

๕๒. ทุกขณะอย่าหายใจทิ้งเปล่าๆ

Do Not Breathe Uselessly All the Time

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

ความสำคัญของบทความ

ตั้งแต่สมัยอินเดียโบราณมาแล้ว บรรดาปราชญ์มุนี ฤๅษีดาบส ชฎิลทั้งหลาย รู้จักการควบคุมบังคับลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ซึ่งก็คือเป็นวิธีบำเพ็ญตบะแห่งสมณะ [การบำเพ็ญทุกรกิริยา] ที่เรียกว่า “อานาปานสติสมาธิ” ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเลือกใช้เป็นบาทฐานในการชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์จากกิเลส นิวรณ์ทั้งหลาย จนถึงการบรรลุขั้น “จตุตถฌาน-ฌานที่ ๔” ที่เรียกว่า “จิตประภัสสร” อันเป็นภาวะจิตที่ประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ ได้แก่ (๑) อุเบกขา กับ (๒) เอกัคคตาแห่งสมาธิ ในการเจริญฌานสมาบัติทุกระดับนั้น ย่อมมี “สมาธิ-เอกัคคตา” เป็นคุณสมบัติหลัก คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว โดยเริ่มจาก (๑) “รูปฌาน ๔” [ปฐมฌาน-ทุติยฌาน-ตติยฌาน-จตุตถฌาน] (๒) “อรูปฌาน ๔” [อากาสานัญจายตนฌาน-วิญญาณัญจายตนฌาน-อาภิญญัญจายตนฌาน-เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน] จนถึงการเข้า (๓) “นิโรธสมาบัติ ๑” [สำหรับพระอนาคามีหรือพระอรหันต์] ซึ่งขั้นตอนแห่งฌานสมาบัติทั้งหมดนี้ เรียกว่า “อนุปปพหวิหาร ๘-อนุปปพหนิโรธ ๘ ประการ” หมายถึง ธรรมเครื่องอยู่ที่ประณีตต่อกันขึ้นไปโดยลำดับ แต่ในทางปฏิบัตินั้น ผู้ปฏิบัติธรรมควรฝึกตนให้เชี่ยวชาญอยู่ใน “รูปฌาน ๔” โดยหมายเอา “จตุตถฌาน” เป็นหลักในการปฏิบัติธรรม [ปัญญาในสมาธิ] ก่อนก้าวไปสู่วิปัสสนาภูมิต่อไป [ปัญญาในวิปัสสนา] เนื่องด้วย “จตุตถฌานมี ๑๓ ประเภท” อันเป็น (๑) บาทแห่งฌานทั้งปวง (๒) อิทธิวิธี-อิทธิวิธญาณ (๓) ทิพพโสตญาณ (๔) เจโตปริยญาณ (๕) ปุพเพนิวาสญาณ (๖) ทิพพจักขุญาณ (๗) ยถากัมมุปกตญาณ (๘) อนาคังสญาณ (๙) อากาสานัญจายตนฌาน (๑๐) วิญญาณัญจายตนฌาน (๑๑) อาภิญญัญจายตนฌาน (๑๒) เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน และ (๑๓) โลกุตตรจตุตถฌาน ประเด็นดังกล่าวนี้ เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งยวดที่จะมองข้ามไปไม่ได้ เพราะเป็นเกณฑ์หรือดัชนีบ่งบอกความสำเร็จในการบรรลุความตรัสรู้ “สัมโพธิญาณ” เพราะฉะนั้น การเริ่มต้นที่ถูกต้องด้วย “การเจริญสติปัฏฐาน ๔” โดย “อานาปานสติสมาธิ” จึงเป็นเริ่มสำคัญอันเป็นส่วนแรกใน “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นธรรมว่า: “กายนี้สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” สิ่งนี้คือ (๑) ปัญญาในสมาธิ จนก้าวถึงโลกุตตระ กับ (๒) ปัญญาในวิปัสสนา จนก้าวถึงโลกุตตระเช่นเดียวกัน ที่เกิดร่วมกันในขณะนั่งสมาธิหรือกำหนดจิตให้เป็นสมาธิในทุกอิริยาบถ ที่ต้องประกอบด้วย “สัมมาทิฐิ ๒: โลกียสัมมาทิฐิ-โลกุตตรสัมมาทิฐิ” ฉะนั้น การจะบรรลุถึง “อริยมรรค” ในพระธรรมวินัยนี้ได้ นั้น จึงไม่ใช่เรื่องสามัญธรรมดาทั่วไป และรู้ผลได้ช้า [ทุกขาปฏิบัติทา ทนฺธาภิญญา คือ ปฏิบัติลำบาก ทั้งรู้ได้ช้า] ใช้เวลาบำเพ็ญเพียรบารมีนานเป็นพิเศษ ถึงจะเข้าถึง “กระแสแห่งอริยมรรค” และ “กระแสแห่งพระนิพพาน” ได้ คำว่า “ลมหายใจ” จึงเป็นเพียง “ลมหายใจแห่งชีวิต” ที่จะเข้าถึง “โลกุตตรภูมิ” เท่านั้น ด้วยประการฉะนี้.



บทความที่ ๘๒ ประจำปี ๒๕๕๘ – ทุกขณะอย่าหายใจทิ้งเปล่าๆ

บุคคลผู้ไม่เห็นคุณค่าของลมหายใจ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และยึดเวลาชีวิตของตนให้ยาวออกไป นั้นย่อมเป็นคนที่ดำรงชีวิตอยู่ด้วย “ความประมาท-ปมาทะ” เพราะเป็นผู้ไม่มีความสามารถในการ “การครอบสติ-สติสังวร” หรือ “การสำรวมกายใจแห่งสติสัมปชัญญะ” คือ ความระลึกทั่วถ้วนว่า: “อะไรเหมาะสม อะไรไม่เหมาะสม สิ่งใดเป็นประโยชน์ในทางเจริญ สิ่งใดไร้ค่าในทางเสื่อม” แต่ทั้งหลายทั้งปวงนั้น บุคคลนั้น เหมาะควรเจริญในพระสัทธรรม คือ ดำเนินชีวิตไปตามครรลองแห่งธรรม [กุศลความดี] ด้วยความถึงพร้อมแห่งศีล “ศีลสัมปทา” มีความถ่อมมั่นในธรรมแห่งคนดี ธรรมแห่งสัตบุรุษ ที่เรียกว่า “สัปปุริสธรรม ๗” หมายถึง ธรรมของสัตบุรุษ-ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ-คุณสมบัติของคนดี-ธรรมของผู้ดี ดังนี้

- (๑) “**ขัมมัญญตา**” คือ ความรู้จักกรรม-ความรู้หลัก-ความรู้จักเหตุ นั่นคือ รู้หลักความจริง รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ รู้กฎแห่งธรรมดา รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล และรู้หลักการที่จะทำให้เกิดผล
- (๒) “**อตัตัญญตา**” คือ ความรู้จักอรรถ-ความรู้ความมุ่งหมาย-ความรู้จักผล นั่นคือ รู้ความหมาย รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกระทำ หรือความเป็นไปตามหลัก
- (๓) “**อตัตัญญตา**” คือ ความรู้จักตน นั่นคือ รู้ว่า เรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความสามารถ ความถนัด และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้ เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติให้เหมาะสม และรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป
- (๔) “**มัตตัญญตา**” คือ ความรู้จักประมาณ นั่นคือ ความพอดีที่เหมาะสมอย่างมีเหตุผล
- (๕) “**กาลัญญตา**” คือ ความรู้จักกาล นั่นคือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่ควรหรือจะต้องใช้ในการประกอบกิจ ทำหน้าที่การงาน หรือปฏิบัติกิจการต่างๆ เช่น ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะเวลา เป็นต้น
- (๖) “**ปริสัจญตา**” คือ ความรู้จักบริษัท นั่นคือ รู้จักชุมชน และรู้จักที่ประชุม รู้กิจที่ประพฤติดต่อชุมชนนั้นๆ ว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหา จะต้องทำกิจอย่างนี้ จะต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้ควรสงเคราะห์อย่างนี้ เป็นต้น
- (๗) “**บุคคลัญญตา-บุคคลปริสัจญตา**” คือ ความรู้จักบุคคล นั่นคือ ความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอชยาศัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น ใครๆ ยิ่งหรือหย่อนอย่างไร และรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้นๆ ด้วยดี ว่าควรจะคบหรือไม่ จะใช้ จะตำหนิ ขกย่อง และแนะนำสั่งสอนอย่างไร เป็นต้น



ในอีกนัยหนึ่ง คือ ท่านผู้ประกอบด้วยศีลธรรมทั้ง ๗ ประการ ดังนี้

“**ศีลธรรม ๗**” หมายถึง **ธรรมที่ดี-ธรรมที่แท้-ธรรมของคนดี-ธรรมของสัตบุรุษ** ได้แก่

- (๑) “**ศรัทธา**” คือ มีความเชื่อประกอบด้วยเหตุผล มั่นใจในหลักที่ถือและในการดีที่ทำ
- (๒) “**hiri**” คือ มีความละอายต่อบาป
- (๓) “**โอตตปปะ**” คือ มีความสะอึกกลัวต่อบาป
- (๔) “**พหุสัจจะ**” คือ ความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก
- (๕) “**วิริยารัมภะ**” คือ มีความเพียรอันปรารถแล้ว
- (๖) “**สติ**” คือ มีสติมั่นคง ความระลึกได้ ความสำนึกพร้อมอยู่
- (๗) “**ปัญญา**” คือ มีความรอบรู้ เข้าใจชัดในเหตุผล ดี ชั่ว ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น รู้คิด รู้วินิจฉัย และ รู้ที่จะจัดการ

ฉะนั้น ผู้เป็นสัตบุรุษได้นั้น ย่อมเป็นบุคคลที่มองเห็นประโยชน์ใดๆ ที่เป็นองค์ประกอบหรือปัจจัยสำคัญแห่งชีวิต ซึ่งเทียบเท่ากับ “**การเจริญกายภาวนา**” [การพัฒนาภายใน] ที่สมบูรณ์บริบูรณ์ในส่วนหนึ่ง หมายถึง “**อินทริยสังวร**” คือ ดำรงอินทริยทั้ง ๖ ความรู้จักปฏิบัติให้ได้ผลดีในการใช้ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ดังนี้ เป็นต้น หรือ “**อินทริยสังวรศีล**” หมายถึง ศีลคือความสำรวมอินทริย ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำเมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริยทั้ง ๖ โดยนัยที่ว่า: “**ไม่ให้อินทริยร้ายในเวลาเห็นรูป-ฟังเสียง-ดมกลิ่น-ลิ้มรส-ถูกต้องโผฏฐัพพะ-รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ**” นั่นคือ การเจริญจิตด้วย “**อุเบกขา-ัตถมัชฌัตตตา: ความเป็นกลางในอารมณ์นั้นๆ**” อย่างเช่น การเจริญจุดสติปัญฐานกัมมัฏฐาน [สติปัญฐาน ๔] ได้แก่

- (๑) “**กายานุปัสสนาสติปัญฐาน**” โดยมนสิการอารมณ์แห่งกรรมนั้นด้วยปัญญาเห็นธรรมว่า: “**กายนี้ สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา**” ทำความเข้าใจว่าด้วย “**อนัตตสัญญา**” เป็นการทำลายความถือมั่นด้วย “**อตตภาณิเวส**” นั่นคือ เห็นความว่างหมดความยึดมั่น
- (๒) “**เวทนานุปัสสนาสติปัญฐาน**” โดยมนสิการอารมณ์แห่งกรรมนั้นด้วยปัญญาเห็นธรรมว่า: “**เวทนานี้ สักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา**” ทำความเข้าใจว่าด้วย “**อนัตตสัญญา**” เป็นการทำลายความถือมั่นด้วย “**อตตภาณิเวส**” นั่นคือ เห็นความว่างหมดความยึดมั่น
- (๓) “**จิตตานุปัสสนาสติปัญฐาน**” โดยมนสิการอารมณ์แห่งกรรมนั้นด้วยปัญญาเห็นธรรมว่า: “**จิตนี้ สักว่าจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา**” ทำความเข้าใจว่าด้วย “**อนัตตสัญญา**” เป็นการทำลายความถือมั่นด้วย “**อตตภาณิเวส**” นั่นคือ เห็นความว่างหมดความยึดมั่น
- (๔) “**ธัมมานุปัสสนาสติปัญฐาน**” โดยมนสิการอารมณ์แห่งกรรมนั้นด้วยปัญญาเห็นธรรมว่า: “**ธรรมนี้ สักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา**” ทำความเข้าใจว่าด้วย “**อนัตตสัญญา**” เป็นการทำลายความถือมั่นด้วย “**อตตภาณิเวส**” นั่นคือ เห็นความว่างหมดความยึดมั่น



ด้วยเหตุนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในประเด็นของ “**กายนุปัตสนาสติปัฏฐาน**” ที่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีปัญญาเห็นธรรมอันเป็นประโยชน์ที่จะเกื้อหนุนการเจริญภาวนากรรมฐานให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ให้พิจารณาว่า ในการเจริญ “**กายนุปัตสนาสติปัฏฐาน**” มีข้อปฏิบัติหรือแนวทางปฏิบัติเช่นใดบ้าง ได้แก่

- (๑) “**อานาปานสติ**” คือ กำหนดลักษณะลมหายใจเข้าออก “**อัสสาสะ-ปัสสาสะ**”
- (๒) “**อิริยาบถ**” คือ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ
- (๓) “**สัมปชัญญะ**” คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง
- (๔) “**ปฏิกุลมณสิการ**” คือ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้
- (๕) “**ธาตุมนสิการ**” คือ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ
- (๖) “**นวัตวิถิกา**” คือ พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไป ใน ๘ ระยะเวลา

สำหรับข้อปฏิบัติที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับหัวข้อที่กำลังบรรยายนี้ คือ “**อานาปานสติ**” หมายถึง ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก อันถือเป็น “**การเจริญอนุสติ**” คือ ความระลึกถึง อารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ เหมือนเช่น “**การเจริญอนุปัตสนา**” ทั้ง ๗ อย่าง นั่นเอง แต่ประการสำคัญ เป็นการรวม “**การเจริญภาวนากรรมฐาน**” [สมณะ-วิปัสสนา] ทั้ง ๒ อย่าง เข้าด้วยกัน ซึ่งเป็นขั้นตอนการทำความเข้าใจที่ถูกต้องถูกวิธีอย่างแยบคาย [โยนิโสมนสิการ] เกี่ยวกับทั้ง “**การเจริญสมถกรรมฐาน**” กับ “**การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน**” ที่เรียกว่า “**สัญญา ๑๐**” ดังนี้

“**สัญญา ๑๐**” หมายถึง *ความกำหนดหมาย-สิ่งทีควรกำหนดหมายไว้ในใจหรือแนวความคิดความเข้าใจ* สำหรับใช้กำหนดพิจารณาในการเจริญกรรมฐาน ได้แก่

- (๑) “**อนิจจสัญญา**” คือ กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร
- (๒) “**อนัตตสัญญา**” คือ กำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง
- (๓) “**อสุภสัญญา**” คือ กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย
- (๔) “**อาทินวสัญญา**” คือ กำหนดหมายโทษแห่งกาย คือ มีอาพาธต่างๆ
- (๕) “**ปหานสัญญา**” คือ กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตกและบาปกรรม
- (๖) “**วิราคะสัญญา**” คือ กำหนดหมายวิราคะ คือ “**อริยมรรค**” ว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต
- (๗) “**นิโรธสัญญา**” คือ กำหนดหมายนิโรธ คือ “**อริยผล**” ว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต
- (๘) “**สัตพลอก อนภิตสัญญา**” คือ กำหนดหมายความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง
- (๙) “**สัตพลังขารสุ อนิภฐสัญญา**” คือ กำหนดหมายความไม่น่าปรารถนาในสังขารทั้งปวง
- (๑๐) “**อานาปานัสสติ**” คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก



ในธรรมทั้งหลายที่สัมปยุตต์กันเป็นเอกภาพเดียวกันนั้น ย่อมเป็นขั้นตอนการพัฒนาปัญญา คือ “องค์ความรู้” ที่เกิดขึ้นใน “กระบวนทัศน์” [Paradigm] หรือ การประมวลองค์ความรู้ที่เป็น “ความคิดรวบยอด-สังกะยะ” [Concepts] ฉะนั้น จำนวนของสังกะยะมีมากเท่าไร และมีความซับซ้อนมากเท่าไร นั่นคือ “การแสดงขนาดขอบเขตแห่งพรหมแดนความรู้” ที่กำลังเกิดขึ้นกับบุคคลผู้กำลังเจริญภาวนากรรมฐานอย่างถูกวิธี คำว่า “ความรู้” [Knowledge] นี้ กำลังเป็นองค์ความรู้ที่กำลังพัฒนาตนจาก “โลกียธรรม” ไปสู่ “โลกุตระธรรม” ตามลำดับ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ การพัฒนาตนให้ถึงพร้อมด้วยความสมบูรณ์บริบูรณ์ด้วย “ความบริสุทธิ์แห่งปัญญา” [Wisdom Purity: การเจริญ “วิสุทธิ ๗” กับ “ญาณ ๑๖-โสฬสญาณ” สัมปยุตต์ด้วย “จตุตถฌาน” และ “โพธิปักขิยธรรม ๓๗”] ได้แก่ (๑) อริยมรรค ๔: โสคาปัตติมรรค-สกทาคามิมรรค-อนาคามิมรรค-อรหัตตมรรค (๒) อริยผล ๔: โสคาปัตติผล-สกทาคามีผล-อนาคามีผล-อรหัตตผล (๓) นิพพาน ๒: สอุปาทิเสสนิพพาน-อนุปาทิเสสนิพพาน ฉะนั้น แดนที่เชื่อมต่อระหว่าง “ร่างกาย” [Body] กับ “จิตใจ” [Mind] คือ “ความละเอียดละเมียดละไมของลักษณะลมหายใจ” หรือ “ความนุ่มนวลอ่อนเบาของลักษณะลมหายใจ” นั้น หมายความว่า ถ้าสติไปตามกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจ จนรู้แจ้งแห่งอารมณ์ว่า “กายกับใจ” [Body and Mind] รวมกันเป็นเอกภาพเดียวกัน นั่นคือ “อัปนาสมาธิ-สมาธิอันแน่วแน่น = จตุตถฌาน” [อุเบกขา-เอกัคคตา] อยากรู้ก็ตาม ให้พิจารณาถึง “อนุปปพนิโรธ ๕” ดังนี้

๑๑. อนุปปพนิโรธสูตร

ว่าด้วย อนุปปพนิโรธ ๕ ประการ

(พระสุตตันตปิฎก อังคุตรนิกาย สัตตคก-อัฐก-นวกนิบาต เล่ม ๔ - หน้าที่ 820 FILE 37)

[๒๓๕] คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย “อนุปปพนิโรธ ๕ ประการ” นี้ “๕ ประการ” เป็นไฉน ดังนี้

(๑) อามิสสังขยา (กามสังขยา-ความอยากได้) ของผู้เข้าปฐมฌาน **ย่อมดับไป**

(๒) วิทกวิจารณ์ ของผู้เข้าทุติยฌาน **ย่อมดับไป**

(๓) ปิติ ของผู้เข้าตติยฌาน **ย่อมดับไป**

(๔) ลมอัสสาสะปัสสาสะ ของผู้เข้าจตุตถฌาน **ย่อมดับไป**

(๕) รูปสังขยา ของผู้เข้าอากาธานัญจายตนฌาน **ย่อมดับไป**

(๖) อากาธานัญจายตนสังขยา ของผู้เข้าวิญญาณัญจายตนฌาน **ย่อมดับไป**

(๗) วิญญาณัญจายตนสังขยา ของผู้เข้าอากิญจัญญายตนฌาน **ย่อมดับไป**

(๘) อากิญจัญญายตนสังขยา ของผู้เข้าเนวสังขยานาสังขยาตนฌาน **ย่อมดับไป**

(๙) สังขยาและเวทนา ของผู้เข้าสังขยาเวทิตนิโรธ **ย่อมดับไป**

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย “อนุปปพนิโรธ ๕ ประการ” นี้แล

จบ อนุปปพนิโรธสูตรที่ ๑๑ -----



เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า เมื่อจิตพัฒนาไปถึง “จตุตถฌานแห่งอริยมรรค” ได้ ย่อมเกิดธรรมวิเศษขึ้นทั้ง (๑) “ฌาน” [Absorption: ปัญญาในสมาธิ – จิตต์วิปัสสนา–ญาณทัสสนะ] และ (๒) “ญาณ” [Insight: ปัญญาในวิปัสสนา–ญาณุตตมญาณ–สัมมัญญิตินิยาม อันเนื่องจากการทำโยนิโสมนสิการ] ในเวลาเดียวกัน ให้พิจารณาถึงรายละเอียดในองค์ฌาน ๒ ได้แก่

(๑) “อุเบกขา–ตัตรมัชฌัตตตา” [Equanimity] หมายถึง **ความละระดับความถือมั่นติดมั่นใน**

สภาวะธรรมที่เกิดอุปบัติขึ้นในสมถนิมิตและวิปัสสนานิมิต [สังขารนิมิต] นั่นคือ “สังขตะ–สังขตธรรม” [สภาพที่ปรุงแต่งขึ้นด้วยเหตุปัจจัยแห่งเจตนาที่ถูกกิเลสได้ครอบงำแล้ว] ที่ประกอบด้วยคุณลักษณะ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) “อุปปาโท ปญฺญายติ” คือ **ความเกิดขึ้นปรากฏ** (๒) “วโย ปญฺญายติ” คือ **ความดับสลายปรากฏ** (๓) “จิตฺตสฺส อณฺเวยตฺตํ ปญฺญายติ” คือ **เมื่อตั้งอยู่ ความแปรปรวนปรากฏ** ฉะนั้น “อุเบกขา–ตัตรมัชฌัตตตา: ความเป็นกลางในอารมณ์นั้นๆ” จึงจัดเป็นฝ่าย “สติสัมปชัญญะ–สติปัญญา” [Temperance] นั่นคือ “สัมมาวายามะ–สัมมาสติ” [สัมมาปธาน ๔–สติปฏิฐาน ๔] อีกนัยหนึ่ง สมองย่อมถึงพร้อมด้วย (๑) “สติ” ได้แก่ **ความตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่ลืม สตินทริย สติพละ สัมมาสติ** และ (๒) “สัมปชัญญะ” ได้แก่ **ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนประตัก ปัญญินทริย ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทับ ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม สัมมาทิฎฐิ หรือ “สาตถกสัมปชัญญะ–สัพพายสัมปชัญญะ–โคจรสัมปชัญญะ–อัสสมโหมสัมปชัญญะ” นอกจากนี้ ยังรวมถึง ปัญญาที่สั่งสมมาจากโลกียวิสัย [ดิรัจฉานวิชา = ความรู้ที่ไม่ได้ช่วยสนับสนุนให้หลุดพ้นจากกิเลส] ซึ่งทำให้เกิดกระบวนการคิดไปสู่ความเป็นเลิศได้ คือ “ความเป็นปราชญ์ทางโลก” [Prodigy] หรือ “อัจฉริยบุคคล” [Genius] (ทีศนา แชมมณี และคณะ. ๒๕๔๕) ดังนี้**



ทักษะการคิดขั้นพื้นฐาน

(๑) ทักษะการคิดที่ใช้ในการสื่อสาร

- (๑) การฟัง (๒) การพูด (๓) การอ่าน (๔) การเขียน

(๒) ทักษะการคิดที่เป็นแกน

- (๑) สังเกต (๒) สืบค้น (๓) สืบค้นค้นหา
(๔) ตั้งคำถาม (๕) ระบุ (๖) เก็บรวบรวมข้อมูล
(๗) เปรียบเทียบ (๘) คัดแยก (๙) จัดกลุ่ม
(๑๐) จำแนกประเภท (๑๑) เรียงลำดับ (๑๒) แปลความ
(๑๓) ตีความ (๑๔) เชื่อมโยง (๑๕) สรุปย่อ
(๑๖) สรุปอ้างอิง (๑๗) ให้เหตุผล (๑๘) นำความรู้ไปใช้

ทักษะการคิดขั้นสูง

(๑) ทักษะการคิดซับซ้อน

- (๑) ทำความกระจ่าง (๒) สรุปลงความเห็น (๓) ให้คำจำกัดความ
(๔) วิเคราะห์ (๕) สังเคราะห์ (๖) ประยุกต์ใช้ความรู้
(๗) จัดระเบียบ (๘) สร้างความรู้ (๙) จัดโครงสร้าง
(๑๐) ปรับโครงสร้าง (๑๑) หาแบบแผน (๑๒) พยากรณ์
(๑๓) หาความเชื่อพื้นฐาน (๑๔) ตั้งสมมุติฐาน (๑๕) พิสูจน์ความจริง
(๑๕) ทดสอบสมมุติฐาน (๑๖) ตั้งเกณฑ์ (๑๗) ประเมินผล

(๒) ทักษะลักษณะการคิด

- (๑) คิดต่อเนื่อง (๒) คิดหลากหลาย (๓) คิดละเอียด
(๔) คิดชัดเจน (๕) คิดอย่างมีเหตุผล (๖) คิดถูกต้อง
(๗) คิดกว้าง (๘) คิดไกล (๙) คิดลึกซึ้ง

(๓) ทักษะกระบวนการคิด

- (๑) คิดวิจารณ์ญาณ (๒) คิดตัดสินใจ (๓) คิดแก้ปัญหา
(๔) คิดวิจัย (๕) คิดริเริ่ม (๖) คิดสร้างสรรค์

(๔) ทักษะควบคุมและประเมินการคิดของตนเอง

- (๑) การตรวจสอบความก้าวหน้าของตนเอง (๒) การปรับปรุงกระบวนการคิด



สำหรับทักษะกระบวนการคิดทางโลกวิสัยดังกล่าวนี้ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความเชี่ยวชาญ ด้วยความฉลาดหรือมีปัญญาแหลมคม [โยนิโสมนสิการที่สืบเนื่องในตน] ควรหมั่นตรวจสอบทักษะแต่ละอย่างว่า: “ในแต่ละวัน ตน ได้ใช้ทักษะอะไรไปบ้าง และมีความเป็นไปได้ใหม่ว่า จะสามารถนำทักษะทุกอย่างนำมาประยุกต์คัดแปลงใช้ ในกระบวนการคิดของตนให้ได้ประสิทธิผลอย่างแท้จริง”

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม มาเจริญภาวนากรรมฐานจริง ปัญหารอบรู้ที่สั่งสมไว้ด้วยประสบการณ์แห่งทักษะนั้นๆ จะกลายเป็นปัจจัยสนับสนุนในภูมิแห่งวิปัสสนาเอง นั่นคือ “โยนิโสมนสิการ” ที่ทำให้เข้าถึงปัญญาเห็นสภาวะธรรมทั้งหลายตามเป็นจริง ไม่เกิดข้อสงสัยกังขาในพระธรรม ที่เรียกว่า “สัมมัญญัติญาณ-ธรรมฉันทิ-สัมมาทสสนะ” [ยถา ปาชนา: เห็นธรรมตามเป็นจริงด้วยหลัก “ปัจจัยการ-อิทัปปัจจยตา” และ “อริยสังขารม”] ข้อพึงสังเกตประการหนึ่ง คือ “ภาวนามยปัญญา” เป็นปัญญาที่เกิดจากความสามารถทางสมองด้วยปัญญารู้เห็นและหยั่งรู้ [ญาณ] ด้วย “ญาณทสสนะ”

ในขณะที่จิตเป็นสมาธิที่แน่วแน่ “อัปนาสมาธิ” ที่อยู่ในภูมิแห่งจตุตถฌานกุศลจิต [อุเบกขา-เอกัคคตา] โดยปูพื้นฐานขึ้นมาจากการเจริญ “โพธิปักขิยธรรม ๓๗” และ “ไตรสิกขา” อย่างดีพร้อมรวมทั้งได้รับอานิสงส์จาก “จินตามยปัญญา-สุตมยปัญญา” [โยนิโสมนสิการ-ปรโตโฆสะ] นั่นคือ (๑) “ทักษะการคิดขั้นพื้นฐาน” และ (๒) “ทักษะการคิดขั้นสูง” ดังกล่าวข้างต้น

อนึ่ง เพื่อให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น ให้พิจารณาเพิ่มเติมใน คำว่า “อุเบกขา” ที่เข้าไปรวมกับหรือสหระคตด้วยข้อธรรมในหมวดอื่นๆ ซึ่งแยกออกเป็น ๑๐ ประการ ดังนี้

- (๑) “ฉัพพังคุเปกขา” คือ อุเบกขาในองค์ ๖-อารมณ์ ๖ [อินทริย์ ๖]
- (๒) “พรหมวิหารรูปกขา” คือ อุเบกขาในพรหมวิหาร ๔
- (๓) “โพชฌังคุเปกขา” คือ อุเบกขาในโพชฌงค์ ๗
- (๔) “วิริยูปกขา” คือ อุเบกขาในวิริยะ-สัมมปปธาน ๔
- (๕) “สังขารูปกขา” คือ อุเบกขาในสังขาร ๓
- (๖) “เวทณูปกขา” คือ อุเบกขาในเวทนา ๓
- (๗) “วิปัสสนูปกขา” คือ อุเบกขาในวิปัสสนา-วิปัสสนาญาณ ๘
- (๘) “ตัตตรมัชฌัตตูปกขา” คือ อุเบกขาในความเป็นกลางในธรรมนั้นๆ-เจตสิก ๕๒
- (๙) “ฌานูปกขา” คือ อุเบกขาในฌาน ๔
- (๑๐) “ปาริสุทธูปกขา” คือ อุเบกขาในความบริสุทธิ์-วิสุทธิ ๗



(๒) “**เอกัคคตา-สมาธิ**” [Concentration] หมายถึง **ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว** หรือ **ความมีอารมณ์เป็นอันเดียวแห่งสมาธิใน วิปัสสนา** [ตัววิปัสสนา] แยกประเภทตามลักษณะการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ข้อที่ทำให้สำเร็จ ความหลุดพ้น ได้แก่

- (๑) “**สุญญตสมาธิ**” คือ สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดอนัตตลักษณะ
- (๒) “**อนิมิตตสมาธิ**” คือ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดอนิจจลักษณะ
- (๓) “**อัปณิหิตสมาธิ**” คือ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารถนา ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดทุกขลักษณะ

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า “**เอกัคคตา-สมาธิ**” นี้ ย่อมหมายถึง “**สัมมาสมาธิ-รูปฌาน ๔**” [ปฐมฌาน-ทุติยฌาน-ตติยฌาน-จตุตถฌาน = **อุปจารสมาธิ-อัปนาสมาธิ**] ในความบริสุทธิ์แห่งสมาธินี้ ย่อมทำให้ “**สติสัมปชัญญะ**” มีความบริสุทธิ์ด้วยเช่นกัน คือ เกิดความสามารถในการเห็นหรือ การหยั่งรู้สภาวะธรรมทั้งหลายตามที่เป็นจริง [ยถาภูตญาณทัสสนะ] ไม่เกิดความคิดที่ผิดเพี้ยน จากความเป็นจริง ที่เรียกว่า “**วิปลาด ๔**” [อโยนิโสมนสิการ: เห็น **ไม่เที่ยงเป็นเที่ยง ๑ เห็นทุกข์ เป็นสุข ๑ เห็นอนัตตาเป็นอัตตาแห่งตัวตน ๑ เห็นไม่งามเป็นงาม ๑**] หรือ ไม่เกิดความลำเอียง แห่ง “**อคติ ๔: ฉันทาคติ-ลำเอียงเพราะชอบ โทสาคติ-ลำเอียงเพราะชัง โมหาคติ-ลำเอียงเพราะ หลง ภยาคติ-ลำเอียงเพราะกลัว**” ข้อที่พึงทราบประการหนึ่ง คือ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องอาศัย “**สมาธิภาวนาธรรม**” เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งใน “**วิชชา**” [ความรู้แจ้ง-ความรู้ ยิ่งแห่งอภิญาธรรม] ไม่ใช่ให้เกิด “**อวิชชา**” [ความรู้ไม่จริง] หรือเพื่อวัตถุประสงค์ต่อไปนี้

- (๑) **ทิฏฐธรรมสุขวิหาร** (๒) **ญาณทัสสนะ** (๓) **สติและสัมปชัญญะ** (๔) **ความสิ้นอาสวะ** ใน ทั้งหมดนี้ จึงหมายถึง “**การบำเพ็ญเพียรฌานสมาบัติ**” นั่นเอง หรือเรียกเต็มว่า “**อนุปปพวิหาร ๕**” [อนุปปพนิโรธ ๕ ประการ] และควรเข้าใจถึงขั้นตอนการละเว้นธรรมที่เป็นอันตรายต่อ สมาธิ ที่เรียกว่า “**นिरณ**” ดังนี้



“ญาณในธรรมอุปการะแก่สมาธิ”

- (๑) “เนกขัมมะ” ย่อมสงบระงับ “กามฉันทะ–ความพอใจในเบญจกามคุณ”
- (๒) “อัปยบาท” ย่อมสงบระงับ “พยาบาท–ความขัดเคืองแค้นใจ”
- (๓) “อาโลกัสถัญญา” ย่อมสงบระงับ “ถีนมิทธะ–ความหดหู่และเซื่องซึม”
- (๔) “อวิกเขปะ” ย่อมสงบระงับ “อุทธัจจกุกกัจจะ–ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ”
- (๕) “ธรรมวัตถาน” ย่อมสงบระงับ “วิจิกิจฉา–ความลังเลสงสัย”
- (๖) “ญาณ” [ฌาน] ย่อมสงบระงับ “อวิชชา–ความไม่รู้จริง”
- (๗) “ปราโมทย์” ย่อมสงบระงับ “อโรติ–ความไม่พอใจ”
- (๘) “กุศลธรรมทั้งปวง” ย่อมสงบระงับ “อกุศลธรรมทั้งปวง–ความเสื่อมทั้งหลาย”

ในอันดับถัดไป ก็จะเป็นการเจริญ (๑) “รูปฌาน ๔” (๒) “อรูปฌาน ๔” และ (๓) “นิโรธสมาบัติ ๑” ดังนี้

๑๑. อนุப்புพนิโรธสูตร

ว่าด้วย อนุப்புพนิโรธ ๕ ประการ

(พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตก-อัฐก-นวกนิบาต เล่ม ๔ - หน้าที่ 820 FILE 37)

[๒๓๕] คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย “อนุப்புพนิโรธ ๕ ประการ” นี้ “๕ ประการ” เป็นไฉน ดังนี้

- (๑) “อามิสสัจญญา” (กามสัจญญา–ความอยากได้) ของผู้เข้าปฐมฌาน *ย่อมดับไป*
- (๒) “วิตกวิจารณ์” ของผู้เข้าทุติยฌาน *ย่อมดับไป*
- (๓) “ปีติ” ของผู้เข้าตติยฌาน *ย่อมดับไป*
- (๔) “ลมอัสสาสะปัสสาสะ” ของผู้เข้าจตุตถฌาน *ย่อมดับไป*
- (๕) “รูปสัจญญา” ของผู้เข้าอากาธานัญญาตนฌาน *ย่อมดับไป*
- (๖) “อากาธานัญญาตนสัจญญา” ของผู้เข้าวิญญาณัญญาตนฌาน *ย่อมดับไป*
- (๗) “วิญญาณัญญาตนสัจญญา” ของผู้เข้าอากิญจัญญาตนฌาน *ย่อมดับไป*
- (๘) “อากิญจัญญาตนสัจญญา” ของผู้เข้าเนวสัจญญานาสัจญญาตนฌาน *ย่อมดับไป*
- (๙) “สัจญญาและเวทนา” ของผู้เข้าสัจญญาเวทยิตนิโรธ *ย่อมดับไป*

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย “อนุப்புพนิโรธ ๕ ประการ” นี้แล

จบ อนุப்புพนิโรธสูตรที่ ๑๑ -----



อย่างไรก็ตาม การฝึกสมาธิตามแบบนั้น ก็เพื่อให้ได้จิตตสมาธิ คือ “จิตตถมาน” ซึ่งทำให้เกิด อธิปภาหิหาริย์แห่งอริยมรรคได้ เพื่อใช้เป็นแนวทางปฏิบัติให้พันทุกข์ ไม่ใช่เพื่อพอกพูนกิเลส โดยให้พิจารณาถึง “ธรรม ๖ ประการ” อันเกี่ยวข้องกับสมาธิเพื่อทำลาย “อวิชชา” อันเป็นมูลเหตุแห่งสังสารทุกข์ (พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจก-ฉักกนิบาต เล่ม ๓ - หน้าที่ 585-586 FILE 36) ดังนี้

- (๑) ความเป็นผู้ฉลาดใน “การเข้าสมาธิ”
- (๒) ความเป็นผู้ฉลาดใน “การตั้งอยู่แห่งสมาธิ”
- (๓) ความเป็นผู้ฉลาดใน “การออกแห่งสมาธิ”
- (๔) ความเป็นผู้ฉลาดใน “ความพร้อมมูลแห่งสมาธิ”
- (๕) ความเป็นผู้ฉลาดใน “อารมณ์แห่งสมาธิ”
- (๖) ความเป็นผู้ฉลาดใน “อภินิหารแห่งสมาธิ”

ส่วนประเด็นของอธิปภาหิหาริย์แห่งจิตตถมานนั้น พึงทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งว่าเป็นเรื่องของ “อนุศาสนิภาหิหาริย์” ซึ่งเป็นจริงตามคำสอนของพระศาสดา ไม่ใช่เรื่องโอ้อวดว่าเก่งเหนือผู้อื่น แต่ประการใด ดังนี้

“จิตตถมานมี ๑๓ ประเภท” (พระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ เล่ม ๒ ภาค ๒ - หน้าที่ 432-435 FILE 78) ดังนี้

- (๑) จิตตถมาน อันเป็น **บาทแห่งฌานทั้งปวง**
- (๒) จิตตถมาน อันเป็น **อิทธิวิธี-อิทธิวิธีญาณ**
- (๓) จิตตถมาน อันเป็น **ทิพโสตญาณ**
- (๔) จิตตถมาน อันเป็น **เจโตปริยญาณ**
- (๕) จิตตถมาน อันเป็น **ปุพเพนิวาสญาณ**
- (๖) จิตตถมาน อันเป็น **ทิพจักขุญาณ**
- (๗) จิตตถมาน อันเป็น **ยถากัมมุปลตญาณ**
- (๘) จิตตถมาน อันเป็น **อนาคังสญาณ**
- (๙) จิตตถมาน อันเป็น **อากาสนัญญายตนฌาน**
- (๑๐) จิตตถมาน อันเป็น **วิญญานัญญายตนฌาน**
- (๑๑) จิตตถมาน อันเป็น **อาภิญญายตนฌาน**
- (๑๒) จิตตถมาน อันเป็น **เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน**
- (๑๓) จิตตถมาน อันเป็น **โลกุตตรจิตตถมาน**



ฉะนั้น ในธรรมทั้งหลายที่บรรยายมาข้างต้นนี้ เริ่มจาก “การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน” (ข้อ ๑ ในกายนุปัฏสนาสติปัฏฐานแห่งจตุตถสติปัฏฐาน) เพื่อหวังให้เป็นแนวทางปฏิบัติไปสู่ “จิตตสมาธิ” คือ มีจิตที่ดำรงมั่นด้วยความระลึกรู้ได้ คือ “สติ” ความรู้ตัวทั่วพร้อม คือ “สัมปชัญญะ” [สัมมาสติ] และจิตที่ตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว [สัมมาสมาธิ] รวมทั้งขั้นพื้นฐานในการชำระจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ด้วยการเจริญให้ถึงพร้อมด้วยความเพียรใหญ่ ที่เรียกว่า “สัมมัปปธาน ๔” [สัมมาวายามะ] ได้แก่

- (๑) “**สังวรปธาน**” คือ เพียรระวัง-เพียรปิดกั้น นั่นคือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เพราะมีสติสัมปชัญญะที่ดีพร้อม
- (๒) “**ปหานปธาน**” คือ เพียรละ-เพียรกำจัด นั่นคือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
- (๓) “**ภาวนาปธาน**” คือ เพียรเจริญ-เพียรก่อให้เกิด นั่นคือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมีขึ้น เท่ากับเป็นการสร้างสิ่งสมกุศลบารมีเอาไว้
- (๔) “**อนุรักษนาปธาน**” คือ เพียรรักษา-เพียรดำรงไว้ นั่นคือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งมั่น และให้เจริญยิ่งขึ้น ไปจนไปบุญล้น

สำหรับ “สัมมัปปธาน ๔” นี้ เป็นธรรมที่ปฏิสังขตด้วย “พุทธโอวาท ๓” หมายถึง คำสั่งสอนหรือสัตถุศาสน์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังสัมมาปฏิบัติต่อไปนี้

- (๑) “**สพฺพปาปสฺส อภินิหาร**” ความว่า “ไม่ทำความชั่วทั้งปวง” ด้วยคุณชาติแห่งผู้รู้ ที่ถึงพร้อมด้วย “อธิปัญญาสิกขา-ปัญญาอันประเสริฐยิ่ง: สัมมาทิฏฐิ-สัมมาสังกัปปะ” [ทัตถสนจริยา-การเห็นตามเป็นจริง ๑ อภิโรปนจริยา-การตรีกอกรรมแห่งจิต ๑] โดยมีจุดประสงค์เพื่อกำจัดระงับกิเลสอย่างหยาบ “เวทีกมกิลเลส” เช่น กายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔
- (๒) “**กุสลดสฺสุปสมฺปทา**” ความว่า “ทำความดีให้เพียบพร้อม” ด้วยคุณชาติแห่งผู้ตื่น ที่ถึงพร้อมด้วย “อธิศีลสิกขา-ศีลอันประเสริฐยิ่ง: สัมมาวาจา-สัมมากัมมันตะ-สัมมาอาชีวะ” [ปริคคหจริยา-การกำหนดสำรวม ๑ สมุฏฐานจริยา-สิ่งที่ทำขึ้นด้วยสำรวม ๑ โวทานจริยา-ความผ่องแผ้วบริสุทธิ์ ๑] โดยมีจุดประสงค์เพื่อกำจัดระงับกิเลสอย่างกลาง “ปริยฎฐานกิลเลส” เช่น อุปกิลเลส ๑๖ นิเวศ ๕
- (๓) “**สจิตฺตปริโยทปนํ**” ความว่า “ทำใจของตนให้สะอาดบริสุทธิ์” ด้วยคุณชาติแห่งผู้เบิกบาน ที่ถึงพร้อมด้วย “อธิจิตตสิกขา-จิตอันประเสริฐยิ่ง: สัมมาวายามะ-สัมมาสติ-สัมมาสมาธิ” [ปัลลภจริยา-ความเพียรที่พอดี ๑ อุပ္ปฏิฐานจริยา-สติคมชัด ๑ อวิกเขปจริยา-ความไม่ฟุ้งซ่าน ๑] โดยมีจุดประสงค์เพื่อกำจัดระงับกิเลสอย่างละเอียด “อนุสยกิลเลส” เช่น สังโยชน์ ๑๐ อนุสัย ๗ โยคะ ๔ อาสวะ ๔



ฉะนั้น การพิจารณาเห็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับ “ลักษณะลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก” [อัสสาสะ-ปัสสาสะ] ว่าจะสามารถทำประโยชน์อะไรได้บ้าง เพราะชนิดของหายใจดังกล่าวนี้ ก็มีอยู่และเกิดขึ้นทุกขณะในตัวคนของเรา เหล่าบรรดาฤๅษีโยคีอินเดียโบราณนั้น รู้เรื่องประโยชน์ของ “การเดินลมปราณ” เป็นอย่างดี จนชำนาญด้วยการเจริญสมาบัติ [ฌายีนุคคล] ที่เรียกว่า “การบำเพ็ญตบะ-อรรถกถาญาณุโยค” คือการประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตนเอง การบีบคั้นทรมานตนให้เดือดร้อน ที่เรียกว่า “การบำเพ็ญทุรกิริยา” โดยเข้าใจว่า เป็นการเผากิเลสราคะให้หมดสิ้นไป แต่สุดท้ายก็กลับได้ผลานิสงส์จากสมาบัติ เมื่อเจริญสมาธิภาวนากรรมฐานไปถึงฌานขั้นที่ ๔ คือ “จตุตถฌาน” ก็เกิด “ฤทธิ์ปาฏิหาริย์” [Miracles] ในทางตรงกันข้าม พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงรังเกียจ “อิทธิปาฏิหาริย์” และ “อาเทศนาปาฏิหาริย์” แต่พระองค์ทรงสรรเสริญ “อนุศาสนีปาฏิหาริย์” ว่าเป็นเยี่ยม ดังนี้

“ปาฏิหาริย์ ๓” หมายถึง การกระทำที่กำจัดหรือทำให้ปฏิบัติขย้อมได้ - การกระทำที่ให้เห็นเป็นอศจรรย - การกระทำที่บังเกิดผลเป็นอศจรรย ได้แก่

- (๑) “อิทธิปาฏิหาริย์” คือ ปาฏิหาริย์คือฤทธิ์ แสดงฤทธิ์ได้เป็นอศจรรย
- (๒) “อาเทศนาปาฏิหาริย์” คือ ปาฏิหาริย์คือการท่ายใจ รอบรู้กระบวนการของจิตจนสามารถกำหนดอาการที่หมายเล็กน้อยแล้วบอกสภาพจิต ความคิด อุปนิสัยได้ถูกต้องเป็นอศจรรย
- (๓) “อนุศาสนีปาฏิหาริย์” คือ ปาฏิหาริย์คืออนุศาสนี คำสอนเป็นจริง สอนให้เห็นจริง นำไปปฏิบัติได้ผลสมจริง เป็นอศจรรย

อย่างไรก็ตาม เพื่อให้เข้าใจถึง ประเด็น “การบำเพ็ญทุรกิริยา” ของเหล่านักบวชอินเดียโบราณ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงปฏิเสธข้อประพฤติปฏิบัติที่สุดเอียดและไม่ได้ผลแห่งการพัฒนาปัญญาให้สูงขึ้นไปอีก ให้พิจารณาบทอธิบายใน “พุทธประวัติ (เล่ม ๑) หลักสูตรนักรรรม และ ธรรมศึกษาชั้นตรี” พระนิพนธ์ สัมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (๒๕๔๑. หน้า ๓๖-๓๘) ต่อไปนี้

พระมหาบุรุษทรงบำเพ็ญทุรกิริยา ทรมานพระกายให้ลำบากเป็นกิจยากที่จะกระทำได้.

วาระที่ ๑ ทรงกอดพระทนต์ด้วยพระทนต์ กอดพระตาคู [เพดานปาก] ด้วยพระชีวหาไว้ให้แน่น จนพระเสโท [เหงื่อ] ไหลออกจากพระกัจฉะ [รักแร้], ในเวลานั้น ได้สวดยทุกขเวทนาอันกล้า เปรียบเหมือนบุรุษมีกำลัง จับบุรุษมีกำลังน้อยไว้ที่ศีรษะหรือที่คอบีบให้แน่นฉะนั้น, แม้พระกายกระวนกระวายไม่สงบระงับอย่างนี้ ทุกขเวทนานั้น ก็ไม่อาจครอบงำพระหฤทัยให้กระสับกระส่าย, พระองค์มีพระสติตั้งมั่น ไม่พัวพันเพื่อน พรารภความเพียร ไม่ท้อถอย, ครั้นทรงเห็นว่าการทำอย่างนั้นไม่ใช่ทางตรัสรู้ จึงทรงเปลี่ยนอย่างอื่น.

วาระที่ ๒ ทรงผ่อนกลั้น “ลมอัสสาสะปัสสาสะ” [ลมหายใจเข้าออก] เมื่อลมไม่ได้เดินสะดวกโดยช่องพระนาสิกและช่องพระโอษฐ์ ก็เกิดเสียดังอุ้งทางช่องพระกรรมทั้งสอง ให้ปวดพระเศียร เสียดพระอุทรร้อนในพระกายเป็นกำลัง, **แม้ได้สวดยทุกขเวทนาถ้างถึงเพียงนี้ ทุกขเวทนานั้นไม่อาจครอบงำพระหฤทัยให้**



กระลับกระสาย มีพระสติตั้งมั่นไม่พินเพื่อน ปรารถนาความเพียรไม่ย่อหย่อน. ครั้นทรงเห็นว่าการทำงานนี้ไม่ใช่ทางตรัสรู้ จึงเปลี่ยนอย่างอื่นอีก. [ยังไม่ใช่ “อานาปานสติสมาธิ” ที่พระองค์ทรงเลือกปฏิบัติใหม่ เรียกว่า “สมถะ” หมายถึง ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต, ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิเวศูปกิเลส, การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ]

วาระที่ ๓ ทรงอดพระอาหาร ผ่อนเสวยแต่วันละน้อยๆ บ้าง เสวยพระอาหารละเอียบบ้าง, จนพระกายเหี่ยวแห้ง พระฉวีเสริ้าหมอง พระอัฐิปราภท่งพระกาย, เมื่อทรงลูบพระกาย เส้นพระโลมามีรากอันเน่าหลุดร่วงจากขุมพระโลมา, พระกำลังน้อยถอยลง จะเสด็จไปข้างไหนก็ชวนล้า, จนชนทั้งหลายได้เห็นแล้วกล่าวทักว่า พระสมณ โคดม ดำไป, บางพวกกล่าวว่า ไม่ดำ เป็นแต่คล้ำไป, บางพวกกล่าวว่า ไม่เป็นอย่างนั้น เป็นแต่พร้อยไป.

ภายหลังทรงลงสันนิษฐานว่า **“การทำทุกรกิริยาไม่ใช่ทางตรัสรู้แน่แล้ว ได้ทรงเลิกเสียด้วยประการทั้งปวง กลับเสวยพระอาหารโดยปกติ ไม่ทรงอดต่อไปอีก”.**

พระอาจารย์ผู้รจนาบาลีมีชฌิมนิกาย แสดงเหตุทรงปรารถนาเพ็ญทุกรกิริยาแล้วเลิกเสียครั้งนี้ว่า ครั้งนั้น “อุปมา ๓ ข้อ” ที่พระมหาบุรุษไม่เคยทรงสดับ มาปรากฏแจ่มแจ้งแก่พระองค์ว่า :-

สมณพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง ซึ่งมีกายไม่ได้หลีกออกจากกาม และมีความพอใจรักใคร่ในกาม ยังละให้สงบระงับไม่ได้ดี, สมณพราหมณ์เหล่านั้น แม้ได้เสวยทุกขเวทนาอันกล้าแสบเผ็ด ที่เกิดเพราะความเพียรที่ดี ไม่ได้เสวยที่ดี ก็ไม่ควรจะตรัสรู้, (๑) **เหมือนไม้สดที่ชุ่มด้วยยางบุคคลแช่ไว้ในน้ำ, บุรุษมีความต้องการด้วยไฟ มาถือเอาไม้สำหรับสีไฟมาสีเข้า ด้วยหวังจะให้เกิดไฟ, บุรุษนั้นไม่อาจให้ไฟเกิดขึ้นได้ ต้องเหน็ดเหนื่อยลำบากเปล่า เพราะไม้นั้นยังสดมียางอยู่ ทั้งยังแช่ไว้ในน้ำ.**

อีกข้อหนึ่ง สมณพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง แม้มีกายหลีกออกจากกามแล้ว แต่ยังมีความพอใจรักใคร่ในกาม ยังละให้สงบระงับไม่ได้ดี, สมณพราหมณ์เหล่านั้น แม้ได้เสวยทุกขเวทนาเช่นนั้น อันเกิดเพราะความเพียรที่ดี ไม่ได้เสวยที่ดี ก็ไม่ควรจะตรัสรู้, (๒) **เหมือนไม้สดที่ชุ่มด้วยยาง แม้ห่างไกลจากน้ำ บุคคลตั้งไว้บนบก, บุรุษก็ไม่อาจสีให้เกิดไฟได้ ถ้าสีเข้า ต้องเหน็ดเหนื่อยลำบากเปล่า เพราะไม้นั้นแม้ตั้งอยู่บนบกแล้ว ก็ยังเป็นของสดชุ่มด้วยยาง.**

อีกข้อหนึ่ง สมณพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง มีกายหลีกออกจากกามแล้ว [ประพฤดิพรหมจรรย์] และละความพอใจรักใคร่ในกาม [เนกขัมมะ] ให้สงบระงับดีแล้ว [สมถะ-วิเวก] สมณพราหมณ์เหล่านั้น ได้เสวยทุกขเวทนาเช่นนั้น อันเกิดเพราะความเพียรที่ดี แม้ไม่ได้เสวยเสวยที่ดี ก็ควรจะตรัสรู้ได้, (๓) **เหมือนไม้แห้งที่ไกลจากน้ำ บุคคลวางไว้บนบก, บุรุษอาจสีให้เกิดไฟขึ้นได้ เพราะเป็นของแห้ง ทั้งตั้งอยู่บนบก.**



แต่อย่างไรก็ตาม ในความหมายของคำว่า “วิปัสสนาปัญญา” นั้น หมายถึง กระบวนการคิดที่เกิดขึ้นในการเจริญภาวนากรรมฐานที่ประกอบด้วย “ภาวนา ๒” ได้แก่ (๑) “สมถภาวนา” คือ ปัญญาที่เกิดขึ้นในขณะที่เจริญสมาธิภาวนา ที่นับตั้งแต่ “สติปัฏฐาน ๔” เป็นต้นไป ซึ่งหมายถึง การเจริญสมาธิอันปฏิบัติด้วยอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ ที่อยู่ในหัวข้อ “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” รวมทั้งฐานสติในวัตถุที่เหลือใน เวทนานุปัสสนาจิตตานุปัสสนา และ ชัมมานุปัสสนา คำว่า “สติ” หมายถึง ความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ไม่ปล่อย กับ (๒) “วิปัสสนาภาวนา” อันหมายถึง ญาณต่างๆ ที่จัดเป็นปัญญาในภูมิแห่งวิปัสสนา คือ การพิจารณามารูปโดยไตรลักษณ์ จนเข้าถึงโลกุตตรญาณ คือ “มรรคญาณ-มัคคญาณ-มรรค ๔” เพราะฉะนั้น คำว่า “วิปัสสนาปัญญา” [สัมปชัญญะ = ความรู้ชัด รู้ชัดสิ่งที่นึกได้ ตระหนัก เข้าใจชัดตามความเป็นจริง] จึงมีนัยถึง ขั้นตอนการพิจารณาสภาวะธรรมทุกอย่าง ที่ประกอบด้วยการเจริญสมาธิสมาบัติ [อานาปานสติ] เพื่อให้จิตบริสุทธิ์ผ่องแผ้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย [นิเวรณ] และการเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วย “**มณสิการกรรมฐาน**” ที่หมายถึง “**ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก**” [ปัสสาสะ-อัสสาสะ] โดยจัดเป็น “**สติเป็นอนุปัสสนาญาณ**” [อนุปัสสติ-อนุปัสสติ] นั่นคือ “**อนุปัสสนา ๗**” และรวมทั้ง “**มหาวิปัสสนา ๑๘**” ด้วยอีกส่วนหนึ่ง ซึ่ง “**สภาวะธรรม**” อันเป็นอารมณ์แห่งกรรมฐานโดยสมาธิสมาบัติ [อารัมมณูปนิชฌาน] และเป็นลักษณะแห่งกรรมฐานโดยไตรลักษณ์ [ลักษณะอุปนิชฌาน] หมายถึง “**ลมแห่งปัสสาสะ**” กับ “**ลมแห่งอัสสาสะ**” ซึ่งเป็นฝ่ายรูปขันธ์ [รูป] เพราะฉะนั้น สมาธิในที่นี้ คือ “**อานาปานสติสมาธิ**” ซึ่งอำนาจแห่งสมาธิโดยเจโตวิมุตติย่อมทำให้เกิด “**ญาณ ๒๐๐**” นั่นคือ เจริญสมาธิอันปฏิบัติด้วยอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ อันกลายเป็นอำนาจแห่งปัญญาโดยปัญญาวิมุตติ จำนวน ๑๐ กลุ่ม ดังนี้

มหาวรรค อานาปานกถา ว่าด้วย เรื่องอานาปานสติสมาธิ

(พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค เล่ม ๗ ภาค ๒ - หน้าที่ 85-138 FILE 69)

- (๑) ญาณในธรรมอันเป็นอันตราย ๘ และ ญาณในธรรมอันเป็นอุปการะ ๘
- (๒) ญาณในอุปกิเลส ๑๘
- (๓) ญาณในโวทาน ๑๓
- (๔) ญาณในความเป็นผู้ทำสติ ๓๒
- (๕) ญาณด้วยสามารถสมาธิ ๒๔
- (๖) ญาณด้วยสามารถวิปัสสนา ๗๒
- (๗) นิพพิทาญาณ ๘
- (๘) นิพพิทานุโลมญาณ ๘
- (๙) นิพพิทาปฏิบัติสัทธินญาณ ๘
- (๑๐) ญาณในวิมุตติสุข ๒๑



๑. “**ญาณในธรรมอันเป็นอันตราย ๘ และ ญาณในธรรมอันเป็นอุปการะ ๘**” หมายถึง ญาณอันเป็นไป เพราะทำอันตรายให้เป็นอารมณ์ หรือญาณในธรรมเป็นอุปการะ [อุปการ์ เป็นนปุงสกลิงค์ เพราะไม่เพ่งเป็น อย่างอื่น โดยนัยเหมือนกัน] ในอุปกิเลส เรียกว่า “**ปริปนุเถ ญาณานิ**” [ปริปนุ โถ] คือ ญาณในธรรมเป็น อันตราย ที่เป็นอุปกิเลส ๘ อย่าง [อภฺฐุ ปริปนุเถ ญาณานิ] นั่นเอง โดยมีรรถว่า ญาณในธรรมเป็น อันตราย และญาณในธรรมเป็นอุปการะเป็นคู่ ตรงกันข้ามและเป็นข้าศึกกัน คำว่า “**อุปการะ**” [อุปการ์] เป็นลึงควิปลาต [โดยนัยตรงข้าม] ซึ่งคำทั้ง ๒ นี้ “**ปริปนุ โถ**” และ “**อุปการ์**” เป็นเอกวจนะ เพราะฉะนั้น จิตอันฟุ้งซ่านและจิตสงบระงับ ย่อมดำรงอยู่ในความเป็นธรรมอย่างเดียวโดย ๔ ฐานะ ได้แก่ (๑) ความ เป็นธรรมอย่างเดียวในความปรากฏแห่งการบริจาคตาน (๒) ความเป็นธรรมอย่างเดียวในความปรากฏ แห่งสมณนิมิต (๓) ความเป็นธรรมอย่างเดียวในความปรากฏแห่งลักษณะความเสื่อม (๔) ความเป็น ธรรมอย่างเดียวในความปรากฏแห่งนิโรธ ย่อมเป็นจิตที่มีปฏิปทาวิสุทธิฟ่องใส เจริญออกงามด้วย อุเบกขา และ ถึงความร่าเริงด้วยญาณ และนั่นคือ ย่อมหมดจดจากนิรวัน ด้วยอาการ ๑๖ เหล่านี้ ดังนี้

- (๑) “**กามฉันทะ**” เป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๒) “**เนกขัมมะ**” เป็นอุปการะแก่สมาธิ
- (๓) “**พยาบาท**” เป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๔) “**ความไม่พยาบาท**” เป็นอุปการะแก่สมาธิ
- (๕) “**ถีนมิทตะ**” เป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๖) “**อาโลกสัญญา**” เป็นอุปการะแก่สมาธิ
- (๗) “**อุทฺธัจจะ**” เป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๘) “**ความไม่ฟุ้งซ่าน**” เป็นอุปการะแก่สมาธิ
- (๙) “**วิจิกิจฉา**” เป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๑๐) “**ความกำหนดธรรม**” เป็นอุปการะแก่สมาธิ
- (๑๑) “**อวิชา**” เป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๑๒) “**ญาณ**” [ฌาน] เป็นอุปการะแก่สมาธิ
- (๑๓) “**อรติ**” เป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๑๔) “**ความปราโมทย์**” เป็นอุปการะแก่สมาธิ
- (๑๕) “**อกุศลธรรมแม่ทั้งปวง**” เป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๑๖) “**กุศลธรรมทั้งปวง**” เป็นอุปการะแก่สมาธิ



๒. “ญาณในอุปกิเลส ๑๘” หมายถึง ปัญญาที่สพรคคในสภาวะที่จิตเศร้าหมองขุนมัวสพรคคด้วยจิตต
อุปกิเลส นั่นคือ ในขณะที่ผู้มีจิตหมจดจากนิวรรณ์เหล่านั้น เจริญสมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติมี
วัตถุ ๑๖ ความที่จิตตั้งมั่นเป็นไปชั่วขณะ ย่อมเกิดอุปกิเลสหรือจิตตอุปกิเลสทั้ง ๑๘ อย่าง ขึ้นได้ นั่นคือ
กำหนดสติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแห่งลมหายใจเข้าออก ได้แก่ (๑) ความหมจดแห่ง
ปฏิบัติทาเป็นเบื้องต้นแห่งฌาน (๒) ความพอกพูนอุเบกขาเป็นท่ามกลางแห่งฌาน และ (๓) ความร่าเริง
เป็นที่สุดแห่งฌาน กล่าวโดยสรุป คือ ไม่สำรวมอินทรีย์และสำรวมสติสัมปชัญญะให้ถึงที่สุด ดังนี้

- (๑) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจเข้า **จิตถึงความฟุ้งซ่านใน
ภายใน** ย่อมเป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๒) เมื่อบุคคลใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจออก **จิตถึงความฟุ้งซ่านในภายนอก**
ย่อมเป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๓) **ความพอใจ** คือ ความปรารถนาลมหายใจเข้า การเที่ยวไปด้วยค้นหา ย่อมเป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๔) **ความพอใจ** คือ ความปรารถนาลมหายใจออก การเที่ยวไปด้วยค้นหา ย่อมเป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๕) **ความหลง** ในการได้ลมหายใจออก แห่งบุคคลผู้ถูกลมหายใจเข้าเข้าครอบงำ ย่อมเป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๖) **ความหลง** ในการได้ลมหายใจเข้า แห่งบุคคลผู้ถูกลมหายใจครอบงำ ย่อมเป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๗) เมื่อพระโยคาวจรค้ำนึ่งถึงนิมิต **จิตกวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจเข้า** นี้เป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๘) เมื่อพระโยคาวจรค้ำนึ่งถึงลมหายใจเข้า **จิตกวัดแกว่งอยู่ที่นิมิต** นี้เป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๙) เมื่อพระโยคาวจรค้ำนึ่งถึงนิมิต **จิตกวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจออก** นี้เป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๑๐) เมื่อพระโยคาวจรค้ำนึ่งถึงลมหายใจออก **จิตกวัดแกว่งอยู่ที่นิมิต** นี้เป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๑๑) เมื่อพระโยคาวจรค้ำนึ่งถึงลมหายใจเข้า **จิตกวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจออก** นี้เป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๑๒) เมื่อพระโยคาวจรค้ำนึ่งถึงลมหายใจออก **จิตกวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจเข้า** นี้เป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๑๓) **จิตที่แล่นไปตามอดีตารมณ** ตกไปข้างฝ่ายฟุ้งซ่าน ย่อมเป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๑๔) **จิตที่ปรารถนาอนาคตารมณ ถึงความฟุ้งซ่าน** ย่อมเป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๑๕) **จิตที่หตุ้ ตกไปข้างฝ่ายเกียจคร้าน** ย่อมเป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๑๖) **จิตที่ถือจัต ตกไปข้างฝ่ายฟุ้งซ่าน** ย่อมเป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๑๗) **จิตที่น้อมเกินไป ตกไปข้างฝ่ายความกำหนัด** ย่อมเป็นอันตรายแก่สมาธิ
- (๑๘) **จิตที่ไม่น้อม ตกไปข้างฝ่ายพยาบาท** ย่อมเป็นอันตรายแก่สมาธิ



กล่าวโดยสรุปญาณในอุปกิเลส ๑๘

- (๑) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจเข้า — กายและจิตย่อมมีความปรารถนา หวั่นไหวและคืนรน เพราะจิตถึงความฟุ้งซ่าน ณ ภายใน
- (๒) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจออก — กายและจิตย่อมมีความปรารถนา หวั่นไหวและคืนรน เพราะจิตถึงความฟุ้งซ่าน ณ ภายนอก
- (๓) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจเข้า — กายและจิตย่อมมีความปรารถนา หวั่นไหวและคืนรน เพราะความปรารถนา เพราะความพอใจลมหายใจเข้าเพราะความที่เข้าไปด้วยตัณหา
- (๔) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจออก — กายและจิตย่อมมีความปรารถนา หวั่นไหวและคืนรน เพราะความปรารถนา เพราะความพอใจลมหายใจออก เพราะความที่เข้าไปด้วยตัณหา
- (๕) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจเข้า — กายและจิตย่อมมีความปรารถนา หวั่นไหวและคืนรนเพราะความที่พระโยคาวจรผู้ถูกลมหายใจเข้า ครอบงำ เป็นผู้หลงใหลในการได้ลมหายใจออก
- (๖) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจออก — กายและจิตมีความปรารถนา หวั่นไหวและคืนรน เพราะความที่พระโยคาวจรถูกลมหายใจออกครอบงำ เป็นผู้หลงใหลในการได้ลมหายใจเข้า
- (๗) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจเข้า — กายและจิตย่อมมีความปรารถนา หวั่นไหวและคืนรน เพราะความที่จิตของพระโยคาวจรผู้คำนึงถึงนิมิต กวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจเข้า
- (๘) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจออก — กายและจิตย่อมมีความปรารถนา หวั่นไหวและคืนรน เพราะความที่จิตของพระโยคาวจรผู้คำนึงถึงลมหายใจเข้า กวัดแกว่งอยู่ที่นิมิต
- (๙) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจเข้า — กายและจิตย่อมมีความปรารถนา หวั่นไหวและคืนรน เพราะความที่จิตของพระโยคาวจรผู้คำนึงถึงนิมิต กวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจออก
- (๑๐) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจออก — กายและจิตย่อมมีความปรารถนา หวั่นไหวและคืนรนเพราะความที่จิตของพระโยคาวจรผู้คำนึงถึงลมหายใจออก กวัดแกว่งอยู่ที่นิมิต



- (๑๑) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจเข้า — กายและจิตย่อมมีความปรารถนา หวั่นไหวและคืนรน เพราะความที่จิตของพระ-โยคาวจรผู้ค้ำนั่งถึงลมหายใจเข้า กวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจออก
- (๑๒) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจออก — กายและจิตย่อมมีความปรารถนา หวั่นไหวและคืนรน เพราะความที่จิตของพระโยคาวจรค้ำนั่งถึงลมหายใจออก กวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจเข้า
- (๑๓) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจเข้า — กายและจิตย่อมมีความปรารถนา หวั่นไหวและคืนรน เพราะจิตแล่นไปตามอดีตารมณฺ์ ตกไปข้างฝ่ายความฟุ้งซ่าน
- (๑๔) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจออก — กายและจิตย่อมมีความปรารถนา หวั่นไหวและคืนรน เพราะจิตหวังถึงอนาคตารมณฺ์ ถึงความกวัดแกว่ง
- (๑๕) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจเข้า — กายและจิตย่อมมีความปรารถนา หวั่นไหวและคืนรน เพราะจิตหุดหุด ตกไปข้างฝ่ายเกียจคร้าน
- (๑๖) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจออก — กายและจิตย่อมมีความปรารถนา หวั่นไหวและคืนรน เพราะถือตัว ตกไปข้างฝ่ายอุทริจจะ
- (๑๗) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจเข้า — กายและจิตย่อมมีความปรารถนา หวั่นไหวและคืนรน เพราะจิตรู้เกินไป ตกไปข้างฝ่ายความกำหนด
- (๑๘) เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจออก — กายและจิตย่อมมีความปรารถนา หวั่นไหวและคืนรน เพราะจิตไม่รู้ ตกไปข้างฝ่ายพยายบาท

**ผู้ใดไม่บำเพ็ญ ไม่เจริญอานาปานสติ กายและ
จิตของผู้นั้นย่อมหวั่นไหว คืนรน ผู้ใดบำเพ็ญ เจริญ
อานาปานสติดี กายและจิตของผู้นั้น ย่อมไม่หวั่นไหว
ไม่คืนรน ฉะนี้แล.**

ก็และเมื่อพระโยคาวจร ผู้มีจิตหมดจดจากนิวรณ์เหล่านั้น เจริญสมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติมีวัตถุประสงค์ ๑๖ ความที่จิตตั้งมั่นเป็น ไปชั่วขณะย่อมมีได้ อุปกิเลส ๑๘ เหล่านี้ย่อมเกิดขึ้น



๓. “ญาณในโฆทาน ๑๓” [โฆทาน ญาณานิ] หมายถึง ญาณในโฆทาน คือ สภาวะที่จิตผ่องแผ้วบริสุทธิ์ด้วย ญาณนั้น เพราะมีสติสัมปชัญญะทำ ญาณของผู้มีสติ [สโตการี] ทำนั้น จึงเรียกว่า “โฆทาน ญาณานิ” ดังนี้

(๑) “**จิตเล่นไปตามอดีตารมณ์ ตกไปข้างฝ่ายฟุ้งซ่าน**” พระโยคาวจรเว้นจิตนั้นเสีย ย่อมตั้งมั่นจิตนั้นไว้ใน ฐานะหนึ่ง จิตย่อมไม่ถึงความฟุ้งซ่านแม้ด้วยอาการอย่างนี้

(๒) “**จิตจางหวังอนาคตารมณ์ ถึงความกวัดแกว่ง**” พระโยคาวจรเว้นจิตนั้นเสีย น้อมจิตนั้นไปในฐานะนั้น แล จิตย่อมไม่ถึงความฟุ้งซ่านแม้ด้วยอาการอย่างนี้

(๓) “**จิตหดหู่ ตกไปข้างฝ่ายความเกียจคร้าน**” พระโยคาวจรระคองจิตนั้นไว้แล้ว ละความเกียจคร้าน จิต ย่อมไม่ถึงความฟุ้งซ่านแม้ด้วยอาการอย่างนี้

(๔) “**จิตถือจืด ตกไปข้างฝ่ายอุทธัจจะ**” พระโยคาวจรข่มจิตนั้นเสียแล้วละอุทธัจจะ จิตย่อมไม่ถึงความ ฟุ้งซ่านแม้ด้วยอาการอย่างนี้

(๕) “**จิตรู้เกินไปตกไปข้างฝ่ายความกำหนัด**” พระโยคาวจรผู้รู้ทันจิตนั้น ละความกำหนัดเสียจิตย่อมไม่ถึง ความฟุ้งซ่านแม้ด้วยอาการอย่างนี้

(๖) “**จิตไม่รู้ ตกไปข้างฝ่ายความพยาบาท**” พระโยคาวจรเป็นผู้รู้ทันจิตนั้น ละความพยาบาทเสีย จิตย่อมไม่ ถึงความฟุ้งซ่านแม้ด้วยอาการอย่างนี้

(๗) ความเป็นธรรมอย่างเดียวของจิตบริสุทธิ์ด้วยฐานะ ๖ อย่างนั้น “**ในความปรากฏแห่งการบริจาคทาน**”

(๘) ความเป็นธรรมอย่างเดียวของจิตบริสุทธิ์ด้วยฐานะ ๖ อย่างนั้น “**ในความปรากฏแห่งสมณนิมิต**”

(๙) ความเป็นธรรมอย่างเดียวของจิตบริสุทธิ์ด้วยฐานะ ๖ อย่างนั้น “**ในความปรากฏแห่งลักษณะความเสื่อม**”

(๑๐) ความเป็นธรรมอย่างเดียวของจิตบริสุทธิ์ด้วยฐานะ ๖ อย่างนั้น “**ในความปรากฏแห่งนิโรธ**”

(๑๑) “**ความหมดจดวิสุทธิผ่องใสด้วยปฏิบัติเป็นเบื้องต้นแห่งฌาน**” [จิตประภัสสร-เอกัคคตาแห่งจิต]

(๑๒) “**ความพอกพูนเจริญงอกงามด้วยอุเบกขาเป็นท่ามกลางแห่งฌาน**” [อุเบกขาจิต]

(๑๓) “**ความร่าเริงเป็นที่สุดแห่งฌาน**” [ปราโมทย์]



๔. “ญาณในความทำสติ ๓๒” หมายถึง ปัญญาที่เกิดขึ้นด้วยสามารถในการเจริญอานาปานสติมีวัตถุ ๓๒ คือ กำหนดสติตามพิจารณาลักษณะกองลมหรือกายสังขารใน (๑) ลมหายใจแห่งอัสสาสะมีวัตถุ ๑๖ และ (๒) ลมหายใจแห่งปัสสาสะมีวัตถุ ๑๖ นั่นคือ ประกอบด้วยจตุกะ ๔ มีกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และ รัชมานุปัสสนา ดังนี้

(๑) พิจารณาในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- (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

(๒) พิจารณาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

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

(๓) พิจารณาในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- (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) พิจารณาในชั้นมานุสสันนาสติปฏิฐาน

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

๕. “ญาณด้วยสามารถแห่งสมาธิ ๒๔” หมายถึง สมาธิ ๒๔ ในวัตถุ ๑๒ นั่นคือ สมาธิละสอง ได้แก่ สมาธิหนึ่งด้วยสามารถมอัสสาสะ สมาธิหนึ่งด้วยสามารถลมปัสสาสะ ในวัตถุละหนึ่งๆ แห่งวัตถุ ๑๒ ด้วยสามารถจตุกะ ๓ มีกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ญาณสัมปยุตด้วยสมาธิเหล่านี้เกิดขึ้นในขณะฉานด้วยอำนาจแห่งสมาธิ ๒๔ กล่าวโดยสรุป คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถในการเจริญอานาปานสติมีวัตถุ ๒๔ แห่งกรรม ๓ คือ กายสังขาร ๑ เวทนา ๑ จิตตสังขาร ๑ จนเกิดเป็นสมาธิ ดังนี้

(๑) พิจารณาในกายานุปัสสนาปฏิฐาน

- (๑) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งการหายใจเข้ายาว เป็นสมาธิ
- (๒) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งการหายใจออกยาว เป็นสมาธิ
- (๓) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งการหายใจเข้าสั้น เป็นสมาธิ
- (๔) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งการหายใจออกสั้น เป็นสมาธิ
- (๕) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความเป็นผู้รู้แจ้งกองลมทั้งปวงหายใจเข้า เป็นสมาธิ
- (๖) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความเป็นผู้รู้แจ้งกองลมทั้งปวงหายใจออก เป็นสมาธิ
- (๗) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความระงับกายสังขารหายใจเข้า เป็นสมาธิ
- (๘) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความระงับกายสังขารหายใจออก เป็นสมาธิ



(๒) พิจารณาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- (๕) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความรู้แจ้งปีติหายใจเข้า เป็นสมาธิ
- (๑๐) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความรู้แจ้งปีติหายใจออก เป็นสมาธิ
- (๑๑) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความรู้แจ้งสุขหายใจเข้า เป็นสมาธิ
- (๑๒) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความรู้แจ้งสุขหายใจออก เป็นสมาธิ
- (๑๓) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความรู้แจ้งจิตตสังขารหายใจเข้า เป็นสมาธิ
- (๑๔) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความรู้แจ้งจิตตสังขารหายใจออก เป็นสมาธิ
- (๑๕) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความระงับจิตตสังขารหายใจเข้า เป็นสมาธิ
- (๑๖) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความระงับจิตตสังขารหายใจออก เป็นสมาธิ

(๓) พิจารณาในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- (๑๗) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความรู้แจ้งจิตหายใจเข้า เป็นสมาธิ
- (๑๘) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความรู้แจ้งจิตหายใจออก เป็นสมาธิ
- (๑๙) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า เป็นสมาธิ
- (๒๐) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความทำจิตให้บันเทิงหายใจออก เป็นสมาธิ
- (๒๑) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความตั้งจิตไว้หายใจเข้า เป็นสมาธิ
- (๒๒) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความตั้งจิตไว้หายใจออก เป็นสมาธิ
- (๒๓) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความเปลื้องจิตหายใจเข้า เป็นสมาธิ
- (๒๔) ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งความเปลื้องจิตหายใจออก เป็นสมาธิ

ทั้งหมดนั้น คือ ญาณด้วยสามารถของสมาธิ ๒๔ เหล่านี้

๖. “ญาณด้วยสามารถแห่งวิปัสสนา ๑๒” หมายถึง พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยงในขณะวิปัสสนาด้วยจิตตั้งมั่น เพราะได้มาน เพราะเหตุลมหายใจเข้ายาว [ทิฆ อสฺสสาสา] ชื่อว่า “วิปัสสนา” [โดยความเป็นของไม่เที่ยง–ความเป็นทุกข–ความเป็นอนัตตา] ซึ่งจะเกิดขึ้นในขณะเจริญอานาปานสติในวัตถุ ๑๒ คืออนุปัสสนาอย่างละ ๖ อนุปัสสนา ๓ ด้วยสามารถแห่งลมอัสสาสะ อนุปัสสนา ๓ ด้วยสามารถแห่งลมปัสสาสะในวัตถุละหนึ่ง ๆ แห่งวัตถุ ๑๒ เหล่านั้น รวมเป็นอนุปัสสนา ๑๒ เพราะฉะนั้น อนุปัสสนา ๑๒ เหล่านั้น จึงเรียกว่า “ญาณด้วยสามารถแห่งวิปัสสนา ๑๒” ดังนี้



๗. “นิพพิทาญาณ ๘” [นิพพิทาญาณานิ] หมายถึง ญาณอันเป็นนิพพิทาแห่งความเบื่อหน่าย นั่นคือ รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตั้งแต่พิจารณาเป็นกองๆ ไป [กลาปวิปัสสนา] จนถึงพิจารณาเห็นความดับ ย่อมรู้ตามความเป็นจริงของสังขารทั้งหลาย ย่อมเห็นด้วยญาณจักขุนั้นดูจเห็นด้วยจักขุ ซึ่งเป็นธรรมชาติต่างกันในการพิจารณาสังขารทั้งหลาย ได้แก่ ภยตูปัญฐานญาณ [ปริชาคานังเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว] เป็นต้น และ มุญจิกัมมตาญาณ [ปริชาคานังด้วยความใคร่จะพ้นไป] ดังนี้

- (๑) ญาณชื่อนิพพิทาญาณ เพราะอรรถว่าเป็นเครื่องให้บุคคลผู้พิจารณาหายใจเข้า **โดยความเป็นของไม่เที่ยง** รู้เห็นตามความเป็นจริง
- (๒) ญาณชื่อนิพพิทาญาณ เพราะอรรถว่าเพราะอรรถว่าเป็นเครื่องให้บุคคลผู้พิจารณาลมหายใจออก **โดยความเป็นของไม่เที่ยง** รู้เห็นตามความเป็นจริง
- (๓) ญาณชื่อนิพพิทาญาณ เพราะอรรถว่าเป็นเครื่องให้บุคคลพิจารณา **ความคลายกำหนด** ลมหายใจเข้า **โดยความเป็นของไม่เที่ยง** รู้เห็นตามความเป็นจริง
- (๔) ญาณชื่อนิพพิทาญาณ เพราะอรรถว่าเป็นเครื่องให้บุคคลพิจารณา **ความคลายกำหนด** ลมหายใจออก **โดยความเป็นของไม่เที่ยง** รู้เห็นตามความเป็นจริง
- (๕) ญาณชื่อนิพพิทาญาณ เพราะอรรถว่าเป็นเครื่องให้บุคคลพิจารณาความดับลมหายใจเข้า **โดยความเป็นของไม่เที่ยง** รู้เห็นตามความเป็นจริง
- (๖) ญาณชื่อนิพพิทาญาณ เพราะอรรถว่าเป็นเครื่องให้บุคคลพิจารณาความดับลมหายใจออก **โดยความเป็นของไม่เที่ยง** รู้เห็นตามความเป็นจริง
- (๗) ญาณชื่อนิพพิทาญาณ เพราะอรรถว่าเป็นเครื่องให้บุคคลพิจารณา **ความสลละคืน** ลมหายใจเข้า **โดยความเป็นของไม่เที่ยง** รู้เห็นตามความเป็นจริง
- (๘) ญาณชื่อนิพพิทาญาณ เพราะอรรถว่าเป็นเครื่องให้บุคคลผู้พิจารณา **ความสลละคืน** ลมหายใจออก **โดยความเป็นของไม่เที่ยง** รู้เห็นตามความเป็นจริง



๘. “นิพพิทานุโลมญาณ ๘” [นิพพิทานุโลเม ญาณานิ] หมายถึง ญาณเกื้อกูลนิพพิทา [นิพพิทานุโลมี] ญาณนุโลม โดยความอนุกุลของนิพพิทาญาณ ย่อมเป็น “ภยตูปฏฐาน ๗” คือ ปัญญาในความปรากฏเป็นของน่ากลัว ซึ่งรวมถึงญาณทั้ง ๓ ได้แก่ ภยตูปฏฐานญาณ อาทิวานุปัสสนาญาณ และ นิพพิทานุปัสสนาญาณ ดังนี้

- (๑) ปัญญาในความเป็นผู้พิจารณาลมหายใจเข้า **โดยความเป็นของไม่เที่ยง** ปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว
- (๒) ปัญญาในความเป็นผู้พิจารณาลมหายใจออก **โดยความเป็นของไม่เที่ยง** ปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว
- (๓) ปัญญาในความเป็นผู้พิจารณา **ความคล้ายกำหนด** ลมหายใจเข้า ปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว
- (๔) ปัญญาในความเป็นผู้พิจารณา **ความคล้ายกำหนด** ลมหายใจออก ปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว
- (๕) ปัญญาในความเป็นผู้พิจารณา **ความดับ** ลมหายใจเข้า ปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว
- (๖) ปัญญาในความเป็นผู้พิจารณา **ความดับ** ลมหายใจออก ปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว
- (๗) ปัญญาในความเป็นผู้พิจารณา **ความสละคืน** ลมหายใจเข้า ปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว
- (๘) ปัญญาในความเป็นผู้พิจารณา **ความสละคืน** ลมหายใจออก ปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว

๙. “นิพพิทาปฏิบัติสัทธัญญาณ ๘” [นิพพิทาปฏิบัติสัทธัญญาณานิ] หมายถึง ญาณในความสงบนิพพิทา คือ ความชวนชวนในการเกิดนิพพิทา เพราะนิพพิทาลงยอกแล้ว อนึ่ง เมื่อกล่าวถึง มุญจิกัมมตญาณ ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ [ปริชาคานิงถึงด้วยพิจารณาหาทาง] สังขารอุเบกขาญาณ [ปริชาคานิงด้วยความวางเฉยอยู่] แม้อนุโลมญาณและมรรคญาณ ก็รวมไว้ด้วย ย่อมหมายถึง “ปฏิสงขา สนุติภูตนา ๗” คือ ปัญญาพิจารณาหาทางวางเฉยอยู่ ดังนี้

- (๑) ปัญญาในความเป็นผู้พิจารณาลมหายใจเข้า **โดยความเป็นของไม่เที่ยง** พิจารณาหาทางวางเฉยอยู่
- (๒) ปัญญาในความเป็นผู้พิจารณาลมหายใจออก **โดยความเป็นของไม่เที่ยง** พิจารณาหาทางวางเฉยอยู่
- (๓) ปัญญาในความเป็นผู้พิจารณา **ความคล้ายกำหนด** ลมหายใจเข้า พิจารณาหาทางวางเฉยอยู่
- (๔) ปัญญาในความเป็นผู้พิจารณา **ความคล้ายกำหนด** ลมหายใจออก พิจารณาหาทางวางเฉยอยู่
- (๕) ปัญญาในความเป็นผู้พิจารณา **ความดับ** ลมหายใจเข้า พิจารณาหาทางวางเฉยอยู่
- (๖) ปัญญาในความเป็นผู้พิจารณา **ความดับ** ลมหายใจออก พิจารณาหาทางวางเฉยอยู่
- (๗) ปัญญาในความเป็นผู้พิจารณา **ความสละคืน** ลมหายใจเข้า พิจารณาหาทางวางเฉยอยู่
- (๘) ปัญญาในความเป็นผู้พิจารณา **ความสละคืน** ลมหายใจออก พิจารณาหาทางวางเฉยอยู่



๑๐. “ญาณในวิมุตติสุข ๒๑” [วิมุตติสุข ญาณานิ] หมายถึง ญาณสัมปยุตด้วยวิมุตติสุข คือ สุขอันเกิดจากความพ้นกิเลส สุขเกิดแต่ความหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะและปวงทุกข์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับ “มรรค ๔” และ “สังโยชน์ ๑๐” ได้แก่

- (๑) โสดาปัตติมรรค = สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ทิฏฐานุสัย วิจิกิจฉานุสัย
- (๒) สกทาคามิมรรค = กามราคสังโยชน์ ปฏิฆสังโยชน์อย่างหยาบ กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัยอย่างหยาบ
- (๓) อนาคามิมรรค = กามราคสังโยชน์ ปฏิฆสังโยชน์อย่างละเอียด กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัยอย่างละเอียด
- (๔) อรหัตมรรค = รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา มานานุสัย ภวราคานุสัย อวิชชานุสัย

เพราะฉะนั้น จิตที่หลุดพ้นจากอุปกิเลสทั้งหลาย พร้อมด้วย “ปริยฎฐานกิเลส” กิเลสอย่างกลาง และ “อนุสัยกิเลส” กิเลสอย่างละเอียด เป็นอันพ้นแล้วด้วย ชื่อว่า “ญาณ” คือ “รู้วิมุตติ” นั้น ชื่อว่า “ปัญญา” คือ “รู้ชัด” และ ปัญญาในการพิจารณาเห็นหรือปริชาหยั่งรู้อุปกิเลสต่างๆ อันอริยมรรคนั้นๆ ตัดเสียแล้ว จึงเป็น “วิมุตติญาณ” ดังรายละเอียดแห่งอริมรรคต่อไปนี้

(๑) โสดาปัตติมรรค

เมื่อบุคคลนั้นเป็น โสดาบันบุคคล มีจิตสังค ข่อมถอนขึ้นซึ่งกิเลส ๕ เหล่านี้ คือ **สักกายทิฐิ ๑ วิจิกิจฉา ๑ สีลัพพตปรามาส ๑ ทิฏฐานุสัย ๑ วิจิกิจฉานุสัย ๑** และจากกิเลสที่ตั้งอยู่ในเหล่าเดียวกันกับสักกายทิฐิเป็นต้นนั้น

- (๑) ญาณในวิมุตติสุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละเพราะตัดขาดซึ่ง **สักกายทิฐิสังโยชน์** ด้วยโสดาปัตติมรรค
- (๒) ญาณในวิมุตติสุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **วิจิกิจฉาสังโยชน์** ด้วยโสดาปัตติมรรค
- (๓) ญาณในวิมุตติสุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **สีลัพพตปรามาสังโยชน์** ด้วยโสดาปัตติมรรค
- (๔) ญาณในวิมุตติสุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **ทิฏฐานุสัย** ด้วยโสดาปัตติมรรค
- (๕) ญาณในวิมุตติสุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **วิจิกิจฉานุสัย** ด้วยโสดาปัตติมรรค

(๒) สกทาคามิมรรค

เมื่อบุคคลนั้นเป็น สกทาคามีบุคคล มีจิตสังค ข่อมถอนขึ้นซึ่งกิเลส ๔ เหล่านี้ คือ **กามราคสังโยชน์ ๑ ปฏิฆสังโยชน์อย่างหยาบ ๑ กามราคานุสัย ๑ ปฏิฆานุสัยอย่างหยาบ ๑** และจากกิเลสที่ตั้งอยู่ในเหล่าเดียวกันกับกามราคสังโยชน์อย่างหยาบเป็นต้นนั้น [รวมทั้ง ราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบาง]

- (๖) ญาณในวิมุตติสุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **กามราคสังโยชน์อย่างหยาบ** ด้วยสกทาคามิมรรค
- (๗) ญาณในวิมุตติสุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **ปฏิฆสังโยชน์อย่างหยาบ** ด้วยสกทาคามิมรรค
- (๘) ญาณในวิมุตติสุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **กามราคานุสัยอย่างหยาบ** ด้วยสกทาคามิมรรค
- (๙) ญาณในวิมุตติสุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **ปฏิฆานุสัยอย่างหยาบ** ด้วยสกทาคามิมรรค



(๓) อนาคามีมรรค

เมื่อบุคคลนั้นเป็น อนาคามีบุคคล มีจิตสังัด ย่อมถอนขึ้นซึ่งกิเลส ๔ เหล่านี้ คือ **กามราคสังโยชน์ ๑ ปฏิฆสังโยชน์อย่างละเอียด ๑ กามราคานุสัย ๑ ปฏิฆานุสัยอย่างละเอียด ๑** และจากกิเลสที่ตั้งอยู่ในเหล่าเดียวกันกับกามราคสังโยชน์อย่างละเอียดเป็นต้นนั้น

(๑๐) ญาณในวิมุตตिसุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **กามราคสังโยชน์อย่างละเอียด** ด้วยอนาคามีมรรค

(๑๑) ญาณในวิมุตตिसุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **ปฏิฆสังโยชน์อย่างละเอียด** ด้วยอนาคามีมรรค

(๑๒) ญาณในวิมุตตिसุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **กามราคานุสัยอย่างละเอียด** ด้วยอนาคามีมรรค

(๑๓) ญาณในวิมุตตिसุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **ปฏิฆานุสัยอย่างละเอียด** ด้วยอนาคามีมรรค

(๔) อรหัตมรรค

เมื่อบุคคลนั้นเป็น อรหันตบุคคล มีจิตสังัด ย่อมถอนขึ้นซึ่งกิเลส ๘ เหล่านี้ คือ **รูปราคสังโยชน์ ๑ อรูปราคสังโยชน์ ๑ มานสังโยชน์ ๑ อุทธัจจสังโยชน์ ๑ อวิชชาสังโยชน์ ๑ มานานุสัย ๑ ภวราคานุสัย ๑ อวิชชานุสัย ๑** กิเลสที่ตั้งอยู่ในเหล่าเดียวกันกับรูปราคะเป็นต้นนั้น และจากสังขารนิमितทั้งปวงในภายนอก [รวมทั้งโมหะ]

(๑๔) ญาณในวิมุตตिसุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **รูปราคะ** ด้วยอรหัตมรรค

(๑๕) ญาณในวิมุตตिसุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **อรูปราคะ** ด้วยอรหัตมรรค

(๑๖) ญาณในวิมุตตिसุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **มานะ** ด้วยอรหัตมรรค

(๑๗) ญาณในวิมุตตिसุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **อุทธัจจะ** ด้วยอรหัตมรรค

(๑๘) ญาณในวิมุตตिसุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **อวิชชา** ด้วยอรหัตมรรค

(๑๙) ญาณในวิมุตตिसุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **มานานุสัย** ด้วยอรหัตมรรค

(๒๐) ญาณในวิมุตตिसุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **ภวราคานุสัย** ด้วยอรหัตมรรค

(๒๑) ญาณในวิมุตตिसุขย่อมเกิดขึ้นเพราะละ เพราะตัดขาดซึ่ง **อวิชชานุสัย** ด้วยอรหัตมรรค

กล่าวโดยสรุป ญาณในวิมุตตिसุข ๒๑ เหล่านี้ เมื่อบุคคลเจริญสมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติอันมีวัตถุ ๑๖ ญาณ ๒๐๐ เหล่านี้ อันสัมปยุตด้วยสมาธิ ย่อมเกิดขึ้น

จบ มหาวรรค อานาปานกถา -----



“อริยมรรค ๔-มัคคญาณ ๔” (ข้อ ๑๕ ในโสฬสญาณ-ญาณ ๑๖ = มรรค ๔) หมายถึง ทางเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล ญาณที่ทำให้ละ “สังโยชน์ ๑๐” ได้ขาดโดยตรงด้วยอธิปัญญาแห่งวิปัสสนาภูมิ ประกอบด้วยอำนาจแห่งฌานสมาธิ [จตุตถฌาน] ที่กำหนดบุคคลผู้ปฏิบัติอริยมรรคเป็นอริยะ ดังรายละเอียดตามขั้นตอนต่อไปนี้

- (๑) “โสดาปัตติมรรค” คือ มรรคอันให้ถึงกระแสที่นำไปสู่พระนิพพานทีแรก [อัญมณีกังคควิกขณญาณ ญาณคือทำให้แจ้งซึ่งองค์แห่งมรรค ๘] มรรคอันให้ถึงความเป็นพระโสดาบัน เป็นเหตุละสังโยชน์ได้ ๓ ได้แก่ “**สักกายทิฏฐิ-วิจิกิจฉา-สีลพตปรามาส**”
- (๒) “สกทาคามิมรรค” คือ มรรคอันให้ถึงความเป็นพระสกทาคามี เป็นเหตุละสังโยชน์ได้ ๓ ข้อต้น กับทำ “**ราคะ-โทสะ-โมหะ**” [อกุศลมูล ๓] นั่นคือ “**ดิศ-โกรธ-หลง**” ให้เบาบางลง
- (๓) “อนาคามิมรรค” คือ มรรคอันให้ถึงความเป็นพระอนาคามี เป็นเหตุละสังโยชน์เบื้องต้นได้ทั้ง ๕ ได้แก่ “**สักกายทิฏฐิ-วิจิกิจฉา-สีลพตปรามาส-กามราคะ-ปฏิมะ**”
- (๔) “อรหัตตมรรค” คือ มรรคอันให้ถึงความเป็นพระอรหันต์ เป็นเหตุละสังโยชน์ได้หมดทั้ง ๑๐ ความสิ้นสังโยชน์ทั้งปวง [สพฺพสังโยชนกฺขโย] คือ บรรลุพระนิพพานแล้ว ได้แก่ “**สักกายทิฏฐิ-วิจิกิจฉา-สีลพตปรามาส-กามราคะ-ปฏิมะ-รูปราคะ-อรูปราคะ-มานะ-อุทธัจจะ-อวิชชา**”

“สังโยชน์ ๑๐” [สญฺโญชนานิ] หมายถึง กิเลสอันผูกใจสัตว์ ธรรมที่มีดสัตว์ไว้กับวิญญูทุกข์ หรือผูกกรรมไว้กับผล ได้แก่

ก. ौरัหมภคคยสังโยชน ๕ สังโยชนเบื่องต่ำ เป็นอย่างหยาบ เป็นไปในภพอันต่ำ

- (๑) “**สักกายทิฏฐิ**” ความเห็นว่าเป็นตัวของตน เช่น เห็นรูป เห็นเวทนา เห็นวิญญูญาณ เป็นต้น
- (๒) “**วิจิกิจฉา**” ความสงสัย ความลังเล ไม่แน่ใจ
- (๓) “**สีลพตปรามาส**” ความถือมั่นศีลพต โดยสักว่าทำตามๆ กัน ไปอย่างมงายเห็นว่าจะบริสุทธึหลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและวัตร
- (๔) “**กามราคะ**” ความกำหนัดในกาม ความติดใจในกามคุณ
- (๕) “**ปฏิมะ**” ความกระทบกระทั่งในใจ ความหงุดหงิดขัดเคือง

ข. อูถัหมภคคยสังโยชน ๕ สังโยชนเบื่องสูง เป็นอย่างละเอียด เป็นไปแม้ในภพอันสูง

- (๖) “**รูปราคะ**” ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน หรือในรูปธรรมอันประณีต ความปรารถนาในรูปภพ
- (๗) “**อรูปราคะ**” ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน หรือในอรูปธรรม ความปรารถนาในอรูปภพ
- (๘) “**มานะ**” ความสำคัญตน คือ ถือตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่
- (๙) “**อุทธัจจะ**” ความฟุ้งซ่าน
- (๑๐) “**อวิชชา**” ความไม่รู้จริง ความหลง



หมายเหตุ:-

(๑) สังโยชน์และทิลกฐิ ได้แก่ สักกายทิลกฐิ สีสัพพตปรัมมาส

(๒) สังโยชน์ที่ไม่ใช่ทิลกฐิ ได้แก่ กามราคสังโยชน์ ปฏิมสังโยชน์ มานสังโยชน์ วิจิกิจฉาสังโยชน์ ภวราคสังโยชน์ อิตถาสังโยชน์ มัจฉริยสังโยชน์ อนุสัยสังโยชน์ อวิชาสังโยชน์

ฉะนั้น ในกระบวนการหายใจเข้าและหายใจออก ที่เรียกว่า “ลมปราณ-อานาปานสติ” โดยการพิจารณาด้วยการกำหนดสติติดตามไตรตรอง [วิตก-วิจารณ์: ความตรึก-ความตรอง] ถึงลักษณะของกระแสลมเข้าออกที่ปอด จนจิตไม่หวั่นไหวหรือฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ในเรื่องอื่นๆ [อารมณ์ ๖: รูป-เสียง-กลิ่น-รส-โผฏฐัพพะ-ธรรมารมณ์] ที่มาสัมผัส “อินทรีย์ ๖: ตา-หู-ลิ้น-จมูก-กาย-ใจ” นั่นคือ โดยความสามารถไม่เข้าไปปรุงแต่งภาวะแห่งอารมณ์ในกรรมฐานนั้นๆ ที่เกิดอุปบัติขึ้นในจิตใจ [ความนึกคิดในใจ-มนโณวิญญาน = วิถีจิต-จิตในกระแสวิถีที่เกิดจากผัสสะทั้ง ๖ อย่าง: เวทนา-สัญญา-สังขาร = เจตสิก ๕๒ ที่แสดงออกเป็น จิต ๘๘] ด้วยเหตุนี้ “สติกับสัมปชัญญะ: ความระลึกทั่วทั่วพร้อม” นั้น จะทำหน้าที่พิจารณาธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นที่ปฏิสังขตด้วย “เอกัคคตาแห่งสมาธิ-เอกัคคตาแห่งจิต” [วิเวก ๓: กายวิเวก-จิตตวิเวก-อุปาทิวิเวก] คือ “จิตตวิปัสสนา-ญาณทัสสนะ” [จิตที่เป็นสติสัมปชัญญะที่รู้เห็นด้วยปริชาหยังรู้แห่งญาณในสมาธิและวิปัสสนา] ดังนั้น “สติสัมปชัญญะ” ก็คือ “สติปัญญา-ปฏิภาณไหวพริบ” อันเป็นปัญญาที่เรียนรู้ความจริงตามที่เป็นจริงในวิปัสสนาภูมิ คือ รู้โดยการฝึกให้พิจารณาธรรมทั้งหลาย [มนสิการกรรมฐาน] เช่น อนุปัสสนา ๗ ซึ่งทำให้เกิด “ปัญญา ๑๐” ได้ ดังนี้

“ปัญญา ๑๐” หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการเจริญอนุปัสสนา ได้แก่

- (๑) “ชวนปัญญา” คือ **ปัญญาเร็ว** โดยเจริญ “อนิจจานุปัสสนา” [เห็นความไม่เที่ยง]
- (๒) “นิพเพธิกปัญญา” คือ **ปัญญาทำลายกิเลส** โดยเจริญ “ทุกขานุปัสสนา” [เห็นความทุกข์]
- (๓) “มหาปัญญา” คือ **ปัญญามาก** โดยเจริญ “อนัตตานุปัสสนา” [เห็นความไม่ใช่ตัวตน]
- (๔) “ติคขปัญญา” คือ **ปัญญาคมกล้า** โดยเจริญ “นิพพิทานุปัสสนา” [หน่ายในกองทุกข์]
- (๕) “วิบูลปัญญา” คือ **ปัญญากว้างขวาง** โดยเจริญ “วิราคานุปัสสนา” [ดับความกระหายวิภว]
- (๖) “คัมภีรปัญญา” คือ **ปัญญาลึกซึ้ง** โดยเจริญ “นิโรธานุปัสสนา” [ดับกิเลส]
- (๗) “อัสสามันตปัญญา” คือ **ปัญญาไม่ใกล้** โดยเจริญ “ปฏินิสสัคคานุปัสสนา” [สลัดคืน]
- (๘) “ปฏิสัมภิตา ๔” คือ **ปัญญาแตกฉาน** โดยเจริญ “อนุปัสสนา ๗” [ปัญญาแตกฉาน-อุเบกขา]
- (๙) “ปฐปัญญา” คือ **ปัญญาแน่นหนา** โดยเจริญ “ปัญญา ๘” [ความรู้ทั่วถ้วน-สัพพัญญู]
- (๑๐) “หาสปัญญา” คือ **ปัญญารุ่งเรือง** โดยเจริญ “ปัญญา ๙” [ทิพยจักขุ-ปัญญาจักขุ]



แต่พึงสังเกตว่า ในขั้นตอนนี้เรากำลังพิจารณาศึกษาถึง “การเจริญอานาปานสติสมาธิ” อยู่ ซึ่งเป็นธรรมในหัวข้อ “สติปัฏฐาน ๔-จตุตติปัฏฐาน” [มหาสติปัฏฐาน] โดยเฉพาะในข้อ “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ที่มีทักขะวัตถุ ๖ ประการ ดังนี้

- (๑) “อานาปานสติ” คือ กำหนดลักษณะลมหายใจเข้าออก “อัสสาสะ-ปัสสาสะ”
- (๒) “อิริยาบถ” คือ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ
- (๓) “สัมปชัญญะ” คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง
- (๔) “ปฏิกุศลมนสิการ” คือ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้
- (๕) “ธาตุมนสิการ” คือ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ
- (๖) “นวัตวิถิกา” คือ พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปรเปลี่ยนไปใน ๙ ระยะเวลา

เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกฝนจิตจนเกิดความชำนาญ ที่เรียกว่า “วสี ๕” ได้แก่

- (๑) “อวัชชนวสี” คือ ความชำนาญคล่องแคล่วในการนึก ตรวจองค์ฌานที่ตนได้ออกมาแล้ว
- (๒) “สมาปัชชนวสี” คือ ความชำนาญคล่องแคล่วในการที่เข้าฌานได้รวดเร็วทันที
- (๓) “อธิฐานวสี” คือ ความชำนาญคล่องแคล่วในการที่จะรักษาไว้มิให้ฌานจิตต์นั้นตกหวังค์
- (๔) “วุฏฐานวสี” คือ ความชำนาญคล่องแคล่วในการจะออกจากฌานเมื่อใดก็ได้ตามต้องการ
- (๕) “ปัจจบเวกขณวสี” คือ ความชำนาญคล่องแคล่วในการพิจารณาทบทวนองค์ฌาน

บุคคลนั้นย่อมสามารถเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๖ วัตถุ รวมกันได้ จนเกิด (๑) “ปัญญาในสมาธิ” และ (๒) “ปัญญาในวิปัสสนา” ได้เช่นกัน โดยแยกสมาธิออกเป็น ๒ อย่าง คือ (๑) “อุปจารสมาธิ” กับ (๒) “อัปนาสมาธิ” ทำให้รู้เห็นความจริงใน “ปฏิภาคนิมิต” หมายถึง นิมิตเสมือน นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของ “อุกคหนิมิต” [นิมิตที่ใจเรียน-นิมิตคิดตา] นั้น แต่เป็นสิ่งที่เกิดจาก “สัญญา” [ความจำ ได้หมายรู้-ความหมายรู้ไว้ตามที่รู้เห็น] เป็นเพียงอาการปรากฏแก่ผู้ได้สมาธิ จึงเป็นสิ่งที่เพ่งพิจารณา [วิตก-วิจาร์] ที่บริสุทธิ์จนปราศจากสี เลื่อมพรายเหมือนแก้วผลึก [ประภัสสร] เป็นต้น ซึ่งไม่ใช่ภาพที่เกิดจากสิ่งที่เห็นด้วยตาแต่เป็น “จินตภาพ” [Mental Images] ที่จิตสร้างมโนภาพขึ้นได้เองตาม “ปัญญาภูมิ” [ขั้น ๕-อายตนะ ๑๒-ธาตุ ๑๘-อินทรีย์ ๒๒-อริยสัจ ๔-ปฏิจัสสมุปบาท ๑๒-ปฏิจัสสมุปบันนธรรมทั้งหลาย] และไม่มีมลทินใดๆ ทั้งสามารถนึกขยาย หรือ ย่อส่วนได้ตามปรารถนาที่จิตน้อมไปในวิปัสสนาภูมิ [ญาณในวิปัสสนาทั้งหลายเท่าที่จะเกิดขึ้นได้] นั้น ซึ่งทำให้เป็น (๑) ธรรมเครื่องระลึกของสติ คือ “จำได้หมายรู้” และ (๒) ธรรมเครื่องเรียนรู้ของสัมปชัญญะ คือ “นึกคิดออก” หรือ “เกิดปัญญารอบรู้” เพราะฉะนั้น เมื่อกล่าวถึงการเจริญภาวนานั้น “สติสัมปชัญญะ” จึงเป็นเรื่องอันแรกที่สำคัญ ที่ต้องพัฒนาให้แกร่งกล้าตั้งแต่พิจารณา ลักษณะลมหายใจ ที่เรียกว่า “อานาปานสติ-อานาปานสติสมาธิ” ให้รู้เห็นแจ่มแจ้งอย่างเท่าทัน “อวิชา” คือ ความไม่รู้จริง



ข้อพึงพิจารณาประการหนึ่ง คือ ศักยภาพด้านสมองของมนุษย์จะประมวลผลด้วย “มโนภาพ” [Conceptual Images] ที่เป็น “อักษร-ภาพ-เสียง” แต่พร้อมด้วยสัญญาจาก “อารมณ์ ๖: รูป-เสียง-กลิ่น-รส-โผฏฐัพพะ-ธรรมารมณ์” ทั้งหมด ที่เก็บไว้ในหน่วยความทรงจำ ที่ใช้เป็นแหล่งอ้างอิง และตรวจสอบกับ อารมณ์ใหม่ที่ เป็นความนึกคิดในใจที่เกิดขึ้นใหม่ ก่อนที่จะเก็บบันทึกประสบการณ์นั้นไว้จริง ซึ่งดำเนินการด้วยขั้นตอน ของ “การย่อยความนึกคิดในใจ” นั้น จนถึง “การตกผลึกทางความคิด” [ความจำถาวร] แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อ พิจารณาถึงคุณภาพของหน่วยความคิดที่เกิดขึ้นนั้น จะเป็นไปตาม “วิถีจิต-จิตในกระแสวิถีที่รับรู้และเรียนรู้ จากประสบการณ์ที่มีสัญญาเจตนาเข้าไปปรุงแต่งให้เป็นกรรม ๓” ซึ่งกระบวนการคิดดังกล่าวนี้ เกี่ยวข้องกับ “สติปัญญา ๔” หรือ “การมโนการกรรมฐาน” ที่ประกอบด้วย (๑) “ปัญญาในสมาธิ” กับ (๒) “ปัญญาใน วิปัสสนา” ที่ผสมผสานกันเป็นเอกภาพเดียวกัน โดยที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องไม่เข้าไปปรุงแต่งในความนึกคิด ในใจเหล่านั้น ให้พิจารณาธรรมทั้งหลายนั้นไปตามที่เป็นอย่างจริง [ปรมาตตัสสัจจะ-ธรรม-สภาวะธรรม-ปรมาตตะ-ปรมาตต์] เพราะฉะนั้น ตามนัยแห่งวัฏฏสังสารนั้น “ร่างกาย” [Body] กับ “จิตใจ” [Mind] จึงประกอบด้วย “ชีวิตินทรีย์-ปัญญินทรีย์” โดยประชุมรวมกันเป็น “ขันธ ๕: รูป-เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ” [รูป ๒๘-เจตสิก ๕๒-จิต ๘๘ = วัฏฏะ ๓: กิเลส-กรรม-วิบาก] โดยกลุ่มรวมด้วยกิเลสและอกุศลธรรมทั้งหลาย [นิวรณ์] ที่เรียกว่า “อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์” [สังสารทุกข์แห่งภวจักร] และสามารถตั้งสมมติฐานไว้ได้โดย ว่า: “การอุบัติขึ้นของชีวิตบนโลกใบนี้ ย่อมดำเนินไปตามกรรม โดยมีกรรมเป็นแดนเกิดและเผ่าพันธุ์” นั่นคือ “สัตว์ทั้งหลายมีชีวิตเวียนว่ายตายเกิดไปตามกรรมของตน” [กัมมัตสสกา] ฉะนั้น คำว่า “กรรม” [Volitional Actions] นั้น จึงหมายถึง การครอบงำของกิเลสทั้งหลายใน “นิสัย-อุปนิสัย-อหยาสัย [อริยมุติ]-ใจคอ-พื้น จิตตสันดาน” ที่สั่งสมข้ามภพข้ามชาติมาตลอด ไม่ว่าจะประสบกับ (๑) “สุคติ” [ร่ำรวยเงินทอง ยศฐาน บรรดาศักดิ์ ชื่อเสียง สุขใจให้พอตามภวัตถหา] หรือ (๒) “ทุคติ” [ยากจน อดยากปากหมอง โสภตรม ทุกข์ให้ พอตามวิภวัตถหา] ก็ตาม ต่างก็เรียกว่า “สังสารทุกข์แห่งภวจักร” ตามใดยังเป็นเมงมนุษย์คัดเหม็นอยู่ การ ปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น ก็เพื่อให้บุรุษได้กลายเป็น “เทวดา-สัตบุรุษ-โสภณบุรุษ-อริยบุคคล” ที่เรียกว่า “อรหันตจิตตาสพ-วิสุทธิเทพ” [จุดตั้งพุทธะ-พระอรหันต์] ผู้เป็นพระอริยสาวกของตถาคต

อนึ่ง ไม่ต้องมีข้อสงสัยอะไรอีกเกี่ยวกับสภาพสังคมปัจจุบัน ที่คนส่วนใหญ่มีความกระหายอยากใน ความมั่ง มีศรีสุข ความฉลาดอันทรยศต่ออุดมการณ์ของตนเอง คนอื่น สังคม และ โลก [ละโมบไม่ควรร-คิดร้าย- เบียดเบียน] เหตุปัจจัยเหล่านี้ ไม่ช่วยเยียวยารักษาอาการทุกข์แห่งชีวิตได้จริง มันทำได้แค่สนองความ ต้องการทางร่างกายเท่านั้น มันไม่ถมให้เต็มหัวใจเลยสักนิด มีแต่เพิ่มอาการของ “ราคะ-โทสะ-โมหะ” [อกุศล มูล ๓] ไม่รู้จบสิ้น ทุกขณะแห่งลมหายใจเพื่อประกอบกรรมชั่ว มีศีลก็ศีลชั่วๆ ศีลแห่งบาป ที่จึงจกถ้อมันกัน ไม่ใช่มนุषย์ผู้เจริญแล้วเขาทำกัน คือ ผู้ปราศจาก “ตัณหา-ทิฏฐิ-มานะ” [ปปัญจา ๓] ฉะนั้น การปฏิบัติธรรม สามารถช่วยบรรเทาความกำหนัดและความกระหายอันไม่สิ้นสุดของผู้คนในสังคมได้ ไม่ต้องลงทุนด้วยเงิน ทองอะไรมากมาย เพียงแต่ต้องทำตามคำสอนของพระศาสดา ไม่ใช่ตามอำเภอใจของเจ้าสำนักปฏิบัติธรรม



หรือเจ้าวัดกับเจ้าอาวาสสถาน [พวกสถาปนาตนขึ้นปกครองวัดเอง] พุทธศาสนิกชนจึงควรศึกษาพระสัทธรรมที่แท้จริงให้ถ่องแท้ ไม่ใช่ใครก็ตามจูงจมูกว่าทำกิจอันก่อแต่การพอกพูนกิเลส คิดให้ดี จะได้ไม่เสียหายเกิดด้วยการทำบุญผิดวิธี เพราะพวกเดียรถีย์ยึดครองวัดเพื่อแสวงหาลาภสักการะมากขึ้น และมักโน้มจิตใจชาวบ้านให้หลงผิดด้วยอคติทั้ง ๔ อย่าง นั่นคือ **ทางความประพฤติที่ผิด** ได้แก่

- (๑) **“ฉันทาคติ”** คือ **ลำเอียงเพราะชอบ** เนื่องด้วย **“ราคะ-ราคะจริต”** คือ ประพฤติหนักไปทางรักสวยรักงาม ด้วยความกำหนดด้วยใคร่ ความอยากได้ด้วยพอใจจิตใจ
- (๒) **“โทศาคติ”** คือ **ลำเอียงเพราะชัง** เนื่องด้วย **“โทสะ-โทสะจริต”** คือ ประพฤติหนักไปทางใจร้อน หงุดหงิด หรือ **“ปฏิกัมมะ”** คือ ความขัดใจ ความหงุดหงิดขัดเคือง
- (๓) **“โมหาคติ”** คือ **ลำเอียงเพราะหลง** **พลาดผิดเพราะเขลา** เนื่องด้วย **“โมหะ-โมหะจริต”** คือ ประพฤติหนักไปทางเขลา เหนงซึม เงื่องงง งมงาย
- (๔) **“ภยาคติ”** คือ **ลำเอียงเพราะกลัว** เนื่องด้วย **“อวิชชา”** คือ ความไม่รู้จริง

การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องทำได้ง่ายๆ ที่เป็นพฤติกรรมอันประพฤติน่าเป็นปกติ [กายภาวนา-สีลาภาวนา = อันประกอบด้วย อริยทรัพย์ ๗: ศรัทธา-ศีล-หิริ-โอตตปปะ-พหุสัจจะ-จาคะ (ทาน)-ปัญญา] สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปกติในการมีชีวิตอยู่ คือ **“ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก: สมปราม”** [อัสสาสะ-ปัสสาสะ] ใครจะไปคิดว่าแค่เพียงลมหายใจที่บุคคลนั้น สามารถควบคุมได้เจริญในภาวนาอย่างถูกต้อง ทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์และปาฏิหาริย์ได้อย่างไม่คาดคิด แล้วนำมาใช้ใน **“การเจริญสมถกรรมฐาน”** คือ ชำระจิตให้สะอาดบริสุทธิ์จากกิเลส และ **“การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน”** คือ ชำระปัญญาให้สะอาดบริสุทธิ์จากกิเลส ไม่นำเอา **“ฤทธิ์ปาฏิหาริย์”** ไปใช้ในทางทุจริตหรือมิถุนาชีพ อันเป็นการสร้างความหลงใหลงมงายไม่ประกอบด้วย **“สติสัมปชัญญะ”** [Temperance] เพื่อหลอกเขาเลี้ยงชีพอ่างผิดๆ ไม่ได้สร้างสรรค์สิ่งใหม่อันเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม เช่น หมอคู โหรไร้สำนัก โดยชักชวนปวงชนให้เลื่อมใสในพวก **“ลัทธินอกพระพุทธศาสนา ๓”** เนื่องด้วยลัทธิทั้ง ๓ ดังกล่าวนี้ ไม่ชอบด้วยเหตุผล ถูกย่นเข้า ย่อมอ้างการถือสืบๆ กันมา เป็นลัทธิประเภท **“อภิกิริยา”** หากยึดมั่นถือตามเข้าแล้วย่อมให้เกิดโทษ คือ ไม่เกิด **“ฉันทะ”** และ ไม่เกิด **“ความพยายาม”** ที่จะทำการที่ควรทำและเว้นการที่ไม่ควรทำ ได้แก่

- (๑) **“บุพเพกตเหตุวาท-บุพเพกตวาท-ลัทธิกรรมเก่า”** คือ พวกที่ถือว่า สิ่งใดก็ตามที่ได้ประสบ จะเป็นสุขก็ตามทุกข์ก็ตาม มิใช่สุขมิใช่ทุกข์ก็ตาม ล้วนเป็นเพราะกรรมที่ได้ทำไว้ในปางก่อน
- (๒) **“อิสสรนิมมานเหตุวาท-อิสสรกรรมวาท-ลัทธิพระเป็นเจ้า”** คือ พวกที่ถือว่า สิ่งใดก็ตามที่ได้ประสบ จะเป็นสุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม มิใช่สุขมิใช่ทุกข์ก็ตาม ล้วนเป็นเพราะการบันดาลของเทพผู้ยิ่งใหญ่
- (๓) **“อเหตุปัจจัยวาท-อเหตุวาท-ลัทธิเสียงโชค”** คือ พวกที่ถือว่า สิ่งใดก็ตามที่ได้ประสบ จะเป็นสุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม มิใช่สุขมิใช่ทุกข์ก็ตาม ล้วนหาเหตุหาปัจจัยมิได้ คือ ถึงคราวก็เป็นไปเอง



แต่อย่างไรก็ตาม “การเจริญอานาปานสติสมาธิ” นั้น ทำให้จิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน หรือไม่หวั่นไหวสักระยะไปกับ “อารมณ์-ธรรมารมณ์-ธรรม-สภาวะธรรม” [วิถีจิต] อื่นๆ ที่มีความเกิดดับขึ้นภายในจิตใจทุกขณะ เพราะ “**มีสติและสัมปชัญญะตามทันอวิชชา กิเลสเครื่องเศร้าหมอง ไม่หลงมกมาย เพราะเกิดปัญญาเห็นแม้แต่ลมหายใจของตนเองยังไม่เที่ยง ประกอบด้วยทุกข์ ไม่มีตัวตนที่ยึดมั่นได้ และไม่สิ่งที่ว่างามได้เลย**” [ท่านได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว] ลักษณะลมหายใจแห่งอัสสาสะและปัสสาสะนั้น ย่อมเป็น (๑) ธรรมารมณ์เครื่องระลึกของ “สติ” [Mindfulness] กับ (๒) ธรรมารมณ์เครื่องเรียนรู้ด้วยปัญญารอบรู้ชัดของ “สัมปชัญญะ” [Awareness] จิตไม่วอกแวกออกไปเป็นอย่างอื่นจากตนเอง อันมีสัมปยุตตธรรมด้วย ๓ อากาโร ได้แก่ (๑) มีความเพียรชอบ-สัมมาวายามะ (๒) มีสติบริสุทธิ์-สัมมาสติ และ (๓) มีสมาธิบริสุทธิ์-สัมมาสมาธิ [อาตาปี-สัมปชาโน-สติมา] อันย่อมถูกต้องโดยชอบแห่งธรรมอันเรียกว่า “กฎธรรมชาติ” [Natural Law: วิปัสสนาภูมิ-ปัญญาภูมิ: ชั้น ๕-อายุคนละ ๑๒-ชาตุ ๑๘-อินทริย์ ๒๒-อริยสัจ ๔-ปฏิจกสมุปบาท ๑๒-ปฏิจกสมุปบันนธรรมทั้งหลาย รวมทั้ง กฎแห่งกรรม-กัมมัตสกตธรรม] ซึ่งจะกลายเป็นเกณฑ์แห่งความเข้าใจใน “การเจริญกรรมฐานที่ถูกต้องทางแห่งอริยมรรค” ไม่ใช่ทางไปสู่นรกภูมิ [มิลลัญญภูมิ] อันเป็นภาวะที่หาความเจริญไม่ได้ เพราะประกอบด้วย “มิจฉาทิฏฐิ” คือ ความเห็นอันผิด ดังเช่น “นัตถิกทิฏฐิ” คือ ความเห็นว่าไม่มี เช่น เห็นว่าผลบุญผลบาปไม่มี บิдамารดาไม่มี ความดีความชั่วไม่มี เป็น “มิจฉาทิฏฐิ” คือ ความเห็นผิด ที่ร้ายแรงอย่างหนึ่ง เป็นภัยต่อสังคมและพระศาสนาด้วย เป็นต้น ฉะนั้น การเริ่มต้นปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องถูกวิธี จึงเริ่มที่การกำหนดสติตามพิจารณา “ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก” จนรวมถึง “ลมปราณที่แผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย” โดยภาพรวม หมายถึง “ธาตุลม-วาโยธาตุ” คือ ธาตุที่มีลักษณะพัดผันแรงตั้ง ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมซ่านไปตามตัว ลมหายใจ หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะพัดผันไป เป็นต้น อย่างเดียวกันนี้ สำหรับหลักใน “การเจริญอานาปานสติสมาธิ” นั้น ได้กล่าวมาอย่างละเอียดในข้างต้นแล้ว ให้พิจารณาศึกษาและปฏิบัติอย่างจริงจัง สามารถปฏิบัติได้ในทุกเวลาหรือทุกสถานที่ ก็อย่าไปหายใจทิ้งไปเปล่าๆ นำเวลาใช้ลมหายใจให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อชีวิตและต่อยอดทางปัญญา สิ่งนี้คือความเป็นพุทธะอย่างแท้จริง.

