

การยกอากรมณิธานขึ้นสู่วิปัสสนา ตามแนว..

อานาปานสติภาวนา



สมเด็จพระพุทธชินวงศ์

(สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนุตเสวี)

รวบรวมและเรียบเรียง



บาลีปริยัติก้าวหน้า พระพุทธศาสนามั่นคง
เสริมส่งวิปัสสนาสู่สากล

การยกอารมณ์ฉันทขึ้นสู่วิปัสสนา ตามแนว..

อานาปานสติภาวนา



พระภาวนาพิศาลเมธี วิ.

(ประเสริฐ มนต์เสวี ป.ธ.๘, พธ.ม. วิปัสสนาภาวนา)

รวบรวมและเรียบเรียง

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in publication Data

พระภิกษุญาณพิศาลเมธี พรหมจรรย์

การยกอากรมณเฑียรขึ้นสู่วิปัสสนา ตามแนวอานาปานสติภาวนา.—
กรุงเทพฯ : ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2562. 490 หน้า.

1. การยกอากรมณเฑียรขึ้นสู่วิปัสสนา ตามแนวอานาปานสติภาวนา
I. ชื่อเรื่อง. 201395

ISBN : 978-616-485-017-0

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ :

พระมหาสุรชัย วราสโม, ผศ.ดร. ป.ธ.๗ , M.A., Ph.D.

พระมหาชิต ฐานชิต, ดร. ป.ธ.๗, ศน.บ., M.A., Ph.D.

พระครูพิพิธวรกิจจานุการ, ดร. ศน.บ., M.A., Ph.D.

รศ.ดร. เวทย์ บรรณกรกุล ป.ธ.๙ , พธ.บ., M.A., พธ.ด.

ผศ.ดร. วิโรจน์ คุ่มครอง ป.ธ.๙, พธ.ม., พธ.ด.

จัดทำโดย : คณะพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

ออกแบบปก : โชติรส จตุรสุวรรณ

เดือน/ปี พิมพ์ : ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม (แจกเป็นธรรมทาน)

จัดรูปเล่มโดย : พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์

๔๔/๑๓๒ หมู่ ๖ ถ. กำนันแม้น บางขุนเทียน จอมทอง กรุงเทพมหานคร

โทร./โทรสาร. ๐๒-๘๐๒-๐๓๗๙ มือถือ ๐๘๑-๕๖๖-๒๕๔๐

E-mail : doramon.1914@yahoo.com

อาร์มภกตา

พระพุทธศาสนาบังเกิดขึ้นในโลก เพราะการตรัสรู้ความจริงแท้ ๔ ประการ ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการ คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เพราะเรารู้แจ้งอริยสัจ ๔ ประการนี้ตามความเป็นจริง ชาวโลกจึงเรียกเราว่า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า”

อริยสัจคือความจริงแท้ของธรรมชาติทั้งปวง ที่ปรากฏมีอยู่ในโลก พระพุทธเจ้าตรัสยืนยันว่า สิ่งทั้งปวงในโลกล้วนตกอยู่ในสภาพเป็นทุกข์ หาแก่นสารสาระใด ๆ ไม่ได้ ดังที่พระองค์ตรัสว่า “สพเพ สงขารา อนิจจา สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สพเพ สงขารา ทุกขา สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ สพเพ ธมมา อนตตา ธรรมทั้งปวงมิใช่ตัวตน” ..อันเนื่องด้วยหลักการในเรื่องนี้เอง ทำให้ผู้เป็นมิชฌาติกฤษฏ์กล่าวให้ร้ายศาสนาพุทธว่า “เป็นศาสนาที่มองโลกแต่ในแง่ร้าย สอนว่าโลกนี้มีแต่ทุกข์”

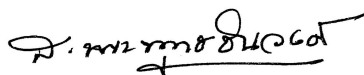
แท้จริงแล้วศาสนาพุทธไม่ได้มองโลกในแง่ร้าย แต่มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (ยถาภูติ) สอนอย่างตรงไปตรงมา มุ่งตอบปัญหาที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง คนทั้งหลายมักมองข้ามเรื่องความพ้นทุกข์ แต่มุ่งความสนใจไปที่การแสวงหาความสุข เพราะไม่รู้ความจริงว่าร่างกาย-จิตใจนี้เป็นกองทุกข์แท้ๆ ไม่มีทางทำให้เกิดความสุขถาวรได้จริง ยิ่งดิ้นรนแสวงหาความสุขมากเพียงใด จิตใจก็ยิ่งมีภาระและความบีบคั้นมากขึ้นเพียงนั้น เพราะไม่ว่าจะดิ้นรนเพียงใด ความสุขที่ได้มาก็ไม่เคยเต็มอิ่ม และจะจิตจางไปอย่างรวดเร็วเสมอ ความสุขเหมือนสิ่งทีรอการไขว่คว้าช่วงชิงอยู่ข้างหน้า เหมือนจะไขว่คว้าได้ในตอนแรก แต่ก็จะหลุดมือไปรออยู่ข้างหน้าต่อไปอีกทุกครั้ง เป็นเครื่องยั่ววนและเร่งเร้าให้เกิดการดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา แท้จริง ความสุขที่พวกเราเที่ยวแสวงหากันนั้นเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าไม่ถึง แม้ได้ลิ้มรสเสพสุขอยู่บ้างเป็นบางครั้ง สุดท้ายก็

ต้องประสบกับความพลัดพรากอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้..ด้วยความตาย พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้แสวงหาความสุขที่เป็นภาพลวงตานั่น แต่สอนให้เรียนรู้ทุกข์ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต มีแต่พุทธศาสนาเท่านั้น ที่ตอบปัญหาเรื่องทุกข์, เหตุของความทุกข์ และวิธีเจริญภาวนาเพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์ได้

อานาปานสติ เป็นวิธีเจริญภาวนาที่สำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้สะดวก ทุกที่ ทุกเวลา แม้แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณด้วยวิธีการนี้ นอกจากนี้ยังช่วยให้จิตใจอ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบกายสบายใจ และเป็นอารมณ์กรรมฐานเพียงอย่างเดียวที่สามารถปฏิบัติต่อเนื่องผานกันได้ในขณะที่เดียวกันระหว่างสมถะและวิปัสสนา

ด้วยเหตุที่ข้าพเจ้าเห็นว่า หนังสือที่อธิบายลำดับขั้นตอนการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาพร้อมทั้งคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถา ฎีกา ที่เขียนอธิบายอย่างเป็นขั้นเป็นตอน และปรับใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายยังหาได้ยาก จึงพิจารณาเห็นว่าหนังสือที่ พระภิกษุไพศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี) รวบรวมเรียบเรียงขึ้นนี้ ได้อธิบายหลักปฏิบัติอานาปานสติโดยนำคัมภีร์ต่างๆ มาเรียบเรียงไว้อย่างเป็นลำดับขั้นตอน เหมาะสำหรับผู้สนใจศึกษาที่ต้องการทราบหลักฐานที่มาของหลักปฏิบัติ ทั้งนี้ เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้เข้าใจเรื่องการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาอย่างถ่องแท้ตรงตามพุทธานุญาต

ข้าพเจ้าได้อ่านตรวจทานแก้ไขสำนวนเป็นตอน ๆ ตั้งแต่ต้นจนจบ เห็นว่าผู้รวบรวมได้ดำเนินการรวบรวมและเรียบเรียงอย่างเป็นลำดับขั้นตอน ทั้งมีหลักฐานอ้างอิงจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาครบถ้วน จึงขออนุโมทนากุศลจิตของพระภิกษุไพศาลเมธี ผู้รวบรวมเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้



(สมเด็จพระพุทธชินวงศ์)

คำนำ

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา เป็นหลักสูตรระดับมหาบัณฑิต ที่มุ่งพัฒนามหาบัณฑิตให้เป็นผู้รู้ เป็นผู้นำด้านจิตใจและสติปัญญา มีศรัทธาอุทิศตนเพื่อการเผยแผ่วิปัสสนาภาวนาสู่สังคมและผู้คนใจทั่วโลก มีความรู้ความเข้าใจในหลักการปฏิบัติภาวนาที่จะนำพาตนเอง และสรรพสัตว์ให้ก้าวสู่ความพ้นทุกข์ พร้อมทั้งสามารถสอนธรรมนำปฏิบัติวิปัสสนาได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ตรงหลักการในพระคัมภีร์

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน เป็นหลักสูตรบังคับของการศึกษาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ซึ่งจัดทำขึ้นตามดำริของหลวงพ่อดมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्मหาเถระ ป.ธ. ๙, Ph.D. เจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการามวรวิหาร, เจ้าคณะใหญ่หนกลาง, กรรมการมหาเถรสมาคม ประธานคณะกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ และรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม) ท่านต้องการให้ผู้ศึกษามีความรู้ความสามารถทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ ถึงขั้นเชี่ยวชาญในเรื่องวิปัสสนาและการสอนวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา

หลักจากข้าพเจ้าได้ปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดพอง-ยุบ ๗ เดือนติดต่อกัน ก็เชื่อมั่นขึ้นในใจว่า หลายคนสงสัยว่าการปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดท้องพอง-ท้องยุบไม่มีในพระไตรปิฎก เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าแน่หรือ? พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกเป็นอารมณ์หลักมิใช่หรือ? ซึ่งเมื่อก่อนนี้ ข้าพเจ้าก็คิดเช่นนั้นมาตลอด เพราะการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกมีหลักฐานที่มาในคัมภีร์พระไตรปิฎกอย่างชัดเจน แต่ผ่านมาข้าพเจ้ายังไม่เคยได้ยินว่า มีสำนักสอนอานาปานสติภาวนาสำนึกใดประกาศว่า สามารถสอนให้ผู้คนบรรลุโสดาบันได้ภายในระยะเวลาเท่านั้น เท่านั้น ส่วนมากสอนเพียงแค่ให้จิตสงบ ลมทุกข์แบบสมถะเท่านั้น ส่วนผู้ที่บอกว่าตนเองได้บรรลุมรรคผลแล้วก็พอมืออยู่บ้าง

แต่ท่านก็ได้อธิบายว่า "วิปัสสนาญาณในแต่ละขั้นทั้ง ๑๖ ขั้นที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติจริง มีสภาวะแต่ละขั้นเป็นอย่างไร คือ ยังไม่สามารถอธิบายได้ถึงสภาวะที่เกิดขึ้นจริงขณะปฏิบัติในแต่ละขั้นได้ตรงกับสภาวะญาณ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และ วิสุทธิมรรค แม้จะมีอาจารย์ที่สอนอานาปานสติหลายท่านที่ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าท่านได้บรรลุโสดาบันเป็นอย่างดีแล้วแน่นอน (ความศรัทธาส่วนตัว) แต่ท่านก็ไม่สามารถอธิบายสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติด้วยหลักการในพระคัมภีร์ได้ หรืออาจจะเป็นเพราะท่านไม่สนใจที่จะสอบสวนเทียบเคียง ด้วยคิดว่าไม่จำเป็นก็เป็นได้ เพราะเหตุนี้แล การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบกำหนดลมหายใจเข้า-ออก จึงไม่เป็นที่สนใจของผู้ศึกษาปริยัติมากนัก แต่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบกำหนดพอง-ยุบกลับตรงกันข้าม แม้จะมีหลักฐานเบื้องต้นปรากฏในพระคัมภีร์ไม่มากนัก แต่สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกลับสามารถอธิบายด้วยทฤษฎีญาณ ๑๖ ที่ปรากฏในคัมภีร์ได้อย่างชัดเจน และที่สำคัญพระอาจารย์บางท่านเกิดความมั่นใจในสภาวะธรรมของตนเองถึงกับกล้าประกาศว่า "ถ้าทำตามทีสอนจะปฏิบัติวิปัสสนาให้เห็นธรรมได้ ภายในระยะเวลาเพียง ๓-๔ เดือนเท่านั้น"

จากประสบการณ์ที่ข้าพเจ้าได้ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดพอง-ยุบ แบบเข้มข้นมาเป็นระยะเวลา ๗ เดือนเต็ม ข้าพเจ้าขอยืนยันว่าเป็นเช่นนั้นจริง แม้โดยความรู้สึกส่วนตัว ข้าพเจ้าเองจะนิยมชมชอบในการปฏิบัติแบบกำหนดลมหายใจเข้า-ออกมากกว่า แต่ก็ไม่อาจปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้นได้เลยว่า การปฏิบัติแบบกำหนดพอง-ยุบก็เป็นสติปัฏฐาน ๔ เช่นกัน ทำให้เกิดดวงตาเห็นธรรม เห็นอาการเกิด-ดับ เห็นพระไตรลักษณ์ได้เช่นกัน

แต่อย่างไรก็ตาม ในระหว่างปฏิบัติภาวนานั้น ข้าพเจ้าได้เกิดความคิดขึ้นหลายครั้งว่า "เรานี้แหละ จะเป็นผู้นำการปฏิบัติวิปัสสนาแบบอานาปานสติให้โด่งดังในวงวิชาการให้ได้ โดยจะใช้หลักการเดียวกันกับที่ท่านอาจารย์มหาสีสยาตอ (พระโสภณมหาเถระ) ใช้สภาวะญาณ ๑๖ มาอธิบายสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดพอง-ยุบ ข้าพเจ้าก็จะปฏิบัติ

อานาปานสติให้รู้แจ้งแล้วนำสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงมาอธิบายด้วยหลักการของญาณ ๑๖ ให้ได้ ขอยืนยันว่าเคยคิดเช่นนั้นอยู่หลายครั้ง แต่ก็มอดดับไปทุกครั้ง เพราะเป็นภาระยิ่งใหญ่เกินที่พระหนุ่มด้อยปัญญารูปหนึ่งจะแบกรับเอาไว้ได้!

ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงตั้งใจรวบรวมหนังสือเล่มนี้ขึ้น เพื่อคลายปมในใจในเรื่องนี้ และเพื่อตอบสนองความต้องการของชาวพุทธจำนวนมากที่สนใจปฏิบัติภาวนาตามแนวทางนี้แต่รู้สึกยุ่งยากในการศึกษาหลักธรรมที่เป็นภาษาบาลี หรือสำนวนแปลบาลีโดยตรง จึงได้พยายามอธิบายปรับเปลี่ยนสำนวนบาลีให้เป็นภาษาที่เข้าใจง่ายขึ้น ควบคู่กับเสริมความคิดเห็นของพระเถระหลาย ๆ ท่านที่สอนในแนวทางนี้ หวังว่าจะช่วยให้ชาวพุทธได้เข้าใจในเนื้อหาที่แท้จริงของการปฏิบัติอานาปานสติภาวนามากยิ่งขึ้น และช่วยส่งเสริมให้พระสังฆธรรมตั้งมั่นสืบไป

พระภิกษุเมธี วิ.

พระภิกษุเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี)

พระวิปัสสนาจารย์สำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี”

ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร กรุงเทพมหานคร

อนุโมทนาบุญกับผู้ช่วยตรวจอักษร

พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ

พระจักรพงษ์ ปิยธมโม

แม่ชีนวพร ทองศรีเพชร

น.ส.จันทร์จิรา ชินศรี

คุณสุกัญญา วโรทัย

เกียรติคุณประกาศ



บุญกุศลใด ๆ ที่เกิดจากการเขียนและเผยแพร่หนังสือเล่มนี้ ขออุทิศให้แก่ท่านพระครูประกาศิตพุทธศาสตร์ ผู้ให้ปฏิบัติทางธรรม และโอกาสทางการศึกษาแก่ผู้เขียน และอุทิศบุญกุศลให้แก่พระธรรมวิมลโมลี (รุ่น ชีรปญฺโญ) พระศิลาจารย์พิพัฒน พระครูวิสุทธิธีรญาณ (ไวพจน์ กตปุญฺโญ) อาจารย์นิมิตร โพธิพัฒน์ อาจารย์มลคล ทัดตะโสภณ ตลอดถึงบูรพาจารย์ และบรรพบุรุษทุก ๆ ท่าน

ขออนุโมทนาบุญกับญาติโยม อุบาสกอุบาสิกาทุกท่าน ผู้ร่วมกันชวนช่วยในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตและท่านมหาบัณฑิตปริญญาโท สาขาวิปัสสนาภาวนา และญาติ ๆ โยมแม่ชีนันทพร โสภณ และกัลยาณมิตรทุกท่าน

ข้อมูลใด ๆ ในหนังสือเล่มนี้จะมีไม่ได้เลยหากผู้เขียนไม่ได้รับการสั่งสอน ฝึกฝนอบรม และอุปถัมภ์การศึกษาจากพระมหาเถระ ๔ รูปนี้ คือ

๑. พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อดุญฺญานันทะ)
๒. สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ)
๓. สยาดอกัททันตะ วิโรจนะ (วัดจุฬารามวรวิหาร)
๔. พระครูศรีศรัณวารักษ์ (เจ้าคณะอำเภอรอน)

คำอธิบายสัญลักษณ์และอักษรย่อชื่อคัมภีร์

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

หนังสือเล่มนี้ ใช้ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ โดยใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎก เริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

ที.สี. (บาลี) ๙/๓/๓๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎก ภาษาบาลี เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๓ หน้า ๓๖.

ที.สี. (ไทย) ๙/๑๗๐/๕๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๑๗๐ หน้า ๕๖ เป็นต้น

พระวินัยปิฎก (ไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	
๑-๒	วิ.มท. (ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
๔-๕	วิ.ม. (ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๖-๗	วิ.จุ. (ไทย) = วินัยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	
๙	ที.สี. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิการวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณาสก (ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณาสก (ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ. (บาลี) = สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย	อุปริปณาสกปาลิ (ภาษาบาลี)
	ม.อุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณาสก (ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค (ภาษาไทย)
๑๖	ส.นิ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค (ภาษาไทย)

๑๗	ส.ข.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพวรรค	(ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรคปาฬิ	(ภาษาบาลี)
	ส.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.ทก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทกนิบาต	(ภาษาไทย)
	อง.ติก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
	อง.ฉก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๓	อง.สตุตก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตุตกนิบาต	(ภาษาไทย)
	อง.นวก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๔	อง.ทสก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๕	ข.ธ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
	ข.อุ.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทานปาฬิ	(ภาษาบาลี)
	ข.อุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
	ข.อิติ.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกปาฬิ	(ภาษาบาลี)
	ข.อิติ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
	ข.สุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๖	ข.เถร.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
๒๗	ข.ชา.ติก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ติกนิบาต ชาดก	(ภาษาไทย)
๒๘	ข.ชา.สตุตก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สตุตกนิบาต ชาดก	(ภาษาไทย)
๒๙	ข.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิเทศ	(ภาษาไทย)
๓๐	ข.จู.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิเทศ	(ภาษาไทย)
๓๑	ข.ป.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏีสัมภิตามคคปาฬิ	(ภาษาบาลี)
	ข.ป.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏีสัมภิตามรรค	(ภาษาไทย)
๓๒	ข.อุป.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุปาทาน	(ภาษาไทย)
๓๓	ข.พุทธ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	พุทธวงศ์	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม.	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	
๓๓	อภิ.สง.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี (ภาษาไทย)

๓๔ อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)
๓๖ อภิ.ธ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ธาตุกถา	(ภาษาไทย)

ปกรณ์วิเสส (บาลีและไทย)

มิลินท.	(บาลี)	=	มิลินทพณฺหปกรณ	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.	(บาลี)	=	วิสุทฺธิมคฺคปกรณ	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.	(ไทย)	=	วิสุทฺธิมรรคปกรณ	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

หนังสือเล่มนี้ใช้อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้าหลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๔๑๔/๓๐๘ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสิณี มหาวคฺคอฏฺฐกถา อรรถกถา ภาษาบาลี เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๔๑๔ หน้า ๓๐๘

หรือ หากเป็นตำราเล่มเดียว ระบุเพียง ข้อ/หน้า

อรรถกถาพระสูตรต้นปิฎก (บาลี)

ที.ม.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงฺคลวิลาสิณี	มหาวคฺคอฏฺฐกถา
ที.ป.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงฺคลวิลาสิณี	ปาฏิกวคฺคอฏฺฐกถา
ม.ม.อ.	(บาลี)	=	มชฺฉิมนิกาย	ปปลฺลจสุทฺธิ	มชฺฉิมปณฺณาสกอฏฺฐกถา
สํ.สพ.อ.	(บาลี)	=	สํยุตฺตนิกาย	สารตฺตปฺปกาสิณี	สพฺพยตนวคฺคอฏฺฐกถา
อง.จตฺก.อ.	(บาลี)	=	องคฺคตฺตรนิกาย	มโนรธปฺปฐนี	จตฺกนิปาทอฏฺฐกถา
อง.ปฺลจก.อ.	(บาลี)	=	องคฺคตฺตรนิกาย	มโนรธปฺปฐนี	ปฺลจกนิปาทอฏฺฐกถา
อง.ฉก.อ.	(บาลี)	=	องคฺคตฺตรนิกาย	มโนรธปฺปฐนี	ฉกนิปาทอฏฺฐกถา
อง.สตตก.อ.	(บาลี)	=	องคฺคตฺตรนิกาย	มโนรธปฺปฐนี	สตตกนิปาทอฏฺฐกถา
อง.อฏฺฐก.อ.	(บาลี)	=	องคฺคตฺตรนิกาย	มโนรธปฺปฐนี	อฏฺฐกนิปาทอฏฺฐกถา
อง.นวก.อ.	(บาลี)	=	องคฺคตฺตรนิกาย	มโนรธปฺปฐนี	นวกนิปาทอฏฺฐกถา
อง.ทสก.อ.	(บาลี)	=	องคฺคตฺตรนิกาย	มโนรธปฺปฐนี	ทสกนิปาทอฏฺฐกถา
ขุ.ขุ.อ.	(บาลี)	=	ขุทฺทกนิกาย	ปรมตฺตโชติกา	ขุทฺทกปาธอฏฺฐกถา
ขุ.ธ.อ.	(บาลี)	=	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทอฏฺฐกถา	
ขุ.ป.อ.	(บาลี)	=	ขุทฺทกนิกาย	สทฺธมฺมปฺปกาสิณี	ปฏฺติสมภิทามคฺคอฏฺฐกถา

ช.พทุธ.อ. (บาลี) = ชุททกนิกาย มรุตตถวิลาสินี พุทธรสอรรถกถา

อรรถกถาภาษาไทย อ้างอิงฉบับมหาวิทยาลัย โดยระบุ เล่มที่/หน้าที เช่น ที.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๕๕. หมายถึง ทีฆนิกายมหาวรรค อรรถกถาภาษาไทย เล่มที่ ๑๓ หน้าที ๕๕.

หรือ อรรถกถาภาษาไทย อ้างอิงฉบับมหาวิทยาลัย โดยระบุ เล่ม/ภาค/ตอน/หน้า เช่น ที.ม.อ. (ไทย) ๑/๓/๒/๕๕. หมายถึง ทีฆนิกายมหาวรรค อรรถกถาภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัย เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๓ ตอนที่ ๒ หน้า ๕๕.

เล่มที่	เล่ม	ภาค	ตอน	คำย่อ	ชื่ออรรถกถา
๑๑	๑	๑	-	ที.สี.อ. (ไทย)	สมังคลวิลาสินี สิลขันธวรรคอรรถกถา
๑๔	๒	๒	-	ที.ม.อ. (ไทย)	สมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา
๑๙	๑	๓	-	ม.ม.อ. (ไทย)	ปัญจสุทนี มุลปณณาสกอรรถกถา
๒๑	๒	๒	-	ม.ม.อ. (ไทย)	ปัญจสุทนี มัชฌิมปณณาสกอรรถกถา
๒๓	๓	๒	-	ม.อ.อ. (ไทย)	ปัญจสุทนี อุปปริปณณาสกอรรถกถา
๒๔	๑	๑	-	ส.ส.อ. (ไทย)	สารัตถปกาสินี สคาวรรคอรรถกถา
๒๙	๔	๒	-	ส.สพ.อ. (ไทย)	สารัตถปกาสินี สพายนวรรค
๓๑	๕	๒	-	ส.ม.อ. (ไทย)	สารัตถปกาสินี มหาวรรคอรรถกถา
๓๒	๑	๑	-	อง.เอก.อ. (ไทย)	มนโรธปุรณิ เอกนิบาตอรรถกถา
๓๓	๑	๒	-	อง.ทุก.อ. (ไทย)	มนโรธปุรณิ ทุกนิบาตอรรถกถา
๓๔	๑	๓	-	อง.ติก.อ. (ไทย)	มนโรธปุรณิ ติกนิบาตอรรถกถา
๓๕	๒	-	-	อง.จตุกก.อ. (ไทย)	มนโรธปุรณิ จตุกกนิบาตอรรถกถา
๓๖	๓	-	-	อง.ปณจก.อ. (ไทย)	มนโรธปุรณิ ปัญจกนิบาตอรรถกถา
๓๖	๓	-	-	อง.ฉก.อ. (ไทย)	มนโรธปุรณิ ฉกนิบาตอรรถกถา
๓๗	๔	-	-	อง.สตก.อ. (ไทย)	มนโรธปุรณิ สัตตกนิบาตอรรถกถา
๓๗	๔	-	-	อง.อฏฐก.อ. (ไทย)	มนโรธปุรณิ อฏฐกนิบาตอรรถกถา
๓๗	๔	-	-	อง.นวก.อ. (ไทย)	มนโรธปุรณิ นวกนิบาตอรรถกถา
๓๕	๕	-	-	อง.ทสก.อ. (ไทย)	มนโรธปุรณิ ทสกนิบาตอรรถกถา
๔๐	๑	๒	๑	ช.ช.อ. (ไทย)	ปรมัตถโชติกา คาถาธรรมบท
๔๑	๑	๒	๒	ช.ช.อ. (ไทย)	ปรมัตถโชติกา คาถาธรรมบท
๔๗	๑	๖	-	ช.สุ.อ. (ไทย)	ปรมัตถโชติกา สุตตนิบาตอรรถกถา

๔๕	๑	๔	-	ช.อิตติ.อ.	(ไทย)	ปรมัตตโชติกา อิตติวุตตกอรรถกถา
๔๘	๒	๑	-	ช.วิ.อ.	(ไทย)	ปรมัตตทีปนี วิมานวัตตอรรถกถา
๕๐	๒	๓	๑	ช.เถร.อ.	(ไทย)	ปรมัตตโชติกา เถรคาถาอรรถกถา
๕๔	๒	๔	-	ช.เถรี.อ.	(ไทย)	ปรมัตตโชติกา เถรีคาถาอรรถกถา
๖๓	๔	๒	-	ช.ชา.อ.	(ไทย)	มหานิบาต ชาตกอรรถกถา
๖๔	๔	๓	-	ช.ชา.อ.	(ไทย)	มหานิบาต ชาตกอรรถกถา
๖๘	๗	๑	-	ช.ป.อ.	(ไทย)	สัทธัมมโชติกา ปฏิสัมภิหามรคอรรถกถา
๖๙	๗	๒	-	ช.ป.อ.	(ไทย)	สัทธัมมโชติกา ปฏิสัมภิหามรคอรรถกถา
๗๐	๘	๑	-	ช.อป.อ.	(ไทย)	วิสุทฺธชนวิลาสีนีอุปทานอรรถกถา
๗๒	๙	๑	-	ช.อป.อ.	(ไทย)	วิสุทฺธชนวิลาสีนีอุปทานอรรถกถา
๗๓	๙	๒	-	ช.พุทธ.อ.	(ไทย)	มรุตตวิลาสินี พุทธวังสอรรถกถา
๗๔	๙	๓	-	ช.จริยา.อ.	(ไทย)	ปรมัตตทีปนี จริยาปิฎกอรรถกถา

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก (บาลี)

อภิ.สง.อ. (บาลี) = อภิธมมปิฎก ธมมสังคณี อัญญาสาลินีอรรถกถา (ภาษาบาลี)

อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) = อภิธมมปิฎก ปญจปรกณอรรถกถา (ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย

เล่มที่	เล่ม	ภาค	ตอน	คำย่อ	ชื่ออรรถกถา
๗๕	๑	๑	-	อภิ.ส.อ. (ไทย)	ธัมมสังคณี อัญญาสาลินีอรรถกถา
๗๗	๒	๑	-	อภิ.วิ.อ. (ไทย)	วิภังค์ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา
๗๘	๒	๒	-	อภิ.วิ.อ. (ไทย)	วิภังค์ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา
๗๙	๓	-	-	อภิ.ป.อ. (ไทย)	บุคคลปัญญาธิ ปญจปรกณอรรถกถา

ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

หนังสือเล่มนี้ใช้ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิมติ.ฎีกา (บาลี) ๒/๒๔๑/๑๑๐ หมายถึง วิมติวินทนีฎีกา เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๒๔๑ หน้า ๑๑๐

หรือ หากเป็นตำราเล่มเดียว ระบุเพียง ข้อ/หน้า

วชิร.ฎีกา	(บาลี) =	วชิรพุทธฎีกา	(ภาษาบาลี)
สารตล.ฎีกา	(บาลี) =	สารตลที่ปนีฎีกา	(ภาษาบาลี)
สารตล.ฎีกา	(ไทย) =	สารตลที่ปนีฎีกา	(ภาษาไทย)
วิมติ.ฎีกา	(บาลี) =	วิมติวิโนทนีฎีกา	(ภาษาบาลี)
กงขา.ฎีกา	(บาลี) =	กงขาวิตรณปุราณฎีกา	(ภาษาบาลี)
มูล.ฎีกา	(บาลี) =	มูลสิกขาฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.สี.ฎีกา	(บาลี) =	ทีฆนิกาย ลินตถปปกาสนี สীগุณชวคคฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.ฎีกา	(บาลี) =	ทีฆนิกาย ลินตถปปกาสนี มหาวคคฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.สี.อภิณวฎีกา	(บาลี) =	ทีฆนิกายสาธูวีสานี สীগุณชวคคอภิณวฎีกา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.ฎีกา	(บาลี) =	ธมมปทมหาฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.สง.มูลฎีกา	(บาลี) =	อภิธมมปิฎก ธมมสงคณีมูลฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.มูลฎีกา	(บาลี) =	อภิธมมปิฎก วิภังคมูลฎีกา	(ภาษาบาลี)
ม.ฎีกา	(บาลี) =	มณิที่ปฎีกา	(ภาษาบาลี)

ง. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ปกรณ์วิเสส

หนังสือเล่มนี้ใช้ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๕๗๘/๑๗๐. หมายถึง คัมภีร์วิสุทธิมรรคภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๕๗๘ หน้าที่ ๑๗๐ หรือ หากเป็นตำราเล่มเดียว ระบุเพียง ข้อ/หน้า

เนตติ. (บาลี)	=	เนตติปกรณ์	(ภาษาบาลี)
มิลินท. (บาลี)	=	มิลินทปณหปกรณ์	(ภาษาบาลี)
สงคห. (บาลี)	=	อภิธมมตถสงคห	(ภาษาบาลี)
วิสุทธิ. (บาลี)	=	วิสุทธิมคคปกรณ์	(ภาษาบาลี)
วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี)	=	ปรมตถมณชูสา วิสุทธิมคคมหาฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิภาวิณี. (บาลี)	=	อภิธมมตถวิภาวิณีฎีกา	(ภาษาบาลี)

จ. คำย่อภาษาไทย

ม.ป.ป.	=	ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
ม.ท.ป.	=	ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์

สารบัญ

คำปรารภ	[๓]
คำนำ	ก
เกียรติคุณประกาศ	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	จ
บทที่ ๑ อานาปานสติภาวนา ๑๖ ชั้น	๑
๑.๑ ความสำคัญและลักษณะเด่น	๑
๑.๒ อานาปานสติกับการกำหนดพอง-ยุบ	๖
๑.๓ บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณด้วยอานาปานสติภาวนา	๑๑
๑.๔ แปลพระบาลีอานาปานสติภาวนา	๑๘
๑.๕ อธิบายบทบาลีอานาปานสติเบื้องต้น	๒๒
๑.๖ อานิสงส์ของอานาปานสติภาวนา	๓๖
๑.๖.๑ ทำสติปัฏฐาน ๔ และโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์	๓๖
๑.๖.๒ ทำวิซชาและวิมุตติให้บริบูรณ์	๔๕
บทที่ ๒ การเจริญอานาปานสติภาวนา	๔๙
๒.๑ การเจริญภาวนา	๔๙
๒.๑.๑ สมถภาวนา	๕๔
ก. ความหมาย	๕๔
ข. ฌานสมาธิ	๕๕
ค. องค์ฌาน	๕๗
ง. อานิสงส์	๕๙
๒.๑.๒ วิปัสสนาภาวนา	๖๒
ก. ความหมาย	๖๒
ข. เป้าหมายของวิปัสสนา	๖๔

ค. ผลปรากฏของการเจริญวิปัสสนา	๖๖
ง. การศึกษาเพื่อความหลุดพ้น ๗ ขั้นตอน	๗๑
๑) อธิศีลสิกขา	๗๑
- สีลวิสุทธิ	๗๒
๒) อธิจิตตสิกขา	๗๓
- จิตตวิสุทธิ	๗๔
๓) อธิปัญญาสิกขา	๗๗
- ทิณฺฐวิสุทธิ	๗๘
- กังขาวิตรณวิสุทธิ	๗๘
- มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ	๗๙
- ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ	๗๙
- ญาณทัสสนวิสุทธิ	๘๑
จ. อานิสงส์	๘๑
๒.๒ การเจริญวิปัสสนากาวนา ๔ แบบ	๘๓
๒.๓ การเจริญสมณะด้วยอานาปานสติภาวนา	๘๘
๒.๓.๑ เทียบเคียงพระบาลีกับบรรณกถา	๘๙
๒.๓.๒ การทำฌานให้เจริญ	๙๒
๒.๓.๓ ผลสำเร็จของอานาปานสติสมาธิ	๙๗
ก. อำนาจผลให้ได้สมบัติ ๘	๙๗
ข. เป็นบาทฐานให้เกิดวิชา ๘	๙๙
๒.๔ หลักการเจริญวิปัสสนาต่อจากอานาปานสติสมาธิ	๑๐๐
๒.๔.๑ อารมณฺ์หลักในการเจริญวิปัสสนา	๑๐๑
๒.๔.๒ การเจริญวิปัสสนาของสมณยานิก	๑๐๓
ก. การบรรลุ..โดยมิได้รับรู้รูปนามทั้งหมด	๑๐๘
ข. การบรรลุ..โดยได้รับรู้รูปนามทั้งหมด	๑๐๘
๒.๔.๓ การเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนยานิก	๑๑๒
๒.๔.๔ ทิณฺฐวิสุทธิในขณะที่กำหนดรู้รูปธรรม	๑๑๘

๒.๔.๕ ทิววิสุทธิในขณะกำหนดรู้นามธรรม	๑๑๙
๒.๕ โครงสร้างการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา	๑๒๒
บทที่ ๓ กระบวนการพัฒนาปัญญาญาณ	๑๒๕
๓.๑ ความหมายและที่มาของปัญญา	๑๒๖
๓.๑.๑ จินตามยปัญญา	๑๒๘
๓.๑.๒ สุตมยปัญญา	๑๓๐
๓.๑.๓ ภาวนามยปัญญา	๑๓๓
๓.๒ คำเรียกแทนปัญญา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๑๓๕
๓.๓ หลักธรรมที่ส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งปัญญา	๑๔๐
๓.๔ กระบวนการรับรู้เพื่อให้เกิดปัญญา	๑๔๓
๓.๕ วิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดปัญญา	๑๔๗
๓.๖ อูบายวิธีการเจริญปัญญา	๑๕๐
๓.๗ วิธีรับรู้อารมณ์ ในการเจริญปัญญา	๑๕๓
๓.๗.๑ วิธีจิตในการรับรู้อารมณ์	๑๕๓
๓.๗.๒ การกำหนดรู้อารมณ์ทางทวาร ๖	๑๖๒
๓.๘ การกำหนดรู้ด้วยปัญญาทำโพธิปักขิยธรรมให้บริบูรณ์	๑๘๔
บทที่ ๔ ระดับสมาธิในการเจริญวิปัสสนาภาวนา	๑๙๑
๔.๑ จิตที่เป็นสมาธิ	๑๙๑
๔.๑.๑ ลักษณะของสมาธิ	๑๙๒
๔.๑.๒ ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ	๑๙๔
๔.๒ ประเภทของสมาธิ	๑๙๗
๔.๓ ระดับสมาธิในการบรรลุธรรม	๑๙๙
๔.๓.๑ ฌาน ๒ แบบ	๒๐๑
๔.๓.๒ การบรรลุธรรม ๗ แบบ	๒๐๘
๔.๔ ระดับสมาธิในการเจริญวิปัสสนาภาวนา	๒๑๖
๔.๔.๑ การเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก	๒๑๖

๑) สมณยานิกผู้บรรลอรหัตตผลเป็นปัญญาวิมุต	๒๑๙
๑.๑) ใช้สมาธิระดับรูปฌาน ๔	๒๑๙
๑.๒) ใช้สมาธิระดับอรุฌาน ๔	๒๒๒
๒) สมณยานิกบรรลอรหัตตผลเป็นอุกโกโถภาควิมุต	๒๒๖
๓) วิปัสสนาญาณ ๙	๒๒๙
๔.๔.๒ การเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนาญาณิก	๒๓๒
๑) วิปัสสนาญาณิก	๒๓๒
๒) ขณิกสมาธิ	๒๓๓
๓) ความสำคัญของขณิกสมาธิ	๒๔๒
๓.๑) ความสำคัญต่อสมณาวนา	๒๔๒
๓.๒) ความสำคัญต่อการอบรมปัญญา	๒๔๘
๓.๓) ขณิกสมาธิในการเจริญสุทธวิปัสสนา	๒๕๑
๔) ญาณ ๑๖ ใน ๓ ระดับ	๒๕๖

บทที่ ๕ ลำดับการปฏิบัติกรรมฐาน ๒๕๗

๕.๑ กิจที่ต้องปฏิบัติก่อนปฏิบัติกรรมฐาน	๒๕๘
๕.๑.๑ ขำระศีลให้บริสุทธิ์	๒๕๘
๕.๑.๒ กำหนดถืออุตุงค์	๒๖๔
๕.๑.๓ ตัดความกังวล	๒๖๖
๕.๑.๔ คบหากัลยาณมิตร	๒๖๘
- โทษของการไม่มีกัลยาณมิตร	๒๖๙
- ความสำคัญของการสอบอารมณ์	๒๗๒
๕.๑.๕ เสพสัปปายะ ๗ และเว้นอัสัปปายะ ๗	๒๗๗
๕.๑.๖ เลือกลงแวดล้อมที่เหมาะสมกับจริต	๒๘๓
๕.๑.๗ การถือกรรมฐาน	๒๘๘
๕.๑.๘ หลักการปฏิบัติตน	๒๙๐
๕.๒ ธรรมที่ต้องศึกษาก่อนปฏิบัติกรรมฐาน	๒๙๑

๕.๒.๑	อันทรายิกธรรม	๒๙๑
๕.๒.๒	ข้อธรรมที่ควรเรียนรู้	๒๙๒
	ก. ธรรมที่ควรเจริญ	๒๙๒
	ข. ธรรมที่ควรละก่อนปฏิบัติภาวนา	๒๙๓
	ค. ธรรมที่ภิกษุพึงพิจารณาเนืองๆ	๒๙๖
๕.๓	กรรมฐานที่ต้องเรียนรู้ก่อนปฏิบัติ	๒๙๖
๕.๓.๑	เรียนรู้กรรมฐานเบื้องต้น	๒๙๖
	ก. เมตตากรรมฐาน	๒๙๗
	ข. มรณานุสติกรรมฐาน	๓๐๐
	ค. อสุภสังขยากรรมฐาน	๓๐๑
๕.๓.๒	เรียนรู้กรรมฐานที่ทำจิตให้ระงับ	๓๐๔
	ก. พุทธานุสติ	๓๐๔
	ข. ธรรมานุสติ	๓๐๗
	ค. สังฆานุสติ	๓๐๙

บทที่ ๖	หลักปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๑ - ๔	๓๑๑
๖.๑	ปฏิบัติอานาปานสติกำหนดกายเป็นอารมณ์	๓๑๑
๖.๑.๑ - ๒	ลมหายใจเข้าออกยาว-สั้น (ขั้นที่ ๑-๒)	๓๑๑
๖.๑.๓	รู้ชัดกายทั้งหมด (ขั้นที่ ๓)	๓๒๐
๖.๑.๔	ระงับลมหายใจเข้า-ออก (ขั้นที่ ๔)	๓๒๔
๖.๒	วิธีปฏิบัติแบบสมถภาวนา	๓๒๘
๖.๒.๑	คณน้านัย	๓๒๙
๖.๒.๒	อนุพันธน้านัย	๓๓๒
๖.๒.๓	มุสน้านัย	๓๓๔
ก.	วิธีนำลมคิน-เรียนรู้นิมิต	๓๓๖
ข.	เรียนรู้อานาปานสติสมาธิ	๓๓๙
๖.๒.๔	ฐปน้านัย	๓๓๙

ก. ลักษณะสังเกตความสมบูรณ์ของฉาน	๓๔๐
ข. พุทธทาสภิกขุอธิบายการเจริญฉาน ๘ ขั้น	๓๔๒
๖.๓ วิธีปฏิบัติแบบวิปัสสนาภาวนา	๓๕๖
๖.๓.๑ สลัลักษณ์านัย	๓๕๘
ก. อารมณ์หลักในการเจริญวิปัสสนา	๓๕๘
ข. การกำหนด	๓๖๐
ค. การกำหนดรู้	๓๖๑
ง. การบริกรรมภาวนา	๓๖๖
จ. การเจริญวิปัสสนาของสมณานิก	๓๗๐
ฉ. การเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก	๓๗๑
๖.๓.๒ วิวิญญานานัย	๓๗๘
๖.๓.๓ ปาริสุทธิานัย	๓๗๙
๖.๓.๔ ปฏิปัสสนานัย	๓๘๑
๖.๔ การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุมรรค ผล เปื้องสูง	๓๘๒
บทที่ ๗ วิธียกฉานขึ้นสู่วิปัสสนาในอานาปานสติขั้นที่ ๕ - ๑๖	๓๘๕
๗.๑ การเจริญวิปัสสนาตามแนวสลัลักษณ์านัย	๓๘๖
๗.๒ วิธียกเวทนาในฉานขึ้นสู่วิปัสสนา (๕ - ๘)	๓๙๐
๗.๒.๑ กำหนดรู้ชัดปิติ (ปฐมฉาน หรือทุติยฉาน)	๓๙๑
ก. การรู้พร้อมเฉพาะซึ่งเวทนา	๓๙๓
ข. ยกปิตินขึ้นสู่วิปัสสนา	๓๙๔
๗.๒.๒ กำหนดรู้ชัดสุข (ตติยฉาน)	๓๙๕
๗.๒.๓ กำหนดรู้ชัดจิตตสังขาร (ฉานทั้ง ๔)	๓๙๗
๗.๒.๔ กำหนดรู้องค์ฉานเพื่อระงับจิตตสังขาร	๓๙๙
๗.๓ วิธียกจิตมีฉานขึ้นสู่วิปัสสนา (๙ - ๑๒)	๔๐๓
๗.๓.๑ กำหนดรู้ชัดจิตที่หนึ่งฉานเป็นอารมณ์	๔๐๓
๗.๓.๒ กำหนดรู้ชัดจิตที่ระงับเบิกบาน (ปิติ)	๔๐๔

๗.๓.๓ กำหนดรู้ชัดจิตที่ตั้งไว้มั่น	๔๐๖
๗.๓.๔ กำหนดรู้ชัดจิตที่เปลื้องปลดจากนิวรรณ์	๔๐๘
๗.๔ วิธีพิจารณาธรรม ยกขึ้นสู่วิปัสสนา (๑๓ – ๑๖)	๔๑๓
๗.๔.๑ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง	๔๑๓
๗.๔.๒ พิจารณาเห็นความจางคลาย	๔๒๒
๗.๔.๓ พิจารณาเห็นความดับ	๔๒๖
๗.๔.๔ พิจารณาเห็นความสละคืน	๔๒๙
๗.๕ พิจารณาอริยสัจ ๔	๔๓๕
บทที่ ๘ บรรลุมรรคและนิมิตติ	๔๓๗
๘.๑ ความปรากฏขึ้นของญาณ	๔๓๗
- การปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค/ผลเบื้องสูง	๔๔๑
๘.๒ ความปรากฏขึ้นของมรรค	๔๔๓
๘.๒.๑ การปฏิบัติให้มรรคเกิดขึ้น	๔๔๘
๘.๒.๒ ญาณในนิมิตตีสุข	๔๔๙
บรรณานุกรม	๔๕๓
ประวัติผู้เขียน	๔๖๓
ผู้ร่วมบุญพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๓,๐๐๐ เล่ม	๔๖๖

บทที่ ๑

อานาปานสติภาวนา ๑๖ ขั้น

๑.๑ ความสำคัญและลักษณะเด่น

การเจริญอานาปานสติเป็นกระบวนการพัฒนาจิตที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติมากที่สุด ทรงใช้เป็นประจำตลอดเวลา แม้ในคัมภีร์สuttas พระองค์ก็ทรงเจริญกรรมฐานนี้เป็นบาทฐานให้ได้บรรลุญาณชั้นต่างๆ ซึ่งปรากฏเป็นหลักฐานในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคว่า

สพฺพสมาธิภาวนาสฺ จ สพฺพสพฺพญฺโฬิสฺตตานํ โฬิหมฺเล อิมินา ว
สมาธินา สมาหิตจิตตานํ ยถากฺขตาโวโธโต ออยเมว สมาธิภาวนา
ปชานาติ.^๑

“บรรดาสมาธิภาวนาทั้งหมด อานาปานสติอันนี้แหละเป็นหลักใหญ่
แห่งการปฏิบัติของพระสัพพัญญูโพธิสัตว์ทุกพระองค์ เพราะพระ
สัพพัญญูโพธิสัตว์ทุกๆ พระองค์มีจิตตั้งมั่นด้วยสมาธิอันนี้แหละ จึงได้
ทรงรู้แจ้งตามความเป็นจริงที่โคนต้นโพธิ์”^๒

แต่ปัจจุบันนี้ ผู้ที่ทำหน้าที่สอนสมาธิภาวนามีอยู่เป็นจำนวนมาก แต่
ละท่านได้สอนหลักการและวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันไป โดยประยุกต์ใช้ภาษา
และวิธีการต่างๆ มาผสมผสานกับหลักการที่มีมาในพระคัมภีร์ตามความ
เข้าใจของแต่ละท่าน จึงทำให้มีสำนักปฏิบัติที่หลากหลาย และมีลักษณะ
เฉพาะของแต่ละสำนักแตกต่างกันไป ด้วยสาเหตุดังกล่าวนี้ แต่ละสำนักจึงมี
แนวการสอนที่แตกต่างกัน มากบ้าง น้อยบ้าง ทั้งในด้านจุดมุ่งหมายและ
วิธีการปฏิบัติ เมื่อมีความหลากหลายมากขึ้น ย่อมมีบางแนวทางที่บิดเบือน

^๑ ดุรายละเอียดยใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๘๐.

^๒ ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๑๓๙ (มหามงกุฎา).

ผิดเพี้ยนไปจากจุดมุ่งหมาย และวิธีการปฏิบัติที่แท้จริงในพระพุทธศาสนา มากขึ้นเช่นกัน ซึ่งเกิดจากสาเหตุสำคัญคือการมองข้ามองค์ความรู้ที่แท้จริง จากพระคัมภีร์บาลี มุ่งเพียงแค่ระดับวิธีการปฏิบัติเท่านั้น ดังนั้น หากสำนัก หรือกลุ่มปฏิบัติต่างๆ หันมาสนใจในเรื่ององค์ความรู้จากพระคัมภีร์บาลีมากขึ้น ไม่มุ่งเน้นแต่เฉพาะการปฏิบัติตาม ๆ กันเพียงอย่างเดียว ก็จะทำให้การ ปฏิบัตินั้นเป็นไปในแนวทางที่ถูกตรงยิ่งขึ้น

อานาปานสติภาวนามีความสำคัญและลักษณะเด่น ดังนี้

๑. อานาปานสติภาวนา เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวก^๓ เป็นสมาธิภาวนาอันทำได้ง่ายเพื่อตรัสรู้ตามความเป็นจริง^๔ เพราะใช้ลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นสภาวะที่ปรากฏอยู่กับร่างกายของทุกคน สามารถใช้เจริญสมาธิได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องตระเตรียมวัตถุ อุปกรณ์ต่าง ๆ ให้งุ่นวายเหมือนกับการเจริญกสิณ ไม่ต้องคิดแยกแยะ พิจารณาสภาวะธรรมอย่างธาตุมนสิการ

๒. พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันที ตั้งแต่เริ่มต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือทันทีที่ลงมือปฏิบัติ ใจก็ผ่อนคลายได้พัก^๕ ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ กายไม่บีบคั้น ใจย่อมหลุดพ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองว่า

อิมินา วิหารเณ พหุลี วิหารามิ. ตสฺส มยฺหํ ภิกฺขเว อิมินา วิหารเณ พหุลี วิหรโต เณว กาโย กิลมติน จกฺขุณิ อนุปาทาย จ เม อาสเวหิ จิตฺตํ วิมฺจจติ.

“เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ คือ อานาปานสติสมาธิ กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เมื่อย จิตย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ยึดมั่น”^๖

^๓ อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๗/๑๖๗.

^๔ ชุ.ป.อ. (ไทย) ๖๔/๑๓๔ (มหามกฺขฯ).

^๕ ดูใน วิมฺหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๔๗/๑๙๔.

^๖ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๔/๔๖๑.

๓. อานาปานสติภาวนา เป็นสมถกรรมฐานหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่าง ที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือจตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงอุปปมาน^๗ กระทั่งนิโรธสมาบัติก็ได้ จึงจัดเอาเป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด ไม่ต้องพะวงที่จะหากรรมฐานอื่นมาสับเปลี่ยนหรือต่อเติมอีก ดังมีพุทธพจน์ว่า

ตสฺมา ตีห ภิกฺขเว ภิกฺขุ เจปิ อากฺขเขยฺย สุขสฺส จ ปหณฺนา
ทุกฺขสฺส จ ปหณฺนา ปุพฺเพว โสมนสฺสโทมนสฺสํ อตฺถกฺมาตฺถกฺข-
มสุํ อฺเปกฺขาสติปาริสฺสฺสฺส จตฺตถิ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหเรยฺยนติ อยฺเมว
อานาปานสฺสตีสมานิ สาธุํ มนสิกาตฺตพฺโพ. ตสฺมา ตีห ภิกฺขเว ภิกฺขุ
เจปิ อากฺขเขยฺย สพฺพโส เนวสญฺญานาสญฺญาตนิ สมตฺถิกมฺม สญฺญา-
เวทยิตินิโรธํ อุปสมฺปชฺช วิหเรยฺยนติ อยฺเมว อานาปานสฺสตีสมานิ
สาธุํ มนสิกาตฺตพฺโพ.

“เพราะฉะนั้น หากภิกษุหวังว่า เราพึงบรรลุจตุตถฌาน.. ก็พึง
มนสิการอานาปานสติสมาธินี้ให้ดี.. หากหวังว่าเราพึงก้าวล่วงอาภิ-
จัญญายตนะแล้วเข้าถึงเนวสัจญานาสัจญายตนะ.. ก้าวล่วงเนวสัจญา-
นาสัจญายตนะ...แล้วเข้าถึงสัจญาเวทยิตินิโรธ ก็พึง มนสิการอานาปาน
สติสมาธินี้แล”^๘

ทั้งนี้ ยังเป็นการเจริญภาวนาเพียงอย่างเดียวที่ใช้ได้ทั้งสมณะและ
วิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่อบ่มสมาธิไปอย่างเดียวกันได้ จะใช้เป็นพื้นฐานในการ
ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ ก็ได้^๙

๔. ใช้ได้ทั้งในทางสมณะและวิปัสสนา คือ จะปฏิบัติเพื่อบ่มผลฝ่าย
สมาธิอย่างเดียวกันได้^{๑๐} จะใช้เป็นบาทฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบ

^๗ ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๒๐.

^๘ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๒ , ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๑/๔๕๗.

^๙ ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

ทั้ง ๔ อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิเป็น
สนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่^{๑๑} ผู้ที่เจริญอานาปานสติครบทั้ง ๑๖ ได้
อย่างบริบูรณ์นั้น ได้ชื่อว่าบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ บำเพ็ญโพชฌงค์ ๗
บริบูรณ์ ในที่สุดก็สามารถบรรลุวิชาและวิมุตติ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

อานาปานสติ ภิกขเว ภาวิตา พหุลีกตา มหปผลา โหติ มหานิสสา.
อานาปานสติ ภิกขเว ภาวิตา พหุลีกตา จตตารโ สติปัฏฐานเณ ปริปุเรติ.
จตตารโ สติปัฏฐานา ภาวิตา พหุลีกตา สตต โพชฌงเค ปริปุเรติ.
สตตโพชฌงคา ภาวิตา พหุลีกตา วิชชาวิมุตติ ปริปุเรติ.^{๑๒}

๕. เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญและสนับสนุน
บ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็น
วิหารธรรมมากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ดังพุทธพจน์บางแห่งว่า

อโยปิ โข ภิกขเว อานาปานสสติสมาธิ ภาวิตุ พหุลีกโต สนโต
เจว ปณฺีโต จ อเสจนโก จ สุโข จ วิหารโร อุปปนฺนูปปนฺเน จ ปาเป
อกุสเล ฌมฺเม จานโส อนฺตรธาเปติ วุสสเมติ. เสยฺยถาปิ ภิกขเว
คิเมหํ ปจฺฉิเม มาเส อุหฺตํ โรชชลฺลํ ตเมณฺ์ มหาอกาลเมโส จานโส
อนฺตรธาเปติ วุสสเมติ. เอวเมว โข ภิกขเว อานาปานสสติสมาธิ
ภาวิตุ พหุลีกโต สนโต เจว ปณฺีโต จ อเสจนโก จ สุโข จ วิหารโร
อุปปนฺนูปปนฺเน จ ปาเป อกุสเล ฌมฺเม จานโส อนฺตรธาเปติ วุสสเมติ.

"ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสตินี้แล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อม
เป็นสภาพสงบประณีตสดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอกุศล
ธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือน
ฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ยังฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดู
ร้อนให้อันตรธานสงบไปได้โดยพลัน ฉะนั้น"^{๑๓}

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๗/๑๙๓-๑๙๔.

^{๑๓} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๖/๔๖๕.

เอวี่ ภาวิตา โข ราชูล อานาปานสติ เอวี่ พหุลีกิตา มหปผลา โหติ
มหานิสฺสา เอวี่ ภาวิตาย โข ราชูล อานาปานสตียา เอวี่ พหุลีกิตาย
เยปิ เต จริมกา อสสาสปฺสสาสา เตปิ วิทิตาว นิรุชฌนติ โน อวิทิตาติ.

"ดูก่อนราชูล เมื่อเจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้ว
อย่างนี้ แม้แต่ลมหายใจเข้าออกซึ่งมีในครั้งสุดท้าย ก็ดับไปโดยรู้ มิใช่ดับ
โดยไม่รู้"^{๑๔} (รู้ตัวล่วงหน้าว่าจะดับเมื่อไหร่)

๖. เป็นอนุสติกรรมฐาน ๑ ใน ๓ อย่าง ที่เป็นประโยชน์แก่การ
เจริญวิปัสสนา คือ อานาปานสติ มรณัสสติ และกายคตาสติ^{๑๕}

จะเห็นได้ว่าจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาทำให้
รู้จักตนเองมากขึ้น เน้นปฏิบัติเพื่อช่วยให้บุคคลที่มีภาวะจิตที่ปกติดูแลแล้วได้
พัฒนาจิตตนเองให้สูงขึ้นเรื่อยๆ จากระดับปุถุชนไปสู่อริยชน จนถึงหลุดพ้น
จากกิเลสทั้งปวง เป็นพระอรหันต์ในที่สุด

แต่เนื่องจากในยุคปัจจุบันนี้ ผู้ที่ทำหน้าที่สอนปฏิบัติภาวนามี
จำนวนมาก แต่ละท่านได้สอนวิธีปฏิบัติแตกต่างไปจากหลักการในคัมภีร์มาก
บ้างน้อยบ้าง โดยประยุกต์ใช้ภาษาและวิธีการต่าง ๆ มาผสมผสานกับ
หลักการที่มีมาในพระคัมภีร์ ตามความรู้ความสามารถส่วนตัวของแต่ละท่าน
จึงทำให้มีสำนักปฏิบัติที่หลากหลาย และมีลักษณะเฉพาะของแต่ละสำนัก
แตกต่างกันไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีปฏิบัติอานาปานสติ บางสำนักให้
กำหนดลมหายใจอย่างเดียว บางสำนักให้กำหนดลมหายใจเข้าว่า “พุท” ลม
หายใจออกว่า “โฮ” บางสำนักให้ท่อง “พุทโฮ” อย่างเดียวเลย การบริการรม
พุท-โฮอย่างเดียวโดยไม่รู้ความหมาย กล่าวคือไม่ได้ระลึกถึงความหมายของ
คำว่า “พุทโฮ” ซึ่งเป็นคุณของพระพุทเจ้า ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้แต่ละสำนักมี
แนวการสอนที่แตกต่างหลากหลาย ทั้งในด้านจุดมุ่งหมายและวิธีการปฏิบัติ
เมื่อมีความหลากหลายมากขึ้นก็ย่อมมีบางแนวทางที่บิดเบือนหรือผิดเพี้ยน

^{๑๔} ม.ม.(บาลี) ๑๓/๑๒๑/๙๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๓.

^{๑๕} อัง.ทุก.อ. (บาลี) ๑/๕๖๒/๔๒๐. อัง.ทุก.อ.(ไทย) ๓๓/๑๘๑. (มกฺกฏา)

ไปจากจุดมุ่งหมายและวิธีการปฏิบัติที่แท้จริงในพระพุทธศาสนา ซึ่งเกิดจากสาเหตุสำคัญคือ การมองข้ามองค์ความรู้ที่แท้จริงจากพระคัมภีร์ มุ่งเพียงแค่ระดับวิธีการปฏิบัติเท่านั้น ดังนั้น หากสำนักหรือกลุ่มปฏิบัติต่างๆ หันมาสนใจในเรื่ององค์ความรู้ในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น ไม่มุ่งเน้นแต่เฉพาะการปฏิบัติตามๆ กันเพียงอย่างเดียว ก็จะเป็นแนวทางให้การปฏิบัตินั้นก้าวหน้าในแนวทางที่ถูกต้องและเกิดการพัฒนาปัญญาอย่างแท้จริงตามแนวทางพุทธธรรม

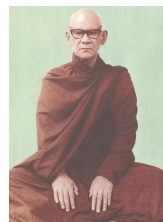
๑.๒ อานาปานสติกับการกำหนดพอง-ยุบ

อานาปานสติ คือ สติอันปรารภลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเกิดขึ้น เป็นคำเรียกสติอันมีนิมิตในลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์^{๑๖} ในคัมภีร์ปฏิสมัปปิฎก พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า

อานนติ อสสาโส โน ปสสาโส. อปานนติ ปสสาโส โน อสสาโส. อสสาสปสสาสวเสน อุပ္ภจัน สติ โย อสสาสติ ตสสุပ္ภจติ โย ปสสาสติ ตสสุပ္ภจติ.

ลมหายใจเข้าชื่อว่า อานะ ไม่ใช่ปัสสาสะ ลมหายใจออกชื่อว่า ปานะ ไม่ใช่อัสสาสะ สติเข้าไปตั้งอยู่ด้วยอำนาจลมหายใจเข้า ย่อมปรากฏแก่บุคคลผู้หายใจเข้า สติเข้าไปตั้งอยู่ด้วยอำนาจลมหายใจออก ย่อมปรากฏแก่บุคคลผู้หายใจออก^{๑๗}

การปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดอาการพอง-ยุบของท้องเป็นอารมณ์หลัก เผยแผ่โดยท่านมหาสีสยาตอ (พระโสภณมหาเถระ) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทั้งปริยัติและปฏิบัติ ในประวัติของท่านเล่าว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในพระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกามาก ต่อมาท่านต้องการ



^{๑๖} ดูรายละเอียดใน อัง.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๕๖๒/๔๑๙.

^{๑๗} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙.

ปฏิบัติวิปัสสนาซึ่งเป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนาที่แท้จริง จึงเที่ยวสืบค้นหาสำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่มีหลักการสอดคล้องกับคัมภีร์ที่ได้ศึกษามา ในที่สุดท่านได้เลือกปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดท้องพอง-ท้องยุบกับพระอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบท่านหนึ่ง จนเห็นผลจริง ว่าวิปัสสนามีใช้มีอยู่แต่ในตำรา การกำหนดดูอาการพอง-ยุบของท้องอย่างจดจ่อต่อเนื่องนี้แหละเป็นการเจริญวิปัสสนาให้บรรลุถึงมรรคผลได้จริงอีกวิธีหนึ่ง ความสอดคล้องกันระหว่างการปฏิบัติสติปัฏฐานกำหนดอาการพอง-ยุบของท้องกับหลักการในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ผู้สนใจหาอ่านได้จากหนังสือ “วิปัสสนานัย”^{๑๘} อ้างอิงหลักฐานที่มาของแต่ละข้อความไว้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะเล่มที่แปลเป็นภาษาไทยโดยพระคันธสราภิวังศ์ วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปางนั้น ระบุเชิงอรรถไว้ด้วยว่าข้อความนั้นๆ นำมาจากคัมภีร์อะไร? เล่มที่เท่าไร? อยู่หน้าไหน?

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายว่า มีพระพุทธพจน์ว่า

“ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณิหิตํ ธาตุโส ปจจเวกขติ อตถิ อิมสมิ กายเ ปถวิธาตุอาโปธาตุเตโชธาตุวโยธาตุติ.”^{๑๙}

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟและธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”

การตามรู้สภาวะท้องพอง-ท้องยุบจัดเป็นธาตุกรรมฐาน ตามพระบาลีข้างต้น เพราะอาการพอง-ยุบเป็นอาการเคลื่อนไหวของลมในท้อง ที่ดันให้พองออก และหดยุบลงตามความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของกระบังลม การกำหนดรู้อาการพอง - อาการยุบ จัดได้ว่าเป็นการรับรู้สภาวะสัมผัสของ

^{๑๘} พระโสภณมหาเถระ, วิปัสสนานัย เล่ม ๑-๒, สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, พระคันธสราภิวังศ์ เรียบเรียง, ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีไอ โอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.

^{๑๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘/๒๖๒.

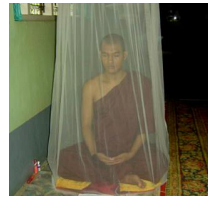
วಾಯโณภูฏัพพธาตุ ซึ่งธาตุนี้มีลักษณะอาการดังนี้ คือ

- มีสภาวะตั้งหย่อนของธาตุลมที่เป็นโณภูฏัพพารมณ เป็นลักษณะพิเศษของวಾಯธาตุ (วิตถมณลกขณา)

- มีการทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นหน้าที่ของวಾಯธาตุ (สมุทธีรณรสา)

- มีการผลักดัน เป็นอาการปรากฏของวಾಯธาตุ (อภินิหารปจฺจุ-
ปฏฺฐาน)^{๒๐}

ดังที่พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) อธิบาย และประสบการณ์การปฏิบัติของผู้วิจัยเอง ยืนยันได้ว่า การเจริญสติกำหนดลักษณะอาการของ วಾಯธาตุเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างแน่นอน เพราะในขณะที่ปฏิบัติจริงๆ นั้น มิใช่กำหนดรู้แต่อาการของวಾಯธาตุ (อาการพอง-ยุบ) แต่เพียงอย่างเดียว ถ้าหากมีอารมณ์อื่น ๆ แทรกเข้ามาชัดเจนกว่าหรือจิตเคลื่อนไปรับอารมณ์นั้นๆ ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ จนดับไปจากจิตหรือจิตดับไปจากอารมณ์นั้นๆ เสียก่อน แล้วจึงจะกลับมากำหนดรู้ลักษณะอาการของวಾಯธาตุต่อไป และเมื่อเจริญภาวนาจนสภาวะญาณสูงขึ้น สภาวะอาการของวಾಯธาตุดับไปสิ้นแล้ว ก็ให้ตามกำหนดรู้อารมณ์ที่ยังเหลืออย่างอื่นๆ ต่อไป โดยเฉพาะสภาวะธรรมารมณที่ปรากฏทางจิต, อาการของจิต และตัวจิตเองที่รับรู้ธรรมารมณนั้น จนกว่าสภาวะทั้งที่เป็นธรรมารมณและจิตที่รับรู้ธรรมารมณนั้นดับจนหมดสิ้นไป เมื่อรูป-นามดับไปหมดแล้ว จากนั้นจิตจะห่วงหา “พระนิพพาน” มาเป็นอารมณ์ได้เองโดยอัตโนมัติ



^{๒๐} ดูใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๗๗/๙๓, อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๐๑๑/๓๙๑.

“วಾಯธาตุ วิตถมณลกขณา สมุทธีรณรสา อภินิหารปจฺจุปฏฺฐานา”

**อานาปานสติภาวนากับการกำหนดรู้อาการท้องพอง-ท้องยุบมี
สภาวะเหมือนกันและต่างกัน ดังนี้**

๑) เหมือนกันโดยความเป็นกายคตาสติ คือ ทั้งอานาปานสติ
ภาวนา และการกำหนดรู้อาการท้องพองท้องยุบ จัดอยู่ในการเจริญกายคตา
สติเหมือนกัน ปรากฏหลักฐานว่าอานาปานสติหมวดกายานุปัสสนาเป็นการ
เจริญกายคตาสติ ดังมีพุทธพจน์ว่า

ถัม ภาวิตา จ ภิกฺขเว กายคตา สติ ถัม พหุสีกตา มหปผลา โหติ
มหานิสฺสา. อิทฺ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อรณฺณคโต วา รุกฺขมุลคโต วา สุนฺณวา-
การคโต วา นิสฺสิตํ ปลฺลํ กํ อากฺขิเตวา อุจฺจุ กายํ ปณฺธาย ปริมุขํ สตี
อุปฏฺฐเปตฺวา. โส สโตว อสฺสสตี สโต ปสฺสสตี. ทิฆํ วา อสฺสสนฺโต ทิฆํ
อสฺสสามีติ ปชานาติ ทิฆํ วา ปสฺสสนฺโต ทิฆํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ. รสฺสํ
วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามีติ ปชานาติ รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ
ปสฺสสามีติ ปชานาติ. สพฺพกายปฏฺฐิเวที อสฺสสฺสสามีติ ลิกฺขติ สพฺพ-
กายปฏฺฐิเวที ปสฺสสฺสสามีติ ลิกฺขติ. ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสฺสสามีติ
ลิกฺขติ ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสฺสสามีติ ลิกฺขติ. ตสฺสเอวํ อปฺมตฺตสฺส
อาตาปีโน ปหิตตฺตสฺส วิหโรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหิยนฺติ.
เตสํ ปหานา อชฺมตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติฏฺฐติ สนฺนินิสฺสิตํ เอโกทิกฺโกติ
สมาธิยติ เอวเมปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตํ สตี ภาเวติ.

“กายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผล
มากมีอานิสงส์มาก คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี
ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติ
หายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้า
ยาว’ เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’ เมื่อหายใจเข้า
สั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’ เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจ
ออกสั้น’ สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก’ สำเนียงกว่า ‘เรา

ระงับกายสังขาร หายใจเข้า’ สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’ ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้^{๒๑}

ส่วนการกำหนดอาการท้องพองท้องยุบนั้น เป็นการเจริญสติกำหนด วาโยไผ่ภูฏัพพธาตุประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นการเจริญกายคตาสติประเภทหนึ่งเช่นกัน ดังพุทธพจน์ว่า

บุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายิ ยถาจิตฺติ ยถาปณิหิติ ธาตุโส ปจจเวกขติ อตถิ อิมสมี กาเย ปจวีธาทุ อาโปธาทุ เตโชธาทุ วาโยธาทุติ. เสยยถาปี ภิกขเว ทกฺโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺตเวลาสี วา คาวี วธิตวา จาตุम्मหาปเถ วิลโล ปฏฺวิวิภชิตวา นิสินโน อสส เอวเมว โข ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายิ ยถาจิตฺติ ยถาปณิหิติ ธาตุโส ปจจเวกขติ อตถิ อิมสมี กาเย ปจวีธาทุ อาโปธาทุ เตโชธาทุ วาโยธาทุติ.

ตสส เอว อปฺปมตฺตสส อาตาปีโน ปหิตตตสส วิหโรโต ยะ เคหสิตา สรสงกปฺปา เต ปหียนฺติ. เตสํ ปหานา อชฺฌมตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภูฏติ สนฺนิสีหติ เอโกทิโกติ สมายิยติ เอวเมว ภิกขเว ภิกขุ กายคฺคิ สตี ภาเวติ.

“อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็น ส่วน ๆ นั้งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉนั้นใด ภิกษุก็ฉนั้นนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมอยู่ ภิกษุผู้ไม่ประมาทมีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือนได้เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น

^{๒๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๕๖-๑๕๗.

ย่อมดำรงคงที่เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้^{๒๒}

๒) ต่างกันโดยสภาวะธรรม คือ อานาปานสติภาวนาเป็นการกำหนดรู้จุดสัมผัสที่ลมกระทบ เรียกว่าโณภูมัพพายตนะ ซึ่งอรรถกถาัมชฌิมนิกายอธิบายว่า **อานาปานะ** (ลมหายใจเข้า-ออก)เป็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย เพราะสงเคราะห์เข้าใน**โณภูมัพพายตนะ**^{๒๓} ส่วนการกำหนดรู้อาการท้องพองท้องยุบเป็นการมนสิการอาการเคลื่อนไหวของวาโยธาตุในช่องท้อง ดังอธิบายแล้วข้างต้น

๑.๓ บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณด้วยอานาปานสติภาวนา

อานาปานสติเป็นวิธีเจริญภาวนาที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิหารธรรมมาก ทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ดังพุทธพจน์ว่า

เสยยถาปี ภิกขเว คิมหานิ ปจฺฉิเม มาเส อุหัตโรชชลฺลํ ตเมณินฺมหาอกาลเมโฆ จานโส อนฺตรธาเปติ วุปฺสเมติ. เอวเมว โข ภิกขเว อานาปานสฺสติสมาธิ ภาวิตํ พหุลิกโต สนฺโต เจว ปณฺโฑ จ อเสจฺนโก จ สุโข จ วิหาโร อุปฺปนฺนูปฺปนฺเน จ ปาปเก อกุสเล ธมฺเม จานโส อนฺตรธาเปติ วุปฺสเมติ.

"ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล ใครเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีตสดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรายานสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือนฝนตกทำให้ปลูกในฤดูร้อน ชำระล้างฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อน ให้อันตรายานสงบไปโดยพลัน ฉะนั้น"^{๒๔}

^{๒๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๗.

^{๒๓} ม.อ.อ. (บาลี) ๔/๑๐๘/๙๙.

^{๒๔} ดูใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๙๘๕/๔๖๕.

ยณฺหิ ตํ ภิกฺขเว สมมา วทมาโน วเทยฺย อริยวิหาโร อิตฺติปิ
 พรหมวิหาโร อิตฺติปิ ตถาคตวิหาโร อิตฺติปิ อานาปานสฺสตีสมมา อิตฺติปิ
 วทมาโน วเทยฺย อริยวิหาโร อิตฺติปิ พรหมวิหาโร อิตฺติปิ ตถาคตวิหาโร
 อิตฺติปิ. เย เต ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสกฺขา อปฺปตฺตมานสา อนุตฺตรํ โยคฺกเขมํ
 ปตฺถยมาณา วิหรนฺติ เตสํ อานาปานสฺสตีสมมา ภาวโธพหุสฺสโก อาสวานํ
 ขยาย สํวตฺตติ. เย จ โข เต ภิกฺขเว ภิกฺขุ อรหนโธ ชีณาสวา วุสิตวนโธ
 กตกรณียา โอหิตการา อนุปฺปตฺตสทฺถา ปริกฺขิณภวสฺสโยชนา
 สมมทญฺญา วิมุตฺตา เตสํ อานาปานสฺสตีสมมา ภาวโธ พหุสฺสโก ทิฏฺฐจ-
 รมมสุขวิหาราย เจว สํวตฺตติ สตีสมปชฌญาย จ.

"เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง ฟังกล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่าเป็นธรรม
 เครื่องอยู่ของพระอริยะก็ได้ ว่าเป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้ประเสริฐก็ได้ ว่าเป็น
 ธรรมเครื่องอยู่ของตถาคตก็ได้ ภิกษุเหล่าใดเป็นเสขะ ยังไม่บรรลु
 อรหัตผล ปรารถนาภาวะปลอดโปร่งโล่งใจอันยอดเยี่ยม อานาปานสติ
 สมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้น
 ไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นอรหันต์สิ้นอาสวะแล้ว...อา
 นานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป
 เพื่อความสุขสบายในปัจจุบัน และเพื่อสติ เพื่อสัมปชัญญะ"^{๒๕}

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงการเจริญอานาปานสติของพระองค์เอง
 ที่ทำให้บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณให้โพธิราชกุมารสดับ ปรากฏในคัมภีร์มัชฌิ
 มนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์^{๒๖} และคัมภีร์อรรถกถา ดังนี้

หลังจากเจ้าชายสิทธัตถะได้เสด็จออกบรรพชาแล้ว พระองค์ทรง
 บำเพ็ญทุกรกิริยาอยู่เป็นเวลาถึง ๖ ปีแต่ก็ยังไม่ได้ตรัสรู้ ในระหว่าง ๖ ปีนั้น
 ได้ทรงศึกษาในสำนักของดาบสต่าง ๆ ทรงทรมานพระองค์ด้วยวิธีการต่าง ๆ
 ตามคำสอนของบางลัทธิหรือตามความเชื่อของคนในยุคนั้น และที่สำคัญคือ

^{๒๕} ส.ม.(ไทย)๑๙/๙๘๗/๔๖๙.

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม.(ไทย)๑๓/๓๓๕/๔๐๕.

ได้ทรงศึกษาในภาคปฏิบัติ ได้แก่ การบำเพ็ญสมณภาวนาในสำนักของอาจารย์ผู้มีชื่อเสียง ๒ ท่าน คือครั้งแรก ทรงศึกษาในสำนักของอาฬารดาบส กาลามโคตร จนได้บรรลुरुูปฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และ จตุตถฌาน และอรุูปฌาน ๓ คือ อากาสาณัญญายตนฌาน วิญญานัญญายตนฌาน และอาภิกขัญญายตนฌาน ครั้งที่สอง ทรงศึกษาในสำนักของอุทกดาบสรามบุตร ได้บรรลुरुูปฌานที่ ๔ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน^{๒๗}

แม้พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติจนได้สมาบัติ ๘ แล้ว แต่พระองค์ยังไม่ทรงพอพระทัย เพราะทรงเห็นว่าผลของฌานหรือสมาบัตินั้นเป็นธรรมเครื่องอาศัยเพื่ออยู่ด้วยความสงบเท่านั้น ยังดับทุกข์ไม่ได้ จึงทรงอำลาอาจารย์ทั้งสองเสด็จไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคม เพื่อแสวงหาธรรมเครื่องประหาณ อาสวะกิเลส อันเป็นต้นเหตุให้ติดอยู่ในสังสารทุกข์ คือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย โดยลำพังพระองค์เอง โดยในขั้นแรกได้ทรงทรมานพระวรกายให้ลำบากถึง ๓ วาระ คือ

๑) ใช้ฟันบนกับฟันล่างขบกัน ใช้ลิ้นกดเพดานปาก จนเหงื่อไหลออกจากรักแร้

๒) กลืนลมหายใจ และผ่อนลมหายใจทีละน้อย จนทำให้ลมออกทางช่องหูทั้งสองข้าง

๓) อดอาหาร โดยบริโภคอาหารเพียงวันละเล็กน้อย ในที่สุดไม่บริโภคเลยจนทำให้ร่างกายซูบผอม^{๒๘}

เมื่อทรงเห็นว่าการทรมานร่างกายเช่นนี้ ยังไม่ไ้หนทางที่จะกำจัด อาสวะกิเลส ไม่ไ้หนทางที่จะตรัสรู้ได้ จึงกลับมาเสวยพระกระยาหารเพื่อ บำรุงร่างกายให้มีเรี่ยวแรง แล้วทรงบำเพ็ญเพียรทางใจต่อไป^{๒๙} จนถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เพ็ญเดือน ๖ เวลาเช้าได้ทรงรับข้าวมธุปายาส (คือข้าวที่หุงด้วย

^{๒๗} คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๗/๓๙๖.

^{๒๘} คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕๕/๑๕๘ , ม.ม.(ไทย)๑๓/๓๓๑/๔๐๑.

^{๒๙} คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๕/๔๐๕.

น้ำนมสดผสมน้ำผึ้ง ซึ่งเป็นพระกระยาหารมื้อสุดท้ายก่อนตรัสรู้^{๓๐}) จากนั้น สุชาดา เมื่อเสวยเสร็จทรงลอยถาดทองคำลงไปในแม่น้ำเนรัญชรา เวลาเย็น ทรงรับพญาคาจากโสดถียพราหมณ์ปลูตาต่างบัลลังก์ภายใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ แล้วประทับนั่ง ณ ที่นั้น ได้ทรงตั้งจิตอธิษฐานในพระหฤทัย ว่าแม่เลือดเนื้อ เอ็น กระดูก จะเหือดแห้งไป ถ้ายังมิได้บรรลुพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ(คือ พระปัญญาตรัสรู้เองโดยชอบอันยอดเยี่ยม) เพียงใด จะไม่เลิกละความเพียรโดยไม่เสด็จลุดไปจากบัลลังก์นี้^{๓๑} ดังพระบาลีว่า

อปปฎิวาณํ สุทาหิ ภิกขเว ปทหามิ กามํ ตโจ นหารุ จ อภฺจิจ
อวสิสฺสตุ สรีเร อุปฺสฺสตุ มิสฺสโลหิตํ ยนฺตํ บุริสฺสตาเมน บุริสฺสวิริเยน
บุริสฺสปฏกฺเขน ปตฺตพฺพิ น ตํ อปาปฺนิตฺวา วิริยสฺส สณฺฐานํ ภวิสฺสตีติ.

จะเหลือแต่หนัง เอ็น และกระดูกก็ตามที เนื้อและเลือดในสรีระจะเหือดแห้งไปเกิด ยังไม่บรรลุผลที่พึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว เราจักไม่หยุดความเพียร^{๓๒}

อรรถกถาที่หมื่นนายอธิบายรายละเอียดว่า ในคัมภีร์นั้นเอง พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญสมณภาวนาโดยวิธีกำหนดลมหายใจมีอานาปานสติเป็นอารมณ์^{๓๓} จนได้บรรลुरुูปमान ๔ แล้วใช้เวลานั้นเป็นพื้นฐานเจริญขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา^{๓๔} เมื่อถึงยามต้น(ปฐมยาม) ทรงบรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณสามารถระลึกชาติหนหลังได้ เมื่อถึงยามกลาง (มัชฌิมยาม) ทรงบรรลุจุตูปาตญาณ สามารถหยั่งรู้การเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ทั้งหลายในภพภูมิ ๓๑ ภูมิได้ พิจารณาสังขารคือรูปธรรมนามธรรมว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง

^{๓๐} ดูรายละเอียด พ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๕๔/๔๘๘, พ.เถร.อ. (บาลี) ๑/๒๓/๑๒๑.

^{๓๑} ดูใน พ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๑๑๙. (มหามกุฏา)

^{๓๒} อง.ทุก.(ไทย) ๒๐/๕/๖๑.

^{๓๓} ดูรายละเอียด ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

^{๓๔} ดูใน อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๕/๕๐๖, ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๕๖/๒๔๒.

อนัตตา และพิจารณาปัจจัยการแห่งปฏิจจสมุปบาท โดยอนุโลมปฏิโลม ปัญญาอันเกิดจากการภาวนา (วิปัสสนาญาณ) ก็เกิดขึ้นเป็นลำดับ เมื่อถึงยามสุดท้าย (ปัจฉิมยาม) พระองค์ก็ทรงบรรลुอาสวัชยญาณ^{๓๕} สามารถกำจัดอาสวะกิเลสทั้งหลายให้หมดสิ้นไปด้วยพระปัญญา และในที่สุดแห่งปัจฉิมยามพระองค์ทรงบรรลุพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ รู้แจ้งในอริยสัจ ๔^{๓๖}

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงการเจริญอานาปานสติของพระองค์ ที่ทำให้ทรงบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณในที่สุดให้โพธิราชกุมารสดับ ปราภฏในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ดังนี้ว่า

“ราชกุมาร เราจึงมีความดำริต่อไปว่า ‘เราผู้มีกายชুবพอมมากอย่างนี้จะบรรลุความสุขนั้นไม่ใช่ทำได้ง่ายเลย ทางที่ดี เราควรกินอาหารหยาบ คือ ข้าวสุกและขนมกุมมาส’ เราก็ฉันอาหารหยาบ คือ ข้าวสุกและขนมกุมมาส ครั้งนั้นภิกษุปัญจวัคคีย์เฝ้าบำรุงเราด้วยหวังว่า ‘พระสมณโคตมบรรลุธรรมใด จักบอกธรรมนั้นแก่เราทั้งหลาย’ เมื่อใดเราฉันอาหารหยาบ คือข้าวสุกและขนมกุมมาส เมื่อนั้นภิกษุปัญจวัคคีย์นั้นก็เบื่อหน่ายจากไปด้วยเข้าใจว่า ‘พระสมณโคตม คลายความเพียร เวียนมาเพื่อความเป็นผู้มักมากเสียแล้ว’

ราชกุมาร เราฉันอาหารหยาบให้ร่างกายมีกำลัง สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุตุตติยฌานมีความผ่องใสในภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตุตติยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข’ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุดตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๖/๔๐๖.

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๔๘/๘๔ , ที.สี.อ. (บาลี) ๒๔๘/๒๐๓.

ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เรานั้น น้อมจิตไปเพื่ออุปเพณิวินาสนุสสติญาณ ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ฯลฯ เรา ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติพร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและชีวประวัติอย่างนี้ เราได้บรรลุวิชาที่ ๑ นี้ในปฐมยามแห่งราตรี กำจัดอวิชชาได้แล้ว วิชชา ก็เกิดขึ้น กำจัดความมืดได้แล้ว ความสว่างก็เกิดขึ้น เหมือนบุคคลผู้ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่

เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากความเศร้าหมอง ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เรานั้นพื่อน้อมจิตไปเพื่อบรรลุจุตูปาตญาณ เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่ งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ รู้ชัดถึงหมู่ สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม.. เราได้บรรลุวิชาที่ ๒ นี้ในมัชฌิมยามแห่งราตรี กำจัดอวิชชาได้แล้ว วิชชา ก็เกิดขึ้นกำจัดความมืดได้แล้วความสว่างก็ เกิดขึ้นเหมือนบุคคลผู้ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เรานั้นน้อม จิตไปเพื่ออัสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์ นี้ทุกข สมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้อาสวะ นี้อาสวสมุทัย นี้อาสวนิโรธ นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา’

เมื่อเราเห็นอยู่อย่างนี้ จิตก็หลุดพ้นจากกามาสวะ ภาวาสวะ และ อวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้น แล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความ เป็นอย่างนี้อีกต่อไป”^{๓๗}

เมื่อพระพุทธองค์ได้ตรัสรู้แล้ว จึงได้ทรงแสดงแนวทางการปฏิบัติ

^{๓๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๕/๔๐๕.

ธรรมคือสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้เวไนยสัตว์ได้รู้ตามพระองค์ เช่น พระธรรมเทศนาธัมมจักกัปปวัตตนสูตร (พระสูตรว่าด้วยการหมุนกงล้อแห่งธรรม) ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงโปรดแก่เหล่าปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี ว่ามรรคมีองค์ ๘ นี้ หรือมัชฌิมาปฏิปทาซึ่งมีสัมมาทิฐิ ปัญญาเห็นชอบคือเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ นี้ ก็คือการปฏิบัติวิปัสสนานั้นเอง ปรากฏว่าเมื่อหัวหน้าปัญจวัคคีย์ คือ ท่านโกณฑัญญะได้ฟังพระธรรมเทศนากัณฑ์นี้แล้ว ได้ดวงตาเห็นธรรม (ธรรมจักขุ) คือ สำเร็จเป็นพระโสดาบัน นับเป็นอริยสงฆ์องค์แรกในพระพุทธศาสนา^{๓๘} และพระพุทธองค์ก็ได้ทรงสอนวิปัสสนาภาวนามาโดยตลอดเป็นเวลา ๔๕ ปี

แม้กระทั่งในวาระสุดท้าย เมื่อจวนเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็ยังตรัสสอนแก่พระสุภัททะซึ่งเป็นสาวกองค์สุดท้าย(ปัจฉิมสาวก) ให้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

“หนพทานิ ภิกขเว อามนตยา มิ โว วยธมมา สงขารา
อุปปมาเทน สมปาเทถาติ. อโย ตถาคตสส ปจฺฉิมา วาจา.”^{๓๙}

“ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด นี่เป็นวาจาครั้งสุดท้ายของตถาคต”

^{๓๘} ดูรายละเอียด วิมหา. (ไทย) ๔/๑๒/๑๘.

^{๓๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๑๘/๑๖๔., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

๑.๔ แปลพระบาลีอานาปานสติภาวนา

พระบาลีอานาปานสติภาวนา^{๔๐} พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ พุทธศักราช ๒๕๓๙ แปลเป็นภาษาไทยไว้ดังนี้

อิธ ภิกขเว ภิกขุ อรณยคโคโต วา รุกขมูลคโคโต วา สุญญาคารคโคโต วา นิสีหติ ปลลงกั อากุชิตวา อุชฺฐิ กายั ปณิธาย ปริมุขั สตี อุပ္ภุจเปตวา.

ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า-หายใจออก โส สโตว อสสสตี สโตว ปสสสตี.

ภิกษุนั้นมีสติอยู่ ย่อมหายใจออก มีสติอยู่ ย่อมหายใจเข้า

๑. ทีฆิ วา อสสสนโต ทีฆิ อสสสามิติ ปชานาติ.

ทีฆิ วา ปสสสนโต ทีฆิ ปสสสามิติ ปชานาติ.

เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ชัดว่าหายใจออกยาว

๒. รสสํ วา อสสสนโต รสสํ อสสสามิติ ปชานาติ.

รสสํ วา ปสสสนโต รสสํ ปสสสามิติ ปชานาติ.

เมื่อหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น

เมื่อหายใจออกสั้น ย่อมรู้ชัดว่าหายใจออกสั้น

๓. สพพกายปฏิสสเวที อสสสสิสสามิติ ลิกขติ.

สพพกายปฏิสสเวที ปสสสสิสสามิติ ลิกขติ.

เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจกัรู้ชัดกองลมทั้งปวง (เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของกองลม) ขณะหายใจเข้า

เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจกัรู้ชัดกองลมทั้งปวง (เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของกองลม) ขณะหายใจออก

^{๔๐} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓-๔๕๕.

๔. ปสฺสสมภฺยํ กายสงฺขารํ อสฺสสึสสามีติ ลิกฺขติ.
ปสฺสสมภฺยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสึสสามีติ ลิกฺขติ.
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจออก
๕. ปีติปฺภิสฺสเวทึ อสฺสสึสสามีติ ลิกฺขติ.
ปีติปฺภิสฺสเวทึ ปสฺสสึสสามีติ ลิกฺขติ.
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจรรู้ชัดปีติ ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจรรู้ชัดปีติ ขณะหายใจออก
๖. สุขปฺภิสฺสเวทึ อสฺสสึสสามีติ ลิกฺขติ.
สุขปฺภิสฺสเวทึ ปสฺสสึสสามีติ ลิกฺขติ.
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจรรู้ชัดสุข ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจรรู้ชัดสุข ขณะหายใจออก
๗. จิตฺตสงฺขารปฺภิสฺสเวทึ อสฺสสึสสามีติ ลิกฺขติ.
จิตฺตสงฺขารปฺภิสฺสเวทึ ปสฺสสึสสามีติ ลิกฺขติ.
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจรรู้ชัดจิตตสังขาร (เวทนา, สัญญา)
ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจรรู้ชัดจิตตสังขาร ขณะหายใจออก
๘. ปสฺสสมภฺยํ จิตฺตสงฺขารํ อสฺสสึสสามีติ ลิกฺขติ.
ปสฺสสมภฺยํ จิตฺตสงฺขารํ ปสฺสสึสสามีติ ลิกฺขติ.
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับจิตตสังขาร ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับจิตตสังขาร ขณะหายใจออก
๙. จิตฺตปฺภิสฺสเวทึ อสฺสสึสสามีติ ลิกฺขติ.
จิตฺตปฺภิสฺสเวทึ ปสฺสสึสสามีติ ลิกฺขติ.
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจกกำหนดรู้จิต ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจกกำหนดรู้จิต ขณะหายใจออก
๑๐. อภิปฺปโมหํ จิตฺตํ อสฺสสึสสามีติ ลิกฺขติ.
อภิปฺปโมหํ จิตฺตํ ปสฺสสึสสามีติ ลิกฺขติ.

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิง ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิง ขณะหายใจออก

๑๑.สมาทหิ จิตตํ อสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.

สมาทหิ จิตตํ ปสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักตั้งจิตไว้มั่น ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักตั้งจิตไว้มั่น ขณะหายใจออก

๑๒.วิโมจยิ จิตตํ อสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.

วิโมจยิ จิตตํ ปสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักเปลื้องจิต ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักเปลื้องจิต ขณะหายใจออก

๑๓.อนิจจานุปสฺสี อสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.

อนิจจานุปสฺสี ปสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจออก

๑๔.วिरากานุปสฺสี อสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.

วिरากานุปสฺสี ปสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจ
เข้า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก

๑๕.นิโรธานุปสฺสี อสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.

นิโรธานุปสฺสี ปสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก

๑๖.ปฏินิสสัคคานุปสฺสี อสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.

ปฏินิสสัคคานุปสฺสี ปสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราพิจารณาเห็นความสลະคึน หายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราพิจารณาเห็นความสลະคึน หายใจ

ออก^{๔๑}

แผนภาพที่ ๑ การเจริญอานาปานสติภาวนา ๑๖ ชั้น

อานาปานสติ ๑๖ ชั้น	สติปัฏฐาน ๔	กรรมฐาน ๒		วิธีปฏิบัติ ๘ นัย	
๑. รู้ลมหายใจเข้า-ออกยาว	กายานุปัสสนา	สมถและ วิปัสสนา เจริญกัน	สมถ ล้วน	๑. คณนานัย ๒. อนุพันธานนัย ๓. ผุสนานัย ๔. รูปนานัย	
๒. รู้ลมหายใจเข้า-ออกสั้น					
๓. รู้ขีดกองลมทั้งหมด					
๔. ระงับลมหายใจ					
๕. รู้ชัดปิติ	เวทนานุปัสสนา	นามรูปปริเฉท - สัมมสมณญาณ	สมถและ วิปัสสนา เจริญกัน	๕. สลัลลภณานัย(เจริญวิปัสสนา) ๖. วิภูฏิกณานัย (มรรค) ๗. ปาริสุทธินัย (ผล)	
๖. รู้ชัดสุข					
๗. รู้ชัดจิตตสังขาร					
๘. ระงับจิตตสังขาร					
๙. กำหนดรู้จิต	จิตตานุปัสสนา	นามรูปปริเฉท - สัมมสมณญาณ	สมถและ วิปัสสนา เจริญกัน		
๑๐. ทำจิตให้บันเทิง					
๑๑. ตั้งจิตไว้มั่น					
๑๒. เปลื้องจิต					
๑๓. เห็นความไม่เที่ยง	ธัมมานุปัสสนา	วิปัสสนาญาณ ๔	วิปัสสนาล้วน		
๑๔. เห็นความคลายออกได้					
๑๕. เห็นความดับไป					
๑๖. เห็นความสละคืน					
					๘. เติสสัง ปฏิปัสสนานัย

^{๔๑}ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑, ม.อุ.(ไทย)๑๔/๑๔๘/๑๘๗,ส.ม.(ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๕,อง.จตุกก.อ.(บาลี)๒/๑๖๒/๓๘๗, อง.จตุกก.ฐีกา (บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕.

๑.๕ อธิบายบทบาทลีอานาปานสติเบื้องต้น

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสบอกแนวปฏิบัติเบื้องต้น ก่อนจะเจริญอานาปานสติภาวนาว่า

อิธ ภิกขุ อรณฺณคโตะ วา รุกขมุลคโตะ วา สุนฺณาคารคโตะ วา นิสิตฺติ
ปลงฺกั อารุชิตฺวา อุชฺฐิ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตี อุกฺกุฐเปตฺวา. โส
สโตว อสฺสสตี สโตว ปสฺสสตี.

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี
คู้เข่านั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติ
หายใจออก

บทบาทลีว่า **อิธ ภิกขุ** (ภิกษุในธรรมวินัยนี้)

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า หมายถึง พระผู้เป็นกัลยาณบุรุษ หรือ
พระภิกษุผู้เป็นพระเสขะ^{๔๒}

คัมภีร์อรรถกถาหาสติปัฏฐานสูตร ที่ฆนิกายมหาวรรค อธิบายอีก
ว่า คำว่า **ภิกขุ** เป็นคำเรียกบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยข้อปฏิบัติ ซึ่งเทวดาและ
มนุษย์ทั้งหลายก็ดำเนินการปฏิบัติให้ถึงพร้อมได้เช่นกัน คือ เมื่อมุ่งถึงภิกษุ
แล้วก็ป็นอันมุ่งถึงคนทั้งหลายที่เหลือนด้วย เหมือนอย่างการเสด็จพระราช
ดำเนินของพระราชา ข้าราชการบริพารก็เป็นอันรวมไว้ด้วยคำว่า “พระราชา”^{๔๓}

พระอรรถกถาจารย์อธิบาย **อิธ** ศัพท์ว่า แสดงถึงพระศาสนานั่นเป็น
ที่ก่อเกิดแห่งบุคคลผู้เพียรเจริญอานาปานสติครบสมบูรณ์ทั้ง ๑๖ ชั้น และ
เป็นการปฏิบัติเพื่อความเป็นอย่างนั้นแห่งศาสนาอื่นๆ สมจริงดังคำที่พระผู้มี
พระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมณะมีอยู่แต่ในพระศาสนา
เท่านั้น ฯลฯ ลัทธิอื่นๆ วางเปล่าจากสมณะทุกจำพวก”^{๔๔}

^{๔๒} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๐/๕๖๕.

^{๔๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๗๐.

^{๔๔} วิมพา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า บุคคลผู้ศึกษาในศาสนานี้เห็นทุกข์แล้ว ต้องการจะดับทุกข์ตามวิธีนี้ คือ ตามวิธีแห่งธรรมวินัยที่เราเรียกกันในบัดนี้ ว่าพุทธศาสนา ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า สมณะที่หนึ่ง สมณะที่สอง สมณะที่สาม สมณะที่สี่ มีแต่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น หมายความว่าผู้พ้นทุกข์ตามแบบแห่งธรรมวินัยนี้ที่เราเรียกกันว่า พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์นั้น มีแต่ในธรรมวินัยที่มีการปฏิบัติอย่างนี้เท่านั้น ธรรมวินัยอื่นหรือลัทธิอื่นย่อมว่างจากสมณะเหล่านี้ หมายความว่า ผู้ที่มุ่งหมายจะดับทุกข์ตามแบบแห่งธรรมวินัยนี้นั้นแหละคือผู้ที่จะเจริญอานาปานสติ กล่าวคือ พระสาวกผู้ที่จะปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าโดยเคร่งครัดนั่นเอง^{๔๕}

บทบาลีว่า อรณญโคต (ไปสู่ป่า)

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ได้แก่ ไปสู่ป่าอันมีความสุขอันเกิดแต่ความสงัดเงียบอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นสถานที่ภายนอกจากเขตบ้านออกไปทั้งหมดนั้นจัดเป็นป่า เสนาสนะที่ชื่อว่าป่า คือสถานที่อันมีในที่สุดชั่ว ๕๐๐ คันธนูเป็นอย่างต่ำ แสดงการกำหนดเขตเสนาสนะ อันสมควรแก่การเจริญอานาปานสติ เพราะว่าเมื่อจิตพุ่งชานไปในอารมณ์ต่าง ๆ มี รูปารมณ์เป็นต้นเป็นเวลานาน ไม่ขึ้นสู่อารมณ์แห่งอานาปานสติสมาธิ มัวแต่จะเล่นออกไปนอกทาง เหมือนรถที่เขาเทียมด้วยโคโง้ง มักเล่นออกไปนอกทาง ฉะนั้น.. ภิกษุเมื่อประสงค์จะฝึกจิตที่หยาบเพราะเสพรสอารมณ์อันหยาบมาเป็นเวลานาน ก็พึงพราจากอารมณ์นั้นเสีย เข้าไปสู่ป่าหรือโคนไม้หรือเรือนว่างเปล่า แล้วผูกไว้ที่หลักคือลมหายใจเข้า-ออกนั้น ด้วยเชือกคือสติ เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตของเขานั้นแม้จะดิ้นรนไปทางโน้นทางนี้ เมื่อไม่ได้อารมณ์ที่เคยชินก็ไม่อาจจะตัดเชือกคือสติ หนีไปได้ ก็ย่อมจะหมอบและแอบอิงอารมณ์นั้น

^{๔๕} พุทธทาสภิกขุ. อานาปานสติภาวนา, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์พระนคร ๒๕๑๘. หน้า ๕๘.

ด้วยอำนาจอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ^{๔๖}

พุทธทาสภิกขุอธิบายจุดมุ่งหมายของการอยู่ป่าว่า ความหมายสำคัญอยู่ตรงที่ต้องการให้พรากรตัวเองจากสิ่งแวดล้อมที่เคยชิน เมื่อชาวนาเห็นว่าลูกวัวตัวนี้โตพอสมควรที่จะแยกไปฝึกได้แล้ว ก็ต้องแยกจากแม่ นำไปผูกไว้ที่ใดที่หนึ่งจนกว่าจะลืมแม่หรือลืมความเคยชินที่เคยอยู่กับแม่เสียก่อน จึงจัดการอย่างอื่นตามประสงค์..อีกอุปมาหนึ่ง คือ พระศาสดาเปรียบได้กับบุคคลผู้ฉลาดในการดูพื้นที่ หรือเป็นหมอดูพื้นที่ให้แก่คนอื่น พระองค์ได้ทรงแนะนำพื้นที่ว่า ป่านั้นแหละเป็นที่เหมาะสมสำหรับบุคคลผู้ที่จะบำเพ็ญเพียรในทางจิตทุกชนิด และยังตรัสเป็นอุปมาอื่นว่า เสือต้องไปคอยซุ่มจับเนื้อในป่าจึงจะจับได้ง่าย เนื้อในที่นี้หมายถึงมรรคผล และเสือก็คือภิกษุผู้ขวนขวายในการประกอบความเพียรที่จะประกอบภารงานทางจิตอย่างแท้จริง^{๔๗}

บทบาลีว่า รุกขมูลโคโต วา สุธัญญาคารโคโต วา

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ไปสู่โอกาสอันว่าง คือ สถานที่อันสงัด (ยกเว้นป่าและโคนไม้) ได้แก่เสนาสนะ ๗ อย่าง คือ ๑) ภูเขา ๒) ซอกเขา ๓) ถ้ำในภูเขา ๔) ป่าช้า ๕) ป่าละเมาะ ๖) ที่โล่งแจ้ง ๘) ลอมฟาง^{๔๘} จัดเป็นเรือนว่างอันเหมาะสมแก่ฤดูทั้ง ๓ และสมควรแก่ธาตุและจริยา

พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า ถ้าเป็นฤดูร้อนควรไปสู่ป่าหรือที่โล่ง ถ้าเป็นฤดูหนาวควรไปสู่โคนไม้หรือดง ถ้าเป็นฤดูฝนควรไปสู่สุญญาคาร เป็นถ้ำเป็นภูเขาที่มีเงือกกันฝนได้ ริมลำธารที่ตลิ่งกันฝนได้ และได้ลอมฟาง ดังนี้ เป็นต้น ในบาลีบางแห่งแสดงให้เห็นละเอียดไปอีกว่า ถ้าในฤดูร้อนกลางวันอยู่ในป่าสบาย กลางคืนอยู่ในที่โล่งสบาย แต่ถ้าเป็นฤดูหนาว กลางวันอยู่ที่โล่งสบาย กลางคืนอยู่ในป่าสบาย^{๔๙}

^{๔๖} วิมहा.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

^{๔๗} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๖๑.

^{๔๘} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๐/๒๔๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๘๕.

^{๔๙} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๖๒.

บทบาลีว่า **นิสึทติ ปลลงกั อากุชิตวา**

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า คู่เข้านั่งขัดสมาธิ ได้แก่ การนั่งพับขา โดยรอบ นั่งขัดสมาธิหมายถึงนั่งพับขาเข้าหากันทั้ง ๒ ข้าง เรียกว่า นั่งขัดสมาธิ^{๕๐}

พุทธานุสติกขอธิบายบอกวัตถุประสงค์ว่า อิริยาบถนั่งเหมาะสมที่สุดสำหรับเจริญอานาปานสติ คือ สามารถคิดนึกได้อย่างแน่วแน่ ไม่ต้องกังวลว่าจะเซหรือล้มอย่างในอิริยาบถยืน และไม่ก่อให้เกิดอาการง่วงหรือความหลงใหลอย่างอื่นเหมือนอิริยาบถนอน มี ๒ ลักษณะ คือ

๑. ปัทมาสนะ ทำนั่งดอกบัว โดยการหย่อนตัวลงนั่งแล้วเหยียดขาออกไปตรง ๆ ข้างหน้าทั้งสองข้าง แล้วงอเข่าซ้ายเข้ามาจนฝ่าเท้าอยู่ใต้ขาขวา ยกเท้าขวาทับเข่าซ้าย

๒. สิทธาสนะ ทำนั่งของพวงสิทธาโดยการหย่อนตัวลงนั่งแล้วเหยียดขาออกไปตรง ๆ ข้างหน้าทั้งสองข้าง แล้วงอเข่าซ้ายเข้ามาจนฝ่าเท้าอยู่ใต้ขาขวา แล้วยกเท้าขวารั้งทับเข่าซ้ายแล้วยกเท้าซ้ายขึ้นมาขัดบนขาขวาทิ้งมือวางซ้อนกันไว้ตรงตัก^{๕๑}

การนั่ง ต้องตั้งกายตรง เพราะต้องการหายใจที่ดี ฉะนั้น เราต้องนั่งตรง เหมือนกับเอาไม้ตรง ๆ เข้าไปตามไว้ที่กระดูกสันหลัง กระดูกสันหลังจะเหยียดตรง การนั่งตัวตรงเป็นผลดีแก่การหายใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในเรื่องนี้นั่งให้ตัวตรง นั่งให้การหายใจเป็นไปอย่างดีที่สุด^{๕๒}

บทบาลีว่า **อุชฺฐุ กายํ ปณฺธิธาย** (ตั้งกายตรง)

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ตั้งร่างกายส่วนบนให้ตรง คือ นั่งเรียงกระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อนให้ปลายจรดกัน^{๕๓} เพราะเมื่อพระโยคาวจรนั่ง

^{๕๐} วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

^{๕๑} พุทธศาสนิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๖๓.

^{๕๒} พุทธศาสนิกขุ, อานาปานสติ สมบูรณ์แบบ, หน้า ๕๔-๕๖.

^{๕๓} อัง.ติก.อ.(ไทย) ๓๔/๓๑๙ , ขุ.ป.อ.(ไทย) ๖๙/๑๓๖.(มหามกุฏฯ)

อย่างนั้น หนึ่งเนื้อและเอ็นย่อมไม่ตึง เมื่อเป็นอย่างนั้น เวทนาซึ่งมีการตึง หนึ่งตึงเนื้อและเอ็นเหล่านั้น เป็นปัจจัยให้เกิดขึ้นแก่พระโยคาวจรนั้นก็ไม่เกิดขึ้น เมื่อเวทนาเหล่านั้นไม่เกิดขึ้น จิตก็ย่อมมีอารมณ์เป็นหนึ่ง กรรมฐาน ย่อมไม่ตกถอย ย่อมเข้าถึงความเจริญงอกงามขึ้น

พุทธทาสภิกขุอธิบายจุดมุ่งหมายของการตั้งกายตรงว่า ให้นั่งตัวตรง กระดูกสันหลังตั้งตรงราวกะว่าเอาแกนเหล็กตรงๆ เข้าไปสอดไว้ในกระดูกสันหลัง ทั้งนี้ เพราะท่านต้องการจะให้ข้อกระดูกสันหลังทุก ๆ ข้อจดกันสนิทเต็มหน้าตัดของมัน ด้วยความมุ่งหมายว่า การทำอย่างนี้ จะมีผลคือ โลหิตและลมหายใจ เป็นไปอย่างถูกต้องตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นสิ่งที่พึงประสงค์มากที่สุด อีกอย่างหนึ่ง คือ ทุกขเวทนาที่เกิดจากเลือดลมเดินไม่สะดวก จะเกิดขึ้นได้โดยยากหรือมีแต่น้อยที่สุด นี่เป็นความมุ่งหมายทางรูปธรรม ในทางนามธรรม มุ่งหมายถึงการทำจิตให้ตรงแน่ว ไม่เอียงซ้ายหรือเอียงขวา หรือเอียงหน้าเอียงหลัง ด้วยความนุ่มนวลไปสู่กามสุขัลลิกานุโยคหรืออตตกิลมณานุโยคเป็นต้น พึงทราบว่า ผู้ที่ทำได้ดี จะมีตัวตรงอยู่ได้ตลอดเวลาทั้งในขณะลืมตาและหลับตา หรือแม้แต่เมื่อจิตเข้าสู่สมาธิ ไร้สำนึกในการควบคุมแล้วก็ตาม^{๕๔}

บทบาลีว่า **ปริมุขํ สติ อุปฏฐเปตวา** (ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า)

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึง ตั้งสติกำหนดอารมณ์กรรมฐาน^{๕๕}

พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า หมายถึง สติที่ตั้งมั่นในอารมณ์ที่จะกำหนดได้แก่ ลมหายใจโดยตรง จำกัดความว่าทำจิตให้เป็นเอกัคคตาต่อลมหายใจ คือมีลมหายใจอย่างเดียวที่จิตกำลังรู้สึกอยู่ หรือกำหนดอยู่ คำว่า สติ เป็นเพียงการกำหนดล้วนๆ ยังไม่เกี่ยวกับความรู้ หรือการพิจารณาแต่อย่างใด

^{๕๔} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๖๔.

^{๕๕} วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

เพราะเป็นเพียงขั้นที่เพิ่งเริ่มกำหนดเท่านั้น โดยพลตินัย ก็คือนั่งตัวตรงแล้วก็เริ่มระดมความรู้สึกทั้งหมดตรงไปยังลมหายใจที่ตนกำลังหายใจอยู่นั่นเอง ไม่จำเป็นต้องหลับตาเสมอไป สามารถทำได้ทั้งลืมตา โดยทำให้ตาของตนจ้องจับอยู่ที่ปลายจมูกของตนจนกระทั่งไม่เห็นสิ่งอื่นใด อาศัยกำลังใจที่เข้มแข็งแล้วย่อมจะทำได้โดยไม่ยาก ตาลิมาอยู่และมองอยู่ที่ปลายจมูกก็จริง แต่จิตไม่ได้มามองด้วย คงมุ่งอยู่ที่การจะกำหนดลมหรือติดตามลมแต่อย่างเดียว^{๕๖}

โส สโตว อสสสติ สโตว ปสสสติ. ภิกษุนั้นมีสติอยู่ ย่อมหายใจเข้า มีสติอยู่ ย่อมหายใจออก

บทบาลีว่า โส สโตว อสสสติ

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ภิกษุนั้นนั่งอย่างนี้ และตั้งสติไว้มั่นอย่างนี้แล้ว เมื่อไม่ละสตินั้นชื่อว่า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ท่านอธิบายไว้ว่า เป็นสโตการี ผู้ทำสติ^{๕๗}

พระสารีบุตรเถระอธิบายไว้ว่า เป็นผู้ที่มีสติหายใจเข้า หมายความว่า ภิกษุอบรมสติโดยอาการ ๓๒ ประการ^{๕๘} คือ ภิกษุเป็นผู้ตั้งสติมั่นเพราะรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านโดยอาศัยลมหายใจเข้ายาว ชื่อว่าเป็นผู้อบรมสติด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เป็นผู้ตั้งสติไว้มั่นเพราะรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน โดยอาศัยลมหายใจออกยาว..เป็นผู้ตั้งสติไว้มั่นเพราะรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านด้วยสามารถลมหายใจเข้าสั้น เป็นผู้ตั้งสติไว้มั่นเพราะรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านโดยอาศัยลมหายใจออกสั้น ชื่อว่าเป็นผู้อบรมสติด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น ฯลฯ เป็นผู้ตั้งสติไว้มั่นเพราะรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านโดยอาศัยความเป็นผู้พิจารณา

^{๕๖} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๖๔.

^{๕๗} วิมพา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

^{๕๘} คือ อานาปานสติ ๑๖ ชั้น แบ่งเป็นลมหายใจเข้า และลมหายใจออก คุณ ๒ เป็น ๓๒ ประการ

เห็นความสละคืนหายใจเข้า ..เป็นผู้ตั้งสติไว้มั่นเพราะรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านโดยอาศัยความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า..เป็นผู้ตั้งสติไว้มั่นเพราะรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านโดยอาศัยความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก ชื่อว่าเป็นผู้อบรมสติด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น.^{๕๙}

พระบาลีว่า อสสสติ ปสสสติ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส อธิบายความดังนี้

ก. นัยพระวินัย อรรถกถาพระวินัยแปล อสสสติ ว่า ย่อมหายใจออก และ ปสสสติ ว่าย่อมหายใจเข้า โดยถือว่า อสสาส คือลมหายใจออก ส่วน ปสสาส คือ ลมหายใจเข้า ปราภฏหลักฐานในคัมภีร์อรรถกถาว่า “อสสาโสติ พหิณิกขมนวาโต. ปสสาโสติ อนโต ปวิสสนวาโต. สุตตณตฏฐกถาสฺ ปน อุปปฏิปาฏิยา อาคตฺ.”^{๖๐}

คำว่า อสสาโส คือ ลมที่ออกไปภายนอก คำว่า ปสสาโส คือ ลมที่เข้ามาภายใน แต่ในอรรถกถาพระสูตรทั้งหลายพบข้อความกลับกัน

ข. นัยพระสูตร คัมภีร์อรรถกถามัชฌิมนิกายแปล อสสาส ว่า หายใจเข้า แปล ปสสาส ว่าหายใจออก โดยมุ่งแสดงการปฏิบัติที่กำหนดรู้หายใจเข้าก่อน ปราภฏหลักฐานว่า “อสสาโสติ อนโต ปวิสสนาสิกวาโต ปสสาโสติ พหิ นิกขมนนาสิกวาโต.”^{๖๑}

ชื่อว่า หายใจเข้า (ลมหายใจเข้า) เพราะเป็นลมที่เกิดจากภายนอกแล้วเข้าไปภายใน และชื่อว่า หายใจออก (ลมหายใจออก) เพราะเป็นลมที่เกิดจากภายในแล้วออกไปภายนอก และปราภฏหลักฐานในคัมภีร์สารัตถที่ปนีอีกว่า

^{๕๙} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๕/๒๕๖.

^{๖๐} วิ.ม.ท.อ. (บาลี)๑/๕๐๐,อง.จตุกก.อ. (บาลี)๓/๑๐๘,วิสุทฺธิ.(บาลี)๑/๒๙๖.

^{๖๑} ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๐๕/๑๓๖.

สุตตันตฎกเถรกาย ปน พหิ อญฺฐหิตฺวาปิ อนฺโต สสนโต อสสาโส, อนฺโต อญฺฐหิตฺวาปิ พหิ สสนโต ปสสาโสติ กตฺวา อุปปฏิปาฏิยา วุตฺตํ. อถว มาตุกฺขณิยํ พหิ นิกฺขมิตฺถ อลฺทโรกาโส นาสิกาวาโต มาตุกฺขณิโต นิกฺขนตมตเต ปจฺมํ พหิ นิกฺขมตฺติ วินยญฺจกเถรกายํ อุปปตฺติกฺกเมน อาทิมหิ สาโส อสสาโสติ พหิ นิกฺขมนวาท วุตฺโต. เตเนวาท “สพฺเพสมปิ คพฺพเสยฺยกานน”ติอาทิ. สุตตันตฎกเถรกาย ปน ปวตฺติยํ ภาวนารมฺภสมเย ปจฺมํ นาสิกาวาตสส อนฺโต อากทฺธิตฺวา ปจฺฉา พหิ วิสสฺชนโต ปวตฺติกฺกเมน “อาทิมหิ สาโส อสสาโส”ติ อนฺโต ปวิสฺนวาท วุตฺโต.^{๖๒}

ตามอรรถกถาพระสูตรกล่าวไว้สลับลำดับกันโดยมุ่งหมายว่า ‘ชื่อว่า หายใจเข้า (ลมหายใจเข้า) เพราะเป็นลมที่เกิดจากภายนอกแล้วเข้าไปภายใน และชื่อว่า หายใจออก (ลมหายใจออก) เพราะเป็นลมที่เกิดจากภายในแล้วออกไปภายนอก’

อีกนัยหนึ่ง ลมในโพรงจมูกที่ไม่ได้โอกาสออกไปภายนอกกระหว่างอยู่ในครรภ์มารดา เมื่อทารกคลอดแล้วย่อมปล่อยออกไปภายนอกก่อน ดังนั้น ในอรรถกถาพระวินัยจึงกล่าวถึงลมที่ออกไปภายนอก ตามลำดับแห่งการเกิดขึ้น มีรูปวิเคราะห์ว่า อาทิมหิ สาโส อสสาโส (หายใจออก คือ ลมหายใจในเบื้องต้น) ฉะนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า สพฺเพสมปิ คพฺพเสยฺยกานน (ลมภายในย่อมออกไปก่อนในเวลาทีทารกออกจากครรภ์มารดา ต่อมาลมภายนอกจึงรับเอาธาตุอันละเอียดเข้าไปภายในกระทบเพดานแล้วดับไป) เป็นต้น แต่ในอรรถกถาพระสูตรกล่าวถึงลมที่เข้าไปภายในตามลำดับแห่งการเกิดขึ้น โดยมีรูปวิเคราะห์ว่า อาทิมหิ สาโส อสสาโส (หายใจเข้า คือ ลมหายใจในเบื้องต้น) เพราะลมทางจมูกที่แรกในเวลาเริ่มภาวนาในปัจจุบัน ดึงลมหายใจเข้าไปไว้ภายในก่อนและปล่อยออกข้างนอกภายหลัง”

คัมภีร์วิมุตติวินทนีฎีกาอธิบายว่า อา ปจฺมํ พหิมุขํ สสนํ อสสาโส,

^{๖๒} สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๒/๒๒๙.

ตโต อนโตมุขํ ปฏิสสนํ ปสสาโสติ อาห อสสาโสติ พหิ นิกขมน-
วาโตติอาทิ. สุตตนาฏฐกกาสุ ปน อากขณนวเสน อนโต สสนํ อสสาโส
,พหิ ปฏิสสนํ ปสสาโสติ กตวา อุปปฏิปาณียา วุตตํ.^{๖๓}

“ลมหายใจที่มุ่งตรงไปภายนอกก่อน ชื่อว่า หายใจออก ลมหายใจที่
มุ่งตรงเข้าภายในต่อจากนั้น ชื่อว่า หายใจเข้า ฉะนั้น พระอรรถกถา
จารย์ จึงกล่าวว่า อสสาโสติ พหิ นิกขมนวาโต (คำว่า อสสาโส คือ ลมที่
ออกไปภายนอก)เป็นต้น แต่ในอรรถกถาพระสูตร กล่าวไว้สลับลำดับกัน
โดยมุ่งหมายว่า ‘ลมหายใจที่เข้าไปภายในด้วยการสูดลม ชื่อว่า หายใจ
เข้า ลมหายใจที่ออกไปภายนอก ชื่อว่า หายใจออก’

อนึ่ง คำว่า อสสาสปสสาส มีคำไวพจน์ว่า อานาปาน มาจาก อาน
คัพท์ + อปาน คัพท์ มีความหมายว่า ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก
หรือลมหายใจออกและลมหายใจเข้า โดย อปาน คัพท์มีรูปวิเคราะหฺว่า
อานโต อปคตฺ อปานํ (อปานะ คือลมหายใจที่ถัดมาจากลมหายใจเข้า/
ลมหายใจออก) ดังมีสาธกในคัมภีร์อรรถกถาพุทธทศนิกายว่า อานนติ
อสสาโส อปานนติ ปสสาโส. อสสาสปสสาสนิมิตตารมณฺหา สติ อานา-
ปานสติ สติสีเสน เจตถตฺสมปยุตฺตสมาธิภาวนา อธิปเปตา.^{๖๔}

“คำว่า อานํ คือลมหายใจเข้า คำว่า อปานํ คือลมหายใจออก สติที่
มีลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์ ชื่อว่า อานาปานสติ

อนึ่ง การเจริญสมาธิที่ประกอบด้วยสตินี้ หมายถึงแล้วใน คำนี้
โดยกล่าวถึงสติ แต่มุ่งให้หมายถึงสมาธิ” อีกนัยหนึ่ง ตตฺถเป็น อาน+
อปาน ดังมีสาธกในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคว่า นิทเทเส ปน
นาการสฺส ที่มตฺตมชฺฌเปกขิตฺวา อปานนติ^{๖๕}

“แต่ในคัมภีร์นิตฺเต กล่าวถึงรูปว่า อปาน โดยเพิกเฉยความเป็น

^{๖๓} วิมติ.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๐.

^{๖๔} ชุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๒๐๖.

^{๖๕} ชุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๘๑.

ที่ขณะของ อา อักษรใน น (คือ มาจาก อาน + อาปาน ไม่ต้องลบ
สระหน้าแล้วที่ขณะสระหลัง เพราะสระหลังมีรูปเป็นที่ขณะอยู่แล้ว)”

อีกนัยหนึ่ง คำนี้ตัดบทเป็น อาน + ปาน โดยถือว่า ปาน เป็นศัพท์
เดิมและที่ขณะ อ ใน น เป็น อา มตินี้สอดคล้องกับคำสันสกฤตว่า ปราณ
ที่ตรงกับ ปาน ศัพท์ พบในสัททนีติปกรณ์ธาตุมาลา ว่า

อน ปาณเน. ปาณนํ สสนํ. อนติ. อานํ. ปานํ. ตตถ อานนติ อสสาโส.
ปานนติ ปสสาโส. เอเตสุ อสสาโสติ พหิ นิกขมนวาโต. ปสสาโสติ อนโต
ปวิสนวาโตติ วินยญจกถายํ วุตตํ. สุตตนตญจกถาสู ปน อุปปฏิปาฏิยา
อาคตํ. อน ธาตุไใช้ในความหมายว่า หายใจ, เป็นอยู่, มีชีวิต ปาณน คือ
หายใจ (เป็นอยู่, มีชีวิต) อานํ ลมหายใจเข้า, ปานํ ลมหายใจออก.

ในอรรถกถาพระวินัยท่านกล่าวว่า บรรดาบทเหล่านั้น บทว่า อานํ
ได้แก่ ลมหายใจออก บทว่า ปานํ ได้แก่ ลมหายใจเข้า บรรดา ๒ อย่างนั้น
ลมที่ปล่อยออกมาภายนอก ชื่อว่า ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าภายใน ชื่อ
ว่า ลมหายใจเข้า ส่วนในอรรถกถาพระสูตรท่านเรียงลำดับตรงข้ามกัน^{๖๖}

ค. นัยพระอภิธรรม พระอภิธรรมปิฎกกล่าวถึงเรื่องธาตุลม และ ลม
หายใจ ไว้ ดังนี้

ตตถ กตมา วาโยธาตุ วาโยธาตุหุยํ อตฺถิ อชฺฌตฺติกา อตฺถิ
พาหิรา. ตตถ กตมา อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ ยํ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย
วาโยคตํ ฌมฺภิตตฺตํ รูปสฺส อชฺฌตฺตํ อุปาทินฺนํ เสยฺยถิํ อุตฺตงฺคมา วาตา
อโรคฺคา วาตา กุจฺฉิสยา วาตา โภจฺฉิสยา วาตา อํคฺคมา คานูสารินฺนํ วา
ตา สตฺถกฺวาตา ชุรกฺวาตา อุปฺปลกฺวาตา อสสาโส ปสสาโส ยํ วา
ปนญฺญมฺปิ อตฺถิ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ ฌมฺภิตตฺตํ รูปสฺส
อชฺฌตฺตํ อุปาทินฺนํ อโย วุจฺจติ อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ. ตตถ กตมา พาหิรา
วาโยธาตุ ยํ พาหิรํ วาโย วาโยคตํ ฌมฺภิตตฺตํ รูปสฺส พหิทฺธา อณฺุปาทินฺนํ

^{๖๖} พระอัครกวีสังเคราะห์, สัททนีติ ธาตุมาลา, หน้า ๓๑๒.

เสยยถิทำ ปุรตถิมมา วาตา ปจฺฉิมมา วาตา อุตฺตรา วาตา ทกฺขิณา วาตา
 สรชา วาตา อรชา วาตา สีตา วาตา อุณฺหา วาตา ปริตฺตา วาตา
 อธิมตฺตา วาตา กาฬาวาตา เวรมณฺวาตา ปกฺขวาตา สุปณฺณวาตา
 ตาลวณฺณวาตา วิฐุปนวาตา ยํ วา ปนณฺณมปิ อตฺถิ พาหิรํ วาโย
 วาโยคตฺถ ฌมฺภิตตฺถ รุปสฺส พหิทฺธา อนุปาทินนํ ออํ วุจฺจติ พาหิรา วาโย
 ธาตุ. ยา จ อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ ยา จ พาหิรา วาโยธาตุ ตเทกชฺฌํ
 อภิสณฺณหิตฺวา อภิสงฺขิปปิตฺวา ออํ วุจฺจติ วาโยธาตุ.^{๖๗}

ธาตุลมี ๒ อย่าง คือ วาโยธาตุที่เป็นภายในก็มี ที่เป็นภายนอกก็มี
 มี วาโยธาตุที่เป็นภายในคือความพัดไปมา ธรรมชาติที่พัดไปมา
 ธรรมชาติเครื่องค้ำจุนรูป เป็นภายในตน มีเฉพาะตน ที่กรรมอัน
 ประกอบด้วยตัณหาและทวิฏฐียึดถือ ซึ่งเป็นภายในตน เช่น ลมพัดขึ้น
 เบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว ลม
 ศัสตรา ลมมีดโกน ลมเพิกหัวใจ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือความ
 พัดไปมา ธรรมชาติที่พัดไปมา ธรรมชาติเครื่องค้ำจุนรูปเป็นภายในตน มี
 เฉพาะตน ที่กรรมอัน ประกอบด้วยตัณหาและทวิฏฐียึดถือ ซึ่งเป็น
 ภายในตน แม้อื่นใดมีอยู่ นี้เรียกว่า วาโยธาตุที่เป็นภายใน

วาโยธาตุที่เป็นภายนอก คือ ความพัดไปมา ธรรมชาติที่พัดไปมา
 ความเคร่งตึงแห่งรูป เป็นภายนอกตน ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหา
 และทวิฏฐิไม่ยึดถือซึ่งเป็นภายนอกตน เช่น ลมตะวันออก ลมตะวันตก
 ลมเหนือ ลมใต้ ลมมีฝุ่นละออง ลมไม่มีฝุ่นละออง ลมหนาวลมร้อน ลม
 อ่อน ลมแรง ลมดำ ลมบน ลมกระพือปีก ลมปีกครุฑ ลมใบก้างหั่นลมพัด
 โบก หรือความพัดไปมา ธรรมชาติที่พัดไปมา ธรรมชาติเครื่องค้ำจุนรูป
 ภายนอก ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทวิฏฐิไม่ยึดถือ ซึ่งเป็น
 ภายนอกตนแม้อื่นใดมีอยู่ นี้เรียกว่า วาโยธาตุที่เป็นภายนอก

คัมภีร์อรรถกถาพระวิงค์อธิบายว่า บทว่า อสฺสาโส (ลมหายใจ

^{๖๗} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๗๖/๑๓๗.

เข้า) ได้แก่ ลมหายใจเข้าไปในภายใน บทว่า ปสสาโส ได้แก่ ลมหายใจออกไปภายนอก ลมทั้งหมดข้างต้นมีสมุฏฐาน ๔ ส่วนลมหายใจเข้าลมหายใจออกมีจิตเป็นสมุฏฐานอย่างเดียว^{๖๘}

ตามหลักภาษา คำว่า อสสาส มาจาก อา อุปสัค + สาส ธาตุ มีรูปวิเคราะห์ ดังปรากฏในคัมภีร์อรรถโยชนาว่า อาทิมหิ ปวตโต สาโส อสสาโส พหิ นิกขมนวาโต.^{๖๙} หายใจออก คือ ลมหายใจในเบื้องต้น

ส่วน ปสสาส มาจาก ป + สาส ธาตุ มีรูปวิเคราะห์ปรากฏในคัมภีร์อรรถโยชนาว่า อสสาสโต อปคโต วาโต ปสสาโส อนโต ปวิสสนวาโต.^{๗๐} หายใจเข้า คือ ลมหายใจในภายหลัง

ง. นัยวิสุทธิมรรค ยกข้อความในอรรถกถาพระวินัยและพระสูตรมาอธิบายว่า อรรถกถาพระวินัยกล่าวลมหายใจที่เกิดขึ้นภายในชื่อว่า หายใจออก ลมหายใจที่เกิดขึ้นภายนอกชื่อว่า หายใจเข้า เวลาที่ทารกที่อยู่ในครรภ์คลอดออกจากท้องมารดา ย่อมปล่อยลมข้างในออกมาข้างนอกก่อน ลมข้างนอกพาเอาธุลีละเอียดเข้าข้างในทีหลัง พอถึงเพดานปากก็ดับ แต่ในอรรถกถาพระสูตรแปลกลับกัน โดยกล่าวถึงลมที่เข้าไปภายในตามลำดับแห่งการเกิดขึ้น^{๗๑}

ส่วนผู้เขียน ขอให้คำจำกัดความทั้งนัยสมณะและวิปัสสนาร่วมกันว่า “อานาปานสติภาวนา คือ การเจริญสติกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก” และมุ่งกล่าวถึงหลักปฏิบัติอานาปานสติโดยตรง จึงเลือกที่จะแปลและอธิบายพระบาลีอานาปานสติภาวนานี้โดยยึดตามนัยพระสูตร ซึ่งเป็นนัยปฏิบัติที่พระสารีบุตรเถระได้อรรถาธิบายไว้แล้วในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคที่กล่าวถึงการปฏิบัติโดยตรง ว่า

^{๖๘} อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๕๕/๗๗.

^{๖๙} วิภาวิ.โยชนา (บาลี) ๓/๑๐๑/๒๓๒.

^{๗๐} วิภาวิ.โยชนา (บาลี) ๓/๑๐๑/๒๓๒.

^{๗๑} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ.(บาลี) ๑/๒๙๖., วิสุทธิ.มหาฎีกา(บาลี) ๑/๓๗๘.

อสุสาสาทิมขมปรีโยसानํ สติยา อนุคจฺจโต อชฺมตตฺตวิกเขปคตํ จิตฺตํ
สมาธิสฺส ปรีปนฺโน ปสฺสาสาทิมขมปรีโยसानํ สติยา อนุคจฺจโต พหิทฺธา
วิกเขปคตํ จิตฺตํ สมาธิสฺส ปรีปนฺโน อสุสาสาทิมขมปรีโยसानํ สติยา
อนุคจฺจโต อชฺมตตํ วิกเขปคเตน จิตฺเตน กาโยปี จิตฺตมปิ สารทฺธา จ
โหนติ อิญฺชิตา จ ฃนทิตา จ. ปสฺสาทิมขมปรีโยसानํ สติยา อนุคจฺจโต
พหิทฺธา วิกเขปคเตน จิตฺเตน กาโยปี จิตฺตมปิ สารทฺธาจ โหนติ อิญฺชิตา
จ ฃนทิตา จ.^{๗๒}

“เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจเข้า
ด้วยสติอยู่ จิตที่ถึงความซัดส่ายภายในเป็นอุปสรรคแก่สมาธิ เมื่อบุคคล
ตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจออกด้วยสติ จิตที่ถึง
ความซัดส่ายภายนอกเป็นอุปสรรคแก่สมาธิ”

“เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจเข้า
ด้วยสติอยู่ มีจิตถึงความซัดส่ายภายใน กายกับจิตย่อมร้าวร่อน
กระสับกระส่ายไม่สงบ เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด
ของลมหายใจออกด้วยสติอยู่ มีจิตถึงความซัดส่ายภายนอก กายกับจิต
ย่อมร้าวร่อนกระสับกระส่ายไม่สงบ”

พุทธทาสภิกขุ แปลว่า อสุสสติ ปสฺสสติ หายใจออก หายใจเข้า^{๗๓}
ซึ่งสอดคล้องกับคัมภีร์พระวินัย แต่มีนัยตรงกันข้ามกับคัมภีร์ปฎิสัมภีทา
มรรค^{๗๔} ที่พระสารีบุตรเถระได้อธิบายไว้ โดยให้ทรงสนะว่า

“บางคนว่า หายใจเข้า แล้วหายใจออกจึงจะถูก แต่นี่ไม่สำคัญเป็น
เรื่องของภาษา ผมก็อยู่ในพวกที่แปลว่าหายใจออก หายใจเข้า มีปัญหา
ว่า กำหนดที่ทำการหายใจออกก่อนแล้วจึงหายใจเข้า แล้วต่อไปก็ ออก-
เข้า, ออก-เข้า คล้ายกับจะตั้งปัญหาถามว่าจะไปกำหนดที่ลมหายใจ

^{๗๒} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๕๔/๑๗๕., ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๕๗/๑๗๗.

^{๗๓} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๖๖.

^{๗๔} ดุรายละเอียดยใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๕๔/๑๗๕.

ออกก่อน หรือลมหายใจเข้าก่อน แต่เนื้อแท้ไม่ใช่ปัญหา ออกก่อนก็ได้ เข้าก่อนก็ได้ เราตั้งต้นกำหนดเข้าที่ลมหายใจก็แล้วกัน ในครั้งที่มันหายใจเข้า หรือในครั้งที่หายใจออกได้ทั้งนั้น พูดถึงเทคนิคมันก็ไม่มีข้อนี้ ถ้ามีเทคนิคก็เป็นเทคนิคทางภาษาไปเสีย เพราะว่าจะอ้างอิงทางภาษา พวกที่ว่าการกำหนดหายใจออกก่อนเข้า ก็มีคำอธิบายว่ามันต้องหายใจออกก่อน ทำนองเดียวกับเด็กที่คลอดจากท้องแม่ออกมา เด็กออกมาการหายใจครั้งแรก มันจะต้องหายใจออกก่อน มันจึงจะหายใจได้ ถือเอาธรรมชาติแท้เป็นหลัก หรือจะถือเอาการหายใจออกเป็นการเตรียม การหายใจเข้าครั้งถัดมาเป็นตัวจริง เป็นการตั้งต้นที่สมบูรณ์ อย่างนี้ได้”^{๗๕}

^{๗๕} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติ สมบูรณ์แบบ, หน้า ๕๗.

๑.๖ อานิสงส์ของอานาปานสติภาวนา

๑.๖.๑ ทำสติปัฏฐาน ๔ และโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์

อานาปานสติภาวนานี้เป็นมูลแห่งการทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ ดังพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์มัชฌิมนิกายว่า

อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มาก ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่เจริญแล้วย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์^{๗๖} สติปัฏฐาน ๔ ที่เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ ภาวสุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์^{๗๗}

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสอธิบายหลักธรรม ที่เป็นอาหาร^{๗๘} ให้ วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ ไว้ว่า

“อะไรเล่าเป็นอาหารของวิชาและวิมุตติ ควรตอบว่า ‘โพชฌงค์ ๗’
แม้โพชฌงค์ ๗ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไร
เล่าเป็นอาหารของโพชฌงค์ ๗ ควรตอบว่า ‘สติปัฏฐาน ๔’

แม้สติปัฏฐาน ๔ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร
อะไรเล่าเป็นอาหารของสติปัฏฐาน ๔ ควรตอบว่า ‘สุจริต ๓’

แม้สุจริต ๓ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเล่า
เป็นอาหารของสุจริต ๓ ควรตอบว่า ‘ความสำรวมอินทรีย์’

แม้ความสำรวมอินทรีย์ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มี
อาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของความสำรวมอินทรีย์ ควรตอบว่า ‘สติ
สัมปชัญญะ’

แม้สติสัมปชัญญะ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร

^{๗๖} คุรยลละเอียตโน ม.อุปริ.(ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

^{๗๗} คุรยลละเอียตโน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

^{๗๘} อตตโน ผล อาหารตติ อาหาโร. สภาพที่นำมาซึ่งผล เรียกว่า อาหาร (ขุ.จุ.อ.
(บาลี) หน้า ๖๐.)

อะไรเล่าเป็นอาหารของสติสัมปชัญญะ ควรตอบว่าการมนสิการโดยแยบคาย
แม้การมนสิการโดยแยบคาย เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มี
มีอาหารอะไรเล่าเป็นอาหารของการมนสิการโดยแยบคาย ควรตอบว่า
‘ศรัทธา’

แม้ศรัทธา เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเล่า
เป็นอาหารของศรัทธา ควรตอบว่า ‘การฟังสัทธรรม’

แม้การฟังสัทธรรม เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร
อะไรเล่าเป็นอาหารของการฟังสัทธรรม ควรตอบว่า ‘การคบสัตบุรุษ’

การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์ การฟัง
สัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ย่อมทำให้การ
มนสิการโดยแยบคายบริบูรณ์ การมนสิการโดยแยบคายที่บริบูรณ์ย่อมทำให้
สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ย่อมทำให้ความสำรวม
อินทรีย์บริบูรณ์ ความสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ย่อมทำให้สุจริต ๓ บริบูรณ์
สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์
ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชชา และ
วิมุตติบริบูรณ์^{๗๙}

เจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์

การตรัสรู้ธรรมต้องอาศัยการเจริญสติที่บริบูรณ์ เพื่อให้เกิดวิปัสสนา
ปัญญา^{๘๐} เมื่อเห็นความจริงของรูป-นาม ก็ทำให้เห็นแจ้งอริยสัจ ๔^{๘๑}

ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นจึงจะทำองค์แห่งการตรัสรู้ พร้อมทั้ง
ความรู้แจ้ง และความหลุดพ้นให้บริบูรณ์ได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “สติปัฏฐาน
๔ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์แล้ว

^{๗๙} อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

^{๘๐} ดูใน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๗๗๐/๔๔๑-๔๔๓.

^{๘๑} ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๑/๓๖.

ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๘๒}

สติปัฏฐาน คือ สติระลึกรู้ชัดอารมณ์ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม^{๘๓} การเจริญสติปัฏฐาน คือการตั้งสติระลึกรู้อารมณ์ที่มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รู้ไปตามอาการที่เห็น ตามที่ได้ยิน ที่ได้กลิ่น ที่ได้สัมผัส ที่ได้นึก ที่ได้รู้สึก ที่ได้รับรู้ ไม่ตัดสินดี-ชั่ว ชอบหรือไม่ชอบ ยินดีหรือไม่ยินดี คือ การระลึกรู้ด้วยสติอย่างจดจ่อต่อเนื่องในทุกอาการที่กระทบตามลักษณะของอารมณ์นั้นๆ ย่อมจัดเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทั้งสิ้น

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณากาย

กาย ในที่นี้หมายถึงลักษณะอาการของธาตุ ๔ โดยการกำหนดเห็นลักษณะอาการของกายที่ปรากฏอยู่ อันได้แก่ รูปขันธ์ ด้วยความเพียร ด้วยสัมปชัญญะ ด้วยสติ ไม่ยินดียินร้าย ดังพุทธดำรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้”^{๘๔}

ตามดูกายย่อย คืออาการทั้งหมดในร่างกายนี้ กำหนดดูเป็นของไม่สวยงาม ละความสำคัญผิดว่าสวยงาม เห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นต้นหาจริต และสมถยานิก มีปัญญาน้อย^{๘๕}

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาเวทนา

เวทนา คือ สภาวะเสวยอารมณ์^{๘๖} หมายถึง ความรู้สึกต่อสิ่งเร้าที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มี ๓ อาการ คือ สุขเวทนา (สบาย) ทุกขเวทนา (กดดัน บีบคั้น) และอทุกขมสุขเวทนา (รู้สึกเฉย)

^{๘๒} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖. คู่อธิบายที่หน้า ๓๘๓, ๔๘๔.

^{๘๓} คูใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๗-๖๘, ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๕๗-๕๙.

^{๘๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๒., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^{๘๕} คูใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

^{๘๖} อารมมณสส รส เวทยนติ อนุภวนตฺติ เวทนา. คูใน อภิ.ส.อ. (บาลี) ๒/๘๙.

ตามรู้ จนเห็นความเกิด-ดับของเวทนา ดังพระพุทธพจน์ว่า “เธอตามรู้สภาวะความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ความดับบ้าง ทั้งความเกิดและความดับในเวทนาอยู่บ้าง ย่อมเข้าไปตั้งสติว่า เวทนามีก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เอาไว้ระลึก เธออยู่อย่างไม่ถูกค้นหาและทักสิริ เข้าอิงอาศัย”

สตีกำหนดรู้เวทนาตามดูเวทนาในร่างกายนี้ กำหนดดูว่าทั้งหมดนั้นเป็นทุกข์ ละความสำคัญผิดว่าสุข เห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นต้นทางจิต และสมถยานิก มีปัญญามาก^{๘๗}

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาจิต

จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ คือ รับอารมณ์อยู่เสมอ^{๘๘}

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีสตีกำหนดรู้จิตย่อย (เช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ เป็นต้น) ในจิตใหญ่ พิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต คือ ความนึก, คิดต่าง ๆ เช่น ดูว่าจิตมีราคะ หรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะ หรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ หรือไม่มีโมหะ ฯลฯ โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง ว่าเป็นแต่เพียงความคิดนึก ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน^{๘๙} ละความสำคัญผิดว่าเที่ยง เห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นวิปัสสนา-ยานิก มีปัญญาน้อย^{๙๐}

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาสภาวธรรม

ธรรม หมายถึง สภาวะที่ทรงสภาพของตนไว้^{๙๑} คือ เป็นอยู่อย่างไรงี้เป็นอย่างนั้น เช่น สติเป็นธรรมชาติระลึกได้ ปัญญาเป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์ เป็นต้น^{๙๒} เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต

^{๘๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕. ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

^{๘๘} อารมมณฺ์ จินตเตตฺติ จิตฺตํ, วิขานาตฺติ. อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๒๗/๑๑๐.

^{๘๙} ดูใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๒๕๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๙๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

^{๙๑} อตตโน ปน สภาวํ ธาเรนตฺติ ธมฺมา. ดูใน อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๘๖.

^{๙๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๘.

ผู้เจริญวิปัสสนาพิจารณาสภาพธรรมต่างๆ ที่มาปรากฏให้จิตรู้ หรือที่จิตน้อมไปรู้ มีธรรมอะไรเกิดขึ้นก็รู้ชัดในธรรมนั้นๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรมทั้งภายในและภายนอก รู้ไปตามลำดับตั้งแต่อย่างหยابไปจนถึงอย่างละเอียดที่สุด ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ลึกซึ้งกว่าการเห็นกาย เวทนาและจิต ตามที่ได้ปฏิบัติมา ให้ความจริงแบบอริยสัจ ไม่ใช่เพียงแค่กำหนดรู้สภาวะธรรมอันเป็นทุกข์เท่านั้น แต่ต้องมีการกำหนดรู้ถึงทางดับทุกข์ของทุกข์นั้นๆ ด้วย กำหนดรู้สภาวะที่ปรากฏให้รู้ว่า สภาวะธรรมทั้งหมดนั้น “เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน” จนละความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตนได้ เหมาะสำหรับผู้เป็นทมิฬจืด และวิปัสสนายานิก มีปัญญามาก^{๙๓}

สติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นมูลแห่งการทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์”^{๙๔}

โพชฌงค์ ๗ ย่อมทำให้วิขาและวิมุตติบริบูรณ์

โพชฌงค์คือองค์แห่งการรู้แจ้งด้วยปัญญาตรัสรู้^{๙๕} เมื่อองค์นั้นๆ สมบูรณ์พร้อมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมเกิดเป็น “สัมโพชฌงค์”

โพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ เป็นองค์ประกอบที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญหายิ่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วก่อให้เกิดวิขาและวิมุตติในที่สุด พระพุทธองค์ตรัสว่า “โพชฌงค์เป็นธรรมที่น้อมไปสู่พระนิพพาน เหมือนแม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่มหาสมุทรตามปกติ”^{๙๖}

สัมโพชฌงค์ คือ องค์ธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้แห่งอริยสาวก อัน

^{๙๓} ดูใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

^{๙๔} ดูใน ม.อ.ปริ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

^{๙๕} โพธิยา โพธิสส อังคโคติ โพชฌงฺโก. (ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๙๑-๙๒, พุชมติเอตยาติ โพธิ ปรณฺญา ดูใน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๖๖/๓๓๒., ส.ส. (ไทย) ๓/๕๒/๕๘.

^{๙๖} ส.ม.หา. (ไทย) ๑๙.๒๕๘.๑๑๙

ประเสริฐ^{๙๗} มี ๗ องค์ คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ ความระลึก^{๙๘} อันเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ สติเจตสิกที่ระลึก^{๙๘}อารมณ์อยู่ในฐานกาย เวทนา จิต และธรรม ต่อเนื่องกัน ระลึก^{๙๘}รู้สภาวะธรรมในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากอคติ ระลึก^{๙๘}รู้ชัดอยู่ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และที่ดับไปตามเหตุปัจจัย เท่านั้น^{๙๙}

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสติสัมโพชฌงค์ไว้ก่อน เพราะเป็น อุปการะแก่อุปการะที่เหลือทั้งหมด ดังพระบาลีว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็เรา กล่าวสตินั้นแล ว่ามีประโยชน์แก่ธรรมทั้งปวง”^{๑๐๐}

๒. ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ การเลือกเฟ้นเจริญกุศลธรรมอันเป็น องค์แห่งการตรัสรู้ คือ ปัญญาเจตสิกที่รู้รูปและนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา ไม่ใช้การพิจารณาเพียงใคร่ครวญด้วยสุตมยปัญญา หรือคตินิกเขวา แต่เป็นการรู้แจ้งสภาวะธรรมด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา^{๑๐๑}

ธรรมวิจยะ แปลว่า เลือกเฟ้นธรรม ได้แก่ ไตรตรองเลือกเฟ้น สังขารทั้ง ๔ ประการ คือ เลือกกำหนดทุกข์ (รูป-นาม, ชั้น ๕) เลือกละ อวิชชาและตัณหา เลือกทำนิพพานให้แจ้ง และเลือกเจริญมรรคทั้ง ๘

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียรเป็นองค์แห่งการตรัสรู้^{๑๐๒} คือ วิริยเจตสิกที่แก่กล้าเป็นวิริยนิหรีย เป็นสภาวะที่แก่กล้าทำให้ธรรมดำเนิน ไปต่อเนื่อง และถูกวิธี ประคองจิตไม่ให้ท้อแท้ในการเจริญภาวนา^{๑๐๓}

^{๙๗} ปสฺสฺโส สุนทโร โพชฌงฺโกติ สมโพชฌงฺโก. (อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๖๖/๓๓๒).

^{๙๘} สติ เอว สมโพชฌงฺโก สติสมโพชฌงฺโก. (ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๙๑-๙๒.)

^{๙๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๕๘-๓๕๙, ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒/๓๓๒.

^{๑๐๐} สัม. (ไทย) ๑๙/๒๓๔/๑๗๔., ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๕.

^{๑๐๑} ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๘๓., ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๔.

^{๑๐๒} ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๕๙, ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๓๖-๓๔๒.

^{๑๐๓} ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๘๓., ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๕.

ผู้เจริญวิปัสสนาเพียรจดจ่ออย่างแรงกล้า ตามสภาวะปัจจุบันด้วย
สัมมัปธาน ๔^{๑๐๔} ในทางกายคือตั้งกายให้ตรงเสมอ ในทางใจคือจดจ่อ
สภาวะปัจจุบันที่รู้สึกว่าจะชอบไม่ชอบ กำหนดให้รู้เท่าทันอารมณ์^{๑๐๕}

๔. ปิติสัมโพชฌงค์ ความอิมใจเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ปิติ
เจตสิกที่มีความอิมใจในการเจริญสติปัฏฐาน ปิติแผ่ซ่านไปด้วยความยินดี ทำ
ให้กายและจิตฟูขึ้น มี ๕ ประการ คือ

๑) ขุพทกापิติ ปิติเล็กน้อย มีขนลุกทั่วร่างกายหรือน้ำตาไหล

๒) ขณิกापิติ ปิติชั่วขณะ ปรากฏแม้ในขณะที่เพ่งหลับตาก็มี

๓) โอกันติกापิติ ปิติซึมซับ คล้ายคลื่นหรือกระแสไฟ

๔) อุพเพกคापิติ ปิติโลดโผน ทำให้กายลอยได้

๕) ผรณापิติ ปิติซาบซ่าน ซาบซ่านทรงออกไป-มาทั่วร่าง

ปิติประเภทหลังมีกำลังกว่าประเภทแรก เมื่อกำหนดรู้เท่าทัน
จะสามารถยกจิตและอารมณ์ขึ้นสู่วิปัสสนาและโลกุตตรธรรมได้

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกายสงบใจเป็นองค์แห่งการ
ตรัสรู้ คือ ปัสสัทธิเจตสิกมีความสงบกายสงบใจในขณะกำหนดรู้อารมณ์
(กาย เวทนา จิต ธรรม) มีสภาพสงบกิเลส ไม่มีกิเลสรบกวนใจให้เศร้าหมอง
ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง บางครั้งเหมือนอยู่คนเดียวในโลก เจียบสงบ ไม่
กระวนกระวาย มีความเยือกเย็นอันเกิดจากความไม่ดิ้นรนแห่งกาย
(กายปัสสัทธิ) และจิต (จิตปัสสัทธิ)

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ สมาธิเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ
เอกัคคตาเจตสิก ความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่ของกุศลจิต
ไม่ฟุ้ง^{๑๐๖}

^{๑๐๔} ๑) เพียรระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น ๒) เพียรละบาปอกุศล ๓) เพียรทำ
กุศลให้เกิดขึ้น ๔) เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว (ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๐๑)

^{๑๐๕} ดูใน ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๗๖๒.

^{๑๐๖} ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๘๓., ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๔.

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริงเป็นองค์แห่งการตรัสรู้^{๑๐๗}

อุเบกขา แปลว่า เป็นกลางวางเฉย องค์ธรรมได้แก่ ตัตรมัชฌัตตาเจตสิก ที่ทำให้จิตเป็นกลาง หรือสม่ำเสมอในสภาพธรรมที่ปรากฏ

แต่อุเบกขาที่เป็นสัมโพชฌงค์นั้น มีลักษณะพิจารณาสภาพธรรม (กาย เวทนา จิต ธรรม) ตามความเป็นจริง^{๑๐๘} ไม่ให้ตกไปในฝักฝ่ายแห่งอารมณ์ที่ชอบและไม่ชอบ หักห้ามความหย่อนและยิ่งแห่งจิต^{๑๐๙}

เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมได้อย่างสม่ำเสมอแล้ว ก็ไม่ต้องปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกันอีก เพราะมีสภาวะสมดุล ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ด้วยอำนาจโพชฌงค์ทั้ง ๖ ประการ ที่บำเพ็ญมาตั้งแต่ต้น เรียกว่าเป็นผลของโพชฌงค์ทั้ง ๖ ข้างต้นนั่นเอง^{๑๑๐} และเมื่อโพชฌงค์ทั้ง ๗ บริบูรณ์ก็ทำให้เกิดปัญญาญาณถึงขั้นสังขารูปกษายาน ที่เป็นปัญญาเจตสิกอย่างสมบูรณ์^{๑๑๑}

เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนา ทำสังขารูปกษายานให้บริบูรณ์แล้ว จิตย่อมวางเฉยต่อสังขาร^{๑๑๒} อยู่ด้วยธรรมเป็นเครื่องอยู่ คือ อนิมิตตวิโมกข์^{๑๑๓} หรือ อัปณิหิตวิโมกข์^{๑๑๔} หรือสุญญตวิโมกข์^{๑๑๕} เป็นไปเพื่อวิชาและวิมุตติ

^{๑๐๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑. ดูเพิ่มเติม หน้า ๔๘๖.

^{๑๐๘} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๗๗.

^{๑๐๙} ดูใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/-/๗๖๔.

^{๑๑๐} ดูใน ส.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/-/๒๖๐.

^{๑๑๑} ดูใน ข.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๓๑๘.

^{๑๑๒} ดูรายละเอียดใน ข.ป. (ไทย) ๓๑/๕๕/๘๘-๘๘.

^{๑๑๓} อนิมิตตวิโมกข์ องค์ธรรมได้แก่ อริยมรรค ซึ่งทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์แล้วเป็นไปโดยอาการไม่มีนิมิตคือ ไม่มีนิจจนิมิต ไม่มีฐานิมิต และไม่มีอัตตนิมิต

^{๑๑๔} อัปณิหิตวิโมกข์ องค์ธรรมได้แก่ อริยมรรค ซึ่งทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ โดยอาการไม่มีที่ตั้งแห่งกิเลสตัณหา ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น.

^{๑๑๕} สุญญตวิโมกข์ องค์ธรรมได้แก่ อริยมรรค ซึ่งทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์โดยอาการว่างเปล่า คือ ว่างเปล่าจาก ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น.

สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๑๑๖}

องค์ธรรมโพชฌงค์ ๗ เหล่านี้จะทำให้มีจักขุ ทำให้มีญาณ มีปัญญา และที่ตั้งแห่งความเจริญของปัญญา ไม่เป็นไปเพื่อความคับแค้น เป็นไปเพื่อพระนิพพานพระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธอันไพบูลย์ หาประมาณมิได้ ไม่มีความเบียดเบียน เธอมีจิตอุเบกขา สัมโพชฌงค์อบรมดีแล้ว ย่อมแทงทะลุ ย่อมทำลายกองโลภะที่ยังไม่เคยแทงทะลุ ก็ยังไม่เคยทำลายเสียได้ ย่อมแทงทะลุ ย่อมทำลายกองโมหะที่ยังไม่เคยแทงทะลุ ยังไม่เคยทำลายเสียได้^{๑๑๗}

ดูก่อนกัสสปะ โพชฌงค์ ๗ เหล่านี้ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน โพชฌงค์ ๗ เป็นไฉน ดูก่อนกัสสปะ สติสัมโพชฌงค์... อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ดูก่อนกัสสปะ โพชฌงค์ ๗ เหล่านี้แล เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน^{๑๑๘}

ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค และคัมภีร์อื่น ๆ กล่าวอานิสงส์ของการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาทั้งนัยสมถะ และวิปัสสนา ไว้ดังนี้

๑. สามารถตัดวิตกมีกามวิตกเป็นต้น เพราะเป็นธรรมอันละเอียด และประณีตเป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละเอียดนุ่มละไมและเป็นสุข^{๑๑๙}

^{๑๑๖} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

^{๑๑๗} ดูใน ส.ม.(บาลี) ๑๙/๙๓/๕๘,ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๒๗/๒๖๔.

^{๑๑๘} ดูใน ส.ม. (บาลี) ๓๐/๔๑๗-๔๑๘/๒๒๒-๒๒๓.

^{๑๑๙} ดูรายละเอียดใน อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๑/๒๙๒.

๒. เป็นมูลเหตุแห่งการทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์^{๑๒๐}

๓. ผู้ที่ได้สำเร็จจรหดผล โดยอาศัยอานาปานสติก็มีฐานะเป็นบาท
ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนเองได้ว่า จะอยู่ไปได้สักเท่าไรและสามารถ
รู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย^{๑๒๑}

๔. หลับเป็นสุขไม่ตื่นรน

๕. ตื่นก็เป็นสุข คือ มีใจเบิกบาน

๖. มีร่างกายสงบเรียบร้อย

๗. มีหิริโอตตบะ

๘. น่าเลื่อมใส

๙. มีอริยาศยประณีต

๑๐. เป็นที่รักของคนทั้งหลาย

๑๑. ถ้ายังไม่สำเร็จจรรรค ผล นิพพาน เมื่อแตกตายทำลายชั้นจกัมี
สุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๑๒๒}

๑.๖.๒ ทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

คัมภีร์อรรถกถาสังยุตตนิกายอธิบายว่า วิชาคือจรหดมรรค
วิมุตติ หมายถึง ผลวิมุตติ^{๑๒๓} ซึ่งเป็นโลกุตระอย่างเดียว^{๑๒๔}

คัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกายอธิบายอีกว่า วิมุตติรส หมายถึง ความ
ถึงพร้อมแห่งผล^{๑๒๕}

ลำดับปัญญาารู้แจ้งเพื่อวิมุตติ มีลำดับดังนี้

^{๑๒๐} ดุรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๓๐.

^{๑๒๑} ดุรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๒๑/๙๖.

^{๑๒๒} ดุรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/ ๓๑๘-๓๑๘.

^{๑๒๓} ดุรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๔๓๓/๒๕๔.

^{๑๒๔} ดุรายละเอียดใน สัม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๔/๒๐๘.

^{๑๒๕} ดุรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (บาลี) ๕๐/๒๖๖.

๑. ขั้นรู้ว่า นามรูปมีอาการเกิด-ดับ (อุทฺทปฺพยานุปัสสนาญาณ) หมายถึง รู้ว่านามรูป คือชีวิตคนเรานั้นมีเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ดับไปแล้วก็เกิดขึ้น วนเวียนอยู่อย่างนี้ตลอด

๒. ขั้นรู้ว่า นามรูปมีแตกดับเป็นจุดจบสิ้น (ภังคานุปัสสนาญาณ) หมายถึง รู้ว่านามรูปแม้จะมีเกิดขึ้น แต่การเกิดขึ้นนั้นก็ไม่ใช่เที่ยงแท้ ท้ายที่สุดก็แตกดับไปถ่ายเดียว ไม่มีอะไรที่เกิดแล้วจะเที่ยงแท้ยั่งยืน

๓. ขั้นรู้ว่า นามรูปปรากฏเป็นของน่ากลัว (ภยตูปฏฺฐานญาณ) หมายถึง รู้ว่านามรูปมีแตกดับเป็นจุดจบสิ้นแล้วก็เกิดความรู้ต่อไปว่านามรูปทั้งปวงไม่ว่าจะอยู่ในภพใดคติใดต่างล้วนปรากฏเป็นของน่ากลัวทั้งสิ้น เพราะต้องแตกดับสลายไป ไม่มีส่วนใดปลอดภัยเสมอ

๔. ขั้นรู้ว่า นามรูปเป็นโทษ (อาทีนวานุปัสสนาญาณ) หมายถึง เมื่อรู้ว่ำนามรูปปรากฏเป็นของน่ากลัวแล้วก็เกิดความรู้ต่อไปว่านามรูปทั้งหมดเป็นโทษ คือ เป็นสิ่งมีความบกพร่องจะต้องระคนอยู่ด้วยทุกข์

๕. ขั้นรู้ว่า นามรูปเป็นของน่าเบื่อหน่าย (นิพพิทานุปัสสนาญาณ) หมายถึง เมื่อรู้ว่ำนามรูปทั้งหมดเป็นโทษแล้วก็เกิดความรู้ต่อไปว่านามรูปทั้งหมดนั้นเป็นของน่าเบื่อหน่ายไม่น่าเพลิดเพลินติดใจ

๖. ขั้นรู้ปรารถนาจะพ้นไปจากนามรูป (มฺหุญฺจิตกัมมตาญาณ) หมายถึงเมื่อรู้ว่ำนามรูปเป็นของน่าเบื่อหน่ายแล้วก็เกิดความรู้ขึ้นต่อไป คือ รู้ยากพ้นไปจากนามรูปเหล่านั้น กล่าวคือ ไม่อยากมีตัวตนอีกต่อไป ไม่อยากเกิดใหม่ในภพภูมิต่างๆ อีกต่อไป เพราะเห็นภัยของนามรูป และเกิดความเบื่อหน่ายอย่างแท้จริง

๗. ขั้นรู้พิจารณาทบทวน (ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ) หมายถึง เมื่อรู้เบื่อหน่ายในนามรูปถึงขั้นอยากจะพ้นไปให้หมดสิ้นแล้วก็เกิดความรู้ต่อไปว่า การจะพ้นจากนามรูปไปได้อย่างหมดสิ้นนั้นต้องยกเอานามรูปขึ้นมาพิจารณาทบทวนด้วยหลักไตรลักษณ์กล่าวคือ ต้องพิจารณานามรูปจน

เห็นชัดว่าไม่เที่ยง ถูกบีบคั้นให้ผันแปรและไม่มีตัวตนที่แท้จริง เพื่อมองหา
อุบายที่จะพ้นไปจากนามรูปนั้นให้ได้

๘. ขั้นรู้วางใจเป็นกลางในสังขาร คือนามรูป (สังขารูปเอกาญาณ)
หมายถึง เมื่อรู้พิจารณานามรูปซ้ำ ด้วยหลักไตรลักษณ์แล้วก็เกิดความรู้ขึ้น
ต่อไป คือ รู้วางใจเป็นกลาง เพราะมีความเข้าใจตามสภาพเป็นจริงว่า นาม
รูปทั้งปวงย่อมไม่เที่ยง ถูกบีบคั้นให้ผันแปร และไม่มีตัวตนที่แท้จริง แล้ว
วางใจเป็นกลางได้ไม่ยินดียินร้าย จากนั้นก็เห็นว่า นิพพาน คือการดับนามรูป
ได้สิ้น เป็นทางแห่งความสงบ และญาณ คือความรู้ที่มุ่งตรงต่อนิพพาน เลิก
ละความเกี่ยวเกาะกับนามรูปเสียได้

๙. ขั้นรู้สอดคล้องตามอริยสัจ (สัจจานุโลมิกญาณ) หมายถึง เมื่อรู้
วางใจเป็นกลางในนามรูปจนเกิดญาณ คือความรู้มุ่งตรงต่อนิพพานแล้วก็เกิด
ความรู้ขึ้นต่อไป คือรู้สอดคล้องตามอริยสัจว่านามรูปทั้งหมดล้วนเป็นทุกข์ซึ่ง
มูลเหตุมาจากตัณหา แต่ถึงอย่างไรนามรูปทั้งหมดนั้นก็ดับได้โดยการปฏิบัติ
ตามมรรคมืองค์ ๘^{๑๒๖}

ปัญญารู้แจ้งทั้ง ๙ ขั้นนี้ เรียกว่า **ตทังควิมุตติ** อนึ่ง ขั้นที่ ๙ เป็นขั้น
สุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็เกิดโคตรภูญาณ แล้วบรรลุมรรค
ญาณ ผลญาณ สำเร็จเป็นพระอริยะ ตามลำดับ ตั้งแต่เป็นพระโสดาบัน พระ
สกทาคามี พระอนาคามี ไปจนถึงเป็นพระอรหันต์

วิมุตติขั้นสูงสุด^{๑๒๗} แยกออกได้เป็น ๓ อย่าง คือ

๑) การหลุดพ้นที่เป็นมรรค เรียกว่า **สมุจเฉทวิมุตติ**

๒) ความเป็นผู้หลุดพ้น คือ ความเป็นอิสระ เมื่อหลุดพ้นออกมาได้
แล้ว วิมุตติในความหมายอย่างนี้ จัดเป็นผล เรียกว่า **ปฏิบัติสัททวิมุตติ**

^{๑๒๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๑, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๓/๒๖๒-๓๑๘.

^{๑๒๗} วิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยอรหัตผล (ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๒๓/๖๑)

๓) ภาวะแห่งความเป็นผู้หลุดพ้น ภาวะแห่งความเป็นอิสระที่หลุดพ้น ที่ผู้เป็นอิสระนั้นเข้าถึงและรู้สึกได้ ซึ่งก่อให้เกิดความสุขสบายปลอดโปร่งโล่งใจ เป็นต้น และภาวะแห่งความเป็นอิสระเช่นนั้น ที่ผู้ยังไม่หลุดพ้น กำหนดเป็นอารมณ์ คือ นึกถึง คำนึงถึง หน่วงเอาเป็นจุดหมายในใจ เป็นต้น ซึ่งหมายถึง “นิพพาน” นั้นเอง^{๑๒๘} เรียกว่า **นิสสรณวิมุตติ**^{๑๒๙}

^{๑๒๘} พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**. (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๘-๓๐๙.

^{๑๒๙} ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๑๙๗/๑๒๑.

บทที่ ๒

การเจริญอานาปานสติภาวนา

๒.๑ การเจริญภาวนา

คำสอนของพุทธศาสนาต่างจากศาสนาอื่น คือ คำสอนของศาสนาอื่นนั้นเป็นคำสั่งสำเร็จรูปที่ศาสนิกจะต้องทำตามให้เทพเจ้าพึงพอใจ ใครไม่ทำตามจะถูกลงโทษจากเทพเจ้าเบื้องบน โดยการให้ตกนรกไปตลอดกาล แต่คำสอนของพุทธศาสนาเป็นเพียงการนำความจริงของธรรมชาติมาบอกเท่านั้น พระพุทธเจ้าไม่ใช่ผู้สร้างกฎหรือผู้บังคับผู้คนให้ต้องทำตามกฎ พระองค์เป็นเพียงมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งที่ยพยายามสั่งสม/บำเพ็ญบารมีมาแล้วนับแสนโกฏิตกั^๑ จนได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยความเพียรแห่งพระองค์เอง ทรงรู้แจ้งในกฎเกณฑ์ทั้งปวงของธรรมชาติว่า สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีอะไรเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น ดังปรากฏหลักฐานในจุฬกัมมวิภังคสูตร^๒ และทรงรู้ว่าต้องปฏิบัติอย่างไรบ้างจึงจะหลุดพ้นไปจากกฎเกณฑ์ทั้งปวงของธรรมชาติได้ ดังที่พระองค์ตรัสไว้ว่า

“ตถาคตจะอุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ธาตุนั้นคือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้แจ้งว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง” ครั้นรู้แล้วและเข้าถึงแล้วจึงนำมาบอก มาแสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง.. สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์.. ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”^๓

^๑ ดุรายละเอียดใน ขุ.อป.อ.(บาลี) ๑/๑๒๐.

^๒ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๔๔/๓๕๓.

^๓ อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

และตรัสว่า “เพราะชาติเป็นปัจจัยชรามรณะจึงมี ตถาคตเกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นก็ตาม ธาตุอันนั้น คือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความ เป็นไปตามธรรมดา ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้ ก็คงตั้งอยู่อย่าง นั้น ตถาคตรู้แจ้งและเข้าถึงธรรมนั้นแล้ว ครั้นรู้แจ้งและเข้าถึงแล้วจึง นำมาบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่าย และกล่าว ว่า‘เธอทั้งหลายจงดูเถิด’”^๔

ศาสนาพุทธไม่ได้ปฏิเสธเรื่อง “เทพเจ้า” แต่ไม่ให้ความสำคัญและ ไม่ใส่ใจที่จะไปพึ่งพายึดถือ เพราะพระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งกฎธรรมชาติว่า การ ได้เป็นเทพเจ้าหรือการไปเกิดอยู่ในวิมานในสวรรค์แล้วยังมิใช่สุขแท้สุขถาวร ที่ไม่ต้องกลับมาเป็นทุกข์อีก คือแม้จะได้เกิดเป็นเทวดาแล้วก็ยังต้องเวียนว่าย ตายเกิดอยู่ ยังต้องตกนรกบ้าง ขึ้นสวรรค์บ้าง ไม่สิ้นสุด^๕

ศาสนาพุทธมุ่งศึกษาแต่ในประเด็นว่า ทำอย่างไรจึงจะหลุดพ้นไป จากกฎเกณฑ์ทั้งปวงได้ ไม่ต้องยอมสยบอยู่กับอำนาจใด ๆ ทั้งสิ้น ในที่สุด พระพุทธเจ้าก็ทรงค้นพบวิธีการนั้น นั่นก็คือ*การเจริญภาวนา*ที่สามารถ ปฏิบัติให้เห็นผลได้จริงในชาตินี้ ไม่ต้องรอให้ตายเสียก่อนจึงจะได้พบ ผู้ ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ด้วยตนเองในปัจจุบันขณะ ซึ่งพระอริยเจ้า ในพุทธศาสนาสามารถพิสูจน์ทราบ จนเห็นประจักษ์แล้วจึงนำออกเผยแผ่สืบ ทอดกันมา จนถึงปัจจุบัน

หลังจากตรัสรู้แล้ว พระพุทธเจ้าทรงได้พระนามอีกนามหนึ่งว่า “พระสัพพัญญู” แปลว่า ผู้รู้ทั้งปวง คือรู้หมดทุกอย่าง^๖ ด้วยความที่พระองค์ รู้ทุกสิ่งทุกอย่างนี้เอง ทำให้พระองค์ทรงประมวลความรู้ทั้งหมดเข้าด้วยกัน จึงมีพระดำริว่า ถ้าหากทรงสอนทั้งหมดหรือบอกทั้งหมดที่ทรงรู้ ก็จะมี ก่อให้เกิดโทษ เกิดหายนะแก่มวลสรรพสัตว์เสียมากกว่า พระองค์จึงเลือกที่

^๔ ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๔.

^๕ ดูรายละเอียดใน สัมมา. (ไทย) ๑๘/๑๑๘๑/๖๕๔, อ.เอก. (ไทย) ๒๐/๓๔๒/๔๔.

^๖ ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๒/๒๕๒.

จะสอนเฉพาะเรื่องที่เป็นไปเพื่อดับทุกข์ เพื่อคลายโศกเท่านั้น^๗

พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนหมอผ่าตัดผู้ป่วย ที่ถูกลูกศรยิงปักอก หมอไม่จำเป็นต้องใส่ใจว่าคนยิงเป็นใคร ทำไมจึงยิง หมอทำหน้าที่เพียงเร่งผ่าตัดช่วยชีวิตให้เร็วที่สุด แต่ถ้าผู้ป่วยไม่ยอมให้ผ่าตัดเอาลูกศรออก โดยตั้งเงื่อนไขว่า “ต้องหาคนยิงให้ได้ก่อน เขาหน้าตาเป็นอย่างไร? ผู้หญิงหรือผู้ชาย ต้องให้เขาบอกเหตุผลที่ยิงให้ได้ก่อนจึงจะยอมให้หมอผ่าตัดเอาลูกศรออก” ถ้าเป็นเช่นนั้นก็รับรองได้ว่าผู้ป่วยต้องเสียชีวิตก่อนอย่างแน่นอน^๘ ศาสนาพุทธมุ่งแก้ปัญหาด้วยความรู้ที่ถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต ด้วยการ**เจริญวิปัสสนา**ตามรู้ความจริง เพราะระบบความรู้นี้มีใช้เกิดจากเพียงการคิดวิเคราะห์หรืออ้างเหตุผลจากแหล่งความรู้อื่น แต่เริ่มต้นจากประสบการณ์ตรงขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอง แล้วถูกพิสูจน์โดยประสบการณ์ตรงของพระภิกษุในพุทธศาสนาทุกยุคทุกสมัย

คัมภีร์ปมัตถทีปนีวิเคราะห์ความหมายคำว่า ภาวนา ไว้ว่า ภาวนาจิตตสนตานิ เอตาหิติ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระแสนจิต^๙ ทำให้กุศลเจริญขึ้น หมายความว่าทำให้เกิดกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น และทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนยิ่งขึ้น^{๑๐}

พระสารีบุตรเถระอธิบายความหมายไว้ ๔ ประการ^{๑๑} คือ

๑) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตนไม่ล่วงเลยกันและกัน เช่น เมื่อโยคีละความพอใจในกามได้แล้วทันทีนั้นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน เป็นต้น

^๗ ดูใน ส.ส. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.

^๘ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๘/๑๔๑.

^๙ พระคันธสาราภิงค์ (แปลและเรียบเรียง), **ปมัตถทีปนี**, หน้า ๗๖๐.

^{๑๐} พระคันธสาราภิงค์ (แปลและเรียบเรียง), **ปมัตถทีปนี**, หน้า ๔๗๘.

^{๑๑} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒/๓๐๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

๒) ภาวนา คือธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ มีรสอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกาม เป็นต้น

๓) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น ๆ เข้าไป คือ เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจการหลีกออกจากกามเข้าไป เป็นต้น

๔) ภาวนา คือ การปฏิบัติเนื่อง ๆ เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความออกจากกาม เป็นต้น^{๑๒}

เรียกอีกอย่างว่า กรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เป็นที่ตั้งแห่งการทำงาน ที่ตั้งของความเจริญอุตสาหะที่เรียกว่าการปรารภความเพียร และเป็นที่ตั้งของความสุกพิเศษ เพราะเป็นที่ตั้งของความสุกในฉานและมรรคผล^{๑๓}

กรรมฐาน คือ ลำดับภาวนาอันเป็นเหตุใกล้ของการบำเพ็ญเพียรให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป^{๑๔} มีอยู่ ๒ แบบ

๑. สมถภาวนา หรือ สมถะ คือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบหรือการทำจิตให้เป็นสมาธิ ผลการปฏิบัติจะทำให้ได้ฉาน อภิญญา ๕ แต่ยังไม่บรรลุนิพพาน ผู้ที่ปรารถนาบรรลุนิพพานจะต้องปฏิบัติวิปัสสนาต่ออีก

๒. วิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง^{๑๕} ได้แก่ หลักปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งในชั้น ๕ ว่าเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก เป็นสภาวะที่ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้^{๑๖} ผลการปฏิบัติวิปัสสนา จะทำให้บรรลุนิพ

^{๑๒} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๑, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙-๒๕๒.

^{๑๓} ดูรายละเอียด อด.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๑๐๗/๑๕๗.

^{๑๔} พระญาณธชธระ (แลตีสยาดอ), อานาปานทีปนี, หน้า ๗๖๐.

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๒๔๒, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๙๒.

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน อด.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๒๕๔/๔๔๗.

มรรค ผล นิพพาน ดับกิเลสตัณหาได้อย่างสิ้นเชิง^{๑๗}

ความเข้าใจของผู้ปฏิบัติหลายท่านคิดว่า “การปฏิบัติสมณะดีกว่าวิปัสสนา เพราะสมณะฝึกแล้วทำให้เหาะได้รู้ใจคนอื่นได้ เสกมนต์คาถาอาคมได้ ส่วนวิปัสสนาล้วน ๆ ทำเช่นนั้นไม่ได้” แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติสมณะก็ยังเป็นเพียงปุถุชนที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด หาที่สุดของภพชาติไม่ได้ ยังต้องตกอบายพรมานในนรกอีกนับชาติไม่ถ้วน ส่วนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วน ๆ นั้น ถึงแม้จะเหาะไม่ได้ เสกคาถาไม่ขลัง แต่ก็เหลือภพชาติเพียงแค่ ๗ ชาติเป็นอย่างยิ่ง และตั้งแต่ชาตินี้เป็นต้นไปก็จะไม่ตกอบายอีกเลย

ผลจากสมณะไม่ว่าจะเป็นฆานสมาบัติหรืออภิญญาก็ตามยังเป็นเพียงโลกีย์^{๑๘} เป็นของปุถุชน เสื่อมถอยได้ เช่น ฤทธิ์ที่พระเทวทัตได้^{๑๙} เจต-วิมุตติของพระโคตมิกะ^{๒๐} และฆานสมาบัติของพระภิกษุสามเณร ฤาษีและคฤหัสถ์ เป็นของมีมาก่อนพุทธกาล เป็นของมีได้ในลัทธิภายนอกศาสนา พุทธ^{๒๑} มิใช่จุดหมายของพระพุทธศาสนา เพราะไม่ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ได้อย่างแท้จริง นักบวชบางลัทธิทำสมาธิจนได้ฌาน ๔ แต่ยังมีมิจฉาทิฎฐิเกี่ยวกับเรื่องอัตตาและยึดถือในฌานนั้นว่าเป็นนิพพานก็มี ลัทธิเช่นนี้พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธ^{๒๒}

ผลที่ต้องการจากสมณะตามหลักพุทธศาสนา คือการสร้างสมาธิเพื่อใช้เป็นบาทฐานวิปัสสนา จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาสำเร็จด้วยวิปัสสนา คือการฝึกอบรมปัญญาที่มีสมาธินั้นเป็นบาทฐาน หากบรรลุดูจุดหมายสูงสุดด้วยและยังได้ผลพิเศษแห่งสมณะด้วย ก็จัดว่าเป็นผู้มี

^{๑๗} ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๔๒๙/๓๑๕, ที.ปา.อ. (บาลี) ๑/๗๘/๒๘.

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๙๕, ๑๙๗.

^{๑๙} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๗/๓๕๕/๑๖๑.

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๓/๓๔๓, ขุ.ชา.อ. (บาลี) ๔/๕

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๑๗/๓๒๐, ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๕๗๓.

^{๒๒} ที.สี. (บาลี) ๙/๕๐/๒๒, ที.สี. (ไทย) ๙/๕๐/๔๗, ขุ.จริยา.อ. (บาลี) ๔๔/๖๙.

คุณสมบัติพิเศษได้รับการยกย่องนับถืออย่างสูง แต่หากบรรลุจุดหมายแห่งวิปัสสนาอย่างเดียวไม่ได้ผลวิเศษแห่งสมณะ ก็ยิ่งเลืกกว่าได้ผลวิเศษแห่งสมณะคือได้มานสมาบัติและอภิญญา ๕ แต่ยังไม่พ้นจากอวิชชาและกิเลสต่าง ๆ ไม่ต้องพูดถึงจุดหมายสูงสุด แม้แต่เพียงขั้นสมาธิ พระอนาคามีถึงแม้จะไม่ได้มานสมาบัติ ไม่ได้อภิญญา ก็ชื่อว่าเป็นผู้บำเพ็ญสมาธิบริบูรณ์^{๒๓} เพราะสมาธิของพระอนาคามีผู้ไม่ได้มานสมาบัติ แม้จะไม่ใช้สมาธิที่สูงวิเศษอะไรนักแต่ก็เป็นสมาธิที่สมบูรณ์ในตัว^{๒๔} เพราะไม่มีกิเลสที่จะทำให้เสื่อมถอยได้ ตรงข้ามกับสมาธิของผู้เจริญสมณะอย่างเดียวกันได้มานสมาบัติและอภิญญา แต่ไม่ได้เจริญวิปัสสนาไม่ได้บรรลุมรรคผล แม้สมาธินั้นจะเป็นสมาธิขั้นสูงมีผลพิเศษ แต่ก็ขาดหลักประกันที่จะทำให้ยั่งยืนมั่นคง ผู้ได้สมาธิอย่างนี้ถ้ายังเป็นปุถุชนก็อาจถูกกิเลสครอบงำทำให้เสื่อมถอยได้อีก

๒.๑.๑ สมถภาวนา

สมณะ คือการเพ่งอารมณ์เพื่อให้จิตตั้งมั่น สงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว และสามารถทำให้กิเลสนิรณันต์สงบระงับลงได้^{๒๕}

ก. ความหมาย

คำว่า สมณะ แปลว่า สงบ มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑) สงบจากนิรณันต์ มีวิเคราะหว่า กามจจนทาทย ปจจนิกธมเม สเมตติ สมโ ^{๒๖} นีวรณ สเมตติ สมโ โย สมาธิ. ^{๒๗}

ธรรมใดทำธรรมที่เป็นข้าศึกมีกามฉันทะนิรณันต์เป็นต้นให้สงบลง เพราะเหตุ นั้น ธรรมนั้น จึงชื่อว่า สมณะ ได้แก่ สมาธิ

^{๒๓} ขุ.ปฎิ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๘/๒๐๙, อภิ.ส.อ. (บาลี) ๑/๗๐๔/๒๘๕.

^{๒๔} อัง.จตุ. (บาลี) ๒๑/๑๓๖/๑๕๕, อัง.จตุ. (ไทย) ๒๑/๑๓๖/๒๐๕.

^{๒๕} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๓/๓๔๕, อัง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๗๓/๓๖.

^{๒๖} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓๒๘, อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑๐๐/๑๐๐.

^{๒๗} วิภาวินีโยชนา (บาลี) ๒/๓๒๐, วิสุทธินิ.มหาฎีกา (บาลี) ๑/๒๕๓.

๒) สงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน มีวิเคราะหว่า สมโถติ จิตเตกคคตา. วิกเขปฏฺเฐน สมโธ.^{๒๘} สมาธิวเสน เอการมณ-
มเปกขิตวา เอกคคฺกุเฐน.^{๒๙} ชื่อว่าสมถะ เพราะไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่านไปใน
อารมณ์หลากหลาย เพ่งกำหนดอยู่แต่ในอารมณ์เดียวด้วยอำนาจสมาธิ

๓) สงบลงจากองค์ฌานชนิดหยาบ มีวิเคราะหว่า วิตกฺกาที โธฬาริก-
ธมฺเม สเมตตี สมโธ. ธรรมใด ยังองค์ฌานที่หยาบ ๆ มีวิตกเป็นต้นให้สงบคือ
ไม่ให้เกิด เหตุนี้ชื่อว่า สมถะ^{๓๐}

คัมภีร์อรรถกถาธัมมสังคณีให้ความหมายไว้ว่า สมถะ คือ ความตั้ง
มั่นแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบแห่งจิต^{๓๑}

คัมภีร์ปรมัตถทีปนี อธิบายความไว้ว่า สมถะ คือสภาพธรรมที่ระงับ
กิเลสหรือธรรมหยาบอย่างอื่นมี วิตก เป็นต้น หมายถึงฌานสมาธิที่เรียกว่า
เอกัคคตาจิต^{๓๒}

สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบเป็นสมาธิ เมื่อจิต
ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่กับอารมณ์สมถะอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนเป็นเอกัคคตา-
รณณ เกิดเป็นฌาน เมื่อทำให้สมบุรณครบถ้วนในฌาน เกิดเป็นสมาบัติ ๘ ผล
ของการเจริญสมาบัติให้สมบุรณ คือเกิดอภิญญา ๕^{๓๓}

ข. ฌานสมาธิ

ผลสำเร็จสูงสุดของการเจริญสมถะคือ ฌาน แปลว่า การเพ่ง คือ
ภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่ ได้แก่ภาวะจิตที่มีสมาธินั่นเอง หรือแปลได้

^{๒๘} อง.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๓๒/๓๐., อภ.สง.อ. (บาลี) ๗๕๐/๒๙๔.

^{๒๙} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๒๕๔.

^{๓๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๗๑.

^{๓๑} อภ.สง.อ. (บาลี) ๓๔/๕๔/๓๖.

^{๓๒} พระคันธสารากิจังส์ , **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี**, พิมพ์ครั้งที่ ๒ ,
กรุงเทพฯ: ไทยรายวันการพิมพ์. พฤษภาคม ๒๕๔๖, หน้า ๗๕๘.

^{๓๓} ดูใน อง.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๒๗/๑๑๑.

อีกว่า เพ่ง พินิจ ครุ่นคิด เอาใจจดจ่อ ก็ได้^{๓๔} ในคัมภีร์อรรถกถาแบ่งฌานออกเป็น ๒ จำพวก คือ

๑) การเพ่งอารมณ์แบบสมณะ เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ได้แก่ ฌานสมาบัตินั่นเอง

๒) การเพ่งพินิจให้เห็นไตรลักษณ์ ตามแบบวิปัสสนาเรียกว่า ลักขณูปนิชฌาน^{๓๕} ในกรณีนี้ แม้แต่มรรคผลก็เรียกว่าฌานได้ เพราะแปลว่า เพ่งเพิกกิเลสบ้าง เพ่งลักษณะที่เป็นสัจจะของนิพพานบ้าง^{๓๖}

คัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกายอธิบายว่า ฌานนติ ทิวัง อารัมมณูปนิชฌานํ ลักขณูปนิชฌานนติ. ตตถ อภฺรสมุปตฺติโย ปจฺวิกฺขิณาทิอารมฺมณํ อุปนิชฌายนฺตฺติ อารมฺมณูปนิชฌานนฺติ สงฺขยํ คตฺตา. วิปสฺสนามคฺคผลานิ ปน ลักขณูปนิชฌานํ นาม.^{๓๗}

คำว่า ฌาน มี ๒ อย่าง คือ อารัมมณูปนิชฌาน ลักขณูปนิชฌาน อีกอย่างหนึ่ง ในฌาน ๒ อย่างนั้น สมาบัติ ๘ จัดเข้าในอารัมมณูปนิชฌาน เพราะเข้าไปเพ่งอารมณ์ มีปฐวิกสิณ เป็นต้น แต่ว่าวิปัสสนาญาณ มรรคญาณ ผลญาณทั้ง ๓ นี้ ชื่อว่า ลักขณูปนิชฌาน

วิปัสสนา อนิจจาติลกฺขณสฺส อุปนิชฌานโต ลักขณูปนิชฌานํ. วิปสฺสนาย กิจฺจสฺส มคฺเคน อิชฺฉนโต มคฺโค ลักขณูปนิชฌานํ. ผลํ ปน นิโรธสจฺจํ ตถลฺกขณํ อุปนิชฌายตฺติ ลักขณูปนิชฌานํ นาม.^{๓๘}

วิปัสสนาญาณได้ชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะเข้าไปกำหนดรู้แจ้งไตรลักษณ์ มีอนิจจลักษณะเป็นต้น มรรคญาณก็ได้ชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะเป็นผู้ทำให้กิจที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ของวิปัสสนาญาณสำเร็จลง

^{๓๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๖๐/๖๐๔, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๑๗/๙๘.

^{๓๕} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๔๗/๓๑๕.

^{๓๖} พุ.อ.อ. (บาลี) ๑/๕๓๖, พุ.ป.อ. (บาลี) ๒๒๑, อภิ.ส. อ.(บาลี) ๒๗๓.

^{๓๗} พุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๑-๖๕.

^{๓๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๔๗/๓๑๕, พุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๑-๖๕

ส่วนผลญาณ ได้ชื่อว่าลักขณุปนิชฌาน เพราะเข้าไปรู้แจ้งลักษณะอันแท้จริงของนิโรธสัจจะ

ค. องค์ฌาน

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงฌานที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมณะตามลำดับ ดังนี้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราได้ปรารภความเพียร มีความเพียรไม่ย่อหย่อนแล้วมีสติมั่นคง ไม่เลอะเลือน มีกายสงบไม่กระสับกระส่าย มีจิตตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่ง

๑. เรานั้นสังตจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

๒. เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป เราบรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๓. เพราะปีติจางคลายไป เรามีอุเบกขามีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขามีสติ อยู่เป็นสุข^{๓๙}

๔. เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปแล้ว เราบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์และไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”^{๓๙}

ปฐมฌานมีองค์ ๕

วิตก มีอารมณ์จับอยู่ที่ปฏิภาคนิมิตกำหนดจิตจับภาพปฏิภาคนิมิตนั้น เป็นอารมณ์

วิจาร พิจารณาปฏิภาคนิมิตนั้น คือพิจารณาว่ารูปปฏิภาคนิมิตสวยสดงดงามคล้ายแว่นแก้ว ที่มีคนชำระสิ่งเปรอะเปื้อนหมดไป

^{๓๙} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๓/๔๑๓.

เหลือไว้แต่ดวงแก้วที่บริสุทธิ์

ปิติ ฃรณาปิติ อาการเย็นซาบซ่านทั้งร่างกายและมีอาการคล้าย
กับร่างกายใหญ่ สูงขึ้นกว่าปกติ

สุข มีอารมณ์เป็นสุขเยือกเย็น

เอกัคคตา มีจิตเป็นอารมณ์เดียว จับอยู่ในปฏิภาคนิมิตเป็นปกติ ไม่
สอคล้ายอารมณ์ออกนอกจากปฏิภาคนิมิต^{๔๐}

คัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกายกล่าวถึงองค์ฃานที่เป็นปฏิปักษ์ต่อนิรวรณไว้ว่า เอกัคคตาย่อมกำจัดความใคร่ในกาม (กามฉันท) ปิตีย่อมกำจัดความพยาบาท (พยาบาท) วิตกย่อมกำจัดความง่วงเหงาซึ่มเซา (ถีนมิทธ) สุขย่อมกำจัดความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจกุกกัจจ) วิจารณ์ย่อมกำจัดความลึงเลงสั้ย (วิจิกิจฉนา)^{๔๑}

บุคคลทั่วไปปรากฏองค์ฃานเพียง ๕ เท่านั้น แต่บุคคลผู้มีปัญญามาก เช่นพระสารีบุตรเถระสามารถกำหนดเห็นสภาวะธรรมในฃานได้ถึง ๑๖ ประการ คือ วิตก (ความตริ๊ก) วิจารณ์ (ความตรอง) ปิติ (ความอึ่มใจ) สุข (ความสุข) จิตเตกัคคตา (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว) ผัสสะ (ความถูกต้อง) เวทนา (ความเสวยอารมณ์) สัญญา (ความหมายรู้) เจตนา (ความจงใจ) วิญญาน (ความรู้แจ้ง) ฉันทะ (ความพอใจ) อธิโมกข์ (ความนึ่มใจเชื่อ) วิริยะ (ความเพียร) สติ (ระลึกได้) อุเบกขา (วางเฉย) มนสิการ (ความใส่ใจ)^{๔๒}

จตุตถฃาน(หรือปัญจฃาน) มี องค์ ๓^{๔๓} คือ

- อุเบกขา ภาวะที่วางเฉย ความวางตนเป็นกลางแห่งจิต

- สติ ความตามระลึก ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม^{๔๔}

^{๔๐} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๘๔/๔๒.

^{๔๑} ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๒๙๙, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๔๙๙.

^{๔๒} ดู ม.อุปฺ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๑.

^{๔๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๙๗/๔๐๙.

^{๔๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๔/๓๙๓ , อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๕๘/๓๐๔.

- เอกัคคตา มีจิตเป็นอารมณ์เดียว คือมีอารมณ์จับอยู่ในปฏิภาคนิimitเป็นปกติ ไม่ส่อตส่ายหาอารมณ์อื่นออกนอกจากปฏิภาคนิimit^{๔๕}

ง. อานิสงส์

อานิสงส์ของการฝึกสมถะ มี ๕ ประการ คือ

๑. ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน
๒. ทำให้เกิดเป็นบาทของวิปัสสนา
๓. ทำให้เกิดโลกียอภิญา ๕ ประการ
๔. ทำให้เกิดเป็นพรหม
๕. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้^{๔๖}

สมาบัติ แปลว่า เข้าถึง คือ การเข้าถึงสภาวะสงบประณีตที่พึงเข้าถึง โดยทั่วไปหมายถึงการบรรลุฌานสมาบัติ มีอยู่ ๓ ประเภท^{๔๗} คือ

๑) ฌานสมาบัติ คือ การเข้าถึงอารมณ์ฌาน หรือการเข้าอยู่ในฌานจิต เพื่อหนีทุกข์เวทนา โดยปรารถนาจะเสวยฌานสุข มีความอิมใจหรือความวางเฉยอยู่ในอารมณ์ฌานนั้น トラบเท่าเวลาที่ต้นอธิษฐานไว้ ได้แก่ รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ (สมถะ)

๒) ผลสมาบัติ การเข้าถึงอริยผล หรือการเข้าอยู่ในอริยผลจิต เป็นการเข้าอยู่ในอารมณ์พระนิพพานที่ได้มาจากอริยผลญาณ อันบังเกิดแล้วแก่ตน เพื่อเสวยโลกุตตรสุข ที่พึงเห็นประจักษ์ได้ในปัจจุบัน (วิปัสสนา)

๓) นิโรธสมาบัติ การเข้าถึงความดับสัญญา (ความหมายรู้) และเวทนา (ความเสวยอารมณ์) ทั้งหมด ซึ่งรวมไปถึงการดับจิตและเจตสิกอื่น ๆ พร้อมทั้งรูปที่เกิดจากจิตด้วย แต่รูปที่เกิดจากกรรม อุตุและอาหารยังคง

^{๔๕} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๘๔/๔๒.

^{๔๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๖๒/๔๑๑-๔๑๔., ม.มู.อ. (บาลี) ๒/๓๑๐/๑๓๙.

^{๔๗} ดูใน อง.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๔/๗๑.

เป็นไปอยู่ เพราะฉะนั้นผู้ที่เข้านิโรธสมาบัติจึงยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งเข้าได้ถึง ๗ วัน เรียกว่า เข้าสัญญาเวทิตนิโรธ เปรียบเหมือนฝักนิพพาน เข้าสู่ความดับสนิท แห่งนามขันธ์ โดยปราศจากอันตรายใด ๆ เป็นมหาสันติสุข อันยอดเยี่ยม ดังนั้น พระอริยเจ้าจึงนิยมเข้าผลสมาบัติ และนิโรธสมาบัติด้วยศรัทธา และ ฉันทะในอมตรสนั้น จนกว่าจะปรินิพพาน (สมถ+วิปัสสนา)

นิโรธสมาบัตินี้ มีเฉพาะแต่พระอนาคามีและพระอรหันต์ผู้ชำนาญใน สมาบัติ ๘ แล้วเท่านั้น จึงเข้าได้^{๔๘} นอกจากนั้นเข้าไม่ได้ และการเข้านิโรธ-สมาบัติของพระอริยบุคคลสมัยพระพุทธเจ้า ต้องทำบุพเพก ๔ อย่างก่อน คือ

๑. อธิษฐานไม่ให้บริวารและร่างกายของท่านเป็นอันตราย
๒. อธิษฐานขอให้ออกจากฌานได้โดยไม่ต้องมีใครมาเรียก เมื่อสงฆ์ ต้องการพบท่าน

๓. อธิษฐานขอให้ออกจากฌานได้โดยไม่ต้องมีใครมาเรียก เมื่อพระ พุทธองค์ทรงมีพระประสงค์จะพบท่าน

๔. พิจารณาอายุของท่านว่าจะอยู่ได้ครบ ๗ วันหรือไม่ ถ้าอยู่ครบ ท่านก็อธิษฐานกำหนดเวลาเข้า ถ้าอยู่ไม่ครบ ๗ วัน ท่านก็กำหนดเวลาเข้าให้ น้อยกว่า ๗ วัน^{๔๙}

อภิญา แปลว่า ความรู้ยิ่ง หมายถึง ความรู้วิเศษที่เหนือกว่าปกติ คนธรรมดาทำไม่ได้ แต่เป็นของธรรมดาสำหรับท่านผู้ได้บรรลุแล้ว เกิดขึ้น จากการเจริญสมถภาวนาอย่างสมบูรณ์ มี ๕ ประการ ได้แก่

๑. อิทธิวิธี ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้
๒. ทิพพโสต ความรู้ที่ทำให้มีหูทิพย์
๓. เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้กำหนดรู้ใจคนอื่นได้
๔. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้

^{๔๘} อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๑/๗๓๕/๒๘๒.

^{๔๙} พุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๓๓๙.

๕. ทิพพจักขุ ความรู้ที่ทำให้มีตาทิพย์^{๕๐}

แต่ผลจากสมณะไม่ว่าจะเป็นฌานสมาบัติหรืออภิญญาทั้ง ๕ ประการนี้ ก็ยังเป็นเพียงโลกีย์^{๕๑} เป็นของปุถุชน ยังเสื่อมลอยได้ เช่น ฤทธิ์ที่พระเทวทัตได้ เจโตวิมุตติของพระโคธิกะ^{๕๒} และฌานสมาบัติของพระภิกขุสามเณร ฤาษีและคฤหัสถ์^{๕๓} เป็นของมีมาก่อนพุทธกาล เป็นของมีได้ในลัทธิภายนอกพระพุทธศาสนา^{๕๔} มิใช่จุดหมายของพระพุทธศาสนา เพราะไม่ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ได้อย่างแท้จริง นักบวชบางลัทธิทำสมาธิจนได้สมาบัติ ๘ แต่ยังมีมิจฉาทิฏฐิเกี่ยวกับเรื่องอัตตา และยึดถือในฌานนั้นว่าเป็นนิพพาน ลัทธิเช่นนี้พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธ^{๕๕}

ผลที่ต้องการจากสมณะตามหลักพุทธศาสนา คือ การสร้างสมาธิให้ตั้งมั่น ควรแก่การงาน เพื่อใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สมาหิโต ยถาภูตํ ชานาติ ปสสตี. ผู้มีจิตตั้งมั่น (เป็นสมาธิ) แล้วย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง”^{๕๖}

จุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนาสำเร็จด้วยวิปัสสนา คือการฝึกอบรมปัญญาโดยมีสมาธิเป็นบาทฐาน หากบรรลุจุดหมายสูงสุดด้วย และได้ผลพิเศษแห่งสมณะด้วย ก็จัดว่าเป็นผู้มีคุณสมบัติพิเศษ ได้รับการยกย่องนับถืออย่างสูง แต่หากบรรลุจุดหมายแห่งวิปัสสนาอย่างเดียว แม้ไม่ได้ผลพิเศษแห่งสมณะ ก็ยังเลิศกว่าได้ผลพิเศษแห่งสมณะคืออภิญญา ๕ แต่ยังไม่พ้นจากอวิชชาและกิเลสต่าง ๆ ไม่ต้องพูดถึงจุดหมายสูงสุด แม้พระอนาคามีบาง

^{๕๐} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๔๓๑/๓๐๗, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔-๒๔๘/๗๗-๘๔.

^{๕๑} ดูใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๙๕, ๑๙๗.

^{๕๒} วิ.ม. (บาลี) ๗/๓๕๕/๑๖๑, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๓/๓๔๓, ขุ.ชา.อ. (บาลี) ๔/๕.

^{๕๓} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๓/๓๔๓, ขุ.ชา.อ. (บาลี) ๔/๕.

^{๕๔} ดูใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๑๗/๓๒๐, ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๕๗๓.

^{๕๕} ที.สี. (บาลี) ๙/๕๐/๒๒, ที.สี. (ไทย) ๙/๕๐/๔๗, ขุ.จริยา.อ. (บาลี) ๔๔/๖๙.

^{๕๖} อัง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๒/๓.

ท่านจะไม่ได้มาน ไม่ได้อภิญญา ก็ชื่อว่าเป็นผู้บำเพ็ญสมาธิบริบูรณ์ เพราะสมาธิของพระอนาคามีผู้ไม่ได้มานสมาบัติ ไม่ได้อภิญญานั้น แม้จะไม่ใช่นิยามที่สงวนไว้แต่ไร่นัก แต่ก็ยังเป็นสมาธิที่สมบูรณ์ในตัว ยิ่งยืนคงระดับ เพราะไม่มีกิเลสที่จะทำให้เสื่อมถอยได้อีก^{๕๗}

๒.๑.๒ วิปัสสนาภาวนา

ก. ความหมาย

“วิ” แปลว่า โดยประการต่าง ๆ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น รวมความว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็นโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของรูปธรรมและนามธรรมตามความเป็นจริง ว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน^{๕๘} มีบทวิเคราะห์ว่า อนิจจาทิวเสน วิวิธากาเรน ปสสตีติ วิปัสสนา อนิจจานุปัสสนาทิกา ภาวนาปัญญา.

ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะเห็นสังขารธรรมโดยอาการต่าง ๆ ด้วยอำนาจอนิจจลักษณะเป็นต้น ได้แก่ ภาวนาปัญญา มือนิจจานุปัสสนาเป็นต้น.^{๕๙}

อนิจจาทิวเสน วิวิธเณ อากาเรน ธมฺเม ปสสตีติ วิปัสสนา.^{๖๐}

^{๕๗} ดูรายละเอียดใน อ.จตุก.อ. (ไทย) ๒/-/๒๕๕ และ ๓๕๕.

^{๕๘} **รูปธรรม** ได้แก่ ประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และอารมณ์ที่ถูกรับรู้ คือ สี เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ ซึ่งมีการแตกดับหรือสลายอยู่เสมอ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติโดยอ้อมแตกสลายเพราะความร้อนบ้าง ความเย็นบ้าง เหตุนี้ธรรมชาตินั้นเรียกว่ารูป..ดูใน อ.จ.อ. (ไทย) ๓๒/๓๓. (มหามกุฏ)

นามธรรม คือ สภาวะที่รับรู้ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่างๆ มีการน้อมไปสู่อารมณ์เป็นลักษณะ มีหน้าที่ประกอบกับจิตและเจตสิก มีวิญญาณเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ นามขันธ์ ๔ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติโดยอ้อมรู้อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่านาม คือ น้อมไปสู่อารมณ์ ..ดูใน ข.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๒๔๘. (มหามกุฏฯ)

^{๕๙} วิภาวิณี.ฐีกา (บาลี) หน้า ๒๖๗.

^{๖๐} ข.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๕๕/๓๒๘ , อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๐๐/๑๐๐.

ปัญญาใด ย่อมเห็นสังขตธรรมมีขันธเป็นต้น ด้วยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ฉะนั้นปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา

วิปัสสนา คือความเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ โดยความเป็นรูป/นาม ที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อัตถบัญญัติเสียสิ้น และเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณเป็นต้น โดยอาการเป็นอนิจจะทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ที่พิเศษนอกออกไปจากนิจจสัญญาวิปาส สขสัญญาวิปาส อัตตสัญญาวิปาส สขสัญญาวิปาสเสีย ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต มหากริยาจิต^{๖๑}

วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในขันธ ๕ หรือรูป-นามตามความเป็นจริง ว่าไม่เที่ยง มีสภาวะทนได้ยาก ที่ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดญาณรู้แจ้งอริยสัจ ๔^{๖๒} ที่เรียกว่า “ญาณ”

ข. เป้าหมายของวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนา คือ การใคร่ครวญธรรม หมายถึงการเพ่งพินิจพิจารณาเห็นธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์ตามเป็นจริง^{๖๓} แต่ที่เราไม่เห็นรูป-เห็นนามตามความเป็นจริง (โดยความเป็นไตรลักษณ์) ได้โดยง่าย นั่นก็เพราะว่ามีธรรม ๓ ประการ^{๖๔} เป็นเครื่องขวางกั้นเอาไว้ ก็คือ สันตติปิดบัง อนิจจัง อริยาบถปิดบังทุกข์ ขณสัญญาปิดบังอนัตตา

๑) สันตติ หมายถึงการเกิดขึ้นติดต่อกันของรูปและนามอย่างรวดเร็ว คือความสืบทอดแห่งกรรม ฤดู จิต อาหาร ตัวอย่างที่เข้าใจได้ง่าย เช่น ขนเก่าหลุดล่วงไป ขนใหม่เกิดขึ้นแทน ความคิดเก่าดับไปความคิดใหม่

^{๖๑} พระสังฆธรรมโชติกะ, **ปรมัตถ์โชติกะ ปริเฉท ๙ เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๕
กรุงเทพฯ : บริษัท วิอินเตอร์ พรินท์ จำกัด., ๒๕๔๗, หน้า ๑๕.

^{๖๒} ดูใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๒๔๒, อัง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๒๕๔/๔๔๗.

^{๖๓} อัง.สตุตท.อ. (บาลี) ๓/๒๐/๑๖๕, อัง.สตุตท.ก. (บาลี) ๓/๒๐/๑๙๒

^{๖๔} ดูใน อัง.สตุตท.ก. (บาลี) ๑/๓๔๑

มาแทน มาปิดบังไม่ให้เห็นความเป็นอนิจจัง จึงเป็นเครื่องปิดบังไม่ให้เห็นความไม่เที่ยงของรูปและนาม ทำให้เห็นเหมือนกับว่า รูปและนามนี้ยังมีอยู่เรื่อย ๆ ไป เมื่อเห็นความจริงของรูปและนามไม่ได้ก็เกิดความสำคัญผิดในรูป-นามว่า “เป็นของเที่ยง” เรียกว่า นิจจิวิปาส

๒) อิริยาบถ หมายถึงการเปลี่ยนอิริยาบถมาปิดบังทุกข์ ตัวอย่าง เช่น เมื่อเราเดินเมื่อยเราก็ก็นั่ง นั่งเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนอน ทำให้คิดว่าชั้น ๕ ของเราเป็นสุข การที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถจึงไม่เห็นความจริงของรูปและนามว่า มีทุกข์เบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่เห็นทุกข์ ก็เข้าใจผิดว่าเป็นสุข เรียกว่า “สุขวิปาส” เป็นปัจจัยแก้ตัณหาทำให้ปรารถนาตื่นนอนไปตามอำนาจของตัณหาที่อาศัยรูป-นามเกิดขึ้น เพราะเหตุที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถ จึงทำให้ไม่เห็นทุกข์

๓) ขณสังขยาปิดบังอนัตตา ขณสังขยา แปลว่าความสำคัญว่าเป็นกลุ่มก้อน คือความสำคัญผิดในสภาวะธรรมที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนของชั้น ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตน และสำคัญว่ามีสาระแก่นสาร จึงทำให้ไม่สามารถเห็นความแยกกันของรูป-นามเป็นคนละอย่างได้ เมื่อไม่สามารถกระจายความเป็นกลุ่มเป็นก้อน คือขณสังขยาให้แยกออกจากกันได้ จึงไม่มีโอกาสที่จะเห็นความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนได้ ทำให้หลงยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน แต่แท้จริงแล้วเป็นเพียงธาตุต่าง ๆ ประกอบขึ้นเป็นคน ถ้าแยกออกแล้วไม่มีความเป็นคนเลย ต่อเมื่อรวมกันเข้าจึงสมมติชื่อว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อไม่เห็นอนัตตาวิปาสที่เรียกว่า “อัตตวิปาส” (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน) ก็ต้องเกิดขึ้น และเป็นปัจจัยแก้ตัณหา^{๖๕}

วิธีทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการนี้ได้ มีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้น นั่นคือปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นอกจากนี้ไม่มีทางใดอีกเลย^{๖๖} สติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นที่สามารถทำลายวิปาสและทำให้เกิดวิปัสสนา

^{๖๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๓/๒๗๕, วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๓/๕๒๒.

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ.(บาลี)๑/๑๐๖/๒๕๔.

ปัญญาเห็นความจริงของรูป-นามได้

อีกนัยหนึ่ง วิปัสสนา หมายถึงเห็นตามเหตุตามการณด้วยปัญญาตามความเป็นจริง^{๖๗} แต่ที่มนุษย์เห็นผิดไปจากความเป็นจริงนั้นก็เพราะวิปัสสนาธรรม ๓ ประการ คือ ทิณฺณวิปัสสนา (ความเห็นผิด) จิตตวิปัสสนา (รู้ผิด) และสัณฺญาวิปัสสนา (จำผิด) องค์ของวิปัสสนา มี ๔ คือ

- ๑) สุภวิปัสสนา สำคัญว่ารูป-นามสวยงาม
- ๒) สุขวิปัสสนา สำคัญว่ารูป-นามเป็นสุข
- ๓) นิจฺจวิปัสสนา สำคัญว่ารูป-นามเที่ยง
- ๔) อัตตวิปัสสนา สำคัญว่ารูป-นามเป็นตัวตน^{๖๘}

วิปัสสนาธรรมนี้เกิดขึ้นเพราะไม่ได้กำหนดรู้ความจริงของรูป-นาม การที่จะละวิปัสสนาธรรมนี้ได้ก็โดยการกำหนดรูป-นามตามนัยของสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า สติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละหรือทำลายวิปัสสนาธรรมทั้ง ๔ เป็นหลัก คือ

- ๑) สุภวิปัสสนา กำจัดได้ด้วยการเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นของสวยงามเสียได้
- ๒) สุขวิปัสสนา กำจัดได้ด้วยการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นสุขเสียได้
- ๓) นิจฺจวิปัสสนา กำจัดได้ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นของเที่ยงเสียได้
- ๔) อัตตวิปัสสนา กำจัดได้ด้วยการเจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นตัวเป็นตนเสียได้^{๖๙}

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงกล่าวได้ว่าวิปัสสนาและสติปัฏฐานเป็นสิ่ง

^{๖๗} ม.อ.อ.(บาลี) ๓/๓๙๙/๒๔๗.

^{๖๘} ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๔๙/๔๔ , วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๖๖.

^{๖๙} ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๖๙., ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๔, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๖๑.

เดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกัน คือวิปัสสนาญาณจะมีขึ้นไม่ได้เลยหากขาดกระบวนการพิจารณาธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ค. ผลปรากฏของการเจริญวิปัสสนา

ผลสำเร็จของการเจริญวิปัสสนา คือ มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นผลมาจากแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น (เอกายนมรรค^{๗๐}) ประกอบด้วยช่วงทางแห่งความบริสุทธิ์ ๗ ทอด^{๗๑} อันจำแนกออกได้เป็นแนวการศึกษา ๓ ขั้นตอน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ปรากฏผลเป็นสภาวะญาณ

ญาณ แปลว่า ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความเห็นแจ้ง^{๗๒} คัมภีร์วิสุทธิ-มรรคแสดงลักษณะแห่งญาณไว้ว่า “ญาณมีการตรัสรู้สภาวะธรรม เป็นลักษณะ มีการกำจัดเสียซึ่งความมืดคือโมหะ อันปิดบังสภาวะธรรมทั้งหลาย เป็นรส มีความหายหลงเป็นผล ส่วนสมาธิจัดเป็นเหตุใกล้ ของญาณนั้น”^{๗๓}

ญาณ คือ ปัญญา หรืออโมหะ มีองค์ธรรมเป็นอันเดียวกันคือ ปัญญาเจตสิก จิตที่ประกอบกับปัญญาเจตสิก เรียกว่าญาณสัมปยุตต์^{๗๔} หรือ

^{๗๐} อง.ทุกก. (ไทย) ๒๐/๘๘/๓๑๕, ขุ.ม.อ. (บาลี) ๓/๕๐

^{๗๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๗-๒๕๙/๒๗๗-๒๘๓, วิสุทธิ คือความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไปเป็นขั้นๆ หมายถึง ธรรมที่ชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ ทำไตรสิกขาให้บริบูรณ์เป็นขั้นๆ ไปโดยลำดับ จนบรรลุพระนิพพาน มี ๗ ช่วง คือ^{๗๑} ๑) สีลวิสุทธิ ความ บริสุทธิ์แห่งศีล ๒) จิตตวิสุทธิ ความหมดจดแห่งจิต ๓) ญาณวิสุทธิ ความหมดจดแห่งทัญญู ๔) กังขาวิตรณวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย ๕) มัคคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง ๖) ปฏิพาญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นทางดำเนิน ๗) ญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ ขุ.ป.อ.(บาลี)๑/๒๕/๑๓๘

^{๗๒} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓.

^{๗๓} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๖.

^{๗๔} มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธัมมัตถวินิฎฐิกาแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๙๖.

ปัญญินทรีย์ (ภาวะที่รู้ชัด ภาวะที่ฉลาด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี)^{๗๕}” ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงลักษณะแห่งญาณไว้ดังนี้ว่า

“ญาณมีการตรัสรู้สภาวะแห่งธรรมเป็นลักษณะ มีการกำจัดเสียซึ่งความมืด คือโมหะ อันปิดบังสภาวะแห่งธรรมทั้งหลายเป็นรศ มีความหายหลงเป็นผล ส่วนสมาธิจัดเป็นปทัฏฐาน(คือเหตุใกล้) ของญาณนั้น”^{๗๖} ซึ่งมีพระบาลีรับรองว่า “สมาหิตो ยถาภูโต ปชานาติ ปสฺสตี. ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว(เป็นสมาธิ) ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง”^{๗๗}

สรุปว่า ญาณ คือ ธรรมชาติที่รู้แจ้งตามความจริง ที่เรียกว่ารู้ริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีลักษณะแห่งการรู้สภาวะธรรมตาแห่งธรรมทั้งหลาย คือ ลักษณะ ๓ มี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีลักษณะส่องแสงให้ความสว่าง และกำจัดความมืด หรือกำจัดอวิชชา คือ ความไม่รู้ ซึ่งเป็นเหมือนกับความมืดอันทำให้หลง ให้ลึกลงไปขณะเดียวกัน ก็ทำวิขา คือ ความรู้ซึ่งเปรียบเสมือนความสว่างให้เกิดขึ้น ทำให้หายจากความหลงมีลักษณะรู้ทั่วถึงธรรมทั้งหลาย มีลักษณะการแทงตลอดสภาวะธรรมทั้งปวง

วิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็นโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของรูปและนามตามความเป็นจริง ว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งความจริง ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๗๘} มีลักษณะรู้สภาวะธรรมตา ๓ ประการแห่งธรรมทั้งหลาย คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ส่องแสงให้ความสว่าง และกำจัดความมืดคืออวิชชา (ความไม่รู้) ขณะเดียวกันก็ทำวิขา คือ ความรู้ซึ่งเปรียบเสมือนความสว่างให้เกิดขึ้น ทำให้หายจากความหลง รู้ทั่วถึงและ

^{๗๕} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓.

^{๗๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๖.

^{๗๗} อภ.ทสก. (บาลี) ๒๔/๒/๓.

^{๗๘} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓.

แห่งตลอดสภาวะธรรมทั้งปวง ส่วนสมาธิจัดเป็นเหตุใกล้ของญาณนั้น”^{๗๙}

สภาวะญาณในการเจริญวิปัสสนา จำแนกประเภทตามที่อยู่จักกันทั่วไปออกได้เป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ คือ วิปัสสนาญาณ ๙ และญาณ ๑๖^{๘๐}

๑) ในกรณีวิเสสวิสุทธิธรรมรคแสดงลำดับญาณไว้ ๑๖ ญาณ นับตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ จนถึง ปัจจเวกชนญาณ ซึ่งบังเกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาแบบวิปัสสนายานิก หรือสุทธวิปัสสนา

ญาณ ๑๖ คือ ลำดับญาณที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วน หรือที่เรียกว่า การเจริญสุทธญาณิกวิปัสสนา ตามลำดับมี ๑๖ ประการ แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ญาณระดับต้น เป็นญาณเห็นรูป-เห็นนาม ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ ยังเป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจสุตมยปัญญา และจินตามยปัญญาอยู่ ยังมีอารมณ์เป็นสมณะ คือเป็นบัญญัติอารมณ์ผสมอยู่มาก

๒. ญาณระดับกลาง เป็นญาณเห็นไตรลักษณ์ในรูป-นาม ได้แก่ อุทัพพญาณ เป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนามยปัญญา แต่ยังมีจินตามยปัญญาผสมอยู่บ้าง มีอารมณ์เป็นวิปัสสนา คือมีรูป-นามปรมาตถ์เป็นอารมณ์

๓. ญาณระดับสูง เป็นญาณรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เห็นความทนสภาพอยู่ไม่ได้ เห็นความไม่ใช่ตัวตนในทุกรูป-ทุกนามที่กำหนดรู้ได้แก่ ภังคญาณ เป็นต้นไป เป็นไปด้วยอำนาจภาวนามยปัญญาโดยแท้ มีอารมณ์เป็นปรมาตถ์ล้วน^{๘๑}

^{๗๙} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๖.

^{๘๐} ข.ป.อ. (ไทย) ๓/๑/๕๕.

^{๘๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.),ตรวจชำระ, หน้า ๖๙.

๒) ในคัมภีร์พระไตรปิฎกแสดงวิปัสสนาญาณไว้ ๙ ขั้น มุ่งหมายถึง ญาณที่นับเข้าในวิปัสสนา นำบุคคลผู้ปฏิบัติให้ไปสู่โลกุตระปัญญา หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งปวง นับตั้งแต่ญาณที่ ๔ อุทยัพพญาณจนถึงญาณที่ ๑๒ อนโณมญาณ เพราะอุทยัพพญาณเป็นญาณแรกที่เราเห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญาชนิดที่เรียกว่าภาวนามยปัญญาโดยตรง ไม่ต้องอาศัยจินตามยปัญญาเข้ามาช่วย เป็นสภาวะญาณที่ปรากฏแก่ผู้เจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิก^{๘๒}

เมื่อเกิดวิปัสสนาญาณ ๙ แล้ว จะเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง คือเข้าถึง ญาณทัสสนวิสุทธิ และในระหว่างนั้นจะเกิดญาณหนึ่งคือโคตรภูญาณ แปลว่า ญาณครอบโคตร หมายถึงญาณที่อยู่ท่ามกลางระหว่างเป็นปุถุชนกับ อริยชน เปรียบเหมือนคนข้ามเรือ เมื่อเรือเข้าเทียบท่าแล้วก้าวขาข้างหนึ่งลงไปเหยียบบนเรือ ส่วนขาข้างหนึ่งยังอยู่บนบก จะกล่าวว่าบุรุษผู้นี้อยู่บนบก หรือน้ำอย่างใดอย่างหนึ่ง เพียงอย่างเดียวย่อมไม่ได้ เพราะตามสภาพที่เป็นจริง บุรุษคนนี้ได้อยู่ในทั้งน้ำและบนบก สภาพจิตของผู้เข้าถึงโคตรภู ญาณนี้เป็นเบื้องต้นแห่งโสดาปัตติมรรคญาณ เปรียบเหมือนแสงเงินแสงทอง เป็นนิมิตหมายแห่งพระอาทิตย์กำลังจะขึ้น ตัววิปัสสนาญาณ ๙ และโคตรภู ญาณนี้จะเรียงลำดับขั้นตอนที่จะให้จิตเข้าถึงมรรค ผู้ปฏิบัติเมื่อได้ผ่าน ขั้นตอนมาโดยลำดับแล้ว จะได้บรรลุมรรคผล นิพพาน อันเป็นเป้าหมาย สูงสุดแห่งชีวิต

^{๘๒} ดูรายละเอียดใน อัง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๒/๓๘๗, อัง.จตุกก.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕

แผนภาพที่ ๒

ความสอดคล้องระหว่างวิปัสสนาญาณ วิสุทธิ ๗ และไตรสิกขา

ญาณ ๑๖ (วิปัสสนาญาณิก)		วิปัสสนาญาณ ๙ (สมถญาณิก)		วิสุทธิ ๗	ไตรสิกขา
ศีล/ขณิกสมาธิ	ศีล/ขณิกสมาธิ	ศีล/ อุچارสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ	ศีลวิสุทธิ	ศีล	
๑. นามรูปปริจเฉทญาณ			จิตตวิสุทธิ	สมาธิ	
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ			ทิฏฐิวิสุทธิ	ปัญญา	
๓. สัมมสนญาณ			กังขาวิตรณวิสุทธิ		
๔. ตรุณอุทยัพพญาณ			มัคคามัคคญาณทัสสน วิสุทธิ		
๔.พลวอุทยัพพญาณ	๑. อุทยัพพญาณ	ปฏิบัติญาณทัสสน วิสุทธิ			
๕. ภังคญาณ	๒. ภังคญาณ				
๖. ภัยญาณ	๓. ภัยญาณ				
๗. อาทีนวญาณ	๔. อาทีนวญาณ				
๘. นิพพิทาญาณ	๕. นิพพิทาญาณ				
๙. มุญจิจตุกัมมตาญาณ	๖. มุญจิจตุกัมมตาญาณ				
๑๐. ปฏิสังขยาญาณ	๗. ปฏิสังขยาญาณ				
๑๑. สังขารุเปกขาญาณ	๘. สังขารุเปกขาญาณ				
๑๒. อนุโลมญาณ	๙. อนุโลมญาณ				
๑๓. โคตรญาณ			ญาณทัสสนวิสุทธิ		
๑๔. มรรคญาณ					
๑๕. ผลญาณ					
๑๖. ปัจจเวกชนญาณ					

ง. การศึกษาเพื่อความหลุดพ้น ๓ ระดับ ๗ ขั้นตอน

ไตรสิกขา แปลว่า การศึกษาหรือการเรียนรู้ ๓ ระดับ กล่าวคือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมทางกาย วาจา ใจ และปัญญา ให้อย่างขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน^{๘๓}

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มุ่งส่งเสริมให้มนุษย์ทุกคนได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง การศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการศึกษาให้คนมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด จำแนกออกเป็น ๓ ประการ คือ

๑) อริศีลสิกขา

การศึกษาในเรื่องศีลอันยิ่ง คือความสำรวมอินทรีย์ในทวารทั้ง ๖ ในขณะที่สติปัญฐานหรือวิปัสสนาญาณเกิด เป็นความรู้สึกรู้ตัวและสังวรอันยิ่ง ก่อนที่อกุศลจิตจะมีกำลังจนทำให้ก้าวล่วงออกมาทางกายหรือทางวาจา และขณะนั้นไม่ได้มีความยึดถือ ว่าศีลของเราหรือเป็นเราที่มีศีล ส่วนศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีล ๒๒๗ ยังไม่จัดเป็นอริศีล เพราะเป็นที่ตั้งของตัณหาและทิฏฐิ ได้ว่า เรามีศีลหรือศีลของเรา แต่ขณะที่สติปัญฐานเกิดขึ้น ขณะนั้นเป็นอินทรีย์สังวรศีล เป็นอริศีล เพราะเป็นการสำรวมระวังอย่างยิ่ง โดยมีรูปธรรมหรือนามธรรมเป็นอารมณ์ ในขณะเดียวกันก็มีอริจิตและอริปัญญาเกิดร่วมด้วย คัมภีร์มหานิเทศอธิบายว่า

อริศีลสิกขาเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ สมบูรณ์ด้วยอาจาระและโคจร เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่ คือ สิลขันธเล็ก สิลขันธใหญ่^{๘๔} ศีลเป็นที่พึ่ง เป็นเบื้องต้น เป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม เป็นความระวัง เป็นหัวหน้า เป็นประธาน เพื่อความถึงพร้อม

^{๘๓} อัง.สตุตทก.อ.(บาลี)๓/๒๐/๑๖๕, อัง.สตุตทก.ฎีกา (บาลี)๓/๒๐/๑๙๒.

^{๘๔} สิลขันธเล็ก หมายถึงอาบัติที่แก้ไขได้ คืออาบัติตั้งแต่สังฆาติเสสสงมา สิลขันธใหญ่ หมายถึงอาบัติที่แก้ไขไม่ได้ คือ อาบัติปาราชิก (ขุ.ม.อ. (บาลี)๑๐/๑๒๐)

แห่งกุศลธรรม นี้ชื่อว่าอภิสัสสิกขา^{๘๕}

คัมภีร์อรรถกถาธัมมสังคณิธิบายวัตถุประสงค์ไว้ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสการละวิตกกัมภิลีสไว้ในพระวินยปิฎก เพราะความที่ศีลเป็นเครื่องกำจัดวิตกกัมภิลีส^{๘๖} ปรากฏเป็นความบริสุทธิ์แห่งศีล เรียกว่า สัสวิสุทธิ

สัสวิสุทธิ คือ การรักษาไว้ซึ่งความบริสุทธิ์หมดจดไม่มีต่างพร้อยแห่งศีล ตามภูมิของตน คือ การประพฤติดี เลี้ยงชีวิตถูกต้องตามศีลของตน ได้แก่ จตุปาริสุทธิศีล^{๘๗} เพราะบริสุทธิ์ได้ด้วยสามการแสดง การสำรวม การแสวงหาและการพิจารณา บุคคลที่สมบูรณ์ด้วยจตุปาริสุทธิศีล ชื่อว่าถึงพร้อมด้วยศีล ได้แก่

๑. ปาฏิโมกขสัวรศีล การระวังรักษากาย วาจา ตามพระปาฏิโมกข โดยการสมาทานแล้วตั้งอยู่ในวิริติ (เจตนาจวน)

๒. อินทริยสัวรศีล พึงสำรวมระวังอินทริย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เว้นกันไม่ให้บาปหรืออกุศลเกิดขึ้นได้

๓. อาชีวะปาริสุทธิศีล เว้นการทำการพูดเนื่องด้วยมัจฉาชีพ เป็นอยู่ด้วยความบริสุทธิ์ มีสติรู้ทันทุกขณะ

๔. ปจฺจยสนฺนิสฺสิตศีล เว้นจากการอาศัยใช้สอยวัตถุปัจจัยที่ผิด คือ ไม่ได้พิจารณาก่อนบริโภคปัจจัย ๔ เป็นการเว้นจากการบริโภคด้วยตัณหาและอวิชชา ในการสำรวมระวังรักษาสีลให้บริสุทธิ์^{๘๘}

^{๘๕} ขุ.มทา. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘,

^{๘๖} วิตกกัมภิลีส คือ กิเลสที่เป็นเหตุให้ล่วงละเมิด เป็นกิเลสอย่างหยาบที่พุ่งร่วนวาย และเร่าร้อนมาก จนปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมทางกายและทางวาจา ทำให้เดือดร้อน เป็นกิเลสอย่างหยาบระงับไว้ได้ด้วยอำนาจของศีล เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ สงบได้เป็นครั้งคราวที่ยังมีการรักษาศีลอยู่ การประทณลักษณะนี้เรียกว่า**ตทังคปหาน** (ดูใน ขุ.ป.อ.(ไทย) ๖๘/๙๐๒., อภ.ส. (ไทย) ๗๕ /๔๙.(มหามกุฏ)

^{๘๗} วิชาวินิ.ฎีกา(บาลี) หน้า ๒๖๘.(มหามกุฏ)

^{๘๘} ขุ.ป. (ไทย) ๓๒/๘๓/๑๑๓

๒) อธิจิตตสิกขา

การศึกษาในเรื่องจิตอันยิ่ง คือเอกัคคตาเจตสิกที่ทำให้จิตตั้งมั่นในอารมณ์นามธรรมหรือรูปธรรมที่กำลังปรากฏในขณะที่สติปัญฐานหรือวิปัสสนาญาณเกิด ขณะนั้นเป็นเอกัคคตาเจตสิก(สมาธิ) ที่ละเอียด เพราะปราศจากความเป็นตัวตน ไม่เป็นที่ตั้งของตัณหาและทิฏฐิ สมาธิโดยทั่วไปแม้ถึงขั้นฌานจิตก็ไม่เป็นอธิจิต เพราะยังเป็นที่ตั้งของตัณหาและทิฏฐิ ยังเป็นเราที่มีสมาธิหรือเป็นฌานจิตของเรา คัมภีร์มหานิทเทศ อธิบายว่า

อธิจิตตสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สังตจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์ สงบระงับไปแล้วบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไปมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้ชื่อว่าอธิจิตตสิกขา^{๘๙}

คัมภีร์อรรถกถาธัมมสังคณีอธิบายวัตถุประสงค์ไว้ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสการประหาณปริยัญฐานกิเลสไว้ในพระสูตรต้นตปิฎก เพราะสมาธิเป็นเครื่องกำจัดกิเลสที่กลุ่มมรุมจิต (ปริยัญฐานกิเลส)^{๙๐} ปรากฏเป็นความบริสุทธิ์แห่งจิต ที่เรียกว่า จิตตวิสุทธิ

^{๘๙} ชุมหา. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

^{๙๐} ปริยัญฐานกิเลส เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นกลุ่มมรุมจิต เมื่อเกิดขึ้น จิตก็จะเป็นอกุศล เมื่อมีอารมณ์มากระทบ อนุสัยกิเลสที่นอนสงบอยู่ในภวังคจิตจะฟุ้งกระจาย ทำให้จิตใจขุ่นมัวและฟุ้งซ่าน ในสภาวะเช่นนี้อนุสัยกิเลสจะเปลี่ยนฐานะกลายเป็นปริยัญฐานกิเลส ในวิถิจิตทัณฑ์ กิเลสประเภทนี้ก็คือ โลภะ โทสะ โมหะและนิวรณ์ ดูใน อภิ.ส.อ.(ไทย) ๗๕/๔๙.

จิตตวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ของจิตที่แนบอยู่กับการกำหนดรูป-นาม โดยไม่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์อื่น จนพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของจิตจนเกิดสมาธิ^{๙๑}

สมาธิ คือ ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว^{๙๒} ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของคำว่า สมาธิ ไว้ว่า “ยา ตสมิ สมเย จิตตส จิตติ สณฺจิติ อวฺภูจิติ อวิสาโร อวิกฺโขโป อวิสาหฺภูมานสตา สมฺโภ สมาธิฺนทริยฺสมาธิพลํ สมฺมาสมาธิ อยํ ตสมิ สมเย สมฺมาสมาธิ โหติ.”

การตั้งมั่นอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธินทริยฺสมาธิพละ ความตั้งใจชอบ นี่ชื่อว่า สัมมาสมาธิ มีในสมัยนั้น^{๙๓}

สมาธิมี ๓ ประเภท คือ

๑) อุปจารสมาธิ ความที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์บัญญัติ แต่ไม่ถึงระดับที่เป็นฌาน

๒) อัปนาสมาธิ ความที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์บัญญัติ ถึงระดับที่เป็นฌาน

๓) ขณิกสมาธิ ความที่จิตมีสติระลึกอารมณ์ปรมาตฺถ์(รูป-นาม,ขันธ ๕) ที่ละขณะ ๆ ตั้งมั่นต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาที่จิตรับรู้อารมณ์

สมาธิ ๒ ประการแรก คือ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ กล่าวไว้ตามสมถยานิก (ผู้เจริญสมถะแล้วอาศัยสมถะเป็นบาทของวิปัสสนา) ส่วน**ขณิกสมาธิ**กล่าวไว้ตามวิปัสสนายานิก (ผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง)

อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหากุศล แต่มีอุคคหนิมิตเป็น

^{๙๑} วิชาวินัย.ฎีกา (บาลี) หน้าที่ ๒๖๘.(มหามกุฏฯ)

^{๙๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๐๕, ขุ.ปฎิ.อ. (บาลี) ๑/๑๙.

^{๙๓} อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๓๙/๓๐.

อารมณ์ ทั้งนิรณตต่าง ๆ ก็สงบเงียบ ดังนั้น ผู้ที่เข้าถึงอุปจารสมาธินี้จึงเรียกว่า ได้อุปจารมาน

อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหัคคตกุศล มีปฏิภาณนิमितเป็นอารมณ์ด้วย นิรณตถูกประหารเป็นวิกขัมภนปหาน^{๙๔}ด้วย องค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลังแล้วเพราะองค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลังเมื่ออัปนาสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตตตมวังก์วาระเดียวแล้วย่อมตั้งอยู่ คือเป็นไปตามทางกุศลขณะโดยลำดับตลอดทั้งคืนทั้งวันทีเดียว เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังแข็งแรงลุกขึ้นจากที่นั่งแล้ว พึงยืนอยู่ทั้งวัน

ขณิกสมาธิใช้ในการเจริญวิปัสสนา เป็นความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะ ๗ เมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมาตมอย่างต่อเนื่อง ปราศจากนิรณต ในขณะที่อิทธิย ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีกำลังสม่ำเสมอแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ส่วนอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิใช้เป็นบาทฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนาของผู้เป็นสมถยานิก โดยในเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้อารมณ์บัญญัติอันใดอันหนึ่งที่ถูกจorit จนเกิดปฏิภาณนิमितและรู้นิมิตนั้นต่อไปจนจิตมีอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ จิตจะมีความตั้งมั่น มีสติ ปราศจากกิเลสและอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การทำงาน เมื่อจิตถอนออกจากอุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิแล้ว ก็เจริญวิปัสสนาด้วยจิตที่มีขณิกสมาธิต่อไป^{๙๕}

ขณิกสมาธินี้ ใจสงบชั่วขณะ ๗ ก็จริงแต่เมื่อมีกำลังแก่กล้าเข้าก็สามารถบรรลุถึงโลกุตตรอัปนาสมาธิ คือมรรค,ผล,นิพพานได้ อุปมาเหมือนกับเม็ดงา มีขนาดเล็กมาก มีน้ำมันน้อยยังไม่พอใช้ แต่ว่าหลายเม็ดรวมกันแล้วก็ได้น้ำมันมาก ข้อนี้นั้นใดวิปัสสนาขณิกสมาธิก็ฉันนั้น โยคีบุคคลมีจิตใจไปถึงที่ไหน ก็ตั้งสติกำหนดที่นั่น ได้ขณิกสมาธิเกิด

^{๙๔} วิกขัมภนปหาน หมายถึงการดับกิเลสด้วยการข่มไว้ของท่านผู้บำเพ็ญมาน ย่อมข่มนิรณตไว้ได้ตลอดเวลาที่อยู่ใฌานนั้น ดูใน ขุ.ป.(ไทย)๓๑/๒๔/๒๘.

^{๙๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ),วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๕๙.

ขึ้นมาทันที ไม่เรียกว่าใจฟุ้งซ่าน บางคนเข้าใจว่าวิปัสสนาจะต้องตั้งสติ กำหนดเพ่งอารมณ์อยู่เพียงอารมณ์เดียวใจจึงจะสงบมีสมาธิ เมื่อมีอารมณ์อื่นเช่น การเห็น การได้ยิน การเจ็บ การปวด การคิด การนึก เป็นต้น แทรกเข้ามาก็ไม่ยอมกำหนด เพราะเกรงว่าถ้ากำหนดตาม ใจจะฟุ้งซ่านเสียสมาธิ การเข้าใจอย่างนี้เป็น การเข้าใจผิด เพราะสมาธิ นั้น เป็นสมถสมาธิ แสดงว่าผู้นั้นมิได้เข้าใจในวิปัสสนาขณิกสมาธิเลย

เมื่อขณิกสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ความตั้งมั่นแห่งจิตดูจกมานในสมถภาวนาย่อมเกิดขึ้น แม้อารมณ์ที่เป็นรูป-นามจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่ปรากฏชัด ความตั้งมั่นก็คงอยู่อย่างนั้น ลำดับจิตที่เกิดก่อน และลำดับจิตที่เกิดภายหลังมีกำลังทัดเทียมกัน สมาธิดังกล่าวต่างจากสมาธิในสมถภาวนา คือ สมถสมาธิรับรู้อารมณ์บัญญัติอย่างเดียว ไม่ปรากฏความเป็นรูป-นาม ทั้งปราศจากสภาวะของพระไตรลักษณ์ แต่สมาธิของวิปัสสนารับรู้อารมณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอด ทั้งปรากฏความเป็นรูป-นาม เมื่อญาณแก่กล้าขึ้นก็จะหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ที่รู้เห็นความเกิดดับ ดังข้อความในคัมภีร์มหาวิภาวว่า “สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ โดยแท้จริงแล้ว สมาธินั้นดำเนินไปในอารมณ์ด้วยอาการเดียวอย่างต่อเนื่อง ไม่ถูกนิรณันต์ที่เป็นปฏิปักษ์กันครอบงำ ย่อมตั้งจิตไว้มั่นเหมือนฉนวนสมาธิที่ยังลงแล้ว”^{๙๖}

ขณิกสมาธิที่ตั้งจิตไว้มั่น มีกำลังมากเท่ากับอุปจารสมาธิได้ เพราะขณะกำหนดอารมณ์อันหนึ่งกับอีกอันหนึ่งนั้น ระหว่างกลางอารมณ์ทั้งสองกิเลสนิรณันต์เข้าไม่ได้ เมื่อกำหนดติดต่อกันอยู่เรื่อยไป ขณะนั้นใจสงบที่ตั้งอยู่ได้นานเหมือนกัน และเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงอุทยัพพญาณ, ภัททญาณ เป็นต้น วิปัสสนาขณิกสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้น มีกำลังมากเทียบเท่ากับอัปปนาสมาธิ เพราะปราศจากปฏิปักษ์คือกิเลสนิรณันต์ ฉะนั้น ขณิกสมาธิคือการที่ใจสงบเป็นขณะ ๆ ตั้งอยู่นาน ๆ ได้นี้ก็เรียกว่า จิตตวิสุทธิ

^{๙๖} วิสุทธิมหาภูทิก (บาลี) ๑/๔๐๙.

เมื่อมีศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว เชื่อว่ามีรากฐานมั่นคงที่จะทำสมาธิ เพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์อีกต่อไป แต่ถ้าศีลยังไม่บริสุทธิ์ มีขาด ต่างพร้อย ทะลุอยู่ ก็ยากที่จะทำให้บังเกิดมีสมาธิขึ้นมาได้ อนึ่ง สมาธิที่เกิดจากศีล บริสุทธิ์นี้ ย่อมมีกำลังมาก^{๙๗}

๓) อธิปัญญาสิกขา

การศึกษาในเรื่องปัญญาอันยิ่ง หมายถึงปัญญาเจตสิกในขณะที วิปัสสนาญาณเกิด เป็นปัญญาอันยิ่งอย่างละเอียด เพราะไม่มีความยึดถือ ว่า ปัญญาเป็นเราหรือปัญญาของเรา คือ ไม่ถูกค้นหาและทวิฐฐิครอบงำ ปัญญา ที่เกิดขึ้นในขณะที่ให้ทาน รักษาศีลหรือเป็นไปในสมถภาวนา ไม่เป็นอธิ ปัญญา เพราะยังเป็นที่ตั้งของค้นหาและทวิฐฐิได้ คัมภีร์มหานิทเทศ อธิบายว่า

อธิปัญญาสิกขาเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาอันประเสริฐหยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอน กิเลส ให้บรรลुถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ ทุกข์” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกขสมุทัย(เหตุเกิดทุกข์)” เธอรู้ ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็น จริงว่า “นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา(ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์)” เธอรู้ ตามความเป็นจริงว่า “เหล่านี้आสวะ” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ आสวสมุทัย” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้आสวนิโรธ” เธอรู้ตามความ เป็นจริงว่า “นี้आสวนิโรธคามินีปฏิปทา” นี้ชื่อว่าอธิปัญญาสิกขา^{๙๘}

คัมภีร์อรรถกถาอัมมสังคณิอธิบายวัตถุประสงค์ของการเจริญปัญญาไว้ ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสการปหานอนุสัยกิเลสไว้ในพระอภิธรรมปิฎก

^{๙๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๙ /๘๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๖/๙๖, ดูใน ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุฐานาจารย์, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เสียงเสียง จำกัด), หน้า ๗๐.

^{๙๘} ชุมหา. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

เพราะความที่ปัญญาเป็นเครื่องกำจัดอนุสัยกิเลส^{๙๙} ปรากฏเป็นความบริสุทธิ์แห่งปัญญา ๕ ระดับ คือ ทวิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามรคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ

- ทวิวิสุทธิ

นามรูปานํ ยถาทสสนํ ทวิวิสุทธิ นาม^{๑๐๐} ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นลักษณะเฉพาะของสภาวะธรรมทางกาย (รูป) และทางใจ(นาม) แยกออกจากกันได้ตามความเป็นจริง คือรูปมีสภาพเปลี่ยนแปลงชั่วคราวไตร่ตรองนามมีสภาพน้อมไปสู่อารมณ์หรือรู้อารมณ์นั้น ชื่อว่าทวิวิสุทธิ^{๑๐๑}

ญาณที่ปรากฏคือ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญาที่กำหนดเห็นรูปเห็นนาม ว่าเป็นคนละสิ่งละส่วนไม่ระคนกัน

- กังขาวิตรณวิสุทธิ

เอตสฺสเว ปน นามรูปสฺส ปจฺจยปริคฺคหณฺน ตีสุ อทฺธาสุ กงฺขํ วิตฺติตฺวา จิตฺตํ ญาณํ กงฺขาวิตรณวิสุทธิ นาม^{๑๐๒} ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของกาย(รูป) กับใจ(นาม) เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือทั้งรูปและนามเป็นเหตุเป็นผล ซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ” เป็นความบริสุทธิ์แห่งปัญญาเครื่องข้ามพ้นความสงสัย ได้แก่ ความบริสุทธิ์เพราะหายสงสัย คือ ขณะที่พิจารณาอยู่พบเพียงเหตุและผล ที่ล่วงมาแล้วก็เพียงเหตุและผล ต่อไปก็มีเพียงเหตุและผลเท่านั้น ความรู้นี้อยู่ในขั้นไตร่ตรองปริยญา คือ รู้สามัญญลักษณะ (อุปาทะ ฐิติ ภังคะ) ของไตรลักษณ์

ญาณที่ปรากฏคือ ปจฺจยปริคฺคหณญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้ถึงเหตุปัจจัยที่ให้เกิดรูป เกิดนาม

^{๙๙} อภิส.อ. (ไทย) ๗๙/๔๙.

^{๑๐๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๕๐.

^{๑๐๑} วิกาวินิ.ฎีกา (บาลี) หน้าที่ ๒๖๘.(มหามกุฏา)

^{๑๐๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๖๓.

- มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

ความเห็นอันบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง คือสามารถตัดสินใจได้ว่า การยินดีในนิมิตเป็นทางผิด การกำหนดเท่านั้นจึงจะเป็นทางถูก ญาณจึงจะแจ่มชัดขึ้นอีก^{๑๐๓}

ญาณที่ปรากฏคือสัมมสนญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดดับของรูป-นาม แต่ที่รู้ว่ารูป-นามดับไปก็เพราะเห็นรูป-นามใหม่เกิดสืบท่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยังไม่ขาด และยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่

- ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

ปัญญาที่บริสุทธิ์เข้าถึงทางที่ถูก ตรงสู่พระนิพพานโดยถูกต้องแล้ว หมายถึง อารมณ์อันเป็นปฏิปทาที่ถูกต้อง ตัณหาและทิฏฐิไม่สามารถเข้าไปในอารมณ์นั้นได้ มีไตรลักษณ์ในนาม-รูปอารมณ์ เป็นตัวถูกรู้ ส่วนปัญญาเป็นตัวรู้อารมณ์ไตรลักษณ์นั้น ความรู้เช่นนี้เป็นปัจจัยแก่วิปัสสนาญาณเบื้องสูงต่อไปถึงโคตรภูญาณ มีดังนี้

๑) อุทัพพยญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติชาติ คือเห็นรูป-นามดับไปในทันทีที่ดับและเห็นรูป-นามเกิดขึ้นในทันทีที่เกิด หมายความว่า เห็นทันทั้งในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ, เป็นญาณที่เห็นรูป-นาม เกิดดับตามความเป็นจริง

อุทัพพยญาณนี้ จำแนกได้เป็น ๒ คือ ตรุณอุทัพพยญาณ เป็นญาณที่ยังอ่อนอยู่ มีวิปัสสนูปกิเลสเป็นอารมณ์ และพลวอุทัพพยญาณ เป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว มีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์

๒) ภังคญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นความดับของรูป-นาม,สังขารแต่ฝ่ายเดียว โดยยึดเอาความแตกดับของสังขารนั้นเป็นอารมณ์ว่าทุกสิ่งทุกอย่างย่อมแตกดับไปอย่างนี้

^{๑๐๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๘/๒๔๕.

๓) ภยญาณ บ้างก็เรียกว่า ภยตูปัญฐานญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้ เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัว เหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น

๔) อาทีนวญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น

๕) นิพพิทาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามไร้แก่นสาร เกิดเบื่อหน่ายในรูป-นาม เบื่อหน่ายในชั้น ๕

๖) มุญจิตุกัมยตาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นความจริงของรูป-นาม จึงใคร่จะหนีจากรูป-นาม, ออกจากพ้นจากการครองรูป-นาม(ชั้น ๕) เปรียบดังปลาเป็น ๆ ที่ดิน ใคร่จะพ้นจากที่ดอนที่แห้ง ฉะนั้น

๗) ปฏิสังขยาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็น เพื่อหาอุบายที่จะ ปลี้องตนให้พ้นจากชั้น ๕, เป็นญาณที่ขะมักเขม้น เพื่อให้พ้นจากการ ครองรูป-นาม

๘) สังขารุเปกขาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า จะหนีก็หนีไม่ พ้น จึงเฉยอยู่ไม่ยินดีในร้าย, เป็นญาณที่พิจารณารูป-นามด้วยอาการ วางเฉย ดุจบุรุษอันเพิกเฉยในภริยาที่ทิ้งขว้างหย่าร้างกันแล้ว

๙) อนุโลมญาณ ปัญญาที่รู้เห็นคล้อยตามอริยสัจ ๔ จะเรียกว่าสัง จานุโลมิกญาณก็ได้, เป็นญาณที่รู้อารมณ์รูป-นามเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่ จะได้บรรลุมรรค ผล ได้แก่ปัญญาพิจารณาเห็นชอบตามที่ญาณที่ ๑ ถึง ญาณที่ ๘ เห็นอย่างไร อนุโลมญาณก็เห็นอย่างนั้น ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๘ เปรียบเหมือนมหาอำมาตย์ ๘ นาย ส่วนอนุโลมญาณเปรียบเหมือน พระราชา เมื่อมหาอำมาตย์วินิจฉัยอรรถคดีไปตามตัวบทกฎหมายอย่าง ถูกต้องแล้วทูลเสนอพระราชา พระราชาก็เห็นด้วยตามนั้น^{๑๐๔}

๑๐) โคตรภูญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน ตัดโคตร บุพชนให้ขาดออก เพื่อมุ่งเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล

^{๑๐๔}ดูรายละเอียดใน ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๑/๑, วิสุทธิ.(บาลี) ๒/๓๔๙-๓๕๐.

- ญาณทัสสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งปัญญาในมรรคญาณ ที่เห็นแจ้งพระนิพพาน เป็น ปัญญาขั้นสูงสุดของการเจริญวิปัสสนาจนเห็นอริยสัจทั้ง ๔ ครบถ้วน คือ ตั้งแต่วิสุทธิที่ ๑ ถึงวิสุทธิที่ ๖ นั้นรู้อริยสัจเพียง ๒ สัจจะ คือ รู้ทุกข์-สัจกับสมุทัยสัจ ส่วนญาณทัสสนวิสุทธิเป็นโลกุตตรวิสุทธิ เพราะรู้แจ้งอริยสัจทั้ง ๔ ทั้งนี้วิสุทธิแต่ละอย่างจะเป็นปัจจัยแก่กันและกันตามลำดับ ไม่มีการข้ามขั้นตั้งแต่วิสุทธิที่ ๑ ถึงวิสุทธิที่ ๗ ญาณที่ปรากฏ คือ

๑) มรรคญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉตปหาน, เป็นญาณในอริยมรรค ได้แก่ โสตาปัตติมรรคญาณ, สกทาคามิมรรคญาณ, อนาคามิมรรคญาณและอรหัตตมรรคญาณ

๒) ผลญาณ ปัญญาที่รู้เห็นพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุข, เป็นญาณในอริยผล ได้แก่ โสตาปัตติผลญาณ, สกทาคามิผลญาณ, อนาคามิผลญาณ และอรหัตตผลญาณ

๓) ปัจจเวกขณะญาณ ปัญญาที่รู้เห็นในมัคคจิต, ผลจิต, นิพพาน, กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่^{๑๐๕}

จ. อานิสงส์

การเจริญวิปัสสนามีอานิสงส์มากมาย เช่น

๑. ก่อให้เกิดสภาวะญาณในขั้นต่าง ๆ จนถึงมรรค ผล นิพพาน

๒. ก่อให้เกิดสมาธิที่บริสุทธิ์(อุเบกขาญาณ) บรรเทาโรคได้

๓. ก่อให้เกิดวิปัสสนากุศล อันบริสุทธิ์กว่ากุศลทั้งปวง^{๑๐๖}

๔. ก่อให้เกิดปัญญาตามลำดับขั้น ใช้แก้ปัญหาทั้งปวงได้

๕. เมื่อบรรลุโสดาบันแล้ว ก็จะปิดประตูอบายภูมิได้อย่างสิ้นเชิง

^{๑๐๕} ดูใน ขุ.ป.(ไทย)๓๑/๑-๖๕/๗-๑๐๙, วิสุทธิ.(บาลี)๒/๖๖๒-๘๐๔/๒๕๐-๓๕๐.

^{๑๐๖} ขุ.ม.(บาลี) ๒๙/๖/๑๔, ขุ.ม.(ไทย) ๒๙/๖/๒๕

๖. เมื่อบรรลุนิพพานแล้ว ก็จะมีระงับทุกข์ได้อย่างถาวร และประสบสุขขั้นนิรันดร์ อย่างแท้จริง (นิพพานัม ปรมํ สุขํ).^{๑๐๗}

สมาธิที่บริสุทธิ์บำบัดโรคได้^{๑๐๘}

ครั้นพระผู้มีพระภาคทรงจำพรรษา ได้เกิดอาการพระประชวรอย่างรุนแรงมีทุกขเวทนา^{๑๐๙} อย่างแสนสาหัสจนเจียนจะปรินิพพาน พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะ ทรงอดกลั้นไม่พริ้งทรวงพระดำริว่า “การที่เราไม่บอกผู้ปฏิบัติภาวนาไม่อามาลิกขุสงฆ์ปรินิพพานนั้น ไม่เหมาะแก่เรา ทางที่ดี เราควรใช้ความเพียร^{๑๑๐} ขบไล่อาพาธนี้ ดำรงชีวิตสังขารอยู่ต่อไป”

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงใช้ความเพียรขบไล่อาการพระประชวรนั้นทรงดำรงชีวิตสังขารอยู่ อาการพระประชวรจึงสงบ เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงหายจากพระประชวร หายจากพระอาการไข้ไม่นาน ได้เสด็จออกจากพระวิหารไปประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้วในร่มเงาพระวิหาร

^{๑๐๗} ดูรายละเอียดใน อง.นวก.(ไทย) ๒๓/๓๔/๕๐๐.

^{๑๐๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๕/๒๒๒-๒๒๓

^{๑๐๙} ทุกขเวทนา ในที่นี้ หมายถึงความรู้สึกเจ็บปวด เป็นอาการของทุกข์ในไตรลักษณ์ซึ่งเกิดขึ้นได้แม้แก่ผู้ที่เป็นพระอรหันต์ มีไข้ทุกข์ในปฏิจจสมุปบาทหรือในอริยสัจ พระผู้มีพระภาคทรงข่มทุกขเวทนานี้ด้วยความเพียร (ที.ม.อ. (บาลี) ๑๖๔/๑๔๘-๑๔๙.)

^{๑๑๐} ความเพียร ในที่นี้มี ๒ อย่าง คือ (๑) ความเพียรที่เป็นบุพภาค ได้แก่ การบริกรรมผลสมาบัติ (๒) ความเพียรที่ประกอบด้วยผลสมาบัติ (ที.ม.อ. (บาลี) ๑๖๔/๑๔๙, ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๑๖๔/๑๗๘.)

๒.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนา ๔ แบบ

พระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค แสดงถึงการเจริญวิปัสสนาหลังจากบรรลุมานที่ ๔ โดยออกจากฌานแล้วกำหนดรู้ลักษณะลมหายใจ เวทนาหรือจิต ในปัจจุบันขณะ หรือตามรู้องค์ฌานที่ปรากฏชัดในฌานที่ตนบรรลุแล้ว แต่ถ้านักปฏิบัติไม่อาจทำอย่างนั้นได้ ก็สามารถทำตามขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งต่อไปนี้ คือ

- เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากตติยฌาน
- เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากทุติยฌาน
- เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากปฐมฌาน
- เจริญวิปัสสนาเมื่อบรรลุอุปปจารสมาธิ
- เจริญวิปัสสนาตั้งแต่กำหนดรูป-นามที่ระงับความฟุ้งซ่านได้แล้ว

เป็นอารมณ์ นั่นคือ ตั้งแต่สมาธิระดับฌณิกสมาธิ เป็นต้นไป

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า โส ฌานา วุจฺจิทฺวา อสฺสาสปฺสสาเส วา ปริคฺคณหาติ ฌานงฺคานิ วา.^{๑๑๑} แปลว่า “ภิกษุนั้นออกจากฌานนั้นแล้วย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก หรือองค์ฌาน”

ข้อความนี้กล่าวถึงผู้บรรลุมานด้วยการเจริญอานาปานสติแล้ว เจริญวิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกหรือองค์ฌาน แต่ความจริงแล้ว มิได้มุ่งแสดงว่าถ้าไม่บรรลุมานก็เจริญวิปัสสนาไม่ได้ เพราะธรรมที่เป็นกามาวจรควรเป็นอารมณ์ของสมถยานิกและวิปัสสนายานิก สมถยานิก กำหนดรู้สัณฐานยาวสั้นของลมหายใจเข้า-ออกซึ่งจัดเป็นบัญญัติ ส่วนวิปัสสนายานิกกำหนดรู้สภาวะเคลื่อนไหวของลมหายใจที่กระทบจุก ซึ่งจัดเป็นโณภูมัพพารมณอันเป็นการกระทบระหว่างวโยธาตุกับปลายจุกหรือริมฝีปากบน โณภูมัพพารมณนับเข้าในธรรมานุปัสสนา (ปรมัตถอารมณ์)^{๑๑๒}

^{๑๑๑} คุรายละเอียดยใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๙๗.

^{๑๑๒} พระญาณธชเถระ (เลตีสยาตอ), อานาปานทีปนี, หน้า ๕๕.

พระอานนท์กล่าวย้าว่า ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้งอหัตตนิในสำนักของเรา ด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการหรือมรรคใดมรรคหนึ่งในมรรค ๔ ประการนี้ คือ

๑. ภิกษุเจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้าอยู่ มรรคจึงเกิดขึ้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๒. ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนาำหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะอันมีวิปัสสนาำหน้าอยู่ มรรคจึงเกิดขึ้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๓. ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กัน เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันอยู่ มรรคจึงเกิดขึ้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๔. ภิกษุมิใช่ถูกชักให้เขวไป ด้วยธรรมอุจจัจ แต่ครั้นถึงคราวเหมาะที่จิตนั้นตั้งแน่วแน่ สงบสนิทลงได้ ในภายใน เเด่นชัดเป็นสมาธิ มรรคจึงเกิดขึ้น แก่เธอ เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ย่อมถูกละได้ อนุสัยสิ้นไป^{๑๓๓}

อรรถกถาธรรมทนายาทสูตรมัชฌิมนิกาย กล่าวไว้เพียง ๓ แบบ ดังนี้

๑) พระโยคาวจรบางท่านเจริญวิปัสสนามีสมณานำหน้า คือ พระโยคาวจรบางรูปในพระศาสนานี้ ทำสมณะอุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิให้เกิดขึ้น นี่เป็นสมณะ พระโยคาวจรมัน พิจารณาเห็นซึ่งสมาธินั้นและธรรมที่สัมปยุตด้วยสมาธินั้น ดังกล่าวนี สมณะเกิดก่อนวิปัสสนาเกิดทีหลัง

^{๑๓๓} อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘, วิสุทธิ.มหาภูทิก (บาลี) ๓/๕๑๐.

๒) พระโยคาวจรบางท่านเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า คือ พระโยคาวจรบางรูปในพระศาสนาที่ไม่เจริญสมถะเลย พิจารณาเป็นอุปาทานชั้น ๕ โดยสภาวะมีความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น นี่เป็นวิปัสสนา จิตเกิดเป็นเอกัคคตาขึ้นจากอารมณ์ คือ การสลัดธรรมที่เกิดขึ้นในวิปัสสนานั้น เพราะความบริบูรณ์แห่งวิปัสสนาของเธอนี้เป็นสมถะ อย่างนี้ วิปัสสนาเกิดก่อน สมถะเกิดทีหลัง เพราะเหตุนั้นจึงเรียกว่า เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า

เมื่อเธอเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้าอยู่ มรรคย่อมเกิด เธอช่องเสพเจริญ กระทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอช่องเสพมรรคนั้นอยู่ อนุสัยทั้งหลายย่อมหมดสิ้นไป อย่างนี้แหละชื่อว่า เธอเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า

๓) เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาแบบมีสมถะนำหน้าอยู่ก็ดี เจริญสมถะแบบมีวิปัสสนานำหน้าอยู่ก็ดี ในขณะแห่งโลกุตตรมรรค แล้วสมถะและวิปัสสนาย่อมอยู่เป็นคู่กันอย่างแยกไม่ออก จัดว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป^{๑๑๔}

พระสารีบุตรเถระ ได้อธิบายวิธีเจริญอานาปานสติโดยนัยวิปัสสนาทั้ง ๔ แบบที่ พระอานนท์เถระกล่าวไว้^{๑๑๕} ดังนี้

๑) ภิกษุเจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตา รมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า ด้วยอำนาจแห่งความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก เป็นสมาธิ ความที่จิตพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้นโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา เป็นวิปัสสนา สมถะมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง^{๑๑๖}

๒) ภิกษุนั้นเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า คือ สภาวะที่จิตพิจารณาเห็นเวทนา ..วิญญาน ..พิจารณาเห็นขราและมรณะโดยความไม่เที่ยง..โดย

^{๑๑๔} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑/๒๖/๒๑๑.

^{๑๑๕} ดูรายละเอียดในบทที่ ๒ หน้า ๕๒

^{๑๑๖} ดูรายละเอียดใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓/๔๑๗.

ความเป็นทุกข์ ..โดยความเป็นอนัตตา ซื่อว่าเป็นวิปัสสนา สภาวะที่จิตปล่อย
ธรรมทั้งหลายที่เกิดในภวานานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตา
รณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ วิปัสสนามีก่อน สมณะมีภายหลัง^{๑๑๗}

๓) ภาวุมะเจริณสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป คือ เจริณสมณะและ
วิปัสสนาคู่กันไปด้วยอาการ ๑๖ อย่าง ได้แก่ ๑. ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์
๒. ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร ๓. ด้วยมีสภาวะละ ๔. ด้วยมีสภาวะสละ ๕. ด้วย
มีสภาวะออก ๖. ด้วยมีสภาวะหลีกออก ๗. ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียด
๘. ด้วยมีสภาวะธรรมประณีต ๙. ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น ๑๐. ด้วยมีสภาวะไม่มี
อาสวะ ๑๑. ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม ๑๒. ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित ๑๓.
ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ ๑๔. ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตะ ๑๕. ด้วยมีสภาวะ
มีรสอย่างเดียวกัน ๑๖. ด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วงเลยกัน^{๑๑๘}

๔) ภาวุมะเจริณอุทัจจะในธรรมกันไว้ คือ เมื่อภาวุมะนสิการโดย
ความไม่เที่ยง โอภาสย่อมเกิดขึ้น ภาวุมะนึกถึงโอภาสว่า โอภาสเป็นธรรม
เพราะนึกถึงโอภาสนั้น ความฟุ้งซ่าน เป็นอุทัจจะ ภาวุมะเจริณอุทัจจะนั้น
กันไว้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัด
ความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดย
ความเป็นอนัตตา ตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า มีเจริณ
อุทัจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีสภาวะที่จิตเป็น
หนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่มรรคก็เกิดแก่เธอ

มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภาวุมะย่อมละ
สังโยชนได้ อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้ เมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยง
ญาณ(ความรู้)ย่อมเกิดขึ้น ปติย่อมเกิดขึ้น ปัสสทธิ(ความสงบกายสงบใจ)
ย่อมเกิดขึ้น สุขย่อมเกิดขึ้น อธิโมกษ์(ความน้อมใจเชื่อ) ย่อมเกิดขึ้น ปัคคหะ
(ความเพียรที่พอดี) ย่อมเกิดขึ้น อุปัญฐาน(สติแก่กล้า)ย่อมเกิดขึ้น อุเบกขา

^{๑๑๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๔.

^{๑๑๘} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๕/๒๒๐.

(ความมีใจเป็นกลาง)ย่อมเกิดขึ้น นิกันติ (ความตั้งใจ) ย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนี้ถึงนิกันติว่า “นิกันติเป็นธรรม” เพราะนึกถึงนิกันตินั้น จึงมีความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้อย่างนี้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏ โดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตาตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิดอย่างไร ..มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุย่อมละสังโยชนได้ อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้

เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์ ..เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตา โสภาย่อมเกิดขึ้น ..ญาณย่อมเกิดขึ้น ปิทย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิย่อมเกิดขึ้น สุขย่อมเกิดขึ้น อธิโมกข์ย่อมเกิดขึ้น ปัคคหะย่อมเกิดขึ้น อุปปุฏฐานย่อมเกิดขึ้น อุเบกขาย่อมเกิดขึ้น นิกันติย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนี้ถึงนิกันติว่า นิกันติเป็นธรรม เพราะนึกถึงนิกันตินั้น มีความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตาตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ ตามความเป็นจริง

เมื่อมนสิการรูปโดยความไม่เที่ยง ..เมื่อมนสิการรูปโดยความเป็นทุกข์ ..เมื่อมนสิการรูปโดยความเป็นอนัตตา เมื่อมนสิการเวทนา ..สัญญา ..สังขาร ..วิญญูณ ..จักขุ ..เมื่อมนสิการชราและมรณะโดยความไม่เที่ยง ..เมื่อมนสิการชราและมรณะโดยความเป็นทุกข์ ..เมื่อมนสิการชราและมรณะโดยความเป็นอนัตตา โสภาย่อมเกิดขึ้น ญาณย่อมเกิดขึ้น ปิทย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิย่อมเกิดขึ้น สุขย่อมเกิดขึ้น อธิโมกข์ย่อมเกิดขึ้น ปัคคหะย่อมเกิดขึ้น อุปปุฏฐานย่อมเกิดขึ้น อุเบกขาย่อมเกิดขึ้น นิกันติย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนี้ถึงนิกันติว่า “นิกันติเป็นธรรม” เพราะนึกถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ ย่อมไม่รู้ชัดชราและมรณะซึ่งปรากฏโดยความ

เป็นอนัตตาตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดชราและมรณะซึ่งปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริงไม่รู้ชัดชราและมรณะซึ่งปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่โดยความไม่เที่ยง มรรคก็เกิดแก่เธอ ..ภิกษุละสังโยชนได้ออย่างนี้^{๑๑๙} สิ้นไปอย่างนี้

๒.๓ การเจริญสมณะด้วยอานาปานสติภาวนา

การเจริญอานาปานสติเพื่อให้เกิดอัปนาสมาธิ ถึงขั้นฌาน ผู้ปฏิบัติ (โยคี^{๑๒๐}) จะต้องตั้งใจคอยกำหนดลมหายใจที่กระทบกับปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ขณะที่กำลังหายใจเข้าและหายใจออก ถ้าจมูกยาวลมก็ปรากฏชัดที่ปลายจมูก จมูกสั้นลมก็ปรากฏชัดที่ริมฝีปากบน การที่ให้กำหนดรู้อยู่ที่ลม

^{๑๑๙} คุรยละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๖/๔๒๕.

^{๑๒๐} โยคี หมายถึงผู้ประกอบความเพียรในการปฏิบัติภาวนา เป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลมในการประกอบจิต ช่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง จิตตั้งมั่น และวางเฉย

ประกอบจิต ให้ตั้งอยู่ด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิตีสัมโพชฌงค์

ช่มจิต เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ช่มด้วยปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ทำจิตให้ร่าเริง ด้วยการพิจารณาสังเวควัตถุ ๘ ประการ (ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ทุกข์) ในอบาย ทุกข์มีวิภูฏะเป็นมูลในอดีต ทุกข์มีวิภูฏะเป็นมูลในอนาคต ทุกข์มีการแสวงหาอาหารเป็นมูลในปัจจุบัน) หรือด้วยการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย

จิตตั้งมั่น ทำจิตให้เว้นจากความหตุนุ่และฟุ้งซ่าน ด้วยผูกใจไว้กับวิริยะและสมาธิหรืออุปจารสมาธิและ อัปนาสมาธิ

วางเฉย พระโยคีรู้ความหตุนุ่ ฟุ้งซ่านแห่งจิต จิตอธิรมयीในอารมณ์กสิณเป็นต้น หรือจิตสัมปยุตด้วยฌานแล้ว ไม่พึงชวนชวายนในการประกอบจิต ช่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง ควรกระทำการวางเฉยอย่างเดียว (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๒๑๐/๔๗๙-๔๘๐)

หายใจเข้า- ออกอยู่เสมอนี้ ก็เพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่น ๆ เป็นการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพราะธรรมชาติจิตของเรานั้นย่อมจะฟุ้งซ่าน สงบนิ่งได้ยาก

ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค แสดงมีวิธีปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน เพื่อให้เข้าถึงฌาน ๔ นัยด้วยกัน คือ

๑. คณนายนัย การนับลมหายใจเข้า - ลมหายใจออก เป็นหมวด ๆ มี ๖ หมวด ตั้งแต่หมวดปัญจกะ จนถึงหมวดทศกะ
๒. อนุพันธนายนัย การตามรู้ลมหายใจเข้า และลมหายใจออกทุก ๆ ขณะ โดยไม่พลั้งเผลอ
๓. ผุสนานัย การกำหนดรู้ที่จุดสัมผัสสมกระทบ ขณะกำหนดตามคณนายนัย และอนุพันธนายนัย หมายความว่าขณะที่นับลม และตามลมอยู่นั้น มีความรู้อยู่ที่สมกระทบที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากบนด้วย
๔. ฐปนายนัย การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยอนุพันธนายนัย กับผุสนานัยที่เป็นไปอยู่นั้น ครั้นปฏิภาคนิมิตปรากฏ จิตก็จะเปลี่ยนจากการกำหนดรู้อาการกระทบของลม เข้าไปตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในปฏิภาคนิมิตอย่างเดียวจนกระทั่งฌานเกิดขึ้น ฐปนาจึงหมายเอาอัปปนาสมาธิ นั้นเอง^{๑๒๑}

๒.๒.๑ เทียบเคียงพระบาลีกับอรรถกถา

วิธีเจริญอานาปานสติ ๔ ขั้นแรกที่ตรัสไว้ในพระบาลี อาจเทียบเคียงได้กับคณนายนัย ฐปนายนัยในคัมภีร์อรรถกถา^{๑๒๒} การตั้งจิตจดจ่อในฐานที่ลมกระทบสัมผัส แล้วนับลมตามคณนายนัย จัดว่าได้เจริญสูตระลឹกรู้ลมหายใจ

^{๑๒๑} วิสุทธิ.(บาลี)๑/๒๒๓/๓๐๓, วิมहा.อ.(บาลี) ๑/๔๕๖,ช.ป.อ. (บาลี)๒/๑๐๘.

^{๑๒๒} ดูรายละเอียดใน : พระญาณธชเถระ (แลติสยาตอ), อานาปานทีปนี, โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์ กรุงเทพฯ, ๒๕๔๙. หน้า ๑๙-๒๓.

เข้า-ออก นับเป็นการปฏิบัติเพื่อหยุดความซัดส่ายฟุ้งซ่านของจิตในขณะปฏิบัติธรรม และเป็นระยะที่มีได้ตามรู้สภาวะสั้น-ยาวของลมหายใจ จึงสอดคล้องกับพระบาลีว่า โส สโต ว อสสสตี. สโต ปสสสตี.^{๑๒๓} “ภิกษุณั้นมีสติอยู่ ย่อมหายใจเข้า มีสติอยู่ ย่อมหายใจออก”

คัมภีร์อรรถกถาพระวินัยอธิบายว่า พหิ วิสณฺณวตฺถกฺกวิจเณทํ กตฺวา อสฺสสโต ปสฺสสสฺสวณฺณ สติสฺสณฺณปณฺตถิเยว หิ คณฺนา.^{๑๒๔} “แท้จริงแล้ว คณน่าย่อมมีเพื่อทำการตัดความดำริ ที่แล่นไปภายนอกแล้วดำรงสติไว้มัน ในอารมณ์ คือลมหายใจเข้า-ออก อย่างเดียว”

การติดตามลมหายใจตามอนุพัทธนัย จัดเป็นการตั้งจิตจดจ่ออย่างต่อเนื่องพร้อมทั้งรับรู้สภาวะสั้น-ยาวของลมหายใจ จึงสอดคล้องกับพระบาลีในวาระที่ ๒ ว่า

ทีฆิ วา อสฺสสนฺโต ทีฆิ อสฺสสํมิตฺติ ปชานาติ.

ทีฆิ วา ปสฺสสนฺโต ทีฆิ อสฺสสํมิตฺติ ปชานาติ.

รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสํมิตฺติ ปชานาติ.

รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสํมิตฺติ ปชานาติ.^{๑๒๕}

เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจออกสั้น”

การรับรู้สภาวะสั้น-ยาวของลมหายใจนั้น ไม่ใช่การตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลางและที่ สุดของลมหายใจ แต่เป็นการตั้งใจรับรู้ความสั้น-ยาวของลม ซึ่งกระทบอยู่ที่ปลายจมูกเท่านั้น เมื่อหายใจยาว การกระทบของลมก็ยาว เมื่อหายใจสั้น การกระทบของลมก็สั้น ดังนั้น สภาวะสั้น-ยาวของลม ในจุดกระทบสัมผัสจึงเป็นความสั้น-ยาวของลมหายใจในเรื่องนี้

^{๑๒๓} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๒.

^{๑๒๔} วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๔๕๘.

^{๑๒๕} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๓.

สภาพของจิตใจโดยทั่วไปนั้นมีลักษณะแปรปรวนรู้สึกรู้สภาวะที่ต่าง ๆ ได้ ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกในบางคราวว่า จิตที่รับรู้สภาวะสัมผัสได้เข้าไปลึกหรือพ้น ออกจากฐานที่สัมผัสนั้น

อนึ่ง ในการเจริญสติระลึกรู้สภาวะสั้น-ยาวนี้ โยคีพึงดำรงจิตไว้ใน จุดที่สัมผัสและรับรู้สภาวะสั้น-ยาวของลมหายใจไปตลอดสายทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้า ให้รับรู้ลมที่ปลายจมูกเป็น เบื้องต้นไปจนถึงลมในท้อง เมื่อหายใจออก ให้รับรู้ลมในท้องเป็นเบื้องต้นไป จนถึงลมที่ปลายจมูก สมจริงดังสาธกว่า “สพฺพกายปฏิสฺสเวทํ อสฺสสึสสามิตี ลิกฺขติ. สพฺพกายปฏิสฺสเวทํ ปสฺสสึสสามิตี ลิกฺขติ.”

“เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจรรู้ชัดกองลมทั้งหมด ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจรรู้ชัดกองลมทั้งหมดขณะหายใจออก”

ผู้ปฏิบัติที่รับรู้กองลมตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแล้ว พึง เจริญสติต่อไปโดยดำริว่า เราจะผ่อนกองลมให้ละเอียดจนเหมือนดับไปโดย คล้อยตามหลักการปฏิบัติต่อไปว่า “ปสฺสมภฺยํ กายสงฺขารํ อสฺสสึสสามิตี ลิกฺขติ ปสฺสมภฺยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสึสสามิตี ลิกฺขติ.

เธอย่อมสำเหนียกว่าเราจรรงับลมหายใจ ขณะหายใจเข้า เธอย่อม สำเหนียกว่า เราจรรงับลมหายใจ ขณะหายใจออก”

ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวถึงความละเอียดและการดับไปเองของ กองลมตั้งแต่เริ่มเจริญคณนานัย ผู้ปฏิบัติบางท่านเกิดสภาวะดังที่กล่าวมานี้ และมีบางท่านนั่งขัดสมาธิตัวลอยขึ้นจากที่นั่ง ๔ นิ้วด้วยอำนาจของอุพเพก- คาปิตี คือ ปีติโลดโผน ตามคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

กสฺสจฺจ ปน คณฺณาวเสน มนสิการกาลโต ปภฺวติ อนุภุมโต
โอฬาริกอสฺสาสปสฺสาสนโรทฺทวเสน กายทรเณ วูปสนฺเต กาโยปิ จิตฺตมปิ
ลหุกํ โหติ. สรียํ อากาเส ลงฺฆนาการปฺปตฺตํ วีย โหติ.^{๑๒๖}

^{๑๒๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๐๘.

อนึ่ง เมื่อความร่าร้อนในร่างกายสงบแล้ว ทั้งร่างกายและจิตใจก็มีสภาวะเบา ร่างกายเหมือนถึงอาการลอยขึ้นในอากาศ ด้วยอำนาจของการดับไปแห่งลมหายใจเข้า-ออกที่หายาบ ตามลำดับ ตั้งแต่เวลาที่บางคนเริ่มเจริญสติกำหนดรู้ตามคณนายนี”

เมื่อผู้ปฏิบัติดำรงสติไว้ในสภาพที่สัมผัสอย่างแน่นแน่นจนลมหายใจดับไปอย่างนี้ ก็จะได้รับรู้ลมหายใจที่ประจักษ์ขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง ในขณะนั้นจัดว่าปฏิกาคณิมนิตได้ปรากฏขึ้นแล้ว โยคีได้บรรลุอุปจารสมาธิซึ่งขมนิรณที่รบกวณจิตแล้ว

๒.๒.๒ การทำฌานให้เจริญ

เมื่อปฏิกาคณิมนิตปรากฏ ต้องรักษาปฏิกาคณิมนิตนั้นไว้ให้ดีด้วยวิธีเสพสัปปายะ ๗^{๑๒๗} ผู้ปฏิบัติที่กำลังเพ่งปฏิกาคณิมนิตอยู่โดยเว้นจากอสัปปายะ ๗ อย่างแล้วเสพสัปปายะ ๗ อย่าง ต่อไปไม่นานก็จะสำเร็จฌานเป็นฌานลาภี คือรูปาวจรปฐมฌานย่อมเกิดขึ้น เมื่อได้ปฐมฌานแล้วการปฏิบัติเพื่อเลื่อนลำดับของฌานเป็นทุติยฌานนั้น ต้องหมั่นเข้าปฐมฌานบ่อย ๆ เพื่อให้เกิดความเป็นวสีในฌานนั้น ๆ จึงจะเลื่อนลำดับฌานให้สูงขึ้นไปได้

วสี คือ ความชำนาญแคล่วคล่องว่องไว ผู้ที่ได้รูปาวจรฌานดังที่ได้กล่าวแล้ว จะเข้าฌานสมาบัติก็ดี จะเจริญสมถภาวนาต่อเพื่อให้ได้ทุติยฌานก็ดี จะต้องมิวสีในปฐมฌานนั้นเสียก่อน คือต้องหมั่นเข้าปฐมฌานจนชำนาญ มีความแคล่วคล่องว่องไว คัมภีร์อรรถกถาและปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค กล่าวไว้ ๕ ประการ ได้แก่

(๑) อาวชชนวสีตา ชำนาญในการเข้าฌาน ชำนาญในการกำหนดพิจารณาองค์ฌาน แต่ละองค์โดยวิธิจิตที่ติดต่อกันตามลำดับ โดยมีภวังคจิตคั่นไม่มากนัก

(๒) สมาปชชนวสีตา ชำนาญในการเข้าฌานได้โดยรวดเร็ว

^{๑๒๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๓๘.

(๓) อธิษฐานวสีตา ชำนาญในการหยุดอยู่ในฌาน เป็นเวลากี่ชั่วโมง กี่วัน ก็จะอยู่ในฌานสมาบัติได้ตามกำหนดที่ได้ตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าไว้แล้ว

(๔) ภูษณวสีตา ชำนาญในการออกจากฌานได้โดยว่องไว ไม่ให้เกินเวลาที่ตนได้อธิษฐานไว้

(๕) ปัจจเวกขณวสีตา ชำนาญในการพิจารณาองค์ฌานด้วยขวนจิต อันเกิดในลำดับแห่งมโนทวาราวชชนะติดต่อกันเป็นลำดับไป โดยมีวังก์ค้น^{๑๒๘} ไม่มากนัก

อาวชันวสีกับปัจจเวกขณวสี ทั้ง ๒ อย่างนี้ต้องเกิดด้วยกันเสมอ เพราะที่เรียกว่าอาวชันวสีนั่น ยกเอามโนทวาราวชณจิตเป็นประธาน ส่วนปัจจเวกขณวสีนั่นยกเอาขวนจิตเป็นประธาน ซึ่งก็อยู่ในวิถีสติเดียวกันนั่นเอง เมื่อปฐมฌานลาภีบุคคลมีวสีในปฐมฌานแล้วคล่องว่องไวเป็นอย่างดีแล้ว ก็สามารถจะเข้าฌานสมาบัติ หรือเจริญภาวนาต่อไปเพื่อให้ถึงทุติยฌานได้

ปฐมฌานลาภีบุคคลจะต้องเข้าปฐมฌานบ่อย ๆ จนชำนาญในสภาวะทั้ง ๕ ก็จะได้เห็นโทษของวิตก จึงประสงค์จะละวิตกอันเป็นสิ่งที่หยาบนั้นเสีย เพื่อให้ถึงทุติยฌานซึ่งประณีตกว่า ต้องเริ่มเพ่งปฏิภาคนิมิตที่ตนเคยได้นั้นแล้ว กระทำให้เป็นอารมณ์อย่างแนบแน่นแน่วแน่มั่นคงใจ จนกระทั่งทุติยฌานจิตเกิดขึ้น หากฌานลาภีบุคคลปรารถนาจะเจริญให้ถึงตติยฌาน จตุตถฌาน และปัญจฌานก็ต้องปฏิบัติให้เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ ตามลำดับฌาน จะข้ามลัดไปไม่ได้ แต่ถ้ารู้ปาวจรปฐมฌานยังไม่เกิดต้องบำเพ็ญอัปปนาโกสล ๑๐ ประการให้เกิดขึ้นในสันดานของตนให้บริบูรณ์ คือ

๑. วตถุวิสหทกิริยาตา ชำระร่างกายและเครื่องนุ่งห่มให้สะอาดปิดกวาดเช็ดถูเครื่องใช้ต่าง ๆ ให้สะอาด และจัดวางไว้ให้เป็นระเบียบ

๒. อินทริยสมตตปฏิบัติปาหนตา กระทำอินทริยให้เสมอกัน คือ สัทธา เสมอกับปัญญา, วิริยะเสมอกับสมาธิ โดยมีสติที่ต้องเพิ่มพูนขึ้น เจริญให้มาก

^{๑๒๘} ดูรายละเอียดใน วิมพา.อ. (บาลี) ๑/๖๒๗.

เพื่อรักษาอินทรีย์ให้เสมอกัน

๓. นิमित्तกุสลดตา มีความฉลาดในการรักษานิमित्त และทำให้สมาธิเจริญขึ้น

๔. จิตตปคฺคโห ยกจิตขึ้นในกาลที่ควรยก คือขณะที่จิตห่อถอยจากอารมณ์กรรมฐานอันเนื่องจากปัสสัทธิ,สมาธิ,อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ควรยกจิตด้วยการอบรมธัมมวิริยะ,วิริยะ,ปิติสัมโพชฌงค์ให้เจริญขึ้น

๕. จิตตนิคฺคโห ช่มจิตไว้ในกาลที่ควรช่ม คือขณะที่จิตห่อถอยจากอารมณ์อันเนื่องจากธัมมวิริยะ วิริยะ ปิติสัมโพชฌงค์ ขณะนั้นควรช่มจิตไว้ด้วยอบรมปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เจริญขึ้น

๖. จิตตสมปทิส เวลาได้รู้สึกเบื่อหน่ายในการเจริญกรรมฐาน เวลานั้นควรปลุกความเชื่อ ความเลื่อมใสในการเจริญกรรมฐาน ด้วยระลึกถึงสังเวชธรรม ๘ ประการ^{๑๒๙}ให้เกิดความสดสังเวชในสังขาร และระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยอันหาได้ยาก

๗. จิตตชมฺเปกฺโข เวลาใดจิตใจไม่มีการห่อถอยและไม่ฟุ้งซ่านเบื่อหน่ายในการเจริญกรรมฐาน เวลานั้นควรประคองจิตไว้ให้แผ่แผ่อยู่ในกรรมฐานนั้น ไม่ต้องยกจิต ช่มจิตและทำจิตให้ร่าเริงแต่อย่างใด

๘. อสมาทิตปฺคฺคฺลปฺริวชฺชนิ เว้นจากบุคคลที่มีจิตไม่สงบ มีความประพฤติเหลวไหล ไม่มั่นคงในการงาน ท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่าง ๆ

๙. สมாதิตปฺคฺคฺลเสวนํ คบหากับผู้มีความประพฤติมั่นคง

๑๐. ตปฺธิมุตฺติ น้อมใจอยู่แต่ในเรื่องฌาน, สมาธิ มีความเพียรพยายามเพ่งอยู่ในปฏิภาคนิमित्त ที่จะเป็นอารมณ์เป็นปัจจัยให้เข้าถึงอัปปนา

^{๑๒๙} คือ ญาณที่มีโศตตปปะ ได้แก่ ญาณที่มีความกลัวต่อภัย ต่อทุกข์ ๘ ประการ คือ ๑) ขาติทุกข์ ความเกิดเป็นทุกข์ ๒) ชราทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ๓) พยาธิทุกข์ ความเจ็บเป็นทุกข์ ๔) มรณทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ๕) นิรยทุกข์ ตกนรกเป็นทุกข์ ๖) ติรัจฉานทุกข์ เป็นสัตว์ดิรัจฉานเป็นทุกข์ ๗) เปตติทุกข์ เป็นเปรตเป็นทุกข์ ๘) อสุรกายทุกข์ เป็นอสุรกายเป็นทุกข์ ดูรายละเอียดใน ขุ.อิติ.อ. (บาลี) ๓๗/๑๓๑.

มานอยู่เสมอ ๆ^{๑๓๐}

ส่วนลักษณะการเจริญอานาปานสติตามนัยมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นการเจริญภาวนาแบบสุทธวิปัสสนา คือเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ^{๑๓๑} หมายถึง เริ่มปฏิบัติด้วยการเจริญวิปัสสนาเลยทีเดียว โดยไม่เคยเจริญสมาธิใด ๆ มาก่อนเลย แต่เมื่อเจริญวิปัสสนาคือใช้ปัญญาพิจารณาความจริงเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายมีลมหายใจเป็นต้นอย่างถูกทางแล้ว จิตก็จะสงบขึ้นเกิดมีสมาธิตามมาเอง^{๑๓๒} ดังที่คัมภีร์อังคุตตรนิกายกล่าวว่

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อส่งจิตไปยังอุปาทานชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพื่อจะทดสอบดูว่า ‘ความยึดมั่นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นอัตตายังมีอยู่หรือไม่’^{๑๓๓} จิตของเธอย่อม

^{๑๓๐} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๖๐/๑๓๙.

^{๑๓๑} การเจริญวิปัสสนา จำแนกรูปแบบออกได้เป็น ๔ แบบ ๑) สมถูปพังคมวิปัสสนาภาวนา ๒) วิปัสสนาพุทฺธมสมถภาวนา ๓) สมถวิปัสสนายุคัณฑภาวนา ๔) ธัมมูทัจจวิคคิตตมานัส วิถีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เหวด้วยธรรมูัจจ คือความฟุ้งซ่านธรรมหรือตณธรรม วิถีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ คือ วิปัสสนามีสมถะนำหน้า เรียกว่า “สมถยานิก” สมถะมีวิปัสสนานำหน้า เรียกว่า “วิปัสสนายานิก” ดูใน ชุ.ป.(บาลี)๓๑/๕/๓๑๕-๓๑๗, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๕-๔๒๖, ชุ.จุ.อ.(ไทย)๖/-/-/๖๔๑.

สุทธวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้ว เรียกว่า สุกขวิปัสสกุบุคคล หรือวิปัสสนายานิก^{๑๓๓} คือ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้” คัมภีร์มูลปณณาสกฏีกากล่าวว่า “น หิ ขณิกสมาธิ วินา วิปัสสนา สมภาติ”^{๑๓๓} แปลว่า หากขาดขณิกสมาธิ วิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ คือต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทจึงจะเจริญวิปัสสนาได้ อง.จตุก.อ. (ไทย) ๒/-/-/๒๕๕,๓๕๕ , ชุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๔/๕๖๗.

^{๑๓๒} ผู้ตั้งอยู่ในสมาธิขณิกสมาธิ แล้วเริ่มตั้งวิปัสสนา ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ เพราะมีแต่วิปัสสนาล้วน ไม่มีการสลับต่อในภายในวิปัสสนาด้วยองค์มานอันเกิดแต่สมาธิในเบื้องต้นและในระหว่างๆ ดูใน ชุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓.

^{๑๓๓} อง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๒๐๐/๘๓.

ไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ไม่น้อมไปในสักกายะ แต่เมื่อมนสิการถึงความดับสักกายะ จิตของเธอจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่ไม่น้อมไปในสักกายะ นิโรธ จิตนั้นของเธอชื่อว่าเป็นจิตดำเนินไปดีแล้ว เจริญดีแล้ว ตั้งอยู่ดีแล้ว หลุดพ้นดีแล้ว พราศออกดีแล้วจาก สักกายะ เธอหลุดพ้นแล้วจาก อาสวะ และความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นซึ่งเกิดขึ้นเพราะสักกายะ เป็นปัจจัย เธอย่อมไม่เสวยเวทนานั้น นี่เรากล่าวว่าธาตุที่สลัดสักกายะ^{๑๓๔}

ในตอนแรกสมาธิที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพียงขณิกสมาธิ คือสมาธิที่เกิดขึ้นเป็นขณะ ๆ ซึ่งเป็นสมาธิอย่างน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น เพื่อให้วิปัสสนา ดำเนินต่อไปได้ ดังที่ท่านกล่าวว่า “ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนา ย่อมมีไม่ได้”^{๑๓๕} เมื่อผู้เป็นวิปัสสนายานิกเจริญวิปัสสนาต่อ ๆ ไป สมาธิก็พลอยได้รับการฝึกอบรมไปด้วย ถึงตอนนี้อาจเจริญวิปัสสนาด้วยอุปจารสมาธิ(สมาธิจนจะแน่วแน่หรือสมาธิจนจะถึงฌาน) ก็ได้^{๑๓๖} จนในที่สุดเมื่อถึงขณะที่บรรลุมรรคผล สมาธินั้นก็จะแน่วแน่สนิทเป็นอัปปนาสมาธิ อย่างน้อยถึงระดับปฐมฌาน เป็นอันสอดคล้องกับหลักที่แสดงไว้แล้วใน คัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคว่า “ผู้บรรลุอุรยภูมิจะต้องมีทั้งสมถะและวิปัสสนาครบทั้งสองทั่วกันทุกบุคคล”^{๑๓๗}

^{๑๓๔} มนสิการสักกายะ หมายถึง วิธีการที่พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน เห็นนิพพานด้วยอรรถตมรรคและอรรถตผลออกจากผลสมาบัติแล้วสงัดจิตในอรรถตผลสมาบัติ ไปยังอุปาทานชั้น ๕ ดูใน อง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๒๐๐/๘๓.

^{๑๓๕} วิสุทธิมหาฎีกา (บาลี) ๑/๑๕.

^{๑๓๖} วิสุทธิมหาฎีกา (บาลี) ๑/๓/๑๕ กล่าวถึงสุทธวิปัสสนายานิก ผู้ไม่ได้ฌาน ซึ่งหมายความว่าได้ขณิกสมาธิหรืออุปจารสมาธิก็บำเพ็ญวิปัสสนาได้ ไม่จำเป็นต้องได้ฌานก็ได้ ดูใน ขุ.ป.อ.(บาลี) ๑/๖๒/๑๓๖.

^{๑๓๗} ดูใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๐๘/๒๐๙, อภิ.สง.อ.(บาลี)๑/๗๐๔/๒๘๕.

๒.๓.๓ ผลสำเร็จของอานาปานสติสมาธิ

การเจริญอานาปานสติสมาธิใน ๔ ขั้นแรกนี้อำนวยผลให้ผู้ปฏิบัติ บรรลุได้ถึงสมาบัติ ๘ และเป็นบาทฐานให้เกิดวิชา ๘ เลยทีเดียว ดังนี้

ก. อำนวยผลให้ได้สมาบัติ ๘

สมาบัติ แปลว่าเข้าถึง คือเข้าถึงจุดของอารมณ์ที่เป็นสมาธิ สภาวะสงบประณีตที่พึงเข้าถึง โดยทั่วไปหมายถึงการบรรลุฌาน การเข้าฌาน สมาบัติมีหลายอย่างเช่น ฌานสมาบัติ ผลสมาบัติ^{๑๓๘} ส่วนอารมณ์สมาธิที่ยังไม่เข้าระดับฌานยังไม่เรียกว่าสมาบัติ เช่น ขณิกสมาธิและอุปจารสมาธิ ในสังยุตตนิกายมหาราวรรคปิโกปมสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงสิ่งที่หวังได้จากการเจริญอานาปานสติสมาธิไว้ว่า

“หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘เราพึงสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธิให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป เราพึงบรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘เพราะปิติจางคลายไป เราพึงมีอุเบกขามีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปแล้ว เราพึงบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้ให้ดี

^{๑๓๘} ดูรายละเอียดใน อภ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๔/๗๑.

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘เราพึงบรรลุอากาศาณัญญายตนฌานโดยกำหนดว่า ‘อากาศหาที่สุตมิได้’ เพราะล่องรูปสัญญา ดับปฏิมสัญญา ไม่กำหนดนันทตตสัญญาโดยประการทั้งปวง’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘เราพึง..บรรลุวิญญาณัญญายตนฌานโดยกำหนดว่า ‘วิญญาณหาที่สุตมิได้’ ก็พึงมนสิการ อานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘..บรรลุอาภิกขัญญายตนฌานโดยกำหนดว่า ‘ไม่มีอะไร’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘เราพึง..บรรลุเนวสัญญานา สัญญายตนฌาน’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า..บรรลุสัญญาเวทิตนโรธก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี”^{๑๓๙}

ข. เป็นบาทฐานให้เกิดวิชา ๘

วิชา แปลว่า ความรู้แจ้ง ความรู้วิเศษที่เกิดสืบเนื่องจากสมาธิในระดับฌานสมาบัติ ในสามัญญผลสูตร^{๑๔๐} ที่มุนิภาย พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแสดงไว้ ๘ ประการ คือ

๑) วิปัสสนาญาณ ญาณที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้งอุปาทานขันธ ๕ คือ ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงตามพระไตรลักษณ์ ซึ่งมีการปรับจิตมาตามลำดับจนถึงรู้แจ้งอริยสัจ ๔^{๑๔๑}

๒) มโนมยิทธิญาณ ญาณที่ทำให้ได้ฤทธิ์ทางใจ คือ สามารถเนรมิตกายอื่น ๆ ให้เกิดขึ้นภายในร่างกายของตน ตามแต่จะต้องการ^{๑๔๒}

^{๑๓๙} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

^{๑๔๐} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔-๒๔๘/๗๗-๘๔.

^{๑๔๑} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔-๒๓๕/๗๗-๗๘.

^{๑๔๒} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๖-๒๓๗/๗๘-๗๙.

๓) อิทธิวิธญาณ ญาณที่ทำให้แสดงฤทธิ์ได้ คำว่าฤทธิ์ แปลว่าความสำเร็จทางใจที่เกิดขึ้นแก่ผู้ฝึกจิตมาถึงขั้นนี้ ย่อมทำสิ่งที่คนธรรมดาทำไม่ได้เป็นอันมาก^{๑๔๓}

๔) ทิพพโสตธาตุญาณ ญาณที่ทำให้เกิดหูทิพย์ คือ สามารถได้ยินเสียงในที่ห่างไกลหรือเบาที่สุด เหมือนกับของเทวดาและพรหมทั้งหลาย^{๑๔๔}

๕) เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้กำหนดจิตของผู้อื่นได้ สามารถรู้จิตใจของบุคคลอื่นได้อย่างถ่องแท้^{๑๔๕}

๖) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้

๗) ทิพพจักขุญาณ ญาณที่ทำให้ได้ตาทิพย์ ญาณที่สามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ในที่ไกล หรือเล็กที่สุดได้อย่างทะลุปรุโปร่ง มีว่าจะอยู่ในที่แจ้ง หรือที่ลึกลับกำบังไว้อย่างมืดชิดประการใดก็ตาม ย่อมสามารถเห็นได้เป็นอย่างดี เหมือนกับตาของเทวดา และพรหมทั้งหลาย^{๑๔๖}

๘) อาสวักขยญาณ ญาณที่สามารถทำลายกิเลสอาสวะทั้ง ๓ ให้หมดไปโดยสิ้นเชิง คือ ๑) กามาสวะ ความกำหนัดรักใคร่ในกามคุณทั้งหลาย ๒) ภวาสวะ ความติดใจพอใจในความมีความเป็น ภพชาติต่าง ๆ ๓) อวิชชาสวะ การไม่รู้รู้อย่าง ๔ ตามความเป็นจริง และไม่รู้อดีต อนาคต และไม่รู้ในปฏิจจสมุปบาท^{๑๔๗}

ในญาณทั้ง ๘ ประการนี้ ข้อ ๑-๗ จัดเป็นโลกีย์ญาณ คือสามัญชนนักบวชนอกศาสนาก็มีได้ ส่วนอาสวักขยญาณนั้นเป็นโลกุตระเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา คือการกำจัดกิเลสในสันดานของตนให้สิ้นไป

^{๑๔๓} ดุรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๘-๒๓๙/๗๙-๘๐.

^{๑๔๔} ดุรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๔๐-๒๔๑/๘๐.

^{๑๔๕} ดุรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๔๒-๒๔๓/๘๐-๘๑.

^{๑๔๖} ดุรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๔๔-๒๔๗/๘๑-๘๓.

^{๑๔๗} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๔๘-๒๔๙ /๘๔.

๒.๔ การเจริญวิปัสสนาต่อจากอานาปานสติสมาธิ

ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค แสดงวิธีปฏิบัติวิปัสสนาด้วยอานาปานสติภาวนา ด้วยนัยที่เหลือนอกจากนี้ที่กล่าวแล้วในการเจริญสมถะ อีก ๔ นัย คือ (ต่อจากสมถะ)

๕. สัลลักษณ์านัย แปลว่า กำหนดได้ชัด คือ กำหนดรู้ชั้น ๕ ได้ชัดเท่าทันปัจจุบันอารมณ์ เห็นรูป-นาม เห็นพระไตรลักษณ์ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งดี การกำหนดพิจารณารูป-นาม ตามทางของวิปัสสนาเพื่อความเห็นแจ้งลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาโดยเฉพาะ
๖. วิวัฏฏณานัย วิธีปฏิบัติ ทำโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการให้เข้ารวมกัน เป็นอาการตัดกิเลสของมรรค นับตั้งแต่วิราคะเป็นต้นไป จนกระทั่งถึงขณะแห่งมรรค ได้แก่ มรรค ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น ย่อมมีในอานาปานสติจิตทุกกะที่ ๔ (ชั้น ๑๓-๑๖) ขึ้นใดชั้นหนึ่ง
๗. ปาริสุทธินัย การบรรลุผลของการตัดกิเลส ที่เรียกว่าวิมุตติ ในขั้นที่เป็นสมุจเฉทวิมุตติ ซึ่งเป็นสภาวะต่อจากมรรค ได้แก่ ผล ๔ มีโสดาปัตติผลเป็นต้น วิธีปฏิบัติหลังจากผลเกิดแล้ว ได้แก่ปัจจเวกขณะญาณ ๑๙^{๑๔๘} (เป็นผลแห่งการเจริญอานาปานสติในขั้นสุดท้ายที่กำหนดอยู่ทุกกลมหายใจเข้า-ออก).
๘. เตสัง ปฏิปัสสนานัย ญาณเป็นเครื่องพิจารณาในความสิ้นไปแห่งกิเลส และผลแห่งความสิ้นไปแห่งกิเลส ที่เกิดขึ้นแล้วทุกกลมหายใจเข้า-ออก^{๑๔๙}

^{๑๔๘} คุรายละเอียดใน วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๕๑๒, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๖๒/๑๐๘.

^{๑๔๙} วิสุทธิ.(บาลี)๑/๓๐๓, วิมหา.อ.(บาลี)๑/๔๕๖, ขุ.ป.อ.(บาลี) ๒/๑๐๘.

ว่า เราจรรู้ชัดจิต ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้ชัดจิต ขณะหายใจออก” ^{๑๕๐}

การเจริญวิปัสสนาภาวนาของสมณยานิกนั้น..มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ คือเพ่งลมหายใจเข้า-ออกเป็นอารมณ์ ..มีนามธรรมเป็นอารมณ์ คือ กำหนดรู้องค์ฌาน (ปีติ,สุข) เป็นอารมณ์

ส่วนโยคีที่ต้องการเจริญวิปัสสนาโดยตรง เมื่อสร้างสมาธิได้ด้วยการตามรู้ลมหายใจตามคณานันยแล้ว ก็ไม่พึงปฏิบัติตามอนุพันธนันย แต่พึงเจริญนัยหมวดที่ ๔ ได้เลย คือ ตามรู้ความไม่เที่ยงของลมหายใจได้เลย และในเวลานั่งกรรมฐานทุกครั้ง โยคีควรสร้างสมาธิด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้า-ออกตามสมณนัยก่อน เพื่อให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน ต่อจากนั้นจึงเจริญภาวนาตามแนววิปัสสนานัยจนกระทั่งบรรลุมรรคผล

คัมภีร์ฎีกาอธิบายการกำหนดอารมณ์ที่แตกต่างกันของสมณยานิกบุคคลและวิปัสสนายานิกบุคคลว่า

สมณยานิกกำหนดรู้องค์ฌานเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นนามธรรมที่ปรากฏชัดเมื่อออกจากฌาน คือกำหนดรู้ฌานจิตตูปบาทในขณะปัจจุบัน มีหทัยรูปเป็นที่ตั้ง ^{๑๕๑} ส่วนวิปัสสนายานิกกำหนดรู้รูป-นาม (ขันธ ๕) ที่ปรากฏชัดในขณะปัจจุบัน สติรู้เท่าทันสภาวะจิตเจตสิกและอายตนะภายนอกเป็นที่ตั้ง การหยั่งรู้ไม่อาจกำหนดรู้สังขารธรรมในอิตถภาพของตนโดยสิ้นเชิงได้ ^{๑๕๒} จึงกำหนดเฉพาะอารมณ์ที่จิตรู้ชัด ดังข้อความในคัมภีร์วิสุทฐิสมมรรคมหาฎีกาว่า “ยถาปากฎ วิปัสสนาภินิเวโส พึงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่ปรากฏชัด” ^{๑๕๓}

^{๑๕๐} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๓.

^{๑๕๑} ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖.

^{๑๕๒} ม.อ.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๒๖.

^{๑๕๓} วิสุทฐิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๓๒.

๒.๔.๒ การเจริญวิปัสสนาของสมณยานิก

ภิกษุผู้บรรลุนิพพานแล้วควรเข้าฌานบ่อย ๆ เมื่อเกิดความชำนาญในการเข้าฌานแล้ว จึงยกองค์ฌาน (ปีติ, สุข) ขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ เจริญวิปัสสนา เพื่อให้ฌานเป็นบาทตามลำดับ เรียกว่าอนุปัทมวิปัสสนา การยังเห็นธรรมตามลำดับสมบัติและองค์ฌาน^{๑๕๔}

การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณำหน้า อรรถกถาพระวินัยอธิบายว่า “โยคาวจรผู้บำเพ็ญเพียรทำให้จตุตถฌานหรือปัญจฌานเกิดแล้ว ใครจะเจริญกรรมฐาน โดยวิธี สัลลิกขณา (คือวิปัสสนา) และวิวิธฎา (คือมรรค) แล้วบรรลุรูปาริสุทธิ (คือผล) ในอานาปานสติภาวนานี้ต่อไป ย่อมทำฌานนั้นแลให้ถึงความป็นวสีด้วยอาการ ๕ แคล้วคล่องแล้ว กำหนดรูป-นามเจริญวิปัสสนา”^{๑๕๕}

ถามว่า เริ่มตั้งอย่างไร?

ตอบว่า อันภิกษุนั้นออกจากสมาบัติแล้ว ย่อมเห็นได้ว่า กรักษกาย^{๑๕๖} และจิตด้วย เป็นสมุทัยแห่งลมอัสสาสะปัสสาสะทั้งหลาย เปรียบเหมือนเมื่อเตาสุบของช่างทอง ถูกชักสุบอยู่ ลมอาศัยสุบและความพยายามที่ควรแก่การนั้นของบุรุษประกอบกัน ย่อมเข้า-ออกได้ฉับไฉนลมอัสสาสะปัสสาสะก็อาศัยกายและจิตประกอบกัน เข้า-ออกได้ฉับไฉนนั่นเหมือนกัน จากนั้นย่อมกำหนดลงได้ว่า ลมอัสสาสะปัสสาสะและกายด้วยเป็นรูป จิตและธรรมที่สัมปยุตกับจิตนั้น เป็นอรูป ครั้นกำหนดรูป-นามได้อย่างนี้แล้วก็หาปัจจัยของรูป-นามดู เมื่อหาดูเห็นเหตุปัจจัยแล้วก็ข้ามความสงสัยปรารภความเป็นไปแห่งรูป-นามในกาลทั้ง ๓ เสียได้ ผู้ข้ามความสงสัยได้แล้ว ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์

^{๑๕๔} ม.อ.อ. (บาลี) ๔/๕๘.

^{๑๕๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔., ๓๑/๕๓๕/๔๓๓.

^{๑๕๖} กรักษกาย หมายถึงร่างกายที่เกิดจากธาตุคืออากาสะ (ขุ.ม. ๒๙/๒๐๙/๔๓๑, ขุ.จู. ๓๐/๗๔/๑๖๒, ที.สี.ฎีกา (อภินว) ๔๕/๕๑๘.)

โดยพิจารณาเป็นกลาป ละวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ อันเกิดขึ้นในส่วนเบื้องต้นแห่งอุท্থัพพยานุปัสสนาเสีย กำหนดเห็นปฏิบัติภาวนาอันพ้นจากอุปกิเลสแล้วว่าเป็นทาง ละการพิจารณาข้างเกิดแล้วก็ถึงภังคานุปัสสนา ดูแต่ข้างดับแล้วก็เบื่อหน่ายหายรักในสังขารที่ปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว เพราะเห็นแต่ข้างดับหาระหว่างมิได้ หลุดพ้นไปถึงอริยมรรค ๔ ตามลำดับ ตั้งอยู่ในอรรถผลถึงที่สุดแห่งปัจจุเวกขณญาณ^{๑๕๗}

การเจริญวิปัสสนาด้วยนัยนี้ปรากฏอยู่ในอานาปานสติสูตร มีทั้งหมด ๑๖ ขั้น คือ ผู้ปฏิบัติต้องเจริญอานาปานสติ ๔ ขั้นแรกให้ชำนาญเกิดเป็นวิสัยเสียก่อน จนเกิดเป็นสมาธิระดับอัปปนาขั้นต้นคือปฐมฌานเป็นอย่างน้อย^{๑๕๘} อันประกอบด้วยองค์มาน ๕ ประการ คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา^{๑๕๙} จึงจะเจริญภาวนาในขั้นต่อไปได้ เพราะการเจริญขั้นต่อไป คือ ขั้นที่ ๕ กำหนดรู้ปิตีอันเป็นองค์หนึ่งของปฐมฌานเป็นอารมณ์ ดังพระบาลีอานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๕ ว่า “ปิติปภิสสเวที อสสสิสสามิติ ลิกขติ. ปิติปภิสสเวที ปสสสิสสามิติ ลิกขติ.”

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดปิตี ขณะหายใจออก เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดปิตี ขณะหายใจเข้า^{๑๖๐}

ฉะนั้น จึงเป็นไปได้เลยที่จะเจริญอานาปานสติขั้นที่ ๕ ได้ ถ้ายังไม่ได้เจริญอานาปานสติ ๔ ขั้นแรกให้เกิดองค์มาน คือ ปิติ เสียก่อน ดังที่ในอังคุตตรนิกาย นวกนิบาต กล่าวถึงการปฏิบัติของสมณยานิกบุคคล ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้สังัดแล้วจากกามคุณ สงัดแล้วจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจารณ์ มีปิติ และสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอย่อมหยั่งเห็นธรรมเหล่านั้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร

^{๑๕๗} วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๕๐๕ , พุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗.

^{๑๕๘} ดูรายละเอียดใน พุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑๗๑/๒๖๗.

^{๑๕๙} ดูรายละเอียดใน พุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๓.

^{๑๖๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๔๑/๙๕-๖, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๓๐-๑๓๑.

และวิญญาน ในขณะที่เกิดปฐมฌานนั้นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เหมือนโรค เหมือนฝี เหมือนหนาม ไม่ดีงาม เหมือนโรค เป็นสภาพอื่น (จากตัวตน) แตกสลาย ว่างเปล่า ไม่ใช่ตัวตน”^{๑๖๑}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายรายละเอียดว่า ภิกษุผู้บรรลุปฐมฌานแล้ว ควรเข้าปฐมฌานก่อนจะเจริญวิปัสสนาเพื่อให้ฌานเป็นบาท เมื่อออกจากฌานแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อมา แม้การหยั่งเห็นก็เป็นการกำหนดรู้ขั้น ๕ ซึ่งปรากฏในปฐมฌานนั้น ผู้ที่บรรลुरुูปานอื่นหรืออรูปปาน ก็ควรปฏิบัติตามนัยนี้เช่นเดียวกัน ผู้บรรลุฌานต้องเข้าฌานก่อนแล้วออกจากฌาน หลังจากนั้นจึงกำหนดรู้รูป-นามที่ปรากฏในฌานนั้น ๆ มีสาธกเกี่ยวกับเรื่องนี้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

“การหยั่งเห็นรูป-นามตามความเป็นจริง ชื่อว่า ทิฐิวินุสฐิติ (ความหมดจดแห่งความเห็น) ผู้ปฏิบัติฝ่ายสมถยานิกถ้าต้องการให้สำเร็จทิฐิวินุสฐิตินั้น พึงกำหนดองค์ฌานมีวิตกเป็นต้น และธรรม [มีผัสสะ สัญญา เจตนา จิต เป็นต้น] ที่ประกอบกับองค์ฌานนั้น โดยประเภทแห่งลักษณะ และหน้าที่เป็นต้น เมื่อออกจากอรูปปานหรืออรูปปานอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ยกเว้นแนวสัญญาณาสัญญาตายตณาน”^{๑๖๒}

การกำหนดรู้องค์ฌานและสัมปยุตตธรรม คือ จิตพร้อมด้วยเจตสิก คือ การกำหนดสภาวะลักษณะที่เป็นลักษณะพิเศษของธรรมนั้น ๆ และหน้าที่เป็นต้น มิใช่การรับรู้ชื่อ รูปร่างสัณฐานหรือจำนวน พระพุทธองค์จึงตรัสสอนให้กำหนดรู้รูปธรรมก่อนนามธรรม แต่ถ้านามธรรมปรากฏชัดในบางขณะ ก็อาจกำหนดนามธรรมได้เช่นกัน โยคีไม่อาจกำหนดรูปธรรมและนามธรรมพร้อมกันได้ จึงทรงแสดงการกำหนดรู้หทัยรูปอันเป็นที่อาศัยของฌานดังมีสาธกว่า “อรูเป วิปัสสนาภินิวโส เยภุยเยน สมถยานิกสสุ โหติ. ฌานังคานิ

^{๑๖๑} อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๓๖/๓๔๗

^{๑๖๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๕๐.

ปริคคณหาติ อรูปมูขเน วิปัสสนํ อภินิวิสนโต.”^{๑๖๓}

การเจริญวิปัสสนาในนามธรรมย่อมมีแก่สมถยานิกเป็นส่วนใหญ่ ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยมีนามธรรมเป็นหลักย่อมกำหนดรู้องค์ฌาน

หมายความว่า เมื่อกำหนดรู้นามธรรมเป็นหลักแล้ว แม้จะไม่กำหนดรูปธรรมก็จัดว่าได้กำหนดรูปและนามทั้งสองอย่างได้โดยปริยาย แม้วิปัสสนายานิกผู้กำหนดรูปเป็นหลักก็จัดว่าได้กำหนดรูปและนามทั้งสองโดยปริยายเช่นเดียวกัน เพราะรูป-นามก็มีลักษณะทั่วไปคือไตรลักษณ์เหมือนกัน ดังมีสาธกว่า

รูเป วิปัสสนาภินิเวโส เยภุญเณ วิปัสสนายานิกสส. อสสาสปสสาเส ปริคคณหาติ รุปมูขเน วิปัสสนํ อภินิวิสนโต, โย อสสาสปสสาสมมิโกติ วุตโต.^{๑๖๔}

“การเจริญวิปัสสนาในรูปธรรม ย่อมมีแก่วิปัสสนายานิกเป็นส่วนใหญ่ ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยมีรูปธรรมเป็นหลักซึ่งเรียกว่าผู้เพ่งลมหายใจเข้า-ออก ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก”

บางคนสำคัญว่า การเจริญวิปัสสนาต้องอาศัยสมถะเป็นบาทอย่างแน่นนอน โดยต้องบรรลุนามก่อนแล้วจึงมาเจริญวิปัสสนาได้ โดยอ้างข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่กล่าวถึงการเจริญอานาปานสติแบบสมถะ^{๑๖๕} และอ้างอิงสาธกจากคัมภีร์พระบาลีว่า “โส ฌานา วุฏฺฐหิตวา อสสาสปสสาเสวา ปริคคณหาติ ฌานังคานิ วา.”^{๑๖๖} “ภิกษุนั้นออกจากฌานนั้นแล้ว ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกหรือองค์ฌาน”

ความจริงแล้วข้อความข้างต้นกล่าวระบุดังบุคคลผู้บรรลุนามด้วยการเจริญอานาปานสติแล้วเจริญวิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-

^{๑๖๓} วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๕๑๙, ที่.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖

^{๑๖๔} ที่.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖., วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๕๑๙.

^{๑๖๕} วิสุทธิ.(บาลี) ๑/๓๑๓

^{๑๖๖} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๙๗

ออกหรือองค์ฌาน มิได้มุ่งแสดงว่าถ้าไม่บรรลุฌานก็เจริญวิปัสสนาไม่ได้ เพราะธรรมที่เป็นกามาวจรเป็นอารมณ์ของสมถยานิกและวิปัสสนายานิกทั้งสองจำพวก แต่บุคคลทั้งสองนี้มีวิธีปฏิบัติต่างกัน สมถะกำหนดรู้สัณฐานยาวสั้นของลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งจัดเป็นบัญญัติ ส่วนวิปัสสนากำหนดรู้สภาวะเคลื่อนไหวของลมหายใจที่กระทบจมูกหรือริมฝีปากบน โดยโณภูมิจำเพาะมนสิริ นับเข้าในธรรมานุปัสสนามีสาธกในเรื่องนี้จากพระบาลีและอรรถกถาว่า

กาเยสุ กายณฺณตฺราหิ ภิกฺขเว เอวํ วทามิ, ยทิทํ อสฺสาสปฺสสาสา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตถาคตรู้ว่า ลมหายใจเข้า-ออกเป็นกองรูปร่างหนึ่ง [วาโยธาตุ] ในกองรูปร่างทั้งหลาย กล่าวคือเป็นกองวาโยธาตุ ในบรรดากองรูปร่างเหล่านั้น ลมหายใจเข้า-ออกเป็นกองรูปร่างหนึ่ง เพราะนับเข้าในโณภูมิจำเพาะมนสิริ”^{๑๖๗}

เป็นกองรูปร่าง คือ วาโยธาตุที่นับเข้าในโณภูมิจำเพาะมนสิริในรูป ๒๕ ประการมี จักขยตนะเป็นต้น^{๑๖๘}

การตามรู้รูป-นามที่ละอย่าง

ขณะปฏิบัติภาวนา ไม่อาจตามรู้รูปธรรมและนามธรรมพร้อมกันได้ เพราะทั้ง ๒ อย่างนั้นมีลักษณะต่างกัน กล่าวคือ รูปมีลักษณะไม่รับรู้อารมณ์ ส่วนนามมีลักษณะรับรู้อารมณ์ และจิตก็รับเอาอารมณ์อย่างเดียวในแต่ละขณะ ไม่อาจรับรู้เรื่องสองเรื่องในขณะเดียวกันได้ ดังมีสาธกว่า “ควรหยั่งเห็นรูปในบางคราว ควรหยั่งเห็นนามในบางคราว เพราะไม่อาจหยั่งเห็นพร้อมกัน เนื่องจากรูปธรรมตรงกันข้ามกับนามธรรมโดยแท้ และไม่ประสงค์การหยั่งเห็นในเรื่องที่ต่างกัน”^{๑๖๙}

สรุปความว่า สมถยานิกบุคคลพึงกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัด เมื่อ

^{๑๖๗} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๙/๑๓๔, ม.อ.อ. (บาลี) ๔/๑๐๐

^{๑๖๘} อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๕๕๕/๑๘๑, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๖๘-๖๙.

^{๑๖๙} วิสุทธิ.มหาภูทิก (บาลี) ๒/๔๔๑

ออกจากฌานแล้ว อันได้แก่ นามธรรมคืออานจิตตูปาทาในปัจจุบันขณะนั้น, หทัยรูปอันเป็นที่ตั้งของจิต หรือรูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดจากจิต ส่วน วิปัสสนายานิกพึงกำหนดรู้รูป-นามในปัจจุบันขณะนั้น ๆ เพียงต่างกันว่าสมถ ยานิกเป็นผู้บรรลุฌานแล้ว จึงกำหนดรู้ฌานเป็นต้นได้ แต่วิปัสสนายานิก มิได้บรรลุฌาน จึงกำหนดรูป-นามในขณะเห็นเป็นต้น

ในขณะเห็นเป็นต้นนั้น วิปัสสนายานิกพึงเจริญสติรู้เท่าทันสภาวะ การเห็นซึ่งเป็นจิตและเจตสิก, รูปอันเป็นที่ตั้งของนามธรรมเหล่านั้น และสิ่งที่พบเห็น แม้ในขณะได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส ก็มีนับเดียวกันนี้ ส่วน ในขณะนึกคิด พึงรู้เท่าทันสภาวะคิดที่เป็นจิตและเจตสิก, รูปอันเป็นที่ตั้งของ นามธรรมเหล่านั้น และรูปที่เกิดจากจิตที่คิดฟุ้งซ่าน โดยรับรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏชัดในขณะนั้น ๆ ตามสมควร^{๑๗๐} ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยมี**รูปธรรม** เป็นหลักซึ่งเรียกว่าผู้เพ่งลมหายใจเข้า-ออก ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก” ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยมี**นามธรรม**เป็นหลัก ย่อมกำหนดรู้องค์ ฌาน”^{๑๗๑}

ก. การบรรลุอรหัตตผลโดยมิได้รับรู้รูป-นามทั้งหมด

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายว่า ผู้ที่บรรลุมรรคผล โดยไม่จำเป็นต้องหยั่งเห็นรูป-นามในลักษณะเดียวกัน และไม่จำเป็นต้องรู้ เห็นรูป-นามทั้งหมด ตามที่พระไตรปิฎกและอรรถกถาพรรณนาไว้ เพราะแต่ละคนมีบารมีและการสั่งสมต่างกัน จึงหยั่งเห็นด้วยญาณที่เหมาะสมแก่ตน เช่น ผู้มีปัญญาแก่กล้าที่เรียกว่า ดิกขบุคคล แม้จะเป็นพระมหาสาวกก็ไม่อาจหยั่งเห็นรูป-นามโดยพิสดารตามที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก ส่วนผู้ที่มี ปัญญาไม่แก่กล้าที่เรียกว่า มนุชบุคคล ย่อมบรรลุมรรคผลด้วยการหยั่งเห็น รูป-นามบางส่วนเท่านั้น ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า สาวกา หิ จตฺตุนํ

^{๑๗๐} ม.ม.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๒๖

^{๑๗๑} ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖

ธาตุนี้ เอกเทศเมว สมมสตีวา นิพพานํ ปาปุณฺณติ.^{๑๗๒} “โดยแท้จริงแล้ว สาวกทั้งหลายยังเห็นธาตุ ๔ เพียงบางส่วน แล้วย่อมบรรลุพระนิพพาน”

ในสฬายตนสังยุต กล่าวถึงพระภิกษุรูปหนึ่งถามว่า บุคคลยังเห็นอย่างไร จึงบรรลุเป็นพระอรหันต์ และกล่าวถึงคำตอบของพระอรหันต์ ๔ รูปที่กล่าวถึงการปฏิบัติของตนไว้ต่างกันตามลำดับ คือ

รูปแรกกล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุ เมื่อใด ภิกษุยังรู้ความเกิดขึ้นและดับไปของอายตนะ [ภายใน] อันเป็นเหตุเกิดแห่งผัสสะ ๖ เมื่อนั้น ภิกษุย่อมรู้เห็นได้หมดจดดีด้วยการหยั่งรู้เพียงเท่านั้น”

รูปที่ ๒ กล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุ เมื่อใด ภิกษุยังรู้ความเกิดขึ้นและดับไปของอุปาทานขันธ ๕ เมื่อนั้น ภิกษุย่อมรู้เห็นได้หมดจดดีด้วยการหยั่งรู้เพียงเท่านั้น”

รูปที่ ๓ กล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุ เมื่อใด ภิกษุยังรู้ความเกิดขึ้นและดับไปของมหาภูตรูป ๔ เมื่อนั้น ความรู้เห็นของภิกษุย่อมหมดจดดีด้วยการหยั่งรู้เพียงเท่านั้น”^{๑๗๓}

รูปที่ ๔ กล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุ เมื่อใด ภิกษุยังรู้ว่า ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมีสภาพเกิดขึ้นธรรมทั้งหมดนั้นมีสภาพดับไป เมื่อนั้นภิกษุย่อมรู้เห็นได้หมดจดดีด้วยการหยั่งรู้เพียงเท่านั้น”^{๑๗๔}

คำตอบของพระอรหันตรูปแรก คือ การกำหนดรู้อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มิได้กำหนดรู้อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่นรส สัมผัส และธรรมารมณ์ แม้ในอายตนะภายในก็กำหนดรู้รูป ๕ อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มิได้กำหนดรู้รูปอย่างอื่น และกำหนดรู้นามธรรมคือจิตเท่านั้น ไม่กำหนดรู้เจตสิก การกำหนดรู้อายตนะภายในนี้ จัดเป็นการกำหนดอายตนะภายนอกโดยปริยาย ผู้กำหนดรู้ได้อย่างนี้จึงเป็น

^{๑๗๒} ม.มุ.อ. (บาลี) ๑/๕๗

^{๑๗๓} ส. สพ. (บาลี) ๑๘/๒๔๕/๑๘๐

^{๑๗๔} ส. สพ. (บาลี) ๑๘/๒๔๕/๑๘๑

ผู้เจริญสติรู้เท่าทันรูป-นามทั้งหมด ความจริงแล้วในพระบาลีกล่าวถึงการกำหนดโดยย่อและโดยพิสดาร ตามอัธยาศัยของบุคคลผู้พึงธรรมในแต่ละโอกาส มิได้หมายความว่าต้องกำหนดรู้รูป-นามทั้งหมดจึงจะบรรลุธรรมได้

พระอรหันต์รูปที่ ๒ กล่าวถึงการกำหนดรู้อุปาทานชั้น ๕ รูปที่ ๓ กล่าวถึงการกำหนดรู้มหาภูตรูป ๔ ส่วนรูปที่ ๔ กล่าวถึงรู้รูป-นามทั้งหมด คำตอบพระอรหันต์รูปที่ ๔ นี้ครอบคลุมรูป-นามทั้งหมด ตามที่ท่านปฏิบัติ

พระโมคคัลลานะกำหนดอารมณ์แห่งการกำหนดของสวากเพียงบางส่วนเหมือนใช้ปลายไม้เท้าคว้า หยั่งเห็นธาตุ ๔ บางส่วน^{๑๗๕} หยั่งรู้ความเกิดดับของอายตนะอันเป็นเหตุแห่งผัสสะ หยั่งรู้ความเกิดดับของอุปาทานชั้น ๕ หยั่งรู้ความเกิดดับของมหาภูต ๔^{๑๗๖} หยั่งรู้ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมีสภาพเกิดขึ้น-ดับไป^{๑๗๗}

ข. การบรรลุอรหัตผลโดยได้รับรู้รูป-นามทั้งหมด

พระสารีบุตรกำหนดรู้อารมณ์แห่งการกำหนดโดยสิ้นเชิง^{๑๗๘} คือธรรมในปฐมฌาน ๑๖ ประการ ได้แก่

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดวิตก รู้ชัดว่า วิตกมีลักษณะยกจิตเข้าไปสู่อารมณ์

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดพิจารณา รู้ชัดว่า วิจารณ์มีลักษณะเคล้าคลึงอารมณ์

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดปิติ รู้ชัดว่า ปิตินี้มีลักษณะชื่นชมยินดีในอารมณ์

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดสุข รู้ชัดว่า สุขมีลักษณะเสวยอารมณ์

^{๑๗๕} คุรยลละเียตใน ม.ม.อ.(บาลี) ๑/๕๗.

^{๑๗๖} คุรยลละเียตใน ส.พ.า. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๑๘๐.

^{๑๗๗} คุรยลละเียตใน ส.พ.า. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๑๘๑.

^{๑๗๘} คุรยลละเียตใน ม.ม.อ. (บาลี) ๔/๕๘-๕๙.

ที่น่ายินดี

เข้า-ออกปฐมณกำหนดเอกัคคตา รู้ชัดว่า เอกัคคตามีลักษณะไม่
ซัดส่าย

เข้า-ออกปฐมณกำหนดผัสสะ รู้ชัดว่า ผัสสะมีลักษณะกระทบ
อารมณ์

เข้า-ออกปฐมณกำหนดเวทนา รู้ชัดว่า เวทนามีลักษณะเสวย
อารมณ์

เข้า-ออกปฐมณกำหนดสัญญา รู้ชัดว่า สัญญามีลักษณะหมายรู้
อารมณ์

เข้า-ออกปฐมณกำหนดเจตนา รู้ชัดว่า เจตนามีลักษณะตั้งใจ

เข้า-ออกปฐมณกำหนดจิต รู้ชัดว่า จิตมีลักษณะรู้อารมณ์

เข้า-ออก ปฐมณกำหนดฉันทะ รู้ชัดว่าฉันทะมีลักษณะต้องการ
จะทำ

เข้า-ออกปฐมณกำหนดอิโมกข์ รู้ชัดว่าอิโมกข์มีลักษณะตัดสิน

เข้า-ออกปฐมณกำหนดวิริยะรู้ชัดว่าวิริยะมีลักษณะพากเพียร

เข้า-ออก ปฐมณกำหนดสติ รู้ชัดว่า สติมีลักษณะระลึกได้

เข้า-ออกปฐมณกำหนด รู้ชัดว่า มนสิการมีลักษณะใส่ใจ

เข้า-ออก ทุติยณกำหนด... รู้ชัดว่า ..มีลักษณะ..(เหมือนปฐม)

จนเข้า-ออกเนวสัญญานาสัญญายตนณได้ไม่มีกำหนด จึงกำหนด
รู้ด้วยกลาปสัมมสนนัย(อนุমানวิปัสสนา)^{๑๗๙} รู้เห็นธรรมดังกล่าวพร้อมกัน
มิได้เห็นทีละอย่างเหมือนในณต้น ๆ เพราะเป็นธรรมทีละเอียดย มีเพียง
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้นสามารถกำหนดรู้ได้^{๑๘๐}

^{๑๗๙} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๕/๘๐.

^{๑๘๐} ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๔/๖๑-๖๒.

๒.๔.๓ การเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก

สุทธวิปัสสนาภาวนา คือการเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ผู้ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้วเรียกว่า สุกขวิปัสสกบุคคล หรือ วิปัสสนายานิกบุคคล คือสมาธิขั้นต้นก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนาได้^{๑๘๑} แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะก็สามารถเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้ คัมภีร์ มูลปณณาสกฏีกากล่าวว่า “น หิ ขณิกสมาธิ วินา วิปัสสนา สมภาวติ”^{๑๘๒} หากขาดขณิกสมาธิวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ คือต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทจึงจะเจริญวิปัสสนาได้

แต่เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแนบแน่นขึ้นตามลำดับเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมบริบูรณ์พร้อมด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ (วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา) จัดว่าเป็นปฐมฌานโสดาปัตติมัคคจิต สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรคของสุกขวิปัสสกบุคคลก็จัดเข้าเป็นปฐมฌานด้วยกันทั้งสิ้น ตามที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาว่า

วิปัสสนานิยเมน หิ สุกขวิปัสสกสสุ อุปปนนมคโคปิ समाปตติลาภินโน
ณานิ ปาทกัม อกตวา อุปปนนมคโคปิ ปรมชฌานัม ปาทกัม กตวา
ปภินณกสงขาเร สมมสิตวา อุปปาทิตมคโคปิ ปรมชฌานินิโกว โหติ
สพเพสุ สุตตโพชฌงคานิ อฏฺฐมคฺคังคานิ ปญฺจฌานงคานิ โหติ.^{๑๘๓}

มรรคที่เกิดขึ้นแก่พระสุกขวิปัสสกบุคคล โดยกำหนดวิปัสสนากัมมดี, มรรคที่ไม่ทำฌานให้เป็นบาทเกิดขึ้นแก่ผู้ได้สมาบัติกัมมดี, มรรคที่ภิกษุทำปฐมฌานให้เป็นบาทแล้วพิจารณา สังขารเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้เกิดขึ้นกัมมดี, ในมรรคทั้งหมดนั้น มีโพชฌงค์ ๗ องค์มรรค ๘ องค์ฌาน ๕ อยู่ด้วย

แสดงว่า แม้มรรคที่เกิดขึ้นแล้วแก่ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ก็ย่อมประกอบไปด้วยองค์แห่งปฐมฌาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อย่าง

^{๑๘๑} ตูรายลละเอียดยใน พุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓.

^{๑๘๒} ม.มู.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗, วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๑/๓/๑๕.

^{๑๘๓} พุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓๒๔, อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๔๕๓.

ครบถ้วน ในคัมภีร์อังคุตตรนิกายพระพุทธานุสสติสูตรถึงบุคคลผู้ควรรับทักษิณาทาน ๑๐ จำพวก บุคคลประเภทที่ ๔ คือผู้ที่บรรลุมรรคผลนิพพานด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาล้วน หรือที่เรียกว่าสุกขวิปัสสกบุคคล^{๑๘๔} คือ ท่านผู้เป็นปัญญาวิมุตติ (ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา) หมายถึงพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน ๆ มิได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ แต่สิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญา^{๑๘๕}

สมัยพุทธกาลพระอริยะประเภทปัญญาวิมุตติมีมากกว่าเจโตวิมุตติ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสุกขวิปัสสกบุคคล ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย พระพุทธานุสสติสูตรกับพระสารีบุตรว่า “อิเมสํ หิ สารีปุตต ปณณนํ ภิกขุสถานํ สมฺมจฺญิภิกขุ เตวฺชชา สมฺมจฺญิ ภิกขุ ฉฬภิญฺญา สมฺมจฺญิ ภิกขุ อุกฺโกตฺถภาควิมุตฺตา อถ อิตเร ปญฺญาวิมุตฺตา.”^{๑๘๖}

ดูก่อนสารีบุตร ในพระภิกษุ ๕๐๐ รูปนี้ ๖๐ รูปเป็นเดวิขขบุคคล ๖๐ รูปเป็นฉฬภิญญบุคคล ๖๐ รูปเป็นอุกโกตภาควิมุตติบุคคล ส่วนเหลือนอกนั้นทั้งหมดเป็นปัญญาวิมุตติบุคคล^{๑๘๗}

พระพุทธานุสสติภาวนา จิตของพระอรหันต์ผู้สุกขวิปัสสกว่า

“เมื่อมนสิการสักกายะ จิตย่อมไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ ไม่น้อมไปในสักกายะ(ตัวตน,ของตน) แต่เมื่อมนสิการถึงความดับสักกายะ จิตของเธอจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่ น้อมไปในความดับสักกายะ จิตนั้นของเธอเชื่อว่าเป็นจิตดำเนินไปดีแล้วเจริญดีแล้ว ตั้งอยู่ดีแล้ว หลุดพ้นดีแล้ว พราออกดีแล้วจากสักกายะ เธอหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ และความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นซึ่งเกิดขึ้นเพราะสักกายะเป็นปัจจัย เธอยอมไม่สวดยเวทนานั้น เรียกว่าธาตุที่สลัดสักกายะ”^{๑๘๘}

^{๑๘๔} ดูใน อง.ทสก.(บาลี) ๒๔/๑๖/๑๙ ,อง.ทสก.(ไทย)๒๔/๑๖/๒๙.

^{๑๘๕} อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

^{๑๘๖} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๑๕/๒๓๐.

^{๑๘๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๕/๓๓๓.

^{๑๘๘} อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๐๐/๒๓๐, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๐/๓๔๑.

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายเสริมว่า “นี่เป็นวิธีการที่พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน สงัดใจในอรรถเหตุผลสมาบัติไปยังอุปาทานชั้น ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพื่อจะทดสอบดูว่า ความยึดมั่นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่าเป็นอัตตา ยังมีอยู่หรือไม่”^{๑๘๙}

ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรคอธิบายวิธีการกำหนดอารมณ์ของผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ว่า

ลมหายใจในขณะที่ไม่ได้กำหนดรู้ก็ยิ่งหยาบอยู่ ต่อเมื่อกำหนดรู้สภาวะของมหาภูตรูป (อาการเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น) จึงละเอียดลง แม้ลมหายใจในตอนที่กำหนดมหาภูตรูปนั้นก็นับว่ายังหยาบอยู่ เมื่อกำหนดอุปาทายรูป (รูปละเอียด) จึงละเอียดเข้า ลมหายใจในตอนที่กำหนดอุปาทายรูปนั้นยังหยาบอยู่ แม้เมื่อกำหนดรู้รูปทั้งสี่นั้นก็นับว่ายังหยาบ ต่อตอนที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามจึงละเอียดเข้า แม้ลมหายใจในตอนที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามนั้นก็นับว่ายังหยาบ ในตอนที่กำหนดปัจจัยของรูป-นาม จึงละเอียดเข้า กายสังขารในตอนที่กำหนดปัจจัยนั้นเล่าก็นับว่ายังหยาบ ต่อตอนที่เห็นรูป-นามพร้อมทั้งปัจจัยจึงละเอียดเข้า แม้กายสังขารในตอนที่เห็นรูป-นามพร้อมทั้งปัจจัยนั้นก็นับว่ายังหยาบ ถึงตอนที่เห็นวิปัสสนาอันมีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ จึงละเอียดเข้า ในทุรพลวิปัสสนา (กำลังอ่อน) ก็นับว่ายังหยาบ ในพลวิปัสสนา (กำลังกล้า) จึงละเอียดเข้า^{๑๙๐}

การเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ด้วยอานาปานสติภาวนาปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นการกำหนดรู้ชั้น ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งในทุกขณะ หายใจเข้า-ออก^{๑๙๑} แบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ

^{๑๘๙} อัง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๒๐๐/๘๓.

^{๑๙๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๐๐, วิมพา.อ. (บาลี) ๑/๕๐๕ , ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗.

^{๑๙๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑ , ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑.

๑) หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก คือ พิจารณาลมหายใจเข้า-ออก โดยการติดตามพิจารณาลักษณะของลมหายใจเข้า-ออกอย่างใกล้ชิด คือ เมื่อหายใจเข้าหรือออกสั้น-ยาว อย่างไรก็ให้รู้อย่างแน่ชัด เปรียบเหมือนนายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อเขาชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงสั้น^{๑๙๒}

การเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น รวมไปถึงการกำหนดอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย นอกจากกำหนดลมหายใจเข้า-ออกแล้ว ผู้ปฏิบัติยังจะต้องกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทั้งหลายอื่นอีกด้วย เช่น อาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่าง ๆ มี ยืน เดิน นั่ง นอน การเหยียดตัว การคู้ตัว ฯลฯ ในทุกขณะที่เคลื่อนไหวทำกิจประจำวันต่าง ๆ ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ทุกขณะเช่นเดียวกัน เช่น การดื่ม การเคี้ยว การนุ่งห่ม การดู การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัส^{๑๙๓}

ยิ่งไปกว่านั้นอาการที่ปรากฏทางนามธรรมอันได้แก่ เวทนา จิต และธรรมนั้น ให้กำหนดได้ทันทีที่สภาวะเหล่านี้ปรากฏแก่จิตชัดเจนกว่าอาการของลมหายใจเข้า-ออก^{๑๙๔} ดังข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกาว่า “ยถา ปากฏ วิปัสสนาภินิเวโส^{๑๙๕} แปลความว่า “พึงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่ปรากฏชัด”

๒) หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้า-ออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดมีเวทนาที่ปรากฏชัดเจนเข้าแทรกซ้อน ก็ให้กำหนดรู้ในเวทนานั้นตามกำหนดดูอาการของสุขหรือทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้น ว่าอาการของสุขหรือ

^{๑๙๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓ , ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๓.

^{๑๙๓} ดุรายละเอียดยใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๑๙๔} ดุรายละเอียดยใน อง.สตตค. (ไทย) ๒๓/๓๘/๕๘.

^{๑๙๕} วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๓๒.

ทุกข์เป็นอย่างไร หรือเมื่อรู้สึกวุ่นวายไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ชัดแฉใจ หรือเมื่อสุขหรือทุกข์เกิดขึ้น ก็รู้ชัดว่าเกิดจากอะไรเป็นมูลเหตุ เช่น เกิดจากเห็นรูป หรือได้ยินเสียง หรือได้กลิ่น หรือได้สัมผัส หรือได้สัมผัส ก็รู้ชัดแจ้ง หรือเมื่อรู้สึกเจ็บหรือปวด หรือเมื่อย หรือเสียใจ แค้นใจ อึดใจ ฯลฯ ก็มีสติรู้กำหนดรู้ชัดว่ากำลังรู้สึกเช่นนั้นอยู่^{๑๙๖} เมื่อเวทนานั้น ๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้ นั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม

๓) หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณขันธ์ คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้า-ออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดจิตมีอาการแตกต่างไปจากปกติปรากฏอย่างชัดแจ้งแก่จิตเข้ามาแทรกซ้อน ก็ให้กำหนดรู้อารมณ์นั้นในทันทีว่า มีอารมณ์อย่างไร เช่น เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความไม่สงบ ฯลฯ ก็รู้ชัดว่า จิตมีอารมณ์อย่างนั้น ๆ ตามความเป็นจริง^{๑๙๗} เมื่อจิตนั้น ๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้ นั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม

๔) หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เป็นสังขารขันธ์ ที่ปรากฏ คือขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้า-ออกอยู่นั้น ถ้าเกิดสภาวะธรรมอะไรอยู่ก็ต้องกำหนดรู้อาการนั้น ๆ เมื่อเกิดความพอใจรักใคร่ ความพยาบาท ความหดหู่ท้อถอย ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ หรือความล่งเลสงสัย (นิวรณ์) ก็ต้องกำหนดรู้ ได้สัมผัสหรือได้ถูกสัมผัส ก็ต้องกำหนดรู้ทันที หรือเมื่อเกิดความไม่พอใจ ความละอาย ความเมตตา ความคิด ความเห็น ความโลภ ความโกรธ ความริษยา ฯลฯ ก็กำหนดรู้เช่นเดียวกันตามความเป็นจริง^{๑๙๘} เมื่ออาการของความคิดนึก และความจำ ได้หายวูบนั้น ๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้ นั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนด

^{๑๙๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙.

^{๑๙๗} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๐.

^{๑๙๘} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

กายานุปัสสนาอย่างเดิม

จากประสบการณ์การปฏิบัติสติปัฏฐานของผู้เขียน ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้อาการของเวทนา จิต และธรรมได้ในทันทีที่อารมณ์นั้น ๆ ปรากฏชัดเจนกว่าอาการของลมหายใจ โดยไม่จำเป็นต้องมุ่งเพ่งแต่ลมหายใจอย่างเดียว จนกว่าจะได้ฌานเสียก่อน จึงจะต่อด้วยการกำหนดรู้เวทนา จิต ธรรมที่ปรากฏในองค์ฌานเพียงเท่านั้น เพราะการเจริญอานาปานสติด้วยการเพ่งลมเพียงอย่างเดียวนั้นเป็นแบบของการเจริญอานาปานสติภาวนาที่ปรากฏในอานาปานสติสูตรโดยตรง ซึ่งเป็นการเจริญภาวนาของสมณยานิกบุคคล

การกำหนดรู้อารมณ์ที่แตกต่างกันของพระสูตรทั้ง ๒ คือ การเจริญอานาปานสติตามนัยอานาปานสติสูตร ใน ๔ ขั้นแรก มีลักษณะการเจริญภาวนาแบบเพ่งอารมณ์ หนักไปในทางสติและสมาธิ คือมีสติเพ่งกำหนดรู้อยู่แต่ลมหายใจเท่านั้น โดยไม่ใส่ใจต่ออารมณ์อื่นใดทั้งสิ้น จนจิตแน่วแน่มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว เป็นสมาธิจิตถึงขั้นอัปปนาสมาธิ เมื่อถึงขั้นนี้จะเจริญฌานต่อไปจนถึงจตุตถฌาน(ปัญจมฌาน) หรือสมาบัติ ๘ เลยกี่ได้ แล้วกลับมากำหนดรู้ที่องค์ฌานด้วยการตามเห็นพระไตรลักษณ์ของ ปิติ สุข เป็นต้น กล่าวคือการเจริญภาวนาในอานาปานสติสูตรนี้เป็นการเจริญวิปัสสนาของสมณยานิกบุคคล ส่วนการเจริญอานาปานสติในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นการกำหนดรูปรูปธรรมหรือนามธรรมที่ปรากฏชัด ในขณะที่จิตปัจจุบัน คือในขณะที่หายใจเข้า-หายใจออก เป็นอารมณ์ เป็นการเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิกบุคคล

๒.๔.๔ ทิวฏฐิวิสุทธิในขณะกำหนดรู้รูปธรรม

พระญาณธมฺมธโรอธิบายว่า ลมหายใจประกอบด้วยรูปกลาป ๘ อย่าง คือ ธาตุดิน(ปฐวีธาตุ) ธาตุน้ำ(อาโปธาตุ) ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) ธาตุลม (วาโยธาตุ) สี (วณฺณธาตุ) กลิ่น(คันฺธธาตุ) รส (รสธาตุ) และโอชา (สารอาหาร) ส่วนในเวลาที่มีเสียงเกิดขึ้นพร้อมกับลมหายใจก็มีรูปกลาป ๙ อย่าง เพิ่มเสียง (สัทธาธาตุ) อย่างไรก็ตาม ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมเป็นหลักสำคัญในการเจริญสติระลึก

ธาตุดินมีลักษณะแข็งปรากฏชัดในรูปทั้งหมด เมื่อใช้มือสัมผัสวัตถุที่แข็งก็จะเข้าใจถึงสภาวะแข็งของธาตุดิน ขณะที่แสงจันทร์ แสงอาทิตย์ ปรากฏลักษณะอ่อนมีความแข็งน้อย ธาตุน้ำมีลักษณะเกาะกุมทำให้วัตถุที่แข็งอยู่รวมกันก่อตัวเป็นรูปร่างได้ (ทำให้วัตถุที่อ่อนไหลไปได้) ธาตุไฟมีลักษณะเย็นหรือร้อน ธาตุลมมีลักษณะหย่อนหรือตึงและปรากฏสภาวะเคลื่อนไหว

ลมหายใจเข้า-ออกนี้มีธาตุลมเป็นหลัก แต่มีธาตุดิน ธาตุน้ำ และ ธาตุไฟประกอบไปด้วย ในขณะที่ตามรู้ลมหายใจตามวิปัสสนาญาณ ควรรับรู้ ธาตุทั้ง ๔ ให้ปรากฏลักษณะแข็งหรืออ่อน ไหลหรือเกาะกุม เย็นหรือร้อน หย่อน ตึงหรือเคลื่อนไหว การปฏิบัติดังนี้ส่งผลให้กำจัดสัkkายทิฏฐิ (ความเห็นผิดในตัวตน)ได้ เพราะรู้ว่ากองลมที่เคลื่อนไหวกระทบที่ปลายจมูก ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษหรือสตรี และไม่มีตัวเราของเรา บุรุษหรือสตรีอยู่ใน กองลมนั้น

ที่ตามรู้ลมหายใจเข้าว่าสั้นหรือยาวตามสมณัย มีเบื้องต้นคือปลาย จมูกที่ปรากฏความเกิดขึ้น เบื้องปลายคือสะดือที่ปรากฏความดับไป ส่วน เบื้องกลางระหว่างปลายจมูกและสะดือไม่ปรากฏความเกิดขึ้นและดับไป แม้ ในเวลาหายใจออกก็มีเบื้องต้นคือสะดือ เบื้องปลายคือปลายจมูก ส่วนเบื้อง กลางคือระหว่างปลายจมูกและสะดือ การรับรู้ฐานสั้น-ยาวของลมหายใจ จัดเป็นการรับรู้บัญญัติ ไม่อาจทำให้กำจัดสัkkายทิฏฐิได้

ทุกขณะที่โยคีเจริญสติระลึกรู้ลมหายใจจนกระทั่งปรากฏลักษณะของธาตุทั้ง ๔ ปัญญาที่รู้เห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริงย่อมเกิดขึ้นอยู่เสมอ สักกายทิฐิจะถูกกำจัดไปตลอดเวลา โยคีจะรู้สึกว่ามีสัณฐานสั้น-ยาว ไม่มีกองลมที่หายใจเข้า-ออก มีเพียงธาตุทั้ง ๔ ปรากฏชัดในแต่ละขณะเท่านั้น การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทิวฏฐิวิสุทธิ คือความหมดจดแห่งความเห็นซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้ลมหายใจตามวิปัสสนา

นอกจากลมหายใจแล้วแม้วัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น ผม ขน ก็จัดเป็นบัญญัติที่มีสัณฐานสั้น-ยาวเป็นต้น ผู้ที่เข้าใจว่า ผมหรือขนมีอยู่จริง จัดว่าประกอบด้วยสักกายทิฐิอยู่เสมอ แต่ผู้ที่เจริญวิปัสสนาจนกระทั่งหยั่งเห็นสภาวะของธาตุทั้ง ๔ ย่อมกำจัดสักกายทิฐิได้ การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทิวฏฐิวิสุทธิซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้ผมเป็นต้น^{๑๙๙}

๒.๓.๕ ทิวฏฐิวิสุทธิในขณะที่กำหนดรู้นามธรรม

ในอานาปานทีปนี พระญาณธชเถระอธิบายไว้ว่า จิตที่ตามรู้กองลมหรือธาตุทั้ง ๔ และนามธรรมคือ สติ วิริยะ และปัญญาที่ประกอบรวมกับจิตจัดเป็นนามธรรม คือ สภาวะนุ่มไปสู่อารมณ์ หมายถึงมุ่งจะรับรู้อารมณ์ มีคำอธิบายว่า

จิต คือ สภาวะรู้อารมณ์ที่เป็นกองลมหรือธาตุทั้ง ๔

สติ คือ การระลึกรู้อย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง

วิริยะ คือ ความเพียรในการระลึกรู้

ปัญญา คือ การหยั่งเห็นสภาวะธรรมของอารมณ์ปัจจุบันตามความเป็นจริง

โยคีพึงกำหนดรู้จิตเป็นหลัก เพราะสติ วิริยะ และปัญญาเกิดร่วมกับจิต เมื่อหยั่งเห็นสภาวะธรรมของจิตแล้วก็อาจหยั่งเห็นสภาวะธรรมของสติเป็นต้นได้ กล่าวคือ พึงรับรู้ได้ว่า จิตที่ตามรู้กองลมหรือธาตุทั้ง ๔ เป็นเพียง

^{๑๙๙} ดูใน พระญาณธชเถระ (แลตีสยาตอ), อานาปานทีปนี, หน้า ๓๗.

นามธรรมที่รับรู้อารมณ์ได้ ไม่ใช่รูปธรรมที่ไม่อาจรับรู้อารมณ์ไม่ใช่บุคคล เรา เขา บุรุษ หรือสตรี การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทวิภูตวิสุทธิตีซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้ นามธรรม

เมื่อโยคีเจริญวิปัสสนาจนกระทั่งปรากฏว่ามีธาตุทั้ง ๔ และจิตที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะ ปราศจากความเป็นตัวเรา ของเรา พึงยังกังขาวิตรณวิสุทธิตีให้เกิดขึ้นด้วยการหยั่งเห็นปฏิจกสมุปบาท คือสภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น คนทั่วไปไม่เข้าใจปฏิจกสมุปบาทตามความเป็นจริง จึงคิดหาเหตุเกิดของธาตุทั้ง ๔ และจิต โดยมีลัทธิความเห็นต่าง ๆ และยึดมั่นว่ามีสภาพเที่ยง เป็นสุข และบังคับบัญชาได้ การโน้มไปในความเห็นผิดอย่างนี้แล้วจึงมีความสงสัย ลังเลใจ ความสงสัยนี้จัดเป็นวิจิกิจฉาโดยสามัญ ส่วนความสงสัยที่พบในพระสูตรว่า อโหสี อนุ โข อหิ อตีตมทธาน (เราเคยเกิดในอดีตหรือ) จัดเป็นวิจิกิจฉาโดยพิเศษ^{๒๐๐}

ธาตุ ๔ ภายในร่างกายยังแบ่งเป็น ๔ อย่างได้ตามเหตุปัจจัย คือ

๑. ธาตุที่เกิดจากกรรม เกิดขึ้นโดยอาศัยกรรมเก่าในภพก่อนซึ่งปรากฏอยู่ทั่วร่างกายเหมือนกระแสน้ำที่ไหลอย่างต่อเนื่อง

๒. ธาตุที่เกิดจากจิต เกิดขึ้นโดยอาศัยจิตแต่ละสภาวะ ๆ เช่น จิตที่โลภ จิตที่โกรธ จิตที่สงสัยหรือฟุ้งซ่าน หรือจิตที่เป็นกุศล เป็นต้น ซึ่งเกิดขึ้นในแต่ละขณะจิตนั้น ๆ

๓. ธาตุที่เกิดจากอตุ เกิดขึ้นโดยอาศัยสภาวะเย็นร้อนภายในร่างกายในแต่ละวัน

๔. ธาตุที่เกิดจากอาหาร เกิดขึ้นโดยอาศัยอาหารที่บริโภค

ส่วนจิตที่รับรู้ลมหายใจเกิดขึ้นโดยอาศัยอารมณ์คือลมหายใจเข้า-ออกและหทัยวัตถุอันเป็นที่อาศัยของจิต จิตที่รับรู้ลมหายใจเข้ามีใช้จิตที่รับรู้ลมหายใจออกและจิตที่รับรู้ลมหายใจออกก็มีใช้จิตที่รับรู้ลมหายใจเข้า

^{๒๐๐} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๘/๑๑, ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๓๕/๕๙.

เหมือนแสงอาทิตย์ที่ต่างจากแสงจันทร์ โยคีที่ยังเห็นเหตุปัจจัยของธาตุทั้ง ๔ และจิตที่รับรู้ธาตุเหล่านั้น จัดว่าได้เข้าใจปฏิจลสมุปบาท บรรลุถึงชาวิตถรวินิษยธรรมที่ข้ามพ้นความสงสัยสามารถล่วงพ้นความสำคัญผิดว่าเที่ยง เป็นสุข และบังคับบัญชาได้

ผู้ที่เจริญสติระลึกความเป็นรูป-นามของธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม พร้อมทั้งจิตที่ตามรู้ธาตุเหล่านั้น เหตุเกิดของรูป ๔ อย่าง คือ กรรม จิต อุตุ และอาหาร เหตุเกิดของนาม ๒ อย่าง คือ อารมณ์ และหทัยวัตถุ พึงเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อให้ยังเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสภาวะธรรมเหล่านั้น ดังข้อความว่า รูปิ อนิจจัง ขยัญฺเณ, ทุกขิ ภัยญฺเณ, อนตฺตา อสารกญฺเณ.^{๒๐๑} แปลว่า “รูปไม่เที่ยงเพราะมีสภาพลื่นไถล เป็นทุกข์เพราะมีสภาพน่ากลัว และเป็นอนัตตาเพราะมีสภาพปราศจากแก่นสาร”

ข้อความที่กล่าวมานี้เป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนาโดยระลึกรู้ ธรรมกายเป็นหลัก อีกนัยหนึ่งคือ โยคีอาจกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก จนกระทั่งบรรลุอุปจารสมาธิ ต่อจากนั้นจึงตามรู้ชั้น ๕ ที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ หมายความว่า ควรกำหนดรู้ลมหายใจก่อนจนจิตสงบ ปราศจากนิวรณ์รบกวนจิตแล้ว จึงตามรู้ชั้น ๕ ตามสมควร^{๒๐๒}

^{๒๐๑} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๗๔.

^{๒๐๒} คู่มือ พระญาณธมฺมธโร (แลตีสยาตอ), อานาปานทีปนี, หน้า ๓๗-๔๐.

๒.๕ โครงสร้างการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา

โครงสร้างการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาแบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ขั้นเตรียมการ ได้แก่ การชำระศีล กำหนดถ้อยตุงค์ สำหรับนักบวช ตัดปลีโพธ คบหากัลยาณมิตร แสวงหาสำนักเรียนกรรมฐาน เสพสัปปายะ ๗ เว้นจากอัสปายะ ๗ ประการ เลือกสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่ จริต กำหนดถ้อยกรรมฐานและปฏิบัติตนให้เหมาะสมแก่การปฏิบัติ เตรียมตนให้ มีความมุ่งมั่น ศรัทธา มีความเพียรพยายาม ไม่เกียจคร้าน และเป็นผู้มีศีล มี จิตบริสุทธิ์

ขั้นตอนที่ ๒ เตรียมพร้อมก่อนลงมือปฏิบัติ ได้แก่ การเรียนรู้ กรรมฐานเบื้องต้น เรียนรู้กรรมฐานที่ทำให้จิตให้ระงับ เรียนรู้อานาปานสติ นิमित เรียนรู้อานาปานสมาธิ เรียนรู้ลักษณะของฌาน ศึกษาวิธีการรักษานิมิต และทำฌานให้เจริญ เพื่อให้การปฏิบัติเป็นไปในแนวทางที่ถูกต้องต่อเนื่อง รวดเร็ว ไม่ติดขัด หรืออาจจะติดขัดบ้างเป็นระยะแต่ก็รู้ถึงแนวทางแก้ไข อย่างครบถ้วน ถูกวิธี

ขั้นตอนที่ ๓ ลงมือปฏิบัติ มีวิธีการปฏิบัติอยู่ ๘ ขั้นตอน แบ่งเป็น ๒ หมวดใหญ่ ๆ คือ

๑) หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในหมวดนี้มีวิธีปฏิบัติ ๒ นัย คือ

๑.๑) วิธีปฏิบัติแบบสมณะ มี ๔ ขั้นตอน คือ คณนายนัย อนุ พันธนายนัย ผุสนนายนัย และฐปนายนัย เพื่อให้จิตมีสมาธิมั่นคง เกิดเป็นอัปปนา สมาธิ ประกอบด้วยองค์ฌานต่าง ๆ มี ปีติและสุข เป็นต้น

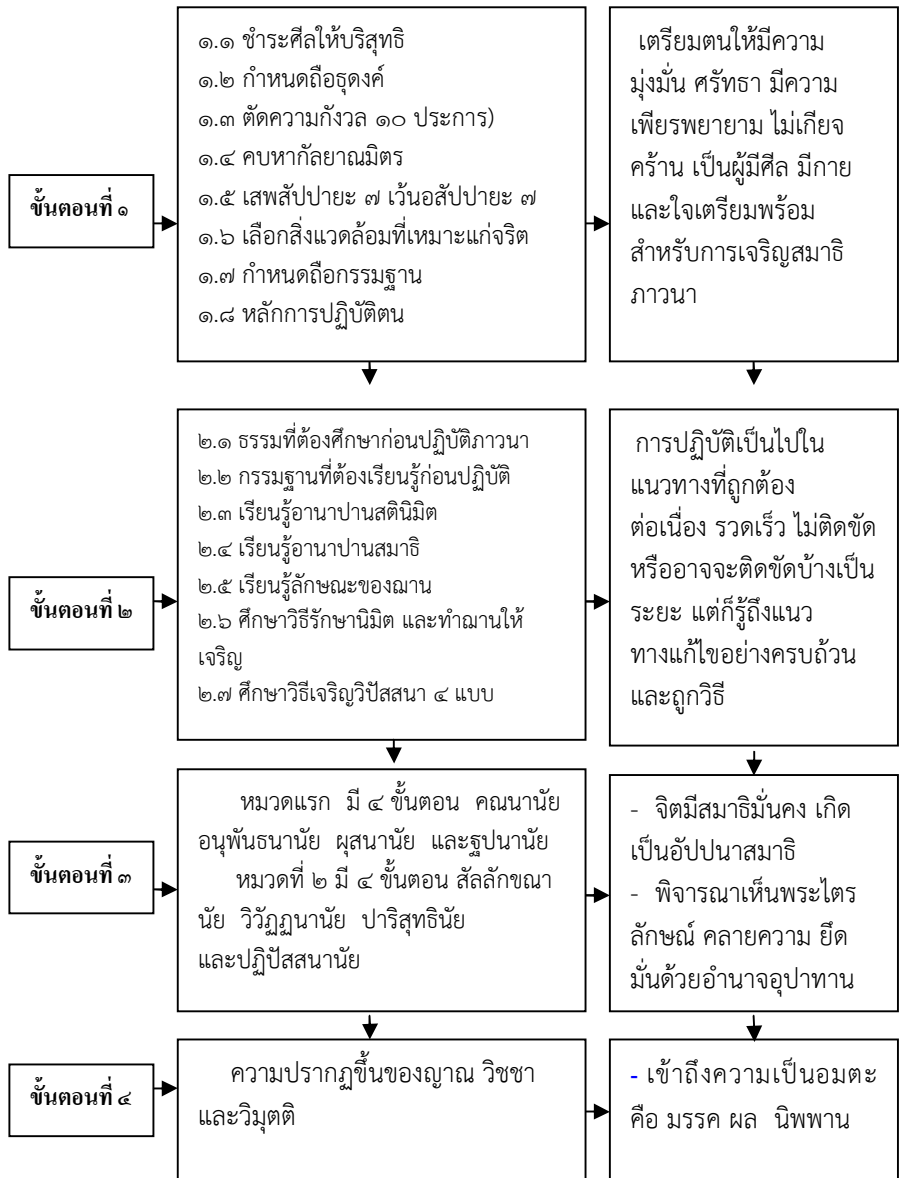
๑.๒) วิธีปฏิบัติแบบวิปัสสนา โดยการกำหนดรู้ลักษณะรูป-นามตามเป็นจริงของลมหายใจเข้า-ออก แล้วพิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์

๒) สติปัฏฐานอีก ๓ หมวดที่เหลือ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ปฏิบัติสมณะและ

วิปัสสนาเจือกันมี ๔ ขั้นตอน คือ สลัดภวณันย วิวัฏฏณันย ปาริสุทธินัย และปฏิปัสสนานัย ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาในขั้นนี้ ทั้ง ๕ จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายความยึดมั่นด้วย อานาจุปาทาน

ขั้นตอนที่ ๔ ผลการปฏิบัติ จิตหลุดพ้นจากอาสวะด้วยปัญญา เข้าถึงความเป็นอมตะ คือ พระนิพพาน

แผนภาพ โครงสร้างการเจริญอานาปานสติภาวนา ๔ ขั้นตอน



บทที่ ๓

กระบวนการพัฒนาปัญญาญาณ

เป้าหมายสูงสุดของศาสนาพุทธเข้าถึงได้ด้วยปัญญา เป็นปัญญารู้แจ้งที่กำหนดรู้ในกองทุกข์ คือขั้น ๕ เพราะการไม่รู้ทุกข์จัดเป็นอวิชชา คือความไม่รู้ธรรมชาติตามความเป็นจริง การกำหนดรู้ทุกข์เป็นการพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญา เพื่อละสมุทัย ทำนิโรธให้แจ้ง ทำมรรคให้เจริญขึ้น จนเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยสัมมาทิฐิในเบื้องต้น ซึ่งสัมมาทิฐินี้แหละคือเป้าหมายสำคัญของการได้เกิดเป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนา ดังมีคำถามว่า

“ศาสนาพุทธสอนเรื่องศีล ๕ ห้ามฆ่าสัตว์ทุกชนิด ชาวพุทธเชื่อเรื่องกรรม ฆ่าสัตว์ทุกชนิดเป็นบาป ดังนั้น ชาวพุทธสามารถฆ่าคนที่กำลังจะฆ่าญาติพี่น้องของตนเอง ได้หรือไม่?”

ตอบว่า : ถ้ายังเชื่อไม่ถึง ๑๐๐ % ก็อาจมีความโลภจัด หรือความโกรธจัดจนทำให้ฆ่าคนได้อีก แต่ผู้ที่เชื่อกรรม ๑๐๐ % ก็คือพระโสดาบัน จะไม่ทำร้ายใครอีกแล้ว แม้ต้องแลกด้วยชีวิตก็ตาม!

ถามว่า : ชาวพุทธที่เชื่อเรื่องกรรม แต่ไปฆ่าคนตาย ไม่เป็นบาปหรือไม่? ตอบว่า : ผู้ที่ฆ่าคนตายด้วยเจตนาล้วนเป็นบาปทั้งสิ้น อย่าว่าแต่ฆ่าคนเลย แม้แต่ฆ่ามดตบยุงด้วยเจตนาก็เป็นบาป **แต่อาจจะไม่ตกนรกนะ!**

แม้แต่หมาโจรคนหนึ่ง (โจรเคราแดง) ที่เคยฆ่าคนมาเป็นหมื่นคน เขายังไม่ตกนรกเลย! เพราะก่อนตายเขาสามารถปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนเกิด "ปัญญาญาณ" ได้ เขาตายด้วยจิตที่เป็น "สัมมาทิฐิ" จึงไปเกิดในสุคติ ไปสวรรค์ก่อน



ถาม : ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้เชื่อเรื่องกรรมเป็นใหญ่หรือ? โฉนว่าสัตว์โลกต้องเป็นไปตามกรรมไง?

ตอบ : แม้เคยทำบาปไว้มาก ก็หลุดพ้นจากนรกอย่างสิ้นเชิงได้ หาก

สามารถเข้าถึงปัญญาชั้นสูงสุดได้ ไม่ปล่อยจิตวิญญาณให้เป็นไปตามกรรม!

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้ "ปัญญา" เป็นใหญ่ในการดำเนินชีวิต ไม่ใช่ให้วิบากกรรมเป็นใหญ่! “วิบากกรรม” เป็นตัวชักนำชีวิตสรรพสัตว์ไปสู่ความสุขบ้าง ไปสู่ความทุกข์บ้าง ก็จริง! แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ปล่อยชีวิตเป็นไปตามกรรม คนบางคนแม้เคยทำบาปกรรมมามาก หากเขาเชื่อพระพุทธเจ้ามากพอ ลงมือปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ จนเกิดปัญญาญาณ บรรลุโสดาบันได้ เขาก็จะไม่ตกนรกอีกเลย

ดังนั้น ในเมื่อปัญญาญาณมีความสำคัญต่อมวลมนุษย์ถึงเพียงนี้ จึงต้องมีการพัฒนาให้เกิดขึ้นอย่างถูกวิธี ดังนี้

๓.๑ ความหมายและที่มาของปัญญา

คำว่า “ปัญญา” แปลว่า ความรู้ ความเข้าใจ ความรู้ยิ่ง ความรู้ชัด วิเคราะห์ว่า ปัญญาเยเต เอตยาติ ปัญญา. สภาวะที่ช่วยให้รู้ ชื่อว่าปัญญา^๑

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกายอธิบายว่า ปัญญา หมายถึง เครื่องพิจารณา เห็น ความเกิดและความดับ (ของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) อันเป็นอริยะ^๒ เครื่องชำระกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์ โดยชอบ^๓

พระอภิธรรมปิฎกอธิบายความหมายว่า ปัญญา คือกิจที่รู้ชัด ความเลื่อมใส ความวิจยธรรม ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ความไม่หลง ความเห็นชอบ^๔

^๑ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๐๙.

^๒ ความเกิดและความดับแห่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันเป็นอริยะ ในที่นี้หมายถึง บริสุทธิ์ อยู่ห่างไกลจากกิเลส ด้วยวิกขัมภนปหานะ (การละด้วยการข่มไว้) และด้วยสมุทเพทปหานะ (การละด้วยการตัดขาด) อง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๒/๒.

^๓ อง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๔/๔, อง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๔/๗.

^๔ อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๓๑/๑๒.

อภิรัมมัตถวิภาวินีให้ความหมายว่า ธรรมชาติที่ชื่อว่าปัญญา เพราะมีลักษณะอาการดังนี้

ยถาภูตปฏิเวธลกขณา มีการรู้แจ้งตามความเป็นจริง เป็นลักษณะ
วิสโยภาสนรสา มีการกระทำอารมณ์ให้แจ่มแจ้ง เป็นกิจ
อสมโมหพจปฏฐานะ มีความไม่หลงในอารมณ์เป็นอาการปรากฏ
โยนิโสมนสิการปฏฐานะ มีความใส่ใจเป็นอันดีในอารมณ์นั้น เป็น
เหตุไฉไล

อินทริยปริปากตาปฏฐานะ มีวินัยที่บริบูรณ์ด้วยปัญญาเป็นเหตุ
ไฉไล

กิเลสทุริยาวปฏฐานะ มีความห่างจากกิเลสทั้งหลาย เป็นเหตุ
ไฉไล

ติเหตุกปฏิสนธิกตาปฏฐานะ มีปฏิสนธิจิตในชาติใหม่เป็นไตรเหตุ
เป็นเหตุไฉไล^๕

ปัญญาญาณในการบรรลุมรรค ผล ในพระพุทธศาสนา จำแนกตาม
แหล่งที่มาได้ ๓ ประการ ดังปรากฏในคัมภีร์สูตรตันตปิฎก ที่ฌนิกาย
ปาฏิกวรรค สังคิติสูตร^๖ มีดังนี้

๑. จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณาอย่างแยบคาย
๒. สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟังอย่างใคร่ครวญ
๓. ภวานามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญสมถและวิปัสสนา

มีข้อน่าสังเกตว่า จินตามยปัญญามาก่อนสุตมยปัญญาได้อย่างไร?
นั่นก็เพราะว่า ข้อความจากพระไตรปิฎกนี้มุ่งแสดงให้เห็นว่า ปัญญาแต่ละ
อย่างมุ่งให้สำเร็จผลได้เลย คือเกิดญาณปัญญาที่นำไปสู่การบรรลุธรรมได้
เลย โดยไม่จำเป็นต้องอิงอาศัยกันและกันเสมอไป ซึ่งสอดคล้องกับขณะแห่ง

^๕ มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, อภิรัมมัตถสังคหบาสิและอภิรัมมัตถวิภาวินีฎีกา
ฉบับแปลเป็นไทย, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๙๕.

^๖ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

การบรรลุธรรม ที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกไว้ ๕ ขณะ^๗ ดังนี้

๑. บรรลุธรรมขณะที่ได้รับฟังธรรมแสดงจากพระอริยเจ้า
๒. บรรลุธรรมขณะที่ตัวเองกำลังแสดงธรรมแจ่มแจ้งให้คนอื่นฟัง
๓. บรรลุธรรมขณะที่ตัวเองท่องสาธยายธรรมที่รับรู้มาให้คนอื่นฟัง
๔. บรรลุธรรมขณะที่ตัวเองตรึกตรองใคร่ครวญธรรมที่ได้เรียนรู้มา
๕. บรรลุธรรมด้วยวิปัสสนาปัญญาอันมีสมาธิเป็นบาทฐาน^๘

๓.๑.๑ จินตามยปัญญา

จินตามยปัญญา แปลว่า ปัญญาสำเร็จแล้วจากความคิดพิจารณา มีวิเคราะหว่า จินตา ขาดตา ปณณา จินตามยปณณา. อถวา จินตา ปกตา ปณณา จินตามยปณณา^๙

ในพระอภิธรรมปิฎก วิกัณคปกรณ์^{๑๐} อธิบายไว้ว่า ความรู้ที่เกิดจากคิดการวิचारต่าง ๆ หรือปัญญาที่ไม่ได้ฟังจากผู้อื่น คิดเชื่อตามเหตุผลตามปัญญาของตนเอง เกิดจากการกระทำและอนุโลมตามความเป็นจริง เช่น ความรู้ที่ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง และสัญญาไม่เที่ยง เป็นอาทิ เรียกว่า จินตามยปัญญา^{๑๑}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายไว้ว่า ปัญญาที่มีได้ฟังจากคนอื่น ได้มาชื่อว่า จินตามยปัญญา เพราะสำเร็จจากความคิดโดยลำพังของตนเอง หรือว่าได้ขันติ (ความอดทน) ได้ทัญญู (ความเห็น) ได้รู้จิ (ความพอใจ) ได้มุตติ (ความรู้) ได้เปกขะ (การค้นพบ) ได้ธัมมนิชฌานขันติ (ความอดทนต่อ

^๗ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๒/๓๑๓.

^๘ อง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๑๑๐, อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๖/๑๒๓.

^๙ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, บาลีไวยากรณ์ วจิวิภาค ภาคที่ ๒ สมาส-ตัทธิต, (โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๔๘.

^{๑๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๐๔/๔๓๘.

^{๑๑} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๘๐๔/๓๔๕.

ความเพ่งแห่งธรรม) อันสมควรแก่ธรรม (อนุโลมิกะ) อันเป็นบ่อเกิดของการทำงานทุกอย่างที่บุคคลจัดทำด้วยการประกอบความเพียร ได้มา ได้แก่ จัดทำด้วยปัญญา หรือวิทยาการทุกอย่างที่บุคคลจัดทำด้วยการประกอบความเพียร(โยคะ) ความรู้เช่นนี้เรียกว่า จินตามยปัญญา^{๑๒}

อนึ่ง ในทางจิตวิทยาพบว่า สิ่งที่กำลังคิด ณ ขณะนั้นสมองเชื่อว่าสิ่งนั้นกำลังเกิดขึ้นจริง^{๑๓} นั่นก็หมายความว่า หากจิตคิดพิจารณาถึงเรื่องราวที่เป็นพระสัทธรรม ก็เป็นเหตุให้เกิดญาณปัญญาในวิปัสสนาได้เช่นกัน ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นเรื่อง จินตามยปัญญา เช่น ปริพาชกอุปติสสะ และปริพาชกโกลิตะ เมื่อครั้งออกบวชแล้วแต่ยังไม่พบพระพุทธศาสนาในเมืองราชคฤห์มีงานประจำปี เป็นการแสดงละครบยอตเขา ทั้งสองท่านได้ไปชมมหรสพ แต่เกิดมีอาการเฉยชากับการแสดง คิดตรงกัน และเกิดปัญญาจากความคิดนั้นว่า“เรามาตุละครที่ไร้สาระอยู่ทำไม”^{๑๔} จากตัวอย่างนี้ ปัญญาจากความคิดของปริพาชกอุปติสสะและปริพาชกโกลิตะ จัดเป็น จินตามยปัญญา

ในทางวิปัสสนาภาวนา ปัญญาชนิดนี้ได้แก่ การที่บุคคลไม่ได้เกิดความรู้จากการฟังมาจากผู้อื่น แต่กลับได้กัมมัตสสกตาญาณ (ความรู้ความเข้าใจเรื่องกรรมและกฎแห่งกรรม) หรือสัจจानุโลมิกญาณ (ปัญญารู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง) อย่างนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง นี้เรียกว่า จินตามยปัญญา^{๑๕}

^{๑๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑/๘-๙.

^{๑๓} นักจิตวิทยา ชุนเฮา สินธุเสน เขจรบุตร กล่าวไว้..

^{๑๔} วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๐/๗๒-๗๓.

^{๑๕} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล, หน้า ๗๓๕.

๓.๑.๑ สุตมยปัญญา

สุตมยปัญญา แยกศัพท์เป็น สุต+มย+ปัญญา มีวิเคราะห์ว่า สุตตา ชาติตา ปณฺญา สุตมยปณฺญา อถวา สุตตา ปกตา ปณฺญา สุตมยปณฺญา.

การฟังนี้ทำให้เกิดปัญญา โดยต้องตั้งใจฟังด้วยความเคารพด้วยดี ฟังด้วยใจ จึงจะได้ปัญญา ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “ฟังด้วยดีย่อมได้ปัญญา (สุสุสุสํ ลภเต ปณฺณํ)”^{๑๖} และ “การฟังด้วยความตั้งใจและการสอบถามเป็นอาหารของปัญญา”^{๑๗} คือทำให้เกิดปัญญาได้

อนึ่ง การฟังด้วยดีนี้เป็นเหตุให้การฟังเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก คือทำให้ได้ความรู้ เกิดสติปัญญาเพิ่มพูน เจริญด้วยปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป ทำให้บุคคลรู้สิ่งเป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ แล้วรู้จักเลือกสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ อันนำมาซึ่งความสุข ดังที่พระเถระภาสิตไว้ว่า “การฟังด้วยดีเป็นเหตุทำให้การฟังเจริญ การฟังเป็นเหตุให้เจริญปัญญา บุคคลจะรู้ประโยชน์ก็เพราะปัญญา ประโยชน์ที่บุคคลรู้แล้ว ย่อมนำสุขมาให้”^{๑๘}

การฟังด้วยดีนี้ ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ได้ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

“เมื่อพิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น ย่อมละกิเลสที่ควรละได้ เมื่อพิจารณาเห็นเวทนา..สัญญา..สังขาร..วิญญาณ .. จักขุ ..ชราและมรณะ โดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น ย่อมละกิเลสที่ควรละได้ เมื่อพิจารณาเห็นนิพพานอันยังลงสู่อมตะ ด้วยความว่าเป็นที่สุด ย่อมละกิเลสที่ควรละได้ ธรรมใดเป็นธรรมที่ละได้แล้ว ธรรมนั้น ๆ เป็นอันสละได้แล้ว ชื่อว่าญาณ เพราะอรรถว่ารู้ธรรมนั้น ชื่อว่าปัญญา เพราะอรรถว่ารู้ชัด เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาเครื่องทรงจำธรรมที่ได้สดับมาแล้ว คือ เครื่องรู้ชัดธรรมที่ได้สดับมาแล้วนั้นว่า

^{๑๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๔๔/๓๑๕-๓๑๖.

^{๑๗} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๓/๑๔๖.

^{๑๘} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๒๖๘/๒๙๐.

ธรรมเหล่านี้ควรละ ชื่อว่า สุตมยญาณ”^{๑๙}

พระพุทธพจน์ที่แสดงว่า การฟังด้วยดีทำให้เกิดปัญญาเห็นรู้แจ้ง อริยสัจ ๔ ได้ ดังนี้

“ปัญญาอันเป็นเครื่องทรงจำธรรมที่ได้ฟังมาแล้ว คือ เครื่องรู้ชัดธรรมที่ได้สดับมาแล้วนั้นว่า ธรรมเหล่านี้ควรรู้อย่าง ธรรมเหล่านี้ควรกำหนดรู้ ธรรมเหล่านี้ควรละ ธรรมเหล่านี้ควรให้เจริญ ธรรมเหล่านี้ควรทำให้แจ้ง ธรรมเหล่านี้เป็นไปในส่วนแห่งความเสื่อม ธรรมเหล่านี้เป็นไปในส่วนแห่งความตั้งอยู่ ธรรมเหล่านี้ เป็นไปในส่วนแห่งความวิเศษ ธรรมเหล่านี้เป็นไปในส่วนแห่งการชำระกิเลสสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา นี่ทุกขอริยสัจ นี่ทุกขสมุทัยอริยสัจ นี่ทุกขนิโรธอริยสัจ นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นสุตมยญาณ”^{๒๐}

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า บุคคลได้ฟังผู้อื่นแล้วจึงได้กัมมัตสกตญาณ(ปัญญารู้ว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง) เรียกว่า สุตมยปัญญา^{๒๑}

สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟังมาจากผู้อื่น ในการทำงานทั้งหลายที่ต้องน้อมนำไปด้วยปัญญาก็ดี ในวิชาทั้งหลายที่ต้องน้อมนำไปด้วยปัญญาก็ดี บุคคลได้ฟังจากผู้อื่นแล้ว จึงได้สัจจानุโลมิกญาณ (ปัญญารู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง) ว่ารูปไม่เที่ยงดังนี้นี้บ้าง ว่าเวทนาไม่เที่ยง ดังนี้นี้บ้าง ว่าสัญญาไม่เที่ยงดังนี้นี้บ้าง ว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยงดังนี้นี้บ้าง ว่าวิญญานไม่เที่ยงดังนี้นี้บ้าง คือ ได้อนุโลมิกญาณ ชันติญาณ ทิฏฐิญาณ รุจิญาณ ัมมนิชฌาน ชันติญาณ ซึ่งมีลักษณะอย่างนั้น นี้เรียกว่า สุตมยปัญญา^{๒๒}

^{๑๙} พุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑ / ๖๖ / ๓๙.

^{๒๐} พุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑ / ๑ / ๕.

^{๒๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑/๙.

^{๒๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๘/๕๐๔.

คุณภาพของการฟังด้วยดีก่อให้เกิดปัญญาได้อย่างไร คราวที่พระพุทธองค์ประกาศพระธรรมจักร และตรัสสอนเรื่องมัชฌิมาปฏิปทา อริยมรรคมีองค์ ๘ และอริยสัจ ๔ แก่ปัญจวัคคีย์เป็นพวกแรกนั้น พระโกณฑัญญะได้เกิดธรรมจักขุหรือดวงตาเห็นธรรมได้กล่าวว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา”^{๒๓} พระพุทธองค์ทรงเปล่งพระอุทานว่า “ผู้เจริญทั้งหลาย โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ ผู้เจริญทั้งหลาย โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ”^{๒๔} พระโกณฑัญญะได้บรรลุโสดาบันเป็นครั้งแรก จากการได้ฟังพระพุทธองค์ตรัสสอนเพียงครั้งเดียว

การฟังด้วยดีเพื่อให้เกิดปัญญานั้น ต้องฟังด้วยความตั้งใจ ด้วยจิตที่ตั้งมั่น มีความศรัทธา และต้องมีการสังสมจึงจะเกิดปัญญาขึ้นได้ ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “คนต้องการบรรลุนิพพาน เชื่อฟังคำสั่งสอนของพระอรหันต์ ไม่ประมาท รู้จักพิจารณา ตั้งใจฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา”^{๒๕}

คุณสมบัติของผู้มีปัญญาจากการสังสมสุตะ (การน้อมใจฟัง) ทำให้เป็นผู้ที่มีความรู้มาก เป็นผู้คงแก่เรียน เป็นที่รักที่พอใจและเคารพของผู้อื่น บัณฑิตทั้งหลายเรียกผู้นั้นว่า “พหูสูต ผู้ทรงสุตะ ผู้สังสมสุตะ เป็นผู้ที่ได้ฟังมากซึ่งธรรมทั้งหลาย ที่มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง มีความงามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ครบถ้วนแล้วทรงจำไว้ได้คล่องปาก ขึ้นใจ แท่งตลอดดีด้วยทิวา”^{๒๖} คือมีความเข้าใจได้ลึกซึ้งและสามารถถ่ายทอดได้ดี ได้ครบถ้วน ด้วยความเห็นที่ถูกต้อง ความรู้ที่ว่านี้สามารถนำมาพัฒนาตนเองและสอนผู้อื่นให้รู้ตามได้อีกด้วย

ตัวอย่าง เช่น ยสะกุลบุตร เป็นบุตรเศรษฐีเมืองพาราณสีมีชีวิตที่มี

^{๒๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๕.

^{๒๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๖.

^{๒๕} ขุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๑๘๘/๓๗๐, ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๘๘/๕๔๔.

^{๒๖} อย.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๘๗/๑๑๐๔, อย.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๘๗/๑๕๕.

ความสุข จนกระทั่งค่ำวันหนึ่ง ขณะนางระบำกำลังรำรำและบรรเลงดนตรี อยู่ ท่านเกิดผลอหลับไป เมื่อตื่นขึ้นมาใกล้รุ่ง ประสบเห็นภาพนางรำที่นอนหลับในลักษณะที่ น่าเกลียดได้แก่ บางนางสยายผมบางนางนอนละเมอ เป็นต้น ท่านเกิดความรู้สึกเหมือนเห็นซากศพในป่าช้าจึงเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายขึ้นมาในทันที จนเปล่งอุทานกับตนเองว่า “ที่นี่วุ่นวายหนอ ที่นี่ขัดข้องหนอ” จนทำให้ลงเดินไปทางป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ณ ขณะนั้น พระพุทธเจ้าทรงทราบตัวว่าเกิดอะไรขึ้น จึงได้มาประทับนั่งบนอาสนะ เมื่อท่านยสะเดินมาใกล้พระองค์ พระองค์ได้ตรัสตอบยสะกุลบุตรว่า “ที่นี่ไม่วุ่นวาย ที่นี่ไม่ขัดข้อง เชิญเถิดยสะ เชิญมาทางนี้เราจักแสดงธรรมให้เธอฟัง” ซึ่งพระองค์ทรงยกอนุพพิกขา (การแสดงธรรมไปตามลำดับ) ขึ้นแสดงให้ฟัง ซึ่งยสะกุลบุตรฟังธรรมนั้นพลาจิตพิจารณาตามไป จิตที่วุ่นวายเริ่มสงบ จิตที่สงบปราศจากนิวรณ์ผ่องใสเบิกบาน ดังนั้นเมื่อฟังธรรมจบ ท่านได้บรรลุโสดาบันผลทันที^{๒๗} จากตัวอย่างนี้แสดงให้เห็นว่า ยสะกุลบุตรฟังธรรมแล้วเกิดปัญญาได้บรรลุเป็นโสดาบัน ปัญหานี้จัดเป็นสุตมยปัญญา

๓) กาวนามยปัญญา

กาวนามยปัญญา แปลว่า ปัญญาเกิดจากการภาวนา วิเคราะห์ว่า กาวนาย ชาตา ปณฺหา, กาวนามยปณฺหา^{๒๘}

ในคัมภีร์วิภังคปกรณ์ อธิบายไว้ว่า ปัญญาของผู้เข้าสมาบัติทั้งหมดได้แก่ บุคคลผู้เจริญสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนาได้สมาบัติ ๘ เรียกว่า กาวนามยปัญญา^{๒๙} เป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรม หรือ ปัญญาที่เกิดแต่การฝึกลงมือปฏิบัติเช่น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนถึงอัปปนา หรือ ปัญญาของ

^{๒๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๕-๒๘/๓๑-๓๖.

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, บาลีไวยากรณ์ วชิรภาค ภาคที่ ๒ สมาส-ดัทธิต, ๒๕๓๘, หน้า ๑๔๘.

^{๒๙} อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๘๐๔.

ผู้เข้าสมาบัติทุกอย่าง เรียกว่า ภาวนามยปัญญา^{๓๐}

ปัญญาที่เกิดจากการเข้าสมาบัติ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ และ นิโรธสมาบัติ ท่านก็กล่าวว่าเป็นภาวนามยปัญญา ใน คัมภีร์พระอภิธรรม ปิฎกก็กล่าวไว้ว่า “ปัญญาของผู้เข้าสมาบัติแม้ทั้งหมด เรียกว่า ภาวนามยปัญญา”^{๓๑}

แต่เมื่อกล่าวถึงระดับแห่งปัญญา ตามหลักทางพระพุทธศาสนา ปัญญาชั้นภาวนามยปัญญานี้ ก็เป็นปัญญาชั้นสูงระดับโลกุตตรปัญญา สามารถกำจัดอาสวะกิเลสคืออวิชชาได้ ปัญญาที่เกิดขึ้นชื่อว่าปัญญาวิมุตติ แต่ปัญญานี้จะเกิดขึ้นได้ต้องฝึกฝนอบรมด้วยธรรม ๒ อย่าง คือสมณะและ วิปัสสนา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่หมู่ภิกษุ ความว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชา ธรรม ๒ อย่างเป็น ไฉน คือสมณะ ๑ วิปัสสนา ๑ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมณะ ที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรม แล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อม เสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชชาได้^{๓๒}

การปฏิบัติภาวนานั้น เป็นทางให้เกิดปัญญา แต่ยังไม่ใช่วิธีปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการฝึกฝนอบรมด้วยสมณะและวิปัสสนานี้สามารถละ กิเลสอย่างละเอียด คือ สังโยชน์ โดยเฉพาะอวิชชาได้สิ้นเชิง เป็นปัญญาชั้น สูงสุด คือ ปัญญาญาณ เป็นปัญญาที่แท้จริงชั้นโลกุตตรปัญญา^{๓๓}

^{๓๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๙/ ๕๐๔.

^{๓๑} อภิ.วิ. ๓๕/๘๐๔/๔๓๘., วิสุทธิ (ไทย) ๓/๑/๙.

^{๓๒} อัง.พท. ๒๐/๒๗๕/๗๗-๗๘.

^{๓๓} ขุนสรวรพกิจโกศล, คู่มือศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙

กัมมัฏฐานสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๑๓๖.

ปัญญาทั้ง ๓ นี้สำหรับคนทั่วไป ต้องใช้ให้สัมพันธ์กัน คือ ตอนแรกก็ได้สติแล้วเรียนจากคนอื่น เพราะเราอาจจะยังไม่สามารถคิดได้เอง จากนั้นนำมาคิดก็เกิดจินต แล้วก็ปล่อยให้มันเป็นเพียงความคิด แต่นำมาลงมือปฏิบัติเพื่อให้ได้เห็นผลขึ้นตามลำดับอย่างเป็นขั้นเป็นตอน แต่สำหรับผู้มีปัญญามาก พอได้ฟังก็เข้าใจตอนนั้นเลย หรือผู้ที่รู้จักคิด คิดเป็นก็ได้ปัญญารู้แจ่มแจ้งในจิตเลย บางคนจะได้ปัญญาก็ต่อเมื่อนำมาปฏิบัติภาวนา ทางที่ทำให้เกิดปัญญานี้ ทำให้เรารู้ถึงทางที่จะสร้างสมเจริญปัญญาให้แก่ตน

๓.๒ คำเรียกแทนปัญญา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

คำว่า ปัญญา หมายถึงความรู้ทั่ว เป็นคำกลาง ๆ ที่มีความหมายกว้างขวางครอบคลุมความรู้ทุกประเภท ในคัมภีร์พระพุทธศาสนายังมีคำที่มีความหมายเหมือนกับปัญญาอีกหลายคำ ใช้หมายถึงความรู้เฉพาะเจาะจงลงไปในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ด้านใดด้านหนึ่ง เรียกว่า คำไวพจน์^{๓๔} เช่น

๑) จักขุ แปลว่า ตา คือปัญญา มีวิเคราะห์ว่า จกฺขติ รูปนติ จกฺขุ แปลว่า ธรรมชาติโดยอมเห็นรูป เพราะเหตุนี้ ธรรมชาตินั้นชื่อว่าจักขุ^{๓๕}

จักขุมี ๕ อย่าง ได้แก่ ๑. มังสจักขุ ตาเนื้อ ๒. ทิพพจักขุ ตาทิพย์ ๓. ปัญญาจักขุ ตาปัญญา ๔. พุทธจักขุ ตาพระพุทธเจ้า ๕. สมันตจักขุ ตาเห็นรอบ^{๓๖}

บรรดาจักขุ ๕ ประเภทนี้ ปัญญาจักขุคือตาปัญญา ปัญญาจักขุเป็นไวพจน์ของปัญญา ใช้หมายถึงปัญญาที่ทำให้เห็นโสดาปัตติมรรค สกาคามิมรรคและอนาคามิมรรค (อัมมจักขุ) ทำให้เห็นอรหัตตมรรค (ญาณจักขุ) คือปัญญาที่ทำให้เห็นทางพ้นทุกข์ ดังที่ตรัสไว้ในจักขุสูตรว่า

^{๓๔} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๐/๓๕๙, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๐/๔๘๔.

^{๓๕} พันตรีประยูร หลงสมบุญ, พจนานุกรมมจร – ไทย, หน้า ๒๕๐.

^{๓๖} ขุ.ม. (บาลี) ๒๙/๑๕๖/๒๙๕, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๒๔.

“เมื่อใด ญาณคือปัญญาจักขุอันยอดเยี่ยมเกิดขึ้น เมื่อนั้น บุคคลย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เพราะได้ปัญญาจักขุ”^{๓๗}

๒) ญาณ แปลว่า ความรู้ ความหยั่งรู้ ปรีชาหยั่งรู้

ญาณ เป็นไวพจน์ของปัญญา ดังปรากฏในมิลินทปัญหาว่า “ญาณเกิดแก่ผู้ใด ปัญญาเกิดแก่ผู้นั้น สิ่งใดเป็นญาณ สิ่งนั้นเป็นปัญญา”^{๓๘} ญาณมีลักษณะอาการเช่นเดียวกับปัญญา ดังที่ท่านกล่าวไว้ในอรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคว่า

“ญาณมีลักษณะแทงตลอดสภาวะ หรือมีลักษณะแทงตลอดอย่าง ไม่ผิดพลาดเป็นเหมือนการยิงลูกศรอันนายขมังธนูยิงไปแล้วฉะนั้น มีหน้าที่ส่องอารมณ์เหมือนดวงประทีปส่องสว่างฉะนั้น มีความไม่หลง เป็นเครื่องปรากฏ เหมือนพรานป่าบอกทางแก่คนหลงทางฉะนั้น มีสมาธิเป็นพื้นฐาน ตามพระดำรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุมีใจตั้งมั่นแล้วย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง”^{๓๙}

๓) วิชชา แปลว่า ความรู้แจ้ง ความรู้วิเศษ มีวิเคราะห์ว่า วิทิตานาตีติ วิชชา. แปลว่า ธรรมชาติที่รู้ ชื่อว่า วิชชา^{๔๐}

วิชชาเป็นชื่อของปัญญา หมายถึง ความรู้แจ้ง ความรู้วิเศษ ที่ทำลายอวิชชา(ความมืด ความหลง) เป็นความรู้ซึ่งเป็นผลของการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา^{๔๑}

๔) สัมมาทิฏฐิ แปลว่า ปัญญาเห็นชอบ ความเห็นชอบ มีวิเคราะห์ว่า “สมมาทสสนํ สัมมาทิฏฐิ. ความเห็นชอบ ชื่อว่า สัมมาทิฏฐิ

^{๓๗} พุ.อิติ. (บาลี) ๒๕/๖๑/๒๐๓, พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๖๑/๔๑๗.

^{๓๘} มิลินท. (บาลี) ๓/๔๔.

^{๓๙} พุ.ป.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๖.

^{๔๐} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๒๐๕.

^{๔๑} พุ.พุทธ.อ. (บาลี) ๒/๒๐.

(ปัญญาเห็นชอบ)” และวิเคราะห์ว่า “สมมา อวิปริตโต ทสสนํ สมมาทิกฺขิ. ความเห็นโดยชอบ คือโดยไม่วิปริต ชื่อว่า สัมมาทิกฺขิ”^{๔๒} มีลักษณะ ๑๑ ประการ^{๔๓} มีดังนี้

๑. ทัสสนะ แปลว่า เห็น การเห็นที่มีลักษณะของปัญญา คือ เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของรูปนาม เห็นอริยสัจ เห็นนิพพาน

๒. ปหานะ แปลว่า ละ คือ ละความเห็นผิดต่าง ๆ เช่นเห็นว่ามรรค ผล นิพพานไม่มี

๓. อุปัตถัมภะ แปลว่า อุปถัมภ์ค้ำชู คือ เป็นอุปการะต่อสหชาติธรรมทั้งหลายที่เกิดร่วมกัน เช่น สัมมาสังกัปปะ เป็นต้น

๔. ปริยาทานะ แปลว่า ครอบงำ คือ ความครอบงำกิเลสทั้งหลาย ในขณะที่แห่งโสดาปัตติมรรคขึ้นไป

๕. วิโสธนะ แปลว่า ให้บริสุทธิ์หมดจด คือ ยังจิตให้บริสุทธิ์ด้วยปฏิวะธ

๖. อธิษฐานะ แปลว่า ตั้งมั่น คือ ตั้งใจมั่น ได้แก่ มั่นอยู่กับรูปนาม ไตรลักษณ์ ไตรสิกขา และตั้งมั่นอยู่กับมรรค ผล นิพพาน

๗. โวทานะ แปลว่า ผ่องแผ้ว คือ ยังจิตให้ผ่องแผ้วจากกิเลสทั้งหลาย

๘. วิเสสาธิคมะ แปลว่า บรรลุคุณวิเศษ คือ บรรลุโสดาปัตติมรรคขึ้นไป เป็นต้น

๙. ปฏิเวธะ แปลว่า แทงตลอด คือ แทงตลอดปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

๑๐. อภิสมยะ แปลว่า ตรัสรู้ คือ ตรัสรู้อริยสัจ ๔

^{๔๒} พันตรีประยุทธ์ หลงสมบุญ, **พจนานุกรมมคธ - ไทย**, หน้า ๗๒๒.

^{๔๓} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) , **คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๙**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด , ๒๕๓๘), หน้า ๔๓๓-๔๓๖.

๑๑. ปติภูทธานะ แปลว่า ยังจิตให้ตั้งอยู่ในนิโรธ คือ เข้าถึงพระนิพพาน

สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบนั้น เป็นความเห็นอริยสัจ ๔ โดยอาการ ๓ หรือ ญาณ ๓ คือ สัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ ซึ่งเป็นความเห็นที่ตรงตามหลักความจริงหรือที่เรียกว่ากฎธรรมชาติ โดยมีความเห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ เห็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนว่าไม่มีตัวตน เห็นสิ่งที่ไม่งามว่าไม่งาม^{๔๔} โดยการละทิฐิวิปลาสต่าง ๆ ออกได้ จึงกล่าวได้ว่าเป็นสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง

สัมมาทิฐิเป็นชื่อของปัญญา ปรากฏในคัมภีร์วิงค์ว่า “บรรดา มรรคมีองค์ ๘ เหล่านั้น สัมมาทิฐิเป็นไฉน ความรู้ทั่ว (ปัญญา) กิริยาที่รู้ชัด (ปหานนา) ..ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันนับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ”^{๔๕}

สัมมาทิฐิเป็นไพบูลย์ของปัญญา ๒ ระดับ คือ

๑. โลภียสัมมาทิฐิ เป็นไพบูลย์ของโลภียปัญญา ใช้หมายถึงปัญญาประเภทความเห็นชอบในเรื่องกรรมที่เป็นบุญบาป สัตว์มีกรรมเป็นของตน (กัมมัสสกตาสัมมาทิฐิ หรือกัมมัสสกตาญาณ) ความเห็นชอบในเรื่องการเจริญวิปัสสนา (วิปัสสนาสัมมาทิฐิ หรือสัจจानุโลมิกญาณ)

๒. โลกุตตรสัมมาทิฐิ เป็นไพบูลย์ของโลกุตตรปัญญา ใช้หมายถึงปัญญาญาณหรือความหยั่งรู้ในอริยสัจสี่ เป็นปัญญาที่ทำให้บรรลุนิพพาน (มัคคสัมมาทิฐิ ผลสัมมาทิฐิ) จึงจัดเป็นองค์แห่งอริยมรรค^{๔๖}

^{๔๔} ดูรายละเอียดใน อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๕๐/๘๑.

^{๔๕} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๔๗๔/๒๔๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๗๒/๓๗๔.

^{๔๖} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๘๙/๔๐๕, ม.อ.อ. (ไทย) ๑/๑๔๒/๑๘๗.

โดยประเภทของสัมมาทิฐิ ๕ คือ

- ๑) กัมมัชสกตาสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบเกี่ยวกับกรรม
- ๒) ฌานสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบที่เกิดร่วมกับฌาน
- ๓) วิปัสสนาสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบที่เกิดร่วมกับวิปัสสนา
- ๔) มรรคสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบที่เกิดร่วมกับมรรคญาณ
- ๕) ผลสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบที่เกิดร่วมกับผลญาณ^{๔๗}

ในคัมภีร์อรรถกถาของอุปริปณาสก^{๔๘} กล่าวถึงสัมมาทิฐิมี ๕ ชนิดเช่นเดียวกัน ต่างกันเพียงมีปัจจัยเวกชนสัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบที่เกิดจากการพิจารณาทบทวน มาแทนฌานสัมมาทิฐิเท่านั้น เมื่อนำมารวมกัน จึงมีสัมมาทิฐิ ๖ ชนิดตามคัมภีร์อรรถกถาของอังคุตตรนิกาย^{๔๙}

ในเรื่องนี้อธิบายว่า ผลสัมมาทิฐิ เกิดพร้อมกับผลญาณทั้ง ๔ และผลญาณนั้นก็เกิดต่อจากมรรคญาณด้วยอำนาจของอนันตรปัจจัย (ปัจจัยต่อเนื่องไม่มีระหว่าง) ไม่มีความจำเป็นที่ผู้ปฏิบัติจะต้องทำอะไรเป็นพิเศษถึงปัจจัยเวกชนสัมมาทิฐิก็เป็นการพิจารณาทบทวนมรรค ผลเป็นต้นที่ตนบรรลुแล้ว จึงเป็นอันว่าผู้เจริญวิปัสสนาต้องพากเพียรปฏิบัติให้เกิดสัมมาทิฐิ ๔ ชนิด ส่วนสัมมาทิฐิที่เหลือ คือ ผลสัมมาทิฐิ และปัจจัยเวกชนสัมมาทิฐิ จะเกิดตามมาเอง

^{๔๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, ๒๕๕๗), หน้า ๑๓๓.

^{๔๘} อิมสมิณจ ปน สุตเต ปณจ สมมาทิฐิจโย ถิธิตา วิปัสสนาสมมาทิฐิจ กมมสสกตาสมมาทิฐิจ มคฺคสมมาทิฐิจ ผลสมมาทิฐิจ ปจฺจเวกขณาสมมาทิฐิจติ. (ม.อ. (บาลี) ๔/๙๖.)

^{๔๙} สมมาทิฐิกาทิ กมมสสกตชฌานวิปัสสนามคฺคผลวเสน ปณจวิชาย สมมาทิฐิยาสมนนาคตา. อปิปจฺจเวกขณญาณมปิ สมมาทิฐิจิเยวาติ เวทิตพฺพา. (อง.อ. (บาลี) ๓/๔๘)

สัมมาทิฐิ^{๕๐} เป็นสิ่งสำคัญมากในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพราะถ้ามีทิฐิที่ผิดเพี้ยนว่า บุญบาปไม่มี ตายแล้วสูญ ส่งผลให้ทำกรรมที่เลวร้ายได้อย่างง่ายดาย โดยไม่รู้สึกรู้สึกผิดแต่อย่างใด หรือสอนธรรมแบบผิด ๆ เพราะเหตุนี้ คัมภีร์อรรถกถาจึงอธิบายว่า มรรคมงคล ๘ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงสัมมาทิฐิก่อน เพราะว่าสัมมาทิฐิเป็นธรรมมีอุปการะมาก แก่ผู้ปฏิบัติภาวนาเพื่อบรรลุนิพพาน ..พระโยคาวจรจึงกำจัดความมืดคืออวิชชาด้วยสัมมาทิฐิ กล่าวคือวิปัสสนาญาณ^{๕๑}

ดังนั้น คำว่า ปัญญา แม้จะใช้คำไวพจน์เรียกในลักษณะต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วข้างต้น แต่โดยความหมายก็เป็นไปในทิศทางเดียวกัน และมีองค์ธรรมเดียวกันคือปัญญาเจตสิก

๓.๓ หลักธรรมที่ส่งเสริมความเจริญองงามแห่งปัญญา

วุฒิธรรม คือ ธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา เป็นองค์คุณของพระโสดาบัน (โสดาปัตติลังกะ) ซึ่งผู้ที่ประพฤติปฏิบัติธรรมหมวดนี้แล้วชื่อว่าได้ดำเนินสู่หนทางแห่งความหลุดพ้นจากความทุกข์ และธรรมหมวดนี้มีใช้เป็นไปเพื่อโสดาปัตติผลเท่านั้น แต่ยังอำนวยผลเกี่ยวกับความก้าวหน้าทางปัญญาทุกระดับ จนถึงบรรลุอรหัตผลด้วย^{๕๒} ดังพระพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๔ ประการนี้ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผล.. ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งสกาคามิผล.. ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งอนาคามิผล.. ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งอรหัตผล^{๕๓} ธรรม ๔ ประการ คือ

^{๕๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๙๗/๕๓๙.

^{๕๑} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๑๑๐.

^{๕๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๑๔๗.

^{๕๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๕๑-๕๔/๓๕๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๕๑-๕๔/๕๗๖-๕๗๗.

๑) สัปปุริสสังเสวะ หมายถึง การเสวนา หรือการเข้าไปหาสัตบุรุษ ท่านที่เป็นบัณฑิต ผู้ที่เป็นสัมมาทิฐิ เป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วยสัปปุริสธรรม คือ ธรรมของสัปปุริสชน ได้แก่ คนดี หรือคนที่แท้ ซึ่งมีคุณสมบัติของความเป็นคนที่สมบูรณ์ ๗ ประการ^{๕๔} คือ (๑) รู้หลักและรู้จักเหตุ (๒) รู้ความมุ่งหมายและรู้จักผล (๓) รู้จักตน (๔) รู้จักประมาณ (๕) รู้จักกาล (๖) รู้จักชุมชน (๗) รู้จักบุคคล และการสมาคมกับสัตบุรุษที่เป็นกัลยาณมิตรยังเป็นบุญนิमितให้เกิดอริยมรรคมีองค์ ๘ ดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์จะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นก่อนเป็นบุญนิमित ฉันทใด กัลยาณมิตรตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุญนิमितเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉันทนั้น”^{๕๕}

๒) สัทธัมมัสสวนะ การฟังคำแนะนำสั่งสอนของสัตบุรุษ หรือเรียกว่า ฟังธรรมที่เป็นของสัตบุรุษ ๓ ประการ คือ (๑) สัทธรรมคือสิ่งที่ฟังเล่าเรียน ได้แก่ พระพุทธพจน์ (๒) สัทธรรมคือสิ่งที่ฟังปฏิบัติ ได้แก่ ไตรสิกขา (๓) สัทธรรมคือผลที่ฟังบรรลุ ได้แก่ มรรคผล นิพพาน^{๕๖} ตลอดถึงการฟังธรรมเป็นที่สบาย เหมาะสมกับตน เช่น อุปติสสะได้ฟังธรรมจากพระอัสสชิว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดจากเหตุ พระตถาคตได้ตรัสถึงเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น และเหตุแห่งความดับของธรรมเหล่านั้นด้วย พระมหาสมณะมักตรัสอย่างนี้” แล้วท่านก็ได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบัน^{๕๗}

๓) โยนิโสมนสิการ การพิจารณาไตรตรองโดยแยบคาย หรือการใช้ความคิดหาเหตุผลอย่างถูกวิธี รู้จักคิด คิดเป็น หรือคิดอย่างมีระเบียบ หมายถึง การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย โดยมองตามสิ่งนั้นๆ มัน เป็นของมัน มันเป็นอย่างนั้น พิจารณาใคร่ครวญ ไตรตรองในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่า

^{๕๔} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๓๐/๒๒๒, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๓.

^{๕๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๙/๒๓, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๙/๔๓.

^{๕๖} วิ.อ. (บาลี) ๑/๒๔๖.

^{๕๗} พุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๑๒๔.

ไม่เที่ยง ในสิ่งที่เป็นอย่างนี้ เป็นทุกข์ ในสิ่งที่เป็นอย่างนี้ เป็นอนัตตา เป็นอนัตตา^{๕๘} เมื่อบุคคลมนสิการโดยแยบคายอย่างสม่ำเสมอแล้ว จะทำให้เป็นสัมมาทิฐิบุคคล ดังพุทธพจน์ว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญ ยิ่งขึ้นเหมือนโยนิโสมนสิการ เมื่อมนสิการโดยแยบคาย สัมมาทิฐิที่ไม่เกิดก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้น”^{๕๙}

๔) ธัมมานุวัตรปฏิบัติ การนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องตรงตามหลักตามความมุ่งหมาย คือ ปฏิบัติหลักย่อยคล้อยตามหลักใหญ่ หลักเบื้องต้นเป็นไปเพื่อหลักเบื้องปลาย เช่น ปฏิบัติศีลถูกหลัก เป็นไปเพื่อการบรรลุมรรคผล นิพพาน มิใช่ปฏิบัติโดยงมงาย ไร้หลักการ^{๖๐}

การเสวนาสัตบุรุษก็คือการมีกัลยาณมิตร สัตบุรุษผู้เป็นกัลยาณมิตรสูงสุดก็คือพระพุทธเจ้า นำไปสู่ปรโตโมหะ^{๖๑}ที่ดี คือได้สดับหรือเรียนรู้พระสัทธรรม อันได้แก่หลักความจริงและความดีที่แท้คือพระธรรม โยนิโสมนสิการต่อพระธรรมและตามพระธรรมนั้น ทำให้เกิดกุศลธรรมและปัญญาที่เข้าใจสิ่งทั้งหลายถูกต้องตามความเป็นจริง พร้อมทั้งทำให้ปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักตามความมุ่งหมาย เมื่อปฏิบัติถูกหลักก็ทำให้บรรลุผลคือประจักษ์แจ้งโสดาปัตติผลเป็นต้น ตลอดจนถึงอรหัตผล^{๖๒}

^{๕๘} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๕/๑๗.

^{๕๙} อัง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๓๐๓/๓๓, อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๐๓/๓๙.

^{๖๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ขยายความ**, หน้า ๔๑๗.

^{๖๑} ปรโตโมหะ แปลว่า เสี่ยงจากผู้อื่น หมายถึงการได้ฟังธรรมจากพระอริยเจ้า..

^{๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๕.

๓.๔ กระบวนการรับรู้เพื่อให้เกิดปัญญา

การทำให้ปัญญาเกิดขึ้นนั้น มีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการรับรู้ อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีลำดับขั้นตอนการรับรู้ ดังต่อไปนี้

๑) การรับอารมณ์ผ่านทวาร ๖ วัตถุรูป ๖ आयตนะ ๖ ธาตุ ๖

ทวาร แปลว่า ประตูสำหรับเป็นที่เข้าออกของอารมณ์ มีประสาทตา เป็นต้น มี ๖ ทวาร^{๖๓}

วัตถุรูป ๖ มีตา หู เป็นต้น ย่อมเป็นที่อาศัยของจิตและเจตสิกและรองรับจิตและเจตสิกทั้งหลายนั้น ตามสภาพของตนเช่นเดียวกัน^{๖๔}

อายตนะ ๑๒ คือ อายตนะภายนอก อายตนะภายในเมื่อมากระทบกันเข้าแล้ว วิถีจิตต่าง ๆ มีจักขุทวารวิถี เป็นต้นย่อมเกิดขึ้น^{๖๕}

ธาตุ ๖ มีจักขุประสาท เป็นต้น ชื่อว่า ธาตุ เพราะมีเนื้อความว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ชีวะ เป็นแต่สภาวะแท้ ๆ นั้นเอง

ทวาร ๖ วัตถุรูป ๖ อายตนะ ๖ ธาตุ ๖ เหล่านี้ เรียกว่า อุปกรณ์ในการรับรู้ มีรายละเอียด ดังนี้

(๑) จักขุทวาร เป็นจักขุประสาทรูปที่ซึมซาบอยู่บริเวณตาลำ มีลักษณะที่สามารถกระทบกับรูปารมณ์ได้คือ สิ่งที่สามารถรู้ได้ทางตา แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการมองเห็นรูป

(๒) โสตทวาร เป็นโสตประสาทรูปที่ซึมซาบอยู่บริเวณช่องหู มีลักษณะที่สามารถกระทบกับสัทธารมณ์คือ เสียงที่สามารถรู้ได้ทางหู แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการได้ยินเสียง

(๓) ฆานทวาร เป็นฆานประสาทรูปที่ซึมซาบอยู่บริเวณโพรงจมูก มี

^{๖๓} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗**, หน้า ๓๑.

^{๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒.

^{๖๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๓.

ลักษณะที่สามารถกระทบกับคันธารมณ์คือ กลิ่นที่สามารถรู้ได้ทางจมูก แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการดมกลิ่น

(๔) ชิวหาทวาร เป็นชีวหาปสาทรูปที่ซึมซาบอยู่บริเวณปลายลิ้น มีลักษณะที่สามารถกระทบกับรสารมณ์ คือ รสที่สามารถรู้ได้ทางลิ้น แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการลิ้มรส

(๕) กายทวาร เป็นกายปสาทรูปที่ซึมซาบอยู่ทั่วร่างกาย มีลักษณะที่สามารถกระทบกับโณสุขัพพารมณ์ คือ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึงไหว ที่สามารถถูกต้องได้ทางกาย แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการถูกต้องสัมผัส

(๖) มโนทวาร เป็นจิตในการรับรู้อารมณ์ในทางทวารทั้ง ๖^{๖๖}

กระบวนการรับอารมณ์มีอุปกรณ์หรือเครื่องมือในการรับอารมณ์ ที่สำคัญ เช่น การรับรู้อารมณ์ทางจักขุ มีเครื่องมือในการรับอารมณ์ คือ “จักขุปสาท” จักขุปสาททำหน้าที่หลายประการด้วยกัน หน้าที่การทำงานในด้านแรกเรียกว่า ทวารหรือทางผ่าน เรียกว่า จักขุทวาร, ทำหน้าที่เป็นวัตถุหรือเป็นที่อาศัยของจิตและเจตสิก เรียกว่า จักขุวัตถุ, ทำหน้าที่เป็นอายตนะภายใน เรียกว่า จักขายตนะ ทำหน้าที่เป็นธาตุ เรียกว่า จักขุธาตุ เป็นต้น กระบวนการรับอารมณ์ทางทวารอื่นก็เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้

๒) อารมณ์ที่ถูกรับรู้

อารมณ์ (อารมณ์มณ) หมายถึง ธรรมชาติเครื่องยึดเหนี่ยวจิต ให้จิตไปรับรู้ (อาลมพ อาลมพน โจร วิสย) (อา บทหน้า รุม ธาตุ ในความหมายว่า ยินดี ยุ ปัจจย ช้อน ม แผลง ยุ เป็น อน = น เป็น ณ)^{๖๗}

มีศัพท์วิเคราะห์ว่า อา อภิมุข รมนติ เอตถาติ อารมมณ. จิตและเจตสิกทั้งหลาย มายินดีพร้อมหน้ากันในธรรมชาตินี้ ฉะนั้น ธรรมชาตินี้ชื่อ

^{๖๖} สุภีร์ ทุมทอง, การพัฒนาอินทรีย์สังวร, พิมพ์ครั้งที่ ๑, ๒๕๕๔, หน้า ๑๕๒.

^{๖๗} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช,ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๑๐๒.

ว่า อารมณ์ ได้แก่ อารมณ์ ๖

อารมณ์นี้เรียกว่า อาลัมพะนะ ก็ได้ มีความหมายว่า เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตและเจตสิกทั้งหลาย เหมือนคนแก่ที่ทุพพลภาพ ย่อมต้องอาศัยไม้เท้าหรือเชือกเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้ทรงตัวลุกขึ้นและเดินไปได้ฉันท จิตและเจตสิกทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ต้องมีอารมณ์เป็นเครื่องอาศัยยึดเพื่อเกิดขึ้นติดต่อกันฉันทันนั้น ดังที่ท่านแสดงวจนัตถว่า จิตตเจตสิกเกหิ อาลมพตติ อาลมพณิ แปลว่า ธรรมชาติอันจิตและเจตสิกยึดเหนี่ยว ฉะนั้นจึงชื่อว่า อาลัมพะนะ ได้แก่ อารมณ์ ๖^{๖๘}

คำว่า อารมณ์ วิเคราะห์ว่า อาคนตุวา จิตตเจตสิกภา รณนติ เอเตสุติ อารมมณานิ. รูปเป็นต้นเป็นที่จิตและเจตสิกมายินดี จึงชื่อว่า อารัมมณะ^{๖๙} โดยนัยนี้ หมายถึง รูปนามที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิต ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา อารมณ์ของวิปัสสนากาวนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ^{๗๐}

สิ่งที่ถูกรับรู้เรียกว่า “อารมณ์” เป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวของจิต เพราะจิตนั้นเป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ หากไม่มีอารมณ์ จิตก็เกิดไม่ได้ อารมณ์จัดเป็นอายตนะภายนอก เรียกว่า “อายตนะ” แยกเป็น ๖ ประเภท ตามกระบวนการรับรู้ คือ

(๑) รูปารมณ์ หรือ รูปายตนะ องค์ธรรมได้แก่ สีต่างๆ ที่สามารถรับรู้ได้ด้วยจักขุวิญญาณจิต ๒ เท่านั้น

(๒) สัทธารมณ์ หรือ สัทธายตนะ องค์ธรรมได้แก่ เสียงต่างๆ ที่สามารถรับรู้ได้ด้วยโสตวิญญาณจิต ๒ เท่านั้น

(๓) คันธารมณ์ หรือ คันธายตนะ องค์ธรรมได้แก่ กลิ่นต่างๆ ที่สามารถรับรู้ได้ด้วยฆานวิญญาณจิต ๒ เท่านั้น

^{๖๘} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓, ๗**, หน้า ๓๓.

^{๖๙} พระมหาสมปอง มุทิโต, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๑๕๑.

^{๗๐} พระโสภณมหาเถร (มหาสีสยาตอ), **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, หน้า ๗๘๗.

(๔) รสารมณ์ หรือ รสายนะ องค์ธรรมได้แก่ รสต่าง ๆ ที่สามารถรับรู้ได้ด้วยชีวหาปสาทเท่านั้น

(๕) โผฏฐัพพารมณ์ โผฏฐัพพายตนะ องค์ธรรมได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงที่สามารถรับรู้ได้ด้วยกายวิญญานจิต ๒ เท่านั้น

(๖) ัมมมารมณ์ หรือ ัมมายตนะ องค์ธรรมได้แก่จิต เจตสิก ปสาทรูป ๕ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน บัญญัติ ที่สามารถรับรู้ได้ด้วยมโนวิญญานเท่านั้น^{๗๑}

กระบวนการรับรู้อารมณ์โดยอายตนะภายในและภายนอกนั้น เป็นธรรมที่เป็นเหตุเป็นผลกัน ดังต่อไปนี้

๑. จักขายตนะกับรูปายตนะทั้งสองเป็นเหตุ การเห็นเป็นผล
๒. โสตายตนะกับสัททายตนะทั้งสองเป็นเหตุ การได้ยินเป็นผล
๓. ฆณายตนะกับคันธายตนะทั้งสองเป็นเหตุ การได้กลิ่นเป็นผล
๔. ชิวหายตนะกับรสายตนะทั้งสองเป็นเหตุ การรู้รสเป็นผล
๕. กายายตนะกับโผฏฐัพพายตนะทั้งสองเป็นเหตุ การรู้สัมผัสเป็น

ผล

๖. มนายตนะกับ ัมมายตนะทั้งสองเป็นเหตุ การรู้สัมผัสเป็นผล

^{๗๑} ดูรายละเอียดใน สุภีร์ ทุมทอง, การพัฒนาอินทรีย์สังวร, หน้า ๑๕๓.

๓.๕ วิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดปัญญา

การปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดปัญญามีรายละเอียด ดังนี้

๑) ปุพฺพปโยโค ได้แก่ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนญาณต่าง ๆ เกิดขึ้นโดยลำดับ จนถึงอนุโลมญาณและโคตรภูญาณ เป็นเหตุให้เกิดปัญญาระดับสูง คือ มรรคปัญญา

๒) พาหุสัจจ ความเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมามาก ศึกษาเล่าเรียนมามาก

๓) เทสสาสา ความเป็นผู้ฉลาดในภาษาต่าง ๆ เช่น ภาษาบาลี ภาษาต่างประเทศ ภาษาสัตว์

๔) อาคโม คือ การศึกษาเล่าเรียนพระพุทธรพจน์ คำสั่งสอนของพระพุทธรเจ้า

๕.) ปริปัญญา หมั่นไต่ถามครูอาจารย์บ่อย ๆ และหมั่นค้นคว้าตำราบาลี อรรถกถา ฎีกา บ่อย ๆ

๖) อธิโม หมั่นเจริญวิปัสสนากรรมฐานบ่อย ๆ จนได้บรรลุมรรคผลเป็นพระอริยบุคคลเบื้องต้นเป็นต้นไป

๗) ครุสนนิสสัย อยู่ในสำนักของครูอาจารย์ผู้ฉลาดสามารถ

๘) มิตตสมฺปตฺติ ได้มิตรที่ดี ชักชวนกันแต่ในการศึกษาเล่าเรียนและการประพฤติปฏิบัติ

๙) ปเรสํ ฌมมํ เทเสติ แสดงธรรมแก่ผู้อื่น

๑๐) อนวชฺชานิ สอนการงานวิชาชีพที่ปราศจากโทษให้แก่ผู้อื่น

๑๑) ฌมมกถิกํ สกฺกาเร ฌมมํ กถาเปติ นิมนต์พระธรรมกถึกมาแสดงธรรมแล้วสักการะบูชาธรรม

๑๒) อายตี ปญฺญวา ภวิสฺสามิ เมื่อทำทานกุศลแล้ว ประารณาให้มีปัญญาเฉลียวฉลาด

๑๓) ได้สั่งสมกรรมที่จะทำให้เกิดปัญญา เช่น ถวายหนังสือสร้างหนังสือเป็นต้น

๑๔) เกิดในโลกที่ไม่มีการเบียดเบียนกันและกัน

- ๑๕) มีอินทรีย์แก่กล้าคือได้สร้างปัญญาบารมีมามาก
- ๑๖) ห่างไกลจากกิเลสเพราะได้เจริญกรรมฐาน
- ๑๗) ยังอินทรีย์ ๕ ให้สม่ำเสมอ
- ๑๘) ทำวิตุภายในและภายนอกให้สะอาด
- ๑๙) เว้นจากบุคคลผู้เฝ้าเวลาเบาปัญญาไม่รู้ชั้นธาตุอายตนะอินทรีย์อริยสัจ

๒๐) คบหาสมาคมแต่บุคคลผู้มีปัญญา รูรูปรนาม รู้พระไตรลักษณ์ เป็นต้น

๒๑) พิจารณาถึงประเภทแห่งปัญญาอันลึกซึ้ง อันเป็นไปในวิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และอริยสัจ ๔

๒๒) น้อมใจไปในการกำหนดนั้น คือ น้อมใจไปตามสติปัฏฐาน ๔

๒๓) มีโยนิโสมนสิการ คือการเอาใส่ใจโดยอุบายแยบคาย โดยมี ความเพียร มีสติสัมปชัญญะ อยู่เสมอ ๆ

๒๔) พหุสิโร พยายามทำให้มาก ๆ ทำบ่อย ๆ ฝึกบ่อย ๆ

ทั้ง ๒๔ ข้อนี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญาขั้นต่ำ (สุตมยปัญญา), ปัญญาขั้นกลาง (จินตามยปัญญา), และปัญญาขั้นสูง (ภาวนามยปัญญา)^{๗๒}

การพัฒนาปัญญา ต้องอาศัยความสำคัญของมนุษย์ ๒ ประการ คือ ร่างกายและจิตใจ ร่างกายไม่มีความสามารถจะรับรู้อะไรได้เพราะเป็นวัตถุ ธาตุ ตัวที่ทำหน้าที่รู้คือจิต ในพระพุทธศาสนาจะให้ความสำคัญกับจิต มากกว่าร่างกายในฐานะที่เป็นตัวควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งกายและใจต้องอาศัยกันและกัน เพื่อเข้าสู่กระบวนการพัฒนาปัญญาขั้นสูงสุด เปรียบดั่งฉนวนและปัญญาย่อมอิงอาศัยกันและกัน ดังพระพุทธพจน์

^{๗๒} วงศ์ชาฎบาลี (ผู้ชำระ), คัมภีร์พระวิสุทธิมรรค (ไทย), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมบรรณาการ, ๒๕๒๕), หน้า ๕๓๔ - ๕๓๖.

ที่ว่า ฌานและปัญญามีแก่ผู้ใด ผู้นั้นแลอยู่ใกล้พระนิพพาน^{๗๓}

ฉะนั้น ควรพิจารณาให้ดีกว่าฌานกับปัญญาต้องอิงอาศัยกันและกัน
มนุษย์จะเกิดปัญญาได้ต้องอาศัยประสาทสัมผัสทั้งอายตนะภายใน ๖ คือ
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป รส กลิ่น เสียง
สัมผัสธรรมารมณ์ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “จักขุวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัย
ตาและรูป เพราะประชุมธรรม ๓ ประการจึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย
จึงเกิดเวทนา”^{๗๔}

กระทำให้ง่ายด้วยการทำให้เป็นอารมณ์ มีประโยชน์ต่อการ
ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๓ ประการ คือ ทำลายชั้นธัมม ๕ ช่วยให้เห็นสติปัญญา
เกิด และให้อยู่กับสติโดยตลอด รู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ เพราะ อภิชฌา
โทมนัส จะเกิดขึ้นได้หรือไม่ได้อยู่ที่ว่า ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้เท่าทัน
ความเป็นจริงหรือไม่ หากกำหนดได้ทันทุกขณะจิตอภิชฌาและโทมนัส
ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ เท่ากับว่าในขณะนั้น สมุทัยอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ย่อมถูก
ละไป ดังนั้นการกำหนดจึงเป็นการทำให้ได้มาซึ่งอริปัญญา ดังนี้

บุคคลผู้พยายามเพื่อต้องการจะได้อริปัญญาดังธรรมวิปัสสนา
การพิจารณาเห็นธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง เป็นอันได้อริปัญญาดังธรรม
วิปัสสนาแล้ว ธรรมนั้น เป็นธรรมอันบุคคลนั้นกำหนดรู้แล้ว และ
พิจารณาแล้วอย่างนี้ บุคคลผู้พยายามเพื่อต้องการจะได้ยถาภู
ตญาณทัสสนะ ...อาทีนวานุปัสสนา ...ปฏิสังขานุปัสสนา ...วิวัฏฏนา
นุปัสสนา ...เป็นอันได้วิวัฏฏณานุปัสสนาแล้ว ธรรมนั้น เป็นธรรม
อันบุคคลนั้น กำหนดรู้แล้วและพิจารณาแล้วอย่างนี้^{๗๕}

^{๗๓} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๒/๑๔๙.

^{๗๔} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๐๔/๑๗๒.

^{๗๕} พุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๖๒/๓๓๕-๓๓๖.

๓.๖ อุบายวิธีการเจริญปัญญา

อุบายในการเจริญวิปัสสนา มีหลากหลายตามจิตอัธยาศัยของแต่ละบุคคลประกอบด้วย

๑) การไม่ถือโดยนิमितและอนุพยัญชนะ วิธีที่ถือปฏิบัติเอาตามหลักปฏิบัติในอินทริยสังวรว่า “มาลुकยบุตร บรรดาธรรมเหล่านี้ คือรูปที่เธอเห็น เสียงที่เธอฟัง อารมณ์ที่เธอทราบ และธรรมที่เธอพึงรู้แจ้ง ในรูปที่เห็นจักเป็นเพียงสักแต่ว่าเห็น ในเสียงที่เธอฟังจักเป็นเพียงสักแต่ว่าฟัง ในอารมณ์ที่ทราบจักเป็นเพียงสักแต่ว่าทราบ ในธรรมที่รู้แจ้งจักเป็นเพียงสักแต่ว่ารู้แจ้ง”^{๗๖}

แต่ถ้าหลงลืมสติไปใส่ใจในนิमितและอนุพยัญชนะเข้า ก็จะมีการเสวยอารมณ์ความรู้สึก เป็นเหตุให้เกิดความยินดียินร้าย เกิดกิเลสติดตามมา ดังพระพุทธพจน์ว่า “เพราะเห็นรูปจึงหลงลืมสติ เมื่อใส่ใจในนิमितที่น่ารักก็มีจิตกำหนดเสวยอารมณ์นั้น ทั้งติดใจอารมณ์นั้นอยู่ เวทนาที่เกิดจากรูปจำนวนมากก็เจริญแก่เขา และจิตของเขาก็ถูกอภิขมาและวิหิงสาเข้าไปกระทบ เมื่อเขาสะสมทุกขอยู่อย่างนี้ ชื่อยังห่างไกลพระนิพพาน”^{๗๗}

๒) ความสำรวมในอายตนะ การที่รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุไม่เพลิดเพลिन ไม่เชยชม ไม่ยึดติดรูปนั้นอยู่ ข้อนี้อภิกษุพึงทราบ ว่า ‘เราไม่เสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลาย’ นี่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่าเป็นความไม่เสื่อม.. ฯลฯ ..ภิกษุทั้งหลายความสำรวมเป็นอย่างนี้แล”^{๗๘}

๓) เจริญด้วยสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘จักขุไม่เที่ยง’ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘รูปไม่เที่ยง’ รู้ชัดตามความเป็นจริง

^{๗๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๗.

^{๗๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๕/๑๐๑.

^{๗๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๘/๑๐๙.

ว่า ‘จักขุวิญญาณไม่เที่ยง’ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘จักขุสัมผัสไม่เที่ยง’ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘แม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัยก็ไม่เที่ยง’ เมื่อเจริญสมาธิอยู่ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง^{๗๙} ตามรู้รูปารมณ มีการปรากฏให้รู้ทางตาเป็นลักษณะพิเศษของรูปารมณ การถูกเห็นได้เป็นหน้าที่ การมีสภาวะเห็นของจักขุประสาทเป็นอาการปรากฏ การอาศัยมหาภูตรูปเป็นเหตุใกล้

๔) ปฏิบัติด้วยสติไม่ประมาท สติมีความสำคัญในการตามรู้ผัสสะทางตา มีสภาวะธรรมคือการกระทบกับสี เป็นลักษณะพิเศษของผัสสะทางตา การประสานอารมณ์เป็นหน้าที่ การประชุมกันระหว่างจักขุประสาท สี และการเห็น เป็นอาการปรากฏ อารมณ์ที่ปรากฏเป็นเหตุใกล้ทำให้โอกาสที่จะเกิดความผิดพลาดลดลงได้ เมื่อมีความจำเป็นต้องเผชิญหน้ากับอารมณ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ควรตั้งสติในทุกขณะที่รับรู้ทางอายตนะ เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรม

๕) ทำอายตนะให้เป็นอภิกายตนะ^{๘๐} ธรรมที่เป็นบาปอกุศลมีความดำรงชานไปเกื้อกูลแก่สังโยชน ย่อมไม่เกิดขึ้นแก่ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เพราะเห็นรูปทางตา ขอนี้ภิกษุพึงทราบ ว่า ‘อายตนะนี้เราครอบงำได้แล้ว’ โดยการกำหนดให้ประกอบด้วยองค์ธรรม ๓ ประการ คือ

๑. อาตาปี มีความเพียรในการกำหนดรูปนาม

๒. สติมา มีสติระลึกได้ก่อนกำหนด

๓. สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อม คือ รู้ชัดว่าในปัจจุบันขณะนั้นกำลังทำอะไร ในอายตนะนั้น ๆ

๖) รักษาพระวินัยโดยเคร่งครัด วินัยที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติไว้นั้นเป็นการวางกฎเกณฑ์อย่างเหมาะสมกับการที่จะทำให้จิตพัฒนาก้าวหน้าไปในคุณธรรมเบื้องสูงได้โดยง่าย

^{๗๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๙/๑๑๐.

^{๘๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๖/๑๐๗.

๓) โยนิโสมนสิการ ใส่ใจด้วยความถูกต้อง ตามหลักการซึ่งเป็นไป
กับด้วยเหตุ และผล ซึ่งเป็นอุบายวิธีที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ใน รูป รส
กลิ่น เสียง สัมผัส และความนึกคิดเหล่านี้ เป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา
ให้ทราบถึงเหตุและผล เช่น ตา (จักขุ) จะเห็นได้นั้นต้องอาศัยวัตถุ คือ รูป
เป็นเหตุให้เกิดวิญญาณตัวรู้ในตา(จักขุวิญญาณ) เป็นต้น

๔) มีความเพียรในการสักแต่ว่ารู้

ในขั้นการปฏิบัติจะเป็นเพียงแต่สักว่ารู้อารมณ์ ที่ปรากฏทางทวาร
ต่าง ๆ โดยไม่ใส่ความคิดเห็น ทศณคติ การตัดสินใจชั่ว^{๘๑} ทำให้ไม่หลงเข้า
ไปยึดติด^{๘๒} กำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม (ปัจจุบันขณะ) คือ การมีสติใน
ขณะนั้นตามที่แท้จริง มีสติไม่ก่อนหรือหลังกันในการเจริญวิปัสสนา จนสติ
มีความต่อเนื่องเป็นประจักษ์ คือ ให้กำหนดรู้ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งถึง
เวลาก่อนที่จะหลับ ไม่มีเวลาว่างเว้นจากการกำหนด

การใช้อุบายในการกำหนดรูป-นามทางอายตนะนั้น มีความสำคัญ
เพราะอายตนะเป็นช่องทาง และเป็นบ่อเกิดของอกุศลธรรมทั้งหลาย คือ
ราคะ โทสะ โมหะ ในขณะเดียวกันก็เป็นช่องทางสำหรับเจริญกุศลธรรม
ด้วยเช่นกัน หากกำหนดได้หลัก ได้ปัจจุบันธรรม ตรงกับปัจจุบันอารมณ์
เมื่อใดจิตมีอาการฟุ้งซ่านเพราะมีความเพียรมากเกินไป ก็สามารถข่ม
จิตในสมัยที่ควรข่ม ประคองจิตในสมัยที่ควรประคอง ยังจิตให้ร่าเริงใน
สมัยที่ควรร่าเริง วางเฉยจิตในสมัยที่ควรวางเฉย รู้หลักการกำหนดจิตให้
เวทนาดับได้ในสมัยที่เวทนาปรากฏ จะช่วยให้อินทรีย์ และญาณทัส
สะพัฒนาขึ้นตามลำดับ

^{๘๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓/๙-๑๐.

^{๘๒} สุภีร์ ทุมทอง, การพัฒนาอินทรีย์สังวร, พิมพ์ครั้งที่ ๑, หน้า ๑๘๘-๒๐๓.

๓.๗ วิธีรับรู้อารมณ์ ในการเจริญปัญญา

๓.๗.๑ วิธีจิต ในการรับรู้อารมณ์

คำว่า “วิธีจิต” หมายความว่า จิต (พร้อมด้วยเจตสิก) ที่เกิดขึ้นโดยลำดับติดต่อกันเป็นแถว วิธีจิตเป็นจิตที่กำลังเกิดขึ้นรับอารมณ์ใหม่ คือ อารมณ์ ๖^{๔๓} ได้แก่ รูปารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ สีต่าง ๆ สัทธารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ เสียงต่าง ๆ คันธารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ รสารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ รสต่าง ๆ โผฏฐัพพารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง และอัมมารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ จิต เจตสิก ปสาทรูป สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน และบัญญัติ

วิธีจิตเมื่อจำแนกโดยประเภทใหญ่ ๆ มี ๒ คือ

(๑) **ปัญจทวารวิธี** คือ ความเป็นไปของจิตและเจตสิก ที่เกิดทาง ทวารทั้ง ๕ ได้แก่ จักขุทวารวิธี โสตทวารวิธี ฆานทวารวิธี ชิวหาทวารวิธี กายทวารวิธี มีลำดับการแสดงดังต่อไปนี้

เมื่อมีอารมณ์มากระทบกับภวังคจิต เป็นครั้งแรก จึงเรียกจิตดวงนี้ว่า “อดีตภวังค์” อารมณ์มากระทบกับภวังคจิต ทาง ๕ ทวาร เรียกว่า “ปัญจารมณ์” ได้แก่ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ และ โผฏฐัพพารมณ์ (อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นประธาน) เมื่อภวังค์อดีตดับลงแล้ว จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อ เรียกว่า “ภวังค์คจลนะ” คือจิตที่หวั่นไหวด้วยอำนาจ อารมณ์ที่ถูกรับรู้ และเมื่อภวังค์คจลนะดับลงแล้ว จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อ เรียกว่า “ภวังค์คุปจเฉทะ” ซึ่งได้แก่ ภวังค์คจลนะดวงที่ ๒ ทำหน้าที่ตัด กระแสภวังค์ ในขณะที่ยังเป็นภวังคจิตอยู่ยังไม่ขึ้นสู่วิถิ

เมื่อภวังค์คุปจเฉทะดับลงแล้ว จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อ เรียกว่าปัญจ ทวารวิชชนจิต ทำหน้าที่ ๒ อย่าง คือ ๑) ทำหน้าที่พิจารณา (หรือรับ..)

^{๔๓} พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓, ๗**, หน้า ๓๗.

อารมณ์ ๕ อย่าง ๒) ทำหน้าที่ตัดกระแสวงศ์ไม่ให้เกิดขึ้นเลยเข้าไปในวิถี

เมื่อปัญจทวารารวัชชนจิต ดับลงแล้ว จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อ เรียกว่า ทวิปัญจวิญญาณจิต คือ จิตที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ว่าเป็นอารมณ์ชนิดไหน เช่น จักขุวิญญาณจิตทำหน้าที่รู้รูปารมณ์ โสตวิญญาณจิตทำหน้าที่รู้สัทธารมณ์ เป็นต้น การที่จะรู้ว่าเป็นอารมณ์ชนิดไหน อารมณ์นั้นจะต้องปรากฏชัดกว่า อารมณ์อื่นๆ จึงจะรู้อารมณ์นั้น ๆ ได้

เมื่อทวิปัญจวิญญาณจิตดับลงแล้ว จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อ เรียกว่า “สัมปฏิจฉนจิต” คือ จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อจากทวิปัญจวิญญาณจิต และจิตที่ทำหน้าที่สัมปฏิจฉนจิต รับอารมณ์ ๕ อย่างเหมือนกันกับปัญจทวารารวัชชนจิต จึงรวมเรียกว่า จิต ๓ (ปัญจทวารารวัชชนจิต ๑, สัมปฏิจฉนจิต ๒) ดวงนี้ว่า มโนธาตุ คือจิตที่รับอารมณ์ ๕ อย่างโดยแน่นอน

เมื่อสัมปฏิจฉนจิตดับลงแล้ว จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อเรียกว่า “สันตிரณจิต” คือจิตที่ทำหน้าที่ไต่สวนอารมณ์

เมื่อสันตிரณจิตดับลงแล้ว จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อ เรียกว่า “โวภูฏัพพนจิต” คือจิตที่ทำหน้าที่ตัดสินอารมณ์ (เป็นจิตที่สำคัญที่สุดในปัญจทวารวิถี คือมโนทวารารวัชชนจิต จิตดวงนี้ทำหน้าที่ตัดสินอารมณ์ที่ไม่ดีให้เป็นดีได้

เมื่อโวภูฏัพพนจิตดับลงแล้ว จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อ เรียกว่า “ชวนจิต” คือ จิตที่ทำหน้าที่เสพอารมณ์ (หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เป็นตัวกรรม” ก็ได้) เกิดขึ้น ๗ ขณะ

เมื่อชวนจิตดวงที่ ๗ ดับลงแล้ว จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อเรียกว่า “ตทารัมมณจิต” คือ จิตที่ทำหน้าที่ต่อจากชวนะ (เหตุที่ตทารัมมณจิตเกิดขึ้น ๒ ขณะนั้น เพราะการดับลงของอารมณ์นั้นยังกำลังมาก)

ดังนั้น กระบวนการเกิดปัญญาทางทวารต่าง ๆ นั้น เมื่อมีรูปารมณ์มากกระทบจักขุปสาท และส่งต่อให้จักขุวิญญาณเกิดขึ้น ทำหน้าที่ในการเห็น การเห็นนั้นมีทั้งดีและไม่ดี กรณีที่เห็นไม่ดีก็พิจารณาอย่างแยบคายให้เป็นดีได้ทำให้ปัญญาเกิด เช่น การเห็นสุนัขเฝ้าจัดเป็นอารมณ์ที่ไม่ดีสำหรับบุคคล

ทั่วไป แต่สำหรับผู้เจริญกรรมฐานกลับเป็นอารมณ์ที่ดี โดยพิจารณาว่า ตัวเราและสัตว์ทั้งหลายที่เกิดอยู่ในโลกนี้เวลาตายแล้วก็มีสภาพเช่นเดียวกับสุนัขเฝ้าเหมือนกัน เป็นเหตุให้ปัญญาเกิดได้^{๘๔}

ปัญจทวารวิธิเป็นวิถิจิตในกามภูมิเท่านั้น ส่วนมโนทวารวิธิ เป็นวิถิจิตในกามภูมิ และในภูมิที่สูงขึ้นไปอีก คือ อับปนามโนทวารวิธิ หรือมานวิธิ (จำแนกออกเป็นโลกียอับปนาวิธิ และโลกุตตรอับปนาวิธิ) ปัญจทวารวิธิเกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์ ๕ มาปรากฏทางทวาร ๕ คือ รูปารมณ์กระทบกับจักขุ ประสาท สัททารมณ์กระทบกับโสตประสาท คันธารมณ์กระทบกับฆานประสาท รสารมณ์กระทบกับชีวหาประสาท และโผฏฐัพพารมณ์กระทบกับกายประสาท อารมณ์ทั้ง ๕ ก็มากระทบถึงจิต จิตที่ยังอยู่ในภวังค์นั้นก็ตื่นจากภวังค์ เกิดเป็นจิตที่เข้าอยู่ในวิธิแห่งการรับรู้ ที่เรียกว่า วิถิจิต

(๒) มโนทวารวิธิ คือ ความเป็นไปของจิตและเจตสิกที่เกิดขึ้นทางใจ เป็นวิถิจิตของอารมณ์ทางใจ

มโนทวารวิธิ หมายถึง กระแสทำงานภายในจิต สืบต่อมาจากกระบวนการทางปัญจทวารวิธิอีกทีหนึ่ง ทำให้จิตมีกระบวนการแห่งความนึกคิดพิจารณา ทำให้เกิดจินตภาพ และมโนภาพต่างๆ ขึ้นมา โดยมีการทำหน้าที่รับรู้ เสพ เสวยผลแห่งอารมณ์นั้นๆ

ในช่วงภวังคจิตและช่วงวิถิจิต จิตย่อมเกิดและดับไปตามลำดับ โดยมีชื่อเรียกต่างๆ ตามหน้าที่ต่อๆ กันไปดังนี้

๑) ช่วงภวังคจิต มี ๓ ขณะ ได้แก่ ๑. อดีตภวังค์ คือ ภวังคจิตที่สืบต่อมาจากก่อน ๒. ภวังคจลนะ คือ ภวังค์ไหวตัวจากอารมณ์ใหม่มากระทบ ๓. ภวังคุปัจเฉทะ คือ ภวังค์ตัดขาดจากอารมณ์เก่า หรือตัดกระแสของภวังค์ให้ขาดไปโดยสิ้นเชิง

^{๘๔} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกวิทยาลัย, คู่มือการศึกษาหลักสูตรจุฬารัตนธรรมมิกะโท, ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ทิพยวิสุทธี จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๑๗.

๒) ช่วงวิจิตร มี ๑๔ ขณะ ได้แก่ ๑. อาวัชชนะ คือ การคำนึง อารมณ์ใหม่ทางทวาร ๕ เรียกว่า ปัญจทวาราวัชชนะ หรือเรียกตามทวาร เช่น ขณะที่เกิดทางจักขุทวาร เป็นจักขุทวาราวัชชนะ เป็นต้น ๒. ปัญจวิญญาณ คือ การรู้อารมณ์ในอารมณ์ทั้ง ๕ ถ้ารูปมากระทบก็ให้เห็น อารมณ์นั้นเป็นจักขุวิญญาณ ถ้าเสียงมากระทบก็ได้ยินอารมณ์นั้นเป็นโสตวิญญาณ เป็นต้น ๓. สัมปฏิจฉนะ คือ การรับอารมณ์จากปัญจวิญญาณ เพื่อเสนอแก่สันตிரณะเท่านั้น ๔. สันตிரณะ คือ การพิจารณาไตร่ตรอง อารมณ์ที่รับมา ๕. โวภูตัพพะ คือ การกำหนดอารมณ์ หรือการตัดสินใจ อารมณ์ ๖.-๑๒. ขวนะ คือ การเข้าไปในอารมณ์ที่โวภูตัพพะกำหนดไว้ แล้ว ด้วยความเร็วเหมือนอสณิบาตติดต่อกัน ๗ ขณะจิต ๑๓.-๑๔. ตทาลัมพะ คือ การหน่วงอยู่กับอารมณ์หรือเก็บอารมณ์ต่อจากขวนะ ติดต่อกัน ๒ ขณะจิต^{๔๕} แล้วก็สิ้นสุดวิธี คือ เป็นอันจบกระบวนการของวิธี จิต ๑ วิธี อารมณ์ก็ดับไป แล้วจิตก็ตกไปในภวังค์^{๔๖}

เมื่อนับตลอดทั้งสองช่วง คือ ตั้งแต่อดีตภวังค์จุดเริ่มมาจนจบวิธีจิต รวมทั้งหมดเป็น ๑๗ ขณะจิต^{๔๗}

สำหรับผู้เจริญวิปัสสนากาวนา จนวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว อาจทำให้เกิดความรู้สึกว่าช่วงของจิตที่กำหนดข้างหน้าและข้างหลังดูเหมือนว่าจะทิ้งช่วงห่างกันมากตัวอย่างเช่น ในการคู้แขนเข้าแต่ละครั้งอาจต้องใช้จิต กำหนดหลายรอบ ซึ่งในการกำหนดรู้อาการดั่งนี้กล่าว จิตที่กำหนดหลัง ๆ จะดูห่างจากจิตที่กำหนดก่อน ๆ จึงอาจทำให้ผู้ปฏิบัติคิดว่า อารมณ์ที่กำหนดนั้นน้อยไปหรือห่างไป ซึ่งความจริงแล้ว อารมณ์นั้นไม่ได้น้อยหรือ

^{๔๕} พระอนุรุธะและพระญาณธชนะ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๔๘.

^{๔๖} พระพุทฺธโชสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๖๔-๗๖๘., พระอนุรุธะ และพระญาณธชนะ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๓๘๖-๓๘๖.

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗๘.

ห่างอย่างที่คิดแต่อย่างใด แต่เนื่องจากการกำหนดของผู้ปฏิบัตินั้นเป็นไปด้วยความเร็ว จึงทำให้วงจรกิจต์ทั้งหลาย ปรากฏออกมาในระหว่างแห่งวิจิตต์ทั้งหลายด้วย

ในช่วงเวลาเช่นนั้น การเข้าไปรู้สภาวะความขาดช่วงของวิจิตต์ทั้งหลายเรียกว่า เป็นการรู้วงจรมโนทวาร แต่สำหรับการรู้อวิชชนมโนทวารนั้น เป็นการรู้ลักษณะของมโนทวาร การรู้ว่าอวิชชนะนั้นมีหน้าที่ทำกิจคือการพิจารณา เป็นการรู้สระ รู้การเอาใจใส่ในอารมณ์นั้น เรียกว่า เป็นการรู้ปัจจุบัน รู้ว่าเนื่องจากวงจรกิจต์ขาดช่วงไป จึงได้เกิดการเริ่มต้นเอาใจใส่อารมณ์ จัดเป็นการรู้พื้นฐานของอวิชชนมโนทวารนั้น ก็การรู้มโนทวาร เปรียบเหมือนกับการรู้หทัยวัตถุรูปหรือรูปหัวใจ หมายความว่า เมื่อรู้รูปหัวใจ โดยถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ย่อมทำให้รู้ได้ว่า รูปหัวใจนั้นเป็นนิสสยะกล่าว คือ ที่ตั้งที่อาศัยของจิตที่ทำการกำหนดพิจารณา จากนั้นก็จะทำให้รู้ต่อไปว่า จิตเริ่มต้นนึกคิดตั้งแต่ตรงเริ่มต้นกำหนดตั้งแต่จิตเริ่มต้น ก็การรู้เช่นนี้จัดเป็นการรู้ลักษณะของอวิชชนมโนทวาร

ในมโนทวารวิถีนี จิตสามารถรับอารมณ์ทั้ง ๖ ได้หมด ไม่จำกัดว่าจะเป็นปัจจุบัน อดีต หรืออนาคต แม้แต่ในกาลวิมุตตารมณ (คือพระนิพพานและบุญญิต) ในมโนทวารวิถีกีรับได้ มโนทวารวิถีมารมณได้ ๖ คือ รูปารมณ สัททารมณ คันธารมณ รสารมณ โสภฐัพพารมณ และธัมมารมณ ทั้งที่เป็นปรมัตถ์และบุญญิต ธัมมารมณ จึงไม่จำกัดว่าจะเป็นปัจจุบัน อดีต อนาคต หรือกาลวิมุต ก็เป็นอารมณ์แก่มโนทวารวิถิได้ทั้งสิ้น

คัมภีร์ปรมัตถทีปนีฎีกาแสดงไว้ว่า มโนทวารวิถี มี ๓ อย่าง^{๘๘} ดังนี้

๑) มโนทวารวิถีสม คือ มโนทวารวิถีที่มาปรากฏพร้อมกับปัญจทวารวิถี ดังความว่า“อารมณ์หนึ่ง ๆ ย่อมมาปรากฏในทวารอย่างละสองๆ

^{๘๘} ดูรายละเอียดใน พระอนุรุธะและพระญาณธนะ, อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี, หน้า ๓๙๖.

...การที่รูปรามณ์ปัจจุบันเป็นต้นกระทบในจักขุประสาทเป็นต้น และการมาปรากฏในมโนทวารด้วยการยังภวังคจิตให้ไหว ย่อมมิได้ในขณะเดียวกันไม่ก่อนไม่หลัง”^{๘๘}

๒) มโนทวารวิถีที่ติดตามปัญจทวารวิถี คือ เมื่อทวาร ๕ ถูกอารมณ์กระทบแล้วครั้งหนึ่ง ครั้นวิถิจิตที่ดำเนินไปในทวาร ๕ ดับไปแล้ว อารมณ์ ๕ ที่ผ่านมาแล้วก็มาปรากฏในมโนทวารตามสภาวะ กระแสภวังค์ที่เป็นทวารของกระแสวิถิจิต ชื่อว่า มโนทวารที่ติดตามปัญจทวาร และจิตเหล่านั้นก็เป็นวิถิจิตที่ติดตาม

๓) มโนทวารวิถีที่สำเร็จเฉพาะ คือ เมื่อภวังคจิตที่มีอารมณ์ ๖ มาปรากฏโดยประการนั้นๆ ปราศจากการติดตามโดยกระทบในทวาร ๕ ได้แก่อารมณ์มาปรากฏได้ด้วยเหตุต่างๆ ดังต่อไปนี้ อารมณ์ที่เคยพบ คืออารมณ์ ๕ ที่ทวาร ๕ เคยรับมาก่อน, อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่เคยพบ, อารมณ์ที่เคยสดับคืออารมณ์ ๖ ที่เคยสดับจากคนอื่นแล้วรับเอามา, อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่เคยสดับ, ความเชื่อ คือความเชื่อต่อบุคคลอื่น, ความพอใจ คือความเห็นของตน, ความดำริอาการ คือความดำริโดยประการนั้น ๆ โดยอาศัยเค้ามูลของอรรถ เค้ามูลของพยัญชนะ และเค้ามูลของเหตุ, ความเหมาะสมแก่การใคร่ครวญด้วยความรู้, แรงกรรมต่างๆ, อานุภาพของฤทธิ์ต่างๆ, อำนาจของธาตุแปรปรวน, อำนาจของการที่เทวดานำมาแสดง, อำนาจของการตามรู้ (อริยสัจด้วยโลกียญาณ), และอำนาจของการรู้แจ้ง (ด้วยโลกุตตรญาณ) เป็นต้น

การดำเนินไปของอารมณ์ทางมโนทวารวิถีมี ๔ วาระเช่นเดียวกันกับปัญจทวารวิถี คือ ตทารัมมณวาระ ขวนวาระ โวฏฐัพพนวาระ และโมฆะวาระ ตามลำดับอารมณ์ที่ปรากฏชัด ดังนี้ ๑) อติวิภูตารมณฺ์ คืออารมณ์ที่ปรากฏเด่นชัด มีวิถิจิตที่บริบูรณ์ ๑๒ ขณะจิต ๒) วิภูตารมณฺ์ คืออารมณ์ที่ปรากฏชัดมาก เมื่อวิถิจิตมาถึงขณะ ๗ ขณะจิต ก็ตกภวังค์ไปเลย ๓) อวิภู

^{๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘๕-๓๘๖.

ตารมณ คืออารมณ์ที่ปรากฏชัดน้อย มีเพียงอาวัชชนะ จากนั้นก็ตกวงค์ไป และ ๔) อตติวิภูตารมณ คืออารมณ์ที่ปรากฏไม่ชัด มีเพียงภวัคฉณะ ไม่มีการเกิดขึ้นของวิถิจิต^{๙๐}

ดังนั้น สันตติปัจจุบันของนามที่นับเนื่องด้วยขวนวาระ ๒-๓ วิถิจิต จึงย่อมเป็นไปใน ๒ วาระ คือ ตทาร์มณวาระและขวนวาระ ซึ่งอารมณ์ที่ปรากฏเด่นชัดและชัดมาก การที่จิตรับรองตติวิภูตารมณและวิภูตารมณได้ดี เพราะจิตจะรื่นรมย์ในอารมณ์ที่ปรากฏชัดเท่านั้น^{๙๑} ความสัมพันธ์ระหว่าง มโนทวารวิถีกับปัญจทวารวิถีที่สำคัญ คือปัญจทวารวิถีจะสำเร็จกิจการรับรู้ของทวาร ๕ ได้ ต้องอาศัยมโนทวารวิถี ดังคัมภีร์ปรมัตถทีปนีฎีกาอธิบาย จักขุทวารวิถีที่เป็นอติมหันตารมณ และอตติวิภูตารมณในมโนทวารวิถี ดังนี้

เมื่อจักขุทวารวิถี [ที่ ๑] ดำเนินไปก่อนวิถิจิตทั้งหมด ต่อมามโนทวารวิถี [ที่ ๒] ที่ติดตามจักขุทวารวิถีจึงดำเนินไป หลังจากนั้น มโนทวารวิถี [ที่ ๓] ที่รับเอากลุ่มก้อนของสณฐานย่อมดำเนินไป จากนั้น มโนทวารวิถี [ที่ ๔] ที่กำหนดหมายสีย่อมดำเนินไป ในขณะที่ดำเนินไปอยู่ บุคคลย่อมกำหนดหมายสียได้โดยนัยว่า เราเห็นสีเขียว เป็นต้น ต่อแต่นั้น มโนทวารวิถี [ที่ ๕] รับเอารูปร่างย่อมดำเนินไป จากนั้น มโนทวารวิถี [ที่ ๖] ที่กำหนดหมายรูปร่างย่อมดำเนินไป ในขณะที่ดำเนินไปอยู่ บุคคลก็กำหนดหมายสณฐานได้ หลังจากนั้น มโนทวารวิถี [ที่ ๗] ที่รับเอาชื่อย่อมดำเนินไป จากนั้น มโนทวารวิถี [ที่ ๘] ที่กำหนดหมายชื่อย่อมดำเนินไป ในขณะที่ดำเนินไปอยู่ ย่อมกำหนดหมายชื่อได้ ครั้นวิถิจิตที่กำหนดหมายอารมณ์นั้นๆ ดำเนินไปอยู่ บุคคลย่อมรู้ว่าเราเห็นอารมณ์นั้นๆ ด้วยประการฉะนี้

เมื่อมโนทวารวิถีที่ ๓ รับเอารูปธรรมโดยความเป็นกลุ่มก้อนของสณฐาน ที่ถูกวิถิจิต ๒ วิถีแรกรับเอาหลายครั้งแล้ว ย่อมเป็นเหมือนจับดุน

^{๙๐} ดูรายละเอียดใน พระอนุรุทธะและพระญาณธนะ, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, หน้า ๓๙๙.

^{๙๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๘.

ไฟหม่นเป็นวงกลม จึงชื่อว่า วิถีจิตที่รับเอากลุ่มก้อนของสัญญาณ เพราะไม่มีการรับเอาสิ่งที่ประจักษ์โดยปราศจากการรับเอากลุ่มก้อน^{๙๒}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายกระบวนการวิถีจิตข้างต้น ในเชิงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่า มโนทวารวิถีที่เกิดต่อจากภวังคจิต หลังจากที่ยุคจิตทวารวิถี [ที่ ๑] ดับลงแล้ว ในขณะที่เกิดมโนทวารวิถี [ที่ ๒] ดังกล่าว จิตเพียงแต่รับรู้รูปรารมณในระดับปรมาตม์เท่านั้น โดยมิได้คำนึงถึง สมมติบัญญัติที่เกี่ยวกับอารมณ์นั้นว่าเป็นบุรุษ หรือสตรี เป็นต้น ดังนั้น ในขณะที่เห็น ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ได้คิดว่าอารมณ์ที่เห็นเป็นอะไร เพียงสักแต่เห็น สภาวะปรมาตม์เท่านั้น จึงควรกำหนดรู้อารมณ์ที่เห็นทันที เพราะเป็นสิ่ง สำคัญมากที่จะต้องใส่ใจกับอารมณ์ที่ปรากฏต่อหน้าให้ทันปัจจุบันขณะ หลังจากที่ยุคจิตทวารวิถีดังกล่าวผ่านพ้นไปแล้ว และผู้ปฏิบัติธรรมไม่ตั้งสติ กำหนดให้ดี จะเกิดมโนทวารวิถี [ที่ ๓] ตามมาเพื่อพิจารณาารมณนั้นอีกครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นจึงเกิดวิถีจิต [ที่ ๔] ที่เริ่มรับรู้รูปร่างสัญญาณที่เป็น สมมติบัญญัติ มโนทวารวิถีนี้จะเปิดโอกาสให้ขณะที่เป็นอกุศลเกิดขึ้นได้ และมโนทวารวิถี [ที่ ๕] ต่อมาก็จะพุงความสนใจไปที่นามบัญญัติของ รุปารมณนั้นๆ เช่น เป็นบุรุษ เป็นสตรี ซึ่งจะยิ่งเปิดโอกาสให้ขณะเสพ อารมณ์ที่เป็นอกุศลมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรกำหนดรู้ให้เท่า ทันปัจจุบันในมโนทวารวิถีแรก [วิถีที่ ๒ ในที่นี้] หรือวิถีต่อมา ไม่ควรให้ผ่าน พ้นไปจนถึงวิถีจิตที่ ๔ และ ๕^{๙๓}

กระบวนการของมโนทวารวิถีข้างต้น แสดงถึงวาระที่ติดตามปัญจทวาร วิถีโดยทั่วไป มี ๔ อย่าง คือ อดีตคณวาระ (วาระรับเอาอดีตอารมณ์) ใน ที่นี้ก็คือการเห็นรูป, สมุททวาระ (วาระรับเอากลุ่มก้อน) เป็นการพิจารณา รูป, วัตถุคณวาระ (วาระรับเอารูปร่าง) เป็นการรู้รูปร่างสัญญาณหรือ

^{๙๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๐.

^{๙๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ปฏิจจสมุปปาทเหตุผลแห่งวิภูสสาร , หน้า ๑๐๘.

ความหมายที่เป็นสมมติบัญญัติ, และนามคหณวาระ (วาระรับเอาชื่อ) เป็น การรู้ชื่อที่เป็นนามบัญญัติ^{๙๔}

นอกจากนี้แล้ว การกำหนดรู้อย่างเท่าทันสันตติปัจจุบัน ย่อมทำให้ รู้เห็นความเกิด-ดับได้ชัดเจน เพราะไม่ถูกปิดบังด้วยสันตติบัญญัติและ ฌนบัญญัติ ดังพระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อธิบายว่า

ขณะที่เห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ วิถีจิตที่เกิดขึ้นรับรู้ปารมณ คือการเห็น นั้นก็มีการเห็นแก่ดับไป การเห็นใหม่เกิดขึ้นแทนติดต่อกันโดยไม่ขาดสาย ซึ่งผู้ที่ไม่ได้กำหนดรู้รูปรูปนามที่เกิดอยู่เฉพาะหน้า อาจเข้าใจผิดไปว่ารูปรูปารมณ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันคงที่อยู่ตลอดเป็นปกติ เนื่องด้วยสันตติฌนบัญญัติได้ กำบังปกปิดไว้ จึงควรกำหนดรู้เห็นวิถีจิตที่เกิดก่อนและวิถีจิตที่เกิดทีหลังใน ระยะเวลาที่ได้เห็น ได้สัมผัสกับความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เจ็บ ปวด ดีใจ เสียใจ นึกคิดต่างๆ เป็นต้น ขาดลงเป็นตอน ๆ ไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การรู้เห็นในวิถีจิตและอารมณ์ขาดเป็นตอน ๆ ดังนี้เรียกว่า สันตติบัญญัติ ขาด ฌนบัญญัติแตก^{๙๕}

กระบวนการวิถีจิตข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการกำหนดรู้อารมณ์หรือ สภาวะธรรมอย่างเท่าทันปัจจุบันมีความสำคัญยิ่งในการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยต้องกำหนดรู้ให้เท่าทันสันตติปัจจุบัน คือ ปัจจุบันของกระแสรูปที่นับ เนื่องด้วยปัญญาทวารวิถี ๑-๒ วิถีจิต และปัจจุบันของกระแสนามที่นับเนื่อง ด้วยมโนทวารวิถีที่ดำเนินถึงที่สุดของขวนจิต ๒-๓ วิถีจิต

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) กล่าวว่าในขณะที่เจริญวิปัสสนา ภาวนานั้น “ผู้ปฏิบัติไม่สามารถนำเอาจิตตูปบาทแต่ละดวงมากำหนดรู้หรือ

^{๙๔} ดูรายละเอียดใน พระอนุรุธะและพระญาณธนะ, **อภิธัมมัตถสังคหะและ ปริมัตถทีปนี**, หน้า ๓๙๙.

^{๙๕} พระอาจารย์ ดร. ภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุ นาคจริยะ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้น ตีงแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๗๗.

พิจารณาแยกเป็นดวง ๆ ได้เลย จึงต้องกำหนดโดยวิถีจิตทั้งวิถี”^{๙๖} เช่น เมื่อจิตรับอารมณ์ใหม่ที่ผ่านเข้ามาทางจักขุทวาร และจิตขึ้นสู่วิถีหรือจักขุ-ทวารวิถี การกำหนดรู้รูปารมณ์นี้ เป็นการกำหนดรู้ทั้งวิถีจิตที่กำลังเกิดขึ้น มิใช่กำหนดรู้จิตแต่ละดวงที่กำลังดำเนินอยู่ “โดยวิถีจิตย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรมเหมือนเป็นเพียงหน่วยเดียว”^{๙๗}

๓.๗.๒ การกำหนดรู้อารมณ์ทางทวาร ๖

การกำหนดรู้อารมณ์ด้วยบริกรรมภาวนา ในการเจริญสมถภาวนา กับการเจริญวิปัสสนาภาวนามีลักษณะที่แตกต่างกัน คือบริกรรมภาวนาในการเจริญสมถะคือการกำหนดใจเพ่งอารมณ์ นึกภาวนาในใจ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกระทั่งจิตถูกดึงมาเกาะติดกับนิมิต แต่การบริกรรมภาวนาในการเจริญวิปัสสนาไม่ใช่การท่องบ่น หรือสาธยายเหมือนสมถะ แต่เป็นการเอาจิต (โน้มนิจิต, น้อมจิต) เข้าไปรับรู้อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ขณะอย่างจดจ่อ ฝ้าดูอารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้น ตามความเป็นจริง โดยปราศจากอคติ หรือการคิดนึกปรุงแต่งเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุกๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้ด้วยสติ ที่ประกอบพร้อมอยู่ด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ อันส่งผลให้มีวิริยะ สมาธิ และปัญญาเพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การบริกรรมภาวนามีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างยิ่งจัดเป็นวิชขมานบัญญัติ^{๙๘} คือ คำบัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏ สือให้รู้สภาวะธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น

การกำหนดรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ ดังนี้

^{๙๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา, หน้า ๒๑๓.

^{๙๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ปฏิจจสมุปปาท เหตุผลแห่งวัฏสงสาร, หน้า ๑๑๔.

^{๙๘} บัญญัติเรียกชื่อสภาวะธรรมที่มีอยู่จริง ดูใน ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๑๐๘.

๑) การกำหนดรู้อารมณ์ ในขณะที่เห็น

เมื่อผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาเข้าถึงสภาวะธรรมใด ย่อมพิจารณา กำหนดรู้สภาวะธรรมนั้น และรูปอันเป็นที่อาศัยของสภาวะธรรมนั้น พร้อมทั้ง รูปที่เกิดเพราะสภาวะธรรมนั้น คือกำหนดรู้จิตเห็น จิตได้ยิน จิตได้กลิ่น จิต ลิ้มรส จิตกระทบสัมผัส จิตคิด ซึ่งเพ็งจะเกิดขึ้นแล้วดับไปในตอนนั้นพร้อม ทั้งรูปอันเป็นที่อาศัยของจิตทั้งหลายเหล่านั้น และรูปที่เกิดเพราะจิต เหล่านั้น รวมถึงรูปที่เป็นอารมณ์ของจิตเหล่านั้นด้วย

คำว่า “จิตเห็น” หมายถึง จักขุทวารวิธิตั้งวิธิตั้ง ซึ่งเริ่มต้นที่อวิชชา สิ้นสุดที่ ตทาลัมพะณะ^{๙๙} ทั้งนี้เพราะว่าในการเจริญวิปัสสนานั้น ผู้เจริญ วิปัสสนาภาวนาไม่สามารถนำเอาจิตตูปบาทแต่ละดวงมากำหนดหรือ พิจารณาแยกเป็นดวง ๆ ได้เลย จึงต้องกำหนดโดยวิธิตั้งวิธิตั้ง^{๑๐๐}

การกำหนดรู้สภาวะธรรม ๕ ประการ คือ จักขุปสาท รูปายตนะ จักขุวิญญาณ ผัสสะ และเวทนา โดยมีลักษณะของการกำหนดรู้ดังนี้

หากจักขุรูป (จักขุปสาท) ที่มีความใสหมดจดนั้นปรากฏเด่นชัด ขึ้นมา ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถเห็นจักขุรูปที่มีความผ่องใส ที่เรียกว่า “จักขุ ปสาท” เป็นอารมณ์ ในกรณีเดียวกันหากสภาวะธรรมฝ่ายที่เป็นรูปารมณ์ ปรากฏชัดกว่า ก็เรียกว่าเป็นการรู้รูป (สีสังวรณะ) ซึ่งเรียกว่า “รูปายต นะ” นั้นเป็นอารมณ์หลัก โดยทำนองเดียวกันหากจิตที่รู้ปรากฏเกิดขึ้นชัด กว่าทั้งสอง (จักขุปสาทและรูปายตนะ) ก็เรียกว่าเป็นการรู้ตัวจิตซึ่งเป็นตัว เห็น ซึ่งเรียกว่า “จักขุวิญญาณ”^{๑๐๑} นั้น เป็นอารมณ์หลัก หากการกระทบ สัมผัสระหว่างรูปสีสังกับการเห็นปรากฏชัดกว่า ก็เรียกว่า เป็นการกำหนดรู้ การเห็นการกระทบสัมผัส ซึ่งเรียกว่า “จักขุสัมผัสสะ” นั้น เป็นอารมณ์หลัก

^{๙๙} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๑๗๕.

^{๑๐๐} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, หน้า ๒๑๓.

^{๑๐๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓/๙-๑๑.

การกำหนดนั้น ควรที่จะกำหนดโดยให้ศัพท์และความหมายมีความสอดคล้องกัน เช่นหากจักขุปสาทปรากฏชัด ผู้ปฏิบัติก็ควรกำหนดด้วยภาษาของตนให้สอดคล้องกับความหมายของคำบาลี ดังนั้นว่า “ใสหนอ ๆ” หรือหากรูปสีสันปรากฏชัด ก็ควรกำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ” หรือหากจักขุวิญญาณปรากฏชัด ก็ควรกำหนดว่า “รู้หนอ” หรือหากผัสสะปรากฏชัด ก็ควรกำหนดว่า “ประจวบหนอ” หรือถ้าเวทนาปรากฏชัด ก็กำหนดว่า “รู้สึหนอ”^{๑๐๒} แม้ควรกำหนดให้สอดคล้องกันก็ตาม แต่ว่าหากมีวแต่จดจ้องกำหนดอยู่อย่างนั้น ในแต่ละครั้งที่มีการเห็นเกิดขึ้น ก็จะทำให้เกิดการพิจารณาใคร่ครวญเกี่ยวกับการเห็นนั้นโดยทำนองที่ว่า “ธรรมใดหนอ จะปรากฏชัดกว่าเราจะกำหนดธรรมนั้นอย่างไรหนอ” ซึ่งการทำเช่นนี้จะก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างการกำหนดหน้ากับการกำหนดหลังได้ ซ้ำยังไม่สามารถกำหนดให้เป็นปัจจุบันได้และไม่สามารถกำหนดจิตทั้งหลายที่ทำหน้าที่พิจารณาได้ จึงทำให้สติ สมาธิ และปัญญาแก่กล้าช้า ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรกำหนดโดยมีวแต่เน้นให้ศัพท์และความหมายมีความสอดคล้องกัน แต่ควรทำการกำหนดรู้โดยลักษณะพื้น ๆ เช่น ในขณะที่เห็น ก็ควรพิจารณาว่า “เห็นหนอ” เท่านั้น ซึ่งการกำหนดเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติหมดปัญหาตามที่ได้กล่าวมาแล้ว และก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติผู้นั้นสามารถเน้น และรู้สภาวะธรรมใดสภาวะธรรมหนึ่งที่ปรากฏชัดในขณะที่เห็นได้อย่างชัดเจน

อนึ่ง ในช่วงที่วิปัสสนาญาณมีอุทกัพพญาณเป็นต้น เกิดขึ้นนั้น เนื่องจากรูปนามปรากฏรวดเร็วมากจึงทำให้ไม่สามารถที่จะกำหนดโดยออกชื่อได้ทัน จึงเพียงแต่กำหนดรู้สภาวะการเกิดดับได้เท่านั้น เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรนั่งนึกตรึกเอาว่า เราจะต้องกำหนดธรรมใด สภาวะใดแต่จะต้องสำเนียงกว่า ทุกๆ ครั้งที่การเห็น ก็ให้กำหนดรู้ว่า “เห็นหนอ ๆ” ผู้ที่กำหนดเช่นนี้ได้อย่างต่อเนื่องจนกระทั่งสภาวะธรรมปรากฏชัดนั้น ใน

^{๑๐๒} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาธุณี, แปลโดย จำรูญธรรมดา, หน้า ๒๑๔.

เบื้องต้นของการปฏิบัตินั้น สภาวะธรรมที่จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติก็จะปรากฏ โดยลักษณะ รสะ ปัจจุปปุฏฐาน และปทัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น ผู้ปฏิบัติก็รู้ตามทันสภาวะธรรมที่ปรากฏนั้น ผู้ไม่มีภูมิความรู้ในปริยัติก็สามารถรู้ถึงสภาวะลักษณะของรูปนามได้ เพราะสามารถกำหนดรู้รูปนามที่เป็นปรากฏอยู่ในขณะปัจจุบันด้วยสติปัญญาได้อย่างทันทั่วทั้งที่ ดังข้อความว่า

ตํ ตํ สภาโว ลกขณํ กิจจสมปตติโย รโส
คยหากาโร ผลํ วาปี ปัจจุปปุฏฐานสยลตํ.
อาสนนการณํ ยํ ตํ ปทภูฏานนติ ตํ มตํ
ธมมานํ วุตตานาย อลํ เอเต วิพุทธิโน.^{๑๐๓}

ลักษณะ หรือสภาวะที่เป็นธรรมชาติของรูปนาม หมายถึง ตัวตนที่เรียกว่า ทัพพะของรูปนามนั่นเอง เรียกว่า สภาวะลักษณะของรูปนาม คือสภาพนั้น ๆ อุปมาเหมือน ความร้อนของไฟ^{๑๐๔}

รสะหรือรส หมายถึง หน้าที่ อุปมาเหมือนการที่ไฟทำให้ สุก หรือกิจซึ่งเป็นพลังความสามารถของรูปนาม หรือความ บริบูรณ์ อุปมาเหมือนแสงสว่างของไฟ

ปัจจุปปุฏฐาน เป็นลักษณะ หรืออาการที่ปรากฏของรูป นามทั้งหลายในข่ายแห่งญาณของผู้ปฏิบัติที่กำหนดอยู่นั้น อุปมาเหมือนควันไฟ

ปทัฏฐาน หมายถึง เหตุสำคัญ เหตุใกล้ที่สุดของรูปนาม เหล่านั้น อุปมาเหมือนคนก่อไฟธรรมเหล่านั้น ย่อมสมควรที่

^{๑๐๓} ปรมตถปิปี, หน้า ๑๙., อ้างใน พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **อนัตตลักขณสูตร**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๓๑๖.

^{๑๐๔} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนาธุณี**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, หน้า ๒๑๗.

บัณฑิตชนจะพึงกำหนดรู้”^{๑๐๕}

ดังนั้น รูปนามจริง ๆ เหล่านั้นจึงจะปรากฏโดยธรรมชาติตามความเป็นจริงโดยลักษณะ รสะ ปัจจุภูมฐาน และปทัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ก็สามารถรู้รูปนามที่แท้จริงนั้น ๆ ตามความเป็นจริงได้ ซึ่งการรู้นั้นจะรู้เฉพาะลักษณะ หรือรสะ หรือไม่ก็รู้เฉพาะปัจจุภูมฐาน หรือไม่ก็รู้เฉพาะปทัฏฐาน อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ แต่ถ้าเกิดว่ารูปนามไปปรากฏโดยลักษณะอย่างอื่น คือ ผู้ปฏิบัติไม่สามารถมองเห็นโดยลักษณะ รสะ ปัจจุภูมฐาน หรือปทัฏฐาน หรือไม่ก็ลักษณะเป็นต้นเหล่านั้นไม่ปรากฏ ผู้ปฏิบัติก็ไม่สามารถที่จะรู้ลักษณะเป็นต้นเหล่านั้นได้ ถ้าหากว่ารูปนามปรากฏออกมาในญาณของผู้ปฏิบัติ โดยลักษณะที่ไม่ใช่ลักษณะ รสะ ปัจจุภูมฐาน หรือปทัฏฐาน อย่างใดอย่างหนึ่งไซ้ ธรรมที่ปรากฏออกมาโดยไม่ใช่ลักษณะ รสะ เป็นต้นนั้น หรือธรรมที่รู้ในลักษณะอย่างอื่นจากนั้น นั้นไม่ใช่รูปนามที่แท้จริง แต่เป็นเพียงนามบัญญัติ อากาโรบัญญัติ สังขยาบัญญัติ สันฐานบัญญัติ เป็นอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น^{๑๐๖}

ในขณะที่รูปนามเกิดขึ้นนั้น ผู้ที่เห็นรูปนามที่กำลังเกิดขึ้นอยู่โดยประจักษ์มิใช่เป็นผู้ที่รู้แบบเดาโดยทั้ง ๆ ที่รูปนามที่ควรรู้ไม่มีอยู่ และก็ไม่ใช่เป็นการรู้แบบนึกคิดตามที่ตนเคยได้ยิน ได้ฟัง หรือได้เรียนมาว่า “สภาพหรือลักษณะเช่นนี้คือรูป สภาพหรือลักษณะเช่นนี้ คือ นาม แต่ความเป็นจริงแล้วผู้ปฏิบัติที่เห็นรูปนามในปัจจุบันนั้นย่อมเห็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นจริง ตามที่เกิดขึ้นอย่างนั้นจริง ๆ หากแต่เป็นการกำหนดรู้สภาวธรรมที่มีอยู่จริง และเกิดขึ้นจริงในขณะนั้น ๆ นั้นเอง”

๑.๑) การกำหนดรู้จักขุปสาท การที่ผู้ปฏิบัติรู้ว่าปสาทตาดีพอที่จะทำให้สีปรากฏก็ดี การรู้ว่าปสาทตาดีนี้ เรียกว่าเป็นการรู้ลักษณะของจักขุปสาทได้ตามความเป็นจริง คือ การรู้สภาวะลักษณะของรูปตาที่มี

^{๑๐๕} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), อนัตตลักษณะสูตร, หน้า ๓๑๖.

^{๑๐๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘/๑๕.

ความใส ซึ่งเรียกว่า จักขุปสาธ แม้ในเรื่องของปสาธอื่น ๆ เช่น โสตปสาธ ก็พึงทราบโดยทำนองเดียวกัน การที่ผู้ปฏิบัติรู้ว่า จักขุปสาธเป็นตัวนำจิตให้เข้าถึงรูปสีที่เรียกว่า วรรณะ ก็ดี การที่รู้ว่า จักขุปสาธ ก่อให้เกิดการเห็น ก็ดี เรียกว่าเป็นการรู้ระยะของจักขุปสาธนั้น ตามความเป็นจริง

จักขุปสาธมีหน้าที่ดึงจิตเข้าไปสู่ รูปารมณหรือที่เรียกว่า สี จักขุปสาธนั้นทำหน้าที่ดึงจิตสู่รูปารมณ กล่าวคือ ก่อให้เกิดการเห็นรูปารมณนั้น เพราะฉะนั้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เกิดความเข้าใจง่ายจึงได้ใช้คำอธิบายที่หลากหลาย เช่น จักขุปสาธผู้ส่งจิตไปสู่รูปารมณ หรือผู้ทำให้เกิดการเห็น ดังนี้เป็นต้น การที่ผู้ปฏิบัติรู้ว่า นี่เป็นที่ตั้งแห่งการเห็นก็ดี รู้ว่าการเห็นเกิดขึ้นจากสิ่งนี้หรือเริ่มต้นจากสิ่งนี้ก็ดี เรียกว่าเป็นการรู้ปัจจุบันฐานของจักขุปสาธนั้น ตามความเป็นจริง ก็การรู้ถึงสาเหตุคือรู้ว่าเนื่อปสาธตาซึ่งเรียกว่า “รูปหยาบที่ปรากฏเกิดด้วยอำนาจของกรรม” หรือที่เรียกว่า กัมมฆฏรูป นั้น ว่า จักขุปสาธนี้เกิดขึ้นเพราะมีรูปตาเนื่อนี้เป็นเหตุ ดังนี้ เรียกว่า เป็นการรู้ปทัชฐานของจักขุปสาธนั้นตามความเป็นจริง^{๑๐๗}

๑.๒) การกำหนดรู้รูปายตนะ การที่ผู้ปฏิบัติรู้รูปที่เป็นสีสันได้ ตามความเป็นจริง เช่น รู้ว่านี่ คือ รูปสีสันปรากฏในจักขุปสาธ เรียกว่า เป็นการรู้ลักษณะของรูปายตนะตามความเป็นจริง รู้ว่านี่คือ สิ่งที่ปรากฏให้เห็นได้ เรียกว่า เป็นการรู้ระยะของรูปายตนะนั้นตามความเป็นจริง รู้ว่านี่คือ วิสัยหรือที่โคจรของการเห็นก็ดี รู้ถึงการเกิดขึ้นของการเห็นว่ามีมาจากสิ่งนี้ก็ดี เรียกว่า เป็นการรู้ปัจจุบันฐานของรูปายตนะ ตามความเป็นจริง รู้ว่าจักขุปสาธเกิดขึ้นโดยอาศัยรูปที่เป็นฐาน กล่าวคือ ภูตรูป เรียกว่า เป็นการรู้ปทัชฐานของรูปายตนะตามความเป็นจริง ดังนั้นพึงทราบว่า เป็นการรู้สภาวะธรรมที่เรียกว่า ลักษณะมหิจตูกกะ (สาระที่ควรรู้ ๔ ประการ มีลักษณะเป็นต้น) อย่างใดอย่างหนึ่งของรูปายตนะ

^{๑๐๗} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาธุณี**, แปลโดย จำรูญธรรมดา, หน้า ๒๒๔.

๑.๓) กำหนดรู้จักขุวิญญาน^{๑๐๘} ผู้เจริญวิปัสสนากวณาทิรู้ซึ่งถึงสภาพการเห็นได้ตามความเป็นจริงนั้น ย่อมรู้โดยนัยนี้ คือ

๑. ย่อมรู้ลักษณะของจักขุวิญญานดังนี้ว่า เป็นการรู้ที่มาจากภายในจักขุ เป็นการรู้รูปรามณ

๒. ย่อมรู้สละ หรือกิจของจักขุวิญญานดังนี้ว่า เป็นเพียงการรับเอา รูปเท่านั้นเป็นอารมณ์ หรือเป็นเพียงแค่สภาพการเห็นเท่านั้น

๓. ย่อมรู้ปัจจัยปฐฐานของจักขุวิญญานดังนี้ว่า จักขุวิญญานนี้ย่อมมุ่งหน้าไปหาอารมณ์

๔. ย่อมรู้ปฐฐานของจักขุวิญญานดังนี้ว่า จักขุวิญญานนี้ย่อมเห็นรูปารมณเพราะมีมนสิการ “การเอาใจใส่ในอารมณ์” เป็นเหตุ หรือ เพราะมีจักขุและรูปารมณอยู่ จักขุวิญญาน จึงสามารถเห็นได้ หรือ เพราะกรรมตีกรรมชั่วให้ผล จักขุวิญญานจึงเห็น

ผู้ที่เริ่มปฏิบัติและสามารถตามกำหนดรู้รูปธรรมได้อย่างชัดเจนแล้ว นามธรรมทั้งหลาย ก็จะมีปรากฏแก่ผู้ปฏิบัตินั้นโดยธรรมชาติ เช่น ปัญจทวาริกนามธรรม กล่าวคือ นามธรรมที่เกิดทางจักขุทวารเป็นต้นซึ่งรับเอารูปธรรมดังกล่าวเป็นอารมณ์ย่อมปรากฏชัดแก่เขาโดยผัสสะบ้าง เวทนาบ้าง วิญญานจิตบ้าง อย่างใดอย่างหนึ่ง^{๑๐๙} เช่น เมื่อผู้ปฏิบัติได้รู้สภาวะแข็งหรืออ่อนของปฐวีธาตุแล้ว ในบางท่านอาจรู้ผัสสะ คือ การกระทบกับความแข็งหรืออ่อน บางท่านอาจรู้เวทนา คือ ความรู้สึกสุขหรือทุกข์ บางท่านอาจรู้วิญญานจิตที่รู้ความแข็งหรืออ่อน

อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ปฏิบัติภาวนาที่มีผัสสะปรากฏชัด เขาก็จะสามารถกำหนดรู้ผัสสะนั้นเท่านั้นได้ตามความเป็นจริงด้วยปัจจักขุญาณ

^{๑๐๘} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ [ฉบับพิเศษ] มหาสติปัฏฐานสูตร, สิงหาคม ๒๕๕๔. หน้า ๕๓ (บทนำ).

^{๑๐๙} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓/๙-๑๐.

ส่วนสภาวะธรรมอื่น ๆ เช่น เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ในฐานะเป็นสัมปยุตธรรมกับผัสสะนั้นจึงได้ชื่อว่าเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัตินั้นกำหนดไปด้วย อุปมาเหมือนมีเชือก ๕ เส้น ผูกติดกัน เชือกเส้นหนึ่งโผล่ขึ้นเหนือน้ำอีก ๔ เส้นจมอยู่ในน้ำ เมื่อดึงเชือกที่อยู่เหนือน้ำมาเชือกเส้นอื่นก็ตามติดมาด้วย ฉะนั้น ผัสสะเหมือนเชือกที่อยู่เหนือน้ำ เวทนาเป็นต้น เหมือนเชือกที่อยู่ในน้ำ การดึงเชือกที่ปรากฏแล้วมีเชือกที่ไม่ปรากฏติดมาด้วยเหมือนการกำหนดผัสสะที่ปรากฏชัดแล้วนับว่าได้ตามรู้เวทนาเป็นต้นโดยอ้อม^{๑๑๐}

๒) การกำหนดรู้อารมณ์ ในขณะที่ได้ยิน

ขณะที่ผู้เจริญวิปัสสนากาวนาได้ยินเสียงนั้น พึงทราบว่าเป็นบรรดา สภาวะธรรม ๕ ประการ ก็จะมีสภาวะธรรมใดสภาวะธรรมหนึ่งปรากฏชัด ซึ่งอาจจะปรากฏในรูปของสภาวะลักษณะหรือกิจ รัสสะ หรือปัจจุပ္ปฏฐาน หรือปทัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัตินั้นก็จรรู้สภาวะธรรมเหล่านั้นตรงตามความเป็นจริงที่ปรากฏ ก็การรู้และการปรากฏเหล่านี้ เป็นการรู้และปรากฏตามความเป็นจริงในขั้นของญาคปริยญา ส่วนการรู้และการปรากฏของการเกิดและการดับตลอดถึงการปรากฏของอนิจจลักษณะเป็นต้น เป็นการปรากฏในขั้นของตริณปริยญา และปหานปริยญา^{๑๑๑}

อนึ่ง ในการรับรู้เสียงนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมรู้สภาวะธรรมที่เกี่ยวกับการได้ยินเสียง เช่น โสตปสาท สัททายตนะ และโสตวิญญาณได้ตามความเป็นจริง^{๑๑๒} โดยสภาวะลักษณะเป็นต้น ดังนี้

^{๑๑๐} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาธุณี, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, หน้า ๒๕๑.

^{๑๑๑} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะฯ, หน้า ๘๕ (บทนำ).

^{๑๑๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑/๒๙.

๒.๑) การกำหนดรู้โสตปสาท อายุตนะคู่ที่ ๒ นั้น ภายในก็ได้แก่ โสตอายุตนะคือประสาทหู สิ่งที่มากระทบก็คืออายุตนะภายนอก ได้แก่สัททอายุตนะ คือเสียงต่าง ๆ เสียงมากระทบประสาทหู หูกับเสียงต่อกัน ซึ่งก็เป็นรูปธรรมด้วยกัน เสียงก็เป็นรูป ประสาทหูก็เป็นรูป กระพบบันก็เป็นเหตุให้เกิดสภาพได้ยินขึ้น สภาพได้ยินเป็นนามธรรม เสียงเป็นรูป ประสาทหูเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม มนายตนะเป็นนาม ในทางการปฏิบัติให้เจริญสติระลึกรู้สภาพได้ยิน ได้ยินเสียง ได้ยินก็อย่างหนึ่ง เสียงก็อย่างหนึ่ง แต่ควรมุ่งกำหนดรู้ไปที่สภาพได้ยิน เพราะจะทำให้ไม่เลยไปสู่สมมติบัญญัติได้ง่าย

ถ้ามุ่งไปที่เสียงจะเป็นสมมติบัญญัติ นั้นเสียงรถ เสียงเรือ เสียงสุนัข มีความหมายอย่างนั้น ๆ เป็นสมมติบัญญัติได้ง่าย ถ้ากำหนดสภาพได้ยิน คือ สภาพได้ยินเป็นลักษณะที่ฉายออกไปทางหู ไปรับเสียง เป็นตัวได้ยิน เสียง เสียงเป็นอารมณ์ ได้ยินเป็นตัวจิตเป็นมนายตนะ กำหนดสภาพได้ยิน ก็จะสังเกตว่ามีความเกิดดับ เสียงคือรูปที่ดังสูง ๆ ต่ำ ๆ ไม่ใช่เป็นคน เป็นสัตว์ สังเกตดูจะเห็นว่าสภาพได้ยินนั้นมีความเกิดดับ ๆ อยู่เป็นปรมาณธรรม เมื่อได้ยินแล้วจิตคิดนึกไปถึงเสียงที่ได้ยินว่า เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ เป็นเสียงสุนัข เสียงคน ชื่อนั้น ชื่อนี้ นั่นก็คือ เป็นบัญญัติอารมณ์ ไม่ควรไปดู เพราะการปฏิบัติวิปัสสนานั้นไม่ไปพิจารณาที่เรื่องราวความเป็นคน เป็นสัตว์ แต่ให้พิจารณาที่มนายตนะ คือตัวที่ไปรู้เรื่องราว ความเป็นคนเป็นสัตว์ ความคิดนึกถึงเรื่องราวยังเกิดขึ้น ตัวที่คิดถึงเรื่องราวเป็นมนายตนะ คือเป็นจิต เป็นนามธรรม สติมารู้ที่มนายตนะ คือตัวความคิดนึก

ผู้เจริญวิปัสสนากวณานั้นสามารถรับรู้โสตปสาทตามความเป็นจริง คือ รู้สภาวะลักษณะของโสตปสาทนั้นว่า “เป็นรูปปสาทที่มีความใสพอที่จะทำให้รูปเสียงปรากฏหรือพอที่จะได้ยินเสียงได้” รู้ระของโสตปสาทนั้นว่า “เป็นตัวที่นำไปสู่เสียงหรือเป็นตัวทำหน้าที่ให้ได้ยินเสียง” รู้ปัจจุบันฐานของโสตปสาทนั้นว่า “เป็นที่ตั้งของการได้ยิน หรือได้ยินมาจากที่ตรงนี้” รู้

ปัทมฐานของโสตปสาทนั้นว่า “เนื่องจากมีหู กล่าวคือกัมมัชฌูตรูป (รูปหยาบที่เกิดแต่กรรม) ปรากฏ จึงทำให้มีโสตปสาทนี้ได้”^{๑๑๓}

๒.๒) การกำหนดรู้สัททายตนะ ผู้เจริญวิปัสสนาภวานานั้นสามารถรับรู้สัททายตนะ (เสียง) ตามความเป็นจริง คือ รู้สภาวะลักษณะของสัททายตนะว่า “เป็นสภาวะที่เกิดภายในโสตปสาท” รู้ระว่า “ดังจนทำให้ได้ยิน” รู้ปัจจุปัญฐานว่า “เป็นที่โคจรเที่ยวไปหรือวิสัยของการได้ยิน” หรือรู้ว่า “การได้ยินนั้นล้วนแต่มาจากสภาวะนี้นั่นเดียว” รู้ปัทมฐานว่า “เป็นธรรมชาติที่ตั้งอยู่หรืออาศัยอยู่บนรูปหยาบ กล่าวคือ มหาภูตรูป”^{๑๑๔}

๒.๓) การกำหนดรู้โสตวิญญาน

ผู้เจริญวิปัสสนาภวานั้นสามารถรับรู้โสตวิญญาน ตามความเป็นจริง คือ รู้สภาวะลักษณะของโสตวิญญานว่า “เป็นสภาวะที่ได้ยินเสียง”^{๑๑๕} รู้ระว่า “รับเอาเพียงเสียงเป็นอารมณ์” หรือ “เพียงแต่ได้ยินเสียง” รู้ปัจจุปัญฐานว่า “มีอาการมุ่งหน้าไปหาเสียง” รู้ปัทมฐานว่า “เพราะมีการมนสิการเอาใจใส่ หรือเพราะมีโสตปสาท (เครื่องรับฟัง) และสัททายตนะ (เสียง) จึงทำให้ได้ยินหรือเพราะมีวิบากกรรมจึงทำให้ได้ยิน” วิถีจิตในกรณีการรับรู้การได้ยินที่เป็นอติมหันตารมณ์

๓) การกำหนดรู้อารมณ์ ในขณะที่ได้กลิ่น

เมื่อผู้เจริญวิปัสสนาภวานาได้กลิ่น หากผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดทันว่า “กลิ่นหนอ” หรือ “รู้หนอ” ในขณะนั้นบรรดาสภาวะธรรม ๕ ประการ สภาวะใดสภาวะหนึ่งก็จะสำแดงตนปรากฏโดยสภาวะลักษณะ อย่างใดอย่าง

^{๑๑๓} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาธุณี**, แปลโดย จำรูญธรรมดา, หน้า ๒๕๗.

^{๑๑๔} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, **พระไตรปิฎกนิสสยะ**, หน้า ๘๖. (บทนำ).

^{๑๑๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑/๒๙.

หนึ่ง ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นรู้สภาวะธรรมนั้นตามที่ปรากฏ ซึ่งจัดเป็นการรู้ในระดับของญาณปริยญาซึ่งเป็นปริยญาขั้นต้น ส่วนในขั้นของปริยญาขั้นสูงกล่าว คือตีสณปริยญาและปหานปริยญานั้น เป็นการรู้ลึกลงไปถึงการเกิดการดับ และสามัญลักษณะมือนิจจลักษณะเป็นต้นตามความเป็นจริง^{๑๑๖}

๓.๑) การกำหนดรู้ขานปสาท รู้สภาวะลักษณะของขานปสาทว่า เป็นรูปปสาทที่มีความใสพอที่จะทำให้กลืนปรากฏหรือพอที่จะทำให้บุคคลสามารถรับเอากลืนมาเป็นอารมณ์ได้ รู้สภาวะว่า “เป็นตัวนำไปสู่กลืนหรือเป็นตัวทำได้กลืน” รู้ปัจจุบันฐานว่า “เป็นที่ตั้งของการได้กลืนหรือได้กลืนมาจากตรงนี้” รู้ปทัฏฐานว่า “เนื่องจากมีจมูกกล่าวคือกัมมขมูตรูปซึ่งเป็นรูปหยาบอันเกิดแต่กรรม จึงทำให้มีขานปสาทรูปได้”^{๑๑๗}

๓.๒) การกำหนดรู้คันธายตนะ รู้สภาวะลักษณะของคันธายตนะ (กลิ่น) ว่า “เป็นสภาวะที่เกิดภายในขานปสาท” รู้สภาวะว่า “หอมหรือเหม็นจนทำให้ได้กลืน” รู้ปัจจุบันฐานว่า “เป็นที่โคจรเที่ยวไปหรือวิสัยของการได้กลืน” หรือรู้ว่า “การได้กลืนนั้น ล้วนแต่มาจากสภาวะนี้นั้นเที่ยว” รู้ปทัฏฐานว่า “เป็นธรรมชาติที่ตั้งอยู่หรืออาศัยอยู่บนรูปหยาบกล่าวคือภูตรูป”^{๑๑๘}

๓.๓) การกำหนดรู้ขานวิญญาณ รู้สภาวะลักษณะของขานวิญญาณว่า “เป็นสภาวะที่ได้กลืน” รู้สภาวะว่า “รับเอาเพียงกลิ่นเป็นอารมณ์” หรือ “เพียงแค่ว่าได้กลืน” รู้ปัจจุบันฐานว่า “มีอาการมุ่งหน้าไปหากลิ่น” รู้ปทัฏฐานว่า “เพราะมีมนสิการเอาใจใส่ หรือเพราะมีขานปสาท (เครื่องรับกลิ่น) และคันธายตนะ (กลิ่น) จึงทำให้ได้กลืน หรือเพราะมีวิบากกรรมจึงทำ

^{๑๑๖} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี**, แปลโดย จำรูญธรรมดา, หน้า ๒๕๘.

^{๑๑๗} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, **พระไตรปิฎกนิสสยะ(ฉบับพิเศษ)มหาสติปัฏฐานสูตร**, แปลโดยจำรูญ ธรรมดา, หน้า ๘๗ (บทนา).

^{๑๑๘} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี**, หน้า ๒๕๙.

ให้ได้กลิ่น” วิธีจิตในกรณีการรับรู้กลิ่นที่เป็นอติมหันตารมณ์

๔) การกำหนดรู้อารมณ์ ในขณะที่ลิ้มรส

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังรับรู้รสอาหารทั้งหลาย ควรกำหนดรู้โดยนัย เป็นต้นว่า “รสหนอ” หรือ “รู้หนอ” ขณะที่กำหนดรู้ผู้นั้น สภาวะธรรม ๕ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็จะปรากฏโดยสภาวะลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติได้ตามรู้สภาวะลักษณะเป็นต้นเหล่านั้น ก็จะเป็นการรู้ขึ้นของญาติปริณญา และเมื่อรู้ลึกลงไปถึงการเกิดการดับและไตรลักษณ์ ก็จะเป็นขั้นของตริณปริณญา และปหานปริณญา^{๑๑๙}

๔.๑) การกำหนดรู้ชีวหาปสาท ในการรู้ชัดเกี่ยวกับรูปกลิ่น (ชีวหาปสาท) นั้น ผู้ปฏิบัติก็จะรู้สภาวะลักษณะของชีวหาปสาทนั้นว่า “เป็นสภาวะรูปใสที่สามารถรับรู้รสได้” รู้รสของชีวหาปสาทนั้นว่า “เป็นตัวนำไปสู่รสรมณ์” รู้ปัจจุบันฐานว่า “เป็นที่ตั้ง หรือที่มาของการเกิดรส” รู้ปทัฏฐานว่า “เนื่องจากมีรูปกลิ่นส่วนที่หยาบ ซึ่งเรียกว่า กัมมขกฺขตรูปจึงบังเกิดรูปใสในลิ้นนั้น ซึ่งเรียกว่า ชิวหาปสาทได้”^{๑๒๐}

๔.๒) การกำหนดรู้รสายตนะ รู้สภาวะลักษณะของรส หรือรสายตนะ หรือรสรมณ์นั้นว่า “เป็นสภาวะที่ปรากฏอยู่บนลิ้น” รู้รสว่า “เป็นสภาวะที่ลิ้นรับรู้ได้” รู้ปัจจุบันฐานว่า “เป็นที่โคจรที่เกี่ยวไปหรือวิสัยของการรู้รส” รู้ปทัฏฐานว่า “เป็นธรรมที่ตั้งอยู่บนรูปกลิ่นที่เป็นรูปหยาบซึ่งเรียกว่า ภูตรูป”^{๑๒๑}

๔.๓) การกำหนดรู้ชีวหาวิญญูณ รู้สภาวะลักษณะของชีวหา -

^{๑๑๙} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะฯ, หน้า ๘๘ (บทนำ).

^{๑๒๐} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาธุณี, แปลโดย จำรูญธรรมดา, หน้า ๒๖๐.

^{๑๒๑} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะฯ, หน้า ๘๘ (บทนำ).

วิญญาณตั้งนี้ว่า “เป็นสภาวะที่รับรู้รสบนชีวหาปสาทหรือเป็นธรรมชาติที่หวาน เปรี้ยว เป็นต้น” รุ้ระตั้งนี้ว่า “ทำหน้าที่รู้รสอารมณ์เท่านั้น” รุ้ปัจจุปัฏฐานตั้งนี้ว่า “มีลักษณะการมุ่งหน้าไปหาอารมณ์ คือรส” รุ้ปทัฏฐานตั้งนี้ว่า “เนื่องจากการมนสิการเอาใจใส่ จึงทำให้สามารถรับรู้รส และเพราะมีชีวหาปสาท และรสารมณ์ จึงทำให้เกิดการรับรู้รส หรือเพราะมีวิบากกรรม จึงเกิดการรับรู้รส (ชีวหาวิญญาณ)”^{๑๒๒}

ในการกินนั้น ฟังทราบถึงความสัมพันธ์กันระหว่างกิริยาอาการกับขณะของการรับรู้ตั้งนี้ การเห็น (จักขุวิญญาณ) ข้าว ปลา อาหาร เป็นต้น มีความสัมพันธ์กับขณะที่เห็น การได้กลิ่น(ฆานวิญญาณ) ข้าว ปลา อาหาร เหล่านั้น มีความสัมพันธ์กับขณะที่ได้กลิ่นเท่านั้น การสัมผัสข้าวปลาอาหาร เหล่านั้นด้วยมือ ริมฝีปาก ลิ้น ลำคอ เป็นต้น มีความสัมพันธ์กับขณะที่กระทบสัมผัสเท่านั้น ส่วนการดู การใช้มือ การเปิด-ปิดปาก การเคี้ยว การใช้ลิ้น และการกลืนอาหารมีความสัมพันธ์กับขณะที่คิด และขณะที่กระทบสัมผัส ด้วยเหตุนี้ หากผู้ปฏิบัติได้ทำการกำหนดเอาใจใส่กิริยาอาการทั้งหลายให้สอดคล้องกับขณะที่กิริยาอาการนั้นมีความเกี่ยวข้องก็จะสามารถรู้ซึ่งถึงความเป็นจริงของสภาวะนั้น ๆ ได้อย่างแน่นอน^{๑๒๓}

๕) การกำหนดรู้อารมณ์ ในขณะที่กายสัมผัส

เมื่อผู้เจริญวิปัสสนากำหนดสภาวะอารมณ์ทั้งหลายทางอายตนะทั้ง ๖ เช่น กำหนดธาตุดิน มีลักษณะข้นแข็ง ตั้งนี้อยู่ ผัสสะก็กระทบขึ้นมาก่อน แล้วเวทนาซึ่งสัมปยุตด้วยผัสสะนั้น คือ เวทนาข้นก็ปรากฏขึ้น สัญญา คือ สัญญาข้นก็ปรากฏขึ้น เจตนาร่วมกับผัสสะ คือ สังขารข้นก็ปรากฏขึ้น แล้วจิตคือวิญญาณข้นก็ปรากฏขึ้น สิ่งที่เป็นรูปและอรูปลทั้งหลายย่อมปรากฏทางผัสสะ

^{๑๒๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓/๙-๑๐.

^{๑๒๓} พระมหาโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาธุณี, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, หน้า ๒๖๑.

การกระทบสัมผัสนั้นแผ่กระจายตั้งอยู่ทั่วสรรพางค์กาย ทั้งภายในและภายนอก การสัมผัสกันระหว่างกายภายในนั้น เรียกว่า อัชฌัตตสัมผัส เช่น เท้ากับเท้ากระทบกัน มือกับมือ มือกับเท้า มือเท้าและผมกระทบกับกาย ลื่นกับพื้น เสลด-น้ำลาย-อาหาร-น้ำกระทบกับลำคอ (ลูกกระเดือก) และเพดานปาก อาหารใหม่และอาหารเก่ากระทบกับลำไส้ เลือด ลม เนื้อ เอ็น กระดูก กระทบกันเอง ดังนี้ เป็นต้น เรียกว่า เป็นการกระทบกายภายใน

ขณะที่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนามีการกระทบสัมผัสกับวัตถุภายนอก เรียกว่า พหิตถสัมผัส เช่น ในขณะที่สัมผัสกับวัตถุสิ่งของที่ไม่มีวิญญาณครอง เสื้อผ้าอาภรณ์ ที่นั่ง ที่นอน หมอน มุ้ง ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว พิ่น ผาผืน เป็นต้น และในขณะที่กระทบสัมผัสกับวัตถุที่มีวิญญาณครอง เช่น สัตว์ใหญ่ สัตว์เล็ก มีเหลือบ ยุง เป็นต้น ก็ถ้าหากว่าการกระทบเหล่านั้นไม่ชัดเจน คือไม่พอที่จะทำให้เกิดความรู้สึก(เวทนา) ก็ให้ทำการกำหนดเพียงว่า “กระทบหนอ ๆ” เท่านั้นก็พอ แต่ถ้าเวทนาไม่ว่าจะเป็นสุขหรือทุกข์ปรากฏขึ้นเนื่องมาจากการกระทบดังกล่าว จึงค่อยทำการกำหนดไปตามสภาพของเวทนานั้นๆ ซึ่งมีลักษณะหรือรูปแบบในการกำหนดของใครของมัน ตามลักษณะของคำที่เป็นตัชชาบัญญัติ โดยอาศัยภาษาที่ผู้ปฏิบัติใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการช่วยให้สภาวะแห่งอารมณ์ และเวทนาปรากฏชัด

เมื่อได้กำหนดทุกกิริยาอาการสัมผัสตามความเป็นจริงแล้ว สภาวะลักษณะของธรรม ๕ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็จะปรากฏโดยตัวของมันเอง ผู้ปฏิบัติจะสามารถเห็นสภาวะนั้นปรากฏเกิดขึ้นจริงๆ การรู้สภาวะของธรรมเหล่านั้นเป็นขั้นของญาณตปริยญา ส่วนขั้นของตริณปริยญาและปหานปริยญานั้นพึงทราบว่าเป็นการปรากฏและการรู้ซึ่งถึงการเกิด-ดับ และไตรลักษณ์ ของสภาวะธรรมนั้น ๆ ^{๑๒๔}

^{๑๒๔} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะฯ, หน้า ๙๑ (บทนำ).

๕.๑) การกำหนดรู้กายปสาท กายปสาทคือรูปกายใส ผู้ปฏิบัติอาจรู้สภาวะลักษณะตามความเป็นจริงของกายปสาท คือ รู้ว่า “กายปสาทนี้มีเลือดลมดีเพียงพอต่อการกระทบสัมผัส” หรือไม่ก็อาจรู้สภาวะของกายปสาทว่า “เป็นตัวนำไปสู่การกระทบ” หรือไม่ก็อาจรู้ปัจจุบันฐานของกายปสาทว่า “เป็นจุดที่ปรากฏการกระทบสัมผัส” หรืออาจรู้ปทัชฐานของกายปสาทว่า “เนื่องจากมีรูปหยาบซึ่งเรียกว่ากัมมขุทรูป จึงทำให้มีกายปสาทนี้ได้”^{๑๒๕}

๕.๒) การกำหนดรู้โณฐัพพายตนะชนิดสามัญ

ในกรณีผู้ปฏิบัติรู้รูปสัมผัสชนิดสามัญทั่วไป ยังไม่ได้เน้นเจาะจงนั้น ก็จะรู้ในลักษณะที่กว้าง ๆ เช่น รู้สภาวะลักษณะของโณฐัพพายตนะโดยทำนองว่า “เป็นสภาวะที่ปรากฏอยู่บนกาย” รู้สภาวะของโณฐัพพายตนะว่า “กระทบได้” รู้ปัจจุบันฐานว่า “เป็นที่โคจรของการกระทบ (กายวิญญาณ)” หรือ “เป็นจุดกระทบ”^{๑๒๖}

๕.๓) การกำหนดรู้โณฐัพพายตนะชนิดพิเศษ

ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติรู้ปถวิธาตุที่ปรากฏชัดเป็นพิเศษนั้น ย่อมรู้สภาวะลักษณะของปถวิธาตุดังนี้ว่า “เป็นสภาวะธรรมที่แข็งกระด้าง อ่อนนุ่ม หยาบ ละเอียด” รู้สภาวะดังนี้ว่า “ทำกิจคือการรองรับเอากรุปหรือรูปทั้งหลาย” รู้ปัจจุบันฐานดังนี้ว่า “เป็นที่ตั้งของกลุ่มรูปหรือรูปทั้งหลายย่อมดำรงอยู่ ณ ที่ตรงนี้” รู้ปทัชฐานดังนี้ว่า “เนื่องจากมีรูปหยาบ กล่าวคือ กลุ่มธาตุ ๓ อย่างที่เหลือจากปถวิธาตุ จึงทำให้เกิดความแข็งกระด้างหรืออ่อนนุ่ม เนื่องจากมีความเปียกชื้นจึงทำให้อ่อนนุ่ม หรือเนื่องจากมีความร้อน จึงทำให้อ่อนนุ่ม”

^{๑๒๕} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาชวนี**, แปลโดย จำรูญธรรมดา, หน้า ๒๖๓.

^{๑๒๖} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, **พระไตรปิฎกนิสสยะ**, หน้า ๙๒ (บทนำ).

ขั้นต้นเป็นการรู้แบบสามัญ ส่วน ๓ ประการหลัง เป็นตัวอย่างการแสดงให้เห็นการรู้ปถวิธธาตุหยาบด้วยธาตุ ๓ ประการที่เหลือ ซึ่งทั้ง ๓ นั้น เป็นการรู้ธาตุ ๓ ประการ คือ ธาตุอาโป เตโชและวาโย ส่วนประเด็น ๓ ประการสุดท้ายเป็นการรู้ปถวิธธาตุขนิดละเอียด

อนึ่ง ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติรู้เตโชธาตุตามความเป็นจริงนั้น ย่อมรู้สภาวะลักษณะของเตโชธาตุ ซึ่งปรากฏชัดเป็นพิเศษว่า “เป็นสภาวะร้อนสภาวะเย็น” รู้สภาวะว่า “ทำหน้าที่เผาผลาญ” รู้ปัจจุบันฐานว่า “ทำให้อ่อนนุ่ม” รู้ปทัฏฐานว่า “เนื่องจากมีรูปหยาบ กล่าวคือ ธาตุทั้ง ๓ ที่เหลือเป็นเครื่องรองรับอยู่ จึงเกิดสภาวะร้อนเย็น โดยนัยเดียวกัน ในกรณีที่รู้วาโยธาตุที่ปรากฏชัดเป็นพิเศษตามความเป็นจริงนั้น ผู้ปฏิบัติก็จะรู้สภาวะลักษณะของวาโยธาตุนั้นว่า “เป็นสภาวะเครื่องขับเคลื่อน เป็นสภาวะที่หย่อนตึง” รู้รสของวาโยธาตุนั้นว่า “เคลื่อนไหวไปมา” รู้ปัจจุบันฐานว่า “เป็นตัวหลัก เป็นตัวดัน” รู้ปทัฏฐานว่า “เนื่องจากมีรูปหยาบ คือธาตุทั้ง ๓ ที่เหลือคอยรองรับอยู่ จึงทำให้เกิดสภาวะขับเคลื่อนหรือหย่อนตึงเป็นต้นได้”^{๑๒๗}

๕.๔) การกำหนดรู้กายวิญญาน รู้สภาวะลักษณะของกายวิญญานว่า “เป็นสภาวะที่กระทบภายในกายหรือเป็นสภาวะที่รับรู้การกระทบสัมผัส” รู้สภาวะว่า “เป็นตัวทำหน้าที่รับเอาเฉพาะสัมผัสเท่านั้นเป็นอารมณ์” รู้ปัจจุบันฐานว่า “เป็นสภาวะที่มุ่งหน้าตรงไปหาโณภูมัพพะ” รู้ปทัฏฐานว่า “เนื่องจากมีการมนสิการ กล่าวคือการเอาใจใส่และเนื่องจากว่ามีกายวัตถุกับสิ่งที่น่าสัมผัสปรากฏอยู่ จึงทำให้เกิดการสัมผัสขึ้น”

สำหรับการกำหนดรู้กายสัมผัสนั้น พึงทราบตามแนวทางที่ได้แสดงไปแล้วในเรื่องของการกำหนดรู้ในขณะที่เห็นนั้น

สรุป กายวิญญานเกิดได้ เพราะมีการกระทบกันของกายปสาทรูป

^{๑๒๗} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาธุณี, แปลโดย จำรูญธรรมดา, หน้า ๒๖๔.

และโงฐัพพารมณฺ์ การประชุมกันของกายปสาทรูป โงฐัพพารมณฺ์ และ กายวิญญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดกายสัมผัส (ผัสสะ) และกายสัมผัสเป็น ปัจจัยให้เกิดเวทนา ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้ทุกครั้งที่มีการกระทบสัมผัสทาง กาย เพราะโงฐัพพารมณฺ์มักเป็นช่องทางให้ตัณหา และอวิชชาแทรกเข้า มาครอบงำจิต ซึ่งนำไปสู่การหลงผิดคิดว่าสรรพสิ่งเป็นสภาวะคงทนถาวร เป็นสุข และมีตัวตน

๖) การกำหนดอารมณ์ ขณะเกิดความรู้สึกทางใจ

โงฐัพพารมณฺ์ทางกายเกิดได้ตลอดเวลาในทุกส่วนของร่างกาย หนึ่ง ธรรมารมณฺ์ (สิ่งที่ใจนึกคิด) ก็มีอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน ยกเว้นเวลา หลับสนิท ดังนั้น โงฐัพพารมณฺ์และธรรมารมณฺ์จึงเป็นอารมณ์ของ วิปัสสนากายาณาได้เกือบตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติธรรมพึงกำหนดรู้โงฐัพพารมณฺ์เมื่อไม่มีอารมณ์อื่นที่ชัดกว่ามาปรากฏ และพึงกำหนดรู้ธรรมารมณฺ์ ทุกครั้งเมื่อมีการคิด ไม่ว่าเรื่องที่คิดนั้นจะน่าพอใจหรือไม่น่าพอใจก็ตาม ผู้ ปฏิบัติใหม่จะมีความฟุ้งซ่านมารบกวนเสมอ แต่ความฟุ้งซ่านจะหมด ไปเอง เมื่อได้พัฒนาสติ และสมาธิให้มีกำลังมากขึ้น บางครั้งอาจนึกไปถึง ข้อธรรมบางประการ ก็พึงกำหนดรู้สภาวะคิดฟุ้งซ่านนั้นด้วย การกำหนด รู้ความฟุ้งซ่าน จะทำให้เกิดวิปัสสนาญาณที่ยังเห็นความไม่เที่ยง และนำไปสู่ความดับทุกข์ได้เช่นกัน^{๑๒๘}

การตรึกก็ดี การใช้ความคิดก็ดี การใคร่ครวญก็ดี การเอาใจใส่ หรือแม้แต่การกำหนดรู้ก็ดี ล้วนเป็นจิตที่ตรึกนึกคิด ซึ่งเป็นการเรียกโดย ขมวดเอากลุ่มมโนทวารวิธิจิต มากล่าวไว้เพื่อให้เข้าใจง่าย ทุกครั้งที่กลุ่ม จิตเหล่านี้เกิด ผู้เจริญวิปัสสนากายานามีหน้าที่ต้องกำหนดรู้ว่า “คิดหนอ.. ตรึกหนอ ใคร่ครวญหนอ พิจารณาหนอ กำหนดหนอ” ซึ่งในขณะที่จิต

^{๑๒๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ปฏิจจสมุปบาท เหตุผลแห่ง วัฏสงสาร, , หน้า ๒๑๘.

เหล่านี้เกิดขึ้น บรรดาสภาวะธรรมทั้งหลาย เช่น มโนทวาร อัมมารมณฺ มโนวิญญาน ผัสสะ เวทนา เป็นต้น สภาวะธรรมใดสภาวะธรรมหนึ่ง ก็จะแสดงสภาวะลักษณะเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่งให้ปรากฏ ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจะต้องกำหนดรู้สภาวะลักษณะ เป็นต้นเหล่านั้นตามความเป็นจริง

การปรากฏในขั้นนี้เป็นขั้นของญาณตปริญญายังไม่ถึงขั้นของตริณปริญญาและปหานปริญญาแต่อย่างใด เพราะว่าปริญญาทั้ง ๒ นี้ จะปรากฏตัวในขั้นตอนของการเห็นความเกิด-ดับ และไตรลักษณ์ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น เท่านั้น^{๑๒๙} มีรายละเอียดดังนี้

๖.๑) การกำหนดรู้ภวังคมโนทวาร

เมื่อผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาปฏิบัติจนกระทั่งวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว อาจทำให้เกิดความรู้สึกว่า ช่วงของจิตที่กำหนดข้างหน้า และข้างหลัง ดูเหมือนว่าจะทิ้งช่วงห่างกันมาก ตัวอย่างเช่น ในการคู้แขนเข้าแต่ละครั้ง อาจต้องใช้จิตกำหนดหลายรอบ ซึ่งในการกำหนดรู้อาการดังกล่าว จิตที่กำหนดหลัง ๆ จะดูห่างจากจิตที่กำหนดก่อน ๆ จึงอาจทำให้ผู้ปฏิบัติคิดว่า อารมณ์ที่กำหนดนั้นน้อยไปหรือห่างไป ซึ่งความจริงแล้ว อารมณ์นั้นไม่น้อยหรือห่างอย่างທີ່คิดแต่อย่างใด แต่เนื่องจากการกำหนดของผู้ปฏิบัตินั้น เป็นไปด้วยความเร็ว จึงทำให้ภวังคจิตทั้งหลาย ปรากฏออกมาในระหว่างแห่งวิถิจิตทั้งหลายด้วย ในช่วงเวลาเช่นนั้น การเข้าไปรู้สภาวะความขาดช่วงของวิถิจิตทั้งหลายเรียกว่า เป็นการรู้ภวังคมโนทวาร

แต่สำหรับการรู้อาวัชขมโนทวาร ตามความเป็นจริงนั้น เป็นการรู้ลักษณะของมโนทวาร การรู้ว่าอาวัชขณะนั้น มีหน้าที่ทำกิจ คือ การพิจารณาเรียกว่า เป็นการรู้รู้สละ รู้การเอาใจใส่ในอารมณ์นั้น เรียกว่า เป็นการรู้ปัจจุบันฐาน รู้ว่าเนื่องจากภวังคจิตขาดช่วงไป จึงได้เกิดการเริ่มต้นเอาใจใส่อารมณ์ จัดเป็นการรู้ปัจจุบันฐานของอาวัชขมโนทวารนั้น ก็การรู้มโน-

^{๑๒๙} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะฯ, หน้า ๙๔ (บทนำ).

ทวารนี้ เปรียบเหมือนกับการรู้หทัยวัตถุรูปหรือรูปหัวใจนั่นเอง หมายความว่า เมื่อรู้รูปหัวใจ โดยถูกต้องตรงตามความเป็นจริงย่อมทำให้รู้ได้ว่า รูปหัวใจนั้นเป็นนิสสยะ กล่าวคือ ที่ตั้งที่อาศัยของจิตที่ทำการกำหนดพิจารณา จากนั้นก็จะทำให้รู้ต่อไปว่า จิตเริ่มต้นนี้กคิตตั้งแต่ตรงนี้ เริ่มต้นกำหนดตั้งแต่จุดนี้ ก็การรู้เช่นนี้จัดเป็นการรู้ลักษณะของอวชชนมโนทวาร^{๑๓๐}

๖.๒) การกำหนดรู้ธัมมารมณ์

สำหรับการรู้ลักษณะเป็นต้นของธัมมารมณ์ที่เป็นปสาทรูป ๕ อาโปธาตุ และหทัยรูปนั้นได้เคยแสดงมาแล้ว ส่วนการรู้การรูปตามความเป็นจริง คือการรู้ซึ่งถึงความเป็นธรรมชาติหญิงชายก็ดี รู้สาเหตุแห่งความเป็นหญิงชายก็ดี จัดเป็นการรู้สภาวะลักษณะของถารูป รู้ว่ารูปดังกล่าวมีหน้าที่แสดงเป็นหญิง เป็นชายให้ปรากฏ เรียกว่าเป็นการรู้รู้สละ รู้ว่ารูปดังกล่าวมีลักษณะอาการ เช่น รูปพรรณสัณฐาน อากัปภิกิริยาของหญิง-ชายปรากฏออกมา เรียกว่า เป็นการรู้ปัจจุภูฐาน รู้ว่ารูปดังกล่าวเกิดขึ้นโดยอาศัยรูปหยาบ เรียกว่า เป็นการรู้ปฐฐานของถารูปนั้น

ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาที่สามารถกำหนดรู้เท่าทันธัมมารมณ์นั้น ย่อมทำให้รู้ชัดแม้กระทั่งชีวิตรูปหรือที่เรียกโดยทั่วไปว่า ชีวิต ซึ่งเป็นรูปที่ทำให้รูปทั้งหลายเป็นไปได้อย่างต่อเนื่องด้วยก็ชีวิตรูปนี้เกิดขึ้น และดับไปพร้อมกัน และเป็นกลุ่มเดียวกันเป็นรูปทั้งหลาย มีปสาทรูป เป็นต้น^{๑๓๑}

แต่ถึงกระนั้น ก่อนที่ชีวิตรูปนี้จะดับหายไป (ในช่วงที่เป็นวิฤตติขณะ) ก็ยังอุตสาหะช่วยเหลือเกื้อกูลปกป้องรักษาคุ้มครองรูปอื่น ๆ ให้มีอายุยืนยาวได้ด้วย ก็เพราะการเกื้อกูลของชีวิตรูปนี้เอง แม้ว่าปสาทรูปเก่า ๆ เป็นต้น

^{๑๓๐} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะฯ, หน้า ๙๖ (บทนำ).

^{๑๓๑} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาธุณี, แปลโดย จำรูญธรรมดา, หน้า ๒๗๔.

จะดับหายไปแล้ว รูปใหม่ ๆ ก็ยังสามารถเกิดขึ้นได้อีก ณ ตรงจุดเดิม เป็นไปอย่างต่อเนื่องอยู่อย่างนี้จนกระทั่งดับขั้น ด้วยเหตุนี้ หากผู้ปฏิบัติได้ เข้าไปรู้ความจริงของชีวิตรูป ก็จะสามารถรู้ซึ่งถึงลักษณะของชีวิตรูปได้ว่า

รูปนี้ คือผู้รักษาคัมภีรและเกือกูลรูปอื่น ๆ ให้มีชีวิตอยู่ นี่เป็น การรู้ลักษณะของชีวิตรูป รูปนี้มีหน้าที่ (กิจ) ก่อให้เกิดรูปอื่น ๆ นี่เป็นการรู้ รส รูปนี้มีผลทำรูปอื่น ๆ สามารถตั้งอยู่ได้อย่างต่อเนื่อง นี่เป็นการรู้ปัจจุภู ฐานรูปนี้เกิดขึ้นโดยอาศัยมหาภูตรูปหรือรูปหยาบ นี่เป็นการรู้ปทัฏฐาน

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติรับประทานอาหาร หากมีการกำหนดอยู่ อาหาร รูป ก็จะปรากฏในการกำหนดนั้น ซึ่งถ้าหากผู้ปฏิบัติสามารถรู้อาหารรูปตาม ความเป็นจริงนั้น ก็จะพึงรู้โดยทำนองนี้ว่า รูปนี้มีสภาวะเป็นโอชา กล่าวคือ เป็นสารอาหาร นี่เป็นการรู้ลักษณะของภาวรูป รูปนี้มีหน้าที่ทำรูปอื่น ๆ เกิดขึ้นเจริญเติบโตและมีพลัง นี่เป็นการรู้รส รูปนี้มีลักษณะการอุปการะ เกือกูลหนูนรูปอื่นๆ ไม่ให้เสื่อมย่อยยับไป นี่เป็นการรู้ปัจจุภูฐาน รูปนี้มี รูปอื่นเป็นที่อาศัย นี่เป็นการรู้ปทัฏฐาน^{๑๓๒}

๖.๓) การกำหนดรู้มโนวิญญาณ

ผู้ปฏิบัตินั้นเกิดปัญญารู้ชัดตามความเป็นจริงในสภาวะลักษณะของ มโนวิญญาณหรือของจิตนั้น ดังนี้ การที่ผู้ปฏิบัติรู้ว่า “จิตเป็นตัวรู้ ตัวคิด” จัดเป็นการรู้สภาวะลักษณะของจิต การที่ผู้ปฏิบัติรู้ว่า “จิตทำหน้าที่เพียงแค การรับอารมณ์เท่านั้น” จัดเป็นการรู้รสของจิต การที่ผู้ปฏิบัติรู้ว่า “มี ลักษณะที่มุ่งหน้าไปหาอารมณ์” จัดเป็นการรู้ปัจจุภูฐานของจิต การที่ผู้ ปฏิบัติรู้ว่า “เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นโดยอาศัยหทัยวัตถุ” จัดเป็นการรู้ ปทัฏฐานของจิต^{๑๓๓}

^{๑๓๒} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎก นิสสยะฯ, หน้า ๙๘ (บทนำ).

^{๑๓๓} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาธุณี, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, หน้า ๒๗๕.

๖.๔) การกำหนดรู้มโนสัมผัส^{๑๓๔}

การที่ผู้ปฏิบัติรู้ซึ่งถึงการกระทบกันระหว่างอารมณ์กับจิตนั้น เป็นการรู้สภาวะลักษณะของมโนสัมผัส

การที่ผู้ปฏิบัติรู้ว่า เป็นธรรมชาติที่ทำให้จิตคิดหรือสัมผัสกับอารมณ์ จัดเป็นการรู้ รัสสะของมโนสัมผัส

การที่ผู้ปฏิบัติรู้ว่า เป็นลักษณะของการเผชิญหน้ากันระหว่างหทัย วัตถุรูป จิต และอารมณ์นั้น จัดเป็นการรู้ปัจจุบันฐานของมโนสัมผัส

การที่ผู้ปฏิบัติรู้ว่า เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นโดยอาศัยอารมณ์ที่ปรากฏทางทวาร เป็นต้น จัดเป็นการรู้ปทัชฐานของมโนสัมผัส

อนึ่ง ความเป็นไปของมโนทวารคามวิติ ตามนัยฎีกาจึงมี ๔ คือ^{๑๓๕}

๑. อติวิทูตารมณ หมายถึงอารมณ์ที่ปรากฏชัดเจนทางใจมากที่สุด

๒. วิทูตารมณ หมายถึงอารมณ์ที่ปรากฏชัดเจนทางใจ

๓. อวิทูตารมณ หมายถึงอารมณ์ที่ไม่ปรากฏชัดเจนทางใจ

๔. อติอวิทูตารมณ หมายถึงอารมณ์ที่ไม่ปรากฏชัดเจนทางใจเลย

การตั้งสติกำหนดรู้ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ สักแต่ว่าอายตนะเป็นที่ต่อของชีวิต (คือระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้) และเป็นที่ไหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาตม์ คือ ชันธ อายตนะธาตุ สัจจะ เท่านั้น^{๑๓๖} ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนากำหนดรู้รูปนามอยู่ที่ตาเห็น รูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น ทำให้เกิดปัญญามองเห็นสภาวะธรรมตามที่เป็นจริงของรูปนามได้ชั่วขณะ จึงควรกำหนดรู้รูปนามให้ทันปัจจุบันขณะที่กำลังเกิดขึ้น เพราะการกำหนดให้ทันปัจจุบันขณะเท่านั้น จึงจะสามารถรู้

^{๑๓๔} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎก

นิสสยะฯ, หน้า ๙๙ (บทนำ).

^{๑๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๙.

^{๑๓๖} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

เห็นรูปนามตามความเป็นจริงได้ กระทั่งจิตมีความละเอียดประณีต เพียงพอที่จะหยุดกระบวนการรับรู้ เพียงสักแต่ว่ารู้ วิปัสสนาญาณที่แก่กล้าขึ้นนี้ จิตก็จะรับรู้การเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะธรรม โดยจิตจะตั้งมั่นอยู่ในความระลึกถึงพระไตรลักษณ์ อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของทุกสรรพสิ่ง^{๑๓๗} ปัญญาอันเกิดจากวิปัสสนาญาณนี้ เป็นปัญญาที่เกิดภายในของแต่ละบุคคลที่เข้าถึงเท่านั้น เป็นปัญญาอันอาศัยประสบการณ์ทางจิตโดยตรง ซึ่งต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยการกำหนดรู้ปัจจัยหรือสภาวะธรรมปัจจุบัน^{๑๓๘} รู้เห็นสภาวะแท้จริงของรูปนามด้วยจิต เมื่ออายตนะภายใน และภายนอกกระทบกันแล้ว ก็จะทำให้วิถิจิตเกิดขึ้น เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง วิบากบ้าง วนเวียนหลาย ๆ รอบ^{๑๓๙}

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยมีอายตนะ ๑๒ เป็นอารมณ์ ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมภายในธรรมภายนอก พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในภายนอก เห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและดับอยู่ พิจารณาเห็นเหตุเกิดและดับในธรรมอยู่ว่า ภิกษุตั้งสติเฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทฤษฎี และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แล ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่^{๑๔๐}

สรุปคือ ในการรับรู้อารมณ์ทางอายตนะของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนานั้น หมายถึง การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางใจโดยผ่านทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หากผู้ปฏิบัติไม่เพ่งจิตกำหนดรู้แล้ว จิตก็จะดำเนินเข้าสู่วิถีใหม่ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของอาการฟุ้งซ่าน ในทางตรงกันข้าม

^{๑๓๗} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๒๐๐.

^{๑๓๘} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๔๖/๒๖๘.

^{๑๓๙} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๗๗

^{๑๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

หากผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาได้เข้าถึงและรับรู้ถึงความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของสภาวะธรรมนั้น ๆ ในวิถีจิตเช่นนี้ จิตเพียงสักแต่รับรู้ว่ามี การเห็นเท่านั้น โดยไม่มีกิเลสเข้ามาปรุงแต่ง เมื่อตั้งจิตกำหนดรู้การเปลี่ยนแปลง โดยต่อเนื่องของรูปและนาม ก็จะเข้าถึงสภาวะธรรมที่เป็นสัมมาทัญญู ผู้เจริญวิปัสสนาเพียงแต่มีสติกำหนดรู้ความเป็นไปของจิต และรู้เท่าทันจิตเท่านั้น

๓.๘ กำหนดรู้ด้วยปัญญา ทำโพธิปักขิยธรรมให้บริบูรณ์

โพธิปักขิยธรรม คือ ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ คือ กิเลสต่อการตรัสรู้ เกื้อหนุนแก่การบรรลุวิมรรค^{๑๔๑} หรือธรรมที่จะยังผู้ปฏิบัติภาวนาให้ได้บรรลุวิมรรค ผล นิพพาน พระพุทธองค์ตรัสว่า “บุคคลทุกคนชั้นที่ส่ำรวมกาย วาจา และใจ ด้วยการอาศัยการเจริญโพธิปักขิยธรรม ย่อมปรินิพพานในปัจจุบันนี้”^{๑๔๒} และตรัสอีกว่า “โพธิปักขิยธรรมนี้เป็นทางที่จะให้ถึงอสังขตะ (พระนิพพาน)”^{๑๔๓}

พระพุทธองค์ยังทรงยกย่องโพธิปักขิยธรรมนี้ว่า เป็นกัลยาณธรรม ซึ่งหมายถึงธรรมที่มีความงาม^{๑๔๔} ธรรมที่เป็นฝ่ายมรรคญาณ ๔ ธรรมชาติใดรู้ร้อยสัจทั้ง ๔ ฉะนั้นธรรมชาตินั้นชื่อว่าโพธิ ได้แก่ ปัญญาในมรรคจิต ๔

หลักธรรมเพื่อละสังโยชน์ ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทริย ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมืองค์ ๘^{๑๔๕} พระผู้มีพระภาคเจ้า ขณะประทับอยู่ ณ วัดเชตวัน ตรัส

^{๑๔๑} พระญาณธชะ (แลติสยาตอ), **ปรมัตถทีปนี**, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันกราฟิกเพเลท, ๒๕๔๖), หน้า ๖๖๐,

^{๑๔๒} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๑๓๘/๕๔, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๘/๑๐๑.

^{๑๔๓} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๓๗๐-๓๗๖/๓๒๐-๓๒๑, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๗๐-๓๗๖/๔๕๐-๔๕๑.

^{๑๔๔} ขุ.อิติ. (บาลี) ๒๕/๙๗/๓๑๙, ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๙๗/๔๗๒.

^{๑๔๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (บาลี) ๒๙/๕๐/๑๐๑, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๐/๑๗๔,

ปรารภเรื่องนี้ไว้ว่า^{๑๔๖}

“ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงธรรมอันเนื่องด้วยอายตนะ ๖ ที่สำคัญ แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟังธรรมนั้น จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว”

ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัส เรื่องนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อไม่รู้ ไม่เห็นจักขุ (ตา) ตามความเป็นจริง เมื่อไม่รู้ไม่เห็นรูป (สีที่ตาเห็น) ตามความเป็นจริง เมื่อไม่รู้ไม่เห็นจักขุ วิญญาณ (การรับรู้ทางตา) ตามความเป็นจริง เมื่อไม่รู้ไม่เห็นจักขุสัมผัส ตามความเป็นจริง เมื่อไม่รู้ไม่เห็นสุข ทุกข์ หรืออทุกขมสุข ที่สัตว์เสวยซึ่ง เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ตามความเป็นจริง ย่อมยินดีชอบใจใน จักขุ ..ในรูป ..จักขุวิญญาณ ..ในจักขุสัมผัสย่อมยินดีนักในสุข ทุกข์ หรืออทุกขมสุขที่สัตว์เสวย ซึ่งเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย

เมื่อบุคคลนั้นยินดี หมกมุ่น ลุ่มหลงอยู่ อุปาทานชั้น ๕ ย่อมถึงความพอกพูนขึ้นต่อไป และค้นหาที่นำไปสู่ภพใหม่อันประกอบด้วย ความเพลิตเพลินยินดี ชวนให้เพลิตเพลินในอารมณ์นั้น ๆ ก็ย่อมเจริญขึ้น ความ กระวนกระวายที่เป็นไปทางกายก็ดี ที่เป็นไปทางใจก็ดี ย่อมเจริญขึ้น ความ เตื่อร้อนที่เป็นไปทางกายก็ดี ที่เป็นไปทางใจก็ดี ย่อมเจริญขึ้น ความร่า ร้อนที่เป็นไปทางกายก็ดี ที่เป็นไปทางใจก็ดี ย่อมเจริญขึ้น เขาจึงเสวยทุกข์ ทางกายบ้าง ทางใจบ้าง

เมื่อไม่รู้ไม่เห็นโสตตามความเป็นจริง ..ฆานะ ..ชีวหา ..กาย เมื่อ ไม่รู้ไม่เห็นมโนตามความเป็นจริง เมื่อไม่รู้ไม่เห็นธรรมารมณ์ตามความเป็นจริง เมื่อไม่รู้ไม่เห็นมโนวิญญาณตามความเป็นจริง เมื่อไม่รู้ไม่เห็นมโนสัมผัสตามความเป็นจริง เมื่อไม่รู้ไม่เห็นสุข ทุกข์ หรืออทุกขมสุขที่สัตว์เสวย ซึ่งเกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัยตามความเป็นจริง ย่อมยินดีนักในมโน ย่อมยินดีนักในธรรมารมณ์ ย่อมยินดีนักในมโนวิญญาณ ย่อมยินดีนักในมโน

^{๑๔๖} สฬายตนวิภังคสูตร ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๔๒๘/๔๘๗.

สัมผัส ย่อมยินดีในสุข ทุกข์ หรืออทุกข์มสุข ที่สัตว์เสวย ซึ่งเกิดขึ้นเพราะ
มนสัมผัสเป็นปัจจัย

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลนั้นยินดี หมกมุ่น ลุ่มหลง พิจารณาเห็น
เป็นคุณอยู่ อุปาทานชั้น ๕ ย่อมถึงความพอกพูนขึ้นต่อไป และค้นหาที่
นำไปสู่ภพใหม่อันประกอบด้วยความเพติดเพลินยินดี ชวนให้เพติดเพลินใน
อารมณ์นั้น ๆ ก็ย่อมเจริญขึ้น ความกระวนกระวายที่เป็นไปทางกายก็ดีทาง
ใจก็ดี ย่อมเจริญขึ้น ความเดือดร้อนที่เป็นไปทางกายก็ดี ทางใจก็ดี ย่อม
เจริญขึ้น ความร่ำร้อนที่เป็นไปทางกายก็ดี ทางใจก็ดี ย่อมเจริญขึ้น เขาจึง
เสวยทุกข์ทางกายบ้าง ทางใจบ้าง

ภิกษุทั้งหลาย ส่วนบุคคล เมื่อรู้เมื่อเห็นจักขุตามความเป็นจริง
เมื่อรู้เมื่อเห็นรูปตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นจักขุวิญญาณตามความเป็น
จริง เมื่อรู้เมื่อเห็นจักขุสัมผัสตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นสุข ทุกข์ หรือ
อทุกข์มสุขที่สัตว์เสวย ซึ่งเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ตามความเป็น
จริง ย่อมไม่ยินดีในจักขุ ย่อมไม่ยินดีในรูป ย่อมไม่ยินดีในจักขุวิญญาณ
ย่อมไม่ยินดีในจักขุสัมผัส ย่อมไม่ยินดีในสุข ทุกข์ หรืออทุกข์มสุขที่สัตว์
เสวยซึ่งเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย

เมื่อบุคคลนั้นไม่ยินดี ไม่หมกมุ่น ไม่ลุ่มหลง พิจารณาเห็นเป็นโทษ
อยู่ อุปาทานชั้น ๕ ย่อมไม่ถึงความพอกพูนขึ้นต่อไป เขาย่อมละค้นหาที่
นำไปสู่ภพใหม่อันประกอบด้วยความเพติดเพลินยินดี ชวนให้เพติดเพลินใน
อารมณ์นั้น ๆ ได้ เขาย่อมละความกระวนกระวายที่เป็นไปทางกาย ที่เป็นไป
ทางใจ ละความเดือดร้อนที่เป็นไปทางกาย ที่เป็นไปทางใจ ละความร่ำร้อน
ที่เป็นไปทางกาย ที่เป็นไปทางใจได้ จึงเสวยสุขทางกายบ้าง ทางใจบ้าง
บุคคลผู้เป็นเช่นนั้นแล้ว มีความเห็นอันใด ความเห็นอันนั้น ย่อมเป็น
สัมมาทิฐิ มีความดำริอันใด ความดำรินั้นย่อมเป็นสัมมาสังกัปปะ มี
ความพยายามอันใด ความพยายามนั้นย่อมเป็นสัมมาวายามะ มีความ
ระลึกอันใดความระลึกอันนั้นย่อมเป็นสัมมาสติ มีความตั้งใจอันใด ความ

ตั้งใจอันนั้นย่อมเป็นสัมมาสมาธิ ส่วนกายกรรม วจีกรรมและอาชีวะของเขาย่อมบริสุทธิ์ดีในเบื้องต้น ด้วยอาการอย่างนี้ เขาชื่อว่ามีมรรคมืองค์ ๘ อันประเสริฐ ถึงความเจริญบริบูรณ์

เมื่อบุคคลนั้นเจริญมรรคมืองค์ ๘ อันประเสริฐอย่างนี้ ชื่อว่า มีสติ-
ปัญฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗
ถึงความเจริญบริบูรณ์ บุคคลนั้นย่อมมีธรรมทั้ง ๒ คือสมถะและวิปัสสนาคู่
เคียงกันเป็นไป เขาชื่อว่ากำหนดรู้ธรรมที่ควรรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง ละธรรมที่
ควรละด้วยปัญญาอันยิ่ง เจริญธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำให้แจ้ง
ธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ธรรมที่ควรกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน
ได้แก่อุปาทานขันธ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเหล่านี้ ชื่อว่า
ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ด้วยปัญญาอันยิ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ธรรมที่ควรละด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน คือ
อวิชชา และภวตัณหา เหล่านี้ชื่อว่าธรรมที่ควรละด้วยปัญญาอันยิ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน
คือ สมถะและวิปัสสนา เหล่านี้ชื่อว่าธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน
คือ วิชาและวิมุตติ เหล่านี้ชื่อว่าธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อรู้เมื่อเห็นโสตะ ตามความเป็นจริง ...
ฆานะ ..ชีวหา ..กาย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อรู้เมื่อเห็นมโนตามความเป็นจริง เมื่อรู้
เมื่อเห็นธรรมารมณ์ตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นมโนวิญญาณ ตามความ
เป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นมโนสัมผัส ตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นความ
เสวยอารมณ์เป็นสุขก็ตาม เป็นทุกข์ก็ตาม มิใช่ทุกข์มิใช่สุขก็ตาม ที่เกิดขึ้น
เพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ตามความเป็นจริง ย่อมไม่กำหนดในมโน ไม่
กำหนดในธรรมารมณ์ ไม่กำหนดในมโนวิญญาณ ไม่กำหนดในมโนสัมผัส

ไม่กำหนดในความสวอยอารมณ์เป็นสุขก็ตาม เป็นทุกข์ก็ตาม มิใช่ทุกข์มิใช่สุขก็ตาม ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ตามความเป็นจริง เมื่อบุคคลนั้นไม่กำหนดนึกแล้ว ไม่ประกอบพร้อมแล้ว ไม่ลุ่มหลงเห็นโทษอยู่ อุปาทานชั้น ๕ ย่อมถึงความไม่พอกพูนต่อไป และเขาจะละตัณหาที่นำไปสู่ภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความยินดี อันมีความเพติดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ ได้ จะละความกระวนกระวายแม้ทางกาย แม้ทางใจได้ จะละความเดือดร้อนแม้ทางกาย แม้ทางใจได้ จะละความร่ำร้อนแม้ทางกาย แม้ทางใจได้ เขาย่อมสวอยสุขทางกายบ้าง ทางใจบ้าง

บุคคลผู้เป็นเช่นนั้นแล้ว มีความเห็นอันใด ความเห็นอันนั้นย่อมเป็นสัมมาทิฐิ มีความดำริอันใด ความดำรินั้นย่อมเป็นสัมมาสังกัปปะ มีความพยายามอันใด ความพยายามอันนั้นย่อมเป็นสัมมาวายามะ มีความระลึกอันใด ความระลึกอันนั้นย่อมเป็นสัมมาสติ มีความตั้งใจอันใด ความตั้งใจอันนั้นย่อมเป็นสัมมาสมาธิ ส่วนกายกรรม วาจากรรมและอาชีวะของเขาย่อมบริสุทธิ์ในเบื้องต้น ด้วยอาการอย่างนี้ เขาชื่อว่ามีมรรคมืองค์ ๘ อัน ประเสริฐ ถึงความเจริญบริบูรณ์

เมื่อบุคคลนั้นเจริญมรรคมืองค์ ๘ อันประเสริฐอยู่อย่างนี้ ชื่อว่ามีสติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ ถึงความเจริญบริบูรณ์ บุคคลนั้นย่อมมีธรรมทั้ง ๒ นั่นคือ สมถะและวิปัสสนา คู่เคียงกันเป็นไป เขาชื่อว่าการกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง ละธรรมที่ควรละด้วยปัญญาอันยิ่ง เจริญธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ธรรมที่ควรกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน ได้แก่อุปาทานชั้น ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้ชื่อว่า ธรรมที่ควรกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ธรรมที่ควรละด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน คือ อวิชชา และภวตัณหา เหล่านี้ชื่อว่าธรรมที่ควรละ ด้วยปัญญาอันยิ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน คือสมณะและวิปัสสนา เหล่านี้ชื่อว่าธรรมที่ควรเจริญ ด้วยปัญญาอันยิ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน คือวิชาและวิมุตติ เหล่านี้ชื่อว่าธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ด้วยปัญญาอันยิ่ง^{๑๔๗}

สมาธิ เป็นเหตุให้เกิดปัญญาคุณเครื่องดับขันธ ๕

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ เมื่อมีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง ก็ภิกษุย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงอย่างไร ย่อมรู้ชัดซึ่งความเกิดและความดับแห่งรูป ความเกิดและความดับแห่งเวทนา ความเกิดและความดับแห่งสัญญา ความเกิดและความดับแห่งสังขาร ความเกิดและความดับแห่งวิญญาณ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเป็นความเกิดแห่งรูป อะไรเป็นความเกิดแห่งเวทนา อะไรเป็นความเกิดแห่งสัญญา อะไรเป็นความเกิดแห่งสังขาร อะไรเป็นความเกิดแห่งวิญญาณ? ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลในโลกนี้ ย่อมผลิตเพลิน ย่อมพรา้งถึง ย่อมติ่มตำอยู่

ก็บุคคลย่อมผลิตเพลิน ย่อมพรา้งถึง ย่อมติ่มตำอยู่ซึ่งอะไร ย่อมผลิตเพลิน ย่อมพรา้งถึงย่อมติ่มตำอยู่ซึ่งรูป เมื่อผลิตเพลิน พรา้งถึง ติ่มตำอยู่ซึ่งรูป ความยินดีก็เกิดขึ้น ความยินดีในรูปนั้นเป็นอุปาทาน เพราะอุปาทานของบุคคลนั้นเป็นปัจจัย จึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัย จึงมีชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์โหมนัสและอุปายาส ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนั้น ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้

บุคคลย่อมผลิตเพลินซึ่งเวทนา ..ย่อมผลิตเพลินซึ่งสัญญา ..ย่อมผลิตเพลินซึ่งสังขาร ..ย่อมผลิตเพลิน ย่อมพรา้งถึง ย่อมติ่มตำอยู่ซึ่งวิญญาณ เมื่อผลิตเพลิน พรา้งถึง ติ่มตำอยู่ซึ่งวิญญาณ ความยินดีย่อม

^{๑๔๗} สหายนทวิภังคสูตร ม.อุปรี. (ไทย) ๑๔/๔๒๘/๔๘๗.

เกิดขึ้น ความยินดีในวิญญาณนั้นเป็นอุปาทาน เพราะอุปาทานของบุคคลนั้นเป็นปัจจัยจึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์โศกและอุปายาส ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นความเกิดแห่งรูป นี่เป็นความเกิดแห่งเวทนา นี่เป็นความเกิดแห่งสัญญา นี่เป็นความเกิดแห่งสังขาร นี่เป็นความเกิดแห่งวิญญาณ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเป็นความดับแห่งรูป อะไรเป็นความดับแห่งเวทนา อะไรเป็นความดับแห่งสัญญา อะไรเป็นความดับแห่งสังขาร อะไรเป็นความดับแห่งวิญญาณ?

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่เพิลิตเพลิน ย่อมไม่พรั้งถึง ย่อมไม่ติ่มด้าอยู่ ก็ภิกษุย่อมไม่เพิลิตเพลิน ย่อมไม่พรั้งถึง ย่อมไม่ติ่มด้าอยู่ซึ่งอะไร ย่อมไม่เพิลิตเพลิน ย่อมไม่พรั้งถึง ย่อมไม่ติ่มด้าอยู่ซึ่งรูป เมื่อเธอไม่เพิลิตเพลิน ไม่พรั้งถึง ไม่ติ่มด้าอยู่ซึ่งรูป ความยินดีในรูปย่อมดับไป เพราะความยินดีของภิกษุนั้นดับไป อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ ..ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้

ภิกษุย่อมไม่เพิลิตเพลิน ย่อมไม่พรั้งถึง ย่อมไม่ติ่มด้า ซึ่งเวทนา.. ซึ่งสัญญา.. ซึ่งสังขาร ...ซึ่งวิญญาณ เมื่อเธอไม่เพิลิตเพลิน ไม่พรั้งถึง ไม่ติ่มด้าอยู่ซึ่งเวทนา.. ซึ่งสัญญา.. ซึ่งสังขาร..ซึ่งวิญญาณ ความยินดีในเวทนา.. ในสัญญา.. ในสังขาร .. ในวิญญาณ ย่อมดับไป เพราะความยินดีของภิกษุนั้นดับไป อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ ..ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นความดับแห่งรูป นี่เป็นความดับแห่งเวทนา นี่เป็นความดับแห่งสัญญา นี่เป็นความดับแห่งสังขาร นี่เป็นความดับแห่งวิญญาณ^{๑๔๘}

^{๑๔๘} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕/๑๗.

บทที่ ๔

ระดับสมาธิในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๔.๑ จิตที่เป็นสมาธิ

สมาธิ คือ ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต หมายถึง การดำรงจิต^๑และเจตสิก^๒ไว้ในอารมณ์^๓(บัญญัติหรือปรมาตม์) เพียงหนึ่งเดียว^๔

สมาธิ เป็นภาษาบาลี วิเคราะห์ว่า นานาลมพนวิกุเขวสปปวตตํ อธิสงขาตํ จิตตพยธํ สมะตติติ สมาธิ. ธรรมชาติที่ข่มจิตอันฟุ้งไปในอารมณ์ต่าง ๆ ให้สงบลง ชื่อว่า สมาธิ^๕

ในพระอภิธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของคำว่าสมาธิไว้ว่า “ยา ตสฺมี สมเย จิตตสฺส จิตฺติ สณฺจิติ อวฺภูจิติ อวิสาโร อวิกุเขโป อวิสาหฺมมานสตา สมโถ สมาธิฺนทริยํ สมาธิพลํ สมมาสมาธิ อयํ ตสฺมี สมเย สมมาสมาธิ โหติ.”

การตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบสมาธินทริยํ สมาธิพละ ความตั้งใจชอบ นี่ชื่อว่า สัมมาสมาธิ^๖

^๑ จิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ได้รับอารมณ์อยู่เสมอ (พ.ปฎิ.อ.(บาลี)๒/๖๒/๓๖)

^๒ เจตสิก คือ ธรรมชาติที่ประกอบกับจิต ประจุแห่งจิตให้มีความเป็นไปต่าง ๆ (พ.ป.อ.(บาลี) ๑/๑๔๔/๓๑๓) เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์เดียวกับจิต อาศัยวัตถุเดียวกับจิต ดูใน อภ.สง.อ.(บาลี) ๒๐๖/๑๙๐.

^๓ จิตตเจตสิกเกหิ อาลมหพตติ อาลมหพนํ. ธรรมชาติอันจิตและเจตสิกยึดหน่วง ชื่อว่า อารมณ์ (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ ๓** หน้า ๓๓๓.)

^๔ วิสุทธิ.(บาลี) ๑/๑๐๕, พ.ปฎิ.อ.(บาลี)๑/๑๙.

^๕ พระโมคคัลลานเถระ, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, แปลโดย พระมหาสมปอง มุทิโต, หน้า ๒๐๙.

^๖ อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๓๙/๓๐.

สมาธิใช้เป็นกุศลกรรมเป็นส่วนมาก แต่ในที่บางแห่งท่านต้องการให้ชัดถึงเต็มศัพทที่บ่งชัดไว้ข้างหน้าคือ ฝ่ายดีท่านเดิม สมมา เป็นสมมสมาธิ ฝ่ายชั่วท่านเดิม มิจฉา เป็นมิจฉาสมาธิ^๗

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายว่า สมาธิ หมายถึง การฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจ เป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนา และ เป็นไปตามเจตจำนงค์และแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจยิ่งกว่านั้น ปัญญาจะเจริญงอกงามได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหาเอาใจใส่ มีความเพียร พยายามที่จะคิดค้น ไม่ท้อถอย ยิ่งเรื่องที่คิดหรือพิจารณานั้นยากหรือละเอียดลึกซึ้งก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พลุ่งพล่านกระวนกระวาย คือ ต้องมีสมาธิ จึงจะคิดได้ ชัดเจน เจาะลึกทะลุได้และมองเห็นทั่วตลอด จิตที่ฝึกดีแล้ว จึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงาน และพัฒนาอย่างได้ผล^๘

๔.๑.๑ ลักษณะของสมาธิ

สมาธินั้นมีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ มีการประมวลธรรมทั้งหลาย (ที่เกิดร่วมกัน) ไว้ให้เป็นกลุ่ม (ดูจนน้ำฝนเกาะจุนสำหรับสนานไว้ให้เป็นก้อน)..เป็นกิจ มีความสงบระงับไม่หวั่นไหว..เป็นผล มีความสุข..เป็นเหตุ ไกล สมาธินี้บัณฑิตพึงทราบว่าเป็นความตั้งอยู่แห่งจิต ดูความตั้งอยู่แห่งเปลวประทีปในที่ไม่มีลมพัด ฉะนั้น^๙

^๗ พันตรี ป. หลงสมบุญ (ประยูรท์ หลงสมบุญ) ,พจนานุกรม มคอ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร : คณะศิษย์วัดปากน้ำภาษีเจริญ, ๒๕๔๐), หน้า ๗๑๔.

^๘ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษา กับ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๙), หน้า ๖๗.

^๙ สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปล. หน้า ๑๓๔. และ, หน้า ๗๕๑.

อรรถกถาธัมมสังคณีอธิบายว่า “สมาธินั้น มีความเป็นประธานเป็นลักษณะ (ปาโมกฺขลกฺขโณ) สมาธิชื่อว่าเป็นประธานแห่งธรรมเหล่านั้นแม้ทั้งหมด เพราะกุศลธรรมทั้งปวงสำเร็จด้วยสมาธิ เหมือนข้อฟ้าแห่งเรือนยอด ชื่อว่าเป็นประธานเพราะยึดทัพสมภาระที่เหลือ

สมาธินั้น ชื่อว่ามีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ (อวิกฺเขปลกฺขโณ) เพราะไม่ทำให้ธรรมทั้งหลายฟุ้งซ่านกระจัดกระจาย เหมือนพระราชจอมทัพเสด็จไปสู่ที่ทหารประชุมกันเนื่องแน่น ย่อมคล้อยตามพระราชนันแหละ^{๑๐}

คำที่เรียกแทนกันกับสมาธิ คือเอกัคคตา (เอกสทฺทูปฺปท+อช คติย+อ+ตา, อาเทศ ช เป็น ค, ช้อน ค, ลบสระหน้า)^{๑๑} อัคคะ แปลว่า จุดยอดหรือจุดปลาย จิตเป็นสมาธิก็คือจิตที่มียอดหรือมีจุดปลายจุดเดียว ซึ่งมีลักษณะแหลม ฟุ้งแทงทะลุไปได้ง่าย^{๑๒}

สมาธิเริ่มตั้งแต่จิตสงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม จนได้บรรลุฌาน เป็นการฝึกฝนอบรมสมาธิให้เกิดขึ้นเพื่อความบริสุทธิ์แน่วแน่มีอำนาจเป็นสมาธิที่มีความเป็นใหญ่ได้เพื่อความตั้งมั่นแห่งจิตกำจัดความฟุ้งซ่านออกไปได้ จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

เอกัคคตาเจตสิก เป็นธรรมชาติที่สงบและทำให้สัมปยุตตธรรมตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว มีวิเคราะหว่า “เอกคฺคํ อุปฺปจฺจนฺตํ อิกคฺคตา (วา) เอการมฺมณฺเ ติฏฺฐนฺติ สุปฺติฏฺฐนฺติ เอเตนาติ เอกคฺคตา” ธรรมชาติที่เข้าถึงความมีอารมณ์เดียว หรือ สัมปยุตตธรรมทั้งหลายย่อมตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวได้ เพราะอาศัยธรรมชาตินั้น ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า เอกัคคตา

เอกัคคตาเจตสิกเป็นสภาวะธรรมที่เป็นความสงบของสัมปยุตตธรรม คือ จิตและเจตสิกที่เกิดพร้อมในจิตดวงเดียวกัน ทำให้สัมปยุตตธรรม

^{๑๐} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๑/-/๓๐๑-๓๐๒.

^{๑๑} พระมหาสมปอง มุทิโต, **คัมภีร์อภิธานวรรณา**, หน้า ๒๑๓ - ๒๑๔.

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์** (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่๑), (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔๐๑.

ทั้งหลายสามารถตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวได้จนครบ ๓ อนุขณะของจิต ได้แก่ อุปาทักขณะ ขณะเกิด ฐิตีขณะ ขณะตั้งอยู่ และภังคักขณะ ขณะดับ หรือทำให้สัมปยุตตรธรรมไม่ซัดส่ายไปหาอารมณ์อื่น ก่อนที่จะครบกำหนด ๓ อนุขณะนั่นเอง ด้วยอำนาจแห่งเอกัคคตาเจตสิกนี้เองที่ทำให้จิตมีความสงบเป็น ขณะๆ จนสามารถสงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเป็นเวลานาน

๔.๑.๒ ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

สมาธิมีลักษณะแสดงถึงความบริสุทธิ์แห่งจิต ความตั้งมั่นของจิต และความควรแก่การงานของจิต^{๑๓} ความบริสุทธิ์ ลักษณะของความตั้งมั่นของจิตนี้เป็นการแสดงสภาวะที่ไม่ฟุ้งซ่านแห่งสมาธิปริย เป็นการแสดงอำนาจแห่งสมาธิ และความควรแก่การงานของจิต เมื่อจิตอ่อนนุ่มควรแก่การงานก็จะสามารถฝึกจิตได้ง่าย สามารถใช้สมาธิให้ถูกทางเพื่อจุดหมายในการหลุดพ้น เป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความจริง เป็นสมาธิที่ใช้ประกอบกับวิปัสสนาหรือเพื่อสร้างปัญญาที่รู้แจ้งได้^{๑๔}

คัมภีร์วินัยปิฎกกล่าวลักษณะของจิตเป็นสมาธิว่า “เรานั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลสเครื่องยั่ววน ปราศจากอุปกิเลส อ่อนควรแก่การงาน ตั้งมั่นถึงความไม่วอกแวกหวั่นไหวอย่างนี้ ย่อมโน้มจิตไปเพื่ออุปเพนิวาสานุสติญาณ”^{๑๕}

จิตที่ฝึกอบรมดีแล้วเป็นจิตที่สมบูรณ์มีสมรรถภาพสูง และสามารถพัฒนาต่อไปถึงขั้นเป็นปัญญาได้ มีลักษณะ ๔ ประการ^{๑๖} ได้แก่

^{๑๓} พุทธทาสภิกขุ, **ธรรมโฆษณอรรถาณุกรม (ฉบับย่อ)**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด.ภาพพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๒๒๙.

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๔-๗๕

^{๑๕} วิมหา.(ไทย) ๑/๑๒/๖, ที.สี.(ไทย) ๙/๓๒๑/๗๗.

^{๑๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๒/๒๕๔-๒๕๕

๑. ความปรากฏแห่งอารมณ์ (อารมณ์สนฺธ อပ္ภฺจฺจํ)
๒. ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต (สมฺม จิตฺตสฺส อวิกฺเขโป)
๓. ความตั้งมั่นแห่งจิต (สมฺม จิตฺตสฺส อธิภฺจฺจํ)
๔. ความผ่องแผ้วแห่งจิต (สมฺม จิตฺตสฺส โวทานํ สมฺม)^{๑๗}

จิตที่สมบูรณ์พร้อมที่จะเป็นพื้นที่ในการปฏิบัติการของปัญญา ในการพิจารณาสภาวธรรมให้เกิดความรู้แจ้ง ตามเป็นจริง ต้องเป็นจิตที่สว่าง โล่งโปร่ง ไม่มีสิ่งบดบัง บีบคั้น ขัดขวาง มีอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ตื่นตัวเบิกบาน พร้อมทั้งจะใช้ปัญญา ซึ่งประกอบด้วยลักษณะหลักๆ ๓ ประการ คือ ๑. มีความบริสุทธิ์ผุดผ่อง (บริสุทธิ์) ๒. ตั้งมั่นด้วยดี (สมาธิโต) ๓. สมควรแก่การทำงาน สิ่งที่จะต้องทำ (กมฺมณียะ)

จิตที่ได้ผ่านการฝึกปรืออบรมมาแล้วเป็นสมาธิ มีคุณภาพสมรรถภาพ มีคุณภาพสูง มีความสามารถดีที่สุดในลักษณะ ๔ ประการ ดังนี้^{๑๘}

๑. มีความแข็งแรง มีพลังมาก เปรียบเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุม ให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังและความแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลแตกกระจายออกไป

๒. มีความราบเรียบ สงบนิ่ง เหมือนสระ หรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดมาถูกต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนทำให้กระเพื่อมไหว่นไหวเลย

๓. มีความใสกระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัดเจน เหมือนน้ำที่สงบนิ่ง ไม่เป็นคลื่น และไม่มีฝุ่นละออง เพราะฝุ่นได้ตกตะกอนนอนก้นหมดแล้ว^{๑๙}

๔. มีความนุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะสมแก่การใช้งาน เพราะไม่เคียด ไม่กระด้าง ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย^{๒๐}

^{๑๗} ขุ. ปฏฺ. (ไทย) ๓๑/๓๙๖/๑๔๗.

^{๑๘} พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ** ๒๕๓๘), หน้า ๘๓๐.

^{๑๙} ดุรายละเอียดยใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๔๙/๘๔.

^{๒๐} ดุรายละเอียดยใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๑ - ๑๒/๒๑.

เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว นิรวณจะถูกกำจัดไปด้วยองค์ธรรมนั้นๆ แล้ว จิตก็เป็นสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิจะเป็นจิตที่มั่นคง แน่วแน่ สงบ ไม่ซัดส่าย ฟุ้งซ่าน ใสกระจ่าง มีพลังและควรแก่การงานเป็นต้น ในพระสูตรได้แสดง ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิถึงขั้นฌาน ในพระบาลีเรียกว่า จิตพร้อมด้วยองค์ ๘ (อภิสัมมัตตจิต) ^{๒๑} ดังนี้ ๑. ตั้งมั่น (สมาหิต) ๒. บริสุทธิ์ (ปาริสុทธิ) ๓. ผ่องใส (ปริโยทต) ๔. ปอดโปรงไร้กังวล (อนงค) ๕. ปราศจากสิ่งมัวหมอง (วิคตูปกิเลส) ๖. นุ่มนวล (มุกฺกุต) ๗. ควรแก่การงาน (กัมมณีย) ๘. ไม่หวั่นไหว (อาเนญชุปัตต) ^{๒๒}

จิตที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการนี้เหมาะแก่การนำเอาไปใช้ในการพิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจถูกต้องแจ่มชัด และใช้ในทางบำเพ็ญปัญญาประเภทอภิญญาอย่างใดอย่างหนึ่งได้ คือ

๑. วิปัสสนาญาณ ญาณอันนับเข้าในวิปัสสนา

๒. มโนมยิทธิญาณ ฤทธิ์ทางใจ

๓. อิทธิวิธญาณ แสดงฤทธิ์ได้

๔. ทิพย์โสตญาณ หูทิพย์

๕. เจโตปริยญาณ กำหนดใจผู้อื่นได้

๖. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้

๗. ทิพพจักขุ ตาทิพย์

๘. อาสวักขยญาณ รู้จักทำอาสวะให้สิ้น เป็นปัญญาประเภทโลกุตตระ ^{๒๓}

ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิซึ่งสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายของสมาธิด้วย คือ ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งานในทางพระพุทธศาสนา คือ งานทางปัญญาในการพิจารณาสภาวธรรมให้เกิดความรู้แจ้งตามความ

^{๒๑} ที. สี. (ไทย) ๙ / ๑๓๑ / ๗๒.

^{๒๒} วิมพา. (ไทย) ๑/๑๒/๖.

^{๒๓} ที. สี. (ไทย) ๙/๑๓๑ - ๑๓๘ / ๑๐๑ - ๑๑๐.

เป็นจริง และสมาธิที่ถูกต้องไม่ใช่อาการที่จิตหมดความรู้สึกปล่อยตัวตนเข้าร่วมหายไปไหนอะไร ๆ แต่เป็นสภาวะที่ใจสว่างโปร่งโล่ง หลุดออกจากสิ่งบดบังบีบคั้นกันขวาง เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ตื่นอยู่ เบิกบาน พร้อมที่จะใช้ปัญญาเป็นจิตที่ตั้งอยู่ในอารมณ์อย่างสม่ำเสมอทำให้องค์ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับมันผินกกำลังประสานกัน เป็นจิตไม่พรา ไม่ฟุ้งกระจาย เสมือนน้ำที่ผินกประสานกับแบ่งเข้าเป็นก้อนเดียว ทำให้จิตต่อเนื่องอย่างแน่วแน่มั่นคง เหมือนเปลวเทียนในที่สงัดลม ติดไฟสงบนิ่ง ลูกใหม่ไปเรื่อย ๆ ส่องสว่างสม่ำเสมอเป็นอย่างดี^{๒๔}

๔.๒ ประเภทของสมาธิ

การเจริญสมาธิภาวนา แบ่งประเภทตามความแนบแน่นต่ออารมณ์ ออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑) **ขนิกสมาธิ** คือ สมาธิเป็นขณะ ๆ (ตามอาการเกิด-ดับของอารมณ์ที่เป็นปรมาตถ) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้ แต่ไม่สามารถใช้เจริญฌานสมาบัติได้

เป็นสมาธิที่มีความตั้งมั่นหรือความสงบเป็นขณะๆ เป็นสมาธิของวิปัสสนากรรมฐาน แต่มีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิของสมถภาวนา เพราะข่มนิรวณได้เหมือนอุปจารสมาธิ ในขณะนั้นจิตของผู้ปฏิบัติได้สงบจากนิรวณทั้ง ๕ มีความผ่องใสปราศจากความพอใจในกามคุณที่ตนชอบ ปราศจากความไม่พอใจในสิ่งที่ตนไม่ชอบ ไม่มีความง่วงเหงาหาวนอน ไม่มีความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และไม่มีความสงสัยในการปฏิบัติธรรม แม้ในขณะนั้นอาจมีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นบ้าง ผู้ปฏิบัติก็กำหนดรู้ได้ทันที โดยไม่รับรู้เรื่องราวที่คิด ว่าคือ

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุงและขยายความ), หน้า ๘๓๐.

อะไร ผู้ปฏิบัติบางท่านสงสัยว่า เราฟังจริงหรือไม่ และคิดเรื่องอะไร เพราะจิตตามรู้ความฟังชันได้ทันที โดยไม่มีสมมติบัญญัติคือปรุงแต่งถึงเรื่องที่เกิดขึ้น

๒) อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปนาสมาธิ เป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง ๕ ได้ ถ้ามองในแง่การกำหนดอารมณ์กรรมฐานก็เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต (เป็นภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานซึ่งประณีตลึกซึ้ง ถัดจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง เกิดจากสัญญาบริสุทธิ์ปราศจากสี่ปราศจากมลทินสามารถนึกขยาย หรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา) เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ ใกล้จะถึงฌานเมื่อชำนาญแล้วก็จะแน่วแนกลายเป็นอัปนาสมาธิ

๓) อัปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่หรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลายถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ อัปนาสมาธิเกิดขึ้นเมื่อองค์ฌานปรากฏชัดกล่าวคือเมื่อวิตกวิจารณ์ปิติสุข และเอกัคคตาปรากฏชัดเจนโดยปราศจากนิวรณ์โดยสิ้นเชิง จัดว่าปฐมฌานยังไม่ถึงลึกมากนัก ผู้ปฏิบัติอาจได้ยินเสียงดังที่รบกวนการปฏิบัติ หรือรู้สึกเจ็บเมื่อยงัด เมื่อบรรลุนิยามเป็นต้นแล้วก็จะไม่มีสิ่งใดรบกวนการปฏิบัติได้อีก เป็นสมาธิในสมถกาวนาเป็นวิธปฏิบัติที่มุ่งให้เกิดสมาธิ คือการที่จิตรับเอาอารมณ์หนึ่งเดียวเป็นเวลานาน ย่อมทำให้มีสมาธิเกิดขึ้น ดังบาลีว่า

ตวิธํ สมาธิํ ปริปุเรติ ขณิกสมาธิํ อุปจารสมาธิํ อปนาสมาธิณฺติ.
ตสฺสเสวํ ตสฺมี นิมิตฺเต ปนุปฺปนุํ มานสํ จาเรณตสฺส นีวรณานิ วิภขมณฺติ
สตี สนฺติภูจฺติ อุปจาเร จิตฺตํ สมาธิยฺติ. ปจฺมขมณานิทวเสน อปฺปนาปตฺต-
จิตฺตสฺสเสว ํ อยํ วิภพฺพนา อปฺปนา สมฺปชฺชติ.^{๒๕}

๑. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธาจารย์ หน้า ๑๓๕-๑๔๖.

ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาได้

๒. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน

๓. อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิแนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง ๕ ได้ ถ้ามองในแง่การกำหนดอารมณ์กรรมฐานก็เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานซึ่งประณีต ลึกซึ้ง เลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง เป็นของเกิดจากสัญญาบริสุทธิ์ ปราศจากสี ปราศจากมลทิน สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา) เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่ใกล้จะถึงสภาวะฌาน เมื่อทำอุปจารสมาธิ จนขำนิขำนานูคฺขันติแล้ว ก็จะไม่แน่วแน่กลายเป็นอัปปนาสมาธิ เป็นองค์แห่งฌานต่อไป^{๒๖} ส่วนขณิกสมาธิใช้ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา^{๒๗}

๔.๓ ระดับสมาธิในการบรรลุธรรม

สมาธิมี ๓ ประเภท คือ

๑) อุปจารสมาธิ ความที่จิตตั้งมั่นเพ่งรู้ในอารมณ์บัญญัติ แต่ไม่ถึงระดับที่เป็นฌาน เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหากุศล แต่มีอุคคหนิมิตเป็นอารมณ์นิวรณ์ต่าง ๆ สงบชั่วคราว

๒) อัปปนาสมาธิ ความที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่ เพ่งรู้ในอารมณ์บัญญัติ^{๒๘} หรือปรมัตถ์ ถึงระดับที่เป็นฌาน เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหัคคตกุศล มีปฏิภาคนิมิต

^{๒๖} พ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๙๒/๖๒๔.

^{๒๗} อัง. อรรถก. (บาลี) ๒๓ / ๑๖๐ / ๓๐๘-๓๑๑.

^{๒๘} อภิ.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๓๒.

นิमित เป็นอารมณ์ และนิรณฺณถูกประหาณเป็นวิกขัมภนปหาน^{๒๙} องค์ฌานทั้งหลายย่อมเกิดมีกำลังเมื่ออัปปนาสมาธิเกิดขึ้น จิตตตถาวังควาระเดียวแล้ว ย่อมตั้งอยู่ คือเป็นไปตามทางกุศลขณะโดยลำดับตลอดทั้งคืนทั้งวัน เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังแข็งแรงลุกขึ้นจากที่นั่งแล้ว ย่อมยืนอยู่ได้นาน

๓) ขณิกสมาธิ ความที่จิตมีสติตั้งมั่นระลึกถึงลักษณะ ทุกๆ ขณะที่ ปรมัตถอารมณ์ (ขั้น ๕) เปลี่ยนแปลงเกิดดับ ตั้งมั่นต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา ที่อินทรี ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) ยังสมบูรณ์พร้อมอยู่

กระบวนการฝึกอบรมอินทรี (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นกระบวนการเจริญภาวนาให้เกิดปัญญา จนถึงขั้นบรรลุมรรค ผล นิพพาน

สมาธิ ๓ ประการนั้น ไม่ว่าจะเป็นอุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ กล่าวไว้ตามสมถยานิก (ผู้เจริญสมถะแล้วอาศัยสมถะเป็นบาทของวิปัสสนา) โยคีที่กำหนดวิปัสสนาโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานสมาธิทั้งสองนั้นเรียกว่า สมถยานิกบุคคล หมายถึง บุคคลผู้ที่นำเอาสมถะเป็นเครื่องนำทาง หรือบุคคลผู้ไปสู่มรรคผลนิพพานโดยอาศัยสมถะเป็นยานพาหนะ ด้วยเหตุนี้ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิจึงได้ชื่อว่า เป็นจิตตวิสุทธิ^{๓๐} ของบุคคลผู้เป็นสมถยานิกะ ส่วน**ขณิกสมาธิ**กล่าวไว้ตามวิปัสสนายานิก (ผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง)

ในกระบวนการเจริญภาวนานั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพยายามทำสมาธิให้ได้เสียก่อน โดยมีศีลบริสุทธิด้วย ศีลนั้นคือระเบียบควบคุมรักษากายวาจาใจให้เรียบร้อยว่าโดยประเภทมีทั้งของชาวบ้านและของนักบวช แต่เมื่อก้าวโดยรวบยอดแล้วมีอย่างเดียว คือ เจตนาในเมื่อเรามีสติระลึกได้อยู่เสมอเพื่อควบคุมใจให้รู้จักละอายต่อการทำชั่วเสียหาย และรู้สึกตัวกลัวผลของ

^{๒๙} วิกขัมภนปหาน หมายถึง การดับกิเลสด้วยการข่มไว้ ของท่านผู้บำเพ็ญฌาน ย่อมข่มนิรณฺณไว้ได้ตลอดเวลาที่อยู่ในฌานนั้นเท่านั้น ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๒๘.

^{๓๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขั้นหลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), จำรูญ ธรรมดา แปล (กรุงเทพมหานคร: ๒๕๕๓), หน้า๖๑.

ความชั่วจะตามมาพยายามรักษาใจให้อยู่ในแนวทางแห่งการปฏิบัติที่ถูกที่ควร เป็นศีลอย่างดียิ่งแล้ว ตามธรรมดา เมื่อเราใช้เสื้อผ้าที่สกปรกและตัวเองก็สกปรกย่อมทำให้จิตใจอึดอัดไม่สบาย แต่หากเรารู้จักรักษาความสะอาดทั้งร่างกายและเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มย่อมทำให้จิตใจโปร่งใสเบิกบาน ดังนั้นเมื่อศีลไม่บริสุทธิ์เพราะกายวาจาสกปรกก็เป็นผลให้จิตใจเศร้าหมอง ขัดต่อการปฏิบัติธรรมและเป็นเครื่องกั้นใจมิให้บรรลุถึงจุดหมายทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจิตใจที่ได้รับการฝึกมาดีหรือไม่เท่านั้นเพราะใจเป็นผู้สั่งให้พูดให้ทำ ฉะนั้นเราจึงต้องมีการฝึกจิตใจต่อไป

หากทำสมาธิยังไม่ได้ ก็ไม่มีทางที่จะเกิดวิปัสสนาปัญญาขึ้น สมาธิจึงเป็นบันไดขั้นต้นที่ก้าวไปสู่การเจริญวิปัสสนาปัญญา เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติตั้งมั่นในสมาธิจนมีกำลังดีแล้ว แม้แต่จะอยู่แค่เพียงอุปปจารสมาธิ จิตของผู้ปฏิบัติก็ย่อมมีกำลังและอยู่ในสภาพที่นุ่มนวล ควรแก่การเจริญวิปัสสนา

๔.๓.๑ ฌาน ๒ แบบ

สภาวะฌานที่เป็นผลสำเร็จของสมาธินั้น ก็เลสต่าง ๆ สงบระงับไป เรียกว่าเป็นความหลุดพ้น แต่เป็นความหลุดพ้นเพียงชั่วคราวเฉพาะเมื่ออยู่ในฌานนั้น และถอยกลับสู่สภาพเดิมได้อีก ไม่ยั่งยืนแน่นอน ท่านเรียกว่าเป็นโลกียวิโมกข์^{๓๑} เป็นวิภังขณวิมุตติ คือ หลุดพ้นด้วยขมัวด้วยกำลังของฌาน เปรียบเหมือนเอาแผ่นหินทับหญ้าไว้ เมื่อยกแผ่นหินออก หญ้าก็กลับงอกงามขึ้นมาใหม่ได้

ฌานนั้นจัดเป็นคุณธรรม เพราะเผารธรรมที่เป็นข้าศึก (คือนิรวรณ ๕) ด้วยการเพ่ง คือการเข้าไปเพ่งเผารมณนั้นเสียเอง เพราะเหตุนี้ท่านจึงเรียกว่า มีอันเข้าไปเพ่งอารมณ์เป็นลักษณะ^{๓๒}

การเจริญฌานเพื่อให้เข้าถึงจุดหมายในทางพุทธธรรม องค์ธรรมที่

^{๓๑} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗๘/๓๖๑ - ๓๖๒.

^{๓๒} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑.

สำคัญที่สุดที่เป็นตัวตัดสินในขั้นสุดท้ายจะต้องเป็นวิปัสสนาปัญญา การเจริญสมาธิจนถึงสภาวะฌานเป็นองค์ธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดปัญญา ดังพุทธสุภาษิตว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรมสองอย่างเหล่านี้เป็นเหตุทำให้เกิดปัญญา ธรรมสองอย่างนี้ ได้แก่ สมถะและวิปัสสนา”^{๓๓} ผู้ใดมีทั้งฌานและปัญญาผู้นั้นแลอยู่ใกล้พระนิพพาน^{๓๔}

การฝึกอบรมจิตให้สงบจนเกิดเป็นสมาธิ เมื่อสมาธิตั้งมั่นแน่วแน่นอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนเป็นเอกัคคตารมณ์ เกิดเป็นฌาน^{๓๕}

ฌาน แปลว่า การเพ่ง คือภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแนบแน่น^{๓๖} มี ๒ ลักษณะ ในคัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า “ฌานมี ๒ แบบ ในส่วนเบื้องต้นท่านประสงค์เอาอารัมมณูปนิชฌาน”^{๓๗} ซึ่งเกิดจากการเจริญสมถภาวนา แต่ในขณะแห่งโลกุตตรมรรคท่านประสงค์เอาลักขณูปนิชฌาน^{๓๘} ซึ่งเกิดจากการเจริญวิปัสสนาภาวนา^{๓๙} คือ

๑) อารัมมณูปนิชฌาน การเพ่งอารมณ์แบบสมถะ คือ ภาวะที่จิตสงบนิ่ง อันเนื่องมาจากการเพ่งอารมณ์สมถะ อรรถกถาอธิบายว่า “อารัมมณูปนิชฌาน คือ การเข้าไปเพ่งอารมณ์ได้แก่ สมาบัติ ๘ พร้อมด้วยอุปจาร ท่านเรียกว่าอารัมมณูปนิชฌาน เพราะเหตุว่าเข้าไปเพ่งอารมณ์ คือ กสิณ ในอรรถนี้ท่านประสงค์เอา อารัมมณูปนิชฌานเท่านั้น ว่าเป็นฌาน”^{๔๐}

ในอรรถกถาสัทธาสูตฺร มีข้อความว่า ฌายนฺโต แปลว่า การเพ่งพินิจ

^{๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๘/๒๓๕, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๙.

^{๓๔} พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๓๗๒/๑๔๙.

^{๓๕} ดูใน อง.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๒๗/๑๑๑.

^{๓๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๖๐/๖๐๔, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๑๗/๙๘.

^{๓๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๔๗/๓๑๕.

^{๓๘} พุ.อ.อ. (บาลี) ๑/๕๓๖, พุ.ป.อ. (บาลี) ๒๒๑, อภิ.ส. อ.(บาลี) ๒๗๓.

^{๓๙} พุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๕๐๕, ๒๖๒ - ๒๖๓.

^{๔๐} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๕๕.

อยู่ในสมาบัติ ๘ บัณฑิตพึงทราบว่าเป็นอาร์มมณูปนิชฌาน เพราะเข้าไปเพ่ง
อารมณ์แห่งกลีณ^{๔๑}

ในอรรถกถาอุปอัจฉราสังฆาตวรรค มีข้อความปรากฏว่า “ฌาน
สมาบัติ ๘ ชื่อว่าอาร์มมณูปนิชฌาน ก็สมาบัติ ๘ เหล่านั้นเรียกว่าอาร์มมณูป
นิชฌาน เพราะเข้าไปเพ่งอารมณ์มีปฏิวิกสิณ เป็นต้น”^{๔๒}

ในคัมภีร์อภิธานปทีปิกา (อภิธานวรรณนา) มีข้อความปรากฏ ว่า
จิตตเจตสิกเกหิอาลมพียนเตติ อาลมพา. อารมณ์ที่จิตและเจตสิกยึดเหนี่ยว
ชื่อว่าอาลัมพะ

อาคณตวา จิตตเจตสิกา รมนติ เอเตสุติ อารมมณานิ. รูป เป็นต้น
เป็นที่จิตและเจตสิกมายินดี จึงชื่อว่าอารมณ์^{๔๓}

อารมณ์บัญญัติ คือ สภาวะธรรมที่ไม่ได้อยู่จริง เช่น สตรี บุรุษ มือ
เท้า ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่สามารถถือเอาโดยอาการที่มีอยู่จริงได้ ดังนั้น บัญญัติ
ทั่วไป จึงได้ชื่อว่าอภุตตะ และอัสัจจิกัตตะ กล่าวคือ เป็นสภาวะธรรมที่ไม่ได้
มีอยู่จริงนั้นเทียว

ผลปรากฏของอาร์มมณูปนิชฌาน คือสมถฌาน^{๔๔} แบ่งเป็น ๒ อย่าง
คือ รูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๔ เมื่อทำให้สมบุรณฺครบถ้วนเกิดเป็นสมาบัติ ๘
และผลของการเจริญสมาบัติให้สมบุรณฺ ก่อให้เกิดอภิญญา ๕ ประการ^{๔๕}
ได้แก่ ๑. อิทธิวิธี ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ ๒. ทิพพโสธ ความรู้ที่
ทำให้มีหูทิพย์ ๓. เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้กำหนดรู้ใจคนอื่นได้ ๔. ปุพเพ-
นิวาสานุสสติญาณ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้ ๕. ทิพพจักขุ ความรู้ที่ทำให้มี

^{๔๑} ดูรายละเอียดใน ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๙.

^{๔๒} ดูรายละเอียดใน อง.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๒๒๖.

^{๔๓} พระโมคคัลลานเถระ, คัมภีร์อภิธานปทีปิกา, แปลโดย พระมหาสมปอง
มุทีโต, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๔๗.

^{๔๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, หน้า ๑๓๓.

^{๔๕} ดูใน อง.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๔/๗๑., อง.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๒๗/๑๑๑.

ดาทิพย์^{๔๖}

คัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกายอธิบายว่า ฌานนติ ทิวริ อารมมณูปนิชฌานํ ลกขณูปนิชฌานนติ. ตตถ อฏฐสมาปตติโย ปจวิกสิณาทีอามมณํ อุปนิชฌายนตติ อารมมณูปนิชฌานนติ สงขยํ คตา. วิปัสสนามคฺคผลานิ ปน ลกขณูปนิชฌานํ นาม. วิปัสสนา อนิจจาติลกขณสฺส อุปนิชฌานโต ลกขณูปนิชฌานํ. วิปัสสนาย กิจจสฺส มคฺเคน อิชฌนโต มคฺโค ลกขณูปนิชฌานํ. ผลํ ปน นิโรธสจฺจํ ตถลกขณํ อุปนิชฌายตติ ลกขณูปนิชฌานํ นาม.^{๔๗}

คำว่า ฌาน มี ๒ อย่าง คือ อารัมมณูปนิชฌาน ลักขณูปนิชฌาน อีกอย่างหนึ่ง ในฌาน ๒ อย่างนั้น สมาบัติ ๘ จัดเข้าในอารัมมณูปนิชฌาน เพราะเข้าไปเพ่งอารมณ์ มีปฐวิกสิณ เป็นต้น แต่ว่าวิปัสสนาญาณ มรรคญาณ ผล ชื่อว่า ลักขณูปนิชฌาน

วิปัสสนาญาณได้ชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะเข้าไปเพ่งรู้แจ้งไตรลักษณ์ มีอนิจจลักษณะ เป็นต้น มัคคญาณได้ชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะเป็นผู้ทำให้งกิจที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ของวิปัสสนาญาณสำเร็จลง ส่วนผลญาณได้ชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะเข้าไปรู้แจ้งลักษณะอันแท้จริงของนิโรธสัจจะ

ผลจากการเจริญสมถกาวนานั้น ไม่ว่าจะเป็นฌานสมาบัติหรือ อภิญญาทั้ง ๕ ประการ ก็ยังเป็นเพียงโลกีย์^{๔๘} เป็นของปุถุชนยังเสื่อมถอยได้ เช่น ฤทธิ์ที่พระเทวทัตได้ เจโตวิมุตติของพระโคธิกะ^{๔๙} และฌานสมาบัติของ พระภิกษุสามเณร ฤาษีและคฤหัสถ์^{๕๐} เป็นของมีมาก่อนพุทธกาล เป็นของมีได้ในลัทธิภายนอกพระพุทธศาสนา^{๕๑} มิใช่จุดหมายของพระพุทธศาสนา

^{๔๖} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๔๓๑/๓๐๗, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔-๒๔๘/๗๗-๘๔.

^{๔๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๔๗/๓๑๕, ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๑-๖๕.

^{๔๘} ดูใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๙๕, ๑๙๗.

^{๔๙} วิ.ม. (บาลี) ๗/๓๕๕/๑๖๑, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๓/๓๔๓, ขุ.ชา.อ. (บาลี) ๔/๕.

^{๕๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๓/๓๔๓, ขุ.ชา.อ. (บาลี) ๔/๕.

^{๕๑} ดูใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๑๗/๓๒๐, ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๕๗๓.

เพราะไม่ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ได้อย่างแท้จริง นักบวชบางลัทธิทำสมาธิจนได้สมาบัติ ๘ แต่ยังมีมิจฉาทิฐิเกี่ยวกับเรื่องอัตตา และยึดถือในฉันทนั้นว่าเป็นนิพพาน ลัทธิเช่นนี้พระพุทธรเจ้าทรงปฏิเสธ^{๕๒}

ผลที่ต้องการจากสมณะตามหลักพุทธศาสนา คือ การสร้างสมาธิให้ตั้งมั่น ควรแก่การงาน เพื่อใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ดังที่พระพุทธรเจ้าตรัสไว้ว่า “สมาธิโต ยถาภูตํ ขานาติ ปสฺสตี. ผู้มีจิตตั้งมั่น (เป็นสมาธิ) แล้วย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง”^{๕๓}

จุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนาสำเร็จด้วยวิปัสสนา คือการฝึกอบรมปัญญาโดยมีสมาธิเป็นบาทฐาน หากได้บรรลุจุดหมายสูงสุดด้วย และได้ผลพิเศษแห่งสมณะด้วย ก็จัดว่าเป็นผู้มีคุณสมบัติพิเศษ ได้รับการยกย่องนับถืออย่างสูง แต่หากบรรลุจุดหมายแห่งวิปัสสนาอย่างเดียว แม้ไม่ได้ผลพิเศษแห่งสมณะ ก็ยังเลืกลงว่าได้ผลพิเศษแห่งสมณะ คืออภิญญา ๕ แต่ยังไม่พ้นจากอวิชชาและกิเลสต่างๆ ไม่ต้องพูดถึงจุดหมายสูงสุด แม้พระอนาคามีบางท่านจะไม่ได้ฉาน ไม่ได้อภิญญา ก็ถือว่าเป็นผู้บำเพ็ญสมาธิบริบูรณ์ เพราะสมาธิของพระอนาคามีผู้ไม่ได้ฉานสมาบัติ ไม่ได้อภิญญานั้น แม้จะไม่ใช้สมาธิที่สูงวิเศษอะไรนัก แต่ก็เป็นสมาธิที่สมบูรณ์ในตัว ยิ่งยืนคงระดับ เพราะไม่มีกิเลสที่จะทำให้เสื่อมถอยได้อีก^{๕๔}

๒) ลักษณะนิพพาน การเพ่งพินิจขั้น ๕ หรือรูป-นามให้เห็นไตรลักษณ์ตามแบบวิปัสสนาภาวนา^{๕๕} แม้แต่มรรคผลก็เรียกว่าฉานได้ เพราะเพ่งลักษณะที่เป็นสัพพัญญุตานิพพาน^{๕๖}

วิปัสสนาจัดเป็นฉานประเภทเพ่งพิจารณาลักษณะของอารมณ์ ดัง

^{๕๒} ที.สี. (บาลี) ๙/๕๐/๒๒, ที.สี. (ไทย) ๙/๕๐/๔๗, ขุ.จริยา.อ. (บาลี) ๔๔/๖๙.

^{๕๓} อัง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๒/๓.

^{๕๔} ดูรายละเอียดใน อัง.จตุก.อ. (ไทย) ๒/-/๒๕๕ และ ๓๕๕.

^{๕๕} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๔๗/๓๑๕, ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๑-๖๕. ดูเพิ่มเติมบทที่ ๘.

^{๕๖} ขุ.อ.อ. (บาลี) ๑/๕๓๖, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒๒๑, อภิ.ส. อ. (บาลี) ๒๗๓.

อธิบายว่า

วิปัสสนา อนิจจาทิลกขณสส อุปนิชฌมานโต ลกขณูปนิชฌมานํ.
วิปัสสนาย กิจจสส มคฺเคน อิชฌนโต มคฺโค ลกขณูปนิชฌมานํ. ผลํ ปณ
นิโรธสจฺจํ ตถลกขณํ อุปนิชฌมายตฺติ ลกขณูปนิชฌมานํ นาม.^{๕๗}

วิปัสสนาญาณ ชื่อว่า**ลักขณูปนิชฌมาน** เพราะเข้าไปเพ่งรู้พระ
ไตรลักษณ์ มีอนิจจลักษณะเป็นต้น มัคคญาณได้ชื่อว่าลักขณูปนิช
ฌมาน เพราะเป็นผู้ทำให้กิจที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ของวิปัสสนาญาณสำเร็จลง
ส่วนผลญาณ ได้ชื่อว่า ลักขณูปนิชฌมาน เพราะเข้าไปรู้แจ้งลักษณะอัน
แท้จริงของนิโรธสัจจะ

ลักขณูปนิชฌมาน คือ การเข้าไปเพ่งลักษณะ หมายถึง วิปัสสนา
มรรค และผล เป็นวิปัสสนาภาวนาโดยตรง หมายถึง เป็นฌานของวิปัสสนา
โดยการเพ่งลักษณะของไตรลักษณ์ มีกำลังของสมาธิ ๓ ระดับ คือ

(๑) ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิชั่วขณะ

(๒) อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิจวนจะแน่วแน่ ที่ยังไม่ถึงที่สุดเป็นขั้น
ทำให้กิเลสมีนิวรณ์ เป็นต้นระงับก่อนจะเป็นอัปปนาสมาธิ คือ ถึงฌาน

(๓) อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิแน่วแน่ จิตตั้งมั่นสนิทเป็นสมาธิใน
ฌาน^{๕๘}

สำหรับลักขณูปนิชฌมาน เป็นการเพ่งลักษณะของรูป ไม่ได้เพ่งรูป
เหมือนอาร์มมณูปนิชฌมาน การเพ่งดูให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ มีอนิจจ-
ลักษณะ เป็นต้น โดยอาศัยขณิกสมาธิ ไม่ได้อาศัยอุปจารหรืออัปปนาสมาธิ
แต่เมื่อขณิกสมาธิแนบแน่นมากขึ้นก็จะมีกำลังเท่ากับอัปปนาสมาธิเอง

การรับรู้ของผู้เจริญวิปัสสนา เป็นการรับรู้ของรูปที่เคลื่อนไหวอยู่
ในขณะเดิน และเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นย่อมจะรับรู้จิตที่ต้องการจะ
เดิน รับรู้รูปที่เกิดขึ้นแล้วดับไปในขณะหนึ่ง ๆ ในขณะนั้น ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจ

^{๕๗} ที่.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๔๗/๓๑๕, ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๑-๖๕.

^{๕๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๕๙ - ๖๑.

ได้ว่า เราเดิน เป็นเพียงคำที่ใช้พูดกันในโลก ไม่มีตัวเราที่เดินอยู่จริง มีเพียงจิตที่ต้องการจะเดิน และรูปที่เคลื่อนไหว จากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่งเท่านั้น แม้ในอริยาบถอื่น ๆ นักปฏิบัติรับรู้จิตที่ต้องการจะทำอริยาบถนั้น ๆ พร้อมด้วยรูปที่เกิดขึ้น และการเกิดดับของรูปจากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่ง การรับรู้เช่นนี้เป็นารเห็นประจักษ์ด้วยวิปัสสนาญาณ^{๕๙}

ในมานทั้ง ๒ อย่างนั้น วิปัสสนา มรรคและผล ชื่อว่าลักขณูปนิขมาน จริงอยู่วิปัสสนาชื่อว่า ลักขณูปนิขมาน เพราะอรรถว่าเข้าไปเพ่งซึ่งลักษณะทั้งสามมี อนิจจลักษณะ เป็นต้น มรรคชื่อว่า ลักขณูปนิขมานเพราะอรรถว่าย่อมให้สำเร็จซึ่งปหานกิจที่มาถึงแล้วโดยวิปัสสนา ผลชื่อว่า ลักขณูปนิขมานเพราะอรรถว่าย่อมเข้าไปเพ่งซึ่งนิโรธสัจจะ อันเป็นตลลักษณะ แต่สมาบัติ ๘ เป็นอรัณยมุขนิขมาน เพราะการเข้าไปเพ่งอารมณ์กสิณ เป็นต้น^{๖๐}

อธิบายว่า การเข้าไปเพ่งโดยลักษณะ หมายถึง การเพ่ง ๓ อย่าง คือ เพ่งวิปัสสนา ๑ เพ่งมรรค ๑ เพ่งผล ๑ การเพ่งแบบวิปัสสนา ได้แก่การเพ่งพินิจสังขารโดยไตรลักษณ์ การเพ่งมรรค ได้แก่ การยังกิจแห่งวิปัสสนานั้นให้สำเร็จ ส่วนการเพ่งผลนั้น ได้แก่ การเพ่งนิพพานอันมีลักษณะเป็นสุญญตะ อนิมิตตะ และอัปปนิหิตะ เป็นการเพ่งเห็นลักษณะอันเป็นสัจภาวะของนิพพาน^{๖๑}

ดังนั้น การเพ่งพินิจสังขารโดยไตรลักษณ์นั้น คำว่า สังขาร หมายถึง ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นการเข้าไปรู้เห็นตามความเป็นจริงของนามรูปในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันหมายถึงไตรลักษณ์ คือ ลักษณะที่เป็นเครื่องกำหนดหมายว่า ไม่เพียง มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับลง เรียกว่าอนิจจลักษณะหรืออนิจจลักษณะ เพ่งที่ทุกขลักษณะหรือทุกขลักษณะ เป็นเครื่องกำหนดหมายว่า เป็นทุกข ตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้อง

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๔ - ๑๒๕, ๑๒๙.

^{๖๐} ส.ส.อ. (ไทย) ๒๔/๑/๑, ส.ส.อ. (บาลี) ๑/๙๒, วิมหา.อ. (ไทย) ๑/-/๑/๑.

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๖๑.

แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป เฟ่งที่อนัตตลักษณะหรืออนัตตลักษณะเป็นเครื่องกำหนดหมายว่า อนัตตา มิใช่อัตตาตัวตน

การเฟ่งทั้ง ๓ ลักษณะนี้ ได้แก่ การเฟ่งที่องค์ฌานหรือองค์ของสมาติดังกล่าวแล้ว นั่นเอง เฟ่งดู วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา สรุบในข้อนี้ ก็คือ เป็นการเข้าไปเฟ่งนามรูปอันเป็นตัววิปัสสนา เฟ่งมรรคซึ่งเป็นหนทางดำเนินไปสู่ผล แล้วก็เฟ่งผลต่อ ซึ่งหมายถึง พระนิพพาน ตามลำดับ

๔.๓.๒ การบรรลุธรรม ๗ แบบ

บรรลุธรรม คือ การเกิดปัญญาเห็นแจ้งโลกุตตรธรรม ^{๖๒} และอริยสัจ ^{๖๓} ขั้นสูงสุดก็คือการบรรลุวิชา ^{๖๔} และวิมุตติ ^{๖๕} นั่นเอง สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ๔ จำพวก คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ^{๖๖} โดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เจริญสมณะและวิปัสสนา ตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จนเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าดำเนินตามวิปัสสนาวิธี ผู้ปฏิบัติสามารถรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ละสังโยชน์และอนุสัย ได้ตามกำลังของมรรค บรรลุผลนิพพาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาอธิบายไว้ว่า อธิคโม (อธิ บทหน้า คมฺ ฐาตุ

^{๖๒} โลกุตตรธรรม ๙ คือ อริยมรรค ๔ สามัญญผล ๔ และนิพพาน ๑ ดูใน ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๑๑/๑๓๙. และดู ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๗๘/๓๖๑.

อริยมรรค ๔ คือ โสตาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค และอรหัตตมรรค ดูในอง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๕๗/๓๑. สามัญญผล (ผลแห่งความเป็นสมณะ) ๔ ได้แก่ ๑. โสตาปัตติผล ๒. สกทาคามีผล ๓. อนาคามีผล ๔. อรหัตตผล ดูใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

^{๖๓} ดูใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๙๑/๓๗๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๑/๖๐๕.

^{๖๔} วิชา หมายถึง ความรู้แจ้งอรหัตตมรรค ส.สพ.อ. (บาลี) ๓/๕๓-๖๒/๑๔.

^{๖๕} วิมุตติ หมายถึง ผลวิมุตติ ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๔๓๓/๒๕๔.

^{๖๖} ดูในวิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๑๑-๘๑๕/๓๕๖-๓๕๙.

คติย์ ใช้ในความว่าไป^{๖๗)}” มีวิเคราะห์ว่า จตุมคฺคญาณํ อธิคมยตีติ อธิคม^{๖๘}
ที่ชื่อว่า บรรลุธรรม เพราะอรรถว่า บรรลุมรรคญาณ ๔

บทว่า “อภิสมโย (อภี สํ บทหน้า อี ธาตุ ไป, รู้, เป็นไป, ถึง)” มี
วิเคราะห์ว่า “อภิสมโยติ สจฺจํ อภิมุขํ สมากโม ปฏิวะโร.”^{๖๙} การบรรลु
คือการแทงตลอด สัจจะทั้งหลายเฉพาะหน้า ซึ่งว่าการตรัสรู้ อนึ่ง การ
บรรลุธรรมนี้มีปรากฏทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตที่มีอายุไม่ต่ำกว่า ๗ ปี^{๗๐}

บุคคลผู้ได้บรรลุธรรมแล้ว จำแนกเป็น ๗ ประเภท^{๗๑)} ดังนี้

๑. ท่านผู้เป็นอุกโตภาควิมุต คือผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน ได้แก่หลุดพ้น
จากรูปกายด้วยอรูปสมาบัติ และหลุดพ้นจากนามกายด้วยอริยมรรค ได้แก่
พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมณกาวนาได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ หมายถึงสมาบัติ ๘^{๗๒}
และนิโรธสมาบัติด้วยนามกาย ได้เจโตวิมุตติขึ้นอรูปสมาบัติ และสิ้นอาสวะ
เพราะเห็นอริยสัจ ๔ ด้วยปัญญาแล้ว ได้ปัญญาวิมุตติด้วย^{๗๓}

ผู้ปฏิบัติสมณกาวนาด้วยกสิณ ๑๐ อานาปานาสติ หรืออัปปมัญญา
๔ เมื่อได้รูปฌานสมาธิแล้วต่อด้วยเจริญอรูปฌาน ๔ จนจิตหลุดพ้นจาก
รูปกาย ด้วยนามกายเป็นเจโตวิมุตติ ได้สัมผัสสันตวิโมกข์^{๗๔} นำเอาสภาพ

^{๖๗)} พระอัครคังสเถระ, สัททนีติธาคูมาลา, หน้า ๕๓๖-๕๓๗.

^{๖๘)} มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธมฺมตถวิภาวินียาปญฺจิกา นาม อตฺตโยชนา
(ปจฺจโม ภาโก), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๑.

^{๖๙)} ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๑๙/๓๕๒.

^{๗๐)} ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๕๒,๑๑๑/๒๘๕, ๕๐๘.

^{๗๑)} ดูในอง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๑๔/๙, อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๑๔/๒๐-๒๑.

^{๗๒)} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙/๗๕. อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐.

^{๗๓)} ดูใน อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, อง.นวก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖.

^{๗๔)} สันตวิโมกข์ หมายถึง อรูปฌานที่พ้นได้อย่างสิ้นเชิง เพราะพ้นจากธรรมที่เป็น
ข้าศึกกล่าวคือนิรวรณ ๕ ประการ และเพราะไม่เกี่ยวข้องในอาภรณ์ เป็นต้น
(อง.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๙/๓๒๐)

ธรรมที่ประกอบกับจิตนั้นมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนา ในหมวดธัมมานุปัสสนาต่อไป คือ พิจารณาธรรมที่ปรากฏชัด จนพิจารณาเห็นธรรมที่เป็นอารมณ์ดับไป และเห็นจิตนั้นดับไปด้วย เกิดวิปัสสนาญาณไปตามลำดับ จนได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน

โยคาวจรผู้บรรลุโสดาปัตติมรรคแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล มีศรัทธาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่าสัทธานุสारी ท่านผู้เป็นสัทธานุสारीนี้ภายหลังบำเพ็ญสมณภาวนาจนสมาบัติ ๘ สมบูรณ์พร้อมกับได้บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธ เป็นเจโตวิมุตติ^{๗๕} ที่หลุดพ้นจากอารมณ์ฆานอย่างสิ้นเชิง ได้สัมผัสสันตวิโมกข์ นำเอาสภาพธรรมที่ประกอบกับจิตนั้นมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาต่อไป จนหลุดพ้นจากนามกาย ด้วยอริยมรรค^{๗๖} เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูง เป็นกายสักขี และเมื่อบรรลุอรหัตตผลกลายเป็นอุกโตภาควิมุตติ^{๗๗} ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า

อานนท์ วิโมกข์^{๗๘} ๘ ประการนี้ คือ^{๗๙}

๑) บุคคลผู้มีรูป เห็นรูปทั้งหลาย นี่เป็นวิโมกข์ประการที่ ๑

มีรูป หมายถึงได้รู้ปริมาณโดยเจริญกสิณที่กำหนดวัตถุในกายของตน เช่น สีมม เห็นรูปทั้งหลาย หมายถึงเห็นรูปมาณ ๔^{๘๐}

๒) บุคคลผู้มีรูปสัญญาภายใน เห็นรูปทั้งหลายภายนอก นี่เป็น

^{๗๕} ดูใน อัง.สตุตทก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, อัง.นวก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖.

^{๗๖} ดูใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๙/๑๗๗.

^{๗๗} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗๔-๗๗/๓๕๘-๓๖๑., ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๔๔.

^{๗๘} ที.ปา. ๑๑/๓๓๙/๒๓๑, ๓๕๘/๒๗๑-๒๗๒, ม.ม. ๑๓/๒๔๘/๒๒๓, อัง.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๖๖/๓๖๘-๓๖๙.

^{๗๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙/๗๕. อัง.สตุตทก.อ.(บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, อัง.นวก.อ.

(บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖.

^{๘๐} ที.ม.อ. (บาลี) ๑๒๙/๑๑๒-๑๑๓.

วิโมกข์ประการที่ ๒

เห็นรูปทั้งหลายภายนอก หมายถึงเห็นรูปทั้งหลายมี นิลกสิณ เป็นต้น ด้วยญาณจักขุ

๓) บุคคลผู้น้อมใจไปว่า ‘งาม’ นี่เป็นวิโมกข์ประการที่ ๓

ผู้น้อมใจไปว่างาม หมายถึงผู้เจริญวิณณกสิณ กำหนดสีที่งาม^{๘๑}

๔) บุคคลบรรลुอากาศาณัญญาตนฌานโดยกำหนดว่า ‘อากาศหาที่สุดมิได้’ อยู่ เพราะล่องรูปสัญญา ดับปฏิขสัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญา โดยประการทั้งปวง นี่เป็นวิโมกข์ประการที่ ๔

๕) บุคคลล่องอากาศาณัญญาตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลुวิญญาณัญญาตนฌานโดยกำหนดว่า ‘วิญญาณหาที่สุดมิได้’ อยู่ นี่เป็นวิโมกข์ประการที่ ๕

๖) บุคคลล่องวิญญาณัญญาตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลुอากิญจัญญาตนฌานโดยกำหนดว่า ‘ไม่มีอะไร’ อยู่ นี่เป็นวิโมกข์ประการที่ ๖

๗) บุคคลล่องอากิญจัญญาตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนฌานอยู่ นี่เป็นวิโมกข์ประการที่ ๗

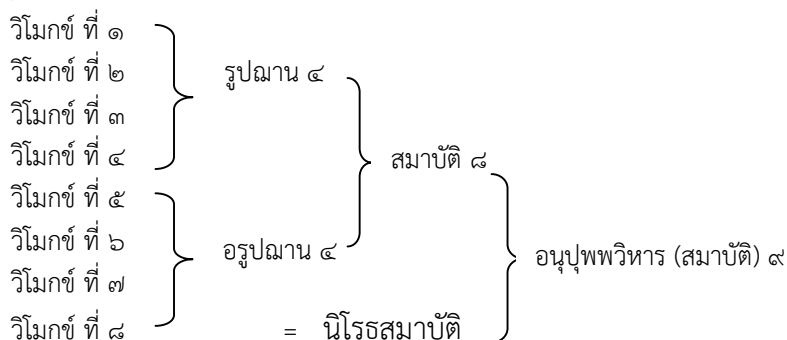
๘) บุคคลล่องเนวสัญญานาสัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุสุสัญญาเวทิตินิโรธอยู่ นี่เป็นวิโมกข์ประการที่ ๘

ผู้เข้าวิโมกข์ ๘ ประการนี้ โดยอนุโลมบ้าง โดยปฏิโลมบ้างทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมบ้าง เข้าหรือออกได้ตามโอกาสที่ต้องการ ตามชนิดสมบัติที่ต้องการ และตามระยะเวลาที่ต้องการ ทำให้แจ่มแจ้งโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน เรียกว่า ผู้เป็นอุกโตภาควิมุต อานนทฺ อุกโตภาควิมุตตยอยอื่นที่ ตึกว่าหรือประณิตกว่าอุกโตภาควิมุตตินี้ ไม่มี” ^{๘๒}

^{๘๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๑๒๙/๑๑๒-๑๑๓.

^{๘๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙-๓๐/๗๕-๗๖.

วิโมกข์ ๘ คือ การแสดงสมบัติทั้งหลาย โดยดำเนินไปจนครบถึง
อนุปปพวิหารสมบัติ ๙^{๘๓}



ผู้เป็นอุกโตภาควิมุตเป็นอย่างไร คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ได้สัมผัส
สันตวิโมกข์^{๘๔} ซึ่งไม่มีรูปเพราะล่วงรูปमानได้ด้วยกายอยู่ และอาสวะ
ทั้งหลายของผู้นั้นสิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา นี้เรียกว่าเป็นอุกโตภาควิมุต^{๘๕}

๒. ท่านผู้เป็นปัญญาวิมุต คือ ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา หมายถึง พระ
อรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วนๆ หรือผู้บำเพ็ญรูปमान ๔ อรูปमान ๔ แต่
มิได้สัมผัสสันตวิโมกข์ สิ้นอาสวะเพราะเห็นอริยสัจ ๔ ด้วยปัญญา^{๘๖}

๓. กายสักขี คือ ผู้เป็นพยานด้วยนามกาย หรือ ผู้ประจักษ์กับตัว
คือ ท่านที่ได้สัมผัสสวิโมกข์ ๘ ด้วยกาย และอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็น

^{๘๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๔๑๒.

^{๘๔} สันตวิโมกข์ หมายถึง อรูปमानที่พ้นได้อย่างสิ้นเชิง เพราะพ้นจากธรรมที่
เป็นข้าศึกกล่าวคือนิรวณ ๕ (อง.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๙/๓๒๐)

^{๘๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๒/๒๐๘.

พระอรหันต์อุกโตภาควิมุตนี้ ย่อมได้ทั้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ เจโตวิมุตติ
เป็นผลของสมณะชั้นอรุปमानขึ้นไป ปัญญาวิมุตติเป็นผลของวิปัสสนา อปิเจตถ
สมถผล เจโตวิมุตติ, วิปัสสนาผล ปญญาวิมุตติติ เวทิตพฺพา. (ขุ.อิติ.อ. (บาลี) ๘๒/
๒๘๘). อง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๘๗/๙๙, อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๘๗/๑๓๓.

^{๘๖} ดูใน อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑, อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๒๕/๔๙.

อริยสัจ ๔ ด้วยปัญญา^{๘๗} หมายถึงเอาพระอริยบุคคลผู้บรรลุโสดาปัตติผลขึ้นไป และจนถึงผู้กำลังปฏิบัติเพื่ออรหัตผล ที่มีสมาธิในทรีย์แก่กล้ายิ่ง คือได้อรุณ ฌานขึ้นใดขั้นหนึ่ง ในการปฏิบัติ^{๘๘} จัดอยู่ในผู้มีศรัทธาแก่กล้าด้วย ท่านผู้นี้ ถ้าบรรลุอรหัตตผลกลายเป็นอุกโตภาควิมุต^{๘๙}

๔. ท่านผู้เป็นทวิภูติปัตตะ คือ ผู้บรรลุสัมมาทิฐิ หมายถึง ท่านผู้ เข้าใจอริยสัจถูกต้องและอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา ได้แก่ พระอริยบุคคลผู้บรรลุโสดาปัตติผลขึ้นไปจนถึงผู้ปฏิบัติเพื่อพระอรหัต ที่มีปัญญินทรีย์แก่กล้าในการปฏิบัติ^{๙๐}

๕. ท่านผู้เป็นสัทธาวิมุต คือ ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา หมายถึง ท่านผู้ เข้าใจอริยสัจถูกต้อง ได้แก่ พระอริยบุคคลผู้บรรลุโสดาปัตติผลขึ้นไป จนถึงผู้ ปฏิบัติเพื่อบรรลุพระอรหันต์ที่มีสัทธินทรีย์แก่กล้า

๖. ท่านผู้เป็นอัมมานุสारी คือ ผู้แล่นไปตามธรรม (ปัญญา) หมายถึง พระอริยบุคคลผู้ดำรงอยู่ในโสดาปัตติมรรค กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติ ผล มีปัญญาแก่กล้าเป็นตวันำ^{๙๑}

อริยบุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล มีปัญญาแก่กล้า เป็นตวันำ ชื่อว่าอัมมานุสारी

อริยบุคคลผู้ตั้งอยู่แล้วในผล คือ โสดาปัตติผล สกาคามิผล หรือ อนาคามิผล มีปัญญาแก่กล้าเป็นตวันำ ชื่อว่าทวิภูติปัตตะ ถ้าบรรลุอรหัตผล โดยมีสมาธิระดับอรุณ ๔ เป็นบาทฐานกลายเป็นอุกโตภาควิมุต ถ้าบรรลุ อรหัตผล โดยมีสมาธิระดับอรุณ ๔ หรือขณิกสมาธิเป็นบาทฐาน กลายเป็น ปัญญาวิมุต

^{๘๗} อง.ทุก.อ.(บาลี) ๒/๔๙/๕๕, อง.สตุตท.อ.(บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

^{๘๘} คูใน อง.สตุตท.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑, อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๒๖/๔๙.

^{๘๙} พุ.ป. (ไทย) ๓๓/๔๗๔-๗๗/๓๕๘-๓๖๑., ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๔๔.

^{๙๐} คูใน อง.สตุตท.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑, อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๒๗/๔๙-๕๐.

^{๙๑} คูใน อง.สตุตท.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๒, อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๒๘/๕๐-๕๑.

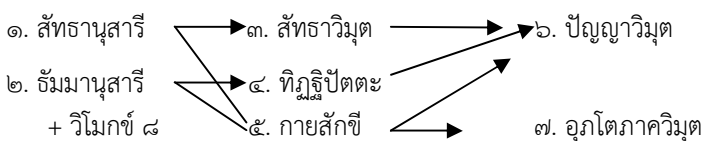
๗. ท่านผู้เป็นสัทธานุสารี คือ ผู้แล่นไปตามศรัทธา หมายถึง พระอริยบุคคลผู้ดำรงอยู่ในโสดาปัตติมรรค กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผล มีศรัทธาแก่กล้าเป็นตัวนำ^{๙๒}

อริยบุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล มีศรัทธาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่าสัทธานุสารี

อริยบุคคลผู้ตั้งอยู่แล้วในผล คือ โสดาปัตติผล สกทาคามีผล หรืออนาคามีผล มีศรัทธาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่าสัทธาวิมุต^{๙๓}

ท่านผู้นี้ถ้าบรรลอรหัตผล โดยมีสมาธิระดับอรูปปฌาน ๔ หรือ นิโรธสมาบัติ เป็นบาทฐาน กลายเป็นอุกโตภาควิมุต ถ้าบรรลอรหัตผล โดยมีสมาธิระดับรูปฌาน ๔ บาทฐาน กลายเป็นปัญญาวิมุต

อนึ่ง อริยบุคคล ๗ จำพวกในเบื้องต้นนี้ ในลำดับที่ ๑ ถึง ๕ จัดเป็นพระเสขบุคคล และลำดับที่ ๖ ถึง ๗ จัดเป็นพระอเสขบุคคล สามารถแสดงให้เห็นเป็นลำดับอย่างต่อเนื่องได้ดังนี้



กล่าวโดยสรุปบุคคลประเภทที่ ๑ และ ๒ (อุกโตภาควิมุตติ และปัญญาวิมุตติ) ได้แก่พระอรหันต์ ๒ ประเภท บุคคลประเภทที่ ๓, ๔ และ ๕ (กายสิกข์ ทิฏฐิปัตตะ และสัทธาวิมุตติ) ได้แก่พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และท่านผู้ตั้งอยู่ในอรรหัตตมรรค จำแนกเป็น ๓ พวกตามอินทรีย์ที่แก่กล้า เป็นตัวนำในการปฏิบัติ คือ สมาธิอินทรีย์ หรือปัญญินทรีย์ หรือสัทธินทรีย์บุคคลประเภทที่ ๖ และ ๗ (ัมมานุสารี และสัทธานุสารี) ได้แก่ ท่านผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรค จำแนกตามอินทรีย์ที่เป็นตัวนำในการ

^{๙๒} ดูใน อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๒, อภ.ปญจ.อ. (บาลี) ๓๐/๕๒-๕๓.

^{๙๓} อง.ทก.อ. (บาลี) ๒/๔๙/๕๕, อง.สตตก.อ.(บาลี) ๓/๑๔/๑๖๒.

ปฏิบัติ คือ ปัญญินทรีย์ หรือสัทินทรีย์

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรเถระเรียกผู้ที่ปฏิบัติโดยมีสัทินทรีย์เป็นตัวนำว่าเป็น *สัทธาวิมุตติ* ตั้งแต่บรรลุโสดาปัตติผลไปจนบรรลุอรหัตตผล เรียกผู้ปฏิบัติโดยมีสมาธิินทรีย์เป็นตัวนำว่าเป็น *กายสัทธิ* ตั้งแต่บรรลุโสดาปัตติมรรคไปจนบรรลุอรหัตตผล เรียกผู้ที่ปฏิบัติโดยมีปัญญินทรีย์เป็นตัวนำว่าเป็น *ทวิภูติปัตตะ* ตั้งแต่บรรลุโสดาปัตติผลไปจนบรรลุอรหัตตผล โดยนัยนี้จึงมีคำเรียกพระอรหันต์ว่า *สัทธาวิมุตติ* หรือ *กายสัทธิ* หรือ *ทวิภูติปัตตะ* ได้ด้วย^{๙๔}

คัมภีร์มหาภูิกถาอธิบายว่า ผู้ไม่ได้วิโมกข์ ๘ เมื่อตั้งอยู่แล้วในโสดาปัตติมรรค เป็นสัทธานุสारी หรือธัมมานุสारी ต่อจากนั้น เป็นสัทธาวิมุตติ หรือทวิภูติปัตตะ จนได้สำเร็จอรหัตตผล จึงเป็นประเภทปัญญาวิมุตติ

ผู้ได้วิโมกข์ ๘ เมื่อตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรค เป็นสัทธานุสारी หรือธัมมานุสारी อย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อจากนั้นเป็นกายสัทธิ เมื่อสำเร็จอรหัตตผล จึงเป็นพระอริยบุคคลประเภท อุภโตภาควิมุตติ^{๙๕}

บุคคลประเภทกายสัทธินี้เองที่ได้ชื่อว่า *สมถยานิ* ส่วนคำว่า *ปัญญาวิมุตติ* บางแห่งมีคำจำกัดความแปลกออกไปจากนี้ว่า ได้แก่ผู้ที่บรรลุอรหัตต์โดยไม่ได้โลกียอภิญา ๕ และอรุพมาน ๔

อนึ่ง อริยบุคคล ๗ ประเภทนี้ ในพระสูตรต้นตปิฎก มักนิยมเรียกว่า “*ทักขิณียบุคคล ๗*”^{๙๖}

^{๙๔} ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๒๒๑/๓๗๑

^{๙๕} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิมหาภูิกถา (บาลี) ๒/๗๗๒/๕๑๓-๕๑๕.

^{๙๖} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๓๒ /๓๓๗

๔.๔ ระดับสมาธิในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนา คือ ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็นโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของรูปและนาม^{๙๗} ตามความเป็นจริง ว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งความจริง ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๙๘} มีลักษณะรู้สภาวะธรรมดา ๓ ประการแห่งธรรมทั้งหลาย คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นธรรมชาติที่ส่องแสงให้ความสว่างกำจัดความมืดคืออวิชชา(ความไม่รู้) ขณะเดียวกันก็ทำวิชาคือความรู้ให้เกิดขึ้น ทำให้หายจากความหลง เป็นธรรมชาติที่รู้ทั่วถึงและแทงตลอดสภาวะธรรมทั้งปวง โดยมีสมาธิเป็นเหตุใกล้ที่ทำให้เกิดปัญญานั้นขึ้น”^{๙๙}

ทั้งฌานและญาณล้วนมีลักษณะสนับสนุนซึ่งกันและกัน นำพาไปสู่ อริยสัจ ๔ ฌานเป็นไปสู่ความสงบ เป็นที่ปฏิบัติการเพื่อก้าวไปสู่ญาณ และจากญาณนั่นเองที่พัฒนาไปสู่ความรู้หรือวิชาต่อไป จนเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน

๔.๔.๑ การเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก

สมถยานิก แปลว่า ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาที่มีสมถะเป็นยาน คือผู้บำเพ็ญสมถะก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาที่หลัง สมถะที่บำเพ็ญก่อนนั้นอาจได้เพียงอุปจารสมาธิ หรือก้าวไปถึงอัปปนาสมาธิ ได้ฌานสมบัติ ก็ได้

สมถะ คือ จิตตั้งมั่น สงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว ทำให้นิเวรณสงบระงับลงได้^{๑๐๐} ผลสำเร็จสูงสุดของการเจริญสมถะ คือ ฌาน แปลว่า การเพ่ง

^{๙๗} รูป คือ ธรรมชาติที่แตกสลาย เพราะความร้อนบ้าง ความเย็นบ้าง อยู่เสมอ ดูใน อภ.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๓.

นาม คือ สภาวะที่รับรู้ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ น้อมไปสู่อารมณ์อยู่เสมอ ..ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๔๘.

^{๙๘} อภ.สจ. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓.

^{๙๙} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๖.

^{๑๐๐} อภ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๓/๓๔๕, อภ.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๗๓/๓๖.

คือ ภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่นิ่ง ถึงขั้นอัปนาสมาธิ^{๑๐๑}

ฉาน แปลว่า การเพ่ง คือภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่นิ่งจนเกิดสมาธิ หรือแปลได้อีกว่า เพ่ง พินิจ ครุ่นคิด เอาใจจดจ่อก็ได้^{๑๐๒} การเพ่งอารมณ์แบบสมณะเรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน^{๑๐๓} คือ ภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่นิ่ง ถึงขั้นอัปนาสมาธิ^{๑๐๔} แบ่งเป็น ๒ ระดับ คือ

๑) รูปฉาน คือ การเพ่งรูปธรรมเป็นอารมณ์ มี ๔ ระดับตามอารมณ์ที่ประณีตขึ้นไปตามลำดับ คือ ปฐมฉาน ทุตติยฉาน ตติยฉาน จตุตถฉาน ได้แก่ สภาวจิตเพ่งอารมณ์จนแน่นิ่งโดยการอาศัยรูปธรรม หรือรูปาวจรเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต หรือเป็นที่เกาะของจิต ให้นิ่งอยู่ในวัตถุที่ยึดเกาะนั้น ไม่มีการเปลี่ยนอารมณ์ที่ยึดเกาะนั้น จนจิตเป็นสมาธิแน่นิ่งไปตามลำดับเริ่มแต่อุปปจารสมาธิ เป็นจิตระงับนิรวรณทั้ง ๕ ที่เป็นธรรมเครื่องรบกวนจิต เมื่อจิตยึดหรือเกาะอยู่ในรูปหรือวัตถุนั้นมากเข้าจิตก็มีกำลังมากขึ้นจนถึงอัปนาสมาธิ อันเป็นสภาวะที่เรียกว่าฉานจิต ในขณะนั้นเรียกว่าผู้เข้าฉานหรือดำรงจิตอยู่ในฉาน เมื่อจิตไม่ตกจากสมาธิ กำลังแห่งสมาธิก็จะเพิ่มขึ้นไปตามลำดับ

๒) อรูปฉาน คือการเพ่งอรูป (นามธรรม) เป็นอารมณ์ มี ๔ ระดับ คือ อากาสาณัญญาตนฉาน วิญญูณัญญาตนฉาน อาภิญญัญญาตนฉาน และ เนวสัณญานาสัณญายตนฉาน

รูปฉาน ๔ และอรูปฉาน ๔ ของบุคคลบางพวก มีความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเป็นประโยชน์

รูปฉาน ๔ และอรูปฉาน ๔ ของคนบางพวก เป็นบาทแห่งวิปัสสนา
รูปฉาน ๔ และอรูปฉาน ๔ ของคนบางพวกเป็นบาทแห่งอภิญญา

^{๑๐๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๖๐/๖๐๔, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๑๗/๔๘.

^{๑๐๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๖๐/๖๐๔, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๑๗/๔๘.

^{๑๐๓} ข.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๓๖๘.

^{๑๐๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๖๐/๖๐๔, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๑๗/๔๘.

รูปมาน ๔ และอรูปมาน ๔ ของคนบางพวก เป็นบาทแห่งนิโรธ

รูปมาน ๔ และอรูปมาน ๔ ของคนบางพวก มีการก้าวลงสู่ภพเป็นประโยชน์

ในบรรดาบุคคล ๕ ประเภทเหล่านี้ ฆานทั้ง ๔ ของพระชีนาสพทั้งหลาย ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเป็นประโยชน์ เพราะพระชีนาสพเหล่านั้นตั้งใจไว้อย่างนี้ว่า เราเข้าฌานแล้ว มีจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง จักอยู่เป็นสุขตลอดวัน แล้วทำบริกรรมในกสิณให้สมาบัติทั้ง ๘ เกิดขึ้น ฆานทั้งหลายของเหล่าพระเสขะและปุณฺณผู้ออกจากสมาบัติแล้วตั้งใจไว้ว่า เรามีจิตตั้งมั่นแล้วจะมีปัญญาเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ จัดว่าเป็นบาทแห่งวิปัสสนา

ส่วนบุคคลเหล่าใด ทำให้สมาบัติทั้ง ๘ เกิดขึ้นแล้ว จึงเข้าฌานที่มีอภิญาเป็นบาท แล้วออกจากสมาบัติ ประณทอภิญญาว่า แม้เป็นคน ๆ เดียว กลับเป็นมากคนก็ได้ จึงให้เกิดขึ้น ฆานทั้งหลายของบุคคลเหล่านั้นย่อมเป็นบาทแห่งอภิญญา

ส่วนบุคคลเหล่าใด ให้สมาบัติทั้ง ๘ เกิดขึ้น จึงเข้านิโรธสมาบัติแล้ว ตั้งใจไว้ว่า เราจำเป็นผู้ไม่มีจิตบรรลุนิโรธนิพพาน อยู่เป็นสุขในทิวรรณเทียว ตลอดเจ็ดวันแล้วให้ฌานเกิดขึ้น ฆานทั้งหลายของบุคคลเหล่านั้นย่อมเป็นบาทแห่งนิโรธ

ส่วนบุคคลเหล่าใดทำให้สมาบัติทั้ง ๘ เกิดขึ้นแล้ว ตั้งใจไว้ว่า เราเป็นผู้มีฌานไม่เสื่อม จักเกิดขึ้นในพรหมโลก แล้วทำให้ฌานเกิดขึ้น ฆานทั้งหลายของบุคคลเหล่านั้นมีการก้าวลงสู่ภพเป็นประโยชน์

ฆานเหล่านี้ พระพุทธเจ้าทรงให้เกิดขึ้นแล้ว ณ โคนต้นโพธิพฤกษ์ได้เป็นบาทแห่งวิปัสสนาด้วย เป็นบาทแห่งอภิญญาด้วย เป็นบาทแห่งนิโรธด้วย บันดาลกิจทั้งปวงให้สำเร็จด้วย บัณฺฑิตพึงทราบว่ อำนวยให้คุณทั้งที่เป็นโลกียะทั้งที่เป็นโลกุตระ^{๑๐๕}

^{๑๐๕} วิมพา.อ. (ไทย) ๑/-/-/๒๗๗-๘.

๑) สมถยานิก ผู้บรรลุอรหัตตผลเป็นปัญญาวิมุต

๑.๑) ใช้สมาธิระดับรูปฌาน ๔

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงรูปฌานที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมถะตามลำดับ ดังนี้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราได้ปรารภความเพียร มีความเพียรไม่ย่อหย่อนแล้วมีสติมั่นคง ไม่เลอะเลือน มีกายสงบไม่กระสับกระส่าย มีจิตตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่ง

๑. เรานั้นสังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

๒. เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป เราบรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๓. เพราะปีติจางคลายไป เรามีอุเบกขามีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขามีสติ อยู่เป็นสุข’

๔. เพราะละสุขและทุกขได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปแล้ว เราบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์และไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ เพราะอุเบกขาอยู่”^{๑๐๖}

ปฐมฌานมีองค์ ๕

วิตก มีอารมณ์จับอยู่ที่ปฏิภาคนิมิตกำหนดจิตจับภาพปฏิภาคนิมิตนั้น เป็นอารมณ์

วิจารณ์ พิจารณาปฏิภาคนิมิตนั้น คือพิจารณาว่ารูปปฏิภาคนิมิตสวยสดงดงามคล้ายแว่นแก้ว ที่มีคนชำระสิ่งเปรอะเปื้อนหมดไป เหลือไว้แต่ดวงแก้วที่บริสุทธิ์

^{๑๐๖} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๓/๔๑๓.

ปิติ ฌรณาปิติ อาการเฌนขาบข่านท้งร่างกาย คล้ายกับร่างกาย
ใหญ่สูงขั้้นกว่าปกติ

สุข มีอารมณ์เป็นสุขเฌือกเฌนในใจ

เอกัคคตา มีจิตเป็นอารมณ์เดียว จับอยู่ในปฏิภาคนิมิตเป็นปกติ
ไม่สอตส่ายอารมณ์ออกนอกจากปฏิภาคนิมิต^{๑๐๗}

องค์ฌานทั้ง ๕ ประการนี้เป็นคุณเครื่องกำจัตนิรณ ๕ โดยตรง
แบบข่มไว้ชั่วคราวในทุกขณะที่ยังปรากฏองค์ฌานอยู่ ที่เรียกว่า วิกขัมภนป
หาน^{๑๐๘} ดังคัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกายอธิบายว่า “เอกัคคตาย่อมกำจัต
ความใคร่ในกาม(กามฉันท) ปิตีย่อมกำจัตความพยาบาท(พยาบาท) วิตก
ย่อมกำจัตความว่่งเหงาขั้้มเซา(ถีนมิทธ) สุขย่อมกำจัตความล้งเลงสั้ย
(วิจิกิจฉา) วิจารณ์ยอมกำจัตความฟุ้งข่าน (อุทธัจจกุกกัจจ)”^{๑๐๙}

จตุตถฌาน (หรือปัญจฌาน) มี องค์ ๓ ประการ^{๑๑๐} คือ

อุเบกขา ภาวะที่วางเฉย ความวางตนเป็นกลางแห่งจิต

สติ ความตามระลึก ความไม่เลื้อนล่อย ความไม่หลงลืม^{๑๑๑}

เอกัคคตา จิตมีอารมณ์เดียวคือจับอยู่ในปฏิภาคนิมิตเป็นปกติ ไม่
สอตส่ายหาอารมณ์อื่นนอกจากปฏิภาคนิมิต^{๑๑๒}

^{๑๐๗} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๘๔/๔๒.

^{๑๐๘} การละกิเลสด้วยอำนาจของการข่มได้ ด้วยองค์ฌาน เป็นการสงบชั่วขณะ
ประจุ หินทับหญ้า ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๓๔, ขุ.อิติ.อ. (บาลี) ๑/๓๕/๑๒๖.

^{๑๐๙} ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๒๙๙, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๔๙๙.

^{๑๑๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๙๗/๔๐๙.

^{๑๑๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๔/๓๙๓ , อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๕๘/๓๐๔.

^{๑๑๒} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๘๔/๔๒.

ดังนั้น รูปमानทั้ง ๔ มีองค์ประกอบแต่ละมาน ดังนี้

ปฐมมาน^{๑๑๓} ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตก (ความตรึก) วิจารณ์ (ความตรอง) ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสุข) เอกัคคตา (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว)

ทุติยมาน ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสุข) เอกัคคตา (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว)^{๑๑๔}

ตติยมาน^{๑๑๕} ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ สุข (ความสุข) เอกัคคตา (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว)

จตุตถมาน ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ อุเบกขา (ความวางเฉย) เอกัคคตา (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว)^{๑๑๖}

เมื่อมีศีลบริสุทธิบริบูรณ์ดีแล้ว เชื่อว่ามีรากฐานมั่นคงที่จะทำสมาธิเพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์ สมาธิที่เกิดจากศีลบริสุทธินี้ย่อมมีกำลังมาก เป็นบาทฐานในการเจริญปัญญาต่อไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย”^{๑๑๗}

ผู้บำเพ็ญสมณกาวนาได้รูปमानขึ้นใดขั้นหนึ่งก่อนแล้ว หรือได้อุปจารสมาธิแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาที่หลัง คือผู้ได้รูปमान ออกจากรูปमानนั้นๆ แต่จิตยังทรงอารมณ์มานั้นอยู่ พิจารณาสภาพธรรมที่ประกอบอยู่กับมานนั้น^{๑๑๘} ตามแนวการพิจารณาสังขารธรรม ในหมวดเวทนานุปัสสนา

^{๑๑๓} วิมहा.อ. (ไทย) ๑/-/-/๒๔๔.

^{๑๑๔} ดุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๔/๙๓/๑๑๑.

^{๑๑๕} วิมहा.อ. (ไทย) ๑/-/-/๒๖๔ - ๒๗๐.

^{๑๑๖} วิมहा.อ. (ไทย) ๑/-/-/๒๗๗.

^{๑๑๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๙/๘๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๖/๙๖.

^{๑๑๘} ดุรายละเอียดใน อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘.

สติปัฏฐานกัถิ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานกัถิ หรือธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานกัถิ ที่ปรากฏ“เป็นปัจจุบันอารมณ์”^{๑๑๙} คือ พิจารณารูป-นามที่ปรากฏชัด จนพิจารณาเห็นรูป-นามที่เป็นอารมณ์ดับไป และเห็นจิตตัวรู้นั้นดับไปด้วย เกิดวิปัสสนาญาณ^{๑๒๐}ไปตามลำดับ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน^{๑๒๑} บุคคลนั้นเรียกว่า สมถยานิกบุคคล

โยคาวจรผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้ เมื่อบรรลุโสดาปัตติมรรคแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล โดยมีอัปนาสมาธิขั้นรูปฌานเป็นบาทฐาน มีศรัทธาแก่กล้าเป็นตัวนำ เชื่อว่าสัทธานุสาโร เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูงต่อไป โดยมีศรัทธาและสมาธิแก่กล้าเป็นตัวนำ จะบรรลุสกทาคามีหรืออนาคามี เป็นประเภทสัทธาวิมุต^{๑๒๒} ท่านผู้นี้เมื่อบรรลุอรหัตผลกลายเป็นปัญญาวิมุต^{๑๒๓}

๑.๒) ใช้สมาธิระดับรูปฌาน ๔

อรุพฌาน เป็นสภาวะที่อัปปนาจิตพ้นจากอารมณ์ที่เป็นรูป เป็นสภาวะที่ใช้การเพ่งสติตตกระแสรูปารมณ์ ซึ่งในการเพ่งฌานนี้ สติที่เหลืออยู่จะมีเพียงอรุพสัญญาเท่านั้น อรุพฌานมี ๔ ระดับคือ

๑. อากาसानัญจายตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดอากาศ(ช่องว่าง) ไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ จัดเป็นอรุพฌาน^{๑๒๔}

อากาसानัญจายตนะ หมายถึง ธรรมคือจิตและเจตสิกของบุคคลผู้เข้าอากาसानัญจายตนะฌาน ผู้ปฏิบัติในอากาसानัญจายตนะภูมิ หรือพระอรหันต์ผู้อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เชื่อว่าอากาसानัญจายตนะ

^{๑๑๙} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๘/๔., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๔๖/๒๖๘.

^{๑๒๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒. ดูรายละเอียดใน ภังกานุปัสสนาญาณนิตเทส.

^{๑๒๑} ดูรายละเอียดในหนังสือ อานาปาสติภาวนา หน้า ๑๙๑-๑๙๗.

^{๑๒๒} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิภูมิภา (บาลี) ๒/๗๗๒/๕๑๓-๕๑๕.

^{๑๒๓} ดูรายละเอียดใน อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๖.

^{๑๒๔} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๓.

อากาศไม่มีที่สุดนั้น หมายถึงอากาศ ธรรมชาติที่นับว่าอากาศ ความว่างเปล่า ธรรมชาติที่นับว่าความว่างเปล่า ช่องว่าง ธรรมชาติที่นับว่าช่องว่าง ซึ่งมหาภูตรูป ๔ ถูกต้องไม่ได้ นี่เรียกว่าอากาศ ภิกษุตั้งจิตไว้ด้วยดีแผ่ไปไม่มีที่สุดในอากาศนั้น จึงเรียกว่าอากาศไม่มีที่สุด^{๑๒๕}

๒. วิญญาณัญจายตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดวิญญาณไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์^{๑๒๖}

วิญญาณัญจายตนะ หมายถึง ธรรมคือจิตและเจตสิกของบุคคลผู้เข้าวิญญาณัญจายตนะ ผู้ปฏิบัติในวิญญาณัญจายตนะภูมิ หรือของพระอรหันต์ผู้อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

วิญญาณไม่มีที่สุดนั้น หมายถึง ภิกษุมนสิการอากาศนั้นนั่นแหละ ที่วิญญาณถูกต้องแล้วแผ่ไปไม่มีที่สุด จึงเรียกว่าวิญญาณไม่มีที่สุด

๓. อากิญจัญญายตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร ๑ เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงอรุณ^{๑๒๗}

อากิญจัญญายตนะ หมายถึง ธรรมคือจิตและเจตสิกของบุคคลผู้เข้าอากิญจัญญายตนะ ผู้ปฏิบัติในอากิญจัญญายตนะภูมิ หรือของพระอรหันต์ผู้อยู่เป็นสุข ในปัจจุบัน

ไม่มีอะไร ๑ หมายถึง ภิกษุทำวิญญาณนั้นนั่นแหละ ไม่ให้มี ให้เสื่อมไป ให้อันตรธานไป พิจารณาเห็นว่า “ไม่มีอะไร ๑” จึงเรียกว่าอะไรๆ สักน้อยหนึ่งก็ไม่มี

๔. เนวสัณญานาสนัญจายตนะ ได้แก่ ฌานที่เลิกกำหนดสิ่งใด ๑ โดยประการทั้งปวง เข้าถึงภาวะที่มีสัจญาณก็ไม่ไข่ ที่ไม่มีสัจญาณก็ไม่ไข่^{๑๒๘}

^{๑๒๕} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๐๕ - ๖๒๐/๔๑๐ - ๔๑๒.

^{๑๒๖} ดุรายละเอียดใน ม.อ.(ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๓.

^{๑๒๗} ดุรายละเอียดใน ม.อ.(ไทย) ๑๔/๙๕/๑๑๔.

^{๑๒๘} ดุรายละเอียดใน ม.อ.(ไทย) ๑๔/๙๖/๑๑๕.

เนวสัณญานาสัณญายตนะนั้น หมายถึง ธรรมคือจิตและเจตสิกของบุคคลผู้เข้าเนวสัณญานาสัณญายตนะ ผู้ปฏิบัติในเนวสัณญานาสัณญายตนะภูมิหรือของพระอรหันต์ผู้อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

มีสัณญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัณญาก็ไม่ใช่ หมายถึง ภิกษุมนสิการน้อมจิตระลึกถึงอาภิกขุญญายตนะนั้นนั่นแหละ โดยความเป็นฌานที่สงบ เจริญสมาบัติที่มีสังขารเหลืออยู่ จึงเรียกว่าผู้มีสัณญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัณญาก็ไม่ใช่^{๑๒๙}

สภาวะของอรุปฌาน เป็นการกำหนดของสภาวะสิ่งที่ไม่ใช่รูปธรรมเป็นอารมณ์ สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการกำหนดคือนามธรรม ในการกำหนดสภาวะธรรม พิจารณาเห็นโดยความเป็นไตรลักษณ์ ว่าเกิดขึ้นแล้ว ก็ดับไป

หากบุคคลใดได้ปฏิบัติสมถกาวนา ชนิดที่สามารถทำรูปฌานทั้ง ๔ ให้สมบูรณ์ได้ เช่น กสิณ ๑๐ อานาปานาสติ อัปปมัญญา ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) เป็นต้น เมื่อได้รูปฌาน ๔ สมบูรณ์ แล้วต่อยด้วยเจริญอรุปฌาน ๔ เมื่อออกจากสมาธินั้น ๆ แล้ว นำเอาสภาพธรรมที่ประกอบกับจิตนั้นขณะนั้น มาเป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา ในหมวดเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา หรืออัมมานุปัสสนาต่อไป คือ พิจารณาธรรมที่ยังเหลืออยู่จนพิจารณาเห็นธรรมที่เป็นอารมณ์ดับไป และเห็นจิตนั้นดับไปด้วย เกิด “วิปัสสนาญาณ” ไปตามลำดับ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน^{๑๓๐} บุคคลนั้นเรียกว่า สมถยานิกบุคคล

และเมื่อบรรลุธรรมแล้วจัดเป็นพระอริยบุคคลประเภทสัทธานุสारी หรืออัมมานุสारी อย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อจากนั้นเป็นกายสักขี^{๑๓๑} เมื่อบรรลุพระอรหันต์ เป็นประเภท “ปัญญาวิมุตติ”

โดยทั่วไป มักเข้าใจกันว่า ผู้ได้อรุปรุสมาบัติแล้ว เมื่อบรรลุอุทตผล

^{๑๒๙} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๐๕ - ๖๒๐/๔๑๐ - ๔๑๒.

^{๑๓๐} ดูรายละเอียดในหนังสือ อานาปานาสติกาวนา หน้า ๑๙๑ - ๑๙๗.

^{๑๓๑} วิสุทธิ.มหาภูทิก (บาลี) ๒/๗๗๒/๕๑๓-๕๑๕.

จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ประเภทอุกโกตภาควิมุต แต่ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าตรัสไว้ชัดเจนว่า ผู้ได้สัญญาเนวสัญญายตนะเมื่อออกจากสมาธินั้นแล้ว พิจารณาสภาพธรรมนั้นจนรู้ถึงความเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุบายสลัดออก ตามความเป็นจริง ย่อมหลุดพ้นเพราะไม่ถือมั่น^{๑๓๒} เป็นปัญญา-วิมุต^{๑๓๓} เช่นกัน ดังที่ตรัสกับพระอานนทว่า

“อานนท์ วิญญานฐิติ^{๑๓๔} ๗ ประการและอายตนะ ๒ ประการนี้ คือ

๑. มีสัตว์ทั้งหลายผู้มียกายต่างกัน มีสัญญาต่างกัน คือ มนุษย์เทพบางพวก^{๑๓๕} และวินิปาติกะบางพวก^{๑๓๖}

๒. มีสัตว์ทั้งหลายผู้มียกายต่างกัน แต่มีสัญญาอย่างเดียวกัน คือ พวกเทพชั้นพรหมกายิกา^{๑๓๗} เกิดในปฐมฌานและเหล่าสัตว์ผู้เกิดในอบาย ๔

๓. มีสัตว์ทั้งหลายผู้มียกายอย่างเดียวกัน แต่มีสัญญาต่างกัน คือพวกเทพชั้นอาภัสสระ

๔. มีสัตว์ทั้งหลายผู้มียกายอย่างเดียวกัน มีสัญญาอย่างเดียวกัน คือ

^{๑๓๒} หลุดพ้นเพราะไม่ถือมั่น หมายถึง ไม่ถือมั่นในอุบาทวน ๔ คือ ๑) กามุปาทาน (ถือมั่นในกาม) ๒) ทิฏฐุปาทาน (ถือมั่นในทิฏฐิ) ๓) สีสัพพตูปาทาน (ถือมั่นในศีลพรต) ๔) อัตตวาทุปาทาน (ถือมั่นในวาตะว่ามีอัตตา) (ที.ม.อ. (บาลี) ๑๒๘/๑๑๒)

^{๑๓๓} ผู้เป็นปัญญาวิมุต หมายถึงหลุดพ้นด้วยกำลังปัญญา โดยไม่ได้บรรลุสมาธิขั้นสูงคือวิโมกข์ ๘ (ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๑๒๘/๑๔๔)

^{๑๓๔} ที.ปา. ๑๑/๓๓๒/๒๒๒, ๓๕๗/๒๕๘, อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๒๔/๔๘๑-๔๘๒

^{๑๓๕} เทพบางพวก หมายถึงพวกเทพในสวรรค์ชั้นกามาวจร ๖ คือ (๑) ชั้นจาตุมาหาราช (๒) ชั้นดาวดึงส์ (๓) ชั้นยามา (๔) ชั้นดุสิต (๕) ชั้นนิมมานรดี (๖) ชั้นปรนิมมิตวสวัตดี (ที.ม.อ. ๑๒๗/๑๐๙)

^{๑๓๖} วินิปาติกะบางพวก ในที่นี้ หมายถึงยักษ์ฉิณและเวมานิกเปรตที่พ้นจากอบายภูมิ ๔ (ที.ม.อ. ๑๒๗/๑๐๙)

^{๑๓๗} พวกเทพชั้นพรหมกายิกา หมายถึงพรหมชั้นปฐมฌาน ๓ ชั้น คือ (๑) พรหมปาริรัชชา (พวกบริษัทบริวารมหาพรหม) (๒) พรหมบุโรหิตา (พวกบุโรหิตมหาพรหม) (๓) มหาพรหมา (พวกท้าวมหาพรหม) (ที.ม.อ. (บาลี) ๑๒๓/๑๐๙)

พวกเทพชั้นสุภกิณหะ (เทพที่เต็มไปด้วยความงดงาม)

๕. มีสัตว์ทั้งหลายผู้บรรลู่อากาศอันญายตนฌานโดยกำหนดว่า ‘อากาศหาที่สุดมิได้’ เพราะล่วงรูปสัญญา ดับปฏิขสัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญาโดยประการทั้งปวง

๖. มีสัตว์ทั้งหลายผู้ล่วงอากาศอันญายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลู่วิญญาณัญญายตนฌานโดยกำหนดว่า ‘วิญญาณหาที่สุดมิได้’

๗. มีสัตว์ทั้งหลายผู้ล่วงวิญญาณัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลู่ากิณัจญญายตนฌานโดยกำหนดว่า ‘ไม่มีอะไร’

อายตนะ ๒ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. อสัณฺณิสัตตตายตนะ(อายตนะของสัตว์ผู้ไม่มีสัญญา) ๒. เนวสัญญานาสัญญายตนะ (อายตนะของสัตว์ผู้มิสัญญาก็มิใช่ ไม่มีสัญญาก็มิใช่)

อานนท์ ภิกษุผู้รู้ถึงความเกิด ความดับ คุณ โทษของวิญญานฐิติ ๗ และอายตนะ ๒ และอุบายสลัดออกจากวิญญานฐิติ ๗ และอายตนะ ๒ นี้ ตามความเป็นจริง ย่อมหลุดพ้นเพราะไม่ถ้อยมั่น^{๑๓๘} ภิกษุนี้เราเรียกว่าผู้เป็นปัญญาวิมุต”^{๑๓๙}

๒) สมถยานิก ผู้บรรลู่รหัตตผลเป็นอุกโตภาคิวิมุต

หากบุคคลใดได้ปฏิบัติสมถภาวนา ชนิดที่สามารถทำรูปฌานทั้ง ๔ ให้สมบูรณ์ได้ เช่น กสิณ ๑๐ อานาปานาสติ หรืออัปปมัญญา ๔ เมื่อได้รูปฌาน ๔ สมบูรณ์ แล้วต่อด้วยเจริญรูปรูปฌาน ๔ จนจิตหลุดพ้นจากรูปกาย ด้วยนามกาย เป็นเจโตวิมุตติที่หลุดพ้นจากอารมณ์ฌานอย่างสิ้นเชิง ได้

^{๑๓๘} ไม่ถ้อยมั่นในอุปาทาน ๔ คือ (๑) กามุปาทาน (ความถ้อยมั่นในกาม) (๒) ทิฏฐุปาทาน (ความถ้อยมั่นในทิฏฐิ) (๓) สีลพัทูปาทาน (ความถ้อยมั่นในศีลพรต) (๔) อัตตวาหุปาทาน (ความถ้อยมั่นในวาหะว่ามีอัตตา) (ที.ม.อ. (บาลี) ๑๒๘/๑๑๒)

^{๑๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙/๗๕. ผู้เป็นปัญญาวิมุต หมายถึง ผู้หลุดพ้นด้วยกำลังปัญญา โดยไม่ได้บรรลุสมาธิขั้นสูงคือวิโมกข์ ๘ (ที.ม.ปฏิภา (บาลี) ๑๒๘/๑๔๔)

สัมผัสสันตวิโมกข์^{๑๔๐} นำเอาสภาพธรรมที่ประกอบกับจิตนั้นมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนา ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ล่วงเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)ต่อไป คือ พิจารณาธรรมที่ปรากฏชัด จนพิจารณาเห็นธรรมที่เป็นอารมณ์จิตดับไป และเห็นจิตนั้นดับไปด้วย เกิด “วิปัสสนาญาณ” ไปตามลำดับ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน บุคคลนั้นเรียกว่า สมถยานิกบุคคล

โยคาวจรบางพวกเป็นวิปัสสนายานิก เมื่อบรรลุโสดาปัตติมรรคแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผล มีปัญญาแก่กล้าเป็นตัวนำโดยการเจริญวิปัสสนาภาวนาก่อน หรือสลับกับการเจริญสมถภาวนา ชื่อว่าธัมมานุสारी หากท่านผู้เป็นธัมมานุสारीประเภทนี้ ภายหลังบำเพ็ญสมถภาวนาจนสมาบัติ ๘ สมบูรณ์พร้อมกับได้บรรลุสัญญาเวทยิตินิโรธ เป็นเจโตวิมุตติ^{๑๔๑}ที่หลุดพ้นจากอารมณ์รูปฌานอย่างสิ้นเชิง ได้สัมผัสสันตวิโมกข์ นำเอาสภาพธรรมที่ประกอบกับจิตที่ยังเหลืออยู่นั้นมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาต่อไป จนหลุดพ้นจากนามกาย ด้วยอริยมรรค^{๑๔๒} เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้วกำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูง เป็นกายสักขี^{๑๔๓} และเมื่อบรรลุอรหัตตผลกลายเป็นอุภโตภาควิมุตติ^{๑๔๔}

ส่วนโยคาวจรผู้บรรลุโสดาปัตติมรรคแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล มีศรัทธาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่าสัทธานุสारी หากท่านผู้เป็นสัทธานุสारीนี้ ภายหลังบำเพ็ญสมถภาวนาจนสมาบัติ ๘ สมบูรณ์พร้อม

^{๑๔๐} สันตวิโมกข์ หมายถึง อรูปฌานที่พ้นได้อย่างสิ้นเชิง เพราะพ้นจากธรรมที่เป็นข้าศึกกล่าวคือนิรณ ๕ ประการและเพราะไม่เกี่ยวข้องในอารมณ์ เป็นต้น (อง.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๙/๓๒๐)

^{๑๔๑} ดูใน อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, อง.นวก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖.

^{๑๔๒} ดูใน ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๖๙/๑๓๗.

^{๑๔๓} วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๗๗๒/๕๑๓-๕๑๕.

^{๑๔๔} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗๔-๗๗/๓๕๘-๓๖๑., ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๔๔.

กับได้บรรลุสัญญาเวทิตนโรธ เป็นเจโตวิมุตติ^{๑๔๕} ที่หลุดพ้นจากอารมณ์ฆานอย่างสิ้นเชิง ได้สัมผัสสันตวิโมกข์ นำเอาสภาพธรรมที่ประกอบกับจิตที่ยังเหลืออยู่นั้นมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาต่อไป จนหลุดพ้นจากนามกายด้วยอริยมรรค^{๑๔๖} เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุอมรรคผลเบื้องสูง เป็นกายสักขี และเมื่อบรรลุอรหัตตผลกลายเป็นอุกโตภาควิมุต^{๑๔๗} ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า

อานนท์ วิโมกข์^{๑๔๘} ๘ ประการนี้ คือ

๑. บุคคลผู้มีรูป เห็นรูปทั้งหลาย

๒. บุคคลผู้มีอรูปสัญญาภายใน เห็นรูปทั้งหลายภายนอก

๓. บุคคลผู้น้อมใจไปว่า ‘งาม’

๔. บุคคลบรรลุอากาศานัญญาตนณานโดยกำหนดว่า ‘อากาศหาที่สุดมิได้’ อยู่ เพราะล่องรูปสัญญา ดับภวิสสัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญาโดยประการทั้งปวง

๕. บุคคลล่องอากาศานัญญาตนณานโดยประการทั้งปวง บรรลुวิญญาณัญญาตนณานโดยกำหนดว่า ‘วิญญาณหาที่สุดมิได้’ อยู่

๖. บุคคลล่องวิญญาณัญญาตนณานโดยประการทั้งปวง บรรลुอาภิกขัญญาตนณานโดยกำหนดว่า ‘ไม่มีอะไร’ อยู่

๗. บุคคลล่องอาภิกขัญญาตนณานโดยประการทั้งปวง บรรลुเนวสัญญานาสัญญาตนณานอยู่

๘. บุคคลล่องเนวสัญญานาสัญญาตนณาน โดยประการทั้งปวง บรรลุสัญญาเวทิตนโรธอยู่

^{๑๔๕} ดูใน อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, อง.นวก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖.

^{๑๔๖} ดูใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๙/๑๗๗.

^{๑๔๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗๔-๗๗/๓๕๘-๓๖๑., ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๔๔.

^{๑๔๘} ดูเทียบ ที.ปา. ๑๑/๓๓๙/๒๓๑, ๓๕๘/๒๗๑-๒๗๒, ม.ม. ๑๓/๒๔๘/๒๒๓, อง.อภุฏก. (แปล) ๒๓/๖๖/๓๖๘-๓๖๙.

อาณนท ภิกษุผู้เข้าวิโมกข์ ๘ ประการนี้ โดยอนุโลมบ้าง โดยปฏิโลมบ้างทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมบ้าง เข้าหรือออกได้ตามโอกาสที่ต้องการ ตามชนิดสมบัติที่ต้องการ และตามระยะเวลาที่ต้องการ ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ภิกษุนี้เราเรียกว่า ผู้เป็นอุกโตภาควิมุต^{๑๔๙}

อาณนท อุกโตภาควิมุตตಿಯังอื่นที่ดีกว่าหรือประณีตกว่าอุกโตภาควิมุตตินี้ “ไม่มี” ^{๑๕๐}

๓) วิปัสสนาญาณ ๙

ญาณ คือ ปัญญาอย่างแจ่มแจ้ง เห็นแจ้ง ความรู้ดี”^{๑๕๑} ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงลักษณะแห่งญาณไว้ว่า “ญาณ มีการตรัสรู้สภาวะแห่งธรรมเป็นลักษณะ มีการกำจัดเสียซึ่งความมืด คือโมหะ อันปิดบังสภาวะแห่งธรรมทั้งหลายเป็นรส มีความหายหลงเป็นผล ส่วนสมาธิจัดเป็นปทัฏฐาน (คือเหตุใกล้) ของญาณนั้น”^{๑๕๒}

วิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็นโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของรูปและนาม^{๑๕๓} ตามความเป็นจริง ว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งความจริง ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๑๕๔} ซึ่งมีลักษณะรู้สภาวะธรรมตา ๓

^{๑๔๙} ผู้หลุดพ้นทั้ง ๒ ส่วน คือ ๑) หลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรุปสมาบัติ ๒) หลุดพ้นจากนามกายด้วยอริยมรรค (ที.ม.อ. (บาลี) ๑๓๐/๑๑๓)

^{๑๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙/๗๕.

^{๑๕๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓.

^{๑๕๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๖.

^{๑๕๓} รูป คือ ธรรมชาติที่แตกสลาย เพราะความร้อนบ้าง ความเย็นบ้าง อยู่เสมอ นาม คือ สภาวะที่รับรู้ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์

^{๑๕๔} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓.

ประการแห่งธรรมทั้งหลาย คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ส่องแสงให้ความสว่าง และกำจัดความมืดคืออวิชชา (ความไม่รู้) ขณะเดียวกันก็ทำวิชาคือความรู้ ซึ่งเปรียบเสมือนความสว่างให้เกิดขึ้น ทำให้หายจากความหลง รู้ทั่วถึงและแทงตลอดสภาวะธรรมทั้งปวง ส่วนสมาธิจัดเป็นเหตุใกล้ของญาณนั้น”^{๑๕๕}

สภาวะญาณในการเจริญวิปัสสนาของสมณยานิกบุคคล ในคัมภีร์ พระไตรปิฎกแสดงวิปัสสนาญาณไว้ ๙ ขั้น มุ่งหมายถึงญาณที่นับเข้าในวิปัสสนา นำบุคคลผู้ปฏิบัติให้ไปสู่โลกุตระปัญญา หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งปวง นับตั้งแต่อุทยัพพญาณ จนถึงอนุโลมญาณ เพราะอุทยัพพญาณเป็นญาณแรกที่เราเห็นไตรลักษณ์ ด้วยปัญญาชนิดที่เรียกว่าภาวนามยปัญญาโดยตรง โดยไม่ต้องอาศัยจินตามยปัญญาเข้ามาช่วย เป็นสภาวะญาณที่ปรากฏแก่ผู้เจริญวิปัสสนาแบบสมณยานิก^{๑๕๖} (ดูรายละเอียดที่หน้า ๗๐-๘๒)

เมื่อเกิดวิปัสสนาญาณ ๙ แล้ว จะเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง คือเข้าถึงญาณทัสสนวิสุทธิ และในระหว่างนั้นจะเกิดญาณหนึ่งคือโคตรภูญาณ แปลว่า ญาณครอบโคตร หมายถึงญาณที่อยู่ท่ามกลางระหว่างเป็นปุถุชนกับอริยชน เปรียบเหมือนคนข้ามเรือ เมื่อเรือเข้าเทียบท่าแล้วก้าวขาข้างหนึ่งลงไปเหยียบบนเรือ ส่วนขาข้างหนึ่งยังอยู่บนบก จะกล่าวว่าบุรุษผู้นี้อยู่บนบกหรือน้ำอย่างใดอย่างหนึ่ง เพียงอย่างเดียวไม่ได้ เพราะตามสภาพที่เป็นจริง บุรุษคนนี้ได้อยู่ในทั้งน้ำและบนบก สภาพจิตของผู้เข้าถึงโคตรภูญาณนี้เป็นเบื้องต้นแห่งโสดาปัตติมรรคญาณ เปรียบเหมือนแสงเงินแสงทองเป็นนิมิตหมายแห่งพระอาทิตย์กำลังจะขึ้น ตัววิปัสสนาญาณ ๙ และโคตรภูญาณนี้ จะเรียงลำดับขั้นตอนที่จะให้จิตเข้าถึงมรรค ผู้ปฏิบัติเมื่อได้ผ่านขั้นตอนมาโดยลำดับแล้ว จะได้บรรลุมรรคผล นิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิต

^{๑๕๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๖.

^{๑๕๖} อง.จตูกก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๒/๓๘๗, อง.จตูกก.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕.

บทที่ ๔ ระดับสมาธิในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ญาณ ๑๖ (วิปัสสนาญาณิก)		วิปัสสนาญาณ ๙ (สมถะยานิก)		วิสุทธิ ๗	ไตรสิกขา	
ศีล/ชณิกสมาธิ	ชณิกสมาธิ	ศีล/ อุปะจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ		ศีลวิสุทธิ	ศีล และสมาธิ	ศีล
๑.นามรูปปริจเฉท-				จิตตวิสุทธิ		สมาธิ
๒.ปัจจัยปริคคห-				ทัญญูวิสุทธิ		ปัญญา
๓. สัมมสนญาณ				กัังขาวิตรณ-		
๔. ตรุณอุทยัพพ-				มัคคาคัมมค-		
๔.พลวอุทยัพพ-		ญาณทัสสน-				
๕. ภังคญาณ		อัปปนาสมาธิ	ปฏิบัติ ญาณทัสสน วิสุทธิ	ปัญญา		
๖. ภาวนาญาณ						
๗. อาทีนวญาณ						
๘. นิพพิทาญาณ						
๙. มุญจิจตุกั้มยตา-						
๑๐. ปฏิสังขยาญาณ						
๑๑. สังขารุเปกขา-						
๑๒. อนุโลมญาณ						
๑๓. โคตรภูญาณ						
๑๔. มัคคญาณ						
๑๕. ผลญาณ						
๑๖. ปัจจเวกชนญาณ						

๔.๔.๒ การเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก

๑) วิปัสสนายานิก

วิปัสสนายานิก หมายถึง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานเลย โดยไม่ได้เจริญสมาธิถึงขั้นอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ มาก่อน โดยการพิจารณาปรমัตถอาร์มณ คือ รูป-นาม อันได้แก่ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๖ ธาตุ ๑๘ หรืออินทริย์ ๒๒ ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่าวิปัสสนาเพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข ชื่อว่าวิปัสสนาเพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอาร์มณก่อน และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตอาร์มณ ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิเกิดตามมา เช่นนี้ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง ท่านจึงกล่าวว่า “เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า”

การพิจารณาเห็นเวทนา ชื่อว่าวิปัสสนาเพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นขราและมรณะโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่าวิปัสสนาเพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นขราและมรณะโดยความเป็นทุกข ชื่อว่าวิปัสสนาเพราะสภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวณานั้นเป็นอาร์มณ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตอาร์มณไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง ด้วยประการดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า”^{๑๕๗}

วิปัสสนายานิก หมายถึง ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน เริ่มปฏิบัติด้วยเจริญวิปัสสนาทีเดียว โดยไม่เคยฝึกหัดเจริญสมาธิใดๆ มาก่อน ใช้ปัญญาพิจารณาความจริงเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกทางแล้ว จิตก็จะสงบขึ้น เกิดมีสมาธิตามมาเอง มีวิปัสสนาล้วนๆ เป็นเครื่องนำทาง หรือบุคคลผู้ไปสู่มรรค ผลนิพพานโดยอาศัยวิปัสสนาล้วนๆ เป็นยานพาหนะ^{๑๕๘}

^{๑๕๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘-๔๑๙.

^{๑๕๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาธุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา, หน้า ๖๐.

วิปัสสนาญาณิก หมายถึง ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาโดยอาศัยขณิกสมาธิเป็นฐานในการปฏิบัติ ทำให้ดำเนินไปสู่มรรค ผล และนิพพาน ด้วยการเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ บุคคลประเภทนี้มีขณิกสมาธิอย่างเดียวยังเป็นจิตตวิสุทธิ^{๑๕๙}

เมื่อขณิกสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ความตั้งมั่นแห่งจิตต่ออารมณ์รูป-นามก็มีกำลังถึงขั้นอัปปนาได้เพราะประกอบด้วยองค์ ๕ เช่นกัน คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา แม้อารมณ์ที่เป็นรูป-นามนั้น ๆ จะเปลี่ยนแปลงเกิด-ดับไปตามเหตุและปัจจัย ความตั้งมั่นก็คงอยู่อย่างนั้น ลำดับจิตที่เกิดขึ้นก่อนและลำดับจิตที่ภายหลังมีกำลังทัดเทียมกัน

สมาธิดังกล่าวต่างจากฌานในสมถภาวนาคือฌานในสมถภาวนารับรู้อารมณ์บัญญัติอย่างเดียว ไม่ปรากฏความเป็นรูป-นาม ทั้งปราศจากสภาวะของพระไตรลักษณ์ แต่สมาธิของวิปัสสนารับรู้อารมณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงได้ด้วย ทั้งปรากฏความเป็นรูป-นามด้วย เมื่อญาณแก่กล้าขึ้นก็จะหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ที่รู้เห็นความเกิดดับ ชัดแจ้งขึ้นเรื่อย ๆ

ในคัมภีร์มหาภูทิกอธิบายภาวะขณิกสมาธิ ไว้ว่า ขณิกจิตเตกคคตาติ ขณมตตภูติโก สมาธิ. โสปี หิ อารมมเณ นิรนตฺร เอกากาเรน ปวตตมโน ปฏิปกฺเขน อนภิกฺขโต อปฺปิโต วีย จิตฺตํ นิจุจฺลํ จเปติ.

สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ โดยแท้จริงแล้ว สมาธินั้นดำเนินไปในอารมณ์ด้วยการเดียวอย่างต่อเนื่อง ไม่ถูกนิวรณ์ที่เป็นปฏิปักษ์กันครอบงำ ย่อมตั้งจิตไว้มั่นเหมือนฌานสมาธิที่ยังลงแล้ว”^{๑๖๐}

๒) ขณิกสมาธิ

วิปัสสนาญาณิก คือ ผู้เจริญวิปัสสนาก่อนได้สมาธิภายหลัง พร้อมกับ การบรรลุอาสวกักขญาณ แต่อย่างน้อยจะต้องมีสมาธิระดับขณิกสมาธิ เพื่อใช้ในการพิจารณา เมื่อพิจารณาจนวิปัสสนาญาณสูงขึ้น ขณะบรรลุอาสวกักข-

^{๑๕๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๑, หน้า ๖๑.

^{๑๖๐} วิสุทธิ.ภูทิก (บาลี) ๑/๔๐๙.

ญาณ สมาธิย่อมเต็มเปี่ยมโดยอัตโนมัติ คือได้ปฐมฌานเป็นอย่างน้อย^{๑๖๑}

ในการเจริญสุทธวิปัสสนา (วิปัสสนาล้วน) สมาธิที่ใช้พิจารณารูปนาม (ขั้น ๕) ขณะที่จิตรับรู้อารมณ์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ คัมภีร์ปรมัตถมัญจุสาเรียกว่า มูลสมาธิ (สมาธิขั้นพื้นฐาน) และบริกรรมสมาธิ (สมาธิขั้นเตรียมหรือเริ่มลงมือ) ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเรียกชนิดนี้ว่า ขณิกสมาธิ^{๑๖๒}

ขณิกสมาธิ เป็นศัพท์สมาสกันของศัพท์ ๒ ศัพท์ คือ ขณิก กับ สมาธิ โดยสามารถแยกออกและวิเคราะห์ได้ดังนี้

ขโน มีความหมายว่า รวดเร็ว ดังพระบาลีว่า “ซีวิต อตตภาโว จ สุขทุกขา จ เกวลา เอกจิตตสมายุตตา ลหุโส วตเต เต ขโน.”^{๑๖๓} “ซีวิต อตภาพ สุขและทุกข์ ล้วนประกอบด้วยจิตดวงเดียว ขณะเป็นไปรวดเร็ว”

ขณะ มีความหมายว่า ลื่นไป ดังพระบาลีว่า ขยววิราโคติ สงขารานํ ขณงฺโก. ความดับไปทุก ๆ ขณะแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย ชื่อว่า ขยวิราโค^{๑๖๔} การตั้งอยู่ไม่นาน^{๑๖๕}

ขณิกสมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะ ซึ่งมีบาลีในปฏิสัมภิทามรรคอธิบายว่า อิเมหิ จ ปน นีวรณเห วิสุทธิจิตตสส โสฬสวตถุํ อานาปานสสตี ภาวยโต ขณิกสโมธานา. เมื่อพระโยคาวจรผู้มีจิตหมดจดจากนิวรณ์เหล่านี้แล้ว เจริญสมาธิที่ประกอบด้วยอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ ความที่

^{๑๖๑} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑ / ๓๒๔, อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๔๔๓. “วิปัสสนานียเมน ทิ สุขขวิปัสสกกส อุปปนมนคโคปิ สમાปตติลาภีโน ฌานํ ปาทกํ อกตวา อุปปนมนคโคปิ ปจฺมชฺฌานํ ปาทกํ กตวา ปกิณณกสงฺขาเร สมมสิตวา อุปปาทิตมคฺโคปิ ปจฺมชฺฌานํ โทติ สทฺเพสุ สตตโปชณฺจคานํ อฏฺฐมคฺคจคานํ ปณฺจ ฌานจคานํ โทติ.”

^{๑๖๒} อก. อ. (บาลี) ๒๓ / ๑๖๐ / ๓๐๘-๓๑๑.

^{๑๖๓} ขุ.ม. (บาลี) ๒๙/๓๙/๙๗.

^{๑๖๔} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๔.

^{๑๖๕} พระมหาสมปอง มุทีโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า ๙๙๕.

จิตตั้งมั่นเป็นไปชั่วขณะย่อมมีได้^{๑๖๖}

ขณิกสมาธิ คือ ภาวะที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์วิปัสสนาคือรูปและนามที่มีความเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาเป็นขณะ ๆ ไป โดยมีสติสัมปชัญญะและความเพียรยิ่งช่วยสนับสนุน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า ตานิ วา ปณณานานิ สมาปชชิตวา วุฏฺฐาย ฌานสมปยุตฺตํ จิตฺตํ ขยโต วยโต สมปสฺสโต วิปัสสนากุขเณ ลกฺขณปฏิเวธเณ อุปปชฺชติ ขณิกจิตฺเตกคฺคตา.^{๑๖๗}

เมื่อพระโยคาวจรเข้าฌานเหล่านั้น แล้วออกมาพิจารณาจิตอันสัมปยุตด้วยฌาน โดยความสิ้นไปเสื่อมไปอยู่ ภาวะที่ขณิกจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ย่อมเกิดขึ้น

โสปี หิ อารมฺมเณ นิรฺนตฺร เอกากาเรน ปวตฺตมาโน ปฏิปฺกุขเณ อนภิกฺขุโต อปฺปิโต วีย จิตฺตํ นิจฺจลํ จเปติ.^{๑๖๘} สมาธิที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยอาการที่ตั้งมั่นอย่างเดียวในอารมณ์ที่เป็นนามรูป ที่ตนนำมากำหนด ย่อมไม่ถูกนิรณันต์ซึ่งเป็นปฏิปักษ์ธรรมเข้ามาครอบงำ เป็นสมาธิที่สามารถทำวิปัสสนาจิตให้ตั้งมั่นจนถึงอัปปนาสมาธิ หรือเหมือนกับฌานสมาธิที่เข้าไปแนบแน่นในอารมณ์เช่นกัน

อีกประการหนึ่งกล่าวว่า จิตเตกคคตามตฺโตติ ภาวนมนฺนยุตเตน ปฏิลทมตฺตํ นาติสฺสหาวิตฺตํ สมาธานํ. ตมฺปนฺนํ อปฺปริ วุจฺจมานานํ สมาธิ-วิเสสํ มฺลการณภาวโต “มฺลสมาธิ”ติ วุตฺโต สฺวายํ จิตเตกคคตามตฺโต “อฺขมตฺตเมว จิตฺตํ สณฺนจเปมิ สนฺนิสาเทมิ เอโกทึ กโรมิ สมาทหามิ” ติอาทิสฺสุ วีย ขณิกสมาธิ อธิปฺเปโต.^{๑๖๙}

ความตั้งมั่นที่ยังอบรมไม่คืนัก พอสักว่าผู้ประกอบการภาวนาเพ็งได้ชื่อว่า สภาวะสักว่ามีอารมณ์เดียวแห่งจิต ก็สภาวะที่พอสักว่าจิตมีอารมณ์

^{๑๖๖} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๕๓/๑๗๕, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๓/๒๓๖.

^{๑๖๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/ ๘๓.

^{๑๖๘} วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) ๒/๗๙.

^{๑๖๙} วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) ๒/๑๔๒.

เดียนั้นนั่น ที่ท่านเรียกว่า มุลสมาธิ เพราะมันเป็นมูลเหตุแห่งสมาธิพิเศษที่ท่านจะกล่าวต่อไป ท่านหมายถึง ขณิกสมาธิ ดุจในคำว่า เราจะตั้งจิตไว้ดี จะทำจิตให้สงบ ในภายในเท่านั้น จะทำให้มีธรรมเอกผุดขึ้น จะดำรงไว้มั่น ดังนี้ เป็นต้น

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) กล่าวลักษณะขณิกสมาธิ^{๑๗๐}ไว้ว่า “ขณิกสมาธินี้ในระยะเวลาที่เข้าปฏิบัติใหม่ ๆ ยังไม่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน เพราะกำลังสมาธิยังอ่อนอยู่ ต่อเมื่อโยคีหมั่นกำหนด นีวรณก็จะค่อย ๆ หดไป จิตจะตั้งมั่นอยู่ภายในกาย เมื่อตั้งมั่นได้เช่นนี้แล้ว โยคีจะสามารถกำหนดอารมณ์ได้ เมื่อมาถึงจุดนี้แล้วกล่าวได้ว่า สมาธิมีกำลังขึ้นมาแล้ว คือ กำหนดแล้วปล่อยไป กำหนดแล้วปล่อยไป กำหนดครั้งหนึ่ง ครั้งหนึ่ง แล้วก็ผ่านไป อุปมาดังเช่น ฟุ้งหอกในดินอ่อน ๆ หอกนั้นจะปักตรึงอยู่กับที่ทันที ไม่กระดอนหรือแฉลบไปไหน หรืออุปมาดังเช่น กระสอบขนาดใหญ่ที่บรรจุของ มีน้ำหนักมากเหลือเกิน เมื่อทิ้งกระสอบข้าวลงพื้นดิน ย่อมจะตกอยู่กับที่ ไม่กลิ้งไปไหนเลย อีกอย่างหนึ่งอุปมาเหมือนเด็กเล่นเกมส้อย่างหนึ่ง ถือเอาขาว หรือแบ่งเปี้ยก มาปั้นเป็นก้อนกลม ๆ แล้วขว้างไปแปะติดกำแพง ขว้างครั้งหนึ่ง ก็แปะติดอยู่ตรงนั้นที่หนึ่ง ติดอยู่กับที่ไม่หลุด ไม่ห้อยแกว่งไปมา เช่นเดียวกับการกำหนดอารมณ์ในที่ต่าง ๆ เมื่อตามกำหนดอย่างกระชั้นชิดแล้ว ก็สามารถกำหนดจับอารมณ์ได้แม่นยำตามสภาวะของวิปัสสนา อย่างนี้จัดเป็นขณิกสมาธิ ลักษณะของขณิกสมาธินี้ มีหลักจำสั้น ๆ คือ ไม่ฟุ้งกระจาย หมายจับ กระชับมั่น”^{๑๗๑}

พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระกล่าวสภาวะของขณิกสมาธิไว้ในหนังสือวิปัสสนาที่ปณีฎีกาว่า จิตสงบตั้งอยู่ชั่วขณะ ชื่อว่า ขณิกสมาธิ วิปัสสนาขณิกสมาธิก็ให้จิตสงบตั้งอยู่ได้เหมือนกัน ขณิกสมาธิมีกำลังมากเข้าเท่ากับอุปจารสมาธิแล้ว การกำหนดอารมณ์อันหนึ่งกับอีกอันหนึ่งนั้น

^{๑๗๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **สมาธิสัมโพชฌงค์**, หน้า ๒๙-๓๐.

^{๑๗๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **สมาธิสัมโพชฌงค์**, หน้า ๒๘.

ระหว่างกลางอารมณ์ทั้งสองกิเลสนิวรณ์เข้าไม่ได้ เมื่อกำหนดติดต่อกันอยู่เรื่อยไป ขณะนั้นใจสงบก็ตั้งอยู่นาน ๆ ได้เหมือนกัน และเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงอุทยัพพญาณ ฅักขณญาณ เป็นต้น วิปัสสนาขณิกสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้น มีกำลังมากคล้าย ๆ กับอัปนาสมาธิ เพราะปราศจากปฏิบัติภัย คือ กิเลสนิวรณ์ ฉะนั้น ขณิกสมาธิคือการที่ใจสงบตั้งอยู่นาน ๆ ^{๑๗๒}

ชื่อเรียกขณิกสมาธิ ในคัมภีร์ต่างๆ

๑) มุลสมาธิ มุลสมาธิก็คือขณิกสมาธิของผู้ที่เริ่มทำกรรมฐานก่อนเกิดอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ ดังมีปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “พระผู้มีพระภาคทรงแสดงมุลสมาธิคือจิตแรกมีอารมณ์เดียว ด้วยอำนาจอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นในตน ” ^{๑๗๓} ซึ่งพระภิกษุอาจารย์อธิบายแก่ไว้ว่า

จิตเตกคัคตามตฺโตติ ภาวนมนุยุตฺเตน ปฏิลทมตตํ นาติสฺสรวิตฺตํ
สมาธานํ. ตมฺปน อฺปรี วุจฺจมานานํ สมาธิวิเสสํ มุลการณภาวโต
มุลสมาธิติ วุตฺโต สฺวายํ จิตฺเตกคัคตามตฺโต อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ
สณฺจเปมิ สมนิสาทมิ เอโกที กโรมิ สมาทหามิตฺตาทีสุ วิย ขณิกสมาธิ
อธิบุเปโต. ^{๑๗๔}

ความตั้งมั่นที่ยังอบรมไม่ตึ้นัก พอสักว่าผู้ประกอบการภาวนาเพ็งได้ชื่อว่า สภาวะสักว่ามีอารมณ์เดียวแห่งจิต ก็สภาวะที่พอสักว่าจิตมีอารมณ์เดียวนั้นนี้ ที่เรียกว่า มุลสมาธิ เพราะมันเป็นมูลเหตุแห่งสมาธิพิเศษที่ท่านจะกล่าวต่อไป ท่านหมายถึงขณิกสมาธิ จดในคำว่า เราจะตั้งจิตไว้ดี จะทำจิตให้สงบ ในภายในเท่านั้น จะทำให้มีธรรมเอกผุดขึ้นจะดำรงไว้มัน

^{๑๗๒} พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครกัมมัฏฐานาจารย์ะ ดร., วิปัสสนาทีปนิ
ฎีกา, พิมพ์ครั้งที่ ๘ (โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๘๒ - ๘๓.

^{๑๗๓} สมเด็จพระพุทธาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๘๒.

^{๑๗๔} วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) ๒/๑๔๒.

ดังนั้นมูลสมาธิที่ท่านกล่าวนี้ หมายถึง ขณิกสมาธิในสมณะนั้นเอง

๒) นิยยานิกสมาธิ นิยยานิกสมาธินี้ หมายถึงถึงขณิกสมาธิที่ถึงอัปปนาในปฐมมรรค ตามพระบาลีว่า โยคาวจรบุคคฺลเจริญฺฌานนํเป็นโลกุตรระ อันเป็นเครื่องออกไปจากโลกนำไปสู่นิพพาน เพื่อละทิฏฐิ เพื่อบรรลุมุมิเบื้องต้น สัจจจากกาม สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน เป็นทุกขาปฏิบัติ ทันทาภิญญาประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ปีติ และสุขอันเกิดแต่วิเวก อยู่ในสมัยใด^{๑๗๕} ในอรรถกถาก็แก้ไว้ว่า “โลกุตรฌาน ชื่อว่า อันเป็นเครื่องนำไปจากโลก (นิยยานิก) เพราะอรรถว่า ออกไปจากโลก ออกไปจากวิภวณะ อีกนัยหนึ่ง ที่ชื่อว่า อันเป็นเครื่องออกไปจากโลก เพราะอรรถว่าเป็นเครื่องออกไปจากโลกและจากวิภวณะนั้น^{๑๗๖}

๓) อริยสมาธิ ดังพระบาลีว่า ยา โข ภิกฺขเว อิมเหติ สตฺตทฺหฺเคหิ จิตฺตสส เอกคคฺตา ปริกฺขตา อัย วุจฺจติ โภ อริโย สมาธิ สอุปฺนิโส.

ภิกษุทั้งหลาย สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียวซึ่งมีองค์ ๗ ประการ (มรรค ๗ องค์แรก) นี้แวดล้อมเรียกว่า ‘อริยสมาธิที่มีอุปนิสะ’^{๑๗๗} สมาธินี้ชื่อว่าสมาธิที่ไกลจากกิเลส (อริโย สมาธิ) เพราะไกลจากกิเลสทั้งหลาย^{๑๗๘}

องค์มรรค ๘ ประการทำงานประสานสอดคล้องส่งเสริมกัน โดยมีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้านำทางไป องค์มรรคอื่นทั้ง ๗ ข้อ เป็นเครื่องเกื้อหนุนให้กำลังแก่สมาธิ ช่วยให้สมาธิเกิดขึ้นได้ ดำรงอยู่ได้ดี เป็นสัมมาสมาธิ คือสมาธิที่ถูกต้องซึ่งจะใช้งานได้ผลตามต้องการ ส่งผลสืบหน้าต่อไปอีกจนถึงจุดหมาย โดยช่วยให้เกิดองค์ธรรมเพิ่มขึ้นอีก ๒ อย่างในขั้นสุดท้ายเรียกว่าสัมมาญาณ (หยั่งรู้ชอบ) และสัมมาวิมุตติ (หลุดพ้นชอบ) เมื่อมองในแง่ที่ท่านเรียกองค์มรรคอื่นทั้ง ๗ ข้อว่า เป็นสมาธิบริหาร แปลว่า บริหารของสมาธิ

^{๑๗๕} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๗๗/๘๙.

^{๑๗๖} อภ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๑/-/๕๖๑.

^{๑๗๗} อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๔๕/๓๖., อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๔๕/๖๙.

^{๑๗๘} อภ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๒/๘๓๔/๕๙๙.

หมายความว่า เป็นเครื่องประกอบ เครื่องแวดล้อม เครื่องหนุนเสริม หรือ เครื่องปรุงของสมาธิ สมาธิที่ประกอบด้วยบริหานี้แล้ว เรียกว่าเป็นอริยสมาธิ นำไปสู่จุดหมายได้ดังพระบาลีว่า

“ยาว สุปญฺญตตปิเม เตน ภควตา ชานตา ปสฺสตา อรหตา
สมมาสมพุทฺธเณ สตฺต สมาธิปริกฺขารฯ สมมาสมาธิสฺส ภาวนาฯ สมมา
สมาธิสฺส ปาริปุริยาทเม สตฺต สมมาทิกฺกุสิ สมมาสงกปโป สมมาวาจา
สมมากมมนโต สมมาอาชีโว สมมาวายาโม สมมาสติฯ ยา โข โภ อิมหิ
สตฺตทงฺเคหิ จิตฺตสฺส เอกคฺคตา ปริกฺขตา อัย วุจฺจติ โภ อริโย สมมา-
สมาธิ สอุปนิโส อิตฺติปิ สมปริชาโร”

สมาธิบริหาร ๗ ประการเหล่านี้ พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้เห็น เป็น
อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงจัดวางไว้เป็นอย่างดีแล้ว เพื่ออบรมบ่ม
สัมมาสมาธิ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ ได้แก่ สัมมาทิกฺกุสิ สัมมา
สังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ
สัมมาสติ เอกคฺคตาแห่งจิต ที่แวดล้อมด้วยองค์ทั้ง ๗ เหล่านี้ เรียกว่า
สัมมาสมาธิที่เป็นอริยะ ซึ่งมีอุปนิสัย (มีที่อิงที่ยืนหรือที่รองรับ) บ้าง มี
บริหาร(มีเครื่องประกอบหรือเครื่องช่วยหนุน) บ้าง”^{๑๗๙}

๔) นิพเพธกาคิยสมาธิ นิพเพธกาคิยสมาธิ คือ ขณิกสมาธิของ
วิปัสสนาญาณิกบุคคล ในขณะที่วิปัสสนาญาณเจริญก้าวหน้าไป ดังท่านกล่าว
ว่า “ตทฺหคฺคปฺปหานญจ ทิกฺกุจิตฺตานํ นิพเพธกาคิยํ สมาธิํ ภาวยโต”^{๑๘๐} แปลว่า
การละทิกฺกุสิสังโยชนด้วยองค์นั้น ๆ ย่อมมีแก่พระโยคาวจรผู้เจริญนิพเพธ
กาคิยสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิส่วนแห่งการชำแรกกิเลส

“สมาธิอันเป็นไปในส่วนแห่งการชำแรกกิเลส (นิพเพธกาคิย สมาธิ)
ได้แก่ สมาธิอันสัมปยุตด้วยวิปัสสนา”^{๑๘๑} หมายความว่า นิพเพธกาคิยสมาธิ
นี้เกิดขึ้นแก่วิปัสสนาญาณิกบุคคล ดังนั้น นิพเพธกาคิยสมาธินี้ก็คือ ขณิกส

^{๑๗๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๐๖/๒๔๘.

^{๑๘๐} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๔/๒๒.

^{๑๘๑} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๔๓.

เกิดขึ้นแก่วิปัสสนาญาณิกบุคคล ดังนั้น นิพเพธภาคียสมาธินี้ก็คือ ขณิกสมาธิที่เกิดขึ้นในวิปัสสนาญาณที่ ๕ คือ ภังคญาณ จนถึง อนูลอมญาณ^{๑๘๒} นั่นเอง

๕) ขณิกสโมธาน ขณิกสโมธานคือขณิกสมาธิในวิปัสสนาญาณดังมีปรากฏว่า “อิมเหติ จ ปน นีวรณเหติ วิสุทฺธจิตตสฺส โสฬสวตฺถกํ อานาปานสฺส ตติสมาธิ ภาวยโต ขณิก สโมธานา.”^{๑๘๓} แปลว่า เมื่อพระโยคาวจรผู้มีจิตหมดจดจากนิรวัณห์เหล่านี้ เจริญอานาปานสติอันมีวัตถุ ๑๖ ความที่จิตตั้งมั่นเป็นไปชั่วขณะย่อมมีได้

๖) วิปัสสนาสมาธิ บางครั้งหมายเอาวิปัสสนาสมาธิ ดังปรากฏว่า “สมาธิพร้อมด้วยวิตกเป็นไปด้วยอำนาจสัมปยุตธรรม ชื่อว่า สวิตกโก, สมาธิพร้อมด้วยวิचार ชื่อว่า สวิจาโร. สมาธินั้น เป็นขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) เป็นวิปัสสนาสมาธิ (สมาธิเห็นแจ้ง)”^{๑๘๔}

องค์ประกอบของขณิกสมาธิ

สมาธิในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรจะเกิดขึ้นด้วยองค์ประกอบหลัก ๓ ประการ คือ

- ๑) อาตปปี มีความเพียรยิ่งยวด
- ๒) สัมปชาโน มีความรู้ทั่วพร้อม
- ๓) สติมา มีสติระลึกรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า

“อาตปปี สัมปชาโน สติมา แปลว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติได้แก่ สัมมวាយามะ สัมมาทิฐิ และสัมมาสติ ซึ่งเป็นองค์มรรคประจำ ๓ ข้อ ที่ต้องใช้ควบคู่ไปด้วยกันเสมอในการเจริญองค์มรรคทั้งหลายทุกข้อ

^{๑๘๒} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปล, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๗๑.

^{๑๘๓} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๕๓/๑๗๕.

^{๑๘๔} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๔๓.

ความเพียรคอยหนุนเร้าจิต ไม่ให้ย่อท้อหดหู่ ไม่ให้ริโรล้าหรือถอยหลัง จึงไม่เปิดช่องให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น แต่เป็นแรงเร่งให้จิตเดินรุดหน้าไป หนุนให้กุศลธรรมต่าง ๆ เจริญยิ่งขึ้น สัมปชัญญะ คือ ตัวปัญญาที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ที่สติกำหนดทำให้ไม่หลงไหลไปได้ และเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติ คือ ตัวกำหนดจับอารมณ์ไว้ ทำให้ตามทันทุกขณะไม่ลืมหือพลาดสับสน”^{๑๘๕}

พัฒนาการของฌณิกสมาธิในการเจริญวิปัสสนา จะเกิดขึ้นแก้อยู่กับผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ (วิปัสสนาญาณิกบุคคล) ไปพร้อมกับองค์ประกอบทั้ง ๓ นั้นตั้งแต่พระโยคีบุคคลใช้สติกำหนดรู้อารมณ์ที่เป็นปรমัตถ์ในฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จนนิรวรณ ๕ สงบระงับลงไป และจิตตั้งมั่นอยู่เป็นขณะ ๆ แต่ไม่แนบแน่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเหมือนสมาธิในสมถกรรมฐาน เมื่อสมาธิแก่กล้าขึ้น ระดับของสมาธิจะสูงขึ้นตามความแก่กล้านั้น คือ เป็นสมาธิในทริย ในอินทริยธรรม ๕ เป็นสมาธิพละในพละ ๕ เป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ ในโพชฌงค์ ๗ และเป็นสัมมาสมาธิในมรรคมืองค์แปด ธรรมเหล่านี้เป็นธรรมในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ซึ่งสามารถเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์และละอวิชชา ตัณหา อุปาทานเป็นต้นได้ชั่วคราวในวิปัสสนาญาณที่เป็นโลกียะ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ ถึง อนุโลมญาณ แต่เมื่อเข้าสู่มรรคญาณ ฌณิกสมาธิจะมีกำลังเทียบเท่าอัปปนาสมาธิ ซึ่งสามารถสนับสนุนให้ปัญญาละกิเลสได้เด็ดขาด (สมจเฉทพหาน)

ฌณิกสมาธิมีความสำคัญต่อผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดการพัฒนาปัญญาทั้งที่เป็นโลกียปัญญาและโลกุตตรปัญญา^{๑๘๖}

^{๑๘๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๑๓.

^{๑๘๖} สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปล, หน้า ๗๑๔.

๓) ความสำคัญของขณิกสมาธิ

๓.๑) ความสำคัญต่อสมถภาวนา

ขณิกสมาธิมีความสำคัญต่อการเจริญสมถกรรมฐาน อันเป็นมูลกรรมฐาน โดยใช้สมาธิเบื้องต้นที่เรียกว่า บริกรรมสมาธิหรือมูลสมาธิ เป็นบาทฐานในการเจริญกรรมฐานอื่น ๆ เช่น เมตตาพรหมวิหารเป็นต้น ดังมีกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงมูลสมาธิคือจิตแรกมีอารมณ์เดียว ด้วยอำนาจอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นในตน โปรดภิกษุรูปหนึ่งว่า

เพราะเหตุนี้แหละภิกษุ เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า จิตของเราจักไม่แลบออกไปรับอารมณ์ภายนอก จักดำรงอยู่ด้วยดีในอารมณ์กรรมฐานภายใน อนึ่งอกุศลธรรมอันลามกมีกามฉันทะเป็นต้น ที่ข่มไว้ไม่อยู่ เกิดขึ้นมาแล้วจักไม่ครอบงำจิตของเราตั้งอยู่ เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้แหละภิกษุ

ลำดับนั้นเมื่อจะทรงกระตุ้นเตือนภิกษุรูปนั้นว่า เธออย่าพึงได้พอใจด้วยผลการปฏิบัติเพียงเท่านั้น จงเพียรทำมูลสมาธินั้นให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปฉะนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ทรงแสดงภาวนาวิธี ด้วยสามารถแห่งเมตตากรรมฐานโปรดภิกษุนั้นอีก^{๑๘๗}

มูลสมาธิ อันหมายถึงขณิกสมาธินี้มีความเกี่ยวข้องสำคัญต่อการเจริญสมถกรรมฐานเบื้องต้น จึงกล่าวได้ว่า ขณิกสมาธิมีทั้งฝ่ายสมถะ อันเรียกว่ามูลสมาธิ^{๑๘๘} ทั้งฝ่ายวิปัสสนาที่ท่านเรียกว่า วิปัสสนาขณิกสมาธิ^{๑๘๙}

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอาศัยเฉพาะขณิกสมาธิ ดำเนินปฏิบัติไปจน

^{๑๘๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖๙.

^{๑๘๘} สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปล, หน้า ๕๘๒.

^{๑๘๙} พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครกัมมัฏฐานาจารย์ ดร., วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา, ๒๕๓๙), หน้า ๘๒.

ขณิกสมาธิแบบแน่นมีกำลังเทียบเท่ากับอัปนาสมาธิ ซึ่งเป็นกำลังสมาธิของ
ฌาน ดังที่ พระธัมมปาละเถระได้อธิบาย ไว้ดังนี้

องค์ธรรมของสมณะควรที่จะถือเอาเพียงขณิกสมาธิที่เกิดพร้อม
วิปัสสนาเท่านั้น แม้วิปัสสนาซึ่งมีความแก่กล้าในขณะที่ประกอบกับ
สมาติดังกล่าว ก็ควรจำแนกออกเป็น ๓ ประการ คือ วิปัสสนาระดับสูง
วิปัสสนาระดับปานกลาง และวิปัสสนาระดับต้น คือ

๑) สมาธิ และวิปัสสนาระดับสูง หมายถึง สมาธิ และวิปัสสนาขั้นสูง
นั้นเป็นวิปัสสนาญาณที่เริ่มตั้งแต่ภังคญาณ ซึ่งเป็นวิปัสสนาญาณที่
บริบูรณ์แก่กล้าถึงขั้นสูง อนึ่ง ตั้งแต่ภังคญาณ เป็นต้นไปนั้น ขณิกสมาธิ
ก็จะเกิดขึ้นเป็นสมาธิขั้นสูงเช่นกัน

๒) สมาธิ และวิปัสสนาระดับปานกลาง หมายถึง วิปัสสนาเริ่มตั้งแต่
อุท্থัพพยญาณ จำเดิมแต่อุท্থัพพยญาณขึ้นไปนั้น ขณิกสมาธิระดับปาน
กลางก็จะเกิดขึ้น

๓) สมาธิ และวิปัสสนาระดับต้น หมายถึง สมาธิ และวิปัสสนา
ระดับอ่อน ๆ เริ่มตั้งแต่ช่วงที่นามรูปปริเฉทญาณแก่กล้า วิปัสสนาก็จะได้ชื่อ
ว่าบริบูรณ์เช่นกัน ตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณนั้น ขณิกสมาธิระดับอ่อนก็จะ
เกิดขึ้นด้วยอำนาจของขณิกสมาธิ นิรวรณ ความตรึงนึกคิดทั้งหลายก็
ไม่สามารถแทรกเข้ามาในระหว่างแห่งจิตกำหนดได้ จิตที่ทำหน้าที่กำหนด
พิจารณาย่อมบริสุทธิ์หมดจดจากนิรวรณทั้งหลาย ฉะนั้น ญาณทั้งหลายมี
นามรูปปริเฉทญาณ เป็นต้น ย่อมเกิดขึ้นในลักษณะที่รู้สภาวะลักษณะ
ของนามรูปทั้งหลาย นั่นเอง ก็ขณิกสมาธิซึ่งมีลักษณะคล้ายกับอุปจาร
สมาธิในแง่ของความหมดจดจากนิรวรณเหมือนกันนั้น ย่อมเกิดขึ้น
แน่นนอน โดยเริ่มตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณ เป็นต้นไป เพราะถ้าขณิก-
สมาติดังกล่าวไม่เกิดขึ้น โยคีย่อมไม่สามารถรู้ตามสภาวะที่เป็นจริงได้
เลย แม้แต่บุคคลที่เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ก็ได้เข้าถึงสมาติดังกล่าว โดย

เริ่มตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณนั้นเช่นกัน ก็ขณิกสมาธิที่มีลักษณะเช่นนี้นั้น ได้ชื่อว่าเป็นจิตตวิสุทธิ และเป็นสมาธิที่มีอุปการะแก่ญาณทั้งหลายมีนามรูปปริเฉทญาณ เป็นต้น เป็นอย่างมาก^{๑๙๐}

ในคัมภีร์ปรมัตถมัญชุสา^{๑๙๑} กล่าวว่า มุลสมาธิ (สมาธิขั้นพื้นฐาน) และบริกรรมสมาธิ (สมาธิขั้นตระเตรียม หรือเริ่มลงมือ) ที่กล่าวถึงในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็น ขณิกสมาธิ^{๑๙๒}

มุลสมาธิที่ว่าเป็นขณิกสมาธิ^{๑๙๓} นั้น ท่านยกตัวอย่างจากพระบาลีใน สังฆิตตสูตร มาแสดง ดังนี้

(๑) “...อชฌตฺตํ เม จิตฺตํ จิตฺ ภาวิสฺสตี สุสฺสนจิตฺตํ น จุปฺปนนา ปาปกา อุกุสลา ฌมฺมา จิตฺตํ ปรียาทาย ฐสฺสนตี เอวณฺหิ สิกฺขิตพฺพํ”

เพราะฉะนั้นแล ภิกษุ เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักเป็นจิตที่ตั้งมั่น ดำรงแน่วแน่เป็นอย่างดีในภายใน และธรรมทั้งหลายที่ชั่วร้ายเป็นอกุศลจักไม่เกาะกุมจิตตั้งอยู่ได้, ภิกษุ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล

(๒) ยโต โข เต ภิกฺขุ อชฌตฺตํ เม จิตฺตํ จิตฺตํ โหตี สุสฺสนจิตฺตํ น จุปฺปนนา ปาปกา อุกุสลา ฌมฺมา จิตฺตํ ปรียาทาย ติฏฺฐนฺตี ตโต เต ภิกฺขุ เอวํ สิกฺขิตพฺพํ เมตฺตา เม เจโตวิมุตติ ภาวิตา ภาวิสฺสตี พหุสฺสีกตา ยานิกตา วตฺถุกตา อนุสฺสีกตา ปริจิตา สุสฺมารทฺธาตี เอวณฺหิ เต ภิกฺขุ สิกฺขิตพฺพํ

เมื่อใดแล จิตของเธอเป็นจิตที่ตั้งมั่น ดำรงแน่วเป็นอย่างดีแล้วในภายใน และธรรมทั้งหลายที่ชั่วร้ายเป็นอกุศลไม่เกาะกุมจิตตั้งอยู่ได้ เมื่อนั้น เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเจริญ จักทำให้มากซึ่งเมตตาเจโตวิมุตติ ทำให้

^{๑๙๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ), แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, หน้า ๖๙.

^{๑๙๑} วิสุทธิ. ฎีกา ๒/๑๔๒, ๓๐๐.

^{๑๙๒} วิสุทธิ. ๒/๑๒๗, ๒๔๕.

^{๑๙๓} พระธัมมपालมหาเถระ, ปรมัตถมัญชุสา วิสุทธิมคคมหาฎีกา ภาค ๑, แปลโดย อาจารย์ สิริ เพ็ชรไชย (ป.ธ. ๙), หน้า ๑๕๒ - ๑๖๕.

เป็นดูยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้มั่นคงสังสมชัดเจน ทำให้สำเร็จได้เป็นอย่างดี, ภิคุช เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล

(๓) ยโต โข เต ภิคุช อัย สมานี เอว ภาวิต โหติ พหุลีกโต ตโต ตว ภิคุช อิม สมานี สวิตกัมปิ สวิจาร ภาเวยยาสิ อวิตกัมปิ วิจารณ์ตต ภาเวยยาสิ อวิตกัมปิ อวิจารณ์ ภาเวยยาสิ สปปิตกัมปิ ภาเวยยาสิ นิปปิตกัมปิ ภาเวยยาสิ สาสสหคตัมปิ ภาเวยยาสิ อุเปกขาสหคตัมปิ ภาเวยยาสิ

เมื่อใดแล สมานีนี้เป็นธรรมอันเธอได้เจริญ ได้กระทำให้มากอย่างนี้แล้ว เมื่อนั้นเธอพึงเจริญสมานีนี้อันมีทั้งวิตก ทั้งวิจารณ์บ้าง อันไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์บ้าง อันไม่มีวิตก มีแต่วิจารณ์บ้าง อันมีปิตบ้าง อันไม่มีปิตบ้าง อันประกอบด้วยความฉ่ำชื่นบ้าง อันประกอบด้วยอุเบกขาบ้าง^{๑๙๔}

ท่านอธิบายว่า อาการที่จิตพอแค่มีอารมณ์หนึ่งเดียวลงได้โดยสภาวะที่เป็นตัวของตัวเองอยู่ภายใน ตามความในข้อที่ (๑) ที่ว่า จิตตั้งมั่นดำรงแนวเป็นอย่างดีในภายใน บาบอกุศลธรรมไม่อาจครอบงำได้ สภาวะจิตขั้นนี้แหละเป็น มูลสมาธิ

ความต่อไปในข้อ (๒) เป็นขั้นเจริญ คือ พัฒนามูลสมาธินั้นให้มั่นคงอยู่ต้วยังขึ้นด้วยวิธีเจริญเมตตา ท่านเปรียบมูลสมาธิเหมือนกับไฟที่เกิดจากการเสียดสีฟหรือตีเหล็กไฟ ส่วนการพัฒนามูลสมาธินั้นด้วยการเจริญเมตตาเป็นต้น ก็เหมือนเอาเชื้อไฟมาต่อให้ไฟนั้นลุกไหม้ต่อไปได้

ส่วนข้อที่ (๓) เป็นขั้นทำให้มูลสมาธิ หรือขณิกสมาธินั้นเจริญขึ้นไปจนกลายเป็นอัปปนาสมาธิ (ผ่านอุปจารสมาธิ) ในขั้นฌานด้วยวิธีกำหนดอารมณ์อื่น ๆ เช่น กลีณ เป็นต้น^{๑๙๕}

พระพุทธองค์ตรัสเล่าถึงการบำเพ็ญเพียรของพระองค์เอง ในเทวธาวิตักกสูตร^{๑๙๖} ว่า

^{๑๙๔} อง.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๖๓/๓๖๒.

^{๑๙๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๗๘๑.

^{๑๙๖} ม.,ม. (บาลี) ๑๒/๒๕๒-๓/๒๓๔-๖

(๑) “ตสฺส มยหํ ภิกฺขเว เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตาปีโน ปหิตตฺตสฺส วิ
หฺรโต อุปฺปชฺชนฺติ เนกขมมวิตกโก...อพยาบาทวิตกโก...อวิหิงสาวิตกโก... โส
เอวํ ปชานามิ อุปฺปन्नํ โข เม อयํ เนกขมมวิตกโก...อพยาบาทวิตกโก...
อวิหิงสาวิตกโก...โส จ โข เนว อตฺตพฺยาพาธาย สํวตฺตติ น พรพฺยาพาธาย
สํวตฺตติ น อภฺยพฺยาพาธายปิ สํวตฺตติ ปญฺญานินฺวฏฺฐโก อวิสาตปฺกฺโขโก
นิพฺพานสํวตฺตนิโก...รตฺตินทิวณฺเจปิ นํ ภิกฺขเว อนุวิตกฺเกยฺยํ อนุวิจาเรยฺยํ
เนว ตโตนิทานํ ภยํ สมฺนุสฺสํ ๖ อปิ จ โข เม อตฺติจิริ อนุวิตกฺกยโต
อนุวฺจารยโต กาโย กิลเมยฺย กาเย กิลนฺเต จิตฺตํ โอหณฺณเยยฺย โอหเต จิตฺเต
อารา จิตฺตํ สมฺมาธมฺมาตี โส โข อหํ ภิกฺขเว อชฺชมตฺตเมว จิตฺตํ สณฺจเปมิ
สนฺนิสีเทมิ เอโกที กโรมิ สมฺมาทหามิ ตํ กิสฺส เหตุ มา เม จิตฺตํ อุกฺขมาภฺบิตฺติ.”

ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นเมื่อเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจมุ่ง
เด็ดเดี่ยวอยู่ มีเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก อวิหิงสาวิตก เกิดขึ้น เราย่อมรู้
ชัดอย่างนี้ว่า เนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก อวิหิงสาวิตก นี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

ก็แล วิตกชนิดนั้นย่อมไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อ
เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย ช่วยเพิ่มพูนปัญญา ไม่
ส่งเสริมความคับแค้น เป็นไปเพื่อพระนิพพาน

ถึงหากเราจะเผ่าตริกเผ่าตรองวิตกชนิดนั้นตลอดทั้งคืน เราก็มอง
ไม่เห็นภัยที่จะเกิดขึ้นจากวิตกชนิดนั้นเลย ถึงหากเราจะเผ่าตริกเผ่าตรอง
วิตกชนิดนั้นตลอดทั้งวัน ตลอดทั้งคืนและทั้งวัน เราก็มองไม่เห็นภัยที่จะ
เกิดขึ้นจากวิตกชนิดนั้นเลย ก็แต่ว่า เมื่อเราเผ่าตริกตรองอยู่เนิ่นนานเกินไป
ร่างกายก็จะเหน็ดเหนื่อย เมื่อกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็จะฟุ้งซ่าน เมื่อจิต
ฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ

ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแล จึงดำรงจิตไว้ในภายใน ทำให้อยู่ตัวสงบ
ทำให้มีอารมณ์หนึ่งเดียวตั้งมั่นไว้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะหมายใจว่า จิต
ของเราอย่าได้ฟุ้งซ่านไปเลย

(๒) “อารทฺธํ โข ปน เม ภิกฺขเว วิริยํ อโหสิ อสฺสสินํ อุปฺภวจิตฺตา สติ

อุปปมมฺภูชา ปสฺสทฺโธ กาโย อสารทฺโธ สมาหิตํ จิตตํ เอกคฺคํ”

ภิกษุทั้งหลาย ความเพียร เราก็ได้แรงระดมแล้ว ไม่ย่อหย่อน สติก็กำกับอยู่ ไม่เลือนหลง กายก็ผ่อนคลายสงบ ไม่กระสับกระส่าย จิตก็ตั้งมั่น มีอารมณ์หนึ่งเดียว

(๓) “โส โข อหํ ภิกฺขเว วิวิจฺเจว กาเมหิ วิวิจฺจ อกุสเลหิ ธมฺเมหิ ... ปรมํ ฌานํอุปสมปชฺช วิหาสี.” ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแลแสดงตักจากกามทั้งหลาย สัจจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุแล้วซึ่งปฐมฌาน^{๑๙๗}

ท่านอธิบายว่า ความในข้อ (๑) ว่า ดำรงจิตไว้ในภายใน ทำให้อยู่ตัวสงบ ทำให้มีอารมณ์หนึ่งเดียว ตั้งมั่นก็ดี ความในข้อ (๒) ว่า จิตก็ตั้งมั่น มีอารมณ์หนึ่งเดียว ก็ดี แสดงถึงมูลสมาธิ (คือ ขณิกสมาธิ) อันมีมาก่อนหน้าที่จะเกิดอุปปนาสมาธิในชั้นฌาน ตามความในข้อ (๓)

ส่วน บริกรรมสมาธิ ก็มีตัวอย่าง เช่น ผู้ที่ฝึกทิพพโสธออกจากฌานแล้วเอาจิตกำหนดเสียงต่าง ๆ ตั้งแต่เสียงที่ดังมาแต่ไกล เช่น เสียงเสื่อสิงห์ ค่ำราม เสียงรถบรรทุกหรือเสียงเตรรถ เป็นต้น แล้วกำหนดเสียงที่เบาผ่อนลงมา เช่น เสียงกลอง เสียงระฆัง เสียงดนตรี เสียงสวดมนต์ เสียงคนคุยกัน เสียงนก เสียงลม เสียงจิ้งจก เสียงใบไม้ เป็นต้น ตามลำดับ เสียงที่คนจิตใจปกติพอได้ยิน แต่คนที่มึนบริกรรมสมาธิหรือขณิกสมาธินี้ได้ยินจะดังชัดเจนกว่าเป็นอันมาก^{๑๙๘}

ในพระบาลีบางแห่งกล่าวถึง วิปัสสนาสมาธิเพิ่มเข้ามาอีกอย่างหนึ่งแทรกอยู่ระหว่าง ขณิกสมาธิกับอุปจารสมาธิ^{๑๙๙} พึงทราบว่ วิปัสสนาสมาธินั้น ก็คือขณิกสมาธิ ที่นำไปใช้ในการเจริญวิปัสสนาตนเอง และมีความประณีตยิ่งขึ้นไปเพราะการปฏิบัติ

^{๑๙๗} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๙ - ๒๑๑/๒๒๐ - ๒๒๒.

^{๑๙๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๗๘๒.

^{๑๙๙} พระอาจารย์ ดร.ภทฺทนต์ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจารย์, **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (สำนักพิมพ์ เลียงเชียง จำกัด), หน้า ๑๑๕.

๓.๒) ความสำคัญต่อการอบรมปัญญา

สมาธิที่อบรมดีแล้วเป็นเครื่องอบรมปัญญา เป็นเหตุทำอาสวกิเลสให้สิ้นไป ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในสมาธิภาวนาสูตว่า “สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ”^{๒๐๐} สมาธิภาวนาในที่นี้ก็คือวิปัสสนาขณิกสมาธินั่นเอง

ขณิกสมาธิเป็นปทัฏฐานแห่งวิปัสสนา ตามที่ท่านกล่าวอานิสงส์สมาธิในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นว่า สมาธิภาวนาอันแน่นแฟ้นก็ดี (อัปปนาสมาธิ) สมาธิภาวนาเป็นแต่เฉียด ๆ โดยนัยแห่งความบรรลุปลอดโปร่งในที่คับแคบก็ดี แห่งปุถุชนผู้เสาะ ผู้ออกจากสมาบัติแล้ว เจริญโดยหมายใจว่าจักเห็นแจ้งด้วยจิตอันมั่นคง ชื่อว่ามีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ เพราะเป็นปทัฏฐานแห่งวิปัสสนา^{๒๐๑} ในอานิสงส์ข้อนี้ ท่านหมายรวมถึงวิปัสสนาสมาธิคือ ขณิกสมาธิ ซึ่งมีลักษณะคล้ายอุปจารสมาธิรวมอยู่ด้วย

สำหรับบุคคลผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาแล้ว เมื่อศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญาแก่กล้าเต็มที่แล้ว สมาธิของบุคคลนั้นย่อมเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง การกำหนดย่อมเป็นไปอย่างต่อเนื่องและชัดเจนมากนิรณที่จินตนาการยึดอารมณ์นั้น ๆ ไม่สามารถที่จะเผลอเข้ามาในระหว่างแห่งทำสมาธินั้นได้ ในช่วงเวลาเช่นนั้นเอง สมาธิที่มีการอยู่ตั้งมั่นในอารมณ์นามรูปทุก ๆ ครั้งที่ผู้ปฏิบัติกำหนด ย่อมแก่กล้าและปรากฏชัดอย่างเต็มที่ ก็สมาธิเช่นนี้ท่านเรียกว่าขณิกสมาธิ หมายถึง สมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ในช่วงที่จิตอยู่ในการกำหนดเท่านั้น

ส่วนจิตตวิสุทธิของวิปัสสนायานิกบุคคลผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ โดยมีได้อาศัยอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิทั้งสองได้ชื่อว่าเป็น “สุทธวิปัสสนायานิกบุคคล” หมายถึงบุคคลผู้มีวิปัสสนาล้วน ๆ เป็นเครื่องนำทางหรือ

^{๒๐๐} วจ.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

^{๒๐๑} สมเด็จพระพุทธาจารย์(อาจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๓๓.

บุคคลผู้ไปสู่มรรคผลนิพพานโดยอาศัยวิปัสสนาล้วนเป็นยานพาหนะ ด้วยเหตุนี้ขณิกสมาธิเท่านั้นได้ชื่อว่า เป็นจิตตวิสุทธิซึ่งเป็นที่ยึดของสุทธยานิกบุคคลนั้น ดังคัมภีร์ฎีกาปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค มีข้อความว่า ขณิกจิตเตกคคตาติ ขณมตตภูจิติโก สมาธิ โสปี ทิ อารมมณเณ นิรนตรํ เอกาเรน ปวตตมานโน ปฏิปกฺขณ อนภิกฺขโต อปปีโต วีย จิตฺตํ อนิจฺจํ จเปติ.

บท ขณิกจิตเตกคคตา หมายถึง สมาธิที่มีความตั้งมั่นในช่วงของวิปัสสนาจิต จริยอย่างนั้น ขณิกสมาธินั้น เมื่อเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยอาการที่ตั้งมั่นอย่างเดียวในอารมณ์ที่เป็นนามรูป ที่ตนนำมากำหนด ย่อมไม่ถูกนิรวณซึ่งเป็นปฏิปักษ์ธรรมเข้ามาครอบงำ เป็นสมาธิที่สามารถทำวิปัสสนาจิตให้ตั้งมั่นเหมือนกับอัปปนาสมาธิ หรือเหมือนกับฌานสมาธิ ที่เข้าไปแนบแน่นในอารมณ์ ฉะนั้น^{๒๐๒}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงความสำคัญของขณิกสมาธิไว้ว่า ว่าโดยสาระสำคัญ สมาธิที่ใช้ถูกทาง เพื่อจุดหมายในทางหลุดพ้น เป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มิใช่เพื่อผลในทางสนองความอยากของตัวตน เช่น จะอวดฤทธิ์ อวดความสามารถ เป็นต้น นั่นเอง เป็นสัมมาสมาธิ ดังหลักการที่ท่านแสดงไว้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญวิปัสสนาได้ โดยใช้สมาธิเพียงขั้นต้น ๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ คือสมาธิที่ใช้ประกอบกับวิปัสสนา หรือเพื่อสร้างปัญญาที่รู้แจ้ง อันเป็นสมาธิในระดับระหว่างขณิกสมาธิกับอุปปจารสมาธิเท่านั้น^{๒๐๓}

และกล่าวอีกตอนหนึ่งว่า “ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดหมายที่แท้จริง ตามหลักพระพุทธศาสนาหรืออุดมคติทางศาสนา มีดังนี้

๑) เพื่อเป็นการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือ

^{๒๐๒} วิสุทธิ. ฎีกา. (บาลี) ๑/๒๓๕/๔๐๘.

^{๒๐๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๗๘.

ทำให้เกิดยถาภูตญาณทัศนะ ซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด

๒) เพื่อการบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว คือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต ซึ่งกิเลสถูกกำลังสมาธิกด ช่ม หรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกตามศัพท์ว่า วิกขัมภณวิมุตติ^{๒๐๔}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) กล่าวว่าไว้ว่า ภาวะที่จิตกำหนดอารมณ์ได้ที่ละครั้ง ๆ แล้วดับไป หดไป จิตที่ตั้งมั่นกำหนดอยู่เสมอนี้ ไม่ท่องเที่ยวออกไปไหนนี้เรียกว่า ขณิกสมาธิ ด้วยขณิกสมาธินี้เอง วิปัสสนาญาณ จึงนำส่งจนกระทั่งได้บรรลุอริยมรรคญาณ มรรคสมาธิและผลสมาธิ ย่อมปฏิบัติขึ้นได้ ด้วยอานุภาพของขณิกสมาธิ^{๒๐๕}

พระธรรมธีรราชทูตท่านกล่าวว่า “สมาธิสัมโพชฌงค์ มีประโยชน์แก่นักปฏิบัติมาก คือ ทำให้จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ให้วิปัสสนาญาณทั้งขั้นต่ำ ขั้นกลาง และขั้นสูงเกิดขึ้น ผลสุดท้ายก็เป็นพลวปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน”^{๒๐๖}

ดังนั้น ขณิกสมาธิแม้เป็นสมาธิที่ดำรงอยู่ชั่วขณะ แต่เมื่อฝึกปฏิบัติจนชำนาญ ก็สามารถนำความสงบสุขมาให้แก่บุคคลนั้น ตั้งแต่ระดับพื้นฐานจนกระทั่ง การเข้าถึงจุดหมายสูงสุดคือความสิ้นทุกข์นั่นเอง

ผู้เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยสมาธิระดับอุปจาระหรืออัปปนาในการเจริญวิปัสสนา ชื่อว่าสมถยานิก ส่วนผู้เจริญวิปัสสนาโดยมิได้อาศัยสมาธิทั้งสองนั้นชื่อว่า สุททวิปัสสนายานิก ดังคำว่า เทวทโต ติวาน ภูตโต. ญโล (เทวทัตไม่กินข้าวตอนกลางวัน แต่เขาเป็นคนอ้วน) คำนี้หมายความว่า การกินข้าวในเวลากลางคืนโดยปริยาย ดังนั้น สุททวิปัสสนายานิกจึงอาศัยขณิกสมาธิเป็นหลักในการเจริญวิปัสสนา

^{๒๐๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, ๘๓๓.

^{๒๐๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), สมาธิสัมโพชฌงค์, หน้า ๒๗.

^{๒๐๖} พระธรรมธีรราชทูต (โชดก ญาณสิทฺถ์ ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน

ภาค ๑ เล่ม ๑ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป, (กรุงเทพฯ: ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๔.

คัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาภูทิกกล่าวถึงสมาธิประเภทนี้ว่า “โดยแท้จริงแล้ว การบรรลุโลกุตตรธรรมไม่มีแก่สมถยานิกโดยปราศจากสมาธิที่จำแนกเป็นอุปจาระและอัปปนา การบรรลุโลกุตตรธรรมย่อมไม่มีแก่วิปัสสนายานิกโดยปราศจากขณิกสมาธิ และการบรรลุโลกุตตรธรรมย่อมไม่มีแก่บุคคลทั้งสอง โดยปราศจากหนทางสู่วิโมกข์ ๓ (อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา และอนัตตานุปัสสนา) ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า สมาธิญเจะ วิปัสสนญจ ภาวยามาโน อบรมสมาธิและวิปัสสนาปัญญาอยู่”^{๒๐๗}

๓.๓) ขณิกสมาธิในการเจริญสุทธวิปัสสนา

สุทธวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้วเรียกว่าสุกขวิปัสสกบุคคล หรือวิปัสสนายานิก^{๒๐๘} คือ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้^{๒๐๙} คัมภีร์มูลปิณณสภักฎีกากล่าวว่า “น हि ขณิกสมาธิ วิภา วิปัสสนา สมภาติ”^{๒๑๐} หากขาดขณิกสมาธิวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ คือต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทจึงจะเจริญวิปัสสนาได้

เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแนบแน่นขึ้นเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมบริบูรณ์พร้อมด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ จัดเป็นปฐมฌานไสตวาปตติมรรคจิต สกทาคามีมรรคจิต อนาคามีมรรคจิต อรหัตตมรรคจิต ของสุกขวิปัสสกบุคคล จัดเข้าเป็นปฐมฌานด้วยกันทั้งสิ้น ดังอรรถาธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

“วิปัสสนานิยมเนน हि สุกขวิปัสสกสฺส อุปปนนมคโคปิ สมาปตติ
ลาภิโน ฌานํ ปาทกํ อกตฺวา อุปปนนมคโคปิ ปฐมฌานํ ปาทกํ กตฺวา

^{๒๐๗} วิสุทธิ.ภูทิก (บาลี) ๑/๑๓๗.

^{๒๐๘} อง.จตุก.อ. (ไทย) ๒/-/๒๕๕,๓๕๕ , พุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๔/๕๖๗.

^{๒๐๙} ดูใน พุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓

^{๒๑๐} ม.ม.ภูทิก (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗, วิสุทธิ.มหาภูทิก (บาลี) ๑/๓/๑๕.

ปภิกขุสงฆาเร สมมสตีวา อุปปาติตมคฺโคปิ ปจฺจมนานิโกว โหติ
สพฺเพสุ สตตโพนฺธกคฺคานิ อฏฺฐมคฺคกคฺคานิ ปญฺจ ฆานนฺกคฺคานิ โหติ.”^{๒๑๑}

มรรคที่เกิดขึ้นแก่พระสุกขวิปัสสภโดยกำหนดวิปัสสนา กัฏฐิ, มรรคที่
ไม่ทำฉานให้เป็นบาท เกิดขึ้นแก่ผู้ได้สมาบัติ กัฏฐิ, มรรคที่ภิกษุทำ
ปฐมนานให้เป็นบาทแล้วพิจารณาสังขารเล็กๆ น้อยๆ ให้เกิดขึ้นกัฏฐิ, ใน
มรรคทั้งหมดนั้น มีโพชนงค์ ๗ องค์มรรค ๘ องค์ฉาน ๕ อยู่ด้วย^{๒๑๒}

แสดงว่า แม้มรรคที่เกิดขึ้นแล้วแก่ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ก็ย่อม
ประกอบด้วยองค์ฉาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตาอย่างครบถ้วน

พระอริยะที่เป็นสุกขวิปัสสภบุคคล เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ปัญญาวิมุตติ
มีจำนวนมากกว่าพระอริยะ ที่เป็นฉานลาภบุคคล นั้นมากมาย เรียกอีกชื่อ
หนึ่งว่าเจโตวิมุตติ ในคัมภีร์สังยุตตนิกายพระพุทธเจ้าตรัสกับพระสารีบุตรว่า
“อิเมสํ ทิ สารีบุตรต ปญฺจนนํ ภิกฺขุสฺตานํ สญฺจิ ภิกฺขุ เทวិขสา สญฺจิ ภิกฺขุ
ฉฬภิญฺญา สญฺจิ ภิกฺขุ อุกฺโกตฺถภาควิมุตฺตา อถ อิตฺเร ปญฺญาวิมุตฺตา.”

ดูก่อนสารีบุตร ในพระภิกษุ ๕๐๐ รูป ๖๐ รูปเป็นเทววิชชบุคคล ๖๐
รูปเป็นฉฬภิญญบุคคล ๖๐ รูปเป็นอุกโกตถภาควิมุตติบุคคล นอกนั้นทั้งหมด
เป็นปัญญาวิมุตติบุคคล^{๒๑๓}

พระพุทธเจ้าตรัสสภาวะจิตของพระอรหันต์ผู้สุกขวิปัสสภว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อ มนสิการสักกายะ จิตของเธอย่อมไม่แล่น
ไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ ไม่น้อมไปในสักกายะ แต่เมื่อมนสิการถึงความดับสัก
กายะ จิตของเธอจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่ น้อมไปในความดับสักกายะ จิต
นั้นของเธอชื่อว่าเป็นจิตดำเนินไปได้แล้วเจริญดีแล้ว ตั้งอยู่ดีแล้ว หลุดพ้นดี
แล้ว พราກออกดีแล้วจากสักกายะ เธอหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ และความ

^{๒๑๑} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓๒๔, อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๔๔๓.

^{๒๑๒} ดูใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙๕/๓๒๘.

^{๒๑๓} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๑๕/๒๓๐., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๕/๓๑๓.

เราร้อนที่ก่อความคับแค้นซึ่งเกิดขึ้นเพราะสัkkายะเป็นปัจจัย ย่อมไม่สวຍเวทนานั้น เรียกว่า ธาตุที่สลดสัkkายะ”^{๒๑๔}

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายเสริมว่า “นี่เป็นวิธีการที่พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน สงัดจิตในอรรถตผลสมาบัติไปยังอุปาทานขันธ ๕ เพื่อทดสอบดูว่า ความยึดมั่นในขันธ ๕ ว่าเป็นอัตตา ยังมีอยู่หรือไม่”^{๒๑๕}

ขณิกสมาธิใช้ในการเจริญวิปัสสนา^{๒๑๖} เป็นความตั้งมั่นรู้รูป-นาม ทุกๆขณะที่เกิด-ดับ เมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมาตย์อย่างต่อเนื่อง ปราศจากนิรวณ ในขณะที่มีผู้เจริญวิปัสสนาภาวนามีอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญามีกำลังสมำเสมอ ส่วนอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิใช้เป็นบาทฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนาของผู้เป็นสมถยานิก คือเมื่อจิตมีความตั้งมั่น ปราศจากความฟุ้งซ่าน อ่อนครแ่งการทำงาน เมื่อจิตถอนออกจากอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิแล้ว ก็เจริญวิปัสสนาด้วยจิตที่มีขณิกสมาธิต่อไป^{๒๑๗}

ขณิกสมาธินี้ สงบชั่วขณะ ๆ ก็จริง แต่เมื่อมีกำลังแก่กล้า ก็สามารถบรรลุถึงโลกุตตรอัปปนาสมาธิ คือมรรค,ผล,นิพพานได้ อุปมาเหมือนกับเม็ดงา มีขนาดเล็กมาก มีน้ำมันน้อยยังไม่พอใช้ แต่หาหลายเม็ดรวมกันแล้วก็ได้ น้ำมันมาก ขอนี้ฉันใด วิปัสสนาขณิกสมาธิ ก็ฉันนั้น โยคีบุคคลมีจิตไปรู้ อารมณ์ใด ก็ตั้งสติกำหนดที่นั่น ได้ขณิกสมาธิเกิดขึ้นมาทันที บางคนเข้าใจว่าวิปัสสนานี้ต้องตั้งสติกำหนดเพ่งอารมณ์อยู่เพียงอารมณ์เดียวใจจึงจะสงบ มีสมาธิดี เมื่อมีอารมณ์อื่นเช่น การเห็น การได้ยิน การเจ็บปวด การคิด การนึก เป็นต้น แทรกเข้ามาก็ไม่ยอมกำหนด เพราะเกรงว่าถ้ากำหนดตาม ใจจะ

^{๒๑๔} อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๐๐/๒๓๐, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๐/๓๔๑.

^{๒๑๕} อัง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๒๐๐/๘๓

^{๒๑๖} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๓๖๘.

^{๒๑๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๕๙.

ฟุ้งซ่านเสียสมาธิ การเข้าใจอย่างนี้เป็นการเข้าใจผิด เพราะขณิกสมาธิ มากไปด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่อาจให้ฟุ้งซ่านได้

เมื่อขณิกสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ความตั้งมั่นแห่งจิตดูจตุตถฌานในสมถภาวนาย่อมเกิดขึ้น แม้อารมณ์ที่เป็นรูป-นามจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่ปรากฏชัด ความตั้งมั่นก็คงอยู่อย่างนั้น ลำดับจิตที่เกิดก่อนและลำดับจิตที่เกิดขึ้นภายหลังมีกำลังทัดเทียมกัน สมาธิดังกล่าวต่างจากสมาธิในสมถภาวนา

สมถสมาธิรับรู้อารมณ์บัญญัติอย่างเดียว ไม่ปรากฏความเป็นรูป-นาม ทั้งปราศจากสภาวะของพระไตรลักษณ์ แต่สมาธิของวิปัสสนารับรู้อารมณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอด ทั้งปรากฏความเป็นรูป-นาม เมื่อญาณแก่กล้าขึ้นก็จะหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ที่รู้เห็นความเกิดดับ ดังข้อความในคัมภีร์มหาภูทิกว่า “สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ โดยแท้จริงแล้ว สมาธินั้นดำเนินไปในอารมณ์ด้วยอาการเดียวอย่างต่อเนื่อง ไม่ถูกนิรวรณที่เป็นปฏิกฤษกันครอบงำ ย่อมตั้งจิตไว้มั่นเหมือนฉนวนสมาธิที่ยังลงแล้ว” ๒๑๘

ขณิกสมาธิก็สามารถตั้งจิตไว้มั่น มีกำลังมากเท่ากับอุปปจารสมาธิได้ เพราะขณะกำหนดอารมณ์อันหนึ่งกับอีกอันหนึ่งนั้น ระหว่างกลางอารมณ์ทั้งสองกิเลสนิรวรณเข้าไม่ได้ เมื่อกำหนดติดต่อกันอยู่เรื่อยไป ขณะนั้นใจสงบก็ตั้งอยู่ได้นานเหมือนกัน และเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงอุทยัพพญาณ, ภังคญาณ เป็นต้น วิปัสสนาขณิกสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้น มีกำลังมากเทียบเท่ากับอัปปนาสมาธิ เพราะปราศจากปฏิกฤษคือกิเลสนิรวรณ ฉะนั้น ขณิกสมาธิคือการที่ใจสงบตั้งอยู่นานๆ ได้ นี่ก็เรียกว่า จิตตวิสุทธิ ๒๑๙

เมื่อมีศีลบริสุทธิบริบูรณ์ดีแล้ว ชื่อว่ามีรากฐานมั่นคงที่จะทำสมาธิเพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์อีกต่อไป แต่ถ้าศีลยังไม่บริสุทธิ์ มีขาด ต่างพร้อย ทะลุ

๒๑๘ วิสุทธิมหาภูทิก (บาลี) ๑/๔๐๙.

๒๑๙ พระภิกษุทันตธรรมาวาส อัครมหาบัณฑิต มัชฌิมาสารี, วิปัสสนาทีปนิภูทิก, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เสียงธรรม, จำกัด), หน้า ๗๐.

อยู่ ก็ยากที่จะทำให้บังเกิดมีสมาธิขึ้นมาได้ อนึ่ง สมาธิที่เกิดจากศิลปวิธีนี้ย่อมมีกำลังมาก^{๒๒๐}

ขณิกสมาธิเป็นสมาธิที่เกิดชั่วขณะเมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมอยู่ ย่อมปรากฏขึ้นเมื่อจิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันที่เป็นนามรูปอย่างต่อเนื่องปราศจากนิวรณ์ ในขณะที่อินทรี ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีกำลังสม่ำเสมอแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ขณิกสมาธิใช้ในการเจริญวิปัสสนา เป็นความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะเมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมาต্মส่วนอุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิใช้เป็นบาทฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนาของผู้เป็นสมณยานิก โดยในเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้อารมณ์บัญญัติอันใดอันหนึ่งที่ถูกจorit จนเกิดปฏิภาคนิมิตและรู้นิมิตนั้นต่อไปจนจิตมีอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ จิตจะมีความตั้งมั่น มีสติ ปราศจากกิเลสและอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน เมื่อจิตถอนออกจากอุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิแล้ว ก็เจริญวิปัสสนาด้วยจิตที่มี ขณิกสมาธิต่อไป ส่วนอาการที่จิตเคลิบเคลิ้มลึมตัวและขาดสติ ไม่ใช่อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิอย่างที่พวกเราบางคนเข้าใจกัน เพราะจิตที่ขาดสติลึมนื้อลึมตัวใช้ในการเจริญวิปัสสนาไม่ได้ อย่างมากก็เป็นแค่มีจณสมาธิเท่านั้น^{๒๒๑}

^{๒๒๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๙/๘๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๖/๙๖.

^{๒๒๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), วิปัสสนาณัย เล่ม ๑, ๒๕๔๘, หน้า ๕๙.

๔) ญาณ ๑๖ ใน ๓ ระดับ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงลำดับญาณไว้ ๑๖ ญาณ นับตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ จนถึงปัจจุเวกขณะญาณ ซึ่งบังเกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาแบบวิปัสสนายานิก หรือสุทธวิปัสสนา

ญาณ ๑๖ คือ ลำดับญาณที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วน หรือที่เรียกว่า การเจริญสุทธญาณวิปัสสนา ตามลำดับมี ๑๖ ประการ แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ญาณระดับต้น เป็นญาณเห็นรูป-เห็นนาม ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณและสัมมสนญาณ ยังเป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจสุตมยปัญญา และจินตามยปัญญาอยู่ ยังมีอารมณ์เป็นสมณะ คือเป็นบัญญัติอารมณ์ผสมอยู่มาก

๒. ญาณระดับกลาง เป็นญาณเห็นไตรลักษณ์ในรูป-นาม ได้แก่ อุทยัพพยญาณ เป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจนามยปัญญา แต่ยังมีจินตามยปัญญาผสมอยู่บ้าง มีอารมณ์เป็นวิปัสสนา คือมีรูป-นามปรมาณเป็นอารมณ์

๓. ญาณระดับสูง เป็นญาณรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เห็นความทนสภาพอยู่ไม่ได้ เห็นความไม่ใช่ตัวตนในทุกรูป-ทุกนามที่กำหนดรู้ได้แก่ ภังคญาณ เป็นต้นไป เป็นไปด้วยอำนาจภาวนามยปัญญาโดยแท้ มีอารมณ์เป็นปรมาณล้วน^{๒๒๒}

(ดูรายละเอียดที่หน้า ๗๐-๘๒)

^{๒๒๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.),ตรวจชำระ, หน้า ๖๙.

บทที่ ๕

ลำดับการเรียนรู้บทธรรมฐาน

การเรียนรู้บทธรรมฐาน ก่อนอื่นผู้เจริญภูวนาควรเป็นผู้มีความประพฤติเบาพร้อม^๑ สมบูรณ์ด้วยศีลและมารยาท เข้าไปหาอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรแล้วศึกษาการเรียนรู้บทธรรมฐาน ๕ ลำดับ ดังนี้

- ๑) อุกคหิ เรียนรู้บทพระกรรมฐาน
- ๒) ปริปุจฉา สอบถามกรรมฐานและเงื่อนไขการปรับอินทรีย์
- ๓) อุပ္ปฐานัม เรียนรู้ความปรากฏขึ้นแห่งกรรมฐาน (นิมิตสมาธิ)
- ๔) อปปนา เรียนรู้ความแน่วแน่แห่งกรรมฐาน (สมาธิและฌาน)
- ๕) ลกขณ^๒ เรียนรู้การใคร่ครวญพิจารณาสภาพกรรมฐาน ว่า มีลักษณะอย่างไร และเป็นรูปเป็นนามอย่างไร

เบื้องต้น ผู้ปฏิบัติที่มีความประพฤติเคร่งครัด มีวินัยและอาจารย์เรียบร้อย ควรเรียนรู้บทพระกรรมฐานอยู่ในอาวาสที่สัปปายะ ถ้าไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมสุขสบาย ก็ควรบอกลาอาจารย์แล้วเข้าไปยังเสนาสนะที่ประกอบด้วยองค์แห่งเสนาสนสัปปายะ ๕ อย่าง เว้นเสนาสนะที่มีโทษ ๑๘ อย่าง ตัดปิลิปโปทกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ เสีย เมื่อฉันภัตตาหารเสร็จแล้วควรบริบบริเวทนาความเมาในอาหาร พึงทำจิตให้ร่าเริงด้วยการตามระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์^๓ แล้วเจริญบทพระกรรมฐานที่เป็นสัพพัตถกกรรมฐานและปาริหาริยกรรมฐานตามลำดับต่อไป

^๑ ผู้ถือสันโดษ ใช้สอยเพียงบริวารเพียง ๘ อย่าง มี บาตร จีวร เป็นต้น ไม่สะสมสิ่งของมากให้เป็นภาระ (ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๙/๒๑๖, วชิร.ฐีกา (บาลี) ๑๖๕/๑๙๒).

^๒ วิสสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๒๔.

^๓ วิสสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๓/๓๐๓, วิมहा.อ. (บาลี) ๑/๔๕๖, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๘.

๕.๑ กิจที่ต้องปฏิบัติก่อนปฏิบัติกรรมฐาน

๕.๑.๑ ขำระศีลให้บริสุทธิ์

การเจริญภาวนาย่อมสำเร็จแก่ผู้มีศีลบริสุทธิ์เท่านั้น หากผู้ปฏิบัติเป็นพระภิกษุ ควรบำเพ็ญอุกาสมาจาริกศีลให้บริบูรณ์เสียก่อน เช่น กวาดลานพระเจดีย์ ลานต้นโพธิ์ อุปัฏฐากพระอุปัชฌาย์ เป็นต้น ถ้ามีผู้กล่าวว่าอุกาสมาจาริกวัตรไม่จำเป็นต้องรักษาก็ได้ ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะเมื่ออุกาสมาจาริกวัตรบริบูรณ์ ศีลก็จะบริบูรณ์ เมื่อศีลบริบูรณ์ สมาธิก็ถึงความเป็นอัปปนาได้ สมจริงดังพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “การที่ภิกษุนั้นไม่บำเพ็ญอุกาสมาจาริกวัตรให้บริบูรณ์ แล้วจักบำเพ็ญศีลทั้งหลายให้บริบูรณ์ได้ นั้นไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้”^๔ เพราะฉะนั้น ภิกษุผู้ปฏิบัติควรบำเพ็ญวัตรต่างๆ ให้บริบูรณ์ด้วยดีเสียก่อน ต่อจากนั้นก็ขำระศีลให้หมดจด^๕ คุุหฺสัถฺตังหลายพิงตังตนอยู่ในศีล ๕ หรืออาชีวัฏฐมกศีล อุบาสกและอุบาสิกาตั้งอยู่ในศีล ๘ สามเณรตั้งอยู่ในศีล ๑๐ ภิกษุตั้งอยู่ในปาฏิโมกขสังวรศีล ๒๒๗^๖

มีหลักปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ดังนี้

๑) ข้อปฏิบัติหรือกิจแรกที่พระสงฆ์จะต้องศึกษาอันเป็นจุดหมายสำคัญในพระพุทธศาสนา คือ ไตรสิกขา เพื่อแก้ความข้องใจของผู้ปฏิบัติที่ต้องการหาวิธีตัดข่ายตัณหา ที่เกิดเพราะอายตนะภายในและภายนอก ให้

^๔ อภ.ปญจก.(บาลี) ๒๒/๒๑/๑๕.

^๕ วิมพา.อ.(บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๓, อภ. ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๕-๑๖., ดูคำอธิบายในหนังสือ : วิปัสสนาณัย เล่ม ๑ ,สมเด็จพระพุทธชินวงศ์(สมศักดิ์ อุปสโม, ป.ธ. ๙, Ph.D) ตรวจชำระ, : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘. หน้า ๓.

^๖ พระสังฆมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ สมถกรรมฐานที่ปณี** ,พิมพ์ครั้งที่ ๔,กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ.,หน้า ๔๑.

ขาดไป โดยมีขั้นตอน คือ

๑.๑) เบื้องต้น ผู้ปฏิบัติต้องตั้งอยู่ในปาริสุทธิสีล เพื่อความสำรวม
ระวัง ๔ ประการ คือ

๑. ปาติโมกขสังวรศีล ความสำรวมในพระปาติโมกข์ เว้นจาก
ข้อห้าม ทำตามข้ออนุญาต ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบท

๒. อินทริยสังวรศีล ความสำรวมอินทริยระวังไม่ให้บาปอกุศล
ครอบงำ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริย ๖

๓. อาชีวะปาริสุทธิสีล การเลี้ยงชีวิตโดยทางที่บริสุทธิ์ ที่ชอบ
ธรรม ไม่ประกอบอบนเสนา (การหลอกลวงเขาเลี้ยงชีพ เป็นต้น)

๔. ปัจจัยสันนิสิตศีล พิจารณาใช้สอยปัจจัย ๔ ให้เป็นไปตาม
ความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้น ไม่บริโภคด้วยตัณหา^๗

ศีลจัดได้ว่าเป็นจุดเริ่มแรก เป็นปทัฏฐานแห่งการบรรลุนิพพาน^๘
เพราะเมื่อศีลบริสุทธิ์แล้ว ย่อมทำให้สมาธิแน่วแน่ไม่เกิดความกังวลใน
การปฏิบัติธรรม

๑.๒) สมาธิ คือ การตั้งใจมั่น เพื่อฝึกฝนอบรมจิตใจตนให้ข้ามพ้น
บ่วงกิเลส หมายถึงสมาบัติ ๘ คือรูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๔ อันเป็น
บาทแห่งวิปัสสนา^๙ คือ เป็นเบื้องต้นที่ผู้ปฏิบัติจะยกจิตขึ้นสู่การ
พิจารณาสังขารตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นการปฏิบัติเริ่มจากสมณะเป็น
พื้น เมื่อบรรลุที่สุดแห่งทุกขได้เรียกว่าเจโตวิมุตติ คือความหลุดพ้นด้วย
สมณะเป็นบาทฐาน^{๑๐}

๑.๓) ปัญญา คือ รู้อย่างไม่วิปริต ใช้สติพิจารณากุศลธรรมและ
อกุศลธรรม รู้สิ่งที่เกื้อกูลและสิ่งไม่เกื้อกูลแห่งสัตว์ทั้งหลาย ด้วยปัญญา

^๗ ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๕๒/๕๔, ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๔๑๐.(มหามกุฏฯ)

^๘ ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๔๕๒/๒๕๔, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๔๕๒/๓๒๖.

^๙ อง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๙๐/๒๐๘ - ๒๐๙, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๕๒/๕๔.

^{๑๐} อง.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๖๒, ส.สพ.อ. (บาลี) ๓/๑๓๒/๕๑.

ตามความเป็นจริง^{๑๑} มีปัญหาพิจารณาเห็นความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ^{๑๒} ผลที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติดังกล่าวเรียกว่าปัญญาที่ทำให้เห็นภัยในวัฏสงสาร^{๑๓} เป็นปัญญาอันชอบ หมายถึงมคคปัญญา^{๑๔} ก่อให้เกิดความหลุดพ้นด้วยปัญญาที่เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ เพราะเป็นความหลุดพ้นด้วยวิปัสสนา^{๑๕}

แสดงให้เห็นข้อวัตรปฏิบัติที่สำคัญ คือ การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญซึ่งเป็นการศึกษาในสิ่งที่อยู่ภายในระบบพฤติกรรมของแต่ละบุคคล หรือศึกษาตัวเองนั่นเอง โดยศึกษาและปฏิบัติในไตรสิกขา เริ่มต้นด้วยศีล

๒) ความบริสุทธิ์ ๓ ประการ อันเป็นคำตอบของพระอานนท์แก่เจ้าอภัยลิจฉวีและเจ้าบัณฑิตกุมารลิจฉวี ที่ตรัสถามเปรียบเทียบการปฏิบัติธรรมระหว่างนิครนถ์นาฏบุตรกับพระผู้มีพระภาค พระอานนท์ตอบว่า “ท่านอภัย ความบริสุทธิ์ที่ทำให้กิเลสสิ้นไป ๓ ประการ คือ

๑. ผู้มีศีล..สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย เธอไม่ทำกรรมใหม่และรับผลกระทบเก่าแล้ว ทำให้กิเลสสิ้นไปโดยคิดว่า “ความบริสุทธิ์เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ทำให้กิเลสสิ้นไป ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาใส่ตน อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน”

๒. ผู้นั้น เพียบพร้อมด้วยศีล สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เธอไม่ทำกรรมใหม่ และรับผลกระทบเก่าแล้ว ทำให้ (กิเลส) สิ้นไป

๓. ผู้นั้น เพียบพร้อมด้วยศีลอย่างนี้ เพียบพร้อมด้วยสมาธิอย่างนี้

^{๑๑} อง.สตตก.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๗-๔๓/๒๐๓.

^{๑๒} ที.ปา.(บาลี) ๑๑/๓๑๗/ ๒๑๐ - ๒๑๑, ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖-๓๐๗.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน ส.ส.อ. (มหามกุฏ) ๒๔/๑/๑/๑๒๙ - ๑๓๒.

^{๑๔} ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๒๐/๔๗, ส.นิ.อ. (ไทย) ๒๖//๑๖๔(มหามกุฏา)

^{๑๕} อง.ทก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๖๒, ส.สพ.อ. (บาลี) ๓/๑๓๒/๕๑.

ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติที่ไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน เธอไม่ทำกรรมใหม่และรับผลกรรมเก่าแล้ว ทำให้ (กิเลส) สิ้นไป...

ความบริสุทธิ์ที่ทำให้กิเลสสิ้นไป ๓ ประการนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์ผู้ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันต์ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ ได้ตรัสไว้ชอบแล้ว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อลวงพ้นความโศก ความร่ำไร เพื่อความสิ้นทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ควรรู้ เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง”^{๑๖}

๓) การปฏิบัติในพระพุทธศาสนายึดหลักศีล สมาธิ ปัญญา ดังมีพระบาลีปรากฏในพระไตรปิฎก ว่า

สีเล ปติฏฺฐาย นโร สพลฺโล จิตฺตํ ปณฺณญ ภาวํ

อาตปปี นิปโก ภิกขุ โส อิมํ วิชฺฌเย ชฺฌํ.

ภิกษุ ผู้เป็นคนฉลาด มีความเพียร มีปัญญาบริหารตน ตั้งอยู่ในศีล แล้วอบรมจิตและปัญญาอยู่นั้น พึงถางชัน (อาสวะกิเลส) นี้ได้^{๑๗}

๔) พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสผลและอานิสงส์ของศีล ไว้ว่า ศีลเป็นกุศล มีความไม่ต้องเดือดร้อนใจเป็นผล มีความไม่ต้องเดือดร้อนใจเป็นอานิสงส์^{๑๘} อานิสงส์แห่งศีลสมบัติของผู้มีศีล ๕ ประการ คือ

๑. บุคคลในโลกนี้ เป็นผู้มีศีล ถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมได้รับโภคะสมบัติมากมาย มีความไม่ประมาทเป็นเหตุ

๒. กิตติศัพท์อันงามของผู้มีศีล ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมพึงไป

๓. ผู้มีศีล ถึงพร้อมด้วยศีล จะเข้าไปสู่บริษัทใดๆ จะเป็น ชัตติยบริษัทก็ตาม พราหมณ์บริษัทก็ตาม คฤหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตาม ย่อมเป็นผู้องอาจ ไม่เคอะเขินเข้าไป

๔. ผู้มีศีลถึงพร้อมด้วยศีล เป็นผู้ไม่หลงทำกาลกิริยา

^{๑๖} อก.พูก. (ไทย) ๒๐/๓๕/๒๙๗-๒๙๘.

^{๑๗} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๓/๑๖, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓/๑๖.

^{๑๘} อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๒.

๕. ผู้มีศีลถึงพร้อมด้วยศีล เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์^{๑๙}

๕) ศีล มีความเป็นที่รักที่ชอบใจเป็นเบื้องต้น มีความสิ้นอาสวะเป็นที่สุด พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้โดยนัยว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หากภิกษุพึงหวังว่า เราพึงเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจ เป็นที่เคารพ เป็นที่ยกย่องของเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ภิกษุนั้นพึงเป็นผู้กระทำให้บริบูรณ์ในศีลทั้งหลายเกิด หมั่นประกอบธรรมเครื่องสงบภายในตน ไม่เหินห่างจากฌาน ประกอบด้วยวิปัสสนาเพิ่มพูนเรื้อนว่าง"^{๒๐}

๖) ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระธรรมเสนาบดีสารีบุตรยังกล่าวถึงศีลมี ๕ ประเภท อีก คือ

๑. การละกิเลสทั้งปวงด้วยอรหัตตมรรค ชื่อว่าศีล

๒. การเว้นกิเลสทั้งปวงด้วยอรหัตตมรรค ชื่อว่าศีล

๓. เจตนาเป็นข้าศึกต่อกิเลสทั้งปวงด้วยอรหัตตมรรค ชื่อว่าศีล

๔. ความสำรวมกิเลสทั้งปวงด้วยอรหัตตมรรค ชื่อว่าศีล

๕. ความไม่ล่วงละเมิดกิเลสทั้งปวงด้วยอรหัตตมรรค ชื่อว่าศีล

ศีลดังกล่าวนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความไม่เดือดร้อน เพื่อปราโมทย์ เพื่อปิติ เพื่อปัสสัทธิ เพื่อโสมนัส เพื่อการปฏิบัติโดยเอื้อเฟื้อ เพื่อความเจริญ เพื่อทำให้มาก เพื่อเป็นเครื่องประดับ เพื่อเป็นเครื่องป้องกัน เพื่อเป็นเครื่องแวดล้อม เพื่อความสมบูรณ์ เพื่อความเบื่อง่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อระงับ เพื่อรู้อย่าง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน^{๒๑}

๗) ในคัมภีร์ทีฆนิกาย พระพุทธองค์ทรงแสดงเหตุปัจจัยที่ทำให้เข้าถึงวิปัสสนาญาณ เพื่อใช้เป็นแนวทางการเจริญวิปัสสนา ให้ดำเนินไป

^{๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๙๔-๙๕.

^{๒๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๕/๕๗.

^{๒๑} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๑/๖๔.

อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผลสูงสุด ๕ ประการ คือ

๑. สีละ หมายถึง ปาติโมกข์สังวรศีล, ความเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล
๓ ประการคือ จุฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล อันเป็นบาทฐานของการ
เจริญวิปัสสนา

๒. สังวระ หมายถึง การสำรวมระวังในอินทรีย์ทั้ง ๖ ในขณะที่เห็น
รูป ได้ยินเสียง เป็นต้น เพื่อไม่ให้กิเลสและโทมนัสเกิดขึ้น

๓. สติสัมปชัญญะ หมายถึง การมีสติสัมปชัญญะในทุก ๆ อริยาบถ
เช่น การเดิน การนั่ง การก้าวเท้า การแลการเหลียว การเหยียดการคู้
แขน การกิน การขับถ่าย เป็นต้น

๔. สันโดษะ หมายถึง สันโดษ ความเป็นผู้มักน้อยในปัจจัย ๔ ตาม
มีตามได้ หรือการถืออุตุงค์เพื่อเป็นอุบายขัดเกลากิเลสให้เบาบางลง
นอกจากนี้ยังหมายถึงการไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ปลีกกายออกจากหมู่
คณะ หาสถานที่สงบเพื่อปฏิบัติวิปัสสนา

๕. สมาธิ หมายความว่า เมื่อผู้ปฏิบัติประกอบด้วยศีล มีความ
สำรวมอินทรีย์ มีสติสัมปชัญญะ อยู่ในสถานที่สงบเพื่อบำเพ็ญเพียรทาง
จิตจนนิर्वรณสงบ จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิจนถึงฌาน แล้วจึงนำเอาฌาน
เป็นบาทฐาน ในการยกจิตขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ ด้วยการใช้อนุญา
พิจารณาองค์แห่งฌานจนเห็นเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ และเป็นเพียง
สภาวะธรรมล้วนๆ จนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเป็นลำดับ^{๒๒}

๘) พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ก่อนลงมือปฏิบัติกรรมฐาน
กุลบุตรควรชำระศีลให้หมดจดก่อน วิธีชำระให้หมดจด ๓ อย่าง คือ

๑. ไม่ผิดศีลหรือไม่ต้องอาบัติ

๒. ออกจากอาบัติที่ต้องแล้ว

๓. ไม่เศร้าหมองด้วยกิเลสทั้งหลาย

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๑๕๐-๒๓๕/๔๘-๗๘.

การเจริญภาวนาย่อมสำเร็จแก่ผู้มีศีลบริสุทธิ์เท่านั้น หากผู้ปฏิบัติเป็นพระภิกษุควรบำเพ็ญแต่ศีลที่เรียกว่า อภิสมาจาริกศีลให้บริบูรณ์ดีเสียก่อน เช่น วัตรที่ลานเจตีย์ วัตรที่ลานต้นโพธิ์ อุปัชฌาย์วัตร อาจรรย์วัตร วัตรที่เรือนไฟ เป็นต้น ถ้ามีผู้กล่าวว่า อภิสมาจาริกวัตรไม่จำเป็นต้องรักษาก็ได้ ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะเมื่ออภิสมาจาริกวัตรบริบูรณ์ ศีลก็จะบริบูรณ์ เมื่อศีลบริบูรณ์ สมาธิก็ถึงความเป็นอัปปนาได้ สมจริงดังพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ข้อที่ภิกษุนั้นหนอ ไม่บำเพ็ญธรรมคืออภิสมาจาริกวัตรให้บริบูรณ์ แล้วจักบำเพ็ญศีลทั้งหลายให้บริบูรณ์ได้ นั้นไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้”^{๒๓} ฉะนั้น ภิกษุผู้ปฏิบัติควรบำเพ็ญวัตรต่าง ๆ ให้บริบูรณ์ด้วยดีเสียก่อน^{๒๔} ต่อจากนั้นก็ชำระศีลให้หมดจด^{๒๕}

๕.๑.๒ กำหนดถือธุดงค์

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า ผู้ดำรงอยู่ในศีลและพรตอันหาโทษมิได้ เช่นนี้ จักดำรงตนอยู่ในอริยวงศ์ อันเป็นของเก่าแก่ ๓ ประการ คือ ความสันโดษในจีวร ความสันโดษในบิณฑบาต และความสันโดษในเสนาสนะตามมีตามได้ เป็นบุคคลสมควรเพื่อจะบรรลุนิยวัตรปฏิบัติ และประการที่ ๔ คือความเป็นผู้ยินดีในภาวนา (สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา)^{๒๖} การประพฤติพรตด้วยการกำหนดถือธุดงค์ มีทั้งหมด ๑๓ ประการ คือ

๑. ปังสุกุลิกังคธุดงค์ ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร
๒. เตจีวริกังคธุดงค์ ถือผ้าสามผืนเป็นวัตร
๓. ปิณฑปาติกังคธุดงค์ ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร
๔. สปาทจาริกังคธุดงค์ ถือเที่ยวบิณฑบาตตามแถวเป็นวัตร

^{๒๓} อง.ปณจก. (บาลี) ๒๒/๒๑/๑๕.

^{๒๔} วิมहा.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๓.

^{๒๕} อง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๑๕-๑๖.

^{๒๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒/๖๒.

๕. เอกาสนิกังครุดงค์ ถือนั่งฉันอาสนะเดียว(มือเดียว)เป็นวัตร

๖. ปัตตบิณฑิกังครุดงค์ ถือฉันเฉพาะภาชนะอันเดียว คือฉันในบาตรเป็นวัตร

๗. ขลุปัจฉภาตติกังครุดงค์ ถือไม่รับภัตตาหารที่เขานำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร

๘. อารัญญิกังครุดงค์ ถืออยู่ป่าเป็นวัตร

๙. รุกขมุลิกังครุดงค์ ถืออยู่โคนต้นไม้เป็นวัตร

๑๐. อัปภogaสิกังครุดงค์ ถืออยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร

๑๑. โสสานิกังครุดงค์ ถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร

๑๒. ยถาสันถติกังครุดงค์ ถืออยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดให้ อย่างไรก็ตามที่นั่นเป็นวัตร

๑๓. เนสัชชิกังครุดงค์ ถือไม่นอนเป็นวัตร^{๒๗}

ธรรม ๕ ประการอันเป็นเป้าหมายที่ประสงค์ในการถือรุดงค์คือ ความมกน้อย ๑ ความสันโดษ ๑ ความขัดเกลา ๑ ความสงัด ๑ ความต้องการด้วยกุศลนี้ ๑ ชื่อว่ารุดธรรม^{๒๘} ในรุดธรรม ๕ ประการนั้น ความมกน้อยกับความสันโดษสงเคราะห์เป็นอโลกะ ความขัดเกลากับความสงัด คล้อยไปในธรรมะ ๒ อย่างสงเคราะห์เป็นอโลกะและอโมหะ ความต้องการด้วยกุศลนี้ จัดเป็นตัณญาณโดยตรง

ในอโลกะ และอโมหะนั้น โยคีบุคคloy่อมกำจัดความโลภในวัตถุที่ต้องห้ามทั้งหลายได้ด้วยอโลกะ ย่อมกำจัดความหลงอันปกปิดโทษในวัตถุที่ต้องห้ามนั้นด้วยอโมหะ

โยคีบุคคloy่อมกำจัดกามสุขัลลิกานุโยคคือการประกอบตนในกาม

^{๒๗} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๖๒. ดูคำอธิบายในหนังสือ : ความรู้เรื่องรุดงค์, โดย สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม, ปธ.๙, Ph.D.) วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๕.

^{๒๘} อภ.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๘๑/๒๐๗.

สุข ใช้สอยวัตถุที่ทรงอนุญาตแล้วด้วยอโลภะ ย่อมกำจัดอัตตกิลมณัญญะ คือการประกอบตนให้ลำบาก ประกอบความขัดเกลาร่างอย่างเคร่งครัดในรูปธรรมทั้งหลายด้วยอโมหะ^{๒๙}

การเสพรูปธรรมที่เป็นที่สบายแก่บุคคลที่เป็นราคจริตกับโมหจริต เพราะการเสพรูปธรรมเป็นข้อปฏิบัติที่ลำบากและเป็นการอยู่อย่างขัดเกลากิเลส จริงอยู่ ราคาย่อมสงบลงเพราะอาศัยการปฏิบัติลำบาก ผู้ไม่ประมาท ย่อมละโมหะได้ เพราะอาศัยความขัดเกลากิเลส

การเสพอารัณญิกธรรมกับรูกขมุสิกธรรม เป็นที่สบายสำหรับบุคคลที่เป็นโทสจริตด้วย เพราะว่าเมื่ออยู่อย่างที่ไม่ถูกกระทบกระทั่งในป่าหรือที่โคนต้นไม้ นั่น แม้โทสก็ย่อมสงบลงเป็นธรรมดา^{๓๐}

๕.๑.๓ ตัดความกังวล

ผู้ปรารถนาที่จะเจริญภาวนา เบื้องต้นจะต้องตัดปลิโพธคือเครื่องกังวลใจต่างๆ อันเป็นสิ่งที่ทำให้หวั่นไหว เป็นกังวล ไม่สงบระงับ ไม่สามารถที่จะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐานนั้น ๆ ได้ ดังคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ ๑๐ ประการ คือ

อวาโส จ กุลี ลาโภ คโน กมเมน ปณจมี
อหฺธานํ ฌาติ อาพาโธ คณโร อหฺธิติ เต ทสาติ.^{๓๑}

ความกังวลเรื่องที่อยู่ วงศ์สกุล ทายกทายิกา ลาภ หมู
คณะที่ศึกษา นวกรรม การงานที่จัดซ่อมแซมปฏิสังขรณ์ขึ้น
ใหม่ซึ่งเป็นที่ ๕ การเดินทาง ญาติโยม อาหาร การศึกษา
การสอนพระปริยัติธรรม การแสดงอิทธิฤทธิ์

๑. อवासปลิโพธ ห่วงที่อยู่อาศัย เช่น เป็นภิกษุก็ห่วงไปว่า ถ้าไป

^{๒๙} อง.ปญจก.อ. (บาลี) ๑/๑๔๖-๗.

^{๓๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๘๖-๘๗.

^{๓๑} วิมพา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๔, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๙๖.

เจริญกรรมฐานเสีย ก็จะมีภิกษุอื่นมาอยู่กุฏิแทน เมื่อกลับไปก็จะมีที่อยู่มิฉะนั้น ก็เกรงไปว่า ฝนจะร่ว ปลูกจะขึ้น

๒. กุลปติโพธ ห่วงบริวาร ตลอดจนผู้อุปถัมภ์ ผู้อุปฐาก เกรงว่าจะห่างเหินขาดตอนกันไปเสีย

๓. ลาภปติโพธ ห่วงรายได้ เกรงว่า ลาภผลที่ตนเคยได้อยู่จะลดน้อยหรือเลื่อนลอยไป

๔. คณปติโพธ ห่วงพวกพ้อง ลูกน้อง ลูกศิษย์ และมิตรสหาย

๕. กัมมปติโพธ ห่วงการงานที่กำลังทำค้างอยู่ หรือที่จะลงมือทำในอนาคต

๖. อัทธานปติโพธ ห่วงการเดินทางไกล จะไปโน่นไปนี่ ต้องเตรียมตัว เตรียมข้าวของ

๗. ญาติปติโพธ ห่วงพ่อแม่ ลูกเมีย พี่น้อง ครูบาอาจารย์ จะขาดผู้ปรนนิบัติดูแล

๘. อาพาธปติโพธ ห่วงว่ากำลังไม่สบายอยู่ หรือฤดูนี้เคยไม่สบาย เกรงว่าจะเกิดเจ็บป่วยขึ้น กลัวจะเป็นลมเป็นไข้ต่าง ๆ นานา

๙. คันถปติโพธ ห่วงการศึกษาเล่าเรียน ถ้าไปเจริญกรรมฐานกลัวว่าจะเรียนไม่ทัน สู้เขาไม่ได้ ถ้าเป็นครูอาจารย์ก็ห่วงการสอนศิษย์

๑๐. อิทธิปติโพธ ห่วงอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ เพราะการแสดงฤทธิ์หรืออภินิหารต่าง ๆ นั้นจำเป็นต้องหมั่นอบรมสมาธิให้มั่นคงอยู่เสมอ ถ้าละทิ้งไปนาน ๆ กลัวว่าเสื่อมไปจนไม่สามารถแสดงฤทธิ์ได้

เฉพาะอิทธิปติโพธนี้เป็นเครื่องกังวลแก่การวิปัสสนาแต่ฝ่ายเดียวหาได้เป็นเครื่องกีดขวางทางสมณะไม^{๓๒} เพราะสมาธิยิ่งมากเท่าใดก็ยิ่งเป็นประโยชน์แก่สมณะมากเท่านั้น ส่วนการเจริญวิปัสสนา ถ้าสมาธิแก่กล้าเกินไปก็ให้อินทรีย์ไม่เสมอกัน วิปัสสนาไม่สามารถจะเกิดได้^{๓๓}

^{๓๒} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๕/๕๔๘.

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๔๕๔, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๙๖.

เมื่อมีความตั้งใจจะเจริญภาวนาจนถึงกับตัดเครื่องกังวลใจได้แล้ว
ยังต้องตัดเครื่องกังวลเล็กๆ น้อยๆ ก่อนทำการปฏิบัติอีก ๕ อย่าง คือ

- ๑) ตัดผม ตัดเล็บ โกนหนวดที่ยาวเสีย
- ๒) จัดการปะชุนจีวรที่สึกหรือคร่ำไปแล้วนั้น ให้มันคงเรียบร้อยดี
ขึ้น ถ้าเนื้อผ้าฉีก ขาดไปก็จัดการเย็บเสียใหม่
- ๓) เมื่อสีของจีวรนั้นเก่าจางไป ก็ต้องจัดการย้อมสีเสียใหม่ให้
เรียบร้อย
- ๔) ถ้าในบาตรมีสนิม ก็ต้องทำการระบมบาตรเสียใหม่ให้ดีขึ้น
- ๕) ต้องปิดกวาด เช็ดถู เติียงและตั้งเป็นต้นให้สะอาดหมดจด^{๓๔}

๕.๑.๔ คบหากัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลผู้เป็นอาจารย์ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค
กล่าวความสำคัญของการแสวงหากัลยาณมิตรไว้ว่า ผู้เจริญกรรมฐานไม่ว่า
จะเป็นทางสมณะหรือวิปัสสนา ควรมีอาจารย์เป็นผู้แนะนำชี้ทางผิดและบอก
ทางถูกให้ เพราะอาจารย์นับเป็นองค์ประกอบสำคัญ ๑ ใน ๓ ที่โยคีบุคคล
จะละมิได้ คือ

- ๑) อุปนิสสยโคจโร อยู่ในที่ที่อาจารย์ผู้บอกอนุสนธิ ๕ ได้
- ๒) อารกขโคจโร ที่ที่รักษาและเพิ่มพูนอินทรีย์ให้สมบูรณ์ได้
- ๓) อุปนินนธโคจโร ที่ที่ผูกจิตไว้ในอารมณ์กรรมฐานได้^{๓๕}

เพราะเหตุนี้ อาจารย์จึงนับว่าเป็นบุคคลที่สำคัญยิ่ง ผู้ที่จะเข้าเป็น
ศิษย์ต้องพิจารณาให้จงหนัก พระพุทธเจ้าพรรณนาความสำคัญของ
การมีกัลยาณมิตรไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมี
แสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต ฉันทิ ความเป็นผู้มีมิตรดีก็เป็นตัวนำ เป็น
บุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉันทิ ความเป็นผู้มีมิตรดี พึง

^{๓๔} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๓๓.

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๗๓/๑๓๐, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๐.

หวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก’^{๓๖}

โยคีผู้มีศีลบริสุทธิ์และตัดปليโพธได้แล้ว เมื่อจะเรียนอานาปานสติกรรมฐาน ควรเรียนในสำนักของพระผู้ได้จตุตถฌานด้วยอานาปานสติกรรมฐานนี้ แล้วเจริญวิปัสสนาจนได้บรรลุความเป็นอรหัตต์ เมื่อไม่ได้พระชีณาสพนัน ควรเรียนในสำนักพระอนาคามี เมื่อไม่ได้แม้พระอนาคามีนั้นก็ควรเรียนในสำนักพระสกทาคามี เมื่อไม่ได้พระสกทาคามีก็ควรเรียนในสำนักพระโสดาบัน เมื่อไม่ได้แม้พระโสดาบันนั้น ก็ควรเรียนเอาในสำนักของท่านผู้ได้จตุตถฌานซึ่งใช้อานาปานะเป็นอารมณ์ ถ้าไม่ได้ท่านเช่นนั้นก็ควรเรียนเอาในสำนักของอาจารย์ผู้ได้ฌาน ซึ่งใช้อานาปานสติเป็นอารมณ์ ผู้ไม่เลอะเลือนทั้งในบาลีและอรรถกถา^{๓๗}

โทษของการไม่มีกัลยาณมิตร

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสาเหตุของการพยากรณ์มรรคผล ไว้ ๕ ประการ คือ

๑. พยากรณ์อรหัตตผล เพราะโง่เขลา เพราะหลงงมงาย
๒. มีความปรารถนาชั่ว จึงพยากรณ์อรหัตตผล
๓. พยากรณ์อรหัตตผล เพราะความบ้า เพราะจิตฟุ้งซ่าน
๔. พยากรณ์อรหัตตผล เพราะสำคัญว่าได้บรรลุ
๕. พยากรณ์อรหัตตผลโดยถูกต้อง^{๓๘}

ประการที่ ๔ การพยากรณ์มรรคผลด้วยความสำคัญผิดว่าได้บรรลุแล้วในธรรมที่ตนยังไม่บรรลุ คือเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุธรรมแล้ว ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้บรรลุจริง ในพระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า

“ถามว่า ความสำคัญผิดนี้ย่อมเกิดแก่ใคร ย่อมไม่เกิดแก่ใคร ตอบว่า ความสำคัญผิดนี้ ย่อมไม่เกิดขึ้นแก่พระอริยสาวก แก่บุคคลผู้ทุศีล

^{๓๖} ส.มท. (ไทย) ๑๙/๔๙/๔๓

^{๓๗} วิ.มท.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๖.

^{๓๘} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๙๓/๑๖๔.

แก่บุคคลผู้มีศีลที่ละทิ้งกรรมฐานแล้ว ความสำคัญผิดนี้ ย่อมเกิดแก่ผู้มีศีลบริสุทธิ์ ผู้ไม่ประมาทในกรรมฐาน ผู้กำหนดนามรูปข้ามความสงสัยได้ ผู้ยกนามรูปขึ้นสู่ไตรลักษณ์แล้วพิจารณาสังขาร,ผู้มีญาณ เมื่อมีความสำคัญผิด บุคคลผู้ได้สมณะอย่างเดียว (สุทธสมณเถาภิ) หรือผู้ได้วิปัสสนาอย่างเดียว (สุทธวิปัสสนาเถาภิ) ย่อมหยุดพักการปฏิบัติกรรมฐานไว้ เพราะว่าเมื่อบุคคลนั้นไม่เห็นความปรากฏเกิดขึ้นแห่งกิเลสสิ้นเวลา ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง จึงสำคัญผิดว่า เป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกทาคามีหรือพระอนาคามี”

เมื่อมีความสำคัญว่าได้บรรลุเสีย เพราะกิเลสทั้งหลายถูกข่มไว้ด้วยกำลังสมาธิ สังขารทั้งหลายถูกกำหนดละด้วยกำลังวิปัสสนา ฉะนั้นกิเลสจึงไม่เกิดขึ้นสิ้น ๖๐ ปีบ้าง ๘๐ ปีบ้าง ๑๐๐ ปีบ้าง เมื่อไม่เห็นความเกิดขึ้นแห่งกิเลสนานอย่างนี้ จึงพักกรรมฐานไว้ในระหว่าง ด้วยเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุธรรมแล้ว^{๓๙}

ปรากฏเรื่องราวในคัมภีร์อรรถกถาว่า พระชีนสาฬหผู้มีปฏิสัมภิทาแตกฉานรูปหนึ่ง ชื่อธัมมทินนเถระ อยู่ที่ตลิ่งนครวิหาร เป็นผู้ให้อาหากแก่ภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ วันหนึ่งท่านนั่งรำพึงถึงอาจารย์ ว่า “กิจแห่งความเป็นสมณะของพระมหานาคเถระผู้อยู่ ณ อูจจุจกวลิกวิหาร อาจารย์ของเราถึงที่สุด(บรรลุ)แล้วหรือยังหนอ” ก็เห็นความที่พระมหานาคเถระนั้นยังเป็นปุถุชนเป็นอยู่ และทราบด้วยว่า “เมื่อเราไม่ไปช่วย ท่านจักทำกาลกิริยาทั้งที่เป็นปุถุชนเป็นแน่” จึงรีบเดินทางไปเยี่ยมพระเถระผู้นั่งอยู่ ณ ที่นั่งพักกลางวัน กราบแล้วแสดงอาการวิวัตร พระเถระทักว่า “อาวุโส ธัมมทินนนะ ทำไมมาตอนนี้” ก็เรียนว่า “จะมาเรียนถามปัญหา”

พระเถระอนุญาตว่า “ถามเกิด อาวุโส เราจักกล่าวแก้ให้” จึงถามปัญหาเสียตั้ง ๑,๐๐๐ ข้อ พระเถระก็กล่าวแก้ปัญหาที่ถามได้ไม่ข้องขัดเลย

^{๓๙} อภ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๙๐๕.(มหามกุฏฯ)

ที่นี่ เมื่อถามว่า ญาณของท่านเฉียบอย่างยิ่ง ธรรมอันนี้ท่านได้บรรลุเมื่อไร พระเถระก็บอกว่า เมื่อ ๖๐ ปีที่แล้ว จึงขอให้ท่านแสดงอภิญาสมาธิให้ดูว่า ถ้ากระนั้นขอให้ท่านนิรมิตข้างขึ้นสักตัวหนึ่ง ท่านก็สร้างข้างเผือกผ่องขึ้นตัวหนึ่ง จึงกล่าวต่อไปอีกว่า ที่นี่ ขอให้ท่านทำมันให้เป็นอย่างข้างใบหูฝั่งทางซ้าย ม้วนงอไว้ในปาก ทำเสียงแผดร้องอย่างน่ากลัว แล่นมาตรงหน้าท่าน พระเถระก็ทำอย่างที่ท่านให้ทำนั้น แล้วเห็นอาการอันน่ากลัวของข้างซึ่งแล่นมาโดยเร็ว ก็เกิดกลัว ตั้งท่าจะลุกหนี พระเถระชี้ณาสพจึงเหยียดมือยึดชายจีวรท่านไว้ แล้วเรียนว่า “ท่านอาจารย์ ขึ้นชื่อว่าความขลาดของพระชีณาสพ หามีไม่”

ในกาลนั้น ท่านจึงรู้ความที่ตนยังเป็นปุถุชน แล้วกล่าวว่า “อาวุโส ธรรมทินนะ ขอเธอจงเป็นที่พึ่งของฉันทดวยเถิด” แล้วนั่งกระโหย่ง คุกเข่า แพบเท้าพระชีณาสพ พระเถระชีณาสพจึงว่า “ท่านอาจารย์ กระผมมาก็ด้วยตั้งใจว่าจักเป็นที่พึ่งพิงของท่านนั้นแหละ ท่านอย่าคิดไปเลย” แล้วบอกกรรมฐานให้ พระเถระรับกรรมฐานแล้วขึ้นสู่ที่จงกรม ในย่างเท้าที่ ๓ ก็ได้บรรลุผลเลิศ คือพระอรหันต์^{๔๐}

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ การมีพระวิปัสสนาจารย์ หรือกัลยาณมิตรคอยให้คำแนะนำ ตักเตือน ชี้แนะแนวทางการปฏิบัติที่ถูกตรงและถูกต้อง ไม่ให้หลงเข้าใจผิดในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จนหยุดพักการปฏิบัติไปเสียก่อน ด้วยเข้าใจผิดว่า ตนเองได้บรรลุธรรมแล้ว จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง หากปฏิบัติเอาเอง เกิดสภาวะอย่างใดขึ้น เกิดอารมณ์และนิมิตใดขึ้นหรือมีข้อสงสัย ก็ไม่ทราบว่าจะไปบอกเล่าหรือสอบถามกับใคร และสิ่งที่ประสบนั้นดีเลว ถูกต้องตรงเป้าหมายหรือไม่ ก็ไม่มีทางทราบ นอกจากนึกเอาไปเอง ซึ่งมีทางผิดพลาดได้ง่าย

^{๔๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๔๙๔. (มหามกุฏฯ)

ความสำคัญของการสอบอารมณ์

เรื่องการสอบอารมณ์มีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก เช่น ในมหาปุณณมสูตร เมื่อพระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องรูปนามเป็นไตรลักษณ์ แล้ว ทรงสอบถามความเข้าใจของภิกษุเหล่านั้นว่า “รูปและนามเป็นสิ่งที่เที่ยงหรือไม่เที่ยง” ภิกษุทั้งหลายตอบด้วยความเข้าใจว่า “ไม่เที่ยง” พระองค์จึงตรัสถามต่อไปว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข” ภิกษุทั้งหลายทูลตอบตรงกันว่า “เป็นทุกข์” เมื่อจบพระสูตรนี้ ภิกษุประมาณ ๖๐ รูป ได้บรรลุอรหัตตผล^{๔๑}

ในจุฬารากุลวาทสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสถามพระราหุลว่า “อายตนะทั้งหลายมี ตา หู เป็นต้น เที่ยงหรือไม่เที่ยง พระราหุลทูลตอบด้วยความเข้าใจว่า “ไม่เที่ยง” พระองค์จึงตรัสถามต่อไปว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข” พระราหุลทูลตอบว่า “เป็นทุกข์” สุดท้าย พระองค์ทรงสรุปว่า “อายตนะและขันธ ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา” เมื่อจบพระสูตรนี้ พระราหุลได้บรรลุอรหัตตผลพร้อมกับเทวดาอีกหลายพันองค์^{๔๒}

แสดงให้เห็นว่า การสอบอารมณ์ของพระพุทธเจ้า นอกจากจะเป็นประโยชน์กับคู่สนทนาแล้ว ยังเป็นประโยชน์กับผู้ที่ได้ยินอีกด้วย

ในการสอบอารมณ์แต่ละครั้ง พระวิปัสสนาจารย์จะใช้เวลาสำหรับการสอบอารมณ์อย่างเต็มที่ ผู้ปฏิบัติท่านใดที่ปฏิบัติถูกต้อง ท่านจะให้เพียรกำหนดต่อไป ผู้ปฏิบัติท่านใดที่ปฏิบัติผิดพลาด ท่านจะแนะนำแก้ไขให้ทันที บางครั้งผู้ปฏิบัติมีความดื้อดึง ต้องการปฏิบัติตามความชอบใจของตนเอง พระวิปัสสนาจารย์จำเป็นต้องใช้ความแข็งแกร่ง ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสลดใจ ละทิ้งการปฏิบัติที่ผิดพลาด ด้วยการดูหรือพูดด้วยเสียงดัง สอดคล้องกับเรื่องของพระวักกลีที่ถูกพระพุทธเจ้าขับไล่ออกจากสำนัก เพื่อให้เกิด

^{๔๑}ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๕-๙๐/๙๖-๑๐๔.

^{๔๒}ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๑๖-๔๑๙/๔๐๗-๔๗๕.

ความสลดใจ สุดท้ายเมื่อท่านยอมลดทิฏฐิ แล้วปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงบรรลุอรหัตตผล^{๔๓}

ความสำคัญขั้นต้นของการสอบอารมณ์ คือการตรวจสอบผู้ปฏิบัติใหม่หรือผู้ที่เริ่มปฏิบัติว่ามีความเข้าใจถึงความแตกต่างของรูปกับนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาถูกต้องแล้วหรือยัง สำหรับการสอบอารมณ์ผู้ผ่านการปฏิบัติ ซึ่งทำได้ถูกต้องตามแนวปฏิบัติจนเกิดสมาธิธรรม(ญาณ)แล้ว พระอาจารย์ผู้สอนก็จะบอกวิธีปฏิบัติเพิ่มขึ้นอีก และจะนำเอาหลักธรรมมาบรรยายให้ผู้ปฏิบัติฟัง เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจในธรรมที่เกิดขึ้น และทั้งยังเป็นการปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญาของผู้ปฏิบัติให้เสมอกันอีกด้วย

ฉะนั้น การได้รับคำแนะนำฝึกหัดในสำนักของพระวิปัสสนาจารย์ที่ดีผู้มีความรู้ความชำนาญโดยเฉพาะ และอยู่ในความควบคุมของท่าน มีท่านเป็นที่ปรึกษา โดยนำไปเล่าให้ท่านฟังที่เรียกกันว่า “ส่งอารมณ์” และ “สอบอารมณ์” ท่านจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้องและรวดเร็วยิ่งขึ้น เพราะท่านจะช่วยส่งสอนแนะนำแนวทางที่ท่านรู้และที่เคยมีประสบการณ์ และเมื่อปฏิบัติไปๆ มีปรากฏการณ์หรือสภาวะอย่างใดเกิดขึ้นในตัวผู้ปฏิบัติ ท่านจะหาโอกาสชี้ให้เห็นไตรลักษณ์ซึ่งเป็นหลักสำคัญในการกำหนดรู้เบญจขันธ์(รูป-นาม)แทรกไว้ตามลำดับญาณที่เหมาะสม และจะชี้แจงให้ทราบว่าการอารมณ์ใดในมิติใดเป็นประโยชน์ควรกำหนด และอารมณ์ใดในมิติใดเป็นข้าศึกแก่สมาธิและญาณ ไม่ควรกำหนด ..กับทั้งช่วยแนะแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับอารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติทราบว่าควรทำอย่างไรต่อไป และแต่งอินทรีย์ของโยคีผู้เป็นศิษย์ซึ่งมีอุปนิสัยให้ปฏิบัติถูกต้องตรงเป้าหมาย เพื่อบรรลุสมาธิและญาณรวดเร็วขึ้นกว่าปกติธรรมดา และถ้าโยคีผู้เป็นศิษย์มีวาสนาบารมีอยู่ด้วย อาจบรรลุมรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบันชาตินี้ ด้วยเหตุนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำในสัทธสูตรไว้ว่า

^{๔๓} พ.ธ.อ. (ไทย) ๔๓/๓๙๒-๓๙๔.(มหามกุฏฯ)

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่ไม่รู้ไม่เห็นชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นความเกิดขึ้นของชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นความดับของชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นทางปฏิบัตินำไปสู่การดับของชราและมรณะตามความเป็นจริง ควรเสาะแสวงหาครู เพื่อรู้ตามความเป็นจริงในชราและมรณะ ในความเกิดขึ้นของชราและมรณะ ในความดับของชราและมรณะ ในทางปฏิบัตินำไปสู่การดับของชราและมรณะ”^{๔๔}

กัลยาณมิตรเปรียบเหมือนกับคบหาดีผู้มั่งคั่งและเป็นทีเคารพของคนทั่วไป เหมือนคนใจดีมีความกรุณา เหมือนบิดามารดาผู้เป็นที่รักยิ่ง ย่อมทำให้โยคีมั่งคั่งเหมือนการล่ำมโซ่ทำให้ช่างมุงงาน กัลยาณมิตรที่บุคคลอาศัยแล้วทำกุศลเปรียบได้กับความอุ้งช้างฝึกช้างให้เดินถอยหลังและเดินไปข้างหน้า เหมือนกับถนนหนทางที่ดี ซึ่งบุคคลสามารถที่จะเทียมวัวเข้ากับแอกขับเกวียนไปได้ เหมือนกับนายแพทย์สามารถรักษาโรคและขจัดความเจ็บป่วยออกไปได้ เหมือนสายฝนตกลงมาจากสวรรค์ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างชุ่มชื้นได้ เหมือนมารดาถนอมบุตร เหมือนบิดาแนะนำบุตรของตน เพราะฉะนั้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงแสดงแก่พระอานนท์ว่า “ความมีกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์”^{๔๕} ดังนั้น บุคคลพึงแสวงหาผู้ทรงคุณธรรมสูงและถือเอาเป็นกัลยาณมิตรแห่งตน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ๗ ประการ ในทุติยमितตสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย มิตรประกอบด้วยองค์ ๗ ประการ เป็นผู้ควรคบ ควรเข้าไปนั่งใกล้ แม้ถูกขับไล่ก็ตาม คือ

ปิโย ครุ ภาวนีโย วัตถุ จ วจนกุโ
คมกิริยจ กถิ กตตา โน จภูธาน นิโยชโก.^{๔๖}
เป็นที่รักเป็นที่พอใจ เป็นทีเคารพ เป็นที่ยกย่อง

^{๔๔} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๗๓/๑๒๖., ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๗๓/๑๕๗.

^{๔๕} ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๓-๑๕๔.

^{๔๖} อัง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๓๗/๒๙.

เป็นผู้กล่าวสอน เป็นผู้ดทนต์ถ้อยคำ เป็นผู้พูดถ้อย
คำลึกซึ้งได้ ไม่ชักนำในอฐานะ(ทางที่ผิด)”^{๔๗}

ผู้ที่จะเป็นอาจารย์ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรของผู้ปฏิบัติสมณะ
และวิปัสสนานี้ ต้องประกอบด้วยองค์ ๗ ประการ คือ

๑. ปิโย เป็นที่รักเป็นที่พอใจ เพราะมีศีลบริสุทธิ์ มีลักษณะแห่ง
กัลยาณมิตร ๘ ประการ คือ

๑) มีศรัทธา คือ เชื่อการตรัสรู้ของพระตถาคต เชื่อกรรมและ
ผลของกรรม

๒) มีศีล คือ มีกาย วาจา เรียบร้อยเป็นที่เคารพ น่าเลื่อมใส

๓) มีสุตะ คือ กล่าวถ้อยคำที่ลึกซึ้งที่สัมปยุตด้วยสัจจะ
และปฏิจจสมุปบาท

๔) มีจาคะ คือ แบ่งปัน พรารถนาน้อย สันโดษ ชอบสงัด ไม่
คลุกคลีด้วยหมู่

๕) มีความเพียร คือ พรารถความเพียรในการปฏิบัติ เพื่อ
แก้กมลแก่ตนและผู้อื่น

๖) มีสติ คือ มีสติตั้งมั่น

๗) มีสมาธิ คือ มีจิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน

๘) มีปัญญา คือ รู้อย่างไม่วิปริตผิดเพี้ยน ใช้สติพิจารณาคติ
แห่งกุศลธรรมและอกุศลธรรม รู้สิ่งที่เกื้อกูลและสิ่งที่ไม่เกื้อกูลแห่ง
สัตว์ทั้งหลายด้วยปัญญาตามความเป็นจริง มีจิตเป็นหนึ่งด้วยสมาธิ
เว้นสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ประกอบสิ่งที่เกื้อกูลด้วยความเพียร^{๔๘}

๒. ครุ เป็นที่เคารพ เพราะประกอบด้วยคุณธรรม มีศีล สมาธิ และ
การถืออุตงค์

๓. ภาวนีโย เป็นที่ยกย่องสรรเสริญ เพราะมีจิตใจเที่ยงธรรมไม่

^{๔๗} อิง. สดตทก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗-๕๘.

^{๔๘} อิง. สดตทก. ฎีกา (บาลี) ๓/๓๗-๔๓/๒๐๓.

ลำเอียงในบรรดาสัทธรรมิกและศิษย์

๔. วตฺตา เป็นผู้สามารถอบรมลูกศิษย์ให้ดี ฉลาดในการใช้
คำพูด^{๔๙}

๕. วจนกฺขโม เป็นผู้ยอมรับคำตักเตือนจากสัทธรรมิก และลูก
ศิษย์ หมายถึงปฏิบัติตามโอวาทที่ท่านให้แล้ว^{๕๐}

๖. คมภิรณฺจ กถํ กตฺตา เป็นผู้อธิบายถ้อยคำลึกซึ้งได้ เป็นผู้
สามารถชี้แจงธรรมที่สุมลุ่มลึกในรูป-นาม ชันธ ๕ สัจจะ ๔ ปฏิจจสมุป
บาท ไตรลักษณ์ หมายถึง เรื่องเกี่ยวกับฉนวน วิปัสสนา
มรรค ผล และนิพพาน^{๕๑}

๗. โน จญฺจฺจฺจเน นิโยชโก ไม่ชักนำไม่แนะนำไปในทางที่ไม่สมควร^{๕๒}
หมายถึง ป้องกันไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูล เป็นเหตุก่อทุกข์
แต่ชักชวนให้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล เป็นเหตุนำสุขมาให้^{๕๓}

คุณ ๗ ประการดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ย่อมมีคุณแก่ตนและแก่ผู้
ปฏิบัติตลอดทั่วไป ฉะนั้น ถ้าหากผู้ที่เป็นอาจารย์ขาดคุณ ๗ ประการนี้ไป
เพียงประการใดประการหนึ่งแล้ว จะเรียกว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วย
กัลยาณมิตรที่แท้แล้วยังไม่ได้ โดยเหตุนี้ ผู้ที่เป็นอาจารย์ สมณะและวิปัสสนา
ของผู้ปฏิบัติทั้งหลายควรพยายามอบรม ตั้งตนไว้ให้สมบูรณ์ด้วยคุณทั้ง ๗
ประการนี้ เพื่อจะได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรที่ถูกต้อง ที่แท้ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติ
สมณะ-วิปัสสนาทั้งหลาย ก็ต้องแสวงหาอาจารย์ที่ประกอบด้วยคุณธรรม ๗
ประการนี้ ด้วยเช่นกัน จึงจะได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นกัลยาณมิตรตัวอย่างสมบูรณ์ด้วย
คุณสมบัติทุกประการ ดังมีพระบาลีในทุติยอัปมาทสูตรว่า

^{๔๙} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

^{๕๐} อัง.สตุตทก.อ. (บาลี) ๓/๓๗/๑๗๙.

^{๕๑} อัง.สตุตทก.อ. (บาลี) ๓/๓๗/๑๗๙.

^{๕๒} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

^{๕๓} อัง.สตุตทก.ภิกขา (บาลี) ๓/๓๗/๒๐๓.

“ดูก่อนอานนท์ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว พึงหวังได้ว่า จักเจริญอุรียมรรคมืองค์ ๘ ให้มาก ด้วยว่า เหล่าสัตว์ผู้มีชาติ(ความเกิด)เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชรา(ความแก่)เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะ(ความตาย)เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ(ความเศร้าโศก)ปริเทวะ(ความคร่ำครวญ) ทุกข์(ความทุกข์กาย) โทมนัส(ความทุกข์ใจ) และอุปายาส(ความคับแค้นใจ)เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เพราะอาศัยเราผู้เป็นมิตรดี”^{๕๔}

๕.๑.๕ เสพสัปปายะ ๗ และเวณิสัปปายะ ๗

สัปปายะ หมายถึง สิ่งเป็นที่สบาย สิ่งที่เกิดอุปการะเกื้อหนุนต่อการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่นได้ง่าย สติปัญญาไม่เสื่อมถอย ส่วนเวณิสัปปายะมีความหมายตรงกันข้าม สถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติภาวนาเพื่อรักษาปฏิภาณนิมิตและทำอินทริยให้กล้า จะต้องเป็นสถานที่เว้นจากอสัปปายะ ๗ และประกอบด้วยสัปปายะ ๗ มีรายละเอียดดังนี้

๑) อवास หมายถึง ที่อยู่ที่พักอาศัยและสถานที่ปฏิบัติภาวนา ต้องเป็นอवासที่สัปปายะ คือที่อยู่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรเลือกอยู่ในอवासสัปปายะ และพึงเว้นจากอवासอสัปปายะ คือที่อยู่ที่ไม่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า สถานที่ปฏิบัติภาวนาที่ประกอบด้วยลักษณะ ๑๘ ประการนี้ ชื่อว่าไม่เหมาะสม คือ

มหาวาส์ นวาวาส์	ชรวาส์ จ ปณณิ
โสณที ปณณญจ ปุบผญจ	ผล ปฏิจตเมว จ
นครี ทารุณา เขตต์	วิสภาเคน ปฏฏณ
ปัจจนตสีมาสปาย	ยตถ มิตโต น ลพภติ
อฏฐารเสตานิ จานานิ	อิติ วิญญาย ปณฺทิตโต

^{๕๔} ส.ส.(บาลี)๑๕/๑๒๙/๑๑๔-๑๑๖, ส.ส.(ไทย)๑๕/๑๒๙/๑๕๓-๑๕๔.

อารกา ปรีวชเชย	มคค์ ปฏิภยั ยถาติ. ^{๕๕}
๑. มหนตตตํ	ความเป็นวิหารใหญ่
๒. นวตตํ	ความเป็นวิหารใหม่ (ยังไม่เสร็จ)
๓. ชินณกตตํ	ความเป็นวิหารเก่า (ทรุดโทรมแล้ว)
๔. ปณฺณสนนิสฺสิตตตํ	ความเป็นวิหารติดทางเดิน
๕. โสณทึ	วิหารมีสระพังน้ำ
๖. ปณฺณ	วิหารใกล้เคียงผัก (คนเก็บผักเสียงดัง)
๗. ปุप्ผิ	วิหารมีไม้ดอก
๘. ผลิ	วิหารมีไม้ผล
๙. ปุฏฺฐนียตา	ความเป็นวิหารที่คนทั้งหลายมุงมั่น
๑๐. นครสนนิสฺสิตตา	ความเป็นวิหารติดเมือง
๑๑. ทารุสนนิสฺสิตตา	ความเป็นวิหารติดป่าไม้
๑๒. เขตตสนนิสฺสิตตา	ความเป็นวิหารติดที่นา (อาบนํ้าเสียงดัง)
๑๓. วิสภากานํ ปุคฺคคานํ อตฺถิตา	เป็นวิหารมีบุคคลไม่ชอบกัน
๑๔. ปุฏฺฐนสนนิสฺสิตตา	ความเป็นวิหารติดท่าเรือ ท่ารถ
๑๕. ปจฺจนตสนนิสฺสิตตา	ความเป็นวิหารติดปลายแดน
๑๖. รชชสิมฺนตสนนิสฺสิตตา	ความเป็นวิหารที่ติดพรมแดน
๑๗. อสฺสปายตา	ความเป็นวิหารไม่เป็นสัปปายะ
๑๘. กลฺยาณมิตฺตานํ อลาโก	วิหารที่หากัลยาณมิตรไม่ได้ ^{๕๖}

๒) โจรคาม หมายถึง หมู่บ้านสำหรับเดินบิณฑบาต จะต้องเป็น
โจรสัปปายะ คือหมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อเข้าไปบิณฑบาต ควร
หลีกเลี่ยงโจรสัปปายะ คือหมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่ไม่เหมาะสมเพื่อเข้าไป
บิณฑบาต ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า

^{๕๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๑๘.

^{๕๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๕๒/๑๒๘.

หมู่บ้านหรือท้องถิ่นสำหรับเดินบิณฑบาตแห่งใด ไม่ไกล ไม่ใกล้จากที่ปฏิบัตินัก ในระยะประมาณโกสะกึ่ง ประมาณ ๑,๐๐๐ ชั่วโมงหรือ ๒ กิโลเมตร ควรตั้งอยู่ทางทิศเหนือหรือทิศใต้ เป็นที่มีภัตตาหารสมบูรณ์ ง่าย หมู่บ้านนั้นนับเป็นสัปปายะ

สถานที่สะดวกแก่การปฏิบัติ ประกอบด้วยองค์ ๕ ประการ คือ

๑. เป็นหนทางที่ไปมาสะดวกสบาย คือ ไม่ห่างไกลนัก และไม่ใกล้นักจากหมู่บ้าน

๒. เป็นสถานที่ไม่อึกทึก คือ กลางวันไม่จอแจด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงัด

๓. เป็นสถานที่ที่ไม่มีแมลงวัน, ยุง, สัตว์เลื้อยคลานมารบกวนก่ด, ต่อย ไม่กร้านลมและแดด

๔. เป็นสถานที่ที่บริบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔ คือ ผ้านุ่ง ผ้าห่ม ที่พักอาศัย อาหาร ยารักษาโรค ซึ่งผู้ปฏิบัติแสวงหาได้โดยง่าย

๕. ในสถานที่นั้น มีพระภิกษุผู้เป็นเถระ เป็นพหูสูต มีความรู้อย่างกว้างขวาง มีการท่องจำไว้ได้ ซึ่งพระสูตร พระอภิธรรม พระวินัย และหัวข้อในพระไตรปิฎก ฟานักกาศัยอยู่ ผู้ปฏิบัติพึงเข้าไปหาตามกาลเวลาอันควร แล้วได้ถามสอบสวนข้อความเหล่านั้นว่า บทนี้จะต้องทำความเข้าใจอย่างไร มีความหมายว่าอะไร ดังนี้ ท่านเหล่านั้นจะเปิดเผยข้อลึกลับและข้อธรรมที่ยังไม่กระจ่างให้กระจ่างและบรรเทาความสงสัยในข้อธรรมที่สุขุมลุ่มลึก ที่เป็นเหตุให้เกิดความสงสัย อันทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นได้รับประโยชน์อันไพศาล

ถ้ามีลักษณะตรงกันข้ามกันนี้นับเป็นหมู่บ้านที่อัสปายะ^{๕๗} ควรเว้น

๓) ภัสสะ หมายถึง การพูดคุยหรือการใช้ถ้อยคำ ควรใช้ถ้อยคำที่เป็นภัสสสัปปายะ คือเรื่องที่พูดคุยและถ้อยคำที่ถูกต้อง เหมาะสม และควรเว้นภัสสอัสปายะ คือการพูดคุยหรือถ้อยคำที่ไม่เหมาะสม ควรสำรวมอินทรีย์ พูดแต่น้อย เพื่อสำรวมสมาธิทำปฏิภาคนิมิตให้ตั้งมั่น

^{๕๗} วิสุทธิ .(บาลี) ๑/๕๙/๑๓๘.

ในระหว่างการศึกษาปฏิบัติธรรม ศิลต้องบริสุทธิ์ บุคคลพึงทำกุศลจิตให้เกิดทางทวาร ๖ แล้วรักษาอินทรีย์สังวรศีล ด้วยการปิดกั้นมิให้เกิดอกุศล มีสติกำหนดรู้ เพียรเจริญกุศลจิตอยู่เสมอๆ ในขณะที่ประจวบกับอารมณ์ ๖^{๕๘}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายไว้ว่า การใช้สติสำรวมอินทรีย์เพื่อไม่ให้เกิดกิเลสในขณะทีวิญญาน ๖ รับรู้อารมณ์ ๖ เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ดังนั้น การสำรวมวาจา พูดน้อยๆ ไม่กล่าวติรัจฉานกถา ที่ขัดขวางต่ออารมณ์ภาวนา อันเป็นสิ่งขัดมรรค ผล เป็นไปเพื่ออันตรายเสียแห่งนิมิตสมาธิ และควรเว้นวิคคาหิกกถา^{๕๙} ที่เป็นถ้อยคำที่แก่งแย่งกันทำลายความดีงามและความเจริญของตน พร้อมทั้งทำลายความสามัคคีของหมู่คณะอีกด้วย นี่ชื่อว่า อสัปปายะ แม้แต่กถาวัตถุ ๑๐^{๖๐} ซึ่งเป็นถ้อยคำที่ไม่ขัดกับมรรค ผล นิพพาน ที่เป็นภัสสสัปปายะ ก็ควรกล่าวพอประมาณเพื่อสำรวมสมาธิและทำปฏิภาคนิมิตให้มั่นคง^{๖๑}

๔) บุคคล หมายถึง บุคคลที่อยู่ร่วมกัน หรือมีการสนทนาปราศรัยกัน ควรเว้นบุคคลอสัปปายะ คือบุคคลที่ไม่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยด้วย และคบหาแต่บุคคลสัปปายะ คือบุคคลที่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัย ในขณะที่กำลังปฏิบัติ พึงเลือกคบบุคคลสัปปายะเพื่อความตั้งมั่นแห่งจิตของตน ไม่สร้างความฟุ้งซ่าน ในขณะกำลังปฏิบัติ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า บุคคลอสัปปายะ คือบุคคลที่ไม่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยด้วย ได้แก่ บุคคลผู้ชอบพอกกถาล้ำเนื้อ ชอบบำรุงประคบประหงมตบแต่งร่างกาย (กายทพหิพหุโล) มีปกติพูดติรัจฉานกถา ๓๒ (ติรัจฉานกถิโก) บุคคลเช่นนี้เป็นอสัปปายะ เพราะเขามีแต่จะทำให้อึดใจเราเศร้าหมอง ดุจน้ำโคลนทำน้ำใสให้ขุ่นมัว ฉะนั้น และเพราะอาศัย

^{๕๘} พระโสภณมหาเถระ, วิปัสสนาญ์ เล่ม ๑, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, พระคันธสารากิจส์ เรียบเรียง, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐.

^{๕๙} ดูใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๙/๑๕๑-๑๕๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗๙/๕๘๘.

^{๖๐} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๑๘/๗, ที.สี.อ. (บาลี) ๑๗/๘๔.

^{๖๑} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๕๙/๑๓๘ .

บุคคลเช่นนั้น สมาบัติย่อมเสื่อม

ส่วนบุคคลสัปายะ คือบุคคลที่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยด้วย ได้แก่ บุคคลที่ไม่พูดด้วยคำติรังจกานกถา สมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเมื่อเราได้เข้าไปอาศัยแล้วเป็นเหตุทำให้จิตที่ยังไม่เป็นสมาธิเป็นสมาธิ หรือจิตที่เป็นสมาธิแล้วจะตั้งมั่นยิ่งขึ้น เกิดความสงบเยือกเย็นผ่องใสได้แน่นอน

๕) โภชนะ หมายถึง อาหารและเครื่องบริโภคนั้น ขณะที่กำลังปฏิบัติธรรม ควรดเว้นโภชนอสัปายะ คืออาหารและเครื่องบริโภคนั้นที่ไม่เป็นที่ถูกใจ ไม่น่าพอใจ ไม่ถูกกับร่างกาย ไม่เกื้อกูลต่อสุขภาพ เคี้ยวยาก ควรบริโภคแต่โภชนอสัปายะ ที่ถูกใจ ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ เคี้ยวง่าย เพราะอาหารก็มีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุน หรือบั่นทอนสภาพจิตใจได้

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า อาหารที่เป็นสัปายะและไม่เป็นสัปายะในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรมนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมบางท่าน หากได้รับประทานอาหารที่มีรสหวานแล้วก็ไม่ถูกปาก ใจไม่มีความชุ่มชื่นผาสุก จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารรสเปรี้ยวแล้ว กลับรู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจมั่นคงได้ง่ายยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสหวานนั้นจึงเป็นสัปายะแก่เขา ส่วนอาหารที่มีรสเปรี้ยวเป็นสัปายะแก่เขา บางท่านเมื่อได้รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวแล้วก็ไม่ถูกปาก ใจไม่มีความชุ่มชื่นผาสุก จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารรสหวานแล้ว ก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจมั่นคงถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสเปรี้ยวนี้จึงเป็นสัปายะ ส่วนอาหารที่มีรสหวานเป็นสัปายะแก่เขา เป็นต้น

คัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกายเล่าไว้ว่า ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบว่า โภชนะที่มีรสเป็นสัปายะแก่ภิกษุรูปนี้ จึงตรัสบอกให้ไปเที่ยวบิณฑบาตที่ประตูบ้านของชาวนา เมืองขามมคธ

ภิกษุรูปนั้นทูลรับว่า สาธุ พระเจ้าข้า ถือบาตรจีวรไปนาของชาวมคธ ขณะนั้น คนเฝ้านาคนหนึ่งกำลังปรุงอาหารรสเปรี้ยวและหุงข้าวแล้ว เห็นพระเถระเดินรับบาตร จึงนิมนต์ให้นั่งในกระท่อม ถวายภัตตาหารที่มีรส

เมื่อพระเถระฉันภัตตาหารนั้นได้หน้อยหนึ่งเท่านั้น โรคปวดหูก็สงบ เหมือนอาบน้ำร่อยหม้อ ได้ความสบายใจเพราะอาหารเป็นสัปปายะ น้อมจิตไปโดยวิปัสสนา ยังฉันไม่ทันเสร็จ ก็ทำอาสวะให้สิ้นไปโดยไม่เหลือ ตั้งอยู่ในพระอรหัตผล^{๖๒}

๖) อุตุ (ฤดู) หมายถึง ดินฟ้าอากาศ ธรรมชาติแวดล้อม

อุตุสัปปายะ คือ สภาวะดินฟ้าอากาศที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป ส่วนอุตุอัสปายะ คือสภาวะดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น หนาวเกินไป ร้อนเกินไป เป็นต้นและ ผู้ปฏิบัติธรรมพึงเลือกอยู่ในธรรมชาติ ที่มีดินฟ้าอากาศที่ทำให้จิตใจแจ่มใส ชุ่มชื่น มั่นคง อันเอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติธรรมของตน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายไว้ว่า อากาศที่เป็นสัปปายะและที่ไม่เป็นสัปปายะในขณะปฏิบัติธรรมอยู่นั้น บางท่านเมื่อได้รับอากาศร้อน ก็ารู้สึกไม่ค่อยสบายกาย ส่งผลให้จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่มั่นคงก็กลับกระสับกระส่ายขุ่นหมองยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศเย็นก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่ตั้งมั่น ก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็ถาวรยิ่งขึ้นไป ฉะนั้น อากาศร้อนจึงเป็นอัสปายะแก่เขา ส่วนอากาศเย็นเป็นสัปปายะแก่เขา ส่วนผู้ปฏิบัติบางท่าน หากได้รับอากาศเย็นแล้ว ก็รู้สึกไม่ค่อยจะสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่มั่นคง ก็กลับกระสับกระส่ายขุ่นหมองยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศร้อนก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่ตั้งมั่นก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็ถาวรยิ่งขึ้นไป ฉะนั้น อากาศเย็นจึงเป็นอัสปายะ ส่วนอากาศร้อนเป็นสัปปายะแก่โยคีบุคคลนั้น

๗) อิริยาบถ หมายถึง อาการเคลื่อนไหวทางกาย อย่างใดอย่างหนึ่ง อิริยาบถสัปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่

^{๖๒} พ.วิมาน.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๔๖๕.

ปฏิบัติแล้วถูกใจ มีการเคลื่อนไหวที่พอดี ปฏิบัติแล้วจิตใจตั้งมั่นได้ง่าย ส่วนอิริยาบถสัปปายะ คือ อากาหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วไม่ถูกใจ มีการเคลื่อนไหวที่ไม่พอดี ผู้ปฏิบัติพึงเลือกอยู่ในอิริยาบถที่เกิดความสบายกายสบายใจ นิเวศน์เกิดได้ยาก สมาธิตั้งมั่นพอกพูนได้ง่าย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า ในอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง หรือนอนนั้น ผู้ปฏิบัติบางท่านเมื่อทำการปฏิบัติภาวนาอยู่ในอิริยาบถนอนแล้ว ก็ทำให้รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ไม่ค่อยได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติในอิริยาบถอื่นๆ ก็รู้สึกว่ามี ความสบายกาย สบายใจ ทั้งได้รับผลดีโดยไม่มีนิเวศน์เกิดขึ้น กวนใจ บางท่านก็ไม่ได้รับผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน แต่กลับได้รับผลดีในอิริยาบถนอน บางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน แล้วรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ ไม่ค่อยได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถเดินกับนอน ก็รู้สึกว่ามี ความสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดีด้วย บางท่านก็ไม่ได้รับผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถเดิน นอน แต่กลับได้รับผลดีใน อิริยาบถนั่ง ยืน บางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถเดิน แล้วรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ ไม่ค่อยจะได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติในอิริยาบถอื่น ๆ ก็รู้สึกว่ามี ความสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดีโดยไม่มีนิเวศน์เกิดขึ้นกวนใจ บางท่านก็ไม่ได้รับผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถนั่ง ยืน นอน แต่กลับได้รับผลดีในอิริยาบถเดิน ฉะนั้น อิริยาบถใดได้รับผลดี คือ ทำให้จิตใจแจ่มใสสงบระงับดับเสียซึ่งนิเวศน์ อิริยาบถนั้นจัดเป็นสัปปายะ แก่โยคีบุคคลนั้น เหตุฉะนั้น พึงทดลองดูในอิริยาบถนั้นๆ อยู่อย่างละ ๓ วัน เช่นเดียวกันกับการทดลองในอาวาส^{๖๓}

๕.๑.๖ เลือกสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่จริต

ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักเลือกสถานที่และสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนแก่การปฏิบัติของตนให้ดีเท่าที่จะทำได้ เมื่อรู้จักเลือกสิ่งแวดล้อมได้ดี ก็จำเป็น

^{๖๓} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๕๒/๑๓๐

จะต้องรู้จักตัวเองให้ดีเสียก่อน ว่าตนเป็นอย่างไร เข้ากันได้หรือเข้ากันไม่ได้กับสิ่งใด โดยธรรมชาติจำเป็นที่ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักอิทธิพลของธรรมชาติภายนอก ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อม และรู้จักธรรมชาติภายใน คือจิตนิสัยของตนเอง ว่ามันจะขัดกันหรือจะเข้ากันได้อย่างไรและเพียงไรเสียก่อน ธรรมชาติภายในของตน ในที่นี้เรียกสั้น ๆ ว่า “จิต” หมายถึงสิ่งที่จิตคุ้นเคย เพราะประพจน์มาจนเคยชิน มีพระบาลีว่า

อิริยาปถโต กิจจา โภชนา ทสสนาทิโต
ธมมปวตติโต เจว จริยาโย วิภาวयेติ.^{๖๔}

บัณฑิตพึงทราบจริตต่าง ๆ โดยอาศัยอิริยาบถ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน โดยอาศัยกิจ คือการทำงานที่กระทำอยู่เสมอ โดยอาศัยโภชนะคืออาหารที่บริโภค โดยอาศัยทสสนะเป็นต้น คือการดู การฟัง การดม การกิน การลูบไล้แต่งตัว โดยอาศัยธัมมปวัตติ คือความประพฤติดีหรือเลว รวมเป็น ๕ ประการ

คัมภีร์วิสุทธิมรรค จำแนกจริตของมนุษย์ไว้ ๖ ประการ^{๖๕} คือ รากจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต วิตกจริต และจำแนกกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตว่า “อานาปานสติกรรมฐานข้อเดียวเท่านั้นเหมาะสมแก่คนโมหจริต และคนวิตกจริต”^{๖๖}

ก. ลักษณะของผู้ที่หนักในโมหจริต

๑. ถิ่น หดหู่
๒. มิถิ์ เคลิบเคลิ้ม
๓. อุทัจจํ ฟุ้งซ่าน

^{๖๔} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๐๑.

^{๖๕} ดุราละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๐๙.

^{๖๖} ดุราละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๑๘.

๔. กุกุกจจ รำคาญ
๕. วิจิกิจจ ฉะเลียบแคลง
๖. อาทานคคาหิตา ถือนั่นในสิ่งที่ยึดถือ ถือนมมาย
๗. พุปปฏินิสสคคิตา สละสิ่งที่ยึดถือ (เช่นอุปาทาน) ได้ยาก^{๖๗}

ข. ลักษณะของผู้ที่หนักในวิตกจริต

๑. ภสสพหุลตา พุดมาก
๒. คณารามตา ยินดีคลุกคลีในหมู่คณะ
๓. กุสลาณุโยเค อรติ ไม่ยินดีในการประกอบกุศล
๔. อนนวุจิจิจจตา มีกิจไม่มั่นคง จับจด
๕. รตติธูมายนา กลางคืนเป็นควัน
๖. ทิวาปชชลนา กลางวันเป็นเปลว
๗. หุราหุรี ชาวนา คิดพล่านไปต่าง ๆ นานา^{๖๘}

ลักษณะของบุคคลโมหจริต และวิตกจริต^{๖๙} ดังนี้

จริต	อิริยาบถ	กิจจะ	โภชนะ	ทัสสนะ	ธัมมปวัตติ
โมหะ	เซื่องๆ ซึมๆ เหม่อๆ ลอยๆ งัวเงีย	งานหยาบ ไม่ถนัด คั่งค้าง เอาดีไม่ได้	ไม่เลือกอาหาร มูมมาม	เฉยๆ เห็นดีก็ว่า ดี ด้วย เห็นไม่ดีก็ไม่ดี ตาม	ง่วงเหงาหาวนอน น้า รำคาญ ลังเลสงสัย ปราศจากเหตุผล สั่งสอนให้เห็นถูกได้ยาก
วิตก	เซื่องๆ ซึมๆ เหม่อๆ ลอยๆ งัวเงีย	งานหยาบ ไม่ถนัด คั่งค้าง เอาดีไม่ได้	ไม่เลือกอาหาร มูมมาม	เฉยๆ เห็นดีก็ว่าดีด้วย เห็นไม่ดีก็ไม่ดีตาม	พุดพ้อ ชอบคลุกคลีกับ หมู่ ไม่ยินดีทำบุญ สร้างวิมานในอากาศแล้ว ทำไป เจ้าความคิด

^{๖๗} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๔๗/๑๒๓.

^{๖๘} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๔๕/๑๑๕.

^{๖๙} ดุรายละเอียดยใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๔๕/๑๑๕.

ธรรมที่เป็นที่สบายของโมหจริต และวิตกจริต^{๗๐} สรุปเป็นตารางได้ ดังนี้

จริต	เสนาสนะ	ผ้านุ่งห่ม	บาตร	ทางโคจร	หมู่บ้าน	อาหาร	อิริยา บถ	กรรม ฐาน
โมหะ	หันหน้า สู่ที่โล่ง สว่าง	ประณีต เบา ย้อมดี สะอาด	เหล็ก ทรงดี สีสะอาด	ไม่ไกล ไม่ ไกล สม่ำเสมอ เจริญใจ	โดย เคารพ ด้วยมือ	สีต้องตา กลิ่นหอม รสเลิศ	เดิน	อานาปาน สติ
วิตก	ซอกเขา ปากำบัง	ขาด แห้ว เส้นด้าย สับสน	ดินสี ไม่งาม ทรงไม่ดี	ห่างไกล ขรุขระ	ทำเป็น ไม่เห็น ไม่ดูแล	เลว สีไม่ดี พอให้ เต็มท้อง	ยืน เดิน	อานาปาน สติ

ค. จริตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา

การเจริญอานาปานสติภาวนานี้ เป็นการเจริญภาวนาชนิดพิเศษ
เจริญได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาต่อเนื่องกันไปได้ถึงมรรค ผล นิพพาน คือ ถ้า
เจริญอานาปานสติภาวนาครบทั้ง ๑๖ ขั้นแล้วก็เป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔
นั่นเอง คัมภีร์อรรถกถากล่าวจริตของผู้เจริญวิปัสสนา หรือสติปัฏฐาน ๔ ว่า
มี ๒ จริต คือ ตัณหาจริตกับทวิภูตจริต ในจริตทั้ง ๒ นี้ แยกย่อยออกไปอีก
อย่างละ ๒ คือ ตัณหาจริตที่มีปัญญ่าอ่อน กับตัณหาจริตที่มีปัญญ่ากล้า
และทวิภูตจริตที่มีปัญญ่าอ่อนกับทวิภูตจริตที่มีปัญญ่ากล้า^{๗๑} ในอรรถกถา
มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ มีอธิบายประเภทบุคคลที่เหมาะสมกับสติปัฏฐาน
๔ ไว้ว่า บุคคลผู้เจริญสมถะและวิปัสสนา แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ มันทบุคคล
บุคคลที่มีปัญญ่าอ่อน และติกขบุคคล บุคคลที่มีปัญญ่ากล้า แบ่งให้ละเอียด
มีถึง ๔ จำพวก คือ

^{๗๐} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๔๗/๑๒๓.

^{๗๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙ , ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๔.

(๑) ตัณหาจริตบุคคล

- ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะเป็นผลดี เพราะเป็นของหายาบ เห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

- ที่มีปัญญากล้า ควรเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะเป็นผลดี เพราะเป็นกรรมฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

(๒) ทิฏฐิจริตบุคคล

- ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐานจึงจะเป็นผลดี เพราะไม่หายาบ ไม่ละเอียดเกินไป เหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

- ที่มีปัญญากล้า ควรเจริญมมมานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกรรมฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าจะสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

(๓) สมถยานิกบุคคล

- ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะมีนิมิตพึงถึงได้โดยไม่ยากนัก

- ที่มีปัญญากล้า ควรเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์หายาบ และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

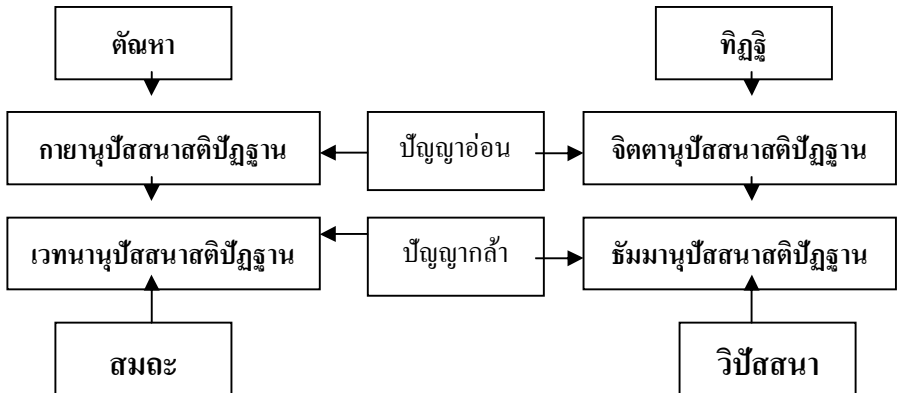
(๔) วิปัสสนายานิกบุคคล

- ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่หายาบ ไม่ละเอียดเกินไป เหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

- ที่มีปัญญากล้าควรเจริญมมมานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกรรมฐานละเอียดมาก เหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้^{๗๒}

^{๗๒} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑๒/๖๕๙.

แผนภาพที่ ๖ แสดงประเภทบุคคลที่เหมาะสมกับสติปัฏฐาน๔



๕.๑.๗ การถือกรรมฐาน

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๗๓} อธิบายไว้ว่า พระโยคีพึงเข้าไปหากัลยาณมิตร ผู้ให้กรรมฐาน แล้วมอบตนต่อพระรัตนตรัยและพระอาจารย์ บำเพ็ญตนให้ เป็นผู้มีอริยธรรมอันถึงพร้อม และมีความตั้งใจอันถึงพร้อมแล้ว จึงขอบท พระกรรมฐาน

ก. มอบตัวแด่พระรัตนตรัยกล่าวว่า

อิมาหิ ภควา, อุตตภาว, ตุมหากัม, ปริจฺจขามิ.

“ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้า ขอมอบกายถวายอรรถ ภาพนี้ แด่พระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อเจริญวิปัสสนากาวนา”

ถ้าหากไม่มอบตัว ครั้นเมื่ออารมณ์ที่น่าหวาดกลัวมาประจันเข้า ไม่ อาจต้านทานอยู่ได้ ก็จะมีพลังกลับไปคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะ เป็นผู้คลุกคลี กับคฤหัสถ์ เข้าก็จะถึงความแสวงหาไม่สมควรจนเกิดความเสื่อมเสียไป แต่ เมื่อเธอได้มอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัยแล้ว ครั้นเมื่ออารมณ์น่า

^{๗๓} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๒๔.

หวาดกลัวมาประจันเข้า ความกลัวก็ไม่เกิดขึ้น ทั้งเมื่อเธอพิจารณาเห็นด้วยการเตือนตนว่า แน่พอบัณฑิต พ้อได้มอบตัวแด่พระพุทธเจ้าเมื่อวันก่อนนี้เองมิใช่หรือ ดังนี้ ความดีใจความอาภาวกลัวกลัวจะเกิดขึ้นเสียอีกเหมือนอย่างว่า ผ่ากาสิราคาแพงของบุรุษผู้หนึ่ง เมื่อผ้านั้นถูกหนูกัดดี แมลงก็ตีกัด ความเสียใจจะเกิดขึ้นแก่บุรุษนั้น แต่ถ้าเขาพึงถวายผ้านั้นแก่ภิกษุผู้ไม่มีจีวร ความดีใจจะพึงเกิดขึ้นแก่เขา แม้ต้องเห็นผ้าผืนนั้นถูกตัด ทำให้เป็นชิ้นท่อน้อยชิ้นใหญ่อยู่ด้วยซ้ำ อุปมาฉันใด อุปมานี้ก็พึงทราบฉันนั้น

ข. มอบตัวแด่พระอาจารย์ พึงกล่าวว่า

อิม่าหิ ภนเต อาจริย, อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ.

“ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้า ขอมอบกายถวายอัตตภาพนี้แก่ท่าน เพื่อเจริญวิปัสสนากาวนา”

ถ้าภิกษุไม่มอบอัตตภาพอย่างนี้ จะเป็นผู้ที่อาจารย์ตักเตือนไม่ได้ ว่ายากสอนยาก ทำตามใจชอบ ยังมีได้ลาอาจารย์ก็ไปเสียแล้ว อาจารย์จะไม่สงเคราะห์เธอผู้นั้นด้วยความตั้งใจ ทั้งจะไม่ให้เธอได้ศึกษาข้อความที่ลึกซึ่ง ภิกษุนั้นเมื่อไม่ได้รับความสงเคราะห์ ๒ ประการนี้ ชื่อว่าไม่ได้ที่พึ่งในพระศาสนา ไม่ซำก็จะถึงซึ่งความทุกข์หรือเป็นคฤหัสถ์ไป แต่ภิกษุผู้ที่ได้มอบอัตตภาพแด่อาจารย์แล้ว จะไม่เป็นผู้ที่อาจารย์ปรามไม่ได้ ไม่เป็นผู้ไปตามชอบใจ เป็นผู้ว่าง่าย เคารพอาจารย์อยู่เสมอ เมื่อเธอได้รับความสงเคราะห์จากอาจารย์ ย่อมจะถึงความเจริญองงามไพบูลย์ในพระศาสนา

การมอบตัวถือกรรมฐานนี้ เป็นอุบายวิธีสร้างความรู้สึกรู้ปฏิบัติอย่างจริงจังเด็ดเดี่ยว ช่วยทำลายความหวาดกลัว ทำให้ว่าง่าย ทำให้ความรู้สึกระหว่างอาจารย์กับผู้ปฏิบัติถึงกัน และเปิดโอกาสให้อาจารย์สอนและช่วยในการฝึกได้อย่างเต็มที่ พร้อมนั้นพึงทำพื้นใจของตนให้ประกอบด้วย โอโลมะ โอโทะสะ โอโมหะ เนกขัมมะ ความเฝ่สัจและความรอดพ้น กับทั้งทำจิตให้นุ่มน้อมไปในสมาธิและนิพพาน

ฝ่ายพระอาจารย์ ถ้ารู้จักใจศิษย์ได้ก็กำหนดจริยาด้วยญาณนั้น ถ้า

มีฉะนั้นก็สอบถามให้รู้เช่นว่า เธอเป็นพวกจรีตใด ลักษณะอาการความรู้สึกนึกคิดของเธอส่วนมากเป็นอย่างไร เธอนึกถึงพิจารณาอะไรเป็นที่สบายใจ เธอโน้มไปในกรรมฐานไหน เป็นต้น แล้วบอกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของเขานั้น ชี้แจงให้รู้ว่า จะเริ่มต้นปฏิบัติทำอะไร วิธีกำหนดและเจริญทำอย่างไร นิमितเป็นอย่างไร สมาธิมีขั้นตอนอย่างไร วิธีรักษาและทำสมาธิให้มีความก้าวหน้าขึ้นทำอะไรเป็นต้น

๕.๑.๘ หลักการปฏิบัติตน

ก. หลักปฏิบัติที่เกื้อหนุนการบรรลุธรรม

การปฏิบัติธรรมจะบริบูรณ์ ก็ต่อเมื่อบรรลุถึงวิชาและวิมุตติ^{๗๔} ได้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสความเข้าถึงความบริบูรณ์แห่งวิชาและวิมุตติ ว่าได้แก่หลักปัจจัยโยนิโสมนสิการ^{๗๕} มีเหตุผลเรียงลำดับ ดังนี้

๑. การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์
๒. การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์
๓. ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยบคายบริบูรณ์
๔. การมนสิการโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติ และสัมปชัญญะบริบูรณ์
๕. สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรียบริบูรณ์
๖. ความสำรวมอินทรียที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สุจริต ๓ บริบูรณ์
๗. สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์
๘. สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์
๙. โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์
๑๐. วิชาและวิมุตตินี้ เกิดได้ดังนี้ และบริบูรณ์ได้อย่างนี้

^{๗๔} หมายถึง ผลญาณและสัมปยุตตธรรมที่เหลือ อัง.ทสก.อ.(บาลี) ๓/๖๑/๓๕๒.

^{๗๕} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑-๖๒/๑๓๔-๑๔๐.

ข. องค์แห่งการบรรลุโสดาบัน ๔ ประการ

๑. สัมปยุตสังเสวะ การคบหาสัตบุรุษ ผู้สามารถแนะนำในการปฏิบัติ ซึ่งได้แก่ วิปัสสนาจารย์

๒. สัทธัมมัสสวนะ การฟังพระสัทธรรมบรรยายหลักการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ

๓. โยนิโสมนสิการ การมนสิการโดยแยบคาย

๔. ธรรมานุธรรมปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม คือเจริญสมณะและวิปัสสนา^{๗๖}

๕.๒ ธรรมที่ต้องศึกษาก่อนปฏิบัติกรรมฐาน

๕.๒.๑ อันตรายิกธรรม

อันตราย ๕ อย่างที่ขัดขวางต่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน คือ

๑) กัมมันตราย อันตรายคือกรรม หมายถึง มาตุฆาตกะ(ฆ่ามารดา) ปิตุฆาตกะ(ฆ่าบิดา) อรหัตฆาตกะ(ฆ่าพระอรหันต์) โลหิตุปปาตกะ(ทำให้พระพุทธเจ้าทรงห้อพระโลหิต)และสังฆเภทกะ (ทำลายสงฆ์ให้แตกแยกกัน) เป็นกรรมที่ขัดขวางการไปสู่สวรรค์และบรรลุนิพพาน ส่วนกรรมอีกประเภทหนึ่ง คือ ประทุษร้ายนางภิกษุณีขัดขวางเฉพาะการบรรลุมรรค

๒) กิเลสันตราย อันตรายคือมีจฉาทิฎฐิ ๓ ประการ คือ

๒.๑ อภริยทิฎฐิ คือ ความเห็นผิดว่าไม่มีบุญบาป ไม่ส่งผลเป็นคุณหรือโทษ (ปฏิเสธทั้งเหตุและผลของกรรม)

๒.๒ นัตถิกทิฎฐิ คือความเห็นผิดว่าเหล่าสัตว์ตายแล้วสูญ ไม่มีภพใหม่ ไม่มีผลของบุญบาป (ปฏิเสธผลของกรรม)

๒.๓ อเหตุกทิฎฐิ คือ ความเห็นผิดว่าไม่มีกรรมติดกรรมชั่วที่เป็นเหตุให้เกิดคุณโทษ (ปฏิเสธเหตุของกรรม)

^{๗๖} ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๖, ดูเทียบ อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๔๘/๓๖๘.

นี้ชื่อว่า นิยตมิจฉาภิกฺขุ นำพาตรงไปสู่นรก เป็นกิเลสขัดขวางการเข้าถึงสวรรค์และนิพพาน

๓) วิปากันตฺราย อันตรายคือวิปาก หมายถึงผู้ที่ปฏิสนธิจิตที่เป็นอเหตุกปฏิสนธิและทวิเหตุปฏิสนธิปราศจากปัญญา ห้ามมรรคผลในชาตินี้ แต่ไม่ห้ามการเข้าถึงสวรรค์ (รวมถึงผู้อธิษฐาน “พุทธุมฺมิ” ด้วย)

๔) อริยุปวาทนต์ราย อันตรายคือการว่าร้ายพระอริยบุคคล หมายถึงการพูดให้ร้ายพระอริยบุคคลให้ท่านเสียชื่อเสียงหรือศีลธรรม แม้จะรู้ว่าท่านเป็นพระอริยบุคคลหรือไม่ก็ตาม อันตรายประเภทนี้ห้ามการเข้าถึงสวรรค์และนิพพาน ถ้าขอมาแล้วก็พ้นจากอันตรายนี้นี้ได้

๕) อาณาวีตีกกมันตฺราย อันตราย คือการล่วงละเมิดข้อบัญญัติของพระพุทธเจ้า หมายถึง การต้องอาบัติในอาบัติ ๗ หมวดของภิกษุ คือ ปาราชิก สังฆาติเสส ถุลลัจฉัย ปาจิตตีย์ ปาฏิเทสนีย์ ทุกกฏ และทุพภาสิต อันตรายประเภทนี้ห้ามการเข้าถึงสวรรค์และนิพพาน แต่ถ้าชำระโทษตามวินัยกรรมแล้วก็พ้นจากอันตรายนี้นี้

การผิดศีลของคฤหัสถ์ทั่วไป มิได้เป็นอันตรายต่อการบรรลุธรรม เพราะมิได้อยู่ในอันตราย ๕ ข้อ เช่น เรื่องสันตติอามาศัยรบชนะข้าศึก ได้ดื่มสุราฉลองตลอด ๗ วัน ได้ฟังธรรมบรรลุพระอรหันต์ในวันที่ ๗ เรื่องคนตกปลาได้ฟังพระพุทธเจ้ารับสั่งว่า ผู้ที่ยังเบียดเบียนผู้อื่นย่อมไม่ชื่อว่าผู้ประเสริฐ เขาฟังแล้วเข้าใจบรรลุพระโสดาบันได้ในทันที^{๗๗}

๕.๒.๒ ข้อธรรมที่ควรเรียนรู้

ก. ธรรมที่ควรเจริญ

องค์ของภิกษุผู้ควรบำเพ็ญเพียรปฏิบัติธรรม ๕ ประการ คือ

๑. เป็นผู้มีศรัทธา เชื่อพระปัญญาเครื่องตรัสรู้ของตถาคตว่า ‘พระ

^{๗๗} ดูใน วิปัสสนานัย เล่ม ๑ .พระโสภณมหาเถระ ญาณ, หน้า ๒๐.

ผู้มีพระภาคพระองค์เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปแล้วด้วยดี ทรงรู้แจ้งโลก เป็น สาราณียผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค^{๗๘},

๒. เป็นผู้ไม่มีสุขภาพดี มีโรคน้อย ประกอบด้วยไพศาตุสำหรับ ย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร

๓. เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา ทำตนให้เปิดเผยตามความเป็นจริง ในศาสดาหรือในเพื่อนพรหมจารีผู้รู้ทั้งหลาย

๔. เป็นผู้ปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีขึ้น มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย

๕. เป็นผู้แก้ปัญหา คือ ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็น ทั้งความเกิด-ดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ^{๗๙}

ข. ธรรมที่ควรละ ก่อนปฏิบัติภาวนา

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเตือนไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ย่อมเป็นไปเพื่อความเสื่อมแก่ภิกษุผู้เสาะ (ยังไม่บรรลุอรหันต์) คือ ความเป็นผู้ยินดีในการก่อสร้าง ๑ ความเป็นผู้ยินดีในการเจรจาปราศรัย ๑ ความเป็นผู้ยินดีในการนอน ๑ ความเป็นผู้ยินดีในการคลุกคลีด้วยหมู่คณะ ๑ ไม่พิจารณาจิตตามที่หลุดพ้นแล้ว ๑”^{๘๐}

อรรถกถาพระวิงค์คอธิบายเพิ่มเติมอีก คือ ปปัญจารมตา ได้แก่ การประกอบชวนชวายเป็นในธรรมอันยังสัตว์ให้เนิ่นช้า คือ ตัณหา มานะ และทิฐิ^{๘๑} ประมวลความจากคัมภีร์ต่าง ๆ ได้ว่า สิ่งที่ยุติปฏิบัติกรรมฐานพึง

^{๗๘} อย.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๕๓/๒๙

^{๗๙} อย.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๙๒ , ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๗๙/๔๖๓

^{๘๐} อย.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๘๙/๑๕๙., อย.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๘๙/๔๓

^{๘๑} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๙๔๘. (มหามกุฏ)

ละเว้นมี ๖ ประการ คือ

๑) กัมมารามตา ได้แก่ การชื่นชมยินดีในการปฏิบัติแนวใหม่ๆ ว่า ทำอย่างนั้นน่าจะดี ปฏิบัติอย่างนี้น่าจะดี (จนไม่ได้อะไรสักอย่าง)

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า มีภาระงานเป็นที่ยินดี คือยินดีในการ จัดจீวร กระทำจீวร ทำกลองเข็ม ถลกบาตร สายประคดเอว เชิงรองบาตร เขียงเท้า และไม้กวาด เป็นต้น เพราะภิกษุบางรูปเมื่อกระทำกิจเหล่านั้น ย่อมกระทำกันทั้งวันที่เดียว หมายถึงข้อนั้นจึงห้ามไว้ ส่วนภิกษุใดกระทำ กิจเหล่านั้นในเวลาทำกิจเหล่านั้นเท่านั้น ในเวลาสาธยายก็สาธยาย เวลา กวาดลานพระเจดีย์ก็กวาดที่ลานพระเจดีย์ในเวลามนสิการ ก็ทำมนสิการ ภิกษุนั้นไม่เชื่อว่ามีภาระงานเป็นที่ยินดี^{๔๒}

๒) ภัสसरามตา ได้แก่ ชอบพูดชอบคุย ชอบโอ้อวดอยากให้คนอื่น ได้ยินได้ฟัง พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ภิกษุใดชอบเจรจาปราศัย ด้วย เรื่องเพศหญิงเพศชาย เป็นต้น ไม่จบไม่สิ้น ภิกษุนี้นี้ชื่อว่า มีการคุยเป็นที่มา ยินดี ส่วนภิกษุใดพูดธรรม แก้ปัญหาธรรม ชื่อว่า คุยน้อยคุยจบ เพราะเหตุ ไร เพราะพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอผู้ประชุมกัน มีกิจ ๒ อย่าง คือ พุทธธรรม หรือนิ่งอย่างอริยะ^{๔๓}

๓) นิททารามตา เห็นแก่การอยากนอน พระอรรถกถาจารย์อธิบาย ว่า ภิกษุใด เดินก็ดี นั่งก็ดี นอนก็ดี ถูกถิ่นมิหะระครอบงำแล้วก็หลับได้ทุกที่ ภิกษุนี้นี้ชื่อว่าการหลับเป็นที่มา ยินดี ส่วนภิกษุใด มีจิตหยั่งลงในภวังค์ (หลับ) เพราะความเจ็บป่วยทางร่างกาย ไม่เชื่อว่าเห็นแก่นอน

๔) สังคณิการามตา ชอบออกสังคม อยากพบคนโน้น อยากคบคน นี้ พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ภิกษุใด มีเพื่อนมากมาย คลุกคลีอยู่อย่าง นี้ ไม่ชอบอยู่คนเดียว ภิกษุนี้นี้ชื่อว่าการคลุกคลีเป็นที่มา ยินดี ส่วนภิกษุใดได้ ความยินดีในอิริยาบถทั้ง ๔ อยู่แต่ผู้เดียว ภิกษุนี้นี้ ฟังทราบว่ามีผู้มีความ

^{๔๒} ดูใน ที.สี.อ.(ไทย) ๑๑/๓๕๔. (มหามกุฏ)

^{๔๓} ดูใน ที.ม.อ.(ไทย) ๑๓/๓๕๔. (มหามกุฏฯ)

ประพาศิคลุกคลีเป็นที่มายินดี

๕) อจิตตปัจจเวกขณตา ความไม่พิจารณาจิตตนให้ถี่ถ้วน พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ยถาวิมุตตํ จิตตํ น ปจฺจเวกฺขติ. ไม่พิจารณาจิตตามที่หลุดพ้นแล้ว คือไม่พิจารณาถึงโทษที่ตนละได้ และคุณที่ตนได้แล้ว จึงไม่ทำความพยายามเพื่อให้ได้บรรลุคุณเบื้องสูงขึ้นไปอีก

๖) ปัญจารามตา ประกอบแล้วชวนชวายเป็นแล้ว ในธรรมเป็นเหตุเน้นซ้ำ คือ ตัณหา มานะ และทิฏฐิ^{๘๔}

ในคัมภีร์ฎีกาประมวลธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อมไว้ ๒ หมวด หมวดละ ๖ ประการ ดังนี้

๑) ปริหานิยธรรม (ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อม) ๖ คือ

๑. กัมมารามตา (ความยินดีในการงาน)
๒. ภัสสารามตา (ความยินดีในการสนทนา)
๓. นิหารามตา (ความยินดีในการนอนหลับ)
๔. สังคณิการามตา (ความยินดีในการคลุกคลีด้วยหมู่)
๕. สังสัคคารามตา (ความยินดีในการติดต่อกับของ)
๖. ปัญจารามตา (ความยินดีในธรรมเป็นเหตุเน้นซ้ำ)

๒) ปริหานิยธรรม ๖ อีกนัยหนึ่ง คือ

๑. กัมมารามตา (ความยินดีในการทำงาน)
๒. ภัสสารามตา (ความยินดีในการพูดคุย)
๓. นิหารามตา (ความยินดีในการนอนหลับ)
๔. สังคณิการามตา (ความยินดีในการคลุกคลีด้วยหมู่)
๕. โทวจัสสตา (ความเป็นผู้ว่ายาก)
๖. ปาปมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรชั่ว)^{๘๕}

^{๘๔} ดูใน ที.ม.อ.(ไทย) ๑๓/๓๕๖. (มหามกุฏา)

^{๘๕} ที.ปา.อ.(ไทย) ๑๖/๒๗๗.(มหามกุฏา)

ค. ธรรมที่ภิกษุพึงพิจารณาเนืองๆ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสบอกไว้ว่า สมณสัญญา ๓ ประการที่ภิกษุพึงเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมช่วยให้ธรรม ๗ ประการบริบูรณ์ สมณสัญญา ๓ ประการ คือ ๑) เรามีเพศต่างจากคฤหัสถ์ ๒) ชีวิตของเราเนื่องด้วยผู้อื่น ๓) มารยาทอย่างอื่นที่เราควรทำมีอยู่

สมณสัญญา ๓ ประการนี้ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้ธรรม ๗ ประการบริบูรณ์ คือ

- (๑) เป็นผู้มิปกติทำต่อเนือง เป็นนิตยในศีลทั้งหลาย
- (๒) เป็นผู้ไม่มีอภิขณา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา)
- (๓) เป็นผู้ไม่มีพยาบาท (ความคิดร้าย)
- (๔) เป็นผู้ไม่มีมานะ (ความถือตัว)
- (๕) เป็นผู้ใฝ่ต่อการศึกษา(พระธรรมวินัย)
- (๖) เป็นผู้มีการพิจารณาปัจจัยทั้งหลาย อันเป็นบริวารแห่งชีวิตว่า ปัจจัยเหล่านี้มีประโยชน์เช่นนี้ แล้วจึงบริโภค
- (๗) เป็นผู้ปรารภความเพียร^{๘๖}

๕.๓ กรรณฐานที่ต้องเรียนรู้ก่อนปฏิบัติ

๕.๓.๑ เรียนรู้กรรณฐานเบื้องต้น

การเจริญภาวนา แบ่งกรรณฐานในการเจริญไว้ ๒ ประเภท คือ

๑) สัพพัตถกกรรณฐาน กรรณฐานที่ใช้ประโยชน์ได้ในทุกที่ ทุกเหตุการณ์ หรือควรต้องใช้ทุกที่ ทุกกรณี คือ ทุกคนควรเจริญอยู่เสมอ ได้แก่ เมตตาภาวนา มรณานุสสติ และอสุภสัญญา

๒) ปาริหาริยกรรณฐาน แปลว่า กรรณฐานที่ต้องบริหารจัดการให้มากขึ้นอย่างสมบูรณ์จนกว่าจะบรรลุมรรค ผล นิพพาน หมายถึงกรรณฐานที่

^{๘๖} อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๔๘/๑๐๔.

เหมาะกับจริยาของแต่ละบุคคล ซึ่งเมื่อลงมือปฏิบัติแล้วจะต้องคอยเอาใจใส่รักษาอยู่ตลอดเวลา ให้เป็นมรรค เป็นหลักของการปฏิบัติที่สูงยิ่งขึ้นไปจนถึงนิพพาน ในที่นี้ก็คือ อานาปานสติภาวนา^{๘๗}

อรรถกถาพระวินัยอธิบายว่า ภิกษุผู้จะเจริญกรรมฐาน อันดับแรกต้องตัดปลิโพธิเสียก่อน แล้วจึงเจริญเมตตาไปในหมู่ภิกษุผู้อยู่ในสีมา ลำดับนั้น พึงเจริญไปในเหล่าเทวดาผู้อยู่ในสีมา ถัดจากนั้นพึงเจริญไปในอิสรชนในโคจรคาม ต่อจากนั้นพึงเจริญไปในเหล่าสรรพสัตว์กระทั่งถึงชาวบ้านในโคจรคามนั้น ทำพวกชนผู้อยู่ร่วมกันให้เกิดมีจิตอ่อนโยน เพราะเจริญเมตตาเธอจะมีความอยู่เป็นสุข ย่อมเป็นผู้อันเหล่าเทวดามีจิตอ่อนโยน เพราะเมตตาในเหล่าเทวดาผู้อยู่ในสีมาจัดการอารักขาไว้เป็นอย่างดีด้วยการรักษาที่ชอบธรรม ทั้งเป็นที่รัก เอ็นดูของผู้ปกครอง ให้ความช่วยเหลือคุ้มครองเป็นอย่างดี ด้วยการรักษาที่ชอบธรรม และเป็นผู้อันชาวบ้านผู้เลื่อมใสเพราะเมตตาในพวกชาวบ้านในโคจรคามนั้น ไม่ดูหมิ่น ไปในที่ไหนๆ ปราศจากอันตราย มีแต่คนต้อนรับยินดี เพราะเมตตาในเหล่าสรรพสัตว์เมื่อคิดว่าต้องตายแน่แท้ด้วยมรณสสติ ละการแสวงหาที่ไม่สมควรเสีย เป็นผู้มีสติใจเจริญกรรมฐานสูงขึ้นเป็นลำดับ ย่อมเป็นผู้มีความประพฤติไม่ย่อหย่อน และเพราะเจริญอุสุภสัญญา ตัณหาย่อมไม่เกิดขึ้นแม้ในอารมณ์ที่น่าปรารถนา เพราะเหตุนั้น คุณธรรมทั้ง ๓ นี้เรียกว่า สัพพัตถกรรมฐาน เพราะมีอุปการะมากและเป็นปทัฏฐานแห่งการหมั่นประกอบความเพียร^{๘๘}

ก. เมตตากรรมฐาน

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายวิธีเจริญเมตตากรรมฐานว่า ผู้ใคร่จะเจริญเมตตาพรหมวิหาร ก่อนอื่นต้องตัดปลิโพธิ์น้อยใหญ่ ทำกัตตกิจแล้วนั่งให้สบาย ณ อาสนะที่จัดไว้อย่างดีในที่สงัด ขึ้นแรกพึงพิจารณาให้เห็นโทษใน

^{๘๗} ขุ.อป.อ. (บาลี) ๘/๒๗๕.

^{๘๘} วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๔.

โทสะ และอาณิสสในขันติก่อนเพราะโทสะจะพึงละได้ และขันติจะพึงบรรลุได้ก็ด้วยภาวนา ใคร ๆ ไม่อาจจะละโทสะที่ตนมองไม่เห็น หรือไม่อาจได้อาณิสสที่ตนไม่ทราบแม้สักนิดเดียว

การแผ่เมตตาที่จะให้ได้อัปนาमान จะต้องแผ่ให้แก่ตนเองก่อน เมื่อทำการแผ่เมตตาแก่ตนก่อนอยู่เสมอ ๆ ความปรารถนาสุข กลัวทุกข์ อายากอายุยืน หรือไม่อายากตาย ที่มีประจำใจอยู่นั้น ย่อมเกิดขึ้นเป็นพิเศษ แล้วนึกเปรียบเทียบไปยังสัตว์ทั้งหลายว่า ล้วนมีความปรารถนาเช่นเดียวกับตนทุกประการ เป็นเหตุสำคัญที่จะช่วยให้เมตตาจิตเกิดขึ้นได้ง่าย

การแผ่เมตตาให้แก่ตน มี ๔ ประการ

๑. อหํ อเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ไม่มีเวรไม่มีภัย
๒. อหํ อพฺยาปชฺฌ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ไม่มีความ
พยาบาทเบียดเบียนใดๆ
๓. อหํ อนินฺโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ไม่มีความลำบาก
กาย ลำบากใจ
๔. อหํ สุขี อุตตานํ ปิริหามิ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีความสุขกาย
สุขใจ รักษาตนอยู่เถิด

การแผ่เมตตาให้แก่คนอื่น ๔ ประการ

๑. อเวโร โหตุ ขอให้...เป็นผู้ไม่มีเวรไม่มีภัย
๒. อพฺยาปชฺฌ โหตุ ขอให้...เป็นผู้ไม่มีความพยาบาท
เบียดเบียนใดๆ
๓. อนินฺโฆ โหตุ ขอให้...เป็นผู้ไม่มีความลำบากกาย
ลำบากใจ
๔. สุขี อุตตานํ ปิริหตุ ขอให้...เป็นผู้มีความสุขกายสุขใจ
รักษาตนอยู่เถิด^{๘๙}

^{๘๙} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๒๓, อภ.สง.อ. (บาลี) ๑๗๘/๑๔๒.

การแผ่เมตตาไปตามลำดับบุคคล

บุคคลที่เรารู้จักหรือร่วมงานกัน อาจแบ่งบุคคลได้ ๔ จำพวก คือ ๑) บุคคลอันเป็นที่รักเคารพ ๒) บุคคลอันเป็นที่รักมาก ๓) บุคคลที่ไม่รักไม่ชัง (กลาง ๆ) ๔) บุคคลที่เป็นศัตรูกัน

ต้องแผ่ให้บุคคลที่เคารพก่อน ถัดไปก็แผ่ให้คนที่รักยิ่ง ต่อไปเป็นบุคคลกลางๆ ส่วนคนจองเวรกันต้องเอาไว้แผ่ตอนสุดท้าย เพราะขณะแผ่ไปในเวรีบุคคลนั้น โทสะย่อมจะเกิดได้ง่าย สมาธิเกิดได้ยาก^{๙๐}

ผู้ปฏิบัติต้องหาทางอบรมจิตใจให้ดี โดยควรคำนึงว่า การที่จะไปสู่อบายภูมินั้น หาใช่ไปด้วยอำนาจเวรีบุคคลไม่ แต่ไปด้วยอำนาจโทสะของเราเอง ฉะนั้น เมื่อค้นพบศัตรูที่แท้จริงโทสะนี้เอง หาใช่เวรีบุคคลไม่ แล้วระลึกถึงอานิสงส์ที่เกิดจากขันติและเมตตา ที่ได้สร้างสมไว้เป็นสักขีพยานแล้วทำการแผ่เมตตาต่อไป เมื่อได้พยายามพิจารณาตามวิธีต่างๆ ที่จะให้เมตตาเกิดต่อเวรีบุคคล แต่เมตตาก็หาได้เกิดไม่ มีแต่โทสะอันเป็นศัตรูของการที่จะได้ฉmann จงหยุดแผ่ไปในเวรีบุคคลนี้เสีย วางใจเป็นอุเบกขาต่อเวรีบุคคล โดยคิดเสียว่าบุคคลนี้ไม่ได้อยู่ในโลกนี้แล้ว พร้อมกับปลีกตัวไปให้ห่างไกล แล้วทำการแผ่เมตตาต่อไปในปิยบุคคล และมีฆัตตบุคคลทั่วไป จนกระทั่งเมตตาเกิดต่อบุคคล ๒ จำพวก ทั่วไปนี้เสมอกันกับตน

การที่ต้องพยายามแผ่เมตตาไปในคนมีเวรกัน ก็เพราะประสงค์จะให้เมตตาของตนเข้าถึงชั้น “สีมาสัมภพ” คือทำลายขอบเขตของเมตตา ให้มีความเสมอภาคกันในบุคคลทุกจำพวก สำเร็จเป็นเมตตาสมาเสมอทั่วไป ไม่มีอุปสรรคขัดขวาง ทำให้ได้ฉmann และตั้งมั่นไม่เสื่อมคลาย^{๙๑}

การแผ่เมตตาตามที่กล่าวแล้วนี้ เป็นไปกับบุคคลที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับจิตใจของตนโดยตรง ทำให้เมตตาเกิดขึ้นโดยง่าย แต่ถึงกระนั้นก็ยังเป็นการยากลำบากสำหรับผู้เจริญเมตตา^{๙๒} เพราะวิธีแผ่เมตตานี้มีใช้แบบ

^{๙๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๒๕.

^{๙๑} ดุราละเหียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๓๖.

บริกรรมท่องจำ แต่จะต้องระลึกถึงด้วยใจของตนแล้วจึงทำการแผ่ไป จิตใจของผู้แผ่เมตตาจะต้องประกอบด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญาอย่างมั่นคง จึงจะแผ่ตามหลักการนี้ได้ อย่างไรก็ดี ผู้ที่เจริญเมตตาจะต้องทำการแผ่ตามหลักนี้ก่อน จนกว่าจะได้สำเร็จ สีสัมมเปท เมื่อสำเร็จสีสัมมเปทแล้ว ก็เจริญเมตตาภาวนาต่อไป^{๙๒}

ข. มรณานุสติกรรมฐาน^{๙๓}

พระโยคาวจรผู้เจริญมรณสติพึงเป็นผู้ไปในที่ลับคน หลีกเร้นอยู่ในเสนาสนะอันสมควร นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสบาย แล้วให้นึกถึงความตายที่จะมาถึงตนว่า

สตฺตานํ มรณํ ฐวํ	ความตายของสัตว์ทั้งหลายยังยืน
ชีวิตํ อทุฐวํ	ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน
อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ	เราจะต้องตายแน่
มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ	ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด
ชีวิตเมว อนิยตํ	ชีวิตเป็นของไม่เที่ยงเลย
มรณํ นิยตํ	ความตายเป็นของเที่ยง ^{๙๔}

หรือจะภาวนาว่า “มรณํ ภวิสสตี ชีวิตินทริยํ อุปัจฉิขุขิสฺสตี ความตายจักมี ชีวิตินทริยํจักขาด” หรือ “มรณํ มรณํ ตาย ตาย” ดังนี้ก็ได้

เมื่อยังมนสิการให้เป็นไปโดยไม่แยบคายความโศกจะเกิดขึ้น ในเพราะไประลึกถึงความตายของคนรักเข้า ดุจความโศกเกิดแก่มารดาผู้ให้กำเนิด เป็นเพราะไประลึกถึงความตายของบุตรที่รักเข้าฉะนั้น ความปราโมหจะเกิดขึ้น ในเพราะระลึกถึงความตายของคนที่เกี่ยวข้องกัน ดุจความ

^{๙๒} ดูรายละเอียดใน อง.ติก.อ. (บาลี) ๓/๘๙๖/๓๘๕, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๔๑.

^{๙๓} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๕๐.

^{๙๔} พุ.ธ.อ. (บาลี) ๖/๓๙.

บันเทิงใจเกิดขึ้นแก่คนที่มีเวรกันทั้งหลาย ในเพราะระลึกถึงความตายของ
คนเป็นเวรกัน ฉะนั้น ความสังเวชจะไม่เกิดขึ้น ในเพราะระลึกถึงความตาย
ของมัจฉัตตชน คนที่เป็นกลาง ๆ ดุจความสลดใจไม่เกิดขึ้นแก่สัปหฺรөө ใน
เพราะเห็นซากคนตายฉะนั้น ความสะดุ้งกลัวจะเกิดขึ้นแก่สัปหฺรөө ใน
เพราะเห็นซากคนตายฉะนั้น ความสะดุ้งกลัวจะเกิดขึ้น ในเพราะระลึกถึง
ความตายของตนเข้า ดุจความสะดุ้งกลัว เกิดขึ้นแก่คนชาติขุลาต เพราะเห็น
เพศฌมาตผู้เฝ้าดาบจะฟันเอา ฉะนั้น ความเกิดขึ้นแห่งความโศกเป็นต้นนั้น
ทั้งหมดนั้น ย่อมมีแก่บุคคลผู้ไร้สติ สังเวคะและญาณ เพราะเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติ
ภาวนาพึงดูสัตว์ที่ถูกฆ่าและที่ตายเอง ในที่นั้น ๆ แล้วคำนึงถึงความตายของ
พวกสัตว์ที่ตายซึ่งมีสมบัติ (คือความพร้อมมูลต่าง ๆ) ที่ตนเคยเห็นมา
ประกอบพร้อมด้วยสติ สังเวคะและญาณ พึงน้อมจิตพิจารณาว่า "มรณํ
ภวิสสติ ความตายจักมีแก่เรา" ดังนี้ เป็นต้นเกิด ด้วยว่า เมื่อยังมนสิการให้
เป็นไปอย่างนั้นอยู่ จัดว่าให้เป็นไปโดยแยบคาย สติและสมาธิอันมีความตาย
เป็นอารมณ์จะตั้งมั่น ถึงขั้นอุปจารสมาธิเลยทีเดียว^{๔๕}

ค. อสุภสังขยาธรรมฐาน

อสุภะ หมายถึง เพ่งของไม่งามเป็นกรรมฐาน^{๔๖} ซึ่งจะปรากฏ
อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต จนเกิดอัปนาสมาธิได้ ตามควรแก่การเพ่งนั้น

อสุภะมี ๑๐ อย่าง อสุภะสามารถให้เกิดฌานจิตได้แค่ปฐมฌานเท่านั้นเอง คัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวไว้ดังนี้

๑. อุทฐมาตกอสุภะ ซากศพที่พองขึ้นโดยความที่มันค่อยอัดขึ้น
ตามลำดับนับแต่สิ้นชีวิตไป ดุจลูกหนังอันพองด้วยลมมันเอง จัดว่าเป็นของ
น่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งที่ปฏิกุล

๒. วินีลกอสุภะ ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง ๆ จัดว่าเป็น

^{๔๕} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๕๑-๒๖๐.

^{๔๖} ดูรายละเอียดใน อง.นกก.อ. (บาลี) ๓/๑๐๗/๑๕๗.

ของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล

คำว่า วินีลกะเป็นคำเรียกซากศพอันมีสีแดงในทึ่ๆ เนื้อหนามีสีขาว ในทึ่ๆ บ่มหนอง แต่โดยมากมีสีเขียวคล้ำ ในทึ่ๆ เขียวเป็นเหมือนคลุ้มไว้ด้วย ผ้าเขียว

๓. วิบุพพกอสฺสุกะ ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ในทึ่ๆ แตกปริทั้งหลาย จัดว่าเป็นของน่าเกลียดเพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้จึงชื่อว่า วิบุพพกะ

๔. วิจฉิททกอสฺสุกะ ซากศพที่แยกออกจากกัน โดยขาดเป็น ๒ ท่อน จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้จึงชื่อว่าวิจฉิทท-กะ (วิจฉิททกอสฺสุกะอันน่าเกลียด)

๕. วิกขายิตกอสฺสุกะ ซากศพที่ถูกสัตว์ทั้งหลายกัดกินโดยอาการต่างๆ ตรงนี้บ้างตรงนั้นบ้าง จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้จึงชื่อว่า วิกขายิตกะ

๖. วิกขิตตกอสฺสุกะ ซากศพที่กระจุยกระจายไปต่าง ๆ เนื่องด้วยสัตว์ กัดแทะ

คำว่า วิกขิตตกะ นั้นเป็นคำเรียกซากศพที่กระจุยกระจายไปที่นั้นๆ คือมือไปทางหนึ่ง เท้าไปทางหนึ่ง ศีรษะไปทางหนึ่ง

๗. หตวิกขิตตกอสฺสุกะ ซากศพที่ถูกสับฟันที่อวัยวะใหญ่่น้อย โดยอาการย่อย่างกะตืนกาแล้วเหวี่ยงกระจายไปโดยนัยที่กล่าวแล้วนั้น

๘. โลหิตกอสฺสุกะ ซากศพมีโลหิตเรียราดไหลออกจากตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง ซากศพอันเปื้อนโลหิตที่ไหลออก

๙. ปุพฺพกอสฺสุกะ ซากศพที่มีหนอนทั้งหลายคลาคล่ำอยู่ในอสุภะนั้น เหตุนี้ อสุภะนั้นจึงชื่อปุพฺพกะ

คำว่า ปุพฺพกะ นั้น เป็นคำเรียกซากศพที่เต็มไปด้วยหนอน

๑๐. อัญญิกอสฺสุกะ ซากศพที่เป็นร่างกระดูกก็ได้ กระดูกท่อนเดียวก็ได้ กระดูกจัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เหตุนี้จึงชื่ออัญญิกะ

คำว่าอัฐิกะ เป็นคำเรียกร่างกระดูกก็ได้ กระดูกท่อนเดียวก็ได้

คำว่า อุทฐมาตกะ เป็นต้น เป็นชื่อแห่งนิมิตอันอาศัยอสุภะเกิดขึ้นก็ได้ เป็นชื่อแห่งฌานอันพระโยคีได้ในนิมิตทั้งหลายก็ได้^{๙๗}

คัมภีร์อรรถกถาพระวินัยได้ให้ความหมายของอสุภกถา ไว้ว่า

กถาเป็นที่ตั้งแห่งความเบื่อหน่ายในกาย ซึ่งเป็นไปด้วยการเล็งเห็นอาการอันไม่งามในกายนี้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เมื่อค้นหาด้วยความเอาใจใส่ทุกๆ ส่วนในร่างกายนี้ จะไม่เห็นสิ่งอะไรๆ จะเป็นแก้ว มุกดาหรือแก้วมณี แก้วไพฑูรย์หรือกฤษณา แก่นจันทน์หรือกำยาน การบูรหรือบรรดาเครื่องหอมมีจุณสำหรับอบ เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งเลย ที่เป็นของสะอาดแม้สักชนิดเดียว โดยที่แท้ จะเห็นแต่ของไม่สะอาดเท่านั้น ซึ่งมีกลิ่นเหม็นน่าเกลียด แม้แต่เห็นก็ไม่มีมิ่งขวัญ เพราะเหตุนั้น จึงไม่ควรทำความพอใจหรือความรักใคร่ในกายนี้ อันที่จริง ขึ้นชื่อว่าผมที่เกิดบนศีรษะ อันเป็นอวัยวะสูงสุด แม้ผมเหล่านั้นก็เป็นของไม่งามเหมือนกัน ทั้งไม่สะอาดและน่าเกลียด โดยสีบ้าง โดยสัณฐานบ้าง โดยกลิ่นบ้าง โดยที่อยู่บ้าง ผู้เจริญอสุภภาวนาในผม อสุภะย่อมได้ปฐมฌาน ภิกษุอาศัยปฐมฌานนั้น เจริญวิปัสสนา ย่อมบรรลุพระอรหันต์ซึ่งเป็นประโยชน์สูงสุด^{๙๘}

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า เธอจงเจริญอสุภภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอสุภภาวนาอยู่จักละระาคะได้”^{๙๙} และว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้ อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ ละได้เหมือนอสุภนิมิตนี้ เมื่อมนสิการอสุภนิมิตโดย แยกกาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้”^{๑๐๐}

^{๙๗} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๙๔.

^{๙๘} วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๒/๔๓๑.

^{๙๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๑.

^{๑๐๐} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๓.

๕.๓.๒ เรียนรู้กรรมฐานที่ทำให้จิตให้รำเริง

ระหว่างปฏิบัติเกิดจิตหุดหู่ไม่รำเริง หรือเกิดความท้อแท้ท้อถอย ควรทำให้รำเริง ด้วยการระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ไม่หลงลืมกรรมฐาน แม้บทหนึ่ง^{๑๐๑} ดังพระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ในอนุสสติกรรมฐาน ๑๐ ประการนั้น กรรมฐาน ๓ อย่าง อันได้แก่ อานาปานสติ มรณสติ กายคตาสติ ย่อมเป็นประโยชน์แก่วิปัสสนาอย่างเดียวกัน กรรมฐานที่เหลือ ๗ อย่าง เป็นประโยชน์แก่การทำจิตให้รำเริงด้วย เป็นประโยชน์แก่วิปัสสนาด้วย^{๑๐๒}

ก. พุทธานุสสติ

พุทธานุสสติกรรมฐาน มีสติระลึกถึงพระคุณของพุทธเจ้าเป็น อารมณฺ์ มีประโยชน์ ๒ อย่าง คือเป็นประโยชน์แก่การทำจิตให้รำเริงและเป็นประโยชน์แก่วิปัสสนา ในขณะใด โยคีผู้ปฏิบัติเจริญอุสุภกรรมฐาน จิตเกิดเอือมระอา ไม่เข้มแข็งไม่ไปตามวิถี ชัดส่ายไปทางโน้นทางนี้ ไม่อยากทำสมาธิต่อไป ในขณะนั้นพึงละกรรมฐานเดิมเสีย แล้วระลึกถึงพระคุณของพระตถาคต เมื่อภิกษุนั้นระลึกถึงพระพุทธรูปอยู่ จิตย่อมผ่องใสปราศจากนิวรณ์ จากนั้นจึงกลับมามนสิการกรรมฐานเดิม เปรียบเหมือนบุรุษกำลังตัดต้นไม้ใหญ่เพื่อต้องการเอาไปทำขื่อฟ้าเรือนยอด เมื่อคมขวานบินไปเพียงเพราะตักกิ่งและใบไม้เท่านั้น แม้เมื่อไม่อาจตัดต้นไม้ใหญ่ได้ ก็ไม่ทอดธุระไปโรงช่างเหล็กให้ทำขวานให้คม แล้วจึงตัดต้นไม้ใหญ่นั้นอีก ฉนใด พึงทราบข้ออุปมานี้ ฉนนัน พุทธานุสสติกรรมฐานย่อมเป็นประโยชน์แก่การทำจิตให้รำเริงอย่างนี้แล^{๑๐๓} ระลึกถึงพระคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้าเนื่องๆ โดยนัยที่มาในพระบาลี อย่างนี้ว่า

^{๑๐๑} วิมहा.อ. (บาลี) ๑/๔๕๖, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๘.

^{๑๐๒} อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๓๓/๑๘๑.

^{๑๐๓} อัง.ทุก.อ.(บาลี) ๑/๕๖๒/๔๑๙

อิตปิ โส ภควา อรหิ สัมมาสมพุทฺโธ วิชาจรณสมปนฺโน
สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมมสารถิ สตถา เทวมนุสฺसानํ พุทฺโธ
ภควา.^{๑๐๔}

แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์
ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไป
แล้วด้วยดี รู้แจ้งโลก เป็นสาวกผู้ฝึกผู้ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็น
ศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นผู้จำแนก
ธรรมสั่งสอนสัตว์^{๑๐๕}

ตามระลึกถึงพระคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น อันมี
เป็นเอนกประการ สุตที่จะพรรณนาได้หมดสิ้น แต่เมื่อรวบรัดกล่าวโดยย่อ
แล้วก็มี ๔ ประการ^{๑๐๖} คือ

๑) อรหิ เป็นผู้ไกลจากข้าศึก คือ กิเลส อีกนัยหนึ่งว่า เป็นผู้ที่ไม่มีที่
รโหฐาน หมายความว่า แม้แต่ในที่ลับก็ไม่กระทำความ

๒) สัมมาสมพุทฺโธ เป็นผู้ที่ตรัสรู้โดยชอบได้ด้วยพระองค์เอง^{๑๐๗}

๓) วิชาจรณสมปนฺโน เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ^{๑๐๘}

๔) สุคโต เสด็จไปแล้วด้วยดี

๕) โลกวิทู ทรงรู้โลกอย่างแจ่มแจ้งด้วยประการทั้งปวง คือ ทรง
รู้จักโลก รู้จักเหตุเกิดของโลก รู้จักธรรมที่ดับของโลก และรู้จักทางปฏิบัติให้
ถึงธรรมที่ดับของโลก

^{๑๐๔} ที.สี. อ.(บาลี) ๑/๑๕๗/๑๓๓

^{๑๐๕} อัง.ฉก.ก.(ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๑

^{๑๐๖} ดูใน วิสุทฺธิ. (บาลี)๑/๒๑๕-๒๓๒, อัง.ฉก.ก.(ไทย)๒๒/๑๐/๔๒๑.

^{๑๐๗} วิมพา.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๙/๔๘๗.

^{๑๐๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๗ .

อีกนัยหนึ่ง หมายถึงการรู้แจ้งโลกทั้ง ๓ คือ สังขารโลก สัตว์โลก และโอกาสโลก^{๑๐๙}

๖) อนุตตโร ปุริสทम्मสารถิ ทรงสามารถฝึกอบรมสั่งสอนแนะนำผู้
ที่สมควรฝึกได้เป็นอย่างดีเลิศ ไม่มีใครเสมอเหมือน ทั้งนี้ เพราะทรงทราบ
อริยาสัยของสัตว์นั้น ๆ^{๑๑๐}

๗) สตถา เทวมนุสสานิ ทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์
ทั้งหลาย ซึ่งไม่มีศาสดาใดจะเทียมเท่า เพราะทรงนำสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจาก
กองทุกข์ได้^{๑๑๑}

๘) พุทโธ ทรงรู้เห็นทุกสิ่ง, ทรงตื่น, ทรงเบิกบานด้วยธรรม^{๑๑๒}

๙) ภควา ทรงเป็นผู้ที่มีบุญที่ประเสริฐสุด ทรงสามารถจำแนก
ธรรมสั่งสอนสัตว์ตามควรแก่อัตตภาพของสัตว์นั้น ๆ^{๑๑๓}

เมื่อฝึกสมาธิตามพุทธานุสสตินี้ จะได้ผลคือ

๑) มีความเชื่อในพระพุทธรเจ้ามากขึ้น

๒) มีสติดีมากขึ้น

๓) อุดทนต่อความกลัวสิ่งต่าง ๆ ได้

๔) อุดทนต่อทุกขเวทนาต่าง ๆ ได้

๕) มีความละเอียดและมีความเกรงกลัวต่อความชั่ว

๖) มีสันดานผ่องใสมากขึ้น

๗) อานิสงสอย่างสูง ได้อุปจารสมาธิ^{๑๑๔}

^{๑๐๙} ดูใน อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๖/๗๖, อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๘/๖๒.

^{๑๑๐} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๑๒/๓๗๕.

^{๑๑๑} ดูรายละเอียดใน พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๑๙/๓๘๕ .

^{๑๑๒} ดูรายละเอียดใน วิมहा.อ. (บาลี) ๑/๑๑๕.

^{๑๑๓} ดูรายละเอียดใน พุ.ข.อ. (บาลี) ๑/๙๔.

^{๑๑๔} วิสุทฺธิ.(บาลี) ๑/๒๓๗

ข. อัมมานุสสติ

โยคีผู้ปรารถนาจะเจริญอัมมานุสสติกรรมฐานพึงไปอยู่ในที่ลึกเย็น
ณ อาสนะอันสมควร ระลึกถึงเนื่องๆ ซึ่งคุณทั้งหลายของปริยัติธรรมและโลก
กุตตรธรรม ๙ อย่างนี้ว่า

สวากขาโต ภคฺวตา ธมฺโม สนฺทิกฺขจิกโก อกาลิกโก เอหิปสฺสิกโก
โอบนยิกโก ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิ.^{๑๑๕}

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว อันผู้ได้บรรลุจะพึง
เห็นเอง ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล เป็นสิ่งที่ควรเชิฐให้มาตุ เป็นสิ่งที่น้อมเข้ามา
ในใจได้ วิญญูชนทั้งหลายพึงรู้เฉพาะตน

การตามระลึกถึงคุณของพระธรรม เมื่อกล่าวรวบยอด โดยย่อแล้ว
ก็มี ๖ อย่าง^{๑๑๖} คือ

๑) สวากขาโต เป็นธรรมที่ทรงตรัสไว้ดีแล้ว สมบูรณ์ทั้งอรรถและ
พยัญชนะดีพร้อมทั้งเบื้องต้นท่ามกลางและในที่สุด คุณธรรมข้อนี้หมายถึง
พระปริยัติธรรม

๒) สนทิกขจิกโก เป็นธรรมที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง
คุณธรรมข้อนี้หมายถึงโลกกุตตรธรรมทั้ง ๙

๓) อกาลิกโก เป็นธรรมที่พึงปฏิบัติได้และให้ผลได้ทันทีในลำดับนั้น
เลย โดยไม่ต้องรอเวลาหรือมีระหว่างคั่นแต่อย่างใด คุณธรรมข้อนี้หมายถึง
มรรคจิต ๔ ผลจิต ๔

๔) เอหิปสฺสิกโก เป็นธรรมที่ให้ผลได้อย่างแท้จริงจนสามารถพิสูจน์
ได้ คุณธรรมข้อนี้หมายถึงโลกกุตตรธรรมทั้ง ๙

๕) โอบนยิกโก เป็นธรรมที่ควรน้อมนำมาให้บังเกิดแก่ตน และทำให้
แจ้งแก่ตน หมายความว่า ควรบำเพ็ญเพียรให้เกิดมคคจิต ผลจิต ก็แจ้ง

^{๑๑๕} อัง.ฉก.ก.(ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๒

^{๑๑๖} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๒-๒๓๘.

ซึ่งพระนิพพาน

๖) ปัจจุบันต์ เวทิตัพโพ วิญญูหิ เป็นธรรมที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตนเอง ผู้อื่นหาไม่รู้ด้วยไม่ว่ามรรคเราเจริญ ผลเราบรรลุนิโรธเราแจ้งแล้ว เป็นการรู้ด้วยการประจักษ์แจ้ง^{๑๑๗}

เมื่อฝึกสมาธิตามหลักอัมมานุสสตินี้ จะได้รับผล คือ

๑) ทำความตระหนัก นอบน้อมในพระธรรมนั้นว่า “เราไม่พิจารณาเห็นศาสดาผู้แสดงธรรมอันประเสริฐอย่างนี้ ในการที่ล่วงมาแล้วเลย และในกาลบัดนี้เล่า เราก็ไม่พิจารณาเห็นในผู้อื่นเลย เว้นแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นี้เท่านั้น”

๒) ย่อมได้ความไพบุลย์แห่งคุณ มีศรัทธาเป็นต้น

๓) เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์

๔) ทนต่อความกลัวและความตกใจ

๕) สามารถอดกลั้นทุกขได้

๖) จิตของเธอย่อมโน้มไปในอันจะบรรลุมรรคผลนิพพาน

๗) ในเมื่อมีการประจวบกับวัตถุที่จะพึงล่วงละเมิด หิริโอตัมปะ ย่อมจะปรากฏแก่เธอผู้ระลึกถึงคุณแห่งพระธรรมได้อยู่

๘) อานิสงส์อย่างสูง ได้อุปจารสมาธิ^{๑๑๘}

^{๑๑๗} อก.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๒.

^{๑๑๘} วิสุทธิ.(บาลี) ๑/๒๓๗

ค. สังฆานุสสติ

โยคีผู้ปรารถนาจะเจริญสังฆานุสสติ ก็พึงไปในที่ลับคน อยู่ในเสนาสนะอันสมควรแล้ว ระลึกถึงคุณพระอริยสงฆ์ทั้งหลายอย่างนี้ว่า

สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงโฆ. อุชุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงโฆ.
ถายปฏิปันโน ภควโต สาวกสงโฆ. สามิจิปฏิปันโน ภควโต สาวกสงโฆ.
ยทิท จตตาริ ปุริสสุคานิ อฏฺฐปฺริสสุคคฺลา. เอส ภควโต สาวกสงโฆ.
อาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิณเณยฺโย อณฺชกฺกิริณเณยฺโย อนฺตฺตรํ ปุณฺณกฺเขตฺตํ
โลกสฺส.

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้วชอบแล้ว เป็นสาวกที่ปฏิบัติตรงแล้ว เป็นสาวกที่ปฏิบัติธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์ เป็นสาวกที่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ได้แก่ อริยบุคคล ๔ คู่ ๘ จำพวก พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก^{๑๑๙}

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ที่เรียกว่า พระอริยสงฆ์ คือ ผู้ที่บรรลุมรรค ผลแล้ว คุณของพระอริยสงฆ์ มี ๙ ประการ^{๑๒๐} คือ

- ๑) สุปฏิปันโน เป็นสาวกที่ปฏิบัติดีแล้วชอบแล้ว
- ๒) อุชุปฏิปันโน เป็นสาวกที่ปฏิบัติตรงแล้ว
- ๓) ถายปฏิปันโน เป็นสาวกที่ปฏิบัติธรรมเครื่องออกจากทุกข์
- ๔) สามิจิปฏิปันโน เป็นสาวกที่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม
- ๕) อาหุเนยฺโย เป็นสาวกที่ควรแก่สักการที่เขานำมาบูชา
- ๖) ปาหุเนยฺโย เป็นสาวกที่ควรแก่สักการที่เขาจัดไว้ต้อนรับ
- ๗) ทกฺขิณเณยฺโย เป็นสาวกที่ควรรับทักษิณาทาน

^{๑๑๙} วิ.สุทฺธิ.(บาลี) ๑/๒๓๘, อัง.ฉกฺก.(ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๒

^{๑๒๐} ดูรายละเอียดใน วิ.สุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๘-๒๔๑.

๘) อณฺชลิกรณียะ เป็นสาวกที่ควรแก่การกราบไหว้

๙) อนุตฺตรํ ปุณณฺทเขตฺตํ โลกสฺส เป็นนื่อนานุญอย่างยอดเยี่ยมของโลก ไม่มีนานุญอื่นยิ่งกว่า^{๑๒๑}

เมื่อฝึกสมาธิตามสังฆานุสสตินี้ จะได้ผล คือ

๑) เป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระสงฆ์

๒) ได้ความไพบุลย์แห่งคุณ มีศรัทธา เป็นต้น

๓) เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์

๔) ทนต่อความกลัวและตกใจ

๕) มีความรู้สึกรู้ว่าได้อยู่กับพระสงฆ์

๖) จิตของเธอย่อมโน้มไปในอันจะบรรลुถึงพระสังฆคุณ

๗) ในเมื่อมีการประจวบเข้ากับสิ่งลวงล่อให้ละเมิดผิดศีลผิดธรรม
หิริ โอตตัปปะย่อมจะปรากฏแก่เธอ ผู้รู้สึกราวกับเห็นพระสงฆ์อยู่ต่อหน้า

๘) เมื่อยังไม่บรรลุคุณอันยิ่งขึ้นไป ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปเบื้องหน้า

๙) อาณิสสอย่างสูง ได้อุปจารสมาธิ^{๑๒๒}

^{๑๒๑} อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๒, อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๒.

^{๑๒๒} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๔๑

บทที่ ๖

หลักปฏิบัติอานาปานสติ ขั้นที่ ๑ - ๔

๖.๑ ปฏิบัติอานาปานสติกำหนดกายเป็นอารมณ์

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงจำแนกอานาปานสติขั้นที่ ๑ - ๔ โดยความเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า “ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกายทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวว่าการใส่ใจจมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นอย่างดีนี้ว่า เป็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย”^๑ มีลำดับดังนี้

๖.๑.๑ - ๒ ลมหายใจเข้าออกยาว-สั้น (ขั้นที่ ๑-๒)

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดรู้กาย คือลมหายใจเข้า-ลมหายออก ใน ๒ ขั้นแรกว่า

“ทีฆี วา อสฺสสนฺโต ทีฆี อสฺสสามิตี ปชานาติ. ทีฆี วา ปสฺสสนฺโต ทีฆี ปสฺสสามิตี ปชานาติ.”

เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ชัดว่าหายใจออกยาว

“รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามิตี ปชานาติ. รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามิตี ปชานาติ.”

เมื่อหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ย่อมรู้ชัดว่าหายใจออกสั้น

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายลักษณะลมหายใจว่า ความยาวและสั้นของลมเป็นไปด้วยอำนาจระยะของสถานที่และระยะเวลาเหมือนกับน้ำหรือ

^๑ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๐.

ทรายที่แผ่ไปตลอดสถานที่ยาวหรือสั้น เรียกกันว่า ลำน้ำยาว หาดทรายยาว ลำน้ำสั้น หาดทรายสั้น ฉันท ไตร ลมหายใจออกและลมหายใจเข้าที่แม่เป็นของละเอียดยิ่งนัก เมื่อเข้าไปยังระยะที่อันยาวในร่างกายข้างและในร่างกายงู คือทำลำตัวของมันให้เต็มซ้ำ ๆ แล้วออกซ้ำ ๆ เหมือนกัน เพราะฉะนั้น จึงเรียกลมหายใจข้างและงูว่า มีลมหายใจยาว

ลมนั้นเข้าไปตามทีระยะสั้น ๆ คือ ลำตัวของสัตว์ตัวเล็กและตัวสั้นมีสุนัขและกระต่ายเป็นต้น ให้เต็มโดยเร็วแล้วออกเร็วเหมือนกัน เพราะฉะนั้น จึงเรียกลมหายใจของสัตว์เล็กว่า ลมสั้น

ส่วนลมหายใจมนุษย์ว่าโดยกาลเวลาแล้ว บางคนก็หายใจเข้า-ออกยาว เหมือนข้างและงูเป็นต้น บางคนก็หายใจเข้าและหายใจออกสั้นเหมือนสัตว์ตัวเล็กและตัวสั้น เช่น สุนัขและกระต่ายเป็นต้น เพราะเหตุนี้ ลมหายใจของมนุษย์เข้าก็ดี ออกก็ดี กินระยะเวลาานาน ก็พึงทราบว่ามีลมหายใจยาว เมื่อเข้าก็ดีออกก็ดี กินระยะเวลานิดหน่อย ก็พึงทราบว่ามีลมหายใจสั้น^๒

พุทธทาสภิกขุอธิบายแนวปฏิบัติไว้ว่า กำหนดลมหายใจยาว สังเกตที่ลมหายใจเป็นของยาว ลมหายใจยาวเมื่อร่างกายสบาย เมื่อร่างกายไม่สบาย เช่น อึดอัดเป็นต้น ลมหายใจก็สั้น ลมหายใจจะยาวเมื่อมีความสบาย ฉะนั้น ถ้าเราหายใจให้ยาวได้ก็หมายความว่าทำให้ร่างกายสบายได้ด้วย^๓

ในเรื่องการหายใจเข้า-หายใจออกยาวหรือสั้นนั้น คัมภีร์ปฏิสมุททิhamรรคอธิบายว่า เมื่อหายใจเข้าก็ดี หายใจออกก็ดี ยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว หายใจออกยาวด้วยอาการ ๙ ประการ และเมื่อรู้อยู่อย่างนั้น ก็พึงทราบว่ายานุสสนาสติปัญฐานย่อมสำเร็จ โดยอาการหนึ่งใน ๙ อาการนี้ คือ

(๑) ภิกษุหายใจเข้ายาว ในกาลที่นับว่ายาว

(๒) หายใจออกยาว ในกาลที่นับว่ายาว

(๓) หายใจเข้า หายใจออกยาว ในกาลที่นับว่ายาว ฉันทะยอม

^๒ วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๕๐๐.

^๓ พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๗๒-๗๓.

เกิดขึ้นแก่เธอผู้หายใจเข้าหายใจออกยาว ในกาลที่นับว่ายาว

(๔) หายใจเข้ายาวที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยอำนาจแห่งฉันทะ ในกาลที่นับว่ายาว

(๕) หายใจออกยาวที่ละเอียดกว่านั้น ด้วย...

(๖) หายใจเข้า หายใจออกยาว ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยอำนาจแห่งความปรามิทัย เกิดขึ้นแก่เธอผู้หายใจเข้า-ออก ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วย..

(๗) หายใจเข้ายาวที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยอำนาจแห่งปรามิทัย ในกาลที่นับว่ายาว

(๘) หายใจออกยาวที่ละเอียดกว่านั้น ด้วย...

(๙) หายใจเข้าหายใจออกยาว ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วย.. จิตของเธอผู้หายใจเข้าหายใจออกยาวที่ละเอียดกว่านั้น ด้วย... ย่อมหลีกออกจากการหายใจเข้าหายใจออกยาว อุเบกขาย่อมตั้งอยู่^๔

เมื่อกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกตามอาการทั้ง ๙ นี้ โดยระยะเวลาที่ยาวและโดยระยะเวลาที่สั้น ชื่อว่าเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาวก็รู้ว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น หรือเมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ว่าหายใจออกสั้น เมื่อกำหนดรู้อยู่อย่างนี้ ลม ๔ อย่าง คือลมหายใจเข้ายาว/สั้น และลมหายใจออกยาว/สั้น ย่อมรู้สึกได้อยู่ที่ปลายจมูกนั้นแล

พุทธทาสภิกขุได้อธิบายสอดคล้องกันและได้เพิ่มเป็น ๑๐ ประการ เป็นบทสรุปว่า “กายานุปัสสนาสติปัฏฐานสมบูรณ์ตั้งแต่เริ่มต้นกำหนดลมหายใจอย่างเดียว” และได้แสดงอธิบายอาการของลมหายใจ ๓ ประการแรก อิกว่า ลมหายใจยาวหรือนาน ตามลักษณะปกติของลมหายใจนั้น ๆ ยาวออกไปอีก ด้วยอำนาจฉันทะที่เกิดขึ้น และยาวออกไปอีกเพราะอำนาจของความปรามิทัยเกิดสืบต่อจากฉันทะ^๕

^๔ ชู.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๖/๒๕๗.

^๕ พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๗๖.

อานาปานสติขั้นที่ ๒ มีความหมายแตกต่างจากขั้นที่ ๑ เพียงทีกล่าวถึงลมหายใจที่สั้น กำหนดลมหายใจสั้น เมื่อจิตใจไม่ปกติลมหายใจจะสั้น เช่น เมื่อหงุดหงิด เมื่อโกรธ เมื่อมีราคะ กำหนดรู้ทั้งสองอย่างคือ หายใจยาวและหายใจสั้นว่าเป็นอย่างไร มีสาเหตุมาจากอะไร ก็สามารถบังคับจิตให้เป็นปกติเมื่อลมหายใจสั้นก็ได้ ถ้าเรารู้เท่าทันหรือว่าจะแก้ไขสิ่งเหล่านั้นให้หายไปได้โดยการหายใจยาว เป็นผู้รู้จักธรรมชาติของลมหายใจ เป็นผู้แตกฉานในเรื่องของการหายใจ ลมหายใจยาวนี้มันหยาบอยู่เราก็หายใจยาวอย่างละเอียด ลมหายใจสั้นนี้มันหยาบอยู่เราก็หายใจสั้นอย่างละเอียด จนสามารถบังคับได้ทุกอย่าง นี่เรียกว่าเป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับลมหายใจทั้งสองอย่าง^๖

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกยาว สติย่อมตั้งมั่น ชื่อว่าเป็นผู้ทำสติ ด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกสั้น สติย่อมตั้งมั่น ชื่อว่าเป็นผู้ทำสติด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น ฯลฯ เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยการพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้าสติย่อมตั้งมั่น ฯลฯ เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก สติย่อมตั้งมั่น ชื่อว่าเป็นผู้ทำสติด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น^๗

คัมภีร์อรรถกถาพระวินัยกล่าวเสริมอีกว่า ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกยาวที่กำหนดรู้โดย ๙ อาการนี้จัดเป็นกาย สิ่งที่เขาไปกำหนดรู้ทำกายนั้นให้เป็นอารมณ์เป็นตัวสติ ความตามกำหนดดูกายอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ให้รู้ตามที่เป็นจริง เป็นตัวญาณ

กายคือลมหายใจเข้า-ออกยาว ด้วยอาการ ๙ อย่างนี้ ย่อมปรากฏความปรากฏเป็นสติ การที่กายปรากฏไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึก

^๖ พุทธทาสภิกขุ , อานาปานสติภาวนา, หน้า ๗๗.

^๗ พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๕/๒๕๕.

ด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นกายนั้นด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้จึงเรียกว่า สติปัฏฐานภาวนา คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย^๘

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีเจริญวิปัสสนา มีเนื้อความเหมือนในกัณฺหาปัสสนาญาณ^๙ ว่า พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมละสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อละสละคืน ย่อมละความยึดถือได้ ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นกายนั้นอย่างนี้

เมื่อภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกยาวและด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกสั้น เวทนา..สัญญา..วิตกจึงปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ และปรากฏถึงความดับไป^{๑๐}

ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาและสัญญา ย่อมปรากฏอย่างไร พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาย่อมปรากฏ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะอวิชชาเกิดเวทนาจึงเกิด เพราะตัณหาเกิดเวทนาจึงเกิด...เพราะกรรมเกิดเวทนาจึงเกิด เพราะผัสสะเกิดเวทนาจึงเกิด” แม้เมื่อกำหนดเห็นลักษณะแห่งความเกิดขึ้น ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาย่อมปรากฏ ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาย่อมปรากฏอย่างนี้”

^๘ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๖-๑๖๗/๒๕๗-๒๕๘.

^๙ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

^{๑๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๖/๑๘๘.

ความเข้าไปตั้งอยู่แห่งเวทนาและสัญญา ย่อมปรากฏอย่างไร พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “เมื่อภิกษุใส่ใจกำหนดโดยความไม่เที่ยง ความเข้าไปตั้งอยู่โดยความสิ้นไปย่อมปรากฏ เมื่อใส่ใจกำหนดโดยความเป็นทุกข์ ความเข้าไปตั้งอยู่โดยความเป็นภัยย่อมปรากฏ เมื่อใส่ใจกำหนดโดยความเป็นอนัตตา ความเข้าไปตั้งอยู่โดยความว่างย่อมปรากฏ..ความเข้าไปตั้งอยู่แห่งเวทนาย่อมปรากฏอย่างนี้”

ความดับไปแห่งเวทนาและสัญญาปรากฏอย่างไร? พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “ความดับไปแห่งเวทนาและสัญญาย่อมปรากฏโดยความดับไปแห่งปัจจัยว่า เพราะอวิชชาดับ เวทนาและสัญญาจึงดับ...เพราะตัณหาดับ เวทนาและสัญญาจึงดับ..เพราะกรรมดับเวทนาและสัญญาจึงดับ ..เพราะผัสสะดับเวทนาและสัญญาจึงดับ แม้เมื่อกำหนดเห็นลักษณะแห่งความแปรผัน ความดับไปแห่งเวทนาและสัญญาก็ย่อมปรากฏ ความดับไปแห่งเวทนาและสัญญาย่อมปรากฏอย่างนี้ เวทนาและสัญญาย่อมปรากฏถึงความเกิดขึ้น ปรากฏถึงความเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไปอย่างนี้”

วิตกย่อมปรากฏถึงความเกิดขึ้น ปรากฏถึงความเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไปอย่างไร พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “ความเกิดขึ้นแห่งวิตกย่อมปรากฏอย่างนี้ คือ ความเกิดขึ้นแห่งวิตกย่อมปรากฏโดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า เพราะอวิชชาเกิดวิตกจึงเกิด.. เพราะตัณหาเกิดวิตกจึงเกิด..เพราะกรรมเกิดวิตกจึงเกิด

ความเกิดขึ้นแห่งวิตกย่อมปรากฏโดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า เพราะสัญญาเกิดวิตกจึงเกิด แม้เมื่อกำหนดเห็นลักษณะแห่งความเกิดขึ้น ความเกิดขึ้นแห่งวิตกก็ย่อมปรากฏ ความเกิดขึ้นแห่งวิตกย่อมปรากฏอย่างนี้

ความเข้าไปตั้งอยู่แห่งวิตกย่อมปรากฏอย่างนี้ คือเมื่อใส่ใจกำหนดโดยความไม่เที่ยง ความเข้าไปตั้งอยู่โดยความสิ้นไปย่อมปรากฏ เมื่อใส่ใจกำหนดโดยความเป็นทุกข์ ความเข้าไปตั้งอยู่โดยความเป็นภัยย่อมปรากฏ เมื่อใส่ใจกำหนดโดยความเป็นอนัตตา ความเข้าไปตั้งอยู่โดยความว่างย่อม

ปรากฏ ความเข้าไปตั้งอยู่แห่งวิตกย่อมปรากฏอย่างนี้

ความดับไปแห่งวิตกย่อมปรากฏอย่างนี้ คือ ความดับไปแห่งวิตกย่อมปรากฏโดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า เพราะอวิชชาดับวิตกจึงดับ.. เพราะตัณหาดับวิตกจึงดับ.. เพราะกรรมดับวิตกจึงดับ.. เพราะสัญญาดับวิตกจึงดับ แม้เมื่อกำหนดเห็นลักษณะความแปรผัน ความดับไปแห่งวิตกก็ย่อมปรากฏ ความดับไปแห่งวิตกย่อมปรากฏอย่างนี้ วิตกย่อมปรากฏถึงความเกิดขึ้น ปรากฏถึงความเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไปอย่างนี้”

ภิกษุเมื่อรู้ว่าจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกยาว ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกสั้น ย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้ประชุมลง รู้ชัดโคจร^{๑๑} และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ ย่อมทำผละทั้งหลายให้ประชุมลง ..ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้ประชุมลง...ย่อมทำมรรคให้ประชุมลง..ย่อมทำธรรมทั้งหลายให้ประชุมลง รู้ชัดโคจรและรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์^{๑๒}

ทำอินทรีย์ทั้งหลายให้ประชุมลงอย่างไร พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “ภิกษุยอมทำสัทธิอินทรีย์ทั้งหลายให้ประชุมลงเพราะมีสภาวะน้อมใจเชื่อให้วิริยอินทรีย์ประชุมลงเพราะมีสภาวะประกอบจิตไว้ ให้สตินทรีย์ประชุมลงเพราะมีสภาวะตั้งมั่น ให้สมาธิอินทรีย์ประชุมลง เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน ให้ปัญญินทรีย์ประชุมลงเพราะมีสภาวะเห็นให้อินทรีย์เหล่านี้ ประชุมลงในอารมณ์อย่างนี้”

“รู้ชัดโคจรและธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์” พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า รู้ชัดโคจร คือ รู้ชัดสิ่งที่เป็นอารมณ์ของบุคคลนั้น ว่าเป็นโคจรแห่งธรรมนั้น รู้ชัดสิ่งที่เป็นโคจรของบุคคลนั้นว่าเป็นอารมณ์แห่งธรรมนั้น

คำว่า สงบ คือ อารมณ์ปรากฏเป็นความสงบ จิตที่ไม่ฟุ้งซ่านเป็น

^{๑๑} รู้ชัดโคจร คือ รู้จักอารมณ์แห่งบุคคลนั้นว่าเป็นโคจรแห่งบุคคลนั้น

^{๑๒} ดูรายละเอียดและคำอธิบายใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘-๑๖๙/๒๖๑-๒๖๕.

ความสงบ จิตตั้งมั่นเป็นความสงบ จิตผ่องแผ้วเป็นความสงบ

คำว่า ประโยชน์ คือ สภาวะที่ไม่มีมีโทษเป็นประโยชน์ สภาวะที่ไม่มีกิเลสเป็นประโยชน์ สภาวะที่มีความผ่องแผ้วเป็นประโยชน์ สภาวะที่ประเสริฐเป็นประโยชน์

คำว่า รู้แจ้ง คือ รู้แจ้งสภาวะที่อารมณ์ปรากฏ รู้แจ้งสภาวะที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน รู้แจ้งสภาวะที่จิตตั้งมั่น รู้แจ้งสภาวะที่จิตผ่องแผ้ว

บทว่า ย่อมให้พละทั้งหลายประชุมลง พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า บุคคลย่อมทำสัทธาพละให้ประชุมลงด้วยการไม่หวั่นไหวไปในความไม่มีศรัทธา ทำวิริยพละให้ประชุมลงด้วยการไม่หวั่นไหวไปในความประมาท ทำสมาธิพละให้ประชุมลงด้วยการไม่หวั่นไหวไปในอุทัจจะ ทำปัญญาพละให้ประชุมลงด้วยการไม่หวั่นไหวในอวิชชา^{๑๓}

บทว่า ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้ประชุมลง พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า บุคคลย่อมทำสติสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยการเข้าไปตั้งไว้ ทำธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยการเลือกเฟ้น ทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยการประคองไว้ ทำปิติสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยการแผ่ชานไป ทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยการสงบ ทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยการไม่ฟุ้งซ่าน ทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยการวางเฉย.

คำว่า ย่อมทำมรรคให้ประชุมลง พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า บุคคลย่อมทำสัมมาทิฐิให้ประชุมลงด้วยการเข้าไปเห็น ทำสัมมาสังกัปปะให้ประชุมลงด้วยการยกขึ้นสู่อารมณ์ ทำสัมมาวาจาให้ประชุมลงด้วยการกำหนด ทำสัมมากัมมันตะให้ประชุมลงด้วยการให้เกิดขึ้น ทำสัมมาอาชีวะให้ประชุมลงด้วยการผ่องแผ้ว ทำสัมมาวายามะให้ประชุมลงด้วยการประคองไว้ ทำสัมมาสติให้ประชุมลงด้วยการเข้าไปตั้งไว้ ทำสัมมาสมาธิให้ประชุมลงด้วยการไม่ฟุ้งซ่าน

^{๑๓} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑

คำว่า “ย่อมทำกรรมทั้งหลาย(โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ^{๑๔})ให้ประชุมลง” พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า บุคคลย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้ประชุมลงด้วยการเป็นใหญ่ ทำพละทั้งหลายให้ประชุมลงด้วยการไม่หวั่นไหว ทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้ประชุมลงด้วยการเป็นธรรมเครื่องนำออก ทำมรรคให้ประชุมลงด้วยการเป็นเหตุ ทำสติปัฏฐานให้ประชุมลงด้วยการเข้าไปตั้งไว้ ทำสัมมปปธานให้ประชุมลงด้วยการเริ่มตั้งความเพียร ทำอิทธิบาทให้ประชุมลงด้วยการให้สำเร็จ ทำสังขจะให้ประชุมลงด้วยการถ่องแท้ ทำสมณะให้ประชุมลงด้วยการไม่ฟุ้งซ่าน ทำวิปัสสนาให้ประชุมลงด้วยการพิจารณาเห็น ทำสมณะและวิปัสสนาให้ประชุมลงด้วยการมีกิจเป็นอันเดียวกัน ทำกรรมเป็นคู่กันให้ประชุมลงด้วยการไม่ล่วงเกินกัน

ทำ**สีลวิสุทธิ**ให้ประชุมลงด้วยการสำรวม ทำ**จิตตวิสุทธิ**ให้ประชุมลงด้วยการไม่ฟุ้งซ่าน ทำ**วิญญูวิสุทธิ**ให้ประชุมลงด้วยการเห็นถูก ทำวิโมกข์ให้ประชุมลงด้วยความหลุดพ้น ทำวิชาให้ประชุมลงด้วยการแทงตลอด ทำวิมุตติให้ประชุมลงด้วยการสละรอบ ทำญาณในความสิ้นไปให้ประชุมลงด้วยการตัดขาด ทำญาณในความไม่เกิดขึ้นให้ประชุมลงด้วยการเห็นเฉพาะ ทำฉันทะให้ประชุมลงด้วยการเป็นมูลเหตุ ทำมนสิการให้ประชุมลงด้วยการเป็นสมุฏฐาน ทำผัสสะให้ประชุมลงด้วยการประสพ ทำเวทนาให้ประชุมลงด้วยการรู้สึก ทำสมาธิให้ประชุมลงด้วยการเป็นประธาน ทำสติให้ประชุมลงด้วยการเป็นใหญ่ ทำสติสัมปชัญญะให้ประชุมลงด้วยการเป็นธรรมที่ยิ่งกว่านั้น ทำวิมุตติให้ประชุมลงด้วยการเป็นสาระ ทำนิพพานอันหยั่งลงในอมตะให้ประชุมลงด้วยการเป็นที่สุด^{๑๕}

^{๑๔} โพธิปักขิยธรรม (ธรรมอันเป็นฝ่ายแห่งการตรัสรู้) ๓๗ ประการ ได้แก่ (๑) สติปัฏฐาน ๔ (๒) สัมมปปธาน ๔ (๓) อิทธิบาท ๔ (๔) อินทรีย์ ๕ (๕) พละ ๕ (๖) โพชฌงค์ ๗ (๗) มรรคมรรค ๘ ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๐/๑๗๔, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๒/๓๙๒ อัง.ทสก.ฎีกา (บาลี) ๓/๑๑๓-๑๑๖/๔๓๘.

^{๑๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๖.

๖.๑.๓ รู้ชัดกายทั้งหมด (ขั้นที่ ๓)

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนให้กำหนดรู้ชัดกายทั้งหมดว่า

“สพฺพกายปฏิสฺสเวทึ อสฺสสึสสามิตึ ลิกฺขติ. สพฺพกายปฏิสฺสเวทึ
ปสฺสสึสสามิตึ ลิกฺขติ.”

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจากรู้ชัดกองลมทั้งปวง (ต้นลม กลางลม และที่สุตลม) ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจากรู้ชัดกองลมทั้งปวง ขณะหายใจออก

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า กาย มี ๒ อย่าง คือ

๑. นามกาย คือ เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ จัดเป็นนามด้วย เป็นนามกายด้วย และจิตตสังขารก็จัดเป็นนามกาย

๒. รูปกาย คือ มหาภูตรูป ๔^{๑๖} และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔^{๑๗}

^{๑๖} มหาภูตรูป คือรูปใหญ่ รูปต้นเดิม คือธาตุ ๔ ได้แก่ (๑) ปฐวีธาตุ สภาวะที่แผ่ไปหรือกินเนื้อที่สภาพอันเป็นหลักที่ตั้งที่อาศัยแห่งสหชาตรูป เรียกสามัญว่า ธาตุแข็งหรือธาตุดิน (๒) อาโปธาตุ สภาวะที่เอิบอาบหรือดูดซึม ชานไปขยายขนาด ผืนึกพูนเข้าด้วยกัน เรียกสามัญว่า ธาตุเหลวหรือธาตุน้ำ (๓) เตโชธาตุ สภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ (๔) วาโยธาตุ สภาวะที่ทำให้สั่นไหวเคลื่อนที่ค้ำจุน เรียกสามัญว่า ธาตุลม (ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๗/๒๑๖)

^{๑๗} รูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ หรือทับศัพท์บาลีว่า อุปาหารรูป มี ๒๔ คือ
ก. ปสาทรูป ๕ (รูปที่เป็นประธานสำหรับรับอารมณ์) ๑) ตา ๒) หู ๓) จมูก ๔) ลิ้น ๕) กาย
ข. โคจรรูป หรือวิสัยรูป ๕ (รูปที่เป็นอารมณ์หรือแดนรับรู้ของอินทรีย์) (๖) รูป (๗) เสียง (๘) กลิ่น (๙) รส (โณฏฐัพพะข้อนี้ไม่นับเพราะเป็นอันเดียวกับมหาภูตรูป ๓ คือ ปฐวี เตโช วาโย)
ค. ภาวรูป ๒ (รูปที่เป็นภาวะแห่งเพศ) (๑๐) อิตถิตตะ อิตถินทรีย์ ความเป็นหญิง (๑๑) บุริสสตตบุรินทรีย์ ความเป็นชาย

ง. หทัยรูป ๑ (รูปคือหทัย) (๑๒) หทัยวัตถุ ที่ตั้งแห่งใจ หัวใจ
จ. ชีวิตรูป ๑ (รูปที่เป็นชีวิต) (๑๓) ชีวิตินทรีย์ อินทรีย์คือชีวิต
ฉ. อาหารรูป ๑ (รูปคืออาหาร) (๑๔) กวฬิงการาหาร อาหารคือคำข้าว
ช. ปริจเฉทรูป ๑ (รูปที่กำหนดเทศะ) (๑๕) อากาสธาตุ สภาวะคือช่องว่าง
ญ. วิญญูติรูป ๒ (รูปคือการเคลื่อนไหวให้ความหมาย) (๑๖) กายวิญญูติ การเคลื่อนไหวให้ความหมายด้วยกาย (๑๗) วจีวิญญูติ การเคลื่อนไหวให้ความหมายด้วยวาจา

รวมถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก และนิมิต อนึ่ง กายสังขารที่เนื่องกันก็
จัดเป็นรูปกาย กายปรากฏอย่างนี้ คือเมื่อผู้ปฏิบัติรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียว
ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยความพยายามใส่ใจกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออกยาว
และใส่ใจกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกสั้น สติย่อมตั้งมั่น กาย
เหล่านั้น ย่อมปรากฏด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น

เมื่อมีการคำนึงถึง-รับรู้-เห็น-พิจารณา-อธิษฐานจิต-น้อมใจเชื่อด้วย
ศรัทธา-ประกอบความเพียร-ตั้งสติไว้อย่างมั่นคง-รู้ชัดด้วยปัญญา-รู้แจ้งธรรม
ที่ควรรู้-กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้-ละธรรมที่ควรละ-เจริญธรรมที่ควร
เจริญ-ทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง กายจึงจะปรากฏ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายว่า

ผู้ปฏิบัติพึงใส่ใจว่า เราจักใส่ใจทำต้น-กลาง-ปลายแห่งลมหายใจ
ทั้งหมดให้เป็นสิ่งที่เรารู้ชัด ทำลมหายใจนั้นให้เป็นสิ่งที่เห็นชัดขณะ
หายใจเข้า-หายใจออก เมื่อกำหนดลมหายใจให้เป็นสิ่งที่ตนรู้ คือ
กำหนดลมหายใจจนเห็นได้อย่างชัดเจน ทำอย่างนั้นได้ก็ชื่อว่า หายใจ
เข้าและหายใจออกด้วยจิตอันประกอบด้วยญาณ^{๑๘} ผู้ปฏิบัติบางคน
กำหนดรู้ต้นลมของลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออกที่กำลังแล่นเข้า-
แล่นออกอยู่อย่างละเอียดนั้นได้อย่างชัดเจน แต่กำหนดรู้กลางลมและ
ปลายลมได้ไม่ชัด เขาก็สามารถกำหนดรู้เอาได้แต่ต้นลม แต่ย่อมลำบาก
ในการกำหนดตอนกลางลมและปลายลม สำหรับบางคนกำหนดกลาง
ลมได้ชัด แต่กำหนดต้นลมและปลายลมได้ไม่ชัดนัก เขาก็จะสามารถ

ฎ. วิกรารูป ๕ (รูปคืออาการที่ดัดแปลงทำให้แปลกให้พิเศษได้) (๑๘) ลหุตา ความเบา
(๑๙) มุทุตา ความอ่อนสลาย (๒๐) กัมมัญญตา ความควรแก่การงาน ใช้การได้ (วิญญูติรูป ท่าน
ไม่นับเพราะซ้ำกับข้อ ญ)

ฎ. ลักษณะรูป ๔ (ลักษณะหรืออาการเป็นเครื่องกำหนด) (๒๒) อุปย ความก่อตัว สันตติ
ความสืบต่อ (๒๓) ชรตา ความทรุดโทรม (๒๔) อนิจจตา ความปรวนแปรแตกสลาย ..ดูรายละเอียด
ใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๘๔-๕๘๕/๑๖๙-๒๕๕.

^{๑๘} วิสุทธิ.(บาลี) ๑/๒๙๘.

กำหนดรู้เอาได้แต่กลางลม ย่อมยุ่งยากในการกำหนดตอนต้นลมและปลายลม สำหรับบางคนกำหนดปลายลมได้ชัด แต่กำหนดต้นลมและกลางลมได้ไม่ชัดนัก เขาก็จะสามารถกำหนดเอาได้แต่ปลายลม ย่อมยุ่งยากในการกำหนดรู้ตอนต้นลมและกลางลม สำหรับบางคนกำหนดได้ชัดเจนทุกตอน เขาก็สามารถกำหนดรู้เอากองลมได้ทั้งหมด ย่อมไม่ยุ่งยากในการกำหนดเลยสักตอน^{๑๙}

ความปรากฏของกาย คือ การกำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า-หายใจออกย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณกายย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นกายนั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้น เรียกว่า “สติปัญญานา-ภาวนา คือ การพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”^{๒๐}

บทบาลีว่า สิกขติ พุทธทาสภิกขุได้แปลว่า ย่อมทำในบทศึกษา.. แตกต่างจากนําสํวณแปลพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งแปลว่า “ย่อมสำเหนียก” ท่านอธิบายว่า

“หมายถึงการประพฤติปฏิบัติในบทที่ท่านวางไว้สำหรับการปฏิบัติที่เรียกว่าสิกขานั้นเอง และมีการจำแนกไว้เป็น ๓ สิกขา คือ ศีลสิกขา สมาธิสิกขาหรือจิตตสิกขาและปัญญาสิกขา”^{๒๑} และอธิบายแนวปฏิบัติไว้ว่า กำหนดลมหายใจทั้งปวง คือ กำหนดให้รู้ในกองลมทั้งปวงในเวลาหายใจออกและหายใจเข้า ให้รู้ว่าเบื้องต้นของลมหายใจออกนั้นอยู่เหนือสะดือ เบื้องกลางอยู่ที่หน้าอก เบื้องปลายอยู่ที่ช่องจมูก และเบื้องต้นของลมหายใจเข้านั้น อยู่ที่ช่องจมูก เบื้องกลางอยู่ที่อก เบื้องปลายอยู่ที่เหนือสะดือ จะรู้ได้ต่อเมื่อตั้งใจกำหนด ลมหายใจยาวเมื่อร่างกายสบาย เมื่อร่างกายไม่สบายลมหายใจจะสั้น ฉะนั้น ถ้าเราหายใจให้ยาวได้ก็หมายความว่าทำร่างกายให้

^{๑๙} วิสุทธิ.(บาลี) ๑/๒๙๘.

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๖.

^{๒๑} พุทธทาสภิกขุ , อานาปานสติภาวนา, หน้า ๘๑.

สบายได้ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ในทางอนามยด้วย คือทำให้ร่างกายสบาย ส่วน
ลมหายใจสั้นนั้น ตอนแรกจะต้องรู้ถึงข้อที่ว่า เมื่อจิตไม่ปกติลมหายใจสั้น
เมื่อหยุดหัดก็หายใจสั้น เมื่อโกรธก็หายใจสั้น ฉะนั้น จะต้องรู้จักความที่ลม
หายใจสั้น เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตก็ไม่ปกติ นี่จึงกำหนดรู้ทั้งอย่างยาวและ
อย่างสั้นว่า อย่างไหนยาว? อย่างไหนสั้น? ยาวเพราะเหตุใด? สั้นเพราะเหตุ
อะไร? และสามารถที่จะบังคับจิตใจให้ปกติเมื่อลมหายใจสั้นก็ได้ ถ้าเรารู้เท่า
ทันแล้ว หรือว่าจะแก้ไขสิ่งเหล่านั้นให้หายไปได้ โดยการที่หายใจให้ยาว เรา
จึงเป็นผู้ที่รู้จักธรรมชาติของลมหายใจดีทั้งอย่างยาวและอย่างสั้น เพื่อเป็นผู้
แตกฉานในเรื่องของการหายใจ ลมหายใจที่ยาว หยาบอยู่ก็ได้ เราก็หายใจ
ยาวอย่างละเอียด ลมหายใจสั้น หยาบอยู่ก็ได้ ก็พยายามทำให้ละเอียด จน
สามารถบังคับได้ นี่เรียกว่าเป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับลมหายใจ ทั้งยาวและ
สั้น^{๒๒} กำหนดข้อเท็จจริงที่ว่า ลมหายใจนี้เป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกายอยู่ทุก
ครั้งที่หายใจเข้า-ออก ถ้าลมหายใจปกติร่างกายก็ปกติ ถ้าร่างกายปกติลม
หายใจก็ปกติ ถ้าลมหายใจเป็นปกติคือยาวก็หมายความว่า ร่างกายก็ระงับ
ตามปกติ ลมหายใจสั้นร่างกายก็กระวนกระวาย นี่เรียกว่าความเนื่องกัน
ระหว่างลมหายใจกับร่างกาย มองเห็นลมหายใจในลักษณะที่เป็นผู้ปรุงแต่ง
ร่างกาย เรียกเป็นภาษาบาลีว่า กายสังขาร

กายสังขาร แปลว่าสิ่งปรุงแต่งร่างกาย ระบุที่ลมหายใจ ลมหายใจ
เองก็เรียกว่ากายได้เหมือนกัน เพราะมันเนื่องอยู่กับกาย ปรุงแต่งกาย ตัวลม
หายใจก็เรียกว่ากาย ตัวร่างกายเองก็เรียกว่ากาย รู้จักกายทั้งปวง คือรู้จักข้อ
ที่สัมพันธ์กันอยู่ในฐานะเป็นเครื่องปรุงแต่งซึ่งกันและกัน ร่างกายเป็นที่ตั้ง
แห่งการหายใจ การหายใจก็ช่วยปรุงสนับสนุนร่างกายอยู่”^{๒๓}

ความปรากฏขึ้นของวิสุทธิและไตรสิกขา พระสารีบุตรเถระอธิบาย
ว่า ชื่อว่าสืลวิสุทธิเพราะมีความหมายว่าเป็นผู้รู้ชัดกองลมทั้งปวงสำรวมระวัง

^{๒๒} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๑๒, ๖๖-๖๗.

^{๒๓} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๑๓.

ลมหายใจเข้า-ออก ชื่อว่าจิตตวิสุทธิเพราะมีความหมายว่าไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่าทิฏฐิวิสุทธิ^{๒๔} เพราะมีความหมายว่าเห็น บรรดาธรรมเหล่านั้น ความสำรวมชื่อว่าอภิสัสสิกขา ความไม่ฟุ้งซ่านชื่อว่าอภิจิตตสิกขา ความเห็นที่ถูกต้องชื่อว่าอภิปญญาสิกขา

ภิกษุเมื่อคำนึงถึงสิกขา ๓ นี้ชื่อว่าศึกษา เมื่อกำหนดรู้ชื่อว่าศึกษา เมื่อน้อมใจเชื่อชื่อว่าศึกษา เมื่อประคองความเพียรชื่อว่าศึกษา เมื่อตั้งสติไว้มั่นชื่อว่าศึกษา เมื่อตั้งจิตไว้มั่นชื่อว่าศึกษา เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญาชื่อว่าศึกษา เมื่อรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่งชื่อว่าศึกษา เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ชื่อว่าศึกษา เมื่อละธรรมที่ควรละชื่อว่าศึกษา เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญชื่อว่าศึกษา เมื่อทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งชื่อว่าศึกษา เมื่อภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้าหายใจออก เวทนา..สัญญา..วิตกจึงปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ และปรากฏถึงความดับไป (ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ เจริญวิปัสสนา)

วิธีปฏิบัติ ๓ ขั้นแรกนี้ ผู้ปฏิบัติพึงหายใจเข้า-ออกอย่างเดียวกันเท่านั้น และไม่พึงทำกิจอะไร ๆ อื่น ขึ้นต่อไป จะทำความเพียรเพื่อทำฌานสมาธิให้เกิดขึ้นเพียงอย่างเดียวก็ได้ หรือ จะทำความเพียรให้เกิดญาณไปด้วยก็ได้^{๒๕}

๖.๑.๔ ระงับลมหายใจเข้า-ออก (ขั้นที่ ๔)

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดรู้ เพื่อระงับลมหายใจเข้า-ออกว่า “ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสึสฺสามิตี สิกฺขติ. ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสึสฺสามิตี สิกฺขติ.”^{๒๖}

^{๒๔} นามรูปานํ ยถาทสฺสนํ ทิฏฺฐิวิสุตฺติ นาม. ปญฺญาที่กำหนัดรู้เห็นลักษณะเฉพาะของสภาวะธรรมทางกาย (รูป) และทางใจ(นาม) ออกจากกันได้ตามความเป็นจริง คือรูปมีสภาพเปลี่ยนแปลงซำรดทฺรุดโทรม นามมีสภาพน้อมไปสู่อารมณ์หรือรู้อารมณ์ชื่อว่า ทิฏฺฐิวิสุตฺติ (ความเห็นอันบริสุทธิ์) (วิสุตฺติ. (บาลี) ๒/๒๖๐)

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน วิสุตฺติ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๔๘.

^{๒๖} วิ.มหาวิ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๙๖, ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๒๑/๙๕.

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร (ลมหายใจ)^{๒๗} ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร (ลมหายใจ) ขณะหายใจออก

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๒๘} อธิบายว่าผู้ปฏิบัติพึงพยายามใส่ใจว่า จะตามกำหนดรู้ จนลมหายใจเข้าและลมหายใจออกที่หายาบให้ค่อย ๆ ละเอียดลง ให้ระงับไป ให้สงบไป หายใจเข้า-หายใจออก

คำว่า หายาบ ละเอียด และระงับ หมายถึง ร่างกายและสภาพจิตของผู้ปฏิบัติ ก่อนที่ยังมิได้เจริญอานาปานสติยังเป็นกายและจิตที่หายาบ ยังมีความกระวนกระวาย เมื่อความหายาบแห่งกายและจิตยังไม่สงบระงับ แม้ลมหายใจก็เป็นลมหายาบ คือเข้า-ออกแรงจนหายใจทางจมูกไม่ทัน ต้องหายใจทางปาก ต่อเมื่อกายและจิต (รูป-นาม) ถูกกำหนดรู้ ถือเอาเป็นอารมณ์กรรมฐานแล้ว เมื่อนั้นลมหายใจเข้า-ออกก็จะค่อย ๆ ละเอียดลงไม่เข้าจนนิ่งสงบ เมื่อกายและจิตนั้นสงบแล้ว ลมหายใจเข้า-ออกก็จะละเอียดลงเรื่อย ๆ จนแทบรู้สึกไม่ได้ว่ามีอยู่หรือไม่มี เมื่อก่อนที่ยังมิได้กำหนดรู้นั้น ผู้ปฏิบัติก็ยังไม่มีความคำนึงใส่ใจว่า เราจะระงับลมหายใจหายาบ ๆ ให้ละเอียดลงไม่นิ่งสงบ ต่อเมื่อตามกำหนดรู้กายและจิตนั้นแล้วจึงมีความใส่ใจขึ้น เพราะเหตุนั้น ในขณะที่ได้กำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานนั้นแล้ว ลมหายใจจึงละเอียดกว่าลมหายใจในขณะที่ยังมิได้กำหนดถือเอากรรมฐาน^{๒๙} ในขั้นกำหนดบริกรรมกายสังขารก็นับว่ายังหายาบ ในขั้นอุปจารแห่งปฐมฌานจึงละเอียดขึ้น ในขั้นอุปจารแห่งปฐมฌานนั้นก็จัดว่ายังหายาบ ในขั้นตัวปฐมฌานเองจึงละเอียดในขั้นปฐมฌานและขั้นอุปจารแห่งทุติฌานก็นับว่ายังหายาบ ในขั้นตัวทุติ

^{๒๗} กายสังขาร แปลว่า สภาพปรุงแต่งกาย ก็คือลมหายใจเข้า-ออก ดูใน ที.ม.อ. (บาลี)๒๘๘/๒๕๕, ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๒๘๘/๒๖๔.

^{๒๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๙๙, วิ.ม.หา.อ. (บาลี)๑/๔๕๐ ,ขุ.ป.อ.(บาลี)๒/๑๐๗.

^{๒๙} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๙๘.

มานจึงละเอียด ในขั้นทุติยมานและอุปจารแห่งตติยมานก็นับว่ายังหาย
ในขั้นตัตตติยมานจึงละเอียด ในขั้นตติยมานและอุปจารแห่งจตุตถมานก็
นับว่ายังหาย ต่อขึ้นจตุตถมานจึงละเอียดยิ่ง^{๓๐}

พระสารีบุตรเถระอธิบายต่อว่า หากมีคำถามว่า “แม้เมื่อทำกาย
สังขารที่ละเอียดยิ่งให้ระงับเสียอีก อย่างนั้น การกำหนดรู้ลมหายใจให้เกิด
ต่อไป ก็ไม่มี การทำลมหายใจเข้าหายใจออกให้เป็นไปก็ไม่มี เพราะทั้งหาย
ทั้งละเอียดระงับไปหมดแล้ว การเจริญอานาปานสติก็จะมีต่อไปไม่ได้อีก
อย่างไร? เพราะลมหายใจไม่มี การบำเพ็ญอานาปานสติสมาธิต่อไปก็ไม่มี
เพราะไม่มีลมเป็นอารมณ์ และผู้ปฏิบัติก็ไม่อาจเข้าสมาบัตินั้น ทั้งไม่ได้ออก
จากสมาบัตินั้นด้วยละ?

ฟังตอบว่า แม้กายสังขารระงับไปอย่างนั้น การทำให้การกำหนดรู้
ลมเกิดต่อไปก็ยังมิได้ การทำลมหายใจเข้าและลมหายใจออกให้เป็นไปก็มีได้
การเจริญอานาปานสติต่อไปก็มีได้ การบำเพ็ญอานาปานสติสมาธิต่อไปก็มี
ได้ และผู้ปฏิบัติก็ทำเข้าสมาบัตินั้นก็ได้ ออกจากสมาบัตินั้นก็ได้^{๓๑} มี
อุปมาเหมือนเมื่อ**กังสดาล**ถูกเคาะแล้ว เสียงหายบ่ยอมเป็นไปก่อน
ความรู้สึกของคนก็เป็นไปได้ เพราะถือเอานิมิตแห่งเสียงหายได้ง่าย เพราะ
ทำนิมิตแห่งเสียงหายไว้ในใจได้ง่าย เพราะจดจำนิมิตแห่งเสียงหายได้ง่าย
แม้เมื่อเสียงหายดับแล้ว จากนั้น เสียงละเอียดก็ทำก้องในจิต จิตก็ยัง
ดำเนินไปได้ เพราะถือเอานิมิตแห่งเสียงละเอียดได้ดีแล้ว เพราะยังทำนิมิต
แห่งเสียงละเอียดไว้ในใจได้ดี เพราะจดจำนิมิตแห่งเสียงละเอียดได้ดี ครั้น
เมื่อเสียงละเอียดดับแล้ว ต่อจากนั้นจิตก็ยังดำเนินไปได้แม้เพราะมีนิมิตแห่ง
เสียงละเอียดเป็นอารมณ์ ก็เหมือนกับลมหายใจเข้าหายใจออกที่หายบ่ยอม
เป็นไปก่อน จิตก็ไม่ส่ายไปเพราะถือเอานิมิตแห่งลมหายใจเข้าหายใจออกที่

^{๓๐} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๑๘๐.(มกราคม)

^{๓๑} เพราะกายสังขารหาย ๑ ระงับไป แต่ที่ละเอียด ๑ ยังมีอยู่ เมื่อละเอียดถึง
ที่สุดโดยลำดับแล้ว นิมิตเกิด ก็ถือนิมิตนั้นเป็นอารมณ์ ต่อไปได้

หายาได้ง่าย เพราะทำนิมิตแห่งลมหายใจเข้าหายใจออกที่หายาไว้ในใจได้ง่าย เพราะสังเกตนิมิตแห่งลมหายใจเข้าหายใจออกที่หายาได้ง่าย แม้เมื่อลมหายใจเข้าหายใจออกที่หายาดับแล้ว หลังจากนั้น ลมหายใจเข้าหายใจออกที่ละเอียดก็ยังดำเนินไป จิตก็ยังไม่สลายไปได้ เพราะทำถือเอานิมิตแห่งลมละเอียดได้ดี ยังทำนิมิตแห่งลมละเอียดไว้ในใจได้ดี ทำสังเกตนิมิตแห่งลมละเอียดได้ดี

ครั้งเมื่อลมหายใจเข้าหายใจออกที่ละเอียดดับไปแล้ว หลังจากนั้น จิตก็ยังไม่สลายไปได้ แม้เพราะยังมีนิมิตแห่งลมหายใจเข้าหายใจออกที่ละเอียดเป็นอารมณ์^{๓๒} เพราะเหตุนี้การทำให้การกำหนดรู้ลมเกิดต่อไปก็ยังมิได้ การทำลมหายใจเข้าหายใจออกให้เป็นไปก็มีได้ การเจริญอานาปานสติต่อไปก็มีได้ การบำเพ็ญอานาปานสติสมาธิต่อไปก็มีได้ และผู้ปฏิบัติก็สามารถเข้าสมาตินั้นก็ได้ ออกจากสมาตินั้นก็ได้^{๓๓}

พุทธทาสภิกขุอธิบายแนวปฏิบัติไว้ว่า กำหนดลมหายใจเพื่อบังคับให้ลมหายใจนั้นละเอียด ให้ลมนั้นปรุงแต่งกายแต่ชนิดที่ละเอียด ระหว่างขั้นที่ ๓ กับขั้นที่ ๔ เนื่องกันตรงข้อที่ว่า เราต้องรู้จักธรรมชาติแท้ของลมหายใจที่เนื่องกันอยู่กับร่างกาย ปรุงแต่งร่างกายนี้ให้ดีเสียก่อน เราจึงจะสามารถใช้วิธีการอันใดอันหนึ่ง ทำให้ระงับคือละเอียดลงไป นี่เราจึงมีการกระทำที่ทำการบีบบังคับหรือฝึก โดยวิธีที่ลมหายใจจะละเอียดลงไป จนแทบจะรู้สึกไม่ถึงว่าเราหายใจ เมื่อเป็นอย่างนี้ร่างกายมันก็พลอยละเอียด คือสงบระงับ และเย็นลงไป ๆ ด้วย ผลพลอยได้ก็คือจิตมันก็เย็นลงไปด้วย จิตก็สงบระงับด้วย แต่ในตอนนี้อาจจะยังไม่พูดถึงจิตโดยตรง เราพูดถึงแต่ความที่ร่างกายระงับ เราจึงเรียกว่า ทำกายสังขารให้ระงับในขั้นที่ ๔ นี้ ถ้าทำสำเร็จถึงที่สุด ก็มีความเป็นสมาธิถึงขนาดที่เรียกว่า ฌาน^{๓๔}

^{๓๒} ดูใน พุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑๗๑/๒๖๘.

^{๓๓} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๙๙, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๔๕๐, พุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗.

^{๓๔} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๑๓-๑๔.

๖.๒ วิธีปฏิบัติแบบสมถาวนา

อานาปานสติมีวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงฌาน ๔ นัย และแนวทางปฏิบัติอานาปานสติยกขึ้นสู่วิปัสสนาอีก ๔ นัย รวมเป็น ๘ นัย

ปฏิบัติอานาปานสติภาวนาให้ถึงขั้นฌานก่อน แล้วยกองค์ฌานขึ้นพิจารณาเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายวิธีปฏิบัติไว้ ๔ นัย

๑. คณนายนัย การคำนวณหรือการนับ เพื่อทราบความสั้นยาวของลมหายใจ หรือเพื่อควบคุมการหายใจอย่างมีระยะ มีเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด เป็นการนับลมหายใจเข้า-ออก เป็นหมวด ๆ ใช้ในอานาปานสติขั้นที่ ๑ - ๒ - ๓
๒. อนุพันธานัย การติดตามลมหายใจอย่างละเอียด ด้วยสติที่ส่งไปตามอย่างไม่ทิ้งระยะว่าง โดยไม่ต้องนับ ไม่ต้องกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด มีในอานาปานสติขั้นที่ ๓
๓. ผุสนานัย การกำหนดรู้ที่ลมกระทบเพียงจุดเดียว กำหนดรู้เพื่อการเกิดขึ้นแห่งอุคคหนิมิต ณ ที่นั้น ตามคณนายนัยและอนุพันธานัย ขณะที่นับลมและตามลมอยู่นั้น มีความจดจ่อ รู้อยู่ที่ลมกระทบ มีได้ในอานาปานสติ ขั้นที่ ๔
๔. ฐปนानัย การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกโดยอนุพันธานัยกับผุสนานัยที่เป็นไปอยู่นั้น จนความแน่นแฟ้นมั่นคงแห่งการกำหนดอันเป็นที่ตั้งแห่งอุคคหนิมิต กระทั่งนิมิตนั้นเปลี่ยนรูปเป็นปฏิภาคนิมิต ปรากฏขึ้นอย่างชัดเจน มั่นคง แน่นแฟ้น เพื่อเป็นที่หน่วงให้เกิดอัปนาสมาธิต่อไป ฐปนาก็หมายถึงเอาอัปนาสมาธิหรือฌาน มีได้ในอานาปานสติ ขั้นที่ ๔

๖.๒.๑ คณนายนัย

อรรถกถาพระวินัยอธิบายว่า โยคี^{๓๕} ผู้เริ่มบำเพ็ญเพียร ควรมนสิการ
กรรมฐานนี้โดยการนับก่อน และเมื่อจะนับ ไม่ควรหยุดนับต่ำกว่า ๕ ไม่ควร
นับให้เกินกว่า ๑๐ ไม่ควรแสดงการนับให้ขาดในระหว่าง เพราะเมื่อหยุดนับ
ต่ำกว่า ๕ จิตตูปาทาย่อมคืนรนในโอกาสคับแคบ ดุจฝูงโคที่ขังไว้ในคอกที่
คับแคบฉะนั้น เมื่อนับเกินกว่า ๑๐ ไป จิตใจก็จะพะว้าพะวังอยู่แต่กับการนับ
เท่านั้น เมื่อการนับให้หยุดในระหว่าง จิตย่อมหวนไปว่า กรรมฐานของเราจะ
ถึงที่สุดหรือไม่หนอ เพราะฉะนั้น ต้องเว้นโทษเหล่านี้เสียแล้วจึงค่อยนับ^{๓๖}

การนับลมหายใจแบบคณนายนัยจำแนกเป็น ๒ อย่าง คือ

๑.๑ ัญญูปากคณนายนัย การนับลมหายใจเข้า-ออกด้วยวิธีนับ
ซ้ำ ๆ ดุจดวงข้าวเปลือก หมายความว่าต้องนับลมหายใจเข้า หรือหายใจ
ออกที่รู้สึกชัดเจนทางใจเท่านั้น ส่วนลมหายใจที่ไม่รู้สึกชัดเจนทางใจนั้นจง
ทิ้งเสีย ไม่ต้องนับ คือ เมื่อนักปฏิบัติตั้งจิตไว้ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน
แล้วกำหนดรู้ลมหายใจ ในเบื้องต้นลมหายใจเข้า-ออกมักไม่ปรากฏชัด ทั้งนี้
เพราะจิตยังไม่สงบ จึงมีช่วงที่ลมหายใจไม่ปรากฏชัดซึ่งนักปฏิบัติยังไม่ควร
นับ แต่ให้นับเฉพาะช่วงที่ลมหายใจปรากฏชัดเท่านั้น วิธีนี้เรียกว่า การนับซ้ำ
มี ๖ วาระ คือ

๑. การนับ ๑ ถึง ๕ (หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เป็นต้น
จนถึงหายใจเข้านับ ๕)

๒. การนับ ๑ ถึง ๖ (หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เป็นต้น
จนถึงหายใจออกนับ ๖)

^{๓๕} โยคี หมายถึง ผู้ประกอบความเพียรในกรรมฐานเป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลมใน
การระครองจิต ข่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง จิตตั้งมั่น และวางเฉย ขุ.ม.อ. (บาลี) ๒๑๐/๔๗๙-
๔๘๐.

^{๓๖} วิ.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๖-๔๖๐.

๓. การนับ ๑ ถึง ๗ (หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เป็นต้น จนถึงหายใจเข้านับ ๗)

๔. การนับ ๑ ถึง ๘ (หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เป็นต้น จนถึงหายใจเข้านับ ๘)

๕. การนับ ๑ ถึง ๙ (หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เป็นต้น จนถึงหายใจเข้านับ ๙)

๖. การนับ ๑ ถึง ๑๐ (หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เป็นต้น จนถึงหายใจเข้านับ ๑๐)

เมื่อเริ่มนับลมหายใจตั้งแต่ปฐมวาระเป็นต้นไปจนถึงฉกฐวาระแล้ว พึงหวนกลับมาหาปฐมวาระอีกครั้งและทั้ง ๖ วาระเหล่านี้จัดเป็น ๑ จบ

ผู้ปฏิบัติภาวนาพึงตั้งจิตจดจ่อที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน แล้วนับลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออกที่ปรากฏชัดว่า หนึ่ง ถ้าลมหายใจเข้าและออกทั้งสองอย่างปรากฏชัดให้นับตามลำดับว่า สอง สาม สี่ ถ้าไม่ปรากฏชัดให้หยุดอยู่ในที่เดิม นับว่า หนึ่ง หนึ่ง เรื่อยไปตลอดช่วงเวลาที่ลมหายใจยังไม่ปรากฏชัด ต่อเมื่อมีช่วงที่ลมหายใจปรากฏชัดก็พึงนับต่อไปว่า สอง สาม สี่ ฯลฯ พอนับถึงห้าแล้วพึงหวนกลับมาหาหนึ่ง อีก

ตามนัยนี้ พึงนับเฉพาะลมหายใจที่ปรากฏชัดโดยเริ่มนับตั้งแต่ ๑ ถึง ๑๐ ในวาระทั้ง ๖ เหล่านี้ ไม่นับช่วงเวลาที่ลมหายใจไม่ปรากฏชัดวิธีดังกล่าวนี้เรียกว่า วิธีนับซ้ำ^{๓๗}

๑.๒ โคปาลกคณนายนัย การนับลมหายใจเข้า-ออกด้วยวิธีนับเร็ว ดุจคนเลี้ยงโคทำการนับโคที่เบียดกันออกจากคอกที่แคบเป็นหมู่ ๆ การนับเร็ว ๆ นั้น หมายความว่าเมื่อทำการนับลมหายใจเข้า-ออกตามวิธีฉกฐมาปกคณนายนัยอยู่เรื่อย ๆ ความรู้สึกชัดเจนทางใจจะมีขึ้นทุก ๆ ขณะการหายใจเข้าและหายใจออก เนื่องจากมีสมาธิดี ความไม่รู้สึกชัดเจนก็หมดไป การ

^{๓๗} วิมहा.อ. (บาลี) ๑/๕๑๓.

หายใจเข้า-ออกก็จะเร็วขึ้น การกำหนดนับก็เร็วตามไปด้วย หายใจเข้า และ หายใจออก นับ ๑ เป็นต้น จนครบหมวดต่าง ๆ ทั้ง ๖ หมวด นับโดยวิธีนี้ลม เติบโต ย่อมยิ่งถือเอาลมข้างในและข้างนอก ถือเอาแต่ที่จุดสัมผัส ที่ลม กระทบจุกเท่านั้น

เมื่อปฏิบัติโดยนับลมหายใจเรื่อยไปเช่นนี้ ช่วงเวลาที่ลมหายใจ ปรากฏชัดจะมีมากขึ้น ผู้ปฏิบัติอาจนับว่า หนึ่ง สอง สาม เป็นต้นได้อย่าง ต่อเนื่อง และเมื่อลมหายใจเข้า-ออกปรากฏชัดเสมอกันนับได้ไม่ขาดช่วง ไม่ ขาดสติไปในช่วงใด ทั้งการนับก็ได้ตามลำดับเสมอกับลมหายใจ อนึ่ง การ นับว่า หนึ่ง สอง สาม ฯลฯ นั้น เป็นการบริกรรมในใจ ไม่ต้องเปล่งเสียง บาง คนเปล่งเสียงก็มี บางคนชักลูกประคำ ๑ ลูกเมื่อนับลมหายใจครบ ๖ วาระ พร้อมทั้งชักลูกประคำให้ครบตามจำนวน รอบที่กำหนดไว้ อย่างไรก็ตามการ ปรากฏชัดของลมหายใจเป็นหลักสำคัญในเรื่องนี้

การกำหนดลมหายใจวิธีนับเร็ว หายใจเข้าและออกนับ ๑ หายใจ เข้าและออกนับ ๒ ต่อเนื่องกันไปตามลมหายใจที่ละเอียดและเร็วขึ้นจนครบ หมวด ๑๐ ดังนี้ คือ

หมวดปัญญาละ	๑	๒	๓	๔	๕				
หมวดฉีกะ	๑	๒	๓	๔	๕	๖			
หมวดสัตตะกะ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗		
หมวดอัฐฐะกะ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	
หมวดนวกะ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙
หมวดทสกะ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙ ๑๐

การนับลมหายใจเข้า-ออกตามธัญญูปากคณนายนัย และโคपालก คณนายนัย ผู้ปฏิบัติต้องพยายามนับตามลำดับของลมเข้า-ออก ทั้งให้ถูกต้อง ตามลำดับเลขในหมวดนั้นเหมือนอย่างที่ได้แสดงไว้นี้ เพราะการปฏิบัติได้ผ่าน ธัญญูปากคณนายนัยมาเป็นอย่างดีแล้วสติและสมาธิก็มีกำลังมากขึ้น การ

หายใจเข้า-ออก ก็เร็วขึ้นด้วย^{๓๘} ฉะนั้น จึงต้องพยายามนับให้ถูกตามลำดับของลม และให้ถูกต้องตามลำดับเลขที่นับด้วย และการนับอย่านับด้วยปาก ต้องกำหนดนับด้วยใจ

กำหนดอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าเมื่อใดเมื่อนับแล้ว สติก็ทำตั้งแน่ว อยู่ได้ในอารมณ์คือลมหายใจนั้น วัตถุประสงค์ของการนับก็เพื่อให้สติตั้งแน่ว อยู่ได้ในอารมณ์ ตัดความคิดฟุ้งซ่านไปภายนอกได้นั่นเอง^{๓๙}

๖.๒.๒ อนุพัทธนายน

อนุพัทธนายน คือ เมื่อสติตั้งมั่นแล้ว จิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้วก็หยุดนับเสียแล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนี้ มีใจความหมายว่าตามไปกับลมที่เดินผ่านจมูกเข้าไปสุดที่สะดือ แล้วตามลมจากท้องขึ้นมาที่อกแล้วออกมาที่จมูก เป็นต้นลม กลางลม ปลายลม ถ้าทำอย่างนั้นทั้งภายในจะปั่นป่วนวุ่นวาย วิธีติดตามที่ถูกต้อง คือใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบนนั้นแหละ เปรียบเหมือนคนเลื่อยไม้ ตั้งสติไว้ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้เท่านั้น จะได้ใส่ใจฟันเลื่อยที่เคลื่อนมาหรือไป จะสายตาไปตามหัวเลื่อย กลางเลื่อย ปลายเลื่อย ก็หาไม่ แต่ทั้งที่ตามองอยู่ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้แห่งเดียว ฟันเลื่อยที่มาหรือไม่ เขาก็ตระหนักรู้ และโดยวิธีนี้ งานของเขาก็สำเร็จด้วยดี ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน เมื่อตั้งสติไว้ที่จุดลมกระทบ ไม่ติดตามไปตามลมที่มาหรือไม่ ก็รู้ตระหนักรู้ถึงลมทั้งที่มาและไปนั้นได้ และโดยวิธีนี้การปฏิบัติจึงจะสำเร็จ

คัมภีร์วิสุทธิมรรคและอรรถกถาพระวินัย^{๔๐} อธิบายว่า การส่งสติไปตามนั้น หาใช้ด้วยอำนาจการไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแห่งลมหายใจเข้าไม่จริงอยู่ สะดือเป็นเบื้องต้นแห่งลมออกไปภายนอก หทัย(หัวใจ)

^{๓๘} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๖๒/๑๑๐.

^{๓๙} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๐๕.

^{๔๐} วิ.ม.ท.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๘-๔๕๙, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๐๕.

เป็นท่ามกลาง จมูกเป็นที่สุด ปลายจมูกเป็นเบื้องต้นแห่งลมเข้าไปภายใน หทัยเป็นท่ามกลาง สะดือเป็นที่สุด ก็เมื่อโยคีนั่งไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแห่งลมหายใจเข้าและหายใจออกนั้น จิตที่ถึงความฟุ้งซ่าน ย่อมเป็นไปเพื่อความกระวนกระวาย และเพื่อความหวั่นไหว ก่อให้เกิดอุปกิเลส ๑๘ ประการ ดังนี้

๑. จิตที่ถึงความฟุ้งซ่านในภายใน เมื่อโยคีใช้สติไปตามลมหายใจ เข้าที่ฐานเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด

๒. จิตที่ถึงความฟุ้งซ่านในภายนอก เมื่อโยคีใช้สติไปตามลมหายใจ ออกที่ฐานเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด

๓. ความเป็นไปแห่งต้นหาคือความติดใจหวังลมหายใจเข้า

๔. ความเป็นไปแห่งต้นหาคือความติดใจหวังลมหายใจออก

๕. ความหลงในการได้ลมหายใจออกของโยคี ผู้ถูกลมหายใจเข้า ครอบงำ (สับสน เข้าเป็นออก ออกเป็นเข้า)

๖. ความหลงในการได้ลมหายใจเข้าของโยคีผู้ถูกลมหายใจออก ครอบงำ

๗. จิตกวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจเข้าเมื่อโยคีค้ำนั่งถึงนิมิต

๘. จิตกวัดแกว่งอยู่ที่นิมิตเมื่อโยคีค้ำนั่งถึงลมหายใจเข้า

๙. จิตกวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจออกเมื่อโยคีค้ำนั่งถึงนิมิต

๑๐. จิตกวัดแกว่งอยู่ที่นิมิต เมื่อโยคีค้ำนั่งถึงลมหายใจออก

๑๑. จิตกวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจออก เมื่อโยคีค้ำนั่งถึงลมหายใจเข้า

๑๒. จิตกวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจเข้า เมื่อโยคีค้ำนั่งถึงลมหายใจออก

๑๓. จิตที่เล่นไปในอติदारमणं ตกไปข้างฝ่ายฟุ้งซ่าน

๑๔. จิตที่ห้วงอนาคตารมณ ถึงความกวัดแกว่ง

๑๕. จิตที่หุดหู่ ตกไปข้างฝ่ายเกียจคร้าน

๑๖. จิตที่มีความเพียรรกล้า ตกไปข้างฝ่ายอุทัจจะ

๑๗. จิตที่น้อมรับ ตกไปข้างฝ่ายกำหนด

๑๘. จิตที่ผละออก ตกไปข้างฝ่ายพยาบาท^{๔๑}

ภาวะที่เป็นอันตรายต่อสมาธิ ๑๘ นี้ เป็นเหตุทำให้กายใจกระสับกระส่าย หวั่นไหวและดิ้นรน พระสารีบุตรเถระแนะนำแนวทางแก้ไขไว้ว่า

“เมื่อโยคีส่งสติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจว่า กายก็ดี จิตก็ดี ย่อมถึงความระส่ำระสาย หวั่นไหว และ ดิ้นรน เพราะจิตถึงความฟุ้งซ่านในภายใน เมื่อโยคีส่งสติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจออก กายก็ดี จิตก็ดีย่อมมีความระส่ำระสายหวั่นไหว และดิ้นรน เพราะจิตถึงความ ฟุ้งซ่านไปภายนอก เพราะฉะนั้น โยคีเมื่อมนสิการโดยการกำหนดลมกระทบ ไม่พึงมนสิการด้วยอำนาจแห่งเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด พึงมนสิการด้วยการกำหนดลมกระทบ และด้วยอำนาจการหยุดไว้ เพราะว่าไม่มีการมนสิการแยกกัน ด้วยการกำหนดลมกระทบและหยุดไว้ เหมือนกับการนับและการตามผูก แต่โยคีเมื่อนับอยู่ตรงที่ลมถูกกระทบแล้วนั้นแหละ ชื่อว่ามนสิการด้วยการนับ และการถูกต้อง เมื่อหยุดพักการนับตรงที่ลมถูกต้อง แล้วใช้สติตามผูกลมหายใจเข้า และหายใจออกนั้น และตั้งจิตไว้ด้วยอำนาจอัปปนา”^{๔๒}

๖.๒.๓ ผู้สนานัย

ผู้สนานัย คือ การกำหนดรู้ที่ลมกระทบ ขณะกำหนดรู้ตามคณนานัยและอนุพันธนานัย หมายความว่า ขณะที่นับลมและตามลมอยู่นั้น มีความรู้สึกอยู่ที่ลมกระทบ ในระยะนี้สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน นิमितจะเกิดและสำเร็จอัปปนาสมาธิโดยเร็ว แต่บางท่านจะค่อยเป็นค่อยไป คือตั้งแต่ใช้วิธีนับมา ลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้น ๆ ร่างกายผ่อนคลายสงบเต็มที่ ทั้งกายและใจรู้สึกเบา เหมือนดังตัวลอยอยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจที่หยาบหมดไปแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิมิตแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์

^{๔๑} ชุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑๕๔/๒๓๖.

^{๔๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๐๕.

อยู่ แม้นิมนต์นั้นหมดไปก็ยังมีนิมิตแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อ ๆ ไป
อีก เปรียบเหมือนเมื่อเอาแท่งโลหะเคาะกังสดาลหรือเคาะระฆัง ให้มีเสียงดัง
ขึ้นฉับพลัน จะมีนิมิตคือเสียงแว่วเป็นอารมณ์อยู่ในใจไปได้นาน เป็นนิมิต
เสียงที่หายไปแล้วละเอียดเบาลงไป ๆ ตามลำดับ แต่ถึงตอนนี้ จะมีปัญหา
สำหรับกรรมฐานลมหายใจนี้โดยเฉพาะ กล่าวคือแทนที่ยิ่งกำหนดไป
อารมณ์จะยิ่งชัดมากขึ้นเหมือนกรรมฐานอื่น แต่สำหรับกรรมฐานนี้ ยิ่งเจริญ
ไปลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้น ๆ จนไม่รู้สึกละเลย ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับ
กำหนด เมื่อปรากฏการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ท่านแนะนำว่าอย่าเสียใจอย่าลุก
เลิกไปเสีย พึงเอาลมกลับมาใหม่ วิธีเอาลมกลับมาก็ไม่ยาก ไม่ต้องตามหาที่
ไหน เพียงตั้งจิตไว้ ณ จุดที่ลมกระทบตามปกตินั้นแหละ มนสิการคือกำหนด
นึกถึงว่า ลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ไม่ช้าลมก็จะปรากฏแล้ว กำหนดอารมณ์
กรรมฐานนั้นต่อเรื่อยไป ไม่นานนิมิตก็จะปรากฏ

ภาวะที่เป็นเหตุให้จิตผ่องแผ้ว ไม่ฟุ้งซ่าน ๖ ประการ ดังต่อไปนี้

๑. จิตที่เล่นไปตามอารมณ์อดีตตกไปข้างฝ่ายฟุ้งซ่าน โยคีละจิต
นั้นแล้วตั้งจิตไว้ในฐานเดียว คือที่ที่ลมหายใจกระทบ เช่น ปลายจมูก เป็นต้น
จิตจึงไม่ฟุ้งซ่าน

๒. จิตห้วงอนาคตารมณ์ ถึงความกว้างขวาง โยคีเว้นจิตนั้นแล้วน้อม
จิตไปในฐานเดียวกันนั้น จิตจึงไม่ฟุ้งซ่าน

๓. จิตหลุด ตกไปข้างฝ่ายเกียจคร้าน โยคียกจิตนั้นไว้แล้วละความ
เกียจคร้าน จิตจึงไม่ฟุ้งซ่าน

๔. จิตที่มีความเพียรกล้า ตกไปข้างฝ่ายอุทธัจจะ โยคีข่มจิตนั้นแล้ว
ละอุทธัจจะ จิตจึงไม่ฟุ้งซ่าน

๕. จิตน้อมรับตกไปข้างฝ่ายกำหนด โยคีรู้ทันจิตนั้นแล้ว ละความ
กำหนด จิตจึงไม่ฟุ้งซ่าน

๖. จิตผละออก ตกไปข้างฝ่ายพยาบาท โยคีรู้ทันจิตนั้น แล้วละ
พยาบาท จิตจึงไม่ฟุ้งซ่าน

จิตบริสุทธิ์ผุดผ่อง ถึงความเป็นสภาวะเดียว ๘ ประการ คือ

- (๑) ความปรากฏแห่งการบริจาทาน
- (๒) ความปรากฏแห่งสมณินิ昧
- (๓) ความปรากฏแห่งลักษณะความเสื่อม
- (๔) ความปรากฏแห่งความดับ
- (๕) ความปรากฏแห่งการบริจาทานของบุคคลผู้น้อมไปในจาคะ (สละ)ทั้งหลาย
- (๖) ความปรากฏแห่งสมณินิ昧ของบุคคลผู้ประกอบในอิจิต (จิต มีมาน)ทั้งหลาย
- (๗) ความปรากฏแห่งลักษณะความเสื่อมของบุคคลผู้เจริญ วิปัสสนาทั้งหลาย
- (๘) ความปรากฏแห่งความดับของสภาพธรรมนั้น ^{๔๓}

สรุปว่า จิตที่ถึงสภาวะเดียวด้วยธรรม ๔ ประการแรก เป็นจิตที่มี ปฏิปทาหมดจดผ่องใส เจริญองงามด้วยอุเบกขาและถึงความร่าเริงด้วย ญาณ ทำให้เห็นว่าธรรมที่มีสภาวะเดียว ๘ ประการนั้น แท้จริงแล้วย่อลงได้ เป็น ๔ ประการ คือตั้งแต่ประการที่ ๕-๘ ย่อรวมเข้ากับประการที่ ๑-๔ ตามลำดับ เพราะเป็นส่วนขยายของประการนั้น ๆ

ในขั้นนี้มีวิธีปฏิบัติเพิ่มเติมดังนี้

ก. วิธีนาลมคิน - เรียนรู้นิ昧

อานาปานสติต่างจากกรรมฐานอื่น เพราะกรรมฐานอื่นเมื่อเจริญไป ยิ่งขัดแย้งขึ้น ส่วนอานาปานสติภาวนานี้ เมื่อเจริญยิ่งขึ้นกลับถึงความ ละเอียดลงจนถึงกับลมไม่ปรากฏเลย เมื่อลมไม่ปรากฏพืงนั่งอยู่ตามเดิมแล้ว นาลมคินมาส่งตรงที่กระหมื่น

^{๔๓} ดูรายละเอียดใน ข.ป.(ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๑.

คัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อรรถกถา^{๔๔} อธิบายว่า พึงพิจารณาว่า ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออกนี้มีอยู่ที่ไหน? ไม่มีที่ไหน? มีแก่ใคร? และไม่มีแก่ใคร? เมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้วก็จะทราบว่าลมหายใจเข้า-ออกนี้ เกิดจากจิตเรียกว่า จิตตชรูปสามัญ ผู้ไม่มีลมหายใจเข้า-ออกจะมีแก่บุคคล ๘ จำพวก คือ ทารกที่อยู่ในครรภ์มารดา, คนดำน้ำ, คนสลบ, คนตาย, ผู้เข้าปัญจมนาน, รูปพรหมบุคคล, อรูปพรหมบุคคล, ผู้เข้านิโรธสมบัติ ฉะนั้น พึงตั้งเตือนตนด้วยตนเองว่า ตัวเจ้ามิใช่ผู้อยู่ในท้องของมารดา มิใช่ผู้ดลลงในน้ำ มิใช่ผู้สลบ มิใช่ผู้ตายแล้ว มิใช่ผู้เข้าจตุตถฌาน(หรือปัญจมนาน) มิใช่ผู้ประกอบด้วยรูป ฌาณ อรูป ฌาณ มิใช่ผู้เข้านิโรธ มิใช่หรือ? ลมหายใจเข้า-ออกของเจ้ามีอยู่แน่ แต่ที่เจ้าไม่อาจกำหนดได้เพราะภาวะที่เจ้ามีปัญญาอ่อน จากนั้นเธอพึงวางจิตไว้ตามที่ลมกระทบโดยปกติทำนสนธิการให้เป็นไป ก็ลมหายใจเข้าเหล่านี้สำหรับคนจมูกยาว กระพโพรงจมูกเป็นไป สำหรับคนจมูกสั้นกระทบริมฝีปากบนเป็นไป เพราะฉะนั้นเธอพึงตั้งนิตินิมนิตไว้ว่าลมกระทบที่ตรงนี้

การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน มีนิมิต ๓ อย่าง คือ

๑. บริกรรมนิมิต ได้แก่ ลมหายใจเข้า-ออกธรรมดาที่ใช้สติกำหนดที่ปลายจมูก

๒. อุคคหนิมิต ได้แก่ ลมหายใจที่ปรากฏอยู่ในใจ ในห้วงนิกแล้ว มีลักษณะอย่างเดียวกับลมหายใจธรรมดา แต่ลมที่ปรากฏในใจในขั้นนี้ จะยังกำหนดไม่ค่อยได้ชัดเจนนัก และสมาธิในขั้นนี้ก็ยังไม่ค่อยจะตึ้น

๓. ปฏิภาณนิมิต ได้แก่ ลมหายใจที่ละเอียดสุขุมปรากฏอยู่ในใจ เป็นอารมณ์ของมโนวิญญาน รวมทั้งลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นมโนภาพ นิมิตนั้นไม่ปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติเหมือนกันทุกคน บางคนปรากฏดุจปุยขน ดุจฝ้าย และดุจสายลมให้เกิดสุขสัมผัส^{๔๕} ดังที่คัมภีร์อรรถกถาพระวินัย อธิบายอีกว่า

^{๔๔} วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๙, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๐๙.

^{๔๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๑/๓๑๑.

“สำหรับผู้ปฏิบัติบางคนปรากฏดวงดาว ดุจพวงแก้วมณี ดุจพวงแก้วมุกดา บางคนปรากฏเป็นของมีสัมผัสหยาบ ดุจเมล็ดฝ้าย และดุจเสี้ยนไม้แก่น บางคนปรากฏเป็นของสายสังวาลที่ยาว ดุจพวงแห่งดอกคำ และดุจเปลวควันไฟ บางคนดุจใยแมลงมุมที่กว้าง ดุจช่อกลีบเมฆ ดุจดอกปทุม ดุจล้อรถ ดุจดวงจันทร์ และดุจดวงพระอาทิตย์” ^{๔๖}

ในบรรดาลมหายใจเข้า หายใจออก และนิมิตนี้ : จิตที่มีลมหายใจเข้าเป็นอารมณ์ก็อย่างหนึ่งต่างหาก จิตที่มีลมหายใจออกเป็นอารมณ์ก็อย่างหนึ่ง จิตที่มีนิมิตเป็นอารมณ์ก็อย่างหนึ่ง กรรณฐานของผู้ไม่มีธรรม ๓ อย่างนั้นย่อมไม่ถึงอัปนา ไม่ถึงอุปปาระ ส่วนกรรณฐานของภิกษุผู้มีธรรม ๓ อย่างนี้ ย่อมถึงอัปนาและอุปปาระด้วย ดังที่พระสารีบุตรเถระอธิบายปรากฏข้อความในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า

“นิมิต ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก มิใช่เป็นอารมณ์แห่งจิตดวงเดียว และเมื่อภิกษุไม่รู้ธรรม ๓ ประการ ย่อมไม่ได้ภาวนา นิมิต ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกมิใช่เป็นอารมณ์แห่งจิตดวงเดียว และเมื่อภิกษุรู้ซึ่งธรรม ๓ ประการ ย่อมได้ภาวนา” ^{๔๗}

ความจริงแล้ว การเจริญอานาปานสติด้วยการตามผูก การถูกต้อง และการหยุดไว้ เป็นไปในขณะเดียวกัน ณ จุดที่ลมกระทบนั่นเอง คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า เมื่อมนสิการโดยการกำหนดลมกระทบ ไม่พึงมนสิการด้วยอำนาจแห่งเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด อนึ่ง พึงมนสิการด้วยการกำหนดลมกระทบและด้วยอำนาจการหยุดไว้ เพราะหาไม่มีการมนสิการแยกต่างหาก ด้วยการกำหนดลมกระทบและหยุดไว้ เหมือนกับการนับและการตามผูก แต่เมื่อนับอยู่ในฐานที่ลมถูกต้องนั้นแหละ ชื่อว่ามนสิการด้วยการนับและการถูกต้อง เมื่อหยุดพักการนับในฐานที่ลมถูกต้องแล้วใช้สติตามผูกลม

^{๔๖} วิ.ม.อ. (บาลี) ๑/๔๖๕.

^{๔๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๒๕๗.

หายใจเข้าและหายใจออกนั้น และตั้งจิตไว้ด้วยอานาจาอัปปนา ท่านเรียกว่า มนสิการด้วยการตามผูก การถูกต้องและการหยุดไว้^{๔๘}

ข. เรียนรู้อานาปานสมาธิ

การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออกในขณะที่มีบริกรรมนิมิต อุกคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต อย่างใดอย่างหนึ่ง มีสมาธิอยู่ ๓ อย่าง คือ

๑. บริกรรมภาวนาสมาธิ ได้แก่ สมาธิในขณะที่มีบริกรรมนิมิตและอุกคหนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอารมณ์อยู่

๒. อุปจารภาวนาสมาธิ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ในระหว่างที่ยังไม่เข้าถึงรูปฌาน

๓. อัปปนาภาวนาสมาธิ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ที่เข้าถึงรูปฌานแล้ว^{๔๙}

๖.๒.๔ รูปนानัย

การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยอนุพัทธนानัยกับมุสสนานัยที่เป็นไปอยู่นั้น ปฏิภาคนิมิตย่อมปรากฏ จิตจะเปลี่ยนจากการกำหนด จุติกระทบของลม เข้าไปตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในปฏิภาคนิมิตอย่างเดียวนั้น จนกระทั่งรูปฌานเกิดขึ้น รูปนานัยจึงหมายถึงเอาอัปปนาสมาธิ^{๕๐} คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายรายละเอียดไว้ว่า

โยคีพึงตั้งจิตไว้ในนิตินั้น โดยการตั้งภาวนาจิตไว้ในปฏิภาคนิมิตจำเดิมแต่เกิดปฏิภาคนิมิตขึ้น จึงเป็นภาวนาเนื่องด้วยวิธี รูปนานัย ตั้งแต่ปรากฏนิมิตอย่างนั้น นิ वर्ณทั้งหลายก็เป็นโทษที่เธอชมได้แน่ ก็เลสทั้งหลายระงับเจียบไป สติมั่นคง จิตดำรงมั่นโดยอุปจารสมาธิเป็นแท้

^{๔๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๐๕-๖.

^{๔๙} วิมหารวิ. (บาลี) ๑/๔๖๖, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๒/๓๑๒.

^{๕๐} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๐๘, ๓๑๑.

ลำดับต่อไป อย่าพึงใส่ใจนิมิตโดยสี อย่าพึงกำหนดโดยลักษณะเลย ที่เดียว แต่ว่าพึงเป็นผู้เว้นอัสปายะ ๗ มีอาวาสที่เป็นอัสปายะเป็นต้น แล้วเสพสัปปายะ ๗ มีอาวาสที่เป็นสัปปายะเป็นต้น ครั้นรักษานิมิตนั้นไว้แบบนี้แล้วพึงทำให้ถึงความเจริญงอกงามโดยวิมมสิการบ่อย ๆ ทำอัปนาโกศล ๑๐ ประการให้ถึงพร้อม ประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอไว้เถิด เมื่อเธอพยายามอยู่อย่างนั้น จตุตถฌานหรือปัญจฌานจะเกิดขึ้นในเพราะนิมิตนั้น^{๕๑}

คัมภีร์อานาปานทีปนี^{๕๒} อธิบายว่า ปฏิภาคนิมิตนั้นเป็นบัญญัติพิเศษที่ปรากฏขึ้นเหมือนเป็นอารมณ์ใหม่ มีใช้สภาวะธรรมที่มีอยู่จริง จึงดับไปง่ายเมื่อดับแล้วก็เกิดใหม่อีก นักปฏิบัติจึงควรตั้งจิตไว้มั่นในลมหายใจที่เป็นปฏิภาคนิมิต ไม่ให้ดับไป และทำให้ปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้นตามลำดับ ในขณะที่เข้าถึงปฏิภาคนิมิตแต่ยังไม่เข้าถึงฌานจิตหรืออัปนาภาวนานั้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องระวังรักษาปฏิภาคนิมิตนั้นให้ติดด้วยวิธีเว้นจากอัสปายะ ๗ อย่างเสพสัปปายะ ๗ อย่าง^{๕๓} ดังกล่าวแล้วต่อไปไม่นานก็จะสำเร็จฌานเป็นฌานลาภี คือรูปาวจรปฐมฌานย่อมเกิดขึ้น แต่ถ้ารูปาวจรปฐมฌานยังไม่เกิดต้องบำเพ็ญอัปนาโกศล ๑๐^{๕๔} ประการให้เกิดขึ้นในสันดานของตนให้บริบูรณ์

เมื่อผู้โยคีเพียรเจริญภาวนาต่อไปในปฏิภาคนิมิตนั้น ในไม่ช้าก็จะสำเร็จฌานสมบูรณ์ เรียกว่า ฌานลาภีบุคคล เมื่อว่าโดยธรรมแล้วเป็นรูปาวจรปฐมฌานกุศล เมื่อว่าโดยความแนบแน่นของจิต ชื่อว่าอัปนาสมาธิ^{๕๕}

มีลักษณะสังเกตความสมบูรณ์ของฌาน ดังนี้

^{๕๑} วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๖, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๓๙ .

^{๕๒} พระญาณธชฺสเถระ.อานาปานทีปนี,(พระคัมภีร์สาราถิวงศ์แปล) หน้า ๑๖.

^{๕๓} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๓๘.

^{๕๔} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๓๙ .

^{๕๕} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๓๗.

ก. ลักษณะสังเกตความสมบูรณ์ของปฐมฌาน

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค^{๕๖} พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า อะไรเป็นเบื้องต้นแห่งปฐมฌาน อะไรเป็นท่ามกลางแห่งปฐมฌาน อะไรเป็นที่สุดแห่งปฐมฌาน คือ ความหมัดจตแห่งปฏิบัติเป็นเบื้องต้นแห่งปฐมฌาน ความเพิ่มพูนอุเบกขาเป็นท่ามกลางแห่งปฐมฌาน ความร่าเริงเป็นที่สุดแห่งปฐมฌาน ความหมัดจตแห่งปฏิบัติที่เป็นเบื้องต้นแห่งปฐมฌาน มีลักษณะเท่าไร คือมีลักษณะ ๓ ประการ ได้แก่

๑. จิตหมัดจตจากอันตรายแห่งฌานนั้น

๒. จิตดำเนินไปสู่สมณิมิตอันเป็นท่ามกลาง เพราะเป็นจิตหมัดจต

๓. จิตแล่นไปในสมณิมิตนั้น เพราะเป็นจิตดำเนินไปแล้ว

ความหมัดจตแห่งปฏิบัติที่เป็นเบื้องต้นแห่งปฐมฌานมีลักษณะ ๓ ประการนี้ เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า ปฐมฌานเป็นฌานมีความงามในเบื้องต้นและถึงพร้อมด้วยลักษณะ

ความเพิ่มพูนอุเบกขาที่เป็นท่ามกลางแห่งปฐมฌาน มีลักษณะเท่าไร คือ มีลักษณะ ๓ ประการ ได้แก่

๑. เพ่งเฉยจิตที่หมัดจต

๒. เพ่งเฉยจิตที่ดำเนินไปในสมณะ

๓. เพ่งเฉยความปรากฏในสภาวะเดียว

ความเพิ่มพูนอุเบกขาที่เป็นท่ามกลางแห่งปฐมฌานเพ่งเฉยจิตที่หมัดจต ๑ เพ่งเฉยจิตที่ดำเนินไปในสมณะ ๑ เพ่งเฉยความปรากฏในสภาวะเดียว ๑

ความเพิ่มพูนอุเบกขาที่เป็นท่ามกลางแห่งปฐมฌาน มีลักษณะ ๓ ประการนี้ เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า ปฐมฌานเป็นฌานมีความงามในท่ามกลางและถึงพร้อมด้วยลักษณะความร่าเริงที่เป็นที่สุดแห่งปฐมฌาน มีลักษณะเท่าไร คือมีลักษณะ ๔ ประการ ได้แก่

^{๕๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๓.

๑. ความร่าเริง เพราะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในปฐมณานนั้นไม่ล่วงเลยกัน

๒. ความร่าเริง เพราะอินทรีย์ทั้งหลายมีรสอย่างเดียวกัน

๓. ความร่าเริง เพราะนำความเพียรสมควรแก่ธรรมเข้าไป

๔. ความร่าเริงเพราะมีความหมายว่าปฏิบัติเนื่อง ๆ

ความร่าเริงที่เป็นที่สุดแห่งปฐมณามีลักษณะ ๔ ประการนี้ เพราะเหตุนี้จึงกล่าวว่า ปฐมณามีความงามในที่สุดและถึงพร้อมด้วยลักษณะจิตที่ถึงความเป็นไป ๓ ประการ มีความงาม ๓ ประการ ถึงพร้อมด้วยลักษณะ ๑๐ ประการอย่างนี้ ย่อมเป็นจิตที่ถึงพร้อมด้วยวิตกวิจารณ์ ปีติ สุข การอธิษฐานจิต สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และถึงพร้อมด้วยปัญญา^{๕๗}

หลังจากได้มานแล้ว ถ้าใช้กรรมฐานนี้ทำวิปัสสนาต่อไปก็เรียกว่าขั้น สัลลิกขณา (กำหนดพิจารณาไตรลักษณ์) จนในที่สุดก็ถึงมรรค เรียกว่าเป็น วิภูฏานา (หมุนออก) และบรรลุผลเรียกว่าเป็นปาริสุทธิ (หมดจดจากกิเลส) แล้วจบลงด้วยปฏิบัติสสนา(ย้อนดู) คือพิจารณาผลที่ได้บรรลุ ได้แก่ปัจจเวกขณะนั่นเอง^{๕๘}

ข. พุทธทาสภิกขุอธิบายการเจริญญาณ ๘ ขั้น

ท่านอธิบายเพิ่มเติมหลักปฏิบัติที่มีอยู่ในอรรถกถาพระวินัย และคัมภีร์ วิสุทธิมรรคที่มีอยู่เพียง ๔ ขั้นตอน ขยายออกเป็น ๘ ขั้นตอน คือ (๑) วังตาม (๒) ฝ้าดูอยู่ที่จุดหนึ่ง (๓) สร้างมโนภาพขึ้นที่จุดนั้น ในลักษณะอุคคหนิมิต คือลักษณะภาพนิ่ง (๔) สร้างปฏิภาคนิมิต คือภาพไหวขึ้นแทนที่จุดนั้น (๕) ห่วงองค์มานขึ้นมาจนครบ (๖) การได้มานที่แรก (๗) การทำให้ชำนาญ หรืออยู่ในอำนาจ (๘) การได้มานในอันดับต่อไปจนถึงที่สุด^{๕๙} มีรายละเอียด

^{๕๗} ดูใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๑-๒๔๔.

^{๕๘} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๓๑.

^{๕๙} ดูใน พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติ สมบูรณ์แบบ, หน้า ๑๐๙-๑๑๐.

ดังนี้

ขั้นที่ ๑ วิ่งตาม

พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า วิ่งตาม คือ จิตคอยวิ่งตามลมที่เข้า-ออก อยู่ โดยเอาสติไปผูกจิตไว้กับลมนั้น ให้มีลักษณะที่เป็นการวิ่งตาม มีความหมายสำคัญอยู่ที่การวิ่งตามทั้งเข้าทั้งออก ส่วนระหว่างนั้นจะหัดนับ หัดปริกรรม หัดออกเสียงอะไรก็เป็นเรื่องเบ็ดเตล็ด ในระหว่างวิ่งตามนี้ จะพบว่ามันละเอียดเข้า ๆ ในเมื่อเรากำหนดให้มันละเอียดเข้าจนบางทีมันหายไป กำหนดมันไม่ได้ก็มี เราก็หายใจเสียใหม่ ให้มันแรงขึ้นมาอีก ให้มันยาวขึ้นมาอีก เพราะว่าลมหายใจมันจะหายไปไหนไม่ได้ แม้ว่ามันจะละเอียดจนกำหนดไม่ได้ก็อย่าไปคิดว่ามันหายไปไหนเสียแล้ว มันก็อยู่นั้นแหละ แต่ มันละเอียดจนกำหนดไม่ได้ ถ้าการฝึกในขั้นนี้เรายังไม่เอาละเอียดอย่างนั้น เราจะเอาวิ่งตามให้ได้ ยิ่งหายใจจนมีเสียงซูดซาตได้ก็ยิ่งดี เสียงวี๊ดเสียงอะไรก็ได้ จะได้ช่วยทางหุอีกทางหนึ่ง ให้การวิ่งตามนั้นเป็นไปอย่างหนักแน่น อย่างจับตัวได้ หนีไปไหนไม่ได้ อยู่ในกำมือเลยทีเดียว ลมหายใจมีจุดที่กำหนดไว้ ๒ จุด คือ ข้างนอกและข้างใน ข้างนอกที่จะงอยจุก ข้างในที่ สะดือ ระหว่าง ๒ จุดนั้นเป็นเหมือนกับหนทางซึ่งมีระยะอันหนึ่ง ซึ่งลมหายใจจะวิ่งไปวิ่งมาผ่าน หายใจเข้าตั้งต้นที่จุกแล้วไปหยุดที่สะดือ หายใจออกตั้งต้นที่สะดือมาหยุดที่ที่จะงอยจุก ใช้สติกำหนดให้จิตวิ่งตามไป กำหนดมันด้วยสติคล้ายกับว่ามีความรู้สึกอันหนึ่งที่จะคอยวิ่งตาม เมื่อลมหายใจวิ่งอยู่ระหว่างจุด ๒ จุดนี้ เข้า-ออก เข้า-ออก อยู่เสมอ ก็ฝึกวิ่งตามไปแล้วก็นั่งตัวตรง ดำรงสติมั่น กำหนดจุดสองจุด คือข้างนอกและข้างใน แล้วให้จิตคอยวิ่งตามลมหายใจที่กำลังวิ่งไปวิ่งมาอยู่ระหว่างสองจุดนี้ ในครั้งแรกตั้งต้นด้วยลมหายใจที่แรง ๆ หยาบ ๆ หรือยาว ๆ โดยฝืน ๆ แล้วก็ปล่อยจนปรับตัวให้เข้ารูปเป็นปกติธรรมดา^{๖๐}

การปฏิบัติในขั้นนี้ พุทธทาสภิกขุอธิบายสอดคล้องกับอานาปานสติ

^{๖๐} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณ์แบบ, หน้า ๑๑๑.

ภาวนาทั้ง ๓ ชั้นแรก และตรงกับวิธีปฏิบัติในคัมภีร์อรรถกถาพระวินัยและคัมภีร์วิสุทธิมรรค ๒ นัยต้น คือ คณนายนัยและอนุพันธนายนัย และพุทธานุสติกขุยังได้อธิบายแนวปฏิบัติเพิ่มเติมว่า การทำอานาปานสติภาวนามีผลมหายใจเป็นหลักสำคัญ ฉะนั้น ต้องตรวจสอบการหายใจ เช่น จมูก เป็นต้น ลองหายใจดูก็จะรู้สึกว่างจมูกสองรูไม่เท่ากัน เช่น ปิดข้างหนึ่งแล้วลองหายใจว่า เป็นอย่างไร ปิดอีกข้างหนึ่งลองหายใจว่า เป็นอย่างไร แก้ไขให้มันเท่ากันได้เท่าที่จะทำได้ ทำให้หายใจสะดวก แบบโบราณใช้น้ำใสในใจกลางฝ่ามือสูดน้ำเข้าไปมาก ๆ เท่าที่จะสูดได้ สั่งออกมาอย่างสั่งขี้มูก รูกมูกข้างไหนแน่นไป ก็ทำข้างนั้นมาก ๆ ไม่กี่ครั้งจะหายใจสะดวกดี คล่องดีสังเกตได้ง่ายดี อย่างนี้เรียกว่าอวยวะเฉพาะของการหายใจเกี่ยวกับอานาปานสติ^{๖๑} ในขั้นนี้มีรายละเอียดที่จะฝึกได้หลายอย่างหลายวิธี จะใช้วิธีนับในระหว่างระยะที่มันวิ่งจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งโดยมีการนับ ๑-๒-๓ ถึง ๑๐ ก็ได้ เพื่อให้สม่ำเสมอ มักจะพูดถึงการนับกันในขั้นนี้ แต่น่าจะไปอยู่ในขั้นที่ ๑ ที่ ๒ รู้ลมยาวรู้ลมสั้นมากกว่า ฉะนั้น ควรฝึกการนับให้เสร็จมาเสียตั้งแต่ขั้นที่หนึ่ง ขั้นที่สอง ส่วนขั้นที่สี่ ถ้าจะมีการนับบ้างก็เพื่อปรับปรุงจัดให้สม่ำเสมอ ก็ยังเอามาใช้ได้เหมือนกัน หรือบางทีบางคนก็ชอบให้บริกรรมว่า "พุท-โธ ๆ" ทุกครั้งที่หายใจเข้าหายใจออกเป็นเครื่องนับ หรือเครื่องผูกสติในอันดับแรกให้มันง่ายขึ้น จะเป็นการนับที่ดี เป็นการออกเสียงว่าพุทโธก็ดี เรียกว่า บริกรรม^{๖๒}

ขั้นที่ ๒ เฝ้าอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง

พุทธานุสติกขุอธิบายวิธีปฏิบัติว่า ถ้าทำได้ในการวิ่งตามแล้ว ก็เลื่อนขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง คือ ไม่วิ่งตามแล้ว แต่จะเฝ้าอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งที่เหมาะสม^{๖๓} เฝ้าดูที่จุดจะงอยจมูก ตรงที่ปลายจมูก ๒ รู เป็นที่สามเหลี่ยม

^{๖๑} พุทธานุสติกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๔๔.

^{๖๒} พุทธานุสติกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๑๑.

^{๖๓} พุทธานุสติกขุ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, หน้า ๒๔.

ระหว่างรูกมูกสองรูกับริมฝีปาก ที่สุดข้างบนนี้ ตรงนั้นสมมุติเป็นจุดขึ้นมา เป็นจุดเฝ้าดู เมื่อลมหายใจออกไป ก็ดูมันอยู่ที่ตรงนั้น ไม่ทำอาการวิ่งตาม เมื่อลมหายใจกลับเข้าก็เฝ้าดูอยู่ตรงนั้น จนกว่าจะเข้าไปหมด นี่เขาเรียกว่า "เฝ้าประตู" ไม่ต้องเที่ยวตามดู อุปมาเหมือนนายประตูเฝ้าอยู่ที่ประตู ตรวจให้ดีที่ตรงนั้น คนจะเข้าไปในเมืองหรือออกจากเมือง จะเป็นโจรเป็นคน อันธพาล เป็นคนดี คนอะไรก็ตรวจดูให้ดีตรงนั้นแหละ ถ้าการตรวจที่ตรง ประตูมันดี ก็คล้าย ๆ กับว่าตรวจทั้งบ้านทั้งเมือง ขึ้นนี้เพื่อให้ละเอียดเข้า หรือว่าสูงขึ้นไป จึงมีการเฝ้าดูอยู่ที่จุด ๆ หนึ่ง คือที่ตรงนั้น จิตจึงจะต้องละเอียด ต้องแน่วแน่ ต้องละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก มันจึงจะเฝ้าดูได้สำเร็จ เพราะมีโอกาสที่จะวิ่งหนีไปเสีย แต่ถ้าเราฝึกดีมาตั้งแต่ขั้นที่ ๑ มันก็ไม่วิ่งหนี แล้วก็ทำสำเร็จในขั้นที่ ๒ คือเฝ้าดูที่จุดหนึ่ง แล้วก็ฝึกไป ๆ จนได้ตามที่ต้องการ จิตประณีตระงับขึ้น ลมหายใจก็จะระงับละเอียดประณีต กายระงับละเอียด ประณีตขึ้นตาม^{๖๔} จุดตรงที่ลมกระทบที่ปลายจมูกนั้น กำหนดเอาที่ตรงนั้น เป็นนิมิต ในขั้นที่วิ่งตามทั้งเข้าทั้งออกลมหายใจที่ผ่านทั้งสายตั้งแต่จมูกถึง สะตือนั้นเป็นนิมิต แต่เมื่อมาในขั้นที่เฝ้าอยู่จุดเดียว นิมิตจึงยังเหลืออยู่แต่จุดที่กำหนดคือที่จะงอยจมูกเท่านั้น ลมหายใจที่กระทบที่จะงอยจมูกนั้นแหละ ตรงนั้นเป็นนิมิต นี้เรียกว่าเฝ้ากำหนดอยู่ในจุดใดจุดหนึ่ง มีลมหายใจเป็นนิมิต^{๖๕}

การปฏิบัติในขั้นนี้ พุทธทาสภิกขุอธิบายสอดคล้องกับอานาปานสติ ขั้นที่ ๔ และตรงกับวิธีปฏิบัติในคัมภีร์วิสุทธิมรรคขั้นที่ ๓ คือ ผุสนานัย

ในเรื่องอานาปานสตินิมิต ๓ ประการ พุทธทาสภิกขุได้อธิบาย สอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์ และเพิ่มเติมไว้ว่า

๑) บริกรรมนิมิต คือ ตัวลมหายใจที่เคลื่อนไป-เคลื่อนมา ลมหายใจที่เป็นตามธรรมชาติ ซึ่งเราไปกำหนดเข้า การกำหนดที่ตัวลมหายใจก็เรียกว่า

^{๖๔} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๑๑.

^{๖๕} พุทธทาสภิกขุ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, หน้า ๒๔.

การเพ่งต่อบริกรรมนิมิตอย่างเดียวกัน

๒) อุกคหนิมิต คือ นิมิตที่เข้าไปติดอยู่ที่ตาภายในหรือในใจ กลายเป็นมโนภาพภายในอีกส่วนหนึ่งต่างหากจากตัววัตถุโดยตรง ที่เราเอามากำหนดในครั้งแรก นิมิตนี้ได้แก่จุดหรือดวงขาว ๆ ที่ทำให้ปรากฏเป็นมโนภาพเด่นชัดอยู่ได้ที่ตรงจุดลมสัมผัส ที่ปลายจะงอยจมูก

๓) ปฏิภาคนิมิต คือ อุกคหนิมิตในภายในนั่นเอง หากแต่ว่าได้เปลี่ยนรูป เปลี่ยนสี เปลี่ยนขนาดเป็นอย่างอื่นไป และเปลี่ยนอะไร ๆ อีกบางอย่าง กระทั่งถึงให้เคลื่อนที่ไปมา หรือขึ้นลงได้ตามควรแก่การโน้มจิตไป โดยความรู้สึกที่เป็นสมาธิถึงสำนึก แล้วสามารถทำให้แน่วแน้อยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง โดยสมควรแก่อุปนิสัยของตน และหยุดนิ่งและแน่วแน้อยู่อย่างนั้น เพื่อเป็นนิมิต คือเป็นที่เกาะแห่งจิตอย่างประณีตที่สุด จึงมีความตั้งมั่นถึงที่สุดที่เรียกว่า ฌาน^{๖๖}

ขั้นที่ ๓ สร้างมโนภาพขึ้นที่จุดสัมผัส

พุทธทาสภิกขุแนะนำให้สร้างมโนภาพในลักษณะอุคคหนิมิตขึ้นมา ด้วยตนเอง คือลักษณะภาพนิ่งตรงจุดที่เฝ้าดูนั้น จะรู้สึกเหมือนกับว่าเป็นเนื้ออ่อนที่สุดรู้สึกง่ายที่สุด ลมหายใจผ่านที่ตรงนั้นก็ให้รู้สึกกระทั่งความรู้สึกจนโชติช่วงขึ้นมา เรียกว่าสร้างนิมิตชนิดมโนภาพขึ้น ตอนนี้เป็นครั้งสำนึก ทำเหมือนกับว่าที่ตรงนั้นมีจุดไวต่อความรู้สึกอยู่อันหนึ่ง จนสมมุติเหมือนว่ามีจุดหรือมีดวงอะไรอันหนึ่งรูปร่างเป็นดวงกลม แล้วก็มึสมีแสงอะไร ตามแต่เราจะรู้สึกเป็นดวงกลมอยู่ที่นั่น เป็นจุดดวงขาว หรือว่าจุดดวงเขียว หรือว่าจุดเป็นเหมือนกับจุดดวงอาทิตย์ จุดดวงจันทร์ก็ได้ เพราะที่แรกมันมีอยู่เป็นจุด ๆ หนึ่ง แล้ว จุดนี้ถูกเปลี่ยนให้เป็นภาพขึ้นมา โดยทำทางมโนภาพ แล้วทำลงไป ๆ จิตก็จะเหลืออยู่ถึงสำนึก จะปรากฏเป็นดวงอาทิตย์โชติช่วงอยู่ที่นั่น ดวงจันทร์โชติช่วงอยู่ที่นั่น หรือดวงเขียวดวงขาวอะไรอยู่ที่นั่นก็ได้ หรือ

^{๖๖} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๑๐๘ -๑๑๐.

ถ้าไม่เป็นดวง จะเป็นแสงสว่างวอบแวววอมแววมอะไรก็ได้ เป็นหยดน้ำค้างก็ได้ เป็นเหมือนกับรังไข่แมงมุมกลางแสงแดดทั้งรังที่ทอแสงอยู่กลางแสงแดดอย่างนี้ได้ ไม่เหมือนกันทุกคน แต่ว่าถ้าสร้างขึ้นมามีผลได้ก็เรียกว่า นิमितชนิดที่เป็นมโนภาพ ที่เราสร้างขึ้นได้สำเร็จ นิमितเปลี่ยนรูปจากวัตถุธรรมชาติ คือ ลมหายใจ หรือเนื้อหนังที่เป็นจุดนั้นมากลายเป็นมโนภาพอย่างนี้ ถ้ามันยังเป็นนิमितอันเดิม คือเป็นลมหายใจหรือเป็นจุดเนื้อหนังตามเดิม เขาเรียกว่า นิमितในชั้นแรก นิमितในระยะบริกรรมเรียกว่า บริกรรมนิमित ถ้าสร้างนิमितมโนภาพสำเร็จก็เรียกว่า อุกคหนิมิต แปลว่านิमितที่ติดตา^{๖๗}

ในชั้นนี้ พุทธทาสภิกขุได้อธิบายสอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรคโดยส่วนใหญ่ แต่มีข้อแตกต่างบางประการคือในคัมภีร์อธิบายการเกิดขึ้นของนิमितว่า การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยอนุพัณณานัยกับมุสนานัย นิमितย่อมปรากฏ จิตก็จะเปลี่ยนจากการกำหนดรู้ เข้าไปตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในนิमितอย่างเดียว แต่พุทธทาสภิกขุแนะนำให้สร้างมโนภาพในลักษณะอุคคหนิมิตขึ้นมาด้วยตนเอง^{๖๘}

ชั้นที่ ๔ สร้างปฏิภาคนิมิต

ในชั้นนี้ พุทธทาสภิกขุอธิบายต่างจากหลักการในคัมภีร์เช่นกัน คือในคัมภีร์อธิบายว่า ปฏิภาคนิมิตย่อมปรากฏขึ้นจากการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยอนุพัณณานัยกับมุสนานัยที่เป็นไปอยู่^{๖๙} แต่ท่านพุทธทาสแนะนำให้สร้างภาพเคลื่อนไหวขึ้นแทนที่จุดนั้นที่เป็นอุคคหนิมิตว่า สร้างภาพขึ้นทำให้มันเคลื่อนไหว ให้เปลี่ยนรูป ให้เปลี่ยนสี ให้เป็นอะไรได้ตามต้องการ นี่เรียกว่า "ปฏิภาคนิมิต" ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายที่จะต้องทำให้ได้เพื่อให้มีฌาน สมมุติว่าเรามีอุคคหนิมิตอย่างเป็นรูปดวงจันทร์เล็ก ๆ อยู่ที่จุดจะงอย

^{๖๗} พุทธทาสภิกขุ, *วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์*, หน้า ๒๕.

^{๖๘} *ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๐๘, ๓๑๑.*

^{๖๙} *ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๐๘, ๓๑๑.*

จุ่มก้นในชั้นที่ ๓ แล้ว พอมาถึงชั้นที่ ๔ นี้ เราจะบังคับมันให้เปลี่ยนรูป เปลี่ยนสี ให้มันเปลี่ยนขนาดให้มันเคลื่อนที่ ให้มันดูเหมือนกับลอยไปในฟ้า ในอากาศตามที่เราบังคับ เหมือนกับบังคับจรวด แล้วให้มาอยู่ที่เดิมอีกก็ได้ การฝึกจิตต้องสามารถที่จะน้อมมโนภาพให้มันเปลี่ยนไป ในลักษณะที่เปลี่ยน รูปเปลี่ยนสี เปลี่ยนขนาด แล้วก็เคลื่อนที่ แต่ไม่ควรเอามาปนกัน สมมติว่าเป็นภาพดวงจันทร์ ก็ใช้เป็นดวงจันทร์เรื่อย ๆ ไป อย่าไปเอาใยแมงมุมอะไรเข้ามา อย่าไปน้อมเพื่อเป็นอย่างอื่นเข้ามา เพราะว่ามันขึ้นอยู่แก่บุคคลคนหนึ่งเหมาะที่จะเห็นมโนภาพนี้อย่างหนึ่ง ถ้าใครเห็นใยแมงมุมก็ใช้ใยแมงมุม ใยแมงมุมกลางแสงแดดที่มันเด่นจ้า เปลี่ยนภาพใยแมงมุมนั้นไปตามที่เราต้องการ มันไม่ใช่ความจริง ไม่ใช่ของจริง แต่สำคัญตรงที่wabังคับจิตได้ สิ่งที่เราเห็นนั้นไม่ใช่ของจริง แต่มันจริงอยู่ที่wabังคับนิมิตได้ ขยายส่วนได้ เปลี่ยนแปลงได้ตามต้องการ แสดงว่าเราบังคับจิตได้

ลักษณะของนิมิต พุทธทาสภิกขุได้อธิบายสอดคล้องกับหลักการในพระคัมภีร์เป็นส่วนใหญ่ แต่การบังคับนิมิตให้ย่อ-ขยายได้ตั้งใจตามแนวคำสอนของพุทธทาสภิกขุ ไม่ปรากฏในการเจริญอานาปานสติภาวนา แม้จะมีหลักการในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า กรรมฐานที่เกิดปฏิภาคนิมิตได้ย่อมขยายนิมิตได้^{๗๐} แต่ในคัมภีร์เดียวกันกล่าวไว้ว่า เมื่อบุคคลขยายอานาปานนิมิตกองลมเท่านั้นเจริญขยายออก และอานาปานนิมิตนั้นก็ถูกจำกัดโดยโอกาส (ช่องว่างอันแคบ) เพราะมีโทษ อานาปานสติจึงไม่ควรขยายนิมิต^{๗๑}

พุทธทาสภิกขุอธิบายวิธีกำหนดปฏิภาคนิมิต เพิ่มเติมหลักการในพระคัมภีร์อีกว่า นิมิตในขั้นสุดท้ายนั้นได้แก่ปฏิภาคนิมิต คือนิมิตที่เปลี่ยนรูปไปเป็นอย่างอื่นจากอุคคหนิมิต คือจากความรู้สึกที่เป็นเพียงว่ามีจุดอยู่จุดหนึ่ง มันได้เปลี่ยนไปด้วยอำนาจของความที่สิ่งต่าง ๆ ที่เนื่องกัน มีลมหายใจ เป็นต้น เป็นของละเอียดยิ่งขึ้นไปกว่าเดิมพร้อมกับอาศัยอดีตสัญญาอย่างใด

^{๗๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๒๒.

^{๗๑} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๒๑.

อย่างหนึ่ง ในอุปนิสัยของบุคคลนั้นเข้าช่วยปรุงแต่งด้วย สิ่งที่เราเรียกว่าปฏิภาคนิมนิตนี้จะเกิดขึ้นผิตแผกกันบ้าง เป็นคน ๆ ไปคือจะปรากฏแก่คนบางคนตรงจุด ๆ นั้น หรือใกล้ ๆ กับจุดนั้น ออกไปข้างนอกก็ตาม เข้ามาข้างในก็ตาม รวากะว่ามีปุยนุ่นกระจุกหนึ่งมาติดอยู่ตรงนั้น หรือมีหมอกกลุ่มหนึ่งปรากฏอยู่ที่นั่น บางพวกจะมีนิมิตปรากฏชัดยิ่งขึ้นไปกว่านั้น คือเป็นดวงขาวลอยเด่นอยู่ หรือเป็นดวงแก้วดวงหนึ่ง หรือเป็นไข่มุกเม็ดหนึ่ง หรือเป็นเพียงสิ่งที่รูปร่างอย่างเมล็ดฝ้ายเมล็ดหนึ่ง คนบางพวกจะมีนิมิตปรากฏเป็นรูปสะเก็ดไม้ชิ้นหนึ่ง หรือพวงดอกไม้พวงหนึ่ง หรือสายสร้อยพวงหนึ่ง หรือสายแหงคว้นไฟเกลียวหนึ่งดังนี้ ก็มีอยู่ประเภทหนึ่ง และประเภทที่น้อยไปกว่านั้นอีก คือมีได้ยากไปกว่านั้นอีก ก็คือบางจำพวกจะมีนิมิตปรากฏเหมือนใยแมงมุมรังหนึ่ง เมฆที่ซับซ้อนกันหมู่หนึ่ง ดอกบัวที่บานออกเป็นแฉก ๆ ดอกหนึ่ง หรือล้อรถที่มีซี่เก้อออกไปจากตุ้มเป็นซี่ ๆ วงหนึ่ง จนกระทั่งถึงบางพวกมีนิมิตเป็นดวงจันทร์ หรือดวงอาทิตย์ดวงใหญ่เกินประมาณดวงหนึ่ง ๆ ก็ได้ นี่เรียกว่าปฏิภาคนิมนิต แม้จะต่างกันอย่างไร ก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ตั้งอยู่อย่างแน่นแฟ้น หยดย้อยอย่างมั่นคง เป็นที่ยึดหวังของจิตอันสงบระงับจนถึงขนาดที่เป็นฌานได้ด้วยกันทั้งนั้น^{๗๒}

ขั้นที่ ๕ หน่วงองค์ฌานขึ้นมาจนครบ

ในขั้นนี้ พุทธทาสภิกขุอธิบายสอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์ และได้แสดงรายละเอียดเพิ่มเติมไว้ว่า ฌานประกอบอยู่ด้วยองค์ประกอบอย่างนั้น ๆ จึงจะเรียกว่าฌาน ทำความรู้สึกในสิ่งที่เรียกว่า องค์ฌาน ดังนี้

- วิตก คือ การกำหนดอารมณ์
- วิจารณ์ คือ ความรู้สึก ชิมซาบในอารมณ์
- ปีติ คือ ความรู้สึกอิ่มใจในความสำเร็จ
- สุข คือ ความสบายที่สุดใดขณะนั้น

^{๗๒} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๑๐๘ -๑๑๐.

เอกัคคตา คือ ความที่จิตในขณะนั้น มีจุดสุดยอดเพียงอันเดียว

เรียกเป็นบาลีว่า วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา องค์ฌานทั้ง ๕ ถูกกำหนดขึ้นมาในความรู้สึกห่วงความรู้สึกให้มาเป็นความรู้สึกที่เห็นชัดอยู่ ที่จริงมันเป็นแต่เพียงห่วงความรู้สึกสองอย่าง คือปิติ กับสุขเท่านั้นที่มันจะต้องห่วงขึ้นมา นอกนั้นมีอยู่โดยอัตโนมัติ เมื่อเราทำอยู่อย่างนี้ วิตก วิจารก็มีอยู่โดยอัตโนมัติ เอกัคคตาก็มีอยู่โดยอัตโนมัติ ที่นี้ปิติและสุขมันเกือบจะเกิดออกมาโดยอัตโนมัติเหมือนกัน แต่มันไม่ออกมา ก็ห่วงความรู้สึกอันนี้ให้เกิดขึ้นมาสองอย่าง คือ ปิตีกับสุข ส่วนวิตกนั้น มีอยู่ในตัวเอง เพราะว่าเราบังคับจิตกำหนดอารมณ์อยู่แล้ว วิจารนั้นจิตก็เคล้าเคลียทั่วถึงซาบซ่านอยู่กับอารมณ์นั้นอยู่แล้วเป็นเอกัคคตาอยู่ในตัว เรียกว่า ห่วงอารมณ์ฌานทั้ง ๕ ขึ้นมาได้สำเร็จ^{๗๓}

เมื่อปฏิภาคนิมิตจะปรากฏ มีสิ่งให้สังเกตล่วงหน้าได้ คือ อุกคหนิมิต ในขณะนั้นแจ่มใสยิ่งขึ้น จิตรู้สึกสงบยิ่งขึ้น รู้สึกสบายใจหรือพอใจในการกระทำนั้นมากยิ่งขึ้น ความเพียรเป็นไปโดยสะดวก แทบจะไม่ต้องใช้ความพยายามอะไรเลย ลักษณะเหล่านี้แสดงว่าปฏิภาคนิมิตจะปรากฏ ครั้นปฏิภาคนิมิตปรากฏแล้วต้องระมัดระวังในการรักษาปฏิภาคนิมิต แม้ว่าในขณะนี้นิวรณ์จะระงับไปก็จริง แต่อัปนาสมาธิยังลุ่มลุกอยู่ เพราะองค์ฌานยังไม่ปรากฏแน่นแฟ้นโดยสมบูรณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องดำรงตนอยู่อย่างสม่ำเสมอในลักษณะแห่งอัปนาโกสล ๑๐ ประการ ดังที่กล่าวแล้วเพื่อเป็นการเร่งรัดอัปนาสมาธิให้ปรากฏต่อไป ผู้ปฏิบัติห่วงจิตให้ลู่ถึงอัปนาสมาธิได้ ด้วยการห่วงความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานทั้ง ๕ ประการให้ปรากฏขึ้น ในความรู้สึกแจ่มชัดสมบูรณ์ และตั้งอยู่อย่างแน่นแฟ้น เมื่อองค์ฌานตั้งมั่นทั้ง ๕ องค์แล้ว เชื่อว่าบรรลุถึงอัปนาสมาธิ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือการได้ฌานในอันดับแรก ที่เรียกว่า ปฐมฌาน^{๗๔} นั้นเอง

^{๗๓} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๑๗.

^{๗๔} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๑๘๙.

พุทธทาสภิกขุอธิบายลักษณะสังเกตความสมบูรณ์ของปฐมฌานตามหลักการในคัมภีร์ปฏิสัมมทวารคและขยายความเพิ่มเติมว่า ในขณะที่นั้นจิตประกอบอยู่ด้วยลักษณะ ๑๐ ประการ คือ

ก. ลักษณะที่เป็นเบื้องต้นของปฐมฌาน เรียกว่า ความสมบูรณ์ด้วยปฏิบัติภาวิสุทธิตี คือ ความบริสุทธิ์หมดจดของข้อปฏิบัติในขั้นนั้น ๆ ปฐมฌานที่มีความสมบูรณ์ประกอบด้วยลักษณะ ๓ อย่าง คือ

- ๑) จิตหมดจดจากโทษทั้งปวง ที่เป็นอันตรายต่อปฐมฌานนั้น
- ๒) เพราะความหมดจดเช่นนั้น จิตก้าวขึ้นสู่สมณิมิต ซึ่งในที่นี้ได้แก่องค์ฌาน
- ๓) เพราะก้าวขึ้นสู่สมณิมิต จิตย่อมแล่นไปในสมณิมิตนั้น

ข. ลักษณะที่เป็นท่ามกลางของปฐมฌาน เรียกว่า อุเบกขาพुरुหนากล่าวคือ ความหนาแน่นไปด้วยอุเบกขา หรือความเพ่งดูเฉยอยู่ ประกอบอยู่ด้วยลักษณะ ๓ อย่างคือ

- ๑) เพ่งจิตอันหมดจดแล้วจากโทษที่เป็นอันตราย ต่อปฐมฌานนั้น
- ๒) เพ่งดูจิตที่แล่นเข้าสู่สมณิมิตแล้ว
- ๓) เพ่งดูจิตที่มีเอกัตตะปรากฏแล้ว เอกัตตะในที่นี้ ได้แก่ความเป็นฌานโดยสมบูรณ์ ประกอบอยู่ด้วยลักษณะต่าง ๆ ที่ตรงกันข้ามจากนิรวณโดยประการทั้งปวง ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ลักษณะทั้ง ๓ นี้ทำให้ปฐมฌานมีความงามในท่ามกลาง

ค. ลักษณะที่เป็นที่สุด ของปฐมฌาน เรียกว่า สัมปหังสนา แปลว่า ความร่าเริง ประกอบ อยู่ด้วยลักษณะ ๔ ประการ คือ :

- ๑) ร่าเริงเพราะธรรมทั้งปวงที่เกิด ไม่กำเริบกัน สมส่วนกัน ซึ่งเรียกว่าได้ว่า มี “ความเป็นสมังคีในหน้าที่ของตน
- ๒) ร่าเริงเพราะอินทรีทั้งหลายมีกิจเป็นอันเดียวกัน ร่วมกันทำให้เกิดผลเดียวกัน

๓) ร่าเริงเพราะสามารถเป็นพาหนะนำไปได้ซึ่งความเพียรจนกระทั่งถึงเวลานั้น ที่ไม่กำเินกัน และถึงความสมบูรณ์แห่งอินทรีย์ ที่มีกิจเป็นอันเดียวกัน

๔) ร่าเริงเพราะเป็นที่ช่องเสพมากของจิต

ลักษณะทั้ง ๔ ประการนี้ ทำให้ปฐมณามีความงามในที่สุด เมื่อรวมเข้าด้วยกันทั้ง ๓ หมวด ย่อมเป็นลักษณะ ๑๐ ประการเป็นเครื่องแสดงถึงเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของปฐมณ พร้อมทั้งเป็นเครื่องแสดงความงาม ความน่าเลื่อมใส^{๗๕}

ขั้นที่ ๖ บรรลุฐาน

ในขั้นนี้พุทธทาสภิกขุ เพียงกล่าวอ้างถึงความสมบูรณ์ในการ ปฏิบัติทั้ง ๕ ขั้นที่ผ่านมาว่าได้ฐาน ที่แรกเรียกว่าปฐมณ มีความรู้สึกของจิตที่ประกอบอยู่ด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ นี้อย่างสม่ำเสมอแน่วแน่เรียกว่าปฐมณ เป็นการได้ครั้งแรก ซึ่งจะต้องระมัดระวังมากจะหนีไปเสีย แล้วจะไม่กลับมาอีก เพราะฉะนั้นพอได้ก็ต้องรีบทำให้เป็นวสีทันที สอดคล้องกับหลักการบางประการในขั้นธูปานาย

ขั้นที่ ๗ ทำให้เป็นวสี

พุทธทาสภิกขุได้อธิบายสอดคล้อง^{๗๖} กับหลักการในคัมภีร์ และอธิบายแนวปฏิบัติเพิ่มเติมว่า การทำให้ชำนาญ คือทำให้อยู่ในอำนาจ หรือในกำมืออย่างแน่นแฟ้น อย่างไม่หลุดหนีไปได้ให้อยู่ในอำนาจจริง ๆ ถ้าไม่ทำแบบวสีทับลงไปแล้วมันจะหายไป เพราะฉะนั้น เราต้องนำมาคิดมานึกอยู่เสมอ เป็นเทคนิคของการทำให้มันแน่นแฟ้นลงไป อย่างว่าจะจำคนสักคนหนึ่งให้จำได้ จนตลอดชีวิตนี้ เราต้องนึก คือพอรู้จัก มันก็เหมือนกับได้ฌานจะต้องทำให้ไม่ลืม คือนึกหน้าเขาทุกคืน ๆ นึกหน้าเขาทุกสัปดาห์ นึก

^{๗๕} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๑๙๐.

^{๗๖} ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๒๒๕.

หน้าเขาทุกเดือน นึกหน้าเขาทุกปี อย่างนี้ไม่มีวันลืม นี่คือทำให้อยู่ในอำนาจ เหมือนกับจะท่องจำข้อความอะไรสักอย่างหนึ่งหลักเกณฑ์อะไรสักอย่างหนึ่ง ครั้งแรกพอทำก็จำได้ เข้าใจได้ แล้วก็ให้นึกมันทุกวัน แล้วก็นึกทุกสัปดาห์ ทุกเดือน ทุกปี มันจะไม่มีวันลืม การกระทำในระยะต่อมา ที่ให้มันอยู่ในอำนาจเด็ดขาดนี้ ก็เรียกว่าสี เมื่อได้ปฐมฌานเป็นครั้งแรกนี้ ระว่างอาจจะหายไป เพราะฉะนั้นต้องรีบทำในขั้นวิสี ทำซ้ำ ๆ ประคับประคอง ศึกษาทุกแง่ทุกมุม เอาไว้ให้ได้ว่า มันจะอยู่ได้ด้วยวิธีอย่างไรในการที่จะรู้สึกอยู่ในใจ แรกได้ฌานเป็นอย่างไร หยุดอยู่ในฌานเป็นอย่างไร เตรียมออกจากฌานเป็นอย่างไร ออกแล้วเป็นอย่างไร แล้วจะกลับเข้ามาใหม่ จะต้องทำซ้ำ ทำซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ ย้ำซ้ำ ๆ อยู่ไปมา จนให้ชำนาญที่สุด^{๗๗}

ขั้นที่ ๘ การได้ฌานในขั้นต่อไป^{๗๘}

ในเรื่องการทำให้ได้ฌานที่ยังเหลือต่อไปอีก คือฌานที่ ๒ - ที่ ๓ - ที่ ๔^{๗๙} นี้ พุทธทาสภิกขุได้อธิบายคล้อยตามคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค^{๘๐} ได้ประมวลใจความสำคัญและบอกลักษณะสมบูรณ์ของแต่ละฌานเพิ่มเติมไว้ว่า

๑) ปฐมฌาน มีหลักอยู่ว่า

๑. มีขึ้น เพราะความสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งปวง
๒. ยังเต็มอยู่ด้วยวิตกและวิจารณ์
๓. มีปีติและสุขชนิดที่ยังหยาบ คือชนิดที่เกิดมาจากวิเวก
๔. จัดเป็นขั้นที่หนึ่ง คือระดับที่หนึ่งของรูปฌาน

ปฐมฌานมีองค์ประกอบ ๒๐ ประการคือประกอบด้วยลักษณะ ๑๐ ประการ ที่รวมเป็นความงามในเบื้องต้น ความงามในท่ามกลาง ความงามใน

^{๗๗} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณ์แบบ, หน้า ๑๒๐.

^{๗๘} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณ์, หน้า ๑๐๙-๑๑๐.

^{๗๙} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณ์, หน้า ๑๑๐-๑๒๔.

^{๘๐} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๓-๒๔๕.

ที่สุดนี้ประเภทหนึ่ง และประกอบด้วยองค์มาน ๕ และอินทรีย์อีก ๕ รวมกัน
จึงเป็น ๒๐ ซึ่งทำให้กล่าวได้ว่า ปฐมฌานสมบูรณ์ด้วยองค์ประกอบ ๒๐
หรือเรียกว่า ๑๐ กว่าประกอบด้วยลักษณะ ๑๐ ด้วยองค์มาน ๕ ด้วยอินทรีย์
๕ การที่ท่านระบุดุธรรมถึง ๒๐ ประการว่าเป็นองค์ประกอบของปฐมฌาน
ดังนี้ ก็เพื่อการรัดกุมของสิ่งที่เรียกว่ามานนั่นเอง มีความประสงค์อย่างยิ่งที่
จะไม่ให้ผู้ปฏิบัติมองข้ามสิ่งเหล่านี้ไปเสีย หรือมองไปอย่างลวก ๆ สนใจ
อย่างลวก ๆ ว่าปฐมฌานประกอบด้วยองค์ห้าเท่านั้นก็พอแล้ว ทางที่ถูก เขา
ก็ต้องเพ่งเล็งถึงอินทรีย์ทั้งห้าที่สมบูรณ์ และเข้ามาเกี่ยวข้องกับองค์ของมาน
ทั้งหมด ในลักษณะที่ถูกต้องที่สุด คือถูกต้องตามลักษณะ ๑๐ ประการ ที่
กล่าวแล้วอย่างละเอียดนั่นเอง ให้เอาลักษณะ ๑๐ ประการนั้นเป็นเครื่อง
พิสูจน์ที่เด็ดขาดและแน่นอนว่า ปฐมฌานเป็นไปจนถึงที่สุดหรือไม่ อย่าถือเอา
เพียงลวก ๆ ว่าปฐมฌาน ประกอบด้วยองค์ห้าเท่านั้นก็พอแล้ว นี่คือประโยชน์
ของการบัญญัติองค์ประกอบ ๒๐ ประการของปฐมฌาน^{๘๑}

๒) ทุติยฌาน มีหลักอยู่ว่า

๑. มีขึ้นเพราะวิตก วิจารณ์ ระงับไป

๒. เต็มอยู่ด้วยความแน่วแนและความพอใจของจิตภายใน

๓. มีปีติและสุขชนิดที่สงบระงับ เพราะเกิดมาจากสมาธิ

๔. จัดเป็นระดับที่สองของรูปฌาน

ทุติยฌานมีองค์ประกอบ ๑๘ ประการ มีหลักเกณฑ์ทำนองเดียวกัน
กับหลักเกณฑ์ของปฐมฌาน หากแต่องค์แห่งฌานขาดไปสององค์ กล่าวคือ
วิตก วิจารณ์ ที่ถูกระงับไปเสียแล้ว องค์แห่งฌานเหลือเพียงสาม คือ ปีติ สุข
และเอกัคคตา ดังนั้นองค์ประกอบทั้งหมดของทุติยฌานจึงเหลืออยู่ ๑๘
ประการ คือ ลักษณะ ๑๐ องค์แห่งมาน ๓ และอินทรีย์ ๕ ความสัมพันธ์กัน
ระหว่างองค์ประกอบ ๓ กลุ่มนี้ มีนัยเดียวกันกับปฐมฌาน

^{๘๑} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๒๒๓.

๓) ตติยฌาน มีหลักอยู่ว่า

๑. มีขึ้นเพราะปิติจางไปหมด โดยการแยกออกจากความสุข
๒. มีการเพ่งด้วยสติสัมปชัญญะถึงที่สุด
๓. เสวยสุขทางนามธรรมที่ละเอียดไปกว่า
๔. จัดเป็นระดับที่สามของรูปฌาน

ตติยฌานมีองค์ประกอบ ๑๗ ประการ มีหลักเกณฑ์ทำนองเดียวกันกับฌานที่กล่าวแล้วข้างต้น หากแต่ว่าองค์แห่งฌานในที่นี้ ลดลงไปอีก ๑ รวมเป็นลดไป ๓ เหลืออยู่แต่เพียง ๒ คือ สุขและเอกัคคตา องค์ประกอบทั้งหมดของตติยฌานจึงเหลืออยู่เพียง ๑๗ กล่าวคือลักษณะ ๑๐ องค์แห่งฌาน ๒ อินทรีย์ ๕ วิณัจฉัยอื่น ๆ ก็เหมือนกับฌานข้างต้น

๔) จตุตถฌาน มีหลักอยู่ว่า

๑. มีขึ้นเพราะดับความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ โสมนัส และโทมนัส ที่มีมาแล้วในฌานขั้นต้น ๆ เสียได้อย่างสิ้นเชิง
๒. มีความบริสุทธิ์ของสติ เพราะการกำหนดสิ่งที่ไม่สุข-ไม่ทุกข์ อยู่อย่างเต็มที่
๓. มีเวทนาที่เป็นอุเบกขา แทนที่ของเวทนาที่เป็นสุข
๔. จัดเป็นลำดับที่สี่ของรูปฌาน^๒

จตุตถฌานมีองค์ประกอบ ๑๗ ประการ มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกันคือจตุตถฌานมีองค์ฌาน ๒ แม้ว่าสุขจะได้เปลี่ยนเป็นอุเบกขา ก็ยังคงนับอุเบกขานั้นเอง ว่าเป็นองค์ฌานองค์หนึ่งรวมเป็นมีองค์ฌาน ๒ ทั้งเอกัคคตา โดยนัยนี้ก็กล่าวได้ว่า จตุตถฌานก็มีองค์ประกอบ ๑๗ เท่ากับตติยฌานโดยจำนวน แตต่างกันตรงที่องค์ฌานที่เปลี่ยนเป็นอุเบกขาเท่านั้น

สรุปความว่า ปฐมฌานมีองค์ประกอบ ๒๐ พุติยฌานมี ๑๘ ตติยฌานมี ๑๗ จตุตถฌานมี ๑๗ เป็นองค์ประกอบสำหรับการพิจารณาให้ทราบ

^๒ พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมาธิ, หน้า ๒๑๘.

ถึงความสมบูรณ์แห่งงานนั้น ๆ ข้อที่ต้องสังเกตอย่างยิ่ง มีอยู่ว่าจำนวนองค์
งานเปลี่ยนไปได้ตามความสูงต่ำของงาน ส่วนลักษณะ ๑๐ ประการและ
อินทรีย์ ๕ อย่างนั้น ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเลย โดยนัยนี้เป็นอันว่า ปฐมงาน
ก็ดี ทุตยงานก็ดี ตติยงานก็ดี และจตุตถงานก็ดี ล้วนแต่มีความงามใน
เบื้องต้น มีความงามในท่ามกลางและมีความงามในที่สุด ด้วยหลักเกณฑ์อัน
เดียวกันแท้ ทั้งนี้ เพราะมีลักษณะ ๑๐ ประการ ดังที่ได้แยกไว้เป็นความงาม
๓ ประการ ปรากฏอยู่แล้วในข้อความข้างต้นด้วยกันทั้งนั้น

ส่วนอินทรีย์ทั้งห้า นั้นพึงทราบไว้ว่าเป็นสิ่งที่มีกำลังเพิ่มขึ้นตามส่วน
แห่งความสูงของงานไปทุกลำดับ แม้ว่าจะยังคงทำหน้าที่อย่างเดียวกันหรือ
ตรงกัน แต่กำลังของมันได้เพิ่มขึ้นทุกอย่างโดยสมส่วนกันกับความสูงยิ่ง ๆ
ขึ้นไปของงานนั้น ๆ กล่าวโดยสรุปก็คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แต่
ละอย่างต้องมีความประณีต และมีกำลังเพิ่มขึ้น^{๘๓}

๖.๓ วิธีปฏิบัติแบบวิปัสสนาภาวนา

การเจริญวิปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นลักษณะของสภาวะธรรม^{๘๔}
ที่ปรากฏ ๗ ประการ คือ

- ๑) อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
- ๒) ทุกขานุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์
- ๓) อนัตตานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน
- ๔) นิพพิทานุปัสสนา พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย
- ๕) วิราคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนัด
- ๖) นิโรธานุปัสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส

^{๘๓} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๒๒๓-๒๒๕.

^{๘๔} ธรรมที่เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ มี ๖ หมวด
ได้แก่ ชันธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เมื่อ
ย่องลงแล้วก็เป็นเพียงรูปกับนาม เท่านั้น

๓) ปฏิบัติสัปดาห์แปดวัน พิจารณาเห็นความสลดทั้งกิเลส^{๘๕}

การเจริญวิปัสสนา**ต่อจากอานาปานสติสมาธิ**นั้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและอรรถกถาพระวินัยอุบายวิธีปฏิบัติไว้ ๔ นัย รวมเป็น ๘ นัย ดังนี้

๕. สัลลักษณ์านัย แปลว่า กำหนดได้ชัด คือการเจริญวิปัสสนากำหนดรู้ชั้น ๕ ได้ชัดทันปัจจุบัน เห็นพระไตรลักษณ์ได้แจ่มแจ้งดี การพิจารณานามรูป ตามแนวของวิปัสสนา คือตามอนุปัสสนาทั้ง ๗ ประการ เพื่อความเห็นแจ้งลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาโดยเฉพาะ ถ้าเป็นการปฏิบัติของสมณยานิกบุคคลก็ได้ตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่ ๕ เป็นต้นไป จนถึงที่สุด แต่ถ้าเป็นการเจริญสุทธวิปัสสนาของวิปัสสนายานิกบุคคลก็ได้ตั้งแต่ขั้นแรกเลย

๖. วิวัฏฏณานัย โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการประกอบเข้ารวมกัน (ในสังขารูปেকชาญาณช่วงปลาย) จนบังเกิดเป็นมรรคประหาณกิเลส ทั้งให้สิ้นไป ทั้งให้เบาบางลงตามลำดับ ได้แก่ มรรค ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น มิได้ในจุดกะที่สี่ ขึ้นใดชั้นหนึ่ง

๗. ปาริสุทธินัย การบรรลุผลของการตัดกิเลส ที่เรียกว่าวิมุตติ ในขั้นที่เป็นสมุจเฉทวิมุตติ เป็นวิธีปฏิบัติต่อจากมรรคได้แก่ ผล ๔ มีโสดาปัตติผล เป็นต้น คือวิธีปฏิบัติหลังจากผลเกิดแล้ว ได้แก่ ปัจจเวกขณญาณ ๑๙^{๘๖} (เป็นผลแห่งการเจริญอานาปานสติในขั้นสุดท้าย)

๘. เติลัง ปฏิปัสสนานัย ญาณเป็นเครื่องพิจารณาความสิ้นไปแห่งกิเลส และผลแห่งความสิ้นไปแห่งกิเลส ที่เกิดขึ้น

^{๘๕} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

^{๘๖} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ.(บาลี) ๑/๕๑๒, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๖๒/๑๐๘.

แล้ว เป็นการพิจารณาอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก
นับทั้ง ๔ ชั้น ตอนหลังนี้ เป็นระยะแห่งวิปัสสนาและมรรคผล

๖.๓.๑ สัลลักษณ์านัย

สัลลักษณ์ แปลว่า กำหนดรู้ คือการกำหนดรู้ในการเจริญวิปัสสนา
มีความหมายเดียวกับปริยญฺเยะ^{๘๗} คือกำหนดได้ชัดเจนทั้งปัจจุบัน เห็นรูป-
นาม เห็นพระไตรลักษณ์ได้ชัดเจน แจ่มแจ้งดี การกำหนดพิจารณารูป-นาม
ถ้าเป็นการปฏิบัติอานาปานสติของสมณยานิกบุคคล สัลลักษณ์านัยนี้ได้
ตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่ ๕ เป็นต้นไป จนถึงที่สุด แต่ถ้าเป็นการเจริญอานา
ปานสติของวิปัสสนายานิกบุคคลก็ได้ตั้งแต่ขั้นแรกเลย

ก. อารมณฺ์หลักในการเจริญวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนามีอารมณฺ์หลักในการตามรู้ ๒ ประการ คือ

๑) ตามรู้รูปเป็นหลัก คือ ตามรู้อาการของธาตุ ๔ ธาตุใดธาตุหนึ่งที่
ปรากฏชัดเจนในขณะจิตปัจจุบัน คือ ธาตุดินมีลักษณะแข็งปรากฏชัดในรูป
ทั้งหมด แต่ขณะที่แสงจันทร์แสงอาทิตย์ปรากฏ มีลักษณะอ่อนมีความแข็ง
น้อย ธาตุน้ำมีลักษณะเกาะกุ่มทำให้วัตถุที่แข็งอยู่รวมกันก่อตัวเป็นรูปร่าง
ได้ (ทำให้วัตถุที่อ่อนไหลไปได้) ธาตุไฟมีลักษณะเย็นหรือร้อน ธาตุลมมี
ลักษณะหยาบหรือตึง และปรากฏสภาวะเคลื่อนไหว^{๘๘}

การตามรู้รูปเป็นหลัก เป็นการเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ใช้ขณิกสมาธิ
พิจารณาอาการของรูป โดยเฉพาะธาตุลมที่เคลื่อนไหว^{๘๙} โดยลักษณะ ๗
ประการ คือ ๑) อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ๒) ทุกขา
นุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ ๓) อนัตตานุปัสสนา พิจารณาเห็น

^{๘๗} อภิ.ธ. (บาลี) ๓๔/๕๘๔/, อภิ.ธ. (ไทย) ๓๔/๕๘๔/๑๖๘-๙.

^{๘๘} ดูในพระญาณธชฺเธร (แลติสยาตอ), อานาปานทีปนี, หน้า ๓๗.

^{๘๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓.

ความไม่มีตัวตน ๔) นิพพิทานุปัสสนา พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย ๕) วิราคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนด ๖) นิโรธานุปัสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส ๗) ปฏิินิสสัคคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส^{๙๐} นี่เป็นการเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก

๒) ตามรู้นามเป็นหลัก คือ ตามรู้เวทนา จิต หรือสภาพธรรม^{๙๑} ที่ปรากฏในขณะที่จิตปัจจุบัน ได้แก่ บุคคลผู้บรรลุมานแล้ว ควรเข้ามานั้น บ่อย ๆ เมื่อเกิดความชำนาญในการเข้ามานั้นแล้ว จึงยกองค์ฌานที่ปรากฏชัด คือ ปิติ สุข หรืออุเบกขาขึ้นสู่พระไตรลักษณ์เจริญวิปัสสนา พิจารณาเห็นสภาพธรรมตามลำดับสมำบัติและองค์ฌาน^{๙๒} โดยลักษณะ ๗ ประการ คือ ๑) อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ๒) ทุกขานุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ ๓) อนัตตานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน ๔) นิพพิทานุปัสสนา พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย ๕) วิราคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนด ๖) นิโรธานุปัสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส ๗) ปฏิินิสสัคคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส^{๙๓} นี่เป็นการเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก

คัมภีร์ฎีกาอธิบายการกำหนดอารมณ์ที่แตกต่างกันของสมถยานิก บุคคลและวิปัสสนายานิกบุคคลว่า สมถยานิกกำหนดรู้องค์ฌานเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นนามธรรมที่ปรากฏชัดเมื่อออกจากฌาน คือกำหนดรู้ฌานจิตตูปบาท ในขณะที่ปัจจุบัน มีหทัยรูปเป็นที่ตั้ง^{๙๔} ส่วนวิปัสสนายานิกกำหนดรู้รูป-นาม (ขันธ ๕) ที่ปรากฏชัดในขณะที่ปัจจุบัน สติรู้เท่าทันสภาวะจิตเจตสิกและอายตนะภายนอกเป็นที่ตั้ง การหยั่งรู้ไม่อาจกำหนดรู้สังขารธรรมในอัตภาพ

^{๙๐} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

^{๙๑} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๓.

^{๙๒} ม.อ.อ. (บาลี) ๔/๕๘.

^{๙๓} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

^{๙๔} ที่.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖.

ของตนโดยสิ้นเชิงได้^{๙๕} จึงกำหนดเฉพาะอารมณ์ที่จิตรู้ชัด^{๙๖}

ข. การกำหนด

การกำหนด คือการเอาจิต (น้อมจิต, ส่งจิต, ส่งจิต) เข้าไปรับรู้ อารมณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ฝ้าดู สภาวะปัจจุบันอารมณ์ อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง ด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ มีวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยปราศจาก การคิดนึกพิจารณา ประแต่ง หรือเพิ่มเติมสิ่งใด ๆ ลงไปในทุก ๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้ในอานาปานสติภาวนานี้ มีศัพท์บาลีแสดงการกำหนดรู้อยู่ ๒ ศัพท์ คือ ปชานาติ และ ลิกขติ มีอธิบายดังนี้

๑) บทว่า ปชานาติ แปลว่า รู้ชัด เป็นผลเกิดขึ้นจากการกำหนดรู้ รูป-นามปัจจุบัน อันอาศัยการบริกรรมภาวนาเป็นเครื่องประคับประคอง

พระอรรถกถาจารย์อธิบาย^{๙๗}ว่า แม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่น สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก เมื่อเดินไปก็รู้ว่า ตัวเดินไปก็จริงอยู่ แต่พระพุทธเจ้ามิได้ตรัส หมายเอาความรู้เช่นนั้น เพราะความรู้เช่นนั้นละความเห็นว่สัตว์ไม่ได้ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ไม่ได้ ไม่เป็นกรรมฐานหรือสติปัญญาภาวนา ส่วน การรู้ของผู้เจริญภาวนาย่อมละความเห็นว่สัตว์ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ ได้ เป็นทั้งกรรมฐานและเป็นสติปัญญาภาวนา และคำที่ตรัสหมายถึงความรู้ ชัดอย่างนี้ว่า ใครเดิน การเดินของใคร เดินได้เพราะอะไร

ตอบว่า ไม่ใช่สัตว์ หรือบุคคลไร ๆ เดิน ไม่ใช่การเดินของสัตว์หรือ บุคคลไร ๆ เดิน เดินได้เพราะการแผ่ไปของวาโยธาตุอันเกิดจากจิต ปรารภณา เพราะฉะนั้น ภิกษุณ้น้อมรู้ชัดว่า จิตคิดว่าจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การนำสกลกายให้ก้าวไปข้างหน้า

^{๙๕} ม.อ.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๒๖.

^{๙๖} วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๓๒.

^{๙๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑

ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุ อันเกิดจากจิตปรารถนา เรียกว่าเดิน แม้ในอิริยาบถอื่นก็เหมือนกัน เกิดจิตปรารถนาขึ้นว่าเราจะนั่ง จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ๆ ก็ทำให้เกิดความจงใจในความเคลื่อนไหว ความคู้กายเบื้องล่างลง ทรงกายเบื้องบนขึ้น ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่านั่ง

กายเปรียบเหมือนเกวียน เพราะอรรถว่าไม่รู้ ธาตุลมที่เกิดจากจิตเปรียบเหมือนโค จิตเปรียบเหมือน สารถิ เมื่อจิตเกิดขึ้นว่า จะเดิน จะยืน วาโยธาตุที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหวก็เกิดขึ้น อิริยาบถมีเดินเป็นต้น ย่อมเป็นไปเพราะความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต^{๙๘}

๒) บทว่า สิกขติ แปลว่า สำเนียง คือ เพียรพยายามกำหนดรู้ อารมณ์ที่ปรากฏในขณะปัจจุบันอย่างใส่ใจ ก่อเกิดเป็นไตรสิกขาอย่างครบถ้วน คือ ความสำรวมของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิศีลสิกขา ความตั้งใจมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิจิตตสิกขา ความรู้ทั่วถึงของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิปัญญาสิกขา^{๙๙}

ข. การกำหนดรู้

ปริยญา แปลว่า กำหนดรู้ หรือทำความรู้จัก หมายถึง การทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ โดยครบถ้วนหรือรอบด้าน^{๑๐๐} แบ่งออกเป็น ๓ ขั้น

๑) ญาณปริยญา กำหนดรู้ขั้นรู้จัก คือรู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่ รู้จักจำเพาะตัวของสิ่งนั้นตามสภาวะลักษณะแท้ ว่ารูปมีลักษณะสลาย เวทนา มีลักษณะเสวยอารมณ์ สัญญามีลักษณะกำหนดได้หมายรู้ ดังนี้ เป็นต้น

ภูมิแห่งญาณปริยญา เริ่มตั้งแต่กำหนดสังขาร จนถึงกำหนดปัจจัย ปริยญานี้ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะเฉพาะ

^{๙๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑

^{๙๙} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๙๘

^{๑๐๐} ดูรายละเอียดใน พุ.ม.(ไทย) ๒๙/๖๒/๖๐, วิสุทธิ.มหาฎีกา(บาลี) ๓/๒๓๐.

ของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง

๒) ตีรณปริยญา กำหนดรู้ชั้น**พิจารณา** คือ รู้ด้วยปัญญาที่ยังลึกซึ้งไปถึงสามัญญลักษณะ^{๑๐๑}ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้น ๆ เป็นไปตามกฎธรรมดาโดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่น เวทนา และสัญญานั้น ไม่เที่ยงมีความแปรปรวนเป็นธรรมดาไม่ใช่ตัวตน

ภูมิแห่งตีรณปริยญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณากองสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (เห็นความเกิดและดับ) ปริยญานี้ ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง

๓) ปหานปริยญา^{๑๐๒} กำหนดรู้ถึงชั้น**ละได้** คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติด เป็นอิสระจากสิ่งนั้น ๆ ได้ ไม่เกิดความผูกพันหลงใหล ทำให้วางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง เช่น เมื่อรู้ว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้วก็จะนิจจสัญญาเป็นต้น ในสิ่งนั้นได้ มีสติกำหนดรู้ชัดตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลางไม่มีความยึดติด ปล่อย่างได้

ภูมิแห่งปหานปริยญาแบ่งเป็นชั้น ตามการประหาณวิปัสส^{๑๐๓} ดังนี้

๑. เมื่อโยคี พิจารณาเห็นความดับของรูป-นาม (ในภังคญาณ) แล้ว จากนั้นพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาเสียได้

^{๑๐๑} ตีรณภูเจ ญาณ แปลว่า ปัญญามีความหมายว่าใคร่ครวญ ได้แก่ ปัญญาที่มีการเข้าใคร่ครวญเป็นสภาวะหรือมีการพิจารณาเป็นสภาวะ.

^{๑๐๒} คำว่า ปหานะ ปณฺหา แปลว่า ปัญญาในการละ ปัญญาเป็นเครื่องละ วิปัสสนาทั้งหลายมีนิจจสัญญาวิปัสสนาเป็นต้น หรือธรรมชาติโดยย่อมละนิจจสัญญาวิปัสสนาเป็นต้นได้ ฉะนั้น ธรรมชาตินี้ ชื่อว่า ปหานาปัญญา คือ “ญาณเป็นเครื่องละนิจจสัญญาวิปัสสนา” อีกอย่าง “คำว่า ปริจจาคภูเจ ญาณ ญาณในอรรถว่าสลະ ได้แก่ มีการสลละนิจจสัญญาวิปัสสนาเป็นต้น เป็นสภาวะ” ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๔๓.

^{๑๐๓} ปัญญาเครื่องละวิปัสสนา ชื่อว่า **ปหานปัญญา** (ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๔๓.)

วิปัสสนธรรม คือ ธรรมที่มำปิดบังพระไตรลักษณ์ ทำให้สรรพสัตว์ไม่เห็นความจริงของรูป-นาม มี ๓ ประการ คือ ๑) ทิณฺฐวิปัสสนา ความเห็นผิดๆ ๒) จิตตวิปัสสนา ความคิดผิดๆ ๓) สัญญาวิปัสสนา ความจดจำมาผิดๆ (วิสุทธิ. (บาลี)๒/๓๖๖)

๒. พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ เห็นความบีบคั้นให้คงสภาพเดิมอยู่ไม่ได้ ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญผิดว่าเป็นสุข) เสียได้

๔. พิจารณาเห็นโดยความไม่ใช่ตัวตน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใคร ย่อมละอัตตสัญญา (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน) เสียได้

๕. เมื่อนั้น ย่อมเบื่อหน่ายความพลัดเพี้ยน สำรอกราคะ ดับต้นหาสละคืนความยึดถือ (ละอุปาทานในชั้น ๕) ได้^{๑๐๔}

พระพุทธองค์ทรงวางหลักในการกำหนดรู้ในขณะผัสสะไว้ดังนี้

กตมา ฅาตปริณญา.ผสฺสํ ชานาติ อํยํ จกฺขุสมผสฺโส อํยํ โสตสมผสฺโส อํยํ ฆานสมผสฺโส อํยํ ชิวหาสมผสฺโส อํยํ กายสมผสฺโส อํยํ มโนสมผสฺโส อํยํ อจิรวจณสมผสฺโส อํยํ ปฏิฆสมผสฺโส อํยํ สุขเวทนีโย ผสฺโส อํยํ ทุกฺขเวทนีโย ผสฺโส อํยํ อทุกฺขมสุขเวทนีโย ผสฺโส อํยํ กุสโล ผสฺโส อํยํ อกุสโล ผสฺโส อํยํ อพฺยากโต ผสฺโส อํยํ กามาวจโร ผสฺโส อํยํ รูปาวจโร ผสฺโส อํยํ อรูปาวจโร ผสฺโส อํยํ สุนฺถวโต ผสฺโส อํยํ อนิมิตฺโต ผสฺโส อํยํ อปฺปณฺหิตโต ผสฺโส อํยํ โลกียो ผสฺโส อํยํ โลกุตฺตโร ผสฺโส อํยํ อตฺตโต ผสฺโส อํยํ อนาคโต ผสฺโส อํยํ ปจฺจุปฺปนโน ผสฺโสติ ชานาติ ปสฺสตี อํยํ ฅาตปริณญา.

ฅาตปริณญา คือ การกำหนดรู้ผัสสะ คือรู้เห็นว่า นี่ตาสัมผัส นี่หูสัมผัส นี่จมูกสัมผัส นี่ลิ้นสัมผัส นี่กายสัมผัส นี่ใจสัมผัส นี่อจิรวจนะสัมผัส นี่ปฏิฆะสัมผัส ..นี่สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาที่เป็นสุข นี่สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาที่เป็นทุกข์ นี่สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาที่เป็นอกุศลสุข...นี่ผัสสะอันประกอบด้วยกุศลจิต นี่ผัสสะอันประกอบด้วยอกุศลจิต นี่ผัสสะอันประกอบด้วยอัพยากตจิต นี่ผัสสะอันประกอบด้วยกามาวจรจิต นี่ผัสสะอันประกอบด้วยรูปาวจรจิต นี่ผัสสะอันประกอบด้วยอรูปาวจรจิต...นี่ผัสสะเป็นของว่างเปล่า นี่ผัสสะเป็นศีล นี่ผัสสะเป็นสมาธิ นี่ผัสสะเป็นโลกียะ นี่ผัสสะเป็นโลกุตตระ นี่ผัสสะเป็นอดีต นี่ผัสสะเป็นอนาคต นี่ผัสสะเป็นปัจจุบัน

^{๑๐๔} ดูรายละเอียดใน พุ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/-๖๔๕, พุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๑.

กตมา ตีรณปริณญา. เอวํ ฌาตํ กตฺวา ผสฺสํ ตีเรติ อนิจฺจโต ทุกฺขโต โรคฺโต คณฺหโต สลฺลโต อหฺมโต อาพาธโต พรโต ปโลภโต อิตฺติโต อุปทฺทวโต ภยโต อุปสฺสคฺโต จลฺโต ปภงฺกฺโต อทฺธวโต อตฺถาณโต อเลณฺโต อสฺรณโต วิตฺตโต ตฺวจฺจนโต สฺสญฺญโต อนตฺตโต อาทึนฺวโต วิปริณามธมฺมโต อสํสํกโต อหฺมญฺญโต วรฺกโต วิภวโต สาสวโต สงฺขตโต มํราหิณฺสโต ชาตธมฺมโต ชราธมฺมโต พฺยาธธมฺมโต มรณธมฺมโต โสภปรีเทวทุกฺขโทมนสฺสอุปายาสธมฺมโต สงฺกิลेषิณธมฺมโต สมุทฺยโต อตฺถงฺกมฺมโต อสฺสํสํกโต อาทึนฺวโต นิสฺสรณโต ตีเรติ อयํ ตีรณปริณญา.

ตีรณปริณญา คือ การพิจารณาโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ เป็นโรค..ดังหัวฝี ดังลูกศร ลำบาก อาพาธ เป็นอย่างอื่น ไม่มีอำนาจ ชำรุด เสนียด อุบาทว์ ภัย อุปสรรค หวั่นไหว แตกพัง ไม่ยั่งยืน ไม่มีที่ ดำเนินทาง ไม่มีที่ซ่อนเร้น ไม่มีที่พึ่ง วาง เปลา่ เป็นโทษ มีความแปรไปเป็น ธรรมดา ไม่มีแก่นสาร มูลแห่งความลำบาก ดังเพชรฆาต ปราศจากความ เจริญ มีอาสวะ มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง เหยื่อมาร มีชาติเป็นธรรมดา มีชราเป็น ธรรมดา มีพยาธิเป็นธรรมดา มีมรณะเป็นธรรมดา มีโสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสเป็นธรรมดา มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา...พิจารณา เห็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ ดับไป ชวนให้แช่มชื่น เป็นอาทึนวะ เป็นนิสสรณะ

กตมา ปหานปริณญา. เอวํ ตีรยิตฺวา ผสฺเส ฉนฺทราคํปชฺหติ วิโนเทติ พฺยณตฺถิโกโรติ อนภาวํคเมติ. วุตฺตํ เหน็ด ภควตาโย ภิกฺขเว ผสฺเสสฺสุ ฉนฺทราโค ตํ ปชฺหถ เอวํ โส ผสฺโส ปหีนฺโน ภวิสฺสติ อฺจุฉินฺนํมุโล ตาลาวตฺถุกโต อนภาวํคโต อายตฺตือนุปฺปาทธมฺโมติ. อयํ ปหานปริณญา.

ปหานปริณญา คือ การกำหนดละจากกิเลสโดยการบรรเทา ทำ ฉันทราคะในผัสสะให้สิ้นไป ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉันทราคะในผัสสะใด ท่านทั้งหลายจงละฉันทราคะนั้น ฉันทราคะ นั้นจักเป็นของอันท่านทั้งหลายละแล้ว มีมูลรากอันตัดขาดแล้ว ทำให้ไม่มี ที่ตั้ง ดุจตาลยอดด้วน ถึงความไม่มีในภายหลัง มีความไม่เกิดขึ้นในอนาคต

เป็นธรรมดา โดยประการอย่างนี้”^{๑๐๕}

อานิสงส์ของการกำหนดมี ๗ ประการ ได้แก่

๑) สักกายทิฐิหาย เนื่องจากขณะที่เข้าไปกำหนดรู้นั้น ก็รู้ว่าใน ตัวเรา มีใจเรา สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อเข้าใจอย่างนี้ก็เชื่อว่า ขจัด สักกายทิฐิ ได้

๒) สัมมาทิฐิสมรคเกิด เมื่อขณะกำหนดรู้อยู่ นั้น ความสำคัญมั่น หมายว่าเป็นเรา เป็นของของเราไม่มี ความรู้สึกยินดียินร้ายไม่เกิด และ ไม่มี ความรู้สึกยินดียินร้าย ในโลภะ โทสะ โมหะ ผลคือ กิเลสก็ไม่เข้ามาเจือในจิต

๓) ตทังคปหานดับกิเลสชั่วขณะ เมื่อกำหนดรู้อยู่ กิเลสดับไปชั่วขณะ ดับไปหายไป ชั่วขณะหนึ่ง จึงเป็นตทังคปหาน คือ ประหารกิเลส หรือ ดับ กิเลสชั่วขณะหนึ่ง มีใช้ตลอดกาล

๔) เกิดอนิจจานุสสนาในขณะที่กำหนด จะเกิดการเห็นถึงความ ตั้งอยู่ไม่ได้ ไม่เที่ยง โดยมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

๕) ทุกขสังข เมื่อกำหนดรู้อาการนั้น ๆ จะแสดงสภาวะลักษณะให้เห็น พระไตรลักษณ์ เห็นอาการเกิด-ดับ เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม

๖) สัสสตทิฐิหาย ผลการจากกำหนดรู้ ทำให้เห็นว่า แต่ละรูปแต่ ละนาม ล้วนเกิด-ดับ มีได้เนื่องเป็นอันเดียวกัน เมื่อเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่า สันตติชาติ คือ ความสืบทอดไป

๗) อจเณททิฐิหาย เมื่อเข้าใจว่า พอง-ยุบ มีได้เป็นอันเดียวกันรูป นามสังขารมีได้สืบทอดเนื่องกันเป็นอันเดียวกัน ก็ทำให้เข้าใจว่า รูปนาม แต่ กาลก่อนไม่มี แต่เดี๋ยวนี้เกิดมี ถึงเกิดมีมาก็จริง แต่ก็ต้องแตกสลายไปดับไป เป็นธรรมดามีได้สูญสิ้นไปหากรูปนามยังมีกิเลสอยู่^{๑๐๖}

^{๑๐๕} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๓.

^{๑๐๖} พระภิกษุทันตะ อาสภมมหาเถระ อัครมหาคัมมัฏฐานาจารย์, **วิปัสสนาธุระ** (กรุงเทพมหานคร:บจก.C100Co.,Ltd.,๒๕๓๖), หน้า๒๐-๒๔.

ง. การบริกรรมภาวนา

คำว่า บริกรรม มาจากคำว่า ปริกมฺม หมายถึง การจัดแจง,การทอ้งบ่น, การบำเพ็ญ^{๑๐๗} เป็นการกระทำขั้นต้นในการเจริญภาวนา คือกำหนดใจเพ่งวัตถุ หรือนึกถึงอารมณ์ที่กำหนดนั้นซ้ำ ๆ อยู่ในใจ เพื่อทำให้สงบ^{๑๐๘}

บริกรรมภาวนาในการเจริญสมถะ คือการกำหนดใจเพ่งอารมณ์ นึกภาวนาในใจซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกระทั่งจิตถูกดึงมาเกาะติดกับนิมิต

การบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนาไม่ใช่ว่าการทอ้งบ่น,หรือสาธยายเหมือนสมถะ แต่เป็นการเอาจิต (โน้มจิต,น้อมจิต) เข้าไปรับรู้ อารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ เผื่อดูสภาวะปัจจุบันอารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง โดยปราศจากการคิดนึกพิจารณาปรุงแต่งหรือเพิ่มเติมสิ่งใด ๆ ลงไปในทุก ๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้ ด้วยสติที่ประกอบพร้อมด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ อันส่งผลให้มีวิริยะ สมาธิ และปัญญาเพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นการระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน การบริกรรมมีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างยิ่งโดยเฉพาะการปฏิบัติแบบสุทธวิปัสสนา^{๑๐๙} จัดเป็นวิชขมานบัญญัติ คือบัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏ สือให้รู้สภาวะธรรมนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจน ในเรื่องนี้ท่านมหาสีสยาตอ (พระโสภณมหาเถระ) อธิบายไว้ว่า ผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจในความแตกต่างกันของปัจจุบันธรรมและปัจจุบันอารมณ์

- ปัจจุบันธรรม คือ รูปนามที่เกิดเป็นปัจจุบันอยู่เรื่อยไป

^{๑๐๗} พระอุตรคณาธิการ(ชวินทร์ สารคำ) รศ. ดร. จำลอง สารพัดนึก.

พจนานุกรม บาลี-ไทย ISBN ๙๗๔-๘๗๕๓๙-๑-๓ ครั้งที่ ๓/๑๐/๒๕๓๘, หน้า ๓๓๖.

^{๑๐๘} ปอ.ประยุตโต. พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์,

(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๘.

^{๑๐๙} สุทธวิปัสสนา คือ การเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้วเรียกว่า สุกขวิปัสสนบุคคล หรือวิปัสสนายานิกบุคคล

- ปัจจุบันอารมณ์ คือ รูปนามที่ปรากฏในปัจจุบันเฉพาะหน้า

อารมณ์ที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนา คือปัจจุบันอารมณ์ เพราะอริขณาโหม้นัสจะเกิดขึ้นได้หรือไม่ได้อยู่ที่ว่า ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้เท่าทันตามความเป็นจริงหรือไม่ หากกำหนดได้ทัน ว่ามีรูปอะไร นามอะไรเกิดขึ้นในอารมณ์ปัจจุบัน ขณะนั้นอริขณาและโหม้นัสย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ เท่ากับว่าในขณะนั้นสมุทัยอันเป็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ย่อมถูกละไป(ทำลาย ตัณหา) ดังนั้น ความสำคัญจึงอยู่ตรงที่ว่าต้องคอยสังเกตให้ได้ทันในปัจจุบันอารมณ์

หลายคนสงสัยว่า : การปฏิบัติแบบนี้มากเกินไปด้วยคำบริกรรม มีแต่คำบัญญัติ จะเป็นวิปัสสนาได้อย่างไร?

ตอบว่า : การเจริญวิปัสสนาเป็นการระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน คำบริกรรมจะทำให้รับรู้คำบัญญัติเป็นอารมณ์ก็จริง แต่ก็ช่วยให้จิตจดจ่ออารมณ์มากขึ้นในเบื้องต้น จากนั้นจึงสามารถหยั่งเห็นรูปนามตามสภาวะธรรมนั้น ๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมอีกต่อไปเพราะในขณะต่อจากนั้นจะสามารถรู้รูปนามได้ชัดเจน จนเห็นความเกิด-ดับอย่างรวดเร็วของสภาวะธรรมที่ กำลังกำหนดอยู่ ดังข้อความในคัมภีร์มหาภูิกาวา

“นनु จ ตชชาปณตติวเสน สภาวะมโม คยหิตติ. สจจํ คยหติ ปุพฺพภาเค ภาวนาย ปน วฑฺฒมานาย ปณตตํ สมตฺถกมิตฺวา สภาเวเยว จิตฺตํ ติฏฺฐติ.”^{๑๑๐}

“ถามว่า บุคคลย่อมรับรู้สภาวะธรรมโดยเนื่องด้วยชื่อบัญญัติได้หรือ? ตอบว่า จริงอยู่ในเบื้องต้นย่อมรับรู้เนื่องด้วยบัญญัติ (คือคำบริกรรมสลบกันไป) แต่ในเมื่อภาวนาเจริญขึ้น จิตย่อมล่วงบัญญัติแล้วดำรงอยู่ในสถานะเดียว (ไม่มีคำบริกรรมอีก)”

^{๑๑๐} วิสุทธิมหาภูิกา (บาลี) ๑/๓๑๖.

มีหลักฐานที่เกี่ยวกับการใช้คำบริกรรมที่เป็นบัญญัติดังนี้ “มนสา สุขฌาโย ลกขณปฏิเวธสส ปจฺจโย โหติ. ลกขณปฏิเวธ มคฺคผลปฏิเวธสส ปจฺจโย โหติ.”^{๑๑๑} การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรคผล

เมื่อโยคีบุคคลมีอารมณ์บัญญัติ พร้อมด้วยกำหนดอารมณ์ปรমัตถ์ และปฏิบัติต่อเนื่องได้ดียิ่งขึ้น สติ สมาธิจะเริ่มมีกำลังเรียกว่า สมาธิญาณแก่กล้า ก็จรรู้รูปรมัตถ์และนามปรมัตถ์แท้ ๆ ว่ามีสภาวะลักษณะคือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เคลื่อนไหวปรากฏให้กำหนดรู้ได้ เรียกว่า ความจริงปรากฏ เมื่อความจริงปรากฏ สมมุติก็หาย สมมุติเป็นเพียงสื่อให้เข้าถึงความจริง เป็นอุปกรณ์ร่วมทำให้เห็นความจริงเท่านั้น เช่นกันก่อนที่จะเข้าถึงปรมัตถ์ก็ต้องผ่านบัญญัติก่อน ไม่ผ่านบัญญัติ จะเข้าถึงปรมัตถ์ได้อย่างไร เหมือนจะเข้าบ้านต้องเปิดประตูก่อน ไม่เปิดประตูจะเข้าบ้านได้อย่างไร ฉะนั้นแล^{๑๑๒}

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติจะให้เห็นปรมัตถ์ล้วน ๆ เลยทีเดียวย่อมเป็นไปได้ ในที่นี้จึงให้มีอารมณ์บัญญัติพร้อมด้วยกำหนดอารมณ์ปรมัตถ์เป็นข้อปฏิบัติโดยตรง

บัญญัตินั้นว่าโดยหลักใหญ่มีอยู่ ๒ อย่างคือ วิชขมานบัญญัติ และ อวิชขมานบัญญัติ การบัญญัติตั้งชื่อว่ารูป, เวทนา, สัญญา, ฯลฯ อาโปธาตุ, วาโยธาตุ โดยสภาพความเป็นจริงชั้นธัมมียู่ ธาตุทั้ง ๔ ก็มีอยู่ เป็นปรมัตถ์แท้ ๆ เพียงแต่นำปรมัตถ์นั้นมาตั้งชื่อเรียกเพื่อใช้สื่อสารความหมายให้รับรู้ร่วมกัน การบัญญัติตั้งชื่ออย่างนี้เรียกว่า วิชขมานบัญญัติ (บัญญัติที่มีอยู่) ส่วนบัญญัติที่ไม่มีปรมัตถสภาวะ คือปราศจากความเป็นจริง^{๑๑๓}

^{๑๑๑} อภ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

^{๑๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.),ตรวจชำระ, หน้า ๖๙.

^{๑๑๓} ดูใน ภัททันทอสาเถระ.การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔. ชลบุรี : สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม, ๒๕๔๑.

ปรากฏตัวอย่าง การใช้คาบบริกรรมภาวนาในคัมภีร์อรรถกถาว่า

พระจุฬปันถกนั่งแลดูพระอาทิตย์ พลังลูบท่อนผ้าขาว บริกรรมว่า “รโหฆณํ รโหฆณํ” เมื่อท่านลูบท่อนผ้านั้นอยู่ ท่อนผ้าได้เศร้าหมองไปตามลำดับ จึงเกิดปัญญาเห็นสภาพธรรมว่า “ท่อนผ้านี้สะอาดอยู่แต่เดิม มาถูกเข้ากับอัสสาสน์ จึงละปกติเดิมเสีย กลายเป็นของเศร้าหมองอย่างนี้ไปได้ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ ครั้นแล้วเริ่มกำหนดรู้ความสั้นและความเสื่อม เจริญวิปัสสนา”

พระศาสดาทรงทราบว่ “จิตของพระจุฬปันถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว” จึงตรัสว่า “จุฬปันถก เธออย่าทำความเข้าใจเฉพาะท่อนผ้านั้นว่า 'เศร้าหมองแล้ว ดิตถุสํ ก็ธูสํ'ทั้งหลายมีธูสํคือราคะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอเองกำจัดมันออกเสีย” ดังนี้แล้ว ในกาลจบคาถา พระจุฬปันถกบรรลุพระอรหัตต์ พร้อมด้วยปฏิสัมมิตา^{๑๓๔}

จะเห็นได้ว่าการบริกรรมก็คือการใช้สติกำหนดตระลึกรู้ ซึ่งหมายถึง การเจริญสติปัฏฐานพิจารณาดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีอยู่จริง จนเกิดปัญญารู้แจ้งขึ้นมาในสิ่งนั้นจริง ๆ เช่น พระจุฬปันถก ที่บริกรรมลูบผ้าขาว จนเกิดปัญญาขึ้นในขณะจิตเดียวกับบรรลุอรหัตต์ได้ แสดงให้เห็นว่า การบริกรรมด้วยจิตจดจ่อต่อเนื่องในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่มีอยู่ในปัจจุบันตามความเป็นจริง ก็จะทำให้เกิดปัญญาแว็บขึ้นมาประจักษ์สายฟ้าแลบ และพิจารณาเห็นความเกิด

^{๑๓๔} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๒/๑๘๓-๑๘๔. พุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๓๓๐.

ปฏิสัมมิตา ๔ คือ ๑) อรรถปฏิสัมมิตา ปัญญาแตกฉานในอรรถ ได้แก่ความเข้าใจแจ่มแจ้งในความหมายของถ้อยคำต่างๆ ๒) ธรรมปฏิสัมมิตา ปัญญาแตกฉานในธรรม ได้แก่ ความเข้าใจแจ่มแจ้งในข้อธรรมต่างๆ สามารถอธิบายโดยพิสดารได้ ๓) นิรุตติปฏิสัมมิตา ปัญญาแตกฉานในภาษา คือรู้ภาษาต่างๆ และรู้จักใช้ถ้อยคำชี้แจงแสดงอรรถและธรรมให้คนอื่นเข้าใจได้ ๔) ปฏิภาณปฏิสัมมิตา ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ ได้แก่ ความมีไหวพริบ สามารถเข้าใจคิดเหตุผลได้เหมาะสมทันการ และมีความรู้ความเข้าใจชัดในความรู้อย่างใดอย่างหนึ่ง (อง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๗๒/๑๘๓-๑๘๔, พุ.ปฏิ. (บาลี) ๓๑/๑๑๐/๑๒๓, อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๗๑๘/๓๕๙.)

ดับของรูปนาม แล้วก็หลุดพ้นด้วยขณะจิตเดียวเท่านั้น เพราะว่ากิริยาที่ทำ
บริกรรมในขณะเจริญกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง มีลักษณะคล้ายกับการ
ท่องบ่นในใจ การสาธยาย การใคร่ครวญ หรือการไตร่ตรอง การเพ่งวัตถุ
หรือนึกถึงอารมณ์ที่กำหนดนั้นซ้ำ ๆ อยู่ในใจเป็นการเพิ่มวิริยะทางใจ คือ
ทำให้จิตสงบจากนิวรณ์ โดยอาศัยการบริกรรมเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตัวในขณะ
ปัจจุบันแล้วพัฒนาการ เกิดเป็นโยนิโสมนสิการอันเป็นตัวปัญญาพิจารณา
เห็นความเสื่อมสั่นดับสูญของสรรพสิ่งโดยความไม่มีอะไรเป็นแก่นสารเป็น
เหตุให้ละอุปาทานขั้น ๕ เสียได้

จ. การเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก

บุคคลใดได้ปฏิบัติสมถกรรมฐานมาก่อนแล้ว จนได้บรรลุฌาน-
สมาบัติครบทั้ง ๘ (แต่ยังไม่ได้สัมผัสวิโมกข์ทั้ง ๘) แล้ว ยกเอาสภาวะธรรมใน
ฌานสมาบัตินั้น เป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาต่ออีก จนได้บรรลุมรรค ผล
นิพพาน บุคคลนั้นเรียกว่าสมถยานิกบุคคล และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสด้วยการ
พิจารณาธรรมเช่นนี้ จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ประเภทปัญญาวิมุต

ส่วนผู้ที่ได้เจริญสมถะมาอย่างสมบูรณ์และได้สัมผัสสันตวิโมกข์แล้ว
เมื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์ จะมีชื่อเรียกว่าอุกโตภาควิมุต หรือบางทีเรียกว่า
เจโตวิมุตบุคคล คือหลุดพ้นด้วยความสามารถของสมาธิเป็นบาท^{๑๑๕} (ดูที่
หน้า ๒๐๘ -๒๓๐)

ผู้เจริญอานาปานสติภาวนาตามวิธีการนี้ หลังจากปฏิบัติอานาปาน
สติภาวนา ๔ ชั้นแรกจนได้ฌานแล้ว ก็ดำเนินการปฏิบัติในขั้นที่ ๕ จนถึงขั้น
ที่ ๑๒ ตามลำดับ ต่อไปเลย โดยการยกองค์ฌาน (คือปิติในขั้นที่ ๕ เป็นต้น
ไป) ขึ้นสู่วิปัสสนาตามแนวจุดกะที่ ๔ ตามลำดับ

ดูคำอธิบายรายละเอียด ในบทที่ ๗

^{๑๑๕}ดูรายละเอียดใน อก.ทุก.(ไทย)๒๐/๙๐/๗๙, วิสุทธิมหาภูมิภา(บาลี) ๑/๒๑.

ฉ. การเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก

ความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของรูป-นาม, ขั้น ๕ โดยที่ยังไม่ได้เจริญสมถะมาก่อนและยังไม่ได้ผ่านสมาบัติ เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาทีเดียว ใช้สมาธิเพียงระดับขณิกสมาธิ คือ รู้ทันปัจจุบันทุกขณะของรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่าวิปัสสนายานิก และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์มีชื่อเรียกว่า สุกขวิปัสสกบุคคล หรือปัญญาวิมุตติบุคคล คือ บุคคลที่หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งปัญญา^{๑๑๖}

อานาปานสติภาวนา ๔ ขั้นแรกนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนาล้วน ๆ ไม่ต้องการปฏิบัติให้สมบูรณ์ถึงขั้นฌาน ก็สามารถที่จะเปลี่ยนวิธีการเพ่งนิมิตให้กลายเป็นการกำหนดรู้ และพิจารณารูปนามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้เลยตั้งแต่ขั้นแรก โดยการดำเนินข้ามเลยไปยังขั้นที่ ๑๓-๑๔-๑๕-๑๖ ด้วยอำนาจของการพิจารณาตั้งไปในทางของปัญญาอย่างเดียว ดังที่ได้กล่าวในขั้นนั้น ๆ โดยไม่ห่วงหรือไม่ต้องการบรรลุฌานแต่อย่างใด ซึ่งหมายความว่าไม่ต้องการสมาธิถึงขนาดบรรลุฌานนั่นเอง ใช้สมาธิเพียงเท่าที่จะเป็นบาทฐานของวิปัสสนา คือขณิกสมาธิ^{๑๑๗} เพียงเท่านั้น

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรอธิบายวิธีพิจารณาโดยนัยวิปัสสนาตั้งแต่ขั้นแรกว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นกายนั้นอย่างไร คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อม

^{๑๑๖} ดูรายละเอียดใน อง.ทุก.(ไทย)๒๐/๙๐/๗๙, วิสุทธิ. มหาฎีกา(บาลี)๑/๒๑.

^{๑๑๗} ดูใน ม.ม.ฎีกา(บาลี)๑/๔๙/๒๕๗, วิสุทธิ. มหาฎีกา(บาลี)๑/๓/๑๕.

คล้ายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ(ความยินดี)ได้ เมื่อคล้ายกำหนดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืนย่อมละความยึดถือได้ พิจารณาเห็นกายนี้^{๑๑๘}อย่างนี้

ในคัมภีร์อรรถกถาและคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนา แม้ไม่ต้องการปฏิบัติให้ถึงขั้นฌานก็ปฏิบัติวิปัสสนาได้เลยทันที คือต้องปฏิบัติอานาปานสติภาวนาให้ถึงขั้นที่ ๔ ก่อนแล้วดำเนินข้ามไปยังขั้นที่ ๑๓-๑๔-๑๕-๑๖ ดังมีข้อความว่า

“ลมหายใจในขณะที่ไม่ได้กำหนดรู้ก็ยังหยابอยู่ ต่อเมื่อกำหนดรู้สภาวะของมหาภูตรูป(อากาศเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เคลื่อนไหวไปมา เป็นต้น) จึงละเอียดลง แม้ลมหายใจในตอนที่กำหนดมหาภูตรูปนั้นก็นับว่ายังหยابอยู่ เมื่อกำหนดอุปาทายรูป(รูปละเอียด) จึงละเอียดเข้า ลมหายใจตอนที่กำหนดอุปาทายรูปนั้นยังหยابอยู่ เมื่อกำหนดรู้รูปทั้งสี่จึงละเอียดเข้า ลมหายใจตอนที่กำหนดรู้รูปทั้งสี่ก็นับว่ายังหยابอยู่ ต่อเมื่อกำหนดทั้งรูปทั้งนามจึงละเอียดเข้า แม้ลมหายใจในตอนที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามนั้นก็นับว่ายังหยاب ในตอนที่กำหนดปัจจยของนามรูปจึงละเอียดเข้า กายสังขารในตอนที่กำหนดปัจจยนั้นก็ยังนับว่ายังหยاب ต่อเมื่อเห็นนามรูปพร้อมทั้งปัจจยจึงละเอียดเข้า แม้กายสังขารในตอนได้เห็นนามรูปพร้อมทั้งปัจจยนั้นก็นับว่ายังหยاب ถึงตอนที่เป้นวิปัสสนาอันมีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์จึงละเอียดเข้า ในทุรพลวิปัสสนา(วิปัสสนากำลังอ่อน)ก็นับว่ายังหยاب ในพลวิปัสสนา(วิปัสสนากำลังก้าว)

^{๑๑๘} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๗/๒๕๘.

จึงละเอียดเข้า”^{๑๑๙}

ในหมวดกายนุปัสสนา ๔ ชั้นนี้ วิธีปฏิบัติของวิปัสสนาญาณิกบุคคล โดยการเปลี่ยนการกำหนดให้กลายเป็นการพิจารณารูป-นาม ตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่ ๓ แล้วดำเนินข้ามไปยังขั้นที่ ๑๓-๑๔-๑๕-๑๖ ด้วยอำนาจของการพิจารณาตั้งไปในทางของปัญญาอย่างเดียว^{๑๒๐}

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีเจริญวิปัสสนาโดยการพิจารณาชั้น ๕ (วิปัสสนาภูมิ ๖^{๑๒๑}) ด้วยหลักอนุปัสสนา ๗ ประการ ว่า

“คำว่า อนุปัสสนี ความว่า ภิกษุพิจารณาภายในด้วยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาด้วยความเที่ยง พิจารณาโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาโดยความเป็นสุข พิจารณาโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมให้

^{๑๑๙} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๐๐, พ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗.

^{๑๒๐} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๙๕.

^{๑๒๑} การเจริญวิปัสสนาต้องอาศัยอารมณ์วิปัสสนา หรือวิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นปรมาัตถ์อารมณ์ ได้แก่ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ถามว่า เพราะเหตุอะไรพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสชั้น ๕ แล้ว จึงตรัสอายุตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ซ้ำอีก ทั้งที่มีสภาวะธรรมไม่ต่างกัน?

อภิธัมมัตถสังคหะแก้วว่า เพราะทรงประสงค์อนุเคราะห์สัตว์ ๓ เหล่า คือ

๑. ทรงจำแนก นามและรูปไว้ในชั้น ๕ สำหรับอนุเคราะห์สัตว์ผู้หลงมกายนาม(โดยเฉพาะ) มีอินทรีย์แก่กล้า สอนเพียงเล็กน้อย ก็เข้าใจ

๒. ทรงจำแนก นามและรูปไว้ในธาตุ ๑๘ สำหรับอนุเคราะห์สัตว์ผู้หลงมกายนาม(โดยเฉพาะ) มีอินทรีย์ไม่แก่กล้านัก ต้องอธิบายขยายความจึงจะเข้าใจ

๓. ทรงจำแนก นามและรูปไว้ในอินทรีย์ ๒๒ สำหรับอนุเคราะห์สัตว์ผู้หลงมกายนาม(โดยเฉพาะ) มีอินทรีย์อ่อน ต้องอธิบายและพราสอนบ่อย ๆ จึงจะเข้าใจ

ดูใน ติสสทตตเถโร, อภิธัมมตถสงคหปาฐิกาย สท อภิธัมมตถวิภาวินี นามอภิธัมมตถสงคหฎีกา , โรงพิมพ์มหาภูมิบาลวิทยาลัย: ๒๕๔๒ ครั้งที่ ๘ หน้า ๒๓๑.

ราคะดับไป ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาโดยความไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาโดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละความยินดีได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคะได้ เมื่อให้ราคะดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืนย่อมละความยึดถือได้”^{๑๒๒} ..
พิจารณาเวทนา ..สัญญา ..สังขาร ..วิญญาณ (ก็มีนัยดุจเดียวกัน)^{๑๒๓}

และอธิบายปัญญาญาณในการชำระกิเลสตามลำดับขั้นตอนอนุปัสสนา ๗ ประการ ดังนี้

๑. อนิจจานุปัสสนา ในรูป (ขั้น ๕) ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาแล่นไปให้เต็มรอบ อนิจจานุปัสสนาในรูปที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาแล่นไปให้เต็มรอบ

๒. ทุกขานุปัสสนา ในรูปที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาชำระกิเลสให้เต็มรอบ ทุกขานุปัสสนาในรูปที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาแล่นไปให้เต็มรอบ

๓. อนัตตานุปัสสนา ในรูปที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญามากให้เต็มรอบ อนัตตานุปัสสนาในรูปที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาแล่นไปให้เต็มรอบ

๔. นิพพิทานุปัสสนา ในรูปที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาเฉียบแหลมให้เต็มรอบ นิพพิทานุปัสสนาในรูปที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาแล่นไปให้เต็มรอบ

๕. วิราคานุปัสสนา ในรูปที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญากว้างขวางให้เต็มรอบ วิราคานุปัสสนาในรูปที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาแล่นไปให้เต็มรอบ

^{๑๒๒} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๖/๑๘๘.

^{๑๒๓} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๕๔๑.

๖. นิโรธานุปัสสนา ในรูปที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำ ปัญญาลึกซึ้งให้เต็มรอบ นิโรธานุปัสสนาในรูปที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาแล่นไปให้เต็มรอบ

๗. ปฏินิสัสคคานุปัสสนา ในรูปที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำ ปัญญาไม่ใกล้ให้เต็มรอบ ปฏินิสัสคคานุปัสสนาในรูปที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาแล่นไปให้เต็มรอบ ฯลฯ อนิจจานุปัสสนาในเวทนา ฯลฯ สัญญา ฯลฯ สังขาร ฯลฯ วิญญาณ (ก็มีนัยดุจเดียวกัน)^{๑๒๔}

การเจริญวิปัสสนาล้วนเรียกว่า สุททวิปัสสนา ผู้บรรลุสมรรถผลด้วยการเจริญสุททวิปัสสนาเรียกว่า สุกขวิปัสสกบุคคล^{๑๒๕} พุทธทาสภิกขุเรียก การเจริญอานาปานสติแบบวิปัสสนาล้วน ๆ ว่า อานาปานสติแบบลัดสั้น ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

เริ่มต้นด้วยกายใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออกโดย นึกในใจตามอาการของลมหายใจเข้า-ออกว่า ออกหนอ-เข้าหนอ,ออกหนอ-เข้าหนอ เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า-ออกตามสมควรแล้วให้เลื่อนมาสังเกตลมหายใจเข้า-ออก ยาว หรือสั้น และกำหนดรู้ตามอาการที่หายใจนั้น ถ้าจะกำหนดให้ละเอียดยิ่งขึ้นไป ให้กำหนดลมหายใจหายับหรือละเอียด โดยกำหนดรู้ตามอาการที่หายใจนั้นว่า หายับหนอ-ละเอียดหนอ, หายับหนอ-ละเอียดหนอ แนวปฏิบัติสำหรับบุคคลผู้ไม่ประสงค์จะทำให้เต็มที่ในฝ่าย สมณะ แต่มีความประสงค์จะลัดตรงไปสู่วิปัสสนาได้เลย ก็สามารถที่จะยก ย้ายหรือเปลี่ยนการกำหนดให้กลายเป็นการพิจารณา และพิจารณารูป-นาม โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยอำนาจของการพิจารณาดังไป ในทางของปัญญาอย่างเดียว โดยไม่ห่วงหรือไม่ต้องการบรรลุฌานเป็นต้นไป

^{๑๒๔} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๕๔๑.

^{๑๒๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓

แต่อย่างใด ซึ่งหมายความว่าไม่ต้องการสมาธิถึงขนาดบรรลุมาน ต้องการสมาธิเพียงเท่าที่จะเป็นบาทฐานของวิปัสสนาเท่านั้น โดยเพ่งเล็งเอาความดับทุกข์เป็นที่มุ่งหมาย แต่ไม่ประสงค์สมรรถภาพหรือคุณสมบัติพิเศษ เช่น อภิญญา เป็นต้น มีลำดับพิจารณา รูป-นาม^{๑๒๖}

การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาโดยนัยวิปัสสนา ในคัมภีร์กล่าวไว้เพียงหลักการสำคัญในการกำหนดพิจารณาอารมณ์ ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ พุทธทาสภิกขุอธิบายวิธีดำเนินการปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อไปในการเจริญวิปัสสนาล้อยตามพระคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค และได้ประมวลหลักการปฏิบัติที่มีอย่างกระจัดกระจาย จัดเป็นลำดับขั้นตอน^{๑๒๗} ดังนี้

(๑) กำหนดรู้รูปนามและเบญจขันธ์ ในระดับที่ละเอียดขึ้นกำหนดลมหายใจว่า เป็นเพียงรูปและนามเท่านั้น กล่าวคือขณะที่สติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก สั้น ยาว หยาบ ละเอียด หรือตรงที่ลมกระทบว่าเป็นเพียงรูปพร้อมกำหนดลงไปว่า รูปหนอ ส่วนตัวจิตหรือความรู้สึกที่กำหนดเป็นเพียงนามอย่างหนึ่ง ให้กำหนดรู้ว่า นามหนอ ๑

ถ้าจะกำหนดอย่างละเอียดยิ่งขึ้นอีกให้กำหนดแยกรูป-นามเป็นชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยการกำหนดลมหายใจทุกชนิดเป็นรูปชั้นเหมือนกับการพิจารณารูป ขณะที่กำหนดรูป เกิดมีเวทนาที่พอใจ ไม่พอใจ เจ็บปวด เมื่อย ให้ไปกำหนดเป็นเพียงเวทนาเท่านั้น ไม่ให้ความรู้สึก ว่าตัวตนเกิดขึ้นในเวทนา โดยนึกในใจว่า เวทนาหนอ ๑ หรือขณะกำหนดลมหายใจ หากเกิดมีความสำคัญมันหมายจำได้ถึงลมหายใจสั้น ยาว หยาบ ละเอียด เรียกว่าสัญญาขันธ์ ให้กำหนดที่ความสำคัญมันหมายนั้นว่า สัญญาหนอ ๑ ขณะที่กำหนดลมหายใจอยู่ เกิดมีความคิดแทรกเข้ามาเรียกว่า สังขารขันธ์ ให้กำหนดความคิดนั้นว่า สังขารหนอ ๑ ขณะที่กำหนดลม

^{๑๒๖} พุทธทาสภิกขุ, สมถวิปัสสนาญะคุปรมานู, หน้า ๗๒-๘๖.

^{๑๒๗} ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๒๔๘.

หายใจอยู่ วิญญาณชั้นเกิดอยู่ตลอดเวลา เช่น กายวิญญาณที่รู้สึกต่อลมกระทบก็ดี มโนวิญญาณที่รู้สึกต่อจิตที่กำหนดอารมณ์นั้นก็ดี ขณะที่วิญญาณเกิดให้กำหนดว่า วิญญาณหนอ ๆ

(๒) กำหนดการเกิด-ดับของลมหายใจ คือเวลาหายใจเข้า-ออกจะมีความเกิด-ดับอยู่ในตัวตลอดเวลา เช่น ขณะที่หายใจเข้าเป็นความเกิดของลม และเมื่อสิ้นสุดการหายใจเข้าจึงเป็นความดับของลม ลมหายใจออกก็เช่นเดียวกัน ให้กำหนดรู้ความเกิดและดับของลมหายใจขณะหายใจเข้า-ออก ยาว สั้น หยวบ ละเอียดย โดยนึกตามความรู้สึกที่เห็นความเกิด-ดับจริง ๆ ว่า เกิดหนอ-ดับหนอ หรือกำหนดความเกิด-ดับของเบญจขันธ์ด้วยก็ได้ ในขณะที่กำหนดว่า เกิดหนอ-ดับหนอ ต้องกำหนดที่ความเกิด-ดับอันปรากฏในความรู้สึกจริง ๆ

(๓) กำหนดอนิจจังในลมหายใจ กล่าวคือกำหนดเห็นความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงไปของลมหายใจเข้า-ออก สั้น ยาว หยวบ ละเอียดย ระยะต้น ระยะกลางและระยะปลาย พร้อมกำหนดว่า ไม่เที่ยงหนอ ๆ และจิตที่กำหนดรู้ความไม่เที่ยงของลมหายใจก็ไม่เที่ยง จึงต้องกำหนดรู้ความไม่เที่ยงของจิตนั้นด้วย และผู้ปฏิบัติจะกำหนดความไม่เที่ยงของรูปนามและขันธ์ ๕ ที่ละเอียดยขึ้นไปอีกก็ได้

(๔) กำหนดอนัตตาในลมหายใจเข้า-ออก ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นอัตตา ตัวตน สัตว์ บุคคลเกิดขึ้นในขณะที่หายใจ พร้อมกับกำหนดว่า ไม่ใช่ตนหนอ ๆ และจิตที่กำหนดความมิใช่ตัวตนของลมหายใจเข้า-ออก ก็มิใช่ตัวตน เป็นสักว่าจิตตามธรรมชาติเท่านั้น ให้กำหนดจิตนั้นโดยอนัตตาด้วย และผู้ปฏิบัติจะกำหนดให้ละเอียดยังขึ้นถึงความมิใช่ตัวตน บุคคล เรา เขา ของรูปนามและขันธ์ ๕ ด้วยก็ได้

(๕) กำหนดความจางคลายในลมหายใจเข้า-ออก รูปนามและเบญจขันธ์ ซึ่งเป็นผลเกิดจากการกำหนดพิจารณาตามลำดับโดยวิธีการที่กล่าวมา เมื่อจิตจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจความรักหรือความเกลียด

ในลมหายใจเข้า-ออก รวมทั้งรูปนามและเบญจขันธ์ ก็ให้กำหนดความจาง คลายนั้นว่า จางคลายหนอ ๆ

(๖) กำหนดความดับลงแห่งความยึดถือในลมหายใจเข้า-ออก รูป-นามและเบญจขันธ์ ซึ่งเป็นผลเกิดจากการกำหนดความจางคลายแห่งความยึดถือ ถ้าความยึดถืออะไรดับไปให้กำหนดว่า ดับหนอ ๆ

(๗) กำหนดความสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นในลมหายใจเข้า-ออก รูปนามและเบญจขันธ์ ซึ่งเป็นผลมาจากความดับลงแห่งความยึดถือ กล่าวคือ เมื่อกำหนดความดับลงแห่งความยึดมั่นถือมั่นจนจิตปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นได้แล้ว ก็ให้กำหนดความสลัดคืนนั้นว่า สลัดคืนแล้วหนอ ๆ จัดเป็นขั้นสุดท้ายของการเจริญอานาปานสติแบบลัดสั้น^{๑๒๘}

๖.๓.๒ วิวัฏฏณานัย

วิวัฏฏณา ความคลายออกด้วยมรรค คือโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการเข้ารวมกัน (ในสังขารูปেকขาญาณช่วงปลาย) จนบังเกิดเป็นมรรค ประทานกิเลสทั้งหมดให้สิ้นไป ทั้งให้เบาบางลงตามลำดับ ได้แก่ มรรค ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น มีได้ในจุดกະທີ່สี่ ขึ้นใดขั้นหนึ่ง

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ย่อมทำธรรมทั้งหลาย (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ^{๑๒๙}) ให้ประชุมลง คือ บุคคลย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้ประชุมลงด้วยการเป็นใหญ่ ทำพละทั้งหลายให้ประชุมลงด้วยการไม่หวั่นไหว ทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้ประชุมลงด้วยการเป็นธรรมเครื่องนำออก ทำมรรคให้ประชุมลงด้วยการเป็นเหตุ ทำสติปัฏฐานให้ประชุมลงด้วยการเข้าไปตั้งไว้

^{๑๒๘} พุทธทาสภิกขุ, *วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์*, หน้า ๓๗๗-๔๐๗.

^{๑๒๙} โพธิปักขิยธรรม(ธรรมอันเป็นฝ่ายแห่งการตรัสรู้) ๓๗ ประการ ได้แก่ (๑) สติปัฏฐาน ๔ (๒) สัมมปปธาน ๔ (๓) อิทธิบาท ๔ (๔) อินทรีย์ ๕ (๕) พละ ๕ (๖) โพชฌงค์ ๗ (๗) มรรคมรรค ๘ ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๐/๑๗๔, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๒/๓๕๒ อภ.ทสภ.ฎีกา (บาลี) ๓/๑๑๓-๑๑๖/๔๓๘.

ทำสัมมปธานให้ประชุมลงด้วยการเริ่มตั้งความเพียร ทำอิทธิบาทให้ประชุมลงด้วยการให้สำเร็จ ทำสังจະให้ประชุมลงด้วยการถ่องแท้ ทำสมณะให้ประชุมลงด้วยการไม่ฟุ้งซ่าน ทำวิปัสสนาให้ประชุมลงด้วยการพิจารณาเห็น ทำสมณะและวิปัสสนาให้ประชุมลงด้วยการมีกิจเป็นอันเดียวกัน ทำธรรมเป็นคู่กันให้ประชุมลงด้วยการไม่ล่วงเกินกัน

ทำ**สีลวิสุทธิ**ให้ประชุมลงด้วยการสำรวม ทำ**จิตตวิสุทธิ**ให้ประชุมลงด้วยการไม่ฟุ้งซ่าน ทำ**ภูริวิสุทธิ**ให้ประชุมลงด้วยการเห็นถูก ทำวิโมกข์ให้ประชุมลงด้วยความหลุดพ้น ทำวิชาให้ประชุมลงด้วยการแทงตลอด ทำวิมุตติให้ประชุมลงด้วยการสละรอบ ทำญาณในความสิ้นไปให้ประชุมลงด้วยการตัดขาด ทำญาณในความไม่เกิดขึ้นให้ประชุมลงด้วยการเห็นเฉพาะ ทำฉันทะให้ประชุมลงด้วยการเป็นมูลเหตุ ทำมนสิการให้ประชุมลงด้วยการเป็นสมุฏฐาน ทำผัสสะให้ประชุมลงด้วยการประสบ ทำเวทนาให้ประชุมลงด้วยการรู้สึก ทำสมาธิให้ประชุมลงด้วยการเป็นประธาน ทำสติให้ประชุมลงด้วยการเป็นใหญ่ ทำสติสัมปชัญญะให้ประชุมลงด้วยการเป็นธรรมที่ยิ่งกว่านั้น ทำวิมุตติให้ประชุมลงด้วยการเป็นสาระ ทำนิพพานอันยังลงในอมตะให้ประชุมลงด้วยการเป็นที่สุด^{๑๓๐}

๖.๓.๓ ปาริสุทธินัย

ปาริสุทธิ แปลว่า ความหมดจด ได้แก่ ผล ถัดจากมรรคญาณก็เป็นผลญาณ ดำเนินไปในพระนิพพาน อันปราศจากสังขาร เพราะดับสังขารแล้วนั่นเอง โดยอาการเช่นเดียวกับมรรคญาณ เรียกว่า**ผลญาณ**

ปาริสุทธินัย การบรรลุผลของการตัดกิเลส ที่เรียกว่า “วิมุตติ” ในขั้นที่เป็นสมุจเฉทวิมุตติ เป็นวิธีปฏิบัติต่อจากมรรค ได้แก่ ผล ๔ มีโสดาปัตติผล เป็นต้น วิธีปฏิบัติหลังจากผลเกิดแล้วได้แก่ ปัจจเวกขณญาณ ๑๙^{๑๓๑}

^{๑๓๐} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๖.

^{๑๓๑} ดูรายละเอียดใน วิมหา.อ.(บาลี) ๑/๕๑๒, ชุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๖๒/๑๐๘.

(เป็นผลแห่งการเจริญอานาปานสติในขั้นสุดท้าย ที่กำหนดอยู่ทุกลมหายใจ เข้า-ออก)

การเข้าผลสมาบัติ

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๑๓๒} อธิบายว่า ผลสมาบัติ คือความแนบอยู่ในนิโรธแห่งอริยมรรค ผู้ที่เข้าผลได้ก็เฉพาะผู้ที่บรรลุมรรคแล้วเท่านั้น ปุถุชนทั้งปวงเข้าไม่ได้ แต่ว่าพระอริยะชั้นสูงย่อมไม่เข้าผลสมาบัติขั้นต่ำ เพราะผลขั้นต่ำระงับไปแล้วด้วยการเข้าถึงขั้นที่สูงกว่า พระอริยะชั้นต่ำระงับไปแล้วด้วยการเข้าถึงความเป็นอริยะชั้นสูง พระอริยะชั้นต่ำก็เข้าผลสมาบัติขั้นสูง หาได้ไม่ เพราะยังไม่ได้บรรลุพระอริยะทั้งหลายย่อมเข้าผลสมาบัติของตน ๆ เท่านั้น

บางคนกล่าวว่า "แม้พระโสดาบันและพระสกทาคามีก็ยังเข้าผลสมาบัติไม่ได้ พระอริยะชั้นสูงเท่านั้นจึงเข้าได้เพราะพระอริยะชั้นสูง ๒ พวกนั้นบริบูรณ์ด้วยสมาธิแล้ว"

แก้ว่า ที่กล่าวอ้างเช่นนั้นไม่ถูกต้องเลย เพราะแม้ปุถุชนก็เข้าโลกียสมาธิที่ตนได้แล้วได้ แต่ว่าประโยชน์อะไรด้วยการคิดว่าเป็นเหตุไม่เป็นเหตุในข้อนี้เล่า เพราะเหตุนั้น จึงควรเข้าใจให้ถ่องแท้ในปัญหาข้อนี้ว่า "พระอริยะทั้งปวงทุกชั้นย่อมเข้าผลสมาบัติของตน ๆ ได้"

ถาม : เข้าผลสมาบัติเพื่ออะไร?

ตอบ : เพื่อทิวรรุธรรมสุขวิหาร (เพื่อความพักอยู่สำราญในปัจจุบันชาติ) เหมือนอย่างพระราชเสวยสุขในราชสมบัติ เทวดาเสวยสุขในทิพย์วิมาน ฉนฺได พระอริยะทั้งหลายคิดว่า เราทั้งหลายจักเสวยอริยโลกุตตรสุข ทำอรรถานปริเฉท(กำหนดเวลา) แล้วก็เข้าผลสมาบัติได้ในทุกขณะที่ต้องการ

ถาม : เข้าผลสมาบัติอย่างไร ยังอยู่อย่างไร ออกอย่างไร?

ตอบ : การเข้าผลสมาบัตินั้น ต้องประกอบด้วยอาการ ๒ อย่าง คือ เพราะไม่มนสิการถึงอารมณ์อื่นจากพระนิพพาน และเพราะมนสิการถึง

^{๑๓๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๖๐/๓๘๖-๓๘๙.

แต่พระนิพพาน ดังพระธัมมทินนาเถรากล่าวแก่วิสาขอุบาสกว่า “ดูก่อน อาวุโส ปัจจัยแห่งการเข้าอนิมิตตเจโตวิมุตติมี ๒ ประการ คือ ไม่นมสิการถึง นิมิตทั้งปวง ๑ นมสิการถึงแต่ธาตุอันไม่มีนิมิตคืออินพพาน ๑

คัมภีร์อริยมรรคสังคหะได้แสดงไว้ว่า พระอริยบุคคลทั้งหมดย่อมเป็นสาธารณแก่ผลสมาบัติวิถียุติโดยอาศัยผลของตนเอง พระอริยบุคคลทั้งหมดทำให้ผลสมาบัติวิถียุติเกิดขึ้นได้ คือเข้าผลสมาบัติได้ พระโสดาบันย่อมเข้าโสดาปัตติผลสมาบัติ พระสกทาคามีย่อมเข้าสกทาคามีผลสมาบัติ พระอนาคามีย่อมเข้าอนาคามีผลสมาบัติ พระอรหันต์ย่อมเข้าอรหัตผลสมาบัติ^{๑๓๓}

อาจารย์บางพวกกล่าวแย้งว่า “ในการเข้าผลสมาบัตินั้น ต้องเป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์เท่านั้นจึงจะเข้าได้ ส่วนพระโสดาบันและพระสกทาคามีไม่สามารถเข้าได้ เนื่องจากยังมีสมาธิไม่บริบูรณ์”

มีวินิจฉัยว่า “แม้ปุถุชนผู้เป็นเจ้าของทรัพย์สมบัติของตนเอง คือโลกียะมาน ก็สามารรถเข้ามานของตนได้ ฉะนั้น อริยบุคคลผู้เป็นเจ้าของทรัพย์สมบัติของตนคือผลสมาบัติ เหตุใดจะเข้าไม่ได้ เข้าได้แน่นอน”^{๑๓๔}

๖.๓.๔ ปฏิปัสสนานัย

เตสัง ปฏิปัสสนานัย ได้แก่ ญาณเป็นเครื่องพิจารณาในความสิ้นไปแห่งกิเลส และผลแห่งความสิ้นไปแห่งกิเลส ที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นการพิจารณาผลอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก

ปฏิปัสสนา แปลว่า การทบทวน คือปัจจเวกขณะญาณ^{๑๓๕} นั้นเอง ขณะของญาณทั้ง ๓ คือ โคตรภูญาณ มรรคญาณ และผลญาณนี้จะดำเนินไปไม่นาน ประมาณชั่วขณะน้อยมาก เปรียบเทียบก็ประมาณขณะของจิตที่กำหนดครั้งหนึ่ง ๆ และปัจจเวกขณะญาณ นั้นจะเกิดขึ้นต่อไปจากญาณทั้ง ๓

^{๑๓๓} ดูรายละเอียดใน สงคห. (บาลี) ๕๗.

^{๑๓๔} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๘๘.

^{๑๓๕} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๑๓.

และด้วยอำนาจปัจจุเวกขณญาณนั้น ผู้ปฏิบัติจะรู้ว่าภูฐานคามินิวิปัสสนา จะกำหนดรวดเร็วมากในเบื้องต้น และรู้ว่าในทันทีที่กำหนดครั้งหลังนั้น มรรคจิตจะเล่นเข้าไปในนิโรธ ตอนนี้เรียกว่า การทบทวนมรรค ในช่วง กลางระหว่างมรรคและการทบทวนนั้น จะรู้ว่าจิตตั้งอยู่ในนิโรธด้วย ตอนนี้เรียกว่า การทบทวนคุณผล รู้ต่อไปอีกว่า อารมณ์ที่ตนประสบมาแล้วนั้น เป็นของว่างเปล่าจากสังขารทั้งปวง ตอนนี้เรียกว่า การทบทวนคุณิพพาน^{๓๖}

๖.๔ การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุมรรค ผล เบื้องสูง

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาอย่างถูกต้องตามแนวสัลลักษณ์านัย แล้ว ก็จะบังเกิดสภาวะญาณขึ้นตามลำดับ ตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ จนถึงปัจจุเวกขณญาณ สำเร็จเป็นพระโสดาบันโดยสมบูรณ์

ผู้ที่ผ่านปฐมมรรค (ญาณที่ ๑๔) เป็นพระโสดาบันแล้ว ปรรณานจะ เจริญวิปัสสนากาวนา เพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องสูง คือ ทุตติยมรรค เป็นพระ สกทาคามีต่อไปนั้น ให้เริ่มกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ความเกิด-ดับของรูป นามตามนัยแห่งอุทยัพพญาณ อันเป็นวิปัสสนาญาณต้นแห่งวิปัสสนาญาณ ๙ ต่อจากนั้นก็กำหนดพิจารณาไปตามลำดับญาณ จนกว่าจะบรรลุถึงมรรค ญาณ ผลญาณ และปัจจุเวกขณญาณ อันเป็นญาณสุดท้าย ผู้ที่ผ่านทุตติย มรรคเป็นพระสกทาคามีแล้วก็ดี หรือผู้ที่ผ่านตติยมรรคเป็นพระอนาคามีแล้ว ก็เช่นเดียวกัน หากปรรณานจะเจริญวิปัสสนาเพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องบน ก็ให้ถึงเริ่มต้นที่อุทยัพพญาณ เช่นเดียวกัน

กล่าวถึงวิถีจิต : มรรควิถีของพระโสดาบันที่บรรลุสกทาคามีมรรคก็ ดี มรรควิถีของพระสกทาคามีที่บรรลุถึงอนาคามีมรรคก็ดี และมรรควิถีของ พระอนาคามีที่บรรลุถึงอรหัตตมรรคก็ดี เหมือนกับมรรควิถีของติเหตุก บุคคลที่บรรลุโสดาปัตติมรรคทุกประการ ผิดกันเล็กน้อย ตรงที่ไม่เรียก โคตร

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๕๗.

ภู แต่เรียกว่า “โฆทาน” เท่านั้นเอง สาเหตุที่ไม่เรียกโคตรภู เพราะไม่ต้องเปลี่ยนโคตรใหม่ ด้วยว่าเป็นโคตรอริยเหมือนกันอยู่แล้ว

โฆทาน แปลว่า บริสุทธิ์ หรือผ่องแผ้ว ซึ่งมีความหมายว่า พระสกทาคามีธรรมที่บริสุทธิ์กว่าผ่องแผ้วกว่าพระโสดาบัน พระอนาคามีก็มีธรรมที่บริสุทธิ์ยิ่งกว่า ผ่องแผ้วยิ่งกว่าพระสกทาคามี ส่วนพระอรหันต์นั้นเป็นผู้ที่ชาวสะอาตบริสุทธิ์หมดจดผ่องแผ้วด้วยประการทั้งปวง

ข้อความที่ว่า “ผู้เจริญเพื่อให้บรรลุมรรคญาณผลญาณเบื้องต้น ให้เริ่มที่อุทยัพพญาณทีเดียว” นั้น เพราะเหตุว่าเป็นผู้ที่ผ่านปฐมมรรคแล้ว เป็นพระโสดาบันแล้ว เป็นผู้ที่มีนโมในศีล ๕ แน่นนอน จึงถือว่าเป็นผู้มีศีลวิสุทธิแล้ว เป็นผู้มีสมาธิแล้ว จึงผ่านญาณต่าง ๆ มาได้โดยตลอดรอดฝั่งจึงได้ชื่อว่ามัจฉตวิสุทธิแล้ว เป็นผู้ที่ได้ผ่านนามรูปปัจจุณญาณมาแล้ว เคยประจักษ์แจ้งในรูปนามมาแล้วจึงได้ชื่อว่ามทิฏฐิวิสุทธิแล้ว เป็นผู้ที่ได้ผ่านปัจจุยปริคคหญาณมาแล้ว รู้แจ้งในปัจจุยที่ทำให้เกิดรูปเกิดนามมาแล้ว หหมดความสงสัยในรูป-นามหมดความสงสัยในพระรัตนตรัย จึงได้ชื่อว่ากังขาวิตรณวิสุทธิ ทั้งยังได้ผ่านสัมมสนญาณที่ยกูปนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์ เห็นความเกิดของรูป-นามซึ่งอาศัยจินตญาณทำให้รู้ว่ารูปนามก่อนนั้นดับไปแล้ว ซึ่งเป็นส่วนเดียวในการเห็นทั้งความเกิดและความดับ

อุทยัพพญาณนี้ได้ชื่อว่ามรรคญาณทสสนวิสุทธิ อันเป็นญาณที่ไตรตรองว่าใช่ทางที่ชอบหรือมิใช่กันแน่ ดังนั้นจึงให้เริ่มที่อุทยัพพญาณ อันเป็นญาณต้นที่ตัดสินใจได้เด็ดขาดแล้วว่า นี่เป็นปฏิปทาญาณทสสนวิสุทธิ นี่เป็นทางปฏิบัติอันถูกต้องแล้วที่จะให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ ที่ตัดสินใจได้เด็ดขาดเช่นนี้ เพราะอุทยัพพญาณ..

๑. เป็นญาณที่ปราศจากความวิปلاสคลาดเคลื่อนแล้ว

๒. เป็นญาณที่ไม่ได้อาศัยปริยัติมาเป็นเครื่องให้รู้ แต่เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจากปฏิบัติ คือ การปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างแท้จริง

๓. เป็นญาณที่ประจักษ์ในขณะที่เกิดขณะดับ อย่างที่เราเรียก รู้ทันปัจจุบัน ไม่ได้อาศัยกาลเวลาอย่างสัมมสนญาณมาเป็นเครื่องให้รู้
๔. เป็นญาณที่รู้แจ้งชัดจริงอย่างที่เรียกว่า ประจักษ์สิทธิ โดยไม่ได้อาศัยจินตญาณอย่างสัมมสนญาณ
๕. เป็นญาณที่นับเข้าในวิปัสสนาญาณแท้ ในชั้นโลกีย์^{๑๓๗}

^{๑๓๗} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). คู่มือการศึกษาระบบฐานสังคห-
วิภาค พระอภิธรรมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๙, พระนคร, ประพาสต้นการพิมพ์, ๒๕๐๙.
หน้า ๑๘๘.

บทที่ ๗

วิธียกอารมณ์ฌานขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา

(อานาปานสติขั้นที่ ๕ – ๑๖)

อานาปานสติภาวนาตั้งแต่ขั้นที่ ๕ ถึง ๑๖ นี้เป็นการเจริญวิปัสสนา โดยยกเอาองค์ฌาน (เช่น ปิติ สุข) จิตที่มีฌาน หรือขั้นที่ ๕ ที่ปรากฏชัด ในขณะออกจากฌาน ขึ้นพิจารณาด้วยอนุปัสสนา ๗ ประการ^๑ จนเห็นแจ้ง ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ในสภาวะธรรมนั้น ๆ

อานาปานสติ ๕-๑๖		สติปัฏฐาน ๓		กรรมฐาน ๒		วิธีปฏิบัติวิปัสสนา	
๕. รู้ชัดปิติ		เวทนานุปัสสนา	สัมมสมณญาณ	สมถและวิปัสสนา เจือกัน		สัณทักขณานัย (การเจริญวิปัสสนาภาวนา) วิภูฏิกณานัย (มรรค) ปาริสุทธินัย (ผล)	
๖. รู้ชัดสุข				สมถและวิปัสสนา เจือกัน			
๗. รู้ชัดจิตตสังขาร							
๘. ระงับจิตตสังขาร							
๙. กำหนดรู้จิต		จิตตานุปัสสนา	สัมมสมณญาณ	สมถและวิปัสสนา เจือกัน			
๑๐. ทำจิตให้บันเทิง							
๑๑. ตั้งจิตไว้มั่น							
๑๒. เปลื้องจิต							
๑๓. เห็นความไม่เที่ยง		อัมมานุปัสสนา	วิปัสสนาญาณ ๙	วิปัสสนาล้วน			
๑๔. เห็นความจางคลาย							
๑๕. เห็นความดับไป							
๑๖. เห็นความสลесคืน							

^๑ ดูรายละเอียดใน ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

๗.๑ การเจริญวิปัสสนาตามแนวสัลลักษณ์

เมื่อภิกษุบำเพ็ญกณานจนเกิดเป็นวสีแล้ว บรรณานาจะเจริญวิปัสสนาต่อไป พึงปฏิบัติภาวนาโดยวิธีสัลลักษณ์ (วิปัสสนา) แล้วบรรลุวิภูษณา (มรรค ๔) และปาริสุทธิ (ผล ๔) ตามลำดับต่อไป

คัมภีร์อรรถกถาและปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคอธิบายสัลลักษณ์ตามแนวทางปฏิบัติของสมณยานิก ไว้ว่า

“โยคีผู้ได้กณานแล้ว ต้องทำกณานให้ถึงความเป็นวสี ๕ อย่างก่อน เมื่อออกจากกณานสมาบัติแล้วย่อมเห็นได้ว่า กายและจิตเป็นเหตุแห่งลมหายใจเข้า-ออก จากนั้นกำหนดลงไปว่าลมหายใจเข้า-ออกและกายเป็นรูป จิตและเจตสิกที่ประกอบกันเป็นนาม ครั้นกำหนดนาม-รูปได้อย่างนี้แล้วก็จะรู้สึกถึงเหตุปัจจัย ว่าเกิดขึ้นเพราะเหตุไร? ดับไปเพราะเหตุไร? เมื่อหาเหตุได้แล้วก็จะข้ามความสงสัยในนามรูป ในกาลทั้ง ๓ คือ อดีต ปัจจุบัน และอนาคตเสียได้ เมื่อข้ามพ้นความสงสัยได้แล้ว ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ โดยพิจารณาเป็นส่วน ๆ และละวิปัสสนูปกิเลส อันเกิดในส่วนเบื้องต้นแห่งอุปปยญาณนั้นเสีย กำหนดนามรูปเป็นไตรลักษณ์ ด้วยปฏิบัติภาวนา อันพ้นจากอุปกิเลสแล้วเพราะเห็นความดับสิ้นไปของสังขาร เป็นทางให้ถึงอริยมรรคจิต ๔ ตามลำดับ ให้ตั้งอยู่ในอรหัตผลถึงที่สุดแห่งปัจจเวกขณญาณ”^๒

อรรถกถาที่หมินกายมหารวรรค อธิบายวิจัยจิตขึ้นสู่วิปัสสนาหลังจากออกจากอานาปานสติกณานของพระโพธิสัตว์ไว้ว่า พระโพธิสัตว์ทรงออกจากจตุตถกณานกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ทรงเพ่งพินิจในชั้น ๕ ทรงเห็นลักษณะ ๕๐ ถ้วน^๓ ด้วยสามารถความเกิดและความเสื่อม ทรงเจริญวิปัสสนาจนกระทั่งถึงโคตรภูญาณแล้วทรงแทงตลอดพุทธคุณทั้งสิ้นด้วยอริยมรรค..ใน

^๒ ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๓/๓๑๓. วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๔๖๘.

^๓ ดูคำอธิบายที่หน้า ๒๙๑.

ปัจฉิมยาม ทรงออกจากจุดตณณกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ทรงเพ่งพินิจ ในชั้นที่ ๕ เห็นแจ้งความเกิดและความเสื่อม ..เมื่อวิปัสสนาญาณเจริญแล้ว ตามลำดับ จิตไม่ยึดมั่น ย่อมพ้นจากกิเลสทั้งหลาย กล่าวคือ อาสวะดับสนิท ด้วยอนุภาวนิโรธ จิตนั้นชื่อว่าย่อมพ้นในขณะมรรค ชื่อว่าพ้นแล้วในขณะผล ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล พระมหาบุรุษทรงพ้นแล้วจากเครื่องผูกมัดทั้งปวง มี พระทัยเบิกบานดุจประทุมต้องแสงอาทิตย์ฉะนั้น มีพระดำริบริบูรณ์ประทับ นิ่ง ณ โพธิบัลลังก์ ทรงกระทำมรรคญาณ ๔ ผลญาณ ๔ ปฏิสัมภิทา ๔ ญาณ กำหนดกำเนิด ๔ ญาณพิจารณา ๕ อสาทรรณญาณ ๖ และพระพุทธานุภาพ มวลให้อยู่ในเงื่อมพระหัตถ์แล้ว^๔

พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีเจริญวิปัสสนา^๕ พิจารณาว่า พิจารณา เห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความ เป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็น อนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อม คลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมละสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็น โดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็น อนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อ สละคืน ย่อมละความยึดถือได้ ภิกษุนี้พิจารณาเห็นกายนั้นอย่างนี้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุเมื่อรู้ว่าจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ ฟุ้งซ่าน ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกยาว ด้วยการกำหนดลมหายใจ เข้า-ออกสั้น ย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้ประชุมลง รู้ชัดโคจร^๖ และรู้แจ้งธรรม อันมีความสงบเป็นประโยชน์ ย่อมทำพละทั้งหลายให้ประชุมลง..ย่อมทำ

^๔ ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๙๖.

^๕ ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

^๖ รู้ชัดโคจร คือ รู้จักอารมณ์แห่งบุคคลนั้นว่าเป็นโคจรแห่งบุคคลนั้น

โพชฌงค์ทั้งหลายให้ประชุมลง...ย่อมทำมรรคให้ประชุมลง..ย่อมทำธรรมทั้งหลายให้ประชุมลง รู้ชัดโคจรและรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์^๗

ทำอินทรีย์ทั้งหลายให้ประชุมลงอย่างไร พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “ภิกษุย่อมทำสัทธินทรีย์ทั้งหลายให้ประชุมลงเพราะมีสภาวะน้อมใจเชื่อ ให้วิริยอินทรีย์ประชุมลงเพราะมีสภาวะประกอบจิตไว้ ให้สตินทรีย์ประชุมลงเพราะมีสภาวะตั้งมั่น ให้สมาธินทรีย์ประชุมลงเพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน ให้ปัญญินทรีย์ประชุมลงเพราะมีสภาวะเห็น อินทรีย์เหล่านี้ประชุมลงในอารมณ์อย่างนี้”

“รู้ชัดโคจร รู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์” พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า รู้ชัดโคจร คือ รู้ชัดสิ่งที่เป็นอารมณ์ของบุคคลนั้นว่าเป็นโคจรแห่งธรรมนั้น รู้ชัดสิ่งที่เป็นโคจรของบุคคลนั้นว่าเป็นอารมณ์แห่งธรรมนั้น

คำว่า สงบ คือ อารมณ์ปรากฏเป็นความสงบ จิตไม่ฟุ้งซ่านเป็นความสงบ จิตตั้งมั่นเป็นความสงบ จิตผ่องแผ้วเป็นความสงบ

คำว่า ประโยชน์ คือ สภาวะที่ไม่มีโทษเป็นประโยชน์ สภาวะที่ไม่มีกิเลสเป็นประโยชน์ สภาวะที่มีความผ่องแผ้วเป็นประโยชน์ สภาวะที่ประเสริฐเป็นประโยชน์

คำว่า รู้แจ้ง คือ รู้แจ้งสภาวะที่อารมณ์ปรากฏ รู้แจ้งสภาวะที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน รู้แจ้งสภาวะที่จิตตั้งมั่น รู้แจ้งสภาวะที่จิตผ่องแผ้ว

บทว่า ย่อมให้ผลทั้งหลายประชุมลง พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า บุคคลย่อมทำสัทธาพละให้ประชุมลงด้วยการไม่หวั่นไหวไปในความไม่มีศรัทธา ทำวิริยพละให้ประชุมลงด้วยการไม่หวั่นไหวไปในความประมาท ทำสมาธิพละให้ประชุมลงด้วยการไม่หวั่นไหวไปในอุทธัจจะ ทำปัญญาพละให้ประชุมลงด้วยการไม่หวั่นไหวในอวิชชา^๘

^๗ ดูรายละเอียดและคำอธิบายใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘-๑๖๙/๒๖๑-๒๖๕.

^๘ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑

บทว่า ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้ประชุมลง พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า บุคคลย่อมทำสติสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยการเข้าไปตั้งไว้ ทำธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยการเลือกเฟ้น ทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยการประกอบไว้ ทำปิตติสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยการแผ่ชานไป ทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยการสงบ ทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยการไม่ฟุ้งชาน ทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยการวางเฉย.

บทว่า ย่อมทำมรรคให้ประชุมลง พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า

บุคคลย่อมทำสัมมาทิฐิให้ประชุมลงด้วยการเห็นชอบ ทำสัมมาสังกัปปะให้ประชุมลงด้วยการยกขึ้นสู่อารมณ์ ทำสัมมาวาจาให้ประชุมลงด้วยการกำหนดรู้ ทำสัมมากัมมันตะให้ประชุมลงด้วยความที่เกิดขึ้นดี ทำสัมมาอาชีวะให้ประชุมลงด้วยความผ่องแผ้ว ทำสัมมาวายามะให้ประชุมลงด้วยการประกอบไว้ ทำสัมมาสติให้ประชุมลงด้วยการเข้าไปตั้งไว้ ทำสัมมาสมาธิให้ประชุมลงด้วยการไม่ฟุ้งชาน

บทว่า “ย่อมทำธรรมทั้งหลาย (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ^๙) ให้ประชุมลง” พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า บุคคลย่อมทำอินทริยทั้งหลายให้ประชุมลงด้วยความเป็นใหญ่ ทำพละทั้งหลายให้ประชุมลงด้วยการไม่หวั่นไหว ทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้ประชุมลงด้วยความเป็นธรรมเครื่องนำออก ทำมรรคให้ประชุมลงด้วยความเป็นเหตุ ทำสติปัญฐานให้ประชุมลงด้วยการเข้าไปตั้งไว้ ทำสัมมปธานให้ประชุมลงด้วยการเริ่มตั้งความเพียร ทำอิทธิบาทให้ประชุมลงด้วยการให้สำเร็จ ทำสัจจะให้ประชุมลงด้วยการถ่องแท้ ทำสมณะให้ประชุมลงด้วยการไม่ฟุ้งชาน ทำวิปัสสนาให้ประชุมลงด้วยการ

^๙ โพธิปักขิยธรรม(ธรรมอันเป็นฝ่ายแห่งการตรัสรู้) ๓๗ ประการ ได้แก่ (๑) สติปัญฐาน ๔ (๒) สัมมปธาน ๔ (๓) อิทธิบาท ๔ (๔) อินทริย ๕ (๕) พละ ๕ (๖) โพชฌงค์ ๗ (๗) มรรคมืองค์ ๘ ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๐/๑๓๔, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๒/๓๔๒, อง.ทสภ.ฎีกา (บาลี) ๓/๑๑๓-๑๑๖/๔๓๘.

พิจารณาเห็น ทำสมณะและวิปัสสนาให้ประชุมลงด้วยการมีกิจเป็นอันเดียวกัน ทำธรรมเป็นคู่กันให้ประชุมลงด้วยการไม่ล่วงเกินกัน

ทำ**ศีลวิสุทธิ**ให้ประชุมลงด้วยการสำรวม ทำ**จิตตวิสุทธิ**ให้ประชุมลงด้วยการไม่ฟุ้งซ่าน ทำ**ทิฏฐิวิสุทธิ**ให้ประชุมลงด้วยการเห็นถูก ทำวิโมกข์ให้ประชุมลงด้วยความหลุดพ้น ทำวิชาให้ประชุมลงด้วยการแทงตลอด ทำวิมุตติให้ประชุมลงด้วยการสละรอบ ทำญาณในความสิ้นไปให้ประชุมลงด้วยการตัดขาด ทำญาณในความไม่เกิดขึ้นให้ประชุมลงด้วยการเห็นเฉพาะ ทำฉันทะให้ประชุมลงด้วยความเป็นมูลเหตุ ทำมโนสิการให้ประชุมลงด้วยความเป็นสมุฏฐาน ทำผัสสะให้ประชุมลงด้วยการประสบ ทำเวทนาให้ประชุมลงด้วยการรู้สึก ทำสมาธิให้ประชุมลงด้วยความเป็นประธาน ทำสติให้ประชุมลงด้วยความเป็นใหญ่ ทำสติสัมปชัญญะให้ประชุมลงด้วยความเป็นธรรมที่ยิ่งกว่านั้น ทำวิมุตติให้ประชุมลงด้วยความเป็นสาระ ทำนิพพานอันหยั่งลงในอมตะให้ประชุมลงด้วยความเป็นที่สุด^{๑๐}

๗.๒ วิธียกเวทนาในมานขึ้นสู่วิปัสสนา (อานาปานสติ ๕-๘)

คัมภีร์มัชฌิมนิกายอุปปิณคาสกั พระผู้พระภาคเจ้าทรงจำแนกอานาปานสติขั้นที่ ๕ - ๘ โดยเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า

“ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจเข้า-ออกเป็นอย่างดีนี้ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่งในเวทนาทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่”^{๑๑}

พุทธทาสภิกขุได้อธิบายแนวปฏิบัติไว้ว่า ต้องฝึกฝนสติปัฏฐานในหมวดกายานุปัสสนา (อานาปานสติขั้น ๑ - ๔) ให้เชี่ยวชาญ ให้อยู่ในอำนาจ

^{๑๐} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๖.

^{๑๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๐.

จริง ๆ เสียก่อน แล้วจึงเขยิบเลื่อนไปในหมวดที่ ๒ คือ เวทนานุปัสสนา-
สติปัฏฐาน เมื่อนั่งสมาธิจนกำหนดรู้ลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น กำหนดปรุง
แต่งกาย จนสามารถระงับลมหายใจจนเกิดสมาธิ จึงปรุงแต่งเวทนาอย่าง
ละเอียดจนเกิดปิติและสุข โดยกำหนดเวทนาว่า ปิติเป็นอย่างไร มีลักษณะ
อย่างไร หมายความว่ากำลังมีปิตินี้ให้ชัดเจน ให้เรียกว่ารู้จักรงกรรมชาติของปิติ^{๑๒}

๗.๒.๑ กำหนดรู้ชัดปิติ (ปฐมฌาน หรือ ทุติยฌาน)

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดรู้ปิติ ยกขึ้นสู่วิปัสสนาว่า
“ปิติปฏิสัเวที อสสสสิสสามิตี ลิกขติ. ปิติปฏิสัเวที ปสสสสิสสามิตี ลิกขติ.”^{๑๓}
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดปิติ ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดปิติ ขณะหายใจออก

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า เมื่อเจริญภาวนากำหนดลมหายใจจนรู้
ว่าจิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว ด้วยอำนาจลม
หายใจออกยาว ด้วยอำนาจลมหายใจเข้าสั้น ด้วยอำนาจลมหายใจออกสั้น
ด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า ด้วยอำนาจความ
เป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกาย
สังขาร หายใจเข้า ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจออก **ปิติ**
และปราโมทย์ ย่อมเกิดขึ้น^{๑๔}

อรรถกถาพระวินัยอธิบาย บทว่า ปิติปฏิสัเวที ว่า เธอย่อมสำเหนียก
ว่า เราจักทำปิติให้รู้แจ้ง คือทำให้ปรากฏหายใจเข้า หายใจออก ปิตีย่อมเป็น
อันภิกขุรู้แจ้งแล้วโดยอาการ ๒ อย่าง คือ โดยอารมณ์และโดยอสมัมโมหะ คือ

๑) โดยอารมณ์ คือ ภิกขุเข้าฌานทั้งสอง (ปฐมฌานและทุติยฌาน)
ที่มีปิติเป็นองค์ประกอบ เพราะได้ฌาน ๒ นั้นปิตินี้ก็เป็นอันภิกขุนั้นรู้ชัด

^{๑๒} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๔.

^{๑๓} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๓.

^{๑๔} พ.ป. (ไทย) ๓๓ /๑๗๒/๒๗๐.

ได้โดยอารมณ์ เพราะอารมณ์ของมานนั้นเป็นสิ่งที่เธอรู้ประจักษ์อยู่ในขณะที่เข้ามานอยู่นั้น

๒) โดยอสมโมหะ คือ เมื่อเข้ามาน ๒ ที่มีปิตีเป็นองค์ประกอบ ออกแล้วก็พิจารณาปิตีที่เป็นองค์ประกอบในมานนั้น ในขณะที่เห็นด้วยวิปัสสนาปัญญาอยู่นั้น ก็จะเห็นอาการสิ้นไป เสื่อมไป ของสภาวะปิตินั้น ปิตีก็เป็นอันเธอรู้ชัดได้ โดยอสมโมหะ เพราะรู้แจ้งลักษณะ^{๑๕}

ดังที่พระสารีบุตรเถระกล่าวไว้ว่า “เมื่อผู้ปฏิบัติรู้ว่าจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ไม่ซัดส่าย ด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า..ออกยาวเป็นอารมณ์ .. ด้วยการกำหนดรู้กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้าเป็นอารมณ์ ด้วยการกำหนดรู้กองลมทั้งปวงขณะหายใจออกเป็นอารมณ์ ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจเข้า หายใจออก สติย่อมตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้น ปิตินั้นก็เป็นสิ่งที่เธอรู้ได้ชัดด้วยสตินั้นและด้วยความรู้^{๑๕}

เมื่อภิกษุникหนดมานอยู่ ปิตินั้นก็เป็นสิ่งที่เธอรู้ชัดได้ เมื่อภิกษุรู้อยู่-เห็นอยู่-พิจารณาใคร่ครวญอยู่-อธิษฐานจิตอยู่ ตัดสินใจเชื่อด้วยศรัทธาอยู่ ประคองความเพียรอยู่ ยังสติให้ตั้งมั่นอยู่ ตั้งจิตให้แน่วแน้อยู่ รู้ด้วยปัญญาอยู่ กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้อยู่ ละธรรมที่ควรละอยู่ เจริญธรรมที่ควรเจริญอยู่ ทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งอยู่..ปิตินั้นก็เป็นสิ่งที่เธอรู้ได้ชัดด้วยอาการอย่างนี้ เวทนาที่เกิดจากความเป็นผู้รู้ชัดปิตีขณะหายใจเข้า-หายใจออกย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ เวทนาย่อมปรากฏไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนานั้นด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “สติ-ปัญญานาวานาคือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่^{๑๖}

การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาในขั้นยกขึ้นสู่วิปัสสนา พระสารีบุตร

^{๑๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๑๔.

^{๑๖} พ.ป.(ไทย) ๓๑/๑๗๒/๒๗๑.

เถระอธิบายไว้เพียงหลักการสำคัญในการกำหนดพิจารณาอารมณ์ ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ พุทธศาสนิกชนได้อธิบายวิธีการปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อไป ในการเจริญวิปัสสนาตามคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค^{๑๗} และได้ประมวลหลักการปฏิบัติที่มีอยู่ในคัมภีร์ มาอธิบายไว้^{๑๘} ดังนี้

ก. การรู้พร้อมเฉพาะซึ่งเวทนา ในปฐมฌาน หรือทุติยฌาน

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ทำให้ปิตเกิดขึ้น ปรากฏชัดอยู่ในใจ อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้า-ออกแล้ว ได้ชื่อว่าผู้นั้นเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิตี แต่ใจความสำคัญที่จะต้องวินิจฉัยมีอยู่ว่า การรู้พร้อมเฉพาะต่อปิตินั้นมีการรู้ซึ่งอะไรอีกบ้าง? และรู้ด้วยอาการอย่างไร? และมีอะไรเกิดขึ้นสืบต่อไปจากการรู้นั้น? ซึ่งจะมีผลเป็นความดับทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งในที่สุด เต็มตามความหมายของการปฏิบัติขั้นนี้ คำตอบย่อมมีว่า เมื่อปิตีเป็นสิ่งที่ปรากฏชัดแล้วด้วยอำนาจของลมหายใจออก-เข้า ย่อมกล่าวได้ว่าเวทนาปรากฏ ปิตีที่ตั้งอยู่นั้นเองชื่อว่าเวทนา ชื่อของปิตีถูกยกไปสู่คำว่าเวทนา เพื่อประโยชน์แก่การบัญญัติในทางธรรม แม้คำว่า สุข ซึ่งกล่าวถึงในอานาปานสติขั้นที่ ๖ เป็นต้น ก็จะถูกจัดรวมเข้าในคำว่าเวทนาเช่นกัน เมื่อถามว่าเวทนาในที่นี้ปรากฏจากอะไร? ย่อมกล่าวได้ว่าปรากฏจากลมหายใจออก-เข้า เมื่อถามว่าปรากฏด้วยอะไร? ย่อมตอบได้ว่า ปรากฏด้วยสติ ซึ่งเป็นเครื่องกำหนด เมื่อถามว่าการกำหนดนั้นได้แก่อาการเช่นไร? ย่อมตอบได้ว่า การกำหนดมีอยู่ ๒ อย่าง คือ กำหนดในฐานะเป็นอารมณ์ หรือเป็นนิमित เพื่อให้จิตรวมเป็นจุดเดียว เพื่อความเป็นสมาธิอย่างหนึ่ง ส่วนอีกอย่างหนึ่งเป็นการกำหนดในฐานะเป็นลักษณะ คือมองให้เห็นความจริงว่าสิ่งนั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร เช่นว่า สิ่งนั้น ๆ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น เพื่อให้เห็นลักษณะตามที่เป็นจริงของเวทนานั้นอันเป็นไปเพื่อปัญญา ไม่ใช่เพื่อสมาธิ เพราะฉะนั้น สติจึงทำ

^{๑๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๗๒-๑๗๕/๒๗๑-๒๗๔.

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน พุทธศาสนิกชน, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๒๔๘.

หน้าที่ของญาณไปด้วยในตัว คือกำหนดเพื่อให้รู้ลักษณะ เมื่อมีการรู้ลักษณะ ก็เท่ากับมีญาณเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น การปฏิบัติในขั้นนี้ จึงมีทั้งสติและทั้ง ญาณ ซึ่งกล่าวได้สรุปว่า การรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิตินั้น ก็คือรู้ทั้งด้วยสติและ ทั้งญาณที่มีต่อเวทนา

สรุปความว่า เวทนาอันเกิดจากการกำหนดลมหายใจ เป็นสิ่งที่ ปรากฏ ส่วนสติทำหน้าที่เป็นอนุปัสสนาญาณ คือเป็นตัวกำหนด เป็นตัวรู้ และตัวรู้สึกไปด้วยเสร็จ คำว่าเวทนา แม้ว่าจะแปลว่ารู้สึกก็ตามหาใช่เป็นตั วสติไม่ เป็นแต่สิ่งที่ปรากฏเพื่อการได้กำหนดสติ ซึ่งทำหน้าที่เป็นญาณพร้อม กันไปในตัว ผู้ปฏิบัติได้ทำการตามเห็นซึ่งเวทนานั้น ด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น การกระทำอย่างนี้เรียกว่าภาวนาชนิด “สติปัฏฐานภาวนา” และเนื่องจาก สติทำหน้าที่พิจารณาเวทนา จึงได้ชื่อเต็มว่า “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ภาวนา” และเนื่องจากภาวนานี้ เป็นไปในปิติต่าง ๆ กัน ท่านจึงเรียกชื่อการ ปฏิบัตินี้ว่า “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา ในเวทนาทั้งหลาย” ^{๑๙}

ข. ยกปิตินขึ้นสู่วิปัสสนา

สิ่งที่จะต้องพิจารณาต่อไป ก็คือ ผู้ปฏิบัตินั้นจะทำอนุปัสสนา การ ตามเห็นซึ่งปิติ อันตั้งอยู่ในฐานะเป็นเวทนาอย่างหนึ่งในที่นั้นนั่นเอง ข้อนี้ หมายถึงการพิจารณาให้เห็นธรรมชาติของปิตินั้น ไม่ใช่พิจารณาอย่าง เป็นองค์ฌานอย่างในขั้นที่แล้วมา ดังในอานาปานสติขั้นที่ ๔ การพิจารณา ให้เห็นธรรมชาติหรือที่เรียกว่าอนุปัสสนา จำแนกเป็น ๗ ระยะ คือ

อนุปัสสนาขั้นที่ ๑ คือ การพิจารณาให้เห็นเวทนา(ความรู้สึก) ที่เป็น ปิตินั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง มิใช่โดยความเป็นของเที่ยง เมื่อเห็นโดย ความเป็นของไม่เที่ยงอยู่ ย่อมละนิจจสัญญา คือความสำคัญว่าเที่ยงเสียได้

อนุปัสสนาขั้นที่ ๒ คือ การตามเห็นเวทนาเหล่านั้น โดยความเป็น ทุกข์ มิใช่โดยความเป็นสุข เมื่อเห็นอยู่โดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญา

^{๑๙} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๒๔๘.

คือความสำคัญว่าสุขเสียได้

อนุปัสสนาขั้นที่ ๓ คือ การตามเห็นเวทนาเหล่านั้น โดยความเป็นอนัตตา หาใช่โดยความเป็นอัตตาไม่ เมื่อเห็นอยู่โดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอรรถสัญญา คือความสำคัญว่าตัวตนเสียได้

อนุปัสสนาขั้นที่ ๔ ..ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย(นิพพิทา)ต่อเวทนานั้น มิใช่เพลิดเพลิน เมื่อเบื่อหน่ายย่อมละความเพลิดเพลินเสียได้

อนุปัสสนาขั้นที่ ๕ ..ย่อมคลายกำหนดต่อเวทนานั้น หามีความกำหนดไม่ เมื่อคลายกำหนดอยู่ ย่อมละความกำหนดนั้นเสียได้

อนุปัสสนาขั้นที่ ๖ ..ย่อมดับเสียซึ่งเวทนานั้น หาใช่ย่อมก่อกำขึ้นไม่ เมื่อดับอยู่ ย่อมละการก่อกำขึ้นเสียได้ คือละการก่อกำขึ้นขึ้นเสียได้นั่นเอง เหมือนกับคั่นไฟที่ดับเย็นสนิทแล้ว ไม่อาจจะถูกจุดให้ลุกเป็นไฟขึ้นมาอีกได้ ด้วยอำนาจของสติและญาณ ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น แม้ที่นี่ก็เรียกว่าเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะต่อปิตี แต่เป็นปิตีในระยະที่ดับเย็นสนิท

อนุปัสสนาขั้นที่ ๗ เธอย่อม สละคืน ซึ่งเวทนานั้น หาใช่ยอมถือเอาไม่ เมื่อสละคืนอยู่ย่อมละการถือเอาเสียได้ ข้อนี้เป็นอาการขั้นสุดท้ายของการกำหนดปิตี หรือรู้พร้อมเฉพาะต่อปิตินั้น^{๒๐}

กระบวนการยกเวทนา จิตหรือธรรมขึ้นสู่วิปัสสนา พิจารณาอารมณ์รูป-นามในขั้นต่อ ๆ ไป (ขั้นที่ ๖ – ๑๖) ก็มีวิธีการดจเดียวกันนี้แล

๗.๒.๒ กำหนดรู้ชัดสุข (ตติยกมาน)

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดรู้ชัดสุข ยกขึ้นสู่วิปัสสนาว่า “สุขปภิสสเวที อสสสิสสามิติ ลิกขติ. สุขปภิสสเวที ปสสสิสสามิติ ลิกขติ.”

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดสุข ขณะหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดสุข ขณะหายใจออก

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า บทว่า ภิกษุรู้ชัดซึ่งสุข พึงเข้าใจว่า

^{๒๐} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๒๕๑-๒๖๑.

เนื่องด้วยฌาน ๓ ที่มีสุขเป็นองค์ประกอบสำคัญ สุขมี ๒ ลักษณะ คือ

๑) กายิกสุข คือ ความสำราญทางกาย ความสุขทางกาย ความสวैयाสุขที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากกายสัมผัส สุขเวทนาที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากกายสัมผัส

๒) เจตสิกสุข คือ ความสำราญทางใจ ความสุขทางใจ ความสวैयाสุขที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากเจตสิกสัมผัส สุขเวทนาที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากเจตสิกสัมผัส^{๒๑}

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า รู้ชัดสุขได้โดยอาการ ๒ อย่าง คือ

๑) โดยอารมณ์ ภิกษุเข้าฌาน ๓ ที่มีสุขเป็นองค์ประกอบเพราะได้ฌาน ๓ นั้น สุขก็เป็นอันภิกษุนั้นรู้ชัดได้โดยอารมณ์เพราะอารมณ์ของฌานนั้นเป็นสิ่งที่เธอรู้ประจักษ์อยู่ในขณะที่เธอเข้าฌานอยู่นั้น^{๒๒}

๒) โดยอสมิมหะ เมื่อเข้าฌาน ๓ ที่มีสุขเป็นองค์ประกอบ ออกแล้วก็พิจารณาสุขที่เป็นองค์ประกอบในฌานนั้น ในขณะที่เห็นด้วยวิปัสสนาปัญญาอยู่นั้น ก็เห็นอาการสิ้นไป เสื่อมไป ของสภาวะสุขนั้น สุขก็เป็นอันเธอรู้ชัดได้โดยอสมิมหะ เพราะรู้แจ้งลักษณะ^{๒๓}

พระสารีบุตรเถระอธิบายอีกว่า เมื่อผู้ปฏิบัติรู้ว่าจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ไม่ซัดส่าย ด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้ายาวเป็นอารมณ์ ด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจออกยาวเป็นอารมณ์ ด้วยการกำหนดรู้กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้าเป็นอารมณ์ ด้วยการกำหนดรู้กองลมทั้งปวงขณะหายใจ

^{๒๑} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๒/๒๗๑.

^{๒๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๑๔ : อุปมา เหมือนคนเดินทางจับงู เมื่อพบโพรงที่อาศัยของมันแล้วก็เท่ากับได้พบตัวงู แล้วเขาก็จับมันได้จริง เพราะการจับงูด้วยอำนาจมนต์นั้นทำได้ง่าย ๆ ฉะนั้น เมื่อภิกษุได้รู้อารมณ์ (ฌาน) อันเป็นที่อาศัยของปิตินั้น ปิตินั้นก็เป็นอันเธอรู้ด้วยโดยแท้ เพราะการที่จะกำหนดจับปิตินั้นโดยลักษณะของมัน หรือโดยสามัญลักษณะทำได้ง่าย ฉะนั้น.

^{๒๓} วิมหาอ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๘.

ออกเป็นอารมณ์ ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจเข้า ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจออก สติย่อมตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้น สุขนั้นก็เป็นสิ่งที่เรารู้ได้ชัดด้วยสตินั้น และด้วยปัญญาญาณนั้น

เมื่อภิกษุนึกห้วงมานอยู่ สุขนั้นก็เป็นสิ่งที่เรารู้ชัดได้ เมื่อภิกษุรู้อยู่ เห็นอยู่ พิจารณาใคร่ครวญอยู่ อธิษฐานจิตอยู่ ตัดสินใจด้วยศรัทธาอยู่ ประคองความเพียรอยู่ ยังสติให้ตั้งมั่นอยู่ ตั้งจิตให้แน่วแน้อยู่ รู้ด้วยปัญญาอยู่ กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้อยู่ ละธรรมที่ควรละอยู่ เจริญธรรมที่ควรเจริญอยู่ ทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งอยู่ สุขนั้นก็เป็นสิ่งที่เรารู้ได้ชัดด้วยอาการอย่างนี้ เวทนาที่เกิดจากความเป็นผู้รู้ชัดสุขขณะหายใจเข้าหายใจออกย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ เวทนาย่อมปรากฏด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้แจ้งสุขหายใจเข้าหายใจออก เวทนาย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ เวทนาย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเวทนานั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “สติปัญฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่”^{๒๔}

พุทธทาสแสดงแนวปฏิบัติไว้ว่า เปลี่ยนจากปิติเป็นความสุข เพราะของสองอย่างนี้เนื่องกันมา กำหนดความสุขนั้นอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก กำหนดให้รู้แจ้งสุขเวทนา ในเวลาหายใจ มีความหมายว่า ผู้ที่ได้พุทฺติยฌาน ตติยฌาน หรือจตุตถฌานนั้น ความสุขในองค์ฌานย่อมปรากฏชัด จึงกำหนดให้รู้แจ้งสุขเวทนา ในเวลาหายใจออกและเข้าได้สะดวก^{๒๕}

๗.๒.๓ กำหนดรู้ชัดจิตตสังขาร(เวทนาและสัญญาในฌานทั้ง ๔)

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดให้รู้ชัดจิตตสังขาร อันเนื่องอยู่กับฌานทั้ง ๔ ว่า จิตตสังขารปฏิสเวที่ อสสสิสสามิติ สิกขติ. จิตตสังขาร-

^{๒๔} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๓ /๒๗๐.

^{๒๕} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๕.

ปฏิสัเวที ปสสสิสสามีติ สิกขติ.

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดจิตตสังขาร ขณะหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดจิตตสังขาร ขณะหายใจออก

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ความที่รู้ชัดซึ่งจิตตสังขาร พึงเข้าใจว่า
เนื่องอยู่ด้วยมานทั้ง ๔ ซึ่งมีเวทนาและสัญญาเป็นองค์ประกอบ เวทนาขันธ
และสังขารขันธ ชื่อ จิตตสังขาร

จิตตสังขาร คือ สัญญาและเวทนาที่เป็นไปด้วยอำนาจลมหายใจเข้า
ยาว ..ด้วยอำนาจลมหายใจเข้าหายใจออกยาว ..ด้วยอำนาจความเป็นผู้
กำหนดรู้สุขหายใจเข้า ฯลฯ..ด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้แจ้งสุขหายใจออก
จิตตสังขาร(สัญญาและเวทนา)เป็นเจตสิก ธรรมเหล่านี้เนื่องด้วยจิต^{๒๖}

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า จิตตสังขาร (สัญญาและเวทนา) ย่อมเป็น
อันภิกษุรู้แจ้งแล้วโดยความไม่มงายอย่างไร? ตอบว่า ภิกษุนั้นเข้ามานทั้ง ๔
ซึ่งมีเวทนาและสัญญา ออกจากมานแล้วย่อมพิจารณาเวทนาและสัญญาที่
ประกอบพร้อมด้วยมาน โดยความสิ้นความเสื่อม, เวทนาและสัญญาชื่อว่า
เป็นอันภิกษุรูปนั้นรู้แจ้งแล้ว โดยความไม่มงาย เพราะรู้แจ้งแทงตลอด
ลักษณะ ในขณะเจริญวิปัสสนา^{๒๗}

พระสารีบุตรเถระกล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า เมื่อรู้ความที่
จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว ด้วยอำนาจ
ลมหายใจออกยาว ด้วยอำนาจลมหายใจเข้าสั้น ด้วยอำนาจลมหายใจออก
สั้น ด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า ด้วยอำนาจ
ความเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับ
กายสังขารหายใจเข้า ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจออก
จิตตสังขารเหล่านั้นย่อมปรากฏด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เมื่อภิกษุนี้กำหนด
มานอยู่ จิตตสังขาร (สัญญาและเวทนา) นั่นก็เป็นสิ่งที่เธอรู้ชัดได้ เมื่อภิกษุรู้

^{๒๖} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๕/๓๑๕.

^{๒๗} วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๙.

เห็นพิจารณาในครุกรรม อธิษฐานจิต ตัดสินใจด้วยศรัทธา ประคองความเพียร ยังสติให้ตั้งมั่น ตั้งจิตให้แน่วแน้อยู่ รู้ด้วยปัญญาอยู่ รู้ธรรมที่ควรรู้อย่างยิ่งอยู่ กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้อยู่ ละธรรมที่ควรละอยู่ เจริญธรรมที่ควรเจริญอยู่ ทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งอยู่ จิตตสังขารเหล่านั้นย่อมปรากฏ จิตตสังขารเหล่านั้นย่อมปรากฏอย่างนี้ คือ เวทนาที่เป็นไปด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้จิตตสังขาร (สัญญาและเวทนา) หายใจเข้า หายใจออก ย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ เวทนาย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนานั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “สติ-ปัญฐานภาวนา คือ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่”^{๒๘}

พุทธทาสภิกขุแสดงแนวปฏิบัติไว้ว่า กำหนดความที่ปิติและความสุขเป็นเวทนาปรุงแต่งจิต หมายความว่า ปิติและสุขเป็นตัวการที่ปรุงแต่งจิต เรียกว่า จิตตสังขาร ดังนั้นตัวการที่ปรุงแต่งจิตก็คือเวทนาในที่นี้ คือปิติและสุข โดยเพ่งกำหนดแต่ความที่เวทนาเป็นของปรุงแต่งจิตอยู่อย่างไร เป็นเช่นนี้เรื่อยไป^{๒๙}

๗.๒.๔ กำหนดรู้องค์ฌานเพื่อระงับจิตตสังขาร (เวทนา,สัญญา)

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดรู้องค์ฌาน เพื่อระงับจิตตสังขารว่า ปสสมภย จิตตสงขาร อสสสิสสามิติ ลิกขติ. ปสสมภย จิตตสงขาร ปสสสิสสามิติ ลิกขติ.

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับจิตตสังขาร ขณะหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับจิตตสังขาร ขณะหายใจออก

จิตตสังขาร คือ สัญญาและเวทนาที่เกิดจากการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ธรรมเหล่านี้ที่เนื่องด้วยจิต เป็นจิตตสังขาร ภิกษุเมื่อระงับทำจิตต

^{๒๘} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ / ๑๗๔ / ๒๗๓ , วิมพา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๙.

^{๒๙} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๓๕.

สังขารเหล่านั้นให้สงบชื่อว่าสำเนียงอยู่ สัญญาและเวทนาด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้จิตตสังขารหายใจ ฯลฯ สัญญาและเวทนาด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้จิตตสังขารหายใจออกเป็นเจตสิก ธรรมเหล่านี้เนื่องด้วยจิตเป็นจิตตสังขาร ภิกษุเมื่อระงับ-ดับ ทำจิตตสังขารเหล่านั้นให้สงบชื่อว่าสำเนียงอยู่ เวทนาย่อมปรากฏด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับจิตตสังขารหายใจเข้าหายใจออก ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ เวทนาย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวละครักด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนานั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “สติ-ปัญฐานภาวณา คือ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่”^{๓๐}

ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวถึงความละเอียดและการดับไปเองของกองลมตั้งแต่เริ่มเจริญคณนายนั นักปฏิบัติบางท่านเกิดสภาวะดังที่กล่าวมานี้ และมีบางท่านนั่งขัดสมาธิตัวลอยขึ้นจากที่นั่ง ๔ นิ้วด้วยอำนาจของอุพเพกคาปีติ (โลดโผน) ตามคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

“กสฺสจฺจ ปน คณนาเวเสสน มนสิการกาลโต ปฏฺติ อนุกุมโต โอพริกอสฺสสสฺสสสนโรธวเสน กายทรเณ วูปสนเต กาโยปิ จิตตมปิ ลหุกํ โหติ. สรีรํ อากาเส ลงฺขนาการปฺปตฺตํ วีย โหติ.”^{๓๑}

อนึ่ง เมื่อความร่าร้อนในร่างกายสงบแล้ว ทั้งกายและจิตก็มีสภาวะเบา ร่างกายเหมือนถึงอาการลอยขึ้นในอากาศ ด้วยอำนาจของการดับไปแห่งลมหายใจเข้าออกที่หายไปตามลำดับ ตั้งแต่เวลาที่บางคนเริ่มเจริญสติกำหนดรู้ตามคณนายนั

วิธีกำหนดพิจารณาเวทนา : กำหนดให้รู้แจ้งเวทนาในขณะที่หายใจเข้าหายใจออก คือ เวทนาที่เกิดพร้อมมาน และเวทนาเมื่อออกจากมานแล้ว พิจารณาเวทนานั้นด้วยความสิ้นไปเสื่อมไป เพราะรู้แจ้งในวิเสสลักษณะ

^{๓๐} ชุ.ป. (ไทย) ๓๓ / ๑๗๕ / ๒๗๔.

^{๓๑} วิสุทธิ. (บาลี) ๑ / ๓๐๘.

และสามัญญลักษณะของเวทนานั้น ขณะที่เห็นด้วยวิปัสสนาปัญญา พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีเจริญวิปัสสนายกเวทนาเป็นอารมณ์ว่า

“ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนานั้นอย่างไร คือพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมละสละคืนไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจสสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมละความยินดีได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืนย่อมละความยึดถือได้ ภิกษุพิจารณาเวทนานั้นอย่างนี้”^{๓๒}

ขั้นที่ ๕ - ๘ นี้ พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า ผู้ปฏิบัติต้องฝึกฝนในหมวดกายานุปัสสนาให้เชี่ยวชาญ ให้อยู่ในอำนาจจริง ๆ เสียก่อนแล้วจึงเลื่อนไปในหมวดที่ ๒ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น ๔ ขั้น คือ

๑. เมื่อนั่งสมาธิจนกำหนดรู้ลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น กำหนดปรุ้งแต่งกายจนสามารถระงับลมหายใจจนเกิดสมาธิ จึงปรุ้งแต่งเวทนาอย่างละเอียดจนเกิดปีติและสุข โดยกำหนดเวทนาว่าปีติเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร รู้ให้ชัดเจน ให้เรียกว่ารู้จักธรรมชาติของปีติ^{๓๓}

๒. เปลี่ยนจากปีติเป็นความสุข เพราะกำหนดความสุขนั้นอยู่ทุกครั้งที่หายใจออก-เข้า กำหนดให้รู้แจ้ง สุขเวทนา ในเวลาหายใจออกและเข้า มีความหมายว่า ผู้ที่ได้ความสุขในองค์มานย่อมปรากฏชัด จึงกำหนดให้รู้แจ้ง สุขเวทนาในเวลาหายใจออกและเข้าได้สะดวก^{๓๔}

^{๓๒} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๒/๒๗๑.

^{๓๓} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบุรณ์แบบ, หน้า ๑๔.

^{๓๔} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบุรณ์แบบ, หน้า ๑๕.

๓. กำหนดความที่ปิติและความสุขเป็นเวทนาปรุงแต่งจิต หมายความว่า ปิติและสุขเป็นตัวการที่ปรุงแต่งจิต เรียกว่า จิตตสังขาร ดังนั้นตัวการที่ปรุงแต่งจิตก็คือเวทนา ในที่นี้คือปิติและสุขโดยเพ่งกำหนดแต่ความที่เวทนาเป็นของปรุงแต่งจิตอยู่อย่างไร เป็นเช่นนี้เรื่อยไป^{๓๕}

๔. กำหนดบังคับเวทนา หรือปิติและสุข คือกระทำอย่าให้เวทนานั้นปรุงแต่งจิตได้ตามอำเภอใจ จะบีบบังคับเวทนาให้ปรุงแต่งจิตแต่น้อย จนกระทั่งไม่สามารถจะปรุงแต่งจิตได้อีก เมื่อเวทนาปรุงแต่งจิตขึ้นมาไม่ได้ แสดงว่าประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ จิตตสังขารได้ระงับลงไปแล้ว^{๓๖}

พุทธทาสภิกขุสรุปแนวปฏิบัติในหมวดนี้ว่า การปฏิบัติที่ดำเนินมาถึง จตุกกะที่สองนี้ สิ่งที่เราเรียกว่าญาณในอนุปัสสนามีอยู่ ๘ ประการ และอนุสสติ ซึ่งเป็นเครื่องกำหนด ก็มีอยู่ ๘ ประการ ที่กล่าวว่าแปดในที่นี้หมายถึงญาณก็ตาม อนุสสติก็ตาม ที่ทำหน้าที่เข้าไปรู้ และเข้าไปกำหนดตามลำดับนั้น ได้กำหนดปิติหายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑ กำหนดสุขหายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑ กำหนดจิตตสังขารหายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑ และกำหนดความที่จิตตสังขารนั้นระงับลง ๆ หายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑ รวมกันจึงเป็น ๘ ข้อนั้น เป็นการแสดงว่า อนุปัสสนาคือการตามเห็นกัฏฐิ อนุสสติคือการตามกำหนดกัฏฐิ ต้องเป็นไปครบทั้ง ๘ จริง ๆ และสม่ำเสมอเท่ากันจริง ๆ จึงจะเป็นการสมบูรณ์แห่งจตุกกะที่สองนี้^{๓๗}

^{๓๕} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๓๕.

^{๓๖} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๓๘.

^{๓๗} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๓๒๔.

๗.๓ วิธีกจิตมีมานขึ้นสู่วิปัสสนา (๙-๑๒)

คัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระผู้พระภาคเจ้าทรงจำแนก อานาปานสติขั้นที่ ๙ - ๑๒ โดยความเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัญฐานว่า ผู้ปฏิบัติภาวนา พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เราไม่บอกอานาปานสติแก่ภิกษุผู้หลงลืม ไม่มี สัมปชัญญะ เพราะเหตุนี้จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่^{๓๘}

๗.๓.๑ กำหนดรู้ชัดจิตที่หน่วงมานเป็นอารมณ์

พระผู้พระภาคเจ้าตรัสสอนให้กำหนดรู้ชัดจิต (ที่มีอารมณ์มาน) ว่า “จิตตปฏิสัเวที อสสสึสสามิติ ลิกขติ. จิตตปฏิสัเวที ปสสสึสสามิติ ลิกขติ.”

เรื่อย่อมสำเนียงกว่า เราจักกำหนดรู้ชัดจิต ขณะหายใจเข้า

เรื่อย่อมสำเนียงกว่า เราจักกำหนดรู้ชัดจิต ขณะหายใจออก

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า จิต หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ขณะ หายใจเข้า หายใจออก มีไวพจน์อยู่หลายศัพท์ คือ มโน มานัส หทัย ปณฺหระ มโน มนายตนะ มนินทริย วิญญาน วิญญานขันธ มโนวิญญานธาตุ

จิตนั้นย่อมปรากฏอย่างไร? ตอบว่า เมื่อภิกษุรู้ความที่จิตเป็น เอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว สติย่อมตั้งมั่น จิตนั้น ย่อมปรากฏด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติรู้ว่ามีอารมณ์เป็นหนึ่ง เดียวไม่ขัดส่าย ด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจออกยาวเป็นอารมณ์ ด้วยการ กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกยาวเป็นอารมณ์ ด้วยการกำหนดรู้กองลมทั้งปวง ขณะหายใจเข้าเป็นอารมณ์ ด้วยการกำหนดรู้กองลมทั้งปวงขณะหายใจ ออกเป็นอารมณ์ ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจเข้า ด้วย อำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจออก สติย่อมตั้งมั่น จิตนั้นย่อม ปรากฏด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น

^{๓๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๐.

เมื่อภิกษุนี้กำหนดมานอยู่ จิตนั้นย่อมปรากฏ เมื่อภิกษุรู้อยู่-เห็นอยู่-พิจารณาใคร่ครวญอยู่-อธิษฐานจิตอยู่ ตัดสินใจด้วยศรัทธาอยู่ ประคองความเพียรอยู่ ยังสติให้ตั้งมั่นอยู่ ตั้งจิตให้แน่วแน่นอยู่ รู้ด้วยปัญญาอยู่ ธรรมที่ควรรู้ อย่างยิ่งอยู่ กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้อยู่ ละธรรมที่ควรละอยู่ เจริญธรรมที่ควรเจริญอยู่ ทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งอยู่ จิตนั้นย่อมปรากฏ จิตนั้นย่อมปรากฏอย่างนี้ ความรู้แจ้งอารมณ์ที่เกิดจากความเป็นผู้กำหนดรู้จิต ขณะหายใจเข้าหายใจออกย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ จิตย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวระลึกด้วย ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นจิตนั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “สติปัญฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นจิตในจิต”^{๓๙}

พุทธทาสภิกขุแสดงแนวปฏิบัติแบบวิปัสสนายานิก ไว้ว่า กำหนดรู้ลักษณะของจิต หมายความว่า กำหนดลักษณะของจิตในขณะนั้น ว่าจิตประกอบอยู่ด้วยลักษณะอย่างไร จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเข้มขึ้นหรือจิตหดหู่ อย่างนี้เป็นต้น หลายลักษณะแล้ว แต่มันจะมีลักษณะอะไรขึ้นมาเป็นเครื่องกำหนด เรากำหนดดูลักษณะของจิตในทุกลักษณะอย่างนี้เรื่อยไปจนรู้ลักษณะของจิตหมดสิ้น^{๔๐}

๗.๓.๒ กำหนดรู้ชัดจิตที่ร่าเริงเบิกบาน (มีปีติ เป็นอารมณ์)

พระผู้พระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดรู้วิญญูณ ที่เกิดขึ้นจากการทำจิตให้ร่าเริง ว่า “อภิปโมทญ์ จิตตํ อสสสิสสามิติ ลิกขติ. อภิปโมทญ์ จิตตํ ปสสสิสสามิติ ลิกขติ”

เรื่อย่อมสำเนียงกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิง ขณะหายใจเข้า

เรื่อย่อมสำเนียงกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิง ขณะหายใจออก

^{๓๙} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ / ๑๗๖ / ๒๗๕.

^{๔๐} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๔๘.

บาลีว่า อภิปปโมทย จิตตํ อรรคกภาพระวินัยให้ความหมายว่า ทำจิตให้ร่าเริง ได้แก่ ทำจิตให้เบิกบานหายใจเข้า หายใจออก

การทำจิตให้บันเทิง ให้ปลื้ม ให้ร่าเริง ให้เบิกบาน หายใจเข้าหายใจออก ความบันเทิงนั้นย่อมมีด้วยอาการ ๒ คือ

๑) ด้วยอำนาจสมาธิ คือ ภิกษุเข้าฌาน ๒ ที่มีปิติเป็นองค์ เธอยังจิตให้บันเทิงให้ปลื้มด้วยปิติ อันเป็นสัมปยุตธรรมในขณะที่เข้าฌานอยู่นั้น อย่างนี้เรียกว่า บันเทิงด้วยอำนาจสมาธิ

๒) ด้วยอำนาจวิปัสสนา คือภิกษุครั้งเข้าฌาน ๒ ที่มีปิติเป็นองค์ ออกแล้วพิจารณาปิตินั้นสัมปยุตกับฌาน โดยความสิ้นไปเสื่อมไป เธอทำปิตินั้นสัมปยุตกับฌานให้เป็นอารมณ์ ยังจิตให้บันเทิง ให้ปลื้มอยู่ในขณะที่เห็นด้วยวิปัสสนาอยู่นั้นอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติดังนี้เรียกว่า สำเนียงว่า เราจักเป็นผู้ยังจิตให้บันเทิงยิ่ง หายใจเข้าหายใจออก"^{๔๑}

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ความเบิกบานแห่งจิต คือ เมื่อภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว ความเบิกบานแห่งจิตย่อมเกิดขึ้น ความรื่นเริง ความบันเทิง ความหรรษา ความร่าเริงจิต ความปลื้มจิต ความปิตินิบัติ ความดีใจใด นี่เป็นความเบิกบานแห่งจิต ฯลฯ เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจออกยาว ความเบิกบานแห่งจิตย่อมเกิดขึ้น ความรื่นเริง ความบันเทิงความหรรษา ความร่าเริงจิต ความปลื้มจิต ความปิตินิบัติ ความดีใจใด ฯลฯ

เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้จิตหายใจเข้า ฯลฯ เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้จิตหายใจออก ความเบิกบานแห่งจิตย่อมเกิดขึ้น ความรื่นเริง ความบันเทิง ความหรรษา ความร่าเริงจิต ความปลื้มจิต ความปิตินิบัติ ความดีใจใด นี่เป็นความเบิกบานแห่งจิต วิญญาน(ด้วยอำนาจความเป็นผู้ให้จิตเบิกบานหายใจเข้าหายใจออก) ย่อมปรากฏ ความปรากฏ

^{๔๑} วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๐.

เป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ จิตย่อมปรากฏไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวระลึกด้วย พิจารณาเห็นจิตนั้นด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า “สติปัญฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นจิตในจิต”^{๔๒}

พุทธทาสภิกขุแสดงแนวปฏิบัติทำจิตให้รำงืดไว้ว่า กำหนดรู้จิตปราโมทย์ หมายความว่า เมื่อเราบังคับจิตได้แล้ว ก็บังคับจิตไปในลักษณะที่ให้จิตปราโมทย์ หมายถึงจิตที่มีปิติและสุข แต่ละเอียดกว่า สูงกว่า ไม่ต้องอาศัยองค์ฌานคือปิติและสุขก็สามารถที่จะทำให้จิตปราโมทย์ได้ทันที เมื่อสามารถบังคับจิตได้อย่างนี้แล้ว ฝึกบังคับจิตไปให้มีลักษณะเป็นจิตที่ปราโมทย์ หมายถึงจิตที่มีปิติและความสุขด้วยเหมือนกัน แต่มันละเอียดไปกว่า สูงไปกว่า ไม่ต้องอาศัยองค์ฌานคือปิติและสุข ก็สามารถที่จะทำให้จิตให้ปราโมทย์ได้ทันที เมื่อประสบความสำเร็จในขั้นนี้แล้ว ก็เลื่อนไปขั้นต่อไป^{๔๓}

บทบาลีว่า อภิปปโมทญ์ จิตตํ พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “เมื่อภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว ความเบิกบานแห่งจิตย่อมเกิดขึ้น”^{๔๔} เป็นต้น แต่พุทธทาสภิกขุได้อธิบายแตกต่างออกไป โดยการบังคับจิตให้เกิดความปราโมทย์

๗.๓.๓ กำหนดรู้ชัดจิตที่ตั้งไว้มั่น

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดให้จิตตั้งมั่นว่า “สมาทหิ จิตตํ อสสสิสสามีติ ลิกขติ. สมาทหิ จิตตํ ปสสสิสสามีติ ลิกขติ.”

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักตั้งจิตไว้มั่น ขณะหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักตั้งจิตไว้มั่น ขณะหายใจออก

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า จิตที่ตั้งไว้มั่น คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว เป็นสมาธิ ความที่จิต

^{๔๒} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑ / ๑๗๗ / ๒๗๖.

^{๔๓} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๕๖.

^{๔๔} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑ / ๑๗๗ / ๒๗๖.

เป็นเอกัคคตารมณไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจออกยาว เป็นสมาธิ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจตั้งจิตมั่น หายใจเข้า-ออก เป็นสมาธิ ความตั้งอยู่เฉพาะ ความไม่กวดแกว่ง ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ความมีจิตไม่กวดแกว่ง ความสงบ สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิใด นี่เป็นสมาธิในทรีย์ ความรู้สึกด้วยอำนาจตั้งจิตมั่นหายใจเข้าเป็นจิต ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ จิตย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตนั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้น จึงกล่าวว่า “สติปฏฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่”^{๔๕}

พระบาลีว่า **สมาทหิ จิตตํ** อรรถกถาพระวินัยอุทเทสชาดก อรรถกถาว่า ดำรงจิตให้เสมอ คือตั้งจิตให้เสมอในอารมณ์ ด้วยอำนาจจกขณมีปฐมฌานเป็นอาทิ หรือเมื่อภิกษุเข้าฌานเหล่านั้น ออกจากฌานแล้วพิจารณาจิตอันสัมปยุตกับฌานนั้น โดยความสิ้นไป เสื่อมไปอยู่ ขณิกจิตเตกัคคตา (ความมีอารมณ์เดียวแห่งจิตอันตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง ๆ หรือ ขณิกสมาธิ) เกิดขึ้นเพราะความรู้แจ้งไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ในขณะแห่งวิปัสสนา ภิกษುದำรงจิตให้เสมอ คือตั้งจิตให้เสมอในอารมณ์แม้ด้วยอำนาจขณิกจิตเตกัคคตาอันเกิดขึ้นอย่างนั้นก็ดี เรียกว่า "สำเนียงกว่า" เราจักตั้งจิตมั่นหายใจเข้าหายใจออก^{๔๖}

พุทธทาสภิกขุแสดงแนวปฏิบัติว่า กำหนดจิตให้ตั้งมั่น หมายความว่าบังคับจิตให้ตั้งมั่น ความเป็นสมาธิต้องมีลักษณะ ๓ ประการ คือ บริสุทธิ์ สะอาด อย่างหนึ่ง มั่นคงแน่นอน อย่างหนึ่ง แล้วก็ว่องไวต่อหน้าที่ของมัน อย่างหนึ่ง บริสุทธิ์แปลว่าบริสุทธิ์คือสะอาดไม่มีนิวรณ์รบกวน เป็นต้นสมาธิใด คือ ตั้งมั่น แน่นแฟ้น แข็งแรงมั่นคง ก็มโนมย คือ ว่องไวต่อหน้าที่ของมันคือพิจารณา จะให้มันทำหน้าที่ของมัน คือ พิจารณาเมื่อใดอย่างไร ในลักษณะใดก็ได้ทันที อย่างนี้เรียกว่าว่องไวต่อหน้าที่ของมัน จิตเป็นสมาธิอย่าง

^{๔๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๘ /๒๗๗.

^{๔๖} วิมหาอ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๑.

สมบูรณในลักษณะเป็นรากฐานของวิปัสสนา^{๔๗}

บาลีว่า สมาทหิ จิตตํ พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า จิตตํนั้นเป็น
เอกัคคตารมณด้วยอำนาจกำหนดลมหายใจ^{๔๘} เป็นต้น แต่พุทธทาสภิกขุได้
อธิบายแตกต่างออกไปโดยการให้บังคับจิตให้ตั้งมั่น

๗.๓.๔ กำหนดรู้จิตที่เปลื้องปลดจากนิรวณ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดรู้จิตที่เปลื้องปลดจาก
นิรวณ เป็นต้น ว่า “วิโมจย จิตตํ อสสสิสสามิติ สิกขติ. วิโมจย จิตตํ
ปสสสิสสามิติ สิกขติ.”

เรื่อยอ้อมสำเนียงกว่า เราจักเปลื้องจิต ขณะหายใจเข้า

เรื่อยอ้อมสำเนียงกว่า เราจักเปลื้องจิต ขณะหายใจออก

พระสารีบุตรเถระอธิบายพระบาลีบทว่า วิโมจย จิตตํ ว่า ภิกษุ
สำเนียงกว่า “เราเปลื้องจิตจาก~~ราคะ~~หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราเปลื้อง
จิตจาก~~ราคะ~~หายใจออก” สำเนียงกว่า “เราเปลื้องจิตจากโทสะหายใจเข้า”
สำเนียงกว่า “เราเปลื้องจิตจากโทสะหายใจออก” สำเนียงกว่า “เราเปลื้อง
จิตจากโมหะหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราเปลื้องจิตจากโมหะหายใจออก”
สำเนียงกว่า “เราเปลื้องจิตจากมานะ ..“เราเปลื้องจิตจากทิฏฐิ” ..“เรา
เปลื้องจิตจากวิจิกิจฉา” ..“เราเปลื้องจิตจากถีนมิทธะ” ..“เราเปลื้องจิตจาก
อุทธัจจะ” ..“เราเปลื้องจิตจากอหิริกะ (ความไม่ละอาย)” สำเนียงกว่า “เรา
เปลื้องจิตจากอนตตปปะ (ความไม่เกรงกลัวบาป) หายใจเข้า” สำเนียงกว่า
“เราเปลื้องจิตจากอนตตปปะหายใจออก” ความรู้สึกด้วยอำนาจการเปลื้อง
จิตหายใจเข้าหายใจออกย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ^{๔๙}

^{๔๗} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๖๐.

^{๔๘} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๘ /๒๗๗.

^{๔๙} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๘/๒๗๘.

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายอีกว่า ภิกษุเปลื้องปลดจิตจาก... นิวรณทั้งหลายด้วยปฐมมาน เปลื้องปลดจิตจากวิตกวิจารณ์ ด้วยทุติยมาน เปลื้องปลดจิตจากปิตติด้วยตติยมาน เปลื้องปลดจิตจากสุขทุกข์ด้วยจตุตถมาน หรืออนึ่ง ภิกษุเข้ามานเหล่านั้นออกแล้วพิจารณาจิตที่สัมปยุตกับมานโดยความสิ้นไป เสื่อมไป ในขณะที่แห่งวิปัสสนานั้น เธอเปลื้องปลดจิตจากนิจจสัญญาด้วยอนิจจานุปัสสนา เปลื้องปลดจิต..จากสุขสัญญาด้วยทุกขานุปัสสนา จากอัตตสัญญาด้วยอนัตตานุปัสสนา จากนั้นที่ด้วยนิพพิทานุปัสสนา จากราคะด้วยวิราคานุปัสสนา จากสมุทัยด้วยนิโรธานุปัสสนา จากอาทาน (ความยึดถือ) ด้วยปฏินิสสัคคานุปัสสนา ขณะหายใจเข้าและหายใจออก เพราะเหตุนี้จึงเรียกว่า"สำเนียงว่า เราจักเปลื้องจิตหายใจเข้าหายใจออก"^{๕๐}

วิธีกำหนดพิจารณาจิต : กำหนดให้แจ้งประเภทของจิตในขณะที่หายใจเข้า-ออก กำหนดให้แจ้งในความบันเทิงของจิต ในขณะที่หายใจเข้า-ออก กำหนดให้แจ้งในความพ้นของจิต ในขณะที่หายใจเข้า-ออก^{๕๑} ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีเจริญวิปัสสนาพิจารณาจิต ว่า

“ภิกษุพิจารณาเห็นจิตนั้นอย่างไร คือ พิจารณาเห็น โดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละความยินดีได้ เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้

^{๕๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๕/๓๑๖.

^{๕๑} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๕/๓๑๖.

เมื่อสละคิณยอมละความยึดถือได้ ภิกษุ นั้น พิจารณาเห็นจิตอย่างนี้”^{๕๒}

พุทธทาสภิกขุได้ให้ความหมายและคำอธิบายสอดคล้องกับหลักการ ในคัมภีร์ ว่า กำหนดจิตให้ปล่อยสิ่งที่มาห่อหุ้มจิต หมายความว่า ทำจิตให้ ปล่อยจากสิ่งที่กำลังห่อหุ้มจิตอยู่ในขณะนั้น เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความกลัว ความอิจฉาริษยา เป็นต้น เราก็ฝึกในลักษณะที่ สามารถสลัดจิตเหล่านี้ให้ออกไปได้ทันที เรียกว่าฝึกจิตให้ปล่อย^{๕๓}

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสบาติอานาปานสติ ๓ หมวดดังกล่าวมาแล้ว นี้ โดยเป็นสมณะและวิปัสสนา เจือกัน^{๕๔} คือ

อานาปานสติภาวนาตั้งแต่นั้นที่ ๙- ๑๒ ในจตุกกะที่สามนี้ มีการ กำหนดจิตที่เรียกว่าจิตตานุปัสสนาโดยเท่ากัน หรือเสมอกันทุกชั้น แต่อาการ ที่กำหนดพิจารณานั้นต่างกัน คือ ชั้นที่หนึ่งกำหนดจิตว่ามีลักษณะอย่างไร ในขณะแห่งอานาปานสติชั้นต่าง ๆ ตั้งแต่เริ่มทำอานาปานสติ จนถึงการทำ อานาปานสติชั้นนี้ ชั้นที่สองกำหนดจิตที่ถูกทำให้บังเหียงอยู่ในธรรม หรือมี ความบังเหียงอยู่ในธรรมโดยลักษณะที่สูงต่ำ อย่างไรขึ้นมาจากลำดับ ชั้นที่ สามกำหนดจิตที่ถูกทำให้ตั้งมั่นและมีความตั้งมั่นอยู่อย่างใดตามลำดับ นับตั้งแต่ต่ำที่สุดถึงสูงที่สุด อย่างหยาบ ที่สุดถึงอย่างละเอียดที่สุด และชั้นที่ สี่ กำหนดจิตที่ถูกทำให้ปล่อย และมีความปล่อยอยู่ซึ่งกุศลธรรมต่าง ๆ ซึ่ง ทั้งหมดนี้เป็นไปทุกขณะแห่งลมหายใจเข้า-ออก จนเป็นสติปัญฐานภาวนา ชนิดที่สามารถประมวลมาได้ซึ่งคุณธรรมต่าง ๆ^{๕๕}

พุทธทาสภิกขุอธิบายแนวปฏิบัติในหมวดที่ ๓ นี้ ไว้ว่า ต้องตั้งต้นมา ตั้งแต่กายานุปัสสนา แล้วก็มาเวทนานุปัสสนาขั้นสุดท้าย บังคับเวทนาที่เป็น

^{๕๒} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๗/๒๗๗.

^{๕๓} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๖๔.

^{๕๔} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๖/๓๑๗.

^{๕๕} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๓๖๒.

เครื่องปรุงแต่งจิตนั้นได้ จนทำให้หยุดปรุงแต่งก็ได้ ใช้จิตที่ได้รับการบังคับให้มีการปรุงแต่งได้ หรือไม่ได้ออย่างนั้นมาเป็นอารมณ์ หรือมาเป็นนิมิตของจิตตามปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น ๔ ตอน คือ

๑. กำหนดลักษณะของจิต หมายความว่า กำหนดลักษณะของจิต ในขณะที่จิตประกอบอยู่ด้วยลักษณะอย่างไร จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเข้มขึ้นหรือจิตหดหู่ อย่างนี้เป็นต้น หลายลักษณะแล้ว แต่มันจะมีลักษณะอะไรขึ้นมาเป็นเครื่องกำหนด เรากำหนดดูลักษณะของจิตในทุก ๆ ลักษณะอย่างนี้เรื่อยไป จนรู้ลักษณะของจิตหมดสิ้น^{๕๖}

๒. กำหนดจิตปราโมทย์ หมายความว่า เมื่อเราบังคับจิตได้แล้ว เราก็บังคับจิตไปในลักษณะที่ให้จิตปราโมทย์ ซึ่งหมายถึง จิตที่มีปีติและสุข แต่ละเอียดกว่า สูงกว่า ไม่ต้องอาศัยองค์ฌาน คือปีติและสุขก็สามารถที่จะทำให้จิตปราโมทย์ได้ทันที เมื่อสามารถบังคับจิตได้อย่างนี้แล้ว ผูกบังคับจิตไปให้มีลักษณะเป็นจิตที่ปราโมทย์ ปราโมทย์นี้หมายถึงจิตที่มีปีติและความสุขด้วยเหมือนกัน แต่มันละเอียดไปกว่า สูงไปกว่า ไม่ต้องอาศัยองค์ฌานคือปีติและสุขก็สามารถที่จะทำให้จิตให้ปราโมทย์ได้ทันที เมื่อประสบความสำเร็จในขั้นนี้แล้ว ก็เลื่อนไป^{๕๗}

๓. กำหนดจิตให้ตั้งมั่น หมายความว่าบังคับจิตให้ตั้งมั่น คำว่า "ตั้งมั่น" คือตัวสมาธิแท้ ในความเป็นสมาธินั้นต้องมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑) ปริสุทโธ แปลว่า บริสุทธิ์คือสะอาด ไม่มีนิวรณ์รบกวน เป็นต้น

๒) สมาหิตโต คือ ตั้งมั่น แน่นแฟ้น เข้มแข็ง มั่นคง

๓) กัมมณียो คือ ไวต่อหน้าที่ หน้าที่ของมันคือการพิจารณา เราจะให้มันทำหน้าที่ของมันคือพิจารณาเมื่อใดอย่างไร ในลักษณะใดก็ได้ทันที อย่างนี้เรียกว่าไวต่อหน้าที่ของมัน จิตเป็นสมาธิอย่างสมบูรณ์ใน

^{๕๖} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๔๘.

^{๕๗} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๕๖.

ลักษณะเป็นรากฐานของวิปัสสนา^{๕๘}

๔. กำหนดจิตให้ปล่อยสิ่งที่มาห่อหุ้มจิต หมายความว่า ทำจิตให้ปล่อยจากสิ่งที่กำลังห่อหุ้มจิตอยู่ในขณะนั้น เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความกลัว ความเกลียด ความอิจฉาริษยา เป็นต้น เราก็กฝึกลักษณะที่สามารถสลัดจิตเหล่านี้ให้ออกไปได้ทันที เรียกว่าฝึกจิตให้ปล่อย^{๕๙}

การปฏิบัติอานาปานสติในหมวดนี้ พุทธทาสภิกขุมีแนวคำสอนสอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค หรือกล่าวได้ว่าท่านนำหลักการในคัมภีร์^{๖๐} มาอธิบายเท่านั้นเอง^{๖๑} ดังที่ท่านสรุปว่า

“ในจุดกะที่สามนี้ มีการกำหนดจิตที่เรียกว่าจิตตานุปัสสนาโดยเท่ากันหรือเสมอกันทุกชั้น แต่อาการที่กำหนดพิจารณานั้นต่างกัน คือชั้นที่หนึ่งกำหนดจิตว่ามีลักษณะอย่างไรในขณะแห่งอานาปานสติชั้นต่าง ๆ ตั้งแต่เริ่มทำงานถึงการทำอานาปานสติชั้นนี้ ชั้นที่ ๒ กำหนดจิตที่ถูกทำให้บังเหียงอยู่ในธรรม หรือมีความบังเหียงอยู่ในธรรมโดยลักษณะที่สูงต่ำอย่างไรขึ้นมาจากลำดับ ชั้นที่สามกำหนดจิตที่ถูก ทำให้ตั้งมั่น และมีความตั้งมั่นอยู่อย่างไรตามลำดับ นับตั้งแต่ชั้นต่ำที่สุดถึงสูงที่สุด อย่างหยาบที่สุดถึงละเอียดที่สุด และชั้นที่สี่ กำหนดจิตที่ถูกทำให้ปล่อย และมีความปล่อยอยู่ซึ่งกุศลธรรมต่าง ๆ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นไปทุกขณะที่มีสติรู้ลมหายใจเข้า-ออกจนเป็นสติปฏิฐานภาวนา ชนิดที่สามารถประมวลมาซึ่งคุณธรรมต่าง ๆ โดยทำนองเดียวกัน และเสมอกัน”^{๖๒}

เมื่อปฏิบัติได้ทั้ง ๓ หมวด คือกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตา

^{๕๘} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบุรณ์แบบ, หน้า ๑๖๐.

^{๕๙} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบุรณ์แบบ, หน้า ๑๖๔.

^{๖๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. ปานสติสมบุรณ์แบบ, หน้า ๑๖๔.

^{๖๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๗๖-๑๗๙/๒๗๒-๒๗๙.

^{๖๒} ดูใน พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๓๒๗-๓๖๒.

^{๖๒} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๓๖๒.

นุปัสสนา ในลักษณะดังกล่าวแล้วก็เรียกว่าประสบความสำเร็จในส่วนสมณะ เป็นอย่างสูงสุด ต่อไปเลื่อนไปในสติปัฏฐานที่ ๔ ที่เรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งเป็นวิปัสสนาโดยสมบูรณ์^{๖๓} จัดเป็นหมวดแห่งการเจริญภาวนาที่พิจารณาธรรม คือความจริงที่ปรากฏออกมาเป็นอารมณ์ แทนที่จะกำหนดพิจารณาเพียงกายคือลมหายใจ ก็พิจารณาทั้งเวทนาคือปิติและสุข และพิจารณาจิตในลักษณะต่างกัน^{๖๔}

๗.๔ วิธีพิจารณาธรรม ยกขึ้นสู่วิปัสสนา (๑๓-๑๖)

คัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงจำแนก อานาปานสติขั้นที่ ๑๓ - ๑๖ โดยความเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า “ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยด้วยดี เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่”^{๖๕} อานาปานสติขั้นที่ ๑๓-๑๖ นี้ พระองค์ตรัสถึงการเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ^{๖๖} มีรายละเอียดดังนี้

๗.๔.๑ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง (ขั้น ๑๓)

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ในรูป-นาม ขันธ์ ๕ ว่า “อนิจจานุปสสสี อสสสิสสามิติ สิกขติ อนิจจานุปสสสี ปสสสิสสามิติ สิกขติ.”

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจออก

^{๖๓} พุทธทาสภิกขุ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, หน้า ๓๒.

^{๖๔} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๓๖๓.

^{๖๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔/๑๔๑.

^{๖๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๖/๓๑๗.

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า สิ่งที่ไม่เที่ยงก็คือขันทั้ง ๕ นั้นเอง เพราะขันทั้ง ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน) มีความเกิดขึ้น เสื่อม ไป และเปลี่ยนแปลงไป อนิจจตาก็คือความที่ขันทั้ง ๕ เกิดมาแล้ว ไม่ตั้งอยู่ ตามอาการที่เกิดขึ้น สลายไป ดับไปทุก ๆ ขณะ การพิจารณาเห็นความไม่ เที่ยงในขันทั้ง ๕ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นสภพธรรมที่ไม่เที่ยง^{๖๗}

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า คำว่า ไม่เที่ยง คือ เมื่อโยคีเห็นความ เกิดขึ้นแห่งรูปขัน ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขัน โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะอวิชชาเกิด รูปจึงเกิด”

๒. เห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขัน โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะตัณหาเกิด รูปจึงเกิด”

๓. เห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขัน โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมเกิด รูปจึงเกิด”

๔. เห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขัน โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะอาหารเกิด รูปจึงเกิด”

๕. เมื่อเห็นลักษณะแห่งความบังเกิด ก็ย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูป ขัน

เมื่อเห็นความเสื่อมแห่งรูปขันย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเสื่อมแห่งรูปขัน โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะ อวิชชาดับ รูปจึงดับ”

๒. เห็นความเสื่อมแห่งรูปขัน โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะ ตัณหาดับ รูปจึงดับ”

๓. เห็นความเสื่อมแห่งรูปขัน โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะ กรรมดับ รูปจึงดับ”

^{๖๗} วิมพา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๒, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๖/๓๑๖.

๔. โยคียอมเห็นความเสื่อมแห่งรูปชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า
“เพราะอาหารดับ รูปจึงดับ”

๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความแปรผัน ก็ยอมเห็นความเสื่อมแห่ง
รูปชั้น

เมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ
คือ

๑. เห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า
“เพราะอวิชชาเกิด เวทนาจึงเกิด”

๒. เห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า
“เพราะตัณหาเกิด เวทนาจึงเกิด”

๓. เห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า
“เพราะกรรมเกิด เวทนาจึงเกิด”

๔. เห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า
“เพราะผัสสะเกิด เวทนาจึงเกิด”

๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความบังเกิด ก็ยอมเห็นความเกิดขึ้น
แห่งเวทนาชั้น

เมื่อเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า
“เพราะอวิชชาดับ เวทนาจึงดับ”

๒. เห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า
“เพราะตัณหาดับ เวทนาจึงดับ”

๓. เห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า
“เพราะกรรมดับ เวทนาจึงดับ”

๔. เห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า
“เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ”

๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความแปรผัน ก็ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้น

เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมแห่งเวทนาชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๑๐ ประการนี้

โยคีเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งสัญญาชั้น ฯลฯ โยคีเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณชั้นโดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัย ว่า “เพราะอวิชาเกิด วิญญาณจึงเกิด”

๒. เห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัย ว่า “เพราะตณฺหาเกิด วิญญาณจึงเกิด”

๓. เห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัย ว่า “เพราะกรรมเกิด วิญญาณจึงเกิด”

๔. เห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัย ว่า “เพราะนามรูปเกิด วิญญาณจึงเกิด”

๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความบังเกิด ก็ย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณชั้น

เมื่อโยคีเห็นความเสื่อมแห่งวิญญาณชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเสื่อมแห่งวิญญาณชั้น โดยความดับแห่งปัจจัย ว่า “เพราะอวิชาดับ วิญญาณจึงดับ”

๒. เห็นความเสื่อมแห่งวิญญาณชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะตณฺหาดับ วิญญาณจึงดับ”

๓. เห็นความเสื่อมแห่งวิญญาณชั้น โดยความดับแห่งปัจจัย ว่า “เพราะกรรมดับ วิญญาณจึงดับ”

๔. เห็นความเสื่อมแห่งวิญญาณชั้น โดยความดับแห่งปัจจัย ว่า

“เพราะนามรูปดับ วิญญานจึงดับ”

๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความแปรผัน ก็ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งวิญญานชั้น

เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมแห่งวิญญานชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๑๐ ประการนี้

โดยเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งเบญจชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๒๕ ประการนี้ เมื่อเห็นความเสื่อมแห่งเบญจชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๒๕ ประการนี้ เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมแห่งเบญจชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๕๐ ประการนี้ ชื่อว่าญาณเพราะมีสภาวะรู้ธรรมนั้น ชื่อว่าปัญญาเพราะมีสภาวะรู้ชัด เพราะเหตุนี้ จึงกล่าวว่า ปัญญาในการพิจารณาเห็นความแปรผันแห่งธรรมทั้งหลายที่เป็นปัจจุบัน ชื่อว่าอุทยัพพยานุปัสสนาญาณ

รูปขันธ์มีอาหารเป็นเหตุเกิด เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ และสังขารขันธ์ มีผัสสะเป็นเหตุเกิด วิญญานขันธ์มีนามรูปเป็นเหตุเกิด^{๖๘}

ภิกษุสำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในรูป หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในรูป หายใจออก” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในเวทนา ฯลฯ ในสัญญา ฯลฯ ในสังขาร ฯลฯ ในวิญญาน ฯลฯ ในจักขุ ฯลฯ” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในขราและมรณะหายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในขราและมรณะหายใจออก” ธรรมทั้งหลายด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้าหายใจออกย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ ธรรมย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “สติปัญฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย”^{๖๙}

^{๖๘} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๐/๗๗.

^{๖๙} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๐/๒๗๙.

ในแนวปฏิบัติ : กำหนดความไม่เที่ยง หมายความว่า กำหนดลมหายใจยาว และพิจารณาความไม่เที่ยงของลมหายใจยาว แล้วกำหนดลมหายใจสั้น พิจารณาความไม่เที่ยงของลมหายใจสั้น พิจารณาลมหายใจที่ปรุงแต่งกายและกำหนดความไม่เที่ยงของการปรุงแต่งกาย พิจารณาอาการที่ทำการระงับลมหายใจไม่ให้ปรุงแต่งกายได้ แล้วพิจารณาความไม่เที่ยง แล้วเลื่อนมาพิจารณาในส่วนของเวทนานุปัสสนา คือพิจารณาว่าปิตินั้นไม่เที่ยง ความสุขไม่เที่ยง ปิติและสุขซึ่งปรุงแต่งจิตนั้นก็ไม่ใช่ และการระงับเวทนาไม่ให้ปรุงแต่งจิตนี้ก็ล้วนแต่มีลักษณะไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จากนั้นเลื่อนมาพิจารณาจิตตานุปัสสนาตามลำดับขั้นตอนล้วนแต่ไม่เที่ยง เมื่อประสบความสำเร็จในการพิจารณาความไม่เที่ยง ก็จะเกิดวิราคะ คือความเบื่อหน่าย ความสลดสังเวช ความคลายกำหนดจากสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่น^{๗๐}

ในคัมภีร์บาลีก้าวถึงสิ่งที่ไม่เที่ยงไว้มากมาย ว่าเป็นของขันธ์ทั้ง ๕ ไม่ได้ระบุจำเพาะลงไปว่า ในขณะที่ปฏิบัติอานาปานสติขันธ์ ๕ นั้นได้แก่อะไรบ้าง พุทธทาสภิกขุได้กล่าวระบุจำเพาะไว้ชัดเจนว่า สิ่งที่ไม่เที่ยงก็คือ ลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น เวทนา และจิต^{๗๑} นั่นเอง

พุทธทาสอธิบายการปฏิบัติภาวนาในขั้นนี้ ไว้ว่า กำหนดลมหายใจยาว และพิจารณาความไม่เที่ยงของลมหายใจยาว แล้วกำหนดลมหายใจสั้น พิจารณาความไม่เที่ยงของลมหายใจสั้น พิจารณาลมหายใจที่ปรุงแต่งกาย และกำหนดความไม่เที่ยงของการปรุงแต่งกาย พิจารณาอาการที่ทำการบังคับลมหายใจไม่ให้ปรุงแต่งกายได้แล้ว พิจารณาความไม่เที่ยง แล้วเลื่อนมาพิจารณาในส่วนของเวทนานุปัสสนา คือพิจารณาว่า ปิตินั้นไม่เที่ยง ความสุขไม่เที่ยง ปิติและสุขซึ่งปรุงแต่งจิตนั้นก็ไม่ใช่ และการบังคับเวทนาไม่ให้ปรุงแต่งจิตนี้ก็ล้วนแต่มีลักษณะไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

^{๗๐} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๗๔.

^{๗๑} พุทธทาสภิกขุ, วิริยกमानวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, หน้า ๓๓.

จากนั้นเลื่อนมาพิจารณาจิตตานุปัสสนา ซึ่งล้วนแต่ไม่เที่ยงเช่นกัน เมื่อประสบความสำเร็จในการพิจารณาความไม่เที่ยง ก็จะเกิดวิราคะ คือความเบื่อหน่าย ความสลดสังเวช ความคลายกำหนัดจากสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่น^{๗๒}

อนึ่ง ในขั้นนี้พุทธทาสภิกขุได้อธิบายเพิ่มเติมพระบาลีที่ไม่ได้ยกพระไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการมากล่าวให้ครบถ้วนในหมวดนี้ทั้งที่การเจริญวิปัสสนาต้องยกอารมณ์ขึ้นพระไตรลักษณ์เพียงเท่านั้น^{๗๓} ระบุว่า

ในจตุกกะที่สี่นี้ มีสิ่งที่จะต้องสนใจเป็นสิ่งแรก คือท่านได้กล่าวถึงธรรม ๔ อย่าง คือ อนิจจัง วิราคะ นิโรธะ และปฏินิสสัคคะ ซึ่งเห็นได้ว่า ไม่มีการกล่าวถึงทุกขังและอนัตตา ผู้ที่เป็นนักคิดย่อมสะดุดตาในข้อนี้ และมีความฉงนว่าเรื่องทุกขังและเรื่องอนัตตาไม่มีความสำคัญหรืออย่างไร เกี่ยวกับข้อนี้ พึงเข้าใจว่า เรื่องความทุกข์และความเป็นอนัตตานั้น มีความสำคัญเต็มที่หากแต่ในที่นี้ ท่านกล่าวรวมกันไว้กับเรื่องอนิจจัง เพราะความจริงมีอยู่ว่า ถ้าเห็นความไม่เที่ยงถึงที่สุดแล้ว ย่อมเห็นความเป็นทุกข์อยู่ในตัว ถ้าเห็นความไม่เที่ยงและความเป็นทุกข์จริง ๆ แล้ว ย่อมเห็นความเป็นอนัตตา คือไม่น่ายึดถือเป็นตัวตน หรือตัวตนของเราอยู่ในตัว เหมือนอย่างว่าเมื่อเราเห็นน้ำไหล เราก็มองจะเห็นความที่มันพัดพาสิ่งต่าง ๆ ไปด้วย หรือเห็นความที่มันไม่เชื่อฟังใคร เอาแต่จะไหลทำเดี๋ยว ดังนั้นเป็นต้นด้วย นี่ย่อมแสดงให้เห็นว่า มันเป็นเรื่องที่เนื่องกันอย่างไม่แยกออกจากกัน โดยใจความก็คือเมื่อเห็นอย่างใดอย่างหนึ่งถึงที่สุดจริง ๆ แล้ว ย่อมเห็นอีก ๒ อย่างพร้อมกันไปในตัว ดังนี้ เพราะเหตุนี้เองพระพุทธองค์จึงได้กล่าวถึงแต่อนิจจัง และข้ามไปกล่าววิราคะ และนิโรธะเป็นลำดับไป โดยไม่กล่าวถึงทุกขังและอนัตตาในลักษณะที่แยกให้เด่นออกมาต่างหาก ในบาลีแห่งอื่นมีพระพุทธภาษิตตรัสว่า “ดูก่อนเมธียะ อนัตตสัณฺญา ย่อมปรากฏแก่บุคคลผู้มีอนิจจสัณฺญา ผู้มีอนัตต

^{๗๒} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๗๔.

^{๗๓} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๒/๒๗๑, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๘, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๕๕/๓๒๘, อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๐๐/๑๐๐.

สัญญา ย่อมถึงซึ่งการถอนเสียได้ซึ่งอัสมิมานะ ประสบนิพพานอยู่ในทิวาสธรรม” ดังนี้ ข้อนี้ย่อมแสดงอยู่แล้วว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถือว่า เมื่อมีอนิจจสัญญาก็เป็นอันว่ามือนัตตสัญญา และเป็นอันว่าละอัสมิมานะเสียได้ และลุดินิพพานอยู่ในตัว กล่าวให้สั้นที่สุดก็คือ ผู้มีอนิจจสัญญา ย่อมลุดินิพพานได้นั่นเอง แต่พึงเข้าใจว่า การเห็นอนิจจในที่นี้ไม่ใช่เห็นอย่างครึ่ง ๆ กลาง ๆ อย่างที่มีกล่าวอยู่ในบาลีบางแห่งว่า ลัทธิอื่นภายนอกพุทธศาสนาก็มีการเห็นอนิจจอย่างพิสดาร เช่น ลัทธิของศาสนาเชนหรืออารกะ เป็นต้น การเห็นอนิจจทำนองนั้น แม้จะพิสดารอย่างไรก็มีใช่เป็นการเห็นอนิจจ คงยังเป็นอนิจจภายนอกพุทธศาสนาอยู่นั่นเอง ฉะนั้น เป็นอันว่า การเห็นอนิจจแห่งอานาปานสติขั้นที่ ๑๓ นี้ มีความหมายเฉพาะของมันเอง ไม่เหมือนกับใครในที่อื่น ๆ กล่าวคือ ในที่นี้เห็นลึกไปถึงทุกขังและอนัตตาพร้อมกันไปด้วยในตัว พึงถือเป็นหลักว่า ถ้าในที่ใดมีการแยกกล่าวไว้เป็น ๓ อย่าง ในที่นั้น การเห็นอนิจจก็กินความแคบ คือเห็นอนิจจอย่างเดียวจริง ๆ แต่ถ้าในที่ใดมีการกล่าวถึงแต่อนิจจอย่างเดียวพึงทราบว่าเป็นที่นี้ พระพุทธองค์ทรงรวมทุกขังและอนัตตาเข้าไว้ด้วย พระองค์ทรงมีหลักในการตรัสเรื่องอย่างนี้ ดังเช่นในอานาปานสติขั้นที่สิบสามนี้เป็นตัวอย่าง อานาปานสติจตุกกะที่สี่นี้ โดยใจความ เป็นวิปัสสนาหรือเป็นปัญญาล้วน ไม่เหมือนกับทุกข้อที่แล้วมา ซึ่งเป็นสมณะบ้าง เป็นสมณะเจือกันกับวิปัสสนาบ้าง^{๗๔}

พุทธทาสภิกขุได้อธิบายตามแนวคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค และประมวลหลักการที่มีอยู่อย่างกระจัดกระจายในคัมภีร์ เข้าเป็นหมวดหมู่เดียวกัน เรียงลำดับก่อน-หลัง เพื่อให้ง่ายแก่การเข้าใจและนำไปปฏิบัติ^{๗๕} อีกว่า ผู้ปฏิบัติอานาปานสติมีทางที่จะปฏิบัติให้เห็นความไม่เที่ยงของสังขารทั้งปวงเท่าที่จะปรากฏขึ้นในอานาปานสติทุกขัง ตั้งแต่ขั้นแรกสุดเป็นลำดับมา ลมหายใจเป็นสังขาร จิตหรือสติเป็นต้น ที่ทำหน้าที่กำหนดลมหายใจ ก็เป็น

^{๗๔} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๓๖๓-๓๖๕.

^{๗๕} ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๒๔๘.

สังขาร อารมณ์หรือนิमितต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นสลับเปลี่ยนกันไปตามลำดับ ก็เป็นสังขาร เวทนาคือปิติและสุขเป็นต้น ที่เกิดมาจากกำหนดลมหายใจนั้นก็ เป็นสังขาร นิรวรณต่าง ๆ ก็เป็นสังขาร องค์ฌานต่าง ๆ และฌานทุกชั้นก็เป็นสังขาร ธรรมะต่าง ๆ ที่สโมธานมาได้ในขณะนั้นก็เป็นสังขาร ที่สุดแม้แต่ตัวการกำหนดเองก็เป็นสังขาร อาการที่การกำหนดรู้เปลี่ยนแปลงไปในรูปต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงนั้นก็เป็นสังขาร กระทั่งถึงตัวธรรมที่กำลังกำหนดอยู่ในฐานะเป็นอารมณ์ของการกำหนดทุกชั้นตอนก็ล้วนแต่เป็นสังขาร เพราะเหตุนี้ จึงมีโอกาสนี้ที่จะกำหนดความไม่เที่ยง ซึ่งรวมความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาอยู่ในตัวด้วยเสร็จ ได้จากอานาปานสติทุกชั้นและในชั้นหนึ่ง ๆ ก็มีทางที่กำหนดได้หลายแง่หลายมุม แล้วแต่เราจะกำหนด แต่อาจจะสรุปให้เป็นประเภทได้ว่า กำหนดสังขารบางพวก ในฐานะเป็นอารมณ์คือเป็นอายตนะภายนอก กำหนดสังขารบางพวกในฐานะเป็นตัวรู้อารมณ์ คือเป็นอายตนะภายใน และกำหนดสังขารบางพวกในฐานะเป็นอาการของการปรุงแต่งทยอยกันให้เกิดสิ่งใหม่ เช่น การกำหนดนิमित ทำให้เกิดองค์ฌานเป็นต้น ในฐานะเป็นการกำหนดปฏิจจสมุปบาท รวมเป็น ๓ ประเภทด้วยกัน ดังนี้ก็จะเป็นการกำหนดสังขารทั้งหลายทั้งปวงได้โดยสิ้นเชิง และเมื่อเห็นความไม่เที่ยงก็เป็นการเห็นความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตารวมอยู่ด้วยกันโดยสมบูรณ์ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น, การทำอย่างนี้ทำให้ไม่ต้องเพียวกำหนดนั้นนี้พร่าออกไปนอกวงของการเจริญอานาปานสติ แต่ก็เป็นกำหนัดที่ครบถ้วนต่อสังขารทั้งปวงได้จริง เพราะเป็นการกำหนดที่ตัวจริงของธรรมนั้น ๆ ไม่ได้กำหนดสักว่าชื่อ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดความไม่เที่ยงของสังขารธรรมที่ปรากฏในการเจริญอานาปานสติอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ดังนี้ ย่อมมีอาการซึมซาบในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างลึกซึ้ง ชนิดที่ทำให้เกิดนิพพิทาวีราคะ ในขั้นต่อไปได้จริง และเมื่อมีความรู้สึกซึมซาบ อยู่ดังนี้ ในลักษณะที่กล่าวนี ซึ่งเป็นการเห็นอนิจจังอย่างลึกซึ้งและชัดแจ้ง ยิ่งกว่าในอานาปานสติขั้นที่แล้ว ๆ มา จึงสามารถสโมธานธรรมทั้ง ๒๙ ประการมาได้ ในอัตราที่

สูงกว่า ประณีตกว่าขั้นที่แล้ว ๆ มาด้วยกันทำให้การเจริญภาวนาในขั้นนี้ เป็นภาวนาที่สูงยิ่งขึ้นไปตามลำดับ และทำให้ได้นามว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัญฐานภาวนา เพราะเหตุที่ได้กำหนดเอาตัวธรรมคือตัวความไม่เที่ยงโดยตรงมาเป็นอารมณ์สำหรับการกำหนด แทนที่จะเอาลมหายใจหรือเวทนาหรือจิตมาเป็นอารมณ์สำหรับการกำหนดดังเช่นในอานาปานสติ ๓ จตุกกะข้างต้น^{๗๖}

อีกประการหนึ่ง คัมภีร์ปฏิสมฺภิตามรรค^{๗๗} กล่าวถึงสิ่งที่ไม่เที่ยงไว้กว้าง ๆ ว่า คือขั้นทั้ง ๕^{๗๘} ไม่ได้ระบุจำเพาะลงไปว่า พิจารณาขั้น ๕ นั้นได้แก่อะไรบ้าง แต่พุทธทาสภิกขุได้อธิบายเพิ่มเติมระบุให้ชัดเจนขึ้นว่า สิ่งที่ไม่เที่ยง ก็คือพิจารณาลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น พิจารณาเวทนาคือปิติ และสุข และพิจารณาจิต^{๗๙} นั่นเอง

๗.๔.๒ พิจารณาเห็นความจางคลาย (ขั้น ๑๔)

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดพิจารณา เห็นความจางคลายของรูป-นาม หรือของอุปาทานขั้น ๕ ว่า “วิราคานุปสฺสี อสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ วิราคานุปสฺสี ปสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ.”

เธอย่อมสำเหนียกว่า “เราจักพิจารณาเห็นความจางคลาย หายใจเข้า” เธอย่อมสำเหนียกว่า “เราจักพิจารณาเห็นความจางคลายหายใจออก”

คัมภีร์วิสุทธิมรรค และอรรถกถาอธิบายว่า วิราคะมี ๒ ประการ คือ

๑) ขยวิราคะ (ความจางคลายโดยสิ้นไป) คือ ความสลายไปทุก ๆ ขณะแห่งสังขารทั้งหลาย

๒) อัจฉันทวิราคะ (ความคลายออกถึงที่สุด) คือ พระนิพพาน

^{๗๖} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๓๙๐.

^{๗๗} ดุรายละเอียดโน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๐/๒๗๙.

^{๗๘} ดุรายละเอียดโนบทที่ ๒ หน้า ๘๘.

^{๗๙} พุทธทาสภิกขุ, วิถีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, หน้า ๓๓.

วิปัสสนาและมรรคอันเป็นไปโดยอนุปัสสนา ๒ ประการแรกนั้น ชื่อว่าวิราคานุปัสสนา โยคีเป็นผู้ประกอบด้วยอนุปัสสนาทั้ง ๒ อย่างนั้นหายใจเข้าและหายใจออกอยู่พึงทราบว่าเป็นว่า สำคัญกว่า 'เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความจางคลายหายใจเข้าหายใจออก'^{๘๐}

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า พิจารณาเห็นความจางคลาย หายใจเข้า คือ ภิกษุเห็นโทษในรูปแล้วเกิดฉันทะในความจางคลายจากรูป น้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา และมีจิตตั้งมั่นด้วยดี

ภิกษุเห็นโทษในเวทนา.. ในสัญญา.. ในสังขาร.. ในวิญญาณ.. ในจักขุ.. (เห็นโทษในวิปัสสนาภูมิ ๖^{๘๑}) ภิกษุเห็นโทษในขราและมรณะแล้วเกิดฉันทะในความจางคลายในขรา และมรณะน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา และมีจิตตั้งมั่นด้วยดี” สำคัญกว่า “เราพิจารณาเห็นความจางคลายในขราและมรณะหายใจเข้า” สำคัญกว่า “เราพิจารณาเห็นความจางคลายในขราและมรณะหายใจออก” ธรรมทั้งหลายด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นความจางคลายหายใจเข้าหายใจออก ย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ ธรรมย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า “สติปัญฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่”^{๘๒}

วิสุทธิ ๗ ย่อมปรากฏ : ชื่อว่า สลวิสุทธิ เพราะมีความหมายว่าเป็นผู้พิจารณาเห็นความจางคลายระว่างลมหายใจเข้าหายใจออก ฯลฯ ชื่อว่า จิตตวิสุทธิ เพราะภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจ

^{๘๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๓๖/๓๑๖.

^{๘๑} ธรรมที่เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ มี ๖ หมวด ได้แก่ ชั้นที่ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เมื่อย่องลงแล้วก็เป็นเพียงรูปกับนาม เท่านั้น

^{๘๒} พุ.ป. (ไทย) ๓๑ /๑๘๐/๒๘๐.

ความเป็นผู้พิจารณาเห็นความจางคลายหายใจเข้า หายใจออก ฯลฯ ย่อมทำให้อินทรีย์ทั้งหลายประชุมลง ฯลฯ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์”^{๘๓}

พุทธทาสภิกขุอธิบายการปฏิบัติภาวนา ไว้ว่า เมื่อกำหนดความไม่เที่ยงเป็นผลสำเร็จ จิตก็จางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น ฉะนั้น จึงกำหนดวิราคะคือความจางคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น หรือกิเลสเป็นอารมณ์อยู่ในขณะนั้น ทุกครั้งที่มีการหายใจออก-เข้า^{๘๔} พุทธทาสภิกขุได้ให้ความหมายและคำอธิบายตามแนวคัมภีร์ปฏิสัมมทวารมรรค^{๘๕} และอธิบายประมวลหลักการในคัมภีร์ที่มีอยู่อย่างกระจัดกระจาย^{๘๖} เข้าเป็นหมวดหมู่เดียวกัน และอธิบายการเกิดขึ้นของวิปัสสนาญาณ เรียงลำดับก่อน-หลังเพื่อให้ง่ายแก่การเข้าใจและนำไปปฏิบัติ^{๘๗} ว่า ให้หยาบเอาจมหายใจซึ่งเป็นหมวดกาย ปิติและสุขซึ่งเป็นหมวดเวทนา องค์ฌานและความคิดนึกต่าง ๆ ซึ่งเป็นหมวดจิตขึ้นมาพิจารณา เพื่อเห็นความไม่เที่ยงจนกระทั่งเกิดความจางคลายโดยอาการอย่างเดียวกัน โดยหลักเกณฑ์นี้ผู้ปฏิบัติจะต้องทำอานาปานสติทุกชั้น เริ่มต้นมาใหม่ แล้วพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นและอาจจะพิจารณาได้เพื่อเห็นความไม่เที่ยง เพื่อเกิดความจางคลายดังที่กล่าวแล้ว การหยาบเอาจมความสุขอันสูงสุดมาพิจารณา และไม่ต้องมีการแยกแยะพิจารณาไปเสียทุกอย่างทุกประเภท เหตุที่การพิจารณาอย่างเดียว แต่ได้ผลกว้างขวางครอบคลุมไปทุกอย่างนั้นก็เพราะว่า สิ่งอันเป็นที่ตั้งของกิเลสทั้งหมดทั้งสิ้นย่อมรวมจุดอยู่ที่เวทนาคือสุขเวทนาที่ทำให้รัก และทุกขเวทนาที่ทำให้เกลียด สองอย่างนี้เป็นปัญหาใหญ่ของความมีทุกข์ การแก้ปัญหาที่

^{๘๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๐/๒๘๑.

^{๘๔} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๘๓.

^{๘๕} ดุราละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๗๒-๑๗๕/๒๗๑-๒๗๔.

^{๘๖} ดุราละเอียดในบทที่ ๒ หน้า ๗๑-๙๒ บทที่ ๓ หน้า ๑๕๗-๑๖๒.

^{๘๗} ดุราละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๒๔๘.

จุดนี้จึงเป็นการเพียงพอ ถ้าเห็นว่าน้อยไปก็ควรจะขยายออกไป อย่างมากเพียงสาม คือ เพิ่มพวกกายอันได้แก่ ลมหายใจเป็นต้นอย่างหนึ่ง และพวกจิต เช่น วิตกหรือตัวจิตเองที่กำลังอยู่ในภาวะอย่างนั้น เป็นต้นอีกพวกหนึ่ง รวมเป็น ๓ พวกด้วยกัน ข้อสำคัญอยู่ตรงที่ต้องเป็นการกระทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิ โดยการเพ่งของปัญญาที่เพียงพอ คือเพ่งไปในทางลักษณะที่เรียกว่า ลักษณะปนิชมาน จนลักษณะแห่งอนิจจังปรากฏมีอาการของอุท্থัพพญาณ และภังคญาณเป็นต้นปรากฏขึ้นชัดเจน จนกระทั่งเห็นโทษอันร้ายกาจที่เป็นอาที่นวดญาณ และปลงความเชื่อทั้งหมดลงไปได้ด้วยอำนาจของปัญญา ที่กล่าวแล้วทั้งหมดนี้ให้เป็นอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก ทุก ๆ ขึ้นไปที่เดียว เมื่อทำอยู่ดังนี้ ย่อมชื่อว่าเป็นวิราคานุปัสสี คือ ผู้ตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก นี้ชื่อว่า ธรรมานุปัสสนาสติปฏฐานภาวนาที่สมบูรณ์ เป็นภาวนาที่สามารถทำให้ประมวลมาได้ ซึ่งธรรมสโมธาน ๒๙ ประการ ในระดับที่สูงขึ้นไปอีก สิ่งที่จะต้องเข้าใจไว้ด้วยอีกอย่างหนึ่งเป็นพิเศษ คือ ในข้อที่ว่า ในคำว่า วิราคะ หรือความจางคลายนี้ ย่อมรวมคำว่า นิพพิทา หรือความเบื่อหน่ายไว้ด้วยเสร็จในตัว และรวมอยู่ในระยะที่เรียกว่า มีการเห็นโทษอันร้ายกาจจนเกิดความพอใจในการที่จะหย่าขาดจากสิ่งเหล่านั้น มิฉะนั้นแล้ว จะทำให้เกิดความฉงนว่า นิพพิทาญาณซึ่งเป็นญาณที่สำคัญอีกญาณหนึ่งนั้นไปอยู่ที่ไหนเสีย ขอให้เข้าใจว่าอานาปานสติขั้นนี้ นิพพิทารวมอยู่ในคำว่าวิราคะ ทำนองเดียวกับที่ในอานาปานสติขั้นก่อนหน้า นี้ ทุกขังกับอนัตตารวมอยู่ในคำว่าอนิจจันนั่นเอง^{๘๘}

เมื่อกำหนดความไม่เที่ยงเป็นผลสำเร็จ จิตก็จางคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น ฉะนั้น จึงกำหนดวิราคะ (ความจางคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นหรือกิเลส) เป็นอารมณ์อยู่ในขณะนั้น ทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า-ออก เมื่อขั้นนี้เป็นไปด้วยดี ประสบความสำเร็จก็ทำขึ้น ๑๕ ต่อไป^{๘๙}

^{๘๘} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๓๙๖.

^{๘๙} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณ์แบบ, หน้า ๑๘๓.

๗.๔.๓ พิจารณาเห็นความดับ (ขั้น ๑๕)

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดพิจารณาเห็นความดับของรูป-นาม ว่า “นิโรธานุปสฺสี อสฺสสึสสามิตี ลิกฺขติ. นิโรธานุปสฺสี ปสฺสสึสสามิตี ลิกฺขติ”

เธอย่อมสำเหนียกว่า “เราจักพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า”

เธอย่อมสำเหนียกว่า “เราจักพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก”

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า พิจารณาเห็นความดับหายใจเข้า คือ ภิกษุเห็นโทษในรูปแล้วเกิดฉันทะในความดับแห่งรูป น้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา และมีจิตตั้งมั่นด้วยดี สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความดับในรูปหายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาความดับในรูปหายใจออก”

ภิกษุเห็นโทษในเวทนา.. ในสัญญา.. ในสังขาร.. ในวิญญาณ.. ในจักขุ.. (เห็นโทษในวิปัสสนาภูมิ ๖)^{๙๐} เห็นโทษในขราและมรณะแล้วเกิดฉันทะในความดับแห่งขราและมรณะ น้อมใจเชื่อด้วยศรัทธาและมีจิตตั้งมั่นด้วยดี สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความดับในขราและมรณะหายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความดับในขราและมรณะหายใจออก”

โทษในอวิชชา มีเพราะอาการ ๕ อย่าง และอวิชชาดับเพราะอาการ ๘ อย่าง คือ

๑. โทษในอวิชชา มีเพราะมีสภาวะไม่เที่ยง
๒. โทษในอวิชชา มีเพราะมีสภาวะเป็นทุกข์
๓. โทษในอวิชชา มีเพราะมีสภาวะเป็นอนัตตา
๔. โทษในอวิชชา มีเพราะมีสภาวะเป็นเหตุให้เดือดร้อน
๕. โทษในอวิชชา มีเพราะมีสภาวะแปรผัน

^{๙๐} ธรรมที่เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ มี ๖ หมวด ได้แก่ ขั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจสงฺกมุปบาท ๑๒ เมื่อ ย่อลงแล้วก็ยังเป็นเพียงรูปกับนาม เท่านั้น

อวิชชาดับ เพราะอาการ ๘ อย่าง อะไรบ้าง คือ

๑. อวิชชาดับ เพราะต้นเหตุดับ
๒. อวิชชาดับ เพราะสมุทัยดับ
๓. อวิชชาดับ เพราะชาติดับ
๔. อวิชชาดับ เพราะอาหารดับ
๕. อวิชชาดับ เพราะเหตุดับ
๖. อวิชชาดับ เพราะปัจจัยดับ
๗. อวิชชาดับ เพราะญาณเกิดขึ้น
๘. อวิชชาดับ เพราะนิโรธปรากฏ

เมื่อภิกษุเห็นโทษในอวิชชาเพราะอาการ ๕ อย่างนี้แล้วเกิดฉันทะในความดับอวิชชา เพราะอาการ ๘ อย่างนี้ น้อมใจเชื่อด้วยศรัทธาและมีจิตตั้งมั่นดีสำเนียงว่า “พิจารณาเห็นความดับแห่งอวิชชาหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับแห่งอวิชชาหายใจออก”

โทษในสังขาร ในวิญญูณ ในนามรูป ในสฬายตนะ ในผัสสะ ในเวทนา ในตัณหา ในอุปาทาน ในภพ ในชาติ ในชราและมรณะก็มีอาการเช่นเดียวกัน คือ ภิกษุเห็นโทษในชราและมรณะ เพราะอาการ ๕ อย่างนี้แล้ว เกิดฉันทะในความดับแห่งชราและมรณะ เพราะอาการ ๘ อย่างนี้ น้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา และมีจิตตั้งมั่นด้วยดี สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับในชราและมรณะหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับในชราและมรณะหายใจออก” ธรรมทั้งหลายด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นความดับ หายใจเข้าหายใจออก ย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ ธรรมย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “สติปัญฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย”^{๔๑}

^{๔๑} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๐/๒๘๑.

พุทธทาสภิกขุอธิบายการปฏิบัติภาวนา ไว้ว่า กำหนดความที่ทุกข์ดับลงไป ถ้ามีความจางคลายแห่งกิเลสแล้ว ต้องมีความที่ทุกข์ดับลงไปด้วย กำหนดตัวความดับแห่งทุกข์เป็นอารมณ์อยู่ทุกครั้งที่ย้ายใจเข้าออก พิจารณาการที่ความทุกข์ดับไปในลักษณะที่เป็นนิโรธเรื่อยไป^{๙๒}

ในขั้นนี้ พุทธทาสภิกขุได้ให้ความหมายและคำอธิบายตามแนว คัมภีร์ปฏิสัมมทวารวดี^{๙๓} และแสดงแนวปฏิบัติเพิ่มเติมว่า ผู้ปฏิบัติอานาปานสติขั้นนี้จะได้นามว่านิโรธานุปัสสี คือ ผู้ตามเห็นอยู่ซึ่งความดับอยู่เป็นประจำ ก็โดยการกระทำตนเป็นผู้กำหนดสังขารธรรมเหล่านั้นอยู่โดยประจักษ์ชัด ด้วยการเพ่งเห็นโทษ ๕ ประการแห่งสังขารธรรม คือ มีความไม่เที่ยง ๑ มีความเป็นทุกข์ ๑ มีความเป็นอนัตตา ๑ มีความเผาะลาญอยู่ในตัว ๑ มีความแปรสภาพอยู่เสมอ ๑^{๙๔} อยู่ อย่างรุนแรง จนถึงขนาดเกิดความพอใจในความไม่มีอยู่ของสังขารธรรมเหล่านี้ กล่าวคือดับสังขารเหล่านี้เสียแล้วโทษเหล่านั้นก็จะดับดับตามไป เพ่งพิจารณาอยู่ซึ่งความดับของสังขารธรรมเหล่านี้โดยเห็นว่ามันดับไปด้วยอาการ ๘ อย่าง อยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออกก็จะได้ชื่อว่า นิโรธานุปัสสี ซึ่งมีใจความสำคัญอยู่ว่า แม้จะเพ่งดูความดับอยู่เป็นส่วนใหญ่ก็ตาม แต่ลักษณะแห่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ยังคงปรากฏอยู่เป็นพื้นฐานแห่งการน้อมจิตไปสู่ความดับอยู่^{๙๕}

กำหนดความที่ทุกข์ดับลงไป คือ ถ้ามีวิราคะ (ความจางคลายแห่งกิเลสแล้ว) ต้องมีความที่ทุกข์ดับลงไป กำหนดตัวความดับแห่งทุกข์เป็นอารมณ์อยู่ทุกครั้งที่ย้ายใจเข้า-ออก พิจารณาอาการที่ความทุกข์ดับไปในลักษณะที่เป็นนิโรธเรื่อยไป ถือว่าเป็นความดับทุกข์ที่สมบูรณ์^{๙๖}

^{๙๒} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๘๘.

^{๙๓} ตูรายละเอียดยใน ข.ป. (บาลี) ๓๑/๑๘๐/๒๗๙.

^{๙๔} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๔๐๑.

^{๙๕} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๔๐๗.

^{๙๖} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๘๘.

๗.๔.๔ พิจารณาเห็นความสละคืน (ขั้นที่ ๑๖)

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการพิจารณาเห็นความสละคืนซึ่งรูป-นาม หรืออุปาทานชั้น ๕ ว่า “ปฏินิสสคคานุปสสี อสสสิสสามิติ ลิกขติ. ปฏินิสสคคานุปสสี ปสสสิสสามิติ ลิกขติ.”

เธอย่อมสำเหนียกว่า “เราจักพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า”^{๙๗}
เธอย่อมสำเหนียกว่า “เราจักพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก”^{๙๘}

คัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อรรถกถา^{๙๘} อธิบายว่า

คำว่า ปฏินิสสคคานุปัสสนา เป็นชื่อแห่งวิปัสสนาและมรรค คือ วิปัสสนาย่อมสละคืนเสียซึ่งกิเลสพร้อมทั้งชั้น (วิบาก) และอกิสังขาร (กรรม) ด้วยอำนาจตทังคปหาน และย่อมเข้าไปในพระนิพพาน อันตรงกันข้ามกับ กิเลส นั้น โดยความที่น้อมโน้มไปทางนั้น เพราะเห็นโทษในสังขตธรรม (รูป-นาม, ชั้น ๕) เพราะเหตุนี้ จึงเรียกว่า ความสละคืน มี ๒ ประการ คือ

๑) ปริจจาคปฏินิสสคคะ (ความสละคืนด้วยการสละเสีย) คือ สละเสียซึ่งกิเลส พร้อมทั้งชั้น (วิบาก) และอกิสังขาร (กรรม) ด้วยอำนาจตทังคปหาน

๒) ปักขันทนปฏินิสสคคะ (ความสละคืนด้วยการถอยเข้าไป) คือ ความถอยไปในพระนิพพาน อันตรงกันข้ามกับกิเลสโดยความน้อมไปแห่งปัญญา เห็นโทษในสังขตธรรม (รูป-นาม, ชั้น ๕)

วิปัสสนาญาณและมรรคญาณทั้ง ๒ นี้เรียกว่า อนุปัสสนา เพราะเห็นพระนิพพานภายหลังญาณก่อน ๆ โยคีภิกษุเป็นผู้ประกอบด้วยปฏินิสสคคานุปัสสนาทั้ง ๒ อย่างนั้น หายใจเข้าและหายใจออกอยู่ พึงทราบว่าเป็นที่ สำเหนียกว่า “เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละทั้งหายใจเข้าหายใจออก”

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า จิตสละรูป เป็นความสละคืนด้วยการ

^{๙๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๙๗๗/๔๕๔.

^{๙๘} วิมพา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๒, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๖/๓๑๗.

สละเสีย จิตแล่นไปในนิพพานซึ่งเป็นความดับแห่งรูป เป็นความสละคืนด้วยความแล่นไป

ภิกษุสำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืนในรูปหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืนในรูปหายใจออก” จิตสละเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จักขุ.. จิตสละขราและมรณะ เพราะฉะนั้นจึงเป็นความสละคืนด้วยการสละเสีย จิตแล่นไปในนิพพานซึ่งเป็นความดับแห่งขราและมรณะ เพราะฉะนั้น จึงเป็นความสละคืนด้วยความแล่นไป

ภิกษุสำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืนในขราและมรณะหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืนในขราและมรณะหายใจออก” ธรรมทั้งหลายด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้าหายใจออก ย่อมปรากฏ ความเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ ธรรมย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า “สติปัญฐานภาวนา คือการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย”^{๙๙}

วิธีกำหนดพิจารณาอารมณ์ : กำหนดเห็นว่าไม่เที่ยง ในเวลาหายใจเข้า-ออก หมายความว่า ชันธ ๕ มีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไป ความที่มีแล้วกลับไม่มีของชันธ ๕ ความไม่ตั้งอยู่ตามอาการนั้น ๆ สลายดับไปทุกขณะ ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรอธิบายวิธีเจริญวิปัสสนาว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นอย่างไร คือพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ

^{๙๙} พ.ป. (ไทย) ๓๑ /๑๘๒/๒๘๕.

เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจสสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละความยึดถือได้ ภิกษุ นั้น พิจารณาเห็นธรรมนั้นอย่างนี้^{๑๐๐}

การตามเห็นความสลัดคืน คือ กำหนดตามเห็นความสละในการยึดมั่นในเวลาหายใจออกและเข้า หมายถึง ละการยึดถือด้วยอุปาทานมีอัตตวาทุพาทานเป็นต้นด้วยอำนาจของวิปัสสนา^{๑๐๑} กำหนดความที่อะไร ๆ ที่ตัวยึดมั่นนั้นถูกสลัดทิ้งกลับไปเรียกว่า ปฏิณิสสัคคะ พูดเป็นอุปมาได้ว่า ก่อนนี้เราเป็นโจรปล้นธรรมชาติ เอาของธรรมชาติมาเป็นตัวกู-ของกู เป็นตัวตน ของตน พอรู้ไปถึงที่สุด จนดับทุกข์ได้อย่างนี้ มันก็เท่ากับคืนเจ้าของ โยนคืนให้เจ้าของ คือธรรมชาติ กำหนดพิจารณาอาการที่สลัดความทุกข์ทั้งปวงออกไป พิจารณาว่าดับทุกข์นั้นได้สลัดความทุกข์ทั้งปวงออกไปได้แล้ว^{๑๐๒}

พุทธทาสภิกขุอธิบายการปฏิบัติภาวนาไว้ว่า กำหนดความที่อะไร ๆ ที่ตัวยึดมั่นถือมั่นนั้นถูกสลัด ทิ้งกลับไป เรียกว่าปฏิณิสสัคคะ อุปมาได้ว่า ก่อนนี้เราเป็นโจรปล้นธรรมชาติ เอาของธรรมชาติมาเป็นตัวกู-ของกู เป็นตัวตน ของตน พอรู้ไปถึงที่สุด จนดับทุกข์ได้อย่างนี้ มันก็เท่ากับคืน คืนเจ้าของ โยนคืนให้เจ้าของคือธรรมชาติ เป็นของธรรมชาติไป ไม่มีอะไรที่มามีถือไว้โดยความเป็นตัวตนของตนอีกต่อไป กำหนดพิจารณาอาการที่สลัดความทุกข์ทั้งปวงออกไป คือพิจารณาว่าดับทุกข์นั้นได้สลัดความทุกข์ทั้งปวงออกไปได้แล้ว^{๑๐๓}

ในขั้นนี้พุทธทาสภิกขุมีแนวคำสอนตามหลักการในคัมภีร์ปฏิสัมภทา

^{๑๐๐} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๐/๒๘๐.

^{๑๐๑} ดูรายละเอียด พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา., หน้า ๖๖ -๔๑๘.

^{๑๐๒} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๙๑.

^{๑๐๓} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๙๑.

มรรค^{๑๐๔} และแสดงแนวปฏิบัติเพิ่มเติมว่า ผู้ปฏิบัติอานาปานสติมาจนถึงขั้นนี้แล้ว จะต้องเปลี่ยนกฎเกณฑ์ในการกำหนดพิจารณาณีสายใหม่ คือย้ายให้สูงขึ้นไป ให้เกิดมีความรู้สึกขัดแย้งในการสลัดคืน คือหลังจากเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว เกิดความพอใจในการที่คลายความยึดถือหรือในความดับแห่งสังขารทั้งปวงแล้ว ทำจิตให้วางเฉยต่อสังขารทั้งหลาย ที่ได้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของว่างอย่างแท้จริงอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก จะดีที่สุดต้องย้อนไปเจริญอานาปานสติขึ้นมาใหม่ ตั้งแต่ขั้นที่หนึ่ง แล้วค่อยเพ่งพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏ นับตั้งแต่ลมหายใจ นิमितและองค์ฌานขึ้นมาจนถึงธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือโดยตรง เช่น สุขเวทนาในฌานและจิตที่กำหนดสิ่งต่าง ๆ ให้เห็นโดยความเป็นของควรสลัดคืนอย่างที่ไม่ควรจะยึดถือไฉน แล้วเพ่งพิจารณาไปในทำนองที่สิ่งเหล่านั้นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยิ่งขึ้นไปตามลำดับ จนจิตประกอบอยู่ด้วยความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ต่อสิ่งเหล่านั้น ประกอบอยู่ด้วยธรรมเป็นที่ดับแห่งสิ่งเหล่านั้น คือความเห็นแจ่มแจ้งว่า สิ่งเหล่านั้นไม่ได้มีตัวตนอยู่จริง จนกระทั่งได้ปล่อยวาง หรือว่างจากความยึดถือในสิ่งเหล่านั้นยิ่งขึ้นไปตามลำดับจนกว่าจะถึงที่สุด แห่งกิจที่ต้องทำ คือปล่อยวางด้วยสมุจเฉทวิมุตติจริง ๆ

แม้ในระยะต้น ๆ ที่ยังเป็นเพียงตทังคิมุตติ คือพอรู้สึกว่าทำอานาปานสติ จิตปล่อยวางเองก็ดี และในขณะแห่งวิกขัมภณวิมุตติ คือจิตประกอบอยู่ด้วยฌานเต็มที่มีการปล่อยวางไปด้วยอำนาจของฌานนั้นจนตลอดเวลาแห่งฌานก็ดี ก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ต้องพยายามกระทำด้วยความระมัดระวังอย่างสุขุมเยือกเย็นที่สุดอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออกจริง ๆ เมื่อกระทำอยู่ดังนี้จะเป็นการกระทำที่กำหนดอารมณ์อะไรก็ตาม ในระดับไหนก็ตาม ล้วนแต่ได้ชื่อว่า เป็นปฏินิสัสคคานุปัสสีด้วยกันทั้งนั้น เมื่อกระทำอยู่ ดังนี้ก็ชื่อว่าเป็นการเจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๐๕}

^{๑๐๔} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๘๐/๒๗๙.

^{๑๐๕} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๔๑๒.

จุดตกะที่สี่นี้ จัดเป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยกันทั้งนั้น ขั้นแรกพิจารณาความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งสรุปรวมได้เป็นสุญญตา มีความหมายสำคัญอยู่ตรงที่ว่างอย่างไม่น่ายึดถือ ขึ้นยึดถือก็เป็นทุกข์ ขึ้นต่อมากำหนดพิจารณาในการทำความเข้าใจคลายจากความยึดถือต่อสิ่งเหล่านั้นเพราะเกลียดกลัวโทษ กล่าวคือ ความทุกข์อันเกิดมาจากความยึดถือ ขึ้นต่อมากำหนดพิจารณาไปในทำนองที่จะให้เห็นว่ามันมิได้มีตัวตนอยู่จริงไปทั้งหมดทั้งสิ้นหรือทุกสิ่งทุกอย่าง การยึดถือเป็นยึดถือลม ๆ แล้ง ๆ เพราะว่าตัวผู้ยึดถือก็ไม่ได้มีตัวจริง สิ่งที่ถูกยึดถือก็ไม่ได้มีตัวจริงแล้วการยึดถือมันจะมีตัวจริงได้อย่างไร พิจารณาไปในทางที่จะดับตัวตนของสิ่งทั้งปวงเสียโดยสิ้นเชิง ส่วนขั้นสุดท้าย กำหนดพิจารณาไปในทางที่สมมติเรียกได้ว่า บัดนี้ได้สลัดทิ้งสิ่งเหล่านั้นออกไปหมดแล้ว ด้วยการทำให้มันว่างลงไปได้จริง ๆ คือ สิ่งทั้งปวงเป็นของว่างไปแล้ว และจิตก็มีอาการที่สมมติเรียกว่า “เข้านิพพานเสียแล้ว” คือสลายตัวไปในความว่างหรือสุญญตานี้ ไม่มีอะไรเหลืออยู่เป็นตัวตน เพื่อยึดถืออะไร ๆ ว่าเป็นของตนอีกต่อไปเลย การปฏิบัติหมวดนี้ได้ชื่อว่าพิจารณาธรรม ก็เพราะพิจารณาที่ตัวธรรม ๔ ประการโดยตรง คือ พิจารณาที่อนิจจตา วิราคะ นิโรธะ และปฏินิสสัคคะ โดยนัยดังที่กล่าวแล้ว ต่างจากจุดตกะที่หนึ่ง เพราะในที่นั้นพิจารณากายคือลมหายใจ ต่างจากจุดตกะที่สอง เพราะในที่นั้นพิจารณาเวทนาโดยประการต่าง ๆ ต่างจากจุดตกะที่สาม เพราะในที่นั้นพิจารณาที่จิตโดยวิธีต่าง ๆ ส่วนในที่นี้เป็นการศึกษาพิจารณาธรรม คือ สภาวะธรรมดาที่เป็นความจริงของสิ่งทั้งปวง ที่รู้แล้วให้จิตหลุดพ้นจากทุกข์ได้ ต่างกันเป็นขั้น ๆ ^{๑๐๖}

พุทธทาสภิกขุกล่าวประมวลอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นว่า ขั้นที่ ๑-๔ จัดการเกี่ยวกับร่างกาย จนรู้เรื่องราวร่างกาย จนควบคุมร่างกายได้ ขั้นที่ ๕-๘ รู้เรื่องเวทนา การที่รู้เรื่องกายดีแล้วก็เป็นเหตุให้รู้เรื่องจิตได้ง่าย คือเรื่องจิต

^{๑๐๖} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๔๑๗.

ในส่วนที่เป็นเวทนา กายนี้มันเนื่องอยู่กับเวทนา คือจิตส่วนที่เป็นความรู้สึก
ขั้นที่ ๙-๑๒ ศึกษาเรื่องตัวจิตล้วน ๆ จนบังคับได้ดี จนให้ปลดปล่อยได้ ขั้นที่
๑๓ - ๑๖ ใช้จิตนั้นให้เข้ามาเกี่ยวข้องกับธรรม คือความไม่เที่ยงเป็นต้น จน
จิตมันเปลี่ยนไปในลักษณะที่เรียกว่าหลุดออกมาได้โดยสมบูรณ์^{๑๐๗}

ในอานาปานสติ ๑๖ ขั้นนี้ ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึง ๑๒ รวม ๑๒ ขั้นนี้
กล่าวรวมทั้งสมถะและวิปัสสนา ส่วนขั้นที่ ๑๓ ถึง ๑๖ นั้น กล่าวเฉพาะ
วิปัสสนาอย่างเดียว^{๑๐๘} ขั้นที่ ๑ ถึง ๔ สงเคราะห์ด้วยปฐมฌานและ
สงเคราะห์ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขั้นที่ ๕ ถึง ๘ สงเคราะห์ด้วย
ปฐมฌานถึงจตุตถฌาน และสงเคราะห์ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขั้นที่ ๙
ถึง ๑๒ สงเคราะห์ด้วยฌานทั้ง ๕ และสงเคราะห์ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏ
ฐาน ขั้นที่ ๑๓ ถึง ๑๖ กล่าวเฉพาะวิปัสสนา^{๑๐๙} สอดคล้องกับหลักการใน
คัมภีร์ และแสดงแนวปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาไว้ว่า

“สมถภาวนา คือการกำหนดโดยอารมณ์หรือโดยนิมิต เพื่อความ
ตั้งมั่นแห่งจิต มีผลถึงที่สุดเป็นฌาน ส่วนวิปัสสนาภาวนานั้น กำหนดโดย
ลักษณะ คือโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำจิตให้รู้แจ้งเห็น
จริงในสิ่งทั้งปวง มีผลถึงที่สุดเป็นญาณ เป็นอันว่า อานาปานสติทั้ง ๑๖
ขั้นนี้ ตั้งต้นขึ้นมาด้วยการอบรมจิตให้มีกำลังแห่งฌาน ด้วยจตุกกะที่
หนึ่งก่อน แล้วอบรมกำลังแห่งญาณให้เกิดขึ้นผสมกำลังแห่งฌานในจตุก
กะที่ ๒ ที่ ๓ โดยตัดเพี้ยนกันและกำลังแห่งญาณเดินออกหน้ากำลังแห่ง
ฌาน ทวียิ่งขึ้นไปจนถึงที่สุดในจตุกกะที่สี่ จนสามารถทำลายอวิชชาได้
จริงในลำดับนั้น”^{๑๑๐}

^{๑๐๗} พุทธศาสนิกฯ, วิถีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, พิมพ์ที่ โอเอ็นจี การ
พิมพ์ จำกัด. ครั้งที่ ๘ สำนักพิมพ์สุนทรสาส์น, หน้า ๑๑๙-๑๒๘.

^{๑๐๘} ดุรายละเอียดยใน พ.ป.อ.(บาลี) ๒/๖๒/๑๑๖-๑๑๘.

^{๑๐๙} พุทธศาสนิกฯ, อานาปานสติภาวนา. หน้า ๔๒๐.

^{๑๑๐} พุทธศาสนิกฯ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๔๒๐.

๗.๕ พิจารณาอริยสัจ ๔

พระสารีบุตรเถระอธิบายไว้ว่า การรู้แจ้ง ด้วยการละสุขโสมนัสที่อาศัยรูป (ลมหายใจเข้า-ออก หรือวิปัสสนาภูมิ ๖^{๑๑๑}) เป็นต้น เกิดขึ้นว่า “นี้เป็นคุณแห่งรูป (แห่งเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)” จัดเป็น**สมุทยสัจ**

การรู้แจ้งด้วยการกำหนดรู้รูป(เป็นต้น) ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดาว่า “นี้เป็นโทษแห่งรูป” เป็น**ทุกขสัจ**

การรู้แจ้งด้วยการทำให้แจ้งธรรมเป็นที่กำจัดฉันทราคะ ธรรมเป็นที่ละฉันทราคะในรูปว่า “นี้เป็นเครื่องสลัดออกจากรูป” เป็น**นิโรธสัจ**

การรู้แจ้งด้วยการเจริญทวิญญู สังกัปปะ วาจา กัมมันตะ อาชีวะ วายามะ สติ สมาธิ ในการรู้แจ้งทั้ง ๓ นี้เป็น**มัคคสัจ**

ขราและมรณะเป็นทุกขสัจ ขาติเป็นสมุทยสัจ การสลัดขรามรณะและขาติแม้ทั้งสองเป็นนิโรธสัจ การรู้ชัดความดับแห่งขรามรณะและขาติเป็น**มัคคสัจ**

ชาติเป็นทุกขสัจ ภพเป็นสมุทยสัจ การสลัดออกจากชาติและภพแม้ทั้งสองเป็นนิโรธสัจ การรู้ชัดความดับแห่งชาติและภพเป็น**มัคคสัจ**

ภพเป็นทุกขสัจ อุปาทานเป็นสมุทยสัจ การสลัดออกจากภพและอุปาทานทั้งสองเป็นนิโรธสัจ การรู้ชัดความดับภพและอุปาทานเป็น**มัคคสัจ**

อุปาทานเป็นทุกขสัจ ตัณหาเป็นสมุทยสัจ การสลัดออกจากอุปาทานและตัณหาทั้งสองเป็นนิโรธสัจ การรู้ชัดความดับแห่งอุปาทานและตัณหาเป็น**มัคคสัจ**

ตัณหาเป็นทุกขสัจ เวทนาเป็นสมุทยสัจ การสลัดจากตัณหาและเวทนาสองเป็นนิโรธสัจ การรู้ชัดความดับแห่งตัณหาและเวทนาเป็น**มัคคสัจ**

เวทนาเป็นทุกขสัจ ผัสสะเป็นสมุทยสัจ การสลัดจากเวทนาและผัสสะทั้งสองเป็นนิโรธสัจ การรู้ชัดความดับแห่งเวทนาและผัสสะเป็น**มัคคสัจ**

^{๑๑๑} ธรรมที่เป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ มี ๖ หมวด ได้แก่ ชันธ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจนุปบาท ๑๒.

ผัสสะเป็นทุกขสังข สฬายตนะเป็นสมุททยสังข การสลัดออกจากผัสสะ และสฬายตนะทั้งสองเป็นนิโรธสังข การรู้ชัดความดับแห่งผัสสะและสฬายตนะเป็นมัคคสังข

สฬายตนะเป็นทุกขสังข นามรูปเป็นสมุททยสังข การสลัดออกจากสฬายตนะและนามรูปแม้ทั้งสองเป็นนิโรธสังข การรู้ชัดความดับแห่งสฬายตนะและนามรูปเป็นมัคคสังข

นามรูปเป็นทุกขสังข วิญญาณเป็นสมุททยสังข การสลัดออกจากรูปและวิญญาณแม้ทั้งสองเป็นนิโรธสังข การรู้ชัดความดับแห่งนามรูปและวิญญาณเป็นมัคคสังข

วิญญาณเป็นทุกขสังข สังขารเป็นสมุททยสังข การสลัดออกจากวิญญาณและสังขารแม้ทั้งสองเป็นนิโรธสังข การรู้ชัดความดับแห่งวิญญาณและสังขารเป็นมัคคสังข

สังขารเป็นทุกขสังข อวิชชาเป็นสมุททยสังข การสลัดออกจากสังขารละอวิชชาแม้ทั้งสองเป็นนิโรธสังข การรู้ชัดความดับแห่งสังขารและอวิชชาเป็นมัคคสังข^{๑๑๒}

คัมภีร์อรรถกถา ทีฆนิกาย อธิบายว่า ในการเจริญอานาปานสติภาวนานี้ สติที่กำหนดลมอัสสาสะและปัสสาสะเป็นอารมณ์ เป็นทุกขสังข ตัณหาที่มีมาก่อน อันยังทุกขสังขนั้นให้ตั้งขึ้น เป็นสมุททยสังข ความไม่เป็นไป (ความดับ) แห่งสังขจะ แม้ทั้ง ๒ นั้น เป็นนิโรธสังข อริยมรรคที่กำหนดรู้ทุกขสังข ละสมุททยสังข มีนิโรธเป็นอารมณ์ เป็นมัคคสังข

โยคาวจรชวนชวายนอยู่ด้วยอำนาจสังขจะ ๔ อย่างนี้ ย่อมบรรลุลูกความดับทุกขได้ ฉะนั้น^{๑๑๓}

^{๑๑๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖/๔๔๑.

^{๑๑๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๐.

บทที่ ๘

บรรลุวิชาและวิมุตติ

๘.๑ ความปรากฏขึ้นของญาณ

ญาณ คือ ความรู้สึกตัวด้วยปัญญา ความหยั่งรู้ด้วยปัญญาประจักษ์แจ้ง ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา หรือสติปัญญานเพียงเท่านั้น^๑

วิปัสสนาญาณ หมายถึง ปรีชาญาณที่บังเกิดขึ้นภายในจิตของบุคคลผู้กำหนดรู้รูป-นามปรมาณเป็นอารมณ์ บังเกิดขึ้นได้ด้วยผลของการปฏิบัติให้สมบูรณ์ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จนสภาพจิตของบุคคลตั้งมั่นไม่หวั่นไหวเป็นสมาธิ สงบปราศจากกิเลสนิวรณ์ น้อมไปเพื่อจะรู้ความจริงในอริยสัจ ๔^๒ และยังมีญาณที่ยิ่งใหญ่ที่สุดอีกญาณหนึ่ง เรียกชื่อเฉพาะว่า โภธิญาณ แปลว่า การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าที่ทำให้เกิดพระพุทธศาสนาเป็นดวงตาใหญ่ของโลก ญาณนี้เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงซึ่งเหตุผล ที่ได้ไตร่ตรองแล้ว ได้ทำให้แจ่มแจ้งชัดเจนแล้ว^๓

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^๔ อธิบายอานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๓ ว่าเป็นขั้นแรกที่ประกอบด้วยญาณ^๕ แต่ในปฏิสัมภิทามรรคพระสารีบุตรเถระอธิบายคำว่า พิจารณา ในการพิจารณาลมหายใจ ๙ อาการในอานาปานสติขั้นแรกซึ่งมีเนื้อความเหมือนกันกับการอธิบายในกัมมคานุสสสนาญาณ ว่า

“ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์ แล้วพิจารณาเห็นความดับ ชื่อว่าวิปัสสนาญาณ..เป็นอย่างไร คือ จิตมีรูปเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับ

^๑ วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๐๕.

^๒ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๗๐/๕๓๐.

^๓ ข.ม. (ไทย) ๒๙/๓๒๘/๔๓๖.

^๔ วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๙๘.

^๕ วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๙๘.

ไป พิจารณาอารมณ์นั้น แล้วพิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้น

พิจารณาอย่างไรชื่อว่าพิจารณาเห็น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความไม่เป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจสัจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัจสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมละนันทิ(ความยินดี)ได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืนย่อมละอาทนานะ(ความยึดถือ)ได้”^๖

ความแย้งกันของ ๒ คัมภีร์นี้ ผู้วิจัยเห็นว่าเนื่องมาจากแนวปฏิบัติที่ต่างกัน คือ ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรอธิบายวิธีปฏิบัติแบบวิปัสสนาล้วน ๆ (วิปัสสนาบุพพังคมนัย) พิจารณาอารมณ์ต่าง ๆ ยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ตั้งแต่ขั้นแรกได้เลย เป็นแบบวิปัสสนายานิก จึงพิจารณาลมหายใจเข้าออกซึ่งเป็นรูปขันธ์ให้เกิดสภาวะญาณได้ตั้งแต่ขั้นแรก ส่วนการอธิบายในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นการปฏิบัติของสมถยานิก ต้องปฏิบัติให้เกิดฌานก่อนแล้วพิจารณาองค์ฌาน ยกขึ้นสู่วิปัสสนาในขั้นที่ ๕ แต่ในคัมภีร์บอกว่า ญาณเกิดได้ตั้งแต่ขั้นที่ ๓ ซึ่งยังเป็นขั้นที่ยังไม่เกิดฌาน แล้วจะพิจารณาองค์ฌานให้เกิดเป็นญาณได้อย่างไร ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นการเจริญภาวนาแบบสลับกัน (ยุคนัทรณัย^๗)

คัมภีร์อรรถกถาธัมมสังคณี อธิบายการละกิเลสด้วยวิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ ดังนี้

^๖ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

^๗ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

ละสักกายทิฐิได้ด้วยกำหนดแยกนามรูป (นามรูปปริจเฉทญาณ)
ละทิฐิที่ว่านามรูปไม่มีเหตุหรือมีเหตุไม่เสมอกันได้ด้วยการกำหนด
รู้ปัจจัย (ปัจจัยปริคคหญาณ)

ละความสงสัยได้ด้วยกังขาวิตรณญาณ และละความยึดถือว่าเรา
ของเราได้ ด้วยกลาปสัมมสนญาณ

ละความสำคัญในสิ่งที่ไม่ใช่ทางว่าเป็นทางได้ ด้วยการกำหนดทาง
และไม่ใช่ว่า (มัคคามัคคญาณทัสสนะ)

ละความเห็นว่ายตายแล้วสูญ ด้วยการเห็นความเกิด (อุทัพพญาณ)
ละความเห็นว่ายเที่ยง ด้วยการเห็นความเสื่อม (ภังคญาณ)
ละความเห็นในสิ่งที่มีภัยว่าไม่มีภัยได้ ด้วยความเห็นว่ามีภัย (ภย
ญาณ)

ละความสำคัญในสิ่งที่ชอบใจ ด้วยการเห็นว่าเป็นสิ่งมีโทษ (อาทีนว)
ละความสำคัญว่าน่าชอบใจยิ่งได้ ด้วยนิพพิทานุปัสสนาญาณ
ละความเป็นผู้ไม่ปรารถนาจะหลุดพ้น ด้วยมูญจิตกัมมตาญาณ
ละความไม่วางเฉยในสังขารได้ ด้วยสังขารูปেকชาญาณ
ละธรรมฐิติ (ปฏิจจสมุปบาท) ได้ ด้วยอนุโลมญาณ
ละความเป็นปฏิโลมได้ ด้วยพระนิพพาน
และละความยึดถือนิมิตคือสังขารได้ ด้วยโคตรภูญาณ นี่ชื่อว่าการ
ละด้วยองค์วิปัสสนาญาณนั้น ฯ^{๔๔}

พุทธทาสภิกขุอธิบายการเกิดขึ้นของญาณว่า การเกิดขึ้นของสิ่งที่
เรียกว่า ญาณ ได้แก่ ความรู้ ซึ่งตรงข้ามต่ออวิชชา เมื่อญาณเกิดขึ้น อวิชชาก็
ดับไปในตัวเอง นามรูปกล่าวคือสังขารทั้งปวง ที่มีมูลมาจากอวิชชาก็ย่อมดับ
ไป เรียกว่าดับไปเพราะการเกิดขึ้นของญาณ เช่น คนดับไป เพราะความรู้ที่
เกิดขึ้นว่า คนไม่มี มีแต่ชั้นธำตุดายตนะเป็นต้น ..แม้โดยปริยายนี้ ก็เป็นอัน
กล่าวได้ว่าดับไปเพราะอำนาจแห่งการเกิดขึ้นของญาณหรืออวิชชา ซึ่งเป็น

^{๔๔} ขุ.อิติ.อ.(ไทย) ๔๕/๖๔, อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๑๘๔/๔๑๐.

ของตรงกันข้ามจากวิชาอีกนั่นเอง^๙ ในเรื่องนี้ พุทธทาสภิกขุมีแนวคำสอน สอดคล้องกันทั้งคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค^{๑๐} พร้อมทั้ง วินิจฉัยข้อสงสัยบางประการในเรื่องการเกิดขึ้นของญาณ โดยที่ท่านได้อธิบายข้อแตกต่างของคำว่า ญาณ ในคัมภีร์ทั้ง ๒ นั้นไว้ว่า

เมื่อลมหายใจแล่นไปแล่นมาอยู่ และจิตถูกสติผูกติดไว้กับลมหายใจ จิตจึงมีอาการเหมือนกับแล่นไปแล่นมาตามไปด้วย จึงเกิด “ความรู้” ขึ้น โดยไม่ต้องมีการคิดหรือการพิจารณาเลย ความรู้เช่นนี้ยังไม่ควรเรียกว่า “ญาณ” เป็นเพียงสัมผัสญาณะ คือความรู้สึกตัวทั่วถึงว่าเป็นอย่างไรในขณะนั้น แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม บางทีก็ใช้คำว่า “ญาณ” แก่อาการรู้เช่นนี้ในบางคัมภีร์บ้างเหมือนกัน ควรจะทราบไว้กันความสับสน ทั้งนี้เพราะคำว่าญาณนั้น มีความหมายกว้างขวาง เอาไปใช้กับความรู้ชนิดไหนก็ได้ แต่ความหมายที่แท้ นั้นต้องเป็นความรู้ทางสติปัญญาโดยตรง เมื่อคำว่าญาณ หรือความรู้ ใช้ได้ กว้างขวางอย่างนี้ รวมกับการที่ท่านไม่ย่อากใช้คำอื่นเพิ่มเข้ามาให้มากมาย และสับสนโดยไม่จำเป็น อาจารย์บางพวกจึงกล่าวว่า แม้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ว่า เรากำลังหายใจยาว ดังนี้เป็นต้นก็จัดเป็นญาณอันหนึ่งด้วยเหมือนกัน ทำให้มีการกล่าวได้ว่า ญาณได้ปรากฏแล้วแม้แต่ในขณะที่เราทำอานาปานสติ พอสักว่า เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่า เราหายใจเข้ายาว ดังนี้ และอธิบายคำว่า “ญาณปรากฏ” ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า มีความหมายต่าง ๆ กัน แล้วแต่ว่ามันจะปรากฏในขั้นไหนแห่งการกระทำอานาปานสติ สำหรับในขั้นแรกที่สุดนั้น ญาณในที่นี้ก็เป็นเพียงสัมผัสญาณะ ที่กำลังรู้สึก ว่า “เราหายใจออกยาว หรือหายใจเข้ายาว” เท่านั้น ยังไม่เป็นวิปัสสนาญาณ^{๑๑}

ดังที่พุทธทาสภิกขุอธิบายมานี้ ก็หมายความว่าญาณที่เป็นวิปัสสนาญาณแท้ต้องเป็นความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ ที่เป็นไป

^๙ พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๔๐๕.

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๙๘, ๒.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

^{๑๑} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๗๓.

เพื่อตัดละอวิชชาเท่านั้น ส่วนญาณนอกนั้นเป็นเพียงความรู้สึกระดับ
สัมปชัญญะ ยังไม่จัดเป็นวิปัสสนาญาณ

การปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค/ผลสูงขึ้น

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ประสงค์จะบรรลุมรรคหรือผลเบื้อง
สูงขึ้นไป ก็ปฏิบัติโดยทำนองเดียวกันนี้ ต่างแต่เริ่มต้นปฏิบัติไปตั้งแต่
อุทยัพพญาณเท่านั้น เพราะพระโสดาบันบุคคลนั้น ได้รู้แจ้งขั้น ๕ พร้อม
ทั้งเหตุปัจจัย และเห็นขั้น ๕ เป็นพระไตรลักษณ์มาโดยชอบอย่างไม่แปรผัน
แล้ว จึงไม่ต้องพิจารณานามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจัยปริคคหญาณ และสัมม
สนญาณ อันเป็นญาณเบื้องต้นของวิปัสสนาญาณซ้ำอีก

การที่ผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูงขึ้นไป ต้องกลับมาเจริญ
วิปัสสนา เพื่อให้ผ่านญาณไปตามลำดับเหมือนกับการปฏิบัติครั้งแรกก็จริง
แต่ลักษณะและคุณภาพของญาณนั้น ๆ มีความละเอียดประณีต และ
สามารถกำจัดกิเลสได้ดีและมากขึ้นไปกว่ากันโดยลำดับของแต่ละขั้น เช่น มี
สติสัมปชัญญะปรากฏชัด และสุขุมลึกซึ้งกว่ากัน โดยเฉพาะญาณใน ๔ มรรค
คือ โสดาปัตติมรรคญาณ สกทาคามีมรรคญาณ อนาคามีมรรคญาณ และ
อรหัตมรรคญาณ มีกำลังประหามันกิเลสได้มากกว่ากัน คือ

โสดาปัตติมรรคที่ ๑ ละกิเลสชนิดที่เป็นเหตุให้เกิดในอบายภูมิได้
สิ้นเชิง หมายความว่า พระโสดาบันบุคคลย่อมไม่ไปเกิดในอบายภูมิอีกต่อไป

สกทาคามีมรรคที่ ๒ ละกิเลสอย่างหยาบ โดยเฉพาะที่แสดงออกมา
ทางกาย วาจา ได้สิ้นเชิง

อนาคามีมรรคที่ ๓ ละกิเลสชนิดเบาบางได้สิ้นเชิง

อรหัตมรรคที่ ๔ ขั้นสูงสุด ละกิเลสอย่างละเอียด ซึ่งแทรกซึมอยู่ใน
จิตสันดานได้โดยสิ้นเชิง หมายความว่าพระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นผู้วิมุตติหลุด
พ้นจากกิเลสทุกประเภททุกชนิด เป็นผู้มีขันธสันดานบริสุทธิ์หมดจดอย่าง
สมบูรณ์ดังนั้น ท่านจึงไม่มีกิเลสอันเป็นเชื้อให้ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตายในภพ

ทั้งหลายอีก เมื่อดับขันธทั้ง ๕ อันเป็นวิบากขันธครั้งสุดท้ายแล้วก็ปรินิพพาน ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นวิธีเข้าถึงพระรัตนตรัยด้วย วิปัสสนาวิธีนี้ แสดงให้เห็นถึงการได้เห็นอริยสัจ ๔ ไปในตัว กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติได้บรรลุอริยมรรคแล้วนั้น มรรคจิตย่อมได้นิพพานเป็นอารมณ์ นิพพานนั้นก็ไถ่ถอนโรธสังขนั้นเอง ดังนั้น ผู้ได้บรรลุมรรคญาณจึงได้ชื่อว่าเป็น ผู้เห็นแจ้งนิโรธสัจด้วยมรรคญาณ หรือมรรคปัญญา

ปัญญาเจตสิกที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนั้น เป็นตัวสัมมาทิฏฐิเป็นองค์ธรรมของอริยมรรคที่ ๑ และในขณะที่มรรคจิตเดียวกันนั้น มีวิตกเจตสิกอันเป็นสัมมาสังกัปปะ เป็นองค์อริยมรรคที่ ๒ มีสัมมาวาจา สัมมากรรมสัมมาอาชีวะเจตสิก อันเป็นองค์อริยมรรคที่ ๓-๔-๕, มีวิริยะสติ และเอกัคคตาเจตสิก อันเป็นตัวสัมมาวิริยะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ องค์อริยมรรคที่ ๖-๗-๘ เกิดร่วมกันประกอบพร้อมกัน โดยมีนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวกัน องค์อริยมรรค ๘ ประการนี้เป็น มรรคสัจ ดังนั้นผู้ได้บรรลุมรรคญาณนั้น จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งมรรคสัจ

ขันธ ๕ อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติพิจารณาма ตั้งแต่ต้นจนถึงอนุโลมญาณเป็นที่สุดนั้นเป็น**ตัวทุกข์สัจ** ผู้บรรลุมรรคญาณนั้น จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งทุกข์สัจ

ตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดขันธ ๕ นั้นเป็น**สมุทัยสัจ** ผู้บรรลุมรรคญาณจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งสมุทัยสัจ

สรุปว่า ผู้ปฏิบัติภาวนาจนได้บรรลุถึงมรรคญาณแล้ว ชื่อว่าได้เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ด้วยมรรคญาณ หรือมรรคปัญญา^{๑๒}

^{๑๒} สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๐๒.

๘.๒ ความปรากฏขึ้นของมรรค

มรรค แปลว่า ธรรมที่ฆ่ากิเลส วิเคราะห์ว่า กิเลส มาเรณโต คจฺจติ นิพพานตฺถิเกหิ มคฺคิยตฺติติ วา มคฺโค, สมมาทิฏฐิอาทโย อฏฺฐ ฌมมา.^{๑๓}

ชื่อว่า มรรค เพราะฆ่ากิเลสทั้งหลายได้ หรือเพราะผู้ต้องการพระนิพพานจะต้องแสวงหา มรรคมืองค์ประกอบ ๘ ประการ ดังนี้

๑. สัมมาทิฏฐิ แปลว่า ความรู้ชอบ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

๒. สัมมาสังกัปปะ แปลว่า ความดำริชอบ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาบท ความดำริในอันไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา แปลว่า เจรจาชอบ คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบและการพูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ แปลว่า การกระทำชอบหรือการงานชอบ คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดินในกาม^{๑๔}

๕. สัมมาอาชีวะ แปลว่า เลี้ยงชีพชอบ คือ เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย ประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ผิดจากทำนองคลองธรรม ทำให้คนอื่นต้องเดือดร้อนด้วยวิธีต่าง ๆ หาเลี้ยงชีวิตด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน

๕. สัมมาวายามะ แปลว่า เพียรชอบหรือพยายามชอบ คือ มี ฉันทะปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้เพื่อมิให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้นเพื่อละอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้นเพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่งไพบูลย์เต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิด

^{๑๓} ชุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๓๖/๑๕๘

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘.

ขึ้นแล้ว^{๑๕}

๖. สัมมาสติ แปลว่า ตั้งสติชอบ ระลึกชอบ คือตั้งสติในทางที่ถูกต้อง ตรงต่อการบรรลุมรรคผล ได้แก่ มีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่...มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่...มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกเสียได้

๗. สัมมาสมาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่นชอบ คือ การฝึกอบรมจิตให้สงบ จากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุข เกิดแต่วิเวกอยู่ เป็นต้น^{๑๖}

กุลบุตรผู้ต้องการพ้นทุกข์ต้องเจริญให้มากซึ่งมรรคมืองค์ ๘ นี้ เท่านั้น จึงจะบรรลุปฏิเวธธรรมได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“มรรคมืองค์ ๘ อันประเสริฐเหล่านี้คือ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ), สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ), สัมมาวาจา (เจรจาชอบ), สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ), สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ), สัมมาวายามะ (พยายามชอบ), สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) นี้แลคือทาง นี้แลคือข้อปฏิบัติ เพื่อบรรลุธรรม”^{๑๗}

อนึ่ง มรรค หมายถึง ทางเดินของใจจากความทุกข์ไปสู่ความเป็นอิสระ(พระนิพพาน) หลุดพ้นจากทุกข์ที่หลงยึดถือและประกอบขึ้นในตนด้วยอำนาจของอวิชชา มรรคมืองค์ ๘ ประการถึงพร้อมเป็นอันเดียวกันทั้งแปดอย่าง ดุจเชือกพันแปดเกลียว พระสารีบุตรเถระอธิบายองค์แห่งมรรค ไว้ว่า

มรรคชื่อว่า สัมมาทิฐิเพราะมีสภาวะเห็น

มรรคชื่อว่า สัมมาสังกัปปะเพราะมีสภาวะตรึกตรอง

^{๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๔/๒๙๙/๓๔๘.

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖.

^{๑๗} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๕/๑๕๗.

มรรคชื่อว่า สัมมาวาจาเพราะมีสภาวะกำหนด
มรรคชื่อว่า สัมมากัมมันตะเพราะมีสภาวะเป็นสมุฏฐาน
มรรคชื่อว่า สัมมาอาชีวะเพราะมีสภาวะผ่องแผ้ว
มรรคชื่อว่า สัมมาวายามะเพราะมีสภาวะระคองไว้
มรรคชื่อว่า สัมมาสติเพราะมีสภาวะตั้งมั่น
มรรคชื่อว่า สัมมาสมาธิเพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน^{๑๘}

มรรคญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาณ สติ สมาธิ ปัญญา และธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวงย่อมรวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคี กำลังของมรรคจะทำหน้าที่แหวกมโนวิญญาน ซึ่งห่อหุ้มปิดบังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ออก ตามกำลังของมรรคนั้น ๆ

มรรคญาณนี้เป็นโลกุตตรญาณ ทำหน้าที่ประหาณกิเลส ระดับอนุสัยกิเลส ทำหน้าที่รู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แจ้งนิโรธ ความดับทุกข์ เจริญตนเองเต็มที่ คือองค์มรรค ๘ มีการประชุมพร้อมกัน ทำหน้าที่ละอนุสัยกิเลสแล้วก็ดับลง มีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นญาณลำดับขั้นที่ ๑๔ ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ที่เกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน ซึ่งแบ่งความสามารถในการประหาณกิเลสออกเป็น ๔ ขั้น ดังนี้

๑) โสตาปัตติมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหาณสักกายทิฏฐิ, วิจิกิจนา สีลพพตปราคาส (มิจฉาทิฏฐิ และวิจิกิจฉนา) ได้อย่างเด็ดขาด^{๑๙} ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ ชื่อว่าเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน

โสดาบัน แปลว่า ถึงกระแสพระนิพพาน^{๒๐} หมายความว่าผู้ที่บรรลุถึงความเป็นพระโสดาบันแล้ว จักมุ่งหน้าไปตามกระแสนิพพานจนบรรลุ

^{๑๘} พ.ป.(ไทย) ๓๑/๒/๔๑๕.

^{๑๙} ดูรายละเอียดใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

^{๒๐} อง.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๖๓-๖๔/๓๕๓

ความเป็นพระอรหันต์ ไม่มีวันตกต่ำ เป็นผู้ไม่ตกไปในอบาย ๔ คือ นรกกานิธัตว์ดิรัจฉาน เปรต อสุรกาย มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ คือ มรรค ๓ เบื้องสูง ได้แก่ สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรคในวันข้างหน้า เมื่อเกิดในภพใหม่เป็นเทวดาหรือมนุษย์ก็เกิดได้ไม่เกิน ๗ ครั้ง^{๒๑} เพราะประหณอกุศลกรรมบถ ๕ ประการ คือ ปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิฉฉาจาร มุสาวาท และมิฉฉาภิภูริได้โดยเด็ดขาดเป็นสมุจเฉท^{๒๒}

๒. สกทาคามิมรรคญาณ ทำหน้าที่บรรเทาโรคหยาบ และโสมพะ ให้เบาบางได้ แต่ยังไม่กำจัดโรคและปฏิกษะอย่างเด็ดขาด ไม่ได้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ชื่อว่าเป็นพระสกทาคามี เป็นผู้ไม่ตกไปในอบาย ๔ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ คือมรรคเบื้องสูง ได้แก่ อนาคามิมรรค อรหัตตมรรคในวันข้างหน้า เมื่อเกิดในภพใหม่ก็เกิดได้เพียง ๑ ครั้ง^{๒๓}

คำว่า สกทาคามี แปลว่า กลับมาอีกครั้งเดียวหรือครั้งหนึ่ง คือ ผู้ที่บรรลุปะเป็นพระสกทาคามีจะกลับมาเกิดในกามภูมิ ได้แก่มนุษย์โลกอีกครั้งเดียวเท่านั้น พระสกทาคามีนี้ ละกิเลสได้เท่ากับพระโสดาบัน ไม่ได้ละเพิ่มอีกแต่ประการใด เพียงแต่ทำกิเลสที่เหลือให้เบาบางลงเท่านั้น

๓. อนาคามิมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหณสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สิลัพพตปรามาส พร้อมทั้งโรคหยาบ โสมพะได้โดยเด็ดขาดสิ้นเชิง ผู้ปฏิบัติสำเร็จญาณนี้ชื่อว่าเป็นพระอนาคามี^{๒๔}

คำว่า อนาคามี แปลว่า ไม่กลับมาอีก หมายความว่า ผู้ที่บรรลุปะเป็นพระอนาคามีในมนุษย์โลกหรือเทวโลก เมื่อหมดอายุขัยแล้ว จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาสและดับขันธปรินิพพานในพรหมโลกนั้น จักไม่กลับมา

^{๒๑} ดูใน อภิ.ปุ.(ไทย)๓๖/๓๑/๑๒๒, อภิ.ปญจ.อ. (บาลี)(บาลี) ๓๑/๕๓.

^{๒๒} อภิ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๒

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๓/๑๕๖.

^{๒๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๓/๑๕๖., ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๕๑/๗๘.

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน อภิ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๓.

เกิดในมนุษยโลกหรือเทวโลกอีก^{๒๖}

๔. อรหัตตมรรคญาณ สามารถประหาณสังโยชน์กิเลสที่ผูกมัดใจทั้งหมดได้โดยเด็ดขาด^{๒๗} ผู้ปฏิบัติสำเร็จญาณนี้ชื่อว่าบรรลอรหัตต์โดยสมบูรณ์ นับว่าเป็นผู้ล้างบาปได้แล้ว เพราะไม่มีกิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดบาป และไม่มีกิเลสให้ถือกำเนิดในภพใหม่อีก^{๒๘} พระอรหัตต์นั้นไม่มีการเวียนเกิด-เวียนตายและภพใหม่อีกไม่มีอีก เมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่แก่ ไม่ตายอีกต่อไป^{๒๙}

ในพระสูตรต้นตปฏิก ทุตยโสเจยยสูตรปรากฏข้อความว่า “ผู้มีกายสะอาด มีวาจาสะอาด มีใจสะอาด ไม่มีอาสวะ เป็นผู้สะอาด ถึงพร้อมด้วยความสะอาด บัณฑิตทั้งหลายเรียกว่าเป็นผู้ล้างบาปได้แล้ว”^{๓๐}

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายบทว่า นิินหาตปาปํ ว่า บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่า เป็นผู้มิบาปอันล้างเสียแล้ว เพราะเป็นผู้ล้างคือชำระบาปทั้งปวงที่เกิดขึ้นในอายตนะแม้ทั้งปวง ด้วยมรรคญาณ^{๓๑}

คำว่า อรหัตต์ แปลว่า ผู้ควรแก่การบูชาอันวิเศษ เพราะเป็นผู้ควรแก่ทักษิณานันเลิศ^{๓๒} ได้ชื่อว่า ชีณาสพ เพราะเป็นผู้ที่หมดกิเลสอาสวะแล้ว^{๓๓} เป็นผู้สิ้นภพสิ้นชาติแล้ว เป็นผู้พ้นจากสังสารวัฏฏ์ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป^{๓๔}

^{๒๖} อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๘/๓๑๖.

^{๒๗} กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ ๑๐ ประการ คือ ๑) สักกายทิฏฐิ ๒) วิจิกิจฉา ๓) สีลัพพตปรามาส ๔) กามฉันทะหรือกามราคะ ๕) พยาบาทหรือปฏิมะ ๖) รูปราคะ ๗) อรูปราคะ ๘) มานะ ๙) อุทธัจจะ ๑๐) อวิชชา ดูใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

^{๒๘} ดุรายละเอียดยใน พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๔๔.

^{๒๙} ดุรายละเอียดยใน พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓๘/๑๓๘., พุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๐.

^{๓๐} ดุรายละเอียดยใน อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๒๒/๓๖๘.

^{๓๑} ดุรายละเอียดยใน พุ.ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๗๓.

^{๓๒} วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑/๑๐๓-๑๑๘.

^{๓๓} ที.ปา.อ. (บาลี) ๑/๑๑๖/๔๘.

^{๓๔} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖/๒๗ , พุ.จุ. (ไทย) ๓๐/๒๘/๙๐.

๘.๒.๑ การปฏิบัติให้มรรคเกิดขึ้น

ปฏิบัติอย่างไรให้มรรคเกิดขึ้น พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ภิกษุหนึ่ง เมื่อนึกถึงชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อรู้ชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อเห็นชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อพิจารณาชื่อว่าปฏิบัติ เมื่ออธิษฐานจิตชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธาชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อประกอบความเพียรไว้ชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อตั้งสติไว้มั่นชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อตั้งจิตไว้มั่นชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญาชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้อย่างชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อละธรรมที่ควรละชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งชื่อว่าปฏิบัติ ภิกษุปฏิบัติอย่างนี้

ควรเจริญมรรคอย่างไร พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า คือภิกษุหนึ่งเมื่อนึกถึง..ชื่อว่าเจริญ เมื่อรู้..ชื่อว่าเจริญ เมื่อเห็น..ชื่อว่าเจริญ เมื่อพิจารณา..ชื่อว่าเจริญ เมื่ออธิษฐานจิตชื่อว่าเจริญ เมื่อน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธาชื่อว่าเจริญ เมื่อประกอบความเพียรไว้ชื่อว่าเจริญ เมื่อตั้งสติไว้มั่น ชื่อว่าเจริญ เมื่อตั้งจิตไว้มั่นชื่อว่าเจริญ เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญาชื่อว่าเจริญ เมื่อรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้อย่างชื่อว่าเจริญ เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ชื่อว่าเจริญ เมื่อละธรรมที่ควรละชื่อว่าเจริญ เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญชื่อว่าเจริญ เมื่อทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งชื่อว่าเจริญ เจริญอย่างนี้^{๓๕}

และอธิบายมรรคที่เจริญทำให้มีขึ้นแล้วย่อมละสังโยชน์ และทำอนุสัยให้สิ้นไปได้ ว่า

ผู้เจริญวิปัสสนาย่อมละสังโยชน์ ๓ นี้ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส อนุสัย ๒ นี้ คือ ทิฏฐานุสัยและวิจิกิจฉานุสัยย่อมสิ้นไปด้วยโสดาปัตติมรรค

ย่อมละสังโยชน์ ๒ นี้ คือ กามราคสังโยชน์และภวีสังโยชน์ส่วนหยาบ ๆ อนุสัย ๒ นี้ คือ กามราคานุสัยและภวีสังโยชน์ส่วนหยาบ ๆ ย่อมสิ้นไปด้วยสกทาคามิมรรค

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔

ย่อมละสังโยชน์ ๒ นี้ คือ กามราคสังโยชน์และปฏิฆสังโยชน์ส่วน
ละเอียดย ๒ นี้ คือ กามราคานุสัยและปฏิฆานุสัย ส่วนละเอียดย
ย่อมสิ้นไปด้วยอนาคามีมรรค

ย่อมละสังโยชน์ ๕ นี้ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และ
อวิชชา ๓ นี้ คือ มานานุสัย ภวราคานุสัยและอวิชชานุสัย ย่อม
สิ้นไปด้วยอรหัตตมรรค^{๓๖}

๘.๒.๒ ญาณในวิมุตติสุข

ในคัมภีร์ปฏิสมภิทามรรค พระสารีบุตรเถระอธิบายการเกิดญาณ
ในวิมุตติสุข ที่เกิดจากการเจริญอานาปานสติภาวนาไว้ ๒๑ ประการ คือ

๑. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตขาทสัฏกายาทิฏฐิได้ด้วย
โสดาปัตติมรรค

๒. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตขาทวิจิกิจณาได้ด้วยโสดา
ปัตติมรรค

๓. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตขาทสัฬัพพตปราคาสได้
ด้วยโสดาปัตติมรรค

๔. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตขาทิฏฐานุสัยได้ด้วย
โสดาปัตติมรรค

๕. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตขาทวิจิกิจจานุสัยได้ด้วย
โสดาปัตติมรรค

๖. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตขาทกามราคสังโยชน์
อย่างหยาบได้ด้วยสกทาคามีมรรค

๗. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตขาทปฏิฆสังโยชน์อย่าง
หยาบได้ด้วยสกทาคามีมรรค

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๕-๖.

๘. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตฺถาตถกามราคานุสัยอย่าง
หยาบได้ด้วยสกทาคามิมรรค

๙. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตฺถาตถปฏิฆานุสัยอย่าง
หยาบได้ด้วยสกทาคามิมรรค

๑๐. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตฺถาตถกามราคสังโยชน์
อย่างละเอียดด้วยอนาคามิมรรค

๑๑. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตฺถาตถปฏิฆสังโยชน์อย่าง
ละเอียดได้ด้วยอนาคามิมรรค

๑๒. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตฺถาตถกามราคานุสัย
อย่างละเอียดได้ด้วยอนาคามิมรรค

๑๓. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตฺถาตถปฏิฆานุสัยอย่าง
ละเอียดได้ด้วยอนาคามิมรรค

๑๔. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตฺถาตถรูปราคะได้ด้วย
อรหัตตมรรค

๑๕. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตฺถาตถอรูปราคะได้ด้วย
อรหัตตมรรค

๑๖. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตฺถาตถมานะได้ด้วย
อรหัตตมรรค

๑๗. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตฺถาตถอุทัจจะได้ด้วย
อรหัตตมรรค

๑๘. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตฺถาตถอวิชชาได้ด้วย
อรหัตตมรรค

๑๙. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตฺถาตถมานานุสัยได้ด้วย
อรหัตตมรรค

๒๐. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตฺถาตถภวราคานุสัยได้ด้วย
อรหัตตมรรค

๒๑. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัตขาทอวิชชานุสัยได้ด้วย
อรรถัตตมรรค^{๓๗}

ในเรื่องนี้ พุทธทาสภิกขุมีแนวคำสอนสอดคล้องกับหลักการใน
คัมภีร์ และท่านได้นำหลักการเรื่อง “วิมุตติสุข” อันเกิดจากการเจริญอานา
ปานสติภาวนาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคมาอธิบาย และจำแนกจัดเป็น
หมวดหมู่ตามสังโยชน์และอนุสัยที่อริยมรรคทั้ง ๔ จะพึงตัด มี ๒๑ อย่าง
เรียงลำดับตามอาการที่มรรคทั้งสี่จะพึงละ ดังที่ท่านอธิบายว่า

สิ่งที่พึงละจำแนกเป็น ๒ หมวด คือ หมวดสังโยชน์และหมวด
อนุสัย ในข้อนี้ ข้อที่ ๑-๒-๓-๖-๗-๑๐-๑๑-๑๔-๑๕-๑๖-๑๗-๑๘ สิบสองข้อ
นี้เป็นพวกสังโยชน์ ข้อที่ ๔-๕-๘-๙-๑๒-๑๓-๑๙-๒๐-๒๑ เก้าข้อนี้เป็นหมวด
อนุสัย เมื่อเป็นดังนี้เห็นได้สัปดาห์ เป็นการจำแนกที่ซ้ำ กันอยู่ คือ ถ้าถือเอา
หลักก็มีสังโยชน์ห้าหรือเกินเข้ามา ๑๐ นอกจากนั้น พึงสังเกตให้เห็นว่าท่าน
ได้แยกสังโยชน์ หรืออุปนิสัยบางอย่างออกไปเป็นชั้นหยาบและชั้นละเอียด
อีก ตามควรแก่อำนาจของอริยมรรคจะพึงตัด เช่นจำแนกกามราคะและ
ปฏิฆะ ว่ามีเป็นอย่างหยาบและอย่างละเอียด ทั้งที่เป็นสังโยชน์และอนุสัย
ด้วยการจำแนกออกไปเช่นนี้ด้วย และด้วยการรวมเข้าด้วยกัน ทั้งสังโยชน์
และอนุสัย จึงได้จำแนกออกเป็น ๒๑ ประการ

เมื่อก้าวโดยยกเอาอนุสัยเป็นหลัก พึงทราบว่าอนุสัย(กิเลสที่นอน
เนื่องอยู่ในขันธสันดาน) มี ๗ คือ

๑. ทิฏฐานุสัย (ความเห็นผิดที่นอนอยู่)
๒. วิจิกิจฉานุสัย (ความสงสัยที่นอนอยู่)
๓. กามราคานุสัย (ความยินดีในกามที่นอนอยู่)

^{๓๗} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๓/๒๘๙., ดูคำอธิบายในหนังสือ : นิพพานกถา, พระ
โสภณมหาเถระ(มหาสิสยาตอ) รจนา, สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม,ป.ธ.๙)
ตรวจชำระ, ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร,
๒๕๕๔.

๔. ปฏิกขานุสัย (ความโกรธที่นอนอยู่)

๕. มานานุสัย (ความถือตัวที่นอนอยู่)

๖. ภวราคานุสัย (ความยินดีในภพที่นอนอยู่)

๗. อวิชขานุสัย (ความไม่รู้ตามความเป็นจริงที่นอนอยู่)

เมื่อสังโยชน์ ๑๐ และอนุสัย ๗ มาเปรียบเทียบกับกันดู ย่อมจะเห็นว่า เพียงแต่จำนวนต่างกัน เพราะเล็งถึงกิริยาอาการที่ทำหน้าที่เป็นกิเลสต่างกัน คือสัญญาโยชน์ หมายถึงเครื่องผูกพัน และอนุสัยหมายถึงเครื่องนอนเนื่องอยู่ในสันดาน แต่โดยเนื้อแท้เป็นของอย่างเดียวกันได้โดยการปรับเข้ากัน ดังต่อไปนี้

สัkkายาทิฏฐิและสัลลพตปราคาส คือ ทิฏฐานุสัย

วิจิกิจฉา คือ วิจิกิจฉานุสัย

กามราคะ คือ กามราคานุสัย

รูปราคะ คือ ภวราคานุสัย

มานะและอุทธัจจะ คือ มานานุสัย

อวิชชา คือ อวิชขานุสัย

สังโยชน์ ๑๐ อย่าง จึงลงตัวกันได้กับอนุสัย ๒ อย่าง ด้วยอาการดังกล่าวนี้^{๓๔}

^{๓๔} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๔๔๖-๔๕๐.

บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

(๑) พระไตรปิฎก :

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬา
เตปิฎก ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- _____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- มหาวิทยาลัยราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

(๒) ปกรณวิเสส อรรถกถา และฎีกา:

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. อรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาอรรถกถา.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์
วิญญาน, ๒๕๓๒.
- _____. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๙.
- _____. ปกรณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสส.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๙.
- _____. วินยปิฎก สมณตปาสาทิกา มหาวิภังคอรรถกถา.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.
- _____. ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี ศิลกขนธวคคอรรถกถา.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๒.
- _____. ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวคคอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๓.
- _____. มัชฌิมนิกาย ปปญจสุตฺถนี มูลปณณาสกอรรถกถา.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๓.

- _____ . มชุณิมนิกาย มชุณิมนปณณาสกอุฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๓.
- _____ . สยัตตนิคาย สารตตอปปากาสินี สคาถวคคอุฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๓.
- _____ . องคตตตริคานิกาย มโนรณปุรณิ ทุกาทินิปาตอุฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.
- _____ . ขุททกนิกาย ธมมปทฎฐกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.
- _____ . ขุททกนิกาย ปรมตถทีปนี สุตตนิปาตอุฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๔.
- _____ . ขุททกนิกาย เอกกนิปาตชาตกอุฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๔.
- _____ . ขุททกนิกาย สทฐมมปฺปชฺโชติกา มหานิทเทสอุฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๔.
- _____ . ขุททกนิกาย สทฐมมปฺปชฺโชติกา จุฬนิตเทสอุฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๔.
- _____ . ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามคคอุฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๔.
- _____ . ธมมสงคณิ อุฏฐสาสินีอุฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๔.
- _____ . ปรมตถมณฺชสา วิสทฐิมคคมหาฎีกา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- _____ . มลิตนทปทอุฏฐกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ , ๒๕๔๑.
- _____ . วิสทฐิมคคปกรณ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ , ๒๕๓๘.
- _____ . อภิธรรมปิฎกปถจปกรณอุฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๔.

_____ . อภิธมมตตสงคโท. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๔๒.

_____ . อภิธมมตตวิภาวินีฎีกา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูณ,
๒๕๔๒.

มหาวิทยาลัย. อภิธมมตตวิภาวินียา ปญจิกา นาม อตตโยชนา.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศ
วิหาร, ๒๕๓๗.

_____ . อภิธมมตตวิภาวินียา ปญจิกา นาม อตตโยชนา (ปรโม ภาโค).

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

_____ . อภิธมมตตสงคหปาลียา สห อภิธมมตตวิภาวินี นาม
อภิธมมตตสงคหฎีกา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย
หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๘.

_____ . อภิธมมตตสังคหบาลีและอภิธมมตตวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็น
ไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ . อภิธมมตตวิภาวินีฎีกาแปล. พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . มลิตทปัญหา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย,
๒๕๔๗.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). คู่มือการศึกษากรรมฐาน

สังคหวิภาค พระอภิธมมตตสังคหะปริจเฉทที่ ๙. พระนคร:

ประพาสต้นการพิมพ์, ๒๕๐๙.

_____ . คู่มือศึกษาพระอภิธมมตตสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙ กัมมฏฐาน

สังคหวิภาค. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

- _____ . **ลักษณะที่จัดทุกแห่งปรมาตถธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดยมูลนิธิปริยญาธรรม, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๕๑.
- คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ. **พระไตรปิฎกนิสสยะ [ฉบับพิเศษ] มหาสติปัฏฐานสูตร**. ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, กรุงเทพมหานคร, สิงหาคม ๒๕๕๔.
- จำลอง ดิษยวณิช. **จิตวิทยาของการดับทุกข์**. เชียงใหม่: กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔.
- _____ . **วิปัสสนากรรมฐานและเขาว์อารมณ์**. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓.
- ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกวิทยาลัย. **คู่มือการศึกษาหลักสูตรจุฬาริทธิกรรมิกะโท**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ทิพย์วิสุทธิ จำกัด, ๒๕๔๔.
- _____ . **วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: เกลิมชาญการพิมพ์, ๒๕๒๘.
- ธีรวัสส์ บำเพ็ญบุญบารมี. **สัมมาทิฐิ : ศึกษาคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา กถาวัตถุและคัมภีร์ทางพุทธศาสนา**. พระพุทธศาสนา มูลนิธิเบญจนิกาย, มจร, ๒๕๕๐.
- ป๋วยแสงฉาย. **มิลินทปัญหาฉบับพร้อมอรรถกถาฎีกา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ลูก ส.ธรรมภักดี, ๒๕๓๘.
- พันตรี ป. หลงสมบุญ (ประยุทธ์ หลงสมบุญ). **พจนานุกรม มคอ-ไทย**. กรุงเทพมหานคร: คณะศิษย์วัดปากน้ำภาษีเจริญ, ๒๕๔๐.
- พร รัตนสุวรรณ. **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, กรกฎาคม ๒๕๔๕.
- พระคันธสาราภิวังศ์. **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมาตถทีปนี**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, พฤษภาคม ๒๕๔๖.

พระครูกลียาณสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่). **เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา.**

พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔.

พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวราลงกรณ สมนเด็จพระสังฆราชเจ้า. **พระคัมภีร์อภิธานปิปปิกา หรือพจนานุกรม ภาษาบาลีแปลเป็นไทย.**

พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

พระญาณธชเถระ (แลตีสยาตอ). **อานาปานทีปนี.** พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง. โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์, กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๙.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต). **ศัพทวิเคราะห.** กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, ๒๕๕๐.

พระธรรมธีรราชฆาหมณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๙.** พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘.

_____. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดวงแก้ว, ๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **การศึกษา กับ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๙.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. **พัฒนาปัญญา เล่าเรื่องให้โยมฟัง ชุดที่ ๒.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕.

_____. **พุทธธรรม.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ . **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

_____ . **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒.

พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปนโน ป.ธ.๙). **อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล**. กาญจนบุรี: ม.ป.ท., ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระพุทธโฆสเถระ. **วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภเถระ) แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.

พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ, ดร. อัครมหากัมมภูมิกานาจริยะ. **วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา**. กรุงเทพมหานคร: ไพศาลวิทยา, ๒๕๑๘.

_____ . **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๔.

พระมหากัจจายนเถระ. **เนตติอรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๔.

พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร. **พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอ-บุ๊ค ดิสทริบิวชั่น จำกัด, ๒๕๕๖.

พระมหาสมปอง มุทิโต แปลเรียบเรียง. **คัมภีร์อภิธานวรรณานา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

_____ . **คัมภีร์อภิธานวรรณานา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.

พระโมคคัลลานเถระ. **คัมภีร์อภิธาน์ปทีปิกา**. แปลโดย พระมหาสมปอง มุทิตโต, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระราชวรมุนี (ประยูรธ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระสังฆธรรมโชติกะ. **ปรมัตถ์โชติกะ ปริเฉท ๙ เล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.อินเตอร์ พรีนซ์ จำกัด, ๒๕๔๗.

พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต(มหาสิสยาตอ). **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**. แปลโดยพระคันธสาราภิงค์. พระพรหมโมลี, ศาสตราจารย์พิเศษ (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙,M.A.,Ph.D.) ตรวจชำระ, กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒.

_____. **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดย พระคันธสาราภิงค์. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, Ph.D.) ตรวจชำระ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____. **วิปัสสนาขุณี ภาคปฏิบัติ**. แปลโดยจำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๘.

_____. **วิปัสสนาขุณีหลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**. จำรูญ ธรรมดา แปล, กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____. **วิปัสสนาขุณี เล่ม ๑**. แปลโดย พระคันธสาราภิงค์. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, Ph.D.) ตรวจชำระ. นครปฐม: ซีไอเอเซ็นเตอร์, ๒๕๕๐.

_____. **วิปัสสนาขุณี เล่ม ๒**. แปลโดย พระคันธสาราภิงค์. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, Ph.D.) ตรวจชำระ. นครปฐม: ซีไอเอเซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.

_____. **วิสุทธิญาณกถา ว่าด้วยวิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖**. แปลโดย ธนิต อยุโพธิ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศิวพร, ๒๕๒๖.

_____ . **อนัตตลักขณสูตร.** กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๖.

พระราชวรมนี. (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. **วิมุตติมรรค.**

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม บริษัท เคล็ดไทย จำกัด,
๒๕๔๑.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะสมถกรรมฐานทีปนี.**

พระนคร: โรงพิมพ์ยูนิตีพับลิเคชั่น, ๒๕๑๒.

พระอัครวงศ์สเถระ. **สัททนีติธาดุมมालา.** พระธรรมโมลี ตรวจชำระ, พระมหา
นิมิต ธรรมสาโร และจำรูญ ธรรมดา แปล, กรุงเทพมหานคร: โรง
พิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระอาจารย์ไชโย อาสโภ. **อภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก
รูป นิพพาน.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๕.

พระอุตรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ), รศ, ดร. จำลอง สารพัดนึก.

พจนานุกรมบาลี-ไทย (ฉบับนักศึกษา). พิมพ์ครั้งที่ ๒,
กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญาการพิมพ์, ๒๕๓๐.

พระอุปติสสเถระ. **วิมุตติมรรค แปล.** พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)
และคณะแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, พ.ศ.๒๕๔๘.

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

_____ . (ม.ป.ป.), **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบ.**

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ธรรมสภา.

_____ . **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติอย่างสมบูรณ์แบบ.** กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๓๙.

_____ . **ธรรมโฆษณอรรถาณุกรม (ฉบับย่อ).** กรุงเทพมหานคร: ห้าง
หุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๓๓.

- _____ . **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๘,
กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอเอ็นจี การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕.
- _____ . **วิปัสสนาในอิริยาบถ นอน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
ธรรมสภา, ๒๕๔๒.
- _____ . **วิปัสสนาในอิริยาบถ ยืน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
ธรรมสภา, ๒๕๔๒.
- _____ . **อานาปานสติภาวนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วน
จำกัด การพิมพ์พระนคร, ๒๕๑๘.
- _____ . **อานาปานสติบุญแจไขความลับของชีวิต ฉบับคู่มือปฏิบัติ**.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเซียง, ๒๕๓๐.
- _____ . **อานาปานสติบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต**.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๔.
- พินิจ รัตนกุล ,ศ.ดร.. **สวตมนต์ สมาธิ วิปัสสนา รักษาโรคได้**. พิมพ์ครั้งที่
๓, นนทบุรี: บริษัท เพชรรุ่งการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๗.
- มานิต มานิตเจริญ. **พจนานุกรมไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพมหานคร:
รวมสานส์การพิมพ์, ๒๕๓๘.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๒๕**.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๕.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.
- _____ . **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔**.
กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน),
๒๕๕๔.
- วงศ์ ชาญบาลี (ผู้ชำระ). **คัมภีร์พระวิสุทธิมรรค (ไทย)**. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์ธรรมบรรณาการ, ๒๕๒๕.
- วรรณสิทธิ์ ไวทยะเสวี. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถกถาสังคหะปริจเฉทที่ ๙**.
พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์หจก.ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๔.

_____ . **คู่มือการศึกษา วิสุทธิมรรค.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พัฒนา
วิทยการ, ๒๕๓๓.

วสิน อินทสระ. **อาภรณ์ประดับใจ.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอเอส พรินต์ติ้ง
เฮาส์ จำกัด, ๒๕๔๔.

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. **ทศบารมี ใน
พระพุทธศาสนาเถรวาท.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราช
วิทยาลัย, ๒๕๓๔.

สมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปล.**
กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **บาลีไวยากรณ์ วจี
วิภาค ภาคที่ ๒ สมาส-ตัทธิต.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาม
กุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **ปัญญาใน
พระพุทธศาสนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๔, นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๐.

_____ . **สัมมาทิฐิ.** พิมพ์ครั้งที่ ๕, เชียงใหม่: โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๕๖.

(๒) วิทยานิพนธ์

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร). “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติ
อานาปานสติภาวนา เฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระอธิการดิเรก ธีรนาโณ (สีหะ). “ศึกษาการบรรลุธรรมของวิปัสสนาญาณิก
บุคคล”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระอำนาจ ขนดีโก (ภาคหาญ). “ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตาม
หลักสติปัฏฐาน ๔”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

(๓) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่:

พิรุณ ฉัตรโสภณพงศ์ เรียบเรียง, **คู่มือนามวิถิและรูปวิถิ**, เอกสาร
ประกอบการศึกษา, (ไม่ปรากฏสถานที่และปีที่พิมพ์).

ประวัติของผู้เขียน

ชื่อ : พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (น.ธ.เอก, ป.ธ.๘)

[พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจรรย์)]

การศึกษา : นักธรรมชั้นเอก (พ.ศ.๒๕๓๘) วัดราชบุรณาราม อำเภอรอนด
จังหวัดสงขลา,

ป.ธ. ๘ (พ.ศ. ๒๕๔๖) วัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒาราม

อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม,

ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.บาลีพุทธศาสตร์
เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย รุ่นที่ ๕๐ ปีการศึกษา ๒๕๔๖

ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.วิปัสสนาภาวนา
วิทยานิพนธ์ ระดับ ดี) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย วิทยาเขตบพิตศึกษาพุทธโฆส นครปฐม พ.ศ. ๒๕๕๒

บรรพชา : วันที่ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๕ ณ วัดราชบุรณาราม อ.ระโนด
จ.สงขลา โดยมีพระครูปกาศิตพุทธศาสตร์ เป็นพระอุปัชฌาย์

อุปสมบท : วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๔๓ ณ วัดราชบุรณาราม อ.ระโนด
จ.สงขลา โดยมี พระมหาพงศธร เขมจาโร เป็นพระอุปัชฌาย์

ประสบการณ์ :

พ.ศ. ๒๕๔๗-๕๐ ครูสอนปริยัติธรรมแผนกบาลี วัดมหาสวัสดิ์

พ.ศ. ๒๕๕๑-๒๕๕๔ อาจารย์พิเศษสอนหลักสูตรประกาศนียบัตร “วิปัสสนา
ภาวนา” (ปว.ภ.)

พ.ศ. ๒๕๕๒ -ปัจจุบัน พระวิปัสสนาจารย์โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
หลักสูตร ๑ เดือน, หลักสูตร ๔๕ วัน, หลักสูตร ๓ เดือน

หลักสูตร ๔ เดือน และหลักสูตร ๗ เดือน ณ สำนักปฏิบัติ
ธรรม “ธรรมโมลี” อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา

พ.ศ. ๒๕๕๒ - ปัจจุบัน เป็นอาจารย์บรรยาย รายวิชา สติปัฏฐานภาวนา
โสหสญาณ และสัมมนาวิปัสสนาภาวนา หลักสูตรพุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
พ.ศ. ๒๕๕๕ อาจารย์บรรยายพิเศษปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎี
บัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ และสาขาวิชารัฐ-
ประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย วังน้อย พระนครศรีอยุธยา
พ.ศ. ๒๕๕๔-ปัจจุบัน พระวิปัสสนาจารย์ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬี
ศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ที่อยู่ปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษา
พุทธโฆส นครปฐม

ตั้งอยู่ ณ วัดมหาสวัสดิ์คีรีศรีนครนามหานิคมวัดราชคฤห์ อ.
พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐ และ

สำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ถนนธนรัชต์ (กม.๔) ตำบลหนองน้ำ
แดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

Email : pm.montasavi@gmail.com

Web : www.facebook.com/pm.montasavi/

งานปกครอง

พ.ศ. ๒๕๕๖ - ปัจจุบัน เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัด
พิชัยญาติการามวรวิหาร ถนนสมเด็จเจ้าพระยา แขวงสมเด็จเจ้าพระยา
เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

Biography of Insight Meditation Master

- Name** : Phra Bhavanaphisanmethi Vi. (Prasert Promchan),
Date of Birth : March 28, 1979.
Place of Birth : Siriraj Hospital, Bangkok, Thailand.
Higher Ordination : July 14, 2000 at Rajbamrung Temple, Ranot, Songkhla, Thailand.
By Phrakru Srikanabhirak as preceptor.
Education : **1995**, Dhamma Scholar, Advanced Level, Rajbamrung Temple, Ranot, Songkhla, Thailand.
: **2003, Pāli VIII**, Wat Mahasawat Nak Phuttharam, Phutthamonthon, Nakhon Pathom, Thailand.
: **2003, Bachelor of Arts in Pali Buddhism** (B.A. in Pali Buddhism, with a first-class honors) Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Nakhon Pathom.
: **2009, Master of Arts in Vipassana Meditation** (M.A. in Vipassana Meditation, with The Good Thesis Award) Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus.

Meditations Experience

- : **2008**, 7 Months, Advance Insight Meditation Course at Ngwe Taung Oo Meditation Center, Tachilek, Shan State, Myanmar. instructed by Sayadaw Bhaddantavirojana Mahaganthavajakapundit.

Jobs Experience :

- : **2015 - Currently**, 7 Months Meditation Master of Program Master of Arts in Vipassana Meditation, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Nakhon Pathom.

Contact : Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Wat Mahasawat Nak Phuttharam, Phutthamonthon, Nakhon Pathom, Thailand, 73170 : www.facebook.com/pm.montasavi/

ผู้ร่วมบุญ พิมพ์หนังสือ ๓,๐๐๐ เล่ม

มหาวิทยาลัยธนบุรี, วิทยาลัยเทคโนโลยีหมู่บ้านครู

แม่ชีระเอบ แยมชุตี, คุณนภวรรณ แยมชุตี และครอบครัว ๒๕,๐๐๐ บาท

คุณธีรนาฏ โชควัฒนา ๑๗,๐๐๐ บาท

คณะนิสิตพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต วิชาวิปัสสนาภาวนารุ่น ๑๐ ๑๒,๐๐๐ บาท

พระอธิการจิรวัดน์ จุกวโร เจ้าอาวาสวัดมะเกลือ จ.ชัยภูมิ ๑๐,๐๐๐ บาท

แม่ชีนันทพร โสภณ, ชมพู่-ทองเอก โสภณ ๑๐,๐๐๐ บาท

คุณจิโรจ นิมมานนิตย์ (วิ. รุ่น ๑๒) ๑๐,๐๐๐ บาท

ผู้ร่วมบุญท่านละ ๖,๐๐๐ บาท

พระมหาวิทย์ วชิรเมธี (วิ.รุ่น ๙)	คุณธัญญลักษณ์ นิมมานนิตย์
คุณนิตย วิศวเรื่องเดช	พันเอกนิคม นาสวน และครอบครัว
คุณสุรชัย ชาญอนุเดช	บ. รปภ. เมืองไทยแมนเจเมนท์ จำกัด
คุณรัตนภรณ์ จตุรสุวรรณ	คุณวิชาญ เวโรจน์ฤดี
ดร.พินิจทอง แมนสมิตรีชัย (ฉัตรนะรัชต์) และครอบครัว	๕,๕๐๐ บาท

ผู้ร่วมบุญท่านละ ๕,๐๐๐ บาท

นางสาวโชติรส จตุรสุวรรณ คุณจิราภา โกวิทยา
คณะคุณชัลลย์ - คุณจวน - คุณจิตติมา - คุณอัมพา สุนิตย์สกุล และครอบครัว
คณะโยมฉวีวรรณ ศรีขาว และคณะกัลยาณมิตร

คณะผู้ร่วมบุญ ๔,๒๐๐ บาท

คุณสุรไกร เกิดทวี - คุณจันทรัตน์ และครอบครัว เพื่อนชาว พพ.31

ผู้ร่วมบุญท่านละ ๓,๐๐๐ บาท

พระสมุห์มานัส อคคปญโญ (วงศ์สาขา) วัดโคกสว่าง จังหวัดนครพนม

พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ และคณะญาติธรรม วัดหทัยนเรศวร

คุณจินา โอสภศิลป์ และคุณพลอยจุฑา งามพุกษ์วานิชย์

พระมหาสมจิต สุวีโร คุณภุมณ สุตรสุวรรณ

คุณธราธร สร้างสมวงศ์ คุณธนกรณ ยี่ริญศิริ และครอบครัว

คุณภุชคณ ตั้งตรงเจตนา Pang, Tony, James (๕๐ เล่ม)

คณะนักศึกษา เทปิกสุเตสี รุ่น ๖ วัดพิชัยญาติ ๒,๙๐๐ บาท
คุณอุไรรัตน์ แยมชุตี ๒,๕๕๐ บาท

ผู้ร่วมบุญท่านละ ๒,๐๐๐ บาท

พระศิวนเศวร์ วรมงคล	ถวายเป็นอาจารย์บูชาแด่หลวงปู่คง จตตมโล
พระใบฎีกาวิจารณ์ ขนติโก	พระปลัดธรรมภัทร อภิภาโท
พระครูปลัดสมาน สิริภาโท	คุณกันตภณ จินันท์ธนพัฒน์
คุณสาธิตา อุทัยศรี	คุณสาริณี มานี
นางรวงทอง สกุลอินทร์	

ผู้ร่วมบุญท่านละ ๑,๒๐๐ บาท

พระเอียว สีลวิสุโท	คุณวิชญ์ สุขโรตม์วัตร
ดร.อนุรักษ์ ภัทรเลาหะ	ร.ต.ท.วุฒินรา- ด.ญ.ณฐมล สังสุทธิคุณ
คุณดนิตา ฟุ้งเสถียร	

ผู้ร่วมบุญท่านละ ๑,๐๐๐ บาท

พระครูภัทรวราณัฐ	พระปลัด ดร.มิ่งขวัญ จิตสีโล
พระมหาพิชิต ภูริปัญโญ	พระสมุห์วิศรุต นริสโสโร
พระมหาเสน่ห์ กิตติธโร	พระสุชิน อคฺคปัญโญ
พระชนวัฒน์ จิตวฑฺฒโน	พระสมนึก สุทฺธสีโล
พระพิสุทธิ์ วิสุโท	พระณรงค์ฤทธิ์ จานวุฑฺโฒ
พระอธิการไพฑูรย์ วิบุโล	พระครูสมุห์สุวรรณ วิริโย
พระมหาสุบิน สุนทรธมโม	พระสมหมาย สมสิโท
พระมหาอุเทน กุสธมโม	พระอาจารย์จักรพงศ์ ปิยธมโม
คุณประเทือง ตรีเพชร	คุณวดี รัตนดิลก ณ ภูเก็ต
คุณประสาร ธัญนิพัทธ์	คุณวินัย คุณอุทัย กลั่นบุญ
คุณภาวดี-คุณเพ็ญจิรา สาสีผล	คุณปิ่น กะสังข์
คุณสมใจ พร้อมเจริญ	คุณประสาร ธัญนิพัทธ์
คุณพินธุ์ภา แยมชุตี	คุณวรรณิ
นายพิสิฐ ๘๕๐ บาท	น.ส. อีรินทร์ ด้านสุวรรณ ๘๕๐ บาท

ผู้ร่วมบุญท่านละ ๖๐๐ บาท

พระวิจิตร วิจิตโต
พระอรุณ อนุชาโน
พระสมบุรณ์ อุษจาโร
คุณเกียไ้ เกียรติกอบชัย
คุณนรชัย เกียรติกอบชัย
คุณซาร่า ทองสุขแก้ง
คุณนันทคม-คุณยศยา สังสุทธิคุณ
คุณกุศล สารเมืองโฮม
คุณวัลลี ๑๐ เล่ม
คุณขวัญจิตร อาจวิบูลย์พร
คุณเกษียร วัฒนเขาวนพิสุทธิ์
คุณสมจิตร พลกิจ
เอกสิทธิ์ วิริยจารี

พระสายทอง กตธมโม
พระภัทรพล วิสุโท
พระขวัญชัย ชยวุฑโฒ
คุณปอจุ แซ่อึ้ง
คุณมนัสนันท์ แซ่ลิ่ม
คุณชลธิชา ศรีอุดร
คุณสุเทพ-อรทัย ยอดดำเนิน
คุณขวัญลักษณ์ ปฏิสเน
คุณพนิดา ๑๐ เล่ม
คุณพิชัมพร เขาว์ปฎิภาณ
คุณปาริชาติ เพชรรัตนโมรา
คุณสรินธร กาญจนทวี
วัลย์ลักษณ์ วงศ์ชนวัฒน์

ผู้ร่วมบุญท่านละ ๕๐๐ บาท

พระปลัดเฉลิมชัย ชินปุตโต
พระใบฎีกาสมชาย สิริธมโม
พระสมุห์สุเทพ กลยาโณ
พระวินัยธรสาธิต อิทธิวไซ
พระมหาศุภจิตร ธมมาโณ
พระสหชาติ อธิปญโณ
น.ส.กาญจนา ชัยกุลเสรีวัฒน์
คุณอำภาพร เกโรเนน
นายจักรพล เม่งช่วย
น.ส.สุภาวดี วิเชียรบุตร

พระธีรพันธ์ ญาณธีโร
พระมหาประเสริฐ ธีรปญโณ
พระบุญมี จิตตปญโณ
พระสุชิน โชติธวาโณ
พระพรชัย อาสโณ
พระมหาภิชาภ สิริจโนโท
น.ส.จันทร์จิรา ชินศรีและญาติ
คุณครูณิดา ฉุนหอม
นายสร้อยรัฐ มนูญานนท์

ผู้ร่วมบุญท่านละ ๓๐๐ บาท

พระมหาสฤงค์ สฤทธิจิตโต

พระครูสมุห์ถวิล สิริจโนโท

พระราชด บิยธมโม
พระสมพร ธมมสาโร
แม่ชีจิราภรณ์ ขวະศิริ
คุณนิภาพร อินทร์สัมฤทธิ์
คุณปฐมพงษ์ ทะระมา
คุณอรัญ มะละโยธา
คุณสุจารี-คุณจิตรลดา สุนิตย์สกุล
คุณภูสนี ๕ เล่ม
คุณจริยา ทองคำ
คุณธัญญเดช ลำชัย

พระอภิชาติ อภิชาติโต
พระชนชล จันทวีโส
แม่ชีนาวพร ทองศรีเพชร
คุณรณชัย ชุ่มแก้ว
คุณยอด-ถ้ำควน คุณกชน
คุณภมรพล สุนันทธนากุล
คุณอรรวรรณ ๕ เล่ม
คุณอนุชา ๕ เล่ม
คุณศรีประภา ลานเหลือ
คุณพรพจนา ทองคำ

ผู้ร่วมบุญท่านละ ๒๐๐ บาท

พระณัฐวุฒิ จิตานุกโข
พระสมภาร ปญญาวุธ
พระครูใบฎีกาเทเลอร์ สุขเมธ
พระมหาบุญมั่น อคฺคจิตโต
พระมหาสนธยา ธีรวโส
พระมหาปรีชา ปภาโส
คุณบุญธรรม แวกสันเทียะ
คุณธนาวุฒิ แก้วไกรรัตน์
แม่ชีพรสวรรค์ นวลศรี
น.ส. ศิริสวยา เลี้ยงประเสริฐ
นางจุฑามาศ เจียมทอง และครอบครัว ๑๘๐ บาท

พระปลัดอุดม ธมมธีโร
พระมหาสุฉันท์ สุ่มงคโล
พระสมุห์ฐานปนพงษ์ จานมจคโล
พระมหาสมศักดิ์ สนต์จิตโต
พระจาตุรงค์ สุ่มงคโล
พระครูสมุห์ชัยวัฒน์ ฉนทสีโล
คุณสาคร ชมพูทัศน์
คุณธิดารัตน์ และครอบครัว
ด.ช.ธนวัฒน์ ปลัดทอง

ผู้ร่วมบุญท่านละ ๑๐๐ บาท

น.ส.พรปวีณ์ ศรีธเนษฐกุล



หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา



ศึกษาคัมภีร์พระไตรปิฎก
อรรถกถาฎีกา



ภาษาบาลี



สถิติการวิจัย



ภาษาอังกฤษ



ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 7 เดือนเต็ม
ก่อนจบหลักสูตร

เปิดรับสมัครผู้จบปริญญาตรีทุกสาขา
เข้าศึกษา ทุกเดือนมีนาคมและเมษายน ทุกๆ ปี



www.pali.mcu.ac.th



086-036-3899, 094-967-2299