

๓๖. การเจริญอานาปานสติสมาธิ

Concentration Developing by Mindfulness of In-and-Out Breathings

By Nithee Siripat – Siripat.com and Academiae Network. 2015

ความสำคัญของบทความ

การดับกิเลสทั้งหลายพร้อมด้วยปวงทุกข์นั้น เรียกว่า “ความตรัสรู้-อัสวัภยญาณ” หมายถึง ปัญญาในการตัดอาสวะขาด เพราะความบริสุทธิ์แห่งสมาธิอันเป็นเหตุไม่พึงชาน ซึ่งเป็นมรรคสมาธิที่ดีเยี่ยมในภูมิแห่งวิปัสสนา นั่นคือ “อานันตริกสมาธิญาณ” แต่อย่างไรก็ตาม ก็มีข้อสังเกตประการหนึ่ง คือ การเจริญสมาธิภาวนาในระดับไหนก็ตาม ต่างมีจุดมุ่งหมาย คือ (๑) ภิภูธรรมสุขวิหาร (๒) สติสัมปชัญญะ (๓) ญาณทัสสนะ-ปัญญาเห็นธรรม และ (๔) อัสวัภยญาณ-ปัญญาตรัสรู้ธรรม ยกตัวอย่าง การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการ ถือเป็นข้อประพฤติปฏิบัติแรกเริ่มในการเจริญภาวนากรรมฐาน ที่กำหนดสติตามพิจารณาร่างกายและจิตใจของตัวเอง [นามรูป] คือ “ธรรมกาย” ทั้งหลายที่เกิดขึ้นภายในตัวตนและจิตใจของตนเอง ก่อนที่จะอนุชานเปรียบเทียบกับธรรมทั้งหลายที่เกิดภายนอกตน เพราะฉะนั้น “สติปัฏฐานภาวนา” จึงเป็นเรื่องสำคัญในส่วนที่เริ่มด้วย “อานาปานสติโดยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ที่ทำให้เกิดปัญญาญาณขึ้น ที่เรียกว่า “กายานุปัสสนาญาณ-อนุปัสสนาญาณ ๗-ปัญญา ๗” ในขั้นตอนกระบวนการคิดแต่ละขั้นในการเจริญอานาปานสติจึงหมายถึง “ญาณ” คือ ปรึกษาหยั่งรู้ ความสามารถในการหยั่งรู้ ที่เกิดจากจิตเป็นสมาธิ คือ “ฌานสมาธิ-ฌานจิตต์” หรือ “ฌาน ๔” ได้แก่ “ปฐมฌาน-ทุติยฌาน-ตติยฌาน-จตุตถฌาน” ถัดจากนั้นไปจึงเป็นขั้นตอนการเจริญอนุปัสสนาญาณทั้ง ๗ อย่าง เพื่อเป็นการดับกิเลสทั้งหลายและปวงทุกข์ ซึ่งเรียกว่า “ญาณในการทำเจริญสติ ๓๒ ประการ” ซึ่งหมายถึง “โสฬสวัตถูกอานาปานสติ-อานาปานสติ ๑๖ ฐาน” นั่นคือ การเจริญสมาธิอันปฏิสังขตด้วย “อานาปานสติมีวัตถุ ๑๖” พร้อมด้วย “ญาณในความเป็นผู้ทำสติ ๓๒” [ความจริงในทางทฤษฎีมีปัญญาญาณต้องฝึกปฏิบัติถึง ๒๐๐ ญาณ] เพราะฉะนั้น การเจริญสมาธิและปัญญาด้วยอานาปานสติจึงเป็นทักษะการเจริญภาวนาขั้นพื้นฐานในการฝึกกรรมฐาน และเป็นธรรมที่อยู่ใน “สติปัฏฐาน ๔” ข้อ ๑ ใน “โพธิปักขิยธรรม ๓๗” ได้แก่ “สติปัฏฐาน ๔-สัมมปชาน ๔-อิทธิบาท ๔-อินทรีย์ ๕-พละ ๕-โพชฌงค์ ๗-มรรคมองค์ ๘” ทั้งหมดนี้ก็คือเป็น “โลกุตตรธรรม” อีกหมวดหนึ่งต่างหากจาก “โลกุตตรธรรม ๘” ได้แก่ “มรรค ๔-ผล ๔-นิพพาน ๑” เพราะฉะนั้น ในกระบวนการคิดที่เป็นอุบายแยกคายโดย “โยนิโสมนสิการ” ธรรมทั้งหมดนี้ ตั้งแต่ประชุมสัมปยุตต์รวมกันเป็นหนึ่งเดียวเช่นการเกิดสมาธิและปัญญาญาณเพื่อความตรัสรู้สัมโพธิญาณในอันดับสุดท้ายแห่งการเจริญบำเพ็ญเพียรภาวนา ซึ่งต้องดำเนินไปเพื่อ “ความดับกิเลสและความหลุดพ้นจากปวงทุกข์” ซึ่งหมายถึง “อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์” ที่มีรากเหง้าแห่งอกุศลธรรมมาจาก “อวิชชา-ตัณหา-กรรม-อาหาร” ที่มาประชุมลงใน “ขันธ ๕” [สังขตธรรม] ที่ประกอบด้วย “นิรวณ-อวิชชา-อโรติ-อกุศลธรรมทั้งปวง” ที่ก่อกำเนิดจิตให้เศร้าหมอง ชุ่มมัว ปิดกั้นปัญญาไม่ให้ถึงธรรมเครื่องนำออกจากกิเลสทั้งปวงได้.



บทความที่ ๓๖ ประจำปี ๒๕๕๘ – การเจริญอานาปานสติสมาธิ

จุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรมนั้น ควรเริ่มต้นที่การสำรวมระวังอินทรีย์ทั้ง ๖ เพื่อไม่ให้กิเลส อกุศลธรรมทั้งหลายเข้ากลุ่มรุมจิต ครอบงำให้เกิดความเศร้าหมองขุ่นมัว เข้าผลาญความดีกุศลให้ดับจืดจางอยู่ในความเสียหายแห่งทุกคติ การสำรวมระวังด้วยสติและสัมปชัญญะ “สติสังวร-อินทริยสังวร” จึงเป็นกิจในการเจริญภาวนาส่วนแรก คือ “สติปัฏฐาน ๔” (ข้อ ๑ ในโพธิปักขิยธรรม ๓๗) เป็นการพิจารณาภาวะจิตที่ดำเนินด้วยสติที่สพรหคด้วยสมาธิแห่งรูปฌาน เพื่อตามพิจารณาจิต คือ “สังขาร ๓” หมายถึง สภาพหรือที่สิ่งที่ยังปรุงแต่งด้วยเหตุปัจจัย ธรรมมีเจตนาเป็นประธานอันปรุงแต่งการกระทำ “สัญญาเจตนา-เจตนา” ที่แต่งกรรม ได้แก่ (๑) “กายสังขาร” คือ สภาพที่ปรุงแต่งกาย สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางกาย ได้แก่ “อัสสาสะ-ปัสสาสะ” คือ ลมหายใจเข้าออก หรือ “กายสัญญาเจตนา” คือ ความจงใจทางกาย (๒) “วจีสังขาร” คือ สภาพที่ปรุงแต่งวาจา สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางวาจา ได้แก่ “วิตก” คือ ความตรึก และ “วิจารณ์” คือ ความตรอง หรือ “วจีสัญญาเจตนา” คือ ความจงใจทางวาจา และ (๓) “จิตตสังขาร-มโนสังขาร” คือ สภาพที่ปรุงแต่งใจ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ ได้แก่ “สัญญา” คือ ความจำได้หมายรู้ไว้ และ “เวทนา” คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น หรือ “มโนสัญญาเจตนา” คือ ความจงใจทางใจ อย่างไรก็ตาม ให้พิจารณา “สติปัฏฐาน ๔” ตามนิยามต่อไปนี้ หมายถึง ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับคู่สิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลสตัณหา ได้แก่

- (๑) “กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน” คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับคู่รู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย นั่นคือ สติพิจารณาตามที่เป็น ไปอยู่ในขณะนั้นๆ เป็นอารมณ์ว่า “กายนี้ก็สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา”
- (๒) “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การมีสติกำกับคู่รู้เท่าทันเวทนา นั่นคือ สติตามดูเวทนา อันเป็นความรู้สึกสุขทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์ ตามที่เป็น ไปอยู่ในขณะนั้นๆ เป็นอารมณ์โดยรู้เท่าทันว่า “เวทนานี้ก็สักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา”
- (๓) “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำกับคู่รู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต นั่นคือ สติพิจารณาใจที่เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว เป็นอารมณ์ว่า “ใจนี้ก็สักว่าใจ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” หรือ กำหนดรู้จิตตามสภาพที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ เช่น จิตมี-ราคะ-โทสะ-โมหะ ก็รู้ว่าจิตมี-ราคะ-โทสะ-โมหะ หรือ จิตปราศจาก-ราคะ-โทสะ-โมหะ ก็รู้ว่า จิตปราศจาก-ราคะ-โทสะ-โมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ
- (๔) “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน” คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับคู่รู้เท่าทันธรรม นั่นคือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม สติพิจารณาธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศลที่บังเกิดกับใจ เป็นอารมณ์ว่า “ธรรมนี้ก็สักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” หรือมีสติอยู่พร้อม



ด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวศน์ ๕-ขันธ ๕-อายตนะ ๑๒-โพชฌงค์ ๗-อริยสัจจ์ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ

แต่อย่างไรก็ตาม การเจริญอานาปานสตินั้น เป็นส่วนหนึ่งของการภาวนา ที่เรียกว่า “**กายนุปัฏสนาสติปัฏฐาน-กายนุปัฏสนา**” [กายนุปัฏสนาญาณ] โดยมีจุดมุ่งหมายหลัก คือ “**การปลื้มจิต**” ให้จิตสังขารสงบ ระวังเป็นสมาธิและไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งตรงกับ คำว่า “**อนุปัสสูติ**” ซึ่งหมายถึง การเจริญภาวนาด้วย “**อนุปัฏสนา ๗-อนุปัฏสนาญาณ**” ในประเด็นนี้ให้ทำความเข้าใจว่า การเจริญภาวนาประกอบด้วยการใช้ปัญญาในทุก ขั้นตอนเสมอ ที่เรียกว่า “**สติสัมปชัญญะ**” ที่ต้องเริ่มต้นปฏิบัติใน “**สติปัฏฐาน ๔**” ในเบื้องต้น ด้วยการ มนสิการ “**กรรมฐานโดยอานาปานสติ**” (ข้อ ๕ ในอนุสติ ๑๐ ซึ่งเป็น ข้อ ๓ ในกรรมฐาน ๔๐) คำว่า “**อานาปานสติ**” (ข้อ ๑ ในกายนุปัฏสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็น ข้อ ๑ ในสติปัฏฐาน ๔) หมายถึง สติกำหนดคลมหายใจ เข้าออก โดยถือว่า “**กองลม-กายสังขาร-อัสสาสะปัสสาสะ**” เป็นนิมิตหรืออารมณ์แห่งกรรมฐานด้วยการเพ่ง พิจารณา คือ “**วิตก-วิจารณ์**” จนเป็น “**สมาธิ-สมถะ**” แล้วจึงพิจารณาด้วยปัญญา “**สติสัมปชัญญะ**” ใน วิปัสสนาต่อด้วย “**อนุวิปัฏสนา ๗**” โดยมีลำดับการพิจารณากรรมฐาน ดังนี้

- (๑) พิจารณาโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาโดยความเที่ยง = **อนิจจานุปัฏสนา**
- (๒) พิจารณาโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาโดยความเป็นสุข = **ทุกขานุปัฏสนา**
- (๓) พิจารณาโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาโดยความเป็นอัตตา = **อนัตตานุปัฏสนา**
- (๔) ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี = **นิพพิทานุปัฏสนา**
- (๕) ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด = **วิราคานุปัฏสนา**
- (๖) ย่อมไม่หวั่นระคายไป ไม่ให้เกิด = **นิโรธานุปัฏสนา**
- (๗) ย่อมสลละคืน ไม่ยึดถือ = **ปฏินิสัคคานุปัฏสนา**
- (๘) เมื่อพิจารณาโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ = **อนิจจานุปัฏสนาญาณ-ชวนปัญญา**
- (๙) เมื่อพิจารณาโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ = **ทุกขานุปัฏสนาญาณ-นิพเพทิกปัญญา**
- (๑๐) เมื่อพิจารณาโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ = **อนัตตานุปัฏสนาญาณ-มหาปัญญา**
- (๑๑) เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละความยินดี-นันทิสัญญาได้ = **นิพพิทานุปัฏสนาญาณ-ติกขปัญญา**
- (๑๒) เมื่อคลายกำหนด ย่อมละระคาย-ราคสัญญาได้ = **วิราคานุปัฏสนาญาณ-วิบูลปัญญา**
- (๑๓) เมื่อไม่หวั่นระคาย ย่อมละเหตุให้เกิด-สมุททิสัญญาได้ = **นิโรธานุปัฏสนาญาณ-คัมภีร์ปัญญา**
- (๑๔) เมื่อสลละคืน ย่อมละความยึดถือ-อาทานสัญญาได้ = **ปฏินิสัคคานุปัฏสนาญาณ-อัสสามันตปัญญา**



ในการเจริญอนุปัสสนาญาณทั้ง ๗ นั้น ทำให้ผู้ปฏิบัติเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเข้าถึง “ปัญญาญาณ” อีก ๗ ประการ [ปัญญา ๗] ในอันดับแรก และเพิ่มเติมอีก ๓ ประการ [ปัญญา ๑๐] ดังนี้

- (๑) “อนิจจานุปัสสนา” พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ย่อมเกิด “ชวนปัญญา” [ปัญญาเร็ว]
- (๒) “ทุกขานุปัสสนา” พิจารณาเห็นสภาพแห่งทุกข์ ย่อมเกิด “นิพเพธิกปัญญา” [ปัญญาคับกิเลส]
- (๓) “อนัตตานุปัสสนา” พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน ย่อมเกิด “มหาปัญญา” [ปัญญามาก]
- (๔) “นิพพิทานุปัสสนา” พิจารณาเห็นความเบื่อหน่าย ย่อมเกิด “ติชชปัญญา” [ปัญญาคมกล้า]
- (๕) “วิราคานุปัสสนา” พิจารณาเห็นความคลายกำหนัดในราคะ ย่อมเกิด “วิบูลปัญญา” [ปัญญากว้างขวาง]
- (๖) “นิโรธานุปัสสนา” พิจารณาเห็นความดับแห่งเหตุให้เกิด ย่อมเกิดราคะ “คัมภีรปัญญา” [ปัญญาลึกซึ้ง]
- (๗) “ปฏินิสัคคานุปัสสนา” พิจารณาความถ้อยมั่นตั้งไว้ผิด ย่อมเกิด “อัสสามันตปัญญา” [ปัญญาไม่ไถ่]
- (๘) “ปฏิสัมภิตา ๔” คือ ปัญญาแตกฉาน โดยเจริญ “อนุปัสสนา ๗” ทั้งหมดให้บริบูรณ์
- (๙) “ปุถุปัญญา” คือ ปัญญาแน่นอนหนา โดยเจริญ “ปฏิสัมภิตา ๔” ทั้งหมดให้บริบูรณ์
- (๑๐) “หาตปัญญา” คือ ปัญญาร่าเริง โดยเจริญ “ปุถุปัญญา” ทั้งหมดให้บริบูรณ์

แต่ตามนัยของ คำว่า “วิโมจย จิตฺตํ – ปลื้องจิต” โดยพิจารณาตามนิยามต่อไปนี้

- (๑) ปลื้องปล่อยจิตจากนิรณัมทั้งหลายด้วยปฐมฌาน
- (๒) ปลื้องปล่อยจิตจากวิตกวิจารณ์ด้วยทุติยฌาน
- (๓) จากปีติด้วยตติยฌาน
- (๔) จากสุขและทุกข์ด้วยจตุตถฌาน
- (๕) หรือเข้าฌานทั้งหลายเหล่านั้น ครั้นออกแล้ว ย่อมพิจารณาจิตสัมปยุตด้วยฌาน โดยความสิ้นไป
- (๖) ย่อมพิจารณาจิตสัมปยุตด้วยฌาน โดยความเสื่อมไป
- (๗) ปลื้องปล่อยจิตจากนิจจสัญญา ด้วยอนิจจานุปัสสนา ในขณะแห่งวิปัสสนา
- (๘) ปลื้องปล่อยจิตจากสุขสัญญา ด้วยทุกขานุปัสสนา ในขณะแห่งวิปัสสนา
- (๙) ปลื้องปล่อยจิตจากอตตสัญญาดูด้วยอนัตตานุปัสสนา ในขณะแห่งวิปัสสนา
- (๑๐) ปลื้องปล่อยจิตจากความเพลิดเพลิน ด้วยนิพพิทานุปัสสนา ในขณะแห่งวิปัสสนา
- (๑๑) ปลื้องปล่อยจิตจากราคะ ด้วยวิราคานุปัสสนา ในขณะแห่งวิปัสสนา
- (๑๒) ปลื้องปล่อยจิตจากสมุทัย ด้วยนิโรธานุปัสสนา ในขณะแห่งวิปัสสนา
- (๑๓) ปลื้องปล่อยจิตจากความถ้อยมั่น ด้วยปฏินิสัคคานุปัสสนา ในขณะแห่งวิปัสสนา
- (๑๔) ย่อมหายใจเข้า และย่อมหายใจออก



ดังนั้น จะเห็นได้ว่า จาก ข้อ ๑-ข้อ ๔ นั้น เป็นสมณะแห่งรูปมานสมาบัติ คือ “**อารัมมณูปนิชฌาน**” หมายถึง การเพ่งอารมณ์ ส่วน ข้อ ๖-ข้อ ๑๓ เป็น “**ลักขณูปนิชฌาน**” หมายถึง การเพ่งลักษณะนามรูปโดยไตรลักษณ์ ในวิปัสสนา โดยที่มานขั้นต่างๆ เกิดขึ้น แล้วก็ดับเสื่อมไป เหลือแต่สมาธิแห่งอัปนาสมาธิ [อุเบกขา-เอกัคคตา] จึงเริ่มเข้าภูมิแห่งวิปัสสนากัมมัญฐาน โดยพิจารณาอารมณ์แห่งกรรมฐานใน “**ขั้น ๕-อุปาทานขั้น ๕-อุปาทิแห่งกิเลสตัณหา**” [นิเวธ อวิชชา อคติ อกุศลธรรมทั้งหลาย] ที่ต้องสหระคด้วย “**ปัญญาวิปัสสนา**” แห่งการกำหนดรู้ทุกขสัจ “**สภาพแห่งทุกข**” นั่นคือ (๑) **ขั้น ๕ (๒) อายุตนะ ๑๒ (๓) ชาติ ๑๘ และ (๔) อินทรี ๒๒** รวมทั้ง **อาหาร ๔** และในขั้นต่อไป คือ การกำหนดรู้สมุทัยสัจ “**เหตุแห่งทุกข**” นั่นคือ (๑) **ปฏิจสมุปบาท ๑๒** และ (๒) **ปฏิจสมุปป็นนธรรม ๘** ได้แก่ **กฎแห่งกรรม กฎแห่งกรรมของสัตว์ อัทธา ๓-กาล ๓ สังขเป ๔-สังคะ ๔ สนธิ ๓ วัฏฏะ ๓ อากา ๒๐ มูล ๒** ซึ่งธรรมเครื่องปฏิสังยุตต์ในสังสารจักร ที่อธิบายถึงกิเลสเครื่องปิดกั้นสัตว์ให้อยู่กับกระแสกิเลส กรรม และ ผลวิบาก ในอันสุดท้าย คือ การเจริญปัญญาวิปัสสนาด้วย “**อนุปัสสนา ๗**” หมายถึง การพิจารณากรรมฐานอยู่เป็นนิตย์ อย่างเช่น สติปัญญา ๔ เหตุการณ์เกิดในอายุตนะ ๑๒ อนุสติ ๑๐ เป็นต้น ซึ่งหมายถึง “**การพิจารณาเห็นนามรูปโดยไตรลักษณ์**” ในข้อความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลายและปวงทุกขตามนัยแห่ง “**อริยสัจ ๔**” [ทุกข-สมุทัย-นิโรธ-มรรค] ซึ่งหมายถึง “**นามรูป-ขั้น ๕-สังขารทั้งหลาย [กายสังขาร-วจีสังขาร-จิตตสังขาร] -สังขตะ-สังขตธรรม**” คือ สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยโดยเจตนาของมนุษย์ แต่เกณฑ์ที่ใช้ในการพิจารณากรรมฐานเหล่านี้ คือ “**ปรมัตตสัจจะแห่งอภิธรรม**” นั่นคือ “**ปัญญาวิปัสสนา-วิปัสสนาภูมิ-ปัญญาภูมิ**” ในประเด็นนี้ ก็ให้แยกแยะให้ถูกต้องระหว่าง (๑) “**เกณฑ์วิปัสสนา**” [ปรมัตตธรรม ๔ = จิต-เจตสิก-รูป-นิพพาน] กับ (๒) “**ธรรมที่ต้องนำมาพิจารณา-อารมณ์แห่งกรรมฐาน**” [กรรมฐาน ๔๐] หรือจะเรียกว่า “**นามรูป-ขั้น ๕-สังขารทั้งหลาย [กายสังขาร-วจีสังขาร-จิตตสังขาร] -สังขตะ-สังขตธรรม**” ก็ได้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในขั้นนี้ เป็นจุดเริ่มต้นในการเจริญภาวนากรรมฐาน เพื่อกันไม่ให้เดินผิดทาง หรือเกิดสติพื้นเพือน สับสน ฟุ้งซ่าน หลงประเด็น ในการปฏิบัติธรรมตามแนวทาง “**มัชฌิมาปฏิปทา**” และเพื่อการถือปฏิบัติที่ผิดจากพระสัทธุดาสน์แห่งคำสอนของพระศาสดา เช่น การกำหนดคอบายที่แยกกายเกินความจริง ไม่อยู่ในข้อประพดปฏิบัติตามอริยมรรค โดยเห็นคืออนุโลมไปตาม “**ติรัจฉานวิชาแห่งอัญญเดียรถีย์ผู้อยู่ในลัทธินอกพระพุทธศาสนา**” คือ การใช้ความรู้ที่ไม่ได้เป็นไปเพื่อการดับทุกข์อย่างแท้จริง เช่น จำพวกทำพิธีบนบาน แก้บน ทำพิธีตั้งศาล ปลูกเรือน บำบวงเจ้าที่ ให้ทุกข์ แก่เคราะห์ เป็นหมอเวทมนตร์ ทรงเจ้า บวงสรวง ลู่วัว ฤๅว่าผิดศีล [มหาศีล] ด้วยประกอบอนเสนา โดยเฉพาะสมณะ ถึงแม้จะใช้ข้ออ้างแก้ตัวว่า เป็นกุสโลบายอย่างหนึ่งเพื่อช่วยเหลือสัตว์ที่ตกทุกข์ได้ยากก็ตาม จัดเป็นการทุศีลขัดต่อ “**อาชีวนิวิฐุทธิศีล**” หมายถึง ศีลคือความบริสุทธิ์แห่งอาชีวะ เลี้ยงชีวิตโดยทางที่ชอบ ถือความบริสุทธิ์ด้วยศีล ถือบริสุทธิ์ด้วยวัตร [**สุพพเตน**] คือ **มีวัตรงาม**] เรียกว่า “**ศีลวัตร**” โดยความเป็นผู้ไม่มีวิปถิสาร เพราะความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ ไม่ขาด ไม่ทะลุ ย่อมเข้าถึง “**ศีลวิสุทธิ**” ความบริสุทธิ์แห่งศีล คือ “**สัมมาวาจา-สัมมากัมมันตะ-สัมมาอาชีวะ**” เพราะฉะนั้น ผู้มีศีลบริสุทธิ์ไม่ประมาทในกรรมฐาน (๑) **กำหนดนามรูปข้ามสงสัยโดยกำหนดปัจจัย** (๒) **ยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์พิจารณาสังขาร และ**



(๓) **ปรารภวิปัสสนาภาวนา** ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

“ภิกษุผู้มีศีลบริสุทธิ์ ผู้มากไปด้วยความปรโมทย์ เพราะไม่มีวิปัสสนา เป็นผู้มั่นคงจนขวยในพระ
สัทธรรมย่อมประสบสมบัติทุกอย่าง มีวิมุตติเป็นปริโยสาน”

ฉะนั้น **ธรรมที่พึงศึกษา** เรียกว่า “ไตรสิกขา-สิกขา ๓” คือ **อริศีลสิกขา-อริจิตตสิกขา-อริปัญญาสิกขา** ดังนี้

อริศีลสิกขา ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีศีล เป็นผู้สำรวมด้วยปาติโมกขสังวร ถึงพร้อมด้วยอาจารย์
และโคจร เห็นภัยในโทษมีประมาณเล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ศีลชั้นน้อย ศีล
ชั้นใหญ่ ศีลเป็นที่ตั้ง เป็นเบื้องต้น เป็นเบื้องบาท เป็นความสำรวม เป็นความระวัง เป็นปาก เป็น
ประธาน แห่งความถึงพร้อมด้วยกุศลธรรมทั้งหลาย นี้ชื่อว่า “อริศีลสิกขา”

อริจิตตสิกขา ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มี
ปีติและสุขเกิดแต่เวกอยู่ บรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิต ณ ภายใน เป็นธรรมเอกมุขขึ้น ไม่มี
วิตก ไม่มีวิจารณ์ เพราะวิตกและวิจารณ์สงบไป มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ เพราะปีติสิ้นไป จึงมีอุเบกขา
มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้
เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข บรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์และดับ
โสมนัสโทมนัสก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ นี้ชื่อว่า “อริจิตตสิกขา”

อริปัญญาสิกขา ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีปัญญาประกอบด้วยปัญญาอันให้ถึงความเกิดและความ
ดับ เป็นอริยะ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ภิกษุนั้น ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ทุกข์
นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์เหล่านั้น อาสวะ นี้เหตุให้เกิดอาสวะ
นี้ความดับอาสวะ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับอาสวะ นี้ชื่อว่า “อริปัญญาสิกขา”

ด้วยเหตุนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจชัดเจนในเรื่อง “ศีล” ด้วยการตอบคำถามข้อสงสัย ต่อไปนี้ (๑) **อะไรเป็นศีล**

(๒) **ศีลมีเท่าไร** (๓) **ศีลมีอะไรเป็นสมุฏฐาน** (๔) **ศีลเป็นที่ประชุมแห่งธรรมอะไร** ดังนี้

(๑) **อะไรเป็นศีล** ได้แก่ (๑) “เจตนา สีล”-เจตนาเป็นศีล (๒) “เจตสิก สีล”-เจตสิกเป็นศีล (๓) “วรภู
เรือน สีล”-ความสำรวมเป็นศีล (๔) “อวิตกกัมมภูเรือน สีล”-ความไม่ล่วงเป็นศีล

(๒) **ศีลมีเท่าไร** ได้แก่ ศีลมี ๓ คือ “กุศลศีล อกุศลศีล อพยากตศีล” นั่นคือ (๑) “กุศลศีล”-กุศลเป็นศีล
(๒) “อกุศลศีล”-อกุศลเป็นศีล (๓) “อพยากตศีล”-อพยากตเป็นศีล

(๓) **ศีลมีอะไรเป็นสมุฏฐาน** ได้แก่ กุศลศีลมีกุศลจิตเป็นสมุฏฐาน “กุศลจิตตสมุฏฐาน กุศลศีล” อกุศล
ศีลมีอกุศลจิตเป็นสมุฏฐาน “อกุศลจิตตสมุฏฐาน อกุศลศีล” อพยากตศีลมีอพยากตจิตเป็น
สมุฏฐาน “อพยากตจิตตสมุฏฐาน อพยากตศีล”



(๔) **ศีลเป็นที่ประชุมแห่งธรรมอะไร** ได้แก่ (๑) “**สั วร สโมธานํ สीलํ**”-ศีลเป็นที่ประชุมแห่งสังวร (๒) “**อวิตถกม สโมธานํ สीलํ**”-ศีลเป็นที่ประชุมแห่งการไม่ก้าวล้วง (๓) “**ตถาภาว ชาตเจตนา สโมธานํ สीलํ**”-ศีลเป็นที่ประชุมแห่งเจตนาอันเกิดในความเป็นอย่างนั้น

ด้วยเหตุนี้ ชื่อว่า “**ศีล**” หมายถึง “**สัารวม**” และไม่ก้าวล้วง “**ทุจริต ๓**” หมายถึง ความประพฤติชั่ว ประพฤติไม่ดี ได้แก่ (๑) “**กายทุจริต ๓**” คือ ปาณาติบาต อทินนาทาน กามสุมิฉฉาจาร (๒) “**วจีทุจริต ๔**” คือ มุสาวาท ปิสุณาวาจา พรุสวาจา สัมผัสปลลาปะ (๓) “**มโนทุจริต ๓**” คือ อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฎฐิ

ด้วยเหตุนี้ ชื่อว่า “**ศีล**” หมายถึง “**สัารวม**” [สังวร] และไม่ก้าวล้วงในนิวรรณ์ ได้แก่ (๑) นิวรรณ์ ๕ (๒) อวิชชา (๓) อรติ (๔) อกุศลธรรมทั้งหลาย ดังนี้

ฝ่ายนิวรรณ์-นิวรรณ์ปกิเลศด้วยปฏิบัติกรรม

(๑) ไม่ก้าวล้วง **กามฉันทะ** ด้วยเนกขัมมะ (๒) ไม่ก้าวล้วง **ความพยาบาท** ด้วยความไม่พยาบาท (๓) ไม่ก้าวล้วง **ถีนมิททะ** ด้วยอาโลกัสัญญา (๔) ไม่ก้าวล้วง **อุทธัจจะ** ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน (๕) ไม่ก้าวล้วง **วิจิกิจฉา** ด้วยการกำหนดธรรม (๖) ไม่ก้าวล้วง **อวิชชา** ด้วยญาณ (๗) ไม่ก้าวล้วง **อรติ** ด้วยความปราโมทย์

ฝ่ายสมณะแห่งฌานสมาบัติ

(๘) ไม่ก้าวล้วง **นิวรรณ์** ด้วยปฐมฌาน (๙) ไม่ก้าวล้วง **วิตกวิจารณ์** ด้วยทุติยฌาน (๑๐) ไม่ก้าวล้วง **ปีติ** ด้วยตติยฌาน (๑๑) ไม่ก้าวล้วง **สุขและทุกข์** ด้วยจตุตถฌาน [อุเบกขาในรูปฌาน] (๑๒) ไม่ก้าวล้วง **รูปสัญญา** [รูปาวจรฌาน ๑๕] **ปฏิฆสัญญา ๑๐** [วัตถุแห่งอินทรีย์ ๕ และ อารมณ์ ๕ เกิดขึ้นด้วยการกระทบ ได้แก่ กุศลวิบาก ๕ อกุศลวิบาก ๕] **นันทตสัญญา ๔๔** [อกุศลกรรมในกามาวจรกรรมหลายอย่าง มีความต่างกัน มีสภาพต่างกัน ได้แก่ กามาวจรกุศลสัญญา ๘ อกุศลสัญญา ๑๒ กามาวจรกุศลวิบากสัญญา ๑๑ อกุศลวิบากสัญญา ๒ กามาวจรกิริยาสัญญา ๑๑] ด้วยอากาसानัญญาตณสมาบัติ คือ ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีอากาศไม่มีที่สุด (๑๓) ไม่ก้าวล้วง **อากาसानัญญาตณตสัญญา** ด้วยวิญญาณัญญาตณสมาบัติ คือ ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีวิญญาณไม่มีที่สุด (๑๔) ไม่ก้าวล้วง **วิญญาณัญญาตณตสัญญา** ด้วยอากิญจัญญาตณสมาบัติ คือ ชั้นที่เข้าถึงภาวะไม่มีอะไร (๑๕) ไม่ก้าวล้วง **อากิญจัญญาตณตสัญญา** ด้วยเนวสัญญาตณสมาบัติ คือ ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ [อุเบกขาในอรุปฌาน]



สงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน โดยส่วนเดียว บรรดาศีลเห็นปานนี้ (๑) สัจจปริสุทธิตี ความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวม **เป็นอธิศีล** (๒) จิตตั้งอยู่ในความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวม ย่อมไม่ถึงความฟุ้งซ่าน อวิกเขปปริสุทธิตี ความบริสุทธิ์คือความที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน **เป็นอธิจิตต์** (๓) พระโยคาวจรย่อมเห็นสัจจปริสุทธิตีโดยชอบ ย่อมเห็นอวิกเขปปริสุทธิตีโดยชอบ ทัสสนปริสุทธิตีความบริสุทธิ์แห่งทัสสนะ **เป็นอธิปัญญา**

ด้วยเหตุนี้ ในความสำรวม ความไม่ฟุ้งซ่าน และ ทัสสนะ นั้น (๑) ความสำรวม **เป็นอธิศีลสิกขา** (๒) ความไม่ฟุ้งซ่าน **เป็นอธิจิตสิกขา** (๓) ความเห็นแจ้ง **เป็นอธิปัญญาสิกขา** พระโยคาวจรเมื่อนี้ถึงถึงสิกขา ๓ นี้ ชื่อว่า **“ย่อมศึกษา”**

เพราะฉะนั้น (๑) เมื่อรู้ (๒) เมื่อเห็น (๓) เมื่อพิจารณา (๔) เมื่ออธิฐานจิต (๕) เมื่อน้อมใจไปด้วยศรัทธา (๖) เมื่อประกอบความเพียรไว้ (๗) เมื่อดั่งสติมั่น (๘) เมื่อดั่งจิตไว้ (๙) เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญา (๑๐) เมื่อรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่ง (๑๑) เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ (๑๒) เมื่อละธรรมที่ควรละ (๑๓) เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญ (๑๔) เมื่อทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ชื่อว่า **“ย่อมศึกษา ทุกอย่าง”**

“ศีล ๕” หมายถึง **“วรรมณิ”** โดยถือนั่นในข้อปฏิบัติปฏิบัติทาอันยิ่งต่อไปนี้

ฝ่ายการละด้วยสุจริต ๓

(๑) การละทวารจริต ๓ ได้แก่ การละปาณาติบาต อทินนาทาน กามสุมิจฉาจาร มุสาวาท ปิสุณาวาจา ผรุสวาจา สัมผัสปปลาปะ อภิขณา พยาบาท มิจฉาทิฎฐิ ด้วยสุจริต ๓

ฝ่ายการละด้วยธรรมตรงกันข้าม

(๒) การละกามฉันทะด้วยเนกขัมมะ (๓) การละความพยาบาทด้วยความไม่พยาบาท (๔) การละถิ่นมัทธะด้วยอาโลกสัญญา (๕) การละอุทธัจจะด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน (๖) การละวิจิกิจฉาด้วยการกำหนดธรรม (๗) การละอวิชชาด้วยญาณ (๘) การละอริด้วยความปราโมทย์

ฝ่ายการละด้วยฉานสมาบัติ-เจโตวิมุตติ

(๙) การละนิรวณด้วยปฐมฉาน (๑๐) การละวิตกวิจารณ์ด้วยทุติยฉาน (๑๑) การละปีติด้วยตติยฉาน (๑๒) การละสุขและทุกข์ด้วยจตุตถฉาน (๑๓) การละรูปสัญญา ปฏิมสัญญา นานัตตสัญญาด้วยอากาสนัญญาตนสมาบัติ (๑๔) การละอากาสนัญญาตนสัญญาด้วยวิญญาณัญญาตนสมาบัติ (๑๕) การละวิญญาณัญญาตนสัญญาด้วยอากิญจัญญาตนสมาบัติ (๑๖) การละอากิญจัญญาตนสัญญาด้วยเนวสัญญานาสัญญาตนสมาบัติ



ฝ่ายการละด้วยมหาวิปัสสนา ๑๘-ปัญญาวิมุตติ

(๑๓) การละนิจสัญญาด้วยอนิจจานุปัสสนา (๑๘) การละสุขสัญญาด้วยทุกขานุปัสสนา (๑๙) การละอิตตสัญญาด้วยอนัตตตานุปัสสนา การละนันทิด้วยนิพพิทานุปัสสนา (๒๐) การละราคะด้วยวิราคานุปัสสนา (๒๑) การละสมุทัยด้วยนิโรธานุปัสสนา (๒๒) การละอาทนะด้วยปฏินิสัคคานุปัสสนา (๒๓) การละฉนสัญญาด้วยขยานุปัสสนา (๒๔) การละอายุหนะด้วยยานุปัสสนา (๒๕) การละฐวสัญญาด้วยวิปริณาดานุปัสสนา (๒๖) การละนิมิตด้วยอนิมิตตานุปัสสนา (๒๗) การละปณิธิด้วยอัปปณิหิตานุปัสสนา (๒๘) การละอกนิเวสด้วยสุญญตานุปัสสนา (๒๙) การละสาราทานาภินิเวสด้วยอริปัญญาธรรมวิปัสสนา (๓๐) การละสัมโมหากิณีเวสด้วยตถากุตญาณทัสสนะ (๓๑) การละอาลยาภินิเวสด้วยอาทีนวานุปัสสนา (๓๒) การละอัปปฏิสังขาด้วยปฏิสังขานุปัสสนา (๓๓) การละสังโยคาภินิเวสด้วยวิวัฏฏณานุปัสสนา

ฝ่ายการละด้วยโลกุตตรญาณแห่งอริยมรรค

(๓๔) การละกิเลสที่ตั้งอยู่ร่วมกันกับทวิภูติด้วยโศดาปัตติมรรค (๓๕) การละกิเลสที่หยาบๆ ด้วยสกทาคามีมรรค (๓๖) การละกิเลสที่ละเอียด ด้วยอนาคามีมรรค (๓๗) การละกิเลสทั้งปวงด้วยอรหัตมรรค กล่าวโดยสรุป “การละนั้นๆ เป็นศีล” นั่นคือ “เวรมณีเป็นศีล” ฉะนั้น เมื่อทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ชื่อว่า “ย่อมศึกษา”

ด้วยเหตุนี้ กล่าวโดยสรุป ชื่อว่า “ญาณ” เพราะอรธว่า “รู้ธรรมนั้นๆ” ชื่อว่า “ปัญญา” เพราะอรธว่า “รู้ชัด” เพราะเหตุนี้ ปัญญาในการฟังธรรมแล้วสำรวจไว้ เป็น “ศีลมยญาณ”

ฉะนั้น เพื่อให้สะดวกในการทบทวนวิปัสสนาปัญญาตามเกณฑ์ใน “มหาวิปัสสนา ๑๘” ซึ่งเป็นขั้นตอนในกระบวนการคิดพิจารณาใน “การดับนามรูปแห่งจันท์ ๕” ที่เรียกว่า “อุปาทานจันท์ ๕ เป็นทุกข์” เป็น “กระบวนการทุบจันท์ ๕” ดับหนีออกไปจากสังขารทั้งหลาย เพื่อให้ถึงอริยมรรค นั่นคือ “วิปัสสนาญาณ ๘-ภูฏฐานคามินีปฏิปทาญาณ” ดังรายละเอียดเพิ่มเติมต่อไปนี้

- (๑) “อนิจจานุปัสสนา” คือ การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เพื่อดับ “นิจสัญญา”
- (๒) “ทุกขานุปัสสนา” คือ การพิจารณาเห็นความทุกข์ เพื่อดับ “สุขสัญญา”
- (๓) “อนัตตตานุปัสสนา” คือ การพิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตน เพื่อดับ “อิตตสัญญา”
- (๔) “นิพพิทานุปัสสนา” คือ การพิจารณาเห็นความเบื่อหน่ายไม่เพิลิดเพิลิน เพื่อดับ “นันทิสัญญา”
- (๕) “วิราคานุปัสสนา” คือ การพิจารณาเห็นความคลายกำหนด เพื่อดับ “ราคะสัญญา”
- (๖) “นิโรธานุปัสสนา” คือ การพิจารณาเห็นความดับเสื่อมในเหตุเกิดราคะ เพื่อดับ “สมุทัยสัญญา”
- (๗) “ปฏินิสัคคานุปัสสนา” คือ การพิจารณาเห็นความสลละคืนไม่ถื้อมัน เพื่อดับ “อาทนะสัญญา”
- (๘) “ขยานุปัสสนา” คือ การพิจารณาเห็นความสิ้นไป เพื่อดับ “ฉนสัญญา”



- (๕) “วยานุปัตสนา” คือ การเห็นความเสื่อมไป เพื่อดับ “อายุหนสัจญา”
- (๑๐) “วิปริณามานุปัตสนา” คือ การพิจารณาเห็นความแปรปรวน เพื่อดับ “ฐวสัจญา”
- (๑๑) “อนิมิตตานุปัตสนา” คือ การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งเครื่องหมาย เพื่อดับ “วิปลาสนิมิต”
- (๑๒) “อัปปณฺหิตานุปัตสนา” คือ การพิจารณาเห็นธรรมไม่มีที่ตั้งตามปรารถนา เพื่อดับ “คัมहाปณฺหิต”
- (๑๓) “สุญญตานุปัตสนา” คือ การพิจารณาเห็นความว่างเปล่ายึดมั่นไม่ได้ เพื่อดับ “อตฺตภาณินเวส”
- (๑๔) “อธิปญฺญาธรรมวิปัตสนา” คือ การพิจารณาเห็นความไม่มีแก่นสารตัวตน เพื่อดับ “สाराทานาณินเวส”
- (๑๕) “ยถาภูตญานทัสนะ” คือ ความรู้ความเห็นตามความเป็นจริงไม่หลงไหล เพื่อดับ “สัมโมหาณินเวส”
- (๑๖) “อาทีนวานุปัตสนา” คือ การพิจารณาเห็นโทษแห่งความอาลัยยึดมั่น เพื่อดับ “อาลยาณินเวส”
- (๑๗) “ปฏิสังขานุปัตสนา” คือ การพิจารณาหาทางแห่งอุบายแก้ไข เพื่อดับ “อัปปฏิสังขา”
- (๑๘) “วิวิฏฺฏานานุปัตสนา” คือ การพิจารณาเห็นอุบายที่จะหลีกไป เพื่อดับ “สังโยคานินเวส”

เพราะฉะนั้น เมื่อ “ศีล ๕” ไม่บริสุทธิ์ ย่อมเป็นอุปสรรคในการเจริญภาวนากรรมฐานในขั้น “สมถภาวนา” และ “วิปัสสนาภาวนา” ต่อไป ในอันดับต่อไป แม้ทำได้ก็ไม่ไสร่ผ่องแผ้ว ย่อมขุ่นหมอง แต่สว่างไสว เพราะไม่เข้าไปถึงความโคจรของความเศร้าหมองแม้ทั้งปวง ในอันดับต่อไปเป็นการเจริญอนุสติ ๑๐ ในหัวข้อ “อานาปานสติโดยกายานุปัตสนาสติปัฏฐาน” โดยให้พิจารณาถึง “ญาณในความทำสติ ๓๒” แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับการเจริญสมาธิอันปฏิสังยุต [ข้อปฏิบัติ] ด้วยอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ ญาณ ๒๐๐ อันเนื่องมาแต่สมาธิ ย่อมเกิดขึ้นพร้อมญาณต่างๆ ได้แก่ (๑) ญาณในธรรมอันเป็นอันตราย ๘ (๒) ญาณในธรรมอันเป็นอุปการะ ๘ (๓) ญาณในอุปกิเลส ๑๘ (๔) ญาณในโวกทาน ๑๓ (๕) ญาณในความเป็นผู้ทำสติ ๓๒ (๖) ญาณด้วยสามารถสมาธิ ๒๔ (๗) ญาณด้วยสามารถวิปัสสนา ๑๒ (๘) นิพพิทาญาณ ๘ (๑๐) นิพพิทานุโลมญาณ ๘ (๑๑) นิพพิทาปฏิบัติสัทธญาณ ๘ (๑๒) ญาณในวิมุตติสุข ๒๑ ในที่นี้จะขอกล่าวเฉพาะหัวข้อ “ญาณในความเป็นผู้ทำสติ ๓๒” เท่านั้น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

[๓๘๗] ญาณในความทำสติ ๓๒ ประการ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ เฉพาะหน้า ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติหายใจเข้า เป็นผู้มีสติหายใจออก

- (๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่า หายใจเข้ายาว – ที่ฆ อสุสาสวเสน
- (๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่า หายใจเข้าสั้น – รสุต อสุสาสวเสน
- (๓) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ว่า หายใจออกยาว – ที่ฆ ปสุตลิสฺสวเสน
- (๔) เมื่อหายใจ ออกสั้น ก็รู้ว่าหายใจออกสั้น – รสุต ปสุตลิสฺสวเสน
- (๕) ย่อมศึกษาว่า จักเป็นผู้รู้แจ้งกองลมทั้งปวงหายใจเข้า – สพุกายปฏิสฺสเวตี
- (๖) ย่อมศึกษาว่า จักเป็นผู้รู้แจ้งกองลมทั้งปวงหายใจออก



- (๙) ย่อมศึกษาว่า จักระงับกายสังขารหายใจเข้า –ปสุสมภย กายสังขาร
- (๑๐) ย่อมศึกษาว่า จักระงับกายสังขารหายใจออก
- (๑๑) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งปิตติหายใจเข้า –ปิตติปฏิสเวติ = อารมณ์แห่งอโหมะ
- (๑๒) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งปิตติหายใจออก
- (๑๓) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งสุขหายใจเข้า –สุขปฏิสเวติ
- (๑๔) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งสุขหายใจออก
- (๑๕) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งจิตสังขารหายใจเข้า –จิตตสังขารปฏิสเวติ
- (๑๖) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งจิตสังขารหายใจออก
- (๑๗) ย่อมศึกษาว่า จักระงับจิตสังขารหายใจเข้า –ปสุสมภย จิตตสังขาร
- (๑๘) ย่อมศึกษาว่า จักระงับจิตสังขารหายใจออก
- (๑๙) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งจิตหายใจเข้า –จิตตปฏิสเวติ = สมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ความเบิกบานแห่งจิต
- (๒๐) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งจิตหายใจออก
- (๒๑) ย่อมศึกษาว่า จักทำจิตให้บันเทิงปราโมทย์หายใจเข้า –อภิปปโมทย จิตต = ราบรื่น รื่นเริง
- (๒๒) ย่อมศึกษาว่า จักทำจิตให้บันเทิงปราโมทย์หายใจออก
- (๒๓) ย่อมศึกษาว่า จักตั้งจิตไว้หายใจเข้า –สมาทห จิตต = ฌานจิตต์
- (๒๔) ย่อมศึกษาว่า จักตั้งจิตไว้หายใจออก
- (๒๕) ย่อมศึกษาว่า จักเปลื้องจิตหายใจเข้า –วิโมจย จิตต = ฌาน ๔ และ อนุปัสสนาญาณ ๗-อนุปัสสติ
- (๒๖) ย่อมศึกษาว่า จักเปลื้องจิตหายใจออก
- (๒๗) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจเข้า –อนิจจานุปัสสนา
- (๒๘) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจออก
- (๒๙) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความคล้ายกำหนดหายใจเข้า –วิราคานุปัสสนา
- (๓๐) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความคล้ายกำหนดหายใจออก
- (๓๑) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความดับหายใจเข้า –นิโรธานุปัสสนา
- (๓๒) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความดับหายใจออก

ให้พิจารณาวิเคราะห์ตามเกณฑ์ (๑) “สติปัญญา ๔” (๒) “ภาวนา ๔” และ (๓) “อาหาร ๔” ดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ เฉพาะหน้า ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติหายใจเข้า เป็นผู้มีสติหายใจออก



๑. กายานุปัสสนาจตุกกะ–กายภาวนา–กวมพิงการอาหาร [ราคะ–กามคุณ ๕]

โดยสาระ = ลมหายใจเข้า–ลมหายใจสั้น–กำหนดรู้กองลมทั้งปวง–สงบกายสังขาร

- (๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่า หายใจเข้ายาว
- (๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่า หายใจเข้าสั้น
- (๓) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ว่า หายใจออกยาว
- (๔) เมื่อหายใจ ออกสั้น ก็รู้ว่าหายใจออกสั้น
- (๕) ย่อมศึกษาว่า จักเป็นผู้รู้แจ้งกองลมทั้งปวงหายใจเข้า
- (๖) ย่อมศึกษาว่า จักเป็นผู้รู้แจ้งกองลมทั้งปวงหายใจออก
- (๗) ย่อมศึกษาว่า จักระงับกายสังขารหายใจเข้า
- (๘) ย่อมศึกษาว่า จักระงับกายสังขารหายใจออก

๒. เวทนานุปัสสนาจตุกกะ–สีลภาวนา–ผัสสาหาร [เวทนา ๓]

โดยสาระ = กำหนดรู้ปีติ–สุข–จิตสังขาร–สงบจิตสังขาร

- (๙) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งปีติหายใจเข้า
- (๑๐) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งปีติหายใจออก
- (๑๑) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งสุขหายใจเข้า
- (๑๒) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งสุขหายใจออก
- (๑๓) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งจิตสังขารหายใจเข้า
- (๑๔) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งจิตสังขารหายใจออก
- (๑๕) ย่อมศึกษาว่า จักระงับจิตสังขารหายใจเข้า
- (๑๖) ย่อมศึกษาว่า จักระงับจิตสังขารหายใจออก

๓. จิตตานุปัสสนาจตุกกะ–จิตตภาวนา–มโนสังขารเจตนาหาร [คันหา ๓]

โดยสาระ = กำหนดรู้จิต–จิตยินดียิ่ง–จิตตั้งมั่น–จิตพ้น

- (๑๗) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งจิตหายใจเข้า
- (๑๘) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งจิตหายใจออก
- (๑๙) ย่อมศึกษาว่า จักทำจิตให้บันเทิงปราโมทย์หายใจเข้า
- (๒๐) ย่อมศึกษาว่า จักทำจิตให้บันเทิงปราโมทย์หายใจออก
- (๒๑) ย่อมศึกษาว่า จักตั้งจิตไว้หายใจเข้า
- (๒๒) ย่อมศึกษาว่า จักตั้งจิตไว้หายใจออก
- (๒๓) ย่อมศึกษาว่า จักเปลื้องจิตหายใจเข้า
- (๒๔) ย่อมศึกษาว่า จักเปลื้องจิตหายใจออก



๔. สัมมานุปัสสนาจตุกกะ-ปัญญาภาวนา-วิญญาณาหาร [จันท์ ๕]

โดยสาระ = พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง-ความคลายกำหนด-การดับทุกข์-การสละ

- (๒๕) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจเข้า
- (๒๖) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจออก
- (๒๗) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความคลายกำหนดหายใจเข้า
- (๒๘) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความคลายกำหนดหายใจออก
- (๒๙) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความดับหายใจเข้า
- (๓๐) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความดับหายใจออก
- (๓๑) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า
- (๓๒) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก

ให้พิจารณาวิเคราะห์ตามเกณฑ์ “ไตรสิกขา” ดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ เฉพาะหน้า ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติหายใจเข้า เป็นผู้ที่มีสติหายใจออก

๑. อธิศีลสิกขา = สัมมาวาจา-สัมมากัมมันตะ-สัมมาอาชีวะ

- (๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่า หายใจเข้ายาว
- (๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่า หายใจเข้าสั้น
- (๓) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ว่า หายใจออกยาว
- (๔) เมื่อหายใจ ออกสั้น ก็รู้ว่า หายใจออกสั้น
- (๕) ย่อมศึกษาว่า จักเป็นผู้รู้แจ้งกองลมทั้งปวงหายใจเข้า
- (๖) ย่อมศึกษาว่า จักเป็นผู้รู้แจ้งกองลมทั้งปวงหายใจออก
- (๗) ย่อมศึกษาว่า จักระงับกายสังขารหายใจเข้า
- (๘) ย่อมศึกษาว่า จักระงับกายสังขารหายใจออก
- (๙) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งปีติหายใจเข้า
- (๑๐) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งปีติหายใจออก
- (๑๑) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งสุขหายใจเข้า
- (๑๒) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งสุขหายใจออก
- (๑๓) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งจิตสังขารหายใจเข้า
- (๑๔) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งจิตสังขารหายใจออก
- (๑๕) ย่อมศึกษาว่า จักระงับจิตสังขารหายใจเข้า
- (๑๖) ย่อมศึกษาว่า จักระงับจิตสังขารหายใจออก



๒. อธิจิตตติกา = สัมมวายามะ-สัมมาสติ-สัมมาสมาธิ

- (๑๗) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งจิตหายใจเข้า
- (๑๘) ย่อมศึกษาว่า จักรู้แจ้งจิตหายใจออก
- (๑๙) ย่อมศึกษาว่า จักทำจิตให้บันเทิงปราโมทย์หายใจเข้า
- (๒๐) ย่อมศึกษาว่า จักทำจิตให้บันเทิงปราโมทย์หายใจออก
- (๒๑) ย่อมศึกษาว่า จักตั้งจิตไว้หายใจเข้า
- (๒๒) ย่อมศึกษาว่า จักตั้งจิตไว้หายใจออก
- (๒๓) ย่อมศึกษาว่า จักเปลื้องจิตหายใจเข้า
- (๒๔) ย่อมศึกษาว่า จักเปลื้องจิตหายใจออก

๓. อธิปัญญาสิกขา = สัมมาทิฏฐิ-สัมมาสังกัปปะ

- (๒๕) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจเข้า
- (๒๖) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจออก
- (๒๗) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความคลายกำหนดหายใจเข้า
- (๒๘) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความคลายกำหนดหายใจออก
- (๒๙) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความดับหายใจเข้า
- (๓๐) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความดับหายใจออก
- (๓๑) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความสลесคืนหายใจเข้า
- (๓๒) ย่อมศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความสลесคืนหายใจออก

นอกจากนี้ เพื่อให้เกิดการกำหนดธรรมหรือการจำแนกแจกธรรมเป็นหมวดหมู่ได้ถูกต้อง ให้คำนึงถึงเกณฑ์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกัน “อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข” ซึ่งต้องดำเนินไปตามการพิจารณา ศึกษา วิจัยธรรม ที่เป็นกระบวนการคิดที่ถูกต้อง ที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” ที่เป็น “องค์ความรู้ในวิปัสสนา-ปัญญาวิปัสสนา” หรือ ปัญญาที่ประกอบด้วย “ภูมิรู้-ภูมิธรรม-ภูมิปัญญา” [ภาวนามยปัญญา] นั่นคือ “วิปัสสนาภูมิ-ปัญญาภูมิ” ได้แก่ ขันธ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทริย์ ๒๒ ปฏิจสมุปบาท ๑๒ ปฏิจสมุปบันนธรรม ๘ [หมวดธรรมที่แสดงการเกิดธรรมด้วยเหตุปัจจัย ได้แก่ กฏแห่งกรรม-ทิพพจักขุญาณ กฏแห่งกรรมของสัตว์-ทิพพจักขุญาณ-กัมมัตสกตาญาณ อัทธา ๓-กาล ๓ สังขเป ๔-สังคหะ ๔ สนธิ ๓ วัฏฏะ ๓ อากาโร ๒๐ มุล ๒] อริยสัจจ ๔ และ ไตรลักษณ์ แต่โดยภาพรวมนั้น คือ “โสฬสญาณ-ญาณ ๑๖” ที่พร้อมด้วย “วิปัสสนาญาณ ๘” หรือจะพิจารณาในเกณฑ์ “ภาวนา ๒” ที่ต้องรวม “กายานุปัสสนาจตุกกะ” กับ “เวทนานุปัสสนาจตุกกะ” เข้าไว้ใน “จิตตานุปัสสนาจตุกกะ” ซึ่งหมายถึง “สมณะ-สมณภาวนา” = ฌาน แต่ในส่วนของ “ธัมมานุปัสสนาจตุกกะ” นั้น หมายถึง “วิปัสสนา-วิปัสสนาภาวนา” = ญาณ อนึ่ง ในนิยามของคำว่า “ภาวนา ๔” หมายถึง (๑) ธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นไม่ล่วงเกินกัน (๒) อินทริย์ทั้งหลายมีกิจเป็นอันเดียวกัน (๓)



นำไปซึ่งความเพียรอันสมควรแก่ความที่ธรรมทั้งหลายไม่ล่วงเกินกันและความที่อินทรีย์ทั้งหลายมีกิจเป็นอันเดียวกัน (๔) เป็นที่เสพ ฉะนั้น เมื่อรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถลมหายใจเข้าลมหายใจออกยาว “เวทนา” จึงปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไป “สัญญา” ย่อมปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไป “วิตก” [ความตรึกอารมณ์–ความนึกคิดในใจ] ย่อมปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไป ให้พิจารณาดังนี้ (๑) ความเกิดขึ้นแห่งวิตกย่อมปรากฏขึ้น เพราะอวิชชาเกิดวิตกจึงเกิด เพราะตัณหาเกิดวิตกจึงเกิด เพราะกรรมเกิดวิตกจึงเกิด แม้เมื่อพิจารณาเห็นลักษณะความเกิด ความเกิดขึ้นแห่งวิตกก็ย่อมปรากฏ (๒) ความเข้าไปตั้งอยู่แห่งวิตกย่อมปรากฏขึ้น เมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยง ความเข้าไปตั้งอยู่โดยความสิ้นไปย่อมปรากฏ เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์ ความเข้าไปตั้งอยู่โดยความเป็นภัยย่อมปรากฏ เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตา ความเข้าไปตั้งอยู่โดยความว่างเปล่าย่อมปรากฏ (๓) ความดับไปแห่งวิตกย่อมปรากฏขึ้น เพราะปัจจยดับ นั่นคือ เพราะ “อวิชชา” ดับวิตกจึงดับ เพราะ “ตัณหา” ดับวิตกจึงดับ เพราะ “กรรม” ดับวิตกจึงดับ เพราะ “สัญญา” ดับวิตกจึงดับ แม้เมื่อพิจารณาเห็นลักษณะความแปรปรวน ความดับไปแห่งวิตกก็ย่อมปรากฏ

ลักษณะการเกิดสมาธิในอานาปานสติ

ในการเจริญอานาปานสติอันมีวัตถุ ๑๖ “*โสฬสวัตถุอานาปานสติ*” นั้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้จิตมีอารมณ์เดียว “*เอกัคคตาแห่งสมาธิ*” ไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งเกิดจากความเพียรด้วยสามารถลมหายใจเข้าลมหายใจออกยาว ที่เรียกว่า “*สมาธิภาวนามยญาณ*” ในคำว่า “*สัทธิคว สมาทหนะ ปญญา*” หมายถึง ปัญญาของผู้สำรวมด้วยศีลสังวรด้วย “*สีลมยญาณ*” ซึ่งแสดงนัยโดย

*ความเป็นผู้ประกอบด้วยปัญญา เป็นผู้เข้าถึง เข้าถึงพร้อม เข้ามา เข้ามาพร้อม ถึงแล้ว ถึงพร้อม
แล้ว ประกอบพร้อมแล้ว แสดงว่า “สังวร” ในธรรม ๕ ประการ ได้แก่ ด้วยปาฏิโมกขสังวร ๑ สติ
สังวร ๑ ญาณสังวร ๑ ขันติสังวร ๑ และ วิริยสังวร ๑*

แล้วเมื่อได้ทำการสำรวมระวังตั้งอยู่ในศีลมีจิตตั้งไว้ด้วยดี กระทำจิตให้มีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ “*กุศลจิต เอกัคคตาแห่งสมาธิภาวนา*” ด้วยสามารถแห่ง “*อุปจารสมาธิ*” ได้แก่ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และ “*อัปปนาสมาธิ*” ได้แก่ จตุตถฌาน [อุเบกขา–เอกัคคตา] เป็นไปแล้วใน “*สมาธิจิต–ฌานจิตต์*” นั้น คือสัมปยุตกับด้วยสมาธิจิตนั้น “*การวางไว้ ตั้งไว้ด้วยดีโดยชอบ*” [ธรรมสมาธิ ๕ ได้แก่ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุขสมาธิ] ฉะนั้น จึงชื่อว่า “*สมาทหนะ–การตั้งไว้ด้วยดี*” คำนี้ เป็นคำเรียกสมาธิโดยปริยาย หนึ่ง คำว่า “*กุศลจิต เอกัคคตา*” ชื่อว่า “*สมาธิ–เอกัคคตา*” ในคำนี้ว่า “*สมาธิภาวนามย ญาณ*” ชื่อว่า “*สมาธิ*” เพราะอรรถว่าตั้งมั่น “*สมาทาน*” ชื่อว่า “*สมาทาน*” นี้ หมายถึง การวาง การตั้ง ซึ่งจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์เดียวโดยชอบด้วยดี เพราะฉะนั้น จิตและเจตสิก ไม่ฟุ้งไป ไม่เคลื่อนกล่น ตั้งอยู่โดยชอบด้วยดีในอารมณ์เดียว ด้วยอานุภาพแห่งธรรมใด นอกจากนี้ ภาวะจิตในขณะนั้น ย่อมเกิด “*ความเบิกบานแห่งจิต*” ขึ้น ความเบิกบาน ความบันเทิง



ความหรรษา ความร่าเริงแห่งจิต ความปลื้มจิต ความดีใจ ฉะนั้น “**ความเบิกบานแห่งจิต**” มีนัยต่อไปนี้

- (๑) เมื่อรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน **ด้วยสามารถลมหายใจเข้ายาว** ความเบิกบานแห่งจิตย่อมเกิดขึ้น ความเบิกบาน ความบันเทิง ความหรรษา ความร่าเริงแห่งจิต ความปลื้มจิต ความดีใจ นี้เป็นความเบิกบานแห่งจิต วิญญาณจิต
- (๒) เมื่อรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน **ด้วยสามารถลมหายใจออกยาว** ความเบิกบานแห่งจิตย่อมเกิดขึ้น ความเบิกบาน ความบันเทิง ความหรรษา ความร่าเริงแห่งจิต ความปลื้มจิต ความดีใจ นี้เป็นความเบิกบานแห่งจิต วิญญาณจิต
- (๓) เมื่อรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน **ด้วยสามารถความเป็นผู้รู้แจ้งจิตหายใจเข้า** ด้วยสามารถความเป็นผู้รู้แจ้งจิตหายใจออก ความเบิกบานแห่งจิตย่อมเกิดขึ้น ความเบิกบาน ความบันเทิง ความหรรษา ความร่าเริงแห่งจิต ความปลื้มจิต ความดีใจ นี้เป็นความเบิกบานแห่งจิต วิญญาณจิต
- (๔) ฉะนั้น **ด้วยสามารถความเป็นผู้ยังจิตให้เบิกบานหายใจเข้าหายใจออก** ย่อมปรากฏว่า (๑) **สติเป็นอนุปัสสนาญาณ** (๒) จิตปรากฏ [อารมณ์แห่งกรรมฐาน = นิमित] ไม่ใช่สติ (๓) สติปรากฏด้วย [จิตตัววิปัสสนา] เป็นตัวสติด้วย [ญาณทัสสนะ] (๔) บุคคลย่อมพิจารณาจิตนั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุดังนี้ ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่ “**สติปัสฐานภาวนา**” คือ “**การพิจารณาจิตในจิต**”

อนึ่ง คำว่า “**สติเป็นอนุปัสสนาญาณ**” ย่อมมีนัยถึงคำว่า “**อนุปัสสติ**” [อนุปัสสนา ๗] หมายถึง การพิจารณาสืบเนื่องอยู่เนื่องๆ เป็นนิตย์โดย “**สติปัสฐานภาวนา**” คือ การพิจารณาจิตในจิตในภูมิแห่งวิปัสสนา ดังมีชั้นตอนต่อไปนี้

- (๑) พิจารณาโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาโดยความเที่ยง = **อนิจจานุปัสสนา**
- (๒) พิจารณาโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาโดยความเป็นสุข = **ทุกขานุปัสสนา**
- (๓) พิจารณาโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาโดยความเป็นอัตตา = **อนัตตานุปัสสนา**
- (๔) ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี = **นิพพิทานุปัสสนา**
- (๕) ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด = **วิราคานุปัสสนา**
- (๖) ย่อมให้ระคายไป ไม่ให้เกิด = **นิโรธานุปัสสนา**
- (๗) ย่อมสลละคืน ไม่ยึดถือ = **ปฏินิสัคคานุปัสสนา**
- (๘) เมื่อพิจารณาโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจัตถุญาได้ = **อนิจจานุปัสสนาญาณ-ชวนปัญญา**
- (๙) เมื่อพิจารณาโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขัตถุญาได้ = **ทุกขานุปัสสนาญาณ-นิพเพทิกปัญญา**
- (๑๐) เมื่อพิจารณาโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตัตถุญาได้ = **อนัตตานุปัสสนาญาณ-มหาปัญญา**
- (๑๑) เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละความยินดี-นันทิตถุญาได้ = **นิพพิทานุปัสสนาญาณ-ติกขปัญญา**
- (๑๒) เมื่อคลายกำหนด ย่อมละระคาย-ราคัตถุญาได้ = **วิราคานุปัสสนาญาณ-วิบูลปัญญา**
- (๑๓) เมื่อให้ระคายไป ย่อมละเหตุให้เกิด-สมุททยัตถุญาได้ = **นิโรธานุปัสสนาญาณ-กัมภีรปัญญา**
- (๑๔) เมื่อสลละคืน ย่อมละความยึดถือ-อาทานัตถุญาได้ = **ปฏินิสัคคานุปัสสนาญาณ-อัสสามันตปัญญา**



แต่โดยนัยของนิยาม คำว่า “วิโมจย จิตฺตํ – ปลื้องจิต” นั้นคือ “สมถะกับวิปัสสนา” ที่เกิดขึ้นใน “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” กับ “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ที่เกิดขึ้นต่อจาก “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” กับ “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” โดยพิจารณาตามนิยามต่อไปนี้

การพัฒนาจิตด้วยสมาธานปฏิสังยุตตาโดยฉานชวนจิตในภูมิแห่งสมถภาวนา

- (๑) ปลื้องปล่อยจิตจากนิर्वรณทั้งหลายด้วยปฐมฉาน
- (๒) ปลื้องปล่อยจิตจากวิตกวิจารณ์ด้วยทุติยฉาน
- (๓) จากปีติด้วยตติยฉาน
- (๔) จากสุขและทุกขด้วยจตุตถฉาน

การพัฒนาจิตด้วยญาณทัสสนปฏิสังยุตตาในภูมิแห่งวิปัสสนาภาวนา

- (๕) หรือเข้าฉานทั้งหลายเหล่านั้น ครั้นออกแล้ว ย่อมพิจารณาจิตสัมปยุตด้วยฉาน โดยความสิ้นไป
- (๖) ย่อมพิจารณาจิตสัมปยุตด้วยฉาน โดยความเสื่อมไป
- (๗) ปลื้องปล่อยจิตจากนิจจสัญญา ด้วยอนิจจานุปัสสนา ในขณะแห่งวิปัสสนา
- (๘) ปลื้องปล่อยจิตจากสุขสัญญา ด้วยทุกขานุปัสสนา ในขณะแห่งวิปัสสนา
- (๙) ปลื้องปล่อยจิตจากอตตสัญญาด้วยอนัตตานุปัสสนา ในขณะแห่งวิปัสสนา
- (๑๐) ปลื้องปล่อยจิตจากความเพลิดเพลिन ด้วยนิพพิทานุปัสสนา ในขณะแห่งวิปัสสนา
- (๑๑) ปลื้องปล่อยจิตจากราคะ ด้วยวิราคานุปัสสนา ในขณะแห่งวิปัสสนา
- (๑๒) ปลื้องปล่อยจิตจากสมุทัย ด้วยนิโรธานุปัสสนา ในขณะแห่งวิปัสสนา
- (๑๓) ปลื้องปล่อยจิตจากความถือมั่น ด้วยปฏินิสัคคานุปัสสนา ในขณะแห่งวิปัสสนา
- (๑๔) ย่อมหายใจเข้า และย่อมหายใจออก

แต่อย่างไรก็ตาม ให้ผู้ปฏิบัติธรรมพิจารณาถึงในภาวะที่ถูกต้องที่จิตมีอารมณ์เดียวในขณะแห่งความสามารถ กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกยาว จิตย่อมโน้มมน้าวให้พิจารณาธรรมทั้งหลายแห่งองค์เกื้อกูลการตรัสรู้ และอริยมรรค ที่เรียกว่า “โพธิปักขิยธรรม ๓๗” ซึ่งหมายถึง “ธัมมัญญปฏิสังยุตตา” นั่นคือ การตั้งอยู่ในธรรมด้วย การประกอบด้วยธรรมนั้น ด้วยมีใจไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่า “อนุตฺตัญฺเณน มนสา” คือ ไม่เป็นผู้หวั่นไหวถึงความฟุ้งซ่าน “วิกุมฺปมานสุต” หมายถึง “ผู้ฟุ้งซ่าน” โดยการกำหนดรู้ การทำความรู้จัก การทำความเข้าใจ โดยครบถ้วน ได้แก่

- (๑) “อภิขานาติ เอกํ ชมฺมํ” การกำหนดรู้ซึ่งกุศลธรรมแห่งญาติปริณญาด้วยอริยมรรค
- (๒) “ปริขานาติ เอกํ ชมฺมํ” การกำหนดพิจารณาซึ่งทุกขสังขารแห่งตริณปริณญา
- (๓) “ปชหติ เอกํ ชมฺมํ” การกำหนดรู้ซึ่งการละกรรมแห่งปหานปริณญา คือ อกุศลธรรมทั้งหมด
- (๔) “สจฺจิกโรติ เอกํ ชมฺมํ” กระทำกรรมภาวนาธรรม คือ อรหัตผลธรรมแห่งนิโรธ ให้ชัดเจน ประจักษ์ใน “สมฺมา วิมุตตี มุสตี” ถูกต้องโดยวิโมกข์แห่งสัมมาวิมุตติ คือ “อรหัตผลวิมุตติ”



ด้วยสัมพันธภาพกับความถูกต้องด้วย “ญาณ โดยชอบ-สัมมาญาณ” ซึ่งหมายถึง ปัญญา รู้ชัด โดยเหตุ โดยนัย โดยการณะ

โดยมีจุดประสงค์หลักแล้ว ก็เพื่อหลีกเลี่ยง ภาวะแห่งไม่ตั้งอยู่ในเหตุหรือในสิ่งที่ไม่ใช่เหตุ “ฐานภูฐาน น สนฺฐาติ” ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมย่อมอยู่ในฐานะแห่งมิจฉาทิฏฐิ อันเป็นปฏิกฤษต่อแนวทางสายกลางแห่งปัญญา โดย “มัชฌิมาปฏิปทา” ซึ่งเป็นความวิบัติความผิดพลาดแห่งทิฏฐิ “ทิฏฐุปาทาน” [ความยึดมั่นแห่งอุปาทาน] หมายถึง ความยึดมั่นในทิฏฐิหรือทฤษฎี ได้แก่ ความเห็น ลัทธิ หรือหลักคำสอนต่างๆ โดยยอมให้ความนึกคิดเหล่านั้นเป็นใหญ่เหนือเหตุผลที่ประกอบด้วยปัญญาแห่ง โยนิโสมนสิการ เพื่อไม่เสื่อมอยู่ในฐานะบุคคล ๔ ประเภท ต่อไปนี้

- (๑) “สัตตตวาทีบุคคล” ผู้ถือลัทธิว่ายั่งยืนใน “สัตตตทิฏฐิ” คือ ความเห็นว่าเที่ยง ความเห็นว่ามี อตฺตาและโลกซึ่งเที่ยงแท้ยั่งยืนคงอยู่ตลอดไป
- (๒) “อุจเจทวาทีบุคคล” ผู้ถือลัทธิว่าขาดสูญใน “อุจเจททิฏฐิ” คือ ความเห็นว่าขาดสูญ ความเห็นว่ามีอตฺตาและโลกซึ่งจักพินาศขาดสูญหมดสิ้นไป
- (๓) “บุคคลวาทีบุคคล” ผู้ถือลัทธิว่ามีบุคคลใน “อตฺตวาทูปาทาน” (ข้อ ๔ ในอุปาทาน ๔ = ความยึดมั่น ความถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส ความยึดติดอันเนื่องมาแต่ตัณหา ผูกพันเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง) คือ ความยึดมั่นในวาทะว่าตัวตน คือ ความถือหรือสำคัญหมายอยู่ในภายในว่า มีตัวตนที่จะได้ จะเป็น จะมี จะสูญสลาย ถูกบีบคั้นทำลาย หรือเป็นเจ้าของ เป็นนายบังคับบัญชาสิ่งต่างๆ ได้ ไม่มองเห็นสภาวะของสิ่งทั้งปวง อันรวมทั้งตัวตนว่าเป็นแต่เพียงสิ่งที่ประชุม ประกอบกันเข้า เป็นไปตามเหตุปัจจัยทั้งหลายที่มาสัมพันธ์กันล้วนๆ
- (๔) “สูญญตวาทีบุคคล” ผู้ถือลัทธิว่าสูญในแนวคิดที่ว่า (๑) “อภิกิริยทิฏฐิ” ความเห็นว่าไม่เป็นอันทำ เห็นว่าการกระทำไม่มีผล (๒) “อเหตุกทิฏฐิ” ความเห็นว่าไม่มีเหตุ เห็นว่าสิ่งทั้งหลายไม่มีเหตุปัจจัย (๓) “นัตถิกทิฏฐิ” (ความเห็นว่าไม่มี เห็นว่าไม่มีการกระทำหรือสภาวะที่จะกำหนดเอาเป็นหลักได้ กล่าวโดยย่อ คือ ความคิดที่ประกอบด้วย “อวิชา” ความไม่รู้จริงในอริยสัจ ๔ ญาณ ๓ แห่งกาลทั้ง ๓ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และความหลงไหลขาดสติ “สัมโมหะ”

ฉะนั้น องค์ความรู้ในธรรมทั้งหลายที่มาประชุมกันให้เกิดประโยชน์แห่งการเจริญภาวนาธรรมเพื่อความตรัสรู้และอริยมรรคโดยนัยแห่ง “โพธิปักขิยธรรม ๓๗” ด้วยธรรม ๗ ประการ ได้แก่ “สติปัฏฐาน ๔-สัมมัปปธาน ๔-อิทธิบาท ๔-อินทริย ๕-พละ ๕-โพชฌงค์ ๗-มรรคมีองค์ ๘” ตามลำดับ ด้วยเหตุนี้ การหายใจเข้าออกจึงไม่เกิดความสูญเปล่าในการเจริญอานาปานสติ เพราะมีกระบวนการคิดที่ถูกต้องด้วยกุสโลบายที่แยกคลายโดย “โยนิโสมนสิการ” [Genetic Reflection] ในการพิจารณาธรรมทั้งหลายที่มาสัมปยุตต์ประชุมรวมกันดังเช่นจิตสหระคตด้วยสมาธิมีอารมณ์เดียว เป็นสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป พร้อมๆ กัน ที่เรียกว่า “สหหุตติ” คือมีความเป็นไปร่วมกัน ทั้งเกิดขึ้นด้วยกันพร้อมเป็นอันเดียว [เอกุปาทะ] ทั้งดับ



ด้วยกันพร้อมเป็นอันเดียว [เอกนิโรธะ] และมีมหาภูตรูป-ลมหายใจเข้าออกโดยอัสสาสะปัสสาสะแห่งอานาปานสติภาวนา-กองลม-กายสังขาร [รูปกาย-รูปขันธ์] และมี “จิตตสังขารกับธรรมกาย” ทั้งหลายแห่ง “นามขันธ์” [จิตและเจตสิก = นามกาย] เป็นที่อาศัยร่วมกันเป็นอันเดียว [เอกนิสสยะ] ฉะนั้น ให้พิจารณาถึง “ลักษณะการเกิดสมาธิในอานาปานสติ” ต่อไปนี้ว่า มีขั้นตอนกระบวนการคิดเกิดขึ้นอย่างไร ซึ่งเป็นการประยุกต์ดัดแปลงประโยชน์จากการเจริญสมาธิที่ปฏิสังขัตด้วยอานาปานสติมี ๑๖ วัตถุประสงค์ นั่นคือ “การต่อยอดองค์ความรู้ใหม่-นวัตกรรมทางปัญญา-นวัตกรรมทางความคิด” ที่ทำให้เห็นธรรมทั้งหลาย ดังนี้

[๓๕๖] บุคคลรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถลมหายใจเข้าลมหายใจออกยาว ดังนี้

- (๑) ย่อมให้อินทรีย์ทั้งหลายประชุมลง รู้จักโคจร และแทงตลอดธรรมมีความสงบเป็นประโยชน์
 - (๒) ย่อมให้พละทั้งหลายประชุมลง รู้จักโคจร และแทงตลอดธรรมมีความสงบเป็นประโยชน์
 - (๓) ย่อมยังโพชนงค์ทั้งหลายให้ประชุม รู้จักโคจร และแทงตลอดธรรมมีความสงบเป็นประโยชน์
 - (๔) ย่อมยังมรรคให้ประชุมลง รู้จักโคจร และแทงตลอดธรรมมีความสงบเป็นประโยชน์
 - (๕) ย่อมให้ธรรมทั้งหลายประชุมกัน รู้จักโคจรและแทงตลอดธรรมมีความสงบเป็นประโยชน์
- (พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค เล่ม ๗ ภาค ๒ - หน้าที่ 110 -116 FILE 69)

ข้อพึงพิจารณา:- ในการเจริญสมถสมาธิหรือสมาธิภาวนานั้น บรรดาธรรมทั้งหลายใน “โพธิปักขิยธรรม ๓๗” ย่อมกลายเป็น “สัมปยุตตธรรม” ที่เกิดขึ้นพร้อมด้วย “สมาธิ” และ “ปัญญา” นั่นคือ “สหุตติ” คือ มีความเป็นไปร่วมกัน ทั้งเกิดขึ้นด้วยกันพร้อมเป็นอันเดียว ชื่อว่า “เอกุปปาตะ” ทั้งดับด้วยกันพร้อมเป็นอันเดียว ชื่อว่า “เอกนิโรธะ” และมีมหาภูตรูปเป็นที่อาศัยร่วมกันเป็นอันเดียวแห่งรูปขันธ์ มีจิตเป็นที่อาศัยร่วมกันเป็นอันเดียวแห่งนามขันธ์ ชื่อว่า “เอกนิสสยะ” อันหมายถึง “สังขาร-สังขารธรรม” หรือ “สังขตะ-สังขตธรรม” ซึ่งมีนัยตามนิยามใน “สังขตลักษณะ ๓” หมายถึง ลักษณะแห่งสังขตธรรม คือ สิ่งที่ยังจัดปรุงแต่งขึ้น ได้แก่

- (๑) ความเกิดขึ้น ปรากฏ
- (๒) ความดับสลาย ปรากฏ
- (๓) เมื่อตั้งอยู่ ความแปรปรวน

อีกนัยหนึ่ง เป็นการเกิดปัญญาวิปัสสนาที่เห็นนามรูปโดยไตรลักษณ์ ที่เป็นปัญญาญาณที่เกิดขึ้นในภูมิแห่งวิปัสสนาในข้อความหลุดพ้นด้วยเห็น “ลักษณะสามัญ” คือ “อนิจจัง-อนิจจตา ๑ ทุกขัง-ทุกขตา ๑ อนัตตา-อนัตตตา ๑” ที่เรียกว่า “วิโมกข์ ๓-สมาธิ ๓” ได้แก่

- (๑) “สุญญตวิโมกข์” ที่ปฏิสังขตุใน สุญญตสมาธิ โดย อนัตตานุปัสสนา เพื่อถอน อตตานิเวส
- (๒) “อนิมิตตวิโมกข์” ที่ปฏิสังขตุใน อนิมิตตสมาธิ โดย อนิจจานุปัสสนา เพื่อถอน วิปัสสนานิเวส
- (๓) “อัปป์นิหิตวิโมกข์” ที่ปฏิสังขตุใน อัปป์นิหิตสมาธิ โดย ทุกขานุปัสสนา เพื่อถอน ตัณหาปณิธิ



ฉะนั้น “ปัญหาวิปัสสนาที่เห็นนามรูปโดยไตรลักษณ์” ดังกล่าวนี้นำให้ถึงความเห็นข้อสรุปเป็น “ทฤษฎี” ที่เรียกว่า “ธรรมนิยาม ๓” หมายถึง กำหนดแห่งธรรมตา ความเป็นไปอันแน่นอนโดยธรรมตา อันเป็น “กฎธรรมชาติ” ที่รวมถึง ธรรมวิดิญาณ ๑ ยถาภูตญาณ ๑ สัมมาทัสสนะ ๑ ซึ่งเกิดจากการเจริญ “ถึงขาวิตรณวิสุทธิ” (ข้อ ๔ ในวิสุทธิ ๓) หมายถึง ความหมดจดแห่งญาณเป็นเหตุข้ามพ้นความสงสัย ความบริสุทธิ์ขั้นที่ทำให้กำจัดความสงสัยได้ คือ กำหนดรู้ปัจจัยแห่งนามรูปได้แล้วจึงสิ้นสงสัยในกาลทั้ง ๓ ตามแนวคิดใน “ปฏิจกสมุปปาท ๑๒” รวมทั้งธรรมทั้ง ๘ ใน “ปฏิจกสมุปปาทนธรรม” [ธรรมที่เกิดขึ้นด้วยสาเหตุเดียวกันกับ “ปฏิจกสมุปปาท-อิตถปัจจัยตา-ปัจจัยการ-ตอตา”] ได้แก่ กฎแห่งกรรม กฎแห่งกรรมของสัตว์ อิทธา ๓-กาล ๓ สังเขป ๔-สังกะ ๔ สนธิ ๓ วัฏฏะ ๓ อาการ ๒๐ มุล ๒ ซึ่งจัดเป็นขั้นกำหนดสมุทัยสังข โดย “สัมมสนญาณ” (ข้อ ๓ ในญาณ ๑๖) คือ ญาณที่กำหนดพิจารณาหลักความจริงแห่ง “นามรูป” หรือ “สภาวะธรรม” ทั้งหมด คือ “ขันธ ๕” ตามแนวไตรลักษณ์ ที่เรียกว่า “ธรรมนิยาม ๓” ดังนี้

- (๑) สัพเพ สงฺขารา อนิจฺจา “สังขารคือสังขตธรรมทั้งปวงไม่เที่ยง”
- (๒) สัพเพ สงฺขารา ทุกฺขา “สังขารคือสังขตธรรมทั้งปวงเป็นทุกข์”
- (๓) สัพเพ ธมฺมา อนตฺตา “ธรรมคือสังขตธรรมและอสังขตธรรมทั้งปวงไม่ใช่ตน”

ในอันดับต่อไปนี้ ให้พิจารณาถึงรายละเอียด “ผลการวิเคราะห์แห่งจิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถลมหายใจเข้าลมหายใจออกยาว” ดังนี้

บทขยายความ

[๓๕๖] คำว่า “ย่อมยังอินทรีย์ทั้งหลายให้ประชุมลง” ความว่า บุคคลย่อมยังอินทรีย์ทั้งหลายให้ประชุมลงอย่างไร นั่นคือ บุคคลย่อมยังสัทธินทรีย์ให้ประชุมลงด้วยความน้อมใจเชื่อ ยังวิริยอินทรีย์ให้ประชุมลงด้วยความระคองไว้ ยังสตินทรีย์ให้ประชุมลงด้วยความเข้าไปตั้งไว้ ยังสมาธิอินทรีย์ให้ประชุมลงด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ยังปัญญาอินทรีย์ให้ประชุมลงด้วยความเห็น บุคคลนี้ยังอินทรีย์เหล่านี้ให้ประชุมลงในอารมณ์นี้ เพราะเหตุดังนี้ นั่น ท่านจึงกล่าวว่า ย่อมยังอินทรีย์ทั้งหลายให้ประชุมลง

คำว่า “รู้จักโคจร” ความว่า รู้จักอารมณ์แห่งบุคคลนั้นว่าเป็น โคจรแห่งบุคคลนั้น รู้จักโคจรแห่งบุคคลนั้นว่าเป็นอารมณ์แห่งบุคคลนั้น บุคคล ความรู้ ปัญญา [คำว่า “โคจร” คือ การดำเนินไปในวิถีแห่งการปฏิบัติ ต้องมีสติสัมปชัญญะที่จะให้รู้จักหลีกเลี่ยงกรรมที่ไม่เหมาะสมไม่เอื้อ และเสพธรรมอันเอื้อเกื้อกูล]

คำว่า “สงบ” ความว่า อารมณ์ปรากฏเป็นความสงบ จิตไม่ฟุ้งซ่านเป็นความสงบ จิตตั้งมั่นเป็นความสงบ จิตผ่องแผ้วเป็นความสงบ

คำว่า “ประโยชน์” ความว่า ธรรมอันไม่มีโทษเป็นประโยชน์ ธรรมอันไม่มีกิเลสเป็นประโยชน์ ธรรมอันมีความผ่องแผ้วเป็นประโยชน์ ธรรมอันประเสริฐเป็นประโยชน์



คำว่า “**แทงตลอด**” ความว่า แทงตลอดความที่อารมณ์ปรากฏ แทงตลอดความที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน แทงตลอดความที่จิตตั้งมั่น แทงตลอดความที่จิตผ่องแผ้ว เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า และแทงตลอดธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์

[๑๕๗] คำว่า “**ยอมให้พละทั้งหลายประชุมลง**” ความว่า ยอมให้พละทั้งหลายประชุมลงอย่างไร นั่นคือ บุคคลยอมยังสัทธาพละให้ประชุมลงด้วยความไม่หวั่นไหวไปในความไม่มีศรัทธา ยังวิริยพละให้ประชุมลงด้วยความไม่หวั่นไหวไปในความประมาท ยังสมาธิพละให้ประชุมลงด้วยความไม่หวั่นไหวไปในอุทธัจจะ ยังปัญญาพละให้ประชุมลงด้วยความไม่หวั่นไหวไปในอวิชชา บุคคลนี้ยอมยังพละเหล่านี้ให้ประชุมลงในอารมณ์นี้ เพราะเหตุดังนี้ ท่านจึงกล่าวว่า ย่อมยังพละทั้งหลายให้ประชุมลง

คำว่า “**รู้จักโคจร**” และแทงตลอดธรรมมีความสงบเป็นประโยชน์ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า และแทงตลอดธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์

[๑๕๘] คำว่า “**ยอมยังโพชฌงค์ทั้งหลายให้ประชุม**” ความว่า บุคคลยอมยังโพชฌงค์ทั้งหลายให้ประชุมลงได้อย่างไร นั่นคือ บุคคลยอมยังสติสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยความเข้าไปตั้งไว้ ยังธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยความเลือกเฟ้น ยังวิริยสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยความประคองไว้ ยังปีติสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยความแผ่ซ่านไป ยังปีสัทธสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยความสงบ ยังสมาธิสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ยังอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้ประชุมลงด้วยความวางเฉย บุคคลนี้ยอมยังโพชฌงค์ทั้งหลายให้ประชุมลงในอารมณ์ เพราะเหตุดังนี้ ท่านจึงกล่าวว่า ย่อมยังโพชฌงค์ทั้งหลายให้ประชุมลง

คำว่า “**รู้โคจร**” และแทงตลอดธรรมมีความสงบเป็นประโยชน์ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า และแทงตลอดธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์

[๑๕๙] คำว่า “**ยอมยังมรรคให้ประชุมลง**” ความว่า บุคคลยอมยังมรรคให้ประชุมลงอย่างไร นั่นคือ บุคคลยอมยังสัมมาทิฐิให้ประชุมลงด้วยความเห็น ยังสัมมาสังกัปปะให้ประชุมลงด้วยความยกขึ้นสู่อารมณ์ ยังสัมมาวาจาให้ประชุมลงด้วยความกำหนดยังสัมมากันมันตะให้ประชุมลงด้วยความที่ เกิดขึ้นดี ยังสัมมาอาชีวะให้ประชุมลงด้วยความผ่องแผ้ว ยังสัมมาวายามะให้ประชุมลงด้วยความประคองไว้ ยังสัมมาสติให้ประชุมลงด้วยความเข้าไปตั้งไว้ ยังสัมมาสมาธิให้ประชุมลงด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน บุคคลนี้ยอมยังมรรคนี้ให้ประชุมลงในอารมณ์นี้ เพราะเหตุดังนี้ ท่านจึงกล่าวว่า ย่อมยังมรรคให้ประชุมลง

คำว่า “**รู้จักโคจร**” และแทงตลอดธรรมมีความสงบเป็นประโยชน์ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า และแทงตลอดธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์



[๔๐๐] คำว่า “**ย่อมยังธรรมทั้งหลายให้ประมุขลง**” ความว่า บุคคลย่อมยังธรรมทั้งหลายให้ประมุขลงอย่างไร นั่นคือ บุคคลย่อมยังอินทรีย์ทั้งหลายให้ประมุขลงด้วยความเป็นใหญ่ ยังผละทั้งหลายให้ประมุขลงด้วยความไม่หวั่นไหว ยังโพชนงค์ทั้งหลายให้ประมุขลงด้วยความเป็นธรรมเครื่องนำออก ยังมรรคให้ประมุขลงด้วยความเป็นเหตุ ยังสติปัญญาให้ประมุขลงด้วยความเข้าไปตั้งไว้ ยังสัมมัตตญาณให้ประมุขลงด้วยความเริ่มตั้ง ยังอิทธิบาทให้ประมุขลงด้วยความให้สำเร็จ ยังสัจจะให้ประมุขลงด้วยความถ่องแท้ ยังสมณะให้ประมุขลงด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ยังวิปัสสนาให้ประมุขลงด้วยความพิจารณาเห็น ยังสมณะและวิปัสสนาให้ประมุขลงด้วยความมีกิจเป็นอันเดียวกัน ยังธรรมเป็นคู่กันให้ประมุขลงด้วยความไม่ล่วงเกินกัน ยังศีลวิสุทธิให้ประมุขลงด้วยความสำรวม ยังจิตวิสุทธิให้ประมุขลงด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ยังทักขณวิสุทธิให้ประมุขลงด้วยความเห็น ยังวิโมกข์ให้ประมุขลงด้วยความหลุดพ้น ยังวิชาให้ประมุขลงด้วยความแทงตลอด ยังวิมุตติให้ประมุขลงด้วยความสละรอบ ยังญาณในความสิ้นไปให้ประมุขลงด้วยความตัดขาด ยังญาณในความไม่เกิดขึ้นให้ประมุขลงด้วยความเห็นเฉพาะ ยังฉันทะให้ประมุขลงด้วยความเป็นมูลเหตุ ยังมโนการให้ประมุขลงด้วยความเป็นสมุฏฐาน ยังผัสสะให้ประมุขลงด้วยความประสพ ยังเวทนาให้ประมุขลงด้วยความรู้สึก ยังสมาธิให้ประมุขลงด้วยความเป็นประธาน ยังสติให้ประมุขลงด้วยความเป็นใหญ่ ยังสติสัมปชัญญะให้ประมุขลงด้วยความเป็นธรรมที่ยิ่งกว่านั้น ยังวิมุตติให้ประมุขลงด้วยความเป็นสาระ ยังนิพพานอันยังลงในอมตะให้ประมุขลงด้วยความเป็นที่สุด บุคคลนี้ย่อมยังธรรมเหล่านั้นให้ประมุขลงในอารมณ์นี้ เพราะเหตุดังนี้ นั่น ท่านจึงกล่าวว่า ย่อมยังธรรมทั้งหลายให้ประมุขลง

คำว่า “**รู้จักโคจร**” ความว่า รู้จักอารมณ์แห่งธรรมนั้นว่าเป็นโคจรแห่งธรรมนั้น รู้จักโคจรแห่งธรรมนั้นว่าเป็นอารมณ์แห่งธรรมนั้นบุคคล ความรู้ ปัญญา

คำว่า “**สงบ**” ความว่า อารมณ์ปรากฏเป็นความสงบ จิตไม่ฟุ้งซ่านเป็นความสงบ จิตตั้งมั่นเป็นความสงบ จิตผ่องแผ้วเป็นความสงบ

คำว่า “**ประโยชน์**” ความว่า ธรรมอันไม่มีโทษเป็นประโยชน์ ธรรมอันไม่มีกิเลสเป็นประโยชน์ ธรรมอันมีความผ่องแผ้วเป็นประโยชน์ ธรรมอันประเสริฐเป็นประโยชน์

คำว่า “**แทงตลอด**” ความว่า แทงตลอดความที่อารมณ์ปรากฏ แทงตลอดความที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน แทงตลอดความที่จิตตั้งมั่น แทงตลอดความที่จิตผ่องแผ้ว เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า และแทงตลอดธรรมมีความสงบเป็นประโยชน์



ในประการสุดท้ายนี้ จะเห็นได้ว่า “การเจริญอานาปานสติสมาธิ” นั้น เป็นกระบวนการคิดในการพัฒนาจิตใจให้ปลอดจากกิเลสทั้งหลายและปวงทุกข์ ซึ่งเริ่มต้นที่ร่างกายแห่งรูปธรรมในส่วนที่อยู่ใกล้ที่สุดกับจิตคือ “ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก” ที่เรียกว่า “กายสังขาร” [รูปขั้น] ต่อจากนั้นก็เป็นที่ใช้จิตตามพิจารณาจิตในส่วนที่เป็น “จิตตสังขาร” คือ “จิตกับเจตสิก” [นามขั้น] จึงถึง “ปัญญาขั้น” คือ ธรรมทั้งหลายที่มาสัมปยุตต์รวมกัน อันเกี่ยวข้องกับ “อุปาทานขั้น ๕” [นามรูป] โดยแยกการพิจารณาตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการ ได้แก่ “กาย-เวทนา-จิต-ธรรม” อนึ่ง ในกระบวนการคิดที่เกิดขึ้นนั้น คือ การเจริญอนุวิปัสสนา ๗ “อนุปัสสติ” ซึ่งประกอบด้วยวิหิตสามัคคีด้วย (๑) **ฌานวิโมกข์** (๒) **สัจจวิโมกข์** และ (๓) **ญาณวิโมกข์** นอกจากนี้ “อนุปัสสนาญาณ ๗” ยังทำให้เกิด “ภวนามยปัญญา” ที่เรียกว่า “ปัญญาญาณ” ที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะมองข้ามผลานิสงส์แห่งการเจริญภาวนานี้ไปไม่ได้ มิฉะนั้น ก็เข้าทำนองว่าการบำเพ็ญเพียรภาวนาเป็นเรื่องไร้ทิศทางหาประโยชน์ไม่ได้ แต่การเจริญภาวนาเป็นเรื่องเกี่ยวกับปัญญาโดยตรง ที่ทำให้เกิด “วิชา” ความรู้แจ้งรู้ชัดตามที่เป็นจริง และ “จรณะ” ความประพฤติกังคฆมด้วยศีลวัตร นั่นเอง.

สรุปขั้นตอนในการเจริญอานาปานสติมีวัตถุประสงค์ ๑๖ ที่ทำให้เกิดสมาธิ

(๑) พิจารณาในกายอนุปัสสนาสติปัฏฐาน

- ด้วยสามารถแห่งการหายใจเข้ายาว
- ด้วยสามารถแห่งการหายใจออกยาว
- ด้วยสามารถแห่งการหายใจเข้าสั้น
- ด้วยสามารถแห่งการหายใจออกสั้น
- ด้วยสามารถแห่งความเป็นผู้รู้แจ้งกองลมทั้งปวงหายใจเข้า
- ด้วยสามารถแห่งความเป็นผู้รู้แจ้งกองลมทั้งปวงหายใจออก
- ด้วยสามารถแห่งความระงับกายสังขารหายใจเข้า
- ด้วยสามารถแห่งความระงับกายสังขารหายใจออก

(๒) พิจารณาในเวทนาอนุปัสสนาสติปัฏฐาน

- ด้วยสามารถแห่งความรู้แจ้งปีติหายใจเข้า
- ด้วยสามารถแห่งความรู้แจ้งปีติหายใจออก
- ด้วยสามารถแห่งความรู้แจ้งสุขหายใจเข้า
- ด้วยสามารถแห่งความรู้แจ้งสุขหายใจออก
- ด้วยสามารถแห่งความรู้แจ้งจิตตสังขารหายใจเข้า
- ด้วยสามารถแห่งความรู้แจ้งจิตตสังขารหายใจออก
- ด้วยสามารถแห่งความระงับจิตตสังขารหายใจเข้า
- ด้วยสามารถแห่งความระงับจิตตสังขารหายใจออก



(๓) พิจารณาในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ด้วยสามารถแห่งความรู้แจ้งจิตหายใจเข้า
ด้วยสามารถแห่งความรู้แจ้งจิตหายใจออก
ด้วยสามารถแห่งความทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า
ด้วยสามารถแห่งความทำจิตให้บันเทิงหายใจออก
ด้วยสามารถแห่งความตั้งจิตไว้หายใจเข้า
ด้วยสามารถแห่งความตั้งจิตไว้หายใจออก
ด้วยสามารถแห่งความเปลื้องจิตหายใจเข้า
ด้วยสามารถแห่งความเปลื้องจิตหายใจออก

(๔) พิจารณาในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ด้วยสามารถแห่งการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจเข้า
ด้วยสามารถแห่งการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจออก
ด้วยสามารถแห่งการพิจารณาเห็นความคลายกำหนดหายใจเข้า
ด้วยสามารถแห่งการพิจารณาเห็นความคลายกำหนดหายใจออก
ด้วยสามารถแห่งการพิจารณาเห็นความดับหายใจเข้า
ด้วยสามารถแห่งการพิจารณาเห็นความดับหายใจออก
ด้วยสามารถแห่งการพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า
ด้วยสามารถแห่งการพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก

พุทธพจน์

“สติเป็นเครื่องกั้นกระแสในโลก เรากล่าวสติว่า
เป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย กระแสเหล่านั้น
ย่อมปิดได้ด้วยปัญญา”

