

บทที่ ๑

อานาปานสติภาวนา ๑๖ ชั้น

๑.๑ ความสำคัญและลักษณะเด่น

การเจริญอานาปานสติเป็นกระบวนการพัฒนาจิตที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติมากที่สุด ทรงใช้เป็นประจำตลอดเวลา แม้ในคืนตรัสรู้พระองค์ก็ทรงเจริญกรรมฐานนี้เป็นบาทฐานให้ได้บรรลุญาณชั้นต่างๆ ซึ่งปรากฏเป็นหลักฐานในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคว่า

สพฺพสมาธิภาวนาสฺ จ สพฺพสพฺพญฺโพนิสิตตานํ โพนิมฺเฬ อิมินา ว
สมาธินา สมาหิตจิตตานํ ยถาภูตาวโพรโต อยมเวว สมาธิภาวนา
ปชานาติ.^๑

“บรรดาสมาธิภาวนาทั้งหมด อานาปานสติอันนี้แหละเป็นหลักใหญ่แห่งการปฏิบัติของพระสัพพัญญูโพธิสัตว์ทุกพระองค์ เพราะพระสัพพัญญูโพธิสัตว์ทุกๆ พระองค์มีจิตตั้งมั่นด้วยสมาธิอันนี้แหละ จึงได้ทรงรู้แจ้งตามความเป็นจริงที่โคนต้นโพธิ์”^๒

แต่ปัจจุบันนี้ ผู้ที่ทำหน้าที่สอนสมาธิภาวนามีอยู่เป็นจำนวนมาก แต่ละท่านได้สอนหลักการและวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันไป โดยประยุกต์ใช้ภาษาและวิธีการต่างๆ มาผสมผสานกับหลักการที่มีมาในพระคัมภีร์ตามความเข้าใจของแต่ละท่าน จึงทำให้มีสำนักปฏิบัติที่หลากหลาย และมีลักษณะเฉพาะของแต่ละสำนักแตกต่างกันไป ด้วยสาเหตุดังกล่าวนี้ แต่ละสำนักจึงมีแนวการสอนที่แตกต่างกัน มากบ้าง น้อยบ้าง ทั้งในด้านจุดมุ่งหมายและวิธีการปฏิบัติ เมื่อมีความหลากหลายมากขึ้น ย่อมมีบางแนวทางที่บิดเบือน

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

^๒ ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๑๓๙ (มหามกุฏฯ).

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

อานาปานสติภาวนามีความสำคัญและลักษณะเด่น ดังนี้

๑. อานาปานสติภาวนา เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวก^๓ เป็นสมาธิภาวนาอันทำได้ง่ายเพื่อตรัสรู้ตามความเป็นจริง^๔ เพราะใช้ลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นสภาวะที่ปรากฏอยู่กับร่างกายของทุกคน สามารถใช้เจริญสมาธิได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องตระเตรียมวัตถุ อุปกรณ์ต่าง ๆ ให้งุ่นวายเหมือนกับการเจริญกุสลิน ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสภาวะธรรมอย่างธาตุมนสิการ

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

อิมินา วิหารเรน พหุลี วิหารามิ. ตสฺส มยหิ ภิกฺขเว อิมินา วิหารเรน พหุลี วิหโรโต เนว กาโย กิลมติน จกฺขุณี อนุปาทาย จ เม อาสเวหิ จิตตํ วิมุจฺจติ.

“เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ คือ อานาปานสติสมาธิ ใจก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เมื่อย จิตย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ยึดมั่น”^๖

^๓ อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๗/๑๖๗.

^๔ ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๑๓๙ (มหามกฺกุฏา).

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

^๖ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

๔. อานาปานสติภาวนา เป็นสมถกรรมฐานหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่าง ที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือจตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงอรุณมาน^๗ กระทั่งนิโรธสมาบัติก็ได้ จึงจัดเอาเป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด ไม่ต้องพะวงที่จะหากรรมฐานอื่นมาสับเปลี่ยนหรือต่อเติมอีก ดังมีพุทธพจน์ว่า

ตสฺมา ตีห ภิกฺขเว ภิกฺขุ เจปิ อากงฺเขยฺย สุขสฺส จ ปหานา
ทุกฺขสฺส จ ปหานา ปุพฺเพว โสมนสฺสโทมนสฺसानํ อตถงคฺมาตฺทุกฺข-
มสุขํ อุกฺเขยฺยตฺตปาริสฺสุทฺธิํ จตฺตถํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหเรยฺยนฺติ อยฺเมว
อานาปานสฺสตฺติสมาธิ สาราณํ มนสิกาตฺตพฺโพ. ตสฺมา ตีห ภิกฺขเว ภิกฺขุ
เจปิ อากงฺเขยฺย สพฺพโส เนวสญฺญานาสนญฺญาตํ สมตฺตีกุมฺม สญฺญา-
เวทยิตฺตนิโรธํ อุปสมฺปชฺช วิหเรยฺยนฺติ อยฺเมว อานาปานสฺสตฺติสมาธิ
สาราณํ มนสิกาตฺตพฺโพ.

“เพราะฉะนั้น หากภิกษุหวังว่า เราพึงบรรลุจตุตถฌาน.. ก็พึง
มนสิการอานาปานสติสมาธินี้ให้ดี.. หากหวังว่าเราพึงก้าวล่วงอาภิญญา
จัญญาตนะแล้วเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญาตนะ.. ก้าวล่วงเนวสัญญานา
สัญญญาตนะ...แล้วเข้าถึงสัญญาเวทยิตนิโรธ ก็พึง มนสิการอานาปาน
สติสมาธินี้แล”^๘

ทั้งนี้ ยังเป็นการเจริญภาวนาเพียงอย่างเดียวที่ใช้ได้ทั้งสมณะและ
วิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งสมาธิไปอย่างเดียวก็น่าจะใช้เป็นพื้นฐานในการ
ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ ก็ได้^๙

๕. ใช้ได้ทั้งในทางสมณะและวิปัสสนา คือ จะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่าย
สมาธิอย่างเดียวก็น่าจะใช้^{๑๐} จะใช้เป็นบาทฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบ

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

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

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

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

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

อานาปานสติ ภิขเว ภาวิตา พหุลีกตา มหปผลา โหติ มหานิสสา.
อานาปานสติ ภิขเว ภาวิตา พหุลีกตา จตตารโ สติปัญญาเน ปริปุเรติ.
จตตารโ สติปัญจานา ภาวิตา พหุลีกตา สตต โพชฌงเค ปริปุเรติ.
สตตโพชฌงคา ภาวิตา พหุลีกตา วิชชาวิมุตตี ปริปุเรติ.^{๑๒}

๖. เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญและสนับสนุน
บ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็น
วิถรรรมมากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ดังพุทธพจน์บางแห่งว่า

อโยปี โข ภิขเว อานาปานสสติสมาธิ ภาวิต พหุลีกโต สนนโต
เจว ปณฺโฑ จ อเสจนโก จ สุโข จ วิหารโร อุปปนฺนูปปนฺเน จ ปาปก
อกุสเส ฌมฺเม จานโส อนฺตรธาเปติ วุสสเมติ. เสยฺยถาปิ ภิขเว
คิมหานํ ปจฉิมมาเส อุหฺตํ โรชชลฺลํ ตมฺนํ มหาอกาลเมโฆ จานโส
อนฺตรธาเปติ วุสสเมติ. เอวเมว โข ภิขเว อานาปานสสติสมาธิ
ภาวิต พหุลีกโต สนนโต เจว ปณฺโฑ จ อเสจนโก จ สุโข จ วิหารโร
อุปปนฺนูปปนฺเน จ ปาปก อกุสเส ฌมฺเม จานโส อนฺตรธาเปติ วุสสเมติ.

"ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสตินี้แล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อม
เป็นสภาพสงบประณีตสดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอกุศล
ธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรายสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือน
ฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ยังฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนทำยฤดู
ร้อนให้อันตรายสงบไปได้โดยพลัน ฉะนั้น"^{๑๓}

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

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

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

เอวี่ ภาวิตา โข ราชูล อานาปานสติ เอวี่ พหุสีกตา มหปผลา โหติ
มหานิสฺสา เอวี่ ภาวิตาย โข ราชูล อานาปานสตฺติยา เอวี่ พหุสีกตยา
เยปิ เต จริมกา อสฺสาสปฺสสาสา เตปิ วิหิตาว นิรุชฌนฺติ โน อวิทิตาติ.

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

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

จะเห็นได้ว่าจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาทำให้
รู้จักตนเองมากขึ้น เน้นปฏิบัติเพื่อช่วยให้บุคคลที่มีภาวะจิตที่ปกติอยู่แล้วได้
พัฒนาจิตตนเองให้สูงขึ้นเรื่อยๆ จากระดับบุญชนไปสู่อริยชน จนถึงหลุดพ้น
จากกิเลสทั้งปวง เป็นพระอรหันต์ในที่สุด

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

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

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

ไปจากจุดมุ่งหมายและวิธีการปฏิบัติที่แท้จริงในพระพุทธศาสนา ซึ่งเกิดจากสาเหตุสำคัญคือ การมองข้ามองค์ความรู้ที่แท้จริงจากพระคัมภีร์ มุ่งเพียงแค่ระดับวิธีการปฏิบัติเท่านั้น ดังนั้น หากสำนักหรือกลุ่มปฏิบัติต่างๆ หันมาสนใจในเรื่ององค์ความรู้ในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น ไม่มุ่งเน้นแต่เฉพาะการปฏิบัติตามๆ กันเพียงอย่างเดียว ก็จะเป็นแนวทางให้การปฏิบัตินั้นก้าวหน้าในแนวทางที่ถูกต้องและเกิดการพัฒนาปัญญาอย่างแท้จริงตามแนวทางพุทธธรรม

๑.๒ อานาปานสติกับการกำหนดพอง-ยุบ

อานาปานสติ คือ สติอันปรารภลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเกิดขึ้น เป็นคำเรียกสติอันมีนิมิตในลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์^{๑๖} ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า

อานนติ อสสาโส โน ปสสาโส. อปานนติ ปสสาโส โน อสสาโส. อสสาสปสสาสวเสน อุပ္ภจฺจัน สติ โย อสสาสติ ตสฺสุပ္ภจฺจติ โย ปสสาสติ ตสฺสุပ္ภจฺจติ.

ลมหายใจเข้าชื่อว่า อานะ ไม่ใช่ปัสสาสะ ลมหายใจออกชื่อว่า ปานะ ไม่ใช่อัสสาสะ สติเข้าไปตั้งอยู่ด้วยอานาจลมหายใจเข้า ย่อมปรากฏแก่บุคคลผู้หายใจเข้า สติเข้าไปตั้งอยู่ด้วยอานาจลมหายใจออก ย่อมปรากฏแก่บุคคลผู้หายใจออก^{๑๗}

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



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

^{๑๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙.

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

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายว่า มีพระพุทธพจน์ว่า

“ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายิ ยถาจิตฺติ ยถาปณฺหิตฺติ ธาตุโสปลจจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสมิ กายเ ปถวิธาทฺตาโปธาทฺเตโชธาทฺตวโยธาทฺตติ.”^{๑๙}

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

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

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

^{๑๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘/๒๖๒.

วಾಯโณภูฏัพพธาตุ ซึ่งธาตุลมนมีลักษณะอาการดังนี้ คือ

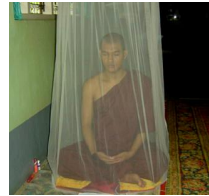
- มีสภาวะตั้งหย่อนของธาตุลมที่เป็นโณภูฏัพพารมณ เป็นลักษณะพิเศษของวಾಯธาตุ (วิตถมภนลกขณา)

- มีการทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นหน้าที่ของวಾಯธาตุ (สมุทธีรณรสา)

- มีการผลักดัน เป็นอาการปรากฏของวಾಯธาตุ (อภินิหารปจจุ-
ปฏฐาน)^{๒๐}

ดังที่พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ)

อธิบาย และประสบการณ์การปฏิบัติของผู้วิจัยเอง ยืนยันได้ว่า การเจริญสติกำหนดลักษณะอาการของ วಾಯธาตุเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างแน่นอน เพราะในขณะที่ปฏิบัติ



จริงๆนั้น มิใช่กำหนดรู้แต่อาการของวಾಯธาตุ (อาการพอง-ยุบ) แต่เพียงอย่างเดียว ถ้าหากมีอาการอื่น ๆ แทรกเข้ามาชัดเจนกว่าหรือจิตเคลื่อนไปรับอารมณ์นั้นๆ ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ จนดับไปจากจิตหรือจิตดับไปจากอารมณ์นั้นๆ เสียก่อน แล้วจึงจะกลับมากำหนดรู้ลักษณะอาการของวಾಯธาตุต่อไป และเมื่อเจริญภาวนาจนสภาวะญาณสูงขึ้น สภาวะอาการของวಾಯธาตุดับไปสิ้นแล้ว ก็ให้ตามกำหนดรู้อารมณ์ที่ยังเหลืออย่างอื่น ๆ ต่อไป โดยเฉพาะสภาวะธรรมารมณที่ปรากฏทางจิต,อาการของจิต และตัวจิตเองที่รับรู้ธรรมารมณนั้น จนกว่าสภาวะทั้งที่เป็นธรรมารมณและจิตที่รับรู้ธรรมารมณนั้นดับจนหมดสิ้นไป เมื่อรูป-นามดับไปหมดแล้ว จากนั้นจิตจะห่วงเอา“พระนิพพาน” มาเป็นอารมณ์ได้เองโดยอัตโนมัติ

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

“วಾಯธาตุ วิตถมภนลกขณา สมุทธีรณรสา อภินิหารปจจุปฏฐานา”

อานาปานสติภาวนากับการกำหนดรู้อาการท้องพอง-ท้องยุบมี สภาวะเหมือนกันและต่างกัน ดังนี้

๑) เหมือนกันโดยความเป็นกายคตาสติ คือ ทั้งอานาปานสติภาวนา และการกำหนดรู้อาการท้องพองท้องยุบ จัดอยู่ในการเจริญกายคตาสติเหมือนกัน ปรากฏหลักฐานว่าอานาปานสติหมวดกายานุปัสสนาเป็นการเจริญกายคตาสติ ดังมีพุทธพจน์ว่า

ถัม ภาวิตา จ ภิกขเว กายคตา สติ ถัม พหุสีกตา มหปผลา โหติ มหานิสัสสา. อีธ ภิกขเว ภิกขุ อรณณคโต वा रुกขมุลคโต वा सुญญาคารคโต वा นิสีหติ ปลลงกัม อากุชิตวา อุกฺขุ กายัม ปณิธาย ปริมุขัม สตี อุกฺกจเปตวา. โส สโตว อสสสตี สโต ปสสสตี. ทีฆัม वा อสสสนโต ทีฆัม อสสสามีติ ปชานาติ ทีฆัม वा ปสสสนโต ทีฆัม ปสสสามีติ ปชานาติ. รสสํ वा อสสสนโต รสสํ อสสสามีติ ปชานาติ รสสํ वा ปสสสนโต รสสํ ปสสสามีติ ปชานาติ. สพฺพกายปฏิสฺสเวที อสสสิสสามีติ สีกฺขตี สพฺพกายปฏิสฺสเวที ปสสสิสสามีติ สีกฺขตี. ปสสมภยํ กายสงฺขารํ อสสสิสสามีติ สีกฺขตี ปสสมภยํ กายสงฺขารํ ปสสสิสสามีติ สีกฺขตี.ตสฺสเอวํ อปฺมตฺตสฺสอาตาปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหโรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหียนตี. เตสํ ปหานา อชฺมตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภูจตี สนฺนีสีหตี เอโกทีโกตี สมารียตี เอวเมปิ ภิกขเว ภิกขุ กายคตํ สตี ภาวเตติ.

“กายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมากมีอานิสงส์มาก คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’ เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’ เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’ เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’ สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’ สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก’ สำเนียงกว่า ‘เรา

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

ส่วนการกำหนดอาการที่องพองท้องยุบนั้น เป็นการเจริญสติกำหนด วาโยแผ่ภูฏัพพธาตุประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นการเจริญกายคตาสติประเภทหนึ่ง เช่นกัน ดังพุทธพจน์ว่า

ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายิ ยถาจิตฺติ ยถาปณฺนิทิตฺติ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมี กายเ ปจฺวีธาทฺตุ อโปกฺกาทฺตุ เตโชธาตฺตุ วาโยธาตฺตุติ. เสยฺยถาปิ ภิกขเว ทกฺโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺตเวทาสี วา คาวี วธิตฺวา จาตุมฺมหาปเถ วิลโส ปฏฺวิวิภิชิตฺวา นิสินฺโน อสส เอวเมว โข ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายิ ยถาจิตฺติ ยถาปณฺนิทิตฺติ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมี กายเ ปจฺวีธาทฺตุ อโปกฺกาทฺตุ เตโชธาตฺตุ วาโยธาตฺตุติ.

ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตาปิโน ปทิตตฺตสฺส วิหารโต ยเ เคหสิธา สรสงฺกปฺปา เต ปหิยนฺติ. เตสํ ปหานา อฆมตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภูฏติ สนฺนิสึทิตฺติ เอโกทโภทติ สมาริยติ เอวมปิ ภิกขเว ภิกขุ กายคฺคิ สตี ภาเวติ.

“อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็น ส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมอยู่ ภิกษุผู้ไม่ประมาทมีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือนได้เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น

^{๒๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓/๑๔๖.

ย่อมดำรงคงที่เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้^{๒๒}

๒) ต่างกันโดยสภาวะธรรม คือ อานาปานสติภาวนาเป็นการกำหนดรู้จุดสัมผัสที่ลมกระทบ เรียกว่าโณภูมิจิตตสมาธิ ซึ่งอรรถกถาจารย์นิยามอธิบายว่า อานาปานะ (ลมหายใจเข้า-ออก) เป็นกายชนิดหนึ่ง เพราะสังเคราะห์เข้าในโณภูมิจิตตสมาธิ^{๒๓} ส่วนการกำหนดรู้อาการท้องพองท้องยุบเป็นการมนสิการอาการเคลื่อนไหวของวาโยธาตุในช่องท้อง ดังอธิบายแล้วข้างต้น

๑.๓ บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณด้วยอานาปานสติภาวนา

อานาปานสติเป็นวิธีเจริญภาวนาที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิถีสมาธิมาก ทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ดังพุทธพจน์ว่า

เสยยถาปิ ภิกขเว คิมหานิ ปจฺฉิเม มาเส อุหติโรชชลฺลี ตเมเนมฺหาคาลเมเฆ จานโส อนฺตรธาเปติ วุปฺสเมติ. เอเวเมว โข ภิกขเว อานาปานสฺสตีสมานิ ภาวิตฺต พหุลิกิตฺต สมนฺโต เจว ปณฺโฑ จ อเสจฺนโก จ สุโข จ วิหารโ อูปนฺนุปฺนเน จ ปาปกเ อกุสเส ธมฺเม จานโส อนฺตรธาเปติ วุปฺสเมติ.

"ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล ใครเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีตสดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลกรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรายสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือนฝนตกทำให้ปลูกในฤดูร้อน ชำระล้างฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อน ให้อันตรายสงบไปได้โดยพลัน ฉะนั้น"^{๒๔}

^{๒๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๗.

^{๒๓} ม.อ.อ. (บาลี) ๔/๑๐๘/๙๙.

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

ยณฺหิ ตํ ภิกฺขเว สมมา วทมาโน วทเยย อริยวิหาโร อิติปิ
พรหมวิหาโร อิติปิ ตถาคตวิหาโร อิติปิ อานาปานสสติสมาธิ สมมา
วทมาโน วทเยย อริยวิหาโร อิติปิ พรหมวิหาโร อิติปิ ตถาคตวิหาโร
อิติปิ. เย เต ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสกฺขา อปฺปตฺตมานสา อนฺตฺตรึ โยคฺกเขมํ
ปตฺถยมาณา วิหรนฺติ เตสํ อานาปานสสติสมาธิ ภาวิโตพหุลีโกโต อาสวานํ
ขยาย สํวตฺตติ. เย จ โข เต ภิกฺขเว ภิกฺขุ อรหนโตะ ชีณาสวา วุสิตวนโตะ
กตฺตกรณียา โอบิตถการา อนฺุปฺปตฺตสทฺตถา ปริกฺขีนภวสฺสโยเชนา
สมมทญฺญา วิมุตฺตา เตสํ อานาปานสสติสมาธิ ภาวิโต พหุลีโกโต ทิฏฺฐจ-
ธมฺมสุขวิหาราย เจว สํวตฺตติ สติสมปชฺฌญาย จ.

"เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง ฟังกล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่าเป็นธรรม
เครื่องอยู่ของพระอริยะก็ได้ ว่าเป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้ประเสริฐก็ได้ ว่าเป็น
ธรรมเครื่องอยู่ของตถาคตก็ได้ ภิกษุเหล่าใดเป็นเสขะ ยังไม่บรรล
อรหัตผล ปรารถนาภาวะปลอดโปร่งโล่งใจอันยอดเยี่ยม อานาปานสติ
สมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้น
ไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นอรหันต์สิ้นอาสวะแล้ว...อา
นาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป
เพื่อความ สุขสบายในปัจจุบัน และเพื่อสติ เพื่อสัมปชัญญะ"^{๒๕}

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงการเจริญอานาปานสติของพระองค์เอง
ที่ทำให้บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณให้โพธิราชกุมารสดับ ปรากฏในคัมภีร์มัชฌิม
นิกาย มัชฌิมปิณฑนัสก^{๒๖} และคัมภีร์อรรถกถา ดังนี้

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

^{๒๕} ส.ม.(ไทย)๑๙/๙๘๗/๔๖๙.

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

ได้ทรงศึกษาในภาคปฏิบัติ ได้แก่ การบำเพ็ญสมณภาวนาในสำนักของ
อาจารย์ผู้มีชื่อเสียง ๒ ท่าน คือครั้งแรก ทรงศึกษาในสำนักของอาหารดาบส
กาลามโคตร จนได้บรรลुरुูปฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน และ
จตุตถฌาน และอรูปรฌาน ๓ คือ อากาสาณัญญายตนฌาน วิญญานัญญายตน
ฌาน และอากิญจัญญายตนฌาน ครั้งที่สอง ทรงศึกษาในสำนักของอุทก
ดาบสรามบุตร ได้บรรลुरुูปฌานที่ ๔ คือ เนวสัณญานาสัณญายตนฌาน^{๒๗}

แม้พระองค์ทรงปฏิบัติจนได้สมาบัติ ๘ แล้ว แต่พระองค์ยังไม่
ทรงพอพระทัย เพราะทรงเห็นว่าผลของฌานหรือสมาบัตินั้นเป็นธรรมเครื่อง
อาศัยเพื่ออยู่ด้วยความสงบเท่านั้น ยังดับทุกข์ไม่ได้ จึงทรงอำลาอาจารย์ทั้ง
สองเสด็จไปยังตำบลอรุเวลาเสนานิคม เพื่อแสวงหาธรรมเครื่องประหาณ
อัสวะกิเลส อันเป็นต้นเหตุให้ติดอยู่ในสังสารทุกข์ คือความเกิด ความแก่
ความเจ็บ ความตาย โดยลำพังพระองค์เอง โดยในขั้นแรกได้ทรงทรมานพระ
วรกายให้ลำบากถึง ๓ วาระ คือ

๑) ใช้ฟันบนกับฟันล่างขบกัน ใช้ลิ้นกดเพดานปาก จนเหงื่อไหล
ออกจากรักแร้

๒) กลืนลมหายใจ และผ่อนลมหายใจทีละน้อย จนทำให้ลมออก
ทางช่องหูทั้งสองข้าง

๓) อดอาหาร โดยบริโภคอาหารเพียงวันละเล็กน้อย ในที่สุดไม่
บริโภคเลยจนทำให้ร่างกายซูบผอม^{๒๘}

เมื่อทรงเห็นว่าการทรมานร่างกายเช่นนี้ ยังไม่ใช่วิถีทางที่จะกำจัด
อัสวะกิเลส ไม่ใช่วิถีทางที่จะตรัสรู้ได้ จึงกลับมาแสวงพระกระยาหารเพื่อ
บำรุงร่างกายให้มีเรี่ยวแรง แล้วทรงบำเพ็ญเพียรทางใจต่อไป^{๒๙} จนถึงวันขึ้น
๑๕ ค่ำ เพ็ญเดือน ๖ เวลาเช้าได้ทรงรับข้าวมธุปายาส (คือข้าวที่หุงด้วย

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

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

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

น้ำนมสดผสมน้ำผึ้ง ซึ่งเป็นพระกระยาหารมื้อสุดท้ายก่อนตรัสรู้^{๓๐}) จากนาง
สุชาดา เมื่อเสวยเสร็จทรงลอยถาดทองคำลงในแม่น้ำเนรัญชรา เวลาเย็น
ทรงรับพญาคาจากโสตถิยพราหมณ์ปลาดต่างบัลลังก์ภายใต้ต้นพระศรีมหา
โพธิ์ แล้วประทับนั่ง ณ ที่นั้น ได้ทรงตั้งจิตอธิษฐานในพระหฤทัย ว่าแม่เลือด
เนื้อ เอ็น กระดูก จะเหือดแห้งไป ถ้ายังมีได้บรรลुพระอนุตรสัมมาสัมโพธิ
ญาณ(คือ พระปัญญาตรัสรู้เองโดยชอบอันยอดเยี่ยม) เพียงใด จะไม่เลิกละ
ความเพียรโดยไม่เสด็จลุกไปจากบัลลังก์นี้^{๓๑} ดังพระบาลีว่า

อปปุปฏิวาณั สุกาหิ ภิกขเว ปทหามิ กามิ ตโจ นหารุ จ อภุจิจ
อวสิสสตุ สรีเร อุปุสสุสตุ มิสโลหิติ ยนต์ ปุริสตาเมเน ปุริสวิริเยเน
ปุริสปรุกกเมเน ปตตพพิ น ตอ อปาปุนิตวา วิริยสส สณจันนิ ภวิสสตีติ.

จะเหลือแต่หนัง เอ็น และกระดูกก็ตามที เนื้อและเลือดในสรีระจง
เหือดแห้งไปเถิด ยังไม่บรรลุผลที่พึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วย
ความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว เราจักไม่หยุดความ
เพียร^{๓๒}

อรรถกถาที่หมื่นกายนอธิบายรายละเอียดว่า ในคตินั้นเอง พระองค์ได้
ทรงบำเพ็ญสมถภาวนาโดยวิธีกำหนดลมหายใจมีอานาปานสติเป็นอารมณ์^{๓๓}
จนได้บรรลुरुูปฌาน ๔ แล้วใช้เวลานั้นเป็นพื้นฐานเจริญขั้นสู่วิปัสสนา
ภาวนา^{๓๔} เมื่อถึงยามต้น(ปฐมยาม) ทรงบรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณ
สามารถระลึกชาติหนหลังได้ เมื่อถึงยามกลาง (มัชฌิมยาม) ทรงบรรลุ
จุตูปปาตญาณ สามารถหยั่งรู้การเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ทั้งหลายในภพ
ภูมิ ๓๑ ภูมิได้ พิจารณาสังขารคือรูปธรรมนามธรรมว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง

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

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

^{๓๒} อง.ทุก.(ไทย) ๒๐/๕/๖๑.

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

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

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

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงการเจริญอานาปานสติของพระองค์ ที่ทำให้ทรงบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณในที่สุดให้โพธิราชกุมารสดับ ปราภฏใน คัมภีร์มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ดังนี้ว่า

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

ราชกุมาร เราฉันอาหารหยาบให้ร่างกายมีกำลัง สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข’ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์

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

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

ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงตั้งเนิ่น ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เรานั้น น้อมจิตไปเพื่ออุปเพณิวินาสนุสสติญาณ ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ฯลฯ เรา ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติพร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและชีวประวัติอย่างนี้ เราได้บรรลุวิชาที่ ๑ นี้ในปฐมยามแห่งราตรี กำจัดอวิชชาได้แล้ว วิชา ก็เกิดขึ้น กำจัดความมืดได้แล้ว ความสว่างก็เกิดขึ้น เหมือนบุคคลผู้ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่

เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากความเศร้าหมอง ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เรานั้นพึงน้อมจิตไปเพื่อบรรลุจุตูปปาตญาณ เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ รู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม.. เราได้บรรลุวิชาที่ ๒ นี้ในมัชฌิมยามแห่งราตรี กำจัดอวิชชาได้แล้ว วิชา ก็เกิดขึ้นกำจัดความมืดได้แล้วความสว่างก็เกิดขึ้นเหมือนบุคคลผู้ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เราน้อมจิตไปเพื่ออัสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้อัสวะ นี้อัสวสมุทัย นี้อัสวนิโรธ นี้อัสวนิโรธคามินีปฏิปทา’

เมื่อเรารู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตก็หลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”^{๓๗}

เมื่อพระพุทธรองค์ได้ตรัสรู้แล้ว จึงได้ทรงแสดงแนวทางการปฏิบัติ

^{๓๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๕/๔๐๕.

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

แม้กระทั่งในวาระสุดท้าย เมื่อจวนเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็ยังตรัสสอนแก่พระสุภิกษุซึ่งเป็นสาวกองค์สุดท้าย(ปัจฉิมสาวก) ให้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

“หนุตทานิ ภิกขเว อามนตุยามิ โว วยธมา สงขารานุปปมาเทน สมปาเทถาติ. อัย ตถาคตสส ปจฺฉิมาน วาจา.”^{๓๙}

“ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด นี่เป็นวาจาครั้งสุดท้ายของตถาคต”

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

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

๑.๔ แปลพระบาลีอานาปานสติภาวนา

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

อิธ ภิกขุ อรณฺณคโตะ วา รุกฺขมฺมูลคโตะ วา สฺถวนาคารคโตะ วา นิสิตฺหิตฺถํ พลลنگฺกํ อากุชิตฺวา อุชฺฐํ กายํ ปณฺธาย ปริมุขํ สตี อุกฺกุจฺเปตฺวา.

ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ไปสู่อำภักดิ์ ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า-หายใจออก โส สโตว อสสสติ สโตว ปสสสติ.

ภิกษุนั้นมีสติอยู่ ย่อมหายใจออก มีสติอยู่ ย่อมหายใจเข้า

๑. ทีฆํ วา อสสสนฺโต ทีฆํ อสสสามีติ ปชานาติ.

ทีฆํ วา ปสสสนฺโต ทีฆํ ปสสสามีติ ปชานาติ.

เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ว่าหายใจออกยาว

๒. รสฺสํ วา อสสสนฺโต รสฺสํ อสสสามีติ ปชานาติ.

รสฺสํ วา ปสสสนฺโต รสฺสํ ปสสสามีติ ปชานาติ.

เมื่อหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจเข้าสั้น

เมื่อหายใจออกสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจออกสั้น

๓. สพฺพกายปฏฺฐิสฺสเวทึ อสสสิสสามีติ ลิกฺขติ.

สพฺพกายปฏฺฐิสฺสเวทึ ปสสสิสสามีติ ลิกฺขติ.

เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ชัดกองลมทั้งหมด(เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของกองลม) ขณะหายใจเข้า

เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ชัดกองลมทั้งหมด(เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของกองลม) ขณะหายใจออก

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

๔. ปสฺสมภฺยํ กายสงฺขารํ อสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.
ปสฺสมภฺยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.
เธอย่อมนำเหนียวว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมนำเหนียวว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจออก
๕. ปีติปฏิสฺสเวทึ อสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.
ปีติปฏิสฺสเวทึ ปสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.
เธอย่อมนำเหนียวว่า เราจรรู้ชัดปีติ ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมนำเหนียวว่า เราจรรู้ชัดปีติ ขณะหายใจออก
๖. สุขปฏิสฺสเวทึ อสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.
สุขปฏิสฺสเวทึ ปสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.
เธอย่อมนำเหนียวว่า เราจรรู้ชัดสุข ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมนำเหนียวว่า เราจรรู้ชัดสุข ขณะหายใจออก
๗. จิตตสงฺขารํ ปฏิสฺสเวทึ อสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.
จิตตสงฺขารํ ปฏิสฺสเวทึ ปสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.
เธอย่อมนำเหนียวว่า เราจรรู้ชัดจิตตสังขาร(เวทนา,สัญญา)
ขณะหายใจเข้า เธอย่อมนำเหนียวว่า เราจรรู้ชัดจิตตสังขาร ขณะหายใจออก
๘. ปสฺสมภฺยํ จิตตสงฺขารํ อสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.
ปสฺสมภฺยํ จิตตสงฺขารํ ปสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.
เธอย่อมนำเหนียวว่า เราจักระงับจิตตสังขาร ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมนำเหนียวว่า เราจักระงับจิตตสังขาร ขณะหายใจออก
๙. จิตตปฏิสฺสเวทึ อสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.
จิตตปฏิสฺสเวทึ ปสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.
เธอย่อมนำเหนียวว่า เราจรรู้กำหนดรู้จิต ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมนำเหนียวว่า เราจรรู้กำหนดรู้จิต ขณะหายใจออก
๑๐. อภิปปโมหํ จิตตํ อสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.
อภิปปโมหํ จิตตํ ปสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.

เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิง ขณะหายใจเข้า
เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิง ขณะหายใจออก

๑๑.สมาทหฺ จิตตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

สมาทหฺ จิตตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักตั้งจิตไว้มั่น ขณะหายใจเข้า

เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักตั้งจิตไว้มั่น ขณะหายใจออก

๑๒.วิโมจยฺ จิตตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

วิโมจยฺ จิตตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

เธอย่อมสำเนียงกว่า เราเปลื้องจิต ขณะหายใจเข้า

เธอย่อมสำเนียงกว่า เราเปลื้องจิต ขณะหายใจออก

๑๓.อนิจฺจานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

อนิจฺจานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

เธอย่อมสำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า

เธอย่อมสำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก

๑๔.วิราคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

วิราคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

เธอย่อมสำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้
หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก

๑๕.นิโรธานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

นิโรธานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

เธอย่อมสำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า

เธอย่อมสำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก

๑๖.ปฏินิสฺสคคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

ปฏินิสฺสคคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

เธอย่อมสำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า

เธอย่อมสำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจ

ออก^{๔๑}

แผนภาพที่ ๑ การเจริญอานาปานสติภาวนา ๑๖ ชั้น

อานาปานสติ ๑๖ ชั้น	สติปัฏฐาน ๔	กรรมฐาน ๒	วิธีปฏิบัติ ๘ นัย
๑. รู้ลมหายใจเข้า-ออกยาว	กายานุปัสสนา	สมถ ล้วน สมถและ วิปัสสนา เจือกัน	๑. คณนายนัย ๒. อนุพันธนายนัย ๓. ผุสนนายนัย ๔. รุปนนายนัย
๒. รู้ลมหายใจเข้า-ออกสั้น			
๓. รู้ซัดคองลมทั้งหมด			
๔. ระงับลมหายใจ			
๕. รู้ซัดปิติ	เวทนานุปัสสนา	สมถและ วิปัสสนา เจือกัน	๕. สัตถักถณายนัย(เจริญวิปัสสนา) ๖. วิภักฎณายนัย (มรรค) ๗. ปาริสุทธิณีนัย (ผล)
๖. รู้ซัดสุข			
๗. รู้ซัดจิตสังขาร			
๘. ระงับจิตสังขาร			
๙. กำหนดรู้จิต	จิตตานุปัสสนา	สมถและ วิปัสสนา เจือกัน	
๑๐. ทำจิตให้บันเทิง			
๑๑. ตั้งใจไว้มั่น			
๑๒. เปลื้องจิต			
๑๓. เห็นความไม่เที่ยง	ธัมมานุปัสสนา	วิปัสสนาญาณ ๙ วิปัสสนาล้วน	
๑๔. เห็นความคลายออกได้			
๑๕. เห็นความดับไป			
๑๖. เห็นความสละคืน			
			๘. เสด็จ ปฏิบัติสนนายนัย

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

๑.๕ อธิบายบทบาทลีอานาปานสติเบื้องต้น

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสบอกแนวปฏิบัติเบื้องต้น ก่อนจะเจริญอานาปานสติภาวนาว่า

อิธ ภิกขุ อรณฺณคโตะ วา รุกขมุลคโตะ วา สุลลภาคารคโตะ วา นิสิตฺติ
ปลงฺกั อากุชิตฺวา อุชฺฐิ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตี อุกฺกุฐเปตฺวา. โส
สโตะ ว อสฺสสฺสติ สโตะ ว ปสฺสสฺสติ.

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี
นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติ
หายใจออก

บทบาทลีว่า **อิธ ภิกขุ** (ภิกษุในธรรมวินัยนี้)

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า หมายถึง พระผู้เป็นกัลยาณบุรุษ หรือ
พระภิกษุผู้เป็นพระเสขะ^{๔๒}

คัมภีร์อรรถกถามหาสติปัฏฐานสูตร ที่ขนิณิกายมหาวรรค อธิบายอีก
ว่า คำว่า **ภิกษุ** เป็นคำเรียกบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยข้อปฏิบัติ ซึ่งเทวดาและ
มนุษย์ทั้งหลายก็ดำเนินการปฏิบัติให้ถึงพร้อมได้เช่นกัน คือ เมื่อมุ่งถึงภิกษุ
แล้วก็ป็นอันมุ่งถึงคนทั้งหลายที่เหลือด้วย เหมือนอย่างการเสด็จพระราช
ดำเนินของพระราชชา ข้าราชการบริพารก็เป็นอันรวมไว้ด้วยคำว่า “พระราชชา”^{๔๓}

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

^{๔๒} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๐/๕๖๕.

^{๔๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๗๐.

^{๔๔} วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

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

บทบาลีว่า อรรถกถา (ไปสู่ป่า)

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ได้แก่ ไปสู่ป่าอันมีความสุขอันเกิดแต่ความสงบเงียบอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นสถานที่ภายนอกจากเขตบ้านออกไปทั้งหมดนั้นจัดเป็นป่า เสนาสนะที่ชื่อว่าป่า คือสถานที่อันมีในที่สุดชั่ว ๕๐๐ คันธนูเป็นอย่างต่ำ แสดงการกำหนดเขตเสนาสนะ อันสมควรแก่การเจริญอานาปานสติ เพราะว่าเมื่อจิตพุ่งชานไปในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณ์เป็นต้นเป็นเวลานาน ไม่ขึ้นสู่อารมณ์แห่งอานาปานสติสมาธิ มัวแต่จะเล่นออกไปนอกรทาง เหมือนรถที่เขาเทียมด้วยโคโคง มักเล่นออกไปนอกรทาง ฉะนั้น.. ภิกษุเมื่อประสงค์จะฝึกจิตที่หยาบเพราะเสพรสอารมณ์อันหยาบมาเป็นเวลานาน ก็พึงพราวจากอารมณ์นั้นเสีย เข้าไปสู่ป่าหรือโคนไม้หรือเรือนว่างเปล่า แล้วผูกไว้ที่หลักคือลมหายใจเข้า-ออกนั้น ด้วยเชือกคือสติ เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตของเธอนั้นแม้จะดิ้นรนไปทางโน้นทางนี้ เมื่อไม่ได้อารมณ์ที่เคยชินก็ไม่อาจจะตัดเชือกคือสติ หนีไปได้ ก็ย่อมจะหมอบและแอบอิงอารมณ์นั้น

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

ด้วยอำนาจอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ^{๔๖}

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

บทบาลีว่า รุกขมุลคโต วา สุธัญญาคารคโต วา

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

พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า ถ้าเป็นฤดูร้อนควรไปสู่อุทยานหรือที่โล่ง ถ้าเป็นฤดูหนาวควรไปสู่อุทยานหรือโคนไม้หรือตง ถ้าเป็นฤดูฝนควรไปสู่อุทยาน เป็นถ้ำ เป็นภูเขาที่มีเงือกกันฝนได้ ริมลำธารที่ตลิ่งกันฝนได้ และได้ลอมฟาง ดังนี้ เป็นต้น ในบาลีบางแห่งแสดงให้เห็นละเอียดไปอีกว่า ถ้าในฤดูร้อนกลางวันอยู่ในป่าสบาย กลางคืนอยู่ในที่โล่งสบาย แต่ถ้าเป็นฤดูหนาว กลางวันอยู่ที่โล่งสบาย กลางคืนอยู่ในป่าสบาย^{๔๙}

^{๔๖} วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

^{๔๗} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๖๑.

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

^{๔๙} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๖๒.

บทบาลีว่า **นีสีหิตี ปลลงกั อากุชิตวา**

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

พุทธทาสภิกขุอธิบายบอกวัตถุประสงค์ว่า อิริยาบถนั่งเหมาะสมที่สุดสำหรับเจริญอานาปานสติ คือ สามารถคิดนึกได้อย่างแน่วแน่ ไม่ต้องกังวลว่าจะเซหรือล้มอย่างในอิริยาบถยืน และไม่ก่อให้เกิดอาการง่วงหรือความหลงใหลอย่างอื่นเหมือนอิริยาบถนอน มี ๒ ลักษณะ คือ

๑. ปัทมาสนะ ทำนั่งดอกบัว โดยการหย่อนตัวลงนั่งแล้วเหยียดขาออกไปตรง ๆ ข้างหน้าทั้งสองข้าง แล้วงอเข้าซ้ายเข้ามาจนฝ่าเท้าอยู่ใต้ขาขวา ยกเท้าขวาทับเข้าซ้าย

๒. สิทธาสนะ ทำนั่งของพวกสิทธาโดยการหย่อนตัวลงนั่งแล้วเหยียดขาออกไปตรง ๆ ข้างหน้าทั้งสองข้าง แล้วงอเข้าซ้ายเข้ามาจนฝ่าเท้าอยู่ใต้ขาขวา แล้วยกเท้าขวาขึ้นทับเข้าซ้ายแล้วยกเท้าซ้ายขึ้นมาขัดบนขาขวาอีกหนึ่ง มีอวางซ้อนกันไว้ตรงตัก^{๕๑}

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

บทบาลีว่า **อุชฺฐุ กายั ปณฺธิธาย** (ตั้งกายตรง)

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ตั้งร่างกายส่วนบนให้ตรง คือ นั่งเรียงกระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อนให้ปลายจรดกัน^{๕๓} เพราะเมื่อพระโยคาวจรนั่ง

^{๕๐} วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

^{๕๑} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๖๓.

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

^{๕๓} อัง.ติก.อ.(ไทย) ๓๔/๓๑๙ , ขุ.ป.อ.(ไทย) ๖๙/๑๗๖.(มหามกุฏฯ)

อย่างนั้น หนึ่งเนื้อและเอ็นย่อมไม่ตึง เมื่อเป็นอย่างนั้น เวทนาซึ่งมีการตึง หนึ่งตึงเนื้อและเอ็นเหล่านั้น เป็นปัจจัยให้เกิดขึ้นแก่พระโยคาวจรนั้นก็ไม่ได้เกิดขึ้น เมื่อเวทนาเหล่านั้นไม่เกิดขึ้น จิตก็ย่อมมีอารมณ์เป็นหนึ่ง กรรมฐานย่อมไม่ตกถอย ย่อมเข้าถึงความเจริญของกามขึ้น

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

บทบาลีว่า **ปริมฺขํ สติ อฺปฺนฺรเปตฺวา** (ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า)

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึง ตั้งสติกำหนดอารมณ์กรรมฐาน^{๕๕}

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

^{๕๔} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๖๔.

^{๕๕} วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

เพราะเป็นเพียงขั้นที่เพิ่งเริ่มกำหนดเท่านั้น โดยพลตินัย ก็คือนั่งตัวตรงแล้วก็เริ่มระดมความรู้สึกทั้งหมดตรงไปยังลมหายใจที่ตนกำลังหายใจอยู่นั่นเอง ไม่จำเป็นต้องหลับตาเสมอไป สามารถทำได้ทั้งลืมตา โดยทำให้ตาของตนจ้องจับอยู่ที่ปลายจมูกของตนจนกระทั่งไม่เห็นสิ่งอื่นใด อาศัยกำลังใจที่เข้มแข็งแล้วย่อมจะทำได้โดยไม่ยาก ตาลิมอยู่และมองอยู่ที่ปลายจมูกก็จริง แต่จิตไม่ได้ออกมามองด้วย คงมุ่งอยู่ที่การจะกำหนดลมหรือติดตามลมแต่อย่างเดียว^{๕๖}

โส สโต ว อสสสติ สโต ว ปสสสติ. ภิกษุณั้นมีสติอยู่ ย่อมหายใจเข้า มีสติอยู่ ย่อมหายใจออก

บทบาลีว่า โส สโต ว อสสสติ

พระอรชณกถาจารย์อธิบายว่า ภิกษุณั้นนั่งอย่างนี้ และตั้งสติไว้มั่นอย่างนี้แล้ว เมื่อไม่ละสตินั้นชื่อว่า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ท่านอธิบายไว้ว่า เป็นสโตการี ผู้ทำสติ^{๕๗}

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

^{๕๖} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๖๔.

^{๕๗} วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

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

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

พระบาลีว่า อสสสติ ปสสสติ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส อธิบายความดังนี้

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

คำว่า อสสาโส คือ ลมที่ออกไปภายนอก คำว่า ปสสาโส คือ ลมที่เข้ามาภายใน แต่ในอรรถกถาพระสูตรทั้งหลายพบข้อความกลับกัน

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

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

^{๕๙} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๕/๒๕๖.

^{๖๐} วิ.มท.อ. (บาลี)๑/๕๐๐,อง.จตฺก.อ. (บาลี)๓/๑๐๘,วิสุทฺธิ.(บาลี)๑/๒๙๖.

^{๖๑} ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๐๕/๑๓๖.

สุตตตนตฺถุจกถายํ ปน พหิ อญฺจหิตฺวาปิ อนฺโต สสนฺโต อสฺสาโส, อนฺโต อญฺจหิตฺวาปิ พหิ สสนฺโต ปสฺสาโสติ กถฺวา อุปปฏิปาฏิยา วุตฺตํ. อถฺวา มาตุกฺจฉิยํ พหิ นิกฺขมิตฺตุ อลทฺโธกาโส นาสิกาวาโต มาตุกฺจฉิโต นิกฺขนตมตเต ปจฺมํ พหิ นิกฺขมตีติ วินยญฺจกถายํ อุปปตฺติกฺกเมน อาทิมหิ สาโส อสฺสาโสติ พหิ นิกฺขมนวาทฺ วุตฺโต. เตเนวาท “สพฺเพสมปิ คพฺภเสยยกานนฺ”ติอาทิ. สุตตตนตฺถุจกถายํ ปน ปวตฺติยํ ภาวนารมฺภสมเย ปจฺมํ นาสิกาวตสฺส อนฺโต อากทฺฒิตฺวา ปจฺฉา พหิ วิสฺสชฺชนโต ปวตฺติกฺกเมน “อาทิมหิ สาโส อสฺสาโส”ติ อนฺโต ปวิสฺสนวาทฺ วุตฺโต.^{๖๒}

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

อีกนัยหนึ่ง ลมในโพรงจมูกที่ไม่ได้โอกาสออกไปภายนอกกระหว่างอยู่ในครรภ์มารดา เมื่อทารกคลอดแล้วย่อมปล่อยออกไปภายนอกก่อน ดังนั้น ในอรรถกถาพระวินัยจึงกล่าวถึงลมที่ออกไปภายนอก ตามลำดับแห่งการเกิดขึ้น มีรูปวิเคราะหฺว่า อาทิมหิ สาโส อสฺสาโส (หายใจออก คือ ลมหายใจในเบื้องต้นแรก) ฉะนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า สพฺเพสมปิ คพฺภเสยยกานํ (ลมภายในย่อมออกไปก่อนในเวลาทีทารกออกจากครรภ์มารดา ต่อมาลมภายนอกจึงรับเอาธุลีอันละเอียดเข้าไปภายในกระทบพีดานแล้วดับไป) เป็นต้น แต่ในอรรถกถาพระสูตรกล่าวถึงลมที่เข้าไปภายในตามลำดับแห่งการเกิดขึ้น โดยมีรูปวิเคราะหฺว่า อาทิมหิ สาโส อสฺสาโส (หายใจเข้า คือ ลมหายใจในเบื้องต้นแรก) เพราะลมทางจมูกทีแรกในเวลาเริ่มภาวนาในปัจจุบัน ดึงลมหายใจเข้าไปไว้ภายในก่อนและปล่อยออกข้างนอกภายหลัง”

คัมภีร์วิมุตติวินทนีฎีกาอธิบายว่า อา ปจฺมํ พหิมุขํ สสนํ อสฺสาโส,

^{๖๒} สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๒/๒๒๙.

ตโต อนโตมุขํ ปฏิสสนํ ปสสาโสติ อาห อสสาโสติ พหิ นิกขมนน-
วาโตติอาทิ. สุตตตณฺฏกถาสํ ปน อากขุตฺตมวเสน อนโต สสนํ อสสาโส
,พหิ ปฏิสสนํ ปสสาโสติ กตฺวา อุปปฏิปาฎิยา วุตฺตํ.^{๖๓}

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

อนึ่ง คำว่า อสสาสปสสาส มีคำไวพจน์ว่า อานาปาน มาจาก อาน
ศัพท์ + อปาน ศัพท์ มีความหมายว่า ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก
หรือลมหายใจออกและลมหายใจเข้า โดย อปาน ศัพท์มีรูปวิเคราะห์ว่า
อานโต อปคตํ อปานํ (อปานะ คือลมหายใจที่ถัดมาจากลมหายใจเข้า/
ลมหายใจออก) ดังมีสาธกในคัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกายว่า อานนฺติ
อสสาโส อปานนฺติ ปสสาโส. อสสาสปสสาสนิมิตตารมฺมณา สติ อานา-
ปานสติ สติสีเสน เจตถตฺตสมปยุตฺตสมาธิภาวนา อธิปเปตา.^{๖๔}

“คำว่า อานํ คือลมหายใจเข้า คำว่า อปานํ คือลมหายใจออก สติที่
มีลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์ ชื่อว่า อานาปานสติ

อนึ่ง การเจริญสมาธิที่ประกอบด้วยสตินี้ หมายถึงแล้วใน คำนี้
โดยกล่าวถึงสติ แต่มุ่งให้หมายถึงสมาธิ” อีกนัยหนึ่ง ตตฺตบพเป็น อาน+
อปาน ดังมีสาธกในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคว่า นิทเทเส ปน
นาการสฺส ทีฆตฺตมชฺฌเปกฺขิตฺวา อปานนฺติ^{๖๕}

“แต่ในคัมภีร์นิตเทศ กล่าวถึงรูปว่า อปาน โดยเพิกเฉยความเป็น

^{๖๓} วมติ.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๐.

^{๖๔} ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๒๐๖.

^{๖๕} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๘๑.

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

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

อน ปาณเน. ปาณนํ สสนํ. อนติ. อานํ. ปานํ. ตตถ อานนติ อสสาโส. ปานนติ ปสสาโส. เอเตสุ อสสาโสติ พหิ นิภขมนวาโต. ปสสาโสติ อนโต ปวิสนวาโตติ วินยภูจกถายํ วุตตํ. สุตตณตภูจกถาสู ปน อุปปฏิปาภฺยิยา อาคตํ. อน ธาตุใช้ในความหมายว่า หายใจ, เป็นอยู่, มีชีวิต ปาณน คือ หายใจ (เป็นอยู่, มีชีวิต) อานํ ลมหายใจเข้า, ปานํ ลมหายใจออก.

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

ค. นัยพระอภิธรรม พระอภิธรรมปิฎกกล่าวถึงเรื่องธาตุลม และ ลมหายใจ ไว้ ดังนี้

ตตถ กตมา วาโยธาตุ วาโยธาตุหุຍํ อตฺถิ อชฺชตฺติกา อตฺถิ พาหิรา. ตตถ กตมา อชฺชตฺติกา วาโยธาตุ ยํ อชฺชตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ ฌมฺภิตตฺตํ รูปสฺส อชฺชตฺตํ อฺปาทินฺนํ เสยฺยถิํ อฺพุทฺธจฺจมา วาตา อโรคฺคา วาตา กุจฺฉิสยา วาตา โภกฺกุสฺสยา วาตา อํคฺคมาจฺจนาสุริโน วาตา สตถกฺวาตา ชุรกฺวาตา อฺปฺปฺลกฺวาตา อสสาโส ปสสาโส ยํ วา ปนญฺญมฺปิ อตฺถิ อชฺชตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ ฌมฺภิตตฺตํ รูปสฺส อชฺชตฺตํ อฺปาทินฺนํ อยํ วุจฺจติ อชฺชตฺติกา วาโยธาตุ. ตตถ กตมา พาหิรา วาโยธาตุ ยํ พาหิรี วาโย วาโยคตํ ฌมฺภิตตฺตํ รูปสฺส พหิทฺธา อฺนฺปาทินฺนํ

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

เสยยถีทำ ปุรตถิมมา วาตา ปจฉิมมา วาตา อุตตตรา วาตา ทกขินา วาตา
สรชา วาตา อรชา วาตา สีตา วาตา อุณหา วาตา ปริตตา วาตา
อธิมตตา วาตา กาฬา วาตา เวรมภวาตา ปกขวาตา สุปณณวาตา
तालवण्णवाता विरुपनवाता यं वा पनण्णमपि อตถิ พาหิรั วาโย
วาโยคตฺถ ฌมภิตตฺถ รุปสส พหิทธา อนุปาทินนํ ออัย วุจจติ พาหิรา วาโย
ธาตุ. ยา จ อชมตติกา วาโยธาตุ ยา จ พาหิรา วาโยธาตุ ตเทกชฌ
อภิสถณฺหิตฺวา อภิสงฺขิปปิตฺวา ออัย วุจจติ วาโยธาตุ.^{๖๗}

ธาตุลลมี ๒ อย่าง คือ วาโยธาตุที่เป็นภายในก็มี ที่เป็นภายนอกก็
มี วาโยธาตุที่เป็นภายในคือความพัดไปมา ธรรมชาติที่พัดไปมา
ธรรมชาติเครื่องค้ำจุนรูป เป็นภายในตน มีเฉพาะตน ที่กรรมอัน
ประกอบด้วยตัณหาและทิวฏฐียึดถือ ซึ่งเป็นภายในตน เช่น ลมพัดขึ้น
เบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมมพัดไปตามตัว ลม
คัสตรา ลมมีดโกน ลมเพิกหัวใจ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือความ
พัดไปมา ธรรมชาติที่พัดไปมา ธรรมชาติเครื่องค้ำจุนรูปเป็นภายในตน มี
เฉพาะตน ที่กรรมอัน ประกอบด้วยตัณหาและทิวฏฐียึดถือ ซึ่งเป็น
ภายในตน แม้อื่นใดมีอยู่ นี้เรียกว่า วาโยธาตุที่เป็นภายใน

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

คัมภีร์อรรถกถาพระวิงค์อธิบายว่า บทว่า อสสาโส (ลมหายใจ

^{๖๗} อภ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๗๖/๑๓๗.

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

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

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

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

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

^{๖๘} อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๕๕/๗๗.

^{๖๙} วิกาวิ.โยชนา (บาลี) ๓/๑๐๑/๒๓๒.

^{๗๐} วิกาวิ.โยชนา (บาลี) ๓/๑๐๑/๒๓๒.

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

อสุสาสมาทิมชฌปริโยสานัน สติยา อนุคจฉโต อชฌตตวิกเขปคตฺ จิตตํ
สมาธิสสุ ปริปนฺโน ปสฺสาสมาทิมชฌปริโยสานัน สติยา อนุคจฉโต พหิทฺธา
วิกเขปคตฺ จิตตํ สมาธิสสุ ปริปนฺโน อสุสาสมาทิมชฌปริโยสานัน สติยา
อนุคจฉโต อชฌตตํ วิกเขปคเตน จิตเตน กาโยปี จิตตมปี สารทฺธา จ
โหนติ อิญฺชิตา จ ฌนฺทิตา จ. ปสฺสาสมาทิมชฌปริโยสานัน สติยา อนุคจฉโต
พหิทฺธา วิกเขปคเตน จิตเตน กาโยปี จิตตมปี สารทฺธาจ โหนติ อิญฺชิตา
จ ฌนฺทิตา จ.^{๗๒}

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

“เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจเข้า
ด้วยสติอยู่ มีจิตถึงความซัดส่ายภายใน กายกับจิตย่อมเร้าร้อน
กระสับกระส่ายไม่สงบ เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด
ของลมหายใจออกด้วยสติอยู่ มีจิตถึงความซัดส่ายภายนอก กายกับจิต
ย่อมเร้าร้อนกระสับกระส่ายไม่สงบ”

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

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

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

^{๗๓} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๖๖.

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

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

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

๑.๖ อานิสงส์ของอานาปานสติภาวนา

๑.๖.๑ ทำสติปัฏฐาน ๔ และโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์

อานาปานสติภาวนานี้เป็นมูลแห่งการทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ ดังพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์มัชฌิมนิกายว่า

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

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสอธิบายหลักธรรม ที่เป็นอาหาร^{๗๘} ทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ ไว้ว่า

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

แม้สติปัฏฐาน ๔ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร
อะไรเล่าเป็นอาหารของสติปัฏฐาน ๔ ควรตอบว่า ‘สุจจริต ๓’

แม้สุจจริต ๓ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่า
เป็นอาหารของสุจจริต ๓ ควรตอบว่า ‘ความสำรวมอินทรีย์’

แม้ความสำรวมอินทรีย์ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามี
อาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของความสำรวมอินทรีย์ ควรตอบว่า ‘สติ
สัมปชัญญะ’

แม้สติสัมปชัญญะ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร

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

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

^{๗๘} อตตโน ผล อหระตตี อหะโร. สภาพทีนัมาซังผล เรียกว่า อาหาร ดุโน ขุ.
จู.อ. (บาลี) หน้า ๖๐.

อะไรเล่าเป็นอาหารของสติสัมปชัญญะ ควรตอบว่าการมนสิการโดยแยกกาย
แม้การมนสิการโดยแยกกาย เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามี
มีอาหารอะไรเล่าเป็นอาหารของการมนสิการโดยแยกกาย ควรตอบว่า
‘ศรัทธา’

แม้ศรัทธา เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่า
เป็นอาหารของศรัทธา ควรตอบว่า ‘การฟังสัทธรรม’

แม้การฟังสัทธรรม เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร
อะไรเล่าเป็นอาหารของการฟังสัทธรรม ควรตอบว่า ‘การคบสัตบุรุษ’

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

เจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์

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

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

^{๗๙} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

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

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

ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๘๒}

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

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณากาย

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

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

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาเวทนา

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

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

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

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

^{๘๕} คูใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

^{๘๖} อารมณสส รสี เวทยนติ อนุภวนตตีติ เวทนา. คูใน อภิ.ส.อ. (บาลี) ๒/๘๙.

ตามรู้ จนเห็นความเกิด-ดับของเวทนา ดังพระพุทธพจน์ว่า “เธอตามรู้สภาวะความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ความดับบ้าง ทั้งความเกิดและความดับในเวทนาอยู่บ้าง ย่อมเข้าไปตั้งสติว่า เวทนามีก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เอาไว้ระลึกรู้ เธออยู่อย่างไม่ถูกค้นหาและทิวฏฐิ เข้าอิงอาศัย”

สติกำหนดรู้เวทนาตามดูเวทนาในร่างกายนี้ กำหนดดูว่าทั้งหมดนั้นเป็นทุกข์ ละความสำคัญผิดว่าสุข เห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นตัณหาจริต และสมถยานิก มีปัญญามาก^{๘๗}

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาจิต

จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ คือ รับอารมณ์อยู่เสมอ^{๘๘}

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีสติกำหนดรู้จิตย่อย (เช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ เป็นต้น) ในจิตใหญ่ พิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต คือ ความนึก ,คิดต่างๆ เช่น ดูว่าจิตมีราคะ หรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะ หรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ หรือไม่มีโมหะ ฯลฯ โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง ว่าเป็นแต่เพียงความคิดนึก ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน^{๘๙} ละความสำคัญผิดว่าเที่ยง เห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นทิวฏฐิจริต และเป็นวิปัสสนายานิก มีปัญญาน้อย^{๙๐}

๔. รัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาสภาพธรรม

ธรรม หมายถึง สภาวะที่ทรงสภาพของตนไว้^{๙๑} คือ เป็นอยู่อย่างไร ก็เป็นอย่างนั้น เช่น สติเป็นธรรมชาติระลึกรู้ได้ ปัญญาเป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์ เป็นต้น^{๙๒} เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต

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

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

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

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

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

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

ผู้เจริญวิปัสสนาพิจารณาสภาพธรรมต่างๆ ที่มาปรากฏให้จิตรู้ หรือที่จิตน้อมไปรู้ มีธรรมอะไรเกิดขึ้นก็รู้ชัดในธรรมนั้นๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ทั้งภายในและภายนอก รู้ไปตามลำดับตั้งแต่อย่างหยابไปจนถึงอย่างละเอียดที่สุด ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ลึกซึ้งกว่าการเห็นกาย เวทนาและจิต ตามที่ได้ปฏิบัติมา ให้ความจริงแบบอริยสัจ ไม่ใช่เพียงแต่กำหนดรู้สภาวะธรรมอันเป็นทุกข์เท่านั้น แต่ต้องมีการกำหนดรู้ถึงทางดับทุกข์ของทุกข์นั้นๆ ด้วย กำหนดรู้สภาวะที่ปรากฏให้รู้ว่า สภาวะธรรมทั้งหมดนั้น “เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน” จนละความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตนได้ เหมาะสำหรับผู้เป็นทิวฐิจริต และวิปัสสนายานิก มีปัญญามาก^{๙๓}

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

โพชฌงค์ ๗ ย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์

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

โพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ เป็นองค์ประกอบที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วก่อให้เกิดวิชชาและวิมุตติในที่สุด พระพุทธองค์ตรัสว่า “โพชฌงค์เป็นธรรมที่น้อมไปสู่พระนิพพาน เหมือนแม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่มหาสมุทรตามปกติ”^{๙๖}

สัมโพชฌงค์ คือ องค์ธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้แห่งอริยสาวก อัน

^{๙๓} ดูใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

^{๙๔} ดูใน ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

^{๙๕} โพธิยา โพธิสส อังคโคติ โพชฌงโค. (ม.ม.อ. (บาลี)๑/๒๗/๙๑-๙๒, พุชมติ เอตายาติ โพิ ปรณญา ดูใน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๖๖/๓๓๒., ส.ส. (ไทย)๓/๕๒/๕๘.

^{๙๖} ส.มหา. (ไทย) ๑๙.๒๕๘.๑๑๙

ผู้เจริญวิปัสสนาเพียรจดจ่ออย่างแรงกล้า ตามสภาวะปัจจุบันด้วยสัมมัปธาน ^{๑๐๔} ในทางกายคือตั้งกายให้ตรงเสมอ ในทางใจคือจดจ่อ สภาวะปัจจุบันที่รู้สึกว่าจะชอบไม่ชอบ กำหนดให้รู้เท่าทันอารมณ์^{๑๐๕}

๔. ปิติสัมโพชฌงค์ ความอิมใจเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ปิติเจตสิกที่มีความอิมใจในการเจริญสติปัฏฐาน ปิติแผ่ซ่านไปด้วยความยินดี ทำให้กายและจิตฟูขึ้น มี ๕ ประการ คือ

๑) ขุททกาปิติ ปิติเล็กน้อย มีขนลุกทั่วร่างกายหรือน้ำตาไหล

๒) ฌณิกาปิติ ปิติชั่วขณะ ปรากฏแม้ในขณะที่เพ่งหลับตาก็มี

๓) โอกันติกาปิติ ปิติซึมซับ คล้ายคลื่นหรือกระแสไฟ

๔) อุกพเพงคาปิติ ปิติโลดโผน ทำให้กายลอยได้

๕) ผรณาปิติ ปิติซาบซ่าน ซาบซ่านทรวงอกไป-มาทั่วร่าง

ปิติประเภทหลังมีกำลังกว่าประเภทแรก เมื่อกำหนดรู้เท่าทัน จะสามารถยกจิตและอารมณ์ขึ้นสู่วิปัสสนาและโลกุตตรธรรมได้

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกายสงบใจเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ปัสสัทธิเจตสิกมีความสงบกายสงบใจในขณะที่กำหนดรู้อารมณ์ (กาย เวทนา จิต ธรรม) มีสภาพสงบกิเลส ไม่มีกิเลสรบกวนใจให้เศร้าหมอง ไมโลภ ไมโกรธ ไม่หลง บางครั้งเหมือนอยู่คนเดียวในโลก เยียบสงบ ไม่กระวนกระวาย มีความเยือกเย็นอันเกิดจากความไม่ดิ้นรนแห่งกาย (กายปัสสัทธิ) และจิต (จิตปัสสัทธิ)

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ สมาธิเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ เอกัคคตาเจตสิก ความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่ของกุศลจิตไม่ฟุ้ง^{๑๐๖}

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

^{๑๐๕} ดูใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๗๖๒.

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

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริงเป็นองค์แห่งการตรัสรู้^{๑๐๗}

อุเบกขา แปลว่า เป็นกลางวางเฉย องค์ธรรมได้แก่ ตัตรมัชฌัตตาเจตสิก ที่ทำให้จิตเป็นกลาง หรือสม่าเสมอในสภาพธรรมที่ปรากฏ

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

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

เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนา ทำสังขารูปกชาญาณให้บริบูรณ์แล้ว จิตย่อมวางเฉยต่อสังขาร^{๑๑๒} อยู่ด้วยธรรมเป็นเครื่องอยู่ คือ อนิมิตตวิโมกข์^{๑๑๓} หรือ อัปณิหิตวิโมกข์^{๑๑๔} หรือสุญญตวิโมกข์^{๑๑๕} เป็นไปเพื่อวิชชาและวิมุตติ

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

^{๑๐๘} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๗๗.

^{๑๐๙} ดูใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/-/-/๗๖๔.

^{๑๑๐} ดูใน ส.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/-/๒๖๐.

^{๑๑๑} ดูใน ชุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๓๑๘.

^{๑๑๒} ดูรายละเอียดใน ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๕/๘๘-๘๙.

^{๑๑๓} อนิมิตตวิโมกข์ องค์ธรรมได้แก่ อริยมรรค ซึ่งทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์แล้วเป็นไปโดยอาการไม่มีนิมิตคือ ไม่มีนิจจนิมิต ไม่มีฐวนิมิต และไม่มีอัตตนิมิต

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

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

สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๑๑๖}

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

ดูก่อนก็สสพ โพชฌงค์ ๗ เหล่านี้ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน โพชฌงค์ ๗ เป็นไฉน ดูก่อนก็สสพ สติสัมโพชฌงค์... อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ดูก่อนก็สสพ โพชฌงค์ ๗ เหล่านี้แล เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน^{๑๑๘}

ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค และคัมภีร์อื่น ๆ กล่าวอานิสงส์ของการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาทั้งนัยสมณะ และวิปัสสนา ไว้ดังนี้

๑. สามารถตัดวิตกมีกามวิตกเป็นต้น เพราะเป็นธรรมอันละเอียด และประณีตเป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไมและเป็นสุข^{๑๑๙}

^{๑๑๖} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.
^{๑๑๗} ดูใน ส.ม.(บาลี) ๑๙/๙๓/๕๘,ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๒๗/๒๖๔.
^{๑๑๘} ดูใน ส.ม. (บาลี) ๓๐/๔๑๗-๔๑๘/๒๒๒-๒๒๓.
^{๑๑๙} ดูรายละเอียดใน อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๑/๒๙๒.

๒. เป็นมูลเหตุแห่งการทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์^{๑๒๐}

๓. ผู้ที่ได้สำเร็จรหัตผล โดยอาศัยอานาปานสติก็มีพื้นฐานเป็นบาท
ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนเองได้ว่า จะอยู่ไปได้สักเท่าไรและสามารถ
รู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย^{๑๒๑}

๔. หลับเป็นสุขไม่ตื่นรน

๕. ตื่นก็เป็นสุข คือ มีใจเบิกบาน

๖. มีร่างกายสงบเรียบร้อย

๗. มีหิริโอตตปะยะ

๘. นำเลื่อมใส

๙. มีอริยาศยประณีต

๑๐. เป็นที่รักของคนทั้งหลาย

๑๑. ถ้ายังไม่สำเร็จจรรรค ผล นิพพาน เมื่อแตกตายทำลายขันธก็มี
สุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปเบื้องหน้า^{๑๒๒}

๑.๖.๒ ทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

วิชา หมายถึงอหัตตมรรค^{๑๒๓} คัมภีร์อรรถกถาสังยุตตนิกาย
อธิบายว่า วิชาคืออหัตตมรรค วิมุตติ หมายถึง ผลวิมุตติ^{๑๒๔} ซึ่งเป็นโลกุต
ตระอย่างเดียว^{๑๒๕}

คัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกายอธิบายอีกว่า วิมุตติรส หมายถึง ความ
ถึงพร้อมแห่งผล^{๑๒๖}

ลำดับปัญญาฐานแจ้งเพื่อวิมุตติ มีลำดับดังนี้

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

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

^{๑๒๒} ุรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/ ๓๑๘-๓๑๙.

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

^{๑๒๔} ุรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๔๓๓/๒๕๔.

^{๑๒๕} ุรายละเอียดใน สัม.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๔/๒๐๘.

๑. ชั้นรู้ว่า นามรูปมีอาการเกิด-ดับ (อุท্থัพพยานุปัสสนาญาณ) หมายถึง รู้ว่านามรูป คือชีวิตคนเรานั้นมีเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ดับไปแล้วก็เกิดขึ้น วนเวียนอยู่อย่างนี้ตลอด

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

๓. ชั้นรู้ว่า นามรูปปรากฏเป็นของน่ากลัว (ภยตูปัสสนาญาณ) หมายถึง รู้ว่านามรูปมีแตกดับเป็นจุดจบสิ้นแล้วก็เกิดความรู้ต่อไปว่านามรูปทั้งปวงไม่ว่าจะอยู่ในภพใดคติใดต่างล้วนปรากฏเป็นของน่ากลัวทั้งสิ้น เพราะต้องแตกดับสลายไป ไม่มีส่วนใดปลอดภัยเสมอ

๔. ชั้นรู้ว่า นามรูปเป็นโทษ (อาทีนวานุปัสสนาญาณ) หมายถึง เมื่อรู้ว่ำนามรูปปรากฏเป็นของน่ากลัวแล้วก็เกิดความรู้ต่อไปว่านามรูปทั้งหมดเป็นโทษ คือ เป็นสิ่งมีความบกพร่องจะต้องระคนอยู่ด้วยทุกข์

๕. ชั้นรู้ว่า นามรูปเป็นของน่าเบื่อหน่าย (นิพพิทานุปัสสนาญาณ) หมายถึง เมื่อรู้ว่ำนามรูปทั้งหมดเป็นโทษแล้วก็เกิดความรู้ต่อไปว่านามรูปทั้งหมดนั้นเป็นของน่าเบื่อหน่ายไม่น่าเพลิดเพลินจิตใจ

๖. ชั้นรู้ปรารถนาจะพ้นไปจากนามรูป (มูญจิตักมยตาญาณ) หมายถึงเมื่อรู้ว่ำนามรูปเป็นของน่าเบื่อหน่ายแล้วก็เกิดความรู้ขึ้นต่อไป คือ รู้ยากพ้นไปจากนามรูปเหล่านั้น กล่าวคือ ไม่อยากมีตัวตนอีกต่อไป ไม่อยากเกิดใหม่ในภพภูมิต่างๆ อีกต่อไป เพราะเห็นภัยของนามรูปและเกิดความเบื่อหน่ายอย่างแท้จริง

๗. ชั้นรู้พิจารณาทบทวน (ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ) หมายถึง เมื่อรู้เบื่อหน่ายในนามรูปถึงขั้นอยากจะพ้นไปให้หมดสิ้นแล้วก็เกิดความรู้ต่อไปว่าการจะพ้นจากนามรูปไปได้ทั้งหมดสิ้นนั้นต้องยกเอานามรูปขึ้นมาพิจารณาทบทวนด้วยหลักไตรลักษณ์กล่าวคือ ต้องพิจารณานามรูปจน

เห็นชัดว่าไม่เที่ยง ถูกบีบคั้นให้ผันแปรและไม่มีตัวตนที่แท้จริง เพื่อมองหาอุบายที่จะพ้นไปจากนามรูปนั้นให้ได้

๘. ขั้นรู้วางใจเป็นกลางในสังขาร คือนามรูป (สังขารุเปกขาญาณ) หมายถึง เมื่อรู้พิจารณานามรูปซ้ำด้วยหลักไตรลักษณ์แล้วก็เกิดความความรู้ขึ้นต่อไป คือ รู้วางใจเป็นกลาง เพราะมีความเข้าใจตามสภาพเป็นจริงว่า นามรูปทั้งปวงย่อมไม่เที่ยง ถูกบีบคั้นให้ผันแปร และไม่มีตัวตนที่แท้จริง แล้ววางใจเป็นกลางได้ไม่ยินดียินร้าย จากนั้นก็เห็นว่า นิพพาน คือการดับนามรูปได้สิ้น เป็นทางแห่งความสงบ และญาณ คือความรู้ที่มุ่งตรงต่อนิพพาน เลิกละความเกี่ยวเกาะกับนามรูปเสียได้

๙. ขั้นรู้สอดคล้องตามอริยสัจ (สัจจานุโลมิกญาณ) หมายถึง เมื่อรู้วางใจเป็นกลางในนามรูปจนเกิดญาณ คือความรู้มุ่งตรงต่อนิพพานแล้วก็เกิดความรู้อันต่อไป คือรู้สอดคล้องตามอริยสัจว่านามรูปทั้งหมดล้วนเป็นทุกข์ซึ่งมูลเหตุมาจากตัณหา แต่ถึงอย่างไรนามรูปทั้งหมดนั้นก็ดับได้โดยการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ^{๑๒๗}

ปัญญาเร่งทั้ง ๙ ขั้นนี้ เรียกว่า **ตทังควิมุตติ** อนึ่ง ขั้นที่ ๙ เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็เกิดโคตรภูญาณ แล้วบรรลุมรรคญาณ ผลญาณ สำเร็จเป็นพระอริยะ ตามลำดับ ตั้งแต่เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี ไปจนถึงเป็นพระอรหันต์

วิมุตติขั้นสูงสุด ^{๑๒๘} แยกออกได้เป็น ๓ อย่าง คือ

๑) การหลุดพ้นที่เป็นมรรค เรียกว่า **สมุจเฉทวิมุตติ**

๒) ความเป็นผู้หลุดพ้น คือ ความเป็นอิสระ เมื่อหลุดพ้นออกมาได้แล้ว วิมุตติในความหมายอย่างนี้ จัดเป็นผล เรียกว่า **ปฏิบัติสัททวิมุตติ**

^{๑๒๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๑, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๓/๒๖๒-๓๑๘.

^{๑๒๘} วิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยอรหัตผล (ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๒๓/๖๑)

๓) ภาวะแห่งความเป็นผู้หลุดพ้น ภาวะแห่งความเป็นอิสระที่หลุดพ้น ที่ผู้เป็นอิสระนั้นเข้าถึงและรู้สึกได้ ซึ่งก่อให้เกิดความสุขสบายปลอดโปร่งโล่งใจ เป็นต้น และภาวะแห่งความเป็นอิสระเช่นนั้น ที่ผู้ยังไม่หลุดพ้น กำหนดเป็นอารมณ์ คือ นึกถึง คำนึงถึง ห่วงเอาเป็นจุดหมายในใจ เป็นต้น ซึ่งหมายถึง “นิพพาน” นั้นเอง^{๑๒๙} เรียกว่า **นิสสรณวิมุตติ**^{๑๓๐}

^{๑๒๙} พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**. (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๘-๓๐๙.

^{๑๓๐} ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๙๗/๑๒๑.