อานาปานสติภาวนา

ลำดับการบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้า

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์

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

ตรวจชำระ

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์

(ประเสริฐ มนฺตเสวี)

รวบรวมและเรียบเรียง

ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานาติ ฯ เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย

อิติ ยนฺตํ วุตฺตํ อิทเมตํ ปฏิจฺจ วุตฺตนฺติ ฯ

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

เราอาศัยทางสายเดียวกันนี้แล้วจึงกล่าว

สติปฏฺฐานสุตฺตํ ม.มู. ๑๒/๑๕๒/๑๒๖

อานาปานสติภาวนา

ลำดับการบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้า

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์

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

ตรวจชำระ

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนฺตเสวี)

ป.ธ.๘, พธ.บ.(บาลีพุทธศาสตร์), พธ.ม.(วิปัสสนาภาวนา)

รวบรวบและเรียบเรียง

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in publication Data

พระภาวพิศาลเมธี พรหมจันทร์]
อานาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้า.—
กรุงเทพฯ : ประยูรสาส์น การพิมพ์, ๒๕๕๕. ๔๓๐ หน้า.

1. อานาปานสติ. I. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN 978-616-7707-85-3

พิมพ์ : คณะนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา รุ่นที่ ๗
วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

เดือน/ปี พิมพ์ : วันวิสาขบูชา ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕

จำนวนพิมพ์ : ๒,๓๐๐ เล่ม (แจกเป็นธรรมทาน)

จัดรูปเล่มโดย : พระมหาประเสริฐ มนฺตเสวี

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์น การพิมพ์
๔๔/๑๓๒ หมู่ ๖ ถ. กำนันแม้น บางขุนเทียน จอมทอง กรุงเทพฯ
โทร./โทรสาร. ๐๒-๘๐๒-๐๓๔๔ มือถือ ๐๘๑-๕๖๖-๒๕๔๐
E-mail : doramon1914@yahoo.com

อารัมภกถา

พระพุทธศาสนาบังเกิดขึ้นในโลก เพราะการตรัสรู้ความจริง ๔ ประการของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังที่พระองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการ คือ ทุกขอริยสัจ สมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เพราะเรารู้แจ้งอริยสัจ ๔ ประการนี้ตามความเป็นจริง ชาวโลกจึงเรียกเราว่าพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า”

อริยสัจก็คือความจริงแท้ของธรรมชาติทั้งปวงที่ปรากฏมีอยู่ในโลก พระพุทธเจ้าตรัสยืนยันว่าโลกทั้งปวงนั้นเป็นทุกข์ หาแก่นสารสาระใด ๆ ไม่ได้ ดังที่พระองค์ตรัสว่า “สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งปวงมิใช่ตัวตน” ..อันเนื่องด้วยหลักการในเรื่องนี้นี่เอง ทำให้ผู้เป็นมิจฉาทิฏฐิกล่าวให้ร้ายศาสนาพุทธว่า “เป็นศาสนาที่มองโลกแต่ในแง่ร้าย สอนว่าโลกนี้มีแต่ทุกข์”

แท้จริงแล้วศาสนาพุทธไม่ได้มองโลกในแง่ร้าย แต่มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง(ยถาภูตํ) สอนอย่างตรงไปตรงมา มุ่งตอบปัญหาที่ว่าทำอย่างไรจึงจะเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง คนทั้งหลายมักมองข้ามเรื่องความพ้นทุกข์ แต่มุ่งความสนใจไปที่การแสวงหาความสุข เพราะไม่รู้ความจริงว่าร่างกาย-จิตใจนี้เป็นกองทุกข์แท้ ๆ ไม่มีทางทำให้เกิดความสุขถาวรได้จริง ยิ่งดิ้นรนแสวงหาความสุขมากเพียงใด จิตใจก็ยิ่งมีภาระและความบีบคั้นมากขึ้นเพียงนั้น เพราะไม่ว่าจะดิ้นรนเพียงใด ความสุขที่ได้มาก็ไม่เคยเต็มอิ่ม และจะจืดจางไปอย่างรวดเร็วเสมอ ความสุขเสมือนสิ่งที่รอการไขว่คว้าช่วงชิงอยู่ข้างหน้า เหมือนจะไขว่คว้าได้ในตอนแรก แต่ก็จะหลุดมือไปรออยู่ข้างหน้าต่อไปอีกทุกครั้ง เป็น

เครื่องยั่วยวนและเร่งเร้าให้เกิดการดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา แท้จริง ความสุขที่พวกเราเที่ยวแสวงหากันนั้นเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าไม่ถึง แม้ได้ลิ้มรสเสพสุขอยู่บ้างเป็นบางครั้ง สุดท้ายก็ต้องประสบกับความพลัดพรากอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้..ด้วยความตาย พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้แสวงหาความสุขที่เป็นภาพลวงตานั้น แต่สอนให้เรียนรู้ทุกข์ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต มีแต่พุทธศาสนาเท่านั้น ที่ตอบปัญหาเรื่องทุกข์, เหตุของความทุกข์ และวิธีเจริญภาวนาเพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์ไว้โดยตรง

อานาปานสติ เป็นวิธีเจริญภาวนาที่สำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้สะดวก ทุกที่ ทุกเวลา แม้แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณด้วยวิธีการนี้ นอกจากนี้ยังช่วยให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบกายสบายใจ และเป็นอารมณ์กรรมฐานเพียงอย่างเดียวที่สามารถปฏิบัติต่อเนื่องผสานกันได้ในขณะเดียวกันระหว่างสมถะและวิปัสสนา

โดยเหตุที่ข้าพเจ้าเห็นว่าหนังสือที่อธิบายลำดับขั้นตอนการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาพร้อมทั้งคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาที่เขียนอธิบายอย่างเป็นขั้นเป็นตอน และปรับใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายยังหาได้ยาก จึงพิจารณาเห็นว่าหนังสือที่พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์รวบรวมเรียบเรียงขึ้นนี้ มีเนื้อหาอธิบายหลักปฏิบัติอานาปานสติและอ้างหลักฐานจากคัมภีร์ต่างๆ มาเรียบเรียงไว้อย่างเป็นลำดับขั้นตอนเหมาะสำหรับผู้สนใจศึกษาที่ต้องการทราบหลักฐานที่มาของหลักปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้เข้าใจเรื่องอานาปานสติภาวนาอย่างถ่องแท้ตรงตามพุทธาธิบาย และเป็นหลักสูตรเรียนของนิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ณ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ข้าพเจ้าได้อ่านตรวจทานแก้ไขสำนวนเป็นตอนๆ ตั้งแต่ต้นจนจบ เห็นว่าผู้รวบรวมได้ดำเนินการรวบรวมและเรียบเรียงอย่างเป็นลำดับขั้นตอน ทั้งมีหลักฐานอ้างอิงจากพระไตรปิฎกอรรถกถา และฎีกาครบถ้วน จึงของอนุโมทนากุศลจิตของพระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ ผู้รวบรวมเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้

(สมเด็จพระพุทธชินวงศ์)

อนุโมทนากถา

ขออนุโมทนาในการที่คณะนิสิตปริญญาโท สาขาวิปัสสนาภาวนารุ่น ๗ และคณะญาติโยม ได้จัดพิมพ์หนังสือที่จะได้ใช้เป็นตำราเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ความจริงธุระในพระศาสนานี้พระบรมศาสดาได้ทรงชี้แจงแก่พระภิกษุผู้เข้าทูลถามถึงธุระในศาสนาว่า ในศาสนานี้มีธุระ ๒ อย่าง คือ คันถธุระ และวิปัสสนาธุระ ซึ่งรายละเอียดของธุระทั้ง ๒ อย่างนั้นมีอย่างไร พระองค์ทรงขยายความแก่ภิกษุไว้อย่างแจ่มแจ้งแล้ว ผู้สนใจจะศึกษาได้จากคัมภีร์ธรรมบท เช่น ในเรื่องพระจักขุบาล เป็นต้น วิปัสสนาธุระนั้นเป็นธุระสำคัญประการ ๑ ใน ๒ ประการที่กล่าวมาแล้ว พระศาสดาทรงยกขึ้นเป็นหลักเป็นธุระหรือหน้าที่ที่ผู้บวชเข้ามาพึงประพฤติปฏิบัติ การเจริญวิปัสสนาตามแนวแห่งสติปัฏฐาน คือการตั้งสติเข้าไปกำหนดรู้ความเป็นไปแห่งกาย เวทนา จิต ธรรม ทรงชี้แจงไว้ในพระสูตรนั้นว่า เพื่อความหมดจดผ่องแผ้วไปจากอาสวะกิเลส เพื่อก้าวล่วงความโศกเศร้า ปริเวทนาการ เพื่อความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งทุกข์โทมนัส เพื่อความรู้ยิ่งเห็นจริงตามสภาพความเป็นจริงของสังขารและประการสุดท้าย เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง เหล่านี้เป็นผลเกิดจากการเจริญวิปัสสนาภาวนาทั้งสิ้น ดังนั้น การที่ท่านทั้งหลาย ได้เห็นความสำคัญในด้านวิปัสสนาธุระ ร่วมกันจัดพิมพ์ตำราขึ้น เพื่อใช้ประกอบในการศึกษาปฏิบัติวิปัสสนาธุระ จึงเป็นผู้มีกุศลศรัทธาที่น่าอนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง และที่สำคัญยิ่งคือตำรานี้จะเกิดมีไม่ได้หากไม่มีความอุตสาหะของผู้รวบรวมเรียบเรียงหนังสือนี้ ขออนุโมทนากับพระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ และขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของท่านทั้งหลาย มา ณ โอกาสนี้

ระตะนัตตะยานุภาเวนะ ระตะนัตตะยะเตชะสา ด้วยพระเดชานุภาพแห่งพระศรีรัตนตรัย บุญกุศลที่บังเกิดจากการจัดพิมพ์ตำราเล่มนี้ และบุญบารมีที่ท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญมา จงรวมเป็นเตชะ พลวะปัจจัย อำนวยให้ท่านทั้งหลาย เจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภานธรรม สารสมบัติปราศจากสรรพโรคภัยพิบัติ อุปัทวันตรายทั้งมวล มีพลานามัยสมบูรณ์สามารถประกอบกรณียกิจเครื่องดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้ามั่นคงสมบูรณ์ด้วยสัมมาปฏิบัติ งอกงามไพบูลย์ในศาสนธรรม คำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คิดสิ่งหนึ่งประสงค์สิ่งใด ที่เป็นไปโดยชอบประกอบด้วยธรรม ขอสิ่งนั้นทั้งปวง จงพลันสำเร็จทุกประการเทอญ

พระพุทธวรญาณ
เจ้าอาวาสวัดเบญจมบพิตรดุสิตวนาราม
เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำกรุงเทพมหานครแห่งที่ ๒

คณะที่ปรึกษา

พระมหาสุรชัย วราสโภ,ดร. ป.ธ.๗ , M.A., Ph.D.
พระมหาชิต ฐานชิโต,ดร. ป.ธ.๗, ศน.บ.,M.A.,Ph.D.
พระครูใบฎีกามานิตย์ เขมคุตฺโต,ดร. ศน.บ.,M.A.,Ph.D.
ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล ป.ธ.๙ ,พธ.บ,M.A.

ตรวจทาน

พระมหาศักดิ์ศรี ปุญญธโร ป.ธ.๙ (นิสิตปริญญาโท วิปัสสนาภาวนา)
พระมหาอำนวย ฐานิสฺสโร พธ.บ. (นิสิตปริญญาโท วิปัสสนาภาวนา)
พระมหาจรูญ จารุวณฺโณ พธ.บ. (นิสิตปริญญาโท วิปัสสนาภาวนา)
พระมหามณเฑียร มณฺฑโล พธ.บ. (นิสิตปริญญาโท วิปัสสนาภาวนา)
พระโยธิน ยุทฺธเมธี พธ.บ., (นิสิตปริญญาโท วิปัสสนาภาวนา)

ฝ่ายประสานงาน

นางสาวศมาภา เพชรมา (นิสิตปริญญาโท วิปัสสนาภาวนา)

คำนำ

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา เป็นหลักสูตรที่มุ่งพัฒนาคุณลักษณะของบัณฑิตให้เป็นผู้มีปฏิปทาน่าเลื่อมใส ใฝ่รู้ ใฝ่คิด เป็นผู้นำด้านจิตใจและปัญญา มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา มีศรัทธาอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนา และบริการด้านวิชาการแก่สังคม มีความรู้ ความเข้าใจในหลักการปฏิบัติที่จะนำพาตนเองและสรรพสัตว์ให้ก้าวล่วงความทุกข์ทั้งปวง พร้อมทั้งสามารถสอนธรรมนำปฏิบัติวิปัสสนาได้อย่างถูกต้อง ตามหลักพระพุทธศาสนาและมีประสิทธิภาพ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน เป็นหลักสูตรบังคับของการศึกษาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ซึ่งจัดทำขึ้นตามดำริของหลวงพ่อสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D. เจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการามวรวิหาร, เจ้าคณะใหญ่หนกลาง กรรมการมหาเถรสมาคม ประธานคณะกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ และรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม) ท่านต้องการให้ผู้ศึกษามีความรู้ความสามารถทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติถึงขั้นเชี่ยวชาญในเรื่องวิปัสสนาและการสอนวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา

ถามว่า : วิปัสสนาเป็นเรื่องของสภาวจิต เป็นการดับกิเลสมิใช่หรือ ทำไมต้องเอาใบปริญญา?

ตอบว่า : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เปิดสอนหลักสูตรวิปัสสนาภาวนาในระดับปริญญาโท เพื่อให้ผู้ศึกษามีความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องวิปัสสนาทั้งภาคทฤษฎีในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และภาคปฏิบัติที่มีความ

สอดคล้องกัน คือ เมื่อปฏิบัติจนรู้แจ้งด้วยตนเองแล้ว ก็สามารถสอนผู้อื่นให้รู้อย่างที่ตนรู้ได้ด้วย มิใช่รู้อยู่แต่ผู้เดียวแต่ไม่สามารสั่งสอนหรืออธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจได้

การปฏิบัติวิปัสสนานั้นมิใช่ว่าปฏิบัติจบแล้ว จะสอนผู้อื่นให้รู้อย่างที่ตนรู้ได้ เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาให้บรรลุมรรคผลภายใน ๓-๔เดือนนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีอินทรีย์ที่แก่กล้าและสมดุลกันอย่างเต็มที่ ระหว่างศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิ การปฏิบัติวิปัสสนามิใช่เพียงแค่เดินจงกรม นั่งสมาธิเท่านั้น อาจารย์ผู้สอนต้องคอยสั่งสอน แนะแนววิธีปฏิบัติในแต่ละช่วงญาณควบคู่กันไปด้วย เพราะวิธีปฏิบัติในแต่ละญาณนั้นไม่เหมือนกัน คือมีรายละเอียดปลีกย่อยและเทคนิคในการปฏิบัติที่แตกต่างกัน เช่น ญาณที่ ๔-๕ ต้องกำหนดอย่างจดต่อต่อเนื่อง และเพ่งสติต่ออารมณ์ จึงจะเห็นอาการเกิดดับชัดเจน แต่พอถึงญาณที่ ๑๐-๑๑ ให้กำหนดเพียงรู้อาการที่ปรากฏอย่างต่อเนื่อง ไม่ต้องเพ่งอารมณ์มากนัก เพราะอารมณ์ที่กำหนดจะไม่ชัด ทำให้เผลอสติหลุดกำหนดได้ง่าย พอญาณที่ ๑๑ เริ่มแก่กล้าขึ้น ต้องการให้วิปัสสนาญาณเดินหน้าอย่างเต็มกำลังเพื่อให้ทะลุเข้าสู่มรรคผลให้ได้ ก็ต้องเพิ่มกำลังอินทรีย์ในการกำหนด ด้วยการกำหนดอย่างถี่ ๆ ไม่ให้ขาดระยะ ไม่ให้เผลอ ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน เป็นต้น

บางช่วงผู้ปฏิบัติศรัทธาตก เกิดความเบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติ อาจารย์ผู้สอนก็ต้องหาบทเทศนาที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติฟังแล้วเกิดศรัทธาให้ได้มาเทศน์สั่งสอน บางช่วงเกิดความท้อแท้อยากเลิกปฏิบัติ อาจารย์ผู้สอนก็ต้องเทศนาให้เกิดกำลังใจ

ฉะนั้น ผู้ที่คิดจะเป็นอาจารย์สอนวิปัสสนาให้ถึงขั้นบรรลุมรรคผลได้นั้น เพียงเก่งในการปฏิบัติ ในเรื่องสภาวญาณอย่างเดียว ยังไม่พอ

จะต้องมีความรอบรู้ในหลักปริยัติควบคู่ไปด้วย ยิ่งต้องการสอนให้บรรลุถึงขั้น มรรค ผล นิพพานภายในระยะเวลาเพียง ๓-๔ เดือนด้วยแล้ว ก็ยิ่งต้องมีความรู้ในภาคปริยัติถึงขั้นเชี่ยวชาญ มีความสามารถเทศนาสั่งสอนได้ทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้องมีไหวพริบปฏิภาณสามารถแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น ทั้งที่เกี่ยวกับการปฏิบัติและไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติได้อย่างน่าประทับใจ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเชื่อมั่นศรัทธาในตัวผู้สอน จนยอมปฏิบัติแบบถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย แต่ถ้าต้องการปฏิบัติเพียงเพื่อให้ตนเองหายทุกข์ คลายโศกเท่านั้น ก็ไม่จำเป็นต้องเรียนปริยัติ

ข้าพเจ้าเอง เป็นหนึ่งในจำนวนนักศึกษาที่ได้รับความเมตตาจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ ให้ได้เข้าเรียนในหลักสูตรนี้เป็นรุ่นแรก โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ และได้ไปปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบกำหนดท้องพอง-ยุบเป็นอารมณ์หลัก ตามแนวคำสอนของท่านมหาสีสยาดอ(พระโสภณมหาเถระ) เป็นเวลา ๗ เดือนเต็ม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดงุยเตาอูกรรมฐาน รัฐฉานตะวันออก สหภาพเมียนม่าร์ ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติที่ไม่ปรากฏโดยตรงในคัมภีร์พระไตรปิฎก แต่จากสภาวธรรมที่เกิดขึ้นก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าไม่ใช่สติปัฏฐาน ๔ และหลังจากได้ฟังลำดับญาณ ๑๖ แล้ว ก็ได้หวนนึกถึงประสบการณ์ช่วงบรรพชาใหม่ ๆ ที่เคยนึกอยากเป็นพระอรหันต์อยู่ในช่วง ๒-๓ ปีแรก ถึงกับหาตำรามาอ่านเอง และฝึกฝนปฏิบัติแบบกำหนดลมหายใจเข้าออก เข้าพุท-ออกโธ อยู่ถึง ๑๖ เดือนเต็ม แต่ก็ไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติ ได้เห็นเพียงนิมิตดวงสีเล็กๆ แตกกระจายเป็นชุดๆ และรู้สึกปวดศีรษะเวียนหัวเป็นบางครั้ง เพราะเป็นการปฏิบัติแบบอ่านตำราเอาเอง ไม่มีกัลยาณมิตรช่วยแนะนำ

หลักจากข้าพเจ้าได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาครบ ๗ เดือนแล้ว ก็น้อมนึกขึ้นในใจว่า หลายคนสงสัยว่าการปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดท้องพอง-ท้องยุบไม่มีในพระไตรปิฎก เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าแน่หรือ? ส่วนมากพระพุทธเจ้าตรัสสอนให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกเป็นอารมณ์หลักมิใช่หรือ? เมื่อก่อนนี้ข้าพเจ้าก็คิดเช่นนั้นมาตลอด แม้แต่ปัจจุบันนี้ก็ยังคิดอยู่บ้าง ถ้ามี ๒ สำนักให้เลือกปฏิบัติ คือ สำนักวิปัสสนาสอนให้กำหนดพอง-ยุบเป็นอารมณ์หลัก และสำนักวิปัสสนาสอนให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออกเป็นอารมณ์หลัก ซึ่งสามารถสอนให้เห็นมรรคเห็นผลได้ ภายใน ๓-๔ เดือนเท่ากันหรือต่อรองให้อีกหน่อย ให้สำนักกำหนดลมหายใจเข้า-ออกสอนให้บรรลุโสดาบันได้ภายใน ๑ ปี

ถ้าจะให้เลือก ๒ สำนักนี้ ข้าพเจ้าขอเลือกปฏิบัติในสำนักกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เพราะรู้สึกอุ่นใจกว่า มีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกชัดเจนกว่า แต่ด้วยประสบการณ์ที่ผ่านมา ยังไม่เคยได้ยินเลย ว่ามีสำนักสอนอานาปานสติสำนักใดประกาศว่าสามารถสอนให้ทุกคนบรรลุโสดาบันได้ภายในระยะเวลาเพียง ๑ ปีเท่านั้น ส่วนมากสอนเพียงแค่ให้จิตสงบ ลืมทุกข์แบบสมถะเท่านั้น ที่บอกว่าตนเองได้บรรลุมรรคผลแล้วก็พอมีอยู่บ้าง แต่ท่านก็อธิบายไม่ได้ว่า "วิปัสสนาญาณในแต่ละขั้น ทั้ง ๑๖ ขั้น ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติจริงมีสภาวะเป็นอย่างไร คือยังไม่สามารถอธิบายได้ถึงสภาวะที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติในแต่ละญาณได้ตรงกับสภาวญาณที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และวิสุทธิมรรค มีอาจารย์สายอานาปานสติหลายท่านที่ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าท่านได้บรรลุโสดาบันเป็นอย่างน้อยแล้วแน่นอน(ความศรัทธาส่วนตัว) แต่ท่านก็ไม่สามารถอธิบายสภาวธรรมที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติด้วยหลักการ

ในพระคัมภีร์ได้ หรืออาจจะเป็นเพราะท่านไม่สนใจที่จะสอบสวนเปรียบเทียบด้วยคิดว่าไม่จำเป็น ก็เป็นได้ เหตุนี้แล การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบกำหนดลมหายใจเข้า-ออก จึงไม่เป็นที่สนใจของผู้ศึกษาปริยัติมากนัก แต่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบกำหนดพอง-ยุบกลับตรงกันข้าม แม้จะมีหลักฐานเบื้องต้นปรากฏในพระคัมภีร์ไม่มากนัก แต่สภาวธรรมที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกลับสามารถอธิบายด้วยทฤษฎีญาณ ๑๖ ที่ปรากฏในคัมภีร์ได้อย่างชัดเจน และที่สำคัญ พระอาจารย์บางท่านเกิดความมั่นใจในสภาวธรรมของตนเองถึงกับกล้าประกาศว่า "ถ้าทำตามที่สอนจะปฏิบัติวิปัสสนาให้เห็นธรรมได้ภายในระยะเวลาเพียง ๓-๔ เดือนเท่านั้น"

จากประสบการณ์ที่ข้าพเจ้าได้ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดพอง-ยุบ แบบเข้มข้นมาเป็นระยะเวลา ๗ เดือนเต็ม ข้าพเจ้าขอยืนยันว่าเป็นเช่นนั้นจริง แม้โดยความรู้สึกส่วนตัวจะนิยมชมชอบในการปฏิบัติแบบกำหนดลมหายใจเข้า-ออกมากกว่า แต่ก็ไม่อาจปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้นได้เลยว่า การปฏิบัติแบบกำหนดพอง-ยุบก็เป็นสติปัฏฐาน ๔ เช่นกัน ทำให้เกิดดวงตาเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ได้เช่นกัน

แต่อย่างไรก็ตาม ในระหว่างปฏิบัติข้าพเจ้าได้เกิดความคิดขึ้นหลายครั้งว่า "เรานี้แหละ จะเป็นผู้ทำการปฏิบัติวิปัสสนาแบบอานาปานสติให้โด่งดังในวงวิชาการให้ได้ โดยจะใช้หลักการเดียวกันกับที่ท่านอาจารย์มหาสีสยาดอ (พระโสภณมหาเถระ) ใช้สภาวญาณ ๑๖ มาอธิบายสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดพอง-ยุบ ข้าพเจ้าก็จะปฏิบัติอานาปานสติให้รู้แจ้งแล้วนำสภาวธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติจริงมาอธิบายด้วยหลักการของญาณ ๑๖ ให้ได้ ขอ

ยืนยันว่าเคยคิดเช่นนี้หลายครั้งจริง แต่ก็มอดดับไปทุกครั้ง เพราะเป็นภาระยิ่งใหญ่เกินที่พระหนุ่มด้อยปัญญารูปหนึ่งจะแบกรับเอาไว้ได้..?

ข้าพเจ้ารวบรวมหนังสือเล่มนี้ขึ้น ก็เพื่อคลายปมในใจบางส่วนในเรื่องนี้ และเพื่อตอบสนองความต้องการของชาวพุทธจำนวนมากที่สนใจปฏิบัติตามแนวนี้ แต่รู้สึกยุ่งยากในการศึกษาหลักธรรมที่เป็นภาษาบาลีหรือสำนวนแปลบาลีโดยตรง จึงได้พยายามอธิบายเปลี่ยนสำนวนบาลีให้เป็นภาษาที่ง่ายขึ้น ควบคู่กับเสริมความคิดเห็นของพระเถระหลายๆ ท่านที่สอนในแนวนี้ หวังว่าจะช่วยให้ชาวพุทธได้เข้าใจในเนื้อแท้ของการปฏิบัติอานาปานสติภาวนามากยิ่งขึ้น แต่นักวิชาการหลายท่าน ต้องการให้หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาเป็นวิชาการมากกว่านี้ ข้าพเจ้าจึงได้ปรารภในใจว่า จะเพิ่มเติมเนื้อหาและอ้างหลักฐานจากคัมภีร์พระบาลีให้ครบถ้วนสมบูรณ์ หนาขึ้นเป็น ๒ เท่า ภายใน ๑๐ ปีข้างหน้า

ผู้รวบรวมและเรียบเรียง

วันวิสาขบูชา พุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี

เกียรติคุณประกาศ

บุญกุศลใด ๆ ที่เกิดจากการเขียนหนังสือเล่มนี้ ขออุทิศให้แก่ท่านพระครูปกาศิตพุทธศาสตร์ ผู้ให้ความรู้ทางธรรมและโอกาสทางการศึกษาแก่ผู้เขียน

ขออนุโมทนาบุญกับญาติโยมอุบากอุบาสิกาทุกท่าน ผู้ร่วมกันขวนขวายในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตปริญญาโท สาขาวิปัสสนาภาวนา รุ่นที่ ๗

ข้อมูลใด ๆ ในหนังสือเล่มนี้จะมีไม่ได้เลย หากผู้เขียนไม่ได้รับการอบรมสั่งสอน และอุปถัมภ์การศึกษาจากพระมหาเถระ ๔ รูปนี้ คือ

๑. พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทะ)

๒. สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ)

๓. สยาดอภัททันตะ วิโรจนะ (วัดงุยเตาอูกัมมัฏฐาน)

๔. พระครูศรีคณาภิรักษ์ (เจ้าคณะอำเภอระโนด)

สารบัญ

เรื่อง

คำอนุโมทนา	[๓]
คำปรารภ	[๖]
คำนำ	ก
เกียรติคุณประกาศ	ช
สารบัญ	ซ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฒ
บทที่ ๑ อานาปานสติภาวนา	๑
๑.๑ ความสำคัญและลักษณะเด่น	๑
๑.๒ อานาปานสติกับการกำหนดพอง-ยุบ	๖
๑.๓ บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณด้วยอานาปานสติภาวนา	๑๑
๑.๔ แปลพระบาลีอานาปานสติภาวนา	๑๘
๑.๕ อธิบายบทบาลีอานาปานสติเบื้องต้น	๒๓
๑.๖ การบริกรรมภาวนา	๓๙
๑.๖.๑ การกำหนด	๓๙
๑.๖.๒ การกำหนดรู้	๔๑
๑.๖.๓ การบริกรรมภาวนา	๔๕
บทที่ ๒ การเจริญอานาปานสติภาวนา	๕๑
๒.๑ การเจริญภาวนา	๕๑
๒.๑.๑ สมถะ	๕๗

ก. ความหมาย ๕๗
ข. ฌานสมาธิ ๕๙
ค. องค์ฌาน ๖๐
ง. อานิสงส์ ๖๒
๒.๑.๒ วิปัสสนา ๖๓
ก. ความหมาย ๖๓
ข. เป้าหมายของวิปัสสนา ๖๔
ค. ผลปรากฏของการเจริญวิปัสสนา ๖๗
ง. การศึกษาเพื่อความหลุดพ้น ๗ ขั้นตอน ๗๒
๑) อธิศีลสิกขา ๗๒
- สีลวิสุทธิ ๗๓
๒) อธิจิตตสิกขา ๗๔
- จิตตวิสุทธิ ๗๕
๓) อธิปัญญาสิกขา ๗๙
- ทิฏฐิวิสุทธิ ๘๐
- กังขาวิตรณวิสุทธิ ๘๑
- มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ๘๑
- ปฏิปทาญาณทัสสนาวิสุทธิ ๘๒
- ญาณทัสสนาวิสุทธิ ๘๔
จ. อานิสงส์ ๘๕
๒.๒ การเจริญสมถกรรมฐานด้วยอานาปานสติภาวนา ๘๖
๒.๒.๑ เทียบเคียงพระบาลีกับอรรถกถา ๘๗
๒.๒.๒ การทำฌานให้เจริญ ๙๐
๒.๒.๓ ผลสำเร็จของอานาปานสติสมาธิ ๙๔

ก. อำนวยผลให้ได้สมาบัติ ๘ ๙๔
ข. เป็นบาทฐานให้เกิดวิชชา ๘ ๙๖
๒.๓ หลักการเจริญวิปัสสนาต่อจากอานาปานสติสมาธิ ๙๘
๒.๓.๑ อารมณ์หลักในการเจริญวิปัสสนา ๙๙
๒.๓.๒ การเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก ๑๐๑
ก. การบรรลุ..โดยมิได้รับรู้รูปนามทั้งหมด ๑๐๗
ข. การบรรลุ..โดยได้รับรู้รูปนามทั้งหมด ๑๐๙
๒.๓.๓ การเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก ๑๑๑
๒.๓.๔ ทิฏฐิวิสุทธิในขณะกำหนดรู้รูปธรรม ๑๑๘
๒.๓.๕ ทิฏฐิวิสุทธิในขณะกำหนดรู้นามธรรม ๑๒๐
๒.๔ โครงสร้างการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา ๑๒๒

บทที่ ๓ ลำดับการปฏิบัติกรรมฐาน ๑๒๕
๓.๑ กิจที่ต้องปฏิบัติก่อนปฏิบัติกรรมฐาน ๑๒๖
๓.๑.๑ ชำระศีลให้บริสุทธิ์ ๑๒๖
๓.๑.๒ กำหนดถือธุดงค์ ๑๓๓
๓.๑.๓ ตัดความกังวล ๑๓๕
๓.๑.๔ คบหากัลยาณมิตร ๑๓๘
- โทษของการไม่มีกัลยาณมิตร ๑๓๙
- ความสำคัญของการสอบอารมณ์ ๑๔๒
๓.๑.๕ เสพสัปปายะ ๗ และเว้นอสัปปายะ ๗ ๑๔๘
๓.๑.๖ เลือกสิ่งแวดล้อมที่เหมาะกับจริต ๑๕๕
ก. ลักษณะของผู้ที่หนักในโมหจริต ๑๕๗
ข. ลักษณะของผู้ที่หนักในวิตกจริต ๑๕๗
ค. จริตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑๕๙

๓.๑.๗ การถือกรรมฐาน ๑๖๑
๓.๑.๘ หลักการปฏิบัติตน ๑๖๓
๓.๒ ธรรมที่ต้องศึกษาก่อนปฏิบัติกรรมฐาน ๑๖๕
๓.๒.๑ อันตรายิกธรรม ๑๖๕
๓.๒.๒ ข้อธรรมที่ควรเรียนรู้ ๑๖๖
ก. ธรรมที่ควรเจริญ ๑๖๖
ข. ธรรมที่ควรละ ๑๖๗
ค. ธรรมที่ภิกษุพึงพิจารณาเนืองๆ ๑๗๐
๓.๓ กรรมฐานที่ต้องเรียนรู้ก่อนปฏิบัติ ๑๗๑
๓.๓.๑ เรียนรู้กรรมฐานเบื้องต้น ๑๗๑
ก. เมตตากรรมฐาน ๑๗๒
ข. มรณานุสสติกรรมฐาน ๑๗๕
ค. อสุภสัญญากรรมฐาน ๑๗๖
๓.๓.๒ เรียนรู้กรรมฐานที่ทำจิตให้ร่าเริง ๑๗๙
ก. พุทธานุสสติ ๑๗๙
ข. ธัมมานุสสติ ๑๘๒
ค. สังฆานุสสติ ๑๘๔

บทที่ ๔ หลักปฏิบัติอานาปานสติ ๔ ขั้นแรก ๑๘๗
๔.๑ ปฏิบัติอานาปานสติกำหนดกายเป็นอารมณ์ ๑๘๗
๔.๑.๑-๒ ลมหายใจเข้าออกยาว-สั้น ๑๘๗
๔.๑.๓ รู้ชัดกายทั้งหมด ๑๙๗
๔.๑.๔ ระงับลมหายใจเข้า-ออก ๒๐๓
๔.๒ วิธีปฏิบัติแบบสมถกรรมฐาน ๒๐๗
๔.๒.๑ คณนานัย ๒๐๘

๔.๒.๒ อนุพันธนานัย ๒๑๒
๔.๒.๓ ผุสนานัย ๒๑๕
ก. วิธีนำลมคืน-เรียนรู้นิมิต ๒๑๗
ข. เรียนรู้อานาปานสติสมาธิ ๒๒๐
๔.๒.๔ ฐูปนานัย ๒๒๑
ก. ลักษณะสังเกตความสมบูรณ์ของฌาน ๒๒๒
ข. พุทธทาสภิกขุอธิบายการเจริญฌาน ๒๒๔
๔.๓ วิธีปฏิบัติแบบวิปัสสนากรรมฐาน ๒๔๑
๔.๓.๑ สัลลักขณานัย ๒๔๓
ก. การเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก ๒๔๓
ข. การเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก ๒๔๖
๔.๓.๒ วิวัฏฏนานัย ๒๕๒
๔.๓.๓ ปาริสุทธินัย ๒๕๕
๔.๓.๔ ปฏิปัสสนานัย ๒๕๗
๔.๔ การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องสูง ๒๕๘

บทที่ ๕ หลักปฏิบัติอานาปานสติ ๓ หมวดที่เหลือ ๒๖๑
๕.๑ ปฏิบัติอานาปานสติกำหนดเวทนาเป็นอารมณ์ ๒๖๒
๕.๑.๑ กำหนดรู้ชัดปีติ ๒๖๒
ก. การรู้พร้อมเฉพาะซึ่งเวทนา ๒๖๕
ข. ยกขึ้นสู่วิปัสสนา ๒๖๖
๕.๑.๒ กำหนดรู้ชัดสุข ๒๖๘
๕.๑.๓ กำหนดรู้ชัดจิตตสังขาร ๒๗๑
๕.๑.๔ กำหนดระงับจิตตสังขาร ๒๗๓
๕.๒ ปฏิบัติอานาปานสติกำหนดจิตเป็นอารมณ์ ๒๗๗

๕.๒.๑ กำหนดรู้ชัดจิต ๒๗๗
๕.๒.๒ กำหนดทำจิตให้ร่าเริงเบิกบาน ๒๗๙
๕.๒.๓ กำหนดตั้งจิตไว้มั่น ๒๘๑
๕.๒.๔ กำหนดเปลื้องจิต ๒๘๓
๕.๓ ปฏิบัติอานาปานสติกำหนดธรรมเป็นอารมณ์ ๒๙๐
๕.๓.๑ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ๒๙๐
๕.๓.๒ พิจารณาเห็นความจางคลาย ๒๙๖
๕.๓.๓ พิจารณาเห็นความดับ ๒๙๘
๕.๓.๔ พิจารณาเห็นความสละคืน ๓๐๑

บทที่ ๖ ผลสำเร็จของอานาปานสติภาวนา ๓๑๗
๖.๑ ความปรากฏขึ้นของวิปัสสนาญาณ ๓๑๗
๖.๑.๑ วิปัสสนาญาณ ๑๖ ๓๑๗
ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ ๓๑๙
ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ ๓๒๐
ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ ๓๒๑
ญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ ๓๒๒
ญาณที่ ๕ ภังคญาณ ๓๒๘
ญาณที่ ๖ ภยตูปัฏฐานญาณ ๓๓๐
ญาณที่ ๗ อาทีนวญาณ ๓๓๑
ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ ๓๓๓
ญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ ๓๓๔
ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขาญาณ ๓๓๗
ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ ๓๓๙
ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ ๓๔๗

ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ ๓๕๐
ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ ๓๕๒
ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ ๓๕๔
ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ ๓๕๘
- การปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค/ผลเบื้องสูง ๓๕๙
- บุคคลผู้ถึงพระนิพพานแล้ว ๗ ประเภท ๓๖๑
๖.๑.๒ ลำดับความปรากฏของญาณ ๓๖๔
๖.๒ ความปรากฏขึ้นของมรรค ๓๖๘
๖.๒.๑ ความหมายของมรรค ๓๖๘
๖.๒.๒ การปฏิบัติให้มรรคเกิดขึ้น ๓๗๐
๖.๒.๓ ญาณในวิมุตติสุข ๓๗๒
๖.๓ อานิสงส์ของอานาปานสติภาวนา ๓๗๖
๖.๓.๑ ทำสติปัฏฐาน และโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ ๓๗๖
๖.๓.๒ ทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ ๓๗๙
บรรณานุกรม ๓๘๓
ประวัติผู้เขียน ๓๘๙
รายนามผู้บริจาคพิมพ์หนังสือ ๓๙๑

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

หนังสือเล่มนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาเตปิฎกํ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิง โดยระบุเล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (บาลี) ๙/๓/๓๖ หมายถึง สุตฺตนฺตปิฏก ทีฆนิกาย สีลกฺขนฺธวคฺค พระไตรปิฏก ภาษาบาลี เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๓ หน้า ๓๖,

ที.สี. (ไทย) ๙/๑๗๐/๕๖ หมายถึง สุตตันตปิฏก ทีฆนิกาย สีลขันธ-วรรค พระไตรปิฏกภาษาไทย เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๑๗๐ หน้า ๕๖

พระวินัยปิฏก

วิ.มหา. (บาลี)	=	วินยปิฏก มหาวิภงฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา. (ไทย)	=	วินัยปิฏก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ป. (บาลี)	=	วินยปิฏก ปริวารวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
วิ.ป. (ไทย)	=	วินัยปิฏก ปริวาร	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฏก

ที.สี. (บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก ทีฆนิกายปาลิ	(ภาษาบาลี)
ที.สี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฏก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก ทีฆนิกาย มหาวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฏก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก มชฺฌิมนิกาย มูลปณฺณาสกปาลิ	(ภาษาบาลี)
ม.มู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฏก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก มชฺฌิมนิกาย มชฺฌิมปณฺณาสกปาลิ	(ภาษาบาลี)

ม.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(บาลี)	= สุตฺตนฺตปิฏก มชฺฌิมนิกายอุปริปณฺณาสกวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.ส.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ส.	(บาลี)	= สุตฺตนฺตปิฏก สํยุตฺตนิกาย สคาถวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
สํ.นิ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.นิ.	(บาลี)	= สุตฺตนฺตปิฏก สํยุตฺตนิกาย นิทานวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
สํ.ข.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ข.	(บาลี)	= สุตฺตนฺตปิฏก สํยุตฺตนิกาย ขนฺธวารวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
สํ.สฬา.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.สฬา.	(บาลี)	= สุตฺตนฺตปิฏก สํยุตฺตนิกาย สฬายตนวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
สํ.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ม.	(บาลี)	= สุตตันตปิฎก สงฺยุตฺตนิกาย มหาวารวรรค	(ภาษาบาลี)
องฺ.เอกก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.เอกก.	(บาลี)	= สุตฺตนฺตปิฏก องฺคุตฺตรนิกายเอกกนิบาตปาลิ	(ภาษาบาลี)
องฺ.จตุกฺก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก.	(บาลี)	= สุตฺตนฺตปิฏก องฺคุตฺตรนิกาย จตุกฺกนิบาตรปาลิ	(ภาษาบาลี)
องฺ.ปญฺจก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตรนิกาย ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ปญฺจก.	(บาลี)	= สุตฺตนฺตปิฏก องฺคุตฺตรนิกาย ปญฺจกนิบาตปาลิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(บาลี)	= สุตฺตันตปิฏก ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปทปาลิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อุ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(บาลี)	= สุตฺตนฺตปิฏก ขุทฺทกนิกาย อุทานปาลิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(บาลี)	= สุตฺตนฺตปิฏก ขุทฺทกนิกาย มหานิทฺเทสปาลิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(บาลี)	= สุตฺตนฺตปิฏก ขุทฺทกนิกายปฏิสมฺภิทามคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สงฺ. (บาลี)	=	อภิธมฺมปิฏก ธมฺมสงฺคณีปาลิ	(ภาษาบาลี)
อภิ.สงฺ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (บาลี)	=	อภิธมฺมปิฏก วิภงฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังคปกรณ์	(ภาษาไทย)
อภิ.ปุ. (บาลี)	=	อภิธมฺมปิฏก ปุคฺคลปญฺญตฺติปาลิ	(ภาษาบาลี)
อภิ.ปุ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ปุคคลปัญญัติปกรณ์	(ภาษาไทย)
อภิ.ป. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก มหาปัฏฐานปกรณ์	(ภาษาไทย)
อภิ.ป. (บาลี)	=	อภิธรรมปิฏก มหาปฏฺฐานปาลิ	(ภาษาบาลี)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

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

อรรถถกถาภาษาไทย อ้างอิงฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย โดยระบุ เล่มที่/หน้าที่ เช่น ที.ม.อ.(ไทย) ๑๓/๕๕. หมายถึง ทีฆนิกายมหาวรรค อรรถกถา ภาษาไทย เล่มที่ ๑๓ หน้าที่ ๕๕.

วิ.มหา.อ.(บาลี)	=	วินยปิฏกสมนฺตปาสาทิกา มหาวิภงฺคอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ที.สี.อ.(บาลี)	=	ทีฆนิกายสุมงฺคลวิลาสินี สีลกฺขนฺธวคฺคอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.(บาลี)	=	ทีฆนิกายสุมงฺคลวิลาสินี มหาวคฺคอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.มู.อ. (บาลี)	=	มชฺฌิมนิกายปปญฺจสูทนี มูลปณฺณาสกอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.อ.(บาลี)	=	มชฺฌิมนิกายมชฺฌิมปณฺณาสกอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
สํ.ส.อ.(บาลี)	=	สํยุตฺตนิกาย สารตฺถปฺปกาสินี สคาถวคฺคอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
องฺ.ทุก.อ.(บาลี)	=	องฺคุตฺตรนิกายมโนรถปูรณี เอกกนิปาตอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ. (บาลี)	=	ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปทฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)

ขุ.สุ.อ. (บาลี) = ขุทฺทกนิกาย ปรมตฺถทีปนี สุตฺตนิปาตอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ชา.เอกก.อ. (บาลี) = ขุทฺทกนิกาย เอกกนิปาตชาตกอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ม.อ.(บาลี) = ขุทฺทกนิกายสทฺธมฺมปฺปชฺโชติกามหานิทฺเทสอฏฺฐกถา(ภาษาบาลี)
ขุ.จู.อ.(บาลี) = ขุทฺทกนิกายสทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา จูฬนิทฺเทสอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ป.อ (บาลี) = สุตฺตนฺตปิฏก ขุทฺทกนิกาย ปฏิสมฺภิทามคฺคอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
อภิ.สงฺ.อ (บาลี) = อภิธมฺมปิฏก ธมฺมสงฺคณี อฏฺฐสาลีนีอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.อ. (บาลี) = อภิธมฺมปิฏก วิภงฺค สมฺโมหวิโนทนีอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
อภิ.ปญฺจ.อ.(บาลี)= อภิธรรมปิฏก ปญฺจปกรณอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
สงฺคห. (บาลี)= อภิธมฺมตฺถสงคห (ภาษาบาลี)

ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

หนังสือเล่มนี้ใช้ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงโดยจะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิมติ.ฎีกา (บาลี) ๒/๒๔๑/๑๑๐ หมายถึง วิมติวิโนทนีฎีกา เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๒๔๑ หน้า ๑๑๐

วชิร.ฎีกา (บาลี) = วชิรพุทฺธิฎีกา (ภาษาบาลี)
สารตฺถ.ฎีกา(บาลี) = สารตฺถทีปนีฎีกา (ภาษาบาลี)
สารตฺถ.ฎีกา(ไทย) = สารัตถทีปนีฎีกา (ภาษาไทย)
วิมติ.ฎีกา (บาลี) = วิมติวิโนทนีฎีกา (ภาษาบาลี)
กงฺขา.ฎีกา. (บาลี) = กงฺขาวิตรณีปุราณฎีกา (ภาษาบาลี)
มูล.ฎีกา. (บาลี) = มูลสิกฺขาฎีกา (ภาษาบาลี)
ที.สี.ฎีกา (บาลี) = ทีฆนิกาย ลีนตฺถปฺปกาสนี สีลกฺขนฺธวคฺคฎีกา (ภาษาบาลี)
ที.ม.ฎีกา (บาลี) = ทีฆนิกาย ลีนตฺถปฺปกาสนี มหาวคฺคฎีกา (ภาษาบาลี)
ที.สี.อภินวฎีกา(บาลี)=ทีฆนิกายสาธุวิลาสินี สีลกฺขนฺธวคฺคอภินวฎีกา (ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.ฎีกา (บาลี) = ธมฺมปทมหาฎีกา (ภาษาบาลี)
อภิ.สงฺ.มูลฎีกา(บาลี) = อภิธมฺมปิฏก ธมฺมสงฺคณีมูลฎีกา (ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.มูลฎีกา (บาลี) = อภิธมฺมปิฏก วิภงฺคมูลฎีกา (ภาษาบาลี)
ม.ฎีกา (บาลี) = มณิทีปฎีกา (ภาษาบาลี)

ง. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ปกรณวิเสส

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

เนตฺติ. (บาลี)	=	เนตฺติปกรณ	(ภาษาบาลี)
มิลินฺท. (บาลี)	=	มิลินฺทปญฺหปกรณ	(ภาษาบาลี)
สงฺคห. (บาลี)	=	อภิธมฺมตฺถสงฺคห	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ. (บาลี)	=	วิสุทฺธิมคฺคปกรณ	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.มหาฏีกา(บาลี)	=	ปรมตฺถมญฺชูสา วิสุทฺธิมคฺคมหาฏีกา	(ภาษาบาลี)
วิภาวินี. (บาลี)	=	อภิธมฺมตฺถวิภาวินีฏีกา	(ภาษาบาลี)

"ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสตินี้แล ภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีตสดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธานสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ชำระล้างฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อนให้อันตรธานสงบไปโดยพลัน ฉะนั้น"

"ดูก่อนราหุล เมื่อเจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ แม้แต่ลมหายใจเข้า-ออกซึ่งมีในครั้งสุดท้าย ก็ดับไปโดยรู้ มิใช่ดับไปโดยไม่รู้"

บทที่ ๑

อานาปานสติภาวนา

๑.๑ ความสำคัญและลักษณะเด่น

การเจริญอานาปานสติเป็นกระบวนการพัฒนาจิตที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติมากที่สุด ทรงใช้เป็นประจำตลอดเวลา แม้ในคืนตรัสรู้พระองค์ก็ทรงเจริญกรรมฐานนี้เป็นบาทฐานให้ได้บรรลุญาณขั้นต่าง ๆ ซึ่งปรากฏเป็นหลักฐานในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคว่า

> "บรรดาสมาธิภาวนาทั้งหมด อานาปานสติอันนี้แหละเป็นหลักใหญ่แห่งการปฏิบัติของพระสัพพัญญูโพธิสัตว์ทุกพระองค์ เพราะพระสัพพัญญูโพธิสัตว์ทุก ๆ พระองค์มีจิตตั้งมั่นด้วยสมาธิอันนี้แหละ จึงได้ทรงรู้แจ้งตามความเป็นจริงที่โคนต้นโพธิ์"[๑]

แต่ปัจจุบันนี้ ผู้ที่ทำหน้าที่สอนสมาธิภาวนามีอยู่เป็นจำนวนมาก แต่ละท่านได้สอนหลักการและวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันไป โดยประยุกต์ใช้ภาษาและวิธีการต่าง ๆ มาผสมผสานกับหลักการที่มีมาในพระคัมภีร์ตามความเข้าใจของแต่ละท่าน จึงทำให้มีสำนักปฏิบัติที่หลากหลาย และมีลักษณะเฉพาะของแต่ละสำนักแตกต่างกันไป ด้วยสาเหตุดังกล่าวนี้ แต่ละสำนักปฏิบัติจึงมีแนวการสอนที่แตกต่างหลากหลาย ทั้งในด้าน

---

[๑] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๘๐.

จุดมุ่งหมายและวิธีการปฏิบัติ เมื่อมีความหลากหลายมากขึ้น ย่อมมีบางแนวทางที่บิดเบือนหรือผิดเพี้ยนไปจากจุดมุ่งหมาย และวิธีการปฏิบัติที่แท้จริงในพระพุทธศาสนา ซึ่งเกิดจากสาเหตุสำคัญคือการมองข้ามองค์ความรู้ที่แท้จริงจากพระคัมภีร์ มุ่งเพียงแค่ระดับวิธีการปฏิบัติเท่านั้น ดังนั้น หากสำนักหรือกลุ่มปฏิบัติต่างๆ หันมาสนใจในเรื่ององค์ความรู้จากพระคัมภีร์มากขึ้น ไม่มุ่งเน้นแต่เฉพาะการปฏิบัติตามๆ กันเพียงอย่างเดียว ก็จะทำให้การปฏิบัตินั้นเป็นไปในแนวทางที่ถูกตรงยิ่งขึ้น

อานาปานสติภาวนามีความสำคัญและลักษณะเด่น ดังนี้

๑. อานาปานสติภาวนา เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวก เพราะใช้ลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นสภาวะที่ปรากฏอยู่กับร่างกายของทุกคน สามารถใช้เจริญสมาธิได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องตระเตรียมวัตถุอุปกรณ์ต่างๆ ให้วุ่นวายเหมือนกับการเจริญกสิณ ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสภาวธรรมอย่างพวกธาตุมนสิการ ผู้ที่ใช้สมองเหนื่อยมากแล้วก็ปฏิบัติได้

๒. พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันที ตั้งแต่เริ่มต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ ทันทีที่ลงมือปฏิบัติ กายใจผ่อนคลายได้พัก[๒]

๓. ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ กายไม่บีบคั้น ใจย่อมหลุดพ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ตรงของพระองค์เองว่า “เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ คืออานาปานสติสมาธิ กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เมื่อย จิตย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ยึดมั่น”[๓]

---

[๒] ดูใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖, สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๒๔๗/๑๙๔.

[๓] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๒๙/๔๐๑.

"หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า แม้กายของเราไม่พึงลำบาก จักษุของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี[๔]

๔. อานาปานสติภาวนาเป็นสมถกรรมฐานหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่าง ที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมถะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือ จตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงอรูปฌาน[๕] กระทั่งนิโรธสมาบัติก็ได้ จึงจัดเอาเป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด ไม่ต้องพะวงที่จะหากรรมฐานอื่นมาสับเปลี่ยนหรือต่อเติมอีก ดังมีพุทธพจน์ว่า

"เพราะฉะนั้น หากภิกษุหวังว่าเราพึงบรรลุจตุตถฌาน..ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้ให้ดี..หากหวังว่าเราพึงก้าวล่วงอากิญจัญญายตนะแล้วเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ..ก้าวล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนะ...แล้วเข้าถึงสัญญาเวทยิตนิโรธ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แล"[๖]

ทั้งนี้ ยังเป็นการเจริญภาวนาเพียงอย่างเดียวที่ใช้ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งสมาธิไปอย่างเดียวก็ได้ จะใช้เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ ก็ได้[๗]

๕. ใช้ได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา คือ จะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิอย่างเดียวก็ได้[๘] จะใช้เป็นบาทฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจน

---

[๔] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

[๕] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๒๐.

[๖] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๒ , สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๑/๔๕๗.

[๗] ดูรายละเอียดใน สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.,ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

[๘] ดูรายละเอียดใน สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

ครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่[๙] ผู้ที่เจริญอานาปานสติครบทั้ง ๑๖ ข้อได้อย่างบริบูรณ์นั้นได้ชื่อว่าบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ บำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ซึ่งในที่สุดก็สามารถที่จะได้บรรลุวิชชาและวิมุตติ[๑๐]

๖. เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญและสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิหารธรรมมากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ดังพุทธพจน์บางแห่งว่า

> "ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสตินี้แล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีตสดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ยังฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อนให้อันตรธานสงบไปโดยพลันฉะนั้น"[๑๑] "ดูก่อนราหุล เมื่อเจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ แม้แต่ลมหายใจเข้าออกซึ่งมีในครั้งสุดท้ายก็ดับไปโดยรู้ มิใช่ดับโดยไม่รู้"[๑๒] (รู้ตัวล่วงหน้าว่าจะดับเมื่อไหร่)

๗. เป็นอนุสสติกรรมฐาน ๑ ใน ๓ อย่าง ที่เป็นประโยชน์แก่การเจริญวิปัสสนา คือ อานาปานสติ มรณัสสติ และกายคตาสติ[๑๓]

---

[๙] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

[๑๐] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๘๗/๑๙๓-๑๙๔.

[๑๑] วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖, สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๕/๔๖๕.

[๑๒] ม.ม.(บาลี) ๑๓/๑๒๑/๙๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๓.

[๑๓] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก.อ. (บาลี) ๑/๕๖๒/๔๒๐.

จะเห็นได้ว่าจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น เน้นปฏิบัติเพื่อช่วยให้บุคคลที่มีภาวะจิตที่ปกติอยู่แล้วได้พัฒนาจิตตนเองให้สูงขึ้นเรื่อยๆ จากระดับปุถุชนไปสู่อริยชนจนถึงหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง เป็นพระอรหันต์ในที่สุด

แต่เนื่องจากในยุคปัจจุบันนี้ ผู้ที่ทำหน้าที่สอนสมาธิภาวนามีจำนวนมาก แต่ละท่านได้สอนวิธีปฏิบัติแตกต่างไปจากหลักการในคัมภีร์มากบ้างน้อยบ้าง โดยประยุกต์ใช้ภาษาและวิธีการต่างๆ มาผสมผสานกับหลักการที่มีมาในพระคัมภีร์ตามความรู้ความสามารถของแต่ละท่าน จึงทำให้มีสำนักปฏิบัติที่หลากหลายและมีลักษณะเฉพาะของแต่ละสำนักแตกต่างกันไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีปฏิบัติอานาปานสติบางสำนักให้กำหนดลมหายใจอย่างเดียว บางสำนักให้กำหนดลมหายใจเข้าว่า “พุท” ลมหายใจออกว่า “โธ” บางสำนักให้ท่อง “พุทโธ” อย่างเดียว การบริกรรมพุทโธอย่างเดียวโดยไม่รู้ความหมาย กล่าวคือไม่ได้ระลึกถึงความหมายของคำว่า "พุทโธ" ซึ่งเป็นคุณของพระพุทธเจ้า ด้วยสาเหตุดังกล่าวนี้ จึงทำให้แต่ละสำนักจึงมีแนวการสอนที่แตกต่างหลากหลายทั้งในด้านจุดมุ่งหมายและวิธีการปฏิบัติ เมื่อมีความหลากหลายมากขึ้นย่อมมีบางแนวทางที่บิดเบือน หรือผิดเพี้ยนไปจากจุดมุ่งหมายและวิธีการปฏิบัติที่แท้จริงในพระพุทธศาสนา ซึ่งเกิดจากสาเหตุสำคัญคือ การมองข้ามองค์ความรู้ที่แท้จริงจากพระคัมภีร์ มุ่งเพียงแค่ระดับวิธีการปฏิบัติเท่านั้น ดังนั้น หากสำนักหรือกลุ่มปฏิบัติต่างๆ หันมาสนใจในเรื่ององค์ความรู้ในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น ไม่มุ่งเน้นแต่เฉพาะการปฏิบัติตามๆ กันเพียงอย่างเดียว ก็จะเป็นแนวทางให้การปฏิบัตินั้นก้าวหน้าในแนวทางที่ถูกต้องและเกิดการพัฒนาปัญญาอย่างแท้จริงตามแนวทางพุทธธรรม

๑.๒ อานาปานสติกับการกำหนดพอง-ยุบ

อานาปานสติ คือ สติอันปรารภลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเกิดขึ้น เป็นคำเรียกสติอันมีนิมิตในลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์"[๑๔]

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ลมหายใจเข้าชื่อว่า อานะ ไม่ใช่ปัสสาสะ ลมหายใจออกชื่อว่า ปานะ ไม่ใช่อัสสาสะ สติเข้าไปตั้งอยู่ด้วยอำนาจลมหายใจเข้า ย่อมปรากฏแก่บุคคลผู้หายใจเข้า สติเข้าไปตั้งอยู่ด้วยอำนาจลมหายใจออก ย่อมปรากฏแก่บุคคลผู้หายใจออก[๑๕]

การปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดอาการพอง-ยุบของท้องเป็นอารมณ์หลัก เผยแผ่โดยท่านมหาสีสยาดอ (โสภณมหาเถระ) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทั้งปริยัติและปฏิบัติ ในประวัติของท่านเล่าว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในพระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกามาก ต่อมาท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนาซึ่งเป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนาที่แท้จริง จึงเที่ยวสืบค้นหาสำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่มีหลักการสอดคล้องกับคัมภีร์ที่ได้ศึกษามา ในที่สุดท่านได้เลือกปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดท้องพอง-ท้องยุบกับพระอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบท่านหนึ่ง จนเห็นผลจริง ว่าวิปัสสนามิใช่มีอยู่แต่ในตำรา การกำหนดดูอาการพอง-ยุบของท้องอย่างจดจ่อต่อเนื่องนี่แหละ เป็นการเจริญวิปัสสนาให้บรรลุถึงมรรคผลได้จริงอีกวิธีหนึ่ง ความสอดคล้องกันระหว่างการปฏิบัติสติปัฏฐานกำหนดอาการพอง-ยุบ

---

[๑๔] ดูรายละเอียดใน องฺ.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๕๖๒/๔๑๙.

[๑๕] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๕๘.

ของท้องกับหลักการในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ผู้สนใจหาอ่านได้จากหนังสือ "วิปัสสนานัย"[๑๖] อ้างอิงหลักฐานที่มาของแต่ละข้อความไว้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะเล่มที่แปลเป็นภาษาไทยโดยพระคันธสาราภิวงศ์ วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปางนั้น ระบุเชิงอรรถไว้ด้วยว่าข้อความนั้นๆ นำมาจากคัมภีร์อะไร? เล่มที่เท่าไหร่? อยู่หน้าไหน?

พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาดอ)อธิบายว่า มีพระพุทธพจน์ว่า "ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณิหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย ปถวีธาตุอาโปธาตุเตโชธาตุวาโยธาตูติ[๑๗]

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟและธาตุลม มีอยู่ในกายนี้"

การตามรู้สภาวะท้องพอง-ท้องยุบจัดเป็นธาตุกรรมฐาน ตามพระบาลีข้างต้น เพราะอาการพอง-ยุบเป็นอาการเคลื่อนไหวของลมในท้องที่ดันให้พองออก และหดยุบลงตามความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของกระบังลม การกำหนดอาการพอง-ยุบจัดได้ว่าเป็นการรับรู้สภาวะสัมผัสของวาโยโผฏฐัพพธาตุ ซึ่งธาตุลมมีลักษณะอาการดังนี้ คือ

- มีสภาวะตึงหย่อนของธาตุลมที่เป็นโผฏฐัพพารมณ์ เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ (วิตฺถมฺภนลกฺขณา)

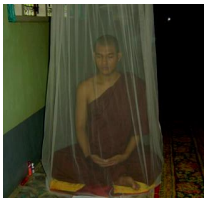
---

[๑๖] ศึกษารายละเอียดใน : พระโสภณมหาเถระ, **วิปัสสนานัย เล่ม ๑-๒**, สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวงศ์ เรียบเรียง, ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.

[๑๗] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘/๒๖๒.

- มีการทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นหน้าที่ของวาโยธาตุ (สมุทีรณรสา)

- มีการผลักดัน เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ (อภินีหาร-ปจฺจุปฏฺฐาน)[๑๘]



ดังที่พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาดอ) อธิบาย และประสบการณ์การปฏิบัติของผู้วิจัยเองยืนยันได้ว่า การเจริญสติกำหนดลักษณะอาการของวาโยธาตุเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างแน่นอน เพราะในขณะปฏิบัติจริงๆนั้น มิใช่กำหนดรู้แต่อาการของวาโยธาตุ (อาการพอง-ยุบ) แต่เพียงอย่างเดียว ถ้าหากมีอารมณ์อื่น ๆ แทรกเข้ามาชัดเจนกว่าหรือจิตเคลื่อนไปรับอารมณ์นั้นๆ ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ จนดับไปจากจิตหรือจิตดับไปจากอารมณ์นั้นๆ เสียก่อน แล้วจึงจะกลับมากำหนดรู้ลักษณะอาการของวาโยธาตุต่อไป และเมื่อเจริญภาวนาจนสภาวญาณสูงขึ้น สภาวะอาการของวาโยธาตุดับไปสิ้นแล้ว ก็ให้ตามกำหนดรู้อารมณ์ที่ยังเหลืออย่างอื่นๆ ต่อไป โดยเฉพาะสภาวะธรรมารมณ์ที่ปรากฏทางจิต,อาการของจิต และตัวจิตเองที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้น จนกว่าสภาวะทั้งที่เป็นธรรมารมณ์และจิตที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้นดับจนหมดสิ้นไป เมื่อรูป-นามดับไปหมดแล้ว จากนั้นจิตจะหน่วงเอา“พระนิพพาน” มาเป็นอารมณ์ได้เองโดยอัตโนมัติ

---

[๑๘] ดูใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๗๗/๙๓, อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๑๑/๓๙๑.

อานาปานสติภาวนากับการกำหนดรู้อาการท้องพอง-ท้องยุบมีสภาวะเหมือนกันและต่างกัน ดังนี้

๑) เหมือนกันโดยความเป็นกายคตาสติ คือ ทั้งอานาปานสติภาวนา และการกำหนดรู้อาการท้องพองท้องยุบ จัดอยู่ในการเจริญกายคตาสติเหมือนกัน ปรากฏหลักฐานว่าอานาปานสติหมวดกายานุปัสสนาเป็นการเจริญกายคตาสติ ดังมีพุทธพจน์ว่า

> "กายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมากมีอานิสงส์มาก คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจเข้ายาว' เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจออกยาว' เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจเข้าสั้น' เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจออกสั้น' สำเหนียกว่า 'เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า' สำเหนียกว่า 'เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก' สำเหนียกว่า 'เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า' สำเหนียกว่า 'เราระงับกายสังขาร หายใจออก' ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้[๑๙]

---

[๑๙] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓/๑๙๖.

ส่วนการกำหนดอาการท้องพองท้องยุบนั้น เป็นการเจริญสติกำหนดวาโยโผฏฐัพพธาตุประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นการเจริญกายคตาสติประเภทหนึ่งเช่นกัน ดังพุทธพจน์ว่า

> "อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า 'ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมอยู่ ภิกษุผู้ไม่ประมาทมีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือนได้เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้นย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้[๒๐]

๒) ต่างกันโดยสภาวธรรม คือ อานาปานสติภาวนาเป็นการกำหนดรู้จุดสัมผัสที่ลมกระทบ เรียกว่าโผฏฐัพพายตนะ ซึ่งอรรถกถามัชฌิมนิกายอธิบายว่า **อานาปานะ** (ลมหายใจเข้า-ออก)เป็นกายชนิดหนึ่ง เพราะสงเคราะห์เข้าใน**โผฏฐัพพายตนะ**[๒๑] ส่วนการกำหนดรู้อาการท้องพองท้องยุบเป็นการมนสิการอาการเคลื่อนไหวของวาโยธาตุในช่องท้อง ดังอธิบายแล้วข้างต้น

---

[๒๐] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๗.

[๒๑] ม.อุ.อ. (บาลี) ๔/๑๐๙/๙๙.

๑.๓ บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณด้วยอานาปานสติภาวนา

อานาปานสติเป็นวิธีเจริญภาวนาที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิหารธรรมมาก ทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ดังพุทธพจน์ว่า

"ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล ใครเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีตสดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือนฝนตกห่าใหญ่ตกในฤดูร้อน ชำระล้างฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อน ให้อันตรธานสงบไปโดยพลัน ฉะนั้น"[๒๒]

"เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง พึงกล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่าเป็นธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยะก็ได้ ว่าเป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้ประเสริฐก็ได้ ว่าเป็นธรรมเครื่องอยู่ของตถาคตก็ได้ ภิกษุเหล่าใดเป็นเสขะ ยังไม่บรรลุอรหัตตผล ปรารถนาภาวะปลอดโปร่งโล่งใจอันยอดเยี่ยม อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นอรหันต์สิ้นอาสวะแล้ว...อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสุขสบายในปัจจุบัน และเพื่อสติ เพื่อสัมปชัญญะ"[๒๓]

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงการเจริญอานาปานสติของพระองค์เองที่ทำให้บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณให้โพธิราชกุมารสดับ ปรากฏในคัมภีร์

---

[๒๒] ดูใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖,สํ.ม. (ไทย)๑๙/๙๘๕/๔๖๕.

[๒๓] สํ.ม.(ไทย)๑๙/๙๘๗/๔๖๙.

มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์[๒๔]และคัมภีร์อรรถกถา ดังนี้

หลังจากเจ้าชายสิทธัตถะได้เสด็จออกบรรพชาแล้ว พระองค์ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาอยู่เป็นเวลาถึง ๖ ปีแต่ก็ยังไม่ได้ตรัสรู้ ในระหว่าง ๖ ปีนั้น ได้ทรงศึกษาในสำนักของดาบสต่าง ๆ ทรงทรมานพระองค์ด้วยวิธีการต่าง ๆ ตามคำสอนของบางลัทธิหรือตามความเชื่อของคนในยุคนั้น และที่สำคัญคือได้ทรงศึกษาในภาคปฏิบัติ ได้แก่ การบำเพ็ญสมถภาวนาในสำนักของอาจารย์ผู้มีชื่อเสียง ๒ ท่าน คือครั้งแรก ทรงศึกษาในสำนักของอาฬารดาบส กาลามโคตร จนได้บรรลุรูปฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน และอรูปฌาน ๓ คือ อากาสานัญจายตนฌาน วิญญานัญจายตนฌาน และอากิญจัญญายตนฌาน ครั้งที่สอง ทรงศึกษาในสำนักของอุทกดาบสรามบุตร ได้บรรลุอรูปฌานที่ ๔ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน[๒๕]

แม้พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติจนได้สมาบัติ ๘ แล้ว แต่พระองค์ยังไม่ทรงพอพระทัย เพราะทรงเห็นว่าผลของฌานหรือสมาบัตินั้นเป็นธรรมเครื่องอาศัยเพื่ออยู่ด้วยความสงบเท่านั้น ยังดับทุกข์ไม่ได้ จึงทรงอำลาอาจารย์ทั้งสองเสด็จไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคม เพื่อแสวงหาธรรมเครื่องประหาณอาสวะกิเลส อันเป็นต้นเหตุให้ติดอยู่ในสังสารทุกข์ คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย โดยลำพังพระองค์เอง โดยในขั้นแรกได้ทรงทรมานพระวรกายให้ลำบากถึง ๓ วาระ คือ

๑) ใช้ฟันบนกับฟันล่างขบกัน ใช้ลิ้นกดเพดานปาก จนเหงื่อไหลออกจากรักแร้

---

[๒๔] ดูรายละเอียดใน ม.ม.(ไทย)๑๓/๓๓๕/๔๐๕.

[๒๕] ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๗/๓๙๖.

๒) กลั้นลมหายใจ และผ่อนลมหายใจทีละน้อย จนทำให้ลมออกทางช่องหูทั้งสองข้าง

๓) อดอาหาร โดยบริโภคอาหารเพียงวันละเล็กน้อย ในที่สุดไม่บริโภคเลยจนทำให้ร่างกายซูบผอม[๒๖]

เมื่อทรงเห็นว่าการทรมานร่างกายเช่นนี้ยังไม่ใช่ทางที่จะกำจัดอาสวะกิเลส ไม่ใช่หนทางที่จะตรัสรู้ได้ จึงกลับมาเสวยพระกระยาหารเพื่อบำรุงร่างกายให้มีเรี่ยวแรง แล้วทรงบำเพ็ญเพียรทางใจต่อไป[๒๗] จนถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เพ็ญเดือน ๖ เวลาเช้าได้ทรงรับข้าวมธุปายาส (คือข้าวที่หุงด้วยน้ำนมสดผสมน้ำผึ้ง ซึ่งเป็นพระกระยาหารมื้อสุดท้ายก่อนตรัสรู้[๒๘]) จากนางสุชาดา เมื่อเสวยเสร็จทรงลอยถาดทองคำลงไปในแม่น้ำเนรัญชรา เวลาเย็นทรงรับหญ้าคาจากโสตถิยพราหมณ์ปูลาดต่างบัลลังก์ภายใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ แล้วประทับนั่ง ณ ที่นั้น ได้ทรงตั้งจิตอธิษฐานในพระหฤทัยว่า “แม้เลือดเนื้อเอ็นกระดูกจะเหือดแห้งไป ถ้ายังมิได้บรรลุพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ(คือพระปัญญาตรัสรู้เองโดยชอบอันยอดเยี่ยม)เพียงใด จะไม่เลิกละความเพียรโดยไม่เสด็จลุกไปจากบัลลังก์นี้”[๒๙]

อรรถกถาทีฆนิกายอธิบายรายละเอียดว่า ในคืนนั้นเอง พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญสมถภาวนาโดยวิธีกำหนดลมหายใจมีอานาปานสติเป็น

---

[๒๖] ดูรายละเอียด มู.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕๕/๑๕๘ , ม.ม.(ไทย)๑๓/๓๓๑/๔๐๑.

[๒๗] ดูรายละเอียด ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๕/๔๐๕.

[๒๘] ดูรายละเอียด ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๑๕๔/๔๘๘, ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๑/๒๓/๑๒๑.

[๒๙] ดูใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๑๑๙ (มหามกุฏฯ)

อารมณ์[๓๐] จนได้บรรลุรูปฌาน ๔ แล้วใช้ฌานนั้นเป็นพื้นฐานเจริญขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา[๓๑] เมื่อถึงยามต้น(ปฐมยาม) ทรงบรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณสามารถระลึกชาติหนหลังได้ เมื่อถึงยามกลาง (มัชฌิมยาม) ทรงบรรลุจุตูปปาตญาณ สามารถหยั่งรู้การเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ทั้งหลายในภพภูมิ ๓๑ ภูมิได้ พิจารณาสังขารคือรูปธรรมนามธรรมว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และพิจารณาปัจจยาการแห่งปฏิจจสมุปบาทโดยอนุโลมปฏิโลม ปัญญาอันเกิดจากการภาวนา(วิปัสสนาญาณ)ก็เกิดขึ้นเป็นลำดับ เมื่อถึงยามสุดท้าย(ปัจฉิมยาม) พระองค์ก็ทรงบรรลุอาสวักขยญาณ[๓๒] สามารถกำจัดอาสวะกิเลสทั้งหลายให้หมดสิ้นไปด้วยพระปัญญา และในที่สุดแห่งปัจฉิมยามพระองค์ก็ทรงบรรลุพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค[๓๓]

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงการเจริญอานาปานสติของพระองค์ที่ทำให้ทรงบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณในที่สุดให้โพธิราชกุมารสดับปรากฏในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ดังนี้ว่า

> “ราชกุมาร เราจึงมีความดำริต่อไปว่า ‘เราผู้มีกายซูบผอมมากอย่างนี้จะบรรลุความสุขนั้นไม่ใช่ทำได้ง่ายเลย ทางที่ดี เราควรกินอาหารหยาบ คือ ข้าวสุกและขนมกุมมาส’ เราก็ฉันอาหารหยาบ คือ ข้าวสุกและขนมกุมมาส ครั้งนั้นภิกษุปัญจวัคคีย์เฝ้า

---

[๓๐] ดูรายละเอียด สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑ .

[๓๑] ดูใน องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๕/๕๐๖, สํ.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๕๖/๒๔๒.

[๓๒] ดูรายละเอียด ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๖/๔๐๖.

[๓๓] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๔๘/๘๔ , ที.สี.อ. (บาลี) ๒๔๘/๒๐๓.

บำรุงเราด้วยหวังว่า 'พระสมณโคดมบรรลุธรรมใด จักบอกธรรมนั้นแก่เราทั้งหลาย' เมื่อใดเราฉันอาหารหยาบ คือข้าวสุกและขนมกุมมาส เมื่อนั้นภิกษุปัญจวัคคีย์นั้นก็เบื่อหน่ายจากไปด้วยเข้าใจว่า 'พระสมณโคดม คลายความเพียร เวียนมาเพื่อความเป็นผู้มักมากเสียแล้ว'

ราชกุมาร เราฉันอาหารหยาบให้ร่างกายมีกำลัง สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า 'มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข' เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เรานั้น น้อมจิตไปเพื่อปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้างฯลฯ เราระลึกชาติก่อนได้หลายชาติพร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและชีวประวัติอย่างนี้ เราได้บรรลุวิชชาที่ ๑ นี้ในปฐมยามแห่งราตรีกำจัดอวิชชาได้แล้ว วิชชาก็เกิดขึ้น กำจัดความมืดได้แล้ว ความสว่างก็เกิดขึ้น เหมือนบุคคลผู้ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่

เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากความ

เศร้าหมอง ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เรานั้นพึงน้อมจิตไปเพื่อจุตูปปาตญาณ เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ รู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม ฯลฯ เราได้บรรลุวิชชาที่ ๒ นี้ในมัชฌิมยามแห่งราตรี กำจัดอวิชชาได้แล้ว วิชชาก็เกิดขึ้นกำจัดความมืดได้แล้วความสว่างก็เกิดขึ้นเหมือนบุคคลผู้ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เราน้อมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า 'นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้อาสวะ นี้อาสวสมุทัย นี้อาสวนิโรธ นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา'

เมื่อเรารู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตก็หลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะและอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า 'หลุดพ้นแล้ว' รู้ชัดว่า 'ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป"[๓๔]

เมื่อพระพุทธองค์ได้ตรัสรู้แล้ว จึงได้ทรงแสดงแนวทางการปฏิบัติธรรมคือสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้เวไนยสัตว์ได้รู้ตามพระองค์ เช่น พระธรรมเทศนาธัมมจักกัปปวัตตนสูตร (พระสูตรว่าด้วยการหมุนกงล้อแห่งธรรม) ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงโปรดแก่เหล่าปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี ว่ามรรคมีองค์ ๘ นี้ หรือมัชฌิมาปฏิปทาซึ่งมีสัมมาทิฏฐิ ปัญญาเห็นชอบคือเห็น

---

[๓๔] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๕/๔๐๕.

อริยสัจ ๔ ซึ่งการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ นี้ ก็คือการปฏิบัติวิปัสสนานั่นเอง ปรากฏว่าเมื่อหัวหน้าปัญจวัคคีย์ คือ ท่านโกณฑัญญะได้ฟังพระธรรมเทศนากัณฑ์นี้แล้ว ได้ดวงตาเห็นธรรม(ธรรมจักษุ) คือสำเร็จเป็นพระโสดาบัน นับเป็นอริยสงฆ์องค์แรกในพระพุทธศาสนา[๓๕] และพระพุทธองค์ก็ได้ทรงสอนวิปัสสนาภาวนามาโดยตลอดเป็นเวลา ๔๕ ปี แม้กระทั่งในวาระสุดท้ายเมื่อจวนเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็ยังตรัสสอนแก่พระสุภัททะซึ่งเป็นสาวกองค์สุดท้าย(ปัจฉิมสาวก) ให้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

> "หนฺททานิ ภิกฺขเว อามนฺตยามิ โว วยธมฺมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถาติ. อยํ ตถาคตสฺส ปจฺฉิมา วาจา."[๓๖]
>
> "ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลาย จงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด นี้เป็นวาจาครั้งสุดท้ายของตถาคต"[๓๗]

---

[๓๕] ดูรายละเอียด วิ.มหา. (ไทย) ๔/๑๒/๑๘.

[๓๖] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๑๘/๑๖๔. ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๑๘/๒๐๑.

[๓๗] ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

๑.๔ แปลพระบาลีอานาปานสติภาวนา

พระบาลีอานาปานสติภาวนา[๓๘] คัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาเตปิฎกํ ๒๕๐๐ และฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ พระบรมราชินีนาถพุทธศักราช ๒๕๓๙ แปลเป็นภาษาไทยไว้ดังนี้

อิธ ภิกฺขุ อรญฺญคโต วา รุกฺขมูลคโต วา สุญฺญาคารคโต วา นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตฺวา อุชุํ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐเปตฺวา.

ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

โส สโตว อสฺสสติ สโตว ปสฺสสติ.

ภิกษุนั้นมีสติอยู่ ย่อมหายใจออก มีสติอยู่ ย่อมหายใจเข้า

๑. ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต ทีฆํ อสฺสสามีติ ปชานาติ.
ทีฆํ วา ปสฺสสนฺโต ทีฆํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ.
เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ว่าหายใจออกยาว

๒. รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามีติ ปชานาติ.
รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ.
เมื่อหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจออกสั้น

---

[๓๘] ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗, สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓-๔๕๕.

๓. สพฺพกายปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

สพฺพกายปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดกองลมทั้งหมด(เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของกองลม) ขณะหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดกองลมทั้งหมด(เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของกองลม) ขณะหายใจออก

๔. ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจออก

๕. ปีติปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

ปีติปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดปีติ ขณะหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดปีติ ขณะหายใจออก

๖. สุขปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

สุขปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดสุข ขณะหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดสุข ขณะหายใจออก

๗. จิตฺตสงฺขารํ ปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

จิตฺตสงฺขารํ ปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดจิตตสังขาร(เวทนา,สัญญา) ขณะหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดจิตตสังขาร ขณะหายใจออก

๘. ปสฺสมฺภยํ จิตฺตสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.
ปสฺสมฺภยํ จิตฺตสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับจิตตสังขาร ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับจิตตสังขาร ขณะหายใจออก

๙. จิตฺตปฏิสํเวที อสฺสสฺสามีติ สิกฺขติ.
จิตฺตปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักกำหนดรู้จิต ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักกำหนดรู้จิต ขณะหายใจออก

๑๐. อภิปฺปโมทยํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.
อภิปฺปโมทยํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิง ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิง ขณะหายใจออก

๑๑. สมาทหํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.
สมาทหํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักตั้งจิตไว้มั่น ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักตั้งจิตไว้มั่น ขณะหายใจออก

๑๒. วิโมจยํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.
วิโมจยํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ฯ
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราเปลื้องจิต ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราเปลื้องจิต ขณะหายใจออก

๑๓. อนิจฺจานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.
อนิจฺจานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก

๑๔. วิราคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.
วิราคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก

๑๕. นิโรธานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.
นิโรธานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก

๑๖. ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.
ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก[๓๙]

---

[๓๙] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑, ม.อุ.(ไทย)๑๔/๑๔๘/๑๘๗,สํ.ม.(ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๔,องฺ.จตุกฺก.อ.(บาลี)๒/๑๖๒/๓๘๗, องฺ.จตุกฺก.ฏีกา (บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕.

แผนภาพที่ ๑ การเจริญอานาปานสติภาวนา ๑๖ ขั้น

<table>
<tr><th colspan="5">การเจริญอานาปานสติภาวนา</th></tr>
<tr><th>อานาปานสติ ๑๖ ขั้น</th><th>สติปัฏฐาน ๔</th><th colspan="2">กรรมฐาน ๒</th><th>วิธีปฏิบัติ ๘ นัย</th></tr>
<tr><td>๑. รู้ลมหายใจเข้า-ออกยาว</td><td rowspan="4">กายานุปัสสนา</td><td rowspan="8">สมถนยานิก - นามรูปปริจเฉท</td><td rowspan="4">สมถ ล้วน
สมถและวิปัสสนาเจือกัน</td><td rowspan="4">๑. คณนานัย
๒. อนุพันธนานัย
๓. ผุสนานัย
๔. ฐปนานัย</td></tr>
<tr><td>๒. รู้ลมหายใจเข้า-ออกสั้น</td></tr>
<tr><td>๓.รู้ชัดกองลมทั้งหมด</td></tr>
<tr><td>๔. ระงับลมหายใจ</td></tr>
<tr><td>๕. รู้ชัดปีติ</td><td rowspan="4">เวทนานุปัสสนา</td><td rowspan="4">สมถและวิปัสสนาเจือกัน</td><td rowspan="8">๕. สัลลักขณนัย(เจริญวิปัสสนา)
๖. วิวัฏฏนานัย (มรรค)
๗. ปาริสุทธินัย (ผล)</td></tr>
<tr><td>๖. รู้ชัดสุข</td></tr>
<tr><td>๗. รู้ชัดจิตสังขาร</td></tr>
<tr><td>๘. ระงับจิตสังขาร</td></tr>
<tr><td>๙. กำหนดรู้จิต</td><td rowspan="4">จิตตานุปัสสนา</td><td rowspan="4">สมถและวิปัสสนาเจือกัน</td></tr>
<tr><td>๑๐. ทำจิตให้บันเทิง</td></tr>
<tr><td>๑๑. ตั้งใจไว้มั่น</td></tr>
<tr><td>๑๒. เปลื้องจิต</td></tr>
<tr><td>๑๓. เห็นความไม่เที่ยง</td><td rowspan="4">ธัมมานุปัสสนา</td><td rowspan="4">วิปัสสนายานิก ๙ นามรูปปริจเฉท</td><td rowspan="4">วิปัสสนาล้วน</td></tr>
<tr><td>๑๔. เห็นความคลายออกได้</td></tr>
<tr><td>๑๕. เห็นความดับไป</td></tr>
<tr><td>๑๖. เห็นความสละคืน</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2"></td><td>๘.เตสังปฏิปัสสนานัย</td></tr>
</table>

๑.๕ อธิบายบทบาลีอานาปานสติเบื้องต้น

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแนวปฏิบัติเบื้องต้น ก่อนเจริญอานาปานสติภาวนาว่า

อิธ ภิกฺขุ อรญฺญคโต วา รุกฺขมูลคโต วา สุญฺญาคารคโต วา นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตฺวา อุชุํ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐเปตฺวา. โส สโต ว อสฺสสติ สโต ว ปสฺสสติ.

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

บทบาลีว่า **อิธ ภิกขุ** (ภิกษุในธรรมวินัยนี้)

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า หมายถึง พระผู้เป็นกัลยาณปุถุชน พระเสขะ และพระอรหันต์[๔๐] คัมภีร์อรรถกถามหาสติปัฏฐานสูตร ทีฆนิกายมหาวรรค อธิบายอีกว่า คำว่า **ภิกษุ** เป็นคำเรียกบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยข้อปฏิบัติ ซึ่งเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายก็ดำเนินการปฏิบัติให้ถึงพร้อมได้เช่นกัน คือ เมื่อมุ่งถึงภิกษุแล้วก็เป็นอันมุ่งถึงคนทั้งหลายที่เหลือด้วย เหมือนอย่างการเสด็จพระราชดำเนินของพระราชา เหล่าข้าราชบริพารนอกนั้นก็เป็นอันรวมไว้ด้วยคำว่า “พระราชา”[๔๑]

พระอรรถกถาจารย์อธิบาย อิธ ศัพท์ว่า แสดงถึงพระศาสนาอันเป็นที่ก่อเกิดแห่งบุคคลผู้เพียรเจริญอานาปานสติครบสมบูรณ์ทั้ง ๑๖ ขั้น และเป็นการปฏิเสธความเป็นอย่างนั้นแห่งศาสนาอื่นๆ สมจริงดังคำ

---

[๔๐] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๐/๕๖๕.

[๔๑] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๗๐.

ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมณะมีอยู่แต่ในพระศาสนานี้เท่านั้น ฯลฯ ลัทธิอื่นๆ ว่างเปล่าจากสมณะทุกจำพวก”[๔๒]

พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า บุคคลผู้ศึกษาในศาสนานี้เห็นทุกข์แล้วต้องการจะดับทุกข์ตามวิธีนี้ คือ ตามวิธีแห่งธรรมวินัยที่เราเรียกกันในบัดนี้ว่าพุทธศาสนา ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า สมณะที่หนึ่ง สมณะที่สอง สมณะที่สาม สมณะที่สี่ มีแต่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น หมายความว่าผู้พ้นทุกข์ตามแบบแห่งธรรมวินัยนี้ที่เราเรียกกันว่า พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์นั้น มีแต่ในธรรมวินัยที่มีการปฏิบัติอย่างนี้เท่านั้น ธรรมวินัยอื่นหรือลัทธิอื่นย่อมว่างจากสมณะเหล่านี้ หมายความว่า ผู้ที่มุ่งหมายจะดับทุกข์ตามแบบแห่งธรรมวินัยนี้นั่นแหละคือผู้ที่จะเจริญอานาปานสติ กล่าวคือ พระสาวกผู้ที่จะปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าโดยเคร่งครัดนั่นเอง[๔๓]

บทบาลีว่า **อรญฺญคโต** (ไปสู่ป่า)

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ได้แก่ ไปสู่ป่าอันมีความสุขอันเกิดแต่ความสงัดเงียบอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นสถานที่ภายนอกจากเขตบ้านออกไป ทั้งหมดนั้นจัดเป็นป่า เสนาสนะที่ชื่อว่าป่า คือสถานที่อันมีในที่สุดชั่ว ๕๐๐ คันธนูเป็นอย่างต่ำ แสดงการกำหนดเสนาสนะอันสมควรแก่การเจริญอานาปานสติ เพราะเมื่อจิตฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณ์เป็นต้นเป็นเวลานาน ไม่ขึ้นสู่อารมณ์แห่งอานาปาสติสมาธิ มัว

---

[๔๒] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

[๔๓] พุทธทาสภิกขุ. **อานาปานสติภาวนา,** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์พระนคร ๒๕๑๘. หน้า ๕๘.

แต่จะแล่นออกไปนอกทาง เหมือนรถที่เขาเทียมด้วยโคโกง มักแล่นออกไปนอกทาง ฉะนั้น.. ภิกษุเมื่อประสงค์จะฝึกจิตที่หยาบเพราะเสพรสอารมณ์อันหยาบมาเป็นเวลานาน ก็พึงพรากจากอารมณ์นั้นเสีย เข้าไปสู่ป่าหรือโคนไม้หรือเรือนว่างเปล่า แล้วผูกไว้ที่หลักคือลมหายใจเข้า-ออกนั้น ด้วยเชือกคือสติ เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตของเธอนั้นแม้จะดิ้นรนไปทางโน้นทางนี้ เมื่อไม่ได้อารมณ์ที่เคยชินก็ไม่อาจจะตัดเชือกคือสติหนีไปได้ ก็ย่อมจะหมอบและแอบอิงอารมณ์นั้น ด้วยอำนาจอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ[๔๔]

พุทธทาสภิกขุอธิบายจุดมุ่งหมายของการอยู่ป่าว่า ความหมายสำคัญอยู่ตรงที่ต้องการให้พรากตัวเองจากสิ่งแวดล้อมที่เคยชิน เมื่อชาวนาเห็นว่าลูกวัวตัวนี้โตพอสมควรที่จะแยกไปฝึกได้แล้ว ก็ต้องแยกจากแม่ นำไปผูกไว้ที่ใดที่หนึ่งจนกว่าจะลืมแม่หรือลืมความเคยชินที่เคยอยู่กับแม่เสียก่อน แล้วจึงจัดการอย่างอื่นตามประสงค์..อีกอุปมาหนึ่งคือ พระศาสดาเปรียบได้กับบุคคลผู้ฉลาดในการดูพื้นที่ หรือเป็นหมอดูพื้นที่ให้แก่คนอื่น พระองค์ได้ทรงแนะพื้นที่ว่า ป่านั่นแหละเป็นที่เหมาะสมสำหรับบุคคลผู้ที่จะบำเพ็ญความเพียรในทางจิตทุกชนิด และยังตรัสเป็นอุปมาอื่นว่า เสือต้องไปคอยซุ่มจับเนื้อในป่า จึงจะจับได้ง่าย เนื้อในที่นี้หมายถึงมรรค ผล และเสือก็คือภิกษุผู้ขวนขวายในการประกอบความเพียรที่จะประกอบการงานทางจิตอย่างแท้จริง[๔๕]

บทบาลีว่า **รุกฺขมูลคโต วา สุญฺญาคารคโต วา**

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ไปสู่โอกาสอันว่าง คือ สถานที่อัน

---

[๔๔] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

[๔๕] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๖๑.

สงัด(ยกเว้นป่าและโคนไม้)ได้แก่เสนาสนะ ๗ อย่าง คือ ๑)ภูเขา ๒)ซอกเขา ๓) ถ้ำในภูเขา ๔) ป่าช้า ๕) ป่าละเมาะ ๖) ที่โล่งแจ้ง ๘) ลอมฟาง[๔๖] จัดเป็นเรือนว่างอันเหมาะสมแก่ฤดูทั้ง ๓ และสมควรแก่ธาตุและจริยา

พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า ถ้าเป็นฤดูร้อนควรไปสู่ป่าหรือที่โล่ง ถ้าเป็นฤดูหนาวควรไปสู่โคนไม้หรือดง ถ้าเป็นฤดูฝนควรไปสู่สุญญาคาร เป็นถ้ำ เป็นภูเขาที่มีเงื้อมกันฝนได้ ริมลำธารที่ตลิ่งกันฝนได้ และใต้ลอมฟาง ดังนี้เป็นต้น ในบาลีบางแห่งแสดงให้เห็นละเอียดไปอีกว่า ถ้าในฤดูร้อนกลางวันอยู่ในป่าสบาย กลางคืนอยู่ในที่โล่งสบาย แต่ถ้าเป็นฤดูหนาว กลางวันอยู่ที่โล่งสบาย กลางคืนอยู่ในป่าสบาย[๔๗]

บทบาลีว่า **นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตฺวา**

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า คู่เข่านั่งขัดสมาธิ ได้แก่ การนั่งพับขาโดยรอบ นั่งขัดสมาธิหมายถึงนั่งพับขาเข้าหากันทั้ง ๒ ข้าง เรียกว่านั่งขัดสมาธิ[๔๘]

พุทธทาสภิกขุอธิบายบอกวัตถุประสงค์ว่า อิริยาบถนั่งเหมาะสมที่สุดสำหรับเจริญอานาปานสติ คือ สามารถคิดนึกได้อย่างแน่วแน่ ไม่ต้องกังวลว่าจะเซหรือล้มอย่างในอิริยาบถยืน และไม่ก่อให้เกิดอาการง่วงหรือความหลงใหลอย่างอื่นเหมือนอิริยาบถนอน มี ๒ ลักษณะ คือ

๑. ปัทมาสนะ ท่านั่งดอกบัว โดยการหย่อนตัวลงนั่งแล้วเหยียดขา ออกไปตรง ๆ ข้างหน้าทั้งสองข้าง แล้วงอเข่าซ้ายเข้ามาจนฝ่าเท้าอยู่ใต้ขาขวา ยกเท้าขวาทับเข่าซ้าย

---

[๔๖] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๐/๒๔๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๘๕.

[๔๗] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๖๒.

[๔๘] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

๒. สิทธาสนะ ท่านั่งของพวกสิทธาโดยการหย่อนตัวลงนั่งแล้วเหยียดขาออกไปตรงๆ ข้างหน้าทั้งสองข้าง แล้วงอเข่าซ้ายเข้ามาจนฝ่าเท้าอยู่ใต้ขาขวา แล้วยกเท้าขวาขึ้นทับเข่าซ้าย แล้วยกเท้าซ้ายขึ้นมาขัดบนขาขวาอีกหนึ่ง มือวางซ้อนกันไว้ตรงตัก[๔๙]

การนั่ง ต้องตั้งกายตรง เพราะต้องการหายใจที่ดี ฉะนั้น เราต้องนั่งตรง เหมือนกับเอาไม้ตรงๆ เข้าไปดามไว้ที่กระดูกสันหลัง กระดูกสันหลังจะเหยียดตรง การนั่งตัวตรงเป็นผลดีแก่การหายใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในเรื่องนี้ นั่งให้ตัวตรง นั่งให้การหายใจเป็นไปอย่างดีที่สุด[๕๐]

บทบาลีว่า **อุชุํ กายํ ปณิธาย** (ตั้งกายตรง)

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ตั้งร่างกายส่วนบนให้ตรง คือ นั่งเรียงกระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อนให้ปลายจรดกัน[๕๑] เพราะเมื่อพระโยคาวจรนั่งอย่างนั้น หนังเนื้อและเอ็นย่อมไม่ตึง เมื่อเป็นอย่างนั้น เวทนาซึ่งมีการตึงหนังตึงเนื้อและเอ็นเหล่านั้น เป็นปัจจัยให้เกิดขึ้นแก่พระโยคาวจรนั้นก็ไม่เกิดขึ้น เมื่อเวทนาเหล่านั้นไม่เกิดขึ้น จิตก็ย่อมมีอารมณ์เป็นหนึ่ง กรรมฐานย่อมไม่ตกถอย ย่อมเข้าถึงความเจริญงอกงามขึ้น

พุทธทาสภิกขุอธิบายจุดมุ่งหมายของการตั้งกายตรงว่า ให้นั่งตัวตรง กระดูกสันหลังตั้งตรงราวกะว่าเอาแกนเหล็กตรงๆ เข้าไปสอดไว้ในกระดูกสันหลัง ทั้งนี้ เพราะท่านต้องการจะให้ข้อกระดูกสันหลังทุก ๆ

---

[๔๙] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๖๓.

[๕๐] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติ สมบูรณ์แบบ**, หน้า ๕๔-๕๖.

[๕๑] องฺ.ติก.อ.(ไทย) ๓๔/๓๑๙ , ขุ.ป.อ.(ไทย) ๖๙/๑๗๖.(มหามกุฏฯ)

ข้อจดกันสนิทเต็มหน้าตัดของมัน ด้วยความมุ่งหมายว่า การทำอย่างนี้จะมีผลคือโลหิตและลมหายใจ เป็นไปอย่างถูกต้องตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นสิ่งที่พึงประสงค์มากที่สุด อีกอย่างหนึ่ง คือ ทุกขเวทนาที่เกิดจากเลือดลมเดินไม่สะดวก จะเกิดขึ้นได้โดยยากหรือมีแต่น้อยที่สุด นี้เป็นความมุ่งหมายทางรูปธรรม ในทางนามธรรม มุ่งหมายถึงการทำจิตให้ตรงแน่ว ไม่เอียงซ้ายหรือเอียงขวา หรือเอียงหน้าเอียงหลัง ด้วยความน้อมไปสู่กามสุขัลลิกานุโยคหรืออัตตกิลมถานุโยคเป็นต้น พึงทราบว่าผู้ที่ทำได้ดี จะมีตัวตรงอยู่ได้ตลอดเวลาทั้งในขณะลืมตาและหลับตา หรือแม้แต่เมื่อจิตเข้าสู่สมาธิ ไร้สำนึกในการควบคุมแล้วก็ตาม[๕๒]

บทบาลีว่า **ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐเปตวา** (ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า)

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึงตั้งสติกำหนดอารมณ์กรรมฐาน[๕๓]

พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า หมายถึง สติที่ตั้งมั่นในอารมณ์ที่จะกำหนด ได้แก่ ลมหายใจโดยตรง จำกัดความว่าทำจิตให้เป็นเอกัคคตาต่อลมหายใจ คือมีลมหายใจอย่างเดียวที่จิตกำลังรู้สึกอยู่ หรือกำหนดอยู่ คำว่า สติ เป็นเพียงการกำหนดล้วนๆ ยังไม่เกี่ยวกับความรู้ หรือการพิจารณาแต่อย่างใด เพราะเป็นเพียงขั้นที่เพิ่งเริ่มกำหนดเท่านั้น โดยพฤตินัย ก็คือนั่งตัวตรงแล้วก็เริ่มระดมความรู้สึกทั้งหมดตรงไปยังลมหายใจที่ตนกำลังหายใจอยู่นั่นเอง ไม่จำเป็นต้องหลับตาเสมอไป สามารถทำได้ทั้งลืมตา โดยทำให้ตาของตนจ้องจับอยู่ที่ปลายจมูกของตนจนกระทั่งไม่เห็นสิ่งอื่นใด อาศัยกำลังใจที่เข้มแข็งแล้วย่อมจะทำได้

---

[๕๒] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๖๔.

[๕๓] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

โดยไม่ยาก ตาลืมอยู่และมองอยู่ที่ปลายจมูกก็จริง แต่จิตไม่ได้มามองด้วย คงมุ่งอยู่ที่การจะกำหนดลมหรือติดตามลมแต่อย่างเดียว[๕๔]

โส สโต ว อสฺสสติ สโต ว ปสฺสสติ. ภิกษุนั้นมีสติอยู่ ย่อมหายใจเข้า มีสติอยู่ ย่อมหายใจออก

บทบาลีว่า **โส สโต ว อสฺสสติ**

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ภิกษุนั้นนั่งอย่างนี้ และตั้งสติไว้มั่นอย่างนี้แล้ว เมื่อไม่ละสตินั้นชื่อว่า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ท่านอธิบายไว้ว่า เป็นสโตการี ผู้ทำสติ[๕๕]

พระสารีบุตรเถระอธิบายไว้ว่า คำว่า เป็นผู้มีสติหายใจเข้า หมายความว่า ภิกษุอบรมสติโดยอาการ ๓๒ ประการ[๕๖] คือ ภิกษุเป็นผู้ตั้งสติมั่นเพราะรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านโดยอาศัยลมหายใจเข้ายาว ชื่อว่าเป็นผู้อบรมสติด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เป็นผู้ตั้งสติไว้มั่นเพราะรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน โดยอาศัยลมหายใจออกยาว..เป็นผู้ตั้งสติไว้มั่นเพราะรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านด้วยสามารถลมหายใจเข้าสั้น เป็นผู้ตั้งสติไว้มั่นเพราะรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านโดยอาศัยลมหายใจออกสั้น ชื่อว่าเป็นผู้อบรมสติด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น ฯลฯ เป็นผู้ตั้งสติไว้มั่นเพราะรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านโดยอาศัยความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืน

---

[๕๔] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๖๔.

[๕๕] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

[๕๖] คือ อานาปานสติ ๑๖ ขั้น แบ่งเป็นลมหายใจเข้า และลมหายออก คูณ ๒ เป็น ๓๒ ประการ

หายใจเข้า ..เป็นผู้ตั้งสติไว้มั่นเพราะรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านโดยอาศัยความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า..เป็นผู้ตั้งสติไว้มั่นเพราะรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านโดยอาศัยความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก ชื่อว่าเป็นผู้อบรมสติด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น.[๕๗]

พระบาลีว่า อสฺสสติ ปสฺสสติ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส อธิบายความดังนี้

ก. นัยพระวินัย อรรถกถาพระวินัยแปล อสฺสสติ ว่า ย่อมหายใจออก และ ปสฺสสติ ว่าย่อมหายใจเข้า โดยถือว่า อสฺสาส คือ ลมหายใจออก ส่วน ปสฺสาส คือ ลมหายใจเข้า ปรากฏหลักฐานในคัมภีร์อรรถกถาว่า “อสฺสาโสติ พหินิกฺขมนวาโต. ปสฺสาโสติ อนฺโตปวิสนวาโต. สุตฺตนฺตฏฺฐกถาสุ ปน อุปฺปฏิปาฏิยา อาคตํ.”[๕๘] คำว่า อสฺสาโส คือ ลมที่ออกไปภายนอก คำว่า ปสฺสาโส คือ ลมที่เข้ามาภายใน แต่ในอรรถกถาพระสูตรทั้งหลายพบข้อความกลับกัน

ข. นัยพระสูตร คัมภีร์อรรถกถามัชฌิมานิกายแปล อสฺสาส ว่าหายใจเข้า แปล ปสฺสาส ว่าหายใจออก โดยมุ่งแสดงการปฏิบัติที่กำหนดรู้หายใจเข้าก่อน ปรากฏหลักฐานว่า “อสฺสาโสติ อนฺโต-ปวิสนนาสิกวาโต ปสฺสาโสติ พหิ นิกฺขมนนาสิกวาโต.”[๕๙]

---

[๕๗] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๕/๒๕๖.

[๕๘] วิ.มหา.อ. (บาลี)๑/๕๐๐,องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี)๓/๑๐๘,วิสุทฺธิ.(บาลี)๑/๒๙๖.

[๕๙] ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๐๕/๑๓๖.

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

สุตฺตนฺตฏฺฐกถายํ ปน พหิ อุฏฺฐหิตฺวาปิ อนฺโต สสนโต อสฺสาโส, อนฺโต อุฏฺฐหิตฺวาปิ พหิ สสนโต ปสฺสาโสติ กตฺวา อุปฺปฏิปาฏิยา วุตฺตํ. อถวา มาตุกุจฺฉิยํ พหิ นิกฺขมิตุ อลทฺโธ-กาโส นาสิกาวาโต มาตุกุจฺฉิโต นิกฺขนฺตมตฺเต ปฐมํ พหิ นิกฺขมตีติ วินยฏฺฐกถายํ อุปฺปตฺติกฺกเมน อาทิมฺหิ สาโส อสฺสาโสติ พหิ นิกฺขมนวาโต วุตฺโต. เตเนวาห “สพฺเพสมฺปิ คพฺภเสยฺยกานนฺ”ติ อาทิ. สุตฺตนฺตฏฺฐกถายํ ปน ปวตฺติยํ ภาวนารมฺภสมเย ปฐมํ นาสิกาวาตสฺส อนฺโต อากฑฺฒิตฺวา ปจฺฉา พหิ วิสฺสชฺชนโต ปวตฺติกฺกเมน “อาทิมฺหิ สาโส อสฺสาโส”ติ อนฺโต ปวิสนวาโต วุตฺโต.[๖๐]

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

อีกนัยหนึ่ง ลมในโพรงจมูกที่ไม่ได้โอกาสออกไปภายนอกระหว่างอยู่ในครรภ์มารดา เมื่อทารกคลอดแล้วย่อมปล่อยออกไปภายนอกก่อน ดังนั้น ในอรรถกถาพระวินัยจึงกล่าวถึงลมที่ออกไปภายนอกตามลำดับแห่งการเกิดขึ้น โดยมีรูปวิเคราะห์ว่า

---

[๖๐] สารตฺถ.ฏีกา (บาลี) ๒/๒๒๙.

อาทิมฺหิ สาโส อสฺสาโส (หายใจออก คือ ลมหายใจในเบื้องแรก) ฉะนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า สพฺเพสมฺปิ คพฺภเสยฺยกานํ (ลมภายในย่อมออกไปก่อนในเวลาที่ทารกออกจากครรภ์มารดา ต่อมาลมภายนอกจึงรับเอาธุลีอันละเอียดเข้าไปภายในกระทบเพดานแล้วดับไป) เป็นต้น แต่ในอรรถกถาพระสูตรกล่าวถึงลมที่เข้าไปภายในตามลำดับแห่งการเกิดขึ้น โดยมีรูปวิเคราะห์ว่า อาทิมฺหิ สาโส อสฺสาโส (หายใจเข้า คือ ลมหายใจในเบื้องแรก) เพราะลมทางจมูกทีแรกในเวลาเริ่มภาวนาในปัจจุบัน ดึงลมหายใจเข้าไปไว้ภายในก่อนและปล่อยออกข้างนอกภายหลัง”

คัมภีร์วิมติวิโนทนีฎีกาอธิบายว่า อา ปรมํ พหิมุขํ สสนํ อสฺสาโส, ตโต อนฺโตมุขํ ปฏิสสนํ ปสฺสาโสติ อาห อสฺสาโสติ พหิ นิกฺขมนวาโตติอาทิ. สุตฺตนฺตฏฺฐกถาสุ ปน อากฑฺฒนวเสน อนฺโต สสนํ อสฺสาโส,พหิ ปฏิสสนํ ปสฺสาโสติ กตฺวา อุปฺปฏิปาฏิยา วุตฺตํ.[๖๑]

“ลมหายใจที่มุ่งตรงไปภายนอกก่อน ชื่อว่า หายใจออก ลมหายใจที่มุ่งตรงเข้าภายในต่อจากนั้น ชื่อว่า หายใจเข้า ฉะนั้น พระอรรถกถาจารย์ จึงกล่าวว่า อสฺสาโสติ พหิ นิกฺขมนวาโต (คำว่า อสฺสาโส คือ ลมที่ออกไปภายนอก)เป็นต้น แต่ในอรรถกถาพระสูตร กล่าวไว้สลับลำดับกันโดยมุ่งหมายว่า ‘ลมหายใจที่เข้าไปภายในด้วยการสูดลม ชื่อว่า หายใจเข้า ลมหายใจที่ออกไปภายนอก ชื่อว่า หายใจออก’

---

[๖๑] วิมติ.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๐.

อนึ่ง คำว่า อสฺสาสปสฺสาส มีคำไวพจน์ว่า อานาปาน มาจาก อาน ศัพท์ + อปาน ศัพท์ มีความหมายว่า ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก หรือลมหายใจออกและลมหายใจเข้า โดย อปาน ศัพท์มีรูปวิเคราะห์ว่า อานโต อปคตํ อปานํ (อปานะ คือลมหายใจที่ถัดมาจากลมหายใจเข้า/ลมหายใจออก) ดังมีสาธกในคัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกายว่า อานนฺติ อสฺสาโส อปานนฺติ ปสฺสาโส. อสฺสาสปสฺสาสนิมิตฺตารมฺมณา สติ อานาปานสติ สติสีเสน เจตฺถตํสมฺปยุตฺตสมาธิภาวนา อธิปฺเปตา.[๖๒]

"คำว่า อานํ คือ ลมหายใจเข้า คำว่า อปานํ คือ ลมหายใจออก สติที่มีลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์ ชื่อว่า อานาปานสติ

อนึ่ง การเจริญสมาธิที่ประกอบด้วยสตินี้ หมายเอาแล้วในคำนี้โดยกล่าวถึงสติ แต่มุ่งให้หมายถึงสมาธิ" อีกนัยหนึ่ง ตัดบทเป็น อาน+อาปาน ดังมีสาธกในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคว่า นิทฺเทเส ปน นาการสฺส ทีฆตฺตมชฺฌุเปกขิตฺวา อาปานนฺติ[๖๓]

"แต่ในคัมภีร์นิเทศ กล่าวถึงรูปว่า อาปาน โดยเพิกเฉยความเป็นทีฆะของ อา อักษรใน น (คือ มาจาก อาน + อาปาน ไม่ต้องลบสระหน้าแล้วทีฆะสระหลัง เพราะสระหลังมีรูปเป็นทีฆะอยู่แล้ว)"

อีกนัยหนึ่ง คำนี้ตัดบทเป็น อาน + ปาน โดยถือว่า ปาน เป็น

---

[๖๒] ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๒๐๖.

[๖๓] ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๘๑.

ศัพท์เดิมและทีฆะ อ ใน น เป็น อา มตินี้สอดคล้องกับคำสันสกฤต ว่า ปฺราณ ที่ตรงกับ ปาน ศัพท์ พบในสัททนีติปกรณ์ ธาตุมาลาว่า

อน ปาณเน. ปาณนํ สสนํ. อนติ. อานํ. ปานํ. ตตฺถ อานนฺติ อสฺสาโส. ปานนฺติ ปสฺสาโส. เอเตสุ อสฺสาโสติ พหิ นิกฺขมนวาโต. ปสฺสาโสติ อนฺโต ปวิสนวาโตติ วินยฏฺฐกถายํ วุตฺตํ. สุตฺตนฺตฏฺฐ-กถาสุ ปน อุปฺปฏิปาฏิยา อาคตํ.

อน ธาตุใช้ในความหมายว่า หายใจ,เป็นอยู่,มีชีวิต ปาณน คือหายใจ(เป็นอยู่,มีชีวิต) อานํ ลมหายใจเข้า,ปานํ ลมหายใจออก.

ในอรรถกถาพระวินัยท่านกล่าวว่า บรรดาบทเหล่านั้น บทว่า อานํ ได้แก่ ลมหายใจออก บทว่า ปานํ ได้แก่ ลมหายใจเข้า บรรดาลม ๒ อย่างนั้น ลมที่ปล่อยออกมาภายนอก ชื่อว่า ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าภายใน ชื่อว่า ลมหายใจเข้า ส่วนในอรรถกถาพระสูตรท่านเรียงลำดับตรงข้ามกัน[๖๔]

ค. นัยพระอภิธรรม พระอภิธรรมปิฎกกล่าวถึงเรื่องธาตุลม และ ลมหายใจ ไว้ ดังนี้

ตตฺถ กตมา วาโยธาตุ วาโยธาตุทฺวยํ อตฺถิ อชฺฌตฺติกา อตฺถิ พาหิราฯ ตตฺถ กตมา อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ ยํ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ ถมฺภิตตฺตํ รูปสฺส อชฺฌตฺตํ อุปาทินฺนํ เสยฺยถีทํ อุทฺธงฺคมา วาตา อโธคมา วาตา กุจฺฉิสยา วาตา โกฏฺฐสยา วาตา องฺคมงฺคานุสาริโน วาตา สตฺถกวาตา ขุรกวาตา อุปฺปลกวาตา อสฺสาโส ปสฺสาโส ยํ วา ปนญฺญมฺปิ

---

[๖๔] พระอัคควังสเถระ, **สัททนีติ ธาตุมาลา**, พระมหานิมิต ธมฺมสาโร จำรูญ ธรรมดา แปล, หน้า ๓๑๒.

อตฺถิ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ ถมฺภิตตฺตํ รูปสฺส อชฺฌตฺตํ อุปาทินฺนํ อยํ วุจฺจติ อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ ฯ ตตฺถ กตมา พาหิรา วาโยธาตุ ยํ พาหิรํ วาโย วาโยคตํ ถมฺภิตตฺตํ รูปสฺส พหิทฺธา อนุปาทินฺนํ เสยฺยถีทํ ปุรตฺถิมา วาตา ปจฺฉิมา วาตา อุตฺตรา วาตา ทกฺขิณา วาตา สรชา วาตา อรชา วาตา สีตา วาตา อุณฺหา วาตา ปริตฺตา วาตา อธิมตฺตา วาตา กาฬา วาตา เวรมฺภ-วาตา ปกฺขวาตา สุปณฺณวาตา ตาลวณฺฏวาตา วิธูปนวาตา ยํ วา ปนญฺญมฺปิ อตฺถิ พาหิรํ วาโย วาโยคตํ ถมฺภิตตฺตํ รูปสฺส พหิทฺธา อนุปาทินฺนํ อยํ วุจฺจติ พาหิรา วาโยธาตุ ฯ ยา จ อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ ยา จ พาหิรา วาโยธาตุ ตเทกชฺฌํ อภิสญฺญูหิตฺวา อภิสงฺขิปิตฺวา อยํ วุจฺจติ วาโยธาตุฯ[๖๕]

ธาตุลมมี ๒ อย่าง คือ วาโยธาตุที่เป็นภายในก็มี ที่เป็นภายนอกก็มี วาโยธาตุที่เป็นภายในคือความพัดไปมา ธรรมชาติที่พัดไปมา ธรรมชาติเครื่องค้ำจุนรูป เป็นภายในตน มีเฉพาะตนที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิยึดถือ ซึ่งเป็นภายในตน เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมมพัดไปตามตัว ลมศัสตรา ลมมีดโกน ลมเพิกหัวใจ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือความพัดไปมา ธรรมชาติที่พัดไปมา ธรรมชาติเครื่องค้ำจุนรูปเป็นภายในตน มีเฉพาะตน ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิยึดถือ ซึ่งเป็นภายในตน แม้อื่นใดมีอยู่ นี้เรียกว่า วาโยธาตุที่เป็นภายใน

วาโยธาตุที่เป็นภายนอก คือ ความพัดไปมา ธรรมชาติที่พัด

---

[๖๕] อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๗๖/๑๓๗.

ไปมา ความเคร่งตึงแห่งรูป เป็นภายนอกตน ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิไม่ยึดถือซึ่งเป็นภายนอกตน เช่น ลมตะวันออก ลมตะวันตก ลมเหนือ ลมใต้ ลมมีฝุ่นละออง ลมไม่มีฝุ่นละออง ลมหนาวลมร้อน ลมอ่อน ลมแรง ลมดำ ลมบน ลมกระพือปีก ลมปีกครุฑ ลมใบกังหันลมพัดโบก หรือความพัดไปมา ธรรมชาติที่พัดไปมา ธรรมชาติเครื่องค้ำจุนรูปเป็นภายนอกตน ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิไม่ยึดถือ ซึ่งเป็นภายนอกตนแม้อื่นใดมีอยู่ นี้เรียกว่า วาโยธาตุที่เป็นภายนอก

คัมภีร์อรรถกถาพระวิภังค์อธิบายว่า บทว่า อสฺสาโส (ลมหายใจเข้า) ได้แก่ ลมหายใจเข้าไปในภายใน บทว่า ปสฺสาโส ได้แก่ ลมหายใจออกไปภายนอก ลมทั้งหมดข้างต้นมีสมุฏฐาน ๔ ส่วนลมหายใจเข้าลมหายใจออกมีจิตเป็นสมุฏฐานอย่างเดียว[๖๖]

ตามหลักภาษา คำว่า อสฺสาส มาจาก อา อุปสัค + สาส ธาตุ มีรูปวิเคราะห์ดังปรากฏในคัมภีร์อัตถโยชนาว่า อาทิมฺหิ ปวตฺโต สาโส อสฺสาโส พหิ นิกฺขมนวาโต.[๖๗] หายใจออก คือ ลมหายใจในเบื้องแรก ส่วน ปสฺสาส มาจาก ป + สาส ธาตุ มีรูปวิเคราะห์ปรากฏในคัมภีร์อัตถโยชนา ว่า อสฺสาสโต อปคโต วาโต ปสฺสาโส อนฺโต ปวิสนวาโต.[๖๘] หายใจเข้า คือ ลมหายใจในภายหลัง

ง. นัยวิสุทธิมรรค ยกข้อความในอรรถกถาพระวินัยและพระสูตรมาอธิบายว่า อรรถกถาพระวินัยกล่าวลมหายใจที่เกิดขึ้น

---

[๖๖] อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๕๕/๗๗.

[๖๗] วิภาวิ.โยชนา (บาลี) ๓/๑๐๑/๒๓๒.

[๖๘] วิภาวิ.โยชนา (บาลี) ๓/๑๐๑/๒๓๒.

ภายในชื่อว่าหายใจออก ลมหายใจที่เกิดขึ้นภายนอกชื่อว่าหายใจเข้า เวลาที่ทารกที่อยู่ในครรภ์คลอดออกจากท้องมารดา ย่อมปล่อยลมข้างในออกมาข้างนอกก่อน ลมข้างนอกพาเอาธุลีละเอียดเข้าข้างในทีหลัง พอถึงเพดานปากก็ดับ แต่ในอรรถกถาพระสูตรแปลกลับกัน โดยกล่าวถึงลมที่เข้าไปภายในตามลำดับแห่งการเกิดขึ้น[๖๙]

ส่วนผู้เขียน ให้คำจำกัดความทั้งนัยสมถะและวิปัสสนาร่วมกันว่า "อานาปานสติภาวนา คือ การเจริญสติกำหนดรู้สภาวธรรมปัจจุบันที่ปรากฏอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก"

เนื่องจากงานวิจัยฉบับนี้มุ่งกล่าวถึงหลักปฏิบัติอานาปานสติโดยตรง จึงเลือกที่จะแปลและอธิบายพระบาลีอานาปานสติภาวนานี้โดยยึดตามนัยพระสูตร ซึ่งเป็นนัยปฏิบัติที่พระสารีบุตรเถระได้อรรถาธิบายไว้แล้วในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคที่กล่าวถึงการปฏิบัติโดยตรง ว่า

อสฺสาสาทิมชฺฌปริโยสานํ สติยา อนุคจฺฉโต อชฺฌตฺตวิกเขปคตํ จิตฺตํ สมาธิสฺส ปริปนฺโถ ปสฺสาสาทิมชฺฌปริโยสานํ สติยา อนุคจฺฉโต พหิทฺธา วิกฺเขปคตํ จิตฺตํ สมาธิสฺส ปริปนฺโถ อสฺสาสาทิมชฺฌปริโยสานํ สติยา อนุคจฺฉโต อชฺฌตฺตํ วิกฺเขปคเตน จิตฺเตน กาโยปิ จิตฺตมฺปิ สารทฺธา จ โหนฺติ อิญฺชิตา จ ผนฺทิตา จ. ปสฺสาทิมชฺฌปริโยสานํ สติยา อนุคจฺฉโต พหิทฺธา วิกฺเขปคเตน จิตฺเตน กาโยปิ จิตฺตมฺปิ สารทฺธาจ โหนฺติ อิญฺชิตา จ ผนฺทิตา จ.[๗๐]

---

[๖๙] ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ.(บาลี) ๑/๒๙๖., วิสุทฺธิ.มหาฎีกา(บาลี) ๑/๓๗๘.

[๗๐] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๕๔/๑๗๕.,ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๕๗/๑๗๗.

"เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจเข้าด้วยสติอยู่ จิตที่ถึงความซัดส่ายภายในเป็นอุปสรรคแก่สมาธิ เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจออกด้วยสติ จิตที่ถึงความซัดส่ายภายนอกเป็นอุปสรรคแก่สมาธิ"

"เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจเข้าด้วยสติอยู่ มีจิตถึงความซัดส่ายภายใน กายกับจิตย่อมเร่าร้อนกระสับกระส่ายไม่สงบ เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจออกด้วยสติอยู่ มีจิตถึงความซัดส่ายภายนอก กายกับจิตย่อมเร่าร้อนกระสับกระส่ายไม่สงบ"

พุทธทาสภิกขุ แปลว่า อสฺสสติ ปสฺสสติ หายใจออก หายใจเข้า[๗๑] ซึ่งสอดคล้องกับคัมภีร์พระวินัย แต่มีนัยตรงกันข้ามกับคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค[๗๒] ซึ่งเป็นตำราปฏิบัติที่พระสารีบุตรเถระได้อธิบายไว้ โดยให้ทรรศนะว่า

"บางคนว่า หายใจเข้า แล้วหายใจออกจึงจะถูก แต่นี่ไม่สำคัญ เป็นเรื่องของภาษา ผมก็อยู่ในพวกที่แปลว่าหายใจออก หายใจเข้า มีปัญหาว่า กำหนดที่ทำการหายใจออกก่อนแล้วจึงหายใจเข้า แล้วต่อไปก็ ออก–เข้า, ออก–เข้า คล้ายกับจะตั้งปัญหาถามว่าจะไปกำหนดที่ลมหายใจออกก่อน หรือลมหายใจเข้าก่อน แต่เนื้อแท้ไม่ใช่ปัญหา ออกก่อนก็ได้ เข้าก่อนก็ได้ เราตั้งต้นกำหนดเข้าที่ลมหายใจก็แล้วกัน ในครั้งที่มันหายใจเข้า หรือในครั้งที่หายใจออกได้ทั้งนั้น พูดถึงเทคนิคมันก็ไม่มีข้อนี้ ถ้ามีเทคนิคก็เป็น

---

[๗๑] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๖๖.

[๗๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๕๔/๑๗๕.

เทคนิคทางภาษาไปเสีย เพราะว่าจะอ้างอิงทางภาษา พวกที่ว่ากำหนดหายใจออกก่อนเข้า ก็มีคำอธิบายว่ามันต้องหายใจออกก่อน ทำนองเดียวกับเด็กที่คลอดจากท้องแม่ออกมา เด็กออกมาการหายใจครั้งแรก มันจะต้องหายใจออกก่อน มันจึงจะหายใจได้ ถือเอาธรรมชาติแท้เป็นหลัก หรือจะถือเอาการหายใจออกเป็นการเตรียม การหายใจเข้าครั้งถัดมาเป็นตัวจริง เป็นการตั้งต้นที่สมบูรณ์ อย่างนี้ก็ได้”[๗๓]

๑.๖ การบริกรรมภาวนา

๑.๖.๑ การกำหนด

การกำหนด คือการเอาจิต (น้อมจิต,ส่งจิต,ส่องจิต)เข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ เฝ้าดูสภาวะปัจจุบันอารมณ์ อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง ด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ มีวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยปราศจากการคิดนึกพิจารณาปรุงแต่งหรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุก ๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้ ในอานาปานสติภาวนานี้ มีศัพท์บาลีแสดงการกำหนดรู้อยู่ ๒ ศัพท์ คือ ปชานาติ และ สิกฺขติ มีอธิบายดังนี้

๑) บทว่า ปชานาติ แปลว่า รู้ชัด เป็นผลเกิดขึ้นจากการกำหนดรู้รูป-นามปัจจุบัน อันอาศัยการบริกรรมภาวนาเป็นเครื่องประคับประคอง พระอรรถกถาจารย์อธิบาย[๗๔]ว่า

---

[๗๓] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติ สมบูรณ์แบบ**, หน้า ๕๗.

[๗๔] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑

แม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่น สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก เมื่อเดินไปก็รู้ว่า ตัวเดินไปก็จริงอยู่ แต่พระพุทธเจ้ามิได้ตรัสหมายเอาความรู้เช่นนั้น เพราะความรู้เช่นนั้นละความเห็นว่าสัตว์ไม่ได้ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ไม่ได้ ไม่เป็นกรรมฐานหรือสติปัฏฐานภาวนา ส่วนการรู้ของผู้เจริญภาวนาย่อมละความเห็นว่าสัตว์ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ได้ เป็นทั้งกรรมฐานและเป็นสติปัฏฐานภาวนา และคำที่ตรัสหมายถึงความรู้ชัดอย่างนี้ว่า ใครเดิน การเดินของใคร เดินได้เพราะอะไร

ตอบว่า ไม่ใช่สัตว์ หรือบุคคลไรๆ เดิน

ตอบว่า ไม่ใช่การเดินของสัตว์หรือบุคคลไรๆ เดิน

ตอบว่า เดินได้เพราะการแผ่ไปของวาโยธาตุอันเกิดจากจิตปรารถนา เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดว่า จิตคิดว่าจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การนำสกลกายให้ก้าวไปข้างหน้าด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุ อันเกิดจากจิตปรารถนาเรียกว่าเดิน แม้ในอิริยาบถอื่นก็เหมือนกัน เกิดจิตปรารถนาขึ้นว่าเราจะนั่ง จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ๆ ก็ทำให้เกิดความจงใจในความเคลื่อนไหว ความคู้กายเบื้องล่างลง ทรงกายเบื้องบนขึ้น ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่านั่ง

กายเปรียบเหมือนเกวียน เพราะอรรถว่าไม่รู้ **ธาตุลม**ที่เกิดจากจิตเปรียบเหมือน**โค** จิตเปรียบเหมือน **สารถี**

เมื่อจิตเกิดขึ้นว่า จะเดิน จะยืน วาโยธาตุที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหวก็เกิดขึ้น อิริยาบถมีเดินเป็นต้น ย่อมเป็นไปเพราะความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต[๗๕]

---

[๗๕] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑

๒) คำว่า สำเหนียก หมายถึง เพียรพยายามกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏในขณะปัจจุบันอย่าง***ใส่ใจ*** ก่อเกิดเป็นไตรสิกขาอย่างครบถ้วน คือ ความสำรวมของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิศีลสิกขา ความตั้งใจมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิจิตตสิกขา ความรู้ทั่วถึงของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิปัญญาสิกขา[๗๖]

๑.๖.๒ การกำหนดรู้

ปริญญา แปลว่า กำหนดรู้ หรือทำความรู้จัก หมายถึง การทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ โดยครบถ้วนหรือรอบด้าน[๗๗] แบ่งออกเป็น ๓ ขั้น

๑) ญาตปริญญา กำหนดรู้ขั้น**รู้จัก** คือรู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่ รู้จักจำเพาะตัวของสิ่งนั้นตามสภาวะของมัน ว่า รูปมีลักษณะสลาย เวทนามีลักษณะเสวยอารมณ์ สัญญามีลักษณะกำหนดได้หมายรู้ ดังนี้เป็นต้น

ภูมิแห่งญาตปริญญา เริ่มตั้งแต่กำหนดสังขาร จนถึงกำหนดปัจจัย ปริญญานี้ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง

๒) ตีรณปริญญา กำหนดรู้ขั้น**พิจารณา** คือ รู้ด้วยปัญญาที่หยั่งลึกซึ้งไปถึงสามัญญลักษณะ[๗๘]ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดาโดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่น เวทนาและสัญญานั้น ไม่เที่ยงมีความแปรปรวนเป็นธรรมดาไม่ใช่ตัวตน

---

[๗๖] วิสุทธิ.(บาลี) ๑/๒๒๐/๒๙๘

[๗๗] ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.(ไทย) ๒๙/๖๒/๖๐,วิสุทฺธิ.มหาฎีกา(บาลี) ๓/๒๓๐.

[๗๘] ตีรณฏฺเฐ ญาณํ แปลว่า ปัญญามีความหมายว่าใคร่ครวญ ได้แก่ ปัญญามีการเข้าใคร่ครวญเป็นสภาวะหรือมีการพิจารณาเป็นสภาวะ.

ภูมิแห่งตีรณปริญญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณากองสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) ปริญญานี้ ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง

๓) ปหานปริญญา[๗๙] กำหนดรู้ถึงขั้น**ละได้** คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติด เป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ ไม่เกิดความผูกพันหลงใหล ทำให้วางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง เช่น เมื่อรู้ว่าสิ่งนั้นๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้วก็ละนิจจสัญญาเป็นต้น ในสิ่งนั้นได้ มีสติกำหนดรู้ชัดตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลางไม่มีความยึดติด ปล่อยว่างได้ ภูมิแห่งปหานปริญญาแบ่งเป็นขั้นๆ ได้ดังนี้

๓.๑) ตั้งต้นแต่ภังคานุปัสสนา(การพิจารณาเห็นความดับ) ต่อแต่นั้นพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาเสียได้

๓.๒) พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นสุข) เสียได้

๓.๓) พิจารณาเห็นโดยความไม่เป็นตัวตน ละอัตตสัญญา (สำคัญว่าเป็นตัวตน) เสียได้

๓.๔) เบื่อหน่ายความเพลิดเพลิน สำรอกราคะ ดับตัณหา

---

[๗๙]คำว่า ปหาเน ปญฺญา แปลว่า ปัญญาในการละ ปัญญาเป็นเครื่องละวิปลาสทั้งหลาย มีนิจจสัญญาวิปลาสเป็นต้น หรือธรรมชาติใดย่อมละนิจจสัญญาวิปลาสเป็นต้นได้ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ปหานาปัญญา อีกอย่างหนึ่ง พระโยคีบุคคลย่อมละนิจจสัญญาวิปลาสได้ด้วยญาณนั้น ฉะนั้น ญาณนั้นจึงชื่อว่า ปหานํ ญาณํ คือ “ญาณเป็นเครื่องละนิจสัญญาวิปลาส” อีกอย่าง “คำว่า ปริจฺจาคฏฺเฐ ญาณํ ญาณในอรรถว่าสละ ได้แก่ญาณมีการสละนิจสัญญาวิปลาสเป็นต้น เป็นสภาวะ” ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๙๓.(มหากุฏฯ)

สละคืนความยึดถือเสียได้

พระพุทธองค์ทรงวางหลักในการกำหนดในขณะผัสสะไว้ดังนี้

ญาตปริญญา คือ การกำหนดรู้ผัสสะ คือรู้เห็นว่า นี้ตาสัมผัส นี้หูสัมผัส นี้จมูกสัมผัส นี้ลิ้นสัมผัส นี้กายสัมผัส นี้ใจสัมผัส นี้อธิวจนสัมผัส นี้ปฏิฆสัมผัส ...นี้สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาที่เป็นสุข นี้สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาที่เป็นทุกข์ นี้สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาเป็นทุกขมสุข...นี้ผัสสะอันประกอบด้วยกุศลจิต นี้ผัสสะอันประกอบด้วยอกุศลจิต นี้ผัสสะอันประกอบด้วยอัพยากตจิต นี้ผัสสะอันประกอบด้วยกามาวจรจิต นี้ผัสสะอันประกอบด้วยรูปาวจรจิต นี้ผัสสะอันประกอบด้วยอรูปาวจรจิต ...นี้ผัสสะเป็นของว่างเปล่า นี้ผัสสะเป็นศีล นี้ผัสสะเป็นสมาธิ นี้ผัสสะเป็นโลกิยะ นี้ผัสสะเป็นโลกุตตระ นี้ผัสสะเป็นอดีต นี้ผัสสะเป็นอนาคต นี้ผัสสะเป็นปัจจุบัน

ตีรณปริญญา คือ การพิจารณาโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ เป็นโรค..ดังหัวฝี ดังลูกศร ลำบาก อาพาธ เป็นอย่างอื่น ไม่มีอำนาจ ชำรุด เสนียด อุบาทว์ ภัย อุปสรรค หวั่นไหว แตกพัง ไม่ยั่งยืน ไม่มีที่ต้านทาน ไม่มีที่ซ่อนเร้น ไม่มีที่พึ่ง ว่าง เปล่า สูญ เป็นโทษ มีความแปรไปเป็นธรรมดา ไม่มีแก่นสาร มูลแห่งความลำบาก ดังเพชฌฆาต ปราศจากความเจริญ มีอาสวะ มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง เหยื่อมาร มีชาติเป็นธรรมดา มีชราเป็นธรรมดา มีพยาธิเป็นธรรมดา มีมรณะเป็นธรรมดา มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์โทมนัสและอุปายาสเป็นธรรมดา มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา...พิจารณาเห็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ดับไป ชวนให้แช่มชื่น เป็นอาทีนวะ เป็นนิสสรณะ

ปหานปริญญา คือ การกำหนดละจากกิเลสโดยการบรรเทา ทำฉันทราคะในผัสสะให้สิ้นไป ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันทราคะในผัสสะใด ท่านทั้งหลายจงละฉันทราคะนั้น ฉันทราคะนั้นจักเป็นของอันท่านทั้งหลายละแล้ว มีมูลรากอันตัดขาดแล้ว ทำให้ไม่มีที่ตั้งดุจตาลยอดด้วน ถึงความไม่มีในภายหลัง มีความไม่เกิดขึ้นในอนาคตเป็นธรรมดา โดยประการอย่างนี้"[๙๐]

การเจริญปริญญาคือการเจริญวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนากับการทำปริญญากิจเป็นเรื่องเดียวกัน แต่บุคคลส่วนใหญ่คุ้นกับการเจริญวิปัสสนา กำหนดรู้ในอารมณ์ปัจจุบัน กำหนดรู้ผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกย่อ ๆ ได้แก่ รูปกับนาม หรือขันธ์ ๕ นั่นเอง การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในขั้นที่จะทำให้เกิดวิสุทธิ คือ การพิจารณาโดยจับแง่ความหมายตามแนววิธีที่ท่านแสดงไว้ในพระบาลี เช่นว่า รูปอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม จะเป็นอดีต อนาคต หรือปัจจุบันก็ตาม ภายในหรือภายนอกก็ตาม ฯลฯ ล้วนแล้วไม่เที่ยง ดังนี้เป็นต้น หรือการพิจารณาเป็นหมวดๆ เป็นกลุ่มๆ และความรู้ที่เกิดขึ้นในขั้นนี้ เรียกว่า สัมมสนญาณ หมายความว่า ญาณที่พิจารณาหรือตรวจตารูป-นามตามหลักของไตรลักษณ์

เมื่อมีการพิจารณาด้วยสัมมสนญาณไปจนญาณแก่กล้าขึ้น ก็เริ่มเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไปของสังขารทั้งหลาย พิจารณาเห็นความแปรปรวนในปัจจุบันขณะ ว่าธรรมเหล่านี้ไม่มีแล้วก็มีขึ้น มีขึ้นแล้วก็ดับหายไป การพิจารณาเห็นการเกิด-ดับ และเหตุปัจจัยเป็นขณะๆ

---

[๙๐] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖๒-๖๙/๕๕.

ไป ก็เริ่มเกิดญาณขั้นต่อไป เรียกว่า อุทยัพพยานุปัสสนา[๘๑] แต่ยังเป็นญาณใหม่อยู่ เรียกว่าตรุณวิปัสสนาญาณ(วิปัสสนาญาณอ่อนๆ) ผู้ที่เข้าถึงตรุณวิปัสสนานี้ เรียกว่า “อารัทธวิปัสสก” (ผู้ได้เริ่มวิปัสสนาแล้ว) ซึ่งในตอนนี้เองวิปัสสนูปกิเลส เช่น โอภาส (แสงสว่าง) เป็นต้นก็จะเกิดขึ้น ชวนให้หลงผิดและติดใจ ถ้าหากรู้เท่าทันกำหนดแยกว่าอะไรเป็นทางอะไรไม่ใช่ทางได้แล้วก็สามารถผ่านพ้นไปได้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าการกำหนดในการเจริญสติ ได้แก่ ญาตปริญญา การกำหนดรู้ในการพิจารณาได้แก่ ตีรณปริญญา และการกำหนดละเรียกว่า ปหานปริญญา จะรวมอยู่ในความหมายของคำว่าอนุปัสสนา และสติปัฏฐาน

๑.๖.๓ การบริกรรมภาวนา

คำว่า บริกรรม มาจากคำบาลีว่า ปริกมฺม หมายถึง การจัดแจง, การท่องบ่น, การบำเพ็ญ[๘๒] เป็นการกระทำขั้นต้นในการเจริญภาวนา คือกำหนดใจเพ่งวัตถุ หรือนึกถึงอารมณ์ที่กำหนดนั้นซ้ำๆ อยู่ในใจ เพื่อทำใจให้สงบ[๘๓]

บริกรรมภาวนาในการเจริญสมถะ คือการกำหนดใจเพ่งอารมณ์นึกภาวนาในใจซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกระทั่งจิตถูกดึงมาเกาะติดกับนิมิต

การบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนาไม่ใช่การท่องบ่น,หรือสาธยายเหมือนสมถะ แต่เป็นการเอาจิต (โน้มจิต,น้อมจิต) เข้าไปรับรู้

---

[๘๑] สารตฺถ.ฏีกา (บาลี) ๒/๑๗๕/๓๔๘.

[๘๒] พระอุดรคณาธิการ(ชวินทณ์ สารคำ) รศ. ดร. จำลอง สารพัดนึก. พจนานุกรม บาลี-ไทย ISBN ๙๗๔-๘๗๕๓๙-๑-๓ ครั้งที่ ๓/๑๐/๒๕๓๘ หน้า ๓๓๖

[๘๓] ป.อ. ประยุตฺโต. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๘.

อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ เฝ้าดูสภาวะปัจจุบันอารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง โดยปราศจากการคิดนึกพิจารณาปรุงแต่งหรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุกๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้ ด้วยสติที่ประกอบพร้อมด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ อันส่งผลให้มีวิริยะ สมาธิ และปัญญาเพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นการระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน การบริกรรมมีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างยิ่งโดยเฉพาะการปฏิบัติแบบสุทธวิปัสสนา[๙๔] จัดเป็นวิชชมานบัญญัติ คือบัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏ สื่อให้รู้สภาวธรรมนั้นๆ ได้อย่างชัดเจน ในเรื่องนี้ท่านมหาสีสยาดอ (พระโสภณมหาเถระ) อธิบายไว้ว่า

ผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจในความแตกต่างกันของปัจจุบันธรรมและปัจจุบันอารมณ์

- ปัจจุบันธรรม คือ รูปนามที่เกิดเป็นปัจจุบันอยู่เรื่อยไป
- ปัจจุบันอารมณ์ คือ รูปนามที่ปรากฏในปัจจุบันเฉพาะหน้า

อารมณ์ที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนา คือปัจจุบันอารมณ์ เพราะอภิชฌาโทมนัสจะเกิดขึ้นได้หรือไม่ได้อยู่ที่ว่า ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้เท่าทันตามความเป็นจริงหรือไม่ หากกำหนดได้ทัน ว่ามีรูปอะไร นามอะไรเกิดขึ้นในอารมณ์ปัจจุบัน ขณะนั้นอภิชฌาและโทมนัสย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ เท่ากับว่าในขณะนั้นสมุทัยอันเป็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ย่อมถูกละไป(ทำลายตัณหา) ดังนั้น ความสำคัญจึงอยู่ตรงที่ว่าต้องคอยสังเกตให้ได้ทันในปัจจุบันอารมณ์

---

[๙๔] สุทธวิปัสสนา คือ การเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้วเรียกว่า สุกขวิปัสสกบุคคล หรือวิปัสสนายานิกบุคคล

หลายคนสงสัยว่า : การปฏิบัติแบบนี้มากไปด้วยคำบริกรรม มีแต่คำบัญญัติ จะเป็นวิปัสสนาได้อย่างไร?

ตอบว่า : การเจริญวิปัสสนาเป็นการระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบัน คำบริกรรมจะทำให้รับรู้คำบัญญัติเป็นอารมณ์ก็จริง แต่ก็ช่วยให้จิตจดจ่ออารมณ์มากขึ้นในเบื้องต้น จากนั้นจึงสามารถหยั่งเห็นรูปนามตามสภาวธรรมนั้นๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมอีกต่อไป เพราะในขณะต่อจากนั้นจะสามารถรู้รูปนามได้ชัดเจน จนเห็นความเกิด-ดับอย่างรวดเร็วของสภาวธรรมที่ กำลังกำหนดอยู่ ดังข้อความในคัมภีร์มหาฎีกาว่า "นนุ จ ตชฺชาปญฺญตฺติวเสน สภาวธมฺโม คยฺหตีติ. สจฺจํ คยฺหติ ปุพฺพภาเค ภาวนาย ปน วฑฺฒมานาย ปญฺญตฺตึ สมติกฺกมิตฺวา สภาเวเยว จิตฺตํ ติฏฺฐติ."[๘๕]

"ถามว่า บุคคลย่อมรับรู้สภาวธรรมโดยเนื่องด้วยชื่อบัญญัติได้หรือ? ตอบว่า จริงอยู่ในเบื้องแรกย่อมรับรู้เนื่องด้วยบัญญัติ (คือคำบริกรรมสลับกันไป) แต่ในเมื่อภาวนาเจริญขึ้น จิตย่อมล่วงบัญญัติแล้วดำรงอยู่ในสถานะเดียว(ไม่มีคำบริกรรมอีก)"

มีหลักฐานที่เกี่ยวกับการใช้คำบริกรรมที่เป็นบัญญัติดังนี้ "มนสา สชฺฌาโย ลกฺขณปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณปฏิเวโธ มคฺคผล-ปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ."[๘๖]

การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรคผล

---

[๘๕] วิสุทฺธิ.มหาฎีกา(บาลี) ๑๓๑๖.

[๘๖] อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

เมื่อโยคีบุคคลมีอารมณ์บัญญัติ พร้อมด้วยกำหนดอารมณ์ปรมัตถ์และปฏิบัติต่อเนื่องได้ดียิ่งขึ้น สติ สมาธิ จะเริ่มมีกำลังแข็งตัว เรียกว่าสมาธิญาณแก่กล้า เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะรู้รูปปรมัตถ์ และนามปรมัตถ์แท้ๆ ว่ามีสภาวลักษณะคือ เย็น ร้อน อ่อน แข็งเคลื่อนไหวปรากฏให้กำหนดรู้ได้ เรียกว่า ความจริงปรากฏ เมื่อความจริงปรากฏ สมมุติก็หาย สมมุติเป็นเพียงสื่อให้เข้าถึงความจริง เป็นอุปกรณ์ร่วมทำให้เห็นความจริงเท่านั้น เช่นกันก่อนที่จะเข้าถึงปรมัตถ์ก็ต้องผ่านบัญญัติก่อน ไม่ผ่านบัญญัติ จะเข้าถึงปรมัตถ์ได้อย่างไร เหมือนจะเข้าบ้านต้องเปิดประตูก่อน ไม่เปิดประตูจะเข้าบ้านได้อย่างไร ฉะนั้นแล[๘๗]

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติจะให้เห็นปรมัตถ์ล้วน ๆ เลยทีเดียว ย่อมเป็นไปไม่ได้ ในที่นี้จึงให้มีอารมณ์บัญญัติพร้อมด้วยกำหนดอารมณ์ปรมัตถ์เป็นข้อปฏิบัติโดยตรง

บัญญัตินั้น ว่าโดยหลักใหญ่มีอยู่ ๒ อย่างคือ วิชชมานบัญญัติและอวิชชมานบัญญัติ การบัญญัติตั้งชื่อว่า รูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ, ปฐวีธาตุ, เตโชธาตุ, อาโปธาตุ, วาโยธาตุ โดยสภาพความเป็นจริงขันธ์มีอยู่ ธาตุทั้ง ๔ ก็มีอยู่ เป็นปรมัตถ์แท้ๆ เพียงแต่นำปรมัตถ์นั้นมาตั้งชื่อเรียกเพื่อใช้สื่อสารความหมายให้รับรู้ร่วมกัน การบัญญัติตั้งชื่ออย่างนี้เรียกว่า วิชชามานบัญญัติ (บัญญัติที่มีอยู่) ส่วนบัญญัติที่ไม่มีปรมัตถสภาวะ คือปราศจากความเป็นจริง เช่นรัชกาลที่ ๑ นับเวลาประมาณ ๒๐๐ กว่าปีล่วงมาแล้ว พระวรกายของพระองค์เสด็จสวรรคตไปแล้วทั้งรูปนาม สังขารก็หายไปไม่เหลือเลย แต่พระนามยังมีอยู่ เมื่อมี

---

[๘๗] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑,** พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.),ตรวจชำระ, หน้า ๖๙.

ใครถามว่าเมืองไทยนี้ กรุงรัตนโกสินทร์ใครเป็นผู้สถาปนา ตอบได้ทันทีว่า รัชกาลที่ ๑ เป็นองค์สถาปนา ปรมัตถสภาวะคือรูปนามสังขารหายไปหมด แต่พระนามยังไม่หาย รัชกาลที่ ๒-๘ ก็เช่นเดียวกัน อย่างนี้เรียกว่า อวิชชมานบัญญัติ เป็นบัญญัติที่มีอยู่อย่างลอยๆ ไม่มีสภาวปรมัตถ์รับรอง รูปนามสังขารก็ไม่มี เมื่อไม่มีรูปนามสังขารปรมัตถสภาวะก็ไม่มีเหมือนกัน เป็นเพียงบัญญัติเฉยๆ มีแต่ชื่อ รูปนามไม่ปรากฏ ครั้นมาถึงสมัยนี้รัชกาลที่ ๙ ยังทรงพระชนม์อยู่ทั้งรูปนามสังขารของพระองค์ก็มีอยู่ ที่ชื่อว่า ร.๙ เป็นบัญญัติ ส่วนรูปนามของ ร.๙ เป็นปรมัตถ์ ฉะนั้น ร.๙ จึงเป็นวิชชมานบัญญัติ เพราะมีสภาวะรับรองและยังนับว่าเป็นสัจจบัญญัติ เพราะปรมัตถสภาวะก็มีอยู่[๙๙]

ปรากฏตัวอย่าง การใช้คำบริกรรมภาวนาในคัมภีร์อรรถกถาว่า

พระจูฬปันถกนั่งแลดูพระอาทิตย์ พลางลูบท่อนผ้าขาว บริกรรมว่า “รโชหรณํ รโชหรณํ” เมื่อท่านลูบท่อนผ้านั้นอยู่ ท่อนผ้าได้เศร้าหมองไปตามลำดับ จึงเกิดปัญญาเห็นสภาพธรรมว่า “ท่อนผ้านี้สะอาดอยู่แต่เดิม มาถูกเข้ากับอัตภาพนี้ จึงละปกติเดิมเสีย กลายเป็นของเศร้าหมองอย่างนี้ไปได้ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ ครั้นแล้วเริ่มกำหนดรู้ความสิ้นและความเสื่อม เจริญวิปัสสนา”

พระศาสดาทรงทราบว่า “จิตของพระจูฬปันถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว” จึงตรัสว่า “จูฬปันถก เธออย่าทำความหมายเฉพาะท่อนผ้านั้นว่า 'เศร้าหมองแล้ว ติดธุลี ก็ธุลีทั้งหลายมีธุลีคือราคะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอ เธอจงกำจัดมันออกเสีย” ดังนี้แล้ว ในกาลจบคาถา พระจูฬปันถก

---

[๙๙] ดูใน ภัททันตอาสภเถระ. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔.** ชลบุรี : สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม, ๒๕๔๑.

บรรลุพระอรหันต์ พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา[๘๙]

จะเห็นได้ว่าการบริกรรมก็คือการใช้สติกำหนดระลึกรู้ ซึ่งหมายถึงการเจริญสติปัฏฐานพิจารณาดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีอยู่จริง จนเกิดปัญญารู้แจ้งขึ้นมาในสิ่งนั้นจริงๆ เช่น พระจูฬปันถก ที่บริกรรมลูบผ้าขาว จนเกิดปัญญาขึ้นในขณะจิตเดียวก็บรรลุอรหันต์ได้ แสดงให้เห็นว่าการบริกรรมด้วยจิตจดจ่อต่อเนื่องในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่มีอยู่ในปัจจุบันตามความเป็นจริงก็จะเกิดปัญญาแว็บขึ้นมาประดุจสายฟ้าแลบ และพิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม แล้วก็หลุดพ้นด้วยขณะจิตเดียวเท่านั้น เพราะว่ากิริยาที่ทำบริกรรมในขณะเจริญกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง มีลักษณะคล้ายกับการท่องบ่นในใจ การสาธยาย การใคร่ครวญ หรือการไตร่ตรอง การเพ่งวัตถุ หรือนึกถึงอารมณ์ที่กำหนดนั้นว่าซ้ำๆ อยู่ในใจเป็นการเพิ่มวิริยะทางใจ คือทำให้จิตสงบจากนิวรณ์ โดยอาศัยการบริกรรมเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตัวในขณะปัจจุบันแล้วพัฒนาการ เกิดเป็นโยนิโสมนสิการอันเป็นตัวปัญญาพิจารณาเห็นความเสื่อมสิ้นดับสูญของสรรพสิ่งโดยความไม่มีอะไรเป็นแก่นสารเป็นเหตุให้ละอุปาทานขันธ์ ๕ เสียได้

---

[๘๙] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๓๓๐. (มหามกุฏฯ)

ปฏิสัมภิทา ๔ คือ ๑) อรรถปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในอรรถ ได้แก่ ความเข้าใจแจ่มแจ้งในความหมายของถ้อยคำต่างๆ ๒) ธรรมปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในธรรม ได้แก่ ความเข้าใจแจ่มแจ้งในข้อธรรมต่างๆ สามารถอธิบายโดยพิสดารได้ ๓) นิรุตติปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในภาษา คือรู้ภาษาต่างๆ และรู้จักใช้ถ้อยคำชี้แจงแสดงอรรถและธรรมให้คนอื่นเข้าใจได้ ๔) ปฏิภาณปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ ได้แก่ ความมีไหวพริบ สามารถเข้าใจคิดเหตุผลได้เหมาะสมทันการ และมีความรู้ความเข้าใจชัดในความรู้ต่าง ๆ

บทที่ ๒

การเจริญอานาปานสติภาวนา

๒.๑ การเจริญภาวนา

คำสอนของพุทธศาสนาต่างจากศาสนาอื่น คือ คำสอนของศาสนาอื่นนั้นเป็นคำสั่งสำเร็จรูปที่ศาสนิกจะต้องทำตามให้เทพเจ้าพึงพอใจ ใครไม่ทำตามจะถูกลงโทษจากเทพเจ้าเบื้องบน โดยการให้ตกนรกไปตลอดกาล แต่คำสอนของพุทธศาสนาเป็นเพียงการนำความจริงของธรรมชาติมาบอกเท่านั้น พระพุทธเจ้าไม่ใช่ผู้สร้างกฎหรือผู้บังคับผู้คนให้ต้องทำตามกฎ พระองค์เป็นเพียงมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งที่พยายามสั่งสม/บำเพ็ญบารมีมาแล้วนับแสนโกฏิชาติ[๑] จนได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยความเพียรแห่งพระองค์เอง ทรงรู้แจ้งในกฎเกณฑ์ทั้งปวงของธรรมชาติว่า สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีอะไรเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น ดังปรากฏหลักฐานในจูฬกัมมวิภังคสูตร[๒] และทรงรู้ว่าต้องปฏิบัติอย่างไรบ้างจึงจะหลุดพ้นไปจากกฎเกณฑ์ทั้งปวงของธรรมชาติได้ ดังที่พระองค์ตรัสไว้ว่า

"ตถาคตจะอุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ธาตุนั้นคือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้แจ้ง

---

[๑] ดูรายละเอียดใน ขุ.อป.อ.(บาลี) ๑/๑๒๐.

[๒] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๙๔/๓๕๓.

ว่า“สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง” ครั้นรู้แล้วและเข้าถึงแล้วจึงนำมาบอก มาแสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง...สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์...ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”[๓] และตรัสว่า “เพราะชาติเป็นปัจจัยชรามรณะจึงมี ตถาคตเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ตาม ธาตุอันนั้น คือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้ ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้แจ้งและเข้าถึงธรรมนั้นแล้ว ครั้นรู้แจ้งและเข้าถึงแล้วจึงนำมาบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่าย และกล่าวว่า‘เธอทั้งหลายจงดูเถิด”[๔]

ศาสนาพุทธไม่ได้ปฏิเสธเรื่อง “เทพเจ้า” แต่ไม่ให้ความสำคัญและไม่ใส่ใจที่จะไปพึ่งพายึดถือ เพราะพระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งกฎธรรมชาติว่า การได้เป็นเทพเจ้าหรือการไปเกิดอยู่ในวิมานในสวรรค์แล้วยังมิใช่สุขแท้สุขถาวรที่ไม่ต้องกลับมาเป็นทุกข์อีก คือแม้จะได้เกิดเป็นเทวดาแล้วก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ยังต้องตกนรกบ้าง ขึ้นสวรรค์บ้าง ไม่สิ้นสุด[๕]

ศาสนาพุทธมุ่งศึกษาแต่ในประเด็นว่า ทำอย่างไรจึงจะหลุดพ้นไปจากกฎเกณฑ์ทั้งปวงได้ ไม่ต้องยอมสยบอยู่กับอำนาจใดๆ ทั้งสิ้น ในที่สุดพระพุทธเจ้าก็ทรงค้นพบวิธีการนั้น นั่นก็คือ***การเจริญภาวนา***ที่สามารถปฏิบัติให้เห็นผลได้จริงในชาตินี้ ไม่ต้องรอให้ตายเสียก่อนจึงจะได้พบ ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ด้วยตนเองในปัจจุบันขณะ ซึ่งพระอริยเจ้าในพุทธศาสนาสามารถพิสูจน์ทราบ จนเห็นประจักษ์แล้ว

---

[๓] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

[๔] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๔

[๕] ดูรายละเอียด สํ.มหา.(ไทย)๑๙/๑๑๘๑/๖๕๔,องฺ.เอก.(ไทย)๒๐/๓๔๒/๔๔.

จึงนำออกเผยแผ่สืบทอดกันมา จนถึงปัจจุบัน

หลังจากตรัสรู้แล้ว พระพุทธเจ้าทรงได้พระนามอีกนามหนึ่งว่า "พระสัพพัญญู" แปลว่า ผู้รู้ทั้งปวง คือรู้หมดทุกอย่าง[๖] ด้วยความที่พระองค์รู้ทุกสิ่งทุกขอย่างนี่เอง ทำให้พระองค์ทรงประมวลความรู้ทั้งหมดเข้าด้วยกัน จึงมีพระดำริว่า ถ้าหากทรงสอนทั้งหมดหรือบอกทั้งหมดที่ทรงรู้ ก็จะก่อให้เกิดโทษ เกิดหายนะแก่มวลสรรพสัตว์เสียมากกว่า พระองค์จึงเลือกที่จะสอนเฉพาะเรื่องที่เป็นไปเพื่อดับทุกข์ เพื่อคลายโศกเท่านั้น[๗]

พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนหมอผ่าตัดผู้ป่วย ที่ถูกลูกศรยิงปักอก หมอไม่จำเป็นต้องใส่ใจว่าคนยิงเป็นใคร ทำไมจึงยิง หมอทำหน้าที่เพียงเร่งผ่าตัดช่วยชีวิตให้เร็วที่สุด แต่ถ้าผู้ป่วยไม่ยอมให้ผ่าตัดเอาลูกศรออกโดยตั้งเงื่อนไขว่า "ต้องหาคนยิงให้ได้ก่อน เขาหน้าตาเป็นอย่างไร? ผู้หญิงหรือผู้ชาย ต้องให้เขาบอกเหตุผลที่ยิงให้ได้ก่อนจึงจะยอมให้หมอผ่าเอาลูกศรออก" ถ้าเป็นเช่นนั้นก็รับรองได้ว่าผู้ป่วยต้องเสียชีวิตก่อนอย่างแน่นอน[๘] ศาสนาพุทธมุ่งแก้ปัญหาด้วยความรู้ที่ถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต ด้วยการ***เจริญวิปัสสนาภาวนา***ตามรู้ความจริง เพราะระบบความรู้นี้มิใช่เกิดจากเพียงการคิดวิเคราะห์หรืออ้างเหตุผลจากแหล่งความรู้อื่น แต่เริ่มต้นจากประสบการณ์ตรงขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอง แล้วถูกพิสูจน์โดยประสบการณ์ตรงของพระภิกษุในพุทธศาสนามาทุกยุคทุกสมัย

---

[๖] ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๒/๒๕๒.

[๗] ดูใน สํ.สี. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.

[๘] ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๘/๑๔๑.

คัมภีร์ปรมัตถทีปนีวิเคราะห์ความหมายคำว่า ภาวนา ไว้ว่า ภาเวนฺติ จิตฺตสนฺตานํ เอตาหีติ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระแสจิต[๙] ทำให้กุศลเจริญขึ้น หมายความว่าทำให้เกิดกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น และทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนยิ่งขึ้น[๑๐]

พระสารีบุตรเถระให้ความหมายไว้ ๔ ประการ[๑๑] คือ

๑) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตนไม่ล่วงเลยกันและกัน เช่น เมื่อโยคีละความพอใจในกามได้แล้วทันทีนั้นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน เป็นต้น

๒) ภาวนา คือธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ มีรสอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกาม เป็นต้น

๓) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น ๆ เข้าไป คือ เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจการหลีกออกจากกามเข้าไป เป็นต้น

๔. ภาวนา คือ การปฏิบัติเนืองๆ เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมปฏิบัติเนืองๆ ซึ่งความออกจากกาม เป็นต้น[๑๒]

เรียกอีกอย่างว่า กรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เป็นที่ตั้งแห่งการทำงาน ที่ตั้งของความเจริญอุตสาหะที่เรียกว่าการปรารภ

---

[๙] พระคันธสาราภิวงศ์ (แปลและเรียบเรียง), **ปรมัตถทีปนี** ,หน้า ๗๖๐.

[๑๐] พระคันธสาราภิวงศ์ (แปลและเรียบเรียง), **ปรมัตถทีปนี,** หน้า ๔๗๘.

[๑๑] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒/๓๐๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

[๑๒] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙-๒๕๒.

ความเพียร และเป็นที่ตั้งของความสุขพิเศษ เพราะเป็นที่ตั้งของความสุขในฌาน และมรรคผล[๑๓]

กรรมฐาน คือ ลำดับภาวนาอันเป็นเหตุใกล้ของการบำเพ็ญเพียรให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป[๑๔] มีอยู่ ๒ แบบ

๑. สมถภาวนา หรือ สมถะ คือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ หรือการทำจิตให้เป็นสมาธิ ผลการปฏิบัติจะทำให้ได้ฌาน อภิญญา[๑๕] แต่ยังไม่บรรลุธรรม ผู้ที่ปรารถนาบรรลุพระนิพพานจะต้องปฏิบัติวิปัสสนาต่ออีก

๒. วิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง[๑๖] ได้แก่ หลักปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งในขันธ์ ๕ ว่าเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก เป็นสภาวะที่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้[๑๗] ผลการปฏิบัติทำให้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน ดับกิเลสตัณหาได้อย่างสิ้นเชิง[๑๘]

ความเข้าใจของผู้ปฏิบัติหลายท่านคิดว่า “การปฏิบัติสมถะดีกว่าวิปัสสนา เพราะสมถะฝึกแล้วทำให้เหาะได้ รู้ใจคนอื่นได้ เสกมนต์คาถาอาคมได้ ส่วนวิปัสสนาล้วนๆ ทำเช่นนั้นไม่ได้” แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติสมถะก็ยังเป็นเพียงปุถุชนที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด หาที่สุดของภพชาติไม่ได้ ยังต้องตกอบายทรมานในนรกอีกนับชาติไม่ถ้วน

---

[๑๓] ดูรายละเอียด องฺ.ฉกฺก.อ. (บาลี) ๓/๑๐๗/๑๕๗.

[๑๔] พระญาณธชเถระ (แลดีสยาดอ), **อานาปานทีปนี,** หน้า ๗๖๐.

[๑๕] ดูรายละเอียดใน องฺ.ฉกฺก.อ. (บาลี) ๓/๒๗/๑๑๑.

[๑๖] ดูรายละเอียดในที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๒๔๒,ม.มู.อ. (บาลี) ๒/๑๙๒.

[๑๗] ดูรายละเอียดใน องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี) ๒/๒๕๔/๔๔๗.

[๑๘] ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๔๒๙/๓๑๕ ,ที.ปา.อ. (บาลี) ๑/๗๘/๒๘.

ส่วนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ นั้น ถึงแม้จะเหาะไม่ได้ เสกคาถาไม่ขลัง แต่ก็เหลือภพชาติเพียงแค่ ๗ ชาติเป็นอย่างยิ่ง และตั้งแต่ชาตินี้เป็นต้นไปก็จะไม่ตกอบายอีกเลย

ผลจากสมถะไม่ว่าจะเป็นฌานสมาบัติหรืออภิญญาก็ตามยังเป็นเพียงโลกีย์[๑๙] เป็นของปุถุชน เสื่อมถอยได้ เช่น ฤทธิ์ที่พระเทวทัตได้[๒๐] เจโตวิมุตติของพระโคธิกะ[๒๑] และฌานสมาบัติของพระภิกษุสามเณรฤาษีและคฤหัสถ์ เป็นของมีมาก่อนพุทธกาลเป็นของมีได้ในลัทธิภายนอกพระพุทธศาสนา[๒๒] มิใช่จุดหมายของพระพุทธศาสนา เพราะไม่ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ได้อย่างแท้จริง นักบวชบางลัทธิทำสมาธิจนได้ฌาน ๔ แต่ยังมีมิจฉาทิฏฐิเกี่ยวกับเรื่องอัตตาและยึดถือในฌานนั้นว่าเป็นนิพพานก็มี ลัทธิเช่นนี้พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธ[๒๓]

ผลที่ต้องการจากสมถะตามหลักพุทธศาสนา คือการสร้างสมาธิเพื่อใช้เป็นบาทฐานวิปัสสนา จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาสำเร็จด้วยวิปัสสนา คือการฝึกอบรมปัญญาที่มีสมาธินั้นเป็นบาทฐาน หากบรรลุจุดหมายสูงสุดด้วยและยังได้ผลพิเศษแห่งสมถะด้วย ก็จัดว่าเป็นผู้มีคุณสมบัติพิเศษได้รับการยกย่องนับถืออย่างสูง แต่หากบรรลุจุดหมายแห่งวิปัสสนาอย่างเดียวไม่ได้ผลวิเศษแห่งสมถะ ก็ยังเลิศกว่าได้ผลวิเศษแห่งสมถะคือได้ฌานสมาบัติและอภิญญา ๕ แต่ยังไม่พ้นจากอวิชชาและกิเลสต่างๆ ไม่ต้องพูดถึงจุดหมายสูงสุด แม้แต่เพียงขั้นสมาธิ

---

[๑๙] ดูรายละเอียด วิสุทฺธิ.(บาลี)๒/๑๙๕,๑๙๗

[๒๐] ดูรายละเอียด วิ.ม.(บาลี)๗/๓๕๕/๑๖๑

[๒๑] ดูรายละเอียด วิสุทฺธิ.(บาลี)๓/๓๔๓ , ขุ.ชา.อ.(บาลี)๔/๕

[๒๒] ดูรายละเอียด ม.มู.(ไทย) ๑๒/๓๑๗/๓๒๐, ม.อุ.อ.(บาลี)๓/๕๗๓.

[๒๓] ที.สี.(บาลี)๙/๕๐/๒๒, ที.สี.(ไทย) ๙/๕๐/๔๗, ขุ.จริยา.อ. (บาลี) ๔๔/๖๙.

พระอนาคามีถึงแม้จะไม่ได้ฌานสมาบัติ ไม่ได้อภิญญา ก็ชื่อว่าเป็นผู้บำเพ็ญสมาธิบริบูรณ์[๒๔] เพราะสมาธิของพระอนาคามีผู้ไม่ได้ฌานสมาบัติ แม้จะไม่ใช่สมาธิที่สูงวิเศษอะไรนักแต่ก็เป็นสมาธิที่สมบูรณ์ในตัว[๒๕] เพราะไม่มีกิเลสที่จะทำให้เสื่อมถอยได้ ตรงข้ามกับสมาธิของผู้เจริญสมถะอย่างเดียวจนได้ฌานสมาบัติและอภิญญา แต่ไม่ได้เจริญวิปัสสนาไม่ได้บรรลุมรรคผล แม้สมาธินั้นจะเป็นสมาธิขั้นสูงมีผลพิเศษ แต่ก็ขาดหลักประกันที่จะทำให้ยั่งยืนมั่นคง ผู้ได้สมาธิอย่างนี้ถ้ายังเป็นปุถุชนก็อาจถูกกิเลสครอบงำทำให้เสื่อมถอยได้อีก

๒.๑.๑ สมถะ

สมถะ คือการเพ่งอารมณ์เพื่อให้จิตตั้งมั่น สงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว และสามารถทำให้กิเลสนิวรณ์สงบระงับลงได้[๒๖]

ก. ความหมาย

คำว่า สมถะ แปลว่า สงบ มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑) สงบจากนิวรณ์ วิเคราะห์ว่า กามจฺฉนฺทาทโย ปจฺจนีกธมฺเม สเมตีติ สมโถ[๒๗] นีวรเณ สเมตีติ สมโถ โย สมาธิ.[๒๘]

ธรรมใดทำธรรมที่เป็นข้าศึกมีกามฉันทะนิวรณ์เป็นต้นให้สงบลง เหตุนั้น ธรรมนั้น ชื่อว่าสมถะได้แก่ สมาธิ

๒) สงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน วิเคราะห์ว่า

---

[๒๔] ขุ.ปฏิ.อ.(บาลี)๑/๑๐๘/๒๐๙, อภิ.สํ.อ.(บาลี)๑/๗๐๔/๒๘๕.

[๒๕] องฺ.จตุ.(บาลี) ๒๑/๑๓๖/๑๕๕, องฺ.จตุ.(ไทย)๒๑/๑๓๖/๒๐๕.

[๒๖] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๓/๓๔๕, องฺ.ปญฺจก.อ. (บาลี) ๓/๗๓/๓๖.

[๒๗] ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓๒๘, อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑๐๐/๑๐๐.

[๒๘] วิภาวินิ.โยชนา (บาลี) ๒/๓๒๐, วิสุทฺธิ.มหาฏีกา (บาลี) ๑/๒๕๓.

สมโถติ จิตฺเตกคฺคตา. วิกฺเขปฏฺเฐน สมโถ.[๒๙]สมาธิวเสน เอการมฺมณม-เปกฺขิตฺวา เอกคฺคฏฺเฐน.[๓๐] ชื่อว่าสมถะ เพราะไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์หลากหลาย เพ่งกำหนดอยู่แต่ในอารมณ์เดียวด้วยอำนาจสมาธิ

๓) สงบลงจากองค์ฌานชนิดหยาบ วิเคราะห์ว่า วิตกฺกาทิ-โอฬาริกธมฺเม สเมตีติ สมโถ ธรรมใด ยังองค์ฌานที่หยาบๆ มีวิตกเป็นต้นให้สงบคือ ไม่ให้เกิด เหตุนั้นชื่อว่า สมถะ[๓๑]

คัมภีร์อรรถกถาธัมมสังคณีให้ความหมายไว้ว่า สมถะ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบแห่งจิต[๓๒]

คัมภีร์ปรมัตถทีปนี อธิบายความไว้ว่า สมถะ คือสภาพธรรมที่ระงับกิเลสหรือธรรมหยาบอย่างอื่นมี วิตก เป็นต้น หมายถึงฌานสมาธิที่เรียกว่า เอกัคคตาจิต[๓๓]

ข. ฌานสมาธิ

ผลสำเร็จสูงสุดของการเจริญสมถะคือ ฌาน แปลว่า การเพ่ง คือภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่ ได้แก่ภาวะจิตที่มีสมาธินั่นเอง หรือแปลได้อีกว่า เพ่ง พินิจ ครุ่นคิด เอาใจจดจ่อ ก็ได้[๓๔] ในคัมภีร์อรรถกถาแบ่งฌานออกเป็น ๒ จำพวก คือ

---

[๒๙] องฺ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๓๒/๓๐.,อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๗๕๐/๒๙๔.

[๓๐] ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๒๕๔.

[๓๑] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๗๑.

[๓๒] อภิ.สง.อ. (บาลี) ๓๔/๕๔/๓๖.

[๓๓] พระคันธสาราภิวังส์ , **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี,** พิมพ์ครั้งที่ ๒ ,กรุงเทพฯ: ไทยรายวันการพิมพ์. พฤษภาคม ๒๕๔๖, หน้า ๗๕๘.

[๓๔] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๕๖๐/๖๐๔, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๑๗/๙๘.

๑) การเพ่งอารมณ์แบบสมถะ เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ได้แก่ ฌานสมาบัตินั่นเอง

๒) การเพ่งพินิจให้เห็นไตรลักษณ์ ตามแบบวิปัสสนาเรียกว่า ลักขณูปนิชฌาน[๓๕] ในกรณีนี้ แม้แต่มรรคผลก็เรียกว่าฌานได้ เพราะแปลว่าเพ่งเผากิเลสบ้าง เพ่งลักษณะที่เป็นสุญญตาของนิพพานบ้าง[๓๖]

คัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกายอธิบายว่า ฌานนฺติ ทุวิธํ อารมฺมณูปนิชฺฌานํ ลกฺขณูปนิชฺฌานนฺติ. ตตฺถ อฏฺฐสมาปตฺติโย ปฐวีกสิณาทิอารมฺมณํ อุปนิชฺฌายนฺตีติ อารมฺมณูปนิชฺฌานนฺติ สงฺขยํ คตา. วิปสฺสนามคฺคผลานิ ปน ลกฺขณูปนิชฺฌานํ นาม.[๓๗]

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

วิปสฺสนา อนิจฺจาทิลกฺขณสฺส อุปนิชฺฌานโต ลกฺขณูปนิชฺฌานํ. วิปสฺสนาย กิจฺจสฺส มคฺเคน อิชฺฌนโต มคฺโค ลกฺขณูปนิชฺฌานํ. ผลํ ปน นิโรธสจฺจํ ตถลกฺขณํ อุปนิชฺฌายตีติ ลกฺขณูปนิชฺฌานํ นาม.[๓๘]

วิปัสสนาญาณได้ชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะเข้าไปกำหนดรู้แจ้งไตรลักษณ์ มีอนิจจลักษณะเป็นต้น มัคคญาณได้ชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะเป็นผู้ทำให้กิจที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ของวิปัสสนาญาณสำเร็จลง

---

[๓๕] ที.ม.อ. (บาลี) ๓๔๗/๓๑๕.

[๓๖] ขุ.องฺ.อ. (บาลี) ๑/๕๓๖, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒๒๑ , อภิ.สํ. อ.(บาลี) ๒๗๓.

[๓๗] ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๑-๖๕.

[๓๘] ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๔๗/๓๑๕, ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๑-๖๕

ส่วนผลญาณ ได้ชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะเข้าไปรู้แจ้งลักษณะอันแท้จริงของนิโรธสัจจะ

ค. องค์ฌาน

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงฌานที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมถะตามลำดับ ดังนี้ว่า

"ภิกษุทั้งหลาย เราได้ปรารภความเพียร มีความเพียรไม่ย่อหย่อนแล้วมีสติมั่นคง ไม่เลอะเลือน มีกายสงบไม่กระสับกระส่าย มีจิตตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่ง

๑. เรานั้นสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

๒. เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป เราบรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๓. เพราะปีติจางคลายไป เรามีอุเบกขามีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขามีสติ อยู่เป็นสุข'

๔. เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปแล้วเราบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์และไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่"[๓๙]

ปฐมฌานมีองค์ ๕

วิตก มีอารมณ์จับอยู่ที่ปฏิภาคนิมิตกำหนดจิตจับภาพปฏิภาค

---

[๓๙] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๓/๔๑๓.

นิมิตนั้น เป็นอารมณ์

วิจาร พิจารณาปฏิภาคนิมิตนั้น คือพิจารณาว่ารูปปฏิภาคนิมิตสวยสดงดงามคล้ายแว่นแก้ว ที่มีคนชำระสิ่งเปรอะเปื้อนหมดไป เหลือไว้แต่ดวงแก้วที่บริสุทธิ์

ปีติ ผรณาปีติ อาการเย็นซาบซ่านทั้งร่างกายและมีอาการคล้ายกับร่างกายใหญ่ สูงขึ้นกว่าปกติ

สุข มีอารมณ์เป็นสุขเยือกเย็น

เอกัคคตา มีจิตเป็นอารมณ์เดียว จับอยู่ในปฏิภาคนิมิตเป็นปกติ ไม่สอดส่ายอารมณ์ออกนอกจากปฏิภาคนิมิต[๔๐]

คัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกายกล่าวถึงองค์ฌานที่เป็นปฏิปักษ์ต่อนิวรณ์ไว้ว่า ความที่จิตตั้งมั่นย่อมกำจัดความใคร่ในกามเสียได้ ปีติย่อมกำจัดความพยาบาทเสียได้ ความที่จิตจรดอารมณ์อย่างแนบแน่นย่อมกำจัดความง่วงเหงาซึมเซาเสียได้ ความสุขกายเบาใจย่อมกำจัดความลังเลสงสัยได้ การกำหนดพิจารณาอารมณ์เพียงอย่างเดียวอย่างจดจ่อต่อเนื่องย่อมกำจัดความฟุ้งซ่านเสียได้[๔๑]

บุคคลทั่วไปปรากฏองค์ฌานเพียง ๕ เท่านั้น แต่บุคคลผู้มีปัญญามาก เช่นพระสารีบุตรเถระสามารถกำหนดเห็นสภาวธรรมในปฐมฌานได้ถึง ๑๖ ประการ คือ วิตก (ความตรึก) วิจาร(ความตรอง) ปีติ(ความอิ่มใจ) สุข(ความสุข) จิตเตกัคคตา(ความที่จิตมีอารมณ์เดียว) ผัสสะ(ความถูกต้อง) เวทนา(ความเสวยอารมณ์) สัญญา(ความหมายรู้) เจตนา(ความจงใจ) วิญญาณ(ความรู้แจ้ง) ฉันทะ(ความพอใจ) อธิโมกข์

---

[๔๐] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๘๔/๔๒.

[๔๑] ขุ.ม.อ. (ไทย) ๖๕/๒๙๙.,ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๔๙๙. (มหามุกฏฯ)

(ความน้อมใจเชื่อ) วิริยะ(ความเพียร) สติ(ความระลึกได้) อุเบกขา (ความวางเฉย) มนสิการ(ความใส่ใจ)[๔๒]

จตุตถฌาน(หรือปัญจมฌาน) มี องค์ ๓[๔๓] คือ

- อุเบกขา ภาวะที่วางเฉย ความวางตนเป็นกลางแห่งจิต
- สติ ความตามระลึก ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม[๔๔]
- เอกัคคตา มีจิตเป็นอารมณ์เดียว คือมีอารมณ์จับอยู่ในปฏิภาคนิมิตเป็นปกติ ไม่สอดส่ายหาอารมณ์อื่นออกนอกจากปฏิภาคนิมิต[๔๕]

ง. อานิสงส์

อานิสงส์ของการฝึกสมถะ มี ๕ ประการ คือ

๑. ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน

๒. ทำให้เกิดเป็นบาทของวิปัสสนา

๓. ทำให้เกิดโลกียอภิญญา ๕ ประการ

๔. ทำให้เกิดเป็นพรหม

๕. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้[๔๖]

---

[๔๒] ดู ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๑.

[๔๓] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๙๗/๔๐๙.

[๔๔] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๔/๓๙๓ , อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๑๓๕๘/๓๐๔.

[๔๕] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๘๔/๔๒.

[๔๖] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๖๒/๔๑๑-๔๑๔., อภิญญา ๕ ประการ คือ ๑) อิทธิวิธิ ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ ๒) ทิพพโสต ญาณที่ทำให้มีหูทิพย์ ๓) เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้กำหนดใจคนอื่นได้ ๔) ปุพเพนิวาสานุสสติ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้ ๕) ทิพพจักขุ ญาณที่ทำให้มีตาทิพย์ ดูใน ม.มู.อ.(บาลี)๒/๓๑๐/๑๓๙.

๒.๑.๒ วิปัสสนา

ก. ความหมาย

"วิ" แปลว่า โดยประการต่างๆ "ปัสสนา" แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น รวมความว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็นโดยประการต่างๆ ในสภาวะลักษณะของรูปธรรมและนามธรรมตามความเป็นจริง ว่าสภาวธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน[๔๗]

วิเคราะห์ว่า "อนิจฺจาทิวเสน วิวิธากาเรน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา อนิจฺจานุปสฺสนาทิกา ภาวนาปญฺญา."[๔๘] ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะเห็นสังขารธรรมโดยอาการต่าง ๆ ด้วยอำนาจอนิจจลักษณะเป็นต้น ได้แก่ ภาวนาปัญญา มีอนิจจานุปัสสนาเป็นต้น."

อนิจฺจาทิวเสน วิวิเธน อากาเรน ธมฺเม ปสฺสตีติ วิปสฺสนา[๔๙]ปัญญาใด ย่อมเห็นสังขตธรรมมีขันธ์เป็นต้น ด้วยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ฉะนั้นปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา

---

[๔๗]***รูป*** ได้แก่ ประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และอารมณ์ที่ถูกรับรู้ คือ สี เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ ซึ่งมีการแตกดับหรือสลายอยู่เสมอ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติใดย่อมแตกสลายเพราะความร้อนบ้าง ความเย็นบ้าง เหตุนั้น ธรรมชาตินั้นเรียกว่ารูป..ดูใน องฺ.เอก.อ. (ไทย) ๓๒/๓๓. (มหามกุฏ)

นาม คือ สภาวะที่รับรู้ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่างๆ มีการน้อมไปสู่อารมณ์เป็นลักษณะ มีหน้าที่ประกอบกับจิตและเจตสิก มีวิญญาณเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ นามขันธ์ ๔ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติใดย่อมรู้อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า นาม คือ น้อมไปสู่อารมณ์ ..ดูใน ขุ.ป.อ.(ไทย)๖๘/๒๔๘ (มหามกุฏฯ)

[๔๘] วิภาวินี.ฎีกา (บาลี) หน้า ๒๖๗.

[๔๙] ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๕๕/๓๒๘ ,อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๐/๑๐๐.

วิปัสสนา คือความเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ โดยความเป็นรูป/นาม ที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อัตถบัญญัติ เสียสิ้น และเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณ์เป็นต้น โดยอาการเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ที่พิเศษนอกออกไปจากนิจจสัญญาวิปลาส สุขสัญญาวิปลาส อัตตสัญญาวิปลาส สุภสัญญาวิปลาสเสีย ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต มหากริยาจิต[๕๐]

ข. เป้าหมายของวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนา คือ การใคร่ครวญธรรม หมายถึงการเพ่งพินิจ พิจารณาเห็นธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์ตามเป็นจริง[๕๑] แต่ที่เราไม่เห็นรูป-เห็นนามตามความเป็นจริง (โดยความเป็นไตรลักษณ์) ได้โดยง่ายนั้นก็เพราะว่ามีธรรม ๓ ประการเป็นเครื่องขวางกั้นไว้ คือ สันตติปิดบังอนิจจัง อิริยาบถปิดบังทุกข์ ฆนสัญญาปิดบังอนัตตา[๕๒]

๑) สันตติ หมายถึงการเกิดขึ้นติดต่อสืบเนื่องกันของรูปและนาม อย่างรวดเร็ว คือความสืบต่อแห่งกรรม ฤดู จิต อาหาร ตัวอย่างที่เข้าใจได้ง่าย เช่น ขนเก่าหลุดล่วงไป ขนใหม่เกิดขึ้นแทน ความคิดเก่าดับไป ความคิดใหม่มาแทน มาปิดบังไม่ให้เห็นความเป็นอนิจจัง จึงเป็นเครื่องปิดบังไม่ให้เห็นความไม่เที่ยงของนามและรูป ทำให้เห็นเหมือนกับว่า นามและรูปนี้ยังมีอยู่เรื่อยๆ ไป เมื่อเห็นความจริงของนามและรูปไม่ได้ก็เกิดความสำคัญผิดในรูป-นามว่า “เป็นของเที่ยง” เรียกว่า นิจจวิปลาส

---

[๕๐] พระสัทธรรมโชติกะ, **ปรมัติโชติกะ ปริเฉท ๙ เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๕ กรุงเทพฯ : บริษัท วี.อินเตอร์ พริ้นท์ จำกัด., ๒๕๔๗, หน้า ๑๕.

[๕๑] องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี)๓/๒๐/๑๖๕, องฺ.สตฺตก.ฏีกา (บาลี) ๓/๒๐/๑๙๒

[๕๒] ดูใน องฺ.สตฺตก.ฏีกา(บาลี) ๑/๓๔๑

๒) อิริยาบถ หมายถึงการเปลี่ยนอิริยาบถมาปิดบังทุกข์ ตัวอย่างเช่น เมื่อเราเดินเมื่อยเราก็เปลี่ยนเป็นนั่ง นั่งเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนอน ทำให้คิดว่าขันธ์ ๕ ของเราเป็นสุข การที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถจึงไม่เห็นความจริงของรูปและนามว่า มีทุกข์เบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่เห็นทุกข์ ก็เข้าใจผิดว่าเป็นสุข เรียกว่า “สุขวิปลาส” เป็นปัจจัยแก่ตัณหาทำให้ปรารถนาดิ้นรนไปตามอำนาจของตัณหาที่อาศัยรูป-นามเกิดขึ้น เพราะเหตุที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถ จึงทำให้ไม่เห็นทุกข์

๓) ฆนสัญญาปิดบังอนัตตา ฆนสัญญา แปลว่าความสำคัญว่าเป็นกลุ่มก้อน คือความสำคัญผิดในสภาวธรรมที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนของขันธ์ ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตน และสำคัญว่ามีสาระแก่นสาร จึงทำให้ไม่สามารถเห็นความแยกกันของรูป-นามเป็นคนละอย่างได้ เมื่อไม่สามารถกระจายความเป็นกลุ่มเป็นก้อน คือฆนสัญญาให้แยกออกจากกันได้ จึงไม่มีโอกาสที่จะเห็นความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนได้ ทำให้หลงยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน แต่แท้จริงแล้วเป็นเพียงธาตุต่างๆ ประกอบขึ้นเป็นคน ถ้าแยกออกแล้วไม่มีความเป็นคนเลย ต่อเมื่อรวมกันเข้าจึงสมมติชื่อว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อไม่เห็นอนัตตา วิปลาสที่เรียกว่า “อัตตวิปลาส” (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน)ก็ต้องเกิดขึ้น และเป็นปัจจัยแก่ตัณหา[๕๓]

วิธีทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการนี้ได้ มีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้น นั่นคือปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นอกจากนี้ไม่มีทางใดอีกเลย[๕๔] สติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นที่สามารถทำลายวิปลาสและทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาเห็นความจริงของรูป-นามได้

---

[๕๓] วิสุทธิ. (บาลี) ๓/๒๗๕, วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๓/๕๒๒.

[๕๔] ดูรายละเอียดใน ม.มู.อ.(บาลี)๑/๑๐๖/๒๕๔

อีกนัยหนึ่ง วิปัสสนา หมายถึงเห็นตามเหตุตามการณ์ด้วยปัญญาตามความเป็นจริง[๕๕] แต่ที่มนุษย์เห็นผิดไปจากความเป็นจริงนั้นก็เพราะวิปลาสธรรม ๓ ประการ คือ ทิฏฐิวิปลาส(ความเห็นผิด) จิตตวิปลาส(รู้ผิด) และสัญญาวิปลาส(จำผิด) องค์ของวิปลาส มี ๔ คือ

๑) สุภวิปลาส สำคัญว่ารูป-นามสวยงาม

๒) สุขวิปลาส สำคัญว่ารูป-นามเป็นสุข

๓) นิจจวิปลาส สำคัญว่ารูป-นามเที่ยง

๔) อัตตวิปลาส สำคัญว่ารูป-นามเป็นตัวตน[๕๖]

วิปลาสธรรมนี้เกิดขึ้นเพราะไม่ได้กำหนดรู้ความจริงของรูป-นาม การที่จะละวิปลาสธรรมนี้ได้ก็โดยการกำหนดรูป-นามตามนัยของสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า สติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละหรือ ทำลายวิปลาสธรรมทั้ง ๔ เป็นหลัก คือ

๑) สุภวิปลาส กำจัดได้ด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นของสวยงามเสียได้

๒) สุขวิปลาส กำจัดได้ด้วยเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นสุขเสียได้

๓) นิจจวิปลาส กำจัดได้ด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นของเที่ยงเสียได้

๔) อัตตวิปลาส กำจัดได้ด้วยธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นตัวเป็นตนเสียได้[๕๗]

---

[๕๕] ม.อุ.อ.(บาลี) ๓/๓๙๙/๒๔๗

[๕๖] ดูรายละเอียด องฺ.จตุกฺก.(ไทย) ๒๑/๔๙/๔๔ ,วิสุทฺธิ.(บาลี)๒/๓๖๖

[๕๗] ที.ม.อ.(บาลี)๒/๓๖๙.,ม.มู.อ.(บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๔, วิสุทฺธิ.(บาลี)๒/๓๖๑.

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงกล่าวได้ว่าวิปัสสนาและสติปัฏฐานเป็นสิ่งเดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกับ คือวิปัสสนาญาณจะมีขึ้นไม่ได้เลยหากขาดกระบวนการพิจารณาธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ค. ผลปรากฏของการเจริญวิปัสสนา

ผลสำเร็จของการเจริญวิปัสสนา คือ มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นผลมาจากแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น (เอกายนมรรค[๕๘]) ประกอบด้วยช่วงทางแห่งความบริสุทธิ์ ๗ ทอด[๕๙] อันจำแนกออกได้เป็นแนวการศึกษา ๓ ขั้นตอน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ปรากฏผลเป็นสภาวญาณ

ญาณ คือ ปัญญาหรืออโมหะ ซึ่งทั้งสามคำนี้ต่างกันแต่พยัญชนะเท่านั้น แต่โดยองค์ธรรมเป็นอันเดียวกันคือปัญญาเจตสิก จิตที่ประกอบกับปัญญา เรียกว่าญาณสัมปยุตต์[๖๐] หรือปัญญินทรีย์ (ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความ

---

[๕๘] องฺ.ทุกฺก.(ไทย) ๒๐/๘๘/๓๑๕, ขุ.ม.อ.(บาลี) ๓/๕๐

[๕๙] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๕๗-๒๕๙/๒๗๗-๒๘๓, วิสุทธิ คือความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไปเป็นขั้นๆ หมายถึง ธรรมที่ชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ ทำไตรสิกขาให้บริบูรณ์เป็นขั้นๆ ไปโดยลำดับ จนบรรลุพระนิพพาน มี ๗ ช่วง คือ[๕๙] ๑) สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิแห่งศีล ๒) จิตตวิสุทธิ ความหมดจดแห่งจิต ๓) ทิฏฐิวิสุทธิ ความหมดจดแห่งทิฏฐิ ๔) กังขาวิตรณวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย ๕) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง ๖) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นทางดำเนิน ๗) ญาณทัสสนวิสุทธิ ความจดแห่งญาณทัสสนะ ขุ.ป.อ.(บาลี)๑/๒๕/๑๓๘

[๖๐] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกาแปล**, พิมพ์ครั้งที่๕, (กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๙๖.

ใคร่ครวญ ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี)[๖๑]" ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงลักษณะแห่งญาณไว้ดังนี้ว่า

"ญาณมีการตรัสรู้สภาวะแห่งธรรมเป็นลักษณะ มีการกำจัดเสียซึ่งความมืด คือโมหะ อันปิดบังสภาวะแห่งธรรมทั้งหลายเป็นรส มีความหายหลงเป็นผล ส่วนสมาธิจัดเป็นปทัฏฐาน(คือเหตุใกล้) ของญาณนั้น"[๖๒] ซึ่งมีพระบาลีรับรองว่า "สมาหิโต ยถาภูตํ ชานาติ ปสฺสติ. ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว(เป็นสมาธิ) ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง" [๖๓]

สรุปว่า ญาณ คือ ธรรมชาติที่รู้แจ้งตามความจริง ที่เรียกว่ารู้อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีลักษณะแห่งการรู้สภาวธรรมดาแห่งธรรมทั้งหลาย คือ ลักษณะ ๓ มี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีลักษณะส่องแสงให้ความสว่าง และกำจัดความมืด หรือกำจัดอวิชชา คือความไม่รู้ ซึ่งเป็นเหมือนกับความมืดอันทำให้หลง ให้สิ้นสูญไป ขณะเดียวกัน ก็ทำวิชชา คือ ความรู้ซึ่งเปรียบเสมือนความสว่างให้เกิดขึ้น ทำให้หายจากความหลงมีลักษณะรู้ทั่วถึงธรรมทั้งหลาย มีลักษณะการแทงตลอดสภาวธรรมทั้งปวง

สภาวญาณในการเจริญวิปัสสนา จำแนกประเภทตามที่รู้จักกันทั่วไปออกได้เป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ คือ วิปัสสนาญาณ ๙ และญาณ ๑๖[๖๔]

๑) ในปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคแสดงลำดับญาณไว้ ๑๖ ญาณ นับ

---

[๖๑] อภิ.สงฺ. (ไทย)๓๔/๓๔/๓๓.

[๖๒] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๖.

[๖๓] องฺ.ทสก. (บาลี) ๒๔/๒/๓.

[๖๔] ข.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๕๕.

ตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ จนถึง ปัจจเวกขณญาณ 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 ยังมีอารมณ์เป็นสมถะ คือเป็นบัญญัติอารมณ์ผสมอยู่มาก

๒. ญาณระดับกลาง เป็นญาณเห็นไตรลักษณ์ในรูป-นาม ได้แก่ อุทยัพพยญาณ เป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนามยปัญญา แต่ยังมีจินตามยปัญญาผสมอยู่บ้าง มีอารมณ์เป็นวิปัสสสนา คือมีรูป-นามปรมัตถ์เป็นอารมณ์

๓. ญาณระดับสูง เป็นญาณรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เห็นความทนสภาพอยู่ไม่ได้ เห็นความไม่ใช่ตัวตนในทุกรูป-ทุกนามที่กำหนดรู้ ได้แก่ ภังคญาณ เป็นต้นไป เป็นไปด้วยอำนาจภาวนามยปัญญาโดยแท้ มีอารมณ์เป็นปรมัตถ์ล้วน[๖๕]

๒) ในคัมภีร์พระไตรปิฎกแสดงวิปัสสนาญาณไว้ ๙ ขั้น มุ่งหมายถึงญาณที่นับเข้าในวิปัสสนา นำบุคคลผู้ปฏิบัติให้ไปสู่โลกุตตระปัญญา หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งปวง นับตั้งแต่ญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ เพราะอุทยัพพยญาณเป็นญาณ

---

[๖๕] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑,** พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.),ตรวจชำระ, หน้า ๖๙.

แรกที่รู้เห็นไตรลักษณ์ ด้วยปัญญาชนิดที่เรียกว่าภาวนามยปัญญาโดยตรง โดยไม่ต้องอาศัยจินตามยปัญญาเข้ามาช่วย เป็นสภาวญาณที่ปรากฏแก่ผู้เจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิก[๖๖]

เมื่อเกิดวิปัสสนาญาณ ๙ แล้ว จะเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง คือเข้าถึงญาณทัสสนวิสุทธิ และในระหว่างนั้นจะเกิดญาณหนึ่งคือโคตรภูญาณ แปลว่า ญาณครอบโคตร หมายถึงญาณที่อยู่ท่ามกลางระหว่างเป็นปุถุชนกับอริยชน เปรียบเหมือนคนข้ามเรือ เมื่อเรือเข้าเทียบท่าแล้วก้าวขาข้างหนึ่งลงไปเหยียบบนเรือ ส่วนขาข้างหนึ่งยังอยู่บนบก จะกล่าวว่าบุรุษผู้นี้อยู่บนบกหรือในน้ำอย่างใดอย่างหนึ่ง เพียงอย่างเดียวย่อมไม่ได้ เพราะตามสภาพที่เป็นจริง บุรุษคนนี้ได้อยู่ในทั้งน้ำและบนบก สภาพจิตของผู้เข้าถึงโคตรภูญาณนี้เป็นเบื้องต้นแห่งโสดาปัตติมรรคญาณ เปรียบเหมือนแสงเงินแสงทอง เป็นนิมิตหมายแห่งพระอาทิตย์กำลังจะขึ้น ตัววิปัสสนาญาณ ๙ และโคตรภูญาณนี้จะเรียงลำดับขั้นตอนที่จะให้จิตเข้าถึงมรรค ผู้ปฏิบัติเมื่อได้ผ่านขั้นตอนมาโดยลำดับแล้ว จะได้บรรลุมรรคผล นิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิต

---

[๖๖] ดูรายละเอียดใน องฺ.จตุกฺก.อ.(บาลี) ๒/๑๖๒/๓๘๗, องฺ.จตุกฺก.ฏีกา(บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕

แผ่นภาพที่ ๒

ความสอดคล้องระหว่างวิปัสสนาญาณ วิสุทธิ ๗ และไตรสิกขา

<table>
<tr><th>ญาณ ๑๖
(วิปัสสนายานิก)</th><th colspan="2">วิปัสสนาญาณ ๙
(สมถยานิก)</th><th>วิสุทธิ ๗</th><th>ไตรสิกขา</th></tr>
<tr><td rowspan="2">ศีล/ขณิกสมาธิ</td><td rowspan="4">ศีล/ขณิกสมาธิ</td><td rowspan="4">ศีล/
อุปจารสมาธิ
และ
อัปปนาสมาธิ</td><td>ศีลวิสุทธิ</td><td>ศีล</td></tr>
<tr><td>จิตตวิสุทธิ</td><td>สมาธิ</td></tr>
<tr><td>๑. นามรูปปริจเฉทญาณ</td><td>ทิฏฐิวิสุทธิ</td><td rowspan="15">ปัญญา</td></tr>
<tr><td>๒. ปัจจยปริคคหญาณ</td><td>กังขาวิตรณวิสุทธิ</td></tr>
<tr><td>๓. สัมมสนญาณ</td><td rowspan="2">มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ</td></tr>
<tr><td>๔. ตรุณอุทยัพพยญาณ</td></tr>
<tr><td>๔.พลวอุทยัพพยญาณ</td><td colspan="2">๑. อุทยัพพยญาณ</td><td rowspan="9">ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ</td></tr>
<tr><td>๕. ภังคญาณ</td><td colspan="2">๒. ภังคญาณ</td></tr>
<tr><td>๖. ภยญาณ</td><td colspan="2">๓. ภยญาณ</td></tr>
<tr><td>๗. อาทีนวญาณ</td><td colspan="2">๔. อาทีนวญาณ</td></tr>
<tr><td>๘. นิพพิทาญาณ</td><td colspan="2">๕. นิพพิทาญาณ</td></tr>
<tr><td>๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ</td><td colspan="2">๖. มุญจิตุกัมยตาญาณ</td></tr>
<tr><td>๑๐. ปฏิสังขาญาณ</td><td colspan="2">๗. ปฏิสังขาญาณ</td></tr>
<tr><td>๑๑. สังขารุเปกขาญาณ</td><td colspan="2">๘. สังขารุเปกขาญาณ</td></tr>
<tr><td>๑๒. อนุโลมญาณ</td><td colspan="2">๙. อนุโลมญาณ</td></tr>
<tr><td>๑๓. โคตรภูญาณ</td><td colspan="2" rowspan="4"></td><td rowspan="4">ญาณทัสสนวิสุทธิ</td></tr>
<tr><td>๑๔. มัคคญาณ</td></tr>
<tr><td>๑๕. ผลญาณ</td></tr>
<tr><td>๑๖. ปัจจเวกขณญาณ</td></tr>
</table>

ง. การศึกษาเพื่อความหลุดพ้น ๓ ระดับ ๗ ขั้นตอน

ไตรสิกขา แปลว่า การศึกษาหรือการเรียนรู้ ๓ ระดับ กล่าวคือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมทางกาย วาจา ใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไป จนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน[๖๗]

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มุ่งส่งเสริมให้มนุษย์ทุกคนได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง การศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการศึกษาให้คนมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด จำแนกออกเป็น ๓ ประการ[๖๘] คือ

๑) อธิศีลสิกขา

การศึกษาในเรื่องศีลอันยิ่ง คือความสำรวมอินทรีย์ในทวารทั้ง ๖ ในขณะที่สติปัฏฐานหรือวิปัสสนาญาณเกิด เป็นความรู้สึกตัวและสังวรอันยิ่ง ก่อนที่อกุศลจิตจะมีกำลังจนทำให้ก้าวล่วงออกมาทางกายหรือทางวาจา และขณะนั้นไม่ได้มีความยึดถือ ว่าศีลของเราหรือเป็นเราที่มีศีล ส่วนศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีล ๒๒๗ <u>ยังไม่เป็นอธิศีล</u> เพราะเป็นที่ตั้งของตัณหาและทิฏฐิได้ว่าเรามีศีลหรือศีลของเรา แต่ขณะที่สติปัฏฐานเกิดขึ้นขณะนั้นเป็นอินทรีย์สังวรศีล เป็นอธิศีล เพราะเป็นการสำรวมระวังอย่างยิ่ง โดยมีรูปธรรมหรือนามธรรมเป็นอารมณ์ ในขณะเดียวกันก็มีอธิจิตและอธิปัญญาเกิดร่วมด้วย คัมภีร์มหานิเทศอธิบายว่า

> อธิสีลสิกขาเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ สมบูรณ์ด้วยอาจาระและโคจร เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย

---

[๖๗] องฺ.สตฺตก.อ.(บาลี)๓/๒๐/๑๖๕, องฺ.สตฺตก.ฏีกา (บาลี)๓/๒๐/๑๙๒.

[๖๘] ที.ปา.อ.(บาลี) ๒๘/๑๓.

อยู่ คือ สีลขันธ์เล็ก สีลขันธ์ใหญ่[๖๙] ศีลเป็นที่พึ่ง เป็นเบื้องต้น เป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม เป็นความระวัง เป็นหัวหน้า เป็นประธาน เพื่อความถึงพร้อมแห่งกุศลธรรม นี้ชื่อว่าอธิสีลสิกขา[๗๐]

คัมภีร์อรรถกถาธัมมสังคณีอธิบายวัตถุประสงค์ไว้ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสการละวีติกกมกิเลสไว้ในพระวินัยปิฎก เพราะความที่ศีลเป็นเครื่องกำจัดวีติกกมกิเลส[๗๑] ปรากฏเป็นความบริสุทธิแห่งศีล เรียกว่า สีลวิสุทธิ

สีลวิสุทธิ คือ การรักษาไว้ซึ่งความบริสุทธิ์หมดจดไม่มีด่างพร้อยแห่งศีล ตามภูมิของตน คือ การประพฤติดี เลี้ยงชีวิตถูกต้องตามศีลของตน ได้แก่ จตุปาริสุทธิศีล[๗๒] เพราะบริสุทธิ์ได้ด้วยสามารถการแสดง การสำรวม การแสวงหาและการพิจารณา บุคคลที่สมบูรณ์ด้วยจตุปาริสุทธิสีล ชื่อว่าถึงพร้อมด้วยศีล ได้แก่

---

[๖๙] สีลขันธ์เล็ก หมายถึงอาบัติที่แก้ไขได้ คืออาบัติตั้งแต่สังฆาทิเสสลงมา สีลขันธ์ใหญ่ หมายถึงอาบัติที่แก้ไขไม่ได้ คือ อาบัติปาราชิกอย่างเดียว (ขุ.ม.อ. (บาลี)๑๐/๑๒๐)

[๗๐] ขุ.มหา. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘,

[๗๑] วีติกกมกิเลส คือ กิเลสที่เป็นเหตุให้ล่วงละเมิด เป็นกิเลสอย่างหยาบที่ฟุ้ง วุ่นวาย และเร่าร้อนมากจนปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมทางกายและทางวาจา ทำให้บุคคลและสังคมเดือดร้อน เป็นกิเลสอย่างหยาบระงับไว้ได้ด้วยอำนาจของศีล เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล๒๒๗ เป็นต้น สงบได้เป็นครั้งคราวที่ยังมีการรักษาศีลอยู่ การประหาณลักษณะนี้ เรียกว่า**ตทังคปหาน** (ดูใน ขุ.ป.อ.(ไทย) ๖๘/๙๐๒., อภิ.สํ. (ไทย) ๗๕ /๔๙.(มหามกุฏ)

[๗๒]วิภาวินี.ฎีกา(บาลี) หน้า ๒๖๘.(มหามกุฏ)

๑. ปาฏิโมกฺขสํวรสีล การระวังรักษากาย วาจา ตามพระปาฏิโมกข์ โดยการสมาทานแล้วตั้งอยู่ในวิรัติ(เจตนางดเว้น)

๒. อินฺทริยสํวรสีล พึงสำรวมระวังอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เว้นกั้นไม่ให้บาป อกุสล เกิดขึ้นได้

๓. อาชีวปาริสุทฺธิสีล เว้นการทำการพูดเนื่องด้วยมิจฉาชีพ เป็นอยู่ด้วยความบริสุทธิ์ มีสติรู้ทันทุกขณะ

๔. ปจฺจยสนฺนิสฺสิตสีล เว้นจากการอาศัยปัจจัยที่ผิด คือ ไม่ได้พิจารณาก่อนบริโภคปัจจัย ๔ เป็นการเว้นจากการบริโภคด้วยตัณหาและอวิชชา ในการสำรวมระวังรักษาสีลให้บริสุทธิ์นี้[๗๓]

๒) อธิจิตตสิกขา

การศึกษาในเรื่องจิตอันยิ่ง คือเอกัคคตาเจตสิกที่ทำให้จิตตั้งมั่นในอารมณ์นามธรรมหรือรูปธรรมที่กำลังปรากฏในขณะที่สติปัฏฐานหรือวิปัสสนาญาณเกิด ขณะนั้นเอกัคคตาเจตสิก(สมาธิ)ที่ละเอียดเพราะปราศจากความเป็นตัวตน ไม่เป็นที่ตั้งของตัณหาและทิฏฐิ สมาธิโดยทั่วไปแม้ถึงขั้นฌานจิตก็ไม่เป็นอธิจิต เพราะยังเป็นที่ตั้งของตัณหาและทิฏฐิ ยังเป็นเราที่มีสมาธิหรือเป็นฌานจิตของเรา คัมภีร์มหานิเทศอธิบายว่า

อธิจิตตสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจาร สงบระงับไปแล้ว บรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุด

---

[๗๓] ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๘๓/๑๑๓

ขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไปมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้ชื่อว่าอธิจิตตสิกขา[๗๔]

คัมภีร์อรรถกถาธัมมสังคณีอธิบายวัตถุประสงค์ไว้ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสการประหาณปริยุฏฐานกิเลสไว้ในพระสุตตันตปิฎก เพราะสมาธิเป็นเครื่องกำจัดกิเลสที่กลุ้มรุมจิต(ปริยุฏฐานกิเลส)[๗๕] ปรากฏเป็นความบริสุทธิแห่งจิต ที่เรียกว่า จิตตวิสุทธิ

จิตตวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ของจิตที่แนบอยู่กับการกำหนดรูป-นาม โดยไม่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์อื่น จนพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของจิตจนเกิดสมาธิ[๗๖]

สมาธิ คือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว[๗๗] ในพระอภิธรรมปิฎก

---

[๗๔] ขุ.มหา. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

[๗๕] ปริยุฏฐานกิเลส เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นกลุ้มรุมจิต เมื่อเกิดขึ้น จิตก็จะเป็นอกุศล เมื่อมีอารมณ์มากระทบ อนุสัยกิเลสที่นอนสงบอยู่ในภวังคจิตจะฟุ้งกระจาย ทำให้จิตใจขุ่นมัวและฟุ้งซ่าน ในสภาวเช่นนี้อนุสัยกิเลสจะเปลี่ยนฐานะกลายเป็นปริยุฏฐานกิเลสในวิถีจิตทันที เช่นเดียวกันเมื่อมีสิ่งใดมากระทบกับแก้วน้ำอย่างแรง ทำให้ตะกอนที่นอนอยู่ก้นแก้วฟุ้งขึ้นมา น้ำที่เคยใสกลับมีลักษณะขุ่น กิเลสประเภทนี้ก็คือ โลภะ โทสะ โมหะและนิวรณ์ ดูใน อภิ.สํ.อ.(ไทย) ๗๕/๔๙.

[๗๖] วิภาวินี.ฏีกา (บาลี) หน้าที่ ๒๖๘.(มหามกุฏฯ)

[๗๗] วิสุทธิ.(บาลี) ๑/๑๐๕, ขุ.ปฏิ.อ.(บาลี)๑/๑๙.

ได้ให้ความหมายของคำว่าสมาธิไว้ว่า “ยา ตสฺมึ สมเย จิตฺตสฺส ฐิติ สณฺฐิติ อวฏฺฐิติ อวิสาโร อวิกฺเขโป อวิสาหฏมานสตา สมโถ สมาธินฺทฺริยํ สมาธิพลํ สมฺมาสมาธิ อยํ ตสฺมึ สมเย สมฺมาสมาธิ โหติ.”

การตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ ความตั้งใจชอบ นี้ชื่อว่า สัมมาสมาธิ มีในสมัยนั้น[๗๘]

สมาธิมี ๓ ประเภท คือ

๑) อุปจารสมาธิ ความที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์<u>บัญญัติ</u> แต่ไม่ถึงระดับที่เป็นฌาน

๒) อัปปนาสมาธิ ความที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์<u>บัญญัติ</u> ถึงระดับที่เป็นฌาน

๓) ขณิกสมาธิ ความที่จิตมีสติระลึกรู้อารมณ์<u>ปรมัตถ์</u>(รูป-นาม ,ขันธ์ ๕) ทีละขณะๆ ตั้งมั่นต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาที่จิตรับรู้อารมณ์

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

อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหากุศล แต่มีอุคคหนิมิตเป็นอารมณ์ ทั้งนิวรณ์ต่างๆ ก็สงบเงียบ ดังนั้น ผู้ที่เข้าถึงอุปจาร

---

[๗๘] อภิ.สํ. (ไทย) ๓๔/๓๙/๓๐.

สมาธินี้จึงเรียกว่า ได้อุปจารฌาน

อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหัคคตกุศล มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ด้วย นิวรณ์ถูกประหาณเป็นวิกขัมภนปหาน[๗๙] ด้วย องค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลังแล้วเพราะองค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลังเมื่ออัปปนาสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตตัดภวังค์วาระเดียวแล้วย่อมตั้งอยู่ คือเป็นไปตามทางกุศลชวนะโดยลำดับตลอดทั้งคืนทั้งวันทีเดียว เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังแข็งแรงลุกขึ้นจากที่นั่งแล้ว พึงยืนอยู่ทั้งวัน

ขณิกสมาธิใช้ในการเจริญวิปัสสนา เป็นความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะ ๆ เมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์อย่างต่อเนื่องปราศจากนิวรณ์ ในขณะที่อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีกำลังสม่ำเสมอกันแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ส่วนอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิใช้เป็นบาทฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนาของผู้เป็นสมถยานิก โดยในเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้อารมณ์บัญญัติอันใดอันหนึ่งที่ถูกจริต จนเกิดปฏิภาคนิมิตและรู้นิมิตนั้นต่อไปจนจิตมีอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ จิตจะมีความตั้งมั่น มีสติ ปราศจากกิเลสและอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน เมื่อจิตถอนออกจากอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิแล้ว ก็เจริญวิปัสสนาด้วยจิตที่มีขณิกสมาธิต่อไป[๘๐]

---

[๗๙] วิกขัมภนปหาน หมายถึงการดับกิเลสด้วยการข่มไว้ของท่านผู้บำเพ็ญฌาน ย่อมข่มนิวรณ์ไว้ได้ตลอดเวลาที่อยู่ในฌานนั้น ดูใน ขุ.ป.(ไทย)๓๑/๒๔/๒๘.

[๘๐]พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ),**วิปัสสนานัย เล่ม ๑,** หน้า ๕๙.

ขณิกสมาธินี้ ใจสงบชั่วขณะๆ ก็จริงแต่เมื่อมีกำลังแก่กล้าเข้า ก็สามารถบรรลุถึงโลกุตตรอัปปนาสมาธิ คือมรรค,ผล,นิพพานได้ อุปมาเหมือนกับเม็ดงา..มีขนาดเล็กมาก มีน้ำมันน้อยยังไม่พอใช้ แต่ว่าหลายเม็ดรวมกันแล้วก็ได้น้ำมันมาก ข้อนี้ฉันใด วิปัสสนาขณิกสมาธิก็ฉันนั้น โยคีบุคคลมีจิตใจไปถึงที่ไหน ก็ตั้งสติกำหนดที่นั้น ได้ขณิกสมาธิเกิดขึ้นมาทันที ไม่เรียกว่าใจฟุ้งซ่าน บางคนเข้าใจว่าวิปัสสนานี้ต้องตั้งสติกำหนดเพ่งอารมณ์อยู่เพียงอารมณ์เดียวใจจึงจะสงบมีสมาธิดี เมื่อมีอารมณ์อื่นเช่น การเห็น การได้ยิน การเจ็บ การปวด การคิด การนึก เป็นต้น แทรกเข้ามาก็ไม่ยอมกำหนด เพราะเกรงว่าถ้ากำหนดตาม ใจจะฟุ้งซ่านเสียสมาธิ การเข้าใจอย่างนี้เป็นการเข้าใจผิด เพราะสมาธินั้นเป็นสมถสมาธิ แสดงว่าผู้นั้นมิได้เข้าใจในวิปัสสนาขณิกสมาธิเลย

เมื่อขณิกสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ความตั้งมั่นแห่งจิตดุจฌานในสมถภาวนาย่อมเกิดขึ้น แม้อารมณ์ที่เป็นรูป-นามจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่ปรากฏชัด ความตั้งมั่นก็คงอยู่อย่างนั้น ลำดับจิตที่เกิดก่อนและลำดับจิตที่เกิดภายหลังมีกำลังทัดเทียมกัน สมาธิดังกล่าวต่างจากสมาธิในสมถภาวนา คือ สมถสมาธิรับรู้อารมณ์บัญญัติอย่างเดียว ไม่ปรากฏความเป็นรูป-นาม ทั้งปราศจากสภาวะของพระไตรลักษณ์ แต่สมาธิของวิปัสสนารับรู้อารมณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอด ทั้งปรากฏความเป็นรูป-นาม เมื่อญาณแก่กล้าขึ้นก็จะหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ที่รู้เห็นความเกิดดับ ดังข้อความในคัมภีร์มหาฎีกาว่า “สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ โดยแท้จริงแล้ว สมาธินั้นดำเนินไปในอารมณ์ด้วยอาการเดียวอย่าง

ต่อเนื่อง ไม่ถูกนิวรณ์ที่เป็นปฏิปักษ์กันครอบงำ ย่อมตั้งจิตไว้มั่นเหมือนฌานสมาธิที่หยั่งลงแล้ว” [๘๑]

ขณิกสมาธิกสามารถตั้งจิตไว้มั่น มีกำลังมากเท่ากับอุปจารสมาธิได้ เพราะขณะกำหนดอารมณ์อันหนึ่งกับอีกอันหนึ่งนั้น ระหว่างกลางอารมณ์ทั้งสองกิเลสนิวรณ์เข้าไม่ได้ เมื่อกำหนดติดต่อกันอยู่เรื่อยไป ขณะนั้นใจสงบก็ตั้งอยู่ได้นานเหมือนกัน และเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงอุทยัพพยญาณ,ภังคญาณเป็นต้น วิปัสสนาขณิกสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้น มีกำลังมากเทียบเท่ากับอัปปนาสมาธิ เพราะปราศจากปฏิปักษ์คือกิเลสนิวรณ์ ฉะนั้น ขณิกสมาธิคือการที่ใจสงบตั้งอยู่นานๆได้ นี้ก็เรียกว่า จิตตวิสุทธิ[๘๒]

เมื่อมีสีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว ชื่อว่ามีรากฐานมั่นคงที่จะทำสมาธิ เพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์อีกต่อไป แต่ถ้าศีลยังไม่บริสุทธิ์ มีขาด ด่างพร้อย ทะลุอยู่ ก็ยากที่จะทำให้บังเกิดมีสมาธิขึ้นมาได้ อนึ่ง สมาธิที่เกิดจากศีลบริสุทธิ์นี้ ย่อมมีกำลังมาก[๘๓]

๓) อธิปัญญาสิกขา

การศึกษาในเรื่องปัญญาอันยิ่ง หมายถึงปัญญาเจตสิกในขณะที่วิปัสสนาญาณเกิด เป็นปัญญาอันยิ่งอย่างละเอียด เพราะไม่มีความยึดถือ ว่าปัญญาเป็นเราหรือปัญญาของเรา คือ ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิ

---

[๘๑] วิสุทฺธิ.มหาฏีกา(บาลี) ๑/๔๐๙.

[๘๒] ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง จำกัด), หน้า ๗๐.

[๘๓] ที.ม.(บาลี)๑๐/๑๕๙ / ๘๖. ที.ม.(ไทย) ๑๐/๗๖/๙๖ .

ครอบงำ ปัญญาที่เกิดขึ้นในขณะที่ให้ทาน รักษาศีลหรือเป็นไปในสมถภาวนา ไม่เป็นอธิปัญญา เพราะยังเป็นที่ตั้งของตัณหาและทิฏฐิได้ คัมภีร์มหานิเทศ อธิบายว่า

> อธิปัญญาสิกขาเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาอันประเสริฐหยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลส ให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "นี้ทุกข์" เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "นี้ทุกขสมุทัย(เหตุเกิดทุกข์)" เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "นี้ทุกขนิโรธ(ความดับทุกข์)" เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา(ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์)" เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "เหล่านี้อาสวะ" เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "นี้อาสวสมุทัย" เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "นี้อาสวนิโรธ" เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา" นี้ชื่อว่าอธิปัญญาสิกขา[๘๔]

คัมภีร์อรรถกถาธัมมสังคณีอธิบายวัตถุประสงค์ไว้ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสการปหานอนุสัยกิเลสไว้ในพระอภิธรรมปิฎก เพราะความที่ปัญญาเป็นเครื่องกำจัดอนุสัยกิเลส[๘๕] ปรากฏเป็นความบริสุทธิแห่งปัญญา ๕ ระดับ คือ ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนาวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ

---

[๘๔] ขุ.มหา. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

[๘๕] อภิ.สํ.อ. (ไทย) ๗๙/๔๙.

- ทิฏฐิวิสุทธิ

รูปนามานํ ยถาวทสฺสนํ ทิฏฺฐิวิสุทฺธิ นาม[๘๖] ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นลักษณะเฉพาะของสภาวธรรมทางกาย(รูป)และทางใจ(นาม) แยกออกจากกันได้ตามความเป็นจริง คือรูปมีสภาพเปลี่ยนแปลงชำรุดทรุดโทรม นามมีสภาพน้อมไปสู่อารมณ์หรือรู้อารมณ์นั้น ชื่อว่าทิฏฐิวิสุทธิ[๘๗] ญาณที่ปรากฏคือ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญาที่กำหนดเห็นรูป เห็นนาม ว่าเป็นคนละสิ่งละส่วนไม่ระคนกัน

- กังขาวิตรณวิสุทธิ

เอตสฺเสว ปน รูปนามสฺส ปจฺจยปริคฺคหเณน ตีสุ อทฺธาสุ กงฺขํ วิตริตฺวา จิตํ ญาณํ กงฺขาวิตรณวิสุทฺธิ นาม.[๘๘] ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของกาย(รูป) กับใจ(นาม) เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือทั้งรูปและนามเป็นเหตุเป็นผล ซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ”[๘๙] เป็นความบริสุทธิ์แห่งปัญญาเครื่องข้ามพ้นความสงสัย ได้แก่ความบริสุทธิ์เพราะหายสงสัย คือ ขณะที่พิจารณาอยู่พบเพียงเหตุและผล ที่ล่วงมาแล้วก็เพียงเหตุและผล ต่อไปก็มีเพียงเหตุและผลเท่านั้น ความรู้นี้อยู่ในขั้นตีรณปริญญา คือ รู้สามัญญลักษณะ(อุปาทะ ฐีติ ภังคะ)ของไตรลักษณ์ ญาณที่ปรากฏคือ ปัจจยปริคคหญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้ถึงเหตุปัจจัยที่ให้เกิดรูป เกิดนาม

---

[๘๖] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๕๐.

[๘๗] วิภาวินี.ฏีกา (บาลี) หน้าที่ ๒๖๘.(มหามกุฏฯ)

[๘๘] วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๖๓.

[๘๙] โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาดอ), **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน,** หน้า ๕๖.

- มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

ความเห็นอันบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง คือ สามารถตัดสินใจได้ว่า การยินดีในนิมิตเป็นทางผิด การกำหนดเท่านั้นจึงจะเป็นทางถูก ญาณจึงจะแจ่มชัดขึ้นอีก[๙๐]

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

- ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

ปัญญาที่บริสุทธิ์เข้าถึงทางที่ถูก ตรงสู่พระนิพพานโดยถูกต้องแล้ว หมายถึง อารมณ์อันเป็นปฏิปทาที่ถูกต้อง ตัณหาและทิฏฐิไม่สามารถเข้าไปในอารมณ์นั้นได้ มีไตรลักษณ์ในนาม-รูปอารมณ์เป็นตัวถูกรู้ ส่วนปัญญาเป็นตัวรู้อารมณ์ไตรลักษณ์นั้น ความรู้เช่นนี้เป็นปัจจัยแก่วิปัสสนาญาณเบื้องสูงต่อเนื่องไปถึงโคตรภูญาณ มีดังนี้

๑) อุทยัพพยญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติขาด คือเห็นรูป-นามดับไปในทันทีที่ดับและเห็นรูป-นามเกิดขึ้นในทันทีที่เกิด หมายความว่า เห็นทันทั้งในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ, เป็นญาณที่เห็นรูป-นาม เกิดดับตามความเป็นจริง

---

[๙๐] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๙๘/๒๙๕.

อุทยัพพยญาณนี้ จำแนกได้เป็น ๒ คือ ตรุณอุทยัพพยญาณ เป็นญาณที่ยังอ่อนอยู่ มีวิปัสสนานูปกิเลสเป็นอารมณ์ และพลวอุทยัพพยญาณเป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว มีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์

๒) ภังคญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นความดับของรูป-นาม,สังขารแต่ฝ่ายเดียว โดยยึดเอาความแตกดับของสังขารนั้นเป็นอารมณ์ว่าทุกสิ่งทุกอย่างย่อมแตกดับไปอย่างนี้

๓) ภยญาณ บ้างก็เรียกว่า ภยตูปัฏฐานญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัว เหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น

๔) อาทีนวญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น

๕) นิพพิทาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามไร้แก่นสาร เกิดเบื่อหน่ายในรูป-นาม เบื่อหน่ายในขันธ์ ๕

๖) มุญจิตุกัมยตาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นความจริงของรูป-นาม จึงใคร่จะหนีจากรูป-นาม, อยากพ้นจากการครองรูป-นาม(ขันธ์ ๕) เปรียบดังปลาเป็นๆ ที่ดิ้น ใคร่จะพ้นจากที่ดอนที่แห้ง ฉะนั้น

๗) ปฏิสังขาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็น เพื่อหาอุบายที่จะเปลื้องตนให้พ้นจากขันธ์ ๕, เป็นญาณที่ขะมักเขม้นเพื่อให้พ้นจากการครองรูป-นาม

๘) สังขารุเปกขาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า จะหนีก็หนีไม่พ้น จึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้าย, เป็นญาณที่พิจารณารูป-

นามด้วยอาการวางเฉย ดุจบุรุษอันเพิกเฉยในภริยาที่ทิ้งขว้างหย่าร้างกันแล้ว

๙) อนุโลมญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นให้คล้อยไปตามอริยสัจ เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ ก็ได้, เป็นญาณที่รู้อารมณ์รูป-นามเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่จะได้บรรลุมรรค ผล ได้แก่ปัญญาพิจารณาเห็นชอบตามที่ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๘ เห็นอย่างไร อนุโลมญาณก็เห็นอย่างนั้น ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๘ เปรียบเหมือนมหาอำมาตย์ ๘ นาย ส่วนอนุโลมญาณเปรียบเหมือนพระราชา เมื่อมหาอำมาตย์ทั้งหลายนั้นวินิจฉัยอรรถคดีไปตามตัวบทกฎหมายอย่างถูกต้องแล้วทูลเสนอพระราชา พระราชาก็เห็นด้วยตามนั้น[๙๑]

๑๐) โคตรภูญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน ตัดโคตรปุถุชนให้ขาดออก เพื่อมุ่งเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล

- ญาณทัสสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งปัญญาในมรรคญาณ ที่เห็นแจ้งพระนิพพานเป็นปัญญาขั้นสูงสุดของการเจริญวิปัสสนาจนเห็นอริยสัจทั้ง ๔ ครบถ้วน คือ ตั้งแต่วิสุทธิที่ ๑ ถึงวิสุทธิที่ ๖ นั้นรู้อริยสัจเพียง ๒ สัจจะ คือ รู้ทุกข์สัจกับสมุทัยสัจ ส่วนญาณทัสสนวิสุทธิเป็นโลกุตตรวิสุทธิ เพราะรู้แจ้งอริยสัจครบทั้ง ๔ ทั้งนี้วิสุทธิแต่ละวิสุทธิจะเป็นปัจจัยแก่กันและกันตามลำดับ ไม่มีการข้ามขั้นตั้งแต่วิสุทธิที่ ๑ ถึงวิสุทธิที่ ๗ ญาณที่ปรากฏ คือ

---

[๙๑]ดูรายละเอียดใน ขุ.ปฏิ. (ไทย) ๓๑/๑/๑, วิสุทธิ.(บาลี) ๒/๓๔๙-๓๕๐.

๑) มรรคญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน, เป็นญาณในอริยมรรค ได้แก่ โสดาปัตติมรรคญาณ, สกทาคามิมรรคญาณ, อนาคามิมรรคญาณ และอรหัตตมรรคญาณ

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

๓) ปัจจเวกขณญาณ ปัญญาที่รู้เห็นในมัคคจิต, ผลจิต, นิพพาน, กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่[๙๒]

จ. อานิสงส์

การเจริญวิปัสสนามีอานิสงส์มากมาย เช่น

๑. ก่อให้เกิดสภาวญาณในขั้นต่างๆ จนถึงมรรค ผล นิพพาน
๒. ก่อให้เกิดสมาธิที่บริสุทธิ์(อุเบกขาญาณ) บรรเทาโรคได้
๓. ก่อให้เกิดวิปัสสนากุศล อันบริสุทธิ์กว่ากุศลทั้งปวง[๙๓]
๔. ก่อให้เกิดปัญญาตามลำดับขั้น ใช้แก้ปัญหาทั้งปวงได้
๕. เมื่อบรรลุโสดาบันแล้ว ก็จะปิดประตูอบายภูมิได้อย่างสิ้นเชิง
๖. เมื่อบรรลุนิพพานแล้ว ก็จะระงับทุกข์ได้อย่างถาวร และประสบสุขชั่วนิรันดร์ อย่างแท้จิง (นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ)[๙๔]

---

[๙๒] ดูในขุ.ป.(ไทย)๓๑/๑-๖๕/๗-๑๐๙,วิสุทฺธิ.(บาลี)๒/๖๖๒-๘๐๔/๒๕๐-๓๕๐.

[๙๓] ขุ.ม.(บาลี) ๒๙/๖/๑๔, ขุ.ม.(ไทย) ๒๙/๖/๒๕

[๙๔] ดูรายละเอียดใน องฺ.นวก.(ไทย) ๒๓/๓๔/๕๐๐.

๒.๒ การเจริญสมถะด้วยอานาปานสติภาวนา

การเจริญอานาปานสติเพื่อให้เกิดสมาธิ ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งใจคอยกำหนดลมหายใจที่กระทบกับปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ขณะที่กำลังหายใจเข้าและหายใจออก ถ้าจมูกยาวลมก็ปรากฏชัดที่ปลายจมูก จมูกสั้นลมก็ปรากฏชัดที่ริมฝีปากบน การที่ให้กำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกอยู่เสมอนี้ ก็เพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่นๆ เป็นการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพราะธรรมดาจิตของคนเรานั้นย่อมจะฟุ้งซ่าน สงบนิ่งได้ยาก

ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค แสดงมีวิธีปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานเพื่อให้เข้าถึงฌาน ๔ นัยด้วยกัน คือ

๑. คณนานัย การนับลมหายใจเข้า-ออก เป็นหมวดๆ มี ๖ หมวด ตั้งแต่หมวดปัญจกะ จนถึงหมวดทสกะ

๒. อนุพันธนานัย การกำหนดรู้ตามลมเข้า และออก ทุกๆ ขณะ โดยไม่พลั้งเผลอ

๓. ผุสนานัย การกำหนดรู้ที่ลมกระทบขณะกำหนดตามคณนานัย และอนุพันธนานัย หมายความว่า ขณะที่นับลมและตามลมอยู่นั้น มีความรู้อยู่ที่ลมกระทบด้วย

๔. ฐปนานัย การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยอนุพันธนานัยกับผุสนานัย ที่เป็นไปอยู่นั้นครั้นปฏิภาคนิมิตปรากฏ จิตก็จะเปลี่ยนจากการกำหนดรู้กระทบของลม และเข้าไปตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในปฏิภาคนิมิตอย่างเดียวจนกระทั่งฌานเกิดขึ้น ฐปนาจึงหมายเอาอัปปนา[๙๕]

---

[๙๕] วิสุทฺธิ.(บาลี)๑/๒๒๓/๓๐๓,วิ.มหา.อ.(บาลี) ๑/๔๕๖,ขุ.ป.อ.(บาลี)๒/๑๐๘.

๒.๒.๑ เทียบเคียงพระบาลีกับอรรถกถา

อานาปานทีปนี[๙๖] อธิบายว่า วิธีเจริญอานาปานสติกรรมฐาน ๔ ขั้นแรกที่ตรัสไว้ในพระบาลี อาจเทียบเคียงได้กับคณนานัย ฐปนานัยในคัมภีร์อรรถกถา การตั้งจิตจดจ่อในฐานที่ลมสัมผัสแล้วนับลมตามคณนานัยจัดว่าได้เจริญสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก นับเป็นการปฏิบัติเพื่อหยุดความซัดส่ายฟุ้งซ่านของจิตในขณะปฏิบัติธรรม และเป็นระยะที่มิได้ตามรู้สภาวะสั้นยาวของลมหายใจ จึงสอดคล้องกับพระบาลีว่า โส สโต ว อสฺสสติ. สโต ปสฺสสติ.[๙๗] “ภิกษุนั้นมีสติอยู่ ย่อมหายใจเข้า มีสติอยู่ ย่อมหายใจออก”

คัมภีร์อรรถกถาพระวินัยอธิบายว่า พหิ วิสฏวิตกฺกวิจฺเฉทํ กตฺวา อสฺสาสปสฺสาสารมฺมเณ สติสณฺฐปนตฺถํเยว หิ คณนา.[๙๘] “แท้จริงแล้วคณนานัยย่อมมีเพื่อกระทำการตัดความดำริที่แล่นไปภายนอกแล้วดำรงสติไว้มั่นในอารมณ์คือลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว”

การติดตามลมหายใจตามอนุพันธนานัย จัดเป็นการตั้งจิตจดจ่ออย่างต่อเนื่องพร้อมทั้งรับรู้สภาวะสั้นยาวของลมหายใจ จึงสอดคล้องกับพระบาลีในวาระที่ ๒ ว่า

ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต ทีฆํ อสฺสสามีติ ปชานาติ.

ทีฆํ วา ปสฺสสนฺโต ทีฆํ อสฺสสามีติ ปชานาติ.

---

[๙๖] ดูรายละเอียดใน : พระญาณธชเถระ (แลดีสยาดอ), **อานาปานทีปนี**, สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม ปธ.๙) ตรวจชำระ. โรงพิมพ์ไทยรายวัน การพิมพ์ จอมทอง กรุงเทพฯ, ๒๕๔๙. หน้า ๑๙-๒๓.

[๙๗] ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๒.

[๙๘] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๔๕๘.

รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสมามีติ ปชานาติ.

รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสมามีติ ปชานาติ.[๙๙]

เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจออกสั้น”

การรับรู้สภาวะสั้นยาวของลมหายใจนั้น ไม่ใช่การตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดของลมหายใจ แต่เป็นการตั้งใจรับรู้ความสั้นยาวของลมซึ่งกระทบอยู่ที่ปลายจมูกเท่านั้น เมื่อหายใจยาว การกระทบของลมก็ยาว เมื่อหายใจสั้น การกระทบของลมก็สั้น ดังนั้น สภาวะสั้นยาวของลมในจุดกระทบสัมผัสจึงเป็นความสั้นยาวของลมหายใจในเรื่องนี้

สภาพของจิตใจโดยทั่วไปนั้นมีลักษณะแผ่ไปรับรู้สถานที่ต่างๆ ได้ โยคีอาจรู้สึกในบางคราวว่า จิตที่รับรู้สภาวะสัมผัสได้เข้าไปลึกหรือพ้นออกจากฐานที่ลมสัมผัสนั้น

อนึ่ง ในการเจริญสติระลึกรู้สภาวะสั้นยาวนี้ โยคีพึงดำรงจิตไว้ในจุดที่สัมผัสและรับรู้สภาวะสั้นยาวของลมหายใจไปตลอดสายทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้า ให้รับรู้ลมที่ปลายจมูกเป็นเบื้องต้นไปจนถึงลมในท้อง เมื่อหายใจออก ให้รับรู้ลมในท้องเป็นเบื้องต้นไปจนถึงลมที่ปลายจมูก สมจริงดังสาธกว่า “สพฺพกายปฏิสงฺเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ. สพฺพกายปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.”

“เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้จัดกองลมทั้งหมด ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดกองลมทั้งหมดขณะหายใจออก”

---

[๙๙] ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๓.

โยคีที่รับรู้กองลมตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแล้ว พึงเจริญสติต่อไปโดยดำริว่า เราจะผ่อนกองลมให้ละเอียดจนเหมือนดับไปโดยคล้อยตามหลักการปฏิบัติต่อไปว่า “ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.”

“เธอย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจออก”

ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวถึงความละเอียดและการดับไปเองของกองลมตั้งแต่เริ่มเจริญคณนานัย โยคีบางท่านเกิดสภาวะดังที่กล่าวมานี้ และมีบางท่านนั่งขัดสมาธิตัวลอยขึ้นจากที่นั่ง ๔ นิ้วด้วยอำนาจของอุพเพงคาปีติ คือ ปีติโลดโผน ตามคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

> กสฺสจิ ปน คณนาวเสน มนสิการกาลโต ปภุติ อนุกฺกมโต โอฬาริกอสฺสาสปสฺสาสนิโรธวเสน กายทรเถ วูปสนฺเต กาโยปิ จิตฺตมฺปิ ลหุกํ โหติ. สรีรํ อากาเส ลงฺฆนาการปฺปตฺตํ วิย โหติ.[๑๐๐]
>
> อนึ่ง เมื่อความเร่าร้อนในร่างกายสงบแล้ว ทั้งกายและจิตก็มีสภาวะเบา ร่างกายเหมือนถึงอาการลอยขึ้นในอากาศ ด้วยอำนาจของการดับไปแห่งลมหายใจเข้าออกที่หยาบตามลำดับตั้งแต่เวลาที่บางคนเริ่มเจริญสติกำหนดรู้ตามคณนานัย”

เมื่อโยคีดำรงสติไว้ในสภาพที่สัมผัสอย่างแน่นแฟ้นจนลมหายใจดับไปอย่างนี้ ก็จะรับรู้ลมหายใจที่ประจักษ์ขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง ในขณะนั้นจัดว่าปฏิภาคนิมิตได้ปรากฏขึ้นแล้ว โยคีได้บรรลุอุปจารสมาธิซึ่งข่มนิวรณ์ที่รบกวนจิตแล้ว

---

[๑๐๐] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๐๘.

๒.๒.๒ การทำฌานให้เจริญ

เมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏ ต้องรักษาปฏิภาคนิมิตนั้นไว้ให้ดีด้วยวิธีเสพสัปปายะ ๗[๑๐๑] ผู้ปฏิบัติที่กำลังเพ่งปฏิภาคนิมิตอยู่โดยเว้นจากอสัปปายะ ๗ อย่างแล้วเสพสัปปายะ ๗ อย่าง ต่อไปไม่นานก็จะสำเร็จฌานเป็นฌานลาภี คือรูปาวจรปฐมฌานย่อมเกิดขึ้น เมื่อได้ปฐมฌานแล้วการปฏิบัติเพื่อเลื่อนลำดับของฌานเป็นทุติยฌานนั้น ต้องหมั่นเข้าปฐมฌานบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความเป็นวสีในฌานนั้นๆ จึงจะเลื่อนลำดับฌานให้สูงขึ้นไปได้

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

(๑) อาวชฺชนวสิตา ชำนาญในการนึกเข้าฌาน ชำนาญในการกำหนด พิจารณาองค์ฌานแต่ละองค์ โดยวิถีจิตที่ติดต่อกันไปตามลำดับโดยมีภวังคจิตคั่นไม่มากนัก

(๒) สมาปชฺชนวสิตา ชำนาญในการเข้าฌานได้โดยรวดเร็ว

(๓) อธิฏฺฐานวสิตา ชำนาญในการหยุดอยู่ในฌานเป็นเวลาช้าเร็วกี่ชั่วโมงกี่วัน ก็จะอยู่ในฌานสมาบัติได้ตามกำหนดที่ได้ตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าไว้นั้น

(๔) วุฏฺฐานวสิตา ชำนาญในการออกจากฌานได้โดยว่องไว ไม่ให้เกินเวลาที่ตนได้อธิษฐานไว้

---

[๑๐๑] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๓๘.

(๕) ปจฺจเวกฺขณวสิตา ชำนาญในการพิจารณาองค์ฌานด้วยชวนจิตอันเกิดในลำดับแห่งมโนทวาราวัชชนะติดต่อกันเป็นลำดับไป โดยมีภวังค์คั่นไม่มากนัก[๑๐๒]

ปฐมฌานลาภีบุคคลจะต้องเข้าปฐมฌานบ่อยๆ จนชำนาญในวสีภาวะทั้ง ๕ ก็จะเห็นโทษของวิตก จึงประสงค์จะละวิตกอันเป็นสิ่งที่หยาบนั้นเสีย เพื่อให้ถึงทุติยฌานซึ่งประณีตกว่า ต้องเริ่มเพ่งปฏิภาคนิมิตที่ตนเคยได้นั้นแล้ว กระทำให้เป็นอารมณ์อย่างแนบแน่นแน่วแน่ในดวงใจ จนกระทั่งทุติยฌานจิตเกิดขึ้น ฌานลาภีบุคคลปรารถนาจะเจริญให้ถึงตติยฌาน จตุตถฌาน และปัญจมฌาน ก็จะต้องปฏิบัติให้เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ตามลำดับฌาน จะข้ามลัดไปไม่ได้ แต่ถ้ารูปาวจรปฐมฌานยังไม่เกิดต้องบำเพ็ญอัปปนาโกสล ๑๐ ประการให้เกิดขึ้นในสันดานของตนให้บริบูรณ์ คือ

๑. วตฺถุวิสทกิริยตา ชำระร่างกายและเครื่องนุ่งห่มให้สะอาดปัดกวาดเช็ดถูเครื่องใช้ต่างๆ ให้สะอาด และจัดวางไว้ให้เป็นระเบียบ

๒. อินฺทริยสมตฺตปฏิปาทนตา กระทำอินทรีย์ให้เสมอกัน สัทธาเสมอกับปัญญา,วิริยะเสมอกับสมาธิ โดยมีสติที่ต้องเพิ่มพูน เจริญให้มาก เพื่อรักษาอินทรีย์ให้เสมอกัน

๓. นิมิตฺตกุสลตา มีความฉลาดในการรักษานิมิต และทำให้สมาธิเจริญขึ้น

๔. จิตฺตปคฺคโห ยกจิตขึ้นในกาลที่ควรยก คือขณะที่จิตท้อถอยจากอารมณ์กรรมฐานอันเนื่องจากปัสสัทธิ,สมาธิ,อุเบกขาสัมโพชฌงค์ควรยกจิตด้วยการอบรมธัมมวิจยะ,วิริยะ,ปีติสัมโพชฌงค์ให้เจริญขึ้น

---

[๑๐๒] ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๖๒๗.

๕. จิตฺตนิคฺคโห ข่มจิตไว้ในการที่ควรข่ม คือขณะใดรู้สึกว่า จิตใจฟุ้งซ่านอันเนื่องจากธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติสัมโพชฌงค์ ขณะนั้นควรข่มจิตไว้ด้วยอบรมปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เจริญขึ้น

๖. จิตฺตสมฺปหํโส เวลาใดรู้สึกเบื่อหน่ายในการเจริญกรรมฐาน เวลานั้นควรปลุกความเชื่อ ความเลื่อมใสในการเจริญกรรมฐาน ด้วยระลึกถึงสังเวคธรรม ๘ ประการ[๑๐๓]ให้เกิดความสลดสังเวชในสังขาร และระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยอันหาได้ยาก

๗. จิตฺตชฺฌุเปกฺโข เวลาใดจิตใจไม่มีการท้อถอยและไม่ฟุ้งซ่านเบื่อหน่ายในการเจริญกรรมฐาน เวลานั้นควรประคองจิตไว้ให้เพ่งเฉยอยู่ในกรรมฐานนั้น ไม่ต้องยกจิต ข่มจิตและทำจิตให้ร่าเริงแต่อย่างใด

๘. อสมาหิตปุคฺคลปริวชฺชนํ เว้นจากบุคคลที่มีจิตไม่สงบ มีความประพฤติเหลาะแหละ ไม่มั่นคงในการงาน ท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ

๙. สมาหิตปุคฺคลเสวนํ คบหากับผู้มีความประพฤติมั่นคง เป็นหลัก เป็นฐาน

๑๐. ตทธิมุตฺติ น้อมใจอยู่แต่ในเรื่องฌาน, สมาธิ มีความเพียรพยายามเพ่งอยู่ในปฏิภาคนิมิต ที่จะเป็นอารมณ์ปัจจัยให้เข้าถึงอัปปนาฌานอยู่เสมอๆ[๑๐๔]

---

[๑๐๓] หมายถึง มีสโหตตัปปญาณ คือ ญาณที่มีโอตตัปปะ ได้แก่ ญาณที่มีความกลัวต่อภัย ต่อทุกข์ ๘ ประการ คือ ๑) ชาติทุกข์ ความเกิดเป็นทุกข์ ๒) ชราทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ๓) พยาธิทุกข์ ความเจ็บเป็นทุกข์ ๔) มรณทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ๕) นิรยทุกข์ ตกนรกเป็นทุกข์ ๖) ดิรัจฉานทุกข์ เป็นสัตว์ดิรัจฉานเป็นทุกข์ ๗) เปตติทุกข์ เป็นเปรตเป็นทุกข์ ๘) อสุรกายทุกข์ เป็นอสุรกายเป็นทุกข์ ดูรายละเอียดใน ขุ.อิติ.อ.(บาลี)๓๗/๑๓๑.

[๑๐๔] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๖๐/๑๓๙.

ส่วนลักษณะการเจริญอานาปานสติตามนัยมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นการเจริญภาวนาแบบสุทธวิปัสสนา คือเจริญวิปัสสนาล้วนๆ หมายถึง เริ่มปฏิบัติด้วยการเจริญวิปัสสนาทีเดียวโดยไม่เคยฝึกหัดเจริญฌานสมาธิใดๆ มาก่อนเลย แต่เมื่อเจริญวิปัสสนาคือใช้ปัญญาพิจารณาความจริงเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายมีลมหายใจเป็นต้นอย่างถูกทางแล้ว จิตก็จะสงบขึ้นเกิดมีสมาธิตามมาเอง[๑๐๕]

คัมภีร์อังคุตตรนิกายกล่าวว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อส่งจิตไปยังอุปาทานขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพื่อจะทดสอบดูว่า ‘ความยึดมั่นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นอัตตายังมีอยู่หรือไม่’[๑๐๖] จิตของเธอย่อมไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ไม่น้อมไปในสักกายะ แต่เมื่อมนสิการถึงความดับสักกายะ จิตของเธอจึงแล่นไปเลื่อมใส ตั้งอยู่น้อมไปในสักกายนิโรธ จิตนั้นของเธอชื่อว่าเป็นจิตดำเนินไปดีแล้ว เจริญดีแล้ว ตั้งอยู่ดีแล้ว หลุดพ้นดีแล้ว พรากออกดีแล้วจากสักกายะ เธอหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ และความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นซึ่งเกิดขึ้นเพราะสักกายะเป็นปัจจัย เธอย่อมไม่เสวยเวทนานั้น นี้เรากล่าวว่าธาตุที่สลัดสักกายะ[๑๐๗]

---

[๑๐๕] ผู้ตั้งอยู่ในสมาธิเพียงสักว่าขณิกสมาธิ แล้วเริ่มตั้งวิปัสสนาบรรลุอรหัตมรรคนั้น ชื่อว่าสุกขวิปัสสก ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ เพราะมีแต่วิปัสสนาล้วน ไม่มีการสืบต่อในภายในวิปัสสนาด้วยองค์ฌานอันเกิดแต่สมาธิในเบื้องต้นและในระหว่างๆ ดูใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓.

[๑๐๖] องฺ.ปญฺจก.อ. (บาลี) ๓/๒๐๐/๘๓.

[๑๐๗] มนสิการสักกายะ หมายถึง วิธีการที่พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน เห็นนิพพานด้วยอรหัตตมรรคและอรหัตตผลออกจากผลสมาบัติแล้วส่งจิตในอรหัตตผลสมาบัติ ไปยังอุปาทานขันธ์ ๕ ดูใน องฺ.ปญฺจก.อ. (บาลี) ๓/๒๐๐/๘๓.

ในตอนแรกสมาธิที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพียงขณิกสมาธิ คือสมาธิชั่วขณะ ซึ่งเป็นสมาธิอย่างน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็นเพื่อให้วิปัสสนาดำเนินต่อไปได้ ดังที่ท่านกล่าวว่า "ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนาย่อมมีไม่ได้"[๑๐๘] เมื่อผู้เป็นวิปัสสนายานิกเจริญวิปัสสนาต่อๆ ไป สมาธิก็พลอยได้รับการฝึกอบรมไปด้วย ถึงตอนนี้อาจเจริญวิปัสสนาด้วยอุปจารสมาธิ(สมาธิจวนจะแน่วแน่หรือสมาธิจวนจะถึงฌาน) ก็ได้[๑๐๙] จนในที่สุดเมื่อถึงขณะที่บรรลุมรรคผล สมาธินั้นก็จะแน่วแน่สนิทเป็นอัปปนาสมาธิ อย่างน้อยถึงระดับปฐมฌาน เป็นอันสอดคล้องกับหลักที่แสดงไว้แล้วในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคว่า "ผู้บรรลุอริยภูมิจะต้องมีทั้งสมถะและวิปัสสนาครบทั้งสองทั่วกันทุกบุคคล"[๑๑๐]

๒.๒.๓ ผลสำเร็จของอานาปานสติสมาธิ

การเจริญอานาปานสติสมาธิใน ๔ ขั้นแรกอำนวยผลให้ผู้ปฏิบัติบรรลุได้ถึงรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ และเป็นบาทฐานให้เกิดวิชชา ๘ เลยทีเดียว ดังนี้

ก. อำนวยผลให้ได้สมาบัติ ๘

สมาบัติ แปลว่าเข้าถึง คือเข้าถึงจุดของอารมณ์ที่เป็นสมาธิสภาวะสงบประณีตที่พึงเข้าถึง โดยทั่วไปหมายถึงการบรรลุฌาน การ

---

[๑๐๘] วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๑/๑๕.

[๑๐๙] วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๑/๓/๑๕ กล่าวถึงสุทธวิปัสสนายานิก ผู้ไม่ได้ฌาน ซึ่งหมายความว่าได้ขณิกสมาธิหรืออุปจารสมาธิก็บำเพ็ญวิปัสสนาได้ ไม่จำเป็นต้องได้ฌานก็ได้ ดูใน ขุ.ป.อ.(บาลี) ๑/๖๒/๑๓๖.

[๑๑๐] ดูใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๐๘/๒๐๙,อภิ.สงฺ.อ.(บาลี)๑/๗๐๔/๒๘๕.

เข้าฌาน สมาบัติมีหลายอย่างเช่น ฌานสมาบัติ ผลสมาบัติ[๑๑๑] ส่วนอารมณ์สมาธิที่ยังไม่เข้าระดับฌานยังไม่เรียกว่าสมาบัติ เช่น ขณิกสมาธิและอุปจารสมาธิ ในสังยุตตนิกายมหาวารวรรคปทีโปปมสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงสิ่งที่หวังได้จากการเจริญอานาปานสติสมาธิไว้ว่า

"หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า 'เราพึงสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่' ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธิให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า 'เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป เราพึงบรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารมีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่' ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า 'เพราะปีติจางคลายไป เราพึงมีอุเบกขามีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า 'ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข' ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า 'เพราะละสุขและทุกข์ได้เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปแล้ว เราพึงบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่' ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า 'เราพึงบรรลุอากาสาณัญจายตนฌานโดยกำหนดว่า 'อากาศหาที่สุดมิได้' เพราะล่วงรูปสัญญา ดับปฏิฆสัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญาโดยประการทั้ง

---

[๑๑๑] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๔/๗๑.

ปวง' ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า 'เราพึง..บรรลุวิญญาณัญจายตนฌานโดยกำหนดว่า 'วิญญาณหาที่สุดมิได้' ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า '..บรรลุอากิญจัญญายตนฌาน โดยกำหนดว่า'ไม่มีอะไร' ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า 'เราพึง..บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน' ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า..บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี"[๑๑๒]

ข. เป็นบาทฐานให้เกิดวิชชา ๘

วิชชา แปลว่า ความรู้แจ้ง ความรู้วิเศษที่เกิดสืบเนื่องจากสมาธิในระดับฌานสมาบัติ ในสามัญญผลสูตร[๑๑๓] ทีฆนิกาย พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแสดงไว้ ๘ ประการ คือ

๑) วิปัสสนาญาณ ญาณที่ให้เกิดความเห็นแจ้งอุปาทานขันธ์ ๕ คือ ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงตามพระไตรลักษณ์ ซึ่งมีการปรับจิตมาตามลำดับจนถึงรู้แจ้งอริยสัจ ๔[๑๑๔]

๒) มโนมยิทธิญาณ ญาณที่ทำให้ได้ฤทธิ์ทางใจ คือ สามารถเนรมิตกายอื่นๆ ให้เกิดขึ้นภายในร่างกายของตนตามแต่จะต้องการ[๑๑๕]

---

[๑๑๒] ดูรายละเอียดใน สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

[๑๑๓] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔-๒๔๘/๗๗-๘๔.

[๑๑๔] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔-๒๓๕/๗๗-๗๘.

[๑๑๕] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๖-๒๓๗/๗๘-๗๙.

๓) อิทธิวิธญาณ ญาณที่ทำให้แสดงฤทธิ์ได้ คำว่าฤทธิ์ แปลว่า ความสำเร็จทางใจที่เกิดขึ้นแก่ผู้ฝึกจิตมาถึงขั้นนี้ ย่อมทำสิ่งที่คนธรรมดาทำไม่ได้เป็นอันมาก[๑๑๖]

๔) ทิพพโสตธาตุญาณ ญาณที่ทำให้เกิดหูทิพย์ คือ สามารถได้ยินเสียงในที่ห่างไกลหรือเบาที่สุดเหมือนกันของเทวดา และพรหมทั้งหลาย[๑๑๗]

๕) เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้กำหนดจิตของผู้อื่นได้ สามารถรู้จิตใจของบุคคลอื่นได้อย่างถี่ถ้วน[๑๑๘]

๖) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้[๑๑๙]

๗) ทิพพจักขุญาณ ญาณที่ทำให้ได้ตาทิพย์ ญาณที่สามารถเห็นสิ่งต่างๆ ในที่ไกล หรือเล็กที่สุดได้อย่างทะลุปรุโปร่ง มิว่าจะอยู่ในที่แจ้งหรือ ที่ลี้ลับกำบังไว้อย่างมิดชิดประการใดก็ตาม ย่อมสามารถเห็นได้เป็นอย่างดีเหมือนกับตาของเทวดา และพรหมทั้งหลาย[๑๒๐]

๘) อาสวักขยญาณ ญาณที่สามารถทำลายกิเลสอาสวะทั้ง ๓ ให้หมดไปโดยสิ้นเชิง คือ ๑) กามาสวะ ความกำหนัดรักใคร่ในกามคุณทั้งหลาย ๒) ภวาสวะ ความติดใจพอใจในความมีความเป็น ภพชาติต่างๆ ๓) อวิชชาสวะ การไม่รู้อริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง และไม่รู้อดีต อนาคต และไม่รู้ในปฏิจจสมุปบาท[๑๒๑]

---

[๑๑๖] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๘-๒๓๙/๗๙-๘๐.

[๑๑๗] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๔๐-๒๔๑/๘๐.

[๑๑๘] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๔๒-๒๔๓/๘๐-๘๑.

[๑๑๙] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๔๔-๒๔๕/๘๑-๘๒.

[๑๒๐] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๔๖-๒๔๗/๘๒-๘๓.

[๑๒๑] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๔๘-๒๔๙ /๘๔.

ในญาณทั้ง ๘ ประการนี้ ข้อ ๑ – ๗ จัดเป็นโลกียะ คือสามัญชนทั่วไปอาจทำให้เกิดได้ และบางข้อแม้นักบวชนอกศาสนาก็มีได้ ส่วนอาสวักขยญาณนั้นเป็นโลกุตตระ เป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา ซึ่งหลักการปฏิบัติในพระพุทธศาสนามุ่งไปที่อาสวักขยญาณ คือการกำจัดกิเลสในสันดานของตนให้สิ้นไป

๒.๓ การเจริญวิปัสสนาต่อจากอานาปานสติสมาธิ

ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค แสดงวิธีปฏิบัติวิปัสสนาด้วยอานาปานสติภาวนา ด้วยนัยที่เหลือจากนัยที่กล่าวแล้วในการเจริญสมถะ อีก ๔ นัย คือ (ต่อจากสมถะ)

๕. สัลลักขณานัย กำหนดได้ชัด คือกำหนดขันธ์ ๕ ได้ชัดทันปัจจุบัน เห็นรูป-นาม เห็นพระไตรลักษณ์ ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งดี การกำหนดพิจารณารูป-นามตามทางของวิปัสสนาเพื่อความเห็นแจ้งลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาโดยเฉพาะมีได้ตั้งแต่อานาปานสติ ขั้นที่ ๕ เป็นต้นไป จนถึงที่สุด

๖. วิวัฏฏนานัย วิธีปฏิบัติให้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการเข้ารวมกัน อาการตัดกิเลสของมรรค นับตั้งแต่วิราคะเป็นต้นไปจนกระทั่งถึงขณะแห่งมรรค ได้แก่ มรรค ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น ย่อมมีในจตุกกะที่สี่ขั้นใดขั้นหนึ่ง

๗. ปาริสุทธินัย การบรรลุผลของการตัดกิเลส ที่เรียกว่าวิมุตติ ในขั้นที่เป็นสมุจเฉทวิมุตติ วิธีปฏิบัติต่อจากมรรค ได้แก่ ผล ๔ มีโสดาปัตติผลเป็นต้น วิธีปฏิบัติหลังจากผลเกิดแล้ว ได้แก่ ปัจจเวกขณญาณ ๑๙[๑๒๒](เป็นผลแห่งการเจริญอานาปานสติในขั้นสุดท้ายที่กำหนดอยู่ทุกลมหายใจเข้า–ออก).

๘. เตสัง ปฏิปัสสนานัย ญาณเป็นเครื่องพิจารณาในความสิ้นไปแห่งกิเลส และผลแห่งความสิ้นไปแห่งกิเลส ที่เกิดขึ้นแล้ว ทุกลมหายใจเข้า–ออก[๑๒๓]

๒.๓.๑ อารมณ์หลักในการเจริญวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนามีอารมณ์หลักในการตามรู้ ๒ ประการ คือ

๑. การตามรู้รูปเป็นหลัก คือ การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่ปรากฏชัดเจนตามคณนานัยและอนุพันธนานัย

๒. การตามรู้นามเป็นหลัก คือ การกำหนดเวทนาหรือการกำหนดจิตตามฐปนานัย หลังจากที่โยคีบรรลุอุปจารสมาธิแล้ว ดังพระพุทธวจนะที่ว่า “ภิกษุย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดปีติ ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดปีติ ขณะหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดสุข ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดสุข ขณะหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดจิต ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดจิต ขณะหายใจออก” [๑๒๔]

---

[๑๒๒] ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๕๑๒, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๖๒/๑๐๘.

[๑๒๓] วิสุทฺธิ.(บาลี)๑/๓๐๓,วิ.มหา.อ.(บาลี)๑/๔๕๖,ขุ.ป.อ.(บาลี) ๒/๑๐๘.

[๑๒๔] ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๓.

โยคีที่ต้องการเจริญวิปัสสนาโดยตรง เมื่อสร้างสมาธิได้ด้วยการตามรู้ลมหายใจตามคณานานัยก็ไม่พึงปฏิบัติตามอนุพันธนานัย แต่พึงเจริญนัยหมวดที่ ๔ ซึ่งตามรู้ความไม่เที่ยงของลมหายใจได้เลย และในเวลานั่งกรรมฐานทุกครั้ง โยคีควรสร้างสมาธิด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้าออกตามสมถนัยก่อน เพื่อให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน ต่อจากนั้นจึงเจริญภาวนาตามแนววิปัสสนานัยจนกระทั่งบรรลุมรรคผล

คัมภีร์ฎีกาอธิบายการกำหนดอารมณ์ที่แตกต่างกันของสมถยานิกบุคคลและวิปัสสนายานิกบุคคลว่า สมถยานิกกำหนดรู้องค์ฌานเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นนามธรรมที่ปรากฏชัดเมื่อออกจากฌาน คือกำหนดรู้ฌานจิตตุปบาทในขณะปัจจุบัน มีหทัยรูปเป็นที่ตั้ง[๑๒๕] ส่วนวิปัสสนายานิกกำหนดรู้รูป-นาม (ขันธ์ ๕) ที่ปรากฏชัดในขณะปัจจุบัน สติรู้เท่าทันสภาวะจิตเจตสิกและอายตนะภายนอกเป็นที่ตั้ง การหยั่งรู้ไม่อาจกำหนดรู้สังขารธรรมในอัตภาพของตนโดยสิ้นเชิงได้[๑๒๖] จึงกำหนดเฉพาะอารมณ์ที่จิตรู้ชัด ดังข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกาว่า “ยถาปากฏํ วิปสฺสนาภินิเวโส[๑๒๗] พึงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่ปรากฏชัด”

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา..

- มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ คือ เพ่งลมหายใจเข้า-ออกเป็นอารมณ์
- มีนามธรรมเป็นอารมณ์ คือ กำหนดรู้องค์ฌาน (ปีติ,สุข) เป็นอารมณ์

---

[๑๒๕] ที.ม.ฏีกา (บาลี) ๒/๓๗๖.

[๑๒๖] ม.อุ.ฏีกา (บาลี) ๓/๓๒๖.

[๑๒๗] วิสุทธิ.มหาฏีกา (บาลี) ๒/๔๓๒.

๒.๓.๒ การเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก

ภิกษุผู้บรรลุฌานแล้วควรเข้าฌานบ่อยๆ เมื่อเกิดความชำนาญในการเข้าฌานแล้ว จึงยกองค์ฌาน (ปีติ,สุข) ขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ เจริญวิปัสสนา เพื่อให้ฌานเป็นบาทตามลำดับ เรียกว่าอนุปทธัมมวิปัสสนา การหยั่งเห็นธรรมตามลำดับสมาบัติและองค์ฌาน[๑๒๘]

การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า อรรถกถาพระวินัยอธิบายว่า ผู้มีจตุตถฌานหรือปัญจมฌานเกิดแล้ว ใคร่จะเจริญกรรมฐาน โดยวิธีสัลลักขณา(คือวิปัสสนา) และวิวัฏฏนา(คือมรรค) แล้วบรรลุปาริสุทธิ(คือผล)ในอานาปานสติภาวนานี้ต่อไป ย่อมทำฌานนั้นแลให้ถึงความเป็นวสีด้วยอาการ ๕ แคล่วคล่องแล้ว กำหนดรูป-นามเจริญวิปัสสนา[๑๒๙]

ถามว่า เริ่มตั้งอย่างไร? ตอบว่า อันโยคีภิกษุนั้นออกจากสมาบัติแล้ว ย่อมเห็นได้ว่ากรัชกายและจิตด้วย เป็นสมุทัยแห่งลมอัสสาสะปัสสาสะทั้งหลาย เปรียบเหมือนเมื่อเตาสูบของช่างทอง ถูกชักสูบอยู่ลมอาศัยสูบและความพยายามที่ควรแก่การนั้นของบุรุษประกอบกันย่อมเข้าออกได้ฉันใดลมอัสสาสะปัสสาสะก็อาศัยกายและจิตประกอบกันเข้าออกได้ฉันนั้นเหมือนกัน จากนั้นย่อมกำหนดลงได้ว่า ลมอัสสาสะปัสสาสะและกายด้วยเป็นรูป จิตและธรรมที่สัมปยุตกับจิตนั้น เป็นอรูป ครั้นกำหนดรูป-นามได้อย่างนี้แล้วก็หาปัจจัยของรูป-นามดู เมื่อหาดูเห็นเหตุปัจจัยแล้วก็ข้ามความสงสัยปรารภความเป็นไปแห่งรูป-นามในกาลทั้ง ๓ เสียได้ ผู้ข้ามความสงสัยได้แล้ว ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์โดยพิจารณาเป็นกลาป ละวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ อันเกิดขึ้นในส่วนเบื้องต้นแห่ง

---

[๑๒๘] ม.อุ.อ. (บาลี) ๔/๕๘.

[๑๒๙] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.,๓๑/๕๓๕/๔๓๓.

อุทยัพพยานุปัสสนาเสีย กำหนดเห็นปฏิปทาญาณอันพ้นจากอุปกิเลส แล้วว่าเป็นทาง ละการพิจารณาข้างเกิดแล้วก็ถึงภังคานุปัสสนาดูแต่ข้างดับ แล้วก็เบื่อหน่ายหายรักในสังขารที่ปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว เพราะเห็นแต่ข้างดับหาระหว่างมิได้ หลุดพ้นไปถึงอริยมรรค ๔ ตามลำดับ ตั้งอยู่ในอรหัตผลถึงที่สุดแห่งปัจจเวกขณญาณ[๑๓๐]

การเจริญวิปัสสนาด้วยนัยนี้ปรากฏอยู่ในอานาปานสติสูตร มีทั้งหมด ๑๖ ขั้น คือ ผู้ปฏิบัติต้องเจริญอานาปานสติ ๔ ขั้นแรกให้ชำนาญเกิดเป็นวสีเสียก่อน จนเกิดเป็นสมาธิระดับอัปปนาขั้นต้นคือปฐมฌานเป็นอย่างน้อย[๑๓๑] อันประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา[๑๓๒] จึงจะเจริญภาวนาในขั้นต่อไปได้ เพราะการเจริญขั้นต่อไป คือ ขั้นที่ ๕ กำหนดรู้ปีติอันเป็นองค์หนึ่งของปฐมฌานเป็นอารมณ์ ดังพระบาลีอานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๕ ว่า "ปีติปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ. ปีติปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ."

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดปีติ ขณะหายใจออก เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดปีติ ขณะหายใจเข้า[๑๓๓]

ฉะนั้น จึงเป็นไปไม่ได้เลยที่จะเจริญอานาปานสติขั้นที่ ๕ ได้ ถ้ายังไม่ได้เจริญอานาปานสติ ๔ ขั้นแรกให้เกิดองค์ฌานคือ ปีติ เสียก่อน

ในอังคุตตรนิกาย นวกนิบาต กล่าวถึงการปฏิบัติของสมถยานิกว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้สงัดแล้วจากกามคุณ สงัด

---

[๑๓๐] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๕๐๕ , ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗.

[๑๓๑] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑๗๑/๒๖๗.

[๑๓๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๓.

[๑๓๓] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๔๑/๙๕-๖,ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๓๐-๑๓๑.

แล้วจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอย่อมหยั่งเห็นธรรมเหล่านั้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ในขณะเกิดปฐมฌานนั้นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เหมือนโรค เหมือนฝี เหมือนหนาม ไม่ดีงาม เหมือนโรค เป็นสภาพอื่น(จากตัวตน) แตกสลาย ว่างเปล่า ไม่ใช่ตัวตน”[๑๓๔]

พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาดอ) อธิบายรายละเอียดว่า

ภิกษุผู้บรรลุปฐมฌานแล้ว ควรเข้าปฐมฌานก่อนจะเจริญวิปัสสนา เพื่อให้ฌานเป็นบาท เมื่อออกจากฌานแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อมา แม้การหยั่งเห็นก็เป็นการกำหนดรู้ขันธ์ ๕ ซึ่งปรากฏในปฐมฌานนั้น ผู้ที่บรรลุรูปฌานอื่นหรืออรูปฌาน ก็ควรปฏิบัติตามนัยนี้เช่นเดียวกัน ผู้บรรลุฌานต้องเข้าฌานก่อนแล้วออกจากฌาน หลังจากนั้นจึงกำหนดรู้รูป-นามที่ปรากฏในฌานนั้นๆ มีสาธกเกี่ยวกับเรื่องนี้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “การหยั่งเห็นรูป-นามตามความเป็นจริง ชื่อว่า ทิฏฐิวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งความเห็น) ผู้ปฏิบัติฝ่ายสมถยานิกต้องการให้สำเร็จทิฏฐิวิสุทธินั้นพึงกำหนดองค์ฌานมีวิตกเป็นต้น และธรรม[มีผัสสะ สัญญา เจตนา จิตเป็นต้น] ที่ประกอบกับองค์ฌานนั้น โดยประเภทแห่งลักษณะและหน้าที่เป็นต้น เมื่อออกจากรูปฌานหรืออรูปฌานอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วยกเว้นเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน” [๑๓๕]

การกำหนดรู้องค์ฌานและสัมปยุตตธรรมคือ จิตพร้อมด้วยเจตสิก คือ การกำหนดสภาวลักษณะที่เป็นลักษณะพิเศษของธรรมนั้นๆ และหน้าที่เป็นต้น มิใช่การรับรู้ชื่อ รูปร่างสัณฐานหรือจำนวน พระพุทธองค์

---

[๑๓๔] องฺ.นวก. (บาลี) ๒๓/๓๖/๓๔๗

[๑๓๕] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๕๐.

จึงตรัสสอนให้กำหนดรู้รูปธรรมก่อนนามธรรม แต่ถ้านามธรรมปรากฏชัดในบางขณะ ก็อาจกำหนดนามธรรมได้เช่นกัน โยคีไม่อาจกำหนดรูปธรรมและนามธรรมพร้อมกันได้ จึงทรงแสดงการกำหนดรู้หทัยรูปอันเป็นที่อาศัยของฌาน ดังมีสาธกว่า "อรูเป วิปสฺสนาภินิเวโส เยภุยฺเยน สมถยานิกสฺส โหติ.[๑๓๖] ฌานงฺคานิ ปริคฺคณฺหาติ อรูปมุเขน วิปสฺสนํ อภินิวิสนฺโต."[๑๓๗]

"การเจริญวิปัสสนาในนามธรรม ย่อมมีแก่สมถยานิกเป็นส่วนใหญ่ ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยมีนามธรรมเป็นหลักย่อมกำหนดรู้องค์ฌาน"

หมายความว่า เมื่อกำหนดรู้นามธรรมเป็นหลักแล้ว แม้จะไม่กำหนดรูปธรรมก็จัดว่าได้กำหนดรูปและนามทั้งสองอย่างได้โดยปริยาย แม้วิปัสสนายานิกผู้กำหนดรูปเป็นหลักก็จัดว่าได้กำหนดรูปและนามทั้งสองโดยปริยายเช่นเดียวกัน เพราะรูป-นามก็มีลักษณะทั่วไปคือไตรลักษณ์เหมือนกัน ดังมีสาธกว่า รูเป วิปสฺสนาภินิเวโส เยภุยฺเยน วิปสฺสนายานิกสฺส. อสฺสาสปสฺสาเส ปริคฺคณฺหาติ รูปมุเขน วิปสฺสนํ อภินิวิสนฺโต, โย "อสฺสาสปสฺสาสกมฺมิโก"ติ วุตฺโต.[๑๓๘]

"การเจริญวิปัสสนาในรูปธรรม ย่อมมีแก่วิปัสสนายานิกเป็นส่วนใหญ่ ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยมีรูปธรรมเป็นหลักซึ่งเรียกว่าผู้เพ่งลมหายใจเข้าออก ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก"

บางคนสำคัญว่า การเจริญวิปัสสนาต้องอาศัยสมถะเป็นบาทอย่างแน่นอน โดยต้องบรรลุฌานก่อนแล้วจึงมาเจริญวิปัสสนาได้ โดยอ้าง

---

[๑๓๖] วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๕๑๙

[๑๓๗] ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖

[๑๓๘] ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖.,วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๕๑๙.

ข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่กล่าวถึงการเจริญอานาปานสติแบบสมถะ[๑๓๙] และอ้างอิงสาธกจากคัมภีร์พระบาลีว่า "โส ฌานา วุฏฺฐหิตฺวา อสฺสาสปสฺสาเส วา ปริคฺคณฺหาติ ฌานงฺคานิ วา."[๑๔๐] "ภิกษุนั้นออกจากฌานนั้นแล้ว ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกหรือองค์ฌาน"

ความจริงแล้วข้อความข้างต้นกล่าวระบุถึงบุคคลผู้บรรลุฌานด้วยการเจริญอานาปานสติแล้วเจริญวิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกหรือองค์ฌาน มิได้มุ่งแสดงว่าถ้าไม่บรรลุฌานก็เจริญวิปัสสนาไม่ได้ เพราะธรรมที่เป็นกามาวจรเป็นอารมณ์ของสมถยานิกและวิปัสสนายานิกทั้งสองจำพวก แต่บุคคลทั้งสองนี้มีวิธีปฏิบัติต่างกัน สมถะกำหนดรู้สัณฐานยาวสั้นของลมหายใจเข้าออก ซึ่งจัดเป็นบัญญัติ ส่วนวิปัสสนากำหนดรู้สภาวะเคลื่อนไหวของลมหายใจที่กระทบจมูกหรือริมฝีปากบน โดยโผฏฐัพพารมณ์นับเข้าในธรรมานุปัสสนามีสาธกในเรื่องนี้จากพระบาลีและอรรถกถาว่า "กาเยสุ กายญฺญตราหํ ภิกฺขเว เอวํ วทามิ, ยทิทํ อสฺสาสปสฺสาสา."[๑๔๑] "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตถาคตกล่าวว่า ลมหายใจเข้าออกเป็นกองรูปอย่างหนึ่ง [วาโยธาตุ] ในกองรูปทั้งหลาย"

กล่าวคือเป็นกองวาโยธาตุ ในบรรดากองรูปเหล่านั้น ลมหายใจเข้าออกเป็นกองรูปอย่างหนึ่ง เพราะนับเข้าในโผฏฐัพพายตนะ"[๑๔๒]เป็นกองรูป คือ วาโยธาตุที่นับเข้าในโผฏฐัพพายตนะในรูป ๒๕ ประการมีจักขายตนะเป็นต้น[๑๔๓]

---

[๑๓๙] วิสุทฺธิ.(บาลี) ๑/๓๑๓

[๑๔๐] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๙๗

[๑๔๑] ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๔๙/๑๓๔

[๑๔๒] ม.อุ.อ. (บาลี) ๔/๑๐๐

[๑๔๓] อภิ.สงฺ.(บาลี)๓๔/๕๙๕/๑๘๑, ม.ม.อ.(บาลี) ๒/๑๖๘-๖๙.

การตามรู้รูป-นามทีละอย่าง

โยคีไม่อาจตามรู้รูปธรรมและนามธรรมพร้อมกันได้ เพราะทั้งสองอย่างมีลักษณะต่างกัน กล่าวคือรูปมีลักษณะไม่รับรู้อารมณ์ ส่วนนามมีลักษณะรับรู้อารมณ์ และจิตก็รับเอาอารมณ์อย่างเดียวในแต่ละขณะ ไม่อาจรับรู้เรื่องสองเรื่องในขณะเดียวกันได้ ดังมีสาธกว่า ควรหยั่งเห็นรูปในบางคราว ควรหยั่งเห็นนามในบางคราว เพราะไม่อาจหยั่งเห็นพร้อมกัน เนื่องจากรูปธรรมตรงกันข้ามกับนามธรรมโดยแท้ และไม่ประสงค์การหยั่งเห็นในเรื่องที่ต่างกัน" [๑๔๔]

สรุปความว่า สมถยานิกพึงกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดเมื่อออกจากฌานแล้ว อันได้แก่ นามธรรมคือฌานจิตตุปบาทในปัจจุบันขณะนั้น, หทัยรูปอันเป็นที่ตั้งของจิต หรือรูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดจากจิต ส่วนวิปัสสนายานิกพึงกำหนดรู้รูป-นามในปัจจุบันขณะนั้นๆ เพียงต่างกันที่สมถยานิกเป็นผู้บรรลุฌานแล้ว จึงกำหนดรู้ฌานเป็นต้นได้ แต่วิปัสสนายานิกมิได้บรรลุฌาน จึงกำหนดรูป-นามในขณะเห็นเป็นต้น

ในขณะเห็นเป็นต้นนั้น วิปัสสนายานิกพึงเจริญสติรู้เท่าทันสภาวะการเห็นซึ่งเป็นจิตและเจตสิก, รูปอันเป็นที่ตั้งของนามธรรมเหล่านั้น และสีที่พบเห็น แม้ในขณะได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส ก็มีนับเดียวกันนี้ ส่วนในขณะนึกคิด พึงรู้เท่าทันสภาวะคิดที่เป็นจิตและเจตสิก,รูปอันเป็นที่ตั้งของนามธรรมเหล่านั้น และรูปที่เกิดจากจิตที่คิดฟุ้งซ่าน โดยรับรู้สภาวธรรมที่ปรากฏชัดในขณะนั้นๆ ตามสมควร[๑๔๕] ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยมี***รูปธรรม***เป็นหลักซึ่งเรียกว่าผู้เพ่งลมหายใจเข้าออก ย่อมกำหนด

---

[๑๔๔] วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๔๑

[๑๔๕] ม.ม.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๒๖

รู้ลมหายใจเข้าออก” ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยมี***นามธรรม***เป็นหลัก ย่อมกำหนดรู้องค์ฌาน” [๑๔๖]

ก. การบรรลุอรหัตตผลโดยมิได้รับรู้รูป-นามทั้งหมด

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ)อธิบายว่า ผู้ที่บรรลุมรรคผลไม่จำเป็นต้องหยั่งเห็นรูป-นามในลักษณะเดียวกัน และไม่จำเป็นต้องรู้เห็นรูป-นามทั้งหมดตามที่พระไตรปิฎกและอรรถกถาพรรณนาไว้ เพราะแต่ละคนมีบารมีและการสั่งสมต่างกัน จึงหยั่งเห็นด้วยญาณที่เหมาะสมแก่ตน เช่น ผู้มีปัญญาแก่กล้าที่เรียกว่า ติกขบุคคล แม้จะเป็นพระมหาสาวกก็ไม่อาจหยั่งเห็นรูป-นามโดยพิสดารตามที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก ส่วนผู้ที่มีปัญญาไม่แก่กล้าที่เรียกว่า มันทบุคคล ย่อมบรรลุมรรคผลด้วยการหยั่งเห็นรูป-นามบางส่วนเท่านั้น ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า สาวกา หิ จตุนฺนํ ธาตูนํ เอกเทสเมว สมฺมสิตฺวา นิพฺพานํ ปาปุณนฺติ.[๑๔๗] “โดยแท้จริงแล้ว สาวกทั้งหลายหยั่งเห็นธาตุ ๔ เพียงบางส่วนแล้วย่อมบรรลุพระนิพพาน”

ในสฬายตนสังยุต กล่าวถึงภิกษุรูปหนึ่งถามว่า บุคคลหยั่งเห็นอย่างไรจึงบรรลุเป็นพระอรหันต์ และกล่าวถึงคำตอบของพระอรหันต์ ๔ รูปที่กล่าวถึงการปฏิบัติของตนไว้ต่างกันตามลำดับ คือ

รูปแรกกล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุ เมื่อใด ภิกษุหยั่งรู้ความเกิดขึ้นและดับไปของอายตนะ [ภายใน] อันเป็นเหตุเกิดแห่งผัสสะ ๖ เมื่อนั้น ภิกษุย่อมรู้เห็นได้หมดจดดีด้วยการหยั่งรู้เพียงเท่านี้”

รูปที่ ๒ กล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุ เมื่อใด ภิกษุหยั่งรู้ความเกิดขึ้น

---

[๑๔๖] ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖

[๑๔๗] ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๕๗

และดับไปของอุปาทานขันธ์ ๕ เมื่อนั้น ภิกษุย่อมรู้เห็นได้หมดจดดีด้วยการหยั่งรู้เพียงเท่านี้”

รูปที่ ๓ กล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุ เมื่อใด ภิกษุหยั่งรู้ความเกิดขึ้นและดับไปของมหาภูตรูป ๔ เมื่อนั้น ความรู้เห็นของภิกษุย่อมหมดจดดีด้วยการหยั่งรู้เพียงเท่านี้” [๑๔๘]

รูปที่ ๔ กล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุ เมื่อใด ภิกษุหยั่งรู้ว่า ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมีสภาพเกิดขึ้นธรรมทั้งหมดนั้นมีสภาพดับไป เมื่อนั้นภิกษุย่อมรู้เห็นได้หมดจดดีด้วยการหยั่งรู้เพียงเท่านี้” [๑๔๙]

คำตอบของพระอรหันต์รูปแรก 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 การกำหนดรู้อายตนะภายในนี้จัดเป็นการกำหนดอายตนะภายนอกโดยปริยาย ผู้กำหนดรู้ได้อย่างนี้จึงเป็นผู้เจริญสติรู้เท่าทันรูป-นามทั้งหมด ความจริงแล้วในพระบาลีกล่าวถึงการกำหนดโดยย่อและโดยพิสดาร ตามอัธยาศัยของบุคคลผู้ฟังธรรมในแต่ละโอกาส มิได้หมายความว่าต้องกำหนดรู้รูป-นามทั้งหมดจึงจะบรรลุธรรมได้

พระอรหันต์รูปที่ ๒ กล่าวถึงการกำหนดรู้อุปาทานขันธ์ ๕ รูปที่ ๓ กล่าวถึงการกำหนดรู้มหาภูตรูป ๔ ส่วนรูปที่ ๔ กล่าวถึงรูป-นามทั้งหมด คำตอบพระอรหันต์รูปที่ ๔ นี้ครอบคลุมรูป-นามทั้งหมด ตามที่

---

[๑๔๘] สํ. สฬ. (บาลี) ๑๘/๒๔๕/๑๘๐

[๑๔๙] สํ. สฬ. (บาลี) ๑๘/๒๔๕/๑๘๑

ท่านปฏิบัติ

พระโมคคัลลานะกำหนดอารมณ์แห่งการกำหนดของสาวกเพียงบางส่วนเหมือนใช้ปลายไม้เท้าค้ำไว้ หยั่งเห็นธาตุ ๔ บางส่วน[๑๕๐] หยั่งรู้ความเกิดดับของอายตนะอันเป็นเหตุแห่งผัสสะ หยั่งรู้ความเกิดดับของอุปาทานขันธ์ ๕ หยั่งรู้ความเกิดดับของมหาภูต ๔[๑๕๑] หยั่งรู้ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมีสภาพเกิดขึ้น-ดับไป[๑๕๒]

ข. การบรรลุอรหัตตผลโดยได้รับรู้รูป-นามทั้งหมด

พระสารีบุตรกำหนดรู้อารมณ์แห่งการกำหนดโดยสิ้นเชิง[๑๕๓] คือธรรมในปฐมฌาน ๑๖ ประการ ได้แก่

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดวิตก รู้ชัดว่า วิตกมีลักษณะยกจิตเข้าไปสู่อารมณ์

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดวิจาร รู้ชัดว่า วิจารมีลักษณะเคล้าคลึงอารมณ์

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดปีติ รู้ชัดว่า ปีติมีลักษณะชื่นชมยินดีในอารมณ์

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดสุข รู้ชัดว่า สุขมีลักษณะเสวยอารมณ์ที่น่ายินดี

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดเอกัคคตา รู้ชัดว่า เอกัคคตามีลักษณะไม่ซัดส่าย

---

[๑๕๐] ดูรายละเอียดใน ม.มู.อ.(บาลี) ๑/๕๗.

[๑๕๑] ดูรายละเอียดใน สํ.พา. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๑๘๐.

[๑๕๒] ดูรายละเอียดใน สํ.พา. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๑๘๑.

[๑๕๓] ดูรายละเอียดใน ม.อุ.อ. (บาลี) ๔/๕๘-๕๙.

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดผัสสะ รู้ชัดว่า ผัสสะมีลักษณะกระทบอารมณ์

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดเวทนา รู้ชัดว่า เวทนามีลักษณะเสวยอารมณ์

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดสัญญา รู้ชัดว่า สัญญามีลักษณะหมายรู้อารมณ์

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดเจตนา รู้ชัดว่า เจตนามีลักษณะตั้งใจ

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดจิต รู้ชัดว่า จิตมีลักษณะรู้อารมณ์

เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดฉันทะ รู้ชัดว่าฉันทะมีลักษณะต้องการจะทำ

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดอธิโมกข์ รู้ชัดว่าอธิโมกข์มีลักษณะตัดสิน

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดวิริยะรู้ชัดว่าวิริยะมีลักษณะพากเพียร

เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดสติ รู้ชัดว่า สติมีลักษณะระลึกได้

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนด รู้ชัดว่า มนสิการมีลักษณะใส่ใจ

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

จนเข้า-ออกเนวสัญญานาสัญญายตนฌานได้ไม่มีกำหนด จึงกำหนดรู้ด้วยกลาปสัมมสนนัย(อนุมานวิปัสสนา)[๑๕๔] รู้เห็นธรรมดังกล่าวพร้อมกัน มิได้เห็นทีละอย่างเหมือนในฌานต้น ๆ เพราะเป็นธรรมที่ละเอียด มีเพียงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้นสามารถกำหนดรู้ได้[๑๕๕]

---

[๑๕๔] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๙๕/๘๐.

[๑๕๕] ดูรายละเอียดใน ม.อุ.อ. (บาลี) ๔/๖๑-๖๒.

๒.๓.๓ การเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก

สุทธวิปัสสนาภาวนา คือการเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้วเรียกว่า สุกขวิปัสสกบุคคล หรือ วิปัสสนายานิกบุคคล คือ สมาธิขั้นต้นก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนาได้[๑๕๖] แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะก็สามารถเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้ คัมภีร์มูลปัณณาสก์ฎีกากล่าวว่า “น หิ ขณิกสมาธึ วินา วิปสฺสนา สมฺภวติ”[๑๕๗] หากขาดขณิกสมาธิวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ คือต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทจึงจะเจริญวิปัสสนาได้

แต่เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแนบแน่นขึ้นตามลำดับเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมบริบูรณ์พร้อมด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ (วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา) จัดว่าเป็นปฐมฌานโสดาปัตติมัคคจิต สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตต-มรรคของสุกขวิปัสสกบุคคล ก็จัดเข้าเป็นปฐมฌานด้วยกันทั้งสิ้น ตามที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาว่า

> วิปสฺสนานิยเมน หิ สุกฺขวิปสฺสกสฺส อุปฺปนฺนมคฺโคปิ สมาปตฺติ-ลาภิโน ฌานํ ปาทกํ อกตฺวา อุปฺปนฺนมคฺโคปิ ปฐมชฺฌานํ ปาทกํ กตฺวา ปกิณฺณกสงฺขาเร สมฺมสิตฺวา อุปฺปาทิตมคฺโคปิ ปฐมชฺฌานิโกว โหติ สพฺเพสุ สตฺตโพชฺฌงฺคานิ อฏฺฐมคฺคงฺคานิ ปญฺจฌานงฺคานิ โหติ.[๑๕๘]

มรรคที่เกิดขึ้นแก่พระสุกขวิปัสสกบุคคล โดยกำหนดวิปัสสนาก็

---

[๑๕๖] ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓.

[๑๕๗] ม.มู.ฏีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗, วิสุทฺธิ.มหาฏีกา (บาลี) ๑/๓/๑๕.

[๑๕๘] ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑ /๓๒๔ , อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๔๔๓.

ดี, มรรคที่ไม่ทำฌานให้เป็นบาทเกิดขึ้นแก่ผู้ได้สมาบัติก็ดี, มรรคที่ภิกษุทำปฐมฌานให้เป็นบาทแล้วพิจารณา สังขารเล็กๆ น้อยๆ ให้เกิดขึ้นก็ดี, ในมรรคทั้งหมดนั้น มีโพชฌงค์ ๗ องค์มรรค ๘ องค์ ฌาน ๕ อยู่ด้วย

แสดงว่า แม้มรรคที่เกิดขึ้นแล้วแก่ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ก็ย่อมประกอบด้วยองค์ปฐมฌาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อย่างครบถ้วน ในคัมภีร์อังคุตตรนิกายพระพุทธเจ้าตรัสถึงบุคคลผู้ควรรับทักษิณาทาน ๑๐ จำพวก บุคคลประเภทที่ ๔ คือผู้ที่บรรลุมรรคผลนิพพานด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาล้วน หรือที่เรียกว่าสุกขวิปัสสกบุคคล[๑๕๙] คือ ท่านผู้เป็นปัญญาวิมุตติ (ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา) หมายถึงพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วนๆ มิได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ แต่สิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญา[๑๖๐]

สมัยพุทธกาลพระอริยะประเภทปัญญาวิมุตติมีมากกว่าเจโตวิมุตติ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสุกขวิปัสสกบุคคล ในคัมภีร์สังยุตตนิกายพระพุทธเจ้าตรัสกับพระสารีบุตรว่า “อิเมสํ หิ สารีปุตฺต ปญฺจนฺนํ ภิกฺขุสตานํ สฏฺฐิ ภิกฺขู เตวิชฺชา สฏฺฐิ ภิกขู ฉฬภิญฺญา สฏฺฐิ ภิกฺขู อุภโตภาควิมุตฺตา อถ อิตเร ปญฺญาวิมุตฺตา.”[๑๖๑]

ดูก่อนสารีบุตร ในพระภิกษุ ๕๐๐ รูป ๖๐ รูปเป็นเตวิชชบุคคล ๖๐ รูปเป็นฉฬภิญญาบุคคล ๖๐ รูปเป็นอุภโตภาควิมุตติบุคคล เหลือ

---

[๑๕๙] ดูใน องฺ.ทสก.(บาลี) ๒๔/๑๖/๑๙ ,องฺ.ทสก.(ไทย)๒๔/๑๖/๒๙.

[๑๖๐] องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

[๑๖๑] สํ.ส. (บาลี) ๑๕/๒๑๕/๒๓๐.

นอกนั้นทั้งหมดเป็นปัญญาวิมุตติบุคคล[๑๖๒]

พระพุทธเจ้าตรัสสภาวะ จิตของพระอรหันต์ผู้สุกขวิปัสสกะว่า

"เมื่อมนสิการสักกายะ จิตย่อมไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ ไม่น้อมไปในสักกายะ(ตัวตน,ของตน) แต่เมื่อมนสิการถึงความดับสักกายะ จิตของเธอจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่ น้อมไปในความดับสักกายะ จิตนั้นของเธอชื่อว่าเป็นจิตดำเนินไปดีแล้วเจริญดีแล้ว ตั้งอยู่ดีแล้ว หลุดพ้นดีแล้ว พรากออกดีแล้วจากสักกายะ เธอหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ และความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นซึ่งเกิดขึ้นเพราะสักกายะเป็นปัจจัย เธอย่อมไม่เสวยเวทนานั้น เรียกว่าธาตุที่สลัดสักกายะ"[๑๖๓]

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายเสริมว่า "นี่เป็นวิธีการที่พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน ส่งจิตในอรหัตตผลสมาบัติไปยังอุปาทานขันธ์ ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพื่อจะทดสอบดูว่า ความยึดมั่นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่าเป็นอัตตา ยังมีอยู่หรือไม่"[๑๖๔]

ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคอธิบายวิธีการกำหนดอารมณ์ของผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ว่า

> ลมหายใจในขณะที่ไม่ได้กำหนดรู้ก็ยังหยาบอยู่ ต่อเมื่อกำหนดรู้สภาวะของมหาภูตรูป(อาการเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น)จึงละเอียดลง แม้ลมหายใจในตอนที่กำหนดมหาภูตรูปนั้นก็นับว่ายังหยาบอยู่ เมื่อกำหนดอุปาทายรูป(รูปละเอียด)จึงละเอียดเข้า ลมหายใจในตอนที่กำหนดอุปาทายรูปนั้นยังหยาบอยู่ แม้เมื่อกำหนดรู้

---

[๑๖๒] สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๕/๓๑๓.

[๑๖๓] องฺ.ปญฺจก. (บาลี) ๒๒/๒๐๐/๒๓๐, องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๐/๓๔๑.

[๑๖๔] องฺ.ปญฺจก.อ. (บาลี) ๓/๒๐๐/๘๓.

รูปทั้งสิ้นก็นับว่ายังหยาบ ต่อตอนที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามจึงละเอียดเข้า แม้ลมหายใจในตอนที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามนั้นก็นับว่ายังหยาบ ในตอนที่กำหนดปัจจัยของรูป-นาม จึงละเอียดเข้า กายสังขารในตอนที่กำหนดปัจจัยนั้นเล่าก็นับว่ายังหยาบ ต่อตอนที่เห็นรูป-นามพร้อมทั้งปัจจัยจึงละเอียดเข้า แม้กายสังขารในตอนที่เห็นรูป-นามพร้อมทั้งปัจจัยนั้นก็นับว่ายังหยาบ ถึงตอนที่เป็นวิปัสสนาอันมีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ จึงละเอียดเข้า ในทุรพลวิปัสสนา(กำลังอ่อน)ก็นับว่ายังหยาบ ในพลววิปัสสนา(กำลังกล้า) จึงละเอียดเข้า[๑๖๕]

การเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ด้วยอานาปานสติภาวนาปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นการกำหนดรู้ขันธ์ ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งในทุกขณะหายใจเข้า-ออก[๑๖๖] แบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ

๑) หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก คือ พิจารณาลมหายใจเข้า-ออก โดยการติดตามพิจารณาลักษณะของลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิด คือ เมื่อหายใจเข้าหรือออกสั้นยาวอย่างไรก็ให้รู้อย่างแน่ชัด เปรียบเหมือนนายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อเขาชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงสั้น[๑๖๗]

การเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น รวมไปถึงการกำหนดอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย นอกจากกำหนดลมหายใจเข้า

---

[๑๖๕] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๐๐,วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๕๐๕ ,ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗.

[๑๖๖] ที.ม. (ไทย)๑๐/๓๗๒/๓๐๑ , ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑.

[๑๖๗] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓ , ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๓.

ออกแล้ว ผู้ปฏิบัติยังจะต้องกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทั้งหลายอื่นอีกด้วย เช่น อาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่างๆ มี ยืน เดิน นั่ง นอน การเหลียวดู การคู้อวัยวะ ฯลฯ ในทุกขณะที่เคลื่อนไหวทำกิจประจำวันต่างๆ ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ทุกขณะเช่นเดียวกัน เช่น การดื่ม การเคี้ยว การนุ่งห่ม การดู การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัส[๑๖๘]

ยิ่งไปกว่านั้นอาการที่ปรากฏทางนามธรรมอันได้แก่ เวทนา จิต และธรรมนั้น ให้กำหนดได้ทันทีที่สภาวะเหล่านี้ปรากฏแก่จิตชัดเจนกว่าอาการของลมหายใจเข้าออก[๑๖๙] ดังข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกาว่า "ยถา ปากฏํ วิปสฺสนาภินิเวโส[๑๗๐] แปลความว่า "พึงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่ปรากฏชัด"

๒) หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดมีเวทนาที่ปรากฏชัดเจนเข้าแทรกซ้อน ก็ให้กำหนดรู้ในเวทนานั้น ตามกำหนดดูอาการของสุขหรือทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้น ว่าอาการของสุขหรือทุกข์เป็นอย่างไร หรือเมื่อรู้สึกว่าไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ชัดแก่ใจ หรือสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นจากอะไรเป็นมูลเหตุ เช่น เกิดจากเห็นรูป หรือได้ยินเสียง หรือได้กลิ่น หรือได้ลิ้มรส หรือได้สัมผัส ก็รู้ชัดแจ้ง หรือเมื่อรู้สึกเจ็บหรือปวด หรือเมื่อย หรือเสียใจ แค้นใจ อิ่มใจ ฯลฯ ก็มีสติรู้กำหนดรู้ชัดว่า กำลังรู้สึกเช่นนั้นอยู่[๑๗๑] เมื่อเวทนานั้น ๆ

---

[๑๖๘] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

[๑๖๙] ดูรายละเอียดใน องฺ.สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๓๘/๕๘.

[๑๗๐] วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๓๒.

[๑๗๑] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙.

ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้นั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายา-นุปัสสนาอย่างเดิม

๓) หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณขันธ์ คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดจิตมีอาการแตกต่างไปจากปกติปรากฏอย่างชัดแจ้งแก่จิตเข้ามาแทรกซ้อน ก็ให้กำหนดรู้อารมณ์นั้นในทันทีว่ามีอารมณ์อย่างไร เช่น เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความไม่สงบ ฯลฯ ก็รู้ชัดว่า จิตมีอารมณ์อย่างนั้น ๆ ตามความเป็นจริง[๑๗๒] เมื่อจิตนั้นๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้นั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม

๔) หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้สภาวธรรมที่เป็นสังขารขันธ์ ที่ปรากฏ คือขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้าออกอยู่นั้น ถ้าเกิดสภาวธรรมอะไรอยู่ก็ต้องกำหนดรู้อาการนั้นๆ เมื่อเกิดความพอใจรักใคร่ ความพยาบาท ความหดหู่ท้อถอย ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ หรือความลังเลสงสัย (นิวรณ์) ก็ต้องกำหนดรู้ ได้ลิ้มรสหรือได้ถูกสัมผัส ก็ต้องกำหนดรู้ทันที หรือเมื่อเกิดความไม่พอใจ ความละอาย ความเมตตา ความคิด ความเห็น ความโลภ ความโกรธ ความริษยาฯลฯ ก็กำหนดรู้เช่นเดียวกันตามความเป็นจริง[๑๗๓] เมื่ออาการของความคิดนึก และความจำได้หมายรู้นั้น ๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้นั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม

---

[๑๗๒] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๐.

[๑๗๓] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

จากประสบการณ์การปฏิบัติสติปัฏฐานของผู้เขียน ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้อาการของเวทนา จิต และธรรมได้ในทันทีที่อารมณ์นั้นนั้นปรากฏชัดเจนกว่าอาการของลมหายใจ โดยไม่ต้องมุ่งเพ่งแต่ลมหายใจอย่างเดียว จนกว่าจะได้ฌานเสียก่อน จึงจะต่อด้วยการกำหนดรู้เวทนา จิต ธรรมที่ปรากฏในองค์ฌานเพียงเท่านั้น เพราะการเจริญอานาปานสติด้วยการเพ่งลมเพียงอย่างเดียวนั้นเป็นแบบของการเจริญอานาปานสติภาวนาที่ปรากฏในอานาปานสติสูตรโดยตรง ซึ่งเป็นการเจริญภาวนาของสมถยานิกบุคคล

การกำหนดรู้อารมณ์ที่แตกต่างกันของพระสูตรทั้ง ๒ คือ การเจริญอานาปานสติตามนัยอานาปานสติสูตร ใน ๔ ขั้นแรก มีลักษณะการเจริญภาวนาแบบเพ่งอารมณ์ หนักไปในทางสติและสมาธิ คือมีสติเพ่งกำหนดรู้อยู่แต่ลมหายใจเท่านั้น โดยไม่ใส่ใจต่ออารมณ์อื่นใดทั้งสิ้นจนจิตแน่วแน่มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว เป็นสมาธิจิตถึงขั้นอัปปนาสมาธิ เมื่อถึงขั้นนี้จะเจริญฌานต่อไปจนถึงจตุตถฌาน(ปัญจมฌาน) หรือสมาบัติ ๘ เลยก็ได้ แล้วกลับมากำหนดรู้ที่องค์ฌานด้วยการตามเห็นพระไตรลักษณ์ของ ปีติ สุข เป็นต้น กล่าวคือการเจริญภาวนาในอานาปานสติสูตรนี้เป็นการเจริญวิปัสสนาของสมถยานิกบุคคล ส่วนการเจริญอานาปานสติในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นการกำหนดรูปธรรรมหรือนามธรรมที่ปรากฏในขณะจิตปัจจุบัน คือในขณะหายใจเข้า-หายใจออกเป็นอารมณ์ เป็นการเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิกบุคคล

๒.๓.๔ ทิฏฐิวิสุทธิในขณะกำหนดรู้รูปธรรม

พระญาณธชเถระอธิบายว่า ลมหายใจประกอบด้วยรูปกลาป ๘ อย่าง คือ ธาตุดิน(ปฐวีธาตุ) ธาตุน้ำ(อาโปธาตุ) ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) ธาตุลม (วาโยธาตุ) สี (วัณณธาตุ) กลิ่น(คันธธาตุ) รส (รสธาตุ) และโอชา (สารอาหาร) ส่วนในเวลามีเสียงเกิดขึ้นพร้อมกับลมหายใจก็มีรูปกลาป ๙ อย่าง เพิ่มเสียง (สัททธาตุ) อย่างไรก็ตาม ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมเป็นหลักสำคัญในการเจริญสติระลึกรู้

ธาตุดินมีลักษณะแข็งปรากฏชัดในรูปทั้งหมด เมื่อใช้มือสัมผัสวัตถุที่แข็งก็จะเข้าใจถึงสภาวะแข็งของธาตุดิน ขณะที่แสงจันทร์แสงอาทิตย์ปรากฏลักษณะอ่อนมีความแข็งน้อย ธาตุน้ำมีลักษณะเกาะกุมทำให้วัตถุที่แข็งอยู่รวมกันก่อตัวเป็นรูปร่างได้ (ทำให้วัตถุที่อ่อนไหลไปได้) ธาตุไฟมีลักษณะเย็นหรือร้อน ธาตุลมมีลักษณะหย่อนหรือตึงและปรากฏสภาวะเคลื่อนไหว

ลมหายใจเข้าออกนี้มีธาตุลมเป็นหลัก แต่มีธาตุดิน ธาตุน้ำ และธาตุไฟประกอบร่วมกัน ในขณะตามรู้ลมหายใจตามวิปัสสนานัยควรรับรู้ธาตุทั้ง ๔ ให้ปรากฏลักษณะแข็งหรืออ่อน ไหลหรือเกาะกุม เย็นหรือร้อน หย่อน ตึง หรือเคลื่อนไหว การปฏิบัติดังนี้ส่งผลให้โยคีกำจัดสักกายทิฏฐิ คือความเห็นผิดในตัวตน เพราะรู้ว่ากองลมที่เคลื่อนไหวกระทบอยู่ที่ปลายจมูก ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และไม่มีตัวเราของเรา บุรุษ หรือสตรีอยู่ในกองลมนั้น

ที่ตามรู้ลมหายใจเข้าว่าสั้นหรือยาวตามสมถนัย มีเบื้องต้นคือปลายจมูกที่ปรากฏความเกิดขึ้น เบื้องปลายคือสะดือที่ปรากฏความดับไป ส่วนเบื้องกลางระหว่างปลายจมูกและสะดือไม่ปรากฏความเกิดขึ้น

และดับไป แม้ในเวลาหายใจออกก็มีเบื้องต้นคือสะดือ เบื้องปลายคือปลายจมูก ส่วนเบื้องกลางคือระหว่างปลายจมูกและสะดือ การรับรู้สัณฐานสั้นยาวของลมหายใจจัดเป็นการรับรู้บัญญัติ ไม่อาจทำให้กำจัดสักกายทิฏฐิได้

ทุกขณะที่โยคีเจริญสติระลึกรู้ลมหายใจจนกระทั่งปรากฏลักษณะของธาตุทั้ง ๔ ปัญญาที่รู้เห็นสภาวธรรมอย่างแท้จริงย่อมเกิดขึ้นอยู่เสมอ สักกายทิฏฐิจะถูกกำจัดไปตลอดเวลา โยคีจะรู้สึกว่าไม่มีสัณฐานสั้นยาว ไม่มีกองลมที่หายใจเข้าออก มีเพียงธาตุทั้ง ๔ ปรากฏชัดในแต่ละขณะเท่านั้น การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทิฏฐิวิสุทธิ คือความหมดจดแห่งความเห็นซึ่งเกิดขึ้นในขณะตามรู้ลมหายใจตามวิปัสสนานัย

นอกจากลมหายใจแล้วแม้อวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เช่น ผม ขน ก็จัดเป็นบัญญัติที่มีสัณฐานสั้นยาวเป็นต้น ผู้ที่เข้าใจว่า ผมหรือขนมีอยู่จริง จัดว่าประกอบด้วยสักกายทิฏฐิอยู่เสมอ แต่ผู้ที่เจริญวิปัสสนาจนกระทั่งหยั่งเห็นสภาวะของธาตุทั้ง ๔ ย่อมกำจัดสักกายทิฏฐิได้ การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทิฏฐิวิสุทธิซึ่งเกิดขึ้นในขณะตามรู้ผมเป็นต้น[๑๗๔]

๒.๓.๕ ทิฏฐิวิสุทธิในขณะกำหนดรู้นามธรรม

ในอานาปานทีปนี พระญาณธชเถระอธิบายไว้ว่า จิตที่ตามรู้กองลมหรือธาตุทั้ง ๔ และนามธรรมคือสติ วิริยะ และปัญญาที่ประกอบร่วมกับจิต จัดเป็นนามธรรม คือ สภาวะน้อมไปสู่อารมณ์ หมายถึงมุ่งจะรับรู้อารมณ์ มีคำอธิบายว่า

จิต คือ สภาวะรู้อารมณ์ที่เป็นกองลมหรือธาตุทั้ง ๔

---

[๑๗๔] ดูในพระญาณธชเถระ (แลดีสยาดอ), **อานาปานทีปนี**, หน้า ๓๗.

สติ คือ การระลึกรู้อย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง

วิริยะ คือ ความเพียรในการระลึกรู้

ปัญญา คือ การหยั่งเห็นสภาวธรรมของอารมณ์ปัจจุบันตามความเป็นจริง

โยคีพึงกำหนดรู้จิตเป็นหลัก เพราะสติ วิริยะ และปัญญาเกิดร่วมกับจิต เมื่อหยั่งเห็นสภาวธรรมของจิตแล้วก็อาจหยั่งเห็นสภาวธรรมของสติเป็นต้นได้ กล่าวคือ พึงรับรู้ว่า จิตที่ตามรู้กองลมหรือธาตุทั้ง ๔ เป็นเพียงนามธรรมที่รับรู้อารมณ์ได้ ไม่ใช่รูปธรรมที่ไม่อาจรับรู้อารมณ์ ไม่ใช่บุคคล เรา เขา บุรุษ หรือสตรี การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทิฏฐิวิสุทธิซึ่งเกิดขึ้นในขณะตามรู้นามธรรม

เมื่อโยคีเจริญวิปัสสนาจนกระทั่งปรากฏว่ามีธาตุทั้ง ๔ และจิตที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะ ปราศจากความเป็นตัวเรา ของเรา พึงยังกังขาวิตรณวิสุทธิให้เกิดขึ้นด้วยการหยั่งเห็นปฏิจจสมุปบาท คือสภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น คนทั่วไปไม่เข้าใจปฏิจจสมุปบาทตามความเป็นจริง จึงคิดหาเหตุเกิดของธาตุทั้ง ๔ และจิต โดยมีลัทธิความเห็นต่างๆ และยึดมั่นว่ามีสภาพเที่ยง เป็นสุข และบังคับบัญชาได้ การน้อมไปในความเห็นผิดอย่างนี้แล้วจึงมีความสงสัยลังเลใจ ความสงสัยนี้จัดเป็นวิจิกิจฉาโดยสามัญ ส่วนความสงสัยที่พบในพระสูตรว่า อโหสึ นุ โข อหํ อตีตมทฺธานํ (เราเคยเกิดในอดีตหรือ) จัดเป็นวิจิกิจฉาโดยพิเศษ[๑๗๕]

ธาตุ ๔ ภายในร่างกายยังแบ่งเป็น ๔ อย่างได้ตามเหตุปัจจัย คือ

๑. ธาตุที่เกิดจากกรรม เกิดขึ้นโดยอาศัยกรรมเก่าในภพก่อนซึ่งปรากฏอยู่ทั่วร่างกายเหมือนกระแสน้ำที่ไหลอย่างต่อเนื่อง

---

[๑๗๕] ม.มู. (บาลี) ๑๒/๑๘/๑๑, สํ.นิ. (บาลี) ๑๖/๓๕/๕๙.

๒. ธาตุที่เกิดจากจิต เกิดขึ้นโดยอาศัยจิตแต่ละสภาวะๆ เช่น จิตที่โลภ จิตที่โกรธ จิตที่สงสัยหรือฟุ้งซ่าน หรือจิตที่เป็นกุศล เป็นต้น ซึ่งเกิดขึ้นในแต่ละขณะจิตนั้นๆ

๓. ธาตุที่เกิดจากอุตุ เกิดขึ้นโดยอาศัยสภาวะเย็นร้อนภายในร่างกายในแต่ละวัน

๔. ธาตุที่เกิดจากอาหาร เกิดขึ้นโดยอาศัยอาหารที่บริโภค

ส่วนจิตที่รับรู้ลมหายใจเกิดขึ้นโดยอาศัยอารมณ์คือลมหายใจเข้าออกและหทัยวัตถุอันเป็นที่อาศัยของจิต จิตที่รับรู้ลมหายใจเข้ามิใช่จิตที่รับรู้ลมหายใจออกและจิตที่รับรู้ลมหายใจออกก็มิใช่จิตที่รับรู้ลมหายใจเข้า เหมือนแสงอาทิตย์ที่ต่างจากแสงจันทร์ โยคีที่หยั่งเห็นเหตุปัจจัยของธาตุทั้ง ๔ และจิตที่รับรู้ธาตุเหล่านั้น จัดว่าได้เข้าใจปฏิจจสุมปบาท บรรลุกังขาวิตรณวิสุทธิที่ข้ามพ้นความสงสัยสามารถล่วงพ้นความสำคัญผิดว่าเที่ยง เป็นสุข และบังคับบัญชาได้

ผู้ที่เจริญสติระลึกรู้ความเป็นรูป-นามของธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม พร้อมทั้งจิตที่ตามรู้ธาตุเหล่านั้น เหตุเกิดของรูป ๔ อย่าง คือ กรรม จิต อุตุ และอาหาร เหตุเกิดของนาม ๒ อย่าง คือ อารมณ์ และหทัยวัตถุ พึงเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อให้หยั่งเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสภาวธรรมเหล่านั้น ดังข้อความว่า รูปํ อนิจฺจํ ขยฏฺเฐน, ทุกฺขํ ภยฏฺเฐน, อนตฺตา อสารกฏฺเฐน.[๑๗๖] แปลว่า “รูปไม่เที่ยงเพราะมีสภาพสิ้นไป เป็นทุกข์เพราะมีสภาพน่ากลัว และเป็นอนัตตาเพราะมีสภาพปราศจากแก่นสาร”

---

[๑๗๖] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๗๔.

ข้อความที่กล่าวมานี้เป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนาโดยระลึกรู้ลมหายใจเป็นหลัก อีกนัยหนึ่งคือ โยคีอาจกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกจนกระทั่งบรรลุอุปจารสมาธิ ต่อจากนั้นจึงตามรู้ขันธ์ ๕ ที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ หมายความว่า ควรกำหนดรู้ลมหายใจก่อนจนจิตสงบปราศจากนิวรณ์รบกวนจิตแล้ว จึงตามรู้ขันธ์ ๕ ตามสมควร[๑๗๗]

๒.๔ โครงสร้างการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา

โครงสร้างการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาแบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ขั้นเตรียมการ ได้แก่ การชำระศีล กำหนดถือธุดงค์สำหรับนักบวช ตัดปลิโพธ คบหากัลยาณมิตร แสวงหาสำนักเรียนกรรมฐาน เสพสัปปายะ ๗ เว้นจากอสัปปายะ ๗ ประการ เลือกสิ่งแวดล้อมที่เหมาะแก่จริต กำหนดถือกรรมฐานและปฏิบัติตนให้เหมาะแก่การปฏิบัติ เตรียมตนให้มีความมุ่งมั่น ศรัทธา มีความเพียรพยายามไม่เกียจคร้าน และเป็นผู้มีศีล มีจิตบริสุทธิ์

ขั้นตอนที่ ๒ เตรียมพร้อมก่อนลงมือปฏิบัติ ได้แก่ การเรียนรู้กรรมฐานเบื้องต้น เรียนรู้กรรมฐานที่ทำจิตให้ร่าเริง เรียนรู้อานาปานสตินิมิต เรียนรู้อานาปานสมาธิ เรียนรู้ลักษณะของฌาน ศึกษาวิธีรักษานิมิตและทำฌานให้เจริญ เพื่อให้การปฏิบัติเป็นไปในแนวทางที่ถูกต้องต่อเนื่อง รวดเร็ว ไม่ติดขัด หรืออาจจะติดขัดบ้างเป็นระยะแต่ก็รู้ถึงแนว

---

[๑๗๗] ดูใน พระญาณธชเถระ (แลดีสยาดอ), **อานาปานทีปนี**, หน้า ๓๗-๔๐.

ทางแก้ไขอย่างครบถ้วน ถูกวิธี

ขั้นตอนที่ ๓ ลงมือปฏิบัติ มีวิธีการปฏิบัติอยู่ ๘ ขั้นตอน แบ่งเป็น ๒ หมวดใหญ่ ๆ คือ

๑) หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในหมวดนี้มีวิธีปฏิบติ ๒ นัย คือ ๑. วิธีปฏิบัติแบบสมถะ มี ๔ ขั้นตอน คือ คณนานัย อนุพันธนานัย ผุสนานัย และฐปนานัย เพื่อให้จิตมีสมาธิมั่นคง เกิดเป็นอัปปนาสมาธิ ประกอบด้วยองค์ฌานต่างๆ มี ปีติและสุข เป็นต้น ๒. วิธีปฏิบัติแบบวิปัสสนา โดยการกำหนดรู้ลักษณะรูป-นามตามเป็นจริงของลมหายใจเข้า-ออก แล้วพิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์

๒) สติปัฏฐานอีก ๓ หมวดที่เหลือ คือ เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนา ปฏิบัติสมถะวิปัสสนาเจือกันมี ๔ ขั้นตอน คือ สัลลักขณานัย วิวัฏฏนานัย ปาริสุทธินัย และปฏิปัสสนานัย ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาในขันธ์ทั้ง ๕ จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายความยึดมั่นด้วยอำนาจอุปาทาน

ขั้นตอนที่ ๔ ผลการปฏิบัติ จิตหลุดพ้นจากอาสวะด้วยปัญญา เข้าถึงความเป็นอมตะ คือ พระนิพพาน

แผนภาพที่ ๓ โครงสร้างการเจริญอานาปานสติภาวนา

ขั้นตอนที่ ๑	๑.๑ ชำระศีล ๑.๒ กำหนดถือธุดงค์ ๑.๓ ตัดปลิโพธ ๑.๔ คบหากัลยาณมิตร ๑.๕ แสวงหาสำนักเรียนกรรมฐาน ๑.๖ เสพสัปปายะ ๗ เว้นจากอสัปปายะ ๗ ๑.๗ เลือกสิ่งแวดล้อมที่เหมาะแก่จริต ๑.๘ กำหนดถือกรรมฐาน ๑.๙ หลักการปฏิบัติตน	เตรียมตนให้มีความมุ่งมั่น ศรัทธา มีความเพียรพยายาม ไม่เกียจคร้าน เป็นผู้มีศีล มีกายและใจเตรียมพร้อมสำหรับการเจริญสมาธิภาวนา
ขั้นตอนที่ ๒	๒.๑ การเรียนรู้กรรมฐานเบื้องต้น ๒.๒ เรียนรู้กรรมฐานที่ทำจิตให้ร่าเริง ๒.๓ เรียนรู้อานาปานสตินิมิต ๒.๔ เรียนรู้อานาปานสมาธิ ๒.๕ เรียนรู้ลักษณะของฌาน ๒.๖ ศึกษาวิธีรักษานิมิต และทำฌานให้เจริญ ๒.๗ ศึกษาวิธีเจริญวิปัสสนา ๔ แบบ	การปฏิบัติเป็นไปในแนวทางที่ถูกต้อง ต่อเนื่อง รวดเร็ว ไม่ติดขัด หรืออาจจะติดขัดบ้างเป็นระยะ แต่ก็รู้ถึงแนวทางแก้ไขอย่างครบถ้วนและถูกวิธี
ขั้นตอนที่ ๓	หมวดแรก มี ๔ ขั้นตอน คณนานัย อนุพันธนานัย ผุสนานัย และฐปนานัย หมวดที่ ๒ มี ๔ ขั้นตอน สัลลักขณานัย วิวัฏฏนานัย ปาริสุทธินัย และปฏิปัสสนานัย	- จิตมีสมาธิมั่นคง เกิดเป็นอัปปนาสมาธิ - พิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ คลายความ ยึดมั่นด้วยอำนาจอุปาทาน
ขั้นตอนที่ ๔	ความปรากฏขึ้นของญาณ วิชชาและวิมุตติ	- เข้าถึงความเป็นอมตะ คือ มรรค ผล นิพพาน

บทที่ ๓

ลำดับการปฏิบัติกรรมฐาน

การเรียนกรรมฐาน ก่อนอื่นผู้เจริญภาวนาควรเป็นผู้มีความประพฤติเบาพร้อม สมบูรณ์ด้วยศีลและมรรยาท เข้าไปหาอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรแล้วศึกษาการเรียนกรรมฐาน ๕ ลำดับ ดังนี้

๑) อุคฺคหํ เรียนรู้บทพระกรรมฐาน

๒) ปริปุจฺฉา สอบถามกรรมฐานและเงื่อนไขการปรับอินทรีย์

๓) อุปฏฺฐานํ ความปรากฏขึ้นแห่งกรรมฐาน(นิมิตสมาธิ)

๔) อปฺปนา ความแน่วแน่แห่งกรรมฐาน(สมาธิ)

๕) ลกฺขณํ[๑] ความใคร่ครวญสภาพกรรมฐานว่ากรรมฐานนี้ มีลักษณะอย่างไร และเป็นรูปเป็นนามอย่างไร

ควรเรียนบทพระกรรมฐานอยู่ในอาวาสที่สัปปายะ ถ้าไม่มีที่เหมาะสม สุขสบาย ควรบอกลาอาจารย์แล้วเข้าไปยังเสนาสนะที่ประกอบด้วยองค์แห่งเสนาสนะ ๕ อย่าง เว้นเสนาสนะที่มีโทษ ๑๘ อย่าง ตัดปลิโพธกังวลเล็กๆ น้อยๆ เสีย เมื่อฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว บรรเทาความเมาอาหาร พึงทำจิตให้ร่าเริงด้วยการตามระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์[๒] แล้วเจริญบทพระกรรมฐานที่เป็นสัพพัตถกกรรมฐานและปาริหาริยกรรมฐานต่อไป ตามลำดับ

---

[๑] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๒๔.

[๒] วิสุทฺธิ. (บาลี)๑/๒๒๓/๓๐๓,วิ.มหา.อ.(บาลี)๑/๔๕๖,ขุ.ป.อ.(บาลี)๒/๑๐๘.

๓.๑ กิจที่ต้องปฏิบัติก่อนปฏิบัติกรรมฐาน

๓.๑.๑ ชำระศีลให้บริสุทธิ์

การเจริญภาวนาย่อมสำเร็จแก่ผู้มีศีลบริสุทธิ์เท่านั้น หากผู้ปฏิบัติเป็นพระภิกษุ ควรบำเพ็ญอภิสมาจาริกศีลให้บริบูรณ์ดีเสียก่อน เช่น กวาดลานพระเจดีย์ ลานต้นโพธิ์ อุปัฏฐากพระอุปัชฌาย์ เป็นต้น ถ้ามีผู้กล่าวว่าอภิสมาจาริกวัตรไม่จำเป็นต้องรักษาก็ได้ ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะเมื่ออภิสมาจาริกวัตรบริบูรณ์ ศีลก็จะบริบูรณ์ เมื่อศีลบริบูรณ์ สมาธิก็ถึงความเป็นอัปปนาได้ สมจริงดังพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า "การที่ภิกษุนั้นไม่บำเพ็ญอภิสมาจาริกวัตรให้บริบูรณ์ แล้วจักบำเพ็ญศีลทั้งหลายให้บริบูรณ์ได้ นั่นไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้"[๓] เพราะฉะนั้น ภิกษุผู้ปฏิบัติควรบำเพ็ญวัตรต่างๆ ให้บริบูรณ์ด้วยดีเสียก่อน ต่อจากนั้นก็ชำระศีลให้หมดจด[๔] คฤหัสถ์ทั้งหลายพึงตั้งตนอยู่ในศีล ๕ หรืออาชีวัฏฐมกศีล อุบาสกและอุบาสิกาตั้งอยู่ในศีล ๘ สามเณรตั้งอยู่ในศีล ๑๐ ภิกษุตั้งอยู่ในปาฏิโมกขสังวรศีล ๒๒๗[๕]

มีหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ดังนี้

---

[๓] องฺ.ปญฺจก.(บาลี) ๒๒/๒๑/๑๕

[๔] วิ.มหา.อ.(บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๓, องฺ. ปญฺจก. (บาลี)๒๒/๑๕-๑๖., ดูคำอธิบายในหนังสือ : **วิปัสสนานัย เล่ม ๑** ,สมเด็จพระพุทธชินวงศ์(สมศักดิ์ อุปสโม, ป.ธ. ๙, Ph.D) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวงศ์ เรียบเรียง, : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘. หน้า ๓.

[๕] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ สมถกรรมฐานทีปนี** ,พิมพ์ครั้งที่ ๔,กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์.,หน้า ๔๑.

๑) ข้อปฏิบัติหรือกิจแรกที่พระสงฆ์จะต้องศึกษาอันเป็นจุดหมายสำคัญในพระพุทธศาสนาคือไตรสิกขา เพื่อแก้ความข้องใจของผู้ปฏิบัติที่ต้องการหาวิธีตัดข่ายตัณหา ที่เกิดเพราะอายตนะภายในและภายนอกให้ขาดไป โดยมีขั้นตอน คือ

๑.๑) เบื้องต้น ผู้ปฏิบัติต้องตั้งอยู่ในปาริสุทธิศีล เพื่อความสำรวมระวัง ๔ ประการ คือ

๑. ปาติโมกขสังวรศีล ความสำรวมในพระปาติโมกข์ เว้นจากข้อห้าม ทำตามข้ออนุญาต ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบท

๒. อินทรียสังวรศีล ความสำรวมอินทรีย์ระวังไม่ให้บาปอกุศลครอบงำ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ ๖

๓. อาชีวปาริสุทธิศีล การเลี้ยงชีวิตโดยทางที่บริสุทธิ์ ไม่ประกอบอเนสนา(หลอกลวงเขาเลี้ยงชีพเป็นต้น)

๔. ปัจจัยสันนิสิตศีล พิจารณาใช้สอยปัจจัย ๔ ให้เป็นไปตามความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้น ไม่บริโภคด้วยตัณหา[๖]

ศีลจัดได้ว่าเป็นจุดเริ่มแรก เป็นปทัฏฐานแห่งการบรรลุอริยมรรค[๗] เพราะเมื่อศีลบริสุทธิ์แล้ว ย่อมทำให้สมาธิแน่วแน่ไม่เกิดความกังวลในการปฏิบัติธรรม

๑.๒) สมาธิ คือ การตั้งใจมั่น เพื่อฝึกฝนอบรมใจตนให้ข้ามพ้นบ่วงกิเลส หมายถึงสมาบัติ ๘ คือรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ อันเป็นบาทแห่งวิปัสสนา[๘] คือเป็นเบื้องต้นที่ผู้ปฏิบัติจะยกจิตขึ้น

---

[๖] ม.มู.อ. (บาลี) ๒/๒๕๒/๕๔, ม.มู.อ. (ไทย) ๑๗/๔๑๐.(มหามกุฏฯ)

[๗] ม.มู.อ. (บาลี) ๒/๔๕๒/๒๕๔,ม.มู.ฏีกา (บาลี) ๒/๔๕๒/๓๒๖.

[๘] องฺ.จตุกฺก. (บาลี) ๒๑/๑๙๐/๒๐๘ - ๒๐๙, ม.มู.อ.(บาลี) ๒/๒๕๒/๕๔.

สู่การพิจารณาสังขารตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นการปฏิบัติเริ่มจากสมถะเป็นพื้น เมื่อบรรลุที่สุดแห่งทุกข์ได้เรียกว่าเจโตวิมุตติ คือความหลุดพ้นด้วยสมถะเป็นบาทฐาน[๙]

๑.๓) ปัญญา คือ รู้อย่างไม่วิปริต ใช้สติพิจารณากุศลธรรมและอกุศลธรรม รู้สิ่งที่เกื้อกูลและสิ่งไม่เกื้อกูลแห่งสัตว์ทั้งหลายด้วยปัญญาตามความเป็นจริง[๑๐] มีปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ[๑๑] ผลที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติดังกล่าวเรียกว่าปัญญาที่ทำให้เห็นภัยในวัฏสงสาร[๑๒]เป็นปัญญาอันชอบ หมายถึงมัคคปัญญา[๑๓] ก่อให้เกิดความหลุดพ้นด้วยปัญญาที่เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ เพราะเป็นความหลุดพ้นด้วยวิปัสสนา[๑๔]

แสดงให้เห็นข้อวัตรปฏิบัติที่สำคัญ คือ การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญซึ่งเป็นการศึกษาในสิ่งที่อยู่ภายในระบบพฤติกรรมของแต่ละบุคคล หรือศึกษาตัวเองนั่นเอง โดยศึกษาและปฏิบัติในไตรสิกขา เริ่มต้นด้วยศีล

๒) ความบริสุทธิ์ ๓ ประการ อันเป็นคำตอบของพระอานนท์แก่เจ้าอภัยลิจฉวีและเจ้าบัณฑิตกุมารลิจฉวี ที่ตรัสถามเปรียบเทียบการปฏิบัติธรรมระหว่างนิครนถ์นาฏบุตรกับพระผู้มีพระภาค พระอานนท์

---

[๙] องฺ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๖๒, สํ.สฬา.อ. (บาลี) ๓/๑๓๒/๕๑.

[๑๐] องฺ.สตฺตก.ฏีกา (บาลี) ๓/๓๗-๔๓/๒๐๓.

[๑๑] ที.ปา.(บาลี) ๑๑/๓๑๗/ ๒๑๐ - ๒๑๑,ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖-๓๐๗.

[๑๒] ดูรายละเอียดใน สํ.ส.อ. (มหามกุฏ) ๒๔/๑/๑/๑๒๙ - ๑๓๒.

[๑๓] สํ.นิ.อ. (บาลี) ๒/๒๐/๔๗, สํ.นิ.อ. (ไทย) ๒๖//๑๖๔.(มหามกุฏฯ)

[๑๔] องฺ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๖๒, สํ.สฬา.อ. (บาลี) ๓/๑๓๒/๕๑.

ตอบว่า “ท่านอภัย ความบริสุทธิ์ที่ทำให้กิเลสสิ้นไป ๓ ประการ คือ

๑. ผู้มีศีล..สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย เธอไม่ทำกรรมใหม่ และรับผลกรรมเก่าแล้วทำให้กิเลสสิ้นไปโดยคิดว่า “ความบริสุทธิ์เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ทำให้กิเลสสิ้นไป ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาใส่ตน อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน”

๒. ผู้นั้น เพียบพร้อมด้วยศีล สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เธอไม่ทำกรรมใหม่ และรับผลกรรมเก่าแล้วทำให้(กิเลส)สิ้นไป

๓. ผู้นั้น เพียบพร้อมด้วยศีลอย่างนี้ เพียบพร้อมด้วยสมาธิอย่างนี้ ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติที่ไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน เธอไม่ทำกรรมใหม่และรับผลกรรมเก่าแล้วทำให้(กิเลส)สิ้นไป...

ความบริสุทธิ์ที่ทำให้กิเลสสิ้นไป ๓ ประการนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์ผู้ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันต์ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบได้ตรัสไว้ชอบแล้ว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงพ้นความโศก ความร่ำไร เพื่อความสิ้นทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ควรรู้ เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง”[๑๕]

๓) การปฏิบัติในพระพุทธศาสนายึดหลักศีล สมาธิ ปัญญา ดังมีพระบาลีปรากฏในพระไตรปิฎก ว่า

สีเล ปติฏฺฐาย นโร สปญฺโญ จิตฺตํ ปญฺญญฺจ ภาวยํ
อาตาปี นิปโก ภิกฺขุ โส อิมํ วิชฏเย ชฏํ.

ภิกษุ ผู้เป็นคนฉลาด มีความเพียร มีปัญญาบริหารตน ตั้งอยู่ใน

---

[๑๕] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๕/๒๙๗-๒๙๘.

ศีลแล้วอบรมจิตและปัญญาอยู่นั้น พึงถางชัฏ(อาสวะกิเลส)นี้ได้[๑๖]

๔) พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสผลและอานิสงส์ของศีล ไว้ว่า ศีลเป็นกุศล มีความไม่ต้องเดือดร้อนใจเป็นผล มีความไม่ต้องเดือดร้อนใจเป็นอานิสงส์[๑๗] อานิสงส์แห่งศีลสมบัติของผู้มีศีล ๕ ประการ คือ

๑. บุคคลในโลกนี้ เป็นผู้มีศีล ถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมได้รับโภคะสมบัติมากมาย มีความไม่ประมาทเป็นเหตุ

๒. กิตติศัพท์อันงามของผู้มีศีล ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมฟุ้งไป

๓. ผู้มีศีล ถึงพร้อมด้วยศีล จะเข้าไปสู่บริษัทใดๆ จะเป็นขัตติยบริษัทก็ตาม พราหมณ์บริษัทก็ตาม คฤหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตาม ย่อมเป็นผู้องอาจ ไม่เคอะเขินเข้าไป

๔. ผู้มีศีลถึงพร้อมด้วยศีล เป็นผู้ไม่หลงทำกาลกิริยา

๕. ผู้มีศีลถึงพร้อมด้วยศีล เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์[๑๘]

๕) ศีล มีความเป็นที่รักที่ชอบใจเป็นเบื้องต้น มีความสิ้นอาสวะเป็นที่สุด พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้โดยนัยว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หากภิกษุพึงหวังว่า เราพึงเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจ เป็นที่เคารพ เป็นที่ยกย่องของเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ภิกษุนั้นพึงเป็นผู้กระทำให้บริบูรณ์ในศีลทั้งหลายเถิด หมั่นประกอบธรรมเครื่องสงบภายในตน ไม่เหินห่างจากฌาน ประกอบด้วยวิปัสสนาเพิ่มพูนเรือนว่าง"[๑๙]

---

[๑๖] สํ.ส. (บาลี) ๑๕/๒๓/๑๖, สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓/๑๖.

[๑๗] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๒.

[๑๘] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๙๔-๙๕.

[๑๙] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๖๕/๕๗.

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 เพื่อปีติ เพื่อปัสสัทธิ เพื่อโสมนัส เพื่อการปฏิบัติโดยเอื้อเฟื้อ เพื่อความเจริญ เพื่อทำให้มาก เพื่อเป็นเครื่องประดับ เพื่อเป็นเครื่องป้องกัน เพื่อเป็นเครื่องแวดล้อม เพื่อความสมบูรณ์ เพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับ เพื่อระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน[๒๐]

๗) ในคัมภีร์ทีฆนิกายพระพุทธองค์ทรงแสดงเหตุปัจจัยให้เข้าถึงวิปัสสนาญาณ เพื่อใช้เป็นแนวทางการเจริญวิปัสสนาให้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผลสูงสุด ๕ ประการ คือ

๑. สีละ หมายถึง ปาติโมกขสังวรศีล,ความเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ๓ ประการคือ จูฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล อันเป็นบาทฐานของการเจริญวิปัสสนา

๒. สังวระ หมายถึง การสำรวมระวังในอินทรีย์ทั้ง ๖ ในขณะเห็นรูป ได้ยินเสียง เป็นต้น เพื่อไม่ให้อภิชฌาและโทมนัสเกิดขึ้น

๓. สติสัมปชัญญะ หมายถึง การมีสติสัมปชัญญะในทุก ๆ

---

[๒๐] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๑/๖๔.

อิริยาบถ เช่น การเดิน การนั่ง การก้าวเท้า การแลการเหลียว การเหยียดการคู้แขน การกิน การขับถ่าย เป็นต้น

๔. สันโตสะ หมายถึง สันโดษ ความเป็นผู้มักน้อยในปัจจัย ๔ ตามมีตามได้ หรือการถือธุดงค์เพื่อเป็นอุบายขัดเกลากิเลสให้เบาบางลง นอกจากนี้ยังหมายถึงการไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ปลีกกายออกจากหมู่คณะ หาสถานที่สงบเพื่อปฏิบัติวิปัสสนา

๕. สมาธิ หมายความว่า เมื่อผู้ปฏิบัติประกอบด้วยศีล มีความสำรวมอินทรีย์ มีสติสัมปชัญญะ อยู่ในสถานที่สงบเพื่อบำเพ็ญเพียรทางจิตจนนิวรณ์สงบ จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิจนถึงฌาน แล้วจึงนำเอาฌานเป็นบาทฐาน ในการยกจิตขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาองค์แห่งฌานจนเห็นเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ และเป็นเพียงสภาวธรรมล้วนๆ จนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเป็นลำดับ[๒๑]

๘) พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ก่อนลงมือปฏิบัติกรรมฐาน กุลบุตรควรชำระศีลให้หมดจดก่อน วิธีชำระให้หมดจด ๓ อย่าง คือ

๑. ไม่ผิดศีลหรือไม่ต้องอาบัติ

๒. ออกจากอาบัติที่ต้องแล้ว

๓. ไม่เศร้าหมองด้วยกิเลสทั้งหลาย การเจริญภาวนาย่อมสำเร็จแก่ผู้มีศีลบริสุทธิ์เท่านั้น หากผู้ปฏิบัติเป็นพระภิกษุควรบำเพ็ญแม้ศีลที่เรียกว่า อภิสมาจาริกศีลให้บริบูรณ์ดีเสียก่อน เช่น วัตรที่ลานเจดีย์ วัตรที่ลานต้นโพธิ์ อุปัชฌายวัตร อาจริยวัตร วัตรที่เรือนไฟ เป็นต้น ถ้ามีผู้กล่าวว่า อภิสมาจาริกวัตรไม่จำเป็นต้องรักษาก็ได้ ความจริงหาเป็น

---

[๒๑] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๑๕๐-๒๓๕/๔๘-๗๘.

เช่นนั้นไม่ เพราะเมื่ออภิสมาจาริกวัตรบริบูรณ์ ศีลก็จะบริบูรณ์ เมื่อศีลบริบูรณ์ สมาธิก็ถึงความเป็นอัปปนาได้ สมจริงดังพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ข้อที่ภิกษุนั้นหนอ ไม่บำเพ็ญธรรมคืออภิสมาจาริกวัตรให้บริบูรณ์ แล้วจักบำเพ็ญศีลทั้งหลายให้บริบูรณ์ได้ นั่นไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้"[๒๒] ฉะนั้น ภิกษุผู้ปฏิบัติควรบำเพ็ญวัตรต่างๆ ให้บริบูรณ์ด้วยดีเสียก่อน[๒๓] ต่อจากนั้นก็ชำระศีลให้หมดจด[๒๔]

๓.๑.๒ กำหนดถือธุดงค์

คัมภีร์คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายไว้ว่า ผู้ดำรงอยู่ในศีลและพรตอันหาโทษมิได้เช่นนี้ จักดำรงตนอยู่ในอริยวงศ์ อันเป็นของเก่าแก่ ๓ ประการ คือ ความสันโดษในจีวร ความสันโดษในบิณฑบาต และความสันโดษในเสนาสนะตามมีตามได้ จักเป็นบุคคลสมควรเพื่อจะบรรลุอริยวงศ์ปฏิปทาประการที่ ๔ คือความเป็นผู้ยินดีในภาวนา(สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา)[๒๕] การประพฤติพรตด้วยการกำหนดถือธุดงค์ มีทั้งหมด ๑๓ ประการ คือ

๑. ปังสุกูลิกังคธุดงค์ ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร

๒. เตจีวริกังคธุดงค์ ถือผ้าสามผืนเป็นวัตร

๓. ปิณฑปาติกังคธุดงค์ ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร

๔. สปาทาจาริกังคธุดงค์ ถือเที่ยวบิณฑบาตตามแถวเป็นวัตร

---

[๒๒] องฺ.ปญฺจก. (บาลี) ๒๒/๒๑/๑๕.

[๒๓] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๓.

[๒๔] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๕-๑๖.

[๒๕] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒/๖๒.

๕. เอกาสนิกังคธุดงค์ ถือนั่งฉันอาสนะเดียว(มื้อเดียว)เป็นวัตร

๖. ปัตตบิณฑิกังคธุดงค์ ถือฉันเฉพาะภาชนะอันเดียว คือฉันในบาตรเป็นวัตร

๗. ขลุปัจฉาภัตติกังคธุดงค์ ถือไม่รับภัตตาหารที่เขานำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร

๘. อารัญญิกังคธุดงค์ ถืออยู่ป่าเป็นวัตร

๙. รุกขมูลิกังคธุดงค์ ถืออยู่โคนต้นไม้เป็นวัตร

๑๐. อัพโภกาสิกังคธุดงค์ ถืออยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร

๑๑. โสสานิกังคธุดงค์ ถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร

๑๒. ยถาสันถติกังคธุดงค์ ถืออยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดให้อย่างไรยินดีเท่านั้นเป็นวัตร

๑๓. เนสัชชิกังคธุดงค์ ถือไม่นอนเป็นวัตร[๒๖]

ธรรม ๕ ประการอันเป็นเป้าหมายที่ประสงค์ในการถือธุดงค์คือ ความมักน้อย ๑ ความสันโดษ ๑ ความขัดเกลา ๑ ความสงัด ๑ ความต้องการด้วยกุศลนี้ ๑ ชื่อว่าธุตธรรม[๒๗] ในธุตธรรม ๕ ประการนั้น ความมักน้อยกับความสันโดษสงเคราะห์เป็น*อโลภะ* ความขัดเกลากับความสงัดคล้อยไปในธรรมะ ๒ อย่างสงเคราะห์เป็น*อโลภะ*และ*อโมหะ* ความต้องการด้วยกุศลนี้ จัดเป็นตัว*ญาณ*โดยตรง

ในอโลภะ และอโมหะนั้น โยคีบุคคลย่อมกำจัดความโลภในวัตถุที่

---

[๒๖] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๖๒.,ดูคำอธิบายในหนังสือ : **ความรู้เรื่องธุดงค์,** โดยสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม, ปธ.๙, Ph.D.) วัดพิชยญาติการามวรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๕.

[๒๗] องฺ.ปญฺจก. (บาลี) ๒๒/๑๘๑/๒๐๗.

ต้องห้ามทั้งหลายได้ด้วยอโลภะ ย่อมกำจัดความหลงอันปกปิดโทษในวัตถุที่ต้องห้ามนั้นด้วยอโมหะ

โยคีบุคคล ย่อมกำจัดกามสุขัลลิกานุโยคคือการประกอบตนในกามสุข ใช้สอยวัตถุที่ทรงอนุญาตแล้วด้วยอโลภะ ย่อมกำจัดอัตตกิลมถานุโยค คือการประกอบตนให้ลำบาก ประกอบความขัดเกลาอย่างเคร่งครัดในธุดงค์ทั้งหลายด้วยอโมหะ [๒๘]

การเสพธุดงค์เป็นที่สบายแก่บุคคลที่เป็นราคจริตกับโมหจริต เพราะการเสพธุดงค์เป็นข้อปฏิบัติที่ลำบากและเป็นการอยู่อย่างขัดเกลากิเลส จริงอยู่ ราคะย่อมสงบลงเพราะอาศัยการปฏิบัติลำบาก ผู้ไม่ประมาทย่อมละโมหะได้ เพราะอาศัยความขัดเกลากิเลส

การเสพอารัญญิกธุดงค์กับรุกขมูลิกธุดงค์ เป็นที่สบายสำหรับบุคคลที่เป็นโทสจริตด้วย เพราะว่าเมื่ออยู่อย่างที่ไม่ถูกกระทบกระทั่งในป่าหรือที่โคนต้นไม้นั้น แม้โทสะก็ย่อมสงบลงเป็นธรรมดา[๒๙]

๓.๑.๓ ตัดความกังวล

ผู้ปรารถนาที่จะเจริญภาวนา เบื้องต้นจะต้องตัดปลิโพธคือเครื่องกังวลใจต่างๆ อันเป็นสิ่งที่ทำให้ห่วงใย เป็นกังวล ไม่สงบระงับ ไม่สามารถที่จะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐานนั้นๆ ได้ คัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ ๑๐ ประการ คือ

อาวาโส จ กุลํ ลาโภ คโณ กมฺเมน ปญฺจมํ
อทฺธานํ ญาติ อาพาโธ คณฺโฐ อิทฺธีติ เต ทสาติฯ[๓๐]

---

[๒๘] องฺ.ปญฺจก.อ. (บาลี) ๑/๑๔๖-๗.

[๒๙] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๘๖-๘๗.

ความกังวลเรื่องที่อยู่ วงศ์สกุล ทายกทายิกา ลาภ หมู่คณะที่ศึกษา นวกรรม การงานที่จัดซ่อมแซม ปฏิสังขรณ์ขึ้นใหม่ซึ่งเป็นที่ ๕ การเดินทาง ญาติโยม อาพาธ การศึกษา การสอนพระปริยัติธรรม การแสดง อิทธิฤทธิ์

๑. อาวาสปลิโพธ ห่วงที่อยู่ที่อาศัย เช่น เป็นภิกษุก็ห่วงไปว่า ถ้าไปเจริญกรรมฐานเสีย ก็จะมีภิกษุอื่นมาอยู่กุฏิแทน เมื่อกลับไปก็จะไม่มีที่อยู่ มิฉะนั้น ก็เกรงไปว่า ฝนจะรั่ว ปลวกจะขึ้น

๒. กุลปลิโพธ ห่วงบริวาร ตลอดจนผู้อุปถัมภ์ ผู้อุปัฏฐาก เกรงว่าจะห่างเหินขาดตอนกันไปเสีย

๓. ลาภปลิโพธ ห่วงรายได้ เกรงว่า ลาภผลที่ตนเคยได้อยู่จะลดน้อยหรือเลื่อนลอยไป

๔. คณปลิโพธ ห่วงพวกพ้อง ลูกน้อง ลูกศิษย์ และมิตรสหาย

๕. กัมมปลิโพธ ห่วงการงานที่กำลังทำค้างอยู่ หรือที่จะลงมือทำในอนาคต

๖. อัทธานปลิโพธ ห่วงการเดินทางไกล จะไปโน่นไปนี่ ต้องเตรียมตัว เตรียมข้าวของ

๗. ญาติปลิโพธ ห่วงพ่อแม่ ลูกเมีย พี่น้อง ครูบาอาจารย์ จะขาดผู้ปรนนิบัติดูแล

๘. อาพาธปลิโพธ ห่วงว่ากำลังไม่สบายอยู่ หรือฤดูนี้เคยไม่สบาย เกรงว่าจะเกิดเจ็บป่วยขึ้น กลัวจะเป็นลมเป็นไข้ต่าง ๆ นานา

---

[๓๐]วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๔, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๙๖.

๙. คันถปลิโพธ ห่วงการศึกษาเล่าเรียน ถ้าไปเจริญกรรมฐานกลัวว่าจะเรียนไม่ทัน สู้เขาไม่ได้ ถ้าเป็นครูอาจารย์ก็ห่วงการสอนศิษย์

๑๐. อิทธิปลิโพธ ห่วงอิทธิฤทธิ์ต่างๆ เพราะการแสดงฤทธิ์หรืออภินิหารต่างๆ นั้นจำเป็นต้องหมั่นอบรมสมาธิให้มั่นคงอยู่เสมอ ถ้าละทิ้งไปนานๆ กลัวว่าเสื่อมไปจนไม่สามารถแสดงฤทธิ์ได้

เฉพาะอิทธิปลิโพธนี้เป็นเครื่องกังวลแก่การวิปัสสนาแต่ฝ่ายเดียว หาได้เป็นเครื่องกีดขวางทางสมถะไม่[๓๑] เพราะสมาธิยิ่งมากเท่าใดก็ยิ่งเป็นประโยชน์แก่สมถะมากเท่านั้น ส่วนการเจริญวิปัสสนา ถ้าสมาธิแก่กล้าเกินไปก็ทำให้อินทรีย์ไม่เสมอกัน วิปัสสนาไม่สามารถจะเกิดได้[๓๒]

เมื่อมีความตั้งใจจะเจริญภาวนาจนถึงกับตัดเครื่องกังวลใจได้แล้ว ยังต้องตัดเครื่องกังวลเล็กๆ น้อยๆ ก่อนทำการปฏิบัติอีก ๕ อย่าง คือ

๑) ตัดผม ตัดเล็บ โกนหนวดที่ยาวเสีย

๒) จัดการปะชุนจีวรที่สึกหรือคร่ำไปแล้วนั้น ให้มั่นคงเรียบร้อยดีขึ้น ถ้าเนื้อผ้าฉีก ขาดไปก็จัดการเย็บเสียใหม่

๓) เมื่อสีของจีวรนั้นเก่าจางไป ก็ต้องจัดการย้อมสีเสียใหม่ให้เรียบร้อย

๔) ถ้าในบาตรมีสนิม ก็ต้องทำการระบมบาตรเสียใหม่ให้ดีขึ้น

๕) ต้องปัดกวาด เช็ดถู เตียงและตั่งเป็นต้นให้สะอาดหมดจด[๓๓]

---

[๓๑] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๕/๕๙๘.

[๓๒] ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๔๕๔, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๙๖.

[๓๓] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๓๓.

๓.๑.๔ คบหากัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลผู้เป็นอาจารย์ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวความสำคัญของการแสวงหากัลยาณมิตรไว้ว่า ผู้เจริญกรรมฐาน ไม่ว่าจะเป็นทางสมถะหรือวิปัสสนา ควรมีอาจารย์เป็นผู้แนะนำชี้ทางผิดและบอกทางถูกให้ เพราะอาจารย์นับเป็นองค์ประกอบสำคัญ ๑ ใน ๓ ที่โยคีบุคคลจะละมิได้ คือ

๑) อุปนิสฺสยโคจโร อยู่ในที่ที่อาจารย์ผู้บอกอนุสนธิ ๕ ได้
๒) อารกฺขโคจโร ที่ที่รักษาและเพิ่มพูนอินทรีย์ให้สมบูรณ์ได้
๓) อุปนิพนฺธโคจโร ที่ที่ผูกจิตไว้ในอารมณ์กรรมฐานได้[๓๔]

เหตุนี้ จึงนับว่าอาจารย์เป็นบุคคลที่สำคัญยิ่ง ผู้ที่จะเข้าเป็นศิษย์ต้องพินิจพิจารณาให้จงหนัก พระพุทธเจ้าพรรณนาความสำคัญของการมีกัลยาณมิตรไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต ฉันใด ความเป็นผู้มีมิตรดีก็เป็นตัวนำเป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉันนั้น ภิกษุผู้มีมิตรดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก’[๓๕]

โยคีผู้มีศีลบริสุทธิ์และตัดปลิโพธได้แล้ว เมื่อจะเรียนอานาปานสติกรรมฐาน ควรเรียนในสำนักของพระผู้ได้จตุตถฌานด้วยอานาปานสติกรรมฐานนี้ แล้วเจริญวิปัสสนาจนได้บรรลุความเป็นอรหันต์ เมื่อไม่ได้พระขีณาสพนั้น ควรเรียนในสำนักพระอนาคามี เมื่อไม่ได้แม้พระอนาคามีนั้นก็ควรเรียนในสำนักพระสกทาคามี เมื่อไม่ได้พระสกทาคามี

---

[๓๔] ดูรายละเอียดใน สํ.ม. (บาลี) ๑๙/๓๗๓/๑๓๐,วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๐.

[๓๕] สํ.มหา.(ไทย) ๑๙/๔๙/๔๓

ก็ควรเรียนในสำนักพระโสดาบัน เมื่อไม่ได้แม้พระโสดาบันนั้น ก็ควรเรียนเอาในสำนักของท่านผู้ได้จตุตถฌานซึ่งใช้อานาปานะเป็นอารมณ์ ถ้าไม่ได้ท่านเช่นนั้นก็ควรเรียนเอาในสำนักของอาจารย์ผู้ได้ฌาน ซึ่งใช้อานาปานสติเป็นอารมณ์ ผู้ไม่เลอะเลือนทั้งในบาลีและอรรถกถา[๓๖]

โทษของการไม่มีกัลยาณมิตร

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสาเหตุของการพยากรณ์มรรคผล ไว้ ๕ ประการ คือ

๑. พยากรณ์อรหัตตผล เพราะโง่เขลา เพราะหลงงมงาย

๒. มีความปรารถนาชั่ว จึงพยากรณ์อรหัตตผล

๓. พยากรณ์อรหัตตผล เพราะความบ้า เพราะจิตฟุ้งซ่าน

๔. พยากรณ์อรหัตตผล เพราะสำคัญว่าได้บรรลุ

๕. พยากรณ์อรหัตตผลโดยถูกต้อง[๓๗]

ประการที่ ๔ การพยากรณ์มรรคผลด้วยความสำคัญผิดว่าได้บรรลุแล้วในธรรมที่ตนยังไม่บรรลุ คือเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุธรรมแล้วทั้งๆ ที่ยังไม่ได้บรรลุจริง ในพระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า

> “ถามว่า ความสำคัญผิดนี้ย่อมเกิดแก่ใคร ย่อมไม่เกิดแก่ใคร ตอบว่า ความสำคัญผิดนี้ ย่อมไม่เกิดขึ้นแก่พระอริยสาวก แก่บุคคลผู้ทุศีล แก่บุคคลผู้มีศีลที่ละทิ้งกรรมฐานแล้ว ความสำคัญผิดนี้ ย่อมเกิดแก่ผู้มีศีลบริสุทธิ์ ผู้ไม่ประมาทในกรรมฐาน ผู้กำหนดนามรูปข้ามความสงสัยได้ ผู้ยกนามรูปขึ้นสู่ไตรลักษณ์แล้วพิจารณาสังขาร,ผู้มีญาณ เมื่อมีความสำคัญผิด บุคคลผู้ได้

---

[๓๖] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๖.

[๓๗] องฺ.ปญฺจก.(ไทย) ๒๒/๙๓/๑๖๔.

สมถะอย่างเดียว(สุทธสมถลาภี)หรือผู้ได้วิปัสสนาอย่างเดียว(สุทธวิปัสสนาลาภี) ย่อมหยุดพักการปฏิบัติกรรมฐานไว้ เพราะว่าเมื่อบุคคลนั้นไม่เห็นความปรากฏเกิดขึ้นแห่งกิเลสสิ้นเวลา ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง จึงสำคัญผิดว่า เป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกทาคามีหรือพระอนาคามี”

เมื่อมีความสำคัญว่าได้บรรลุเสีย เพราะกิเลสทั้งหลายถูกข่มไว้ด้วยกำลังสมาธิ สังขารทั้งหลายถูกกำหนดละด้วยกำลังวิปัสสนา ฉะนั้น กิเลสจึงไม่เกิดขึ้นสิ้น ๖๐ ปีบ้าง ๘๐ ปีบ้าง ๑๐๐ ปีบ้าง เมื่อไม่เห็นความเกิดขึ้นแห่งกิเลสนานอย่างนี้ จึงพักกรรมฐานไว้ในระหว่าง ด้วยเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุธรรมแล้ว[๓๘]

ปรากฏเรื่องราวในคัมภีร์อรรถกถาว่า พระขีณาสพผู้มีปฏิสัมภิทาแตกฉานรูปหนึ่ง ชื่อธัมมทินนเถระ อยู่ที่ตลังครวิหาร เป็นผู้ให้โอวาทแก่ภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ วันหนึ่งท่านนั่งรำพึงถึงอาจารย์ ว่า “กิจแห่งความเป็นสมณะของพระมหานาคเถระผู้อยู่ ณ อุจจุงกวาลิกวิหาร อาจารย์ของเราถึงที่สุด(บรรลุ)แล้วหรือยังหนอ” ก็เห็นความที่พระมหานาคเถระนั้นยังเป็นปุถุชนเป็นอยู่ และทราบด้วยว่า “เมื่อเราไม่ไปช่วย ท่านจักทำกาลกิริยาทั้งที่เป็นปุถุชนเป็นแน่” จึงรีบเดินทางไปเยี่ยมพระเถระผู้นั่งอยู่ ณ ที่นั่งพักกลางวัน กราบแล้วแสดงอาจริยวัตร พระเถระทักว่า “อาวุโส ธัมมทินนะ ทำไมมาตอนนี้” ก็เรียนว่า “จะมาเรียนถามปัญหา”

พระเถระอนุญาตว่า “ถามเกิด อาวุโส เราจักกล่าวแก้ให้” จึงถามปัญหาเสียตั้ง ๑,๐๐๐ ข้อ พระเถระก็กล่าวแก้ปัญหาที่ถามได้ไม่ข้องขัดเลย ทีนี้ เมื่อถามว่า ญาณของท่านเฉียบอย่างยิ่ง ธรรมอันนี้ท่านได้

---

[๓๘] อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๙๐๕.(มหามกุฏฯ)

บรรลุเมื่อไร พระเถระก็บอกว่า เมื่อ ๖๐ ปีที่แล้ว จึงขอให้ท่านแสดงอภิญญาสมาธิให้ดูว่า ถ้ากระนั้นขอให้ท่านนิรมิตช้างขึ้นสักตัวหนึ่ง ท่านก็สร้างช้างเผือกผ่องขึ้นตัวหนึ่ง จึงกล่าวต่อไปอีกว่า ทีนี้ ขอให้ท่านทำมันให้เป็นอย่างช้างใบหูผึ่ง หางชี้ ม้วนงวงไว้ในปาก ทำเสียงแผดร้องอย่างน่ากลัว แล่นมาตรงหน้าท่าน พระเถระก็ทำอย่างที่ขอให้ทำนั้น แล้วเห็นอาการอันน่ากลัวของช้างซึ่งแล่นมาโดยเร็ว ก็เกิดกลัว ตั้งท่าจะลุกหนี พระเถระขีณาสพจึงเหยียดมือยึดชายจีวรท่านไว้ แล้วเรียนว่า "ท่านอาจารย์ ขึ้นชื่อว่าความขลาดของพระขีณาสพ หามีไม่"

ในกาลนั้น ท่านจึงรู้ความที่ตนยังเป็นปุถุชน แล้วกล่าวว่า "อาวุโสธัมมทินนะ ขอเธอจงเป็นที่พึ่งของฉันด้วยเถิด" แล้วนั่งกระโหย่ง คุกเข่าแทบเท้าพระขีณาสพ พระเถระขีณาสพจึงว่า "ท่านอาจารย์ กระผมมาก็ด้วยตั้งใจว่าจักเป็นที่พึ่งพิงของท่านนั่นแหละ ท่านอย่าคิดไปเลย" แล้วบอกกรรมฐานให้ พระเถระรับกรรมฐานแล้วขึ้นสู่ที่จงกรม ในย่างเท้าที่ ๓ ก็ได้บรรลุผลเลิศ คือพระอรหันต์[๓๙]

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ การมีพระวิปัสสนาจารย์หรือกัลยาณมิตรคอยให้คำแนะนำ ตักเตือน ชี้แนะแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง ไม่ให้หลงเข้าใจผิดในสภาวธรรมที่เกิดขึ้น จนหยุดพักการปฏิบัติไปเสียก่อนด้วยเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุธรรมแล้ว จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง หากปฏิบัติเอาเอง เกิดสภาวะอย่างใดขึ้น เกิดอารมณ์และนิมิตใดขึ้น หรือมีข้อสงสัย ก็ไม่ทราบว่าจะไปบอกเล่าหารือสอบถามกับใคร และสิ่งที่ประสบนั้น ดีเลว ถูกต้องตรงเป้าหมายหรือไม่ ก็ไม่มีทางทราบนอกจากนึกเดาไปเอง ซึ่งมีทางผิดพลาดได้ง่าย

---

[๓๙] ม.มู.อ. (ไทย) ๑๗/๔๙๔. (มหามกุฏฯ)

ความสำคัญของการสอบอารมณ์

เรื่องการสอบอารมณ์มีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก เช่นในมหาปุณณมสูตร เมื่อพระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องรูปนามเป็นไตรลักษณ์แล้ว ทรงสอบถามความเข้าใจของภิกษุเหล่านั้นว่า “รูปและนามเป็นสิ่งที่เที่ยงหรือไม่เที่ยง” ภิกษุทั้งหลายตอบด้วยความเข้าใจว่า “ไม่เที่ยง” พระองค์จึงตรัสถามต่อไปว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข” ภิกษุทั้งหลายทูลตอบตรงกันว่า “เป็นทุกข์” เมื่อจบพระสูตรนี้ ภิกษุประมาณ ๖๐ รูป ได้บรรลุอรหัตตผล[๔๐]

ในจูฬราหุโลวาทสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสถามพระราหุลว่า “อายตนะทั้งหลายมี ตา หู เป็นต้น เที่ยงหรือไม่เที่ยง พระราหุลทูลตอบด้วยความเข้าใจว่า “ไม่เที่ยง” พระองค์จึงตรัสถามต่อไปว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข” พระราหุลทูลตอบว่า “เป็นทุกข์” สุดท้ายพระองค์ทรงสรุปว่า “อายตนะและขันธ์ ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา” เมื่อจบพระสูตรนี้ พระราหุลได้บรรลุอรหัตตผลพร้อมกับเทวดาอีกหลายพันองค์[๔๑]

แสดงให้เห็นว่า การสอบอารมณ์ของพระพุทธเจ้า นอกจากจะเป็นประโยชน์กับคู่สนทนาแล้ว ยังเป็นประโยชน์กับผู้ที่ได้ยินอีกด้วย

ในการสอบอารมณ์แต่ละครั้ง พระวิปัสสนาจารย์จะให้เวลาสำหรับการสอบอารมณ์อย่างเต็มที่ ผู้ปฏิบัติท่านใดที่ปฏิบัติถูกต้อง ท่านจะให้เพียรกำหนดต่อไป ผู้ปฏิบัติท่านใดที่ปฏิบัติผิดทาง ท่านจะแนะนำแก้ไขให้ทันที บางครั้งผู้ปฏิบัติมีความดื้อดึง ต้องการปฏิบัติตามความชอบใจ

---

[๔๐] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๘๕-๙๐/๙๖-๑๐๔.

[๔๑] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๑๖-๔๑๙/๔๐๗-๔๗๕.

ของตนเอง พระวิปัสสนาจารย์จำเป็นต้องใช้ความแข็งกร้าว ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสลดใจ ละทิ้งการปฏิบัติที่ผิดทาง ด้วยการดุหรือพูดด้วยเสียงดัง สอดคล้องกับเรื่องของพระวักกลิที่ถูกพระพุทธเจ้าขับไล่ออกจากสำนักเพื่อให้เกิดความสลดใจ สุดท้ายเมื่อท่านยอมลดทิฏฐิแล้วปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงบรรลุอรหัตตผล[๔๒]

ความสำคัญขั้นต้นของการสอบอารมณ์ คือการตรวจสอบผู้ปฏิบัติใหม่หรือผู้ที่เริ่มปฏิบัติว่ามีความเข้าใจถึงความแตกต่างของรูปกับนามซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาถูกต้องแล้วหรือยัง สำหรับการสอบอารมณ์ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติ ซึ่งทำได้ถูกต้องตามแนวปฏิบัติจนเกิดสภาวธรรม(ญาณ)แล้ว พระอาจารย์ผู้สอนก็จะบอกวิธีปฏิบัติเพิ่มขึ้นอีก และจะนำเอาหลักธรรมมาบรรยายให้ผู้ปฏิบัติฟัง เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจในธรรมที่เกิดขึ้น และทั้งยังเป็นการปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกันอีกด้วย

ฉะนั้น การได้รับคำแนะนำฝึกหัดในสำนักของพระวิปัสสนาจารย์ที่ดีผู้มีความรู้ความชำนาญโดยเฉพาะ และอยู่ในความควบคุมของท่านมีท่านเป็นที่ปรึกษา โดยนำไปเล่าให้ท่านฟังที่เรียกกันว่า “ส่งอารมณ์” และ“สอบอารมณ์” ท่านจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้องและรวดเร็วยิ่งขึ้น เพราะท่านจะช่วยสั่งสอนแนะนำแนวทางที่ท่านรู้และที่เคยมีประสบการณ์และเมื่อปฏิบัติไปๆ มีปรากฏการณ์หรือสภาวะอย่างใดเกิดขึ้นในตัวผู้ปฏิบัติ ท่านจะหาโอกาสชี้ให้เห็นไตรลักษณ์ซึ่งเป็นหลักสำคัญในการกำหนดรู้เบญจขันธ์(รูป-นาม)แทรกไว้ตามลำดับญาณที่เหมาะสม และจะชี้แจงให้ทราบว่า อารมณ์ใดนิมิตใดเป็นประโยชน์

---

[๔๒] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๓/๓๙๒-๓๙๔.(มหามกุฏฯ)

ควรกำหนด และอารมณ์ใดนิมิตใดเป็นข้าศึกแก่สมาธิและญาณ ไม่ควรกำหนด ..กับทั้งช่วยแนะแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับอารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติทราบว่าควรทำอย่างไรต่อไป และแต่งอินทรีย์ของโยคีผู้เป็นศิษย์ซึ่งมีอุปนิสัยให้ปฏิบัติถูกต้องตรงเป้าหมาย เพื่อบรรลุสมาธิและญาณรวดเร็วขึ้นกว่าปกติธรรมดา และถ้าโยคีผู้เป็นศิษย์มีวาสนาบารมีอยู่ด้วย อาจบรรลุมรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบันชาตินี้ ด้วยเหตุนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำในสัตถุสูตรไว้ว่า

> "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่ไม่รู้ไม่เห็นชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นความเกิดขึ้นของชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นความดับของชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นทางปฏิบัตินำไปสู่การดับของชราและมรณะตามความเป็นจริง ควรเสาะ***แสวงหาครู*** เพื่อรู้ตามความเป็นจริงในชราและมรณะ ในความเกิดขึ้นของชราและมรณะ ในความดับของชราและมรณะ ในทางปฏิบัตินำไปสู่การดับของชราและมรณะ"[๔๓]

กัลยาณมิตรเปรียบเหมือนกับคหบดีผู้มั่งคั่งและเป็นที่เคารพของคนทั่วไป เหมือนคนใจดีมีความกรุณา เหมือนบิดามารดาผู้เป็นที่รักยิ่ง ย่อมทำให้โยคีมุ่งมั่นเหมือนการล่ามโซ่ทำให้ช้างมุ่งงาน กัลยาณมิตรที่บุคคลอาศัยแล้วทำกุศลเปรียบได้กับควาญช้างฝึกช้างให้เดินถอยหลังและเดินไปข้างหน้า เหมือนกับถนนหนทางที่ดี ซึ่งบุคคลสามารถที่จะเทียมวัวเข้ากับแอกขับเกวียนไปได้ เหมือนกับนายแพทย์สามารถรักษาโรคและขจัดความเจ็บป่วยออกไปได้ เหมือนสายฝนตกลงมาจากสวรรค์ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างชุ่มชื้นได้ เหมือนมารดาถนอมบุตร เหมือนบิดาแนะนำบุตรของตน เพราะฉะนั้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึง

---

[๔๓] สํ.นิ. (บาลี) ๑๖/๗๓/๑๒๖.,สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๗๓/๑๕๗.

ทรงแสดงแก่พระอานนท์ว่า "ความมีกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์"[๔๔] ดังนั้น บุคคลพึงแสวงหาผู้ทรงคุณธรรมสูงและถือเอาเป็นกัลยาณมิตรแห่งตน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ๗ ประการ ในทุติยมิตตสูตรว่า "ภิกษุทั้งหลาย มิตรประกอบด้วยองค์ ๗ ประการ เป็นผู้ควรคบ ควรเข้าไปนั่งใกล้ แม้ถูกขับไล่ก็ตาม คือ

ปิโย ครุ ภาวนีโย วตฺตา จ วจนกฺขโม
คมฺภีรญฺจ กถํ กตฺตา โน จฏฺฐาเน นิโยชโก.[๔๕]

เป็นที่รักเป็นที่พอใจ เป็นที่เคารพ เป็นที่ยกย่อง
เป็นผู้กล่าวสอน เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ เป็นผู้พูด
ถ้อยคำลึกซึ้งได้ ไม่ชักนำในอฐานะ"[๔๖]

ผู้ที่จะเป็นอาจารย์ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นกัลยามิตรของผู้ปฏิบัติสมถะและวิปัสสนานี้ ต้องประกอบด้วยองค์ ๗ ประการ คือ

๑. ปิโย เป็นที่รักเป็นที่พอใจ เพราะมีศีลบริสุทธิ์ มีลักษณะแห่งกัลยาณมิตร ๘ ประการ คือ

๑) มีศรัทธา คือ เชื่อการตรัสรู้ของพระตถาคต เชื่อกรรมและผลของกรรม

๒) มีศีล คือ มีกาย วาจา เรียบร้อยเป็นที่เคารพ น่าเลื่อมใส

๓) มีสุตะ คือ กล่าวถ้อยคำที่ลึกซึ้งที่สัมปยุตด้วยสัจจะและปฏิจจสมุปบาท

---

[๔๔] สํ. ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๓-๑๕๔.

[๔๕] องฺ.สตฺตก. (บาลี) ๒๓/๓๗/๒๙.

[๔๖] องฺ. สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗-๕๘.

๔) มีจาคะ คือ แบ่งปัน ปรารถนาน้อย สันโดษ ชอบสงัด ไม่คลุกคลีด้วยหมู่

๕) มีความเพียร คือ ปรารภความเพียรในการปฏิบัติ เพื่อเกื้อกูลแก่ตนและผู้อื่น

๖) มีสติ คือ มีสติตั้งมั่น

๗) มีสมาธิ คือ มีจิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน

๘) มีปัญญา คือ รู้อย่างไม่วิปริต ใช้สติพิจารณาคติแห่งกุศลธรรมและอกุศลธรรม รู้สิ่งที่เกื้อกูลและสิ่งที่ไม่เกื้อกูลแห่งสัตว์ทั้งหลายด้วยปัญญาตามความเป็นจริง มีจิตเป็นหนึ่งด้วยสมาธิ เว้นสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ประกอบสิ่งที่เกื้อกูลด้วยความเพียร[๔๗]

๒. ครุ เป็นที่เคารพ เพราะประกอบด้วยคุณธรรม มีศีล สมาธิ และการถือธุดงค์

๓. ภาวนีโย เป็นที่ยกย่องสรรเสริญ เพราะมีจิตใจเที่ยงธรรมไม่ลำเอียงในบรรดาสหธรรมิกและศิษย์

๔. วตฺตา เป็นผู้สามารถอบรมลูกศิษย์ให้ดี ฉลาดในการใช้คำพูด[๔๘]

๕. วจนกฺขโม เป็นผู้ยอมรับคำตักเตือนจากสหธรรมิก และลูกศิษย์ หมายถึงปฏิบัติตามโอวาทที่ท่านให้แล้ว[๔๙]

๖. คมฺภีรญฺจ กถํ กตฺตา เป็นผู้อธิบายถ้อยคำลึกซึ้งได้ เป็นผู้สามารถชี้แจงธรรมที่สุขุมลุ่มลึกในรูป-นาม ขันธ์ ๕ สัจจะ๔ ปฏิจจสมุปบาท ไตรลักษณ์ หมายถึง เรื่องเกี่ยวกับฌาน วิปัสสนา

---

[๔๗] องฺ.สตฺตก.ฏีกา (บาลี) ๓/๓๗-๔๓/๒๐๓.

[๔๘] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

[๔๙] องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๓๗/๑๗๙.

มรรค ผล และนิพพาน[๕๐]

๗. โน จฏฺฐาเน นิโยชโก ไม่ชักนำ ไม่แนะนำไปในทางที่ไม่สมควร[๕๑] หมายถึง ป้องกันไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูล เป็นเหตุก่อทุกข์ แต่ชักชวนให้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล เป็นเหตุนำสุขมาให้[๕๒]

คุณ ๗ ประการดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ย่อมมีคุณแก่ตนและแก่ผู้ปฏิบัติตลอดทั่วไป ฉะนั้น ถ้าหากผู้ที่เป็นอาจารย์ขาดคุณ ๗ ประการนี้ไปเพียงประการใดประการหนึ่งแล้ว จะเรียกว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกัลยาณมิตรที่แท้นั้นยังไม่ได้ โดยเหตุนี้ ผู้ที่เป็นอาจารย์ สมถะและวิปัสสนาของผู้ปฏิบัติทั้งหลายควรพยายามอบรม ตั้งตนไว้ให้สมบูรณ์ด้วยคุณทั้ง ๗ ประการนี้ เพื่อจะได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรที่ถูก ที่แท้ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติสมถะ-วิปัสสนาทั้งหลาย ก็ต้องแสวงหาอาจารย์ที่ประกอบด้วยคุณธรรม ๗ ประการนี้ด้วยเช่นกัน จึงจะได้รับประโยชน์จากการปฏิบัตินี้อย่างสมบูรณ์

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นกัลยาณมิตรตัวอย่างสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทุกประการ ดังมีพระบาลีในทุติยอัปปมาทสูตรว่า

> "ดูก่อนอานนท์ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ให้มาก ด้วยว่า เหล่าสัตว์ผู้มีชาติ(ความเกิด)เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชรา(ความแก่)เป็น

---

[๕๐] องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๓๗/๑๗๙.

[๕๑] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

[๕๒] องฺ.สตฺตก.ฏีกา (บาลี) ๓/๓๗/๒๐๓.

ธรรมดา ย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะ(ความตาย)เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ(ความเศร้าโศก)ปริเทวะ(ความคร่ำครวญ) ทุกข์(ความทุกข์กาย) โทมนัส(ความทุกข์ใจ) และอุปายาส(ความคับแค้นใจ)เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เพราะอาศัยเราผู้เป็นมิตรดี”[๕๓]

๓.๑.๕ เสพสัปปายะ ๗ และเว้นอสัปปายะ ๗

สัปปายะ หมายถึง สิ่งที่สบาย สิ่งที่เกื้อกูลที่เหมาะสมในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย ส่วนอสัปปายะก็มีความหมายตรงกันข้ามกับสัปปายะ สถานที่ปฏิบัติธรรมของโยคีเพื่อรักษาปฏิภาคนิมิตและทำอินทรีย์ให้กล้า จึงพึงเว้นจากอสัปปายะ ๗ และพึงประกอบด้วยสัปปายะ ๗ ได้แก่

๑) อาวาส หมายถึง ที่อยู่ที่พักอาศัยและสถานที่ปฏิบัติ มี ๒ อย่าง ได้แก่ อาวาสอสัปปายะคือที่อยู่ที่อาศัยที่ไม่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ และอาวาสสัปปายะ คือที่อยู่ที่อาศัยที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรเลือกอยู่ในอาวาสสัปปายะ ในคัมภีร์คัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าววิหารที่ประกอบด้วยโทษ ๑๘ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง ชื่อว่า
วิหารไม่เหมาะสม มีพระบาลี ว่า

มหาวาสํ นวาวาสํ ชราวาสํ จ ปนฺถนี
โสณฺฑี ปณฺณญฺจ ปุปฺผญฺจ ผลํ ปฏิจิตเมว จ
นครํ ทารุนา เขตฺตํ วิสภาเคน ปฏฺฏนํ
ปจฺจนฺตสีมาสปฺปายํ ยตฺถ มิตฺโต น ลพฺภติ

---

[๕๓] สํ.ส.(บาลี)๑๕/๑๒๙/๑๑๔-๑๑๖,สํ.ส.(ไทย)๑๕/๑๒๙/๑๕๓-๑๕๔.

อฏฺฐารเสตานิ ฐานานิ อิติ วิญฺญาย ปณฺฑิโต
อารกา ปริวชฺเชยฺย มคฺคํ ปฏิภยํ ยถาติ.[๕๔]

๑. มหนฺตตฺตํ ความเป็นวิหารใหญ่
๒. นวตฺตํ ความเป็นวิหารใหม่ (ยังไม่เสร็จ)
๓. ชิณฺณกตฺตํ ความเป็นวิหารเก่า (ทรุดโทรมแล้ว)
๔. ปนฺถสนฺนิสฺสิตตฺตํ ความเป็นวิหารติดทางเดิน
๕. โสณฺฑี วิหารมีตระพังน้ำ
๖. ปณฺณํ วิหารใกล้แปลงผัก (คนเก็บผักเสียงดัง)
๗. ปุปฺผํ วิหารมีไม้ดอก
๘. ผลํ วิหารมีไม้ผล
๙. ปฏฺฐนียตา ความเป็นวิหารที่คนทั้งหลายมุ่งมั่น
๑๐. นครสนฺนิสฺสิตตา ความเป็นวิหารติดเมือง
๑๑. ทารุสนฺนิสฺสิตตา ความเป็นวิหารติดป่าไม้
๑๒. เขตฺตสนฺนิสฺสิตตา ความเป็นวิหารติดที่นา (อาบน้ำเสียงดัง)
๑๓. วิสภาคานํ ปุคฺคลานํ อตฺถิตา เป็นวิหารมีบุคคลไม่ชอบกัน
๑๔. ปฏฺฏนสนฺนิสฺสิตตา ความเป็นวิหารติดท่าเรือ ท่ารถ
๑๕. ปจฺจนฺตสนฺนิสฺสิตตา ความเป็นวิหารติดปลายแดน
๑๖. รชฺชสีมนฺตรสนฺนิสฺสิตตา ความเป็นวิหารที่ติดพรมแดน
๑๗. อสปฺปายตา ความเป็นวิหารไม่เป็นสัปปายะ
๑๘. กลฺยาณมิตฺตานํ อลาโภ วิหารที่หากัลยาณมิตรไม่ได้[๕๕]

---

[๕๔] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๑๘.

[๕๕] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๕๒/๑๒๘.

๒) โคจรคาม หมายถึง หมู่บ้านที่เที่ยวไปเพื่อเข้าไปบิณฑบาต มี ๒ อย่าง ได้แก่ โคจรอสัปปายะ คือหมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่ไม่เหมาะสมเพื่อเข้าไปบิณฑบาต และโคจรสัปปายะ คือหมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อเข้าไปบิณฑบาต โยคีพึงเลือกคามสัปปายะ

ในคัมภีร์คัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายว่า หมู่บ้านหรือท้องถิ่นสำหรับไปบิณฑบาตแห่งใด มีอยู่ในที่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นักในระยะประมาณโกสะกึ่ง ประมาณ ๑,๐๐๐ ชั่วคันธนูหรือ ๒ กิโลเมตร เป็นเสนาสนะอยู่ทางทิศเหนือหรือทางทิศใต้ เป็นที่มีภิกขาสมบูรณ์หาง่าย หมู่บ้านนั้นนับเป็นสัปปายะ

สถานที่สะดวกแก่การปฏิบัติ ประกอบด้วยองค์ ๕ ประการ คือ

๑. เป็นหนทางที่ไปมาสะดวกสบาย คือ ไม่ห่างไกลนัก และไม่ใกล้นักจากหมู่บ้าน

๒. เป็นสถานที่ไม่อึกทึก คือ กลางวันไม่จอแจด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงัด

๓. เป็นสถานที่ที่ไม่มีแมลงวัน,ยุง, สัตว์เลื้อยคลานมารบกวนกัด, ต่อย ไม่กร้านลมและแดด

๔. เป็นสถานที่ที่บริบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔ คือ ผ้านุ่ง ผ้าห่ม ที่พักอาศัย อาหาร ยารักษาโรค ซึ่งผู้ปฏิบัติแสวงหาได้โดยง่าย

๕. ในสถานที่นั้น มีพระภิกษุผู้เป็นเถระ เป็นพหูสูต มีความรู้อย่างกว้างขวาง มีการท่องจำไว้ได้ ซึ่งพระสูตร พระอภิธรรม พระวินัย และหัวข้อในพระไตรปิฎก พำนักอาศัยอยู่ ผู้ปฏิบัติพึงเข้าไปหาตามกาลเวลาอันควร แล้วไต่ถามสอบสวนข้อความเหล่านั้นว่า บทนี้จะต้องทำความเข้าใจอย่างไร มีความหมายว่ากระไร ดังนี้ ท่านเหล่านั้นจะเปิดเผยข้อลี้ลับและข้อธรรมที่ยังไม่กระจ่างให้กระจ่างและบรรเทาความ

สงสัยในข้อธรรมที่สุขุมลุ่มลึก ที่เป็นเหตุให้เกิดความสงสัย อันทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นได้รับประโยชน์อันไพศาล

ถ้ามีลักษณะตรงกันข้ามกันนี้ นับเป็นเสนาสนะอสัปปายะ[๕๖]

๓) ภัสสะ หมายถึง การพูดคุยหรือถ้อยคำ มี ๒ อย่าง ได้แก่ ภัสสะอสัปปายะ คือ การพูดคุยหรือถ้อยคำที่ไม่เหมาะสมในระหว่างปฏิบัติและภัสสะสัปปายะ คือการพูดคุยหรือถ้อยคำที่เหมาะสมในระหว่างการปฏิบัติ โยคีพึงปฏิบัติตนเพื่อสำรวมอินทรีย์พูดน้อยในระหว่างการปฏิบัติธรรมเพื่อสำรวมสมาธิและปฏิภาคนิมิต

ในระหว่างการปฏิบัติธรรมศีลต้องบริสุทธิ์ บุคคลพึงยังกุศลจิตให้เกิดทางทวาร ๖ แล้วรักษาอินทรีย์สังวรศีล ด้วยการปิดกั้นมิให้เกิดอกุศล มีสติก่อให้เกิดกุศลจิตอยู่เสมอในขณะประจวบกับอารมณ์ ๖[๕๗]

ในคัมภีร์คัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็กล่าวอธิบายไว้ว่า การใช้สติสำรวมอินทรีย์เพื่อไม่ให้เกิดกิเลสในขณะที่วิญญาณ ๖ รับรู้อารมณ์ ๖ เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ดังนั้น การสำรวมวาจาพูดน้อย ไม่กล่าวติรัจฉานกถา ๓๒ อันเป็นเรื่องขัดมรรคผลเป็นไปเพื่ออันตรธานเสียแห่งนิมิตของผู้ปฏิบัติ หรือวิคคาหิกกถา ที่เป็นถ้อยคำที่แก่งแย่งกันทำลายความดีงามและความเจริญของตน พร้อมทั้งทำลายความสามัคคีของหมู่คณะอีกด้วย ชื่อว่า อสัปปายะ แม้กถาวัตถุ ๑๐ ซึ่งเป็นถ้อยคำที่ไม่ขัดกันกับมรรค ผล นิพพาน ชื่อว่า ภัสสสัปปายะ ก็ควร

---

[๕๖] วิสุทฺธิ .(บาลี) ๑/๕๙/๑๓๘.

[๕๗]พระโสภณมหาเถระ, **วิปัสสนานัย เล่ม** ๑,พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม)ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวงศ์ เรียบเรียง,๒๕๔๘)., หน้า ๒๐.

กล่าวพอประมาณ เพื่อสำรวมสมาธิและปฏิภาคนิมิต[๕๘] ทั้งติรัจฉานกถา ๓๒ วิคคาหิกกถา[๕๙] และกถาวัตถุ ๑๐[๖๐]

๔) บุคคล หมายถึง บุคคลที่อยู่ร่วมกันหรือมีการสนทนาปราศรัยกัน มี ๒ อย่าง ได้แก่ ปุคคลอสัปปายะ คือบุคคลที่ไม่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะกำลังปฏิบัติด้วย และปุคคลสัปปายะ คือบุคคลที่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะกำลังปฏิบัติ โยคีพึงเลือกคบปุคคลสัปปายะเพื่อความตั้งมั่นแห่งจิตของตนในขณะกำลังปฏิบัติ

ในคัมภีร์คัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า ปุคคลอสัปปายะ คือบุคคลที่ไม่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ได้แก่ บุคคลผู้มากไปด้วยการทำกายให้มั่นคง ชอบบำรุงประคบประหงมตบแต่งร่างกาย (กายทพฺหีพหุโล) มีปกติพูดติรัจฉานกถา ๓๒ (ติรจฺฉานกถิโก) เป็นอสัปปายะ เพราะว่าเขามีแต่จะทำให้เธอเศร้าหมอง ดุจน้ำโคลนทำน้ำใสให้ขุ่นไป ฉะนั้น และเพราะอาศัยบุคคลเช่นนั้น สมาบัติย่อมเสื่อม ดุจสมาบัติของภิกษุหนุ่มผู้อยู่ ณ โกฏิบรรพตวิหาร เสื่อมเพราะอาศัยบุคคลเช่นนั้น ส่วนปุคคลสัปปายะ บุคคลที่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ได้แก่ บุคคลที่เป็นผู้ไม่พูดติรัจฉานกถา ถึงพร้อมด้วยสีลคุณ สมาธิคุณ ปัญญาธิคุณ ซึ่งโยคีได้อาศัยแล้วเป็นเหตุทำให้จิตที่ยังไม่เป็นสมาธิ ย่อมเป็นสมาธิ หรือจิตที่เป็นสมาธิแล้วจะตั้งมั่นยิ่งขึ้น เกิดความสงบเยือกเย็นผ่องใสได้โดยแท้

---

[๕๘] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๕๙/๑๓๘ .

[๕๙] ดูใน องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๙/๑๕๑-๑๕๒.,สํ.ม. (ไทย)๑๙/๑๐๗๙/๕๘๙.

[๖๐] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๑๘/๗, ที.สี.อ. (บาลี) ๑๗/๘๔.

๕) โภชนะ หมายถึง อาหารและเครื่องบริโภค ในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรม มี ๒ อย่าง ได้แก่ โภชนอสัปปายะ คือ อาหารและเครื่องบริโภคที่เป็นที่ไม่ถูกใจไม่พอใจ ไม่ถูกกับร่างกาย ไม่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันยาก ไม่สมควรแก่การบริโภคของโยคี และโภชนสัปปายะ คือ อาหารและเครื่องบริโภคที่ถูกใจพอใจ ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันไม่ยาก เป็นที่สมควรแก่การบริโภคของโยคี เพราะมีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนหรือบั่นทอนสภาพจิตใจ

ในคัมภีร์คัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า อาหารที่ไม่สมควรและที่สมควรแก่การบริโภค ในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรม โยคีบุคคลบางท่านได้รับประทานอาหารที่มีรสหวานแล้วก็ไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารรสเปรี้ยวแล้ว ก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจทำให้จิตใจมั่นคงถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสหวานนั้นจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอาหารที่มีรสเปรี้ยวเป็น สัปปายะแก่โยคีนั้น บางท่านเมื่อได้รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวแล้วก็ไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารรสหวานแล้ว ก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจมั่นคงถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสเปรี้ยวนั้นจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอาหารที่มีรสหวานเป็นสัปปายะแก่โยคีนั้น สำหรับรสเค็ม ขม เผ็ด ฝาด ๔ อย่างนี้ ไม่ได้กล่าวโดยเฉพาะๆ นั้น ก็เพราะรสเหล่านี้เพียงแต่เป็นเครื่องปรุงให้รสทั้งสองนั้นดีขึ้น ดังนั้น เมื่อยกรสหวานและเปรี้ยวขึ้นมาแล้ว ก็เป็นอันว่าได้กล่าวถึงรส ๔ อย่างนี้ตามสมควรไป

๖) ฤดู หมายถึง ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อม มี ๒ อย่าง ได้แก่ อุตุอสัปปายะ คือสภาวะดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น หนาวเกินไป ร้อนเกินไป เป็นต้นและอุตุสัปปายะ คือ

สภาวะดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น โยคีพึงเลือกอยู่ในธรรมชาติดินฟ้าอากาศที่ทำให้จิตใจของตนแจ่มใสมั่นคงเอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติธรรมของตน

ในคัมภีร์คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายไว้ว่า อากาศที่ไม่สบายและสบายในขณะปฏิบัติธรรมอยู่นั้น โยคีบางท่านเมื่อได้รับอากาศร้อนแล้วก็รู้สึกไม่ค่อยจะสบาย จิตใจที่ยัง ไม่แจ่มใส ไม่มั่นคง ก็กลับกระสับกระส่ายขุ่นหมองยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้ว ก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศเย็นก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่ตั้งมั่น ก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็ถาวรยิ่งๆ ขึ้นไป ฉะนั้น อากาศร้อนจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอากาศเย็นเป็นสัปปายะแก่โยคีบุคคลนั้น โยคีบางท่านได้รับอากาศเย็นแล้ว ก็รู้สึกไม่ค่อยจะสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่มั่นคง ก็กลับกระสับกระส่ายขุ่นหมองยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศร้อนก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่ตั้งมั่นก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็ถาวรยิ่งๆ ขึ้นไป ฉะนั้น อากาศเย็นจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอากาศร้อนเป็นสัปปายะแก่โยคีบุคคลนั้น

๗) อิริยาบถ หมายถึง อาการหรือการเคลื่อนไหวอยู่ในกิริยาท่าทางอย่างใดอย่างหนึ่ง มี ๒ อย่าง ได้แก่ อิริยาปถอสัปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วไม่ถูกใจมีการเคลื่อนไหวที่ไม่พอดี และอิริยาปถสัปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วถูกใจจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี โยคีพึงเลือกอยู่ในอิริยาบถที่เกิดความสบายกายสบายใจ นิวรณ์จะได้ไม่เกิด

ในคัมภีร์คัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า ในอิริยาบถ ๔ อย่างนั้น โยคีบางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนอนแล้ว ก็ทำให้รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ไม่ค่อยได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติในอิริยาบถอื่นๆ ก็รู้สึกว่ามีความสบายกาย สบายใจ ทั้งได้รับผลดีโดยไม่มีนิวรณ์เกิดขึ้นกวนใจ บางท่านก็ไม่ได้รับผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน แต่กลับได้รับผลดีในอิริยาบถนอน บางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน แล้วรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ ไม่ค่อยได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถเดินกับนอน ก็รู้สึกว่ามีความสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดีด้วย บางท่านก็ไม่ได้รับผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถเดิน นอน แต่กลับได้รับผลดีใน อิริยาบถนั่ง ยืน บางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถเดิน แล้วรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ ไม่ค่อยจะได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติในอิริยาบถอื่นๆ ก็รู้สึกว่ามีความสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดีโดยไม่มีนิวรณ์เกิดขึ้นกวนใจ บางท่านก็ไม่ได้รับผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถนั่ง ยืน นอน แต่กลับได้รับผลดีในอิริยาบถเดิน ฉะนั้น อิริยาบถใดได้รับผลดี คือ ทำให้จิตใจแจ่มใสสงบระงับดับเสียซึ่งนิวรณ์ อิริยาบถนั้นจัดเป็นสัปปายะแก่โยคีบุคคลนั้น เหตุนั้น พึงทดลองดูในอิริยาบถนั้นๆ อยู่อย่างละ ๓ วัน เช่นเดียวกันกับทำการทดลองในอาวาส[๖๑]

๓.๑.๖ เลือกสิ่งแวดล้อมที่เหมาะแก่จริต

ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักเลือกสถานที่และสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนแก่การปฏิบัติของตนให้ดีเท่าที่จะทำได้ เมื่อรู้จักเลือกสิ่งแวดล้อมได้ดี ก็

---

[๖๑] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๕๒/๑๓๐

จำเป็นจะต้องรู้จักตัวเองให้ดีเสียก่อน ว่าตนเป็นอย่างไร เข้ากันได้หรือเข้ากันไม่ได้กับสิ่งใด โดยธรรมชาติจำเป็นที่ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักอิทธิพลของธรรมชาติภายนอก ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อม และรู้จักธรรมชาติภายในคือจริตนิสัยของตนเอง ว่ามันจะขัดกันหรือจะเข้ากันได้อย่างไรและเพียงไรเสียก่อน ธรรมชาติภายในของตน ในที่นี้เรียกสั้นๆ ว่า "จริต" หมายถึงสิ่งที่จิตเคยประพฤติมาจนเคยชิน มีพระบาลีว่า

อิริยาปถโต กิจฺจา โภชนา ทสฺสนาทิโต
ธมฺมปฺปวตฺติโต เจว จริยาโย วิภาวเยติ.[๖๒]

บัณฑิตพึงทราบจริตต่างๆ โดยอาศัยอิริยาบถ คือการเดิน ยืน นั่ง นอน โดยอาศัยกิจ คือการงานที่กระทำอยู่เสมอ โดยอาศัยโภชนะคืออาหารที่บริโภค โดยอาศัยทัสสนะเป็นต้น คือการดู การฟัง การดม การกิน การลูบไล้แต่งตัว โดยอาศัยธัมมปวัตติ คือความประพฤติดีหรือเลว รวมเป็น ๕ ประการ

คัมภีร์วิสุทธิมรรค จำแนกจริตของมนุษย์ไว้ ๖ ประการ[๖๓] คือ ราคจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต วิตกจริตและจำแนกกรรมฐานที่เหมาะแก่จริตว่า "อานาปานสติกรรมฐานข้อเดียวเท่านั้นเหมาะสมแก่คนโมหจริต และคนวิตกจริต"[๖๔]

---

[๖๒] วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๐๑.

[๖๓] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๐๙.

[๖๔] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๑๘.

ก. ลักษณะของผู้ที่หนักในโมหจริต

๑. ถีนํ หดหู่

๒. มิทฺธํ เคลิบเคลิ้ม

๓. อุทฺธจฺจํ ฟุ้งซ่าน

๔. กุกฺกุจฺจํ รำคาญ

๕. วิจิกิจฺฉา เคลือบแคลง

๖. อาทานคฺคาหิตา ถือมั่นในสิ่งที่ยึดถือ ถืองมงาย

๗. ทุปฺปฏินิสฺสคฺคิตา สละสิ่งที่ยึดถือ (เช่นอุปาทาน)ได้ยาก[๖๕]

ข. ลักษณะของผู้ที่หนักในวิตกจริต

๑. ภสฺสพหุลตา พูดมาก

๒. คณารามตา ยินดีคลุกคลีในหมู่คณะ

๓. กุสลานุโยเค อรติ ไม่ยินดีในการประกอบกุสล

๔. อนวฏฺฐิกิจฺจตา มีกิจไม่มั่นคง จับจด

๕. รตฺติธูมายนา กลางคืนเป็นควัน

๖. ทิวาปชฺชลนา กลางวันเป็นเปลว

๗. หุราหุรํ ธาวนา คิดพล่านไปต่าง ๆ นานา[๖๖]

---

[๖๕] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๔๗/๑๒๓.

[๖๖] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๔๕/๑๑๕

แผนภาพที่ ๔ แสดงลักษณะของบุคคลโมหจริต และวิตกจริต[๖๗] ดังนี้

จริต	อิริยาบถ	กิจจะ	โภชนะ	ทัสสนะ	ธัมมปวัตติ
โมหะ	เชื่องๆ ซึมๆ เหม่อๆ ลอยๆ งัวเงีย	งานหยาบ ไม่ถี่ถ้วน คั่งค้าง เอาดีไม่ได้	ไม่เลือกอาหาร มูมมาม	เฉยๆ เห็นดีก็ว่าดีด้วย เห็นไม่ดีก็ไม่ดีตาม	ง่วงเหงาหาวนอน น่ารำคาญ ลังเลสงสัย ปราศจากเหตุผล สั่งสอนให้เห็นถูกได้ยาก
วิตก	เชื่องๆ ซึมๆ เหม่อๆ ลอยๆ งัวเงีย	งานหยาบ ไม่ถี่ถ้วน คั่งค้าง เอาดีไม่ได้	ไม่เลือกอาหาร มูมมาม	เฉยๆ เห็นดีก็ว่าดีด้วย เห็นไม่ดีก็ไม่ดีตาม	พูดพร่ำ ชอบคลุกคลีกับหมู่ ไม่ยินดีทำบุญ ชอบพลุกพล่าน สร้างวิมานในอากาศแล้วทำไป เจ้าความคิด

แผนภาพที่ ๕ แสดงตารางธรรมเป็นที่สบายของโมหจริต และวิตกจริต[๖๘] พอสรุปเป็นตารางได้ ดังนี้

จริต	เสนาสนะ	ผ้านุ่งห่ม	บาตร	ทางโคจร	หมู่บ้าน	อาหาร	อิริยาบถ	กรรมฐาน
โมหะ	หันหน้าสู่ที่โล่งสว่าง	ประณีต เบา ย้อมดี สะอาด	เหล็ก ทรงดี สี สะอาด	ไม่ใกล้ ไม่ไกล สม่ำเสมอ เจริญใจ	โดยเคารพ ด้วยมือ	สีต้องตา กลิ่นหอม รสเลิศ	เดิน	อานาปานสติ
วิตก	ซอกเขา ป่ากำบัง	ขาด แหว่ง เส้นด้าย สับสน	ดินสี ไม่งาม ทรงไม่ดี	ห่างไกล ขรุขระ	ทำเป็น ไม่เห็น ไม่ดูแล	เลว สีไม่ดี พอให้เต็มท้อง	ยืน เดิน	อานาปานสติ

[๖๗] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๔๕/๑๑๕.

[๖๘] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๔๗/๑๒๓.

ค. จริตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา

การเจริญอานาปานสติภาวนานี้เป็นการเจริญภาวนาชนิดพิเศษ เจริญได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาต่อเนื่องกันไปได้ถึงมรรค ผล นิพพาน คือ ถ้าเจริญอานาปานติภาวนาครบทั้ง ๑๖ ขั้นแล้วก็เป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง คัมภีร์อรรถกถากล่าวจริตของผู้เจริญวิปัสสนา หรือสติปัฏฐาน ๔ ว่ามี ๒ จริต คือ ตัณหาจริตกับทิฏฐิจริต ในจริตทั้ง ๒ นี้ แยกย่อยออกไปอีกอย่างละ ๒ คือ ตัณหาจริตที่มีปัญญาอ่อน กับตัณหาจริตที่มีปัญญากล้า และทิฏฐิจริตที่มีปัญญาอ่อนกับทิฏฐิจริตที่มีปัญญากล้า[๖๙] ในอรรถกถามัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ มีอธิบายประเภทบุคคลที่เหมาะกับสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า บุคคลผู้เจริญสมถะและวิปัสสนา แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ มันทบุคคล บุคคลที่มีปัญญาอ่อน และติกขบุคคล บุคคลที่มีปัญญากล้า แบ่งให้ละเอียดมีถึง ๔ จำพวก คือ

(๑) ตัณหาจริตบุคคล

- ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะเป็นผลดี เพราะเป็นของหยาบ เห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

- ที่มีปัญญากล้า ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะเป็นผลดี เพราะเป็นกรรมฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

(๒) ทิฏฐิจริตบุคคล

- ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงจะเป็น

---

[๖๙] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙ , ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๔.

ผลดี เพราะไม่หยาบ ไม่ละเอียดเกินไป เหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

- ที่มีปัญญากล้า ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นกรรมฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

(๓) สมถยานิกบุคคล

- ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะมีนิมิตพึงถึงได้โดยไม่ยากนัก

- ที่มีปัญญากล้า ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์หยาบ และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

(๔) วิปัสสนายานิกบุคคล

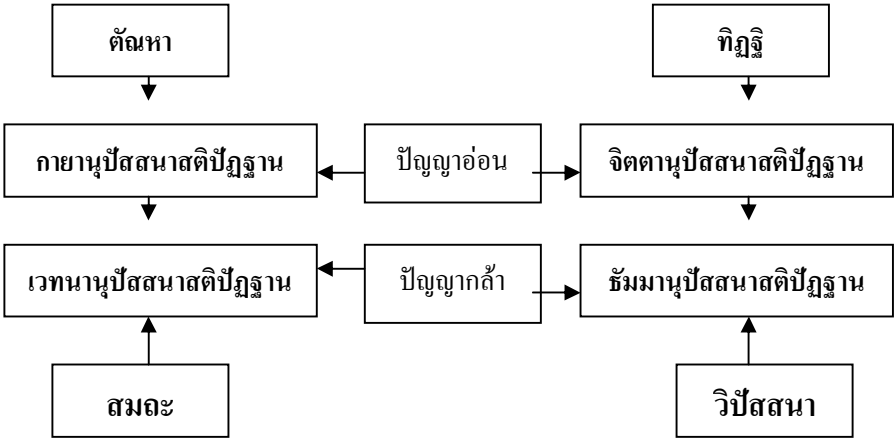
- ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่หยาบ ไม่ละเอียดเกินไป เหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

- ที่มีปัญญากล้า ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกรรมฐานละเอียดมาก และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้[๗๐]

---

[๗๐] ดูรายละเอียดใน ม.มู.อ. (บาลี) ๑๒/๖๕๙.

แผนภาพที่ ๖ แสดงประเภทบุคคลที่เหมาะกับสติปัฏฐาน๔



๓.๑.๗ การถือกรรมฐาน

คัมภีร์คัมภีร์วิสุทธิมรรค[๗๑]อธิบายไว้ว่า พระโยคีพึงเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้กรรมฐาน แล้วมอบตนต่อพระรัตนตรัยและพระอาจารย์ บำเพ็ญตนให้เป็นผู้มีอัชฌาสัยอันถึงพร้อม และมีความตั้งใจอันถึงพร้อมแล้ว จึงขอบทพระกรรมฐาน

ก. มอบตัวแด่พระรัตนตรัยกล่าวว่า

อิมาหํ ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ.

“ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้า ขอสละอัตภาพนี้แด่พระผู้มีพระภาคเจ้า"

ถ้าหากไม่มอบตัว ครั้นเมื่ออารมณ์ที่น่าหวาดกลัวมาประจันเข้า

---

[๗๑] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๒๔.

ไม่อาจต้านทานอยู่ได้ ก็จะพึงแล่นกลับไปคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะ เป็นผู้คลุกคลีกับคฤหัสถ์ เข้าก็จะถึงความแสวงหาไม่สมควรจนเกิดความเสื่อมเสียไป แต่เมื่อเธอได้มอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัยแล้ว ครั้นเมื่ออารมณ์น่าหวาดกลัวมาประจันเข้า ความกลัวก็ไม่เกิดขึ้น ทั้งเมื่อเธอพิจารณาเห็นด้วยการเตือนตนว่า แน่ะพ่อบัณฑิต พ่อได้มอบตัวแด่พระพุทธเจ้าเมื่อวันก่อนนี้เองมิใช่หรือ ดังนี้ ความดีใจความอาจหาญแกล้วกล้าจะเกิดขึ้นเสียอีก เหมือนอย่างว่า ผ้ากาสีราคาแพงของบุรุษผู้หนึ่ง เมื่อผ้านั้นถูกหนูก็ดี แมลงก็ดีกัด ความเสียใจจะเกิดขึ้นแก่บุรุษนั้น แต่ถ้าเขาพึงถวายผ้านั้นแก่ภิกษุผู้ไม่มีจีวร ความดีใจจะพึงเกิดขึ้นแก่เขา แม้ต้องเห็นผ้าผืนนั้นถูกตัด ทำให้เป็นขัณฑ์น้อยขัณฑ์ใหญ่อยู่ด้วยซ้ำ อุปมาฉันใด อุปมัยนี้ก็พึงทราบฉันนั้น

ข. มอบตัวแด่พระอาจารย์ พึงกล่าวว่า

อิมาหํ ภนฺเต อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ.

"ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่ท่าน"

ถ้าภิกษุผู้ไม่มอบอัตภาพอย่างนี้ จะเป็นผู้ที่อาจารย์ตักเตือนไม่ได้ ว่ายากสอนยาก ทำตามใจชอบ ยังมิได้ลาอาจารย์ก็ไปเสียแล้ว อาจารย์จะไม่สงเคราะห์เธอผู้นั้นด้วยความตั้งใจ ทั้งจะไม่ให้เธอได้ศึกษาข้อความที่ลึกซึ้ง ภิกษุนั้นเมื่อไม่ได้รับความสงเคราะห์ ๒ ประการนี้ ชื่อว่าไม่ได้ที่พึงในพระศาสนา ไม่ช้าก็จะถึงซึ่งความทุศีลหรือเป็นคฤหัสถ์ไป แต่ภิกษุผู้ที่ได้มอบอัตภาพแด่อาจารย์แล้ว จะไม่เป็นผู้ที่อาจารย์ปรามไม่ได้ ไม่เป็นผู้ไปตามชอบใจ เป็นผู้ว่าง่าย เคารพอาจารย์อยู่เสมอ เมื่อเธอได้รับความสงเคราะห์ทั้ง ๒ ประการจากอาจารย์ ย่อมจะถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ในพระศาสนา

การมอบตัวถือกรรมฐานนี้ เป็นอุบายวิธีสร้างความรู้สึกให้ปฏิบัติอย่างจริงจังเด็ดเดี่ยว ช่วยทำลายความหวาดกลัว ทำให้ว่าง่าย ทำให้ความรู้สึกระหว่างอาจารย์กับผู้ปฏิบัติถึงกัน และเปิดโอกาสให้อาจารย์สอนและช่วยในการฝึกได้อย่างเต็มที่ พร้อมนั้นพึงทำพื้นใจของตนให้ประกอบด้วย อโลภะ อโทสะ อโมหะ เนกขัมมะ ความใฝ่สงัดและความรอดพ้น กับทั้งทำจิตให้โน้มน้อมไปในสมาธิและนิพพาน

ฝ่ายพระอาจารย์ ถ้ารู้จิตใจศิษย์ได้ก็กำหนดจริยาด้วยญาณนั้น ถ้ามิฉะนั้นก็สอบถามให้รู้เช่นว่า เธอเป็นพวกจริตใด ลักษณะอาการความรู้สึกนึกคิดของเธอส่วนมากเป็นอย่างไร เธอนึกถึงพิจารณาอะไรเป็นที่สบาย ใจเธอน้อมไปในกรรฐานไหน เป็นต้น แล้วบอกกรรมฐานที่เหมาะกับจริยาของเขานั้น ชี้แจงให้รู้ว่า จะเริ่มต้นปฏิบัติทำอย่างไร วิธีกำหนดและเจริญทำอย่างไร นิมิตเป็นอย่างไร สมาธิมีขั้นตอนอย่างไร วิธีรักษาและทำสมาธิให้มีกำลังมากขึ้นทำอย่างไรเป็นต้น

๓.๑.๘ หลักการปฏิบัติตน

ก. หลักการเกื้อหนุนการบรรลุธรรม

การปฏิบัติธรรม บริบูรณ์ต่อเมื่อบรรลุถึงวิชชาและวิมุตติ[๗๒] สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสความเข้าถึงความบริบูรณ์แห่งวิชชาและวิมุตติ ว่าได้แก่หลักปัจจยโยนิโสมนสิการ[๗๓] มีเหตุผลเรียงลำดับดังนี้

---

[๗๒] หมายถึง ผลญาณและสัมปยุตตธรรมที่เหลือ ดูใน องฺ.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๖๑-๖๒/๓๕๒.

[๗๓] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑-๖๒/๑๓๔-๑๔๐.

๑. การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์

๒. การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์

๓. ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยบคายบริบูรณ์

๔. การมนสิการโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติ และสัมปชัญญะบริบูรณ์

๕. สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์

๖. ความสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สุจริต ๓ บริบูรณ์

๗. สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์

๘. สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์

๙. โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์

๑๐. วิชชาและวิมุตตินี้ เกิดได้อย่างนี้ และบริบูรณ์ได้อย่างนี้

ข. องค์แห่งการบรรลุโสดาบัน ๔ ประการ[๗๔]

๑. สัปปุริสสังเสวะ การคบหาสัตบุรุษ ผู้สามารถแนะนำในการปฏิบัติ ซึ่งได้แก่ วิปัสสนาจารย์

๒. สัทธัมมัสสวนะ การฟังพระสัทธรรมบรรยายหลักการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ

๓. โยนิโสมนสิการ การมนสิการโดยแยบคาย

๔. ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

---

[๗๔] ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๖, ดูเทียบ องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๒๔๘/๓๖๘.

๓.๒ ธรรมที่ต้องศึกษาก่อนปฏิบัติกรรมฐาน

๓.๒.๑ อันตรายิกธรรม

อันตราย ๕ อย่างต่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน คือ

๑) กัมมันตราย อันตรายคือกรรม หมายถึง มาตุฆาตกะ(ฆ่ามารดา) ปิตุฆาตกะ(ฆ่าบิดา) อรหันตฆาตกะ(ฆ่าพระอรหันต์) โลหิตุปปาทกะ(ทำให้พระพุทธเจ้าทรงห้อพระโลหิต)และสังฆเภทกะ (ทำลายสงฆ์ให้แตกแยกกัน) เป็นกรรมที่ขัดขวางการไปสู่สวรรค์และบรรลุนิพพาน ส่วนกรรมอีกประเภทหนึ่ง คือ ประทุษร้ายนางภิกษุณีขัดขวางเฉพาะการบรรลุมรรค

๒) กิเลสันตราย อันตรายคือมิจฉาทิฏฐิ ๓ ประการ คือ

๒.๑ อกิริยทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่าไม่มีบุญบาป ไม่ส่งผลเป็นคุณหรือโทษ (ปฏิเสธทั้งเหตุและผลของกรรม)

๒.๒ นัตถิกทิฏฐิ คือความเห็นผิดว่าเหล่าสัตว์ตายแล้วสูญ ไม่มีภพใหม่ ไม่มีผลของบุญบาป (ปฏิเสธผลของกรรม)

๒.๓ อเหตุกทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่าไม่มีกรรมดีกรรมชั่วที่เป็นเหตุให้เกิดคุณโทษ (ปฏิเสธเหตุของกรรม)

นี้ชื่อว่า นิยตมิจฉาทิฏฐิ นำพาตรงไปสู่นรก เป็นกิเลสขัดขวางการเข้าถึงสวรรค์และนิพพาน

๓) วิปากันตราย อันตรายคือวิบาก หมายถึงผู้ที่ปฏิสนธิจิตที่เป็นอเหตุกปฏิสนธิและทวิเหตุปฏิสนธิปราศจากปัญญา ห้ามมรรคผลในชาตินี้ แต่ไม่ห้ามการเข้าถึงสวรรค์ (รวมถึงผู้อธิษฐาน “พุทธภูมิ” ด้วย)

๔) อริยูปวาทันตราย อันตรายคือการว่าร้ายพระอริยบุคคล หมายถึงการพูดให้ร้ายพระอริยบุคคลให้ท่านเสียชื่อเสียงหรือศีลธรรม

แม้จะรู้ว่าท่านเป็นพระอริยบุคคลหรือไม่ก็ตาม อันตรายประเภทนี้ห้ามการเข้าถึงสวรรค์และนิพพาน ถ้าขอขมาแล้วก็พ้นจากอันตรายนี้ได้

๕) อาณาวีติกกมันตราย อันตราย คือการล่วงละเมิดข้อบัญญัติของพระพุทธเจ้า หมายถึง การต้องอาบัติในอาบัติ ๗ หมวดของภิกษุ คือ ปาราชิก สังฆาทิเสส ถุลลัจจัย ปาจิตตีย์ ปาฏิเทสนีย์ ทุกกฏ และทุพภาสิต อันตรายประเภทนี้ห้ามการเข้าถึงสวรรค์และนิพพาน แต่ถ้าชำระโทษตามวินัยกรรมแล้วก็พ้นจากอันตรายนี้

การผิดศีลของคฤหัสถ์ทั่วไป มิได้เป็นอันตรายต่อการบรรลุธรรม เพราะมิได้อยู่ในอันตราย ๕ ข้อ เช่น เรื่องสันตติอำมาตย์รบชนะข้าศึกได้ดื่มสุราฉลองตลอด ๗ วัน ได้ฟังธรรมบรรลุพระอรหันต์ในวันที่ ๗ เรื่องคนตกปลาได้ฟังพระพุทธเจ้ารับสั่งว่า ผู้ที่ยังเบียดเบียนผู้อื่นย่อมไม่ชื่อว่าผู้ประเสริฐ เขาฟังแล้วเข้าใจบรรลุพระโสดาบันได้ในทันที[๗๕]

๓.๒.๒ ข้อธรรมที่ควรเรียนรู้

ก. ธรรมที่ควรเจริญ

องค์ของภิกษุผู้ควรบำเพ็ญเพียรปฏิบัติธรรม ๕ ประการ คือ

๑. เป็นผู้มีศรัทธา เชื่อพระปัญญาเครื่องตรัสรู้[๗๖]ของตถาคตว่า 'พระผู้มีพระภาคพระองค์เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เสด็จไปดีรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค'

---

[๗๕] ดูใน **วิปัสสนานัย เล่ม ๑** .พระโสภณมหาเถระ รจนา,หน้า ๒๐.

[๗๖] องฺ.ปญฺจก.อ. (บาลี) ๓/๕๓/๒๙

๒. เป็นผู้มีสุขภาพดี มีโรคน้อย ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร

๓. เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา ทำตนให้เปิดเผยตามความเป็นจริงในศาสดาหรือในเพื่อนพรหมจารีผู้รู้ทั้งหลาย

๔. เป็นผู้ปรารภความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิดมีขึ้น มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย

๕. เป็นผู้มีปัญญา คือ ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับ อันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ[๗๗]

ข. ธรรมที่ควรละ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเตือนไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ย่อมเป็นไปเพื่อความเสื่อมแก่ภิกษุผู้เสขะ(ยังไม่บรรลุอรหันต์) คือ ความเป็นผู้ยินดีในการก่อสร้าง ๑ ความเป็นผู้ยินดีในการเจรจาปราศรัย ๑ ความเป็นผู้ยินดีในการนอน ๑ ความเป็นผู้ยินดีในการคลุกคลีด้วยหมู่คณะ ๑ ไม่พิจารณาจิตตามที่หลุดพ้นแล้ว ๑”[๗๘]

อรรถกถาพระวิภังค์เพิ่มเติมอีกคือ ปปัญจารามตา ได้แก่ การประกอบขวนขวายแล้วในธรรมอันยังสัตว์ให้เนิ่นช้า คือ ตัณหา มานะ และทิฏฐิ[๗๙] ประมวลความจากคัมภีร์ต่างๆ ได้ว่า สิ่งที่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานพึงละเว้นมี ๖ ประการ คือ

---

[๗๗] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๙๒ , ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๗๙/๔๖๓

[๗๘] องฺ.ปญฺจก.(ไทย) ๒๒/๘๙/๑๕๙., องฺ.ปญฺจก.อ. (บาลี)๓/๘๙/๔๓

[๗๙] อภิ.วิ.อ.(ไทย) ๗๘/๙๔๘. (มหามกุฏ)

๑) กัมมารามตา ได้แก่ การชื่นชมในกรรมใหม่ ๆ คือยินดีในการปฏิบัติแนวใหม่ๆ ว่า ทำอย่างนั้นน่าจะดี ปฏิบัติอย่างนี้น่าจะดี (จนไม่ได้อะไรสักอย่าง)

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า มีการงานเป็นที่ยินดี คือยินดีในการจัดจีวร กระทำจีวร ทำกล่องเข็ม ถลกบาตร สายประคดเอว เชิงรองบาตร เขียงเท้า และไม้กวาด เป็นต้น เพราะภิกษุบางรูปเมื่อกระทำกิจเหล่านั้น ย่อมกระทำกันทั้งวันทีเดียว หมายเอาข้อนั้นจึงห้ามไว้ ส่วนภิกษุใดกระทำกิจเหล่านั้นในเวลาทำกิจเหล่านั้นเท่านั้น ในเวลาสาธยายก็สาธยาย เวลากวาดลานพระเจดีย์ก็ทำวัตรที่ลานพระเจดีย์ในเวลามนสิการ ก็ทำมนสิการ ภิกษุนั้นไม่ชื่อว่ามีการงานเป็นที่ยินดี[๘๐]

๒) ภัสสารามตา ได้แก่ ชอบพูดชอบคุย ชอบโอ้อวดอยากให้คนอื่นได้ยินได้ฟัง

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ภิกษุใดชอบเจรจาปราศัย ด้วยเรื่องเพศหญิงเพศชายเป็นต้น ไม่จบไม่สิ้น ภิกษุนี้ชื่อว่า มีการคุยเป็นที่มายินดี ส่วนภิกษุใดพูดธรรม แก้ปัญหาธรรม ชื่อว่า คุยน้อยคุยจบ เพราะเหตุไร เพราะพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอผู้ประชุมกันมีกิจ ๒ อย่าง คือ พูดธรรม หรือนิ่งอย่างอริยะ[๘๑]

๓) นิททารามตา เห็นแก่การอยากนอน

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ภิกษุใด เดินก็ดี นั่งก็ดี นอนก็ดี ถูกถีนมิทธะครอบงำแล้วก็หลับได้ทุกที่ ภิกษุนี้ชื่อว่ามีการหลับเป็นที่มายินดี ส่วนภิกษุใด มีจิตหยั่งลงในภวังค์(หลับ) เพราะความเจ็บป่วยทางร่างกาย ไม่ชื่อว่าเห็นแก่นอน

---

[๘๐] ดูใน ที.สี.อ.(ไทย) ๑๑/๓๕๔. (มหามกุฏ)

[๘๑] ดูใน ที.ม.อ.(ไทย) ๑๓/๓๕๔. (มหามกุฏฯ)

๔) สังคณิการามตา ชอบออกสังคม อยากพบคนโน้น อยากคบคนนี้ พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ภิกษุใด มีเพื่อนมากมาย คลุกคลีอยู่อย่างนี้ ไม่ชอบอยู่อยู่คนเดียว ภิกษุนี้ชื่อว่ามีการคลุกคลีเป็นที่มายินดี ส่วนภิกษุใดได้ความยินดีในอิริยาบถทั้ง ๔ แต่ผู้เดียว ภิกษุนี้ พึงทราบว่ามิใช่ผู้มีความคลุกคลีเป็นที่มายินดี

๕) อจิตตปัจจเวกขณตา ความไม่พิจารณาจิตตนให้ถี่ถ้วน พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ยถาวิมุตฺตํ จิตฺตํ น ปจฺจเวกฺขติ ไม่พิจารณาจิตตามที่หลุดพ้นแล้ว คือไม่พิจารณาถึงโทษที่ตนละได้ และคุณที่ตนได้แล้ว จึงไม่ทำความพยายามเพื่อให้ได้บรรลุคุณเบื้องสูงขึ้นไปอีก

๖) ปปัญจารามตา ประกอบแล้วขวนขวายแล้ว ในธรรมเป็นเหตุเนิ่นช้า คือ ตัณหา มานะ และทิฏฐิ[๘๒]

ในคัมภีร์ฎีกาประมวลธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อมไว้ ๒ หมวด หมวดละ ๖ ประการ ดังนี้

๑) ปริหานิยธรรม (ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อม) ๖ คือ

๑. กัมมารามตา (ความยินดีในการงาน)

๒. ภัสสารามตา (ความยินดีในการสนทนา)

๓. นิททารามตา (ความยินดีในการนอนหลับ)

๔. สังคณิการามตา (ความยินดีในการคลุกคลีด้วยหมู่)

๕. สังสัคคารามตา (ความยินดีในการติดต่อเกี่ยวข้อง)

๖. ปปัญจารามตา (ความยินดีในธรรมเป็นเหตุเนิ่นช้า)

๒) ปริหานิยธรรม ๖ อีกนัยหนึ่ง คือ

๑. กัมมารามตา (ความยินดีในการทำงาน)

---

[๘๒] ดูใน ที.ม.อ.(ไทย) ๑๓/๓๕๖. (มหามกุฏฯ)

๒. ภัสสารามตา (ความยินดีในการพูดคุย)
๓. นิททารามตา (ความยินดีในการนอนหลับ)
๔. สังคณิการามตา (ความยินดีในการคลุกคลีด้วยหมู่)
๕. โทวจัสสตา (ความเป็นผู้ว่ายาก)
๖. ปาปมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรชั่ว)[๘๓]

ค. ธรรมที่ภิกษุพึงพิจารณาเนือง ๆ

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) เป็นผู้มีปกติทำต่อเนื่อง เป็นนิตย์ในศีลทั้งหลาย

(๒) เป็นผู้ไม่มีอภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา)

(๓) เป็นผู้ไม่มีพยาบาท (ความคิดร้าย)

(๔) เป็นผู้ไม่มีมานะ (ความถือตัว)

(๕) เป็นผู้ใคร่ต่อการศึกษา(พระธรรมวินัย)

(๖) เป็นผู้มีการพิจารณาปัจจัยทั้งหลาย อันเป็นบริขารแห่งชีวิตว่า ปัจจัยเหล่านี้มีประโยชน์เช่นนี้ แล้วจึงบริโภค

(๗) เป็นผู้ปรารภความเพียร[๘๔]

---

[๘๓] ที.ปา.อ.(ไทย) ๑๖/๒๗๗.(มหามกุฏฯ)

[๘๔] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๔๘/๑๐๔.

๓.๓ กรรมฐานที่ต้องเรียนรู้ก่อนปฏิบัติ

๓.๓.๑ เรียนรู้กรรมฐานเบื้องต้น

การเจริญภาวนา แบ่งกรรมฐานในการเจริญไว้ ๒ ประเภท คือ

๑) สัพพัตถกกรรมฐาน กรรมฐานที่ใช้ประโยชน์ได้หรือควรต้องใช้ทุกที่ ทุกกรณี คือ ทุกคนควรเจริญอยู่เสมอ ได้แก่ เมตตา มรณสติ และอสุภสัญญา

๒) ปาริหาริยกรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ต้องบริหาร หมายถึง กรรมฐานที่เหมาะกับจริยาของแต่ละบุคคล ซึ่งเมื่อลงมือปฏิบัติแล้ว จะต้องคอยเอาใจใส่รักษาอยู่ตลอดเวลา ให้เป็นมรรค เป็นหลักของการปฏิบัติที่สูงยิ่งขึ้นไป จนถึงนิพพาน ในที่นี้ก็คือ อานาปานสติภาวนา[๙๕]

อรรถกถาพระวินัย[๙๖] อธิบายว่า ภิกษุผู้จะเจริญกรรมฐาน อันดับแรกต้องตัดปลิโพธเสียก่อน แล้วจึงเจริญเมตตาไปในหมู่ภิกษุผู้อยู่ในสีมา ลำดับนั้น พึงเจริญไปในเหล่าเทวดาผู้อยู่ในสีมา ถัดจากนั้นพึงเจริญไปในอิสรชนในโคจรคาม ต่อจากนั้นพึงเจริญไปในเหล่าสรรพสัตว์กระทั่งถึงชาวบ้านในโคจรคามนั้น ทำพวกชนผู้อยู่ร่วมกันให้เกิดมีจิตอ่อนโยน เพราะเจริญเมตตา เธอจะมีความอยู่เป็นสุข ย่อมเป็นผู้อันเหล่าเทวดาผู้มีจิตอ่อนโยน เพราะเมตตาในเหล่าเทวดาผู้อยู่ในสีมาจัดการอารักขาไว้เป็นอย่างดีด้วยการรักษาที่ชอบธรรม ทั้งเป็นที่รักเอ็นดูของผู้ปกครอง ให้ความช่วยเหลือคุ้มครองเป็นอย่างดี ด้วยการรักษาที่ชอบธรรม และเป็นผู้อันชาวบ้านผู้เลื่อมใสเพราะเมตตาในพวก

---

[๙๕] ขุ.อป.อ. (บาลี) ๘/๒๗๕.

[๙๖] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๔.

ชาวบ้านในโคจรคามนั้น ไม่ดูหมิ่น ไปในที่ไหนๆ ปราศจากอันตราย มีแต่คนต้อนรับยินดี เพราะเมตตาในเหล่าสรรพสัตว์ เมื่อคิดว่าต้องตายแน่แท้ด้วยมรณัสสติ ละการแสวงหาที่ไม่สมควรเสีย เป็นผู้มีความสลดใจเจริญกรรมฐานสูงขึ้นเป็นลำดับ ย่อมเป็นผู้มีความประพฤติไม่ย่อหย่อน และเพราะเจริญอสุภสัญญา ตัณหาย่อมไม่เกิดขึ้นแม้ในอารมณ์ที่น่าปรารถนา เพราะเหตุนั้น คุณธรรมทั้ง ๓ นี้เรียกว่า สัพพัตถกกรรมฐาน เพราะมีอุปการะมากและเป็นปทัฏฐานแห่งการหมั่นประกอบความเพียร

ก. เมตตากรรมฐาน

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายวิธีเจริญเมตตากรรมฐานว่า ผู้ใคร่จะเจริญเมตตาพรหมวิหาร ก่อนอื่นต้องตัดปลิโพธน้อยใหญ่ ทำภัตตกิจแล้วนั่งให้สบาย ณ อาสนะที่จัดไว้อย่างดีในที่สงัด ขั้นแรก พึงพิจารณาให้เห็นโทษในโทสะ และอานิสงส์ในขันติก่อนเพราะโทสะจะพึงละได้และขันติจะพึงบรรลุได้ก็ด้วยภาวนา ใครๆ ไม่อาจจะละโทษที่ตนมองไม่เห็น หรือไม่อาจได้ อานิสงส์ที่ตนไม่ทราบแม้สักนิดเดียว

การแผ่เมตตาที่จะให้ได้อัปปนาฌาน จะต้องแผ่ให้แก่ตนเองก่อน เมื่อทำการแผ่เมตตาแก่ตนก่อนอยู่เสมอ ๆ แล้ว ความปรารถนาสุขกลัวทุกข์ อยากอายุยืน หรือไม่อยากตาย ที่มีประจำใจอยู่นั้น ย่อมเกิดขึ้นเป็นพิเศษ แล้วก็นึกเปรียบเทียบไปยังสัตว์ทั้งหลายว่า ล้วนมีความปรารถนาเช่นเดียวกับตนทุกประการ เป็นเหตุสำคัญที่จะช่วยให้เมตตาจิตเกิดขึ้นได้ง่าย

การแผ่เมตตาให้แก่ตน มี ๔ ประการ

๑. อหํ อเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ไม่มีเวรไม่มีภัย

๒. อหํ อพฺยาปชฺโฌ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ไม่มีความพยาบาทเบียดเบียนใดๆ

๓. อหํ อนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ไม่มีความลำบากกาย ลำบากใจ

๔. อหํ สุขี อตฺตานํ ปริหรามิ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนอยู่เถิด

การแผ่เมตตาให้แก่คนอื่น ๔ ประการ

๑. อเวโร โหตุ ขอให้...เป็นผู้ไม่มีเวรไม่มีภัย

๒. อพฺยาปชฺโฌ โหตุ ขอให้...เป็นผู้ไม่มีความพยาบาทเบียดเบียนใดๆ

๓. อนีโฆ โหตุ ขอให้...เป็นผู้ไม่มีความลำบากกายลำบากใจ

๔. สุขี อตฺตานํ ปริหรตุ ขอให้...เป็นผู้มีความสุขกายสุขใจรักษาตนอยู่เถิด [๘๗]

การแผ่เมตตาไปตามลำดับบุคคล

บุคคลที่เรารู้จักหรือร่วมงานกัน อาจแบ่งบุคคลได้ ๔ จำพวก คือ ๑) บุคคลอันเป็นที่รักเคารพ ๒) บุคคลอันเป็นที่รักมาก ๓)บุคคลที่ไม่รัก ไม่ชัง (กลางๆ) ๔) บุคคลที่เป็นศัตรูกัน

ในบุคคล ๔ จำพวกนี้ต้องแผ่ให้บุคคลที่เคารพก่อน ถัดไปก็แผ่ให้คนที่รักยิ่ง ต่อไปเป็นบุคคลกลางๆ ส่วนคนจองเวร โกรธกันต้องเอาไว้แผ่ตอนสุดท้าย เพราะขณะแผ่ไปในเวรีบุคคลนั้น โทสะย่อมจะเกิดได้

---

[๘๗] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๒๓, อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑๗๘/๑๔๒.

ง่าย สมาธิเกิดได้ยาก[๘๘]

ผู้ปฏิบัติต้องหาทางอบรมจิตใจให้ดี โดยควรคำนึงว่า การที่จะไปสู่อบายภูมินั้น หาใช่ไปด้วยอำนาจเวรีบุคคลไม่ แต่ไปด้วยอำนาจโทสะของเราเอง ฉะนั้น เมื่อค้นหาศัตรูที่แท้จริงแล้ว ได้แก่โทสะของตนนี้เอง หาใช่เวรีบุคคลไม่ แล้วระลึกถึงอานิสงส์ที่เกิดจากขันติและเมตตาที่ได้สร้างสมไว้เป็นสักขีพยานแล้วทำการแผ่เมตตาต่อไป เมื่อได้พยายามพิจารณาตามวิธีต่างๆ ที่จะให้เมตตาเกิดต่อเวรีบุคคล แต่เมตตาก็หาได้เกิดไม่ มีแต่โทสะอันเป็นศัตรูของการที่จะได้ฌาน จงหยุดแผ่ไปในเวรีบุคคลนี้เสีย วางใจเป็นอุเบกขาต่อเวรีบุคคล โดยคิดเสียว่าบุคคลนี้ไม่ได้อยู่ในโลกนี้แล้ว พร้อมกับปลีกตัวไปให้ห่างไกล แล้วทำการแผ่เมตตาต่อไปในปิยบุคคล และมัชฌัตตบุคคลทั่วไป จนกระทั่งเมตตาเกิดต่อบุคคล ๒ จำพวก ทั่วไปนี้เสมอกันกับตน

การที่ต้องพยายามแผ่เมตตาไปในคนมีเวรกัน ก็เพราะประสงค์จะให้เมตตาของตนเข้าถึงขั้น “สีมาสัมเภท” คือทำลายขอบเขตของเมตตาให้มีความเสมอภาคกันในบุคคลทุกจำพวก สำเร็จเป็นเมตตาสม่ำเสมอทั่วไป ไม่มีอุปสรรคขัดขวาง ทำให้ได้ฌานและตั้งมั่นไม่เสื่อมคลาย[๘๙]

การแผ่เมตตาตามที่กล่าวแล้วนี้ เป็นไปกับบุคคลที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับจิตใจของตนโดยตรง ทำให้เมตตาเกิดขึ้นโดยง่าย แต่ถึงกระนั้นก็ยังเป็นการยากลำบากสำหรับผู้เจริญเมตตานี้ เพราะวิธีแผ่เมตตานี้มิใช่แบบบริกรรมท่องจำ แต่จะต้องระลึกถึงด้วยใจของตนแล้วจึงทำการแผ่ไป จิตใจของผู้แผ่เมตตาจะต้องประกอบด้วยศรัทธา วิริยะ

---

[๘๘] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๒๕.

[๘๙] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๓๖.

สติ สมาธิ ปัญญาอย่างมั่นคง จึงจะแผ่ตามหลักการนี้ได้ อย่างไรก็ดี ผู้ที่เจริญเมตตาจะต้องทำการแผ่ตามหลักนี้ก่อน จนกว่าจะได้สำเร็จ สีมาสัมเภท เมื่อสำเร็จสีมาสัมเภทแล้ว ก็เจริญเมตตาภาวนาต่อไป[๙๐]

ข. มรณานุสสติกรรมฐาน[๙๑]

พระโยคีผู้เจริญมรณสติพึงเป็นผู้ไปในที่ลับคนเร้นอยู่ในเสนาสนะอันสมควร นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสบาย แล้วให้นึกถึงความตายที่จะมาถึงตนว่า

สตฺตานํ มรณํ ธุวํ	ความตายของสัตว์ทั้งหลายยั่งยืน
ชีวิตํ อทฺธุวํ	ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน
อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ	เราจะต้องตายแน่
มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ	ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด
ชีวิตเมว อนิยตํ	ชีวิตเป็นของไม่เที่ยงเลย
มรณํ นิยตํ	ความตายเป็นของเที่ยง[๙๒]

หรือจะภาวนาว่า มรณํ ภวิสฺสติ ชีวิตินฺทฺริยํ อุปจฺฉิชฺชิสฺสติ ความตายจักมี ชีวิตินทรีย์จักขาด หรือ มรณํ มรณํ ตาย ตาย ดังนี้ก็ได้

เมื่อยังมนสิการให้เป็นไปโดยไม่แยบ คายความโศกจะเกิดขึ้น ในเพราะไประลึกถึงความตายของคนรักเข้า ดุจความโศกเกิดแก่มารดาผู้ให้กำเนิดในเพราะไประลึกถึงความตายของบุตรที่รักเข้าฉะนั้น ความปราโมชจะเกิดขึ้น ในเพราะระลึกถึงความตายของคนที่เกลียดกัน ดุจ

---

[๙๐] ดูรายละเอียดใน องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๓/๘๙๖/๓๘๕, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๔๑.

[๙๑] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๕๐.

[๙๒] ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๖/๓๙.

ความบันเทิงใจเกิดขึ้นแก่คนที่มีเวรกันทั้งหลาย ในเพราะระลึกถึงความตายของคนเป็นเวรกัน ฉะนั้น ความสังเวชจะไม่เกิดขึ้น ในเพราะระลึกถึงความตายของมัชฌัตตชน คนที่เป็นกลาง ๆ ดุจความสลดใจไม่เกิดขึ้นแก่สัปเหร่อ ในเพราะเห็นซากคนตายฉะนั้น ความสะดุ้งกลัวจะเกิดขึ้นแก่สัปเหร่อ ในเพราะเห็นซากคนตายฉะนั้น ความสะดุ้งกลัวจะเกิดขึ้น ในเพราะระลึกถึงความตายของตนเข้า ดุจความสะดุ้งกลัวเกิดขึ้นแก่คนชาติขลาด เพราะเห็นเพชฌฆาตผู้เงื้อดาบจะฟันเอา ฉะนั้น ความเกิดขึ้นแห่งความโศกเป็นต้นนั้นทั้งหมดนั่น ย่อมมีแก่บุคคลผู้ไร้สติ สังเวคะ และญาณ เพราะเหตุนั้น พระโยคีพึงดูสัตว์ที่ถูกฆ่าและที่ตายเอง ในที่นั้นๆ แล้วคำนึงถึงความตายของพวกสัตว์ที่ตายซึ่งมีสมบัติ (คือความพร้อมมูลต่าง ๆ)ที่ตนเคยเห็นมาประกอบสติ และสังเวคะ และญาณเข้า ยังมนสิการให้เป็นไปโดยนัยว่า "มรณํ ภวิสฺสติ ความตายจักมี" ดังนี้ เป็นต้นเถิดด้วยว่า เมื่อยังมนสิการให้เป็นไปอย่างนั้นจัดว่าให้เป็นไปโดยแยบคาย สติอันมีความตายเป็นอารมณ์จะตั้งมั่นถึงขั้นอุปจารสมาธิ ทีเดียว[๙๓]

ค. อสุภสัญญากรรมฐาน

อสุภะ หมายถึง เพ่งของไม่งามเป็นกรรมฐาน[๙๔] ซึ่งจะปรากฏอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต เกิดอัปปนาสมาธิ ตามควรแก่การเพ่งนั้น

อสุภะมี ๑๐ อย่าง อสุภะสามารถให้เกิดฌานจิตได้แค่ปฐมฌานเท่านั้นเอง คัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวไว้ดังนี้

---

[๙๓] ดูรางละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๕๑-๒๖๐.

[๙๔] ดูรายละเอียดใน องฺ.ฉกฺก.อ. (บาลี) ๓/๑๐๗/๑๕๗.

๑. อุทธุมาตกอสุภะ ซากศพที่พองขึ้นโดยความที่มันค่อยอืดขึ้นตามลำดับนับแต่สิ้นชีวิตไป ดุจลูกหนังอันพองด้วยลมนั่นเอง จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล

๒. วินีลกอสุภะ ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล คำว่า วินีลกะเป็นคำเรียกซากศพอันมีสีแดงในที่ๆ เนื้อหนามีสีขาวในที่ๆ บ่มหนอง แต่โดยมากมีสีเขียวคล้ำ ในที่ๆ เขียวเป็นเหมือนคลุมไว้ด้วยผ้าเขียว

๓. วิปุพพกอสุภะ ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ในที่ๆ แตกปริทั้งหลาย จัดว่าเป็นของน่าเกลียดเพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนั้นจึงชื่อว่า วิปุพพกะ

๔. วิจฉิททกอสุภะ ซากศพที่แยกออกจากกันโดยขาดเป็น ๒ ท่อน จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่าวิจฉิททกะ (วิจฉิททกอสุภะอันน่าเกลียด)

๕. วิกขายิตกอสุภะ ซากศพที่ถูกสัตว์ทั้งหลายกัดกินโดยอาการต่างๆ ตรงนี้บ้างตรงนั้นบ้าง จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนั้นจึงชื่อว่า วิกขายิตกะ

๖. วิกขิตตกอสุภ ซากศพที่กระจุยกระจายไปต่างๆ เนื่องด้วยสัตว์กัดแทะ คำว่า วิกขิตตกะ นั่นเป็นคำเรียกซากศพที่กระจุยกระจายไปที่นั้นๆ คือมือไปทางหนึ่ง เท้าไปทางหนึ่ง ศีรษะไปทางหนึ่ง

๗. หตวิกขิตตกอสุภะ ซากศพที่ถูกสับฟันที่อวัยวะใหญ่น้อย โดยอาการยับอย่างกะตีนกาแล้วเหวี่ยงกระจายไปโดยนัยที่กล่าวแล้วนั้น

๘. โลหิตกอสุภะ ซากศพมีโลหิตเรี่ยราดไหลออกจากตรงนั้นบ้างตรงนี้บ้าง ซากศพอันเปื้อนโลหิตที่ไหลออก

๙. ปุพฺพุวกอสุภะ ซากศพที่มีหนอนทั้งหลายคลาคล่ำอยู่ในอสุภนั่น เหตุนั้น อสุภนั่นจึงชื่อปุพฺพุวกะ คำว่าปุพฺพุวกะนั่นเป็นคำเรียกซากศพที่เต็มไปด้วยหนอน

๑๐. อัฏฐิกอสุภะ ซากศพที่เป็นร่างกระดูกก็ได้ กระดูกท่อนเดียวก็ได้ กระดูกจัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เหตุนั้นจึงชื่ออัฏฐิกะ คำว่าอัฏฐิกะ เป็นคำเรียกร่างกระดูกก็ได้ กระดูกท่อนเดียวก็ได้ คำว่าอุทธุมาตกะ เป็นต้น เป็นชื่อแห่งนิมิตอันอาศัยอสุภมีอุทธุมาตกอสุภะเป็นอาทิเหล่านี้เกิดขึ้นก็ได้ เป็นชื่อแห่งฌานอันพระโยคีได้ในนิมิตทั้งหลายก็ได้ [๙๕]

อรรถกถาพระวินัยได้ให้ความหมายของอสุภกถาไว้ว่า กถาเป็นที่ตั้งแห่งความเบื่อหน่ายในกาย ซึ่งเป็นไปด้วยการเล็งเห็นอาการอันไม่งามในกายนี้ คือ ผม ขน ฯลฯ เมื่อค้นหาดูด้วยความเอาใจใส่ทุกอย่างในร่างกายนี้จะไม่เห็นสิ่งอะไรๆ จะเป็นแก้วมุกดาหรือแก้วมณี แก้วไพฑูรย์หรือกฤษณา แก่นจันทน์หรือกำยาน การบูรหรือบรรดาเครื่องหอมมีจุณสำหรับอบเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งเลยที่เป็นของสะอาดแม้สักนิดเดียว โดยที่แท้ จะเห็นแต่ของไม่สะอาดเท่านั้น ซึ่งมีกลิ่นเหม็นน่าเกลียด แม้แต่เห็นก็ไม่เป็นมิ่งขวัญ เพราะเหตุนั้น จึงไม่ควรทำความพอใจหรือความรักใคร่ในกายนี้ อันที่จริง ขึ้นชื่อว่าผมที่เกิดบนศีรษะอันเป็นอวัยวะสูงสุด แม้ผมเหล่านั้นก็เป็นของไม่งามเหมือนกัน ทั้งไม่สะอาดและน่าเกลียด โดยสีบ้าง โดยสัณฐานบ้าง โดยกลิ่นบ้าง โดยที่อยู่บ้าง ผู้เจริญอสุภภาวนาในผม อสุภะย่อมได้ปฐมฌาน ภิกษุอาศัย

---

[๙๕] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๙๔.

ปฐมฌานนั้นเจริญวิปัสสนาย่อมบรรลุพระอรหันต์ซึ่งเป็นประโยชน์สูงสุด[๙๖]

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า เธอจงเจริญอสุภภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอสุภภาวนาอยู่จักละราคะได้"[๙๗] และว่า "เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้เหมือนอสุภนิมิตนี้ เมื่อมนสิการอสุภนิมิตโดยแยบคาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้"[๙๘]

๓.๓.๒ เรียนรู้กรรมฐานที่ทำจิตให้ร่าเริง

ระหว่างปฏิบัติเกิดจิตหดหู่ไม่ร่าเริง หรือเกิดความท้อแท้ท้อถอย ควรทำจิตให้ร่าเริง ด้วยการระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ไม่หลงลืมกรรมฐานแม้บทหนึ่ง[๙๙]

ก. พุทธานุสสติ

พุทธานุสสติกรรมฐาน มีสติระลึกถึงพระคุณของพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ มีประโยชน์ ๒ อย่าง คือเป็นประโยชน์แก่การทำจิตให้ร่าเริง และเป็นประโยชน์แก่วิปัสสนา ในขณะใด โยคีผู้ปฏิบัติเจริญอสุภกรรมฐาน จิตเกิดเอือมระอา ไม่แช่มชื่นไม่ไปตามวิถี ซัดส่ายไปทางโน้นทางนี้ ไม่อยากทำสมาธิต่อไป ในขณะนั้นพึงละกรรมฐานเดิมเสีย แล้วระลึกถึงพระคุณของพระตถาคต เมื่อภิกษุนั้นระลึกถึงพระพุทธเจ้า

---

[๙๖] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๒/๔๓๑.

[๙๗] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๑.

[๙๘] องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๓.

[๙๙] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๔๕๖ , วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๘.

อยู่ จิตย่อมผ่องใสปราศจากนิวรณ์ จากนั้นจึงกลับมามนสิการกรรมฐานเดิม เปรียบเหมือนบุรุษกำลังตัดต้นไม้ใหญ่เพื่อต้องการเอาไปทำช่อฟ้าเรือนยอด เมื่อคมขวานบิ่นไปเพียงเพราะตัดกิ่งและใบไม้เท่านั้น แม้เมื่อไม่อาจตัดต้นไม้ใหญ่ได้ ก็ไม่ทอดธุระไปโรงช่างเหล็กให้ทำขวานให้คม แล้วพึงตัดต้นไม้ใหญ่นั้นอีก ฉันใด พึงทราบข้ออุปไมยนี้ ฉันนั้น พุทธานุสสติกรรมฐานย่อมเป็นประโยชน์แก่การทำจิตให้ร่าเริงอย่างนี้แล[๑๐๐] ระลึกถึงพระคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้าเนือง ๆ โดยนัยที่มาในพระบาลี อย่างนี้ว่า

> อิติปิ โส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควา.[๑๐๑]
>
> แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง เพียบพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นผู้จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์[๑๐๒]

ตามระลึกถึงพระคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น มีเป็นเอนกประการ สุดที่จะพรรณนา แต่เมื่อรวบรัดกล่าว โดยย่อแล้วก็มี ๙ ประการ[๑๐๓] คือ

---

[๑๐๐] องฺ.ทุก.อ.(บาลี) ๑/๕๖๒/๔๑๙

[๑๐๑] ที.สี. อ.(บาลี) ๑/๑๕๗/๑๓๓

[๑๐๒] องฺ.ฉกฺก.(ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๑

[๑๐๓] ดูใน วิสุทฺธิ. (บาลี)๑/๒๑๕-๒๓๒, องฺ.ฉกฺก.(ไทย)๒๒/๑๐/๔๒๑.

๑) อรหํ เป็นผู้ไกลจากข้าศึก คือ กิเลส อีกนัยหนึ่งว่า เป็นผู้ที่ไม่มีที่รโหฐาน หมายความว่า แม้แต่ในที่ลับก็ไม่กระทำบาป

๒) สมฺมาสมฺพุทฺโธ เป็นผู้ที่ตรัสรู้โดยชอบด้วยพระองค์เอง[๑๐๔]

๓) วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน เป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ[๑๐๕]

๔) สุคโต เสด็จไปแล้วด้วยดี

๕) โลกวิทู ทรงรู้โลกอย่างแจ่มแจ้งด้วยประการทั้งปวง คือ ทรงรู้จักโลก รู้จักเหตุเกิดของโลก รู้จักธรรมที่ดับของโลก และรู้จักทางปฏิบัติให้ถึงธรรมที่ดับของโลก อีกนัยหนึ่ง หมายถึงการรู้แจ้งโลกทั้ง ๓ คือ สังขารโลก สัตว์โลก และโอกาสโลก[๑๐๖]

๖) อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ ทรงสามารถฝึกอบรมสั่งสอนแนะนำผู้ที่สมควรฝึกได้เป็นอย่างเลิศ ไม่มีใครเสมอเหมือน ทั้งนี้ เพราะทรงทราบอัธยาศัยของสัตว์นั้น ๆ[๑๐๗]

๗) สตฺถา เทวมนุสฺสานํ ทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ซึ่งไม่มีศาสดาใดจะเทียมเท่า เพราะทรงนำสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากกองทุกข์ได้[๑๐๘]

๘) พุทฺโธ ทรงเห็นทุกอย่าง, ทรงรู้ทุกสิ่ง,ทรงตื่น, ทรงเบิกบานด้วยธรรม[๑๐๙]

๙) ภควา ทรงเป็นผู้ที่มีบุญที่ประเสริฐสุด ทรงสามารถจำแนก

---

[๑๐๔] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๙๙/๔๙๗.

[๑๐๕] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๗ .

[๑๐๖] ดูใน องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๖๖/๗๖,องฺ.จตุกฺก.(ไทย)๒๑/๓๘/๖๒.

[๑๐๗] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๑๒/๓๗๙.

[๑๐๘] ดูรายละเอียดใน ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๑๑๙/๓๘๙ .

[๑๐๙] ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๑๕.

ธรรมสั่งสอนสัตว์ตามควรแก่อัตตภาพของสัตว์นั้น ๆ [๑๑๐]

เมื่อฝึกสมาธิตามพุทธานุสสตินี้ จะได้ผล คือ

๑) มีความเชื่อในพระพุทธเจ้ามากขึ้น

๒) มีสติดีมากขึ้น

๓) อดทนต่อความกลัวสิ่งต่าง ๆ ได้

๔) อดทนต่อทุกขเวทนาต่าง ๆ ได้

๕) มีความละอายและมีความเกรงกลัวต่อความชั่ว

๖) มีสันดานผ่องใสมากขึ้น

๗) อานิสงส์อย่างสูง ได้อุปจารสมาธิ[๑๑๑]

ข. ธัมมานุสสติ

โยคีผู้ปรารถนาจะเจริญธัมมานุสสติกรรมฐานพึงไปอยู่ในที่หลีกเล้น ณ อาสนะอันสมควร ระลึกถึงเนือง ๆ ซึ่งคุณทั้งหลายของปริยัติธรรมและโลกุตตรธรรม ๙ อย่างนี้ว่า

> สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม สนฺทิฏฺฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิโก โอปนยิโก ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ.[๑๑๒]
>
> พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว อันผู้ได้บรรลุจะพึงเห็นเอง ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล เป็นสิ่งที่ควรเชิญให้มาดู เป็นสิ่งที่น้อมเข้ามาในใจได้ วิญญูชนทั้งหลายพึงรู้เฉพาะตน

---

[๑๑๐] ดูรายละเอียดใน ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๑/๙๔.

[๑๑๑] วิสุทฺธิ.(บาลี) ๑/๒๓๗

[๑๑๒] องฺ.ฉกฺก.(ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๒

ตามระลึกถึงคุณของพระธรรม เมื่อกล่าวรวบยอด โดยย่อแล้ว ก็มี ๖ อย่าง[๑๑๓] คือ

๑) สวากฺขาโต เป็นธรรมที่ทรงตรัสไว้ดีแล้ว สมบูรณ์ทั้งอรรถและพยัญชนะดีพร้อมทั้งเบื้องต้นท่ามกลางและในที่สุด คุณธรรมข้อนี้หมายถึงพระปริยัติธรรม

๒) สนฺทิฏฺฐิโก เป็นธรรมที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง คุณธรรมข้อนี้หมายถึงโลกุตตรธรรมทั้ง ๙

๓) อกาลิโก เป็นธรรมที่พึงปฏิบัติได้และให้ผลทันทีในลำดับนั้นเลยทีเดียว โดยไม่ต้องรอเวลาหรือมีระหว่างคั่นแต่อย่างใด คุณธรรมข้อนี้หมายถึง มัคคจิต ๔ ผลจิต ๔

๔) เอหิปสฺสิโก เป็นธรรมที่ให้ผลได้อย่างแท้จริงจนสามารถพิสูจน์ได้ คุณธรรมข้อนี้หมายถึงโลกุตตรธรรมทั้ง ๙

๕) โอปนยิโก เป็นธรรมที่ควรน้อมนำมาให้บังเกิดแก่ตน และทำให้แจ้งแก่ตน หมายความว่า ควรบำเพ็ญเพียรให้เกิดมัคคจิต ผลจิต ก็จะแจ้งซึ่งพระนิพพาน

๖) ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ เป็นธรรมที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตนเอง ผู้อื่นหารู้ด้วยไม่ ว่ามรรคเราเจริญ ผลเราบรรลุ นิโรธเราแจ้งแล้ว เป็นการรู้ด้วยการประจักษ์แจ้ง[๑๑๔]

เมื่อฝึกสมาธิตามธัมมานุสสตินี้ จะได้ผล คือ

๑) ทำความตระหนักและอ่อนน้อมในพระธรรม ว่า “เราไม่พิจารณาเห็นศาสดาผู้แสดงธรรมอันประเสริฐอย่างนี้ ในการที่ล่วง

---

[๑๑๓] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๒-๒๓๘.

[๑๑๔] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๒.

มาแล้วเลย ในกาลบัดนี้เล่า เราก็ไม่พิจารณาเห็นเว้นแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น”

๒) ย่อมได้ความไพบูลย์แห่งคุณ มีศรัทธาเป็นต้น

๓) เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์

๔) ทนต่อความกลัวและความตกใจ

๕) สามารถอดกลั้นทุกข์ได้

๖) จิตของเธอย่อมน้อมไปในอันจะบรรลุมรรคผลนิพพาน

๗) ในเมื่อมีการประจวบกับนวัตถุที่จะพึงล่วงละเมิด หิริโอตัปปะย่อมจะปรากฏแก่เธอผู้ระลึกถึงคุณแห่งพระธรรมได้อยู่

๘) อานิสงส์อย่างสูง ได้อุปจารสมาธิ[๑๑๕]

ค. สังฆานุสสติ

โยคีผู้ปรารถนาจะเจริญสังฆานุสสติ ก็พึงไปในที่ลับคน อยู่ในเสนาสนะอันสมควรแล้ว ระลึกถึงคุณพระอริยสงฆ์ทั้งหลายอย่างนี้ว่า

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ. อุชุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ. ญายปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ. สามีจิปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ. ยทิทํ จตฺตาริ ปุริสยุคานิ อฏฺฐปุริสปุคฺคลา. เอส ภควโต สาวกสงฺโฆ. อาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิเณยฺโย อญฺชลิกรณีโย อนุตฺตรํ ปุญฺญกฺเขตฺตํ โลกสฺส.

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว ชอบแล้ว เป็นสาวกที่ปฏิบัติตรงแล้ว เป็นสาวกที่ปฏิบัติธรรมเป็น

---

[๑๑๕] วิสุทฺธิ.(บาลี) ๑/๒๓๗

เครื่องออกจากทุกข์ เป็นสาวกที่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ได้แก่ อริยบุคคล ๔ คู่ ๘ จำพวก พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก[๑๑๖]

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ที่เรียกว่า พระอริยสงฆ์ คือผู้ที่บรรลุมรรค ผลแล้ว คุณของพระอริยสงฆ์ มี ๙ ประการ[๑๑๗] คือ

๑) สุปฏิปนฺโน เป็นสาวกที่ปฏิบัติดีแล้วชอบแล้ว

๒) อุชุปฏิปนฺโน เป็นสาวกที่ปฏิบัติตรงแล้ว

๓) ญายปฏิปนฺโน เป็นสาวกที่ปฏิบัติธรรมเครื่องออกจากทุกข์

๔) สามีจิปฏิปนฺโน เป็นสาวกที่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

๕) อาหุเนยฺโย เป็นสาวกที่ควรแก่สักการที่เขานำมาบูชา

๖) ปาหุเนยฺโย เป็นสาวกที่ควรแก่สักการที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

๗) ทกฺขิเณยฺโย เป็นสาวกที่ควรรับทักษิณาทาน

๘) อญฺชลีกรณีโย เป็นสาวกที่ควรแก่การกราบไหว้

๙) อนุตฺตรํ ปุญฺญกฺเขตฺตํ โลกสฺส เป็นเนื้อนาบุญอย่างยอดเยี่ยมของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า[๑๑๘]

เมื่อฝึกสมาธิตามสังฆานุสสตินี้ จะได้ผล คือ

๑) เป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระสงฆ์

---

[๑๑๖] วิ.สุทฺธิ.(บาลี) ๑/๒๓๘, องฺ.ฉกฺก.(ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๒

[๑๑๗] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๘-๒๘๑.

[๑๑๘] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๒, องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๒.

๒) ได้ความไพบูลย์แห่งคุณ มีศรัทธา เป็นต้น

๓) เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์

๔) ทนต่อความกลัวและตกใจ

๕) มีความรู้สึกว่าได้อยู่กับพระสงฆ์

๖) จิตของเธอย่อมน้อมไปในอันจะบรรลุถึงพระสังฆคุณ

๗) ในเมื่อมีการประจวบเข้ากับวัตถุที่จะพึงล่วงละเมิด หิริโอตตัปปะย่อมจะปรากฏแก่เธอผู้รู้สึกราวกับเห็นพระสงฆ์อยู่ต่อหน้า

๘) เมื่อยังไม่บรรลุคุณอันยิ่งขึ้นไป ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

๙) อานิสงส์อย่างสูง ได้อุปจารสมาธิ[๑๑๙]

---

[๑๑๙] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๔๑

บทที่ ๔

หลักปฏิบัติอานาปานสติ ๔ ขั้นแรก

๔.๑ ปฏิบัติอานาปานสติกำหนดกายเป็นอารมณ์

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงจำแนกอานาปานสติขั้นที่ ๑ -๔ โดยความเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า "ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกายทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอย่างดีนี้ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย"[๑] มีลำดับดังนี้

๔.๑.๑-๒ ลมหายใจเข้าออกยาว-สั้น

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดรู้กาย คือลมหายใจเข้า-ลมหายออก ใน ๒ ขั้นแรกว่า

"ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต ทีฆํ อสฺสสามีติ ปชานาติ. ทีฆํ วา ปสฺสสนฺโต ทีฆํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ." เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ว่าหายใจออกยาว

"รสฺสํวา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามีติ ปชานาติ. รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ." เมื่อหายใจเข้าสั้นย่อมรู้ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจออกสั้น

คัมภีร์วิสุทธิมรรคและอรรถกถาพระวินัยอธิบายลักษณะลมหายใจว่า ความยาวและสั้นของลมเป็นไปด้วยอำนาจระยะของสถานที่

---

[๑] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๐.

และระยะเวลาเหมือนกับน้ำหรือทรายที่แผ่ไปตลอดสถานที่ยาวหรือสั้น เรียกกันว่า ลำน้ำยาว หาดทรายยาว ลำน้ำสั้น หาดทรายสั้น ฉันใด ลมหายใจออกและลมหายใจเข้าที่แม้เป็นของละเอียดยิ่งนัก แต่มันเข้าไปยังระยะที่อันยาวในร่างกายช้างและในร่างกายงู คือทำลำตัวของมันให้เต็มช้าๆ แล้วออกช้าๆ เหมือนกัน เพราะฉะนั้น จึงเรียกลมหายใจช้างและงูว่ามีลมหายใจยาว

ลมนั้นเข้าไปตามที่ระยะสั้น ๆ คือ ลำตัวของสัตว์ตัวเล็กและตัวสั้น มีสุนัขและกระต่ายเป็นต้น ให้เต็มโดยเร็วแล้วออกเร็วเหมือนกัน เพราะฉะนั้น จึงเรียกลมหายใจของสัตว์เล็กว่า ลมสั้น

ส่วนลมหายใจมนุษย์ว่าโดยกาลเวลาแล้ว บางคนก็หายใจเข้า-ออกยาว เหมือนช้างและงูเป็นต้น บางคนก็หายใจเข้าและหายใจออกสั้น เหมือนสัตว์ตัวเล็กและตัวสั้น เช่น สุนัขและกระต่ายเป็นต้น เพราะเหตุนั้น ลมหายใจของมนุษย์เข้าก็ดี ออกก็ดี กินระยะเวลานาน ก็พึงทราบว่ามีลมหายใจยาว เมื่อเข้าก็ดีออกก็ดี กินระยะเวลานิดหน่อย ก็พึงทราบว่ามีลมหายใจสั้น[๒]

พุทธทาสภิกขุอธิบายแนวปฏิบัติไว้ว่า กำหนดลมหายใจยาว สังเกตความที่ลมหายใจเป็นของยาว ลมหายใจยาวเมื่อร่างกายสบาย เมื่อร่างกายไม่สบาย เช่น อึดอัด เป็นต้น ลมหายใจก็สั้น ลมหายใจจะยาวเมื่อมีความสบายที่สุด ฉะนั้นถ้าเราหายใจให้ยาวได้ก็หมายความว่าทำให้ร่างกายสบายได้ด้วย[๓]

---

[๒] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๕๐๐.

[๓] พุทธทาสภิกขุ,**อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๗๒-๗๓, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๒.

ในเรื่องการหายใจเข้า-ออกยาว-สั้นนั้น คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค[๔] อธิบายว่า เมื่อหายใจเข้าก็ดี หายใจออกก็ดี ยาว ย่อมรู้ว่าเราหายใจเข้าหายใจออกยาวด้วยอาการ ๙ ประการ และเมื่อรู้อยู่อย่างนั้นก็พึงทราบว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ย่อมสำเร็จโดยอาการหนึ่งใน ๙ อาการ คือ

(๑) ภิกษุหายใจเข้ายาว ในกาลที่นับว่ายาว

(๒) หายใจออกยาว ในกาลที่นับว่ายาว

(๓) หายใจเข้าหายใจออกยาว ในกาลที่นับว่ายาว ฉันทะเกิดขึ้นแก่เธอผู้หายใจเข้าหายใจออกยาว ในกาลที่นับว่ายาว

(๔) หายใจเข้ายาวที่ละเอียดกว่านั้นด้วยอำนาจแห่งฉันทะในกาลที่นับว่ายาว

(๕) หายใจออกยาวที่ละเอียดกว่านั้นด้วย...

(๖) หายใจเข้าหายใจออกยาว ที่ละเอียดกว่านั้นด้วย.. ปราโมทย์เกิดขึ้นแก่เธอผู้หายใจเข้าหายใจออกที่ละเอียดกว่านั้นด้วย...

(๗) หายใจเข้ายาวที่ละเอียดกว่านั้นด้วยอำนาจแห่งปราโมทย์ในกาลที่นับว่ายาว

(๘) หายใจออกยาวที่ละเอียดกว่านั้นด้วย...

(๙) หายใจเข้าหายใจออกยาวที่ละเอียดกว่านั้นด้วย... จิตของเธอผู้หายใจเข้าหายใจออกยาวที่ละเอียดกว่านั้นด้วย...ย่อมหลีกออกจากการหายใจเข้าหายใจออกยาว อุเบกขาย่อมตั้งอยู่

เมื่อกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกตามอาการทั้ง ๙ นี้ โดยระยะเวลาที่ยาวและโดยระยะเวลาที่สั้น ชื่อว่าเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้

---

[๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๖/๒๕๗.

ว่าหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาวก็รู้ว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น หรือเมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ว่าหายใจออกสั้น เมื่อกำหนดรู้อยู่อย่างนี้ ลม ๔ อย่าง คือลมหายใจเข้ายาว/สั้น และลมหายใจออกยาว/สั้น ย่อมรู้สึกได้อยู่ที่ปลายจมูกนั่นแล

พุทธทาสภิกขุได้อธิบายสอดคล้องกันและได้เพิ่มเป็น ๑๐ ประการ เป็นบทสรุปว่า "กายานุปัสสนาสติปัฏฐานสมบูรณ์แล้วแม้ในระยะเริ่ม ซึ่งเป็นเพียงการกำหนดลมหายใจอย่างเดียว" และได้แสดงทรรศนะอธิบายอาการของลมหายใจ ๓ ประการแรกว่า ลมหายใจยาวหรือนานตามลักษณะปกติของลมหายใจนั้นๆ ยาวออกไปอีก ด้วยอำนาจฉันทะที่เกิดขึ้น และยาวออกไปอีกเพราะอำนาจของความปราโมทย์เกิดสืบต่อจากฉันทะ[๕]

อานาปานสติขั้นที่ ๒ มีความหมายแตกต่างจากขั้นที่ ๑ เพียงที่กล่าวถึงลมหายใจที่สั้น กำหนดลมหายใจสั้น เมื่อจิตใจไม่ปกติลมหายใจจะสั้น เช่น เมื่อหงุดหงิด เมื่อโกรธ เมื่อมีราคะ กำหนดรู้ทั้งสองอย่างคือทั้งหายใจยาวและหายใจสั้นว่าเป็นอย่างไร มีสาเหตุมาจากอะไร ก็สามารถบังคับจิตให้เป็นปกติเมื่อลมหายใจสั้นก็ได้ ถ้าเรารู้เท่าทันหรือว่าจะแก้ไขสิ่งเหล่านั้นให้หายไปได้โดยการหายใจยาว เป็นผู้รู้จักธรรมชาติของลมหายใจ เป็นผู้แตกฉานในเรื่องของการหายใจ ลมหายใจยาวนี้มันหยาบอยู่เราก็หายใจยาวอย่างละเอียด ลมหายใจสั้นนี้มันหยาบอยู่เราก็หายใจสั้นอย่างละเอียด จนสามารถบังคับได้ทุกอย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับลมหายใจทั้งสองอย่าง[๖]

---

[๕] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๗๖.

[๖] พุทธทาสภิกขุ **, อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๗๗.

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกยาว สติย่อมตั้งมั่น ชื่อว่าเป็นผู้ทำสติ ด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตา-รมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกสั้น สติย่อมตั้งมั่น ชื่อว่าเป็นผู้ทำสติด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น ฯลฯ เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยการพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า สติย่อมตั้งมั่น ฯลฯ เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก สติย่อมตั้งมั่น ชื่อว่าเป็นผู้ทำสติด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น[๗]

คัมภีร์อรรถกถาพระวินัยกล่าวเสริมอีกว่า ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกยาวที่กำหนดรู้โดย ๙ อาการนี้จัดเป็นกาย สิ่งที่เข้าไปกำหนดทำกายนั้นให้เป็นอารมณ์เป็นตัวสติ ความตามกำหนดดูกายอย่างจดจ่อ ต่อเนื่องให้รู้ตามที่เป็นจริง เป็นตัวญาณ

กายคือลมหายใจเข้า-ออกยาวด้วยอาการ ๙ อย่างนี้ย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การที่กายปรากฏไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็น[๘]กายนั้นด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้นจึงเรียกว่า สติปัฏฐานภาวนา คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย[๙]

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรอธิบายวิธีเจริญวิปัสสนา มีเนื้อความเหมือนในภังคานุปัสสนาญาณแห่งญาณกถา[๑๐] ว่า พิจารณา

---

[๗] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๕/๒๕๕.

[๘] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๗/๒๕๘.

[๙] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๖/๒๕๗.

[๑๐] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

เห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนัด ไม่กำหนัด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ(ความยินดี)ได้ เมื่อคลายกำหนัด ย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละความยึดถือได้ ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นกายนั้นอย่างนี้

เมื่อภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกยาวและด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกสั้น เวทนา..สัญญา..วิตกจึงปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่และปรากฏถึงความดับไป[๑๑]

ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา,สัญญา ย่อมปรากฏอย่างไร พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาย่อมปรากฏ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะอวิชชาเกิดเวทนาจึงเกิด เพราะตัณหาเกิดเวทนาจึงเกิด...เพราะกรรมเกิดเวทนาจึงเกิด เพราะผัสสะเกิดเวทนาจึงเกิด” แม้เมื่อกำหนดเห็นลักษณะแห่งความเกิดขึ้น ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาก็ย่อมปรากฏ ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาย่อมปรากฏอย่างนี้”

ความเข้าไปตั้งอยู่แห่งเวทนา,สัญญา ย่อมปรากฏอย่างไร พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “เมื่อภิกษุใส่ใจกำหนดโดยความไม่เที่ยง ความ

---

[๑๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๖/๑๘๘.

เข้าไปตั้งอยู่โดยความสิ้นไปย่อมปรากฏ เมื่อใส่ใจกำหนดโดยความเป็นทุกข์ ความเข้าไปตั้งอยู่โดยความเป็นภัยย่อมปรากฏ เมื่อใส่ใจกำหนดโดยความเป็นอนัตตา ความเข้าไปตั้งอยู่โดยความว่างย่อมปรากฏ.. ความเข้าไปตั้งอยู่แห่งเวทนาย่อมปรากฏอย่างนี้”

ความดับไปแห่งเวทนา,สัญญาปรากฏอย่างไร? พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “ความดับไปแห่งเวทนา,สัญญาย่อมปรากฏโดยความดับไปแห่งปัจจัยว่า เพราะอวิชชาดับ เวทนาจึงดับ...เพราะตัณหาดับเวทนาจึงดับ...เพราะกรรมดับเวทนาจึงดับ ..เพราะผัสสะดับเวทนา,สัญญาจึงดับ แม้เมื่อกำหนดเห็นลักษณะแห่งความแปรผัน ความดับไปแห่งเวทนา,สัญญาก็ย่อมปรากฏ ความดับไปแห่งเวทนา,สัญญาย่อมปรากฏอย่างนี้ เวทนา,สัญญาย่อมปรากฏถึงความเกิดขึ้น ปรากฏถึงความเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไปอย่างนี้”

วิตกย่อมปรากฏถึงความเกิดขึ้น ปรากฏถึงความเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไปอย่างไร พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “ความเกิดขึ้นแห่งวิตกย่อมปรากฏอย่างนี้ คือ ความเกิดขึ้นแห่งวิตกย่อมปรากฏโดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า เพราะอวิชชาเกิดวิตกจึงเกิด.. เพราะตัณหาเกิดวิตกจึงเกิด..เพราะกรรมเกิดวิตกจึงเกิด

ความเกิดขึ้นแห่งวิตกย่อมปรากฏโดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า เพราะสัญญาเกิดวิตกจึงเกิด แม้เมื่อกำหนดเห็นลักษณะแห่งความเกิดขึ้น ความเกิดขึ้นแห่งวิตกก็ย่อมปรากฏ ความเกิดขึ้นแห่งวิตกย่อมปรากฏอย่างนี้

ความเข้าไปตั้งอยู่แห่งวิตกย่อมปรากฏอย่างนี้ คือเมื่อใส่ใจกำหนดโดยความไม่เที่ยง ความเข้าไปตั้งอยู่โดยความสิ้นไปย่อมปรากฏ เมื่อใส่

ใจกำหนดโดยความเป็นทุกข์ ความเข้าไปตั้งอยู่โดยความเป็นภัยย่อมปรากฏ เมื่อใส่ใจกำหนดโดยความเป็นอนัตตา ความเข้าไปตั้งอยู่โดยความว่างย่อมปรากฏ ความเข้าไปตั้งอยู่แห่งวิตกย่อมปรากฏอย่างนี้

ความดับไปแห่งวิตกย่อมปรากฏอย่างนี้ คือ ความดับไปแห่งวิตกย่อมปรากฏโดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า เพราะอวิชชาดับวิตกจึงดับ.. เพราะตัณหาดับวิตกจึงดับ..เพราะกรรมดับวิตกจึงดับ..เพราะสัญญาดับวิตกจึงดับ แม้เมื่อกำหนดเห็นลักษณะความแปรผัน ความดับไปแห่งวิตกก็ย่อมปรากฏ ความดับไปแห่งวิตกย่อมปรากฏอย่างนี้ วิตกย่อมปรากฏถึงความเกิดขึ้น ปรากฏถึงความเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไปอย่างนี้”

ภิกษุเมื่อรู้ว่าจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกยาว ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกสั้น ย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้ประชุมลง รู้ชัดโคจร[๑๒]และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ ย่อมทำพละทั้งหลายให้ประชุมลง..ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้ประชุมลง...ย่อมทำมรรคให้ประชุมลง..ย่อมทำธรรมทั้งหลายให้ประชุมลง รู้ชัดโคจรและรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์[๑๓]

ทำอินทรีย์ทั้งหลายให้ประชุมลงอย่างไร พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “ภิกษุย่อมทำสัทธินทรีย์ทั้งหลายให้ประชุมลงเพราะมีสภาวะน้อมใจเชื่อ ให้วิริยินทรีย์ประชุมลงเพราะมีสภาวะประคองจิตไว้ ให้สตินทรีย์ประชุมลงเพราะมีสภาวะตั้งมั่น ให้สมาธินทรีย์ประชุมลง เพราะมีสภาวะ

---

[๑๒] รู้ชัดโคจร คือ รู้จักอารมณ์แห่งบุคคลนั้นว่าเป็นโคจรแห่งบุคคลนั้น

[๑๓] ดูรายละเอียดและคำอธิบายใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘-๑๖๙/๒๖๑-๒๖๕.

ไม่ฟุ้งซ่าน ให้ปัญญินทรีย์ประชุมลงเพราะมีสภาวะเห็นให้อินทรีย์เหล่านี้ประชุมลงในอารมณ์อย่างนี้”

“รู้ชัดโคจรและรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์” 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 ย่อมให้พละทั้งหลายประชุมลง พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า บุคคลย่อมทำสัทธาพละให้ประชุมลงด้วยความไม่หวั่นไหวไปในความไม่มีศรัทธา ทำวิริยพละให้ประชุมลงด้วยความไม่หวั่นไหวไปในความประมาท ทำสมาธิพละให้ประชุมลงด้วยความไม่หวั่นไหวไปในอุทธัจจะ ทำปัญญาพละให้ประชุมลงด้วยความไม่หวั่นไหวในอวิชชา[๑๔]

บทว่า ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้ประชุม พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า บุคคลย่อมทำสติสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยความเข้าไปตั้งไว้ ทำธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยความเลือกเฟ้น ทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยความประคองไว้ ทำปีติสัมโพชฌงค์ให้

---

[๑๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑

ประชุมลงด้วยความแผ่ซ่านไป ทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยความสงบ ทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยความวางเฉย.

พระสารีบุตรเถระอธิบายคำว่า ย่อมทำมรรคให้ประชุมลง ว่า บุคคลย่อมทำสัมมาทิฏฐิให้ประชุมลงด้วยความเห็น ทำสัมมาสังกัปปะให้ประชุมลงด้วยความยกขึ้นสู่อารมณ์ ทำสัมมาวาจาให้ประชุมลงด้วยการกำหนด ทำสัมมากัมมันตะให้ประชุมลงด้วยความที่เกิดขึ้นดี ทำสัมมาอาชีวะให้ประชุมลงด้วยความผ่องแผ้ว ทำสัมมาวายามะให้ประชุมลงด้วยความประคองไว้ ทำสัมมาสติให้ประชุมลงด้วยความเข้าไปตั้งไว้ ทำสัมมาสมาธิให้ประชุมลงด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน

คำว่า “ย่อมทำธรรมทั้งหลาย(โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ[๑๕])ให้ประชุมลง” พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า บุคคลย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้ประชุมลงด้วยความเป็นใหญ่ ทำพละทั้งหลายให้ประชุมลงด้วยความไม่หวั่นไหว ทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้ประชุมลงด้วยความเป็นธรรมเครื่องนำออก ทำมรรคให้ประชุมลงด้วยความเป็นเหตุ ทำสติปัฏฐานให้ประชุมลงด้วยความเข้าไปตั้งไว้ ทำสัมมัปปธานให้ประชุมลงด้วยความเริ่มตั้งความเพียร ทำอิทธิบาทให้ประชุมลงด้วยความให้สำเร็จ ทำสัจจะให้ประชุมลงด้วยความถ่องแท้ ทำสมถะให้ประชุมลงด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ทำวิปัสสนาให้ประชุมลงด้วยความพิจารณาเห็น ทำสมถะและวิปัสสนา

---

[๑๕] โพธิปักขิยธรรม(ธรรมอันเป็นฝ่ายแห่งการตรัสรู้) ๓๗ ประการ ได้แก่ (๑) สติปัฏฐาน ๔ (๒) สัมมัปปธาน ๔ (๓) อิทธิบาท ๔ (๔) อินทรีย์ ๕ (๕) พละ ๕ (๖) โพชฌงค์ ๗ (๗) มรรคมีองค์ ๘ ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๐/๑๗๔, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๒/๓๙๒ องฺ.ทสก.ฏีกา (บาลี) ๓/๑๑๓-๑๑๖/๔๓๘.

ให้ประชุมลงด้วยความมีกิจเป็นอันเดียวกัน ทำธรรมเป็นคู่กันให้ประชุมลงด้วยความไม่ล่วงเกินกัน ทำ***สีลวิสุทธิ***ให้ประชุมลงด้วยความสำรวม ทำ***จิตวิสุทธิ***ให้ประชุมลงด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ทำ***ทิฏฐิวิสุทธิ***ให้ประชุมลงด้วยความเห็นถูก ทำวิโมกข์ให้ประชุมลงด้วยควานหลุดพ้น ทำวิชชาให้ประชุมลงด้วยความแทงตลอด ทำวิมุตติให้ประชุมลงด้วยความสละรอบ ทำญาณในความสิ้นไปให้ประชุมลงด้วยความตัดขาด ทำญาณในความไม่เกิดขึ้นให้ประชุมลงด้วยความเห็นเฉพาะ ทำฉันทะให้ประชุมลงด้วยความเป็นมูลเหตุ ทำมนสิการให้ประชุมลงด้วยความเป็นสมุฏฐาน ทำผัสสะให้ประชุมลงด้วยความประสบ ทำเวทนาให้ประชุมลงด้วยความรู้สึก ทำสมาธิให้ประชุมลงด้วยความเป็นประธาน ทำสติให้ประชุมลงด้วยความเป็นใหญ่ ทำสติสัมปชัญญะให้ประชุมลงด้วยความเป็นธรรมที่ยิ่งกว่านั้น ทำวิมุตติให้ประชุมลงด้วยความเป็นสาระ ทำนิพพานอันหยั่งลงในอมตะให้ประชุมลงด้วยความเป็นที่สุด[๑๖]

๔.๑.๓ รู้ชัดกายทั้งหมด

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดให้รู้ชัดกายทั้งหมด ว่า "สพฺพกายปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ. สพฺพกายปฏิสํเวที ปสฺสสิสามี-ติ สิกฺขติ." เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดกายทั้งหมด(ต้นลม กลางลม และที่สุดลม) ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดกายทั้งหมด ขณะหายใจออก

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า กาย มี ๒ อย่าง คือ

๑. นามกาย คือ เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ จัดเป็น

---

[๑๖] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๖.

นามด้วย เป็นนามกายด้วย และจิตสังขารก็จัดเป็นนามกาย

๒. รูปกาย คือ มหาภูตรูป ๔[๑๗] รูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔[๑๘] ลม

---

[๑๗] มหาภูตรูป คือรูปใหญ่ รูปต้นเดิม คือธาตุ ๔ ได้แก่ (๑) ปฐวีธาตุ สภาวะที่แผ่ไปหรือกินเนื้อที่สภาพอันเป็นหลักที่ตั้งที่อาศัยแห่งสหชาตรูป เรียกสามัญว่า ธาตุแข้นแข็งหรือธาตุดิน (๒) อาโปธาตุ สภาวะที่เอิบอาบหรือดูดซึมซ่านไปขยายขนาด ผนึก พูนเข้าด้วยกัน เรียกสามัญว่า ธาตุเหลวหรือธาตุน้ำ (๓) เตโชธาตุ สภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ (๔) วาโยธาตุ สภาวะที่ทำให้สั่นไหวเคลื่อนที่ค้ำจุน รียกสามัญว่า ธาตุลม (ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๗/๒๑๖)

[๑๘] รูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ หรือทับศัพท์บาลีว่า อุปาทายรูป 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 (โผฏฐัพพะข้อนี้ไม่นับเพราะเป็นอันเดียวกับมหาภูตรูป ๓ คือ ปฐวี เตโช วาโย)

ค. ภาวรูป ๒ (รูปที่เป็นภาวะแห่งเพศ) (๑๐) อิตถัตตะ อิตถินทรีย์ ความเป็นหญิง (๑๑) ปุริสัตตะปุริสินทรีย์ 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. วิญญัติรูป ๒ (รูปคือการเคลื่อนไหวให้รู้ความหมาย) (๑๖) กายวิญญัติ การเคลื่อนไหวให้รู้ความหมายด้วยกาย (๑๗) วจีวิญญัติ การเคลื่อนไหวให้รู้ความหมายด้วยวาจา

ฎ. วิการรูป ๕ (รูปคืออาการที่ดัดแปลงทำให้แปลกให้พิเศษได้) (๑๘) ลหุตา ความเบา (๑๙) มุทุตา ความอ่อนสลวย (๒๐) กัมมัญญตา ความควรแก่การงาน ใช้การได้ (วิญญัติรูป ท่านไม่นับเพราะซ้ำกับข้อ ญ)

ฏ. ลักขณรูป ๔ (ลักษณะหรืออาการเป็นเครื่องกำหนด) (๒๒) อุปจย ความก่อตัว สันตติ ความสืบต่อ (๒๓) ชรตา ความทรุดโทรม (๒๔) อนิจจตา ความปรวนแปรแตกสลาย ..ดูรายละเอียดใน อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๕๘๔-๙๘๔/๑๖๙-๒๕๕.

หายใจเข้า ลมหายใจออก และนิมิต อนึ่ง กายสังขารที่เนื่องกันก็จัดเป็นรูปกาย กายปรากฏอย่างนี้คือ เมื่อผู้ปฏิบัติรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยความพยายามใส่ใจกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออกยาว และใส่ใจกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกสั้น สติย่อมตั้งมั่นกายเหล่านั้นย่อมปรากฏด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น

เมื่อมีการคำนึงถึง-รับรู้-เห็น-พิจารณา-อธิษฐานจิต-น้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา-ประคองความเพียร-ตั้งสติไว้อย่างมั่นคง-รู้ชัดด้วยปัญญา-รู้แจ้งธรรมที่ควรรู้-กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้-ละธรรมที่ควรละ–เจริญธรรมที่ควรเจริญ-ทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง กายจึงจะปรากฏ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า

ผู้ปฏิบัติพึงใส่ใจว่า เราจักใส่ใจทำต้น-กลาง-ปลายแห่งลมหายใจทั้งหมดให้เป็นสิ่งที่เรารู้ชัด ทำลมหายใจนั้นให้เป็นสิ่งที่เห็นชัดขณะหายใจเข้า-หายใจออก เมื่อกำหนดลมหายใจให้เป็นสิ่งที่ตนรู้ คือ กำหนดลมหายใจจนเห็นได้อย่างชัดเจน ทำอย่างนั้นได้ก็ชื่อว่า หายใจเข้าและหายใจออกด้วยจิตอันประกอบด้วยญาณ[๑๙] ผู้ปฏิบัติบางคน กำหนดรู้ต้นลมของลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออกที่กำลังแล่นเข้า-แล่นออกอยู่อย่างละเอียดนั้นได้อย่างชัดเจน แต่กำหนดรู้กลางลมและปลายลมได้ไม่ชัด เขาก็สามารถกำหนดรู้เอาได้แต่ต้นลม แต่ย่อมลำบากในการกำหนดตอนกลางลมและปลายลม สำหรับบางคนกำหนดกลางลมได้ชัด แต่กำหนดต้นลมและปลายลมได้ไม่ชัดนัก เขาก็จะสามารถกำหนดรู้เอาได้แต่กลางลม ย่อมยุ่งยากในการกำหนดตอนต้นลมและปลายลม

---

[๑๙] วิสุทธิ.(บาลี) ๑/๒๙๘.

สำหรับบางคนกำหนดปลายลมได้ชัด แต่กำหนดต้นลมและกลางลมได้ไม่ชัดนัก เขาก็จะสามารถกำหนดเอาได้แต่ปลายลม ย่อมยุ่งยากในการกำหนดรู้ตอนต้นลมและกลางลม สำหรับบางคนกำหนดได้ชัดหมดทุกตอน เขาก็สามารถกำหนดรู้เอากองลมได้ทั้งหมด ย่อมไม่ยุ่งยากในการกำหนดเลยสักตอน[๒๐]

กาย คือ การกำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้าหายใจออกย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ กายย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นกายนั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้น เรียกว่า “สติปัฏฐาน-ภาวนา คือ การพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”[๒๑]

บทบาลีว่า สิกฺขติ พุทธทาสภิกขุได้แปลว่า ย่อมทำในบทศึกษา.. แตกต่างจากนำสำนวนแปลพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งแปลว่าย่อมสำเหนียก ท่านอธิบายว่า หมายถึงการประพฤติปฏิบัติในบทที่ท่านวางไว้สำหรับการปฏิบัติที่เรียกว่าสิกขานั่นเอง และมีการจำแนกไว้เป็น ๓ สิกขา คือ ศีลสิกขา สมาธิสิกขาหรือจิตตสิกขา และปัญญาสิกขา[๒๒] และอธิบายแนวปฏิบัติไว้ว่า กำหนดลมหายใจทั้งปวง คือ กำหนดให้รู้ในกองลมทั้งปวงในเวลาหายใจออกและหายใจเข้าให้รู้ว่าเบื้องต้นของลมหายใจออกนั้นอยู่เหนือสะดือ เบื้องกลางอยู่ที่หน้าอก เบื้องปลายอยู่ที่ช่องจมูก และเบื้องต้นของลมหายใจเข้านั้นอยู่ที่ช่องจมูก เบื้องกลางอยู่ที่หน้าอก เบื้องปลายอยู่ที่เหนือสะดือ จะรู้ได้

---

[๒๐] วิสุทฺธิ.(บาลี) ๑/๒๙๘.

[๒๑] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๖.

[๒๒] พุทธทาสภิกขุ , **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๘๑.

ต่อเมื่อตั้งใจกำหนด ลมหายใจยาวเมื่อร่างกายสบาย เมื่อร่างกายไม่สบายลมหายใจจะสั้น ฉะนั้น ถ้าเราหายใจให้ยาวได้ก็หมายความว่าทำร่างกายให้สบายได้ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ในทางอนามัยด้วย คือทำให้ร่างกายสบาย ส่วนลมหายใจสั้นนั้น ตอนแรกจะต้องรู้ถึงข้อที่ว่า เมื่อจิตไม่ปกติลมหายใจสั้น เมื่อหงุดหงิดก็หายใจสั้น เมื่อโกรธก็หายใจสั้น ฉะนั้น จะต้องรู้จักความที่ลมหายใจสั้น เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตก็ไม่ปกติ นี้จึงกำหนดรู้ทั้งอย่างยาวและอย่างสั้นว่า อย่างไหนยาว? อย่างไหนสั้น? ยาวเพราะเหตุใด? สั้นเพราะเหตุอะไร? และสามารถที่จะบังคับจิตใจให้ปกติเมื่อลมหายใจสั้นก็ได้ ถ้าเรารู้เท่าทันแล้ว หรือว่าจะแก้ไขสิ่งเหล่านั้นให้หายไปได้ โดยการที่หายใจให้ยาว เราจึงเป็นผู้ที่รู้จักธรรมชาติของลมหายใจดีทั้งอย่างยาวและอย่างสั้น เพื่อเป็นผู้แตกฉานในเรื่องของการหายใจ ลมหายใจที่ยาว หยาบอยู่ก็ได้ เราก็หายใจยาวอย่างละเอียด ลมหายใจสั้น หยาบอยู่ก็ได้ ก็พยายามทำให้ละเอียด จนสามารถบังคับได้ นี้เรียกว่าเป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับลมหายใจ ทั้งยาวและสั้น[๒๓] กำหนดข้อเท็จจริงที่ว่า ลมหายใจนี้เป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกายอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก ถ้าลมหายใจปกติร่างกายก็ปกติ ถ้าร่างกายปกติลมหายใจก็ปกติ ถ้าลมหายใจเป็นปกติคือยาวก็หมายความว่าร่างกายก็ระงับตามปกติ ลมหายใจสั้นร่างกายก็กระวนกระวาย นี้เรียกว่าความเนื่องกันระหว่างลมหายใจกับร่างกาย มองเห็นลมหายใจในลักษณะที่เป็นผู้ปรุงแต่งร่างกาย เรียกเป็นภาษาบาลีว่ากายสังขาร กายสังขาร แปลว่าสิ่งปรุงแต่งร่างกาย ระบุที่ลมหายใจก่อนสิ่งอื่น แล้วลมหายใจเองก็เรียกว่ากายได้เหมือนกัน เพราะมันเนื่องอยู่กับกาย ปรุง

---

[๒๓] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๑๒, ๖๖-๖๗.

แต่งกาย ตัวลมหายใจก็เรียกว่ากาย ตัวร่างกายเองก็เรียกว่ากาย รู้จักกายทั้งปวง คือรู้จักข้อที่สัมพันธ์กันอยู่ในฐานะเป็นเครื่องปรุงแต่งซึ่งกันและกัน ร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งการหายใจ การหายใจก็ช่วยปรุงสนับสนุนร่างกายอยู่[๒๔]

ความปรากฏขึ้นของวิสุทธิและไตรสิกขา พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ชื่อว่าสีลวิสุทธิ เพราะมีความหมายว่าเป็นผู้รู้ชัดกองลมทั้งปวง สำรวมระวังลมหายใจเข้า-ออก ชื่อว่าจิตตวิสุทธิ เพราะมีความหมายว่าไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่าทิฏฐิวิสุทธิ[๒๕]เพราะมีความหมายว่าเห็น ในบรรดาธรรมนั้น ความสำรวมชื่อว่าอธิสีลสิกขา ความไม่ฟุ้งซ่านชื่อว่าอธิจิตตสิกขา ความเห็นชื่อว่าอธิปัญญาสิกขา

ภิกษุเมื่อคำนึงถึงสิกขา ๓ นี้ชื่อว่าศึกษา เมื่อรู้ชื่อว่าศึกษา เมื่อเห็นชื่อว่าศึกษา เมื่อพิจารณาชื่อว่าศึกษา เมื่ออธิษฐานจิตชื่อว่าศึกษา เมื่อน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธาชื่อว่าศึกษา เมื่อประคองความเพียรชื่อว่าศึกษา เมื่อตั้งสติไว้มั่นชื่อว่าศึกษา เมื่อตั้งจิตไว้มั่นชื่อว่าศึกษา เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญาชื่อว่าศึกษา เมื่อรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่งชื่อว่าศึกษา เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ชื่อว่าศึกษา เมื่อละธรรมที่ควรละชื่อว่าศึกษา เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญชื่อว่าศึกษา เมื่อทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งชื่อ

---

[๒๔] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๑๓.

[๒๕] ทิฏฐิวิสุทธิ หมายถึง สัมมาทิฏฐิในอริยมรรค ๔ (องฺ.ทุก.อ.(บาลี) ๒/๑๗๖/๗๒), คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า นามรูปานํ ยถาวทสฺสนํ ทิฏฺฐิวิสุทฺธิ นาม. ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นลักษณะเฉพาะของสภาวธรรมทางกาย(รูป) และทางใจ (นาม) ออกจากกันได้ตามความเป็นจริง คือรูปมีสภาพเปลี่ยนแปลงชำรุดทรุดโทรม นามมีสภาพน้อมไปสู่อารมณ์หรือรู้อารมณ์นั้นชื่อว่า ทิฏฐิวิสุทธิ (ความเห็นอันบริสุทธิ์) ..**วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๖๐**

ว่าศึกษา เมื่อภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้าหายใจออก เวทนา.. สัญญา..วิตกจึงปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ และปรากฏถึงความดับไป(ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ เจริญวิปัสสนา)

วิธีปฏิบัติ ๓ ขั้นแรกนี้ ผู้ปฏิบัติพึงหายใจเข้าหายใจออกอย่างเดียวเท่านั้น และไม่พึงทำกิจอะไรๆ อื่น ขั้นต่อไปควรทำความเพียรเพื่อทำญาณให้เกิดขึ้น[๒๖]

๔.๑.๔ ระงับลมหายใจเข้า-ออก

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดเพื่อระงับลมหายใจเข้า-ออกว่า “ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ. ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.”[๒๗]

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับลมหายใจขณะหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับลมหายใจขณะหายใจออก

กายสังขาร แปลว่า สภาพปรุงแต่งกาย ก็คือลมหายใจเข้า-ออก[๒๘]

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า[๒๙]ผู้ปฏิบัติพึงพยายามใส่ใจว่า จะตามกำหนดรู้จนลมหายใจเข้าและลมหายใจออกที่หยาบให้ค่อยๆ ละเอียดลงให้ระงับไป ให้สงบไป หายใจเข้า-หายใจออก

คำว่า หยาบ ละเอียด และระงับ หมายถึง ร่างกายและสภาพจิต

---

[๒๖] ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๙๘.

[๒๗] วิ.มหาวิ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๙๖, ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๒๑/๙๕.

[๒๘] ที.ม.อ. (บาลี)๒๘๘/๒๕๕, ที.ม.ฏีกา (บาลี) ๒/๒๘๘/๒๖๔.

[๒๙] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๙๙, วิ.มหา.อ. (บาลี)๑/๔๕๐ ,ขุ.ป.อ.(บาลี)๒/๑๐๗.

ของผู้ปฏิบัติ ก่อนที่ยังมิได้เจริญอานาปานสติยังเป็นกายและจิตที่หยาบ ยังมีความกระวนกระวาย เมื่อความหยาบแห่งกายและจิตยังไม่สงบระงับ แม้ลมหายใจก็เป็นลมหยาบ คือเข้า-ออกแรงจนหายใจทางจมูกไม่ทันต้องหายใจทางปาก ต่อเมื่อกายและจิต (รูป-นาม) ถูกกำหนดถือเอาเป็นอารมณ์กรรมฐานแล้ว เมื่อนั้นลมหายใจเข้า-ออกก็จะค่อยๆ ละเมียดละไมเข้าจนนิ่งสงบ เมื่อกายและจิตนั้นสงบแล้ว ลมหายใจเข้า-ออกก็จะละเอียดเรื่อยๆ จนแทบรู้สึกไม่ได้ว่ามีอยู่หรือไม่มี เมื่อก่อนที่ยังมิได้กำหนดกรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติก็ยังไม่มีความคำนึงใส่ใจว่า เราจะระงับลมหายใจหยาบๆ ให้ละเมียดละไมนิ่งสงบ ต่อเมื่อตามกำหนดรู้กายและจิตนั้นแล้วจึงมีความใส่ใจขึ้น เพราะเหตุนั้น ในขณะที่ได้กำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานนั้นแล้ว ลมหายใจจึงละเอียดกว่าลมหายใจในขณะที่ยังมิได้กำหนดถือเอากรรมฐาน[๓๐] ในขั้นกำหนดบริกรรม กายสังขารก็นับว่ายังหยาบ ในขั้นอุปจารแห่งปฐมฌานจึงละเอียดขึ้น ในขั้นอุปจารแห่งปฐมฌานนั้นก็จัดว่ายังหยาบ ในขั้นตัวปฐมฌานเองจึงละเอียด ในขั้นปฐมฌานและขั้นอุปจารแห่งทุติฌานก็นับว่ายังหยาบ ในขั้นตัวทุติยฌานจึงละเอียด ในขั้นทุติยฌานและอุปจารแห่งตติยฌานก็นับว่ายังหยาบ ในขั้นตัวตติยฌานจึงละเอียด ในขั้นตติยฌานและอุปจารแห่งจุตตถฌานก็นับว่ายังหยาบ ต่อชั้นจตุตถฌานจึงละเอียดยิ่ง[๓๑]

พระสารีบุตรเถระอธิบายต่อว่า หากมีคำถามว่า “แม้เมื่อทำกายสังขารที่ละเอียดยิ่งให้ระงับเสียอีกอย่างนั้น การกำหนดรู้ลมให้เกิดต่อไปก็ไม่มี การทำลมหายใจเข้าหายใจออกให้เป็นไปก็ไม่มี เพราะทั้งหยาบ

---

[๓๐] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๙๘.

[๓๑] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๑๘๐.(มหามกุฏ)

ทั้งละเอียดระงับไปหมดแล้ว การเจริญอานาปานสติก็จะมีต่อไปไม่ได้อีก เพราะลมหายใจไม่มี การบำเพ็ญอานาปานสติสมาธิต่อไปก็ไม่มี เพราะไม่มีลมเป็นอารมณ์ และผู้ปฏิบัติก็ไม่อาจเข้าสมาบัตินั้น ทั้งก็ไม่ได้ออกจากสมาบัตินั้นด้วยละซิ? พึงตอบว่า แม้เมื่อกายสังขารระงับไปอย่างนั้น การทำให้การกำหนดรู้ลมเกิดต่อไปก็ยังมีได้ การทำลมหายใจเข้าและลมหายใจออกให้เป็นไปก็มีได้ การเจริญอานาปานสติต่อไปก็มีได้ การบำเพ็ญอานาปานสติสมาธิต่อไปก็มีได้ และผู้ปฏิบัติก็ทำเข้าสมาบัตินั้นก็ได้ ออกจากสมาบัตินั้นก็ได้อยู่[๓๒] มีอุปมาเหมือนเมื่อ***กังสดาล***ถูกเคาะแล้ว เสียงหยาบย่อมเป็นไปก่อน ความรู้สึกของคนก็เป็นไปได้ เพราะถือเอานิมิตแห่งเสียงหยาบได้ง่าย เพราะทำนิมิตแห่งเสียงหยาบไว้ในใจได้ง่าย เพราะจดจำนิมิตแห่งเสียงหยาบได้ง่าย แม้เมื่อเสียงหยาบดับแล้ว จากนั้น เสียงละเอียดก็ทำก้องในจิต จิตก็ยังดำเนินไปได้ เพราะทำถือเอานิมิตแห่งเสียงละเอียดได้ดี เพราะยังทำนิมิตแห่งเสียงละเอียดไว้ในใจได้ดี เพราะทำจดจำนิมิตแห่งเสียงละเอียดได้ดี ครั้นเมื่อเสียงละเอียดดับแล้ว ต่อจากนั้นจิตก็ยังดำเนินไปได้แม้เพราะมีนิมิตแห่งเสียงละเอียดเป็นอารมณ์ ก็เหมือนกับลมหายใจเข้าหายใจออกที่หยาบย่อมเป็นไปก่อน จิตก็ไม่ส่ายไปเพราะถือเอานิมิตแห่งลมหายใจเข้าหายใจออกที่หยาบได้ง่าย เพราะทำนิมิตแห่งลมหายใจเข้าหายใจออกที่หยาบไว้ในใจได้ง่าย เพราะสังเกตนิมิตแห่งลมหายใจเข้าหายใจออกที่หยาบได้ง่าย แม้เมื่อลมหายใจเข้าหายใจออกที่หยาบดับแล้ว หลังจากนั้น ลมหายใจเข้าหายใจออกที่ละเอียดก็ยังดำเนินไป จิตก็ยังไม่ส่ายไป

---

[๓๒]เพราะกายสังขารหยาบๆ ระงับไป แต่ที่ละเอียด ๆ ยังมีอยู่ เมื่อละเอียดถึงที่สุดโดยลำดับแล้ว นิมิตเกิด ก็ถือนิมิตนั้นเป็นอารมณ์ ต่อไปได้

ได้ เพราะทำถือเอานิมิตแห่งลมละเอียดได้ดี ยังทำนิมิตแห่งลมละเอียดไว้ในใจได้ดี ทำสังเกตนิมิตแห่งลมละเอียดได้ดี ครั้นเมื่อลมหายใจเข้าหายใจออกที่ละเอียดดับไปแล้ว หลังจากนั้นจิตก็ยังไม่ส่ายไปได้ แม้เพราะยังมีนิมิตแห่งลมหายใจเข้าหายใจออกที่ละเอียดเป็นอารมณ์[๓๓] เพราะเหตุนั้นการทำให้การกำหนดรู้ลมเกิดต่อไปก็ยังมีได้ การทำลมหายใจเข้าหายใจออกให้เป็นไปก็มีได้ การเจริญอานาปานสติต่อไปก็มีได้ การบำเพ็ญอานาปานสติสมาธิต่อไปก็มีได้ และผู้ปฏิบัติก็สามารถเข้าสมาบัตินั้นก็ได้ ออกจากสมาบัตินั้นก็ได้อยู่[๓๔]

พุทธทาสภิกขุอธิบายแนวปฏิบัติไว้ว่า กำหนดลมหายใจเพื่อบังคับให้ลมหายใจนละเอียด ให้ลมนั้นปรุงแต่งกายแต่ชนิดที่ละเอียดระหว่างขั้นที่ ๓ กับขั้นที่ ๔ เนื่องกันตรงข้อที่ว่า เราต้องรู้จักธรรมชาติแท้ของลมหายใจ ที่เนื่องกันอยู่กับร่างกาย ปรุงแต่งร่ายกายนี้ให้ดีเสียก่อน เราจึงจะสามารถใช้วิธีการอันใดอันหนึ่ง ทำให้ระงับคือละเอียดลงไป นี้เราจึงมีการกระทำที่ทำการบีบบังคับหรือฝึก โดยวิธีที่ลมหายใจจะละเอียดลงไป จนแทบจะไม่รู้สึกว่าเราหายใจ เมื่อเป็นอย่างนี้ร่างกายมันก็พลอยละเอียด คือสงบระงับ และเย็นลงไปๆ ด้วย ผลพลอยได้ก็คือจิตมันก็เย็นลงไปด้วย จิตก็สงบระงับด้วย แต่ในตอนนี้เราจะยังไม่พูดถึงจิตโดยตรง เราพูดถึงแต่ความที่ร่างกายระงับ เราจึงเรียกว่า ทำกายสังขารให้ระงับในขั้นที่ ๔ นี้ ถ้าทำสำเร็จถึงที่สุด ก็มีความเป็นสมาธิถึงขนาดที่เรียกว่า ฌาน[๓๕]

---

[๓๓] ดูใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑๗๑/๒๖๘.

[๓๔] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๙๙ ,วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๔๕๐ ,ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗.

[๓๕] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๑๓-๑๔.

๔.๒ วิธีปฏิบัติแบบสมถกรรมฐาน

ในอานาปนสติกรรมฐาน มีวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงฌาน ๔ นัย และแนวทางปฏิบัติอานาปนสติยกขึ้นสู่วิปัสสนาอีก ๔ นัย รวมเป็น ๘ นัย

การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาให้ถึงขั้นฌานก่อน แล้วยกองค์ฌานขึ้นพิจารณาเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายวิธีปฏิบัติไว้ ๔ นัย ดังนี้

๑. คณนานัย การคำนวณหรือการนับ เพื่อทราบความสั้นยาวของลมหายใจ หรือเพื่อควบคุมการหายใจอย่างมีระยะ มีเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด เป็นการนับลมหายใจเข้า-ออก เป็นหมวดๆ มีได้ในอานาปานสติ ขั้นที่ ๑ - ๒– ๓

๒. อนุพันธนานัย การติดตามลมหายใจอย่างละเอียด ด้วยสติที่ส่งไปตามอย่างไม่ทิ้งระยะว่าง โดยไม่ต้องนับ ไม่ต้องกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด มีได้ในขั้นที่ ๓

๓. ผุสนานัย การกำหนดรู้ที่ลมกระทบเพียงจุดเดียว ขณะกำหนดรู้ เพื่อการเกิดขึ้นแห่งอุคคหนิมิต ณ ที่นั้นตามคณนานัยและอนุพันธนานัย หมายความว่าขณะที่นับลมและตามลมอยู่นั้น มีความรู้อยู่ที่ลมกระทบ มีได้ในอานาปานสติ ขั้นที่ ๔

๔. ฐปนานัย การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกโดยอนุพันธนานัยกับผุสนานัย ที่เป็นไปอยู่นั้น ความแน่นแฟ้นมั่นคงแห่งการกำหนดอันเป็นที่ตั้งแห่งอุคคหนิมิต

นั้น จนกระทั่งเปลี่ยนรูปเป็นปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้นอย่างชัดเจนมั่นคงแน่นแฟ้น เพื่อเป็นที่หน่วงให้เกิดอัปปนาสมาธิหรือฌานต่อไป ฐปนาจึงหมายเอาอัปปนา มีได้ในอานาปานสติ ขั้นที่ ๔

๔.๒.๑ คณนานัย

อรรถกถาพระวินัย[๓๖]อธิบายว่า โยคี[๓๗]ผู้เริ่มบำเพ็ญภาวนา ควรมนสิการกรรมฐานนี้โดยการนับก่อน และเมื่อจะนับ ไม่ควรหยุดนับต่ำกว่า ๕ ไม่ควรนับให้เกินกว่า ๑๐ ไม่ควรแสดงการนับให้ขาดในระหว่าง เพราะเมื่อหยุดนับต่ำกว่า ๕ จิตตุปบาทย่อมดิ้นรนในโอกาสคับแคบ ดุจฝูงโคที่ขังไว้ในคอกที่คับแคบฉะนั้น เมื่อนับเกินกว่า ๑๐ ไป จิตตุปบาทก็พะวงยู่ด้วยการนับเท่านั้น เมื่อแสดงการนับให้ขาดในระหว่าง จิตย่อมหวั่นไปว่า กรรมฐานของเราจะถึงที่สุดหรือไม่หนอ เพราะฉะนั้น ต้องเว้นโทษเหล่านี้เสียแล้ว จึงค่อยนับ

---

[๓๖] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๖-๔๖๐.

[๓๗] **โยคี** หมายถึง ผู้ประกอบความเพียรในกรรมฐานเป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลมในการประคองจิต ข่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง จิตตั้งมั่น และวางเฉย

ประคองจิตให้ตั้งอยู่ด้วย ธัมมวิจย..วิริย..ปีติสัมโพชฌงค์

ข่มจิต เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ข่มด้วยปัสสัทธิ..สมาธิ..อุเบกขาสัมโพชฌงค์

ทำจิตให้ร่าเริง ด้วยการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย

จิตตั้งมั่น ทำจิตให้เว้นจากความหดหู่และฟุ้งซ่าน ด้วยผูกใจไว้กับวิริยะและสมาธิหรืออุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ

วางเฉย พระโยคีรู้ความหดหู่ ฟุ้งซ่านแห่งจิต จิตอภิรมย์ในอารมณ์กสิณเป็นต้น หรือจิตสัมปยุตด้วยฌานแล้ว ไม่พึงขวนขวายในการประคองจิต ข่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง ควรกระทำการวางเฉยอย่างเดียว ขุ.ม.อ.(บาลี)๒๑๐/๔๗๙-๔๘๐.

การนับลมหายใจแบบคณนานัยจำแนกเป็น ๒ อย่าง คือ

๑.๑ ธัญญมาปกคณนานัย การนับลมหายใจเข้า-ออกด้วยวิธีนับช้าๆ ดุจตวงข้าวเปลือก หมายความว่าต้องนับลมหายใจเข้า หรือหายใจออกที่รู้สึกชัดเจนทางใจเท่านั้น ส่วนลมหายใจที่ไม่รู้สึกชัดเจนทางใจนั้นจงทิ้งเสีย ไม่ต้องนับ คือ เมื่อนักปฏิบัติตั้งจิตไว้ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบนแล้วกำหนดรู้ลมหายใจ ในเบื้องแรกลมหายใจเข้า-ออกมักไม่ปรากฏชัด ทั้งนี้เพราะจิตยังไม่สงบ จึงมีช่วงที่ลมหายใจไม่ปรากฏชัดซึ่งนักปฏิบัติยังไม่ควรนับ แต่ให้นับเฉพาะช่วงที่ลมหายใจปรากฏชัดเท่านั้น วิธีนี้เรียกว่า การนับช้ามี ๖ วาระ คือ

๑. การนับ ๑ ถึง ๕ (หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เป็นต้นจนถึงหายใจเข้านับ ๕)

๒. การนับ ๑ ถึง ๖ (หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เป็นต้นจนถึงหายใจออกนับ ๖)

๓. การนับ ๑ ถึง ๗ (หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เป็นต้นจนถึงหายใจเข้านับ ๗)

๔. การนับ ๑ ถึง ๘ (หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เป็นต้นจนถึงหายใจเข้านับ ๘)

๕. การนับ ๑ ถึง ๙ (หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เป็นต้นจนถึงหายใจเข้านับ ๙)

๖. การนับ ๑ ถึง ๑๐ (หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เป็นต้นจนถึงหายใจเข้านับ ๑๐)

เมื่อเริ่มนับลมหายใจตั้งแต่ปฐมวาระเป็นต้นไปจนถึงฉัฏฐวาระแล้วพึงหวนกลับมาหาปฐมวาระอีกและทั้ง ๖ วาระเหล่านี้จัดเป็น ๑ จบ

นักปฏิบัติพึงตั้งจิตจดจ่อที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน แล้วนับลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออกที่ปรากฏชัดว่า หนึ่ง ถ้าลมหายใจเข้าและออกทั้งสองอย่างปรากฏชัดให้นับตามลำดับว่า สอง สาม สี่ ถ้าไม่ปรากฏชัดให้หยุดอยู่ในที่เดิม นับว่า หนึ่ง หนึ่ง เรื่อยไปตลอดช่วงเวลาที่ลมหายใจไม่ปรากฏชัด ต่อเมื่อมีช่วงที่ลมหายใจปรากฏชัดก็พึงนับต่อไปว่า สอง สาม สี่ ฯลฯ พอนับถึงห้าแล้วพึงหวนกลับมาหาหนึ่งอีก

ตามนัยนี้ พึงนับเฉพาะลมหายใจที่ปรากฏชัดโดยเริ่มนับตั้งแต่ ๑ ถึง ๑๐ ในวาระทั้ง ๖ เหล่านั้น ไม่นับช่วงเวลาที่ลมหายใจไม่ปรากฏชัด วิธีดังกล่าวนี้เรียกว่า วิธีนับช้า[๓๘]

๑.๒ โคปาลกคณนานัย การนับลมหายใจเข้า-ออกด้วยวิธีนับเร็ว ดุจคนเลี้ยงโคทำการนับโคที่เบียดกันออกจากคอกที่แคบเป็นหมู่ ๆ การนับเร็ว ๆ นั้น หมายความว่าเมื่อทำการนับลมหายใจเข้า-ออกตามวิธีธัญญมาปกคณนานัยอยู่เรื่อยๆ ความรู้สึกชัดเจนทางใจก็จะมีขึ้นทุกๆ ขณะการหายใจเข้าและหายใจออก เนื่องจากมีสมาธิดี ความไม่รู้สึกชัดเจนก็หมดไป การหายใจเข้า-ออกก็จะเร็วขึ้น การกำหนดนับก็เร็วตามไปด้วย หายใจเข้า และหายใจออก นับ ๑ เป็นต้น จนครบหมวดต่าง ๆ ทั้ง ๖ หมวด นับโดยวิธีนี้ลมเดินถี่ อย่าพึงถือเอาลมข้างในและข้างนอก ถือเอาแต่ที่จุดสัมผัส ที่ลมกระทบจมูกเท่านั้น

เมื่อปฏิบัติโดยนับลมหายใจเรื่อยไปเช่นนี้ ช่วงเวลาที่ลมหายใจปรากฏชัดจะมีมากขึ้น ผู้ปฏิบัติอาจนับว่า หนึ่ง สอง สาม เป็นต้นได้อย่างต่อเนื่อง และเมื่อลมหายใจเข้า-ออกปรากฏชัดเสมอก็นับได้ไม่ขาดช่วง ไม่ขาดสติไปในช่วงใด ทั้งการนับก็มีได้ตามลำดับเสมอกับลม

---

[๓๘] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๕๑๓.

หายใจ อนึ่ง การนับว่า หนึ่ง สอง สาม ฯลฯ นั้น เป็นการบริกรรมในใจ ไม่ต้องเปล่งเสียง บางคนเปล่งเสียงก็มี บางคนชักลูกประคำ ๑ ลูกเมื่อนับลมหายใจครบ ๖ วาระ พร้อมทั้งชักลูกประคำให้ครบตามจำนวนรอบที่กำหนดไว้ อย่างไรก็ตามการปรากฏชัดของลมหายใจเป็นหลักสำคัญในเรื่องนี้

การกำหนดลมหายใจวิธีนับเร็ว หายใจเข้าและออกนับ๑ หายใจเข้าและออกนับ ๒ ต่อเนื่องกันไปตามลมหายใจที่ละเอียดและเร็วขึ้นจนครบหมวด ๑๐ ดังนี้ คือ

หมวดปัญจกะ	๑	๒	๓	๔	๕					
หมวดฉักกะ	๑	๒	๓	๔	๕	๖				
หมวดสัตตกะ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗			
หมวดอัฏฐกะ	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-ออกตามธัญญมาปกคณนานัย และโคปาลกคณนานัย ผู้ปฏิบัติต้องพยายามนับตามลำดับของลมเข้า-ออก ทั้งให้ถูกตรงตามลำดับเลขในหมวดนั้นเหมือนอย่างที่แสดงไว้นี้ เพราะการปฏิบัติได้ผ่านธัญญมาปกคณนานัยมาเป็นอย่างดีแล้วสติและสมาธิก็มีกำลังมากขึ้น การหายใจเข้า-ออก ก็เร็วขึ้นด้วย[๓๙] ฉะนั้น จึงต้องพยายามนับให้ถูกตามลำดับของลม และให้ถูกต้องตามลำดับเลขที่นับด้วย และการนับอย่านับด้วยปาก ต้องกำหนดนับด้วยใจ

---

[๓๙] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๖๒/๑๑๐.

กำหนดอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าเมื่อใดแม้ไม่นับแล้ว สติก็ทำตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์คือลมหายใจนั้น วัตถุประสงค์ของการนับก็เพื่อให้สติตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์ ตัดความคิดฟุ้งซ่านไปภายนอกได้นั่นเอง[๔๐]

๔.๒.๒ อนุพันธนานัย

อนุพันธนานัย คือ เมื่อสติตั้งมั่นแล้ว จิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้วก็หยุดนับเสีย แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนี้มิใช่ความหมายว่าตามไปกับลมที่เดินผ่านจมูกเข้าไปสุดที่สะดือ แล้วตามลมจากท้องขึ้นมาที่อกแล้วออกมาที่จมูก เป็นต้นลมกลางลม ปลายลม ถ้าทำอย่างนั้นทั้งภายในจะปั่นป่วนวุ่นวาย วิธีติดตามที่ถูกต้อง คือใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบนนั่นแหละ เปรียบเหมือนคนเลื่อยไม้ ตั้งสติไว้ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้เท่านั้น จะได้ใส่ใจฟันเลื่อยที่มาหรือไป ส่ายตาไปตามหัวเลื่อยกลางเลื่อยปลายเลื่อย ก็หาไม่ แต่ทั้งที่ตามองอยู่ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้แห่งเดียว ฟันเลื่อยที่มาหรือไม่ เขาก็ตระหนักรู้ และโดยวิธีนี้งานของเขาก็สำเร็จด้วยดี ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน เมื่อตั้งสติไว้ที่จุดลมกระทบ ไม่ติดตามไปตามลมที่มาหรือไม่ ก็รู้ตระหนักถึงลมทั้งที่มาและไปนั้นได้ และโดยวิธีนี้การปฏิบัติจึงจะสำเร็จ

คัมภีร์วิสุทธิมรรคและอรรถกถาพระวินัย[๔๑]อธิบายว่า การส่งสติไปตามนั้น หาใช่ด้วยอำนาจการไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแห่งลมหายใจเข้าไม่ จริงอยู่ สะดือเป็นเบื้องต้นแห่งลมออกไปภายนอก หทัย(หัวใจ) เป็นท่ามกลาง จมูกเป็นที่สุด ปลายจมูกเป็นเบื้องต้นแห่ง

---

[๔๐] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๐๕.

[๔๑] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๘-๔๕๙, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๐๕.

ลมเข้าไปภายใน หทัยเป็นท่ามกลาง สะดือเป็นที่สุด ก็เมื่อโยคีนั้นไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแห่งลมหายใจเข้าและหายใจออกนั้น จิตที่ถึงความฟุ้งซ่าน ย่อมเป็นไปเพื่อความกระวนกระวาย และเพื่อความหวั่นไหว ก่อให้เกิดอุปกิเลส ๑๘ ประการ ดังนี้

๑. จิตที่ถึงความฟุ้งซ่านในภายใน เมื่อโยคีใช้สติไปตามลมหายใจเข้าที่ฐานเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด

๒. จิตที่ถึงความฟุ้งซ่านในภายนอก เมื่อโยคีใช้สติไปตามลมหายใจออกที่ฐานเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด

๓. ความเป็นไปแห่งตัณหาคือความติดใจหวังลมหายใจเข้า

๔. ความเป็นไปแห่งตัณหาคือความติดใจหวังลมหายใจออก

๕. ความหลงในการได้ลมหายใจออกของโยคีผู้ถูกลมหายใจเข้าครอบงำ

๖. ความหลงในการได้ลมหายใจเข้าของโยคีผู้ถูกลมหายใจออกครอบงำ

๗. จิตกวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจเข้าเมื่อโยคีคำนึงถึงนิมิต

๘. จิตกวัดแกว่งอยู่ที่นิมิตเมื่อโยคีคำนึงถึงลมหายใจเข้า

๙. จิตกวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจออกเมื่อโยคีคำนึงถึงนิมิต

๑๐. จิตกวัดแกว่งอยู่ที่นิมิต เมื่อโยคีคำนึงถึงลมหายใจออก

๑๑. จิตกวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจออก เมื่อโยคีคำนึงถึงลมหายใจเข้า

๑๒. จิตกวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจเข้า เมื่อโยคีคำนึงถึงลมหายใจออก

๑๓. จิตที่แล่นไปในอตีตารมณ์ ตกไปข้างฝ่ายฟุ้งซ่าน

๑๔. จิตที่หวังอนาคตารมณ์ ถึงความกวัดแกว่ง

๑๕. จิตที่หดหู่ ตกไปข้างฝ่ายเกียจคร้าน
๑๖. จิตที่มีความเพียรกล้า ตกไปข้างฝ่ายอุทธัจจะ
๑๗. จิตที่น้อมรับ ตกไปข้างฝ่ายกำหนัด
๑๘. จิตที่ผละออก ตกไปข้างฝ่ายพยาบาท[๔๒]

ภาวะที่เป็นอันตรายต่อสมาธิ ๑๘ ประการนี้เป็นเหตุให้กายและจิตกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน พระสารีบุตรเถระแนะนำแนวทางแก้ไขไว้ว่า

"เมื่อโยคีส่งสติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจว่า กายก็ดี จิตก็ดี ย่อมถึงความระส่ำระสาย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะจิตถึงความฟุ้งซ่านในภายใน เมื่อโยคีส่งสติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจออก กายก็ดี จิตก็ดี ย่อมมีความระส่ำระสายหวั่นไหวและดิ้นรน เพราะจิตถึงความฟุ้งซ่านไปภายนอก เพราะฉะนั้น โยคีเมื่อมนสิการโดยการกำหนดลมกระทบ ไม่พึงมนสิการด้วยอำนาจแห่งเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด พึงมนสิการด้วยการกำหนดลมกระทบ และด้วยอำนาจการหยุดไว้ เพราะว่าไม่มีการมนสิการแยกกัน ด้วยการกำหนดลมกระทบและหยุดไว้ เหมือนกับการนับและการตามผูก แต่โยคีเมื่อนับอยู่ตรงที่ลมถูกต้องแล้วนั่นแหละชื่อว่ามนสิการด้วยการนับและการถูกต้อง เมื่อหยุดพักการนับตรงที่ลมถูกต้องแล้วใช้สติตามผูกลมหายใจเข้า และหายใจออกนั้น และตั้งจิตไว้ด้วยอำนาจอัปปนา"[๔๓]

---

[๔๒] ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑๕๔/๒๓๖.

[๔๓] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๐๕.

๔.๒.๓ ผุสนานัย

ผุสนานัย คือ การกำหนดรู้ที่ลมกระทบ ขณะกำหนดรู้ตามคณนานัยและอนุพันธนานัย หมายความว่า ขณะที่นับลมและตามลมอยู่นั้น มีความรู้สึกอยู่ที่ลมกระทบ ในระยะนี้สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน นิมิตจะเกิดและสำเร็จอัปปนาสมาธิโดยเร็ว แต่บางท่านจะค่อยเป็นค่อยไป คือตั้งแต่ใช้วิธีนับมาลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้นๆ ร่างกายผ่อนคลายสงบเต็มที่ทั้งกายและใจรู้สึกเบา เหมือนดังตัวลอยอยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจที่หยาบหมดไปแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิมิตแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้นิมิตนั้นหมดไปก็ยังมีนิมิตแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อๆ ไปอีก เปรียบเหมือนเมื่อเอาแท่งโลหะเคาะกังสดาลหรือเคาะระฆัง ให้มีเสียงดังขึ้นฉับพลัน จะมีนิมิตคือเสียงแว่วเป็นอารมณ์อยู่ในใจไปได้นาน เป็นนิมิตเสียงที่หยาบแล้วละเอียดเบาลงไปๆ ตามลำดับ แต่ถึงตอนนี้ จะมีปัญหาสำหรับกรรมฐานลมหายใจนี้โดยเฉพาะ กล่าวคือแทนที่ยิ่งกำหนดไป อารมณ์จะยิ่งชัดมากขึ้นเหมือนกรรมฐานอื่น แต่สำหรับกรรมฐานนี้ ยิ่งเจริญไปลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้นๆ จนไม่รู้สึกเลย ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับกำหนด เมื่อปรากฏการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ท่านแนะนำว่าอย่าเสียใจอย่าลุกเลิกไปเสีย พึงเอาลมกลับมาใหม่ วิธีเอาลมกลับมาก็ไม่ยาก ไม่ต้องตามหาที่ไหน เพียงตั้งจิตไว้ ณ จุดที่ลมกระทบตามปกตินั่นแหละ มนสิการคือกำหนดนึกถึงว่า ลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ไม่ช้าลมก็จะปรากฏแล้ว กำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต่อเรื่อยไป ไม่นานนิมิตก็จะปรากฏ

ภาวะที่เป็นเหตุให้จิตผ่องแผ้ว ไม่ฟุ้งซ่าน ๖ ประการ ดังต่อไปนี้

๑. จิตที่แล่นไปตามอารมณ์อดีตตกไปข้างฝ่ายฟุ้งซ่าน โยคีละจิต

นั้นแล้วตั้งจิตไว้ในฐานเดียว คือที่ที่ลมหายใจกระทบ เช่น ปลายจมูก เป็นต้น จิตจึงไม่ฟุ้งซ่าน

๒. จิตหวังอนาคตารมณ์ ถึงความกวัดแกว่ง โยคีเว้นจิตนั้นแล้ว น้อมจิตไปในฐานเดียวกันนั้น จิตจึงไม่ฟุ้งซ่าน

๓. จิตหดหู่ ตกไปข้างฝ่ายเกียจคร้าน โยคียกจิตนั้นไว้แล้วละความเกียจคร้าน จิตจึงไม่ฟุ้งซ่าน

๔. จิตที่มีความเพียรกล้า ตกไปข้างฝ่ายอุทธัจจะ โยคีข่มจิตนั้นแล้วละอุทธัจจะ จิตจึงไม่ฟุ้งซ่าน

๕. จิตน้อมรับ ตกไปข้างฝ่ายกำหนัด โยคีรู้ทันจิตนั้นแล้วละความกำหนัด จิตจึงไม่ฟุ้งซ่าน

๖. จิตผละออก ตกไปข้างฝ่ายพยาบาท โยคีรู้ทันจิตนั้นแล้วละพยาบาท จิตจึงไม่ฟุ้งซ่าน

จิตบริสุทธิ์ผุดผ่อง ถึงความเป็นสภาวะเดียว ๘ ประการ คือ

(๑) ความปรากฏแห่งการบริจาคทาน

(๒) ความปรากฏแห่งสมถนิมิต

(๓) ความปรากฏแห่งลักษณะความเสื่อม

(๔) ความปรากฏแห่งความดับ

(๕) ความปรากฏแห่งการบริจาคทานของบุคคลผู้น้อมไปในจาคะทั้งหลาย

(๖) ความปรากฏแห่งสมถนิมิตของบุคคลผู้ประกอบในอธิจิตทั้งหลาย

(๗) ความปรากฏแห่งลักษณะความเสื่อมของบุคคลผู้เจริญวิปัสสนาทั้งหลาย

(๘) ความปรากฏแห่งความดับของพระอริยบุคคลทั้งหลาย[๔๔]

สรุปว่า จิตที่ถึงสภาวะเดียวด้วยธรรม ๔ ประการแรก เป็นจิตที่มีปฏิปทาหมดจดผ่องใส เจริญงอกงามด้วยอุเบกขาและถึงความร่าเริงด้วยญาณ ทำให้เห็นว่าธรรมที่มีสภาวะเดียว ๘ ประการนั้น แท้จริงแล้วย่อลงได้เป็น ๔ ประการ คือตั้งแต่ประการที่ ๕-๘ ย่อรวมเข้ากับประการที่ ๑-๔ ตามลำดับ เพราะเป็นส่วนขยายของประการนั้น ๆ

ในขั้นนี้มีวิธีปฏิบัติเพิ่มเติมดังนี้

ก. วิธีนำลมคืน -เรียนรู้นิมิต

อานาปานสติต่างจากกรรมฐานอื่น เพราะกรรมฐานอื่นเมื่อเจริญไปยิ่งชัดแจ้งขึ้น ส่วนอานาปานสติภาวนาเมื่อเจริญยิ่งขึ้นกลับถึงความละเอียดลงจนถึงกับลมไม่ปรากฏเลย เมื่อลมไม่ปรากฏพึงนั่งอยู่ตามเดิมแล้วนำลมคืนมาส่งตรงที่กระทบนั้น

คัมภีร์วิสุทธิมรรคและอรรถกถาพระวินัย[๔๕] อธิบายวิธีนำลมคืนว่า พึงพิจารณาว่า ลมหายใจเข้า–ลมหายใจออกนี้มีอยู่ที่ไหน? ไม่มีที่ไหน? มีแก่ใคร? และไม่มีแก่ใคร? เมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้วก็จะทราบว่าลมหายใจเข้า-ออกนี้ เกิดจากจิตเรียกว่า จิตตชรูปสามัญ ผู้ไม่มีลมหายใจเข้า-ออกจะมีแก่บุคคล ๘ จำพวก คือ ทารกที่อยู่ในครรภ์มารดา,คนดำน้ำ คนสลบ,คนตาย,ผู้เข้าปัญจมฌาน,รูปพรหมบุคคล,อรูปพรหมบุคคล,ผู้เข้านิโรธสมาบัติ ฉะนั้น พึงตักเตือนตนด้วยตนเองว่า ตัวเจ้ามิใช่ผู้อยู่ในท้องของมารดา มิใช่ผู้ดำลงในน้ำ มิใช่ผู้สลบ มิใช่ผู้ตายแล้ว มิใช่ผู้เข้า

---

[๔๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๑.

[๔๕] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๙, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๐๙.

จตุตถฌาน(หรือปัญจมฌาน) มิใช่ผู้ประกอบด้วยรูปภพ อรูปภพ มิใช่ผู้เข้านิโรธ มิใช่หรือ? ลมหายใจเข้า-ออกของเจ้ามีอยู่แน่ แต่ที่เจ้าไม่อาจกำหนดได้เพราะภาวะที่เจ้ามีปัญญาอ่อน จากนั้นเธอพึงวางจิตไว้ตามที่ลมกระทบโดยปกติ ทำมนสิการให้เป็นไป ก็ลมหายใจเข้าเหล่านี้สำหรับคนจมูกยาว กระทบโพรงจมูกเป็นไป สำหรับคนจมูกสั้นกระทบริมฝีปากบนเป็นไป เพราะฉะนั้นเธอพึงตั้งนิมิตไว้ว่าลมกระทบที่ตรงนี้

การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน มีนิมิต ๓ อย่าง คือ

๑. บริกรรมนิมิต ได้แก่ ลมหายใจเข้า-ออกธรรมดา ที่ใช้สติกำหนดที่ปลายจมูก

๒. อุคคหนิมิต ได้แก่ ลมหายใจที่ปรากฏอยู่ในห้วงนึกแล้ว มีลักษณะอย่างเดียวกับลมหายใจธรรมดา แต่ลมที่ปรากฏในใจในขั้นนี้ ยังกำหนดไม่ค่อยได้ชัดเจนนัก และสมาธิในขั้นนี้ก็ยังไม่ค่อยจะดีนัก

๓. ปฏิภาคนิมิต ได้แก่ ลมหายใจที่ละเอียดสุขุมปรากฏอยู่ในใจเป็นอารมณ์ของมโนวิญญาณ รวมทั้งลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นมโนภาพ นิมิตนั้นไม่ปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติเหมือนกันทุกคน บางคนปรากฏดุจปุยนุ่น ดุจปุยฝ้าย และดุจสายลมให้เกิดสุขสัมผัส[๔๖] อรรถกถาพระวินัยอธิบายอีกว่า

> “สำหรับผู้ปฏิบัติบางคนปรากฏดุจดวงดาว ดุจพวงแก้วมณี และดุจพวงแก้วมุกดา บางคนปรากฏเป็นของมีสัมผัสหยาบ ดุจเมล็ดฝ้าย และดุจเสี้ยนไม้แก่น บางคนปรากฏเป็นของสายสังวาลที่ยาว ดุจพวงแห่งดอกคำ และดุจเปลวควันไฟ บางคนดุจใยแมลงมุมที่กว้าง ดุจช่อกลีบเมฆ ดุจดอกปทุม ดุจล้อรถดุจมณฑลจันทร์ และดุจ

[๔๖] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๑/๓๑๑.

มณฑลพระอาทิตย์”[๔๗]

ในบรรดาลมหายใจเข้า,หายใจออก และนิมิตนี้ : จิตที่มีลมหายใจเข้าเป็นอารมณ์ก็อย่างหนึ่งต่างหาก จิตที่มีลมหายใจออกเป็นอารมณ์ก็อย่างหนึ่ง จิตที่มีนิมิตเป็นอารมณ์ก็อย่างหนึ่ง กรรมฐานของผู้ไม่มีธรรม ๓ อย่างนั้นย่อมไม่ถึงอัปปนา ไม่ถึงอุปจาระ ส่วนกรรมฐานของภิกษุผู้มีธรรม ๓ อย่างนี้ ย่อมถึงอัปปนาและอุปจาระด้วย ดังที่พระสารีบุตรเถระอธิบาย ปรากฏข้อความในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า

> “นิมิต ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก มิใช่เป็นอารมณ์แห่งจิตดวงเดียว และเมื่อภิกษุไม่รู้ธรรม ๓ ประการ ย่อมไม่ได้ภาวนา นิมิต,ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกมิใช่เป็นอารมณ์แห่งจิตดวงเดียว และเมื่อภิกษุรู้ซึ่งธรรม ๓ ประการ ย่อมได้ภาวนา”[๔๘]

ความจริงแล้ว การเจริญอานาปานสติด้วยการตามผูก การถูกต้องและการหยุดไว้ เป็นไปในขณะเดียวกัน ณ จุดที่ลมกระทบนั่นเอง คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า เมื่อมนสิการโดยการกำหนดลมกระทบ ไม่พึงมนสิการด้วยอำนาจแห่งเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด อนึ่ง พึงมนสิการด้วยการกำหนดลมกระทบและด้วยอำนาจการหยุดไว้ เพราะว่าไม่มีการมนสิการแยกต่างหาก ด้วยการกำหนดลมกระทบและหยุดไว้เหมือนกับการนับและการตามผูก แต่เมื่อนับอยู่ในฐานที่ลมถูกต้องนั่นแหละ ชื่อว่ามนสิการด้วยการนับและการถูกต้อง เมื่อหยุดพักการนับในฐานที่ลมถูกต้องแล้วใช้สติตามผูกลมหายใจเข้าและหายใจออกนั้น และ

---

[๔๗] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๔๖๕.

[๔๘] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๒๕๗.

ตั้งจิตไว้ด้วยอำนาจอัปปนา ท่านเรียกว่ามนสิการด้วยการตามผูก การถูกต้องและการหยุดไว้[๔๙]

ข. เรียนรู้อานาปานสมาธิ

การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออกในขณะที่มีบริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต อย่างใดอย่างหนึ่ง มีสมาธิอยู่ ๓ อย่าง คือ

๑. บริกรรมภาวนาสมาธิ ได้แก่ สมาธิในขณะที่มีบริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอารมณ์อยู่

๒. อุปจารภาวนาสมาธิ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ในระหว่างที่ยังไม่เข้าถึงรูปฌาณ

๓. อัปปนาภาวนาสมาธิ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ที่เข้าถึงรูปฌานแล้ว[๕๐]

๔.๒.๔ ฐปนานัย

การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยอนุพันธนานัยกับผุสนานัยที่เป็นไปอยู่นั้น ปฏิภาคนิมิตย่อมปรากฏ จิตจะเปลี่ยนจากการกำหนดรู้กระทบของลม เข้าไปตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในปฏิภาคนิมิตอย่างเดียว จนกระทั่งรูปฌานเกิดขึ้น ฐปนาจึงหมายเอาอัปปนาสมาธิ[๕๑] คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายรายละเอียดไว้ว่า

> โยคีพึงตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้น โดยการตั้งภาวนาจิตไว้ในปฏิภาคนิมิต จำเดิมแต่เกิดปฏิภาคนิมิตขึ้น จึงเป็นภาวนาเนื่องด้วยวิธี

---

[๔๙] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๐๕-๖.

[๕๐] วิ.มหาวิ.อ. (บาลี) ๑/๔๖๖, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๒/๓๑๒.

[๕๑] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๐๘, ๓๑๑.

ฐปนา ตั้งแต่ปรากฏนิมิตอย่างนั้น นิวรณ์ทั้งหลายก็เป็นโทษที่เธอข่มได้แน่ กิเลสทั้งหลายระงับเงียบไป สติมั่นคง จิตดำรงมั่นโดยอุปจารสมาธิเป็นแท้ ลำดับต่อไป นิมิตนั้นเธออย่าพึงใส่ใจโดยสี อย่าพึงกำหนดโดยลักษณะเลยทีเดียว แต่ว่าพึงเป็นผู้เว้นอสัปปายะ ๗ มีอาวาสที่เป็นอสัปปายะเป็นต้น แล้วเสพสัปปายะ ๗ มีอาวาสที่เป็นสัปปายะ ครั้นรักษานิมิตนั้นไว้อย่างนี้แล้วพึงทำให้ถึงความเจริญงอกงามโดยวิธีมนสิการบ่อย ๆทำอัปปนาโกศล ๑๐ ประการให้ถึงพร้อม ประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอไว้เถิด เมื่อเธอพยายามอยู่อย่างนั้น จตุตถฌานหรือปัญจมฌานจะเกิดขึ้นในเพราะนิมิตนั้น[๕๒]

คัมภีร์อานาปานทีปนี[๕๓]อธิบายว่า ปฏิภาคนิมิตนั้นเป็นบัญญัติพิเศษที่ปรากฏขึ้นเหมือนเป็นอารมณ์ใหม่ มิใช่สภาวธรรมที่มีอยู่จริง จึงดับไปง่าย เมื่อดับแล้วก็เกิดใหม่ยาก นักปฏิบัติจึงควรตั้งจิตไว้มั่นในลมหายใจที่เป็นปฏิภาคนิมิต ไม่ให้ดับไป และทำให้ปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้นตามลำดับ ในระหว่างที่เข้าถึงปฏิภาคนิมิตแต่ยังไม่เข้าถึงฌานจิตหรืออัปปนาภาวนานั้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องระวังรักษาปฏิภาคนิมิตนั้นไว้ให้ดีด้วยวิธีเว้นจากอสัปปายะ ๗ อย่าง เสพสัปปายะ ๗ อย่าง[๕๔]ดังกล่าวแล้ว ต่อไปไม่นานก็จะสำเร็จฌานเป็นฌานลาภี คือ รูปาวจรปฐมฌานย่อมเกิดขึ้น แต่ถ้ารูปาวจรปฐมฌานยังไม่เกิดต้องบำเพ็ญอัปปนาโกสล ๑๐[๕๕]

---

[๕๒] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๖, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๓๙ .

[๕๓] พระญาณธชเถระ.**อานาปานทีปนี**,(พระคันธสาราภิวงศ์แปล) หน้า ๑๖.

[๕๔] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๓๘.

[๕๕] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๓๙ .

ประการให้เกิดขึ้นในสันดานของตนให้บริบูรณ์

เมื่อผู้ปฏิบัติเพียรเจริญภาวนาต่อไปในปฏิภาคนิมิตนั้น ไม่ช้าก็จะสำเร็จฌาน เรียกว่าฌานลาภีบุคคล เมื่อว่าโดยธรรมแล้วเป็นรูปาวจรปฐมฌานกุศล เมื่อว่าโดยความแนบแน่นของจิต ชื่อว่าอัปปนาสมาธิ[๕๖]

ลักษณะสังเกตความสมบูรณ์ของปฐมฌาน

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค[๕๗] พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า อะไรเป็นเบื้องต้นแห่งปฐมฌาน อะไรเป็นท่ามกลางแห่งปฐมฌาน อะไรเป็นที่สุดแห่งปฐมฌาน คือ ความหมดจดแห่งปฏิปทาเป็นเบื้องต้นแห่งปฐมฌาน ความเพิ่มพูนอุเบกขาเป็นท่ามกลางแห่งปฐมฌาน ความร่าเริงเป็นที่สุดแห่งปฐมฌาน ความหมดจดแห่งปฏิปทาที่เป็นเบื้องต้นแห่งปฐมฌาน มีลักษณะเท่าไร คือมีลักษณะ ๓ ประการ ได้แก่

๑. จิตหมดจดจากอันตรายแห่งฌานนั้น

๒. จิตดำเนินไปสู่สมถนิมิตอันเป็นท่ามกลาง เพราะเป็นจิตหมดจด

๓. จิตแล่นไปในสมถนิมิตนั้น เพราะเป็นจิตดำเนินไปแล้ว

ความหมดจดแห่งปฏิปทาที่เป็นเบื้องต้นแห่งปฐมฌานมีลักษณะ ๓ ประการนี้ เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า ปฐมฌานเป็นฌานมีความงามในเบื้องต้นและถึงพร้อมด้วยลักษณะ

ความเพิ่มพูนอุเบกขาที่เป็นท่ามกลางแห่งปฐมฌาน มีลักษณะเท่าไร คือ มีลักษณะ ๓ ประการ ได้แก่

๑. เพ่งเฉยจิตที่หมดจด

---

[๕๖] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๓๗.

[๕๗] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๓.

๒. เพ่งเฉยจิตที่ดำเนินไปในสมถะ

๓. เพ่งเฉยความปรากฏในสภาวะเดียว

ความเพิ่มพูนอุเบกขาที่เป็นท่ามกลางแห่งปฐมฌานเพ่งเฉยจิตที่หมดจด ๑ เพ่งเฉยจิตที่ดำเนินไปในสมถะ ๑ เพ่งเฉยความปรากฏในสภาวะเดียว ๑

ความเพิ่มพูนอุเบกขาที่เป็นท่ามกลางแห่งปฐมฌาน มีลักษณะ ๓ ประการนี้ เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า ปฐมฌานเป็นฌานมีความงามในท่ามกลางและถึงพร้อมด้วยลักษณะความร่าเริงที่เป็นที่สุดแห่งปฐมฌาน มีลักษณะเท่าไร คือมีลักษณะ ๔ ประการ ได้แก่

๑. ความร่าเริง เพราะธรรมทั้งหลายที่เกิดในปฐมฌานนั้นไม่ล่วงเลยกัน

๒. ความร่าเริง เพราะอินทรีย์ทั้งหลายมีรสอย่างเดียวกัน

๓. ความร่าเริง เพราะนำความเพียรสมควรแก่ธรรมเข้าไป

๔. ความร่าเริงเพราะมีความหมายว่าปฏิบัติเนืองๆ

ความร่าเริงที่เป็นที่สุดแห่งปฐมฌานมีลักษณะ ๔ ประการนี้ เพราะเหตุนั้นจึงกล่าวว่า ปฐมฌานมีความงามในที่สุดและถึงพร้อมด้วยลักษณะจิตที่ถึงความเป็นไป ๓ ประการ มีความงาม ๓ ประการ ถึงพร้อมด้วยลักษณะ ๑๐ ประการอย่างนี้ ย่อมเป็นจิตที่ถึงพร้อมด้วยวิตก วิจาร ปีติ สุข การอธิษฐานจิต สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และถึงพร้อมด้วยปัญญา[๕๘]

หลังจากได้ฌานแล้ว ถ้าใช้กรรมฐานนี้ทำวิปัสสนาต่อไปก็เรียกว่าขั้นสัลลักขณา(กำหนดพิจารณาไตรลักษณ์) จนในที่สุดก็ถึงมรรค

---

[๕๘] ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๑-๒๔๔.

เรียกว่าเป็นวิวัฏฏนา(หมุนออก) และบรรลุผลเรียกว่าเป็นปาริสุทธิ (หมดจดจากกิเลส) แล้วจบลงด้วยปฏิปัสสนา(ย้อนดู) คือพิจารณามรรคผลที่ได้บรรลุ ได้แก่ปัจจเวกขณะนั่นเอง[๕๙]

ข. พุทธทาสภิกขุอธิบายการเจริญฌาน

ท่านอธิบายเพิ่มเติมหลักปฏิบัติที่มีอยู่ในอรรถกถาพระวินัย และคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่มีอยู่เพียง ๔ ขั้นตอน ขยายออกเป็น ๘ ขั้นตอน คือ (๑) วิ่งตาม (๒) เฝ้าดูอยู่ที่จุดหนึ่ง (๓) สร้างมโนภาพขึ้นที่จุดนั้น ในลักษณะอุคคหนิมิต คือลักษณะภาพนิ่ง (๔) สร้างปฏิภาคนิมิต คือภาพไหวขึ้นแทนที่จุดนั้น (๕) หน่วงองค์ฌานขึ้นมาจนครบ (๖) การได้ฌานทีแรก (๗) การทำให้ชำนาญ หรืออยู่ในอำนาจ (๘) การได้ฌานในอันดับต่อไปจนถึงที่สุด[๖๐] มีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นที่ ๑ วิ่งตาม

พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า วิ่งตาม คือ จิตคอยวิ่งตามลมที่เข้า-ออกอยู่ โดยเอาสติไปผูกจิตไว้กับลมนั้น ให้มีลักษณะที่เป็นการวิ่งตาม มีความหมายสำคัญอยู่ที่การวิ่งตามทั้งเข้าทั้งออก ส่วนระหว่างนั้นจะหัดนับ หัดบริกรรม หัดออกเสียงอะไรก็เป็นเรื่องเบ็ดเตล็ด ในระหว่างวิ่งตามนี้ จะพบว่ามันละเอียดเข้า ๆ ในเมื่อเรากำหนดให้มันละเอียดเข้าจนบางทีมันหายไป กำหนดมันไม่ได้ก็มี เราก็หายใจเสียใหม่ ให้มันแรงขึ้นมาอีก ให้มันยาวขึ้นมาอีก เพราะว่าลมหายใจมันจะหายไปไหน

---

[๕๙] ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๓๑.

[๖๐] ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติ สมบูรณ์แบบ**, พิมพ์ที่ธรรมสภา, ๓๕/๒๒๗ บางพลัด กรุงเทพฯ, ๑๐๗๐๐, ๒๕๓๕, หน้า ๑๐๙-๑๑๐.

ไม่ได้ แม้ว่ามันจะละเอียดจนกำหนดไม่ได้ก็อย่าไปคิดว่ามันหายไปไหนเสียแล้ว มันก็อยู่นั่นแหละ แต่มันละเอียดจนกำหนดไม่ได้ ถ้าการฝึกในขั้นนี้เรายังไม่เอาละเอียดอย่างนั้น เราจะเอาวิ่งตามให้ได้ ยิ่งหายใจจนมีเสียงซูดซาดได้ก็ยิ่งดี เสียงวี๊ดเสียงอะไรก็ได้ จะได้ช่วยทางหูอีกทางหนึ่ง ให้การวิ่งตามนั้นเป็นไปอย่างหนักแน่น อย่างจับตัวได้ หนีไปไหนไม่ได้ อยู่ในกำมือเลยทีเดียว ลมหายใจมีจุดที่กำหนดไว้ ๒ จุด คือ ข้างนอกและข้างใน ข้างนอกที่จะงอยจมูก ข้างในที่สะดือ ระหว่าง ๒ จุดนั้นเป็นเหมือนกับหนทางซึ่งมีระยะอันหนึ่ง ซึ่งลมหายใจจะวิ่งไปวิ่งมาผ่าน หายใจเข้าตั้งต้นที่จมูกแล้วไปหยุดที่สะดือ หายใจออกตั้งต้นที่สะดือมาหยุดที่จะงอยจมูก ใช้สติกำหนดให้จิตวิ่งตามไป กำหนดมันด้วยสติคล้ายกับว่ามีความรู้สึกอันหนึ่งที่จะคอยวิ่งตาม เมื่อลมหายใจวิ่งอยู่ระหว่างจุด ๒ จุดนี้ เข้า-ออก เข้า-ออก อยู่เสมอ ก็ฝึกวิ่งตามไปแล้วก็นั่งตัวตรง ดำรงสติมั่น กำหนดจุดสองจุด คือข้างนอกและข้างใน แล้วให้จิตคอยวิ่งตามลมหายใจที่กำลังวิ่งไปวิ่งมาอยู่ระหว่างสองจุดนี้ ในครั้งแรกตั้งต้นด้วยลมหายใจที่แรง ๆ หยาบ ๆ หรือยาว ๆ โดยฝืน ๆ แล้วก็ปล่อยจนปรับตัวให้เข้ารูปเป็นปกติธรรมดา[๖๑]

การปฏิบัติในขั้นนี้ พุทธทาสภิกขุอธิบายสอดคล้องกับอานาปานสติภาวนาทั้ง ๓ ขั้นแรก และตรงกับวิธีปฏิบัติในคัมภีร์อรรถกถาพระวินัยและคัมภีร์วิสุทธิมรรค ๒ นัยต้น คือ คณนานัยและอนุพันธนานัย และพุทธทาสภิกขุได้อธิบายแนวปฏิบัติเพิ่มเติมว่า การทำอานาปานสติภาวนามีลมหายใจเป็นหลักสำคัญ ฉะนั้น ต้องตรวจสอบการหายใจ เช่น จมูก เป็นต้น ลองหายใจดูก็จะรู้สึกว่าจมูกสองรูไม่เท่ากัน เช่น ปิดข้าง

---

[๖๑] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๑๑.

หนึ่งแล้วลองหายใจว่า เป็นอย่างไร ปิดอีกข้างหนึ่งลองหายใจว่าเป็นอย่างไร แก้ไขให้มันเท่ากันได้เท่าที่จะทำได้ ทำให้หายใจสะดวก แบบโบราณใช้น้ำใส่ในใจกลางฝ่ามือสูดน้ำเข้าไปมาก ๆ เท่าที่จะสูดได้ สั่งออกมาอย่างสั่งขี้มูก รูจมูกข้างไหนแน่นไป ก็ทำข้างนั้นมาก ๆ ไม่กี่ครั้งจะหายใจสะดวกดี คล่องดีสังเกตได้ง่ายดี อย่างนี้เรียกว่าอวัยวะเฉพาะของการหายใจเกี่ยว กับอานาปานสติ[๖๒] ในขั้นนี้มีรายละเอียดที่จะฝึกได้หลายอย่างหลายวิธี จะใช้วิธีนับในระหว่างระยะที่มันวิ่งจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งโดยมีการนับ ๑-๒-๓ ถึง ๑๐ ก็ได้เพื่อให้สม่ำเสมอ มักจะพูดถึงการนับกันในขั้นนี้ แต่น่าจะไปอยู่ในขั้นที่ ๑ ที่ ๒ รู้ลมยาวรู้ลมสั้นมากกว่า ฉะนั้นควรฝึกการนับให้เสร็จมาเสียตั้งแต่ขั้นที่หนึ่ง ขั้นที่สองในขั้นที่สี่ ถ้าจะมีการนับบ้างก็เพื่อปรับปรุงจัดให้มันสม่ำเสมอ ก็ทำ เอามาใช้ได้เหมือนกัน หรือบางทีบางคนก็ชอบให้บริกรรม เช่นคำว่า "พุทโธ ๆ" ทุกครั้งที่หายใจเข้าหายใจออกเป็นเครื่องนับ หรือเครื่องผูกสติในอันดับแรกให้มันง่ายขึ้น จะเป็นการนับก็ดี เป็นการออกเสียงว่าพุทโธก็ดีเรียกว่า บริกรรม[๖๓]

ขั้นที่ ๒ เฝ้าอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง

พุทธทาสภิกขุอธิบายวิธีปฏิบัติว่า ถ้าทำได้ในการวิ่งตามแล้ว ก็เลื่อนขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง คือ ไม่วิ่งตามแล้ว แต่จะเฝ้าอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งที่เหมาะสม[๖๔] เฝ้าดูที่จุดจะงอยจมูก ตรงที่ปลายจมูก ๒ รู เป็นที่

---

[๖๒] พุทธทาสภิกขุ , **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๔๙.

[๖๓] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๑๑.

[๖๔] พุทธทาสภิกขุ, **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์** , หน้า ๒๔.

สามเหลี่ยมระหว่างรูจมูกสองรูกับริมฝีปาก ที่สุดข้างบนนี้ ตรงนั้นสมมุติเป็นจุดขึ้นมาเป็นจุดเฝ้าดู เมื่อลมหายใจออกไป ก็ดูมันอยู่ที่ตรงนั้น ไม่ทำอาการวิ่งตาม เมื่อลมหายใจกลับเข้าก็เฝ้าดูอยู่ตรงนั้น จนกว่าจะเข้าไปหมด นี้เขาเรียกว่า "เฝ้าประตู" ไม่ต้องเที่ยวตามดู อุปมาเหมือนนายประตูเฝ้าอยู่ที่ประตู ตรวจให้ดีที่ตรงนั้น คนจะเข้าไปในเมืองหรือออกจากเมือง จะเป็นโจรเป็นคนอันธพาล เป็นคนดี คนอะไรก็ตรวจดูให้ดีตรงนั้นแหละ ถ้าการตรวจที่ตรงประตูมันดี ก็คล้ายๆ กับว่าตรวจทั้งบ้านทั้งเมือง ขั้นนี้เพื่อให้ละเอียดเข้า หรือว่าสูงขึ้นไป จึงมีการเฝ้าดูอยู่ที่จุดๆ หนึ่ง คือที่ตรงนั้น จิตจึงจะต้องละเอียด ต้องแน่วนิ่ง ต้องละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก มันจึงจะเฝ้าดูได้สำเร็จ เพราะมีโอกาสที่จะ วิ่งหนีไปเสียในระหว่างนั้นมากกว่า แต่ถ้าเราฝึกดีมาตั้งแต่ขั้นที่ ๑ มันก็ไม่วิ่งหนี แล้วก็ทำสำเร็จในขั้นที่ ๒ คือเฝ้าดูที่จุดหนึ่ง แล้วก็ฝึกไป ๆ จนได้ตามที่ต้องการ จิตประณีตระงับขึ้น ลมหายใจก็จะระงับละเอียดประณีต กายระงับละเอียดประณีตขึ้นตาม[๖๕] จุดตรงที่ลมกระทบที่ปลายจมูกนั้นกำหนดเอาที่ตรงนั้นเป็นนิมิต ในขั้นที่วิ่งตามทั้งเข้าทั้งออกลมหายใจที่ผ่านทั้งสายตั้งแต่จมูกถึงสะดือนั้นเป็นนิมิต แต่เมื่อมาในขั้นที่เฝ้าอยู่จุดเดียว นิมิตจึงยังเหลืออยู่แต่จุดที่กำหนดคือที่จะงอยจมูกเท่านั้น ลมหายใจที่กระทบที่จะงอยจมูกนั่นแหละ ตรงนั้นเป็นนิมิต นี้เรียกว่าเฝ้ากำหนดอยู่ในจุดใดจุดหนึ่ง มีลมหายใจเป็นนิมิต[๖๖]

การปฏิบัติในขั้นนี้ พุทธทาสภิกขุอธิบายสอดคล้องกับอานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๔ และตรงกับวิธีปฏิบัติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค นัยที่ ๓

---

[๖๕] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๑๑.

[๖๖] พุทธทาสภิกขุ, **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์** , หน้า ๒๔.

คือ ผุสนานัย

ในเรื่องอานาปานสตินิมิต ๓ ประการ พุทธทาสภิกขุได้อธิบายสอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์ และเพิ่มเติมไว้ว่า

๑) บริกรรมนิมิต คือ ตัวลมหายใจที่เคลื่อนไป–เคลื่อนมา ลมหายใจที่เป็นตามธรรมชาติ ซึ่งเราไปกำหนดเข้า การกำหนดที่ตัวลมหายใจก็เรียกว่าการเพ่งต่อบริกรรมนิมิตอย่างเดียวกัน

๒) อุคคหนิมิต คือ นิมิตที่เข้าไปติดอยู่ที่ตาภายในหรือในใจกลายเป็นมโนภาพภายในอีกส่วนหนึ่งต่างหากจากตัววัตถุโดยตรง ที่เราเอามากำหนดในครั้งแรก นิมิตนี้ได้แก่จุดหรือดวงขาวๆ ที่ทำให้ปรากฏเป็นมโนภาพเด่นชัดอยู่ได้ที่ตรงจุดลมสัมผัส ที่ปลายจะงอยจมูก

๓) ปฏิภาคนิมิต คือ อุคคหนิมิตในภายในนั่นเอง หากแต่ว่าได้เปลี่ยนรูป เปลี่ยนสี เปลี่ยนขนาดเป็นอย่างอื่นไป และเปลี่ยนอะไรๆ อีกบางอย่าง กระทั่งถึงให้เคลื่อนที่ไปมา หรือขึ้นลงได้ตามควรแก่การน้อมจิตไป โดยความรู้สึกที่เป็นสมาธิกึ่งสำนึก แล้วสามารถทำให้แน่วแน่อยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง โดยสมควรแก่อุปนิสัยของตน และหยุดนิ่งและแน่วแน่อยู่อย่างนั้น เพื่อเป็นนิมิต คือเป็นที่เกาะแห่งจิตอย่างประณีตที่สุด จึงมีความตั้งมั่นถึงที่สุดที่เรียกว่า ฌาน[๖๗]

ขั้นที่ ๓ สร้างมโนภาพขึ้นที่จุดสัมผัส

ในขั้นนี้ พุทธทาสภิกขุแนะนำให้สร้างมโนภาพในลักษณะอุคคหนิมิตขึ้นมาด้วยตนเอง คือลักษณะภาพนิ่งตรงจุดที่เฝ้าดูนั้น จะรู้สึกว่าเหมือนกับเป็นเนื้ออ่อนที่สุดรู้สึกง่ายที่สุด ลมหายใจผ่านที่ตรงนั้นก็ให้

---

[๖๗] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๑๐๘ -๑๑๐.

รู้สึกกระทั่งความรู้สึกกลายเป็นโชติช่วงขึ้นมา เรียกว่าสร้างนิมิตชนิดมโนภาพขึ้น ตอนนี้เป็นครึ่งสำนึก ทำเหมือนกับว่าที่ตรงนั้นมีจุดไวต่อความรู้สึกอยู่อันหนึ่ง จนสมมุติเหมือนว่า มีจุดหรือมีดวงอะไรอันหนึ่งรูปร่างเป็นดวงกลม แล้วก็มีสีมีแสงอะไร ตามแต่เราจะรู้สึกเป็นดวงกลมอยู่ที่นั่น เป็นจุดดวงขาว หรือว่าจุดดวงเขียว หรือว่าจุดเป็นเหมือนกับจุดดวงอาทิตย์ จุดดวงจันทร์อะไรไปเลยก็ได้ เพราะทีแรกมันมีอยู่เป็นจุด ๆ หนึ่ง แล้ว จุดนี้ถูกเปลี่ยนให้เป็นภาพขึ้นมา โดยทำทางมโนภาพแล้วทำลงไป ๆ จิตก็จะเหลืออยู่กึ่งสำนึก จะปรากฏเป็นดวงอาทิตย์โชติช่วงอยู่ที่นั่น ดวงจันทร์โชติช่วงอยู่ที่นั่น หรือดวงเขียวดวงขาวอะไรอยู่ที่นั่นก็ได้ หรือถ้าไม่เป็นดวง จะเป็นแสงสว่างวอบแวบวอมแวมอะไรก็ได้ เป็นหยดน้ำค้างก็ได้ เป็นเหมือนกับรังใยแมงมุมกลางแสงแดดทั้งรังที่ทอแสงอยู่กลางแสงแดด อย่างนี้ก็ได้ ไม่เหมือนกันทุกคน แต่ว่าถ้าสร้างขึ้นมาสำเร็จได้ก็เรียกว่า นิมิตชนิดที่เป็นมโนภาพ ที่เราสร้างขึ้นได้สำเร็จ นิมิตเปลี่ยนรูปจากวัตถุธรรมชาติ คือ ลมหายใจ หรือเนื้อหนังที่เป็นจุดนั้นมากลายเป็นมโนภาพอย่างนี้ ถ้ามันยังเป็นนิมิตอันเดิม คือเป็นลมหายใจหรือเป็นจุดเนื้อหนังตามเดิม เขาเรียกว่า นิมิตในขั้นแรก นิมิตในระยะบริกรรมเรียกว่า บริกรรมนิมิต ถ้าสร้างนิมิตมโนภาพสำเร็จก็เรียกว่า อุคคหนิมิต แปลว่านิมิตที่ติดตา[๖๘]

ในขั้นนี้ พุทธทาสภิกขุได้อธิบายสอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรคโดยส่วนใหญ่ แต่มีข้อแตกต่างบางประการ คือในคัมภีร์อธิบายการเกิดขึ้นของนิมิตว่า การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยอนุพันธนานัยกับผุสนานัยที่เป็นไปอยู่นั้น นิมิตย่อม

---

[๖๘] พุทธทาสภิกขุ, **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์** , หน้า ๒๕.

ปรากฏ จิตก็จะเปลี่ยนจากการกำหนดรู้กระทบของลม และเข้าไปตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในนิมิตอย่างเดียว[๖๙] แต่พุทธทาสภิกขุแนะนำให้สร้างมโนภาพในลักษณะอุคคหนิมิตขึ้นมาด้วยตนเอง

ขั้นที่ ๔ สร้างปฏิภาคนิมิต

ในขั้นนี้ พุทธทาสภิกขุอธิบายต่างจากหลักการในคัมภีร์เช่นกัน คือในคัมภีร์อธิบายว่า ปฏิภาคนิมิตย่อมปรากฏขึ้นจากการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยอนุพันธนานัยกับผุสนานัยที่เป็นไปอยู่[๗๐] แต่ท่านพุทธทาสแนะนำให้สร้างภาพเคลื่อนไหวขึ้นแทนที่จุดนั้นที่เป็นอุคคหนิมิตว่า สร้างภาพขึ้นทำให้มันเคลื่อนไหว ให้เปลี่ยนรูป ให้เปลี่ยนสี ให้เป็นอะไรได้ตามต้องการ นี้เรียกว่า "ปฏิภาคนิมิต" ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายที่จะต้องทำให้ได้เพื่อให้มีฌาน สมมุติว่าเรามีอุคคหนิมิตอย่างเป็นรูปดวงจันทร์เล็กๆ อยู่ที่จุดจะงอยจมูกนั้นในขั้นที่ ๓ แล้ว พอมาถึงขั้นที่ ๔ นี้ เราจะบังคับมันให้เปลี่ยนรูปเปลี่ยนสี ให้มันเปลี่ยนขนาดให้มันเคลื่อนที่ ให้มันดูเหมือนกับลอยไปในฟ้าในอากาศตามที่เราบังคับ เหมือนกับบังคับจรวด แล้วให้มาอยู่ที่เดิมอีกก็ได้ การฝึกจิตต้องสามารถที่จะน้อมมโนภาพให้มันเปลี่ยนไป ในลักษณะที่เปลี่ยน รูปเปลี่ยนสี เปลี่ยนขนาด แล้วก็เคลื่อนที่ แต่ไม่ควรเอามาปนกัน สมมุติว่าเป็นภาพดวงจันทร์ ก็ใช้เป็นดวงจันทร์เรื่อย ๆ ไป อย่าไปเอาใยแมงมุมอะไรเข้ามา อย่าไปน้อมเพื่อเป็นอย่างอื่นเข้ามา เพราะว่ามันขึ้นอยู่แก่บุคคลคนหนึ่งเหมาะที่จะเห็นมโนภาพนี้อย่างหนึ่ง ถ้าใครเห็นใยแมงมุมก็ใช้ใยแมงมุม ใยแมงมุมกลางแสงแดดที่มันเด่นจ้า เปลี่ยนภาพใยแมงมุมนั้นไปตามที่เราต้องการ

---

[๖๙] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๐๘, ๓๑๑.

[๗๐] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๐๘, ๓๑๑.

มันไม่ใช่ความจริง ไม่ใช่ของจริง แต่สำคัญตรงที่ว่าบังคับจิตได้ สิ่งที่เห็นนั้นไม่ใช่ของจริง แต่มันจริงอยู่ที่ว่าบังคับจิตได้ตามที่ต้องการ มีนิมิตชนิดที่เราบังคับได้ ขยายส่วนได้ เปลี่ยนแปลงได้ตามต้องการ แสดงว่าเราบังคับจิตได้

ลักษณะของนิมิต พุทธทาสภิกขุได้อธิบายสอดคล้องกับหลักการในพระคัมภีร์เป็นส่วนใหญ่ แต่การบังคับนิมิตให้ย่อ-ขยายได้ดั่งใจตามแนวคำสอนของพุทธทาสภิกขุ ไม่ปรากฏในการเจริญอานาปานสติภาวนา แม้จะมีหลักการในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า กรรมฐานที่ให้เกิดปฏิภาคนิมิตได้ย่อมขยายนิมิตได้[๗๑] แต่ในคัมภีร์เดียวกันกล่าวไว้ว่าเมื่อบุคคลขยายอานาปานนิมิต กองลมเท่านั้นเจริญขยายออก และอานาปานนิมิตนั้นก็ถูกจำกัดโดยโอกาส (ช่องว่างอันแคบ) เพราะมีโทษอานาปานสติจึงไม่ควรขยายนิมิต[๗๒]

พุทธทาสภิกขุทำอธิบายวิธีกำหนดปฏิภาคนิมิตเพิ่มเติมหลักการในพระคัมภีร์อีกว่า นิมิตในขั้นสุดท้ายนั้นได้แก่ปฏิภาคนิมิต คือนิมิตที่เปลี่ยนรูปไปเป็นอย่างอื่นจากอุคคหนิมิต คือจากความรู้สึกที่เป็นเพียงว่ามีจุดอยู่จุดหนึ่ง มันได้เปลี่ยนไปด้วยอำนาจของความที่สิ่งต่าง ๆ ที่เนื่องกัน มีลมหายใจเป็นต้น เป็นของละเอียดยิ่งขึ้นไปกว่าเดิมพร้อมกับอาศัยอดีตสัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ในอุปนิสัยของบุคคลนั้นเข้าช่วยปรุงแต่งด้วย สิ่งที่เรียกว่าปฏิภาคนิมิตนี้จะเกิดขึ้นผิดแผกกันบ้าง เป็นคน ๆ ไปคือจะปรากฏแก่คนบางคนที่ตรงจุด ๆ นั้น หรือใกล้ๆ กับจุดนั้นออกไปข้างนอกก็ตาม เข้ามาข้างในก็ตาม ราวกะว่ามีปุยนุ่นกระจุกหนึ่ง

---

[๗๑] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๒๒.

[๗๒] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๒๑.

มาติดอยู่ตรงนั้น หรือมีหมอกกลุ่มหนึ่งปรากฏอยู่ที่นั้น บางพวกจะมีนิมิตปรากฏชัดยิ่งขึ้นไปกว่านั้น คือเป็นดวงขาวลอยเด่นอยู่ หรือเป็นดวงแก้วดวงหนึ่ง หรือเป็นไข่มุกเม็ดหนึ่ง หรือเป็นเพียงสิ่งที่รูปร่างอย่างเมล็ดฝ้ายเมล็ดหนึ่ง คนบางพวกจะมีนิมิตปรากฏเป็นรูปสะเก็ดไม้ชิ้นหนึ่ง หรือพวงดอกไม้พวงหนึ่ง หรือสายสร้อยพวงหนึ่ง หรือสายแห่งควันไฟเกลียวหนึ่งดังนี้ ก็มีอยู่ประเภทหนึ่ง และประเภทที่น้อยไปกว่านั้นอีก คือมีได้ยากไปกว่านั้นอีก ก็คือบางจำพวกจะมีนิมิตปรากฏเหมือนใยแมงมุมรังหนึ่ง เมฆที่ซับซ้อนกันหมู่หนึ่ง ดอกบัวที่บานออกเป็นแฉก ๆ ดอกหนึ่ง หรือล้อรถที่มีซี่กำออกไปจากดุมเป็นซี่ๆ วงหนึ่ง จนกระทั่งถึงบางพวกมีนิมิตเป็นดวงจันทร์ หรือดวงอาทิตย์ดวงใหญ่เกินประมาณดวงหนึ่ง ๆ ก็ได้ นี้เรียกว่าปฏิภาคนิมิต แม้จะต่างกันอย่างไร ก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ตั้งอยู่อย่างแน่นแฟ้น หยุดอยู่อย่างมั่นคง เป็นที่ยึดหน่วงของจิตอันสงบระงับจนถึงขนาดที่เป็นฌานได้ด้วยกันทั้งนั้น[๗๓]

ขั้นที่ ๕ หน่วงองค์ฌานขึ้นมาจนครบ

ในขั้นนี้ พุทธทาภิกขุอธิบายสอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์ และแสดงรายละเอียดเพิ่มเติมไว้ว่า ฌานประกอบอยู่ด้วยองค์ประกอบอย่างนั้นๆ จึงจะเรียกว่าฌาน ทำความรู้สึกในสิ่งที่เรียกว่า องค์ฌาน ดังนี้

วิตก คือ การกำหนดอารมณ์

วิจาร คือ ความรู้สึก ซึมซาบในอารมณ์

ปีติ คือ ความรู้สึกอิ่มใจในความสำเร็จ

สุข คือ ความสบายที่สุดในขณะนั้น

---

[๗๓] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๑๐๘ -๑๑๐.

เอกัคคตา คือ ความที่จิตในขณะนั้น มีจุดสุดยอดเพียงอันเดียว

เรียกเป็นบาลีว่า วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา องค์ฌานทั้ง ๕ ถูกกำหนดขึ้นมาในความรู้สึกหน่วงความรู้สึกให้มาเป็นความรู้สึกที่เห็นชัดอยู่ ที่จริงมันเป็นแต่เพียงหน่วงความรู้สึกสองอย่าง คือ ปีติ กับสุข เท่านั้นที่มันจะต้องหน่วงขึ้นมา นอกนั้นมีอยู่โดยอัตโนมัติ เมื่อเราทำอยู่อย่างนี้ วิตก วิจารก็มีอยู่โดยอัตโนมัติ เอกัคคตาก็มีอยู่โดยอัตโนมัติ ทีนี้ ปีติ และสุข มันเกือบจะเกิดออกมาโดยอัตโนมัติเหมือนกัน แต่มันไม่ออกมา ก็หน่วงความรู้สึกอันนี้ให้เกิดขึ้นมาสองอย่าง คือ ปีติกับสุข ส่วนวิตกนั้น มีอยู่ในตัวเอง เพราะว่าเราบังคับจิตกำหนดอารมณ์อยู่แล้ว วิจารนั้นจิตก็เคล้าเคลียทั่วถึงซาบซ่านอยู่กับอารมณ์นั้นอยู่แล้วเป็นเอกัคคตาอยู่ในตัว เรียกว่า หน่วงอารมณ์ฌานทั้ง ๕ ขึ้นมาได้สำเร็จ[๗๔]

เมื่อปฏิภาคนิมิตจะปรากฏ มีสิ่งให้สังเกตล่วงหน้าได้ คือ อุคคหนิมิตในขณะนั้นแจ่มใสยิ่งขึ้น จิตรู้สึกสงบยิ่งขึ้น รู้สึกสบายใจหรือพอใจในการกระทำนั้นมากยิ่งขึ้น ความเพียรเป็นไปโดยสะดวก แทบจะไม่ต้องใช้ความพยายามอะไรเลย ลักษณะเหล่านี้แสดงว่าปฏิภาคนิมิตจะปรากฏ ครั้นปฏิภาคนิมิตปรากฏแล้วต้องระมัดระวังในการรักษาปฏิภาคนิมิต แม้ว่าในขณะนี้นิวรณ์จะระงับไปไม่ปรากฏก็จริง แต่อัปปนาสมาธิทำล้มลุกอยู่ เพราะองค์ฌานยังไม่ปรากฏแน่นแฟ้นโดยสมบูรณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องดำรงตนอยู่อย่างสม่ำเสมอในลักษณะแห่งอัปปนาโกสล ๑๐ ประการ ดังที่กล่าวแล้วเพื่อเป็นการเร่งรัดอัปปนาสมาธิให้ปรากฏต่อไป ผู้ปฏิบัติหน่วงจิตให้ลุถึงอัปปนาสมาธิได้ ด้วยการหน่วงความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานทั้ง ๕ ประการให้ปรากฏขึ้นในความ รู้สึกแจ่มชัดสมบูรณ์ และ

---

[๗๔] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๑๗.

ตั้งอยู่อย่างแน่นแฟ้น เมื่อองค์ฌานตั้งมั่นทั้ง ๕ องค์แล้ว ชื่อว่าบรรลุถึงอัปปนา สมาธิหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือการได้ฌานในอันดับแรก ซึ่งเรียกว่า ปฐมฌาน[๗๕]

พุทธทาสภิกขุอธิบายลักษณะสังเกตความสมบูรณ์ของปฐมฌานตามหลักการในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคและขยายความเพิ่มเติมว่าในขณะนั้นจิตประกอบอยู่ด้วยลักษณะ ๑๐ ประการ คือ

ก. ลักษณะที่เป็นเบื้องต้นของปฐมฌาน เรียกว่า ความสมบูรณ์ด้วยปฏิปทาวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์หมดจดของข้อปฏิบัติในขั้นนั้น ๆ ซึ่งในที่นี้ได้แก่ปฐมฌานนั่นเอง ความสมบูรณ์ที่กล่าวนี้ ประกอบอยู่ด้วยลักษณะ๓ อย่าง คือ

๑) จิตหมดจดจากโทษทั้งปวง ที่เป็นอันตรายต่อปฐมฌานนั้น

๒) เพราะความหมดจดเช่นนั้น จิตก้าวขึ้นสู่สมถนิมิต ซึ่งในที่นี้ได้แก่องค์ฌาน

๓) เพราะก้าวขึ้นสู่สมถนิมิต จิตย่อมแล่นไปในสมถนิมิตนั้น

ข. ลักษณะที่เป็นท่ามกลางของปฐมฌาน เรียกว่า อุเบกขาพรูหนา กล่าวคือความหนาแน่ไปด้วยอุเบกขาหรือความเพ่งดูเฉยอยู่ ประกอบอยู่ด้วยลักษณะ ๓ อย่างคือ

๑) เพ่งจิตอันหมดจดแล้ว จากโทษที่เป็นอันตราย ต่อปฐมฌานนั้น(คือข้อหนึ่งแห่งหมวด ที่กล่าวถึงเบื้องต้น ข้างบน)

๒) เพ่งดูจิตที่แล่นเข้าสู่สมถนิมิตแล้ว(ดังที่กล่าวมาแล้วในข้อ ๓ ในหมวดต้น)

---

[๗๕] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๑๘๙.

๓) เพ่งดูจิตที่มีเอกัตตะปรากฏแล้ว เอกัตตะในที่นี้ ได้แก่ความเป็นฌานโดยสมบูรณ์ ประกอบอยู่ด้วยลักษณะต่าง ๆ ที่ตรงกันข้ามจากนิวรณ์โดยประการทั้งปวง ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ลักษณะทั้งสามนี้ทำให้ปฐมฌานมีความงามในท่ามกลาง

ค. ลักษณะที่เป็นที่สุด ของปฐมฌาน เรียกว่า สัมปหังสนา แปลว่า ความร่าเริง ประกอบ อยู่ด้วยลักษณะ ๔ ประการ คือ :

๑) ร่าเริงเพราะธรรมทั้งปวงที่เกิด ไม่ก้ำเกินกัน สมส่วนกัน ซึ่งเรียกได้ว่า มี “ความเป็นสมังคีในหน้าที่ของตน

๒) ร่าเริงเพราะอินทรีย์ทั้งหลายมีกิจเป็นอันเดียวกัน ร่วมกันทำให้เกิดผลเดียวกัน

๓) ร่าเริงเพราะสามารถเป็นพาหนะนำไปได้ซึ่งความเพียรจนกระทั่งลุถึงฌานนั้น ที่ไม่ก้ำเกินกัน และลุถึงความสมบูรณ์แห่งอินทรีย์ ที่มีกิจเป็นอันเดียวกัน

๔) ร่าเริงเพราะเป็นที่ส้องเสพมากของจิต

ลักษณะทั้ง ๔ ประการนี้ ทำให้ ปฐมฌานได้ชื่อว่า มีความงามในที่สุด เมื่อรวมเข้าด้วยกันทั้ง ๓ หมวด ย่อมเป็นลักษณะ ๑๐ ประการเป็นเครื่องแสดงถึงเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของปฐมฌาน พร้อมทั้งเป็นเครื่องแสดงความงาม ความน่าเลื่อมใส[๗๖]

ขั้นที่ ๖ บรรลุฌาน

ในขั้นนี้ พุทธทาสภิกขุ เพียงกล่าวย้ำถึงความสมบูรณ์ในการปฏิบัติทั้ง ๕ ขั้นที่ผ่านมาว่าได้ฌาน ทีแรกเรียกว่าปฐมฌาน มีความรู้สึก

---

[๗๖] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๑๙๐.

ของจิตที่ประกอบอยู่ด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ นี้อย่างสม่ำเสมอแน่วแน่ เรียกว่าปฐมฌาน เป็นการได้ครั้งแรก ซึ่งจะต้องระมัดระวังมากจะหนีไปเสีย แล้วจะไม่กลับมาอีก เพราะฉะนั้นพอได้ก็ต้องรีบทำให้เป็นวสีทันที สอดคล้องกับหลักการบางประการในขั้นฐปนานัย

ขั้นที่ ๗ ทำให้เป็นวสี

พุทธทาสภิกขุได้อธิบายสอดคล้อง[๗๗]กับหลักการในคัมภีร์ และอธิบายแนวปฏิบัติเพิ่มเติมว่า การทำให้ชำนาญ คือทำให้อยู่ในอำนาจหรือในกำมืออย่างแน่นแฟ้น อย่างไม่หลุดหนีไปได้ให้อยู่ในอำนาจจริง ๆ ถ้าไม่ทำแบบวสีทับลงไปแล้วมันจะหายไป เพราะฉะนั้น เราต้องนำมาคิดมานึกอยู่เสมอ เป็นเทคนิคของการทำให้มันแน่นแฟ้นลงไป อย่างว่าจะจำคนสักคนหนึ่งให้จำได้ จนตลอดชีวิตนี้ เราต้องนึก คือพอรู้จัก มันก็เหมือนกับได้ฌานจะต้องทำให้ไม่ลืม คือนึกหน้าเขาทุกคืน ๆ นึกหน้าเขาทุกสัปดาห์ นึกหน้าเขาทุกเดือน นึกหน้าเขาทุกปี อย่างนี้ไม่มีวันลืม นี่คือทำให้อยู่ในอำนาจ เหมือนกับจะท่องจำข้อความอะไรสักอย่างหนึ่ง หลักเกณฑ์อะไรสักอย่างหนึ่ง ครั้งแรกพอทำก็จำได้ เข้าใจได้ แล้วก็ให้นึกมันทุกวัน แล้วก็นึกทุกสัปดาห์ ทุกเดือน ทุกปี มันจะไม่มีวันลืม การกระทำในระยะต่อมา ที่ให้มันอยู่ในอำนาจเด็ดขาดนี้ ก็เรียกว่าวสี เมื่อได้ปฐมฌานเป็นครั้งแรกนี้ ระวังอาจจะหายไป เพราะฉะนั้นต้องรีบทำในขั้นวสี ทำซ้ำ ๆ ประคับประคอง ศึกษาทุกแง่ทุกมุม เอาไว้ให้ได้ว่า มันจะอยู่ได้ด้วยวิธีอย่างไรในการที่จะรู้สึกอยู่ในใจ แรกได้ฌานเป็นอย่างไร หยุดอยู่ในฌานเป็นอย่างไร เตรียมออกจากฌานเป็นอย่างไร ออกแล้ว

---

[๗๗] ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๒๒๕.

เป็นอย่างไร แล้วจะกลับเข้ามาใหม่ จะต้องทำย้ำ ทำซ้ำๆ ซ้ำๆ ย้ำซ้ำๆ อยู่ไปมา จนให้ชำนาญที่สุด[๗๘]

ขั้นที่ ๘ การได้ฌานในขั้นต่อไป[๗๙]

ในเรื่องการทำให้ได้ฌานที่ยังเหลือต่อไปอีก คือฌานที่ ๒ - ที่ ๓ - ที่ ๔[๘๐] นี้ พุทธทาสภิกขุได้อธิบายคล้อยตามคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค[๘๑] ได้ประมวลใจความสำคัญและบอกลักษณะสมบูรณ์ของแต่ละฌาน เพิ่มเติมไว้ว่า

๑) ปฐมฌาน มีหลักอยู่ว่า

๑. มีขึ้น เพราะความสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งปวง

๒. ยังเต็มอยู่ด้วยวิตกและวิจาร

๓. มีปีติและสุขชนิดที่ยังหยาบ คือชนิดที่เกิดมาจากวิเวก

๔. จัดเป็นขั้นที่หนึ่ง คือระดับที่หนึ่งของรูปฌาน

ปฐมฌาน มีองค์ประกอบ ๒๐ ประการ คือ ประกอบด้วยลักษณะ ๑๐ ประการ ที่รวมเป็นความงามในเบื้องต้น ความงามในท่ามกลาง ความงามในที่สุด นี้ประเภทหนึ่ง และประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ และอินทรีย์อีก ๕ รวมกันจึงเป็น ๒๐ ซึ่งทำให้กล่าวได้ว่า ปฐมฌานสมบูรณ์ด้วยองค์ประกอบ ๒๐ หรือเรียกง่ายๆ ก็ว่าประกอบด้วยลักษณะ ๑๐ ด้วยองค์ฌาน ๕ ด้วยอินทรีย์ ๕ การที่ท่านระบุธรรมถึง ๒๐ ประการว่า

---

[๗๘] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๒๐.

[๗๙] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์**, หน้า ๑๐๙-๑๑๐.

[๘๐] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์**, หน้า ๑๑๐-๑๒๔.

[๘๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๓-๒๔๕.

เป็นองค์ประกอบของปฐมฌานดังนี้ ก็เพื่อการรัดกุมของสิ่งที่เรียกว่าฌานนั่นเอง มีความประสงค์อย่างยิ่งที่จะไม่ให้ผู้ปฏิบัติมองข้ามสิ่งเหล่านี้ไปเสีย หรือมองไปอย่างลวกๆ สนใจอย่างลวกๆ ว่าปฐมฌานประกอบด้วยองค์ห้าเท่านั้นก็พอแล้ว ทางที่ถูก เขาก็ต้องเพ่งเล็งถึงอินทรีย์ทั้งห้าที่สมบูรณ์ และเข้ามาเกี่ยวข้องกับองค์ของฌานทั้งหมด ในลักษณะที่ถูกต้องที่สุด คือถูกต้องตามลักษณะ ๑๐ ประการ ที่กล่าวแล้วอย่างละเอียดนั่นเอง ให้เอาลักษณะ ๑๐ ประการนั้นเป็นเครื่องพิสูจน์ที่เด็ดขาดและแน่นอนว่า ปฐมฌานเป็นไปถึงที่สุดหรือไม่ อย่าถือเอาเพียงลวก ๆ ว่าปฐมฌาน ประกอบด้วยองค์ห้าเท่านี้ก็พอแล้ว นี้คือประโยชน์ของการบัญญัติองค์ประกอบ ๒๐ ประการของปฐมฌาน[๘๒]

๒) ทุติยฌาน มีหลักอยู่ว่า

๑. มีขึ้นเพราะวิตก วิจาร ระงับไป

๒. เต็มอยู่ด้วยความแน่วแน่และความพอใจของจิตภายใน

๓. มีปีติและสุขชนิดที่สงบระงับ เพราะเกิดมาจากสมาธิ

๔. จัดเป็นระดับที่สองของรูปฌาน

ทุติยฌานมีองค์ประกอบ ๑๘ ประการ ข้อนี้มีหลักเกณฑ์ทำนองเดียวกันกับหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ในกรณีของปฐมฌาน หากแต่ว่าในที่นี้องค์แห่งฌานขาดไปสององค์ กล่าวคือวิตกวิจารที่ถูกระงับไปเสียแล้ว องค์แห่งฌานเหลือเพียงสาม คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา ดังนั้นองค์ประกอบทั้งหมดของทุติยฌานจึงเหลืออยู่ ๑๘ กล่าวคือลักษณะ ๑๐ องค์แห่งฌาน ๓ และอินทรีย์ ๕ ความสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบ ๓ กลุ่มนี้ มีนัยอย่างเดียวกับที่กล่าวแล้วข้างต้น ในกรณีของปฐมฌาน

---

[๘๒] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๒๒๓.

๓) ตติยฌาน มีหลักอยู่ว่า

๑. มีขึ้นเพราะปีติจางไปหมด โดยการแยกออกจากความสุข

๒. มีการเพ่งด้วยสติสัมปชัญญะถึงที่สุด

๓. เสวยสุขทางนามธรรมที่ละเอียดไปกว่า

๔. จัดเป็นระดับที่สามของรูปฌาน

ตติยฌานมีองค์ประกอบ ๑๗ ประการ มีหลักเกณฑ์ทำนองเดียวกันกับฌานที่กล่าวแล้วข้างต้น หากแต่ว่าองค์แห่งฌานในที่นี้ ลดลงไปอีก ๑ รวมเป็นลดไป ๓ เหลืออยู่แต่เพียง ๒ คือ สุขและเอกัคคตา องค์ประกอบทั้งหมดของตติยฌานจึงเหลืออยู่เพียง ๑๗ กล่าวคือ ลักษณะ ๑๐ องค์แห่งฌาน ๒ อินทรีย์ ๕ วินิจฉัยอื่นๆ ก็เหมือนกับฌานข้างต้น

๔) จตุตถฌาน มีหลักอยู่ว่า

๑. มีขึ้นเพราะดับความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ โสมนัส และโทมนัส ที่มีมาแล้วในฌานขั้นต้นๆ เสียได้อย่างสิ้นเชิง

๒. มีความบริสุทธิ์ของสติ เพราะการกำหนดสิ่งที่ไม่สุข–ไม่ทุกข์อยู่อย่างเต็มที่

๓. มีเวทนาที่เป็นอุเบกขา แทนที่ของเวทนาที่เป็นสุข

๔. จัดเป็นลำดับที่สี่ของรูปฌาน[๘๓]

จตุตถฌานมีองค์ ประกอบ ๑๗ ประการ มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกัน คือจตุตถฌานมีองค์ฌาน ๒ แม้ว่าสุขจะได้เปลี่ยนเป็นอุเบกขา ก็ยังคงนับอุเบกขานั้นเอง ว่าเป็นองค์ฌานองค์หนึ่งรวมเป็นมีองค์ฌาน ๒ ทั้งเอกัคคตา โดยนัยนี้ก็กล่าวได้ว่า จตุตถฌานก็มีองค์ประกอบ ๑๗

---

[๘๓] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์**, หน้า ๒๑๘.

เท่ากับตติยฌานโดยจำนวน แต่ต่างกันตรงที่องค์ฌานที่เปลี่ยนเป็นอุเบกขาเท่านั้น สรุปความว่าปฐมฌานมีองค์ประกอบ ๒๐ ทุติยฌานมี ๑๘ ตติยฌานมี ๑๗ จตุตถฌานมี ๑๗ เป็นองค์ประกอบสำหรับการกำหนด การศึกษา หรือการพิจารณาให้ทราบถึงความสมบูรณ์แห่งฌานนั้น ๆ ข้อที่ต้องสังเกตอย่างยิ่ง มีอยู่ว่าจำนวนองค์ฌานเปลี่ยนไปได้ตามความสูงต่ำของฌาน ส่วนลักษณะ ๑๐ ประการและอินทรีย์ ๕ อย่างนั้นไม่มีการเปลี่ยนแปลงเลย โดยนัยนี้เป็นอันว่า ปฐมฌานก็ดี ทุติยฌานก็ดี ตติยฌานก็ดี และจตุตถฌานก็ดี ล้วนแต่มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลางและมีความงามในที่สุด ด้วยหลักเกณฑ์อันเดียวกันแท้ทั้งนี้ เพราะมีลักษณะ ๑๐ ประการ ดังที่ได้แยกไว้เป็นความงาม ๓ ประการ ปรากฏอยู่แล้วในข้อความข้างต้นด้วยกันทั้งนั้น ส่วนอินทรีย์ทั้งห้านั้นพึงทราบไว้ว่าเป็นสิ่งที่มีกำลังเพิ่มขึ้นตามส่วนแห่งความสูงของฌานไปทุกลำดับ แม้ว่าจะยังคงทำหน้าที่อย่างเดียวกันหรือตรงกัน แต่กำลังของมันได้เพิ่มขึ้นทุกอย่างโดยสมส่วนกันกับความสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปของฌานนั้น ๆ กล่าวโดยสรุปก็คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แต่ละอย่างต้องมีความประณีต และมีกำลังเพิ่มขึ้น[๙๔]

---

[๙๔] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๒๒๓-๒๒๕.

๔.๓ วิธีปฏิบัติแบบวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญวิปัสสนา คือการพิจารณาเห็นลักษณะของสภาวธรรมที่ปรากฏ ๗ ประการ คือ

๑) อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
๒) ทุกขานุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์
๓) อนัตตานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน
๔) นิพพิทานุปัสสนา พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย
๕) วิราคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนัด
๖) นิโรธานุปัสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส
๗) ปฏินิสสัคคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส[๘๕]

เรื่องการเจริญวิปัสสนา***ต่อจากอานาปานสติสมาธิ***นั้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและอรรถกถาพระวินัยอธิบายวิธีปฏิบัติไว้ อีก ๔ นัย รวมเป็น ๘ นั้ย ดังนี้

๕. สัลลักขณานัย คือ การเจริญวิปัสสนา กำหนดได้ชัด คือ กำหนดขันธ์ ๕ ได้ชัดทันปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ได้ชัดเจน แจ่มแจ้งดี การกำหนดพิจารณานามรูป ตามทางของวิปัสสนา คือตามอนุปัสสนาทั้ง ๗ ประการ เพื่อความเห็นแจ้งลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาโดยเฉพาะ ถ้าเป็นการปฏิบัติของสมถยานิก-

---

[๘๕] ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

บุคคลมีได้ตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่ ๕ เป็นต้นไป จนถึงที่สุด แต่ถ้าเป็นการเจริญสุทธวิปัสสนาของวิปัสสนายานิกบุคคลก็มีได้ตั้งแต่ขั้นแรกเลย

๖. วิวัฏฏนานัย โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการเข้ารวมกัน (ในสังขารุเปกขาญาณช่วงปลาย) จนบังเกิดเป็นมรรคประหาณกิเลส ทั้งให้สิ้นไป ทั้งให้เบาบางลงตามลำดับ ได้แก่ มรรค ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น มีได้ในจตุกกะที่สี่ ขั้นใดขั้นหนึ่ง

๗. ปาริสุทธินัย การบรรลุผลของการตัดกิเลส ที่เรียกโดยตรงว่าวิมุตติในขั้นที่เป็นสมุจเฉทวิมุตติ เป็นวิธีปฏิบัติต่อจากมรรค ได้แก่ ผล ๔ มีโสดาปัตติผล เป็นต้น วิธีปฏิบัติหลังจากผลเกิดแล้วได้แก่ ปัจจเวกขณญาณ ๑๙[๘๖] (เป็นผลแห่งการเจริญอานาปานสติในขั้นสุดท้าย ที่กำหนดอยู่ทุกลมหายใจเข้า–ออก)

๘. เตสัง ปฏิปัสสนานัย ได้แก่ ญาณเป็นเครื่องพิจารณาในความสิ้นไปแห่งกิเลส และผลแห่งความสิ้นไปแห่งกิเลส ที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นการพิจารณาผลอยู่ทุกลมหายใจเข้า–ออก

นัยทั้ง ๔ ขั้น ตอนหลังนี้ เป็นระยะแห่งวิปัสสนาและมรรคผล

---

[๘๖] ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ.(บาลี) ๑/๕๑๒ , ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๖๒/๑๐๘.

๔.๓.๑ สัลลักขณานัย

ก. การเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก

บุคคลใดได้ปฏิบัติสมถกรรมฐานมาก่อนแล้ว จนได้บรรลุฌานสมาบัติ แล้วเอาฌานสมาบัติเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาต่ออีก จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน บุคคลนั้นเรียกว่าสมถยานิกะ และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์มีชื่อเรียกว่าฌานลาภีบุคคล หรือบางทีเรียกว่า เจโตวิมุตติบุคคล คือหลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งสมาธิ[๘๗]

ผู้เจริญอานาปานสติภาวนาตามวิธีการนี้ หลังจากปฏิบัติอานาปานสติภาวนา ๔ ขั้นแรกจนได้ฌานแล้ว ก็ดำเนินการปฏิบัติในขั้นที่ ๕ – ขั้นที่ ๑๒ ตามลำดับ ต่อไปเลย โดยการยกองค์ฌาน (คือปีติในขั้นที่ ๕ เป็นต้น) ขึ้นสู่วิปัสสนาตามแนวจตุกกะที่ ๔ ตามลำดับ **(ดูคำอธิบายรายละเอียดในบทที่ ๕)** คัมภีร์อรรถกถาอธิบายไว้ดังนี้

> "โยคีผู้ได้ฌานแล้ว ต้องทำฌานให้ถึงความเป็นวสี ๕ อย่างก่อน เมื่อออกจากฌานสมาบัติแล้วย่อมเห็นได้ว่า กายและจิตเป็นเหตุแห่งลมหายใจเข้า-ออก จากนั้นกำหนดลงไปว่าลมหายใจเข้า-ออกและกายเป็นรูป จิตและเจตสิกที่ประกอบกันเป็นนาม ครั้นกำหนดนาม-รูปได้อย่างนี้แล้วก็จะรู้สึกถึงเหตุปัจจัยว่าเกิดขึ้นเพราะเหตุไร? ดับไปเพราะเหตุไร? เมื่อหาเหตุได้แล้วก็จะข้ามความสงสัยในนามรูป ในกาลทั้ง ๓ คือ อดีต ปัจจุบันและอนาคตเสียได้ เมื่อข้ามพ้นความสงสัยได้แล้ว ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์โดยพิจารณาเป็นส่วนๆ และละวิปัสสนูปกิเลส อันเกิดในส่วนเบื้องต้นแห่งอุทยัพพยญาณนั้นเสีย กำหนดนามรูปเป็นไตรลักษณ์ด้วย

---

[๘๗] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก.(ไทย)๒๐/๙๐/๗๙,วิสุทฺธิ.มหาฏีกา(บาลี) ๑/๒๑.

ปฏิปทาญาณ อันพ้นจากอุปกิเลสแล้วเพราะเห็นความดับสิ้นไปของสังขาร เป็นทางให้ถึงอริยมรรคจิต ๔ ตามลำดับ ให้ตั้งอยู่ในอรหัตตผล ถึงที่สุดแห่งปัจจเวกขณญาณ”[๘๘]

อรรถกถาทีฆนิกาย มหาวรรค อธิบายวิธียกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาหลังจากออกจากอานาปานสติฌานของพระโพธิสัตว์ ก่อนตรัสรู้ ว่า

พระโพธิสัตว์ทรงออกจากจตุตถฌานกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ทรงเพ่งพินิจในขันธ์ ๕ ทรงเห็นลักษณะ ๕๐ ถ้วน[๘๙] ด้วยสามารถความเกิดและความเสื่อม ทรงเจริญวิปัสสนาจนกระทั่งถึงโคตรภูญาณแล้วทรงแทงตลอดพุทธคุณทั้งสิ้นด้วยอริยมรรค..ในปัจฉิมยาม ทรงออกจากจตุตถฌานกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ทรงเพ่งพินิจในขันธ์ ๕ ทรงปรารภการเห็นแจ้งความเกิดและความเสื่อม ..เมื่อวิปัสสนาญาณเจริญแล้วตามลำดับ จิตไม่ยึดมั่นเพราะไม่เกิด ย่อมพ้นจากกิเลสทั้งหลายกล่าวคือ อาสวะดับสนิทด้วยอนุปาทนิโรธ จิตนั้นชื่อว่าย่อมพ้นในขณะมรรค ชื่อว่าพ้นแล้วในขณะผล ด้วยเหตุเพียงเท่านี้แล พระมหาบุรุษทรงพ้นแล้วจากเครื่องผูกมัดทั้งปวง มีพระทัยเบิกบานดุจประทุมต้องแสงอาทิตย์ฉะนั้น มีพระดำริบริบูรณ์ประทับนั่ง ณ โพธิบัลลังก์ ทรงกระทำมรรคญาณ ๔ ผลญาณ ๔ ปฏิสัมภิทา ๔ ญาณกำหนดกำเนิด ๔ ญาณพิจารณา ๕ อสาธารณญาณ ๖ และพระพุทธคุณทั้งมวลให้อยู่ในเงื้อมพระหัตถ์แล้ว[๙๐]

---

[๘๘] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี)๑/๒๓๓/๓๑๓.,วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๔๖๘.

[๘๙] ดูคำอธิบายที่หน้า ๒๙๑.

[๙๐] ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๙๖.

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีเจริญวิปัสสนาโดยการพิจารณาขันธ์ ๕ (หรือวิปัสสนาภูมิ ๖[๙๑])ด้วยหลักอนุปัสสนา ๗ ประการ ว่า

"ภิกษุพิจารณากายนั้นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาโดยความเที่ยง พิจารณาโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาโดยความเป็นสุข พิจารณาโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนัด ไม่กำหนัด ย่อมให้ราคะดับไป ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาโดยความไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาโดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละความยินดีได้ เมื่อคลาย

---

[๙๑] การเจริญวิปัสสนาต้องอาศัยอารมณ์วิปัสสนา หรือวิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นปรมัตถ์อารมณ์ ได้แก่ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ถามว่า เพราะเหตุอะไรพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสขันธ์ ๕ แล้วจึงตรัสอายตนะ๑๒ , ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ซ้ำอีก ทั้งที่มีสภาวธรรมไม่ต่างกันกัน?

อภิธัมมัตถสังคหะแก้ว่า เพราะทรงประสงค์อนุเคราะห์สัตว์ ๓ เหล่า คือ

๑. ทรงจำแนก นามและรูปไว้ในขันธ์ ๕ สำหรับอนุเคราะห์สัตว์ผู้หลงงมงายในนาม(โดยเฉพาะ) มีอินทรีย์แก่กล้า สอนเพียงเล็กน้อย ก็เข้าใจ

๒. ทรงจำกแนก นามและรูปไว้ในธาตุ ๑๘ สำหรับอนุเคราะห์สัตว์ผู้หลงงมงายในรูป(โดยเฉพาะ)มีอินทรีย์ไม่แก่กล้านัก ต้องอธิบายขยายความจึงจะเข้าใจ

๓. ทรงจำแนก นามและรูปไว้ในอินทรีย์ ๒๒ สำหรับเคราะห์สัตว์ผู้หลงงมงายในทั้งรูปทั้งนาม มีอินทรีย์อ่อน ต้องอธิบายและพร่ำสอนบ่อย ๆ จึงจะเข้าใจ

ดูใน ติสฺสทตฺตตฺเถโร ,**อภิธมฺมตฺถสงฺคหปาลิยา สห อภิธมฺมตฺถวิภาวินี นาม อภิธมฺมตฺถสงฺคหฏีกา ,** โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย : พ.ศ.๒๕๔๒ ครั้งที่ ๘ หน้า ๒๓๑.

กำหนัดย่อมละราคะได้ เมื่อให้ราคะดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืนย่อมละความยึดถือได้”[๙๒] ...พิจารณาเวทนา ฯลฯ สัญญา ฯลฯ สังขาร ฯลฯ วิญญาณ (ก็มีนัยดุจเดียวกัน)[๙๓]

ข. การเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก

ความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของรูป-นาม,ขันธ์ ๕ โดยที่ยังไม่ได้เจริญสมถะมาก่อนและยังไม่ได้ฌานสมาบัติ เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาทีเดียว ใช้สมาธิเพียงระดับขณิกสมาธิ คือ รู้ทันปัจจุบันทุกขณะของรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า วิปัสสนายานิก และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์มีชื่อเรียกว่า สุกขวิปัสสกบุคคล หรือปัญญาวิมุตติบุคคล คือ บุคคลที่หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งปัญญา[๙๔]

อานาปานสติภาวนา ๔ ขั้นแรกนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ ไม่ต้องการปฏิบัติให้สมบูรณ์ถึงขั้นฌาน ก็สามารถที่จะเปลี่ยนวิธีการเพ่งนิมิตให้กลายเป็นการกำหนดรู้ และพิจารณารูปนามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้เลยตั้งแต่ขั้นแรก โดยการดำเนินข้ามเลยไปยังขั้นที่ ๑๓–๑๔-๑๕-๑๖ ด้วยอำนาจของการพิจารณาดิ่งไปในทางของปัญญาอย่างเดียว ดังที่จะได้กล่าวในขั้นนั้นๆ โดยไม่ห่วงหรือไม่ต้องการบรรลุฌานแต่อย่างใด ซึ่งหมายความว่าไม่ต้องการสมาธิถึงขนาดบรรลุฌานนั้นเอง ต้องการสมาธิเพียงเท่าที่จะเป็นบาทฐานของ

---

[๙๒] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๖/๑๘๘.

[๙๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๕๔๑.

[๙๔] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก.(ไทย)๒๐/๙๐/๗๙,วิสุทฺธิ. มหาฎีกา(บาลี)๑/๒๑.

วิปัสสนา คือขณิกสมาธิ[๙๕] เพียงเท่านั้น

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรอธิบายวิธีพิจารณาโดยนัยวิปัสสนาตั้งแต่ขั้นแรกว่า

> ภิกษุพิจารณาเห็นกายนั้นอย่างไร คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนัด ไม่กำหนัด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ(ความยินดี)ได้ เมื่อคลายกำหนัดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืนย่อมละความยึดถือได้ พิจารณาเห็นกายนั้นอย่างนี้[๙๖]

ในคัมภีร์อรรถกถาและคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนา แม้ไม่ต้องการปฏิบัติให้ถึงขั้นฌานก็ปฏิบัติวิปัสสนาได้เลยทันที คือ ต้องปฏิบัติอานาปานสติภาวนาให้ถึงขั้นที่ ๔ ก่อนแล้วดำเนินข้ามไปยังขั้นที่ ๑๓-๑๔-๑๕-๑๖ ดังมีข้อความว่า

> “ลมหายใจในขณะที่ไม่ได้กำหนดรู้ก็ยังหยาบอยู่ ต่อเมื่อกำหนดรู้สภาวะของมหาภูตรูป(อาการเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เคลื่อนไหวไปมา เป็นต้น)จึงละเอียดลง แม้ลมหายใจในตอน

---

[๙๕] ดูใน ม.มู.ฏีกา(บาลี)๑/๔๙/๒๕๗,วิสุทฺธิ.มหาฏีกา(บาลี)๑/๓/๑๕.

[๙๖] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๗/๒๕๘.

ที่กำหนดมหาภูตรูปนั้นก็นับว่ายังหยาบอยู่ เมื่อกำหนดอุปาทายรูป(รูปละเอียด) จึงละเอียดเข้า ลมหายใจตอนที่กำหนดอุปาทายรูปนั้นยังหยาบอยู่ เมื่อกำหนดรู้รูปทั้งสิ้นจึงละเอียดเข้า ลมหายใจตอนที่กำหนดรู้รูปทั้งสิ้นก็นับว่ายังหยาบ ต่อเมื่อที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามจึงละเอียดเข้า แม้ลมหายใจในตอนที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามนั้นก็นับว่ายังหยาบ ในตอนที่กำหนดปัจจัยของนามรูปจึงละเอียดเข้า กายสังขารในตอนที่กำหนดปัจจัยนั้นก็ยังนับว่ายังหยาบ ต่อเมื่อเห็นนามรูปพร้อมทั้งปัจจัยจึงละเอียดเข้า แม้กายสังขารในตอนที่เห็นนามรูปพร้อมทั้งปัจจัยนั้นก็นับว่ายังหยาบ ถึงตอนที่เป็นวิปัสสนาอันมีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์จึงละเอียดเข้า ในทุรพลวิปัสสนา(วิปัสสนากำลังอ่อน)ก็นับว่ายังหยาบ ในพลววิปัสสนา(วิปัสนากำลังกล้า) จึงละเอียดเข้า”[๙๗]

ในหมวดกายานุปัสสนา ๔ ขั้นนี้ วิธีปฏิบัติของวิปัสสนายานิกบุคคล โดยการเปลี่ยนการกำหนดให้กลายเป็นการพิจารณารูป-นาม ตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่ ๓ แล้วดำเนินข้ามไปยังขั้นที่ ๑๓-๑๔-๑๕-๑๖ ด้วยอำนาจของการพิจารณาดิ่งไปในทางของปัญญาอย่างเดียว[๙๘]

การเจริญวิปัสสนาล้วนเรียกว่า สุทธวิปัสสนา ผู้บรรลุมรรคผลด้วยการเจริญสุทธวิปัสสนาเรียกว่า สุกขวิปัสสกบุคคล[๙๙] พุทธทาสภิกขุเรียกการเจริญอานาปานสติแบบวิปัสสนาล้วนๆ ว่า อานาปานสติแบบลัดสั้น ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

---

[๙๗] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๐๐,ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗.

[๙๘] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๙๕.

[๙๙] ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓

เริ่มต้นด้วยกายใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออกโดยนึกในใจตามอาการของลมหายใจเข้า-ออกว่า ออกหนอ-เข้าหนอ,ออกหนอ-เข้าหนอ เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า-ออกตามสมควรแล้วให้เลื่อนมาสังเกตลมหายใจเข้า-ออกยาวหรือสั้น และกำหนดรู้ตามอาการที่หายใจนั้นว่า สั้นหนอ-ยาวหนอ สั้นหนอ-ยาวหนอ ถ้าจะกำหนดให้ละเอียดยิ่งขึ้นไป ให้กำหนดลมหายใจหยาบหรือละเอียด โดยกำหนดรู้ตามอาการที่หายใจนั้นว่า หยาบหนอ-ละเอียดหนอ, หยาบหนอ-ละเอียดหนอ แนวปฏิบัติสำหรับบุคคลผู้ไม่ประสงค์จะทำให้เต็มที่ในฝ่ายสมถะ แต่มีความประสงค์จะลัดตรงไปสู่วิปัสสนาโดยด่วน ก็สามารถที่จะยักหรือเปลี่ยนการกำหนดให้กลายเป็นการพิจารณา และพิจารณารูปนามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยอำนาจของการพิจารณาดิ่งไปในทางของปัญญาอย่างเดียว โดยไม่ห่วงหรือไม่ต้องการบรรลุฌานเป็นต้นไปแต่อย่างใด ซึ่งหมายความว่าไม่ต้องการสมาธิถึงขนาดบรรลุฌาน ต้องการสมาธิเพียงเท่าที่จะเป็นบาทฐานของวิปัสสนาเท่านั้น โดยเพ่งเล็งเอาความดับทุกข์เป็นที่มุ่งหมาย แต่ไม่ประสงค์สมรรถภาพหรือคุณสมบัติพิเศษ เช่นอภิญญาเป็นต้น มีลำดับพิจารณารูป-นาม[๑๐๐]

การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาโดยนัยวิปัสสนา ในคัมภีร์กล่าวไว้เพียงหลักการสำคัญในการกำหนดพิจารณาอารมณ์ ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ พุทธทาสภิกขุอธิบายวิธีดำเนินการปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อไปในการเจริญวิปัสสนาคล้อยตามพระคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค และได้ประมวลหลักการปฏิบัติที่มีอย่างกระจัดกระจาย จัดเป็นลำดับขั้นตอน[๑๐๑] ดังนี้

---

[๑๐๐] พุทธทาสภิกขุ, **สมถวิปัสสนายุคปรมาณู**, หน้า ๗๒-๘๖.

[๑๐๑] ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๒๔๘.

(๑) กำหนดรู้รูปนามและเบญจขันธ์ ในระดับที่ละเอียดขึ้นกำหนดลมหายใจว่า เป็นเพียงรูปและนามเท่านั้น กล่าวคือขณะที่สติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก สั้น ยาว หยาบ ละเอียด หรือตรงที่ลมกระทบว่าเป็นเพียงรูปพร้อมกำหนดลงไปว่า รูปหนอ ส่วนตัวจิตหรือความรู้สึกที่กำหนดเป็นเพียงนามอย่างหนึ่ง ให้กำหนดรู้ว่า นามหนอ ๆ

ถ้าจะกำหนดอย่างละเอียดยิ่งขึ้นอีกให้กำหนดแยกรูปนาม เป็นขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยการกำหนดลมหายใจทุกชนิดเป็นรูปขันธ์เหมือนกับการพิจารณารูป ขณะที่กำหนดรูปเกิดมีเวทนาที่พอใจ ไม่พอใจ เจ็บปวด เมื่อย ให้ไปกำหนดเป็นเพียงเวทนาเท่านั้น ไม่ให้ความรู้สึกว่าตัวตนเกิดขึ้นในเวทนา โดยนึกในใจว่าเวทนาหนอๆ หรือขณะกำหนดลมหายใจ หากเกิดมีความสำคัญมั่นหมายจำได้ถึงลมหายใจสั้น ยาว หยาบ ละเอียด เรียกว่าสัญญาขันธ์ ให้กำหนดที่ความสำคัญมั่นหมายนั้นว่า สัญญาหนอๆ ขณะที่กำหนดลมหายใจอยู่ เกิดมีความคิดแทรกเข้ามาเรียกว่าสังขารขันธ์ ให้กำหนดความคิดนั้นว่า สังขารหนอ ๆ ขณะที่กำหนดลมหายใจอยู่ วิญญาณขันธ์เกิดอยู่ตลอดเวลา เช่น กายวิญญาณที่รู้สึกต่อลมกระทบก็ดี มโน-วิญญาณที่รู้สึกต่อจิตที่กำหนดอารมณ์นั้นก็ดี ขณะที่วิญญาณเกิดให้กำหนดว่า วิญญาณหนอ ๆ

(๒) กำหนดการเกิด-ดับของลมหายใจ คือเวลาหายใจเข้า-ออกจะมีความเกิด-ดับอยู่ในตัวตลอดเวลา เช่น ขณะที่หายใจเข้าเป็นความเกิดของลมและเมื่อสิ้นสุดการหายใจเข้าจึงเป็นความดับของลม ลมหายใจออกก็เช่นเดียวกัน ให้กำหนดรู้ความเกิดและดับของลมหายใจขณะหายใจเข้า-ออก ยาว สั้น หยาบ ละเอียด โดยนึกตามความรู้สึกที่เห็นความเกิด-ดับจริง ๆ ว่า เกิดหนอ-ดับหนอ หรือกำหนดความเกิด-

ดับของเบญจขันธ์ด้วยก็ได้ ในขณะที่กำหนดว่า เกิดหนอ-ดับหนอ ต้องกำหนดที่ความเกิด-ดับอันปรากฏในความรู้สึกจริงๆ

(๓) กำหนดอนิจจังในลมหายใจ กล่าวคือกำหนดเห็นความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงไปของลมหายใจเข้า-ออก สั้น ยาว หยาบ ละเอียด ระยะต้น ระยะกลางและระยะปลาย พร้อมกำหนดว่า ไม่เที่ยงหนอๆ และจิตที่กำหนดรู้ความไม่เที่ยงของลมหายใจก็ไม่เที่ยง จึงต้องกำหนดรู้ความไม่เที่ยงของจิตนั้นด้วย และผู้ปฏิบัติจะกำหนดความไม่เที่ยงของรูปนามและขันธ์ ๕ ที่ละเอียดขึ้นไปอีกก็ได้

(๔) กำหนดอนัตตาในลมหายใจเข้า-ออก ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นอัตตา ตัวตน สัตว์ บุคคลเกิดขึ้นในขณะหายใจ พร้อมกับกำหนดว่า ไม่ใช่ตนหนอๆ และจิตที่กำหนดความมิใช่ตัวตนของลมหายใจเข้า-ออก ก็มิใช่ตัวตนเป็นสักว่าจิตตามธรรมชาติเท่านั้น ให้กำหนดจิตนั้นโดยอนัตตาด้วย และผู้ปฏิบัติจะกำหนดให้ละเอียดยิ่งขึ้นถึงความมิใช่ตัวตน บุคคล เรา เขา ของรูปนามและขันธ์ ๕ ด้วยก็ได้

(๕) กำหนดความจางคลายในลมหายใจเข้า-ออก รูปนามและเบญจขันธ์ ซึ่งเป็นผลเกิดจากการกำหนดพิจารณาตามลำดับโดยวิธีการที่กล่าวมา เมื่อจิตจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจความรักหรือความเกลียดในลมหายใจเข้า-ออก รวมทั้งรูปนามและเบญจขันธ์ ก็ให้กำหนดความจางคลายนั้นว่า จางคลายหนอ ๆ

(๖) กำหนดความดับลงแห่งความยึดถือในลมหายใจเข้า-ออก รูปนาม และเบญจขันธ์ ซึ่งเป็นผลเกิดจากการกำหนดความจางคลายแห่งความยึดถือ ถ้าความยึดถืออะไรดับไปให้กำหนดว่า ดับหนอ ๆ

(๗) กำหนดความสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นในลมหายใจเข้า-ออก รูปนามและเบญจขันธ์ ซึ่งเป็นผลมาจากความดับลงแห่งความยึดถือ

กล่าวคือเมื่อกำหนดความดับลงแห่งความยึดมั่นถือมั่นจนจิตปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นได้แล้ว ก็ให้กำหนดความสลัดคืนนั้นว่า สลัดคืนแล้วหนอ ๆ จัดเป็นขั้นสุดท้ายของการเจริญอานาปานสติแบบลัดสั้น[๑๐๒]

๔.๓.๒ วิวัฏฏนานัย

วิวัฏฏนา ความหลุดพ้นด้วยมรรค ได้แก่ มรรคญาณ

มรรคญาณ คือปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาณ สติ สมาธิ ปัญญาและธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวง รวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคี กำลังของมรรคแหวกมโนวิญญาณซึ่งห่อหุ้มปิดบังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ออก

มรรคญาณนี้เป็นโลกุตตรญาณ จะทำหน้าที่ประหาณกิเลสระดับอนุสัยกิเลส ทำหน้าที่รู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แจ้งนิโรธ ความดับทุกข์ เจริญตนเองเต็มที่ คือองค์มรรค ๘ มีการประชุม พร้อมกัน ทำหน้าที่ละอนุสัยกิเลสแล้วก็ดับลง มีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นญาณลำดับขั้นที่ ๑๔ ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ที่เกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน ซึ่งแบ่งความสามารถในการประหาณกิเลสออกเป็น ๔ ขั้น ดังนี้

๑) โสดาปัตติมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหาณสักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส (มิจฉาทิฏฐิ และวิจิกิจฉา)ได้อย่างเด็ดขาด[๑๐๓] ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ ชื่อว่าเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน

โสดาบัน แปลว่า ถึงกระแสพระนิพพาน[๑๐๔] หมายความว่า ผู้ที่

---

[๑๐๒] พุทธทาสภิกขุ, **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์,** หน้า ๓๗๗-๔๐๗.

[๑๐๓] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

[๑๐๔] องฺ.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๖๓-๖๔/๓๕๓

บรรลุถึงความเป็นพระโสดาบันแล้วจักมุ่งหน้าไปตามกระแสนิพพานจนบรรลุความเป็นพระอรหันต์ ไม่มีวันตกต่ำ เป็นผู้ไม่ตกไปในอบาย ๔ คือ นรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน เปรต อสุรกาย มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ คือมรรค ๓ เบื้องสูง ได้แก่ สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรคในวันข้างหน้า เมื่อเกิดในภพใหม่เป็นเทวดาหรือมนุษย์ก็เกิดได้ไม่เกิน ๗ ครั้ง[๑๐๕] เพราะประหาณอกุศลกรรมบถ ๕ ประการ คือ ปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิจฉาจาร มุสาวาท และมิจฉาทิฏฐิได้โดยเด็ดขาดเป็นสมุจเฉท[๑๐๖]

๒. สกทาคามิมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหาณสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสได้โดยเด็ดขาดสิ้นเชิง พร้อมกับบรรเทาราคะ โทสะและโมหะให้เบาบางได้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ชื่อว่าเป็นพระสกทาคามี เป็นผู้ไม่ตกไปในอบาย ๔ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ คือมรรคเบื้องสูง ได้แก่ อนาคามิมรรค อรหัตตมรรคในวันข้างหน้า เมื่อเกิดในภพใหม่ก็เกิดได้เพียง ๑ ครั้ง[๑๐๗]

คำว่า สกทาคามี แปลว่า กลับมาอีกครั้งเดียวหรือครั้งหนึ่ง คือ ผู้ที่บรรลุเป็นพระสกทาคามีจะกลับมาเกิดในกามภูมิ ได้แก่มนุษย์โลกอีกครั้งเดียวเท่านั้น[๑๐๘]พระสกทาคามีนี้ ละกิเลสได้เท่ากับพระโสดาบัน ไม่ได้ละเพิ่มอีกแต่ประการใด เพียงแต่ทำกิเลสที่เหลือให้เบาบางลงเท่านั้น

---

[๑๐๕] ดูใน อภิ.ปุ.(ไทย)๓๖/๓๑/๑๒๒, อภิ.ปญฺจ.อ. (บาลี)(บาลี) ๓๑/๕๓.

[๑๐๖] องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๒

[๑๐๗] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๓/๑๕๖.

[๑๐๘] ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๓/๑๕๖., ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๕๑/๗๘.

๓. อนาคามิมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหาณสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส พร้อมทั้งราคะโทสะ โมหะได้โดยเด็ดขาดสิ้นเชิง ผู้ปฏิบัติสำเร็จญาณนี้ชื่อว่าเป็นพระอนาคามี [๑๐๙]

คำว่า อนาคามี แปลว่า ไม่กลับมาอีก หมายความว่า ผู้ที่บรรลุเป็นพระอนาคามีในมนุษย์โลกหรือเทวโลก เมื่อหมดอายุขัยแล้ว จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส และดับขันธปรินิพพานในพรหมโลกนั้น จักไม่กลับมาเกิดในมนุษย์โลกหรือเทวโลกอีก[๑๑๐]

๔. อรหัตตมรรคญาณ สามารถประหาณสังโยชน์กิเลสที่ผูกมัดใจทั้งหมดได้โดยเด็ดขาด[๑๑๑] ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ชื่อว่าบรรลุอรหันต์โดยสมบูรณ์ นับว่าเป็นผู้ล้างบาปได้แล้วเพราะไม่มีกิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดบาป และไม่มีกิเลสให้ถือกำเนิดในภพใหม่อีกต่อไป[๑๑๒] พระอรหันต์นั้นไม่มีการเวียนเกิด-เวียนตาย และภพใหม่ก็ไม่มีอีก เมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่แก่ ไม่ตายอีกต่อไป[๑๑๓]

ในพระสุตตันตปิฎก ทุติยโสเจยยสูตรปรากฏข้อความว่า “ผู้มีกายสะอาด มีวาจาสะอาด มีใจสะอาด ไม่มีอาสวะ เป็นผู้สะอาด ถึงพร้อม

---

[๑๐๙] ดูรายละเอียดใน องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๓.

[๑๑๐] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๘/๓๑๖.

[๑๑๑] กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ ๑๐ ประการ คือ ๑) สักกายทิฏฐิ ๒) วิจิกิจฉา ๓) สีลัพพตปรามาส ๔) กามฉันทะหรือกามราคะ ๕) พยาบาทหรือปฏิฆะ ๖)รูปราคะ ๗) อรูปราคะ ๘) มานะ ๙) อุทธัจจะ ๑๐) อวิชชา ดูใน องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

[๑๑๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๔.

[๑๑๓] ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓๘/๑๓๘., ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๐.

ด้วยความสะอาด บัณฑิตทั้งหลายเรียกว่าเป็นผู้***ล้างบาป***ได้แล้ว"[๑๑๔]

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายบทว่า นินฺหาตปาปกํ ว่า บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่า เป็นผู้มีบาปอันล้างเสียแล้ว เพราะเป็นผู้ล้างคือชำระบาปทั้งปวงที่เกิดขึ้นในอายตนะแม้ทั้งปวง ด้วยมรรคญาณ[๑๑๕]

คำว่า อรหันต์ แปลว่า ผู้ควรแก่การบูชาอันวิเศษ เพราะเป็นผู้ควรแก่ทักษิณาอันเลิศ[๑๑๖] ได้ชื่อว่า ขีณาสพ เพราะเป็นผู้ที่หมดกิเลสอาสวะแล้ว[๑๑๗] เป็นผู้สิ้นภพสิ้นชาติแล้ว เป็นผู้พ้นจากสังสารวัฏฏ์ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป[๑๑๘]

๔.๓.๓ ปาริสุทธินัย

ปาริสุทธิ แปลว่า ความหมดจด ได้แก่ ผล ถัดจากมรรคญาณก็เป็นผลญาณ ดำเนินไปในพระนิพพาน อันปราศจากสังขาร เพราะดับสังขารแล้วนั่นเอง โดยอาการเช่นเดียวกับมรรคญาณ เรียกว่า***ผลญาณ***

การเข้าผลสมาบัติ

คัมภีร์วิสุทธิมรรค[๑๑๙]อธิบายว่า ผลสมาบัติ คือความแนบอยู่ในนิโรธแห่งอริยผล ผู้ที่เข้าผลได้ก็เฉพาะผู้ที่บรรลุมรรคแล้วเท่านั้น ปุถุชนทั้งปวงเข้าไม่ได้ แต่ว่าพระอริยะชั้นสูงย่อมไม่เข้าผลสมาบัติชั้นต่ำ เพราะผลชั้นต่ำระงับไปแล้วด้วยการเข้าถึงชั้นที่สูงกว่า พระอริยะชั้นต่ำ

---

[๑๑๔] ดูรายละเอียดใน องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๒๒/๓๖๘.

[๑๑๕] ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (บาลี)๑๔/๑๗๓.

[๑๑๖] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑/๑๐๓-๑๑๘.

[๑๑๗] ที.ปา.อ.(บาลี) ๑/๑๑๖/๔๘.

[๑๑๘] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖/๒๗ , ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๒๘/๙๐.

[๑๑๙] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๖๐/๓๘๖-๓๘๙.

ระงับไปแล้วด้วยการเข้าถึงความเป็นอริยะชั้นสูง พระอริยะชั้นต่ำเล่าก็เข้าผลสมาบัติชั้นสูงหาได้ไม่ เพราะยังไม่ได้บรรลุพระอริยะทั้งหลายย่อมเข้าผลสมาบัติของตนๆ เท่านั้น

บางคนกล่าวว่า "แม้พระโสดาบันและพระสกทาคามีก็ยังเข้าผลสมาบัติไม่ได้ พระอริยะชั้นสูงเท่านั้นจึงเข้าได้เพราะพระอริยะชั้นสูง ๒ พวกนั้นบริบูรณ์ด้วยสมาธิแล้ว"

แก้ว่า ที่กล่าวอ้างเช่นนั้นไม่ถูกต้องเลย เพราะแม้ปุถุชนก็เข้าโลกิยสมาธิที่ตนได้แล้วได้ แต่ว่าประโยชน์อะไรด้วยการคิดว่าเป็นเหตุไม่เป็นเหตุในข้อนี้เล่า เพราะเหตุนั้น จึงควรเข้าใจให้ถ่องแท้ในปัญหาข้อนี้ว่า "พระอริยะทั้งปวงทุกชั้นย่อมเข้าผลสมาบัติของตนๆ ได้"

ถาม : เข้าผลสมาบัติเพื่ออะไร? ตอบ : เพื่อทิฏฐธรรมสุขวิหาร (ความพักอยู่สำราญในปัจจุบันชาติ) เหมือนอย่างพระราชาเสวยสุขในราชสมบัติ เทวดาเสวยสุขในทิพย์วิมาน ฉันใด พระอริยะทั้งหลายคิดว่าเราทั้งหลายจักเสวยอริยโลกุตตรสุข ทำอัทธานปริเฉท(กำหนดเวลา) แล้วก็เข้าผลสมาบัติได้ในทุกขณะที่ต้องการ

ถาม : เข้าผลสมาบัติอย่างไร ยั้งอยู่อย่างไร ออกอย่างไร?

ตอบ : การเข้าผลสมาบัตินั้น ต้องประกอบด้วยอาการ ๒ อย่าง คือ เพราะไม่มนสิการถึงอารมณ์อื่นจากพระนิพพาน และเพราะมนสิการถึงแต่พระนิพพาน ดังพระธัมมทินนาเถรีกล่าวแก่วิสาขอุบาสกว่า “ดูก่อนอาวุโส ปัจจัยแห่งการเข้าอนิมิตตเจโตวิมุตติมี ๒ ประการ คือ ไม่มนสิการถึงนิมิตทั้งปวง๑ มนสิการถึงแต่ธาตุอันไม่มีนิมิต คือนิพพาน๑

ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะได้แสดงไว้ว่า พระอริยบุคคลทั้งหมด

ย่อมเป็นสาธารณแก่ผลสมาบัติวิถีโดยอาศัยผลของตนเอง พระอริยบุคคลทั้งหมดทำให้ผลสมาบัติวิถีเกิดขึ้นได้ คือเข้าผลสมาบัติได้ พระโสดาบันย่อมเข้าโสดาปัตติผลสมาบัติ พระสกทาคามีย่อมเข้าสกทาคามิผลสมาบัติ พระอนาคามีย่อมเข้าอนาคามิผลสมาบัติ พระอรหันต์ย่อมเข้าอรหัตตผลสมาบัติ[๑๒๐]

อาจารย์บางพวกกล่าวแย้งว่า "ในการเข้าผลสมาบัตินั้น ผู้เข้าต้องเป็นพระอนาคามีและพระอรหันต์เท่านั้นจึงจะเข้าได้ ส่วนพระโสดาบันและพระสกทาคามีเนื่องจากยังมีสมาธิไม่บริบูรณ์จึงไม่สามารถเข้าได้" มีวินิจฉัยในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า "แม้ปุถุชนผู้เป็นเจ้าของทรัพย์สมบัติของตนเองคือโลกียฌาน ก็สามารถเข้าฌานของตนได้ ฉะนั้น อริยบุคคลผู้เป็นเจ้าของทรัพย์สมบัติของตนคือผลสมาบัติ เหตุใดจึงจะเข้าไม่ได้ ย่อมเข้าได้แน่นอน" [๑๒๑]

๔.๓.๔ ปฏิปัสสนานัย

ปฏิปัสสนา การทบทวน คือปัจจเวกขณญาณ[๑๒๒] ขณะของญาณทั้ง ๓ คือ โคตรภูญาณ มรรคญาณ และผลญาณนี้จะดำเนินไปไม่นาน ประมาณชั่วขณะน้อยมาก เปรียบเทียบก็ประมาณขณะของจิตที่กำหนดครั้งหนึ่ง ๆ และปัจจเวกขณญาณ นั้นจะเกิดขึ้นต่อไปจากญาณทั้ง ๓ และด้วยอำนาจปัจจเวกขณญาณนั้น ผู้ปฏิบัติจะรู้ว่าวุฏฐานคามินีวิปัสสนาจะกำหนดรวดเร็วมากในเบื้องต้น และรู้ว่าในทันทีที่กำหนดครั้ง

---

[๑๒๐] ดูรายละเอียดใน สงฺคห. (บาลี) ๕๗.

[๑๒๑] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๘๙.

[๑๒๒] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๑๓.

หลังนั้น มรรคจิตจะแล่นเข้าไปในนิโรธ ตอนนี้เรียกว่า การทบทวนดูมรรค ในช่วงกลางระหว่างมรรคและการทบทวนดูนั้น จะรู้ว่าจิตตั้งอยู่ในนิโรธด้วย ตอนนี้เรียกว่า การทบทวนดูผล รู้ต่อไปอีกว่า อารมณ์ที่ตนประสบมาแล้วนั้นเป็นของว่างเปล่าจากสังขารทั้งปวง ตอนนี้เรียกว่า การทบทวนดูนิพพาน[๑๒๓]

๔.๔ การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องสูง

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาอย่างถูกต้องตามแนวสัลลักขณานัยแล้ว ก็จะบังเกิดสภาวะญาณขึ้นตามลำดับ ตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณจนถึงปัจจเวกขณญาณ สำเร็จเป็นพระโสดาบันโดยสมบูรณ์

ผู้ที่ผ่านปฐมมรรค(ญาณที่ ๑๔) เป็นพระโสดาบันแล้ว ปรารถนาจะเจริญวิปัสสนา เพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องบน คือ ทุติยมรรค เป็นพระสกทาคามีต่อไปนั้น ให้เริ่มกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ความเกิด-ดับของรูปนามตามนัยแห่งอุทยัพพยญาณ อันเป็นวิปัสสนาญาณต้นแห่งวิปัสสนาญาณ ๙ ต่อจากนั้นก็กำหนดพิจารณาไปตามลำดับญาณจนกว่าจะบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณและปัจจเวกขณญาณ อันเป็นญาณสุดท้าย ผู้ที่ผ่านทุติยมรรคเป็นพระสกทาคามีแล้วก็ดี ผู้ที่ผ่านตติยมรรคเป็นพระอนาคามีแล้วก็ดี เจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องบนก็ให้ถึงเริ่มต้นที่อุทยัพพยญาณ เช่นเดียวกัน

กล่าวถึงวิถีจิต มรรควิถีของพระโสดาบันที่บรรลุสกทาคามิมรรคก็ดี มรรควิถีของพระสกทาคามีที่บรรลุถึงอนาคามิมรรคก็ดี และมรรควิถี

---

[๑๒๓] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๕๗.

ของพระอนาคามีที่บรรลุถึงอรหัตตมรรคก็ดี เหมือนกับมรรควิถีของติเหตุกบุคคลที่บรรลุโสดาปัตติมรรคทุกประการ ผิดกันนิดหนึ่งตรงที่ไม่เรียก โคตรภู แต่เรียกว่า **"โวทาน"** เท่านั้นเอง ที่ไม่เรียกโคตรภู เพราะไม่ต้องเปลี่ยนโคตรใหม่ ด้วยว่าเป็นโคตรอริยเหมือนกันอยู่แล้ว

โวทาน แปลว่า บริสุทธิ์ หรือผ่องแผ้วนั้น มีความหมายว่า พระสกทาคามีมีธรรมที่บริสุทธิ์กว่าผ่องแผ้วกว่าพระโสดาบัน พระอนาคามีก็มีธรรมที่บริสุทธิ์ยิ่งกว่า ผ่องแผ้วยิ่งกว่าพระสกทาคามี ส่วนพระอรหันต์นั้น เป็นผู้ที่ขาวสะอาดบริสุทธิ์หมดจดผ่องแผ้วด้วยประการทั้งปวง

ข้อความที่ว่า "ผู้เจริญเพื่อให้บรรลุมรรคญาณผลญาณเบื้องบน ให้เริ่มที่อุทยัพพยญาณทีเดียว"นั้น เพราะเหตุว่าเป็นผู้ที่ผ่านปฐมมรรคแล้ว เป็นพระโสดาบันแล้ว เป็นผู้ที่มั่นในศีล ๕ แน่นอน จึงชื่อว่าเป็นผู้มีสีลวิสุทธิแล้ว เป็นผู้มีสมาธิดีแล้ว จึงผ่านญาณต่าง ๆ มาได้โดยตลอดรอดฝั่งจึงได้ชื่อว่ามีจิตตวิสุทธิแล้ว เป็นผู้ที่ได้ผ่านนามรูปปริจเฉทญาณมาแล้ว เคยประจักษ์แจ้งในรูปนามมาแล้วจึงได้ชื่อว่ามีทิฏฐิวิสุทธิแล้ว เป็นผู้ที่ได้ผ่านปัจจยปริคคหญาณมาแล้ว รู้แจ้งในปัจจัยที่ให้เกิดรูปเกิดนามมาแล้ว หมดความสงสัยในรูปนาม หมดความสงสัยในพระรัตนตรัยจึงได้ชื่อว่ากังขาวิตรณวิสุทธิ ทั้งยังได้ผ่านสัมมสนญาณที่ยกรูปนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์ เห็นความเกิดของรูปนาม ซึ่งอาศัยจินตาญาณทำให้รู้ว่ารูปนามก่อนนั้นดับไปแล้ว ซึ่งเป็นส่วนเดียวในการเห็นทั้งความเกิดและความดับ

อุทยัพพยญาณนี้ได้ชื่อว่ามรรคามรรคญาณทัสสนวิสุทธิ อันเป็นญาณที่ไตร่ตรองว่าใช่ทางที่ชอบหรือมิใช่กันแน่ ดังนั้นจึงให้เริ่มที่อุทยัพพยญาณ อันเป็นญาณต้นที่ตัดสินได้เด็ดขาดแล้วว่า นี่เป็น

ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ นี่เป็นทางปฏิบัติอันถูกต้องแล้วที่จะให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ ที่ตัดสินได้เด็ดขาดเช่นนี้ เพราะอุทยัพพยญาณ..

๑. เป็นญาณที่ปราศจากความวิปลาสคลาดเคลื่อนแล้ว

๒. เป็นญาณที่ไม่ได้อาศัยปริยัติมาเป็นเครื่องให้รู้ แต่เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจากปฏิปทา คือ การปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างแท้จริง

๓. เป็นญาณที่ประจักษ์ในขณะเกิดขณะดับ อย่างที่เราเรียก รู้ทันปัจจุบัน ไม่ได้อาศัยกาลเวลาอย่างสัมมสนญาณมาเป็นเครื่องให้รู้

๔. เป็นญาณที่รู้แจ้งชัดจริงอย่างที่เรียกว่า ประจักขสิทธิ โดยไม่ได้อาศัยจินตาญาณอย่างสัมมสนญาณ

๕. เป็นญาณที่นับเข้าในวิปัสสนาญาณแท้ ในขั้นโลกีย์[๑๒๔]

---

[๑๒๔] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). **คู่มือการศึกษากรรมฐานสังคหวิภาค** พระอภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๙,พระนคร, ประพาสต้นการพิมพ์, ๒๕๐๙. หน้า ๑๘๘.

บทที่ ๕

หลักปฏิบัติอานาปานสติ ๓ หมวดที่เหลือ

อานาปานสติภาวนาตั้งแต่ขั้นที่ ๕ ถึง ๑๖ นี้เป็นการเจริญวิปัสสนา โดยยกเอาองค์ฌานและขันธ์ ๕ ที่ปรากฏในขณะออกจากฌานขึ้นพิจารณาด้วยอนุปัสสนา ๗ ประการ[๑] จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ในสภาวธรรมนั้นๆ เมื่อภิกษุบำเพ็ญฌานเกิดเป็นวสีแล้ว ปรารถนาจะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พึงปฏิบัติโดยวิธีสัลลักขณา(***วิปัสสนา)*** แล้วบรรลุวิวัฏฏนา(มรรค ๔) และปาริสุทธิ(ผล ๔) มีลำดับดังนี้

การเจริญอานาปานสติภาวนา						
อานาปานสติ	**สติปัฏฐาน ๓**	**กรรมฐาน ๒**		**วิธีปฏิบัติวิปัสสนา**		
๕. รู้ชัดปีติ	เวทนานุปัสสนา	สมมสนญาณ	สมถและวิปัสสนาเจือกัน	๕. สัลลักขณานัย	๖. วิวัฏฏนานัย	๗. ปาริสุทธินัย
๖. รู้ชัดสุข						
๗. รู้ชัดจิตตสังขาร						
๘. ระงับจิตตสังขาร						
๙. กำหนดรู้จิต	จิตตานุปัสสนา		สมถและวิปัสสนาเจือกัน			
๑๐. ทำจิตให้บันเทิง						
๑๑. ตั้งใจไว้มั่น						
๑๒. เปลื้องจิต						
๑๓. เห็นความไม่เที่ยง	ธัมมานุปัสสนา	วิปัสสนาญาณ ๙	วิปัสสนาล้วน			
๑๔.เห็นความจางคลาย						
๑๕. เห็นความดับไป						
๑๖. เห็นความสละคืน						

[๑] ดูรายละเอียดใน ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

๕.๑ ปฏิบัติอานาปานสติกำหนดเวทนาเป็นอารมณ์

คัมภีร์มัชฌิมนิกายอุปริปัณณาสก์ พระผู้พระภาคเจ้าทรงจำแนกอานาปานสติขั้นที่ ๕ -๘ โดยเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า "ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจเข้า-ออกเป็นอย่างดีนี้ว่า เป็นเวทนาชนิดหนึ่งในบรรดาเวทนาทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่"[๒]

พุทธทาสภิกขุแสดงแนวปฏิบัติไว้ว่า ต้องฝึกฝนในหมวดกายานุปัสสนาให้เชี่ยวชาญ ให้อยู่ในอำนาจจริง ๆ เสียก่อน แล้วจึงเขยิบเลื่อนไปในหมวดที่ ๒ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อนั่งสมาธิจนกำหนดรู้ลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น กำหนดปรุงแต่งกาย จนสามารถระงับลมหายใจจนเกิดสมาธิ จึงปรุงแต่งเวทนาอย่างละเอียดจนเกิดปีติและสุข โดยกำหนดเวทนาว่า ปีติเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร รู้ความว่ากำลังมีปีตินี้ให้ชัดเจน ให้เรียกว่ารู้จักธรรมชาติของปีติ[๓]

๕.๑.๑ กำหนดรู้ชัดปีติ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดปีติ ยกขึ้นสู่วิปัสสนาว่า "ปีติปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ. ปีติปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ."[๔]

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดปีติขณะหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดปีติขณะหายใจออก

---

[๒] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๐.

[๓] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๔.

[๔] ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๓.

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า เมื่อเจริญภาวนากำหนดลมหายใจจนรู้ว่าจิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว ด้วยอำนาจลมหายใจออกยาว ด้วยอำนาจลมหายใจเข้าสั้น ด้วยอำนาจลมหายใจออกสั้น ด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า ด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจเข้า ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจออก ***ปีติและปราโมทย์***ย่อมเกิดขึ้น[๕]

อรรถกถาพระวินัยอธิบาย บทว่า ปีติปฏิสํเวที ว่า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักทำปีติให้รู้แจ้ง คือทำให้ปรากฏหายใจเข้า หายใจออก ปีติย่อมเป็นอันภิกษุรู้แจ้งแล้วโดยอาการ ๒ อย่าง คือ โดยอารมณ์และโดยอสัมโมหะ คือ

๑) โดยอารมณ์ คือภิกษุเข้าฌานทั้งสอง(ปฐมฌานและทุติยฌาน)ที่มีปีติเป็นองค์ประกอบ เพราะได้ฌาน ๒ นั้นปีติก็เป็นอันภิกษุนั้นรู้ชัดได้โดยอารมณ์ เพราะอารมณ์ของฌานนั้นเป็นสิ่งที่เธอรู้ประจักษ์อยู่ในขณะที่เข้าฌานอยู่นั้น

๒) โดยอสัมโมหะ คือเมื่อเข้าฌาน ๒ ที่มีปีติเป็นองค์ประกอบออกแล้วก็พิจารณาปีติที่เป็นองค์ประกอบในฌานนั้น ในขณะที่เห็นด้วยวิปัสสนาปัญญาอยู่นั้น ก็จะเห็นอาการสิ้นไป เสื่อมไปของสภาวะปีตินั้น ปีติก็เป็นอันเธอรู้ชัดได้โดยอสัมโมหะ เพราะรู้แจ้งลักษณะ[๓]

สมด้วยที่พระสารีบุตรเถระกล่าวไว้ว่า “เมื่อผู้ปฏิบัติรู้ว่าจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ไม่ซัดส่าย ด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า..ออก

---

[๕] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ /๑๗๒/๒๗๐.

ยาวเป็นอารมณ์ ..ด้วยการกำหนดรู้กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้าเป็นอารมณ์ ด้วยการกำหนดรู้กองลมทั้งปวงขณะหายใจออกเป็นอารมณ์ ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจเข้า หายใจออก สติย่อมตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้น ปีตินั้นก็เป็นสิ่งที่เธอรู้ได้ชัดด้วยสตินั้นและด้วยความรู้นั้น”[๖]

เมื่อภิกษุนึกหน่วงฌานอยู่ ปีตินั้นก็เป็นสิ่งที่เธอรู้ชัดได้ เมื่อภิกษุรู้อยู่-เห็นอยู่-พิจารณาใคร่ครวญอยู่-อธิษฐานจิตอยู่ ตัดสินใจเชื่อด้วยศรัทธาอยู่ ประคองความเพียรอยู่ ยังสติให้ตั้งมั่นอยู่ ตั้งจิตให้แน่วแน่อยู่ รู้ด้วยปัญญาอยู่ รู้ธรรมที่ควรรู้อย่างยิ่งอยู่ กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้อยู่ ละธรรมที่ควรละอยู่ เจริญธรรมที่ควรเจริญอยู่ ทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งอยู่..ปีตินั้นก็เป็นสิ่งที่เธอรู้ได้ชัดด้วยอาการอย่างนี้ เวทนาที่เกิดจากความเป็นผู้รู้ชัดปีติขณะหายใจเข้า-หายใจออกย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ เวทนาย่อมปรากฏไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนานั้นด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า “สติปัฏฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่[๗]

การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาในขั้นยกขึ้นสู่วิปัสสนา พระสารีบุตรเถระอธิบายไว้เพียงหลักการสำคัญในการกำหนดพิจารณาอารมณ์ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ พุทธทาสภิกขุได้อธิบายวิธีการปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อไปในการเจริญวิปัสสนาตามคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค[๘] และได้ประมวล

---

[๖] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๑๔.

[๗] ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑๗๒/๒๗๑.

[๘] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๗๒-๑๗๕/๒๗๑-๒๗๔.

หลักการปฏิบัติที่มีอยู่ในคัมภีร์ มาอธิบายไว้[๙] ดังนี้

ก. การรู้พร้อมเฉพาะซึ่งเวทนา

พุทธทาสภิกขุอธิบายแนวปฏิบัติไว้ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติได้ทำให้ปีติเกิดขึ้น ปรากฏชัดอยู่ในใจ อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้า–ออกแล้ว ได้ชื่อว่าผู้นั้นเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ แต่ใจความสำคัญที่จะต้องวินิจฉัยมีอยู่ว่า การรู้พร้อมเฉพาะต่อปีตินั้นมีการรู้ซึ่งอะไรอีกบ้าง? และรู้ด้วยอาการอย่างไร? และมีอะไรเกิดขึ้นสืบต่อไปจากการรู้นั้น? ซึ่งจะมีผลเป็นความดับทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งในที่สุด เต็มตามความหมายของการปฏิบัติขั้นนี้ คำตอบย่อมมีว่า เมื่อปีติเป็นสิ่งที่ปรากฏชัดแล้วด้วยอำนาจของลมหายใจออก-เข้า ย่อมกล่าวได้ว่าเวทนาปรากฏ ปีติที่ตั้งอยู่นั้นเองชื่อว่าเวทนา ชื่อของปีติถูกยักไปสู่คำว่า เวทนา เพื่อประโยชน์แก่การบัญญัติในทางธรรม แม้คำว่า สุข ซึ่งกล่าวถึงในอานาปานสติชั้นที่ ๖ เป็นต้น ก็จะถูกจัดรวมเข้าในคำว่าเวทนาเช่นกัน เมื่อถามว่าเวทนาในที่นี้ปรากฏจากอะไร ? ย่อมกล่าวได้ว่าปรากฏจากลมหายใจออก-เข้า เมื่อถามว่าปรากฏด้วยอะไร ? ย่อมตอบได้ว่า ปรากฏด้วยสติ ซึ่งเป็นเครื่องกำหนด เมื่อถามว่าการกำหนดนั้นได้แก่อาการเช่นไร? ย่อมตอบได้ว่า การกำหนดมีอยู่เป็น ๒ อย่าง คือ กำหนดในฐานะเป็นอารมณ์หรือเป็นนิมิต เพื่อให้จิตรวมเป็นจุดเดียว เพื่อความเป็นสมาธินี้อย่างหนึ่ง ส่วนอีกอย่างหนึ่งเป็นการกำหนดในฐานะเป็นลักษณะ คือมองให้เห็นความจริงว่าสิ่งนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่นว่า สิ่งนั้นๆ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนี้เป็นต้น เพื่อให้เห็นลักษณะตามที่เป็นจริงของเวทนา

---

[๙] ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๒๔๘.

นั้นอันเป็นไปเพื่อปัญญา ไม่ใช่เพื่อสมาธิ เพราะฉะนั้น สติจึงทำหน้าที่ของญาณไปด้วยในตัว คือ กำหนดเพื่อให้รู้ลักษณะ เมื่อมีการรู้ลักษณะก็เท่ากับมีญาณเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น การปฏิบัติในขั้นนี้ จึงมีทั้งสติและทั้งญาณ ซึ่งทำให้กล่าวได้สืบไปว่า การรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีตินั้น ก็คือรู้ทั้งด้วยสติและทั้งญาณที่มีต่อเวทนา

สรุปความว่า เวทนาอันเกิดจากการกำหนดลมหายใจเป็นสิ่งที่ปรากฏ ส่วนสติทำหน้าที่เป็นอนุปัสสนาญาณ คือเป็นตัวกำหนด เป็นตัวรู้และตัวรู้สึกไปด้วยเสร็จ คำว่าเวทนา แม้ว่าจะแปลว่ารู้ หรือรู้สึกก็ตามหาใช่เป็นตัวสติไม่ เป็นแต่สิ่งที่ปรากฏเพื่อการได้กำหนดสติ ซึ่งทำหน้าที่เป็นญาณพร้อมกันไปในตัว ผู้ปฏิบัติได้ทำการตามเห็นซึ่งเวทนานั้น ด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น การกระทำอย่างนี้เรียกว่าภาวนาชนิด “สติปัฏฐานภาวนา” และเนื่องจากสติทำหน้าที่พิจารณาเวทนา จึงได้ชื่อเต็มว่า “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา” และเนื่องจากภาวนานี้ เป็นไปในปีติต่างๆ กัน ท่านจึงเรียกชื่อการปฏิบัตินี้ว่า “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา ในเวทนาทั้งหลาย” [๑๐]

ข. ยกขึ้นสู่วิปัสสนา

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรเถระอธิบายการพิจารณาเวทนายกขึ้นสู่วิปัสสนา โดยกระบวนการพระไตรลักษณ์เท่านั้น พุทธทาสภิกขุได้นำการพิจารณายกเอาอนุปัสสนา ๗ ประการที่มีอยู่ในคัมภีร์มาเป็นหลักในการเจริญวิปัสสนา ดังที่ท่านอธิบายว่า สิ่งที่จะต้องพิจารณาต่อไปก็คือ ผู้ปฏิบัตินั้นจะทำอนุปัสสนา กล่าวคือการตามเห็น

---

[๑๐] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๒๔๘.

ซึ่งปีติ อันตั้งอยู่ในฐานะเป็นเวทนาอย่างหนึ่งในที่นี้นั้นเอง ข้อนี้หมายถึงการพิจารณาให้เห็นธรรมลักษณะของปีตินั้น ไม่ใช่พิจารณาอย่างเป็นองค์ฌานอย่างในขั้นที่แล้วมาดังในอานาปานสติขั้นที่ ๔ การพิจารณาให้เห็นธรรมลักษณะหรือที่เรียกว่าอนุปัสสนา จำแนกเป็น ๗ ระยะ คือ

อนุปัสสนาขั้นที่ ๑ คือ การพิจารณาให้เห็นเวทนาหรือความรู้สึกที่เป็นปีตินั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง มิใช่โดยความเป็นของเที่ยง เมื่อเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงอยู่ ย่อมละนิจจสัญญา คือความสำคัญว่าเที่ยงเสียได้

อนุปัสสนาขั้นที่ ๒ คือ การตามเห็นเวทนาเหล่านั้น โดยความเป็นทุกข์ ไม่ใช่โดยความเป็นสุข เมื่อเห็นอยู่โดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญาคือความสำคัญว่าสุขเสียได้

อนุปัสสนาขั้นที่ ๓ คือ การตามเห็นเวทนาเหล่านั้น โดยความเป็นอนัตตา หาใช่โดยความเป็นอัตตาไม่ เมื่อเห็นอยู่โดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญา คือความสำคัญว่าตัวตนเสียได้

อนุปัสสนาขั้นที่ ๔ ..ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย(นิพพิทา)ต่อเวทนานั้น มิใช่เพลิดเพลิน เมื่อเบื่อหน่ายย่อมละความเพลิดเพลินเสียได้

อนุปัสสนาขั้นที่ ๕ ..ย่อมคลายกำหนัดต่อเวทนานั้น หามีความกำหนัดไม่ เมื่อคลายกำหนัดอยู่ ย่อมละความกำหนัดนั้นเสียได้

อนุปัสสนาขั้นที่ ๖ ..ย่อมดับเสียซึ่งเวทนานั้น หาใช่ย่อมก่อขึ้นไม่ เมื่อดับอยู่ ย่อมละการก่อขึ้นเสียได้ คือละการก่อทุกข์ขึ้นเสียได้นั่นเอง เหมือนกับดุ้นไฟที่ดับเย็นสนิทแล้ว ไม่อาจจะถูกจุดให้ลุกเป็นไฟขึ้นมาอีกได้ ด้วยอำนาจของสติและญาณ ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น แม้นี้ก็เรียกว่าเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะต่อปีติ แต่เป็นปีติในระยะที่ดับเย็นสนิท

อนุปัสสนาขั้นที่ ๗ เธอย่อม สละคืน ซึ่งเวทนานั้น หาใช่ยอมถือเอาไม่ เมื่อสละคืนอยู่ย่อมละการถือเอาเสียได้ ข้อนี้เป็นอาการขั้นสุดท้ายของการกำหนดปีติ หรือรู้พร้อมเฉพาะต่อปีตินั้น[๑๑]

การยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาพิจารณาอารมณ์รูป-นามในขั้นต่อ ๆ ไป คือ ขั้นที่ ๖ -๑๖ ก็มีวิธีการดุจเดียวกันนี้แล.

๕.๑.๒ กำหนดรู้ชัดสุข

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดสุข ยกขึ้นสู่วิปัสสนาว่า "สุขปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ. สุขปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ."

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดสุขขณะหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดสุขขณะหายใจออก

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ความที่ภิกษุรู้ชัดซึ่งสุข พึงเข้าใจว่าเนื่องด้วยฌาน ๓ ที่มีสุขเป็นองค์ประกอบ สุขมี ๒ อย่าง คือ

๑) กายิกสุข คือ ความสำราญทางกาย ความสุขทางกาย ความเสวยสุขที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากกายสัมผัส สุขเวทนาที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากกายสัมผัส

๒) เจตสิกสุข คือ ความสำราญทางใจ ความสุขทางใจ ความเสวยสุขที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากเจโตสัมผัส สุขเวทนาที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากเจโตสัมผัส[๑๒]

อรรถกถาพระวินัยอธิบายว่า รู้ชัดสุขได้โดยอาการ ๒ อย่าง คือ

๑) โดยอารมณ์ ภิกษุเข้าฌาน ๓ ที่มีสุขเป็นองค์ประกอบ

---

[๑๑] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๒๕๑-๒๖๑.

[๑๒] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๒/๒๗๑.

เพราะได้ฌาน ๓ นั้น สุขก็เป็นอันภิกษุนั้นรู้ชัดได้โดยอารมณ์ เพราะอารมณ์ของฌานนั้นเป็นสิ่งที่เธอรู้ประจักษ์อยู่ในขณะที่เธอเข้าฌานอยู่นั้น[๑๓]

๒) โดยอสัมโมหะ เมื่อเข้าฌาน ๓ ที่มีสุขเป็นองค์ประกอบออกแล้วก็พิจารณาสุขที่เป็นองค์ประกอบในฌานนั้น ในขณะที่เห็นด้วยวิปัสสนาปัญญาอยู่นั้น ก็จะเห็นอาการสิ้นไป เสื่อมไปของสภาวะสุขนั้น สุขก็เป็นอันเธอรู้ชัดได้โดยอสัมโมหะ เพราะรู้แจ้งลักษณะ[๑๔]

พระสารีบุตรเถระอธิบายอีกว่า เมื่อผู้ปฏิบัติรู้ว่าจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ไม่ซัดส่าย ด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้ายาวเป็นอารมณ์ ด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจออกยาวเป็นอารมณ์ ด้วยการกำหนดรู้กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้าเป็นอารมณ์ ด้วยการกำหนดรู้กองลมทั้งปวงขณะหายใจออกเป็นอารมณ์ ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจเข้า ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจออก สติย่อมตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้น สุขนั้นก็เป็นสิ่งที่เธอรู้ได้ชัดด้วยสตินั้น และด้วยความญาณนั้น

เมื่อภิกษุนึกหน่วงฌานอยู่ สุขนั้นก็เป็นสิ่งที่เธอรู้ชัดได้ เมื่อภิกษุรู้อยู่ เห็นอยู่ พิจารณาใคร่ครวญอยู่ อธิษฐานจิตอยู่ ตัดสินใจด้วยศรัทธา

---

[๑๓] วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๑๔ : อุปมา เหมือนคนเดินหาจับงู เมื่อพบโพรงที่อาศัยของมันแล้วก็เท่ากับได้พบตัวงู แล้วเขาก็จับมันได้จริง เพราะการจับงูด้วยอำนาจมนต์นั้นทำได้ง่าย ๆ ฉันใด เมื่อภิกษุได้รู้อารมณ์ (ฌาน) อันเป็นที่อาศัยของปีติแล้ว ปีตินั้นก็เป็นอันเธอรู้ด้วยโดยแท้ เพราะการที่จะกำหนดจับปีตินั้นโดยลักษณะของมัน หรือโดยสามัญลักษณะทำได้ง่าย ฉันนั้น.

[๑๔] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๘.

อยู่ ประคองความเพียรอยู่ ยังสติให้ตั้งมั่นอยู่ ตั้งจิตให้แน่วแน่อยู่ รู้ด้วยปัญญาอยู่ รู้ธรรมที่ควรรู้อย่างยิ่งอยู่ กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้อยู่ ละธรรมที่ควรละอยู่ เจริญธรรมที่ควรเจริญอยู่ ทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งอยู่ สุขนั้นก็เป็นสิ่งที่เธอรู้ได้ชัดด้วยอาการอย่างนี้ เวทนาที่เกิดจากความเป็นผู้รู้ชัดสุขขณะหายใจเข้าหายใจออกย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ เวทนาย่อมปรากฏด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้แจ้งสุขหายใจเข้าหายใจออก เวทนาย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ เวทนาย่อมปรากฏไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเวทนานั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า “สติปัฏฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่[๑๕]

พุทธทาสแสดงแนวปฏิบัติไว้ว่า เปลี่ยนจากปีติเป็นความสุข เพราะของสองอย่างนี้เนื่องกันมา กำหนดความสุขนั้นอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก กำหนดให้รู้แจ้งสุขเวทนา ในเวลาหายใจ มีความหมายว่า ผู้ที่ได้ทุติยฌาน ตติยฌาน หรือ จตุตถฌานนั้น ความสุขในองค์ฌานย่อมปรากฏชัด จึงกำหนดให้รู้แจ้งสุขเวทนา ในเวลาหายใจออกและเข้าได้สะดวก[๑๖]

---

[๑๕] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ /๑๗๓ /๒๗๐.

[๑๖] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๕.

๕.๑.๓ กำหนดรู้ชัดจิตตสังขาร(เวทนาและสัญญา)

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดให้รู้ชัดในจิตตสังขาร ว่า "จิตฺตสงฺขารํ ปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ. จิตฺตสงฺขารํ ปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ."

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดจิตตสังขารขณะหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดจิตตสังขารขณะหายใจออก

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ความที่รู้ชัดซึ่งจิตตสังขาร พึงเข้าใจว่า เนื่องอยู่ด้วยฌานทั้ง ๔ ซึ่งมีเวทนาและสัญญาเป็นองค์ประกอบ เวทนาขันธ์ และสังขารขันธ์ ชื่อ จิตตสังขาร

จิตตสังขาร คือ สัญญาและเวทนาที่เป็นไปด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว ..ด้วยอำนาจลมหายใจเข้าหายใจออกยาว ..ด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้สุขหายใจเข้า ฯลฯ ..ด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้แจ้งสุขหายใจออก เป็นเจตสิก ธรรมเหล่านี้เนื่องด้วยจิต[๑๗]

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า จิตตสังขารย่อมเป็นอันภิกษุรู้แจ้งแล้วโดยความไม่งมงายอย่างไร? ตอบว่า ภิกษุนั้นเข้าฌานทั้ง ๔ ซึ่งมีเวทนาและสัญญา ออกจากฌานแล้วย่อมพิจารณาเวทนาและสัญญาที่ประกอบพร้อมด้วยฌาน โดยความสิ้นความเสื่อม, เวทนาและสัญญาชื่อว่าเป็นอันภิกษุรูปนั้นรู้แจ้งแล้ว โดยความไม่งมงาย เพราะรู้แจ้งแทงตลอดลักษณะ ในขณะเจริญวิปัสสนา[๑๘]

พระสารีบุตรเถระกล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า เมื่อรู้ความ

---

[๑๗] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๕/๓๑๕.

[๑๘] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๙.

ที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว ด้วยอำนาจลมหายใจออกยาว ด้วยอำนาจลมหายใจเข้าสั้น ด้วยอำนาจลมหายใจออกสั้น ด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า ด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจเข้า ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจออก จิตตสังขารเหล่านั้นย่อมปรากฏด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เมื่อภิกษุนึกหน่วงฌานอยู่ จิตตสังขารนั้นก็เป็นสิ่งที่เธอรู้ชัดได้ เมื่อภิกษุรู้เห็นพิจารณาใคร่ครวญ อธิษฐานจิต ตัดสินใจด้วยศรัทธา ประคองความเพียร ยังสติให้ตั้งมั่น ตั้งจิตให้แน่วแน่อยู่ รู้ด้วยปัญญาอยู่ รู้ธรรมที่ควรรู้อย่างยิ่งอยู่ กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้อยู่ ละธรรมที่ควรละอยู่ เจริญธรรมที่ควรเจริญอยู่ ทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งอยู่ จิตตสังขารเหล่านั้นย่อมปรากฏ จิตตสังขารเหล่านั้นย่อมปรากฏอย่างนี้

เวทนาที่เป็นไปด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้จิตตสังขารหายใจเข้าหายใจออก ย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ เวทนาย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนานั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า “สติปัฏฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่”[๑๙]

พุทธทาสภิกขุแสดงแนวปฏิบัติไว้ว่า กำหนดความที่ปีติและความสุขเป็นเวทนาปรุงแต่งจิต หมายความว่า ปีติและสุขเป็นตัวการที่ปรุงแต่งจิต เรียกว่า จิตตสังขาร ดังนั้นตัวการที่ปรุงแต่งจิตก็คือเวทนาในที่นี้ คือปีติและสุข โดยเพ่งกำหนดแต่ความที่เวทนาเป็นของปรุงแต่ง

---

[๑๙] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ /๑๗๔ /๒๗๓ , วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๙.

จิตอยู่อย่างไร เป็นเช่นนี้เรื่อยไป[๒๐]

๕.๑.๔ กำหนดระงับจิตตสังขาร(เวทนาและสัญญา)

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนด เพื่อระงับจิตตสังขารว่า "ปสฺสมฺภยํ จิตฺตสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ. ปสฺสมฺภยํ จิตฺตสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ."

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับจิตตสังขารขณะหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับจิตตสังขารขณะหายใจออก

จิตตสังขาร คือ สัญญาและเวทนาที่เกิดจากการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ธรรมเหล่านี้เนื่องด้วยจิต เป็นจิตตสังขาร ภิกษุเมื่อระงับทำจิตตสังขารเหล่านั้นให้สงบ ชื่อว่าสำเหนียกอยู่ สัญญาและเวทนาด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้จิตตสังขารหายใจ ฯลฯ สัญญาและเวทนาด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้จิตตสังขารหายใจออกเป็นเจตสิก ธรรมเหล่านี้เนื่องด้วยจิต เป็นจิตตสังขาร ภิกษุเมื่อระงับ-ดับ ทำจิตตสังขารเหล่านั้นให้สงบชื่อว่าสำเหนียกอยู่ เวทนาย่อมปรากฏด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับจิตตสังขารหายใจเข้าหายใจออก ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ เวทนาย่อมปรากฏไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนานั้นด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า"สติปัฏฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่"[๒๑]

ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวถึงความละเอียดและการดับไปเองของ

---

[๒๐] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๓๕.

[๒๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ /๑๗๕/๒๗๔.

กองลมตั้งแต่เริ่มเจริญคณนานัย นักปฏิบัติบางท่านเกิดสภาวะดังที่กล่าวมานี้ และมีบางท่านนั่งขัดสมาธิตัวลอยขึ้นจากที่นั่ง ๔ นิ้วด้วยอำนาจของอุพเพงคาปีติ(โลดโผน) ตามคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

> "กสฺสจิ ปน คณนาวเสเสน มนสิการกาลโต ปภุติ อนุกฺกมโต โอฬาริกอสฺสาสปสฺสาสนิโรธวเสน กายทรเถ วูปสนฺเต กาโยปิ จิตฺตมฺปิ ลหุกํ โหติ. สรีรํ อากาเส ลงฺฆนาการปฺปตฺตํ วิย โหติ."[๒๒]
>
> อนึ่ง เมื่อความเร่าร้อนในร่างกายสงบแล้ว ทั้งกายและจิตก็มีสภาวะเบา ร่างกายเหมือนถึงอาการลอยขึ้นในอากาศ ด้วยอำนาจของการดับไปแห่งลมหายใจเข้าออกที่หยาบตามลำดับ ตั้งแต่เวลาที่บางคนเริ่มเจริญสติกำหนดรู้ตามคณนานัย

วิธีกำหนดพิจารณาเวทนา : กำหนดให้รู้แจ้งเวทนาในขณะหายใจเข้าหายใจออก,เวทนาที่เกิดพร้อมฌานและเวทนาเมื่อออกจากฌานแล้ว พิจารณาเวทนานั้นโดยความสิ้นไปเสื่อมไป เพราะรู้แจ้งในวิเสสลักษณะและสามัญญลักษณะของเวทนานั้น ขณะที่เห็นด้วยวิปัสสนาปัญญา พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีเจริญวิปัสสนายกเวทนาเป็นอารมณ์ว่า

> "ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนานั้นอย่างไร คือพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนัด ไม่กำหนัด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืนไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความ

---

[๒๒] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๐๘.

ไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมละความยินดีได้ เมื่อคลายกำหนัดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืนย่อมละความยึดถือได้ ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นเวทนานั้นอย่างนี้"[๒๓]

ในขั้นที่ ๕ – ๘ นี้ พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า ต้องฝึกฝนในหมวดกายานุปัสสนาให้เชี่ยวชาญ ให้อยู่ในอำนาจจริง ๆ เสียก่อนแล้วจึงเลื่อนไปในหมวดที่ ๒ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น ๔ ขั้น คือ

๑. เมื่อนั่งสมาธิจนกำหนดรู้ลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น กำหนดปรุงแต่งกายจนสามารถระงับลมหายใจจนเกิดสมาธิ จึงปรุงแต่งเวทนาอย่างละเอียดจนเกิดปีติและสุข โดยกำหนดเวทนาว่าปีติเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร รู้ให้ชัดเจน ให้เรียกว่ารู้จักธรรมชาติของปีติ[๒๔]

๒. เปลี่ยนจากปีติเป็นความสุข เพราะกำหนดความสุขนั้นอยู่ทุกครั้งที่หายใจออก-เข้า กำหนดให้รู้แจ้ง สุขเวทนา ในเวลาหายใจออกและเข้า มีความหมายว่า ผู้ที่ได้ความสุขในองค์ฌานย่อมปรากฏชัด จึงกำหนดให้รู้แจ้งสุขเวทนาในเวลาหายใจออกและเข้าได้สะดวก[๒๕]

๓. กำหนดความที่ปีติและความสุขเป็นเวทนาปรุงแต่งจิต หมายความว่า ปีติและสุขเป็นตัวการที่ปรุงแต่งจิต เรียกว่า จิตตสังขาร ดังนั้นตัวการที่ปรุงแต่งจิตก็คือเวทนา ในที่นี้คือปีติและสุขโดยเพ่ง

---

[๒๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๒/๒๗๑.

[๒๔] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๔.

[๒๕] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๕.

กำหนดแต่ความที่เวทนาเป็นของปรุงแต่งจิตอยู่อย่างไรปรุงแต่งจิตอยู่อย่างไร เป็นเช่นนี้เรื่อยไป[๒๖]

๔. กำหนดบังคับเวทนาหรือปีติและสุข คือกระทำอย่าให้เวทนานั้นปรุงแต่งจิตได้ตามอำเภอใจ จะบีบบังคับเวทนาให้ปรุงแต่งจิตแต่น้อยจนกระทั่งไม่สามารถจะปรุงแต่งจิตได้อีก เมื่อเวทนาปรุงแต่งจิตขึ้นมาไม่ได้ ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ จิตตสังขารได้ระงับลงไปแล้ว[๒๗]

พุทธทาสภิกขุสรุปแนวปฏิบัติในหมวดนี้ว่า การปฏิบัติที่ดำเนินมาถึงจตุกกะที่สองนี้ สิ่งที่เรียกว่าญาณในอนุปัสสนามีอยู่ ๘ ประการ และอนุสสติซึ่งเป็นเครื่องกำหนด ก็มีอยู่ ๘ ประการ ที่กล่าวว่าแปดในที่นี้หมายถึงญาณก็ตาม อนุสสติก็ตาม ที่ทำหน้าที่เข้าไปรู้ และเข้าไปกำหนดตามลำดับนั้น ได้กำหนดปีติหายใจเข้า๑ หายใจออก๑ กำหนดสุขหายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑ กำหนดจิตตสังขารหายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑ และกำหนดความที่จิตตสังขารนั้นระงับลงๆ หายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑ รวมกันจึงเป็น ๘ ข้อนั้นเป็นการแสดงว่า อนุปัสสนาคือการตามเห็นก็ดี อนุสสติคือการตามกำหนดก็ดี ต้องเป็นไปครบทั้ง ๘ จริง ๆ และสม่ำเสมอเท่ากันจริง ๆ จึงจะเป็นการสมบูรณ์แห่งจตุกกะที่สองนี้[๒๘]

---

[๒๖] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๓๕.

[๒๗] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๓๘.

[๒๘] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๓๒๔.

๕.๒ ปฏิบัติอานาปานสติกำหนดจิตเป็นอารมณ์

คัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระผู้พระภาคเจ้าทรงจำแนกอานาปานสติขั้นที่ ๙ -๑๒ โดยความเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เราไม่บอกอานาปานสติแก่ภิกษุผู้หลงลืมไม่มีสัมปชัญญะ เพราะเหตุนั้นจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่[๒๙]

๕.๒.๑ กำหนดรู้ชัดจิต

พระผู้พระภาคเจ้าตรัสสอนให้กำหนดรู้ชัดจิต ว่า “จิตฺตปฏิสํเวที อสฺสสฺสามีติ สิกฺขติ. จิตฺตปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.”

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักกำหนดรู้ชัดจิตหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักกำหนดรู้ชัดจิตหายใจออก

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า จิต หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ขณะหายใจเข้าหายใจออก มีไวพจน์อยู่หลายศัพท์ คือ มโน มานัส หทัย ปัณฑระ มโน มนายตนะ มนินทรีย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ์ มโน วิญญาณธาตุ

จิตนั้นย่อมปรากฏอย่างไร? ตอบว่า เมื่อภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว สติย่อมตั้งมั่น จิตนั้นย่อมปรากฏด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติรู้ว่าจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวไม่ซัดส่าย ด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้ายาวเป็นอารมณ์ ด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจออกยาวเป็นอารมณ์ ด้วยการกำหนดรู้กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้าเป็นอารมณ์ ด้วยการกำหนดรู้กองลมทั้งปวง

---

[๒๙] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๐.

ขณะหายใจออกเป็นอารมณ์ ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจเข้า ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจออก สติย่อมตั้งมั่น จิตนั้นย่อมปรากฏด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น

เมื่อภิกษุนึกหน่วงฌานอยู่ จิตนั้นย่อมปรากฏ เมื่อภิกษุรู้อยู่-เห็นอยู่-พิจารณาใคร่ครวญอยู่-อธิษฐานจิตอยู่ ตัดสินใจด้วยศรัทธาอยู่ ประคองความเพียรอยู่ ยังสติให้ตั้งมั่นอยู่ ตั้งจิตให้แน่วแน่อยู่ รู้ด้วยปัญญาอยู่รู้ธรรมที่ควรรู้อย่างยิ่งอยู่ กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้อยู่ ละธรรมที่ควรละอยู่ เจริญธรรมที่ควรเจริญอยู่ ทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งอยู่ จิตนั้นย่อมปรากฏ จิตนั้นย่อมปรากฏอย่างนี้ ความรู้แจ้งอารมณ์ที่เกิดจากความเป็นผู้กำหนดรู้จิต ขณะหายใจเข้าหายใจออกย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ จิตย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวระลึกด้วย ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นจิตนั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า “สติปัฏฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นจิตในจิต[๓๐]

พุทธทาสภิกขุแสดงแนวปฏิบัติไว้ว่า กำหนดลักษณะของจิต หมายความว่า กำหนดลักษณะของจิตในขณะนั้น ว่าจิตประกอบอยู่ด้วยลักษณะอย่างไร จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตแช่มชื่นหรือจิตหดหู่ อย่างนี้เป็นต้น หลายลักษณะแล้ว แต่มันจะมีลักษณะอะไรขึ้นมาเป็นเครื่องกำหนด เรากำหนดดูลักษณะของจิตในทุกลักษณะอย่างนี้เรื่อยไปจนรู้ลักษณะของจิตหมดสิ้น[๓๑]

---

[๓๐] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ /๑๗๖ /๒๗๕.

[๓๑] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๔๘.

๕.๒.๒ กำหนดทำจิตให้ร่าเริงเบิกบาน

พระผู้พระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนด ทำจิตให้ร่าเริง ว่า “อภิปฺ-ปโมทยํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ. อภิปฺปโมทยํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ”

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิงหายใจออก

บาลีว่า อภิปฺปโมทยํ จิตฺตํ อรรถกถาพระวินัย[๓๒]ให้ความหมายว่า ทำจิตให้ร่าเริง ได้แก่ ให้เบิกบานหายใจเข้าหายใจออก

การทำจิตให้บันเทิง ให้ปลื้มให้ร่าเริง ให้เบิกบาน หายใจเข้าหายใจออก ความบันเทิงนั้นย่อมมีด้วยอาการ ๒ คือ

๑) ด้วยอำนาจสมาธิ คือ ภิกษุเข้าฌาน ๒ ที่มีปีติเป็นองค์ เธอยังจิตให้บันเทิงให้ปลื้มด้วยปีติ อันเป็นสัมปยุตธรรมในขณะที่เข้าฌานอยู่นั้นอย่างนี้เรียกว่า บันเทิงด้วยอำนาจสมาธิ

๒) ด้วยอำนาจวิปัสสนา คือภิกษุครั้นเข้าฌาน ๒ ที่มีปีติเป็นองค์ออกแล้วพิจารณาปีติอันสัมปยุตกับฌาน โดยความสิ้นไปเสื่อมไป เธอทำปีติอันสัมปยุตกับฌานให้เป็นอารมณ์ ยังจิตให้บันเทิงให้ปลื้มอยู่ในขณะที่เห็นด้วยวิปัสสนาอยู่นั้นอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติดังนี้เรียกว่าสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้ยังจิตใช้บันเทิงยิ่ง หายใจเข้าหายใจออก"

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ความเบิกบานแห่งจิต คือ เมื่อภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว ความเบิกบานแห่งจิตย่อมเกิดขึ้น ความรื่นเริง ความบันเทิง ความหรรษา ความร่าเริงจิต ความปลื้มจิต ความปีติยินดี ความดีใจใด นี้เป็น

---

[๓๒] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๐.

ความเบิกบานแห่งจิต ฯลฯ เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจออกยาว ความเบิกบานแห่งจิตย่อมเกิดขึ้น ความรื่นเริง ความบันเทิงความหรรษา ความร่าเริงจิต ความปลื้มจิต ความปีติยินดี ความดีใจใด ฯลฯ

เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้จิตหายใจเข้า ฯลฯ เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้จิตหายใจออก ความเบิกบานแห่งจิตย่อมเกิดขึ้น ความรื่นเริง ความบันเทิง ความหรรษา ความร่าเริงจิต ความปลื้มจิต ความปีติยินดี ความดีใจใด นี้เป็นความเบิกบานแห่งจิต วิญญาณด้วยอำนาจความเป็นผู้ให้จิตเบิกบานหายใจเข้าหายใจออกย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ จิตย่อมปรากฏไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย พิจารณาเห็นจิตนั้นด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า “สติปัฏฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นจิตในจิต[๓๓]

พุทธทาสภิกขุแสดงแนวปฏิบัติไว้ว่า กำหนดจิตปราโมทย์ หมายความว่า เมื่อเราบังคับจิตได้แล้ว เราก็บังคับจิตไปในลักษณะที่ให้จิตปราโมทย์ หมายถึงจิตที่มีปีติและสุข แต่ละเอียดกว่า สูงกว่า ไม่ต้องอาศัยองค์ฌานคือปีติและสุขก็สามารถที่จะทำให้จิตปราโมทย์ได้ทันที เมื่อสามารถบังคับจิตได้อย่างนี้แล้ว ฝึกบังคับจิตไปให้มีลักษณะเป็นจิตที่ปราโมทย์ ปราโมทย์นี้หมายถึงจิตที่มีปีติและความสุขด้วยเหมือนกัน แต่มันละเอียดไปกว่า สูงไปกว่า ไม่ต้องอาศัยองค์ฌานคือปีติและสุข ก็สามารถที่จะทำจิตให้ปราโมทย์ได้ทันที เมื่อประสบความสำเร็จในขั้นนี้

---

[๓๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ /๑๗๗ /๒๗๖.

แล้ว ก็เลื่อนไปขั้นต่อไป[๓๔]

บทบาลีว่า อภิปฺปโมทยํ จิตฺตํ พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า "เมื่อภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว ความเบิกบานแห่งจิตย่อมเกิดขึ้น"[๓๕] เป็นต้น แต่พุทธทาสภิกขุได้อธิบายแตกต่างออกไปโดยการให้บังคับจิตให้เกิดความปราโมทย์

๕.๒.๓ กำหนดตั้งจิตไว้มั่น

พระผู้พระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดให้จิตตั้งมั่นว่า "สมาทหํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ. สมาทหํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ."

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักตั้งจิตไว้มั่นหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักตั้งจิตไว้มั่นหายใจออก

พระสารีบุตรอธิบายว่า จิตที่ตั้งมั่น คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว เป็นสมาธิ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจออกยาว เป็นสมาธิ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจตั้งจิตมั่นหายใจเข้าเป็นสมาธิ ความตั้งอยู่ ความตั้งอยู่ดี ความตั้งอยู่เฉพาะ ความไม่กวัดแกว่ง ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ความมีจิตไม่กวัดแกว่ง ความสงบ สมาธินทรีย์ สมาธิพละสัมมาสมาธิใด นี้เป็นสมาธินทรีย์ ความรู้สึกด้วยอำนาจตั้งจิตมั่นหายใจเข้าเป็นจิต ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ จิตย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตนั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้น จึงกล่าวว่า

---

[๓๔] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๕๖.

[๓๕] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ /๑๗๗ /๒๗๖.

"สติปัฏฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่"[๓๖]

พระบาลีว่า **สมาทหํ จิตฺตํ** อรรถกถาพระวินัยอธิบายว่า ดำรงจิตให้เสมอ คือตั้งจิตให้เสมอในอารมณ์ ด้วยอำนาจฌานมีปฐมฌานเป็นอาทิ หรือเมื่อภิกษุเข้าฌานเหล่านั้น ออกจากฌานแล้วพิจารณาจิตอันสัมปยุตกับฌาน โดยความสิ้นไป เสื่อมไปอยู่ ขณิกจิตเตกัคคตา(ความมีอารมณ์เดียวแห่งจิตอันตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง) เกิดขึ้นเพราะความรู้แจ้งไตรลักษณะในขณะแห่งวิปัสสนา ภิกษุดำรงจิตให้เสมอ คือตั้งจิตให้เสมอในอารมณ์แม้ด้วยอำนาจขณิกจิตเตกัคคตาอันเกิดขึ้นอย่างนั้นก็ดี เรียกว่า "สำเหนียกว่า 'เราจักตั้งจิตมั่นหายใจเข้าหายใจออก[๓๗]

พุทธทาสภิกขุแสดงแนวปฏิบัติว่า กำหนดจิตให้ตั้งมั่น หมายความว่าบังคับจิตให้ตั้งมั่น ความเป็นสมาธิต้องมีลักษณะ ๓ ประการ คือ บริสุทธิ์สะอาด อย่างหนึ่ง มั่นคงแน่วแน่ อย่างหนึ่ง แล้วก็ว่องไวต่อหน้าที่ของมัน อย่างหนึ่ง ปริสุทฺโธ แปลว่า บริสุทธิ์คือสะอาดไม่มีนิวรณ์รบกวน เป็นต้น สมาหิโต คือ ตั้งมั่น แน่นแฟ้น เข้มแข็งมั่นคง กัมมนีโย คือ ไวต่อหน้าที่ของมันคือพิจารณา จะให้มันทำหน้าที่ของมัน คือพิจารณาเมื่อใดอย่างไร ในลักษณะใดก็ได้ทันทีอย่างนี้เรียกว่าไวต่อหน้าที่ของมัน จิตเป็นสมาธิอย่างสมบูรณ์ในลักษณะเป็นรากฐานของวิปัสสนา[๓๘]

บาลีว่า สมาทหํ จิตฺตํ พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า จิตตั้งมั่นเป็น

---

[๓๖] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ /๑๗๘ /๒๗๗.

[๓๗] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๑.

[๓๘] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๖๐.

เอกัคคตารมณ์ด้วยอำนาจกำหนดลมหายใจ[๓๙]เป็นต้น แต่พุทธทาสภิกขุได้อธิบายแตกต่างออกไปโดยการให้บังคับจิตให้ตั้งมั่น

๕.๒.๔ กำหนดเปลื้องจิต

พระผู้พระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดเพื่อเปลื้องจิตว่า "วิโมจยํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ. วิโมจยํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ."

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักเปลื้องจิตหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักเปลื้องจิตหายใจออก

พระสารีบุตรเถระอธิบายพระบาลีว่า วิโมจยํ จิตฺตํ ว่า ภิกษุสำเหนียกว่า "เราเปลื้องจิต***จากราคะ***หายใจเข้า" สำเหนียกว่า "เราเปลื้องจิต***จากราคะ***หายใจออก" สำเหนียกว่า "เราเปลื้องจิตจากโทสะหายใจเข้า" สำเหนียกว่า "เราเปลื้องจิตจากโทสะหายใจออก" สำเหนียกว่า "เราเปลื้องจิตจากโมหะหายใจเข้า" สำเหนียกว่า "เราเปลื้องจิตจากโมหะหายใจออก" สำเหนียกว่า "เราเปลื้องจิตจากมานะ ฯลฯ "เราเปลื้องจิตจากทิฏฐิ" ฯลฯ "เราเปลื้องจิตจากวิจิกิจฉา" ฯลฯ "เราเปลื้องจิตจากถีนมิทธะ" ฯลฯ "เราเปลื้องจิตจากอุทธัจจะ" ฯลฯ "เราเปลื้องจิตจากอหิริกะ (ความไม่ละอาย)" ฯลฯ สำเหนียกว่า "เราเปลื้องจิตจากอโนตตัปปะ (ความไม่เกรงกลัวบาป) หายใจเข้า" สำเหนียกว่า "เราเปลื้องจิตจากอโนตตัปปะหายใจออก" ความรู้สึกด้วยอำนาจการเปลื้องจิตหายใจเข้าหายใจออกย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ[๔๐]

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายอีกว่า ภิกษุเปลื้องปลดจิตจาก... นิวรณ์

---

[๓๙] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ /๑๗๘ /๒๗๗.

[๔๐] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๙/๒๗๘.

ทั้งหลายด้วยปฐมฌาน เปลื้องปลดจิตจากวิตกวิจาร ด้วยทุติยฌาน เปลื้องปลดจิตจากปีติด้วยตติยฌาน เปลื้องปลดจิตจากสุขทุกข์ด้วยจตุตถฌาน หรืออนึ่งภิกษุเข้าฌานเหล่านั้นออกแล้วพิจารณาจิตที่สัมปยุตกับฌานโดยความสิ้นไป เสื่อมไป ในขณะแห่งวิปัสสนานั้น เธอเปลื้องปลดจิตจากนิจจสัญญาด้วยอนิจจานุปัสสนา เปลื้องปลดจิต..จากสุขสัญญาด้วยทุกขานุปัสสนา จากอัตตสัญญาด้วยอนัตตานุปัสสนา จากนันทิด้วยนิพพิทานุปัสสนา จากราคะด้วยวิราคานุปัสสนา จากสมุทัยด้วยนิโรธานุปัสสนา จากอาทาน(ความยึดถือ)ด้วยปฏินิสสัคคานุปัสสนา ขณะหายใจเข้าและหายใจออก เพราะเหตุนั้นจึงเรียกว่า" สำเหนียกว่า เราจักเปลื้องจิตหายใจเข้าหายใจออก"[๔๑]

วิธีกำหนดพิจารณาจิต : กำหนดให้แจ้งประเภทของจิตในขณะหายใจเข้า-ออก กำหนดให้แจ้งในความบันเทิงของจิต ในขณะหายใจเข้า-ออก กำหนดให้แจ้งในความพ้นของจิต ในขณะหายใจเข้า-ออก[๔๒] ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีเจริญวิปัสสนาพิจารณาจิต ว่า

> "ภิกษุพิจารณาเห็นจิตนั้นอย่างไร คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความ เป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนัด ไม่กำหนัด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่

---

[๔๑] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๕/๓๑๖.

[๔๒] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๕/๓๑๖.

เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ(ความยินดี)ได้ เมื่อคลายกำหนัดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละความยึดถือได้ ภิกษุนั้น พิจารณาเห็นจิตนั้นอย่างนี้”[๔๓]

พุทธทาสภิกขุได้ให้ความหมายและคำอธิบายสอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์ ว่า กำหนดจิตให้ปล่อยสิ่งที่มาห่อหุ้มจิต หมายความว่า ทำจิตให้ปล่อยจากสิ่งที่กำลังห่อหุ้มจิตอยู่ในขณะนั้น เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความกลัว ความอิจฉาริษยา เป็นต้น เราก็ฝึกในลักษณะที่สามารถสลัดจิตเหล่านี้ให้ออกไปได้ทันที เรียกว่าฝึกจิตให้ปล่อย[๔๔]

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสบาลีอานาปานสติ ๓ หมวดดังกล่าวมาแล้ว โดยเป็นสมถะและวิปัสสนา เจือกัน[๔๕]

อานาปานาภาวนาตั้งแต่ขั้นที่ ๙- ๑๒ ในจตุกกะที่สามนี้ มีการกำหนดจิตที่เรียกว่าจิตตานุปัสสนาโดยเท่ากันหรือเสมอกันทุกขั้น แต่อาการที่กำหนดพิจารณานั้นต่างกัน คือ ขั้นที่หนึ่งกำหนดจิตว่ามีลักษณะอย่างไรในขณะแห่งอานาปานสติขั้นต่าง ๆ ตั้งแต่เริ่มทำอานาปานสติจนถึงการทำอานาปานสติขั้นนี้ ขั้นที่สองกำหนดจิตที่ถูกทำให้

---

[๔๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๗/๒๗๗.

[๔๔] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๖๔.

[๔๕] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๖/๓๑๗.

บันเทิงอยู่ในธรรม หรือมีความบันเทิงอยู่ในธรรมโดยลักษณะที่สูงต่ำอย่างไรขึ้นมาตามลำดับ ขั้นที่สามกำหนดจิตที่ถูกทำให้ตั้งมั่นและมีความตั้งมั่นอยู่อย่างไรตามลำดับนับตั้งแต่ต่ำที่สุดถึงสูงที่สุด อย่างหยาบที่สุดถึงอย่างละเอียดที่สุด และขั้นที่สี่ กำหนดจิตที่ถูกทำให้ปล่อย และมีความปล่อยอยู่ซึ่งกุศลธรรมต่าง ๆ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นไปทุกขณะแห่งลมหายใจเข้า–ออก จนเป็นสติปัฏฐานภาวนาชนิดที่สามารถประมวลมาได้ซึ่งคุณธรรมต่าง ๆ[๔๖]

พุทธทาสภิกขุอธิบายแนวปฏิบัติในหมวดที่ ๓ นี้ไว้ว่า ต้องตั้งต้นมาตั้งแต่กายานุปัสสนา แล้วก็มาเวทนานุปัสสนาขั้นสุดท้าย บังคับเวทนาที่เป็นเครื่องปรุงแต่งจิตนั้นได้ จนทำให้หยุดปรุงแต่งก็ได้ ใช้จิตที่ได้รับการบังคับให้มีการปรุงแต่งได้หรือไม่ได้อย่างไรนั้นมาเป็นอารมณ์หรือมาเป็นนิมิตของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น ๔ ตอน คือ

๑. กำหนดลักษณะของจิต หมายความว่า กำหนดลักษณะของจิตในขณะนั้นว่าจิตประกอบอยู่ด้วยลักษณะอย่างไร จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตแช่มชื่นหรือจิตหดหู่ อย่างนี้เป็นต้นหลายลักษณะแล้ว แต่มันจะมีลักษณะอะไรขึ้นมาเป็นเครื่องกำหนด เรากำหนดดูลักษณะของจิตในทุกลักษณะอย่างนี้เรื่อยไปจนรู้ลักษณะของจิตหมดสิ้น[๔๗]

๒.กำหนดจิตปราโมทย์ หมายความว่า เมื่อเราบังคับจิตได้แล้ว เราก็บังคับจิตไปในลักษณะที่ให้จิตปราโมทย์ ซึ่งหมายถึง

---

[๔๖] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๓๖๒.

[๔๗] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๔๘.

จิตที่มีปีติและสุข แต่ละเอียดกว่า สูงกว่า ไม่ต้องอาศัยองค์ฌาน คือปีติและสุขก็สามารถที่จะทำให้จิตปราโมทย์ได้ทันที เมื่อสามารถบังคับจิตได้อย่างนี้แล้ว ฝึกบังคับจิตไปให้มีลักษณะเป็นจิตที่ปราโมทย์ ปราโมทย์นี้หมายถึงจิตที่มีปีติและความสุขด้วยเหมือนกัน แต่มันละเอียดไปกว่า สูงไปกว่า ไม่ต้องอาศัยองค์ฌานคือปีติและสุขก็สามารถที่จะทำจิตให้ปราโมทย์ได้ทันที เมื่อประสบความสำเร็จในขั้นนี้แล้ว ก็เลื่อนไป[๔๘]

๓. กำหนดจิตให้ตั้งมั่น หมายความว่าบังคับจิตให้ตั้งมั่น คำว่า "ตั้งมั่น" คือตัวสมาธิแท้ ในความเป็นสมาธินั้นต้อง มีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑) ปริสุทโธ แปลว่า บริสุทธิ์คือสะอาด ไม่มีนิวรณ์รบกวน เป็นต้น

๒) สมาหิโต คือ ตั้งมั่น แน่นแฟ้น เข้มแข็ง มั่นคง

๓) กัมมนีโย คือ ไวต่อหน้าที่ หน้าที่ของมันคือการพิจารณา เราจะให้มันทำหน้าที่ของมันคือพิจารณาเมื่อใดอย่างไร ในลักษณะใดก็ได้ทันที อย่างนี้เรียกว่าไวต่อหน้าที่ของมัน

จิตเป็นสมาธิอย่างสมบูรณ์ในลักษณะเป็นรากฐานของวิปัสสนา[๔๙]

๔. กำหนดจิตให้ปล่อยสิ่งที่มาห่อหุ้มจิต หมายความว่า ทำจิตให้ปล่อยจากสิ่งที่กำลังห่อหุ้มจิตอยู่ในขณะนั้น เช่นความโลภ

---

[๔๘] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๕๖.

[๔๙] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๖๐.

ความโกรธ ความหลง ความกลัว ความเกลียด ความอิจฉาริษยา เป็นต้น เราก็ฝึกในลักษณะที่สามารถสลัดจิตเหล่านี้ให้ออกไปได้ทันที เรียกว่าฝึกจิตให้ปล่อย[๕๐]

การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาในหมวดนี้พุทธทาสภิกขุมีแนวคำสอนสอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค หรือกล่าวได้ว่าท่านนำหลักการในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค[๕๑] มาอธิบายเท่านั้นเอง[๕๒] ดังที่ท่านสรุปว่า

"ในจตุกกะที่สามนี้ มีการกำหนดจิตที่เรียกว่าจิตตานุปัสสนาโดยเท่ากันหรือเสมอกันทุกขั้น แต่อาการที่กำหนดพิจารณานั้นต่างกัน คือขั้นที่หนึ่งกำหนดจิตว่ามีลักษณะอย่างไรในขณะแห่งอานาปานสติขั้นต่าง ๆ ตั้งแต่เริ่มทำอานาปานสติจนถึงการทำอานาปานสติขั้นนี้ ขั้นที่ ๒ กำหนดจิตที่ถูกทำให้บันเทิงอยู่ในธรรม หรือมีความบันเทิงอยู่ในธรรมโดยลักษณะที่สูงต่ำอย่างไรขึ้นมาตามลำดับ ขั้นที่สามกำหนดจิตที่ถูก ทำให้ตั้งมั่น และมีความตั้งมั่นอยู่อย่างไรตามลำดับ นับตั้งแต่ต่ำที่สุดถึงสูงที่สุดอย่างหยาบที่สุดถึงอย่างละเอียดที่สุด และขั้นที่สี่ กำหนดจิตที่ถูกทำให้ปล่อย และมีความปล่อยอยู่ซึ่งกุศลธรรมต่าง ๆ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นไปทุกขณะที่มีสติรู้ลมหายใจเข้า–ออกจนเป็นสติปัฏฐานภาวนา ชนิดที่สามารถประมวลมาได้ซึ่งคุณธรรมต่าง ๆโดยทำนอง

---

[๕๐] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๖๔.

[๕๑] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. **ปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๖๔.

[๕๑] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๗๖-๑๗๙/๒๗๒-๒๗๙.

[๕๒] ดูใน พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๓๒๗-๓๖๒.

เดียวกัน และเสมอกัน”[๕๓]

เมื่อปฏิบัติได้ทั้ง ๓ หมวด คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ในลักษณะดังกล่าวแล้วก็เรียกว่าประสบความสำเร็จในส่วนสมถะเป็นอย่างสูงสุด ต่อไปเลื่อนไปในสติปัฏฐานที่ ๔ ที่เรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งเป็นวิปัสสนาโดยสมบูรณ์[๕๔] จัดเป็นหมวดแห่งการเจริญภาวนาที่พิจารณาธรรม คือความจริงที่ปรากฏออกมาเป็นอารมณ์ แทนที่จะกำหนดพิจารณาเพียงกายคือลมหายใจ ก็พิจารณาทั้งเวทนาคือปีติและสุข และพิจารณาจิตในลักษณะต่างกัน[๕๕]

---

[๕๓] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๓๖๒.

[๕๔] พุทธทาสภิกขุ**, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์**, หน้า ๓๒.

[๕๕] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๓๖๓.

๕.๓ ปฏิบัติอานาปานสติกำหนดสภาพธรรมเป็นอารมณ์

คัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระผู้พระภาคเจ้าทรงจำแนกอานาปานสติขั้นที่ ๑๓ -๑๖โดยความเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า "ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่"[๕๖] อานาปานสติหมวดนี้พระองค์ตรัสถึงการเจริญวิปัสสนาล้วน[๕๗]

๕.๓.๑ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง

พระผู้พระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดพิจารณาความไม่เที่ยงในรูป-นาม ว่า "อนิจฺจานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ อนิจฺจานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ."

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจเข้า

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจออก

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า สิ่งที่ไม่เที่ยงก็คือขันธ์ทั้ง ๕ นั่นเอง เพราะขันธ์ทั้ง ๕ มีความเกิดขึ้น เสื่อมไป และเปลี่ยนแปลงไป อนิจจตาก็คือความที่ขันธ์ทั้ง ๕ เกิดมาแล้ว ไม่ตั้งอยู่ตามอาการที่เกิดมา สลายไปดับไปทุกขณะ

การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ในขันธ์ทั้ง ๕ ด้วยอำนาจแห่ง

---

[๕๖] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๑.

[๕๗] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๖/๓๑๗.

ความเป็นสภาพธรรมที่ไม่เที่ยง[๕๘]

พระสารีบุตรเถระอธิบายคำว่า ไม่เที่ยง ว่า โยคีเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า "เพราะอวิชชาเกิด รูปจึงเกิด"

๒. เห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า "เพราะตัณหาเกิด รูปจึงเกิด"

๓. เห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า "เพราะกรรมเกิด รูปจึงเกิด"

๔. เห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า "เพราะอาหารเกิด รูปจึงเกิด"

๕. เมื่อเห็นลักษณะแห่งความบังเกิด ก็ย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์

โยคีเมื่อเห็นความเสื่อมแห่งรูปขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเสื่อมแห่งรูปขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัยว่า "เพราะอวิชชาดับ รูปจึงดับ"

๒. เห็นความเสื่อมแห่งรูปขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัยว่า "เพราะตัณหาดับ รูปจึงดับ"

๓. เห็นความเสื่อมแห่งรูปขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัยว่า "เพราะกรรมดับ รูปจึงดับ"

---

[๕๘] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๒, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๖/๓๑๖.

๔. โยคีย่อมเห็นความเสื่อมแห่งรูปขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัยว่า "เพราะอาหารดับ รูปจึงดับ"

๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความแปรผัน ก็ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งรูปขันธ์

โยคีเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า "เพราะอวิชชาเกิด เวทนาจึงเกิด"

๒. เห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า "เพราะตัณหาเกิด เวทนาจึงเกิด"

๓. เห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า "เพราะกรรมเกิด เวทนาจึงเกิด"

๔. เห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า "เพราะผัสสะเกิด เวทนาจึงเกิด"

๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความบังเกิด ก็ย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาขันธ์

โยคีเมื่อเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเสื่อมแห่งเวทนาขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัยว่า "เพราะอวิชชาดับ เวทนาจึงดับ"

๒. เห็นความเสื่อมแห่งเวทนาขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัยว่า "เพราะตัณหาดับ เวทนาจึงดับ"

๓. เห็นความเสื่อมแห่งเวทนาขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมดับ เวทนาจึงดับ”

๔. เห็นความเสื่อมแห่งเวทนาขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ”

๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความแปรผัน ก็ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาขันธ์

เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมแห่งเวทนาขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๑๐ ประการนี้

โยคีเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งสัญญาขันธ์ ฯลฯ โยคีเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณขันธ์โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะอวิชชาเกิด วิญญาณจึงเกิด”

๒. เห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะตัณหาเกิด วิญญาณจึงเกิด”

๓. เห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมเกิด วิญญาณจึงเกิด”

๔. เห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะนามรูปเกิด วิญญาณจึงเกิด”

๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความบังเกิด ก็ย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณขันธ์

โยคีเมื่อเห็นความเสื่อมแห่งวิญญาณขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเสื่อมแห่งวิญญาณขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัย

ว่า “เพราะอวิชชาดับ วิญญาณจึงดับ”

๒. เห็นความเสื่อมแห่งวิญญาณขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัย ว่า “เพราะตัณหาดับ วิญญาณจึงดับ”

๓. เห็นความเสื่อมแห่งวิญญาณขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัย ว่า “เพราะกรรมดับ วิญญาณจึงดับ”

๔. เห็นความเสื่อมแห่งวิญญาณขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัย ว่า “เพราะนามรูปดับ วิญญาณจึงดับ”

๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความแปรผัน ก็ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งวิญญาณขันธ์

เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมแห่งวิญญาณขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๑๐ ประการนี้

โยคีเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งเบญจขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๒๕ ประการนี้เมื่อเห็นความเสื่อมแห่งเบญจขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๒๕ ประการนี้ เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมแห่งเบญจขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๕๐ ประการนี้

ชื่อว่าญาณเพราะมีสภาวะรู้ธรรมนั้น ชื่อว่าปัญญาเพราะมีสภาวะรู้ชัด เพราะเหตุนั้น จึงกล่าวว่า ปัญญาในการพิจารณาเห็นความแปรผันแห่งธรรมทั้งหลายที่เป็นปัจจุบัน ชื่อว่าอุทยัพพยานุปัสสนาญาณ

รูปขันธ์มีอาหารเป็นเหตุเกิด เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ และสังขารขันธ์ มีผัสสะเป็นเหตุเกิด วิญญาณขันธ์มีนามรูปเป็นเหตุเกิด[๕๙]

เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปแห่งเบญจขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๕๐ นี้

---

[๕๙] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๐/๗๗.

ภิกษุสำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในรูป หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในรูป หายใจออก” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในเวทนา ฯลฯ ในสัญญา ฯลฯ ในสังขาร ฯลฯ ในวิญญาณฯลฯ ในจักขุฯลฯ สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในชราและมรณะหายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในชราและมรณะหายใจออก”ธรรมทั้งหลายด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้าหายใจออกย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ ธรรมย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น เหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า “สติปัฏฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย[๖๐]

ในแนวปฏิบัติ : กำหนดความไม่เที่ยง หมายความว่า กำหนดลมหายใจยาว และ***พิจารณาความไม่เที่ยง***ของลมหายใจยาว แล้วกำหนดลมหายใจสั้น พิจารณาความไม่เที่ยงของลมหายใจสั้น พิจารณาลมหายใจที่ปรุงแต่งกายและกำหนดความไม่เที่ยงของการปรุงแต่งกาย พิจารณาอาการที่ทำการระงับลมหายใจไม่ให้ปรุงแต่งกายได้ แล้วพิจารณาความไม่เที่ยง แล้วเลื่อนมาพิจารณาในส่วนของเวทนานุปัสสนา คือพิจารณาว่าปีตินั้นไม่เที่ยง ความสุขไม่เที่ยง ปีติและสุขซึ่งปรุงแต่งจิตนั้นก็ไม่เที่ยง และการระงับเวทนาไม่ให้ปรุงแต่งจิตนี้ก็ล้วนแต่มีลักษณะไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จากนั้นเลื่อนมาพิจารณาจิตตานุปัสสนาตามลำดับขั้นตอนล้วนแต่ไม่เที่ยง เมื่อประสบความสำเร็จในการพิจารณาความไม่เที่ยง ก็จะเกิดวิราคะ คือความเบื่อ-

---

[๖๐] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๐/๒๗๙.

หน่าย ความสลดสังเวช ความคลายกำหนัดจากสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่น[๖๑]

ในคัมภีร์กล่าวถึงสิ่งที่ไม่เที่ยงไว้กว้างๆ ว่าคือขันธ์ทั้ง ๕ ไม่ได้ระบุจำเพาะลงไปว่า ในขณะปฏิบัติอานาปานสติขันธ์ ๕ นั้นได้แก่อะไรบ้าง พุทธทาสภิกขุได้กล่าวระบุจำเพาะไว้ชัดเจนว่า สิ่งที่ไม่เที่ยงก็คือ ลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น เวทนา และจิต[๖๒] นั่นเอง

๕.๓.๒ พิจารณาเห็นความจางคลาย

พระผู้พระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดพิจารณาเห็นความจางคลายของรูป-นาม ว่า “วิราคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ วิราคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.”

เธอย่อมสำเหนียกว่า “เราจักพิจารณาเห็นความจางคลายหายใจเข้า” ย่อมสำเหนียกว่า “เราจักพิจารณาเห็นความจางคลายหายใจออก”

คัมภีร์วิสุทธิมรรค และอรรถกถาอธิบายว่า วิราคะมี ๒ คือ

๑) ขยวิราคะ (ความคลายโดยสิ้นไป) คือ ความสลายไปทุกๆ ขณะแห่งสังขารทั้งหลาย

๒) อัจจันตวิราคะ (ความคลายถึงที่สุด) คือ พระนิพพาน

วิปัสสนาและมรรคอันเป็นไปโดยอนุปัสสนา ๒ อย่างนั้น ชื่อว่า วิราคานุปัสสนา โยคีเป็นผู้ประกอบด้วยอนุปัสสนาทั้ง ๒ อย่างนั้นหายใจเข้าและหายใจออกอยู่พึงทราบว่า ชื่อว่า สำเหนียกว่า'เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความจางคลายหายใจเข้าหายใจออก[๖๓]

---

[๖๑] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๗๔.

[๖๒] พุทธทาสภิกขุ, **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์**, หน้า ๓๓.

[๖๓] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๓๖/๓๑๖.

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า พิจารณาเห็นความจางคลายหายใจเข้า คือ ภิกษุเห็นโทษในรูปแล้วเกิดฉันทะในความจางคลายจากรูป น้อมใจเชื่อด้วยสัทธา และมีจิตตั้งมั่นด้วยดี

ภิกษุเห็นโทษในเวทนา ฯลฯ ในสัญญา ฯลฯ ในสังขาร ฯลฯ ในวิญญาณ ฯลฯ ในจักขุ ฯลฯ ภิกษุเห็นโทษในชราและมรณะแล้วเกิดฉันทะในความจางคลายในชรา และมรณะน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา และมีจิตตั้งมั่นด้วยดี" สำเหนียกว่า "เราพิจารณาเห็นความจางคลายในชราและมรณะหายใจเข้า" สำเหนียกว่า "เราพิจารณาเห็นความจางคลายในชราและมรณะหายใจออก" ธรรมทั้งหลายด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นความจางคลายหายใจเข้าหายใจออก ย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ ธรรมย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า "สติปัฏฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่"[๖๔]

วิสุทธิย่อมปรากฏ : ชื่อว่า สีลวิสุทธิ เพราะมีความหมายว่าเป็นผู้พิจารณาเห็นความจางคลายระวังลมหายใจเข้าหายใจออก ฯลฯ เมื่อภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นความจางคลายหายใจเข้าหายใจออก ฯลฯ ย่อมทำให้อินทรีย์ทั้งหลายประชุมลง ฯลฯ เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า "และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์[๖๕]

---

[๖๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ /๑๘๐/๒๘๐.

[๖๕] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๐/๒๘๑.

เมื่อกำหนดความไม่เที่ยงเป็นผลสำเร็จ จิตก็จางคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น ฉะนั้น จึงกำหนดวิราคะ (ความจางคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นหรือกิเลส) เป็นอารมณ์อยู่ในขณะนั้น ทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า-ออก เมื่อขั้นนี้เป็นไปด้วยดี ประสบความสำเร็จก็ทำขั้น ๑๕ ต่อไป[๖๖]

๕.๓.๓ พิจารณาเห็นความดับ

พระผู้พระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดพิจารณาเห็นความดับของรูป-นาม ว่า "นิโรธานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ. นิโรธานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ"

เธอย่อมสำเหนียกว่า "เราจักพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า"

เธอย่อมสำเหนียกว่า "เราจักพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก"

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า พิจารณาเห็นความดับหายใจเข้า คือ ภิกษุเห็นโทษในรูปแล้วเกิดฉันทะในความดับแห่งรูป น้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา และมีจิตตั้งมั่นด้วยดี สำเหนียกว่า "เราพิจารณาเห็นความดับในรูปหายใจเข้า" สำเหนียกว่า "เราพิจารณาความดับในรูปหายใจออก"

ภิกษุเห็นโทษในเวทนา ฯลฯ ในสัญญา ฯลฯ ในสังขาร ฯลฯ ในวิญญาณ ฯลฯ ในจักขุ ฯลฯ **(เห็นโทษในวิปัสสนาภูมิ ๖)**[๖๗] เห็นโทษในชราและมรณะแล้วเกิดฉันทะในความดับแห่งชราและมรณะ น้อมใจเชื่อ

---

[๖๖] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๘๓.

[๖๗] ธรรมที่เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ มี ๖ หมวด ได้แก่ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เมื่อย่อลงแล้วก็เป็นเพียงรูปกับนาม เท่านั้น

ด้วยศรัทธาและมีจิตตั้งมั่นด้วยดี สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความดับในชราและมรณะหายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความดับในชราและมรณะหายใจออก”

โทษในอวิชชา มีเพราะอาการ ๕ อย่าง อวิชชาดับเพราะอาการ ๘ อย่าง คือ

๑. โทษในอวิชชา มีเพราะมีสภาวะไม่เที่ยง
๒. โทษในอวิชชา มีเพราะมีสภาวะเป็นทุกข์
๓. โทษในอวิชชา มีเพราะมีสภาวะเป็นอนัตตา
๔. โทษในอวิชชา มีเพราะมีสภาวะเป็นเหตุให้เดือดร้อน
๕. โทษในอวิชชา มีเพราะมีสภาวะแปรผัน

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

ภิกษุเห็นโทษในอวิชชาเพราะอาการ ๕ อย่างนี้แล้ว เกิดฉันทะในความดับอวิชชา เพราะอาการ ๘ อย่างนี้ น้อมใจเชื่อด้วยศรัทธาและมีจิตตั้งมั่นดีสำเหนียกว่า “พิจารณาเห็นความดับแห่งอวิชชาหายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความดับแห่งอวิชชาหายใจออก”

โทษในสังขาร ในวิญญาณ ในนามรูป ในสฬายตนะ ในผัสสะ ในเวทนา ในตัณหา ในอุปาทาน ในภพ ในชาติ ในชราและมรณะก็มีอาการเช่นเดียวกัน คือ ภิกษุเห็นโทษในชราและมรณะ เพราะอาการ ๕ อย่างนี้แล้ว เกิดฉันทะในความดับแห่งชราและมรณะ เพราะอาการ ๘ อย่างนี้ น้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา และมีจิตตั้งมั่นด้วยดี สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความดับในชราและมรณะหายใจเข้า”สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความดับในชราและมรณะหายใจออก” ธรรมทั้งหลายด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นความดับหายใจเข้าหายใจออก ย่อมปรากฏความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ ธรรมย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า “สติปัฏฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย[๖๘]

กำหนดความที่ทุกข์ดับลงไป คือ ถ้ามีวิราคะ (ความจางคลายแห่งกิเลสแล้ว) ต้องมีความที่ทุกข์ดับลงไป กำหนดตัวความดับแห่งทุกข์เป็นอารมณ์อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก พิจารณาการที่ความทุกข์ดับไปในลักษณะที่เป็นนิโรธเรื่อยไป ถือว่าเป็นความดับทุกข์ที่สมบูรณ์ [๖๙]

---

[๖๘] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๐ /๒๘๑.

[๖๙] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๘๘.

๕.๓.๔ พิจารณาเห็นความสละคืน

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการพิจารณาเห็นความสละคืนซึ่งรูปนามว่า "ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ. ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ."

เธอย่อมสำเหนียกว่า "เราจักพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า" เธอย่อมสำเหนียกว่า "เราจักพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก"[๗๐]

คัมภีร์วิสุทธิมรรค และอรรถกถาพระวินัยอธิบายว่า คำว่า ปฏินิสสัคคานุปัสสนา เป็นชื่อแห่งวิปัสสนาและมรรค คือ วิปัสสนาย่อมสละคืนเสียซึ่งกิเลสพร้อมทั้งขันธ์(วิบาก)และอภิสังขาร(กรรม) ด้วยอำนาจตทังคปหาน และย่อมเข้าไปในพระนิพพานอันตรงกันข้ามกับกิเลสนั้นโดยความที่น้อมโน้มไปทางนั้นเพราะเห็นโทษในสังขตธรรม เพราะเหตุนั้น จึงเรียกว่า ความสละคืน มี ๒ คือ

๑) ปริจจาคปฏินิสสัคคะ (ความสละคืนด้วยการสละเสีย) คือ สละเสียซึ่งกิเลสพร้อมทั้งขันธ์คือวิปาก และอภิสังขาร คือกรรม ด้วยอำนาจตทังคปหาน

๒) ปักขันทนปฏินิสสัคคะ (ความสละคืนด้วยการแล่นเข้าไป) คือความแล่นไปในพระนิพพาน อันตรงกันข้ามกับกิเลสโดยความน้อมไปแห่งปัญญา เห็นโทษในสังขตธรรม

วิปัสสนาญาณและมรรคญาณทั้ง ๒ นี้เรียกว่า อนุปัสสนา เพราะเห็นพระนิพพานภายหลังญาณก่อนๆ โยคีภิกษุเป็นผู้ประกอบด้วยปฏินิสสัคคานุปัสสนาทั้ง ๒ อย่างนั้น หายใจเข้าและหายใจออกอยู่ พึง

---

[๗๐] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑, สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๔.

ทราบว่า ชื่อว่าสำเหนียกว่า “เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละทิ้ง หายใจเข้าหายใจออก”[๗๑]

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า จิตสละรูป เป็นความสละคืนด้วยการสละเสีย จิตแล่นไปในนิพพานซึ่งเป็นความดับแห่งรูป เป็นความสละคืนด้วยความแล่นไป ภิกษุสำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืนในรูปหายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืนในรูปหายใจออก” จิตสละเวทนา ฯลฯ สัญญาฯลฯ สังขาร ฯลฯวิญญาณ ฯลฯ จักขุ ฯลฯ จิตสละชราและมรณะ เพราะฉะนั้น จึงเป็นความสละคืนด้วยการสละเสีย จิตแล่นไปในนิพพานซึ่งเป็นความดับแห่งชราและมรณะ เพราะฉะนั้น จึงเป็นความสละคืนด้วยความแล่นไป

ภิกษุสำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืนในชราและมรณะหายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืนในชราและมรณะหายใจออก” ธรรมทั้งหลายด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้าหายใจออก ย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ ธรรมย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า “สติปัฏฐานภาวนา คือการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย[๗๒]

วิธีกำหนดพิจารณาอารมณ์ : กำหนดตามเห็นว่าไม่เที่ยง ในเวลาหายใจเข้า -ออก หมายความว่า ขันธ์ ๕ มีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไป ความที่มีแล้วกลับไม่มีของขันธ์ ๕ ความไม่ตั้งอยู่ตามอาการนั้นๆ

---

[๗๑] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๒, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๖/๓๑๗.

[๗๒] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ /๑๘๒/๒๘๕.

สลายดับไปทุกขณะ ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรอธิบายวิธีเจริญวิปัสสนาว่า

> ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นอย่างไร คือพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความ เป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนัด ไม่กำหนัด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละได้ เมื่อคลายกำหนัดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละความยึดถือได้ ภิกษุนั้น พิจารณาเห็นธรรมนั้นอย่างนี้ [๗๓]

อานาปานสติหมวดที่ ๔ เป็นวิปัสสนาล้วนๆ ใน ๓ หมวดแรกเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนาเจือกัน[๗๔]

การตามเห็นความสลัดคืน คือ กำหนดตามเห็นความสละในการยึดมั่นในเวลาหายใจออกและเข้า หมายถึง ละการยึดถือด้วยอุปาทานมีอัตตวาทุปาทานเป็นต้นด้วยอำนาจของวิปัสสนา[๗๕] กำหนดความที่อะไรๆ ที่ตัวยึดมั่นนั้นถูกสลัดทิ้งกลับไปเรียกว่า ปฏินิสสัคคะ พูดเป็น

---

[๗๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๐/๒๘๐.

[๗๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ.(บาลี) ๒/๖๒/๑๑๖-๑๑๘.

[๗๕] ดูรายละเอียด พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา.**, หน้า ๖๖ -๔๑๘.

อุปมาก็ได้ว่า ก่อนนี้เราเป็นโจรปล้นธรรมชาติ เอาของธรรมชาติมาเป็นตัวกู-ของกู เป็นตัวตน ของตน พอรู้ไปถึงที่สุด จนดับทุกข์ได้อย่างนี้ มันก็เท่ากับคืนเจ้าของ โยนคืนให้เจ้าของ คือธรรมชาติ กำหนดพิจารณาอาการที่สลัดความทุกข์ทั้งปวงออกไป พิจารณาว่าดับทุกข์นั้นได้สลัดความทุกข์ทั้งปวงออกไปได้แล้ว[๗๖]

ในหมวดนี้ พุทธทาสภิกขุได้อธิบายสอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์[๗๗] และแสดงแนวปฏิบัติไว้ว่า ดังต่อไปนี้

๑. กำหนดความไม่เที่ยง พุทธทาสให้ความหมายว่า กำหนดลมหายใจยาว และพิจารณาความไม่เที่ยงของลมหายใจยาว แล้วกำหนดลมหายใจสั้น พิจารณาความไม่เที่ยงของลมหายใจสั้น พิจารณาลมหายใจที่ปรุงแต่งกาย และกำหนดความไม่เที่ยงของการปรุงแต่งกาย พิจารณาอาการที่ทำการบังคับลมหายใจไม่ให้ปรุงแต่งกายได้แล้ว พิจารณาความไม่เที่ยง แล้วเลื่อนมาพิจารณาในส่วนของเวทนานุปัสสนา คือพิจารณาว่าปีตินั้นไม่เที่ยง ความสุขไม่เที่ยง ปีติและสุขซึ่งปรุงแต่จิตนั้นก็ไม่เที่ยง และการบังคับเวทนาไม่ให้ปรุงแต่งจิตนี้ก็ล้วนแต่มีลักษณะไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จากนั้นเลื่อนมาพิจารณาจิตตานุปัสสนาตามลำดับขั้นตอน ล้วนแต่ไม่เที่ยงเช่นกัน เมื่อประสบความสำเร็จในการพิจารณาความไม่เที่ยง มันก็จะเกิดวิราคะ คือความเบื่อหน่าย ความสลดสังเวช ความคลายกำหนัดจากสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่น[๗๘]

---

[๗๖] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๙๑.

[๗๗] ดูรายละเอียดใน บทที่ ๓ หน้า ๑๖๒.

[๗๘] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๗๔.

อนึ่ง ในขั้นนี้พุทธทาสภิกขุได้อธิบายเพิ่มเติมพระบาลีที่ไม่ได้ยกพระไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการมากล่าวให้ครบถ้วนในหมวดนี้ทั้งที่การเจริญวิปัสสนาต้องยกอารมณ์ขึ้นพระไตรลักษณ์เพียงเท่านั้น[๗๙]ไว้ว่า ในจตุกกะที่สี่นี้ มีสิ่งที่จะต้องสนใจเป็นสิ่งแรก คือท่านได้กล่าวถึงธรรม ๔ อย่าง คือ อนิจจัง วิราคะ นิโรธะ และปฏินิสสัคคะ ซึ่งเห็นได้ว่า ไม่มีการกล่าวถึงทุกขังและอนัตตา ผู้ที่เป็นนักคิดย่อมสะดุดตาในข้อนี้ และมีความฉงนว่าเรื่องทุกข์และเรื่องอนัตตา ไม่มีความสำคัญหรืออย่างไรเกี่ยวกับข้อนี้ พึงเข้าใจว่า เรื่องความทุกข์และความเป็นอนัตตานั้น มีความสำคัญเต็มที่หากแต่ในที่นี้ ท่านกล่าวรวมกันไว้กับเรื่องอนิจจังเพราะความจริงมีอยู่ว่า ถ้าเห็นความไม่เที่ยงถึงที่สุดแล้ว ย่อมเห็นความเป็นทุกข์อยู่ในตัว ถ้าเห็นความไม่เที่ยงและความเป็นทุกข์จริง ๆ แล้ว ย่อมเห็นความเป็นอนัตตา คือไม่น่ายึดถือว่าเป็นตัวตน หรือตัวตนของเราอยู่ในตัว เหมือนอย่างว่าเมื่อเราเห็นน้ำไหล เราก็ย่อมจะเห็นความที่มันพัดพาสิ่งต่าง ๆ ไปด้วย หรือเห็นความที่มันไม่เชื่อฟังใคร เอาแต่จะไหลท่าเดียว ดังนี้เป็นต้นด้วย นี้ย่อมแสดงให้เห็นว่า มันเป็นเรื่องที่เนื่องกันอย่างที่ไม่แยกออกจากกัน โดยใจความก็คือ เมื่อเห็นอย่างใดอย่างหนึ่งถึงที่สุดจริงๆ แล้ว ย่อมเห็นอีก ๒ อย่างพร้อมกันไปในตัวดังนี้ เพราะเหตุนี้เองพระพุทธองค์จึงได้กล่าวถึงแต่อนิจจัง และข้ามไปกล่าววิราคะ และนิโรธะเป็นลำดับไป โดยไม่กล่าวถึงทุกขังและอนัตตาในลักษณะที่แยกให้เด่นออกมาต่างหาก ในบาลีแห่งอื่นมีพระพุทธภาษิตตรัสว่า “ดูก่อนเมธียะ อนัตตสัญญา ย่อมปรากฏแก่บุคคลผู้มีอนิจจ

---

[๗๙] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๒/๒๗๑, ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๕๕/๓๒๘, อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๐/๑๐๐.

สัญญา ผู้มีอนัตตสัญญา ย่อมถึงซึ่งการถอนเสียได้ซึ่งอัสมิมานะ ประสบนิพพานอยู่ในทิฏฐธรรม" ดังนี้ ข้อนี้ย่อมแสดงอยู่แล้วว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถือว่า เมื่อมีอนิจจสัญญาก็เป็นอันว่ามีอนัตตสัญญา และเป็นอันว่าละอัสมิมานะเสียได้ และลุถึงนิพพานอยู่ในตัว กล่าวให้สั้นที่สุดก็คือ ผู้มีอนิจจสัญญา ย่อมลุถึงนิพพานได้นั่นเอง แต่พึงเข้าใจว่าการเห็นอนิจจังในที่นี้ไม่ใช่เห็นอย่างครึ่งๆ กลางๆ อย่างที่มีกล่าวอยู่ในบาลีบางแห่งว่า ลัทธิอื่นภายนอกพุทธศาสนาก็มีการเห็นอนิจจังอย่างพิศดาร เช่น ลัทธิของศาสดาชื่ออารกะ เป็นต้น การเห็นอนิจจังทำนองนั้น แม้จะพิศดารอย่างไรก็มิใช่เป็นการเห็นอนิจจังดังกล่าวถึงในที่นี้ คงยังเป็นอนิจจังภายนอกพุทธศาสนาอยู่นั่นเอง ฉะนั้น เป็นอันว่า การเห็นอนิจจังแห่งอานาปานสติขั้นที่สิบสามนี้ มีความหมายเฉพาะของมันเอง ไม่เหมือนกับใครในที่อื่นๆ กล่าวคือ ในที่นี้เห็นลึกไปถึงทุกขังและอนัตตาพร้อมกันไปด้วยในตัว พึงถือเป็นหลักว่า ถ้าในที่ใดมีการแยกกล่าวไว้เป็น ๓ อย่าง ในที่นั้น การเห็นอนิจจังก็กินความแคบ คือเห็นอนิจจังอย่างเดียวจริงๆ แต่ถ้าในที่ใดมีการกล่าวถึงแต่อนิจจังอย่างเดียวพึงทราบว่าในที่นี้ พระพุทธองค์ทรงรวมทุกขังและอนัตตาเข้าไว้ด้วย พระองค์ทรงมีหลักในการตรัสเรื่องอย่างนี้ ดังเช่นในอานาปานสติขั้นที่สิบสามนี้เป็นตัวอย่าง อานาปานสติจตุกกะที่สี่นี้ โดยใจความ เป็นวิปัสสนาหรือเป็นปัญญาล้วน ไม่เหมือนกับทุกข้อที่แล้วมา ซึ่งเป็นสมถะบ้าง เป็นสมถะเจือกันกับวิปัสสนาบ้าง[๙๐]

---

[๙๐] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๓๖๓-๓๖๕.

พุทธทาสภิกขุได้อธิบายตามแนวคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค และประมวลหลักการที่มีอยู่อย่างกระจัดกระจายในคัมภีร์ เข้าเป็นหมวดหมู่เดียวกัน เรียงลำดับก่อน-หลัง เพื่อให้ง่ายแก่การเข้าใจและนำไปปฏิบัติ[๔๑]อีกว่า ผู้ปฏิบัติอานาปานสติมีทางที่จะปฏิบัติให้เห็นความไม่เที่ยงของสังขารทั้งปวงเท่าที่จะปรากฏขึ้นในอานาปานสติทุกขั้น ตั้งแต่ขั้นแรกที่สุดเป็นลำดับมา ลมหายใจก็เป็นสังขาร จิตหรือสติเป็นต้น ที่ทำหน้าที่กำหนดลมหายใจ ก็เป็นสังขาร อารมณ์หรือนิมิตต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นสับเปลี่ยนกันไปตามลำดับ ก็เป็นสังขาร เวทนาคือปีติและสุขเป็นต้น ที่เกิดมาจากกำหนดลมหายใจนั้นก็เป็นสังขาร นิวรณ์ต่างๆ ก็เป็นสังขาร องค์ฌานต่าง ๆ และฌานทุกขั้นก็เป็นสังขาร ธรรมะต่างๆ ที่สโมธานมาได้ในขณะนั้นก็เป็นสังขาร แม้ที่สุดแต่ตัวการกำหนดเองก็เป็นสังขาร อาการที่การกำหนดเปลี่ยนแปลงไปในรูปต่างๆ การเปลี่ยนแปลงนั้นก็เป็นสังขาร กระทั่งถึงตัวธรรมที่กำลังกำหนดอยู่ในฐานะเป็นอารมณ์ของการกำหนดทุกขั้นตอนก็ล้วนแต่เป็นสังขาร เพราะเหตุนี้ จึงมีโอกาสที่จะกำหนดความไม่เที่ยง ซึ่งรวมความเป็นทุกข์ความเป็นอนัตตาอยู่ในตัวด้วยเสร็จ ได้จากอานาปานสติทุกขั้นและในขั้นหนึ่งๆ ก็มีทางที่กำหนดได้หลายแง่หลายมุม แล้วแต่เราจะกำหนด แต่อาจจะสรุปให้เป็นประเภทได้ว่า กำหนดสังขารบางพวก ในฐานะเป็นอารมณ์คือเป็นอายตนะภายนอก กำหนดสังขารบางพวกในฐานะเป็นตัวรู้อารมณ์ คือเป็นอายตนะภายใน และกำหนดสังขารบางพวกในฐานะเป็นอาการของการปรุงแต่งทยอยกันให้เกิดสิ่งใหม่ เช่น การกำหนดนิมิต ทำให้เกิดองค์ฌานเป็นต้นในฐานะเป็นการกำหนดปฏิจจสมุปบาท

---

[๔๑] ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๒๔๘.

รวมเป็น ๓ ประเภทด้วยกัน ดังนี้ก็จะเป็นการกำหนดสังขารทั้งหลายทั้งปวงได้โดยสิ้นเชิง และเมื่อเห็นความไม่เที่ยงก็เป็นการเห็นความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตารวมอยู่ด้วยกันโดยสมบูรณ์ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น, การทำอย่างนี้ทำให้ไม่ต้องเที่ยวกำหนดนั่นนี่พร่าออกไปนอกวงของการเจริญอานาปานสติ แต่ก็เป็นการกำหนดที่ครบถ้วนต่อสังขารทั้งปวงได้จริง เพราะเป็นการกำหนดที่ตัวจริงของธรรมนั้น ๆ ไม่ได้กำหนดสักว่าชื่อเหมือนที่ทำกันอยู่ในวงการศึกษาเล่าเรียน ซึ่งจะกำหนดให้มากมายสักเท่าไรก็ไม่เป็นการเพียงพอ และมีผลเท่า ๆ กับไม่ได้กำหนดอะไรเลยอยู่นั่นเอง เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดความไม่เที่ยงของสังขารธรรมที่ปรากฏในการเจริญอานาปานสติอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ดังนี้ ย่อมมีอาการซึมซาบในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างลึกซึ้ง ชนิดที่ทำให้เกิดนิพพิทา วิราคะ ในขั้นต่อไปได้จริง และเมื่อมีความรู้สึกซึมซาบอยู่ดังนี้ ในลักษณะที่กล่าวนี้ ซึ่งเป็นการเห็นอนิจจังอย่างลึกซึ้งและชัดแจ้ง ยิ่งกว่าในอานาปานสติขั้นที่แล้วๆ มา จึงสามารถสโมธานธรรมทั้ง ๒๙ ประการมาได้ ในอัตราที่สูงกว่า ประณีตกว่าขั้นที่แล้วๆ มาดุจกันทำให้การเจริญภาวนาในขั้นนี้ เป็นภาวนาที่สูงยิ่งขึ้นไปตามลำดับ และทำให้ได้นามว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา เพราะเหตุที่ได้กำหนดเอาตัวธรรมคือตัวความไม่เที่ยงโดยตรงมาเป็นอารมณ์สำหรับการกำหนด แทนที่จะเอาลมหายใจหรือเวทนาหรือจิต มาเป็นอารมณ์สำหรับการกำหนด ดังเช่นในอานาปานสติ ๓ จตุกกะข้างต้น[๘๒]

อีกประการหนึ่ง คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค[๘๓] กล่าวถึงสิ่งที่ไม่เที่ยง

---

[๘๒] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๓๙๐.

[๘๓] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๐/๒๗๙.

ไว้กว้างๆ ว่า คือขันธ์ทั้ง ๕[๘๔] ไม่ได้ระบุจำเพาะลงไปว่า พิจารณาขันธ์ ๕ นั้นได้แก่อะไรบ้าง แต่พุทธทาสภิกขุได้อธิบายเพิ่มเติมระบุให้ชัดเจนขึ้นว่า สิ่งที่ไม่เที่ยง ก็คือพิจารณาลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น พิจารณาเวทนาคือปีติและสุข และพิจารณาจิต[๘๕] นั่นเอง

๒. การตามเห็นความจางคลาย พุทธทาสภิกขุให้ความหมายว่า เมื่อกำหนดความไม่เที่ยงเป็นผลสำเร็จ จิตก็จางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น ฉะนั้น จึงกำหนดวิราคะคือความจางคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น หรือกิเลสเป็นอารมณ์อยู่ในขณะนั้น ทุกครั้งที่มีการหายใจออก-เข้า[๘๖] พุทธทาสภิกขุได้ให้ความหมายและคำอธิบายตามแนวคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค[๘๗] และอธิบายประมวลหลักการในคัมภีร์ที่มีอยู่อย่างกระจัดกระจาย[๘๘] เข้าเป็นหมวดหมู่เดียวกัน และอธิบายการเกิดขึ้นของวิปัสสนาญาณ เรียงลำดับก่อน-หลัง เพื่อให้ง่ายแก่การเข้าใจและนำไปปฏิบัติ[๘๙] ว่า ให้หยิบเอาลมหายใจซึ่งเป็นหมวดกาย ปีติและสุขซึ่งเป็นหมวดเวทนา องค์ฌานและความคิดนึกต่าง ๆ ซึ่งเป็นหมวดจิตขึ้นมาพิจารณา เพื่อเห็นความไม่เที่ยงจนกระทั่งเกิดความจาง-คลายโดยอาการอย่างเดียวกัน โดยหลักเกณฑ์นี้ผู้ปฏิบัติจะต้องทำอานาปานสติทุกขั้น เริ่มต้นมาใหม่ แล้วพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นและอาจจะพิจารณาได้เพื่อเห็นความไม่เที่ยง เพื่อเกิดความจางคลายดังที่

---

[๘๔] ดูรายละเอียดในบทที่ ๒ หน้า ๘๘.

[๘๕] พุทธทาสภิกขุ, **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์**, หน้า ๓๓.

[๘๖] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๘๓.

[๘๗] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๗๒-๑๗๕/๒๗๑-๒๗๔.

[๘๘] ดูรายละเอียดในบทที่ ๒ หน้า ๗๑-๙๒ บทที่ ๓ หน้า ๑๕๗-๑๖๒.

[๘๙] ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๒๔๘.

กล่าวแล้ว การหยิบเอาความสุขอันสูงสุดมาพิจารณา และไม่ต้องมีการแยกแยะพิจารณาไปเสียทุกอย่างทุกประเภท เหตุที่การพิจารณาอย่างเดียว แต่ได้ผลกว้างขวางครอบคลุมไปทุกอย่างนั้นก็เพราะว่า สิ่งอันเป็นที่ตั้งของกิเลสทั้งหมดทั้งสิ้นย่อมรวมจุดอยู่ที่เวทนา คือสุขเวทนาที่ทำให้รัก และทุกขเวทนาที่ทำให้เกลียด สองอย่างนี้เป็นปัญหาใหญ่ของความมีทุกข์ การแก้ปัญหาที่จุดนี้จึงเป็นการเพียงพอ ถ้าเห็นว่าน้อยไปก็ควรจะขยายออกไป อย่างมากเพียงสามคือ เพิ่มพวกกายอันได้แก่ลมหายใจเป็นต้นอย่างหนึ่ง และพวกจิต เช่น วิตกหรือตัวจิตเองที่กำลังอยู่ในภาวะอย่างนั้น เป็นต้นอีกพวกหนึ่ง รวมเป็น ๓ พวกด้วยกัน ข้อสำคัญอยู่ตรงที่ต้องเป็นการกระทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิ โดยการเพ่งของปัญญาที่เพียงพอ คือเพ่งไปในทางลักษณะที่เรียกว่าลักขณูปณิชฌานจนลักษณะแห่งอนิจจังปรากฏมีอาการของอุทยัพพยญาณ และภังคญาณเป็นต้นปรากฏขึ้นชัดเจน จนกระทั่งเห็นโทษอันร้ายกาจที่เป็นอาทีนวญาณ และปลงความเชื่อทั้งหมดลงไปได้ด้วยอำนาจของปัญญาที่กล่าวแล้วทั้งหมดนี้ให้เป็นอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก ทุก ๆ ขั้นไปทีเดียว เมื่อทำอยู่ดังนี้ ย่อมชื่อว่าเป็นวิราคานุปัสสี คือ ผู้ตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ อยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก เมื่อทำได้อย่างนี้ถึงที่สุด การกระทำนี้ชื่อว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนาที่สมบูรณ์ เป็นภาวนาที่สามารถทำให้ประมวลมาได้ ซึ่งธรรมสโมธาน ๒๙ ประการในระดับที่สูงขึ้นไปอีก สิ่งที่จะต้องเข้าใจไว้ด้วยอีกอย่างหนึ่งเป็นพิเศษ คือ ในข้อที่ว่า ในคำว่า วิราคะ หรือ ความจางคลาย นี้ ย่อมรวมคำว่า นิพพิทา หรือความเบื่อหน่ายไว้ด้วยเสร็จในตัว และรวมอยู่ในระยะที่เรียกว่า มีการเห็นโทษอันร้ายกาจจนเกิดความพอใจในการที่จะหย่าขาดจากสิ่งเหล่านั้น มิฉะนั้นแล้วจะทำให้เกิดความฉงนว่า นิพพิทาญาณซึ่ง

เป็นญาณที่สำคัญอีกญานหนึ่งนั้นไปอยู่ที่ไหนเสีย ขอให้เข้าใจว่าอานาปานสติขั้นนี้ นิพพิทารวมอยู่ในคำว่าวิราคะ ทำนองเดียวกับที่ในอานาปานสติขั้นก่อนหน้านี้ ทุกขังกับอนัตตารวมอยู่ในคำว่าอนิจจังนั่นเอง[๙๐]

๓. การตามเห็นความดับไม่เหลือ พุทธทาสภิกขุให้ความหมายว่า กำหนดที่ความที่ทุกข์ดับลงไป ถ้ามีวิราคะ คือความจางคลายแห่งกิเลสแล้ว ต้องมีความที่ทุกข์ดับลงไป กำหนดตัวความดับแห่งทุกข์เป็นอารมณ์อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก พิจารณาการที่ความทุกข์ดับไปในลักษณะที่เป็นนิโรธเรื่อยไป ถือว่าเป็นความดับทุกข์ที่สมบูรณ์ [๙๑]

ในขั้นนี้ พุทธทาสภิกขุได้ให้ความหมายและคำอธิบายตามแนวคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค[๙๒] และแสดงแนวปฏิบัติเพิ่มเติมว่า ผู้ปฏิบัติอานาปานสติขั้นนี้จะได้นามว่านิโรธานุปัสสี คือ ผู้ตามเห็นอยู่ซึ่งความดับอยู่เป็นประจำ ก็โดยการกระทำตนเป็นผู้กำหนดสังขารธรรมเหล่านั้นอยู่โดยประจักษ์ชัด ด้วยการเพ่งเห็นโทษ ๕ ประการแห่งสังขารธรรม คือ มีความไม่เที่ยง ๑ มีความเป็นทุกข์ ๑ มีความเป็นอนัตตา๑ มีความเผาผลาญอยู่ในตัว ๑ มีความแปรสภาพอยู่เสมอ ๑[๙๓] อยู่อย่างรุนแรงจนถึงขนาดเกิดความพอใจในความไม่มีอยู่ของสังขารธรรมเหล่านี้ กล่าวคือดับสังขารเหล่านี้เสีย แล้วโทษเหล่านั้นก็จะได้ดับไปตาม เพ่งพิจารณาอยู่ซึ่งความดับของสังขารธรรมเหล่านี้โดยเห็นว่ามันดับไปด้วย

---

[๙๐] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๓๙๖.

[๙๑] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๘๘.

[๙๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๘๐/๒๗๙.

[๙๓] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๔๐๑.

อาการ ๘ อย่าง[๙๔] อยู่ทุกลมหายใจเข้า–ออกก็จะได้ชื่อว่า นิโรธานุปัสสี ซึ่งมีใจความสำคัญอยู่ว่า แม้จะเพ่งดูความดับอยู่เป็นส่วนใหญ่ก็ตาม แต่ลักษณะแห่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ยังคงปรากฏอยู่เป็นพื้นฐานแห่งการน้อมจิตไปสู่ความดับอยู่[๙๕]

๔. การตามเห็นความสลัดคืน พุทธทาสภิกขุให้ความหมายว่า กำหนดความที่อะไร ๆ ที่ตัวยึดมั่นถือมั่นนั้น ถูกสลัด ทิ้งกลับไป เรียกว่า ปฏินิสสัคคะอุปมาได้ว่า ก่อนนี้เราเป็นโจรปล้นธรรมชาติ เอาของธรรมชาติมาเป็นตัวกู - ของกู เป็นตัวตน ของตน พอรู้ไปถึงที่สุดจนดับทุกข์ได้อย่างนี้ มันก็เท่ากับคืน - คืนเจ้าของ โยนคืนให้เจ้าของคือธรรมชาติ เป็นของธรรมชาติไป ไม่มีอะไรที่มาถือไว้โดยความเป็นตัวตนของตนอีกต่อไป กำหนดพิจารณาอาการที่สลัดความทุกข์ทั้งปวงออกไป หมายความว่า พิจารณาว่าดับทุกข์นั้นได้สลัดความทุกข์ทั้งปวงออกไปได้แล้ว[๙๖]

ในขั้นนี้ พุทธทาสภิกขุมีแนวคำสอนตามหลักการในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค[๙๗] และแสดงแนวปฏิบัติเพิ่มเติมว่า ผู้ปฏิบัติอานาปานสติมาจนถึงขั้นนี้แล้ว จะต้องเปลี่ยนกฎเกณฑ์ในการกำหนดพิจารณากันเสียใหม่ คือย้ายให้สูงขึ้นไป ให้เกิดมีความรู้สึกชัดแจ้งในการสลัดคืนของตน คือหลังจากเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว เกิดความพอใจในการที่คลายความยึดถือหรือในความดับแห่งสังขารทั้งปวงแล้ว

---

[๙๔] ดูรายละเอียดใน บทที่ ๒ หน้า ๙๓.

[๙๕] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๔๐๗.

[๙๖] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๑๙๑.

[๙๗] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๘๐/๒๗๙.

ทำจิตให้วางเฉยต่อสังขารทั้งหลาย ที่ได้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของว่างอย่างแท้จริงอยู่ทุกลมหายใจเข้า–ออก จะดีที่สุดต้องย้อนไปเจริญอานาปานสติขึ้นมาใหม่ ตั้งแต่ขั้นที่หนึ่ง แล้วค่อยเพ่งพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏ นับตั้งแต่ลมหายใจ นิมิตและองค์ฌานขึ้นมาจนถึงธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือโดยตรง เช่น สุขเวทนาในฌานและจิตที่กำหนดสิ่งต่าง ๆ ให้เห็นโดยความเป็นของควรสลัดคืน หรือต้องสลัดคืนอย่างที่ไม่ควรจะยึดถือไว้แต่ประการใดเลย แล้วเพ่งพิจารณาไปในทำนองที่สิ่งเหล่านั้นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยิ่งขึ้นไปตามลำดับ จนจิตประกอบอยู่ด้วยความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด ต่อสิ่งเหล่านั้นประกอบอยู่ด้วยธรรมเป็นที่ดับแห่งสิ่งเหล่านั้น คือความเห็นแจ่มแจ้งว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ได้มีตัวตนอยู่จริง จนกระทั่งได้ปล่อยวาง หรือว่างจากความยึดถือในสิ่งเหล่านั้นยิ่งขึ้นไปตามลำดับจนกว่าจะถึงที่สุด แห่งกิจที่ต้องทำ คือปล่อยวางด้วยสมุจเฉทวิมุตติจริง ๆ

แม้ในระยะต้น ๆ ที่ยังเป็นเพียงตทังควิมุตติ คือพอสักว่ามาทำอานาปานสติ จิตปล่อยวางเองก็ดี และในขณะแห่งวิกขัมภนวิมุตติ คือ จิตประกอบอยู่ด้วยฌานเต็มที่มีการปล่อยวางไปด้วยอำนาจของฌานนั้นจนตลอดเวลาแห่งฌานก็ดี ก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ต้องพยายามกระทำด้วยความระมัดระวัง อย่างสุขุมแยบคายที่สุดอยู่ทุกลมหายใจเข้า–ออกจริงๆ เมื่อกระทำอยู่ดังนี้ จะเป็นการกระทำที่กำหนดอารมณ์อะไรก็ตาม ในระดับไหนก็ตาม ล้วนแต่ได้ชื่อว่าเป็นปฏินิสสัคคานุปัสสีด้วยกันทั้งนั้น เมื่อกระทำอยู่ ดังนี้ก็ชื่อว่าเป็นการเจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๙๘]

---

[๙๘] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๔๑๒.

จตุกกะที่สี่นี้ จัดเป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยกันทั้งนั้น ขั้นแรกพิจารณาความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งสรุปรวมได้เป็นสุญญตา มีความหมายสำคัญอยู่ตรงที่ว่างอย่างไม่น่ายึดถือ ขืนยึดถือก็เป็นทุกข์ ขั้นต่อมากำหนดพิจารณาในการทำความจางคลายจากความยึดถือต่อสิ่งเหล่านั้นเพราะเกลียดกลัวโทษ กล่าวคือ ความทุกข์อันเกิดมาจากความยึดถือ ขั้นต่อมากำหนดพิจารณาไปในทำนองที่จะให้เห็นว่ามันมิได้มีตัวตนอยู่จริงไปทั้งหมดทั้งสิ้นหรือทุกสิ่งทุกอย่าง การยึดถือเป็นยึดถือลมๆ แล้งๆ เพราะว่าตัวผู้ยึดถือก็ไม่ได้มีตัวจริง สิ่งที่ถูกยึดถือก็ไม่ได้มีตัวจริงแล้วการยึดถือมันจะมีตัวจริงได้อย่างไร พิจารณาไปในทางที่จะดับตัวตนของสิ่งทั้งปวงเสียโดยสิ้นเชิง ส่วนขั้นสุดท้ายกำหนดพิจารณาไปในทางที่สมมติเรียกได้ว่า บัดนี้ได้สลัดทิ้งสิ่งเหล่านั้นออกไปหมดแล้ว ด้วยการทำให้มันว่างลงไปได้จริงๆ คือ สิ่งทั้งปวงเป็นของว่างไปแล้ว และจิตก็มีอาการที่สมมติเรียกว่า “เข้านิพพานเสียแล้ว” คือสลายตัวไปในความว่างหรือสุญญตานั้น ไม่มีอะไรเหลืออยู่เป็นตัวตนเพื่อยึดถืออะไรๆ ว่าเป็นของตนอีกต่อไปเลย การปฏิบัติหมวดนี้ ได้ชื่อว่าพิจารณาธรรม ก็เพราะพิจารณาที่ตัวธรรม ๔ ประการโดยตรง คือ พิจารณาที่อนิจจตา วิราคะ นิโรธะ และปฏินิสสัคคะ โดยนัยดังที่กล่าวแล้ว ต่างจากจตุกกะที่หนึ่ง เพราะในที่นั้นพิจารณากายคือลมหายใจ ต่างจากจตุกกะที่สอง เพราะในที่นั้นพิจารณาเวทนาโดยประการต่างๆ ต่างจากจตุกกะที่สาม เพราะในที่นั้นพิจารณาที่จิตโดยวิธีต่างๆ ส่วนในที่นี้เป็นการพิจารณาธรรม คือ สภาวะธรรมดาที่เป็นความจริงของสิ่งทั้งปวง ที่รู้แล้วให้จิตหลุดพ้นจากทุกข์ได้ ต่างกันเป็นชั้นๆ[๙๙]

---

[๙๙] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๔๑๗.

พุทธทาสภิกขุกล่าวประมวลอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นว่า ขั้นที่ ๑-๔ จัดการเกี่ยวกับร่างกาย จนรู้เรื่องร่างกาย จนควบคุมร่างกายได้ ขั้นที่ ๕-๘ รู้เรื่องเวทนา การที่รู้เรื่องกายดีแล้วก็เป็นเหตุให้รู้เรื่องจิตได้ง่าย คือเรื่องจิตในส่วนที่เป็นเวทนา กายนี้มันเนื่องอยู่กับเวทนา คือจิตส่วนที่เป็นความรู้สึก ขั้นที่ ๙-๑๒ ศึกษาเรื่องตัวจิตล้วนๆ จนบังคับได้ดี จนให้ปลดเปลื้องได้ ขั้นที่ ๑๓-๑๖ใช้จิตนั้นให้เข้ามาเกี่ยวข้องกับธรรม คือความไม่เที่ยงเป็นต้น จนจิตมันเปลี่ยนไปในลักษณะที่เรียกว่าหลุดออกมาได้โดยสมบูรณ์[๑๐๐]

ในอานาปานสติ ๑๖ ขั้นนี้ ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึง ๑๒ รวม ๑๒ ขั้นนี้ กล่าวรวมทั้งสมถะและวิปัสสนา ส่วนขั้นที่ ๑๓ ถึง ๑๖ นั้น กล่าวเฉพาะวิปัสสนาอย่างเดียว ขั้นที่ ๑ ถึง ๔ สงเคราะห์ด้วยปฐมฌาน และสงเคราะห์ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขั้นที่ ๕ ถึง ๘ สงเคราะห์ด้วยปฐมฌานถึงจตุตถฌาน และสงเคราะห์ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขั้นที่ ๙ ถึง ๑๒ สงเคราะห์ด้วยฌานทั้ง ๕ และสงเคราะห์ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขั้นที่ ๑๓ ถึง ๑๖ กล่าวเฉพาะวิปัสสนา[๑๐๑] สอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์ และแสดงแนวปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาไว้ว่า

> “สมถภาวนา คือการกำหนดโดยอารมณ์หรือนิมิต เพื่อความตั้งมั่นแห่งจิต มีผลถึงที่สุดเป็นฌาน ส่วนวิปัสสนาภาวนานั้นกำหนดโดยลักษณะคือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำจิต

---

[๑๐๐] พุทธทาสภิกขุ, **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์** , พิมพ์ที่ โอเอ็นจี การพิมพ์ จำกัด. ครั้งที่ ๘ สำนักพิมพ์สุนทรสาส์น, หน้า ๑๑๙-๑๒๘.

[๑๐๑] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา.** หน้า ๔๒๐.

ให้รู้แจ้งเห็นแจ้งในสิ่งทั้งปวงมีผลถึงที่สุดเป็นญาณ เป็นอันว่าอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นนี้ ตั้งต้นขึ้นมาด้วยการอบรมจิตให้มีกำลังแห่งฌานด้วยจตุกกะที่หนึ่ง แล้วอบรมกำลังแห่งญาณให้เกิดขึ้นผสมกำลังแห่งฌานในจตุกกะที่ ๒ ที่ ๓ โดยทัดเทียมกันและกำลังแห่งญาณเดินออกหน้ากำลังแห่งฌาน ทวียิ่งขึ้นไปจนถึงที่สุดในจตุกกะที่สี่ จนสามารถทำลายอวิชชาได้จริงในลำดับนั้น”[๑๐๒]

---

[๑๐๒] พุทธทาสภิกขุ , **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๔๒๐.

บทที่ ๖

ผลสำเร็จของอานาปานสติภาวนา

๖.๑ ความปรากฏขึ้นของวิปัสสนาญาณ

๖.๑.๑ วิปัสสนาญาณ ๑๖

ญาณ คือ ความรู้สึกตัวด้วยปัญญา, ความหยั่งรู้ด้วยปัญญา ประจักษ์แจ้ง ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาหรือสติปัฏฐานเพียงเท่านั้น[๑]

วิปัสสนาญาณ หมายถึง ปรีชาญาณที่บังเกิดขึ้นภายในจิตของบุคคลผู้กำหนดรู้รูป-นามปรมัตถ์เป็นอารมณ์ บังเกิดขึ้นได้ด้วยผลของการปฏิบัติให้สมบูรณ์ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จนสภาพจิตของบุคคลตั้งมั่นไม่หวั่นไหวเป็นสมาธิ สงบปราศจากกิเลสนิวรณ์ น้อมไปเพื่อจะรู้ความจริงในอริยสัจจ์[๒]

ยังมีญาณที่ยิ่งใหญ่ที่สุดอีกญาณหนึ่ง เรียกชื่อเฉพาะว่า โพธิญาณ แปลว่า การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าที่ทำให้เกิดพระพุทธศาสนา เป็นดวงตาใหญ่ของโลก ญาณนี้เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงซึ่งเหตุผล ที่ได้ไตร่ตรองแล้ว ได้ทำให้แจ่มแจ้งชัดเจนแล้ว[๓]

ลำดับญาณ ๑๖ คือ ลำดับญาณที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง แก่ผู้

---

[๑] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๐๕.

[๒] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๗๐/๕๓๐.

[๓] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๗๒๘/๔๓๖.

ปฏิบัติวิปัสสนาล้วน หรือที่เรียกว่าสุทธญาณิกวิปัสสนา มีลำดับ ๑๖ ประการ แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ[๔]

๑. ญาณระดับต้น เป็นญาณ***เห็น***รูป-เห็นนาม ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ

๒. ญาณระดับกลาง เป็นญาณ***เห็นพระไตรลักษณ์***ในรูปนาม ได้แก่ อุทยัพพยญาณ

๓. ญาณระดับสูง เป็นญาณ***เห็นแจ้ง***พระไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เห็นความทนสภาพอยู่ไม่ได้ เห็นความไม่ใช่ตัวตนในทุกรูป-ทุกนามที่กำหนดรู้ ได้แก่ ภังคญาณ เป็นต้นไป

ศึกษาคำอธิบายรายละเอียดได้ในหนังสือ “**วิปัสสนานัย เล่ม ๒**. พระโสภณมหาเถระ, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม,ป.ธ.๙,Ph.D) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวงศ์ เรียบเรียง, : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอเซ็นเตอร์, ๒๕๕๐).

“อริยวังสปฏิปทา” นิพนธ์ธรรมของสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ,ศาสตราจารย์พิเศษ,ป.ธ.๙, M.A.,Ph.D.),พิมพ์ที่ หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์,กรุงเทพมหานคร, ธันวาคม ๒๕๕๔.

“คู่มือการศึกษากรรมฐานสังคหวิภาค พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙”. ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). พระนคร : ประพาสต้นการพิมพ์, ๒๕๐๙.

มีเนื้อหาโดยย่อ ดังนี้

---

[๔] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑,** พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.),ตรวจชำระ, หน้า ๖๙.

ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ

นามรูปปริจเฉทญาณ แปลว่า ปัญญารู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม และสามารถแยกรูป แยกนามออกจากกันได้ เห็นปรมัตถ์อารมณ์ได้อย่างชัดเจน คือปัญญารู้แจ้งรูปนาม เรียกว่าสังขารปริจเฉทบ้าง นามรูปววัฏฐานบ้าง

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏแต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเท่านั้น แต่ถ้าศึกษาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค อันแสดงถึงวัตถุนานัตตญาณ โคจรนานัตตญาณ[๕] จริยานานัตตญาณ ภูมินานานัตตญาณ และธัมมนานัตตญาณ ก็จะพบว่ามีอรรถเดียวกัน[๖]

ญาณนี้ โยคี[๗]ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดจนเห็นรูปเห็นนามว่า เป็นคนละสิ่งคนละส่วน ซึ่งไม่ได้ระคนปนกันจนแยกกันไม่ได้ การรู้จักจำแนกรูปและนามอันเป็นสิ่งที่ถูกรู้หรือเป็นอารมณ์เครื่องระลึกของสติออกจากจิตผู้รู้ หมายถึงความรู้จักรูปธรรม-นามธรรมว่า สิ่งที่มีอยู่ก็มีแต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น ไม่มีความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ปะปนอยู่ในรูปนามนั้นเลย

---

[๕] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๗/๑๑๒.

[๖] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๓/๑๒๓.

[๗] **โยคี** หมายถึง ผู้ประกอบความเพียรในการเจริญกรรมฐาน เป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลมในการประคองจิต ข่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง จิตตั้งมั่น และวางเฉย (ขุ.ม.อ.(บาลี) ๒๑๐/๔๗๙-๔๘๐)

ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ

ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นสภาวะของรูปกับนาม เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือทั้งรูปและนามเป็นเหตุเป็นผลกันอยู่ทุกขณะ บางที่เรียกว่า ธัมมัฏฐิติญาณบ้าง ยถาภูตญาณบ้าง สัมมาทัสสนะบ้าง[๘] เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏแต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ถ้าศึกษาคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคก็จะพบว่า เนื้อหาสาระของญาณนี้ตรงกับธัมมัฏฐิติญาณ[๙] ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้จะทราบถึงสรรพสิ่งล้วนเกิดมาตามเหตุปัจจัย ตามหลักปฏิจจสมุปบาท[๑๐]

ผู้ประกอบด้วยญาณนี้ ชื่อว่า จูฬโสดาบัน คัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกาอธิบาย อีกว่า "อปริหีนกงฺขาวิตรณวิสุทฺธิโก วิปสฺสโก โลกิยาหิ สีลสมาธิปญฺญาสมฺปทาหิ สมนฺนาคตตฺตา อุตฺตริ อปฺปฏิวิชฺฌนฺโต สุคติปรายโน โหตีติ วุตฺตํ "นิยตคติโกติ ตโต เอว จูฬโสตาปนฺโน นาม โหติ"[๑๑]

ผู้เจริญวิปัสสนา ที่กำลังก้าวหน้าในกังขาวิตรณวิสุทธิ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญาที่บริสุทธิ์ แต่ยังไม่ถึงขึ้นหลุดพ้น (เพราะเป็นโลกิยะ) ถึงแม้จะยังไม่บรรลุคุณธรรมพิเศษยิ่งๆ ขึ้นไป แต่ก็เป็นผู้มีสุคติภพเป็นที่ไปในเบื้องหน้า เรียกว่า "นิยตคติโก" (มี

---

[๘] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๑/๒๒๗/๓๘๓.

[๙] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐.

[๑๐] ศึกษารายละเอียดใน : **"ปฏิจจสมุปบาท เหตุผลแห่งวัฏสงสาร"** .พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ)รจนา,พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม)ตรวจชำระ, ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๕ มิถุนายน ๒๕๕๓.

[๑๑] วิสุทธิ. (บาลี)๒/๒๗๑., วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๒๔.

คติภพที่แน่นอน คือ ชาติต่อไป ๑ ชาติไม่ตกอบายภูมิ) และด้วยเหตุที่เป็นผู้มีคติภพที่แน่นอนนี้ จึงได้ชื่อว่า “เป็นพระจูฬโสดาบัน” เป็นผู้ได้ความเบาใจ ได้ที่พึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นผู้ที่มีทางเดินไปสู่ความเป็นพระโสดาบันอย่างแน่นอน[๑๒]

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคอธิบายสภาวะญาณว่า “อตีตานาคตปจฺจุปฺปนฺนานํ ธมฺมานํ สงฺขิปิตฺวา ววตฺถาเน ปญฺญา สมฺมสเน ญาณํ” ปัญญารู้แจ้งในขณะกำหนดสภาวะลักษณะของรูปนามโดยอาการ ๓ อย่าง คือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา[๑๓]

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๕) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ คือ ผู้ปฏิบัติรู้ว่ารูปนามดับไป และเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นสืบต่อกันไป แต่สันตติ (ความสืบต่อ)ยังไม่ขาด เพราะเป็นเพียงความรู้ด้วยจินตาญาณ (ความนึกพิจารณา) ปรากฏหลักฐานในคัมภีร์สัทธัมมปกาสินีว่า “อิทานิ ยสฺมา เหฏฺฐา สรูเปน นามรูปววตฺถานญาณํ น วุตฺตํ ,ตสฺมา ปญฺจธา นามรูปปฺเภทํ ทสฺเสตุ อชฺฌตฺตววตฺถาเน ปญฺญาวตฺถุนานตฺเต ญาณนฺติอาทีนิ ปญฺจญาณานิ อุทฺทิฏฺฐานิ”[๑๔]

ปัญญาญาณที่ประจักษ์แจ้งการเกิดดับสืบต่อกันอย่างรวดเร็วของนามธรรมและรูปธรรม แยกออกเป็น ๔ นัย คือ

---

[๑๒]พระพุทธโฆสเถระ,สมเด็จพระพุฒาจารย์ แปล,**วิสุทธิมรรค**,หน้า ๙๗๘.

[๑๓] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕/๑.

[๑๔] ขุ.ป.อ.(บาลี) ๑/๓๖

๑) กลาปสัมมสนนัย เห็นชัดถึงรูปอดีต-ปัจจุบัน-อนาคต รูปภายใน-นอก รูปหยาบ-ละเอียด รูปใกล้-ไกล รูปเลว-ประณีต ทั้งหมดเป็นอนิจจังสิ้นไปถ่ายเดียวไม่มีกลับ

๒) อัทธานสัมมสนนัย เห็นรูปนามในอดีตไม่เป็นปัจจุบัน รูปนามปัจจุบันไม่เป็นอนาคต รูปภายในไม่เป็นรูปภายนอก ฯลฯ เป็นต้น มีเหตุปัจจัยกันอยู่ ปัจจุบันดี-อนาคตดี ปัจจุบันชั่ว-อนาคตชั่ว อุปมาเหมือนดวงตราเมื่อประทับลงในกระดาษนั้นรูปตราปรากฏอยู่ แต่ดวงตราหาติดกระดาษไม่

๓) สันตติสัมมสนนัย พิจารณาเห็นรูปร้อนหายไปรูปเย็นเกิดขึ้น รูปเย็นดับ รูปร้อนเกิด รูปนามไม่เที่ยงเป็นอนัตตา

๔) ขณสัมมสนนัย เห็นความเกิดดับกันอยู่เรื่อยไป ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่งนอน และเห็นว่า ขันธ์ ๕ เกิดเพราะอวิชชาเกิด ขันธ์ ๕ ดับเพราะอวิชชาดับ

ญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคอธิบายสภาวะญาณว่า ปจฺจุปฺปนฺนานํ ธมฺมานํ วิปริณามานุปสฺสเน ปญฺญา อุทยพฺพยานุปสฺสเน ญาณํ.

ปัญญาที่เห็นสภาวะความเกิด-ดับของรูปนามตามความเป็นจริง โดยไม่ขาดสาย[๑๕]

อุปฺปาทภงฺคานุปสฺสนาวสปฺปวตฺตํ ญาณํ อุทยพฺพยญาณํ

ญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจการพิจารณาความเกิดขึ้น และความดับไปแห่งสังขารทั้งหลาย ชื่อว่า อุทยัพพยญาณ องค์ธรรม

---

[๑๕] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖/๑.,

ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในมหากุศลญาณสัมปยุตจิต[๑๖]

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติขาด คือ เห็นรูปนามดับไปในทันทีที่ดับ และเห็นรูปนามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด หมายความว่า เห็นทันทั้งในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ

ลักษณะของญาณนี้ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ผู้ปฏิบัติได้ดำเนินมาถึงญาณนี้แล้วย่อมเห็นสภาวะลักษณะ ดังนี้

รูปที่เกิดแล้ว เป็นปัจจุบัน ลักษณะความเกิดขึ้นแห่งรูปนั้น ชื่อว่า ความเกิดขึ้น ลักษณะความแปรผันไป(แห่งรูปนั้น) ชื่อว่า ความเสื่อม ปัญญาที่พิจารณาเห็นดังนี้ ชื่อว่า อนุปัสสนาญาณ[๑๗]

เวทนาที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ สัญญาที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ สังขารที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ วิญญาณที่เกิดขึ้นแล้วฯลฯ ภพที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ เป็นปัจจุบัน ลักษณะความบังเกิดแห่งภพนั้น ชื่อว่าความเกิดขึ้น ลักษณะความแปรผันไปแห่งภพนั้น ชื่อว่า ความเสื่อมไป ปัญญาที่พิจารณาเห็นดังนี้ ชื่อว่า อนุปัสสนาญาณ[๑๘]

ในทางปฏิบัติ ปัญญาที่รู้เห็นความเกิดขึ้นและความดับไป ชื่อว่า อุทยัพพยญาณ มี ๒ อย่าง คือ

๑. ตรุณอุทยัพพยญาณ คือ ญาณอย่างอ่อนที่ยังมีวิปัสสนูปกิเลสเกิดปะปนอยู่ เรียกว่า มรรคามรรคญาณทัสสนวิสุทธิ คืออยู่ในระหว่างวินิจฉัยว่าทางหรือมิใช่ทาง

---

[๑๖] ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัยรวบรวม, **วิปัสสนากรรมฐาน,** หลักสูตรชั้นมัชฌิมอาภิธรรมิกโท, หน้า ๑๑๕ – ๑๑๖.

[๑๗]พระพุทธโฆสเถระ, สมเด็จพระพุฒาจารย์ แปล,**วิสุทธิมรรค**,หน้า ๑๐๒๔. [๑๘]ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙/๗๗.

๒ พลวอุทยัพพยญาณ คือ อุทยัพพยญาณอย่างแก่ ปัญญาที่เห็นความเกิดดับของรูปนามผ่านอุปสรรคอันตราย คือ ผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้ ดำเนินไปตามมรรคปฏิปทาโดยตรง โดยพิจารณาเห็นความเกิดดับต่อไป

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๖) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ในญาณระดับอ่อนผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่างๆ ของรูปนามแล้วเห็นชัดว่าสภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้นเมื่อกำหนดไปก็หายเร็วขึ้น สภาวะจิตก็เป็นสมาธิที่ดี ในญาณระดับนี้ ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะที่แปลกๆ มีภาพปรากฏให้เห็น มีแสงสว่างเข้ามาปรากฏอยู่บ่อยๆ (โอภาส) เนื่องจากผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นแสงสว่างเช่นนี้มาก่อน ก็อาจจะเอาใจใส่ดู หรืออาจจะเข้าใจผิดว่า ตนเองได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็เป็นได้ ภาวะเช่นนี้เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ซึ่งเป็นเหตุให้วิปัสสนาเศร้าหมอง

วิปัสสนูปกิเลส

ในขณะที่ญาณยังอ่อน ทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้น ทำให้วิปัสสนาญาณหยุดชะงักไม่ก้าวหน้าเพราะหลงติดอยู่ในวิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้น *วิปัสสนูปกิเลสนี้จะเกิดขึ้นกับผู้เริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนาเท่านั้น*[๑๙] ทำให้จิตของผู้บำเพ็ญภาวนาหวั่นไหว และไม่บำเพ็ญความเพียรต่อไป เพราะเข้าใจผิดคิดว่าตนได้สำเร็จแล้ว สิ้นกิเลสเป็นพระอรหันต์แล้ว แต่ถ้ามีอุปนิสัยวาสนาบารมีมาแต่อดีตชาติ คือเป็นบุคคลที่ควรบรรลุมรรคผลเพราะปฏิสนธิ

---

[๑๙] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๙๕/๑๘๑.

ด้วยไตรเหตุ และสามารถพาตนให้ผ่านพ้นวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้ได้ วิปัสสนาญาณ ก็ดำเนินไปตามแนวทางแห่งนามรูป มีอาการเกิดดับชัดเจนและจะชัดเจนยิ่งๆ ขึ้นซึ่งเป็นสัญญาลักษณ์แสดงว่า ผู้ประกอบความเพียรวิปัสสนานั้นได้บรรลุถึงอุทยัพพยญาณอย่างแก่เต็มที่แล้ว

วิปัสสนูปกิเลสนี้จะไม่เกิดขึ้นแก่ ๑) พระอริยสาวกผู้บรรลุปฏิเวธแล้ว ๒) ผู้ปฏิบัติผิด (เริ่มต้นมาแต่ศีลวิบัติ) ๓) ผู้ละทิ้งกรรมฐาน ๔) บุคคลผู้เกียจคร้านการปฏิบัติ[๒๐] แต่จะเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ปฏิบัติชอบ พากเพียร ไม่ท้อถอย ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานจนเกิดญาณแก่กล้าถึงตรุณอุทยัพพยญาณแล้ว เป็นที่แน่นอนที่ต้องเกิดวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง คือ

๑. โอภาส เกิดแสงสว่างขึ้นในใจ รู้สึกเกิดความพอใจกับสิ่งอัศจรรย์ที่ปรากฏขึ้น มีเหมือนเป็นแสงสว่างอยู่ทั่วตัว เมื่อเกิดความยินดีพอใจในแสงสว่างก็มองไม่เห็นรูปนาม เพราะมัวติดอยู่กับแสงสว่างเหล่านั้น เรียกว่ามีนิกันติ

๒. ญาณ เกิดความรู้แก่กล้าขึ้น มีความรู้สึกว่าตัวเองรู้อะไรทะลุปรุโปร่งไปหมด จะคิด จะนึก จะพิจารณาอะไร มันเข้าใจไปหมด ก็เกิดความพอใจยินดีติดใจในความรู้ของตนที่เกิดขึ้น วิปัสสนาญาณ ก็ไม่เจริญก้าวหน้า

๓. ปีติ ความอิ่มเอิบใจ จะมีความอิ่มเอิบใจอย่างมาก อย่างแรงกล้า จิตใจมีความปลื้มอกปลื้มใจ แล้วก็เกิดความยินดีพอใจ วิปัสสนาก็ไม่เจริญ

---

[๒๐] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖-๗/๔๒๕-๔๒๖.

๔. ปัสสัทธิ จิตใจมีความสงบนิ่งอย่างมาก แล้วก็เกิดความยินดีพอใจในความสงบนั้น ที่จริงความสงบเป็นเรื่องดี แต่ไปเสียที่เกิดความยินดีพอใจเป็นโลภะเกิดขึ้น วิปัสสนาก็ไม่เจริญ

๕. สุขะ ความสุขอย่างแก่กล้า คือความสบายใจ ใจเย็นสบายมาก แล้วก็เกิดนิกันติ คือความพอใจในความสบาย เป็นโลภะเช่นกัน

๖. อธิโมกข์ เกิดความเชื่อมั่นศรัทธาลงไปอย่างมาก ติดใจปักใจลงในความเชื่อถือเหล่านั้น จนไม่เห็นรูปนามอีกเหมือนกัน

๗. เกิดปัคคาหะ ผู้ปฏิบัติจะเกิดความเพียรอย่างมาก จนทำให้ไม่มีความพอดีก็ไม่เห็นรูปนามต่อไป เพราะเกิดความติดใจในความ เพียรนั้น

๘. อุปัฏฐานะ เกิดสติแก่กล้า มีความรู้สึกว่าสติคล่องว่องไวที่จะกำหนดรู้สภาวธรรมต่างๆ ที่มากระทบ สติมีความรับรู้ว่องไวมาก แล้วก็เกิดความพอใจในสติที่มีสติระลึกรู้ได้เท่าทัน ที่จริงสติเป็นเรื่องดี แต่ไปเสียตรงที่เกิดความยินดีพอใจในสติที่เกิดขึ้น

๙. อุเบกขา จิตใจมีความวางเฉยมาก ไม่รู้สึกดีใจ เสียใจ ใจมีความเฉย แต่ในขณะเดียวกันก็เกิดนิกันติ พอใจในความเฉย ซึ่งสังเกตได้ยาก เฉยแล้วพอใจในความเฉย

๑๐. นิกันติ ความยินดีติดใจ เป็นตัวสำคัญที่ทำให้วิปัสสนาญาณไม่เจริญก้าวหน้า เป็นที่เข้าใจว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ที่จริงเป็นเรื่องดี ปิติก็ดี ความสุขก็ดี ความสงบก็ดี ความรู้สติก็ดี เป็นเรื่องดีที่เกิดขึ้นมา แต่ว่าเสียตรงที่มี*นิกันติ* คือความเข้าไปยินดีติด

ใจหลงใหลในสภาวะนั้น ๆ ทำให้การเจริญวิปัสสนาไม่ก้าวหน้าไปติดอยู่แค่นั้น[๒๑]

วิธีที่จะผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้ ผู้ปฏิบัติก็ต้องมีความแยบคายในการพิจารณาถึงลักษณะความยินดีพอใจที่เกิดขึ้น เช่น เกิดความสงบ มีความรู้สึกพอใจในความสงบอยู่ ก็ให้รู้ทันว่า นี่ลักษณะของความพอใจ เกิดปีติและเกิดความพอใจในปีติ ก็รู้เท่าทันความพอใจ ถ้าเกิดการที่เข้า ไปรู้เท่าทันลักษณะของความพอใจได้ ความพอใจนั้นก็จะดับไปกลับ เป็นปกติขึ้น ก็จะก้าวขึ้นสู่อุทัพพยญาณอย่างแก่ได้

ในอุทยัพพยญาณอย่างแก่ เห็นรูปนามอย่างชัดแจ้งทุกขณะที่กำหนด ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพ้นไปจากอำนาจของวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ อารมณ์จะแจ่มใสประกอบด้วยวิปัสสนาญาณที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง สามารถกำหนดรูปนาม ที่เกิดดับได้อย่างรวดเร็ว โดยปราศจากการคำนึงถึงแสงสว่าง เป็นต้นนั้น ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม มีความบริสุทธิ์ของการเห็น เห็นรูปเกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป ไม่ว่าจะเป็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ กำหนดไปตรงไหน เห็นแต่ความเกิดดับไปหมด นี่เป็นญาณที่ ๔

พลวอุทยัพพยญาณ เป็นญาณที่แจ้งไตรลักษณ์ด้วยการพิจารณาจนเห็นความเกิดดับของรูปนาม เมื่อเห็นอนิจจัง(เพราะรูปนามนี้ดับไปๆ) ***สันตติ***ก็ไม่สามารถที่จะปิดบังไว้ให้คงเห็นเป็นนิจจังไปได้ ดังนั้นจึงประหาณมานะเสียได้ เมื่อเห็นทุกขัง(เพราะ

[๒๑]ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗/๓๑๗.

รูปนามนี้ดับไปๆ) ***อิริยาบถ***ก็ไม่สามารถที่จะปิดบังไว้ให้คงเห็นเป็นสุขไปได้ ดังนั้นจึงประหาณตัณหาเสียได้ เมื่อเห็นอนัตตา (เพราะรูปนามนี้ดับไปๆ) ***ฆนสัญญา***ก็ไม่สามารถที่จะปิดบังไว้ให้คงเห็นเป็นอัตตาได้ ดังนั้นจึงประหาณมิจฉาทิฏฐิเสียได้[๒๒]

อุทยัพพยญาณนี้เท่ากับอารมณ์ ๓ ญาณข้างต้นร่วมกันมาเป็นปัจจัยให้เกิดอุทยัพพยญาณ กล่าวคือนามรูปปริจเฉทญาณเป็นญาณที่ให้เกิดปัญญาเห็นรูปและนามว่า เป็นคนละสิ่งคนละส่วน ปัจจยปริคคหญาณเป็นญาณที่ให้เกิดปัญญาเห็นปัจจัยที่ให้เกิดรูปและเกิดนาม สัมมสนญาณเป็นญาณที่เห็นการเกิดของรูปนาม จึงได้เกิดปัญญารู้ขึ้นมาว่ารูปนามก่อนนี้นั้นได้ดับไปแล้ว ครั้นถึงอุทยัพพยญาณนี้จึงทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งทั้งความเกิดและความดับของรูปนาม และต่อไปก็จะเป็นภังคญาณ เป็นญาณที่เห็นแต่ความดับของรูปนามแต่ฝ่ายเดียว

ญาณที่ ๕ ภังคญาณ

ญาณที่พิจารณาเห็นความดับ[๒๓] ปัญญาที่ประจักษ์แจ้งความไม่มีสาระของการเกิดขึ้นและดับไปของสภาพธรรมที่ปรากฏ เป็นปหานปริญญาคือปัญญาที่รอบรู้จนละคลายความยินดีในนามรูป เห็นโทษของรูปนาม จนละวิปลาสเสียได้ คือละความเห็นว่าเที่ยง ว่าสุข ว่าเป็นตัวตน ว่าสวย ว่างามเสียได้

สภาวะของญาณนี้ : ผู้ปฏิบัติจะเห็นแต่ฝ่ายดับ คือ เห็นรูป-

---

[๒๒] ดูใน วิสุทฺธิ.(บาลี) ๒/๓๑๓.

[๒๓] องฺ.ฉกฺก.ฏีกา (บาลี) ๓/๑๓/๑๑๗.

นามนั้นดับไปๆ อย่างรวดเร็ว เพราะรูป-นามเกิดดับรวดเร็วถี่มาก เมื่อญาณแก่กล้า สติปัญญาแก่กล้าเข้าไปทันกับรูป-นามที่ดับเร็วก็เลยเห็นแต่ดับๆ ๆ เห็นแต่ฝ่ายดับไปๆ ความดับแห่งรูปนามเป็นที่น่าหวาดกลัวและสะเทือนใจซึ่งผิดกับความเกิด เพราะความเกิดนั้นนอกจากไม่เป็นที่น่าหวาดกลัวแล้ว ยังก่อให้เกิดกิเลสตัณหาด้วยซ้ำไป เห็นความดับของงรูปธรรมนามธรรมทั้งที่เป็นภายในทั้งที่เป็นภายนอกด้วย กล่าวคือรูปที่เป็นอารมณ์ซึ่งเป็นธรรมภายนอกนั้นก็ดับไปๆ รูปที่รับอารมณ์ที่มากระทบ ซึ่งเป็นภายในนั้นก็ดับไปๆ นามคือจิตเจตสิกที่เป็นภายในอันเป็นตัวรู้ก็ดับไปๆ เช่นเดียวกัน ล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาด้วยกันทั้งนั้น จนเกิดปัญญารู้เห็นว่า รูปนามนี้ไม่เป็นแก่นสาร หาสาระมิได้ ทำให้คลายความกำหนัด คลายความยึดมั่น ดังที่ในวิสุทธิมรรคได้แสดงอานิสงส์แห่งภังคญาณนี้ไว้ถึง ๘ ประการ คือ

๑. ภวทิฏฺฐิปฺปหานํ ละความเห็นผิดว่าเที่ยงเสียได้

๒. ชีวิตนิกนฺติปริจฺจาโค ละความยินดีในชีวิตเสียได้

๓. สทา ยุตฺตปฺปยุตฺตตา มีความเพียรบำเพ็ญกรรมฐานตลอด

๔. วิสุทฺธาชีวิตา ประพฤติเลี้ยงชีวิตด้วยความบริสุทธิ์

๕. อุสฺสุกฺกปฺปหานํ ละเสียซึ่งความขวนขวายในการแสวงหาเครื่องอุปโภคบริโภค ตั้งอยู่ในความมักน้อย

๖. วิคตภยตา ปราศจากความหวาดกลัว ต่อภยันตรายต่างๆ

๗. ขนฺติโสรจฺจปฏิลาโภ มีความอดทน อดกลั้น สอนง่าย

๘. อรติรติสหนตา อดกลั้นได้ซึ่งความกระสันและความยินดี[๒๔]

---

[๒๔] วิสุทฺธิ.(บาลี) ๒/๓๑๘

ญาณที่ ๖ ภยตูปัฏฐานญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัว เหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่าภพชาติทั้งปวง(คือการที่จิตเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ต่าง ๆนั้น) เป็นของไม่ปลอดภัย เนื่องจากอารมณ์ทั้งปวงล้วนแต่เกิด-ดับ

ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติมักเห็น(ภาพนิมิต)สภาพของร่างกายที่มีแต่เพียงกระดูกขาวโพลนกะโหลกตากลวง น่าเกลียดน่ากลัวจนเกิดความรู้สึกว่า ไม่อยากได้รูปนามอีกต่อไป เพราะถ้าได้มาอีก รูปนามก็จะตกอยู่ในสภาพเช่นนี้อยู่ต่อไป

สภาวะของญาณนี้ : เมื่อถึงญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะเห็นรูป-นามที่มันดับไปอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง จนเกิดความรู้สึกขึ้นในใจว่าเป็นภัยเสียแล้ว ก่อนนั้นเคยหลงใหล แต่ตอนนี้รู้สึกว่าเป็นภัย คือรูป-นามที่ประกอบเป็นชีวิต เป็นอัตภาพ เป็นชีวิตจิตใจ ซึ่งดูไปแล้วเป็นแต่รูป-นาม จะเห็นว่ามันก็ดับอยู่อย่างนี้ ย่อยยับต่อหน้าต่อตา ไม่ว่าส่วนไหนมันก็ดับไปหมด สิ่งที่ปรากฏให้รู้ดับไป ***ตัวที่รู้***ดับไป ***ตัวผู้รู้***ก็ดับไป มีแต่อาการดับไป จนรู้สึกว่าเป็นภัย ไม่ใช่สิ่งที่น่าอภิรมย์เสียแล้วในชีวิตนี้

เป็นญาณที่ได้รับอารมณ์ สืบเนื่องมาจากภังคญาณ ที่เห็นรูปนามดับไป ๆ ไม่เป็นแก่นสาร หาสาระมิได้ ก็เลยเกิดมีความรู้สึกขึ้นมาว่า สังขารรูปนามนี้เป็นภัยอย่าง เมื่อมีความรู้สึกเช่นนี้จับจิตจับใจโดยอำนาจแห่งภาวนา ก็ทำให้มองเห็นภัยในความเกิดขึ้น

ของสังขารร่างกายที่เป็นไปในกำเนิด ๔ ในคติ ๕ ว่าล้วนแต่น่ากลัว น่าหวาดเสียว เต็มไปด้วยอันตรายและภัยพิบัติ สังขารทั้งหลายที่เป็นมาแล้วในอดีต ที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน แม้แต่ที่จะเป็นไปในอนาคต ก็ต้องมีความย่อยยับดับไปอย่างนี้เหมือนกัน ขณะที่รู้ดังนี้อยู่ตราบใด ตัณหาคือตัว**สมุทัย**ก็จะเกิดร่วมด้วยไม่ได้ เป็นการทำให้ตัณหานั้นหยุดชะงักอยู่ ไม่กำเริบขึ้นมาได้ตราบนั้น แต่ว่าความยินร้าย คือโทสะ อาจอาศัยแอบแฝงเกิดขึ้นได้[๒๕]

ญาณที่ ๗ อาทีนวญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น ในระหว่างที่อิงอาศัยอารมณ์นั้น จิตไม่ได้มีความสุขจริง เพราะภพชาติทั้งปวงล้วนแต่มีทุกข์มีโทษในตัวเอง

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะเห็น (ภาพนิมิต) ร่างกายที่ค่อยๆ พองขึ้นอืดที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลังเท้า เป็นต้นสักระยะหนึ่งอาการพองอืดก็จะค่อย ๆ ยุบลงตามปกติ

สภาวะของญาณนี้ : ผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้สึกว่า นาม-รูปนี้เป็นโทษ ในขณะที่เห็นรูปนามดับไป ดับไป เกิดความ รู้สึกว่าเป็นโทษ นอกจากจะเห็นภัยแล้ว ยังรู้สึกว่าเป็นโทษอีก ญาณนี้ได้อารมณ์ต่อเนื่องมาจาก ภยญาณ ที่เห็นรูปนามเป็นภัย จึงเกิด

---

[๒๕] ดูใน วิสุทฺธิ.(บาลี) ๒/๓๒๐.

ปัญญาเห็นว่า รูปนาม คือสังขารนี้เป็นโทษ ซึ่งสิ่งใดที่เป็นภัย สิ่งนั้นย่อมเป็นโทษ การเห็นโทษในที่นี้เห็นถึง ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเกิดขึ้นของสังขารที่ตนปฏิสนธิมา ว่าเป็นโทษ

๒. เห็นความเป็นไปของสังขาร ในระหว่างที่ตั้งอยู่ในภพและคติที่ตนได้นั้น ว่าล้วนแต่เป็นโทษ

๓. เห็นกรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดขึ้นมานั้นเป็นโทษ มิใช่คุณ

๔. เห็นความเสื่อมความสิ้นไปของสังขาร ว่าเป็นโทษ

๕. เห็นว่าการที่จะต้องไปเกิดอีกนั้น เป็นโทษ

ด้วยอำนาจของปัญญาที่ค่อย ๆ แก่กล้าขึ้นมาเป็นลำดับ จึงทำให้เห็นว่ารูปนามสังขารนี้เป็นโทษ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่าชื่นชมยินดีเลย แม้แต่สติและปัญญา ที่ทำให้เห็นเช่นว่านี้ ก็ยังถือว่า ญาณคือปัญญาก็เพียงสักแต่ว่ารู้ สติที่ระลึกก็เพียงแต่อาศัยระลึก ไม่อิงอาศัย**ตัณหา**(ความอยาก) ไม่อิงอาศัย**ทิฏฐิ**(ความเห็นผิด) มาปรุงแต่งให้เกิดความยินดีในสติปัญญาที่ทำให้รู้แจ้งถึงปานนี้ ไม่เห็นว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสังขารนี้เป็นคุณเลย ล้วนแต่เป็นโทษทั้งนั้น

เมื่อเห็นโทษของสังขาร ก็ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมาว่า ถ้าไม่มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีขันธ์ อายตนะ ธาตุ ไม่มีรูปนาม ไม่มีสังขารเลย ก็จะปลอดภัย ไม่มีโทษ ปัญญาที่คิดจะให้พ้นจากทุกข์โทษภัยทั้งหลายนี้แหละคืออาทีนวญาณ เป็นปัญญาที่ริเริ่มจะให้พ้นทุกข์ บ่ายหน้าไปหาสันติสุข น้อมใจไปสู่พระนิพพาน ซึ่งจะไม่ต้องกลับมาวนเวียนในสังสารวัฏฏอีก อารมณ์ของอาทีนวญาณนี้จึงแยกได้เป็น ๒ นัย นัยหนึ่งเห็นโทษของสังขารอันเป็นธรรมในสังสารวัฏฏ อีกนัยหนึ่งเห็นคุณของพระนิพพานอันเป็นธรรมที่พ้น

จากสังสารวัฏ เมื่อเห็นโทษของสังขารมากเท่าใด ก็พอใจในการที่จะพ้นโทษมากเท่านั้น หรือเห็นคุณในการพ้นโทษมากเท่าใด ก็ยิ่งมีความอยากที่จะจากสังขารที่มีโทษมากเท่านั้น แต่จะว่าอารมณ์ทั้ง ๒ นี้เหมือนกันและช่วยอุปการะแก่กันก็ได้ เพราะความมุ่งหมายของอารมณ์ทั้ง ๒ นี้ มุ่งไปสู่ความพ้นจากสังสารวัฏฏเหมือนกัน และต่างก็เป็นปัจจัยอุปการะให้เกิดปัญญาแก่กล้า จนนำออกจากสังสารวัฏฏได้เช่นเดียวกัน[๒๖]

ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า เกิดเบื่อหน่ายในรูปนาม เบื่อหน่ายในขันธ์ ๕ จิตคลายความเพลิดเพลินพึงพอใจในภพชาติ

ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค(ญาณที่ ๘) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเบื่อหน่ายต่อรูปนาม เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาล้วนๆ มิใช่เกิดขึ้นเพราะนึกคิดเอาเอง

สภาวะของญาณนี้ : เมื่อเห็นรูปนามเป็นภัยและเป็นโทษพิจารณาเห็นซ้ำเห็นซากอยู่อย่างนี้ ก็ยิ่งเห็นภัย เห็นโทษชัดขึ้นเป็นธรรมดา การเบื่อหน่ายต่อรูปนามมีชื่อว่านิพพิทาญาณ เป็นการเบื่อหน่ายอันเกิดจากปัญญาที่เห็นแจ้งถึงภัยและโทษของสังขารรูปนามทั้งปวง มิใช่เบื่อหน่ายในอารมณ์อันไม่เป็นที่น่ารักที่น่าชื่นชมยินดีหรืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจ อันเนื่องด้วยโทสะ เพราะความเบื่อหน่ายอันเนื่องจากโทสะนั้นเป็นการเลือกเบื่อหน่าย สิ่ง

---

[๒๖] ดูใน วิสุทฺธิ.(บาลี) ๒/๓๒๒.

ใดที่ไม่ชอบก็เบื่อหน่าย แต่สิ่งใดที่ยังชอบอยู่ก็ไม่เบื่อหน่าย แต่การเบื่อหน่ายด้วยปัญญา เป็นการเบื่อหน่ายต่อสังขารรูปนามในทุกๆ ภูมิ ไม่ใช่เลือกเบื่อหน่ายเฉพาะอบายภูมิ แต่ภูมิในสวรรค์ไม่เบื่อหน่าย ที่เบื่อหน่ายสังขารรูปนามในทุก ๆ ภูมิ ก็เพราะสังขารรูปนามไม่ว่าจะอยู่ในภูมิไหน ก็เป็นภัย เป็นโทษทั้งนั้น เมื่อเบื่อหน่ายในรูปนาม จึงปลงใจขะมักเขม้นในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นเครื่องนำออกจากสังสารทุกข์ มุ่งไปสู่สันติสุขคือพระนิพพาน สามารถละความทรงจำที่น่าเพลิดเพลินเสียได้[๒๗]

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคกล่าวว่า ภยญาณ อาทีนวญาณ และนิพพิทาญาณมีความหมายอย่างเดียวกัน ต่างกันแต่เพียงพยัญชนะเท่านั้น ดังคัมภีร์อรรถกถารับรองไว้ว่า “ปัญญาใดในภยญาณ อาทีนวญาณ และนิพพิทาญาณ ธรรมทั้งหลายมีความหมายอย่างเดียวกัน พยัญชนะเท่านั้นที่ต่างกัน”[๒๘]

ญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ

อิมินา ปน นิพฺพิทาญาเณน อิมสฺส กุลปุตฺตสฺส นิพฺพินฺทนฺตสฺส อุกฺกณฺฐนฺตสฺส อนภิรมนฺตสฺส สพฺพภวโยนิคติวิญฺญาณฏฺฐิติสตฺตาวาสคเตสุ สเภทเกสุ สงฺขาเรสุ สงฺขาเรสุ เอกสงฺขาเรปิ จิตฺตํ น สชฺชติ น ลคฺคติ น พชฺฌติ, สพฺพสฺมา สงฺขารคตา มุญฺจิตุกามํ นิสฺสริตุกามํ โหติ. ฯลฯ

---

[๒๗] วิสุทฺธิ.(บาลี) ๒/๓๒๕.

[๒๘] ขุ.ป. (ไทย) ๓๐/๒๒๗/๓๘๓.

เมื่อกุลบุตรเบื่อหน่ายเอือมระอาไม่ยินดีอยู่ด้วยนิพพิทาญาณนี้ จิตไม่ข้อง ไม่ติดอยู่ในสังขารซึ่งมีความแตกดับที่ดำเนินไปอยู่ในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๙ ทั้งหมดแม้อย่างหนึ่ง เป็นจิตที่ปรารถนาจะพ้นสลัดออกไปจากสังขารทั้งปวง[๒๙]

ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๙) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะอยากหลุดพ้นจากรูป-นาม บางครั้งผู้ปฏิบัติเกิดอาการคันอย่างรุนแรง บางครั้งก็เกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า จนอยากหนีไปให้พ้นจากรูปนาม แต่ก็ไม่ได้หนีไปไหนยังคงเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไปอีก

ความรู้ที่ปรารถนาจะปลดเปลื้องออกไปเสีย คือ ความรู้ที่ปรารถนาจะปลดเปลื้องสังขารทั้งหลายไปเสีย เพราะในเวลานั้นทุกขเวทนาชนิดต่างๆ ก็ปรากฏขึ้นในกายของโยคีผู้นั้นด้วย และความไม่ต้องการจะอยู่ในอิริยาบถอันหนึ่งอันเดียวนาน ๆ ก็ปรากฏขึ้นโดยมากด้วย ถึงแม้ความคิดเหล่านั้นจะไม่เกิดขึ้น แต่ความไม่สะดวกสบายของสังขารทั้งหลายก็ปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น ในระหว่างที่กำหนดอยู่นั้น บุคคลผู้ปฏิบัติผู้นั้นจะปรารถนาอยู่อย่างนี้ว่า

---

[๒๙]วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๒๖, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพลส จำกัด, ๒๕๔๘),หน้า ๑๐๙๑.

๑) ทำไฉน ฉันจะพ้นจากอิริยาบถนี้ไปเสียได้โดยเร็ว ดังนี้บ้าง

๒) ทำไฉน ฉันจึงจะบรรลุสถานที่สงบของสังขารทั้งหลายเหล่านี้ ดังนี้บ้าง

๓) ทำไฉน ฉันจึงจะสลัดสังขารทั้งหลายนี้ออกไปเสียโดยสิ้นเชิง ดังนี้บ้าง

อนึ่ง ในเวลานั้น จิตที่กำหนดของโยคีผู้นั้นจะปรากฏคล้ายกับปรารถนาจะหลบหนีไปเสียให้พ้นจากอารมณ์ที่ตนกำหนดทุก ๆ ครั้งที่โยคีกำหนดอยู่[๓๐]

สภาวะของญาณนี้ : มีความรู้สึกใคร่จะหนีให้พ้น เมื่อมันเบื่อแล้วก็ใคร่จะหนี มีความรู้สึกอยากจะหนีไป เหมือนบุคคลที่อยู่ในกองเพลิง มันก็อยากจะไปให้พ้นจากกองเพลิงเหล่านี้ จนเกิดปัญญาถึงกับมีความเบื่อหน่ายต่อรูปธรรมนามธรรมอันเป็นสังขารธรรม ตั้งหน้าเจริญภาวนาต่อไปโดยปราศจากความท้อถอย มีความเบื่อหน่ายในรูปนามยิ่งขึ้น ก็เกิดความมุ่งหมาย ที่จะให้พ้นสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ชั่ว เป็นภัย เป็นโทษ น่าเบื่อหน่าย คือสังขารรูปนาม ที่มุ่งจะให้พ้นจากสังขารรูปนาม ที่จะหนีจากสังขารรูปนามนี่แหละเรียกว่า มุญจิตุกัมยตาญาณ การพ้นจากรูปนาม การหนีจากรูปนาม ก็คือ การพ้นจากทุกข์โทษภัยนั่นเอง เป็นความมุ่งมั่นที่จะพ้นอย่างแรงกล้า อันเกิดจากปัญญาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ไม่ใช่นึกจะพ้นอย่างเลื่อนลอย โดยไม่ได้มีการเจริญ

---

[๓๐] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) อัคคมหาบัณฑิต รจนา,**วิสุทธิญาณกถา**, ธนิต อยู่โพธิ์ แปล, ๒๕๑๗, หน้า ๖๙-๗๐.

ภาวนาแต่อย่างใด มุญจิตุกัมยตาญาณนี้สามารถละการติดการข้องอยู่ในกามภาวะได้[๓๑]

ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขาญาณ

ปฏิสังขา แปลว่า พิจารณาซ้ำอีก คือ ปัญญาที่ไตร่ตรองมองหาอุบายให้พ้นจากรูปนามซ้ำอีก เพื่อสละสังขารโดยยกเข้าสู่พระไตรลักษณ์ด้วยการรู้เห็นลักษณะ ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ปรากฏชัดอันได้แก่ อนิจจลักษณะ ๑๐ ทุกขลักษณะ ๒๕ และอนัตตลักษณะ ๕ กล่าวโดยย่อเป็นการเห็นประจักษ์พระไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๙) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนที่สุดกว่าทุกญาณที่ผ่านมา

สภาวะญาณนี้ : ญาณก่อนเป็นญาณที่ปรารถนาจะพ้นจากสังขาร,รูป,นาม ส่วนญาณนี้เป็นญาณที่**หาอุบายให้พ้น**จากสังขาร,รูป,นาม หาทางหนีให้พ้นจากสังขาร เมื่อปรารถนาจะพ้นจากสังขารรูปนาม ก็พยายามเจริญภาวนาโดยไม่ยั้งหยุด ด้วยการเพ่งไตรลักษณ์ เพ่งความเกิดดับของรูปนาม ก็จะเกิดปัญญาแจ้งขึ้นมาเองว่า จะต้องหาอุบายอย่างใดอย่างหนึ่ง และดำเนินการตามอุบายนั้น จึงจะพ้นได้ ปัญญานี้เรียกว่า ปฏิสังขาญาณ

ปฏิสังขาญาณ คือ การเห็นสังขารทั้งหลาย**ไม่เที่ยง** ไม่เป็นสิ่งมีอยู่ตลอดไป โดยเป็นสิ่งมีชั่วคราว โดยเป็นสิ่งถูกกำหนดลงไว้

---

[๓๑] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**,หน้า ๓๐๔.

ด้วยความเกิดและความเสื่อม โดยเป็นสิ่งต้องพังทลาย โดยเป็นสิ่งมีชั่วขณะ โดยเป็นสิ่งไหว (ไปมา) โดยเป็นสิ่งที่ต้องการแตกสลาย โดยเป็นสิ่งไม่คงทน โดยเป็นสิ่งมีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งไม่มีแก่นสาร โดยเป็นสิ่งต้องเสื่อม โดยเป็นสิ่งถูกปรุงขึ้น โดยเป็นสิ่งมีมรณะเป็นธรรมดา[๓๒]

ปฏิสังขาญาณ คือ การเห็นสังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ โดยเหตุทั้งหลายว่า โดยถูกบีบคั้นอยู่เนืองนิตย์ โดยเป็นที่สิ่งทนยาก (คือทนอยู่ไม่ได้) โดยเป็นที่ตั้งของทุกข์ โดยเป็นโรค โดยเป็นแผลผี โดยเป็นลูกศร โดยเป็นของชั่วร้าย โดยเป็นอาพาธ โดยเป็นอุบาทว์ โดยเป็นภัย โดยเป็นอุปสรรค โดยไม่มีที่ต้านทาน โดยไม่มีที่กำบัง โดยไม่มีที่พึ่ง โดยเป็นโทษ โดยเป็นมูลของความลำบาก โดยเป็นผู้ฆ่า โดยเป็นสิ่งเป็นไปกับอาสวะ โดยเป็นเหยื่อมาร โดยเป็นสิ่งมีชาติเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีชราเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีพยาธิเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีมรณะเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีโสกะเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีอุปายาสเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา ย่อมเห็นได้โดยเป็นของไม่งาม อันเป็นบริวารแห่งทุกขลักษณะโดยเหตุทั้งหลายเช่นว่า โดยเป็นสิ่งไม่งาม โดยเป็นสิ่งมีกลิ่นเหม็น โดยเป็นสิ่งน่ารังเกียจ โดยเป็นสิ่งปฏิกูล โดยเป็นสิ่งมิใช่กำจัด (ความปฏิกูล) ได้ด้วยการตบแต่ง โดยเป็นสิ่งน่าเกลียด โดยเป็นสิ่งน่าขยะแขยง

ปฏิสังขาญาณ คือ การเห็นสังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา โดยเป็นสิ่งไม่ใช่ตัวตน โดยเป็นฝ่ายอื่น โดยเป็นของว่าง โดยเป็นของ

---

[๓๒] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๒๗.

เปล่า โดยเป็นของสูญ โดยเป็นของไม่มีใครเป็นเจ้าของ โดยเป็นของไม่มีใครเป็นใหญ่ โดยเป็นของไม่อยู่ในอำนาจใคร สังขารทั้งหลาย ชื่อว่าผู้เห็นตามความเป็นจริงดังกล่าวมานั้น ได้ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์แล้ว เพราะเหตุไร จึงกำหนดสังขารทั้งหลายอย่างนั้น การกำหนดอย่างนั้น เพื่อทำวิธีแห่งการปลดเปลื้องให้สำเร็จ[๓๓]

ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ

จิตที่ปรารถนาจะพ้นไปจากความเกิด..จากความเป็นไป..นิมิต..กรรม..ปฏิสนธิ...คติ...ความบังเกิด...ความอุบัติ...ความเกิด..แก่..เจ็บ..ตาย...เศร้าโศก...รำพัน...คับแค้นใจ...พิจารณาและดำรงมั่นอยู่ว่า สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ เป็นภัย เป็นอามิส เป็นสังขาร และเพ่งเฉยสังขารเหล่านั้น จึงชื่อว่า สังขารุเปกขาญาณ[๓๔]

องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิกในมหากุสลญาณสัมปยุตตจิต ไม่ใช่อุเบกขาเวทนาเจตสิก ญาณนี้อาจเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นโสมนัสก็ได้หรือเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นอุเบกขาก็ได้[๓๕]

อนึ่ง มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ และสังขารุเบกขาญาณ รวม ๓ ญาณนี้ชื่อต่างกันจริง แต่ว่าอรรถเหมือนกันคือ “จะหนีจากรูปนาม” ดังมีบาลีว่า ยา จ มุญฺจิตุกมฺยตา ยา จ ปฏิสงฺขานุปสฺสนา ยาจ สงฺขารุเปกฺขา อิเม ธมฺมา เอกตฺถา พยญฺชนเม-

---

[๓๓] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๒๘.

[๓๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๘๖-๘๘,

[๓๕] ขุนสรรพกิจโกศล, **คู่มือการศึกษากัมมัฏฐานสังคหวิภาค พระอภิธัมมัตถ สังคหะ ปริจเฉทที่ ๙,** กรกฎาคม ๒๕๐๙, หน้า ๑๖๙.

วนานํ.

มุญจิตุกมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ และสังขารุเบกขาญาณ ทั้ง ๓ ญาณนี้ มีอรรถเดียวกัน แต่ชื่อพยัญชนะนั้นต่างกัน[๓๖]

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๙) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสงบวางเฉยไม่มีทุกขเวทนารบกวน และสามารถกำหนด สภาวะต่างๆ ได้ดียิ่ง ผู้ปฏิบัติได้เห็นคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างมาก

สภาวะของญาณนี้ : ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็น ว่าหนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้าย ดุจบุรุษอันเพิกเฉยในภริยาที่หย่าร้างกันแล้ว จิตเป็นกลางต่ออารมณ์ เพราะเห็นแล้วว่าเป็นของเกิดดับและหนีมันไม่ได้ ยิ่งพยายามไปปฏิเสธมันยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้น จิตจึงไม่ปฏิเสธอารมณ์ เป็นกลางต่ออารมณ์ มีลักษณะวางเฉยต่อรูป-นาม คือ เมื่อกำหนดรู้หาทางหนี หนีไม่พ้น ยังไงก็หนีไม่พ้น ก็ต้องดูเฉยอยู่ การที่ดูเฉยอยู่นี้ทำให้สภาวจิตเข้าสู่ความเป็นปกติในระดับสูง ไม่เหมือนบุคคลทั่วไป บุคคลทั่วไปเวลาเห็นทุกข์เห็นโทษเห็นภัยนี้ สภาวะจิตใจจะดิ้นรน ไม่ต้องการจะกระสับกระส่ายดิ้นรน แม้แต่ในวิปัสสนาญาณก่อนหน้าสังขารุเปกขาญาณ ก็ยังมีลักษณะความดิ้นรนของจิต คือยังมีความรู้สึกอยากจะหนีอยากจะพ้น สภาวะของจิตยังไม่อยู่ในลักษณะที่ปกติ ยังหลุดพ้นไม่ได้ แต่เมื่อดูไปจนถึงแก่กล้า แล้วไม่มีทาง ก็ต้องวางเฉยได้ ซึ่ง

---

[๓๖] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๓๘๔.

ในขณะที่เห็นความเกิดดับเป็นภัยเป็นโทษน่าเบื่อหน่ายอยู่อย่างนั้นก็ยังวางเฉยได้ แม้จะถูกบีบคั้นอย่างแสนสาหัส แทบจะขาดใจก็วางเฉยได้ เป็นความวางเฉยต่อสังขาร โดยประจักษ์แจ้งความเกิดดับของรูปนามในขณะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน[๓๗]

สภาวะลักษณะของสังขารุเปกขาญาณ

สังขารุเปกขาญาณ คือ ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณากำหนดรู้รูปนามเป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ ว่างเปล่าจากสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้ววางเฉยมีสติกำหนดได้ดี มีสภาวะลักษณะ ดังนี้

๑) เห็นความเกิดขึ้นของรูปนาม ว่าเป็นทุกข์ แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยาก...หลุดพ้นจึงกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก แล้ววางเฉย

๒) เห็นความเป็นไปของรูปนามที่เกิดขึ้นมาแล้ว ว่าเป็นทุกข์ แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยาก.. แล้ววางเฉย

๓) เห็นนิมิต คือเครื่องหมายของรูปนามที่บอกให้รู้ว่า ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ ว่าเป็นทุกข์ แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยาก.. แล้ววางเฉย

๔) เห็นการสั่งสมกรรมเพื่อให้เกิดอีก ว่าเป็นทุกข์แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยาก.. แล้ววางเฉย

๕) เห็นคติทั้ง ๕ ว่าเป็นทุกข์แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยาก หลุดพ้น จึงกำหนดรู้ พระไตรลักษณ์ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก แล้ววางเฉย

---

[๓๗] วิสุทฺธิ.(บาลี) ๒/๓๓๐.

๖) เห็นปฏิสนธิ ว่าเป็นทุกข์ แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยาก.. แล้ววางเฉย

๗) เห็นความบังเกิดขึ้นของขันธ์ ๕ ว่าเป็นทุกข์ แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยาก..แล้ววางเฉย

๘) เห็นการเกิดเป็นไปของผลกรรม ว่าเป็นทุกข์แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยาก.. แล้ววางเฉย

๙) เห็นโสกะ,ปริเทวะ, อุปายาสะ ว่าเป็นทุกข์ แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยาก.. แล้ววางเฉย

๑๐) เห็นความเกิดขึ้นของรูปนาม ว่าเป็นภัย แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น ..แล้ววางเฉย

๑๑) เห็นความเป็นไปของรูปนามที่เกิดขึ้นมาแล้ว ว่าเป็นภัย แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น ..แล้ววางเฉย

๑๒) เห็นนิมิต คือเครื่องหมายของรูปนามที่บอกให้รู้ว่า ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ ว่าเป็นภัย แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น ..แล้ววางเฉย

๑๓) เห็นการสั่งสมกรรมเพื่อให้เกิดอีกว่าเป็นภัยแล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น จึงกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก แล้ววางเฉย

๑๔) เห็นคติทั้ง ๕ ว่าเป็นภัย แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น ..แล้ววางเฉย

๑๕) เห็นปฏิสนธิ ว่าเป็นภัย แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น ..แล้ววางเฉย

๑๖) เห็นความบังเกิดขึ้นของขันธ์ ๕ ว่าเป็นภัย แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น ..แล้ววางเฉย

๑๗) เห็นการเกิดเป็นไปของผลกรรม ว่าเป็นภัย แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น .. แล้ววางเฉย

๑๘) เห็นโสกะ, ปริเทวะ, อุปายาสะ ว่าเป็นภัย แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น ..แล้ววางเฉย

๑๙) เห็นความเกิดขึ้นของรูปนาม ว่าสังขารคือผู้ปรุงแต่ง แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น ..แล้ววางเฉย

๒๐) เห็นความเป็นไปของรูปนามที่เกิดขึ้นมาแล้วว่าสังขารคือผู้ปรุงแต่ง แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น..แล้ววางเฉย

๒๑) เห็นนิมิต คือเครื่องหมายของรูปนามที่บอกให้รู้ว่า ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ ว่าสังขารคือผู้ปรุงแต่ง แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น ..แล้ววางเฉย

๒๒) เห็นการสั่งสมกรรมเพื่อให้เกิดอีก ว่าสังขารคือผู้ปรุงแต่ง แล้วเกิดความ เบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น จึงกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก แล้ววางเฉย

๒๓) เห็นคติทั้ง ๕ ว่าสังขารคือผู้ปรุงแต่ง แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น ..แล้ววางเฉย

๒๔) เห็นปฏิสนธิ ว่าสังขารคือผู้ปรุงแต่ง แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น..แล้ววางเฉย

๒๕) เห็นความบังเกิดขึ้นของขันธ์ ๕ ว่าสังขารคือผู้ปรุงแต่ง แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น ..แล้ววางเฉย

๒๖) เห็นการเกิดเป็นไปของผลกรรม ว่าสังขารคือผู้ปรุงแต่ง แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น ..แล้ววางเฉย

๒๗) เห็นโสกะ,ปริเทวะ,อุปายาสะ ว่าสังขารคือผู้ปรุงแต่ง แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น ..แล้ววางเฉย

๒๘) เห็นความเกิดขึ้นของรูปนามตั้งแต่ชาติจนถึงอุปายาสะ เพราะถูกความเสื่อม ๕ ประการ คือ ความเสื่อมญาติ เสื่อมทรัพย์ เป็นต้น ถูกครอบงำเป็นไปด้วยเหยื่อล่อให้หลงติดอยู่ในวัฏฏะแล้ว เกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น จึงกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ซ้ำแล้ว ซ้ำอีกแล้ววางเฉย

๒๙) เห็นความเกิดขึ้นของรูปนามตั้งแต่ชาติจนถึงอุปายาสะ ว่าเป็นสังขารผู้ปรุงแต่งให้ได้รับความทุกข์ ความเดือดร้อน นานาประการ แล้ววางเฉย

๓๐) เห็นว่าทั้งสังขารและอุเปกขาก็เป็นสังขาร แล้ววางเฉย[๓๘]

ผลของสังขารุเปกขาญาณ

เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็จะปรากฏผล ดังนี้

๑) ละความกลัว ละความยินดี วางเฉยในรูปนาม

๒) ไม่ยึดเอาถือเอาว่า รูปนามเป็นเรา ของเรา ตัวตน

๓) ไม่หวนไปยินดีในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐีติ ๗ สัตตาวาส ๙ อีกต่อไป

๔) เมื่อมีสติที่มีกำลังแก่กล้า กิเลสครอบงำไม่ได้

๕) วางเฉยในรูป รส กลิ่น เสียง เป็นต้น

๖) ไม่ใส่ใจอารมณ์บัญญัติ

๗) ไม่สั่งสมทุกข์ พยายามตัดรากถอนโคนทุกข์อย่างเต็มที่

๘) สภาวะของสังขารุเปกขาญาณยิ่งนานก็ยิ่งละเอียด ประณีต ยิ่งขึ้นไป และน้อมไปด้วยอนุปัสสนา ๓ จนกว่าจะเข้าถึงความ

---

[๓๘] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕๕/๘๘-๘๙.,วิสุทฺธิ.(บาลี) ๒/๓๓๕.

หลุดพ้นจากกิเลส คือ

๑. สุญญตวิโมกข์ หลุดพ้นด้วยเห็นอนัตตาแล้วถอนความยึดมั่นได้มองเห็นความว่าง[๓๙]

๒. อนิมิตตวิโมกข์ หลุดพ้นด้วยเห็นอนิจจัง แล้วถอนนิมิตได้[๔๐]

๓. อัปปณิหิตวิโมกข์ หลุดพ้นด้วยเห็นทุกข์ แล้วถอนความปรารถนาได้[๔๑]

ยอดของวิปัสสนา

ธรรมดาเจดีย์ต้องมียอดฉันใด วิปัสสนาก็มียอดฉันนั้น ยอดของวิปัสสนามี ๒ ประการ คือ

๑) สิกขาปัตตะ วิปัสสนาที่ถึงยอดสูงสุด ได้แก่ สังขารุเปกขาญาณที่มีสภาวะลักษณะครบองค์ ๖ คือ

๑.๑) ภยญฺจ นนฺทิญฺจ วิปฺปหาย สพฺพสงฺขาเรสุ อุทาสิโน โหติ มชฺฌตฺโต. สามารถละความกลัวและความยินดีในการวางเฉยต่อปวงสังขาร

๑.๒) เนว สุมโน โหติ น ทุมฺมโน อุเปกฺขโก วิหรติ สโต สมฺปชาโน. ไม่ดีใจและไม่เสียใจ หากแต่มีสติสัมปชัญญะในการวางเฉยต่อปวงสังขาร

๑.๓) สงฺขารวิจินเน มชฺฌตฺตํ หุตฺวา สงฺขาเรสุ วิย เตสํ วิจินเนปิ อุทาสินํ หุตฺวา ติวิธานุปสฺสนาวเสน ติฏฺฐติ.

---

[๓๙] ดูใน ขุ.ป.(บาลี) ๓๑/๒๒๙/๒๘๘.

[๔๐] ดูใน ขุ.ป.(บาลี) ๓๑/๒๒๙/๒๘๕

[๔๑] ดูใน วิสุทฺธิ.(บาลี) ๒/๓๓๕.

มีจิตเป็นกลางในการกำหนดรูปนามนั้น กำหนดได้ง่าย โดยไม่จำต้องขะมักเขมัน

๑.๔) สนฺติฏฺฐนา ปญฺญา ญาณสฺส สนฺตานวเสน ปวตฺติ มาห, แน่วแน่อยู่ได้นาน คือ มีปัญญาเห็นรูปนามเกิดดับเป็นไปติดต่อกันได้ดี

๑.๕) สุปฺปคฺเค ปิฏฺฐํ วฑฺฒิยมานํ วิย. ยิ่งนานยิ่งละเอียดสุขุม ดุจร่อนแป้ง

๑.๖) จิตฺตํ ปฏิลียติ ปฏิกุฏติ ปติวฏฺฏติ น สมฺปสาริยติ. พ้นจากอารมณ์ที่ฟุ้งซ่าน คือไม่ฟุ้งซ่าน[๔๒]

เมื่อมีสภาวะลักษณะครบทั้ง ๖ แล้วผู้นั้นก็มีหวังที่จะได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อย่างแน่นอน

๒) วุฏฐานคามินี วิปัสสนาที่ออกจากนิมิต จากวัตถุที่เป็นเหตุให้ยึดมั่นถือมั่นได้แก่ ขันธ์ ๕ (ลมหายใจ,เวทนา,จิต,ธรรมารมณ์) ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา[๔๓]

---

[๔๒] วิสุทฺธิ.(บาลี) ๒/๓๓๓.

[๔๓]วุฏฐานคามินี คือวิปัสสนาที่ให้ถึงมรรค, วิปัสสนาที่เจริญแก่กล้าถึงจุดสุดยอดทำให้เข้าถึงมรรค (มรรค ชื่อว่าวุฏฐานะโดยความหมายว่า เป็นที่ออกไปได้จากสิ่งที่ยึดติดถือมั่นหรือออกไปพ้นจากสังขาร), วิปัสสนาที่เชื่อมต่อให้ถึงมรรค. ดูใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๕๑.

ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ

ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจจ์ คือเมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวงแล้วโน้มน้อม แล่นมุ่งตรงสู่นิพพาน ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๔๑) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค

สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะพิจารณารูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ ตั้งแต่อุทยัพพยญาณ(ญาณที่ ๔) ถึงสังขารุเปกขาญาณ (ญาณที่ ๔๑) เหมือนพระมหากษัตริย์ทรงสดับการวินิจฉัยคดีของตุลาการ ๘ ท่านแล้ว มีพระราชวินิจฉัยอนุโลมตามคำวินิจฉัยของตุลาการทั้ง ๘ ท่านนั้น ดังนั้น สัจจานุโลมิกญาณ จึงตรงกับขันติญาณ(ญาณที่ ๔๑) ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ดังที่ท่านพระสารีบุตรนำธรรม ๒๐๑ ประการ มาจำแนกเป็นขันติญาณ เช่น รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยง รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นทุกข์ รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นอนัตตา รูปใดๆ ที่พระโยคีรู้ชัดแล้ว รูปนั้นโยคีย่อมพอใจ เพราะฉะนั้นปัญญาที่รู้ชัด จึงชื่อว่าขันติญาณ[๔๔]

เมื่อผู้ปฏิบัติเพียรเจริญวิปัสสนาต่อไป “พิจารณารูปนามนั้นโดยเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนุโลมตามญาณทั้ง ๘ คือ ตั้งแต่ อุทยัพพยญาณอย่างแก่ มาจนถึงสังขารุเปกขาญาณนี้[๔๕] ตอนนี้นับว่าได้เข้าถึงอนุโลมญาณ นับเป็นญาณที่ ๑๒ วิปัสสนาญาญทั้ง ๙ คือ ตั้งแต่อุทยัพพยญาณอย่างแก่ มาจนถึงอนุโลม

---

[๔๔] ขุ.ปฏิ.(ไทย) ๓๑/๙๒/๑๕๓.

[๔๕] สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**,หน้า ๑๑๒๖-๑๑๒๗.

ญาณนี้ เรียกว่าปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ คือความบริสุทธิ์หมดจดแห่งข้อปฏิบัติและความเห็นในทางถูกต้อง เป็นวิสุทธิข้อที่ ๖[๔๖]

ลำดับวิถีจิต อนุโลมญาณนี้นั้นเป็นญาณเริ่มแรกที่จะเข้าสู่มรรค ผล และเป็นญาณสุดท้ายที่ได้ขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์ คือเป็นความรู้เห็นของจิตดวงแรกในมรรควิถีจิต ๗ ดวง มรรควิถีจิตนั้นมีเป็นธรรมนิยามดังนี้ คือ

ขณะที่ผู้ปฏิบัติพิจารณาขันธ์ ๕ ด้วยสังขารุเปกขาญาณอันแก่กล้าได้ที่และมีอินทรีย์ ๕ เกิดขึ้นสมดุลสม่ำเสมอกันแล้วนั้น มหากุศลจิตญาณสัมปยุต ๔ ดวง ดวงใดดวงหนึ่งจะเกิดขึ้นพิจารณาอารมณ์ คือ ลมหายใจ, เวทนา ,จิต,ธรรมารมณ์ที่ปรากฏ

ขณะจิตที่ ๑ เรียกว่าบริกรรม ขณะจิตที่ ๒เรียกว่าอุปจาระ ขณะจิตที่ ๓ เรียกว่าอนุโลม ขณะจิตที่ ๔ เรียกว่าโคตรภู ครั้นแล้ว มรรคจิตก็เกิดขึ้น ๑ ขณะ นับเป็นขณะจิตที่ ๕ แล้วผลจิตก็เกิดขึ้น ๒ ขณะนับเป็นขณะจิตที่ ๖ และที่ ๗ แล้วก็ตกภวังค์ไป

ขณะจิต ๗ ขณะคือ บริกรรม อุปจาระ อนุโลม โคตรภู มรรค **ผล ผล** เรียกว่าจิตขึ้นสู่มรรควิถีมี ๗ ดวง เป็นธรรมนิยามเช่นนี้ ครั้นแล้วภวังคจิตก็เกิดขึ้นต่อไป ต่อจากภวังคจิต กามาวจรกุสลจิตญาณสัมปยุตก็เกิดขึ้นพิจารณามรรค ผล นิพพานที่ได้ผ่านมาแล้ว พิจารณากิเลสที่ละได้แล้ว และกิเลสที่ยังเหลืออยู่[๔๗] ในที่นี้พึงทราบลำดับญาณในมรรควิถีดังนี้

---

[๔๖] สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๗๑.

[๔๗] ขุ.จู.อ.(ไทย) ๖๗/๖๕๓. (มหามกุฏฯ)

"ขณะที่จิตเป็นบริกรรม อุปจาระ อนุโลม อันเป็นเบื้องต้นของมรรควิถีนั้น ญาณที่เกิดร่วมในขณะบริกรรม อุปจาระ และอนุโลม ๓ ขณะนี้ รวมเรียกว่า อนุโลมญาณ"[๔๘]

สภาวะของญาณนี้ : ปัญญาที่พิจารณารูปนามอนุโลมตามญาณต่ำ และญาณสูง (อุทยัพพยญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ และอนุโลมญาณ ตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ มีสติปัฏฐาน สัมมัปปธาน เป็นต้น) โดยสภาวะแล้วได้แก่ ความรู้ครั้งสุดท้าย ก่อนที่จะเข้าสู่โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ โดยอาการ ๓ อย่าง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ญาณนี้ไตรลักษณ์ปรากฏชัดมาก ๆ เป็นญาณที่เป็นไปตามอำนาจกำลังของอริยสัจจ์ ที่จะสอดคล้องต่อไปในโลกุตตรญาณ

วุฏฐานคามินี

วิปสฺสนา สิกฺขปฺปตฺตา สานุโลมา อุเปกฺขนา วุฏฺฐานคามินี นาม วิปสฺสนาติ วุจฺจติ.

วิปัสสนาที่ถึงแล้วซึ่งความเป็นยอด เป็นไปกับด้วยอนุโลมญาณ วางเฉยในสังขารนั้น เรียกชื่อว่า วุฏฐานคามินี

คำว่า วุฏฐานคามินี แปลว่า เป็นเครื่องออก เป็นทางออก คือออกจากวิปัสสนาญาณ อันหมายถึงออกจากกิเลส ออกจากทุกข์ อกจากสังสารทุกข์ด้วย และที่ว่า ถึงแล้วซึ่งความเป็นยอดนั้น

---

[๔๘] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๕๐.

หมายความว่า ถึงที่สุดแห่งวิปัสสนาญาณ คือปัญญาที่เห็นการเกิดดับของรูปนามแต่เพียงแค่นี้ ผละออกจากการเห็นรูปนามเกิดดับในตอนนี้ ทิ้งอารมณ์ไตรลักษณ์ที่ญาณนี้แหละ เพราะญาณต่อไป คือโคตรภูญาณนั้นมีพระนิพพานเป็นอารมณ์แล้ว สังขารุเบกขาญาณ และอนุโลมญาณ รวมทั้ง ๒ ญาณนี่แหละ เป็นวิปัสสนาที่ถึงแล้วซึ่งความเป็นยอด จึงมีชื่อว่า วุฏฐานคามินี เป็นเครื่องออก เป็นที่ตั้งแห่งการออกจากทุกข์ ดังมีบาลีกล่าวว่า

> ยา สิขาปตฺตา สา สานุโลมา สงฺขารุเปกฺขา วุฏฺฐานคามินิวิปสฺสนาติ จ ปวุจฺจติ.
>
> สังขารุเบกขาญาณอันใด เข้าถึงกำลังอันยอดยิ่ง สังขารุเบกขาญาณ พร้อมทั้งอนุโลมญาณอันนั้น ท่านเรียกว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนา
>
> ตโต ปรํ โคตฺรภุจิตฺตํ นิพฺพานมาลมฺพิตฺวา ปุถุชนโคตฺตมภิภวนฺติ อริยโคตฺตมพิสมฺโภนฺตญฺจ ปวตฺตติ ฯ
>
> ต่อจากอนุโลมญาณไป โคตรภูมิ ซึ่งกระทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ และครอบงำเสียซึ่งโคตรปุถุชน ยังจิตให้ไปสู่ความเป็น อริยะ ย่อมเกิดขึ้น[๔๙]

ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก(ไม่มีตัณหา) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้อย่างอัตโนมัติ

---

[๔๙] ดูใน ขุ.ป.(บาลี) ๓๑/๕๙/๖๘

เมื่อว่าโดยชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๐) และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติได้มีนิพพานเป็นอารมณ์ ข้ามพ้นโคตรปุถุชน บรรลุถึงอริยชน โดยไม่หวนกลับมาอีก ความจริงญาณนี้แม้มีนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสได้หมด เปรียบเหมือนบุรุษที่มาเข้าเฝ้าพระราชา ได้เห็นพระราชาแล้วแต่ที่ไกล เมื่อมีคนมาถามว่า คุณได้เห็นพระราชาหรือยัง เขาก็ตอบว่า ยัง เพราะเขายังไม่ได้เข้าเฝ้า ฉันใดก็ฉันนั้น

สภาวะของญาณนี้ : มีหน้าที่โอนโคตรจากปุถุชนก้าวสู่ความเป็นอริยะ ในขณะนั้นจะทิ้งอารมณ์ที่เป็นรูปนาม ไปรับนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ว่าโคตรภูญาณยังเป็นโลกิยะอยู่ แต่ไปมีอารมณ์เป็นนิพพาน แล้วจากนั้นก็จะเกิดมรรคญาณขึ้นมาเป็นญาณที่ตัดขาดจากการรู้ครั้งสุดท้าย ได้แก่อารมณ์และจิตที่รู้ทั้งหมดดับไป สงบไป เงียบไปหมด สังขารทั้งหลายดับไป ดังที่พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “เบื้องหน้าแต่นั้นโคตรภูจิตจึงหน่วงเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ครอบงำเสียซึ่งโคตรปุถุชน บรรลุถึงความเป็นพระอริยบุคคล อันนำมาซึ่งความตรัสรู้ มรรค ผล นิพพาน”[๕๐]

มีความหมายว่า เมื่อจิตของพระโยคีตั้งอยู่แล้วในอนุโลมญาณ ต่อจากนั้นก็ก้าวขึ้นสู่โคตรภูญาณ ทำหน้าที่โอนจากโคตรปุถุชนที่หนาแน่นไปด้วยกิเลส ไปสู่โคตรอริยชนที่ห่างไกลจากกิเลส กล่าวโดยวิถีจิต เมื่ออนุโลมชวนะ ซึ่งมีไตรลักษณ์คือความเกิดดับแห่งรูปนามเป็นอารมณ์นั้นดับไปแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดโคตรภูจิต

---

[๕๐] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๙/๙๕.

ยึดหน่วงพระนิพพานเป็นอารมณ์ นำมาซึ่งปัญญาที่รู้ยิ่งในสันติลักษณะ คือพระนิพพาน ตามลำดับแห่งวิถีจิตที่ชื่อว่ามรรควิถี

โคตรภูจิต แม้ว่าจะมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ก็ยังปราบกิเลสให้เป็นสมุจเฉทไม่ได้ เพราะจิตยังเป็นโลกียจิตอยู่ หาใช่โลกุตตรจิตไม่ เหตุนี้จึงเรียกโคตรภูจิตว่าเป็น**เอกวุฏฐาน** คือออกได้แต่ส่วนเดียว ออกจากอารมณ์ที่เป็นสังขาร ออกจากอารมณ์ที่เป็นโลกียธรรม ไปมีอารมณ์เป็นโลกุตรธรรม คือ พระนิพพาน แต่อีกส่วนหนึ่งคือจิตยังหาได้ออกจากโลกียจิต เป็นโลกุตตรจิตไม่ ยังคงเป็นโลกียจิตอยู่ตามเดิม[๕๑]

ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาณ[๕๒] สติ สมาธิ ปัญญาและธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวง รวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคี กำลังของมรรคแหวกมโนวิญญาณซึ่งห่อหุ้มปิดบังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ออก

ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๖) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เสวยนิพพานเป็นอารมณ์เป็นครั้งแรก เห็นแจ้งนิโรธสัจด้วยปัญญาของตนเอง รูปนามดับไปในญาณนี้ หมดความสงสัยในพระรัตนตรัย มีศีล ๕ มั่นคงเป็นนิจ สามารถปิดอบายภูมิได้อย่างเด็ดขาด

---

[๕๑] ดูใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๕๔, ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๙/๖๘.

[๕๒] สํ.นิ.อ.(บาลี)๒/๗๐/๑๔๓

สภาวะของญาณนี้ : มรรคญาณนี้เป็นโลกุตตรญาณ จะทำหน้าที่ประหาณกิเลสระดับอนุสัยกิเลส ทำหน้าที่รู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แจ้งนิโรธความดับทุกข์ เจริญตนเองเต็มที่คือองค์มรรค ๘ มีการประชุมพร้อมกัน ทำหน้าที่ละอนุสัยกิเลสแล้วก็ดับลง มีนิพพานเป็นอารมณ์ ขณะที่จิตเป็นโคตรภูนั้น เป็นเวลาที่เริ่มดับวับลงไป เพราะได้นิพพานคือความดับเป็นอารมณ์ จิตจึงดับวับไป ต่อจากนั้นมรรคจิตก็เกิดรับนิพพานที่โคตรภูจิตรับแล้วนั้นเป็นอารมณ์ต่อไปชั่วขณะจิตหนึ่ง ญาณที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนั้นเรียกว่า มรรคญาณ[๕๓] นับเป็น ญาณที่ ๑๔

ครั้นแล้ว ผลจิตก็เกิดขึ้นรับนิพพานเป็นอารมณ์ต่อจากมรรคจิตอีก ๒ ขณะ ญาณที่เกิดร่วมกับผลจิตนั้น เรียกว่า ผลญาณ นับเป็นญาณที่ ๑๕

ครั้นแล้วผลจิตก็ดับ ภวังคจิตเกิดสืบต่อแล้ว กามาวจรกุสลจิตญาณสัมปยุต ก็เกิดขึ้นพิจารณามรรคผลเป็นต้น ญาณที่เกิดร่วมกับกามาวจรกุสลจิตญาณสัมปยุตนั้น เรียกว่า ปัจจเวกขณญาณ[๕๔] อันเป็นญาณที่ ๑๖

มรรคญาณนั้นได้ชื่อว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ อันเป็นวิสุทธิข้อสุดท้ายในวิสุทธิ ๗ ด้วยประการฉะนี้

ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ ผู้ปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ได้ชื่อว่าบรรลุอริยมรรค อริยผล ได้เห็นแจ้งพระนิพพานขั้นโสดาปัตติมรรค -

---

[๕๓] สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๓๕.

[๕๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓๗.

โสดาปัตติผลแล้ว

ดังที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติมาจนได้บรรลุถึงนิพพานนั้น ต้องผ่านญาณ ๑๖ ญาณ หรือวิสุทธิ ๗ มาโดยลำดับ เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่าวิสุทธิ ๗ ประการ คือ ศีลวิสุทธิ จิตวิสุทธิ ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ ส่งผู้ปฏิบัติให้ถึงพระนิพพาน ดุจรถ ๗ ผลัด[๕๕]

ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุข เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค(ญาณที่ ๑๒) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้แม้กิเลสจะถูกประหาณไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับที่เอาน้ำไปรดถ่านไฟ ไอร้อนยังเหลืออยู่ในฟืนที่ไฟไหม้ แต่ไฟนั้นดับแล้ว การประหาณกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัยเช่นนี้

สภาวะของญาณนี้ : ผลญาณเป็นโลกุตตรญาณ เกิดขึ้นมา ๒ ขณะ เป็นผลของมรรคญาณ ทำหน้าที่รับนิพพานเป็นอารมณ์ ๒ ขณะ แล้วก็ดับลง อรรถกถาแสดงไว้ว่า

“เทฺว ตีณิ ผลจิตฺตานิ ปวตฺติตฺวา นิรุชฺฌเร ตโต ภวงฺคปาโต ว ตมฺผลุปฺปตฺติโต ปรํ. ภวงฺคนฺตุ วิจฺฉินฺทิตฺวา ปญฺจ ญาณานิ ตีณิ วา ปจฺจเวกฺขณ ญาณานิ ปวตฺตนฺติ ยถารหํ เยสํ อุปฺปตฺติยา

[๕๕] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒-๒๗๕/๓๑๙-๓๒๓.

เจส ผลปฺปตฺตาริโย มุนิ."[๕๖]

ผลจิตเป็นไป ๒-๓ ขณะแล้วย่อมดับไป แต่นั้นจึงตกภวังค์ ก็อริยะนี้บรรลุซึ่งอริยผล เพราะความบังเกิดขึ้นแห่งผลจิตใด เบื้องหน้าแต่ความบังเกิดขึ้นแห่งผลจิตนั้น ญาณ ๕ หรือ ปัจจเวกขณญาณ ๓ จึงตัดกระแสภวังคขาดแล้ว ย่อมเป็นไปตามควร

มีความหมายว่า เมื่อมรรคญาณ ซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์นั้นเกิดขึ้นขณะจิตหนึ่ง ทำการประหาณกิเลสให้สิ้นไป ตามควรแก่อำนาจแห่งมรรคนั้นแล้ว ก็ดับลงและเป็นปัจจัยให้เกิดผลญาณซึ่งได้แก่ ผลจิตเกิดติดตามขึ้นมาในทันทีโดยไม่มีระหว่างคั่น ดังนั้นจึงเรียกว่า อกาลิโก ผลญาณนี้เป็นวิบากจิต เสวยวิมุตติสุขตามที่มรรคจิตได้ทำไว้ให้แล้ว ถ้าเป็นผู้ที่ตรัสรู้ช้าที่เรียกว่า มันทบุคคล ผลจิตก็เกิดเพียง ๒ ขณะ ถ้าปัญญาไวตรัสรู้เร็ว เป็น ติกขบุคคล ผลจิตก็เกิดถึง ๓ ขณะ ผลจิตที่เกิดภายหลัง ปฐมมรรคนี้เรียกว่า โสดาปัตติผลจิต เป็นโสดาปัตติผลบุคคล หรือพระโสดาบัน มีภพชาติที่จะเป็นไปในกามสุคติภูมิอีก ๗ ชาติ เป็นอย่างช้า ก็จะถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือเข้าสู่ปรินิพพาน เมื่อผลจิตเกิดครบถ้วนตามจำนวนที่ควรเกิด (คือ ๒ หรือ ๓ ขณะ) แล้วก็เป็นอันสิ้นสุดวิถีจิตที่เรียกว่า มรรควิถี ซึ่งวิถีนี้มี อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ และผลญาณ รวม ๔ ญาณด้วยกัน ครั้นจบมรรควิถีแล้วก็เป็นภวังคตามควร จึงเป็นปัจจเวกขณญาณต่อไป

---

[๕๖] ขุ.จู.อ.(ไทย) ๖๗/๖๕๔. (มหามกุฏฯ)

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ถามว่า ก็เพราะเหตุไร พระอริยเจ้าเหล่านั้นจึงเข้าสมาบัติ?

ตอบว่า เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เหมือนอย่างว่า พระราชาทั้งหลายเสวยสุขในราชสมบัติ เทวดาทั้งหลายเสวยทิพยสุขในสวรรค์ ฉันใด พระอริยเจ้าทั้งหลายก็ฉันนั้น ย่อมกำหนดกาลว่าจักเสวยโลกุตรสุข จึงเข้าผลสมาบัติในขณะที่ต้องการ

ถามว่า ผลสมาบัติเข้าอย่างไร หยุดอย่างไร ออกอย่างไร

ตอบว่า ก่อนอื่นการเข้าผลสมาบัตินั้นมี ๒ อย่าง คือไม่มนสิการอารมณ์อื่นจากพระนิพพาน และมนสิการถึงพระนิพพาน เหมือนดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า ปัจจัยแห่งการเข้าเจโตวิมุตติสมาบัติอันไม่มีนิมิต มี ๒ อย่าง คือ การไม่มนสิการถึงนิมิตทั้งปวง และการใส่ใจถึงธาตุที่หานิมิตมิได้

วิธีการเข้าผลสมาบัติ มีดังนี้ : ผู้ต้องการผลสมาบัติไปในที่ลับหลีกเร้นอยู่ พึงพิจารณาสังขารด้วยอุทยัพพยญาณเป็นต้น. เมื่อท่านมีวิปัสสนาญาณโดยลำดับ อันดำเนินไปอย่างนี้ จิตย่อมเป็นอัปปนาในนิโรธด้วยอำนาจผลสมาบัติ ในลำดับโคตรภูญาณมีสังขารเป็นอารมณ์ ก็ผลจิตเท่านั้นเกิด มรรคจิตไม่เกิดแก่พระเสกขบุคคล เพราะท่านน้อมไปในผลสมาบัติ[๕๗]

การเข้าผลสมาบัติ เป็นการเข้าอยู่ในอารมณ์พระนิพพาน ที่ได้มาจากอริยผลญาณอันบังเกิดแล้วแก่ตน เพื่อเสวยโลกุตตรสุขซึ่งเป็นความสงบสุขที่พึงเห็น ประจักษ์ได้ในปัจจุบัน

---

[๕๗] ขุ.อุทาน.อ.(ไทย) ๔๔/๕๐. (มหามกุฏฯ)

พระนิพพานที่เป็นอารมณ์ของผลสมาบัตินั้นมี ๓ อาการคือ

๑. อนิมิตตนิพพาน หมายถึงว่า ผู้ที่ก้าวขึ้นสู่มรรคผลนั้น เพราะเห็นความไม่เที่ยง อันปราศจากนิมิตเครื่องหมาย คือ อนิจจัง โดยบุญญาธิการแต่ปางก่อน แรงด้วยศีล เมื่อเข้าผลสมาบัติก็คงมีอนิมิตตนิพพานเป็นอารมณ์

๒. อัปปณิหิตนิพพาน หมายถึงว่า ผู้ที่ก้าวขึ้นสู่มรรคผลนั้น เพราะเห็นความทนอยู่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปรไป อันหาเป็น ปณิธิที่ตั้งไม่ได้ คือทุกขัง โดยบุญญาธิการแต่ปางก่อนแรงด้วยสมาธิ เมื่อเข้าผลสมาบัติ ก็คงมีอัปปณิหิตนิพพาน เป็นอารมณ์

๓. สุญญตนิพพาน หมายถึงว่า ผู้ที่ก้าวขึ้นสู่มรรคผลนั้น เพราะเห็นความ ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ อันเป็นความว่างเปล่า คืออนัตตา โดยบุญญาธิการแต่ปางก่อนแรงด้วยปัญญา เมื่อเข้าผลสมาบัติ ก็คงมีสุญญตนิพพานเป็นอารมณ์[๕๘]

บุคคลที่เข้าผลสมาบัติได้ต้องเป็นพระอริยบุคคล คือเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี หรือพระอรหันต์ ส่วนปุถุชนจะเข้าผลสมาบัติไม่ได้เลย พระอริยเจ้าที่จะเข้าผลสมาบัติ ก็เข้าได้เฉพาะอริยผลที่ตนได้ ที่ตนถึงครั้ง สุดท้ายเท่านั้น แม้อริยผลที่ตนได้และผ่านพ้นมาแล้วก็ไม่สามารถจะเข้าได้ กล่าวคือ

พระโสดาบันก็เข้าผลสมาบัติได้แต่โสดาปัตติผล

พระสกทาคามีก็เข้าผลสมาบัติได้แต่ สกทาคามีผลเท่านั้น จะเข้าโสดาปัตติผล ก็หาได้ไม่

---

[๕๘] ขุนสรรพกิจโกศล, **คู่มือการศึกษากัมมัฏฐานสังคหวิภาค พระอภิธัมมัตถ สังคหะ ปริจเฉทที่ ๙,** กรกฎาคม ๒๕๐๙, หน้า ๕๑.

พระอนาคามี ก็เข้าผลสมาบัติได้แต่เฉพาะอนาคามีผล
พระอรหันต์ ก็เข้าผลสมาบัติได้แต่อรหัตตผล เช่นกัน

ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ

ญาณหยั่งรู้ด้วยการพิจารณา ทบทวน คือสำรวจรู้มรรคผล กิเลสที่ละได้แล้ว กิเลสที่เหลืออยู่ และนิพพาน(เว้นพระอรหันต์ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่)[๕๙]

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นในมรรคจิต,ผลจิต,นิพพาน, กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่

ว่าโดยชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค(ญาณที่ ๑๔) และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้พิจารณากิเลสที่ตนละได้และที่ตนยังละไม่ได้ สำหรับกิเลสที่ยังละไม่ได้ ผู้ปฏิบัติก็จะมุ่งหน้าเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อที่จะได้บรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้นไป จนกว่าจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์

การปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค/ผลสูงขึ้นไป

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ประสงค์จะบรรลุอริยมรรคอริยผลเบื้องสูงขึ้นไป ก็ปฏิบัติโดยทำนองเดียวกันนี้ ต่างแต่เริ่มต้นปฏิบัติไปตั้งแต่อุทยัพพยญาณเท่านั้น เพราะพระโสดาบันบุคคลนั้น ได้รู้แจ้งขันธ์ ๕ พร้อมทั้งเหตุปัจจัย และเห็นขันธ์ ๕ เป็นพระไตรลักษณ์มาโดยชอบอย่างไม่แปรผันแล้ว จึงไม่ต้องพิจารณานามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ อันเป็นญาณ

---

[๕๙] ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖-, วิสุทฺธิ.(บาลี)๒/๖๖๒-๘๐๔/๒๕๐-๓๕๐.

เบื้องต้นของวิปัสสนาญาณซ้ำอีก

การที่ผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูงขึ้นไป ต้องกลับมาเจริญวิปัสสนา เพื่อให้ผ่านญาณไปตามลำดับเหมือนกับการปฏิบัติครั้งแรกก็จริงแต่ลักษณะและคุณภาพของญาณนั้น ๆ มีความละเอียดประณีต และสามารถกำจัดกิเลสได้ดีและมากขึ้นไปกว่ากันโดยลำดับของแต่ละขั้น เช่น มีสติสัมปชัญญะปรากฏชัดและสุขุมลึกซึ้งกว่ากัน โดยเฉพาะญาณใน ๔ มรรค คือ โสดาปัตติมรรคญาณ สกทาคามีมรรคญาณ อนาคามิมรรคญาณ และอรหัตมรรคญาณ มีกำลังประหานกิเลสได้มากกว่ากัน คือ

โสดาปัตติมรรคที่ ๑ ละกิเลสชนิดที่เป็นเหตุให้ไปเกิดในอบายภูมิได้สิ้นเชิง หมายความว่า พระโสดาบันบุคคลย่อมไม่ไปเกิดในอบายภูมิอีกต่อไป

สกทาคามิมรรคที่ ๒ ละกิเลสอย่างหยาบ โดยเฉพาะที่แสดงออกมาทางกาย วาจา ได้สิ้นเชิง

อนาคามิมรรคที่ ๓ ละกิเลสชนิดเบาบางได้สิ้นเชิง

อรหัตมรรคที่ ๔ ชั้นสูงสุด ละกิเลสอย่างละเอียด ซึ่งแทรกซึมอยู่ในจิตสันดานได้โดยสิ้นเชิง หมายความว่าพระอรหันต์ทั้งหลายเป็นผู้วิมุติหลุดพ้นจากกิเลสทุกประเภททุกชนิด เป็นผู้มีขันธสันดานบริสุทธิ์หมดจดอย่างสมบูรณ์ดังนั้น ท่านจึงไม่มีกิเลสอันเป็นเชื้อให้ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตายในภพทั้งหลายอีก เมื่อดับขันธ์ทั้ง ๕ อันเป็นวิบากขันธ์ครั้งสุดท้ายแล้วก็ปรินิพพาน ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นวิธีเข้าถึงพระรัตนตรัยด้วยวิปัสสนาวิธีนี้ แสดงให้เห็นถึงการได้เห็นอริยสัจ ๔ ไปในตัว

กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติได้บรรลุอริยมรรคแล้วนั้น มรรคจิตย่อมได้นิพพานเป็นอารมณ์ นิพพานนั้นก็ได้แก่นิโรธสัจนั่นเอง ดังนั้น ผู้ได้บรรลุมรรคญาณจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งนิโรธสัจด้วยมรรคญาณ หรือมรรคปัญญา

ปัญญาเจตสิกที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนั้น เป็นตัวสัมมาทิฏฐิเป็นองค์ธรรมของอริยมรรคที่ ๑ และในขณะมรรคจิตเดียวกันนั้น มีวิตกเจตสิกอันเป็นสัมมาสังกัปปะ เป็นองค์อริยมรรคที่ ๒, มีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะเจตสิก อันเป็นองค์อริยมรรคที่ ๓-๔-๕, มีวิริยะสติ และเอกัคคตาเจตสิก อันเป็นตัวสัมมาวิริยะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ องค์อริยมรรคที่ ๖-๗-๘ เกิดร่วมกันประกอบพร้อมกัน โดยมีนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวกัน องค์อริยมรรค ๘ ประการนี้เป็น มรรคสัจ ดังนั้นผู้ได้บรรลุมรรคญาณนั้น จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งมรรคสัจ

ขันธ์ ๕ อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติพิจารณามาตั้งแต่ต้นจนถึงอนุโลมญาณเป็นที่สุดนั้นเป็นตัว*ทุกขสัจ* ผู้บรรลุมรรคญาณนั้นจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งทุกขสัจ

ตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดขันธ์ ๕ นั้นเป็น***สมุทัยสัจ*** ผู้บรรลุมรรคญาณจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งสมุทยสัจ

สรุปว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกรรมฐานจนได้บรรลุถึงมรรคญาณแล้ว ชื่อว่าได้เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ด้วยมรรคญาณ หรือมรรคปัญญา[๖๐]

---

[๖๐]สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๐๒.

บุคคลผู้ถึงพระนิพพานแล้ว ๗ ประเภท

ในพระพุทธศาสนา บุคคลผู้ได้บรรลุมรรคญาณแล้ว คือ เคยหน่วงเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ได้แล้ว มีปรากฏอยู่ในโลก ๗ ประเภท ดังนี้

๑. อุภโตภาควิมุตติ คือ ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน คือ ท่านที่ได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ ด้วยกาย และสิ้นอาสวะแล้วเพราะเห็นด้วยปัญญา หมายเอาพระอรหันต์ผู้ได้เจโตวิมุตติขั้นอรูปสมาบัติมาก่อนที่จะได้ปัญญาวิมุตติ คือ ผู้บำเพ็ญสมถกรรมฐานจนได้อรูปสมาบัติ และใช้สมถะเป็นฐานในการบำเพ็ญวิปัสสนาจนได้บรรลุอรหัตตผล[๖๑]

๒. ปัญญาวิมุตติ คือ ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา คือ ท่านที่มิได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ ด้วยกาย แต่สิ้นอาสวะแล้ว เพราะเห็นด้วยปัญญา หมายเอาพระอรหันต์ผู้ได้ปัญญาวิมุตติก็สำเร็จเลยทีเดียว คือ ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน ๆ จนบรรลุอรหัตตผล[๖๒]

๓. กายสักขี คือ ผู้เป็นพยานด้วยนามกาย หรือ ผู้ประจักษ์กับตัว คือ ท่านที่ได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ ด้วยกาย และอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา หมายเอาพระอริยบุคคลผู้บรรลุโสดาปัตติผลแล้วขึ้นไปจนถึงเป็นผู้ปฏิบัติ เพื่ออรหัตที่มีสมาธินทรีย์ แก่กล้าในการปฏิบัติ คือ ผู้มีศรัทธาแก่กล้า ได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ ด้วยนามกายและอาสวะบางอย่างก็สิ้นไป เพราะเห็นด้วยปัญญา และหมายถึงพระอริยบุคคลผู้บรรลุโสดาปัตติผลขึ้นไป จนถึงท่านผู้ปฏิบัติเพื่ออรหัตตผล[๖๓]

๔. ทิฏฐิปปัตตะ คือ ผู้บรรลุสัมมาทิฏฐิ คือ ท่านที่เข้าใจอริยสัจ-

---

[๖๑] องฺ.สตฺตก.อ.(บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, องฺ.นวก.อ.(บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖.

[๖๒] องฺ.สตฺตก.อ.(บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑

[๖๓] องฺ.ทุก.อ.(บาลี) ๒/๔๙/๕๕, องฺ.สตฺตก.อ.(บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑

ธรรมถูกต้องแล้ว และอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา หมายเอาพระอริยบุคคลผู้บรรลุโสดาปัตติผลแล้วขึ้นไป จนถึงเป็นผู้ปฏิบัติเพื่ออรหัต ที่มีปัญญินทรีย์แก่กล้าในการปฏิบัติ คือ ผู้บรรลุสัมมาทิฏฐิ เข้าใจอริยสัจถูกต้อง กิเลสบางส่วนสิ้นไป เพราะเห็นด้วยปัญญา มีปัญญาแก่กล้า และหมายถึงผู้บรรลุโสดาปัตติผลจนถึงผู้ปฏิบัติเพื่ออรหัตตผล[๖๔]

๕. สัทธาวิมุตติ คือ ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา คือ ท่านที่เข้าใจอริยสัจจธรรมถูกต้องแล้ว และอาสวะบางส่วนก็สิ้นไป เพราะเห็นด้วยปัญญา แต่มีศรัทธาเป็นตัวนำหมายเอาพระอริยบุคคลผู้บรรลุโสดาปัตติผลแล้วขึ้นไป จนถึงเป็นผู้ปฏิบัติเพื่ออรหัต ที่มีสัทธินทรีย์แก่กล้าในการปฏิบัติ คือ ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา เข้าใจอริยสัจถูกต้อง กิเลสบางส่วนก็สิ้นไป เพราะเห็นด้วยปัญญามีศรัทธาแก่กล้า และหมายถึงผู้บรรลุโสดาปัตติผลจนถึงผู้ปฏิบัติเพื่ออรหัตตผล[๖๕]

๖. ธัมมานุสารี คือ ผู้แล่นไปตามธรรม หรือผู้แล่นตามไปด้วยธรรม คือ ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผลที่มีปัญญินทรีย์แก่กล้าอบรมอริยมรรคโดยมีปัญญาเป็นตัวนำท่านผู้นี้ถ้าบรรลุผลแล้วกลายเป็นทิฏฐิปปัตตะ หมายถึงผู้แล่นไปตามธรรม คือ ผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผล มีปัญญาแก่กล้า บรรลุผลแล้วกลายเป็นทิฏฐิปัตตะ[๖๖]

๗. สัทธานุสารี คือ ผู้แล่นไปตามศรัทธา หรือผู้แล่นตามไปด้วยศรัทธา คือ ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผลที่มีสัทธินทรีย์แก่กล้า

---

[๖๔] องฺ.สตฺตก.อ.(บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

[๖๕] องฺ.ทุก.อ.(บาลี) ๒/๔๙/๕๕,องฺ.สตฺตก.อ.(บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑-๑๖๒.

[๖๖] องฺ.ทุก.อ.(บาลี) ๒/๔๙/๕๕, องฺ.สตฺตก.อ.(บาลี) ๓/๑๔/๑๖๒.

อบรมอริยมรรคโดยมีศรัทธาเป็นตัวนำท่านผู้นี้ถ้าบรรลุผลแล้วกลายเป็นสัทธาวิมุตติ คือ ผู้แล่นไปตามศรัทธา คือ ผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผล มีศรัทธาแก่กล้า บรรลุผลแล้วกลายเป็นสัทธาวิมุตติ[๖๗]

กล่าวโดยสรุป*บุคคลประเภทที่ ๑ และ ๒* (อุภโตภาควิมุตติ และปัญญาวิมุตติ) ได้แก่พระอรหันต์ ๒ ประเภท *บุคคลประเภทที่๓, ๔ และ ๕* (กายสักขี ทิฏฐิปปัตตะ และสัทธาวิมุตติ) ได้แก่พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และท่านผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตมรรค จำแนกเป็น ๓ พวกตามอินทรีย์ที่แก่กล้า เป็นตัวนำในการปฏิบัติ คือ สมาธินทรีย์ หรือปัญญินทรีย์ หรือสัทธินทรีย์*บุคคลประเภทที่ ๖ และ ๗* (ธัมมานุสารี และสัทธานุสารี) ได้แก่ท่านผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรค จำแนกตามอินทรีย์ที่เป็นตัวนำในการปฏิบัติ คือ ปัญญินทรีย์ หรือสัทธินทรีย์

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรเถระเรียกผู้ที่ปฏิบัติโดยมีสัทธินทรีย์เป็นตัวนำว่าเป็น *สัทธาวิมุตติ* ตั้งแต่บรรลุโสดาปัตติผลไปจนบรรลุอรหัตตผล เรียกผู้ปฏิบัติโดยมีสมาธินทรีย์เป็นตัวนำ ว่าเป็น*กายสักขี* ตั้งแต่บรรลุโสดาปัตติมรรคไปจนบรรลุอรหัตตผล เรียกผู้ที่ปฏิบัติโดยมีปัญญินทรีย์เป็นตัวนำ ว่าเป็น*ทิฏฐิปปัตตะ* ตั้งแต่บรรลุโสดาปัตติผลไปจนบรรลุอรหัตตผล โดยนัยนี้จึงมีคำเรียกพระอรหันต์ว่า*สัทธาวิมุตติ* หรือ*กายสักขี* หรือ*ทิฏฐิปปัตตะ* ได้ด้วย[๖๘]

คัมภีร์มหาฎีกาอธิบายว่า ผู้ไม่ได้วิโมกข์ ๘ เมื่อตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรคเป็น*สัทธานุสารี* หรือ*ธัมมานุสารี* อย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อจากนั้นเป็น*สัทธาวิมุตติ*หรือ*ทิฏฐิปปัตต* จนได้สำเร็จอรหัตตผล จึง

---

[๖๗] องฺ.ทุก.อ.(บาลี) ๒/๔๙/๕๕, องฺ.สตฺตก.อ.(บาลี) ๓/๑๔/๑๖๒.

[๖๘] ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๒๒๑/๓๗๑

เป็น *ปัญญาวิมุตติ;* ผู้ได้วิโมกข์ ๘ เมื่อตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรคเป็น *สัทธานุสารี* หรือ *ธัมมานุสารี* อย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อจากนั้นเป็น *กายสักขี* เมื่อสำเร็จอรหัตตผล เป็น *อุภโตภาควิมุตติ*[๖๙]

บุคคลประเภทกายสักขีนี่เองที่ได้ชื่อว่า *สมถยานิ* ส่วนคำว่า *ปัญญาวิมุตติ* บางแห่งมีคำจำกัดความแปลกออกไปจากนี้ว่า ได้แก่ผู้ที่บรรลุอรหัต โดยไม่ได้ โลกียอภิญญา ๕ และอรูปฌาน ๔ อริยบุคคล ๗ นี้ ในพระสุตตันตปิฎกนิยมเรียกว่า **"ทักขิไณยบุคคล ๗"**[๗๐]

๖.๑.๒ ลำดับความปรากฏของญาณ

คัมภีร์วิสุทธิมรรค[๗๑]อธิบายอานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๓ ว่าเป็นขั้นแรกที่ประกอบด้วยญาณ[๗๒] แต่ในปฏิสัมภิทามรรคพระสารีบุตรเถระอธิบายคำว่า พิจารณา ในการพิจาณาลมหายใจ ๙ อาการในอานาปานสติขั้นแรก ซึ่งมีเนื้อความเหมือนกับภังคานุปัสสนาญาณว่า

"ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้วพิจารณาเห็นความดับ ชื่อว่าวิปัสสนาญาณ..เป็นอย่างไร คือ จิตมีรูปเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พระโยคีพิจารณาอารมณ์นั้นแล้ว พิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้น

พิจารณาอย่างไรชื่อว่าพิจารณาเห็น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็น

---

[๖๙] วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๗๗๒/๕๑๓-๕๑๕.

[๗๐] ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๓๒ /๓๓๗

[๗๑] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๙๘.

[๗๒] วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๙๘.

โดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนัด ไม่กำหนัด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมละนันทิ(ความยินดี)ได้ เมื่อคลายกำหนัดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืนย่อมละอาทานะ(ความยึดถือ)ได้”[๗๓]

ความแย้งกันของ ๒ คัมภีร์นี้ ผู้วิจัยเห็นว่าเนื่องมาจากแนวปฏิบัติที่ต่างกัน คือ ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรอธิบายวิธีปฏิบัติแบบวิปัสสนาล้วนๆ (วิปัสสนาปุพพังคมนัย) พิจารณาอารมณ์ต่างๆ ยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ตั้งแต่ขั้นแรกได้เลย เป็นแบบวิปัสสนายานิก จึงพิจารณาลมหายใจเข้าออกซึ่งเป็นรูปขันธ์ให้เกิดสภาวะญาณได้ตั้งแต่ขั้นแรก ส่วนการอธิบายในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นการปฏิบัติของสมถยานิก ต้องปฏิบัติให้เกิดฌานก่อนแล้วพิจารณาองค์ฌาน ยกขึ้นสู่วิปัสสนาในขั้นที่ ๕ แต่ในคัมภีร์บอกว่า ญาณเกิดได้ตั้งแต่ขั้นที่ ๓ ซึ่งยังเป็นขั้นที่ยังไม่เกิดฌาน แล้วจะพิจารณาองค์ฌานให้เกิดเป็นญาณได้อย่างไร ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นการเจริญภาวนาแบบสลับกัน (ยุคนัทธนัย[๗๔])

คัมภีร์อรรถกถาธัมมสังคณี อธิบายการละสังโยชน์ด้วยวิปัสสนาญาณว่า

ละสักกายทิฏฐิได้ด้วยกำหนดแยกนามรูป (นามรูปปริจเฉทญาณ)

---

[๗๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

[๗๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

ละทิฏฐิที่ว่านามรูปไม่มีเหตุหรือมีเหตุไม่เสมอกันได้ด้วยการกำหนดรู้ปัจจัย (ปัจจยปริคคหญาณ)

ละความสงสัยได้ด้วยกังขาวิตรณญาณ และละความยึดถือว่าเราของเราได้ด้วยกลาปสัมมสนญาณ

ละความสำคัญในสิ่งที่ไม่ใช่ทางว่าเป็นทางได้ด้วยการกำหนดทางและไม่ใช่ทาง (มัคคามัคคญาณทัสสนะ)

ละความเห็นว่าตายแล้วสูญด้วยการเห็นความเกิด (อุทยัพพยญาณ)

ละความเห็นว่าเที่ยงด้วยการเห็นความเสื่อม (ภังคญาณ)

ละความเห็นในสิ่งที่มีภัยว่าไม่มีภัยได้ด้วยความเห็นว่ามีภัย (ภยญาณ)

ละความสำคัญในสิ่งที่ชอบใจด้วยการเห็นว่าเป็นสิ่งมีโทษ (อาทีนวญาณ)

ละความสำคัญว่าน่าชอบใจยิ่งได้ด้วยนิพพิทานุปัสสนาญาณ

ละความเป็นผู้ไม่ปรารถนาจะหลุดพ้นด้วยมุญจิตุกัมยตาญาณ

ละความไม่ว่างเฉยในสังขารได้ด้วยสังขารุเปกขาญาณ

ละธรรมฐิติ (ปฏิจจสมุปบาท)ได้ด้วยอนุโลมญาณ

ละความเป็นปฏิโลมได้ด้วยพระนิพพาน

และละความยึดถือนิมิตคือสังขารได้ด้วยโคตรภูญาณ นี้ชื่อว่าการละด้วยองค์วิปัสสนาญาณนั้น ๆ[๗๕]

---

[๗๕] ขุ.อิติ.อ.(ไทย) ๔๕/๖๔, อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๑๑๘๔/๔๑๐.

พุทธทาสภิกขุอธิบายการเกิดขึ้นของญาณว่า การเกิดขึ้นของสิ่งที่เรียกว่า ญาณ ได้แก่ ความรู้ ซึ่งตรงข้ามต่ออวิชชา เมื่อญาณเกิดขึ้น อวิชชาก็ดับไปในตัวเอง นามรูปกล่าวคือสังขารทั้งปวง ที่มีมูลมาจากอวิชชาก็ย่อมดับไป เรียกว่าดับไปเพราะการเกิดขึ้นของญาณ เช่น คนดับไปเพราะความรู้เกิดขึ้นว่า คนไม่มี มีแต่ขันธ์ธาตุอายตนะเป็นต้น .. แม้โดยปริยายนี้ ก็เป็นอันกล่าวได้ว่าดับไปเพราะอำนาจแห่งความเกิดขึ้นของญาณหรือวิชชา ซึ่งเป็นของตรงกันข้ามจากอวิชชาอีกนั่นเอง[๗๖] ในเรื่องนี้ พุทธทาสภิกขุมีแนวคำสอนสอดคล้องกันทั้งคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค[๗๗] พร้อมทั้งวินิจฉัยข้อสงสัยบางประการในเรื่องการเกิดขึ้นของญาณ โดยที่ท่านได้อธิบายข้อแตกต่างของคำว่า ญาณ ในคัมภีร์ทั้ง ๒ นั้นไว้ว่า

เมื่อลมหายใจแล่นไปแล่นมาอยู่ และจิตถูกสติผูกติดไว้กับลมหายใจ จิตจึงมีอาการเหมือนกับแล่นไปแล่นมาตามไปด้วย จึงเกิด “ความรู้”ขึ้น โดยไม่ต้องมีการคิดหรือการพิจารณาเลย ความรู้เช่นนี้ยังไม่ควรเรียกว่า “ญาณ” เป็นเพียงสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวทั่วถึงว่าเป็นอย่างไรในขณะนั้น แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม บางทีก็ใช้คำว่า“ญาณ”แก่อาการรู้เช่นนี้ในบางคัมภีร์บ้างเหมือนกัน ควรจะทราบไว้กันความสับสน ทั้งนี้เพราะคำว่าญาณนั้น มีความหมายกว้างขวาง เอาไปใช้กับความรู้ชนิดไหนก็ได้ แต่ความหมายที่แท้นั้นต้องเป็นความรู้ทางสติปัญญาโดยตรง เมื่อคำว่าญาณ หรือความรู้ ใช้ได้กว้างขวางอย่างนี้ รวมกับการที่ท่านไม่อยากใช้คำอื่นเพิ่มเข้ามาให้มากมายและสับสนโดยไม่

---

[๗๖] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๔๐๕.

[๗๗] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๙๘.,ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

จำเป็น อาจารย์บางพวกจึงกล่าวว่า แม้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่า เรากำลังหายใจยาว ดังนี้เป็นต้นก็จัดเป็นญาณอันหนึ่งด้วยเหมือนกัน ทำให้มีการกล่าวได้ว่า ญาณได้ปรากฏแล้วแม้แต่ในขณะที่เริ่มทำอานาปานสติพอสักว่า เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่า เราหายใจเข้ายาวดังนี้ และอธิบาย คำว่า "ญาณปรากฏ" ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า มีความหมายต่าง ๆ กัน แล้วแต่ว่ามันจะปรากฏในขั้นไหนแห่งการกระทำอานาปานสติ สำหรับในขั้นแรกที่สุดนั้น ญาณในที่นี้ก็เป็นเพียงสัมปชัญญะ ที่กำลังรู้สึกว่า "เราหายใจออกยาว หรือหายใจเข้ายาว" เท่านั้น ยังไม่เป็นวิปัสสนาญาณ[๗๘]

ดังที่พุทธทาสภิกขุอธิบายมานี้ ก็หมายความว่า ญาณที่เป็นวิปัสสนาญาณแท้ต้องเป็นความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ ที่เป็นไปเพื่อตัดละอวิชชาเท่านั้น ส่วนญาณนอกนั้นเป็นเพียงความรู้สึกระดับสัมปชัญญะ ยังไม่จัดเป็นวิปัสสนาญาณ

๖.๒ ความปรากฏขึ้นของมรรค

๖.๒.๑ ความหมาย

คำว่า มรรค แปลว่า ทาง ในที่นี้หมายถึงทางเดินของใจจากความทุกข์ไปสู่ความเป็นอิสระ(พระนิพพาน) หลุดพ้นจากทุกข์ซึ่งมนุษย์หลงยึดถือและประกอบขึ้นใส่ตนด้วยอำนาจของอวิชชา มรรคมีองค์ ๘ ประการถึงพร้อมเป็นอันเดียวกันทั้งแปดอย่างดุจเชือกฟั่นแปดเกลียว พระสารีบุตรเถระอธิบายองค์แห่งมรรค ไว้ว่า

---

[๗๘] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๗๓.

มรรคชื่อว่า สัมมาทิฏฐิเพราะมีสภาวะเห็น
มรรคชื่อว่า สัมมาสังกัปปะเพราะมีสภาวะตรึกตรอง
มรรคชื่อว่า สัมมาวาจาเพราะมีสภาวะกำหนด
มรรคชื่อว่า สัมมากัมมันตะเพราะมีสภาวะเป็นสมุฏฐาน
มรรคชื่อว่า สัมมาอาชีวะเพราะมีสภาวะผ่องแผ้ว
มรรคชื่อว่า สัมมาวายามะเพราะมีสภาวะประคองไว้
มรรคชื่อว่า สัมมาสติเพราะมีสภาวะตั้งมั่น
มรรคชื่อว่า สัมมาสมาธิเพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน[๗๙]

พระอานนท์เถระสรุปมรรควิธีที่จะดำเนินไปสู่ความหลุดพ้น ละสังโยชน์และทำอนุสัยให้สิ้นไปได้ มี ๔ หนทาง คือ

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

๒. ภิกษุเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

๓. ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

---

[๗๙] ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๒/๔๑๕.

๔. ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ เธอปฏิบัติเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

ผู้ใดผู้หนึ่งก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้งอรหัตในสำนักของเรา ด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการ หรือมรรคใดมรรคหนึ่งบรรดามรรค ๔ ประการนี้”[๘๐]

๖.๒.๒ การปฏิบัติให้มรรคเกิดขึ้น

ปฏิบัติอย่างไรให้มรรคเกิดขึ้น พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ภิกษุนั้น เมื่อนึกถึงชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อรู้ชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อเห็นชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อพิจารณาชื่อว่าปฏิบัติ เมื่ออธิษฐานจิตชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธาชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อประคองความเพียรไว้ชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อตั้งสติไว้มั่นชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อตั้งจิตไว้มั่นชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญาชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่งชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อละธรรมที่ควรละชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งชื่อว่าปฏิบัติ ภิกษุปฏิบัติอย่างนี้

ควรเจริญมรรคอย่างไร พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า คือภิกษุนั้นเมื่อนึกถึงชื่อว่าเจริญ เมื่อรู้ชื่อว่าเจริญ เมื่อเห็นชื่อว่าเจริญ เมื่อพิจารณาชื่อว่าเจริญ เมื่ออธิษฐานจิตชื่อว่าเจริญ เมื่อน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธาชื่อว่าเจริญ เมื่อประคองความเพียรไว้ชื่อว่าเจริญ เมื่อตั้งสติไว้มั่น ชื่อว่าเจริญ

---

[๘๐]ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔/๓

เมื่อตั้งจิตไว้มั่นชื่อว่าเจริญ เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญาชื่อว่าเจริญ เมื่อรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่งชื่อว่าเจริญ เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ชื่อว่าเจริญ เมื่อละธรรมที่ควรละชื่อว่าเจริญ เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญชื่อว่าเจริญ เมื่อทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งชื่อว่าเจริญ เจริญอย่างนี้[๘๑]

และอธิบายมรรคที่เจริญทำให้มีขึ้นแล้วย่อมละสังโยชน์ และทำอนุสัยให้สิ้นไปได้ ว่า

ผู้เจริญวิปัสสนาย่อมละสังโยชน์ ๓ นี้ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส อนุสัย ๒ นี้ คือ ทิฏฐานุสัยและวิจิกิจฉานุสัยย่อมสิ้นไปด้วยโสดาปัตติมรรค

ย่อมละสังโยชน์ ๒ นี้ คือ กามราคสังโยชน์และปฏิฆสังโยชน์ส่วนหยาบๆ อนุสัย ๒ นี้ คือ กามราคานุสัยและปฏิฆานุสัยส่วนหยาบๆ ย่อมสิ้นไปด้วยสกทาคามิมรรค

ย่อมละสังโยชน์ ๒ นี้ คือ กามราคสังโยชน์และปฏิฆสังโยชน์ส่วนละเอียด อนุสัย ๒ นี้ คือ กามราคานุสัยและปฏิฆานุสัย ส่วนละเอียดๆ ย่อมสิ้นไปด้วยอนาคามิมรรค

ย่อมละสังโยชน์ ๕ นี้ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา อนุสัย ๓ นี้ คือ มานานุสัย ภวราคานุสัยและอวิชชานุสัย ย่อมสิ้นไปด้วยอรหัตตมรรค[๘๒]

๖.๒.๓ ญาณในวิมุตติสุข

ในปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรเถระอธิบายญาณในวิมุตติสุขที่

---

[๘๑] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔

[๘๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๕-๖.

เกิดจากการเจริญอานาปานสติภาวนาไว้ ๒๑ ประการ คือ

๑. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดสักกายทิฏฐิได้ด้วยโสดาปัตติมรรค

๒. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดวิจิกิจฉาได้ด้วยโสดาปัตติมรรค

๓. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดสีลัพพตปรามาสได้ด้วยโสดาปัตติมรรค

๔. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดทิฏฐานุสัยได้ด้วยโสดาปัตติมรรค

๕. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดวิจิกิจฉานุสัยได้ด้วยโสดาปัตติมรรค

๖. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดกามราคสังโยชน์อย่างหยาบได้ด้วยสกทาคามิมรรค

๗. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดปฏิฆสังโยชน์อย่างหยาบได้ด้วยสกทาคามิมรรค

๘. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดกามราคานุสัยอย่างหยาบได้ด้วยสกทาคามิมรรค

๙. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดปฏิฆานุสัยอย่างหยาบได้ด้วยสกทาคามิมรรค

๑๐. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดกามราคสังโยชน์อย่างละเอียดด้วยอนาคามิมรรค

๑๑. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดปฏิฆสังโยชน์อย่างละเอียดได้ด้วยอนาคามิมรรค

๑๒. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดกามราคานุสัย

อย่างละเอียดได้ด้วยอนาคามิมรรค

๑๓. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดปฏิฆานุสัยอย่างละเอียดได้ด้วยอนาคามิมรรค

๑๔. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดรูปราคะได้ด้วยอรหัตตมรรค

๑๕. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดอรูปราคะได้ด้วยอรหัตตมรรค

๑๖. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดมานะได้ด้วยอรหัตตมรรค

๑๗. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดอุทธัจจะได้ด้วยอรหัตตมรรค

๑๘. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดอวิชชาได้ด้วยอรหัตตมรรค

๑๙. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดมานานุสัยได้ด้วยอรหัตตมรรค

๒๐. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดภวราคานุสัยได้ด้วยอรหัตตมรรค

๒๑. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดอวิชชานุสัยได้ด้วยอรหัตตมรรค[๘๓]

---

[๘๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๓/๒๘๙., ดูคำอธิบายในหนังสือ : **นิพพานกถา,** พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาดอ) รจนา, สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม,ป.ธ.๙) ตรวจชำระ, ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, จองทอง กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๔.

ในเรื่องนี้ พุทธทาสภิกขุมีแนวคำสอนสอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์ และท่านได้นำหลักการเรื่อง “วิมุตติสุข” อันเกิดจากการเจริญอานาปานสติภาวนาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคมาอธิบาย และจำแนกจัดเป็นหมวดหมู่ตามสังโยชน์และอนุสัยที่อริยมรรคทั้ง ๔ จะพึงตัด มี ๒๑ อย่าง เรียงลำดับตามอาการที่มรรคทั้งสี่จะพึงละ ดังที่ท่านอธิบายว่า สิ่งที่จะพึงละจำแนกเป็น ๒ หมวด คือ หมวดสังโยชน์และหมวดอนุสัย ในข้อนั้น ข้อที่ ๑-๒-๓-๖-๗-๑๐-๑๑-๑๔-๑๕-๑๖-๑๗-๑๘ สิบสองข้อนี้เป็นพวกสังโยชน์ ข้อที่ ๔-๕-๘-๙-๑๒-๑๓-๑๙-๒๐-๒๑ เก้าข้อนี้เป็นหมวดอนุสัย เมื่อเป็นดังนี้เห็นได้สืบไปว่า เป็นการจำแนกที่ซ้ำกันอยู่ คือ ถ้าถือเอาหลักก็มีสังโยชน์ซ้ำหรือเกินเข้ามา ๑๐ นอกจากนั้นพึงสังเกตให้เห็นว่าท่านได้แยกสังโยชน์ หรืออุปนิสัยบางอย่างออกไปเป็นชั้นหยาบและชั้นละเอียดอีก ตามควรแก่อำนาจของอริยมรรคจะพึงตัด เช่นจำแนกกามราคะและปฏิฆะ ว่ามีเป็นอย่างหยาบและอย่างละเอียด ทั้งที่เป็นสังโยชน์และอนุสัย ด้วยการจำแนกออกไปเช่นนี้ด้วยและด้วยการรวมเข้าด้วยกัน ทั้งสังโยชน์และอนุสัย จึงได้จำแนกออกเป็น ๒๑ ประการ

เมื่อกล่าวโดยยกเอาอนุสัยเป็นหลัก พึงทราบว่าอนุสัย(กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดาน) มี ๗ คือ

๑. ทิฏฐานุสัย (ความเห็นผิดที่นอนอยู่)

๒. วิจิกิจฉานุสัย (ความสงสัยที่นอนอยู่)

๓. กามราคานุสัย (ความยินดีในกามที่นอนอยู่)

๔. ปฏิฆานุสัย (ความโกรธที่นอนอยู่)

๕. มานานุสัย (ความถือตัวที่นอนอยู่)

๖. ภวราคานุสัย (ความยินดีในภพที่นอนอยู่)

๗. อวิชชานุสัย (ความไม่รู้ตามความเป็นจริงที่นอนอยู่)

เมื่อสังโยชน์ ๑๐ และอนุสัย ๗ มาเปรียบเทียบกันดู ย่อมจะเห็นได้ว่า เพียงแต่จำนวนต่างกัน เพราะเล็งถึงกิริยาอาการที่ทำหน้าที่เป็นกิเลสต่างกัน คือสัญโญชน์ หมายถึงเครื่องผูกพัน และอนุสัยหมายถึงเครื่องนอนเนื่องอยู่ในสันดาน แต่โดยเนื้อแท้นั้นเป็นของอย่างเดียวกันได้โดยการปรับเข้ากัน ดังต่อไปนี้

สักกายทิฏฐิและสีลัพพตปรามาส คือ ทิฏฐานุสัย

วิจิกิจฉา คือ วิจิกิจฉานุสัย

กามราคะ คือ กามราคานุสัย

รูปราคะ คือ ภวราคานุสัย

มานะและอุทธัจจะ คือ มานานุสัย

อวิชชา คือ อวิชชานุสัย

สังโยชน์ ๑๐ อย่าง จึงลงตัวกันได้กับอนุสัย ๒ อย่าง ด้วยอาการดังกล่าวนี้[๙๔]

๖.๓ อานิสงส์ของอานาปานสติภาวนา

๖.๓.๑ ทำสติปัฏฐาน ๔ และโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์

อานาปานสติภาวนาเป็นมูลแห่งการทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ ดังพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์มัชฌิมนิกายว่า

> อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มาก ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้

---

[๙๔] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๔๔๖-๔๕๐.

บริบูรณ์[๘๕] สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์[๘๖]

โพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ เป็นองค์ประกอบที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง แล้วก่อให้เกิดวิชชาและวิมุตติในที่สุด พระพุทธองค์ตรัสว่า “โพชฌงค์เป็นธรรมที่น้อมไปสู่พระนิพพาน เหมือนแม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่มหาสมุทรตามปกติ”[๘๗]

พระพุทธเจ้าทรงแสดงการทำโพชฌงค์ ๗ และทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ด้วยการเจริญอานาปานสติภาวนา[๘๘] ไว้ว่า

๑. สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย (พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ...พิจารณาเห็นจิตในจิต...พิจารณาเห็นธรรมในธรรม) มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ สมัยนั้น ภิกษุนั้นมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยใดภิกษุมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์(ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๒. ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอย่างนั้น ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้นย่อมค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญาสมัยนั้น ธัมม

---

[๘๕] ดูรายละเอียดใน ม.อุปริ.(ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

[๘๖] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

[๘๗] สํ.มหา. (ไทย) ๑๙.๒๕๘.๑๑๙

[๘๘] ม.อุปริ.(ไทย) ๑๔/๑๕๐/๑๙๑.

วิจยสัมโพชฌงค์(คือความเลือกเฟ้นธรรม) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๓. ภิกษุนั้นค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญาปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน สมัยใด ภิกษุค้นคว้า ไตร่ตรองถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียร ไม่ย่อหย่อน สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์(คือความเพียร) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๔. สมัยใด ปีติที่ปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์(คือความอิ่มใจ) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปีติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๕. เมื่อภิกษุมีจิตเกิดปีติ กายและจิตย่อมสงบ สมัยใด ภิกษุมีจิตเกิดปีติ กายและจิตย่อมสงบ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (คือความสงบกายสงบจิต)ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๖. เมื่อภิกษุมีกายสงบแล้ว มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยใด เมื่อภิกษุมีกายสงบ มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์(คือความตั้งใจมั่น) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๗. ภิกษุนั้นเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยนั้นอุเบกขาสัมโพชฌงค์(คือความมีใจเป็นกลาง) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสติสัมโพชฌงค์ เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ เจริญปีติสัมโพชฌงค์ เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก(ความสงัด) อาศัยวิราคะ(ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ(ความดับ) อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้จึงทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์” [๘๙]

องค์ธรรมโพชฌงค์ ๗ เหล่านี้จะทำให้มีจักษุ ทำให้มีญาณ มีปัญญา และที่ตั้งแห่งความเจริญของปัญญา ไม่เป็นไปเพื่อความคับแค้น เป็นไปเพื่อพระนิพพานพระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธอันไพบูลย์ หาประมาณมิได้ ไม่มีความเบียดเบียน เธอมีจิตอุเบกขา สัมโพชฌงค์อบรมดีแล้ว ย่อมแทงทะลุ ย่อมทำลายกองโลภะที่ยังไม่เคยแทงทะลุ ก็ยังไม่เคยทำลายเสียได้ ย่อมแทงทะลุ ย่อมทำลายกองโมหะที่ยังไม่เคยแทงทะลุ ยังไม่เคยทำลายเสียได้[๙๐] ดูก่อนกัสสป

---

[๘๙] ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๑๕๒/๑๙๕.

[๙๐] ดูใน สํ.ม.(บาลี) ๑๙/๙๓/๕๘,ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๒๗/๒๖๔.

โพชฌงค์ ๗ เหล่านี้ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน โพชฌงค์ ๗ เป็นไฉน ดูก่อนกัสสป สติสัมโพชฌงค์... อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ดูก่อนกัสสป โพชฌงค์ ๗ เหล่านี้แล เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน[๙๑]

๖.๓.๒ ทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

วิชชา หมายถึงอรหัตตมรรค[๙๒] ,ผลวิมุตติซึ่งเป็นโลกุตตระอย่างเดียว[๙๓]อรรถกถาอังคุตตรนิกายบอกว่า หมายถึงผลญาณและสัมปยุตตธรรมที่เหลือ[๙๔]

วิมุตติรส หมายถึง ความถึงพร้อมแห่งผล[๙๕]

คัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์อื่น ๆ กล่าวอานิสงส์ของการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาทั้งนัยสมถะ และวิปัสสนา ไว้ดังนี้

๑. สามารถตัดวิตกมีกามวิตกเป็นต้น เพราะเป็นธรรมอันละเอียดและประณีตเป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไมและเป็นสุข[๙๖]

---

[๙๑] ดูใน สํ.ม. (บาลี) ๓๐/๔๑๗-๔๑๘/๒๒๒-๒๒๓.

[๙๒] ดูรายละเอียดใน ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๔๓๓/๒๕๔.

[๙๓] ดูรายละเอียดใน สํ.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๔/๒๐๘.

[๙๔] องฺ.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๖๑-๖๒/๓๕๒.

[๙๕] ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (บาลี) ๕๐/๒๖๖.

[๙๖] ดูรายละเอียดใน องฺ.นวก. (บาลี) ๒๓/๑/๒๙๒.

๒. เป็นมูลเหตุแห่งการทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์[๙๗]

๓. ผู้ที่ได้สำเร็จอรหัตผล โดยอาศัยอานาปานสติกรรมฐานเป็นบาทฐาน ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่าจะอยู่ไปได้สักเท่าไรและสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย[๙๘]

๔. หลับเป็นสุขไม่ดิ้นรน

๕. ตื่นก็เป็นสุข คือ มีใจเบิกบาน

๖. มีร่างกายสงบเรียบร้อย

๗. มีหิริโอตตัปปะ

๘. น่าเลื่อมใส

๙. มีอัธยาศัยประณีต

๑๐. เป็นที่รักของคนทั้งหลาย

๑๑. ถ้ายังไม่สำเร็จมรรค ผล นิพพาน เมื่อแตกตายทำลายขันธ์ก็มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า[๙๙]

พุทธทาสภิกขุมีแนวคำสอนเกี่ยวกับอานิสงส์การเจริญอานาปานสติภาวนาต่างจากคัมภีร์อรรถกถาพระวินัย และคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือ ท่านประมวลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกมาอธิบายไว้โดยตรง ว่า อานาปานสติภาวนาเป็นแบบที่พระพุทธเจ้าท่านก็สรรเสริญ ว่าเป็นแบบที่มีผลมาก มีอานิสงฆ์มาก เป็นแบบที่ปฏิบัติได้สะดวกสบาย เพราะว่าเราได้ใช้สิ่งที่มีอยู่ในตัวเราล้วนๆ ทั้งหมดทั้งสิ้น เป็นเครื่องปฏิบัติ เป็นวัตถุสำหรับการกำหนด ไม่ยุ่งยาก ไม่ลำบาก ไปนั่งที่ไหนก็มีลมหายใจ ไป

---

[๙๗] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๓๐.

[๙๘] ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๒๑/๙๖.

[๙๙] วิสุทฺธิ. (บาลี)๑/ ๓๑๘-๓๑๙.

นั่งตรงไหน ก็มีการคิดนึกได้เพราะฉะนั้น ไม่ต้องเที่ยวหอบเที่ยวหิ้วอะไร ไปนั่งที่ไหนโคนต้นไม้ไหนก็กำหนดลมหายใจได้ และปฏิบัติได้โดยไม่ต้องระหกระเหินไม่ต้องประสบกันเข้ากับภาพที่น่ากลัว น่าอันตรายอย่างไปพิจารณาซากศพอย่างนี้ มันก็ต้องไปประสบกันเข้ากับภาพที่เป็นภาพที่น่ากลัว บางทีก็เป็นอันตรายถ้าทำไม่ถูกวิธี แต่ว่าในการปฏิบัติอานาปานสตินี้จะไม่มีปัญหาอย่างนั้น จะไม่มีสิ่งที่น่ากลัว จะมีแต่สิ่งที่สงบเย็น ตั้งแต่ต้นจนปลาย ทุกๆ ขั้น ทุกๆ ตอน[๑๐๐] ได้กล่าวถึงข้อดีของอานาปานสติสมาธิว่ามีอยู่หลายประการ ดังนี้

๑. อานาปานสติสมาธิ ได้ผลทันทีเมื่อเริ่มปฏิบัติ ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิเป็นขั้นตอนชัดเจน คือผ่อนคลาย จิตสงบสบาย ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้น อานาปานสติจึงเป็นระบบลัดที่สุด ประหยัดเวลา สามารถวัดได้และสามารถประยุกต์ใช้ได้ตามความสามารถของแต่ละบุคคล[๑๐๑]

๒. อานาปานสติสมาธิ ให้ผลดีแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี ระบบการหายใจที่ปรับให้ราบเรียบเสมอ ประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานก็ช่วยให้ดียิ่งขึ้นเมื่อกายผ่อนคลาย ใจก็สงบสบาย ทำให้จิตมีความสามารถมีสมรรถนะ จิตสามารถทำหน้าที่ทางจิตได้ดียิ่งขึ้น และยังส่งเสริมภาวะทางร่างกายให้ดีอีกด้วย[๑๐๒]

๓. อานาปานสติภาวนา เป็นสติปัฏฐาน ๔ ที่แท้จริง คือ เมื่อทำ

---

[๑๐๐] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๕๖-๕๗.

[๑๐๑] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๕๖, **พุทธธรรมประยุกต์สำหรับประชาชน,** หน้า ๔๑

[๑๐๒] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๔๐.

อานาปานสติครบทั้ง ๑๖ ขั้นแล้ว โพชฌงค์ก็สมบูรณ์ วิชชาและวิมุตติก็สมบูรณ์ ดังนั้น เมื่อทำอานาปานสติ ๔ หมวด หมวดละ ๔ ขั้น เป็น ๑๖ ขั้นแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็จะสมบูรณ์[๑๐๓]

๔. อานาปานสติสมาธิ เป็นสัญญาที่ดีที่สุดคือเป็นเครื่องกำหนดหมายที่ดีที่สุด ทำให้ก้าวหน้าบรรลุนิพพานได้ อันเป็นความสงบของชีวิตระดับสูงสุด[๑๐๔]

---

[๑๐๓] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต,** พิมพ์ที่ ธรรมสภา,๓๕/๒๒๗ บางพลัด กรุงเทพฯ, ๒๕๔๔,หน้า ๑๐.

[๑๐๔] พุทธทาสภิกขุ (ม.ป.ป.), **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบ,** ธรรมสภา,หน้า ๖-๑๒.

บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

(๑) พระไตรปิฎก :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี** ฉบับมหาจุฬาเตปิฏกํ,๒๕๐๐.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ .**พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย . **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม,** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

(๒) ปกรณวิเสส อรรถกถา และฎีกา :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**อรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา** กรุงเทพมหนคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๒.

_____ .**ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา.** กรุงเทพมหนคร :โรงพิมพ์โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๙.

_____ .**ปกรณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสโส.** กรุงเทพมหนคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๙.

_____ .**วินยปิฏก สมนฺตปาสาทิกา มหาวิภงฺคอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

_____ .**ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี ศีลกฺขนฺธวคฺคอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๒.

_____ .**ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี มหาวคฺคอฏฺฐกถา.**
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๓.
_____ .**มชฺฌิมนิกาย ปปญฺจสูทนี มูลปณฺณาสกอฏฺฐกถา.**
กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์วิญญาณ ๒๕๓๓.
_____ .**มชฺฌิมนิกาย มชฺฌิมปณฺณาสกอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๓.
_____ .**สํยุตฺตนิกาย สารตฺถปฺปกาสินี สคาถวคฺคอฏฺฐกถา.**
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๓.
_____ .**องฺคุตฺตรนิกาย มโนรถปูรณี ทุกาทินิปาตอฏฺฐกถา.**
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.
_____ .**ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปทฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๔๙๕.
_____ .**ขุทฺทกนิกาย ปรมตฺถทีปนี สุตฺตนิปาตอฏฺฐกถา.**
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๔.
_____ .**ขุทฺทกนิกาย เอกกนิปาตชาตกอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๔.
_____ .**ขุทฺทกนิกาย สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา มหานิทฺเทสอฏฺฐกถา.**
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๔.
_____ . **ขุทฺทกนิกาย สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา จูฬนิทฺเทสอฏฺฐกถา.**
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๔.
_____ .**ขุทฺทกนิกาย ปฏิสมฺภิทามคฺคอฏฺฐกถา.**
กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๔.
_____ .**ธมฺมสงฺคณี อฏฺฐสาลินีอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๔.
_____ .**ปรมตฺถมญฺชูสา วิสุทฺธิมคฺคมหาฎีกา.** กรุงเทพมหานคร

: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____ .**มิลินฺทปญฺหอฏฺฐกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์วิญญาณ , ๒๕๔๑.

_____ .**วิสุทฺธิมคฺคปกรณ.**กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์วิญญาณ ,๒๕๓๙.

_____ .**อภิธรรมปิฏกปญฺจปกรณอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๔.

_____ .**อภิธมฺมตฺถสงฺคโห.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๔๒.

_____ .**อภิธมฺมตฺถวิภาวินีฏีกา** .กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ , ๒๕๔๒.

มหามกุฏราชวิทยาลัย . **อภิธมฺมตฺถวิภาวินิยา ปญฺจิกา นาม อตฺถโยชนา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๗.

_____ . **อภิธมฺมตฺถสงฺคหปาลิยา สห อภิธมฺมตฺถวิภาวินี นาม อภิธมฺมตฺถสงฺคหฏีกา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๘.

(๓) หนังสือ :

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์ .** กรุงเทพมหานคร . ธรรมสภา , ๒๕๓๕.

_____ . (ม.ป.ป.), **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบ.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.

_____.**คู่มือปฏิบัติอานาปานสติอย่างสมบูรณ์แบบ.** กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๓๙.

_____ .**วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์,**พิมพ์ที่ โอเอ็นจี การพิมพ์ จำกัด กรุงเทพฯ ๒๕๔๕ ครั้งที่ ๘ หน้า๒๘.

_____ .**วิปัสสนาในอิริยาบถ นอน .** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา , ๒๕๔๒.

_____ .**วิปัสสนาในอิริยาบถ ยืน.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา , ๒๕๔๒.

_____ .**อานาปานสติภาวนา.**กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์พระนคร ๒๕๑๘.

_____ .**อานาปานสติกุญแจไขความลับของชีวิต ฉบับคู่มือปฏิบัติ.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง , ๒๕๓๐.

_____ .**อานาปานสติบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต**. พิมพ์ที่ธรรมสภา ๓๕/๒๒๗ บางพลัด กรุงเทพฯ ๒๕๔๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). **คู่มือการศึกษากรรมฐาน สังคหวิภาค** พระอภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๙. พระนคร : ประพาสต้นการพิมพ์, ๒๕๐๙.

จำลอง ดิษยวณิช.**จิตวิทยาของการดับทุกข์,** เชียงใหม่ : กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔.

_____ .**วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์ .** เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์ , ๒๕๔๓.

ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย(หลักสูตรชั้นมัชฌิมอาภิธรรมิกะโท). **วิปัสสนากรรมฐาน.**กรุงเทพฯ : เฉลิมชาญการพิมพ์, ๒๕๒๘.

พระคันธสาราภิวังส์ ,**อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี.**พิมพ์ครั้งที่ ๒ , กรุงเทพฯ : ไทยรายวันการพิมพ์ . พฤษภาคม ๒๕.

พระญาณธชเถระ(แลดีสยาดอ),**อานาปานทีปนี,**พระคันธสาราภิวงศ์แปล และเรียบเรียง. โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์,กรุงเทพฯ, ๒๕๔๙.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.(บาลี) ปยุตฺโต).**พุทธธรรม ฉบับขยายความ.**พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

พระภัททันตะ อาสภเถระ. **วิปัสสนาทีปนีฎีกา.** กรุงเทพมหานคร :ไพศาลวิทยา,๒๕๑๘.

พระพุทธโฆสาจารย. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค,** สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)แปล,พิมพ์ครั้งที่ ๔,กรุงเทพฯ :บริษัทประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด,๒๕๔๖.

พระมหากัจจายนเถระ. **เนตติอฏฺฐกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ หจก.ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๔.

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต).**พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม.** กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬา ลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต(มหาสีสยาดอ).**ธัมมจักกัปปวัตนสูตร.** แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. พระพรหมโมลี, ศาสตราจารย์พิเศษ (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙,M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ. กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒.

_____. **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน.** แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, Ph.D.) ตรวจชำระ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____.**วิปัสสนาชุนี ภาคปฏิบัติ.** แปลโดยจำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพ

มหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๘.

_____. **วิปัสสนานัย เล่ม ๑.** แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, Ph.D.)ตรวจชำระ.นครปฐม : ซี ไอ เอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐.

_____.**วิปัสสนานัย เล่ม ๒.** แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์.พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, Ph.D.) ตรวจชำระ. นครปฐม : ซี ไอ เอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.

_____. **วิสุทธิญาณกถา ว่าด้วยวิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖.** แปลโดยธนิต อยู่โพธิ์. กรุงเทพมหานคร : ศิวพร, ๒๕๒๖.

พระอัครวงศาจารย์. **สัททนีติธาตุมาลา.** พระมหานิมิต ธมฺมสาโร และจรูญ ธรรมดา แปล.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

พร รัตนสุวรรณ. **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ,โรงพิมพ์วิญญาณ**, บางลำภู กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐, กรกฎาคม ๒๕๔๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๒๕.** กรุงเทพมหานคร :สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๕.

วรรณสิทธิ์ ไวทยะเสวี.**คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่๙ .**กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ครั้งที่ ๕, โรงพิมพ์ หจก.ทิพยวิสุทธิ์ , ๒๕๔๔.

(๒) วิทยานิพนธ์

พระมหาประเสริฐ มนฺตเสวี (พรหมจันทร์).“ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนา เฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”. **ปริญญา พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ประวัติพระวิปัสสนาจารย์

ชื่อ : พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. อายุ ๓๘ พรรษา ๑๘
[ประเสริฐ มนฺตเสวี (พรหมจันทร์) น.ธ.เอก, ป.ธ.๘, พธ.ม.]

บรรพชา : ๑๑ มิถุนายน ๒๕๓๕ ณ วัดราษฎร์บำรุง อ. ระโนด จ. สงขลา โดยมี **พระครูปกาศิตพุทธศาสตร์** เป็นพระอุปัชฌาย์

อุปสมบท : ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๔๓ ณ พัทธสีมาวัดราษฎร์บำรุง อ. ระโนด จ.สงขลา โดยมี **พระครูศรีคณาภิรักษ์** เป็นพระอุปัชฌาย์

การศึกษา : นักธรรมชั้นเอก (พ.ศ.๒๕๓๘) วัดราษฎร์บำรุง อำเภอระโนด จังหวัดสงขลา
ป.ธ. ๘ (พ.ศ.๒๕๔๖) วัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒาราม ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม,

- **ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต** (พธ.บ.บาลีพุทธศาสตร์ เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม รุ่นที่ ๕๐ ปีการศึกษา ๒๕๔๖
- **ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** (พธ.ม. วิปัสสนาภาวนาวิทยานิพนธ์ ระดับ ดี = Good) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ๑ เมษายน ๒๕๕๒

การสอน :

พ.ศ. ๒๕๔๗ ครูสอนปริยัติธรรม วัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒาราม
พ.ศ. ๒๕๕๑ - ปัจจุบัน อาจารย์พิเศษสอนหลักสูตรประกาศนียบัตร “วิปัสสนาภาวนา”
พ.ศ. ๒๕๕๒ อาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

พ.ศ. ๒๕๕๕ อาจารย์บรรยายพิเศษปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ และสาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย พระนครศรีอยุธยา

พ.ศ. ๒๕๕๔ - **ปัจจุบัน** อาจารย์สอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

พ.ศ. ๒๕๕๘ - **ปัจจุบัน** พระวิปัสสนาจารย์หลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

งานปกครอง

พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดพิชยญาติการามวรวิหาร ถนนสมเด็จเจ้าพระยา แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

ที่อยู่ปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ตั้งอยู่ ณ **วัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒาราม** ถนนศาลายา-นครชัยศรี อ. พุทธมณฑล จ. นครปฐม ๗๓๑๗๐

Email : pm.montasavi@gmail.com

Web : www.facebook.com/ (ประเสริฐ มนฺตเสวี)