

## สมถกัมมัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคทรงประธานโอวาทไว้ว่า...

สมาธิ ภิกขเว ภาเวถ สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ  
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงยังสมาธิให้เกิด  
จนผู้มีจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง

จุดประสงค์แห่งพระพุทธพจน์นี้ คือ พระพุทธองค์  
ทรงอยากให้พุทธบริษัท บำเพ็ญสมาธิเพื่อทำใจให้สงบ  
เมื่อใจสงบ ย่อมคิดดี พูดดี ทำดี

ใจที่เป็นสมาธิย่อมเห็นสิ่งต่างๆได้ รู้ผิดชอบชั่วดี แต่  
ใจนี้โดยปกติมักจะมีอารมณ์ คือ สิ่งที่ขัดขวางไม่ให้  
ทำความดีให้วันไหน เรียกว่า “นิวรณ์”

นิวรณ์ ๕ คือ

1. กามฉันท์

3. ถีนมิทธะ

2. พยาบาท

4. อุทธัจจกุกกุจจะ

5. วิจิกิฉา

1. **กามฉันท์** หมายถึง ความพอใจรักใคร่ในกามคุณ ๕ มีรูป รส กลิ่น เสียง โสภณูปพะ ด้วยอำนาจของกิเลส กามหลงใหลในกามสุข คนที่มากไปด้วยกามฉันท์ควรแก้ด้วยการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน

2. **พยาบาท** หมายถึง ความโกรธจัด ด้วยกำลังโทสะอย่างแรง ถึงกับมีความพยาบาทคิดจองล้างจองผลาญผู้อื่น คนผู้มีความพยาบาท มักโกรธง่ายโมโหร้าย ควรแก้ด้วยการเจริญพรหมวิหารธรรม ๓ ข้อ คือ เมตตา กรุณา และ มุทิตา

3. **ถีนมิทธะ** หมายถึง ความหดหู่ท้อแท้และเคลิบเคลิ้ม เสร้าซึมแห่งจิต คนผู้มีถีนมิทธะมักย่อท้อในกิจการงานที่ต้องทำควรแก้ด้วยการเจริญอนุสสติกัมมัฏฐานนึกถึงความดีของตนหรือคุณของพระรัตนตรัย เป็นต้น...

4. **อุทัจจกุกกัจจะ** หมายถึง ความฟุ้งซ่าน อึดอัด วิตกกังวลอันเป็นเหตุให้ใจไม่ปกติ ควรแก้ด้วยการเพ่งกสิณเพื่อให้ใจแน่วแน่ หรือเจริญมรณสตติกัมมัฏฐาน

5. **วิจิกิจฉา** หมายถึง ความลังเลสงสัยตัดสินใจไม่ได้แก้ด้วยการเจริญธาตุกัมมัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน

**สมาธิ..แปลว่า** ความตั้งมั่นแห่งจิต หมายถึง  
อาการที่ทำให้จิตให้ว่างจากนิวรณ์ ควรแก่การงานเป็น  
การรวบรวมความคิดของใจ ให้ตรงไปในทิศทาง  
เดียวกัน มี ๒ อย่าง คือ

**1. อุปจารสมาธิ** สมาธิเป็นแต่เฉียด ๆ คือสมาธิที่  
เกือบแน่วแน่สามารถระงับนิวรณ์ได้องค์ฌานก็เริ่ม  
เกิดขึ้น เพียงแต่ว่ายังไม่มีการตั้งมั่นมากพอเพราะจิตยังไม่  
สงบนิ่งในอารมณ์

**2. อัปปนาสมาธิ** สมาธิแน่วแน่ คือ สภาวะจิตของ  
บุคคลผู้บำเพ็ญสมถกัมมัฏฐาน จนจิตแนบแน่นคง  
อยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน ไม่ฟุ้งซ่านไปที่อื่น ตั้งมั่น  
ในอารมณ์เดียวที่เรียกว่า “เอกัคคตาจิต”

การทำใจให้สงบเป็นสมาธิ โดยวิธีคือเจริญสมถ  
กัมมัฏฐานนี้ ต้องมีอารมณ์เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใน  
ที่นี้ท่านได้แสดงหัวใจสมถกัมมัฏฐาน ๕ อย่าง อัน  
เป็นคู่ปรับของนิวรณ์ ๕ เพื่อเป็นอุบายเจริญสมาธิ



1. กายคตาสติ หมายถึง สติที่ไปในกาย คือการใช้สติพิจารณาถึงอวัยวะในร่างกายของตนและของผู้อื่น ให้เห็นเป็นของไม่คงงาม เรียกว่า มূলกัมมัฏฐาน หรือ ตจปัญจกัมมัฏฐาน โดยการพิจารณาทั้งอนุโลมและปฏิโลม ในอาการ ๕ อย่าง คือ

พิจารณาโดยอนุโลม คือตามลำดับด้วยอาการ ๕ อย่าง คือ... เกสา โลมา นขา ทนตา ตโจ

พิจารณาโดยปฏิโลม คือการย้อนลำดับ ด้วยอาการ ๕ อย่าง คือ... ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา

กัมมัฏฐานข้อนี้... อำนวยผลเพียงขั้นอุปจารสมาธิ และเป็นประโยชน์แก่ผู้มีกามฉันทน์ที่เป็นเจ้าเรือน เพราะทำให้ไม่ยึดมั่นในกายของตนและของผู้อื่น...



**2. เมตตา หมายถึง** ความรักที่ไม่เจือด้วยความใคร่ คือความปรารถนาดีหวังดีต่อผู้อื่น คิดนำสุขไปให้เขา โดยส่วนเดียว การแผ่เมตตาในที่นี้ เบื้องต้นต้องแผ่โดยเจาะจงก่อน เช่น แผ่ให้กับคนในครอบครัว เมื่อชำนาญแล้ว **จึงแผ่ไปโดยไม่เจาะจงบุคคลหรือสัตว์ โดยไม่เลือก**

กัมมัฏฐานนี้...อำนาจผลให้จิตเป็นสมาธิขั้นอัปนาสมาธิ และเป็นประโยชน์แก่ผู้มีความพยายาม เพราะทำให้เป็นอยู่ด้วยความไม่มีเวรไม่มีภัยต่อกัน รักใคร่ช่วยเหลือกัน...



**3. พุทธานุสสติ หมายถึง** การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า คือ การสำรวมจิตน้อมถึงพระพุทธรูปทั้ง ๕ ตามบทพุทธรูป เช่น อิติปิ โส ภควา อรหัง สัมมา เป็นต้น หรือ พุทธรูป ๓ คือ พระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระกรุณาธิคุณทั้งหมดหรือบทใดบทหนึ่งจนจิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ

กัมมัฏฐานนี้...อำนาจผลให้จิตเป็นสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ และเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่มีถิ่นมิทธะ เพราะทำให้จิตใจไม่ห่อหุ้มไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่มาขัดขวางในการทำสมาธิ

**4. กสิณ หมายถึง** เครื่องหมายจงใจหรือวัตถุสำหรับเพ่ง คือ การทำกัมมัฏฐาน โดยการเพ่งหรือการยึดเอากสิณเป็น อารมณ์ที่เรียกกันว่า เพ่งกสิณ 10 อย่าง คือ ปฐวีกสิณ (ดิน) อาโปกสิณ (น้ำ) เตโชกสิณ (ไฟ) วาโยกสิณ (ลม) ๔ อย่างนี้ เรียกว่า ภูตกสิณ คือ ธาตุ ๔ นิลกสิณ สีเขียว ปิตกสิณ สีเหลือง โลहितกสิณ สีแดง โอทาทกสิณ สีขาว ๔ อย่างนี้ เรียกว่า วัฒนกสิณ คือ กสิณสี อาโลกกสิณ (แสงสว่าง) อากาสกสิณ ความว่างเปล่า

**กัมมัฏฐานนี้...** อำนวยผลให้จิตเป็นสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิและเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่อุทธร้อจถูกจะเพราะทำให้จิตนิ่งจดจ่อและอดทนในงานที่กระทำ

**5. จตุธาตววัตถาน หมายถึง** กำหนดธาตุ ๔ คือ การกำหนดพิจารณาร่างกาย ให้เห็นสภาวะที่เป็นอยู่จริงว่าเป็นสิ่งที่เกิดจากการรวมตัวกันของธาตุ ๔ รวมกันเข้าเป็นร่างกาย หรือแม้แต่สิ่งต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้สร้างขึ้นทั้งร่างกายและสิ่งของเป็นสิ่งที่เกิดจากธาตุ เมื่อธาตุรวมกันจึงทำให้เกิดสังขาร ทั้งที่มีใจครองและไม่มีใจครอง

**กัมมัฏฐานนี้...** อำนวยผลให้จิตเป็นสมาธิขั้นอุปจารสมาธิและเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่วิจิกิจฉา เพราะทำให้คลายความสงสัย ไม่หลงเข้าใจผิดในสภาพที่เป็นอยู่จริงของสิ่งต่างๆ

## ความหมายของ...สมถกัมมัฏฐาน

สมถะ... มีความหมายอยู่ ๓ อย่าง คือ...

1. ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับของจิต

2. ธรรมอันทำให้จิตสงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลส

3. ความสงบระงับของจิตในภายใน

กัมมัฏฐานนี้...ได้แก่อารมณ์ที่ตั้งของจิต คือสิ่งที่ยึดผูกจิตไว้  
ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ให้สงบนิ่งอยู่กับกัมมัฏฐาน

สมถกัมมัฏฐาน จึงหมายถึงอุบายเป็นเครื่องสงบใจ โดยใช้สติ  
กำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ วิธี

## กัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง

ซึ่งเป็นอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน เพื่อทำใจให้สงบ  
ระงับจากนิวรณ์ปกิเลส มี ๗ หมวด คือ...

1. กสิณ 10

2. อสุภะ 10

3. อนุสสติ 10

4. พรหมวิหาร

5. อาหารแปฏิกุลตัณญา 1

6. จตุธาตววัตถาน 1

7. อรูป 4

# 1. กถิณ 10

ภุตกถิณ ๔ คือ..

1. ปฐวีกถิณ

2. อาโปกถิณ

3. เตโชกถิณ

4. วาโยกถิณ

วันณกถิณ ๔ คือ..

5. นิลกถิณ

6. ปิตกถิณ

7. โลหิตกถิณ

8. โอทาทกถิณ

9. อาโลกกถิณ

10. อากาสกถิณ

**กถิณ...หมายถึง** เครื่องหมายจูงใจ หรือ วัตถุ สำหรับเพ่งเพื่อยึดดึงใจไว้ในเวลาทำกรรมฐาน นิยม เรียกว่าเพ่งกถิณ มี 10 อย่าง คือ...

1. ปฐวีกถิณ เพ่งดินเป็นอารมณ์ บริกรรมว่า ปฐวี ๆ

2. อาโปกถิณ เพ่งน้ำเป็นอารมณ์ บริกรรมว่า อาโป ๆ

3. เตโชกถิณ เพ่งไฟเป็นอารมณ์ บริกรรมว่า เตโช ๆ

4. วาโยกถิณ เพ่งลมเป็นอารมณ์ บริกรรมว่า วาโย ๆ

5. นิลกถิณ เพ่งสีเขียวเป็นอารมณ์ บริกรรมว่า นิล ๆ

6. ปิตกสถิน เฟ่งสีเหลืองเป็นอารมณ์ บริกรรมว่า ปิตกัม ๆ

7. โลहितกสถิน เฟ่งสีแดงเป็นอารมณ์ บริกรรมว่า โลहितกัม ๆ

8. โอทาทกสถิน เฟ่งสีขาวเป็นอารมณ์ บริกรรมว่า โอทาทกัม ๆ

9. อาโลกกสถิน เฟ่งถึงแสงสว่าง บริกรรมว่า อาโลโก ๆ

10. อากาสกสถิน เฟ่งถึงอากาศ บริกรรมว่า อากาโส ๆ

\*\*\*\*\*

## อสุภะ 10 อย่าง

1. อุทฐูมาตกอสุภะ

2. วินीलกอสุภะ

3. วิปฺพพกอสุภะ

4. วิฉิททกอสุภะ

5. วิกขายิตกอสุภะ

6. วิกขิตตกอสุภะ

7. หตวิกขิตกอสุภะ

8. โลहितกอสุภะ

9. ปุพฺพวกอสุภะ

10. อัฏฐิกอสุภะ

**อสุภะ แปลว่า สภาพที่ไม่งาม** หมายถึง ซากศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน ซึ่งนำมาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน โดยการพิจารณาให้เห็นว่าเป็นของไม่งาม เป็นของไม่น่าชื่นชม ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น **มี 10 อย่าง คือ**

1. พิจารณาซากศพที่เน่าพองขึ้นเป็นอารมณ์ **บิรกรรมว่า อุตฺฐมาตกํ ปฏิภูถํ**

2. พิจารณาซากศพที่มีมีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอารมณ์ **บิรกรรมว่า วินิลกํ ปฏิภูถํ**

3. พิจารณาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอารมณ์ **บิรกรรมว่า วิปฺพพกํ ปฏิภูถํ**

4. พิจารณาซากศพที่ขาดกลางตัวเป็นอารมณ์ **บิรกรรมว่า วิฉิทฺทกํ ปฏิภูถํ**

5. พิจารณาซากศพที่สัตว์กัดกินแล้วเป็นอารมณ์ **บิรกรรมว่า วิกุขยิตกํ ปฏิภูถํ**

6. พิจารณาซากศพที่มีมือเท้า สรีระขาดเป็นอารมณ์ **บิรกรรมว่า วิกุขิตฺตกํ ปฏิภูถํ**

7. พิจารณาซากศพที่คนที่มีเวรต่อกัน เข้าศึกกัน สับฟันเป็น  
ท่อนๆ เป็นอารมณ์ บริกรรมว่า **हतविकृतकं प्रणुदं**

8. พิจารณาซากศพที่ถูกประหารด้วยศัสตรา มีโลหิตไหล  
อาบอยู่เป็นอารมณ์ บริกรรมว่า **โลหितकं प्रणुदं**

9. พิจารณาซากศพที่ถูกประหารด้วยศัสตรา มีโลหิตไหล  
อาบอยู่เป็นอารมณ์ บริกรรมว่า **โลหितकं प्रणुदं**

10. พิจารณาซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่โครงกระดูกเป็น  
อารมณ์ บริกรรมว่า **อणुच्छिकं प्रणुदं**

## อนุสสติ 10 อย่าง

1. พุทธอนุสสติ

2. ธรรมอนุสสติ

3. สังฆอนุสสติ

4. สีลอนุสสติ

5. จาคาอนุสสติ

6. เทวตานุสสติ

7. อุปสมานุสสติ

8. มรณสติ

9. กายคตาสติ

10. อาณาปานสติ

อนุสสติ หมายถึง ความตามระลึกถึงอยู่เป็นประจำ  
อารมณ์ที่ควรตามระลึกถึงอยู่เสมอ ๆ เพื่อยึดจิตใจให้  
สงบตั้งมั่น มี 10 อย่าง คือ...

1. พุทธอนุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์

2. ธรรมอนุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรมเป็นอารมณ์

3. สังฆอนุสสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์

4. สีลอนุสสติ ระลึกถึงศีลที่ตนรักษาได้เป็นอารมณ์

5. จาคาอนุสสติ ระลึกถึงทานที่ตนบริจาคเป็นอารมณ์

6. เทวตานุสสติ ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำบุคคลให้เป็น  
เทวดาเป็นอารมณ์

7. อุปสมานุสสติ ระลึกถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์

8. มรณสติ ระลึกถึงความตายที่จะมาถึงเป็นอารมณ์

9. กายคตาสติ ระลึกถึงทั่วไปในกาย เช่น ผม ขน เล็บ  
ฟัน หนัง เป็นต้น โดยความเป็นของปฏิถูลเป็นอารมณ์

10. อานาปานสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้า – ออก ยาว –  
สั้น ก็รู้ ว่าเป็นอารมณ์

## พรหมวิหาร ๔ อย่าง

\*\*\*\*\*

1. เมตตา

2. กรุณา

3. มุทิตา

4. อุเบกขา

พรหมวิหาร หมายถึง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของท่าน  
ผู้ใหญ่ การบำเพ็ญกรรมฐานหมวดนี้ ได้แก่ การแผ่  
ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น มีวิธีแผ่ไมตรีจิต ๔ อย่าง คือ

1. **เมตตา** หมายถึง การแผ่เมตตาจิตคิดให้สัตว์ทั้งปวงเป็น  
สุขทุกถ้วนหน้า

2. **กรุณา** หมายถึง การแผ่กรุณาจิตคิดให้สัตว์ทั้งปวงที่  
ประสบทุกข์ให้ได้พ้นจากความทุกข์

3. **มุทิตา** การแผ่มุทิตาจิตคิดให้สัตว์ทั้งปวงที่ประสบสุข  
สมบัติแล้ว จงดำรงอยู่ในสุขสมบัตินั้นนานเท่านั้น

4. **อุเบกขา** หมายถึง การแผ่อุเบกขา คือ การวางเฉยวางใจ  
ให้เป็นกลาง ไม่ดีใจหรือเสียใจเมื่อได้รับทุกข์