

บทที่ 3

การปฏิบัติปฐวีกสิณกรรมฐานตามแนวทางของมูลนิธิสุวรรณโคมคำ

ในบทที่ 3 นี้ ผู้วิจัยจะกล่าวถึงการปฏิบัติปฐวีกสิณกรรมฐานตามแนวทางของมูลนิธิสุวรรณโคมคำในประเด็นต่างๆ คือ แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน การปฏิบัติปฐวีกสิณกรรมฐาน การควบคุมจิตด้วยปฐวีกสิณ การเสริมสร้างสติปัญญาด้วยปฐวีกสิณ และการวิเคราะห์เปรียบเทียบการปฏิบัติปฐวีกสิณกรรมฐานตามแนวทางของมูลนิธิสุวรรณโคมคำกับแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังต่อไปนี้

3.1 แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน

แนวคิดการปฏิบัติกรรมฐานของมูลนิธิสุวรรณโคมคำ ผู้วิจัยได้คัดจากโอวาทบางตอนในพิธีขึ้นกรรมฐานของมูลนิธิสุวรรณโคมคำว่า

พระพุทธศาสนาได้ถือการปฏิบัติเป็นหัวใจ เพราะธรรมะใดก็ไร้ค่าถ้าไม่ปฏิบัติ แม้ในส่วนของไตรสิกขาอันหมายถึงสิ่งที่ต้องศึกษา 3 ประการ ซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ต้องลงมือทำทั้งสิ้นจึงจะเกิดมีขึ้นได้ ฉะนั้น การศึกษาในพระพุทธศาสนาจึงไม่ได้หมายความว่าเพียงแค่นั่งเรียนหนังสือ แต่หมายถึงการศึกษาและลงมือปฏิบัติควบคู่กันไปพร้อมกัน กรรมฐานจึงถือเป็นสิ่งที่ต้องศึกษาและปฏิบัติควบคู่กันไปเช่นกัน ทางมูลนิธิสุวรรณโคมคำจึงจัดให้มีการปฏิบัติกรรมฐานขึ้น โดยได้สนับสนุนการปฏิบัติกรรมฐานทุกชนิดและให้มีการปฏิบัติปฐวีกสิณเป็นเบื้องต้นก่อน แล้วจึงปฏิบัติกรรมฐานชนิดอื่น และหลังจากนั้นค่อยยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาอบรมปัญญาพัฒนาสู่ความพ้นทุกข์ต่อไป¹

¹ โอวาทในพิธีขึ้นกรรมฐาน โดยพระอาจารย์มหาคารม อุดมปญฺโญ, ประธาน - มูลนิธิสุวรรณโคมคำ, พ.ศ. 2549.

เมื่อพิจารณาใจความของโอวาทข้างต้นนี้ ทำให้เห็นถึงแนวคิดของมูลนิธิสวรรณโคมคำ ด้านกรรมฐานที่ทางมูลนิธิ ถือปฏิบัติ คือให้เป็นไปตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเรียกว่า “ไตรสิกขา” และในส่วนของสมาธิที่กล่าวถึงนั้น ได้มีการสนับสนุนการปฏิบัติทุกกรรมฐาน เพียงแต่ให้เริ่มต้นที่ปฐวีกสิณเป็นเบื้องต้นจนกระทั่งพัฒนาไปสู่วิปัสสนาอบรมปัญญาเพื่อความพ้นทุกข์ในที่สุด และพระอาจารย์มหากรรม อุดมปญฺโญ ยังได้กล่าวถึงแนวทางที่สืบทอดมาและประโยชน์ของกสิณว่า

การเจริญกสิณไม่ใช่เพียงแค่ทำให้ใจสงบเท่านั้น หากเจริญและควบคุมสมาธิ ได้ดีแล้ว สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง คัมภีร์พุทธศาสนาใช้ จำนวนกว่า ควรแก่การใช้งาน (กมุขนีโย) งานที่ว่านี้อาจจะเป็นด้านวิปัสสนา หรือไม่ก็ด้านสร้างความสำเร็จก็ได้ รวมถึงการพักผ่อนก็ยังได้ แล้วแต่ว่าจะ น้อมไปทางด้านไหน ซึ่งครูบาอาจารย์สุวรรณโคมคำกล่าวว่า เมื่อฝึกกสิณจน ชำนาญแล้วก็สามารถอธิษฐานให้เกิดความสำเร็จในด้านอื่นๆ ได้สารพัด แนวทางนี้สืบทอดและสืบสานมาตั้งแต่สมเด็จพระมหาเถรศรีศรัทธาราชจุฬามุนี ซึ่งท่านเป็นผู้นำและเผยแพร่แนวทางการปฏิบัติกสิณ โดยเริ่มปฏิบัติสมาธิที่ กสิณมีปฐวีกสิณเป็นเบื้องต้น ทำให้ลูกศิษย์ของท่านได้สำเร็จอภิญญาอันเป็น จำนวนมากและยังได้สืบทอดแนวทางปฏิบัติกสิณสมาธิเรื่อยมาโดยท่าน เจ้าราชครูโพนสะเม็ก สมเด็จพระคุณ (นครจำปาศักดิ์) หลวงปู่ศุขแห่งวัดปากคลองมะขามเฒ่า กรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์เป็นต้น ล้วนแต่เป็นลูกศิษย์ในสาย ของท่านทั้งนั้น²

จากบทสัมภาษณ์นี้ ทำให้ทราบว่า กสิณนั้นมีคุณประโยชน์มากมาย และแนวทางการ ปฏิบัติกสิณของมูลนิธิสวรรณโคมคำนั้นได้สืบทอดมาในสายการปฏิบัติกรรมฐานของพระเถระใน อดีตที่สืบทอดกันมาตามลำดับจนมาถึงปัจจุบันโดยมีพระอาจารย์มหากรรม อุดมปญฺโญ เป็น ผู้นำในการเผยแพร่แนวทางนี้ และในการปฏิบัติกสิณกรรมฐาน ทางมูลนิธิ ได้มีการจัดเนื้อหา หลักสูตรของการปฏิบัติ ดังนี้

² สัมภาษณ์ พระมหากรรม อุดมปญฺโญ, ประธานมูลนิธิสวรรณโคมคำและอาจารย์ สอนกรรมฐาน, 1 ธันวาคม 2550.

1. เนื้อหาหลักสูตร

- กสิณ 10

- | | |
|--------------|----------------|
| 1) ปฐวีกสิณ | 2) อาโปกสิณ |
| 3) เตโชกสิณ | 4) วาโยกสิณ |
| 5) นีลกสิณ | 6) ปิตกสิณ |
| 7) โลหิตกสิณ | 8) โอทาทกสิณ |
| 9) อากาสกสิณ | 10) วิญญานกสิณ |

- สติปัฏฐาน 4

- | | |
|------------------|------------------|
| 1) กายานุปัสสนา | 2) เวทนานุปัสสนา |
| 3) จิตตานุปัสสนา | 4) ธัมมานุปัสสนา |

- อริยมรรคมีองค์ 8

- | | |
|----------------|------------------|
| 1) สัมมาทิฐิ | 2) สัมมาสังกัปปะ |
| 3) สัมมาวาจา | 4) สัมมากัมมันตะ |
| 5) สัมมาอาชีวะ | 6) สัมมาวายามะ |
| 7) สัมมาสติ | 8) สัมมาสมาธิ |

และกำหนดให้ปฏิบัติกรรมฐานอื่นๆ รวมถึงให้บำเพ็ญคุณธรรมควบคู่กันไปด้วย เช่น บารมี 10 ทศ ฯลฯ

2. คุณสมบัติของผู้ปฏิบัติ

ประชาชนหรือบรรพชิตที่สนใจโดยทั่วไป

3. ระยะเวลาการปฏิบัติ

- วันอาทิตย์ (ระหว่างเวลา 13.00 – 17.00 น.)

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| เวลา 13.00 – 14.00 น. | ทำวัตรสวดมนต์ สมาทานศีล |
| เวลา 14.00 – 16.00 น. | บรรยายกรรมฐาน นั่งสมาธิ เดินจงกรม |
| เวลา 16.00 – 16.30 น. | ฟังพระธรรมเทศนา ถวายทาน |
| เวลา 16.30 – 17.30 น. | สอบอารมณ์กรรมฐาน อุทิศส่วนกุศล |

- วันอังคาร พุธ พฤหัสบดี เสาร์ (ระหว่างเวลา 18.00 – 20.00)

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| เวลา 18.00 – 18.40 น. | ทำวัตรสวดมนต์ สมาทานศีล |
| เวลา 18.40 – 19.30 น. | บรรยายกรรมฐาน นั่งสมาธิ เดินจงกรม |
| เวลา 19.30 – 20.00 น. | สอบอารมณ์กรรมฐาน อุทิศส่วนกุศล |

เนื้อหาหลักสูตรเหล่านี้กำหนดให้ปฏิบัติปฐวีกสิกขาเป็นพื้นฐานก่อน แล้วค่อยเจริญกรรมฐานที่สูงขึ้นไปตามลำดับ โดยปฏิบัติให้สัมพันธ์กับอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งทางมูลนิธิสวรรณโคมคำให้มีการปฏิบัติกรรมฐานตามตารางกิจกรรมข้างต้น นอกจากนี้ยังให้แนวทางไปปฏิบัติต่อที่นอกสถานปฏิบัติโดยให้เหตุผลว่า การปฏิบัติกรรมฐานควรจะเป็นหนึ่งเดียวกับชีวิต ไม่ควรเป็นของที่แยกขาดจากชีวิตปกติ ควรเป็นวิถีชีวิตชาวพุทธ คือแม้ในเวลาทำงานก็สามารถปฏิบัติกรรมฐานได้ เช่น ในที่ทำงานก็ควรเจริญเมตตาหาหวังดีต่อผู้ทุกคน ทำพุดคิดด้วยจิตที่ประกอบด้วยเมตตาอยู่เสมอ รู้จักควบคุมอารมณ์ความรู้สึกที่จะก่อให้เกิดความเสียหายต่อเพื่อนร่วมงาน หรือต่อส่วนรวม การทำอย่างนี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติก้าวหน้าขึ้นทุกวันๆ ตามลำดับ สามารถจะปฏิบัติและใช้กรรมฐานในชีวิตประจำวันได้ โดยไม่ต้องผูกติดอยู่กับวัดหรือมูลนิธิ ที่สำคัญกรรมฐานจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตโดยไม่ต้องแยกขาดจากกัน ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองในทุกสถานการณ์ นอกจากนี้แล้ว ยังต้องปฏิบัติกรรมฐานชนิดอื่นและคุณธรรมอื่นๆ เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป³

3.2 การปฏิบัติปฐวีกสิกขากรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของมูลนิธิสวรรณโคมคำ ได้ถือแนวการปฏิบัติตามพระไตรปิฎกและอรรถกถา คัมภีร์วิมุตติมรรค วิสุทธิมรรค และคำสอนของครูบาอาจารย์ในสายปฏิบัติที่ได้ปฏิบัติสืบทอดกันมา จากการสัมภาษณ์ประธานมูลนิธิสวรรณโคมคำ ท่านให้รายละเอียดว่า “การปฏิบัติกรรมฐานของทางมูลนิธิสวรรณโคมคำ กำหนดให้ถือเอาตามหลักในพระไตรปิฎก ส่วนรายละเอียดของการปฏิบัติได้ถือเอาตามแนวคัมภีร์วิมุตติมรรค และคัมภีร์วิสุทธิมรรคประกอบและคำสอนของบูรพาจารย์สายสวรรณโคมคำที่ถือปฏิบัติกันสืบมา”⁴ และท่านได้ให้เหตุผลอีกว่า เหตุที่เลือกปฐวีกสิกขาขึ้นปฏิบัติเป็นลำดับแรก เพราะมนุษย์จะคุ้นเคยกับสิ่งที่ปฐวีกสิกขาธรรมมากกว่านามธรรม การเรียนรู้จากสิ่งที่ปฐวีกสิกขาธรรมไปหาสิ่งที่ปฐวีกนามธรรม ทำได้ง่ายสำหรับทุกคน ด้วยเหตุนี้ ทางมูลนิธิฯ จึงกำหนดให้มีการปฏิบัติปฐวีกสิกขาเป็นพื้นฐานเสียก่อน

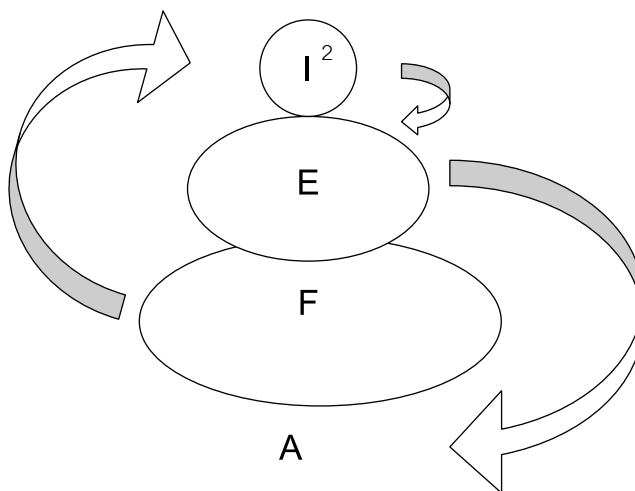
³ สรุปการสัมภาษณ์ พระมหาคารม อุตตมปญโญ, ประธานมูลนิธิสวรรณโคมคำ และอาจารย์สอนกรรมฐาน, 4 พฤษภาคม 2550.

⁴ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุตตมปญโญ, ประธานมูลนิธิสวรรณโคมคำ และอาจารย์สอนกรรมฐาน, 4 พฤษภาคม 2550.

ก็เพื่อทำให้สงบและเรียนรู้ถึงวิธีควบคุมจิต ไม่ได้กำหนดให้ปฏิบัติเฉพาะปฐวิภัสสนเพียงอย่างเดียว แต่กำหนดให้ปฏิบัติกรรมฐานชนิดอื่น เช่น อนุสติ (การระลึกถึงคุณต่างๆ มีคุณของพระพุทธเจ้าเป็นต้น) การพิจารณาธาตุ 4 เป็นต้น และมีการบำเพ็ญคุณธรรมอื่นๆ ควบคู่กันตลอดจนพัฒนาสู่วิปัสสนากรรมฐาน มรรคผล นิพพานสืบต่อกันไปตามลำดับ และการปฏิบัติกรรมฐานของมูลนิธิตุสววรรณโคมคำ เขียนเป็นสูตรสำหรับการปฏิบัติ เรียกว่า “สมการพฤติกรรม”⁵ ดังนี้

$$\text{สมการพฤติกรรม} \quad A = F \frac{I^2}{E} \quad \text{เขียนเป็นองค์พระ ได้ดังนี้}$$

ภาพที่ 3.1
สมการพฤติกรรม



และมีคำอธิบาย ดังนี้

- I_1 (information) ได้แก่ ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ
- I_2 (image) ได้แก่ จินตนาการ ความคิด หรือการปรุงแต่ง
- E (emotion) ได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึก
- F (foundation) ได้แก่ ข้อมูลเดิม สัญญาเดิม หรือฐานข้อมูลเก่า
- A (action) ได้แก่ การกระทำ

⁵ คัดจากเอกสารประกอบการบรรยายกรรมฐานของมูลนิธิตุสววรรณโคมคำ, พ.ศ. 2548.

สมการพฤติกรรมดังกล่าวนี้เริ่มจากการรับข้อมูลเข้ามาทางอายตนะ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ซึ่งข้อมูลนั้นอาจอยู่ในลักษณะต่างๆ กัน เรียกว่า “Information” (ข้อมูลข่าวสาร) จัดเป็น I ตัวแรก เมื่อรับข้อมูลผ่านเข้ามาแล้วก็จะนำไปเทียบกับฐานข้อมูลเดิมว่าข้อมูลที่ได้รับมานั้นมีอยู่ในฐานข้อมูลหรือไม่ เรียกว่า “Foundation” (พื้นฐานหรือฐานข้อมูล) เช่น ได้ยินคำว่า “เสือ” ถ้าไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับเสือก็จะไม่เข้าใจว่าเสือคืออะไร และอาจเข้าใจว่าเป็นแมวชนิดหนึ่งก็ได้ ผลคือนึกภาพของเสือไม่ออก มโนภาพของเสือจึงไม่ปรากฏ แต่ถ้าเคยเห็นเสือมาก่อนก็จะเกิดมโนภาพของเสือในทันที เรียกขั้นนี้ว่า “Imagine” (จินตนาการ) ถือว่าเป็นเป็น I ตัวที่สอง เมื่อนึกภาพของเสือออกแล้วก็เกิดอารมณ์ เรียกว่า “Emotion” (มีความรู้สึกกลัวเป็นต้น) และมีการกระทำเกิดขึ้น เรียกว่า “Action” (มีการวิ่งหนีเป็นต้น)

ในแง่ของการปฏิบัติปฐวีกสิณกรรมฐาน เริ่มที่การกำหนดรูปโดยการมองดูดวงปฐวีกสิณเพื่อรับข้อมูลเข้ามา (Information) ในขณะที่รับข้อมูลคือนิมิตหรือภาพดวงปฐวีกสิณเข้ามา นั้น ผู้ปฏิบัติจะนำภาพดวงปฐวีกสิณดังกล่าวไปเทียบเคียงกับข้อมูลเดิม (Foundation) หากไม่มีข้อมูลเดิมอาจเพราะไม่เคยปฏิบัติกสิณมาก่อน หรือมีการปฏิบัติแต่ไม่ต่อเนื่องก็ตาม นิมิตหรือมโนภาพแห่งกสิณก็จะไม่ปรากฏ ถ้าผู้ปฏิบัติเคยปฏิบัติมาก่อนหรือมีการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง นิมิตหรือมโนภาพแห่งกสิณก็จะเกิดขึ้นโดยง่าย (Imagine) เมื่อเกิดมโนภาพหรือนิมิตขึ้นก็จะเกิดมีอารมณ์ที่ตั้งมั่นและเกิดสมาธิตามมา (Emotion) เพราะสมาธิเกิดขึ้นจึงทำให้มีพฤติกรรมทางกายและจิตที่สงบระงับ และสามารถนำไปใช้กับชีวิตในลักษณะต่างๆ (Action)

การฝึกปฏิบัติตามสมการพฤติกรรมดังกล่าวนี้ จะก่อให้เกิดผลที่สำคัญตามที่พระอาจารย์มหาธรรม อุดมปญฺโญ กล่าวว่า “การมีสมาธิและควบคุมสมาธิให้เป็นไปในอำนาจของจิตได้ ก็สามารถจะนำไปใช้ประโยชน์ต่างๆ ได้ เช่น นำไปใช้อธิษฐานเพื่อให้เกิดความสำเร็จในด้านต่างๆ ในฝ่ายกุศล ตลอดจนนำไปใช้เพื่อเป็นพื้นฐานของวิปัสสนา”⁶

⁶ สัมภาษณ์ พระมหาธรรม อุดมปญฺโญ, ประธานมูลนิธิสุวรรณโคมคำและอาจารย์สอนกรรมฐาน, 1 ธันวาคม 2550.

3.2.1 อุปกรณ์สำหรับการปฏิบัติ⁷

อุปกรณ์หลักสำคัญในการปฏิบัติที่ทางมูลนิธิสุวรรณโคมคำจัดทำขึ้นคือดวงปฐวีกสิณ ซึ่งทำจากดินสีอรุณ (น้ำตาลปนแดง) โดยทางมูลนิธิฯ นำมาทำให้เป็นแผ่นกลม มีขนาดประมาณ 1 คืบ 4 นิ้ว ได้ขนาดและสัดส่วนประมาณเท่าที่ระบุไว้ในคัมภีร์พุทธศาสนา ซึ่งลักษณะของกสิณเป็นชนิดตั้ง โดยมีขาตั้งรองรับที่สามารถเคลื่อนย้ายได้สะดวกและปรับระดับให้พอดีกับสายตาของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ยังมีฉากหลังรองแผ่นกสิณเพื่อทำให้ดวงกสิณมีความเด่นชัดมากขึ้น ดังนั้น อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับปฏิบัติของมูลนิธิสุวรรณโคมคำได้มีส่วนประกอบ คือดวงปฐวีกสิณ สีอรุณ ขาตั้งดวงกสิณ และแผ่นรองดวงกสิณ ดังภาพต่อไปนี้

ภาพที่ 3.2

ดวงปฐวีกสิณ (กสิณดินสีอรุณ)



⁷ ข้อมูลดังกล่าวนี้ได้จากการที่ผู้วิจัยได้เข้าไปสังเกตแบบมีส่วนร่วมในมูลนิธิสุวรรณโคมคำ ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม - 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2550.

3.2.2 การเตรียมกายและจิต

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติปฐวีกสิณกรรมฐาน จำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมทั้งด้านกายและจิตอีกหลายขั้น ซึ่งมีกิจสำคัญที่ต้องทำก่อน 2 ประการ คือ กิจในการขอกรรมฐานและกิจก่อนการปฏิบัติกรรมฐาน ดังนี้

1. กิจในการขอกรรมฐาน

- 1) กล่าวคำมอบตัวต่อพระรัตนตรัยและพระอาจารย์
- 2) กล่าวคำขอปฐวีกสิณกรรมฐาน
- 3) พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานให้โอวาท

เมื่อทำการขอพระกรรมฐานเป็นอันเสร็จเรียบร้อยแล้ว พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานก็จะให้แนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อสร้างสัมมาทิฐิแก่ผู้เจริญกรรมฐาน ซึ่งเป็นลำดับสุดท้ายของพิธีขึ้นกรรมฐานในแต่ละครั้ง

2. กิจก่อนการปฏิบัติกรรมฐาน

ตามแนวทางของมูลนิธิตุสววรรณโคมคำเมื่อเริ่มปฏิบัติกรรมฐาน ทางมูลนิธิตุสววรรณโคมคำกำหนดให้ผู้ปฏิบัติทำการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยด้วยการสวดมนต์ สมาทานรักษาศีล ฟังโอวาท บำเพ็ญทาน อารธนากรรมฐาน จากนั้นจึงแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ ซึ่งเป็นลำดับสุดท้าย แล้วค่อยลงมือปฏิบัติกรรมฐาน

กิจต่างๆ ที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยเห็นว่า น่าจะมีส่วนเอื้อต่อการปฏิบัติกรรมฐานหลักอยู่ไม่น้อยเลย จึงได้สัมภาษณ์ถึงคุณค่าของกิจต่างๆ ว่ามีประโยชน์อย่างไรต่อผู้ปฏิบัติ ซึ่งพระอาจารย์มหาคารม อุตุตมปญโญ ให้รายละเอียดว่า

การจะทำอะไรก็แล้วแต่ ต้องมีการเตรียมพร้อม เช่น จะปลูกพืชหรือสร้างบ้าน ยังต้องเตรียมดินและปรับพื้นที่ให้มีความพร้อม ผลที่เกิดขึ้นจึงจะไพบูรณ์ เช่นเดียวกัน หากต้องการผลสำเร็จในการปฏิบัติกรรมฐานก็สมควรละเลยกิจในเบื้องต้น ฉะนั้น จึงต้องมีการเตรียมกายและจิตให้ตื่นตัวทั่วพร้อม เพื่อสลัดความง่วงหงาวหาวนอน ถอนความฟุ้งซ่านออกไป โดยการสวดมนต์ให้จิต

แนบแน่นในพุทธคุณ แผ่เมตตาให้จิตอ่อนโยน และฟังโอวาทเพื่อให้อำนาจทาง
ในการปฏิบัติสร้างสมาธิปฏิบัติให้เกิดขึ้นเป็นต้น⁸

นอกจากนี้ พระอาจารย์มหาคารม อุตฺตมปญฺโญ ได้กล่าวอีกว่า

การสวดมนต์มีส่วนสำคัญที่ทำให้ได้เจริญกรรมฐานบทอื่นๆ เช่น เจริญพุทธานุ-
สติ ธัมมานุสติ และสังฆานุสติ อากาโร 32 พิจารณาธาตุ 4 ฯลฯ ก่อน ซึ่งกว่า
จะทำกิจในเบื้องต้นเสร็จ กาย วาจาและจิตของผู้ปฏิบัติก็มีความพร้อมใน
ระดับหนึ่งแล้ว ช่วยเอื้อต่อการเจริญกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริต (กรรมฐานหลัก)
เป็นอย่างมาก⁹

3. วิธีนั่งเจริญปฐวีกสิณ

ในการนั่งเจริญกสิณนั้น ได้มีการจัดตั้งดวงปฐวีกสิณในระดับที่เสมอกับสายตาของ
แต่ละบุคคล โดยไม่ต้องก้มหรือแหงนมอง ซึ่งจะทำให้ได้ระดับการมองเห็นในระยะที่พอดี และทาง
มูลนิธิสุวรรณโคมคำกำหนดให้ผู้ปฏิบัติใช้นั่งขัดสมาธิด้วยการเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือ
ซ้าย ตั้งกายให้ตรง แล้วดำรงสติให้มั่น โดยให้นั่งห่างจากดวงกสิณประมาณ 1 เขยียดมือของตน
(2 ศอก) โดยใช้ 1 เขยียดกำมา หรือ 1 เขยียดกำไป¹⁰ ตามความเหมาะสม (ดูภาพด้านล่างนี้)

⁸ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุตฺตมปญฺโญ, ประธานมูลนิธิสุวรรณโคมคำและอาจารย์
สอนกรรมฐาน, 1 ธันวาคม 2550.

⁹ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุตฺตมปญฺโญ, ประธานมูลนิธิสุวรรณโคมคำและอาจารย์
สอนกรรมฐาน, 1 ธันวาคม 2550.

¹⁰ 1 เขยียดกำมา คือ การใช้มือที่กำเหยียดตรงออกไปด้านหน้าหนึ่งช่วงแขนให้แตะ
ดวงกสิณพอดี ส่วน 1 เขยียดกำไป คือการใช้มือที่แบเหยียดออกไปด้านหน้าหนึ่งช่วงแขนให้
แตะดวงกสิณพอดี ใช้เพื่อวัดระยะทางหาตำแหน่งที่นั่งห่างจากดวงกสิณในระยะที่เหมาะสม
(สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุตฺตมปญฺโญ, ประธานมูลนิธิสุวรรณโคมคำ, 1 ธันวาคม 2550)

ภาพที่ 3.3
แสดงการเหยียดก้าม



ภาพที่ 3.4
แสดงการเหยียดก้าไป



การนั่งเจริญกสิณนั้น ทางมูลนิธิสวรรณโคมคำได้แบ่งเป็น 2 แบบ คือ การนั่งในเวลา
กลางวันและการนั่งในเวลากลางคืน

1) การนั่งในเวลากลางวัน ไม่ต้องจุดเทียนและเปิดไฟ ควรใช้แสงสว่างจากดวงอาทิตย์ ซึ่งมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ ถ้ามืดเกินไปไม่มีแสงพอที่จะมองเห็นดวงกสิณได้ อนุญาตให้เปิดไฟในระดับที่พอมองเห็นและไม่ควรใช้ไฟที่สว่างจ้าเกินไป เพราะจะทำให้ตาพร่าหรือแสบตาในขณะที่มองดูดวงกสิณ

ภาพที่ 3.5
แสดงการนั่งในเวลากลางวัน



2) การนั่งในเวลากลางคืน ควรใช้เทียนขนาดหนัก 1-2 บาท และในการตั้งเทียนนั้น ให้หาตำแหน่งที่จะตั้งเสียก่อน โดยเหยียดมือขวาออกให้เฉียงไปทางด้านหลังทำมุมกับลำตัวของตนเองประมาณ 45 องศา (ใช้ 1 เหยียดก่ามา หรือ 1 เหยียดก่าไปก็ได้) แล้วตั้งเทียนไว้ตำแหน่งนั้น ซึ่งควรหาที่รองเพื่อให้มีความสูงระดับเดียวกับดวงกสิณ จะทำให้ได้แสงสว่างที่พอดีกับการมองเห็น ดังภาพต่อไปนี้

ภาพที่ 3.6
แสดงการหาตำแหน่งที่ตั้งเทียน โดยใช้ 1 เขี่ยดกามา



ภาพที่ 3.7
แสดงการหาตำแหน่งที่ตั้งเทียน โดยใช้ 1 เขี่ยดก่าไป



ภาพที่ 3.8
แสดงการนั่งเจริญปฐวีกสิณในเวลากลางคืน



4. วิธีปรับกายและใจก่อนทำสมาธิ

ก่อนการปฏิบัติหรือในระหว่างเจริญกสิณสมาธิ ทางมูลนิธิสูววรรณโคมคำกำหนดให้ทำปฐกุกุมภกเรกะ¹¹ ด้วยการค่อย ๆ หายใจเข้าจนลึกสุดลมหายใจ เรียกว่า “ปฐก” คือการนำลมเข้า แล้วกลืนลงให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้จนแทบจะขาดใจ เรียกว่า “กุกุมภก” คือการตั้งลมไว้สุดท้ายจึงค่อย ๆ ผ่อนลมออกทีละน้อยจนกระทั่งหมด เรียกว่า “เรกะ” คือการนำลมออก ทางมูลนิธิฯ กำหนดให้ทำอย่างนี้ประมาณ 1 - 3 ครั้ง เพื่อให้ร่างกายตื่นตัวพร้อมและขมความฟุ้งซ่าน ช่วยปรับลมหายใจให้เดินสะดวกและขับอารมณ์ที่ไม่ดีออกไป ทำให้กายและจิตเบาไม่ติดขัด มีความพร้อมที่จะปฏิบัติ ช่วยทำให้จิตเป็นสมาธิเร็วขึ้นด้วย ตามพุทธพจน์ที่ว่า เมื่อเธอ กดพื้นด้วยฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานไว้แน่น ขมคั้นจิตใจให้เร่าร้อน สิ่งที่เขาครุ่นคิดอันประกอบด้วย ความโลภ ความโกรธ และความหลง ก็พลันหายไปสิ้น เมื่อนั้นจิตของเธอย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ¹²

¹¹ ครูบาอาจารย์สายสุววรรณโคมคำเรียกวิธีนี้ว่า “ปฐกุกุมภกเรกะ” (ปฐก = หายใจเข้า, กุกุมภก = กลืนไว้, เรกะ = หายใจออก) เป็นวิธีที่ใช้มาตั้งแต่สมัยโบราณ (สัมภาษณ์ พระมหา-คารม อุตุตมปญโญ, ประธานมูลนิธิสูววรรณโคมคำ, 1 ธันวาคม 2550)

¹² ดู ม.มู. 12/ 216 - 221/226 - 232 (ไทย/ ฉบับมหาจุฬาฯ) ประกอบ คือโดยธรรมชาติ เมื่อมีการกลืนลมหายใจ ฟันจะกดทับกันและลิ้นจะดันเพดานโดยอัตโนมัติ

3.2.3 การกำหนดนิมิตของปฐวีกสิณ

การฝึกสมาธิจะทำหลังจากที่ผู้ปฏิบัติเตรียมกายและจิตพร้อมแล้ว ทางมูลนิธิตุสววรรณโคมคำกำหนดว่า ให้มุ่งความสนใจไปที่ดวงปฐวีกสิณซึ่งตั้งอยู่ด้านหน้า (เพ่งดินเป็นอารมณ์) หรือทั่วไปเรียกว่า “เพ่ง”¹³ (คือไม่เกร็ง มองดูแบบสบายๆ จะไม่ทำให้ปวดตาหรือเมื่อยตา) ในขณะที่เพ่งดูให้บริกรรม (ภาวนาในใจ) กำกับไปด้วยว่า “ปฐวี กสิณังฯ” เมื่อลืมตาดูได้สักครู่หนึ่ง ต่อไปให้หลับตานึกให้เห็นภาพดวงกสิณ พร้อมกับภาวนาว่า “ปฐวี กสิณังฯ” เหมือนในขณะที่ยืมตา ถ้ายังนึกภาพดวงกสิณไม่ออก (จำไม่ได้) ให้ลืมตาดูใหม่อีกครั้ง ขั้นนี้เรียกว่า “บริกรรมนิมิต” ทำอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกว่าจะสามารถจดจำภาพดวงกสิณได้ขึ้นใจ เมื่อใดที่นึกเห็นหรือจดจำภาพดวงกสิณได้ ท่านเรียกว่าอุคคณินิมิตปรากฏแล้ว ซึ่งคำว่า “อุคคณินิมิต”¹⁴ ได้แก่ ภาพที่ปรากฏด้วยจิต (มโนทวาริกขวณะ) โดยมากนิยมแปลว่า “นิมิตติดตา” หมายถึง ภาพที่ปรากฏด้วยจิตหรือเรียกอีกอย่างว่า “มโนภาพ” ภาพดวงกสิณที่ติดตาหรืออยู่ในรูปของอุคคณินิมิตนั้นจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไป ซึ่งคัมภีร์วิมุตติมรรคพรรณนาไว้ว่า เมื่อกำหนดดวงกสิณด้วยจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติย่อมจำดวงกสิณได้ (กสิณสัญญา) จะมองเห็นดวงกสิณในลักษณะต่างๆ เช่น เหมือนดวงกสิณลอยอยู่ในอากาศ ไกลออกไปบ้าง ใกล้เข้ามาบ้าง อยู่ทางขวาบ้าง อยู่ทางซ้ายบ้าง มีขนาดใหญ่บ้าง มีขนาดเล็กบ้าง นำเกลียดบ้าง นำรักบ้าง แผ่ขยายหลายเท่าตัวบ้าง เล็กลงบ้าง¹⁵

จากที่กล่าวมานี้ สังเกตได้ว่าภาพดวงกสิณในระดับของอุคคณินิมิต มักเปลี่ยนไปในลักษณะต่างๆ เป็นเครื่องหมายบอกให้รู้ว่า ผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถควบคุมหรือบังคับภาพดวงกสิณได้เต็มที่ เป็นเพียงแค่จดจำได้เท่านั้น ผู้ฝึกปฐวีกสิณจึงต้องพยายามต่อไปจนกว่าจิตจะสงบยิ่งขึ้น จากนั้นทางมูลนิธิตุสววรรณให้ฝึกเคลื่อนภาพดวงกสิณไปในทิศทางต่างๆ เช่น ถอยออกไปในทิศทางตรง แล้วเคลื่อนกลับเข้ามา พอเห็นว่ามีสมาธิแล้ว ให้ฝึกเคลื่อนย้ายดวงกสิณไปทางด้านขวาบ้าง ย้ายไปทางซ้ายบ้าง ย้ายไปไว้ด้านหลังของตนบ้าง ฝึกเรื่อยไปให้เกิดความชำนาญขึ้นไปอีก

¹³ คำว่า “เพ่ง” ในที่นี้ไม่ใช่การจ้อง แต่เป็นการมองดูด้วยความสนใจและใส่ใจ เพื่อให้จำภาพดวงกสิณได้ (ผู้วิจัย)

¹⁴ ดู วิสุทธิ. 1/57/136 (บาลี/ มหาจุฬาฯ) เพิ่มเติม.

¹⁵ ดู พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ (กรุงเทพมหานคร: ศยาม, 2538), น. 77 ประกอบ.

ตามทัศนะของมูลนิธิสวรรณโคมคำกล่าวได้ว่า ในขั้นต้นของการปฏิบัตินี้เป็นการควบคุมจิตให้อยู่เฉพาะกับดวงกสิณเท่านั้น จนสามารถจดจำภาพดวงกสิณได้อย่างขึ้นใจ หมายความว่า มีการควบคุมอารมณ์ (ดวงกสิณ) และจิตได้ในระดับหนึ่งแล้ว และในขั้นต่อไปทางมูลนิธิต่างได้กำหนดให้ผู้ปฏิบัติเอาจิตจดจ่ออยู่กับภาพดวงปฐวีกสิณที่ปรากฏในจิตอย่างต่อเนื่องเรื่อยไป จนกว่าดวงกสิณที่เคยเห็นเป็นภาพดินชนิดหยาบจะแปรสภาพเป็นภาพที่บริสุทธิ์กว่าของจริงในภายนอก ขั้นนี้โดยทั่วไปเรียกว่าเกิด “ปฏิภาคนิมิต”¹⁶ เป็นเครื่องหมายบอกให้รู้ว่า สมาธิเริ่มตั้งมั่นแล้ว (โดยสังเกตจากภาพที่นึกเห็นซึ่งจะมีความแจ่มชัดกว่าปกติ) จัดอยู่ในขั้นของอุปจารสมาธิ (สมาธิที่ใกล้จะตั้งมั่น) ในระหว่างที่ได้ปฏิภาคนิมิตนี้ ให้กำหนดเปลี่ยนแปลง โยกย้าย ย่อขยายดวงกสิณให้เล็กใหญ่ โกลใกล้ ย้ายที่ไปทางซ้ายขวาตามใจปรารถนา และลักษณะการขยายนิมิตนั้นให้ขยายไปตามลำดับ ซึ่งตามนัยคัมภีร์วิมุตติมรรคกำหนดให้ขยายดวงกสิณตั้งแต่นิ้วชี้ตามลำดับ¹⁷ หรืออาจขยายตามนัยคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่กำหนดให้ขยายตั้งแต่นิ้วหัวแม่มือ สองนิ้วสามนิ้ว ให้ใหญ่ขึ้นตามลำดับเช่นเดียวกัน

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ถึงการย่อขยายโยกย้ายและเปลี่ยนแปลงนิมิตแห่งกสิณว่า ทำไมให้มีการทำเช่นนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร พระอาจารย์มหาคารม อุตตมปญฺญู ให้รายละเอียดว่า การย่อขยายดวงกสิณ เป็นวิธีการประกอบสมาธิไว้อย่างหนึ่ง แม้มีการเคลื่อนไหวก็ยังสามารถรักษาความสงบไว้ได้ สมาธิจึงไม่ใช่แค่นิ่งสงบเพียงอย่างเดียว ไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นสมาธิหัวหลักหัวตอ หากแต่ต้องมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลาจึงจะสามารถนำสมาธิไปใช้ประโยชน์ในลักษณะต่างๆ ได้ ซึ่งถือว่าเป็นลักษณะเฉพาะของสมาธิในพุทธศาสนา อีกอย่างหนึ่ง การเปลี่ยนรูปของดวงกสิณให้เป็นไปในลักษณะต่างๆ ก็เพื่อให้เห็นว่า ดวงกสิณก็ดี นิมิตก็ดี (ภาพที่สร้างขึ้นในจิต) สมาธิที่เกิดก็ดี ทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยงแท้ถาวร มีเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงได้ตลอด ตกอยู่ภายใต้อำนาจของไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นจุดที่พัฒนาไปสู่วิปัสสนากรรมฐาน¹⁸

¹⁶ ดู วิสุทธิ. 1/57/136 (บาลี/ มหาจุฬาฯ) เพิ่มเติม.

¹⁷ ดู พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, น. 77 ประกอบ.

¹⁸ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุตตมปญฺญู, ประธานมูลนิธิสวรรณโคมคำและอาจารย์สอนกรรมฐาน, 10 พฤษภาคม 2550.

การฝึกปฐวีกสิณทั้งสองระยะนี้ กล่าวได้ว่ามีความสลับเนื่องกัน เน้นการควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่แทรกเข้ามา ให้จดจ่ออยู่เฉพาะดวงกสิณเท่านั้น ลักษณะการที่จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งมีดวงกสิณเป็นต้นนั้น ไม่ได้หมายความว่านิ่งเฉยโดยไม่มีความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้น แต่เป็นความนิ่งสงบที่พร้อมด้วยสติสัมปชัญญะตลอดเวลา

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์พระอาจารย์มหาคารม อุดตมปญโญ ว่า เมื่อมีความชำนาญในการปฏิบัติสองระยะนี้แล้ว ควรจะทำอย่างไรต่อไป ท่านกล่าวว่า

ให้กำหนดตัวใน คือตัวจิตข้างในกายโดยให้สำนึกรู้ว่า จิตนั้นเจริญกสิณจากด้านในกาย เรียกว่า “ภายในกาย” กายด้านนอกที่มองเห็นกันอยู่นี้จะเคลื่อนไหวทำงานใดๆ ก็ทำไปได้ตามปกติ แต่ภายใน (จิต) ให้ฝึกประคองดวงกสิณอยู่อย่างต่อเนื่องมันคงตามสติกำลัง¹⁹

3.2.4 แนวทางพัฒนาสู่วิปัสสนา

ปฐวีกสิณจัดอยู่ในฝ่ายสมถกรรมฐาน ใช้สำหรับข่มใจให้สงบ มีคุณสมบัติตามที่ท่านพรณนาว่า เป็นท่าหรือเป็นบันไดไปสู่ความพ้นทุกข์ ในขั้นตอนการปฏิบัติ คือเมื่อจิตมีสมาธิในระดับที่สงบเพียงพอ ย่อมสามารถน้อมนำไปใช้ประโยชน์ในลักษณะต่างๆ ได้ สำหรับผู้ต้องการความพ้นทุกข์ ต้องบำเพ็ญวิปัสสนาต่อไปอีก ซึ่งตามแนวทางของมูลนิธิสูววรรณโคมค้ำกำหนดให้พิจารณานิมิตแห่งปฐวีกสิณเป็นต้นที่ผู้ปฏิบัติควบคุมได้ดีแล้ว โดยใช้จิตข้างในเพ่งมองพร้อมกับพิจารณาว่า “สิ่งเหล่านี้ถูกปัจจัยต่างๆ สร้างขึ้น ซึ่งประกอบด้วยดวงกสิณ การมองเห็น การจดจำ สมาธิและจิต เป็นต้น ล้วนเป็นสิ่งไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรปรวนไปในท่ามกลาง และดับไปในที่สุด”²⁰ และพระอาจารย์มหาคารม อุดตมปญโญ ให้รายละเอียดสำคัญเพิ่มเติมว่า ผู้ปฏิบัติปฐวีกสิณพึงกำหนดพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาตามหลักการต่อไปนี้

กายานุปัสสนา คือ พิจารณาเห็นภายในกาย ได้แก่ เห็นภายในอก คือภายในเนื้อ ซึ่งให้มีสติตามรู้ในอริยาบถต่างๆ และเห็นภายใน ได้แก่ กายจิต คือ ให้มีสติ

¹⁹ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุดตมปญโญ, ประธานมูลนิธิสูววรรณโคมค้ำและอาจารย์สอนกรรมฐาน, 10 พฤษภาคม 2550.

²⁰ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุดตมปญโญ, ประธานมูลนิธิสูววรรณโคมค้ำและอาจารย์สอนกรรมฐาน, 10 พฤษภาคม 2550

ตามรู้ความเป็นไปแห่งจิต เวทนานุปัสสนา คือ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ได้แก่ เห็นความรู้สึกสุขทุกข์ทั้งของกายนอกและภายในที่เป็นไปในเวทนาต่างๆ จิตตานุปัสสนา คือ พิจารณาเห็นจิตในจิต ได้แก่ เห็นกายจิต และจิตประกอบด้วยกุศลและอกุศลเป็นต้น ซึ่งมีความละเอียดลึกซึ้งตามลำดับ และธัมมานุปัสสนา คือ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ได้แก่ เห็นกายก็ดี เวทนา ก็ดี จิตก็ดีว่า ล้วนเป็นของไม่เที่ยง แปรปรวน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์อย่างละเอียดลึกซึ้งซึ่งเข้าไปตามลำดับ²¹

และท่านได้กล่าวถึงการพิจารณานิमितแห่งกสิณให้เป็นวิปัสสนาว่า

เมื่อได้เจริญสมณะจนเกิดปฏิภาคนิมิตอย่างแจ่มชัด และสามารถย่อยยาย โยกย้าย และเปลี่ยนแปลงนิมิตดวงกสิณให้เป็นไปในลักษณะต่างๆ อย่างคล่องแคล่วตั้งใจปรารภณา แสดงให้เห็นว่าจิตของผู้ปฏิบัติปฐวีกสิณมีศักยภาพในการเจริญวิปัสสนาได้แล้ว หากประสงค์จะเจริญวิปัสสนาก็สามารถทำได้ตั้งแต่นั้นเป็นต้นไปหรือจะใช้สมาธิที่สูงกว่านี้ก็ได้อีกเหมือนกัน ซึ่งพิจารณาได้ว่า เมื่อจิตกำหนดอยู่เพียงนิมิตแห่งดินนั้นจัดเป็นสมณะ และเมื่อใดที่นิมิตปรากฏชัด และผู้ปฏิบัติสามารถเปลี่ยนแปลงได้ในลักษณะต่างๆ นั้นจัดเป็นวิปัสสนา เพราะทำนิมิตให้เปลี่ยนแปลงไปอันแสดงให้เห็นถึงลักษณะที่ไม่คงที่เปลี่ยนแปลงและไร้ซึ่งตัวตน ตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์²²

เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นเป็นปกติต่อเนื่องเป็นลำดับอยู่อย่างนี้เป็นต้น ก็ละความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ จิตจะมีความปลอดโปร่ง มองเห็นโลกตามความเป็นจริง เข้าใจโลกและชีวิตมากขึ้นตามลำดับ จนถึงขั้นสามารถละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ในที่สุด

การที่นำสมาธิแบบปฐวีกสิณมาใช้นี้จัดเป็นแนวการปฏิบัติแบบสมถยานิกะ ถือเป็น การนำสมณะมาเป็นบาทฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนาต่อไป ซึ่งนำไปสู่ผลสำเร็จบรรลุลหัตผลเป็น

²¹ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุดมปญฺโญ, ประธานมูลนิธิสุวรรณโคมคำและอาจารย์สอนกรรมฐาน, 1 ธันวาคม 2550.

²² สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุดมปญฺโญ, ประธานมูลนิธิสุวรรณโคมคำและอาจารย์สอนกรรมฐาน, 1 ธันวาคม 2550.

พระอรหันต์ชนิด “อุภโตภาควิมุตติ” ซึ่งพระอุภโตภาควิมุตติ²³ หมายถึง ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน คือ หลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรูปสมาบัติและหลุดพ้นจากนามกายด้วยอริยมรรค เป็นการหลุดพ้น 2 วาระ คือด้วยนิกขัมภณะ ได้แก่ ข่มกิเลสไว้ด้วยอำนาจสมาธิ และด้วยสมุจเฉต ได้แก่ ตัดกิเลสด้วย ปัญญา ซึ่งจำแนกได้ 4 ประเภท ดังนี้

ก. พระอุภโตภาควิมุตติผู้ได้อรูปฌานชั้นใดชั้นหนึ่งเท่านั้น

ข. พระอุภโตภาควิมุตติผู้ได้วิชชา 3 (พระเทวิชชะ) ได้แก่

1) บุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณอันเป็นเครื่องระลึกถึงขั้นที่อาศัยอยู่ในกาลก่อนหรือการระลึกชาติได้

2) จุตูปปาตญาณ ญาณหยั่งรู้การจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายที่เป็นไปตามกรรม

3) อาสวักขยญาณ ญาณหยั่งรู้หรือความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ

ค. พระอุภโตภาควิมุตติผู้ได้อภิญญา 6 (พระฉฬภิญโญ) ได้แก่

1) อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้

2) ทิพพโศต มีหูทิพย์

3) เจโตปริยญาณ มีญาณที่สามารถกำหนดรู้ใจผู้อื่นได้

4) บุพเพนิวาสานุสสติญาณ มีญาณเป็นเครื่องระลึกชาติได้

5) ทิพพจักขุ มีตาทิพย์

6) อาสวักขยญาณ มีญาณที่ทำให้สิ้นอาสวะ

ง. พระอุภโตภาควิมุตติผู้ได้ปฏิสัมภิตา 4 (พระปฏิสัมภิตปปัตตะ) ได้แก่

1) อัตถปฏิสัมภิตา ปัญญาแตกฉานในอรรถ

2) รัมมปฏิสัมภิตา ปัญญาแตกฉานในธรรม

3) นิรุตติปฏิสัมภิตา ปัญญาแตกฉานในนิรุกติ

4) ปฏิภาณปฏิสัมภิตา ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ²⁴

²³ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539), น. 296 - 297.

²⁴ ดู “พระอุภโตภาควิมุตติ” ปรากฏในอรรถถาและฎีกา เช่น ที.อ. 2/145, 3/97. วิสุทธิ. 3/302. วิสุทธิ.ฎีกา 3/565 - 567 ฯลฯ อ้างใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, น. 296.

3.3 การควบคุมจิตด้วยปฐวีกลีณ

3.3.1 ความหมายของการควบคุมจิต

การควบคุมจิตในที่นี้ ทางมูลนิธิสูววรรณโคมคำให้ความหมายว่า

การคุมจิตไม่ให้แล่นไปตามอำนาจของกิเลส หรือตกเป็นทาสของอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น เมื่อเกิดความโกรธขึ้นก็สามารถยับยั้งและบรรเทาได้ ควบคุมได้ ให้ดับไปได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสม ซึ่งคุณสมบัติที่ทำให้บุคคลควบคุมจิตได้นั้น เกิดจากการเจริญกรรมฐานมีปฐวีกลีณเป็นต้น โดยเริ่มจากการฝึกผูกจิตไว้กับอารมณ์กรรมฐาน เพื่อไม่ให้จิตซัดส่ายและพัฒนาต่อไปจนจิตมีกำลัง สามารถเป็นไปในอำนาจของตนได้²⁵

เพราะเมื่ออารมณ์หรือกิเลสต่างๆ เป็นต้นจรมากกระทบ ก็จะรื้อให้เกิดพฤติกรรมทางจิตก่อน แล้วก่อให้เกิดพฤติกรรมทางกายและวาจาอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น การควบคุมจิตจึงเป็นการกำหนดบทบาทของพฤติกรรมทางกายและวาจาไปด้วยเหมือนกัน มีบทบาทสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ เพราะฉะนั้น ผู้ที่สามารถควบคุมจิตไม่ให้วิ่งไปตามอารมณ์ หรือเมื่อมีการตามอารมณ์ เป็นต้น ย่อมตามอย่างมีสติสัมปชัญญะอย่างรู้เท่าทัน²⁶

ในสังคมปัจจุบัน เราจะพบว่า มีการแสดงพฤติกรรมทางกายและวาจาอันก่อทุกข์โทษให้แก่ตนและเพื่อนมนุษย์รวมไปถึงสภาพแวดล้อม ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ขึ้นมากมาย อาจตั้งข้อสังเกตได้ว่า เป็นเพราะมนุษย์ไม่รู้ทุกข์โทษของพฤติกรรมที่ไม่ดีหรืออย่างไร ถึงได้ก่อความเดือดร้อนและเพิ่มมากขึ้นเป็นทวี ในข้อนี้ผู้วิจัยเห็นว่า มิใช่มนุษย์ไม่รู้ถึงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดทุกข์โทษ แต่เพราะมนุษย์เมื่อรู้แล้วไม่สามารถควบคุมตนเองได้ต่างหาก เนื่องจากไม่ได้ฝึกจิตมาแต่ต้นนั่นเอง

²⁵ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุตฺตมปญฺโญ, ประธานมูลนิธิสูววรรณโคมคำและอาจารย์สอนกรรมฐาน, 1 ธันวาคม 2550.

²⁶ สรุปรายการสัมภาษณ์ พระมหาคารม อุตฺตมปญฺโญ, ประธานมูลนิธิสูววรรณโคมคำและอาจารย์สอนกรรมฐาน, 1 ธันวาคม 2550.

3.3.2 การควบคุมจิตของผู้ปฏิบัติปฐวีกสิณ

การเจริญปฐวีกสิณเป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อควบคุมจิตไม่ให้ไหลไปตามกระแสของอำนาจของกิเลส เพราะธรรมชาติของจิตย่อมวิ่งไปตามสิ่งที่ผ่านเข้ามากระทบ ในการเจริญสมาธิเช่นนี้ เน้นถึงการควบคุมโดยตรง นับตั้งแต่ควบคุมจิตให้จดจ่ออยู่แค่ดวงกสิณ กำหนดเคลื่อนไป ย่อขยาย โยกย้าย และเปลี่ยนแปลงด้วยกำลังสติและสมาธิที่ต่อเนื่อง การควบคุมจิตในลักษณะดังกล่าว ก่อให้เกิดการรู้จักข่มใจ ยับยั้งชั่งใจ และสามารถที่จะควบคุมตนเอง เช่น ถ้ามีความโกรธก็จะรู้วิธีระงับภายใน และไม่แสดงอาการอันไม่เหมาะสมออกมาในภายนอก

ในส่วนของวิธีการควบคุมจิตแบบปฐวีกสิณ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์พระอาจารย์มหาคารม อุตตมปญฺโญ ถึงวิธีการควบคุมจิต ซึ่งท่านกล่าวว่า

เมื่ออารมณ์โกรธเป็นต้นเกิดขึ้น ถ้าต้องการระงับความโกรธไว้ไม่ให้ไปกระทบคนอื่นในทันที ทำได้ 2 วิธี คือ ให้เอาจิตจับกับดวงกสิณไว้หรือไม่ก็ทำปฐกัมมกฺกเรจกะวิธีก็ได้ หลังจากที่จะระงับหรือควบคุมไว้ได้แล้ว ก็ให้น้อมจิตเจริญเมตตา เช่น คิดว่าบุคคลที่เราโกรธนั้นเคยเกิดเป็นพ่อแม่พี่น้องของเรามาก่อน หรือเคยเป็นเพื่อนผู้ร่วมเกิดแก่เจ็บตาย จากนั้นค่อยพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธว่า เมื่อมีความโกรธเช่นนี้แล้วจะก่อให้เกิดความเสียหายต่อตนเอง และผู้อื่นอย่างไรบ้าง²⁷

จากบทสัมภาษณ์นี้ ทำให้ทราบว่า การควบคุมจิตที่ประกอบด้วยความโกรธเป็นต้นตามแนวทางของมูลนิธิสุวรรณโคมคำทำได้สองลักษณะ คือ การเอาจิตจับกับดวงกสิณและการทำปฐกัมมกฺกเรจกะวิธี ซึ่งดูเหมือนทั้งสองวิธีนี้เป็นเพียงการควบคุมจิตไว้เท่านั้น และทางมูลนิธิตได้เสนอวิธีการสลายจิตที่โกรธนั้นให้หมดสิ้นไปด้วยการเจริญเมตตาโดยการพิจารณาโทษของความโกรธให้เห็นอย่างแจ่มชัด ซึ่งเป็นอีกขั้นของการละจิตที่โกรธเป็นต้นได้อย่างดียิ่งขึ้นอีก

²⁷ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุตตมปญฺโญ, ประธานมูลนิธิสุวรรณโคมคำและอาจารย์สอนกรรมฐาน, 10 พฤษภาคม 2550.

3.3.3 ลักษณะการผ่อนคลายจิตตามแนวปฐวีกสิณ

การผ่อนคลายด้วยการเจริญปฐวีกสิณนับเป็นวิธีที่ทำจากจิตข้างใน แล้วแผ่ออกมาข้างนอก มีผลทำให้กายเบาสบายและเกิดการผ่อนคลายตามไปด้วย และยังช่วยเสริมประสิทธิภาพในการพักผ่อนเหมือนกับได้พักผ่อนอย่างเพียงพอด้วยจิตใจที่ไม่วิตกกังวล นับเป็นวิธีแก้ปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับของคนในสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี ซึ่งมักประสบกับปัญหาโรคนอนไม่หลับ และการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ หรือการหลับด้วยจิตที่ไม่เป็นสุข จากการที่ผู้วิจัยได้เข้าไปสังเกตแบบมีส่วนร่วมในกิจกรรมการปฏิบัติปฐวีกสิณกรรมฐานในมูลนิธิสุวรรณโคมคำ ได้ทราบถึงกระบวนการชัดเจนว่า ไม่ใช่มีเพียงแค่การนั่งสมาธิเท่านั้น แต่มูลนิธิฯ ยังมีกิจกรรมอื่นๆ ที่ช่วยแก้ปัญหาชีวิตให้กับผู้ปฏิบัติหลายอย่าง เช่น การสวดมนต์ สนทนา สอบอารมณ์ ฯลฯ ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดการผ่อนคลายจิตและปัญหาของตนลงได้ และขอยกตัวอย่างการสัมภาษณ์ซึ่งได้จากพระอาจารย์ผู้สอนกรรมฐานว่า ชาวพุทธที่มาเจริญปฐวีกสิณที่มูลนิธิสุวรรณโคมคำนั้นมีความหลากหลายมาก ทางมูลนิธิฯ จึงจัดให้มีกิจกรรมรองรับอย่างหลากหลายเช่นกัน โดยเริ่มที่การสวดมนต์ สมาทานศีล ฟังเทศน์ ทำสมาธิ เดินจงกรม สอบอารมณ์ พุทศุและแนะนำทางออกของปัญหาในชีวิตของผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ก็รู้สึกผ่อนคลาย มีจิตที่สบายและพบทางออกของปัญหา ตลอดจนมีแนวทางในการดำเนินชีวิตแจ่มชัดมากขึ้น²⁸

จะเห็นว่าการเจริญปฐวีกสิณเพื่อผ่อนคลายจิต เน้นความสงบระงับภายในจิตเป็นสำคัญก่อน ซึ่งไม่เหมือนวิธีโดยทั่วไป เช่น การฝึกโยคะ ออกกำลังกาย เพราะมีเน้นการบริหารกายเป็นหลัก จากการที่ผู้วิจัยเข้าไปสังเกตแบบมีส่วนร่วมทำให้ทราบว่า ผู้ปฏิบัติปฐวีกสิณที่มูลนิธิสุวรรณโคมคำ ไม่ได้มาเพื่อนั่งทำจิตให้สงบเพียงอย่างเดียว แต่ยังได้ร่วมกิจกรรมการกุศลอื่นๆ ที่ทางมูลนิธิฯ กำหนดขึ้น ทำให้เกิดชุมชนชาวพุทธที่รู้จักเผื่อแผ่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และทำให้ผู้ปฏิบัติไม่รู้สึกเบื่อหน่าย มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

²⁸ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุดมปญฺโญ, ประธานมูลนิธิสุวรรณโคมคำและอาจารย์สอนกรรมฐาน, 12 มิถุนายน 2550.

3.3.4 การผ่อนคลายจิตตามแนวปฐวีกสิณ

มนุษย์ประกอบด้วย 2 ส่วนหลัก คือ กายและจิต ทั้งสองอย่างต่างอิงอาศัยกันอยู่ ซึ่งพระอาจารย์มหาคารม อุตตมปญโญ ได้อ้างถึงคัมภีร์วิมุตติมรรคว่า นามอิงอาศัยรูป รูปอาศัยนาม ทั้งสองต่างอาศัยกัน ถ้านามประกอบด้วยสุข รูปก็ประกอบด้วยสุขเช่นเดียวกัน อนึ่ง รูปที่ประกอบด้วยสุข ย่อมทำให้กายสงบ และเนื่องจากรูปเป็นสุข ร่างกายทั้งหมดย่อมได้รับความสุขสงบนั้น²⁹ พระพุทธศาสนาจึงถือว่า “การทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อเป็นไปสัมพันธ์กับจิต คือถ้าจิตมีสภาพปลอดโปร่ง เป็นปกติสุข ระบบประสาท และกล้ามเนื้อในส่วนของกายย่อมจะทำงานปกติ หากจิตอยู่ในสภาพที่ตึงเครียด มันจะทำงานผิดปกติไปด้วย”³⁰ ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ ทางมูลนิธิสุวรรณโคมคำจึงกำหนดวิธีผ่อนคลายจิตไว้ โดยอาศัยข้อมูลจากการสัมภาษณ์พระอาจารย์มหาคารม อุตตมปญโญ ซึ่งท่านให้รายละเอียดของการปฏิบัติเพื่อการผ่อนคลายจิตว่ามีหลายวิธี แต่วิธีที่นิยมใช้ในตอนนี้มี 2 วิธี คือปฐกัมภกเรจกะและสุภาสนะ ดังนี้

ก. วิธีแรก เรียกว่า “ปฐกัมภกเรจกะ” เป็นอีกวิธีที่ใช้สำหรับผ่อนคลายจิตในระหว่างปฏิบัติกรรมฐาน คือการผ่อนคลายด้วยการสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ (ปฐก) แล้วกลั้นหายใจให้นานจนกว่าจะกลั้นไว้ไม่อยู่ (กัมภก) แล้วจึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกมาๆ จนกระทั่งหมด (เรจกะ) วิธีนี้จะช่วยให้จิตผ่อนคลาย ทำให้กายมีความสดชื่นตามไปด้วย นิยมใช้วิธีนี้ในระหว่างปฏิบัติปฐวีกสิณ

²⁹ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุตตมปญโญ, ประธานมูลนิธิสุวรรณโคมคำและอาจารย์สอนกรรมฐาน, 12 มิถุนายน 2550.

³⁰ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุตตมปญโญ, อาจารย์สอนกรรมฐาน, 12 มิถุนายน 2550. ดู ผศ.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ, “แนวคิดตะวันออกกับการเผชิญความเครียด” (ในการประชุมวิชาการครั้งที่ 2 วิถุคความเครียดของสังคมไทย, รวบรวมและจัดพิมพ์โดยศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545), น. 43 - 44 ประกอบ.

ข. วิธีที่สอง เรียกว่า “สุภาอาสนะ” มี 5 ขั้นตอน³¹

- 1) นอนหงายแผ่ราบกับพื้นโล่งให้สบายๆ
- 2) หายใจเข้า แล้วกลั้นหายใจพร้อมกับสร้างมโนภาพตนเองซึ่งอยู่ในสภาพที่เหน็ดเหนื่อย เลื่อมโทรม อยู่ข้างในกายตน (ตัวสีหม่นหมองหรือดำ) แล้วกำหนดให้ลุกขึ้นเดินออกจากไป พร้อมกับทำการหายใจออก
- 3) สร้างมโนภาพของตนซึ่งอยู่ในสภาพที่สดชื่นแจ่มใส (ตัวสีขาว) ผุดผ่อง เดินออกมาจากทางศีรษะจนถึงปลายเท้า โดยนับ 1-5 พร้อมกับหายใจเข้า
- 4) กำหนดมโนภาพที่ตนสร้างขึ้นให้หยุดยืนอยู่ที่ปลายเท้า แล้วทำการกลั้นหายใจ
- 5) กำหนดมโนภาพที่ตนสร้างขึ้นนั้นให้นอนราบทับซ้อนลงในกายเดิม พร้อมกับทำการหายใจออก

และอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ผ่อนคลายจิต เรียกว่า “สุภาอาสนะ” เช่นเดียวกัน มีรายละเอียดดังนี้

- 1) นอนหงายแผ่ราบกับพื้นโล่งให้สบายๆ
- 2) ให้สร้างมโนภาพของตนเองขึ้นมา แล้วกำหนดให้มโนภาพนั้นเดินขึ้นบันได 20 ขั้น พร้อมกับทำการหายใจเข้าช้าๆ
- 3) เมื่อเดินขึ้นไปจนถึงบันไดขั้นที่ 20 ให้หยุดอยู่ แล้วกลั้นลมหายใจ
- 4) ให้กำหนดมโนภาพของตนเองเดินถอยหลังลงบันไดจากที่เดินมานั้นพร้อมกับหายใจออกช้าๆ (แล้วเริ่มข้อสองใหม่อีกครั้ง และกำหนดหรือเพิ่มขั้นบันไดให้มากขึ้นอีก)³²

วิธีการเหล่านี้ มีส่วนสำคัญที่ทำให้กายและจิตเกิดการผ่อนคลาย จะเห็นว่าในขณะที่สุดลมหายใจเข้า กลั้นหายใจ และทำการผ่อนลมออกนั้น ได้กำหนดให้มีการสร้างมโนภาพขึ้นเพื่อให้จิตรับรู้ถึงความอ่อนล้า ความเศร้าหมอง และอารมณ์ที่ไม่ดีได้ออกไปจากกายนี้จนหมดสิ้น อาจเรียกว่าเป็นวิธีใช้จิตที่ฝึกแล้วในระดับหนึ่งกำกับกายอีกที เพราะกายนั้นเป็นไปตามอำนาจของจิต ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

³¹ วิธีนี้ใช้ประกอบปฐกัมมกกระเจกะวิธี (ผู้วิจัย)

³² สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุดมปญฺโญ, ประธานมูลนิธิสุวรรณโคมคำและอาจารย์สอนกรรมฐาน, 5 ธันวาคม 2550 (วิธีนี้ใช้ประกอบปฐกัมมกกระเจกะเช่นเดียวกัน)

3.4 การเสริมสร้างสติปัญญาด้วยปฐวีกสิณ

ตามหลักการเสริมสร้างสติปัญญาด้วยปฐวีกสิณกรรมฐานของมูลนิธิตุสววรรณโคมคำ พระอาจารย์มหาคารม อุตฺตมปญฺโญ กล่าวว่า

ปัจจัยที่จะทำให้เกิดสติปัญญานั้น ย่อมมาจากความสงบ เพราะเมื่อเราคิดในขณะที่จิตสับสน ซึ่งไม่มีความสงบเป็นพื้นอยู่เลย สติปัญญาเกิดขึ้นได้ยาก เนื่องจากถูกขัดขวางด้วยความฟุ้งซ่านเป็นต้นนั้นอยู่ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้สงบจิตก่อนแล้วจึงคิดพิจารณา พระองค์จะตรัสเสมอว่า เมื่อจิตสงบ ก็สามารถมองเห็นได้ตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้น ปัจจัยที่สำคัญอันก่อให้เกิดสติปัญญาก็คือสมาธิ สมาธิหรือความสงบจึงเป็นรากฐานสำคัญของสติปัญญา ซึ่งในส่วนของมูลนิธิตุสววรรณโคมคำได้สอนให้สงบจิตก่อนแล้วค่อยโน้มไปคิดพิจารณาเรื่องต่างๆ ปัญญาหรือความแจ่มชัดถึงจะเกิดขึ้นได้³³

ในแง่ของการใช้ความสงบเพื่อให้เกิดปัญญาในชีวิตประจำวัน พระอาจารย์มหาคารม อุตฺตมปญฺโญ ยังกล่าวอีกว่า

ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้ผู้ปฏิบัติระครองดวงกสิณไว้ที่ทรงอกเป็นต้น เพื่อรับรู้การเคลื่อนไหวในทุกๆ อิริยาบถอย่างรู้สึกตัวทั่วพร้อม เรียกว่า กระทบรับรู้และปล่อยวาง ทำให้มีความเข้าใจแจ่มชัดในความเป็นไปของสิ่งต่างๆ เพราะมีการระครองดวงกสิณด้วยจิตที่มีความสงบเป็นพื้นฐาน คือเมื่อมีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเกิดขึ้น ปัญญาชัดก็จะเกิดตามมา³⁴

จากที่กล่าวมานี้ ทำให้เห็นว่า การสร้างสรรคสติปัญญาด้วยปฐวีกสิณทำได้ด้วยการระครองดวงกสิณไว้อย่างมีสติและต่อเนื่อง เพื่อรับรู้สภาวะทั้งภายในจิตและสภาพแวดล้อมในภายนอกตามความเป็นจริง โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการมีจิตที่สงบด้วยสมาธิ เพราะสมาธินั้นเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาโดยตรง ฉะนั้น ในอริยมรรคมีองค์ 8 จึงให้น้ำหนักไปที่สมาธิถึง 3 ส่วน (ศีล 3 ส่วน ปัญญา 2 ส่วน) ทว่า ตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเมื่อกล่าวถึงอย่างใดอย่างหนึ่งใน

³³ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุตฺตมปญฺโญ, ประธานมูลนิธิตุสววรรณโคมคำและอาจารย์สอนกรรมฐาน, 3 มกราคม 2551.

³⁴ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุตฺตมปญฺโญ, ประธานมูลนิธิตุสววรรณโคมคำและอาจารย์สอนกรรมฐาน, 3 มกราคม 2551.

3 อย่างนั้นก็เป็นอันเข้าใจว่ากล่าวถึงอีกสองส่วนด้วย เพราะทั้งสมาธิและปัญญาต่างต้องอิงอาศัยกันไม่มากก็น้อย ปัจจัยของสติปัญญานั้นจึงต้องเป็นเรื่องของสมาธิโดยตรง (คือเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ และสมาธิเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา) ดังนั้น สมาธิแบบปฐวีกสิณจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่ปัญญาตามนัยที่กล่าวมา หรือที่กล่าวกันโดยทั่วไปว่า “เมื่อจิตสงบย่อมเห็นตามความเป็นจริง”

3.5 วิเคราะห์เปรียบเทียบการปฏิบัติปฐวีกสิณกรรมฐานตามแนวทางของมูลนิธิสุวรรณโคมคำ กับแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในข้อนี้ ผู้วิจัยมุ่งเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติปฐวีกสิณของมูลนิธิสุวรรณโคมคำกับแนวทางที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา เพราะหลักการปฏิบัติปฐวีกสิณของมูลนิธิฯ ได้ถือตามหลักที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ เพราะฉะนั้น การวิเคราะห์จะคัดมาเฉพาะประเด็นที่ผู้วิจัยเห็นว่ามีมีความโดดเด่นเท่านั้น กล่าวคือแนวทางของมูลนิธิฯ มีการประยุกต์และต่างออกไปจากในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฯลฯ อย่างไร โดยเทียบได้จากตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3.1

เปรียบเทียบแนวทางปฐวีกสิณกรรมฐานของมูลนิธิสุวรรณโคมคำกับแนวทางในคัมภีร์พุทธศาสนา

ที่	หัวข้อเปรียบเทียบ	มูลนิธิสุวรรณโคมคำ	คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
1.	การปฏิบัติกรรมฐานโดยทั่วไป	ปฏิบัติทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน	สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน
2.	การเลือกกรรมฐาน	ปฏิบัติปฐวีกสิณเป็นเบื้องต้น	ปฏิบัติตามจริตของแต่ละบุคคล
3.	วัสดุอุปกรณ์ปฏิบัติปฐวีกสิณ	ดวงปฐวีกสิณสีอรุณ	ดินที่อยู่ตามธรรมชาติ, ดินสีอรุณที่นำมาปั้นแต่ง
4.	การแสวงหากัลยาณมิตร	พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปถึงกัลยาณบุุณ (พุทธบริษัทสี่)	พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปจนถึงพระกัลยาณบุุณ

5.	สถานที่ที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติ	มูลนิธิสุวรรณโคมคำ, ธรรมสถานสุวรรณภา ฯลฯ	เรือนว่าง, โคนไม้, ป่า, ภูเขา, ถ้ำ, ลอมฟาง, ป่าช้า ฯลฯ
6.	การเตรียมกายและจิต	ชำระกายด้วยการอาบน้ำ, รับประทานอาหารที่สัปปายะ, นั่งในท่าที่เหมาะสม, ทำปุรกกุมภกเรจกะ, สวดมนต์ ฯลฯ	ชำระกาย, อยู่ในที่และรับประทานอาหารที่สัปปายะ, ระลึกถึงพุทธคุณเป็นต้น ทำปิติและปราโมทย์ให้เกิด
7.	คำปริกรรมหรือคำภาวนา	ปฐวี กสิณัง	ปฐวี, วสุทธรา, ภูมิ, เมทนี, ฯลฯ
8.	การกำหนดนิมิต	กำหนดนิมิตภายนอก ได้แก่ ดวงกสิณดิน หนองเข้าสู่จิต เพื่อกำหนดนิมิตภายใน ได้แก่ อุกคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต	ปริกรรมนิมิต, อุกคหนิมิต, ปฏิภาคนิมิต
9.	วิธีข่มอารมณ์	ใช้วิธีที่ 5 เป็นหลักของการปฏิบัติ	ใช้ทั้ง 5 วิธีตามลำดับ
10.	แนวทางของกรรมฐานและคุณธรรมอื่นๆ	ปฏิบัติกรรมฐานหลัก และกรรมฐานรอง ให้ดำเนินไปตามแนวอริยมรรค	ปฏิบัติกรรมฐานหลัก และกรรมฐานรอง ตามแนวอริยมรรค (ศีล สมาธิ ปัญญา)
11.	การพัฒนาปฐวีกสิณสู่ระดับฌาน	กำหนดนิมิตเพื่อให้เกิดสมาธิ ตั้งแต่ขณิกะ อุปจาระ ไปจนถึงระดับฌาน มีปฐมฌานเป็นต้น	รูปฌาน ได้แก่ ปฐมฌานถึงจตุตถฌาน, อรูปฌาน ได้แก่ อากาสานัญจายตนะ ถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ
12.	แนวทางพัฒนาสู่วิปัสสนา	เจริญสมถกรรมฐานก่อน แล้วค่อยยกจิตสู่วิปัสสนาในภายหลัง	- เจริญสมถะก่อน แล้วเจริญวิปัสสนาภายหลัง - เจริญวิปัสสนาก่อน แล้วเจริญสมถะภายหลัง - เจริญทั้งสมถะ และวิปัสสนาควบคู่กัน - เจริญวิปัสสนาเพียงอย่างเดียว

และเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจะได้แยกประเด็นให้เห็นถึงรายละเอียดของแต่ละหัวข้อ ได้แก่ การปฏิบัติกรรมฐานโดยทั่วไป การเลือกกรรมฐาน วัสดุอุปกรณ์ปฏิบัติ ปฐวิกาสิน การแสวงหากัลยาณมิตร สถานที่ที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติ การเตรียมกายและจิต คำปริกรรมหรือคำภาวนา การกำหนดนิมิตปฐวิกาสิน วิธีชมอารมณ์ แนวทางของกรรมฐานและคุณธรรมอื่นๆ การพัฒนาปฐวิกาสินสู่ระดับฌาน และแนวทางพัฒนาสู่วิปัสสนา ดังต่อไปนี้

1. การปฏิบัติกรรมฐานโดยทั่วไป

การปฏิบัติกรรมฐานโดยทั่วไปที่ปรากฏในคัมภีร์หลัก คือพระไตรปิฎก ปรากฏกรรมฐานเพียงสองชนิด ได้แก่ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งได้มีการกล่าวถึงกรรมฐานทั้งสองอย่างนี้ไว้ เช่น ธรรม 2 อย่างที่ควรเจริญยิ่งคือสมถะและวิปัสสนา³⁵ เมื่อภิกษุรู้ว่ยังไม่เจริญสมถะและวิปัสสนาก็ควรเจริญ³⁶ และสมถะและวิปัสสนาเป็นส่วนแห่งวิชา เป็นทางให้ถึงความสิ้นราคะ โทสะ และโมหะ³⁷ นอกจากนี้ ในพระไตรปิฎกยังได้กล่าวถึงวิธีเจริญกรรมฐานในลักษณะต่างๆ ดังนี้ว่า

ผู้ใดก็ตาม จะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีเปิดเผยการบรรลุนิพพานในสำนักของเรา ด้วยมรรค 4 ประการ อะไรบ้าง คือภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า...เจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า...เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น... ภิกษุมีใจถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง ผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคย่อมเกิดขึ้นแก่เธอ เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป³⁸

คัมภีร์วิสุทธิมรรค และอรรถกถาอัฐสาลินี ได้แสดงให้เห็นว่า สมถะและวิปัสสนามีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง คือเป็นปัจจัยให้แก่กัน และเอื้อประโยชน์ต่อกัน โดยที่สมถกรรมฐาน

³⁵ ม.อ. 14/431/490 (ไทย/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

³⁶ ม.อ. 14/450/503 (ไทย/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

³⁷ ส.สพ. 18/377/453 - 454 (ไทย/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

³⁸ อ.จตุกก. 21/170/238 (ไทย/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

เป็นอุบาย สงบใจ³⁹ เป็นวิธีทำจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน สนับสนุนการบรรลุธรรม⁴⁰ มี 40 วิธี⁴¹ ใช้เป็นเส้นทางดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์⁴² ส่วนวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีที่ท่ามองให้เห็นความเป็นอนิจจังเป็นต้นของสรรพสิ่ง⁴³ ทำให้บุคคลพ้นจากทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง

ทางด้านมูลนิธิตุสววรรณโคมคำ ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติว่า

ทางมูลนิธิตุสววรรณโคมคำกำหนดให้เจริญกรรมฐานทั้งสมถะและวิปัสสนาตามแนวทางที่ได้รับสืบทอดมาจากบูรพาจารย์สุววรรณโคมคำ โดยเจริญสมถะเริ่มที่ปฐวีกสิณเพราะเป็นกรรมฐานที่มีลักษณะเป็นรูปธรรม จับต้องง่าย จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถเรียนรู้และปฏิบัติตามได้ เมื่อปฏิบัติจนจิตสงบและมั่นคงดีแล้วจึงเจริญวิปัสสนาอบรมปัญญาพัฒนาสู่ความพ้นทุกข์ วิธีการนี้เป็นการเจริญกรรมฐานแบบที่ 1 เรียกว่า “เจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า” สาเหตุที่เลือกใช้วิธีการนี้ บูรพาจารย์ผู้สืบทอดแนวปฏิบัติมาเห็นว่าเป็นวิธีที่ทำให้เข้าถึงความไพญญ์แห่งฌานและปัญญาได้ดีกว่าวิธีอื่น⁴⁴

จากบทสัมภาษณ์นี้ กล่าวได้ว่าทางมูลนิธิตุสววรรณโคมคำให้มีการปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนา ซึ่งได้เริ่มปฏิบัติจากสมถกรรมฐานมีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์ในเบื้องต้น

เมื่อนำแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานทั้งในฝ่ายคัมภีร์พุทธศาสนาและแนวทางของมูลนิธิตุสววรรณโคมคำมาเทียบกัน ทำให้เห็นลักษณะที่เห็นสอดคล้องกัน ดังต่อไปนี้

- 1) แสดงทั้งสมถะและวิปัสสนาไว้คู่กัน
- 2) เห็นว่าสมถะและวิปัสสนามีความสัมพันธ์ สนับสนุนซึ่งกันและกัน
- 3) เห็นว่าสมถกรรมฐาน 40 วิธีเป็นวิธีที่สนับสนุนการพ้นทุกข์

และทางมูลนิธิตุสววรรณโคมคำได้เห็นต่างออกไปจากที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา ดังนี้

³⁹ อภ.สง.อ. 1/181 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁴⁰ อญ.ปญจก. 22/75130 (ไทย/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁴¹ วิสุทฺธิ. 1/47/118 -119 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁴² ที.ส.อ. 1/499/327 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁴³ อภ.สง.อ. 1 /181 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁴⁴ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุดมปญโญ, ประธานมูลนิธิตุสววรรณโคมคำและอาจารย์สอนกรรมฐาน, 1 มีนาคม 2551.

1) คัมภีร์พุทธศาสนาแสดงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ถึง 4 วิธี ส่วนทางมูลนิธิสูวรนโคมคำกำหนดให้ปฏิบัติวิธีที่ 1 คือ “เจริญวิปัสสนาอันมีสมณานาหน้า” เพราะเห็นว่าเป็นวิธีที่ทำให้ได้ฌานและปัญญาไพบูรณ์ที่สุด

2) คัมภีร์พุทธศาสนาแสดงสมถกรรมฐานไว้ 40 วิธี ส่วนมูลนิธิสูวรนโคมคำได้ยอมรับกรรมฐาน 40 วิธีเช่นเดียวกัน แต่ให้เริ่มปฏิบัติที่สมณะโดยมีปฐวิกสิณเป็นอารมณ์ เพราะเห็นว่าเป็นกรรมฐานที่มีลักษณะเป็นรูปธรรมที่ทุกคนสามารถเรียนรู้และปฏิบัติตามได้ง่าย

จากการเปรียบเทียบข้างต้นนี้ เห็นได้ว่าทางมูลนิธิสูวรนโคมคำได้รับเอาแนวทางที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนามาปฏิบัติ เพียงแต่ไม่ได้นำมาใช้ทุกวิธี ใช้เพียงบางวิธีเท่านั้น เพราะเห็นประโยชน์ดั่งงามบางประการดังที่กล่าวแล้ว

2. การเลือกกรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐานได้มีการจำแนกตามจริตนิสัยไว้มากมาย ดังในคัมภีร์พุทธศาสนา เช่น วิสุทธิมรรค ที่กล่าวว่า ขึ้นชื่อว่ากรรมฐานย่อมเอื้อต่อกุศลธรรมเพราะข่มกิเลสได้⁴⁵ และพระอรรถกถาจารย์ได้จำแนกกรรมฐานไว้ตามจริตนิสัยเพื่อให้เลือกปฏิบัติให้เหมาะสมตามจริตของแต่ละบุคคล ส่วนทางมูลนิธิสูวรนโคมคำเห็นว่า ปฐวิกสิณเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับทุกนิสัย เป็นกรรมฐานที่จับต้องได้ เป็นพื้นฐานง่ายในการกำหนด จึงเหมาะกับทุกคน และได้ให้เหตุผลว่า

สิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตเกิดขึ้นได้เพราะอาศัยธาตุทั้ง 4 รวมกัน โดยมีธาตุดินเป็นธาตุนำ เป็นของแข็ง ก่อข่ายกันขึ้นมา ธาตุดินจึงเป็นที่อาศัยและที่ตั้งของรูปอื่นๆ ประจุพื้นดินเป็นที่ตั้งที่อาศัยของสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตทั้งหลาย ในการฝึกกรรมฐาน บุรพาจารย์สุวรนโคมคำจึงกำหนดให้ฝึกเริ่มที่ดินก่อน โดยมีปฐวิกสิณเป็นอารมณ์ชนิดแรก เพราะมีความหนาแน่นแห่งดิน ไม่นิยมให้ฝึกกสิณชนิดอื่นก่อน เช่น กสิณไฟ เพราะในการปรากฏของนิมิต (มโนภาพ) แห่งไฟ ย่อมเป็นไปอย่างโลดโผน คุมจิตได้ลำบาก จำเป็นต้องใช้สติและสมาธิกำกับและการควบคุมค่อนข้างมาก ครูบาอาจารย์กล่าวว่า หากฝึกข้ามขั้นโดย

⁴⁵ วิสุทธิ. 1/47/123 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

ไม่ผ่านการปฏิบัติกสิณดิน หากปราศจากการควบคุมที่ดีพอและต่อเนื่อง นิमित
ย่อมเสื่อมโดยไว⁴⁶

เห็นได้ว่า การฝึกปฐวีกสิณตามแนวทางของมูลนิธิสุวรรณโคมคำมุ่งฝึกจิตให้มีความ
มั่นคงสามารถควบคุมจิตได้ และในมุมมองของมูลนิธิสุวรรณโคมคำพยายามที่จะแสดงให้เห็น
ความจำเป็นของปฐวีกสิณในแง่การฝึกเป็นพื้นฐานเพื่อรองรับคุณธรรมอื่นๆ ที่สูงขึ้นกว่านี้ จึง
กำหนดให้ฝึกกสิณดินเป็นเบื้องต้นก่อน เมื่อเห็นว่าจิตมีความมั่นคงในระดับหนึ่งแล้ว จึงค่อย
พัฒนาไปสู่กสิณอื่นและกรรมฐานชนิดอื่นต่อไป เป็นลำดับการฝึกและพัฒนาจิตด้วยกรรมฐานชั้น
หยาบ (รูปกรรมฐาน) สู่การฝึกกรรมฐานชนิดละเอียด (อรูปกรรมฐาน) จนกระทั่งยกจิตขึ้นสู่
วิปัสสนาบรรลุถึงความพ้นทุกข์ในที่สุด

เมื่อกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นต้นนั้น กำหนดให้
เลือกฝึกกรรมฐานตามจริตของแต่ละบุคคล เพราะหากได้กรรมฐานไม่ถูกกับจริต ย่อมทำให้การ
ปฏิบัติไม่สำเร็จผล ดังเรื่องภิกษุหนุ่มผู้เป็นบุตรของนายช่างทอง ซึ่งบวชในสำนักของพระสารีบุตร
พระเถระได้ให้กรรมฐานที่ไม่ตรงตามจริตของภิกษุนั้น ทำให้กรรมฐานไม่มีความก้าวหน้า เมื่อพระ
บรมศาสดาให้กรรมฐานที่ตรงตามจริต จึงได้ประสบผลสำเร็จในการเจริญกรรมฐาน⁴⁷ การให้
กรรมฐานตรงตามจริตจึงสนับสนุนการปฏิบัติกรรมฐานตามนัยดังกล่าวมานี้

เพราะฉะนั้น เมื่อเทียบแนวทางของมูลนิธิสุวรรณโคมคำกับแนวทางที่ปรากฏในคัมภีร์
พุทธศาสนาในเรื่องการเลือกกรรมฐาน พบว่ามีความเห็นบางประการที่เหมือนกัน คือ

- 1) มีการสนับสนุนให้ปฏิบัติกรรมฐานตามจริต
- 2) มีเจตนารมณ์เพื่อให้เกิดผลสำเร็จในการปฏิบัติกรรมฐานโดยง่าย

ส่วนที่ทางมูลนิธิสุวรรณโคมคำเห็นต่างออกไปจากคัมภีร์พุทธศาสนานั้นคือ ได้
สนับสนุนให้เจริญปฐวีกสิณซึ่งเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนทุกจริต ซึ่งต่างจากคัมภีร์ที่ได้แสดง
กรรมฐานไว้หลายชนิดเพื่อให้เลือกปฏิบัติตามจริตของแต่ละบุคคล⁴⁸ กล่าวได้ว่า ทางมูลนิธ
ิสุวรรณโคมคำยอมรับแนวการปฏิบัติในคัมภีร์พุทธศาสนาเช่นเดียวกัน เพียงแต่ทางมูลนิธิฯ ให้เริ่ม
ปฏิบัติที่ปฐวีกสิณก่อนกรรมฐานอื่น จึงมีความเห็นต่างกันตรงที่จุดเริ่มในการฝึกเท่านั้น

⁴⁶ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุตตมปญโญ, ประธานมูลนิธิสุวรรณโคมคำและ
อาจารย์สอนกรรมฐาน, 1 ธันวาคม 2550.

⁴⁷ ชุ.ธ.อ. 2/-/313 -315 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁴⁸ ดู “การจำแนกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล” หน้า 17 ของบทที่ 2

3. วัสดุอุปกรณ์ปฏิบัติปฐวีกสิณ

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงกรรมฐานฝ่ายสมณะไว้หลายวิธี ปฐวีกสิณเป็นหนึ่งในบรรดาวิธีเหล่านั้น เป็นกรรมฐานที่ต้องใช้นิมิตคือดินมาเป็นอารมณ์สำหรับกำหนด ในพระไตรปิฎกไม่ได้ระบุว่าจะต้องใช้ดินกี่ชนิด หรือชนิดไหนควรใช้ในการเจริญปฐวีกสิณ แต่ได้ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรค ซึ่งได้ระบุเอาดิน 2 ชนิด⁴⁹ คือ

1) ดินตามธรรมชาติ ได้แก่ ดินที่เกิดตามธรรมชาติ ซึ่งจะมีลักษณะแข็ง เพราะเป็นของมีอยู่ตามธรรมชาติ

2) ดินที่จัดเตรียมไว้ ได้แก่ ดินที่ผู้ปฏิบัตินำมาจัดเตรียมไว้มี 4 สี คือ ขาว ดำ แดง และสีอรุณ เมื่อจะทำปฐวีกสิณ ควรคัดดินที่มีสีขาว ดำ แดง ออกไปเสีย ให้เหลือเพียงดินสีอรุณเท่านั้น แล้วนำมาปั้นแต่งเป็นดวงกสิณให้มีขนาด 1 คืบ 4 นิ้ว มีประมาณเท่าขนาดกระดิ่ง หรือขนาดขามอ่าง

ในการเจริญกสิณด้วยอาศัยดินสองชนิดนี้ มีรายละเอียดที่ควรรู้คือ ดินประเภทแรก ได้แก่ ดินที่มีอยู่ตามชาติทั่วไป เหมาะสำหรับผู้ที่มีบุพเพเวสนาด้านกสิณมาก่อน คือได้เคยฝึกกสิณไว้มากในชาติปางก่อน จึงสามารถห้วงเอานิมิตแห่งดินที่ปรากฏเฉพาะหน้ามาเป็นนิมิตในการเจริญกรรมฐานได้ทันที ดังคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

พระโยคาวจรรูปใด แม้ในอดีตภพ เคยบวชในพระศาสนาหรือเคยบวชเป็นฤาษี แล้วทำฌาน 4 ฌาน 5 ในปฐวีกสิณให้บังเกิดขึ้น สำหรับพระโยคาวจรผู้มีบุญ และถึงพร้อมด้วยอุปนิสัยเห็นปานนี้ นิมิตในปฐวีที่มีได้ทำขึ้น คือในสถานที่ที่เขา ไถหรือในลานนวดข้าว ย่อมเกิดขึ้น⁵⁰

ขณะที่ดินชนิดที่สองเหมาะสำหรับบุคคลผู้มีอุปนิสัยที่ยังต้องอาศัยกระบวนการหล่อหลอมอย่างเป็นขั้นเป็นตอนตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “ส่วนพระโยคาวจรรูปใด เป็นผู้มิได้กระทำอธิการไว้อย่างนี้ (ไม่เคยเจริญกสิณในชาติก่อน) พระโยคาวจรรูปนั้น ทำวิธีกรรมฐานที่ได้เรียนในสำนักของอาจารย์อย่าให้ผิดพลาดได้ ควรทำกสิณขึ้น...”⁵¹ และคัมภีร์วิมุตติมรรคว่า

⁴⁹ พระอุปติสสะ, วิมุตติมรรค, น. 72., วิสุทธฺิ. 1/ 55 -134 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาร)

⁵⁰ วิสุทธฺิ. 1/55/134 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาร)

⁵¹ เรื่องเดียวกัน.

“...ผู้เริ่มปฏิบัติ ควรถือเอาดินที่จัดเตรียมไว้แล้วสร้างมณฑลขึ้น ไม่ควรเจริญกัมมัฏฐานโดยยึดเอา ดินที่ไม่ได้จัดเตรียมไว้เป็นนิมิต”⁵²

เรื่องอุปกรณ์สำหรับเจริญปฐวีกสิณกรรมฐาน ผู้วิจัยเห็นว่า ชนิดของดินเพื่อการเจริญ กสิณนั้นได้สะท้อนให้เห็นแนวการปฏิบัติในคัมภีร์พุทธศาสนา 2 ลักษณะ คือ

1) การปฏิบัติตามอรรถาจารย์ เป็นการปฏิบัติที่ไม่ต้องอาศัยพิธีรีตองหรือมีขั้นตอน มากมาย อาจเพราะผู้ปฏิบัติมีอุปนิสัยและมีพื้นฐานในด้านการปฏิบัติกสิณแก่กล้ามาเป็นทุนเดิม และมีทักษะในการปฏิบัติค่อนข้างมาก เพียงแนะนำเทคนิควิธีการเพิ่มเติมจากที่มีก็สามารถเข้าใจ และปฏิบัติตามได้อย่างรวดเร็ว การปฏิบัติตามรูปแบบดังกล่าวนี้น่าจะเป็นวิธีเฉพาะและจำกัด เพราะบุคคลในลักษณะนี้คาดว่าจะมีจำนวนจำกัดเช่นเดียวกัน

2) การปฏิบัติตามแบบแผน เป็นการปฏิบัติแบบของขั้นตอน ซึ่งค่อนข้างมีแบบแผน จัดเป็นกระบวนการหล่อหลอมอย่างหนึ่ง ซึ่งต้องใช้องค์ประกอบหลายอย่าง เช่น สถานที่ กัลยาณมิตร อาหาร และอื่นๆ อีกมากมาย ที่ช่วยเอื้อต่อการปฏิบัติ วิธีการแบบนี้จะเหมาะกับทุกคนทั้งที่มีพื้นฐานมาแล้วและผู้ที่ยังไม่มีพื้นฐานด้านการปฏิบัติมาก่อน หรือมีมาแต่ค่อนข้าง น้อย จึงน่าจะเป็นวิธีการเรียนรู้ได้ดีสำหรับทุกคน เพราะเป็นการเรียนรู้อย่างเป็นระบบมี ขั้นตอน ซึ่งคนส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตามได้

ส่วนทางมูลนิธิสุวรรณโคมคำได้จัดทำอุปกรณ์เพื่อการเจริญปฐวีกสิณโดยใช้ดินสีอรุณ ที่คัดกรองดีแล้วนำมาปั้นแต่งด้วยกระบวนการทางด้านเทคโนโลยี สำเร็จเป็นแผ่นกสิณที่มีความ แข็งและคงทน เคลื่อนย้ายสะดวก สามารถวางไว้กับพื้นหรือวางบนขาตั้งก็ได้ ซึ่งทางมูลนิธิฯ ได้ กำหนดให้มีขนาดประมาณ 1 คืบ 4 นิ้ว ขนาดดังกล่าวนี้ได้อนุโลมตามขนาดบุคคล 3 กลุ่ม คือ บุคคลผู้มีขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ จึงทำให้ดวงปฐวีกสิณที่ทางมูลนิธิฯ จัดทำขึ้น นั้นมีถึง 3 ขนาด คือขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ด้วย นอกจากนี้แล้ว ทางมูลนิธิฯ ยัง ได้จัดทำพระปฐวีกสิณขนาดเล็ก มีความสะดวกในการพกพา ใช้เพื่อเป็นอุปกรณ์เสริมการปฏิบัติ นอกสถานที่หลังจากที่ได้ปฏิบัติโดยใช้ดวงปฐวีกสิณขนาด 1 คืบ 4 นิ้วนั้นแล้ว⁵³

จากที่กล่าวมานี้ สรุปได้ว่า วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับเจริญปฐวีกสิณในคัมภีร์พุทธ ศาสนานั้นมี 2 อย่าง คือ ดินที่มีอยู่ตามชาติและดินสีอรุณที่นำมาปั้นแต่งเป็นดวงปฐวีกสิณ ถ้าเป็น ดินที่นำมาปั้นแต่งเป็นดวงปฐวีกสิณ คัมภีร์พุทธศาสนาได้กำหนดให้มีประมาณขนาด 1 คืบ 4 นิ้ว

⁵² พระอุปติสสะ, วัมุตติมรรค, น. 72.

⁵³ ดู “พระปฐวีกสิณ” ได้ใน หน้า 145 ของภาคผนวก ค.

ส่วนทางมูลนิธิตุวรรณโคมคำกำหนดให้เอาดินสี่อรุณมาทำเป็นดวงปฐวีกสิณโดยให้มีประมาณขนาด 1 คืบ 4 นิ้ว เช่นกัน แต่เป็น 1 คืบ 4 นิ้ว ของบุคคลที่จัดอยู่ในกลุ่มของบุคคลขนาดเล็ก กลาง และใหญ่ จึงจัดทำดวงปฐวีกสิณให้มี 3 ขนาด และมีอุปกรณ์เสริมการปฏิบัตินอกสถานที่ คือ “พระปฐวีกสิณ” โดยใช้การเจริญกสิณในรูปของ “การปฏิบัติตามแบบแผน” เพื่อพัฒนาผู้ปฏิบัตินับตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงที่สุดตามหลักทางพระพุทธศาสนา

4. การแสวงหากัลยาณมิตร

พระพุทธเจ้าได้ตรัสให้เห็นถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรในพระไตรปิฎกว่า “ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต ฉะนั้น กัลยาณมิตรก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ฉะนั้น”⁵⁴ หรือพุทธพจน์ที่ว่า “...อานนท์ ที่จริง ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นทั้งหมด (ของพรหมจรรย์) ที่เดียว อานนท์ ผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก”⁵⁵ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรไว้อย่างนี้

ด้านคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรคได้กล่าวว่า กัลยาณมิตร ได้แก่ผู้ที่มีคุณสมบัติ คือมีความน่าเคารพและน่ายกย่อง (ภาวนีโย) เป็นผู้ไม่เฉยเมยที่จะว่ากล่าวคนอื่น (วตฺตา) และพร้อมที่จะให้คนอื่นว่ากล่าวตนเองได้ (วจนฺทฺชโม) กล่าวชี้แจงด้วยถ้อยคำอันลึกซึ้งได้ (คมฺภีรญฺจ กถํ กตฺตา) เป็นต้น⁵⁶ และคัมภีร์ดังกล่าวยังได้ชี้ชัดว่า ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรได้แก่ใครบ้าง ได้มีการไล่เรียงตั้งแต่พระพุทธเจ้าไปจนถึงพระผู้เป็นกัลยาณบุุณชน ถือว่าเป็นการอธิบายขยายเรื่องกัลยาณมิตรให้ชัดมากยิ่งขึ้น

ส่วนมูลนิธิตุวรรณโคมคำได้กล่าวถึงลักษณะของกัลยาณมิตรว่า ได้แก่ ผู้ที่มีสัมมาทิฐิคือมีความเข้าใจในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า สามารถสื่อความและแนะนำในด้าน การปฏิบัติได้ หมายถึงพุทธบริษัททั้งสี่ทั้งที่เป็นบรรพชิตและฆราวาส⁵⁷

⁵⁴ ส. ม. 19/56/45 (ไทย/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁵⁵ ส. ม. 19/26/3 (ไทย/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁵⁶ วิสุทธิ. 1/42/105 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁵⁷ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุดตมปญฺโญ, ประธานมูลนิธิตุวรรณโคมคำและ อาจารย์สอนกรรมฐาน, 10 กุมภาพันธ์ 2551.

จึงสรุปได้ว่า กัลยาณมิตรคือผู้รู้ดีและปฏิบัติชอบ รวมถึงสามารถเป็นที่พึ่งให้แก่ผู้ปฏิบัติได้ตามสมควร ซึ่งทางมูลนิธิตุรธรรมโคมคำและแนวทางที่ปรากฏในฝ่ายคัมภีร์พุทธศาสนามีส่วนที่เห็นสอดคล้องกัน คือ กัลยาณมิตร ได้แก่ ผู้มีคุณธรรมและมีความรู้ในด้านการปฏิบัติ ส่วนที่ทางมูลนิธิตุรธรรมเห็นต่างจากในคัมภีร์พุทธศาสนา คือในคัมภีร์กล่าวถึงกัลยาณมิตรในด้านการรวมฐานไว้เฉพาะนักบวช แต่ทางมูลนิธิตุรธรรมแสดงทั้งนักบวชและฆราวาส ได้แก่ พุทธบริษัทสี่ และในทัศนะของผู้วิจัย เห็นว่า ผู้ใดที่ปฏิบัติชอบและบอกทางอันชอบในด้านการปฏิบัติได้ บุคคลลักษณะดังกล่าวนี้ ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรในการปฏิบัติกรรมฐาน

5. สถานที่ที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติ

สถานที่ที่เหมาะสมในการปฏิบัติกรรมฐาน ย่อมจะส่งเสริมการปฏิบัติให้ก้าวหน้าได้ดี เพราะฉะนั้น กระบวนการการปฏิบัติตามแบบพุทธศาสนาในส่วนของโปรดโฆสะหรือสภาพแวดล้อม ก็มักจะกล่าวถึงสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับปฏิบัติไว้มากมาย สมดังที่ปรากฏใน คณกโมคคัลลานสูตรว่า

พราหมณ์ ในกาลใดภิกษุเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ในกาลนั้นตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า มาเถิดภิกษุ เธอจงพักอยู่ในเสนาสนะอันเงียบสงบ คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ้ง ลอมฟาง... ภิกษุพักอยู่ (ในที่เหล่านั้น)...กลับจากบิณฑบาต หลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า...⁵⁸

หรือพุทธพจน์ที่ปรากฏใน ปฐมัมมวิหารสูตรว่า “...ภิกษุ นั้นโคนไม้ นั้นเรือนว่าง เธอจงเพ่ง อย่าประมาท อย่าเป็นผู้มีวิปปฏิสาร (ความร่อนใจ) ในภายหลัง นี่เป็นอนุสาสนีของเราเพื่อเธอทั้งหลาย”⁵⁹ หรือพุทธพจน์ใน โพธิราชกุมารสูตรว่า

ราชกุมาร อาตมานั้นแสวงหาว่าอะไรเป็นกุศล ขณะที่แสวงหาทางอันประเสริฐ คือความสงบซึ่งไม่มีทางอื่นยิ่งกว่า เมื่อเที่ยวไปในแคว้นมคธโดยลำดับ ได้ไปถึงตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ได้เห็นภูมิประเทศที่น่ารื่นรมย์ มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำน้ำสะอาดดี น่ารื่นรมย์ มีโคจร

⁵⁸ ม.อ. 14/75/ 80 - 81 (ไทย/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁵⁹ อ.ป.ญจก. 22/75/124 (ไทย/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

คามอยู่โดยรอบ อาตมาจึงคิดว่า ภูมิประเทศที่น่ารื่นรมย์ มีราวป่าน่า
เพลิดเพลินใจ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำน้ำสะอาดดี น่ารื่นรมย์ มีโคจร
คามอยู่โดยรอบ เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรของกุลบุตรผู้ปรารถนาจะบำเพ็ญ
เพียร อาตมาภาพจึงนั่งลงในที่นั้นด้วยคิดว่า “ที่นี่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร”⁶⁰

ในด้านคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงสถานที่อันเหมาะในการเจริญกรรมฐาน ได้
กล่าวถึงวัดที่มีกัลยาณมิตร เช่น ครูบาอาจารย์ อุปัชฌาย์ หรือผู้ที่เสมอด้วยท่านเหล่านั้น ทั้งยัง
ต้องเป็นสถานที่สงบ ไม่เดือดร้อนด้วยยุ้งเป็นต้น ตลอดจนมีพระเถระผู้ทรงธรรม ทรงวินัย ที่
สามารถแก้ข้อสงสัยให้ผู้ปฏิบัติได้เป็นต้น⁶¹

ส่วนมูลนิธิสวรรณโคมคำมีสถานที่เพื่อการปฏิบัติกรรมฐานอยู่สองส่วนหลัก คือภายใน
อาคารมูลนิธิสวรรณโคมคำ และส่วนภูมิภาคคือธรรมสถานสุวรรณภา ในส่วนกลาง คือ
กรุงเทพมหานครซึ่งเป็นที่ตั้งของมูลนิธิสวรรณโคมคำนั้น⁶² ตั้งอยู่ใจกลางเมืองใหญ่และอยู่ติดกับ
ถนน จึงได้รับเสียงรบกวนจากยานพาหนะบนท้องถนน เป็นต้น ความเงียบสงบมีเพียงระดับ
หนึ่งเท่านั้น แต่ธรรมสถานสุวรรณภาซึ่งตั้งอยู่ที่ ต.หินลาด อ.วัดโบสถ์ จ.พิษณุโลก⁶³ ถือเป็น
สถานที่เหมาะในการปฏิบัติเพราะล้อมรอบด้วยต้นไม้ ภูเขา มีลำธารไหลผ่าน และมีธรรมชาติอัน
เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ มีความสอดคล้องกับที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา⁶⁴

กล่าวได้ว่า สถานที่เพื่อการปฏิบัติกรรมฐานของมูลนิธิสวรรณโคมคำส่วนภูมิภาคคือ
ธรรมสถานสุวรรณภา จ.พิษณุโลก มีลักษณะที่สอดคล้องกับสถานที่ที่ปรากฏในคัมภีร์
พุทธศาสนา ส่วนกลางคืออาคารมูลนิธิ อันเป็นสถานปฏิบัติอีกแห่งค่อนข้างมีเสียงรบกวน
ความวิเวกในภายนอกยังไม่เอื้อต่อการปฏิบัติเท่าที่ควร และผู้วิจัยเห็นว่า เมื่อความสงบภายนอก
มีไม่ได้และไม่เอื้อต่อการปฏิบัติ ควรต้องทำจิตภายในให้สงบ เพราะเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติสามารถ
กำหนดได้เองโดยตรง

⁶⁰ ม.ม. 13/75/124 (ไทย/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁶¹ วิสุทธิ. 1/52/128 -132, วิสุทธิ. 1/53/132 -133 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁶² “มูลนิธิสวรรณโคมคำ” ตั้งอยู่ที่เขตนานาวา กรุงเทพมหานคร (ดูภาคผนวก ค.
หน้า 146 ประกอบ)

⁶³ ดู “ธรรมสถานสุวรรณภา จังหวัดพิษณุโลก” ในหน้า 143 ของภาคผนวก ค.

⁶⁴ ข้อมูลภาคสนามซึ่งได้จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในมูลนิธิสวรรณโคมคำ และการ
เข้าไปสำรวจสภาพแวดล้อมในธรรมสถานฯ และบริเวณรอบๆ เมื่อวันที่ 29 - 31 ธันวาคม 2550.

6. การเตรียมกายและจิต

การเตรียมกายเป็นการเตรียมความพร้อมให้เอื้อต่อการปฏิบัติ ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา เช่น

- 1) บริโภคอาหารที่สัปปายะ
- 2) สูดรับอากาศที่เย็นสบาย
- 3) อยู่ในท่าที่สบาย
- 4) อาบน้ำชำระกายให้สะอาด
- 5) นั่งให้ถูกต้องตามหลักการนั่งเจริญภาวนาแบบปฐวีกสิณ เป็นต้น⁶⁵

จากนั้นคัมภีร์พุทธศาสนาได้กล่าวถึงการปรับใจให้พร้อมเข้าสู่สนามการปฏิบัติว่า ให้พิจารณาโทษของกามทั้งหลายมีนัยว่า กามทั้งหลายมีความยินดีเพียงเล็กน้อย มีทุกข์มากพึงทำความพอใจในเนกขัมมะอันเป็นเครื่องสลัดออกจากกามด้วยผูกใจว่า “เราจักพ้นจากจากชรา มรณะ ด้วยแนวทางนี้แน่” กระทำการระลึกถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณโดยประการต่างๆ เพื่อทำปิติและปราโมทย์ให้เกิด เคารพในแนวทางปฏิบัติด้วยคิดว่า “แนวการปฏิบัตินี้เป็นทางที่พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าและพระอริยสาวกแม้ทั้งปวงปฏิบัติมาแล้วจนบัดนี้” และทำความอุตสาหะให้เกิดด้วยความเชื่อมั่นว่าตนจักเป็นผู้มีส่วนเข้าถึงรสแห่งความสงบด้วยแนวทางนั้นแน่นอน⁶⁶

ส่วนทางมูลนิธิสวรรณโคมคัม กำหนดให้มีการจัดเตรียมความพร้อมของกายและจิต โดยให้อาบน้ำชำระกายให้สะอาดเพื่อความตื่นตัวในการปฏิบัติ และก่อนการเจริญปฐวีกสิณอันเป็นกรรมฐานหลักได้มีการสวดมนต์ระลึกถึงคุณพระพุทธรูป ฯลฯ (ทำวัตรสวดมนต์แปล) และพิจารณากรรมฐานบทอื่นๆ และก่อนกำหนดปฐวีกสิณให้ทำปฐกัมภกเมวจะก่อนทุกครั้ง ซึ่งวิธีการเหล่านี้ล้วนเอื้อให้จิตเป็นสมาธิมากยิ่งขึ้น

เมื่อนำความทั้งในส่วนของคัมภีร์ต่างๆ และแนวทางของมูลนิธิสวรรณโคมคัมมาเทียบกันก็จะเห็นถึงความสอดคล้องในรายละเอียดบางอย่างในการพยายามเตรียมสภาพกายและจิตให้พร้อมปฏิบัติกรรมฐานอย่างเต็มที่ ซึ่งอาจพิจารณาได้ว่า ในการปฏิบัติกรรมฐานจำเป็นหรือไม่ที่

⁶⁵ ม.ม.อ. 1/118/307, พระพุทธัตถะ, อุภิมมวาทา, น. 326, วิสุทฺธิ. 1/61/140, วิสุทฺธิ. 1/56/135, สงฺกน. น. 53, พระอุปติสสะ, วิมุตติมรรค, น. 81, วิสุทฺธิ.มหาฎีกา 1/55/165.

⁶⁶ วิสุทฺธิ. 1/56/136 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

ต้องทำตามขั้นตอนการเตรียมกายและจิตตามที่กล่าวข้างต้นนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า การเตรียมความพร้อมให้กายและจิตค่อนข้างเป็นแบบแผนพอสมควร หากช่วยเอื้อให้จิตเป็นสมาธิได้ดี ก็มีความจำเป็นที่ควรทำ และน่าจะมีความจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติที่มีสมาธิยังไม่มั่นคง เช่น ผู้ปฏิบัติใหม่ ซึ่งยังต้องอาศัยกระบวนการหล่อหลอมเหล่านี้อยู่ ที่สำคัญถือเป็นแบบแผนที่โบราณจารย์ถือปฏิบัติกันสืบมา จึงควรแก่การรักษาและสืบต่อไว้ เพราะเป็นของดีมีประโยชน์ส่งเสริมการปฏิบัติได้ดี

7. คำบริกรรมหรือคำภาวนา

คัมภีร์พุทธศาสนาได้กล่าวถึงคำบริกรรมของปฐวิกสิณไว้มากมาย เช่น วสุทธาเมทนี ปฐวี⁶⁷ ฯลฯ แต่คำที่นิยมใช้เป็นคำภาวนาซึ่งโบราณจารย์เห็นว่าเหมาะสมที่สุด คือคำว่า “ปฐวี” โดยท่านให้เหตุผลว่า เป็นคำที่คนส่วนใหญ่มีความคุ้นเคย⁶⁸ ฉะนั้น พระไตรปิฎก อรรถกถารวมถึงคัมภีร์สำคัญอย่างวิสุทธิมรรคและวิมุตติมรรคเป็นต้น ต่างก็ใช้คำว่า “ปฐวี” เป็นหลักในการสื่อความถึงปฐวิกสิณ ดังนั้น ในส่วนของการปฏิบัติปฐวิกสิณกรรมฐาน ท่านจึงให้ใช้คำว่า “ปฐวี” เป็นคำบริกรรมหรือภาวนา ส่วนทางมูลนิธสุวรรณโคมคำได้มีการใช้บัญญัติหรือคำภาวนาประกอบการเจริญปฐวิกสิณ โดยเพิ่มคำว่า “กสิณัง” ต่อท้ายคำว่า “ปฐวี” เป็น “ปฐวี กสิณัง” โดยทางมูลนิธสุวรรณโคมคำให้เหตุผลไว้หลายประการว่า

เกี่ยวกับคำที่ใช้ภาวนาของปฐวิกสิณ ครูบาอาจารย์แสดงเหตุผลไว้หลายประการ เช่นว่า “ปฐวี” เปล่า ๆ เป็นคำที่สั้นเกินไป ทำให้รู้สึกอึดอัด เมื่อใช้คำว่า “กสิณัง” ต่อท้าย จะเกิดความพอดี เพราะไม่สั้นไม่ยาวเกินไป นอกจากนี้ คำว่า “กสิณัง” ยังเป็นโสมสะคือมีเสียงก้องทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย และการใช้คำว่า “กสิณัง” มาต่อท้ายก็เพื่อให้ระลึกว่านิมิตที่ได้นั้นมาจากกสิณ⁶⁹

⁶⁷ คำเหล่านี้เป็นไวยากรณ์ของกันและกัน แต่มีความมุ่งหมายเฉพาะที่ต่างกันคือ ดินที่เรียกว่า “วสุทธา” หมายถึงแผ่นดินที่ทรงไว้ซึ่งรัตนะทั้งหลาย ดินแบบเมทนี หมายถึง แผ่นดินที่มีน้ำมัน ส่วนดินแบบปฐวี หมายถึง แผ่นดินอันเป็นสถานที่ที่สัตว์เหยียบไปและแผ่ออกไปทุกที่ (พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณา (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์ พรินท์ติ้ง จำกัด, 2547), น. 247 - 248 (คงเพราะเหตุนี้ ดินแบบปฐวีจึงเป็นที่รู้จักกันมาก เพราะมีอยู่ในทุกที่)

⁶⁸ วิสุทธิ. 1/56/136 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁶⁹ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุดมมปัญญา, ประธานมูลนิธสุวรรณโคมคำและอาจารย์สอนกรรมฐาน, 5 ธันวาคม 2550.

เมื่อพิจารณาในสายการปฏิบัติกรรมฐานอื่นๆ ที่ปรากฏในสังคมไทย จะเห็นว่าได้มีการเพิ่มและประยุกต์คำภาวนาในลักษณะเดียวกันนี้ เช่น สายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ที่เน้นการปฏิบัติอานาปานสติ โดยกำหนดให้ใช้คำว่า “พุทโธ”⁷⁰ เป็นคำภาวนา ซึ่งในการปฏิบัติอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้า-ออก) ตามพระบาลีและคัมภีร์ชั้นอรรถกถาไม่ปรากฏการใช้คำบริกรรมดังกล่าวนี้ และสายปฏิบัติแนวสติปัฏฐาน เช่น วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ มีการใช้คำภาวนาว่า “ยุบหนอ พองหนอ”⁷¹ ในหลักสติปัฏฐานสูตรก็ไม่ปรากฏคำเหล่านี้เช่นกัน เป็นการประยุกต์เข้ามาภายหลัง หากจะตั้งข้อสังเกตว่า การเพิ่มบัญญัติหรือคำภาวนาเข้ามาในการทำสมาธิจะเป็นการขัดต่อหลักในคัมภีร์เดิมหรือไม่ ผู้วิจัยเห็นว่า หากนำคำเหล่านั้นมาใช้แล้วไม่ทำให้หลักการปฏิบัติเสียหายและส่งผลดี เช่น จิตเป็นสมาธิเร็วขึ้น ก็ควรสนับสนุนให้มีการใช้ แต่หากนำมาใช้แล้วไม่เกิดประโยชน์และไม่ส่งเสริมการปฏิบัติใดๆ เลย ก็ไม่ควรใช้ เพราะจะทำให้หลักปฏิบัติทรงรั้งควรมุ่งประโยชน์ในการปฏิบัติเป็นสำคัญและอย่าให้เสียหลักการ

⁷⁰ การเพิ่มคำว่า “พุทโธ” เข้ามาเป็นคำภาวนากำกับลมหายใจเข้า-ออก ถือว่าสอดคล้องตามธรรมชาติที่เป็นจริงหรือไม่ เพราะลมหายใจเป็นลักษณะของวาโยธาตุ (อภิ.วิ. 35/176 /137) ไม่น่าใช้คำว่า “พุท-โธ” ขึ้นเป็นคำภาวนา เพราะคำว่า พุท-โธ สื่อถึงพุทธานุสติในอนุสติ 10 ไม่ได้สื่อถึงลมหายใจเข้า-ออกแม้แต่น้อย การใช้คำดังกล่าว (พุท-โธ) มาเป็นบัญญัติของลมหายใจ ไม่น่าจะสอดคล้องกับความเป็นจริง แต่เมื่อพิจารณาคำว่า “วาโย” พบว่าคัมภีร์สำคัญในฝ่ายพระอภิธรรม เช่น อัฐสาลินี, โมหวิจเฉทนี ต่างก็สงเคราะห์อานาปานสติเข้าในวาโยกสิณ (กสิณลม) (อภิ.สง.อ. 263/255) เพราะใช้แทนกันได้ หากใช้คำภาวนาว่า “วาโย ฯ” น่าจะเหมาะกว่าหรือไม่ หรือไม่ก็ควรเป็นคำอื่นที่สื่อถึงลมหายใจได้มากกว่านี้ ผู้วิจัยขอตั้งข้อสังเกตไว้เพื่อให้ผู้รู้วินิจฉัยต่อไป

⁷¹ ต้นตำรับของกรรมฐานสายนี้ (ยุบหนอ-พองหนอ) คือสำนักศาสนยิตสาของมหาสีสะยาตอร์ (โสภณ มหาเถระ) ที่นครย่างกุ้งแห่งประเทศพม่า ได้ใช้คำว่า “แด” (แปลว่า รู้) พ่วงท้ายคำกำหนดทุกๆ คำ เช่น พองแด เพงแด จัวะแด รันแด ชะแด ต่อมา พระพิมลธรรม (อาจ อาสมมหาเถระ) ได้เดินทางไปดูกิจการพระศาสนาที่นั่น ท่านเห็นประโยชน์ของสายปฏิบัติดังกล่าวนี้จึงได้ส่งพระไทย คือ พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ไปปฏิบัติ และได้นิมนต์พระภิกษุทันตะอาสภะกลับมาช่วยเผยแผ่ที่เมืองไทย และท่านทั้งสองได้เปลี่ยนคำว่า “แด” เป็น “หนอ” แทน พ่วงท้ายเป็นคำกำหนดเพื่อให้เหมาะกับคนไทย (พระมหาอุเทน ปิณฺณวาปีรตฺต, วิปัสสนาวิถิ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, 2543), น. 58 - 60.)

8. การกำหนดนิมิตปฐวีกสิณ

นิมิตตามที่ปรากฏในคัมภีร์มี 3 อย่าง คือ บริกรรมนิมิต อุกหนิมิต และปฏิภาคนิมิต นิมิตเหล่านี้เกิดสืบเนื่องกันไปตามลำดับ⁷² ดังนี้

1) บริกรรมนิมิต บุคคลเริ่มถือเอานิมิตในวงปฐวีกสิณ ชื่อว่ากระทำบริกรรมนิมิต⁷³ เป็นขั้นต้นของการภาวนา ทำให้เกิดขณิกสมาธิตามมา

2) อุกหนิมิต คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะอธิบายว่า ได้แก่ บริกรรมนิมิตที่ถูกรับเอาไว้ดี แล้ว มาสู่คลองแห่งมโนทวารเหมือนเห็นด้วยตาเปล่า⁷⁴ คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงวิธีทำอุกหนิมิตให้เกิดว่า ควรลืมหัดแต่พอดีแล้วจับเอานิมิตในปฐวีกสิณนั้นโดยอาการสม่ำเสมอ เหมือนดูหน้าของตนที่บานกระฉก โดยไม่ต้องสนใจสีและความแข็งของดิน ตั้งจิตไว้เพียงบัญญัติว่า “ปฐวี” พิจารณาแบบองค์รวมไปพร้อมกัน เมื่อลืมหัดตามองดูได้สักครู่หนึ่ง แล้วจึงหลับตานึกให้เห็นนิมิตดวงกสิณ หากยังไม่เห็นนิมิต ให้ลืมหัดดูใหม่อีกครั้ง ทำอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีกตั้งร้อยครั้งหรือพันครั้ง เมื่อใดที่หลับตานึกหวนดู ได้ปรากฏนิมิตขึ้นเหมือนในเวลาลืมหัดตาเห็น ในขณะนั้นชื่อว่าได้เกิดอุกหนิมิตขึ้นแล้ว⁷⁵ คัมภีร์วิมุตติมรรคได้อธิบายถึงลักษณะของอุกหนิมิตอีกว่า เป็นนิมิตที่มองเห็นเหมือนลอยอยู่ในอากาศ บางครั้งอยู่ไกลออกไป บางครั้งอยู่ใกล้ บางครั้งอยู่ทางซ้ายบ้าง เป็นต้น⁷⁶ และท่านแนะนำว่า เมื่ออุกหนิมิตเกิดแล้ว โยคีผู้ปฏิบัติควรลุกไปในที่อื่นเสีย หากยังอยู่ในที่เดิมนั้น ผู้ปฏิบัติตอดที่จะมองดูดวงกสิณไม่ได้ ทำให้นิมิตที่ละเอียดกว่านี้ไม่เกิด⁷⁷

3) ปฏิภาคนิมิต เป็นนิมิตที่บริสุทธิ์ คัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า ปฏิภาคนิมิตประจักษ์ชัดแรกออกจากอุกหนิมิต เหมือนดวงแว่นที่ถอดออกจากถุง สังขที่ขัดดีแล้ว ดวงจันทร์พ้นจากกลีบเมฆ และคล้ายกับหมูนกยางที่หน้าเมฆ⁷⁸ มีความบริสุทธิ์กว่าอุกหนิมิตร้อยเท่าพันเท่า

⁷² ดูเนื้อหาของนิมิตเหล่านี้เพิ่มเติมได้ใน หน้า 30 - 32 ของบทที่ 2 ประกอบ.

⁷³ สงคห. น. 53 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁷⁴ สงคห. น. 53 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ), อภิธัมมัตถวิภาวิณีภาวว่า “อุกหนิมิตคือนิมิตที่บุคคลถือเอาด้วยใจเหมือนเห็นด้วยตา” (วิภาวิณี. น. 258 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ))

⁷⁵ วิสุทธิ. 1/57 /136 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁷⁶ พระอุปติสสะ, วิมุตติมรรค, น. 77., พระพุทธัตตะเถระ, อภิธัมมมาวตาร, น. 330.

⁷⁷ วิสุทธิ.มหาจุฬาฯ 1/47/171 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁷⁸ วิสุทธิ. 1/57/136 -137 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

ถือเป็นการทางสัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา จึงไร้สีและรูปทรง เป็นนิมิตที่ควรแก่การขยายในลักษณะต่างๆ⁷⁹

ทั้งอุคหนิมิตและปฏิกาค ถือว่ามีความต่างกันคือ อุคหนิมิตเป็นขั้นของความจำ (กสิณสัญญา) เท่านั้น ปฏิกาคนิมิตคือระดับของสมาธิขั้นอุปจาระ (แต่ก็ยังไม่มั่นคง) เหมือนเด็กที่ต้องคอยพุงไว้ ซึ่งอาจล้มได้อีก ต่อเมื่อประคองนิมิตจนอุปจารสมาธิเกิด (สมาธิแน่น) จึงนับว่าสมาธิมีความมั่นคงเหมือนเช่นบุรุษผู้มีกำลังลุกขึ้น แล้วยืนอยู่ทั้งวันก็ได้⁸⁰ แต่ความสัมพันธ์ที่เห็นได้ชัดคือ ปฏิกาคนิมิตก็คืออุคหนิมิตที่เจริญแล้ว เป็นนิมิตที่พัฒนาไปอีกระดับหนึ่ง ซึ่งชี้ให้เห็นว่าจิตที่หยาบได้มีความละเอียดเพิ่มมากขึ้น โดยรู้ได้จากนิมิตที่ปรากฏนั่นเอง

ส่วนมูลนิสิสุวรรณโคมคำได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับเรื่องนิมิตว่า

นิมิต คือ เครื่องหมายให้จิตหมายรู้ เป็นที่รวมจิตให้เป็นสมาธิ หมายเอาดวงกสิณทั้งภายนอกและภายในจิต ในเบื้องต้นกำหนดให้ถือเอานิมิตในภายนอก ด้วยการมองดู แล้วค่อยนึกหน่วงดูอีกที ทำซ้ำไปซ้ำมาอย่างนี้ ขั้นนี้จัดเป็นบริกรรมนิมิต เมื่อจำดวงปฐวิกกสิณได้จัดเป็นอุคหนิมิต ซึ่งมีลักษณะคล้ายๆ กับดวงกสิณในภายนอก ควบคุมยังไม่ค่อยได้ เมื่อเพียรเพ่งพินิจอุคหนิมิตบ่อยๆ และต่อเนื่อง ก็เกิดปฏิกาคนิมิตซึ่งมีลักษณะละเอียด น่าดูน่าชมกว่าอุคหนิมิตขั้นแทน สามารถกำหนดย่อยขยายเป็นต้นได้ดังใจนึก พอปฏิบัติได้ ปฏิกาคนิมิตต้องรักษาให้ดีไปจนกว่าจิตจะหน่วงเอาปฐมฌานไว้ได้ และเมื่อเข้าถึงฌานในระดับต่างๆ ปฏิกาคนิมิตก็ยังมีอยู่ และมีความละเอียดตามสภาพจิต เพราะมีพัฒนาการที่เนื่องด้วยจิตขึ้นไปตามลำดับ และที่สำคัญนิมิตเมื่อเป็นไปในอำนาจของจิตที่ฝึกดีแล้ว จะกำหนดให้หยาบ ละเอียด บริสุทธิ มากน้อยต่างกันได้ตามความต้องการ⁸¹

⁷⁹ วิสุทธิ. 1/77/165 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ), พระอุปติสสะ, ภูมิติมรรค, น. 77.

⁸⁰ วิสุทธิ. 1/58/137 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁸¹ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุตตมปญโญ, ประธานมูลนิสิสุวรรณโคมคำและอาจารย์สอนกรรมฐาน, 1 มีนาคม 2551 (ดูเรื่อง “นิมิต” เพิ่มเติมใน หน้า 57 ของบทที่ 3 ประกอบ)

จากบทสัมภาษณ์นี้ สะท้อนให้เห็นนิมิตตามทัศนะของมูลนิธิสุวรรณโคมคำว่า มี 2 ลักษณะ คือ นิมิตที่จิตควบคุมได้บางส่วน ได้แก่ บริกรรมนิมิตและอุคหนิมิต เพราะเป็นขั้นของความจำ และนิมิตที่จิตควบคุมได้อย่างเบ็ดเสร็จ ได้แก่ ปฏิภาคนิมิต จึงสามารถย่อยขยายหรือกำหนดให้เปลี่ยนแปลงได้

เมื่อนำลักษณะนิมิตของมูลนิธิสุวรรณโคมคำมาเทียบเคียงกับนิมิตตามที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา จะเห็นว่า มีความสอดคล้องกัน ในข้อต่อไปนี้

1) เห็นว่า นิมิตมีทั้งนิมิตภายใน และนิมิตภายใน นิมิตภายนอก ได้แก่ ดวงกลืนที่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า นิมิตภายใน ได้แก่ ภาพภายในจิตที่จำได้หมายรู้จากนิมิตข้างนอก ถือว่ามีความสัมพันธ์และสืบเนื่องกัน

2) เห็นว่า นิมิตเป็นที่ผูกจิตไว้ เป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิตั้งแต่ขั้นอุปปาจาระ ไปจนถึงอัปนา

3) เห็นว่า ลักษณะของอุคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตมีความละเอียดขึ้นไปตามภูมิของจิต

สำหรับความเห็นในส่วนที่ต่างออกไปจากคัมภีร์มีวิสุทธิมรรคเป็นต้น ซึ่งทางมูลนิธิสุวรรณโคมคำแสดงไว้ คือ

1) ปฏิภาคนิมิตบริสุทธิ์กว่าอุคหนิมิต ร้อยเท่า พันเท่า ส่วนทางมูลนิธิต เห็นว่า ปฏิภาคนิมิตบริสุทธิ์กว่าอุคหนิมิต และยังเห็นว่าปฏิภาคนิมิตที่เป็นไปในการควบคุมของจิต ย่อมสามารถกำหนดให้มีความละเอียดและหยาบได้น้อยหรือมากกว่านั้น

2) ในระดับของปฐมฌานถึงจตุตถฌาน ในคัมภีร์พุทธศาสนาไม่ได้กล่าวถึงลักษณะนิมิตว่ามีลักษณะอย่างไร แต่นิมิตก็ยังมีอยู่ ส่วนทางมูลนิธิสุวรรณโคมคำเห็นว่า นิมิตในระดับของปฐมฌานถึงจตุตถฌานมีความละเอียดขึ้นตามสภาวะทางจิตที่ละเอียดขึ้นตามลำดับ และหากสามารถควบคุมได้อย่างเบ็ดเสร็จ จะให้นิมิตตั้งอยู่หรือดับไปก็ได้ หรือให้เป็นไปโดยอาการต่าง ๆ มีการให้สว่างไปทั่วก็ได้

จากที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยพบข้อสังเกตที่ควรกล่าวคือ นิมิตมีบทบาทอย่างมากในช่วงก่อนที่จะบรรลุถึงฌาน จึงได้มีการกล่าวถึงการรักษาไว้เป็นอย่างดีจนกว่าจะบรรลุฌาน ต่อเมื่อบรรลุฌานได้แล้ว นิมิตแม้จะมีอยู่ในระดับฌาน แต่ความสำคัญได้มาอยู่ที่องค์แห่งฌานแทน จึงขอให้ผู้วิจัยต่อไป

9. วิธีข่มอารมณ์

การฝึกสมาธิแนวสมถะ เช่น ปฐวีกสิณ สิ่งสำคัญประการหนึ่งในเบื้องต้น คือการข่มอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้จิตเป็นสมาธิ (เช่น นิวรณ์หรือวิตก ตลอดจนสิ่งอันมีรากฐานมาจากโลภะ โทสะ และโมหะ มีความพอใจในกาม เป็นต้น) ทั้งในระหว่างปฏิบัติกรรมฐาน หรือหลังจากที่ออกจากสมาธิแล้วก็ตาม ในพระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ได้กล่าวถึงการทำลายอุปสรรคเหล่านี้ไว้ 5 ประการว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุอาศัยนิมิตใดแล้ว มนสิการนิมิตใด วิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ย่อมเกิดขึ้น เมื่อเธอมนสิการนิมิตอื่นซึ่งประกอบด้วยกุศลนอกจากนิมิตนั้น...เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาโทษ...เมื่อภิกษุนั้นไม่ระลึกถึง ไม่มนสิการ...เมื่อภิกษุนั้นมนสิการวิตกสักฐานฐาน...เมื่อภิกษุนั้นกดฟันด้วยฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานไว้แน่น ใช้จิตข่มคั่นจิต ทำจิตให้เร่าร้อน เธอย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นสภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิภายในโดยแท้⁸²

วิธีการข่มอารมณ์ในฝ่ายอกุศลทั้ง 5 ประการนี้ พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวยกย่องว่า ท่านผู้เจริญกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในกรรมฐาน 38 ประการ โดยอาศัยนิมิตทั้ง 5 ซึ่งเป็นทั้งข้าศึกและปฏิบัติโดยตรงต่อกิเลสมีรากจะเป็นต้น ย่อมใช้ละกิเลสมีรากจะเป็นต้นนั้นได้ดี เหมือนกับการดับไฟโดยใช้กิ่งไม้สดบ้าง ฝุ่นบ้าง กิ่งไม้อื่นๆ บ้าง และน้ำย่อมดับไฟได้สนิท เพราะเป็นเครื่องดับไฟโดยตรง⁸³ ส่วนวิธีเจริญนั้นได้ปรากฏในอรรถกถาปาปัญจสุทนี⁸⁴ ซึ่งให้คำอธิบายถึงวิธีการของนิมิต 5 ประการว่า

1) นึกถึงนิมิตอื่นอันเป็นกุศล หมายถึง ตรึกหรือนึกถึงสิ่งที่ดี (กุศล) กล่าวคือให้นึกถึงนิมิตที่ตรงข้าม ได้แก่ เมื่อความนึกคิดอันประกอบด้วยโลภะ (โลภะมูลจิต 8) เกิดขึ้น ให้มนสิการ

⁸² ม.ม. 12 /216 - 221/226 - 232 (ไทย/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁸³ ม.ม.อ. 1/216 - 220/415 - 422 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁸⁴ เรื่องเดียวกัน.

อสุภภาวนา เช่น เมื่อโลภะเกิดในสัตว์โลกทั้งหลายโดยนัยเป็นต้นว่า ผู้นี้มีมือสวຍ ทำสวຍ ควรนึกถึงอสุภกรรมฐานว่า ท่านยินดีในอะไร ท่านยินดีในผมหรือในขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ ไขข้อ มูตร อันร่างกายนี้เป็นของที่กระดู 300 ท่อนยกขึ้น รุ่งรัดด้วยเอ็น 900 โบกด้วยเนื้อ 900 ขึ้น หุ้มด้วยหนังสด ฉาบด้วยผิวเป็นต้น ก็จะละความครุ่นคิดอันประกอบด้วยโลภะได้

เมื่อความนึกคิดอันประกอบด้วยโทสะ (โทสะมูลจิต 2) เกิดขึ้น ให้มนสิการเมตตาภาวนาหรือธาตุมนสิการโดยนัยว่า ท่านโกรธใคร ท่านโกรธให้ธาตุดินหรือว่าธาตุน้ำ ธาตุดินโกรธท่านหรือธาตุน้ำโกรธท่าน ดังนี้ ก็จะสามารถละโทสะได้

เมื่อความนึกคิดอันประกอบด้วยโมหะ (โมหะมูลจิต 12) เกิดขึ้น ท่านให้อาศัยธรรมอุปนิสัย 5 ประการ คือ

- 1) การอยู่ร่วมกับครู
- 2) การเรียนธรรม (อุทเทส)
- 3) การสอบถามธรรม
- 4) การฟังธรรมตามกาลอันควร
- 5) การวินิจฉัยธรรมที่เป็นฐานะและฐานะ

พระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายถึงวิธีการเหล่านี้ว่า เมื่อภิกษุอาศัยอยู่กับครูบาอาจารย์ในกรณีที่ไม่บอกลาก่อนเข้าบ้าน หรือไม่ทำวัตรในเวลาที่เหมาะสม อาจารย์ย่อมลงโทษ (ทัณทกรรม) มีการให้ตักน้ำ 100 หาบเป็นต้น เมื่อเธอได้รับการขัดเกลาจากครูบาอาจารย์อยู่อย่างนี้ จะสามารถละโมหะในธรรมนั้นได้ และในเวลาเล่าเรียนธรรมเธอกลับไม่เล่าเรียน และไม่สาธยายในเวลาที่เหมาะสม อาจารย์จึงลงโทษและขัดเกลา จะสามารถละโมหะได้ เมื่อได้ไต่ถามสิ่งที่ตนสงสัยก็จะละความสงสัยได้ เมื่อฟังธรรมโดยเคารพก็จะช่วยให้แจ่มชัดในธรรม เมื่อฉลาดในเหตุและผลก็จะละโมหะได้

2) พิจารณาถึงโทษ หมายถึง มองให้เห็นโทษของสิ่งที่จิตคำนึงหรือนึกถึง อธิบายว่า ผู้ใดไม่อาจพิจารณาโทษของการครุ่นคิดอันเป็นอกุศลด้วยสติปัญญาของตน ควรเข้าไปหาอาจารย์หรืออุปัชฌาย์ หรือผู้ประพฤติพรหมจรรย์ร่วมกัน หรือพระเถระผู้เป็นหัวหน้าสงฆ์องค์ใดองค์หนึ่งหรือไม่อย่างนั้นก็ได้ให้ระงับประชุมสงฆ์ เพื่อหาท่านผู้เป็นปราชญ์ ท่านก็จะช่วยชี้โทษของความคิดอันเป็นอกุศลนั้น

3) ทำเป็นลืมเสีย หมายถึง ไม่นึกถึง ไม่ใส่ใจ ให้ส่งใจไปในที่อื่น ไม่ให้ความสำคัญกับเรื่องที่ผ่านมา อุปมาเหมือนบุรุษผู้มีตาดีที่ไม่ประสงค์จะดูสิ่งใดๆ จึงหลับตาเสีย เมื่อละวิตกอันเป็นอกุศลนั้นได้แล้ว ก็พึงนั่งเจริญกรรมฐานต่อไป แต่ถ้ายังละไม่ได้ก็ควรสาธยายธรรมด้วย

เสียงอันดัง หรือควรทำกิจอย่างใดอย่างหนึ่งมีการเย็บจีวรเป็นต้น เพื่อให้ลืมนอกุศลวิตกนั้นเสีย เพราะนักปราชญ์ทั้งหลายแต่ปางก่อนตัดวิตกได้เพราะการทำกิจอื่นๆ มีอยู่เป็นอันมาก

4) สืบสาวหาสาเหตุ หมายถึง สืบสาวหาที่มาของเรื่องนั้นๆ ว่ามีสาเหตุมาจากอะไร อธิบายว่า เมื่อนึกถึงต้นเหตุแห่งวิตกว่า ความครุ่นคิดเกิดขึ้นได้อย่างไร การดำเนินไปแห่งวิตกนั้นก็ช้าลง เมื่อการดำเนินไปแห่งวิตกนั้นช้าลง ก็จะได้ดับไปโดยลำดับ ดังพุทธทศชาดก (เรื่องกระต่ายตื่นตูม) ว่า กระต่ายตัวหนึ่งนอนอยู่ใต้ต้นมะตูม ทันใดนั้นมะตูมก็ได้หล่นลงมา กระต่ายสำคัญว่า แผ่นดินทรุด จึงลุกขึ้นวิ่งหนีอย่างรวดเร็ว และได้บอกแก่สัตว์ทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายต่างพากันวิ่งหนีไปพร้อมกับกระต่าย แต่เมื่อพระโพธิสัตว์ผู้เป็นราชสีห์ได้ค้นพบต้นเหตุ จึงบอกแก่สัตว์ทั้งหลาย วิตกเหล่านั้นจึงหายไป

5) กดพันด้วยพัน ใช้ลึนดันเพดาน กดใจไว้ด้วยใจ อธิบายว่า พึงกดพันบนลงที่พันข้างล่าง ใช้ลึนดันเพดาน พึงข่มอกุศลจิตด้วยกุศลจิต เปรียบเหมือนบุรุษผู้สมบูรณ์ด้วยเรี่ยวแรง และมีกำลังมากจับบุรุษผู้มีกำลังน้อยกว่า แล้วบีบ กด แค้นที่ศีรษะหรือที่ก้านคอไว้ให้แน่น ทำให้บุรุษนั้นเผลอร่อน ลำบาก สยบ มีความตายเป็นที่สุดอันใด ภิกษุก็ฉันนั้นนั่นแหละพึงเป็นนักมวยปล้ำซึ่งเป็นคู่ต่อสู้กับอกุศลวิตกทั้งหลายว่า พวกเจ้าเป็นอะไร เราเป็นอะไร ดังนี้ ครั้นครอบงำแล้ว พึงประคองความเพียรใหญ่อย่างนี้ว่า เนื้อและเลือดทั้งหมดในร่างกายของเรานี้จะเหือดแห้งไป เหลือแต่หนังเอ็นกระดูกก็ตามที

พระอรรถกถาจารย์แสดงวิธีเหล่านี้ไว้เพื่อให้เลือกใช้ตามลำดับหรือตามความเหมาะสม ส่วนทางมูลนิธสุวรรณโคมคำเห็นว่า การฝึกจิตในเบื้องต้น จิตยังไม่มีกำลังเพียงพอที่จะปฏิบัติตามข้ออื่นๆ (ข้อ 1 - 4) ได้ จึงสนับสนุนให้ใช้วิธีที่ 5⁸⁵ เป็นหลักก่อน เพราะช่วยฝืนอารมณ์ ข่มนิวรณ์ถอนความฟุ้งซ่านวิตกได้อย่างเด็ดขาด เมื่อฝึกสมาธิไปในระดับหนึ่งจนจิตมีความพร้อม จึงค่อยนำวิธีอื่นมาใช้ การรู้จักข่มใจด้วยวิธีการดังกล่าวนี้ น่าจะส่งผลโดยตรงต่อบุคคลคือทำให้

⁸⁵ มูลนิธสุวรรณโคมคำเรียกวิธีนี้ว่า “ปุรกกมฺภกฺเรจกะ” (ปุรก = นำเข้ามา, ภก = ตั้งไว้, เรจกะ = นำออกไป) เป็นวิธีที่ใช้แต่โบราณนานมา ซึ่งมีวิธีทำตามแนวทางของมูลนิธิฯ คือ 1) ค่อยๆ หายใจเข้าช้าๆ จนลึกสุดลมหายใจ 2) แล้วกลืนลมหายใจให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ 3) แล้วจึงค่อยๆ ปล่อยลมออกช้าๆ ให้ทำอย่างนี้ ประมาณ 1-3 ครั้ง (การกดพันด้วยพันและใช้ลึนดันเพดานจะเป็นโดยธรรมชาติ และในขณะที่ตั้งลมอยู่นั้นให้ระลึกถึงอารมณ์กรรมฐาน) ท่านให้สังเกตดูว่าความฟุ้งซ่าน เป็นต้น หายไปหรือยัง ถ้าหายแล้วให้เลิกทำ กำหนดดูดวงกสิณต่อไป นิमितของดวงปฐวีกสิณจะปรากฏชัดขึ้น จิตรวมเป็นสมาธิโดยไว (ผู้วิจัย)

รู้จักเป็นคนรู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่กระทำการใดๆ ตามความรู้สึก แต่ถือความถูกต้องและเหตุผลเป็นสำคัญ อาจเรียกว่าไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความรู้สึกหรือความคิดในฝ่ายอกุศล

อาจกล่าวได้ว่า จุดเน้นของมูลนิธิสวรรณโคมคำอยู่ที่การควบคุมจิต เพราะมนุษย์ทั้งหลายดำเนินชีวิตตามความคิด และความคิดนั้นเองย่อมออกมาจากจิต (จิตเป็นผู้กระทำ) เมื่อเชื่อมโยงถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดในปัจจุบัน จะพบว่าส่วนใหญ่เกิดจากการขาดการควบคุมจิต เมื่อควบคุมจิตไม่ได้ จึงตกเป็นทาสของอารมณ์ ทำให้ประพฤติดีก่อทุกข์โทษให้เกิดแก่ตนและผู้อื่น ตลอดจนสังคมโดยรวม การสามารถควบคุมจิตได้จึงมีบทบาทสำคัญ อย่างน้อยก็ไม่สร้างปัญหาใหม่ขึ้นมาอีก

10. แนวทางของกรรมฐานและคุณธรรมอื่นๆ

คัมภีร์พุทธศาสนาได้พรรณนาถึงกรรมฐานไว้มากมาย มีทั้งกรรมฐานที่ใช้เป็นอุบายทำใจให้สงบสืบเนื่องไปจนถึงกรรมฐานที่เป็นอุบายให้เกิดปัญญาในที่สุด เมื่อพิจารณาตามหลักการปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์พบว่าท่านให้ปฏิบัติกรรมฐานหลายชนิดด้วยกัน โดยแยกเป็นกรรมฐานหลัก (กรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของบุคคลนั้น) และกรรมฐานรอง (กรรมฐานที่คอยหนุนเสริมกรรมฐานหลัก) จะเห็นว่าในคัมภีร์พุทธศาสนามีการสนับสนุนให้ปฏิบัติกรรมฐานหลายชนิดด้วยกันในบุคคลคนเดียว ซึ่งในข้อนี้พระพุทธโฆसाจารย์ผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวว่า

การเจริญกุศลธรรมที่ไม่ข่มกิเลสมีรากจะเป็นต้น หรือว่าที่ไม่เป็นอุปการะต่อคุณทั้งหลายมีศรัทธาเป็นต้น หามีไม่ สมจริงตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในเมฆียสูตรว่า ธรรม 4 อย่าง ภิกษุควรเจริญให้ยิ่งขึ้นไป คือภิกษุควรเจริญอุสุภะเพื่อละระาคะ ควรเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท ควรเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก ควรเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสมิมานะ แม้ในราหุลสูตรก็ตรัสกรรมฐานสำหรับบุคคลเดียวเท่านั้นไว้ถึง 7 กรรมฐาน โดยนัยว่า “ดูก่อนราหุล เธอจงเมตตาภาวนาเถิด”⁸⁶

ส่วนทางมูลนิธิสวรรณโคมคำได้ถือปฏิบัติเช่นเดียวกันนี้ และให้ผู้ปฏิบัติบำเพ็ญคุณธรรมอื่นๆ ไปด้วยเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตามแนวอริยมรรคมีองค์ 8 และการปฏิบัติกรรมฐานนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าไม่ควรปฏิบัติเพียงกรรมฐานชนิดเดียวโดยไม่ต้องไปยุ่งกับกรรมฐานชนิดอื่น เพราะจะกลายเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การปฏิบัติกรรมฐานแบบแยกส่วนและแยกขาดจากชีวิต ควร

⁸⁶ วิสุทธิ. 1/47/123 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

ต้องปฏิบัติให้สัมพันธ์กับกรรมฐานและคุณธรรมข้ออื่นๆ ด้วย เพราะหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ล้วนสนับสนุนสอดประสานกัน ไม่เป็นไปเพื่อขัดแย้งกันเองดังพุทธพจน์ที่ว่า ธรรมสามัคคี คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 ธรรมเหล่านี้ดำเนินไปโดยความเป็นอันเดียวกัน ไม่ขัดแย้งกัน⁸⁷ และเมื่อพิจารณาทางที่จะดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ จะเห็นว่ามรรคประกอบถึง 8 ประการ คือ

- 1) สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ)
- 2) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)
- 3) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)
- 4) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)
- 5) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)
- 6) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)
- 7) สัมมาสติ (ระลึกชอบ)
- 8) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)⁸⁸

เมื่อเรียงมรรคทั้ง 8 ข้อให้เห็นเป็นรูปธรรมเช่นนี้ เห็นได้ชัดว่าสมาธิเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งในการดำเนินไปตามทางที่ถูกต้องเท่านั้น การเน้นเพียงสมาธิก็ถูกเหมือนกัน แต่ยังมีใช้ทั้งหมด ยังมีสิ่งที่จะต้องเป็นคือการบำเพ็ญมรรคในแต่ละข้อให้มีความสมบูรณ์ไปพร้อมกัน การปฏิบัติสมาธิเป็นต้นจึงจะกลายเป็นส่วนที่ไม่แยกขาดจากการดำเนินชีวิต ซึ่งจะไม่ทำให้งานอื่นๆ ที่ผู้ปฏิบัติทำอยู่นั้นพลอยเสียหายไปด้วย แต่กลับจะส่งเสริมและหนุนเนื่องกัน เมื่อการปฏิบัติสมาธิ (สัมมาสมาธิ) ไม่แยกขาดจากการทำงาน (สัมมากัมมันตะ) ผู้ปฏิบัติจึงได้โอกาสเผชิญกับอารมณ์ที่พึงปรารถนา (อิฏฐารมณ์) และไม่พึงปรารถนา (อนิฏฐารมณ์) ซึ่งจะเป็นตัวทดสอบสติ (สัมมาสติ) และสมาธิ (สัมมาสมาธิ) ที่ผู้ปฏิบัติฝึกมาว่ามีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด และยังเป็นตัวบ่งชี้ปัญหา (สัมมาทิฏฐิที่แก่กล้า) จากที่ได้สัมผัสกับโลกและชีวิตตามความเป็นจริงด้วย การปฏิบัติธรรมจึงก่อให้เกิดความสมดุล (มัชฌิมาปฏิปทา) เพราะไม่สุดโต่งเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง และสมาธิที่ได้จากการปฏิบัติก็จะไม่เกิดโทษ เพราะมีข้อมรรคอื่นๆ (เช่น สัมมาทิฏฐิ) กำกับอยู่ ซึ่งแนวทางแห่งอริยมรรคนี้เป็นแนวทางที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้สำหรับทุกคน ดังพุทธพจน์ที่ว่า

⁸⁷ ชุ.ม. 29/45/160 (ไทย/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁸⁸ ม.ม. 13/316/318 (ไทย/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

เราได้พบทางเก่าที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ เคยเสด็จพระดำเนิน ทางเก่านั้น คืออริยมรรคมีองค์ 8...จากนั้นเราก็ได้ดำเนินตามทางนั้น ได้รู้ชัดชราและมรณะ ได้รู้ชัดชรา ความเกิดและความดับแห่งชราและมรณะ...ครั้นได้รู้ชัดอริยมรรคมีองค์ 8 นั้นแล้ว เราจึงบอกแก่ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา พรหมจรรย์นี้จึงได้บริบูรณ์กว้างขวางรู้จักกันโดยมาก มันคง กระทั่งเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายประกาศได้ดีแล้ว⁸⁹

จากการที่ผู้วิจัยเข้าไปสังเกตแบบมีส่วนร่วมในการปฏิบัติปฐวีกสิณกรรมฐานเป็นระยะเวลา 3 เดือนในมูลนิธิสุวรรณโคมค่านั้น ได้พบวก่อนที่จะมีการปรับทัศนคติให้ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติบางคนเห็นว่าการปฏิบัติสมาธิต้องทำให้เห็นนิมิตอย่างอื่น มีเทวดาเป็นต้น ทำให้ทราบว่ายังขาดความเข้าใจที่ถูกต้องในวัตถุประสงค์ของสมาธิ (ขาดสัมมาทิฐิ) แท้จริง สมาธิที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้ากำหนดไว้นั้น แม้จะมีคุณสมบัติที่พัฒนาไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ก็จริง แต่หากปฏิบัติโดยปราศจากความเข้าใจที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) คือมีความเห็นที่ถูกต้องมากำกับทิศทาง สมาธิที่ได้จะกลายเป็นขาดความสมดุลเพราะไม่สัมพันธ์กับมรรคข้ออื่น ฉะนั้น จึงมีความจำเป็นที่สมาธิต้องประกอบด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องและต้องสัมพันธ์กับมรรคข้ออื่นเสมอ สมาธิที่ได้นั้นจึงจะนำมาใช้พัฒนาไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

กล่าวได้ว่า แนวทางปฏิบัติปฐวีกสิณที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาและของมูลนิธิสุวรรณโคมคามีความสืบทอดกัน แต่ทางมูลนิธิฯ ได้มีการเสริมข้อควรปฏิบัติบางอย่างเข้ามาตามแนวทางในสายปฏิบัติที่สืบทอดกันมา (สายสุวรรณโคมคำ) เพื่อช่วยให้เข้าถึงอุดมการณ์ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาได้ง่ายขึ้น ส่วนหลักการปฏิบัติโดยภาพรวมจะเน้นลำดับการปฏิบัติก่อนหลังพร้อมกันนี้ได้สอนการปฏิบัติกรรมฐานอื่นๆ และคุณธรรมอื่นๆ ควบคู่ไปด้วยกัน เมื่อสรุปแนวทางของมูลนิธิฯ คือ ให้ดำเนินไปตามแนวทางอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นสำคัญ โดยบำเพ็ญมรรคทั้ง 8 ให้ครบบริบูรณ์ เพราะฉะนั้น ปัจจัยที่จะทำให้เกิดทัศนคติที่ถูกต้อง ทำให้มีความสามารถในการควบคุมจิตและทำให้มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นในสังคมเป็นต้นของผู้ปฏิบัติตามแนวทางปฐวีกสิณ ต้องปฏิบัติให้สัมพันธ์กับการบำเพ็ญมรรคข้ออื่นๆ จึงจะมีความสมบูรณ์พร้อมดังคำว่า

⁸⁹ ส.น. 16/65/128 -129 (ไทย/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

อริยมรรคมีองค์ 8 นี้ มองในแง่จริยธรรมถือว่าเป็นหลักจริยธรรมของพุทธศาสนาในระดับสูงที่สามารถนำไปประพฤติปฏิบัติได้กับทุกเพศทุกวัย ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต และเกิดผลดีแก่ตนเองและสังคม เป็นมาตรฐานแห่งการวัดความก้าวหน้าทางจริยธรรมในพุทธศาสนาที่สมบูรณ์ทั้งหลักการและเนื้อหาสาระและเป็นหลักธรรมที่ต้องปฏิบัติให้สอดคล้องสัมพันธ์กันทุกข้อจนเรียกว่า ธรรมสามัคคี อีกทั้งเป็นทางสายเอกที่ตรงแนวสู่พระนิพพาน⁹⁰

11. การพัฒนาปฐวิกลิณสู่ระดับฌาน

ขั้นตอนการพัฒนาสมาธิพื้นฐานไปหาขั้นละเอียด คัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่า พึงรักษานิमितให้ดีประดุจการรักษาศรภจักรพรรดิ ซึ่งในการรักษานิมนต์นั้น ให้หลักเหตุที่ทำให้นิมิตเสื่อมอันเกิดจากความไม่สบายหลายอย่างมีบุคคล อาหาร อิริยาบถ เป็นต้น แล้วเสพคุ่นเหตุอันสัปปายะ⁹¹ และฉลาดในการเจริญนิมิตตามแนวอัปนาโกศล 10 ประการ มีการปรับอินทรีย์ให้สมดุล เป็นต้น⁹² เมื่อมีการเสพคุ่นและตามรักษานิมนต์บ่อยๆ จนเกิดความชำนาญในสมาธิ (วสี) สมาธิย่อมพัฒนาไปสู่ขั้นที่ละเอียด ซึ่งหมายความว่า สภาพจิตย่อมมีความละเอียดตามด้วย

ในพระไตรปิฎกเมื่อกล่าวถึงสมาธิ มักจะกล่าวถึงสมาธิในระดับปฐมฌานเป็นต้นไป⁹³ ซึ่งก่อนที่จะมีสมาธิระดับปฐมฌาน ยังมีสมาธิอีกสองระดับซึ่งมักจะไม่ได้ถูกกล่าวถึง ได้แก่ ขณิกสมาธิและอุปจารสมาธิ แต่ก็เป็นอันเข้าใจว่า เมื่อกล่าวถึงสมาธิระดับปฐมฌานก็เป็นอันกล่าวถึงสมาธิสองชนิดนี้ด้วย เพราะปฐมฌานก็คือสมาธิที่พัฒนามาจากสมาธิสองระดับนั้นจนกลายเป็นสมาธิที่แนบแน่นมั่นคง เรียกว่า อัปนาสมาธิขั้นแรก และในระดับของอัปนาสมาธิก็มีความละเอียดลึกซึ้งตามลำดับ ดังจะเห็นองค์ประกอบของสมาธิในแต่ละระดับ ดังนี้

⁹⁰ พระมหาประพันธ์ ศุภษร, “ความสำคัญของบุคลิภาพของพระพุทธเจ้าต่อความสำเร็จในการเผยแผ่พุทธศาสนา” (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2544), น.148 -149.

⁹¹ วิสุทธิ. 1/59/138 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁹² วิสุทธิ. 1/60/139 -140 (บาลี/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

⁹³ เชน ม.ม. 13/19/20, ม. ฌ. 12/51/41, ม.อุ. 14/83/95

- 1) สมาริระดับปฐมฌาน มีองค์ 5 คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา
- 2) สมาริระดับทุติยฌาน มีองค์ 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา
- 3) สมาริระดับตติยฌาน มีองค์ 2 คือ สุข เอกัคคตา
- 4) สมาริระดับจตุตถฌาน มีองค์ 2 คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ในกระบวนการพัฒนาสมาริจากขั้นหนึ่งสู่อีกขั้นหนึ่ง คัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นต้น กล่าวว่ เมื่อเธอมนสิการนิมิตนั้นนั้นแหละซ้ำแล้วซ้ำอีกว่า ปฐวี ปฐวี ได้มองเห็นโทษและคุณของสมาริในแต่ละชั้น ย่อมละองค์สมาริที่หยาบแล้ว ได้บรรลุถึงองค์สมาริที่ละเอียดขึ้นไปตามลำดับ⁹⁴ แม้สมาริในระดับอุปฌานก็เป็นไปในลักษณะเดียวกันนี้⁹⁵ และการพัฒนามานเหล่านี้น่าจะเทียบได้กับการขึ้นบันไดของบุคคลคนหนึ่ง เพราะเป็นการเดินขึ้นตามลำดับ ดังคำว่า “เธอเข้าปฐมฌานโดยลำดับขึ้นไปจนถึงแนวสัญญาณาสัญญาณะ”⁹⁶ ที่ผู้วิจัยกล่าวมานี้เป็นองค์ประกอบของสมาริส่วนนามธรรม สามารถก่อให้เกิดปรากฏการณ์ทางกายในฌานแต่ละชั้น ดังที่ปรากฏใน คัมภีร์วิมุตติมรรคว่า

ในปฐมฌาน คำพูดหยุดไป โยคีผู้เข้าจตุตถฌาน ย่อมหยุดหายใจเข้าออก การหยุดเสียงมีตามลำดับคือ เมื่อโยคีเข้าฌาน เธอได้ยินแต่ไม่สามารถพูดได้ เพราะความสามารถในการได้ยินและความสามารถในการพูดไม่ถูกรวมเข้าด้วยกัน สำหรับโยคีผู้เข้ารูปฌาน ยังมีเสียงรบกวน...⁹⁷

ในระดับรูปฌานปรากฏว่า สภาวะแวดล้อม เช่น เสียง หรืออาการทางกายบางอย่างมีลมหายใจเป็นต้น ยังปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติอยู่ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เสียงเป็นปฏิปักษ์ต่อปฐมฌาน วิตก วิจารเป็นปฏิปักษ์ต่อทุติยฌาน ปีติเป็นปฏิปักษ์ต่อตติยฌาน ลมอัสสาสะปัสสาสะเป็นปฏิปักษ์ต่อจตุตถฌาน”⁹⁸ และเมื่อเข้ารูปฌาน การรับรู้ทางกายมีการได้ยินเสียงเป็นต้นดับลง ดังกรณีเกี่ยวณประมาณ 500 เล่ม ที่เดินติดๆ กันไปผ่านทางด้านหน้าของอาฟารดาบส และกรณีของ

⁹⁴ พระอุปติสสะ, วิมุตติมรรค, น. 98 -115, วิสุทธิ. 1/79/168 -169, พระพุทธทศตเถระ, อภิธัมมวาท, น. 345-349.

⁹⁵ พระพุทธทศตเถระ, อภิธัมมวาท, น.110.

⁹⁶ พระอุปติสสะ, วิมุตติมรรค, น.127.

⁹⁷ พระอุปติสสะ, วิมุตติมรรค, น.116.

⁹⁸ อ.ทสก. 24/72/159 (ไทย/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

พระพุทธรูปที่ฟ้าผ่าลงมาในที่ใกล้ แต่ทั้งอาฬารดาบสและพระพุทธรูปต่างก็ไม่ได้ยินเสียงนั้นเลย เพราะกำลังอยู่ในรูปฌาน⁹⁹ เหล่านี้เป็นข้อสังเกตทางกายของผู้ปฏิบัติในระดับฌาน

ทางด้านมูลนิธิตุสรวรรณโคมคำได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับการพัฒนาปฐมวิกสิตินสู่ฌานว่า เมื่อได้ขณิกะ อุปจาระ และอัปนาสมาธิตามลำดับโดยอาศัยปฐมวิกสิตินเป็นอารมณ์ผ่านขั้นตอนของการรักษานิมิต ประคองนิมิต ตลอดจนมีการเข้าและออกสมาธิเป็นประจำ จิตจะรวมเป็นสมาธิ อาการของจิตจะปรากฏความสงบ แน่นและละเอียดขึ้นจนได้บรรลุสมาธิในแต่ละชั้นมีปฐมฌานเป็นต้น พร้อมกันนี้ทำให้มีการละองค์ฌานในแต่ละชั้น เช่น วิตก วิจาร์ ฯลฯ ขึ้นไปจนกระทั่งถึงฌานที่ 4 และทำการเพิกกลืนละรูปเข้าสู่รูปฌานแทน ฉะนั้น สภาวะทางจิตในระดับฌานมีความที่จิตเป็นหนึ่งเหมือนกัน ต่างกันที่องค์ฌานเท่านั้น¹⁰⁰

กล่าวได้ว่าทางมูลนิธิตุสรวรรณโคมคำกำหนดให้ฝึกเพื่อให้เกิดความชำนาญในแต่ละชั้นของสมาธิชั้นๆ โดยให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และพบว่าเมื่อมีสภาวะจิตที่สงบรวมเป็นหนึ่งในฌานเหมือนกัน ต่างกันแต่องค์ฌานเท่านั้น ส่วนอาการทางกายที่เกิดกับผู้ปฏิบัติ อาจารย์เสาวณีย์ เทพพิทักษ์ อาจารย์กรรมฐานประจำมูลนิธิตุสรวรรณโคมคำกล่าวว่า

อาการทางกายส่วนใหญ่ในระดับปฐมฌานถึงจตุตถฌานเป็นไปในลักษณะที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา แต่ทุกคนอาจมีประสบการณ์ทางกายไม่เหมือนกัน ในบางฌาน เช่น บางคนมีอาการขนลุก น้ำตาไหล ขณะที่อีกคนมีอาการเย็นชาชานทั่วตัว ซึ่งอาจแตกต่างกันในปฐมฌานและทุติยฌาน ในระดับทุติยฌานมีกายที่สงบ และในระดับจตุตถฌานจะไม่ปรากฏลมหายใจ โดยภาพรวมด้านกาย กายจะได้รับความสุขที่เนื่องด้วยจิตที่มีความปิติ สุข และสงบในฌานแต่ละชั้นนั้น¹⁰¹

สรุปได้ว่า อาการทางกายของผู้เข้าฌานตามทัศนะของทางมูลนิธิตุสรวรรณโคมคำ โดยภาพรวมด้านกายของผู้ปฏิบัติได้มีความสุขและความสงบเป็นพื้นฐาน และมีอาการทางกาย

⁹⁹ ที.ม. 10/192 -193/141-143 (ไทย/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

¹⁰⁰ สัมภาษณ์ พระมหาคารม อุตตมปญโญ, ประธานมูลนิธิตุสรวรรณโคมคำและอาจารย์สอนกรรมฐาน, 28 กุมภาพันธ์ 2550.

¹⁰¹ สัมภาษณ์ เสาวณีย์ เทพพิทักษ์, อาจารย์สอนกรรมฐาน, 3 มีนาคม 2551.

ต่างกัน เช่น อาการขณลุกที่เกิดขึ้นในบางฌานเท่านั้น ฉะนั้น เมื่อนำอาการทางกายและอาการทางจิตตามแนวทางที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา มาเทียบกับแนวทางของมูลนิธิสูววรรณโคมคำ สามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 3.2

เปรียบเทียบอาการทางกายและจิตของผู้เข้าฌาน¹⁰²

ฌาน ที่	คัมภีร์พุทธศาสนา		มูลนิธิสูววรรณโคมคำ	
	อาการทางกาย	อาการทางจิต	อาการทางกาย	อาการทางจิต
1	- ทุกขินทรีย์ดับ - ขณลุกชูชัน, แปรปนๆ เหมือนสายฟ้าแลบ, กายกระเพื่อม, ตัวลอย, เย็นกายแผ่ซ่าน - ได้ยินเสียง แต่ไม่สามารถพูดได้	- จิตสัจจจากกาม - จิตปราศจากนิวรณ์	- ทุกข์ทางกาย มีอาการปวดเมื่อยเป็นต้น หายไป - เกิดความเบาภายในมาแทน - เย็นกายแผ่ซ่านเป็นต้น - ได้ยินเสียง แต่เสียงนั้นแผ่วเบา	- เบาสบาย, โปร่งโล่ง - เกิดการผ่อนคลาย - ความเฝ้าร้อนทางจิตดับไปเนื่องจากนิวรณ์ดับลง - จิตมีความสงบเป็นพื้น - มีความสุขและยินดีในการเจริญภาวนา
2	มีอาการขณลุกชูชัน เป็นต้น	เกิดปีติและสุข	มีเย็นกายแผ่ซ่าน เป็นต้น	- ยินดีในการภาวนา - อิ่มเอิบและสุขใจ
3	กายสงบอย่างมีสุข	เกิดสุขทางใจอย่างสงบ	กายสงบนิ่งระงับอย่างสงบ	- มีความสำราญใจ - จิตสงบอย่างมั่นคง
4	- กายนิ่งสงบระงับ	- มีสติบริสุทธิ	- กายสงบนิ่งระงับ	- มีสติบริสุทธิ

¹⁰² สรุปความจาก ม.มู. 12/425 - 430/458 - 461, อ.ทสก. 24/721/159, วิสุทธิ. 1/88 - 89/179 - 183, พระอุปติสสะ, วิมุตติมรรค, น.116, โมหวิจุเจตน์, น.136 - 137, วิสุทธิ.มหาฎีกา 2/79 - 90/181 - 242 (บาลี - ไทย/ ฉบับภูมิพลโลกิขุ), ความเห็นของอาจารย์เสาวณีย์ เทพพิทักษ์ (สัมภาษณ์ 3 มีนาคม 2551)

	- ลมหายใจดับ	- วางเฉยอย่างสงบ, สมานันต์	- ลมหายใจไม่ปรากฏ	- วางเฉยอย่างสงบ และมีสมาธิที่มั่นคง
5 - 8	- กายสงบนิ่งอย่างยิ่ง - ไม่มีการรับรู้ทางกาย เช่น ไม่ได้ยินเสียง เป็นต้น	- มีสติบริสุทธิ์ - วางเฉยอย่างสงบ และมีสมาธิมั่นคงมากขึ้นตามลำดับ	- กายสงบนิ่งอย่างยิ่ง - การรับรู้ทางกายไม่อยู่ในการรับรู้ของจิต	- วางเฉยอย่างสงบมากขึ้นตามลำดับของฌานแต่ละชั้น

จากที่ผู้วิจัยกล่าวมาทั้งหมดนี้ สามารถสรุปโดยภาพรวมอีกครั้งระหว่างทั้งสองแนวทาง ได้ดังนี้

- 1) มีการพัฒนาสมาธิตั้งแต่ขณิกสมาธิไปจนถึงอัปนาสมาธิเหมือนกัน
- 2) มีการก้าวล่วงองค์ในรูปฌานและก้าวล่วงอารมณ์ในรูปฌานเหมือนกัน
- 3) มีอาการทางกายและจิตสอดคล้องกัน

กล่าวได้ว่า แนวทางของมูลนิธิสุวรณ์โคมมีแนวทางการฝึกจิตและผลที่เกิดขึ้นทางกายและจิตส่วนใหญ่มีความสอดคล้องกับที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา

12. แนวทางพัฒนาสู่วิปัสสนา

แนวทางการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ในพุทธศาสนานั้นมีหลายวิธี บางคนอาจเจริญวิปัสสนาก่อน แล้วเจริญสมถะภายหลัง บางคนอาจเจริญสมถะก่อน แล้วเจริญวิปัสสนาในภายหลัง หรือเจริญทั้งสองอย่างควบคู่กันไป และเจริญวิปัสสนาเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ผู้ใดก็ตาม จะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีเปิดเผยการบรรลุอรหัตผลในสำนักของเรา ด้วยมรรค 4 ประการ อะไรบ้าง คือภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า...เจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า...เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น... ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง ผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคย่อมเกิดขึ้นแก่เธอ เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค

นั่น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัย
ทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป¹⁰³

จากพุทธพจน์ข้างต้นนี้ จะเห็นว่าในการพัฒนาจิตไปสู่ความพ้นทุกข์อาศัยสมถะและ
วิปัสสนาทำให้จิตมีความพร้อมด้วยอาศัยฌณิกสมาธิบ้าง อุปจารสมาธิบ้าง ฌานบ้าง เพื่อนำมา
เป็นบาทฐานให้แก่วิปัสสนา ดังพุทธพจน์ที่ว่า เมื่อจิตสงบ ย่อมมองเห็นตามความเป็นจริง คือ
เมื่อจิตมีความสงบ (อาจด้วยกระบวนการทางด้านวิปัสสนาหรือสมถะ) ก็สามารถน้อมจิตไป
พิจารณาธรรมซึ่งมีสภาพเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยพิจารณาผ่านขั้น 5 เป็นต้น ซึ่งจัดว่า
เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เหล่านี้เป็นแนวทางที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา

เมื่อพิจารณาแนวทางของมูลนิธิสวรรณโคมคำ จะเห็นถึงเจตนารมณ์ที่ทางมูลนิธิฯ ตั้ง
ไว้ คือให้เจริญปฐวีกสิณอันเป็นสมถะเพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่จิตเสียก่อน แล้วค่อยมาเจริญ
วิปัสสนาในภายหลัง ตามที่พระอาจารย์มหากรรม อุดตมปญโญ กล่าวว่

แนวทางดังกล่าวนี้เป็นแนวทางที่บูรพาจารย์สรวรรณโคมคำกำหนดให้เจริญ
ปฐวีกสิณเป็นเบื้องต้น เพราะธรรมชาติการเรียนรู้ของมนุษย์ปกติทั่วไป จะ
เรียนรู้สิ่งที่หยาบไปหาละเอียด ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ สมถะที่เป็นรูปกรรมฐาน
จึงมีบทบาทสำคัญในการนำมาใช้เพื่อเป็นตัวฝึกจิตให้มีกำลังเชื่อมต่อไปถึง
วิปัสสนา¹⁰⁴

กล่าวได้ว่า แนวทางของมูลนิธิสวรรณโคมคำสนับสนุนให้เจริญสมถะก่อน แล้วค่อย
เจริญวิปัสสนาในภายหลัง ส่วนแนวทางในพระไตรปิฎกแสดงทั้งสมถะและวิปัสสนาไว้คู่กัน¹⁰⁵
และยังได้กล่าวถึงผู้พ้นทุกข์ว่าได้ใช้วิธีการด้านใดบ้างในการพัฒนาจิตไปสู่ความพ้นทุกข์ ซึ่งพบว่า
มีทั้งหมด 4 วิธี เป็นวิธีที่สามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ทั้งนั้น และผู้วิจัยเห็นว่า เมื่อผู้

¹⁰³ อภ.จตุกก. 21/170/238 (ไทย/ ฉบับมหาจุฬาฯ)

¹⁰⁴ สัมภาษณ์ พระมหากรรม อุดตมปญโญ, ประธานมูลนิธิสวรรณโคมคำและอาจารย์
สอนกรรมฐาน, 1 มกราคม 2551.

¹⁰⁵ พระไตรปิฎกได้กล่าวทั้งสมถะและวิปัสสนาไว้คู่กัน เช่น ม.อ. 14/431/490, ม.อ.
14/450/503, ส.สพ. 18/377/453 - 454 ฯลฯ ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนาล้วนใช้เพียงฌณิกสมาธิ
เมื่อสมาธิแก่กล้า ก็บรรลุโลกุตตรอัปนาสมาธิได้ ถึงมรรค ผล นิพพานได้เหมือนกัน (ถนิต อยุธยา, วิปัสสนานิยม (กรุงเทพมหานคร : กรมศิลปากร, 2531), น. 111.)

ปฏิบัติต้องการผลสำเร็จที่นอกเหนือความพ้นทุกข์ เช่น อภิญญา การเข้านิโรธ ฯลฯ ก็จำเป็นที่จะต้องเจริญสมณะจนได้ฌานเป็นต้นก่อน แล้วค่อยเจริญวิปัสสนาในภายหลัง

จากที่ผู้วิจัยได้แสดงการเทียบเคียงและให้คำอธิบายพร้อมด้วยการวิเคราะห์นี้ ทำให้เห็นถึงความเหมือนและข้อปฏิบัติที่ต่างออกไประหว่างแนวปฏิบัติกรรมฐานของมูลนิธิสุวรรณ-โคมคัมกับแนวปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา กล่าวได้ว่า แนวคิดหลักเรื่องการปฏิบัติ เช่น การกำหนดนิมิต เป็นต้น สอดคล้องตามแนวคิดที่ปรากฏในคัมภีร์เป็นส่วนใหญ่ ส่วนรายละเอียดบางอย่างที่ไม่ปรากฏในคัมภีร์ แต่เป็นส่วนที่เสริมและประยุกต์เข้ามา มีคำบริกรรมว่า “ปฐวี - กสิณัง” เป็นต้น เพื่อสนับสนุนให้การปฏิบัติเป็นไปอย่างสะดวกขึ้น ซึ่งเป็นแนวที่สืบทอดมาตามสายการปฏิบัติที่ทางมูลนิธิสุวรรณโคมคัมรับเอาและได้ถือปฏิบัติในปัจจุบัน