

บทที่ ๒

การเจริญอานาปานสติภาวนา

๒.๑ การเจริญภาวนา

คำสอนของพุทธศาสนาต่างจากศาสนาอื่น คือ คำสอนของศาสนาอื่นนั้นเป็นคำสั่งสำเร็จรูปที่ศาสนิกจะต้องทำตามให้เทพเจ้าพึงพอใจ ใครไม่ทำตามจะถูกลงโทษจากเทพเจ้าเบื้องบน โดยการให้ตกนรกไปตลอดกาล แต่คำสอนของพุทธศาสนาเป็นเพียงการนำความจริงของธรรมชาติมาบอกเท่านั้น พระพุทธเจ้าไม่ใช่ผู้สร้างกฎหรือผู้บังคับผู้คนให้ต้องทำตามกฎพระองค์เป็นเพียงมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งที่ยพยายามสั่งสม/บำเพ็ญบารมีมาแล้วนับแสนโกฏิตชาติ^๑ จนได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยความเพียรแห่งพระองค์เอง ทรงรู้แจ้งในกฎเกณฑ์ที่ทั้งปวงของธรรมชาติว่า สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีอะไรเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น ดังปรากฏหลักฐานในจุฬามณีวิภังคสูตร^๒ และทรงรู้ว่าต้องปฏิบัติอย่างไรบ้างจึงจะหลุดพ้นไปจากกฎเกณฑ์ที่ทั้งปวงของธรรมชาติได้ ดังที่พระองค์ตรัสไว้ว่า

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

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

^๒ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๔๔/๓๕๓.

^๓ อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

และตรัสว่า “เพราะชาติเป็นปัจจัยขรามรณะจึงมี ตถาคตเกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นก็ตาม ธาตุอันนั้น คือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้ ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้แจ้งและเข้าถึงธรรมนั้นแล้ว ครั้นรู้แจ้งและเข้าถึงแล้วจึงนำมาบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่าย และกล่าว ว่า ‘เธอทั้งหลายจงดูเถิด’”^๔

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

ศาสนาพุทธมุ่งศึกษาแต่ในประเด็นว่า ทำอย่างไรจึงจะหลุดพ้นไปจากกฎเกณฑ์ทั้งปวงได้ ไม่ต้องยอมสยบอยู่กับอำนาจใด ๆ ทั้งสิ้น ในที่สุดพระพุทธเจ้าก็ทรงค้นพบวิธีการนั้น นั่นก็คือ*การเจริญภาวนา*ที่สามารถปฏิบัติให้เห็นผลได้จริงในชาตินี้ ไม่ต้องรอให้ตายเสียก่อนจึงจะได้พบ ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ด้วยตนเองในปัจจุบันขณะ ซึ่งพระอรหันต์ในพุทธศาสนาสามารถพิสูจน์ทราบ จนเห็นประจักษ์แล้วจึงนำออกเผยแผ่สืบทอดกันมา จนถึงปัจจุบัน

หลังจากตรัสรู้แล้ว พระพุทธเจ้าทรงได้พระนามอีกนามหนึ่งว่า “พระสัพพัญญู” แปลว่า ผู้รู้ทั้งปวง คือรู้หมดทุกอย่าง^๖ ด้วยความที่พระองค์รู้ทุกสิ่งทุกอย่างนี้เอง ทำให้พระองค์ทรงประมวลความรู้ทั้งหมดเข้าด้วยกัน จึงมีพระดำริว่า ถ้าหากทรงสอนทั้งหมดหรือบอกทั้งหมดที่ทรงรู้ ก็จะทำให้เกิดโทษ เกิดหายนะแก่มวลสรรพสัตว์เสียมากกว่า พระองค์จึงเลือกที่

^๔ ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๔

^๕ ดุรายละเอียด ส.มหา. (ไทย) ๑๙/๑๑๘๑/๖๕๔, อ.เอก. (ไทย) ๒๐/๓๔๒/๔๔.

^๖ ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๒/๒๕๒.

จะสอนเฉพาะเรื่องที่เป็นไปเพื่อดับทุกข์ เพื่อคลายโศกเท่านั้น^๗

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

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

พระสารีบุตรเถระอธิบายความหมายไว้ ๔ ประการ^{๑๑} คือ

๑) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตนไม่ล่วงเลยกันและกัน เช่น เมื่อโยคีละความพอใจในกามได้แล้วทันทีนั่นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน เป็นต้น

^๗ ดูใน ส.ส. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.

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

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

^{๑๐} พระคัมภีร์สาราภิงค์ (แปลและเรียบเรียง), **ปมัตถทีปนี**, หน้า ๔๙๘.

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

๒) ภาวนา คือธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ มีรสอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกาม เป็นต้น

๓) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น ๆ เข้าไป คือ เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจการหลีกออกจากกามเข้าไป เป็นต้น

๔. ภาวนา คือ การปฏิบัติเนื่องๆ เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่องๆ ซึ่งความออกจากกาม เป็นต้น^{๑๒}

เรียกอีกอย่างว่า กรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เป็นที่ตั้งแห่งการทำงาน ที่ตั้งของความเจริญอุตสาหะที่เรียกว่าการปรารภความเพียร และเป็นที่ตั้งของความสุขพิเศษ เพราะเป็นที่ตั้งของความสุขในฌานและมรรคผล^{๑๓}

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

๑. สมถภาวนา หรือ สมถะ คือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบหรือการทำจิตให้เป็นสมาธิ ผลการปฏิบัติจะทำให้ได้ฌาน อภิญญา ๕ แต่ยังไม่บรรลุนิพพาน ผู้ที่ปรารถนาบรรลุนิพพานจะต้องปฏิบัติวิปัสสนาต่ออีก

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

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

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

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

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

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน อง.จตุก.อ. (บาลี) ๒/๒๕๔/๔๔๗.

มรรค ผล นิพพาน ดับกิเลสตัณหาได้อย่างสิ้นเชิง^{๑๗}

ความเข้าใจของผู้ปฏิบัติหลายท่านคิดว่า “การปฏิบัติสมณะดีกว่าวิปัสสนา เพราะสมณะฝึกแล้วทำให้เหาะได้รู้ใจคนอื่นได้ เสกมนต์คาถาอาคมได้ ส่วนวิปัสสนาล้วนๆ ทำเช่นนั้นไม่ได้” แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติสมณะก็ยังเป็นเพียงปุถุชนที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด หาที่สุดของภพชาติไม่ได้ ยังต้องตกอบายทรมานในนรกอีกนับชาติไม่ถ้วน ส่วนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ นั้น ถึงแม้จะเหาะไม่ได้ เสกคาถาไม่ขลัง แต่ก็เหลือภพชาติเพียงแค่ ๗ ชาติเป็นอย่างยิ่ง และตั้งแต่ชาตินี้เป็นต้นไปก็จะไม่ตกอบายอีกเลย

ผลจากสมณะไม่ว่าจะเป็นฌานสมาบัติหรืออภิญญาก็ตามยังเป็นเพียงโลกีย์^{๑๘} เป็นของปุถุชน เสื่อมถอยได้ เช่น ฤทธิ์ที่พระเทวทัตได้^{๑๙} เจโตวิมุตติของพระโคตมิกะ^{๒๐} และฌานสมาบัติของพระภิกษุสามเณร ฤาษีและคฤหัสถ์ เป็นของมีมาก่อนพุทธกาล เป็นของมีได้ในลัทธิภายนอกศาสนา พุทธ^{๒๑} มิใช่จุดหมายของพระพุทธศาสนา เพราะไม่ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ได้อย่างแท้จริง นักบวชบางลัทธิทำสมาธิจนได้ฌาน ๔ แต่ยังมีมิจฉาทิฎฐิเกี่ยวกับเรื่องอตฺตาและยึดถือในฌานนั้นว่าเป็นนิพพานก็มี ลัทธิเช่นนี้พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธ^{๒๒}

ผลที่ต้องการจากสมณะตามหลักพุทธศาสนา คือการสร้างสมาธิเพื่อใช้เป็นบาทฐานวิปัสสนา จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาสำเร็จด้วยวิปัสสนา คือการฝึกอบรมปัญญาที่มีสมาธินั้นเป็นบาทฐาน หากบรรลุดจุดหมายสูงสุดด้วยและยังได้ผลพิเศษแห่งสมณะด้วย ก็จัดว่าเป็นผู้มี

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

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

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

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

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

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

คุณสมบัติพิเศษได้รับการยกย่องนับถืออย่างสูง แต่หากบรรลุจุดหมายแห่งวิปัสสนาอย่างเดียวไม่ได้ผลวิเศษแห่งสมณะ ก็ยิ่งเลิศกว่าได้ผลวิเศษแห่งสมณะคือได้ฌานสมาบัติและอภิญา ๕ แต่ยังไม่พ้นจากอวิชชาและกิเลสต่างๆ ไม่ต้องพูดถึงจุดหมายสูงสุด แม้แต่เพียงขั้นสมาธิ พระอนาคามีถึงแม้จะไม่ได้ฌานสมาบัติ ไม่ได้อภิญา ก็ชื่อว่าเป็นผู้บำเพ็ญสมาธิบริบูรณ์^{๒๓} เพราะสมาธิของพระอนาคามีผู้ไม่ได้ฌานสมาบัติ แม้จะไม่ใช้สมาธิที่สูงวิเศษอะไรนักแต่ก็เป็นสมาธิที่สมบูรณ์ในตัว^{๒๔} เพราะไม่มีกิเลสที่จะทำให้เสื่อมถอยได้ ตรงข้ามกับสมาธิของผู้เจริญสมณะอย่างเดียวกันได้ฌานสมาบัติและอภิญา แต่ไม่ได้เจริญวิปัสสนาไม่ได้บรรลุมรรคผล แม้สมาธินั้นจะเป็นสมาธิขั้นสูงมีผลพิเศษ แต่ก็ขาดหลักประกันที่จะทำให้ยั่งยืนมั่นคง ผู้ได้สมาธิอย่างนี้ถ้ายังเป็นปุถุชนก็อาจถูกกิเลสครอบงำทำให้เสื่อมถอยได้อีก

๒.๑.๑ สมถภาวนา

สมณะ คือการเพ่งอารมณ์เพื่อให้จิตตั้งมั่น สงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว และสามารถทำให้กิเลสนิรวรณสงบระงับลงได้^{๒๕}

ก. ความหมาย

คำว่า สมณะ แปลว่า สงบ มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑) สงบจากนิรวรณ มีวิเคราะห์ว่า กามจจนทาทย โป จจณิกธมเม สมะตีติ สมโถ^{๒๖} นิรวรณะ สมะตีติ สมโถ โย สมาธิ.^{๒๗}

ธรรมใดทำธรรมที่เป็นข้าศึกมีกามฉันทะนิรวรณเป็นต้นให้สงบลง เพราะเหตุนี้ ธรรมนั้น จึงชื่อว่า สมณะ ได้แก่ สมาธิ

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

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

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

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

^{๒๗} วิภาวินิ.โยชนา (บาลี) ๒/๓๒๐, วิสุทธิน.มหาฎีกา (บาลี) ๑/๒๕๓.

๒) สงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน มีวิเคราะหว่า สมโถติ จิตเตกคคตา. วิกเขปฏฺฐเณ สมโถ.^{๒๘} สมาธิวเสน เอการมณณ-
มเปกขิตฺวา เอกคคฺคฺกุเณ.^{๒๙} ชื่อว่าสมถะ เพราะไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่านไปใน
อารมณ์หลากหลาย พงกำหนดอยู่แต่ในอารมณ์เดียวด้วยอำนาจสมาธิ

๓) สงบลงจากองค์ฌานชนิดหยาบ มีวิเคราะหว่า วิตกฺกาทิ โอิฬาริก-
ธมฺเม สเมตฺติ สมโถ. ธรรมใด ยังองค์ฌานที่หยาบๆ มีวิตกเป็นต้นให้สงบคือ
ไม่ให้เกิด เหตุนั้นชื่อว่า สมถะ^{๓๐}

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

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

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

ข. ฌานสมาธิ

ผลสำเร็จสูงสุดของการเจริญสมถะคือ ฌาน แปลว่า การเพ่ง คือ
ภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่ ได้แก่ภาวะจิตที่มีสมาธินั่นเอง หรือแปลได้

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

^{๒๙} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๒๕๔.

^{๓๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๗๑.

^{๓๑} อภ.สง.อ. (บาลี) ๓๔/๕๔/๓๖.

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

^{๓๓} ดูใน อง.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๒๗/๑๑๑.

อีกว่า เฟ่ง พินิจ ครุ่นคิด เอาใจจดจ่อ ก็ได้^{๓๔} ในคัมภีร์อรรถกถาแบ่งฌาน ออกเป็น ๒ จำพวก คือ

๑) การเพ่งอารมณ์แบบสมณะ เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ได้แก่ ฌานสมาบัตินั่นเอง

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

คัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกายอธิบายว่า ฌานนติ ทิวธิ อารมมณูปนิชฌานํ ลกขณูปนิชฌานนติ. ตตถ อฏฐสมาปตติโย ปจวิกสิณาทีอารมมณํ อุปนิชฌายนตีติ อารมมณูปนิชฌานนติ สงขยํ คตา. วิปัสสนามคฺคผลานิ ปน ลกขณูปนิชฌานํ นาม.^{๓๗}

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

วิปัสสนา อนิจจาติลกขณสส อุปนิชฌานโต ลกขณูปนิชฌานํ. วิปัสสนาย กิจจสส มคฺเคน อิชณนโต มคฺโค ลกขณูปนิชฌานํ. ผลํ ปน นิโรธสจฺจํ ตถลกขณํ อุปนิชฌายตีติ ลกขณูปนิชฌานํ นาม.^{๓๘}

วิปัสสนาญาณได้ชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะเข้าไปกำหนดรู้แจ้งไตรลักษณ์ มีอนิจจลักษณะเป็นต้น มัคคญาณได้ชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะเป็นผู้ทำให้กิจที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ของวิปัสสนาญาณสำเร็จลง

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

^{๓๕} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๔๗/๓๑๕.

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

^{๓๗} ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๑-๖๕.

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

ส่วนผลญาณ ได้ชื่อว่าลักขณุปนิชฌาน เพราะเข้าไปรู้แจ้งลักษณะอันแท้จริงของนิโรธสัจจะ

ค. องค์ฌาน

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงฌานที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมณะตามลำดับ ดังนี้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราได้ปรารภความเพียร มีความเพียรไม่ย่อหย่อนแล้วมีสติมั่นคง ไม่เลอะเลือน มีกายสงบไม่กระสับกระส่าย มีจิตตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่ง

๑. เรานั้นสังต์จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร์ ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

๒. เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป เราบรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๓. เพราะปิติจางคลายไป เรามีอุเบกขามีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขามีสติ อยู่เป็นสุข’

๔. เพราะละสุขและทุกขีได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปแล้ว เราบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกขีและไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”^{๓๙}

ปฐมฌานมีองค์ ๕

วิตก มีอารมณ์จับอยู่ที่ปฏิภาคนิมิตกำหนดจิตจับภาพปฏิภาคนิมิตนั้น เป็นอารมณ์

วิจาร์ พิจารณาปฏิภาคนิมิตนั้น คือพิจารณาว่ารูปปฏิภาคนิมิตสวยสดงดงามคล้ายแว่นแก้ว ที่มีคนชำระสิ่งเปรอะเปื้อนหมดไป

^{๓๙} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๓/๔๑๓.

เหลือไว้แต่ดวงแก้วที่บริสุทธิ์

ปิติ ผรณาปิติ อาการเย็นซาบซ่านทั้งร่างกายและมีอาการคล้าย
กับร่างกายใหญ่ สูงขึ้นกว่าปกติ

สุข มีอารมณ์เป็นสุขเยือกเย็น

เอกัคคตา มีจิตเป็นอารมณ์เดียว จับอยู่ในปฏิภาคนิมิตเป็นปกติ ไม่
สอดส่ายอารมณ์ออกนอกจากปฏิภาคนิมิต^{๔๐}

คัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกายกล่าวถึงองค์ฌานที่เป็นปฏิปักษ์ต่อ
นิรวณไว้ว่า เอกัคคตาย่อมกำจัดความใคร่ในกาม (กามฉันท) ปิตีย่อมกำจัด
ความพยาบาท (พยาบาท) วิตถย่อมกำจัดความง่วงเหงาซึ่มเซา (ถีนมิทธ)
สุขย่อมกำจัดความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจกุกกัจจ) วิจารย่อมกำจัดความลึงเลงสั้ย
(วิจิกิจฉนา)^{๔๑}

บุคคลทั่วไปปรากฏองค์ฌานเพียง ๕ เท่านั้น แต่บุคคลผู้มีปัญญา
มาก เช่นพระสารีบุตรเถระสามารถกำหนดเห็นสภาวะธรรมในปฐมฌานได้ถึง
๑๖ ประการ คือ วิตถ (ความตริ๊ก) วิจาร (ความตรอง) ปิติ (ความอิมใจ) สุข
(ความสุข) จิตเตกัคคตา (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว) ผัสสะ (ความถูกต้อง)
เวทนา (ความเสวยอารมณ์) สัญญา (ความหมายรู้) เจตนา (ความจงใจ)
วิญญาณ (ความรู้แจ้ง) ฉันทะ (ความพอใจ) อธิโมกข์ (ความน้อมใจเชื่อ) วิริยะ
(ความเพียร) สติ (ระลึกได้) อุเบกขา (วางเฉย) มนสิการ (ความใส่ใจ)^{๔๒}

จตุตถฌาน(หรือปัญจฌาน) มี องค์ ๓^{๔๓} คือ

- อุเบกขา ภาวะที่วางเฉย ความวางตนเป็นกลางแห่งจิต

- สติ ความตามระลึก ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม^{๔๔}

^{๔๐} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๘๔/๔๒.

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

^{๔๒} ดู ม.อุปรี. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๑.

^{๔๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๙๗/๔๐๙.

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

- เอกัคคตา มีจิตเป็นอารมณ์เดียว คือมีอารมณ์จับอยู่ในปฏิภาคนิมิตเป็นปกติ ไม่สอตส่ายหาอารมณ์อื่นออกนอกจากปฏิภาคนิมิต^{๔๕}

ง. อานิสงส์

อานิสงส์ของการฝึกสมถะ มี ๕ ประการ คือ

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

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

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

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

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

^{๔๕} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๘๔/๔๒.

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

^{๔๗} ดูใน อง.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๔/๗๑.

เป็นไปอยู่ เพราะฉะนั้นผู้ที่เข้านิโรธสมาบัติจึงยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งเข้าได้ถึง ๗ วัน เรียกว่า เข้าสัญญาเวทิตนินิโรธ เปรียบเหมือนฝักนิพพาน เข้าสู่ความดับสนิทแห่งนามขันธ์ โดยปราศจากอันตรายใดๆ เป็นมหาสันติสุข อันยอดเยี่ยม ดังนั้น พระอริยเจ้าจึงนิยมเข้าผลสมาบัติ และนิโรธสมาบัติด้วยศรัทธา และฉันทะในอมตรสนั้น จนกว่าจะปรินิพพาน (สมถ+วิปัสสนา)

นิโรธสมาบัตินี้ มีเฉพาะแต่พระอนาคามีและพระอรหันต์ผู้ชำนาญในสมาบัติ ๘ แล้วเท่านั้น จึงเข้าได้^{๔๘} นอกจากนั้นเข้าไม่ได้ และการเข้านิโรธสมาบัติของพระอริยบุคคลสมัยพระพุทธเจ้า ต้องทำบุพเพกัมม ๔ อย่างก่อน คือ

๑. อธิษฐานไม่ให้บริวารและร่างกายของท่านเป็นอันตราย
๒. อธิษฐานขอให้ออกจากฌานได้โดยไม่ต้องมีใครมาเรียก เมื่อสงฆ์ต้องการพบท่าน

๓. อธิษฐานขอให้ออกจากฌานได้โดยไม่ต้องมีใครมาเรียก เมื่อพระพุทธรูปองค์ทรงมีพระประสงค์จะพบท่าน

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

อภิญา แปลว่า ความรู้ยิ่ง หมายถึง ความรู้วิเศษที่เหนือกว่าปกติ คนธรรมดาทำไม่ได้ แต่เป็นของธรรมดาสำหรับท่านผู้ได้บรรลุแล้ว เกิดขึ้นจากการเจริญสมถภาวนาอย่างสมบูรณ์ มี ๕ ประการ ได้แก่

๑. อิทธิวิธี ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้
๒. ทิพโพสิต ความรู้ที่ทำให้มีหุทธิภัย
๓. เจโตปริยญาณ ญาณที่ให้กำหนดรู้ใจคนอื่นได้
๔. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้

^{๔๘} อภิ.ปณจ.อ. (บาลี) ๑/๗๓๕/๒๘๒.

^{๔๙} ขุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๓๓๙.

๕. ทิพพจักขุ ความรู้ที่ทำให้มีตาทิพย์^{๕๐}

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

ผลที่ต้องการจากสมณะตามหลักพุทธศาสนา คือ การสร้างสมาธิให้ตั้งมั่น ควรแก่การงาน เพื่อใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สมาหิโต ยถาภูตฺ ขานาติ ปสฺสตี. ผู้มีจิตตั้งมั่น (เป็นสมาธิ) แล้วย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง”^{๕๖}

จุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนาสำเร็จด้วยวิปัสสนา คือการฝึกอบรมปัญญาโดยมีสมาธิเป็นบาทฐาน หากบรรลุจุดหมายสูงสุดด้วย และได้ผลพิเศษแห่งสมณะด้วย ก็จัดว่าเป็นผู้มีคุณสมบัติพิเศษ ได้รับการยกย่องนับถืออย่างสูง แต่หากบรรลุจุดหมายแห่งวิปัสสนาอย่างเดียว แม้ไม่ได้ผลพิเศษแห่งสมณะ ก็ยังเลิศกว่าได้ผลพิเศษแห่งสมณะคืออภิญญา ๕ แต่ยังไม่พ้นจากอวิชชาและกิเลสต่างๆ ไม่ต้องพูดถึงจุดหมายสูงสุด แม้พระอนาคามีบางท่าน

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

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

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

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

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

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

^{๕๖} อัง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๒/๓.

จะไม่ได้มาน ไม่ได้อภิญญา ก็เชื่อว่าเป็นผู้บำเพ็ญสมาธิบริบูรณ์ เพราะสมาธิของพระอนาคามีผู้ไม่ได้มานสมาบัติ ไม่ได้อภิญญานั้น แม้จะไม่ใช่สมาธิที่สูงวิเศษอะไรนัก แต่ก็ยังเป็นสมาธิที่สมบูรณ์ในตัว ยิ่งยืนคงระดับ เพราะไม่มีกิเลสที่จะทำให้เสื่อมถอยได้อีก^{๕๗}

๒.๑.๒ วิปัสสนาภาวนา

ก. ความหมาย

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

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

อนิจจาทิวเสน วิวิธเณ อากาเรน ธมเม ปสสตีติ วิปัสสนา.^{๖๐} ปัญญา

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

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

นามธรรม คือ สภาวะที่รับรู้ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่างๆ มีการน้อมไปสู่ อารมณ์เป็นลักษณะ มีหน้าที่ประกอบกับจิตและเจตสิก มีวิญญาณเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ นามขันธ์ ๔ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติโดยย่อรู้อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่านาม คือ น้อมไปสู่ อารมณ์ ..ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๒๔๘ (มหามกุฏฯ)

^{๕๙} วิกาวิณี.ฎีกา (บาลี) หน้า ๒๖๗.

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

ใด ย่อมเห็นสังขตธรรมมีขันธเป็นต้น ด้วยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ฉะนั้นปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา

วิปัสสนา คือความเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ โดยความเป็นรูป/นามที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อัถลบัญญัติเสียสิ้น และเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณเป็นต้น โดยอาการเป็นอนิจจะทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ที่พิเศษนอกออกไปจากนิจจสัญญาวิปลาส สุขสัญญาวิปลาส อัถตสัญญาวิปลาส สุภสัญญาวิปลาสเสีย ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต มหากริยาจิต^{๖๑}

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

ข. เป้าหมายของวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนา คือ การใคร่ครวญธรรม หมายถึงการเพ่งพินิจพิจารณาเห็นธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์ตามเป็นจริง^{๖๓} แต่ที่เราไม่เห็นรูป-เห็นนามตามความเป็นจริง (โดยความเป็นไตรลักษณ์) ได้โดยง่าย นั่นก็เพราะว่ามีธรรม ๓ ประการ^{๖๔} เป็นเครื่องขวางกั้นเอาไว้ ก็คือ สันตติปิยบัง อนิจจัง อิริยาบถปิดบังทุกข์ ขนสัญญาปิดบังอนัตตา

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

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

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

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

^{๖๔} ดูใน อัง.สตตค.ฐีกา(บาลี) ๑/๓๔๑

มาแทน มาปิดบังไม่ให้เห็นความเป็นอนิจจัง จึงเป็นเครื่องปิดบังไม่ให้เห็นความไม่เที่ยงของรูปและนาม ทำให้เห็นเหมือนกับว่า รูปและนามนี้ยังมีอยู่เรื่อยๆ ไป เมื่อเห็นความจริงของรูปและนามไม่ได้ก็เกิดความสำคัญผิดในรูป-นามว่า “เป็นของเที่ยง” เรียกว่า นิจจวิปลาส

๒) อิริยาบถ หมายถึงการเปลี่ยนอิริยาบถมาปิดบังทุกข์ ตัวอย่าง เช่น เมื่อเราเดินเมื่อยเราก็เปลี่ยนเป็นนั่ง นั่งเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนอน ทำให้คิดว่า ชั้น ๕ ของเราเป็นสุข การที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถจึงไม่เห็นความจริงของรูปและนามว่า มีทุกข์เบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่เห็นทุกข์ ก็เข้าใจผิดว่าเป็นสุข เรียกว่า “สุขวิปลาส” เป็นปัจจัยแก้ตัณหาทำให้ปรารถนา ดิ้นรนไปตามอำนาจของตัณหาที่อาศัยรูป-นามเกิดขึ้น เพราะเหตุที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถ จึงทำให้ไม่เห็นทุกข์

๓) ขนสัณญูปิดบังอนัตตา ขนสัณญู แปลว่าความสำคัญว่าเป็นกลุ่มก้อน คือความสำคัญผิดในสภาวะธรรมที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนของ ชั้น ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตน และสำคัญว่ามีสาระแก่นสาร จึงทำให้ไม่สามารถเห็นความแยกกันของรูป-นามเป็นคนละอย่างได้ เมื่อไม่สามารถกระจายความเป็นกลุ่มเป็นก้อน คือขนสัณญูให้แยกออกจากกันได้ จึงไม่มีโอกาสที่จะเห็นความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนได้ ทำให้หลงยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน แต่แท้จริงแล้วเป็นเพียงธาตุต่างๆ ประกอบขึ้นเป็นคน ถ้าแยกออกแล้วไม่มีความเป็น คนเลย ต่อเมื่อรวมกันเข้าจึงสมมติชื่อว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อไม่เห็นอนัตตา วิปลาสที่เรียกว่า “อัตตวิปลาส” (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน) ก็ต้องเกิดขึ้น และเป็นปัจจัยแก้ตัณหา^{๖๕}

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

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

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

ปัญญาเห็นความจริงของรูป-นามได้

อีกนัยหนึ่ง วิปัสสนา หมายถึงเห็นตามเหตุตามการณด้วยปัญญาตามความเป็นจริง^{๖๗} แต่ที่มนุษย์เห็นผิดไปจากความเป็นจริงนั้นก็เพราะวิปัสสนธรรม ๓ ประการ คือ ทิฏฐิวิปัสส(ความเห็นผิด) จิตตวิปัสส(รู้ผิด) และสัญญาวิปัสส(จำผิด) องค์ของวิปัสส มี ๔ คือ

- ๑) สุภวิปัสส สำคัญว่ารูป-นามสวยงาม
- ๒) สุขวิปัสส สำคัญว่ารูป-นามเป็นสุข
- ๓) นิจจวิปัสส สำคัญว่ารูป-นามเที่ยง
- ๔) อัตตวิปัสส สำคัญว่ารูป-นามเป็นตัวตน^{๖๘}

วิปัสสนธรรมนี้เกิดขึ้นเพราะไม่ได้กำหนดรู้ความจริงของรูป-นาม การที่จะละวิปัสสนธรรมนี้ได้ก็โดยการกำหนดรูป-นามตามนัยของสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า สติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละหรือทำลายวิปัสสนธรรมทั้ง ๔ เป็นหลัก คือ

- ๑) สุภวิปัสส กำจัดได้ด้วยการเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นของสวยงามเสียได้
- ๒) สุขวิปัสส กำจัดได้ด้วยการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นสุขเสียได้
- ๓) นิจจวิปัสส กำจัดได้ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นของเที่ยงเสียได้
- ๔) อัตตวิปัสส กำจัดได้ด้วยการเจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นตัวเป็นตนเสียได้^{๖๙}

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงกล่าวได้ว่าวิปัสสนาและสติปัฏฐานเป็นสิ่ง

^{๖๗} ม.อ.อ.(บาลี) ๓/๓๙๙/๒๔๗

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

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

เดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกับ คือวิปัสสนาญาณจะมีขึ้นไม่ได้เลยหากขาดกระบวนการพิจารณาธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ค. ผลปรากฏของการเจริญวิปัสสนา

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

ญาณ แปลว่า ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความเห็นแจ้ง”^{๗๒} คัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงลักษณะแห่งญาณไว้ว่า “ญาณมีการตรัสรู้สภาวะธรรมเป็นลักษณะ มีการกำจัดเสียซึ่งความมืดคือโมหะ อันปิดบังสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นรส มีความหายหลงเป็นผล ส่วนสมาธิจัดเป็นเหตุใกล้ ของญาณนั้น”^{๗๓}

ญาณ คือ ปัญญา หรืออโมหะ มีองค์ธรรมเป็นอันเดียวกันคือปัญญาเจตสิก จิตที่ประกอบกับปัญญาเจตสิก เรียกว่าญาณสัมปยุตต์^{๗๔} หรือ

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

^{๗๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๗-๒๕๘/๒๗๗-๒๘๓, วิสุทธิ คือความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไปเป็นขั้นๆ หมายถึง ธรรมที่ชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ ทำไตรสิกขาให้บริบูรณ์เป็นขั้นๆ ไปโดยลำดับ จนบรรลุประนิพพาน มี ๗ ช่วง คือ^{๗๑} ๑) สีลวิสุทธิ ความ บริสุทธิ์แห่งศีล ๒) จิตตวิสุทธิ ความหมดจดแห่งจิต ๓) ญาณวิสุทธิ ความหมดจดแห่งทัญญู ๔) กังขาวิตรณวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย ๕) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง ๖) ปฏิพาญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นทางดำเนิน ๗) ญาณทัสสนวิสุทธิ ความจดแห่งญาณทัสสนะ ขุ.ป.อ.(บาลี)๑/๒๕/๑๓๘

^{๗๒} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓.

^{๗๓} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๖.

^{๗๔} มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกาแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๘๖.

ปัญญาอินทรีย์ (ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี)^{๗๕}” ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดง ลักษณะแห่งญาณไว้ดังนี้ว่า

“ญาณมีการตรัสรู้สภาวะแห่งธรรมเป็นลักษณะ มีการกำจัดเสียซึ่ง ความมืด คือโมหะ อันปิดบังสภาวะแห่งธรรมทั้งหลายเป็นนรสม มีความ หายหลงเป็นผล ส่วนสมาธิจัดเป็นปทัฏฐาน(คือเหตุใกล้) ของญาณ นั้น”^{๗๖} ซึ่งมีพระบาลีรับรองว่า “สมาhitto yathagutto xanapati passthi. ผู้มี จิตตั้งมั่นแล้ว(เป็นสมาธิ) ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง”^{๗๗}

สรุปว่า ญาณ คือ ธรรมชาติที่รู้แจ้งตามความจริง ที่เรียกว่ารู้อยิสัจจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีลักษณะแห่งการรู้สภาวะธรรมตาแห่งธรรม ทั้งหลาย คือ ลักษณะ ๓ มี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีลักษณะส่องแสงให้ ความสว่าง และกำจัดความมืด หรือกำจัดอวิชชา คือ ความไม่รู้ ซึ่งเป็น เหมือนกับความมืดอันทำให้หลง ให้สิ้นสูญไปขณะเดียวกัน ก็ทำวิชชา คือ ความรู้ซึ่งเปรียบเสมือนความสว่างให้เกิดขึ้น ทำให้หายจากความหลงมี ลักษณะรู้ทั่วถึงธรรมทั้งหลาย มีลักษณะการแทงตลอดสภาวะธรรมทั้งปวง

วิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็นโดยประการต่าง ๆ ใน สภาวะลักษณะของรูปและนามตามความเป็นจริง ว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่ เทียง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งความจริง ๔ ประการคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๗๘} มีลักษณะรู้สภาวะธรรมตา ๓ ประการแห่งธรรมทั้งหลาย คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ส่องแสงให้ความสว่าง และกำจัดความมืดคืออวิชชา (ความไม่รู้) ขณะเดียวกันก็ทำวิชชาคือความรู้ ซึ่งเปรียบเสมือนความสว่างให้เกิดขึ้น ทำให้หายจากความหลง รู้ทั่วถึงและ

^{๗๕} อภิ.สง. (ไทย)๓๔/๓๔/๓๓.

^{๗๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๖.

^{๗๗} อจ.ทสก. (บาลี) ๒๔/๒/๓.

^{๗๘} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓.

แห่งตลอดสภาวะธรรมทั้งปวง ส่วนสมาธิจัดเป็นเหตุใกล้ของญาณนั้น”^{๗๙}

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

๑) ในกรณีวิเสสวิสุทธิธรรมรคแสดงลำดับญาณไว้ ๑๖ ญาณ นับตั้งแต่รูปนามปริจเฉทญาณ จนถึง ปัจจเวกชนญาณ ซึ่งบังเกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาแบบวิปัสสนายานิก หรือสุทธวิปัสสนา

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

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

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

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

^{๗๙} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๖.

^{๘๐} ข.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๕๕.

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

๒) ในคัมภีร์พระไตรปิฎกแสดงวิปัสสนาญาณไว้ ๙ ชั้น มุ่งหมายถึง ญาณที่นับเข้าในวิปัสสนา นำบุคคลผู้ปฏิบัติให้ไปสู่โลกุตระปัญญา หลุดพ้น จากกิเลสอาสวะทั้งปวง นับตั้งแต่ญาณที่ ๔ อุทฺยัพพญาณจนถึงญาณที่ ๑๒ อนฺโโลมญาณ เพราะอุทฺยัพพญาณเป็นญาณแรกที่รู้เห็นไตรลักษณ์ด้วย ปัญญาชนิดที่เรียกว่าภวนามยปัญญาโดยตรง ไม่ต้องอาศัยจินตามยปัญญา เข้ามาช่วย เป็นสภาวะญาณที่ปรากฏแก่ผู้เจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิก^{๘๒}

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

^{๘๒} ุรายนละเอียดใน อง.จตุกก.อ.(บาลี) ๒/๑๖๒/๓๘๗, อง.จตุกก.ฐีกา(บาลี) ๒/ ๑๖๒/๔๒๕

แผนภาพที่ ๒

ความสอดคล้องระหว่างวิปัสสนาญาณ วิสุทธิ ๗ และไตรสิกขา

ญาณ ๑๖ (วิปัสสนาญาณิก)	วิปัสสนาญาณ ๙ (สมถญาณิก)		วิสุทธิ ๗	ไตรสิกขา
ศีล/ขณิกสมาธิ	ศีล/ ขณิกสมาธิ	ศีล/ อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ	ศีลวิสุทธิ	ศีล
๑. รูปนามปริจเฉทญาณ			จิตตวิสุทธิ	สมาธิ
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ			ทวิภูมิจิตตวิสุทธิ	ปัญญานิวรณ์วิสุทธิ
๓. สัมมสนญาณ			กัณฑ์ชาตวิตรณวิสุทธิ	
๔. ตรุณอุท্থัพพญาณ			มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ	
๔. พลวอุท্থัพพญาณ	๑. อุท্থัพพญาณ	ปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ	ปัญญา	
๕. กังคญาณ	๒. กังคญาณ			
๖. ภัยญาณ	๓. ภัยญาณ			
๗. อาทีนญาณ	๔. อาทีนญาณ			
๘. นิพพิทาญาณ	๕. นิพพิทาญาณ			
๙. มุญฺจิจตุกัมมตาญาณ	๖. มุญฺจิจตุกัมมตาญาณ			
๑๐. ปฏิสังขญาณ	๗. ปฏิสังขญาณ			
๑๑. สังขารุเปกขญาณ	๘. สังขารุเปกขญาณ			
๑๒. อนฺุโลมญาณ	๙. อนฺุโลมญาณ			
๑๓. โคตรญาณ				ญาณทัสสนวิสุทธิ
๑๔. มัคคญาณ				
๑๕. ผลญาณ				
๑๖. ปัจจเวกขณญาณ				

ง. การศึกษาเพื่อความหลุดพ้น ๓ ระดับ ๗ ขั้นตอน

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

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มุ่งส่งเสริมให้มนุษย์ทุกคนได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง การศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการศึกษาให้คนมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด จำแนกออกเป็น ๓ ประการ คือ

๑) อธิศีลสิกขา

การศึกษาในเรื่องศีลอันยิ่ง คือความสำรวมอินทรีย์ในทวารทั้ง ๖ ในขณะที่สติปัญฐานหรือวิปัสสนาญาณเกิด เป็นความรู้สึกรู้ตัวและสังวรอันยิ่ง ก่อนที่อกุศลจิตจะมีกำลังจนทำให้ก้าวล่วงออกมาทางกายหรือทางวาจา และขณะนั้นไม่ได้มีความยึดถือ ว่าศีลของเราหรือเป็นเราที่มีศีล ส่วนศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีล ๒๒๗ ยังไม่เป็นอธิศีล เพราะเป็นที่ตั้งของตัณหาและทิฏฐิได้ว่า เรามีศีลหรือศีลของเรา แต่ขณะที่สติปัญฐานเกิดขึ้น ขณะนั้นเป็นอินทรีย์สังวรศีล เป็นอธิศีล เพราะเป็นการสำรวมระวังอย่างยิ่ง โดยมีรูปธรรมหรือนามธรรมเป็นอารมณ์ ในขณะที่เดียวกันก็มีอริจิตและอริปัญญาเกิดร่วมด้วย คัมภีร์มหานิเทศอธิบายว่า

อธิศีลสิกขาเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ สมบูรณ์ด้วยอาจารย์และโคจร เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่ คือ สีสันธุ์เล็ก สีสันธุ์ใหญ่^{๘๔} ศีลเป็นที่พึ่ง เป็นเบื้องต้น เป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม เป็นความระวัง เป็นหัวหน้า เป็นประธาน เพื่อความถึงพร้อม

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

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

แห่งกุศลธรรม นี้ชื่อว่าอิสิลสิกขา^{๘๕}

คัมภีร์อรรถกถาธัมมสังคณีอธิบายวัตถุประสงค์ไว้ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสการละวติกกมกิลีสไว้ในพระวินัยปิฎก เพราะความที่ศีลเป็นเครื่องกำจัดวติกกมกิลีส^{๘๖} ปรากฏเป็นความบริสุทธิ์แห่งศีล เรียกว่า สीलวิสุทธิ

สीलวิสุทธิ คือ การรักษาไว้ซึ่งความบริสุทธิ์หมดจดไม่มีต่างพร้อยแห่งศีล ตามภูมิของตน คือ การประพฤติดี เลี้ยงชีวิตถูกต้องตามศีลของตน ได้แก่ จตุปารีสุทธิศีล^{๘๗} เพราะบริสุทธิ์ได้ด้วยสามารถการแสดง การสำรวม การแสวงหาและการพิจารณา บุคคลที่สมบูรณ์ด้วยจตุปารีสุทธิศีล ชื่อว่าถึงพร้อมด้วยศีล ได้แก่

๑. ปฏิโมกขสัรวรศีล การระวังรักษากาย วาจา ตามพระปาฏิโมกข์ โดยการสมาทานแล้วตั้งอยู่ในวิริติ(เจตนางดเว้น)

๒. อินทริยสัรวรศีล พึงสำรวมระวังอินทริย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เว้นกั้นไม่ให้บาป อุกุศล เกิดขึ้นได้

๓. อาชีวาปารีสุทธิศีล เว้นการทำการพูดเนื่องด้วยมิจฉาชีพ เป็นอยู่ด้วยความบริสุทธิ์ มีสติรู้ทันทุกขณะ

๔. ปจฺจยสนนนิสสิตศีล เว้นจากการอาศัยปัจจัยที่ผิด คือ ไม่ได้พิจารณาก่อนบริโภคนปัจจัย ๔ เป็นการเว้นจากการบริโภคด้วยตัณหา และอวิชชา ในการสำรวมระวังรักษาศีลให้บริสุทธิ์นี้^{๘๘}

^{๘๕} ขุ.มทา. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘,

^{๘๖} วติกกมกิลีส คือ กิลีสที่เป็นเหตุให้ล่วงละเมิด เป็นกิลีสอย่างหยาบที่ฟุ้งวุ่นวาย และเร่าร้อนมาก จนปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมทางกายและทางวาจา ทำให้เดือดร้อน เป็นกิลีสอย่างหยาบระงับไว้ได้ด้วยอำนาจของศีล เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ สงบได้เป็นครั้งคราวที่ยังมีการรักษาศีลอยู่ การประพาดลักษณะนี้เรียกว่าตักคปทาน (ดูใน ขุ.ป.อ.(ไทย) ๖๘/๙๐๒, อภ.ส. (ไทย) ๗๕ /๔๙.(มหามกุฏ)

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

^{๘๘} ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๘๓/๑๑๓

๒) อธิจิตตสิกขา

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

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

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

^{๘๙} ชุมหา. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

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

จิตตวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ของจิตที่แนบอยู่กับการกำหนดรูป-นาม โดยไม่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์อื่น จนพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของจิตจนเกิดสมาธิ^{๙๑}

สมาธิ คือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว^{๙๒} ในพระอภิธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของคำว่าสมาธิไว้ว่า “ยา ตสมึ สมเย จิตตสฺส จิตฺติ สณฺจิติ อวฺภูจิติ อวิสาโร อวิกฺเขโป อวิสาหฺภูมานสตา สมฺโภ สมฺมาอินฺทริยํ สมฺมาธิพลํ สมฺมาสมาธิ อโย ตสมึ สมเย สมฺมาสมาธิ โหติ.”

การตั้งมั่นอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมฺมาอินฺทริยํ สมาธิพละ ความตั้งใจชอบ นี้ชื่อว่า สัมมาสมาธิ มีในสมัยนั้น^{๙๓}

สมาธิมี ๓ ประเภท คือ

๑) อุปจารสมาธิ ความที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์บัญญัติ แต่ไม่ถึงระดับที่เป็นฌาน

๒) อัปนาสมาธิ ความที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์บัญญัติ ถึงระดับที่เป็นฌาน

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

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

อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่๓ในชั้นมหากุศล แต่มีอุคคหนิमितเป็น

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

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

^{๙๓} อภิ.สั. (ไทย) ๓๔/๓๙/๓๐.

อารมณ์ ทั้งนิเวรณต่างๆ ก็สงบเงียบ ดังนั้น ผู้ที่เข้าถึงอุปจารสมาธินี้จึงเรียกว่า ได้อุปจารณา

อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหัคคตกุศล มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ด้วย นิเวรณถูกประหาณเป็นวิกขัมภนปหาน^{๔๔}ด้วย องค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลังแล้วเพราะองค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลังเมื่ออัปนาสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตต์ตวงังค์วาระเดียวแล้วย่อมตั้งอยู่ คือเป็นไปตามทางกุศลชวณะโดยลำดับตลอดทั้งคืนทั้งวันที่เดียว เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังแข็งแรงลุกขึ้นจากที่นั่งแล้ว พึงยืนอยู่ทั้งวัน

ขณิกสมาธิใช้ในการเจริญวิปัสสนา เป็นความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะๆ เมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมาตถ์อย่างต่อเนื่อง ปราศจากนิเวรณ ในขณะที่อิทธิย ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีกำลังสม่ำเสมอแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ส่วนอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิใช้เป็นบาทฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนาของผู้เป็นสมถยานิก โดยในเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้อารมณ์บัญญัติอันใดอันหนึ่งที่ถูกจกริต จนเกิดปฏิภาคนิมิตและรู้นิมิตนั้นต่อไปจนจิตมีอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ จิตจะมีความตั้งมั่น มีสติ ปราศจากกิเลสและอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การทำงาน เมื่อจิตถอนออกจากอุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิแล้ว ก็เจริญวิปัสสนาด้วยจิตที่มีขณิกสมาธิต่อไป^{๔๕}

ขณิกสมาธินี้ ใจสงบชั่วขณะๆ ก็จริงแต่เมื่อมีกำลังแก่กล้าเข้าก็สามารถบรรลุถึงโลกุตตรอัปนาสมาธิ คือมรรค,ผล,นิพพานได้ อุปมาเหมือนกับเม็ดงา..มีขนาดเล็กมาก มีน้ำมันน้อยยังไม่พอใช้ แต่ว่าหลายเม็ดรวมกันแล้วก็ได้น้ำมันมาก ข้อนีฉันใดวิปัสสนาขณิกสมาธิก็ฉันนั้น โยคีบุคคลมีจิตใจไปถึงที่ไหน ก็ตั้งสติกำหนดที่นั่น ได้ขณิกสมาธิเกิด

^{๔๔} วิกขัมภนปหาน หมายถึงการดับกิเลสด้วยการข่มไว้ของท่านผู้บำเพ็ญฌาน ย่อมข่มนิเวรณไว้ได้ตลอดเวลาที่อยู่ในฌานนั้น ดูใน ขุ.ป.(ไทย)๓๑/๒๔/๒๘.

^{๔๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ),วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๕๙.

ขึ้นมาทันที ไม่เรียกว่าใจฟุ้งซ่าน บางคนเข้าใจว่าวิปัสสนานี้ต้องตั้งสติ กำหนดเพ่งอารมณ์อยู่เพียงอารมณ์เดียวใจจึงจะสงบมีสมาธิดี เมื่อมีอารมณ์อื่นเช่น การเห็น การได้ยิน การเจ็บ การปวด การคิด การนึก เป็นต้น แทรกเข้ามาก็ไม่ยอมกำหนด เพราะเกรงว่าถ้ากำหนดตาม ใจจะฟุ้งซ่านเสียสมาธิ การเข้าใจอย่างนี้เป็นการเข้าใจผิด เพราะสมาธินั้น เป็นสมถสมาธิ แสดงว่าผู้นั้นมีได้เข้าใจในวิปัสสนาขณิกสมาธิเลย

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

ขณิกสมาธิที่ตั้งจิตไว้มั่น มีกำลังมากเท่ากับอุปปจารสมาธิได้ เพราะขณะกำหนดอารมณ์อันหนึ่งกับอีกอันหนึ่งนั้น ระหว่างกลางอารมณ์ทั้งสองกิเลสนิรวรณเข้าไม่ได้ เมื่อกำหนดติดต่อกันอยู่เรื่อยไป ขณะนั้นใจสงบที่ตั้งอยู่ได้นานเหมือนกัน และเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงอุท্থัพพญาณ, ฅงคญาณเป็นต้น วิปัสสนาขณิกสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้น มีกำลังมากเทียบเท่ากับอัปนาสมาธิ เพราะปราศจากปฏิปักษ์คือกิเลสนิรวรณ ฉะนั้น ขณิกสมาธิคือการที่ใจสงบตั้งอยู่นานๆได้ นี้ก็เรียกว่า จิตตวิสุทฺธิ

^{๙๖} วิสุทฺธิมหาสุทฺตปิฎก (บาลี) ๑/๔๐๙.

เมื่อมีศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว เชื่อว่ามีรากฐานมั่นคงที่จะทำสมาธิเพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์อีกต่อไป แต่ถ้าศีลยังไม่บริสุทธิ์ มีขาด ต่างพร้อย ทะลุอยู่ ก็ยากที่จะทำให้บังเกิดมีสมาธิขึ้นมาได้ อนึ่ง สมาธิที่เกิดจากศีลบริสุทธิ์นี้ ย่อมมีกำลังมาก^{๙๗}

๓) อธิปัญญาศึกษา

การศึกษาในเรื่องปัญญาอันยิ่ง หมายถึงปัญญาเจตสิกในขณะวิปัสสนาญาณเกิด เป็นปัญญาอันยิ่งอย่างละเอียด เพราะไม่มีความยึดถือว่า ปัญญาเป็นเราหรือปัญญาของเรา คือ ไม่ถูกค้นหาและทิวฏฐิครอบงำ ปัญญาที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำให้ทาน รักษาศีลหรือเป็นไปในสมถภาวนา ไม่เป็นอธิปัญญา เพราะยังเป็นที่ตั้งของค้นหาและทิวฏฐิได้ คัมภีร์มหานิทเทศ อธิบายว่า

อธิปัญญาศึกษาเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มิปัญญาประกอบด้วยปัญญาอันประเสริฐหยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลส ให้บรรลุดังความสิ้นทุกข์โดยชอบ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์สมุทัย(เหตุเกิดทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์นิโรธ(ความดับทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา(ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “เหล่านี้อัสวะ” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้อาสวสมุทัย” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้อาสวนิโรธ” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา” นี้ชื่อว่าอธิปัญญาศึกษา^{๙๘}

คัมภีร์อรรถกถาอัมมสังคณิอธิบายวัตถุประสงค์ไว้ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสการปหานอนุสัยกิเลสไว้ในพระอภิธรรมปิฎก เพราะความที่ปัญญา

^{๙๗} ที.ม.(บาลี)๑๐/๑๕๙ / ๘๖. ที.ม.(ไทย) ๑๐/๗๖/๙๖ .

ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาคัมภีร์ฐานาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เสียงเชียง จำกัด), หน้า ๗๐.

^{๙๘} ขุ.ม.หา. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

เป็นเครื่องกำจัดอนุสัยกิเลส^{๙๙} ปรากฏเป็นความบริสุทธิ์แห่งปัญญา ๕ ระดับ คือ ทิฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ

- ทิฐิวิสุทธิ

รูปนามานัน ยถาวทสสนัน ทิฐิวิสุทธิ นาม^{๑๐๐} ปัญญาที่กำหนดรู้เห็น ลักษณะเฉพาะของสภาวะธรรมทางกาย(รูป)และทางใจ(นาม) แยกออกจากกันได้ตามความเป็นจริง คือรูปมีสภาพเปลี่ยนแปลงชำรุดทรุดโทรม นามมีสภาพน้อมไปสู่อารมณ์หรือรู้อารมณ์นั้น ชื่อว่าทิฐิวิสุทธิ^{๑๐๑}

ญาณที่ปรากฏคือ รูปนามปริจเฉทญาณ ปัญญาที่กำหนดเห็นรูปเห็นนาม ว่าเป็นคนละสิ่งละส่วนไม่ระคนกัน

- กังขาวิตรณวิสุทธิ

เอตสฺสเว ปน รูปนามสส ปจฺจยปริคคฺชณฺณ เตสฺส อทฺธาสุ กงฺขั วิตฺติตฺวา จิตฺตํ ญาณํ กงฺขาวิตรณวิสุทธิ นาม^{๑๐๒} ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของกาย(รูป) กับใจ(นาม) เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือทั้งรูปและนามเป็นเหตุเป็นผล ซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ” เป็นความบริสุทธิ์แห่งปัญญาเครื่องข้ามพ้นความสงสัย ได้แก่ ความบริสุทธิ์เพราะหายสงสัย คือ ขณะที่พิจารณาอยู่พบเพียงเหตุและผล ที่ล่วงมาแล้วก็เพียงเหตุและผล ต่อไปก็มีเพียงเหตุและผลเท่านั้น ความรู้นี้อยู่ในขั้นไตรณปริญาณ คือ รู้สามัญญลักษณะ(อุปาทะ จีตติ ภังคะ)ของไตรลักษณ์

ญาณที่ปรากฏคือ ปจฺจยปริคคฺชณฺญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้ถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดรูป เกิดนาม

^{๙๙} อภิ.ส.อ. (ไทย) ๗๙/๔๙.

^{๑๐๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๕๐.

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

^{๑๐๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๖๓.

- มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

ความเห็นอันบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง คือสามารถตัดสินใจได้ว่า การยินดีในนิมิตเป็นทางผิด การกำหนดเท่านั้นจึงจะเป็นทางถูก ญาณจึงจะแจ่มชัดขึ้นอีก^{๑๐๓}

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

- ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

ปัญญาที่บริสุทธิ์เข้าถึงทางที่ถูก ตรงสู่พระนิพพานโดยถูกต้องแล้ว หมายถึง อารมณอันเป็นปฏิปทาที่ถูกต้อง ตัณหาและทิฏฐิไม่สามารถเข้าไปในอารมณนั้นได้ มีไตรลักษณ์ในนาม-รูปอารมณ์ เป็นตัวถูกรู้ ส่วนปัญญาเป็นตัวรู้อารมณ์ไตรลักษณ์นั้น ความรู้เช่นนี้เป็นปัจจัยแก้วิปัสสนาญาณเบื้องสูงต่อเนื่องไปถึงโคตรภูญาณ มีดังนี้

๑) อุทฺยัพพญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติชาติ คือเห็นรูป-นามดับไปในทันทีที่ดับและเห็นรูป-นามเกิดขึ้นในทันทีที่เกิด หมายความว่า เห็นทันทีทั้งในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ, เป็นญาณที่เห็นรูป-นาม เกิดดับตามความเป็นจริง

อุทฺยัพพญาณนี้ จำแนกได้เป็น ๒ คือ ตรุณอุทฺยัพพญาณ เป็นญาณที่ยังอ่อนอยู่ มีวิปัสสนานูปกิเลสเป็นอารมณ์ และพลวอุทฺยัพพญาณเป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว มีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์

๒) ภังคญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นความดับของรูป-นาม,สังขารแต่ฝ่ายเดียว โดยยึดเอาความแตกดับของสังขารนั้นเป็นอารมณ์ว่าทุกสิ่งทุกอย่างย่อมแตกดับไปอย่างนี้

^{๑๐๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๙๘/๒๙๕.

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

๔) อาทีนวญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นว่ารूप-นามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น

๕) นิพพิทาญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นว่ารूप-นามไร้แก่นสาร เกิดเบื่อหน่ายในรูป-นาม เบื่อหน่ายในขันธ ๕

๖) มุญจิตุกัมยตาญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นความจริงของรูป-นาม จึงใคร่จะหนีจากรูป-นาม, ออกจากพ้นจากการครองรูป-นาม(ขันธ ๕) เปรียบดังปลาเป็นๆ ที่ตื่น ใคร่จะพ้นจากที่ตอนที่แห้ง ฉะนั้น

๗) ปฏิสังขยาญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็น เพื่อหาอุบายที่จะเปลื้องตนให้พ้นจากขันธ ๕, เป็นญาณที่ขะมักเขม้น เพื่อให้พ้นจากการครองรูป-นาม

๘) สังขารุเปกขาญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นว่า จะหนีก็หนีไม่พ้น จึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้าย, เป็นญาณที่พิจารณารูป-นามด้วยอาการวางเฉย ดุจบุรุษอันเพิกเฉยในภริยาที่ทิ้งขว้างหย่าร้างกันแล้ว

๙) อนุโลมญาณ ปัญญาที่รู้เห็นคล้อยตามอริยสัง ๔ จะเรียกว่าสังจານุโลมิกญาณก็ได้, เป็นญาณที่รู้อารมณ์รูป-นามเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่จะได้บรรลุมรรค ผล ได้แก่ปัญญาพิจารณาเห็นชอบตามที่ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๘ เห็นอย่างไร อนุโลมญาณก็เห็นอย่างนั้น ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๘ เปรียบเหมือนมหาอำมาตย์ ๘ นาย ส่วนอนุโลมญาณเปรียบเหมือนพระราชอาชญาบดี เมื่อมหาอำมาตย์วินิจฉัยอรรถคดีไปตามตัวบทกฎหมายอย่างถูกต้องแล้วทูลเสนอพระราชอาชญาบดี พระราชาก็เห็นด้วยตามนั้น^{๑๐๔}

๑๐) โคตรภูญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นพระนิพพาน ตัดโคตรปุถุชนให้ขาดออก เพื่อมุ่งเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล

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

- ญาณทัสสนวิสุทธิ

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

๑) มรรคญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาด จากกิเลสเป็นสมุจเฉตปหาน, เป็นญาณในอริยมรรค ได้แก่ โสตาปัตติ มรรคญาณ, สกทาคามีมรรคญาณ, อนาคามีมรรคญาณและอรหัตต- มรรคญาณ

๒) ผลญาณ ปัญญาที่รู้เห็นพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุข ,เป็นญาณในอริยผล ได้แก่ โสตาปัตติผลญาณ, สกทาคามีผลญาณ, อนาคามีผลญาณ และอรหัตตผลญาณ

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

จ. อานิสงส์

การเจริญวิปัสสนามีอานิสงส์มากมาย เช่น

๑. ก่อให้เกิดสภาวะญาณในขั้นต่างๆ จนถึงมรรค ผล นิพพาน

๒. ก่อให้เกิดสมาธิที่บริสุทธิ์(อุเบกขาญาณ) บรรเทาโรคได้

๓. ก่อให้เกิดวิปัสสนากุศล อันบริสุทธิ์กว่ากุศลทั้งปวง^{๑๐๖}

๔. ก่อให้เกิดปัญญาตามลำดับขั้น ไขแก้ปัญหาทั้งปวงได้

๕. เมื่อบรรลุโสดาบันแล้ว ก็จะปิดประตูอบายภูมิได้อย่างสิ้นเชิง

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

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

๖. เมื่อบรรลุนิพพานแล้ว ก็จะมีระงับทุกข์ได้อย่างถาวร และประสบสุขขั้นวิรันดร อย่างแท้จริง (นิพพานันฺ ปรมํ สุขิ)^{๑๐๗}

สมาธิที่บริสุทธิ์บำบัดโรคได้^{๑๐๘}

ครั้นพระผู้มีพระภาคทรงจำพรรษา ได้เกิดอาการพระประชวรอย่างรุนแรงมีทุกขเวทนา^{๑๐๙} อย่างแสนสาหัสจนเจียนจะปรินิพพาน พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะ ทรงอดกลั้นไม่พรั่นพรึงทรงพระดำริว่า “การที่เราไม่บอกผู้ปฏิบัติที่ไม่อามาลิกษุสงฆ์ปรินิพพานนั้น ไม่เหมาะแก่เรา ทางที่ดี เราควรใช้ความเพียร^{๑๑๐} ช้ไปเล่าอาพาธนี้ ดำรงชีวิตสังขารอยู่ต่อไป”

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงใช้ความเพียรช้ไปเล่าอาการพระประชวรนั้นทรงดำรงชีวิตสังขารอยู่ อาการพระประชวรจึงสงบ เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงหายจากพระประชวร หายจากพระอาการไข้ไม่นาน ได้เสด็จออกจากพระวิหารไปประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้วในร่มเงาพระวิหาร

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

^{๑๐๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๕/๒๒๒-๒๒๓

^{๑๐๙} ทุกขเวทนา ในที่นี้หมายถึงความรู้สึกเจ็บปวด เป็นอาการของทุกข์ในไตรลักษณ์ซึ่งเกิดขึ้นได้แม้แก่ผู้ที่เป็นพระอรหันต์ มีไข้ทุกข์ในปฏิจกสมุปบาทหรือในอริยสังขารพระผู้มีพระภาคทรงข่มทุกขเวทนานี้ด้วยความเพียร (ที.ม.อ. ๑๖๔/๑๔๘-๑๔๙)

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

๒.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนา ๔ แบบ

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

- เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากตติยฌาน
- เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากทุติยฌาน
- เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากปฐมฌาน
- เจริญวิปัสสนาเมื่อบรรลุอุปปจารสมาธิ
- เจริญวิปัสสนาตั้งแต่กำหนดรูปรูป-นามที่ระงับความฟุ้งซ่านได้แล้ว

เป็นอารมณ์ นั่นคือ ตั้งแต่สมาธิระดับฌณิกสมาธิ เป็นต้นไป

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า โส ฌานา วุจฺจหิตฺวา อสฺสาสฺสสาเส วา ปริคฺคณฺหาติ ฌานงฺคานิ วา.^{๑๑๑} แปลว่า “ภิกษุผู้นั้นออกจากฌานนั้นแล้ว ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก หรือองค์ฌาน”

ข้อความนี้กล่าวระบุถึงผู้บรรลุฌานด้วยการเจริญอานาปานสติแล้ว เจริญวิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกหรือองค์ฌาน แต่ความจริงแล้ว มิได้มุ่งแสดงว่า ถ้าไม่บรรลุฌานก็เจริญวิปัสสนาไม่ได้ เพราะธรรมที่เป็นกามาวจรควรเป็นอารมณ์ของสมถยานิกและวิปัสสนาสมถยานิก กำหนดรู้สัณฐานยาวสั้นของลมหายใจเข้า-ออกซึ่งจัดเป็นบัญญัติ ส่วนวิปัสสนายานิกกำหนดรู้สภาวะเคลื่อนไหวของลมหายใจที่กระทบจมูก ซึ่งจัดเป็นโณภูมิจัพพารมณอันเป็นการกระทบระหว่างวาโยธาตุกับปลายจมูกหรือริมฝีปากบน โณภูมิจัพพารมณนับเข้าในธรรมานุปัสสนา (ปรมัตถ์อารมณ์)^{๑๑๒}

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

^{๑๑๒} พระญาณธเถระ (เลตีสยาตอ), อานาปานที่ปณี, หน้า ๕๕.

พระอานนท์กล่าวย้าว่า ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้งอรหัตตนิสสัยในสำนักของเรา ด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการหรือมรรคใดมรรคหนึ่งในมรรค ๔ ประการนี้ คือ

๑. ภิกษุเจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้าอยู่ มรรคจึงเกิดขึ้น เธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๒. ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้าอยู่ มรรคจึงเกิดขึ้น เธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๓. ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กัน เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันอยู่ มรรคจึงเกิดขึ้น เธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๔. ภิกษุมิเอาจูกักให้เขวไปด้วยธรรมุัจฉัจ แต่ครั้นถึงคราวเหมาะที่จิตนั้นตั้งแน่วสงบสนิทลงได้ในภายใน เตนชัดเป็นสมาธิ มรรคจึงเกิดขึ้นแก่เธอ เธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ย่อมถูกละได้ อนุสัยสิ้นไป^{๑๑๓}

อรรถกถาธรรมทนายาทสูตรมัชฌิมนิกาย กล่าวไว้เพียง ๓ แบบ ดังนี้

๑) พระโยคาวจรบางท่านเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า คือ พระโยคาวจรบางรูปในพระศาสนา นี้ทำสมณะอุปจารสมาธิ หรืออัปนาสมาธิให้เกิดขึ้น นี่เป็นสมณะ พระโยคาวจรนั้น พิจารณาเห็นซึ่งสมาธินั้นและธรรมที่สัมปยุตด้วยสมาธินั้น ดังกล่าวนี สมณะเกิดก่อนวิปัสสนาเกิดทีหลัง

^{๑๑๓} อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘, วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๓/๕๑๐.

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

เมื่อเธอเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้าอยู่ มรรคย่อมเกิด เธอช่องเสพเจริญ กระทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอช่องเสพมรรคนั้นอยู่ อนุสัยทั้งหลายย่อมหมดสิ้นไป อย่างนี้แหละชื่อว่า เธอเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า

๓) เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาแบบมีสมถะนำหน้าอยู่ก็ดี เจริญสมถะแบบมีวิปัสสนานำหน้าอยู่ก็ดี ในขณะที่แห่งโลกุตตรมรรค แล้วสมถะและวิปัสสนาย่อมอยู่เป็นคู่กันอย่างแยกไม่ออก จัดว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป^{๑๑๔}

พระสารีบุตรเถระ ได้อธิบายวิธีเจริญอานาปานสติโดยนัยวิปัสสนาทั้ง ๔ แบบที่ พระอานนท์เถระกล่าวไว้^{๑๑๕} ดังนี้

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

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

^{๑๑๔} ม.มู.อ. (ไทย) ๑๗/๑/๒๖/๒๑๑.

^{๑๑๕} ุรายนละเอียดในบทที่ ๒ หน้า ๕๒

^{๑๑๖} ุรายนละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓/๔๑๗.

ความเป็นทุกข์ ..โดยความเป็นอนัตตา ซึ่งว่าเป็นวิปัสสนา สภาวะที่จิตปล่อย
ธรรมทั้งหลายที่เกิดในภวานานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตา
รมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ วิปัสสนามีก่อน สมณะมีภายหลัง^{๑๑๗}

๓) ภาิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป คือ เจริญสมณะและ
วิปัสสนาคู่กันไปด้วยอาการ ๑๖ อย่าง ได้แก่ ๑. ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์
๒. ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร ๓. ด้วยมีสภาวะละ ๔. ด้วยมีสภาวะสละ ๕. ด้วย
มีสภาวะออก ๖. ด้วยมีสภาวะหลีกออก ๗. ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียด
๘. ด้วยมีสภาวะธรรมประณีต ๙. ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น ๑๐. ด้วยมีสภาวะไม่
มีอาสวะ ๑๑. ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม ๑๒. ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित
๑๓. ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ ๑๔. ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตะ ๑๕. ด้วยมี
สภาวะมีรสอย่างเดียวกัน ๑๖. ด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วงเลยกัน^{๑๑๘}

๔) ภาิกษุมีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ คือ เมื่อภาิกษุมนสิการโดย
ความไม่เที่ยง โอภาสย่อมเกิดขึ้น ภาิกษุนี้ถึงโอภาสว่า โอภาสเป็นธรรม
เพราะนึกถึงโอภาสนั้น ความฟุ้งซ่าน เป็นอุทธัจจะ ภาิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้น
กันไว้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัด
ความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดย
ความเป็นอนัตตาตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจ
จะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีสภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุด
ขึ้น ตั้งมั่นอยู่มรรคก็เกิดแก่เธอ

มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภาิกษุย่อมละ
สังโยชน์ได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้ เมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยง
ญาณ(ความรู้)ย่อมเกิดขึ้น ปิทย่อมเกิดขึ้น ปัสสทธิ(ความสงบกายสงบใจ)
ย่อมเกิดขึ้น สุขย่อมเกิดขึ้น อธิโมกษ์(ความน้อมใจเชื่อ) ย่อมเกิดขึ้น ปัคคหะ
(ความเพียรที่พอดี) ย่อมเกิดขึ้น อุปัฏฐาน(สติแก่กล้า)ย่อมเกิดขึ้น อุเบกขา

^{๑๑๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๙.

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

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

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

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

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

๒.๓ การเจริญสมณะด้วยอานาปานสติภาวนา

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

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

^{๑๒๐} โยคี หมายถึงผู้ประกอบความเพียรในการปฏิบัติภาวนา เป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลมในการประกอบจิต ช่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง จิตตั้งมั่น และวางเฉย

ประกอบจิต ให้ตั้งอยู่ด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์

ช่มจิต เมื่อจิตฟุ้งช่านก็ช่มด้วยปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

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

จิตตั้งมั่น ทำจิตให้เว้นจากความหตู่และฟุ้งช่าน ด้วยผูกใจไว้กับวิริยะและสมาธิหรืออุปจารสมาธิและ อัปนาสมาธิ

วางเฉย พระโยคีรู้ความหตู่ ฟุ้งช่านแห่งจิต จิตอภิรมย์ในอารมณ์กสิณเป็นต้น หรือจิตสัมปยุตด้วยฌานแล้ว ไม่พึงชวนชวยในการประกอบจิต ช่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง ควรกระทำการวางเฉยอย่างเดียว (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๒๑๐/๔๗๙-๔๘๐)

หายใจเข้า- ออกอยู่เสมอนี้ ก็เพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่น ๆ เป็นการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพราะธรรมชาติจิตของเรานั้นย่อมจะฟุ้งซ่าน สงบนิ่งได้ยาก

ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค แสดงมีวิธีปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน เพื่อให้เข้าถึงฌาน ๔ นัยด้วยกัน คือ

๑. คณนายนัย การนับลมหายใจเข้า - ลมให้ใจออก เป็นหมวด ๆ มี
๖ หมวด ตั้งแต่หมวดปัญจกะ จนถึงหมวดทศกะ
๒. อนุพันธานนัย การตามรู้ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก ทุกๆ
ขณะ โดยไม่พลั้งเผลอ
๓. ผุสนานนัย การกำหนดรู้ที่จุดสัมผัสสมกระทบ ขณะกำหนดตาม
คณนายนัย และอนุพันธานนัย หมายความว่าขณะที่
นับลมและตามลมอยู่นั้น มีความรู้อยู่ที่ลมกระทบที่
ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากบดด้วย
๔. รูปนายนัย การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยอนุพันธานนัย
กับผุสนานนัยที่เป็นไปอยู่นั้น ครั้นปฏิภาคนิมิตปรากฏ
จิตก็จะเปลี่ยนจากการกำหนดรู้อาการกระทบของ
ลม เข้าไปตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในปฏิภาคนิมิตอย่างเดียว
จนกระทั่งฌานเกิดขึ้น รูปนาจึงหมายเอาอัปนา
สมาธิ นั้นเอง^{๑๒๑}

๒.๒.๑ เทียบเคียงพระบาลีกับอรรถกถา

วิธีเจริญอานาปานสติ ๔ ขั้นแรกที่ตรัสไว้ในพระบาลี อาจเทียบเคียง
ได้กับคณนายนัย รูปนายนัยในคัมภีร์อรรถกถา^{๑๒๒} การตั้งจิตจดจ่อในฐานที่ลม
กระทบสัมผัส แล้วนับลมตามคณนายนัย จัดว่าได้เจริญสูตระลึกรู้ลมหายใจ

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

^{๑๒๒} ตูรยลชเยียดใน : พระญาณชเถระ (แลติสยาดอ), อานาปานที่ปณี, โรง
พิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์ กรุงเทพฯ, ๒๕๔๙. หน้า ๑๙-๒๓.

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

คัมภีร์อรรถกถาพระวินัยอธิบายว่า พหิ วิสภูวิตกฺกวิจฺเฑทํ กตฺวา อสฺสส ปสฺสส อรฺมมณฺเณ สติสฺสณฺรปฺนตฺถิเยว ทิ คณฺนา.^{๑๒๔} “แท้จริงแล้ว คณนานัยย่อมมีเพื่อทำการตัดความดำริ ที่แล่นไปภายนอกแล้วดำรงสติไว้มั่น ในอารมณ์คือลมหายใจเข้า-ออก อย่างเดียว”

การติดตามลมหายใจตามอนุพันธนานัย จัดเป็นการตั้งจิตจดจ่ออย่างต่อเนื่องพร้อมทั้งรับรู้สภาวะสั้น-ยาวของลมหายใจ จึงสอดคล้องกับพระบาลีในวาระที่ ๒ ว่า

ทีฆิ วา อสฺสสนฺโต ทีฆิ อสฺสสํมิตฺติ ปชานาติ.

ทีฆิ วา ปสฺสสนฺโต ทีฆิ อสฺสสํมิตฺติ ปชานาติ.

รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสํมิตฺติ ปชานาติ.

รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสํมิตฺติ ปชานาติ.^{๑๒๕}

เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจออกสั้น”

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

^{๑๒๓} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๒.

^{๑๒๔} วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๔๕๘.

^{๑๒๕} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๓.

สภาพของจิตใจโดยทั่วไปนั้นมีลักษณะแปรไปรับรู้สถานที่ต่าง ๆ ได้ ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกในบางคราวว่า จิตที่รับรู้สภาวะสัมผัสได้เข้าไปลึกหรือพ้น ออกจากฐานที่สัมผัสนั้น

อนึ่ง ในการเจริญสติระลึกรู้สภาวะสั้น-ยาวนี้ โยคีพึงดำรงจิตไว้ใน จุดที่สัมผัสและรับรู้สภาวะสั้น-ยาวของลมหายใจไปตลอดสายทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้า ให้รับรู้ลมที่ปลายจมูกเป็น เบื้องต้นไปจนถึงลมในท้อง เมื่อหายใจออก ให้รับรู้ลมในท้องเป็นเบื้องต้นไป จนถึงลมที่ปลายจมูก สมจริงดังสาธกว่า “สพพกายปฏิสังเวที อสสสิสสามิติ ลิกขติ. สพพกายปฏิสังเวที ปสสสิสสามิติ ลิกขติ.”

“เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้จักกองลมทั้งหมด ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้จักกองลมทั้งหมดขณะหายใจออก”

ผู้ปฏิบัติที่รับรู้กองลมตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแล้ว พึง เจริญสติต่อไปโดยดำริว่า เราจะผ่อนกองลมให้ละเอียดจนเหมือนดับไปโดย คล้อยตามหลักการปฏิบัติต่อไปว่า “ปสสมภยํ กายสงขารํ อสสสิสสามิติ ลิกขติ ปสสมภยํ กายสงขารํ ปสสสิสสามิติ ลิกขติ.

เธอย่อมสำเนียงกว่าเราจักรงับลมหายใจ ขณะหายใจเข้า เธอย่อม สำเนียงกว่า เราจักรงับลมหายใจ ขณะหายใจออก”

ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวถึงความละเอียดและการดับไปเองของ กองลมตั้งแต่เริ่มเจริญคณนานัย ผู้ปฏิบัติบางท่านเกิดสภาวะดังที่กล่าวมานี้ และมีบางท่านนั่งขัดสมาธิตัวลอยขึ้นจากที่นั่ง ๔ นิ้วด้วยอำนาจของอุพเพง- คาปิติ คือ ปีติโลดโผน ตามคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

กสฺสจฺจึ ปน คณฺณาวเสณ มนสิการกาลโต ปภุติ อนุภุมโต
โอฬาริกอสุสาสปสุสาสนิโรทวเสณ กายทรเถ วูปสนฺเต กาโยปี จิตฺตฺมปิ
ลหุกํ โหติ. สรีริ อากาเส ลงฺฆนาการปฺปตฺตํ วีย โหติ.^{๑๒๖}

^{๑๒๖} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๐๘.

อนึ่ง เมื่อความร่าร้อนในร่างกายสงบแล้ว ทั้งร่างกายและจิตใจก็มีสภาวะเบา ร่างกายเหมือนถึงอาการลอยขึ้นในอากาศ ด้วยอำนาจของการดับไปแห่งลมหายใจเข้า-ออกที่หายาบ ตามลำดับ ตั้งแต่เวลาที่บางคนเริ่มเจริญสติกำหนดรู้ตามคณนานัย”

เมื่อผู้ปฏิบัติดำรงสติไว้ในสภาพที่สัมผัสอย่างแน่นแฟ้นจนลมหายใจดับไปอย่างนี้ ก็จะรับรู้ลมหายใจที่ประจักษ์ขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง ในขณะนั้นจัดว่าปฏิภาคนิมิตได้ปรากฏขึ้นแล้ว โยคีได้บรรลุอุปะการสมาธิซึ่งขมนิวรรณ์ที่รบกวนจิตแล้ว

๒.๒.๒ การทำฌานให้เจริญ

เมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏ ต้องรักษาปฏิภาคนิมิตนั้นไว้ให้ดีด้วยวิธีเสพสัปปายะ ^{๑๒๗} ผู้ปฏิบัติที่กำลังเพ่งปฏิภาคนิมิตอยู่โดยเว้นจากอัสปายะ ๗ อย่างแล้วเสพสัปปายะ ๗ อย่าง ต่อไปไม่นานก็จะสำเร็จฌานเป็นฌานลาภี คือรูปาวจรปฐมฌานย่อมเกิดขึ้น เมื่อได้ปฐมฌานแล้วการปฏิบัติเพื่อเลื่อนลำดับของฌานเป็นทุติยฌานนั้น ต้องหมั่นเข้าปฐมฌานบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความเป็นวสีในฌานนั้นๆ จึงจะเลื่อนลำดับฌานให้สูงขึ้นไปได้

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

(๑) อวชชนวสีตา ชำนาญในการเข้าฌาน ชำนาญในการกำหนดพิจารณาองค์ฌาน แต่ละองค์โดยวิถีจิตที่ติดต่อกันตามลำดับ โดยมีภวังคจิตคั่นไม่มากนัก

(๒) สมาปชชนวสีตา ชำนาญในการเข้าฌานได้โดยรวดเร็ว

^{๑๒๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๓๘.

(๓) อธิษฐานวสีตา ชำนาญในการหยุดอยู่ในฌาน เป็นเวลากี่ชั่วโมง กี่วัน ก็จะอยู่ในฌานสมาบัติได้ตามกำหนดที่ได้ตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าไว้แล้ว

(๔) วุฏฐานวสีตา ชำนาญในการออกจากฌานได้โดยว่องไว ไม่ให้เกินเวลาที่ตนได้อธิษฐานไว้

(๕) ปัจจเวกขณวสีตา ชำนาญในการพิจารณาองค์ฌานด้วยขวนจิต อันเกิดในลำดับแห่งมโนทวาราวชชนะติดต่อกันเป็นลำดับไป โดยมีมวังค์คั่นไม่มากนัก^{๑๒๘}

อาวชชนวสีกับปัจจเวกขณวสี ทั้ง ๒ อย่างนี้ต้องเกิดด้วยกันเสมอ เพราะที่เรียกว่าอาวชชนวสีนั้น ยกเอามโนทวาราวชชนจิตเป็นประธาน ส่วนปัจจเวกขณวสีนั้นยกเอาขวนจิตเป็นประธาน ซึ่งก็อยู่ในวิถีสติเดียวกันนั่นเอง เมื่อปฐมฌานลาภีบุคคลมีวสีในปฐมฌานแล้วคล่องว่องไวเป็นอย่างดีแล้ว ก็สามารถจะเข้าฌานสมาบัติ หรือเจริญภาวนาต่อไปเพื่อให้ถึงทุติยฌานได้

ปฐมฌานลาภีบุคคลจะต้องเข้าปฐมฌานบ่อย ๆ จนชำนาญในวสีภาวะทั้ง ๕ ก็จะได้เห็นโทษของวิตก จึงประสงค์จะละวิตกอันเป็นสิ่งที่หยาบนั้นเสีย เพื่อให้ถึงทุติยฌานซึ่งประณีตกว่า ต้องเริ่มเพ่งปฏิภาคนิมิตที่ตนเคยได้นั้นแล้ว กระทบทำให้เป็นอารมณ์อย่างแนบแน่นแน่วแน่มั่นคงใจ จนกระทั่งทุติยฌานจิตเกิดขึ้น ฌานลาภีบุคคลปรารถนาจะเจริญให้ถึงตติยฌาน จตุตถฌาน และปัญจฌาน ก็จะต้องปฏิบัติให้เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ ตามลำดับฌาน จะข้ามลัดไปไม่ได้ แต่ถ้ารูปาวจรปฐมฌานยังไม่เกิดต้องบำเพ็ญอัปปนาโกสล ๑๐ ประการให้เกิดขึ้นในสันดานของตนให้บริบูรณ์ คือ

๑. วตถุวิสหทกิริยตา ชำระร่างกายและเครื่องนุ่งห่มให้สะอาดปิดกวาดเช็ดถูเครื่องใช้ต่างๆ ให้สะอาด และจัดวางไว้ให้เป็นระเบียบ

๒. อินทริยสมตตปฏิบัติพาหนตา กระทบอินทริยให้เสมอกัน คือ สัทธาเสมอกับปัญญา, วิริยะเสมอกับสมาธิ โดยมีสติที่ต้องเพิ่มพูนขึ้น เจริญให้มาก

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

เพื่อรักษาอินทรีย์ให้เสมอกัน

๓. นิमित्तกุศลตา มีความฉลาดในการรักษานิมิต และทำให้สมาธิเจริญขึ้น

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

๕. จิตตนิคฺคโห ช่มจิตไว้ในกาลที่ควรช่ม คือขณะที่จิตห่อถอยจากอารมณ์อันเนื่องจากธัมมวิจยะ, วิริยะ, ปิติสัมโพชฌงค์ ขณะนั้นควรช่มจิตไว้ด้วยอบรมปัสสัทธิ, สมาธิ, อุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เจริญขึ้น

๖. จิตตสมปทิส เวลาใดรู้สึกเบื่อหน่ายในการเจริญกรรมฐาน เวลานั้นควรปลุกความเชื่อ, ความเลื่อมใสในการเจริญกรรมฐาน ด้วยระลึกถึงสังเวคธรรม ๘ ประการ^{๑๒๙}ให้เกิดความสดสังเวชในสังขาร และระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยอันหาได้ยาก

๗. จิตตชฎเปกฺโข เวลาใดจิตใจไม่มีการห่อถอยและไม่ฟุ้งซ่านเบื่อหน่ายในการเจริญกรรมฐาน เวลานั้นควรประคองจิตไว้ให้เพ่งเฉยอยู่ในกรรมฐานนั้น ไม่ต้องยกจิต, ช่มจิตและทำจิตให้รำแรงแต่อย่างใด

๘. อสมาทิตปฺคฺคฺลปรีวชฺชนิ เว้นจากบุคคลที่มีจิตไม่สงบ มีความประพฤติเหลวไหล ไม่มั่นคงในการงาน ท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ

๙. สมหาทิตปฺคฺคฺลเสวนนิ คบหากับผู้มีความประพฤติมั่นคง

๑๐. ตพธิมุตฺติ น้อมใจอยู่แต่ในเรื่องฌาน, สมาธิ มีความเพียรพยายามเพ่งอยู่ในปฏิภาคนิมิต ที่จะเป็นอารมณ์เป็นปัจจัยให้เข้าถึงอัปปนา

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

มานอยู่เสมอๆ^{๑๓๐}

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

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

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

^{๑๓๑} การเจริญวิปัสสนา จำแนกรูปแบบออกได้เป็น ๔ แบบ ๑) สมถปุพพังคม วิปัสสนาภาวนา ๒) วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา ๓) สมถวิปัสสนายุคันท์ธภาวนา ๔) ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส วิถีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมูธัจจ คือความ ฟุ้งซ่านธรรมหรือตื่นธรรม วิถีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ คือ วิปัสสนามีสมถะ นำหน้า เรียกว่า “สมถยานิก” สมถะมีวิปัสสนานำหน้า เรียกว่า “วิปัสสนายานิก” ดูใน ขุ.ป.(บาลี)๓๑/๕/๓๑๕-๓๑๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๕-๔๒๖, ขุ.จ.อ.(ไทย)๖/-/๖๔๑

สุทธวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้ว เรียกว่า สุขวิปัสสกบุคคล หรือวิปัสสนายานิก^{๑๓๒} คือ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้” คัมภีร์มูลปัญญาภิธานกล่าวว่ “น หิ ขณิกสมาธิ วินา วิปัสสนา สมภาติ”^{๑๓๓} แปลว่า หากขาดขณิกสมาธิ วิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ คือต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทจึงจะเจริญวิปัสสนาได้ อง.จตุก.อ. (ไทย) ๒/-/๒๕๕, ๓๕๕ , ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๔/๕๖๗.

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

^{๑๓๓} อง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๒๐๐/๘๓.

เธอย่อมไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ไม่น้อมไปในสักกายะ แต่เมื่อมนสิการถึงความดับสักกายะ จิตของเธอจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่น้อมไปในสักกายะนิโรธ จิตนั้นของเธอชื่อว่าเป็นจิตดำเนินไปดีแล้ว เจริญดีแล้ว ตั้งอยู่ดีแล้ว หลุดพ้นดีแล้ว พราศออกดีแล้วจาก สักกายะ เธอหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ และความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นซึ่งเกิดขึ้นเพราะสักกายะเป็นปัจจัย เธอย่อมไม่เสวยเวทนานั้น นี้เรากล่าวว่าธาตุที่สลัดสักกายะ^{๑๓๔}

ในตอนแรกสมาธิที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพียงขณิกสมาธิ คือสมาธิที่เกิดขึ้นเป็นขณะๆ ซึ่งเป็นสมาธิอย่างน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น เพื่อให้วิปัสสนาดำเนินต่อไปได้ ดังที่ท่านกล่าวว่า “ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนาย่อมมีไม่ได้”^{๑๓๕} เมื่อผู้เป็นวิปัสสนายานิกเจริญวิปัสสนาต่อ ๆ ไป สมาธิก็พลอยได้รับการฝึกอบรมไปด้วย ถึงตอนนี้อาจเจริญวิปัสสนาด้วยอุچارสมาธิ(สมาธิจวนจะแน่วแน่หรือสมาธิจวนจะถึงฌาน) ก็ได้^{๑๓๖} จนในที่สุดเมื่อถึงขณะที่บรรลุมรรคผล สมาธินั้นก็จะแน่วแน่สนิทเป็นอัปนาสมาธิอย่างน้อยถึงระดับปฐมฌาน เป็นอันสอดคล้องกับหลักที่แสดงไว้แล้วในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคว่า “ผู้บรรลุอุรยภูมิจะต้องมีทั้งสมถะและวิปัสสนาครบทั้งสองทั่วกันทุกบุคคล”^{๑๓๗}

^{๑๓๔} มนสิการสักกายะ หมายถึง วิธีการที่พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วนเห็นนิพพานด้วยอรหัตตมรรคและอรหัตตผลออกจากผลสมาบัติแล้วส่งจิตในอรหัตตผลสมาบัติ ไปยังอุปาทานชั้น ๕ ดูใน อนุ.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๒๐๐/๘๓.

^{๑๓๕} วิสุทธินิเทศ (บาลี) ๑/๑๕.

^{๑๓๖} วิสุทธินิเทศ (บาลี) ๑/๓/๑๕ กล่าวถึงสุทธวิปัสสนายานิก ผู้ไม่ได้ฌานซึ่งหมายความว่าได้ขณิกสมาธิหรืออุچارสมาธิก็บำเพ็ญวิปัสสนาได้ ไม่จำเป็นต้องได้ฌานก็ได้ ดูใน ขุ.ป.อ.(บาลี) ๑/๖๒/๑๓๖.

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

๒.๓.๓ ผลสำเร็จของอานาปานสติสมาธิ

การเจริญอานาปานสติสมาธิใน ๔ ขั้นแรกนี้อำนวยผลให้ผู้ปฏิบัติ บรรลุได้ถึงสมาบัติ ๘ และเป็นบาทฐานให้เกิดวิชชา ๘ เลยทีเดียว ดังนี้

ก. อำนวยผลให้ได้สมาบัติ ๘

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

“หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘เราพึงสังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธิให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป เราพึงบรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘เพราะปิติจางคลายไป เราพึงมีอุเบกขามีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขามีสติ อยู่เป็นสุข’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปแล้ว เราพึงบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้ให้ดี

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

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘เราพึงบรรลุอากาศาณัญญ-จายตน ฌานโดยกำหนดว่า ‘อากาศหาที่สุตมิตได้’ เพราะล่องรูปสัญญา ดับปฏิขม สัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญาโดยประการทั้งปวง’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘เราพึง..บรรลุวิญญาณัญญ-จายตน ฌานโดยกำหนดว่า ‘วิญญาณหาที่สุตมิตได้’ ก็พึงมนสิการ อานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘..บรรลุอุกัจฉัญญาจายตน ฌาน โดยกำหนดว่า ‘ไม่มีอะไร’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘เราพึง..บรรลุเนวสัญญานา สัญญาจายตนฌาน’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า..บรรลุสุสัญญาเวทิตนโรธก็พึง มนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี”^{๑๓๙}

ข. เป็นบาทฐานให้เกิดวิชา ๘

วิชา แปลว่า ความรู้แจ้ง ความรู้วิเศษที่เกิดสืบเนื่องจากสมาธิในระดับฌานสมาบัติ ในสามัญญผลสูตร^{๑๔๐} ที่ขมนิกาย พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส แสดงไว้ ๘ ประการ คือ

๑) วิปัสสนาญาณ ญาณที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้งอุปาทานขั้นที่ ๕ คือ ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงตามพระไตรลักษณ์ ซึ่งมีการปรับจิตมา ตามลำดับจนถึงรู้แจ้งอริยสัจ ๔^{๑๔๑}

๒) มโนมยิทธิญาณ ญาณที่ทำให้ได้ฤทธิ์ทางใจ คือ สามารถเนรมิต ภายอื่นๆ ให้เกิดขึ้นภายในร่างกายของตนตามแต่จะต้องการ^{๑๔๒}

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

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

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

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

๓) อิทธิวิธญาณ ญาณที่ทำให้แสดงฤทธิ์ได้ คำว่าฤทธิ์ แปลว่าความสำเร็จทางใจที่เกิดขึ้นแก่ผู้ฝึกจิตมาถึงขั้นนี้ ย่อมทำสิ่งที่คนธรรมดาทำไม่ได้เป็นอันมาก^{๑๔๓}

๔) ทิพพโสตธาตุนญาณ ญาณที่ทำให้เกิดหูทิพย์ คือ สามารถได้ยินเสียงในที่ห่างไกลหรือเบาที่สุดเหมือนกันของเทวดา และพรหมทั้งหลาย^{๑๔๔}

๕) เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้กำหนดจิตของผู้อื่นได้ สามารถรู้จิตใจของบุคคลอื่นได้อย่างถ่องแท้^{๑๔๕}

๖) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้

๗) ทิพพจักขุญาณ ญาณที่ทำให้ได้ตาทิพย์ ญาณที่สามารถเห็นสิ่งต่างๆ ในที่ไกล หรือเล็กที่สุดได้อย่างทะลุปรุโปร่ง มิว่าจะอยู่ในที่แจ้ง หรือที่ลึกลับกำบังไว้อย่างมืดชิดประการใดก็ตาม ย่อมสามารถเห็นได้เป็นอย่างดี เหมือนกับตาของเทวดา และพรหมทั้งหลาย^{๑๔๖}

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

ในญาณทั้ง ๘ ประการนี้ ข้อ ๑-๗ จัดเป็นโลกีย์ญาณ คือสามัญชนนักบวชนอกศาสนาก็มีได้ ส่วนอาสวักขยญาณนั้นเป็นโลกุตระเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา คือการกำจัดกิเลสในสันดานของตนให้สิ้นไป

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

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

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

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

^{๑๔๗} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๔๘-๒๔๙ /๘๔.

๒.๔ การเจริญวิปัสสนาต่อจากอานาปานสติสมาธิ

ปรกณวิเสสวิสุทธิมรรค แสดงวิธีปฏิบัติวิปัสสนาด้วยอานาปานสติภาวนา ด้วยนัยที่เหลือจากนัยที่กล่าวแล้วในการเจริญสมถะ อีก ๔ นัย คือ (ต่อจากสมถะ)

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

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

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

ว่า เราจรรู้ชัดจิต ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้ชัดจิต ขณะหายใจออก”^{๑๕๐}

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

ส่วนโยคีที่ต้องการเจริญวิปัสสนาโดยตรง เมื่อสร้างสมาธิได้ด้วยการตามรู้ลมหายใจตามคณานันยแล้ว ก็ไม่พึงปฏิบัติตามอนุพันธานันย แต่พึงเจริญนัยหมวดที่ ๔ ได้เลย คือ ตามรู้ความไม่เที่ยงของลมหายใจได้เลย และในเวลานั่งกรรมฐานทุกครั้ง โยคีควรสร้างสมาธิด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้า-ออกตามสมถนัยก่อน เพื่อให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน ต่อจากนั้นจึงเจริญภาวนาตามแนววิปัสสนานัยจนกระทั่งบรรลุมรรคผล

คัมภีร์ฎีกาอธิบายการกำหนดอารมณ์ที่แตกต่างกันของสมถยานิกบุคคลและวิปัสสนายานิกบุคคลว่า

สมถยานิกกำหนดรู้องค์ฌานเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นนามธรรมที่ปรากฏชัดเมื่อออกจากฌาน คือกำหนดรู้ฌานจิตตูปาทาในขณะปัจจุบัน มีหทัยรูปเป็นที่ตั้ง^{๑๕๑} ส่วนวิปัสสนายานิกกำหนดรู้รูป-นาม (ชั้นธ ๕) ที่ปรากฏชัดในขณะปัจจุบัน สติรู้เท่าทันสภาวะจิตเจตสิกและอายตนะภายนอกเป็นที่ตั้ง การหยั่งรู้ไม่อาจกำหนดรู้สังขารธรรมในอิตภาพของตนโดยสิ้นเชิงได้^{๑๕๒} จึงกำหนดเฉพาะอารมณ์ที่จิตรู้ชัด ดังข้อความในคัมภีร์วิสุทฺธิมรรคมหาฎีกาว่า “ยถาปากฎฺ วิปัสสนาภินิเวโส พึงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่ปรากฏชัด”^{๑๕๓}

^{๑๕๐} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๓.

^{๑๕๑} ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖.

^{๑๕๒} ม.อ.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๒๖.

^{๑๕๓} วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๓๒.

๒.๔.๒ การเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก

ภิกษุผู้บรรลุดมแล้วควรเข้าฌานบ่อย ๆ เมื่อเกิดความชำนาญในการเข้าฌานแล้ว จึงยกองค์ฌาน (ปีติ, สุข) ขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ เจริญวิปัสสนา เพื่อให้ฌานเป็นบาทตามลำดับ เรียกว่าอนุพัทธัมมวิปัสสนา การหยั่งเห็นธรรมตามลำดับสมบัติและองค์ฌาน^{๑๕๔}

การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า อรรถกถาพระวินัยอุบายว่า “โยคาวจรผู้บำเพ็ญเพียรทำให้จตุตถฌานหรือปัญจฌานเกิดแล้ว ใครจะเจริญกรรมฐาน โดยวิธี สัลลักษณ์ (คือวิปัสสนา) และวิวิญญานา (คือมรรค) แล้วบรรลุปาริสุทธิ (คือผล) ในอานาปานสติภาวนานี้ต่อไป ย่อมทำฌานนั้นแลให้ถึงความป็นวสีด้วยอาการ ๕ แคล้วคล่องแล้ว กำหนดรูป-นามเจริญวิปัสสนา”^{๑๕๕}

ถามว่า เริ่มตั้งอย่างไร?

ตอบว่า อันโยคีภิกษุนั้นออกจากสมาบัติแล้ว ย่อมเห็นได้ว่าร่างกายและจิตด้วย เป็นสมุทัยแห่งลมอัสสาสะปัสสาสะทั้งหลาย เปรียบเหมือนเมื่อเตาสุบของช่างทอง ถูกชกสุบอยู่ ลมอาศัยสุบและความพยายามที่ควรแก่การนั้นของบุรุษประกอบกัน ย่อมเข้า-ออกได้ฉับไฉนในลมอัสสาสะปัสสาสะก็อาศัยกายและจิตประกอบกัน เข้า-ออกได้ฉับนั้นเหมือนกัน จากนั้นย่อมกำหนดลงได้ว่า ลมอัสสาสะปัสสาสะและกายด้วยเป็นรูป จิตและธรรมที่สัมปยุตกับจิตนั้น เป็นอรูป ครั้นกำหนดรูป-นามได้อย่างนี้แล้วก็หาปัจจัยของรูป-นามดู เมื่อหาเหตุเห็นเหตุปัจจัยแล้วก็ข้ามความสงสัยปรารภความเป็นไปแห่งรูป-นามในกาลทั้ง ๓ เสียได้ ผู้ข้ามความสงสัยได้แล้ว ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ โดยพิจารณาเป็นกลาป ละวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ อันเกิดขึ้นในส่วนเบื้องต้นแห่งอุท্থัพพยานุปีสสนาเสีย กำหนดเห็นปฏิบัติภาวนาอันพ้นจากอุปกิเลส

^{๑๕๔} ม.อุ.อ. (บาลี) ๔/๕๘.

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

แล้วว่าเป็นทาง ละการพิจารณาข้างเกิดแล้วก็ถึงภังคานุปัสสนา ดูแต่ข้างดับ แล้วก็เบื่อหน่ายหายรักในสังขารที่ปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว เพราะเห็นแต่ข้างดับหาระหว่างมิได้ หลุดพ้นไปถึงอริยมรรค ๔ ตามลำดับ ตั้งอยู่ในอรรถผลถึงที่สุดแห่งปัจจุเวกขณะญาณ^{๑๕๖}

การเจริญวิปัสสนาด้วยนัยนี้ปรากฏอยู่ในอานาปานสติสูตร มีทั้งหมด ๑๖ ขั้น คือ ผู้ปฏิบัติต้องเจริญอานาปานสติ ๔ ขั้นแรกให้ชำนาญ เกิดเป็นวิเสียดก่อน จนเกิดเป็นสมาธิระดับอัปปนาขั้นต้นคือปฐมฌานเป็น อย่างน้อย^{๑๕๗} อันประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ ประการ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา^{๑๕๘} จึงจะเจริญภาวนาในขั้นต่อไปได้ เพราะการเจริญขั้นต่อไป คือ ขั้นที่ ๕ กำหนดรู้ปิติอันเป็นองค์หนึ่งของปฐมฌานเป็นอารมณ์ ดังพระบาลี อานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๕ ว่า “ปิติปฏิสัเวที อสสสิสสามิติ ลิกขติ. ปิติ- ปฏิสัเวที ปสสสิสสามิติ ลิกขติ.”

เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดปิติ ขณะหายใจออก เธอย่อม สำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดปิติ ขณะหายใจเข้า^{๑๕๙}

ฉะนั้น จึงเป็นไปได้เลยที่จะเจริญอานาปานสติขั้นที่ ๕ ได้ ถ้ายัง ไม่ได้เจริญอานาปานสติ ๔ ขั้นแรกให้เกิดองค์ฌานคือ ปิติ เสียก่อน ดังที่ใน อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต กล่าวถึงการปฏิบัติของสมณยานิกว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้สังัดแล้วจากกามคุณ สังัด แล้วจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร มีปิติ และสุขเกิดแต่ วิเวกอยู่ เธอย่อมยังเห็นธรรมเหล่านั้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ในขณะเกิดปฐมฌานนั้นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เหมือนโรค เหมือนไฟ เหมือนหนาม ไม่ดีงาม เหมือนโรค เป็นสภาพอื่น (จากตัวตน)

^{๑๕๖} วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๕๐๕ , พุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗.

^{๑๕๗} ดุรายละเอียดใน พุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑๗๑/๒๖๗.

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

^{๑๕๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๔๑/๙๕-๖, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๓๐-๑๓๑.

แตกสลาย วางเปล่า ไม่ใช่ตัวตน”^{๑๖๐}

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

“การหยั่งเห็นรูป-นามตามความเป็นจริง ชื่อว่า ทิฏฐิวิสูทธิ (ความหมดจดแห่งความเห็น) ผู้ปฏิบัติฝ่ายสมถยานิกต้องการให้สำเร็จทิฏฐิวิสูทธิขึ้นพึงกำหนดองค์ฌานมีวิตกเป็นต้น และธรรม[มีผัสสะ สัมผัส เจตนา จิตเป็นต้น] ที่ประกอบกับองค์ฌานนั้น โดยประเภทแห่งลักษณะ และหน้าที่เป็นต้น เมื่อออกจากรูปรูปร่างหรืออรูปรูปร่างอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ยกเว้นแนวสัจญานาสัจญายตนฌาน”^{๑๖๑}

การกำหนดรู้องค์ฌานและสัมปยุตตธรรม คือ จิตพร้อมด้วยเจตสิก คือ การกำหนดตสภาวะลักษณะที่เป็นลักษณะพิเศษของธรรมนั้นๆ และหน้าที่เป็นต้น มิใช่การรับรู้ชื่อ รูปร่างสัณฐานหรือจำนวน พระพุทธองค์จึงตรัสสอนให้กำหนดรู้อุปธรรมก่อนนามธรรม แต่ถ้านามธรรมปรากฏชัดในบางขณะ ก็อาจกำหนดนามธรรมได้เช่นกัน โยคีไม่อาจกำหนดรู้อุปธรรมและนามธรรมพร้อมกันได้ จึงทรงแสดงการกำหนดรู้หทัยรูปอันเป็นที่อาศัยของฌานดังมีสาธกกว่า “อรูเป วิปัสสนาภินิเวโส เยภุยุเยน สมถยานิกสสุ โหติ. ฌานังคานิปริกคณหาติ อรูปมูเขน วิปัสสนํ อภินิวิสุนโต.”^{๑๖๒}

การเจริญวิปัสสนาในนามธรรมย่อมมีแก่สมถยานิกเป็นส่วนใหญ่ ผู้

^{๑๖๐} อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๓๖/๓๔๗

^{๑๖๑} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๕๐.

^{๑๖๒} วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๕๑๙, ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖

ที่เจริญวิปัสสนาโดยมีนามธรรมเป็นหลักย่อมกำหนดรู้องค์ฌาน

หมายความว่า เมื่อกำหนดรู้นามธรรมเป็นหลักแล้ว แม้จะไม่กำหนดรูปธรรมก็จัดว่าได้กำหนดรูปและนามทั้งสองอย่างได้โดยปริยาย แม้วิปัสสนายานิกผู้กำหนดรูปเป็นหลักก็จัดว่าได้กำหนดรูปและนามทั้งสองโดยปริยายเช่นเดียวกัน เพราะรูป-นามก็มีลักษณะทั่วไปคือไตรลักษณ์เหมือนกัน ดังมีสาธกว่า

รูป เวทนามนิเวโส เยภุยน เวทนามนิเวโส. อสสาสปสสาเส
ปริคคณาติ รูปมุขเน วิปัสสนิ อภินิเวสนโต, โย อสสาสปสสาสมมิโกติ
วุตโต.^{๑๖๓}

“การเจริญวิปัสสนาในรูปธรรม ย่อมมีแก่วิปัสสนายานิกเป็นส่วนใหญ่ ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยมีรูปธรรมเป็นหลักซึ่งเรียกว่าผู้เพ่งลมหายใจเข้า-ออก ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก”

บางคนสำคัญว่า การเจริญวิปัสสนาต้องอาศัยสมณะเป็นบาทอย่างแน่นอน โดยต้องบรรลุดมก่อนแล้วจึงมาเจริญวิปัสสนาได้ โดยอ้างข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่กล่าวถึงการเจริญอานาปานสติแบบสมณะ^{๑๖๔} และอ้างอิงสาธกจากคัมภีร์พระบาลีว่า “โส ฌานา วุจฺจหิตฺวา อสสาสปสสาเสวา ปริคคณาติ ฌานํคานิ วา.”^{๑๖๕} “ภิกษุนี้ได้ออกจากฌานนั้นแล้ว ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกหรือองค์ฌาน”

ความจริงแล้วข้อความข้างต้นกล่าวถึงบุคคลผู้บรรลุดมด้วยการเจริญอานาปานสติแล้วเจริญวิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกหรือองค์ฌาน มิได้มุ่งแสดงว่าถ้าไม่บรรลุดมก็เจริญวิปัสสนาไม่ได้ เพราะธรรมที่เป็นกามาวจรเป็นอารมณ์ของสมถยานิกและวิปัสสนายานิกทั้ง

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

^{๑๖๔} วิสุทธิ.(บาลี) ๑/๓๑๓

^{๑๖๕} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๙๗

สองจำพวก แต่บุคคลทั้งสองนี้มีวิธีปฏิบัติต่างกัน สมณะกำหนดรู้สัณฐานยาวสั้นของลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งจัดเป็นบัญญัติ ส่วนวิปัสสนากำหนดรู้สภาวะเคลื่อนไหวของลมหายใจที่กระทบจมูกหรือริมฝีปากบน โดยโณภูฏัพพารมณีนับเข้าในธรรมานุปัสสนามีสาธกในเรื่องนี้จากพระบาลีและอรรถกถาว่า

กาเยสุ กายณฺณตฺราหํ ภิกฺขเว เอวํ วทามิ, ยทิทํ อสฺสาสปฺสสฺสาสา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตถาคตกล่าวว่า ลมหายใจเข้า-ออกเป็นกองรูปร่างอย่างหนึ่ง [วาโยธาตุ] ในกองรูปทั้งหลาย กล่าวคือเป็นกองวาโยธาตุในบรรดากองรูปเหล่านั้น ลมหายใจเข้า-ออกเป็นกองรูปอย่างหนึ่ง เพราะนับเข้าในโณภูฏัพพายตนะ”^{๑๖๖}

เป็นกองรูป คือวาโยธาตุที่นับเข้าในโณภูฏัพพายตนะในรูป ๒๕ ประการมี จักขยตนะเป็นต้น^{๑๖๗}

การตามรู้รูป-นามทีละอย่าง

โยคีไม่อาจตามรู้รูปธรรมและนามธรรมพร้อมกันได้ เพราะทั้งสองอย่างมีลักษณะต่างกัน กล่าวคือรูปมีลักษณะไม่รับรู้อารมณ์ ส่วนนามมีลักษณะรับรู้อารมณ์ และจิตก็รับเอาอารมณ์อย่างเดียวกันในแต่ละขณะ ไม่อาจรับรู้เรื่องสองเรื่องในขณะเดียวกันได้ ดังมีสาธกว่า

“ควรหยั่งเห็นรูปในบางคราว ควรหยั่งเห็นนามในบางคราว เพราะไม่อาจหยั่งเห็นพร้อมกัน เนื่องจากรูปธรรมตรงกันข้ามกับนามธรรมโดยแท้ และไม่ประสงค์การหยั่งเห็นในเรื่องที่ต่างกัน”^{๑๖๘}

สรุปความว่า สมถยานิกพึงกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดเมื่อออกจากฌานแล้ว อันได้แก่ นามธรรมคือฉานจิตตูปาทาในปัจจุบันขณะนั้น, หทัยรูปอันเป็นที่ตั้งของจิต หรือรูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดจากจิต ส่วน

^{๑๖๖} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๙/๑๓๔, ม.อ.อ. (บาลี) ๔/๑๐๐

^{๑๖๗} อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๕๕๕/๑๘๑, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๖๘-๖๙.

^{๑๖๘} วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๔๑

วิปัสสนายานิกพึงกำหนดรู้รูป-นามในปัจจุบันขณะนั้นๆ เพียงต่างกันว่าสมถะ ยานิกเป็นผู้บรรลุฌานแล้ว จึงกำหนดรู้ฌานเป็นต้นได้ แต่วิปัสสนายานิก มิได้บรรลุฌาน จึงกำหนดรูป-นามในขณะที่เห็นเป็นต้น

ในขณะที่เห็นเป็นต้นนั้น วิปัสสนายานิกพึงเจริญสติรู้เท่าทันสภาวะ การเห็นซึ่งเป็นจิตและเจตสิก, รูปอันเป็นที่ตั้งของนามธรรมเหล่านั้น และสิ่งที่พบเห็น แม้ในขณะที่ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส ก็มีนับเดียวกันนี้ ส่วนในขณะนึกคิด พึงรู้เท่าทันสภาวะคิดที่เป็นจิตและเจตสิก, รูปอันเป็นที่ตั้งของนามธรรมเหล่านั้น และรูปที่เกิดจากจิตที่คิดฟุ้งซ่าน โดยรับรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏชัดในขณะนั้นๆ ตามสมควร^{๑๖๙} ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยมี**รูปธรรม**เป็นหลักซึ่งเรียกว่าผู้เพ่งลมหายใจเข้า-ออก ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก” ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยมี**นามธรรม**เป็นหลัก ย่อมกำหนดรู้องค์ฌาน”^{๑๗๐}

ก. การบรรลุอรหัตผลโดยมิได้รับรู้รูป-นามทั้งหมด

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายว่า ผู้ที่บรรลุมรรคผล โดยไม่จำเป็นต้องหยั่งเห็นรูป-นามในลักษณะเดียวกัน และไม่จำเป็นต้องรู้เห็นรูป-นามทั้งหมด ตามที่พระไตรปิฎกและอรรถกถาพรรณนาไว้ เพราะแต่ละคนมีบารมีและการสั่งสมต่างกัน จึงหยั่งเห็นด้วยญาณที่เหมาะสมแก่ตน เช่น ผู้มีปัญญาแก่กล้าที่เรียกว่า ติกขุบุคคล แม้จะเป็นพระมหาสาวกก็ไม่อาจหยั่งเห็นรูป-นามโดยพิสดารตามที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก ส่วนผู้ที่มีปัญญาไม่แก่กล้าที่เรียกว่า มันทุบุคคล ย่อมบรรลุมรรคผลด้วยการหยั่งเห็นรูป-นามบางส่วนเท่านั้น ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า สาวกา ทิ จตฺตุนฺนิ ธาตฺตุนฺนิ เอกเทศเมว สมมสิตฺวา นิพพานํ ปาปฺปณฺนตี.^{๑๗๑} “โดยแท้จริงแล้วสาวกทั้งหลายหยั่งเห็นธาตุ ๔ เพียงบางส่วน แล้วย่อมบรรลุพระนิพพาน”

^{๑๖๙} ม.ม.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๒๖

^{๑๗๐} ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖

^{๑๗๑} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๗

ในสหายตนสังยุต กล่าวถึงพระภิกษุรูปหนึ่งถามว่า บุคคลยังเห็นอย่างไร จึงบรรลุเป็นพระอรหันต์ และกล่าวถึงคำตอบของพระอรหันต์ ๔ รูปที่กล่าวถึงการปฏิบัติของตนไว้ต่างกันตามลำดับ คือ

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

รูปที่ ๒ กล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุ เมื่อใด ภิกษุยังรู้ความเกิดขึ้นและดับไปของอุปาทานขันธ ๕ เมื่อนั้น ภิกษุย่อมรู้เห็นได้หมดจดดีด้วยการหยั่งรู้เพียงเท่านั้น”

รูปที่ ๓ กล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุ เมื่อใด ภิกษุยังรู้ความเกิดขึ้นและดับไปของมหาภูตรูป ๔ เมื่อนั้น ความรู้เห็นของภิกษุย่อมหมดจดดีด้วยการหยั่งรู้เพียงเท่านั้น” ^{๑๗๒}

รูปที่ ๔ กล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุ เมื่อใด ภิกษุยังรู้ว่า ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมีสภาพเกิดขึ้น ธรรมทั้งหมดนั้น มีสภาพดับไป เมื่อนั้น ภิกษุย่อมรู้เห็นได้หมดจดดีด้วยการหยั่งรู้เพียงเท่านั้น” ^{๑๗๓}

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 การกำหนดรู้อายตนะภายในนี้ จัดเป็นการกำหนดอายตนะภายนอกโดยปริยาย ผู้กำหนดรู้ได้อย่างนี้จึงเป็นผู้เจริญสติรู้เท่าทันรูป-นามทั้งหมด ความจริงแล้วในพระบาลีกล่าวถึงการกำหนดโดยย่อและโดยพิสดาร ตามอัยยาค์ของบุคคลผู้พึงธรรมในแต่ละโอกาส มิได้หมายความว่าต้องกำหนดรู้รูป-นามทั้งหมดจึงจะบรรลุธรรมได้

^{๑๗๒} ส. สพ. (บาลี) ๑๘/๒๔๕/๑๘๐

^{๑๗๓} ส. สพ. (บาลี) ๑๘/๒๔๕/๑๘๑

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

พระโมคคัลลานะกำหนดอารมณ์แห่งการกำหนดของสาวกเพียง บางส่วนเหมือนใช้ปลายไม้เท้าค้ำไว้ หยั่งเห็นธาตุ ๔ บางส่วน^{๑๗๔} หยั่งรู้ความ เกิดดับของอายตนะอันเป็นเหตุแห่งผัสสะ หยั่งรู้ความเกิดดับของอุปาทาน ชั้น ๕ หยั่งรู้ความเกิดดับของมหาภูต^{๑๗๕} หยั่งรู้ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมี สภาพเกิดขึ้น-ดับไป^{๑๗๖}

ข. การบรรลุอรหัตผลโดยได้รับรู้รูป-นามทั้งหมด

พระสารีบุตรกำหนดรู้อารมณ์แห่งการกำหนดโดยสิ้นเชิง^{๑๗๗} คือ ธรรมในปฐมฌาน ๑๖ ประการ ได้แก่

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดวิตก รู้ชัดว่า วิตกมีลักษณะยกจิตเข้าไปสู่ อารมณ์

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดวิचार รู้ชัดว่า วิچارมีลักษณะเคล้าคลึง อารมณ์

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดปีติ รู้ชัดว่า ปีติมีลักษณะชื่นชมยินดี ในอารมณ์

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดสุข รู้ชัดว่า สุขมีลักษณะเสวยอารมณ์ ที่น่ายินดี

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดเอกัคคตา รู้ชัดว่า เอกัคคตามีลักษณะไม่ ชัดส่าย

^{๑๗๔} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ.(บาลี) ๑/๕๗.

^{๑๗๕} ดูรายละเอียดใน ส.พ.า. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๑๘๐.

^{๑๗๖} ดูรายละเอียดใน ส.พ.า. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๑๘๑.

^{๑๗๗} ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๔/๕๘-๕๙.

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดผัสสะ รู้ชัดว่า ผัสสะมีลักษณะกระทบ
อารมณ์

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดเวทนา รู้ชัดว่า เวทนามีลักษณะเสวย
อารมณ์

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดสัญญา รู้ชัดว่า สัญญามีลักษณะหมายรู้
อารมณ์

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดเจตนา รู้ชัดว่า เจตนามีลักษณะตั้งใจ

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดจิต รู้ชัดว่า จิตมีลักษณะรู้อารมณ์

เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดฉันทะ รู้ชัดว่าฉันทะมีลักษณะต้อง การ
จะทำ

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดอวิโมกข์ รู้ชัดว่าอวิโมกข์มีลักษณะตัดสิน

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนดวิริยะรู้ชัดว่าวิริยะมีลักษณะพากเพียร

เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดสติ รู้ชัดว่า สติมีลักษณะระลึกได้

เข้า-ออกปฐมฌานกำหนด รู้ชัดว่า มนสิการมีลักษณะใส่ใจ

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

จนเข้า-ออกเนวสัญญานาสัญญายตนฌานได้ไม่มีกำหนด จึง
กำหนดรู้ด้วยกลาปสัมมสนนัย(อนุমানวิปัสสนา)^{๑๗๘} รู้เห็นธรรมดังกล่าว
พร้อมกัน มิได้เห็นทีละอย่างเหมือนในฌานต้น ๆ เพราะเป็นธรรมทีละเอียด
มีเพียงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้นสามารถกำหนดรู้ได้^{๑๗๙}

^{๑๗๘} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๕/๘๐.

^{๑๗๙} ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๔/๖๑-๖๒.

๒.๔.๓ การเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก

สุทธวิปัสสนาภาวนา คือการเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้วเรียกว่า สุขขวิปัสสกบุคคล หรือ วิปัสสนายานิกบุคคล คือสมาธิขั้นต้นก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนาได้^{๑๘๐} แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะก็สามารถเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้ คัมภีร์ มูลปณณาสกฏีกากล่าวว่า “น หิ ขณิกสมาธิ วิตา วิปัสสนา สมภาติ”^{๑๘๑} หากขาดขณิกสมาธิวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ คือต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทจึงจะเจริญวิปัสสนาได้

แต่เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแบบแน่นขึ้นตามลำดับเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมบริบูรณ์พร้อมด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ (วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา) จัดว่าเป็นปฐมฌานโสดาปัตติมัคคจิต สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรคของสุขขวิปัสสกบุคคลก็จัดเข้าเป็นปฐมฌานด้วยกันทั้งสิ้น ตามที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาว่า

วิปัสสนานियเมน หิ สุขขวิปัสสกสส อุปปนนมคโคปิ समाปตติลาภินโณ
ณานํ ปาทกํ อกตวา อุปปนนมคโคปิ ปรมชฌานํ ปาทกํ กตวา
ปภินณกสงขาเร สมมสิตวา อุปปาทิตมคโคปิ ปรมชฌานินโภา
สพเพสุ สตตโพชฌงคานิ อฏฺฐมคคฺงคานิ ปญฺจฌานงคานิ โหติ.^{๑๘๒}

มรรคที่เกิดขึ้นแก่พระสุขขวิปัสสกบุคคล โดยกำหนดวิปัสสนาก็ดี, มรรคที่ไม่ทำฌานให้เป็นบาทเกิดขึ้นแก่ผู้ได้สมาบัติก็ดี, มรรคที่ภิกษุทำปฐมฌานให้เป็นบาทแล้วพิจารณา สังขารเล็กๆ น้อยๆ ให้เกิดขึ้นก็ดี, ในมรรคทั้งหมดนั้น มีโพชฌงค์ ๗ องค์มรรค ๘ องค์ฌาน ๕ อยู่ด้วย

แสดงว่า แม้มรรคที่เกิดขึ้นแล้วแก่ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ก็ย่อมประกอบด้วยองค์ปฐมฌาน คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา อย่าง

^{๑๘๐} ดูรายละเอียดใน พุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓.

^{๑๘๑} ม.มู.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗, วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๑/๓/๑๕.

^{๑๘๒} พุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓๒๔, อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๔๔๓.

ครบถ้วน ในคัมภีร์อังคุตตรนิกายพระพุทธเจ้าตรัสถึงบุคคลผู้ควรรับทักษิณาทาน ๑๐ จำพวก บุคคลประเภทที่ ๔ คือผู้ที่บรรลุมรรคผลนิพพานด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาล้วน หรือที่เรียกว่าสุกขวิปัสสกบุคคล^{๑๘๓} คือ ท่านผู้เป็นปัญญาวิมุตติ (ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา) หมายถึงพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วนๆ มิได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ แต่สิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญา^{๑๘๔}

สมัยพุทธกาลพระอริยะประเภทปัญญาวิมุตติมีมากกว่าเจโตวิมุตติ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสุกขวิปัสสกบุคคล ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสกับพระสารีบุตรว่า “อิเมสํ ทิ สารีปุตฺต ปณฺจนํ ภิกฺขุสฺตานํ สภฺจฺจि ภิกฺขุ เตวฺชชา สภฺจฺจิ ภิกฺขุ ฉพฺภณฺวา สภฺจฺจิ ภิกฺขุ อุภโตภาควิมุตฺตา อถ อิตเร ปณฺญาวิมุตฺตา.”^{๑๘๕}

ดูก่อนสารีบุตร ในพระภิกษุ ๕๐๐ รูปนี้ ๖๐ รูปเป็นเดวิขชบุคคล ๖๐ รูปเป็นฉพภิญญาบุคคล ๖๐ รูปเป็นอุภโตภาควิมุตติบุคคล ส่วนเหลือนอกนั้นทั้งหมดเป็นปัญญาวิมุตติบุคคล^{๑๘๖}

พระพุทธเจ้าตรัสสภาวะ จิตของพระอรหันต์ผู้สุกขวิปัสสกว่า

“เมื่อมนสิการสักกายะ จิตย่อมไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ ไม่น้อมไปในสักกายะ(ตัวตน,ของตน) แต่เมื่อมนสิการถึงความดับสักกายะ จิตของเธอจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่ น้อมไปในความดับสักกายะ จิตนั้นของเธอชื่อว่าเป็นจิตดำเนินไปดีแล้วเจริญดีแล้ว ตั้งอยู่ดีแล้ว หลุดพ้นดีแล้ว พรากออกดีแล้วจากสักกายะ เธอหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ และความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นซึ่งเกิดขึ้นเพราะสักกายะเป็นปัจจัย เธอยอมไม่เสวยเวหนานั้น เรียกว่าธาตุที่สลัดสักกายะ”^{๑๘๗}

^{๑๘๓} ดูใน อภ.ทสก.(บาลี) ๒๔/๑๖/๑๙ ,อภ.ทสก.(ไทย)๒๔/๑๖/๒๙.

^{๑๘๔} อภ.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

^{๑๘๕} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๑๕/๒๓๐.

^{๑๘๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๕/๓๑๓.

^{๑๘๗} อภ.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๐๐/๒๓๐, อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๐/๓๔๑.

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายเสริมว่า “นี่เป็นวิธีการที่พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน สงัดใจในอรรถเหตุผลสมาบัติไปยังอุปาทานชั้น ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพื่อจะทดสอบดูว่า ความยึดมั่นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่าเป็นอัตตา ยังมีอยู่หรือไม่”^{๑๘๘}

ปกรณวิเสสวิสุทธิธรรมรคอธิบายวิธีการกำหนดอารมณ์ของผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ว่า

ลมหายใจในขณะที่ไม่ได้กำหนดรู้ก็ยิ่งหยาบอยู่ ต่อเมื่อกำหนดรู้สภาวะของมหาภูตรูป (อาการเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น) จึงละเอียดลง แม้ลมหายใจในตอนที่กำหนดมหาภูตรูปนั้นก็นับว่ายังหยาบอยู่ เมื่อกำหนดอุปาทายรูป (รูปละเอียด) จึงละเอียดเข้า ลมหายใจในตอนที่กำหนดอุปาทายรูปนั้นยังหยาบอยู่ แม้เมื่อกำหนดรู้รูปทั้งสิ้นก็นับว่ายังหยาบ ต่อตอนที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามจึงละเอียดเข้า แม้ลมหายใจในตอนที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามนั้นก็นับว่ายังหยาบ ในตอนที่กำหนดปัจเจยของรูป-นาม จึงละเอียดเข้า กายสังขารในตอนที่กำหนดปัจเจยนั้นเล่าก็นับว่ายังหยาบ ต่อตอนที่เห็นรูป-นามพร้อมทั้งปัจเจยจึงละเอียดเข้า แม้กายสังขารในตอนที่ได้เห็นรูป-นามพร้อมทั้งปัจเจยนั้นก็นับว่ายังหยาบ ถึงตอนที่เห็นวิปัสสนาอันมีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ จึงละเอียดเข้า ในทุรพลวิปัสสนา (กำลังอ่อน) ก็นับว่ายังหยาบ ในพลวิปัสสนา (กำลังกล้า) จึงละเอียดเข้า^{๑๘๙}

การเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ด้วยอานาปานสติภาวนาปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นการกำหนดรู้ชั้น ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งในทุกขณะ หายใจเข้า-ออก^{๑๙๐} แบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ

^{๑๘๘} อง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๒๐๐/๘๓.

^{๑๘๙} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๐๐, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๕๐๕ , ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗.

^{๑๙๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑ , ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑.

๑) หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก คือ พิจารณาลมหายใจเข้า-ออก โดยการติดตามพิจารณาลักษณะของลมหายใจเข้า-ออกอย่างใกล้ชิด คือ เมื่อหายใจเข้าหรือออกสั้น-ยาว อย่างไม่รู้หรืออย่างแน่ชัด เปรียบเหมือนนายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อเขาชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงสั้น^{๑๙๑}

การเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น รวมไปถึงการกำหนดอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย นอกจากกำหนดลมหายใจเข้า-ออกแล้ว ผู้ปฏิบัติยังจะต้องกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทั้งหลายอื่นอีกด้วย เช่น อาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่างๆ มี ยืน เดิน นั่ง นอน การเหลียวดู การคู้ อวัยวะ ฯลฯ ในทุกขณะที่เคลื่อนไหวทำกิจประจำวันต่างๆ ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ทุกขณะเช่นเดียวกัน เช่น การตีมือ การเคี้ยว การนุ่งห่ม การดู การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัส^{๑๙๒}

ยิ่งไปกว่านั้นอาการที่ปรากฏทางนามธรรมอันได้แก่ เวทนา จิต และธรรมนั้น ให้กำหนดได้ทันทีที่สภาวะเหล่านี้ปรากฏแก่จิตชัดเจนกว่าอาการของลมหายใจเข้า-ออก^{๑๙๓} ดังข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกาว่า “ยถา ปากฏ วิปัสสนาภินิวโส^{๑๙๔} แปลความว่า “พึงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่ปรากฏชัด”

๒) หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้า-ออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดมีเวทนาที่ปรากฏชัดเจนเข้าแทรกซ้อน ก็ให้กำหนดรู้ในเวทนานั้น ตามกำหนดดูอาการของสุขหรือทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้น ว่าอาการของสุขหรือ

^{๑๙๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓ , ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๓.

^{๑๙๒} ดุรายละเอียดยใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๑๙๓} ดุรายละเอียดยใน อง.สตตค. (ไทย) ๒๓/๓๘/๕๘.

^{๑๙๔} วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๓๒.

ทุกข์เป็นอย่างไร หรือเมื่อรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ชัดแก่ใจ หรือสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นจากอะไรเป็นมูลเหตุ เช่น เกิดจากเห็นรูป หรือได้ยินเสียง หรือได้กลิ่น หรือได้ลิ้มรส หรือได้สัมผัส ก็รู้ชัดแจ้ง หรือเมื่อรู้สึกเจ็บหรือปวด หรือเมื่อย หรือเสียใจ แค้นใจ อึดใจ ฯลฯ ก็มีสติรู้กำหนดรู้ชัดว่า กำลังรู้สึกเช่นนั้นอยู่^{๑๙๕} เมื่อเวทนานั้น ๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้^{๑๙๖} นั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายา-นุปัสสนาอย่างเดิม

๓) หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณชั้นนี้ คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้า-ออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดจิตมีอาการแตกต่างไปจากปกติปรากฏอย่างชัดแจ้งแก่จิตเข้ามาแทรกซ้อน ก็ให้กำหนดรู้อารมณ์นั้นในทันทีว่า มีอารมณ์อย่างไร เช่น เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความไม่สงบ ฯลฯ ก็รู้ชัดว่า จิตมีอารมณ์อย่างนั้น ๆ ตามความเป็นจริง^{๑๙๖} เมื่อจิตนั้น ๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้^{๑๙๗} นั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม

๔) หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เป็นสังขารชั้นนี้ ที่ปรากฏ คือขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้า-ออกอยู่นั้น ถ้าเกิดสภาวะธรรมอะไรอยู่ก็ต้องกำหนดรู้อาการนั้นๆ เมื่อเกิดความพอใจรักใคร่ ความพยาบาท ความหดหู่ท้อถอย ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ หรือความล่งเลสงสัย (นิรวณ) ก็ต้องกำหนดรู้ ได้ลิ้มรสหรือได้ถูกสัมผัส ก็ต้องกำหนดรู้ทันที หรือเมื่อเกิดความไม่พอใจ ความละอาย ความเมตตา ความคิด ความเห็น ความโลภ ความโกรธ ความริษยา ฯลฯ ก็กำหนดรู้เช่นเดียวกันตามความเป็นจริง^{๑๙๗} เมื่ออาการของความคิดนึก และความจำได้หมายรู้^{๑๙๘} นั้นๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้^{๑๙๘} นั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนด

^{๑๙๕} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙.

^{๑๙๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๐.

^{๑๙๗} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

กายานุปัสสนาอย่างเดิม

จากประสบการณ์การปฏิบัติสติปัฏฐานของผู้เขียน ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้อาการของเวทนา จิต และธรรมได้ในทันทีที่อารมณ์นั้นนั้นปรากฏชัดเจนกว่าอาการของลมหายใจ โดยไม่ต้องมุ่งเพ่งแต่ลมหายใจอย่างเดียว จนกว่าจะได้มานเสียก่อน จึงจะต่อด้วยการกำหนดรู้เวทนา จิต ธรรมที่ปรากฏในองค์มานเพียงเท่านั้น เพราะการเจริญ อานาปานสติด้วยการเพ่งลมเพียงอย่างเดียว นั้นเป็นแบบของการเจริญอานาปานสติภาวนาที่ปรากฏในอานาปานสติสูตรโดยตรง ซึ่งเป็นการเจริญภาวนาของสมถยานิกบุคคล

การกำหนดรู้อารมณ์ที่แตกต่างกันของพระสูตรทั้ง ๒ คือ การเจริญอานาปานสติตามนัยอานาปานสติสูตร ใน ๔ ชั้นแรก มีลักษณะการเจริญภาวนาแบบเพ่งอารมณ์ หนักไปในทางสติและสมาธิ คือมีสติเพ่งกำหนดรู้อยู่แต่ลมหายใจเท่านั้น โดยไม่ใส่ใจต่ออารมณ์อื่นใดทั้งสิ้น จนจิตแน่วแน่นมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว เป็นสมาธิจิตถึงขั้นอัปปนาสมาธิ เมื่อถึงขั้นนี้จะเจริญสมาธิต่อไปจนถึงจตุตถฌาน(ปัญจมฌาน) หรือสมาบัติ ๘ เลยกี่ได้ แล้วกลับมากำหนดรู้ที่องค์มานด้วยการตามเห็นพระไตรลักษณ์ของ ปิติ สุข เป็นต้น กล่าวคือการเจริญภาวนาในอานาปานสติสูตรนี้เป็นการเจริญวิปัสสนาของสมถยานิกบุคคล ส่วนการเจริญอานาปานสติในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นการกำหนดรู้อารมณ์หรือนามธรรมที่ปรากฏในขณะจิตปัจจุบัน คือในขณะหายใจเข้า-หายใจออก เป็นอารมณ์ เป็นการเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนาญาณิกบุคคล

๒.๔.๔ ทัศนวิสุทธิในขณะกำหนดรู้รูปธรรม

พระญาณชเชระอธิบายว่า ลมหายใจประกอบด้วยรูปกลาป ๘ อย่าง คือ ธาตุดิน(ปฐวีธาตุ) ธาตุน้ำ(อาโปธาตุ) ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) ธาตุลม (วาโยธาตุ) สี (វិณณธาตุ) กลิ่น(คันธธาตุ) รส (รสธาตุ) และโอชา (สารอาหาร) ส่วนในเวลาที่มีเสียงเกิดขึ้นพร้อมกับลมหายใจก็มีรูปกลาป ๘ อย่าง เพิ่มเสียง (สัทธาธาตุ) อย่างไรก็ตาม ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมเป็นหลักสำคัญในการเจริญสติระลึก

ธาตุดินมีลักษณะแข็งปรากฏชัดในรูปทั้งหมด เมื่อใช้มือสัมผัสวัตถุที่แข็งก็จะเข้าใจถึงสภาวะแข็งของธาตุดิน ขณะที่แสงจันทร์แสง อาทิตย์ปรากฏลักษณะอ่อนมีความแข็งน้อย ธาตุน้ำมีลักษณะเกาะกุ่มทำให้วัตถุที่แข็งอยู่รวมกันก่อตัวเป็นรูปร่างได้ (ทำให้วัตถุที่อ่อนไหลไปได้) ธาตุไฟมีลักษณะเย็นหรือร้อน ธาตุลมมีลักษณะหย่อนหรือตึงและปรากฏสภาวะเคลื่อนไหว

ลมหายใจเข้า-ออกนี้มีธาตุลมเป็นหลัก แต่มีธาตุดิน ธาตุน้ำ และธาตุไฟประกอบรวมด้วย ในขณะตามรู้ลมหายใจตามวิปัสสนาญาณ ควรรับรู้ธาตุทั้ง ๔ ให้ปรากฏลักษณะแข็งหรืออ่อน ไหลหรือเกาะกุ่ม เย็นหรือร้อน หย่อน ตึงหรือเคลื่อนไหว การปฏิบัติดังนี้ส่งผลให้กำจัดสักกายทิฐิ (ความเห็นผิดในตัวตน)ได้ เพราะรู้ว่ากองลมที่เคลื่อนไหวกระทบที่ปลายจมูก ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษหรือสตรี และไม่มีตัวเราของเรา บุรุษหรือสตรีอยู่ในกองลมนั้น

ที่ตามรู้ลมหายใจเข้าว่าสั้นหรือยาวตามสมณัย มีเบื้องต้นคือปลายจมูกที่ปรากฏความเกิดขึ้น เบื้องปลายคือสะดือที่ปรากฏความดับไป ส่วนเบื้องกลางระหว่างปลายจมูกและสะดือไม่ปรากฏความเกิดขึ้นและดับไป แม้ในเวลาหายใจออกก็มีเบื้องต้นคือสะดือ เบื้องปลายคือปลายจมูก ส่วนเบื้องกลางคือระหว่างปลายจมูกและสะดือ การรับรู้ฐานสั้น-ยาวของลมหายใจ จัดเป็นการรับรู้บัญญัติ ไม่อาจทำให้กำจัดสักกายทิฐิได้

ทุกขณะที่โยคีเจริญสติระลึกรู้ลมหายใจจนกระทั่งปรากฏลักษณะของธาตุทั้ง ๔ ปัญญาที่รู้เห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริงย่อมเกิดขึ้นอยู่เสมอ สักกายทิฏฐิจะถูกกำจัดไปตลอดเวลา โยคีจะรู้สึกว่ามีสัมมัตตสัน-ยาว ไม่มีกองลมที่หายใจเข้า-ออก มีเพียงธาตุทั้ง ๔ ปรากฏชัดในแต่ละขณะเท่านั้น การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทิฏฐิวิสุทธิ คือความหมดจดแห่งความเห็นซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้ลมหายใจตามวิปัสสนา

นอกจากลมหายใจแล้วแม้อวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เช่น ผมขน ก็จัดเป็นบัญญัติที่มีสัมมัตตสัน-ยาวเป็นต้น ผู้ที่เข้าใจว่า ผมหรือขนมีอยู่จริง จัดว่าประกอบด้วยสักกายทิฏฐิอยู่เสมอ แต่ผู้ที่เจริญวิปัสสนาจนกระทั่งหยั่งเห็นสภาวะของธาตุทั้ง ๔ ย่อมกำจัดสักกายทิฏฐิได้ การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทิฏฐิวิสุทธิซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้ผมเป็นต้น^{๑๔๘}

๒.๓.๕ ทิฏฐิวิสุทธิในขณะที่กำหนดรู้นามธรรม

ในอานาปานที่ปณี พระญาณธเถระอธิบายไว้ว่า จิตที่ตามรู้กองลมหรือธาตุทั้ง ๔ และนามธรรมคือ สติ วิริยะ และปัญญาที่ประกอบพร้อมกับจิตจัดเป็นนามธรรม คือ สภาวะนุ่มไปสู่อารมณ์ หมายถึงมุ่งจะรับรู้อารมณ์ มีคำอธิบายว่า

จิต คือ สภาวะรู้อารมณ์ที่เป็นกองลมหรือธาตุทั้ง ๔

สติ คือ การระลึกอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง

วิริยะ คือ ความเพียรในการระลึก

ปัญญา คือ การหยั่งเห็นสภาวะธรรมของอารมณ์ปัจจุบันตามความเป็นจริง

โยคีพึงกำหนดรู้จิตเป็นหลัก เพราะสติ วิริยะ และปัญญาเกิดร่วมกับจิต เมื่อหยั่งเห็นสภาวะธรรมของจิตแล้วก็อาจหยั่งเห็นสภาวะธรรมของสติเป็นต้นได้ กล่าวคือ พึงรับรู้ว่ามี จิตที่ตามรู้กองลมหรือธาตุทั้ง ๔ เป็นเพียง

^{๑๔๘} ดูในพระญาณธเถระ (แลตีสยามตอ), อานาปานที่ปณี, หน้า ๓๗.

นามธรรมที่รับรู้อารมณ์ได้ ไม่ใช่รูปธรรมที่ไม่อาจรับรู้อารมณ์ไม่ใช่บุคคล เรา เขา บุรุษ หรือสตรี การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทิวฏฐิวิสุทธิตั้งเกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้ นามธรรม

เมื่อโยคีเจริญวิปัสสนาจนกระทั่งปรากฏว่ามีธาตุทั้ง ๔ และจิตที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะ ปราศจากความเป็นตัวเรา ของเรา พึงยังกังขาวิตรณวิสุทธิ ให้เกิดขึ้นด้วยการหยั่งเห็นปฏิจกสมุปบาท คือสภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น คนทั่วไปไม่เข้าใจปฏิจกสมุปบาทตามความเป็นจริง จึงคิดหาเหตุเกิดของธาตุทั้ง ๔ และจิต โดยมีลัทธิความเห็นต่างๆ และยึดมั่นว่ามีสภาพเที่ยง เป็นสุข และ บังคับบัญชาได้ การน้อมไปในความเห็นผิดอย่างนี้แล้วจึงมีความสงสัยลังเลใจ ความสงสัยนี้จัดเป็นวิจิกิจฉาโดยสามัญ ส่วนความสงสัยที่พบในพระสูตรว่า อโหสิ นุ โข อหํ อตีตมทธานํ (เราเคยเกิดในอดีตหรือ) จัดเป็นวิจิกิจฉา โดยพิเศษ^{๑๙๙}

ธาตุ ๔ ภายในร่างกายยังแบ่งเป็น ๔ อย่างได้ตามเหตุปัจจัย คือ

๑. ธาตุที่เกิดจากกรรม เกิดขึ้นโดยอาศัยกรรมเก่าในภพก่อนซึ่งปรากฏอยู่ทั่วร่างกายเหมือนกระแสน้ำที่ไหลอย่างต่อเนื่อง

๒. ธาตุที่เกิดจากจิต เกิดขึ้นโดยอาศัยจิตแต่ละสภาวะๆ เช่น จิตที่โลก จิตที่โกรธ จิตที่สงสัยหรือฟุ้งซ่าน หรือจิตที่เป็นกุศล เป็นต้น ซึ่งเกิดขึ้นในแต่ละขณะจิตนั้นๆ

๓. ธาตุที่เกิดจากอตุ เกิดขึ้นโดยอาศัยสภาวะเย็นร้อนภายในร่างกายในแต่ละวัน

๔. ธาตุที่เกิดจากอาหาร เกิดขึ้นโดยอาศัยอาหารที่บริโภค

ส่วนจิตที่รับรู้ลมหายใจเกิดขึ้นโดยอาศัยอารมณ์คือลมหายใจเข้า-ออกและหทัยวัตถุอันเป็นที่อาศัยของจิต จิตที่รับรู้ลมหายใจเข้ามิใช่จิตที่รับรู้ลมหายใจออกและจิตที่รับรู้ลมหายใจออกก็มีไม่ใช่จิตที่รับรู้ลมหายใจเข้า

^{๑๙๙} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๘/๑๑, ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๓๕/๕๙.

เหมือนแสงอาทิตย์ที่ต่างจากแสงจันทร์ โยคีที่หยั่งเห็นเหตุปัจจัยของธาตุทั้ง ๔ และจิตที่รับรู้ธาตุเหล่านั้น จัดว่าได้เข้าใจปฏิจกสมุปบาท บรรลุถึงขา วิตรณวิสุทธิที่ข้ามพ้นความสงสัยสามารถล่วงพ้นความสำคัญผิดว่าเที่ยง เป็น สุข และบังคับบัญชาได้

ผู้ที่เจริญสติระลึกความเป็นรูป-นามของธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม พร้อมทั้งจิตที่ตามรู้ธาตุเหล่านั้น เหตุเกิดของรูป ๔ อย่าง คือ กรรม จิต อุตุน และอาหาร เหตุเกิดของนาม ๒ อย่าง คือ อารมณ์ และหทัยวัตถุ พึงเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อให้หยั่งเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสภาวะธรรมเหล่านั้น ดังข้อความว่า รูปิ อนิจจัง ขยภูเจณ, ทุกขิ ภัยภูเจณ, อนตตา อसारภูเจณ.^{๒๐๐} แปลว่า “รูปไม่เที่ยงเพราะมีสภาพสิ้นไป เป็นทุกข์เพราะมีสภาพน่ากลัว และเป็น อนัตตาเพราะมีสภาพปราศจากแก่นสาร”

ข้อความที่กล่าวมานี้เป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนาโดยระลึกรู้ ลมหายใจเป็นหลัก อีกนัยหนึ่งคือ โยคีอาจกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก จนกระทั่งบรรลุอุปจารสมาธิ ต่อจากนั้นจึงตามรู้ชั้น ๕ ที่ปรากฏชัดใน ปัจจุบันขณะ หมายความว่า ควรกำหนดรู้ลมหายใจก่อนจนจิตสงบ ปราศจากนิวรณ์รบกวนจิตแล้ว จึงตามรู้ชั้น ๕ ตามสมควร^{๒๐๑}

^{๒๐๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๗๔.

^{๒๐๑} คู่มือ พระญาณธชธระ (แลตีสยาตอ), อานาปานทีปนี, หน้า ๓๗-๔๐.

๒.๕ โครงสร้างการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา

โครงสร้างการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาแบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ขั้นเตรียมการ ได้แก่ การชำระศีล กำหนดถ้อยคัมภีร์ สำหรับนักบวช ตัดปลิวโพช คบหากัลยาณมิตร แสวงหาสำนักเรียนกรรมฐาน เสพสัปปายะ ๗ เว้นจากอัสปายะ ๗ ประการ เลือกสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่ จริต กำหนดถือกรรมฐานและปฏิบัติตนให้เหมาะสมแก่การปฏิบัติ เตรียมตน ให้มีความมุ่งมั่น ศรัทธา มีความเพียรพยายาม ไม่เกียจคร้าน และเป็นผู้มีศีล มีจิตบริสุทธิ์

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

ขั้นตอนที่ ๓ ลงมือปฏิบัติ มีวิธีการปฏิบัติอยู่ ๘ ขั้นตอน แบ่งเป็น ๒ หมวดใหญ่ ๆ คือ

๑) หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในหมวดนี้มีวิธีปฏิบัติ ๒ นัยคือ ๑. วิธีปฏิบัติแบบสมถะ มี ๔ ขั้นตอน คือ คณนานัย อนุพินธนานัย ผุสนานัย และฐปนानัย เพื่อให้จิตมีสมาธิมั่นคง เกิดเป็นอัปนาสมาธิ ประกอบด้วย องค์ฌานต่างๆ มี ปีติและสุข เป็นต้น ๒. วิธีปฏิบัติแบบวิปัสสนา โดยการ กำหนดรู้ลักษณะรูป-นามตามเป็นจริงของลมหายใจเข้า-ออก แล้วพิจารณา โดยความเป็นไตรลักษณ์

๒) สติปัฏฐานอีก ๓ หมวดที่เหลือ คือ เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ปฏิบัติสมถะวิปัสสนาเข้ากันมี ๔ ขั้นตอน คือ สล ลักษณะานัย วิวิญญานนัย ปาริสุทธินัย และปฏิบัติสฐานนัย ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา

บทที่ ๒ การเจริญอานาปานสติภาวนา

พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาในชั้นที่ ๕ จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายความยึดมั่นด้วยอำนาจอุปาทาน

ขั้นตอนที่ ๔ ผลการปฏิบัติ จิตหลุดพ้นจากอาสวะด้วยปัญญา เข้าถึงความเป็นอมตะ คือ พระนิพพาน

แผนภาพที่ ๓ โครงสร้างการเจริญอานาปานสติภาวนา

บทที่ ๒ การเจริญอานาปานสติภาวนา

