



ศึกษาภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร
A STUDY OF THE INSIGHT-KNOWLEDGE STATES APPEARING IN
ĀNĀPĀNASSATI SUTTA

พระครูอัมพวันพิทักษ์ (ศุภเชษฐ์ เตชวโร)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘



ศึกษาภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร

พระครูอัมพวันพิทักษ์ (ศุภเชษฐ์ เตชวโร)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of the Insight-Knowledge States Appearing in
Ānāpānassati Sutta**

Phrakhru Aumpawanpithak (Suphachet Tejavaro)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2015

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาศาถะวิปัสสนาญาณในอานาปานสติสูตร” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบบัณฑิตวิทยาลัย

ประธานกรรมการ

(พระมหาสุรชัย วราสโร, ดร.)

กรรมการ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

กรรมการ

(พระครูพิพิธวรกิจจานุการ, ดร.)

กรรมการ

(ดร.ชัยชาญ ศรีหาม)

คณะกรรมการควบคุมบัณฑิตวิทยาลัย

พระครูพิพิธวรกิจจานุการ, ดร.
ดร.ชัยชาญ ศรีหาม

ประธานกรรมการ
กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูอัมพวันพิทักษ์)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร

ผู้วิจัย : พระครูอัมพวันพิทักษ์ (ศุภเชษฐ์ เตชวโร)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระครูพิพิธวรกิจจานุการ, ดร., ศน.บ., M.A., Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)

: ดร.ชัยชาญ ศรีหานู ป.ธ.๗, ศน.บ., M.A., Ph.D. (Religion & Philosophy)

วันที่สำเร็จการศึกษา : ๑๕ / มีนาคม / ๒๕๕๙

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาอานาปานสติภาวนาในอานาปานัสสติสูตร เพื่อศึกษาภาวะวิปัสสนาญาณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส หนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการและรายงานการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเรียบเรียงนำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนา ซึ่งสรุปผลการวิจัย มีดังนี้

อานาปานสติภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เจริญเพื่อบรรลุธรรมขั้นสูงคือ สіл สมาธิ และปัญญา เพื่อเป้าหมายสูงสุดคือ ความบริสุทธิ์ของจิต การพัฒนาจิตคือการใช้สติกำหนดดูลมหายใจเข้า-ออก จนจิตเข้าถึงความสงบ ในอานาปานัสสติสูตร พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายหลักการเจริญสติโดยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งประกอบด้วย ๑๖ ระดับ คือ เมื่อหายใจเข้ายาว ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ว่าตนกำลังหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าตนเองกำลังหายใจเข้าสั้น เมื่อใจออกยาวก็รู้ว่าตนกำลังหายใจออกยาว หายใจออกสั้นก็รู้ตัวเองว่ากำลังหายใจออกสั้น เป็นต้น

สภาวะวิปัสสนาญาณ คือ ภาวะที่เป็นลักษณะเฉพาะตนของปัญญาที่พิจารณาเห็นสามัญลักษณ์ของขันธ ๕ ตามความเป็นจริงว่า ขันธ ๕ นี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และไม่สวยงาม มี ๙ ประการ คือ อุทยัพพญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตกัมมตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารูปেকขาญาณ และอนุโลมญาณ ซึ่งในวิปัสสนาญาณเหล่านี้ เป็นไปตามหลักการพัฒนาปัญญา ในระดับที่ ๓ คือ ปหานปริยญา อันหมายเอาเฉพาะปหาน ๒ ประการแรก คือ (๑) วิกัมภนปหาน การละแบบข่มไว้ด้วยอำนาจอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิของสมณยานิกบุคคล (๒) ตัทธกปหาน การละด้วยขณิกสมาธิโดยการเจริญสติในอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ของวิปัสสนาญาณิกบุคคล

จากการศึกษาพบว่า สภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร คือ ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา หรือ ภาวนามยปัญญา ในการใช้สติกำหนดรู้ดูลมหายใจเข้าออก จนวิปัสสนาญาณ ๙ คือ อุทยัพพญาณ จนถึง อนุโลมญาณเกิดขึ้นเป็นไปตามลำดับ ซึ่งในอานาปานสติภาวนานี้ วิปัสสนาญาณจะเริ่มเกิดขึ้นแก่สมณยานิกบุคคลตั้งแต่ขั้น ๕ เป็นต้นไป และจะสามารถเกิดขึ้นแก่วิปัสสนาญาณิกบุคคลได้ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ เป็นต้นไป แต่ในทางทฤษฎี อานาปานสติขั้นที่ ๑-๔ เป็นสมณะล้วน ขั้นที่ ๕-๑๒ เป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา ขั้นที่ ๑๓-๑๖ เป็นวิปัสสนาล้วน

Thesis Title : A Study of the Insight-Knowledge States Appearing In Ānāpānassati Sutta
Researcher : Phakhru Ampawan (Suphachet Tejavaro)
Degree : Master of Arts (Vipassanā Meditation)
Thesis Supervisory Committee:
: Phrakru Pipithavorakiccanukarn (Manit Khemagutto), B.A., M.A., Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)
: Dr. Chaichan Srihanu, Pali VII, B.A., M.A., Ph.D. (Religion & Philosophy)
Date of Graduation : 15/March/2016

ABSTRACT

This thesis had three objectives; 1) to study of mindfulness on breathing development with breathing in-out in Ānāpānassatisutta, 2) to study the state of insight knowledge in Theravada Buddhist scriptures, and 3) to study of the states of insight knowledge in Ānāpānassatisutta. Data were collected from the Theravada Buddhist Scriptures, texts, and other related documents. Raw data were clarified, analyzed, composed and explained in details then verified by the Buddhist experts. From the study it found that;

Breathing on mindfulness development was the way of mind training for higher virtues; morality (Sīla) concentration (Samādhi) and wisdom (Paññā) for the purpose of purification of mentality. This kind of mental development was being mindful focusing at 'breathing in and out' until mind became calm. In Ānāpānassatisutta, The Buddha explained the process of breathing in-out mindfulness which was composed of sixteen levels of contemplation breath in-out; when having breath in long one knows he was breathing in long, when breathing out long, one knows he was breathing out long, when breathing in short, one knows he was breathing short and so on.

State of insight knowledge was the state of authentic wisdom which realized three common characteristics of five aggregates as they really are; impermanence, suffering, not-self and ugly. There were nine insight knowledge; knowledge of contemplation on rise and fall, knowledge of contemplation on dissolution, knowledge of the appearance as terror, knowledge of contemplation on disadvantages, knowledge of contemplation on dispassion, knowledge of the desire for deliverance, knowledge of reflective contemplation equanimity regarding all formations, and adaptation-knowledge. This insight knowledge was the third level of development, that was full knowledge as abandoning (Pahānapariññā) which signified only two abandonments; 1) abandoning by suppression which referred to access concentration and attainment concentration of meditator with firstly tranquility 2) abandonment by substitution of opposites which referred to momentary concentration at present moment of meditator with firstly insight.

The state of insight knowledge Ānāpānassatisutta was wisdom which occurred by mental development focusing on mindfulness of breathing in-out until it led to the nine insight knowledge, from knowledge of rise and fall of name and forms to adaptation knowledge. For breathing in-out development, insight knowledge will arise for meditator with firstly tranquility at the fifth knowledge forwards while for meditator with firstly insight at first knowledge. The 1-4 level of breathing in-out practice was tranquility, 5 -12 levels was both of tranquility and insight and 13-16 was only insight.

กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D. รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นอย่างสูงยิ่งที่พระเดชพระคุณฯ ได้เปิดหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนานี้ขึ้นเพื่อให้โอกาสในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันส่งผลให้เกล้าฯ ได้เข้ามาศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลาถึง ๗ เดือน อีกทั้งส่งผลให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแพร่หลายในทั่วประเทศ ดังเป็นที่ประจักษ์ชัดในปัจจุบัน ขออนุโมทนากองทุนเล่าเรียนหลวงสำหรับพระสงฆ์ไทยที่ได้อุปถัมภ์การศึกษาในครั้งนี้

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาจาก พระมหาสุรชัย วราสโม, ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส, พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. วิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี, พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมมโสภโณ ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ และที่ปรึกษา ๒ ท่าน คือ พระครูพิพิธธรรมาภิบาล, ดร. และ ดร.ชัยชาญ ศรีหานู ตลอดจนคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส ทุก ๆ ท่าน ผู้วิจัยขออนุโมทนาขอบคุณในความเมตตาของอาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้ในการทำวิทยานิพนธ์ และคำแนะนำในการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของการทำวิทยานิพนธ์ และขอขอบคุณต่อเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้

เจริญพรขอบคุณ รองศาสตราจารย์ เวทย์ บรรณกรกุล ผู้ให้ความรู้วิชาการ ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลด้านเอกสารหนังสือ ในการทำวิทยานิพนธ์ให้ผ่านไปด้วยดี และ เพื่อนนิสิต รุ่น ๙ ทุกรูปทุกคนที่ช่วยเหลือเป็นกำลังใจตลอดมา ขออนุโมทนา ขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุด และเจ้าหน้าที่ส่วนงานอื่น ๆ ของวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ทุกท่านที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในการยืมหนังสือวิทยานิพนธ์ต่าง ๆ

บุญกุศลอันใดที่เกิดจากการศึกษาและสัมมาปฏิบัติ ข้าพเจ้าขออุทิศให้แด่พระวิปัสสนาจารย์ ภัททันตะ ชฎิละ อัครกัมมัญฐานาจริยะ โอวาทาจริยะ ประธานสงฆ์สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดมหาสิริสาสนนิยิต้า ผู้ล่วงลับไป ซึ่งได้ทุ่มเทเสียสละให้คำแนะนำสั่งสอนเกล้า ฯ และนิสิตปริญญาโท สาขาวิปัสสนาภาวนา รุ่นที่ ๙ ตลอดระยะเวลา ๒ เดือนเต็ม และขอกราบขอบพระคุณพระวิปัสสนาจารย์ที่ทุ่มเทเสียสละให้คำแนะนำด้านปฏิบัติทุกรูป

ขออนุโมทนากับญาติโยมทุก ๆ ท่านที่ได้ช่วยเหลือสนับสนุนปัจจัย ๔ เป็นทุนในการศึกษา สาขาวิปัสสนาภาวนานี้ ด้วยอานิสงส์แห่งบุญกุศลในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตลอดทั้งคุณประโยชน์แห่งวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอน้อมนำสักการะต่อคุณพระรัตนตรัย คุณบิดา คุณมาดา คุณครูอุปฌาย์อาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอบุญกุศลนี้จงเป็นปัจจัย แห่งมรรคผลนิพพาน ด้วยกันทุกท่าน ทุกคนเทอญฯ

พระครูอัมพวันพิทักษ์ (เดชวโร)
วันที่ ๑๕ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(ก)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(ข)
กิตติกรรมประกาศ	(ง)
สารบัญ	(จ)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(ช)
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ที่มาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙
บทที่ ๒ อานาปานสติภาวนาในอานาปานัสสติสูตร	๑๐
๒.๑ อานาปานัสสติสูตร	๑๐
๒.๑.๑ สาระสำคัญในอานาปานัสสติสูตร	๑๐
๒.๑.๒ อานาปานสติในวิมุตติมรรค	๑๔
๒.๑.๓ อานาปานสติในวิสุทธิมรรค	๑๖
๒.๑.๔ การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาตามที่ปรากฏในอรรถกถา	๑๗
๒.๒ ความหมายการเจริญอานาปานสติ	๒๐
๒.๒.๑ ความหมายของอานาปานสติ	๒๐
๒.๒.๒ ความหมายของคำว่า “ภาวนา”	๒๐
๒.๒.๓ เรียกชื่อ “อานาปานัสสติ”	๒๑
๒.๓ หลักการเจริญอานาปานสติภาวนา	๒๓
๒.๓.๑ เรียนรู้อานาปานนิมิต	๒๓
๒.๓.๒ เรียนรู้อานาปานสติสมาธิ	๒๓
๒.๓.๓ เรียนรู้ลักษณะของฌาน	๒๔
๒.๓.๔ เรียนรู้วิธีรักษานิมิตและทำฌานให้เกิด	๒๕
๒.๓.๕ เรียนรู้การเจริญวิปัสสนา ๒ แบบ	๒๖
๒.๓.๖ เรียนรู้ขั้นตอนของการปฏิบัติ	๒๗
๒.๔ จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของอานาปานสติสมาธิ	๒๗
๒.๔.๑ ประโยชน์สำหรับเป็นปัจจัยให้ปัญญาละกิเลส	๒๘

๒.๔.๒	ประโยชน์ในการระงับกิเลสทั้งหลายชั่วคราว	๒๘
๒.๔.๓	ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ	๒๘
๒.๔.๔	ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน	๒๙
๒.๔.๕	อานิสงส์ของอานาปานสติ	๒๙
๒.๕	สรุปท้ายบท	๓๐
บทที่ ๓	สภาวะวิปัสสนาญาณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๓๒
๓.๑	ความหมายของสภาวะวิปัสสนาญาณ	๓๒
๓.๑.๑	ความหมายของสภาวะ	๓๒
๓.๑.๒	ความหมายของวิปัสสนาญาณ	๓๓
๓.๒	การจำแนกวิปัสสนาญาณ	๓๖
๓.๒.๑	วิปัสสนาญาณในปฐิสัมภิตามรรค	๓๖
๓.๒.๒	วิปัสสนาญาณ ๑๔	๓๗
๓.๒.๓	วิปัสสนาญาณในวิสุทธิมรรค ๑๒	๓๗
๓.๒.๔	วิปัสสนาญาณในอภิธัมมัตถสังคหะ ๑๐	๓๘
๓.๒.๕	วิปัสสนาญาณในทางปฏิบัติ ๑๖ (โสฬสญาณ)	๓๘
๓.๓	บ่อเกิดของวิปัสสนาญาณ	๓๙
๓.๓.๑	บาทฐานแห่งวิปัสสนาญาณ	๓๙
๓.๓.๒	องค์มรรคอันเป็นบ่อเกิดของวิปัสสนาญาณ	๔๓
๓.๓.๓	องค์ธรรมเกื้อหนุนให้เกิดวิปัสสนาญาณ	๔๓
๓.๔	สภาวะของวิปัสสนาญาณ	๔๕
๓.๔.๑	สภาวะความรู้ที่อยู่เหนือผัสสะและเหนือจิตสำนึก	๔๕
๓.๔.๒	สภาวะเห็นการเกิด - ดับ ของรูปนาม	๔๕
๓.๔.๓	สภาวะการเห็นแจ้งไตรลักษณ์	๔๖
๓.๔.๔	ทัศนะต่อโลกและชีวิต	๔๖
๓.๔.๕	ทัศนะต่อสังสารวัฏ	๔๗
๓.๕	กระบวนการของความรู้แบบวิปัสสนาญาณ	๔๘
๓.๕.๑	กระบวนการเกิดวิปัสสนาญาณ	๔๘
๓.๕.๒	กระบวนการตรวจสอบองค์ความรู้วิปัสสนาญาณ	๔๙
๓.๖	จุดมุ่งหมายการบรรลุวิปัสสนาญาณ	๕๕
๓.๖.๑	เพื่อพัฒนาจิตสู่อริยภาวะ	๕๕
๓.๖.๒	เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์	๕๖
๓.๖.๓	เพื่อการบรรลุพระนิพพาน	๕๗
๓.๗	สรุปท้ายบท	๕๘

บทที่ ๔	สภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร	๕๕
๔.๑	การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาตามหลักอานาปานัสสติสูตร	๕๕
๔.๒	วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิภาวนาตามนัยอรรถกถา	๖๐
๔.๓	สภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานสติภาวนา	๖๖
๔.๓.๑	แนวทางแห่งสมณยานิกบุคคล	๖๖
๔.๓.๒	แนวทางแห่งวิปัสสนายานิกบุคคล	๖๙
๔.๕	สรุปท้ายบท	๗๓
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	๗๕
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๗๕
๕.๑.๑	อานาปานสติภาวนาในอานาปานัสสติสูตร	๗๕
๕.๑.๒	สภาวะวิปัสสนาญาณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๗๖
๕.๑.๓	ศึกษาสภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติ	๗๗
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๗๙
๕.๒.๑	ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้	๗๙
๕.๒.๒	ข้อเสนอแนะเพื่อการทบทวนต่อไป	๗๙

ภาคผนวก

ลำดับที่	หน้า
ภาคผนวก ก ตารางแสดงความสัมพันธ์	๘๐
๑ แสดงความสัมพันธ์ของหลักธรรมในอานาปานัสสติสูตร	๘๑
๒ แสดงการเปรียบเทียบอารมณ์ของอานาปานสติ	๘๑
๓ แสดงความสัมพันธ์ของหลักธรรมกับวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร	๘๑
๔ แสดงการเจริญอานาปานสติภาวนา ๑๖ ขั้นของสมณยานิกบุคคล	๘๒
๕ แสดงการเปรียบเทียบนิมิต ๓ ภาวนา ๓ ในอานาปานสติภาวนา (สมณยานิก)	๘๒
๖ แสดงการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้นของวิปัสสนายานิกบุคคล	๘๓
ภาคผนวก ข อานาปานัสสติสูตร มหัจจุหาเตปิฏก	๘๔
ภาคผนวก ค อานาปานัสสติสูตร พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	๙๔
บรรณานุกรม	๑๐๘
ประวัติผู้วิจัย	๑๑๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถพุทธศักราช ๒๕๓๙ ฉบับบาลี อ้างอิงโดยระบุ เล่ม / ข้อ / หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๖๗ หมายถึง พระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๑๖๕ หน้า ๕๔๓ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

การอธิบายอักษรย่อพระวินัยปิฎก (ไทย)

วิ.มหา. (ไทย) =	วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย) =	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่อพระสุตตันตปิฎก (ไทย)

ที.สี. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มุ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพา. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทิกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตตก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)

(ณ)

ช.ป. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่อพระสุตตันตปิฎก (บาลีและไทย)

อภ.ป. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก บุคคลบัญญัติ (ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับอรรถกถา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อรรถกถาภาษาไทยใช้ฉบับมหาวิทยาลัย เช่น วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๘๙ หมายถึง พระอรรถกถาแปล วินัยปิฎก มหาวิภังค์ ฉบับภาษาไทย เล่ม ๑ ภาคที่ ๒ ตอนที่ ๒ หน้าที่ ๘๘ ฉบับมหาวิทยาลัย ๒๕๕๖

การอธิบายอักษรย่ออรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

วิ.มหา.อ. (ไทย) = วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิภังคอรรถกถา (ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่ออรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมงคลวิลาสินี สีสันธวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

ที.ม.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมงคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

ที.ปา.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมงคลวิลาสินี ปาฏิภวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

ม.ม.อ. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปณณาสก์อรรถกถา (ภาษาไทย)

ส.นิ.อ. (ไทย) = สยุตตนิกาย สารัตถปกาสินี นิตานวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

ส.ข.อ. (ไทย) = สยุตตนิกาย สารัตถปกาสินี ขันธวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

ช.อิตฺ.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อิติวุตตกอรรถกถา (ภาษาไทย)

ช.ป.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย สัทธรรมปกาสินี ปฏิสัมภิทามรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

ช.ชา.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ชาดกอรรถกถา (ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่ออรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภ.วิ.อ. (ไทย) = อภิธมมปิฎก วิภังค์ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา (ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่ออรรถกถาปกรณ์วิเสส

สงคห. (บาลี) = อภิธมมตฺตสงคห (ภาษาบาลี)

ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬารัฏฐิกา ในการอ้างอิงโดยระบุ เล่ม / ข้อ / หน้าที่หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น สารตฺถ.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๕/๒๒๗ หมายถึง สารัตถทีปนีฎีกา ภาษาบาลี เล่ม ๒ ข้อ ๑๖๕ หน้าที่ ๒๒๗

การอธิบายอักษรย่อฎีกาปกรณ์วิเสส

วิภาวินี. (ไทย) = อภิธมมตฺตวิภาวินีฎีกา (ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิปัสสนาภาวนา เป็นอุบายวิธีในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นอุบายวิธีที่จะทำตนให้พ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้จริง และอารมณ์ในวิปัสสนาภาวนานี้แม้จะสรุปลงในรูปและนามเท่านั้น แต่เมื่อแบ่งโดยภูมิคือธรรมเป็นดุจสถานที่อันเป็นอารมณ์สำหรับวางจิต ผูกจิตอันเป็นไปตามจิตและอุปนิสัยของบุคคลที่พระพุทธเจ้าผู้ทรงรู้ ทรงเห็นและได้จำแนก ปัญญาติ แต่งตั้งไว้แล้วก็มีหลากหลาย คือ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘^๑ เป็นต้น หรือทรงแบ่งตามลำดับแห่งความหายาบ ละเอียดยของสภาวะธรรม^๒ เช่น ในมหาสติปัฏฐานสูตร ตรัสภายในหมวดแรกก่อน เพราะเป็นสภาวะที่หายาบสุดและสามารถรับรู้ได้ด้วยตา ต่อจากนั้นตรัสเวทนาซึ่งละเอียดยลงไป เพราะไม่สามารถเห็นได้ด้วยตา แต่สัมผัสรับรู้ได้ด้วยใจ และตรัสจิตซึ่งเป็นส่วนที่ละเอียดยกว่าเวทณานั้น เพราะประกอบด้วยจิตที่ยังไม่ฝึก และจิตที่ฝึกได้แล้วนั้น และตรัสสภาวะธรรมที่เกิดกับจิตนั้นในหมวดสุดท้าย

บ่อเกิดแห่งทุกข์ล้วนเกิดมาจากอินทรีย์ หรืออายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สามารถกล่าวได้ว่า ความทุกข์ทั้งหมดทั้งปวงล้วนเกิดมาจากอินทรีย์และพระนิพพานเป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เน้นด้านปัญญา และสุดยอดของพระพุทธศาสนาก็คือ วิปัสสนาภาวนา สภาวะที่ได้พบเห็นนี้ เรียกว่า วิปัสสนาญาณ^๓ หมายถึง อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่พระโยคาวจรผู้ปฏิบัติในขณะที่วิปัสสนาเจริญก้าวหน้าไปตามลำดับนั้น ซึ่งมีความแตกต่างกันไป โดยผู้ปฏิบัติต้องอาศัยคำแนะนำจากวิปัสสนาจารย์อย่างใกล้ชิด เพื่อปลูกบล็อยใจและให้เกิดความมั่นใจในวิถีแห่งการปฏิบัติ นั้น การยึดเอาอารมณ์เพียงอันใดอันหนึ่ง ในบรรดาอารมณ์ที่พระพุทธองค์ทรงจำแนกแจกแจงไปหลายประการนั้น ก็สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดจนพัฒนาไปสู่มรรค ผล นิพพานได้ทั้งนั้น แต่ทั้งนี้ ต้องอาศัยอุปนิสัยปัจจัย ตลอดจนวาทสนาบาารมีที่ได้สั่งสมอบรมมาในอดีต รวมทั้งเหตุปัจจัยอันเกิดจากการปฏิบัติถูกต้องตามหลักการและขั้นตอนในปัจจุบันด้วย

ดังนั้น การศึกษาสภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร เป็นการศึกษาตามรอยทางดำเนินของพระอริยเจ้าในอดีตมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น เป็นสิ่งจำเป็นต่อนักปฏิบัติในภายหลัง

^๑ อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๑๔๙-๑๕๐/๒๓.

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๑/๒๙.

^๓ ที.สี. (ไทย) ๙/๑๓๑/๗๒.

เปรียบเสมือนเมื่อจะเดินทางไปหาชุมทรัพย์ตามลายแทงที่ไม่ค่อยจะชัดเจน ก็จะทำให้แสงหาชุมทรัพย์เกิดหลงทิศหลงทางได้ง่าย แต่ถ้าได้ศึกษาจากผู้รู้และสอบถามจากลายเส้นให้ชัดขึ้นก็จะมั่นใจได้ว่าเส้นทางที่มุ่งหน้าไปสู่ชุมทรัพย์นั้นมียุ่จริงแน่นอน การแสวงหาชุมทรัพย์อันเป็นโลกุตระก็เช่นเดียวกัน หากรู้หลักการและคำบอกกล่าวจากผู้รู้เป็นอย่างคร่าว ๆ แม้มีความศรัทธาเชื่อมั่นแค่ไหน ก็อาจท้อแท้ถอดใจได้ในขณะปฏิบัติที่ต้องเจอกับอุปสรรคและความไม่แน่นอนต่าง ๆ แต่ถ้าศึกษาแผนที่อันเป็นรอยดำเนินของพระอริยเจ้าในอดีตและได้ศึกษาเรียนรู้สอบถามสมกันเสมอกันกับคัมภีร์พระไตรปิฎกเป็นต้น ก็ย่อมจะเชื่อมั่นได้ว่าการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติ^๔ จะให้ผลให้อานิสงส์ที่ไม่บิดเบียนไปจากคำที่พระพุทธเจ้าตรัสรับรองไว้อย่างแน่นอน

อานาปานสติ^๕ เป็นอารมณ์กรรมฐานกองหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าทรงใช้เป็นธรรมเครื่องดำรงอยู่เป็นประจำพระองค์ ที่เรียกว่า อริยวิหาร พรหมวิหาร^๖ ตถาคตวิหาร และชื่อว่าเป็นเครื่องทำให้สติปัฏฐานสี่^๗ บริบูรณ์ได้ คือ เมื่อเจริญสติปัฏฐานในส่วนกายานุปัสสนานี้ ก็จะสามารถพัฒนาไปสู่ขั้นที่ ๕ จนถึงขั้นที่ ๑๖ อันเป็นขั้นสูงสุดของอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ซึ่งสงเคราะห์ลงในเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามลำดับ เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณขั้นสูง นั่นคือ การบรรลุมรรค ผล นิพพานได้นั่นเอง ในการเจริญอานาปานสติ วิปัสสนาญาณมี นามรูป ปริจเฉทญาณ เป็นต้น สามารถเกิดขึ้นแก่โยคาวจรผู้ปฏิบัติได้ถูกต้องตั้งแต่ขั้นที่ ๑ เป็นต้นไป คือ เมื่อจิตพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูปนามสังขารในขั้นใด ก็ชื่อว่าวิปัสสนาญาณเกิดแล้วในขั้นนั้น ส่วนสภาวะวิปัสสนาญาณ ทั้งฝ่ายบุคคลผู้ปฏิบัติมีสมณะนำ และมีวิปัสสนานำก็จะมีข้อปลีกย่อยแตกต่างกันไป

อานาปานสติที่ทรงเจริญในวาระก่อนตรัสรู้^๘ นั้นเป็นทางเริ่มต้นหรือเป็นปัจจัยให้ทรงค้นพบอริยมรรคมีองค์ ๘^๙ อันเป็นหนทางแห่งการตรัสรู้^{๑๐} นั้นในที่สุด ไม่เพียงเข้าใจว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ในอานาปานสติอย่างเดียว หรือไม่เพียงเข้าใจว่า ลำพังอานาปานสติสมาธิอย่างเดียวก็ตรัสรู้ได้โดยไม่ต้องบำเพ็ญวิปัสสนา เพราะจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาสำเร็จได้ด้วยวิปัสสนา คือการอบรมปัญญาที่มีสมณินั้นเป็นบาทฐาน^{๑๑}

อานาปานสติภาวนานี้ แม้จะได้รับยกย่องว่าเป็นกรรมฐานที่เป็นที่นิยมยกย่องกันสูง และแม้จะมีผู้สนใจฝึกฝนอบรมอย่างแพร่หลาย แต่ผู้ที่รู้แจ้งเห็นจริงทั้งด้านปริยัติและด้านปฏิบัติทั้งในส่วน

^๔ วิมทา. (ไทย) ๑/๑๗๘/๒๕๐, อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๔๒๖/๒๐๙.

^๕ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๑๗๔.

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๓/๒๕๐.

^๗ วิมทา. (ไทย) ๑/๒๓๗/๓๓๘.

^๘ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๒๐/๔๓๗.

^๙ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๗.

ที่ให้บรรลุขั้นสมณะและส่วนที่ให้บรรลุถึงขั้นวิปัสสนาในกรณีฐานนี้ ถือว่ายังมีอยู่น้อยมาก ดังนั้น การศึกษาถึงสภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตรนี้จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการนำไปใช้ปฏิบัติได้ สะดวกขึ้นและให้ผลถึงเป้าหมายสูงสุดของผู้สนใจในอานาปานสติภาวนานี้

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมานี้ ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาสภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร ด้านหลักฐานที่มาอันปรากฏอยู่ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยเฉพาะพระไตรปิฎกและอรรถกถา และสรุปรวบรวม เรียบเรียงเป็นองค์ความรู้ที่สอดคล้องสัมพันธ์กันในด้านเหตุและผลของการปฏิบัติ ต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาอานาปานสติภาวนาในอานาปานัสสติสูตร
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาสภาวะวิปัสสนาญาณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาสภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ อานาปานสติภาวนาในอานาปานัสสติสูตรเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ สภาวะวิปัสสนาญาณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ สภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตรเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็นสองส่วน คือ ขอบเขตด้านเอกสารเพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอบเขตด้านการศึกษาเพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาประเด็นหัวข้อต่าง ๆ ที่จะศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้ศึกษาแบ่งเอกสารสำหรับการวิจัยออกเป็น ๒ ส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อุนฎีกา และปกรณ์วิเสส โดยผู้วิจัยเลือกใช้เพียงคัมภีร์ต่อไปนี้ คือ

- ๑) พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙
- ๒) อรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๕๖
- ๓) ปกรณ์วิเสสชื่อวิสุทธิมรรค แปลโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) และคณะ พุทธศักราช ๒๕๔๖.และปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ผู้วิจัยใช้เอกสาร หนังสือ ตำรา บทความ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่เกี่ยวข้องด้วยเรื่องอานาปานสติภาวนา ผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตการศึกษาในเรื่อง “ศึกษาสภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยศึกษาคัมภีร์ที่ปรากฏข้อมูลในพระไตรปิฎก คือ พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๖ และเพื่อมุ่งประเด็นเกี่ยวกับสภาวะวิปัสสนาญาณ การศึกษาเนื้อหาเรื่องสภาวะวิปัสสนาญาณเฉพาะในอานาปานัสสติสูตร มหาสติปัฏฐานสูตร และพระสูตรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งหนังสือ ตำราวิชาการต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้ในงานวิจัยนี้

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ **วิปัสสนาญาณ** หมายถึง ความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้งในรูปนาม เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

๑.๕.๒ **สภาวะ** หมายถึง สิ่งที่เกิดเอง เป็นเอง และมีการ ตั้งอยู่ เสื่อมสลาย แปรปรวนไปตามลักษณะของธรรมชาติ

๑.๕.๓ **อานาปานสติ** หมายถึง การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก สติซึ่งกำหนดลมหายใจเข้า-ออก

๑.๕.๔ **ภาวนา** หมายถึง การมีสติระลึกรู้ในทุกขณะปัจจุบันถึงสิ่งที่กำลังเป็นในร่างกาย ในความรู้สึก ในความคิดและในโลก

๑.๕.๕ **อานาปานัสสติสูตร** หมายถึง พระสูตรที่ปรากฏในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ว่าด้วยวิธีเจริญกรรมฐานด้วยการกำหนดลมอัสสาสะ ปัสสาสะ มี ๑๖ ขั้นตอน

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาฉบับนี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเอกสารออกเป็นสองส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ประกอบด้วยคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันผู้ศึกษาได้ทบทวนรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source)

๑.๖.๑.๑ คัมภีร์พระไตรปิฎก ที่มุนิกาย มีเนื้อหากล่าวถึงเรื่อง วิปัสสนาญาณ ๑๖ ไปเป็นลำดับตั้งแต่ญาณแรก คือ นามรูปปริจเฉทญาณ (การรู้ลักษณะของรูปและนามว่า อะไรคือรูป อะไรคือ นาม) จนถึง ปัจจเวกขณญาณ ที่สามารถนำพาตนหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้ และคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ มีเนื้อความกล่าวถึง บาลีพระพุทธพจน์เป็นหลักอยู่โดยตรง เรียกว่าอานาปานสติสูตร และมีที่กล่าวถึงอยู่ในที่อื่นอีกมากแห่งในพระไตรปิฎก ข้อความที่เป็นหัวใจความสำคัญนั้นมีอยู่ตรงกันหมดทุกแห่ง ส่วนบทประกอบเรื่องเบ็ดเตล็ดนั้น ต่างกันบ้างตามกรณี. สำหรับส่วนที่เราจัก

ได้ถือเอาเป็นหลักนั้น คือ ตัวสูตรซึ่งมีข้อความที่ทรงแสดงถึงวิธีการเจริญอานาปานสติโดยตรงจนกระทั่งถึงผลที่เกิดอานาปานสตินั้น เป็นที่สุด^{๑๐}

๑.๖.๑.๒ พระไตรปิฎกและอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๖ การอรรถาธิบายอย่างนี้เป็นไปตามแนวสังยุตตนิกายอรรถกถาฉบับมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย มีเนื้อความกล่าวถึง การปฏิบัติตามแนวของ อานาปานสติสูตร ในพระไตรปิฎก สูตรนี้มีหลักเกณฑ์การปฏิบัติว่า วิชชาวิมุตติจะปรากฏขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ฉะนั้นหน้าที่ของเรา คือ ปฏิบัติอานาปานสติตามแนวนั้นให้สมบูรณ์เพียงอย่างเดียว^{๑๑}

๑.๖.๑.๓ คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค มีเนื้อความกล่าวถึง อานาปานสติเป็นพุทธภาษิตในอานาปานสติสูตรนี้ ได้กล่าวถึงเพียงในฐานะเป็นอนุสติ และอธิบาย อานาปานสติเพียงแค่ขั้นที่ ๔ เท่านั้น ขั้นที่สูงกว่าขั้น ๔ ไม่มี ถึงในอานาปานสติปัพเพของมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายที่สุด ก็อธิบายเพียงแค่ขั้นที่ ๔ เท่านั้น อธิบาย คำว่า “ญาณ หมายถึง วิปัสสนาญาณ ทราบว่า เมื่อโยคินั้นกำลังเทียบเคียงไตรตรองรูปธรรมและอรูปธรรม (รูปและนาม) ทั้งหลายอยู่ ญาณซึ่งมีกระแสปราดเปรี้ยวแหลมคม แก่กล้า ชัดแจ้ง ก็เกิดขึ้น ประดุจดั่งวชิระ ของพระอินทร์ที่ทรงชัศออกไป”^{๑๒}

๑.๖.๒ เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source)

๑.๖.๒.๑ พระพุทธโฆสะ กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้อธิบายความหมายไว้ว่า “คำว่า ญาณ หมายถึง วิปัสสนาญาณ ทราบว่า เมื่อโยคินั้นกำลังเทียบเคียงไตรตรองรูปธรรมและอรูปธรรม (รูปและนาม) ทั้งหลายอยู่ ญาณซึ่งมีกระแสปราดเปรี้ยวแหลมคม แก่กล้า ชัดแจ้ง ก็เกิดขึ้น ประดุจดั่งวชิระของพระอินทร์ที่ทรงชัศออกไป”^{๑๓}

๑.๖.๒.๒ พุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ในหนังสือชื่อ “อานาปานสติภาวนา” ว่า ความหมายของคำว่า ญาณ เล็งถึงความรู้แจ้งแทงตลอดเฉพาะเรื่อง และเป็นการเห็นแจ้งภายในล้วน เนื่องมาจากการเพ่งโดยลักษณะมีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นประธาน ซึ่งเรียกโดยโวหารธรรมดาคือ ความรู้แจ้ง เห็นแจ้ง หรือเลยไปถึงความแทงตลอด ซึ่งมีหน้าที่เจาะแทงกิเลสโดยตรง อนึ่ง ญาณในความเป็นผู้มีสติปัฏฐาน ๓๒ ประการ หมายถึง ความรู้ที่ประจักษ์ในขณะเจริญอานาปานสติ มีวัตถุ ๑๖ หรือ ๑๖ ขั้น^{๑๔}

^{๑๐} วัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม, คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย, (นครปฐม: บริษัทเพชรเกษม พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๕.

^{๑๑} มหาวิทยาลัย, พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

^{๑๒} พระพุทธโฆสะ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๒๖.

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๖.

^{๑๔} พุทธทาสภิกขุ, ธรรมโฆสของพุทธทาส: อานาปานสติภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๕๘), หน้า ๔๒๑, ๔๒๘.

๑.๖.๒.๓ **พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)** กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรม เกี่ยวกับญาณ ว่า ญาณ คือ ความรู้ ความหยั่งรู้ เป็นปัญญาที่ออกผลมาเป็นเรื่อง ๆ มีความสัมพันธ์กับตัวสถานะที่เป็นอยู่จริง ญาณเป็นความรู้ระดับสุดยอดของปัญญามนุษย์ และเป็นผลสำเร็จสำคัญของมนุษย์ ญาณไม่ว่าจะเป็นโลกียญาณหรือ โลกุตตรญาณ เป็นส่วนผลักดันสำคัญให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในอารยธรรมของมนุษยชาติ ญาณที่ยิ่งใหญ่สุดเรียกชื่อเฉพาะว่า โโพธิ์ หรือโพธิญาณ แปลกันว่า ความตรัสรู้ พระพุทธเจ้าทรงบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ จึงทำให้เกิดพระพุทธศาสนา เป็นดวงตาใหญ่ของโลก^{๑๕}

๑.๖.๒.๔ **อาจารย์เชมเย สยาดอ พระชนกาวังศ์ อัครมหาภิกษุญาณาวจรียะ** กล่าวไว้ในหนังสือ วิปัสสนาญาณก้าวหน้าอย่างไร ของท่านทำให้เห็นแนวทางการพัฒนากายและใจ ผ่านกระบวนการใช้สติตั้งแต่ขั้นต้นและการปฏิบัติอย่างเข้มงวด จนไปสู่การเห็นสถานะของความจริงในรูปนาม ที่ปรากฏให้เห็นในขั้นแห่งวิปัสสนาญาณ เป็นการแสดงให้เห็นถึงอุปสรรคที่อาจประสบเจอในระหว่างการปฏิบัติ และสามารถปฏิบัติตนพัฒนาจิตให้ก้าวผ่านสถานะนั้นอย่างรู้ทัน^{๑๖}

๑.๖.๒.๕ **จำลอง ดิษยวนิช** กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “วิปัสสนากรรมฐานและชาวอารมณ” มีเนื้อความกล่าวถึง การกำหนดอานาปานสติ มีเนื้อความว่า วิปัสสนาภาวนาแนววิปัสสนาญาณิกสามารถปฏิบัติได้โดยสนใจแต่เพียงลมที่มาระทอบรูจุมูกหรือริมฝีปากบน ไม่ต้องใส่ใจที่ลมหายใจเข้าออก ไม่ต้องตามลมหายใจเข้าออก ถ้าตามลมหายใจเข้าออก หรือบริกรรมว่า “พุท” เวลาหายใจเข้า และ “โธ” เวลาหายใจออกก็จะกลายเป็นสมถกรรมฐานไป ถ้ายังไปบังคับลมหายใจให้เข้าออกแรง ๆ เพื่อให้สังเกตง่ายก็จะกลายเป็นอัตตา เพราะเกิดจากความพยายามบังคับ มิได้เป็นไปตามธรรมชาติ อัตตานี้ก็เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ส่วนวิปัสสนาภาวนามื่อนัตตาเป็นอารมณ์^{๑๗}

๑.๖.๒.๖ **แมชชีคันสนีย์ เสถียรสุด** กล่าวไว้ว่า อานาปานสติโดยสรุปความสำคัญ ดังนี้ ใช้เป็นการกำหนดลมหายใจในทุกกิจการงาน เช่น ตื่นนอน ออกกำลังกาย อาบน้ำให้จิตอยู่ที่ลมหายใจ ฝึกที่จะรู้ตัวให้มากขึ้นว่ากำลังหายใจอยู่อย่างมีความสุข ฝึกให้มีลมหายใจที่อ่อนโยน ฝึกให้มีลมหายใจที่มีความสุขอยู่ทุกขณะลมหายใจเป็นอาวุธอันศักดิ์สิทธิ์ที่ทำให้ชีวิตดีขึ้นเมื่อหายใจ เข้าก็ให้มีความเมตตา มีความรัก มีความเข้าใจต่อชีวิตที่มีอยู่ เมื่อหายใจออก ควรมีความกรุณาต่อตนเองอย่างไม่มีอคติ จึงจะมีความกรุณาต่อคนข้างหน้าได้ทุกรูปแบบ เพราะเรามีความกรุณาที่ประกอบไปด้วยปัญญาอยู่ในใจ^{๑๘}

^{๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๔๙-๕๐.

^{๑๖} เชมเย สยาดอ พระชนกาวังศ์ อัครมหาภิกษุญาณาวจรียะ, **วิปัสสนาญาณก้าวหน้าอย่างไร (Development of Insight)**, มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา แปล, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๙).

^{๑๗} จำลอง ดิษยวนิช, **วิปัสสนากรรมฐานและชาวอารมณ**, (เชียงใหม่: เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓), หน้า ๓๑.

^{๑๘} แมชชีคันสนีย์ เสถียรสุด, **การอบรมศิลปะเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา, ปฏิบัติเนื่องในวันอาสาฬหบูชา-เข้าพรรษา วันที่ ๒๓ - ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๔๕**, แถบบันทึกที่ ๑๙ - ๒๐.

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๓.๑ **พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร)** ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนา เฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ” พบว่า แนวคำสอนของท่านพุทธทาสมีแหล่งที่มาและเป็นระบบตามคัมภีร์เป็นส่วนใหญ่ และได้อธิบายเพิ่มเติมหลักการปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์โดยการเพิ่มเทคนิคเฉพาะตาที่เห็นว่าเหมาะสมที่สุด เพื่อช่วยให้การเจริญอานาปานสติภาวนาพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิและปัญญาญาณ อันเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่จุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา^{๑๙}

๑.๖.๓.๒ **พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส)** ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า การเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ก็คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ก็เท่ากับว่าได้เจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการไปพร้อม ๆ กัน สมณะและวิปัสสนาก็เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยลำดับเพราะธรรมสองอย่างนี้เป็นธรรมคู่กันมีส่วนเสมอกัน เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นสู่วิปัสสนาวิถีก็นับว่าสามารถบรรลุธรรมได้^{๒๐}

๑.๖.๓.๓ **พระมหาวิชาญ สุวิชาโน (บัวบาน)** ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษากระบวนการฝึกอบรมบุคลากรทางพระพุทธศาสนาของ พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท)” พบว่า จุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาถึงรูปแบบและวิธีในการฝึกอบรมบุคลากร ตลอดจนศึกษาถึงกระบวนการในการอบรมพระภิกษุและสามเณร พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท) ได้ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้สำหรับฝึกอบรมบุคลากรทั้งฝ่ายบรรพชิต คฤหัสถ์ และการฝึกอบรมผู้นำโดยใช้วิธีการ อบรมด้วยการออกกฐาระเบียบ ฝึกอานาปานสติ และส่งเสริมสัมมาทิฐิ คือ ความคิดที่ถูกต้อง ซึ่งมีส่วนให้พระภิกษุสามเณรในวัดหนองป่าพง มีความมั่นคงในพระวินัย จิตสงบและมีความเห็นถูกต้องตามพระธรรมวินัย^{๒๑}

๑.๖.๓.๔ **พระมหานิพนธ์ มหารมรมฤชิต (แสงแก้ว)** ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อดำเจียน จิตตสุโภ และพุทธทาสภิกขุ” พบว่า หลวงพ่อดำเจียน จิตตสุโภ มองว่า ความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นโดยปราศจากสติคอยกำกับเป็นสาเหตุของความทุกข์และนำเสนอวิธีการที่ควบคุมความคิดโดยอาศัยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลักการปฏิบัติ ส่วน พุทธทาสภิกขุเห็นว่า ความยึดมั่นถือมั่นเป็นสาเหตุของความทุกข์พร้อมทั้งอธิบายขบวนการเกิดดับทุกข์ตามหลักปฏิจจสมุปบาทและการนำเสนอวิธีการควบคุมกระแสปฏิจจสมุปบาทอันเป็นการ

^{๑๙} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร), “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนา เฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

^{๒๐} พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส), “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๙๕.

^{๒๑} พระมหาวิชาญ สุวิชาโน (บัวบาน), “ศึกษากระบวนการฝึกอบรมบุคลากรทางพระพุทธศาสนาของ พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

ทำลายการยึดมั่นถือมั่นด้วยการเจริญอานาปานสติและระบบวิปัสสนาระบบลัดสั้น^{๒๒}

๑.๖.๓.๕ พระมหากฤษ ญาณาวุโธ ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างฌานกับปัญญา ในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างฌานกับปัญญา โดยทั้งสองอย่างมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือความหลุดพ้นจากกิเลสแต่การหลุดพ้นจากกิเลสตามแนวสมณะ (ฌาน) เป็นเพียงการข่มกิเลสไว้เหมือนหินทับหญ้าส่วนวิปัสสนา (ปัญญา) เป็นการหลุดพ้นจากกิเลสอย่างสิ้นเชิง แต่ทั้งสองแบบ ถือว่าเป็นแบบอย่างที่อนุชนพึงปฏิบัติตาม ผลที่ได้รับคือมีชีวิตที่ผาสุกและบรรลุดุจจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา^{๒๓}

๑.๖.๓.๖ อภิราชกูร์ ปรีชาจารย์ ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ สมถยานิกะ ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์” พบว่า เป็นการวิเคราะห์แนวทาง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสมถยานิกะ ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพผสมผสานกับงานวิจัยเชิงปริมาณ โดยการใช้แบบสอบถามเพื่อสำรวจทัศนคติ ของผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานแนวกสิณ ๑๐ และดำเนินวิปัสสนาต่อไปตามแนวทางของ สมถยานิกะ โดยอาศัยกำลังสมาธิ ในระดับอัปปนาสมาธิ จนสำเร็จได้อภิญญาทำฌานให้เกิดขึ้นตั้งแต่ปฐมฌานเป็นต้นไปให้เกิดขึ้นแล้วจึงเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะต่อไป^{๒๔}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีข้อความในคัมภีร์และเอกสารต่าง ๆ เรื่อง “สภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานสติสูตร” การปฏิบัติธรรมเจริญสติในพระพุทธศาสนา เน้นอานาปานสติ คือ การพิจารณาหรือกำหนดการหายใจเข้า-ออก สภาวะคือกำหนดสติในกาย เรียกว่า กายานุปัสสนา การพิจารณาเวทนา (สิ่งที่มากระทบใจทำให้เกิดสุขทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์) เรียกว่า เวทนานุปัสสนา การพิจารณาจิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนา และการพิจารณาธรรม เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา โดยกล่าวให้สั้นก็คือ พิจารณารูปและนามนั่นเอง การวิจัยนี้ไม่พบว่า มีผู้ทำมาก่อนส่วนมากทำเฉพาะที่มีเนื้อหาด้านวิธีการปฏิบัติมาก แต่สภาวะวิปัสสนาญาณในการปฏิบัติยังไม่มีผู้ทำมาก่อน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจทำเรื่องนี้

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้ศึกษาได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary source) ได้แก่ พระไตรปิฎก

^{๒๒} พระมหานิพนธ์ มหัทธมมรคิโต (แสงแก้ว), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ กับพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

^{๒๓} พระมหากฤษ ญาณาวุโธ, “การศึกษาวิเคราะห์ระหว่างฌานและปัญญา ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

^{๒๔} อภิราชกูร์ ปรีชาจารย์, “ศึกษาวิเคราะห์ สมถยานิกะในการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ และหนังสือ
ตำรา วารสาร บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ เรียบเรียงข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑.๗.๓ สรุปปัญหาการวิจัยที่ตั้งไว้

๑.๗.๔ ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ

๑.๗.๕ แก้ไข ปรับปรุง นำเสนอผลงาน

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบอานาปานสติภาวนาในอานาปานัสสติสูตร

๑.๘.๒ ทำให้ทราบสภาวะวิปัสสนาญาณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้ทราบสภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร

บทที่ ๒

อานาปานสติภาวนาในอานาปานัสสติสูตร

อานาปานสติภาวนา เป็นวิธีอบรมจิตด้วยการใช้สติกำหนดอารมณ์คือ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสวิธีภาวนาไว้ในอานาปานัสสติสูตร ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอน ๑๖ ขั้นตอนของการเจริญอานาปานสติ หลักการเจริญอานาปานสติ ธรรมสนับสนุนเกื้อกูลต่อการเจริญ อานาปานสติ และจุดมุ่งหมายของอานาปานสติสมาธิ มีประเด็นที่จะกล่าวถึง ดังนี้

๒.๑ อานาปานัสสติสูตร

๒.๒ ความหมายการเจริญอานาปานสติ

๒.๓ หลักการเจริญอานาปานสติภาวนา

๒.๔ จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของอานาปานสติ

๒.๕ สรุปท้ายบท

๒.๑ อานาปานัสสติสูตร

อานาปานัสสติสูตรมีปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสการเจริญอานาปานสติไว้ ๑๖ ขั้นตอน ดังที่ตรัสไว้ว่า

อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไรจึงมีผลมาก มีอานิสงส์มากคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ เฉพาะหน้า^๑ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออกอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน ๑.เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’ เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’ ดังนี้ เป็นต้น^๒

ในพระพุทธศาสนามีแนวทางแห่งการปฏิบัติที่จะนำไปสู่พระนิพพานนั้นมีอยู่ ๒ ทาง^๓ คือ ทางหนึ่งเรียกว่า โดยทางอ้อม และอีกทางหนึ่งเรียกว่า โดยทางตรง

โดยทางอ้อมเรียก เรียกว่า สมถยานิกะ ยานที่สมถะ คือ เจริญสมถะกรรมฐานก่อนแล้ว น้อมมาสู่วิปัสสนาที่หลัง

แต่ถ้าเจริญวิปัสสนาจนเข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นทางโดยตรง เรียกว่า วิปัสสนายานิกะ ยาน ยาน คือ วิปัสสนา ที่เป็นการมุ่งเข้าสู่นิพพานโดยตรง ไม่ต้องอ้อมมาเจริญสมถะก่อน

๒.๑.๑ สารสำคัญของอานาปานัสสติสูตร

อานาปานัสสติสูตรเป็นพระสูตรว่าด้วยการเจริญกรรมฐานที่กำหนดลมหายใจเข้าออก

^๑ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗.

^๒ พระสมภาร สมภาโร, “กรรมฐาน”, เอกสารประกอบการสอนวิชาการกรรมฐาน ระดับการศึกษา มหามัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๖-๘ (อัดสำเนา).

จัดเป็นพระสูตรที่มีชื่อเสียงรู้จักกันดีสำหรับพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย พระสูตรนี้อยู่ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ เป็นพระสูตรขนาดกลาง โดยสรุปแบ่งเป็น ๓ ตอน คือ ตอนว่าด้วยระบบสถานที่และบุคคล ตอนว่าด้วยผลของการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา และตอนว่าด้วยขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลแห่งอานาปานสติภาวนา ดังสรุปประเด็นได้ดังนี้

๑) ตอนว่าด้วยเวลา สถานที่และบุคคล

พระสูตรนี้เกิดขึ้นในวัน ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑ ซึ่งเป็นวันปวารณาออกพรรษา พระพุทธเจ้าได้ตรัสพระสูตรนี้ที่ปราสาทของมโหฬารมาตา (พ่อตาของวิสาขามหาอุบาสิกา) แก่พระสาวกระดับมหารัณฑะทั้งหลาย มีพระสารีบุตร พระมหาโมคคัลลานะ พระมหากัสสปะ พระมหากัจจายนะ พระมหาโกณฑัญญะ พระมหากัปปินะ เป็นต้นตลอดจนพระสาวกผู้เป็นศิษยานุศิษย์ทั้งหลายของพระมหาเถระเหล่านั้น ซึ่งทั้งหมดได้บรรลุผลของการเจริญอานาปานสติภาวนาตามสมควรแก่เหตุปัจจัยของแต่ละท่าน พระสูตรนี้จึงนับเป็นพระสูตรที่เหมาะสมแก่ฆราวาส หรือผู้มีบารมีอบรมสั่งสมอย่างดีในอดีตชาติ^๓

๒) ตอนว่าด้วยผลของการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา

ต่อมา พระพุทธองค์ตรัสพยากรณ์และชื่นชมพระสาวกทั้งหลายในที่ประชุมนั้นผู้บรรลุผลและผู้เพียรพยายามเพื่อบรรลุผลของการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติภาวนา ซึ่งเสมือนการประกาศผลสอบของผู้ทำการสอบวัดผลวิชาความรู้ที่ได้ฝึกฝนจำเรียนมาอย่างดีแล้วนั่นเอง ซึ่งสามารถสรุปผู้ผ่านวิชาอานาปานสติภาวนาเป็น ๑๐ ระดับ คือ

๑) พระอรหันตชีณาสพ

๒) พระอนาคามี

๓) พระสกทาคามี

๔) พระโสดาบัน

๕) ผู้บำเพ็ญเพียรในการเจริญสติปัฏฐาน ๔

๖) ผู้บำเพ็ญเพียรในการเจริญสัมมปปธาน ๔

๗) ผู้บำเพ็ญเพียรในการเจริญอินทรี ๕

๘) ผู้บำเพ็ญเพียรในการเจริญพละ ๕

๙) ผู้บำเพ็ญเพียรในการเจริญ ๗

๑๐) ผู้บำเพ็ญเพียรในการเจริญ ๘^๔

๓) ตอนว่าด้วยขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลแห่งอานาปานสติภาวนา

หลังจากนั้นพระพุทธองค์ก็ตรัสขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลแห่งอานาปานสติภาวนา ซึ่งในพระสูตรนี้ถือว่า ตรัสขั้นตอนต่าง ๆ และอธิบายวิธีที่จะทำให้บรรลุผลสูงสุดแห่งการปฏิบัติไว้ ซึ่งสามารถแบ่งหัวข้อธรรมเป็น ๔ อย่าง คือ

^๓ ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔-๑๖/๑๘๓.

^๔ ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๖.

๑) อานาปานสติ ๑๖ ขั้น^๕

๒) สติปัฏฐาน ๔

อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไรจึงทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้

สมัยใดภิกษุเจริญอานาปานสติ หมวดที่ ๑ สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้เป็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

สมัยใดภิกษุเจริญอานาปานสติ หมวดที่ ๒ สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวการใส่ใจ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอย่างดีนี้ว่า เป็นเวทนาชนิดหนึ่งในบรรดาเวทนาทั้งหลายเพราะเหตุ นั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

สมัยใดภิกษุเจริญอานาปานสติ หมวดที่ ๓ สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เราไม่บอกอานาปานสติแก่ภิกษุผู้ หลงลืม ไม่มีสัมปชัญญะ เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

สมัยใดภิกษุเจริญอานาปานสติ หมวดที่ ๔ สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เธอเห็นการละ อภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสใน โลกอยู่^๖

๓) โพชฌงค์ ๗

สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ สมัยนั้น ภิกษุนั้นมีสติ ตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยใด ภิกษุมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสตಿಯังนั้น ย่อมคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงการ พิจารณาธรรมนั้นด้วย ปัญญา สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสตಿಯังนั้น ย่อมคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วย ปัญญา สมัยนั้น ัมมวิจยสัมโพชฌงค์(ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความเลือกเฟ้นธรรม) ย่อม

^๕ ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗.

^๖ ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๘.

เป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ของภิกษุยอมถึงความเจริญเต็มที่

ภิกษุนั้นคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน สมัยใด ภิกษุคั่นคว่ำ ไตร่ตรองถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียร ไม่ย่อหย่อน สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุยอมถึงความเจริญเต็มที่

สมัยใด ปิตีที่ปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียร แล้ว สมัยนั้น ปิตีสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิ่มใจ) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปิตีสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปิตีสัมโพชฌงค์ของภิกษุยอมถึงความเจริญเต็มที่

เมื่อภิกษุมีจิตเกิดปิติ กายและจิตย่อมสงบ สมัยใด ภิกษุมีจิตเกิดปิติ กายและจิตย่อมสงบ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายสงบจิต) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุยอมถึงความเจริญเต็มที่

เมื่อภิกษุมีกายสงบแล้ว มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยใด เมื่อภิกษุมีกายสงบ มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งใจมั่น) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุยอมถึงความเจริญเต็มที่

ภิกษุนั้นเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความมีใจเป็นกลาง) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุยอมถึงความเจริญเต็มที่^๗

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฯลฯ

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฯลฯ

(๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฯลฯ

๔) วิชาและวิมุตติ

โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

(๑) เจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

(๒) เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ฯลฯ

(๓) เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ฯลฯ

(๔) เจริญปิตีสัมโพชฌงค์ ฯลฯ

(๕) เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ฯลฯ

^๗ ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๐/๑๙๑.

(๖) เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ฯลฯ

(๗) เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันนุ่มไปเพื่อความปล่อยวาง^๙

สรุปได้จากข้อความที่ยกมาแสดงให้เห็นว่า ภิกษุผู้มีสติย่อมค้นคว้า ไตร่ตรองด้วยปัญญา ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์ เป็นผู้มีความเพียร ไม่ย่อหย่อน หรือเป็นผู้มีธรรม วิจัยสัมโพชฌงค์ นั้นหมายความว่า บุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติอานาปานสติภาวนาอยู่ตลอดเวลาย่อมเป็นผู้มีสติ และมีความเพียรอยู่อย่างสมบูรณ์เช่นกัน เพราะการปฏิบัติหรือเจริญอานาปานสติในสติปัฏฐาน ๔ นั้น ขั้นแรก ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติที่เป็นได้ทั้งในชั้นสมถะและชั้นวิปัสสนา กัมมัญฐาน ที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติโพชฌงค์ ๗ ประการให้บริบูรณ์ได้ และเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงและนำมาใช้มากที่สุด โดยจุดมุ่งหมายของพระสูตรนี้เพื่อให้บุคคลก้าวข้ามพ้นจากความทุกข์ ความเศร้าโศก และเพื่อบรรลุธรรมอันสูงสุดในพระพุทธศาสนาเถรวาทต่อไป

๒.๑.๒ อานาปานสติสูตรในวิมุตติมรรค

ในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้กล่าวถึงเรื่องการเจริญอานาปานสติ^{๑๐} ไว้ดังนี้

“อานะ” คือ ลมหายใจที่เข้าข้างใน

“อาปานะ” คือ ลมหายใจที่ออกไปข้างนอก

การรับรู้ลมหายใจที่เข้ามา และลมหายใจที่ออกไปนี้เป็นอนุสสติ ความระลึกได้ และความระลึกโดยชอบ ความที่จิตสงบนิ่งอยู่ในสตินี้ เป็นปัจจุปัฏฐานของอานาปานสติ การทำสัญญาเกี่ยวกับลมหายใจเข้าออกให้เกิดขึ้น เป็นลักษณะของอานาปานสติ ความใส่ใจสัมผัส (ที่ลมกระทบ) เป็นรสของอานาปานสติ การละวิตกเป็นปทัฏฐานของอานาปานสติ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้ คือ

“โยคีใหม่ครั้งไปสู่ป่า โคนไม้ หรือที่ว่างกลางแจ้งแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น เราย่อมมีสติในการหายใจเข้าออก เมื่อหายใจออกยาว ก็มีสติกำหนด รู้ว่าเราหายใจออกยาว ฯลฯ เราย่อมศึกษาว่า เราเห็นการหลีกออกไป หายใจเข้าออก”

ในที่นี้เราศึกษาการหายใจเข้า หมายความว่า มีสติกำหนดไว้ที่ปลายจมูก หรือเหนือริมฝีปาก ส่วนเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับลมหายใจเข้าออก โยคินั้นกำหนดลมหายใจเข้ามาตรงนี้ เธอพิจารณาการกระทบของลมหายใจเข้าและลมหายใจออกโดยมีสติ ซึ่งกำหนดไว้ที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปาก เธอมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ไม่พิจารณาลมที่มันเข้าไปแล้ว และออกไปแล้ว เธอใช้สติพิจารณาจุดที่ลมหายใจเข้าออกกระทบ ณ ที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปาก เธอมีสติหายใจเข้า หายใจออก เหมือนบุรุษที่กำลังเลี้ยวไม้ บุรุษนั้นไม่ใส่ใจการเดินทางหรือถอยหลังของเลี้ยว ในทำนองเดียวกัน โยคีย่อมไม่ใส่ใจรับรู้ลมที่เข้ามาและลมที่ออกไป เราย่อมกำหนดรู้ที่สัมผัสคือที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปาก มีสติหายใจเข้าออก ถ้าในเวลาลมหายใจเข้ามาหรือออกไป โยคินั้นพิจารณาตามลมที่เข้าไปข้างในแล้วหรือลมที่ออกไปข้างนอกแล้ว จิตของเธอย่อมพึงชาน กายและจิตของเธอย่อมกระสับกระส่าย ภาวะเหล่านี้เป็นโทษ เธอไม่ควรหายใจเข้ายาวหรือสั้นมากเกินไป จิตของเธอย่อม

^๙ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๒/๑๙๕.

^{๑๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิมุตติมรรคแปล, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๑-๑๕๓.

ฟุ้งซ่าน ภายและจิตของเธอจะกระสับกระส่าย ภาวะเหล่านี้เป็นโทษ

โยคีนั่น ไม่ควรยึดติดกับสัญญาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ถ้าเธอทำอย่างนั้น เจตสิกอื่น ๆ จะถูกรบกวน ถ้าจิตเธอลมหายใจเข้าและลมหายใจออก มีจำนวนนับไม่ถ้วน เธอควรมีสติและไม่ปล่อยให้อจิตวอกแวก เธอไม่ควรพากเพียรนักหรือหย่อนเกินไป เธอจะตกไปในความหดหู่และเชื่องซึม (ถีนมิทระ)^{๑๐} ถ้าเธอพากเพียรมากเกินไป เธอจะกลายเป็นคนฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ)^{๑๑} ถ้าโยคิตกไปในความหดหู่และเชื่องซึมหรือความฟุ้งซ่าน ภายและจิตของเธอจะกระสับกระส่าย ภาวะเหล่านี้เป็นโทษ

สำหรับโยคีกำหนดลมหายใจเข้าด้วยจิตที่สะอาดปราศจากอุปกิเลส ๙ อย่าง นิमितย่อมเกิดพร้อมด้วยสุขเวทนา เหมือนสุขเวทนาที่เกิดจากการสัมผัสปุยมุขหรือปุยนุ่น อนึ่ง เปรียบเหมือนสุขเวทนาที่เกิดขึ้นจากลมพัดอ่อน ๆ ดังนั้นในการหายใจเข้าออกลมกระทบจมูกหรือริมฝีปาก และทำให้สติกำหนดลมเกิดขึ้น ข้อนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสัหรือรูปลักษณะนี้คือ สิ่งที่เราเรียกว่านิมิต ถ้าโยคิเจริญนิมิตและทำขยายนิมิตที่ปรากฏที่ปลายจมูกในระหว่างคิ้วทั้งสองที่หน้าผาก หรือทำให้มันดำรงอยู่ในที่หลายแห่ง เธอรู้สึกเหมือนว่าศีรษะของเธอเต็มไปด้วยลม ด้วยการเจริญโดยทำนองนี้แหละ ร่างกายทั้งหมดของเธอย่อมเปี่ยมด้วยสุขนี้เรียกว่าสัญญา

อนึ่งโยคิต่านหนึ่งมองเห็นนิมิตหลายอย่างตั้งแต่ต้น เธอมองเห็นรูปต่าง ๆ เช่น ควัน หมอก ฝุ่น ทรายสีทอง หรือมีประสบการณ์บางอย่างเหมือนถูกเข็มแทง หรือถูกมดกัด ถ้าจิตของเธอไม่มีความชัดเจนในนิมิตต่าง ๆ เหล่านี้ เธอจะสับสน ดังนั้นเธอจะล้มเหลวและไม่ได้อาณาปานสัญญา ถ้าจิตเธอมีความชัดเจน โยคีย่อมไม่ได้รับความสับสน เธอกำหนดลมหายใจเข้าออก และไม่ได้สัญญาชนิดอื่นเกิดขึ้น เธอเจริญก็มีฐานไปอย่างนั้น ย่อมสามารถกำจัดความสับสน และได้นิมิตอันละเอียด เธอมีจิตที่ปลอดโปร่ง กำหนดลมหายใจเข้าออก นิมิตก็ปลอดโปร่ง เพราะนิมิตปลอดโปร่ง ฉันทะ (ความพอใจ) ย่อมเกิดขึ้น เมื่อฉันทะปลอดโปร่ง โยคีนั่นย่อมกำหนดลมหายใจเข้าออกและมีปิติเมื่อฉันทะและปิติปลอดโปร่ง เธอกำหนดลมหายใจเข้าออก และมีอุเบกขา เมื่ออุเบกขา ฉันทะ และปิติปลอดโปร่ง เธอกำหนดลมหายใจเข้าออก จิตเธอย่อมไม่ถูกรบกวน ถ้าจิตเธอไม่ถูกรบกวน เธอจะทำลายนิวรณ์ได้ และทำองค์ฌานให้เกิดขึ้น โยคีนั่นบรรลุจุดตถฌานอัปปมัญญาและยอดเยี่ยมอย่างนี้ เรื่องฌานนี้เป็นดังที่แสดงไว้แล้วในตอนต้น

สรุปได้จากข้อความที่กล่าวข้างต้นแล้วนั้น ทำให้ทราบว่าคัมภีร์วิมุตติมรรคนั้นเป็นคัมภีร์ในชั้นอรรถกถา ซึ่งมีการอธิบายถึงวิธีการเจริญอานาปานสติภาวนานี้ปรากฏอยู่ในคัมภีร์วิมุตติมรรคด้วย เพราะในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้กล่าวถึงเรื่องของหลักไตรสิกขา และเรื่องของบุคคลที่ปฏิบัติภาวนาด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ด้วยจิตที่สะอาด และสงบ ปราศจากอุปกิเลสทั้งหลาย จิตจึงมีความปลอดโปร่ง ไม่ถูกรบกวน จึงปราศจากนิวรณ์ ทำให้องค์ฌานเกิดขึ้นได้ และผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุจุดตถฌานอัปปมัญญา และยอดเยี่ยมอย่างนี้ได้

^{๑๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๕๔๘/๒๔๐.

^{๑๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๘๕/๓๐๒.

๒.๑.๓ อานาปานสติสูตรในวิสุทธิมรรค

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงเรื่องการเจริญอานาปานสติภาวนา ซึ่งเป็นการกำหนดลมหายใจเข้า - ออกของตนเองไว้ว่า อานาปานสติก็มีภูมิจตุกะ ๔ วัตถุ ๑๖ ดังนี้คือ^{๑๒}

จตุกะ ที่ ๑

- ๑) เธอหายใจออกยาวและรู้ว่าหายใจออกยาว หรือหายใจเข้ายาวก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว
- ๒) เธอหายใจออกสั้น และรู้ว่าหายใจออกสั้น หรือหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น
- ๓) เธอสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งปวงหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้รู้ตลอด กายทั้งปวงหายใจเข้า

๔) สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้ระงับการสังขารทั้งปวงหายใจออก จักเป็นผู้ระงับการสังขารทั้งปวงหายใจเข้า

จตุกะ ที่ ๒

- ๑) สำเนียงกว่า เราเป็นผู้รู้ซึ่งปิติหายใจออก สำเนียงกว่า เราเป็นผู้รู้ซึ่งปิติหายใจเข้า
- ๒) สำเนียงกว่า เราเป็นผู้รู้ซึ่งสุขกายหายใจออก สำเนียงกว่า เราเป็นผู้รู้ซึ่งสุขกายหายใจเข้า

๓) เข้าสำเนียงกว่า เราเป็นผู้รู้ซึ่งจิตสังขารหายใจออก สำเนียงกว่า เราเป็นผู้รู้ซึ่งจิตสังขารหายใจเข้า

๔) เข้าสำเนียงกว่า เราเป็นผู้ระงับจิตสังขารหายใจออก สำเนียงกว่า เราเป็นผู้ระงับจิตสังขารหายใจเข้า

จตุกะ ที่ ๓

๑) สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตหายใจเข้า

๒) สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้ยั้งจิตให้บันเทิงหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้ยั้งจิตให้บันเทิงหายใจเข้า

๓) สำเนียงกว่า เราจักตั้งจิตมั่นหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักตั้งจิตมั่นหายใจเข้า

๔) สำเนียงกว่า เราจักปล่อยจิตหายใจออกออก สำเนียงกว่า เราจักปล่อยจิตหายใจเข้า

จตุกะ ที่ ๔

๑) สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้า

๒) สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความคลายไปหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความคลายไปหายใจเข้า

๓) สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า

๔) สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งหายใจออก สำเนียงกว่า เราจัก

^{๑๒} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๔๕-๔๖.

เป็นผู้พิจารณาเห็นความสละทิ้งหายใจเข้า

สรุปได้จากข้อความที่กล่าวได้ว่า ทั้งคัมภีร์วิมุตติมรรคและคัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้เป็นคัมภีร์ที่ได้รับการยอมรับจากนักปราชญ์ในพระพุทธศาสนาโดยส่วนใหญ่ว่าเป็นคัมภีร์ที่ดีที่สุดในการอธิบายพระไตรปิฎก โดยเห็นได้จากเรื่องการเจริญอานาปานสติภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้น ได้แสดงให้เห็นถึงส่วนต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว เพื่อต้องการให้ผู้เจริญอานาปานสติภาวนาได้รู้ถึงจุดกะ ทั้ง ๔ และวัตร ๑๖ ของการเจริญอานาปานสติ เนื่องจากเหตุที่ว่าอานาปานสติภาวนาเป็นได้ทั้งสมณะกัมมัฏฐาน และวิปัสสนาภาวนา ฉะนั้นผู้ที่เจริญอานาปานสติภาวนาจึงจำเป็นต้องมีความรู้ในหลักการ และทราบถึงความสำคัญของส่วนต่าง ๆ ในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เพื่อที่จะนำไปฝึกฝน และพัฒนาชีวิตให้มีความบริสุทธิ์อย่างเป็นระบบต่อไป

๒.๑.๔ การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาตามที่ปรากฏในอรรถกถา

ส่วนในอรรถกถาต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นในยุคต่อมานั้น มีวิธีการและลำดับขั้นตอนแห่งการปฏิบัติคล้ายคลึงกัน^{๑๓} โดยสรุปได้ดังนี้

๑. วิถีคณนา คือ การกำหนดนับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกของผู้ปฏิบัติสามารถแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

ก. ธัญญมามกคณนานัย หมายถึง การนับลมหายใจเข้า-ออก ด้วยวิธีนับซ้ำ ๆ จุดคนดวงข้างเปลือก การนับซ้ำ ๆ นั้นหมายความว่า ต้องนับแต่ลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออกเพียงอย่างเดียว ที่รู้สึกชัดเจนทางใจเท่านั้น ส่วนลมหายใจที่ไม่รู้สึกชัดเจนทางใจจึงทิ้งไป ไม่ต้องนับ ผู้ปฏิบัติควรกระทำคือ เริ่มแรกให้กำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ยาว-สั้น ให้นับไปด้วยเพราะเป็นการช่วยตรึงจิตไว้ได้อย่างดี วิธีการนับคือ ให้นับซ้ำ ๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า ๕ แต่อย่าให้เกินไปจาก ๑๐ และการนับต้องจับตัวเลขเรียงตามลำดับด้วย อย่ากระโจนข้ามไป เนื่องจากถ้านับต่ำกว่า ๕ จิตจะตื่นรนในโอกาสอันแคบ แต่ถ้านับเกินไปจาก ๑๐ จิตก็จะไปพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะจับอยู่กับกัมมัฏฐาน คือ ลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตก็จะหวั่นไหว จะวุ่นวาย ให้นับที่ลมหายใจ เข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ กล่าวคือ ลมออกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๑ หรือลมออกว่า ๒ ลมเข้าว่า ๒ อย่างนี้เรื่อยไป จนถึง ๕, ๕ แล้วตั้งต้นใหม่เป็น ๑, ๑ หรือ ๒, ๒เรื่อยไปจนถึง ๖, ๖ แล้วตั้งต้นใหม่ โดยเพิ่มทีละคู่ ๆ ไปจนครบ ๑๐ คู่ แล้วกลับย้อนมาที่ ๕ คู่ใหม่อีก แล้วนับเรื่อยไปจนถึง ๑๐ คู่ ทำอย่างนี้เรื่อยไป การเริ่มนับจะตั้งต้นที่ลมหายใจเข้าหรือลมออกก่อนก็ได้ แล้วแต่ว่าจะถนัดอย่างไร อนึ่ง พึงทราบว่า ตัวอย่างวิธีปฏิบัติที่จะแสดงต่อไปนี้เขียนมาจากหนังสือวิสุทธิมรรคให้เห็นแบบแผนเดิม ผู้ปฏิบัติจะยกย่องไปเป็นอย่างอื่นได้ เช่น บางสำนักสอนให้ใช้คำภาวนา เช่น “สัมมา – อรหัง “ หรือ “พุท – โธ” เพื่อตามกำหนดลมหายใจ เช่น เมื่อหายใจเข้าภาวนาในใจว่า “พุท” และภาวนาว่า “โธ” เมื่อหายใจออก เป็นต้น การบริกรรมข้างต้นเป็นการสร้างวิธี หรืออุบายในการ “ตรึงจิต” ไว้เท่านั้น สำหรับวิธีการนับดังกล่าวแสดงให้เห็นอย่างชัดเจน ดังนี้

๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕

๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖

๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖ ๗ , ๗

^{๑๓} วิมหา.อ. (ไทย) ๒/๑/๒/-/๓๓๗.

๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖ ๗ , ๗ ๘ , ๘

๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖ ๗ , ๗ ๘ , ๘ ๙ , ๙

๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖ ๗ , ๗ ๘ , ๘ ๙ , ๙ ๑๐ , ๑๐

ข. โคपालกคณนายนัย หมายถึง การนับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ด้วยวิธีการนับอย่างเร็วกล่าวคือเมื่อลมหายใจเข้า-ออก ปรากฏแก่ใจของผู้ปฏิบัติอย่างชัดเจนดีแล้ว (จิตอยู่กับลมหายใจแล้ว) โดยลมหายใจช่วยตรึงไว้ได้ ไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอก ก็ให้เล็กน้อย ๆ อย่างข้างต้นเสีย โดยให้เปลี่ยนเป็นการนับอย่างเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมหายใจเข้าภายในหรือออกภายนอก ให้กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก โดยนับเร็ว ๆ จาก ๑ ถึง ๕ แล้วขึ้นต้นใหม่จาก ๑ ถึง ๖ เพิ่มทีละหนึ่งเรื่อยไป จนนับ ๑ ถึง ๑๐ แล้วจึงเริ่มต้นนับ ๑ ไปจนถึง ๕ ใหม่อีก วนเวียนอยู่อย่างนี้ จิตจะแน่วแน่ ด้วยกำลังการนับ เหมือนดังเรือตั้งลำแน่วในกระแสน้ำเชี่ยวด้วยอาศัยถ่วงค้ำไว้ เมื่อนับเร็วอย่างนี้ กัมมัฏฐานก็จะปรากฏต่อเนื่องเหมือนไม่มีช่องว่าง ฟุ้งนับเร็ว ๆ อย่างนั้นเรื่อยไป ไม่ต้องกำหนดว่า ลมเข้าในหรือลมออกนอก เอาแต่สติกำหนด ณ จุดที่ลมกระทบคือ ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากบนแห่งใดแห่งหนึ่งแล้วแต่ที่ใดจะรู้สึกชัดเจนเท่านั้น เนื่องจากท่านว่าคนจมูกยาวลมหายใจจะกระทบชัดที่ปลายจมูก คนจมูกสั้นลมหายใจจะกระทบชัดที่ริมฝีปากบน และท่านว่าถ้าส่งจิตตามลมเข้าไปจะรู้สึกอึดอัดอยู่ในทรวงอก แต่ถ้าส่งจิตตามลมออกไปข้างนอก จิตจะแพร่ส่ายไปกับอารมณ์ต่าง ๆ เป็นต้น วิธีการนับดังกล่าวขอแสดงให้เห็นชัดเจน ดังนี้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

กำหนดอย่างนี้เรื่อง ๆ ไป จนกว่าเมื่อใดแม้ไม่นับแล้ว สติยังตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์คือ ลมหายใจเข้าและออกนั้น เพราะวัตถุประสงค์ของการนับก็เพื่อให้สติตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์ตัดความคือ ฟุ้งซ่านออกไปภายนอกได้นั่นเอง

๒. วิธีการอนุพัณณา คือ การติดตามลมหายใจ เมื่อสติอยู่ที่แล้วกล่าวคือจิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้วหยุดนับ แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนี้มีใช้หมายความว่า ตามไปกับลมที่เดินผ่านจมูก เข้าไปจุดกลางตรงหัวใจ จนลงไปสู่สะดือ แล้วตามลมจากท้องขึ้นมาที่ทรวงอก แล้วออกมาที่จมูกซึ่งเป็นต้นลมกลางลมและปลายลม ถ้าทำอย่างนั้นทั้งกายใจจะปั่นป่วน วุ่นวายเสียผล วิธีติดตามที่ถูกต้องคือ ใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ คือ ปลายจมูก หรือริมฝีปากบนเปรียบเหมือนกับคนเลื่อยไม้ ตั้งสติไว้ตรงฟันเลื่อยที่กระทบไม้เท่านั้น ไม่ใส่ใจฟันเลื่อยที่ผ่านมา ผ่านไปหรือส่วสายตาไปตามตัวเลื่อย กลางเลื่อย ปลายเลื่อยก็หาไม่ แต่ทั้งที่ตามองอยู่ตรงฟันเลื่อยที่กระทบไม้แห่งเดียว ฟันเลื่อยที่มาหรือไปเขาก็ตระหนักรู้ และโดยวิธีนี้งานของเขาก็สำเร็จผลด้วยดี ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกันเมื่อตั้งสติไว้ที่จุดลมกระทบ ไม่ใส่ใจไปตามลมที่มาหรือไป รู้ชัดแจ้งถึงลมทั้งที่มาและไปนั้นได้ และโดยวิธีนี้การปฏิบัติจึงจะสำเร็จ ในระยะนี้สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน นิमितจะเกิดและสำเร็จอุปนาสมาธิโดยเร็ว แต่บางท่านจะค่อย ๆ เป็นค่อยไป กล่าวคือ ตั้งแต่ใช้

วิธีนับลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้น ๆ ร่างกายอ่อนคลายสงบเต็มที่ ทั้งกายและใจรู้สึกเบาเหมือนดังตัวอยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจที่หายาบทไป จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิมิตแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้นิมิตนั้นหมดไปก็ยังมีนิมิตแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อ ๆ ไปอีก เปรียบเหมือนเมื่อนำเอาแห่งโลหะเคาะกังสดาล หรือระฆังให้มีเสียงดังขึ้นนับพลัน จะมีนิมิตคือ เสียงแว่ว ๆ เป็นอารมณ์ในใจไปได้นาน ๆ ในตอนแรกนิมิตเสียงที่หายาบทแล้วจะละเอียดเบาลงไป ๆ ตามลำดับ แต่ถึงอย่างนั้นก็จะยังมีปัญหาสำหรับกัมมัฏฐานลมหายใจนี้ โดยเฉพาะกล่าวคือ ลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้น ๆ จนไม่รู้สึกละเอียดนั้น ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับกำหนด เมื่อมีปรากฏการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นท่านแนะนำว่าอย่าเสียใจ อย่าลุกขึ้นเลิกไปเสีย พึงเอาลมกลับมาใหม่ วิธีเอาลมกลับคืนมาไม่ต้องตามหาที่ไหนเพียงตั้งจิตไว้ ณ จุดที่ลมกระทบปกติตนเอง โดยใช้มนสิการคือกำหนดนึกถึงว่าลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ ในไม่ช้าลมนั้นก็ปรากฏแล้วกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานนั้นต่อเรื่อย ๆ ไป ไม่นานนิมิตก็จะปรากฏ สำหรับบุคคลที่ไม่มีลมหายใจเข้าและออก ได้แก่ ทารกที่อยู่ในครรภ์มารดา คนที่ดำลงในน้ำ คนที่ตายแล้ว ผู้เข้าจุตภูมิต (ฌานที่ ๔) ผู้ประกอบด้วยรูปภพและอรุภพ (พวกพรหมทั้งหลาย) และผู้เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธหรือนิโรธสมบัติ นิมิตนั้นปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน บ้างก็รู้สึกเหมือนยุ่น ๆ บ้างก็เหมือนสายลม พวงดอกไม้บ้าง เปลวควันบ้าง ชายไยแมงมุมบ้าง เป็นต้น เป็นเช่นนี้เพราะนิมิตนั้นเป็นของเกิดจากสัญญา และสัญญาของคนแต่ละคนก็ต่าง ๆ กันไป เมื่อได้นิมิตแล้วก็ไปบอกอาจารย์ทราบเพื่อเป็นการตรวจสอบไปในตัว เป็นการป้องกันการเข้าใจผิด ต่อจากนั้นก็คอยตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้นเรื่อย ๆ เมื่อนิมิตนี้ (ปฏิภาคนิมิต) เกิดขึ้นนิรณการะจับ สติก็มั่นคง จิตตั้งมั่นแน่วเป็นอุปจารสมาธิ ผู้ปฏิบัติต้องรักษานิมิตนั้นไว้ คือรักษาสมาธิโดยการเสกสัปปายะ^{๑๔} เช่น อวาสสัปปายะ (ที่อยู่อันเหมาะสม) หรือบุคคลสัปปายะ (สมาคมกับบุคคลผู้ทรงภูมิปัญญา) เป็นต้น ควรมนสิการบ่อย ๆ ให้นิมิตเจริญงอกงาม โดยปฏิบัติตามวิธีการที่จะช่วยให้เกิดอัปปนาสมาธิ เช่น ประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอ เป็นต้น จนในที่สุดอัปปนาสมาธิก็เกิดขึ้นจนบรรลุปฐมฌาน

๓. วิธีการสุสนา คือ มนสิการโดยกำหนดลมที่กระทบ กล่าวคือ ผู้ปฏิบัตินับลมอยู่ตรงที่ ๆ ลมกระทบ ๆ นั้นด้วยวิธีคณนา ชื่อว่า พิจารณาโดยวิธีคณนาด้วย และโดยวิธีสุสนาด้วย

๔. วิธีฐปนา คือ การกำหนดจิตตั้งมั่น กล่าวคือ ผู้ติดตามลมอัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) ลมปัสสาสะ (ลมหายใจออก) ด้วยสติ และตั้งจิตไว้ตามทางในที่ ๆ ลมกระทบ ๆ เรียกว่า พิจารณาโดยวิธีอนุพันธนาด้วย และวิธีสุสนาด้วย

๕. วิธีสลักขณา คือ กำหนดได้ชัด หมายถึง ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดลมหายใจเข้า-ออกได้ชัดเจน ด้วยวิธีคณนา ด้วยวิธีอนุพันธนา และวิธีสุสนาด้วย

๖. วิธีวิภูฏา คือ หยุดหมายถึง การหยุดกำหนดลมหายใจ หรือไม่ติดตามลมหายใจ ด้วยวิธีใด ๆ

๗. วิธีปาริสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ หมดจดจากการกำหนด กล่าวคือ จิตนิ่งตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์โดยวิธีคณนา วิธีอนุพันธนา วิธีฐปนา วิธีสลักขณา และวิธีวิภูฏา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปหาอารมณ์อื่น เป็นต้น

๘. วิธีเตสัง ปฏุปัสสนา คือ การย้อนกลับไปดูในวิธีปฏิบัติวิภูฏา และวิธีปฏิบัติปาริสุทธิ

^{๑๔} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิธรรมรคแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๘, หน้า ๑๑๓-๑๒๗.

ข้างต้น

กล่าวโดยสรุป จะเห็นได้ว่าตามข้อความที่ยกมาแสดงถึงวิธีการปฏิบัติอานาปานสติภาวนานั้น โดยหลักการทั่ว ๆ ไปมักกล่าวได้ว่า วิธีการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นวิธีการที่ถือได้ว่าถูกต้อง ตรงตามหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่มีการปฏิบัติกันอย่างต่อเนื่อง สืบทอดกันมานับแต่ครั้งพุทธกาล และถือว่าเป็นวิธีการปฏิบัติที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างสูง เพื่อใช้เป็นอุบายในการพัฒนาจิตของบุคคล

๒.๒ ความหมายการเจริญอานาปานสติ

๒.๒.๑. ความหมายของอานาปานสติ

อานาปานสติ ได้แก่ สมาธิที่สัมปยุตด้วยสติอันกำหนดเอา ลมหายใจออกและลมหายใจเข้า หรือในอานาปานสติชื่อว่า อานาปานสติ^{๑๕}

อานาปานสติ ได้แก่ สติในลมหายใจ คือสติที่ปรารภลมหายใจนั้น เป็นไป, ลมหายใจเข้าชื่อว่า อานะ ไม่ใช่ลมหายใจออก, ลมหายใจออก ชื่อว่า ปานะ ไม่ใช่ลมหายใจเข้า^{๑๖}

อานะ และ อาปานะ ชื่อว่า อานาปานะ ได้แก่ ลมหายใจออก และลมหายใจเข้า, สติมีลมหายใจออกและมีลมหายใจเข้านั้นเป็นอารมณ์ ชื่อว่า อานาปานัสสติ^{๑๗}

๒.๒.๒. ความหมายของคำว่า “ภาวนา”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายไว้ว่า “การฝึกปรือจิตและปัญญา คือ การฝึกอบรมจิตให้เจริญด้วยคุณธรรมต่าง ๆ ให้เข้มแข็งมั่นคงหนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสังขาร พุทธอย่างสมัยใหม่กว่ารู้เท่าทันโลกและชีวิต หรือมีโลกทัศน์และชีวิตทัศน์ที่ถูกต้อง ภาวนานี้ก็คือสมาธิ และปัญญา ในไตรสิกขาพูดเต็มว่า สมาธิภาวนาและปัญญาภาวนานั่นเอง”^{๑๘}

พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์อธิบายไว้ว่า ภาวนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ

๑. การฝึกอบรมตามหลักของพระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง คือ (๑) สมถภาวนา ฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ (๒) วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง, อีกนัยหนึ่งจัดเป็น ๒ เหมือนกัน คือ (๑) จิตตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญองงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็ง มั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติและสมาธิ (๒) ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์

๒. การเจริญสมถภาวนาเพื่อให้เกิดสมาธิ มี ๓ ขั้นตอน คือ (๑) บริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นเตรียม คือ กำหนดอารมณ์ภาวนา (๒) อุปจารภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือเกิดอุปจารสมาธิ (๓) อัปปนาภาวนา ภาวนาขั้นแน่น คือ เกิดอัปปนาภาวนาเข้าถึงฌาน ๓. ในภาษาไทย ความหมาย

^{๑๕} วิมหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖.

^{๑๖} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙.

^{๑๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔/๑๘๓.

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๕๙๗.

เลื่อนมาเป็น การท่องบ่นหรือว่าซ้ำ ๆ ให้หลังก็มี^{๑๙}

ข้อปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนาคือการเรียนเรื่องภาวนา ภาวนานั้นเป็นกิจต่อมรรค และมรรคนั้นอยู่ในอริยสัจข้อที่ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) การทำงานของอริยสัจ ๔ คือ พระพุทธเจ้าสอนทุกข์ไว้สำหรับไม่ได้ให้เราเป็นทุกข์ แต่สอนทุกข์ให้รู้จักเท่าทันทุกข์ ถ้าคนไม่รู้เท่าทันทุกข์จะแก้ไขทุกข์ไม่ได้ คนที่มัวแต่หนีทุกข์ ไม่เผชิญหน้า ไม่ยอมรับรู้ ไม่ยอมศึกษา ไม่ยอมเข้าใจ จะแก้ไขทุกข์ไม่ได้ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เรารู้เท่าทัน ศึกษาให้รู้จริง ถ้ารู้ทันแล้วก็สามารถจัดการกับทุกข์ได้ แต่ไม่ได้สอนให้เราทุกข์ ทุกข์เป็นสิ่งที่สำหรับปัญญา รู้ สำหรับการปฏิบัตินั้นอยู่ที่มรรค ซึ่งเมื่อปฏิบัติแล้วก็จะห่างทุกข์ไปตามลำดับ สุขมากขึ้น มากขึ้นจนกระทั่งไม่มีทุกข์เหลืออยู่เลย คนที่สุขมากขึ้นนี้ทุกข์จะน้อยลง ดังนั้นในเชิงของความรู้ด้วยปัญญาแล้วเรารู้เท่าทันทุกข์ในเชิงปฏิบัติเราจะเข้าถึงสุขมากยิ่งขึ้นตามลำดับ ดังนั้นภาวนาจึงเป็นกิจต่อมรรคทั้งหมด คือกิจที่นำไปสู่ความดับทุกข์ การทำภาวนาก็คือ การปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้อง^{๒๐}

๒.๒.๓ การเรียกชื่อ “อานาปานัสสติ”

พระไตรปิฎกเรียกการบำเพ็ญเพียรทางจิตชนิดนี้ว่า “อานาปานัสสติ” (อานาปานัสสติ)^{๒๑} บ้าง หรือ “อานาปานัสสติ”^{๒๒} บ้าง การเรียกว่า “อานาปานัสสติภาวนา” เป็นการเรียกในคัมภีร์รุ่นหลัง ต่อมาเขียนให้สั้นว่าอานาปานสติ และเพิ่มคำว่า ภาวนา เข้ามาอีกเรียกว่า “อานาปานัสสติภาวนา” ปัจจุบันเรียกให้สั้นลงว่า อานาปานสติภาวนา^{๒๓}

คำว่า “อานาปาน” หรือ “อานาปาณ” แปลว่า การหายใจเข้าออก การสูดลมเข้าออก^{๒๔} ถ้าต่อท้ายด้วยสติเรียกว่า “อานาปานสติ” แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าต่อท้ายด้วยภาวนา เรียกว่า “อานาปานสติภาวนา” แปลว่า การอบรมจิตโดยมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

อานาปานสติเป็นวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งในการปฏิบัติสมถทั้งหมด ๔๐ วิธี โดยวิธีนี้เป็นการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกของแต่ละบุคคล ซึ่งมีปรากฏในอานาปานสติสูตรที่พระพุทธองค์ทรงตรัสแนะนำให้ใช้บ่อยกว่าวิธีอื่น ๆ ความว่า

ภิกษุทั้งหลาย ย่อมมีภิกษุทั้งหลายในภิกษุสงฆ์นี้ ซึ่งเป็นผู้ประกอบความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่, ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัญญานทั้งสี่ให้บริบูรณ์, สติปัญญานทั้งสี่ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์,

^{๑๙} พระเทพเวที (ประยูร ธมฺมปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับล่าสุด, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๒๐๓.

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), อังโน มนทรา จูฑะพุทธิ, แม่ชีคันสนีย์ ก้าวอย่างแห่งปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด ๒๕๔๘), หน้า ๑๙๓.

^{๒๑} วิมพา. (บาลี) ๑/๑๗๘/๑๓๑.

^{๒๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔/๑๘๓.

^{๒๓} พระสารีบุตรมหาเถระ, สารัตถทีปนี แปล ฎีกาพระวินัยภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๖๘.

^{๒๔} พระอุตรคณาธิการ, พจนานุกรมบาลี - ไทย, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินติ้ง, ๒๕๓๘), หน้า ๘๒.

โพฆมค์ทั้งเจ็ด ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์,

ภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม นั่งขัดสมาธิแล้ว ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอยู่นั่นเอง หายใจเข้า เป็นผู้มีสติอยู่หายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว ฯลฯ ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคิณอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคิณอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดังนี้แล^{๒๕}

ในพระสูตรต้นปิฎกสังยุตตนิกาย มหาวรรค เรื่องกัปินสูตรว่าด้วยอานาปานสติสมาธิ ได้แสดงไว้ว่า

สมัยนั้น ในพระนครสาวัตถีพระมหากัปินะนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติไว้ เฉพาะหน้าในที่ไม้อกลพระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทอดพระเนตรเห็นพระมหากัปินะนั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ครั้นแล้วได้ตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายเห็นความไหว หรือความเอนเอียงแห่งกายของภิกษุนั้นหรือไม่หนอ ?” ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในเวลาใดที่ข้าพระองค์ทั้งหลายเห็นท่านพระเถระนั่งอยู่ในท่ามกลางสงฆ์ หรือนั่งในที่ลับเพียงรูปเดียว ในเวลานั้นข้าพระองค์ทั้งหลายมิได้เห็นความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกายของท่านพระเถระนั้นเลย พระพุทธเจ้าข้า” เพราะเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหวหรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มี เพราะได้เจริญได้กระทำให้มากซึ่งอานาปานสติสมาธิ ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ความไหว หรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหว หรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มี ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ที่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า ฯลฯ ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสลัดคิณหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสลัดคิณหายใจเข้า^{๒๖}

กล่าวโดยสรุปแสดงให้เห็นว่า พระภิกษุในพระพุทธศาสนาเป็นผู้ประกอบความเพียรด้วยการเจริญอานาปานสติภาวนา ซึ่งพระภิกษุเหล่านี้เป็นผู้อยู่ในป่าก็ดี ที่โคนต้นไม้ก็ดี หรืออยู่ที่เรือนว่างก็ดี เมื่อนั่งตั้งกายตรง (นั่งขัดสมาธิ) ดำรงสติมั่นคงแล้ว ควรกำหนดรู้ดังนี้คือ เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้ เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ ระลึกรู้กลมทั้งปวงขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักระงับกายสังขารขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ปีติขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้สุขขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้จิตสังขารขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าระงับจิตสังขารขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้จิตขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ทำจิตใจระงับขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าตั้งจิตมั่นขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักปล่อยจิตขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่า

^{๒๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๗-๒๘๘/๑๕๕.

^{๒๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๓/๔๕๙.

จักพิจารณาความไม่เที่ยงขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักพิจารณาเพื่อสละกิเลสขณะหายใจเข้าและออก เป็นต้น ฉะนั้นนักผู้พิจารณาตามที่ยกมาข้างต้นนี้ย่อมได้ชื่อว่า อานาปานสติซึ่งพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า เป็นผู้มึผลแห่งกุศลมาก และมีอานิสงส์มาก

๒.๓ หลักการเจริญอานาปานสติภาวนา

๒.๓.๑ เรียนรู้อานาปานนิมิต

การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน มีนิมิต ๓ อย่าง คือ

- ๑) บริกรรมนิมิต ได้แก่ ลมหายใจเข้าออกธรรมดา ที่ใช้สติกำหนดที่ปลายจมูก
- ๒) อุกคหนิมิต ได้แก่ ลมหายใจที่ปรากฏอยู่ในห้วงนิกแล้ว มีลักษณะอย่างเดียวกับลมหายใจธรรมดา แต่ลมที่ปรากฏในใจในขั้นนี้ ยังกำหนดไม่ค่อยได้ชัดเจนนัก และสมาธิในขั้นนี้ก็ยังไม่ค่อยจะติดนัก
- ๓) ปฏิภาคนิมิต ได้แก่ ลมหายใจที่ละเอียดสุขุมปรากฏอยู่ในใจ เป็นอารมณ์ของมโนวิญญาน รวมทั้งลมหายใจเข้าออกซึ่งเป็นมโนภาพปรากฏดุจดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ดวงแก้วมณี ดวงแก้วมุกดา เป็นต้น

ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายว่า อาจารย์บางพวกกล่าวว่า ผู้ปฏิบัติทุกคนหาหมินิมิตนี้เหมือนกันไม่ สำหรับบางท่านปรากฏเหมือนยุ่นุ่นก็มี เหมือนปุ๋ยฝ้ายก็มี เหมือนสายลมก็มี ที่ยังสุขสัมผัสให้เกิด แต่วินิจฉัยในอรรถกถาทั้งหลายมีดังนี้ ก็นิมิตนี้สำหรับบางท่าน ปรากฏเหมือนดวงดาวเหมือนเม็ดมณี และเหมือนเม็ดไข่มุกดาก็มี บางท่านปรากฏเป็นสิ่งที่สัมผัสหยาบเหมือนเม็ดฝ้าย และเหมือนเส้นไหมแค้นก็มี บางท่านเหมือนสายสังวาลยาว เหมือนพวงดอกไม้ และเหมือนเปลวควันก็มี บางท่านเหมือนใยแมงมุมที่ขึงแล้ว เหมือนกลีบเมฆ เหมือนดอกประทุม เหมือนลักรถ เหมือนวงพระจันทร์ และเหมือนวงพระอาทิตย์ก็มี ก็แล กรรมฐานนี้นั้นก็อย่างเดียวกัน แต่ปรากฏต่าง ๆ กัน เพราะภาวะที่โยคีผู้ปฏิบัติมีสัญญาต่าง ๆ กัน

ในขณะที่เจริญอานาปานสติภาวนา อารมณ์กรรมฐานคือลมหายใจเข้าออกจะค่อย ๆ ละเอียดยิ่งขึ้นจนเหมือนหายไปในระยะคณนาและอนุพัณณา ขณะนั้นผู้ปฏิบัติพึงดำรงจิตไว้ในฐานที่ลมกระทบตามเดิมแล้วกำหนดรู้อารมณ์ที่ละเอียดสุขุมนั้นให้ชัดเจน เมื่อกำหนดรู้แล้ว อารมณ์จะปรากฏชัดมากขึ้น ต่อมาไม่นานปฏิภาคนิมิตก็จะปรากฏ นักปฏิบัติจะบรรลุอุปปจารภาวนา กล่าวคืออุปปจารสมาธิที่เป็นกามาวจรภาวนาอันข่มนิวรณ์ ๕ ได้^{๒๗}

๒.๓.๒ เรียนรู้อานาปานสติสมาธิ

การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกในขณะที่มีบริกรรมนิมิต อุกคหนิมิต ปฏิภาคนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมมีสมาธิ ๓ อย่าง คือ

- ๑) บริกรรมภาวนาสมาธิ ได้แก่ สมาธิในขณะที่มีบริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์อยู่
- ๒) อุปปจารภาวนาสมาธิ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็น

^{๒๗} วิสุทธิ. (ไทย) หน้า ๔๖๒.

อารมณ์ในระหว่างที่ยังไม่เข้าถึงรูปฌาน

๓) อัปปนาภาวนาสมาธิ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ที่เข้าถึงรูปฌานแล้ว

๒.๓.๓ เรียนรู้ลักษณะของฌาน

พึงทราบภาวะที่ปฐมฌานประกอบด้วยองค์ ๕ คือ

วิตก	ธรรมชาติที่ยกจิตสู่อารมณ์
วิจารณ์	ธรรมชาติที่พิจารณาอารมณ์
ปีติ	ธรรมชาติที่ทำให้เอิบอิ่ม
สุข	ธรรมชาติที่ทำให้ยินดี
เอกัคคตา	ธรรมชาติมีอารมณ์อย่างเดียวของจิต

กิจขององค์ฌาน ๕

วิตก	ย้อมยกจิตขึ้นไว้ในอารมณ์
วิจารณ์	ตามผูกพันจิตไว้ในอารมณ์
ปีติ	อันเป็นที่เกิดแห่งประโยชน์สมบัติของจิตซึ่งมีประโยชน์อันวิตกและวิจารณ์ให้ถึง

พร้อมแล้วด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมทำให้จิตเอิบอิ่ม

สุข ย่อมทำสมปยุตธรรมให้เจริญ

เอกัคคตา อันความยกขึ้น ความตามผูกพัน ความเอิบอิ่มและความเจริญเหล่านี้ อนุเคราะห์แล้วย่อมตั้งจิตนั้นพร้อมทั้งสมปยุตธรรมที่เหลือไว้ในอารมณ์อันเป็นเอกภาพ อย่างสม่ำเสมอ โดยถูกต้อง^{๒๘}

องค์ ๕ ในปฐมฌานแห่งอานาปานสติภาวนา

วิตก	มีอารมณ์จับอยู่ที่ปฏิภาคนิมิตกำหนดจิตจับภาพปฏิภาคนิมิตนั้นเป็นอารมณ์
วิจารณ์	พิจารณาปฏิภาคนิมิตนั้น คือพิจารณาว่า รูปปฏิภาคนิมิตสวสดงดงาม คล้ายแว่นแก้วที่คนชำระสิ่งเปรอะเปื้อนหมดไป เหลือไว้แต่ดวงแก้วที่ใส สะอาด บริสุทธิ์ ปราศจากธุลีต่าง ๆ
ปีติ	ผรณาปีติ อากาเรณช่าซาบซ่านทั้งร่างกาย และมีอาการคล้ายกับร่างกายใหญ่สูงขึ้นกว่าปกติ
สุข	มีอารมณ์เป็นสุขเยือกเย็น
เอกัคคตา	มีจิตเป็นอารมณ์เดียว คือมีอารมณ์จับอยู่ในปฏิภาคนิมิตเป็นปกติ ไม่สอดส่ายอารมณ์ภายนอก นอกจากปฏิภาคนิมิต

ด้วยว่า นิเวรณเป็นข้าศึกต่อองค์ฌาน, องค์ฌานเป็นปฏิปักษ์ต่อนิเวรณเหล่านั้น คือ ความที่จิตตั้งมั่นย่อมกำจัดความใคร่ในกามเสียได้ ปีติย่อมกำจัดความพยาบาท ความที่จิตจรดอารมณ์อย่างแนบแน่นย่อมกำจัดความว่องเหวี่ยงซึมเซาได้ ความสุขเบากายเบาใจ ย่อมกำจัดความลึกลับสงสัยได้ การ

^{๒๘} วิสุทธิ. (ไทย) หน้า ๒๕๙.

กำหนดพิจารณาอารมณ์เพียงอย่างเดียวอย่างจดจ่อต่อเนื่องย่อมกำจัดความฟุ้งซ่านได้^{๒๙}

๒.๓.๔ เรียนรู้วิธีการรักษานิมิต และทำฌานให้เกิด

เมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏ ต้องรักษาปฏิภาคนิมิตนั้นไว้ให้ด้วยวิธีเสพสัปปายะ ๗ ผู้ปฏิบัติที่กำลังเพ่งปฏิภาคนิมิตอยู่โดยเว้นจากอัสปายะ ๗ อย่างแล้วเสพสัปปายะ ๗ อย่าง ต่อกาลไม่นานก็จะสำเร็จฌานเป็นฌานลาภี คือรูปาวจรปฐมฌาน ย่อมเกิดขึ้น

เมื่อได้ปฐมฌานแล้ว การปฏิบัติเพื่อเลื่อนลำดับของฌานเป็นทุติยฌานนั้นต้องหมั่นเข้าปฐมฌานบ่อย ๆ เพื่อให้เกิดความเป็นวสีในฌานนั้น ๆ จึงจะเลื่อนลำดับฌานให้สูงขึ้นไปได้

วสี คือ ความชำนาญ ความแคล่วคล่องว่องไว ผู้ที่ได้รูปาวจรฌานดังที่ได้กล่าวแล้ว จะเข้าฌาน สมาบัติที่ดีจะเจริญสมถภาวนาต่อเพื่อให้ได้ทุติยฌานที่ดี จะต้องมัววสี ในปฐมฌานนั้นเสียก่อน คือ ต้องหมั่นเข้าปฐมฌานจนชำนาญ มีความแคล่วคล่องว่องไวถึง ๕ ประการ

๑) อวชฺชนวสีตา ชำนาญในการนึกเข้าฌาน ชำนาญในการกำหนด พิจารณาองค์ฌานแต่ละองค์ โดยวิถิจิตที่ติดต่อกันไปตามลำดับ โดยมีภวังคจิตคั่นไม่มากนัก

๒) สมาปชฺชนวสีตา ชำนาญในการเข้าฌานได้โดยรวดเร็ว

๓) อธิญฺฐานวสีตา ชำนาญในการหยุดอยู่ในฌานเป็นเวลาช้าเร็วกว่าชั่วโมกข์ กี่วัน ก็จะสามารถอยู่ในฌานสมาบัติ ได้ตามกำหนดที่ได้ตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าไว้

๔) วุฏฺฐจฺฉานวสีตา ชำนาญในการออกจากฌานได้โดยว่องไว ไม่ให้เกิดเวลาที่ตนอธิญฺฐานไว้

๕) ปจฺจเวกฺขณวสีตา ชำนาญในการพิจารณาองค์ฌานด้วยชวนจิตอันเกิดในลำดับแห่งมโนทวารารมณ์ติดต่อกันเป็นลำดับไป โดยมีภวังคจิตคั่นไม่มากนัก

ปฐมฌานลาภีบุคคล จะต้องเข้าปฐมฌานบ่อย ๆ จนชำนาญในวสีภาวะทั้ง ๕ ก็ให้เห็นโทษของวิตก จึงประสงค์จะละวิตกอันเป็นสิ่งที่หยาบนั้นเสีย เพื่อให้ถึงทุติยฌานซึ่งประณีตกว่า ต้องเริ่มเพ่งปฏิภาคนิมิต ที่ตนเคยได้นั้นแล้ว กระทำให้เป็นอารมณ์อย่างแนบแน่นแน่วแน่ในดวงใจ จนกระทั่งทุติยฌานจิตเกิดขึ้น ฌานลาภีบุคคลปรารถนาจะเจริญให้ถึงตติยฌาน จตุตถฌานและปัญจฌาน ก็จะต้องปฏิบัติให้เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ ตามลำดับฌาน จะข้ามไปลัดไม่ได้

แต่ถ้ารูปาวจรปฐมฌานยังไม่เกิดต้องบำเพ็ญอุปปนาโกสล ๑๐ ประการให้เกิดขึ้นในสันดานของตนให้บริบูรณ์ คือ

๑) วตฺถุวิสทกิริยตา ชำระร่างกายและเครื่องนุ่งห่มให้สะอาดปัดกวาดเช็ดถูเครื่องใช้ต่าง ๆ ให้สะอาด และจัดวางไว้ให้เป็นระเบียบ

๒) อินทริยสมตตปฏิบัติปาหนตา กระทำอินทริย์ให้เสมอกัน สัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิ โดยมีสติที่ต้องกระทำให้มาก เพื่อรักษาอินทริย์ให้เสมอกัน

๓) นิमितตกุสลตา มีความฉลาดในการรักษานิมิต และทำให้สมาธิเจริญขึ้น

๔) จิตตปคฺคโห ยกจิตขึ้นในกาลที่ควรยกคือขณะที่จิตที่ถ้อยจากอารมณ์กรรมฐานเนื่องจากปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ขณะนั้นควรยกจิตด้วยอุบธรรมัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ

^{๒๙} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์), “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีศาสนพุทธศาสนิกชน”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓๙.

สัมโพชฌงค์ ให้เจริญขึ้น

๕) จิตตนิคคโห ข่มจิตไว้ในกาที่ควรข่ม คือ ขณะใดรู้สึกว่ จิตใจฟุ้งซ่าน เนื่อง จากอัมมวิจยะ วริยะ ปิติสัมโพชฌงค์ ขณะนั้นควรข่มจิตไว้ด้วยอบรมปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา สัมโพชฌงค์ให้เจริญขึ้น

๖) จิตตสมปทิส เวลาใดรู้สึกเบื่อหน่ายในการเจริญกรรมฐาน เวลานั้นควรปลูกความ เชื่อ ความเลื่อมใสในการเจริญกรรมฐาน ด้วยระลึกถึงสังเวคธรรม ๘ ประการให้เกิดความสดสังเวช ในสังขาร และระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย อันหาได้ยาก

๗) จิตตมชตตูปะโกโข เวลาใดจิตจไม่มีการท้อถอยและไม่ฟุ้งซ่านเบื่อหน่ายในการ เจริญกรรมฐาน เวลานั้น ควรระครองจิตไว้ให้เพ่งเฉยอยู่เฉพาะในกรรมฐานนั้น ไม่ต้องยกจิต ข่มจิต และทำจิตให้ร่าเริงแต่อย่างหนึ่งอย่างใด

๘) อสมาหิตบุคคลปริชชนิ เว้นจากบุคคลที่มีจิตไม่สงบ มีความประพฤติเหลวและ หละ ไม่มั่นคงในการทำงาน ท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่าง ๆ

๙) สมาหิตบุคคลเสวนิ คบหากับผู้มีความประพฤติมั่นคง เป็นหลักเป็นฐาน

๑๐) ตทิมุตติ น้อมใจอยู่แต่ในเรื่องราว สมภาิ มีความเพียรเพ่งอยู่ในปฏิภาคนิมิตที่ จะเป็นปัจจัยให้เข้าถึงอัปปนาฌานอยู่เสมอ ๆ

เมื่อผู้ปฏิบัติหมั่นประกอบโดยนัยดังกล่าวมาอย่างนี้อยู่ มโนทวาราวชชนะ ซึ่งมีนิมิต เป็นอารมณ์ ตัดภวังค์แล้วก็เกิดขึ้นขณะที่ควรกล่าวว่า อัปปนา จักเกิดขึ้นในบัดนี้ ก็เมื่อมโนทวาราวช ชนะนั้นดับไป บรรดาวชชนะทั้งหลาย ๔ หรือ ๕ ดวง ยึดเอาอารมณ์นั้นนั้นแลแล่นไป ซึ่งขณะดวง แรกชื่อ บริกรรม ที่ ๒ ชื่ออุปจาระ ที่ ๓ ชื่อ อนุโลม ที่ ๔ ชื่อ โคตรภู ที่ ๕ ชื่ออัปปนาจิต อีกอย่างหนึ่ง ดวงแรกเรียกว่าบริกรรมและอุปจาระ ที่ ๒ เรียกอนุโลม ที่ ๓ เรียกว่า โคตรภู ที่ ๔ เรียกว่า อัปปนา จิต จจริงอยู่ ขณะดวงที่ ๔ เท่านั้น บางทีที่ ๕ ย่อมเป็นไปไม่ถึงดวงที่ ๖ หรือที่ ๗ เพราะอาสันนภวังค์ ตกไป

๒.๓.๕ เรียนรู้การเจริญวิปัสสนา ๒ แบบ

๑) แบบเจริญวิปัสสนามีสมณะนำ คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วย อำนาจแห่งความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า ด้วยอำนาจแห่งความเป็นผู้พิจารณาเห็น ความสละคืนหายใจออก เป็นสมณะ ความที่จิตพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้นโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตาเป็นวิปัสสนา สมณะมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง

๒) แบบเจริญสมณะมีวิปัสสนานำ คือ สภาวะที่จิตพิจารณาเห็นเวทนา ฯลฯ วิญญาณ ฯลฯ พิจารณาเห็นขราโดยความไม่เที่ยง...โดยความเป็นทุกข์...โดยความเป็นอนัตตาชื่อว่า เป็น วิปัสสนา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวานานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็น เอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน จัดเป็นสมณะ วิปัสสนามีก่อน สมณะมีภายหลัง^{๓๐}

^{๓๐} อ้างใน พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร), “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติ ภาวนา เฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๔.

๒.๓.๖ เรียนรู้ขั้นตอนของการปฏิบัติ

๑) คณนายนัย การนับเพื่อทราบความสั้นยาวของลมหายใจ หรือควบคุมการหายใจ อย่างมีระยะ มีเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด เป็นการนับลมหายใจเข้า-ออก เป็นหมวด ๆ มีได้ในอานาปานสติขั้นที่ ๑-๒-๓

๒) อนุพัณณนายนัย การติดตามลมหายใจอย่างละเอียด ด้วยสติที่ส่งไปตามอย่างไม่ทิ้งระยะว่าง โดยไม่ต้องนับ ไม่ต้องกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดเป็นต้น มีได้ในอานาปานสติขั้นที่ ๓

๓) ผุสนนายนัย การกำหนดรู้ที่ลมกระทบแต่เพียงแห่งใดแห่งหนึ่ง เพียงจุดเดียว ขณะกำหนดรู้ เพื่อการเกิดขึ้นแห่งอุคคหนิมิต ณ ที่นั้น ตามคณนายนัย และอนุพัณณนายนัย หมายความว่า ขณะที่นับลมและตามลมอยู่นั้น มีความรู้ที่อยู่ลมกระทบ มีได้ในอานาปานสติขั้นที่ ๔

๔) ฐปนนายนัย การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยอนุพัณณากับผุสนนายนัยที่เป็นไปอยู่นั้น ความแน่นแฟ้น มั่นคงแห่งการกำหนด ที่พื้นฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งอุคคหนิมิตนั้น จนกระทั่งเปลี่ยนรูปเป็นปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้นอย่างชัดเจน มั่นคง แน่นแฟ้น เพื่อเป็นที่หน่วงให้เกิดอัปนาสมาธิ หรือ ฌานต่อไป ฐปนนายนัยจึงหมายถึงเอาอัปนา มีได้ในอานาปานสติขั้นที่ ๔

๕) สลลัक्षणนายนัย กำหนดได้ชัดคือ กำหนดขั้นที่ ๕ ได้ชัดทันปัจจุบัน พิจารณานามรูปตามทางของวิปัสสนาเพื่อความเห็นแจ้งลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยเฉพาะ

๖) วิวัฏฏนายนัย วิธีปฏิบัติให้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการเข้ารวมกัน อาการตัดกิเลสของมรรคนับตั้งแต่ขั้นวิราคะเป็นต้น ไปจนกระทั่งถึงขณะแห่งมรรค ได้แก่ มรรค ๔ มีโสดาปัตติมรรคเป็นต้น ย่อมมีในจุดทุกะทั้ง ๔ ขั้นใดขั้นหนึ่ง

๗) ปาริสุทธินัย การบรรลุผลของการตัดกิเลส ที่เรียกโดยตรงว่า วิมุตติ ในขั้นที่เป็นสมุจเฉทวิมุตติ วิธีปฏิบัติต่อจากมรรค ได้แก่ ผล ๔ มีโสดาปัตติผลเป็นต้น วิธีปฏิบัติหลังจากเกิดแล้ว ได้แก่ ปัจจเวกขณญาณ

๘) เตสัง ปฏิปัสสนนายนัย ได้แก่ ญาณเป็นเครื่องพิจารณาในความสิ้นไปแห่งกิเลส และผลแห่งความสิ้นไปแห่งกิเลส ที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นการพิจารณาผลอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

สรุปว่า หลักการเจริญอานาปานสติภาวนา จะต้องเริ่มต้นด้วยศึกษาให้รู้วิธีการหรือขั้นตอนปฏิบัติเบื้องต้น คือ การเรียนนิมิต จนถึงวิธีกำหนดลมทั้ง ๘ ขั้นตอน โดยสามารถปรับเปลี่ยนสภาวะให้เกิดวิปัสสนาได้อย่างเต็มที่ และมีความเจริญก้าวหน้าในอานาปานสติภาวนา ยิ่ง ๆ ขึ้น ทั้งนี้ต้องอาศัยการลองผิดลองถูก จนเกิดความชำนาญในวิถีแห่งอานาปานสติภาวนานี้ ก็จะทำให้เข้าถึงจุดหมายปลายทาง คือ มรรค ผล และนิพพานได้^{๓๑}

๒.๔ จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของอานาปานสติสมาธิ

จุดมุ่งหมายและประโยชน์ในการเจริญอานาปานสติสมาธิ ปรากฏตาม พุทธพจน์ที่ยกมา กล่าวแล้วนั้น ย่อมมีประโยชน์รองรับจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติดังนี้

^{๓๑} อ่างใน พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์), “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนา เฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”, หน้า ๑๔๖.

๒.๔.๑ ประโยชน์สำหรับเป็นปัจจัยให้ปัญญาละกิเลส

ความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้อย่างถูกต้อง หรือพูดตามศัพท์ว่าความมุ่งหมายของสัมมาสมาธินั้นเป็นที่ชัดเจนดังได้กล่าวมาแล้วบ่อยๆ ดังบาลีที่เคยอ้างแล้วว่า “สมาธิเพื่ออรรถคือ ยถาภูตญาณทัสสนะ (สมาธิเพื่อจุดหมายคือการรู้เห็นตามเป็นจริง)” บ้าง “สมาธิมียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอรรถเป็นอานิสงส์ (ความมุ่งหมายและผลสนองที่พึงประสงค์ของสมาธิ คือการรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง)” บ้าง “จิตวิสุทธิเพียง ‘มีทิววิสุทธิเป็นอรรถ (การบำเพ็ญสมาธิให้จิตบริสุทธิ์ มีจุดหมายอยู่แค่จะทำความเข้าใจให้ถูกต้องบริสุทธิ์)’” บ้าง และอาจจะอ้างพุทธพจน์ต่อไปนี้มาสนับสนุนด้วย “สมาธิที่ศีลบ่มรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, ปัญญาที่สมาธิบ่มรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, จิตที่ปัญญาบ่มรอบแล้วย่อมหลุดพ้นโดยชอบเที่ยวจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะภวาสวะ อวิชชาสวะ”^{๓๒}

ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิดยถาภูตญาณทัสสนะ ดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด

๒.๔.๒ ประโยชน์ในการระงับกิเลสทั้งหลายชั่วคราว

มีพุทธพจน์ระบุประโยชน์ในการเจริญอานาปานสติว่าจักช่วยละอกุศลวิตกทั้งหลายได้ด้วย ดังที่ตรัสว่า “เมื่อเธอทั้งหลายเข้าไปตั้งอานาปานสติไว้เฉพาะหน้าในภายใน ธรรมเป็นที่นอนมาแห่งวิตกทั้งหลายในภายนอก อันเป็นไปใน ฝักฝ่ายแห่ง ความคับแค้น ย่อมไม่มี”^{๓๓} หรือ “พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก”^{๓๔} ดังนี้ เป็นต้น

ประโยชน์ที่รองลงมาในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือการบรรลุมรรคที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทไม่เด็ดขาดกล่าวคือหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิ กด ช่ม หรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่า วิกขัมภนวิมุตติ^{๓๕}

๒.๔.๓ ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ

อานาปานสติสมาธิมีประโยชน์แก่สุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ โดยทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิมมิล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิรวรณ เช่น อ่อนไหว ติดใจหลงใหลง่าย หรือหยาบ กระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด ภูวาม ภูนวาย จุ้นจ้าน สอดแสบ ลูกลึกลอน หรือหงอยเหงา เศร้าซึม หรือขี้หวาดขี้ระแวง ลังเล) เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดยับยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทัน

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๗๙๐.

^{๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒-๒๓/๒๒.

^{๓๔} อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๑/๔๒๘.

^{๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๓๓-๘๓๔.

พฤติกรรมทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิดและ ภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็น ความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อ พิชเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย^{๓๖}

๒.๔.๔ ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

ประโยชน์ของอานาปานสติที่ใช้ในชีวิตประจำวันว่า ๑) ช่วยทำให้จิตใจอ่อนคลาย หาย เครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อน กาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่นบางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่ จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรจะทำเหมือนดังเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกใน เวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระ อรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำ เรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิวาสธรรมสุขวิหาร ๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่า เรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่ว่าสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็น กัมมณียะ หรือกรรมนิย แปลว่าควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การ ใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่ ๑) มา ช่วยเสริมก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก ๒) ช่วยเสริมสุขภาพและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัย กันและมีอิทธิพลต่อกัน บุคคลทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่มมัว เสีย กำลังใจก็ยิ่งทำให้โรคทางกายทรุดหนักลง แม้ในเวลาที่ยังป่วยเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้า เสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มิมีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็น อิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย^{๓๗}

๒.๔.๕ อานิสงส์ของอานาปานสติ

อานิสงส์ของอานาปานสติที่ถึงความเป็นอัปนาสมาธิดังนี้ ทำให้จิตใจสงบ ประณีต เป็น สุข กำจัดอกุศลวิตกทั้งหลายที่ทำให้จิตฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ได้ เป็นมูลเป็นปัจจัยให้วิชาและ วิมุตติบริบูรณ์ ดังที่ตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุอบรมแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้ บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันภิกษุเจริญแล้วทำให้ มากแล้วย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญ แล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”^{๓๘}

ทำให้รู้อายุสังขารว่าจะดับลงเมื่อไร และรู้การที่จะปรินิพพาน ดังพระเถระรูปหนึ่งที่อยู่ ณ จิตตลบรรพตวิหาร กล่าวกับภิกษุสงฆ์ว่าจะปรินิพพานในขณะจงกรมถึงรอยขีดที่ท่านขีดไว้ที่พื้นนั้น ครั้นท่านจงกรมถึงรอยขีดก็ปรินิพพานแล้ว^{๓๙}

ส่วนอานิสงส์อื่น ๆ ที่ไม่ได้กล่าวไว้ ก็พึงทราบว่าย่อมได้อานิสงส์อย่างที่ผู้บำเพ็ญสมาธิ ถึงอัปนาสมาธิควรได้รับนั้นแหละ เช่น ชมนิเวรณทั้งหลายได้ หรือหลังตายแล้วย่อมมีพรหมโลกเป็นที่

^{๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๓๔.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน หน้า ๘๓๔-๘๓๕

^{๓๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๗/๑๒๒.

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓/๖.

ไป ดังนี้เป็นต้น

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของอานาปานสติว่า สามารถตัดเสียซึ่งวิตก มีกามวิตกเป็นต้นเพราะเป็นธรรม อันละเอียดและประณีต เป็นธรรมเครื่อง พักอยู่อันละมุนละไม และเป็นสุข เจริญให้มากทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์เมื่อสติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ เมื่อบุคคลยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์แล้วย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ ผู้ที่ได้สำเร็จรหัตตผล โดยอาศัยการเจริญอานาปานสติกรรมฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่า จะอยู่ไปได้เท่าไร และสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย หลับเป็นสุขไม่ตื่นรน ตื่นก็เป็นสุข คือ มีใจเบิกบาน มีร่างกายสงบเรียบร้อย มีหิริโอตตปัทปะ น่ารักมีเมตตา มีอหิงสา มีอัธยาศัยประณีต เป็นที่รักของคนทั้งหลาย ถ้ายังไม่ได้สำเร็จมรรคผลนิพพาน เมื่อแตกตายทำลายขันธ ก็มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปเป็นเบื้องหน้า^{๔๐}

พุทธทาสภิกขุได้กล่าวถึงข้อดีของอานาปานสติสมาธิว่ามีอยู่หลายประการ ซึ่งมีข้อ น่าสนใจดังต่อไปนี้

๑) อานาปานสติสมาธิ ได้ผลทันทีเมื่อเริ่มปฏิบัติ ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิเป็นขั้นตอนชัดเจน คือ ผ่อนคลาย จิตสงบสบาย ทำให้กุศลธรรมระงับ และ ส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้น อานาปานสติจึงเป็นระบบลัดที่ลัด ประหยัด สามารถ วัดได้และสามารถประยุกต์ใช้ได้ตามความสามารถของบุคคล

๒) อานาปานสติสมาธิ ให้ผลดีแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับ การพักผ่อนอย่างดี ระบบการหายใจที่ปรับให้ราบเรียบเสมอ ประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานก็ช่วยให้ดียิ่งขึ้นเมื่อกายผ่อนคลาย ใจก็สงบสบาย ทำให้จิตมีความสามารถมีสมรรถนะ จิตสามารถทำหน้าที่ทางจิตได้ดียิ่งขึ้น และยังส่งเสริมภาวะทางร่างกายให้ดียิ่งด้วย

๓) อานาปานสติสมาธิเป็นสติปัฏฐานที่แท้จริง เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ คือเมื่อทำอานาปานสติครบทั้ง ๑๖ ขั้นแล้ว โพชฌงค์ก็สมบูรณ์ วิชาและวิมุตติก็สมบูรณ์ ดังนั้นเมื่อทำอานาปานสติ ๔ หมวด หมวดละ ๔ ขั้น เป็น ๑๖ ขั้นแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็จะสมบูรณ์

๔) อานาปานสติสมาธิ เป็นสัญญาที่ดีที่สุด คือเป็นเครื่องกำหนดหมายที่ดีที่สุด ทำให้ก้าวหน้าบรรลุนิพพานได้อันเป็นความสงบของชีวิตระดับสูงสุด^{๔๑}

๒.๕ สรุปท้ายบท

อานาปานัสสติสูตรมีปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระพุทธเจ้าตรัสการเจริญอานาปานสติไว้ ๑๖ ขั้น อานาปานัสสติสูตรเป็นพระสูตรว่าด้วยการเจริญกรรมฐานที่กำหนดลมหายใจเข้าออก จัดเป็นพระสูตรที่มีชื่อเสียงรู้จักกันดีสำหรับพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย พระสูตรนี้อยู่ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ เป็นพระสูตรขนาดกลาง โดยย่อแบ่งเป็น ๓ ตอน คือ ตอนว่าด้วยระบุดุสสันดานที่และบุคคล ตอนว่าด้วยผลของการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา

^{๔๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ป.ธ.๙), **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก ๒๕๕๖), หน้า ๗๙- ๘๐.

^{๔๑} อ้างในสร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์, “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาวิชาคลินิก, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓), หน้า ๒๐.

และตอนว่าด้วยขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลแห่งอานาปานสติภาวนา

อานาปานสติภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขพร้อมใจพร้อมด้วยความเพียร สติและสมาธิโดยการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก “อานาปานสติ” แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ส่วน “อานาปานสติภาวนา” แปลว่า การอบรมจิตโดยมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

หลักการเจริญอานาปานสติภาวนา จะต้องเริ่มต้นด้วยศึกษาให้รู้วิธีการหรือขั้นตอนปฏิบัติเบื้องต้น คือ การเรียนนิมิต จนถึงวิธีกำหนดลมทั้ง ๘ ขั้นตอน โดยสามารถปรับเปลี่ยนสภาวะให้เกิดวิปัสสนาได้อย่างเต็มที่ และมีความเจริญก้าวหน้าในอานาปานสติภาวนายิ่ง ๆ ขึ้น ทั้งนี้ต้องอาศัยการลองผิดลองถูก จนเกิดความชำนาญในวิถีแห่งอานาปานสติภาวนานี้ ก็จะทำให้เข้าถึงจุดหมายปลายทาง คือ มรรค ผล และนิพพานได้

อานาปานสติภาวนามีประโยชน์สังฆารขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าระงับจิตสังฆารขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้จิตขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ทำจิตใจเราจึงขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าตั้งจิตมั่นขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักปล่อยจิตขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักพิจารณาความไม่เที่ยงขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักพิจารณาเพื่อสละกิเลสขณะหายใจเข้าและออก เป็นต้น ฉะนั้นนักผู้พิจารณาตั้งที่ยกมาข้างต้นนี้ย่อมได้ชื่อว่า ผู้เจริญอานาปานสติซึ่งพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า เป็นผู้มั่งผลแห่งกุศลมาก และมีอานิสงส์มาก

อานาปานสติที่ทรงเจริญในวาระก่อนตรัสรู้นั้นเป็นทางเริ่มต้นหรือเป็นปัจจัยให้ทรงค้นพบอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหนทางแห่งการตรัสรู้อริยสัจ ๔ นั้นในที่สุด ไม่เพียงเข้าใจว่าตรัสรู้ในอานาปานสติภาวนาอย่างเดียว ก็ตรัสรู้ได้โดยไม่ต้องบำเพ็ญวิปัสสนาภาวนา เป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาสำเร็จได้ด้วยวิปัสสนาภาวนา คือการอบรมปัญญาที่มีสมาธินั้นเป็นบาทฐาน

อานาปานสติภาวนา มีประโยชน์และอานิสงส์มากมาย ตั้งแต่เป็นเครื่องช่วยให้จิตใจอ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยังหลุดจากความกตัญญูวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนคลาย ให้ใจสบายและมีความสุข อานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) อย่างสมบูรณ์แบบได้ฌานสมาบัติ ใช้เป็นที่พักผ่อนคลายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิวาสธรรมสุขวิหาร เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง ตลอดจนเป็นหนทางแห่งวิชาและวิมุตติ

บทที่ ๓

สภาวะวิปัสสนาญาณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การศึกษาสภาวะวิปัสสนาญาณในคัมภีร์พุทธศาสนา เป็นการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องของความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้งในรูปนาม และเข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงว่าเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นเอง เป็นเอง ตั้งอยู่ตามสภาพของกฎไตรลักษณ์ อันเป็นทางนำไปสู่ความหมดจดทางจิตวิญญาณ ผู้ศึกษาจึงได้กำหนดประเด็นในการศึกษาไว้ดังต่อไปนี้

- ๓.๑ ความหมายของสภาวะวิปัสสนาญาณ
- ๓.๒ การจำแนกวิปัสสนาญาณ
- ๓.๓ บ่อเกิดของวิปัสสนาญาณ
- ๓.๔ กระบวนการของความรู้แบบวิปัสสนาญาณ
- ๓.๕ จุดมุ่งหมายการบรรลุวิปัสสนาญาณ
- ๓.๖ บทสรุป

๓.๑ ความหมายของสภาวะวิปัสสนาญาณ

ในการศึกษาครั้งนี้ จะศึกษาความหมายของสภาวะวิปัสสนาญาณ และองค์ความรู้ของวิปัสสนาญาณ ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญ เพื่อให้การทำความเข้าใจต่อสิ่งที่ศึกษาเป็นไปได้อย่างถูกต้องของการศึกษา

ในพระไตรปิฎก ที่มกนิคคชาดกมีความเกี่ยวข้องกับวิปัสสนาญาณว่า วิปัสสนาญาณ คือ การน้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ รู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘กายของเรานี้คัมภีร์เป็นรูปร่าง ประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ เกิดจากปิตามารดา เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเพ้น มีอันแตกกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณของเราอาศัยและเนื่องอยู่ในกายนี้’^๑

ส่วนอรรถกถากล่าวว่า วิปัสสนาญาณ ชื่อว่า ญาณทัสสนะ มรรคญาณ ชื่อว่า ญาณทัสสนะ ผลญาณ ชื่อว่า ญาณทัสสนะ ปัจจเวกขณญาณ ชื่อว่า ญาณทัสสนะ^๒

๓.๑.๑ ความหมายของสภาวะ

พระมหาสมปอง กล่าวความหมายของสภาวะไว้ว่า “สภาวะ แปลว่า สภาวะ, สภาพ, ลักษณะ, ประกटิธรรมดา มีความหมายอย่างเดียวกัน วิเคราะห์ว่า (ส+ภู สดุดาย+อ) สภาวะ, สภาพ, ลักษณะ, ธรรมชาติ ภาวนา ภาโว ความมีความเป็น ชื่อว่า ภาวะ (วุทธิ อุ เป็น โอ, อาเทศ โอ เป็น อว) สส

^๑ ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๘.

^๒ ม.ม.อ. (ไทย) ๑๘/๑/๒/-/๖๔.

อตฺตโน, สนฺโต วา สวิขมาโน ภาโว สภาโว ความมีอยู่หรือความเป็นของตน ชื่อว่าสภาวะ (ส+ภาว). เช่น อยู่ สภาโว อยู่ นียโม นี่เป็นสภาพ นี่เป็นความนิยม”^๓

คัมภีร์วิสุทธิมรรค ให้ความหมายของสภาวะว่า ความเป็นของมันเอง ว่า “คำว่า สภาว ภาวโต วฏฺฐเปติ กำหนดดูตามความที่มันเป็นของมันเอง” ดังนี้ หมายถึง ความเป็นของมันเองคือ ความไม่สาธารณะแก่สิ่งอื่น ความเป็นตัวของตัว ได้แก่ ความขึ้นพองของอสุภะนั้น อันใด พึงมนสิการ โดยความเป็นสภาวะอันนั้น อธิบายว่า พึงกำหนดโดยภาวะของตน โดยรสของตนอย่างนี้ คือความอัด ความขึ้นพอง (ของซากศพ)”^๔

ดังนั้น สภาวะ จึงหมายถึงความเป็น สภาวะ ลักษณะ ภาวะที่เป็นลักษณะเฉพาะตนของสิ่งนั้น

๓.๑.๒ ความหมายของวิปัสสนาญาณ

วิปัสสนาญาณ เป็นธรรมลำดับที่ ๑ ในวิชา ๘ หมายถึงปัญญาพิจารณาเห็นความจริงของรูปนามหรือขันธ ๕ มีปรากฏพระไตรปิฎก คัมภีร์ที่ขนิณายาว

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุย่อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ รู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘กายของเราเนื่อกันเป็นรูปร่าง ประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ เกิดจากปิตามารดา เจริญวัยเพราะข้าวสุก และขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเพ้น มีอันแตกกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณของเราอาศัยและเนื่องอยู่ในกาย นี้’ ฉะนั้น ข้อนี้จัดเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ซึ่งดีกว่า และประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ช้อก่อน ๆ^๕

คำว่า วิปัสสนา ตามคัมภีร์ไวยากรณ์บาลีมูลกัจจายนสูตร มาจาก วิ+ทิส+ยุ แปลงทิส เป็น ปสฺส แปลง ยุ เป็น อน ลง อา อิตฺติโชตกปัจจัย วิเคราะห์ความหมายของคำได้ว่า “อนิจจาทิวเสน วิวิธกาเรน ปสฺสตีติ วิปัสสนา อนิจจานุปัสสนาติกา ภาวนาปญญา”^๖ แปลว่า “ธรรมชาติ ที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะอรรถว่า เห็นสังขารธรรม โดยอาการต่าง ๆ ด้วยอำนาจ อนิจจลักษณะ เป็นต้น ได้แก่ ภาวนาปญญา มีอนิจจานุปัสสนาเป็นต้น.”^๗ หรือวิเคราะห์ว่า “วิวิธ อนิจจาทิกัง สงฺขารेषุ ปสฺสตีติ วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาที่เห็นสภาวะต่าง ๆ มีอนิจจลักษณะเป็นต้นในสังขาร”^๘

^๓ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๓๙-๒๔๐.

^๔ สมเด็จพระพุทธาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๓๒๓.

^๕ ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๗.

^๖ พระมหาชัยศิลป์ พุทธิวิริโย, ศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยสมุปบาทอันเป็นภูมิวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๑.

^๗ พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน ป.ธ.๙), อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล, (กาญจนบุรี: ม.ป.ท., ๒๕๕๐), หน้า ๑๘๐.

^๘ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๖๑๗.

อีกแบบหนึ่ง คำว่า วิปัสสนา แยกเป็น ๒ บท คือ วิ+ปัสสนา วิ แปลว่า พิเศษหรือวิเศษ ปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้ง เมื่อรวมทั้งสองบทเข้าด้วยกัน แปลว่า ความเห็นแจ้งแบบพิเศษ ดังมีวิเคราะห์ศัพท์ว่า วิเสสน ปัสสตีติ = วิปัสสนา ธรรมชาติโดยอมเห็นแจ้งเป็นพิเศษ เพราะเหตุนี้ ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา^๙

ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ปฏิสัมภิตามรรค ให้ความหมายไว้ว่า “ชื่อว่า วิปัสสนาเพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นลมหายใจเข้ายาว โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นลมหายใจออกยาว โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา”^{๑๐}

ในพระอภิธรรมปิฎก ได้อธิบายความหมายของ วิปัสสนา ตามในกามาวจรกุศลจิต และโลกุตตรกุศลจิต วิปัสสนาในกามาวจรกุศลคือ ปัญญาในธรรมอันเป็นกุศล มีใจความว่า

ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมายความ เข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ปัญญาความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือน ศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทับ ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจย สัมมาทิสฺส ในสมัยนั้นอันใด นี้ชื่อว่า วิปัสสนา ในสมัยนั้น^{๑๑}

วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริง ในสภาวะความเป็นเองของสังขาร คือ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ได้แก่ รู้เห็นแจ้งชัดว่าสิ่งใดไม่เที่ยง เกิดแล้วดับไป สิ่งนั้นเป็นทุกข์ทน ยากจริง สิ่งใดเป็นทุกข์ ทนยาก สิ่งนั้นเป็นอนัตตา มิใช่ตัวมิใช่ตนจริง สิ่งใดเป็นอนัตตา มิใช่ตัวมิใช่ตน สิ่งนั้น ไม่ควรจะถือว่าของเราด้วยตนหาไม่ควรจะถือว่าเราด้วยมานะ ไม่ควรจะถือว่าตัวตนด้วยทิฐิจริง เพราะว่าเราตัวตนไม่มี^{๑๒}

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายว่า “ลักษณะแห่งตัววิปัสสนาหรือความเห็นแจ้งนั้นคือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะเห็นเต็มไปด้วยในภพทั้งสาม เป็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป ๆ จนเห็นว่าเต็มไปด้วยความน่ากลัว น่าเบื่อหน่าย ไม่มีอะไรน่าเอา ไม่น่าเป็น ลักษณะเหล่านี้คือลักษณะที่ปรากฏในวิปัสสนา”^{๑๓}

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามสิ่ง

^๙ กองทุนพิมพ์หนังสือท่านมหาสี สยาดอ (โสภณมหาเถร), วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๗๖.

^{๑๐} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๓/๒๘๗.

^{๑๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๗๐/๓๖.

^{๑๒} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, คู่มือนักธรรมชั้นเอก, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย), หน้า ๕๓.

^{๑๓} พุทธทาสภิกขุ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุนทรสาสน์, ๒๕๓๖), หน้า ๒๒๙.

เหล่าน้ำมันเป็นของมันเอง รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้^{๑๔} วิปัสสนา ยังหมายถึงวิธีหรือกระบวนการที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง หมายความว่า เป็นตัวการของการปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดในสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะที่แท้ของมัน ความรู้ความเข้าใจถูกต้องจะเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ในระหว่างที่ปฏิบัติวิปัสสนา ความรู้ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เรียกว่า ญาณ โดยเฉพาะวิปัสสนาญาณทั้ง ๔ ที่เป็นญาณอันนับเนื่องในวิปัสสนา คือ เป็นความรู้ที่เกิดจากการเห็นในสภาวะตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย^{๑๕}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้อธิบายความหมายไว้ว่า “คำว่า ญาณ หมายถึง วิปัสสนาญาณ ทราบว่า เมื่อโยคินนั่งกำลังเทียบเคียงไตรตรองรูปธรรมและอรูปธรรม (รูปและนาม) ทั้งหลายอยู่ ญาณ ซึ่งมีกระแสปราดเปรี้ยวแหลมคม แก่กล้า ชัดแจ้ง ก็เกิดขึ้น ประดุจดั่งวชิระของพระอินทร์ที่ทรงชัศออกไป”^{๑๖}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือ พุทธธรรม เกี่ยวกับ ญาณ ว่า ญาณ คือ ความรู้ ความหยั่งรู้ เป็นปัญญาที่ออกมาเป็นเรื่อง ๆ เช่น กัมมัสสกตาญาณ ความหยั่งรู้ภาวะที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน อดีตังสญาณ ปรีชาหยั่งรู้ส่วนอดีต สัจจานุโลมิกญาณ ความหยั่งรู้สอดคล้องกับสัจจะ ฐานาฐานญาณ ปรีชาหยั่งรู้การณที่เป็นไปได้และเป็นไปไม่ได้ นานาธมุตติกญาณ ปรีชาหยั่งรู้ธรรมาศัยแนวโน้มความเชื่อความสนใจของสัตว์ที่แตกต่างกันเป็นต้น ญาณ คือ ความรู้ บริสุทธิ์ที่ลึกลับส่องสว่างแจ้งขึ้น มองเห็นตามสภาวะของสิ่งนั้น ๆ หรือเรื่องนั้น ๆ แม้ว่าญาณจะมีหลายระดับ บางที่เป็นความรู้ผิด บางที่เป็นความรู้บางส่วน ไม่สมบูรณ์ แต่ก็เรียกได้ว่า เป็นความรู้ที่บริสุทธิ์ หรือ ความรู้ล้วน ๆ เพราะยังไม่มีความรู้สึกรู้ตัวตน หรือความยึดถือเป็นของตนเข้าไปจับ บางครั้งญาณเกิดขึ้นโดยอาศัยความคิดเหตุผล แต่ญาณนั้นเป็นอิสระจากความคิดเหตุผล คือไม่ต้องต่อความคิดเหตุผล แต่ออกไปสัมพันธ์กับตัวสภาวะที่เป็นอยู่จริง^{๑๗}

แนบ มหานิรานนท์ กล่าวว่า “วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญา มีปัญญาชนิดหนึ่งที่ชื่อว่า ปัญญา ปัญญาที่รู้ ว่า นามรูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่มีสาระ ไม่มีแก่นสารไม่มีตัวตน รู้อย่างนี้ อันใดอันหนึ่งก็แล้วแต่ปัญญาที่รู้ อย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนา”^{๑๘}

ญาณ เป็นความรู้ระดับสุดยอดของปัญญามนุษย์ และเป็นผลสำเร็จสำคัญของมนุษย์ ญาณไม่ว่าจะเป็นโลกียญาณหรือ โลกุตตรญาณ เป็นส่วนผลักดันสำคัญให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในอารยธรรมของมนุษยชาติ ญาณที่ยิ่งใหญ่สุดเรียกชื่อเฉพาะว่า โพธิ หรือโพธิญาณ แปลกันว่า ความ

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๐๖.

^{๑๕} ชอุ่ม ทศสิน, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์บทบาทของปัญญาในพุทธปรัชญา”, **วิทยานพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๒๑-๒๒.

^{๑๖} พระพุทธโฆสะ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๒๖.

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๔๙-๕๐.

^{๑๘} แนบ มหานิรานนท์, **การแนะนำแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาวิสุทธิ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒.

ตรัสรู้ พระพุทธเจ้าทรงบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ จึงทำให้เกิดพระพุทธศาสนา เป็นดวงตาใหญ่ของโลก^{๑๙}

ดังนั้น ความหมายของสภาวะวิปัสสนาญาณ จึงหมายถึง ภาวะที่เป็นลักษณะเฉพาะตนของ ปัญญาที่เห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่า ภาวะลักษณะเฉพาะของปัญญาที่เกิด ความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามสิ่งเหล่านั้น มันเป็นของมันเอง รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง เช่น สภาวะของกังคญาณ ก็คือ ภาวะที่เป็นลักษณะเฉพาะของตน ของกังคญาณ มีสภาวะที่ปัญญาเห็นความดับไปรวดเร็วเป็นต้น

๓.๒ การจำแนกวิปัสสนาญาณ

วิปัสสนาญาณท่านได้จำแนกไว้ในคัมภีร์ต่าง ๆ มีลักษณะแตกต่างกันไปทั้งชื่อเรียกและ ระดับของวิปัสสนาญาณ ดังจะยกมาแสดงดังนี้

๓.๒.๑ วิปัสสนาญาณในปฐกัมมัฏฐาน

พระสารีบุตรเถระ อัครมหาสาวก ได้กล่าวถึงญาณ ๑๔ ไว้ในคัมภีร์ปฐกัมมัฏฐานตามลำดับ ดังนี้

- ๑) สุตมยญาณ ญาณเกิดจากการเรียนรู้ได้ยินได้ฟัง
- ๒) สีสมยญาณ ญาณเกิดจากความสำรวมระวังในศีล
- ๓) สมาธิภาวนามยญาณ ญาณเกิดจากการบำเพ็ญสมาธิ
- ๔) ธัมมฐิติญาณ ญาณกำหนดรู้ความตั้งอยู่ด้วยธรรมเป็นปัจจัย
- ๕) สัมมสนญาณ ญาณกำหนดรู้โดยไตรลักษณ์
- ๖) อุทยัพพยานูปัสสนาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการเห็นเนื่อง ๆ ซึ่งความเกิดและความดับ
- ๗) กังคานุปัสสนาญาณ ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ซึ่งความดับ
- ๘) อาทีนญาณ ญาณกำหนดรู้โทษของนามและรูป
- ๙) สังขารูปেকชาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความวางเฉย
- ๑๐) โคตรภูญาณ ญาณข้ามโคตรปุณฺณ
- ๑๑) มัคคญาณ ญาณในอริยมรรค
- ๑๒) ผลญาณ ญาณในอริยผล
- ๑๓) วิมุตติญาณ ญาณกำหนดรู้ความหลุดพ้น
- ๑๔) ปัจจเวกขณญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยสำรวจทบทวน^{๒๐}

^{๑๙} แนบ มหานิราจนาถ, การแนะนำแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาวิสุทธิ ๗, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓), หน้า ๕๔.

^{๒๐} อ้างใน วิสุทธิ ญาณ นิเทศ ตำราคู่มือวิปัสสนากัมมัฏฐาน, รจนาโดย พระมหาพุทธโฆสเถระ, แปลและเรียบเรียงโดย ธนิต อยู่โพธิ์, (กรุงเทพมหานคร: ไม่ปรากฏโรงพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๘.

๓.๒.๒ วิปัสสนาญาณ ๑๔

ในคัมภีร์อรรถกถาอัฐสาลินี กล่าววิปัสสนาญาณไว้ ๑๔ ประการ โดยชื่อว่า วิมุตติ คือ

- ๑) นามรูปวัญฐาน ละสักกายทิฏฐิ
- ๒) ปัจจยปริคคหะ ละความเห็นว่ามีเหตุและปราศจากเหตุ
- ๓) กังขาวิตรณะ ละความสงสัย
- ๔) กลาปสัมมสนะ ละความยึดถือ ว่าฉัน ว่าของฉัน
- ๕) มัคคามัคควัญฐาน ละความสำคัญหมาย ในทางไม่ถูก ว่าเป็นทางถูก
- ๖) อุทยทัสสนะ ละอุจเฉททิฏฐิ
- ๗) วยทัสสนะ ละสัสสตทิฏฐิ
- ๘) ภยทัสสนะ ละความสำคัญหมายในสิ่งมีภัยว่าไม่มีภัย
- ๙) อาทีนวทัสสนะ ละความสำคัญหมายว่าเป็นสิ่งน่าพอใจ
- ๑๐) นิพพิทานุสสณ ละความสำคัญหมายว่าน่าอภิมรณยิ่ง
- ๑๑) มุญจิตุกัมมตาญาณ ละความพอใจรักใคร่ในอันที่จะไม่พ้นไป
- ๑๒) อุเบกขา ละความไม่วางเฉย
- ๑๓) อนุโลมญาณ ละความโต้แย้งต่อสิ่งธรรมชาติที่ตั้งอยู่โดยปัจจัย และโต้แย้งนิพพาน
- ๑๔) โคตรภู ละความยึดถือในนิमितคือสังขาร^{๒๑}

๓.๒.๓ วิปัสสนาญาณในวิสุทธิมรรค ๑๒

- ๑) นามรูปวัญฐาน ญาณกำหนดรู้นามและรูป
- ๒) ธัมมฐิติญาณ ญาณกำหนดรู้ความตั้งอยู่ด้วยธรรมเป็นปัจจัย
- ๓) กลาปสัมมสนญาณ ญาณกำหนดรู้เป็นหมวดเป็นกองของขันธ ๕
- ๔) อุทยัพพยานุสสณาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการเห็นเนื่อง ๆ ซึ่งความเกิดและดับ
- ๕) กังขานุสสณาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการเห็นเนื่อง ๆ ซึ่งความดับของนามและรูป
- ๖) ภยตูปัญฐานญาณ ญาณกำหนดรู้นามและรูปเป็นของน่ากลัว
- ๗) อาทีนวานุสสณาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการเห็นเนื่อง ๆ ซึ่งโทษ
- ๘) นิพพิทานุสสณาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการเห็นเนื่อง ๆ โดยความเบื่อหน่าย
- ๙) มุญจิตุกัมมตาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยปรารถนาที่จะพ้นไปจากนามและรูป
- ๑๐) ปฏิสังขานุสสณาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการพิจารณาทบทวนครั้งแล้วครั้งเล่า
- ๑๑) สังขารุเบกขาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความวางเฉยในสังขาร (นามและรูป)

^{๒๑} อภ.สง.อ. (ไทย) ๗๖/๒/-/๓๓๖.

- ๙) มุญจิจตุกัมมตาณฺณ
- ๑๐) ปฏิสังขาณฺณ หรือ ปฏิสังขานุปัสสนาณฺณ
- ๑๑) สังขารูปกขาณฺณ
- ๑๒) อนุโลมณฺณ หรือ สัจจานุโลมิกณฺณ
- ๑๓) โคตรภูณฺณ
- ๑๔) มัคคณฺณ
- ๑๕) ผลณฺณ
- ๑๖) ปัจจเวกขณณฺณ

สรุปว่า วิปัสสนาณฺณ ๙ นี้ท่านปรุงศัพท์ขึ้น โดยถือตามนัยแห่งคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค นำมาอธิบายพิสดารในวิสุทธิมรรค แต่ในอภิธัมมัตถสังคหะ ท่านเติม สัมมสนณฺณ (ญาณที่กำหนดพิจารณานามรูป คือ ชันธ ๕ ตามแนวไตรลักษณ์) เข้ามาเป็นข้อที่ ๑ จึงรวมเป็น วิปัสสนาณฺณ ๑๐ และเรียกญาณข้ออื่นๆ สั้นกว่านั้น วิปัสสนาณฺณมีกล่าวไว้หลายนัย แต่เมื่อพิจารณาแล้ว ก็คือชื่อของปัญญาที่ทำหน้าที่รู้แจ้งรูปนาม รู้แจ้งไตรลักษณ์ตามลำดับขั้น ที่แยกอย่างละเอียดมากน้อยแตกต่างกันไป เกิดขึ้นโดยการพัฒนาอินทรีย์ ๕ พละ ๕ อย่างต่อเนื่อง ของโยคีผู้ปฏิบัติ ในงานวิจัยนี้มุ่งกล่าวถึงวิปัสสนาณฺณ ๙ อันเป็นวิปัสสนาแท้ เกิดก่อนโลกุตตรญาณ โดยไม่กล่าวถึงนามรูปปริจเฉทญาณเป็นต้น อันนับเข้าในโสฬสญาณ (ญาณ ๑๖)

๓.๓ บ่อเกิดของวิปัสสนาณฺณ

๓.๓.๑ บาทฐานแห่งวิปัสสนาณฺณ

๑) ความเข้าใจในรูปนาม

ในการที่จะศึกษาแหล่งที่มาของการเกิดวิปัสสนาณฺณนั้น จะต้องศึกษาแหล่งที่มาเบื้องต้นที่ถือว่า เป็นฐานความรู้ เป็นแหล่งกำเนิดที่ควรใส่ใจ ในฐานะที่เป็นศูนย์รวมของทุกสิ่ง ในพุทธปรัชญาเรียกสิ่งนั้นว่า ชันธ ๕ คำว่า ชันธนั้น แปลว่า กอง พวก หมวด หมู่ลำตัว หมวดหนึ่ง ๆ ของรูปธรรมและนามธรรมทั้งหมดแบ่งออกเป็น ๕ กอง^{๒๒} เรียกอีกอย่างว่า รูปกัปปนาม หรือกายและจิต มี ๕ หมวดดังนี้

(๑) รูป ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ในส่วนของร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น^{๒๓} ทำหน้าที่รับรู้และเสพสวຍโลก หรือทำหน้าที่เป็นทางเชื่อมต่อโลกภายนอก โดยอาศัยทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๒.

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๑๖.

ล้น ภาย ใจ เป็นช่องเพื่อรับรู้อารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์

(๒) เวทนา ได้แก่ ความรู้สึกมี ๓ ประการ คือ สุขเวทนา (ทั้งทางกายและทางจิต) ทุกข์เวทนา (ทั้งทางกายและจิต) หรืออุเบกขาเวทนา (ไม่สุข ไม่ทุกข์ เฉยๆ) มีหน้าที่สำคัญต่อกระบวนการแสวงหาเสพอารมณ์ที่เป็นตัวต่อเชื่อมในการที่จะเลือกเฟ้นอารมณ์ที่น่าปรารถนาและหลีกเลี่ยงสิ่งไม่น่าปรารถนา ต่าง ๆ ได้^{๒๔}

(๓) สัญญา ได้แก่ ความจำได้ หมายถึง กำหนดรู้ บันทึกสิ่งผ่านเข้ามาทางการรับรู้ เป็นเหตุให้จำอารมณ์ต่าง ๆ ได้ ลักษณะที่สำคัญของสัญญา คือ การทำงานกับอารมณ์ที่ปรากฏตัวอยู่ ต่อหน้า จำกำหนดได้ หมายถึงหรือจำได้ซึ่งอารมณ์นั้น^{๒๕}

(๔) สังขาร ได้แก่ สภาวะธรรมที่ปรุงแต่งใจ มี ๒ ฝ่ายได้แก่ ฝ่ายดี (โสภณเจตสิก) ฝ่ายเลว (อกุศลเจตสิก) และฝ่ายที่เป็นกลาง (อัญญสมานาเจตสิก) กล่าวโดยทั่วไป สังขารเป็นสภาวะที่เป็นความคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์เป็นกระบวนการแห่งเจตน์จำนงที่ชักจูง เลือกเฟ้นรวบรวมแล้วนำมาปรุงแต่งความคิด การพูด การกระทำ ให้เกิดกรรมทางกายทางวาจา ทางใจ^{๒๖}

(๕) วิญญาณ ความรู้แจ้งทางทวาร หรืออายตนะทั้ง ๖ แปลตามแบบว่า ความรู้แจ้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ^{๒๗} วิญญาณในชั้น ๕ นี้ เป็นความรู้ที่เป็นตัวยืนหรือเป็นฐานให้กับนามชั้นอื่นที่เหลือ คือ เวทนา สัญญา สังขาร^{๒๘} แต่เป็นความรู้ที่มีกระบวนการเกิดดับอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาควบคู่ไปกับนามชั้นอื่น หรือปรากฏการณ์ทุกอย่างภายในจิตใจ

กล่าวได้ว่า ชั้น ๕ (รูปนาม) นั้น มีทั้งฝ่ายที่เป็นรูปธรรม และ ฝ่ายที่เป็นนามธรรมที่มาประกอบกันจนกลายเป็นภาวะกลุ่มก้อน กลายเป็นตัวตนขึ้นมา ชั้น ๕ นั้น เป็นองค์ประกอบที่ต้องอาศัยกันและกัน ในส่วนรูปชั้นนั้น เป็นส่วนของกาย นามชั้นทั้ง ๔ อย่าง เป็นส่วนของจิตใจ

๒) กระบวนการรับรู้ทางอายตนะ

สิ่งที่ประกอบรวมกันเป็นชีวิตขึ้นมา นั้น ต้องดำรงชีวิตอยู่บนโลกโดยการรับรู้ต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ ต้องอาศัยประสาทสัมผัสในการรับรู้สิ่งภายนอก ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ในกระบวนการแห่งการรับรู้ต้องมีองค์ประกอบครบ ๓ ประการ นั่นคือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ ๖ และวิญญาณ ๖ เมื่ออายตนะ คือตัวรับรู้ กระทบกับอารมณ์คือสิ่งที่ถูกรู้ ก็เกิดความรู้จำเพาะด้าน คือตัววิญญาณของอายตนะ แต่ละอย่าง^{๒๙} ดังนี้

(๑) ตา กระทบอารมณ์คือรูป เกิดความรู้ คือ จักขุวิญญาณ (การมองเห็น)

(๒) หู กระทบอารมณ์คือเสียง เกิดความรู้ คือ โสทวิญญาน (การได้ยิน)

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๑๙.

^{๒๕} อ้างแล้ว, หน้า ๒๑.

^{๒๖} อ้างแล้ว, หน้า ๒๐.

^{๒๗} อ้างแล้ว, หน้า ๓๐-๓๑.

^{๒๘} อ้างแล้ว, หน้า ๑๘.

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๓๕.

(๓) จมูก กระทบอารมณ์คือกลิ่น เกิดความรู้ คือ ฆานวิญญาน (การได้กลิ่น)

(๔) ลิ้น กระทบอารมณ์คือรส เกิดความรู้ คือ ชิวหาวิญญาน (การรู้รส)

(๕) กาย กระทบอารมณ์คือสิ่งที่ต้องกาย เกิดความรู้ คือ กายวิญญาน (การรู้สิ่งที่ต้องกาย)

(๖) ใจ กระทบอารมณ์คือธรรมารมณ์ (เรื่องในใจ) เกิดความรู้ คือ มโนวิญญาน (การรู้ในใจ)

เมื่อองค์ประกอบทั้ง ๓ มาเชื่อมต่อพร้อมกันแล้ว จึงเรียกว่า ผัสสะ ตัวผัสสะนั้นเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญแห่งการรับรู้ ที่กระทบกับสิ่งที่ถูกรู้ แม้แต่การเจริญวิปัสสนาภาวนาก็ยังให้ความสำคัญยิ่งต่อผัสสะที่เข้ากระทบอารมณ์ภายนอก ถ้าไม่มีผัสสะการรับรู้ต่าง ๆ จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เพราะเป็นกระบวนการแห่งการเสพอารมณ์ จนเกิดการจำได้หมายรู้ มีการคิดปรุงแต่ง และมีการกระทำต่าง ๆ ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลมากมาย ในกระบวนการรับรู้สามารถแบ่งเป็น ๒ ช่วง คือ

(๑) กระบวนการรับรู้บริสุทธิ์ เป็นองค์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ยังไม่มีความคิด การวิเคราะห์หรือการตัดสินใด ๆ ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการรับรู้ที่ไม่ก่อให้เกิดยึดถือเป็นตัวเป็นตนขึ้น

(๒) กระบวนการรับรู้สวैयाโลก หรือกระบวนการสังสารวัฏ อันประกอบไปด้วย เวทนา+สัญญา+สังขาร นั่นคือ การรู้สึกต่อสิ่งที่ตนรับรู้ เป็นความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ (เวทนา) แล้วก็มี การจำได้หมายรู้ว่า เป็นสิ่งนั้น สิ่งนี้ คืออะไร (สัญญา) เมื่อเกิดการจำได้หมายรู้ก็มีการคิดปรุงแต่ง สร้างสรรค์ให้เป็นไปตามที่ตนต้องการปรารถนา (สังขาร)^{๓๐}

กระบวนการรับรู้บริสุทธิ์ กระบวนการรับรู้แบบสวैयाโลก^{๓๑}

กระบวนการรับรู้ คือ เวทนา สัญญา สังขาร นี้ เป็นกระบวนการที่มีการให้คุณค่าเข้ามาเกี่ยวข้องจนเกิดการยึดถืออารมณ์ปรุงแต่งไปตามสภาวะที่ปรากฏ เป็นการรับรู้ที่มีกิเลสตัณหาเข้ามาจัดการ ถ้าเกิดความพอใจ ต้องการ ก็พยายามเกาะกุมยึดไว้ ถ้ารู้สึกไม่พอใจก็พยายามผลักหนีไปให้พ้น ดังนั้น ตั้งแต่เวทนานี้ไปถือว่าเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้กระบวนการรับรู้ต่อไปตามทางของธรรมชาติหรือ อาจนำไปสู่เบี่ยงเบนธรรมชาติหมายความว่า เวทนาเป็นตัวผลักดันองค์ธรรมอื่น ๆ ให้เป็นไปในทางกุศล ทางอกุศล หรือทางที่เป็นอัปายาคตะ (เป็นกลาง ๆ)^{๓๒} ในแง่ของเวทนานั้น มีกระบวนการรับรู้ที่แยกออกเป็น ๒ สาย คือ กระบวนการรับรู้สายวิวิฏ เป็นการเรียนรู้ที่เป็นธรรมชาติตามความเป็นจริงไม่มีการปรุงแต่งใด ๆ และกระบวนการรับรู้สายสังสารวัฏ เป็นการเรียนรู้ที่เกิดการปรุงแต่งผิดธรรมชาติแห่งความเป็นจริงเนื่องด้วยกิเลสตัณหาอุปาทาน ทั้งนี้กระบวนการรับรู้ทั้ง ๒ แบบจะมุ่งสู่ไปทางใดนั้น จะขึ้นอยู่กับสัญญา คือการจำได้หมายรู้อารมณ์ที่ทำให้สิ่งที่ถูกรู้เป็นไปในทางวิวิฏ

^{๓๐} พระมหาธรรมาวุธ ติกขปัญโญ, “การศึกษาเปรียบเทียบทฤษฎีความรู้ของพุทธปรัชญาเถรวาทกับเบอร์ทรันด์ รัสเซลล์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๕๘.

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม*, หน้า ๔๐.

^{๓๒} ลักษณะวัต ปาละรัตน์, “ญาณวิทยาในพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นประสบการณ์นิยมหรือไม่”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๒๕.

หรือสังสารวัฏ กล่าวอีกนัยคือ ตัวสัญญา เป็นเครื่องชี้ทางชีวิตให้สามารถเดินไปสู่ทางแห่งปัญญาหรือวิชชานั้นเอง

สัญญานั้น มี ๒ อย่าง ได้แก่ ปปัญจสัญญา หมายเอาสัญญาที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งที่เป็นอกุศล^{๓๓} ด้วยแรงผลักดันของตัณหา มานะ และทิฐิเป็นสัญญาที่ผิดแผกคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง เป็นสัญญาที่เกิดจากกิเลส แทนที่จะช่วยให้เกิดความรู้ กลับกลายมาเป็นการเกิด โลภะ โทสะ โมหะ แทนในส่วน สัญญาบริสุทธิ์ ได้แก่ การรับรู้ที่บริสุทธิ์ ไม่มีการเข้าไปตีค่าหรือปรุงแต่งสิ่งทั้งหลาย ไม่มีการเข้าไปตั้งความพอใจหรือไม่พอใจ หรือความปรารถนาใด ๆ แต่เป็นการรับรู้ตรงตามที่เป็น ด้วยสติที่ตั้งมั่น มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง ซึ่งการรับรู้ด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ ย่อมเกิดปัญญามองเห็นความจริงได้ นั่นคือเป็นทางที่ก่อให้เกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมาได้ สามารถที่จะตัดวงจรแห่งสังสารวัฏคือการดับทุกข์ได้

๓) การเจริญสติปัฏฐาน เมื่อกล่าวถึงองค์ธรรมที่เป็นหลักแห่งการปฏิบัติเพื่อเข้าไปรู้หรือพิสูจน์ความจริงขั้นปรมาตมธรรมในรูปนามขั้น ๕ นั้นได้ จะต้องใช้หลักธรรม ที่เรียกว่า สติปัฏฐาน มาเป็นบาทฐาน ในการเข้าสู่ความรู้ระดับวิปัสสนาญาณได้ สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ว่าสิ่งนั้น ๆ ว่ามันเป็นของมันเอง โดยธรรมชาติ โดยธรรมดา โดยมีสาระสำคัญอยู่ ๔ ประการดังนี้

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ฐานกาย) ได้แก่ การตั้งสติพิจารณากาย เป็นการกำหนดสติระลึกรู้กายและการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน เป็นต้น

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ฐานเวทนา) ได้แก่ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา เป็นการกำหนดสติระลึกรู้ ความรู้สึกของร่างกายและจิตใจ เช่น สุข ทุก เศษ ๆ เรียกว่า การพิจารณาเวทนา

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ฐานจิต) ได้แก่ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตเป็นการกำหนดสติระลึกรู้ อาการของจิต เช่น จิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง พุ้งซ่าน สงสัย หดหู่ เซื่องซึม เป็นต้น เพื่อป้องกันรักษาจิตให้เป็นปกติธรรมชาติ จนเกิดปัญญาญาณเห็นอารมณ์ของจิตและจิตที่กำหนดรู้เป็นคนละส่วนกัน เกิดความรู้แจ้งการเกิดดับของสภาวะเหล่านั้น

(๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ฐานธรรม) ได้แก่ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม เป็นการกำหนดสติตรึกตรองไม่ให้เกิดตัณหาเข้ามาครอบงำทั้งทางกายและจิตด้วยการมีสติตามรู้อาการทางกายและทางจิตทุกอย่าง

เมื่อกล่าวตามความเข้าใจ สติปัฏฐาน เป็นฐานที่ยึด เป็นที่เกาะเกี่ยวของสติ มี ๔ ฐาน คือ กาย, เวทนา, จิต, ธรรม ดังนั้น สติ หรือความระลึกตัว ในสติปัฏฐานมีความสำคัญสติเป็นตัวรู้เพื่อที่จะละ หรือเฝ้าสังเกตพิจารณา อารมณ์ที่ปรากฏทางอายตนะต่าง ๆ ไม่ให้เข้ามาทำให้จิตเศร้าหมองขุ่นมัวได้ ดังพุทธวจนะที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กาย (เวทนา จิต ธรรม) มีอยู่ ก็เพียงอาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก”^{๓๔} หมายความว่า การมีสติระลึกรู้พิจารณาภายในกาย คือ พิจารณาภายในเพียงสักว่ากายเป็นที่รู้ แต่เพียง

^{๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๔๒.

^{๓๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕

สักร่างกายเป็นที่อาศัย ที่จิตอันประกอบด้วยสติจะไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นด้วยความอยากและความเห็นผิด ในรูปนามขั้น ๕ นี้ ถือว่าเป็นการปรากฏของวิปัสสนาญาณที่ปรากฏให้เห็นภายในฐานทั้ง ๔ นี้ เพราะทั้งหมดนับเนื่องเข้าไปในรูป และนาม นั่นเอง

๓.๓.๒ องค์มรรคอันเป็นบ่อเกิดของวิปัสสนาญาณ

หลักแห่งไตรสิกขา บ่อเกิดที่สำคัญอีกประการ ที่เป็นหลักสำคัญของการเกิดกระบวนการหยั่งรู้หรือญาณรู้แจ้งขึ้น นั่นคือ การปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ ทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) สามารถสรุ่ยย่อเข้ากับหลักไตรสิกขา คือ ศีล, สมาธิ, ปัญญา ไตรสิกขา หมายถึง การฝึกฝนอบรมตนในเรื่องที่พึงใส่ใจศึกษา ๓ อย่าง ได้แก่

๑) อธิศีลสิกขา คือศึกษาเรื่องการสำรวมระวังในศีล(จุลศีล มัชฌิมศีล มหาศีล)

๒) อธิจิตตสิกขา คือศึกษาพิจารณาเรื่องจิต และบำเพ็ญทางจิตให้สงบมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์

๓) อธิปัญญาสิกขา คือศึกษาเรื่องของการใช้ปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้แจ้ง

ไตรสิกขา ถือได้ว่าเป็นฐานสำคัญอีกประการของการเจริญภาวนา ให้บังเกิดผล ดังนั้น การพัฒนาทางด้าน กาย วาจาและใจ ตามหลักไตรสิกขา สามารถนำไปสู่วิปัสสนาญาณได้ เมื่อพิจารณาตามหลักไตรสิกขา ทั้ง ศีล สมาธิและปัญญา เป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติควบคู่กันไม่สามารถจะแยกกันได้ เพราะทั้งสามนั้น เป็นปัจจัยเกื้อหนุนของกันและกัน ยกตัวอย่างเริ่มแรกผู้ปฏิบัติจะต้องมีอินทรีย์สังวร ได้แก่ การสำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เกิดอารมณ์ที่เป็นอกุศลต่างๆ เข้าครอบงำ เพื่อให้กายและใจ ไม่ถูกชั่วเติม พร้อมทั้งพอกพูนกุศลให้เกิดในจิตใจอย่างต่อเนื่อง ดังพุทธวจนะที่ว่า “ผู้สำรวมระวังในอินทรีย์ คือผู้ที่ไม่ประมาท”^{๓๕} และ “ผู้ที่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ชื่อว่า เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย”^{๓๖} เมื่อสามารถรักษากาย วาจา ใจ ได้แล้ว กระบวนการที่เป็นขั้นแห่งสมาธิ (อธิจิตตสิกขา) และขั้นแห่งปัญญา (อธิปัญญาสิกขา) ก็เกิดขึ้นเป็นลำดับและนำไปสู่การพัฒนาขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพตาม นั่นคือ อินทรีย์สังวร เป็นสิ่งสกัดกั้นไม่ให้กิเลสอย่างหยาบ เกิดขึ้นได้ ในขั้นของสมาธิสามารถขจัดกิเลสอย่างกลาง และปัญญาสามารถกำจัดกิเลสอย่างละเอียดต่อไปอีก ทั้งหมดล้วนเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณทั้งสิ้น

๓.๓.๓ องค์ธรรมเกื้อหนุนให้เกิดวิปัสสนาญาณ

อินทรีย์พละ เมื่อก้าวถึงองค์ธรรมที่เกื้อหนุนหรือเป็นปัจจัยต่อการเกิดวิปัสสนาญาณทางพุทธปรัชญาถือว่า มีองค์ธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นตัวกระตุ้นเร่งเร้าในการทำให้การรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมต่าง ๆ ปรากฏขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ต้องอาศัยพลังแห่งการเจริญอินทรีย์ให้มีความสมบูรณ์พร้อม เรียกสิ่งนั้นว่า อินทรีย์พละ หรืออาจเรียกได้ว่า เป็นการอาศัยกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของ อินทรีย์ กับ พละ ดังพุทธวจนะที่มาในสาเกตสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย ทางที่อินทรีย์ ๕ อาศัยแล้วกลายเป็นพละ ๕ ที่พละ ๕ อาศัยแล้วกลายเป็นอินทรีย์ มีอยู่...ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดเป็นสัทอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสัทธาพละ สิ่งใดเป็นวิริยอินทรีย์ สิ่ง

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน ส.สพ. ๑๘/๙๗/๑๔๓-๑๔๔.

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๕๐/๓๗.

นั้นเป็นวิริยพละ สิ่งใดเป็นสตินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสติพละ สิ่งใด เป็นสมาธิทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสมาธิพละ สิ่งใดเป็นปัญญินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นปัญญาพละ ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนแม่น้ำ ซึ่งไหลไปทางทิศตะวันออก ที่ตรงกลางแม่น้ำนั้นมีเกาะ ทางที่กระแสน้ำแห่งแม่น้ำนั้นอาศัยแล้ว อาจถือได้ว่าเป็นกระแสน้ำเดียวมีอยู่ หนึ่ง ทางที่กระแสน้ำแห่งแม่น้ำนั้นอาศัยแล้ว ถือได้ว่าเป็นสองกระแสน้ำก็มีอยู่ คือน้ำที่ปลายเกาะด้านตะวันออกและด้านตะวันตกนั้น ถือว่าเป็นกระแสน้ำเดียวกัน น้ำที่ริมเกาะด้านเหนือ และริมเกาะด้านใต้ นี้ถือได้ว่าเป็นสองกระแสน้ำ^{๓๗}

ในองค์ธรรมทั้งสอง อินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ หรือสภาพความเป็นใหญ่ในกิจของตน คือ ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรม^{๓๘} ได้แก่ (๑) สัทธินทรีย์ มีความเป็นใหญ่ในสภาพธรรมของตนคือ น้อมใจเชื่อ คือ ความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในความจริงความดีของสิ่งที่นับถือ (๒) วิริยินทรีย์ มีความเป็นใหญ่ในการประคองไว้ คือ ความเพียรพยายาม มีกำลังไม่ท้อถอย (๓) สตินทรีย์ มีความเป็นใหญ่ในการระลึก ดูแลจิต กำจัดอกุศลคือความประมาท (๔) สมาธิินทรีย์ มีความเป็นใหญ่ในการไม่ฟุ้งซ่าน ทำจิตไม่ให้ซ่านสาย และ (๕) ปัญญินทรีย์ มีความเป็นใหญ่ในการเห็นตามความเป็นจริง กำจัดอกุศล^{๓๙} คือ อวิชชา

พละ หมายถึง ความไม่หวั่นไหว ได้แก่ (๑) สัทธาพละ มีความไม่หวั่นไหวในการไม่มีศรัทธา (๒) วิริยพละมีความไม่หวั่นไหวในการเกียจคร้าน (๓) สติพละ มีความไม่หวั่นไหวในความไม่ประมาท (๔) สมาธิพละมีความไม่หวั่นไหวเพราะความฟุ้งซ่าน และ (๕) ปัญญาพละ^{๔๐} มีความไม่หวั่นไหวในความไม่รู้

กระบวนการทั้งสองอาจต่างกันเพียงหน้าที่ แต่ก็เป็นสิ่งเดียวกันในการทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ ตั้งแต่ญาณเบื้องต้น (อุทยัพพยญาณ) จนถึง ญาณในระดับสัจจानุโลมิญาณ อินทรีย์พละเป็นสิ่งที่ส่งผลปัจจัยต่อกัน กล่าวคือ ศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้ว กำหนดอารมณ์ก็จะได้สมาธิ เมื่อสมาธิดีแล้ว ก็จะทำให้ความเข้าใจมองเห็นถึงโทษของตัณหา อวิชชาที่เป็นเหตุแห่งสังสารวัฏ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“สารูปตร อริยสาวกนั้นแล เพียรพยายามอย่างนี้ ครั้นเพียรพยายามก็ระลึกอย่างนี้ ครั้นระลึกแล้วก็ตั้งจิตมั่นอย่างนี้ ครั้นตั้งจิตมั่นแล้วก็รู้ชัดอย่างนี้ ครั้นรู้ชัดก็เชื่อยิ่งอย่างนี้”^{๔๑}

ดังนั้น อินทรีย์พละ มีส่วนสำคัญตั้งแต่ขั้นแรกของการปฏิบัติเจริญภาวนาให้รู้แจ้ง คือ เริ่มตั้งแต่การมีสติระลึกถึงรูปนาม รับรู้ผ่านทางอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ที่เชื่อมอายตนะทางภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์) จนเกิดผัสสะ นำไปสู่การเสวยอารมณ์ทั้งกุศล อกุศล และอัปยาคะ แต่เมื่อสามารถเจริญตามองค์ธรรม คือ อินทรีย์พละนี้ได้ ก็จะทำให้การรับรู้สัมผัสต่อสิ่งต่างๆ เป็นไปอย่างบริสุทธิ์ ปราศจากการยึดติด เพราะมีความไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบ เมื่อ

^{๓๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗-๙๘๐/๒๓๙-๒๔๐.

^{๓๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สมาธิ ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๑), หน้า ๗๒.

^{๓๙} ดูรายละเอียดใน วิ.ป. (ไทย) ๘/๕๐๐/๗๑๕.

^{๔๐} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๕/๒๙๐.

^{๔๑} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๑๐-๑๐๒๒/๒๙๗-๓๐๐

อินทรีย์พละทั้ง ๕ ประการ มีความสมบูรณ์พร้อมแล้ว สุดท้าย ตัวปัญญาที่เกิดจากญาณทัศนะ คือ การรู้แจ้งเห็นแจ้ง ในรูปนามขั้น ๕ ก็จะปรากฏให้เห็นเองตามความเป็นจริงตามเหตุปัจจัย

๓.๔ สภาวะลักษณะของวิปัสสนาญาณ

๓.๔.๑ สภาวะความรู้ที่อยู่เหนือผัสสะและเหนือจิตสำนึก

ความรู้ระดับที่อยู่เหนือผัสสะ ได้แก่ ความรู้ที่ไม่ได้เกิดจากเข้าไปสัมผัสโดยตรง ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่เกิดจากกระบวนการการคิดหาเหตุผลเกิดขึ้นจากการสรุปภายในใจ เป็นการเห็นด้วยใจ^{๔๒} เหมือนความรู้ที่ผู้เจริญวิปัสสนา ต้องอาศัยปัญญาพิจารณาว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม สามารถแยกรูป แยกนามได้ชัด หรือพิจารณา รู้ชัดว่า รูปก็อีกอย่าง นามก็อีกอย่าง ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน (นามรูปปริเฉทญาณ) หรือการพิจารณาเห็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปนาม (ปัจจัยปริคคหญาณ) และเห็นรูปนาม ต้องตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ (สัมมสนญาณ) การรู้เห็นอย่างนี้ ต้องอาศัยสุดมยปัญญาและ จินตามยปัญญา มาเป็นเครื่องตัดสินพิจารณาแยกแยะความจริงอยู่ พุทธปรัชญา ถือว่าทั้งสุดมยปัญญา และจินตามยปัญญา ต้องอิงอาศัยกันเพื่อให้เกิดกระบวนการความรู้ที่ถูกต้องได้

ส่วนความรู้ทางพุทธปรัชญาที่ถือว่า เป็นความรู้ที่อยู่เหนือจิตสำนึก คืออยู่เลยขอบเขตของการคิดหาเหตุผล อยู่ระดับไม่ต้องอาศัยสุดมยปัญญาหรือจินตามยปัญญา แต่เป็นความรู้ที่เหนือจิตสำนึกธรรมดา เกิดจากการลงมือปฏิบัติวิปัสสนาจนเห็นญาณที่ไม่อิงอาศัยการนึกคิด เหมือนการเห็นสภาวะแห่งการเกิดดับของรูปนาม (อุทยัพพญาณ) จนเกิดองค์ความรู้ที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญานั้นเอง

๓.๔.๒ สภาวะเห็นการเกิด - ดับ ของรูปนาม

สภาวะลักษณะที่สำคัญ ที่ทำให้รู้ว่า วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว นั่นคือ การปรากฏของสภาวะแห่งการเกิด - ดับ สภาวะนี้เกิดจากผู้เจริญภาวนาได้ลงมือปฏิบัติจนเข้าไปเห็นความจริงของรูปนาม หรือ กายและใจ ความจริงที่ปรากฏนั้น คือ การเข้าไปเห็นสันตติหรือการสืบทอดของรูปนามเกิดขึ้นและดับลง เช่น เมื่อผู้เจริญวิปัสสนา เดินจงกรม ตามรู้ตามดูการเคลื่อนไหวของเท้าที่ก้าวอย่างมีสติ ก็ปรากฏเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง คือ เห็นการเคลื่อนไหวอาการยก อาการย่างแต่ละครั้งขาดเป็นช่วงๆ เกิดขึ้นและดับไปต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ เป็นการเห็นสภาวะธรรมทางกายเกิดและดับไปเป็นต้น^{๔๓} สภาวะเห็นการเกิดและดับไปอย่างนี้ เป็นญาณขั้นอุทยัพพญาณ โดยทั่วไปตามหลักแล้ว สันตติของรูปนามจะมีสภาวะที่เกิด - ดับ ตลอดสืบเนื่องไปเป็นธรรมชาติอยู่แล้ว แต่เราไม่สามารถจะมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าหรือการนึกคิดใด ๆ เพราะโดยธรรมชาติ ตัวสันตตินั้น มีสภาวะการเกิดดับอย่างรวดเร็วมาก ไม่อาจจะเห็นการปรากฏของลักษณะแท้ๆได้ ดังนั้น ต้องใช้การเจริญภาวนาอย่าง

^{๔๒} จารุณี วงศ์ละคร, ปรัชญาเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่: บี.เอส.ดี การพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕๕.

^{๔๓} เชมเย สยาดอ พระชนกาวังค์ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, วิปัสสนาญาณก้าวหน้าอย่างไร (development of insight), มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา แปล, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๖๕.

ละเอียดลออ เต็มกำลังแห่งอินทรีย์พละ จนเกิดวิปัสสนาญาณชั้นอุทยัพพญาณเห็นการเกิดดับ และทำลายความเป็นกลุ่มเป็นก้อนของสิ่งนั้น ๆ ลงได้ สามารถเห็นสันตติความเปลี่ยนแปลงที่เกิดดับสืบเนื่องอย่างชัดเจน

๓.๔.๓ สภาวะการเห็นแจ้งไตรลักษณ์

สภาวะไตรลักษณ์จะปรากฏให้เห็นได้ จากการที่ผู้เจริญวิปัสสนาได้เข้าไปเห็น รูป – นามตามความเป็นจริง จนเกิดวิปัสสนาญาณ คือ อุทยัพพญาณ ขึ้น เห็นความเปลี่ยนแปลง ที่เกิดจากการเกิด-ดับของรูปนาม นั่นถือว่า เป็นการปรากฏของสภาวะไตรลักษณ์ และตัววิปัสสนาญาณจะเข้าไปเห็นลักษณะที่ปรากฏนั้น ดังนี้

๑) จะปรากฏเป็นสภาวะให้เห็นอาการที่มีสภาพไม่เที่ยง ไม่มั่นคง ไม่ยั่งยืน ไม่ตั้งอยู่ได้ โดยมีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปในที่สุด จนเห็นว่า รูปนามมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง มีความสืบเนื่องกันไปตามเหตุปัจจัย เกิดขึ้นและดับไปเป็นลำดับ ไม่ได้เป็นหนึ่งอันเดียวกัน

๒) จะปรากฏเป็นสภาวะให้เห็นอาการที่ทนอยู่ไม่ได้ จำต้องเสื่อมสลายสิ้นไปโดนความบีบคั้นอยู่เสมอ มีธรรมชาติทนได้ยาก ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัวโดยเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ วิปัสสนาญาณมองเห็นสรรพสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลาทุกสิ่งทุกอย่างคงอยู่สภาพเดิมไม่ได้ มีแต่อันเสื่อมสลายไป

๓) ปรากฏเป็นลักษณะหรืออาการที่ว่างเปล่าจากตัวตน ที่ไม่ใช่ตัวตน จึงบังคับบัญชาไม่ได้ จะเป็นไปตามที่ใจปรารถนาไม่ได้ โดยความเป็นของสูญ (ว่างเปล่า)^{๔๔} ประจักษ์เห็นแจ้งว่า รูปนามโดยเนื้อแท้ ไม่มีสิ่งใดเป็นกลุ่มก้อน มีแต่ภาวะความว่างเปล่า ไร้ตัวตน

สภาวะแห่งไตรลักษณ์ ที่ปรากฏให้เห็นการเกิดดับจะปรากฏต่อเนื่องทุกลำดับญาณ อาจกล่าวได้ว่า สภาวะแห่งไตรลักษณ์เป็นกระแสแห่งวิปัสสนาญาณ มีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ตั้งแต่วินาทีแรกมาจนถึงปัจจุบัน เมื่อมาถึงปฏิสังขารญาณ คือ ญาณพิจารณาหาทางออกจากวัฏฏสงสาร จนปรากฏเห็นไตรลักษณ์ชัดเจนขึ้นกว่าญาณใดๆ ที่ผ่านมา จนนำไปสู่ญาณที่เรียกว่า สังขารุเพกขาญาณคือการวางเฉยต่อรูปนามสังขาร เพราะมีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ชัดเจน

๓.๔.๔ ทศนะต่อโลกและชีวิต

วิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้นได้สะท้อนอะไรออกมาแสดงต่อโลกและชีวิต เมื่อได้ศึกษาแล้ว ก็เห็นถึงสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์ที่บังเกิดแก่รูปนามวิปัสสนาญาณจะเปิดเผยทุกอย่างที่ถูกปิดบังไว้ปรากฏออกมาให้เห็นเป็นจริงเป็นจัง และการบังเกิดญาณแต่ครั้งจิตจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปสู่ญาณขั้นที่มองเห็นโลกและชีวิตตามความเป็นจริง คือเห็นภาวะที่ไม่น่าอยู่ ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น ของรูปนามสังขาร เมื่อได้ศึกษาแล้ว จะเห็นประเด็นของวิปัสสนาญาณ ที่มองเห็นโลกและชีวิต ปรากฏเป็นสภาวะได้ดังนี้

(๑) ทำให้มองว่า ทุกสิ่งมีสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป และมองเห็นโลกและชีวิต คือ รูปนามนี้ ปรากฏให้เห็นสภาวะความดับแห่งสังขาร หรือเห็นรูปนามค่อยเสื่อมสลายไป เหมือนกลุ่มเมฆ หรือกลุ่มไอน้ำ ที่เกาะกันเป็นก้อนทึบ และกระจายปลิวหายไปสู่อากาศ^{๔๕}

^{๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๒.

(๒) วิปัสสนาญาณสามารถมองเห็นโลกและชีวิต คือ รูปนามนี้มีแต่ความแตกดับมีภัย มีแต่ความน่ากลัว โดยเปรียบความน่ากลัวนั้น เหมือนการเห็น อสรพิษร้าย ดุจสายฟ้าฟาด อยู่ในป่าช้า ในสนามรบ หรือเห็นดุจหลุมถ่านเพลิงที่ลุกโชติช่วง เป็นต้น^{๔๖} เมื่อเห็นดังนั้นก็พิจารณาได้ว่า รูปนามนี้ ทั้งที่เป็นอดีตได้ดับไปแล้วและในปัจจุบันก็กำลังดับไป หรือที่กำลังจะมาถึงในอนาคตก็จะดับไป เช่นกัน

(๓) วิปัสสนาญาณนั้น สามารถมองเห็นโลกและชีวิต คือ รูปนามนี้ มีแต่ทุกข์โทษ (อาทินวญาณ) ทั้งทุกข์โทษที่เกิดจากภพทุกขี ความเจ็บป่วย ความชรา ความตาย ความโศกเศร้าพิไร รำพัน ทุกข์โทษที่เกิดจากภพทั้งหลาย ทุกข์โทษจากกรรมและผลของกรรม เห็นแต่ความเลวร้าย ปรากฏเหมือนเป็นสิ่งชั่วร้าย เป็นที่ประชุมของโรคภัย หากความอบอุ่นไม่ได้^{๔๗} ทั้งทำให้เกิดญาณที่ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย เอือมระอา ไม่อภิมรณยนิบัติ ในรูปนามสังขารนี้

เมื่อวิปัสสนาญาณ มองเห็นโลกและชีวิตตามความเป็นจริงดังกล่าวมา จนจิตยกระดับใคร่ จะให้พ้นจากรูปนามนี้ไปเสีย จนมีท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ รู้แจ้งชัดในรูปนามว่า เป็นไปตามเหตุ ปัจจัย ไม่อยู่ในอำนาจของใคร จนมีจิตที่ปล่อยวาง ทั้งปรากฏให้เห็นว่าสังขารทั้งหลายเป็นของว่างเปล่า คือ ว่างจากตัวตน^{๔๘} ท่าทีที่ปรากฏต่อโลกและชีวิตวิปัสสนาญาณทำให้มองเห็นชีวิตอีกด้านหนึ่ง ที่ไม่อาจเห็นได้ด้วยตาเนื้อ เป็นการมองผ่านปรากฏการณ์ที่เลยขอบข่ายของสสารวัตถุ (รูปธรรม) ผ่าน กระบวนการพิจารณาอย่างละเอียดละออจนเห็นปรมัตถสภาวะของสิ่งนั้นๆตามความเป็นจริง

๓.๔.๕ ทศนะต่อสังสารวัฏ

ทศนะต่อสังสารวัฏ มีการศึกษาพบว่า มีญาณที่บ่งบอกถึงความรู้สึกที่มีต่อสังสารวัฏ และ เห็นสังสารวัฏเป็นสิ่งที่ไม่น่ายึดถือไว้วิปัสสนาญาณจะส่องผ่านให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ในรูปนามให้ปรากฏต่อ หน้าอย่างเป็นจริงเป็นจังจนเกิดความรู้สึกตามสภาวะนั้น ๆ ในภพตูปัญฐานญาณ ท่านได้อธิบายถึง สภาวะที่ปรากฏเมื่อญาณนั้นเกิดขึ้น จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา โดยความเป็นของน่ากลัว จะมี ความรู้สึกว่า รูปนาม ไตรลักษณ์ การเวียนว่ายตายเกิดในภพทั้งหลาย เป็นมหาภัยที่ยิ่งกว่ามหาภัยใด ๆ เกิดนี้กสงสารตัวเองและสรรพสัตว์ ที่ต้องท่องเที่ยววนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ มีความสังเวชใหญ่ รู้สึก ถึงความที่ภพทั้งหลาย ทั้ง ๓๑ ภูมิ ไม่มีที่พึ่ง ไม่มีที่ซ่อนเร้น ไม่สามารถถนัดทนทานได้ ภพทั้ง ๓ (กามภพ รูปภพ และอรุภพ) ปรากฏดุจอสรพิษร้าย ชั้น ๕ ปรากฏดุจพหุฆมาณที่กำลงเงื้อมดาบ อายุตนะ ภายใน ๖ ปรากฏดุจเรือนร้าง อายุตนะภายนอก ๖ ปรากฏดุจโจรปล้น สังขารทั้งหลายปรากฏแก่ผู้ ปฏิบัติ เหมือนเป็นผี เป็นโรค เป็นลูกศร เป็นอาพาธ ปราศจากความแช่มชื่น หมตรส เป็นกองแห่ง โทษใหญ่^{๔๙} ในสภาวะที่เกิดกับผู้ได้อาทินวญาณ ก็มีสภาพบ่งบอกถึงการเห็นสังสารวัฏนี้มีแต่ทุกข์โทษ

^{๔๕} จำลอง ดิษยวณิช, *จิตวิทยาของความดับทุกข์*, (เชียงใหม่: กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๔๖.

^{๔๖} พระพุทธโฆสะเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค* (อาจ อาสภมหาเถระ แปล), หน้า ๑๐๘๑.

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๘๔.

^{๔๘} อ่างแล้ว, หน้า ๑๐๘๖.

^{๔๙} นวองคุลี, *วิปัสสนาญาณ*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๑.

คือ เห็นการเกิดขึ้นของรูปนาม เป็นทุกข์, เห็นความเป็นไปแห่งสังสารวัฏเป็นทุกข์, เห็นสังขารนิมิต (วิเสสลักษณะและสามัญญลักษณะ) เป็นทุกข์, เห็นกรรมและผลของกรรม เป็นทุกข์^{๕๐} เมื่อผ่านอาทีนวญาณ ก็จะปรากฏญาณที่เห็นความเบื่อหน่าย และความเบื่อหน่ายที่เห็น เป็นความเบื่อหน่ายในรูปนาม และเบื่อหน่ายในภพ ๓ คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ไม่อยากมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกแล้ว จนนำไปสู่ญาณถัดไปที่ใครจะพ้นไปจากสังขารนิมิต จากกรรมและผลกรรม จากปฏิสนธิ จากคติจากการบังเกิด จากการอุปบัติ จากชาติ ชรา พยาธิ มรณะ โสกะ ปริเทวะ ความโศก พิโรธำพัน ที่เป็นกระบวนการแห่งสังสารวัฏเสียได้ ซึ่งทั้งหมดแสดงพอที่จะให้เห็นถึงความหมายของสังสารวัฏ ว่าเป็นสิ่งที่ควรต้องละ ต้องทิ้ง ต้องปล่อยวาง เพื่อให้จิตได้หลุดพ้นจากการยึดมั่นถือมั่นในรูปนามนี้เพื่อไปสู่การหลุดพ้นได้นั่นเอง

สรุปว่า วิปัสสนาญาณเป็นความรู้ที่อยู่เหนือจิตสำนึก คืออยู่เลยขอบเขตของการคิดหาเหตุผล อยู่ระดับไม่ต้องอาศัยสุดมยปัญญาหรือจินตมยปัญญา แต่เป็นความรู้ที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติวิปัสสนาจนเห็นญาณที่ไม่อิงอาศัยการนึกคิด เหมือนการเห็นสภาวะแห่งการเกิดดับของรูปนาม (อุทยัพพญาณ) จนเกิดองค์ความรู้ที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา จิตได้รับการยกระดับให้พ้นจากรูปนามนี้ไปเสีย จนมีท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ รู้แจ้งชัดในรูปนามว่า เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่อยู่ในอำนาจของใคร จนมีจิตที่ปล่อยวาง ทั้งปรากฏให้เห็นว่าสังขารทั้งหลายเป็นของว่างเปล่า คือ ว่างจากตัวตน

๓.๕ กระบวนการของความรู้แบบวิปัสสนาญาณ

๓.๕.๑ กระบวนการเกิดวิปัสสนาญาณ

๑) เกิดตามเหตุปัจจัย

เมื่อได้ศึกษาในกระบวนการเกิดวิปัสสนาญาณ เห็นชัดเจนว่า การเกิดวิปัสสนาญาณนั้น ไม่สามารถจะรู้ได้ด้วยการคาดเดาว่าจะเกิดขึ้นในเวลาไหน เมื่อใด เพราะอยู่เหตุปัจจัยจะให้เกิดวิปัสสนาญาณสามารถเกิดขึ้นอย่างฉับพลันในทันทีทันใด สภาวะธรรมนั้น ๆ จะปรากฏให้เห็นต่อหน้าต่อตาได้ทุกขณะ วิปัสสนาญาณจะมองเห็นการปรากฏชัดของการเกิด – ดับ ของรูปนามเกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน อันเกิดจากพลังแห่งสติในองค์ธรรม (สติปัฏฐาน) ที่แนบแน่นไปกับสภาวะอารมณ์ที่กำหนดรู้ นั้นเอง ในแง่หนึ่ง วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นได้ อยู่ที่เหตุปัจจัยแห่งการบำเพ็ญภาวนา หรือการบ่มเพาะอินทรีย์พละ ที่สามารถทำให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นได้ เครื่องชี้วัดที่สำคัญ คือ อินทรีย์พละ จะเป็นตัวชี้วัด การพัฒนาของการเจริญภาวนาว่าจะเกิดช้า หรือเกิดได้เร็ว ตามเหตุปัจจัย ดังนั้นเมื่อเหตุปัจจัยพร้อมบริบูรณ์แล้ว ภาวะแห่งวิปัสสนาญาณก็จะเกิดขึ้นเองตามเหตุปัจจัยเกื้อหนุนให้สำเร็จจนนำไปสู่ระดับแห่งญาณตามลำดับ

๒) เกิดแบบต่อเนื่อง

สภาวะแห่งวิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้นไปตามลำดับอย่างต่อเนื่องเมื่อผู้เจริญวิปัสสนามีสติระลึกรู้ตามด้วยกำลังแห่งอินทรีย์พละอย่างต่อเนื่องในอริยาบถ อริยาบถหนึ่ง ก็เกิดญาณในลักษณะเกิดขึ้นต่อเนื่อง กระบวนการเกิดญาณอาจเกิดขึ้นในอริยาบถเดียว เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นในขณะใด

^{๕๐} วิ.มहा. (ไทย) ๑/๒๒๙/๒๒๖.

ทำให้การเกิดลำดับญาณเป็นไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ไม่มีการขาดตอน ในอริยาบถนั้นๆ หรือเพียงอริยาบถเดียวก็อาจเกิดญาณเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องได้จนนำไปสู่การเห็นแจ้ง

สภาวะแห่งการเกิดญาณ นับจาก เกิดอุทัยพยุญาณ จนถึงการเกิดสังขารโลภิกญาณ เป็นญาณสุดท้ายที่ตัดสิ้นจากความเป็นปุถุชนไปสู่ความอริยชนได้ เมื่อไม่สามารถตัดกิเลสได้ขาด ต้องกลับมาทบทวนญาณใหม่อีก หรือเกิดการเวียนรอบแห่งญาณจนกว่าจะสามารถตัดกระแสแห่งกิเลสหรือบรรลุมรรคผล ต่อไป

๓) เกิดแบบไม่ต่อเนื่อง

กระบวนการแห่งวิปัสสนาญาณก็อาจไม่เกิดอย่างต่อเนื่อง ด้วยเหตุปัจจัยบางอย่างที่เข้ามาปิดบังหรือกั้นกระแสแห่งญาณไว้ บางกรณี เกิดจากกำลังแห่งอินทรีย์พละไม่แก่กล้าพอ หรือเกิดความไม่สมดุลกันของอินทรีย์พละ ทำให้การเกิดของญาณไม่ต่อเนื่อง ไม่เป็นไปตามลำดับขั้น จำเป็นต้องมีการปรับอินทรีย์ให้เกิดความสมดุลและให้มีกำลัง สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อวิปัสสนาญาณเสมอ เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส^{๕๑} เป็นสภาวะที่ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเกิดญาณต่อไปได้ เพราะหลงไปติดกับอุปกิเลสเหล่านั้น จำต้องปฏิบัติให้ก้าวพ้นไปได้ ผู้ปฏิบัติต้องใช้กำลังแห่งสติ เพิ่มอินทรีย์พละให้มากขึ้น จนกว่าจะข้าม วิปัสสนูปกิเลสไปได้ เมื่อนั้นการเกิดญาณจะกลับมาอยู่ในทางตามลำดับต่อไป

การเกิดวิปัสสนูปกิเลส ในขณะที่จิตเกิดญาณและเข้าสู่อุทัยพยุญาณนั้น ด้วยเหตุวิปัสสนาญาณไม่แก่กล้าพอจึงทำให้วิปัสสนูปกิเลสมีกำลัง ผู้ปฏิบัติจำต้องตามรู้ตามดูด้วยสติสัมปชัญญะ และเร่งปรับอินทรีย์พละให้สมดุล ก็สามารถผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปสู่อุทัยพยุญาณอย่างแก่ ต่อเนื่องไปสู่ญาณในลำดับต่อไป

๓.๕.๒ กระบวนการตรวจสอบองค์ความรู้วิปัสสนาญาณ

๑. การตรวจสอบตามนัยแห่งวิสุทธิ ๗^{๕๒}

๑) ทิฏฐิวิสุทธิ ความหมดจดแห่งความเห็น เป็นการเห็นนามและรูปตามความเป็นจริง ข้ามพ้นจากความหมายรู้ว่า เป็นสัตว์ (สัตตสัญญา) ตั้งอยู่ในความไม่หลง (อโมหะ) มีชื่อเรียกตามความรู้ว่า นามรูปปริจเฉทญาณ (ญาณที่ ๑ ของ โสฬสญาณ) ได้แก่ การรู้จักรูปและ นามว่า ทุกสรรพสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ เป็นเพียงรูปและ นามเท่านั้น และสามารถกำหนดได้ว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม

๒) กังขาวิตรณวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเหตุข้ามความสงสัย คือ ความกำหนดรู้นามในรูปความเข้าใจว่า เกิดมาจากเหตุปัจจัย หรือเป็นปัจจัยของกันและกันเป็นความรู้ที่ทำให้สิ้นความสงสัยเกี่ยวข้องกับกาลทั้ง ๓ สามคือ อดีต ปัจจุบัน และอนาคตตามแนว ปฏิจจสมุปบาท, กฎแห่งกรรม, กระบวนการรับรู้หรือวิญญู ๓ ความรู้ที่ได้จากการกำหนดรู้นี้ เรียกว่า นามรูปปัจจัยปริคคหญาณ (ญาณที่ ๒ ในโสฬสญาณ) แปลว่า ญาณกำหนดปัจจัยของนามรูป หรือเรียกว่า อัมมัญญิตติญาณ, ยถาภูตญาณ, สัมมาทสสนะ เป็นขั้นสมุทัยวชิญาณ คือกำหนดสมุทัยสัง เหตุเกิดทุกข์

๓) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าทางหรือมิใช่ทาง คือพิจารณารูปและนามในหมวดธรรมไปทีละลักษณะ ให้เห็นสามัญญลักษณะ เช่น พิจารณาขั้น ๕

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๒.

^{๕๒} พระพุทธโฆสะเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, (อาจ อาสภมหาเถระ แปล), หน้า ๙๗๗ -๑๑๗๓.

และหมวดธรรมอื่น ๆ จนเริ่มมองเห็นความสิ้นไป และความเสื่อมของสังขารทั้งหลาย เรียกว่า เกิดวิปัสสนาญาณอย่างอ่อน ๆ (ตรุณวิปัสสนา) ในช่วงนี้จะเกิดวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ หากหลงไปตามนั้นก็จะผิดทาง การปฏิบัติก็ตามไปด้วย แต่หากใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาแยกแยะได้ว่า นั่นเป็นทางไม่ใช่ทาง จึงเรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสนวิสุทธิ เป็นญาณขั้นมัคควัฏฐาน ขึ้นกำหนดมัคคสัง

การสร้างความรู้ในขั้นนี้ การเจริญวิปัสสนาโดยนัย คือ จับเอาความหมายที่ปรากฏในบาลี เช่น รูปทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคต ฯลฯ ล้วนไม่เที่ยงเป็นต้น) หรือกลาปสัมมสนะ (การพิจารณาเป็นหมวดๆ) ความรู้ที่เกิดขึ้นจัดเป็นญาณ เรียกว่า สัมมสนญาณ คือ ญาณที่พิจารณา (นามรูปตามหลักไตรลักษณ์) เมื่อพิจารณาด้วยญาณนี้ จนแก่กล้าจะเกิดญาณใหม่ เรียกว่า อุทยัพพญาณ (ญาณตามเห็นความเกิดขึ้นและความสิ้นไป) แต่ยังจัดเป็นญาณอ่อน ๆ อยู่ จึงยังคงต้องรู้ให้ทันวิปัสสนูปกิเลสเพื่อกำหนดแยกให้ได้นั้นทางนั้นไม่ใช่ทาง

๔) ปฏิปทาญาณทัสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณอันรู้เห็นทางที่ดำเนินโดยใจความ คือ วิปัสสนาที่บรรลุจุดสูงสุดโดยอาศัยวิปัสสนาญาณ ๔ คือ นับตั้งแต่อุทยัพพญาณ, วัจจญาณ, ภัยตูปัญฐานญาณ, อาทีนวญาณ, นิพพิทาญาณ, มุญจิตกัมมตาญาณ, ปฏิสังขยาญาณ, สังขารupeกขญาณ, อนุลอมญาณ วิสุทธินี้เป็นการนับจากอุทยัพพญาณที่พ้นจากวิปัสสนูปกิเลส เป็นต้นไป จนสุดทางแห่งความเป็นปุถุชน^{๕๓}

๕) ญาณทัสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณทัสนะ คือ ความรู้ในมรรคญาณซึ่งเกิดต่อจากโคตรภูญาณ หลังจากเกิดมรรคญาณ แล้วจะเกิดผลญาณ บุคคลจะบรรลุความจริงสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาที่อาศัยวิสุทธิข้อนี้ ถัดจากมรรคญาณและผลญาณนั้นไปจะเกิดญาณพิจารณาถึงมรรค ผล กิเลสที่ละไป กิเลสที่เหลืออยู่ และพระนิพพาน ชื่อว่า ปัจจเวกขณญาณ อันเป็นกระบวนการบรรลุขั้นหนึ่ง ๆ ตามลำดับวิปัสสนาญาณในวิสุทธินี้สามารถจัดเข้าในปริยญา ๓ ได้ดังนี้

(๑) ญาตปริยญา เป็นขั้นการกำหนดรู้จัก คือ รู้จักสภาวะ เช่น รู้ว่า นี่คือเวทนา เวทนามีลักษณะเสวยอารมณ์ เป็นต้น ได้แก่ ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ

(๒) ตีรณปริยญา เป็นขั้นกำหนดรู้ด้วยการพิจารณา คือ รู้ด้วยปัญญาหยั่งเห็นสามัญลักษณะ เป็นการหยั่งรู้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามกฎธรรมดา คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ได้แก่ มัคคามัคคญาณทัสนวิสุทธิ

(๓) ปหานปริยญา เป็นการกำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งเหล่านั้น ได้แก่ ปฏิปทาญาณทัสนวิสุทธิ และ ญาณทัสนวิสุทธิ

๒. การตรวจสอบตามนัยวิปัสสนาภูมิ ๖

ในการปฏิบัติวิปัสสนาควรเป็นไปตามลำดับขั้น โดยพิจารณาสภาวะธรรมต่าง ๆ จนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงว่า สังขตธรรมทั้งปวงต่าง ๆ ก็มีลักษณะร่วม ๓ ประการคือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ (ถูกบีบคั้นจนทนอยู่ในสภาพเดิมตลอดไปไม่ได้) และไม่มีตัวตนจนกระทั่งเกิดความเบื่อหน่ายคลายความยึดติด (อุปาทาน) จนบรรลุถึงความดับทุกข์ได้ในที่สุด ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านเรียกขั้นตอนนี้ว่า ปัญญาภาวนา หรือการเจริญปัญญา^{๕๔} ซึ่งมีภูมิธรรมสำหรับพิจารณาสิ่งสมปัญญา (วิปัสสนาภูมิ)

^{๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๓๖๓.

^{๕๔} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๔๓.

โดยอาศัยประเภทธรรมทั้งหลายที่แยกเป็นชั้น์ आयตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ ปฏิจสมุปบาท ดังมีคำอธิบายว่า “พระโยคาวจรผู้มีศรัทธาประสงค์จะเจริญวิปัสสนาภาวนาพึงตั้งธรรม ๖ เหล่านี้ไว้เป็นพื้น” ฉะนั้น ธรรมทั้ง ๖ เหล่านี้จึงเป็นหลักการเจริญปัญญาตามวิธีวิปัสสนาภาวนาโดยจะได้อธิบายถึงต่อไป คือดังต่อไปนี้

๑) พิจารณาชั้น์ คือ พิจารณาส่วนประกอบ ๕ ประการที่รวมกันเข้าเป็นชีวิตซึ่งบัญญัติเรียกกันว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นต้น พิจารณาจนเข้าใจว่า แท้ที่จริงแล้วส่วนประกอบทั้งหลายนั้นต่างก็ตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์เช่นกัน

เบญจชั้น์ในอภิธรรมลตเหลือเพียง จิต เจตสิก รูป วิญญาณชั้น์เป็นจิต ดังพระพุทธพจน์ว่า “ธรรมชาติใดที่เรียกว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง การที่ปุถุชนผู้มิได้เรียนรู้จะพึงเบื่อหน่ายคลายความยินดีหรือหลุดพ้นในธรรมชาติ (จิต) นั้น (ย่อมเป็นไปไม่ได้)”^{๕๕} ส่วนเวทนาชั้น์ สัญญาชั้น์ และสังขารชั้น์เป็นเจตสิก และรูปชั้น์เป็นรูปและยอลงเหลือเหลือ ๒ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นนามชั้น์ และรูปเป็นรูปชั้น์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อรูปนี้แหละมิอยู่ ความเห็น (ผิต) อาศัยรูป ยึดรูป จึงเกิดขึ้นอย่างนี้ว่า
 นั้นของเรา นั้นเป็น ตัวของเรา เมื่อเวทนา เมื่อสัญญา เมื่อสังขาร เมื่อวิญญาณมิอยู่ ความเห็น (ผิต) อาศัยเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ยึดเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึงเกิดขึ้นอย่างนี้ว่า
 นั้นของเรา เราเป็นนั้น นั้นเป็นตัวของเรา^{๕๖}

ฉะนั้น ความไม่รู้ (อวิชชา) เริ่มจากชั้น์ ๕ ทั้งสิ้น กล่าวคือ ความยึดมั่น ถ้ามั่นจะต้องเริ่มจากชั้น์ ๕ เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นเหตุแห่งความยึดถือว่าเป็นตัวตน และความรู้ (ปัญญา) ที่ถูกต้องเริ่มจากการพิจารณาชั้น์ ๕ โดยพิจารณารูปให้เห็นความไม่งาม ย่อมละความยึดมั่นในกาม (กามุปาทาน) เห็นเวทนา โดยความเป็นทุกข์ย่อมละความเห็นผิดว่าเป็นสุขในสิ่งที่ เป็นทุกข์เสียได้ (สัลลพตูปาทาน) ความยึดถือเป็นข้อปฏิบัติ) เห็นสัญญาและสังขารโดยความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ย่อมพ้นจากความยึดมั่นถ่มมั่น (อิตตานุปาทาน ความยึดมั่นว่าเป็นตัวตน) และเห็นวิญญาณโดยความไม่เที่ยง^{๕๗}

๒) พิจารณาอายตนะ คือ พิจารณาแดนเกิด หรือ จุดเชื่อมต่อให้เกิดการรับรู้เป็นแดนต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งของความรู้ การรับรู้ทุกอย่างจึงอาศัยอายตนะเป็นบ่อเกิดทั้งสิ้น โดยแบ่งเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

(๑) อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นช่องทาง (ทวาร) ในการรับรู้อารมณ์คืออายตนะภายนอก

(๒) อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นสิ่งที่ถูกกระทบ ทางอายตนะภายใน^{๕๘}

ความรู้อาศัย รูป เสียง กลิ่น รส และธรรมารมณ์กับอายตนะทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเท่านั้น จิตหรือความคิดเกิดจากปรากฏการณ์ระหว่างสองสิ่งนี้ โดยอธิบายว่า เมื่อรูปมา

^{๕๕} ดุรายละเอียดยใน ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๓๐/๑๐๔.

^{๕๖} ดุรายละเอียดยใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๓๕๖/๑๘๔.

^{๕๗} ดุรายละเอียดยใน ส.สพ. (ไทย) ๓๑/๓๕/๕๙๕.

^{๕๘} ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๔/๓๑๙.

กระทบอวัยวะสัมผัส คือ ตา จึงเกิดความรู้สึกขึ้น เรียกว่า วิญญาณ ถัดจากวิญญาณไป ก็เกิดจิตขึ้น จิตแสดงอาการสามประการคือ

- (๑) การทรงจำและระลึกความทรงจำที่เรียกว่า สัญญา
- (๒) การปรุงแต่งมโนภาพขึ้นในจิตที่เรียกว่า สังขาร
- (๓) การรู้สึกซึ้ง หรือชอบ ซึ่งเรียกว่า เวทนา

ผลสุดท้ายคือการหมกมุ่นในเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งที่เรียกเจตสิก หรือจิตเสวยอารมณ์

๓) พิจารณาธาตุ ธาตุ คือ สิ่งที่ทรงสภาวะของตนอยู่เอง ตามที่เหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งขึ้น เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาล มีรูปลักษณะ อาการ และหน้าที่เป็นแบบเฉพาะตัว เป็นไปตามแห่งปัจจัยปรุงแต่ง มีลักษณะกิจอาการเป็นแบบจำเพาะตัว มีข้อน่าสังเกตว่า ธาตุไม่มีตัวตน (อนัตตา) ธาตุ คือ เป็นที่ทรงไว้ ตั้งไว้ซึ่งสภาวะของตน กล่าวคือ เป็นที่ทรงไว้แห่งทุกข์ (สังสารทุกข์ หรือทุกข์ในสังสารวัฏ) มี ๑๘ อย่าง คือ

- ๑) จักขุธาตุ ธาตุคือจักขุปสาท
- ๒) รูปธาตุ ธาตุคือรูปารมณ์
- ๓) จักขุวิญญาณธาตุ ธาตุคือจักขุวิญญาณ
- ๔) โสตรธาตุ ธาตุคือโสตรปสาท
- ๕) สัทธาตุ ธาตุคือเสียง
- ๖) โสตวิญญานธาตุ ธาตุคือโสตวิญญาน
- ๗) ฆานธาตุ ธาตุคือฆานปสาท
- ๘) คันธธาตุ ธาตุคือคันธารมณ์
- ๙) ฆานวิญญานธาตุ ธาตุคือฆานวิญญาน
- ๑๐) ชิวหาธาตุ ธาตุคือชิวหาปสาท
- ๑๑) รสธาตุ ธาตุคือรสารมณ์
- ๑๒) ชิวหาวิญญานธาตุ ธาตุคือชิวหาวิญญาน
- ๑๓) กายธาตุ ธาตุคือกายปสาท
- ๑๔) โผฏฐัพพธาตุ ธาตุคือโผฏฐัพพารมณ์
- ๑๕) กายวิญญานธาตุ ธาตุคือกายวิญญาน
- ๑๖) มโนธาตุ ธาตุคือมโน
- ๑๗) ธรรมธาตุ ธาตุคือมโน
- ๑๘) มโนวิญญานธาตุ ธาตุคือมโนวิญญาน

ในธาตุเหล่านั้น ธาตุที่ถือว่าเป็นเหตุมากระทบกันเข้าจึงทำให้เกิดผลขึ้น ยกเว้น มโนธาตุที่เป็นทั้งตัวนำและตัวตามอารมณ์ข้างต้นนั้นไปพร้อมๆ กันด้วย ส่วนธรรมธาตุ อันประกอบด้วยเวทนา สัญญา สังขาร เป็นตัวชักนำไปให้ติดอยู่ในอารมณ์ ไม่สามารถหลุดพ้นไปได้ ส่วนมโนวิญญานธาตุ เป็นตัวชักนำไปนำอารมณ์ต่าง ๆ ด้วยอำนาจกิลเลส คือ โลภะ (ความอยากได้) โทสะ (ความโกรธ) เป็นต้น

๔) พิจารณาอินทรีย์ อินทรีย์ คือ สิ่งที่เป็นใหญ่ในการทำกิจของตน คือ ทำให้ธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นไปคล้อยตามตนในกิจนั้น ๆ ในขณะที่เป็นไปอยู่ อินทรีย์ มี ๒๒ ประการคือ

- ๑) จักขุนทรีย์ อินทรีย์คือจักขุประสาทหรือตา
- ๒) โสณินทรีย์ อินทรีย์คือโสณประสาทหรือหู
- ๓) ฆานินทรีย์ อินทรีย์คือฆานะประสาทหรือจมูก
- ๔) ชิวหินทรีย์ อินทรีย์คือชีวหาประสาทหรือลิ้น
- ๕) กายินทรีย์ อินทรีย์คือกายประสาทหรือกาย
- ๖) มนินทรีย์ อินทรีย์คือมโนประสาทหรือใจ
- ๗) อิตถินทรีย์ อินทรีย์คือความเป็นหญิง
- ๘) บุริสสินทรีย์ อินทรีย์คือความเป็นชาย
- ๙) ชีวิตินทรีย์ อินทรีย์คือชีวิต
- ๑๐) สุขินทรีย์ อินทรีย์คือสุขเวทนา
- ๑๑) ทุกخينทรีย์ อินทรีย์คือทุกขเวทนา
- ๑๒) โสมนัสสินทรีย์ อินทรีย์คือโสมนัสสเวทนา
- ๑๓) โทมนัสสินทรีย์ อินทรีย์คือโทมนัสสเวทนา
- ๑๔) อุเบกخينทรีย์ อินทรีย์คืออุเบกขาเวทนา
- ๑๕) สัทธินทรีย์ อินทรีย์คือศรัทธาหรือความเชื่อ
- ๑๖) วิริยินทรีย์ อินทรีย์คือวิริยะหรือความเพียร
- ๑๗) สตินทรีย์ อินทรีย์คือสติหรือความระลึก
- ๑๘) สมาธินทรีย์ อินทรีย์คือสมาธิหรือความตั้งใจมั่นแห่งจิต
- ๑๙) ปัญญินทรีย์ อินทรีย์คือปัญญา
- ๒๐) อนัญญัตถัญญุสสามิตินทรีย์ ได้แก่ โสดาปัตติมคคญาณ เป็นอินทรีย์แห่งผู้

ปฏิบัติด้วยมุ่งว่า เราจักรู้สัจธรรมที่ยังมิได้รู้

- ๒๑) อัญญินทรีย์ อินทรีย์ คือ ปัญญาอันรู้ทั่วถึง ได้แก่ ญาณในท่ามกลาง คือ
 - (ก) โสดาปัตติญาณ
 - (ข) สกทาคามีคามิมัคคญาณ, สกทาคามีผลญาณ
 - (ค) อนาคามีมัคคญาณ, อนาคามีผลญาณ
 - (ง) อรหัตตมัคคญาณ

- ๒๒) อัญญาตาวินทรีย์ ได้แก่ อรหัตตผลญาณ

ฉะนั้น การรับรู้ทั่ว ๆ ไปจึงต้องอาศัยอินทรีย์เป็นเครื่องวัดความแจ่มชัดในอารมณ์ที่รับรู้ นั้น โดยอินทรีย์ที่ชั้ตรวมกับการรับรู้ (วิญญูญาณ) ที่ชัดเจน ย่อมสร้างความรู้ชัดเจนขึ้นได้และอินทรีย์ เหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อการรับรู้ในระดับขั้นที่สูง ๆ ขึ้นไปจนถึงความจริงสูงสุด

- ๕) พิจารณาอริยสัจ อริยสัจ คือความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการได้แก่

(๑) ทุกข์ หรือความทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก, สภาวะที่บีบคั้น ชัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจที่แท้จริง ได้แก่ ขาติ (ความเกิด) ชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความร่ำไรรำพัน) ทุกข์ (ความไม่สบายกาย) โทมนัส (ความไม่สบายใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) การประจวบกันกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การตั้งปรารถนาแล้วไม่สมหวัง แต่เมื่อว่าโดยย่อแล้ว อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ เห็น

ได้ว่า พุทธปรัชญาเถรวาทมีความเชื่อว่า ชีวิตของมนุษย์ปุถุชน ทุกรูปทุกนามถูกครอบงำด้วยความทุกข์นานาประการ ตามบีบคั้นอยู่ทุกขณะ ทุกข์ที่ตามบีบคั้นชีวิตมนุษย์ทั้งหลายมีมากมาย มีทั้งความทุกข์ทางกาย ความทุกข์ทางใจ สภาวะแห่งความทุกข์ต่าง ๆ เหล่านี้เองที่เป็นสาเหตุให้จิตใจของมนุษย์ไม่เป็นอิสระ ไม่ปลอดโปร่ง มีความเร่าร้อน มีความกระวนกระวาย มีความคับแค้นใจนานาประการ ดังนั้น ความทุกข์จึงเป็นความจริงพื้นฐานแห่งชีวิตปุถุชน ฝ่ายพุทธปรัชญาเถรวาทเรียกว่า ทุกขสังข บัญญัติไว้ในหลักอริยสัจ ๔ เกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ไว้ทั้งหมดว่า เป็นทุกข์

(๒) ทุกขสมุทัย เหตุเกิดแห่งทุกข์ คือ สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา (ความทะยานอยากในกาม, ความอยากได้กามคุณ หรือสิ่งสนองความต้องการทางประสาทสัมผัสทั้งห้า), ภวตัณหา (ความทะยานอยากในภพ, ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้ จะเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง อยากเป็นอยากคงอยู่ในภพเช่นนั้นตลอดไป) และวิภวตัณหา (ความทะยานอยากในวิภพ ความอยากในตัวตน พრაกผันไปจากภาวะที่ไม่น่าปรารถนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ความอยากทำลาย อยากให้ดับสูญ)

(๓) ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว เป็นอิสระหลุดพ้น สงบ ปรอดโปร่ง ไม่ติดข้อง คือ นิพพาน

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติที่นำไปให้เกิดความดับทุกข์ ได้แก่ ทางสายกลาง หรือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ซึ่งสรุปลงในสิกขา ๓ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) และอธิปัญญาสิกขา

๖) พิจารณาปฏิจสุมปบาท คือ พิจารณาการที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ไม่ได้ดำรงอยู่โดยตัวมันเอง ดังความในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ว่า “กลุ่มปัจจัยอาศัยกันและกัน (เป็นเหตุร่วม) ยังธรรมทั้งหลาย (ที่เป็นผลของตน) ให้เกิดขึ้น เสมอกันและด้วยกัน”^{๕๙} การพิจารณาให้เห็นความเกี่ยวเนื่องที่สัมพันธ์กันขององค์ธรรมทั้ง ๑๒ ข้อต่อไปนี้

(๑) อวิชชา ความไม่รู้ในอริยสัจสี่

(๒) สังขาร สภาพที่ปรุงแต่งลักษณะ (ปรุงแต่งให้ดี ปรุงแต่งให้เลว และปรุงแต่งให้เป็นกลาง ๆ)

(๓) วิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ ๖ ประการ เช่น จักขุวิญญาณ เป็นต้น

(๔) นามรูป นาม (เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ และมนสิการ) และรูป (กาย)

(๕) สฬายตนะ อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

(๖) ผัสสะ ความกระทบได้แก่สัมผัส ๖ เช่น จักขุสัมผัส เป็นต้น

(๗) เวทนา ความเสวยอารมณ์ ได้แก่ เวทนา ๖ เช่น เวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัส เป็นต้น

(๘) ตัณหา ความทะยานอยาก ได้แก่ ตัณหา ๖ เช่น ตัณหาในรูป เป็นต้น

(๙) อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ได้แก่ อุปาทาน ๔ คือ กามุปาทาน (ความยึดมั่นในกามคุณ) ทิฏฐุปาทาน (ความยึดมั่นในทฤษฎี หรือลัทธิความเห็นต่าง ๆ) ลีลาพพตูปาทาน (ความยึดมั่นในศีลพรต) และอัตตวาทูปาทาน (ความยึดมั่นในวาทะว่าตัวตน)

^{๕๙} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค (อาจ อาสภะ แปล), หน้า ๘๔๖.

(๑๐) ภาพ ภาวะแห่งชีวิต ได้แก่ ภาพ ๓ คือ กามภาพ (ภาพที่เป็นกามาวจร) รูปภาพ (ภาพที่เป็นรูปาวจร) และอรุภาพ (ภาพที่เป็นอรุภาพ)

(๑๑) ขาติ ความ เกิด ได้แก่ การที่ชีวิตเกิดอุบัติขึ้นมา

(๑๒) ขรามรณะ พร้อมทั้ง โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส^{๖๐}

การพิจารณาปัจจุสมุปบาทให้รู้แจ้งเห็นจริงถึงความเป็นเหตุเป็นผลแห่งองค์ธรรมต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยต่อเนื่องกันตามลำดับ จนเห็นการที่องค์ธรรมเหล่านั้นหมุนเวียนเป็นวงจรไม่มีต้น ไม่มีปลาย จนกระทั่งเห็นอย่างแจ่มแจ้งว่า ทุกข์เกิดมีได้ก็เพราะองค์ธรรมยังเป็นไปอยู่ และทุกข์จะดับไปได้ด้วยการที่องค์ธรรมต่าง ๆ ดับไปอย่างเด็ดขาดนั่นเอง

สรุปได้ว่า กระบวนการความรู้แบบวิปัสสนาญาณ มีกระบวนการเกิดอย่างเป็นระบบระเบียบตามที่ตรัสไว้ในกฎแห่งธรรมนิยาม วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเหตุปัจจัยอันพร้อมมูลอันได้จากการบำเพ็ญภาวนาหรือการเพาะบำอินทรีย์ และพละ และทั้งอินทรีย์และพละก็เป็นตัวชี้วัดพัฒนาการของวิปัสสนาญาณนี้ เมื่อเหตุปัจจัยพร้อม ความเกิดแห่งวิปัสสนาญาณก็เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ธรรมดา และเจริญก้าวหน้าไปตามลำดับ แต่หากเหตุปัจจัยไม่พร้อมวิปัสสนาญาณก็ขาดความต่อเนื่อง เป็น ๆ หาย ๆ ทำให้การปฏิบัติล่าช้าไปเรื่อย ๆ ดังนั้น การรักษาสภาวะวิปัสสนาญาณไม่ให้เสื่อมเสียในระหว่าง เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา

๓.๖ จุดมุ่งหมายการบรรลุวิปัสสนาญาณ

๓.๖.๑ เพื่อพัฒนาจิตสู่อริยภาวะ

การพัฒนาจิตไปสู่ความเป็นอริยภาวะ หมายถึง การพัฒนาจิตตามลำดับขั้นแห่งวิปัสสนาญาณที่ได้บรรลุถึง สามารถยกจิตของตนเกิดความรู้สึกอิสระหรือสังโยชน์ได้ตามลำดับขั้นจากขั้นที่ละได้บางส่วน จนถึง การละได้ทั้งหมด ในพุทธปรัชญาเถรวาท อริยบุคคลคือผู้ที่บรรลุธรรมขั้นสูงตั้งแต่โสดาปัตติมรรคขึ้นไปถึงอรหัตตผล ท่านจะกำหนดจากระดับของกิเลสที่เหลืออยู่ในจิตและระดับคุณภาพของจิต ที่สามารถเข้าถึงกระบวนการในลำดับของวิปัสสนาญาณ แต่ละระดับดังนี้

๑) จิตของอริยบุคคลระดับโสดาบันภาวะ ผู้ที่จะสามารถข้ามพ้นโคตรปุณฺณ ไปสู่อริยชน ต้องรู้แจ้งแทงตลอดในระดับแห่งญาณ ตั้งแต่อุทยัพพญาณ จนถึง สัจจानุโลมิญาณจนผ่านโคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ถือนิพพานเป็นอารมณ์ พิจารณาภิเลสที่ละได้แล้วและกิเลสที่ยังเหลืออยู่ เกิดมรรคญาณครั้งที่ ๑ จะสามารถ ละสังโยชน์ ๓ เบื้องต้น คือ สักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสได้เด็ดขาด (กำจัดทิฏฐานุสัยและวิจิกิจฉานุสัยได้) อันเป็นสังโยชน์เบื้องต้นได้^{๖๑} จิตมีความสะอาดในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่สามารถลดแรงของราคะโทสะ และโมหะได้มากนัก พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุโสดาปัตติผลนั้น เป็นภาวะที่ตัดอนุสัยกิเลสได้บางส่วนทำให้ต้องวนเวียนต่อในสังสารวัฏนี้อีก โดยแบ่งตามประเภท ดังนี้

(๑) เอกพีธี คือผู้ที่ผ่านวิปัสสนาญาณตามลำดับ และยกจิตพิจารณามรรค ผล

^{๖๐} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๒.

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๕๒.

นิพพาน สามารถละสังโยชน์เบื้องต้น ๓ ได้ และลดกระแสกิเลสได้มาก จึงต้องเกิดอีกเพียงครั้งเดียว

(๒) โกลังโกละ คือผู้ที่ผ่านวิปัสสนาญาณตามลำดับ และยกจิตพิจารณามรรค ผล นิพพาน สามารถละสังโยชน์เบื้องต้น ๓ ได้ และลดกระแสกิเลสพอสมควร จะต้องมาเกิดอีก ๒ – ๓ ครั้ง

(๓) สัตตักขัตตปุรณะ^{๖๒} คือผู้ที่ผ่านวิปัสสนาญาณตามลำดับ และยกจิตพิจารณามรรค ผล นิพพาน สามารถละสังโยชน์เบื้องต้น ๓ ได้ และลดกระแสกิเลสได้เบาบาง เพราะบารมีธรรมยังไม่มากพอ จะต้องมาเกิดอีก ๗ ครั้งเป็นอย่างมาก

๒) จิตของอริยบุคคลระดับพระสกทาคามีภาวะ ผู้ที่ผ่านการทวนญาณ จนรู้แจ้งแทงตลอดในระดับแห่งวิปัสสนาญาณ ตั้งแต่อุทยัพพญาณ จนถึง สัจจานุโลมิกญาณ จนผ่านโคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ถือนิพพานเป็นอารมณ์ พิจารณาภิเลสที่ละได้แล้วและกิเลสที่ยังเหลืออยู่ จนเกิดมรรคญาณครั้งที่ ๒ สามารถละสังโยชน์ ๓ เบื้องต้น คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสได้เด็ดขาด พร้อมสามารถลดแรงของราคะ โทสะ โมหะได้มากกว่าเสตาคัน สามารถกำจัดกามราคานุสัย และปฏิฆานุสัยส่วนหยาบ ๆ ได้ จิตสะอาดมากขึ้น แต่ยังไม่สะอาดหมดจดถึงที่สุด^{๖๓}

๓) จิตของอริยบุคคลระดับพระอนาคามีภาวะ ผู้ที่ผ่านการทวนญาณ สามารถรู้แจ้งแทงตลอดในระดับแห่งญาณ ตั้งแต่อุทยัพพญาณ จนถึง สัจจานุโลมิกญาณ จนผ่านโคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ถือนิพพานเป็นอารมณ์ พิจารณาภิเลสที่ละได้แล้วและกิเลสที่ยังเหลืออยู่ จนเกิดมรรคญาณครั้งที่ ๓ สามารถละสังโยชน์ ๓ และละเพิ่มอีก ๒ อย่างคือ กาม ราคะ และปฏิฆะ (ความขัดเคือง) สามารถกำจัดกามราคานุสัย และปฏิฆานุสัย^{๖๔} ส่วนที่ละเอียดยังได้ จิตมีความสะอาดมากขึ้น มีความสะอาดมากกว่าพระสกทาคามี แต่ยังไม่หมดจดถึงที่สุดแล้ว

๔) จิตของพระอริยบุคคลระดับพระอรหันต์ภาวะ ผู้สามารถผ่านการทวนญาณ สามารถรู้แจ้งแทงตลอดในระดับแห่งญาณ ตั้งแต่อุทยัพพญาณ จนถึง สัจจานุโลมิกญาณ จนพิจารณา มรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้แล้วและกิเลสที่ยังเหลืออยู่ จนเกิดมรรคญาณครั้งที่ ๔ สามารถละสังโยชน์ที่เหลืออีก ๕ อย่าง คือ รูปราคะ, อรูปราคะ, มานะ, อุจฉัจจะ และอวิชชา สามารถกำจัดมานานุสัย, ภวราคานุสัยและอวิชชานุสัยให้เด็ดขาด ถือนิพพานเป็นอารมณ์ มีความเป็นอิสระคือความหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ไม่มีความหวาดเสียว ไม่สะดุ้ง ไม่สะท้าน ไม่หวั่นไหว^{๖๕} มีความหนักแน่นเหมือนภูเขาคันใหญ่ มีสภาพเหมือนแผ่นดินที่ไม่ว่าใครทิ้งของสะอาดหรือไม่สะอาดลงไปก็รองรับได้โดยไม่ขัดเคือง ตลอดเวลาที่มีความผ่องใส เยือกเย็นอิมเอิบ และมีแต่ความสุข จิตของพระอรหันต์ถือว่าเป็นจิตที่สมบูรณ์ที่สุด

๓.๖.๒ เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์

การหลุดพ้นจากทุกข์ ก็คือ การหลุดพ้นจากการยึดมั่นถือมั่นในกายใจนี้ หรือละความ

^{๖๒} คุรยละเอียดใน อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๑๒/๔๕๘.

^{๖๓} คุรยละเอียดใน อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๘/๓๑๕.

^{๖๔} คุรยละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๗/๓๙๙.

^{๖๕} คุรยละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๘/๕๓๑.

ยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้น ๕ คือ รูปนามนี้ได้รับปีสสนาญาณจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้สามารถเห็นแจ้งทุกขในรูปนาม ดังนั้น ทุกข์ที่วิปัสสนาญาณเข้าไปเห็นคือ สภาวะทุกขในไตรลักษณ์ และทุกขในอริยสัจ ๔ เมื่อศึกษาจะเห็นได้ว่า อริยสัจ ๔ เป็นเป้าหมายเบื้องต้นของวิปัสสนาญาณ ที่สามารถทำผู้ปฏิบัติข้ามพ้นจากโคตรปุถุชน ไปสู่โคตรอริยชนได้ คือ ต้องอาศัยญาณที่เข้าไปพิจารณารูปนาม โดยความเป็นอริยสัจ ๔ ซึ่งปรากฏชัดใน สังขารูปกษายาณ ที่เห็นอริยสัจเป็นเบื้องต้น และสังขานุโลมิกญาณ มีการอนุโลมแก่ วิปัสสนาญาณทั้ง ๘ เป็นเบื้องต้น และมีการคล้อยตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ หรือมรรคสังขาร ในส่วนเบื้องต้น^{๖๖} ดังนั้น การคล้อยตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ หรือมรรคสังขาร ก็คือ การมองเห็นหนทางไปสู่การดับทุกข์ในอริยสัจ ๔ นั่นเอง

ดังนั้น การเห็นอริยสัจในวิปัสสนาญาณจึงเป็นหัวใจสำคัญของการดับทุกข์ในรูปนามนี้ โดยผ่านกระบวนการแห่งญาณ นับจากการเห็นอริยสัจครั้งแรกคือ สังขารูปกษายาณจนเห็นแจ้งในอริยสัจทั้งหมด คือ สังขานุโลมิกญาณ

๓.๖.๓ เพื่อการบรรลุพระนิพพาน

จุดมุ่งหมายที่สำคัญของการเจริญวิปัสสนา คือ การมีญาณหยั่งรู้แจ้งเห็นจริง จนสามารถละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้อย่างเด็ดขาด จึงชื่อว่า บรรลุถึงนิพพาน ดังนั้น นิพพาน เป็นเป้าหมายที่วิปัสสนาญาณต้องเข้าไปถึง และถือเป็นอารมณ์ ดังปรากฏในวิสุทธิมรรค ว่า อนุโลมญาณสามารถกำจัดกิเลสที่ปิดบังอริยสัจออกไปได้ แต่ไม่มีนิพพานเป็นอารมณ์ ในโคตรภูญาณ จิตสามารถน้อมอารมณ์ไปสู่นิพพานได้ แต่ไม่สามารถทำลายกิเลสได้ เมื่อโคตรภูญาณเกิดขึ้นทำหน้าที่ของตนหมดแล้วก็ดับไป ญาณ ในโลกุตตระ คือ มรรคญาณ ผลญาณโดยมีนิพพานเป็นอารมณ์ก็เกิดขึ้นติดต่อกันไป อุปมาเหมือน บุรุษจะข้ามคลองมีน้ำ วิ่งมาด้วยกำลังแรงจับเถาไม้ที่ผูกติดอยู่กับต้นไม้อีกแล้วเหวี่ยงตัวให้ข้ามไปถึงอีกฝั่งหนึ่ง แล้วปล่อยเถาไม้เสีย แล้วมาตั้งตัวให้เป็นปกติก็สบาย รู้สึกว่าตัวเองได้ข้ามพ้นคลองน้ำสำเร็จแล้วการปล่อยเถาไม้นั้นก็คือ ตัดเชื้อชาติปุถุชนไปสู่อริยชน ไปสู่ฝั่งคือพระนิพพาน^{๖๗} จึงเห็นได้ว่า มรรคญาณ ผลญาณ ที่เกิดตามมาก็มีนิพพานเป็นอารมณ์ พร้อมกับการเกิดวิโมกข์ ๓ อย่าง คือ ภาวะที่ไม่รับรู้อารมณ์ภายในและอารมณ์ภายนอกที่เป็นสังขตธรรม รู้แต่เพียงนิพพานอารมณ์เดียว อย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่

(๑) อนิมิตตวิโมกข์ ผู้หนักในศรัทธา เห็นสังขารธรรมเป็นอนิจจัง (อนิจจานุปัสสนา) และเห็นนิพพานเป็นอนิมิตตสภาวะ

(๒) อัปณิหิตวิโมกข์ ผู้หนักในสมาธิ จะเห็นสังขารธรรมเป็นทุกข์ (ทุกขานุปัสสนา) และเห็นนิพพานเป็นอัปณิหิตสภาวะ (ไม่มีที่ตั้งแห่งตัณหา)

(๓) สุธมฺมวิโมกข์ หมายถึง ผู้หนักในทางปัญญา จะเห็นสังขารธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา (อนัตตานุปัสสนา) และเห็นนิพพานเป็นสัพพัญญูตา (ความว่างเปล่า)^{๖๘}

เมื่อได้ศึกษาวิจัยทำให้ทราบถึงบาทฐานเบื้องต้นของการเกิดขึ้นของวิปัสสนาญาณที่เกิด

^{๖๖} พระพุทธโสมเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค (อาภ. อาสภมมหาเถระ แปล), หน้า ๑๑๒๖-๑๑๒๗.

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓๒-๑๑๓๓.

^{๖๘} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๒๔ - ๑๑๒๕.

จากการอาศัยรูปนามขั้น ๕ และกระบวนการรับรู้ที่อาศัยอายตนะที่รู้สึกผ่านกายและจิตใจองค์ธรรมสำคัญเช่น สติปัฏฐาน ๔ อินทรีย์พละ ไตรสิกขา เป็นต้น เป็นเครื่องช่วยพัฒนาและกระตุ้นให้เกิดวิปัสสนาญาณ มองเห็นความจริงที่เกิดขึ้นในรูปนามได้ ในที่นี้ได้ถือเอาตามกระบวนการแห่งวิปัสสนาญาณ ๙ สามารถเห็นสภาวะธรรมสำคัญ ที่ทำให้ทราบเข้าใจได้ เห็นได้ว่าพุทธปรัชญาให้ความสำคัญต่อสภาวะที่เกิดขึ้นอย่างมาก สภาวะดังกล่าวเกิดจากภวานามยปัญญาโดยตรง ไม่ใช่เกิดขึ้นจากการฟัง การคิดหรือการอนุมานแต่อย่างใด คือเห็นประจักษ์โดยตรงจากประสบการณ์จริง เริ่มจากเห็นการเกิดและดับของรูปนาม นับตั้งแต่อุทกยปัญญาเบื้องต้น มาจนถึงสัจจานุโลมิกญาณ จนนำไปสู่การหลุดพ้นจากปุถุชนไปสู่อริยบุคคลขั้นต่าง ๆ และสภาวะธรรมที่ทำให้ความจริงแท้นั้น ปรากฏสภาวะไตรลักษณ์เกิดขึ้นตลอดเวลา ถือได้ว่า สภาวะที่ปรากฏนั้น เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจากวิปัสสนาญาณโดยตรง

๓.๖ บทสรุป

สภาวะวิปัสสนาญาณ หมายถึง ภาวะที่เป็นลักษณะเฉพาะตนของปัญญาที่เห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่า ภาวะลักษณะเฉพาะของปัญญาที่เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามสิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง เช่น สภาวะของภังคญาณ ก็คือ ภาวะที่เป็นลักษณะเฉพาะของตนของภังคญาณ มีสภาวะที่ปัญญาเห็นความดับไปรวดเร็วเป็นต้น

วิปัสสนาญาณเป็นความรู้ที่อยู่เหนือจิตสำนึก คืออยู่เลยขอบเขตของการคิดหาเหตุผล อยู่ระดับไม่ต้องอาศัยสุตมยปัญญาหรือจินตมยปัญญา แต่เป็นความรู้ที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติวิปัสสนาจนเห็นญาณที่ไม่อิงอาศัยการนึกคิด เหมือนการเห็นสภาวะแห่งการเกิดดับของรูปนาม (อุทกยปัญญา) จนเกิดองค์ความรู้ที่เรียกว่า ภวานามยปัญญา

กระบวนการความรู้แบบวิปัสสนาญาณ มีกระบวนการเกิดอย่างเป็นระบบระเบียบตามที่ตรัสไว้ในกฎแห่งธรรมนิยาม วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเหตุปัจจัยอันพร้อมมูลอันได้จากการบำเพ็ญภาวนา ดังนั้น การรักษาสภาวะวิปัสสนาญาณไม่ให้เสื่อมเสียในระหว่าง เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา

จุดมุ่งหมายที่สำคัญของวิปัสสนาญาณ โดยมีประเด็นแรกได้อธิบายถึงการบรรลุธรรมเข้าสู่ภาวะแห่งความเป็นอริยบุคคล ที่ได้มีระดับแห่งการพัฒนาศักยภาพทางจิต โดยสามารถตัดสินใจในแต่ละบุคคลภาวนานั้นได้ ว่าละสังโยชน์ในข้อใดได้บ้าง จนถึงระดับที่ละสังโยชน์ได้ทั้งหมด คือ การบรรลุเข้าสู่ความเป็นพระอรหันต์ได้

บทที่ ๔

สภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร

ในการเจริญวิปัสสนาเพื่อนำไปสู่การเกิดขึ้นของวิปัสสนาญาณเท่านั้น สภาวะที่เกิดขึ้นกับจิตเป็นเครื่องหมายให้ทราบลำดับขั้นของญาณได้ โดยเฉพาะช่วงต่อของจิตญาณคือญาณที่ ๑-๓ และวิปัสสนาญาณแท้ซึ่งได้แก่อุทยัพพญาณเป็นต้นไป วิปัสสนาญาณจึงเป็นกุญแจสำคัญที่สุดของการเจริญวิปัสสนาให้บรรลุถึงเป้าหมาย คือ ภาวะพ้นจากความทุกข์ ผู้เจริญวิปัสสนาตามหลักอานาปานัสสติสูตร จำเป็นต้องอาศัยการกำหนดรู้สภาวะไตรลักษณ์ให้ชัดเจน หากสภาวะไตรลักษณ์ไม่ปรากฏ การเกิดขึ้นแห่งวิปัสสนาญาณนั้นย่อมไม่อาจเป็นไปได้ ดังนั้น ผู้ศึกษาได้ศึกษาสภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติ หลักการเจริญอานาปานสติ องค์ประกอบและประโยชน์ของอานาปานสติ เป็นต้น ซึ่งมีประเด็นที่จะกล่าวถึง ดังนี้

๔.๑ การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาตามหลักอานาปานัสสติสูตร

๔.๒ การปฏิบัติอานาปานสติสมาธิภาวนาตามนัยอรรถกถา

๔.๓ วิปัสสนาญาณในอานาปานสติภาวนา

๔.๔ สรุปท้ายบท

๔.๑ การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาตามหลักอานาปานัสสติสูตร

การปฏิบัติอานาปานสติภาวนา เพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ อันจะนำไปสู่ผลานิสงส์ และได้รับประโยชน์อย่างสูงนั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้อย่างสมบูรณ์ ในอานาปานัสสติสูตร โดยเริ่มจากการแสวงหาสถานที่เหมาะต่อการบำเพ็ญภาวนา คือ การไปสุป่า ไปสุโคนไม้ หรือไปสุเรือนว่าง แล้วเลือกอิริยาบถเหมาะต่อการใช้เจริญอานาปานสติ คือ อิริยาบถนั่งอย่างถูกวิธี กล่าวคือ นั่งตั้งกายให้ตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า จักนั้นตรัสขึ้นตอนทั้ง ๑๖ ขึ้น ดังตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก,

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้ นั่งขัดสมาธิแล้ว ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอยู่นั่นเองหายใจเข้า เป็นผู้มีสติอยู่หายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว ฯลฯ ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังพุทธวจนะกล่าวว่า “อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก”^๑

ในกัมปนิสูตรว่าด้วยอานาปานสติสมาธิ ได้แสดงประโยชน์ที่เกิดทางกายภาพของผู้ปฏิบัติไว้ว่า สมัยนั้น ในพระนครสาวัตถิพระมหากบปินะนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้าในที่ไม

^๑ ม.ญ. ๑๔/๑๔๘/๑๗๐.

ไกลพระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทอดพระเนตรเห็นพระมหากัปปิณะนั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ครั้นแล้วได้ตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก”^๒

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในเวลาใดที่ข้าพระองค์ทั้งหลายเห็นท่านพระเถระนั่งอยู่ในท่ามกลางสงฆ์ หรือนั่งในที่ลับเพียงรูปเดียว ในเวลานั้นข้าพระองค์ทั้งหลายมิได้เห็นความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกายของท่านพระเถระนั้นเลย พระพุทธเจ้าข้า”

เพราะเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหวหรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มี เพราะได้เจริญ ได้กระทำให้มากซึ่งอานาปานสติสมาธิ

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ความไหว หรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหว หรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มี ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ที่บ้านก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า ฯลฯ ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสละคืนหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสละคืนหายใจเข้า สำเนียงกว่าจะพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก”^๓

สรุปได้ว่า การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาในอานาปานสติสูตร เป็นวิธีการละเอียดในด้านขั้นตอน เมื่อปฏิบัติไปตามขั้นตอนตามพระดำรัสแนะนำนั้น ย่อมจะก่อให้เกิดขั้นตอนต่อ ๆ ไป เป็นการพุดมุงความเสมอกันของผู้ปฏิบัติ ส่วนสภาวะของผู้ปฏิบัติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ เช่น นิमितที่แตกต่างกัน และการพิจารณาเฉพาะขั้นตอนตามความเหมาะสมแห่งจรตนิสัยพระพุทธองค์ไม่ได้ตรัสไว้ แต่จะถูกอธิบายขยายความไว้ในชั้นอรรถกถาและฎีกาเป็นต้น ซึ่งผู้ปฏิบัติต้องอาศัยการศึกษาเรียนรู้และสอบถามจากผู้ผ่านประสบการณ์ด้านปฏิบัติจริง ๆ

๔.๒ การปฏิบัติอานาปานสติสมาธิภาวนาตามนัยอรรถกถา

หลังจากผู้ปฏิบัติเรียนสนธิคือที่ต่อ ๕ อย่าง คือ (๑) ปริจจณา การสอบถาม (๒) อุปปฏิฐานะ ความปรากฏ (๓) อัปปนา ความแน่วแน่น (๔) ลักษณะ ความกำหนดหมาย ในอุคคหเป็นต้น แล้ว พักอยู่ในเสนาสนะอันเหมาะสม ตัดปิลิโพทหยาบหยาบเสีย ฉันทตาทารเสร็จแล้ว บรรเทาความเมาอาหาร ทำจิตให้ร่าเริงด้วยการนึกถึงคุณพระรัตนตรัย ไม่หลงลืมกรรมฐานแม้บทหนึ่ง แต่ที่เรียนเอามาจากอาจารย์ พึงมนสิการอานาปานสติกรรมฐานนี้ จึงเริ่มลงมือปฏิบัติต่อไป

ก) การนับ (คณนานัย) เริ่มแรกในการกำหนดลมหายใจออกเข้า ยาวนั้น ท่านว่าให้นับไปด้วยเพราะการนับจะช่วยตรึงจิตได้ดี การนับแบ่งเป็น ๒ ตอน

ช่วงแรก ท่านให้นับซ้ำ ๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า ๕ แต่อย่าให้เกิน ๑๐ และให้เลขเรียงตามลำดับ อย่าโจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า ๕ จิตจะดิ้นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน ๑๐ จิตจะไปพะวงที่การนับแทนที่จะจับอยู่กับกรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นจะวุ่น

^๒ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๑/๔๕๗.

^๓ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๘๖๐.

ไป) ให้นับที่หายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๑ ลมออกว่า ๒ ลมเข้าว่า ๒ อย่างนี้เรื่อยไปจนถึง ๕,๕ แล้วตั้งต้นใหม่ ๑,๑ จนถึง ๖,๖ แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ ไปจนครบ ๑๐ คู่ แล้วกลับย้อนที่ ๕ คู่ใหม่ จนถึง ๑๐ คู่อย่างนั้นเรื่อยไป

ช่วงสอง ท่านให้นับเร็ว กล่าวคือ เมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว (จิตอยู่กับลมหายใจ โดยลมหายใจช่วยตรึงไว้ได้ ไม่สายฟุ้งไปภายนอก) ก็ให้เลิกนับช้าอย่างข้างต้นนั้นเสีย เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าในหรือออกนอก กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก นับเร็ว ๆ จาก ๑ ถึง ๕ แล้วขึ้นใหม่ ๑ ถึง ๖ เพิ่มทีละหนึ่งเรื่อยไปจน ๑ ถึง ๑๐ แล้วเริ่ม ๑ ถึง ๕ ใหม่ อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยกำลังการนับเหมือนเรือตั้งลำแน่วในกระแสน้ำเชี่ยวด้วยอาศัยถ่อ เมื่อนับเร็ว อย่างนั้น ธรรมเนียมก็ปรากฏต่อเนื่องเหมือนไม่มีช่องว่าง ฟังนับเร็ว ๆ อย่างนั้นเรื่อยไป ไม่ต้องกำหนดว่าลมหายใจในออกนอกเอาสติกำหนด ณ จุดที่ลมกระทบคือที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน (แห่งใดแห่งหนึ่งแล้วแต่ที่รู้สึกชัด) เท่านั้น

กำหนดนับอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าเมื่อใดเมื่อนับแล้วสติก็ยังตั้งแน่วอยู่ในอารมณ์ คือลมหายใจเข้าออกนั้น (วัตถุประสงค์ของการนับก็เพื่อให้สติตั้งแน่วอยู่ในอารมณ์ตัดความคิดฟุ้งซ่านไปภายนอกได้นั่นเอง)^๔

ข) การติดตาม (อนุพันธนาณัย) เมื่อสติอยู่ที่แล้ว คือจิตอยู่กับ ลมหายใจโดยไม่ต้องนับ แล้วก็หยุดนับเสีย แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนี้มีใช้หมายความว่าตามไปกับลมที่เดินผ่านจมูก เข้าไปจุดกลางตรงหัวใจลงไปสุดแถวสะดือ แล้วตามลมจากท้องขึ้นมาที่อกแล้วออกมาที่จมูก เป็นต้นลม กลางลม ปลายลม ถ้าทำอย่างนั้น ทั้งกายใจจะปั่นป่วนวุ่นวาย เสียผล วิธีติดตามที่ถูกต้อง คือใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน) นั้นแหละ เปรียบเหมือนคนเลื่อยไม้ ตั้งสติไว้ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้เท่านั้น จะได้ใส่ใจฟันเลื่อยที่มาหรือไป สายตาไปตามหัวเลื่อย กลางเลื่อย ปลายเลื่อยก็หาไม่ แต่ทั้งที่ตามมองอยู่ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้แห่งเดียว ฟันเลื่อยที่มาหรือไปเขาก็ตระหนักรู้ และโดยวิธีนี้งานของเขาก็สำเร็จด้วยดี ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน เมื่อตั้งสติไว้ที่จุดลมกระทบไม่สายใจไปตามลมที่มาหรือไป ก็รู้ตระหนักรู้ถึงลมทั้งที่มาและไปนั้น และโดยวิธีนี้การปฏิบัติจึงจะสำเร็จ

ในระยะนี้ สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน นิमित จะเกิดสำเร็จ อปัณาสมาธิโดยเร็ว แต่บางท่านจะค่อยเป็นค่อยไป คือตั้งแต่ใช้วิธีนับมาลมหายใจ จะละเอียดยิ่งขึ้น ๆ ร่างกายผ่อนคลายสงบเต็มที่ทั้งกายและใจรู้สึกเบา เหมือนดังตัวลอยอยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจที่หายาบทมไปแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิमितแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้นิมนั้นหมดไป ก็ยังมีนิमितแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อ ๆ ไปอีก เปรียบเหมือนเมื่อเอาแท่งโลหะเคาะกังสดาลหรือเคาะระฆัง ให้มีเสียงดังขึ้นฉับพลันจะมีนิमितคือเสียงแว่วเป็นอารมณ์อยู่ในใจไปได้นาน เป็นนิमितเสียงที่หายาบทมไปแล้วละเอียดเบาลงไป ๆ ตามลำดับ แต่ถึงตอนนี้ จะมีปัญหาสำหรับกรรมฐานลมหายใจนี้โดยเฉพาะ กล่าวคือ แทนที่ยิ่งกำหนดไปอารมณ์จะยิ่งชัดมากขึ้นเหมือนกรรมฐานอื่น แต่สำหรับกรรมฐานนี้ ยิ่งเจริญไป ลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้น ๆ จนไม่รู้สึกละเลย ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับกำหนด เมื่อปรากฏการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ท่านแนะนำว่าอย่าเสียใจอย่าลู่เลิกไปเสีย ฟังเอาลมกลับมาใหม่ วิธีเอาลมคืนมาก็ไม่

^๔ วิมหา.อ. (ไทย) ๒/๑/๒/-/๓๓๖-๓๓๗.

ยาก ไม่ต้อง ตามหาที่ไหน เพียงตั้งใจไว้ ณ จุดที่ลมกระทบตามปกตินั้นแหละ มนสิการคือกำหนดนึกถึงว่า ลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ไม่ช้าลมหักจะปรากฏแล้ว กำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต่อเรื่อยไป ไม่นานนิมิตก็จะปรากฏนิมิตนั้นปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน บ้างก็รู้สึกเหมือนปุยนุ่น บ้างเหมือนปุ๋ยฝ้าย บ้างว่าเหมือนสายลม บางท่านปรากฏเหมือนดวงดาว หรือเหมือนเมฆในม่านบ้าง ไข่มุกบ้าง เม็ดฝ้ายหรือเส้นไหมซึ่งมีสัมผัสหยาบบ้าง เหมือนสายสังวาลบ้าง พวงดอกไม้บ้าง เปลวควันบ้าง ข่ายใยแมงมุมบ้าง แผ่นเมฆบ้าง ดอกบัวบ้าง ล้อรถบ้าง ตลอดจนเหมือนวงพระจันทร์หรือวงพระอาทิตย์ก็มีที่เป็นเช่นนี้เพราะนิมิตนั้นเป็นของเกิดจากสัญญา และสัญญาของคนแต่ละคนก็ต่าง ๆ กันไป^๕

เมื่อได้นิมิตแล้วก็ไปบอกอาจารย์ให้ทราบ (เป็นการตรวจสอบไปในตัวกันเข้าใจผิด) ต่อนั้นก็คอยตั้งใจไว้ในนิมิตนั้นเรื่อย ๆ เมื่อนิมิตนี้ (ปฐกาคนิมิต) เกิดขึ้น นิเวศน์ก็ระงับ สติมั่นคง จิตตั้งแน่วเป็นอุปปาสนา ผู้ปฏิบัติต้องพยายามรักษานิมิตนั้นไว้ (ซึ่งก็คือรักษาสมาธิตัวนั่นเอง) โดยเว้นอสัปปายะ ๗ เสพสัปปายะ ๗ มนสิการบ่อย ๆ ให้นิมิตเจริญงอกงาม โดยปฏิบัติตามวิธีการที่จะช่วยให้เกิดอัปนา (อัปนาโกศล ๑๐) เช่น ประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอเป็นต้น จนในที่สุด อัปนาสมาธิก็จะเกิดขึ้นบรรลุปฐมฌาน

อธิบาย “อสัปปายะและสัปปายะ ๗” หลังเกิดปฐกาคนิมิตในลมหายใจแล้วท่านแนะวิธีรักษานิมิตนั้นไว้ว่าพึงเว้นอสัปปายะ (สิ่งที่ไม่เกื้อกูลแก่การบำเพ็ญสมาธิ) ๗ เสพสัปปายะ (สิ่งที่เกื้อกูลแก่การบำเพ็ญสมาธิ) ๗ คือ

๑) อาวาส ได้แก่ เว้นสถานที่อยู่อาศัยแล้วไม่อาจทำนิมิตให้เกิดขึ้นได้ หรืออาวาสที่อยู่แล้วยากแก่การรักษานิมิตที่ได้ ท่านแนะให้ทดลองอยู่ที่ละ ๓ วัน หากอยู่แล้วสมาธิตั้งมั่นก็ควรอยู่ หากจิตไม่อาจเป็นสมาธิได้ก็พึงหลีกเลี่ยง

๒) เว้นที่โจจร (ที่เที่ยวบิณฑบาต) ได้แก่ หากอาหารหาได้ง่ายก็ควรอยู่ หากไกลไปก็ไม่ควรอยู่ และหลีกเลี่ยงการเดินทางย้อนตะวัน เป็นต้น

๓) เว้นการพูดคุยติรัจฉานกถา ๓๒ ประการ เช่น การพูดถึงพระราชา เป็นต้น หรือหากต้องพูดกถาวัตถุ ๑๐ ก็ควรพูดพอประมาณ

๔) หลีกเลี่ยงการคบหรือการอยู่ใกล้ผู้มีจิตไม่ตั้งมั่น

๕) หลีกเลี่ยงอาหารที่เสพแล้วทำให้จิตไม่ตั้งมั่น

๖) หลีกเลี่ยงสภาพอากาศ (อุตุ) ที่ทำให้จิตไม่ตั้งมั่น

๗) หลีกเลี่ยงอริยาบถที่ทำให้จิตไม่ตั้งมั่นหรืออริยาบถที่กรรมฐานไม่เจริญ^๖

อธิบาย “อัปนาโกศล ๑๐” หากทำแล้วอัปนาสมาธียังไม่เกิด ก็ควรศึกษาถึงเหตุหรืออุปสรรคอื่น ๆ ที่ทำให้อัปนาสมาธิไม่เกิด เช่น ความรำคาญที่ผมยาว หรือที่อยู่ไม่สะอาด เป็นต้น ท่านแนะให้มีความฉลาดในวิธีที่ทำให้เกิดอัปนาสมาธิ ๑๐ อย่าง เรียกว่า อัปนาโกศล (ความฉลาดในวิธีการทำให้เกิดอัปนาสมาธิ) คือ

๑) ทำวัตถุให้สะอาด คือพิจารณาว่าสิ่งใดที่ทำให้จิตไม่สงบ เช่น เล็บยาวเกินไป เครื่องนุ่งห่มไม่สะอาดมีกลิ่นเหม็น หรือการไม่พอใจในที่อยู่อันสกปรก เป็นต้น

^๕ วิมหา.อ. (ไทย) ๒/๑/๒/-/๓๔๐-๓๔๑.

^๖ วิมหา.อ. (ไทย) ๒/๑/๒/-/๓๕๐-๓๕๑.

๒) ทำอินทรีย์ให้ถึงความเสมอกัน คือ พิจารณาว่าตนเองมีอินทรีย์ ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา สม่าเสมอกันหรือไม่ หากมีศรัทธามากเกินไปก็ย่อมมากไปด้วยความเชื่อจนไม่มีปัญญาพิจารณา มีวิริยะมากเกินไปก็ย่อม ฟุ้งซ่าน มีสมาธิมากเกินไปก็ย่อมเกียจคร้าน และหากมีปัญญามากเกินไปก็ย่อมดี้อัน ก้าวร้าว ไม่มีศรัทธา ส่วนสตินั้นท่านว่ามีมากเท่าไรก็ดี เพราะจะรักษาไม่ให้ฟุ้งซ่านและเกียจคร้าน เป็นต้น และท่านว่าศรัทธาต้องเสมอกับปัญญา วิริยะต้องเสมอกับสมาธิ

๓) ฉลาดในนิมิต คือความฉลาดที่ในการรักษานิมิต ๓ ที่เกิดขึ้นแล้ว

๔) ฉลาดในการยกจิตตามกาลที่ควรยก คือ การเจริญสัมโพชฌงค์ ๗ เช่น ในคราวที่จิตเกิดความหดหู่เป็นกาลที่ควรเจริญธัมมวิจยะ วิริยะ และปิติ กาลนี้ไม่ควรเจริญปัสสัทธิสมาธิและอุเบกขา

๕) ฉลาดในการข่มจิตตามกาลที่ควรข่ม คือ กาลใดที่จิตเกิดความฟุ้งซ่านหรือเคร่งเครียด กาลนี้ควรเจริญปัสสัทธิ สมาธิและอุเบกขา ไม่ควรเจริญธัมมวิจยะ วิริยะ และปิติ

๖) ฉลาดในการทำจิตให้ร่าเริงในคราวที่ควรร่าเริง คือกาลที่จิตไม่เบิกบานไม่ได้รับความสงบหรือมีปัญหาเย่อหย่อน กาลนี้ควรพิจารณาถึงสังเวควัตถุ ๘ (สิ่งที่พิจารณาแล้วทำให้เกิดความสดใจ) ได้แก่ ชาติ ๑ ขรา ๑ พยาธิ ๑ มรณะ ๑ ทุกข์ในอบาย ๑ ทุกข์มีวิภวัญจะเป็นมูล (ทุกข์ที่ยังมีการตายเกิด) ในอดีต ๑ ทุกข์มีวิภวัญ เป็นมูลในอนาคต ๑ ทุกข์ในการแสวงหาอาหารในปัจจุบัน ๑ และพึงทำจิตให้ร่าเริงด้วยการนึกถึงพระรัตนตรัย

๗) ฉลาดในการวางเฉยตามกาลที่ควรวางเฉย คือเมื่อจิตดำเนินไปในอารมณ์กรรมฐานดีแล้ว ก็มีหน้าที่เพียงวางเฉย ไม่มีกิจที่จะต้องยกจิตหรือข่มจิตอีก เป็นต้น

๘) พึงหลีกเลี่ยงคนที่ไม่มีความดี คือ การอยู่ห่างจากผู้ไม่รักความสงบสันต์ หรือผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติสมาธิหากสมาคมอาจทำให้สมาธิไม่เจริญหรือเสื่อมถอยได้

๙) หากต้องสมาคมก็พึงสมาคมกับผู้มีความดี

๑๐) น้อมจิตไปในสมาธิคือ พยายามเพื่อการบังเกิดขึ้นของสมาธิสม่าเสมอ

เมื่อทำอัปปนาโกศลเพื่อรักษาปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้นแล้วเช่นนี้ อัปปนาสมาธิย่อมเกิดขึ้นแน่นอน หรือแม้อัปปนาสมาธิยังไม่เกิดขึ้น ก็ไม่พึงละทิ้งความเพียรอันเป็นธรรมของบัณฑิตทั้งหลายเสีย วิธีทำมานะเบื้องต้น เมื่อบรรลุปฐมฌานในอานาปานสติสมาธิครั้งแรกแล้ว พึงเข้ามานะนั้นบ่อย ๆ ไม่เป็นผู้มากด้วยการพิจารณา เพราะหากมานะไม่คล่องแคล่วก็ย่อมเสื่อมจากปฐมฌานด้วย และย่อมไม่อาจที่จะบรรลุทุติยฌานด้วย เพราะฉะนั้นจึงพึงสังวสี (ความชำนาญ) โดยอาการ ๕ ในปฐมฌานนั้น^๗

ความชำนาญนั้นเรียกว่า “วสี” มี ๕ อย่าง คือ (๑) อาวัชชนวสี ชำนาญในการนึกตรวจองค์ฌานที่ตนออกมาแล้ว (๒) สมาปชชนวสี ชำนาญในการเข้ามานั้นๆ ได้รวดเร็วในทันทีทุกที่ทุกเวลาที่ต้องการ (๓) อธิษฐานวสี ชำนาญในการอธิษฐาน คือตั้งจิตยับยั้งอยู่ในฌานได้นานเท่าที่ต้องการ ไม่ให้ฌานจิตตกง่วงค์เสีย (๔) วุฏฐานวสี ชำนาญในการออกจากฌาน ออกได้ตามเวลาที่กำหนดไว้ และเมื่อใดก็ตามที่ต้องการ (๕) ปัจจเวกชนวสี ชำนาญในการพิจารณาทบทวนองค์ฌาน คือการทำอย่างอาวัชชนวสีนั่นเอง ที่เป็นครั้งหลัง ๆ ต่อนั้นมา ถ้ายังไม่ได้วสีในฌานลำดับต้นก็อย่าพึงเจริญฌาน

^๗ วิมหา.อ. (ไทย) ๒/๑/๒/-/๓๕๑.

ขั้นต่อไปมีฉะนั้นอาจเสื่อมทั้งจากฌานที่ได้แล้วและที่ยังไม่ได้

อนึ่ง อารมณ์ขณวิสัยและปัจจุเวกขณวิสัยเนื่องอยู่ด้วยกันในวิธิจิตเดียวกัน คือในช่วงอารมณ์ขณวิสัย และในช่วงขณะเป็นปัจจุเวกขณวิสัยแต่ละจะแยกความหมายอย่างไร ก็ได้ประโยชน์เท่ากัน

เมื่อได้สั่งสมความชำนาญในวิสัย ๕ แล้ว พึงออกจากปฐมฌานที่คล่องแคล่ว แล้วเห็นโทษในปฐมฌานนั้น ว่า “สมาบัตินี้ยังมีนิวรณ์เป็นข้าศึกใกล้ และมีองค์ฌานที่ทรมานกำลังเพราะวิตกและวิจารณ์องค์หยาบ” มนสิการซึ่งหุตุนิยามว่า เป็นธรรมสงบ แล้วกระทำความพยายามเพื่อบรรลุหุตุนิยาม

เมื่อเธอออกจากปฐมฌานแล้วพิจารณาองค์ฌานทั้งหลายอยู่ วิตกและวิจารณ์ปรากฏโดยเป็นองค์หยาบ ปิติ สุข และเอกัคคตาเท่านั้น ปรากฏโดยเป็นองค์สงบ มนสิการอยู่ช้า ๆ ชาก ๆ ซึ่งปฏิภาณนิมิตในลมหายใจเพื่อละองค์ฌานหยาบ และได้มาซึ่งองค์สงบ ก็จักบรรลุหุตุนิยาม แม้การก้าวไปในตติยฌาน และจตุตถฌาน ก็มีวิธิมนสิการเช่นเดียวกัน มีการพิจารณาเป็นองค์ฌานที่ยังหยาบอยู่เป็นต้น^๔

สมาธิที่แน่วแน่สนิทเรียกว่า อัปปนาสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิถึงขั้นนี้ก็พ้นอันเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่าฌาน ในฌานนั้น สมาธิ หรือเรียกอีกอย่างว่าเอกัคคตา จะมีองค์ธรรมอื่นๆ จำนวนหนึ่งเป็นตัวประกอบรวมอยู่ด้วยเป็นประจำเสมอไป ฌานมีหลายชั้น คือแบ่งเป็น ๔ ตามแนวพระสูตรแต่เดิมบ้าง (เรียกว่าจตุกกนัย) เป็น ๕ ตามแนวอภิธรรมบ้าง (เรียกปัญจกนัย) บางแห่งยังเป็นฌานที่สูงขึ้นไป ก็ยิ่งประณีตขึ้น ก็ยิ่งมีองค์ธรรมที่ประกอบรวมประจักษ์น้อยลงไปตามลำดับ องค์ธรรมประกอบรวมประจำในฌานรวมทั้งตัวสมาธิหรือเอกัคคตาด้วยนั้น เรียกกันสั้นๆ ว่า “องค์ฌาน” หรือตามบาลีว่า “ฌานังค” มีทั้งหมด ๖ อย่างคือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข อุเบกขา และเอกัคคตามีความหมายสังเขปดังนี้

๑) วิตก คือ ความตรึง หมายถึง การจรดหรือปักจิตลงในอารมณ์หรือยักจิตใส่อารมณ์มีในปฐมฌาน

๒) วิจารณ์ คือ ความตรอง หมายถึงการพินิจ เคล้า หรือเอาจิตผูกพันอยู่กับอารมณ์มีในปฐมฌาน (มีในหุตุนิยาม แบบปัญจกนัยด้วย) องค์ฌาน ๒ ข้อนี้ ต่อเนื่องกัน คือ วิตกเอาจิตจรดไว้กับอารมณ์ วิจารณ์เอาจิตเคล้าอารมณ์นั้น เปรียบได้กับคนเอาภาชนะสำริดที่สนิมจับไปขัด วิตกเหมือนมือที่จับภาชนะไว้ วิจารณ์เหมือนมือที่ถือแปรงขัดสีไปมา หรือเปรียบกับช่างปั้นหม้อ วิตกเหมือนมือที่กดไว้ วิจารณ์เหมือนมือที่แต่งไปทั่ว ๆ ข้อสำคัญอย่าเอาวิตก หรือ วิตกกะ ทางธรรมนี้มาปะปนกับวิตกที่หมายถึงความกังวลทุกข์ร้อนในภาษาไทย

๓) ปิติ คือ ความอิ่มใจ ต็มตัวหรือเอบอิ่ม หมายถึงเอาเฉพาะปิตินิด ผแผ่เอบอาบซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย ที่เรียกว่า ผรณูปิติ ปิติมิในฌานที่ ๑ และ ๒ (มีในฌานที่ ๑, ๒, ๓ ของปัญจกนัย)

๔) สุข คือ ความสุข หมายถึงความสำราญ ชื่นฉ่ำคล่องใจ ปราศจากความบีบคั้นหรือรบกวนใด ๆ มีในฌานที่ ๑ ถึงที่ ๓ (ในปัญจกนัยถึงฌานที่ ๔) ปิติกับสุข สำหรับบางคนอาจสับสนแยกยาก จึงควรทราบลักษณะที่ต่างกัน กล่าวคือ ปิติหมายถึง ความยินดีในการได้อารมณ์ที่ต้องการ ส่วนสุขหมายถึง ความยินดีในการเสวยอารมณ์ที่ต้องการ ตัวอย่างเช่น คนผู้หนึ่งเดินทางมาในทะเลทรายเหนื่อยอ่อนแสนจะร้อนและหิวกระหาย ต่อมาเขาเห็นหมู่บ้านและแอ่งน้ำหรือพบคนอีกคนหนึ่งซึ่งบอก

^๔ วิมหา.อ. (ไทย) ๒/๑/๒/-/๓๕๒.

เขาวัว มีหมู่บ้านและแอ่งน้ำอยู่ใกล้ที่นั่น หลังจากนั้นเขาก็ได้ไปถึง เข้าพักผ่อนและดื่มน้ำที่หมู่บ้านและแอ่งน้ำนั้นสนใจ อาการที่ดีใจเมื่อเห็นหรือได้ยินข่าวหมู่บ้านและแอ่งน้ำนั้น เรียกว่า ปิติ อาการชื่นใจเมื่อได้เข้าพักที่ไร่ร่มไม้และได้ดื่มน้ำเรียกว่า สุข

๕) อุเบกขา คือ ความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง หรือแปลให้เต็มว่า ความวางที่เฉยอยู่ หมายถึงการดูอย่างสงบ หรือดูตามเรื่องที่เกิดขึ้น ไม่ตกเป็นฝ่ายใดฝ่าย ในกรณีของฌาน คือไม่ติดข้อง แม้แต่ในฌานที่มีความสุขอย่างยอดเยี่ยม และความหมายที่สูงขึ้นไปอีก หมายถึง วางที่ดูเฉยในเมื่ออะไรทุกอย่างเข้าที่ดำเนินไปด้วยดี หรือเสร็จเรียบร้อยแล้ว ไม่ต้องชวนขวยเขายเจ้าก็เจ้าการโดยเฉพาะในฌานที่ ๔ คือบริสุทธิหมดจดจากธรรมที่เป็นข้าศึกเรียบร้อยแล้ว จึงไม่ต้องชวนขวยเขายที่จะกำจัดธรรมที่เป็นข้าศึกนั้นอีก จัดเป็นองค์ฌานโดยเฉพาะของฌานที่ ๔ (และที่ ๕ ในปัญจกนัย) ความจริงอุเบกขามีในฌานทุกชั้น แต่ในชั้นต้นๆไม่เด่นชัด ยังถูกธรรม ที่เป็นข้าศึก เช่น วิตก วิจารณ์ และสุขเวทนา เป็นต้น ข่มไว้ เหมือนดวงจันทร์ในเวลากลางวัน ไม่กระจาง ไม่แจ่ม เพราะถูกแสงอาทิตย์ข่มไว้ครั้งถึงฌานที่ ๔ ธรรมที่เป็นข้าศึกระงับไปหมด และได้ราตรีคืออุเบกขา (คืออทุกขมสุขเวทนา) สนับสนุนก็บริสุทธิ ผุดผ่อง แจ่มชัด และพาให้ธรรมอื่น ๆ ที่ประกอบอยู่ด้วย เช่น สติ เป็นต้น

๖) เอกัคคตา คือ ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่ ตัวสมาธินั่นเอง มีฌานทุกชั้น ความที่จะต้องย้ำไว้อีกครั้งหนึ่งมีว่า คำว่าองค์ฌาน หมายถึง องค์ธรรมที่ประกอบรวมอยู่เป็นประจำในฌานชั้นนั้น ๆ และเป็นเครื่องกำหนดแยกฌานแต่ละชั้นออกจากกันให้รู้ว่าเป็นฌานชั้นที่เท่าใด เท่านั้น มิใช่หมายความว่าในฌานมีองค์ธรรมทั้งหมดอยู่เพียงเท่านั้น ความจริงองค์ธรรมอื่น ๆ ที่ประกอบรวมอยู่ด้วย ซึ่งเรียกว่าสัมปยุตธรรม แต่เกิดขึ้นประจำบ้าง ไม่ประจำบ้าง และไม่ใช่เป็นตัวกำหนดแบ่งชั้นของฌานยังมีอีกเป็นอันมาก เช่น สัญญา เจตนา เป็นต้น แม้ในคำบรรยายฌานแต่ละชั้นในพระสูตร ก็ยังระบุงค์ธรรมที่เน้นพิเศษไว้อีก เช่น ในตติยฌานเน้นสติสัมปชัญญะเป็นตัวทำหน้าที่ชัดเจนมากกว่าในฌานสองชั้นต้นซึ่งก็มีสติสัมปชัญญะด้วยเช่นกันและในจตุตถฌานย้ำว่า สติบริสุทธิแจ่มชัดกว่าในฌานก่อน ๆ ทั้งหมด ทั้งนี้เพราะอุเบกขาแจ่มชัดบริสุทธิเป็นเหตุหนุนไม่เฉพาะสติเท่านั้นที่ชัด แม้สัมปยุตธรรมอื่น ๆ ก็ชัดขึ้นด้วยเหมือนกัน ความข้อนี้ เป็นเครื่องป้องกันไม่ให้เอาฌานไปสับสนกับภาวะที่จิตลืมหืมตัวหมดความรู้สึกถูกกลืนเลื่อนหายเข้าไปในอะไร ๆ หรือเข้าไปร่วมกับอะไร ๆ องค์ฌาน ๕ ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ได้อัปนาสมาธิและบรรลุนิพพานที่แรกนั้น เป็นปฏิปักษ์กันกับนิรณัน ๕ ที่ละได้แล้วด้วย โดยเป็นศัตรูกันเป็นคู่ ๆ คือ วิตกเป็นปฏิปักษ์ของถีนมิทธะ วิจารณ์เป็นปฏิปักษ์ของวิจิกิจฉา ปิติเป็นปฏิปักษ์ของพยาบาท สุขเป็นปฏิปักษ์ของอุทธัจจะกุกกุจจะ สมาธิหรือเอกัคคตาเป็นปฏิปักษ์ของกามฉันทะ เมื่อธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นก็ย่อมกำจัดนิรณันให้หมดไป และเมื่อธรรมเหล่านี้อยู่นิรณันก็เข้ามาไม่ได้ แต่ในทางตรงกันข้ามถ้านิรณันครอบงำจิตอยู่ธรรมเหล่านี้ก็ทำหน้าที่ไม่ได้^๔

การเจริญอานาปานสติเพื่อให้เกิดภาวะวิปัสสนาญาณ ต้องศึกษาเรียนรู้ขั้นตอนและสภาวะในขณะปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้กรรมฐานเกิดความก้าวหน้า ทั้งทางสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ตามลำดับขั้นตอน ๑๖ ขั้น เมื่อปฏิบัติได้ตามนี้ สภาวะวิปัสสนาญาณอันเป็นปัญญาให้รู้แจ้งแทงตลอดไตรลักษณ์ และรู้แจ้งสัจจะ ปัญญาทำหน้าที่ที่จะครบ ๔ อย่าง ๓ รอบ การหยั่งลง

^๔ ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาภ อภสภมหาราช), คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๗.

สู่โลกุตตรธรรมก็ปรากฏขึ้นได้

๔.๓ สภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานสติภาวนา

วิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามลำดับมี ๑๖ ประการ หมายถึง ญาณ ๑๖ ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ สัมมสนญาณ อุทยัพพญาณ ภังคญาณ ทยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารูปেকชาญาณ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณ เป็นต้น

วิปัสสนาญาณแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ^{๑๐}

- ๑) ญาณระดับต้น หมายถึง นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ
- ๒) ญาณระดับกลาง หมายถึง อุทยัพพญาณ
- ๓) ญาณระดับสูง หมายถึง ภังคญาณ เป็นต้นไป

แต่เมื่อกล่าวโดยความเป็นวิปัสสนาญาณแท้ มี ๙ ประการ คืออุทยัพพญาณ ภังคญาณ ทยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารูปেকชาญาณ และอนุโลมญาณ วิปัสสนาญาณทั้ง ๙ นี้จัดเป็นวิปัสสนาญาณแท้ เพราะบริสุทธิ์จากนิวรณ์และอุปกิเลสทั้งปวงแล้ว ท่านจึงเรียกว่าวิปัสสนาญาณ ส่วนญาณ ๓ ข้างต้น ยังไม่เป็นวิปัสสนาแท้ และญาณ ๕ เบื้องปลาย เป็นญาณที่เป็นกระบวนการของโลกุตตรญาณ ก็ไม่จัดไว้ในวิปัสสนาทั้ง ๙ การ

การเจริญอานาปานสติภาวนา หรือการเจริญกรรมฐานด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกนี้ เพื่อทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์ เพื่อทำโพชฌงค์ให้เจริญบริบูรณ์ และเพื่อทำวิขาและวิมุตติให้เกิด ตามที่ตรัสไว้ในอานาปานสติสูตร หลักธรรมเหล่านี้มีความสัมพันธ์กัน เป็นเหตุเป็นผลสืบเนื่องกันไป หรือกล่าวได้ว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ตั้งแต่เริ่มบำเพ็ญเพียร จนถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน

ดังนั้น อาจกล่าวได้อีกว่า ผู้เจริญอานาปานสติเนื่อง ๆ ย่อมทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์ ผู้เจริญสติปัฏฐานเนื่อง ๆ ย่อมทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ ผู้เจริญโพชฌงค์เนื่อง ๆ ชื่อว่าทำวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์ ผู้เจริญวิปัสสนาญาณเนื่อง ๆ ชื่อว่าทำวิขาและวิมุตติให้บริบูรณ์ (ดูภาคผนวก ในตารางที่ ๑ หน้า ๗๙ ประกอบ)

ในการปฏิบัติอานาปานสติภาวนามีทั้งส่วนของสมถะและวิปัสสนา และสามารถเจริญไปตามลำดับขั้นตอนโดยมีสมถะนำหน้าแล้วได้มาน ออกจากฉานพิจารณาสภาวะธรรมโดยนัยแห่งวิปัสสนา ตามแนวอานาปานสติ ๑๖ ขั้น หรือสามารถเจริญเฉพาะ ๔ ขั้นตอนแรกเพื่อให้เกิดสมาธิอันประกอบด้วยสติ สัมปชัญญะ และความเพียร (อาตาปี สัมปชาโน สติมา) อันพอเป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา ตามแนวสติปัฏฐานสูตร จนบรรลุมรรคผล โดยมีแนวทางปฏิบัติเป็น ๒ แนวทาง คือ

๔.๓.๑ แนวทางแห่งสมถยานิกบุคคล

ผู้มีสมถะเป็นยานคือผู้เจริญสมถะแล้วอาศัยสมถะเป็นบาทของวิปัสสนา บุคคลนี้เจริญอานาปานสติภาวนาแบบสมถะ คือ กำหนดรู้สัจฐานยาวสั้นของลมหายใจเข้าออกซึ่งจัดเป็นบัญญัติเมื่อลมหายใจปรากฏชัดเป็นปฏิภาคนิมิต คือ อารมณ์บัญญัติใหม่ที่ปรากฏทางใจอันเหมือนอารมณ์

^{๑๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดยพระคันธสาราภังค์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๖๙.

เดิม มีลักษณะเป็นลำแสงเข้าออก นักปฏิบัติย่อมบรรลุปจารสมาธิ คือ สมาธิใกล้จะแนบแน่น และอัปนาสมาธิ คือ สมาธิแนบแน่น อันได้แก่ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน หรือจตุตถฌาน ตามลำดับ หลังจากนั้นพึงออกจากฌานแล้วกำหนดรู้สภาวะสัมผัสของลมหายใจเข้าออก (โณฐัพพารมณ์เป็นปรมาัตถ์) หรือกำหนดรู้องค์ฌานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ ก็จะประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติต่อไปตามลำดับวิปัสสนาญาณ ในการปฏิบัติของนักสมถยานิก จะใช้การกำหนดรู้องค์ฌานแล้วทำสมถะให้เป็นบาทของวิปัสสนา ซึ่งส่วนใหญ่ มักกำหนดรู้ปิติเป็นอารมณ์ เพราะปิติเป็นธรรมชาติที่ปรากฏชัดแม้ในขณะที่ออกจากฌานแล้ว^{๑๑}

วิธีมโนการในอานาปานสติกรรมฐาน มีวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงฌาน ๔ ขั้นตอน คือ

๑) คณนา การคำนวณหรือการนับเพื่อทราบความสั้นยาวของลมหายใจอย่างมีระยะ มีเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด เป็นการนับลมหายใจเข้า-ออก เป็นหมวด ๆ มีได้ในอานาปานสติภาวนา ขั้นที่ ๑-๒-๓

๒) อนุพันธนา การติดตามลมหายใจอย่างละเอียด ด้วยสติที่ส่งไปตามอย่างไม่ทิ้งระยะ โดยไม่ต้องนับ ไม่ต้องกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดเป็นต้น มีได้ในอานาปานสติขั้นที่ ๓

๓) ผู้สนา การกำหนดรู้ที่ลมกระทบแต่เพียงแห่งใดแห่งหนึ่งเพียงจุดเดียวขณะกำหนดรู้ เพื่อการเกิดขึ้นแห่งอุคคหนิमित ฌ ที่นั่น ตามคณนา และอนุพันธนา หมายความว่า ขณะที่นั่งลมและตามลมอยู่นั้น มีความรู้อยู่ที่การกระทบ มีได้ในอานาปานสติขั้นที่ ๔

๔) ฐาปนา การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยอนุพันธนากับผู้สนาที่เป็นไปอยู่นั้น ความแนบแน่นมั่นคงแห่งการกำหนด ที่พื้นฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งอุคคหนิमितนั้น จนกระทั่งเปลี่ยนรูปเป็นปฏิภาคนิमितปรากฏขึ้นอย่างชัดเจนมั่นคงแน่นแฟ้น เพื่อเป็นที่หน่วงให้เกิดอัปนาสมาธิหรือฌานต่อไป ทั้ง ๔ ขั้นตอนนี้ เนื่องด้วยสมาธิโดยตรง^{๑๒} ใน ๔ ขั้นเบื้องต้นนี้เป็นบาทฐานแห่งสมาธิฌานขั้นสูงระดับอัปนา โดยจำแนกเป็นขั้นที่ ๕-๘ เป็นฌานที่ ๑-๒-๓ และจำแนกขั้นที่ ๙-๑๒ เป็นฌานที่ ๔-๕

ผู้ปฏิบัติทำฌาน ๔ และฌาน ๕ ให้บังเกิดแล้วอย่างนี้ ประสงค์จะเจริญกรรมฐานด้วยสามารถแห่งสลักขณา (วิปัสสนา) และวิภูฏา (มรรค) และบรรลุความบริสุทธิ์ (ผล) ในอานาปานสติภาวนานี้ ย่อมทำมานานั่นแลให้ถึงภาวะเป็นวิสุตด้วยอาการ ๕ ให้คล่องแคล่วแล้ว กำหนดนามรูปเริ่มต้นตั้งแต่วิปัสสนา คือ พระโยคาวจรนั้นออกจากสมาบัติแล้ว ย่อมเห็นได้ว่า กรัษกายและจิตเป็นแดนเกิดแห่งลมหายใจออกหายใจเข้า เปรียบเหมือนอย่างว่าอาศัยหลอดแห่งสูกของนายช่างทองที่กำลังพ่นอยู่ และความพยายามอันเหมาะสมแก่หลอดสูกนั้นของบุรุษ ลมจึงสัญจรไปได้ ฉะนั้น ลมหายใจออกและลมหายใจเข้า ก็ฉนั้นเหมือนกัน ต้องอาศัยกายและจิต จึงสัญจรไปได้ ลำดับนั้น พระโยคาวจรย่อมกำหนดลมหายใจออกเข้าและกายว่าเป็นรูป และกำหนดจิตและธรรมอันสัมปยุตกับจิตนั้นว่าเป็นนาม

ครั้นกำหนดรูปรูปนามอย่างนี้แล้ว จึงแสวงหาปัจจัยของนามรูปนั้น และเมื่อแสวงหาได้เห็นนามรูปนั้น ประการความเป็นไปแห่งนามรูป ข้ามความสงสัยในกาลละวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการมี

^{๑๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน** แปล, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร) ป.ธ.๙, Ph.D. ตรวจชำระ, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์ หจก., ๒๕๔๙), หน้า ๖๘.

^{๑๒} อ้างใน พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์), “**ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนา เฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ**”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๖.

โอกาสเป็นต้น อันเกิดขึ้นในส่วนเบื้องต้นแห่งอุทฺทปฺพญาณ กำหนดปฏิบัติภาวนาอันพ้นจากอุปกิเลส แล้วว่าเป็นมรรค ละนามรูปที่เกิดขึ้น บรรลุการตามเห็นความดับแห่งนามรูป แล้วเพื่อบรรเทาคลาย ความกำหนด หลุดพ้นในสังขารทั้งปวงที่ปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว เพราะเห็นแต่นามรูปที่ดับ ไปหาพระหว่างมิได้ บรรลุอุทยมรรค ๔ ตามลำดับ ดำรงอยู่ในอภิสมาสีติผลถึงที่สุดแห่งปัจจุเวกขณะญาณ ๑๙ ประการ เป็นทักษิณียุคโลกพร้อมทั้งเทวโลก^{๑๓}

อานาปานสติภาวนาตั้งแต่วิธีที่ ๕ ถึง ๑๖ นี้ เป็นการเจริญวิปัสสนา โดยยกเอาองค์ฌาน และขั้นที่ ๕ ที่ปรากฏในขณะออกจากฌานขึ้นพิจารณาด้วยอนุปัสสนา ๓ ประการ จนเห็นแจ้งพระ ไตรลักษณ์ในสภาวะธรรมนั้น ๆ ภิกษุผู้มีจิตตถุณยาน หรือปัญจฌานเกิดแล้ว เมื่อปรารภจะเจริญ กรรมฐานโดยวิธีสลักขณาคือวิปัสสนา และวิภูฏานาคือมรรค แล้วบรรลุปาริสุตติคือผล ท่านอธิบาย วิธีปฏิบัติไว้ ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๕) สลัดลักษณะ กำหนดได้ชัด คือ กำหนดขั้นที่ ๕ ได้ชัด ทันปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระ ไตรลักษณ์ เป็นต้น ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งดี การกำหนดพิจารณานามรูป ตามทางของวิปัสสนาเพื่อ ความเห็นแจ้งลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยเฉพาะมีตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่ ๕ เป็นต้นไป จนถึงที่สุด ตั้งแต่ขั้นนี้ผู้ปฏิบัติสามารถเจริญอานาปานสติโดยยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้

๖) วิภูฏานา วิธีปฏิบัติให้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการเข้ารวมกัน อาการตัดกิเลสของ มรรค นับตั้งแต่วิราคะเป็นต้นไปจนกระทั่งถึงขณะแห่งมรรค ได้แก่ มรรค ๔ มีโสดาปัตติมรรคเป็นต้น ย่อมมีในจุดทุกะที่สี่ ขึ้นใดขั้นหนึ่ง

๗) ปาริสุตติ การบรรลุผลของการตัดกิเลส ที่เรียกโดยตรงว่าวิมุตติ ในขั้นที่เป็นสมุจเฉท วิมุตติ วิธีปฏิบัติต่อจากมรรค ได้แก่ ผล ๔ มีโสดาปัตติผลเป็นต้น วิธีปฏิบัติหลังจากผลเกิดแล้ว ได้แก่ ปัจจุเวกขณะญาณ (เป็นผลแห่งการเจริญอานาปานสติในขั้นสุดท้าย ที่กำหนดอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก)

๘) เตสัง ปฏิปัสสนา ได้แก่ ญาณเป็นเครื่องพิจารณาในความสิ้นไปแห่งกิเลส และผลแห่ง ความสิ้นไปแห่งกิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นการพิจารณาผลอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก^{๑๔}

ในอานาปานสติสูตรและอรรถกถาแสดงถึงการเจริญวิปัสสนาหลังจากบรรลุฌานที่ ๔ โดย ออกจากฌานแล้วกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก เวทนาหรือจิตในปัจจุบันขณะ หรือตามรู้องค์ฌานที่ ปรากฏชัดในฌานที่ตนบรรลุแล้ว การปฏิบัติเช่นนี้เป็นข้อปฏิบัติอันยอดเยี่ยมสูงสุด^{๑๕}

ถ้านักปฏิบัติไม่อาจทำอย่างนั้นได้ ก็สามารถทำตามขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งต่อไปนี้

- ๑) เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากตติฌาน
- ๒) เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากทุติฌาน

^{๑๓} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค** แปล, หน้า ๔๖๕.

^{๑๔} อ้างใน พระมหาประเสริฐ มนต์เสรี (พรหมจันทร์), “**ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติ ภาวนา เฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ**”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕๗.

^{๑๕} อ้างใน พระญาณธชเถระ (แลตีสยาตอ), **อานาปานทีปนี วิธีเจริญอานาปานสติ**, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๑), หน้า ๓๔.

- ๓) เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากปฐมฌาน
- ๔) เจริญวิปัสสนาเมื่อบรรลุอุปปจารสมาธิ
- ๕) เจริญวิปัสสนาตั้งแต่อนุพันธนานัย
- ๖) เจริญวิปัสสนาตั้งแต่มกคณานัยที่ระงับความฟุ้งซ่านได้แล้ว

ในการเจริญอานาปานสติภาวนาตามแนวสมถยานิกบุคคล ผู้ปฏิบัติต้องทำฌานให้เกิดโดยวิธีแห่งภาวนา ๓ คือ บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา และอัปปนาภาวนา โดยลำดับ และเมื่อได้ฌานแล้ว ก็สามารถออกจากฌานมาพิจารณาองค์ฌานนามโดยวิธีแห่งวิปัสสนาในขั้นที่ ๑๓-๑๖ อีกจนกระทั่งบรรลุสมรรถผลนิพพาน หรือ วิชชาและวิมุตติ

แนวทางแห่งสมถยานิกจำต้องมีหลักการสำคัญคือต้องเจริญอานาปานสติภาวนาจนทำฌานให้เกิดก่อน ซึ่งฌานจะเกิดได้ต้องปฏิบัติตามขั้นตอนคณนา อนุพันธนา ผุสนา และฐปนา ไปตามลำดับจนเกิดอุคคหนิमित และปฏิภาคนิमित ภาวนาคืออุปจารภาวนาและอัปปนาภาวนา ก็พัฒนาเลื่อนระดับขึ้นไป เมื่อปฏิบัติตามหลักอานาปานสติจนถึงขั้นที่ ๕ เป็นต้นไป ในขั้นเหล่านั้น สามารถจำแนกระดับฌานต่าง ๆ ได้ คือ ขั้นที่ ๕-๘ สามารถเจริญฌานได้ถึง ทุตติยฌาน และตติยฌาน เพราะสังขารธรรมในขั้นแห่งจตุกกะที่ ๒ นี้ ประกอบด้วย เวทนา ๒ ประการ คือ ปิติ ปฏิสังเวทีย์ มีความรู้ชัดปิติ หายใจออก หายใจเข้าและสุขปฏิสังเวทีย์ มีความรู้ชัดสุข หายใจออกหายใจเข้า อันเป็นองค์ประกอบของปฐมฌาน (วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา) ทุตติยฌาน (วิจาร ปิติ สุขและเอกัคคตา) และตติยฌาน (ปิติ สุข เอกัคคตา) ซึ่งสามารถเปรียบเทียบกับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในสติปัฏฐานสูตร การเจริญวิปัสสนาในจตุกกะที่ ๒ นี้สามารถทำได้โดยเข้าฌาน ๑ ฌาน ๒ หรือ ๓ ออกจากฌานมาอยู่ในสมาธิระดับอุปปจารสมาธิ แล้วพิจารณาปิติหรือสุขนั้นโดยยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์จนเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา อันเป็นเหตุให้ก้าวไปสู่ขั้นแห่งอานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๑๓-๑๖ ซึ่งเป็นขั้นวิปัสสนาญาณแท้ โดยผู้ปฏิบัติดำเนินตามหลักของสัลลักษณ์ ซึ่งสภาวะวิปัสสนาญาณแท้ก็จะเกิดเริ่มตั้งแต่อุทฺทพฺพญาณเป็นต้นไป ตั้งแต่ขั้นที่ ๑๓ นี้ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งจิตยัตินิพพานเป็นอารมณ์ ในมรรคญาณและผลญาณอันเป็นขั้นตอนของวิวิภูฏานา ซึ่งจิตหมกกลับจากการยึดรูปนามเป็นอารมณ์ ไปยึดนิพพานเป็นอารมณ์ อันจัดเป็นขั้นตอนของปาริสุทธิ ต่อจากนั้นญาณที่พิจารณาทบทวนกิเลสและคุณธรรมที่บรรลุก็เกิดขึ้น อันนับเข้าในขั้นตอนแห่งเตสัง ปฏิปัสสนา การเจริญอานาปานสติภาวนาตามแนวสมถยานิกในขั้นที่ ๕-๘ นี้จัดเป็นการพัฒนาให้เกิดวิปัสสนาญาณและทำให้วิชชาและวิมุตติให้เกิดขึ้นประการหนึ่ง^{๑๖}

ส่วนผู้เจริญอานาปานสติภาวนาตามแนวสมถยานิกบุคคล จนถึงขั้นแห่งอานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๙-๑๒ อย่างคล่องแคล่วแล้ว จัดได้ว่าบรรลุฌาน ๔ หรือ ฌาน ๕ แล้วเพราะในระหว่างนี้จิตจะประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ คือ สุขกับเอกัคคตา และอุเบกขากับเอกัคคตา ตามลำดับ อันเป็นลักษณะเฉพาะของขั้นที่ ๙-๑๒ นี้ คือ กำหนดรู้จิต ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า – หายใจออก และสงเคราะห์จิตที่ตั้งมั่นในเข้าใจจิตตามุปัสสนาสติปัฏฐาน ข้อว่า เมื่อมีจิตตั้งมั่นก็รู้จิตตั้งมั่น (สมาธิโตมหิตี ปชานาติ) เมื่อทำฌานให้คล่องแคล่วแล้วก็เข้าฌาน ทำฌานให้เป็นบาทออกจากฌานแล้วมาหยุดอยู่ในสมาธิระดับอุปปจารสมาธิ เพื่อพิจารณาสังขารธรรมในฌาน ๔ หรือ ฌาน ๕ คือ อุเบกขาหรือเอกัคคตา

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน พระญาณชเถระ (แลตีสยาตอ), อานาปานทีปนี วิธีเจริญอานาปานสติ, หน้า ๒๓-๒๖.

นั้น เพื่อพัฒนาวิปัสสนาญาณในขั้นที่ ๑๓-๑๖ ต่อไป (ดูภาคผนวก ในตารางที่ ๒-๓ หน้า ๗๙ ประกอบ)

๓.๔.๒ แนวทางแห่งวิปัสสนาญาณบุคคล

การเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนาญาณบุคคล ซึ่งไม่จำเป็นต้องทำจนให้เกิดขึ้นก่อนเจริญวิปัสสนา แต่ใช้สมาธิขั้นต้นคือฌณีสมาธิที่สังสมจนเทียบเท่าอุปปจารสมาธิเท่านั้น มาพิจารณาหรือกำหนดดูกายคือ กองลมหายใจเข้าหายใจออก ซึ่งค่อย ๆ มีลักษณะที่ละเอียด ลึกซึ้งขึ้นโดยลำดับของสภาวะแห่งจิตที่สงบและ สติสัมปชัญญะที่แก่กล้าขึ้นนั้น คือ กายสังขาร (กองลมหายใจเข้าออก) ที่เป็นไปในกาลมิได้กำหนดหยาบ ใน กาลกำหนดมหาภูตรูป (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น) ละเอียดลง แม้ลมหายใจในตอนที่กำหนดมหาภูตรูปนั้น ก็นับว่ายังหยาบอยู่ เมื่อกำหนดดูปาหยารูป (รูปละเอียด) จึงละเอียดเข้า ลมหายใจในตอนที่กำหนดดูปาหยา รูปนั้นยังหยาบอยู่ แม้เมื่อกำหนดรู้รูปทั้งสี่นั้นก็นับว่ายังหยาบ ต่อตอนที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามจึงละเอียดเข้า แม้ลมหายใจในตอนที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามนั้นก็นับว่ายังหยาบ ในตอนที่กำหนดปัจจัยของนามรูป จึงละเอียด เข้า กายสังขารในตอนที่กำหนดปัจจัยนั้นเล่าก็นับว่ายังหยาบ ต่อตอนที่เห็นนามรูปพร้อมทั้งปัจจัยจึงละเอียด เข้า แม้กายสังขารในตอนที่ได้เห็นนามรูปพร้อมทั้งปัจจัยนั้นก็นับว่ายังหยาบ ถึงตอนที่เห็นวิปัสสนาอันมีไตร ลักษณะเป็นอารมณ์ จึงละเอียดเข้า ในทูลพลวิปัสสนา (วิปัสสนากำลังอ่อน) ก็นับว่ายังหยาบ ในพลวิปัสสนา (วิปัสสนากำลังก้าว) จึงละเอียดเข้า^{๑๗}

ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน คือ ผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง จะเจริญอานาปานสติภาวนาแบบวิปัสสนา คือ กำหนดสภาวะสัมผัสของลมหายใจที่กระทบจมูกซึ่งจัดเป็นไฉฐฐัพพารมณอันเป็นการกระทบระหว่าง วาโยธาตุกับปลายจมูกหรือริมฝีปากบน เขาย่อมหยั่งเห็นว่ามิเพียงสภาวะสัมผัสของลมหายใจที่ไม่ใช่ ตัวตนของเรา ไม่มีตัวตนของเราในลมหายใจ หลังจากนั้นจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดขึ้นและดับ ไปของลมหายใจ สภาวะสัมผัส หรือจิตที่กำหนดรู้ตามสมควร ในที่สุด ย่อมรู้แจ้งพระนิพพานด้วย มรรคญาณและผลญาณ ปราศจากตัณหาและทิฐิ ไม่ถ้อยมั่นอะไรในโลก^{๑๘}

นักปฏิบัติที่ต้องการเจริญวิปัสสนาโดยตรง เมื่อสร้างสมาธิได้ด้วยการตามรู้ลมหายใจตาม คณนายนัยก็ไม่พึงปฏิบัติตามอนุพันธานนัย แต่พึงเจริญนัยหมวดที่ ๔ ซึ่งตามรู้ความไม่เที่ยงของลม หายใจ และควรปฏิบัติธรรมคราวละ ๓-๔ ชั่วโมงภายในรอบเวลา ๒๔ ชั่วโมง หรือ ๑ วัน ให้เป็นปกติ สำหรับคนทั่วไปที่ไม่อาจปฏิบัติธรรมตลอดทั้งวันทั้งคืนได้ ในเวลานั่งกรรมฐานทุกครั้ง นักปฏิบัติควร สร้างสมาธิด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้าออกตามสมณีก่อน เพื่อให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน ต่อจากนั้น จึง เจริญวิปัสสนาณัยจนกระทั่งบรรลุมรรคผล แม้ในขณะที่เข้าผลสมาบัติ ก็ควรตั้งสติที่ระลึกไว้ในฐานะ แห่งอุปปจารสมาธิเสมอ^{๑๙}

ทิวฐิวิสุทธินขณะกำหนดรู้รูปธรรม

ลมหายใจประกอบด้วยรูปกลาป ๘ อย่าง คือ ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) ธาตุ ไฟ (เตโชธาตุ) ธาตุลม (วาโยธาตุ) สี (วณณธาตุ) กลิ่น (คันธธาตุ) รส (รสธาตุ) และโอชา (สารอาหาร) ส่วนในเวลาที่มีเสียงเกิดขึ้นพร้อมกับลมหายใจก็มีรูปกลาป ๙ อย่าง เพิ่มเสียง (สัทธาธาตุ) อย่างไรก็ตาม

^{๑๗} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปล, หน้า ๔๕๒.

^{๑๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน แปล, หน้า ๖๙.

^{๑๙} พระญาณธชเถระ (แลตีสยาตอ), อานาปานทีปนี วิธีเจริญอานาปานสติ, หน้า ๓๖.

ธาตุทั้ง ๕ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมเป็นหลักสำคัญในการเจริญสติระลึกรู้

ธาตุดินมีลักษณะแข็งปรากฏชัดในรูปทั้งหมด เมื่อใช้มือสัมผัสวัตถุที่แข็งก็จะเข้าใจถึงสภาวะแข็งของธาตุดินขณะที่แสงจันทร์แสงอาทิตย์ปรากฏลักษณะอ่อนมีความแข็งน้อย ธาตุน้ำมีลักษณะเกาะกุมทำให้วัตถุที่อ่อนไหลไปได้ ธาตุไฟมีลักษณะเย็นหรือร้อน ธาตุลมมีลักษณะหย่อนหรือตึงและปรากฏสภาวะเคลื่อนไหว

ลมหายใจเข้าออกนี้มีธาตุลมเป็นหลัก แต่มีธาตุดิน ธาตุน้ำ และธาตุไฟประกอบรวมกัน ในขณะที่ลมหายใจตามวิปัสสนานัย ควรรับรู้ธาตุทั้ง ๔ ให้ปรากฏลักษณะแข็งหรืออ่อน ไหลหรือเกาะกุม เย็นหรือร้อน หย่อน ตึง หรือเคลื่อนไหว การปฏิบัติดังนี้ ส่งผลให้นักปฏิบัติกำจัดการกัฏฐกายทิฐิ คือ ความเห็นผิดในตัวตน เพราะรู้ว่างลมที่เคลื่อนไหวกระทบอยู่ที่ปลายจมูก ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และไม่มีตัวเราของเรา หรือสตรีอยู่ในกองลมนั้น

ผู้ที่ตามลมหายใจเข้าว่าสั้นหรือยาวตามสมณัยมีเบื้องต้นคือ ปลายจมูกที่ปรากฏความเกิดขึ้น เบื้องปลายคือสะดือที่ปรากฏความดับไป ส่วนเบื้องกลางระหว่างปลายจมูกและสะดือไม่ปรากฏความเกิดขึ้นและดับไป แม้ในเวลาหายใจออกก็มีเบื้องต้นคือสะดือ เบื้องปลายคือปลายจมูก ส่วนเบื้องกลางคือระหว่างปลายจมูกและสะดือ การรับรู้สัณฐานสั้นยาวของลมหายใจจัดเป็นการรับรู้บัญญัติ ไม่อาจทำให้กำจัดการกัฏฐกายทิฐิได้

ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้ลมหายใจจนกระทั่งปรากฏลักษณะของธาตุทั้ง ๔ ปัญญาที่รู้เห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริงย่อมเกิดขึ้นอยู่เสมอ สักกายทิฐิจะถูกกำจัดไปตลอดเวลา นักปฏิบัติจะรู้สึกว่ามีสัณฐานสั้นยาว ไม่มีกองลมที่หายใจเข้าออก มีเพียงธาตุทั้ง ๔ ปรากฏชัดในแต่ละขณะเท่านั้น การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทิววิสุทธิคือความหมดจดแห่งความเห็นซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้ลมหายใจตามวิปัสสนานัย

นอกจากลมหายใจแล้ว แม้อวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น ผม ขน ก็จัดเป็นบัญญัติที่มีสัณฐานสั้นยาวเป็นต้น ผู้ที่เข้าใจว่าผมหรือขนมีอยู่จริงจัดว่าประกอบด้วยสักกายทิฐิอยู่เสมอ แต่ผู้ที่เจริญวิปัสสนาจนกระทั่งหยั่งเห็นสภาวะของธาตุทั้ง ๔ ย่อมกำจัดการกัฏฐกายทิฐิได้ การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทิววิสุทธิ ซึ่งเกิดขึ้นขณะตามรู้ผมเป็นต้น^{๒๐}

ทิววิสุทธิในขณะกำหนดรู้นาม

จิตที่ตามรู้กองลมหรือธาตุทั้ง ๔ และนามธรรมคือสติ วิริยะ และปัญญาที่ประกอบรวมกับจิต จัดเป็นนามธรรม คือ สภาวะน้อมไปสู่อารมณ์ หมายถึง มุ่งจะรับรู้อารมณ์ มีคำอธิบายว่า

จิต คือ สภาวะที่รู้อารมณ์ที่เป็นกองลมหรือธาตุทั้ง ๔

สติ คือ การระลึกอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง

วิริยะ คือ ความเพียรในการระลึก

ปัญญา คือ การหยั่งเห็นสภาวะธรรมของอารมณ์ปัจจุบันตามความเป็นจริง

นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้จิตเป็นหลัก เพราะสติ วิริยะ และปัญญาเกิดร่วมกับจิต เมื่อหยั่งเห็น

^{๒๐} พระญาณธชฺสเถระ (แลตีสยาตอ), อานาปานทีปนี วิธีเจริญอานาปานสติ, หน้า ๓๗.

สภาวะธรรมของจิตแล้ก็อาจยังเห็นสภาวะธรรมของสติเป็นต้นได้ กล่าวคือ พึงรับรู้่ว่า จิตที่ตามรู้กองลมหรือธาตุทั้ง ๔ เป็นเพียงนามธรรมที่รับรู้อารมณ์ได้ ไม่ใช่รูปธรรมที่ไม่อาจรับรู้อารมณ์ไม่ใช่บุคคล เรา เขา บุรุษ หรือสตรี การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทิวฏฐิวิสุทธิซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้นามธรรม

เมื่อนักปฏิบัติเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนกระทั่งปรากฏว่ามีธาตุทั้ง ๔ และจิตที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะ ปราศจากความเป็นตัวเรา ของเรา พึงยังกังขาวิตรณวิสุทธิให้เกิดขึ้นด้วยการหยั่งเห็นปฏิจสุมุปบาท คือสภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น คนทั่วไปไม่เข้าใจปฏิจสุมุปบาทตามความเป็นจริง จึงคิดหาเหตุเกิดของธาตุทั้ง ๔ และจิต โดยมีลัทธิความเห็นต่าง ๆ และยึดมั่นว่ามีสภาพเที่ยง เป็นสุข และบังคับบัญชาได้ ความโน้มไปในความเห็นผิดอย่างนี้แล้วจึงมีความสงสัยลังเลใจ ความสงสัยนี้เป็นวิจิกิจฉาโดยสามัญ ส่วนความสงสัยที่พบในพระสูตรว่า อโหสิ นุ โข อหิ อติตมทุธานิ (เราเคยเกิดในอดีตหรือ) จัดเป็นวิจิกิจฉาโดยเฉพาะ

ธาตุ ๔ ภายในร่างกายยังแบ่งเป็น ๔ อย่างได้ตามเหตุปัจจัย คือ

๑) ธาตุที่เกิดจากกรรม เกิดขึ้นโดยอาศัยกรรมเก่าในภพก่อนซึ่งปรากฏอยู่ทั่วร่างกายเหมือนกระแสไฟฟ้าที่ไหลอย่างต่อเนื่อง

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

๓) ธาตุที่เกิดจากอุตุ เกิดขึ้นโดยอาศัยสภาวะเย็นร้อนภายในร่างกายในแต่ละวัน

๔) ธาตุที่เกิดจากอาหาร เกิดขึ้นโดยอาศัยอาหารที่บริโภคในแต่ละวัน

ส่วนจิตที่รับรู้ลมหายใจเกิดขึ้นโดยอาศัยอารมณ์คือลมหายใจเข้าออกและหทัยวัตถุอันเป็นที่อาศัยของจิต จิตที่รับรู้ลมหายใจเข้า มิใช่จิตที่รับรู้ลมหายใจออก และจิตที่รับรู้ลมหายใจออกก็มีไม่ใช่จิตที่รับรู้ลมหายใจเข้า เหมือนแสงอาทิตย์ที่ต่างจากแสงจันทร์

การปฏิบัติเพื่อให้เห็นเหตุปัจจัยของธาตุทั้ง ๔ และจิตที่รับรู้ธาตุเหล่านั้น จัดว่าได้เข้าใจปฏิจสุมุปบาท บรรลุถึงขาวิตรณวิสุทธิที่ข้ามพ้นความสงสัย สามารถข้ามพ้นความสำคัญผิดว่า เที่ยง เป็นสุข และบังคับบัญชาได้ ผู้ที่เจริญสติระลึกรู้ความเป็นรูปนามของธรรมเหล่านี้ คือ

๑) ธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม พร้อมทั้งจิตที่ตามรู้ธาตุเหล่านั้น

๒) เหตุเกิดของรูป ๔ อย่าง คือ กรรม จิต อุตุ และอาหาร

๓) เหตุเกิดของนาม ๒ อย่าง คือ อารมณ์ และหทัยวัตถุ

แต่นั้น พึงพิจารณาต่อไปเพื่อให้ยังเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสภาวะธรรมเหล่านั้น ซึ่งเป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนาโดยระลึกรู้ลมหายใจเป็นหลักตามพระพุทธพจน์ว่า อนิจจานุปัสสี อสสสึสสามิติ สิกขติ (ภิกษุย่อมสำเหนียกว่า เราจักตามรู้ความไม่เที่ยง เมื่อหายใจเข้า) เป็นต้น อีกนัยหนึ่ง คือ นักปฏิบัติอาจกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกจนกระทั่งบรรลุอุปปจารสมาธิ ต่อจากนั้นจึงตามรู้ขั้น ๕ ตามสมควร การเจริญวิปัสสนาอย่างนี้ แสดงไว้โดยเน้นลมหายใจตามคณนานัยเป็นหลัก^{๒๑}

^{๒๑} พระญาณธชฺสเถระ (แลติสยาตอ), อานาปานทีปนี วิธีเจริญอานาปานสติ, (กรุงเทพมหานคร: ราชวันการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๓๘.

การเจริญอานาปานสติภาวนาตามแนววิปัสสนาญาณบุคคล ใช้สมาธิระดับหนึ่งที่ไม่ต้องสูงถึงฌาน แต่ใช้การสมาธิและปัญญาคบคู่กันไป ด้วยการประกอบด้วยองค์ ๓ คือ อาตาปี มีความเพียร สัมปชาโน มีความหยั่งรู้ตามสภาวะที่เป็นจริงของกองลมหายใจเข้า หายใจออก ขั้นที่ ๑ – ขั้นที่ ๔ สติมา รู้เท่าทันลมที่สั้นหรือยาว หยิบหรือละเอียดนั้น ๆ ไม่ปล่อย ตามที่ตรัสไว้ในสติปัฏฐานสูตร จนสติ สมาธิและปัญญาพัฒนาขึ้นไปและเกิดความสุขตามหลักอินทรีย์ ๕ จนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น เมื่อจิตสงบระงับนิเวรณต่าง ๆ ได้แล้ว ด้วยการสังสมขณิกสมาธิจนมีกำลังเทียบเท่าอุปปจารสมาธินั้น และปัญญาขั้นที่ ๑ คือ นามรูปปริจเฉทญาณก็เกิดขึ้น วิปัสสนาญาณก็จะพัฒนาตัวดำเนินไปตามลำดับ ผู้ปฏิบัติก็จะก้าวล่วงวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ได้ เพราะอาศัยการประกอบความเพียรในการทำงานชอบ (สีลวิสุทธิ) ทำจิตให้หมดจด (จิตวิสุทธิ) ทำความเห็นให้หมดจดได้ ทิฏฐิวิสุทธิจิตจะเห็นแจ้งสภาวะที่แท้จริง และเห็นไตรลักษณ์ของรูป กล่าวคือ กองลมหายใจเข้า-ออก และเห็นไตรลักษณ์ของนาม กล่าวคือ ปิติ สุข และเอกัคคตา อันสงเคราะห์เข้าในหมวดกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานสูตร ในการเจริญอานาปานสติภาวนาตามแนววิปัสสนาญาณบุคคลนี้ วิปัสสนาญาณจะเริ่มเกิดขึ้นแห่งอานาปานสติที่ ๑๓ ไปจนถึงขั้นที่ ๑๖ โดยสภาวะวิปัสสนาญาณเหล่านั้น เกิดจากการที่จิตเข้าไปรู้เห็นความไม่เที่ยง ตามขั้นที่ ๑๓ ที่ว่าพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจออก – เข้า ซึ่งจัดเข้าในอุทยัพพญาณ จิตที่เข้าไปรู้เห็นความจางคลาย หายใจออก – เข้า และจิตที่เข้าไปรู้เห็นความดับ หายใจเข้า – ออก สามารถจัดเข้าในภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจितุกัมมตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารุเปกขาญาณ และอนุโลมญาณ ส่วนจิตที่เข้าไปรู้เห็นความสลัดคืน หายใจออก – เข้า จัดเข้าในอนุโลมญาณ โคตรญาณ มรรคญาณ และผลญาณ ส่วนปัจจเวกขณญาณก็จะเกิดขึ้นต่อจากนั้นเพื่อพิจารณาทบทวนธรรมที่บรรลु และกิเลสที่ละได้ตามกำลังแห่งมรรคญาณนั้น ๆ (ดูภาคผนวก ในตารางที่ ๖ หน้า ๘๑ ประกอบ)

๔.๔ สรุปท้ายบท

สภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร คือ ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา หรือภาวนามยปัญญา ในการใช้สติกำหนดรู้ดูลมหายใจเข้าออก จนวิปัสสนาญาณ ๙ คือ อุทยัพพญาณ จนถึง อนุโลมญาณเกิดขึ้นเป็นไปตามลำดับ

วิปัสสนาญาณ เป็นความรู้แจ้ง เห็นแจ้งในธรรมชาติที่แท้จริง (ปรมัตถธรรม) ของกายและใจ (รูป และ นาม) ที่มีอยู่ในลักษณะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และการไม่อยู่ในอำนาจของใคร วิปัสสนาญาณเป็นความรู้ระดับสุดยอดของปัญญามนุษย์ และเป็นผลสำเร็จที่สำคัญของมนุษย์ วิปัสสนาญาณที่ต่อจากผลญาณก็คือ ปัจจเวกขณญาณ เป็นการที่ผู้ปฏิบัติเข้าสู่ความดับไปแล้ว ครั้นรู้สึกตัวขึ้นมาก็พิจารณาตนว่าเป็นอะไรไป สภาวะอย่างนี้เกิดขึ้นแก่ตนได้อย่างไร โดยนิกย้อนหลังไปถึงการกำหนดที่ผ่านมาก่อนที่จะเกิดอาการแปลกประหลาดอันนี้ ซึ่งตนไม่เคยประสบมาก่อนเลยในชีวิต

การเจริญอานาปานสติภาวนา ๑๖ ขั้น ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะปฏิบัติได้เฉพาะจตุกกะแรก คือ หมวดที่สี่ที่ ๑ เท่านั้น ส่วนอีก ๓ จตุกกะ ปฏิบัติได้ต่อเมื่อบรรลุดมญาณแล้ว, ๓ จตุกกะแรกเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา จตุกกะที่ ๔ ใช้ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้น อีกอย่างหนึ่ง จตุกกะที่ ๑ ตรัสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๒ ตรัสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจ ตามเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๓ ตรัสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตาม

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนจุดกึ่งที่ ๔ ตรัสหมายถึงการพิจารณาหลุมหายใจตามธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน วิปัสสนาญาณจะเริ่มเกิดขึ้นแก่สมถยานิกบุคคลตั้งแต่ขั้น ๕ เป็นต้นไป และจะสามารถเกิดขึ้นแก่วิปัสสนายานิกบุคคลได้ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ เป็นต้นไป แต่ในทางทฤษฎี อานาปานสติขั้นที่ ๑-๔ เป็นสมถะล้วน ขั้นที่ ๕-๑๒ เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา ขั้นที่ ๑๓-๑๖ เป็นวิปัสสนาล้วน

การเจริญอานาปานสติภาวนา หรือการเจริญกรรมฐานด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกนี้ เพื่อทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์ เพื่อทำโพชฌงค์ให้เจริญบริบูรณ์ และเพื่อทำวิชาและวิมุตติให้เกิด ตามที่ตรัสไว้ในอานาปานัสสติสูตร หลักธรรมเหล่านี้มีความสัมพันธ์กัน เป็นเหตุเป็นผลสืบเนื่องกันไป หรือกล่าวได้ว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ตั้งแต่เริ่มบำเพ็ญเพียร จนถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ผู้เจริญอานาปานสติเนื่อง ๆ ย่อมทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์ ผู้เจริญสติปัฏฐานเนื่อง ๆ ย่อมทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ ผู้เจริญโพชฌงค์เนื่อง ๆ ชื่อว่าทำวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์ ผู้เจริญวิปัสสนาญาณเนื่อง ๆ ชื่อว่าทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “ศึกษาสภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร” มีวัตถุประสงค์ ๓ คือ ๑. เพื่อศึกษาอานาปานสติภาวนาในอานาปานัสสติสูตร ๒. เพื่อศึกษาสภาวะวิปัสสนาญาณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ๓. เพื่อศึกษาสภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร คือ พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการเรียบเรียงข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้องเนื้อหา บรรยายเชิงพรรณนา การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผู้ศึกษาได้กำหนดประเด็นสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ อานาปานสติภาวนาในอานาปานัสสติสูตร

อานาปานสติภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เจริญเพื่อบรรลुरुธรรมชั้นสูงคือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อเป้าหมายสูงสุดคือ ความบริสุทธิ์ของจิต การพัฒนาจิตคือการใช้สติกำหนดดูลมหายใจเข้า-ออก จนจิตเข้าถึงความสงบ ในอานาปานสติสูตร พระพุทธเจ้าทรงตรัสอธิบายหลักการเจริญสติโดยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งประกอบด้วย ๑๖ ระดับ

อานาปานัสสติสูตร เป็นองค์ประกอบที่สำคัญแห่งการปฏิบัติภาวนานั้น เป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องตัดเครื่องกังวลใจต่าง ๆ ออกรวมทั้งแสวงหากัลยาณมิตร และสัปปายะที่เหมาะสมรวมทั้งการเลือกภาวนาที่เหมาะสมแก่จริตของตน เพราะในการปฏิบัติภาวนานั้นจริตจะมีความสัมพันธ์ต่อการเจริญอานาปานสติเป็นอันมาก โดยจริตแต่ละประเภทนั้นไม่เหมือนกัน ซึ่งหากว่าบุคคลต้องการให้เกิดผลในการปฏิบัติแล้ว ย่อมจำเป็นที่จะต้องศึกษาถึงจริตของตนเป็นเบื้องต้นด้วย โดยอานาปานสติสูตรในแต่ละคัมภีร์ มีรายละเอียดดังนี้ ๑) อานาปานสติสูตรในสติปัฏฐานสูตร หมายความว่า บุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติอานาปานสติภาวนาอยู่ตลอดเวลาอย่ามเป็นผู้มีสติ โดยจุดมุ่งหมายของพระสูตรนี้เพื่อให้บุคคลก้าวข้ามพ้นจากความทุกข์ ความเศร้าโศก และเพื่อบรรลुरुธรรมอันสูงสุดในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) อานาปานสติสูตรในวิมุตติ กล่าวถึง หลักไตรสิกขา บุคคลที่ปฏิบัติภาวนาด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ด้วยจิตที่สะอาด และสงบ ปราศจากอุปกิเลสทั้งหลาย จิตจึงมีความปลอดโปร่ง ไม่ถูกรบกวน จึงปราศจากนิวรณ์ ทำให้องค์ฌานเกิดขึ้นได้ และผู้ปฏิบัตินั้นสามารถบรรลุจตุตถฌานอัปปม ๓) อานาปานสติสูตรในวิสุทธิมรรค เพื่อต้องการให้ผู้เจริญอานาปานสติภาวนาได้รู้ถึงจตุกะ ทั้ง ๔ และวัตถุ ๑๖ ของการเจริญอานาปานสติ เนื่องจากเหตุที่ว่าอานาปานสติภาวนาเป็นผู้ที่เจริญอานาปานสติภาวนาจึงจำเป็นต้องมีความรู้ในหลักการ และทราบถึงความสำคัญของส่วนต่าง ๆ ในการปฏิบัติภาวนา เพื่อที่จะนำไปฝึกฝน และพัฒนาชีวิตให้มีความบริสุทธิ์

อานาปานสติที่ทรงเจริญในวาระก่อนตรัสรู้เป็นทางเริ่มต้นหรือเป็นปัจจัยให้ทรงค้นพบ

อริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหนทางแห่งการตรัสรู้หรือริสัจ ๔ นั้นในที่สุด ไม่เพียงเข้าใจว่าตรัสรู้ในอานาปานสติภาวนาอย่างเดียว ก็ตรัสรู้ได้โดยไม่ต้องบำเพ็ญวิปัสสนาภาวนา เป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาสำเร็จได้ด้วยวิปัสสนาภาวนา คือการอบรมปัญญาที่มีสมานันเป็นบาทฐาน

จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของอานาปานสติสมาธิ ๑) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข อานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) อย่างสมบูรณ์แบบได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิวภูมิธรรมสุขวิหาร ๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย เหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่ ๑) มาช่วยเสริมก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก ๒) ช่วยเสริมสุขภาพ และใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺชนทั่วไป

๕.๑.๒ สภาวะวิปัสสนาญาณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ความหมายและองค์ความรู้แห่งวิปัสสนาญาณ ญาณที่เป็นวิปัสสนาญาณจริง ๆ คือ การที่วิปัสสนาได้เข้าไปเห็นสภาวะแห่งการเกิดดับของรูปนาม เห็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ ที่มีสภาพการเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปอย่างชัดเจน อันเป็นกระบวนการแห่งกฎไตรลักษณ์ ทั้งนี้กระบวนการดังกล่าวไม่ได้เกิดจากการจำ การอ่าน และการคิดหาเหตุผลใด ๆ แต่เกิดจากการได้ลงมือปฏิบัติตามหลักแห่งไตรสิกขา จนเกิดญาณที่มองเห็นความจริงได้ เรียกว่า ภาวนามยปัญญา

บ่อเกิด ที่ทำให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น ศึกษาตามกระบวนการเห็นได้ว่า รูปนามขั้น ๕ ได้แก่ รูป หรือกาย เวทนา ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและใจ สัญญา ความจำได้หมายรู้ในสิ่งต่าง ๆ สังขาร การนึกคิดปรุงแต่งต่าง ๆ และวิญญาณ การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบทั้งทางกายและใจ ทั้งนี้รูปนามขั้น ๕ มีอายตนะ เป็นตัวรับรู้อารมณ์ที่เข้ามากระทบให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ จนเกิดอารมณ์ทั้งที่เป็นกุศล อุกุศล และอัปายาคตะ สิ่งสำคัญคือการเข้าใจด้วยปัญญาว่า ทำอย่างไรให้อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นก่อเกิดเป็นการรับรู้ที่บริสุทธิ์ไม่ถูกก่อกวนด้วยกิเลส ที่กลายเป็นความยึดมั่นถือมั่นที่ผิดแผกไปจากความเป็นจริง ทั้งนี้ ก็ต้องอาศัยกระบวนการทางพุทธปรัชญาที่ใช้องค์ธรรมสำคัญมาเป็นบาทฐานความรู้ ทั้งสติปัญญา ๔ การใช้สติรู้ทัน กาย รู้ทันเวทนา รู้ทันจิต รู้ทันธรรมารมณ์ตามกระบวนการแห่งหลักไตรสิกขา และเพิ่มพูนกำลังแห่งอินทรีย์พละ จนเกิดวิปัสสนาญาณรู้แจ้งในรูปนามขั้น ๕

สภาวะของวิปัสสนาญาณ เป็นความรู้ที่อยู่เหนือจิตสำนึก คืออยู่เลยขอบเขตของการคิดหาเหตุผล อยู่ระดับที่ไม่ต้องอาศัยสุดมยปัญญา หรือจินตตามยปัญญา แต่เป็นความรู้ที่เหนือจิตสำนึกธรรมดา เกิดจากการลงมือปฏิบัติวิปัสสนาจนเห็นญาณที่ไม่อิงอาศัยการนึกคิด และสภาวะที่ปรากฏให้เห็นนั้นมีลักษณะของการเกิดและดับ สามารถตัดสินด้วยปัญญาขั้นภาวนามยปัญญา สภาวะการเกิดและดับ ปรากฏให้เห็นในลำดับขั้นอุทยัพพญาณ เป็นต้นไป ทั้งนี้ สภาวะแห่งการเกิดและดับ อาจเรียกอีกอย่างว่า เป็นการปรากฏตัวของสภาวะไตรลักษณ์ สภาวะนี้จะปรากฏเสมอในทุก ๆ ญาณ ทุก ๆ สภาวะธรรม ที่ปรากฏขึ้นในรูปนาม ตามลำดับขั้นของวิปัสสนาญาณ หรือ เห็นเป็นปรากฏการณ์ที่

บังเกิดแก่รูปนาม พร้อมเปิดเผยทุกอย่างที่ถูกปิดบังไว้ปรากฏออกมาให้เห็นเป็นจริงเป็นจัง และการบังเกิดญาณแต่ครั้ง จิตจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปสู่ญาณขั้นที่มองเห็นโลกและชีวิตตามความเป็นจริง คือเห็นภาวะที่ไม่น่าอยู่ ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น ของรูปนามสังขารและการเห็นภัยในสังสารวัฏนี้

กระบวนการการเกิดความรู้ ที่เรียกว่าวิปัสสนาญาณนั้น ไม่สามารถจะรู้ได้ด้วยการคาดเดาว่าจะเกิดขึ้นในเวลาไหน เมื่อใด เพราะอยู่ที่เหตุปัจจัยจะให้เกิด วิปัสสนาญาณสามารถเกิดขึ้นอย่างฉับพลันในทันทีทันใด สภาวธรรมนั้น ๆ จะปรากฏให้เห็นต่อหน้าต่อตาได้ทุกขณะ หรือสภาวะแห่งวิปัสสนาญาณอาจเกิดขึ้นไปตามลำดับอย่างต่อเนื่อง เมื่อผู้เจริญวิปัสสนามีสติระลึกรู้ตามด้วยกำลังแห่งอินทรีย์พละอย่างต่อเนื่องในอิริยาบถอิริยาบถหนึ่ง ก็เกิดญาณในลักษณะเกิดขึ้นต่อเนื่อง กระบวนการเกิดญาณอาจเกิดขึ้นในอิริยาบถนั้นอิริยาบถเดียวกันก็ได้ เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นในขณะใด ก็อาจทำให้การเกิดลำดับญาณเป็นไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ไม่มีการขาดตอน ในอิริยาบถนั้น ๆ จนเกิดวิปัสสนาญาณมองเห็นสภาวธรรมนั้น ๆ และทำให้มองเห็นปัจจัยที่สำคัญการใช้สติพิจารณาตามรู้ให้เห็นรูปนามตกอยู่ในกฎแห่งไตรลักษณ์ เห็นความเกิดและดับ เห็นทุกข์โทษ ในกองสังขาร จนเกิดการละความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามได้ โดยจุดมุ่งหมายที่สำคัญของวิปัสสนาญาณ ๑) การบรรลุธรรมเข้าสู่สภาวะแห่งความเป็นอริยบุคคล ที่ได้มีระดับแห่งการพัฒนาศักยภาพทางจิต โดยสามารถตัดสินใจในแต่ละบุคคลภาวะนั้นได้ ว่าละสังโยชนในข้อใดได้บ้าง จนถึงระดับที่ละสังโยชนได้ทั้งหมด คือการบรรลู่เข้าสู่ความเป็นพระอรหันต์ได้ อีกประเด็นได้ แสดงถึงหลักความจริงของชีวิตที่วิปัสสนาญาณเข้าไปรู้แจ้งจนเห็นสภาวะของรูปนามที่เต็มไปด้วยทุกข์ ซึ่งทุกขภาวะถือว่าเป็นหลักธรรมที่ปรากฏในอริยสัจและอยู่ในกฎแห่งไตรลักษณ์ ในขั้นลำดับญาณก็จะปรากฏสภาวะแห่งทุกข์นี้ตลอดเวลา ๒) มีสภาวะที่แสดงให้เห็นสภาวธรรมที่เป็นจุดหมาย และปรากฏแก่ผู้ที่บรรลู่วิปัสสนาญาณในขั้นสูงเสมอ คือ การเห็นนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นภาวะแห่งจิตใจของบุคคลที่ละความยึดมั่นถือมั่น เห็นทุกข์โทษ และเห็นภัยในวัฏฏะสงสาร จนเบื่อหน่ายคลายกำหนดยินดีในรูปนามเสียได้ จนมีนิพพานอยู่เบื้องปลาย นั่นคือ สภาวะแห่งจิตผู้กำลังหลุดพ้นจากกองทุกข์ในรูปนามขั้น ๕ นั่นเอง

๕.๑.๓ สภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร

สภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร คือ ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา หรือภาวนามยปัญญา ในการใช้สติกำหนดรู้ดูลมหายใจเข้าออก จนวิปัสสนาญาณ ๙ คือ อุทยัพพญาณ จนถึง อนุโลมญาณเกิดขึ้นเป็นไปตามลำดับ การปฏิบัติตามหลักอานาปานสติ เป็นวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งใน การปฏิบัติตามหลักอานาปานสติ โดยวิธีนี้เป็นการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกของแต่ละบุคคล วิปัสสนาญาณ คือ ความรู้แจ้ง เห็นแจ้งในธรรมชาติที่แท้จริง (ปรมัตถธรรม) ของกาย และ ใจ (รูปและนาม) ที่มีอยู่ในลักษณะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และการไม่อยู่ในอำนาจของใคร วิปัสสนาญาณเป็นความรู้ระดับสุดยอดของปัญญามนุษย์ และเป็นผลสำเร็จที่สำคัญของมนุษย์ ฉะนั้นผู้เจริญอานาปานสติ พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า เป็นผู้มีผลแห่งกุศลมาก และมีอานิสงส์มาก ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญแห่งการปฏิบัติตามสภาวะวิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามลำดับมี ๑๖ ประการ หมายถึง วิปัสสนาญาณ ๑๖ ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ สัมมสนญาณ อุทยัพพญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารูปเขชาญาณ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ เป็นต้น วิปัสสนาญาณแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ ๑) ญาณระดับต้น ๒)

ญาณระดับกลาง ๓) ญาณระดับสูง แท้จริง วิปัสสนาญาณจะเริ่มเกิดขึ้นแก่สมณยานิกบุคคลตั้งแต่ขั้น ๕ เป็นต้นไป และจะสามารถเกิดขึ้นแก่วิปัสสนายานิกบุคคลได้ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ เป็นต้นไป แต่ในทางทฤษฎี อานาปานสติขั้นที่ ๑-๔ เป็นสมถะล้วน ขั้นที่ ๕-๑๒ เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา ขั้นที่ ๑๓-๑๖ เป็นวิปัสสนาล้วน

จากการศึกษาพบว่า การเจริญอานาปานสติภาวนา เพื่อทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์ เพื่อทำโพชฌงค์ให้เจริญบริบูรณ์ และเพื่อทำวิชาและวิมุตติให้เกิด ตามที่ตรัสไว้ในอานาปานัสสติสูตร หลักระหม่อมเหล่านี้มีความสัมพันธ์กัน เป็นเหตุเป็นผลสืบเนื่องกันไป หรือกล่าวได้ว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ตั้งแต่เริ่มบำเพ็ญเพียร จนถึงบรรลุสมรรถผลนิพพาน จึงสรุปได้ว่า ผู้เจริญอานาปานสติเนื่อง ๆ ย่อมทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์ ผู้เจริญสติปัฏฐานเนื่อง ๆ ย่อมทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ ผู้เจริญโพชฌงค์เนื่อง ๆ ชื่อว่าทำวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์ ผู้เจริญวิปัสสนาญาณเนื่อง ๆ ชื่อว่าทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

องค์ประกอบที่สำคัญแห่งการปฏิบัติเพื่อเกิดสภาวะวิปัสสนาญาณนั้น เป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องตัดเครื่องกังวลใจ ต่าง ๆ ออก รวมทั้งแสวงหากัลยาณมิตร และสัปปายะที่เหมาะสม รวมทั้งการเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของตน เพราะในการปฏิบัติตามสภาวะวิปัสสนาญาณนั้นจิตจะมีความสัมพันธ์ต่อการเจริญอานาปานสติเป็นอันมาก โดยจิตแต่ละประเภทนั้นไม่เหมือนกัน ซึ่งหากว่าบุคคลต้องการให้เกิดผลในการปฏิบัติแล้ว ย่อมจำเป็นที่จะต้องศึกษาถึงจิตของตนเป็นเบื้องต้นด้วย ซึ่งนำอานาปานสติภาวนามาปรับประยุกต์ใช้ในโลกรปัจจุบัน แนวคิดในเรื่องของการเจริญอานาปานสติเป็นที่นิยมในปัจจุบันนี้เนื่องเพราะ ๑) เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ๒) พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้ผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้น ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน ๓) ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ (คืออานาปานสติสมาธิ) มาก กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เหนื่อย” ๔) เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่างที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมถะได้จนถึงขั้น สูงสุด ๕) ใช้ได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแนวไปอย่างเดียวกันก็ได้จะใช้เป็นฐานปฏิบัติ โดยมีวิธีการพัฒนาตนตามวิถีชีวิตแบบพุทธ การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา ๓ ประการ เป็นส่วนประกอบของชีวิตที่พึงตาม หากเราฝึกตนให้เจริญองกามในองค์ประกอบเหล่านี้ และให้องค์ประกอบเหล่านี้ นำเข้าสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุข

ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะต้องพัฒนาตนตามแนวทางในพระพุทธศาสนา เพื่อนำความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติภาวนา มาเป็นประโยชน์ของการฝึกอานาปานสติภาวนาไว้ว่า จะทำให้เป็นผู้มีจิตใจ และบุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง (ปราศจากนิรวณ) จิตอยู่ในสภาพพร้อมต่อการรับการปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และส่งเสริมให้มีนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ สามารถยับยั้งความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ มีความมั่นคงทางอารมณ์ช่วยให้มีสติรู้เท่าทันพฤติกรรมทางวาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตที่เกิดขึ้นอีกด้วย

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาสภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานสติภาวนาสูตร ผู้ศึกษาได้นำมาแสดงแต่เพียงบางส่วนเท่านั้น อาจจะมีสภาวะที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้มีเนื้อหาสาระกว้างขวางและธรรมข้ออื่น ๆ อาจจะมีความหมายใกล้เคียงกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในโครงการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งผู้วิจัยยังไม่นำกล่าวไว้ในที่นี้ จึงเป็นประเด็นที่จะค้นคว้าต่อไป

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยต่อไป

- ๑) ควรจะศึกษากระบวนการแห่งไตรสิกขาในการเจริญอานาปานสติภาวนา
- ๒) ควรจะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาจิตกับนิวาสจิตในวิปัสสนากรรมฐาน

ภาคผนวก

ก

ตารางแสดงความสัมพันธ์

ตารางที่ ๑ แสดงความสัมพันธ์ของหลักธรรมในอานาปานัสสติสูตร

อานาปานสติ	สติปัฏฐาน	โพชฌงค์	ผลลัพธ์
จตุกกะที่ ๑	กายานุปัสสนา	สติ, อัมมวิจยะ, วิริยะ	วิชา (มรรค) วิมุตติ (ผล)
จตุกกะที่ ๒	เวทนานุปัสสนา	ปีติ, ปัสสัทธิ	
จตุกกะที่ ๓	จิตตานุปัสสนา	สมาธิ, ฌานูปเบกขา	
จตุกกะที่ ๔	อัมมานุปัสสนา	วิปัสสนูปเบกขา	

ตารางที่ ๒ แสดงการเปรียบเทียบอารมณ์ของอานาปานสติ ๔ หมวดและสติปัฏฐาน ๔

อานาปานสติ ๔	อารมณ์	สติปัฏฐาน ๔
จตุกกะที่ ๑	ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก	กายานุปัสสนา
จตุกกะที่ ๒	ปีติ, สุข/สุขเวทนา	เวทนานุปัสสนา
จตุกกะที่ ๓	สมาทหจิต/สมาทิตจิต	จิตตานุปัสสนา
จตุกกะที่ ๔	อนิจจัง, ทุกขัง, อนัตตา	อัมมานุปัสสนา

ตารางที่ ๓ แสดงความสัมพันธ์ของหลักธรรมกับวิปัสสนาญาณในอานาปานัสสติสูตร

อานาปานสติ	สติปัฏฐาน	โพชฌงค์	วิปัสสนาญาณ	ผลลัพธ์
จตุกกะที่ ๑	กายานุปัสสนา	สติ, อัมมวิจยะ, วิริยะ	อุทยัพพญาณ	วิชา (มรรค) วิมุตติ (ผล)
จตุกกะที่ ๒	เวทนานุปัสสนา	ปีติ, ปัสสัทธิ	ถึง	
จตุกกะที่ ๓	จิตตานุปัสสนา	สมาธิ, ฌานูปเบกขา	อนุโลมญาณ	
จตุกกะที่ ๔	อัมมานุปัสสนา	วิปัสสนูปเบกขา		

ตารางที่ ๔ แสดงการเจริญอานาปานสติภาวนา ๑๖ ขั้นของสมณยานิกบุคคล

วิธีแห่งอานาปานสติภาวนา	วิปัสสนาญาณ
๑ คณนา	สีลวิสุทธิ
๒ ผู้สนา	สีลวิสุทธิ
๓ ฐปนา	จิตตวิสุทธิ (อัปปนาภาวนา, อุปจารภาวนา)
๔ สัลลักษณ์	อุทยัพพญาณ ภังคญาณ อาทินวญาณ มูญจิตักกมยตาญาณ ปฏิสังขญาณ สังขารุเปกขญาณ อนุโลมญาณ } วิปัสสนาญาณ
๕ วิวิญญา	มัคคญาณ
๖ ปาริสุทธิ	ผลญาณ
๗ เตสฺสยจ ปฏิปัสสนา	ปัจจเวกขณญาณ

ตารางที่ ๕ เปรียบเทียบนิมิต ๓ ภาวนา ๓ ในอานาปานสติภาวนา (สมณยานิก)

อานาปานสติ	นิมิต ๓	ภาวนา ๓
จตุกกะที่ ๑	ปริกรรมนิมิต/อุคคหนิมิต	ปริกรรมภาวนา, อุปจารภาวนา
จตุกกะที่ ๒	ปฏิภาคนิมิต	อัปปนาภาวนา, อุปจารภาวนา
จตุกกะที่ ๓	ปฏิภาคนิมิต	อัปปนาภาวนา, อุปจารภาวนา
จตุกกะที่ ๔	อุคคหนิมิต	อุปจารภาวนา, อัปปนาภาวนา

ตารางที่ ๒ แสดงการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้นของวิปัสสนาญาณิกบุคคล

อานาปานสติ ๑๖ ขั้น	วิสุทธิ ๗	วิปัสสนาญาณ
จตุกกะที่ ๑ ๑ หายใจเข้ายาว-ออกยาว ๒ หายใจเข้าสั้น-ออกสั้น ๓ กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า หายใจออก ๔ ระงับกายสังขาร หายใจเข้า หายใจออก	สีลวิสุทธิ และ จิตตวิสุทธิ	บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา
		อุปจารภาวนา
		อุปจารภาวนา
		อุปจารภาวนา
จตุกกะที่ ๔ ๑๓ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้า หายใจออก ๑๔ พิจารณาเห็นความคลายออก หายใจเข้า หายใจออก ๑๕ พิจารณาเห็นความดับ หายใจเข้า หายใจออก ๑๖ พิจารณาเห็นความสลัดคืน หายใจเข้า หายใจออก	ทิฏฐิวิสุทธิ	นามรูปปริจเฉทญาณ
	กัังขาวิตรณวิสุทธิ	ปัจจัยปริคคหญาณ สัมมสนญาณ
	มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ	อุทยัพพยญาณ
	ปฏิบัติภาวนาทัสสนวิสุทธิ วิปัสสนาญาณ ๙	ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมมตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ
ญาณทัสสนวิสุทธิ	ปัจจุเวกชนญาณ	

ภาคผนวก

ข

อานาปานสติสูตร มหาจุฬาเตปิฎก

๘. อานาปานัสสติสูตร

[๑๔๔] เขมเม สุตฺ: เอกํ สมนํ ภควา สวคฺคิยํ วิหริติ ปุพฺพารามे มิคารมาคฺคฺปาสาเท
 สมนฺหุเลหิ อภินฺณาเตหิ อภินฺณาเตหิ เถเวหิ สวเกหิ สทฺธิํ อายสฺมคฺคา จ สวรัปคฺคฺเตน
 อายสฺมคฺคา จ มหาโมคคฺคฺตฺตานเณ อายสฺมคฺคา จ มหากสฺสเปเน อายสฺมคฺคา จ
 มหากจฺจายเนเน อายสฺมคฺคา จ มหาโกฏฺฐิเตเน อายสฺมคฺคา จ มหากปฺปิเนเน อายสฺมคฺคา
 จ มหาจฺจุเนเน อายสฺมคฺคา จ อนรฺรทฺเชเน อายสฺมคฺคา จ เรเวเตเน อายสฺมคฺคา จ
 อานนฺเณเน อนฺนเบหิ จ อภินฺณาเตหิ อภินฺณาเตหิ เถเวหิ สวเกหิ สทฺธิํ.

เตน โช ปน สมนเณ เถวา ภิกฺขุ นเว ภิกฺขุ โอวทฺทฺติ อนุสํสาณฺติ. อปฺเปกฺขเจ
 เถวา ภิกฺขุ ทสฺสปี ภิกฺขุ โอวทฺทฺติ อนุสํสาณฺติ, อปฺเปกฺขเจ เถวา ภิกฺขุ วีสมนฺปี ภิกฺขุ
 โอวทฺทฺติ อนุสํสาณฺติ, อปฺเปกฺขเจ เถวา ภิกฺขุ คัสสมฺปี ภิกฺขุ โอวทฺทฺติ อนุสํสาณฺติ,
 อปฺเปกฺขเจ เถวา ภิกฺขุ จตฺตคฺคํ สมนฺปี ภิกฺขุ โอวทฺทฺติ อนุสํสาณฺติ. เต จ นว
 ภิกฺขุ เถเวหิ ภิกฺขุหิ โอวทฺทฺติมานา อนุสํสาณฺติมานา โอพารํ ปุพฺพเพนาปรํ วิเสถํ ปชานนฺติ."

[๑๔๕] เตน โช ปน สมนเณ ภควา ตทฺหุโปถฺเถ ปณฺณรเถ ปวารณาย
 ปุณฺณาย ปุณฺณมาย รคฺคิยา ภิกฺขุสํหปฺริจฺจโต อพฺโถกาถํ นิสฺสินฺโน โหติ. อถ โช
 ภควา ศุณฺหิภฺรคฺคํ ศุณฺหิภฺรคฺคํ ภิกฺขุสํหํ อนฺวิโตเกตฺวา ภิกฺขุ อามนฺเตติ "อารทฺโรสฺมิ
 ภิกฺขเว อิมาย ปฏฺธิปทาย, อารทฺรจิตฺโตสฺมิ ภิกฺขเว อิมาย ปฏฺธิปทาย, ตสฺมาตฺติห ภิกฺขเว
 ภิกฺขโยโส มคฺคตฺตํ วิริยํ อารภถ อปฺปคฺคฺสํสํ ปคฺคิยา อนนฺทคฺคฺสํสํ อธิคฺคตฺตํ
 สจฺจนิกริยาย. อีเธวหิ สวคฺคิยํ โกมฺมํ จาคฺคฺมาตฺตํ อากเมถฺสํ"ติ. อถโสถฺสุ โช
 ชานปทา ภิกฺขุ "ภควา กิร ตคฺคฺเถว สวคฺคิยํ โกมฺมํ จาคฺคฺมาตฺตํ อากเมถฺสํ"ติ.
 เต ชานปทา ภิกฺขุ สวคฺคิยํ^๑ โอวทฺทฺติ ภควนฺทํ ทสฺสณาย. เต จ เถวา ภิกฺขุ
 ภิกฺขโยโส มคฺคตฺตํ นเว ภิกฺขุ โอวทฺทฺติ อนุสํสาณฺติ, อปฺเปกฺขเจ เถวา ภิกฺขุ ทสฺสปี
 ภิกฺขุ โอวทฺทฺติ อนุสํสาณฺติ, อปฺเปกฺขเจ เถวา ภิกฺขุ วีสมนฺปี ภิกฺขุ โอวทฺทฺติ อนุสํสาณฺติ,

๑ น.ม. ชานนฺติ ๒ ก. สวคฺคิยํ. อจฺจกถา โอโตเกตฺพุพา

สณฺโณชฌานํ ปริกฺขยา โสตาปนฺนา อวินิปาครมฺมา นียตา สมนุโพธิปฺรายนา, เหวรฺอุปปี
ภิกฺขเว สฺนติ ภิกฺขุ อิมสฺมึ ภิกฺขุสฺสเ.

สฺนติ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมสฺมึ ภิกฺขุสฺสเ จตฺถนํ สติปญฺจานานํ ภาวนาณฺโณคมฺมยุตฺตา
วิหฺรติ, เหวรฺอุปปี ภิกฺขเว สฺนติ ภิกฺขุ อิมสฺมึ ภิกฺขุสฺสเ.

สฺนติ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมสฺมึ ภิกฺขุสฺสเ จตฺถนํ สมนุปฺปชานานํ ภาวนาณฺโณคมฺมยุตฺตา
วิหฺรติ... จตฺถนํ อิทฺธิปาทานํ... ปณฺจณํ อินฺทฺริยานํ... ปณฺจณํ พณฺนํ... สตฺตฺถนํ
โพชฺฌณฺคานํ... อริยสฺส อฏฺฐังคิกสฺส มคฺคสฺส ภาวนาณฺโณคมฺมยุตฺตา วิหฺรติ, เหวรฺอุปปี
ภิกฺขเว สฺนติ ภิกฺขุ อิมสฺมึ ภิกฺขุสฺสเ. สฺนติ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมสฺมึ ภิกฺขุสฺสเ เมตฺตาภาวนา-
ณฺโณคมฺมยุตฺตา วิหฺรติ... กุรฺณาภาวนาณฺโณคมฺมยุตฺตา วิหฺรติ... มุทิตาภาวนาณฺโณค-
มฺมยุตฺตา วิหฺรติ... อูเพกฺขาภาวนาณฺโณคมฺมยุตฺตา วิหฺรติ... อสฺสภาวนาณฺโณคมฺมยุตฺตา
วิหฺรติ... อนิจฺจสฺสภาวนาณฺโณคมฺมยุตฺตา วิหฺรติ, เหวรฺอุปปี ภิกฺขเว สฺนติ ภิกฺขุ
อิมสฺมึ ภิกฺขุสฺสเ.

สฺนติ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมสฺมึ ภิกฺขุสฺสเ อานาปานสฺสตีภาวนาณฺโณคมฺมยุตฺตา วิหฺรติ.
อานาปานสฺสตี ภิกฺขเว ภาวิตา พหุตฺถิกา มหฺปฺปตา โหติ มหานิธํสา. อานาปานสฺสตี
ภิกฺขเว ภาวิตา พหุตฺถิกา จตฺตาโร สติปญฺจานา ปรีปฺพุเรนฺติ. จตฺตาโร สติปญฺจานา
ภาวิตา พหุตฺถิกา โพชฺฌณฺเค ปรีปฺพุเรนฺติ. สตฺตฺ โพชฺฌณฺคา ภาวิตา พหุตฺถิกา วิชฺชา-
วิมุตฺตี ปรีปฺพุเรนฺติ.

[๑๔๘] กถํ ภาวิตา จ ภิกฺขเว อานาปานสฺสตี กถํ พหุตฺถิกา มหฺปฺปตา โหติ
มหานิธํสา? อิทฺ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อรณฺณคโต วา รุกฺขมฺมุตคโต วา สฺสณฺณการคโต
วา นิธํสตี ปตฺตงกํ อารุชฺชิตฺวา อฐํ กายํ ปณิธาย ปรีมุขํ สตี อฺปปญฺสเปตฺวา. โส
สโตว อสฺสสตี, สโต ปสฺสสตี.

ทัง วา อสฺสธฺนฺโต “ทัง อสฺสธํ”ติ ปชานาติ, ทัง วา ปสฺสธฺนฺโต “ทัง
ปสฺสธํ”ติ ปชานาติ. รสฺสํ วา อสฺสธฺนฺโต “รสฺสํ อสฺสธํ”ติ ปชานาติ, รสฺสํ
วา ปสฺสธฺนฺโต “รสฺสํ ปสฺสธํ”ติ ปชานาติ. “สพฺพกายปฏฺฐิเวทํ อสฺสธฺสํ”ติ
ตฺถิขติ, “สพฺพกายปฏฺฐิเวทํ ปสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ. “ปสฺสธมฺภํ กายสงฺขารํ
อสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ, “ปสฺสธมฺภํ กายสงฺขารํ ปสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ.

“ปฺติปฏฺฐิเวทํ อสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ, “ปฺติปฏฺฐิเวทํ ปสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ.
“จฺชปฏฺฐิเวทํ อสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ, “จฺชปฏฺฐิเวทํ ปสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ.
“จิตฺตสงฺขารปฏฺฐิเวทํ อสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ, “จิตฺตสงฺขารปฏฺฐิเวทํ ปสฺสธฺสํ”ติ
ตฺถิขติ. “ปสฺสธมฺภํ จิตฺตสงฺขารํ อสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ, “ปสฺสธมฺภํ จิตฺตสงฺขารํ
ปสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ.

“จิตฺตปฏฺฐิเวทํ อสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ, “จิตฺตปฏฺฐิเวทํ ปสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ.
“อภิปฺปโมทฺยํ จิตฺตํ อสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ, “อภิปฺปโมทฺยํ จิตฺตํ ปสฺสธฺสํ”ติ
ตฺถิขติ. “สฺมาทหํ จิตฺตํ อสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ, “สฺมาทหํ จิตฺตํ ปสฺสธฺสํ”ติ
ตฺถิขติ. “วิโมจยํ จิตฺตํ อสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ, “วิโมจยํ จิตฺตํ ปสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ.

“อนิจฺจานุปสฺสํ อสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ, “อนิจฺจานุปสฺสํ ปสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ.
“วिरากานุปสฺสํ อสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ, “วिरากานุปสฺสํ ปสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ.
“นิโรธานุปสฺสํ อสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ, “นิโรธานุปสฺสํ ปสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ.
“ปฏฺฐินิสฺสคฺคานุปสฺสํ อสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ, “ปฏฺฐินิสฺสคฺคานุปสฺสํ ปสฺสธฺสํ”ติ ตฺถิขติ.

เอวํ ภาวิตฺวา โข ภิกฺขเว อานาปานสูตรํ เอวํ พหุตฺถกตา มหฺปมฺมา โหติ มหานิสฺสา.

[๑๔๘] กถํ ภาวิตฺวา จ ภิกฺขเว อานาปานสูตรํ กถํ พหุตฺถกตา จตฺตาโร
ตฺติปฏฺฐาเน ปรีปฺเวติ? ยถํ สมฺเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ ทัง วา อสฺสธฺนฺโต “ทัง
อสฺสธํ”ติ ปชานาติ, ทัง วา ปสฺสธฺนฺโต “ทัง ปสฺสธํ”ติ ปชานาติ, รสฺสํ วา

อตุตฺถนฺโต “รตุตฺ อตุตฺถาม” ติ ปชานาติ, รตุตฺ วา ปตุตฺถนฺโต “รตุตฺ ปตุตฺถาม” ติ ปชานาติ, “ตฺพฺพกายนฺปฏิตฺตํ อตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ, “ตฺพฺพกายนฺปฏิตฺตํ ปตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ. “ปตุตฺถมฺภยํ กายนฺตฺถารํ อตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ, “ปตุตฺถมฺภยํ กายนฺตฺถารํ ปตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ. กายเ กายานฺปตุตฺถํ ภิกฺขเว ตฺถมฺมี สฺมเย ภิกฺขุ วิหริติ อาคานฺตี สฺมปชานโน สติมา วิเนยฺย โถเก อภิชฺฌมาโทมนสฺส. กายเ ตฺถ กายณฺณคฺราหํ ภิกฺขเว เอตฺ” วทามิ— ยถิทํ อตุตฺถตฺถปตุตฺถตฺถ. ตฺถมาตฺธิ ภิกฺขเว กายเ กายานฺปตุตฺถํ ตฺถมฺมี สฺมเย ภิกฺขุ วิหริติ อาคานฺตี สฺมปชานโน สติมา วิเนยฺย โถเก อภิชฺฌมาโทมนสฺส. (๑)

ยตฺถมฺมี สฺมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ “ปติปฺปฏิตฺตํ อตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ, “ปติปฺปฏิตฺตํ ปตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ. “ตฺถปฺปฏิตฺตํ อตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ, “ตฺถปฺปฏิตฺตํ ปตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ. “จิตฺตฺถกายนฺปฏิตฺตํ อตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ, “จิตฺตฺถกายนฺปฏิตฺตํ ปตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ. “ปตุตฺถมฺภยํ จิตฺตฺถกายนฺตฺถารํ อตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ, “ปตุตฺถมฺภยํ จิตฺตฺถกายนฺตฺถารํ ปตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ. เวทนาตฺถ เวทนาณฺปตุตฺถํ ภิกฺขเว ตฺถมฺมี สฺมเย ภิกฺขุ วิหริติ อาคานฺตี สฺมปชานโน สติมา วิเนยฺย โถเก อภิชฺฌมาโทมนสฺส. เวทนาตฺถ เวทนาณฺณคฺราหํ ภิกฺขเว เอตฺ” วทามิ— ยถิทํ อตุตฺถตฺถปตุตฺถตฺถานํ ตฺถากุํ มนฺตฺถิการํ. ตฺถมาตฺธิ ภิกฺขเว เวทนาตฺถ เวทนาณฺปตุตฺถํ ตฺถมฺมี สฺมเย ภิกฺขุ วิหริติ อาคานฺตี สฺมปชานโน สติมา วิเนยฺย โถเก อภิชฺฌมาโทมนสฺส. (๒)

ยตฺถมฺมี สฺมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ “จิตฺตฺถปฺปฏิตฺตํ อตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ, “จิตฺตฺถปฺปฏิตฺตํ ปตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ. “อภิปฺปโมทญํ จิตฺตํ อตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ, “อภิปฺปโมทญํ จิตฺตํ ปตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ. “สฺมาทหํ จิตฺตํ อตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ, “สฺมาทหํ จิตฺตํ ปตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ. “วิโมจญํ จิตฺตํ อตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ, “วิโมจญํ จิตฺตํ ปตุตฺถตฺถาม” ติ ตฺถิกฺขติ. จิตฺเต จิตฺตานฺปตุตฺถํ ภิกฺขเว ตฺถมฺมี สฺมเย ภิกฺขุ วิหริติ อาคานฺตี

สติมา วิเนยฺย โดเก อภิชฌาโทมนัสสํ. นาคํ ภิกฺขเว มุชฺชสัสตัสสํ อสํปชานัสสํ
อานาปานัสสํ วทามิ. ตสฺมาตฺถิ ภิกฺขเว จิตฺเต จิตฺตานุปัสสํ ตสฺมึ สมนฺเย ภิกฺขุ
วิหริติ อาตาปี สมนฺชาโน สติมา วิเนยฺย โดเก อภิชฌาโทมนัสสํ. (๓)

ยสฺมึ สมนฺเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ “อนิจฺจานุปัสสํ อสฺสัสสํ” ติ สิกฺขติ, “อนิจฺจานุปัสสํ
ปัสสัสสํ” ติ สิกฺขติ. “วिरากานุปัสสํ อสฺสัสสํ” ติ สิกฺขติ, “วिरากานุปัสสํ
ปัสสัสสํ” ติ สิกฺขติ. “นิโรธานุปัสสํ อสฺสัสสํ” ติ สิกฺขติ, “นิโรธานุปัสสํ
ปัสสัสสํ” ติ สิกฺขติ. “ปฏินิสฺสัคคานุปัสสํ อสฺสัสสํ” ติ สิกฺขติ, “ปฏินิสฺสัคคานุปัสสํ
ปัสสัสสํ” ติ สิกฺขติ. สมฺเมตฺถ สมฺมานุปัสสํ ภิกฺขเว ตสฺมึ สมนฺเย ภิกฺขุ วิหริติ
อาตาปี สมนฺชาโน สติมา วิเนยฺย โดเก อภิชฌาโทมนัสสํ. โส ยนฺตํ อภิชฌา-
โทมนัสฺสํ ปหานํ. ตํ ปณฺณาย ทิสฺวา สํวากํ อชฺฌนฺตฺวา โหติ. ตสฺมาตฺถิ
ภิกฺขเว สมฺเมตฺถ สมฺมานุปัสสํ ตสฺมึ สมนฺเย ภิกฺขุ วิหริติ อาตาปี สมนฺชาโน สติมา
วิเนยฺย โดเก อภิชฌาโทมนัสสํ. (๔)

เอวํ ภาวิตฺวา โข ภิกฺขเว อานาปานัสสติ เอวํ พหุตฺถกตา จตฺตาวโร สติปญฺ्ञจํเณ
ปรีปฺพเวติ.

[๑๕๐] กถํ ภาวิตฺวา จ ภิกฺขเว จตฺตาวโร สติปญฺ्ञจํเณ กถํ พหุตฺถกตา สคฺค
โพชฌนฺตฺเว ปรีปฺพเวติ? ยสฺมึ สมนฺเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเณ กายานุปัสสํ วิหริติ อาตาปี
สมนฺชาโน สติมา วิเนยฺย โดเก อภิชฌาโทมนัสสํ. อฺปปญฺ्ञจิตฺตัสสํ ตสฺมึ สมนฺเย สติ
โหติ อปฺปมมฺมุจฺจา.^๒ ยสฺมึ สมนฺเย ภิกฺขเว ภิกฺขุโน อฺปปญฺ्ञจิตฺตา สติ โหติ อปฺปมมฺมุจฺจา,
สตีสมฺโพชฌนฺตฺวา ตสฺมึ สมนฺเย ภิกฺขุโน อารทฺธโร โหติ, สตีสมฺโพชฌนฺตฺวา ตสฺมึ
สมนฺเย ภิกฺขุ ภาเวติ, สตีสมฺโพชฌนฺตฺวา ตสฺมึ สมนฺเย ภิกฺขุโน ภาวนาปาริปุรํ คจฺจนฺติ. (๑)

โส ตถาสฺสโต วิหรนฺโต ตํ สมฺมํ ปณฺณาย ปวิจฺจติ ปวิจฺจติ” ปรีวํสํ อาปชฺชติ.
ยสฺมึ สมนฺเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ ตถาสฺสโต วิหรนฺโต ตํ สมฺมํ ปณฺณาย ปวิจฺจติ ปวิจฺจติ

๑ น. อฺปปญฺ्ञจิตฺตัสสํ ๒ น. อสํมมฺมุจฺจา ๓ น. ปวิจฺจติ

ปริวัมถํ อปาขุชติ, ชมฺมวึจยสฺมโพนฺธมฺโก คตฺถมึ สฺมเย ภิกฺขุโน อารทฺโห โหติ,
 ชมฺมวึจยสฺมโพนฺธมฺกํ คตฺถมึ สฺมเย ภิกฺขุ ภาเวติ, ชมฺมวึจยสฺมโพนฺธมฺโก คตฺถมึ สฺมเย
 ภิกฺขุโน ภาวนาปาริปุริ คจฺจนฺติ. (๒)

คตฺถํ คํ ชมฺมํ ปณฺณาย ปวิจฺจโนโต ปวิจฺจโรตี ปริวัมถํ อปาขุชโต อารทฺธํ โหติ
 วึริยํ อสฺสตุตฺถํ. ยตฺถมึ สฺมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุโน คํ ชมฺมํ ปณฺณาย ปวิจฺจโนโต ปวิจฺจโร
 ปริวัมถํ อปาขุชโต อารทฺธํ โหติ วึริยํ อสฺสตุตฺถํ, วึริยสฺมโพนฺธมฺโก คตฺถมึ สฺมเย
 ภิกฺขุโน อารทฺโห โหติ, วึริยสฺมโพนฺธมฺกํ คตฺถมึ สฺมเย ภิกฺขุ ภาเวติ, วึริยสฺมโพนฺธมฺโก
 คตฺถมึ สฺมเย ภิกฺขุโน ภาวนาปาริปุริ คจฺจนฺติ. (๓)

อารทฺธวึริยสฺส อฺนุปปชฺชติ ปีติ นิรามิสฺสา. ยตฺถมึ สฺมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุโน อารทฺธ-
 วึริยสฺส อฺนุปปชฺชติ ปีติ นิรามิสฺสา, ปีติสฺมโพนฺธมฺโก คตฺถมึ สฺมเย ภิกฺขุโน อารทฺโห
 โหติ, ปีติสฺมโพนฺธมฺกํ คตฺถมึ สฺมเย ภิกฺขุ ภาเวติ, ปีติสฺมโพนฺธมฺโก คตฺถมึ สฺมเย
 ภิกฺขุโน ภาวนาปาริปุริ คจฺจนฺติ. (๔)

ปิตฺทมนสฺส กายิเปี ปสฺสสฺมภฺติ จิตฺตมฺปิ ปสฺสสฺมภฺติ. ยตฺถมึ สฺมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุโน
 ปิตฺทมนสฺส กายิเปี ปสฺสสฺมภฺติ จิตฺตมฺปิ ปสฺสสฺมภฺติ, ปสฺสสฺสทฺธิสฺมโพนฺธมฺโก คตฺถมึ สฺมเย
 ภิกฺขุโน อารทฺโห โหติ, ปสฺสสฺสทฺธิสฺมโพนฺธมฺกํ คตฺถมึ สฺมเย ภิกฺขุ ภาเวติ. ปสฺสสฺสทฺธิ-
 สฺมโพนฺธมฺโก คตฺถมึ สฺมเย ภิกฺขุโน ภาวนาปาริปุริ คจฺจนฺติ. (๕)

ปสฺสสฺสทฺธกายนสฺส สฺสฺสฺสโน จิตฺตํ สฺมาธิยติ. ยตฺถมึ สฺมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุโน ปสฺสสฺสทฺธ-
 กายนสฺส สฺสฺสฺสโน จิตฺตํ สฺมาธิยติ, สฺมาธิสฺมโพนฺธมฺโก คตฺถมึ สฺมเย ภิกฺขุโน อารทฺโห
 โหติ, สฺมาธิสฺมโพนฺธมฺกํ คตฺถมึ สฺมเย ภิกฺขุ ภาเวติ, สฺมาธิสฺมโพนฺธมฺโก คตฺถมึ
 สฺมเย ภิกฺขุโน ภาวนาปาริปุริ คจฺจนฺติ. (๖)

โส ตถาสฺมาหิตํ จิตฺตํ สํวฏฺฏํ อชฺฌนฺนเปกฺขิตา โหติ.

ยลฺมึ สฺมเย ภิกฺขุ ตถาสมาหิตํ จิตฺตํ ธารุํ อชฺฌนเปกฺขิตา โหติ. อุเปกฺขา-
 สฺมโพชฺฌนฺโก ตลฺมึ สฺมเย ภิกฺขุโน อารทฺโธ โหติ, อุเปกฺขาสฺมโพชฺฌนฺกํ ตลฺมึ
 สฺมเย ภิกฺขุ ภาเวติ, อุเปกฺขาสฺมโพชฺฌนฺโก ตลฺมึ สฺมเย ภิกฺขุโน ภาวนาปาริปุ-
 ญฺคณฺติ. (๘)

[๓๕๓] ยลฺมึ สฺมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ เวทนาลํ... จิตฺเต... ชมเมถุ ชมฺมานุปสฺสํ วิหริ-
 ทาตปํ สฺมฺปชาโน สฺตริมา วิเนยฺเย โสเก อภิสฺมาโทมนสฺสํ, อุปฺนุจฺจิตถฺสํ ตลฺมึ สฺมเย
 สฺติ โหติ, อุปฺนุมุจฺจา. ยลฺมึ สฺมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุโน อุปฺนุจฺจิตา สฺติ โหติ
 อุปฺนุมุจฺจา. สฺติสฺมฺโพชฺฌนฺโก ตลฺมึ สฺมเย ภิกฺขุโน อารทฺโธ โหติ, สฺติสฺมฺโพชฺฌนฺกํ
 ตลฺมึ สฺมเย ภิกฺขุ ภาเวติ, สฺติสฺมฺโพชฺฌนฺโก ตลฺมึ สฺมเย ภิกฺขุโน ภาวนาปาริปุ-
 ญฺคณฺติ. (๑)

โส ตถาสฺสโต วิหรนฺโต ตํ ชมฺมํ ปณฺณาย ปวิจฺฉนฺติ ปวิจฺรติ ปรีวํสํ อาปชฺชติ.
 ยลฺมึ สฺมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ ตถาสฺสโต วิหรนฺโต ตํ ชมฺมํ ปณฺณาย ปวิจฺฉนฺติ ปวิจฺรติ
 ปรีวํสํ อาปชฺชติ, ชมฺมวฺจยสฺมฺโพชฺฌนฺโก ตลฺมึ สฺมเย ภิกฺขุโน อารทฺโธ โหติ,
 ชมฺมวฺจยสฺมฺโพชฺฌนฺกํ ตลฺมึ สฺมเย ภิกฺขุ ภาเวติ, ชมฺมวฺจยสฺมฺโพชฺฌนฺโก ตลฺมึ สฺมเย
 ภิกฺขุโน ภาวนาปาริปุญฺคณฺติ. (๒)

ตลฺลํ ตํ ชมฺมํ ปณฺณาย ปวิจฺฉนฺโต ปวิจฺรโต ปรีวํสํ อาปชฺชโต อารทฺธํ โหติ
 วฺริยํ อสฺสตุถฺนํ. ยลฺมึ สฺมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุโน ตํ ชมฺมํ ปณฺณาย ปวิจฺฉนฺโต ปวิจฺรโต
 ปรีวํสํ อาปชฺชโต อารทฺธํ โหติ วฺริยํ อสฺสตุถฺนํ, วฺริยสฺมฺโพชฺฌนฺโก ตลฺมึ สฺมเย
 ภิกฺขุโน อารทฺธํ โหติ, วฺริยสฺมฺโพชฺฌนฺกํ ตลฺมึ สฺมเย ภิกฺขุ ภาเวติ, วฺริยสฺมฺโพชฺฌนฺโก
 ตลฺมึ สฺมเย ภิกฺขุโน ภาวนาปาริปุญฺคณฺติ. (๓)

อารทฺธวฺริยสฺสํ อุปฺปชฺชติ ปีติ นีรามีสา. ยลฺมึ สฺมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุโน อารทฺธ-
 วฺริยสฺสํ อุปฺปชฺชติ ปีติ นีรามีสา, ปีติสฺมฺโพชฺฌนฺโก ตลฺมึ สฺมเย ภิกฺขุโน อารทฺธ

โหติ, ปัตติสฺมโพชฌงฺกํ คสฺมึํ สฺมเย ภิกฺขุ ภาเวติ, ปัตติสฺมโพชฌงฺโก คสฺมึํ สฺมเย
ภิกฺขุโน ภาวนาปาริปุรี คจฺจนฺติ. (๔)

ปัตติมนสฺส กาโยปปี ปสฺสสฺมภฺติ จิตฺตมฺปิ ปสฺสสฺมภฺติ. ยสฺมึํ สฺมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุโน
ปัตติมนสฺส กาโยปปี ปสฺสสฺมภฺติ จิตฺตมฺปิ ปสฺสสฺมภฺติ. ปสฺสสฺมภฺติสฺมโพชฌงฺโก คสฺมึํ
สฺมเย ภิกฺขุโน อารทฺโธ โหติ, ปสฺสสฺมภฺติสฺมโพชฌงฺกํ คสฺมึํ สฺมเย ภิกฺขุ ภาเวติ,
ปสฺสสฺมภฺติสฺมโพชฌงฺโก คสฺมึํ สฺมเย ภิกฺขุโน ภาวนาปาริปุรี คจฺจนฺติ. (๕)

ปสฺสสฺมภฺติสฺส สฺสฺสฺสฺสฺส จิตฺตํ สฺมาธิยตี. ยสฺมึํ สฺมเย ภิกฺขุโน ปสฺสสฺมภฺติสฺส
สฺสฺสฺสฺส จิตฺตํ สฺมาธิยตี, สฺมาธิสฺมโพชฌงฺโก คสฺมึํ สฺมเย ภิกฺขุโน อารทฺโธ
โหติ, สฺมาธิสฺมโพชฌงฺกํ คสฺมึํ สฺมเย ภิกฺขุ ภาเวติ, สฺมาธิสฺมโพชฌงฺโก คสฺมึํ
สฺมเย ภิกฺขุโน ภาวนาปาริปุรี คจฺจนฺติ. (๖)

โธ ตถาสฺมาหิตํ จิตฺตํ สํวฏฺฏํ อชฺฌนฺนเปกฺขิตา โหติ. ยสฺมึํ สฺมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ
ตถาสฺมาหิตํ จิตฺตํ สํวฏฺฏํ อชฺฌนฺนเปกฺขิตา โหติ, อชฺฌนฺนเปกฺขิตาสฺมโพชฌงฺโก คสฺมึํ สฺมเย
ภิกฺขุโน อารทฺโธ โหติ. อชฺฌนฺนเปกฺขิตาสฺมโพชฌงฺกํ คสฺมึํ สฺมเย ภิกฺขุ ภาเวติ, อชฺฌนฺน-
เปกฺขิตาสฺมโพชฌงฺโก คสฺมึํ สฺมเย ภิกฺขุโน ภาวนาปาริปุรี คจฺจนฺติ.

เอวํ ภาวิตา โช ภิกฺขเว จตฺตาโร สติปญฺ्ञานา เอวํ พหุลักฺกตา สํคต โพชฌงฺเก
ปรีปฺพุเรนฺติ. (๗)

[๑๕๒] กถํ ภาวิตา จ ภิกฺขเว สํคต โพชฌงฺกา กถํ พหุลักฺกตา วิชฺชาวิมฺบุคฺคิ
ปรีปฺพุเรนฺติ? อีธ ภิกฺขเว สติสฺมโพชฌงฺกํ ภาเวติ วิเวกนิสฺสํ วิราคนิสฺสํ นิโรชนิสฺสํ
ไวสํสํคคปริณามิ. ฆมฺมวิจยสฺมโพชฌงฺกํ ภาเวติ... วีริยสฺมโพชฌงฺกํ ภาเวติ... ปัตติ-
สฺมโพชฌงฺกํ ภาเวติ... ปสฺสสฺมภฺติสฺมโพชฌงฺกํ ภาเวติ... สฺมาธิสฺมโพชฌงฺกํ ภาเวติ...
อชฺฌนฺนเปกฺขิตาสฺมโพชฌงฺกํ ภาเวติ วิเวกนิสฺสํ วิราคนิสฺสํ นิโรชนิสฺสํ ไวสํสํคคปริณามิ.
เอวํ ภาวิตา โช ภิกฺขเว สํคต โพชฌงฺกา เอวํ พหุลักฺกตา วิชฺชาวิมฺบุคฺคิ ปรีปฺพุเรนฺติ.

อิทมโวจ ภควา. อตฺตมฺนา เต ภิกฺขุ ภควโต ภาตํ อภินนฺทฺหนฺติ.

อานาปานสํสํสํสํ นินฺนํ อจฺจํ.

ภาคผนวก

ค

อานาปานัสสติสูตร
พระไตรปิฎกภาษาไทย
ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วรรค]

๘. อานาปานัสสติสูตร

๑๘๓

ภิกษุทั้งหลาย แม้พวกวัสสะและพวกภัญญะชาวโอกกลชนบท ผู้เป็น
 อเหตุกวาทะ^๑ อกริยวาทะ^๒ นัตถิกวาทะ^๓ เหล่านั้น ก็ยังเข้าใจธรรมบรรยายชื่อ
 ว่ามหาจิตตารีสกะ ว่าไม่ควรติเตียน ไม่ควรคัดค้าน

ซื่อนั้นเพราะเหตุไร

เพราะกลัวการนิินทา การว่าร้าย และการแข่งดี”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดีต่างชื่นชมพระ
 ภาษิตของพระผู้มีพระภาค ดังนี้แล

มหาจิตตารีสกสูตรที่ ๗ จบ

๘. อานาปานัสสติสูตร

ว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ

[๑๔๔] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ปราสาทของมิกคามดา ใน
 บุพพาราม เขตกรุงสาวัตถี พร้อมด้วยพระสาวกผู้เป็นเถระ มีชื่อเสียงหลายรูป
 ด้วยกัน คือ ท่านพระสารีบุตร ท่านพระมหาโมคคัลลานะ ท่านพระมหากัสสปะ
 ท่านพระมหากัจจายนะ ท่านพระมหาโกฏิฐิตะ ท่านพระมหากัปปินะ ท่านพระ
 มหาจุนทะ ท่านพระอนุรุทธะ ท่านพระเวรณะ ท่านพระอานนท์ และพระสาวก
 ผู้เป็นเถระที่มีชื่อเสียงรูปอื่น ๆ

ก็สมัยนั้น พระเถระทั้งหลายสั่งสอน พร่ำสอน^๔ ภิกษุใหม่ทั้งหลาย คือ
 ภิกษุผู้เป็นเถระบางพวกสั่งสอน พร่ำสอนภิกษุ ๑๐ รูปบ้าง บางพวกสั่งสอน

^๑ อเหตุกวาทะ หมายถึงผู้มีลัทธิว่า ไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย (ม.อ.อ. ๓/๑๔๓/๕๗)

^๒ อกริยวาทะ หมายถึงผู้มีลัทธิว่า เมื่อทำบาป บาปก็ไม่เป็นอันทำ (ม.อ.อ. ๓/๑๔๓/๕๗)

^๓ นัตถิกวาทะ หมายถึงผู้มีลัทธิว่า ทานที่ให้แล้วย่อมไม่มีผล (ม.อ.อ. ๓/๑๔๓/๕๗)

^๔ สั่งสอน พร่ำสอน หมายถึงความว่า สงเคราะห์ด้วยอำมิสและธรรมแล้วจึงสั่งสอน พร่ำสอนเกี่ยวกับ
 กัมมฏฐานต่อไป (ม.อ.อ. ๓/๑๔๔/๕๘)

๑๘๔ พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย อุปริปัณณาสก์ [๒. อนุปท

พราสสอนภิกษุ ๒๐ รูปบ้าง บางพวกสั่งสอน พราสสอนภิกษุ ๓๐ รูปบ้าง บางพวกสั่งสอน พราสสอนภิกษุ ๔๐ รูปบ้าง ฝ่ายภิกษุใหม่เหล่านั้น ผู้อันภิกษุผู้เป็นเถระสั่งสอน พราสสอนอยู่ ย่อมรู้ชัดธรรมวิเศษอย่างกว้างขวางกว่าที่ตนรู้มาก่อน

[๑๔๕] ก็สมัยนั้น ในวันอุโบสถขึ้น ๑๕ ค่ำ คีนดวงจันทร์เต็มดวง ในวันปวารณา พระผู้มีพระภาคทรงมีภิกษุสงฆ์แวดล้อม ประทับนั่ง ณ ที่กลางแจ้ง ครั้นนั้นแล พระผู้มีพระภาคทรงตรวจดูภิกษุสงฆ์ ซึ่งนั่งเฝ้าอยู่ จึงได้รับสั่งเรียก ภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เรายินดีปฏิปทานี้ เรามีใจยินดีปฏิปทานี้ เพราะเหตุนี้ เธอทั้งหลายในธรรมวินัยนี้จงปรารภความเพียร^๑ เพื่อถึงธรรมที่ตนยังไม่ถึง^๒ เพื่อบรรลุธรรมที่ตนยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ตนยังไม่ทำให้แจ้งให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเถิด เราจักรออยู่ในกรุงสาวัตถีนี้แหละ จนถึงวันครบ ๔ เดือนแห่งฤดูฝน อันเป็นเดือนที่มีดอกโกมุท”

ภิกษุชาวชนบทได้ฟังข่าวว่า “ได้ยินว่า พระผู้มีพระภาคจักทรงรออยู่ในกรุงสาวัตถีนั้น จนถึงวันครบ ๔ เดือนแห่งฤดูฝน อันเป็นเดือนที่มีดอกโกมุท” จึงพากันหลังไหลมายังกรุงสาวัตถี เพื่อเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาค

ฝ่ายภิกษุผู้เป็นเถระเหล่านั้นก็พากันสั่งสอน พราสสอนภิกษุใหม่เพิ่มประมาณมากขึ้น คือ ภิกษุผู้เป็นเถระบางพวกสั่งสอน พราสสอนภิกษุ ๑๐ รูปบ้าง

^๑ **ปรารภความเพียร** ในที่นี้หมายถึงมีความเพียรที่บริบูรณ์ และมีความเพียรที่ประคับประคองไว้สม่ำเสมอ ไม่หย่อนนัก ไม่ตึงนัก ไม่ให้จิตปรุ่งแต่งภายใน ไม่ให้ฟุ้งซ่านภายนอก คำว่า **ความเพียร** ในที่นี้หมายถึง **ความเพียรทางกาย** เช่น ความเพียรพยายามทางกายตลอดคืนและวัน ดังในประโยคว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน” (อภ.วิ. (แปล) ๓๕/๕๑๙/๓๙๑) และ **ความเพียรทางจิต** เช่นความเพียรพยายามผูกจิตไว้ด้วยการกำหนดสถานที่ เป็นต้น ดังในประโยคว่า “เราจะไม่ออกจากถ้ำนี้จนกว่าจิตของเราจะหลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น ด้วยอุปาทาน” (อง.เอกก.อ. ๑/๑๘/๔๓)

^๒ **ธรรมที่ตนยังไม่ถึง** ในที่นี้หมายถึงอรหัตตผล (ม.อ.อ. ๓/๑๔๕/๔๘)

วรรค]

๘. อานาปานัสสติสูตร

๑๘๕

บางพวกสั่งสอน พร้าสอนภิกษุ ๒๐ รูปบ้าง บางพวกสั่งสอน พร้าสอนภิกษุ ๓๐ รูปบ้าง บางพวกสั่งสอน พร้าสอนภิกษุ ๔๐ รูปบ้าง และภิกษุใหม่เหล่านั้น ผู้อันภิกษุผู้เป็นเถระสั่งสอน พร้าสอนอยู่ ย่อมรู้ชัดธรรมวิเศษอย่างกว้างขวางกว่า ที่ตนรู้มาก่อน

[๑๔๖] ก็สมัยนั้น ในวันอุโบสถขึ้น ๑๕ ค่ำ คีนดวงจันทร์เต็มดวง อันเป็น วันครบ ๔ เดือนแห่งฤดูฝน เป็นเดือนที่มีดอกโกมุท พระผู้มีพระภาคทรงมีภิกษุ สงฆ์แวดล้อม ประทับนั่ง ณ ที่กลางแจ้ง ครั้นนั้นแล พระผู้มีพระภาคทรงตรวดดู ภิกษุสงฆ์ ซึ่งนั่งเสียบอยู่ จึงได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย บริษัทนี้ไม่สนทนากัน บริษัทนี้เสียบเสี้ยนสนทนากัน ดำรง อยู่ในสัจธรรมอันบริสุทธิ์ ภิกษุสงฆ์บริษัทนี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัทที่ควรแก่ของ ที่เขานำมาถวาย ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณาทาน ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนื่อนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก ภิกษุสงฆ์นี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัทที่เขา ถวายของน้อยแต่มีผลมาก และถวายของมากก็ยังมีผลมากขึ้น ภิกษุสงฆ์นี้เป็นเช่น เดียวกันกับบริษัทที่ชาวโลกยากจะได้พบเห็น ภิกษุสงฆ์นี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัท ที่แม้คนผู้เอาเสปียงคล้องปากควรเดินทางไปเป็นโยชน ๑ เพื่อพบเห็น

[๑๔๗] ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้เป็นอรหันตชีนาสพ อยู่จบ พรหมจรรย์แล้ว^๑ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตน โดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชนแล้ว^๒ หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ ในภิกษุสงฆ์นี้ ก็มีภิกษุแม้เช่นนั้นอยู่

ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้เป็นอนาคามี เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสังโยชน^๓ ๕ จะ เกิดเป็นโอปปาติกะ^๔ จะปรินิพพานในโลกล้วน ๑ ไม่กลับมาจากโลกล้วนอีกเป็นธรรมดา ในภิกษุสงฆ์นี้ก็มีภิกษุแม้เช่นนั้นอยู่

^๑ ดูเชิงอรรถที่ ๒ ข้อ ๑๔ (เทวทหสูตร) หน้า ๒๖ ในเล่มนี้

^๒ ดูเชิงอรรถที่ ๒ ข้อ ๗๖ (คณกโมคคัลลานสูตร) หน้า ๘๑ ในเล่มนี้

^๓ โอรัมภาคิยสังโยชน หมายถึงสังโยชนเบื้องต้น ๕ คือ (๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน (๒) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย (๓) สีลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพราต (๔) กามราคะ ความพอใจในกามคุณ (๕) พยาบาทหรือปฏิมะ ความกระทบกระทั่งในใจ อันเป็นเหตุให้เกิดขึ้นในกามภพ (อภ.ทสก. แปล) ๒๔/๑๓/๒๑, ม.ม.อ. ๒/๒๔๕/๒๒)

^๔ ดูเชิงอรรถที่ ๑ ข้อ ๔๑ (จุฬปณณมสูตร) หน้า ๑๐๖ ในเล่มนี้

๑๘๖ พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย อุपरิปัณณาสก [๒. อนุปท

ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้เป็นสกทาคามี เพราะสิ้นสังโยชน^๑ ๓ และเพราะทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบาง จะกลับมายังโลกนี้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น แล้วทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ในภิกษุสงฆ์นี้ก็มิมีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่

ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้เป็นโสดาบัน^๒ เพราะสิ้นสังโยชน ๓ ไม่มีทางตกต่ำ^๓ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ^๔ ในวันข้างหน้า ในภิกษุสงฆ์นี้ก็มิมีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่

ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในภิกษุสงฆ์นี้ก็มิมีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่

ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญสัมมัปปธาน ๔ อยู่ในภิกษุสงฆ์นี้ก็มิมีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่

ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอิทธิบาท ๔ อยู่ในภิกษุสงฆ์นี้ก็มิมีภิกษุเช่นนั้นอยู่

ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอินทรีย์ ๕ อยู่ ... เจริญพละ ๕ อยู่ ... เจริญโพชฌงค์ ๗ อยู่ ... มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญมรรคมรรค ๘ อยู่ ในภิกษุสงฆ์นี้ก็มิมีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่

ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญเมตตาอยู่ ในภิกษุสงฆ์นี้ก็มิมีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่ ... มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญกรุณาอยู่ ...

^๑ **สังโยชน** หมายถึงกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ ธรรมที่มัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ คือ (๑) สักกายทิฐิ (๒) วิจิกิจฉา (๓) สีลัพพตปรามาส (๔) กามฉันทะหรือกามราคะ (๕) พยาบาทหรือปฏิฆะ (๖) รูปราคะ (๗) อรูปราคะ (๘) มานะ (๙) อุทธัจจะ (๑๐) อวิชชา ๕ ข้อต้นชื่อโอรัมภาคียสังโยชน ส่วน ๕ ข้อหลังชื่ออุทถัมภาคียสังโยชน พระโสดาบันละสังโยชน ๓ ข้อต้นได้ พระสกทาคามีทำสังโยชนข้อ ๔ และข้อ ๕ ให้เบาบาง พระอนาคามีละสังโยชน ๕ ข้อข้างต้นได้ พระอรหันต์ละสังโยชนได้หมด (อง.ทสก. (แปล) ๒๔/๑๓/๒๑, ม.ม.อ. ๑/๖๗-๖๘/๑๗๔-๑๗๗)

^๒ **โสดาบัน** หมายถึงผู้ประกอบด้วยอริยมรรคมรรค ๘ เพราะคำว่า โสตะ เป็นชื่อของอริยมรรคมรรค ๘ (อภิ.ปญจ.อ. ๓๑/๔๒ ดูประกอบใน ส.ม.(แปล) ๑๙/๑๐๐๑/๓๐๐)

^๓ **ไม่มีทางตกต่ำ** หมายถึงไม่ตกไปในอบาย ๔ คือ นรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน เปต อสุร (อง.ติก.อ. ๒/๘๗/๒๔๒)

^๔ **สัมโพธิ** ในที่นี้หมายถึงมรรค ๓ เบื้องสูง (คือ สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค และอรหัตตมรรค) (อง.ติก.อ. ๒/๘๗/๒๔๒, อง.ติก.ฎีกา ๒/๘๗/๒๓๕)

วรรค]

๘. อานาปานัสสติสูตร

๑๘๗

มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญมูทิตาอยู่ ... มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอุเบกขาอยู่ ... มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอสุภสังขยาอยู่ ... มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอนิจจสังขยาอยู่ ในภิกษุสงฆ์นี้ก็มิมีภิกษุแม้เช่นนั้นอยู่

ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้ มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

[๑๔๘] อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่าง^๑ก็ดี นั่งขัดสมาธิ^๒ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า^๓ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก^๔

อานาปานสติ ๑๖ ขั้น^๕

๑. เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’
เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’

^๑ เรือนว่าง หมายถึงเสนาสนะ ๗ อย่าง เว้นป่าและโคนไม้ ได้แก่ (๑) ภูเขา (๒) ซอกเขา (๓) ถ้ำในภูเขา (๔) ป่าช้า (๕) ป่าละเมาะ (๖) ที่โล่งแจ้ง (๘) ลอมฟาง (ที.ม. (แปล) ๑๐/๓๒๐/๒๔๘, อภิ.วิ. (แปล) ๓๕/๕๐๘/๓๘๕.)

^๒ นั่งขัดสมาธิ หมายถึงนั่งพับขาเข้าหากันทั้ง ๒ ข้าง เรียกว่า นั่งขัดสมาธิ (วิ.อ. ๑/๑๖๕/๔๔๕)

^๓ ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึงตั้งสติกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน (วิ.อ. ๑/๑๖๕/๔๔๕)

^๔ ตามอรรถกถาพระสูตรนี้ อัสสาสะ หมายถึงหายใจเข้า ปัสสาสะ หมายถึงหายใจออก (อสุสาโสติ อนุโตปวิสนนาสิกวาโต. ปสุสาโสติ พหิณิกขมนนาสิกวาโต ม.ม.อ. ๒/๓๐๕/๑๓๖) ส่วนอรรถกถาวินัยกลับกัน คือ อัสสาสะ หมายถึงหายใจออก ปัสสาสะ หมายถึงหายใจเข้า (อสุสาโสติ พหิณิกขมนนาสิกวาโต อนุโตปวิสนนาสิกวาโต วิ.อ. ๑/๑๖๕/๔๔๖)

^๕ ดูเทียบ ส.ม. (แปล) ๑๔/๔๗๗/๔๕๓-๔๕๕, อัง.ทสก. (แปล) ๒๔/๖๐/๑๓๑-๑๓๓

๒. เมื่อหายใจเข้าสั่นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั่น’
เมื่อหายใจออกสั่นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั่น’
๓. สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง หายใจออก’
๔. สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’
๕. สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้ปิติ หายใจออก’
๖. สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้สุข หายใจออก’
๗. สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก’
๘. สำเนียงกว่า ‘เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก’
๙. สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้จิต หายใจออก’
๑๐. สำเนียงกว่า ‘เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก’
๑๑. สำเนียงกว่า ‘เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เราตั้งจิตมั่น หายใจออก’
๑๒. สำเนียงกว่า ‘เราเปลื้องจิต หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เราเปลื้องจิต หายใจออก’
๑๓. สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก’

วรรค]

๘. อานาปานัสสติสูตร

๑๘๕

๑๔. สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก’

๑๕. สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก’

๑๖. สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก’

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้
จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

[๑๔๙] อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร
จึงทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้ คือ

๑. สมัยใด ภิกษุเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’

เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’

สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’

สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้ว่า
เป็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า
พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ
โทมนัสในโลกอยู่

๒. สมัยใดภิกษุสำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้ปิติ หายใจออก’
 สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้สุข หายใจออก’
 สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก’
 สำเนียงว่า ‘เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก’

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นอย่างดีนี้ว่า เป็นเวทนาชนิดหนึ่งในบรรดาเวทนาทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๓. สมัยใด ภิกษุสำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิต หายใจออก’
 สำเนียงว่า ‘เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก’
 สำเนียงว่า ‘เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เราตั้งจิตมั่น หายใจออก’
 สำเนียงว่า ‘เราปล่อยจิต หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เราปล่อยจิต หายใจออก’

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เราไม่บอกอานาปานสติแก่ภิกษุผู้หลงลืม ไม่มีสัมปชัญญะ เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

วรรค]

๘. อานาปานัสสติสูตร

๑๕๑

๔. สมัยใด ภิกษุสำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก’
 สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก’
 สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก’
 สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก’

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้

สติปัฏฐาน ๔

[๑๕๐] สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ คือ

๑. สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ สมัยนั้น ภิกษุนั้นมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยใด ภิกษุมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์(ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๒. ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอย่างนั้น ย่อมคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้น ย่อมคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยนั้น อัมมวิจยสัมโพชฌงค์(ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความเลือกเฟ้นธรรม) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญอัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อัมมวิจย-สัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่
๓. ภิกษุนั้นคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน สมัยใด ภิกษุคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียร ไม่ย่อหย่อน สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์(ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความเพียร) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่
๔. สมัยใด ปิตติที่ปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว สมัยนั้น ปิตติสัมโพชฌงค์(ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความอิมใจ) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปิตติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปิตติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่
๕. เมื่อภิกษุมิจิตเกิดปิติ กายและจิตย่อมสงบ สมัยใด ภิกษุมิจิตเกิดปิติ กายและจิตย่อมสงบ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายสงบจิต) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่
๖. เมื่อภิกษุมิกายสงบแล้ว มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยใด เมื่อภิกษุมิกายสงบ มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์(ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งใจมั่น) ย่อม

วรรค]

๘. อานาปานัสสติสูตร

๑๕๓

เป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๗. ภิกษุนั้นเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์(ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความมีใจเป็นกลาง) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

[๑๕๑] ภิกษุทั้งหลาย

๑. สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ... พิจารณาเห็นจิตในจิต ... พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ สมัยนั้น ภิกษุนั้นมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยใด ภิกษุมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่
๒. ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสตಿಯังนั้น ย่อมคั่นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสตಿಯังนั้นอยู่ ย่อมคั่นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่
๓. ภิกษุนั้นคั่นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา เป็นอันปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อนแล้ว สมัยใด ภิกษุยอมคั่นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญาปรารภ

ความเพียรไม่ย่อหย่อน สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอัน
ภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญวิริยสัมโพชฌงค์
สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๔. ปิติดันปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว สมัยใด
ปิติดันปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว สมัยนั้น
ปิติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า
เจริญปิติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปิติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึง
ความเจริญเต็มที่

๕. เมื่อภิกษุมีจิตเกิดปีติ กายและจิตย่อมสงบ สมัยใด เมื่อภิกษุมี
จิตเกิดปีติ กายและจิตย่อมสงบ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปัสสัทธิ-
สัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึง
ความเจริญเต็มที่

๖. เมื่อภิกษุผู้มีกายสงบแล้ว มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยใด
เมื่อภิกษุผู้มีกายสงบแล้ว มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยนั้น
สมาธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อ
ว่าเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุ
ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๗. ภิกษุนั้นเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้อย่างดี สมัยใด
ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้อย่างดี สมัยนั้น
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุ
ชื่อว่าเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ของ
ภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้
จึงทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์

วรรค]

๘. อานาปานัสสติสูตร

๑๕๕

โพชฌงค์ ๗

[๑๕๒] โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร
จึงทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก(ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ(ความดับ) อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง
๒. เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ...
๓. เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ...
๔. เจริญปีติสัมโพชฌงค์ ...
๕. เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ...
๖. เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ...
๗. เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้
จึงทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดีต่างชื่นชมพระ
ภาษิตของพระผู้มีพระภาค ดังนี้แล

อานาปานัสสติสูตรที่ ๘ จบ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี-ไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

สมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปล. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.

กรุงเทพมหานคร: บริษัทนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือ:

กองทุนพิมพ์หนังสือท่านมหาสี สยาตอ (โสภณมหาเถร). วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

จารุณี วงศ์ละคร. ปรัชญาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๓. เชียงใหม่: พี.เอส.ดี การพิมพ์, ๒๕๔๘.

จำลอง ดิษยวณิช. วิปัสสนากรรมฐานและชาวอารมณ. เชียงใหม่: เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์,

๒๕๔๓.

_____. จิตวิทยาของความดับทุกข์. เชียงใหม่: กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔.

ชำนาญ นิสารัตน์. คุณธรรมสำหรับผู้บริหาร. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด,

๒๕๒๖.

เชมเย สยาตอ พระชนกาวังศ์ อัครมหาบัณฑิตฐานาจารย์. วิปัสสนาญาณก้าวหน้าอย่างไร

(Development of Insight). มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา แปล. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริ

การพิมพ์, ๒๕๔๙.

นวองคุลี. วิปัสสนาญาณ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๘.

แนบ มหานีรานนท์. การแนะแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาวิสุทธิ ๗. พิมพ์ครั้งที่ ๕.

กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓.

พระญาณธชเถระ (แลดิสยาตอ). อานาปานทีปนี. กรุงเทพมหานคร: ราชวันการพิมพ์, ๒๕๕๑.

พระเทพวิสุทธิกวี. การพัฒนาจิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต). ศัพท์วิเคราะห์. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง,

๒๕๕๐.

พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ป.ธ.๙). หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๖.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สธรรมิก ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย, ๒๕๔๒.

_____. พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ เอส อาร์ พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘.

_____. **สมาธิ ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ศยาม, ๒๕๕๑.

พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน ป.ธ.๙). **อภิธัมมัตถวินิยาวัตนี**. กาญจนบุรี: ม.ป.ท., ๒๕๕๐.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **แบบไหว้พระสวดมนต์และหลักธรรมในการเจริญวิปัสสนา**.

พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๘.

พระพุทโธชาจารย์. **วิสุทธิมรรค เล่ม ๑ แปลโดย ทอง หงดารมณ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด. ๒๕๑๔.

พระพุทโธมโห. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระมหาสมปอง มุทีโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ). **ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๘.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. **วิมุตติมรรค**. พระอุปติสสเถร รจนา แปลจากฉบับ

ภาษาอังกฤษ ของเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ. พิมพ์ครั้งที่ ๕.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยามบริษัทเคสส์ไทย จำกัด, ๒๕๔๑.

พระสมภาร สมภาโร. “กรรมฐาน”. **เอกสารประกอบการสอนวิชากรรมฐาน ระดับการศึกษา**

มหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

_____. **ธรรมภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

๒๕๔๗.

พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปนี**. ในปริจเฉทที่ ๙. เล่มที่ ๑. พิมพ์

ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๓๙.

พระสารีบุตรมหาเถระ. **สารัตถที่ปนี แปล ฎีกาพระวินัยภาค ๒**. กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ,

๒๕๔๒.

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ). **ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา**. เล่ม ๘ ตอน ๑ (สมัย

โบราณ-สมัยพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๒.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. แปลโดยพระคันธสาราภังค์. นครปฐม:

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘.

_____. **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการ

พิมพ์ หจก., ๒๕๔๙.

พระอุดรคณาธิการ. **พจนานุกรมบาลี – ไทย**. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง, ๒๕๓๘.

พุทธทาสภิกขุ. **อานาปานสติสมบูรณแบบ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

_____. **ธรรมโฆษของพุทธทาส: อานาปานสติภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. สุราษฎร์ธานี: ธรรม

ทานมูลนิธิ, ๒๕๕๘.

_____. **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุนทรสาส์น,

๒๕๓๖.

มนทิตรา จุฑะพุทธิ. **แม่ชีคันสนีย์ ก้าวอย่างแห่งปัญญา**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท แพลน พรินต์ติ้ง จำกัด ๒๕๔๘.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. **วิมุตติมรรคแปล**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____. **วิสุทธิมรรคแปล**. ภาค ๑ ตอน ๒ เล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพระพุทธศาสนา**. ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๗.

วสิน อินทสระ. **สาระสำคัญแห่งวิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บรรณาการ. ๒๕๒๑.

วัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม. **คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย**. นครปฐม: บริษัทเพชรเกษม พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปล**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **คู่มือนักธรรมชั้นเอก**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ม.ป.ป.

สุมานพ ศิวารัตน์. “การตีความตามแนวพุทธศาสน์เรื่องปัญญา”. **เอกสารประกอบการสอนวิชาการจัดการ**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. ๒๕๔๙.

(๒) วิทยานิพนธ์:

ช่อม ทศสิน. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์บทบาทของปัญญาในพุทธปรัชญา”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโสโร). “วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระมหาภุช ญาณวโร. “การศึกษาวิเคราะห์ระหว่างมานและปัญญา ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหานิพนธ์ มหาธมมรฤชิต (แสงแก้ว). “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อดเทียน จิตตสุโข กับพุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระมหาบรรจง สิริจินโท (สมนา). “การวิเคราะห์เชิงปรัชญาการศึกษาในทัศนะของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต)” **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจรรย์). “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนา เฉพาะ
กรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี. “การศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน ใน
คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาวิชาญ สุวิชาโน (บัวบาน). “ศึกษากระบวนการฝึกอบรมบุคลากรทางพระพุทธศาสนาของ
พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท)”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

อภิราชกูร์ ปรีชาจารย์. “ศึกษาวิเคราะห์ สมถยานิกะในการปฏิบัติกัมฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็น
อารมณ์”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

(๓) บทความในวารสารอิเล็กทรอนิกส์

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด. การอบรมศิลปะเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา.
ปฏิบัติเนื่องในวันอาสาฬหบูชา-เข้าพรรษา วันที่ ๒๓ – ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๔๕, แถบ
บันทึกที่ ๑๙ – ๒๐.

ประวัติผู้วิจัย



ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : พระครูอัมพวันพิทักษ์ [เตชวโร (ศุภเชษฐ์ ยางเครือ)]

วัน/เดือน/ปี เกิด : วันที่ ๒๖ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๔๙๓

ภูมิลำเนา : บ้านโนนตูม หมู่ที่ ๓ ตำบลโนนตูม อำเภอชุมพวง จังหวัดนครราชสีมา

การศึกษาทางโลก

พ.ศ. ๒๕๕๕ : ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ) สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

การศึกษาทางธรรม

พ.ศ. ๒๕๑๖ : นักธรรมชั้นเอก

วัดโนนตูม ตำบลหนองสาหร่าย อำเภอชุมพวง จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. ๒๕๒๖ : เปรียญธรรม ๑ - ๒ ประโยค

วัดอัมพวัน ตำบลหินโคน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. ๒๕๓๕ : เจ้าอาวาส

วัดอัมพวัน ตำบลหินโคน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

พ.ศ. ๒๕๔๗ : เจ้าคณะตำบลหินโคน

พ.ศ. ๒๕๕๐ : พระอุปัชฌาย์

บรรพชา/อุปสมบท : ๑๖ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๑๔

สังกัดวัด : วัดอัมพวัน ตำบลหินโคน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

ตำแหน่งหน้าที่ : เจ้าอาวาส เจ้าคณะตำบลหินโคน

วัดอัมพวัน ตำบลหินโคน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

ปีที่เข้าศึกษา : ๒๕๕๖

ปีที่สำเร็จการศึกษา :

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดอัมพวัน ตำบลหินโคน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

โทรศัพท์ : ๐๘๙-๘๔๕-๙๗๘๒

E-mail : Yasintho_2555@hotmail.com