



ศึกษาวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค
AN ANALYTICAL STUDY OF THE MEDITATIVE ABSORPTION ACCORDING
TO MINDFULNESS ON BREATHING IN VISUDDHIMAGGA SCRIPTURE

นายวิรัช ตฤณขจี

ดุขฎฐิณิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



ศึกษาวิเคราะห์การเข้ามานตามแนวนานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

นายวิรัช ตฤณขจี

ดุขฎิณิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



An Analytical Study of the Meditative Absorption according to
Mindfulness on Breathing in Visuddhimagga Scripture

Mr.Virach Tinkagee

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
B.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย เรื่อง
“ศึกษาวิเคราะห์การเข้ามานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค” เป็นส่วนหนึ่งของศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....
(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.,)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ประธานกรรมการ

(พระเมธาวิเชียร, ผศ, ดร.)

..... กรรมการ

(พระราชปริยัติกวี,ศ. ดร.)

..... กรรมการ

(ผศ.ดร.มนตรี สิริโรจนานันท์)

..... กรรมการ

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร ดร.)

..... กรรมการ

(ผศ.ดร.สุเทพ พรหมเลิศ)

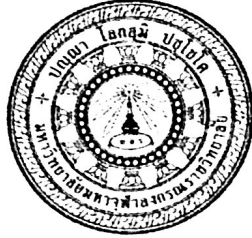
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร.สุเทพ พรหมเลิศ ประธานกรรมการ

พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร (พรรณา), ดร. กรรมการ

ผู้วิจัย

.....

(นายวิรัช ตฤณขจี)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับคุณูปนิพนธ์เรื่อง
“ศึกษาวิเคราะห์การเข้ามามตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค” เป็นส่วนหนึ่งของศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.,)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ กรรมการ
(พระเมธาวิจารย์, ผศ., ดร.)

(พระราชปริยัติกวี, ศ. ดร.)

(ผศ.ดร.มนตรี สิริโรจนานันท์)

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร ดร.)

(ผศ.ดร.สุเทพ พรมเลิศ)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร.สุเทพ พรมเลิศ ประธานกรรมการ

พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร (พรรณา), ดร. กรรมการ

(นายวิรัช ตฤณขจี)

ผู้วิจัย

- ชื่อคุณิพนธ์** : ศึกษาวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค
- ผู้วิจัย** : นายวิรัช ตฤณขจี
- ปริญญา** : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์**
- : ผศ.ดร.สุเทพ พรหมเลิศ, ป.ธ.๙, พธ.บ.(การสอนสังคมศึกษา), ศศ.ม.(จารีกภาษาไทย), พธ.ด.(พระพุทธศาสนา)
 - : พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร, ดร., ป.ธ. ๗, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ), ศศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา), พธ.ด.(พระพุทธศาสนา)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

คุณิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาอานาปานสติและฌานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (๒) เพื่อศึกษาการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา (๓) เพื่อวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า :

อานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมีวัตถุประสงค์ ๑๖ เป็นสมถกรรมฐานในเบื้องต้น เมื่อเจริญทำให้มากจะเกิดผลมาก เป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น กายก็สบาย ตาก็ไม่ลำบาก เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและทำกุศลธรรมชั่วร้ายให้อันตรธานไป สงบไปได้โดยเร็ว อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ขจัดอารมณ์ฟุ้งซ่านได้ดีที่สุด เจริญได้ทุกอิริยาบถ เหมาะแก่ผู้มีโมหจริตและวิตกจริต ในกรรมฐาน ๔๐ มีเพียง ๓๐ กรรมฐานที่สามารถเข้าถึงฌานได้ อานาปานสติสมาธิเมื่อใส่ใจให้ละเอียดดีสามารถเข้าฌาน ๑-๘ รวมถึงเข้านิโรธได้ ทำได้สะดวก โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ คือ ลมเข้า ๑ ลมออก ๑ นิमित ๑ สามสิ่งนี้มีได้เป็นอารมณ์ของจิตดวงเดียวกัน เมื่อรู้ธรรม ๓ ประการนี้แจ้งชัด การเจริญอานาปานสติจึงจะสำเร็จซึ่งอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิได้ เมื่อจิตเข้าถึงอัปปนาสมาธิก็สามารถเข้าฌานได้ ฌานแบ่งออกเป็น โลเกียฌานกับโลกุตระฌาน, อารัมมณูปนิชฌานกับลักขณูปนิชฌาน, หรือรูปฌานกับอรูปฌาน เป็นต้น

การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พบว่าลมหายใจเข้าออกนี้เกิดขึ้นจากกริยกายและจิตเป็นมูล พบกฎมูลฐานเบื้องต้นที่สำคัญของการเจริญอานาปานสติสมาธิ กฎการเข้าฌาน และกฎการเลื่อนชั้นฌาน การเข้าฌานจะต้องใช้สติเป็นเครื่องกำหนดระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก รู้ลมกระทบอยู่บริเวณปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปากบน กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกให้ได้อย่างติดต่อกันต่อเนื่องเป็นอารมณ์เดียวจนอุคคหนิมิตเกิดขึ้นในชั้นอุปจารสมาธิ นิ वर्ณ ๕ ก็จะสงบราบคาบ จิตก็จะสงบระงับสุขุมยิ่งขึ้นตามลมหายใจที่ละเอียดแผ่วเบา

อย่างยิ่ง ปฏิภาคนิมิตก็จะบังเกิดขึ้น ต้องรักษานิมิตนี้ให้ติดจนเกิดปราโมทย์ ปิติ สุข เป็นปัสสัทธิ เบากาย เบาใจ สดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว จิตย่อมเข้าถึงอัปปนาสมาธิจนจิตรวมเป็นหนึ่ง ก็เข้าปฐมฌานได้

ผลวิเคราะห์วิธีการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีหลักสมณะที่สำคัญคือต้องปฏิบัติตามกฎมูลฐานเบื้องต้น, กฎการเข้าฌาน, กฎการเลื่อนชั้นฌานและวิธีมนสิการอานาปานสติ คือ คณนา อนุปันธนา พุสนา และรูปนา การติดตามและการนับลมช่วยให้จิตสงบถึงในระดับอุปจารสมาธิ จนเกิดอุคคหนิมิตขึ้น นีวรณ ๕ ระงับ แล้วกำหนดจิตที่นิมิตแทนลมหายใจ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เมื่อควบคุมอุคคหนิมิตให้คงการถูกต้องตั้งอยู่ได้นานแล้ว น้อมจิตให้เป็นปฏิภาคนิมิตซึ่งเกิดในมโนทวาร ให้กำหนดจิตไว้ที่ปฏิภาคนิมิตนั้นแทนลมหายใจ จนจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวเป็นอัปปนาสมาธิ เมื่อองค์ฌานทั้ง ๕ ปรากฏ ก็บรรลุปฐมฌาน เมื่อเจริญอานาปานสติสมาธิต่อพร้อมละวิตกวิจารณ์ได้ ก็เข้าทุติยฌานได้ เมื่อละปิติได้ก็เข้าตติยฌานได้ และเมื่อละสุขได้ก็จะเข้าจตุตถฌาน มีอุเบกขาและเอกัคคตาเป็นองค์ฌาน เมื่อโยคีใครที่จักได้บรรลุรูปฌานที่ ๑ คือ อากาสาัญญาตนฌาน ต้องได้รูปฌาน ๔ แล้วกำหนดนิมิตแสงคือลมหายใจโดยประจักษ์แล้วหรือเพิกกลืนอารมณ์ ทำการเพิกถอนรูปสัญญาออกไปเสียสิ้น มนสิการในใจในช่องว่างหรืออากาสบัญญัติอันไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์ เพราะก้าวล่วงรูปสัญญาทั้งหลาย เพราะความดับสูญแห่งปฏิขสัญญาทั้งหลาย เพราะไม่มนสิการถึงนันทตสัญญาทั้งหลายโดยประการทั้งปวง ก็จะเข้าสู่อารมณ์ของความไม่มีรูป เข้าสู่รูปฌานโดยนำเอาอากาศมาเป็นวิตก ประคองอากาศไว้เป็นวิจารณ์ ก็เกิดปิติ สุข วางจากเครื่องร้อยรัดทั้งปวง จนกระทั่งจิตเกิดอารมณ์เดียวเป็นเอกัคคตาก็เข้ารูปฌานที่ ๑ ได้ เมื่อจักเข้าวิญญาณัญญาตนฌานต้องมีสีในอรุณานที่ ๑ แล้วเลิกใส่ใจอากาศที่เพิกจากกลืนแต่เปลี่ยนมาใส่ใจที่จิตที่ไปกำหนดตัวรู้ คือวิญญาณว่า วิญญาณไม่มีที่สุด เพิกถอนเลิกใส่ใจในช่องว่างนั้น มนสิการใส่ใจวิญญาณที่เป็นตัวรับรู้สภาวะของช่องว่างนั้นแทนอยู่ จนกระทั่งเข้ารูปฌานที่ ๒ ได้ เมื่อจักเข้าอากิญจัญญาตนฌาน จึงสำรวจจิตเพ่งมนสิการสภาพความว่างที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ความรู้สึกถึงความไม่มีอะไรเลยหลังจากเพิกวิญญาณัญญาตนและใส่ใจความไม่มีอะไรเลยแทน ด้วยความรู้สึกว่านิตหนึ่งก็ไม่มี ทำอย่างนี้เรื่อยไป นิมิตแห่งฌานก่อนก็ย่อมจะถึงความสูญหายไปจากใจจนหมดสิ้น จนเข้ารูปฌานที่ ๓ ได้ เมื่อปรารภณที่จักเข้าเนวสัญญานาสัญญาตนฌาน จึงสำรวจจิตเพ่งความรู้สึกที่เหลืออยู่น้อยนิดมาก จนแทบไม่รู้สีกตัวเลยหลังจากเพิกความรู้สึกในอากิญจัญญาตนะออกไป จิตจึงละเอียดประณีตที่สุด ตัดความรู้สึกต่างๆ ออกสิ้นเชิง ใส่ใจอยู่อย่างนี้เรื่อยไป นิมิตแห่งฌานก่อนก็ย่อมจะถึงความสูญหายไปจากใจ ไม่มีอะไรเหลืออยู่แม้แต่นิดหนึ่ง จนกระทั่งเข้ารูปฌานที่ ๔ ได้ เมื่อมนสิการอานาปานสตินี้แหละให้ดี การเข้าฌานย่อมทำได้สำเร็จทุกระดับรวมถึงการเข้านิโรธด้วย ผู้วิจัยจึงได้บูรณาการสร้างแผนผังแนววิธีการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติเพื่อเป็นประโยชน์แก่การศึกษาปฏิบัติต่อไป เมื่อโยคีมีสติรู้ตัว รู้เท่าทันสภาวะองค์ฌานที่เปลี่ยนแปลงไป จิตรู้ก็จะเดินปัญญาต่อไป เกิดปัญญาญาณรู้เห็นตามเป็นจริง ดังนั้น บุคคลผู้มีปัญญา ตั้งมั่นในศีล เจริญสมาธิ อบรมปัญญาให้

มีอินทรีย์แก่กล้า ย่อมพึงสาธุการชัฏ คือ กิเลส ตัณหา อุปาทานในจิตใจให้หมดสิ้นไปได้ทั้งภายใน
และภายนอก ศีล สมาธิ ปัญญา จึงนำทางไปสู่ความบริสุทธิ์หมดจด คือ พระนิพพาน นั่นเอง

Dissertation Title : An Analytical Study of the Meditative Absorption
According to Mindfulness on Breathing in
Visuddhimagga Scripture

Researcher : Mr. Virach Tinkagee

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dissertation Supervisory Committee

- : Asst.Prof. Dr. Suthep promlert. Pali IX,
B.A.(Teaching Social Studies),
M.A.(Epigraphic Studies), Ph.D.(Buddhist Studies)
- : Phramaha Somboon Uddhikaro, Dr., Pali VII, B.A.,
(English), M.A., (Buddhist Studies), Ph.D.(Buddhist
Studies)

Date of Graduation : February 22, 2018

Abstract

This dissertation entitled “An Analytical Study of the Meditative Absorption According to Mindfulness on Breathing in Visuddhimagga Scripture” has three objectives: 1) to study Ānāpānasati and meditative absorption in Visuddhimagga, 2) to study absorption based on Ānāpānasati in the Buddhist scriptures, and 3) to analyze the absorption based on Ānāpānasati in Visuddhimagga. This is an indeep documentary research.

The results of the study were found that Ānāpānasati in Visuddhimagga has 16 objects as the foundation of concentration. When the meditators regularly practice and cultivate concentration, great results and advantages will occur. That can result to calmness, tenderness, pleasure, present happiness and disappearance of unwholesome. Ānāpānasati is the best way to confront with distraction and remorse and it can be practiced in every activity, and is suitable for persons having delusion and uncertainty. Among 40 foundations of concentration, 30 foundations can lead to absorption with the considerable and mindful practice. Absorption is classified into Mundane and Supramundane, Ārammanupanijjhāna and Lakkhanupanijjhāna, or absorption of the fine-material sphere and absorption of the formless sphere.

The absorption according to Ānāpānasati in Visuddhimagga, breathing in and out is based on body and mind. Concentration is the most important tool in the practice. The concentration must be continuously fixed on the mind

at the tip of the nose or the upper-lip when breathing in and out. Absorption is the mental state free from the five hindrances. The mental power will be increased when the meditator's breath is more subtle and fine. When the mental image occurs in the object-scrutinizing Jhāna, the five hindrances will be completely controlled, and then the counter image will occur. When the counter image is observed, delight, rapture, happiness, and tranquility will occur. The mind of meditators can attain characteristic-examining Jhāna and enter to the First Absorption.

To achieve the absorption according to Ānāpānasati in Visuddhimagga, the steps of practice, progress and attention are counting, follow-up, bhusana, and establishment. Follow-up and counting the breath can calm the mind and lead to object-scrutinizing Jhāna with mental image. When the five hindrances have been controlled, mindfulness is moved from breathing to mental image. With concentration on the mental image in reduction and extension form, the mental image will become conceptualize image. When the mind that is placed, established and concentrated on conceptualize image with the one-pointedness of mind can brighten and clarify conceptualize image in absorption concentration, then initial application, sustained application, joy, happiness, and one-pointedness will happen. At this stage, it indicates that the meditator attains the First Absorption. When Ānāpānasati concentration is continuously made with eradication of initial application and sustained application, the meditator will enter to the Second Absorption. When joy is abolished, the Third Absorption is achieved. And when the meditator can leave happiness, he will attain the Fourth Absorption with equanimity and one-pointedness. When the meditator wishes to continue his practice in order to attain the realm of infinity of sphere in the absorption of the formless-sphere, withdraws himself from light breathing vision or strip Kasinas mood, remains in infinite emptiness, and concentrates on infinite emptiness. The mind beyond perception of forms, contacts and consideration will enter to the formless state. The emptiness is taken into initial application and hold on as sustained application, then the joy, happiness and one-pointedness will occur. When meditator continues his practice further, he will attain the absorption of the formless-sphere with purified mindfulness with equanimity and one-pointedness. When he wishes to enter to the realm of boundless consciousness, he should concentrate his mind on consciousness in infinite emptiness and then withdraw his concentration

from the emptiness, but replace it with consciousness instead. He continues his concentration until enters to the Second Absorption of the formless-sphere. When he wishes to reach the realm of nothingness, he should concentrate his mind and feel on the emptiness after withdrawing the realm of boundless consciousness. With strong concentration, his mind will go deep to emptiness and become subtle, fine and clear, and go beyond the realm of boundless consciousness. The meditator continues his concentration and then he will attain the Third Absorption of the formless-sphere. When the meditator wishes to attain the realm of neither perception nor non-perception, he should practice with the five skills in the realm of nothingness. He concentrates and withdraws himself from the realm of nothingness, and then continues his concentration. The meditation sign of the previous absorption will disappear absolutely until he enters to the Fourth Absorption of the formless-sphere or the realm of neither perception nor non-perception. Ānāpānasati can lead meditators to achieve the highest absorption till the wisdom.

กิตติกรรมประกาศ

ดุขุณินพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยดีก็ด้วยคำแนะนำช่วยเหลือและตรวจแก้ไขจาก พระอาจารย์ พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร,ดร., ผศ.ดร.สุเทพ พรหมเลิศ ที่เมตตาแนะเคราะห์เป็น อาจารย์ที่ปรึกษา คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระสมณะและวิปัสสนาจารย์ทุกท่าน แม้ ชีทุกท่าน และท่านทวชที่เคารพอย่างสูงยิ่ง ที่คอยชี้แนะแนวทางปฏิบัติตามสมาบัติ ตลอดถึง ชีแนะแหล่งข้อมูลต่างๆ ผู้วิจัยขอน้อมกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงยิ่ง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พระเมธาวิจารย์, ผศ. ดร., ผู้เป็นประธานสอบป้องกันดุขุณินพนธ์ พร้อมทั้งพระราชปริยัติกวี,ศ. ดร., และผศ.ดร.มนตรี สิริโรจนานันท์ที่เมตตา มาเป็น กรรมการสอบป้องกันดุขุณินพนธ์ ในวันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑ และช่วยแนะนำในการแก้ไข ปรับปรุงเพื่อความสมบูรณ์ของดุขุณินพนธ์เล่มนี้ รวมทั้งพระสมณะและวิปัสสนาจารย์ทุกท่านที่ เมตตาได้ไปสัมภาษณ์มา ขอน้อมกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร,ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยและ พ่อแม่ครูอาจารย์ คณาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิประสาทความรู้แก่ผู้วิจัยทุกๆ ท่าน ทั้งทางตรง และทางอ้อม ทั้งท่านที่เป็นเจ้าของเอกสารตำราที่ใช้ศึกษาค้นคว้าวิจัยที่มีได้เอื้อยวมและท่านที่ อบรมสั่งสอนมาที่ช่วยให้กำลังใจในการทำวิจัยจนสามารถทำสำเร็จได้ด้วยดี

ทั้งขอขอบพระคุณและขอบคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัยโดยทั่วกันที่รับธุระเรื่องเอกสารต่างๆ และเรื่องการจัดการสอบ พร้อมทั้ง เจ้าหน้าที่ห้องสมุดที่อำนวยความสะดวกเรื่องการสืบค้นข้อมูลทุกท่าน

บุญกุศลคุณความดีอันพึงจะเกิดขึ้นจากศีล สมาธิ ปัญญาและประโยชน์ที่เกิดจาก ดุขุณินพนธ์เรื่องนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็นเครื่องสักการบูชาแด่คุณพระศรีรัตนตรัย คุณพระ พุทธโฆสจารย์ พระผู้ประเสริฐเลิศล้ำ ผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อย่างละเอียดลึกซึ้งสมบูรณ์ดี ยิ่ง คุณพระปิฎกคณาจารย์และประยูรญาติ คนรัก คุณครูบาอาจารย์และท่านผู้มีพระคุณ ท่านผู้มี อุปการคุณทุกท่าน โดยเฉพาะกัลยาณมิตรแท้ ดร.สุนันทา เรียงแหลม

อนึ่ง ขอขอบคุณน้ำใจอันดีงามของเพื่อนมิตรสหายกัลยาณมิตรทุกท่าน นิสิตร่วมรุ่น ทุกท่าน ผู้มีพระคุณ ญาติพี่น้องที่ให้กำลังใจในการทำดุขุณินพนธ์เล่มนี้ จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี ผู้วิจัยหวังว่างานวิจัยชิ้นนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สนใจศึกษาและปฏิบัติธรรมทาง พระพุทธศาสนาตามสมควร หากมีข้อผิดพลาดตกหล่นบกพร่องประการใด ผู้วิจัยต้องกราบขอ ขมา กราบขออโหสิกรรม ขออภัยทุกท่าน มาไว้ ณ โอกาสนี้.

นายวิรัช ตฤณขจี
๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	๗
สารบัญแผนภูมิ	๘
อธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	๙
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๖
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๗
๑.๙ กรอบแนวคิดในการทำวิจัย	๑๘
๑.๑๐ ขั้นตอนการดำเนินวิจัย	๑๙
บทที่ ๒ อานาปานสติและฌานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค	๒๐
๒.๑ ความสำคัญของคัมภีร์วิสุทธิมรรค	๒๐
๒.๒ โครงสร้างของคัมภีร์วิสุทธิมรรค	๒๑
๒.๓ กิจเบื้องต้นของการเจริญอานาปานสติตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค	๒๗
๒.๔ จริตที่เหมาะสมสำหรับการเจริญอานาปานสติ	๓๗
๒.๕ วิธีเจริญอานาปานสติตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค	๓๘
๒.๕.๑ อานาปานสติ ๑๖ ขั้น	๓๘
๒.๕.๒ อานาปานสติกับสติปัฏฐาน ๔	๔๔
๒.๖ วิถีมโนการในอานาปานสติกัมมัฏฐานตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค	๔๖
๒.๖.๑ คณนายนัย วิธีนับ	๔๖
๒.๖.๒ อนุพันธนายนัย การติดตาม	๔๗
๒.๖.๓ ผุสนายนัย ที่ลมกระทบ	๔๙
๒.๖.๔ รุปนายนัย ตั้งจิตมั่น	๔๙

๒.๖.๕ สัลลักษณ์นัย กำหนดได้ชัด	๕๐
๒.๖.๖ วิวิฏญนัย หยุด	๕๐
๒.๖.๗ ปาริสุทธินัย หมดจค	๕๐
๒.๖.๘ เตสัง ปฏิปัสสนนัย ย้อนดูวิวิฏญนาและปาริสุทธินั้น	๕๐
๒.๗ อานาปานสติกัมมัฏฐานมีลักษณะที่ต่างจากกัมมัฏฐานอื่นๆ	๕๑
๒.๘ ความหมายขององค์ฌานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค	๕๓
๒.๙ วิธีการปฏิบัติอานาปานสติเพื่อการเข้าฌานนัยทางสมณะ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค	๕๗
๒.๙.๑ วิธีปฏิบัติเพื่อการเข้าปฐมฌาน หรือฌานที่ ๑	๕๗
๒.๙.๒ วิธีปฏิบัติเพื่อการเข้าทุติยฌาน หรือฌานที่ ๒	๕๘
๒.๙.๓ วิธีปฏิบัติเพื่อการเข้าตติยฌาน หรือเข้าฌานที่ ๓	๕๙
๒.๙.๔ วิธีปฏิบัติเพื่อการเข้าจตุตถฌาน หรือฌานที่ ๔	๖๑
๒.๑๐ วิธีการปฏิบัติอานาปานสตินัยทางวิปัสสนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค	๖๔
๒.๑๑ การรักษานิมิตและทำฌานให้เจริญตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค	๖๕
๒.๑๑.๑ การเจริญวสี ๕	๖๕
๒.๑๑.๒ การบำเพ็ญอัปปนาโกสล ๑๐ ประการ	๖๖
๒.๑๑.๓ การปรับอินทรีย์ ๕ ให้สมดุล	๖๘
๒.๑๒ สรุปความ	๗๑
บทที่ ๓ การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา	๗๔
๓.๑ ความหมายของอานาปานสติ	๗๔
๓.๒ ความหมายของการเข้าฌาน	๗๕
๓.๓ ประเภทของฌาน	๗๘
๓.๔ วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าฌานตามคัมภีร์พระไตรปิฎก	๘๒
๓.๔.๑ วิธีปฏิบัติเพื่อเข้ารูปฌาน	๘๓
๓.๔.๒ วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าอรุพฌาน	๘๗
๓.๖ ความแตกต่างของสัญญาเวทยิตนิโรธกับฌานสมาบัติ ๘	๙๑
๓.๗ ธรรมที่เป็นอุปการะต่อการเจริญอานาปานสติและการเข้าฌาน	๙๓
๓.๘ อกุศลธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญอานาปานสติ และการเจริญฌาน	๙๕
๓.๙ อานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน	๙๗
๓.๑๐ ผลแห่งการปฏิบัติของการบรรลุฌาน	๙๙
๓.๑๐.๑ ผลต่อวิถีชีวิตและบุคลิกภาพ	๑๐๐

๓.๑๐.๒ เป็นวิธีการพักผ่อนอย่างสุขสบายในปัจจุบัน	๑๐๑
๓.๑๐.๓ เป็นบาทฐานแห่งอภิญา	๑๐๑
๓.๑๐.๔ ทำให้ได้ภวิเศษ	๑๐๒
๓.๑๑ อานิสงส์แห่งคุณการเข้าฌาน ๒๘ อย่าง	๑๐๔
๓.๑๒ สรุปความ	๑๐๕
บทที่ ๔ วิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค	๑๐๙
๔.๑ วิเคราะห์หลักการปฏิบัติอานาปานสติ	๑๐๙
๔.๑.๑ วิเคราะห์อานาปานสติมีความสำคัญอย่างไรจึงจัดอยู่ในกัมมัฏฐาน ๔๐ กอง	๑๐๙
๔.๑.๒ วิเคราะห์อานาปานสติกับสติปัฏฐาน ๔	๑๑๐
๔.๒ วิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติ	๑๑๒
๔.๒.๑ วิเคราะห์อานาปานสติเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดองค์ฌาน	๑๑๒
๔.๒.๒ วิเคราะห์การพัฒนาฌานด้วยอานาปานสติ	๑๑๓
๔.๒.๓ วิเคราะห์อานาปานสติกับความแตกต่างในอารมณ์ของฌาน	๑๑๕
๔.๓ วิเคราะห์การปฏิบัติอานาปานสติแล้วได้อานิสงส์อย่างไร	๑๒๙
๔.๔ วิเคราะห์เพราะเหตุไรอานาปานสติจึงเป็นบาทฐานให้บรรลुरुูปฌาน	๑๓๑
๔.๕ สรุปคำสัมภาษณ์จากคำถามหลักและคำถามเสริม	๑๓๑
๔.๕.๑ การเข้าฌานในสังคมไทย มีวิธีปฏิบัติกันอย่างไร	๑๓๒
๔.๕.๒ วิธีการเข้ารูปฌานตามแนวอานาปานสติ มีวิธีปฏิบัติอย่างไร	๑๓๓
๔.๕.๓ วิธีการเข้ารูปฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีวิธีปฏิบัติอย่างไร	๑๓๕
๔.๕.๔ อุปสรรคที่สำคัญต่อการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติคืออะไร	๑๓๖
๔.๕.๕ ปัจจัยแห่งความสำเร็จในการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติมีอะไรบ้าง	๑๓๖
๔.๕.๖ ท่านเห็นว่าโยคีผู้เข้าฌาน ๔ หรือเข้าจตุตถฌานแล้วลมหายใจดับ หมายความว่า อย่างไร	๑๓๗
๔.๕.๗ ท่านเห็นด้วยกับกฎมูลฐานเบื้องต้นของการเจริญอานาปานสติภาวนาหรือไม่	๑๓๘
๔.๕.๘ ท่านเห็นด้วยกับกฎการเข้าฌานหรือไม่เพราะเหตุใด	๑๓๘
๔.๕.๙ ท่านเห็นด้วยกับกฎการเลื่อนชั้นฌานหรือไม่	๑๓๙
๔.๕.๑๐ ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเข้าฌานเพิ่มเติมอะไรบ้าง	๑๓๙
๔.๖ ตารางเปรียบเทียบระหว่างสมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๔๐
๔.๗ บทสรุปอานาปานสติทั้ง ๑๖ หัวข้อ	๑๔๒

๔.๘ บูรณาการสร้างแผนผังการเข้ามานตามแนวอานาปานสติ	๑๕๑
๔.๙ สรุปความ	๑๖๗
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๗๓
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๗๓
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๘๕
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๑๘๕
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยต่อ	๑๘๕
บรรณานุกรม	๑๘๖
ภาคผนวก รายชื่อพระวิปัสสนาจารย์กับแบบสัมภาษณ์เชิงลึก	๑๙๐
ประวัติผู้วิจัย	๑๙๙

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
๑.๑ ผังกรอบแนวคิดในการทำวิจัย	๑๘
๑.๒ ผังขั้นตอนในการทำวิจัย	๑๙
๑.๓ ตารางโครงสร้างของคัมภีร์วิธีสุทธิมรรค	๒๑
๑.๔ ตารางอานิสงส์แห่งคุณการเข้าฌาน ๒๘ อย่าง	๑๐๔
๑.๕ ตารางเปรียบเทียบวิปัสสนากรรมฐานกับสมถกรรมฐาน	๑๔๐
๑.๖ แผนผังอานาปานสติเพื่อเจริญวิปัสสนา	๑๔๑
๑.๗ บุรณการสร้างแผนผังแนววิธีการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติ	๑๕๑
แผนภูมิที่ ๑ ภาพการเข้าปฐมฌานตามแนวอานาปานสติ	๑๕๑
แผนภูมิที่ ๒ ภาพแนววิธีการเข้าปฐมฌานตามแนวอานาปานสติ	๑๕๒
แผนภูมิที่ ๓ ภาพการเข้าทุติยฌานตามแนวอานาปานสติ	๑๕๓
แผนภูมิที่ ๔ ภาพแนววิธีการเข้าทุติยฌานตามแนวอานาปานสติ	๑๕๔
แผนภูมิที่ ๕ ภาพการเข้าตติยฌานตามแนวอานาปานสติ	๑๕๕
แผนภูมิที่ ๖ ภาพแนววิธีการเข้าตติยฌานตามแนวอานาปานสติ	๑๕๖
แผนภูมิที่ ๗ ภาพการเข้าจตุตถฌานตามแนวอานาปานสติ	๑๕๗
แผนภูมิที่ ๘ ภาพแนววิธีการเข้าจตุตถฌานตามแนวอานาปานสติ	๑๕๘
แผนภูมิที่ ๙ ภาพการเข้าอากาสานัญจายตนฌานตามแนวอานาปานสติ	๑๕๙
แผนภูมิที่ ๑๐ ภาพแนววิธีการเข้าอากาสานัญจายตนฌานตามแนวอานาปานสติ	๑๖๐
แผนภูมิที่ ๑๑ ภาพการเข้าวิญญูณัญจายตนฌานตามแนวอานาปานสติ	๑๖๑
แผนภูมิที่ ๑๒ ภาพแนววิธีการเข้าวิญญูณัญจายตนฌานตามแนวอานาปานสติ	๑๖๒
แผนภูมิที่ ๑๓ ภาพการเข้าอาภิกขุจัญญายตนฌานตามแนวอานาปานสติ	๑๖๓
แผนภูมิที่ ๑๔ ภาพแนววิธีเข้าอาภิกขุจัญญายตนฌานตามแนวอานาปานสติ	๑๖๔
แผนภูมิที่ ๑๕ ภาพการเข้าเนวสัณญานาสัณญายตนฌานตามแนวอานาปานสติ	๑๖๕
แผนภูมิที่ ๑๖ ภาพแนววิธีเข้าเนวสัณญานาสัณญายตนฌานตามแนวอานาปานสติ	๑๖๖

อธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑) ภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในดัชนีฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก สัญญตนิคาย สคาถวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สัญญตนิคาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สัญญตนิคาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สัญญตนิคาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสมภิทามคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสมภิทามวรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก อัมมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.ม.อ. (ไทย) = วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ขุ.ธ.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา (ภาษาไทย)

ขุ.อิติ.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ปรัตถทีปนี อิติวุตตกอรรถกถา (ภาษาไทย)

ขุ.ชา.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย เอกนิบาตชาดกอรรถกถา (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.อ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก ฉัมมสังคณี อัญญาสาลินีอรรถกถา (ภาษาไทย)

ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค

วิสุทธิ. (บาลี) = วิสุทธิมคคปกรณ์ปาลิ (ภาษาบาลี)

วิสุทธิ. (ไทย) = วิสุทธิมรรคปกรณ์ (ภาษาไทย)

การใช้อักษรย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎกภาษาบาลีและภาษาไทย ใช้ระบบอ้างอิงที่ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อคัมภีร์ เช่น ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๑๖/๑๓๔, หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาลิ ภาษาบาลี เล่ม ๑๐ ข้อ ๒๑๖ หน้า ๑๓๔ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๖/๑๖๔. หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกายมหาวรรค ภาษาไทย เล่ม ๑๐ ข้อ ๒๑๖ หน้า ๑๖๔ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

การใช้อักษรย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา ใช้ระบบอ้างอิงที่ระบุ เล่ม/หน้า หลังคำย่อ คัมภีร์ เช่น อภิ.สง.อ. (บาลี) ๓๔/๓๒๘/๒๔๐ หมายถึง อรรถกถาอภิธรรมปิฎก ฉัมมสังคณี อัญญาสาลินี ภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม ๓๔ หน้า ๓๒๘ ข้อ ๒๔๐

การใช้อักษรย่อเกี่ยวกับปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ใช้ระบบอ้างอิงที่ระบุ เล่ม/หน้า หลังคำย่อหลังคัมภีร์ เช่น วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๔/๔๓, หมายถึง คัมภีร์ วิสุทธิมคคปกรณ์ ภาษาบาลี ภาค ๒ หน้า ข้อ ๔ หน้า ๔๓ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ วิสุทธิ. (ไทย) ๒/ ๓๗๓/๘๘. หมายถึง วิสุทธิมรรคปกรณ์ภาษาไทย ภาค ๒ ข้อ ๓๗๓ หน้า ๘๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๕

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อานาปานสติมีความสำคัญมากในหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าเมื่อเป็นโพธิสัตว์ยังไม่ได้ตรัสรู้ ก็ทรงใช้อานาปานสติสมาธิเป็นวิหารธรรม (ธรรมเป็นเครื่องอยู่) ดังที่ปรากฏในปทีโปปมสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ได้ยินว่า เมื่อก่อนเราเป็นโพธิสัตว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้ โดยมากก็อยู่ด้วยวิหารธรรม (ธรรมเป็นเครื่องอยู่) นี้ เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ กายก็ไม่ลำบาก จักขุก็ไม่ลำบาก และจิตของเราก็ดลัดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือ... ดังนั้น พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี”^๑ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทธโฆสาจารย์ก็กล่าวไว้ว่า การเจริญอานาปานสติมีอานิสงส์มากเพราะเป็นยอดแห่งกรรมฐานทั้งปวง ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญว่า มีความเป็นธรรมละเมียด เพราะสามารถตัดเสียซึ่งวิตก มีกามวิตกเป็นต้น เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไมและเป็นสุข ตัดความพล่านไปมาแห่งจิตด้วยอำนาจจิตทั้งหลายอันเป็นตัวทำอันตรายแก่สมาธิเสียได้ ความที่อานาปานสติมีอานิสงส์มาก เป้าหมายคือการทำความรู้ลมหายใจเข้าและหายใจออกที่เป็นจรมิกะคือครั้งสุดท้ายที่ปรากฏชัดย่อมดับไป สำหรับภิกษุผู้เจริญกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง นอกจากกรรมฐานอานาปานสตินี้แล้ว ได้บรรลุพระอรหัตต์ย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่ภิกษุผู้เจริญอานาปานสติอันมีวัตถุ ๑๖ นี้ แล้วได้บรรลุพระอรหัตต์ ย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุได้ทั้งนั้น^๒ ซึ่งการทำความรู้ลมหายใจเข้าและหายใจออกได้อย่างติดต่อกันเนื่องนานๆ ควรเจริญอานาปานสติกรรมฐานที่มีความละเอียดประณีตสุขุมลึกซึ้งนี้ ให้เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่มีคุณภาพดีงาม

อานาปานสติมีความสำคัญมาก มีพลังมาก มีปาฏิหาริย์มาก มีความอัศจรรย์มาก มีมาตั้งแต่ก่อนตรัสรู้ ระหว่างตรัสรู้และภายหลังตรัสรู้ ตลอดพระชนมพรรษาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาโดยตลอด พระองค์ทรงได้ปฐมฌานตั้งแต่ทรงพระเยาว์^๓ ทรงบรรลุฌานชั้นที่ ๗ คือ อาภิญญาญาณตนณานกับพระอาจารย์อาฬารดาบสกาลามโคตร และบรรลุฌานชั้นที่ ๘ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนณานกับพระอาจารย์อุททกดาบสรามบุตร ซึ่งถือว่าได้โลกียฌาน

^๑ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

^๒ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๘๓/๔๑๕.

^๓ ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๑/๙๖.

แม้เมื่อก่อนพระพุทธองค์จะทรงดับขันธปรินิพพาน พระพุทธองค์ก็ทรงเข้ามาเฝ้าเรียงลำดับและย้อนลำดับ เมื่อพระบรมศาสดาประทานปัจฉิมโอวาทเป็นวาระสุดท้ายแล้วก็ได้ตรัสอะไรอีกเลย ทรงเข้าอนุพัทพวิหารสมบัติ^๔ ทั้ง ๙ โดยอนุโลมและปฏิโลม ดังนี้

พระผู้มีพระภาคทรงเข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌานทรงเข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌาน ทรงเข้าตติยฌาน ออกจากตติยฌาน ทรงเข้าจตุตถฌาน ออกจากจตุตถฌาน ทรงเข้าอากาสนัญจายตนสมบัติ ออกจากอากาสนัญจายตนสมบัติ ทรงเข้าวิญญูณัญจายตนสมบัติ ออกจากวิญญูณัญจายตนสมบัติ ทรงเข้าอากิญจัญญายตนสมบัติ ออกจากอากิญจัญญายตนสมบัติ ทรงเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนสมบัติ ออกจากเนวสัญญานาสัญญายตนสมบัติ ทรงเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ ขณะนั้น พระอานนท์เรียนถามท่านพระอนรุทธะว่า “ท่านอนรุทธะผู้เจริญ พระผู้มีพระภาคปรินิพพานแล้วหรือ” พระอนรุทธะตอบว่า “พระผู้มีพระภาคยังไม่ปรินิพพาน ทรงเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธอยู่” ต่อจากนั้น พระผู้มีพระภาคออกจากสัญญาเวทยิตนิโรธสมบัติ ทรงเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนสมบัติ ออกจากเนวสัญญานาสัญญายตนสมบัติ ทรงเข้าอากิญจัญญายตนสมบัติ ออกจากอากิญจัญญายตนสมบัติ ทรงเข้าวิญญูณัญจายตนสมบัติ ออกจากวิญญูณัญจายตนสมบัติ ทรงเข้าอากาสนัญจายตนสมบัติ ออกจากอากาสนัญจายตนสมบัติ ทรงเข้าจตุตถฌาน ออกจากจตุตถฌาน ทรงเข้าตติยฌาน ออกจากตติยฌาน ทรงเข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌาน ทรงเข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌาน ทรงเข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌาน ทรงเข้าตติยฌาน ออกจากตติยฌาน ทรงเข้าจตุตถฌาน ออกจากจตุตถฌานแล้วได้เสด็จดับขันธปรินิพพานในลำดับถัดมา^๕

ในขณะเดียวกัน เป้าหมายของสมถกรรมฐานที่สำคัญยิ่ง คือทำจิตให้แน่วแน่เป็นสมาธิ ช่มนิวรรณจนจิตสงบได้บรรลุฌาน มีอารมณ์ใจแน่วแน่เป็นอัปนาสมาธิ เป็นภาวะจิตสงบปราณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก เป็นประธาน เป็นเหตุให้เกิดอภิญญาจิต ทำให้เกิดคุณวิเศษได้ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสเกี่ยวกับสมถกรรมฐานไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอสังขตธรรม (สิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้) และทางที่ให้ถึงอสังขตธรรมแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง อสังขตธรรม คืออะไร คือ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ และความสิ้นโมหะ นี้เราเรียกว่า อสังขตธรรม ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม คืออะไร คือ สมถะนี้เราเรียกว่า ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม อสังขตธรรมเราได้แสดงแล้ว... นี่เป็นคำพร่ำสอนสำหรับเธอทั้งหลายของเรา”^๖

จึงสรุปได้ว่า สมถกรรมฐานตามแนวอานาปานสติเป็นธรรมะภาคปฏิบัติที่สำคัญยิ่งต่อการเข้าถึงฌานหรือบรรลุฌาน ฌานเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา ฌานเป็นรากฐานการพัฒนาคุณภาพจิตให้เกิดปัญญาญาณ ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีงามของบุคคลที่หวังความสุข ความ

^๔ ดูรายละเอียดใน อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๓/๔๔๕.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๕-๑๒๐/๑๖๖.

^๖ ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๗๗/๔๕๓-๔๕๔.

สงบ ร่มเย็น ที่ประณีตงดงาม และผู้หวังความเจริญของชีวิตทั้งในโลกนี้และโลกหน้า จึงมีประโยชน์ยิ่งอาจยังบุคคลให้พ้นทุกข์ได้แม้ในชาตินี้ได้ การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติสามารถใช้เป็นบาทฐานที่สำคัญในการต่อยอดสู่วิปัสสนากรรมฐานเพื่อการบรรลุธรรมได้ง่ายขึ้น ทำให้การก้าวสู่การเป็นพระอริยบุคคลเกิดได้ง่ายขึ้น และจากการศึกษาค้นคว้ามา ผู้วิจัยยังไม่พบเลยว่ามีกรวิจัยการเข้าฌานสมาบัติตามแนวอานาปานสติโดยตรง

อนึ่ง การศึกษาวิจัยเพื่อให้ทราบวิธีการบรรลุระดับสมาธิขั้นสูงหรือการเข้าฌานด้วยอานาปานสติสมาธิให้ละเอียดถูกต้องชัดเจนขึ้น ตามแนวคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาและคัมภีร์วิสุทธิมรรค จึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่ง เพราะการเข้าถึงฌานหรือการเข้าถึงบทบาทของฌานถือเป็นความโดดเด่นทางธรรมของพระพุทธศาสนา การบรรลุฌานสมาบัติได้จึงส่งผลเป็นคุณพิเศษ มีคุณประโยชน์ คุณค่ายิ่งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม รวมถึงสิ่งแวดล้อมรอบตัว นั่นคือ มีประเด็นว่า ผู้สนใจหรือผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐาน จะมีวิธีแนวปฏิบัติการเข้าฌานให้สำเร็จได้อย่างไร ในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีกล่าวเรื่องฌานไว้ว่าอย่างไร การบรรลุยอดกรรมฐานอย่างอานาปานสติสมาธิจะต้องปฏิบัติอย่างไร มีกฎวิธีทำได้หรือไม่ จึงมีความจำเป็นที่ต้องศึกษาค้นคว้า วิเคราะห์ทำความเข้าใจอย่างละเอียดให้เป็นไปตามหลักในคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในคัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งถือเป็นคัมภีร์เพชรน้ำเอก เพชรเม็ดงามทางคัมภีร์พระพุทธศาสนา ว่ามีข้ออรรถข้อธรรมที่มีความสำคัญหรือมีความหมายที่แท้จริงในเรื่องเกี่ยวกับฌานว่าไว้อย่างไร ถึงแม้ว่าเรื่องฌานนี้ก็เป็นอุตตรนิมฺนุสสรธรรมและเป็นหนึ่งในเรื่องอจินไตย

ปัญหาผู้ปฏิบัติที่กำลังฝึกปฏิบัติฌานกันอยู่ อาจเป็นผู้ขาดองค์ความรู้ทางด้านปริยัติที่ถูกต้อง ยังไม่ผ่านการวิจัยกลั่นกรองที่ตรวจสอบได้ ทำให้ยังมีปัญหาทางด้านปฏิบัติทั่วไป บางเหล่าอาจยังหลงทำสมาธิกันแบบมิจฉาสมาธิ มีการปรุงแต่งคาดหวังความเข้าใจกันเองกับปรากฏการณ์หรือสภาวะธรรมทางจิตแบบลองผิดลองถูกกันหลากหลาย ซึ่งมีรายละเอียดทางการปฏิบัติมากที่อาจทำให้เกิดความสับสน มึนงง หลงทางได้ง่าย ทำให้การเข้าฌานทำได้ไม่สำเร็จ เสียเวลาเนิ่นนานเกินควร จึงมีความฟุ้งซ่านมาก มีความเครียดทางจิตวิญญาณ ขาดสติ ทำให้การแก้ปัญหาชีวิตตนเองลำบากหรือแก้ไม่ได้ บางคนอาจหลงขาดสติเป็นบ้าไปก็มี ปัญหาอาจารย์ผู้สอนหรือผู้แนะนำที่อยู่ใกล้เคียงทั่วภูมิภาคต่างๆ อาจมีวิธีการสอนหรืออธิบายแนะนำที่ดัดแปลงที่ไม่ตรงตามหลักในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาหรือพระไตรปิฎก ซึ่งก็ตรวจสอบกันได้ยาก โดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับการเข้าฌานหรือบรรลุฌานว่าใช่หรือไม่ ซึ่งยังมีปรากฏการณ์นี้อยู่ตลอด เพราะอาจเกิดจากความรู้อย่างไม่ตรงตามความหมายที่แท้จริงที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ โดยเฉพาะการปฏิบัติธรรมตามแนวอานาปานสตินี้มีความละเอียดประณีตลึกซึ้งมาก มีอรรถมีข้อความที่ต้องการคำอธิบายความหมายที่แท้จริงด้วยภาษาร่วมสมัยให้เข้าใจได้ง่ายๆ ผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติตามอานาปานสติก็ยังคงตอบกันไม่ค่อยชัดเจน ไม่ค่อยตรงกัน ยังตีความกัน ปรุงแต่งกัน มีวิถีต่างๆ ตามมติของตนเองหรือผู้แนะนำสั่งสอน ปัญหาการจะถอนความเข้าใจผิด ความนึกคิดคาดหวัง ความลังเลสงสัย ความปรุงแต่งต่างๆ การรับมาผิดๆ การปฏิบัติมาผิดๆ ตามที่ได้

ปฏิบัติทำกันมาหรือได้รับการชักนำกันมา ที่ได้ปฏิบัติมา ที่เคยชินทำกันมา ที่เคยเสพคุ้นมา เกี่ยวกับอานาปานสติสมาธิในเรื่องเกี่ยวกับการเข้าฌานที่อาจคลาดเคลื่อนไม่ถูกต้อง ปัญหานี้จะแก้ไข ทำได้อย่างไร วิธีการเข้าฌานนี้ จึงเป็นปัญหาที่ควรต้องมีการศึกษาวิจัยให้มากขึ้น

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจ มุ่งมั่นที่จะศึกษาวิธีการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และหลักการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อมุ่งวิเคราะห์หาทฤษฎี แนวทางวิธีการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรคให้เข้าถึงแก่นสาระ เพื่อช่วยแก้ปัญหาอุปสรรคของการปฏิบัติสมถกรรมฐานในสังคมเท่าที่จะศึกษาวิเคราะห์ทำได้ตามสติปัญญา พร้อมนำผลการศึกษาวิเคราะห์มาบูรณาการเป็นองค์ความรู้ ประยุกต์สร้างเป็นแผนผังหรือแผนที่แนววิธีการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติสมาธิ อันเป็นการเผยแพร่ความรู้อันเป็นมรดกธรรมนี้แก่สาธารณะและเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจที่ใคร่จะศึกษาการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา ศึกษาแล้วปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วศึกษา ทั้งทางปริยัติและปฏิบัติที่เป็นสัมมาปฏิบัติ เพื่อผลแห่งปฏิเวธที่งดงาม อันจะให้คุณเป็นอเนกประการ สืบไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาอานาปานสติและฌานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ หลักอานาปานสติและฌานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ ผลวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เพื่อได้องค์ความรู้เกี่ยวกับแนววิธีการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติซึ่งเป็นไปตามหลักการทางพระพุทธศาสนา มีหลักการและแนวทางวิธีการปฏิบัติอย่างไร มีอะไรบ้างที่เป็นอุปสรรคและเป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จของการเข้าฌานได้ ตลอดถึงการบำเพ็ญอานาปานสติให้ได้ผลอย่างถูกต้องแล้วมีอานิสงส์อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยจะทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเพื่อศึกษาอานาปานสติและฌานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ศึกษาการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และวิเคราะห์หลักการวิธีเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค โดยยึดโยงข้อมูลจากพระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา

คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค มหาภูฏาปรมัตถมัญชุสา และเอกสารตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนเอกสารงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเอกสารเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวอานาปานสติ หลักการเข้าฌาน สภาวธรรมของการบรรลุฌาน ระดับฌานจิต การปฏิบัติวิธีการเข้าฌาน โดยอาศัยหลักฐานข้อมูลในพระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ปรมัตถมัญชุสา และเอกสารข้อมูลเกี่ยวกับการสอนวิธีการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติจากหนังสือ ตำรา เอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเอกสารข้อมูลจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ซีดีและแหล่งข้อมูลธรรมะจากอินเทอร์เน็ตประกอบการศึกษาค้นคว้าในการทำวิจัยในครั้งนี้

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ **ฌาน** หมายถึง ภาวะที่จิตสงบนิ่งจากการเพ่งอารมณ์ในรูปหรืออรูป จนจิตแน่วแน่เป็นอารมณ์เดียว ะงับจากนิรณททั้ง ๕ สมาธิอยู่ในระดับอัปปนา มีสภาวธรรม คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา เป็นองค์ธรรมพื้นฐาน และมีเอกัคคตาและอุเบกขาเป็นองค์ธรรมหรือองค์ฌานในระดับสูง รูปฌานมี ๔ ประกอบด้วย ปฐมฌานหรือฌาน ๑, ทุตติยฌานหรือฌาน ๒, ตติยฌานหรือฌาน ๓ และจตุตถฌานหรือฌาน ๔ อรูปฌานมี ๔ ประกอบด้วย อากาสานัญจายตนฌานหรือฌาน ๕, วิญญานัญจายตนฌานหรือฌาน ๖, อากิญจัญญายตนฌานหรือฌาน ๗ และเนวสัญญานาสัญญายตนฌานหรือฌาน ๘ รวมเรียกเป็นฌานสมบัติ ๘ เมื่อรวมนิโรธสมบัติ ๑ ก็เรียกเป็นฌานสมบัติ ๙ หรือฌาน ๙

๑.๕.๒ **การเข้าฌาน** หมายถึง วิธีการทำจิตให้สุขสงบปราณีตยิ่งตามหลักทางพระพุทธศาสนา จนจิตเป็นอัปปนาสมาธิ มีอารมณ์ตั้งมั่นเป็นหนึ่ง จนสามารถเข้ารูปฌาน ๔ คือ การเข้าถึงปฐมฌานมีองค์ ๕ คือ วิตกวิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา การเข้าทุตติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา การเข้าตติยฌานมีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา การเข้าจตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา และในอรูปฌาน ๔ ทุกฌานมีองค์เพียงอุเบกขากับเอกัคคตาเท่านั้น การเข้าอรูปฌาน ๔ คือ การเข้าถึงอากาสานัญจายตนฌาน วิญญานัญจายตนฌาน อากิญจัญญายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน และเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธฌาน หรือเข้านิโรธสมบัติ

๑.๕.๓ **อานาปานสติ** หมายถึง การเจริญสติที่เพียรระลึกรู้เป็นไปในลมหายใจเข้าออกในปัจจุบันขณะ มีการเพ่งลมหายใจหรือเพ่งพินิจจิตเป็นอารมณ์ทุกลมหายใจเข้าออก เป็นกรรมฐานในการพัฒนาจิตเพื่อบรรลุฌานสมบัติ วิปัสสนา มรรค ผล นิพพาน เป็นการเจริญจิตแบบสมถและวิปัสสนา โดยการตามดู ตามรู้เห็นลมหายใจเข้าหายใจออกอย่างมีสมาสติ มีสัมมาสมาธิที่ตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน คือ กองลมหายใจทั้งปวง

๑.๕.๔ **คัมภีร์วิสุทธิมรรค** (VISUDDHIMAGGA SCRIPTURE) (บาลี: วิสุทธิมคค) หมายถึง คัมภีร์ที่สำคัญในพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งได้รับการจัดลำดับความสำคัญเทียบเท่าชั้น

อรรถกถา โดยมี พระพุทธโฆสะ ชาวอินเดีย เป็นผู้เรียบเรียงขึ้นในภาษาบาลี เมื่อประมาณพุทธศตวรรษที่ ๑๐ มีเนื้อหาที่อธิบายเกี่ยวกับ ศีล สมาธิ และปัญญา ตามแนววิสุทธิ ๗

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑.๑ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) กล่าวถึงเรื่องจิตใจ มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา มีการประพฤติธรรม ในหนังสือเรื่อง “พระของประชาชน” และพระนิพนธ์หลักการทำสมาธิเบื้องต้น สรุปความว่า ทุกชีวิตมีเวลาอันจำกัด ทุกคนที่รวมอยู่ต่างต้องรับผิดชอบต่อความผาสุกของกันและกันด้วยกันทั้งนั้น ในทางพระพุทธศาสนาจึงเน้นการปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะผู้ที่ผู้นำหรือผู้ปกครองหมู่คณะหรือประเทศชาติมาก สมาธินี้ได้มีอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก ในสิกขาสาม ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในมรรคมงคลแปดก็มีสมาธิเป็นข้อสุดท้าย และในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิรวมอยู่ด้วยข้อหนึ่งเป็นอันมาก ทั้งได้มีพระพุทธภาสิตตรัสสอนไว้ให้ทำสมาธิในพระสูตรต่างๆ อีกเป็นอันมาก เช่น ที่ตรัสสอนไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอบรมสมาธิ เพราะว่าผู้ที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ตามเป็นจริง ดังนี้ ฉะนั้น สมาธิจึงเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา^๗

๑.๖.๑.๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึง สมาธิในหนังสือเรื่อง “สมาธิแบบพุทธ” สรุปความว่า ปัจจุบันชาวฝรั่งเศสสนใจพระพุทธศาสนาและสนใจเรื่องสมาธิมากขึ้น เราในฐานะชาวพุทธที่ใกล้ชิดศูนย์กลางใกล้คำสอน ใกล้สถาบันพระศาสนา ใกล้วัดวาอาราม ใกล้พระสงฆ์ น่าจะมีความรู้เกี่ยวกับสมาธิ เป็นหลักแก่ชาวต่างชาติได้ จะได้แนะนำเขาได้ถูกต้องเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิให้ถูกทาง ซึ่งสมาธิเป็นภาวะที่จิตตั้งมั่น จิตเรียบสม่ำเสมอ จับอยู่กับสิ่งใดก็มั่นคงอยู่กับสิ่งนั้นแล้วเดินเรียบ ไม่วกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย จิตอยู่ตัวลงแน่นแน่ ถ้าจะพิจารณา จะคิด จะกำหนดเรื่องอะไร จิตก็จะอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่านหลุดลอยไปเรื่องอื่น สิ่งอื่นใดจะเข้ามาแทรกมากวนไม่ได้ การมีสมาธิก็คือ การที่จิตของเราอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ^๘

๑.๖.๑.๓ พระพุทธทาส อินทปัญโญ กล่าวถึงคำว่า “คันถธุระ และ “วิปัสสนาธุระ” ๒ คำนี้ไม่มีอยู่ในบาลี ไม่พบในพระไตรปิฎก มีปรากฏภายหลังในยุคอรรถกถาธรรมบท คำว่า “วิปัสสนา” นี้ มีทางพื้นเพอยู่บางอย่าง ในบางกรณีแยกการทำจิตเป็น ๒ ประเภทโดยเด็ดขาด คือ ทำให้เกิดสมาธิ และทำให้เกิดปัญญา โดยเนื้อแท้แล้ว คำว่าวิปัสสนาธุระ ต้องกินความ

^๗ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), พระของประชาชน, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๕-๒๙.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สมาธิแบบพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์แพรวแอนดริส จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๑-๖.

รวบหมดทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา คือ หมายถึงทั้งสมาธิและทั้งปัญญานั้นเอง และยิ่งกว่านั้นยังได้รวบรวมเอาศีลซึ่งยังไม่ใช่ตัวภาวนาอะไรเลย เข้าไปอีกด้วย ในฐานะเป็นบริวารหรือบาทฐานของสมาธิ สรุปได้ว่า ศีล สมาธิเป็นรากฐานสำคัญเป็นที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนาหรือความเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ ท่านเปรียบแผ่นดินเหมือนศีล กำลังเรียวแรงสำหรับจะตัดป่ากิเลสเปรียบเหมือนสมาธิ ส่วนปัญญาคือของมีคมที่เป็นตัวตัดเพราะความเห็นแจ้ง ย่อมตัดความมืดบอด คือ อวิชชา ไตรสิกขาไม่มีทางแยกออกจากกันได้เหมือนดังที่เข้าใจกันอยู่โดยมาก^๙

๑.๖.๑.๔ พระราชวุฒาจารย์ (ดูลย์ อดุล) หลวงปู่ดูลย์กล่าวถึง“หลักธรรมที่แท้จริงคือ จิต จิตของเราทุกคนนั้นแหละ คือ หลักธรรมสูงสุดที่อยู่ในจิตใจเรา นอกจากนั้นแล้วมันไม่มีหลักธรรมใดๆ เลย... ขอให้เลิกละความคิดและการอธิบายเสียให้หมดสิ้น จิตในจิตก็จะเหลือแต่ความบริสุทธิ์ ซึ่งมีประจำอยู่แล้วในทุกคน” และพูดถึงเรื่องสมาธิในนิมิตว่า นิมิตทั้งหลายเหลี่ยยังเป็นของนอกทั้งหมด จะนำเอามาเป็นสาระที่พึ่งอะไรยังไม่ได้ ถ้าติดอยู่ในนิมิตนั้นก็ยังอยู่แค่นั้นไม่ก้าวต่อไปอีก ผู้ที่ติดในนิมิตนั้น นั่งภาวนาที่ไร พอจิตจะรวมสงบก็เข้าถึงภาวะนิมิตนั้นทันที นิมิตบางอย่างก็น่าสนุกเพลิดเพลินอยู่ นิมิตที่เห็นนั้น เขาเห็นจริง แต่สิ่งที่ถูกเห็นไม่จริง ถ้าติดอยู่แค่นั้นก็เสียเวลาเปล่า วิธีละได้ง่ายๆ ก็คือ อย่าไปดูสิ่งที่ถูกเห็นเหล่านั้น ให้ดูผู้เห็นแล้ว สิ่งที่ไม่อยากเห็นก็จะหายไปเอง “กิเลสทั้งหมดเกิดรวมอยู่ที่จิต ให้เพ่งมองดูที่จิต อันไหนเกิดก่อนให้ละอันนั้นก่อน” มีแต่รู้ทันกิเลส เมื่อรู้ทันมันก็ดับไปเอง “อย่าให้จิตเล่นไปสู่อารมณ์ภายนอก ถ้าเผลอ เมื่อรู้ตัวให้รีบดึงกลับมา อย่าปล่อยให้มันรู้อารมณ์ดีหรือชั่ว สุขหรือทุกข์ ไม่คล้อยตาม และไม่หักทลาย” พร้อมสรุปใจความอริยสัจสี่ไว้ว่า จิตที่ส่งออกนอกเป็นสมุทัย ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอกเป็นทุกข์ จิตเห็นจิตเป็นมรรค ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตเป็นนิโรธ การภาวนาต้องกำหนดดูที่ลมหายใจ ถ้ามีเวลาสำหรับหายใจ ก็ต้องมีเวลาสำหรับภาวนา “มีเวลาเมื่อไร ให้ปฏิบัติเมื่อนั้น การฝึกจิต การพิจารณาจิตเป็นวิธีที่ดีที่สุด” “อาศัยพลังอัปนาสมาธินั้นแหละ มาตรวจสอบจิต แล้วปล่อยวางอารมณ์ทั้งหมด อย่าให้เหลืออยู่” “แม้ที่ว่าปล่อยวางอารมณ์ได้ชั่วขณะหนึ่งนั้น ถ้าสังเกตจิตไม่ดี หรือสติไม่สมบูรณ์เต็มที่แล้ว ก็อาจเป็นได้ว่าละจากอารมณ์หายาไปอยู่กับอารมณ์ละเอียดก็ได้ จึงต้องหยุดความคิดทั้งปวงเสีย แล้วปล่อยจิตให้ตั้งอยู่บนความไม่มีอะไรเลย” คนสมัยนี้ เป็นทุกข์เพราะความคิด “คิดเท่าไรๆ ก็ไม่รู้ ต่อเมื่อหยุดคิดได้จึงรู้ แต่ต้องอาศัยความคิดนั้นแหละจึงรู้” “ธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว บาปบุญเปรียบเหมือนมารยา เกิดขึ้นแล้วดับ ปล่อยทิ้งทั้งสอง มีแต่ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน” ^{๑๐}

๑.๖.๑.๕ พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (บัว ญาณสัมปันโน) พระอาจารย์หลวงตาพระมหาบัว แห่งวัดป่าบ้านตาด กล่าวถึง ศีล เปนรั้วกันความคะนองทางกายวาจา มีใจเปนผู้

^๙ พระพุทธทาส อินทปัญโญ, *ตุลาการิกธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๔๙-๑๓๔.

^{๑๐} พระราชวุฒาจารย์ (ดูลย์อดุล), *หลวงปู่ฝากไว้*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี: ก้อนแอมเอนด์ กันย์ กรุ๊ป, ๒๕๕๘), หน้า ๑๔-๑๓๘.

รับผิดชอบในงานและผลของงานที่กายวาจาทำขึ้น คนที่ไม่มีศีลเป็นเครื่องป้องกันความคะนอง เป็นผู้ที่สังคมผู้รังเกียจ ไม่เป็นที่ไว้วางใจของสังคมทั่วไป ธรรมกรรณฐาน ฉะนั้น สมาธิ คือ ความสงบหรือความตั้งมั่นของใจ จึงเป็นข้าศึกต่อความคะนองของใจที่ไม่อยากรับ “ยา” คือ กรรมฐาน ผู้ต้องการปราบปรามความคะนองของใจ ซึ่งเคยเป็นข้าศึกต่อสัตว์มาหลายกัปนับไม่ถ้วน จึงจำเป็นต้องฝืนใจรับ “ยา” คือ กรรมฐาน การรับยาหมายถึง การอบรมใจของตนด้วย ธรรมะ ไม่ปล่อยตามลำพังของใจ ซึ่งชอบความคะนองเป็นมิตรตลอดเวลา คือ น้อมธรรมเข้ามา กำกับใจ ธรรมกำกับใจ เรียกว่า กรรมฐาน มี ๔๐ ห้อง ตามจริตนิสัยของบรรดาสัตว์ ไม่เหมือนกัน มี กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุ- วัตถุ ๑ และ อรูป ๔ นิमितที่เกิดจากสมาธิไม่มีทุกรายไป รายที่ไม่มีก็คือเมื่อจิตสงบแล้ว รวมอยู่กับที่ จะรวมนานเท่าไร ก็ไม่ค่อยมีนิมิตมาปรากฏ หรือจะเรียกง่าย ๆ ก็คือ รายที่ปัญญา อบรมสมาธิ ส่วนสมาธิอบรมปัญญา พวกนี้จะมีนิมิตต่างๆ เห็นแสงสว่าง แบบนี้ส่วนมากจะเป็น กัน ฉะนั้นผู้ที่นั่งสมาธิแล้วไม่เห็นแสง ไม่เห็นนิมิตก็ไม่ได้หมายความว่าเขาเหล่านั้นเข้าไม่ถึง สมาธิ สติปัญญาที่ไต่ฝกซอมเป็นเวลานานจนมีความสามารถเต็มที่ จะทำลายอวิชชาด้วยอำนาจ มรรคญาณเพียงขณะเดียวเท่านั้น ความจริงทั้งหลายที่ได้ถูกอวิชชากดขี่บังคับเอาไว้มานาน เป็นแสนกัปนับไม่ถ้วน ก็ไต่ถูกเปิดเผยขึ้นมาเป็นของกลาง คือ เป็นความจริงล้วนๆ ทั้งสิ้น ธรรม ที่ไม่เคยรู้ได้ปรากฏขึ้นมาในวาระสุดท้าย “ยถาภูตญาณทัสสนะ” เป็นความรู้เห็นตามเป็นจริงใน สภาวธรรมทั้งหลายอย่างเปิดเผย ไม่มีอะไรปิดบังแหมแนวน้อย^{๑๑}

๑.๖.๑.๖ พระคัมภีร์ญาณ อภิปัญญา กล่าวถึงอานาปานสติ เป็นกรรมฐานในการ พัฒนาจิตเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นกรรมฐานหลัก ส่วนการปฏิบัติอื่นๆ เป็นกรรมฐาน เสริม เช่น พุทธานุสสติ มรณานุสสติ กายคตาสติ เป็นต้น อานาปานสติภาวนาที่เป็นไปใน สติปัฏฐานสี่นั้น เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญที่สุด คำว่า อานาปานสติ แยกออกได้เป็น ๓ ศัพท์ ได้แก่ “อานะ” ศัพท์หนึ่ง “อปานะ” ศัพท์หนึ่ง “สติ” ศัพท์หนึ่ง อรรถกถาพระวินัย แปล “อานะ” ว่า หายใจออก แปล “อปานะ” ว่า หายใจเข้า ส่วนอรรถกถาพระสูตรแปล “อานะ” ว่า หายใจเข้า แปล “อปานะ” ว่า หายใจออก คำว่า “อานะ” เรียกว่า อัสนสสะ “อปานะ” เรียกว่า ปัสสาสะก็ได้ อานาปานสติแปลได้ ๒ ความหมาย คือ แปลตามพยัญชนะว่า สติตามดู ลมหายใจ-ลมหายใจออก แสดงว่าต้องมีสติอยู่กับลมหายใจ แต่ถ้าแปลด้วยอรรถ คือ โดย ความหมายของธรรมชาติ มีสติตามดูตามเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก ตามดูตามเห็นด้วยภาวะจิตรู้อย่างต่อเนื่อง มี ๔ หมวดหรือ ๔ ฐาน คือ ที่กาย ที่เวทนา ที่จิต ที่ ธรรม^{๑๒}

^{๑๑} พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (บัว ญาณสัมปันโน), ปัญญาอบรมสมาธิ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เรือนแก้ว, ๒๕๔๒), หน้า ๔-๑๖.

^{๑๒} พระคัมภีร์ญาณ อภิปัญญา, อานาปานสติ คือทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๔๙-๑๗๔.

๑.๖.๑.๗ **พร รัตนสุวรรณ** กล่าวถึงอานาปานสติสมาธิในหนังสือ “อานาปานสติสมาธิ” ไว้ว่า อานาปานสติสมาธิ เป็นสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติมากที่สุด เป็นยอดของกรรมฐานจริงๆ และเป็นกรรมฐานที่สามารถจะเป็นทางนำไปสู่การปฏิบัติกรรมฐานข้ออื่นๆ ได้ทั้งหมดซึ่งหลักฐานอันนี้มีกล่าวไว้ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค^{๑๓}

๑.๖.๑.๘ **บรรจบ บรรณรุจิ** กล่าวถึงชีวิตหลังความตายในหนังสือ “โอปปาติกะ ชีวิตหลังความตาย” ซึ่งเป็นหนังสือที่เขียนขึ้นจากการรวบรวมข้อมูลมาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา บันทึกเรื่องราวในอดีตผสมกับเหตุการณ์ในปัจจุบัน เพื่อยืนยันถึงความมีอยู่แห่งสังสาระหรือการเวียนว่ายตายเกิด และยืนยันถึงการมีอยู่แห่งชีวิตหลังความตาย รวมทั้งชี้ประเด็นให้เห็นว่าถ้าชีวิตยังไม่พ้นจากสังสารวัฏ ชีวิตหลังความตายขึ้นอยู่กับการทำกรรมของเราในชาตินี้ที่สามารถเลือกกำหนดได้ด้วยการทำกรรมที่จะส่งผลไปเกิด เป็นสิ่งสำคัญที่ชาวพุทธควรรู้ เพราะทำให้เราเลือกภพภูมิได้ว่า จะไปเกิดที่ไหนและอย่างไร สุดท้ายอาจทำให้เกิดนิพพิทาญาณ คือ ความรู้พร้อมเบื่อหน่ายในสังสาระและหาทางหลุดพ้นตามหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาสั่งสอนสาวกของพระองค์ไม่ว่าคฤหัสถ์หรือบรรพชิตให้พ้นทุกข์ได้จริง^{๑๔}

๑.๖.๑.๙ **สตัยาไสบาบา** ท่านไสบาบา กล่าวถึง การฝึกสมาธิโดยใช้แสงสว่างว่าการนึกถึงแสงสว่าง และนำแสงสว่างไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายนั้นเป็นเพียงแค่การเริ่มต้นของการฝึก เพราะสมาธิที่แท้จริงนั้นอยู่เหนือการคิด ถ้าเรายังคิดอยู่ก็ไม่ใช่สมาธิที่แท้จริง แต่การนำแสงสว่างไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นอุบายที่ให้จิตใจคิดไปในทางที่ถูกต้องก่อนจนกระทั่งจิตใจสงบขึ้นและตอนที่กระจายแสงสว่างออกไปจากตัวเรา ตอนนั้นเองที่เรามักจะลืมร่างกายของตนเอง และจมลึกไปอยู่กับแสงสว่างที่กระจายและปรากฏอยู่ในตัวทุกชีวิต ตอนนั้นเราจะเริ่มดึงลงสู่สมาธิที่แท้จริงมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเราลืมร่างกายของเราโดยสิ้นเชิง และตระหนักถึงแต่แสงสว่างเท่านั้น สภาวะนั้นเป็นสภาวของความปิติ มีแต่แสงสว่าง และปัญญาก็จะเกิดขึ้นเองโดยปราศจากการคิด เป็นสภาวที่ไม่สามารถบังคับให้เกิดขึ้นตามใจเองได้^{๑๕}

๑.๖.๑.๑๐ **ศรีศากยโศก** กล่าวถึง กรรมฐานและฌานสมาบัติว่า กรรมฐานภาวนาและฌานสมาบัติหรือสมาธิภาวนา ล้วนมี “สัมมาสมาธิ” เป็นจุดหมาย มีวิมุติญาณและพระนิพพานเป็นเบื้องหน้า แม้แต่สมเด็จพระบรมศาสดายังทรงเข้าฌานสมาบัติก่อนที่ทรงตรัสรู้ อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เหตุดังนี้ สมถกรรมฐานและฌานสมาบัตินั้น มิได้ตัวแข็งทื่อ ไม่เกิดปัญญาญาณตามคำกล่าวอ้างด้วยโง่เขลาธรรมของท่านทั้งหลายแต่ประการใด เรื่องกรรมฐาน

^{๑๓} พร รัตนสุวรรณ, **พุทธวิทยาเล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๗), หน้า ๘๖- ๘๗.

^{๑๔} บรรจบ บรรณรุจิ, **โอปปาติกะ ชีวิตหลังความตาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท มรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๗), หน้า ๒๐.

^{๑๕} สตัยาไสบาบา, **การฝึกสมาธิ โดยใช้แสงสว่างตามแนวทางของสตัยาไสบาบา**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิรัชฎาศรียุวพัฒนา, ๒๕๔๑), หน้า ๑-๒๘.

และฉานสมาบัตินั้น นับเป็นของแสลงสำหรับเหล่าลัทธิวิปัสสนิกและอุปาทานของความว่างทั้งหลาย เพราะความที่ตนเป็นผู้ห่างไกลจากสมถแห่งจิตและวิปัสสนาแห่งจิตโดยแท้ จึงหาว่า สมถกรรมฐานและฉานสมาบัติ มีอานิสงส์ใหญ่หลวงไม่มีประมาณ นับเป็นสัมมาปฏิบัติตามรอยพระศาสดาเจ้าโดยแท้ สัมมาสมาธิของจตุตถฌานย่อมแตกต่างจากสัมมาสมาธิในอากาสนัญญาตนฌาน เพราะสัมมาสมาธิในอากาสนัญญาตนฌานนี้มีแต่สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์เป็นเหตุให้เกิดการสั่นไหวแห่งจิต ทำนองเดียวกันกับสัมมาสมาธิของวิญญานัญญาตนฌาน สัมมาสมาธิของอากิญจัญญาตนฌาน สัมมาสมาธิของเนวสัญญานัญญาตนฌาน และสัญญาเวทิตานิโรธฌาน องค์ธรรมอันเป็นเหตุให้บังเกิดเอกัคคตาแห่งจิตพร้อมบริบูรณ์ นี่คือ อริยสมาธิ หรือ สัมมาสมาธิที่ประกอบด้วยองค์ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความพร้อมบริบูรณ์ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายะ และสัมมาสติ ซึ่งสัมมาสติ ก็คือ ความตั้งมั่นแห่งจิตในการรำลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสกรรมและวัตถุกาม เป็นไปเพื่อความสงบทางกายและใจ เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นไปเพื่อพระนิพพาน นี้เรียกว่า “สัมมาสติ” ^{๑๖}

๑.๖.๑.๑๑ **ดร.ริคแฮนสัน และ นพ.ริชาร์ดเมนดิอัล** กล่าวถึงการพัฒนาจิตวิญญาณ โดยใช้พระธรรมคำสอนอันเต็มไปด้วยปัญญาอิงตามแบบแผนดั้งเดิมกับการค้นพบทางสมอง การค้นพบการปฏิบัติความรู้ทางสาขาประสาทวิทยาซึ่งได้รับการยืนยันถึงศักยภาพของมนุษย์ในการเจริญสติ สร้างคุณธรรมและควบคุมตนเอง การใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ทางสมองและวิธีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความสุขสงบภายใน สบายไร้กังวล ตลอดจนวิถีลดสภาวะทุกข์ ด้วยรากฐานปัญญาทางชีววิทยา โลกของเรากำลังต้องการวิถีทางต่างๆ ที่จะสร้างความสงบ ความรัก ความเข้าใจ และสันติภาพทั้งในระดับบุคคลและระดับสากล สภาวะของสมองลักษณะใดที่เป็นรากฐานของของสภาวะจิตใจที่มีความสุข ความรักและปัญญา คนที่มีความสุขยิ่งขึ้น สมองส่วนซ้ายด้านหน้าก็จะมีชีวิตชีวามากยิ่งขึ้นด้วย สิ่งใดที่ไหลผ่านเข้าไปในจิตใจ มีส่วนเสกสรรปั้นแต่งสมองด้วย ความเปลี่ยนแปลงทางเคมีในสมองแม้เพียงน้อยนิดเล็กน้อย ก็สามารถเปลี่ยนอารมณ์ ความสามารถในการมีสมาธิและความจำ การใช้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่มีกำลังมากๆ ไปกระตุ้นระบบลิมบิก (limbic system) ที่ทำหน้าที่ประมวลผลอารมณ์นั้น จะเปลี่ยนวิธีที่คนเราตัดสินใจเกี่ยวกับศีลธรรมจรรยา แม้กระทั่งประสบการณ์บางอย่างเชิงจิตวิญญาณก็มีความสัมพันธ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นในระบบประสาทด้วย ดังนั้น ใจที่ตื่นรู้ หมายถึง สมองตื่นรู้ด้วย ผู้ฝึกเจริญภาวนาที่เชี่ยวชาญชาวธิเบตได้ภาวนาสมาธิลงระดับลึก จะมีการผลิตคลื่นสมองแกมมา ซึ่งเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่มีพลังมหาศาลและแผ่กระจายไปทั่ว ส่งผลให้พื้นที่ของระบบประสาท รวบรวมการทำงานของพื้นที่ใจขนาดใหญ่มากเข้าด้วยกัน ถ้าสมองจำลองโลกเสมือนเป็นเหตุแห่งทุกข์ มันก็สามารถเป็นเหตุแห่งความดับทุกข์ด้วย การทำใจนิ่งเป็นสมาธิ ให้ตั้งใจยึด

^{๑๖} ศรีศากยอโคก, **กรรมฐานและฉานสมาบัติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๓), หน้า ๔-๑๖.

ความรู้สึกเป็นสุขให้นานออกไปร่างกายจะเพิ่มระดับสารส่งผ่านประสาทที่ชื่อโดพามีน (dopamine) ซึ่งสารนี้จะช่วยให้มีสมาธิจดจ่อได้ดี^{๑๗}

๑.๖.๑.๑๓ ศาสตราจารย์ริชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson Ph.D) นักวิจัยทางระบบประสาท(Neuroscience) จบปริญญาโทและเอก ด้านจิตวิทยาและจิตเวชศาสตร์ ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดในปี ๑๙๗๖ ที่มีชื่อเสียงมากที่สุดคนหนึ่งของโลกศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอารมณ์ต่อระบบประสาท และวิธีการฝึกสมาธิและการเจริญสติต่อการเปลี่ยนแปลงของสมองพบว่า แต่เดิมนักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า เซลล์สมองที่มีมาแต่เกิดจะค่อยๆ โตขึ้น จนเต็มทีในวัยหนุ่มสาวและกลางคน เมื่อเข้าสู่วัยชราจะเริ่มเสื่อมลง และตายลงในที่สุด เซลล์สมองมีจำนวนเท่าไรก็มีเท่านั้น ไม่มีการแบ่งตัวเพิ่มขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงใดๆ ต่อมา ดร.เดวิดสัน ได้ทำการศึกษาในพระทิเบตรูปหนึ่งชื่อ พระ ดร.แมทธิว ริการ์ด ซึ่งฝึกสมาธิมาเป็นเวลา ๒๐-๓๐ ปี เมื่อตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ fMRI ก็พบว่า คนที่ฝึกสมาธิเป็นเวลานานๆ สมองมีส่วนเปลือกนอกสีเทาๆ ที่เรียกว่า Gray Matter ซึ่งเป็นส่วนที่อยู่ของเซลล์ประสาท จะหนาตัวขึ้นนั่นหมายถึง มีเซลล์สมองเพิ่มขึ้น และบริเวณส่วนหน้าแถวหน้าผากด้านซ้าย จะมีการทำงานของคลื่นสมองดีขึ้น มีลักษณะของคลื่นสมองช้าลงและสม่ำเสมอมากขึ้น ที่เรียกว่า “คลื่นแกมมา” ซึ่งพบในคนที่จิตเป็นสมาธิลึกๆ ต่อมา เขาได้ทดลองในอาสาสมัครที่ฝึกสมาธิทุกวันวันละ ๓๐ นาที เข้าและเย็น เป็นเวลา ๓ เดือน แล้วตรวจดูด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ fMRI ก็พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน แสดงว่า สมองคนเรามีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงในเชิงโครงสร้างและการทำงาน ซึ่งเขาเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า Neuroplasticity หรือ ความยืดหยุ่นของสมอง ซึ่งเป็นเรื่องที่ค้นพบใหม่ และได้ทำลายความเชื่อเก่าที่ว่า สมองเปลี่ยนแปลงไม่ได้เขาได้ทดลองทั้งแบบสมถและวิปัสสนากรรมฐานก็พบว่า ได้ผลเช่นเดียวกัน สมองของคนเราสามารถพัฒนาได้ตลอดเวลาโดยการเจริญสติ ทำให้สมองสร้างเซลล์สมองใหม่ๆ มากขึ้น การทำงานดีขึ้น คลื่นสมองสม่ำเสมอ ช้าลง ซึ่งเป็นลักษณะของคนที่มีความสุข สุขภาพจิตดีนอกจากนั้น เขายังได้ศึกษากรณีของอารมณ์เครียด อารมณ์โกรธ และอารมณ์ซึมเศร้า ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในสมองในทางตรงข้าม คือมันทำให้เซลล์สมองเสื่อม ความจำเสื่อมลง และเซลล์อายุสั้นลง ศจ.เดวิดสันได้ทำงานร่วมกับองค์ทะไลลามะอย่างยาวนาน ซึ่งท่านได้ให้การสนับสนุนงานวิจัยของเขาตลอดมา สถาบันแห่งนี้ได้สร้างองค์ความรู้และเชื่อมวิทยาศาสตร์เข้ากับศาสนา เป็นผู้จุดประกายให้นักวิทยาศาสตร์หันมาสนใจเรื่องของจิตเรื่องของศาสนาในแง่มุมต่างๆ และมีผลงานวิชาการออกมามากมายจนถึงปัจจุบัน เมื่อเกิดวิกฤตเศรษฐกิจโลก ท่านได้รับเชิญไปร่วมแสดงวิสัยทัศน์ในการนำเอาวิถีทางแห่งพุทธธรรมมาใช้ในการบำบัดความทุกข์ และเมื่อเศรษฐกิจทุนนิยมกำลังล่มสลาย ท่านได้กล่าวกับนักธุรกิจใหญ่ของโลกจำนวนมากที่มาร่วม The World Economic Forum ณ เมืองดาวอส สวิตเซอร์แลนด์ ว่า โลกทุนนิยมเกิด

^{๑๗} ดร.ริค แชนสัน และนพ.ริชาร์ด เมนดิส, สมองแห่งพุทธะ (Buddha's Brain), (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๗), หน้า ๑-๔๙.

จากความโลภของผู้คนอย่างไม่มีข้อจำกัด ความจริงสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในโลกมีพอสำหรับความต้องการของทุกคน แต่ไม่พอสำหรับความทะยานอยากของคนจำนวนน้อย ถึงเวลาที่เราจะต้องหยุดความโลภในการแสวงหาวัตถุในนามของการทำธุรกิจเพื่อสังคมได้แล้ว วิธีของทุนนิยมจะทำให้เกิดสงครามแย่งชิงทรัพยากร มีความขัดแย้งไปทั่ว คนที่แข็งแรงกว่าจะเอาไรต์เอาเปรียบคนที่อ่อนแอกว่า จะเกิดทำร้ายกัน ขาดความรักความเมตตาต่อกัน สภาพแวดล้อมของโลกจะถูกทำลาย ทำให้เราอยู่ไม่ได้ ท่านได้เผยแพร่ความคิดเรื่อง การพัฒนาชีวิตเพื่อให้เกิดความสุข โดยการละความโลภ โกรธ หลง ตามแนวทางพุทธศาสนา และเขียนหนังสือเผยแพร่ทั่วไปในโลกตะวันตก หนังสือของท่านได้รับการตอบรับอย่างล้นหลาม^{๑๘}

๑.๖.๑.๑๔ พระพรหมบัณฑิต(ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สมาธิในชีวิตประจำวัน” สรุปย่อได้ว่า สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เรากำหนดใจไว้ จะทำให้สำเร็จ ใจเราปักหลักอยู่กับเรื่องนั้นเท่านั้น สมาธิมีความหมายอีกอย่างหนึ่งว่า เอกัคคตา แปลว่า คิดเรื่องเดียว การมีสมาธิ หมายความว่า เรากำลังคิดเรื่องอะไรก็มีสติในเรื่องนั้น ใจอยู่กับเรื่องนั้นเพียงเรื่องเดียว เมื่อฝึกสติมากขึ้น สติจะตามทันทุกอย่าง ทันแม้กระทั่งความคิดของตัวเอง เวลาที่จิตโกรธ เราจะรู้ทันและใส่เบรกให้กับตัวเองได้ จุดประสงค์ที่แท้จริงต้องมาถึงขั้นที่ว่า ถ้าเกิดโกรธหรือกลัวขึ้นมาก็สามารถที่จะห้ามความโกรธหรือปลุกปลอบใจได้ ถ้าหากว่าเราเริ่มจะขุ่นมัว สติจะเป็นเครื่องตรวจสอบตนเอง รู้ทันแม้กระทั่งความคิดของตนเองได้ เพราะฉะนั้นคนที่มักโกรธควรเจริญสติ จะได้ใจเย็นลง สติเป็นตัวกระบวนการฝึกอยู่กับปัจจุบัน เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออก ลมถูกปลายจมูกก็รู้ ลมหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ อย่างนี้ เป็นต้น ไม่วอกแวกไปที่อื่น สติอยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เรียกว่า อานาปานสติ คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าและออก เมื่อทำสติเช่นนี้ต่อเนื่องจะเกิดสมาธิ คือปักใจอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว และกล่าวไว้ในบทความและบทความ “คนเก่งและดีต้องมีความสุข”^{๑๙}

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๒.๑ วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ กล่าวถึง เรื่องฌานปัจจัยไว้ในวิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยสมุปบาทในแนวปรมัตถสัจจะ”ว่า ฌานปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นผู้เพ่งอารมณ์ คำว่า “ฌาน” มีความหมาย การเพ่งอารมณ์ที่เกี่ยวข้องสมถภาวนา ได้แก่ รূปรามณหรือ เพ่งกสิณ เป็นต้น เรียกว่า “อาร์มมณูปนิชฌาน” ส่วนการเพ่งอารมณ์วิปัสสนาภาวนา เช่น รูปนามหรือไตรลักษณ์เรียกว่า “ลักขณูปนิชฌาน” ฌานประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา ซึ่งทำหน้าที่กันคนละอย่าง แต่เพ่งจับอยู่ในอารมณ์เดียวกัน กล่าวคือ วิตกทำหน้าที่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ วิจารทำหน้าที่ระคอง

^{๑๘} ศาสตราจารย์ริชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson Ph.D), สมองพัฒนาได้ ด้วยการเจริญสติ (ตอนที่ ๑).[ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.manager.co.th/dhamma/viewnews>. [๓๐ ต.ค. ๒๕๕๙].

^{๑๙} พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). บทความ “คนเก่งและดีต้องมีความสุข”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.mongkoltemple.com> [๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๙].

อารมณ์นั้นไว้ ปิติทำหน้าที่อ้อมเอิบใจในอารมณ์นั้น เวทนาทำหน้าที่เสวยอารมณ์นั้น และ เอกัคคตาทำหน้าที่ตั้งมั่นในอารมณ์นั้น นอกจากนี้ องค์ฌานทั้ง ๕ ยังช่วยสนับสนุนสัมปยุตตธรรมทั้งหลายที่เกิดร่วมกับตน ให้จับอยู่ในอารมณ์นั้นๆ ตามไปด้วยและยังเป็นปัจจัยช่วยอุปการะแก่จิตตชรูปและปฏิสนธิกัมมชรูปที่เกิดพร้อมกันกับตนอีกด้วย^{๒๐}

๑.๖.๒.๒ **พรรณราย รัตนไพฑูรย์** กล่าวถึง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ใน วิทยานิพนธ์ดุขภูมิตถะเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอตามนัยสติปัฏฐานสี่” สรุปผลการวิจัย พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ เป็นการประยุกต์นำเอาหลักการแห่งธาตุมนสิการในกายนุปัสสนาสติปัฏฐานมาใช้นั่นเอง หาใช่อานาปานสติ คือการกำหนดลมหายใจเข้าออกไม่ ไม่มีข้อผิดพลาดจากหลักการหรือนัยเดิมของสติปัฏฐานสี่ของพระพุทธเจ้า แต่อย่างไรก็ดี เมื่อว่าโดยหลักการ วิธีการ และพฤติการณ์ อาจไม่สอดคล้องกันเลยที่เดียวระหว่างวิธีการปฏิบัติในสมัยของพระพุทธเจ้ากับสมัยปัจจุบัน กล่าวคือ วิธีการและพฤติการณ์อาจปรับปรุงพัฒนาไปบ้าง แต่คงหลักการไว้อย่างเคร่งครัดตามพระพุทธประสงค์เดิม นั่นคือ หลักการมีอยู่ว่า การกำหนดลมหายใจเข้า-ออกในหมวดอานาปานบัพพะกัถิ การกำหนดอาการพอง-ยุบของผนังหน้าท้องในหมวดธาตุมนสิการ บัพพะกัถิ ก็เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ เพื่อเป็นบาทฐานก้าวไปสู่การพิจารณาเห็นอาการเกิดดับของรูปนาม มีการเฝ้าตามรู้ในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย และตามรู้สภาวะธรรมในกระบวนการทางกายและจิตทั้งหมด เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพานเป็นที่สุด^{๒๑}

๑.๖.๒.๓ **กานต์ลีณี จันทร์วิภาติกล** กล่าวถึง อานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ไว้ในสารนิพนธ์ดุขภูมิตถะเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการของหลักการและวิธีปฏิบัติอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” สรุปผลการวิจัย ในยุคพุทธกาล พบว่า ทั้งพระสูตรที่แสดงอานาปานสติโดยพระพุทธเจ้าและแสดงโดยพระสาวก มีหลักการและวิธีปฏิบัติอานาปานสติในทิศทางเดียวกัน มีการแบ่งเป็น ๑๖ ขั้น เริ่มจากการตามรู้ลมหายใจเข้า-ออก ต่อด้วยการตามรู้ปิติ ตามรู้จิต และตามรู้ความไม่เที่ยงด้วยความเพียร สติและสัมปชัญญะจนกระทั่งเกิดความสงบ เกิดสมาธิ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัส ยุคหลังพุทธกาลก่อนปัจจุบัน พบว่า คัมภีร์วิมุตติมรรคและวิสุทธิมรรค สืบทอดหลักการและวิธีปฏิบัติจากคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคของพระสาวก แต่มีการแยกสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังการขยายความเพิ่มในส่วนของการปฏิบัติที่มุ่งให้เกิดฌาน อภิญญาแล้วใช้เป็นบาทฐานยกขึ้นสู่วิปัสสนา เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัส ยุคปัจจุบัน เป็นการวิเคราะห์แนวการ

^{๒๐} วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ, “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยสมุปบาทในแนวปรมาตถสัจจะ”, วิทยานิพนธ์ดุขภูมิตถะ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๗ - ๘๐.

^{๒๑} พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอตามนัยสติปัฏฐานสี่”, วิทยานิพนธ์ดุขภูมิตถะ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ก. (บทคัดย่อ)

ปฏิบัติของท่านพุทธทาสภิกขุ พบว่า หลักการและวิธีปฏิบัติยังคงเป็นไปตามแนวทางเดิมใน คัมภีร์ยุคก่อนๆ โดยมีการแบ่งเป็นการปฏิบัติที่มุ่งทางด้านสมถกรรมฐานจนได้มาน แล้วยกขึ้นสู่ วิปัสสนา และการปฏิบัติที่มุ่งทางวิปัสสนา โดยอาศัยสมาธิเบื้องต้นจนเกิดความสงบแล้ว พิจารณาความไม่เที่ยง เพื่อกำจัดอาสวะกิเลส สรุปการศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการของหลักการ และวิธีปฏิบัติอานาปานสติ ตั้งแต่ยุคพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน ยังคงเป็นแนวเดิมสืบต่อกันมาไม่ เปลี่ยนแปลง มีลักษณะการปฏิบัติที่เรียกว่า “สมถปุพพังคมวิปัสสนา” คือ เป็นวิปัสสนาที่มี สมถะนำ เริ่มจากการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกจนเกิดสมาธิ ซึ่งสามารถทำได้ทั้งเกิดสมาธิ พื้นฐาน (ขณิกสมาธิ) หรือ เกิดสมาธิในระดับฌาน (อัปปนาสมาธิ) เพื่อกำจัดอภิชฌา โทมนัส จนสิ้นอาสวะกิเลสในที่สุด^{๒๒}

๑.๖.๒.๔ **สุเมธ โสพศ** กล่าวถึง ผลการวิจัย เรื่อง “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่ เหมาะสม” สรุปได้ว่า สติปัฏฐานเป็นธรรมะที่มีความสำคัญสูงสุดหมวดหนึ่ง พบว่าสติปัฏฐาน ๔ แต่ละหมวดเหมาะสำหรับคน ๔ ประเภท คือ คนประเภทต้นหาจริตมีปัญญาไม่แก่กล้า เหมาะ กับการเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน คนประเภทต้นหาจริตมีปัญญาแก่กล้า เหมาะกับการ เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คนประเภททวิจฺจจริตมีปัญญาไม่แก่กล้า เหมาะกับการเจริญ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คนประเภททวิจฺจจริตมีปัญญาแก่กล้า เหมาะกับการเจริญ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนการจำแนกจริต ๖ เป็นการจำแนกเพื่อการเจริญสมถกรรม ฐาน^{๒๓}

๑.๖.๒.๕ **รุ่งศักดิ์ ศิวาชัย** กล่าวถึง การแผ่รัศมีแสงสว่างที่เปล่งออกมาพบในบุคคล พิเศษ กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิตเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องรัศมีในพระพุทธศาสนา เถรวาทผ่านแนวคิดเรื่องแสงในวิทยาศาสตร์สมัยใหม่เรื่องสนามพลังงานในมนุษย์” ผลการวิจัย พบว่า รัศมีในพระพุทธศาสนาเป็นแสงสว่างที่เปล่งออกมาในพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจก พุทธเจ้า พระอรหันต์ พระเจ้าจักรพรรดิ พรหม และเทวดาไม่พบในคนธรรมดาทั่วไป ที่มาของ รัศมีทั้งหลายนั้นเป็นผลมาจากการปฏิบัติในหลักกรรมบุญกิริยาวัตถุ ๓ คือ ทาน ศีล ภavana และยังพบว่าความแตกต่างด้านขนาดของรัศมี ขึ้นอยู่กับการเจริญภาวนาการน้อมแผ่จิต ขณะที่ ความแตกต่างด้านความบริสุทธิ์และความรุ่งเรืองนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยเรื่อง ศีลและการภาวนา ส่วนคุณประโยชน์ของรัศมีนั้นสามารถจำแนกเป็นสัญญาณการปรากฏตัวของผู้มีบุญ เป็น เครื่องมือสร้างความเลื่อมใสศรัทธา เร่งการเจริญวิปัสสนาเพื่อสงเคราะห์พุทธบริษัท และการ แสดงผลเกิดจากการพิจารณาธรรม และท้ายสุดรัศมีเป็นสัญญาณของการเกิดปิติและศรัทธาใน

^{๒๒} กานต์สินี จันทรวิภาติติก, “การศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการของหลักการและวิธีปฏิบัติอานาปานสติใน คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, สารนิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก. (บทคัดย่อ)

^{๒๓} สุเมธ โสพศ, “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสม”, วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิต วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ก. (บทคัดย่อ)

บุคคลต่างๆด้วย สนามพลังในมนุษย์ถูกปล่อยออกมาในลักษณะพลังงานแม่เหล็กไฟฟ้า กระจายอยู่รอบๆ ร่างกายของมนุษย์ในลักษณะวงรีและสามารถขยายขนาดได้ มีลักษณะกายเรืองแสงโปร่งแสงเสมือนอยู่ในอีกมิติหนึ่งหลายชั้นซ้อนกันอยู่ ซึ่งเชื่อมโยงและมีอิทธิพลกับร่างกายภาพ โดยการแลกเปลี่ยนพลังงานผ่านช่องทางเดินของพลังงาน รัศมีโดยพระพุทธศาสนามีที่มาจากคุณภาพของการสำรวจทางกายและทางใจและการเจริญปัญญา ซึ่งคล้ายกับทางวิทยาศาสตร์ที่อธิบายว่าสนามความคิดเป็นตัวกำหนดลักษณะรูปแบบสนามพลังงานชีวิต รัศมีบอกสัญญาณคุณภาพพลังงาน อารมณ์และจิตใจ สามารถใช้ในการช่วยเหลือบุคคลอื่นได้ด้วย^{๒๔}

๑.๖.๒.๖ พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร กล่าวถึง แนวคิดเรื่องจิตของพระพุทธศาสนา ยุคต้นและเถรวาท ไว้ในวิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต เรื่องจิตตมาตรของนิกายโยคจาร: การศึกษาเชิงวิเคราะห์บนฐานแนวคิดเรื่องจิตในพระพุทธศาสนายุคต้น” ว่า เมื่อมองในแง่ธรรมชาติของจิต พระพุทธศาสนายุคต้นได้กล่าวถึงธรรมชาติของจิตไว้ ๔ อย่าง คือ จิตไปได้ไกล หมายถึง พฤติกรรมการรับรู้อารมณ์ของว่าสามารถรับรู้อารมณ์ที่อยู่ห่างไกลได้ ทั้งอดีตและอนาคต จิตเที่ยวไปผู้เดียว หมายถึงอาการเกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นขณะๆ ของจิต จิตไม่มีสรีระ หมายถึง ความไร้รูปร่างของจิต จิตเป็นนามธรรม ไม่มีสรีระร่างกาย ไม่มีรูปร่างสัณฐาน ไม่มีน้ำหนัก ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่กินพื้นที่ และจิตมีถ้าเป็นที่อาศัย หมายถึงร่างกายอันเป็นที่อาศัยของจิตแบบรวมๆ หรืออยู่ร่วมระหว่างนามกับรูปในชั้น ๕ ก็ได้ แต่ในคัมภีร์พระอภิธรรมและคัมภีร์อรรถกถา ได้ระบุชัดเจนไปเลยว่า หมายถึง “หทยรูป” เป็นที่ตั้งของจิต^{๒๕}

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและจากงานเขียนทางวิชาการที่ผู้วิจัยได้สืบค้นมา พบว่ายังไม่ปรากฏถึงงานวิจัยที่นำเสนอว่ามีวิธีปฏิบัติการบรรลุตามแนวอานาปานสติ การเข้าฌานมีเทคนิค หรืออุปาย เคล็ดลับในการปฏิบัติทางสมาธิอย่างไร ภาวะของฌานจิตในขณะที่อยู่ในฌานมีลักษณะสภาวะธรรมเป็นอย่างไร วิธีเข้าออกฌานทำอย่างไร และจะมีวิธีการบูรณาการองค์ความรู้ที่ได้ได้อย่างไร เพื่อจะนำมาสร้างเป็นแผนผังหรือแผนที่มโนทัศน์แนวทางนำสู่วิธีการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติควรเป็นไปในลักษณะอย่างไร การบูรณาการความรู้ดังกล่าวนี้โดยรวมแล้วมีความสอดคล้องลงตัวพอเพียงต่อการศึกษา การประพจน์ปฏิบัติเพื่อการเข้าฌานควรมีขอบเขตแค่ไหนเพียงใด จึงเป็นประเด็นให้สงสัยถึงความไม่ชัดเจนนักในการปฏิบัติสมาธิภาวนาเกี่ยวกับฌาน ผลของฌานและสภาวะธรรมในการบรรลุฌานในแต่ละระดับว่ามีเกณฑ์อะไรที่สามารถนำมาใช้ในการชี้วัดประเมินตัดสินใจว่าได้ฌานขั้นไหน ทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจมาก ต้องการศึกษาลึกถึงการ วิธีการ ปฏิบัติการทางสมถกรรมฐานเพื่อให้

^{๒๔} รุ่งศักดิ์ ศิวาชัย, “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องรัศมีในพระพุทธศาสนาเถรวาทผ่านแนวคิดเรื่องแสงในวิทยาศาสตร์สมัยใหม่เรื่องสนามพลังงานในมนุษย์”, วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ก. (บทคัดย่อ)

^{๒๕} พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, “จิตตมาตรของนิกายโยคจาร: การศึกษาเชิงวิเคราะห์บนฐานแนวคิดเรื่องจิตในพระพุทธศาสนายุคต้น”, วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๗-๑๐๘.

สามารถมีแนวทางวิธีเข้าฌานตามแนวอานาปานสติให้เกิดผลประจักษ์ว่า ทำไมอานาปานสติสมาธิ จึงเป็นสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติสรรเสริญเป็นวิหัตธรรมมากที่สุด และทำไมอานาปานสติจึงเป็นยอดของกรรมฐานและเป็นกรรมฐานที่สามารถจะเป็นทางนำไปสู่การปฏิบัติกรรมฐานข้ออื่นๆ ได้ทั้งหมดในกรรมฐานกรรม ๔๐ เป็นต้น

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ วิจัยเชิงเอกสาร (documentary research)

เพื่อศึกษาเรื่องอานาปานสติ และการเข้าฌานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ศึกษาค้นคว้า เนื้อหาข้อมูลเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติสมถกรรมฐานเพื่อการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติ โดยอาศัยข้อมูลจากพระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ฎีกา และเอกสารตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนเอกสารงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง จากแหล่งข้อมูลในหอสมุด สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เทปซีดีของพ่อแม่ครูอาจารย์และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องในอินเทอร์เน็ต และการสัมภาษณ์เชิงลึกพระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๖ รูป ค้นหาความรู้ในพระสูตรต่างๆ ที่เกี่ยวกับวิธีการเข้าฌาน เหตุปัจจัย องค์ธรรมที่ส่งเสริมธรรมภาคปฏิบัติตามแนวอานาปานสติ การตรวจตรองพิจารณาความถูกต้องชัดเจนในข้อมูลต่างๆ พร้อมการวิเคราะห์ข้อมูลในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลักเพื่อให้ได้ข้อสรุปทางการศึกษา มีการพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องกับคัมภีร์หลักและรวบรวมเนื้อหารายละเอียดที่มีประเด็นเดียวกันจากแหล่งต่างๆ ดังกล่าวแล้ว นำมาเรียบเรียงเป็นข้อความที่วิเคราะห์แล้วเชื่อมโยงประกอบกัน เป็นรายงานวิจัยและนำเสนอข้อมูลการวิจัยต่อไป

๑.๗.๒ การบูรณาการความรู้ (knowledge integration)

นำเนื้อหาข้อมูลความรู้ต่างๆ ที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์รายละเอียดทั้งด้านเอกสารข้อมูลมาหาความสัมพันธ์เป็นขั้นเป็นตอน วิเคราะห์หาหลักการ วิธีการ ปฏิบัติการ ค้นหากฎการค้นพบ มาทำการเชื่อมโยงองค์ความรู้ที่สอดคล้องหรือความเหมือนที่แตกต่างของข้อมูลต่างๆ จากนั้นนำข้อมูลที่ศึกษาทั้งหมดมาอภิปราย แล้วสังเคราะห์เป็นแผนผังองค์ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติสมาธิที่ถูกต้องชัดเจนอิงตามคัมภีร์ในวิสุทธิมรรค และคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา มีคำตอบให้กับผู้ศึกษา พร้อมเสนอข้อมูล คำอธิบายหลักการวิธีการปฏิบัติเพื่อการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติสมาธิที่วิจัยมา บูรณาการองค์ความรู้ที่ได้ศึกษาวิเคราะห์มาสร้างแผนผังแนววิธีการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติสมาธิในคัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งมีหลักอ้างอิงสรุปมาจากคัมภีร์หลักพระไตรปิฎกต่อไป

๑.๗.๓ สรุปผลการวิจัย (summary of result)

เพื่อตอบปัญหาการวิจัย และเสนอแนะแนวทางในการนำผลวิจัยไปฝึกประพฤติปฏิบัติหรือประยุกต์ใช้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาพระพุทธศาสนาเชิงวิชาการ และผู้ที่สนใจ รวมทั้งการเสนอแนะแนวทางสำหรับการศึกษาวิจัยต่อไป

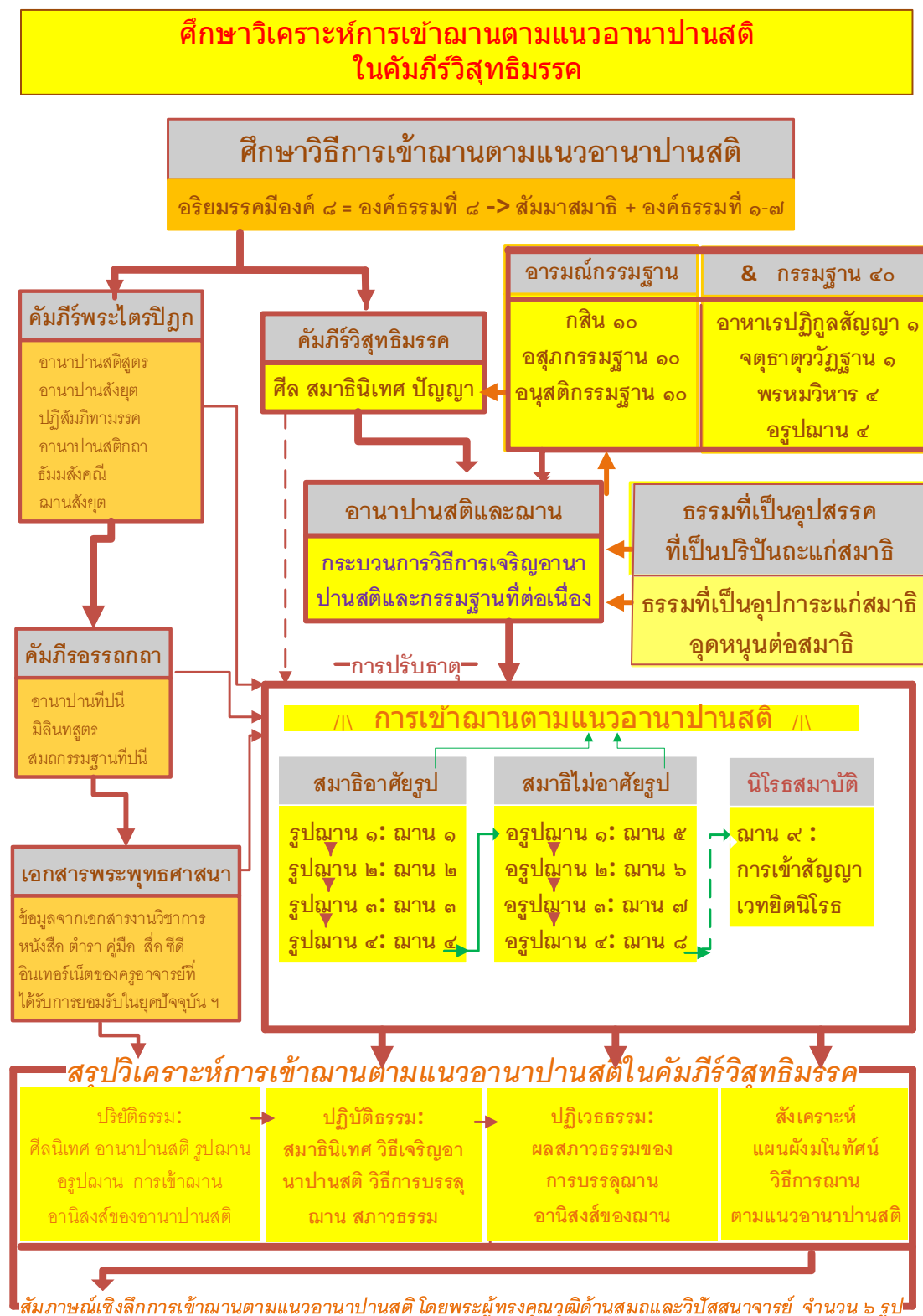
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบอานาปานสติและฌานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

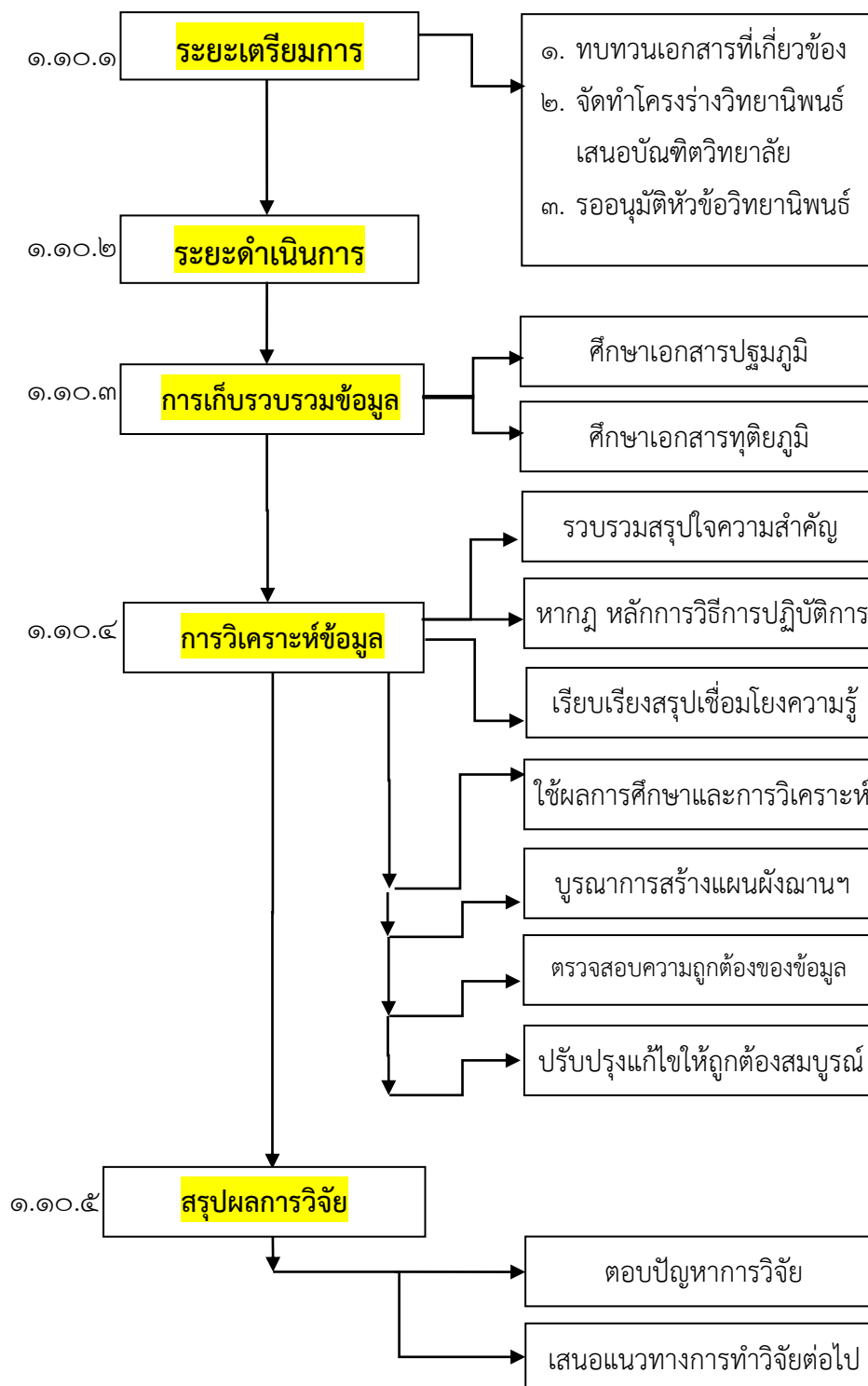
๑.๘.๒ ทำให้ทราบการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

๑.๘.๓ ทราบผลวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้ องค์ความรู้เกี่ยวกับการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติ ซึ่งเป็นหลักการ วิธีการ การปฏิบัติ บำเพ็ญอานาปาน-สติอย่างถูกต้อง กับพร้อมได้รับอานิสงส์คุณแห่งการเข้าฌานและอานิสงส์คุณ แห่งการเจริญอานาปานสติสมาธิที่ให้ผลไม่มีประมาณตามสมควรแก่ฐานะ

๑.๙ กรอบแนวคิดในการทำวิจัย



๑.๑๐ ขั้นตอนการดำเนินวิจัย



บทที่ ๒

อานาปานสติและฌานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอเรื่องอานาปานสติและฌานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคในประเด็นต่อไปนี้

๑. ความสำคัญของคัมภีร์วิสุทธิมรรค
๒. โครงสร้างของคัมภีร์วิสุทธิมรรค
๓. กิจเบื้องต้นของการเจริญอานาปานสติตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค
๔. จริตที่เหมาะสมสำหรับการเจริญอานาปานสติ
๕. วิธีเจริญอานาปานสติตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค
๖. วิถีมนสิการในอานาปานสติกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค
๗. อานาปานสติกัมมัฏฐานมีลักษณะที่ต่างจากกัมมัฏฐานอื่น
๘. ความหมายขององค์ฌานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค
๙. วิธีการปฏิบัติอานาปานสติเพื่อการเข้าฌานนัยทางสมณะในคัมภีร์วิสุทธิมรรค
๑๐. วิธีการปฏิบัติอานาปานสตินัยทางวิปัสสนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค
๑๐. การรักษาจิตและทำฌานให้เจริญตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค

๒.๑ ความสำคัญของคัมภีร์วิสุทธิมรรค

คัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นคัมภีร์สำคัญคัมภีร์หนึ่งในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท ซึ่งได้รับการจัดลำดับความสำคัญเทียบเท่าชั้นอรรถกถา โดยมีพระพุทโธสมะ ชาวชมพูทวีป เป็นผู้รจนา เมื่อประมาณพุทธศตวรรษที่ ๑๐ มีเนื้อหาที่อธิบายเกี่ยวกับ ศีล สมาธิ และปัญญา ตามแนววิสุทธิ ๗ ในปัจจุบัน คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้รับการยอมรับว่าเป็นผลงานสำคัญที่สุดชิ้นหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา และได้รับการบรรจุในหลักสูตรการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีของคณะสงฆ์ไทย ระดับชั้นเปรียญธรรม ๘ ประโยค และเปรียญธรรม ๙ ประโยค

อนึ่ง ในด้านของการปฏิบัติธรรม คัมภีร์วิสุทธิมรรคคือพระไตรปิฎกอย่างย่อแน่นอน หรือจะเรียกว่าหัวใจพระพุทธศาสนาชนิดที่ย่อมาอย่างครบถ้วนบริบูรณ์ เพราะสารัตถะที่ถ่ายทอดมาจากพระไตรปิฎกทั้งด้านทฤษฎีและด้านการปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ สามารถที่จะเป็นแผนที่สำหรับชี้บอกทางพระนิพพานไว้อย่างย่อ แต่ชัดเจนและเข้าใจง่าย นับได้ว่าเป็นมรดกชิ้นสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่ตกทอดสืบมาถึงอนุชนรุ่นต่อๆ มา อย่างหาสิ่งเปรียบมิได้ และคัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้เป็นที่รู้จักกันของ นักปราชญ์ฝ่ายศาสนาอย่างกว้างขวางทั้งภายในและภายนอกประเทศทั้งเอเชียและยุโรปทั่วไป

คัมภีร์วิสุทธิมรรคมีสาระดัดละเพียงย่อๆ เหมาะแก่ผู้มีโอกาสน้อย ทั้งท่านที่รจนามีปัญญอันชาญฉลาดสามารถถ่ายทอดมาปรับปรุงชำระเรียบ มีข้อความสัมพันธ์กันตามลำดับ จากง่ายไปหายาก จากหายาไปหาละเอียด จากต่ำไปหาสูงถูกต้องตามหลักวิชาการทุกประการ^๑

๒.๒ โครงสร้างของคัมภีร์วิสุทธิมรรค

พระพุทธโฆสาจารย์ใช้ ศีล สมาธิ และปัญญา หรือไตรสิกขา เป็นบทตั้งหรือโครงสร้าง เพื่อแต่งคัมภีร์วิสุทธิมรรควิธีแต่งเหมือนอย่างแต่งกระทู้ หรือเรียงความแก้กระทู้ธรรมในปัจจุบัน คือขยายความย่อให้พิสดาร บทกระทู้ของวิสุทธิมรรคว่าด้วยไตรสิกขา ซึ่งเป็นหัวข้อใหญ่ในพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น นับว่าเป็นบทกระทู้ของหัวใจการปฏิบัติธรรม ท่านพระพุทธโฆสะแต่งอธิบายโดยวิจิตรพิสดารอย่างเป็นระเบียบได้อ้างพระพุทธวจนะเป็นหลักฐานไว้ในที่นั้นๆ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าท่านมีความรู้แตกฉานในพระไตรปิฎก สามารถยกเอาธรรมที่ว่าด้วยศีลมารวมไว้ในหมวดศีล ยกเอาธรรมที่เกี่ยวกับสมาธิมารวมไว้ในหมวดสมาธิยกเอาธรรมที่กล่าวถึงปัญญามารวมไว้ในหมวดปัญญา โดยแบ่งออกเป็นนิเทศๆ รวมทั้งหมด ๒๓ นิเทศ ดังนี้

แผนภูมิที่ ๑.๓ ตารางโครงสร้างคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ปริเฉทที่ ๑ สีนินเทศ	ปริเฉทที่ ๒ รุตังคินเทศ	ปริเฉทที่ ๓ กัมมัฏฐานคณินเทศ
ปัญหาเรื่องศีล	รุดงค์ ๑๓ ประการ	ปัญหาในสมาธิ ๘ ข้อ
อธิบายปาติโมกขสังวรศีล	ปึงสุกุลิกังคกถา	ปลิโพธ ๑๐ อย่าง
อธิบายอินทริยสังวรศีล	สมาทานเตจวิริกังคกถา	กัมมัฏฐาน ๒ อย่าง
อธิบายอาชีวปาริสุทธิศีล	สมาทานปิณฑตาปาติกังคกถา	อาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน
อธิบายปัจฉยสันนิสสิตศีล	เอกาสนิกังคกถา	กัลยาณมิตรตัวอย่าง
ธรรมเป็นเหตุให้ปาริสุทธิศีล ๔ สำเร็จ	ปัตตปิณฑิกังคกถา	ระเบียบผู้เข้าหาอาจารย์ ผู้เป็นกัลยาณมิตร
การบริโภคปัจจัย ๔ อย่าง	ขลุปัจฉกัตติกังคกถา	ระเบียบปฏิบัติต่ออาจารย์
อธิบายศีล ๕ หมวดที่ ๑	อารัญญิกังคกถา	จริต ๖ อย่าง
อธิบายศีล ๕ หมวดที่ ๒	รุกขมูลิกังคกถา	จริตบุคคล ๖ ประเภท

^๑ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๓

ความเศร้าหมองของศีล	อัปโภกาสีกังคกถา	วินิจฉัยกัมมัฏฐาน ๔๐ โดยอาการ ๑๐ อย่าง
โทษแห่งศีลวิบัติ	โสสานิกังคกถา	วิธีเรียนกัมมัฏฐาน
อานิสงส์ของศีลสมบัติ	ยถาสันถติกังคกถา	คำถวายตัวแด่พระพุทธเจ้า
	เนสัชชีกังคกถา	คำถวายตัวแด่อาจารย์
	ธุดังคปภินณกถา	โยคีผู้มีอัสมาสัยสมบูรณ์
		วิธีสอนกัมมัฏฐาน

ปริเฉทที่ ๔ ปถวิกสิณนิเทศ	ปริเฉทที่ ๕ เสสกสิณนิเทศ	ปริเฉทที่ ๖ อสุกัมมัฏฐาน นิเทศ
เลือกหาวัดอันสมควรแก่ ภาวนา	อาโปกสิณภาวนา	อสุกะ ๑๐
วัดที่ไม่สมควรแก่สมาธิ ภาวนา	เตโชกสิณภาวนา	อธิบายอุทธุมาตกอสุก กัมมัฏฐาน
วัดที่สมควรแก่สมาธิภาวนา ๕ ประเภท	วาโยกสิณภาวนา	วิธีเจริญวินีลอสุก กัมมัฏฐาน
ภาวนापถวิกสิณ	นีลกสิณภาวนา	วิธีเจริญวิปุพพกอสุก กัมมัฏฐาน
อธิบายอัปนาโกศล ๑๐ ประการ	ปีตกสิณภาวนา	วิธีเจริญวิจิตกอสุก กัมมัฏฐาน
อธิบายการบรรลุปฐมฌาน	โลหิตกสิณภาวนา	วิธีเจริญวิกขยิตกอสุก กัมมัฏฐาน
อธิบายปฐมฌานปฐวิกสิณ	โอทาทกสิณภาวนา	วิธีเจริญวิกขิตตกอสุก กัมมัฏฐาน
อธิบายปฐมฌานทุติยฌาน	อาโลกกสิณภาวนา	วิธีเจริญหตวิกขิตตกอสุก กัมมัฏฐาน
อธิบายปฐมฌานตติยฌาน	ปริจฉินนาทาสกสิณภาวนา	วิธีเจริญโลหิตกอสุก กัมมัฏฐาน
อุเบกขา ๑๐ ประการ	ว่าด้วยข้อปลีกย่อย	วิธีเจริญอุปุพุกอสุก กัมมัฏฐาน
		วิธีเจริญอัฏฐิกอสุก

		กัมมัฏฐาน
		กำหนดนิมิตโดยอาการ ๑๑

ปริเฉทที่ ๗ จอนุสสติ นิเทศ	ปริเฉทที่ ๘ จอนุสสติ กัมมัฏฐานนิเทศ	ปริเฉทที่ ๙ พรหมวิหาร นิเทศ
อนุสสติ ๑๐ ประการ	มรณานุสสติกถา	เมตตากาวนา
วิธีเจริญพุทธานุสสติ กัมมัฏฐาน	อธิบายโดยปรากฏเหมือน เพชรฆาต	วิธีแผ่เมตตา ๓ อย่าง
วิธีเจริญธัมมานุสสติ กัมมัฏฐาน	อธิบายโดยวิบัติสมบัติ	อธิบายอานิสงส์เมตตา ๑๑
วิธีเจริญสังฆานุสสติ กัมมัฏฐาน	อธิบายโดยนำมาเปรียบเทียบ	กรุณาภาวนา
วิธีเจริญสีลานุสสติกัมมัฏฐาน	อธิบายโดยกายสาธณะ	วิธีแผ่กรุณา ๓ อย่าง
วิธีเจริญจาคานุสสติ กัมมัฏฐาน	อธิบายโดยอายุทุพลภาพ	อานิสงส์กรุณา
วิธีเจริญเทวตานุสสติ กัมมัฏฐาน	อธิบายโดยไม่มีเครื่องหมาย	มุทิตาภาวนา
	อธิบายโดยมีกำหนด ระยะเวลา	วิธีแผ่มุทิตา ๓ อย่าง
	อธิบายโดยมีขณะเล็กน้อย	อานิสงส์มุทิตา
	กายคตาสติกถา	อุเบกขาภาวนา
	อานาปานสติกถา	วิธีการแผ่อุเบกขา ๓ อย่าง
	อุปสมานุสสติกถา	อธิบายเบ็ดเตล็ดในพรหม วิหาร

ปริเฉทที่ ๑๐ อารูปนิเทศ	ปริเฉทที่ ๑๑ สมาธินิเทศ	ปริเฉทที่ ๑๒ อิทธิวิธินิเทศ
อากาสนัญญายตนกถา	อาหาเรปฏิกูลสัณญา	อภิญญากถา
การเข้าอากาสนัญญายตนะ	พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดย อาการ ๑๐ อย่าง	การฝึกฝนจิต โดยอาการ ๑๔
อากาสนัญญายตนฌาน	จตุธาดวักขณกถา	ฤทธิ์ ๑๐
วิญญาณัญญายตนกถา	วิธีเจริญกัมมัฏฐาน	อธิษฐานอิทธิ

อาภิัญญายตนกถา	ปฐวีธาตุ	วิกุพพนาอิทธิ
เนวสัญญานาสัญญายตนะ	อาโปธาตุ	มโนมยาอิทธิ
ปภิณณกถา	เตโชธาตุ	ญาณวิปฬารอิทธิ
	วาโยธาตุ	สมาธิวิปฬารอิทธิ
	ธาตุ ๔ เป็นมหาภูต	อริยาอิทธิ
	อานิสงส์การกำหนดธาตุ ๔	กัมมวิปากชาอิทธิ
	อานิสงส์สมาธิภาวนา ๕ อย่าง	ปัญญวโตอิทธิ
		วิชขมยาอิทธิ
		อิชฌนัญญูอิทธิ
		มูลของอิทธิ ๑๖
		วิกุพพนาและมโนมยาอิทธิ
ปริเฉทที่ ๑๓ อภิญญานินเทส	ปริเฉทที่ ๑๔ ขันธินิเทศ	ปริเฉทที่ ๑๕ อายตนธาตุ นิเทศ
ทิพพิโสธธาตูกถา	ปัญญากถา	อายตนนิเทศ
เจโตปริยญาณกถา	ปัญญามีกี่อย่าง	รุดงค์นิเทศ
ปุพเพนิวาสานุสสติญาณกถา	ภูมิของปัญญา	
เหตุอสงไขยสลาย	รูปขันธ์	
กัป ๔	เวทนาขันธ์	
อสงไขย ๔	สัญญาขันธ์	
จตุปปาทญาณกถา	สังขารขันธ์	
	ขันธวิภาคอีกนัยหนึ่ง	
	นัยสำหรับวินิจจัยขันธ์ ๖ ประการ	

ปริเฉทที่ ๑๖ อินทริยสังจ นิเทศ	ปริเฉทที่ ๑๗ ปัญญาภูมิ นิเทศ	ปริเฉทที่ ๑๘ ทิฏฐิวิสุทธิ นิเทศ
อินทริยนิเทศ	ปฏิจจนุปปาตกถา	นามรูปปริคคหญาณ
สังจนิเทศ	ปัจจุ ๒๔	นามรูปววิฏฐานหรือสังขาร

		ปริเฉท
ทุกขนิเทศ	ปฏิจจสมุปบาท	กำหนดนามและรูปทางธาตุ ๔
ทุกขสมุทยนิเทศ	สังขารปัจจัยแห่งวิญญาน	กำหนดนามและรูปทางธาตุ ๑๘
ทุกขนิโรธนิเทศ	วินิจฉัยโดยวิภาค	กำหนดนามและรูปทางอายตนะ ๑๒
ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทานิเทศ	โดยปัจจัยนัย	กำหนดนามและรูปทางขั้น ๕
	สฬายตนะเป็นปัจจัยแก่ผัสสะ	กำหนดนามและรูปโดยสังเขป
	ตัณหาเป็นปัจจัยแก่อุปาทาน	อุปมานามรูป
	อุปาทานเป็นปัจจัยแก่ภพ	
	ภพเป็นปัจจัยแก่ชาติ	
	ภวจักร-ล้อแห่งภพ	
	ความรู้เบ็ดเตล็ดในภวภพ	

ปริเฉทที่ ๑๙ กังขาวิตรณวิสุทธินิเทศ	ปริเฉทที่ ๒๐ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธินิเทศ	ปริเฉทที่ ๒๑ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธินิเทศ
ปัจจัยปริคคหณ	กลาปสัมมสนญาณ	พลวอุทยภยญาณ
กำหนดรู้เหตุและปัจจัยของนามและรูป	กำหนดรู้ขั้น ๕ โดยอาการ ๔๐	ภังคานุปัสสนาญาณ
ว่าด้วยกรรม ๑๒ ชนิด	ทำอินทรีย์ให้แก่กล้าด้วยอาการ ๙	ภยตูปัฏฐานญาณ
ปัจจัยปริคคหญาณในชื่ออื่น	วิธีกำหนดรู้ความเกิดของรูป	อาทีนวานุปัสสนาญาณ
	วิธีกำหนดรู้ความเกิดของอรูป	นิพพิทานุปัสสนาญาณ
	ยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ทางรูปสัตตะกะ	มุนยจิตกัมมตาญาณ
	ยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ทางรูปอสัตตะกะ	ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ
	มหาวิปัสสนา ๑๘	สังขารุเพกขาญาณ
	ตรณอุทยภยญาณกถา	วิโมกขกถา
	วิปัสสนูปกิเลส ๑๐	วุฏฐานคามินีวิปัสสนา

	กำหนดมรรคและมีไช่มรรค	อนุโลมญาณ
ปริเฉทที่ ๒๒ ญาณทัสสนวิสุทธินิเทศ	ปริเฉทที่ ๒๓ ปัญญาภาวนานิสังสนิเทศ	
โคตรภูญาณ	ทำลายกิเลสต่างๆ	
มัคคญาณ ญาณในอริยมรรค	เสวยรสของพระอริยผล	
ผลญาณ ญาณในอริยผล	สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้	
ปัจจุเวกขณะญาณ	บุพพกิจ ๔ ในการเข้านิโรธสมาบัติ	
สภทคามินีญาณ	สำเร็จความเป็นอาหุเนยยบุคคล	
อนาคามิมรรคญาณ	นิคมคาถา	
อรหัตตมรรคญาณ		
ความที่มรรค มีโพธิปักขิยธรรม ๓๗ บริบูรณ์		
วุกฐานะ ความออกไป		
พลสมายโอะกะ ความประกอบเสมอกันแห่งพละ		
การละธรรมทั้งหลายด้วยมรรคญาณ		
กิจในอริยสัจ ๔ / ปหาน ๓ อย่าง		

จากโครงสร้างที่นำเสนอมาแล้วข้อความที่เป็นสาระัตถะในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่พระพุทธโฆสาจารย์ นำมาแสดงไว้ทั้งหมดด้วยกัน จำนวน ๒๓ ปริเฉทนี้ เมื่อสงเคราะห์เข้าในไตรสิกขา คือ สीलนเทศกับธุดังคินเทศ ๒ ปริเฉทนี้ สงเคราะห์เข้าในสीलสิกขา ตั้งแต่ปริเฉทที่ ๓ ก็มีภูฐานคณนเทศถึงปริเฉทที่ ๑๓ อภิญญานินเทศ ๑๑ ปริเฉท สงเคราะห์เข้าในจิตตสิกขา ตั้งแต่ปริเฉทที่ ๑๔ ขึ้นจนเทศถึงปริเฉทปริเฉทที่ ๒๓ ปัญญาภาวนานินเทศ สงเคราะห์เข้าในปัญญาสิกขา จะเห็นได้ว่า คัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทธโฆสาจารย์ได้ถ่ายทอดสารัตถะจากพระไตรปิฎกซึ่งรวบรวมข้อความถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ มาเรียบเรียงปรับปรุงแต่งเข้าเป็นระเบียบไว้โดยย่อสั้น แต่ข้อความล้วนเป็นสาระสำคัญเพียง ๒๓ ปริเฉท กล่าวคือพระวินัยปิฎกซึ่งบรรจุข้อความถึง ๒๑,๐๐๐ นั้น โดยใจความก็คือ ก็ได้แก่ศีล ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านย่อเหลือเพียง ๒ ปริเฉท คือสीलนเทศกับธุดังคินเทศ พระสุตตันตปิฎกซึ่งบรรจุข้อความถึง ๒๑,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ โดยใจความก็ได้แก่ สมาธิ ซึ่งท่านย่อแสดงไว้เพียง ๑๑ ปริเฉท คือตั้งแต่ปริเฉทที่ ๓-๑๓ พระอภิธรรมปิฎกซึ่งบรรจุข้อความถึง ๔๒,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ โดยใจความก็ได้แก่ ปัญญา ซึ่งท่านย่อแสดงไว้เพียง ๙ ปริเฉท คือตั้งแต่ปริเฉท ๑๔- ๒๒ อานาปานสติที่ผู้วิจยจะศึกษานั้นปรากฏอยู่ในปริเฉทที่ ๘ ฉอนุสสติก็มีภูฐานนินเทศ ชื่อว่า อานาปานสติกถา

๒.๓ กิจเบื้องต้นของการเจริญอานาปานสติตามแนวคัมภีร์วิสุทธิรค

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทธโฆสาจารย์อธิบายอานาปานสติ ๖ ประเด็น โดยมีโครงสร้างความรู้ ดังนี้

๑. ตั้งอยู่ในศีลอันบริสุทธิ
๒. การตัดความกังวล ๑๐ ประการ
๓. เข้าไปหาภักตยณมิติรผู้ให้กัมมัฐาน
๔. เลือกกัมมัฐานที่เหมาะสมแก่จริตของตน
๕. เว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ
๖. ตัดความกังวลเล็กๆ น้อยๆ^๒

ทั้ง ๖ ประการข้างต้น มีรายละเอียดที่น่าสนใจ ที่จะให้โยคีบุคคลได้พิจารณาและน้อมนำไปปฏิบัติ สำหรับในหัวข้อนี้จะกล่าวถึงเพียง ๕ ประการ ยกเว้นเรื่องของจริตที่จะกล่าวในบทต่อไป และจะขอกกล่าวเพิ่มเติมเรื่องการรับกรรมฐาน ซึ่งมีความสำคัญต่อการฝึกสมาธิเช่นเดียวกัน

๑. การตั้งอยู่ในศีลอันบริสุทธิ

การรักษาศีลให้บริสุทธิ์จะส่งผลให้จิตใจของเราปราศจากกังวล และจะส่งผลให้จิตใจสงบหยุดนิ่งได้ง่าย เพราะศีลจะชำระจิตไม่ให้น้อมไปสู่ทางฝ่ายต่ำ สามารถอดทนต่ออำนาจอารมณ์และสิ่งยั่วยุต่างๆ ที่จะทำให้มน้อมไปสู่ทางฝ่ายต่ำ นอกจากนี้ศีลยังป้องกันความหวั่นไหวแห่งจิต และความเดือดร้อนที่เกิดขึ้น ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “อานนท! ศีลที่เป็นกุศล มีวิปฏิสารเป็นผล มีวิปฏิสารเป็นอานสงส์ ความหวั่นไหว และความเดือดร้อนใจเป็นปฏิปักษ์ต่อสมาธิดังนั้นเมื่อรักษาศีลดีแล้วจิตก็จะเป็นสมาธิได้ง่าย”^๓

เพราะฉะนั้น หลักการเบื้องต้นของผู้ที่เจริญสมาธิต้องเป็นคนมีศีลและสามารถรักษาศีลให้บริสุทธิ์ตามสภาวะของตน สมาธิในพระพุทธศาสนาเป็นสัมมาสมาธิ เพราะเกิดจากศีลเป็นพื้นฐาน อันจะนำไปสู่ปัญญาหากบุคคลใดปรารถนาสมาธิเพื่อเป็นบาทไปสู่ปัญญาอันจะทำให้ตรัสรู้และพ้นทุกข์ได้พึงศึกษาสมาทานและดำรงมั่นอยู่ในศีลเป็นสำคัญ

โดยสรุปแล้วศีลที่บุคคลควรรักษามี ๓ ระดับใหญ่ๆ คือ

- ๑) ศีล ๕ (ศีลระดับพื้นฐาน) เป็นศีลพื้นฐานอันสำคัญยิ่ง เพราะการที่เราจะรักษาความเป็นปกติของมนุษย์เอาไว้ได้นั้นต้องรักษาศีล ๕ เป็นอย่างน้อย
- ๒) ศีล ๘ (ศีลระดับกลาง) เป็นศีลที่รักษาในวันอุโบสถหรือในโอกาสพิเศษตามที่ต้องการเพื่อเป็นการยกระดับจิตให้ประณีตสูงขึ้น

^๒ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๕๔/๑๘๑.

^๓ อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๑-๒.

๓) **ปาริสุทธิสีล** (ศีลระดับสูง) เป็นศีลสำหรับผู้มุ่งความบริสุทธิ์ เช่น พระภิกษุ เพราะเป็นการถือกุศลต่อการทำสมาธิและปัญญาให้เกิดขึ้น

๒. การตัดความกังวล ๑๐ ประการ ความกังวล หรือปลิโพธ เป็นสิ่งผูกพันห่วงเหี่ยวใจให้พะวักพะวน ไม่ปลอดโปร่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดง ปลิโพธ (ความกังวล) ไว้ ๑๐ อย่าง คือ

๑) **อवास(อาวาส)** หมายถึง ที่อยู่ วัดวาอาราม สิ่งของเครื่องใช้ในอาวาส และการทำงานที่เกี่ยวข้อง เช่น แม้แต่ห้องที่นอนได้เล็กๆ ห้องหนึ่ง ที่ต้องชวนช่วยในการทำงานต่างๆ มีการก่อสร้าง เป็นต้น และมีการส่งสมสิ่งของไว้มากในอาวาสนั้น ทั้งมีความอาลัย ใจผูกพันอยู่ในอาวาสนั้น

๒) **กฺลฺล(กฺล)** หมายถึง ตระกูลหรือบุคคลที่สนิทสนมคุ้นเคยกันมาก ได้แก่ตระกูลญาติ และตระกูลอุปฐาก สำหรับภิกษุบางรูปอยู่คลุกคลีกับคนในตระกูล สนิทจนใจผูกพันกัน โดยเห็นว่าเมื่อเขาเป็นสุขก็สุขด้วย จึงนับว่าเป็นความกังวลอย่างยิ่ง

๓) **ลาภ(ลาโภ)** หมายถึง สิ่งของที่โยมถวายด้วยใจที่เลื่อมใสหรือสิ่งของที่ได้มา คือ ปัจจัย ๔ เพราะว่าทายกทนายิกาย่อมถวายปัจจัยมีของบริวารมาก ภิกษุนั้นมัวนอนโมทนา มัวแสดงธรรมแก่คนเหล่านั้น ย่อมไม่ได้โอกาสจะทำสมณธรรมตั้งแต่อรุณขึ้นจนถึงปฐมยาม ต้องเกี่ยวข้องกับคนมิได้ขาดสาย ต้องชวนช่วยในการสงเคราะห์ผู้อื่นอยู่เป็นนิจ ปัจจัยเหล่านั้นย่อมเป็นปลิโพธต่อภิกษุที่ปฏิบัติ ดังนั้นต้องละทิ้งคณะเสีย จาริกไปแต่ผู้เดียวในที่ที่คนไม่รู้จัก จึงจะตัดปลิโพธนั้นเสียได้

๔) **คณะ(คโณ)** หมายถึง มีคณะศิษย์ที่ต้องสอนอยู่อยู่กับงานสอนและแก้ความสงสัยของเขา ย่อมไม่ได้โอกาสสำหรับสมณธรรม คณะจึงเป็นปลิโพธต่อภิกษุนั้น ดังนั้น ในประเด็นนี้ ถ้าภิกษุที่ต้องการจะบำเพ็ญสมณธรรม ต้องมอบหมายหน้าที่การทำงานและการสอนปริยัติที่ตนทำอยู่ให้สหธรรมิกทำแทนแล้วปลีกตัวออกไปแต่เพียงลำพัง

๕) **กรรม(กมฺม)** หมายถึง การงานโดยเฉพาะการก่อสร้าง กรรม การก่อสร้าง อันภิกษุผู้ทำนวักรรม(การก่อสร้าง)นั้น ต้องรับผิดชอบจัดหาเกี่ยวกับทัฬหสัมภาระ ให้คนงานมีช่างไม้ เป็นต้น และต้องชวนช่วยดูแลในงานที่คนงานเหล่านั้นทำเสร็จแล้วและยังไม่ได้ทำ ดังนั้นผู้ทำนวักรรมต้องมีปลิโพธไปเสียทุกอย่าง

๖) **อัทธานะ(อัทธาน)** หมายถึง การเดินทางไกล เพราะมีกิจธุระการเดินทาง เช่น การเดินทางไปเยี่ยมพระอุปัชฌาย์ หรือเพื่อนที่บำเพ็ญสมณธรรมร่วมกัน เมื่อกิจเช่นนี้มีอยู่ ต้องทำให้เสียให้เรียบร้อย เพราะว่าในช่วงกำลังบำเพ็ญอยู่ในป่า ถ้าคิดแล้วต้องไปให้ได้ ฉะนั้น ก่อนจะเริ่มปฏิบัติธรรมต้องทำให้เสียให้เรียบร้อยก่อน

๗) **ญาติ(ญาติ)** หมายถึง ญาติทางบ้าน คือ มารดา บิดา พี่น้องหญิง พี่น้องชาย เป็นต้น หรือญาติทางวัด คือ พระอุปัชฌาย์ พระอาจารย์ ลูกศิษย์ เป็นต้น ถ้าบุคคลเหล่านี้เป็นไข้ ต้องอุปัฏฐากให้หายเสียก่อน หรือจัดหายามาให้ตามสมควรแก่เหตุการณ์นั้นๆ

๘) **อาพาธ(อาพาโร)** หมายถึง ตนเองป่วยไข้ด้วยโรคชนิดใดชนิดหนึ่ง เพราะโรคนั้นมันเบียดเบียนเอาจึงชื่อว่า ปลิโพธ ฉะนั้น พึงตัดมันเสียด้วยการทำเภสัช แต่ถ้าแม้เมื่อภิกษุทำเภสัชรักษาอยู่ สองสามวันอาพาธไม่สงบก็จงทำสมณธรรมไปจนกว่าอาพาธจะสงบ

๙) **คันถะ(คนโถ)** หมายถึง ปริยัติหรือสิ่งที่เล่าเรียน การบริหารปริยัติ กล่าวคือการบริหารปริยัตินั้น ย่อมเป็นปลิโพธแก่ภิกษุผู้ชวนชวายุอยู่เป็นนิจ ด้วยกิจมีการสาธยายเป็นต้น

๑๐) **ฤทธิ์(อิทธิ)** หมายถึง ฤทธิ์ของปุถุชน เพราะว่าฤทธิ์ที่มีในปุถุชนนั้น เป็นสิ่งที่รักษายาก เหมือนเด็กอ่อนที่ยังนอนหงายและเหมือนข้าวกล้าที่ยังอ่อน ย่อมจะแตกได้ด้วยเหตุเพียงเล็กน้อย จึงเป็นปลิโพธต่อวิปัสสนา แต่ไม่เป็นปลิโพธต่อสมาธิ เพราะว่าฤทธิ์นั้น บุคคลบรรลุมหาสมาธิแล้วจึงได้ กล่าวโดยสรุป อิทธิปลิโพธ ความกังวลคือฤทธิ์พระโยคาวจรผู้ประสงค์จะเจริญวิปัสสนาต้องตัดเสีย ส่วน ปลิโพธ ๙ ที่เหลือ พระโยคาวจรผู้ประสงค์จะเจริญสมณะพึงตัด^๔

จะเห็นได้ว่า ปลิโพธ ความกังวลทั้ง ๑๐ ประการนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมยังข้องติดอยู่แล้ว ไม่อาจตัดกังวลจากใจได้ ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ และยากที่จะเกิดความก้าวหน้าในการเจริญสมาธิ ความกังวลทั้ง ๑๐ อย่างนี้ ที่พระพุทธโฆसाจารย์อธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นเรื่องเกี่ยวกับภิกษุโดยตรง และเป็นเรื่องที่ผู้หวังปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์และต้องการจะละกิเลสเพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

นอกจากความกังวลใหญ่ๆ ทั้ง ๑๐ นี้ ยังการตัดความกังวลเล็กๆ น้อยๆ อีกซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงถึงขุททกปลิโพธ หรือความกังวลเล็กๆ น้อยๆ ของนักบวช ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติธรรมได้ จึงควรตัดความกังวลเล็กๆ น้อยๆ ก่อนหน้าจะลงมือปฏิบัติ เช่น

- (๑) ปลงผม ตัดเล็บ ปลงหมวด ที่ยาวเสียให้เรียบร้อย
- (๒) จัดการปะชุนจีวรที่ใช้สึกหรือคร่ำคร่าไปแล้วนั้น ให้มันคงเรียบร้อยดีขึ้น
ถ้าเนื้อผ้าฉีกขาดไปก็จัดการเย็บเสียใหม่
- (๓) เมื่อสีของจีวรนั้นเก่าจางไปก็ต้องจัดการย้อมสีเสียให้เรียบร้อย
- (๔) ถ้าจีวรเครื่องนุ่มห่มสกปรกพึงซักให้สะอาดเรียบร้อย
- (๕) ถ้าในบาตรมีสนิมก็ต้องทำการร้อมบาตรเสียใหม่ให้ดีขึ้น หรือถ้า
เครื่องใช้ประจำตัวสกปรกไม่เรียบร้อยก็พึงชำระเสียให้เรียบร้อย^๕

แต่สำหรับฆราวาสทั่วไป ย่อมไม่อยู่ในฐานะที่จะตัดความกังวลเหล่านี้ได้หมด คำว่า ปลิโพธ ในความหมายของฆราวาสทั่วไป การตัดปลิโพธเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ก็ได้แก่ การจัดเก็บข้าวของเครื่องใช้ในบ้านให้เรียบร้อย การดูแลทำความสะอาดบ้าน เครื่องนุ่มห่ม ตลอดจนอุปกรณ์เครื่องใช้งานต่างๆ ให้สะอาด การทำความสะอาดร่างกายให้สะอาดก่อนการปฏิบัติธรรม สิ่งเหล่านี้แม้ว่าดูจะเหมือนเป็นสิ่งที่เล็กน้อย แต่หากท่านใดได้ทำสิ่งเหล่านี้ให้เสร็จ

^๔ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๔๑/๑๓๖-๑๔๐.

^๕ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๕๔/๑๘๑.

เรียบร้อยก่อนใจก็จะสบายไม่ต้องกังวลถึงเรื่องเหล่านี้ในเวลาปฏิบัติธรรมอยู่ และที่สำคัญการทำ ความสะอาดสิ่งของภายนอกให้เรียบร้อย และการชำระกายให้สะอาดเรียบร้อยจะทำให้จิตใจ สบาย สะอาดผ่องแผ้ว แม้สมาธิที่เกิดขึ้นก็จะแจ่มชัด อุปมาเหมือนกับแสงสว่างแห่งประทีปที่ เกิดจากตัวตะเกียงที่มีไส้และน้ำมันที่สะอาดหมดจดไม่มีเขม่าควันสกปรก เป็นต้น

๓. เข้าไปหาภิกษุภิกษุณีผู้ให้กัมมัญฐาน

ในการเจริญสมาธิโดยเฉพาะสำหรับผู้เริ่มต้น การเข้าไปหาครูบาอาจารย์ที่สามารถ แนะนำการ ปฏิบัติให้ได้ถือว่ามีส่วนสำคัญมาก เพราะความสำเร็จโดยตรงจากการเจริญสมาธิ ส่วนใหญ่ เนื่องมาจากครูบาอาจารย์ผู้มีประสบการณ์ สามารถที่จะแนะนำแนวทางในการเจริญ สมาธิ ดังนั้น บุคคลผู้ตั้งใจเจริญสมาธิควรเข้าไปหาครูบาอาจารย์ที่จะให้คำแนะนำและอบรม เบื้องต้นเกี่ยวกับการเจริญสมาธิให้บริบูรณ์เสียก่อน แล้วจึงจะเริ่มปฏิบัติต่อไป

๑) คุณสมบัติของภิกษุภิกษุณีผู้ให้กัมมัญฐาน

ภิกษุภิกษุณีเป็นมิตรที่ดี ผู้ตั้งอยู่ในฝ่ายเจริญหวังดีโดยส่วนเดียว ครูบาอาจารย์ผู้ ที่สามารถสอนกัมมัญฐาน และคอยเป็นภิกษุภิกษุณีให้แก่ผู้เจริญสมาธิได้ต้องประกอบด้วยภิกษุ ภิกษุณี ๗ ประการคือ

(๑) **ปิโย** หมายถึง บุคคลผู้มีความน่ารัก น่าเลื่อมใส เป็นที่ชื่นชมของทุกคน เพราะเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์เป็นนักให้ ให้ทั้งปัจจัย ๔ ความรู้และความปลอดภัย เป็นผู้มีปกติยิ้ม แย้มแจ่มใสและอารมณ์ดีอยู่เสมอ มีมารยาทงามทำให้ใครๆ เห็นก็รู้สึกรัก ประดุจพระจันทร์วัน เพ็ญชุ่มเย็นชวนมอง

(๒) **ครุ** หมายถึง บุคคลผู้ที่น่าเคารพ น่าเกรงใจ เพราะมีศีล สมาธิและการถือ อดุคค์ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน วางตัวได้เหมาะสม เป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจได้ทุกเมื่อ ประดุจ ขุนเขาตระหง่านมั่นคง

(๓) **ภาวนีโย** หมายถึง บุคคลผู้บำเพ็ญสมาธิเพียร เพราะมีจิตใจเที่ยงธรรม ปราศจากอคติ ๔ คือ ไม่มีความลำเอียงในบรรดาสหธรรมิกและลูกศิษย์ เหมือนดวงอาทิตย์เป็น ใหญ่ในท้องฟ้า

(๔) **วตฺตา** หมายถึง บุคคลผู้ฉลาดปราดเปรื่อง สามารถอบรมลูกศิษย์ให้ได้ดี และ คอยปกป้องลูกน้อยให้ปลอดภัย อุปมาเหมือนแม่ไก่สอนลูกให้หาอาหาร

(๕) **วจนฺทขโม** หมายถึง บุคคลผู้อดทนต่อถ้อยคำ ยอมรับคำตักเตือนจาก สหธรรมิกและลูกศิษย์ มีนิสัยไม่เอาเรื่องใคร อุปมาดั่งแผ่นดินไม่สะทกสะท้านหวั่นไหวในของ หอมและของเหม็นที่ราดรด

(๖) **คัมภีรณฺจ กถํ กตฺตา** หมายถึง บุคคลผู้สามารถแถลงเรื่องล้าลึก คือ สามารถถ่ายทอดธรรมะที่ลึกซึ้งยากแก่การเข้าใจให้เป็นเรื่องง่ายเข้าใจได้ชัดเจน เช่น ชันธ ๕ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ อุปมาเหมือนจุดไฟในที่มืด หางยของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอก ทางแก่คนหลงทาง

(๗) โน จฏฐาเน นิโยชเย หมายถึง บุคคลผู้ไม่ชักนำไปในทางเสื่อม เพราะมีความมั่นคงสม่ำเสมอในธรรม ไม่ชักชวนในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แม้เพียงครั้งเดียว อุปมาเหมือนตาซึ่งมาตรฐานคงเส้นคงวา

คุณธรรมทั้ง ๗ ประการดังกล่าวนี้ สำคัญมากต่ออาจารย์ผู้สอนภavana หากขาดข้อใดข้อหนึ่งไปก็ไม่ว่าจะได้ชื่อว่ากัลยาณมิตรที่สมบูรณ์^๖

๒) ความสำคัญของกัลยาณมิตร

พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรไว้ เป็นต้นว่า ภิกษุทั้งหลาย เรายังไม่เล็งเห็นธรรมอันอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเป็นเหตุให้อริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ ที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นแล้ว ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์เหมือนความเป็นผู้มีกัลยาณมิตรดี^๗ ในทุติยอัปปมาทสูตร พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแก่พระเจ้าปเสนทิโกศลว่า ครั้งหนึ่งพระอานนท์ได้กราบทูลพระพุทธองค์ว่า “ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี เป็นคุณกึ่งหนึ่งแห่งพรหมจรรย์”^๘ พระพุทธองค์ตรัสว่าความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี เป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ ก็พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้น ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรผู้ถึงพร้อมด้วยอาการทั้งปวง เพราะพระบาลีว่า “อานนท์ จจริงอยู่ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา อาศัยเราผู้เป็นกัลยาณมิตรแล้ว ย่อมพ้นจากชาติ”^๙ เป็นต้น มีตัวอย่างการได้กัลยาณมิตรที่ดีที่จะช่วยให้การปฏิบัติธรรมดี คือ ในครั้งหนึ่ง พระเมฆิยะซึ่งกำลังทำหน้าที่อุปฐากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้รับพุทธานุญาตให้ไปบิณฑบาตที่มีหมู่บ้านชั้นตู่ ในขณะที่เดินทางกลับ ได้พบสวนมะม่วงที่น้ำรินรมย์ใกล้ๆ กับแม่น้ำแห่งหนึ่ง จึงทูลถามพระพุทธองค์ว่า จะไปเจริญสมาธิที่นั่นได้หรือไม่ พระพุทธองค์ตรัสว่า ให้อรจนกว่าจะมีพระภิกษุมาคูแลพระองค์แทน แต่หลังจากพระเมฆิยะทูลขอ ๓ ครั้ง พระพุทธองค์ก็ทรงอนุญาต พระเมฆิยะไปที่นั่นและนั่งเจริญสมาธิได้ต้นมะม่วงต้นหนึ่ง แต่พระเมฆิยะรู้สึกประหลาดใจที่พบอภิสถิตวิถกขึ้นในจิตอย่างไม่ขาดสาย จึงกลับไปเฝ้าพระพุทธองค์และกราบทูลถึงความล้มเหลวในการทำสมาธิ พระพุทธองค์ทรงอธิบายถึงเหตุให้ผู้บำเพ็ญเพียรที่ยังมีสมาธิไม่แก่กล้า จะสามารถบรรลุธรรมจนหลุดพ้นได้ จะต้องประกอบด้วยธรรม ๕ ประการคือ

(๑) ได้กัลยาณมิตร คือมิตรดีสหายดี

(๒) ความบริสุทธิ์แห่งศีลสำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจาระและโคจรอยู่ มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

(๓) เป็นผู้ได้รับการพุดคุดที่สมควร เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความมกน้อย สันโดษ ไม่คลุกคลีด้วยหมู่ ปราศจากความเพียร เป็นต้น

^๖ วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๔๒/๑๔๕-

^๗ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๓/๕๓.

^๘ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๗๙/๑๕๒.

^๙ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๓, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๔.

(๔) เป็นผู้ปรารถนาความเพียร บากบั่นไม่ทอดธุระเพื่อละอกุศลธรรม และเพียรเจริญกุศลธรรม

(๕) การได้รับความรู้ที่จะนำไปสู่วิปัสสนาชำระกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ^{๓๐}

พระพุทธองค์ทรงอธิบายต่อว่า ผู้ที่มีข้อแรก คือ กัลยาณมิตร จะสามารถมี ๔ ข้อที่เหลือในไม่ช้า ในเรื่องนี้เป็นตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของบุคคลที่จะเจริญสมาธิ จำต้องอาศัยอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรที่จะสามารถพิจารณาสภาพจิตและนิสัยของตน เพื่อจะได้อธิบายเทคนิควิธีการปฏิบัติให้เหมาะสมกับตน

การเข้าหากัลยาณมิตร ดังได้กล่าวแล้วว่า กัลยาณมิตรมีความสำคัญต่อผู้เจริญสมาธิ บุคคลผู้จะเจริญสมาธิควรเข้าไปหากัลยาณมิตร ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านได้ให้หลักในการเข้าหากัลยาณมิตรไว้ว่า ในช่วงเวลาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพระชนม์อยู่ พระกัมมัญฐานที่ได้รับจากพระพุทธองค์นั้นถือว่าได้รับมาอย่างดีเลิศ แต่เพราะเรื่องนี้เป็นไปไม่ได้ เราจึงควรรับพระกัมมัญฐานจากพระอรหันต์ผู้ได้บรรลุเป็นฌานลาภือริยบุคคล ผู้ได้ฌานสมบัติโดยวิธีเจริญพระกัมมัญฐาน หรือจากผู้ได้บรรลุพระอรหันต์โดยการเจริญวิปัสสนาบนพื้นฐานคือฌาน ถ้าไม่มีหรือยังไม่พบบุคคลเช่นนั้น เราควรไปหาบุคคลต่อไปนี้ตามลำดับ คือ พระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบัน เมื่อไม่มีบุคคลเหล่านี้เราควรไปหาผู้ที่ได้บรรลุฌานแล้ว หรือไปหาอาจารย์ผู้รู้พระไตรปิฎก สองปิฎก หรือแม้ปิฎกเดียว เมื่อไม่สามารถพบบุคคลเช่นนั้น เราควรไปหาบุคคลผู้สามารถท่องจำนิกายหนึ่งในบรรดานิกายทั้งหลายพร้อมด้วยอรรถกถาของนิกายนั้นและบุคคลผู้คู่ควรแก่ความนับถือ ผู้อยู่บนเส้นทางแห่งความเจริญทางธรรม ถ้าบุคคลเช่นนั้นอยู่ในอารามเดียวกัน โดยบังเอิญก็เป็นการดียิ่ง ถ้าไม่เป็นเช่นนั้น เราควรไป แสวงหาเขา ศิษย์ควรใช้ชีวิตอยู่ในอารามที่พบอาจารย์นั้นเป็นเวลาหลายวัน และหลังจากทำหน้าที่ของศิษย์ต่ออาจารย์แล้ว ควรขอพระกัมมัญฐานจากอาจารย์ผู้มีลักษณะและนิสัยที่เหมาะสมที่สุด^{๓๑}

๔. เว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิ

เมื่อแสวงหากัลยาณมิตรได้แล้ว พึงหาสถานที่ที่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิ เว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะต่อการเจริญสมาธิ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงลักษณะของสถานที่ที่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิไว้ ๑๘ ประการ ได้แก่

๑) **มหาวาส** ที่อยู่อาศัยกว้างขวางใหญ่โตมาก ลำบากในการดูแลรักษา และถ้าผู้อยู่ด้วยกันมีจำนวนมาก อยู่ด้วยกันด้วยความไม่สงบ ก็จะส่งเสียงอื้ออึง รบกวนการปฏิบัติธรรม แต่ถ้าหากที่นั้นเป็นที่ใหญ่ มีผู้อยู่ด้วยกันด้วยความสงบสุข มีความสามัคคีกัน รักการปฏิบัติธรรมก็ถือว่าเป็นสถานที่เหมาะสมในการอยู่เพื่อปฏิบัติธรรม

^{๓๐} อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓/๔๓๐-๔๓๓.

^{๓๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๔๒/๑๔๗-๑๔๙.

๒) นวาวาส ที่อยู่อาศัยที่กำลังสร้างใหม่ ทำให้ต้องช่วยกันทำการก่อสร้าง อีกทั้งยังอาจจะมีเสียงเครื่องจักรกล หรือผู้ที่ทำการก่อสร้าง ทำให้ไม่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม

๓) ขราวาส สถานที่ที่ชำรุดทรุดโทรมมาก ทำให้ต้องช่วยกันซ่อมแซมไม่มีที่สิ้นสุด อีกทั้งอาจจะไม่สะอาด และต้องคอยระมัดระวังความไม่ปลอดภัยที่อาจเกิดขึ้นจากอุบัติเหตุของสิ่งก่อสร้างที่ตกหล่น หรือพังลงมาทำอันตรายได้ ย่อมทำให้ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม

๔) ปณณิสิตตตัม สถานที่ที่ติดกับถนนหนทาง ทำให้มีคนสัญจรไปมา พลุกพล่าน และอาจจะเป็นที่พักของผู้แวะเวียนมาเยี่ยมเยียน ซึ่งจะทำให้เสียเวลากับการต้อนรับดูแลมากจนไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม

๕) โสณที สถานที่ที่ใกล้สระน้ำโดยเฉพาะสระน้ำสาธารณะ ซึ่งอาจจะมีผู้คนมาเล่นน้ำหรือนำนํ้านั้นไปใช้ในกิจต่างๆ ทำให้มีเสียงดังรบกวนการปฏิบัติธรรม

๖) ปณณิ สถานที่ที่ใกล้สวนผักต่างๆ ย่อมมีการทำไร่ ทำสวน มีกิจกรรมหลากหลาย เช่น มีการเพาะปลูก มีการเก็บเกี่ยวผลผลิตเกิดขึ้น เป็นต้น ทำให้มีเสียงเครื่องจักรกลคนงานซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม

๗) ปุปผิ สถานที่ที่ใกล้สวนดอกไม้ โดยเฉพาะในสถานที่สวนสาธารณะ ที่มักจะ มีผู้คนพลุกพล่านมาชื่นชมกับความงามของดอกไม้หรือมาเก็บดอกไม้ ทำให้จอแจไปด้วยผู้คน และอาจจะมีเสียงตามมาได้ แต่ในกรณีที่สวนดอกไม้ปลูกไว้ในเขตปฏิบัติธรรม เพื่อสร้างบรรยากาศการปฏิบัติธรรมให้แก่ผู้พบเห็น ก็จะเป็นคุณประโยชน์เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมได้

๘) ผลิ สถานที่ที่ใกล้สวนผลไม้ ในคราวที่ต้นไม้มีผล อาจได้รับการรบกวนจากผู้มาเก็บผลไม้ หรือบางครั้งอาจจะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน แมลงหวี่ มดหรือแมลงต่างๆ ซึ่งจะรบกวนในการปฏิบัติธรรมได้

๙) ปฏฐนียตา สถานที่ที่คนชอบไปมาราบไหวย อาจจะเป็นสถานที่ที่น่าสนใจทางประวัติศาสตร์ สถานที่เหล่านี้อาจจะก่อให้เกิดความกังวลใจได้ เนื่องจากผู้ที่ไปมาราบไหวยูบอย่างไม่ขาดสาย หรือมาเยี่ยมเยียน การจะทำสมาธิได้นานๆ จึงไม่ค่อยได้รับผลดีนัก

๑๐) นครสนนิสสิตตา สถานที่ที่ติดกับตัวเมือง มีผู้คนเวียนไปมาทำให้วุ่นวาย และอาจจะมีสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่มักยั่วกิเลสและอุปสรรคอื่นๆ นานัปการ

๑๑) ทารุสนนิสสิตตา สถานที่ที่ติดกับป่าไม้พิน อาจได้รับการรบกวนจากผู้มาเก็บพินหรือตัดต้นไม้เพื่อจุดประสงค์ต่างๆ

๑๒) เขตตสนนิสสิตตา สถานที่ที่ใกล้กับที่นา เสียงอื้ออึงของชาวนาก่อให้เกิดความรำคาญ วัวควายเข้ามาเล่นพ่วน

๑๓) วิสภากานํ ปุคคลานํ อตถิตา สถานที่ที่มีบุคคลไม่ถูกกันอยู่ ก่อให้เกิดความกระทบกระทั่งทำให้ใจไม่สงบเป็นสมาธิ

๑๔) ปฏฐนสนนิสสิตตา สถานที่ที่อยู่ใกล้ท่ารถ ท่าเรือ ผู้คนไปมาขวักไขว่ ทำให้รบกวนการปฏิบัติได้

๑๕) ปจจนตสนนิสสิตตา สถานที่ที่ติดกับชายแดน ซึ่งห่างไกลจากความเจริญ อาจจะมีผู้คนที่ไม่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา หรือไม่เข้าใจในการปฏิบัติ อาจจะไม่ขัดขวางการปฏิบัติธรรมได้ หรืออาจจะมีปัจจัยและสิ่งจำเป็นอื่นๆ หาได้ลำบาก

๑๖) รชขสัมมนตรสนนิสสิตตา สถานที่ที่เป็นชายแดนประเทศ อาจจะมีการสู้รบ หรือมีอันตรายทางด้านการเมืองมารบกวน

๑๗) อสปปายตา สถานที่ที่ไม่สัปปายะ ไม่ปลอดภัย เช่น มีโจรภัย อุทกภัย เป็นต้น

๑๘) กลยาณมิตตานํ อลาโก สถานที่ที่หากัลยาณมิตรไม่ได้ ไม่มีอุปฌาย์ อาจารย์ หรือผู้ที่มีความสามารถในการคอยให้คำแนะนำและสั่งสอนในเรื่องของการปฏิบัติธรรมได้^{๑๒}

จะเห็นได้ว่าสถานที่ที่ประกอบด้วยโทษ ๑๘ อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นสถานที่ที่ไม่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกสมาธิ

๕. ลักษณะอาวาสเหมาะสมประกอบด้วยองค์ ๕

๑) มีหนทางไปมาสะดวกสบาย คือไม่ไกลหรือไม่ใกล้จากหมู่บ้าน ที่ปฏิบัติธรรม ที่ไม่อยู่ไกลเกินไปนั้นจะมีประโยชน์ ดังต่อไปนี้

(๑) ไม่ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียเพราะการเดินทางไกล เมื่อร่างกายไม่อ่อนแอ ทำให้กายสบาย เมื่อกายสบายจิตจะสงบได้ง่ายมากขึ้น นั่งทำกัมมัฏฐานก็จะไม่เพลีย หลับง่าย

(๒) เมื่อยามป่วยไข้ฉุกเฉิน อาจทำให้การรักษาทำได้ทันทั่วทั้ง เพราะถ้าอาการป่วยฉุกเฉินอย่างถึงชีวิต การมาถึงมือหมอทันการณ์ก็อาจทำให้รักษาชีวิตไว้ได้ หรือไม่ก็อาจทำให้อาการป่วยไม่เรื้อรังเสียเวลา การปฏิบัติธรรมซึ่งบางครั้งอาการป่วยอาจยืดเยื้อเรื้อรังไปนานเป็นอาทิตย์หรือเป็นปีๆ แต่เมื่อได้รับการรักษาที่ทันทั่วทั้งก็จะทำให้โรคนั้นหายได้ภายใน ๒-๓ วัน ไม่เป็นอุปสรรคขวากหนามต่อการปฏิบัติธรรม

๒) ไม่มีเสียงอึกทึกคึกกลางวันก็ไม่จอแจด้วยผู้คน กลางคืนก็เงียบสงัด

๓) ไม่มีสัตว์ร้ายสัตว์เลื้อยคลาน หรือแมลงมารบกวน

๔) มีปัจจัย ๔ พอเพียง ไม่ลำบากขัดสน

๕) มีพระภิกษุพหูสูต หรือนักปฏิบัติธรรมผู้เป็นกัลยาณมิตร สามารถให้คำแนะนำเรื่องการปฏิบัติธรรมได้^{๑๓}

การได้ที่อยู่ซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติ ๕ ประการนี้ เรียกว่าอาวาสสัปปายะ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความสำเร็จในการเจริญสมาธิ พระภิกษุในบรรพพระพุทธศาสนา ผู้ซึ่งสละสมบัติ

^{๑๒} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๕๒/๑๓๖-๑๘๐.

^{๑๓} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๕๓/๑๘๑.

ในทางโลกทุกอย่างอยู่อย่างอนาคาริก คือผู้ไม่มีเรือนแล้ว ควรแสวงหาสถานที่เงียบสงบ ประกอบด้วยคุณสมบัติข้างต้นเพื่อปฏิบัติธรรม แต่สำหรับผู้ที่ยังต้องครองเรือน เมื่อปรารถนาที่จะเจริญสมาธิก็ควรพยายามที่แสวงหาที่จะทำให้สมาธิเกิดขึ้น เช่น สถานที่เงียบสงบปราศจากผู้คน เมื่อไม่สามารถหาที่เช่นนั้นได้ ก็ควรใช้ห้องพักสักห้องหนึ่งในบ้านของตนใช้เป็นห้องสำหรับเจริญสมาธิ เป็นที่แน่นอนว่าหากได้สถานที่ที่มีลักษณะพิเศษซึ่งเหมาะแก่การเจริญสมาธิ ดังที่ได้กล่าวแล้ว ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับการปฏิบัติอย่างสูงสุด แต่สำหรับผู้ที่มีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติธรรม เป็นผู้เต็มเปี่ยมด้วยศรัทธา มีฉันทะ มีความเพียรพยายามในการปฏิบัติ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม เขาก็ย่อมจะสามารถทำที่นั่นให้เป็นที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิได้

๖. ตัดความกังวลเล็กๆ น้อยๆ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงถึงขุททกปัลลิว หรือความกังวลเล็กๆ น้อยๆ ของนักบวช ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติธรรมได้ จึงควรตัดความกังวลเล็กๆ น้อยๆ ก่อนหน้าจะลงมือปฏิบัติ เช่น

- ๑) ปลงผมตัดเล็บปลงหมวดที่ยาวเสียให้เรียบร้อย
- ๒) จัดการปะชุนจีวรที่ใช้สึกหรือคร่ำคร่าไปแล้วนั้น ให้มันคงเรียบร้อยดีขึ้น ถ้าเนื้อผ้าฉีกขาดไปก็จัดการเย็บเสียใหม่
- ๓) เมื่อสีของจีวรนั้นเก่าจางไปก็ต้องจัดการย้อมสีเสียให้เรียบร้อย
- ๔) ถ้าจีวรเครื่องนุ่มห่มสกปรกพึงซักให้สะอาดเรียบร้อย
- ๕) ถ้าในบาตรมีสนิมก็ต้องทำการร้อมบาตรเสียใหม่ให้ดีขึ้น หรือถ้าเครื่องใช้ประจำตัวสกปรกไม่เรียบร้อยก็พึงชำระเสียให้เรียบร้อย^{๑๔}

ในส่วนของการवास การตัดปลิวเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ก็ได้แก่ การจัดเก็บข้าวของเครื่องใช้ในบ้านให้เรียบร้อย การดูแลทำความสะอาดบ้าน เครื่องนุ่มห่ม ตลอดจนอุปกรณ์เครื่องใช้งานต่างๆ ให้สะอาด การทำความสะอาดร่างกายให้สะอาดก่อนการปฏิบัติธรรม สิ่งเหล่านี้แม้ว่าดูจะเหมือนเป็นสิ่งที่เล็กน้อย แต่หากท่านใดได้ทำสิ่งเหล่านี้ให้เสร็จเรียบร้อยก่อนใจก็จะสบายไม่ต้องกังวลถึงเรื่องเหล่านี้ในเวลาปฏิบัติธรรมอยู่ และที่สำคัญการทำความสะอาดสิ่งของภายนอกให้เรียบร้อย และการชำระกายให้สะอาดเรียบร้อยจะทำให้จิตใจสบายสะอาดผ่องแผ้ว แม้สมาธิที่เกิดขึ้นก็จะแจ่มชัด อุปมาเหมือนกับแสงสว่างแห่งประทีปที่เกิดจากตัวตะเกียงที่มีไส้และน้ำมันที่สะอาดหมดจดไม่มีเขม่าควันสกปรก

การรับกัมมัญฐาน ผู้ปฏิบัติเมื่อได้กัลยาณมิตรผู้ให้กัมมัญฐาน พึงมอบตนแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือแก่พระอาจารย์ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นและไม่เกิดความสับสนใดๆ ในขณะที่บำเพ็ญกัมมัญฐาน และเพื่อให้ได้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือจากอาจารย์ผู้สอนกัมมัญฐาน

^{๑๔} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๕๔/๑๘๑.

ไม่ต้องเสียเวลาในการลองผิดลองถูกด้วยตนเอง ผู้ปฏิบัติพึงมอบตัวแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า และพระอาจารย์ ดังที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

กุลบุตรผู้เริ่มบำเพ็ญเพียรเข้าไปหาภิกษุณมิตรผู้บอกกัมมัฏฐาน พึงถวายตัวแต่พระพุทธรูปหรือพระอาจารย์ เป็นผู้มีอัธยาศัยดีพร้อม เป็นผู้มีอธิมุตติ ความตั้งใจดีพร้อมแล้ว จึงขอกัมมัฏฐานในการถวายตนนั้น ควรถวายตนด้วยคำว่า อิมามิ ภควา อุตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอสละอัตภาพนี้แต่พระองค์ อิมามิ ภนฺเต อุตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอสละอัตภาพนี้แก่ท่าน เมื่อได้มอบอัตภาพแต่อาจารย์แล้ว พึงเป็นผู้ที่อาจารย์ห้ามปรามได้ ไม่เป็นผู้ทำตามอำเภอใจ เป็นผู้ว่าง่ายและเป็นผู้ใกล้ชิดอาจารย์อยู่เสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมได้รับความสงเคราะห์ด้วยอามิส และธรรมะจากอาจารย์ อมบรรลุธรรมสมปรารถนา ถึงความเจริญงอกงามไพบุลย์ในพระพุทธศาสนา^{๑๕}

แต่ฆราวาสผู้มุ่งปฏิบัติกัมมัฏฐาน แม้จะถวายตัวแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและแต่อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน ก็ย่อมมีผลดีเช่นกัน ถึงแม้ว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะปรินิพพานไปนานแล้ว การถวายตัวแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือระลึกนึกถึงพระพุทธรูปก็เป็นการสร้างกำลังใจและป้องกันความสะดุ้งกลัวในการปฏิบัติ แต่อย่างไรก็ตาม ในการเริ่มเจริญสมาธิ แม้ผู้ปฏิบัติจะไม่ได้ถวายตัวแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือแต่อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน ก็ย่อมปฏิบัติได้ผลเช่นกัน เพราะหลักสำคัญอยู่ที่การปฏิบัติจริงและ ปฏิบัติได้ถูกต้อง แต่ผู้ที่มอบกายถวายชีวิตแต่พระพุทธรูปและแต่อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานของตน ย่อมมีแต่ผลดีไม่มีผลเสีย เพราะอาจารย์ดีย่อมไม่ชักนำไปให้เสื่อมเสียเลย ดังได้กล่าวมาแล้ว

การอุทิศตนให้กับการปฏิบัติ หมายความว่า จะต้องตั้งใจปฏิบัติจริงๆ จะต้องพยายามสร้างความรู้สึกให้เกิดขึ้นว่า การปฏิบัติธรรมหรือการเจริญสมาธิเป็นหน้าที่อย่างแท้จริงของชีวิต ส่วนงานปฏิบัติหน้าที่อย่างอื่นเป็นเพียงงานพลีย่อยๆ หรือเป็นส่วนประกอบเพื่อให้การปฏิบัติธรรมดำเนินไปสะดวก เพราะว่าธรรมที่เราศึกษาและปฏิบัติไว้ดีแล้วย่อมเป็นที่พึงแก่ผู้ปฏิบัติเองทั้งในปัจจุบันโลกนี้และโลกหน้า

กล่าวโดยสรุปกิจเบื้องต้น ในการเจริญกรรมฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ต้องตั้งอยู่ในศีลอันบริสุทธิ์ ตัดความกังวลต่างๆ เสีย แล้วเข้าไปหาพระอาจารย์แล้วทำพิธีมอบตัวกับอาจารย์ ผู้ที่สามารถสอนกัมมัฏฐานซึ่งเป็นภิกษุณมิตรให้แก่ผู้เจริญสมาธิ อาจารย์ผู้สอนต้องประกอบด้วยภิกษุณมิตรธรรม รู้จักอัธยาศัยของโยคาวจร ให้กรรมฐานตรงกับจริตของผู้ปฏิบัติ ให้เลือกเรียนเอากรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ในกรรมฐาน ๔๐ กอง อย่างใดอย่างหนึ่งที่คล้อยตามจริตของตน ได้แก่ อสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ อนุสสติ ๑๐ กสิณ ๑๐ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุนวตธาน ๑ พรหมวิหาร ๔ อรูป ๔ เพื่อที่จะเป็นสัปปายะต่อการปฏิบัติสมถกรรมฐาน หาสถานที่ที่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิ ไปอยู่ในที่สัปปายะ ๗ เว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะสมต่อ

^{๑๕} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๔๘/๑๗๑.

การเจริญสมาธิ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงลักษณะของสถานที่ที่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิไว้ ๑๘ ประการและต้องเตรียมอัปนาโกศล ๑๐ ปรับอินทรีย์ ๕ สมดุลให้เสมอกัน

๒.๔ จริตที่เหมาะสมสำหรับการเจริญอานาปานสติ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทธโฆसाจารย์กล่าวว่าอานาปานสติก็มีฐานอย่างเดียวเท่านั้นที่เหมาะสมกับคนโมหจริต^{๑๖} ในประเด็นนี้ก่อนอื่นต้องกล่าวถึงเหตุผลและที่มาว่าเพราะเหตุใดท่านจึงจัดว่าอานาปานสติก็มีฐานอย่างเดียวเท่านั้นที่เหมาะสมกับคนโมหจริต ทั้งที่อานาปานสติเป็นกรรมฐาน ที่หนัก เจริญยาก เป็นยอดในประเภทกัมมัฐาน เป็นภูมิมนสิการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าและพุทธบุตร ชนิดมหาบุรุษเท่านั้น ไม่ใช่การนิทหน้อยมิใช่การที่สัตว์เล็กน้อยจะสร้งเสฟได้ ถ้าไม่ละที่มีเสียงอื้ออึงก็บ่าเพญได้ยาก เพราะเสียงเป็นข้าศึกแห่งฌาน และในการมนสิการต่อๆ ไป ก็จะต้องใช้สติปัญญาที่กล้าแข็งด้วย^{๑๗} อย่างไรก็ตาม น่าสังเกตว่า ในเมื่อท่านว่าอานาปานสติยิ่งใหญ่ ทำยากอย่างนี้ เหตุไฉนท่านจึงว่าเป็นกัมมัฐานที่เหมาะสมแก่คนโมหจริตด้วย

การที่พระพุทธโฆสาจารย์กล่าวว่าอานาปานสติเหมาะสมแก่คนโมหจริต ท่านให้เหตุผลว่าโมหจริตและวิตกจริตมีสภาพใกล้เคียงกัน เมื่ออานาปานสติเหมาะสมกับคนวิตกจริตจึงเหมาะสมแก่คนโมหจริตด้วย กล่าวคือโมหจริตบุคคลมีส่วนเข้ากันได้กับวิตกจริตบุคคล โดยมีอธิบายว่าเมื่อโมหจริตบุคคลเพียรพยายามเพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นนั้น วิตกผู้ทำอันตรายย่อมซึ่งเกิดขึ้นเสียโดยมาก ทั้งนี้ เพราะวิตกมีลักษณะใกล้เคียงกับโมหะขยายความว่า โมหะเป็นสภาพไม่ตั้งมั่น เพราะเคลื่อนกลาดตาชดาไปในอารมณ์ฉันใด วิตกก็เป็นสภาพไม่ตั้งมั่นเพราะตริตริกนิกไปโดยประการต่าง ๆ ฉะนั้น และโมหะเป็นสภาพไหวหวั่นเพราะไม่หยั่งลงมั่นในอารมณ์ฉันใด วิตกก็เป็นสภาพไหวหวั่นเพราะกำหนดอารมณ์รวดเร็วฉันนั้น^{๑๘} จะเห็นได้ว่าอานาปานสติเหมาะสมสำหรับโมหจริตและวิตกจริตเพราะเหตุนี้

กล่าวโดยสรุปกัมมัฐานที่เหมาะสมกับแต่ละจริต คือ รากจริต ใช้สุภาและกายคตาสติ โทสจริตใช้พรหมวิหารและวรรณกสิณ โมหจริตและวิตกจริตใช้อานาปานสติ สัททจริตใช้อานุสสติ ๖ พุทธิจริตใช้มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญาและจตุธาตววัตถาน^{๑๙}

^{๑๖} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๔๗/๑๗๐.

^{๑๗} วิสุทธิ (ไทย) ๑/๒๓๐/๔๐๓.

^{๑๘} วิสุทธิ (ไทย) ๑/๔๓/๑๕๒.

^{๑๙} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๔๗/๑๗๐.

๒.๕ วิธีเจริญอานาปานสติตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค

การเจริญอานาปานสติที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอุทเทสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า ภาวทุกขังหลาย ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือภาวทุกขังในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๒๐}

จากพุทธพจน์ที่ยกมาในเบื้องต้นนี้ พระพุทธโฆสจารย์ได้นำประเด็นมาอธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่จำแนกให้เป็นกัมมัญฐานอันมีวัตถุ ๑๖ ชั้น มีดังนี้ คือ

๒.๕.๑ อานาปานสติ ๑๖ ชั้น

อานาปานสติกัมมัญฐานอันมีวัตถุ ๑๖ นั้นใด อันพระผู้มีพระภาคทรงสรรเสริญไว้อย่างนี้ว่า

ภาวทุกขังหลาย อานาปานสติสมาธิแม้ที่ภาวทุกขังทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพ สงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว”^{๒๑}

ภาวทุกขังหลาย อานาปานสติสมาธิที่ภาวทุกขังทำให้มากแล้วอย่างไร จึงเป็นสภาพ สงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานไป ให้สงบไปโดยเร็ว ภาวทุกขังหลาย ภาวทุกขังในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติ หายใจเข้า มีสติหายใจออก^{๒๒} ย่อมรู้ชัดว่า

๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว

๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น

^{๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๑/๓๗๓.

^{๒๑} วิมพา (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖, วิสุทธิ (ไทย) ๑/๒๑๕/๓๗๘.

^{๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๕/๔๖๕, วิสุทธิ (ไทย) ๑/๒๑๕/๓๗๘.

- เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น
- ๓) สำเนียงกว่า จะรู้ชัดกายทั้งปวง หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า จะรู้ชัดกายทั้งปวง หายใจออก
- ๔) สำเนียงกว่า จะระงับกายสังขาร หายใจเข้า^{๒๓}
 สำเนียงกว่า จะระงับกายสังขาร หายใจออก
- ๕) สำเนียงกว่า จะรู้ชัดปีติ หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า จะรู้ชัดปีติ หายใจออก
- ๖) สำเนียงกว่า จะรู้ชัดสุข หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า จะรู้ชัดสุข หายใจออก
- ๗) สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจออก
- ๘) สำเนียงกว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก
- ๙) สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิต หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิต หายใจออก
- ๑๐) สำเนียงกว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจออก
- ๑๑) สำเนียงกว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจออก
- ๑๒) สำเนียงกว่า จะเปลื้องจิต หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า จะเปลื้องจิต หายใจออก
- ๑๓) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก
- ๑๔) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก
- ๑๕) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก
- ๑๖) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจออก^{๒๔}

^{๒๓} ระงับกายสังขาร หมายถึงพ่อนคลายลมหายใจหายบให้ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับจนถึงขั้นที่จะต้องพิสูจน์ว่า มีลมหายใจอยู่หรือไม่ เปรียบเหมือนเสียงเคาะระฆังครั้งแรกจะมีเสียงดังกังวานแล้วแผ่วลงจนถึงเงียบหายไปเป็นที่สุด วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๒๐/๒๙๙-๓๐๒.

^{๒๔} วิสุทธิ (ไทย) ๑/๒๑๕/๓๗๙.

ส่วนความยาวและสั้นของลมทั้ง ๒ นั้น มีด้วยระยะกาลยาวหรือสั้น ลมหายใจออก และลมหายใจเข้าที่แม่เป็นของละเอียดยิ่งมาก ลมหายใจของพวกมนุษย์นั้นเมื่อออกก็ดีเข้าก็ดี กิณระยะเวลานานก็ยาวโดยเนื่องด้วยกาล เมื่อลมหายใจออกก็ดีเข้าก็ดี กิณระยะเวลานิดหน่อยก็สั้นโดยเนื่องด้วยกาล^{๒๕}

สรุปการปฏิบัติอานาปานสติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึง ๔ คือขั้นที่ ๑ เมื่อหายใจเข้า-ออกยาว ก็รู้ ซึ่งข้อนี้หมายความว่าในการกำหนดลมหายใจของมนุษย์ โดยทั่วไปนั้น ถ้าหายใจปกติแล้วมนุษย์เราจะหายใจเข้า-ออกยาว เพราะฉะนั้นในการกำหนดขั้นแรกจึงเป็นการกำหนดตามปกติของมนุษย์เรา เมื่อนั่งสมาธิลมหายใจเข้า-ออกยาว เป็นปกติของจิต เพราะฉะนั้นการกำหนดนี้เป็นการกำหนดขั้นแรกเมื่อหายใจเข้า-ออกก็กำหนดรู้ ถ้าผู้ใดกำหนดได้ในขั้นที่หายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นการหายใจตามปกติของมนุษย์ที่ทำได้ กำหนดได้โดยมิได้พลั้งเผลอ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออกแล้ว แสดงว่าผู้นั้นได้สำเร็จในขั้นที่ ๑ คือการกำหนดลมหายใจเข้ายาว-ออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจยาว หายใจยาวให้ได้กว้างเต็มเหมือนช้างและยาวลึกเหมือนงู

ขั้นที่ ๒ เมื่อลมหายใจเข้า-ออกสั้น ก็รู้ว่ากำลังหายใจเข้า-ออกสั้น ลมหายใจเข้า-ออกสั้น เป็นลมที่ผิดปกติ เช่น เมื่อโกรธจัด เศร้าใจ เสียใจ ตกใจ ลมหายใจจะเข้า-ออกสั้น ถ้าเมื่อใดลมหายใจเข้า-ออกสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจเข้า-ออกสั้น คือสามารถจะติดตามลมได้แม้ในขณะที่ตกใจ เสียใจ กลัว เป็นต้น ก็สามารถกำหนดได้ แม้จะสั้นก็กำหนดได้ การกำหนดได้อย่างนี้ เรียกว่าสำเร็จในขั้นที่ ๒ คือ เมื่อลมหายใจเข้า-ออกสั้น ก็กำหนดรู้ว่าเราหายใจเข้า-ออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจสั้น

ขั้นที่ ๓ ตั้งใจกำหนดว่า จะรู้กายทั้งปวง หายใจเข้า-ออก รู้เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง คำว่ากายทั้งปวงในที่นี้ คือ ลมหายใจนั่นเอง พระพุทธเจ้าตรัสเรียกลมหายใจว่า กาย ทั้งนี้ก็ เพราะว่าตราบใดที่มนุษย์เรายังมีลมหายใจเข้า-ออกอยู่ หรือสัตว์ทั้งหลายยังมีลมหายใจเข้า-ออกอยู่ ก็แสดงว่า ยังมีกายปกติอยู่ ถ้าเมื่อใดลมหายใจขาดแล้ว เมื่อนั้นชีวิตสังขารก็ขาดไปด้วย เพราะฉะนั้นกายก็คือลมหายใจ

คำว่า รู้กายทั้งปวง ในที่นี้หมายความว่า รู้ลมหายใจที่ผ่านจุดทั้ง ๓ ในร่างกายของเรา นั่นคือ ผ่านมาถึงที่ท้องเรารู้ รู้ทุกระบวนการที่ผ่านมาร่างกายของเรา การรู้ลมทุกส่วน อย่างละเอียดอย่างนี้ทุกระยะ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ตลอดกาลไปอย่างนี้ เรียกว่าสำเร็จในขั้นที่ ๓ คือ ขั้นกำหนดรู้กายทั้งปวง ได้แก่ รู้ลมหายใจทุกระบวนการนั่นเอง

ขั้นที่ ๔ การทำกายสังขารให้สงบระงับ ซึ่งในขั้นนี้พระพุทธเจ้าไม่ตรัสเรียกลมหายใจว่า กายทั้งปวง แต่ตรัสเรียกลมหายใจว่า กายสังขาร คำว่า สังขาร คือสภาพที่ปรุงแต่ง เพราะฉะนั้นคำว่า กายสังขารจึงหมายถึงสภาพที่ปรุงแต่งกายปกติว่าถ้ายังมีลมหายใจ ร่างกายนี้

^{๒๕} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๑๙/๓๘๖-๓๘๘.

ก็เป็นไปได้ กายสังขารก็คือลมหายใจนี่เองเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งให้เรามีชีวิตอยู่ แต่ลมหายใจนี้ถ้ายังหายาวยังไม่ละเอียดกายนี้ก็หายาวย ด้วย พระพุทธองค์จึงตรัสให้ผู้บำเพ็ญถึงขั้นนี้ให้ทำกายให้สงบ ระวัง คือทำลมหายใจทั้งเข้าและออกให้ละเอียด ให้สงบระงับเกิดเป็นสมาธิขึ้น สมาธิในขั้นสงบ ระวังนี้จะป็นขั้นอุปจารสมาธิก็ได้ เป็นขั้นอัปปนาสมาธิก็ได้ ในขั้นที่ ๔ นี้เป็นขั้นบังคับกายแล้ว คือบังคับลมหายใจให้สงบได้แล้วใครก็ตามเจริญสมาธิถึงขั้นนี้ ก็แสดงว่าผู้นั้นสำเร็จในขั้นกายา นุปัสสนา หรือถึงขั้นฌานก็ได้ ในฌานตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๔ หรือแม้แต่ฌาน ๘ ก็อยู่ในขั้นทำ กายสังขารให้สงบระงับทั้งสิ้น ผู้เจริญอานาปานสติขั้นสูงสุดของกาย ก็คือทำกายสังขารให้สงบ ระงับนั่นเอง

ผู้ใดสามารถสำเร็จถึงขั้นนี้ ปิติ ความสุข และความละเอียดของจิตจะเกิดขึ้นอย่างยิ่ง พลังจิตจะเกิดขึ้นมาก อำนาจจิตจะนำไปใช้ได้มาก เพราะจิตเข้าสู่ขั้นมีพลังมาก ความสงบระงับ ในขั้นนี้ถึงกับลมหายใจละเอียดอย่างยิ่ง ถ้าถึงขั้นฌานที่ ๔ แล้วท่านกล่าวว่าลมหายใจดับหมด นั่นคือ ลมอัสสาสะปัสสาสะยอมดับ

บางคนเมื่อลมหายใจละเอียดเข้าไม่อาจจะกำหนดได้ว่าขณะนี้เราหายใจเข้าหรือ หายใจออก นั้นแสดงว่าสติยังไม่เพียงพอจึงไม่อาจจะได้สมาธิที่แนบแน่น จะต้องกำหนดให้ได้ทุก ขณะจิตทั้งหายใจเข้าและหายใจออก แม้ลมละเอียดก็รู้ได้ว่าตนหายใจเข้าหรือหายใจออก แม้ ลมจะดับแล้วแต่ก็ยังมีสติรู้อยู่บางท่านตกใจมากเมื่อกำหนดว่าขณะนี้ตัวเองไม่มีลมหายใจเสีย แล้ว เพราะไม่อาจจะกำหนดสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งที่ลมผ่านมาได้ก็ตกใจ บางคนถึงกับลุกขึ้น เลิกทำสมาธิ บางคนก็ตกใจคิดว่าตัวเองจะตายเสียแล้วเพราะลมหายใจละเอียดมาก ถ้าใครทำ สมาธิถึงขั้นนี้แสดงว่าสมาธินั้นดีมาก แต่ถ้าสติยังไม่เพียงพอก็ไม่อาจจะทำจิตให้แนบแน่นได้ เพราะเหตุนี้อาจารย์กรรมฐานจึงสอนเราว่าในขณะที่ลมหายใจสงบระงับไปนั้น อย่าตกใจ แต่ ในขณะนี้เรายังมีลมหายใจเรายังไม่ตายเป็นเพียงแต่ลมหายใจละเอียดเท่านั้น เราจึงรู้สึก เหมือนกับว่าไม่มีลมหายใจ ซึ่งแท้ที่จริงแล้วคนที่ไม่มีหายใจนั้น ได้แก่คน ๗ จำพวกที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือ

(๑) เด็กที่อยู่ในท้องแม่ (๒) คนดำน้ำ (๓) อสัญญีสัตว์ (๔) ผู้เข้าฌาน ๔ (๕) คน ตาย (๖) พวกที่อยู่ในรูปภพและอรุภพ (๗) ท่านผู้เข้านิโรธสมาบัติ อานาปานสติ ๑๖ ขั้นนี้ ขนาดถึงขั้นฌานแล้วยังเป็นเพียงขั้นที่ ๔ ของการเจริญเท่านั้น และขั้นสูงกว่านี้ก็ยังมียก

ขั้นที่ ๕ กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า-ออก คือผู้ที่ได้ฌานนั้นจะต้องได้ปิติ และได้ความสุข ซึ่งคนที่ได้ฌานย่อมมีปิติและความสุขอย่างยิ่ง เพราะในขั้นที่ ๕ นี้ พระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดรู้ ปิติที่เกิดขึ้น ให้มีสติรับรู้ทุกขณะหายใจเข้าและหายใจออก ตั้งแต่ปิติเป็นต้นไปนี้เป็นลักษณะ ของเวทนาเมื่อผ่านขั้นที่ ๕ ไปแล้วก็ยกจิตขึ้นสู่ขั้นที่ ๖ ต่อไป

ขั้นที่ ๖ กำหนดรู้ความสุข หายใจเข้า-ออก ความสุขที่เกิดจากฌานนี้ ท่านกล่าวว่า ความสุขชนิดนี้ไม่ใช่ความสุขทางกาย แต่เป็นนิรามิสสุขเป็นความสุขที่เกิดจากความสงบ เมื่อ

ความสุขจิตอย่างยิ่งเกิดขึ้นก็รู้ว่าเป็นตัวความสุขหายใจเข้า-หายใจออก ไม่มีสติพลั้งเผลอแล้วผู้ปฏิบัตินั้นขยับจิตสูงขึ้นไปตามลำดับถึงขั้นที่ ๗

ขั้นที่ ๗ กำหนดรู้จิตตสังขารหายใจเข้า-หายใจออก คำว่า สังขาร คือการปรุงแต่ง ในที่นี้สังขารหมายถึง ปิติและความสุขนั่นเอง อันเป็นสภาพที่ปรุงแต่งจิตให้มีความเบิกบานให้มีความสุขผู้เจริญอานาปานสติในขั้นที่ ๗ นี้จะกำหนดรู้ทั้งปิติทั้งสุข อันเป็นตัวจิตตสังขารซึ่งปรุงแต่งจิตหายใจเข้าและหายใจออกรู้อยู่ทุกขณะ แล้วขยับจิตของตนให้สูงขึ้นไปอีกถึงขั้นที่ ๘

ขั้นที่ ๘ ทำจิตตสังขารให้สงบระงับ หายใจเข้า-หายใจออก ทำไมจึงต้องทำให้สงบระงับ จิตตสังขารคืออะไร จิตตสังขารก็คือปิติและสุขนั่นเอง ซึ่งทำไมของดีแท้ ๆ จะต้องทำให้สงบระงับเสียให้ดับเสีย ก็เพราะเหตุที่ว่าทั้งปิติ ทั้งสุขนั้น ยังใกล้เคียงระคายเคียงใกล้เคียงกับสิ่งที่จะให้เกิดตัณหาผู้ที่ปฏิบัติสูงขึ้นจะไปสงบระงับปิติและสุขเสีย เมื่อสามารถระงับปิติและสุขได้ หายใจเข้า-หายใจออกก็รู้ตัวอยู่ทุกขณะ แสดงว่าสำเร็จถึงขั้นที่ ๘ อันเป็นขั้นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อรู้สีกว่าจิตคล่องแคล่วแล้ว ก็ขยับจิตของตนขึ้นไปสู่ขั้นที่ ๙

ขั้นที่ ๙ กำหนดรู้จิตของตนหายใจเข้า-หายใจออก คือเมื่อจิตโกรธก็รู้ว่าโกรธ จิตโลภก็รู้ว่าโลภจิตหลงก็รู้ว่าหลง จิตมัวม่นก็รู้ว่ามัวม่น จิตได้มานก็รู้ว่าจิตได้มาน จิตเสื่อมจากมานก็รู้ว่าเสื่อมจากมานในที่นี้กำหนดรู้จิตทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก กำหนดรู้กระบวนการจิตในขณะหายใจเข้า-ออก ผู้นั้นถือว่าสำเร็จในขั้นที่ ๙ ของอานาปานสติ

ขั้นที่ ๑๐ ทำจิตให้ปราโมทย์ หายใจเข้า- หายใจออก ขั้นนี้เป็นการเอาพลังจิตมาใช้ คือจิตที่เข้าถึงขั้นได้มานได้อำนาจมานแล้วผู้ที่ถึงขั้นที่ ๑๐-๑๑-๑๒ เป็นการนำพลังจิตในระดับต่างๆ มาใช้ กล่าวคือในขั้นที่ ๑๐ ทำจิตให้เกิดความปราโมทย์หายใจเข้า-หายใจออกหมายความว่าผู้ที่เจริญอานาปานสติถึงขั้นสามารถทำจิตของตนให้เบิกบานปราโมทย์ หรือจะทำได้ อย่างไรก็ได้ เพราะมีอำนาจจิตสามารถบังคับของตนให้ปราโมทย์ ให้เบิกบานได้ หายใจเข้า-หายใจออกเกิดความสุขอันเกิดจากความปราโมทย์ เมื่อชำนาญแล้วก็ผ่านจากขั้นนี้เข้าสู่ขั้นที่ ๑๑

ขั้นที่ ๑๑ ทำจิตของตนให้ตั้งมั่น หายใจเข้า-หายใจออก เป็นการสร้างความสามารถของจิตที่เกิดขึ้นมาอีก อันเป็นการบังคับจิตให้ตั้งมั่นได้ทันทีทันใด จิตตั้งมั่นแล้วหายใจเข้า-หายใจออกก็รู้

ขั้นที่ ๑๒ ทำจิตให้คลาย หายใจเข้า-หายใจออก ทำไมเมื่อจิตมีพลังดีแล้วจึงต้องให้มันคลายเสีย เพราะว่าถ้ายังยึดมั่นแม้ในขั้นมานก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์นานาประการ เพราะฉะนั้นจะต้องทำให้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงลง โดยเฉพาะในขั้นมานอันเป็นสิ่งที่ตนติดอยู่เสีย ซึ่งเมื่อจิตคลายหายใจเข้า-หายใจออกก็รู้เป็นความสำเร็จในขั้นที่ ๑๒

ขั้นที่ ๑๓ ตามเห็นอนิจจัง-ความไม่เที่ยง หายใจเข้า-หายใจออก จากขั้นที่ ๑๓ เป็นต้นไปขั้นสู่วิปัสสนาล้วน ๆ เป็นตัวปัญญาแท้ ๆ เป็นการทำลายกิเลสโดยตรง ในขั้นที่ ๑๓ นี้

พระพุทธองค์จึงสอนให้ตามกำหนดโดยใช้คำว่า อนุปสสี-ตามกำหนด คือตามกำหนดอนิจจัง ความไม่เที่ยง หายใจเข้า-หายใจออก คือให้เห็นว่าจิตนี้ก็ไม่เที่ยง สุขนี้ก็ไม่เที่ยง เวทนาก็ไม่เที่ยง ฌานที่เราได้นี้ก็ไม่เที่ยง เมื่อสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ก็ไม่ใช้ตัวตน การตามเห็นความไม่เที่ยงในที่นี้หมายถึงเห็นพระไตรลักษณ์ เมื่อเห็นพระไตรลักษณ์ในขณะที่หายใจเข้า-หายใจออกอยู่อย่างนั้นก็ชื่อว่าวิปัสสนาโดยตรงผู้ใดแม้จะนั่งเฉยๆ แต่กำหนดความไม่เที่ยง หายใจเข้า-หายใจออกอยู่ ก็ชื่อว่าเจริญอานาปานสติในขั้นที่ ๑๓ ในขณะที่จิตไม่ตั้งมั่นคือแม้จิตปกติเมื่อได้เจริญถึงความไม่เที่ยงหายใจเข้า-หายใจออกก็สามารถสำเร็จในขั้นนี้ได้ ซึ่งบางคนอาจจะคิดว่าทำไมเพียงเจริญอนิจจตาเท่านั้น ก็เป็นเหตุเจริญไตรลักษณ์ด้วย เพราะฉะนั้นผู้ใดเห็นความไม่เที่ยงคือ อนิจจังหายใจเข้า-หายใจออก ผู้นั้นชื่อว่าเห็นพระไตรลักษณ์ด้วย ใครแม้จะไม่ได้ฌานถ้าเจริญอยู่ในขั้นนี้ก็ชื่อว่าเจริญวิปัสสนา หรือเจริญอานาปานสติในขั้นที่ ๑๓

ขั้นที่ ๑๔ ตามเห็นวิราคะ หายใจเข้า-หายใจออก คือการเห็นวิราคะความจางคลาย หายใจเข้า-หายใจออก จางคลายในเรื่องอะไร วิราคะในเรื่องอะไร คือไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง เพราะสิ่งทั้งปวงนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาแล้วก็คลายความยึดมั่น คลายจิตออกจากความถือมั่นในสิ่งเหล่านั้น ว่าเป็นเราเป็นของๆ เรา เพราะเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาในสิ่งทั้งปวง ซึ่งผู้ใดคลายความยึดมั่น คลายกำหนดเป็นวิราคะหายใจเข้า-หายใจออก ชื่อว่าสำเร็จในขั้นที่ ๑๔

ขั้นที่ ๑๕ ตามเห็นนิโรธ-ความดับโดยไม่เหลือ หายใจเข้า-ออก ดับอะไร คือความดับยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ในสังขาร ในจิต ในเวทนา ในกาย ในทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะสิ่งทั้งปวงที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นนั้น ล้วนเป็นทุกข์ เพราะมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อะไรของเรา เมื่อผู้ใดพิจารณาตามเห็นความดับหายใจเข้า-หายใจออก อยู่ตลอดเวลาอย่างนี้ผู้นั้น ชื่อว่าสำเร็จในขั้นที่ ๑๕

ขั้นที่ ๑๖ ตามเห็นปฏินิสสัคคะ-ความสลัดคืน หายใจเข้า-ออก สลัดคืนคืออะไร คือสลัดคืนความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวง สลัดคืนมันเสียอย่างร่างกายและจิตใจเรานี่ เป็นสิ่งซึ่งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติของมัน ร่างกายนี้มาจาก ดิน น้ำ ไฟ ลม เมื่อเป็นของ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็สลัดคืนให้เข้าสู่ธรรมชาติเดิม คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม อันไม่ใช่ของเรา เราซึ่งเราสมมติว่าเป็นของๆ เราสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ในเรา ในของๆ เรา ผู้ใดกำหนดพิจารณาความสลัดคืนหายใจเข้า-หายใจออกอยู่เป็นนิตย์ จนเกิดความชำนาญแล้วสลัดคืน คือละกิเลสทุกชนิดได้หมด ผู้นั้นชื่อว่าสำเร็จอานาปานสติขั้นที่ ๑๖

จากการนำเสนอมาในเบื้องต้นจะเห็นได้แล้วว่าอานาปานสติ ๑๖ ขั้น เป็นตัวกระบวนการฝึกสติอยู่กับปัจจุบัน เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออก ลมถูกปลายจมูกก็รู้ ลมหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ อย่างนี้เป็นต้น ไม่วอกแวกไปที่อื่น ผู้กสติอยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เรียกว่า อานาปานสติ คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าและออก เมื่อทำสติเช่นนี้ต่อเนื่อง จะเกิดสมาธิ คือ จิตปักใจอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว มีอารมณ์แนบแน่นอยู่กับลมหายใจ ผู้ที่เจริญ

อานาปานสติจึงมิใช่ว่าบำเพ็ญเพียงสมถกัมมัฏฐานเท่านั้น แต่เป็นการบำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วย ซึ่งเป็นการเจริญที่ต่อเนื่องกันทีเดียว ซึ่งผู้ใดที่ต้องการจะพ้นทุกข์ ผู้นั้นจงเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้นให้ครบ อานาปานสติจึงเป็นกัมมัฏฐานที่มีความสมบูรณ์ บริบูรณ์ในตัวเอง

๒.๕.๒ อานาปานสติกับสติปัฏฐาน ๔

๑. อานาปานสติกับกายานุปัสสนา : จตุกกะที่ ๑

- ๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”
- ๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”
- ๓) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก”
- ๔) สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”

๒. อานาปานสติกับเวทนานุปัสสนา : จตุกกะที่ ๒

- ๕) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้ปีติ หายใจออก”
- ๖) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจออก”
- ๗) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก”
- ๘) สำเนียงว่า “เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก”

๓. อานาปานสติกับจิตตานุปัสสนา : จตุกกะที่ ๓

- ๙) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจออก”
- ๑๐) สำเนียงว่า “เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก”
- ๑๑) สำเนียงว่า “เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราตั้งจิตมั่น หายใจออก”
- ๑๒) สำเนียงว่า “เราปล่อยจิต หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราปล่อยจิต หายใจออก”

๔. อานาปานสติกับธัมมานุปัสสนา : จตุกกะที่ ๔

- ๑๓) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก”

๑๔) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า

สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก”

๑๕) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก”

๑๖) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก” ^{๒๖}

ในประเด็นนี้ มีเงื่อนไขของการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น พระพุทธโสมหารจารย์มีมติว่า ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะปฏิบัติได้เฉพาะจตุกกะแรก คือ หมวดที่สี่ จตุกกะที่ ๑ เท่านั้น ส่วนอีก ๓ จตุกกะ ปฏิบัติได้ต่อเมื่อบรรลุนานแล้ว ๓ จตุกกะแรกเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา จตุกกะที่ ๔ ใช้ในการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น อีกอย่างหนึ่ง จตุกกะที่ ๑ ตรีสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๒ ตรีสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๓ ตรีสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนจตุกกะที่ ๔ ตรีสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ^{๒๗}

สรุปความได้ว่า วิธีการเจริญอานาปานสติอันมีวัตถุ ๑๖ ที่ทำให้จิตสงบเข้าถึงฌานในระดับอัปปนาสมาธิ ต้องเพ่งหาสถานที่ที่สงบสงัด เช่น เรือนว่าง ในถ้ำ โคนต้นไม้ หรือในป่าที่ไม่มีผู้ใดหรือเสียงรบกวนอันเป็นที่สมควรแก่การภาวนาแล้ว จะต้องตัดปรัโพธิ์ให้หมด พึงนั่งคู้บัลลังก์ขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ให้มั่น ตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกรู้ลมสัมผัสกระทบบริเวณปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปากบนได้ตลอดสายติดต่อกันเนื่องการเจริญอานาปานสติย่อมเจริญไปตามลำดับ

ในจตุกกะที่ ๔ จะมีการบันทึก ๒ ประการ คือ

๑. การบันทึกด้วยอำนาจสมาธิ คือ ภิกษุเข้าฌาน ๒ ที่มีปิติเป็นองค์เธอยังจิตให้บันทึก ให้ปลื้มด้วยปิติ อันเป็นสัมปยุตธรรมในขณะที่เข้าฌานอยู่นั้น

๒. การบันทึกด้วยอำนาจวิปัสสนา คือภิกษุเมื่อเข้าฌาน ๒ ที่มีปิติเป็นองค์ออกแล้วพิจารณาปิตอันสัมปยุตกับฌานโดยความสิ้นไปเสื่อมไป ทำปิตอันสัมปยุตกับฌานให้เป็นอารมณ์ยังจิตให้บันทึก ให้ปลื้มอยู่ในขณะที่เห็นด้วยวิปัสสนาอยู่นั้น อย่างนี้ ผู้ปฏิบัติดังนี้เรียกว่า “สำเนียงว่า เราจักเป็นผู้ยังจิตใช้บันทึกยิ่ง หายใจออกหายใจเข้า สำเนียงว่าจะตั้งจิตมั่น หายใจเข้าหายใจออก สำเนียงว่าจะเปลื้องจิต หายใจเข้าหายใจออก และในจตุกกะที่ ๔ สำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้าหายใจออก สำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นความคลาย

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๑/๓๗๓. ขุ.ปฎิ. ๓๑/๑๖๓/๒๕๔-๒๕๕. เรียกว่า การทำสติ ๓๒ ประการ คือนับทั้งหายใจเข้าและหายใจออกทุกอาการจึงได้ ๑๖X๒ = ๓๒.

^{๒๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๑๕/๓๗๘.

ออกได้ หายใจเข้าหายใจออก สำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้าหายใจออก สำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นความสลัดคืนเสียได้ หายใจเข้าหายใจออก

๒.๖ วิธีมนสิการอานาปานสติกัมมัฏฐานตามแนวมรรควิสุทธิมรรค

วิธีมนสิการในอานาปานสติกัมมัฏฐาน มีวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงฌานที่พระพุทโธสาจารย์ ได้เสนอวิธีการมนสิการเพิ่มเติม ๘ นัย มีการนับ เป็นต้น เข้ามาเสริมการปฏิบัติตามพุทพจน์ที่ยกมาแสดงข้างต้นแล้ว ดังนี้ คือ

๒.๖.๑ คณนายนัย วิธีนับ

เริ่มแรกในการกำหนดลมหายใจออกเข้ายาวนั้น พระพุทโธสาจารย์ให้นับไปด้วย เพราะการนับจะช่วยตรึงจิตได้ดี การนับแบ่งเป็น ๒ ตอน ช่วงแรก ท่านให้นับช้าๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า ๕ แต่อย่าให้เกิน ๑๐ และให้เลขเรียงตามลำดับ อย่าข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า ๕ จิตจะตื่นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน ๑๐ จิตจะไปพะวงที่การนับแทนที่จะจับอยู่กับกรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาดๆ ข้ามๆ จิตจะหวั่นจะวุ่นไป) ให้นับที่หายใจเข้าออกอย่างสบายๆ เป็นคู่ๆ คือลมออกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๑ ลมออกว่า ๒ ลมเข้าว่า ๒ นับอย่างนี้เรื่อยไปจนถึง ๕,๕ แล้วตั้งต้นนับใหม่ ๑,๑ จนถึง ๖,๖ แล้วตั้งต้นนับใหม่ เพิ่มทีละคู่ ไปจนครบ ๑๐ คู่ แล้วกลับย้อนคู่ที่ ๕ ใหม่ จนถึง ๑๐ คู่ นับทำอย่างนั้นเรื่อยไป จนจิตสงบ ดังจะเขียนแสดงให้ดูได้ ดังนี้ ^{๒๘}

รอบที่ ๑ นับ ๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

รอบที่ ๒ นับ ๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖

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

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

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

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

ช่วงสอง ท่านให้นับเร็ว กล่าวคือ เมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว (จิตอยู่กับลมหายใจ โดยลมหายใจช่วยตรึงไว้ได้ ไม่ส่ายฟุ้งไปภายนอก) ก็ให้เลิกนับช้าอย่างข้างต้นนั้นเสีย เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าในหรือออกนอก กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก นับเร็วๆ จาก ๑ ถึง ๕ แล้วขึ้นใหม่ ๑ ถึง ๖ เพิ่มทีละหนึ่งเรื่อยไปจน ๑ ถึง ๑๐ แล้วเริ่ม ๑ ถึง ๕ ใหม่อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยกำลังการนับเหมือนเรือตั้งลำแน่วในกระแสน้ำเชี่ยว ด้วยอาศัยถ่อ เมื่อนับเร็วอย่างนั้น กรรมฐานก็ปรากฏต่อเนื่องเหมือนไม่มีช่องว่าง ฟังนับเร็วๆ อย่างนั้นเรื่อยไป ไม่ต้องกำหนดว่าลมหายใจในออกนอกเอาสติกำหนดรู้ลม ณ บริเวณที่ลม

^{๒๘} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๒๓/๓๙๖-๓๙๗.

กระทบที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน (แห่งใดแห่งหนึ่งแล้วแต่ที่รู้สึกชัด) เท่านั้น ดังจะเขียนแสดงให้ดูได้ดังนี้ คือ

รอบที่ ๑ นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕

รอบที่ ๒ นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖

รอบที่ ๓ นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗

รอบที่ ๔ นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘

รอบที่ ๕ นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

รอบที่ ๖ นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

กำหนดนับอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าเมื่อใดเมื่อนับแล้วสติก็ยังตั้งแน่วอยู่ในอารมณ์ คือลมหายใจเข้าออกนั้น มีสติไม่เพลา (วัตถุประสงค์ของการนับก็เพื่อให้สติตั้งแน่วอยู่ในอารมณ์ ตัดความคิดฟุ้งซ่านไปภายนอกได้นั่นเอง)

กล่าวโดยสรุป คณนานัย เป็นการนับเพื่อจะทำการตัดวิตกที่ซ่านไปภายนอก แล้วตั้งสติไว้มั่นในอารมณ์คือลมหายใจเข้าลมหายใจออกเท่านั้นแลเพื่อทราบความยาวสั้นของลมหายใจ ใช้มนสิการในอานาปานสติขั้นที่ ๑-๒-๓ ในใจทุกกะแรก

ในประเด็นนี้กองคมนั้นจะต้องนับไปนานจนกว่าเมื่อไม่นับแล้ว สติก็ยังตั้งแน่วอยู่ในอารมณ์คือลมอัสสาสะปัสสาสะ ด้วยว่าการนับก็เพื่อตัดความตรึกที่ซ่านไปภายนอกเสีย แล้วตั้งสติไว้ในอารมณ์คือลมอัสสาสะปัสสาสะให้ตั้งมั่นได้

๒.๖.๒ อนุพันธนานัย การติดตาม

เมื่อสติอยู่ที่แล้ว คือจิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้ว ก็หยุดนับเสีย แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนี้มีใช้หมายความว่าตามไปกับลมที่เดินผ่านจมูก เข้าไปจุดกลางตรงหัวใจลงไปสุดแถวสะดือ แล้วตามลมจากท้องสะดือขึ้นมาที่อกแล้วออกมาที่จมูก เป็นต้นลม กลางลม ปลายลม ถ้าทำอย่างนั้น ทั้งกายใจจะปั่นป่วนวุ่นวาย เสียผล วิธีติดตามที่ถูกต้อง คือใช้สติตามลมกระทบอยู่ตรงบริเวณที่ลมกระทบ (ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน) เปรียบเหมือนคนเลื่อยไม้ ตั้งสติไว้ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้เท่านั้น จะไม่ใส่ใจฟันเลื่อยที่มาหรือไป ไม่ส่ายตาไปตามหัวเลื่อย กลางเลื่อย ปลายเลื่อยก็หาไม่ แต่ทั้งที่ตามองดูอยู่ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้แห่งเดียว ฟันเลื่อย(เปรียบเหมือนลมหายใจ)ที่มาหรือไปเขาก็ตระหนักรู้ และโดยวิธีนี้งานของเขาก็สำเร็จด้วยดี ผู้ปฏิบัติอานาปานสติก็เหมือนกัน เมื่อตั้งสติไว้ที่จุดลมกระทบไม่ส่ายใจไปตามลมที่มาหรือไป ก็รู้ตระหนักรู้ถึงลมทั้งที่มาและไปนั้น โดยวิธีนี้ การปฏิบัติอานาปาน

สตินี้จึงจะสำเร็จ ในระยะนี้สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน นิमित^{๒๙}จะเกิด สำเร็จอัปนาสมาธิโดยเร็ว แต่บางท่านจะค่อยเป็นค่อยไป คือตั้งแต่ใช้วิธีนับมาลมหายใจ จะละเอียดยิ่งขึ้นๆ ร่างกายอ่อนคลายสงบเต็มที่ ทั้งกายและใจรู้สึกเบา เหมือนดังตัวลอยอยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจที่หายหมดไปแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิमितแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้นิมนั้นหมดไป ก็ยังมีนิमितแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อๆ ไปอีก เปรียบเหมือนเมื่อเอาแท่งโลหะเคาะกังสดาลหรือเคาะระฆัง ให้มีเสียงดังขึ้นฉับพลันจะมีนิमितคือเสียงแว่วเป็นอารมณ์อยู่ในใจไปได้นาน เป็นนิमितเสียงที่หายไปแล้วละเอียดเบาลงไปๆ ตามลำดับ แต่ถึงตอนนี้จะมีปัญหาสำหรับกรรมฐานลมหายใจนี้โดยเฉพาะ กล่าวคือ แทนที่ยิ่งกำหนดไปอารมณ์จะยิ่งชัดมากขึ้นเหมือนกรรมฐานอื่น แต่สำหรับกรรมฐานนี้ ยิ่งเจริญไป ลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้น ๆ จนไม่รู้สึกละเลย ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับกำหนด เมื่อปรากฏการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ท่านแนะนำว่าอย่าเสียใจอย่าลึกลงไปเสีย พึงเอาลมกลับมาใหม่ วิธีเอาลมคืนมาก็ไม่ยาก ไม่ต้องตามหาที่ไหน เพียงตั้งใจไว้ ณ จุดบริเวณเดิมที่ลมกระทบตามปกตินั้นแหละ มนสิการคือกำหนดนึกถึงว่าลมหายใจกระทบตรงนี้ ไม่ช้าลมก็จะปรากฏแล้ว กำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต่อเรื่อยไป ไม่นานนิमितก็จะปรากฏ ซึ่งนิมนั้นปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน บ้างก็รู้สึกเหมือนปุยนุ่น บ้างเหมือนปุยฝ้าย บ้างว่าเหมือนสายลม บางท่านปรากฏเหมือนดวงดาว หรือเหมือนเม็ดมณีบ้าง ไข่มุกบ้าง เม็ดฝ้ายหรือเส้นไหมซึ่งมีสัมผัสหายบบ้าง เหมือนสายสังวาลบ้าง พวงดอกไม้บ้าง เปลวควันบ้าง ข่ายใยแมงมุมบ้าง แผ่นเมฆบ้าง ดอกบัวบ้าง ล้อรถบ้าง แสงสีบ้าง ตลอดจนเหมือนวงพระจันทร์หรือวงพระอาทิตย์ก็มี ที่เป็นเช่นนี้เพราะนิมนั้นเป็นของเกิดจากสัญญา และสัญญาของคนแต่ละคนก็ต่างๆ กันไปหลากหลาย

เมื่อได้นิमितแล้วก็ไปบอกอาจารย์ให้ทราบ (เป็นการตรวจสอบไปในตัว กันเข้าใจผิด) ต่อนั้นก็คอยตั้งใจไว้ในนิมนั้นเรื่อยๆ เมื่อนิมนิตนี้ (ปฐกนิमित) เกิดขึ้น นิเวรณักระจับ สติมันคงจิตตั้งแน่วเป็นอุچارสมาธิ ผู้ปฏิบัติต้องพยายามรักษานิมนิตนั้นไว้ (ซึ่งก็คือรักษาสมาธิด้วยนั่นเอง) โดยเว้นอัสปายะ ๗ เสพสัปายะ ๗ มนสิการบ่อยๆ ให้นิमितเจริญงอกงาม โดยปฏิบัติตามวิธีการที่จะช่วยให้เกิดอัปนา (อัปนาโกศล ๑๐) เช่น ประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอ เป็นต้น จนในที่สุดอัปนาสมาธิก็จะเกิดขึ้นมีธรรมชาติเอกผุดบรรลุปฐมฌานอันมีความงามแห่งจิตบริสุทธิ์ จิตที่แล่นไปในสมณนิमित และจิตที่เพ่งเฉยอยู่

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสจารย์อ้างคัมภีร์เปฏโปกเทศว่า องค์ฌาน ๕ ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ได้อัปนาสมาธิและบรรลุฌานที่แรกนั้น เป็นปฏิปักษ์กันกับนิเวรณ ๕ ที่ละได้แล้ว

^{๒๙} นิमित คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนด หรือภาพที่เห็นในใจซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน แบ่งเป็น ๓ อย่างคือ ๑) บริกรรมนิमित แปลว่า นิमितขั้นเตรียมหรือเริ่มต้น ได้แก่ ลมหายใจที่กำหนด ๒) อุกคหนนิमित แปลว่า นิमितติดตาได้แก่ลมหายใจที่กำหนดได้จนเห็นเป็นภาพติดใจ ๓) ปฐกนิमित (แปลว่า) นิमितเสมือน นิमितคู่เปรียบหรือนิमितเทียบเคียง ได้แก่ ลมหายใจที่ปรากฏในใจรู้สึกเหมือนปุยนุ่นบ้าง หรือเหมือนสายลมบ้าง เป็นต้น วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๒๓/๓๔๘.

ด้วย โดยเป็นศัตรูกันเป็นคู่ๆ คือ วิตกเป็นปฏิปักษ์ของถิ่นมิทธะ วิจารเป็นปฏิปักษ์ของวิจิกิจฉา ปีติเป็นปฏิปักษ์ของพยาบาท สุขเป็นปฏิปักษ์ของอุทธัจจะกุกกุจจะ สมาธิหรือเอกัคคตาเป็นปฏิปักษ์ของกามฉันท์ เมื่อธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นก็ย่อมกำจัดนิรณันท์ให้หมดไป และเมื่อธรรมเหล่านี้อยู่นิรณันท์เข้ามาไม่ได้ แต่ในทางตรงกันข้ามถ้านิรณันท์ครอบงำจิตอยู่ธรรมเหล่านี้ก็ทำหน้าที่ไม่ได้

๓๐

กล่าวโดยสรุปอนุพันธานันย เป็นการทำให้เข้าใจด้วยการติดตามลมหายใจหลังการเลิกนับลมแล้ว ใช้สติติดตามลมหายใจเข้าหายใจออกไม่ขาดสาย ไม่ต้องตามลมหายใจไปที่ฐานเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด เพื่อตัดความฟุ้งซ่านไปภายนอก ใช้มนสิการในอานาปานสติขั้นที่ ๓ ในจตุกะแรก

๒.๖.๓. ผุสนานัย กำหนดรู้ลมที่กระทบถูกต้อง

การกำหนดรู้ลมกระทบขณะกำหนดตามคณนานัย และอนุพันธานันย หมายความว่า ขณะที่นับลมและตามลมอยู่นั้น มีความรู้อยู่ที่ลมกระทบด้วย ในระยะนี้สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน นิमितจะเกิด และสำเร็จอุปนาสมาธิได้ แต่บางท่านจะค่อยเป็นค่อยไป คือตั้งแต่ใช้วิธีนับมา ลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้นๆ ร่างกายผ่อนคลายสงบเต็มที่ ทั้งกายและใจรู้สึกเบา เมื่อลมหายใจที่หายาบทไปแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิมิตแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้มีนิมิตนั้นหมดไปก็ยังมีนิมิตแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้น อยู่ในใจต่อๆ ไปอีก เปรียบเหมือนเมื่อเอาแท่งโลหะเคาะกังสดาลหรือ เคาะระฆัง ให้มีเสียงดังกังวาลขึ้น จะมีนิมิตคือเสียงแว่วเป็นอารมณ์อยู่ในใจไปได้นาน เป็นนิมิตเสียงที่หายาบทแล้วละเอียดเบาลงไปๆ ตามลำดับ แต่ถึงตอนนี้ จะมีปัญหาสำหรับกรรมฐานที่ใช้ลมหายใจนี้โดยเฉพาะ กล่าวคือแทนที่ยังกำหนดไป อารมณ์จะยิ่งชัดมากขึ้นเหมือนกรรมฐานอื่น แต่สำหรับอานาปานสติกรรมฐานนี้ ยิ่งเจริญไปลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้นๆ จนไม่รู้รู้สึกเลย ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับกำหนด เมื่อปรากฏการณ์อย่างนี้ เกิดขึ้น ท่านแนะนำว่าอย่าเสียใจอย่าลุ่มลึกไปเสีย พึงเอาลมกลับมาใหม่ ซึ่งมีวิธีเอาลมกลับมาใหม่ ไม่ต้องตามหาที่ไหน เพียงตั้งจิตไว้ ณ ที่ลมกระทบตามปกตินั่นแหละ มนสิการคือกำหนดนึกถึงว่าลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ไม่ช้าลมก็จะปรากฏแล้ว กำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต่อเรื่อยไป ไม่นานนิมิตก็จะปรากฏ ผุสนานัยใช้มนสิการในอานาปานสติขั้นที่ ๓ ในจตุกะแรก

๒.๖.๔. ฐปนานัย ตั้งจิตมั่น

การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยอนุพันธานันยกับผุสนานัยที่เป็นไปอยู่นั้นครั้ง ปฏิภาคนิมิตปรากฏ จิตก็จะเปลี่ยนจากการกำหนดรู้กระทบของลม และเข้าไปตั้งมั่นจดจ่ออยู่ใน ปฏิภาคนิมิตอย่างเดียวนจนกระทั่งฌานเกิดขึ้น การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก โดยอนุพันธานันยกับผุสนานัยที่เป็นไปอยู่นั้น ปฏิภาคนิมิตย่อมปรากฏ จิตจะเปลี่ยนจากการกำหนดรู้กระทบของลม เข้าไปตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในปฏิภาคนิมิตอย่างเดียวน จนกระทั่งรูปฌานเกิดขึ้น ฐปนานัยจึงหมาย

เอาอัปนาสมาธิ ในคัมภีร์วิเสสวิสุทธิธรรมรคอธิบายรายละเอียดไว้ว่า โยคีพึงตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้น โดยการตั้งภาวนาจิตไว้ในปฏิภาคนิมิต จำเดิมแต่เกิดปฏิภาคนิมิตขึ้น จึงเป็นภาวนาเนื่องด้วยวิธีรูปนาตั้งแต่ปรากฏนิมิตอย่างนั้น นิเวศทั้งหลายก็เป็นโทษที่เธอชมได้แน่ ก็เลสทั้งหลายระงับเจียบไป สติมั่นคง จิตดำรงมั่นโดยอุปจารสมาธิเป็นแท้ ลำดับต่อไป นิมิตนั้นเธออย่าพึงใส่ใจโดยสือ อย่าพึงกำหนดโดยลักษณะเลยทีเดียว แต่จำต้องเว้นอสังขปายะ ๗ มีอวาสาที่เป็นอสังขปายะ เป็นต้น แล้วเสพสังขปายะ ๗ มี อวาสาที่เป็นสังขปายะ ครั้นรักษานิมิตนั้นไว้อย่างนี้แล้วพึงทำให้ถึงความเจริญงอกงามโดยวิธีมนสิการบ่อยๆ ทำอัปนาโกศล ๑๐^{๓๑} ประการให้ถึงพร้อมประกอบความเพียรให้สมาธิสมาธิเกิด เมื่อเธอพยายามอยู่อย่างนั้น จตุตถฌานหรือปัญจฌานจะเกิดขึ้นในเพราะนิมิตนั้น รูปนายนัยใช้มนสิการในอานาปานสติขั้นที่ ๔ ในจตุกกะแรก

๒.๖.๕ สัลลักษณ์นัย กำหนดได้ชัด

กำหนดได้ชัด คือกำหนดขั้นที่ ๕ ได้ชัดทันปัจจุบัน เห็นรูป-นาม เห็นพระไตรลักษณ์ ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งดี การกำหนดพิจารณารูป-นามตามทางของวิปัสสนาเพื่อความเห็นแจ้งลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาโดยเฉพาะมิได้ตั้งแต่อานาปานสติ ขั้นที่ ๕ เป็นต้นไป จนถึงที่สุด

๒.๖.๖ วิวัฏฏนายนัย หยุด

วิธีปฏิบัติให้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการเข้ารวมกัน อาการตัดกิเลสของมรรคนับตั้งแต่วิราคะเป็นต้นไปจนกระทั่งถึงขณะแห่งมรรค ได้แก่ มรรค ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น ย่อมมีในจตุกกะที่สี่ขึ้นใดขั้นหนึ่ง

๒.๖.๗ ปาริสุทธินัย หมดจด

การบรรลุผลของการตัดกิเลส ที่เรียกว่าวิมุตติ ในขั้นที่เป็นสมุจเฉทวิมุตติ วิธีปฏิบัติต่อจากมรรคได้แก่ ผล ๔ มีโสดาปัตติผลเป็นต้น วิธีปฏิบัติหลังจากผลเกิดแล้ว ได้แก่ ปัจจเวกขณญาณ ๑๙ วาระ (เป็นผลแห่งการเจริญอานาปานสติในขั้นสุดท้ายที่กำหนดอยู่ทุกกลมหายใจเข้า-ออก)

๒.๖.๘ เตสัง ปฏิปัสสนายนัย ย้อนดูวิวัฏฏนาและปาริสุทธินั้น

ญาณเป็นเครื่องพิจารณาในความสิ้นไปแห่งกิเลส และผลแห่งความสิ้นไปแห่งกิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว ทุกกลมหายใจเข้า-ออก^{๓๒}

ในการปฏิบัติตามนัยวิสุทธิธรรมรคช่วงอนุพัทธนามาจนถึงนิมิตปรากฏ มีขั้นตอนแทรกอยู่ด้วยอีก ๒ คือ ผุสนา (การกำหนดความกระทบแห่งลมหายใจของผู้ใช้สติตามลม ซึ่งกำลังตั้งจิตจะให้เป็นอัปนา และตั้งจิตกำหนดอยู่ที่ปลายจมูก) และรูปนา (การตั้งจิตไว้ในอารมณ์อย่างแน่วแน่มั่นเป็นอัปนา โดยเฉพาะตอนต่อจากนี้ไปที่ว่าตั้งจิตไว้ในนิมิต รักษานิมิตไว้

^{๓๑} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๓๙

^{๓๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๓/๓๐๓, วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๒๓/๓๙๕.

ประคับประคองจนบรรลุอุปนาสมาธิ เป็นขั้นตอนของรูปนาล้วน ๆ) หลังจากได้มานแล้ว ถ้าใช้อานาปานสติกรรมฐานนี้ทำวิปัสสนาต่อไป ก็เรียกว่าขั้นสัลลักษณ์ (กำหนดคือกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์) จนในที่สุดก็ถึงมรรคเรียกว่าเป็นวิวิฏฐานา (หมุนออก) และบรรลุผลเรียกว่าเป็นปาริสุทธิ (หมดจดจากกิเลส) แล้วจบด้วยปฏิบัติสสนา (ย้อนดู) คือพิจารณาผลที่ได้บรรลุ (ได้แก่ปัจจเวกขณะนั่นเอง) รวมแต่ต้นถึงเสร็จสิ้นเป็น ๗ ขั้นตอน

กล่าวโดยสรุป จากที่พระพุทธโฆสาจารย์แสดงวิธีปฏิบัติอานาปานสติภาวนาไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ๘ นัย แยกเป็นวิธีการเจริญสมณะ ๔ นัย คือ

๑. คณนานัย การนับลมหายใจเข้า-ออก เป็นหมวดๆ มี ๖ หมวด
๒. อนุพันธานัย การกำหนดรู้ตามลมเข้าและออกทุกๆ ขณะโดยไม่พลั้งเผลอ
๓. ผุสนานัย การกำหนดรู้ลมกระทบขณะกำหนดตามคณนานัย และอนุพันธานัย หมายความว่า ขณะที่นับลมและตามลมอยู่นั้น มีความรู้อยู่ที่ลมกระทบด้วย
๔. รูปนानัย การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยอนุพันธานัยกับผุสนานัย ที่เป็นไปอยู่นั้นครั้งปฏิภาคนิมิตปรากฏ จิตก็จะเปลี่ยนจากการกำหนดรู้กระทบของลม และเข้าไปตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในปฏิภาคนิมิตอย่างเดียวจนกระทั่งฌานเกิดขึ้น

ส่วนนัยแห่งการเจริญวิปัสสนาอีก ๔ นัย คือ

๑. สัลลักษณ์นัย กำหนดได้ชัด คือกำหนดชั้น ๕ ได้ชัดทันปัจจุบัน เห็นรูป-นาม เห็นพระไตรลักษณ์ ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งดี การกำหนดพิจารณารูป-นามตามทางของวิปัสสนาเพื่อให้เห็นแจ้งลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาโดยเฉพาะมีได้ตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่ ๕ เป็นต้นไป จนถึงที่สุด
๒. วิวิฏฐานนัย วิธีปฏิบัติให้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการเข้ารวมกัน อาการตัดกิเลสของมรรค นับตั้งแต่วิราคะเป็นต้นไปจนกระทั่งถึงขณะแห่งมรรค ได้แก่ มรรค ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น ย่อมมีในจุดทุกๆ ที่ ๔ ขั้นใดขั้นหนึ่ง
๓. ปาริสุทธินัย การบรรลุผลของการตัดกิเลส ที่เรียกว่าวิมุตติ ในขั้นที่เป็นสมุจเฉทวิมุตติ วิธีปฏิบัติต่อจากมรรคได้แก่ ผล ๔ มีโสดาปัตติผล เป็นต้น วิธีปฏิบัติหลังจากผลเกิดแล้วได้แก่ ปัจจเวกขณญาณ ๑๙ วาระ (เป็นผลแห่งการเจริญอานาปานสติในขั้นสุดท้ายที่กำหนดอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก)
๔. เตสัง ปฏิปัสสนานัย ญาณเป็นเครื่องพิจารณาในความสิ้นไปแห่งกิเลส และผลแห่งความสิ้นไปแห่งกิเลส ที่เกิดขึ้นแล้ว ทุกลมหายใจเข้า-ออก

๒.๗ อานาปานสติกัมมัฏฐานมีลักษณะที่ต่างจากกัมมัฏฐานอื่นๆ

อานาปานสติกัมมัฏฐานนี้ ไม่เหมือนอย่างกัมมัฏฐานอื่นๆ ซึ่งเมื่อเจริญไปถึงขัดแจ้งยิ่งขึ้น ส่วนอานาปานสติกัมมัฏฐานนี้เมื่อเจริญยิ่งขึ้นไปกลับถึงซึ่งความละเอียดลงจนถึงลมไม่ปรากฏไปเลย แต่เมื่อลมนั้นไม่ปรากฏไป ผู้ปฏิบัติก็อย่าเพิ่งลุดจากที่นั่งสลัดที่นั่งไปเสีย เพราะ

เมื่อลูกไปเสียเพราะเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถไป กัมมัญฐานก็กลายเป็นงานใหม่ไป เพราะฉะนั้น จงนั่งอยู่ตามเดิมนั้นแหละ แล้วฟังนำลมมาจากตำแหน่งแห่งที่มันกระทบ^{๓๓}

๑. อุปายนำลมคืน

อุปายนำลมคืนมา คือเมื่อรู้ว่า ลมหายใจหายไปไม่ปรากฏ พึงคิดว่า ลมหายใจเข้าหายใจออกนี้ (๑) ไม่มีอยู่ภายในท้องของมารดา (๒) ไม่มีแก่พวกคนที่ดำลงในน้ำ (๓) ไม่มีแก่พวกคนที่สลบ (๔) คนตายแล้ว (๕) ผู้เข้าจุตถุณยาน (๖) ผู้ประกอบด้วยรูปภพและอรุภพ (๗) ผู้เข้านิโรธ เมื่อทราบอย่างนี้แล้วจงคำนึงว่าลมหายใจเข้าหายใจออกของเรามีอยู่ แต่เราไม่อาจกำหนดได้ เพราะเราเป็นคนมีปัญญาน้อย” จากนั้น พึงตั้งจิตไว้ตามที่ ลมกระทบตามปกติประกอบมนสารให้เป็นไป โดยปกติลมหายใจเข้าหายใจออกนี้ จะกระทบโปร่งจมูกสำหรับคนจมูกยาว จะกระทบริมฝีปากบนสำหรับคนจมูกสั้น ดังนั้น พึงตั้งนิมิตไว้ที่ลมกระทบตามปกติ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติภาวนาแก่คนที่หลงลืมสติไม่มีสัมปชัญญะ อันกัมมัญฐานทุกอย่าง ย่อมสำเร็จแก่ผู้มีสติสัมปชัญญะเท่านั้น”^{๓๔}

เพราะว่ากัมมัญฐานอื่นจากนี้เมื่อภิกษุมนสิการไปๆ ยิ่งเห็นชัด ส่วนอานาปานสติ กัมมัญฐานนี้หนัก การภาวนาก็หนักเป็นภูมิมนสิการแห่งพระพุทฺธ พระปัจเจกพุทฺธ และพระพุทฺธบุตรทั้งหลายผู้เป็นมหาบุรุษเท่านั้น ต้องใช้สติปัญญาที่มีกำลัง เหมือนในเวลาชุนผ้าเนื้อเกลี้ยงละเอียด แม้เข็มก็ต้องใช้เข็มเล็ก ทั้งปัญญาที่ประกอบด้วยสตินั้น ที่เปรียบด้วยด้ายร้อยห่วงเข็มต้องกล้าแข็ง ผู้ประกอบด้วยสติปัญญาที่มีกำลัง อย่าพึงแสวงหาลมหายใจหายใจออกเข้าในที่อื่นจากที่ๆ ลมกระทบตามปกติ เหมือนชาวนาไถนาไม่ต้องติดตามโคไป ปล่อยให้มันหากินตามสบาย ถึงเวลาที่ถือเชือกและผูกตรึงไปหาที่มันลงน้ำ ผูกด้วยเชือกทิ่มด้วยปักจูงมาเทียมไถทำงานอีก ฉะนั้น ไม่นานลมหายใจเข้าหายใจออกย่อมปรากฏ จากนั้น พึงใช้เชือกคือสติผูกไว้ ใช้ปัญญาคือปักจูงประกอบกัมมัญฐานไว้เรื่อยไป ไม่ช้านิมิตก็จะปรากฏอีก^{๓๕}

๒. ความปรากฏขึ้นแห่งนิมิต

นิมิตย่อมปรากฏแตกต่างกันเช่น ปรากฏเหมือนปุยนุ่น ปุยฝ้าย เปลวควัญ โยแมลงมูม แผ่นเมฆ แสงสว่าง เป็นต้น กัมมัญฐานอย่างเดียวกันแต่ปรากฏนิมิตแตกต่างกัน เพราะมีสัญญาต่างกัน เพราะกัมมัญฐานนี้เกิดจากสัญญา มีสัญญาเป็นแดนเกิด และจิตที่มีลมหายใจเข้าเป็นอารมณ์เป็นจิตดวงหนึ่ง จิตที่มีลมหายใจออกเป็นอารมณ์ก็เป็นอารมณ์ของจิตดวงหนึ่ง และจิตที่มีนิมิตเป็นอารมณ์ก็เป็นจิตอีกดวงหนึ่ง ผู้รู้ธรรม ๓ ประการนี้ กัมมัญฐานย่อมถึงอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ^{๓๖}

^{๓๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๒๙/๔๐๒.

^{๓๔} สัม. (ไทย) ๑๘/๙๘๙/๔๗๕.

^{๓๕} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๒๙-๒๓๐/๔๐๒-๔๐๔.

^{๓๖} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๒๔-๒๒๗/๓๙๗-๓๙๙.

จะเห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติต้องรักษานิมิตนั้นไว้ พึงทำให้ถึงความเจริญงอกงามโดยวิธีมนสิการบ่อยๆ ยังอัปนาโกศล ๑๐ ประการให้ถึงพร้อม ประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอต้องพยายามประกอบนิมิตอยู่อย่างนั้นโดยลำดับ จนกว่าจะตถุถกฏานหรือปัญจฌานจะเกิดขึ้น เช่นเดียวกับการปฏิบัติในปฐวิกสิณ^{๓๗}

กล่าวโดยสรุปอานาปานสติเป็นกัมมัญฐานหนึ่งในอนุสสติ ๑๐ เป็นสมาธิที่ประกอบด้วยสติกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออกทุกขณะจิต เป็นการอบรมจิตให้เจริญด้วยสัมมาสติโดยมีลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นที่ตั้งอาศัยหรือเป็นนิมิตอารมณ์กัมมัญฐานประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ คือ ลมเข้า ๑ ลมออก ๑ นิมิต ๑ สามสิ่งนี้มีได้เป็นอารมณ์ของจิตดวงเดียวกัน ลมเข้าก็เป็นอารมณ์ของจิตดวงหนึ่ง ลมออกก็เป็นอารมณ์ของจิตดวงหนึ่ง นิมิตก็เป็นอารมณ์ของจิตดวงหนึ่ง เมื่อรู้ธรรม ๓ ประการนี้แจ้งชัดจึงจะสำเร็จซึ่งอุปัชฌายสมาธิและอัปนาสมาธิได้

๒.๘ ความหมายขององค์ฌานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ในประเด็นนี้ก่อนที่จะกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติอานาปานสติเพื่อการเข้าฌานในวิสุทธิมรรคนัยทางสมณะควรทราบก่อนว่า ปฐมฌานประกอบด้วยองค์ ๕ และความหมายขององค์ฌานนั้นๆ ว่ามีความหมายอย่างไร และปฐมฌานต้องละองค์ ๕ คืออะไรบ้าง ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอ ดังต่อไปนี้

๑. ปฐมฌาน ฌานที่ ๑ มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา

๒. ทุตติยฌาน ฌานที่ ๒ มีองค์ ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา

๓. ตติยฌาน ฌานที่ ๓ มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

๔. จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ มีองค์ ๒ คืออุเบกขา เอกัคคตา

(๑) ความหมายของวิตกวิจาร์

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทโธศาจารย์ให้คำจำกัดความ ไว้ว่า ลักษณะของวิตกก็คือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์และหน้าที่ของวิตกก็คือการนำจิตให้สัมผัสกับอารมณ์ ส่วนวิจาร์ท่านอธิบายไว้ว่าการพิจารณาหรือการใคร่ครวญ ท่านแยกศัพท์ให้ดูว่า วิจาร์ก็คือ วิจาร์ณ และวิจาร์ณ ก็คืออนุสัญญาณ ลักษณะของวิจาร์คือการเคล้าเคลียอยู่กับอารมณ์และหน้าที่ของวิจาร์ก็คือการประกอบสหชาตธรรมไว้ในอารมณ์และผลที่ปรากฏก็คือทำให้จิตผูกพันอยู่กับอารมณ์นั้นได้^{๓๘}

กล่าวโดยสรุป ลักษณะของวิตกก็คือยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ หน้าที่ของวิตกก็คือการนำจิตให้สัมผัสกับอารมณ์และผลของวิตกก็คือการนำจิตให้สัมผัสกับอารมณ์นั้นเป็นผลสำเร็จ ส่วนลักษณะของวิจาร์ก็คืออาการที่จิตท่องเที่ยวหรือวนเวียนอยู่ในอารมณ์ที่กำลังนึก ในเมื่อวิตก

^{๓๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๓๒/๔๐๖.

^{๓๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๗๑/๑๕๔, วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๗๑/๒๐๗.

เป็นไปอย่างสงบ เพราะเป็นการนึกอยู่ในอารมณ์เดียว คือนึกเฉพาะตรงฐานที่ลมสัมผัส วิตกอาจจะสังเกตเห็นได้ง่าย แต่วิจารณ์ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาเอง ว่าเป็นอะไร เพราะถึงอย่างไรสมาธิขั้นปฐมภูมินั้นวิตกวิจารณ์ต้องอยู่ด้วยกันเสมอ

ในประเด็นนี้ผู้ปฏิบัติบางท่านอาจสงสัยว่า ถ้าไม่อาศัยการนึกและการคิด จิตจะตั้งมั่นในอารมณ์อย่างไร เพราะลักษณะของวิตกก็คือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ วิจารณ์ก็คือการผูกพันจิตไว้กับอารมณ์ด้วยการใคร่ครวญ เมื่อไม่มีวิตกวิจารณ์เหตุไรจิตจึงตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้นได้ กล่าวคือปฏิกิริยานี้มันปรากฏชัดอยู่ในใจทุกขณะไม่เลือนหาย อารมณ์อื่นแทรกไม่ได้ แสดงให้เห็นว่า จิตยึดอารมณ์นั้นไว้ตลอดเวลา เพราะเป็นความเคยชิน เปรียบเหมือนชาวนาที่เข้าไปสู่ราชสำนัก ครั้งแรกต้องอาศัยราชวัลลภหรือมิตรที่มีความผูกพันกับพระราชา ต่อมาภายหลังเมื่อมีความคุ้นเคยเกิดขึ้นแล้วก็สามารถเข้าไปได้ตามลำพังตนเองได้

(๒) ความหมายของปีติ

ปีติ แปลว่า ความอิ่มใจ หรือความเบิกบานใจ สุข แปลว่า สบายใจ หรือความโปร่งใจ หรือความเยือกเย็นใจ คำว่าปีติ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทธโฆสาจารย์ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า ปีติ นั้นมีความพอใจมาก หรือชอบมากเป็นลักษณะมีการทำให้กายและจิตเอิบอิ่มเป็นกิจ หรือมีการแผ่ชานไปเป็นกิจ และมีความดีใจอย่างล้นเหลือเป็นผลปรากฏ^{๓๙}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านพระพุทธโฆสาจารย์อธิบายว่า ปีติมี ๕ อย่างคือ

๑. ขุททกปีติปีติอย่างเบา เมื่อเกิดขึ้นทำให้ขุ่นลุกแล้วไม่เกิดอีก ตามศัพท์แปลว่า เล็กน้อย

๒. ขณิกา ปีติ ปีติที่เกิดขึ้นบ่อย แต่เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะ เหมือนฟ้าแลบ ตามศัพท์แปลว่า ปีติที่เกิดขึ้นชั่วขณะ

๓. โอกันติกาปีติ ปีติที่ก้าวลงสู่ร่างกาย เหมือนกับคลื่นกระทบฝั่ง

๔. อุพเพกคาปีติ ปีติที่มีกำลังมาก บางทีก็ถึงทำให้ตัวลอยขึ้นไปในอากาศได้

๕. ผรณาปีติ ปีติที่แผ่ชานไปทั่วร่างกาย^{๔๐}

ในปีติ ๕ อย่างนั้น ขุททกปีติอาจทำเพียงอาการขบขันในร่างกายเท่านั้น ขณิกาปีติ ย่อมเป็นชั่วขณะๆ เช่นกับฟ้าแลบ โอกันติกาปีติลงสู่กายแล้วหายไป ดุจคลื่นซัดฝั่งสมุทรแล้วก็แตกไปฉะนั้น อุพเพกคาปีติ เป็นปีติอย่างแรงถึงขนาดทำให้กายให้ลอยขึ้นแล้วให้ลอยไปในอากาศได้ ผรณาปีติ ปีติที่แผ่ชานเย็นซาบซ่านไปทั่วร่างกาย

ตัวอย่างของผู้ได้อุพเพกคาปีติ กล่าวคือพระมหาติสสเถระผู้อยู่ ณ ปุณณวลลิกวิหาร ในเวลาเย็นวันเพ็ญไปสู่ลานพระเจดีย์ยังไม่ทันถึงเห็นแสงพระจันทร์แล้วหันหน้าต่อพระมหาเจดีย์ ราพึงว่า “ในเวลานี้ละหนอบริษัท ๔ ไหว้พระมหาเจดีย์กัน” ยังอุพเพกคาปีติอันมี

^{๓๙} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๗๒/๒๐๙.

^{๔๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๗๒/๒๐๙.

พระพุทธคุณเป็นอารมณ์ให้เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งอารมณ์ที่ตนเห็นมาแล้วโดยปกติ ก็ลอยขึ้นในอากาศไปหยุดยั้ง ณ ลานพระมหาเจดีย์ รวากับลูกคลื่นหนึ่งอันงามที่บุคคลปลางที่พื้นปูนแล้ว กระดอนขึ้นในอากาศนั้น^{๔๑}

จะเห็นได้ว่า อุพเพกขาปีติ เป็นปีติอย่างแรงถึงขนาดทำกายให้โลดไป在空中ได้ ดังตัวอย่างที่กล่าวมานี้ เมื่อพระฌาณปีติเกิดขึ้น สรีระย่อมเอนอาบไปทั่วร่าง ดุจกระเพาะเบ้าที่พองเต็ม ด้วยน้ำเบาและดุจเหวที่ห้วงน้ำใหญ่หลากเข้าไปเต็ม พระพุทธโฆสจารย์ได้อธิบายต่อว่าปีติที่เป็นมูลรากทำให้เกิดอัปนาสมาธิ หมายถึงเฉพาะพระฌาณปีตินั้น แต่ปีตินอกจากนี้ท่านไม่ได้บอกไว้ชัดว่า จะเป็นมูลรากให้เกิดอัปนาสมาธิได้หรือไม่ แต่ท่านก็ได้อธิบายไว้ว่า ปีติทั้ง ๕ อย่างนี้ เมื่อเจริญเต็มที่แล้ว ก็จะทำให้เกิดปัสสัทธิ ๒ อย่าง คือ กายปัสสัทธิและจิตปัสสัทธิ เมื่อปัสสัทธิอิมัตถ์จะทำให้เกิดสุข ๒ อย่าง คือ สุขทางกาย และสุขทางใจและเมื่อสุข ๒ อย่างนี้ อิมัตถ์แล้วก็จะทำให้เกิดสมาธิ ๓ อย่าง คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ^{๔๒}

(๓) ความหมายของสุข

พระพุทธโฆสจารย์ได้อธิบายคำว่า สุขไว้ว่า ได้แก่สิ่งที่กำจัดความลำบากของกายและจิตซึ่งหมายความว่าในขณะที่ใดสุขเกิดขึ้นขณะนั้นความไม่สบายหรืออาพาธทางกายและทางจิตจะไม่มีและท่านได้แสดงถึงลักษณะ กิจ และผลของสุขไว้ ดังนี้

สาตะ ซึ่งแปลว่าการทำให้ยินดีหรือเพิลิตเพลิน เป็นลักษณะของความสุข การทำให้สัมปยุตธรรมทั้งหลายเจริญและงอกงาม เป็นกิจของความสุข การอนุเคราะห์สัมปยุตธรรมทั้งหลายเป็นผลปรากฏของความสุข^{๔๓}

(๔) ความแตกต่างระหว่างปีติกับสุข

ปีติกับสุขในบางขณะแม้จะเกิดพร้อมกัน แต่ปีติและสุขก็มีลักษณะที่ต่างกัน คือปีติหมายถึง ความยินดีที่เกิดจากการได้อิฏฐารมณ์ ส่วนสุขนั้นก็หมายถึงความสบายใจ หรือความเพิลิตเพลินที่เกิดจากการได้สเวรสของอิฏฐารมณ์ มีข้อสังเกต คือปีติจางหายได้ง่าย แต่สุขนั้นแม้ปีติจะจางหายไปแล้วยังปรากฏได้อีกนาน แต่ในขณะที่ปีติและสุขเกิดพร้อมกันต้องแยกสภาวะออกพิจารณาให้ชัด กล่าวคือปีตินั้น เป็นความดีใจที่ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เห็นได้ชัด ส่วนสุขเป็นเพียงความรู้สึกสบายใจ ซึ่งนอกจากสีหน้าและดวงตาที่อื่นแสดงออกได้ยาก และอีกประการหนึ่งที่สังเกตคือที่ใดมีปีติที่นั่นต้องมีปีติสุขด้วยเสมอ แต่ในขณะที่ใดสุขเกิดในขณะที่นั้นปีติอาจจะเกิดก็ได้ไม่เกิดก็ได้ ปีติสงเคราะห์เข้าในสังขารชั้น ส่วนสุขสงเคราะห์เข้าเวทนาชั้น ปีติเปรียบเหมือนความดีใจของบุคคลผู้มีความลำบากในทาง

^{๔๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๗๒/๒๑๐.

^{๔๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๗๒/๒๑๐.

^{๔๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๗๓/๒๑๐.

กันดาร ที่ไม่มีน้ำ เมื่อได้เห็นหรือได้ยินข่าวว่ามีปาและน้ำอยู่ข้างหน้าอีกไม่ไกล สุขเปรียบเหมือนความสบายใจในเมื่อผู้ได้เข้าไปสู่ร่มเงาหมู่ไม้และได้บริโภคน้ำ^{๔๔}

(๕) ความหมายของเอกัคคตา

คำว่า เอกัคคตา แปลว่า มีอารมณ์อันเดียว และถือว่าเป็นเจตสิกอย่างหนึ่ง ก็เพราะโดยธรรมชาติที่เกิดแต่ละขณะจะต้องมีอารมณ์อันเดียวเสมอ^{๔๕} เช่น ตัวอย่างคือ เมื่อนึกถึงคำว่า อรหะ ชั่วขณะจิตที่นึกถึงคำว่า อะ หรือ ระ หรือ หั นั้น สังเกตดูว่า ในขณะที่นึกถึง อะ จิตจะนึกถึง ระ ไม่ได้ ในชั่วนั้นจิตเป็นอารมณ์อย่างเดียว ในขณะที่นึกถึง หั จิตก็มี หั เป็นอารมณ์อย่างเดียว สมมติว่าเรานึกถึงแต่คำว่า อรหะ ติดต่อกันได้ทุกขณะจิต โดยไม่นึกถึงสิ่งอื่นเป็นเวลาหลายนาทิจึงให้สังเกตว่าวิญญูณทั้ง ๕ ไม่เกิด เช่นไม่รู้ว่าได้ยินอะไร ไม่รู้สีกว่ามีอะไรมากระทบตัว ไม่รู้สีกว่านั่งอยู่ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโสทวิญญูณกับกายวิญญูณไม่เกิด อาการเช่นนี้หมายความว่าจิตได้อยู่ในฌานแล้ว เพราะจิตเป็นเอกัคคตาในอารมณ์เดียวติดต่อกันไปทุกขณะเป็นเวลานานกว่า ๗ ขณจิตเป็นต้นขึ้นไปแล้ว

ปฐมฌานละองค์ ๕

นิรwrณเป็นสิ่งที่ขัดขวางของมิให้กุศลธรรมเกิดขึ้นมี ๕ อย่างคือ

๑. กามฉันทะ ความพอใจใน รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส
๒. พยาบาท จอกล้างจองผลาญ คิดอาฆาตมาดร้าย
๓. ถีนมิทธะ ความง่วง ความหดหู่ท้อถอย
๔. อุทธัจจกุกกุกจะ ความคิดฟุ้งซ่าน
๕. วิจิกิฉณา ความลังเลสงสัย หรือลังเลในพระรัตนตรัย^{๔๖}

ในขณะเดียวกันเมื่อยังละนิรwrณไม่ได้ฌานก็เกิดไม่ได้ ดังนั้น นิรwrณจึงชื่อว่า องค์เป็นเครื่องละของปฐมฌาน เพราะเป็นตัวทำอันตรายต่อฌานอย่างมาก นอกจากนิรwrณ ๕ แล้วอกุศลธรรมอื่นๆ ปฐมฌานก็ละได้ แต่ไม่อันตรายเท่านิรwrณ ๕ เพราะว่า จิตที่ถูกกามฉันทะประเล้าประโลมและครอบงำในอารมณ์ต่างๆ ย่อมไม่ตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว และย่อมไม่ดำเนินไปสู่ปฏิบัติเพื่อละกามธาตุ จิตที่ถูกพยาบาทกระทบอยู่ในอารมณ์ ย่อมไม่เป็นไปต่อเนื่อง จิตที่ถูกถีนมิทธะครอบงำย่อมไม่สำเร็จประโยชน์ในการงาน จิตที่ถูกอุทธัจจ กุกกุกจะครอบงำย่อมไม่สงบนิ่ง ย่อมคิดกังวลไปรอบด้าน จิตที่ถูกวิจิกิฉณากระทบย่อมไม่เข้าสู่ปฏิบัติที่จะยังการบรรลุฌานให้สำเร็จ

^{๔๔} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๗๓/๒๑๑.

^{๔๕} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๗๔/๒๑๓.

^{๔๖} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๗๔/๒๑๒.

จะเห็นได้ว่าปฐมณเมื่อประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตกวิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา แล้ว ย่อมละนิวรณ์ ๕ ได้ คือ กามฉันทะ ความพอใจในกาม พยาบาท การบ่งร้าย ถีนมิทธะ ความง่วง อุทธัจจกุกกุกจะ ความคิดฟุ้งซ่าน และวิจิกิจฉา ความสงสัย ให้สงบระงับชั่วคราว

๒.๙ วิธีการปฏิบัติอานาปานสติเพื่อการเข้าฌานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคสมัยทางสมณะ

๒.๙.๑ วิธีปฏิบัติเพื่อการเข้าปฐมณ หรือเข้าฌาน ๑

วิธีการเข้าฌานที่ ๑ หรือปฐมณในอานาปานสติ ผู้บำเพ็ญเพียรสมาธิภาวนาต้อง ขจัดกระแสดความฟุ้งซ่านความรบกวนทั้งหลาย ตัดความกังวลทั้งหลาย มีศีลบริสุทธิ ดำรงสติ เฉพาะหน้า มีความเพียรสมคูล มีความรู้ตัว มีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่ลม กระทบเป็นอารมณ์เดียวติดต่อกันเนื่องในบริเวณปลายจมูกหรือริมฝีปากบนโดยวิธีมนสิการอานาปานสติ คณนา ผุสนา อนุพัณณา จนอุปจารสมาธิเกิด ในกาลนั้น จิตย่อมละเอียดประณีตมากขึ้นโดยลำดับ จิตย่อมไม่หวั่นไหวปรุ่งแต่งกามคุณ ๕ จิตไม่หวั่นไหวปรุ่งแต่งกามสัญญาทั้งหลาย นิวรณ์ ๕ ระงับ เกิดจิตตวิเวก จิตบรรลุปณาสมาธิ จิตบังเกิดความสงบแห่งกามคุณ ๕ ความดับแห่งกามสัญญาทั้งหลาย ความ ระงับของอุปกิเลสอันมีนิวรณ์ ๕ เป็นต้น เกิดจิตตวิเวก ย่อมบรรลุสุข ปฏิภาคนิมิต (รูปนानัย) ย่อมบังเกิด ในขณะจิตนี้ จิตไม่ได้อาศัยรูปวัตถุเป็น นิमितอารมณ์กรรมฐาน แต่อาศัยรูปสัญญาเป็นนิमितอารมณ์กรรมฐาน คือ ภาพที่ปรากฏในมโน ทวาร เมื่อผู้ปฏิบัติบำเพ็ญเพียรสมาธิภาวนาไปเกิดปีติสุขจนองค์ธรรมทั้ง ๕ ในปฐมณปรากฏ สภาวธรรมขึ้นชัดเจน ซึ่งองค์ธรรมประกอบด้วยวิตก ยกจิตกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก คล่องแคล่วดี วิจารณ์-จิตคลุกเคล้าตามผูกพันกับลมหายใจอย่างยิ่ง ปีติ-ความเอิบอิ่มเบากายแผ่ไป ทั่วสรรพางค์กาย สุข-ความโสมนัสสงบเบาใจไม่ฟุ้งซ่านแผ่ไปทั่วดวงจิต ไม่มีส่วนไหนของ ร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง และเอกัคคตา -ธรรมเอกผุด อันเกิดแต่วิเวก ซึ่งหมายถึงความสงบจากกามและอกุศลทั้งหลาย จิตย่อมบรรลุปฐมณ มีหลักสำคัญที่จะต้อง ฝึกให้เกิดวสีเกิดความชำนาญในการเข้าออกฌานแต่ละขั้นที่บรรลุลแล้ว เพื่อที่จะก้าวสู่ฌานขั้นสูง ถัดไป ก็คือความสังเกตจำสภาวธรรมได้อย่างดีถึงสภาวะต่างๆ ที่ปรากฏในจิต รู้จักแยกแยะ สภาวธรรมที่เกิดแต่ละอย่าง นับตั้งแต่มองเห็นนิวรณ์แต่ละชนิดในขณะที่มันเกิด และพร้อมกัน นั้นรู้ด้วยว่า มันเกิดมาเพราะอะไร ดับไปเพราะอะไร องค์ของฌานแต่ละอย่างก็ต้องรู้จักเป็น อย่างดี ในฌาน ๑ นี้ “เสียง” ที่ปรากฏจะเป็นอุปสรรคสำคัญที่คอยทำลายอารมณ์ของฌาน ๑ ไม่ให้ทรงอยู่ได้^{๔๗}

^{๔๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๗๕/๑๖๐.

๒.๙.๒ วิธีปฏิบัติเพื่อการเข้าทุติยฌาน หรือเข้าฌาน ๒

ในการเข้าฌานที่ ๒ นี้ก่อนอื่นควรทราบก่อนว่าเมื่อได้ปฐมฌานแล้วควรทำอะไรจึงจะมีความชำนาญในการเข้าปฐมฌาน เพราะถ้าไม่มีความชำนาญแล้ว ทุติยฌานจะไม่เกิดขึ้นได้ วิธีฝึกให้ชำนาญพระพุทโธสภาจารย์อธิบายไว้ดังนี้

เมื่อพระโยคีบรรลุปฐมฌานแล้วก็ควรกำหนดอาการต่างๆ คือตั้งข้อสังเกตเหมือนกับคนยิงธนูผู้ชำนาญและพ่อครัวผู้ฉลาด โดยธรรมดานักยิงธนูที่ฉลาดเมื่อจะยิงสัตว์เขาจะต้องตั้งข้อสังเกตในเวลาที่เขายิงสัตว์ได้ถูกกว่า ในขณะนั้นเขายืนอย่างไร จับคันธนูอย่างไร วางลูกศรอย่างไรจึงยิงทีเดียวได้ถูก เมื่อเขาสังเกตไว้ได้ทั้งหมด ต่อมาภายหลังเมื่อเขาต้องการจะยิงสัตว์เมื่อไร เขาก็จะทำเหมือนกับที่เขาเคยทำ แล้วในที่สุดก็จะไม่พลาด พระโยคีผู้ปฏิบัติกรรมฐานก็เหมือนกัน ควรจะตั้งข้อสังเกตว่า ตนเองบริโภคอาหารอะไร คบบุคคลเช่นไร อยู่ในวิหารอย่างไร อยู่ในอิริยาบถไหน และปฏิบัติในเวลาไหน จึงจะบรรลุฌานได้ เมื่อได้ตั้งข้อสังเกตไว้ทั้งหมดแล้ว ต่อมาภายหลังเมื่อต้องการจะเข้าฌานอีก ถ้าหากเข้าไม่ได้ หรือเข้าได้ช้า ก็พิจารณาเรียนรู้จากข้อสังเกตทั้งหมดตามที่กล่าวมาแล้ว ในที่สุดก็จะรู้ว่าทำอย่างไรจะเข้าฌานได้อีก

ในประเด็นนี้ พระพุทโธสภาจารย์ได้อ้างถึงข้อความเปรียบเหมือนพ่อครัวที่ฉลาดมาอ้างไว้ด้วยว่า พ่อครัวที่ฉลาดเมื่อทำอาหารให้กับนายจ้างของตน เขาจะคอยสังเกตว่านายจ้างชอบอาหารรสไหน ชอบอาหารอะไร เมื่อเขาสังเกตไว้หมดแล้ว ภายหลังเมื่อทำอาหารให้นายจ้างที่ไร นายจ้างจะต้องโปรดปรานเสมอ ข้อนี้ฉันใด พระโยคีก็เหมือนกันจะต้องพยายามตั้งข้อสังเกตตามหัวข้อต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้วจึงจะสามารถเข้าฌานได้เสมอและชำนาญยิ่งขึ้น^{๔๘}

ในประเด็นนี้พระพุทโธสภาจารย์ได้แนะนำไว้อีกอย่างหนึ่งว่า นอกจากจะคอยสังเกตเรื่องต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว พระโยคีผู้ปฏิบัติกรรมฐานยังต้องพิจารณาถึงโทษของกามและอื่นๆ อย่างเพื่อเป็นการสะสางหรือทำความสะอาดในเบื้องต้นก่อนที่จะเข้าสมาธิ ถ้าไม่เช่นนั้นจะอยู่ในฌานไม่ได้นานเข้าได้เดียวเดียวก็ต้องออก ซึ่งข้อความที่ท่านกล่าวไว้ มีดังนี้

ภิกษุใดไม่ข่มกามฉันทะให้สงบเสียก่อนด้วยการพิจารณาถึงโทษของกาม เป็นต้น และไม่ระงับความไม่สงบทางใจให้ดีด้วยกายปัสสัทธิ ไม่บรรเทาถิ่นมิทธะให้ดีด้วยการนิกขานิสังสแห่งการปฏิบัติเป็นต้น ไม่ขจัดอุทธัจจะให้ดีด้วยการมนสิการถึงสมณนิมิต ไม่ชำระธรรมที่เป็นอันตรายต่อสมาธิแม้อื่นๆ เสียก่อนแล้วเข้าฌาน ภิกษุนั้นจะออกจากฌานเร็วเปรียบเหมือนพระราชาที่เสด็จเข้าไปสู่อุทยานที่ไม่สะอาดกรูกรัง ก็ต้องรีบออกโดยเร็ว เพราะฉะนั้นผู้ที่ได้ฌานเมื่อต้องการที่จะอยู่ในฌานได้นานๆ ก็ต้องชำระธรรมที่เป็นอันตรายต่อสมาธิให้บริสุทธิ์เสียก่อนแล้วจึงเข้าฌาน ด้วยวิธีนี้สามารถจะอยู่ในฌานได้แม้ทั้งวัน^{๔๙}

^{๔๘} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๗๖/๑๖๓.

^{๔๙} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๗๖/๒๒๐.

๒.๙.๓ วิธีปฏิบัติเพื่อการเข้าตติยฌาน หรือเข้าฌาน ๓

โดยหลักทั่วไปของการปฏิบัติเพื่อจะก้าวขึ้นสู่ฌานที่สูงๆ ขึ้นไป นั่นก็คือ

๑. ต้องฝึกให้มีวสี ทั้ง ๕ ในฌานที่ตนได้เองเสียก่อน
๒. ต้องพิจารณาให้เห็นโทษขององค์ฌานที่จะต้องละได้จริง ๆ
๓. ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเมื่อละองค์ฌานที่หยาบได้แล้วจะต้องคิดที่ประณีตกว่า

หลักการทั้ง ๓ ข้อนี้ เป็นหลักสำคัญทุกกรณี ไม่ว่าจะก้าวขึ้นสู่ฌานชั้นไหนต้องปฏิบัติตามหลัก ๓ ข้อ นี้เสมอ เพราะฉะนั้น เมื่อพระโยคีต้องการจะก้าวขึ้นสู่ฌานที่ ๓ พระพุทธโฆสจารย์จึงได้อธิบายไว้ดังนี้ว่า

พระโยคีผู้มีวสีทั้ง ๕ ในทุติยฌาน เมื่อออกจากทุติยฌานที่คล่องแคล่วแล้ว พึงพิจารณาให้เห็นโทษในทุติยฌานว่า สมาบัตินี้ยังใกล้เคียงกับข้าศึกคือวิตกและวิจารณ์ องค์ของฌานก็ยังไม่นั่นคง เพราะในทุติยฌานยังมีปิตติซึ่งเป็นสภาวะที่ยังหยาบ เพราะทำให้จิตมีความตื่นเต้น มีความกระเพื่อม ไม่ทำให้จิตสงบนิ่งได้จริงๆ ส่วนตติยฌานเป็นฌานที่ไม่มีปิตติองค์ฌานย่อมสงบกว่า สมาธิย่อมดีกว่า เมื่อพิจารณาเห็นโทษของทุติยฌานและเห็นคุณของตติยฌานดังกล่าวมาแล้ว ก็จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในทุติยฌานแล้วพึงประกอบความเพียรเพื่อให้บรรลุถึงตติยฌาน

เมื่อพระโยคีออกจากทุติยฌานแล้วพิจารณาองค์ฌานทั้งหลายอย่างมีสติสัมปชัญญะตามนัยที่กล่าวมาแล้ว ปิตติที่ปรากฏเป็นสภาวะหยาบ สุขและเอกัคคตาปรากฏเป็นสภาวะที่สงบเมื่อใด เมื่อนั้นพระโยคีพึงหมั่นมนสิการถึงนิมิตอานาปานสตินั้นให้ดีบ่อยๆ ด้วยความตั้งใจที่จะละองค์ฌานที่หยาบคือปิตติ และเพื่อจะให้องค์ฌานที่สงบกว่าคือสุขและเอกัคคตาในตติยฌานเมื่อทำเช่นนี้บ่อยๆ ครั้นแล้วมนสิการารวชชนะก็จะเข้าไปตัดกระแสภวังค์ขาด เพราะได้ตั้งไว้แล้วว่าจะให้ตติยฌานเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ มโนทวารารวชชนะซึ่งมีอานาปานสติเป็นอารมณ์ เมื่อตัดกระแสภวังค์ขาดเกิดขึ้นแล้วต่อจากนั้น ชวนะจิต ๔ หรือ ๕ ดวงก็จะแล่นไปในอารมณ์นั้น ชวนะจิตดวงสุดท้าย คือชวนะจิตที่เป็นรูปาวจรที่นับเนื่องในตติยฌาน ส่วนชวนะจิตที่เหลือคือที่ ๑ ถึงที่ ๓ หรือที่ ๔ เป็นกามาวจร

โดยอาการเพียงเท่านี้พระโยคีก็เป็นอันว่าได้เข้าถึงตติยฌานคือเป็นฌานที่ละองค์ ๑ คือปิตติ และประกอบด้วยองค์ ๒ คือสุขและเอกัคคตาและมีความงาม ๓ อย่าง สมบูรณ์ด้วยลักษณะ ๑๐ (เหมือนกับปฐมฌานและทุติยฌาน)^{๕๐}

ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่าการทำให้ปิตติจางหายไปก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของปิตติ และพิจารณาให้เห็นคุณของการละปิตติให้ได้ และต้องพยายามมองให้เห็นว่า เมื่อปิตติจางหายไปแล้ว ภาวะของจิตจะเป็นอย่างไร องค์ของฌานที่ปราศจากปิตติจะเป็นอย่างไร จะต้องพยายามหวนวงสิ่งนี้อาไว้ก่อนจะเข้าตติยฌาน หรือตั้งใจว่าจะละปิตติให้ได้ แต่ต้องคำนึงว่า ความตั้งใจนี้เป็นผลสำเร็จ ก็ต่อเมื่อมีวสีทั้ง ๕ ในทุติยฌาน และเห็นโทษของปิตติจริงๆ จนกระทั่งรู้สึกเบื่อหน่าย

^{๕๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๓๙/๒๒๔-๒๒๕.

ต่อปิติ ซึ่งในการที่ทำได้ผลเช่นนี้ นั้นหมายความว่าได้จริงๆ และเมื่อปิตียังมีอยู่ สุขที่ประกอบกับปิตีก็พลอยหายไปด้วย ต่อเมื่อจางหายไปแล้ว สุขจึงได้ประณีตขึ้น และโดยธรรมชาติของความสุขย่อมเป็นที่ติดใจของสัตว์ทั้งหลาย แต่เพราะเหตุที่สติสัมปชัญญะในขั้นตติยฌานประณีตกว่าในขั้นทุติยฌาน คือแจ่มใสและไวกว่า เพราะฉะนั้นจึงไม่ทำให้ติดในสุข ดังที่มีข้อความปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิเทศว่า เพราะปิติหมดสิ้นไป ภิกษุมีแต่อุเบกขา สติ และสัมปชัญญะและเสวยสุขทางกายอยู่บรรลุตติยฌาน^{๕๑}

อนึ่ง สติสัมปชัญญะอันที่จริงก็ได้มีมาแล้วในปฐมฌานและทุติยฌาน แต่เรามักจะสังเกตได้ว่าข้อความที่เป็นพุทธพจน์ที่แสดงถึงเรื่องปฐมฌานและทุติยฌานไม่มี คำว่าสติและสัมปชัญญะ เพิ่งจะปรากฏว่า พระองค์ตรัสไว้ในตติยฌาน ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะสติสัมปชัญญะในปฐมฌานและทุติยฌาน แม้จะมีอยู่ก็ไม่แหลมคมหรือว่องไวเท่ากับสติสัมปชัญญะในตติยฌาน เพราะที่จะรักษาจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในสมณนิมิตโดยไม่มีวิตกวิจารณ์และปิติช่วยเหลือนั้น ทำได้ยากอย่างยิ่ง ถ้าสติสัมปชัญญะไม่แหลมคมและว่องไวจริงๆ จะรักษาจิตให้ตั้งมั่นไม่ได้เลย แต่ในเมื่อผู้ที่ในขั้นตติยฌานทำได้ ก็แสดงให้เห็นว่ามีสติและสัมปชัญญะดีมาก และสุขในตติยฌานก็ประณีตกว่า ถ้าหากไม่มีสติสัมปชัญญะอย่างดีก็จะติดในความสุขเสียความเป็นกลาง คือเกิดความยินดี เพราะเหตุนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ผู้ที่เข้าตติยฌานเป็นผู้วางเฉยและมีสติสัมปชัญญะเสวยสุขทางกาย^{๕๒}

จะเห็นได้ว่า คำว่า เสวยสุขทางกาย หมายถึง เสวยสุขทางใจนั่นเองผู้ที่เข้าตติยฌานจะมีแต่สุขเท่านั้น เพราะในขณะนั้นความรู้สึกถึงร่างกายไม่มี คนที่เข้าถึงขั้นตติยฌานจะไม่รู้สึกตัวว่าตนมีร่างกาย อันที่จริงคนที่ได้ปฐมฌานกายวิญญูณก็ไม่เกิดแล้ว เมื่อกายวิญญูณไม่เกิด มีแต่มนโณวิญญูณอย่างเดียวที่เกิดขึ้นเพราะจิตเป็นอัปปนาสมาธิ ตนเองนั่งอยู่ท่าอย่างไรก็ไม่รู้สึกยุ่งจะกัดหรือจะปวดเมื่อยอย่างไรก็ไม่รู้สึก เพราะอำนาจของปิตีที่เกิดในฌานข่มทุกขเวทนาเหล่านี้ไว้ทั้งหมด แต่ถึงกระนั้นฌานในขั้นต้นๆ ยังไม่มั่นคงเท่ากับในขั้นตติยฌาน ฉะนั้นความรู้สึกทางร่างกายในขั้นตติยฌานจึงหนักแน่นและมั่นคงกว่า เมื่อเป็นเช่นนี้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นจึงรู้สึกทางนามกายเท่านั้น

สำหรับผู้ที่เจริญอานาปานสติเมื่อได้ทุติยฌานแล้วต้องการจะก้าวขึ้นสู่ตติยฌานจะอย่างไร หลักการส่วนใหญ่ให้ถือตามแนวของปฐวิกสิณ แต่ข้อปลีกย่อยที่จะต้องดูให้ดี ก็คือต้องพยายามสังเกตให้รู้จักสภาวธรรมทุกอย่างที่เกิดขึ้นในขณะนั้น พระโยคีผู้ได้สังเกตสภาวะต่างๆ จนกระทั่งรู้จักเป็นอย่างดีแล้วเมื่อต้องการจะละปิตี ก็พึงพยายามพิจารณาให้เห็นโทษของปิตีและพิจารณาให้เห็นคุณของการไม่มีปิตี เมื่อเห็นแจ่มแจ้งแล้วก็ให้มนสิการถึงนิมิตของลมอัสสาสะปัสสาสะ ในที่สุดจิตก็จะถึงขั้นตติยฌานได้เอง แต่ที่สำคัญสำหรับอานาปานสติสมาธินั้นสมาธิยิ่งสูงเพียงไรลมหายใจก็ยิ่งประณีตมากขึ้นเพียงนั้น และเมื่อลมหายใจประณีตขึ้นมาก

^{๕๑} ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๒๕/๔๑๖.

^{๕๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๘๒/๒๓๐.

เพียงไร จิตก็ละเอียดขึ้นตามนั้น จึงต้องใช้สติสัมปชัญญะให้มากขึ้นในตติยฌาน ไม่เช่นนั้นจะกำหนดลมที่แผ่วเบาไม่ได้

๒.๙.๔ วิธีปฏิบัติเพื่อการเข้าจตุตถฌาน หรือเข้าฌาน ๔

ผู้ที่ได้ตติยฌานเมื่อได้วสีทั้ง ๕ ในตติยฌานแล้วต้องการที่จะเข้าจตุตถฌานก็ต้องเข้าตติยฌานก่อน เมื่อออกจากตติยฌานแล้ว พึงพิจารณาให้เห็นโทษของตติยฌานว่า สมาบัตินี้ยังใกล้ต่อข้าศึกคือปิตี และองค์ฌานก็ไม่แข็งแรงนักเพราะตติยฌานยังมีความสุขให้เกิดความค้ำนิ่งหรือการติดในสุขนั้น เมื่อพิจารณาอย่างนี้ก็จะรู้สึกมีความสุขที่รู้เป็นสภาวะที่ประณีต ก็จะปรากฏเป็นสภาวะหายาบขึ้นมาและอุเบกขาเวทนากับจิตเตกัคคตา คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวกันก็ปรากฏเป็นสภาวะที่สงบ ครั้นแล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่ายในตติยฌาน เห็นคุณค่าของจตุตถฌาน เมื่อเกิดความรู้อย่างนี้แล้ว ก็ให้มนสิการถึงอานาปานสตินิมิตนั้นให้ดี บ่อยๆ เพื่อที่จะละองค์ฌานที่หายาบคือสุขในตติยฌาน และเพื่อจะให้ได้ซึ่งองค์ฌานที่ประณีตกว่าคืออุเบกขา เมื่อพระโยคีมนสิการอยู่อย่างนี้ ก็จะเข้าฌานมาได้โดยลำดับ จนกระทั่งถึงตติยฌาน เมื่อออกจากตติยฌานแล้ว มโนทวาราวชชนะซึ่งมีอานาปานสติเป็นอารมณ์ก็จะเข้าไปตัดภวังค์ขาด ด้วยความตั้งใจซึ่งมีมาก่อนแล้วว่า จะให้จตุตถฌานเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ มโนทวาราวชชนะเมื่อเข้าไปตัดภวังค์ขาดแล้วต่อจากนี้ ขวนจิต ๔ ขวนะ หรือ ๕ ขวนะ ก็จะเกิดขึ้นในอารมณ์นั้น ขวนจิตดวงสุดท้ายในจำพวกขวนจิต ๔ หรือ ๕ ขวนะนี้ เป็นรูปาวจรที่นับเนื่องในจตุตถฌานขวนะที่เหลือคือ ขวนะที่ ๑ ถึงที่ ๓ หรือที่ ๔ เป็นกามาวจร จากข้อความที่กล่าวมาแล้วนี้ก็เห็นอันว่าพระโยคีได้เข้าถึงจตุตถฌาน^{๕๓} ซึ่งละต้องค์หนึ่งคือสุขและประกอบด้วยองค์ ๒ คืออุเบกขาและเอกัคคตา และมีความงาม ๓ สมบูรณ์ด้วยลักษณะ ๑๐ ^{๕๔}

จะเห็นได้ว่าวิธีปฏิบัติเพื่อก้าวขึ้นสู่ฌานสูงๆ ขึ้นไปนั้น จากที่ได้นำเสนอมาแล้วทุกๆ ฌาน จะเห็นได้ว่ามีหลักการเดียวกันคือต้องพิจารณาให้เห็นโทษขององค์ที่ต้องการจะละ แล้วพิจารณาให้เห็นองค์คุณค่าขององค์ฌานที่จะให้เกิดขึ้น หลักการนี้เป็นหลักการใหญ่ สำหรับผู้ที่เจริญอานาปานสติที่ใช้หลักอันเดียวกันนี้ ต่างกันแต่เพียงในเรื่องอารมณ์กรรมฐาน เท่านั้น

ในจตุตถฌานท่านกล่าวว่าเพราะละสุขได้ เพราะละทุกขได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสได้ดับไปก่อน จึงเข้าจตุตถฌานซึ่งเป็นฌานที่ไม่มีทุกข ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิเพราะอุเบกขา คำว่า สุขและทุกขหมายถึงสุขทางกายและทุกขทางกาย คำว่า โสมนัสและโทมนัสหมายถึง สุขทางใจและทุกขทางใจ พระพุทธโฆสจารย์ได้อธิบายต่อไปอีกว่า ทุกขเวทนาทางกายละได้ในขณะแห่งอุปจารของปฐมฌาน โทมนัสละได้ในขณะแห่งอุปจารของทุติยฌาน สุขเวทนาทางกายละได้ในขณะแห่งอุปจารของตติยฌาน ส่วนโสมนัสละได้ในขณะแห่งอุปจารของจตุตถฌาน คำว่า เพราะโสมนัสและโทมนัสได้ดับไปก่อน ท่านหมายถึง ดับไปก่อนที่จะเข้าถึง

^{๕๓} วิสุทธิ (ไทย) ๑/๘๗/๒๓๙.

^{๕๔} ดูรายละเอียดในวิสุทธิ (ไทย) ๑/๘๗/๒๑๔-๒๑๕.

จตุตถฌาน^{๕๕} ดังมีพระพุทธรูปที่ปรากฏในสังยุตนิคาย อุปปฏิปากาสสูตร ที่ว่าด้วยอินทรีย์ที่เกิดขึ้นลำดับกันว่า

ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ ประการคือ (๑) ทุกขินทรีย์ (๒) โทมนัสสินทรีย์ (๓) สุขินทรีย์ (๔) โทมนัสสินทรีย์ (๕) อุกเขยอินทรีย์เมื่อภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ทุกขินทรีย์ย่อมเกิดขึ้น เธอรู้ชัดว่า ‘ทุกขินทรีย์นี้เกิดขึ้นแก่เรา และทุกขินทรีย์นั้นมีเครื่องหมาย มีเหตุ มีสิ่งปรุงแต่ง มีปัจจัย ทั้งเป็นไปไม่ได้เลยที่ทุกขินทรีย์นั้นซึ่งไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีเหตุ ไม่มีสิ่งปรุงแต่ง ไม่มีปัจจัย จักเกิดขึ้น’ เธอรู้ชัดทุกขินทรีย์รู้ชัดความเกิดแห่งทุกขินทรีย์ รู้ชัดความดับแห่ง ทุกขินทรีย์ และรู้ชัดที่ดับไปไม่เหลือแห่งทุกขินทรีย์ที่เกิดขึ้นแล้ว ทุกขินทรีย์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปไม่เหลือในที่ไหน คือ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุข ที่เกิดจากวิเวกอยู่ ทุกขินทรีย์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปไม่เหลือในปฐมฌานนี้

ภิกษุนี้เรากล่าวว่า รู้ความดับแห่งทุกขินทรีย์แล้วน้อมจิตไปเพื่อความเป็นอย่างนั้น เมื่อภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่โทมนัสสินทรีย์ย่อมเกิดขึ้น เธอรู้ชัดว่า ‘โทมนัสสินทรีย์นี้เกิดขึ้นแก่เรา และโทมนัสสินทรีย์นั้นมีเครื่องหมาย มีเหตุ มีสิ่งปรุงแต่ง มีปัจจัย ทั้งเป็นไปไม่ได้เลยที่โทมนัสสินทรีย์นั้นซึ่งไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีเหตุ ไม่มีสิ่งปรุงแต่ง ไม่มีปัจจัย จักเกิดขึ้น’ เธอรู้ชัดโทมนัสสินทรีย์ รู้ชัดความเกิดแห่งโทมนัสสินทรีย์ รู้ชัดความดับแห่งโทมนัสสินทรีย์ และรู้ชัดที่ดับไปไม่เหลือแห่งโทมนัสสินทรีย์ที่เกิดขึ้นแล้ว โทมนัสสินทรีย์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปไม่เหลือในที่ไหน คือ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ โทมนัสสินทรีย์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปไม่เหลือในทุติยฌานนี้ภิกษุนี้เรากล่าวว่า รู้ความดับแห่งโทมนัสสินทรีย์แล้วน้อมจิตไปเพื่อความเป็นอย่างนั้น เมื่อภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่สุขินทรีย์ย่อมเกิดขึ้น เธอรู้ชัดว่า ‘สุขินทรีย์นี้เกิดขึ้นแก่เรา และสุขินทรีย์นั้นมีเครื่องหมาย มีเหตุ มีสิ่งปรุงแต่ง มีปัจจัย ทั้งเป็นไปไม่ได้เลยที่สุขินทรีย์นั้นซึ่งไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีเหตุ ไม่มีสิ่งปรุงแต่ง ไม่มีปัจจัย จักเกิดขึ้น’ เธอรู้ชัดสุขินทรีย์ รู้ชัดความเกิดแห่งสุขินทรีย์ รู้ชัดความดับแห่งสุขินทรีย์ และรู้ชัดที่ดับไปไม่เหลือแห่งสุขินทรีย์ที่เกิดขึ้นแล้ว สุขินทรีย์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปไม่เหลือในที่ไหน คือ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนารามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ สุขินทรีย์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปไม่เหลือในตติยฌานนี้

^{๕๕} วิสุทธิ (ไทย) ๑/๘๘/๒๔๑-๒๔๓.

ภิกษุนี้เรากล่าวว่า รู้ความดับแห่งสุชินทรีย์แล้วน้อมจิตไปเพื่อความเป็นอย่างนั้น เมื่อภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่โสมนัสสินทรีย์ย่อมเกิดขึ้น เธอรู้ชัดว่า ‘โสมนัสสินทรีย์นี้เกิดขึ้นแก่เรา และโสมนัสสินทรีย์นั้น มีเครื่องหมาย มีเหตุ มีสิ่งปรุงแต่ง มีปัจจัย ทั้งเป็นไปไม่ได้เลยที่โสมนัสสินทรีย์นั้นซึ่งไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีเหตุ ไม่มีสิ่งปรุงแต่ง ไม่มีปัจจัยจักเกิดขึ้น’ เธอรู้ชัดโสมนัสสินทรีย์ รู้ชัดความเกิดแห่งโสมนัสสินทรีย์ รู้ชัดความดับแห่งโสมนัสสินทรีย์ และรู้ชัดที่ดับไปไม่เหลือแห่งโสมนัสสินทรีย์ที่เกิดขึ้นแล้ว โสมนัสสินทรีย์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปไม่เหลือในที่ไหน คือ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุดุตตถณานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ เพราะอุเบกขาอยู่โสมนัสสินทรีย์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปไม่เหลือในจุตตถณานี้ ภิกษุนี้เรากล่าวว่า รู้ความดับแห่งโสมนัสสินทรีย์แล้วน้อมจิตไปเพื่อความเป็นอย่างนั้น^{๕๖}

จากข้อความที่ปรากฏในพระสูตรตามที่กล่าวมาแล้วนี้ จะเห็นได้ว่า คนที่นั่งสมาธิถ้ายังรู้สึกเมื่อยหรือยุกัดก็ยังไม่รู้สึกเจ็บ ก็แปลว่ายังเข้าไม่ถึงปฐมฌาน เพราะในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า อินทรีย์คือทุกข์ย่อมดับไม่เหลือในปฐมฌาน สิ่งที่ควรสังเกตอีกอย่างหนึ่งคือ เวทนาในที่บางแห่งพระพุทธเจ้าตรัสว่ามี ๓ ในที่บางแห่งตรัสว่า มี ๕ ดังเช่นพระสูตรนี้ ในกรณีพระพุทธเจ้าตรัสว่า เวทนามี ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ทุกขเวทนาจะต้องแบ่งออกเป็น ๒ คือ ทุกขเวทนาทางกายกับทางใจ และสุขก็แบ่งเป็น ๒ คือ สุขทางกายและทางใจ

ในกรณีที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เวทนามี ๕ คือ สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส และอุเบกขา ในกรณีอย่างนี้ สุขหมายถึง สุขทางกาย ทุกข์หมายถึงทุกข์ทางใจ โสมนัสหมายถึงสุขทางใจ โทมนัสหมายถึงทุกข์ทางใจ ดังเช่น ในเรื่องจุตตถณาน ซึ่งมีสำนวนว่า เพราะละสุขได้ เพราะละทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน สุขและทุกข์ที่ตรัสไว้ในจุตตถณานี้ จึงหมายถึงแค่สุขทางกายและทุกข์ทางกายเท่านั้น

จากพระสูตรที่อ้างว่า คือโทมนัสย่อมดับไม่เหลือในทุติยฌาน อาจทำให้แปลความหมายไปว่า ผู้ที่อยู่ในปฐมฌานอาจจะมิได้เกิดโทมนัสขึ้นได้ ถ้าเข้าใจเช่นนี้ก็ทำให้แย้งกับหลักที่ว่า สุข ทุกข์ อุเบกขา เวทนาทั้ง ๓ นี้ จะเกิดพร้อมกันไม่ได้ เพราะผู้ที่อยู่ในปฐมฌานย่อมมีปีติและสุขเกิดขึ้น โทมนัสจะพึงเกิดได้อย่างไร ปัญหาข้อนี้ท่านพระพุทธโฆสาจารย์ได้อธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ผู้ที่ได้เพียงแค่ปฐมฌานยังเข้าทุติยฌานไม่ได้ ในเมื่อฌานเสื่อม เกิดโทมนัสได้ง่าย และมีทางที่จะเสื่อมได้ง่ายด้วย เพราะสมาธิในขั้นปฐมฌานยังมีวิตกและวิจารณ์ ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่จะทำให้นิวรณ์เกิดขึ้นได้ง่าย แต่ผู้ใดได้ทุติยฌานโทมนัสจะดับไปอย่างสนิท เพราะในทุติยฌานไม่มีวิตกและวิจารณ์^{๕๗}

^{๕๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๐๙/๓๑๙-๓๒๑.

^{๕๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๘๘/๒๔๑.

อีกนัยหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า สุขที่หมายถึงสุขทางกายย่อมดับไม่เหลือในตติยฌานนั้น เพื่อให้ต้องการจะทรงให้ทราบว่า ผู้ที่ได้ตติยฌานแล้วการติดสุขทางเนื้อหนังจะหมดไป เพราะสุข (ในตติยฌานมีองค์ ๒ คือ สุขกับเอกัคคตา) เป็นสุขทางใจที่ประณีตถึงขั้นสูงสุด เท่าที่จะพึงมีได้ในวิสัยของโลกียชน สุขอื่นที่ยิ่งกว่านี้สำหรับในภูมิโลกียไม่มีอีกแล้ว เพราะฉะนั้น เมื่อใครได้พบกับความสุขอย่างนี้ การติดสุขทางเนื้อหนังหรือติดสุขทางร่างกายนั้นจะจางหายไป แต่ทั้งนี้ก็ไม่ใช่ว่าหมายความว่า จะละความสุขทางเนื้อหนังได้เด็ดขาดเป็นสมุทเฉทปหาน ผู้ที่จะละความสุขทางเนื้อหนังได้เด็ดขาดนั้น ต้องเป็นพระอนาคามี แต่ต้องสังเกตว่า ดับไม่เหลือในพระสูตรนี้หมายถึงการดับสนิทชั่วระยะหนึ่ง ไม่ใช่เป็นการดับสนิทตลอดกาล

กล่าวโดยสรุปวิธีการปฏิบัติอานาปานสติเพื่อการบรรลุฌานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคตามนัยทางสมถะเป็นการเจริญอานาปานสติเพื่อให้เกิดสมาธิ ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งใจคอยกำหนดลมหายใจที่กระทบกับปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ขณะที่กำลังหายใจเข้าและหายใจออก ถ้าจมูกยาวลมก็ปรากฏชัดที่ปลายจมูก จมูกสั้นลมก็ปรากฏชัดที่ริมฝีปากบน การที่ให้กำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกอยู่เสมอนี้ ก็เพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่นๆ เป็นการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพราะธรรมชาติของคนเรานั้นย่อมจะฟุ้งซ่านสงบนิ่งได้ยาก

๒.๑๐ วิธีการปฏิบัติอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ในประเด็นนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอวิธีการปฏิบัติอานาปานสติ เพื่อบรรลุฌานในวิสุทธิมรรคนัยทางวิปัสสนา กล่าวคือเมื่อโยคีผู้ได้บรรลุฌานแล้วอย่างนี้ ประสงค์จะเจริญกัมมัฏฐานด้วยความสามารถแห่งนัยทางวิปัสสนาหรือวิธีเจริญวิปัสสนาต่อจากการกำหนดนามรูป กล่าวคือภิกษุผู้มีจิตตกฉานหรือปัญญาตกฉานเกิดแล้ว บรรณานจะเจริญกรรมฐานโดยวิธีสลักขณาคือวิปัสสนา และวิวิญญานาคือมรรคแล้วบรรลุปาริสุทธิ คือผล ในอานาปานสติภาวนานี้ ย่อมทำมานานนั้นให้ถึงความเป็นวสีด้วยอาการ ๕ แคล้วคล่องแล้ว กำหนดนามรูปเริ่มต้นวิปัสสนา

ในประเด็นนี้โยคาวจรภิกษุ ออกจากสมาบัติแล้ว ย่อมเห็นได้ว่ากริยาและจิต เป็นสมุทัยแห่งลมอัสสาสะปัสสาสะทั้งหลาย เปรียบเหมือนเมื่อเตาสุบของช่างทอง ถูกชักสูบอยู่ ลมอาศัยสุบและความพยายามที่ควรแก่การนั้นของบุรุษประกอบกันย่อมเข้าออกได้ เช่นกับลมหายใจเข้าและออก หายใจก็อาศัยกายและจิตประกอบกันเข้าออกได้ ต่อจากนั้นพระโยคาวจรย่อมกำหนดลมได้ ลมหายใจเข้าและออกมีลมหายใจและกายด้วยเป็นรูป จิตและธรรมที่สัมปยุตกับจิตนั้นด้วยเป็นรูป เมื่อกำหนดนามรูปได้อย่างนี้แล้วก็หาปัจจัยของมโน เมื่อหาดูเห็นมันแล้วก็ข้ามความสงสัยปรารภความเป็นไปแห่งนามรูปในกาลทั้ง ๓ เสียได้ ข้ามความสงสัยได้แล้วยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์โดยพิจารณาเป็นกลาปะละวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ มีโอภาส เป็นต้น อันเกิดขึ้นในส่วนเบื้องต้นแห่งอุทัยพยานุปลานาเสีย กำหนดเห็นปฏิปทาญาณอันพ้นจากอุปกิเลสแล้วว่าเป็นทางละ การพิจารณาข้างเกิดแล้ว ก็ถึงภังคานุปัสสนาตั้งแต่ข้างดับแล้วก็เบื่อหน่ายคลายรักในสังขารทั้งปวงที่ปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว เพราะเห็นแต่ข้างดับหาวะหว่างมิได้

หลุดพ้นไปถึงอริยมรรค ๔ ตามลำดับ ตั้งอยู่ในอภิสมาสีถึงที่สุดแห่งปัจจุเวกขณะญาณ ๑๙ ประเภท^{๕๘}

ในประเด็นนี้จะเห็นได้ว่า สำหรับผู้บรรลุปฐมฌาน จนถึงจตุตถฌาน เมื่อบรรลุจตุตถฌานแล้ว ถ้าประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนากัมมฐาน เพื่อบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ก็ทำได้ไม่ยาก เพราะผู้บรรลุจตุตถฌานมีสมาธิอย่างแรงกล้า จิตของผู้บรรลุจตุตถฌานเป็นจิตที่ตั้งมั่นบริสุทธิ์ ไม่มีกิเลส อุปกิเลส เป็นจิตนุ่มนวลควรแก่การงาน เมื่อจิตตั้งมั่นเช่นนี้ ก็ทำจิตให้น้อมจิตไปเพื่อ อาสวักขยญาณ ก็จะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดได้ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติยังติดใจในเรื่องฌานอยู่ก็สามารถบำเพ็ญอุปฌานต่อไปได้

ประเด็นสำคัญในการปฏิบัติทั้งรูปฌานและอรูปฌานนั้น คือ การจะยกจิตขึ้นสู่ วิปัสสนา จะต้องถอนจิตออกจากองค์ฌานทุกสภาวะองค์ฌานแล้วมากำหนดพิจารณา สภาวะธรรมที่ปรากฏเกิดขึ้นในจิตให้เห็นเป็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา

๒.๑๑ การรักษานิมิตและทำฌานให้เจริญตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ในประเด็นนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอการรักษานิมิตและทำฌานให้เจริญตามแนวคัมภีร์ วิสุทธิมรรค กล่าวคือการรักษานิมิต เพื่อที่จะให้บรรลุฌานนั้นยากมาก ถ้ารักษาไม่ดีฌานที่ได้ แล้วๆ ย่อมเสื่อมไป ผู้เจริญสมถภาวนาต้องรักษานิมิตไว้เพื่อไม่ให้ปฏิภาคนิมิตที่ปรากฏแล้วนั้น หายไป เมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏ ต้องรักษาปฏิภาคนิมิตนั้นไว้ให้ดีด้วยวิธีเสปสปปายะ ๗ ผู้ปฏิบัติที่กำลังเพ่งปฏิภาคนิมิตอยู่โดยเว้นจากอสปปายะ ๗ อย่าง แล้วเสปสปปายะ ๗ อย่าง คือ ทั้งอवासสปปายะ โคจรคามสปปายะ การพูดคุยสปปายะ บุคคลสปปายะ อาหารสปปายะ ฤดูสปปายะ อิริยาบถที่เป็นสปปายะ^{๕๙} ต่อไปไม่นานก็จะสำเร็จฌานเป็นฌานลาภี คือรูปาวจร ปฐมฌานย่อมเกิดขึ้น เมื่อได้ปฐมฌานแล้ว การปฏิบัติเพื่อเลื่อนลำดับของฌานเป็นทุติยฌานนั้น ต้องหมั่นเข้าปฐมฌานบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความเป็นวิสนิมิตนั้นๆ และต้องบำเพ็ญอัปปนาโกศล ๑๐ อย่าง จึงจะเลื่อนลำดับฌานให้สูงขึ้นไปได้ ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอ ดังต่อไปนี้

๒.๑๑.๑ การเจริญวิสุทธิ ๕

พระพุทธโฆสจารย์ได้กล่าวถึงการเจริญวิสุทธิไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า มี ๕ ประการ ได้แก่

- ๑) อวชชนวสีตา ขำนาญในการนึกเข้าฌาน ขำนาญในการกำหนด พิจารณาองค์ ฌานแต่ละองค์ โดยวิธีจิตที่ติดต่อกันไปตามลำดับโดยมีภวังคจิตคั่นไม่มากนัก
- ๒) สมาปชชนวสีตา ขำนาญในการเข้าฌานได้โดยรวดเร็ว

^{๕๘} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๓๓/๔๐๗.

^{๕๙} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๕๙/๑๘๖.

๓) อธิฐานวสิตา ชำนาญในการหยุดอยู่ในฌานเป็นเวลาชั่วเร็วที่ชั่วโมงก็วัน ก็จะอยู่ในฌานสมาบัติได้ตามกำหนดที่ได้ตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าไว้

๔) วุฏฐานวสิตา ชำนาญในการออกจากฌานได้โดยว่องไว ไม่ให้เกินเวลาที่ตนได้อธิฐานไว้

๕) ปจฺจเวกฺขณวสิตา ชำนาญในการพิจารณาองค์ฌานด้วยขวนจิตอันเกิดในลำดับแห่งมโนทวาราวชชนะติดต่อกันเป็นลำดับไป โดยมีวัฏคั่นไม่มากนัก

ในประเด็นนี้พระพุทธโฆสาจารย์ได้อธิบายไว้ว่า ผู้ที่มีความชำนาญในวิธีทั้ง ๕ ในปฐมฌาน เมื่อออกจากปฐมฌานที่คล่องแคล่วแล้วพึงพิจารณาให้เห็นโทษของปฐมฌานนั้นว่า สมาบัตินี้ยังใกล้เคียงกับนิวรณ์ เพราะยังมีวิตกวิจารณ์อยู่และองค์ของฌานนี้มีกำลังน้อย เพราะวิตกวิจารณ์เป็นสภาวะที่หยาบ เมื่อเห็นโทษของวิตกวิจารณ์แล้ว กล่าวคือเห็นว่าโดยธรรมดาจิตยังมีนึกคิดอยู่ ก็อาจที่จะไปนึกคิดถึงอารมณ์ที่ก่อให้เกิดนิวรณ์ได้ง่าย แล้วพินิจถึงคุณของทุติยฌาน โดยพิจารณาให้เห็นว่า ถ้าให้วิตกวิจารณ์สงบไปเสียได้ ก็จะเข้าถึงทุติยฌานซึ่งเป็นฌานที่สงบและประณีตกว่า เมื่อพิจารณากำหนดในใจอย่างนี้แล้ว จะทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายในวิตกวิจารณ์ขึ้นมา ในเมื่อเกิดความเบื่อหน่ายอย่างนี้แล้ว ก็พึงมโนถึงการถึงอารมณ์ของปฐมฌานนั้นบ่อยๆ วิตกวิจารณ์ก็จะค่อยๆ จางหายไปเอง ครั้นแล้วจิตก็จะเข้าถึงทุติยฌานซึ่งไม่มีวิตกวิจารณ์ มีแต่ปีติสุขและเอกัคคตาและธรรมที่เป็นอันตรียทั้งหลาย^{๖๐}

จะเห็นได้ว่าปฐมฌานลาภีบุคคลจะต้องเข้าปฐมฌานบ่อยๆ จนชำนาญในสภาวะทั้ง ๕ ก็จะเห็นโทษของวิตก จึงประสงค์จะละวิตกอันเป็นสิ่งที่หยาบนั้นเสีย เพื่อให้ถึงทุติยฌานซึ่งประณีตกว่า ต้องเริ่มเพ่งปฏิภาคนิมิตที่ตนเคยได้นั้นแล้ว กระทำให้เป็นอารมณ์อย่างแนบแน่น แน่วแน่ในดวงใจ จนกระทั่งทุติยฌานจิตเกิดขึ้น ฌานลาภีบุคคลปรารถนาจะเจริญให้ถึงตติยฌาน จตุตถฌาน และปัญจฌาน ก็จะต้องปฏิบัติให้เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ตามลำดับฌาน จะข้ามลัดไปไม่ได้ แต่ถ้ารูปาวจรปฐมฌานยังไม่เกิดก็ต้องบำเพ็ญอัปปนาโกสล ๑๐ ประการให้เกิดขึ้นในสันดานของตนให้บริบูรณ์

๒.๑๑.๒ การบำเพ็ญอัปปนาโกสล ๑๐ ประการ

ในประเด็นนี้ ผู้วิจัยจะได้นำเสนออัปปนาโกสลที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ๑๐ ประการ คือ

๑) วตฺถุวิสทกิริยตา ขำระร่างกายและเครื่องนุ่งห่มให้สะอาดปัดกวาดเช็ดถูเครื่องใช้ต่างๆ ให้สะอาด และจัดวางไว้ให้เป็นระเบียบ

๒) อินฺทริยสมตฺตปฏฺิปาทนตา กระทำอินทรีย์ให้เสมอกัน สัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ โดยมีสติที่ต้องเพิ่มพูน เจริญให้มาก เพื่อรักษาอินทรีย์ให้เสมอกัน

๓) นิमितฺตกุสฺลตา มีความฉลาดในการรักษานิมิต และทำให้สมาธิเจริญขึ้น

^{๖๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๓๙/๒๒๔.

๔) จิตตปคฺคโห ยกจิตขึ้นในกาลที่ควรยก คือขณะที่จิตท้อถอยจากอารมณ์กรรมฐาน อันเนื่องจากปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ควรยกจิตด้วยการอบรมธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติสัมโพชฌงค์ให้เจริญขึ้น

๕) จิตตนิคฺคโห ช่มจิตไว้ในกาลที่ควรช่ม คือขณะที่รู้สึกได้ว่า จิตใจฟุ้งซ่านอันเนื่องจาก ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติสัมโพชฌงค์ ขณะนั้นควรช่มจิตไว้ด้วยอบรมปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เจริญขึ้น

๖) จิตตสมปทิสฺส เวลาได้รู้สึกเบื่อหน่ายในการเจริญกรรมฐานเวลานั้นควรปลุกความเชื่อ ความเลื่อมใสในการเจริญกรรมฐาน ด้วยระลึกถึงสังเวชธรรม ๘ ประการ^{๖๑} ให้เกิดความสดสังเวชในสังขาร และระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยอันหาได้ยาก

๗) จิตตชฎเปกฺโข เวลาใดจิตใจไม่มีการท้อถอยและไม่ฟุ้งซ่านเบื่อหน่ายในการเจริญกรรมฐาน เวลานั้นควรประคองจิตไว้ให้เพ่งเฉยอยู่ในกรรมฐานนั้น ไม่ต้องยกจิต ช่มจิตและทำจิตให้ร่าเริงแต่อย่างใด

๘) อสมาทิตปฺคฺคฺลปรีวชฺชน เว้นจากบุคคลที่มีจิตไม่สงบ มีความประพฤติเหลวไหล ไม่มั่นคงในการงาน ท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ

๙) สมหาทิตปฺคฺคฺลเสวนํ คบหากับผู้มีความประพฤติมั่นคง เป็นหลัก เป็นฐาน

๑๐) ตทธิมุตฺติ น้อมใจอยู่แต่ในเรื่องฌาน สมาธิ มีความเพียรพยายามเพ่งอยู่ในปฏิภาคนิมิต ที่จะเป็นอารมณ์ปัจจัยให้เข้าถึงอัปปนาฌานอยู่เสมอๆ ^{๖๒}

จะเห็นได้ว่าการรักษานิมิตไว้ได้นั้นต้องประกอบด้วยสัปปายะ ๗ ที่สะดวกสบายหลายอย่าง ทั้งอวาสสัปปายะ โคจรคามสัปปายะ การพูดคุยสัปปายะ บุคคลสัปปายะ อาหารสัปปายะ ฤดูสัปปายะ อิริยาบถที่เป็นสัปปายะ และต้องเตรียมอัปปนาโกศล ๑๐ ประพันธ์ ๕ ให้สมดุลเสมอกัน พระโยคาวจรก็กำหนดจิตที่นิมิตแทนลมหายใจเป็นอุคคหนิมิต มีความเพียร สัมปชัญญะ มีสติระลึกได้อยู่ เมื่อควบคุมอุคคหนิมิตให้คงอยู่ได้แล้ว น้อมจิตให้เปลี่ยนแปลงขยายย่อนิมิตได้ตามความน้อมนึกได้ตามใจแล้ว ก็จะกลายเป็นปฏิภาคนิมิต ให้พระโยคาวจรตั้งจิตไว้ที่นิมิตนั้น เมื่อห้วงปฏิภาคนิมิตให้ชัดเจนขึ้น ให้จิตหยุดนิ่งเป็นอารมณ์เรื่อยไปจนครบองค์ฌาน นิเวศธรรม ๕ ก็จะระงับชั่วคราว องค์ฌาน ๕ ซึ่งเป็นองค์ประกอบในการบรรลุปฐมฌาน คือ วิตก-เจตสิกที่จรดในอารมณ์ วิจาร์-เจตสิกที่ประคองอารมณ์ ปิติ-เจตสิกที่ปลาทบปล้ม สุข-เจตสิกที่รู้สึกเป็นสุขโสมนัสทางใจ สมาธิ-เจตสิกที่ตั้งมั่นในอารมณ์ ก็บังเกิดขึ้น คือ การทำจิตให้เป็นอัปปนาสมาธิ เกิดฌานจิตประกอบด้วย วิตก วิจาร์ ปิติ สุข และเอกัคคตา จิตจะเป็นหนึ่งเดียวอยู่กับอารมณ์นั้น แสดงว่าพระโยคาวจรนั้นสามารถเข้าฌาน ๑ หรือปฐมฌานได้แล้ว เมื่อบรรลุฌาน ๑ และเจริญสมาธิภาวนาต่อพร้อมละวิตกวิจาร์ได้ ก็เข้าฌาน ๒ หรือทุติยฌาน จากฌาน ๒ เมื่อละปิติออกได้ ก็เลื่อนขึ้นเข้าฌาน ๓ หรือตติยฌาน จากฌาน ๓

^{๖๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.อิติ.อ.(ไทย) ๓๗/๑๓๑

^{๖๒} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๖๐/๑๘๘.

เมื่อละสุขได้ก็บังเกิดอุเบกขธรรมกับเอกัคคตาจิตก็จะเข้าฌาน ๔ หรือ จตุตถฌานได้ และเมื่อต้องการเข้าต่ออุปฌานขึ้นสูงขึ้นไป ก็ต้องพิจารณาธรรมมีอุปการะมาก คือ โยนิโสมนสิการ พิจารณาให้เห็นโทษขององค์ฌานที่ต้องการจะละ แล้วเห็นองค์คุณขององค์ฌานที่จะให้เกิดขึ้น การเข้าอุปฌานขั้นต่อไปก็ย่อมเป็นไปได้

๒.๑๑.๓ การปรับอินทรีย์ ๕ ให้สมดุล

อินทรีย์ ๕ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน

๑. สัทธา ความเชื่อ

๒. วิริยะ ความเพียร

๓. สติ ความระลึกได้

๔. สมาธิ ความตั้งจิตมั่น

๕. ปัญญา ความรู้ทั่วชัด^{๖๓}

อินทรีย์ ๕ ต้องมีความสมดุลจึงจะได้ผลในการฝึกสมาธิ กล่าวคือ

๑. เมื่อจิตอยู่ในฌานจะมีญาณรู้ว่า ธรรมที่เป็นอินทรีย์ทั้งหลายต่างก็ทำหน้าที่ของตนได้ดี ไม่ก้ำก่ายหน้าที่ซึ่งกันและกัน เช่นปัญญากับสัทธาเท่ากัน ดังนี้ เป็นต้น เพราะมีญาณรู้อย่างนี้จิตจึงได้เบิกบาน

๒. เมื่อจิตอยู่ในฌานจะมีญาณรู้ว่า ธรรมที่เป็นอินทรีย์ทั้งหลายเหล่านั้นต่างก็ทำหน้าที่ของตนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อผลอันเดียวกัน คือให้จิตหลุดพ้นจากนิวรณ์ ตั้งอยู่ในเอกัคคตา

๓. เมื่อจิตอยู่ในฌานจะมีญาณรู้ว่า วิริยะคือความเพียรในการประคองจิตให้เป็นสมาธินั้นได้ดำเนินอย่างเหมาะสมที่สุด กล่าวคือไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป เพราะมีญาณรู้อย่างนี้ จิตจึงได้เกิดความเบิกบาน

๔. เมื่อจิตอยู่ในฌานจะมีญาณรู้ว่า ขวณะจิตที่ ๑ เป็นปัจจัยทำให้ขวณะจิตดวงที่ ๒ มีความชำนาญในการเข้าฌานยิ่งขึ้นและขวณะจิตที่ ๒ ก็เป็นปัจจัยให้ขวณะจิตที่ ๓ มีความชำนาญยิ่งขึ้นไปอีกอย่างนี้โดยลำดับ เพราะมีญาณรู้อย่างนี้ จิตจึงเกิดความเบิกบาน

ในประเด็นนี้ พระพุทธโฆสาจารย์ได้อธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ถ้าหากสัทธามีกำลังมาก อย่างอื่นอีก ๔ อย่างกำลังน้อย วิริยะก็ไม่อาจทำกิจของตน คือการประคองจิตให้อยู่ในสมาธิ สติก็ไม่อาจทำกิจของตนคือการทำให้สภาวะธรรมทั้งหลายปรากฏเห็นได้ชัด สมาธิก็ไม่อาจทำกิจของตน คือ การทำจิตให้สงบ และปัญญา ก็ไม่อาจทำกิจของตน คือ การมองเห็นสภาวะธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้น จึงควรทำให้สัทธานั้นมีกำลังน้อยลงไป ด้วย

^{๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส อาร์. ฟรินติ้ง แมส โปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๗.

พิจารณาอาการ หรือเมื่อมนสิการอย่างไรสัทธานั้นมีกำลังมากเกินไปก็ให้ละมนสิการนั้นเสีย ดังตัวอย่างของพระวัคกเถระ (มีในฎีกา) เป็นต้น

ถ้าหากวิริยะมีกำลังมากเกินไป อินทรีย์ข้ออื่นๆ เช่นสัทธา ก็ไม่อาจทำหน้าที่ตนได้คือ ตัดสินอารมณ์ให้ขาด ดังนี้ เป็นต้น เพราะฉะนั้น จึงควรจะทำให้วิริยะนั้นลดน้อยลง ด้วยการเจริญปัสสัทธิโพชฌงค์ เป็นต้น ดังตัวอย่างพระโสณเถระ^{๖๔}

พระพุทธโฆสาจารย์ได้อธิบายต่อไปอีกว่า สัทธา กับ ปัญญา ต้องให้เท่ากัน สมาธิ กับ วิริยะ ต้องให้เท่ากัน เมื่อทำได้อย่างนี้ บัณฑิตย่อมสรรเสริญ เพราะว่าผู้มีสัทธามากแต่ปัญญาน้อย จะเป็นคนที่เลื่อมใสอะไรต่ออะไรมากเกินไป แม้ในสิ่งที่ไม่ควรจะเลื่อมใสก็เลื่อมใส ส่วนผู้ที่มีปัญญามากสัทธาน้อย ก็ะพบกับความคิดหรือเหตุผลที่หลอกตัวเองเป็นเหมือนโรคที่มากยาแล้วรักษายาก แต่สัทธา กับ ปัญญา เท่านั้น ย่อมจะเลื่อมใสเฉพาะแต่ในเรื่องที่ควรจะเลื่อมใสเท่านั้น

อนึ่ง ถ้าสมาธิมาก วิริยะน้อย ความเกียจคร้านจะครอบงำผู้นั้น เพราะสมาธิอยู่ในฝ่ายของความเกียจคร้าน ถ้าวิริยะมากสมาธิน้อย อุทัจจะความฟุ้งซ่านก็จะครอบงำ เพราะวิริยะอยู่ในฝ่ายของอุทัจจะ ถ้าแต่ประกอบสมาธิกับวิริยะให้เท่ากัน ก็จะไม่ตกอยู่ในอำนาจของความเกียจคร้านและความฟุ้งซ่าน จึงควรทำให้วิริยะกับสมาธิเท่ากัน เมื่อทำได้อย่างนี้อุปปนาสมาธิก็จะเกิด

สำหรับคนที่ฝึกสมาธิ (เป็นสมาธิกัมมิกะ) สัทธาจะมากกว่าปัญญาก็ใช้ได้ เพราะผู้ที่ฝึกสมาธิเมื่อสัทธาตั้งมั่น (คือเชื่อสนิทและหนักแน่นว่า เมื่อได้ปฏิบัติตามวิธีที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ อย่างไรเสียก็ต้องสำเร็จจะช้าหรือเร็วอย่างไรไม่คำนึงถึง) จักบรรลุอุปปนาได้ง่าย ในเรื่องสมาธิกับปัญญาก็เหมือนกัน สมาธิแม้จะมีมากกว่าปัญญาเหมาะแก่ผู้ฝึกสมาธิ เพราะผู้มีสมาธิมากใช้ความคิดน้อยบรรลุอุปปนาได้ง่าย ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนา (วิปัสสนากัมมิกะ) ปัญญาแม้จะมีกำลังมากกว่าสัทธาหรือสมาธิก็ได้ เพราะผู้ที่เจริญวิปัสสนามีปัญญาแก่กล้า นั้น จะบรรลุถึงการแทงตลอดไตรลักษณ์ได้ง่าย แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าสัทธา กับ ปัญญา เท่ากัน หรือสมาธิกับปัญญาเท่ากัน จิตจะเป็นอุปปนาสมาธิได้ง่ายกว่า^{๖๕}

จะเห็นได้ว่า การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ในเบื้องต้นการปฏิบัติเพื่อบรรลุฌานจิต พระโยคาวจรผู้ปฏิบัติต้องบำเพ็ญศีลให้บริสุทธิ์เสียก่อน ตัดปเลิโพธิแล้วชำระกายและใจให้บริสุทธิ์เพื่อให้เหมาะแก่การเจริญฌานในขั้นต่อไป เมื่อนั่งสมาธิเริ่มแรก ให้ตั้งสติไว้ตรงที่ที่ลมกระทบถูกต้องอย่างเดียวนจนกว่าจิตจะเป็นอุปจารสมาธิ หรืออุปปนาสมาธิ โดยมีวิธีปฏิบัติสมาธิภาวนา การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติแนวสมถะ มีแสดงไว้ใน ๔ วิธีแรก คือ ๑) คณนา วิธีใช้การนับควบคู่กันไปในขณะที่กำหนดลมหายใจเข้าออก

^{๖๔} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๖๒/๑๙๐.

^{๖๕} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๗๕/๒๑๖-๒๑๗.

แบ่งเป็นการนับซ้ำแบบเป็นคู่ๆ หายใจเข้าครั้งที่หนึ่งให้นับ ๑ หายใจออกครั้งที่หนึ่งให้นับ ๑ คือ ๑-๑ ครั้งถัดๆ ไปก็นับเป็น ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕ แล้วค่อยๆ เพิ่มการนับขึ้นไปทีละคู่ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕, ๖-๖ ทำนองเดียวกันเพิ่มการนับไม่เกิน ๑๐ เมื่อนับครบถึง ๑๐-๑๐ ก็กลับมาตั้งต้นนับคู่ ๑-๑ วนรอบใหม่ จนสติตั้งมั่นในลมหายใจได้ดี จึงหยุดการนับได้ แล้วติดตามลมต่อไปโดยลักษณะเวลาหายใจเข้าให้กำหนดรู้จุดต้นลม กลางลม และปลายลม ที่ลมกระทบบริเวณปลายจมูก เวลาหายใจออกให้กำหนดรู้จุดปลายลม กลางลม และต้นลม ที่ลมกระทบที่บริเวณปลายจมูก กำหนดรู้ลมเข้าออกที่ปลายจมูกไปเรื่อยๆ ให้ติดต่อไม่ขาดสายจนจิตสงบระงับ ส่วนการนับแบบเร็ว เมื่อลมหายใจเริ่มละเอียด เบาและสั้นละเอียดขึ้น ให้กำหนดรู้ลมที่ปลายจมูกแทนเปลี่ยนการนับคู่เป็นนับเดี่ยว โดยนับเร็วต่อเนื่องไป ไม่สนใจว่าขณะทีมนับนั้นกำลังหายใจเข้าหรือออก โดยเริ่มนับ ๑,๒,๓,๔,๕ หรือ ๑-๕ เมื่อนับครบแล้ว กลับมาเริ่มนับ ๑ ใหม่ แล้วนับเพิ่มขึ้นทีละ ๑ รอบต่อไปจึงเป็นการนับเร็ว ๑-๖ เรื่อยไปจนถึง ๑-๑๐ เป็นการป้องกันจิตมิให้ไปนึกถึงกามกิเลสหรือกามวัตถุต่างๆ ๒) อนุพันธนา วิธีการติดตามเฝ้าดูลมเข้าออกที่ที่ลมถูกต้องแบบไม่ขาดสาย ลมหายใจจะค่อยๆ ละเอียดขึ้น ๓) ผุสนา วิธีการดูสัมผัสของลมกระทบตรงไหน ให้ตั้งสติกำหนดรู้ลมกระทบถูกต้องตรงนั้น ลมหายใจจะละเอียดขึ้น ๔) รูปนา สติตั้งมั่นสัมปยุตกับจิตตั้งมั่นที่บริเวณลมกระทบได้แน่วแน่เป็นอารมณ์เดียว

เมื่อการปฏิบัติด้วยวิธีคณนากับผุสนาได้ผลดี คือ นับไปจนกว่าสติจะตั้งมั่นในอารมณ์ คือ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ไม่ต้องใช้การนับอีก จิตก็แน่วแน่ผูกติดกับลมหายใจเข้าออกใจไม่ไปนึกถึงอย่างอื่นเลย ก็เลิกนับได้ แล้วให้ใช้วิธีอนุพันธนา คือ การติดตามลมอย่างเดียว ซึ่งมิใช่เป็นการตามลมหายใจเข้าหายใจออกตามแบบที่เข้าใจกัน แต่เป็นการกำหนดสติรู้ลมให้ได้ทุกขณะจิตตรงที่ที่ลมกระทบนั่นเอง ทั้งต้นลม กลางลมและปลายลม ให้ได้ตลอดสาย เมื่อพระโยคาวจรกำหนดนับในที่ที่ลมกระทบถูกต้องก็เป็นการมนสิการโดยวิธีคณนาและผุสนา ซึ่งการปฏิบัติโดยวิธีคณนากับอนุพันธนามีความแตกต่างกัน แต่การปฏิบัติโดยวิธีผุสนาและรูปนาไม่แตกต่างกัน เมื่อเลิกวิธีนับ ก็ใช้สติติดตามลมเข้าออกเฉพาะตรงบริเวณที่ลมถูกต้อง จนกระทั่งตั้งจิตมั่นไว้ได้อย่างมั่นคง ก็เป็นการมนสิการโดยวิธีอนุพันธนา ผุสนา และรูปนา เมื่อกำหนดลมหายใจไปๆ ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกจะละเอียดขึ้นๆ เบาจนยากที่จะสังเกตรู้ได้ หรือไม่สามรถกำหนดได้ จะเกิดนิมิตติดตาปรากฏเป็นมโนภาพต่างๆ ปรากฏขึ้นทางใจ เป็นดวง เป็นวง เป็นแสง เป็นปุยฝ้าย เป็นสายหมอก หรืออย่างใดอย่างหนึ่งที่นุ่มนวลขึ้นมาตามแต่สัญญาที่มีมาไม่เหมือนกัน นิสรรณทั้งหลายย่อมถูกสยบขงจักจั่น กิเลสทั้งหลายย่อมสงบระงับนิ่งชั่วคราว แสดงว่าจิตสงบจากกิเลสขึ้นอีกระดับหนึ่ง จิตย่อมตั้งมั่นด้วยอุปจารสมาธิ บังเกิดอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิตย่อมบังเกิดขึ้นตามลำดับ ในระยะแรกอุคคหนิมิตนั้นจะไม่ผ่องใส แต่หลังจากนั้นนิมิตนั้นก็ผ่องใสมาก แต่เมื่อความสงบมั่นคงขึ้น นิมิตที่ปราศจากมลทินโทษก็จะปรากฏเป็นปฏิภาคนิมิตที่เสมอเสมอกับของจริงปรากฏทางใจ(มโนทวาร) เมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏนั้นปัสสัทธิย่อมตั้งมั่น ลมนิ่งจิตนิ่งเกิดความสงบตั้งมั่นยิ่งขึ้นเป็นอุปจารสมาธิ จิตขณะนั้นยังไม่ใช่วรรณจิต ยังเป็นกามาวจรจิต แต่นิรณธรรมไม่เกิดขณะที่เป็นอุปจารสมาธิ ซึ่งอุคคหนิมิตกับ

ปฏิกาคณิมิตเป็นนิमितที่เกิดจากการเจริญสมถภาวนา ซึ่งอุคคณิมิตเป็นนิमितที่เกิดนึกเห็นขึ้นทางใจนิमितติดตาติดใจ ที่แสดงว่าจิตสงบขึ้นอีกระดับหนึ่งที่เป็นความสงบจากกิเลสอกุศลทั้งหลาย

ส่วนปฏิกาคณิมิตเป็นนิमितที่เสมอเหมือนกับของจริง ถ้าเป็นแสงจะสว่างจ้ามาก อารมณ์ของสมาธิภาวนาขณะที่เป็นอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิเป็นอารมณ์ที่ปรากฏทางใจ ซึ่งมีการที่บริสุทธิ์ผ่องใสกว่าอุคคณิมิต อุคคณิมิตและปฏิกาคณิมิตเหมือนกันตรงที่เป็นนิमितของการเจริญสมาธิภาวนาเหมือนกัน และที่เหมือนกันอีกประการหนึ่ง คือเป็นนิमितที่เกิดทางใจ ส่วนที่แตกต่างกัน คือ ระดับความสงบของจิต ขณะที่ปฏิกาคณิมิต มีความสงบของจิตที่สงบจากกิเลสมากกว่าที่ถึงอุปจารสมาธิ ส่วนอุคคณิมิตปรากฏขึ้นมีระดับความสงบของจิตน้อยกว่าปฏิกาคณิมิต ที่แตกต่างกันอีกประการหนึ่งของนิमितทั้งสอง คือ ความผ่องใสของนิमित ปฏิกาคณิมิตมีความผ่องใสมากกว่าอุคคณิมิตมากเป็นร้อยเท่าพันเท่า

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวไว้เป็นความต่างแห่งอุคคณิมิตที่กล่าวมาก่อนและปฏิกาคณิมิตนี้ ในคำที่กล่าวมานั้น ในอุคคณิมิต กสิณโทษยังปรากฏอยู่ ปฏิกาคณิมิตจะปรากฏเหมือนทำลายอุคคณิมิต ออกมาเป็นนิमितที่บริสุทธิ์ดีกว่าอุคคณิมิตนั้นตั้ง ๑๐๐ เท่า ๑,๐๐๐ เท่า ดุจแผ่นกระจกเงาที่ชักออกจากถ้ำ เหมือนภาชนะสังข์ที่ขัดดีแล้ว เหมือนดวงจันทร์ออกมาจากระหว่างเมฆ ก็แลตั้งแต่เวลาที่ปฏิกาคณิมิตนั้นเกิดขึ้นแล้ว นิเวศทั้งหลายก็เป็นอันถูกข่มราบไป กิเลสทั้งหลายก็ระงับเรียบไป จิตเป็นอันตั้งมั่นด้วยอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิได้ แต่ถ้าผู้ใดเจริญอานาปานสติแล้วไม่มีนิमितปรากฏเป็นมโนภาพเกิดขึ้นในใจเลย ถือว่าเป็นการปฏิบัติที่ไม่ได้ผล อย่างไรก็ตาม องค์ฌานก็ยังไม่มีกำลังเจริญถึงขั้นที่จะบรรลุฌานได้

๒.๑๒ สรุปความ

จากการศึกษาการเจริญอานาปานสติเพื่อเข้าฌานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สรุปเป็นประเด็นๆ ได้ดังนี้คือ

ในประเด็นความสำคัญของคัมภีร์วิสุทธิมรรคพบว่าคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นคัมภีร์สำคัญคัมภีร์หนึ่งในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท ซึ่งได้รับการจัดลำดับความสำคัญเทียบเท่าชั้นอรรถกถา โดยมีพระพุทธโฆสะ ชาวชมพูทวีป เป็นผู้รจนา มีเนื้อหาที่อธิบายเกี่ยวกับ ศีลสมาธิ และปัญญา ตามแนววิสุทธิ ๗ พร้อมกับสารัตถะที่ถ่ายทอดมาจากพระไตรปิฎกทั้งด้านทฤษฎีและด้านการปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ และได้รับการบรรจุในหลักสูตรการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีของคณะสงฆ์ไทย ระดับชั้นเปรียญธรรม ๘ ประโยค และเปรียญธรรม ๙ ประโยค

ในประเด็นโครงสร้างของคัมภีร์วิสุทธิมรรคพบว่าในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่พระพุทธโฆสาจารย์ นำมาแสดงไว้ทั้งหมดด้วยกัน จำนวน ๒๓ ปริเฉทนี้ เมื่อสงเคราะห์เข้าในไตรสิกขา คือ สीलนเทศกับธุดงค์นเทศ ๒ ปริเฉทนี้สงเคราะห์เข้าในศีลสิกขา ตั้งแต่ปริเฉทที่ ๓ ก็มีภูฐานคณ

นิเทศถึงปริเฉทที่ ๑๓ อภิธานนิเทศ ๑๑ ปริเฉท สงเคราะห์เข้าในจิตตสิกขา ตั้งแต่ปริเฉทที่ ๑๔ ขึ้นจนนิเทศถึงปริเฉทที่ ๒๓ ปัญญาภาวนานิเทศ สงเคราะห์เข้าในปัญญาสิกขา

ในประเด็นกิจเบื้องต้นของการเจริญอานาปานสติตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรคพบว่า ในเบื้องต้น การปฏิบัติเพื่อบรรลุมานจิต พระโยคาวจรผู้ปฏิบัติต้องบำเพ็ญศีลให้บริสุทธิ์เสียก่อน ตัดความกังวลแล้วชำระกายและใจให้บริสุทธิ์เพื่อให้เหมาะแก่การเจริญฌานในขั้นต่อไป เมื่อนั่งสมาธิเริ่มแรก ให้ตั้งสติไว้ตรงที่ที่ลมกระทบถูกต้องอย่างเดียวนจนกว่าจิตจะเป็นอุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ

ในประเด็นจิตที่เหมาะสมสำหรับการเจริญอานาปานสติพบว่า อานาปานสติเหมาะสำหรับโมหจิตและวิตกจิต เพราะว่าโมหจิตและวิตกจิตมีสภาพใกล้เคียงกัน เมื่ออานาปานสติเหมาะสมกับคนวิตกจิตจึงเหมาะแก่คนโมหจิตด้วย

ในประเด็นวิธีเจริญอานาปานสติตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรคพบว่าพระพุทธโฆสาจารย์ได้นำกัมมัฏฐานอันมีวัตถุ ๑๖ อย่างมาอธิบายไว้ ซึ่งเป็นสมถกรรมฐานในเบื้องต้นและเป็นวิปัสสนาในเบื้องปลาย เมื่อโยคาวจรบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก เป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น กายก็ไม่ลำบาก จักขุก็ไม่ลำบาก เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและทำกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานไป ให้สงบไปได้โดยเร็ว อานาปานสติเป็นยอดกรรมฐานที่ขจัดอารมณ์ฟุ้งซ่านได้ดีที่สุด เหมาะมากกับผู้มีโมหะจิตและวิตกจิต ในกรรมฐาน ๔๐ มีเพียง ๓๐ กรรมฐานที่สามารถเข้าถึงปฐมฌานได้ มีเพียง ๑๖ กรรมฐานที่เข้าถึงรูปฌาน ๔ ได้ คือ กสิณ ๑๐, อานาปานสติ ๑, อัปมัชฌา-อุเบกขา ๑ และอรูป ๔ เท่านั้น โดยเฉพาะอานาปานสติสมาธิเมื่อใส่ใจให้ดีแล้วย่อมสามารถเข้าถึงฌาน ๑-๘ ได้ รวมถึงเข้านิโรธสมาบัติได้ด้วย อานาปานสติมีการกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ คือ ลมเข้า ๑ ลมออก ๑ นิमित ๑ สามสิ่งนี้มีได้เป็นอารมณ์ของจิตดวงเดียวกัน เมื่อรู้ธรรม ๓ ประการนี้แจ้งชัด การเจริญอานาปานสติจึงจะสำเร็จซึ่งอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิได้ เมื่อจิตเข้าถึงอัปปนาสมาธิก็สามารถเข้าฌานได้

ในประเด็นวิธิมนสิการในอานาปานสติกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพบว่าวิธิมนสิการในอานาปานสติกัมมัฏฐานเพื่อให้เข้าถึงฌาน ที่พระพุทธโฆสาจารย์ได้เสนอวิธีการเพิ่มเติม ๘ นัย คือ (๑) คณนายนัย วิธีนับ (๒) อนุปันธนายนัย การติดตาม (๓) ผุสนายนัย ที่ลมกระทบ (๔) รูปนายนัย ตั้งจิตมั่น (๕) สลลัทธิขณายนัย กำหนดได้ชัด (๖) วิวัฏฏนายนัย หยุด (๗) ปาริสุทธินัย หมดจด (๘) เตสัง ปฏิปัสสนายนัย ย้อนดูวิวัฏฏาและปาริสุทธินั้น ทั้ง ๘ นัยนี้แยกเป็นวิธีการเจริญสมถะ ๔ นัยเป็นเบื้องต้น และการเจริญวิปัสสนา ๔ นัยเป็นเบื้องปลาย

ในประเด็นอานาปานสติกัมมัฏฐานมีลักษณะที่ต่างจากกรรมฐานอื่นพบว่า กรรมฐานอื่นเมื่อเจริญไปยิ่งชัดแจ้งยิ่งขึ้น ส่วนอานาปานสติกัมมัฏฐานนี้ เมื่อเจริญยิ่งขึ้นไปกลับถึงซึ่งความละเอียดลงจนถึงลมไม่ปรากฏไปเลย

ในประเด็นวิธีการปฏิบัติอานาปานสติเพื่อการบรรลุธรรมในวิสุทธิมรรคฝ่ายทางสมณะพบว่า เป็นการเจริญอานาปานสติเพื่อให้เกิดสมาธิหรือการปฏิบัติเพื่อการเข้าฌาน ๑-๔ กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งใจคอยกำหนดลมหายใจที่กระทบบริเวณปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ขณะที่กำลังหายใจเข้าและหายใจออก ถ้าจมูกยาวลมก็ปรากฏชัดที่ปลายจมูก ถ้าจมูกสั้นลมก็ปรากฏชัดที่เหนือริมฝีปากบน การที่ให้กำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกอยู่เสมอนี้ ก็เพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่นๆ เป็นการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพราะธรรมชาติของคนเรานั้นย่อมจะฟุ้งซ่าน สงบนิ่งได้ยาก

ในประเด็นวิธีการปฏิบัติอานาปานสติสมาธิเมื่อโยคีบรรลุธรรมในวิสุทธิมรรคฝ่ายทางวิปัสสนาพบว่า โยคีผู้บรรลุจุดธรรมหรือปัญญาญาณเกิดแล้ว บรรณานาจะเจริญกัมมัฏฐานโดยวิธีสลักหลักขาคือวิปัสสนา และวิวิฏฐานาคือมรรคแล้วบรรลุปาริสุทธิคือผล ในอานาปานสติภาวนาย่อมทำมานานนั้นให้ถึงความเป็นวิสุทธิด้วยอาการ ๕ แคล้วคล่องว่องไวดีแล้ว กำหนดนามรูปเริ่มตั้งวิปัสสนาหรือจะกล่าวว่า เป็นการเจริญวิปัสสนาต่อจากสมณะก็ได้ และข้อสำคัญในการปฏิบัติทั้งรูปฌานและอรุณฌานนั้น การจะยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาจะต้องถอยจิตออกจากองค์ฌานทุกสภาวะองค์ฌานแล้วมากำหนดพิจารณาสภาวธรรมที่ปรากฏเกิดขึ้นเป็นพระไตรลักษณ์

ส่วนในประเด็นวิธีรักษานิมิตและทำฌานให้เจริญตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรคพบว่า การเจริญอานาปานสติมีนิมิต ๓ คือ บริกรรมนิมิต ได้แก่ ลมหายใจเข้าออกที่ใช้สติกำหนดที่ปลายจมูก อุคคหนิมิต ได้แก่ ลมหายใจที่ปรากฏในห้วงนิกแล้ว ปฏิภาคนิมิต ได้แก่ ลมหายใจที่ละเอียดสุขุมยิ่งที่ปรากฏอยู่ในมโนทวาร อาจเป็นแสงสว่างหรือมโนภาพเป็นไปต่างๆ นานา ตามสัญญาของแต่ละบุคคล ให้รักษาปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์จนจิตมีความแนบแน่นหนึ่งเดียว ฌานย่อมเกิดได้ สำหรับผู้ที่ต้องการทำฌานให้เจริญ ฟังปฏิบัติดังนี้ เมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏ ผู้ปฏิบัติที่กำลังเพ่งปฏิภาคนิมิตอยู่โดยเว้นจากอัสปายะ ๗ อย่าง แล้วเสพสัสปายะ ๗ อย่างต่อไปไม่นานก็จะสำเร็จฌานเป็นฌานลาภี คือรูปาวจรปฐมฌานย่อมเกิดขึ้น เมื่อได้ปฐมฌานแล้วการปฏิบัติเพื่อเลื่อนลำดับของฌานเป็นทุติยฌานนั้น ต้องหมั่นเข้าปฐมฌานบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความเป็นวิสุทธิในฌานนั้นๆ จึงจะเลื่อนลำดับฌานให้สูงขึ้นไปได้ วิสุทธิ คือ ความชำนาญแคล้วคล่องว่องไวผู้ที่ได้รูปาวจรฌาน ดังที่ได้กล่าวแล้ว จะเข้าฌานสมาบัติก็ดี จะเจริญสมณภาวนาต่อเพื่อให้ได้ทุติยฌานก็ดี จะต้องมัววิสุทธิในปฐมฌานนั้นเสียก่อน คือต้องหมั่นเข้าปฐมฌานจนชำนาญ มีความแคล้วคล่องว่องไวและการบำเพ็ญอัปปนาโกศล ๑๐ อย่าง มีการปรับอินทรีย์ ๕ ให้สมดุลเสมอกัน มีการบำเพ็ญเพียรสมาธิเสมอ เป็นผู้ฉลาดในการประคองจิต ช่มจิตในกาลที่ควรช่ม ทำจิตให้รำเริงในคุณของพระรัตนตรัย ทำจิตตั้งมั่นเป็นอุปปาจารหรืออัปปนาสมาธิ และน้อมจิตทวนจิตไปในเรื่องฌานสมาธิ เพื่อให้เกิดปฏิภาคนิมิตเสมอๆ เพื่อความชำนาญในการเข้าฌานด้วยอานาปานสติภาวนา จนเมื่อจิตสัมปยุตด้วยฌานแล้วก็ให้วางเฉยรู้ด้วยอุเบกขาและเอกัคคตาธรรมไม่ฟังชวนชวนในการประคองจิต ช่มจิต ทำจิตให้รำเริง ควรกระทำการเพ่งรู้วางเฉยเพียงอย่างเดียว

บทที่ ๓

การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอการเข้าฌานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาในประเด็นดังต่อไปนี้คือ

๑. ความหมายของอานาปานสติ
๒. ความหมายของฌาน
๓. ประเภทของฌาน
๔. วิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุฌานตามคัมภีร์พระไตรปิฎก
๕. ความแตกต่างของสัญญาเวทยิตนิโรธกับฌานสมาบัติ ๘
๖. ธรรมที่เป็นอุปการะต่อการเจริญอานาปานสติและการเข้าฌาน
๗. อกุศลธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญอานาปานสติและการเจริญฌาน
๘. อานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน
๙. ผลของการบรรลุฌาน
๑๐. อานิสงส์แห่งคุณการเข้าฌาน ๒๘ อย่าง

๓.๑ ความหมายของอานาปานสติ

อานาปานสติเป็นการเจริญอนุสสติกัมมัฏฐานประเภทหนึ่งในจำนวนอนุสสติกัมมัฏฐาน ๑๐ ประการ สติ คือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่ปล่อย การคุมใจไว้กับกิจหรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งเกี่ยวของ จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ สติเป็นเจตสิกที่ประกอบกับกุศลจิตหรือโสภณจิต คือจิตที่สวयงามไม่มีโทษและเป็นตัวที่ทำให้ละการยึดติดในความเป็นตัวตน อนุสสติ แปลว่า ตามระลึกถึงเนื่องๆ นำมาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน คือ ความระลึกอันนับว่าสมควรแก่กุลบุตรผู้บวชด้วยศรัทธา พระสารีบุตรเถรกล่าวไว้ในปฏิสัมภิทามรรควา ลมหายใจเข้าชื่อว่า อานะ ไม่ใช่ ปัสสาสะ ลมหายใจออกชื่อว่า ปานะ ไม่ใช่ สสาสะ สติเขาไปตั้งอยู่ด้วยอำนาจลมหายใจเขา สติเขาไปตั้งอยู่ด้วยอำนาจลมหายใจออก ย่อมปรากฏแก่บุคคลผู้หายใจเขา ย่อมปรากฏแก่บุคคล ผู้หายใจออก

อานาปานสติมีความหมาย หมายถึง สติอันปรารภลมหายใจเข้าและลมหายใจออกที่เกิดขึ้น ชื่ออานาปานสติ คำว่า อานาปานสติ เป็นคำเรียกสติอันมีนิมิตในลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์^๑

อานาปานสติ ได้แก่ สติในลมหายใจ คือสติที่ปรารภลมหายใจนั้นเป็นไป, ลมหายใจเข้าชื่อว่า อานะ ไม่ใช่ลมหายใจออก, ลมหายใจออก ชื่อว่า ปานะ ไม่ใช่ลมหายใจเข้า^๒

^๑ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๒๓/๒๘๒.

^๒ พ.อุติ.อ (ไทย) .๑/๔/๕๒๕.

คำว่า “อานาปาน” หรือ “อานาปาณ” แปลว่า การหายใจเข้าออก การสูดลมเข้าออก^๓ ถ้าต่อท้ายด้วยสติเรียกว่า “อานาปานสติ” แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าต่อท้ายด้วยภาวนาเรียกว่า “อานาปานสติภาวนา” แปลว่า การอบรมจิตโดยมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าต่อท้ายด้วยกัมมัฏฐานเรียกว่า “อานาปานสติกัมมัฏฐาน” แปลว่า กัมมัฏฐานซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

อานาปานสติเป็นวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานทั้งหมด ๔๐ วิธี โดยวิธีนี้เป็นการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกของแต่ละบุคคล ซึ่งมีปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ เรื่องอานาปานสติสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสแนะนำให้ใช้บ่อยกว่าวิธีอื่นๆ ความว่าศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้จิตตสังขาร จักหายใจเข้า... ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้จิตตสังขาร จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจเข้า^๔

ท่านพุทธทาสภิกขุ อธิบายความหมายของอานาปานสติไว้ว่า “คำว่า อานาปานสติ แปลว่าอย่างไร มีปัญหาที่ถกเถียงกันอยู่ในตัว ต้องตั้งใจทำความเข้าใจให้ดีๆ ในความหมายของคำๆ นี้ ตามรูปศัพท์ของภาษาบาลีที่มีสมาสเช่นนี้ แปรยกย้ายได้หลายอย่าง ตามแบบของสมาสนั้น สมาสนี้ มันถูกต้องโดยหลักภาษา แต่เมื่อถึงคราวปฏิบัติมันถูกเพียงอย่างเดียว คือตรงกับเรื่องของมัน สำหรับคำว่า “อานาปานสติ” ที่แปลกันอยู่เป็นพวกใหญ่ ๆ มี ๒ อย่าง อย่างหนึ่งแปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก นี้แปลกันทั่วไปจนกระทั่งในต่างประเทศ อีกอย่างหนึ่ง “อานาปานสติ” แปลว่า สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก...”^๕

๓.๒ ความหมายของการเข้าฌาน

ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอเกี่ยวกับฌานในประเด็นดังต่อไปนี้

ฌาน หมายถึง การเพ่ง หรือ เฝ้า เป็นกระบวนการในการทำสมาธิที่สำคัญยิ่ง ผู้ปฏิบัติเพื่อต้องการบรรลุฌานนั้น จะต้องเจริญกัมมัฏฐานแนวสมถะ โดยการเลือกเพ่งอารมณ์ สมถกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เหมาะกับจริตของตน เพ่งอารมณ์สมถกัมมัฏฐานจนจิตเป็นสมาธิ ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ สมาธิจิตขั้นอัปปนาเป็นสมาธิที่แข็งแกร่ง บริสุทธิ์ผุดผ่อง สงบยิ่งนัก เมื่อจิตเป็นสมาธิ ธรรมอันเป็นข้าศึกคือนิวรณ์ไม่สามารถครอบงำได้ เพราะฉะนั้น ฌานจึงเป็นผลของการทำสมาธิ คำว่า “ฌาน” ซึ่งมีรูปศัพท์เป็นนามในภาษาบาลีว่า ฌานํ ความคิด, ความ

^๓ พระอุตรคณาธิการ, พจนานุกรมบาลี - ไทย, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์ฟรินต์, ๒๕๓๘), หน้า ๘๒.

^๔ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๗/๑๙๐ : ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๘๑/๑๔๗.

^๕ พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติฉบับสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๖.

พินิจ, ความเพ่ง, มีการวิเคราะห์ได้ ๒ รูปแบบว่า ฉายเตติ ฉานํ เณ ธาตุในความคิด ยุ ปัจจย, นีวรณธมเม ฉาเปตติติ วา ฉานํ ฌป ธาตุ ในความเพา,^๖ คือ เพา นีวรณธรรม

ในอรรถกถาสมันตปาสาทิกา พระพุทธโฆสะจารย์ ได้อธิบายความหมายของคำว่า “ฉาน” ไว้ ๒ นัย คือ

๑. ฉาน หมายถึง การเพา มีวิเคราะห์ว่า ปจฺจนิกธมเม ฉาเปตติติ ฉานํ แปลว่า คุณธรรมที่ชื่อว่า ฉาน เพราะความหมายว่า เพาธรรมที่เป็นข้าศึก (ธรรมที่เป็นข้าศึกมีนิวรณเป็นต้น)

๒. ฉาน หมายถึง การเพ่ง มีวิเคราะห์ว่า สยํ วา ตํ ฉายติ อุปนิชฌายตติติ ฉานํ แปลว่า อีกอย่างหนึ่ง ที่ชื่อว่า ฉาน เพราะความหมายว่า เพ่ง คือ เข้าไปเพ่ง อารมณฺ์นั่นเอง^๗

ในอรรถกถาอัฐฐสาสนี พระอรรถกถาจารย์ ได้อธิบายความหมายของคำว่าฉาน ไว้ว่า ฉานคือการเข้าไปเพ่งอารมณ์ การแผดเผาธรรมอันเป็นข้าศึก และท่านแบ่งฉานไว้ ๒ ประการ คือ

๑. อารัมมณูปนิชฌาน คือ การเข้าไปเพ่งอารมณ์ อันได้แก่ สมาบัติ ๘ ย่อมเข้าไปเพ่งอารมณ์มีกสิณเป็นต้น

๒. ลักษณะูปนิชฌาน คือ การเข้าไปเพ่งลักษณะ แบ่งเป็น ๓ ประเภทคือวิปัสสนา มรรค และผล

วิปัสสนา คือการเข้าไปเพ่งลักษณะมีอนิจจลักษณะเป็นต้น มรรค คือกิจที่พระโยคาวจรพึงทำให้เสร็จด้วยวิปัสสนาจะสำเร็จสมบุรณ์ด้วยมรรค ผล คือการเข้าไปเพ่ง

นิโรธสังมีลักษณะที่เป็นจริง หมายความว่า มีนิโรธที่เป็นตัวพระนิพพานเป็นอารมณ์^๘

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้กล่าวถึง “ฉาน” ว่าฉาน หรืออัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิมีได้เฉพาะผู้วิเศษ เป็นคุณธรรมสูงขึ้นอีกขั้นหนึ่ง ในพระพุทธศาสนาแบ่งฉานเป็น ๔ ประการ เรียกว่ารูปฉาน ๔ เพราะมีรูปธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์^๙

พุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายความหมายของคำว่า “ฉาน” ไว้ว่า ฉาน แปลว่า ความเพ่ง หมายถึง กิริยาที่เพ่งก็ได้ หมายถึงผลแห่งการเพ่งนั้นก็ได้ กิริยาแห่งการเพ่ง ก็มี ๒ อย่าง คือเพ่ง ลักษณะแห่งธรรมนั้นๆ ก็ได้ ปัญญาหรือวิปัสสนา ความเพ่งก็เรียกว่าฉาน กิริยาที่เพ่งก็เรียกว่าฉาน ผลของการเพ่งก็ยังเรียกว่าฉาน และยังหมายความว่าอื่นได้อีกอย่างน้อยก็ ๓ ความหมาย กิริยาที่เพ่ง ก็เรียกว่าฉาน ความเพ่ง ภาวะแห่งการเพ่งก็เรียกว่าฉาน เป็นกิริยา

^๖ ป.หลงสมบุญ. พันตรี, พจนานุกรมมคธ - ไทย. (กรุงเทพมหานคร : อาทรการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘๖.

^๗ วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๖๖, วิ.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๔๑.

^๘ อภิ.สง.อ. (ไทย) ๒/๑๘๐.

^๙ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สมถกัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๕.

นาม ถ้าเป็นผลก็เรียกว่า ปฐมณาน ทุตติยณาน ตติยณาน จตุตถณาน เป็นต้น ก็ยังเรียกว่า ฌาน
อยู่นั่นเอง^{๑๐}

บุญมี เมธางกูร ได้อธิบายความหมายของคำว่า ฌาน ไว้ว่า ฌาน เป็นธรรมชาติที่
กระทำให้อจิตจดจ่อต่ออารมณ์ หรือการเพ่งอารมณ์ ฉะนั้น ฌาน จึงมีสองความหมาย คือ ฌาน
ที่มีสภาพ เพ่ง อารมณ์อย่างหนึ่งไม่จำกัดว่าเป็นการเพ่งอารมณ์กรรมฐานหรือไม่ก็ตาม เป็น
โลกียะหรือโลกุตระอารมณ์ ปรมัตถ์หรือบัญญัติอารมณ์ก็ตาม การเพ่งอารมณ์เหล่านั้นเป็น
อารมณ์ของ ฌาน ทั้งสิ้น อีกนัยหนึ่ง ฌาน แปลว่า เฝ้า หมายถึง ทำให้ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับ
ตนมีกำลังน้อยลงไป หรือมิให้เกิดขึ้นได้ ได้แก่องค์ฌาน ๖ ที่ประกอบในมหัคคตจิต ส่วนองค์
ฌานที่อยู่ในกามจิตนั้นมีสภาพที่เข้าไปเพ่งอารมณ์มากกว่าจะเฝ้าธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับตน^{๑๑}

วีระ บำรุงรักษ และสุทธิพงศ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ ได้อธิบายความหมายของคำว่า
ฌาน สรุปได้ว่า ฌาน แปลว่า เพ่ง และแปลว่า เฝ้า เพ่งอะไร ? เฝ้าอะไร ? ตอบว่าเพ่งอารมณ์
ของตนมีปฏิปักษ์เป็นต้นนั้นแหละ และเฝ้าธรรมอันเป็นข้าศึกของตน กล่าวคือ ปริญญาฐานกิเลส
ซึ่งเป็นกิเลสที่ทรงจำแนกเป็นนิเวรณ (กิเลสเครื่องกั้นกัณฐคือสมาธิ) เป็นต้น ด้วยว่าเมื่อสมาธิ
เช่นนี้เกิดขึ้น จิตใจของผู้ผู้นั้นย่อมผ่องใสสงบระงับนัก ปริญญาฐานกิเลสจะเกิดขึ้นครอบงำไม่ได้
เลย^{๑๒}

ฌาน หมายถึง การเพ่ง, การเพ่งพินิจด้วยจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่ มี ๒ ประการ

๑. อารัมมณูปนิชฌาน การเพ่งอารมณ์ ได้แก่สมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ และอรูป
ฌาน ๔

๒. ลักษณะูปนิชฌาน (การเพ่งลักษณะ ได้แก่ วิปัสสนา มรรค และ ผล วิปัสสนา ชื่อ
ว่าลักษณะูปนิชฌาน เพราะพินิจสังขารโดยไตรลักษณ์มรรค ชื่อว่าลักษณะูปนิชฌาน เพราะยังกิจ
แห่งวิปัสสนานั้นให้สำเร็จผล ชื่อว่าลักษณะูปนิชฌาน เพราะเพ่งนิพพานอันมีลักษณะเป็นสุญญตะ
อนิมิตตะ และอัปปนิหิตะ อย่างหนึ่ง และเพราะเห็นลักษณะอันเป็นสัจจภาวะของนิพพาน^{๑๓}

สรุปว่า คำว่า ฌาน หมายถึง การเพ่ง เฝ้า พินิจ คิด จ้อง ครุ่นคิด จดจ่อจินตนาการ
ความหมายฌานนั้นใช้ได้ในที่ต่าง ๆ กัน คือ

^{๑๐} พระธรรมโกศาจารย์, **พจนานุกรมธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า
๖๒.

^{๑๑} บุญมี เมธางกูร, **คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง,
๒๕๔๕), หน้า ๔๐.

^{๑๒} วีระ บำรุงรักษ, ดร.และสุทธิพงศ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ, **ประมวลธรรมในพระไตรปิฎก**, พิมพ์ครั้งที่
๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รวมข่าวจักรวาล, ๒๕๒๐), หน้า ๑๖๙.

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙,
(กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๖๑. ที.ปา. (ไทย) ๑/๒๓๒/๒๓๓;
อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๙๒/๗๘.

๑. ใช้ในความหมายทั่วไป คือ การเพ่ง ครุ่นคิด จดจ่อ จินตนาการ ธรรมอันเป็นข้าศึก มีกามราคะเป็นต้นไว้ในใจ

๒. ใช้ในความหมายว่า เพ่ง หรือ จ้อง จัดเป็นกิริยาอาการของสัตว์ อย่างเช่นสุนัขจิ้งจอกจ้องหาปลาใกล้ฝั่งน้ำ แมวที่จ้องหาหนูที่รางน้ำ

๓. ใช้ในความหมายว่า เพ่ง หรือ เฝ้า ได้แก่ เพ่งอารมณ์สมณะอย่างใดอย่างหนึ่งจนจิตเป็นสมาธิ เป็นกระบวนการในการฝึกจิตเป็นลำดับขั้น เริ่มตั้งแต่ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน เป็นต้น เพื่อที่จะให้จิตเป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับอารมณ์เดียวเรียกว่าเอกัคคตา

อีกอย่างหนึ่งใช้ในความหมายว่า เฝ้า คือเผื่อธรรมทำให้ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับตนมีกำลังน้อยลงไป หรือมิให้เกิดขึ้นได้ เมื่อจิตเป็นสมาธิ ในขณะที่อยู่ในฌานสามารถที่กตกิเลสความฟุ้งซ่านได้ ฌานประเภทที่ ๓ นี้จัดเป็นความหมายของฌานในสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

๓.๓ ประเภทของฌาน

ฌาน มี ๒ ประเภท ภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่

๑. รูปฌาน ๔ ฌานมีรูปธรรมเป็นอารมณ์, ฌานที่เป็นรูปาวจร

๒. อรูปฌาน ๔ ฌานมีอรูปธรรมเป็นอารมณ์, ฌานที่เป็นอรูปาวจร

คำว่า รูปฌาน กิติ อรูปฌาน กิติ เริ่มใช้คราวจัดรวมพุทธพจน์ เดิมเรียกเพียงว่า ฌาน และ อารูปปี

ฌาน ๔ = รูปฌาน ๔

๑. ปฐมฌาน ฌานที่ ๑ มีองค์ ๕ คือ วิตกวิจาร์ ปิตี สุข เอกัคคตา

๒. ทุติยฌาน ฌานที่ ๒ มีองค์ ๓ คือ ปิตี สุข เอกัคคตา

๓. ตติยฌาน ฌานที่ ๓ มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

๔. จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

คัมภีร์ฝ่ายอภิธรรม นิยมแบ่งรูปฌานนี้เป็น ๕ ชั้น เรียกว่า ฌานปัญจกณัย หรือ ปัญจกัษฌาน โดยแทรก ทุติยฌาน (ฌานที่ ๒) ที่มีองค์ ๔ คือ วิจาร์ ปิตี สุข เอกัคคตา เพิ่มเข้ามาแล้วเลื่อนทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ในฌาน ๔ ข้างต้นนี้ออกไปเป็น ตติยฌาน จตุตถฌาน และปัญจฌาน ตามลำดับ (โดยสาระก็คือ การจำแนกขั้นตอนให้ละเอียดมากขึ้นนั่นเอง)^{๑๔}

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๒/๓๗๒, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, หน้า ๖๑-๖๒.

ฌาน คือภาวะที่จิตเพ่งอารมณ์จนแน่น โดยอาศัย รูปฌาน ๔ ซึ่งเป็นฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ เป็นฌานที่เรียกว่า รูปาวจรฌาน และอาศัยอรูปฌาน ๔ ซึ่งเป็นฌานที่มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์ เป็นฌานที่เรียกว่า อรูปาวจรฌาน^{๑๕}

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา แบ่งฌานเป็น ๒ ประเภทบ้าง ๔ ประเภทบ้าง ส่วนในคัมภีร์ฝ่ายอภิรรมแบ่งฌานเป็น ๕ ประเภท พอสรุปได้ เป็นหัวข้อ ดังนี้

๑. ฌาน ๒ ประเภท
๒. ฌาน ๔ ประเภท หรือที่เรียกว่า รูปฌาน ๔
๓. ฌาน ๔ ประเภท หรือที่เรียกว่า อรูปฌาน ๔
๔. ฌาน ๕ ประเภท

ซึ่งแสดงรายละเอียดของแต่ละประเภทได้ดังนี้

๑. ฌาน ๒ ประเภท

ในอรรถกถา สมันตปาสาทิกา พระพุทธโฆษาจารย์ แบ่งฌานออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑) อารัมมณูปนิชฌาน^{๑๖} หมายถึง การเพ่งอารมณ์ตามแบบสมณะ ได้แก่ ฌานสมาบัตินั่นเอง สมถกัมมัฏฐานๆ คือ การเพ่งอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาอารมณ์สมถกัมมัฏฐาน ๔๐ จนจิตแน่นเป็นสมาธิ (เอกัคคตา) อารมณ์สมถกัมมัฏฐานนั้นมี ๔๐ อย่าง มีอานาปานสติ, มิกสิณ ๑๐^{๑๗} เป็นต้น

ในบรรดาอารมณ์สมถกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการนั้น มีบางอารมณ์ที่มีอำนาจบรรลุนิพพานได้ถึง ๓๐ ประการ ส่วนอีก ๑๐ ประการที่เหลือไม่สามารถนำผู้ปฏิบัติให้บรรลุนิพพานได้คือ พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังขานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ อุปสมมานุสติ มรณานุสติ อาหาระปฏิกูลสัญญา และจตุธาตวัตถุตาน เพราะอารมณ์เหล่านี้ เป็นอารมณ์ปรมาตม มีสภาวะละเอียดลุ่มลึก และมีความกว้างขวางเหลือประมาณ ผู้บำเพ็ญสมณภาวนาที่ยึดอารมณ์เหล่านี้ จำเป็นต้องระลึกไปในพระคุณอันกว้างขวางลึกซึ้งนั้นไปตามสติปัญญาของตน ด้วยเหตุนี้ สมาธิของผู้บำเพ็ญนั้น จึงไม่มีกำลังที่จะเข้าถึงฌานได้ อารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ ประการดังกล่าวมานี้ เป็นหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีเพียง ๑๖ กอง ที่เข้าฌาน ๔ ได้

๒) ลักขณูปนิชฌาน^{๑๘} หมายถึง การเพ่งพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ตามแบบวิปัสสนาตนเอง

^{๑๕} น.พ. แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, โยคะเพื่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เอส.ที.พี.เพรท, ๒๕๔๒), หน้า ๗๐.

^{๑๖} วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๖๖

^{๑๗} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๔๗/๑๖๓.

^{๑๘} วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๖๖.

ลักขณุปนิชฌาน หมายถึง การเข้าไปเพ่งอนิจจลักษณะเป็นอารมณ์เป็นต้น มี ๓ ประการ คือ วิปัสสนา มรรค และผล อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัญฐาน คือขันธ ๕ แต่เมื่อย่นลงมากก็มีอยู่ ๒ ประการ ได้แก่ รูปกับนาม รูปคือรูปขันธ ส่วนนามก็คือ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และวิญญาณขันธ

วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดความเห็นแจ้ง หมายความว่าข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดต่อสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามสิ่งเหล่านั้น มันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้สึกทั้งหลายความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้น เรียกว่า ญาณ มีหลายระดับ ญาณสำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชา เป็นภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชชา คือความหลงผิดไม่รู้แจ้งไม่รู้จริงให้หมดไป ภาวะจิตที่มีญาณหรือวิชานั้น เป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระเพราะลอยตัวพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส เช่นความชอบความชังความติดใจและความขัดใจเป็นต้น ไม่ถูกบังคับหรือชักจูงโดยกิเลสเหล่านั้น ^{๑๙}

ในวิปัสสนามรรคและผล วิปัสสนา คือการเข้าไปเพ่งไตรลักษณ์ มีอนิจจลักษณะเป็นต้น เมื่อเข้าไปเพ่งด้วยวิปัสสนา ผลสำเร็จก็คือมรรค ส่วนผล คือการเข้าไปเพ่งลักษณะที่แท้จริงแห่งนิโรธ^{๒๐}

๒. ฌาน ๔ หรือเรียกว่า รูปฌาน ๔

รูปฌาน ๔ ได้แก่ ภาวะที่จิตเพ่งอารมณ์จนแน่วแน่ โดยการเพ่งรูปธรรมหรือรูปาวจร ได้แก่ รูปของวัตถุเป็นอารมณ์ ได้แก่ รูปของวัตถุเป็นอารมณ์ จึงเรียกว่า “รูปฌาน” ซึ่งมี ๔ คือ

๑) ปฐมฌาน จัดเป็นฌานที่ ๑ จะมีองค์ประกอบ ๕ อย่าง คือ วิตก (ความตรึก) วิจารณ์ (ความตรอง) ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสุกกายสุขใจ) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว)

๒) ทุตติยฌาน จัดเป็นฌานที่ ๒ จะมีองค์ประกอบ ๓ อย่าง คือ ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสุกกายสุขใจ) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว)

๓) ตติยฌาน จัดเป็นฌานที่ ๓ จะมีองค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ สุข (ความสุกกายสุขใจ) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว)

^{๑๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๐๖.

^{๒๐} วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๖๖-๒๖๗.

๔) จตุตถฌาน จัดเป็นฌานที่ ๔ จะมีองค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ อุเบกขา (การวางเฉย จิตแน่วแน่ ไม่ยินดียินร้าย เมื่อมีอารมณ์มากระทบกับจิต) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว)

๓. อนุสสณ ๔

อนุสสณ ๔ ได้แก่ ภาวະที่จิตเพ่งในอนุสสรูปเป็นอารมณ์ ภาวของสัตว์ที่เข้าถึงอนุสสรูปหรือภพของอนุสสรูปพรหม มี ๔ คือ

๑) อากาสานัญจายตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดอากาศ หมายถึงช่องว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าฌานไม่มีรูป (อนุสสรูป)

๒) วิญญูณัญจายตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดวิญญูณอันหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงอนุสสรูป

๓) อากิญจัญญายตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงอนุสสรูป^{๒๑}

๔) เนวะสัณญานาสนัญจายตนะ ได้แก่ ฌานที่เล็กกำหนดสิ่งใดๆ โดยประการทั้งปวงเข้าถึง ภาวะมีสัณญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัณญาก็ไม่ใช่^{๒๒}

๔. ฌาน ๕

ในคัมภีร์ฝ่ายอภิธรรม เฉพาะอย่างยิ่งยุคหลังรุ่นอรรถกถา ฎีกา นิยมแบ่งรูปฌานเป็น ๕ ชั้น เรียกว่าฌานปัญจนัย ได้แก่

๑. ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

๒. ทุตติยฌานมี องค์ ๔ คือ วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

๓. ตติยฌานมี องค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

๔. จตุตถฌานมี องค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

๕. ปัญจฌานมี องค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา^{๒๓}

ที่จัดเป็นฌาน ๕ เพราะแบ่งละเอียดออกไปจาก (รูป) ฌาน ๔ นั้นเอง คือแทรกเพิ่มฌานที่ ๒ เข้ามาอีกข้อหนึ่ง ระหว่างปฐมฌานกับทุตติยฌานเป็นต้น เดิมเป็น “ทุตติยฌาน (ฌานที่ ๒) มีองค์ประกอบ ๔ คือ วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา” หรือพูดง่ายๆ ว่า ฌานที่ไม่มีวิตก มีแต่วิจาร แล้วเลื่อนทุตติยฌานเดิมออกไปเป็นตติยฌาน ตติยฌานเดิมเป็นจตุตถฌาน จตุตถฌานเดิมเป็นปัญจฌาน ตามลำดับ โดยนัยนี้ เมื่อได้ยินคำว่า ฌาน ๕ ฌานปัญจกณัย ปัญจกัณณ ฌานปัญจฌาน^{๒๔}

^{๒๑} บุญมี แทนแก้ว, “พระพุทธศาสนากับปรัชญา”, ใน มหาจุฬาฯ วิชาการ : รวมบทความทางวิชาการพระพุทธศาสนาและปรัชญา, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), : ๒๓๐.

^{๒๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๖๗-๘๖๘.

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๕/๔๑๔.

^{๒๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๖๘.

ในประเด็นนี้สามารถสรุปได้ว่าฌานหรือสมาธิ มีหลายประเภทดังกล่าว โดยสรุปคือ การบำเพ็ญฌานมีหลักใหญ่ๆ อยู่ ๒ แบบด้วยกัน คือแบบการเพ่งรูปธรรมและการเพ่งอรูปธรรม หรือ เพ่งกายและเพ่งพินิจจิตเพื่อให้จิตเกิดสมาธิ การเพ่งรูปธรรมได้แก่สมถกัมมัฏฐาน การเพ่งอรูปธรรมได้แก่วิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือเรียกอีกอย่างว่ารูปนาม ผู้บำเพ็ญสมถกัมมัฏฐานจนได้บรรลุมาน ถ้าไม่หยุดอยู่ตรงนั้นก็ต้องบำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ วิมุตติรส อันได้แก่พระนิพพาน

๓.๔ วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าฌานตามคัมภีร์พระไตรปิฎก

หลักการและวิธีการปฏิบัติเพื่อเข้ารูปฌานและอรูปฌาน ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีแนวทางการปฏิบัติหลายวิธีด้วยกัน อาทิ เช่น แนวการปฏิบัติที่กล่าวไว้ในอนุปทสูตร^{๒๕} พบว่ารูปฌานเป็นสภาวะที่จิตเพ่งอารมณ์จนแน่วแน่มั่นโดยปราศจากความซัดส่ายฟุ้งซ่าน โดยการเพ่งรูปธรรมเป็นอารมณ์ที่เป็นสมมติบัญญัติ การกำหนดรูปฌานนี้จึงเป็นการกำหนดสิ่งที่เป็นรูปธรรมเป็นอารมณ์ เมื่อจิตได้เข้าสภาวะฌานแล้วจะเกิดองค์ธรรมขึ้น จากสภาวะฌานต่างๆ โดยองค์ธรรมในสภาวะฌานนี้ปรากฏขึ้นตามลำดับขององค์ฌาน ส่วนสภาวะอรูปฌานในอนุปทสูตรเป็นสภาวะที่จิตไม่รับรู้อารมณ์ในรูป เป็นสภาวะที่ใช้การเพ่งสติตัดกระแสรูปภาพ อารมณ์แห่งรูปภาพที่เป็นธรรมารมณ์ ซึ่งในการเพ่งฌานนี้สติที่เหลืออยู่จะมีเพียงสัญญาเท่านั้น เป็นการกำหนดของสภาวะสิ่งที่ไม่ใช่รูปธรรมเป็นอารมณ์ สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการกำหนด คือนามธรรม สภาวะฌานทั้งสองอย่างที่เกิดขึ้นนี้ ย่อมเป็นบาทฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาให้เห็นไตรลักษณ์ต่อไป ในอนุปทสูตรเป็นการปฏิบัติที่กำหนดพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดจากรูปฌานและอรูปฌาน ซึ่งสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในแต่ละองค์ฌาน สภาวะฌานนี้จึงเป็นพื้นฐานที่จะทำให้จิตเกิดปัญญาไปสู่ความพ้นทุกข์ ดังปรากฏในคัมภีร์อังคุตตรนิกายว่า ตถาคตก้าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหมด เพราะอาศัยปฐมฌานก็ได้ อาศัยทุติยฌานก็ได้ ตติยฌานก็ได้ จตุตถฌานก็ได้ อากาสาณญายตนะก็ได้ วิญญาณัญญายตนะก็ได้ อากิญจัญญายตนะก็ได้ เนวสัญญานาสัญญายตนะก็ได้ สัญญาเวทิตินิโรธก็ได้^{๒๖} ผู้ปฏิบัติที่ต้องการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานเพื่อบรรลุมานซึ่งเป็นสัมมาสมาธิในบวรพระพุทธศาสนานี้ ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติต้องบำเพ็ญศีลให้บริสุทธิ์เสียก่อน แล้วเลือกเพ่งอารมณ์สมถกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะกับจริตตน ซึ่งในงานวิจัยนี้ เน้นการศึกษาวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติสมาธิ ซึ่งได้นำเสนอเป็นแนวทางวิธีปฏิบัติได้ ดังต่อไปนี้

^{๒๕} คุรยละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๑/๑๕๓-๑๕๕.

^{๒๖} คุรยละเอียดใน อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๔๙๗-๔๙๙.

๓.๔.๑ วิธีปฏิบัติเพื่อเข้ารูปฌาน ๔

๑. ปฐมฌาน

หลักวิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุปฐมฌาน ผู้ปฏิบัติจะต้องเลือกเพ่งอารมณ์สมถกัมมัฏฐาน ๔๐ อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งให้เหมาะสมกับจริตของตนที่สามารถทำให้เข้าถึงปฐมฌานได้ เช่น การเพ่งปฐวิกสิณ ผู้ปฏิบัติตบลิโพธความกังวลหน้อยหนึ่งแล้วชำระกายและใจให้บริสุทธิ์ นิ่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น แล้วเพ่งกสิณคือดิน ด้วยการกำหนดทำให้เป็นวงกลม กว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้ว หรือประมาณเท่าขันน้ำ กำหนดจดจำให้ขึ้นใจ ภาวนาว่า ปฐวี ปฐวี ปฐวี สัมตาดูปักหนึ่ง แล้วหลับตานึกพักหนึ่ง ภาวนาไปเรื่อย ๆ แม้ ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง หรือมากกว่านั้น ในระยะเวลาที่บริกรรมภาวนาจนกว่าจะถึงขั้นอุปจารภาวนาในระหว่างนี้ นิรวณ คือสิ่งที่กีดกันความดีเพื่อที่จะไม่ให้บรรลุฌานได้เกิดขึ้น เมื่อนิรวณเกิดขึ้นแล้วฌานก็จกเสื่อมไปได้ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องละนิรวณให้หมดสิ้นไป เมื่อละนิรวณได้แล้วสมาธิก็จะมีกำลังแรงกล้าขึ้นการบำเพ็ญก็เจริญก้าวหน้า เมื่อโยคีพิจารณาเห็นนิรวณ ๕ ที่ตนละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น จนบรรลุปฐมฌาน ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “เมื่อเธอพิจารณาเห็นนิรวณ ๕ เหล่านี้ที่ละได้แล้วในตน ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อมีปีติในใจ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุขมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น เธอสงัดจากกามสังตจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌานมวิตก มิวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอทำกายนี้แหละให้ชุ่มชื่นเอิบอิมชาบชานด้วยปีติและสุขเกิดแต่วิเวก”^{๒๗}

ในปฐมฌานนี้องค์แห่งฌาน^{๒๘}คือ วิตก ความตรึก ทำหน้าที่ประคองจิตให้อยู่ในอารมณ์กรรมฐาน ด้วยอาการอันสละสลวย วิจารคือความตรอง ทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์นั้นปีติ คือความเอิบอิมใจ ซึ่งแผ่ชานไปทั่วร่างและสุข ทำให้เกิดความสุขทั้งกายและใจวิตก วิจารปีติ สุข นี้มีไชชนิธรรมดา เพราะเป็นสิ่งที่เกิดจากวิเวกคือความสงัด จิตของผู้ปฏิบัติ จึงผ่องแผ้วอย่างของผู้ปฏิบัติ ไม่เคยประสพมาแต่ก่อน และโดยที่จิตยึดมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ซึ่งเรียกว่าเป็นเอกัคคตา จิตจึงสงบปราศจากนิรวณ ๕ มารบกวน และกิเลสทั้งหลายก็สงบระงับไปได้ ชื่อว่ามี จิตตวิสุทธิ^{๒๙} คือ มีจิตหมดจดปราศจากนิรวณเป็นการชั่วคราว

ดังนั้น ในการที่ผู้ปฏิบัติจะเข้าปฐมฌานนั้น จะต้องละนิรวณให้ได้เสียก่อนแล้วจึงกำหนดเอาสภาวะอารมณ์ที่ยังจิตให้ถึงอัปนาสมาธิได้ จนจิตเกิดวิตกเป็นการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ทำหน้าที่ข่มถีนมิทหะความหดหู่ท้อถอย วิจาร จิตจะทำหน้าที่ประคองจิตไว้เพื่อเป็นการข่ม

^{๒๗} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๒๖/๗๕.

^{๒๘} องค์ของฌาน คือ ส่วนประกอบอันสำคัญที่จะทำให้จิตเป็นสมาธิถึงขั้นฌาน มี ๕ อย่าง คือ ๑. วิตก ความตรึก ๒. วิจาร ความคิด ๓. ปีติ ความอิมใจ ๔. สุข ความสุข ๕. เอกัคคตา มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๖๑/๑๙๔.

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๙/๔๑๙.

วิจิกิจฉาความลังเลสงสัย ปิตีความอิจฉาเป็นการข่มพยายาม สุขข่มความฟุ้งซ่าน และเอกัคคตา ข่มกามฉันทะ

๒. ทุติยฌาน

เมื่อได้บรรลุปฐมฌานแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดในการเข้าฌาน การอยู่ในฌานและในการออกจากฌานจนชำนาญ เรียกว่า วสี วสีหมายถึง ความชำนาญมี ๕ อย่าง คือ

๑. อาวัชชนวสี คือ ความชำนาญคล่องแคล่วในการนี้ก ตรวจจับองค์ฌานที่ตนได้ออกมาแล้ว

๒. สมาปัชชนวสี คือ ความชำนาญคล่องแคล่วในการที่เข้าฌานได้รวดเร็วทันที

๓. อธิฐานวสี คือ ความชำนาญคล่องแคล่วในการที่จะรักษาไว้มิให้ฌานจิตนั้นตก ภาวังค์

๔. วุฏฐานวสี คือ ความชำนาญคล่องแคล่วในการจะออกจากฌานเมื่อใดก็ได้ตาม ต้องการ

๕. ปัจจเวกชนวสี คือ ความชำนาญคล่องแคล่วในการพิจารณาทบทวนองค์ฌานคือจะ เข้าออกเมื่อใดก็ได้และจะอยู่นานเท่าใดก็ได้

เมื่อมีความชำนาญแล้วจึงพึงกสิณเดิมเป็นอารมณ์ต่อไป เพื่อละวิตก และพิจารณาเมื่อสมาธิแรงกล้าแล้ว จิตก็ละวิตกพิจารณา จิตก็จะบรรลุถึงทุติยฌาน ไม่มีวิตกและพิจารณา คงมีแต่ปิติ และสุขอันเกิดแต่อำนาจสมาธิ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “เพราะวิตกพิจารณาสงบระงับไป ภิกษุบรรลุ ทุติยฌานมีความผ่องใสในภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีพิจารณา มีแต่ปิติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอัมด้วยปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง” ^{๓๐}

ในปฏฐาปาทสูตรมีข้อความเกี่ยวกับทุติยฌานว่า “...ยังมีอีกปฏฐาปาทะ เพราะวิตกพิจารณาสงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีพิจารณา มีแต่ปิติและสุขอัน เกิดจากสมาธิอยู่ สัจจสัญญาอันละเอียดมีปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกที่มีอยู่ก่อนจะดับไป สัจจสัญญาอันละเอียดมีปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะเกิดขึ้นแทนสัญญาอย่างหนึ่ง เกิดเพราะการศึกษา สัญญาอีกอย่างหนึ่งดับเพราะการศึกษาอย่างนี้ นี้จัดเป็นการศึกษาอย่างหนึ่ง...” ^{๓๑}

ในปฐมฌานนี้มีวิตกและพิจารณาเป็นเครื่องรบกวนเหมือนเคลื่อนและระลอกที่คอยกวน น้ำให้ขุ่นอยู่ จิตจึงยังไม่ผ่องใสนัก แต่ในทุติยฌาน วิตกและพิจารณาได้หมดไป จิตจึงผ่องใสยิ่งขึ้น และเนื่องด้วยปิติและสุข ในปฐมฌานเกิดจากความสด แต่ในทุติยฌาน ปิติและสุขเกิดจาก

^{๓๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๖/๗๕.

^{๓๑} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๔๑๓/๑๗๘.

สมาธิ จิตของผู้ปฏิบัติในทุติยฌาน จึงสุขและสงบยิ่งกว่าในปฐมฌาน และจิตที่มีอารมณ์เดียว (เอกัคคตา) ก็แน่วแน่ยิ่งขึ้น

การเข้าทุติยฌานได้นั้นจะต้องเข้าปฐมฌานให้เป็นวสีเสียก่อนเข้าออกจนชำนาญ แล้วจึงทำการทำสมาธิให้แรงกล้าขึ้น เมื่อจิตถึงปฐมฌานแล้ว อารมณ์ของจิตจะละวิตกและวิจารณ์ไป จิตจะมีแต่ปีติ สุขและเอกัคคตารมณ์

๓. ตติยฌาน

การที่จะบรรลุตติยฌานได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกจิตให้มีความชำนาญในการเข้าออก และอยู่ในทุติยฌานเมื่อมีความชำนาญดีแล้ว จึงเพ่งกสิณเดิมเป็นอารมณ์ต่อไป เพื่อละปีติเสีย เมื่อสมาธิแรงกล้ายิ่งขึ้นปีติก็หมดไป และบรรลุถึงตติยฌาน เสวยสุขทางใจแต่อย่างเดียว ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรียะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอบอัมด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกราบราบอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง”^{๓๒}

ในทุติยฌาน จิตของผู้ปฏิบัติยังมีปีติ คือความเอบอัมอยู่ แต่ในตติยฌาน ปีติได้สูญสิ้นไปคงเหลือแต่สุขและเป็นสุขที่ประณีต เพราะเป็นสุขทางใจ อันประกอบด้วยอุเบกขาและสติสัมปชัญญะปรากฏชัด คือไร้ซึ่งความยินดียินร้ายหลงใหลความสงบที่ได้รับคือ จิตมีเอกัคคตา มีสภาวะละเอียดยิ่งขึ้น

ในปฏฐาปาทสูตรมีข้อความเกี่ยวกับตติยฌานว่า “...ยังมีอีกปฏฐาปาทะ เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขามีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรียะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข สัจจสัญญาอันละเอียดมีปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิที่มีอยู่ก่อนจะดับไป สัจจสัญญาอันละเอียดมีสุขอันเกิดจากอุเบกขาจะเกิดขึ้นแทนสัญญาอย่างหนึ่งเกิดเพราะการศึกษา สัญญาอีกอย่างหนึ่งดับเพราะการศึกษาอย่างนี้ นี้จัดเป็นการศึกษาอย่างหนึ่ง...”^{๓๓}

จะเห็นได้ว่า การจะเข้าตติยฌานนี้จะต้องมีความชำนาญในการเข้าฌานที่ ๒ ให้ชำนาญแล้วจึงปฏิบัติต่อไปจนถึงฌานที่ ๓ ซึ่งในฌานนี้จะมีสภาวะธรรมอยู่ ๒ อย่างคือ สุข และเอกัคคตาโดยมีปีติหายไป

๔. จตุตถฌาน

การที่จะบรรลุจตุตถฌานได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกจิตให้มีความชำนาญในการเข้าออก และอยู่ในตติยฌานเสียก่อนเหมือนกันกับฌานต้นๆ เมื่อมีความชำนาญดีแล้ว จึงภาวนาหรือเพ่งกสิณเดิมเป็นอารมณ์ต่อไปโดยใช้อารมณ์กัมมัฏฐานที่สามารถเข้าถึงจตุตถฌานได้ เพื่อละสุขเสีย

^{๓๒} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๐/๗๖.

^{๓๓} ตูรายละเอียด ที.สี. (ไทย) ๙/๔๑๓/๑๗๘.

เมื่อมีสมาธิแรงกล้ายิ่งขึ้นแล้ว สุขทางใจก็จะสิ้นไป และบรรลุถึงจตุตถฌาน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “เพราะละสุขและทุกขได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกขไม่มีสุข มีสติบริสุทธิเพราะอุเบกขาอยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง”^{๓๔}

ในโฏฐุปาฬสูตรมีข้อความเกี่ยวกับตติยฌานว่า “...ยังมีอีกโฏฐุปาฬะ เพราะละสุขและทุกขได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว ภิกษุบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกขไม่มีสุข มีสติบริสุทธิเพราะอุเบกขาอยู่ สัจสัญญาอันละเอียดมีสุขอันเกิดจากอุเบกขาที่มีอยู่ก่อนจะดับไป สัจสัญญาอันละเอียดที่ไม่มีทุกขไม่มีสุขจะเกิดขึ้นแทน สัญญาอย่างหนึ่งเกิดเพราะการศึกษา สัญญาอีกอย่างหนึ่งดับเพราะการศึกษาอย่างนี้ นี่จัดเป็นการศึกษาอย่างหนึ่ง...”^{๓๕}

ฌานข้อนี้ จิตของผู้ปฏิบัติดับสิ้นทั้งทุกขและสุขโดยไม่เหลือ ความจริงนับแต่ปฐมฌานเป็นต้นมา ทุกขและสุขได้ดับสิ้นไปโดยลำดับ กล่าวคือ ทุกขกาย เช่น ความรู้สึกอันเกิดจากเหลือบยุ้งกัด หรืออาการเมื่อยขบได้ดับไปในปฐมฌาน โทมนัส คือความทุกข์ใจได้ดับไปในทุติยฌาน สุขกาย ซึ่งเกิดจากปีติได้ดับไปในตติยฌาน และโสมนัส คือความสุขใจ ได้ดับไปในจตุตถฌาน เครื่องประกอบจิตที่ยังเหลืออยู่ก็คือสตอันบริสุทธิเพราะอุเบกขา มีความวางเฉยไม่รู้สุขรู้ทุกข์ ผู้ปฏิบัติจะไม่มีความรู้สึกนึกคิดแต่ประการใดเลย เพราะจิตยึดบัญญัติเป็นอารมณ์แน่วแน่แต่อย่างเดียวผู้ที่เข้าฌานนี้จะไม่มึนเมาใจเข้าออก จะมีแต่ไออุ่นเท่านั้น เมื่อโยคีเจริญอานาปานสติจนเข้าจตุตถฌาน ลมอัสสาสะและปัสสาสะย่อมดับ ลมหายใจดับ กายดับจากความรู้สึก ดังมีข้อความปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย เอกธัมมสูตร (อานาปานสังยุต)ว่า “...สำเนียงวาระงับจิตตสังขารหายใจเข้า สำเนียงว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก”^{๓๖} กล่าวโดยสรุปการมนสิการอานาปานสติอย่างดีและสม่ำเสมอจะทำให้เข้าถึงฌานสมาบัติ ๘ ได้ ดังมีข้อความปรากฏในปทีโปปมสูตรว่า “หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘เราพึงล่วงอาภิกขุจัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี”^{๓๗}

จะเห็นได้ว่า สภาวธรรมในจตุตถฌานนั้นผู้ที่บำเพ็ญเพียรจนถึงจตุตถฌานจะต้องมีการเข้าออกตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงตติยฌานให้เป็นวสีแล้ว จึงปฏิบัติต่อจนจิตสงบเป็นเอกัคคตา ซึ่งเป็นสภาวะขององค์ฌานจตุตถฌาน เป็นการใช้รูปธรรมเป็นอารมณ์ เมื่อจิตถึงความสงบในฌานนี้แล้ว จะมีแต่อุเบกขาและเอกัคคตารมณ์

ในประเด็นของวิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุรูปฌานทั้ง ๔ ที่นำเสนอมาแล้วนี้ สรุปได้ว่า ผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานจนสามารถบรรลุฌานแต่ละข้อได้นั้นจะต้องบำเพ็ญฌานเป็นขั้นๆ ไป คือ

^{๓๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๒/๗๗.

^{๓๕} ดุรายละเอียดยใน ที.สี. (ไทย) ๙/๑๔๓/๑๗๘-๑๗๙.

^{๓๖} ดุรายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓-๔๘๗.

^{๓๗} ดุรายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๐-๔๖๓.

เมื่อบรรลุฌานข้อที่ ๑ ต้องปฏิบัติการเข้าออกฌานในข้อที่ ๑ ให้คล่องแคล่วเสียก่อน แล้วจึงเข้าสู่ข้อที่ ๒ ทำอย่างนี้เป็นลำดับไป อนึ่ง สำหรับผู้บรรลุปฐมฌาน จนถึงจตุตถฌาน เมื่อบรรลุจตุตถฌานแล้ว ถ้าประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็ทำได้ไม่ยาก เพราะผู้บรรลุปฐมฌานมีสมาธิอย่างแรงกล้า จิตของผู้บรรลุจตุตถฌานเป็นจิตที่ตั้งมั่น บริสุทธิ์ไม่มีกิเลสอุปกิเลส เป็นจิตนุ่มนวลควรแก่การงาน เมื่อจิตตั้งมั่นเช่นนี้ ก็ทำจิตให้น้อมจิตไปเพื่ออัสวักขยญาณ ก็จะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดได้ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติยังติดใจในเรื่องฌานอยู่ก็สามารถบำเพ็ญอุปฌานต่อไป

๓.๔.๒ วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าอุปฌาน ๔

สถานะของอุปฌานที่มีการเพ่งรูปธรรมเป็นอารมณ์หลังจากที่บรรลุอุปฌานแล้ว จะเข้าอุปฌานต่อไปหลังจากได้จตุตถฌานนั้น หากผู้ปฏิบัติต้องการที่จะปฏิบัติให้ได้อุปฌานต่อไป ต้องใช้อารมณ์ที่เป็นรูปธรรมเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ ดังนี้คือ

๑. วิธีการเข้าอุปฌานที่ ๑ หรืออากาสนัญจายตนฌาน

หลักวิธีการเข้าอากาสนัญจายตนฌาน ขั้นตอนแรกพระโยคาวจรสำรวจจิตเพ่งอากาศที่เพิกกลืนแล้ว เป็นช่องว่าง เป็นความว่างเปล่าไม่มีสิ้นสุดเป็นอารมณ์ ดังที่มีข้อความปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ อนุปทสูตรว่า

เพราะล่วงรูปสัญญา ดับปฏิขสัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญาโดยประการทั้งปวง สารีบุตรบรรลุอากาสนัญจายตนะ โดยกำหนดว่าอากาศหาที่สุดมิได้อยู่ ก็ธรรมในอากาสนัญจายตนะ คือ อากาสนัญจายตนสัญญา จิตเตกัคคตา ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิญญาน ฉันทะ อธิโมกข์วิริยะ สติ อุเบกขา มนสิการเหล่านั้น สารีบุตรกำหนดตามลำดับบทยได้แล้วธรรมที่สารีบุตรรู้แจ้งแล้วเหล่านั้น ย่อมเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป สารีบุตรนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า ได้ยินว่า ธรรมเหล่านั้นที่ยังไม่มีก็มีขึ้น ที่มีแล้วย่อมดับไป เธอจึงไม่ยินดี ไม่ยินร้าย อันกิเลสอาศัยไม่ได้ อันกิเลสพัวพันไม่ได้ หลุดพ้นแล้ว พราศได้แล้วในธรรมเหล่านั้น มีจิตที่ฝึกให้ปราศจากเขตแดนคือกิเลสได้แล้วอยู่ สารีบุตรนั้นรู้ชัดว่า การสลัดทุกข์ที่สูงๆ ขึ้นไปยังมีอยู่ เธอมีความเห็นว่า การสลัดทุกข์มีได้เพราะการกระทำธรรมนั้นให้มากขึ้น^{๓๘}

เมื่อมีสมาธิทำให้นิर्वณสงบลงแล้ว สติจะเข้าไปตั้งมั่นอยู่ในอากาสนัญจายตนฌาน มีสติที่บริสุทธิ์เพราะอุเบกขา และมีจิตตั้งมั่นอยู่ในเอกัคคตา หลักการเกี่ยวกับการเข้าจตุตถฌานในฌานนี้ จิตของผู้ปฏิบัติปราศจากรูปสัญญา คือไม่มีความหมายรู้ในรูปฌาน ปราศจากปฏิขสัญญา คือไม่มีความรู้ใน รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส และเลิกใส่ใจในนานัตตสัญญา คือ ไม่มีความหมายรู้ในอารมณ์นานาประการ

^{๓๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๓.

จะเห็นได้ว่า ผู้ที่จะเข้ารูปฌานจะต้องฝึกเข้าจตุตถฌานให้ชำนาญเสียก่อนแล้วจึงกำหนดความว่างหรืออากาศเป็นอารมณ์ โดยผู้ที่เข้ารูปฌานนี้จะต้องละรูปสัญญาทั้งหมดไม่มีความจำในสิ่งที่ป็นรูป ไม่มีความรู้ในสัมผัสต่างๆ หมดความรู้ในรูปารมณทุกอย่าง

๒. วิธีการเข้ารูปฌานที่ ๒ หรือวิญญาณัญจายตนฌาน

วิธีการเข้าวิญญาณัญจายตนฌาน เมื่อพระโยคาวจรได้บรรลุอากาศาณัญจายตนฌานสมาบัติ หากมีจิตผ่องแผ้วปรารภนาที่จักได้บรรลุรูปฌานชั้นสูงขึ้นไป ย่อมต้องฝึกปฏิบัติในวิสภาวะทั้ง ๕ ที่เกี่ยวกับ อากาศาณัญจายตนรูปฌานเสียก่อน หลังจากมีความชำนาญดีแล้วจึงอธิษฐานเข้าอากาศาณัญจายตนรูปฌาน เมื่อออกแล้วจึงพิจารณาเห็นความยังไม่ดีแท้แห่งอากาศาณัญจายตนฌาน ปรารภนาที่จักได้สำเร็จวิญญาณัญจายตนฌาน จึงสำรวจจิตเล็กน้อยอากาศเป็นอารมณ์ไปกำหนดตัวรู้อันเรียกว่าวิญญาณไม่มีที่สิ้นสุด ดังที่มีข้อความปรากฏในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ อนุปทสุตตราว่า

เพราะล่วงอากาศาณัญจายตนะได้โดยประการทั้งปวง สารีบุตรบรรลุวิญญาณัญจายตนะ โดยกำหนดว่าวิญญาณหาที่สุดมิได้อยู่ ก็ธรรมในวิญญาณัญจายตนะ คือวิญญาณัญจายตนสัญญา จิตเตกัคคตา ผัสสะเวทนา สัญญา เจตนา วิญญาณ ฉันทะ อธิโมกข์ วิริยะ สติ อุเบกขามนสิการเหล่านั้น สารีบุตรกำหนดตามลำดับบทได้แล้ว ธรรมที่สารีบุตรรู้แจ้งแล้วเหล่านั้น ย่อมเกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป สารีบุตรนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า ได้ยินว่าธรรมเหล่านี้ที่ยังไม่มีก็มีขึ้นที่มีแล้วย่อมดับไป เธอจึงไม่ยินดี ไม่ยินร้าย อันกิเลสอาศัยไม่ได้ อันกิเลสพัวพันไม่ได้ หลุดพ้นแล้ว พราศได้แล้วในธรรมเหล่านั้นมีจิตที่ฝึกให้ปราศจากเขตแดนคือกิเลสได้แล้วอยู่ สารีบุตรนั้นรู้ชัดว่า การสลัดทุกข์ที่สูงๆ ขึ้นไปยังมีอยู่ เธอมีความเห็นว่าการสลัดทุกข์มิได้เพราะการกระทำธรรมนั้นให้มากขึ้น^{๓๙}

จะเห็นได้ว่า การที่จะเข้ารูปฌานที่สองได้นั้นจะต้องฝึกให้เป็นวิสในรูปฌานที่หนึ่งให้ชำนาญคล่องแคล่วเสียก่อน แล้วจึงกำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ โดยละรูปสัญญาทั้งหมด สัญญาอันละเอียดที่ประกอบด้วยความจำในอากาศาณัญจายตนฌานที่มีอยู่ก่อนก็จะดับไป

๓. วิธีการเข้ารูปฌานที่ ๓ หรืออากิญจัญญายตนฌาน

วิธีการเข้าอากิญจัญญายตนฌาน เมื่อพระโยคาวจรได้บรรลุวิญญาณัญจายตนฌานสมาบัติ หากมีจิตผ่องแผ้วปรารภนาที่จักได้บรรลุรูปฌานชั้นสูงขึ้นไป ย่อมต้องฝึกปฏิบัติในวิสภาวะทั้ง ๕ ที่เกี่ยวกับวิญญาณัญจายตนรูปฌานเสียก่อน หลังจากมีความชำนาญดีแล้วจึงอธิษฐานเข้าวิญญาณัญจายตนรูปฌาน เมื่อออกแล้วจึงพิจารณาเห็นความยังไม่ดีแท้แห่งวิญญาณัญจายตนรูปฌานนั้นปรารภนาที่จักได้สำเร็จอากิญจัญญายตนฌาน จึงสำรวจจิตเพียง

^{๓๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๓.

สภาพความว่างที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ ความรู้สึกถึงความไม่มีอะไรเลยหลังจากเพิก
 วิญญาณัญจายตนออกไป ดังที่มีข้อความปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริ-
 ปณณาสก์ อนุปทสูตรว่า

เพราะล่วงวิญญาณัญจายตนะได้โดยประการทั้งปวง สารีบุตรบรรลุนิเวศน์ญาณโดยกำหนดว่า ไม่มีอะไรอยู่ ก็ธรรมในอาภิญญายตนะคือ อาภิญญายตนสัญญา
 จิตเตกัคคตา ผัสสะ เวทนา สัญญาเจตนา วิญญาณ ฉันทะ อธิโมกข์ วิริยะ สติ อุเบกขา
 มนสิการเหล่านั้นสารีบุตรกำหนดตามลำดับบทได้แล้ว ธรรมที่สารีบุตรรู้แจ้งแล้วเหล่านั้น
 ย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป สารีบุตรนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า ได้ยินว่า ธรรมเหล่านั้นนี้ยังไม่มีก็มีขึ้น
 ที่มีแล้วย่อมดับไป เธอจึงไม่ยินดี ไม่ยินร้าย อันกิเลสอาศัยไม่ได้อันกิเลสพัวพันไม่ได้ หลุด
 พันแล้ว พราภได้แล้วในธรรมเหล่านั้น มีจิตที่ฝึกให้ปราศจากเขตแดนคือกิเลสได้แล้วอยู่
 สารีบุตรนั้นรู้ชัดว่าการสลัดทุกข์ที่สูงๆ ขึ้นไปยังมีอยู่ เธอมีความเห็นว่า การสลัดทุกข์มีได้
 เพราะการกระทำธรรมนั้นให้มากขึ้น^{๔๐}

สรุปได้ว่า สภาวะในรูปภูมานี้เป็นการเลิกเพ่งวิญญาณไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์ แล้วไป
 เพ่งความว่างไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ เมื่อบรรลุนิเวศน์ญาณแล้ว ความรู้ในวิญญาณไม่มี
 ที่สุดก็จะดับไป

๔. วิธีการเข้ารูปภูมาน ๔ หรือเนวสัญญานาสัญญายตนภูมาน

วิธีการเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนภูมานเมื่อพระโยคาวจรได้บรรลุนิเวศน์ญาณ
 ภูมานสมาบัติ หากมีจิตผ่องแผ้วปรารภณาที่จักได้บรรลุรูปภูมานชั้นสูงขึ้นไป ย่อมต้องมี
 ปฏิบัติการในสภาวะทั้ง ๕ อย่างสมบูรณ์ดีแล้ว ที่เกี่ยวกับอาภิญญายตนรูปภูมานสมาบัติ
 เสียก่อน หลังจากมีความชำนาญดีแล้วจึงอธิษฐานเข้าอาภิญญายตนรูปภูมาน เมื่อออกแล้ว
 จึงพิจารณาเห็นความยังไม่มีดีแท้แห่งอาภิญญายตนภูมานนั้นอยู่ ปรารภณาที่จักได้สำเร็จ
 เนวสัญญานาสัญญายตนรูปภูมาน พยายามยึดหน่วงจิตเอาภาวะที่สงบประณีต โดยไม่มีสัญญา
 อย่างหยาบ แต่มีสัญญาอย่างละเอียดเป็นอารมณ์ ดังที่มีข้อความปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก
 มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์ อนุปทสูตรว่า

เพราะล่วงอาภิญญายตนะได้โดยประการทั้งปวงสารีบุตรบรรลุนิเวศน์ญาณาสัญญายตนะอยู่
 เธอมีสติออกจากสมาบัตินั้นแล้วพิจารณาเห็นธรรมที่ล่วงลำดับแปรผัน
 ไปแล้วว่า ได้ยินว่า ธรรมเหล่านั้นนี้ยังไม่มีก็มีขึ้น ที่มีแล้วย่อมดับไป เธอจึงไม่ยินดี ไม่ยิน
 ร้าย อันกิเลสอาศัยไม่ได้อันกิเลสพัวพันไม่ได้ หลุดพ้นแล้ว พราภได้แล้วในธรรมเหล่านั้น
 มีจิตที่ฝึกให้ปราศจากเขตแดนคือกิเลสได้แล้วอยู่ สารีบุตรนั้นรู้ชัดว่า การสลัดทุกข์ที่สูงๆ
 ขึ้นไปยังมีอยู่ เธอมีความเห็นว่า การสลัดทุกข์มีได้เพราะการกระทำธรรมนั้นให้มากขึ้น^{๔๑}

^{๔๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๕/๑๑๔.

^{๔๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๕/๑๑๔.

การเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนฌานมีความประณีตสุขุมยิ่งนัก ผู้ที่สำเร็จเนวสัญญานาสัญญายตนรูปฌาน ต้องพยายามยึดหน่วงจิตเอาภาวะที่สงบประณีต โดยไม่มีสัญญาอย่างหยาบ แต่มีสัญญาอย่างละเอียดเป็นอารมณ์

จะเห็นได้ว่า สภาวะของรูปฌาน เป็นการกำหนดของสภาวะสิ่งที่ไม่ใช้รูปธรรมเป็นอารมณ์ สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการกำหนดคือนามธรรม ในการกำหนดสภาวะธรรม ได้กำหนดรู้องค์ธรรมต่างที่เกิดขึ้นเห็นเป็นไตรลักษณ์ ว่าเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป และสภาวะฌานทั้งสองอย่างที่เกิดขึ้นนี้ ย่อมเป็นบาทฐานของการปฏิบัติวิปัสสนา เพราะในการเกิดสภาวะฌานต่างๆ จะมีองค์ธรรมมาปรากฏให้เห็น และใช้เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งมีสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตั้งแต่ปฐมฌานเรื่อย ๆ

กล่าวโดยสรุปการปฏิบัติเพื่อบรรลุฌานทั้งหมด ซึ่งเกิดจากการเจริญสมถกัมมัฏฐาน มี ๘ อย่าง จัดเป็นรูปฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน และอรุณฌาน ๔ คือ อากาสนัญญายตนะ วิญญูญายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ อรูปฌานทั้ง ๔ นี้ เป็นฌานละเอียดและอยู่ในระดับฌานที่สูงที่สุด ผู้ที่ปฏิบัติได้รูปทั้ง ๔ นี้แล้ว เจริญวิปัสสนาญาณ ย่อมได้บรรลุมรรคผลรวดเร็วเป็นพิเศษ โดยองค์ฌานทั้งหมดนี้จะเป็นบาทฐานในการกำหนดสภาวะธรรมให้เกิดวิปัสสนาตามลำดับขององค์ฌานได้ ในการปฏิบัติรูปฌานจิตจะยึดมั่นสิ่งที่เป็นรูปธรรมเป็นอารมณ์ จนจิตละทิ้งสิ่งที่เป็นรูปแล้ว เมื่อกำหนดสิ่งที่เป็นรูปธรรมต่อ จิตก็จะบรรลุถึงอรุณฌาน ในการปฏิบัติทั้งรูปฌานและอรุณฌานนั้น การจะยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา จะต้องถอนจิตออกจากองค์ฌานทุกสภาวะองค์ฌานแล้วมากำหนดพิจารณา สภาวะธรรมที่ปรากฏเกิดขึ้นเป็นพระไตรลักษณ์

๕.สัญญาเวทยิตนิโรธ

สัญญาเวทยิตนิโรธหรือเรียกว่า ฌานสมาบัติ ๙ ^{๔๒} ในฐานะเป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ของพระอนาคามีและพระอรหันต์ คืออนุปปพวิหารสมาบัติ หรือฌานสมาบัติ ทั้ง ๙ ลำดับ ดังที่มีข้อความปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย อุปริปัณณาสก์ อนุตทสูตรที่เกี่ยวกับการเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธของพระสารีบุตรว่า

เพราะล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนะได้โดยประการทั้งปวง สารีบุตรบรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธอยู่ เพราะเห็นด้วยปัญญา อาสวะทั้งหลายของเธอจึงสิ้นไป สารีบุตรนั้นมีสติออกจากสมาบัติแล้ว พิจารณาเห็นธรรมที่ล่วงลับดับ แปรผันไปแล้วว่า ได้ยินว่า ธรรมเหล่านี้ที่ยังไม่มีก็มีขึ้น ที่มีแล้วย่อมดับไป เธอจึงไม่ยินดี ไม่ยินร้าย อันกิเลสอาศัยไม่ได้ อันกิเลสพัวพันไม่ได้หลุดพ้นแล้ว พราศได้แล้วในธรรมเหล่านั้น มีจิตที่ฝึกให้ปราศจากเขต

^{๔๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๒๘/๕๓๑.

แดนคือกิเลสได้แล้วอยู่ สาริบุตรนั้นรู้ชัดว่า การสลัดทุกข์ที่สูงๆ ขึ้นไปยังมีอยู่ เธอมีความเห็นว่า การสลัดทุกข์นี้ได้เพราะการกระทำธรรมนั้นให้มากขึ้น^{๔๓}

กล่าวโดยสรุปในประเด็นของการเข้านิโรธสมาบัตินี้ ปุณฺณทังสฺสนพระโสดาบันและพระสกทาคามีทั้งสิ้นกับพระอนาคามีและพระอรหันต์ทั้งหลายที่เป็นสุขวิปัสสกเข้านิโรธไม่ได้ แต่พระอนาคามีและพระอรหันต์ทั้งหลายผู้ได้สมาบัติ ๘ เข้านิโรธได้ ในประเด็นว่าการเข้านิโรธสมาบัติได้ในภพไหน คือเข้าได้ในปัญจโวการภพเพราะนิโรธสมาบัตินั้น มีอันต้องเข้าไปตามลำดับเป็นสภาวะ แต่ในจตุโวการภพ (คือในอรุณภพ) ความเกิดขึ้นแห่งรูปสมาบัติมีปฐมฌานเป็นต้นไม่มี เพราะอะไรจึงเข้านิโรธสมาบัติเพราะท่านระอาในความเป็นไปต่างๆ ของสังขารทั้งหลายจึงเข้านิโรธเสียด้วยประสงค์ว่า เราจักเป็นผู้ไม่มีจิตถึงนิโรธ คือเหมือนนิพพานเสียแล้วอยู่เป็นสุขในทิวะธรรมนี้แหละ การเข้านิโรธสมาบัติกล่าวคือผู้ที่เพียรพยายามด้วยอำนาจสมถะอย่างเดียว พอได้บรรลุเนวสัญญานาสัญญายนสมาบัติแล้วก็หยุด ส่วนผู้ที่เพียรพยายามด้วยอำนาจวิปัสสนาอย่างเดียวพอบรรลุผลสมาบัติแล้วก็หยุด

๓.๖ ความแตกต่างของสัญญาเวทยิตนิโรธกับฌานสมาบัติ ๘

จากการนำเสนอเรื่องฌานสมาบัติทั้ง ๘ และสัญญาเวทยิตนิโรธในเบื้องต้นนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า ฌานทั้ง ๒ ประการมีความแตกต่างกันในประเด็นดังต่อไปนี้

๑ สัญญาเวทยิตนิโรธฌานบังเกิดขึ้นมาเพราะความดับของอาสวะทั้งหลาย หรือบังเกิดความดับพร้อมบริบูรณ์ของอวิชชาธาตุที่ปรากฏอยู่ในอินทรีย์แห่งชีวิต (จิตวิญญาน) ผู้บำเพ็ญที่บรรลุเนวสัญญานาสัญญายนฌาน ถ้ายังไม่บังเกิดความดับพร้อมของบริบูรณ์ของอาสวะทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในจิต ย่อมไม่สามารถบรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธฌานได้ แม้จะบรรลุฌานสมาบัติทั้ง ๘ มายาวนานข้ามภพข้ามชาติมาไม่มีประมาณก็ตาม

๒. ความสงบระงับจากอกุศลธาตุที่ปรากฏอยู่ในสัญญาเวทยิตนิโรธฌาน ย่อมแตกต่างจากความสงบระงับที่เป็นอุปนาสมาธิในฌานสมาบัติทั้งหลาย เพราะในสัญญาเวทยิตนิโรธฌานนี้ ไม่ปรากฏจิตตสังขารหรือสังขารขันธ์ เพราะดับของอาสวะทั้งหลายที่กล่าวมาแล้ว แต่อุปนาสมาธิของทุกฌานสมาบัตีย่อมนับเป็นสังขารธรรมอย่างหนึ่ง แม้จะเป็นความสงบระงับเป็นสัมมาสมาธิก็ตาม อุปนาสมาธิทั้งหลายจึงนับเป็นสิ่งปรุงแต่งเช่นเดียวกันกับสังขารธรรมทั้งหลาย จึงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ด้วยเหตุนี้ความสงบที่บังเกิดในสัญญาเวทยิตนิโรธฌานย่อมแตกต่างจากความสงบเป็นสัมมาสมาธิทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในฌานสมาบัติทั้งปวง ผู้บรรลุฌานสมาบัติ ๙ เป็นพระอรหันต์ย่อมความสงบระงับแตกต่างจากพระอริยบุคคลทั้งหลาย

^{๔๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๖/๑๑๔.

๓. สัญญาเวทยิตนิโรธมานไม่อาศัยนิมิตอารมณ์กรรมฐานเพื่อความตั้งมั่นของสมาสติและสมาสมาธิ ไม่ต้องอาศัยนิมิตอารมณ์กรรมฐานเพื่อการบรรลุธรรม เพราะความดับพร้อมมูลของอาสวะทั้งหลายเป็นเหตุ

๔. ผู้บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธมานเป็นผู้ชื่อว่า มีสมาสติบริบูรณ์ในทางพระพุทธศาสนา มีจิตอันสงบเพราะความดับแห่งอาสวะทั้งหลาย สังขารธรรมหรือสิ่งปรุงแต่งทั้งปวงจึงดับลงในฉานสมาบัติ ๙ นี้ ไม่ปรากฏกายสังขาร วจสังขาร และจิตสังขาร (อัปปนาสมาธิ)

๕. ผู้บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธมาน จึงเป็นผู้มีสภาวะธรรมของจิตที่อยู่นอกเหนืออำนาจของเหตุปัจจัย เพราะไม่ได้อาศัยเหตุปัจจัยในการบังเกิดขึ้น ไม่มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง แตกต่างจากสมาบัติทั้ง ๘ ที่อยู่ภายใต้ของกฎไตรลักษณ์ ผู้บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธมาน ย่อมไม่มีจิตถอยหลังสู่เนวสัญญานาสัญญตนณานหรือถอยหลังสู่ฉานอื่นๆ แตกต่างจากฉานสมาบัติทั้ง ๘ ลำดับ ที่สามารถมีจิตถอยหลังและเสื่อมลง เพราะความเจริญขึ้น ตั้งมั่นขึ้นของอกุศลธรรมทั้งหลาย มิใช่ว่าเมื่อบรรลุจตุตถฉานจิตย่อมมีสมาธิญาณของจตุตถฉานเสมอไปทุกภพทุกชาติ ถ้าไม่บำเพ็ญเพียรรักษา (สัมปธาน ๔) ฉานสมาบัติเอาไว้ ย่อมเป็นเหตุให้บังเกิดความเสื่อมลงของฉานสมาบัติ เพราะความเจริญตั้งมั่นของอกุศลธรรมทั้งหลายเป็นเหตุนั่นเอง

๖. ผู้บรรลุฉานสมาบัติ ๙ หรือนิโรธมาน เมื่อออกจากฉานสมาบัติ จิตย่อมระงับเป็นสภาวะธรรมที่หมดสิ้นแล้ว ซึ่งเหตุปัจจัยในการเกิดความทุกข์ตามกระแสปฏิจกสมุปบาท แต่ฉานสมาบัติอื่นๆ ทั้ง ๘ ลำดับ เมื่อผู้บำเพ็ญออกจากฉานสมาบัติแล้ว จิตย่อมปรุงแต่งเป็นความทุกข์ในทางพระพุทธศาสนาได้ตามเหตุปัจจัย เพราะยังคงมีอาสวะทั้งหลายอยู่ในจิตวิญญาณ

๗. ที่เรียกว่า “สัญญาเวทยิตนิโรธมาน” หรือฉานสมาบัติ ๙ นั้น ก็เพราะเป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ของพระอนาคามีและพระอรหันต์ทั้งหลาย จึงเรียกว่า ฉานสมาบัติ ๙ ไม่มีอริยบุคคลอื่นๆ สามารถดำรงจิตอยู่ในวิหารธรรมนี้ได้เลย^{๔๔}

จะเห็นได้ว่า จากการนำเสนอ เรื่องสภาวะธรรมเมื่อจิตบรรลุฉานทั้ง ๘ ในแต่ละฉาน ย่อมมีองค์ธรรมที่แตกต่างกันตามลำดับของภูมิธรรมนั้นๆ ในปฐมฉาน ครั้นบุคคลได้บรรลุแล้ว เมื่อจิตมีความยึดมั่นในองค์ธรรมที่ตนได้สัมผัสแล้วย่อมนำมาซึ่งความเสื่อมของฉานนั้นๆ ย่อมเป็นสาเหตุให้เกิดตัณหาในปิติและสุขที่ตนได้บรรลุ เมื่อเป็นอย่างนี้ ปิติและสุข (สุขเวทนา) ย่อมเป็นที่อาศัยของตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ขรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส หรือเกิดอัตตา (อุปาทาน + ภพ + ชาติ) ของปิติและสุข ย่อมเกิดกามานุสัยในปิติและสุขหรือเกิดมานะในปฐมฉานของตนว่า ตนได้บรรลุอย่างนี้ มีอาการอย่างนี้ ผู้อื่นไม่ได้บรรลุจริง เพราะมีอาการแตกต่างจากตนเอง เป็นต้น หรือผู้บำเพ็ญเพียร เมื่อบรรลุปฐมฉานแล้วอาจเกิดตัณหาในปฐมฉานที่ตนบรรลุแล้วด้วยดี จึงปรากฏอัตตา (อุปาทาน + ภพ + ชาติ) ในปฐมฉาน

^{๔๔} ดูรายละเอียดใน อภ.ก. (ไทย) ๓๗/๓๒๘/๓๗๔.

ตามปฏิจัมมูปปาตธรรม ย่อมปรากฏค้นหาเครื่องนำไปสู่ภพใหม่ ย่อมปรากฏรูปภพอันเป็นที่ตั้งแห่งวิญญาน

ในกรณีนี้ ผู้บรรลุนิพพานสมาบัติทุกลำดับ ยกเว้นนิโรธมานความเสื่อมของมานย่อมบังเกิดมิได้เสมอ ความเสื่อมขององค์มาน ย่อมมิได้ด้วยสาเหตุดังนี้ คือ การไม่ตามรักษาศีลสังวร ไม่เจริญอินทรีย์สังวร ไม่เจริญวิถีแห่งสันโดษ ไม่เจริญสติสัมปชัญญะ มีจิตถอยห่างออกจากมาน ในประเด็นที่ว่าสัญญาเวทยิตนิโรธมานหรือเรียกว่า มานสมาบัติ ๙ ไม่เสื่อมนั้น เพราะมานนี้เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ของพระอรหันต์ คืออนุปปพวิหารสมาบัติ หรือมานสมาบัติ ทั้ง ๙ ลำดับนั่นเอง เป็นสภาวะธรรมของจิตที่บังเกิดความดับพร้อมของอาสวะทั้งหลาย หรือกิเลสที่หมักหมมอยู่ในจิตสันดานข้ามภพข้ามชาติ ได้แก่ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ คือความดับพร้อมมูลของอวิชชาธาตุ ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้นของกระแสปฏิจัมมูปปาต

กล่าวโดยสรุปสำหรับท่านที่เข้ามานทุกระดับ ต้องถึงพร้อมด้วยสัมมาสมาธิคือ อัปปนาสมาธิ และสติสัมปชัญญะที่เป็นสัมมาสติ ทั้งตอนเข้ามานและออกจากมาน

๓.๗ ธรรมที่เป็นอุปการะต่อการเจริญอานาปานสติและการเข้ามาน

ในประเด็นนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอธรรมที่เป็นอุปการะต่อการเจริญอานาปานสติซึ่งปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคคือเป็นธรรมเครื่องนำออกเหล่านั้น ๘ ข้อ คือ

๑. เนกขัมมะ (การหลีกออกจากกาม)
๒. อพยาบาท (ความไม่คิดร้าย)
๓. อาโลกสัญญา(ความหมายรู้แสงสว่าง)
๔. อวิกเขปะ(ความไม่ฟุ้งซ่าน)
๕. ธัมมวัตถาน(การกำหนดธรรม)
๖. ญาณ(ความรู้)
๗. ปามุขชะ(ความปราโมทย์)
๘. กุศลธรรมทั้งปวง

ธรรมเครื่องนำออกเหล่านั้น เป็นอย่างไร

๑. เนกขัมมะ เป็นธรรมเครื่องนำออกของพระอริยะและพระอริยะย่อมออกด้วยเนกขัมมะนั้น กามฉันทะเป็นเครื่องกั้นธรรมเครื่องนำออกและบุคคลย่อมไม่รู้จักเนกขัมมะที่เป็นธรรมเครื่องนำออกของพระอริยะ เพราะเป็นผู้ถูกกามฉันทะนั้นกั้นไว้เพราะเหตุนี้ กามฉันทะจึงชื่อว่าเป็นเครื่องกั้นธรรมเครื่องนำออก

๒. อพยาบาท เป็นธรรมเครื่องนำออกของพระอริยะและพระอริยะย่อมออกด้วยอพยาบาทนั้น พยาบาท เป็นเครื่องกั้นธรรมเครื่องนำออกและบุคคลย่อมไม่รู้จักอพยาบาทที่

เป็นธรรมเครื่องนำออกของพระอริยะ เพราะเป็นผู้ถูกพยาบาทนั้นกันไว้เพราะเหตุนี้
พยาบาทจึงชื่อว่าเป็นเครื่องกันธรรมเครื่องนำออก

๓. อาโลกสัญญา เป็นธรรมเครื่องนำออกของพระอริยะและพระอริยะย่อมออกด้วย
อาโลกสัญญานั้น ถินมิทระ เป็นเครื่องกันธรรมเครื่องนำออกและบุคคลย่อมไม่รู้จักอาโลก
สัญญาที่เป็นธรรมเครื่องนำออกของพระอริยะ เพราะเป็นผู้ถูกถินมิทระนั้นกันไว้ เพราะเหตุนี้
ถินมิทระจึงชื่อว่าเป็นเครื่องกันธรรมเครื่องนำออก

๔. อวิกเขปะ เป็นธรรมเครื่องนำออกของพระอริยะและพระอริยะย่อมออกด้วย
อวิกเขปะนั้น อุทัจจะ เป็นเครื่องกันธรรมเครื่องนำออกและบุคคลย่อมไม่รู้จักอวิกเขปะที่เป็น
ธรรมเครื่องนำออกของพระอริยะ เพราะเป็นผู้ถูกอุทัจจะนั้นกันไว้เพราะเหตุนี้ อุทัจจะจึงชื่อ
ว่าเป็นเครื่องกันธรรมเครื่องนำออก

๕. ัมมวัตถาน เป็นธรรมเครื่องนำออกของพระอริยะและพระอริยะย่อมออกด้วย
ัมมวัตถานนั้น วิจิกิจฉา เป็นเครื่องกันธรรมเครื่องนำออกและบุคคลย่อมไม่รู้จักัมมวัตถาน
ที่เป็นธรรมเครื่องนำออกของพระอริยะ เพราะเป็นผู้ถูกวิจิกิจฉานั้นกันไว้ เพราะเหตุนี้
วิจิกิจฉาจึงชื่อว่าเป็นเครื่องกันธรรมเครื่องนำออก

๖. ญาณ เป็นธรรมเครื่องนำออกของพระอริยะและพระอริยะย่อมออกด้วยญาณนั้น
อวิชาเป็นเครื่องกันธรรมเครื่องนำออกและบุคคลย่อมไม่รู้จักญาณที่เป็นธรรมเครื่องนำออก
ของพระอริยะ เพราะเป็นผู้ถูกอวิชานั้นกันไว้ เพราะเหตุนี้อวิชาจึงชื่อว่าเป็นเครื่องกัน
ธรรมเครื่องนำออก

๗. ปามุขชะ เป็นธรรมเครื่องนำออกของพระอริยะและพระอริยะย่อมออกด้วย
ปามุขชะนั้น อรติเป็นเครื่องกันธรรมเครื่องนำออกและบุคคลย่อมไม่รู้จักปามุขชะที่เป็นธรรม
เครื่องนำออกของพระอริยะเพราะเป็นผู้ถูกอรตินั้นกันไว้ เพราะเหตุนี้อรติจึงชื่อว่าเป็นเครื่อง
กันธรรมเครื่องนำออก

๘. กุศลธรรมแม้ทั้งปวง เป็นธรรมเครื่องนำออกของพระอริยะและพระอริยะย่อม
ออกด้วยกุศลธรรมเหล่านั้น อกุศลธรรมแม้ทั้งปวง เป็นเครื่องกันธรรมเครื่องนำออกและบุคคล
ย่อมไม่รู้จักกุศลธรรมที่เป็นธรรมเครื่องนำออกของพระอริยะ เพราะเป็นผู้ถูกอกุศลธรรม
เหล่านั้นกันไว้ เพราะเหตุนี้ อกุศลธรรมแม้ทั้งปวงจึงชื่อว่าเป็นเครื่องกันธรรมเครื่องนำออกเมื่อ
พระโยคาวจรผู้มีจิตหมดจดจากนิวรณ์เหล่านี้ เจริญสมาธิที่ประกอบด้วยอานาปานสติอันมีวัตถุ
๑๖ ความที่จิตตั้งมั่นเป็นไปเพียงชั่วขณะย่อมมีได้^{๔๕}

จะเห็นได้ว่า ผู้ที่ต้องการความก้าวหน้าในการเจริญอานาปานสติต้องประกอบด้วย
ธรรมที่เป็นอุปการะทั้ง ๘ ประการนี้ จะขาดเสียไม่ได้ เพราะว่า เมื่อจิตหมดจดระงับ จากนิวรณ์
ทั้งหลายจิตย่อมตั้งมั่นในขณะเจริญสมาธิ จิตจะถึงอุปปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิได้ง่าย

^{๔๕} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๓/๒๓๔-๒๓๖.

การปฏิบัติธรรมให้บริบูรณ์มีหลายขั้นตอนกว่าที่จะบรรลุธรรมวิชาและวิมุตติ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสความเข้าใจความบริบูรณ์แห่งวิชาและวิมุตติ ไต่แก หลักปัจจัยโยนิโสมนสิการ ในอริยสัจธรรมและต้นหาสูตรแกภิกษุให้ปฏิบัติตาม โดยมีเหตุและผลเรียงลำดับ ดังนี้

๑. การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังธรรมบริบูรณ์
๒. การฟังธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์
๓. ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยบคายบริบูรณ์
๔. การมนสิการโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์
๕. สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรียบริบูรณ์
๖. ความสำรวมอินทรียที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สุจิริต ๓ บริบูรณ์
๗. สุจิริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์
๘. สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์
๙. โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์
๑๐. วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้และบริบูรณ์อย่างนี้^{๔๖}

๓.๘ อกุศลธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญอานาปานสติและการเจริญฌาน

นิรณ ๕ เป็นอกุศลธรรมที่เป็นเครื่องปิดกั้นหรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี ไม่เปิดโอกาสให้ทำความดี เป็นเครื่องกั้นความดีไม่ให้เข้าถึง จึงเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถบรรลุฌานสมาบัติ ไม่สามารถบรรลุธรรม มีดังนี้ คือ

๑. นิรณเป็นสิ่งที่ขัดขวางของมิให้กุศลธรรมเกิดขึ้นมี ๕ อย่างคือ
 - ก) กามฉันทะ ความพอใจใน รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสอันเป็นวิสัยของกามารมณ์ เป็นความพอใจ ติดใจอยู่ในสิ่งที่ชอบหรือการติดอยู่กับความสุข
 - ข) พยาบาท ความผูกโกรธ จองล้างจองผลาญ คิดอาฆาตมาดร้ายกับบุคคลที่เคยพยาบาทกัน
 - ค) ถีนมิทธะ ความง่วง ความหดหู่ท้อถอย ในขณะที่เจริญสมณธรรม
 - ง) อุทธัจจกุกกุกจะ ความคิดฟุ้งซ่านและความรำคาญหงุดหงิดใจความวิตกกังวลรำคาญใจ
 - จ) วิจิกิฉา ความลังเลสงสัย ตัดสินใจไม่ได้ สงสัยในผลของการปฏิบัติ หรือลังเลในพระรัตนตรัย ^{๔๗}

^{๔๖} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑-๖๒/๑๓๔-๑๔๐.

^{๔๗} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๕๘/๒๐๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๓/๒๓๔-๒๓๖.

๒. องค์ฌานที่เป็นข้าศึกกับนิรณหรือเป็นเครื่องกำจัดหรือทำลายซึ่งกันและกันมี
ดังนี้

- ก) สมาธิ จะเป็นปฏิปักษ์กับกามฉันทะ
- ข) ปีติ จะเป็นปฏิปักษ์กับพยาบาทะ
- ค) วิตก จะเป็นปฏิปักษ์กับถีนมิตะ
- ง) ความสุข จะเป็นปฏิปักษ์กับอุทธัจจะกุกกุจจะ
- จ) วิจาร จะเป็นปฏิปักษ์กับวิจิกิจฉา^{๔๘}

สรุปได้ว่า ผู้ที่จะเจริญกัมมัฏฐานจนจิตเป็นสมาธิได้นั้น จะต้องละนิรณ ๕ ให้ได้ ซึ่งนิรณ ๕ อันเป็นปฏิปักษ์ของการเกิดสมาธิ เมื่อละนิรณได้แล้ว ผลก็จะเกิดขึ้นอันเป็นสภาวะของฌานและปัญญาต่อไป

ในประเด็นของธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญอานาปานสติและการเจริญฌาน กล่าวคืออุปสรรคที่เกิดบ่อยที่สุดของการเจริญสมาธิ (ฌาน) สรุปแล้วมี ๒ ประการคือ ความง่วงและความฟุ้งซ่าน ถ้าผู้เจริญสมาธิสามารถเอาชนะอุปสรรคทั้ง ๒ นี้ได้ ก็ถือว่าสามารถฝึกสมาธิได้ผลสำเร็จ ดังนั้น ประเด็นนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอเรื่องนิรณทั้ง ๒ ข้อนี้ให้ละเอียดในประวัติของพระมหาโมคคัลลานะอัครสาวก กล่าวคือ พระมหาโมคคัลลานะ เมื่อได้อุปสมบทแล้ว พระพุทธเจ้าแล้วท่านได้ปฏิกรรมอยู่ในที่สงัดแห่งหนึ่งใกล้หมู่บ้านกลลวามุตตคาม ในแคว้นมคธ วันที่ ๗ นับแต่วันที่ได้อุปสมบทมา ตลอดเวลาที่ได้มาอยู่ที่นี่ ท่านพยายามปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจนกระทั่งร่างกายอ่อนเพลีย ในที่สุดจึงได้นั่งโงกง่วงอยู่ในขณะนั้นพระพุทธเจ้าทรงประทับนั่งอยู่ มิทนายวัน ในแคว้นภัคคะได้ทรงเห็นพระมหาโมคคัลลานะนั่งโงกง่วงอยู่ด้วยทิพจักขุ จึงได้เสด็จมาปรากฏต่อหน้าพระมหาโมคคัลลานะอย่างรวดเร็ว เสมือนหนึ่งคนที่มีกำลังเหยียดแขนออกหรือขอแขนเข้า (คือมาอย่างรวดเร็ว ชั่วลัดมือเดียว หรือชั่วขณะจิตด้วยอำนาจมโนมยิทธิ) ทรงประทับบนอาสนะที่ปูลาดไว้แล้ว ได้ตรัสกับพระมหาโมคคัลลานะว่า โมคคัลลานะ เธอง่วงหรือ เมื่อพระมหาโมคคัลลานะทูลว่า ง่วง พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

๑.เมื่อเธอมีสัญญาอยู่อย่างไร ความง่วงนั้น ย่อมครอบงำเธอได้ เธออย่าได้มนสิการถึงสัญญานั้น อย่าได้ทำสัญญานั้นให้มาก เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้

๒.ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงตรึกตรองพิจารณาธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๓.ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงสาธยายธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมาโดยพิสดาร เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๔. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงยอนช่องหูทั้ง ๒ ข้างใช้มือบีบนิ้วตัว เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

^{๔๘} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๒/๒๓๓.

๕.เมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงลุกขึ้นยืน ใช้น้ำลูบตาเหลียวดูทิศทั้งหลาย แหวนดูดาวนักษัตร เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๖.ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงมนสิการถึงอาโลกสัญญา (ความกำหนดหมายแสงสว่าง) ตั้งสัญญาว่าเป็นกลางวันไว้ คือกลางวันอย่างไร กลางคืนก็อย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันก็อย่างนั้น มีใจเปิดเผยไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตให้โปร่งใส เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้

๗.ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงอธิษฐานจงกรมกำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ภายใน มีใจไม่คิดไปภายนอก เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๘.ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น เธอยังละความง่วงนั้นไม่ได้ ก็พึงสำเร็จสี่หยา (การนอนดุจราชสีห์) โดยตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำอุทฺธานสัญญา(กำหนดหมายว่าจะลุกขึ้น) ไว้ในใจ พอตื่น ก็รีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ไม่ประกอบความสุขในการเอกเขนก ไม่ประกอบความสุขในการหลับ^{๔๔}

จะเห็นได้ว่า เรื่องอุปายแก้่วงที่พระพุทธเจ้าตรัสนี้ แยกเป็นประเด็นได้ ๒ อย่างคือ ความง่วงที่เกิดจากร่างกายอ่อนเพลียหรืออดนอน ซึ่งในกรณีนี้วิธีที่แก้ได้ดีที่สุดคือการนอนหลับให้อิ่มเสียก่อนแล้วจึงทำสมาธิ อีกประเด็นคือความง่วงที่เกิดความกดดันของกิเลส ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ คนส่วนมากที่ฝึกสมาธิไม่สำเร็จ คือนั่งที่ไร้ง่วงเสมอเมื่อง่วงแล้วก็ฟุ้งซ่านควบคุมสติไม่ได้

ในประเด็นของอุปายแก้่วงที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า โมคคัลลานะเธอมีสัญญาอย่างไร ความง่วงจึงได้ครอบงำ เธออย่าใส่ใจถึงสัญญานั้นให้มาก หมายความว่า ตอนที่กำลังง่วง ให้สังเกตดูว่าเพราะคิดอย่างไรหรือนึกถึงเรื่องอะไรอยู่ ความง่วงจึงได้เกิดให้พยายามสลัดความง่วงเหล่านั้นออกไปให้หมด ซึ่งการกระทำอย่างนี้บางคนเมื่อรู้สึกตัวก็อาจจะทำได้ แต่บางครั้งก็รู้ว่าเพราะคิดอย่างไรจึงได้ง่วง พยายามสลัดความคิดอันนั้นหันไปคิดอย่างอื่น แต่ก็ทำไม่สำเร็จ เมื่อเป็นเช่นนี้ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ใช้อุปายอื่นอีก เช่นให้พิจารณาธรรมหรือให้ไปสาธยายธรรมที่ได้เรียนจดจำมาได้ คำว่าสาธยาย หมายถึงการสวดเพื่อเป็นการทบทวน เช่นการสวดมนต์ ก็เรียกว่าการสาธยาย

๓.๙ อานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน

การเจริญอานาปานสติมีอานิสงส์มาก ในคัมภีร์พระไตรปิฎก พระพุทธองค์ตรัสไว้หลายประการและในหลายพระสูตรด้วยกัน ผู้วิจัยจะนำเสนอเป็นลำดับไป ดังนี้

การเจริญอานาปานสติมีอานิสงส์มาก เพราะเป็นยอดแห่งกรรมฐานทั้งปวง ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญว่า “มีความเป็นธรรมละเมียด เพราะสามารถตัดเสียซึ่งวิตก มีกามวิตกเป็นต้น เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไมและเป็นสุข ตัดความพล่านไปมาแห่งจิต

^{๔๔} อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๑/๑๑๗-๑๑๘.

ด้วยอำนาจจิตทั้งหลายอันเป็นตัวทำอันตรายแก่สมาธิเสียได้...อานาปานสติอันภิกษุพึงเจริญเพื่อตัดวิตก”^{๕๐} และเป็นมูลเป็นปัจจัยให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญว่า

ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์^{๕๑}

ในพระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ปฐมผลสูตร มี ๒ ประการ คือ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติที่ภิกษุเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ พึงหวังผล ๑ อย่าง ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นพระอนาคามี

ในทุติยผลสูตรว่าด้วยผลแห่งการเจริญอานาปานสติ สูตรที่ ๒ ตรัสว่ามีอานิสงส์แห่งอานาปานสติ ๗ ประการว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติที่ภิกษุเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ภิกษุพึงหวังผลานิสงส์ ๗ ประการ ผลานิสงส์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. จะได้บรรลอรหัตตผลทันทีในปัจจุบัน
๒. หากปัจจุบันไม่ได้บรรล ก็จะได้บรรลในเวลาใกล้ตาย
๓. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรล ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตรายปรินิพพาน
๔. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรล ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพาน
๕. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรล ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพาน
๖. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรล ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพาน
๗. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรล ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุทังโสโตกนิพพาน เพราะอุทัมภาคิยสังโยชน ๕ ประการสิ้นไป^{๕๒}

^{๕๐} อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๑/๔๒๘.

^{๕๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

^{๕๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๐-๙๘๑/๔๕๘.

ส่วนอานิสงส์อื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวไว้ ก็พึงทราบว่าย่อมได้อานิสงส์อย่างที่ผู้บำเพ็ญสมาธิถึงอัปนาสมาธิควรได้รับ เช่น ข่มนิวรณ์ทั้งหลายได้ หรือหลังตายแล้วย่อมมีพรหมโลก

จากพระพุทธพจน์ในเบื้องต้นจะเห็นได้ว่า อานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน มีอานิสงส์เป็นอเนกประการ คือ สามารถตัดวิตกทั้ง ๓ มีกามวิตกเป็นต้น เป็นมูลเป็นปัจจัยให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ เป็นเหตุให้บรรลอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นพระอนาคามี

ในขณะที่ยวพระสมภาร สมภาโร ได้กล่าวถึงอานิสงส์แห่งการเจริญอานาปานสติไว้ในหนังสือธรรมภาคปฏิบัติ ๑๒ ประการได้แก่

- ๑) สามารถตัดเสียซึ่งวิตก มีกามวิตก เป็นต้น เพราะเป็นธรรมอันละเอียดและประณีต
- ๒) เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไมและเป็นสุข
- ๓) เจริญให้มาก ทำให้มากแล้วย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ เมื่อสติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญให้มาก ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ แล้วย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์
- ๔) ผู้ที่ได้สำเร็จรหัตผลโดยอาศัยการเจริญอานาปานสติกรรมฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่าจะอยู่ไปได้นานสักเท่าไร และสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย
- ๕) กลับเป็นสุขไม่คืนรน
- ๖) ตื่นก็เป็นสุข คือมีใจเบิกบาน
- ๗) มีร่างกายสงบเรียบร้อย
- ๘) มีhiriโอดตัมปะ
- ๙) นำเลื่อมใส
- ๑๐) มีอริยาศยประณีต
- ๑๑) เป็นที่รักของคนทั้งหลาย
- ๑๒) ถ้ายังไม่สำเร็จมรรค ผล นิพพาน เมื่อแตกตายทำลายขันธ ก็มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๕๓}

๓.๑๐ ผลแห่งการปฏิบัติของการบรรลุมาน

ในประเด็นนี้ผู้วิจัยขอสรุปผล แห่งการปฏิบัติแล้วการบรรลุมานเป็น ๔ หัวข้อซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพใจและสุขภาพกาย ดังนี้

^{๕๓} พระสมภาร สมภาโร, ธรรมภาคปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๘๐.

๓.๑๐.๑ ผลต่อวิถีชีวิตและบุคลิกภาพ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ประมวลผลของการบรรลุธรรมหรือประโยชน์ของสมาธิไว้ว่า ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพเช่นทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายต่อการปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอกอยและไม่มီးอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนักเป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่ฉานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิวธรรมสุขวิหารเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่างเพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมนิย หรือ กรรมนิย แปลว่าควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งานช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน บุคคลทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่เราป่วยเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้นจิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้นหันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบา โรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้ ในด้านดีผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายเอิบอัม ผิพรรณผ่องใส สุขภาพกายดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการ และการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบายผ่องใสสดชื่นเบิกบานนั้น ต้องการอาหารน้อยลง ในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่องใส เช่นคนธรรมดาเมื่อมีเรื่องดีใจ ปลาบปลื้มอัมใจไม่หิวข้าว หรือพระที่บรรลุธรรมแล้วมีปิติเป็นภักษา ฉนอาหารวันละมื้อเดียว แต่ผิพรรณผ่องใส เพราะไม่หวนพะยอยความหลัง ไม่เพ้อหวังอนาคต ไม่เฉพาะจิตใจดี ช่วยเสริมให้สุขภาพดีเท่านั้น โรคกายหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกลุ้มกังวลบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่าง หรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดได้

เป็นต้น เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่งก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อมีปัญหาที่รู้เท่าทันสภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย^{๕๔}

ในประเด็นนี้จะเห็นว่า ผลของผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานจนจิตเป็นสมาธิทำให้พัฒนาร่างกายคือมีสุขภาพดี เอิบอิม่องใสและเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้ และเป็นการพัฒนาจิตทำให้จิตสงบ ไม่สะดุ้งตกใจ มีสติรอบคอบอยู่เสมอ ครั้นจะทำอะไรก็ไม่ขาดตกบกพร่อง และงานที่ทำนั้นก็สำเร็จโดยไม่มีที่ปิติอีกด้วย

๓.๑๐.๒ วิธีการพักผ่อนอย่างสุขสบายในปัจจุบัน (ทิฏฐธรรมสุขวิหาร)

ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา (คือระดับฌาน) สำหรับพระอรหันต์ซึ่งเป็นผู้ทำกิจเพื่อความหลุดพ้นเสร็จสิ้นแล้ว ไม่ต้องใช้ฌานเพื่อบรรลุมิธรรมอันใดๆ ต่อไปอีก พระอรหันต์หรือพระอนาคามี ผู้ได้สมาบัติ ๘ แล้ว ทำให้เสวยความสุขอยู่ได้โดยไม่มีจิตตลอดเวลา ๗ วัน ดังตัวอย่างที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทว่าพระขานุกโณทญญะ ท่านได้อยู่ในป่าช้าปฏิบัติกัมมัฏฐานวันหนึ่งคิดอยากเฝ้าพระพุทธเจ้า ท่านจึงเดินทางไปในระหว่างหนทางรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจึงแวะข้างทางนั่งเข้าฌานสมาบัติบนศิลาตาดแห่งหนึ่ง ที่นั่นได้มีโจร ๕๐๐ คน ได้ปล้นชาวบ้านแล้วนำสิ่งของห่อเหินศีรษะไป พอไปไกลได้พอสมควรจึงพากันแวะพักผ่อนเหนื่อยใกล้ศิลาตาด เหล่าโจรเห็นพระเถระคิดว่าเป็นต่อไม่จึงพากันเอาสิ่งของที่ปล้นมาได้ทั้ง ๕๐๐ คน วางบนศีรษะของพระเถระบ้าง ข้างพระเถระบ้าง ห้อมล้อมพระเถระ แล้วพากันนอนพอตื่นขึ้นมาตอนเช้าเห็นพระเถระคิดว่าเป็นอมนุษย์ก็พากันตกใจกลัว พระเถระกล่าวว่า อย่ากลัวเลย อาตมาเป็นบรรพชิต พวกโจรจึงพากันหมอบลงใกล้เท้า ให้พระเถระยกโทษให้ พวกโจรทั้งหมดเกิดความเลื่อมใสจึงขอบวชกันพระเถระพระพุทธร่องค์ทรงปรารภเรื่องที่พระขานุกโณทญญะนั่งพักผ่อนด้วยการเข้าฌานจึงตรัสพระคาถาว่า “ก็ผู้ใดมีปัญญาทรม มีใจไม่ตั้งมั่นพึงเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี ความเป็นอยู่วันเดียวของผู้มีปัญญามีมานประเสริฐกว่า (ความเป็นอยู่ของผู้ นั้น)”^{๕๕}

ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย นิยมใช้ฌานเป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทิฏฐธรรมสุขวิหาร

๓.๑๐.๓ ฌานเป็นบาทฐานแห่งอภิญา

ฌานเป็นบาทหรือเป็นฐานแห่งอภิญา อภิญาในที่นี้ ได้แก่ โลเกียภิญา คือการใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญาชั้นโลกียอย่างอื่นๆ คือหุติพิภย ตาพิภย หายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนาสำหรับผู้ได้สมาบัติ ๘ แล้ว เมื่อต้องการอภิญา ก็อาจทำให้เกิดขึ้นได้ ดังเช่นพระพุทธพจน์ว่า “เมื่อจิตเป็นสมาธิ

^{๕๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๓๔-๘๓๕.

^{๕๕} ดุราละเยียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔/๑๙๗-๑๙๘.

บริสุทธิ์ผุดผ่องไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การงาน ตั้งมั่นไม่
หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้นั้นย่อมจิตเพื่ออุปเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ ^{๕๖}

ฌานเป็นบาทหรือเป็นฐานแห่งอภิญญา เป็นความสามารถชนิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นจาก
การได้บรรลุฌานสมาบัติ อภิญญานั้นมีอยู่ ๕ ประการด้วยกันคือ

๑. อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนได้ หลายคนแสดงเป็น
คนเดียวได้

๒. ทิพพโสต หูทิพย์สามารถได้ยินเสียง ๒ ชนิด คือ เสียงทิพย์ และเสียงมนุษย์ ทั้ง ที่
อยู่ใกล้และอยู่ไกล

๓. เจโตปริยญาณ กำหนดใจหรือความคิดของผู้อื่นได้ ^{๕๗}

๔. ทิพพจักขุ หรือ จุตูปปาตญาณ ตาทิพย์ หรือ รู้การจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย
ตามกรรมของตน ^{๕๘}

๕. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ การระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติ
บ้างพร้อมทั้งลักษณะทั่วไป และชีวประวัติอย่างนี้ ^{๕๙}

ฌานเป็นบาทหรือเป็นฐานแห่งอภิญญา อภิญญาคือความรู้ยิ่งเป็นความสามารถชนิด
ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการได้บรรลุฌานสมาบัติ

๓.๑๐.๔ ฌานทำให้ได้ภพพิเศษ

ผู้ที่บรรลุ รูปฌาน ๔ และอรุณฌาน ๔ ทำให้เกิดในภพที่ดีที่สูง ได้แก่พรหมโลก ๒๐
ชั้น เมื่อเจริญสมถกรรมฐาน จนสามารถบรรลุฌานสมาบัติ คุณธรรม ๔ ประการคือฉันทะ วิริยะ
จิตตะ วิมังสา อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอธิบดีก็จะเกิดขึ้น ความเป็นอธิบดีของธรรมนั้น ถ้าเป็นไป
ในขณะนั้นอย่างสามัญญะมีกำลังอ่อนฌานที่เกิดขึ้นนั้น ก็เป็นปริตรตฌาน ถ้าเป็นไปมากปานกลาง
มีกำลังปานกลาง ฌานที่เกิดขึ้นนั้น เป็นมัชฌิมฌานถ้าเป็นไปมากเข้มแข็ง มีกำลังเข้มแข็ง ฌาน
ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นปณีตฌาน ฌานที่เกิดขึ้น แบ่งเป็น ๓ ชั้น คือ ชั้นปริตตะ ชั้นมัชฌิมะ และ
ชั้นปณีตะมีอำนาจสูงต่ำกว่ากัน ฉะนั้นเมื่อจะให้ผลไปบังเกิดในพรหมโลกจึงให้ผลแตกต่างกัน^{๖๐}

สำหรับปุถุชนผู้บำเพ็ญพรตจนได้บรรลุฌานแล้ว และฌานมิได้เสื่อมไปเสีย ทำให้ได้
เกิดในพรหมโลก ๒๐ ชั้น แบ่งเป็นรูปภพ ๑๖ ชั้น และอรุณภพ ๔ ชั้น ผู้ที่เกิดในภพเหล่านี้ปกติ
เรียกว่า พรหม เพราะเกิดขึ้นด้วยผลแห่งการปฏิบัติพัฒนาจิตใจ จนได้บรรลุรูปฌานและอรุณ

^{๕๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔/๒๔.

^{๕๗} ดุรายละเอียดโน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๐๑/๑๖๒.

^{๕๘} ดุรายละเอียดโน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๐๑/๑๖๓.

^{๕๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๙/๒๐๗.

^{๖๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (วิลาส ญาณวโร), **โลกทิปนี**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า
๒๕๓๕), หน้า ๒๒๕-๒๒๖.

ฉาณรูลภาพ หมายถึง ฎุมถึที่เป็นรูลาาจร เป็นภาพไม่เก็ยวข้องดว้ยกามคุณอยู่ดว้ยปถึสข แบ่งตามลำดับของฉาณถึได้บรรลูล เป็นภาพของท่านถึได้บรรลูลรูลาณ

รูลาณมี ๑๖ ซ้ันค้อ

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| ๑. พรหมปาริสัชา | ๒. ฎุมถึพรหมบุโรหิตาฎุมถึ |
| ๓. มหาพรหม | ๔. ฎุมถึปริตตาฎุมถึ |
| ๕. อัปมาณาฎุมถึ | ๖. อาภัสสราฎุมถึ |
| ๗. ปริตตสุฎุมถึ | ๘. อัปมาณสุฎุมถึ |
| ๙. สุกกัณหาฎุมถึ | ๑๐. เวห้ปผลาฎุมถึ |
| ๑๑. อัสัณญัสตตา | ๑๒. อวิหาสุทราวาสฎุมถึ |
| ๑๓. อตปปาสุทราวาสฎุมถึ | ๑๔. สุกัสสาสุทราวาสฎุมถึ |
| ๑๕. สุกัสสึสุทราวาสฎุมถึ | ๑๖. อกนัฎฐสุทราวาสฎุมถึ |

อรูลาณ หมายถึง ภาพเป็นท้ออยู่ของบุลชนถึได้บรรลูลรูลาณ แบ่งเป็น ๔ ซ้ันค้อ

๑. อาากาณันญายตนฎุมถึ
๒. วัญญาณันญายตนฎุมถึ
๓. อาากัณญัญญายตนฎุมถึ
๔. เนวสัณญานาณันญายตนฎุมถึ ^{๖๑}

ในประเด้นนี้จะเห็นว้า ผู้ท้อบ้าเพ็ญสมถกั้มัญฐานจนสามารถบรรลูลถึปฐมฉาณไปจนถึงเนวสัณญานาณันญายตนฉาณได้รับอาณิสงส์มาก เม้อมีชีวิตอยู่ ถึได้รับอาณิสงส์ค้อเสริมสร้างบุคลลัถึกษณะมีสง้าราศัร้ากายผ่องใสจิตใจสงบเยือกเย็นไม่ฟุ้งซ่าน อื่กท้งเม้อบรรลูลฉาณแล้วสามารถนำฉาณนั้นใช้ประโยชน์ในการพักผ่อน แต่เม้อเสี่ยชีวิตในขณะถึได้รูลาณท้อให้ไปบังเกิดในรูลาพรหม ส่วนผู้ท้อบรรลูลรูลาณไปเกิดในอรูลาพรหม ตามความละเอี่ยดประณิตของฉาณแต่ละซ้ัน ถึงอย่างไรค้อผู้ท้อบ้าเพ็ญสมถกั้มัญฐานจนสามารถบรรลูลสมาธิซ้ันอุปการหรือเรียกว้า ฉาณ ถึสามารถไปเกิดในกามาาจรสวรค ๖ ซ้ันได้เม้อบรรลูลฉาณแล้วสามารถนำฉาณมาเป็นบาทฐานของปัญญาซึ้งหมายคว้าฉาณเป็นพื้นฐานของการเจริญปัญญา ดั่งนั้น เม้อกล่าวอย่างถุกต้อแล้ว การบ้าเพ็ญฉาณจึ้ดต้องเชื่อมโยงไปสู่การเจริญปัญญา (วิปัสสนา) เสมอ

^{๖๑} คำว้า “เนวสัณญา” แปลว้า มีสัณญากั้ไม่ซ้ันั้น หมายถึง ไม่มีสัณญาหยาบ นาสัณญา หมายถึง ไม่มีสัณญากั้ไม่ซ้ันั้น ค้อ มีสัณญาละเอี่ยดประณิตรวมกันเป็น เนวสัณญานาสัณญา แปลว้า มีสัณญากั้ไม่ซ้ัน ไม่มีสัณญากั้ไม่ซ้ัน ค้อพระพรหมพวกนี้ไม่มีสัณญาอย่างหยาบ มีแต่สัณญาประณิตละเอี่ยด หรือมีสัณญาเหลือน้อยเต็มท้อ, อ้างใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. ๙), **โลกท้อปนี**, หน้า ๒๗๗.

๓.๑๑ อานิสงส์แห่งคุณการเข้าฌาน ๒๘ อย่าง

คุณแห่งฌานนี้มีถึง ๒๘ ประการ พระนาคเสนเถระได้กล่าวว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลายที่บรรลुพระสัพพัญญุตญาณแล้วทรงพระอนุสรถึงการเห็นพระคุณ ๒๘ ประการแห่งฌานว่า การเข้าฌานมีคุณ ๒๘ อย่าง เมื่อพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงระลึกถึงคุณ ๒๘ นั้น ก็ทรงเข้าฌาน คุณแห่งการเข้าฌาน ๒๘ นั้น คือ

แผนภูมิที่ ๑.๔ ตาราง แสดงอานิสงส์แห่งคุณการเข้าฌาน ๒๘ อย่าง^{๒๒}

๑. อุตตานํ รกขติ	อภิบาลรักษาดนนั้น
๒. อาญฺ เทติ	ให้ซึ่งอายุ
๓. พลํ เทติ	จะให้มีกำลัง
๔. วชฺชํ ปิณฑติ	ปิดกั้นเสียซึ่งโทษ
๕. อยสํ วิโนเทติ	จะบรรเทาเสียมิให้เปล่าจากยศ
๖. ยสมุปเนติ	จะนำมาซึ่งยศ
๗. อรตีํ นาสยติ	จะให้ความไม่ยินดีลิบหายไป
๘. รตีํ อุปปาเทติ	จะให้ความยินดีเกิดขึ้น
๙. ภยํ อปเนติ	จะนำไปเสียซึ่งภัย
๑๐. เวสสารชฺชํ กโรติ	จะกระทำให้แคล้วคล้ำ
๑๑. โกสชชุปเนติ	จะนำไปเสียซึ่งความเกียจคร้าน
๑๒. วิริยมภิสชชานเนติ	จะให้เกิดความเพียร
๑๓. ราคมุปเนติ	จะนำเสียซึ่งราคะ
๑๔. โทสมุปเนติ	จะนำเสียซึ่งโทสะ
๑๕. โมหํ หเนติ	กำจัดเสียซึ่งโมหะ
๑๖. มานํ หเนติ	ฆ่าเสียซึ่งมานะ
๑๗. สวิตกุกํ พชเชติ	จะกำจัดเสียซึ่งโมหะ
๑๘. จิตฺเตกคฺคตํ กโรติ	จะกระทำจิตเป็นเอกัคคตา
๑๙. จิตฺตํ เสนหยติ	จะให้จิตรักในที่อันสงัด
๒๐. หาสํ ชนยติ	จะให้บังเกิดความชื่นชม
๒๑. ปีตีํ อุปปาทยติ	จะให้บังเกิดความปรีดา
๒๒. ครุกํ กโรติ	จะกระทำซึ่งเคารพ
๒๓. ลาภํ นิพพตฺติยติ	จะให้บังเกิดลาภ

^{๒๒} คณะกรรมการแผนกตำรามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, **มิลินทปัญหา**, (ตอนที่ ๑๙ ปัญหาที่ ๙ ถ้ามุ่งเรื่องสิ่งที่ควรยั้งของพระพุทธเจ้า) (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒๓๓-๒๓๔.

๒๔. มนปิย กโรติ	จะกระทำให้อบใจ
๒๕. ขนดี ปาเลติ	จะให้รักษาไว้ซึ่งขันติ
๒๖. สงฆารานํ อาสวํ อัสเตติ	จะกำจัดเสียซึ่งอาสวสังขารอันข้องอยู่
๒๗. ภาวปฏิสนธิ อุกฆาณติ	จะมีให้บังเกิดต่อไปในภพ
๒๘. สนนํ สามญฺญํ เทติ	จะให้ถึงซึ่งผลแห่งความเป็นสมณะ

๓.๑๒ สรุปความ

จากการศึกษาการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท สรุปความเป็นประเด็นๆ ได้ดังนี้คือ

ในประเด็นความหมายของอานาปานสติพบว่า อานาปานสติ หมายถึง สติอันปรารภลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเกิดขึ้น หรือสติอันมีนิมิตในลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์

ในประเด็นความหมายของการเข้าฌานพบว่า เป็นกระบวนการในการทำสมาธิที่สำคัญยิ่ง ผู้ปฏิบัติเพื่อต้องการบรรลุฌานนั้น จะต้องเจริญกัมมัฏฐานแนวสมณะ โดยการเลือกเพ่งอารมณ์สมถกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เหมาะกับจริตของตน เพ่งอารมณ์สมถกัมมัฏฐานจนจิตเป็นสมาธิ ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ สมาธิจิตขั้นอัปปนาเป็นสมาธิที่แข็งแกร่ง บริสุทธิผุดผ่องสงบยิ่งนัก เมื่อจิตเป็นสมาธิธรรมอันเป็นข้าศึกคือนิรวรณไม่สามารถครอบงำได้

ในประเด็นประเภทของฌานพบว่า ฌาน มี ๒ ประเภท คือ

๑. รูปฌาน ๔ ฌานมีรูปธรรมเป็นอารมณ์ หรือฌานที่เป็นรูปาวจร ได้แก่

(๑) ปฐมฌาน ฌานที่ ๑ มีองค์ ๕ คือ วิตกวิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา

(๒) ทุติยฌาน ฌานที่ ๒ มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

(๓) ตติยฌาน ฌานที่ ๓ มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

(๔) จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ มีองค์ ๒ คืออุเบกขา เอกัคคตา

๒. อรูปฌาน ๔ ฌานมีอรูปธรรมเป็นอารมณ์ หรือ ฌานที่เป็นอรูปาวจร ได้แก่

(๑) อากาสาณัญญาตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดอากาส หมายถึงช่องว่างหาที่สุตมิได้ เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าฌานไม่มีรูป (อรูปฌาน)

(๒) วิญญาณัญญาตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดวิญญาณอันหาที่สุตมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงอรูปฌาน

(๓) อากิญจัญญาตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงอรูปฌาน

(๔) เนวาสัณฺณานาสนัญญาตนะ ได้แก่ ฌานที่เลิกกำหนดสิ่งใดๆ โดยประการทั้งปวง เข้าถึงภาวะมีสัจญ์ก็ไม่ใช่ ไม่มีสัจญ์ก็ไม่ใช่

ในประเด็นวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าฌานตามคัมภีร์พระไตรปิฎกพบว่า รูปฌานเป็นสภาวะที่จิตเพ่งอารมณ์จนแน่วแนโดยปราศจากความซัดส่ายฟุ้งซ่าน โดยการเพ่งรูปธรรมเป็นอารมณ์ที่เป็นสมมติบัญญัติ การกำหนดรูปฌานนี้จึงเป็นการกำหนดสิ่งที่เป็นรูปธรรมเป็นอารมณ์ เมื่อจิตได้เข้าสภาวะฌานแล้วจะเกิดองค์ธรรมขึ้น จากสภาวะฌานต่างๆ โดยองค์ธรรมในสภาวะฌานนี้ปรากฏขึ้นตามลำดับขององค์ฌาน ส่วนรูปฌานเป็นสภาวะที่จิตไม่รับรู้อารมณ์ในรูป เป็นสภาวะที่ใช้การเพ่งสติตัดกระแสรูปภพ อารมณ์แห่งรูปภพที่เป็นธรรมารมณ์ ซึ่งในการเพ่งฌานนี้สติที่เหลืออยู่จะมีเพียงสัญญาเท่านั้น เป็นการกำหนดของสภาวะสิ่งที่ไม่ใช่รูปธรรมเป็นอารมณ์ สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการกำหนด คือนามธรรม สภาวะฌานทั้งสองอย่างที่เกิดขึ้นนี้ ย่อมเป็นบาทฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาให้เห็นไตรลักษณ์ต่อไป

ในประเด็นความแตกต่างของสัญญาเวทยิตนิโรธกับฌานสมาบัติ ๘ พบว่า สัญญาเวทยิตนิโรธฌาน ย่อมแตกต่างจากความสงบระงับที่เป็นอัปปนาสมาธิในฌานสมาบัติทั้งหลาย เพราะในสัญญาเวทยิตนิโรธฌานนี้ ไม่ปรากฏจิตตสังขารหรือสังขารขันธ์ ความสงบที่บังเกิดในสัญญาเวทยิตนิโรธฌานย่อมแตกต่างจากความสงบเป็นสัมมาสมาธิทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในฌานสมาบัติทั้งปวง ผู้บรรลุฌานสมาบัติ ๙ เป็นพระอรหันต์ย่อมสงบระงับแตกต่างจากพระอริยบุคคลทั้งหลาย บุคคลทั้งสิ้นพระโสดาบันและพระสกทาคามีทั้งสิ้นกับพระอนาคามี และพระอรหันต์ทั้งหลายที่เป็นสุขวิปัสสกเข้านิโรธสมาบัติไม่ได้

ในประเด็นธรรมที่เป็นอุปการะต่อการเจริญอานาปานสติและการเข้าฌานพบว่า การเจริญอานาปานสติต้องประกอบด้วยธรรมที่เป็นอุปการะทั้ง ๘ ประการ คือ

๑. เนกขัมมะ (การหลีกออกจากกาม)
๒. อพยาบาท (ความไม่คิดร้าย)
๓. อาโลกสัญญา (ความหมายรู้แสงสว่าง)
๔. อวิกเขปะ (ความไม่ฟุ้งซ่าน)
๕. ธัมมวัตถาน (การกำหนดธรรม)
๖. ญาณ (ความรู้)
๗. ปามุขชะ (ความปราโมทย์)
๘. กุศลธรรมทั้งปวง

ผู้ที่ต้องการความก้าวหน้าในการเจริญอานาปานสติต้องประกอบด้วยธรรมที่เป็นอุปการะทั้ง ๘ ประการนี้ จะขาดเสียไม่ได้ เพราะว่าเมื่อจิตหมดจดจากนิวรณ์ทั้งหลายจิตย่อมตั้งมั่นในขณะเจริญสมาธิ จิตจะถึงอุปปาสนาสมาธิและอัปปนาสมาธิได้ง่าย

ในประเด็นอกุศลธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญอานาปานสติและการเจริญฌานพบว่า นิวรณ์ ๕ คือ (๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม (๒) พยาบาท คิดอาฆาตมาดร้ายจองล้างจองผลาญ (๓) ถีนมิทธะ ความง่วง ความหดหู่ท้อถอย (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความคิดฟุ้งซ่าน (๕) วิจิกิจฉา สงสัยในผลของการปฏิบัติ หรือลังเลในพระรัตนตรัย อกุศลธรรมทั้ง ๕ ประการนี้

เป็นที่ เป็นเครื่องปิดกั้นหรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดีไม่เปิดโอกาสให้ทำความดี เป็นเครื่องกั้นความดีไม่ให้เข้าถึงจึงเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถบรรลุธรรม

ในประเด็นอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติกรรมฐานพบว่า ในทุติยผลสูตรว่า พระพุทธองค์ตรัสอานิสงส์แห่งอานาปานสติ ๗ ประการ คือ

๑. จะได้บรรลุอรหัตตผลทันทีในปัจจุบัน
๒. หากปัจจุบันไม่ได้บรรลุ ก็จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย
๓. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตรายปรีนิพพายี
๔. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีนิพพายี
๕. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีนิพพายี
๖. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีนิพพายี
๗. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุทธังโสโตกนิภูฏคามิ เพราะอุทธีภคิยสังโยชน ๕ ประการสิ้นไป

ในประเด็นผลแห่งการปฏิบัติของการบรรลุฌานพบว่า มีผลต่อวิถีชีวิตและบุคลิกภาพ ผลของผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานจนจิตเป็นสมาธิทำให้พัฒนาร่างกายคือมีสุขภาพดี เิบอ้อมผ่องใสและเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้ และเป็นการพัฒนาจิตทำให้จิต สงบ ไม่สะดุ้งตกใจ มีสติ รอบคอบอยู่เสมอ ครั้นจะทำอะไรก็ไม่ขาดตกบกพร่อง และงานที่ทำนั้นก็สำเร็จโดยไม่มีที่ติอีกด้วย วิธีการพักผ่อนอย่างสุขสบายในปัจจุบัน (ทิฏฐธรรมสุขวิหาร) กล่าวคือพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย นิยมใช้ฌานเป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทิฏฐธรรมสุขวิหาร ฌานเป็นบาทหรือเป็นฐานแห่งอภิญญา อภิญญาในที่นี้ ได้แก่ โลเกียอภิญญา คือการใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกียอย่างอื่นๆ คือ อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนได้ หูทิพย์ ตาทิพย์ หายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ และฌานทำให้ได้ภพวิเศษสำหรับปุถุชนผู้บำเพ็ญพรตจนได้บรรลุฌานแล้ว และฌานมิได้เสื่อมไปเสีย ทำให้ได้เกิดในพรหมโลก ๒๐ ชั้น แบ่งเป็นรูปภพ ๑๖ ชั้น และอรุภพ ๔ ชั้น ผู้ที่เกิดในภพเหล่านี้ปกติเรียกว่า พรหม เพราะเกิดขึ้นด้วยผลแห่งการปฏิบัติพัฒนาจิตใจ จนได้บรรลุรูปฌานและอรุภพฌานรูปภพ หมายถึง ภูมิที่เป็นรูปาวจร เป็นภพไม่เกี่ยวข้องด้วยกามคุณ อยู่ด้วยปิติสุข แบ่งตามลำดับของฌานที่ได้บรรลุ เป็นภพของท่านที่ได้บรรลุรูปฌาน รูปภพมี ๑๖ ชั้น ๑. พรหมปารีสัชชา ๒. ภูมิพรหมบุโรหิตาภูมิ ๓. มหาพรหม ๔. ภูมิปริตตภาภูมิ ๕. อัปปมาณาภูมิ ๖. อาภัสสรภูมิ ๗. ปรีตตสุภาภูมิ ๘. อัปปมาณสุภาภูมิ ๙. สุภิกขิณภูมิ ๑๐. เวทปผลภูมิ ๑๑. อสัณณุตตา

๑๒. อวิหาสุทธาวาสกมิมิ ๑๓. อตัปปาสุทธาวาสกมิมิ ๑๔. สุตัสสาสุทธาวาสกมิมิ ๑๕. สุตัสสี
 สุทธาวาสกมิมิ ๑๖. อกนิฏฐสุทธาวาสกมิมิ และอรุภาพ หมายถึง ภาพเป็นที่อยู่ของปุถุชนที่ได้บรรลุ
 อรูปฌาน แบ่งเป็น ๔ ชั้น ได้แก่ ๑. อากาसानัญจายตนภูมิ ๒. วิญญาณัญจายตนภูมิ
 ๓. อาภิญญัญจายตนภูมิ ๔. เนวสัญญานาสัญญายตนภูมิ

ในประเด็นอานิสงส์แห่งคุณการเข้าฌาน ๒๘ อย่างพบว่าพระนาคเสนเถระได้กล่าว
 ว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลายที่บรรลุพระสัพพัญญุตญาณแล้วทรงพระอนุสรถึงการเห็นพระคุณ ๒๘
 ประการแห่งฌานว่า อภิบาลรักษาทน ให้ซึ่งอายุที่ยืน จะให้มีกำลัง ปิดกั้นเสียซึ่งโทษ จะบรรเทา
 เสียมิให้เปล่าจากยศจะนำมาซึ่งยศจะให้ความไม่ยินดีฉิบหายไปจะให้ความยินดีเกิดขึ้นจะนำไป
 เสียซึ่งภัยจะกระทำให้แก้แล้วจะนำไปเสียซึ่งความเกียจคร้าน จะให้เกิดความเพียร จะนำเสีย
 ซึ่งโรคจะนำเสียซึ่งโทษจะกำจัดเสียซึ่งโมหะ ฆ่าเสียซึ่งมานะ จะกำจัดเสียซึ่งโมหะจะกระทำจิต
 เป็นเอกัคคตา จะให้จิตรักในที่อันสงัด จะให้บังเกิดความชื่นชม จะให้บังเกิดความปรีดา จะ
 กระทำซึ่งเคารพ จะให้บังเกิดลามจะกระทำให้ชอบใจจะให้รักษาไว้ซึ่งขันติ จะกำจัดเสียซึ่ง
 อาสวะสังขารอันข้องอยู่ จะมีให้บังเกิดต่อไปในภพ และจะให้ถึงซึ่งผลแห่งความเป็นสมณะ

บทที่ ๔

วิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรคในประเด็นดังต่อไปนี้

๑. วิเคราะห์หลักการปฏิบัติอานาปานสติ
๒. วิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติ
๓. วิเคราะห์การปฏิบัติอานาปานสติแล้วได้อานิสงส์อย่างไร
๔. วิเคราะห์เพราะเหตุไรอานาปานสติจึงเป็นบาทฐานให้บรรลุรูปฌาน
๕. บทสรุปอานาปานสติทั้ง ๑๖ หัวข้อ

๔.๑ วิเคราะห์หลักการปฏิบัติอานาปานสติ

ในประเด็นนี้ผู้วิจัยจะได้อธิบายหลักการปฏิบัติอานาปานสติ ตามที่ได้นำเสนอไว้ในบทที่ ๒ กล่าวคือการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรคและในคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ได้นำเสนอไว้แล้วในบทที่ ๒ และที่ ๓ เพื่อให้เห็นถึงความเหมือนและความแตกต่างกันในระหว่างคัมภีร์ทั้ง ๒ พร้อมกับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้สัมภาษณ์มาทั้ง ๖ รูป มาประกอบเพื่อความชัดเจนยิ่งขึ้น

๔.๑.๑. วิเคราะห์อานาปานสติมีความสำคัญอย่างไรจึงจัดอยู่ในกัมมัฏฐาน ๔๐

กอง

อานาปานสติมีความสำคัญเพราะอานาปานสติทำให้บรรลุฌานได้ทุกชั้น คนส่วนมากเข้าใจว่าอานาปานสติเจริญได้ง่ายๆ แต่ความจริงเป็นอารมณ์ที่ยากที่สุดอารมณ์หนึ่งที่เดียวจะต้องใช้สติปัญญาที่กล้าแข็งด้วย^๑ จะต้องมีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าและรู้ลมหายใจออกที่ลมกระทบปลายจมูกหรือเบื้องบนริมฝีปาก การเจริญอานาปานสติไม่ใช่ด้วยการดู แต่โดยการเรียนรู้เห็นการกระทบสัมผัส นั่นคือลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นนิมิตที่จะต้องใส่ใจระลึกรู้ และมีหลักการที่สำคัญก็คือการเพ่งลมหายใจเข้าออก คือจะรวมจิตไว้ที่การรับรู้ลมหายใจเข้าออก เพื่อให้จิตซัดสายคิดไปในเรื่องต่างๆ โดยปกติแล้วจะใช้สติยึดจิตไว้ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากด้านบน ตรงจุดที่รู้สึกถึงการกระทบของลมหายใจ ที่ชัดเจนที่สุด การรู้ลมหายใจเข้า หายใจออกให้เข้าถึงฌาน ๔ ปฏิบัติได้โดยกำหนดจิตจับเอาลมหายใจเป็นบริกรรมนิมิต มีลมหายใจเป็นอารมณ์กรรมฐาน เมื่อหายใจเข้าออก รู้ชัดลมหายใจกระทบ ๓ ฐาน คือ รู้ลมกระทบปลายจมูก รู้ลมกระทบหน้าอก และรู้ลมกระทบหน้าท้อง (รู้พองขึ้น) ทำนองกลับกัน ถ้าหายใจออกก็ให้รู้ลมกระทบหน้าท้อง (รู้ยุบลง) รู้ลมกระทบหน้าอก และรู้ลมกระทบปลายจมูกเป็นหลัก เมื่อ

^๑ ดูรายละเอียดในวิสุทธิ (ไทย) ๑/๒๓๐/๔๐๓.

กำหนดรู้มากเข้า สติกล้าแข็งขึ้น ลมหายใจก็ละเอียดเบายิ่งขึ้น เมื่อลมหายใจก็ปรากฏเหลือแต่ความรู้สึกรู้ ใจรู้หรือตัวรู้หรือจิตนั่นเอง เมื่อจับตัวรู้ได้อย่างชัดเจน ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถเข้าสู่จิตระดับต่างๆ สิ่งสำคัญที่สุด ให้จับตัวรู้หรือจิตให้ได้เสียก่อน ทางสู่สมาธิต่างๆ ตามบุญวาสนาผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคลว่าเป็นตักขบุคคลหรือไม่ ลมหายใจจึงเป็นสื่อพิเศษช่วยผู้ปฏิบัติให้จับตัวรู้ได้ ทำให้จิตสงบจนได้สมาธิที่ลึกซึ่งได้อภิญญาและมรรคผลได้

ประเด็นที่สำคัญของอานาปานสติ ๑๖ ขั้น คือ ผู้ที่เจริญอานาปานสติจึงมิใช่ว่าบำเพ็ญเพียงสมถกรรมฐานเท่านั้น แต่เป็นการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานด้วย ซึ่งเป็นการเจริญที่ต่อเนื่องกันทีเดียว ซึ่งผู้ใดที่ต้องการจะพ้นทุกข์ผู้นั้นจงเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้นที่มีความสมบูรณ์บริบูรณ์ในวัตรกรรมฐาน ซึ่งในประเด็นนี้ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ของอานาปานสติกับสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการดู รู้ เห็นลมหายใจ

๔.๑.๒ วิเคราะห์อานาปานสติกับสติปัฏฐาน ๔

อานาปานสติกับกายานุปัสนา ในจตุกกะที่ ๑ ในการหายใจออกและเข้ายาวสั้นนั้น ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดศึกษาหรือสำเนียงหรือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม ตามแนวอานาปานสติที่เป็นเหตุให้สัญญาดับและเกิดได้ เมื่อหายใจออกก็ดี หายใจเข้าก็ดี ยาวย่อมรู้ว่าเราหายใจออก หายใจเข้ายาวด้วยอาการ ๙ อานาปานสติกับเวทนานุปัสสนาในจตุกกะที่ ๒ สำเนียงว่าจะรู้ชัดปิติ เมื่อหายใจเข้าหายใจออก สำเนียงว่าจะรู้ชัดสุข หายใจเข้าหายใจออก สำเนียงว่าจะรู้ชัดจิตตสังขารหายใจเข้าหายใจออก สำเนียงว่าจะระงับจิตตสังขารหายใจเข้าหายใจออก อานาปานสติกับจิตตานุปัสสนาในจตุกกะที่ ๓ สำเนียงว่าจะรู้ชัดจิตหายใจเข้าหายใจออก สำเนียงว่าจะยังจิตให้บันเทิงหายใจเข้าหายใจออก อานาปานสติกับธัมมานุปัสสนา ส่วนในจตุกกะที่ ๔ เป็นวิปัสสนาล้วนๆ กล่าวคือ ในจตุกกะที่ ๑ กับ ๓ เมื่อมนสิการลมหายใจให้ดีก็สามารถเข้าฌานที่ ๑-๔ ได้ ในทำนองเดียวกัน จตุกกะที่ ๒ สามารถเข้าถึงฌานที่ ๑-๓ ได้ ส่วนในจตุกกะที่ ๔ เป็นวิปัสสนาล้วนๆ นั่นคือ ในจตุกกะที่ ๑-๓ เป็นสมถกรรมฐาน (ทั้งรูปฌานและอรุณฌาน) ในจตุกกะที่ ๒-๓ เป็นสมถและวิปัสสนากรรมฐาน และในจตุกกะที่ ๔ เป็นวิปัสสนากรรมฐาน การเข้าฌานจะใช้จตุกกะที่ ๑ ที่เน้นเรื่องลมหายใจ หรือในจตุกกะที่ ๒ ที่เน้นเรื่องปิติ สุขเวทนา หรือในจตุกกะที่ ๓ ที่เน้นเรื่องจิต จึงควรเจริญตามลำดับขั้นตั้งแต่จตุกกะที่ ๑ เป็นต้นไป ตามลำดับ ๑๖ ขั้นก่อน ถึงแม้ว่าจตุกกะไหนก่อน โยคีที่ชำนาญแล้วก็สามารถเข้าฌานได้ก็ตาม

ในประเด็นวิเคราะห์หลักการปฏิบัติอานาปานสตินี้เพื่อเสริมข้อมูลในการปฏิบัติเพิ่มเติมผู้วิจัยขอคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิมาประกอบการวิจัย ดังนี้

ปัจจัยแห่งความสำเร็จในการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติ มีอะไรบ้าง?

ศีลต้องบริสุทธิ์ ในวิสุทธิมรรคในจาคูปาริสุทธิศีล ตัวเด่นที่เป็นปัจจัยสำคัญคือ อินทรีย์สังวรศีล มืองค์ธรรมสำคัญ คือ สติ ไม่ใช่สำเร็จเฉพาะฌานเท่านั้น ตอนวิปัสสนาก็ต้องยกจิตสู่อินทรีย์สังวรด้วย อินทรีย์สังวรดีก็คือการเพียรเพากิเลสตนเอง มีสติอยู่กับลมหายใจก็มีอินทรีย์สังวรแล้ว มีสติอยู่กับแสงตลอดเวลา อีกอันที่สำคัญ คือ อินทรีย์ ๕ ต้องสมดุล คือ สัทธา วิริยะ

สติ สมาธิ ปัญญา สัตถาต้องสมมูลกับปัญญา วิริยะต้องสมมูลกับสมาธิ สติจำปรารภนาในที่ทุกสถาน อินทรีย์ ๖ ต้องสำรวม อินทรีย์ ๕ ต้องสมมูล เป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จในการเข้าฌาน^๒

การเข้าฌานในสังคมไทยมีความหลากหลายของการปฏิบัติตามครูบาอาจารย์สำนักต่างๆ แต่ที่พอจะอีกจะใช้การปฏิบัติตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค การเข้าฌานในสังคมไทยกล่าวแบบกว้างๆ มันยังไม่ใช่ฌาน เป็นเพียงแค่การฝึกอานาปานสติพื้นฐาน เป็นการเจริญสติแบบง่ายๆ ซึ่งปกติการเข้าฌานในวิสุทธิมรรคได้แสดงไว้อย่างละเอียดแล้ว สำคัญว่าจะเริ่มต้นด้วยสมถะตัวไหนเท่านั้นเอง ฌานเริ่มต้นด้วยสมถกรรมฐาน วิธีการสมถกรรมฐานมี ๔๐ วิธี จะเริ่มต้นถ้าเอาตามจริตที่เหมาะสม^๓

อุปสรรคที่สำคัญต่อการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติ คืออะไร?

อุปสรรคการเข้าฌาน มีนิเวรณเป็นต้นตอ มีรากมาจากกิเลสทั้งหลาย ทางโลกก็จะติดกับนิเวรณธรรมมาก เช่น ติดในกามฉันทะ เป็นต้น มนสิการเป็นเจตสิกในสัพพจิตตสาธารณเจตสิก เป็นสภาพที่สนใจ ทำให้จิตมุ่งตรงต่ออารมณ์ ยกมุ่งสู่อารมณ์เฉยๆ โยนิโสมนสิการเป็นการมุ่งสู่อารมณ์ที่ถูกต้อง เกิดกุศลจิตขึ้น ทำให้เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ ปัญญาจะเกิดตามต่อจากโยนิโสมนสิการ นิเวรณมีโยนิโสมนสิการเป็นอาหารให้เจริญ ศีลเป็นเหตุใกล้สมาธิ ด้วยกระบวนการศีลทำให้ไม่เบียดเบียนใคร ทำให้เกิดความสุข ความสุขทำให้เป็นเหตุใกล้เกิดสมาธิ ขาดอินทรีย์สังวร วิริยะเกินกำลังไม่สมมูล คาคหังเกินไป ทำให้ฟุ้งซ่าน เครียด สมาธิไม่เกิด ลมหายาบการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติ ต้องใช้นิมิตที่แจ่มชัด อานาปานสติไม่ควรขยาย เป็นอารมณ์ที่ละเอียด จะระงับไปเรื่อยๆ แตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับปฏิภาคนิมิต และอุปสรรคการเข้าฌาน คือ นิเวรณ ๕ กายวิเวกต้องตัดกังวล อุปสรรคเกิดเมื่อเวลาเราปฏิบัติ คือเราทำไม่ต่อเนื่อง ทำให้ไม่ยอมทำให้ฌานเสื่อมได้ การคลุกคลีหมู่คณะไม่ปลีกวิเวก จะเป็นอุปสรรคต่อการเข้าฌานได้^๔

ผู้วิจัยเห็นว่า สาเหตุที่จิตอานาปานสติลงในกรรมฐาน ๔๐ กองนั้น เพราะอานาปานสติเป็นยอดของกรรมฐานที่สามารถใช้เป็นแนวทางนำไปสู่การปฏิบัติกรรมฐานข้ออื่นๆ ได้ทั้งหมดซึ่งกรรมฐานทั้ง ๔๐ กอง มีเพียง ๓๐ กองที่เข้าถึงปฐมฌาน คือ มีเพียงกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายาคตาสติ ๑ อานาปานสติ ๑ อัปปมัญญา ๔ อรูปฌาน ๔ เท่านั้น ที่สามารถทำจิตตภาวนาให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเข้าถึงปฐมฌานมีเพียง ๗๕% เท่านั้น และมีกรรมฐานเพียง ๑๖ กองที่เข้าถึงจตุตถฌานได้ หรือมีเพียง ๔๐% คือ กสิณ ๑๐ อานาปานสติ ๑ อัปปมัญญา-อุเบกขา ๑ อรูปฌาน ๔ เท่านั้น

^๒ สัมภาษณ์พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี) วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครชัยศรี จ.นครปฐม วันที่ ๕ มกราคม ๒๕๖๐.

^๓ สัมภาษณ์พระอาจารย์รุจ โทธิญาณ พระวิปัสสนาจารย์ศูนย์ปฏิบัติกรรมฐานนานาชาติ พระอัครตบะ อ่างทอง ต.จำปาหล่อ อ.เกาะเมือง จ.อ่างทองวันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๑.

^๔ สัมภาษณ์ พระมหาประพนธ์ ธรรมาลงกาโร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดจากแดง จ.สมุทรปราการวันที่ ๔ มกราคม ๒๕๖๑ .

การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน จะขาดปัญญาหรือความเห็นถูกไม่ได้เลย ทั้งนี้ องค์ความรู้ทางธรรมในหลักไตรสิกขาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ประกอบด้วยเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นธรรมปฏิบัติ ๓ ขั้นที่ ของการศึกษาประพฤติปฏิบัติอบรม กาย วาจา และใจ เป็นความรู้ทางธรรมที่ล้ำค่ายิ่ง มีประโยชน์ยิ่ง จึงต้องตั้งใจศึกษาเรียนรู้ ทำความเข้าใจปริยัติก่อนการบำเพ็ญเพียร ต้องทำความเข้าใจให้เพียงพอกับการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาที่มีความลึกซึ้งที่สุด ต้องเข้าถึงการปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งชัดด้วยใจหรือจิตของตนในสภาวะธรรมต่างๆ ที่บังเกิดขึ้นจริงภายในจิตของตน จากการเข้าถึงทางปฏิบัติที่ถูกต้องและศึกษาเข้าใจปริยัติที่ต้งามล้ำเลิศยิ่ง จึงเป็นผลนำความสำเร็จมาสู่ชีวิตผู้ปฏิบัติเอง ให้เข้าถึงปฏิเวธธรรม พัฒนาชีวิตให้งดงาม หลุดพ้นดับทุกข์ได้ จึงสรุปได้ว่า เพราะความลุ่มหลงในปริยัติ การปฏิบัติจึงลุ่มหลง ปฏิเวธจึงไม่บังเกิดขึ้น ดังนั้น การบำเพ็ญเพียรอานาปานสติสูตร จึงนับเป็นหนทางอันแสนประเสริฐเพื่อการบรรลุมานสมาบัติ วิปัสสนา มรรค ผล นิพพาน แม้พระอริยสงฆ์ฝ่ายกรรมฐานในอดีตล่วงมาแล้ว อาศัย “อานาปานสติภาวนา” เป็นบาทฐานในการบำเพ็ญเพียรทั้งสิ้น เพราะอานาปานสติสามารถกำหนดนิมิตอารมณ์กรรมฐานได้โดยง่าย เนื่องจากบังเกิดอยู่กับตัวผู้ปฏิบัติทุกขณะจิต คือ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นั่นเอง การรักษาศีล เป็นพื้นฐานของการรักษากายและวาจา ให้ปรกติ ถือเป็นการกระทำที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและสังคม สมาธิเป็นพื้นฐานของการรักษาใจ ให้ปรกติ ปัญญาเป็นพื้นฐานของการรักษากาย วาจา และใจให้ปรกติ ศีลเป็นบาทฐานของสมาธิ สมาธิเป็นบาทฐานของปัญญา สมาธิและปัญญา ทั้งสองอย่างเป็นปัจจัยเกื้อหนุนสัมพันธ์ส่งเสริมกัน มีสมาธิจึงมีปัญญา มีปัญญาจึงมีสมาธิ ศีลเพื่อสมาธิ สมาธิเพื่อปัญญา ปัญญาเพื่อความหลุดพ้น ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่เพ่งพินิจ ฌานและปัญญามีอยู่ในบุคคลใด บุคคลนั้นชื่อว่าอยู่ใกล้พระนิพพาน

๔.๒ วิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติ

ในประเด็นนี้ผู้วิจัยจะได้วิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและในคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ได้นำเสนอไว้แล้วในบทที่ ๒ และที่ ๓ เพื่อให้เห็นถึงความเหมือนและความแตกต่างกันในระหว่างคัมภีร์ทั้ง ๒ ซึ่งคัมภีร์พระไตรปิฎกเป็นคัมภีร์ขั้นที่ ๑ คัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นคัมภีร์ขั้นที่ ๒ พร้อมกับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้สัมภาษณ์มาประกอบเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพิ่มเติม

๔.๒.๑ วิเคราะห์อานาปานสติเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดองค์ฌาน

ในประเด็นนี้ผู้วิจัยจะได้วิเคราะห์อานาปานสติเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดองค์ฌานได้อย่างไร จากที่พระพุทธโฆสาจารย์ได้กล่าววิธีการเข้าฌาน ๑-๔ ตามแนวอานาปานสติ อันมีวัตถุ ๑๖ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นกรรมฐานที่มีความสมบูรณ์ ในตัวเอง เป็นบาทฐานให้เกิดอภิญญาจิต เป็นบาทฐานให้เจริญวิปัสสนาต่อไป มีหลักสมณะที่สำคัญคือผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติตามกฏมูล

ฐาน กฎการเข้าฌาน และกฎการเลื่อนฌานตามแนวอานาปานสติ โดยใช้วิธีมนสิการ^๕ใน อานา-
 ปานสติกรรมฐานนั้น คือ คณนา (การนับ) อนุพันธนา (การติดตาม) ผุสนา (การถูกต้อง) และ
 รูปนา (ความตั้งมั่น) การติดตามการนับลมช่วยให้จิตสงบถึงในระดับอุปปจารสมาธิ จนเกิดอุคคห
 นิमितขึ้น ทำให้นิเวรณ ๕ ระงับลง แล้วกำหนดจิตที่นิमितแทนลมหายใจ มีความเพียร มี
 สัมปชัญญะ มีสติเมื่อควบคุมอุคคหนิमितให้คงการถูกต้องอยู่ได้นานแล้ว น้อมจิตให้ขยายย่อนิมีต
 นั้นได้ อุคคหนิमितนั้นก็จะกลายเป็นความตั้งมั่นเป็นปฏิภาคนิमितเกิดในมโนทวาร ให้กำหนดตั้ง
 จิตไว้ที่ปฏิภาคนิमितนั้นแทนลมหายใจ จรดในนิमित ประคองนิमित จนจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว
 เป็นปัสสัทธิ แล้วห้วงปฏิภาคนิमितให้ชัดเจนสว่างใสขึ้น สว่างในสว่าง ใสในใส จนจิตเป็น
 อัปปนาสมาธิสงบนิ่งแน่วแน่เป็นอารมณ์เดียว องค์ฌาน ๕ ก็ปรากฏขึ้น คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข
 และเอกัคคตา แสดงว่าพระโยคาวจรนั้นสามารถเข้าถึงปฐมฌานได้แล้ว เมื่อเจริญอานาปานสติ
 ต่อพร้อมละวิตกวิจารได้ ก็เข้าทุติยฌานได้ เมื่อละปิตีออกได้ ก็เลื่อนขึ้นเข้าตติยฌานได้ และเมื่อ
 ละสุขได้ก็จะเข้าจตุตถฌานแล้วมีอุเบกขาและเอกัคคตาเป็นองค์ฌาน องค์ฌานจึงเป็นสิ่งที่ชั่วดับ
 บอกถึงระดับการเข้ารูปฌานได้

ในประเด็นนี้หลักสำคัญของการเจริญอานาปานสติกล่าวคือในขณะที่กำลังกำหนด
 ลมหายใจเข้าออกอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา หมายรู้สีกลมหายใจได้ทุกขณะจิต
 และจะต้องตั้งลมไว้ในฐานที่ถูกต้อง ซึ่งถ้าทำอย่างนี้แล้วจิตยังฟุ้งซ่านอดที่จะนึกคิดถึงเรื่องอื่น
 ไม่ได้ ก็ต้องพยายามตัดด้วยการนึกถึงคำบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งแทน หรือใช้วิธีนับ
 พร้อมกับการกำหนดลมหายใจ การนึกคิดเรื่องอื่นซึ่งไม่ใช่คำภาวนาที่กำหนดไว้ นั้นไม่ใช่วิตก
 และวิจารที่องค์ฌาน แต่เมื่อนึกถึงแต่คำภาวนาไม่นึกถึงสิ่งอื่น หรือนึกอยู่กับการนับไม่นึกถึงสิ่ง
 อื่น วิตกวิจารที่เป็นองค์ฌานที่แท้จริงคือนึกคิดอยู่ในเรื่องเดียวที่กำหนดไว้และพร้อมกันนั้นต้องมี
 สติประกอบด้วยทุกขณะ ดังนั้น สิ่งที่สำคัญของการเจริญอานาปานสติ ถ้ายังมีการภาวนาอยู่จิต
 จะเข้าถึงฌานไม่ได้ เพราะอารมณ์ของอานาปานสติ ไม่ใช่คำภาวนา แต่หากเป็นลมหายใจเข้า
 ออกตรงฐานที่กำหนดไว้ การนึกถึงคำภาวนาหรือการนับ (คณนานัย) การติดตามลม (อนุ
 พันธนานัย) ในจุดกึ่งแรกของอานาปานสติ เป็นเพียงอุบายที่ทำให้นิเวรณทั้งหลายสงบระงับรอ
 เวลาที่ให้เกิดปิตีสุข

๔.๒.๒ วิเคราะห์การเลื่อนชั้นฌานด้วยอานาปานสติ

ในประเด็นนี้เป็นปัญหาอย่างหนึ่งในเรื่องการฝึกเพื่อเข้าทุติยฌานและฌานสูงๆ ขึ้น
 ไปอีก สำหรับผู้ที่ได้ปฐมฌานจากการกำหนดลมหายใจ เพราะท่านไม่ได้อธิบายไว้กล่าวแต่เพียง
 สั้นๆ ว่า ให้ฝึกเหมือนกับตอนที่กล่าวไว้แล้วในเรื่องปฐวิกสิณ ทั้งนี้ก็เพราะวิธีที่ท่านแนะนำนั้นใน
 เมื่อนิมีตที่เป็นมโนภาพปรากฏในใจแล้ว ก็ให้ตั้งจิตไว้ในนิมีตนั้น และวิธีเกี่ยวกับการรักษานิมีต
 เพื่อจะก้าวไปสู่ฌานที่สูงขึ้นไปกว่าที่ดี ให้ใช้วิธีเดียวกับปฐวิกสิณ ในประเด็นที่ว่าปัญหานี้

^๕ มนสิการโดยแยกคาย หมายถึงการคิดถูกวิธี (อุบายมนสิการ) และการคิดถูกทาง (ปถมนสิการ)

ก็เพราะในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคซึ่งถือกันว่าเป็นมาตรฐานกว่าคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีมติไม่ตรงกัน กล่าวคือตามวิธีที่พระสารีบุตรได้อธิบายไว้ ท่านแนะนำให้ตั้งจิตไว้ที่ลมอัสสาสะปัสสาสะไปตลอดจนกระทั่งเข้าถึงจตุตถฌาน

แต่ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคก็ไม่ได้อธิบายไว้อย่างละเอียดว่า เมื่อได้ปฐมฌานแล้วถ้าต้องการเข้าทุติยฌานจะต้องทำอะไรบ้าง ท่านแนะแต่เพียงว่า ให้มนสิการถึงนิมิตของลมอัสสาสะปัสสาสะให้ดียิ่งขึ้น แล้วลมหายใจก็จะละเอียดยิ่งขึ้นไปเอง ในเมื่อลมหายใจละเอียดยิ่งขึ้นเพียงไร แต่ก็มีสติกำหนดได้ทุกขณะจิต ก็หมายถึงว่า สมาธิเพียงนั้น ให้กำหนดโดยวิธีนี้เรื่อยไปจนกว่าจะรู้ว่าลมหายใจไม่มี ถ้าลมหายใจไม่มีเมื่อใดพร้อมทั้งจิตก็เป็นสมาธิยิ่งกว่าเดิม ก็หมายความว่า เข้าถึงขั้นจตุตถฌานแล้ว

วิธีที่กล่าวไว้ในอานาปานัสสติภาวนาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคนั้นพระพุทโธศาจารย์ท่านอาจจะเห็นว่า เป็นวิธีที่สามัญชนปฏิบัติได้ยาก เพราะโดยธรรมดาผู้ที่ปฏิบัติในเรื่องอานาปานัสติสมาธิพอจะตั้งตัวได้ ลมหายใจก็มักจะหายไปกำหนดลมไม่ได้ทั้งที่ยังไม่ได้ฌาน ส่วนมากจะเป็นเช่นนั้นเสมอ และในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทโธศาจารย์ก็กล่าวไว้ว่า ถ้าลมหายใจไม่ปรากฏภิกษุผู้ปฏิบัติไม่ควรลุกจากที่นั่งด้วยคิดว่า เราจะไปถามอาจารย์หรือว่ากรรมฐานของเราสูญเสียแล้ว เพราะการทำให้อริยาบถเคลื่อนไหวแล้วลุกไป กรรมฐานก็ต้องตั้งต้นกันใหม่ทุกครั้ง เพราะฉะนั้นเมื่อนั่งอยู่อย่างไร ก็ให้นั่งอยู่อย่างนั้น แล้วให้พิจารณาว่า โดยธรรมดา บุคคลเหล่านี้ไม่มีลมหายใจเข้าออกคือคนอยู่ในท้องของมารดา คนกำลังดำนํ้า อสุณฺณิสฺสํ ๑ คนตาย ผู้ที่เข้าจตุตถฌาน ผู้ที่เกิดในรูปภพและอรุณภพและผู้เข้านิโรธสมาบัติ แต่เราไม่ใช่บุคคลใดบุคคลหนึ่งในจำพวกนี้ ลมหายใจมันต้องมี แต่การที่เรารู้สึกว่าลมหายใจไม่มีเป็นเพราะเรามีปัญญาน้อย ท่านแนะว่าเมื่อได้พิจารณาจนตัวอย่างนี้แล้ว ก็ให้ตั้งต้นกำหนดลมหายใจใหม่และให้กำหนดไว้ตรงฐานที่ลมถูกต้อง อย่าตั้งจิตไว้ที่อื่น และท่านบอกว่า โดยธรรมดาของคนที่ยมูกยาวลมหายใจเข้าย่อมกระทบข้างในจมูก สำหรับคนจมูกสั้นลมหายใจกระทบที่ริมฝีปากเบื้องบน ลมหายใจกระทบตรงไหนให้ตั้งจิตไว้ตรงนั้น โดยท่านได้อุปมาว่า เหมือนขานาผู้ฉลาดเมื่อไถนาเสร็จปล่อยโคไปกินตามลำพังตัวเองก็จะนั่งพักที่ไถร่มไม้ เมื่อโคเหล่านั้นเข้าสู่ดง ขานาผู้ฉลาดเมื่อต้องการจะนำโคมาใช้งานอีก เขาไม่จำเป็นต้องเข้าไปสู่ดงเพื่อไปตามโค เขาจะถือเชือกและผูกไปรอโคที่ท่าน้ำอันเป็นที่ๆ โคเคยลงดื่มน้ำตามธรรมดาของโคเมื่อไปเที่ยวหากินตลอดทั้งวัน แต่ในที่สุดโคก็ต้องลงมาสู่คลองที่เคยลงอาบ ดื่มน้ำแล้วขึ้นมายืนอยู่แถวนั้น เมื่อขานาไปรออยู่ก็จะพบเอาเชือกผูก และแทงด้วยปาก ก็พาโคมาไถนาได้อีก ภิกษุผู้ปฏิบัติก็เหมือนกันไม่จำเป็นต้องไปแสวงหาลมหายใจในที่อื่น เมื่อใช้สติและปัญญาตั้งจิตไว้ตรงฐานที่ลมถูกต้อง ไม่ช้าลมก็จะปรากฏ ภิกษุนั้นก็กำหนดลมได้ เมื่อมนสิการอยู่บ่อยๆ ในไม่ช้านิมิตทั้งหลายก็จะปรากฏเหมือนโคทั้งหลายที่ปรากฏที่ทำซึ่งเคยลงดื่มน้ำ^๖

^๖ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๔/๒๘๙.

^๗ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๒๙-๒๓๐/๔๐๒-๔๐๔.

เมื่อวิเคราะห์แล้วจะเห็นว่า คำว่านิมิตปรากฏในที่นี้ หมายถึงนิมิตที่เป็นมโนภาพซึ่งปรากฏต่างๆ กัน เช่นบางคนปรากฏเหมือนปุยนุ่น ปุยฝ้ายและสายลม ซึ่งยังสุขสัมผัสให้เกิดขึ้น การที่ท่านแนะนำให้ตั้งนิมิตไว้ที่มโนภาพในเมื่อนิมิตปรากฏแล้ว ก็เพราะท่านเห็นว่า การปฏิบัติในเรื่องอานาปานสติ จำต้องใช้สติและปัญญามาก อานาปานสติกรรมฐานนี้ เป็นของยากอบรมได้ยากเป็นภูมิของมหาบุรุษ กล่าวคือพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรทั้งหลายเท่านั้น พุทธบุตรหมายถึงพระอริยบุคคล เพราะฉะนั้น ท่านจึงเห็นว่า ถ้าคนไหนมีหวังจะได้เป็นพระอริยะก็มันสิการอานาปานสติกรรมฐานได้ง่าย แต่สำหรับคนทั่วๆ ไปซึ่งไม่อยู่ในฐานที่จะเป็นพุทธบุตรได้ ก็ยากที่จะทำกรรมฐานข้อนี้ โดยวิธีกำหนดลมไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นจตุตถฌาน เพราะลมหายใจจะเลื่อนหายไปก่อนเนื่องจากทุนเดิมเป็นคนมีสติปัญญาน้อย จะกำหนดลมไม่ได้ ทั้งที่ลมก็ยังคงมีอยู่ แต่พอลมเริ่มจะละเอียดเข้าจะกำหนดไม่ได้ แม้จะพยายามสักเท่าไร ก็มักจะเป็นอย่างนี้เสมอ เพราะฉะนั้นท่านจึงแนะว่าเมื่อนิมิตที่เป็นมโนภาพปรากฏแล้วให้ตั้งจิตไว้ที่นิมิตนี้และต่อจากนั้น วิธีการต่างๆ ก็ใช้อย่างเดียวกันกับในเรื่องปฐวิกสิณ

กล่าวโดยสรุปหลักสำคัญที่จะฝึกให้เกิดความชำนาญในอันที่จะก้าวสู่ฌานต่อไป ก็คือ ความสังเกตอย่างดีถึงสภาวะต่างๆ ที่ปรากฏในใจ รู้จักแยกแยะสภาวะที่เกิดแต่ละอย่าง นับตั้งแต่มองเห็นนิรณมิตแต่ละชนิดในขณะที่มีมันเกิด และพร้อมกันนั้นรู้ด้วยว่า มันเกิดมาเพราะอะไร ดับไปเพราะอะไร องค์ของฌานแต่ละอย่างก็ต้องรู้จักอย่างดี เช่นวิตกกับวิจารณ์ สติกับวิตก และวิตกกับมนสิการ หรือสติกับมนสิการ สภาวะเหล่านี้คล้ายกันมากและเกิดร่วมกันทุกขณะ ตลอดถึงสภาวะที่เป็นอินทรีย์ต่างๆ เช่น สัทธา เป็นต้น ถ้าหากผู้ใดที่มีความสังเกตดีรู้จักสภาวะเหล่านี้ทั้งหมดจากใจของตัวเอง ผู้นั้นจะมีความชำนาญในการเข้าฌาน คือสมาธิปัชชวสี ตลอดถึงวิธีข้ออื่นๆ ด้วย

๔.๒.๓ วิเคราะห์อานาปานสติกับความแตกต่างในอารมณ์ของฌาน

ในประเด็นนี้สำหรับผู้ที่ได้ทุติยฌานที่มีปฐวิกสิณเป็นอารมณ์สังเกตไม่ยากว่า จิตในขณะปฐมฌานและในขั้นทุติยฌานแตกต่างกันอย่างไร เพราะฌานที่มีปฐวิกสิณเป็นอารมณ์มีปรากฏชัด เมื่อในใจยังมีการนึกคิดอยู่ ก็แปลว่าจิตยังอยู่ในขั้นปฐมฌานอยู่ ในเมื่อตัดวิตกวิจารณ์ความนึกคิดออกไปได้คือไม่ต้องนึกภาวนาในใจว่า ปฐวิฯ แต่นิมิตก็ปรากฏชัดอยู่ทุกขณะ ก็แปลว่าจิตเข้าถึงทุติยฌาน นี่คือการแตกต่างกัน

แต่สำหรับผู้ฝึกอานาปานสติซึ่งกำหนดนิมิตแห่งอัสสาสะปัสสาสะเป็นอารมณ์ ไม่ได้กำหนดนิมิตที่เป็นมโนภาพ จะสังเกตได้ยากเพราะฌานยิ่งสูง ลมหายใจยิ่งละเอียด ฉะนั้นจึงสังเกตยาก สำหรับผู้ที่กำหนดลมหายใจเข้าออก ก็คือให้สังเกตดูที่สภาวะในใจ ถ้าจิตยิ่งนิ่งมาก ไม่มีการนึกคิดอะไรเลย และรู้สึกนึกคิดถึงลมหายใจได้ทุกขณะ ตั้งมั่นอยู่ในลมหายใจได้ตลอด ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็หมายความว่าจิตอยู่ในขั้นทุติยฌาน

อนึ่ง การทดสอบอีกวิธีหนึ่งซึ่งอาจทำได้ก็คือจงนึกถึงภาพอันใดอันหนึ่งขึ้นมา ถ้าจิตอยู่ในฌานจะนึกได้เสมอ ภาพที่ต้องการนั้นจะปรากฏออกมาทันที แม้จะนึกสลับเปลี่ยนถึงภาพ

นั้นบ้างภาพนี้บ้าง ภาพที่ต้องการนั้นก็จะปรากฏชัดทันที ส่วนภาพอื่นที่ไม่ต้องการ จะแทรกขึ้นมาไม่ได้ ถ้ามีภาพนั้นชัดบังคับได้ตามความต้องการและในเมื่อหยุดไม่ต้องนึกคิดไม่ต้องคิดอะไร ภาพนั้นก็จะปรากฏอยู่ได้ในใจ และจงสังเกตด้วยว่า ต้องเป็นภาพที่นิ่งไม่ไหวและชัดมาก ถ้าทำอย่างนี้นั้นหมายถึงจิตอยู่ในขั้นทุติยฌาน

ในประเด็นของผู้ที่ฝึกโดยวิธีอานาปานสติ ถ้าได้ฌานจริงๆ แล้วการนึกถึงภาพดังกล่าวจะทำได้เสมอ นี่คือข้อพิสูจน์ที่ดีอย่างหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตาม อย่าลืมนะว่า การตัดสินใจว่า จะอยู่ในฌานขั้นไหนจะต้องพิจารณาถึงองค์ฌานเป็นหลักสำคัญ อย่าถือนิมิตเป็นหลักอย่างเดียว

๑. วิเคราะห์สภาวะธรรมเมื่อจิตเข้าปฐมฌาน

ในประเด็นของปฐมฌานจากข้อความที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก เธอสังเกตจากกาม สังขตจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌานมีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอทำกายนี้แหละให้ชุ่มชื้นเอิบอัมชาบชานด้วยปีติและสุขเกิดแต่วิเวก “ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทที่ ๓ ซึ่งในหัวข้อนี้จะเป็นการวิเคราะห์เกี่ยวกับสภาวะต่างๆ ของปฐมฌานดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

สภาวะธรรมที่จิตบรรลุปฐมฌานแล้วนั้นคือจิตที่ประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ ประการ ได้แก่

๑. จิตมีวิตกเป็นองค์ธรรม
๒. จิตมีวิจารณ์เป็นองค์ธรรม
๓. จิตมีปีติเป็นองค์ธรรม
๔. จิตมีสุขเป็นองค์ธรรม
๕. จิตมีเอกกัคคตาเป็นองค์ธรรม

จากข้อความที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎกในเบื้องต้นจะเห็นได้ว่าจิตที่บรรลุปฐมฌานแท้จริง ยังมีวิสังขาร เพราะมีวิตกวิจารณ์ คือยังคิดนึกได้ แต่เป็นการคิดนึกด้วยจิตที่ตั้งมั่นก่อรูปด้วยสติปัญญา และมีปีติที่ชุ่มชื้นเอิบอัมชาบชานแผ่ชานเย็นไปทั่วร่างกายได้เรียกว่าเกิดผรณปีติของปีติ ๕ ที่กล่าวไว้ในวิสุทธิมรรค ผรณปีติอันเกิดจากการกำหนดลมหายใจแบบ อานาปานสติ ผู้ที่ปฏิบัติทำฌานโดยไม่ใช้ลมหายใจประกอบด้วยจะไม่เกิดผรณปีตินี้ ปีตินี้ก็เกิดได้ทั้งหลับตา ลืมตา ทำได้ทุกอิริยาบถ พระพุทธโฆสะจารย์ได้อธิบายไว้ว่าปีติที่เป็นมูลรากที่ทำให้เกิดอัปนาสมาธินั้น หมายถึงเฉพาะผรณปีติเท่านั้น

ในปฐมฌานเป็นจิตที่ปรากฏความสงบระงับจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เรียกว่า สมถะ จิตย่อมบรรลุสมาธิอย่างแน่วแน่ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคคือ อัปนาสมาธิ จึงเรียกการนั่งสมาธิภาวนาอันเป็นไปเพื่อให้จิตเกิดความสงบ จากอกุศลธรรมทั้งหลาย และมีจิตที่ละเอียดประณีตโดยลำดับนี้ว่า สมถกรรมฐานภาวนา ในกรณีสำหรับปฐมฌานนั้น เพราะจิตสงบระงับ

^๔ ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๖/๗๕.

จากอภิสัทธรรมทั้งหลาย เพราะบรรลุปัจจกัปปนาสมาธิ จิตละเอียดประณีต เพราะจิตละทั้งกาม สัญญา กามคุณ ๕ ไม่ปรากฏ อุปกิเลสทั้งหลาย มินิวรรณ ๕ อุปกิเลส ๑๖ หรือ อุปกิเลส ๑๘ ใน วิปัสสนาญ้ย เป็นต้น

ในวาระที่จิตบรรลุปฐมฌานไม่ว่าจิตเกิดเสียงภายนอกอย่างไร อุณหภูมิกายนอกจะ ร้อนหรือหนาวอย่างไร อายตนะภายนอก ๖ ประการทั้งหลาย คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏัพพะ และธรรมารมณ์ย่อมไม่มีผลอะไร ต่อผู้บรรลุปฐมฌานได้เลย เพราะว่าผู้บรรลุปฐมฌานย่อม ปรากฏกายวิเวก และจิตตวิเวก คือไม่ฟุ้งซ่าน ประจักษ์ออกไปข้างนอกและภายใน หรือจิต ไม่ ประจักษ์สำคัญในอายตนะภายนอกทั้งหลายที่มากระทบกับอายตนะภายใน ได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถึงแม้จะปรากฏเสียงดังอย่างไรก็ตาม ผู้บรรลุปฐมฌานจะไม่สะดุ้งเพราะการได้ยิน เสียงทั้งหมด ผู้บรรลุปฐมฌาน ย่อมมีจิตยกขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐาน คือวิตก และกำหนดจิตตาม ลมหายใจเข้าออกยาวสั้นตลอดสายไม่ทิ้งแม้เสี้ยวนาที่ คือพิจารณา กล่าวคือ จิตตั้งอยู่ที่นิมิตอารมณ์ กรรมฐาน คือลมหายใจเข้าออก (อานาปานะ) นั้นเอง ผู้ที่ปฏิบัตินั่งสมาธิถ้ายังรู้สึกเมื่อยหรือยุก กัดก็ยังรู้สึกเจ็บ ก็แปลว่ายังเข้าไม่ถึงปฐมฌาน เพราะในพระสูตรอุปปฏิปาฏิโกสูตร^๙นี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า อินทรีย์คือทุกข์ย่อมดับไม่เหลือในปฐมฌาน

ปฐมฌานเปรียบเหมือนพนักงานสงสนาน หรือลูกมือพนักงานสงสนานผู้ชำนาญ เทพธิดาตัวลงในภาชนะสำริดแล้วเอาน้ำประพรมให้ติดเป็นก้อน พอตกเย็น ก้อนธิดาที่ขี้ขลาดไป จับก็ติดกันหมดไม่กระจายออกแม้ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้น อิ่มเอิบ เต็มเปี่ยมด้วยปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง ดังที่ตรัสไว้ในมหาอัสดสปุสสุต^{๑๐} และมีข้อน่าสังเกตในอรรถกถาที่ แสดงเรื่องเกี่ยวกับฌานไว้ว่า อันบุพพชนผู้ปราศจากความกำหนัดในกาม คือ ผู้มีปกติได้ฌาน^{๑๑} ในปฐมฌานมีเสียง^{๑๒}เป็นปฏิบัติต่อปฐมฌาน

๒. วิเคราะห์สภาวะธรรมเมื่อจิตเข้าทุติยฌาน

ในประเด็นของทุติยฌานจากข้อความที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกว่า “เพราะวิตก วิจารณ์สงบระงับไป ภิกษุบรรลุ ทุติยฌานมีความผ่องใสในภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มี วิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิ่มด้วยปีติและสุข อันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ ถูกต้อง”^{๑๓} ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทที่ ๓ ซึ่งในหัวข้อนี้จะเป็นการวิเคราะห์เกี่ยวกับสภาวะ ต่างๆ ของทุติยฌานดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

^๙ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๐/๓๑๘-๓๑๙.

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๙/๔๒๗-๔๒๘.

^{๑๑} วิ.อ. (ไทย) ๓/๓๕๓/๒๑๘

^{๑๒} อ.ท.ส. (ไทย) ๒๔/๗๒/๑๕๙.

^{๑๓} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๒๘/๗๖.

สำหรับผู้บรรลุนิติภาวะ เมื่อวิตกวิจารณ์ระงับไปคือลมหายใจจะเป็นไปตามธรรมชาติ ซึ่งก็คือการหายใจเข้าออกยาวสั้น อันเป็นไปตามสภาพร่างกาย (กายสังขาร) ซึ่งแตกต่างกันไปแต่ละบุคคล แต่ผู้บำเพ็ญเพียรย่อมจะไม่มีความรู้สึกว่า ต้องกำหนดลมหายใจเพื่อให้เกิดสัมมาสติและสัมมาสมาธิ เหมือนอย่างว่า ลมหายใจก็ย่อมเป็นไปอย่างนั้น อุปมาเหมือนจิตเป็นผู้ดูแลลมหายใจที่เข้าออกยาวสั้น โดยไม่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยเลย แต่จิตของผู้บำเพ็ญเพียรย่อมจะรับรู้ถึงความมีอยู่แห่งลมหายใจอย่างละเอียดประณีต ซึ่งก็หมายความว่า จิตมีสัมปชัญญะ คืออาการรู้ตัวทั่วพร้อมในการเคลื่อนไหวขึ้นลงของทรวงอกและหน้าท้อง ลมหายใจจะเคลื่อนไหวเข้าออกยาวสั้นราบเรียบแผ่วเบา โดยไม่ต้องกำหนดวาระจิตตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจเลย เพราะเหตุที่วิตก วิจารณ์ ระงับลงไปแล้วนั่นเอง ผู้บำเพ็ญเพียรย่อมรู้สึกรู้ว่า ตนเองมิได้กำลังหายใจอยู่ เพียงแต่จะรับรู้ถึงความมีอยู่ของลมหายใจเข้าออกเท่านั้นในขณะที่นั้นจิตของผู้บำเพ็ญเพียรจะไม่ปรุงแต่งเสียงเป็นอารมณ์เลย ไม่ว่าจะเกิดเสียงดังอย่างไรก็ตาม จะไม่สะดุ้งหวั่นไหว ย่อมไม่ปรุงแต่งความกลัวเป็นอารมณ์อันเนื่องมาจากเสียงเหล่านั้น ที่เป็นเช่นนั้นเพราะกายสังขารได้ระงับดับไปนั่นเอง หรือที่เรียกว่า กายวิเวกในขณะที่นั้น ไม่ว่าจะอุณหภูมิจะหนาวหรือร้อน เวทนาจะเกิดอย่างไรก็ตาม จิตย่อมไม่ปรุงแต่งโณภูมิจิตที่ทั้งหลายเหล่านั้นเป็นอารมณ์เลย สิ่งที่คุณบำเพ็ญเพียรรับรู้คือ สัมปชัญญะ (อาการรู้ตัวทั่วพร้อมในอาการหายใจทรวงอกหน้าท้อง) จิตตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกโดยไม่ต้องกำหนดวาระจิตย่อมเกิดสัมมาสติอันตั้งมั่นอยู่ที่นิมิตอารมณ์กรรมฐาน (ลมหายใจเข้าออก) จิตย่อมเกิดสัมมาสมาธิอันตั้งมั่น คืออัปปนาสมาธิ

ในกาลนั้นเองจิตของผู้บำเพ็ญเพียรย่อมมีปิตินันเกิดจากวิเวก จึงรู้สึกอิมกายอิมใจอยู่ทั่วร่างกาย นับตั้งแต่ปลายเท้าจนถึงศีรษะ และปิตินันที่ปรากฏในทุติยานัน ย่อมมีความละเอียดประณีตมากกว่าปิตินันที่ปรากฏในปฐมมาน เพราะองค์ธรรมคือ วิตกและวิจารณ์ที่ระงับไป เพราะเหตุนี้ ผู้บำเพ็ญเพียรจึงรู้สึกมีความสุขกายสุขใจเอบอ้มทั้งกายและใจมากกว่าที่ผ่านมา โดยที่ลมหายใจก็เคลื่อนไหวเข้าออกยาวสั้นไปตามธรรมชาติไม่ต้องกำหนดวาระจิตตามดูแลลมหายใจแต่ประการใดเลย

ในกาลนั้น จิตของผู้บำเพ็ญเพียรย่อมเสวยเวทนา ที่เรียกว่า สุขอันเกิดมาจากวิเวก จึงรู้สึกบังเกิดความรู้สึกเป็นสุขทางใจยิ่งกว่าที่ผ่านมา เพราะสุขที่ปรากฏในทุติยานัน ย่อมมีความละเอียดประณีตมากกว่า ปฐมมานเอง

แต่ทว่า ในระยะแรกการบรรลุนิติภาวะนั้นจิตของผู้บำเพ็ญเพียรยังไม่ปรากฏเอกัคคตาแห่งจิต (ความเป็นธรรมอันเอก) เพราะเหตุที่ จิตที่บรรลุนิติภาวะอย่างนี้ ก็อาจถอยกลับไปสู่ปฐมมานก็ได้ หมายความว่า ผู้บำเพ็ญเพียรอาจย้อนไปกำหนดวาระจิตเกิดวิตกและวิจารณ์อยู่ลมหายใจก็ได้ เพราะจิตที่บรรลุนิติภาวะยังไม่ปรากฏเป็นธรรมอันเอก ย่อมเป็นจิตที่ยังอาพาธหวั่นไหว ยังไม่ถึงความเป็นใหญ่ที่เรียกว่า จิตเป็นนหรรค

เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรได้กระทำจิตที่ได้บรรลุนิติภาวะ ปรากฏองค์ธรรม คือ เอกัคคตาจิต (ความเป็นธรรมเอก) ในกาลนั้น ย่อมกล่าวได้ว่า จิตได้บรรลุนิติภาวะ ย่อมถึงความไม่หวั่นไหว

คือ มหัคคจิต ไม่ย่นไปสู่ปฐมฌาน ไม่เกิดสัญญามนสิการไปในวิตก ย่อมประกอบไปด้วยองค์ธรรมเหล่านี้ คือ

๑. องค์ธรรม คือ ปิติ
๒. องค์ธรรม คือ สุข
๓. องค์ธรรม คือ เอกัคคตาแห่งจิต

จิตย่อมมีสติสัมปชัญญะ ย่อมเสวยอารมณ์อันสงบระงับจากอกุศลธรรมทั้งหลายอันตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว เรียกว่า อัปปนาสมาธิ ย่อมบังเกิดปิตินเนื่องมาจากกายวิเวก และจิตวิเวก ย่อมไม่หวั่นไหว เพราะความเป็นใหญ่ในทุติยฌาน คือ จิตเป็นมรรค เพราะปรากฏแห่งธรรมอันเอก ทุติยฌานเปรียบเหมือนห้วงน้ำลึกเป็นวังวน ไม่มีทางที่กระแสน้ำจะไหลเข้าได้ ทั้งด้านตะวันออก ด้านตะวันตก ด้านเหนือและด้านใต้ ฝนก็ไม่ตกตามฤดูกาล แต่กระแสน้ำเย็นพุ่งขึ้นจากห้วงน้ำนั้นแล้วทำห้วงน้ำนั้นให้ชุ่มชื้น เอบอบ เต็มเปี่ยม เนื่ององไปด้วยน้ำเย็นไม่มีส่วนไหนของห้วงน้ำนั้นที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้องแม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้น อิ่มเอบเต็มเปี่ยมด้วยปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกราบรื่นอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง ดังที่ตรัสไว้ในมหาอัสนสุตต^{๑๔} ในทุติยฌานมีวิตกวิจารณ์เป็นปฏิกิริยา^{๑๕}

๓. วิเคราะห์สภาวะธรรมของจิตที่เข้าตติยฌาน

ในประเด็นของตติยฌานจากข้อความที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกว่า “เพราะปิติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรียะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอบอิมด้วยสุขอันไม่มีปิติ รู้สึกราบรื่นอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปิตินจะไม่ถูกต้อง^{๑๖} ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทที่ ๓ ซึ่งในหัวข้อนี้จะเป็นการวิเคราะห์เกี่ยวกับสภาวะต่างๆ ของตติยฌานดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

เมื่อปิตินเนื่องมาจากกายวิเวกดับลงเพราะการเจริญอุเบกขาธรรมในปิติ จิตย่อมไม่ปรุงแต่งกายวิเวกเป็นอารมณ์สืบไป จึงเป็นเหตุให้ปิตินเนื่องมาจากกายวิเวกย่อมดับลงด้วยอาการอย่างนี้ ผู้บำเพ็ญเพียรที่บรรลุตติยฌานในระยะแรกซึ่งยังไม่ปรากฏสภาวะธรรมของธรรมอันเอก (เอกัคคตาแห่งจิต) ย่อมรู้สึกมีความสุขใจไม่มีประมาณ เรียกว่า “สุขเวทนาอันเกิดจากจิตวิเวก” คำว่า ไม่มีประมาณเพราะในกาลนั้น สุขเวทนาอันเนื่องมาจากกายวิเวกคือ ปิติ ได้ดับลงคือ ความสุขใจที่ได้รับจึงมีแต่โสมนัสเพียงอย่างเดียว และมีความสุขละเอียดประณีตมากกว่าความสุขทั้งหลายในโลกนี้ ทั้งที่เป็นสุขเวทนาอย่างมีอามิส (มาจากกามคุณ ๕) และสุขเวทนาอันเนื่องมาจากฌาน (ที่ไม่มีอามิส)

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๐/๔๒๘.

^{๑๕} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๒/๑๕๙.

^{๑๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๐/๗๖.

จิตของผู้บรรลุตติยฌานจึงสัมผัสกับลมหายใจเข้าออกยากกว่าลมหายใจแผ่วเบาที่ปรากฏในปฐมฌานและทุติยฌาน เพราะเหตุที่ว่า กายวิเวก (ความสงบระงับแห่งกาย) ได้ดับลงในทุติยฌาน ผู้บำเพ็ญเพียรจึงสัมผัสลมหายใจได้ยาก ที่สัมผัสได้และรับรู้ได้ก็คือ สัมปชัญญะ ซึ่งก็คือ อาการเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าออกที่แผ่วเบาหลายๆ กับอาการเคลื่อนไหวของทรวงอกและท้องน้อยอันเนื่องมาจากลมหายใจ จิตเพียงแต่รับรู้ว่าการรู้ตัวทั่วพร้อมดังกล่าวมาแล้วเพื่อความตั้งมั่นของสมาธิและการปรากฏของอัปนาสมาธิ เพราะเหตุที่ในตติยฌานจิตยังอาศัยรูปเป็นนิมิตอารมณ์กรรมฐาน (สัมปชัญญะ คืออาการเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าออกและการเคลื่อนไหวของทรวงอกและหน้าท้อง) จึงเรียกว่า รูปฌานที่ ๓ ท่านผู้บรรลุตติยฌานอย่างแท้จริง ย่อมอาศัยสัมปชัญญะเป็นที่ตั้งของสมาธิเพื่อการปรากฏของอัปนาสมาธิ เพราะเหตุที่ลมหายใจเข้าออกย่อมแผ่วเบาสัมผัสได้โดยยากนั่นเอง กล่าวคือการเสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปิตติดับลงจึงบรรลุตติยฌาน ผู้บรรลุตติยฌาน ย่อมเสวยสุขอันละเอียดประณีต ย่อมเป็นสุขเวทนาอันเป็นเหตุให้ผู้บำเพ็ญเพียรบังเกิดความติดขัดอยู่ในฌานนี้ เพราะการเกิดความอยากทางจิต (ตัณหา) ในตติยฌานนี้ ย่อมเป็นที่มาของความยินดีได้ง่าย และในระยะแรกของการบรรลุตติยฌานนั้น จิตของผู้บำเพ็ญเพียรก็อาจเกิดสัญญามนสิการอันประกอบไปด้วยปิตติ คือจิตของผู้บำเพ็ญเพียรอาจถอยหลังไปสู่ทุติยฌานได้ เพราะจิตยังไม่ปรากฏสภาวะธรรมของความเป็นธรรมอันเอก ตติยฌานเปรียบเหมือนในกอบอุบล ในกอบปทุม หรือในกอบุณฑริก ดอกอุบล ดอกปทุมหรือดอกบุณฑริกบางดอกที่เกิดในน้ำ เจริญในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ใต้น้ำและมีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้นชุ่มชื้น เติบโต บริบูรณ์ ชุ่มซาบด้วยน้ำเย็นตั้งแต่ยอดจนถึงเหง้า ไม่มีส่วนไหนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้องแม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้น อิ่มเอิบ เต็มเปี่ยมด้วยสุขอันไม่มีปิตติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปิตติจะไม่ถูกต้อง ดังที่ตรัสไว้ในมหาอัสสปุสูตร^{๑๗} มีข้อสังเกตว่าในพุทธพจน์ที่แสดงถึงเรื่องปฐมฌานและทุติยฌานไม่มี คำว่าสติและสัมปชัญญะ เพิ่งจะปรากฏว่า พระองค์ตรัสไว้ในตติยฌาน ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะสติสัมปชัญญะในปฐมฌานและทุติยฌาน แม้จะมีอยู่ก็ไม่แหลมคมหรือว่องไวเท่ากับสติสัมปชัญญะในตติยฌานนั่นเอง ในตติยฌานมีปิตติเป็นปฏิปักษ์ต่อฌาน^{๑๘}

๔. วิเคราะห์สภาวะธรรมของจิตที่เข้าจตุตถฌาน

ในประเด็นของจตุตถฌาน จากข้อความที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกว่า “เพราะละสุขและทุกขได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุบรรลวจตุตถฌานที่ไม่มีทุกขไม่มีสุข มีสติบริสุทธิเพราะอุเบกขาอยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง^{๑๙} ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทที่ ๓ ซึ่งในหัวข้อนี้จะเป็นการวิเคราะห์เกี่ยวกับสภาวะต่างๆ ของจตุตถฌาน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

^{๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๐/๔๒๙.

^{๑๘} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๒/๑๕๙.

^{๑๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๒/๗๗.

เมื่อผู้บำเพ็ญเจริญอุเบกขาพร้อมบริบูรณ์ ซึ่งเริ่มตั้งแต่ตติยฌานเป็นลำดับมา จนกระทั่งปีติอันเนื่องมาจากกายวิเวกดับลง ครั้นจิตอันเกิดจากจิตวิเวกดับลง จิตจึงบรรลุจตุตถฌานอันประกอบด้วยอุเบกขาเป็นอารมณ์ จิตของผู้บรรลุจตุตถฌานจึงเสวยอารมณ์ของอุเบกขาธรรมเกิดเวทนา ที่เรียกว่า “อุเบกขาเวทนา”^{๒๐} ซึ่งก็คือทุกข์ขมสุขเวทนา อันเนื่องมาจากอุเบกขาธรรม... จิตของผู้บำเพ็ญเพียรย่อมมีสัมมาสติอันตั้งมั่นอยู่รูปสัญญา คือความจำได้หมายรู้ในลมหายใจเข้าออกและอาการขึ้นลงของทรวงอกและท้องน้อย จิตย่อมมีสัมมาสมาธิอันตั้งมั่นคืออัปปนาสมาธิ ครั้นจิตปรากฏสภาวะธรรมของเอกัคคตาแห่งจิต ผู้บำเพ็ญเพียรย่อมบรรลุจตุตถฌานพร้อมบริบูรณ์ ประกอบด้วยองค์ธรรมดังนี้คือ

๑. องค์ธรรม คือ อุเบกขาธรรม

๒. องค์ธรรม คือ เอกัคคตาแห่งจิต

แต่สำหรับในการบรรลุจตุตถฌานวาระแรกก่อนที่จะปรากฏความเป็นธรรมเอก (เอกัคคตาแห่งจิต) ในกาลนั้น จิตก็อาจโน้มไปปรุงแต่งจิตวิเวกเป็นอารมณ์ จึงปรากฏสุขอันเกิดจากจิตตวิเวก ซึ่งก็หมายความว่า การมีจิตถอยหลังกลับไปในตติยฌานนั่นเอง

กล่าวโดยสรุป จิตที่บรรลุจตุตถฌานย่อมเป็นจิตที่ละเอียดที่สุดในรูปฌานทั้ง ๔ ลำดับ เพราะวิตก วิจารณ์ ระงับลงไปในทุกตติยฌาน ปีติย่อมดับลงในตติยฌาน สุขย่อมดับลงในจตุตถฌาน จิตของผู้บรรลุจตุตถฌานจึงเจริญด้วยอุเบกขาธรรม คือ ความยินดีในสุขเวทนาในสังขารธรรมทั้งหลายและไม่ยินร้ายในเมื่อเกิดทุกข์เวทนาในสังขารธรรมทั้งหลาย เพราะเจริญด้วยอุเบกขาธรรม เสวยอุเบกขาเวทนา จึงไม่สุขไม่ทุกข์ เบาสบาย รูปขันธ์ก็ระงับดับลงไปแล้ว เหลือแต่รูปสัญญา หมายความว่า จิตย่อมไม่สามารถปรุงแต่งรูปเป็นอารมณ์ รสเป็นอารมณ์ เสียงเป็นอารมณ์ กลิ่นเป็นอารมณ์ และโผฏฐัพพะเป็นอารมณ์ (สัมผัสทางกายเป็นอารมณ์) หมายความว่า ตาย่อมไม่เพ่งดูอะไรในความมืดหลับตา หูย่อมไม่รับรู้ในสรรพเสียงใดๆ จมูกย่อมไม่รับรู้กลิ่นใดๆ ลิ้นย่อมไม่รับรู้รสใดๆ ผิวหนังร่างกายย่อมไม่รับรู้สัมผัสทางกายใดๆ เช่น อุณหภูมิร้อนหนาว เหน็บชา แผลงกัดต่อย ความเจ็บปวดทางร่างกาย เป็นต้น เพราะความที่รูปขันธ์ย่อมดับลงไปเหลือแต่รูปสัญญาเท่านั้น แม้ลมหายใจเข้าออกและสัมปชัญญะ คืออาการเคลื่อนไหวของทรวงอกและท้องน้อย ผู้บำเพ็ญเพียรก็ไม่สามารถสัมผัสได้ ย่อมรับรู้แต่เฉพาะสัญญาของลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เพราะความที่รูปขันธ์ดับไปจึงเหลือแต่สัญญาเท่านั้น ดังนั้นเมื่อโยคีเจริญอานาปานสติจนเข้าจตุตถฌาน ลมอัสสาสะและปัสสาสะย่อมดับตามที่คัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ชัดเจน ลมหายใจดับ ภายดับจากความรู้สึก ซึ่งปรากฏในอานาปานสังยุต^{๒๑} ในปีทีโปปมสูตรมีข้อความปรากฏว่า “เมื่อมนสิการอานาปานสตินี้แหละให้ดี”^{๒๒} ย่อมต่อยอดเข้าถึงฌานสมาบัติ ๑-๘ ได้ รวมถึงสัญญาเวทิตินิโรธ (สมาบัติที่ดับสัญญาและเวทนา) จตุตถฌาน

^{๒๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๙๘/๓๘.

^{๒๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓-๔๘๗.

^{๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๐-๔๖๒.

เปรียบเหมือนคนนั่งใช้ผ้าขาวคลุมตัวตลอดศีรษะ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ผ้าขาวจะไม่ปกคลุม แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่อง นั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง ดังที่ตรัสไว้ในมหาอัสสปุสสุต^{๒๓} ในจตุตถฌานมีลมอัสสาสะปัสสาสะเป็นข้าศึก^{๒๔}

๕. วิเคราะห์สภาวะธรรมของจิตขณะเข้าอากาสนัญจายตมาน รูปमानที่ ๑

ในประเด็นของอากาสนัญจายตนะนี้ในวิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า ก่อนที่จะเจริญอากาสนัญจายตนะนี้ โยคีจะเข้าจตุตถฌานในกสิณกองใดกองหนึ่งแล้วให้เพิกปล่อย ไม่สนใจในกสิณนิมิตนั้น ใคร่ครวญว่ากสิณนิมิตนี้เป็นอารมณ์ที่มีรูปเป็นสำคัญ ความสำคัญหรือความรู้สึกว่ามีปิติสุขทุกข์ ซึ่งเป็นปัจจัยของภยันตราย อันมีรูปเป็นต้นเหตุ จึงไม่มีความต้องการในรูป จึงละรูปนิมิตในกสิณนั้นเสีย แล้วถืออากาศเป็นอารมณ์ มีอากาศหรือช่องว่างเกิดเป็นนิมิตที่มีขอบเขตกว้างใหญ่ แล้วย่อให้สั้นลงมา อธิษฐานให้เล็กใหญ่ได้ตามประสงค์ ทรงจิตรักษาอากาศไว้โดยกำหนดใจว่า อากาศหาที่สุตมิได้ดังนี้ จนจิตเป็นเอกัคคตาและอุเบกขารมณ์ เป็นฌาน ๔ แต่อยู่ในรูปमान เป็นอากาสนัญจายตมาน หรือ รูปमानที่ ๑

ในประเด็นของอากาสนัญจายตนะ จากข้อความที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกว่า “เพราะล่องรูปสัญญา ดับปฏิขสัญญา ไม่กำหนดนันทตสัญญาโดยประการทั้งปวง สารีบุตรบรรลุอากาสนัญจายตนะ โดยกำหนดว่าอากาศหาที่สุตมิได้อยู่”^{๒๕} ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทที่ ๓ ซึ่งในหัวข้อนี้จะเป็นการวิเคราะห์เกี่ยวกับสภาวะต่างๆ ของอากาสนัญจายตมาน ดังมีรายละเอียด ต่อไปนี้

ในขณะที่เพ่งฌานโดยอาศัยอากาศธาตุความว่างเปล่าเป็นนิมิตอารมณ์กรรมฐาน ความรู้สึกทั้งหลายที่เรียกว่า เวทนาทั้งหลายที่สืบเนื่องมาจากร่างกาย โดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ย่อมระงับดับไปโดยลำดับ ซึ่งเรียกว่า ความดับแห่งรูปสัญญา คืออาการของจิตที่ไม่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับการดำรงอยู่ของร่างกายนี้ ไม่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับการดำรงอยู่ ของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) หรืออายนตระภายนอก ๕ ประการ ผู้บำเพ็ญเพียรย่อมมีจิตเพ่งอยู่ที่อากาศธาตุความว่างเปล่า มีสัมมาสติตั้งมั่น มีอุเบกขาธรรมของจิตไม่หวั่นไหว ถอยกลับไปสู่จตุตถฌาน มีจิตสงบระงับเป็นสัมมาสมาธิ (อัปปนาสมาธิหรืออากาสนัญจายตนาสมาบัติ) ความจำได้หมายรู้เกี่ยวกับการดำรงอยู่ของร่างกายหรือรูปชั้นนี้ มิได้มีอีกต่อไป (ความทรงจำแห่งใจเกี่ยวกับรูปชั้นระดับลง หรือรูปสัญญาดับลง)

เมื่อผู้บำเพ็ญเพียร มีสัมมาสติตั้งมั่นเพราะการเพ่งฌาน มีสัมมาสมาธิตั้งมั่น จิตมีอุเบกขาธรรม ความทรงจำแห่งใจหรือความจำได้หมายรู้ (สัญญา) เกี่ยวกับการดำรงอยู่ของรูป

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๐/๔๓๐.

^{๒๔} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๒/๑๕๙.

^{๒๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๓.

ขั้นนี้ได้อำนาจพร้อมบริบูรณ์ ซึ่งเรียกอาการอย่างนี้ว่า บังเกิดความดับของรูปสัญญา เพราะดับปฏิขสัญญา เพราะไม่มีการทำไว้ในใจซึ่งนานัตสัญญาโดยประการทั้งปวงด้วยสภาวะอย่างนี้ ผู้บำเพ็ญเพียรย่อมได้บรรลุถึงอากาศาสนัญจายตนฌาน หรือฌานสมาบัติ ๕ นับเป็นอรุณูปมาน ๑

สภาวะธรรมของจิตที่ปรากฏในอากาศาสนัญจายตนฌาน ท่านผู้บรรลุอรุณูปมานนี้ไม่สามารถรับรู้การดำรงอยู่ของร่างกายนี้ เพราะความดับของรูปสัญญา แต่สัญญาความทรงจำแห่งใจ (สัญญาความจำหมาย) ยังคงปรากฏอยู่ในจิตเป็นส่วนหนึ่งของสังขารขั้นนี้ จึงเป็นเหตุให้บรรลุฌานนี้ยังคงสามารถเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ เพราะสัญญาขั้นนี้อยู่คงปรากฏอยู่ ยังไม่ระงับดับไปผู้ได้บรรลุอรุณูปมานนี้ ย่อมไม่มีความรู้สึกทางใจใดๆ ปรากฏอยู่ คือไม่มีสุขเวทนา ทุกขเวทนา ไม่สามารถกำหนดรู้ความมีอยู่ของร่างกายได้ด้วยการกำหนดลมหายใจและไม่สามารถรับรู้อุณหภูมิภายนอกได้ เพราะความรู้สึกทางใจ (เวทนาขั้นนี้) ได้ระงับลง เพราะรูปขั้นนี้คือร่างกายนี้ ระงับลงจึงไม่สามารถรับรู้กำหนดได้

แต่ผู้บำเพ็ญเพียรจะสามารถรับรู้ว่ายังมีชีวิตอยู่โดยอาศัยวิญญาณขั้นนี้ คือ การรับรู้ทางใจ (มโนวิญญาณ) ขณะกำลังเพ่งฌานอยู่ และยังสามารถรับรู้ว่ายังมีชีวิตอยู่โดยอาศัยสัญญาขั้นนี้ คือการปรุงแต่งของจิตที่เรียกว่า “จิตตสังขาร” เพราะบัดนี้ กายสังขารและวจีสังขารได้ระงับลงไปพร้อมบริบูรณ์แล้ว จิตที่เรากำหนดรับรู้ได้คือสัมมาสมาธิ อันตั้งมั่นเป็นอัปนาสมาธิ และอุเบกขาธรรมของจิต

กล่าวโดยสรุปผู้บรรลุอากาศาสนัญจายตนฌานย่อมมีสภาวะธรรมของจิตด้วยอาการอย่างนี้

๑. ผู้บำเพ็ญเพียรบังเกิดสัมมาสติที่ตั้งมั่นอยู่ภายใน
๒. ผู้บำเพ็ญเพียรมีสัมมาสมาธิตั้งมั่นอยู่ภายในเป็นอัปนาสมาธิ (อากาศาสนัญจายตนฌานสมาธิ)
๓. ผู้บำเพ็ญเพียรมีอากาศธาตุอันว่างเปล่าเป็นนิมิตอารมณ์กรรมฐานที่อาศัยในการเพ่งฌาน(อากาศไม่มีที่สุด)
๔. ผู้บำเพ็ญเพียรมีอุเบกขาธรรมแห่งจิต ไม่สั่นไหวลอยไปในจิตตุดมฌาน
๕. บังเกิดความดับของรูปขั้นนี้ คือกำล้งรูปสัญญา
๖. บังเกิดความดับของความรู้สึกทางใจ คือเวทนาขั้นนี้ อันบังเกิดมาจากร่างกาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่จิตยังสามารถบังเกิดเวทนาจากธรรมารมณ์ของสัญญาทางจิตได้ เพราะสัญญาขั้นนี้อยู่คงปรากฏอยู่

๖. วิเคราะห์อาการปรากฏเมื่อเข้าวิญญูณญายตนฌานแล้วหรืออรุณูปมานที่ ๒

อรุณูปมานนี้กำหนดวิญญูณ คือตัวรู้เป็นอารมณ์ โดยจับอากาศาสนัญจายตนะ คือกำหนดอากาศจากอรุณูปมานที่ ๑ เดิมเป็นปัจจัย แล้วถือนิมิตอากาศนั้นเป็นฐานที่ตั้งของอารมณ์ แล้วกำหนดว่า อากาศนี้ยังเป็นนิมิตที่รู้อาศัยอยู่ ถึงแม้จะเป็นอรุณูปก็ตามแต่ยังมีความหยาบอยู่

มาก เราจะทิ้งอากาศเสีย ถือเฉพาะวิญญาณ คือตัวรู้เป็นอารมณ์ แล้วกำหนดจิตว่า วิญญาณหาที่สุดมิได้ โดยละทิ้งอากาศและรูปทั้งหมดเด็ดขาด กำหนดวิญญาณ คือถ้อยวิญญาณ ตัวรู้ ซึ่งเป็นเสมือนจิต โดยคิดว่าเราต้องการจิตเท่านั้น รูปกายอย่างอื่นไม่ต้องการ จิตตั้งอยู่เป็นเอกัคคตา และอุเบกขารมณ์ (อารมณ์เพ่งรู้อ่างเฉย) เข้าสู่วิญญาณัญญาตนณาน

ในประเด็นของวิญญาณัญญาตนณาน จากข้อความที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎกว่า “เพราะล่วงอากาศอันญายตนะได้โดยประการทั้งปวง สารีบุตรบรรลุวิญญาณัญญาตนะ โดยกำหนดว่าวิญญาณหาที่สุดมิได้อยู่”^{๒๖} ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทที่ ๓ ซึ่งในหัวข้อนี้จะเป็นการวิเคราะห์เกี่ยวกับสถานะต่างๆ วิญญาณัญญาตนณาน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ในขณะเดียวกันเมื่อผู้บำเพ็ญเพียรที่บรรลุวิญญาณัญญาตนณานแล้วย่อมไม่สามารถรับรู้ความมีอยู่ของลมหายใจและสัมผัสัญญาได้ เพราะความดับลงของรูปขันธ์ในอากาศอันญายตนณาดังกล่าวมาแล้ว แม้แต่ที่ตั้งของจิตทั้งรูปขันธ์และอากาศธาตุความว่างไร้ขอบเขต ก็ย่อมไม่สามารถรับรู้ได้ แตกต่างจากการบรรลุอากาศอันญายตนณาน ยังบังเกิดความรู้อยู่ว่า “ลอยอยู่ในอากาศธาตุความว่างเปล่าไร้ขอบเขต ไม่มีร่างกาย (รูปขันธ์)” แต่ในวิญญาณัญญาตนณานนี้ จิตย่อมรู้อยู่ว่า บังเกิดเฉพาะสภาวะธรรมการรับรู้ของจิตอันไร้ขอบเขตไม่มีที่สุดเท่านั้น

เมื่อเป็นดังนี้ ผู้บรรลุรูปฌานที่ ๒ จึงไม่บังเกิดเวทนาทั้งหลาย คือ ไม่มีความรู้สึกทางใจ ทั้งไม่มีสุขเวทนา ไม่มีทุกขเวทนา ไม่มีทุกขมสุขเวทนาปรากฏอยู่ในสภาวะธรรมของจิตเลย เพราะความดับลงของรูปสัญญาและอากาศอันญายตนณาน จึงทำให้ผู้บรรลุรูปฌานที่ ๒ มีเฉพาะสภาวะธรรมของการรับรู้อันไร้ขอบเขต คือ จิตของตนเองไม่ที่ตั้งอาศัยเป็นร่างกาย และอากาศธาตุความว่างเปล่าคงมีแต่สภาวะธรรมของการรับรู้อันไร้ขอบเขตเท่านั้นเป็นที่ตั้งอาศัยของจิต

วิญญาณัญญาตนณาน นับเป็นอรุพฌานลำดับที่ ๒ มีความแตกต่างจากอากาศอันญายตนณาน คือ สภาวะธรรมของนิมิตอารมณ์กรรมฐาน แม้จะเป็นสภาวะธรรมของนามธรรมเหมือนกันก็ตาม ความยากในการบรรลุวิญญาณัญญาตนณานก็คือ “การกำหนดนิมิตอารมณ์กรรมฐานในองค์ฌาน” แม้ว่าจะแปลความหมายในทางภาษาว่า “วิญญาณไม่มีที่สุด” แต่ทว่าในทางปฏิบัติ ผู้บำเพ็ญเพียรต้องกำหนดวาระจิตถึง “สภาวะธรรมของการรับรู้ของจิตอันไร้ขอบเขต” ไม่ใช่กำหนด “อากาศธาตุความว่างอันไร้ขอบเขตเป็นนิมิต” จะเห็นได้ว่า การกำหนดวาระจิตให้บังเกิดความแจ่มชัดของนิมิตอารมณ์กรรมฐานในอรุพฌานทั้ง ๔ ลำดับ นับเป็นเรื่องยาก เป็นความลำบากที่ทำให้บังเกิดขึ้นได้ง่าย เพราะเพียงแค่ “บริการด้วยภาษาถึงสภาวะธรรมการรับรู้ของจิตอันไร้ขอบเขต” ย่อมไม่สามารถทำให้ “เกิดนิมิตขึ้นมาได้” แต่ผู้บำเพ็ญเพียรต้องอาศัย “การน้อมใจหรือมนสิการ” ไปในการรับรู้ของจิตหรือวิญญาณขันธ์ ซึ่งมีสภาวะธรรมการรับรู้เฉพาะอันไร้ขอบเขต

^{๒๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๓.

จะเห็นได้ว่า เมื่อเรากำหนดวาระจิตอยู่อย่างนี้ นิमितเรื่องอากาศธาตุความว่างเปล่า ไร้ขอบเขต ย่อมระงับดับลง จะปรากฏสภาวะธรรมของการรับรู้จิตขึ้นมาแทน และเมื่อ สภาวะธรรมของการรับรู้ของอันไร้ขอบเขตบังเกิดความแจ่มชัด แสดงว่า “นิมิตอารมณ์กรรมฐาน ของวิญญูณัญญาตนณานได้ปรากฏพร้อมบริบูรณ์แล้ว คือ สภาวะธรรมการรับรู้ของจิตเท่านั้น เป็นสภาวะธรรมการรับรู้ของจิตอันไร้ขอบเขต”

๗. วิเคราะห์อาการของจิตในขณะเข้าอากิญจัญญายตนณานหรืออรูปรณานที่ ๓

อรูปรณานี้กำหนดความไม่มีอะไรเลยเป็นสำคัญ โดยเข้ามาน ๔ ในวิญญูณัญญาตนณะ แล้วเพิกปล่อยวิญญูณ คือ ไม่ต้องการวิญญูณ (ตัวรู้) นั้น คือคิดว่าไม่มีอะไรเลยเป็นสำคัญ อากาสก็ไม่มี วิญญูณก็ไม่มี ถ้ายังมีอะไรสักอย่างหนึ่งแม้แต่น้อยหนึ่ง ก็เป็นเหตุของภยันตราย ฉะนั้นการไม่มีอะไรเลยเป็นการปลอดภัยที่สุด แล้วก็กำหนดจิตไม่ยึดถืออะไรทั้งหมด จนจิตตั้งเป็นเอกัคคตาและอุเบกขารมณ์ เมื่อความไม่มีอากาศาณัญญาตนณะที่เป็นอารมณ์ของวิญญูณัญญาตนณะดับไป วิญญูณัญญาตนณะคือตัวรู้ก็จึงดับด้วย จิตจึงเข้าสู่อากิญจัญญายตนณาน

ในประเด็นของอากิญจัญญายตนณาน จากข้อความที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกว่า “เพราะล่องวิญญูณัญญาตนณะได้โดยประการทั้งปวง สารีบุตรบรรลุอากิญจัญญายตนณะ โดยกำหนดว่า ‘ไม่มีอะไรอยู่’” ^{๒๗} ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทที่ ๓ ซึ่งในหัวข้อนี้จะเป็นการวิเคราะห์เกี่ยวกับสภาวะต่างๆ อากิญจัญญายตนณาน ดังมีรายละเอียด ต่อไปนี้

ผู้บรรลุอากิญจัญญายตนณาน ย่อมไม่สามารถรับรู้อุณหภูมิภายนอกร่างกายได้ แม้แต่ลมหายใจก็ไม่สามารถกำหนดได้ เพราะรูปขันธ์ได้ระงับดับลงตั้งแต่อากาศาณัญญาตนณานแล้ว นอกจากนี้จิตของผู้บรรลุสมาบัติ ๗ ย่อมไม่สามารถบังเกิดความรู้สึกเป็นสุขทางใจ (สุขเวทนา) และความรู้สึกทุกข์ทางใจ (ทุกขเวทนา) หรือไม่สุขไม่ทุกข์ทางใจ (อทุกขมสุขเวทนา) แม้แต่อากาศธาตุความว่างเปล่าไร้ขอบเขต เพราะความดับลงของวิญญูณขันธ์ที่ปรากฏในอากิญจัญญายตนณานนี้

ด้วยเหตุว่า จิตของผู้บรรลุอากิญจัญญายตนณาน จึงมีสัมมาสติตั้งมั่นอยู่ที่นิมิตอารมณ์กรรมฐาน สัมมาสมาธิตั้งมั่นเป็นอัปนาสมาธิ มีจิตที่ปรากฏเฉพาะสัญญาความจำหมายหรือความทรงจำแห่งใจบางส่วนเท่านั้น เพราะสัญญาขันธ์ได้ดับลงแล้ว ฉะนั้น จิตของผู้บรรลุอากิญจัญญายตนณาน จึงปรากฏเฉพาะสัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และเวทนาขันธ์ ที่แสดงถึงการมีชีวิตอยู่ของผู้บำเพ็ญเพียร เพราะอุณหภูมิ สภาพแวดล้อม ร่างกาย ความรู้สึกทางกาย และใจได้ระงับดับลงในอากิญจัญญายตนณานแล้วนั่นเอง

จะเห็นได้ว่า บุคคลย่อมไม่มีอาการอาพาธของจิตปรากฏอยู่ในอรูปรณานทั้งหลาย คือ อาการสั่นไหวนอยเข้าออกไม่ตั้งอยู่ในอรูปรณาน ก็เพราะว่ามีสาเหตุมาจากความเจริญตั้งมั่นความเป็นธรรมอันเอกหรือเอกัคคตาจิต และอุเบกขาธรรมแห่งจิตนี้ คือ “ความยากลำบากในการ

^{๒๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๕/๑๑๔.

บรรลุนาฏิกิริยาจิตตญาณตนญาณ คือความตั้งมั่นเป็นธรรมอันเอก (เอกัคตาแห่งจิต) และอุเบกขาธรรมแห่งจิต

๘. วิเคราะห์อาการปรากฏของจิตขณะเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนญาณหรืออรุณานที่ ๔

เนวสัญญานาสัญญายตนะนี้ กำหนดว่ามีสัญญาความจำหมายได้ก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาความจำหมายได้ก็ไม่ใช่ คือ ทำความรู้สึกตัวเสมอว่า ทั้งมีสัญญาอยู่นี้ก็ทำความรู้สึกเหมือนไม่มีสัญญา คือไม่ยอมรับรู้จดจำอะไรทั้งหมด ทำตัวไร้ซึ่งวิญญาณ ไร้ซึ่งความจำได้หมายรู้ ไม่รับรู้อารมณ์ใดๆ หนาว ร้อน ก็ไม่รู้สึก เปลืองความคิด ความสนใจต่างๆ ออกเสียสิ้น จนจิตเป็นเอกัคตาและอุเบกขารมณ์ จิตจึงเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนญาณ

ในประเด็นของเนวสัญญานาสัญญายตนญาณ จากข้อความที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปฏีกว่า “เพราะล่วงอาภิกขุญญายตนะได้โดยประการทั้งปวง สารูปตรบรรลุนิวสัญญานาสัญญายตนะอยู่” ^{๒๘} ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทที่ ๓ ซึ่งในหัวข้อนี้จะเป็นการวิเคราะห์เกี่ยวกับสภาวะต่างๆ ของเนวสัญญานาสัญญายตนญาณ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ในขณะที่ผู้บำเพ็ญเพียรบรรลุนิวสัญญานาสัญญายตนญาณท่านย่อมไม่สามารถรับรู้สภาพแวดล้อมภายนอกได้ แม้แต่อุณหภูมิภายนอกก็ไม่สามารถรับรู้ได้ (แต่ยังคงหายใจอยู่) เนื่องจากบังเกิดความระงับของรูปสัญญาซึ่งได้ระงับดับลงในอาภาสานัญญายตนญาณแล้ว และย่อมไม่รู้สึกสุขทุกข์ทางใจ (สุขเวทนา และทุกขเวทนา) ย่อมไม่มีทุกขสุขเวทนาเพราะความดับไปแห่งรูปสัญญา และไม่รับรู้สิ่งใดๆ ที่ปรากฏภายนอกร่างกายนอกจากธรรมารมณ์ เพราะความระงับไปของวิญญาณัญญายตนสัญญา ซึ่งได้ระงับดับลงไปแล้วในอาภิกขุญญายตนญาณ สำหรับผู้บำเพ็ญเพียรขณะเนวสัญญานาสัญญายตนญาณย่อมไม่สามารถรับรู้สิ่งใดๆ แม้แต่ความทรงจำแห่งใจในการมีชีวิต ไม่สามารถรับรู้ทั้งกุศลธรรมและอกุศลธรรมที่ปรากฏอยู่ในจิตวิญญาณ แม้แต่ตัวเองเป็นใคร? อย่างไร? ก็ไม่สามารถรับรู้ได้ ด้วยเหตุดังนี้ ผู้บรรลุนิวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ๘ จึงไม่ปรากฏธรรมารมณ์ใดๆ เหมือนคนตายแต่ยังมีลมหายใจ มีอุณหภูมิของร่างกาย สิ่งเดียวที่ผู้บรรลุนิวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ๘ ได้อาศัย เป็นเครื่องกำหนดรู้ถึงชีวิตอยู่ของตนเอง ก็คือ สภาพธรรมของสัมมาสติอันตั้งมั่นอยู่ที่นิมิตอารมณ์กรรมฐาน มีสัมมาสมธิอันตั้งมั่นเป็นอุปนาสมาธิ คือ ยังปรากฏ “สังขารขันธ” อยู่บ้าง แต่เป็น “จิตตสังขาร” ^{๒๙} ที่เรียกว่าสัมมาสติและสัมมาสมาธิ”

การที่บุคคลย่อมบรรลุนิวสัญญานาสัญญายตนญาณได้โดยยาก แม้เมื่อบรรลุลแล้วก็ตาม ก็ย่อมติดขัดอยู่ในนิมิตสมาบัติ ๘ ได้โดยง่าย ด้วยเหตุผล ดังต่อไปนี้

^{๒๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๕/๑๑๔.

^{๒๙} หมายถึงสภาพปรุงแต่งการกระทำทางใจ ได้แก่ สัญญาและเวทนา หรือมนัสสัญญาเจตนา คือความจงใจทางใจ ม.อ. (ไทย) ๒/๔๖๓/๒๗๒.

สภาวะธรรมของจิตที่ปรากฏอยู่ในแนวสัญญาหาสัญญาตนณาย่อมละเอียดประณีตกว่ามานสมาบัติทั้งหลาย (ยกเว้นนิโรธมาน) สภาวะธรรมของจิตอย่างนี้ ย่อมเป็นเหตุให้ผู้บรรลุมานสมาบัติ ๘ มีความยึดมั่นว่า ตนเองได้บรรลุเสียแล้ว เพราะไม่ปรากฏสัญญาขั้นใด ๆ เลย ขณะดำรงวาระจิตอยู่ในมานสมาบัติ ๘ บุคคลผู้ดำรงวาระจิตอยู่ในมานสมาบัติ ๘ จึงคล้ายกับคนตาย คือ ไม่ปรากฏสัญญาใดๆ ด้วยอำนาจความเป็นสมณะแห่งจิตของอรุพมาน ๔ ที่ว่าคล้ายคนยังมีชีวิต ก็คือการทำยังปรากฏมีสัมมาสติตั้งมั่น มีสัมมาสมาธิตั้งมั่น เป็นอัปปนาสมาธิ ร่างกายยังมีอุณหภูมิเพราะการมีอยู่ของอินทรีย์แห่งชีวิต

จะเห็นได้ว่า บุคคลที่บรรลุแนวสัญญาหาสัญญาตนณาย่อมคล้ายกับคนมีชีวิตและคนเสียชีวิตบุคคลโดยมากมักติดอยู่ในแนวสัญญาหาสัญญาตนณานตลอดเวลาใดก็ตาม ที่อาสวะทั้งหลายปรากฏอยู่ในจิตตลอดกาลนั้น บุคคลย่อมบรรลุมานสมาบัติ ๘ เป็นที่สุดเท่านั้น และอาสวะที่ปรากฏอยู่ในจิตซึ่งทำให้บุคคลติดอยู่ในมานสมาบัติ ๘ ก็คือ “ภวาสวะ หรือ แนวสัญญานาสัญญาตนภาพ ที่หมักหมมอยู่ในจิตวิญญาณข้ามภพข้ามชาติ เพราะความยึดมั่นถือมั่นในมานสมาบัติที่ตนบรรลุแล้วด้วยดี ได้แปรปรวนกลายเป็นกิเลสอันละเอียดอ่อน กิดขวางหนทางธรรม

ในประเด็นการเข้าอรุพมาน ๔ นี้ผู้วิจัยขอนำคำสัมภาษณ์ของพระวิปัสสนาจารย์มาเสริมดังนี้คือ การเข้าอรุพมานตามแนวอานาปานสติต้องทำอานาปานสติถึงฌานที่ ๔ ได้แล้ว ไปทำอาการ ๓๒ ก็คือการพิจารณาชน เล็บ ฟัน หนัง กาย เอากำลังจากมานมาพิจารณาจนเห็นอาการ ๓๒ เสมือนจริง เห็นทั้งร่างกายชัดในอาการ ๓๒ สงบจากราคะ แล้วทำกระดุกปฏิกุศล ทำภายในภายนอก เป็นพลังปฏิกุศลเห็นกระดุกเป็นสีขาว กระบวนการเช็ดองค์ฌานเหมือนกัน มีอารมณ์ภายในนึกกลิ่นสีต่างๆ ได้ เช่น นึกน้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำดี กะโหลกด้านหลัง ทำกลิ่นสีครบ ๔ ได้ ทำกลิ่นดิน กลิ่นน้ำ กลิ่นลม กลิ่นไฟ จนครบกลิ่น ๑๐ กอง จึงไปต่ออรุพมานได้ อรุพมานก็เช่นเดียวกัน ต้องพัฒนาอานาปานสติไปสู่อาการ ๓๒ สูกระดุกมนสิการ แล้วไปสู่กลิ่นขาว แล้วก็ไปทำกลิ่นทั้งหมดแล้วจึงไปต่ออรุพมาน นี่คือขั้นตอนจาก อานาปานสติต่ออรุพมาน ต่อไปก็เอาปฏิกุศลจนเข้าถึงฌานที่ ๔ หลังจากนั้น ให้พิจารณาเห็นโทษของร่างกาย เห็นโทษของสังขารก็ยังเดือดร้อนอยู่ ยังป่วย ยังกระทบกระทั่งอยู่ การไปเห็นสีกลิ่น เขาก็ไปพยายามไปเพิกให้เห็นช่องว่าง แล้วก็เอาช่องว่างเป็นอารมณ์ เหมือนมองผ้าแล้วเพ่งไปที่รูๆ ของผ้าเป็นช่องว่าง ก็กลายเป็นอากาสาณูจายตนะได้ ก็ส่งบลงไปอีก พอทำอากาสาณูจายตนะได้ ก็ทำวิญญาณูจายตนะได้โดยเอาอากาสาณูจายตนจิตมาเป็นอารมณ์ เมื่อจะเข้าอากิณูจายตนะ ก็เอาความหายไปของอากาสาณูจายตนจิตที่หายไปมาเป็นอารมณ์ ก็สามารถทำอากิณูจายตนะได้ เมื่อจะเข้าแนวสัญญาหาสัญญาตนะก็เอาฌานจิตของอากิณูจายตนะมาเป็นอารมณ์อีก ก็ส่งบลงไปอีก ก็จะเข้าสู่อรุพมานได้..^{๓๐}

^{๓๐} สัมภาษณ์พระอาจารย์จุก โพธิญาณ พระวิปัสสนาจารย์ศูนย์ปฏิบัติกรรมฐานนานาชาติ พะอ็อกตอเย อ่างทอง ต.จำปาหล่อ อ่างทอง จ.อ่างทอง วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๑.

ในประเด็นนี้ ถ้าผู้บำเพ็ญเพียรประสงค์เจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อเลยย่อมไม่ได้ เพราะว่าบุคคลผู้บรรลุฌานสมาบัติ ๘ ย่อมไม่สามารถน้อมจิตเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ เพราะไม่ปรากฏธรรมสัญญาใดๆ ให้ผู้บำเพ็ญเพียรน้อมจิต (มนสิการ) เพื่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ จึงได้แต่เจริญสมถกรรมฐานภาวนาเท่านั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ การจะกำหนดรู้เนวสัญญานาสัญญายตนฌานโดยความเป็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงต้องกระทำเมื่อถอยจากฌานสมาบัติ ๘ แล้ว จึงดำรงวาระจิตอยู่ในอาภิกขุจัญญายตนฌาน เพื่อน้อมจิต (มนสิการ) กำหนดรู้เนวสัญญานาสัญญายตนฌานโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงจะสามารถกระทำได้

กล่าวโดยสรุป สภาวธรรมของฌานเมื่อเข้าถึงฌานในแต่ละชั้น ในกรรมฐานที่เข้าฌานได้ เป็นการเพ่งกาย เพ่งพินิจจิต ซึ่งในอานาปานสติกรรมฐาน คือ การเพ่งกาย คือ การเพ่งลม ดูลมหายใจ กรรมฐานที่เข้าฌานได้ต่างมีองค์ฌานเหมือนกัน องค์ฌานในอานาปานสติเมื่อบรรลุรูปฌานหรืออรุณฌาน ก็มีสภาวธรรมในฌาน ๒ ประเภท คือ รูปฌาน ๔ เป็นภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์โดยใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์กรรมฐานจนจิตตั้งมั่นแน่วแน่เป็นอัปนาสมาธิ มีลมหายใจเป็นรูปธรรม ส่วนในอรุณฌาน ๔ เป็นฌานมีรูปธรรมเป็นอารมณ์ สภาวธรรมขององค์ฌานในรูปฌาน ๔ คือ ๑. ปฐมฌาน มีองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา ๒. ทุตติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา ๓. ตุตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา และ ๔. จตุตถฌาน มีองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา กับเอกัคคตา เป็นจิตที่มีสภาวธรรมสงบสนิทแนบเนียนเป็นอุเบกขาได้แล้วแท้ๆ เป็นรูปฌานขั้นสูงสุด ส่วนในอรุณฌาน คือฌานที่ไม่มีรูป ๔ อย่าง คือ อาภาสอันญายตนะ (อรุณฌานที่ ๑) วิญญาณัญญายตนะ (อรุณฌานที่ ๒) อาภิกขุจัญญายตนะ (อรุณฌานที่ ๓) เนวสัญญานาสัญญายตนะ (อรุณฌานที่ ๔) เป็นฌานละเอียดกว่ารูปฌาน ๔ ในอรุณฌานทั้ง ๔ ต่างมีองค์ฌาน ๒ เหมือนกัน คือ อุเบกขา กับเอกัคคตา ซึ่งสภาวธรรมในองค์ฌานของรูปฌาน ๔ สามารถเป็นตัวชี้วัดระดับขั้นของแต่ละระดับฌานในรูปฌาน ๑-๔ ได้ สภาวธรรมในฌานสมาบัติทั้ง ๘ เป็นสิ่งสำคัญ สำหรับฆานลาภบุคคลที่จะใช้เป็นบาทฐานเพื่อก้าวสู่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป สภาวธรรมของรูปฌาน ๔ และอรุณฌาน ๔ เป็นสิ่งที่น่าติดตามในรูปราคะและ/หรืออรุณราคะ ทำให้เกิดการหลงใหลใฝ่ฝันในฌานที่ได้ เมาในฌานได้ ทำให้เห็นว่าการเข้าฌานนี้เป็นของประเสริฐ เป็นของเลิศ เป็นของดี จึงควรต้องระวัง มิเช่นนั้น สภาวธรรมที่บรรลุจะหยุดอยู่เพียงโลกียฌานที่ยังสามารถเสื่อมลงได้ และจะก้าวสู่โลกุตระฌานไม่ได้ ถ้าจิตใจไม่ปล่อยวาง ซึ่งฌานในพระพุทธศาสนาเป็นการเพ่งพินิจจิตอ่านรู้และเกิดการทำลายเผากิเลสอกุศลทั้งหลายในชั้น ๕ ที่ได้นั้นๆ ลงไปสำเร็จ เกิดญาณรู้ระลึกเท่าทัน สภาวธรรมในปัจจุบัน สภาวธรรมฌานต่างๆ จะเกิดได้ทั้งในขณะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ เพียงแค่ได้สภาวธรรมในปฐมฌาน จิตก็สามารถเจริญนัยทางวิปัสสนาเพื่อเห็นไตรลักษณ์ได้แล้ว ส่วนอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้เข้าถึงสภาวธรรมของฌานทั้งหลาย ก็คืออกุศลธรรมทั้งหลาย นิวรณ์ ๕ อุปกิเลส ๑๖ และสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการเข้าฌาน เป็นต้น

ความต่างกันสำหรับการเจริญอานาปานสติในพระไตรปิฎกไม่มีการกล่าวนัย ๘ ประการ มีการนับ เป็นต้น แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทธโฆสาจารย์ได้เพิ่มนัย ๘ ประการ คือ การนับ เป็นต้น เพื่อการเจริญสมถะ ๔ นัย และการเจริญวิปัสสนา ๔ นัย

แยกเป็นวิธีการเจริญสมถะ ๔ นัย คือ

๑. คณนานัย การนับลมหายใจเข้า-ออก เป็นหมวดๆ มี ๖ หมวด
๒. อนุพันธานัย การกำหนดรู้ตามลมเข้าและออกทุกๆ ขณะโดยไม่พลั้งเผลอ
๓. ฝุสนานัย การกำหนดรู้ที่ลมกระทบขณะกำหนดตามคณนานัย และอนุพันธานัย หมายความว่า ขณะที่นับลมและตามลมอยู่นั้น มีความรู้อยู่ที่ลมกระทบด้วย
๔. รูปานัย การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยอนุพันธานัยกับฝุสนานัย ที่เป็นไปอยู่นั้นครั้งปฏิภาคนิมิตปรากฏ จิตก็จะเปลี่ยนจากการกำหนดรู้กระทบของลม และเข้าไปตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในปฏิภาคนิมิตอย่างเดียวจนกระทั่งฌานเกิดขึ้น

ส่วนนัยแห่งการเจริญวิปัสสนาอีก ๔ นัย คือ

๑. สลลक्षणนัย กำหนดได้ชัด คือกำหนดชั้น ๕ ได้ชัดทันปัจจุบัน เห็นรูป-นาม เห็นพระไตรลักษณ์ ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งดี การกำหนดพิจารณารูป-นามตามทางของวิปัสสนาเพื่อความเห็นแจ้งลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาโดยเฉพาะมีได้ตั้งแต่อานาปานสติ ขั้นที่ ๕ เป็นต้นไป จนถึงที่สุด
๒. วิวิฏฐานนัย วิธีปฏิบัติให้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการเข้ารวมกัน อาการตัดกิเลสของมรรค นับตั้งแต่วิราคะเป็นต้นไปจนกระทั่งถึงขณะแห่งมรรค ได้แก่ มรรค ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น ย่อมมีในจิตทุกะที่สี่ขึ้นใดชั้นหนึ่ง
๓. ปาริสุทธินัย การบรรลุผลของการตัดกิเลส ที่เรียกว่าวิมุตติ ในขั้นที่เป็นสมุจเฉทวิมุตติ วิธีปฏิบัติต่อจากมรรคได้แก่ ผล ๔ มีโสดาปัตติผลเป็นต้น วิธีปฏิบัติหลังจากผลเกิดแล้วได้แก่ ปัจจเวกขณญาณ ๑๙ วาระ (เป็นผลแห่งการเจริญอานาปานสติในขั้นสุดท้ายที่กำหนดอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก)
๔. เตสัง ปฏิปัสสนานัย ญาณเป็นเครื่องพิจารณาในความสิ้นไปแห่งกิเลส และผลแห่งความสิ้นไปแห่งกิเลส ที่เกิดขึ้นแล้ว ทุกลมหายใจเข้า-ออก

๔.๓ วิเคราะห์การปฏิบัติอานาปานสติแล้วได้อานิสงส์อย่างไร

ในประเด็นนี้หากจะมีคำถามว่า ทำไมการปฏิบัติแบบอื่นจึงไม่มีอานิสงส์ ผู้วิจัยขอตอบว่าการเจริญกรรมฐานแบบอื่นก็มีอานิสงส์ แต่มีไม่เท่าอานาปานสติกรรมฐาน นอกจากในประเด็นที่วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทที่ ๓ ที่ว่าด้วยอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติ ในประเด็นนี้ผู้วิจัยขอนำเสนอเรื่องอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติ เพิ่มเติมดังหลักฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่ผู้วิจัยจะนำมาอ้างอิงต่อไปนี้

๑. จากหลักฐานในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก

สาเหตุของการปฏิบัติด้วยหลักอานาปานสติแล้วมีอานิสงส์มากกว่าการเจริญกัมมัฏฐานแบบอื่น คือการทำลมหายใจเข้าและหายใจออกครั้งสุดท้ายให้ปรากฏชัด ดังที่มีข้อความปรากฏในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ จุฬาลุกยสูตร ที่พระผู้มีพระภาคตรัสแก่พระราหุลว่า “ราหุลเมื่ออานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ลมอัสสาสะ (หายใจเข้า) ลมปัสสาสะ (หายใจออก) ครั้งสุดท้ายที่ปรากฏชัด ย่อมดับไปที่ไม่ปรากฏชัด ยังไม่ดับไป”^{๓๑} จากพระพุทธรูปนี้ แสดงให้เห็นว่า การทำลมหายใจเข้าและหายใจออกครั้งสุดท้ายให้ปรากฏชัด มีเฉพาะในอานาปานสติกัมมัฏฐานเท่านั้น

ส่วนในการเจริญกัมมัฏฐานอื่นก็ย่อมได้อานิสงส์มากเหมือนกัน เช่นการตัดอกุศลวิตก ๓ ประการคือ

๑. กามวิตก (ความตรึกในกาม)
๒. พยาบาทวิตก (ความตรึกในพยาบาท)
๓. วิหิงสาวิตก (ความตรึกในการเบียดเบียน)

ดังมีข้อความปรากฏในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธรวรรค ปิณโฑลยสูตรว่า อกุศลวิตก ๓ ประการนี้ดับไม่เหลือที่ไหน คือ เมื่อบุคคลมีจิตตั้งมั่นดีแล้วในสติปัฏฐาน ๔ ประการหรือเจริญอนิมิตตสมาธิ อกุศลวิตก ๓ ประการ ย่อมดับโดยไม่เหลือ อนิมิตตสมาธิควรแท้ที่บุคคลจะเจริญ อนิมิตตสมาธิที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก^{๓๒} ส่วนอานิสงส์อื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวไว้ ก็พึงทราบว่าย่อมได้อานิสงส์อย่างที่ดีผู้บำเพ็ญสมาธิถึงอุปนาสมาธิควรได้รับ เช่น ข่มนิวรณ์ทั้งหลายได้ หรือหลังตายแล้วย่อมมีพรหมโลก

๒. จากหลักฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทโธสาจารย์กล่าวไว้ว่า เมื่อภิกษุเจริญกัมมัฏฐานอื่นนอกจากอานาปานสติกัมมัฏฐานนี้ย่อมบรรลุพระอรหัตตผลแล้วย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่ว่า เมื่อภิกษุที่เจริญอานาปานสติ อันมีวิตุ ๑๖ ประการ แล้วบรรลุพระอรหัตตผลย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุแน่นอนว่า อายุสังขารของเราจะดับลงเมื่อไร และรู้การที่จะปรินิพพาน ดังพระเถระรูปหนึ่งที่อยู่ ณ จิตตลบรรพตวิหาร กล่าวกับภิกษุสงฆ์ว่าจะปรินิพพานในขณะจงกรมถึงรอยขีดที่ท่านขีดไว้ที่พื้นนั้น ครั้นท่านจงกรมถึงรอยขีดก็ปรินิพพานแล้ว^{๓๓}

จะเห็นได้ว่า การเจริญอานาปานสติมีอานิสงส์มากเพราะเป็นยอดแห่งกรรมฐานทั้งปวง มีความเป็นธรรมละเมียด เพราะสามารถตัดเสียซึ่งวิตก มีกามวิตกเป็นต้นเป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไมและเป็นสุข ตัดความพล่านไปมาแห่งจิตด้วยอานาจิตตวิตกทั้งหลายอันเป็น

^{๓๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๓.

^{๓๒} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๘๐/๑๒๘.

^{๓๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๘๓/๔๑๕.

ตัวทำอันตรายแก่สมาธิเสียได้ และมีเป้าหมายคือการทำความรู้ลมหายใจเข้าและหายใจออกที่เป็นจริมกะ คือครั้งสุดท้ายที่ปรากฏชัดย่อมดับไป สำหรับภิกษุผู้เจริญกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง นอกจากกรรมฐานอานาปานสตินี้แล้ว ได้บรรลุพระอรหัตต์ย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่ภิกษุผู้เจริญอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ นี้แล้วได้บรรลุพระอรหัตต์ ย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุได้ทั้งนั้น

การเจริญอานาปานสติตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่พระพุทธโฆसाจารย์ท่านได้อธิบายไว้โดยชัดเจนจากพระไตรปิฎกเพื่อเป็นแนวทางที่สะดวกแก่ผู้ปฏิบัติที่มุ่งตรงต่อฉันทสมาบัติ วิปัสสนา มรรค ผล พระนิพพาน ด้วยว่าการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานตามแนวทางของคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นการเข้าถึงผลของการปฏิบัติได้อย่างไม่เนิ่นนาน

๔.๔ วิเคราะห์เพราะเหตุไรอานาปานสติจึงเป็นบาทฐานให้บรรลุรูปฌาน

จากการศึกษาหลักการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรคทำให้ทราบว่าเพราะเหตุไรอานาปานสติจึงเป็นบาทฐานให้บรรลุรูปฌาน เพราะว่า การเจริญอานาปานสติซึ่งกำหนดนิมิตแห่งอัสสาสะปัสสาสะเป็นอารมณ์ กล่าวคือรู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก (อัสสาสะปัสสาสะ) ที่ลมกระทบที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปาก ไม่ใช่กำหนดจุดที่ลมกระทบ รักษาการรู้ลมทั้งต้นลม กลางลมและปลายลมให้ได้ตลอดสาย ทำให้อยู่ในอารมณ์เดียวได้ติดต่อกันเนื่องไม่ขาดสายหรือทุกขณะจิต เป็นนิมิตอารมณ์กรรมฐานเพื่อให้เกิดความตั้งมั่นแห่งสมาธิ ที่จะทำให้จิตเสวยอารมณ์เดียวซึ่งเป็นความสงบระงับจากอกุศลกรรมทั้งหลาย ให้บังเกิดสัมมาสมาธิตามมา สัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นเองไม่ได้จะบังเกิดขึ้นได้จากการบำเพ็ญเพียรอานาปานสติภาวนา เมื่อจิตเข้าถึงอัปปนาสมาธิได้ก็สามารถเข้าปฐมฌานได้ องค์ฌานก็ปรากฏมีวิตก วิจาร์ ปิติ สุขและเอกัคคตา เมื่อละวิตกวิจาร์ได้ก็เข้าถึงทุติยฌาน เมื่อละปิติได้ก็เข้าถึงตติยฌาน เมื่อละสุขได้ก็ประกอบด้วยองค์ฌานคือ อุเบกขากับเอกัคคตาเข้าถึงจตุตถฌาน จะเห็นได้ว่า จากที่กล่าวมานี้ การเจริญอานาปานสติสามารถเป็นบาทฐานให้เกิดฌานได้ด้วยการตามรู้ลมที่กระทบไม่ใช่การเพ่งลมเหมือนการเพ่งกลีณมีปฐวีกลีณเป็นต้น

๔.๕ สรุปคำสัมภาษณ์

จากการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๖ รูป ช่วงวันที่ ๔ มกราคม -๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑ ประกอบด้วยรายนามลำดับที่ ๑ - ๖ และคำถามข้อ ๔.๕.๑ - ๔.๕.๑๐ ดังต่อไปนี้ คือ

๑. พระมหาประนอม ธมฺมาลงกาโร

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดจากแดง จ.สมุทรปราการ

๒. พระอาจารย์รุจ โปธิญาณ

พระวิปัสสนาจารย์ศูนย์ปฏิบัติกรรมฐานนานาชาติ พระอโศกตอเย อ่างทอง

ต.จำปาหล่อ อ.เมือเมือง จ.อ่างทอง

๓. พระครูปลัดสัมพิพัฒนาธรรมอาจารย์ (พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี)

วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม

๔. พระอาจารย์สมภาร สมภาโร

พระวิปัสสนาจารย์ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ

๕. พระภวนาวิริยคุณ วิ. (ไสว อธิสโร)

ผู้อำนวยการศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ

๖. พระราชสิทธิมนี วิ. ดร. (บุญชิต ญาณสโร ป.ธ.๙)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ

ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔.๕.๑ การเข้าฌานในสังคมไทย มีวิธีปฏิบัติกันอย่างไร?

การเข้าฌานในสังคมไทยมีความหลากหลายของการปฏิบัติตามครูบาอาจารย์สำนักต่างๆ แต่ที่พอจะอีกจะใช้การปฏิบัติตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค การเข้าฌานในสังคมไทยกล่าวแบบกว้างๆ มันยังไม่ใช้ฌาน เป็นเพียงแค่การฝึกอานาปานสติพื้นฐาน เป็นการเจริญสติแบบง่ายๆ ซึ่งปกติการเข้าฌานในวิสุทธิมรรคได้แสดงไว้อย่างละเอียดแล้ว สำคัญว่าจะเริ่มต้นด้วยสมถตัวไหนเท่านั้นเอง ฌานเริ่มต้นด้วยสมถกรรมฐาน วิธีการสมถกรรมฐานมี ๔๐ วิธี จะเริ่มต้นถ้าเอาตามจริตที่เหมาะสม ราคะจริตใช้อุสุภกรรมฐาน โทสะจริตใช้เมตตา โมหะจริตกับวิตกจริตใช้อานาปานสติ ศรัทธาใช้พุทธรจิต ปัญญาใช้มรณานุสสติ เช่น อุสุภกรรมฐานองค์ฌานทั้ง ๕ ก็เกิดครบ ถ้าเป็นขั้นๆ ในชุดกนกิกาย ๒ เดือนเห็นผลแบบชาวบ้าน ในการเจริญกรรมฐานหนึ่งๆ ใช้เวลา ๒ เดือน กรรมฐานอย่างอานาปานสติ ๔ จตุกคะ สำหรับคนยังไม่มีพื้นฐาน ควรฝึกทักษะจตุกคะอย่างละๆ ครึ่งเดือนหรือทุก ๑๕ วัน ทำทุกวัน ๒ เดือนเห็นผลกรรมฐานแต่ละตัวจะมีกำลัง เมื่อฝึกมา ๒ เดือน นำไปใช้ทดลองสวดมนต์ให้กับคนป่วยที่นอนบนเตียงลุกไม่ได้ ก็เห็นผลสามารถทำให้คนป่วยลุกขึ้นเดินได้ ซึ่งเป็นการฝึกเพียงแค่จิตสงบเท่านั้น ยังไม่ใช้ฌาน เป็นการเข้าใจผิด สิ่งที่ไม่ใช่ว่า ใช่ กันมาก เป็นมิจฉาสมาธิ เช่นรู้ทันตลอดที่เข้าฌานไหม ตัวอย่างเข้าใจ แล้วหลับตรงกลางไม่รู้ มีความเข้าใจผิดและไม่ถูกต้องในพระไตรปิฎก ถ้าเข้าฌานไม่มีสติจะเป็นความเพลิน การเข้าฌานในปัจจุบัน ว่าไปตามแบบของครูอาจารย์ส่วนใหญ่ หลักใหญ่อยู่ที่ตัวของครูอาจารย์ ไม่ค่อยอิงปริยัติจะแยกปริยัติและปฏิบัติ การเข้าฌานที่ถูกต้องคือสัมมาสมาธิได้แก่สัมมาทิฐิ สรุปลักษณะหลากหลายกันมาก เช่นปฏิบัติแล้วเกิดปฏิกาคณินิต แต่ไม่มีกำลัง พอเป็นปฏิกาคณินิตก็เข้าใจว่าเป็นฌาน แต่ฌานวัดกันที่วิธีส่วนมากได้แค่ขณิกสมาธิ การเข้าฌานในสังคมไทย เข้าใจผิดกันอยู่มากคือเราไปเข้าใจสภาวะที่ไม่ใช่ฌานจริงว่าเป็นฌาน คือเอาหลับเียบว่าเป็นฌาน มีหลายสำนักเลยที่เป็นมิจฉาสมาธิ ตัววัดสำนักไหนเป็นสัมมาสมาธิ คือ รู้ตัวตลอด ตั้งแต่ต้นจนจบของเรา เข้ารู้แล้วนิ่งคล้ายๆ หลับเป็นวันก็มี เป็นสองวันก็มี แล้วก็ออกมาแบบไม่ได้ง่วง แบบมีสมาธิ แต่ไม่ใช่สัมมาสมาธิ ในสังคมเข้าใจผิดไม่ตรงตามพระไตรปิฎกเป็นอย่างมาก ในพระไตรปิฎกบอกว่าเข้าฌานนั้นก็ต้องมีสติ

ไม่ใช่ว่าหลับเสียไป หากไม่มีสติมากพอแล้วไปเข้าฌานสุดท้ายจะเป็นติดนันทิความเพลิน เรียนก่อนไปปฏิบัติ เกิดสภาวะธรรมจริง แต่สภาวะผิดหรือถูก ตัวชีวิตคือปริยัติ ไม่ใช่ครูบาอาจารย์ ปฏิบัติตามอาจารย์เกิดสภาวะจริง จะผิดหรือถูก ตัดสินไม่ได้ ต้องอาศัยคำสอนพระพุทธเจ้า คือพระไตรปิฎก ปัจจุบันพอฝึกเกิดสภาวะแล้ว แล้วแต่ครูบาอาจารย์จะชักชวนไป มันก็หยุดแค่สมณะสุดท้ายก็ติดแต่บุญทาน ออกนอกทางมรรคผลไป เกิดสภาวะธรรมแล้ว ศรัทธาเกิด อย่าว่าแต่ผู้ปฏิบัติ หลักใหญ่อยู่ที่ผู้สอนด้วย สัมมาสมาธิ ตัววัดคือ สติ สติเริ่มมาจากสัมมาทิฐิ การเข้าฌานในสังคัมไทยมีวิธีปฏิบัติที่หลากหลาย และมีความเข้าใจผิดกันมาก ว่าฌานเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ สุดท้ายเป็นแค่อุปจาระ การปฏิบัติแล้วเกิดนิมิตขึ้นมา ตัวนิมิตเป็นเอกัตตตาแต่ไม่มีกำลัง ปัญหาอุคคะเป็นแค่อุปจาระ ปฏิภาคนิมิตยังไม่เป็นฌาน คนต่างๆ ไปมองว่าพอเป็นปฏิภาคนิมิตปั๊บก็เป็นฌานเลย สังคัมไทยมักเข้าใจผิดกันเรื่องนี้ ปฏิภาคนิมิตยังไม่เป็นฌาน จนกว่าจะเป็นวสี ฌานวัดกันที่วสี ไม่ใช่ปฏิภาคนิมิต อานาปานสติเมื่อเพ่งลม ลมยิ่งเพ่งยิ่งหาย ส่วนกสิณยิ่งเพ่งยิ่งชัด ถ้าเป็นฌานต้องเป็นนิมิต นิมิตของอานาปานสติ ต่างจากกสิณ อานาปานสติทำให้เกิดฌานได้ยากมากๆ เพราะอารมณ์ละเอียดอ่อนประณีตมากๆ คนที่จะเข้าฌานได้ ฌานเป็นของสมถกรรมฐาน ถ้าสมมติว่าใครได้ หุตยฌาน ปฐมฌาน ฌานสมาบัติ ๘ แนนอนเค้าจะเข้าได้ แต่ต้องมีสมาธิที่มั่นคง ตัวอย่างหลวงพ่อกุญชรดำเข้าได้ อย่างหลวงพ่อกิ่งๆ อย่างหลวงพ่อดำได้ฌานพอเพ่งอะไรก็เกิดพลัง มีพลังจิต อย่างเจ้าคุณนร ได้ฌานเหมือนกัน ฌานกับญาณจะต่างกัน ญาณเป็นของวิปัสณากรรมฐาน ฌานเป็นของสมถกรรมฐาน สมณะจะได้ฤทธิ์ แสดงฤทธิ์ได้ แต่พระพุทธเจ้าไม่ต้องการอยากให้แสดง ฤทธิ์มันทำได้แต่พวกนี้เขาจะเล่นพวกกสิณ ได้ตาทิพย์ มีหูทิพย์ แต่พระก็จะไม่ค่อยแสดงกัน การเข้าฌานในสังคัมไทยต้องเจริญสมถกรรมฐาน การเข้าฌานส่วนใหญ่อยู่วัดป่า เว้นเสียงอึกทิก

๔.๕.๒ วิธีการเข้ารูปฌานตามแนวอานาปานสติ มีวิธีปฏิบัติอย่างไร?

ต้องเจริญอานาปานสติในแนวสมถกรรมฐาน จึงจะเข้าฌานได้ ส่วนใหญ่พระที่ได้ฌานทำฌานได้จะอยู่ในวัดป่า วิธีการเข้ารูปฌานปฏิบัติตามแนววิสุทธิมรรคคือ การน้อมลม การตามลม ดูลม แต่บางสำนักดูลมปรุงแต่งสี ลมยิ่งเพ่งยิ่งหาย กสิณยิ่งเพ่งยิ่งชัด มีอยู่จำนวนมากที่ใช้อำนาจบารมีเก่าย่อมเข้ารูปฌานได้ ต้องเริ่มต้นผ่อนกายร่างกาย เจริญเมตตา ทำกายให้สงบ ทำใจให้สงบ พอทำกายใจให้สงบแล้ว เมื่อใจสงบเราจะเห็นลมเอง การทำอานาปานสติก็คือการเอาใจมาเฝ้าดูลมที่เราหายใจอยู่แล้ว แล้วเรารู้ว่าเราหายใจเข้าหายใจออกเพราะมีจุดกระทบอยู่ บางคนก็ปลายจมูกบางคนก็เหนือริมฝีปาก แล้วเราก็กว้างใจสังเกตลมหายใจอยู่บริเวณนั้น แล้วเราก็ตั้งใจเชื่อมั่นว่าเรากำลังปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเราพยายามอยู่กับลมรู้ว่าสิ่งที่เราทำเป็นประโยชน์ ไม่สนใจความคิดอื่นเลย ใครที่สามารถอยู่กับลมบริเวณนั้นเป็นนานๆ ต่อเนื่องได้นานๆ สมาธิก็จะดีขึ้น ใจสงบก็จะเห็นแบบธรรมชาตินี้สำคัญมาก เมื่อเราอยู่กับลมไป สิ่งที่ต้องระวัง บางคนเมื่อตั้งใจมากๆ ทำไปนานๆ จะไปสนใจจุดกระทบมากเกินไป ครั้นเมื่อทำไปนานๆ เกินครึ่งชั่วโมงหรือเราทำได้ดีแล้ว อย่าเผลอไปเอาจุด

กระทบมาเป็นอารมณ์ เพราะจุดกระทบเป็นธาตุกรรมฐานแล้วเราจะเกิดอาการแข็งเกร็งตึงอะไรต่างๆ ทำให้เราไม่สบาย ต้องรู้ รู้ก็เป็นลม เป็นบัญญัติของความรู้เป็นลม เรารู้เป็นลมแต่เราไม่เห็นนะ ดังนั้น เมื่อทำดังนี้ไป เมื่อใจสงบก็จะเห็นลม เมื่อลมสงบก็จะละเอียดขึ้น แล้วเราทำได้ พระอาจารย์ใหญ่เขียนมาตรฐานไว้เลยว่า ถ้าเราทำได้ต่อเนื่องประมาณบั้งลังก์ละชั่วโมงหนึ่งถึงชั่วโมงครึ่ง วันละ ๕-๖ บั้งลังก์ต่อวันและทำต่อเนื่องสัก ๒-๓ วันก็จะมีนิมิตปรากฏขึ้นมาตาม คัมภีร์วิสุทธิมรรคเลย บางคนก็เป็นหมอกขาว บางคนก็เป็นแสงสว่างแว็บไปแว็บมา จินตัวนี้ก็จะทำให้เรา ถ้าเราไม่สนใจก็คือว่ายังอยู่กับลมที่ละเอียดและอยู่กับลมที่ละเอียดให้ได้ เราก็จะสามารถที่จะที่เรียกว่ามีสมาธิเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าตอนนี้ถ้าใครอยากจะได้ฌานก็ต้องมาทำอยู่ต่อเนื่องเรื่อยๆ และพยายามสำรวมอยู่กับลมไปทุกอิริยาบถตั้งแต่ตื่นจนหลับ และก็ไม่มีภาระกิจ ไม่ไปใช้ความคิด ไม่ไปพูดคุย เก็บตัวอยู่เรื่อยๆ ก็แล้วแต่บุญบารมีเขาว่า คนที่มีอริยาบถในการเจริญอานาปานสติมาก่อน แสงก็จะมารวมกันที่จุดเดียวกับลมเป็นปฏิภาณนิมิตที่ได้ไม่ยาก แต่ถ้าไม่สำรวม ไม่ทำให้อยู่ต่อเนื่อง และก็ไม่นั่งให้นานพอ บางทีก็ต้องบั้งลังก์ละ ๒ ชั่วโมง บางที ๒ ไม่ได้ก็ต้อง ๓, ๓ ไม่ได้ก็ต้อง ๔, ๔ ไม่ได้ก็ต้อง ๕ แล้ววันหนึ่งก็ต้องให้เฉลี่ยประมาณ ๘-๙ ชั่วโมงหรือ ๑๐ ชั่วโมงต่อวัน และก็ไม่ต้องหยุด แล้วก็สำรวมไปทั้งวัน คนเหล่านี้ก็มีโอกาสที่จะแสงมารวมในวันใดวันหนึ่งเมื่อถึงเวลาพร้อม เมื่ออินทรีย์ ๕ สมบูรณ์ จินอันนี้ความเร็วความช้าอยู่ที่บุญบารมีที่สะสมมา จินเมื่อรวมแล้วนี้ อันนี้ก็เรียกได้ว่า เริ่มแสงมันคงสังเกตไหมว่าใจสงบก็จะเห็นลมได้ดี ถ้าลมสงบก็จะเริ่มมีนิมิตมีแสง เมื่อแสงสงบมารวมอยู่ที่เดียวกับลม ก็จะเริ่มเข้าสู่ขั้นที่ละเอียดเข้าไปอุปจารสมาธิหรือเฉียดฌานแล้ว คนที่ทำอย่างนี้ได้ก็ต้องทำต่อไปอีก พยายามน้อมหลับตาก็เห็นแสง เดินไปเดินมากกลางคืนก็เห็นแสงสว่าง ถ้ามาตรฐานนี้คือว่าถ้าสามารถหลับตาก็แล้วก็น้อมแสงได้เลย แล้วก็อยู่กับแสงได้เลยโดยไม่ต้องดูลมเลย อันนี้เขาเรียกว่าเริ่มทำวสีได้แล้ว ถ้าอยู่กับแสงได้ ปกติถ้าแสงมารวมกับลมได้เกิน ๓๐ นาที ก็น้อมถึงแสงได้เลย หรืออยู่ตรงนี้นี้แหละก็เช่นเดียวกัน ก็ทำไปให้นานที่สุด จนกระทั่งมันจำ จนใจมันไปอยู่กับแสงเองเลย โดยไม่ต้องไปอยู่กับแสง อันนี้ก็จะยิ่งเป็นดีใหญ่ บางคนมีบุญบารมีทำปึกๆ จากความสงบของใจทำให้เห็นลม เห็นลมสงบ มันเห็นแสง เห็นแสงสงบ อาจจะบั้งลังก์เดียวก็ได้ แล้วก็สามารถนั่งอยู่ตรงนั้นจนเบาสบาย คนปฏิบัติก็จะรู้เลยว่าอยู่กับลมละเอียดมันก็สงบ มีความสุขประณีตขึ้นใจเกิดขึ้นแล้ว พอเห็นแสงยิ่งเบา ยิ่งสบายขึ้น มันจะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นขั้นๆ เขาเรียกเชิงประจักษ์ให้เราเห็นว่าสมาธิมันคือความสุข ความสงบจริงๆ แล้วมันรับรู้ได้ว่าเรามีความก้าวหน้า แต่เราไม่ติดกับความสุขสงบนั้น เราก็ยังต้องมาอยู่ตรงนี้ จนกระทั่งอีกขั้นหนึ่งพอเราอยู่กับลมกับแสงจนแสงรวม อันนี้ก็จะมีความตั้งมั่น มีความสงบ มีความปิติ องค์ฌานก็จะชัดขึ้น จนกระทั่งคนนั้นสามารถอยู่ได้ ๓ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมงครึ่ง ๔ ชั่วโมง แล้วแต่จะอยู่ได้ หลับตาก็เห็นแสง ที่มีดๆ ก็เห็นแสง แสงอยู่ตลอดเวลา จะน้อมแสงได้ตลอดเวลา พอถึงขั้นนี้ถึงแสงแสงก็มาเลย อันนี้ถ้าได้ขั้นนี้อยู่ในเงื่อนไขที่ได้มาตรฐาน ถ้าเป็นคนสูงอายุก็ต้องนั่งให้ได้ ๒ ชั่วโมงครึ่ง ถ้าคนหนุ่มๆ ก็ต้อง ๓ ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย มีดๆ ก็น้อมแสงได้ แล้วก็หลับตานั่งแปะเดียวแสงก็มาเลย นี่ก็พร้อมจะดูว่างค์ การเช็คว่างค์ก็เป็นการเช็ค

องค์ฌานนั้นแหละ ทำให้รู้จุดกำเนิดรู้ว่ฌาน ๕ มีสภาวะธรรมอย่างไร อันนี้ก็เป็นขั้นตอนสำคัญที่จะเริ่มหัดพิจารณาองค์ฌานให้เป็น ให้รู้ว่วิตก วิจารณ์ พิติ สุข เอกัคคตา เป็นอย่างไร ก่อนอื่นต้องเชื่อกองฌานให้เป็นก่อน คนที่เชื่อกองฌานได้เมื่ออยู่กับภาวนานิमितแล้ว จนเราอยู่กับแสงประมาณอยู่กับแสง ๔๕ นาที เราก็กังเกศหทัยวัตถุ แฉวหัวใจเรา เพียงแค่ ๒-๓ วินาที เท่านั้นเอง ลงมาดูแล้วก็กลับที่นี้ใหม่ ไม่ลงไปนาน ทำสัก ๒-๓ วัน ภาวังค์ไม่เห็น ที่เห็นเป็นจิตตชรูป ตัวแสงที่เรามนสิการขึ้นมา การที่เราเห็นแสงอยู่แล้ว วิตกกก็คือคตินึกถึงแสงนิมิตนั้นอยู่แล้ว วิจารณ์ก็เคล้าเคลียกับแสงก็มีอยู่แล้ว พิตติก็คือดีใจที่เห็นแสง พอตั้งใจดูสุข เห็นแสงก็มีความสุข ดูวิตก ดูวิตกวิจารณ์ ดูวิตกวิจารณ์พิตติ ดูวิตกวิจารณ์พิตติสุข ดูหมดว่คืออะไร ถือว่เป็นการทำว่สือ อธิษฐานว่สือสำคัญที่สุด ตั้งใจอยู่กับภาวนานิमितตามเวลาที่กำหนดได้ เริ่มต้นอาจคลาดเคลื่อนบ้าง พอฝึกชำนาญก็เที่ยงตรง เช่น อธิษฐาน ๑ ชั่วโมง พอถอยออกอาจคลาดเคลื่อน ๕ นาทีก็ได้ ต้องทำว่สือ ๕ ให้ชำนาญ การเข้าฌานได้ทุกอิริยาบถหลัก พอทำได้แค่นี้ถือเป็นมาตรฐานได้ เข้าฌานที่ ๑ พอจะเข้าฌานที่ ๒ กระบวนการต้องเข้าฌานแล้วถอยออกแล้วพิจารณาโทษก็จะละองค์ฌานวิตกวิจารณ์ได้ ก็เข้าฌานที่ ๒ ได้ ทำนองเดียวกันในการเข้าฌาน ๓, ฌาน ๔ ได้ ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้ด้วยตนเอง โดยใช้องค์ฌานเป็นตัวชี้วัดได้ว่อยู่ในระดับฌานไหน ตั้งแต่ปฐมฌานก็ใช้แสงเป็นนิมิต ทั้งลงไปแล้วตั้งแต่ปฐมฌานแล้ว คนที่มีเห็นแสงโอภาสถือว่ใจผ่องใสแต่ยังไม่มากพอที่จะเรียกว่เป็นฌานในอานาปานสติ ดังนั้น ตัวชี้วัดของอานาปานสติแสงจะต้องจำมารวมอยู่ตรงบริเวณจมูกจะเล็กใหญ่แล้วแต่สัญญาของแต่ละบุคคล เล็กแสงจ้กว่ใหญ่ อานาปานสติต้องทำครบถึงจะเข้าฌานได้ มันอยู่ในขั้น ๔ แต่ว่าการเจริญสติเพื่อให้บรรลุผลเกิดได้ทุกขั้น ฌานไม่ได้เกิดได้ทุกขั้น แต่ฌานเกิดได้เฉพาะขั้นที่ ๔ ขั้น ๑-๒ เป็นอุปจาระ ขั้น ๔ เป็นฌาน อานาปานสติขั้นที่ ๕-๑๒ ทั้งหมดเป็นอาการของฌาน เป็นรายละเอียดของอานาปานสติขั้นที่ ๔ ส่วนขั้นที่ ๑๓-๑๖ เป็นวิปัสสนาล้วนๆ

๔.๕.๓ วิธีการเข้ารูปฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมีวิธีปฏิบัติอย่างไร?

อานาปานสติเป็นสมถะและวิปัสสนา ต้องเจริญอานาปานสติในแนวสมถกรรมฐาน การเข้ารูปฌานต้องเข้ารูปฌานก่อน ถ้าเข้าที่เดียวยาก ในวิสุทธิมรรคมีกล่าวถึงอานาปานสติแค่รูปฌาน ๔ ไม่มีแสดงวิธีอานาปานสติไปต่อรูปฌาน ๔ โดยตรง คนที่จะทำรูปฌาน ๔ ต้องทำอานาปานสติให้ได้รูปฌาน ๔ แล้ว จะขึ้นรูปฌานไม่ได้ ต้องไปทำอาการ ๓๒ คนที่จะเข้ารูปฌานต้องมีพื้นฐานมากสิณ รูปฌานจะต้องทำกสิณ ถ้าทำอานาปานสติได้แล้ว มาทำอาการ ๓๒ สุ่มนสิการเห็นได้เหมือนจริง สงบจากโรคะได้ ทำได้อุปจารสมาธิ ทำปฏิกุศลในกระดุก พลังในปฏิกุศลกระดุก กระดุกก็จะกลายเป็นสีขาว ก็พัฒนาสู่กสิณได้ เป็นกสิณขาว ให้นึกถึงส่วนของกระโหลกหลังของคนนั่งข้างหน้าก็ได้ กสิณสีขาวขยายได้ ทำกสิณสีครบ ๔ ก็ไปทำกสิณดิน กสิณน้ำ กสิณลม กสิณไฟ แล้วไปทำกสิณแสง กสิณช่องว่าง ครบทำกสิณ ๑๐ คนที่ทำกสิณครบ ๑๐ ก็จะ去做รูปฌานต่อได้ นั่นคือ ต้องพัฒนาอานาปานสติสู่อาการ ๓๒ สู่กระดุก มนสิการ แล้วก็ไปสู่กสิณขาว แล้วก็ไปทำกสิณทั้งหมด ถึงจะต่อไปถึงรูปฌานได้ ขึ้นต่อไปก็

นำเอาปฐวิภินมาเข้าถึงฌานที่ ๔ ด้วยความเข้าใจว่าบุคคลสมัยโน้นเห็นโทษของร่างกาย ยังเดือดร้อนอยู่ ก็ปฏิบัติไปสู่ภพภูมิที่ไม่มีร่าง พอเห็นสีกสิณ ก็ไปเพิกให้เห็นช่องว่าง เหมือนมองผ้าให้เห็นรูๆ ของผ้า ก็กลายเป็นอากาสาณัญจายตนะ พอทำได้ก็เอาฌานจิตของอากาสาณัญจายตนะเป็นอารมณ์ต่อไปเป็นวิญญูณัญจายตนะ ทำนองเดียวกันเอาฌานจิตของวิญญูณัญจายตนะพิจารณาโทษต่อไปเป็นอากิญจัญญายตนะ และต่อไปเข้าสู่เนวสัญญานาสัญญายตนะได้ครบรูปฌาน ๔ การเข้าอรุพฌานตามแนวอานาปานสติออกจากอรุพฌาน ๔ แล้ว ต้องสร้างความว่างขึ้นมาคือสร้างสภาวะอรุพขึ้นมา ให้ดูลม เห็นลม เมื่อใจสงบจะเห็นลม นิमितจะปรากฏ ถ้าอยากจะได้ฌานต้องเจริญให้ต่อเนื่อง วันละ ๓ ชั่วโมง จะเกิดแสงสว่าง หลับตาเห็นแสงแล้ว จนเกิดวสี พอเห็นแสงจิตยิ่งเบายิ่งอยู่กับแสง ก็จะเป็นไปได้ อรุพฌานเข้าไปปุบมันไม่มีรูปร่าง แล้วเวลาเราเข้าไปมีแต่ความรู้สึก ไม่มีรูป ไม่มีอะไร มันเป็นอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ มั่นดี ถ้าเราไม่หลง ถ้าเราหลงเราเสียหายเลย บางทีเราจะรู้วาระจิตคนอื่น อยู่ใกล้อยู่ไกล เรารู้ได้ แต่เราต้องฝึกเป็นฝึกก่อนจึงจะรู้เห็นได้ การมนสิการอานาปานสติให้ดีในคัมภีร์มีกล่าวไว้ว่าสามารถเข้าได้ทุกฌาน แต่คงมีหลายกระบวนการที่เรายังไม่ทราบ จึงต้องปฏิบัติเรียนรู้ทำความเข้าใจ ให้สามารถเข้าถึงกระบวนการเหล่านี้ต่อไป จึงอาจจะเข้าอรุพฌานได้

๔.๕.๔ อุปสรรคที่สำคัญต่อการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติ คืออะไร?

อุปสรรคเข้าฌาน คือ การที่จะหาอาจารย์ที่ได้ฌานที่จะสอนให้หาได้ยาก การอ่านหนังสือหรือฟังที่เล่าๆ กันมา ทำไม่ได้เลยทีเดียว ทุกสิ่งเป็นอุปสรรคสำคัญสำหรับพระ ส่วนโยมก็เหมือนกันต้องมีศีลและต้องหาอาจารย์ที่เก่งเรื่องฌาน และอุปสรรคอีกอย่างที่สำคัญต่อการเข้าฌาน เป็นที่คับแคบสำหรับผู้บำเพ็ญฌาน คือนิวัณธรรมเป็นต้นตอ มีรากมาจากกิเลสอกุศลธรรมทั้งหลาย ทางโลกก็จะติดกับนิวัณธรรมมาก เช่น ติดในกามฉันทะ เป็นต้น มนสิการเป็นเจตสิกในสัพพจิตตสาธารณเจตสิก เป็นสภาพที่สนใจ ทำให้จิตมุ่งตรงต่ออารมณ์ ยกมุ่งสู่อารมณ์เฉยๆ โยนิโสมนสิการเป็นการมุ่งสู่อารมณ์ที่ถูกต้อง เกิดกุศลจิตขึ้น ทำให้เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ ปัญญาจะเกิดตามต่อจากโยนิโสอีก นิวัณมือโยนิโสมนสิการเป็นอาหารให้เจริญ ศีลเป็นเหตุใกล้สมาธิ ด้วยกระบวนการศีลทำให้ไม่เบียดเบียนใคร ทำให้เกิดความสุข ความสุขทำให้เป็นเหตุใกล้เกิดสมาธิ ขาดอินทริยสังวร วิริยะเกินกำลังไม่สมดุล คาคหวังเกินไป ทำให้ฟุ้งซ่าน เครียด สมาธิไม่เกิด ลมหายาบการเข้าฌานแนวอานาปานสติ ต้องใช้นิมิตที่แจ่มชัด อานาปานสติไม่ควรขยายเป็นอารมณ์ที่ละเอียด จะระงับไปเรื่อยๆ แตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับปฏิภาคนิมิต และอุปสรรคการเข้าฌาน คือ นิวัณ ๕ ภายวิเวกต้องตัดกังวล อุปสรรคเกิดเมื่อเวลาเราปฏิบัติ คือเราทำไม่ต่อเนื่อง ทำไม่บ่อย ทำให้ฌานเสื่อมได้ การคลุกคลีหมู่คณะไม่ปลีกวิเวก จะเป็นอุปสรรคต่อการเข้าฌานได้

๔.๕.๕ ปัจจัยแห่งความสำเร็จในการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติ มีอะไรบ้าง?

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ คือ เรื่องศีล เนกขัมมะ อิทธิบาท การมีสติรู้ตัว การสยบนิวัณให้ระงับ ทั้งพระทั้งโยมผู้ปฏิบัติต้องมีศีลเป็นสำคัญ มีสติไม่หลง ต้องไปหาอาจารย์ที่ทำ

ฉานได้ ทั้งพระทั้งโยมต้องไม่ผิดในเรื่องอนันตริยกรรม ถ้าเป็นพระต้องสังขาทิเสสทุศีลไม่ได้ ศีลจึงต้องบริสุทธิ์ ในวิสุทธิมรรคในจาตุปาริสุทธิศีลตัวเด่นที่เป็นปัจจัยสำคัญคือ อินทรีย์สังวรศีล มืองค์ธรรมสำคัญ คือ สติ ไม่ใช่สำเร็จเฉพาะฉานเท่านั้น ตอนวิปัสสนาก็ต้องยกจิตสู่อินทรีย์สังวรด้วย อินทรีย์สังวรดีก็คือการเพียรเผากิเลสนั่นเอง มีสติอยู่กับลมหายใจก็มีอินทรีย์สังวรแล้ว หรือมีสติอยู่กับแสงตลอดเวลา อีกอันที่สำคัญ คือ อินทรีย์ ๕ ต้องสมมูล คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา สัทธาต้องสมมูลกับปัญญา วิริยะต้องสมมูลกับสมาธิ สติจำปรารภในที่ทุกสถาน อินทรีย์ ๖ ต้องสำรวม อินทรีย์ ๕ ต้องสมมูล เป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จในการเข้าฉาน บารมี ๑๐ ไม่มีสมาธิบารมี เพราะมันคือเนกขัมมะก็เป็นฉาน ๔ สัมมาสมาธินั่นเอง และปัจจัยอุปนิสัยที่สะสมมาดีแล้วในอดีตชาติ เพราะผู้ที่จะเจริญตามแนวทางนี้ต้องเป็นสัตบุรุษเท่านั้น อุปนิสัยที่สั่งสมมาแล้วในอดีตชาติต้องเป็นสัตบุรุษ ควรฝึกกสิณก่อนและฝึกอานาปานสติต่อ เพราะว่าลมระงับจะหายไป ศีลเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ อินทรีย์สังวรศีล องค์กรธรรมคือสติ อินทรีย์สังวรต้องทั้งสมณะและวิปัสสนา คนที่ได้ฉานอินทรีย์สังวรจะต้องเข้มแข็ง มหาสติปัญญานได้ สมณะและวิปัสสนา อินทรีย์ ๕ ต้องสมมูล เราต้องทำบ่อยๆ อาจปลีกตัว เข้าป่า หลวงพ่อสังวร วัดทุ่งสามัคคี เข้าฉานได้ หลวงพ่อเงินเข้าฉานได้ การไม่คลุกคลีหมู่คณะ การปลีกวิเวก เราต้องทำให้เป็นวสี ฝึกเข้าฉาน ฝึกออกฉานจนชำนาญ ถ้าชำนาญแล้วจะเข้าตอนไหนก็ได้ ถ้าไม่ฝึกเข้าไม่ได้ ต้องทำให้เป็นวสี ๕ และมีอิทธิบาทธรรม พอใจทำ แข็งใจทำ ตั้งใจทำ และเข้าออก เข้าใจทำงานสามารถสยบนิวรณ์ ๕ ให้ระงับลงได้ การเข้าฉานจึงจะสำเร็จเป็นไปได้

๔.๕.๖ ท่านเห็นว่าโยคีผู้เข้าฉาน ๔ หรือเข้าจตุตถฉานแล้วลมหายใจดับ หมายความว่า อย่างไร

มีแสดงอยู่แล้วว่า ปกติอยู่แล้วว่า ถ้าเข้าฉาน ๔ ลมหายใจจะหยุด ถ้าโยคีไปสนใจลมหายใจมันก็ขึ้นมาอีกแสดงว่าเราออกจากฉานมาสนใจลมหายใจ เหมือนหุ้ดดับก็เหมือนกัน ก็เกิดโยคีทำไปมันไม่รู้หรือกว่าเราได้ยิน พอเราสงสัยว่าเราตัวเองได้ยินหรือเปล่า เราออกจากฉานมาฟังโดยไม่รู้ตัว มันมี ๒ กรณีกับอีกอันหนึ่งคนก็จะไปเข้าใจผิดว่าทำอานาปานสติหาลมไม่เจอ สงสัยเข้าฉาน ๔ แล้ว เป็นการเข้าใจผิดอย่างแรง อีกขั้นหนึ่งที่เป็นปัญหาอานาปานสติยิ่งทำลมยิ่งละเอียด ถ้าเราไปสนใจจุดกระทบเอาจุดกระทบเป็นอารมณ์ เราจะหาจุดกระทบไม่เจอ แล้วเราจะหงุดหงิด เราต้องความคุ้นชินกับการรู้ลมตั้งแต่หยาบจนกระทั่งละเอียดจนกระทั่งเหมือนหายใจเรายังรู้ว่ายังมีการหายใจอยู่เบาๆ แบบละเอียดมากโดยไม่สนใจความชัดแล้วจะอยู่ได้ ไม่มีทางชัด ใครที่ใจไม่สงบจะทำอันนี้ไม่ได้ ใครที่ใจสงบถึงจะทำได้ต่อ ก็ต้องมาพัฒนาความสงบ มาพัฒนาสติ มาพัฒนาความคุ้นเคยกับลม มาพัฒนาความเข้าใจที่ถูกต้อง ต้องผ่านตั้งแต่ขั้นหยาบจนถึงขั้นละเอียด บางคนหาลมไม่เจอ ก็เอาความสงบมาเป็นอารมณ์ นึกว่าเข้าฉาน ๔ ไม่ถูก ที่ถูกคือต้องมีแสงเป็นอารมณ์ แสงกับลมเป็นอันเดียวกัน ดุลมก็คือดูแสง ดูแสงก็คือดูลม ตามหลักฉาน ๔ ลมหายใจดับ คือต้องไม่หายใจ เราอยู่กับแสงที่ละเอียดก็ลืมลม คนที่ให้ออกซิเจนมากไปจนอึด คนไข้ก็นึกหายใจได้ แล้วเดี๋ยวก็กลับมาได้ จิตเข้าสู่ฉาน ๔ มีพลังมากความสงบระงับ

ในขั้นนี้ถึงกับลมหายใจละเอียดอย่างยิ่งหรือแสงจ้าย่างยิ่ง ถ้าถึงขั้นเข้าฌานที่ ๔ แล้ว ในคัมภีร์ มีกล่าวไว้ชัดว่าลมหายใจดับคือลมอัสสาสะปัสสาสะย่อมดับ

ข้อสังเกตพระวิปัสสนาบางท่านเห็นว่า ทั้งกายทั้งใจระงับเป็นปัสสัทธิ ทำให้ลมละเอียด ไม่ใช่ไม่มี แต่ละเอียดมากจนไม่รู้สึกรู้สึได้ โยคีเข้าฌานเหมือนคนตกน้ำ คนสลับ คนตกน้ำ หลวงพ่อจรัญวัดอัมพวันก็ได้พูดง่ายๆ เหมือนนกจำศีล ไม่หายใจ ไม่ตาย คนเข้าฌานเหมือนกัน ไม่มีอะไร เหมือนคนตายแต่ไม่ตาย เพราะอธิฐานไว้ว่า ก็ชั่วโม่ง พอถึงเวลาก็ถอยออกมาได้ แต่พวกนี้เขาต้องชำนาญวสี ๕ ในอานาปานสติยิ่งลมละเอียดก็ยิ่งจับลมที่ละเอียดนั้นได้ยาก จึงให้ใช้การรู้เห็นความสงบประณีตหรือแสงแทน

คำถามเสริมที่มีความสำคัญต่องานวิจัยนี้ คือ

๔.๕.๗ ท่านเห็นด้วยกับกฎมูลฐานเบื้องต้นของการเจริญอานาปานสติภาวนาที่พบว่า คือ “การกำหนดสติจดจ่อเคล้าเคลียอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก รู้ลมบริเวณกระพือที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องต้นเพียงอารมณ์เดียวให้ได้อย่างติดต่อกัน ต่อเนื่องทุกลมหายใจเข้าออก” หรือไม่?

พระวิปัสสนาจารย์ส่วนใหญ่เห็นด้วยกับกฎมูลฐานเบื้องต้นของการเจริญอานาปานสติภาวนาดังกล่าว แต่มีการปรับแก้ไขข้อความให้ถูกต้องใหม่ดังนี้ คือ

กฎมูลฐานเบื้องต้นของการเจริญอานาปานสติภาวนา คือ “การกำหนดสติจดจ่อเคล้าเคลียอยู่กับลมหายใจเข้าออก รู้ลมบริเวณลมกระพือที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปากเพียงอารมณ์เดียวให้ได้อย่างติดต่อกันต่อเนื่องทุกลมหายใจเข้าออก”

กฎนี้ถือว่าสำคัญมากๆ ถ้าจับลมผิด คือ ไปจับจุดที่ลมกระพือก็เป็นจตุธาตุมูลฐานเป็นธาตุมนสิการ ไม่ใช่อานาปานสติก็ไปไม่รอด กฎมูลฐานนี้สำคัญมากๆ ถ้าทำเป็นธาตุมนสิการสัก ๑๐-๒๐ นาทีก็ไม่เดือดร้อน แต่ถ้าทำติดต่อกันนานๆ จะเดือดร้อน อาจเครียด ตึงๆ ปวดหัว การทำตามแนวอานาปานสติจะไม่สำเร็จ ส่วนประเด็นการกำหนดจุดลมหรือจุดที่ลมกระพือก็แล้วแต่จุดมุ่งหมายความเข้าใจของผู้ปฏิบัติว่าจะมีเจตนาอิงเอากรรมฐานกองใดที่จะปฏิบัติเพื่อให้ฌานเกิดหรือเพื่อจะให้อุปจารสมาธิเกิดก็ได้ การดูลมหายใจเข้าออกได้แค่อุปจารสติเพิ่มพูน แต่สมาธิจะไม่ถึงขั้นอัปปนา จะให้ถึงต้องดูจุดสัมผัสเพียงบริเวณเดียว เช่น ดูลมกระพือปลายจมูก เป็นการหนดเพื่อให้จิตอัปปนาไม่นั้นจะไม่เกิด ต้องมีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมรู้อันไหนเป็นรูปอันไหนเป็นนาม สมาธิจะเกิดเมื่อจิตไม่แวะไปไหน รู้อยู่จุดเดียว จนจิตเป็นหนึ่งสมาธิจะเกิดขึ้นได้

๔.๕.๘ ท่านเห็นด้วยกับกฎการเข้าฌาน ที่ว่า คือ “การทำจิตให้สงบ จนนิรณทัง ๕ ระบุไป การเข้าฌานจึงจะสำเร็จได้” หรือไม่? เพราะเหตุใด?

พระวิปัสสนาจารย์เห็นด้วยกับกฎการเข้าฌานดังกล่าว เพียงเสริมว่านิรณทัง ๕ ดับหาตัวชีวิตเป็นรูปธรรมได้ยาก ถ้าเป็นอานาปานสติก็มีมูลฐาน ถ้าสามารถน้อมเอาแสงหรือ

ปฏิภาณนิมิตขึ้นมาได้ ถ้าทำได้แค่นี้ก็จะเป็นตัวชีวิตที่ดีที่เป็นรูปธรรมแสดงถึงความเป็นไปได้ของการเข้าฌานว่าจะสำเร็จได้ การทำจิต ก็คือการรู้ลมจนเป็นเอกัตตาแล้วเกิดกำลังสมาธิถึงขั้นฌานเมื่อเกิดขึ้นก็จะมีองค์ฌาน ๕ สมบูรณ์ เป็นตัวระงับนิวรณ์ ๕ เป็นตัวระงับของเขาเอง โดยธรรมชาติ นิวรณ์ระงับ พวกเข้าฌานต้องไประงับตัวนิวรณ์ กามฉันทะนิวรณ์ระงับ พวกเข้าฌานต้องไประงับตัวนิวรณ์ กามฉันทะนิวรณ์ อุทธัจจกุกกุจจะนิวรณ์ ต้องระงับพวกนี้ถึงจะเข้าฌานได้ ต้องสยบระงับนิวรณ์พวกนี้ถึงจะเข้าฌานได้ การเข้าฌานจึงจะสำเร็จเป็นไปได้ จิตอยู่กับลมหายใจไม่แว็บไปไหน

๔.๕.๙ ท่านเห็นด้วยกับกฎการเลื่อนชั้นฌาน ที่ว่า คือ “การทำวสีภาวะทั้ง ๕ ในฌานที่เข้าถึงแล้วให้คล่องแคล่วชำนาญเสียก่อนและมีการโยนิโสมนสิการถึงโทษและคุณขององค์ฌานนั้นให้แจ่มแจ้ง การเลื่อนชั้นขึ้นสู่ฌานลำดับที่สูงขึ้นนั้นย่อมเป็นไปได้” หรือไม่? เพราะเหตุใด

พระวิปัสสนาจารย์เห็นด้วยกับกฎการการเลื่อนชั้นฌานดังกล่าว แต่อยากให้เข้าใจว่า ตั้งแต่ฌาน ๑ เป็นต้นไป ไม่ใช่โทษแล้ว จิตระดับนี้ไม่ควรมีโทษแล้วเพราะเป็นมหัคคจิต เป็นมหากุศลจิต จึงควรกล่าวเพียงว่าเป็นจุดต่อยอดกับจุดเด่นน่าจะดีกว่า เมื่อได้ฌาน ๑ ต้องทำวสีให้ชำนาญก่อนขึ้นฌาน ๒ ที่ได้ก่อน อย่ารีบขึ้นฌานสูงขึ้นไปตราบดีที่วสี ๕ ยังไม่เกิด อาจทำให้เสียปฐมฌานได้ ถ้าปฐมฌานมั่นคงแล้ว ฌาน ๒ ก็ดี ถ้าได้ฌาน ๒ แล้วรีบไปฌาน ๓ ไม่ดี ต้องทำวสี ๕ ให้ชำนาญก่อน ทำนองเดียวกันทุกฌานที่ได้ต้องทำให้เกิดวสี ๕ ก่อนให้ชำนาญมั่นคงก่อนเสมอ การโยนิโสมนสิการพูดง่าย ๆ มันทำได้ทั้งสองแบบ คือการเห็นโทษของฌานเดิม แล้วก็เลื่อนเข้าสู่ฌานชั้นสูงก็ได้ คือการดูฌานเดิมจนสมาธิมีกำลัง แล้วสมาธิพาเลื่อนของเขาเองเป็นได้ทั้งสองแบบ และเป็นไปด้วยโยนิโสมนสิการเหมือนกับอันเดียวกัน มีสติสัมปชัญญะ เกิดพร้อมกันดับพร้อมกันเป็นคู่ๆ กัน

๔.๕.๑๐ ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเข้าฌานเพิ่มเติมอะไรบ้าง?

พระวิปัสสนาจารย์แนะนำว่าผู้ใดอยากเข้าฌานต้องไปหาอาจารย์ ไม่อยากให้อ่านแต่หนังสือ หรือฟังที่เขาเล่าๆ กันมาแล้วทำตาม กลัวเดียวจะหลงทาง สิ่งสำคัญอยากให้ไปหาอาจารย์ที่เก่งเล่นฌาน เพราะอาจารย์ที่ดีย่อมไม่ชักนำไปในทางเสียหาย ทางนี้น่าปลอดภัยที่สุด เพราะหนังสือเป็นตัวหนังสือ อาจตีความผิด ซึ่งพระวิปัสสนาบางรูปแนะนำว่าพระอาจารย์ที่น่าไปถามเกี่ยวกับเรื่องการเข้าฌานมากที่สุดองค์หนึ่ง คือ ให้ไปถามท่านพระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อดาวรุ่ง สิริธโร) ด้วย การเข้าฌานให้ฝึกไป ทำไปปฏิบัติไปเรื่อยๆ เดี่ยวฌานสมาธิมันก็จะเพิ่มไปเอง ต้องฝึกให้ชำนาญเป็นวสี แล้วให้ชำนาญเข้าออกๆ ต่อไป ทำสมาธิเสมอ พร้อมต้องศึกษาปริยัติเพื่อเป็นหลักเทียบเคียงในการใช้วัดผลการปฏิบัติการเข้าฌานให้ได้ถูกต้องตรงตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา ซึ่งเรื่องฌานมีกล่าวไว้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาชัดเจนอยู่แล้ว และว่าอิทธิบาทธรรมจำเป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา อิทธิบาทจำเป็นมากทั้งต่อการเข้ารูปฌานและอรุณฌาน อิทธิบาทธรรมประกอบปธานะมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ยังให้บังเกิดขึ้น มีความพอใจทำ

แข็งใจทำ ตั้งใจทำ และเข้าอกเข้าใจทำ ก็จะทำให้การเข้าฌานสำเร็จได้ แนะนำให้พัฒนาเข้าสู่วิปัสสนาด้วย เมื่อจะยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาต่อจากสมณะได้โดยเมื่อจิตตั้งมั่นให้เข้าไปเห็นการเกิดการดับในจิตให้ได้ ต้องเข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้นเป็นอย่างดี การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาจะเจริญก้าวหน้าต่อไป

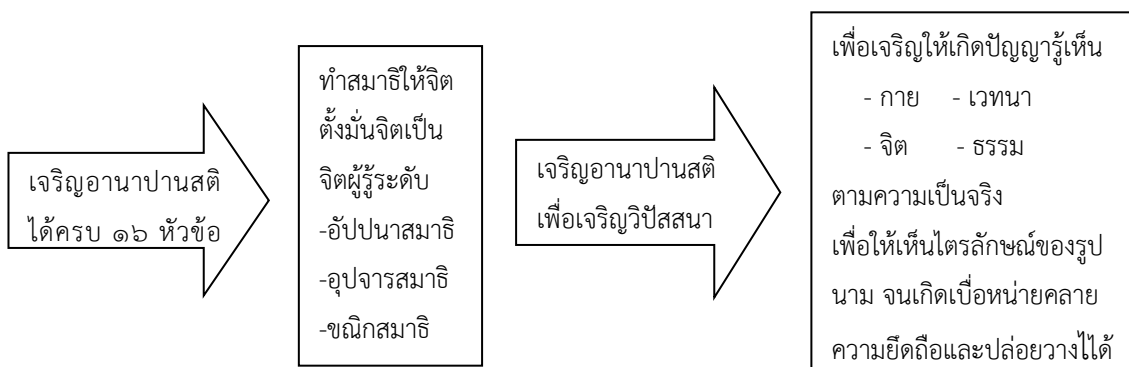
๔.๖ ตารางเปรียบเทียบระหว่างสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน

แผนภูมิที่ ๑.๕ ตารางเปรียบเทียบระหว่างสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน

ข้อเปรียบเทียบ	สมถกรรมฐาน	วิปัสสนากรรมฐาน
เป้าหมาย	ได้ฌาน โลภียะอภิญญา	มรรค ผล นิพพาน
วัตถุประสงค์	จิตใจสงบ มีแรง มีความดี	เกิดปัญญา สามารถละกิเลส
ความสำคัญ	เป็นสนับสนุน	เป็นงานหลัก
จิตจำแนกพื้นฐานของผู้ปฏิบัติ	แบ่งเป็น ๖ ๑.ราคะจิต ๒.โทสจิต ๓.โมหจิต ๔.สัทธาจิต ๕.พุทธิจิต ๖. วิตกจิต	แบ่งเป็น ๒ ๑.ต้นหาจิต เหมาะกับการดูกายและเวทนา ๒.ทิฏฐิจิต เหมาะกับการตามดูจิตและธรรม
อารมณ์ (สิ่งที่จิตไปรู้)	บัญญัติหรือปรมาตมก็ได้โดยมีจิตเป็น ๑ มีอารมณ์ เป็น ๑ อารมณ์แนะนำมี ๔๐ อย่าง ได้แก่กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏูลสัญญา ๑ จตุธาตุมยตธาน๑ อรุป ๔	ให้มีสติตามรู้รูปนามตามความเป็นจริง(โดยมีจิตเป็น ๑ มีอารมณ์เท่าไรก็ได้)ด้วยที่ตั้งมั่นเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ อย่างคือ ๑.กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒.เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓.จิตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔.ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
วิธีปฏิบัติ	๑.เพ่งอารมณ์อันเดียวให้แน่นแน่วเรียกว่า อารัมมณูปนิชฌานในจุดกเกาะที่ ๑	๑.ใช้จิตที่ตั้งมั่น เรียกว่า ลักขณูปนิชฌานตามเห็นด้วยใจในรูปนามว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
	๒.ใช้วิธีคิดพิจารณาได้ทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต	๒. ต้องมีสติระลึกหรือเห็นย (ด้วยใจ)อารมณ์ในปัจจุบัน
	๓.ต้องอยู่ในสถานที่สงบวิเวก	๓.สามารถระลึกรู้รูปธรรมนามธรรมได้ในสิ่งแวดล้อม

		ทั่วไป
	๔.มีจิตที่สงบต่อเนื่องได้ยาวนาน	จิตเห็นปัญญาเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามได้เป็นช่วง ๆ อาจจะเกิดสมณะสลับบ้างก็ได้
เคล็ดวิชา	๑.จิตต้องไปรู้อารมณ์ที่ระลึกแล้วมีความสุขจิตจึงจะสงบ ห้ามบังคับกดข่มจิต	๑.ต้องฝึกให้มีจิตผู้รู้ที่ตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ก่อนเพื่อให้จิตออกหลุดจากโลกของความคิดมาอยู่กับการรู้ตามความเป็นจริง จึงจะสามารถเห็นอารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาแล้วผ่านไป โดยจิตไม่ไหลไปอยู่กับอารมณ์
	๒.เกิดเมื่อหมดความตั้งใจ	๒.เกิดเมื่อหมดความคิด
ถ้าจิตมีสมาธิไม่พอหรือไม่ถูกต้อง	เกิดนิमितเทียบ	เกิดวิปัสสนูปกิเลส
ผลที่ได้รับ	มีความสุขที่เหนือความสุข ถ้าได้ฌานสามารถข่มกิเลสได้	เห็นความจริงของรูปนาม (กายใจ)ว่าเป็นตัวทุกข์จนคลายความยึดถือและปล่อยวางได้ จนเกิดความหลุดพ้น (วิมุตติ)

แผนภูมิที่ ๑.๖ ตารางแผนผังของอานาปานสติเพื่อการเจริญวิปัสสนา



ธรรมทั้งปวงมีฉันทะเป็นมูล	ธรรมทั้งปวงมีมนสิการเป็นต้นกำเนิด	ธรรมทั้งปวงมีผัสสะเป็นเหตุเกิด
ธรรมทั้งปวงมีเวทนาเป็นที่ชุมนุม	ธรรมทั้งปวงมีสมาธิเป็นประมุข	ธรรมทั้งปวงมีสติเป็นใหญ่
ธรรมทั้งปวงมีปัญหาเป็นยออดยิ่ง	ธรรมทั้งปวงมีวิมุตติเป็นแก่น	ธรรมทั้งปวงมีอมตะเป็นที่หยั่งลง
⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ธรรมทั้งปวงมีนิพพานเป็นที่สุด ⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐		

๔.๗ บทสรุปอานาปานสติทั้ง ๑๖ หัวข้อ

ในส่วนสุดท้าย จะวิเคราะห์ขยายความ อธิบายเพิ่มเติมผ่านเชิงอรรถเกี่ยวกับหลักการเจริญอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้น เพื่อการเจริญวิปัสสนาให้สมบูรณ์ เพื่อให้สติปัฏฐาน ๔ และโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ตลอดถึงทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ โดยใช้หลักธรรมในพระสูตรที่ชื่อว่า อานาปานัสสติสูตร^{๓๔} ซึ่งว่าด้วยการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น^{๓๕} ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่า^{๓๖} ก็ดี ไปสู่โคนไม้^{๓๗} ก็ดี ไปสู่เรือนว่าง^{๓๘} ก็ดี นั่งขัดสมาธิ^{๓๙} ตั้งกายตรง^{๔๐} ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า^{๔๑} มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก^{๔๒}

^{๓๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔-๑๕๒/๑๘๓-๑๘๕.

^{๓๕} ดูรายละเอียด ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓-๔๕๕, อ.ทสก.(ไทย) ๒๔/๖๐/๑๓๑-๑๓๓.

^{๓๖} ไปสู่ป่า หมายถึง สถานที่ออกไปนอกเขตเมือง นี้ชื่อว่าป่า และเสนาสนะที่ชื่อว่าอยู่ในป่า คือ สถานที่อันมีไม้ที่สุด ๕๐๐ คันธนูเป็นอย่างต่ำ ข.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๔/๕๖๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๙/๓๙๔.

^{๓๗} อาสนะของภิกษุซึ่งจัดไว้ที่โคนไม้นั้น คือ เตี้ย ต่ง ฟูก เสื่อ ท่อนหนัง เครื่องลาดทำด้วยหญ้า เครื่องลาดทำด้วยใบไม้ หรือเครื่องลาดทำด้วยฟาง ภิกษุ เดิน ยืน นั่ง หรือนอนที่อาสนะนั้น ๆ

^{๓๘} เรือนว่าง หมายถึง หมายถึงที่ที่สงัด คือ เสนาสนะ ๗ อย่าง เว้นป่าและโคนไม้ ได้แก่ (๑) ภูเขา (๒) ชอกเขา (๓) ถ้ำในภูเขา (๔) ป่าช้า (๕) ป่าละเมาะ (๖) ที่โล่งแจ้ง (๘) ลอมฟาง ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๐/๒๔๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๘๕, เรือนว่าง หมายถึงการนั่งเจริญกัมมัฏฐานในที่สงัดแห่งใดแห่งหนึ่ง ข.ธ.อ.(ไทย) ๘/๖๘.

^{๓๙} นั่งขัดสมาธิ หมายถึง นั่งพับขาเข้าหากันทั้ง ๒ ข้าง เรียกว่า นั่งขัดสมาธิ วิ.อ.(ไทย) ๑/๑๖๕/๔๔๕. ขยายความ การนั่งกายตรง มีเพียงอานาปานสติกรรมฐานเท่านั้น ที่มีการระบุกำหนดอริยาบถที่ชัดเจน กรรมฐานอื่นไม่ระบุชัดเหมือนอานาปานสติ, นั่งคู้บัลลังก์ หมายถึงนั่งขัดสมาธิ วิสุทธิต. (ไทย) ๑/๒๑๘/๒๙๕.

^{๔๐} ตั้งกายตรง ได้แก่ ตั้งร่างกายส่วนบนให้ตรง คือให้ปลายกระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อนจรดกัน วิสุทธิต. (ไทย) ๑/๒๑๘/๓๘๕.

^{๔๑} ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึงตั้งสติกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน วิ.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๔๔๕. หรือ หมายถึงตั้งสติมุ่งตรงต่อกัมมัฏฐาน วิ.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๔๔๕, วิสุทธิต. (ไทย) ๑/๒๙๕. ขยายความ คือ ตั้งสติกำหนดลมหายใจ มีสติไม่เผลอในการกำหนดลมหายใจ มีสติอยู่กับปัจจุบัน

^{๔๒} ตามอรรถกถาพระสูตรนี้ อัสสาสะ หมายถึงหายใจเข้า ปัสสาสะ หมายถึงหายใจออก (อัสสาโสติ อนโตปวิสนนาสิกวาโต. ปัสสาโสติ พหิณิกขมนนาสิกวาโต ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๐๕/๑๓๖. ส่วนอรรถกถาวินัย กลับกัน คือ อัสสาสะ หมายถึงหายใจออก ปัสสาสะ หมายถึงหายใจเข้า (อัสสาโสติ พหิณิกขมนนาโต ปัสสาโสติ อนโตปวิสนนาโต วิ.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๔๔๖.

๑. เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’^{๔๓}
เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’
๒. เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’
เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’
๓. สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง’^{๔๔} หายใจเข้า’
สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’
๔. สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร’^{๔๕} หายใจเข้า’
สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’
๕. สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้ปีติ’^{๔๖} หายใจเข้า’
สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้ปีติ หายใจออก’
๖. สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้สุข’^{๔๗} หายใจเข้า’
สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้สุข หายใจออก’
๗. สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิตตสังขาร’^{๔๘} หายใจเข้า’
สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก’
๘. สำเนียงว่า ‘เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า’
สำเนียงว่า ‘เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก’

^{๔๓} หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว หมายความว่า เมื่อเริ่มฝึกขั้นแรก จิตผู้เริ่มฝึกหัดศึกษา ยังไม่สงบ การหายใจยาวแบบผ่อนคลายเป็นขั้นๆ เต็ม ลึก สบายๆ จะทำให้ได้รับลมปราณอากาศที่ดีต่อร่างกาย ทำให้จิตสดชื่น เป็นสุขขึ้น จิตก็ค่อยๆ สงบลงได้ เมื่อสงบมากขึ้น ลมหายใจก็จะสั้นลง เบาลง ประณีตขึ้นเป็นลำดับ เมื่อหายใจออกยาว ย่อมหายใจออกในขณะที่นับยาวด้วยอาการ ๙ อย่าง เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมหายใจเข้าในขณะที่นับยาว กำหนดตั้งสติไว้ให้มั่นที่บริเวณปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปากให้ได้ตลอดสาย
วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๑๙/๓๘๗.

^{๔๔} กองลมทั้งปวง หมายถึง การหายใจเข้าทำตั้งแต่ลมเข้าเบื้องต้น (ปลายจมูก) ท่ามกลาง(อก) และที่สุด(สะดือ) แห่งกองลมทั้งสามให้เข้าใจแจ่มแจ้ง ทำนองเดียวกันหายใจออก คือให้ปรากฏอย่างนี้ ย่อมหายใจเข้า หายใจออกด้วยจิตที่ประกอบด้วยญาณ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๒๐/๓๘๘.

^{๔๕} กายสังขาร แปลว่าสภาพปรุงแต่งกาย คือ ลมหายใจเข้า-ออก ที.ม.อ. (ไทย) ๒๘๘/๒๕๕, ที.ม.ฎีกา ๒/๒๘๘/๒๖๔. ระงับกายสังขาร หมายถึง ผ่อนคลายลมหายใจหายให้ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับจนถึงขั้นที่จะต้องพิสูจน์ว่า มีลมหายใจอยู่หรือไม่ เปรียบเหมือนเสียงเคาะระฆังครั้งแรกจะมีเสียงดังกังวานแล้วแผ่วลงจนถึงเงียบหายไปในที่สุด วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๙๙-๓๐๒, ภาวะที่สงบ ประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง อภ.ทสก. ๒๔/๙/๔๐๒.

^{๔๖} ปีติ หมายถึง ความอิ่มใจ ตีใจ ปลื้มใจ ความรู้สึกซาบซ่าน ให้ความรู้สึกเย็นซาบซาบไปทั่วสรรพางค์ ให้กายเบา ปีติเป็นสังขารขั้น ปิติมีในที่ใด สุขก็มีในที่นั้น ปีติเป็นธรรมชาติที่มีความยินดี เพราะได้ประสบอิฏฐารมณ์(อารมณ์ที่ดี) มีเวทนาขั้น, สัญญาขั้น, วิญญาณขั้น เป็นเหตุก่อให้เกิดปีติ

^{๔๗} สุข หมายถึง ความพอใจ เกิดจากการตามเสวยอารมณ์ที่ดี สุขเป็นเวทนาขั้น สุขมีในที่ใด ปีติอาจจะไม่มีในที่นั้นก็ได้ สุขในที่นี้ หมายถึง สุขที่ปราศจากอามิส (ปีติสุขบางขณะเกิดพร้อมกันได้)

^{๔๘} จิตตสังขาร แปลว่า สภาพปรุงแต่งจิต คือ เวทนา สัญญา ที.ม.อ. ๒๘๘/๒๕๕, ที.ม.ฎีกา ๒/๒๘๘/๒๖๔.

๙. สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิต หายใจออก’
 ๑๐. สำเนียงว่า ‘เราทำจิตให้บันเทิง^{๔๙} หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก’
 ๑๑. สำเนียงว่า ‘เราตั้งจิตมั่น^{๕๐} หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เราตั้งจิตมั่น หายใจออก’
 ๑๒. สำเนียงว่า ‘เราเปลื้องจิต^{๕๑} หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เราเปลื้องจิต หายใจออก’
 ๑๓. สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง^{๕๒} หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก’
 ๑๔. สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้^{๕๓} หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก’
 ๑๕. สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความดับไป^{๕๔} หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก’
 ๑๖. สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืน^{๕๕} หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก’

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้
 จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำ
 ให้สติปัฏฐาน ๔^{๕๖} บริบูรณ์ได้^{๕๗} คือ

๑. สมัยใด ภิกษุเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’

^{๔๙} บันเทิง หมายถึง ปิติที่มีกำลังมาก อันยังจิตให้เกิดความปราโมทย์ยิ่งด้วยอำนาจแห่งสมาธิ หรือด้วย
 สามารถแห่งวิปัสสนา วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๓๕/๔๑๐.

^{๕๐} ตั้งจิตมั่น หมายถึง ตั้งมั่นด้วยอุปปาจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ หรือตั้งมั่นด้วยอำนาจวิปัสสนา

^{๕๑} เปลื้องจิต หมายถึง ยังจิตให้หลุดพ้นจากนิวรณ์, วิตก, วิจารณ์, ปิติ, สุข หรือออกจากฌานพิจารณาเกิด
 ดับขันธ ๕

^{๕๒} ไม่เที่ยง หมายถึง การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมยังจิตให้หลุดพ้นจากนิจสัญญา, สุขสัญญา,
 อัตตสัญญา

^{๕๓} ความคลายออก หมายถึง การจะยังจิตให้เปลื้องออกจากรณที่ติดด้วยนิพพิทานุปัสสนาญาณ, ออก
 จากราคะได้ด้วยวิราคานุปัสสนาญาณ

^{๕๔} ความดับไป หมายถึง การจะยังจิตให้เปลื้องออกจากสมุทัยได้

^{๕๕} ความสละคืน หมายถึง การจะยังจิตให้เปลื้องออกจากความยึดมั่นได้ด้วยปฏิณสัคคานุปัสสนา
 ญาณ

^{๕๖} สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๓/
 ๓๖๘, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๓๐๖-๓๒๗.

^{๕๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙-๑๙๑.

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’
 เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’
 เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’
 สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’
 สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’
 สำเนียงกว่า ‘เราระงับกาย^{๕๘}สังขาร หายใจเข้า’
 สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย^{๕๙} มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัด
 อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งใน
 บรรดากายทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกาย^{๖๐} มีความ
 เพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๒. สมัยใดภิกษุสำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้ปิติ หายใจออก’
 สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้สุข หายใจออก’
 สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิตตสังขาร^{๖๑} หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก’
 สำเนียงว่า ‘เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า’
 สำเนียงว่า ‘เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก’

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มี
 สติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นอย่าง
 ดีนี้ว่า เป็นเวทนาชนิดหนึ่งในบรรดาเวทนาทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า

^{๕๘} กาย กายในกาย หรือกายภายใน ในอานาปานสติ หมายถึง ลมหายใจเข้าออกของตน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๔/๓๗๙, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๗/๒๖๕. กายภายนอก หมายถึงลมหายใจเข้าออกของผู้อื่น ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๔/๓๗๙, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๗/๒๖๕.

^{๕๙} กายภายใน ในสติปัฏฐาน หมายถึงอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของตน ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๕/๓๘๓, ส่วนกายภายนอก ในสติปัฏฐาน หมายถึงอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของผู้อื่น ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๕/๓๘๓.

^{๖๐} พิจารณาเห็นกายในกายเพื่องเพื่อสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ภายในในที่นี้ คือ ลมหายใจ หรืออิริยาบถ ๔ ยืนเดินนั่งนอน ก็เพื่องเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติปัฏฐานเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๖๑} จิตตสังขาร แปลว่า สภาพปรุงแต่งจิต คือ เวทนา สัญญา ที.ม.อ. (ไทย) ๒๘๘/๒๕๕, ที.ม.ฎีกา ๒/๒๘๘/๒๖๔.

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร^{๖๒} มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกอยู่

๓. สมัยใด ภิกษุสำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า’
 สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้จิต หายใจออก’
 สำเนียงกว่า ‘เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า’
 สำเนียงกว่า ‘เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก’
 สำเนียงกว่า ‘เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า’
 สำเนียงกว่า ‘เราตั้งจิตมั่น หายใจออก’
 สำเนียงกว่า ‘เราเปลื้องจิต หายใจเข้า’
 สำเนียงกว่า ‘เราเปลื้องจิต หายใจออก’

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ เราไม่บอกอานาปานสติแก่ภิกษุผู้หลงลืมไม่มีสัมปชัญญะ เพราะเหตุนี้ สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกอยู่

๔. สมัยใด ภิกษุสำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า’
 สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก’
 สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า’
 สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก’
 สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า’
 สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก’
 สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า’
 สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก’

^{๖๒} ความเพียร ในที่นี้หมายถึง ความเพียรทางกาย เช่น ความเพียรพยายามทางกายตลอดคืนและวัน
 ดุจในประโยคว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีด้วยการเดินจงกรม
 ด้วยการนั่งตลอดวัน” อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๙/๓๙๑. และความเพียรทางจิต เช่นความเพียรพยายามผูกจิตไว้ด้วย
 การกำหนด สถานที่ เป็นต้น ดุจในประโยคว่า “เราจะไม่ออกจากถ้ำนี้จนกว่าจิตของเราจะหลุดพ้นจากอาสวะเพราะ
 ไม่ถือมั่น ด้วยอุปาทาน” อภ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๑๘๘/๔๓.

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ^{๖๓} มีสติ^{๖๔} กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุ จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่ ภิกษุทั้งหลายอานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำให้โพชฌงค์ ๗^{๖๕} บริบูรณ์ คือ

๑. สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัส^{๖๖}ในโลกได้ สมัยนั้น ภิกษุนั้นมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยใด ภิกษุมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๒. ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอย่างนั้น ย่อมคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้น ย่อมคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยนั้น ัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเลือกเฟ้นธรรม) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ัมมวิจยสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๓. ภิกษุนั้นคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียร ไม่ย่อหย่อน สมัยใด ภิกษุคั่นคว่ำ ไตร่ตรองถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียร ไม่ย่อหย่อน สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

^{๖๓} ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาภิบาล และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างนี้แล ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๐/๑๐๕.

^{๖๔} ภิกษุผู้มีสติ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๒. พิจารณาเห็นเวทนาใน เวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ ๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ ๔. พิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างนี้แล ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๐/๑๐๕.

^{๖๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๐/๑๙๑-๑๙๕.

^{๖๖} อภิชฌา คือความยินดี (กิเลสโลภะ) โทมนัส คือความยินร้าย (กิเลสโทสะ) กำจัดคือพราກออกไป ด้วยช่วงขณะทีสติปัฏฐานเกิดขึ้นระลึกสุภาพธรรม หรือกำจัดคือ พราກออกไปด้วยการข่มไว้และกำจัดไม่ให้เกิดขึ้นอีกเลยด้วยวิมรรค

๔. สมัยใด ปิตีที่ปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารถนาความเพียรแล้ว สมัยนั้น ปิตีสัมโพชนงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิมใจ) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปิตีสัมโพชนงค์ สมัยนั้น ปิตีสัมโพชนงค์ของภิกษุ ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๕. เมื่อภิกษุมีจิตเกิดปิติ กายและจิตย่อมสงบ สมัยใด ภิกษุมีจิตเกิดปิติ กายและจิตย่อมสงบ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายสงบจิต) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปัสสัทธิสัมโพชนงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๖. เมื่อภิกษุมีกายสงบแล้ว มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยใด เมื่อภิกษุมีกายสงบ มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยนั้น สมาธิสัมโพชนงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งใจมั่น) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสมาธิสัมโพชนงค์ สมัยนั้น สมาธิสัมโพชนงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๗. ภิกษุนั้นเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชนงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความมีใจเป็นกลาง) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญอุเบกขาสัมโพชนงค์ สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชนงค์ของภิกษุ ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

ภิกษุทั้งหลาย^{๖๗}

๑. สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ... พิจารณาเห็นจิตในจิต ... พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ สมัยนั้น ภิกษุนั้นมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยใด ภิกษุมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม

สมัยนั้น สติสัมโพชนงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสติสัมโพชนงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชนงค์ของภิกษุ ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๒. ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสตಿಯังนั้น ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสตಿಯังนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยนั้น ัมมวិยสัมโพชนงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญ ัมมวิยสัมโพชนงค์ สมัยนั้น ัมมวิยสัมโพชนงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๓. ภิกษุนั้นค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา เป็นอันปรารถนาความเพียรไม่ย่อหย่อนแล้ว สมัยใด ภิกษุย่อมค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารถนาความเพียรไม่ย่อหย่อน สมัยนั้น วิริยสัมโพชนงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญวิริยสัมโพชนงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชนงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๔. ปิตีอันปราศจากอามิส เกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารถนาความเพียรแล้ว สมัยใด ปิตีอันปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารถนาความเพียรแล้ว สมัยนั้น ปิตีสัมโพชนงค์ย่อมเป็นอัน

^{๖๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๑/๑๕๓-๑๕๔.

ภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปิติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปิติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๕. เมื่อภิกษุมิจิตเกิดปิติ กายและจิตย่อมสงบ สมัยใด เมื่อภิกษุมิจิตเกิดปิติ กายและจิตย่อมสงบ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๖. เมื่อภิกษุผู้มีกายสงบแล้ว มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยใด เมื่อภิกษุผู้มีกายสงบแล้ว มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุ ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๗. ภิกษุนั้นเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้อย่างดี สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้อย่างดี สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้จึงทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำให้วิชาและวิมุตติ^{๖๘}บริบูรณ์ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑.เจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง ๒. เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์... ๓.เจริญวิริยสัมโพชฌงค์... ๔.เจริญปิติสัมโพชฌงค์... ๕.เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์... ๖.เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์... ๗.เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๖๙} พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดีต่างชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค ดังนี้แล

การเจริญอานาปานสติเพื่อวิปัสสนาในอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้น เป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา เมื่อมีสติรู้ทันการเปลี่ยนแปลงขององค์ฌานก็จะเป็นบาทฐานเดินปัญญาต่อได้จนเห็นไตรลักษณ์ เรื่องกายเป็นเรื่องของรูปขันธ์ในขันธ์ ๕ ปิติและสุขเป็นเวทนาขันธ์ จิตตสังขารเป็นสังขารขันธ์ จิตเป็นวิญญาณขันธ์ตัวรู้ ซึ่งทั้งกายสังขาร วจสังขาร จิตตสังขารเป็นสัญญาขันธ์ และสังขารขันธ์ การเจริญวิปัสสนาโดยมีสติรู้ตัวทุกกลมหายใจเข้าออกเป็นอานาปานสติภาวนา เมื่อเจริญปฏิบัติครบทั้ง ๑๖ ขั้นก็จะเป็นการควมรวมสติปัฏฐานทั้ง ๔ และโพชฌงค์ครบ ๗ มารวมไว้อยู่ในลมหายใจเดียวโดยสมบูรณ์ บริบูรณ์ตามที่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกแสดงไว้ การจะเจริญวิปัสสนาต่อจากสมณะ เมื่อฝึกหัดศึกษาอานาปานสติจนจิตตั้งมั่นดีแล้ว ก็ให้เข้าไปพินิจเพ่งกายเพ่งพินิจจิตให้รู้เห็น การเกิด การดับของขันธ์ ๕ ในจิตให้ได้ ต้องเข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตอันตั้ง

^{๖๘} วิชาและวิมุตติ ในที่นี้ หมายถึง ผลญาณ และสัมปยุตตธรรมที่เหลือ อง.ทสก.อ. (ไทย) ๓/๖๑-๖๒/๓๕๒.

^{๖๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๒/๑๙๕.

มันแล้วอย่างนั้นเป็นอย่างดี อานาปานสตินี้แหละอันผู้เห็นภัยในวัฏฏะนั้น พึงมนสิการทำไว้ในใจ โดยแยบคายไว้เป็นอย่างดี การศึกษาและปฏิบัติธรรมจะเจริญก้าวหน้า เป็นการปฏิบัติถวาย ธรรม สมควรแก่ธรรม เพื่อความหลุดพ้นแห่งวัฏฏะสงสารต่อไป

สรุป การเจริญอานาปานสติทั้ง ๑๖ ข้อเพื่อวิปัสสนา เมื่อมีสติเจริญอานาปานสติ ครบทั้ง ๑๖ ข้อบริบูรณ์ดี ก็จะทำให้เกิดปัญญาญาณในความทำสติ $๑๖ \times ๒ = ๓๒$ ประการ และ ทำให้ธรรม ๓ อย่างบริบูรณ์ได้ คือ สติปัฏฐาน ๔, โพชฌงค์ ๗, วิชชาและวิมุตติ ดังที่ได้ยกมา แสดงและวิเคราะห์ขยายความตามอานาปานสติสูตร ทำให้พบว่า การเจริญอานาปานสติอันมี วัตถุ ๑๖ ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เพื่อมุ่งสู่การทำให้สติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ เมื่อสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ก็จะทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ เมื่อโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ก็จะทำให้วิชาและวิมุตติ บริบูรณ์ เมื่อผู้ปฏิบัติอานาปานสติได้บริบูรณ์ ย่อมจะได้รับอานิสงส์แห่งฌานและอานิสงส์แห่งอานาปานสติอันไม่มีประมาณตามสมควรแก่ฐานะด้วยความสวัสดีสืบไป

๔.๘ บุรณการสร้างแผนผังแนววิธีการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติ

แผนภูมิที่ ๑ ภาพการเข้าปฐมฌานตามแนวอานาปานสติ

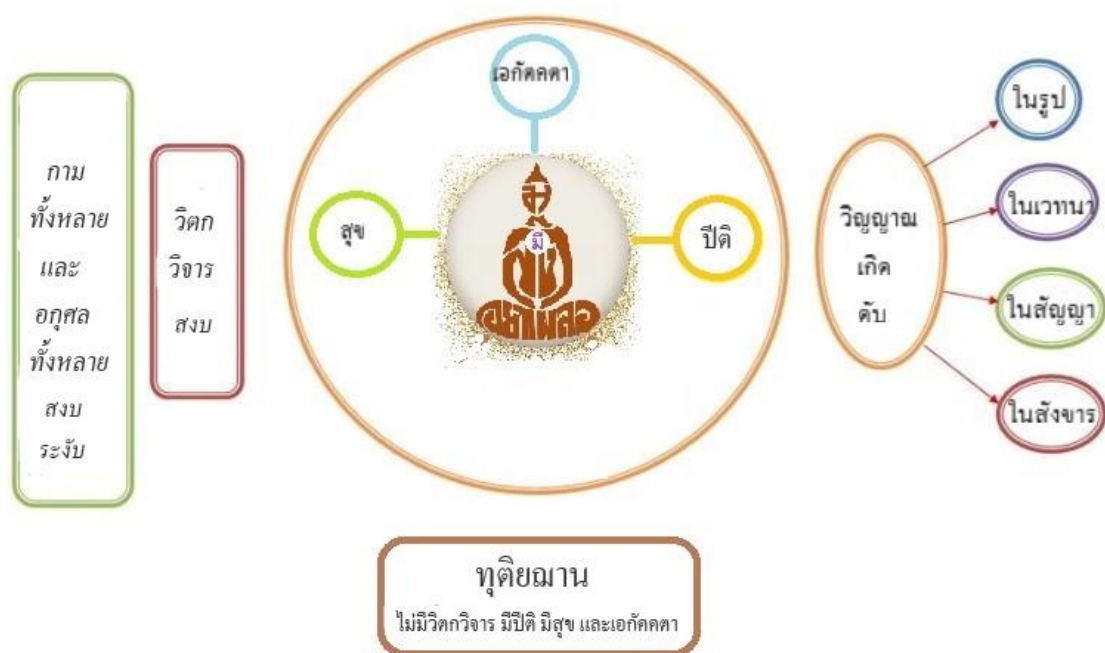


การระลึกถึงลมหายใจเข้าออกบ่อยๆเชื่อว่าเป็นผู้ที่เจริญสติตลอดเวลา อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุ นั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี

สังคจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอบอ้อมด้วยปิติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกราบรื่นอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง^{๗๐}

^{๗๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๖/๗๖.

แผนภูมิที่ ๓ ภาพการเข้าทุติยฌานตามแนวอานาปานสติ

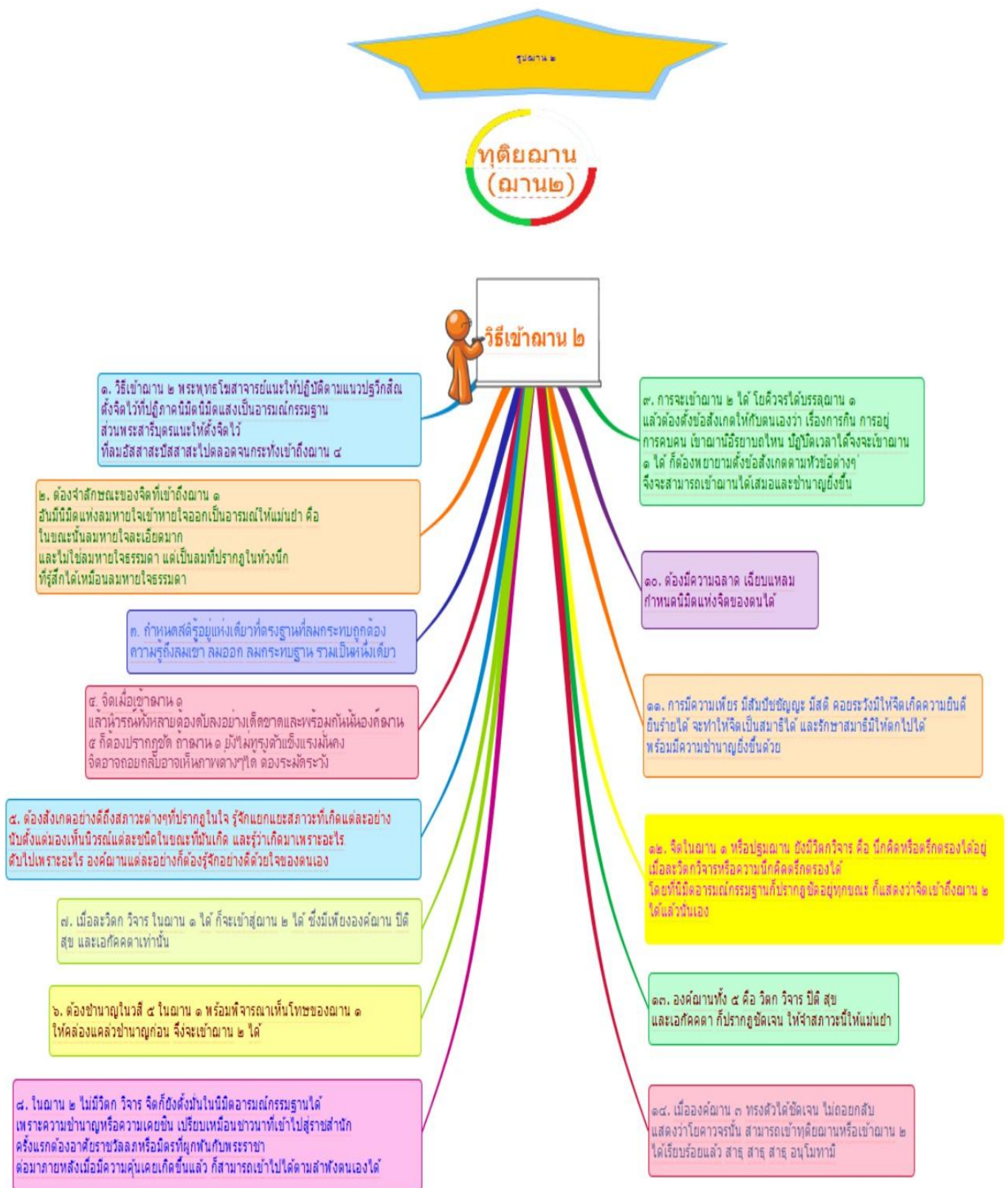


อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี

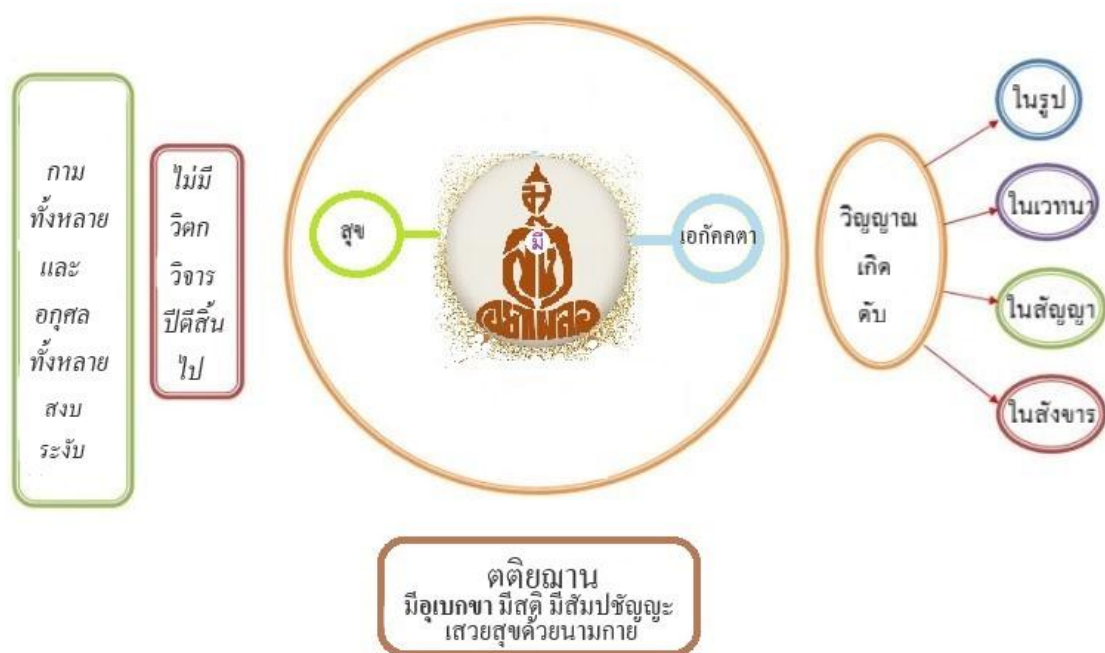
เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้น เอิบอุ่มด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกร่าเริงอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง^{๗๑}

^{๗๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๖/๗๖.

แผนภูมิที่ ๔ ภาพแนววิธีการเข้าทุติยฌานตามแนวอานาปานสติ



แผนภูมิที่ ๕ ภาพการเข้าตติยฌานตามแนวอานาปานสติ

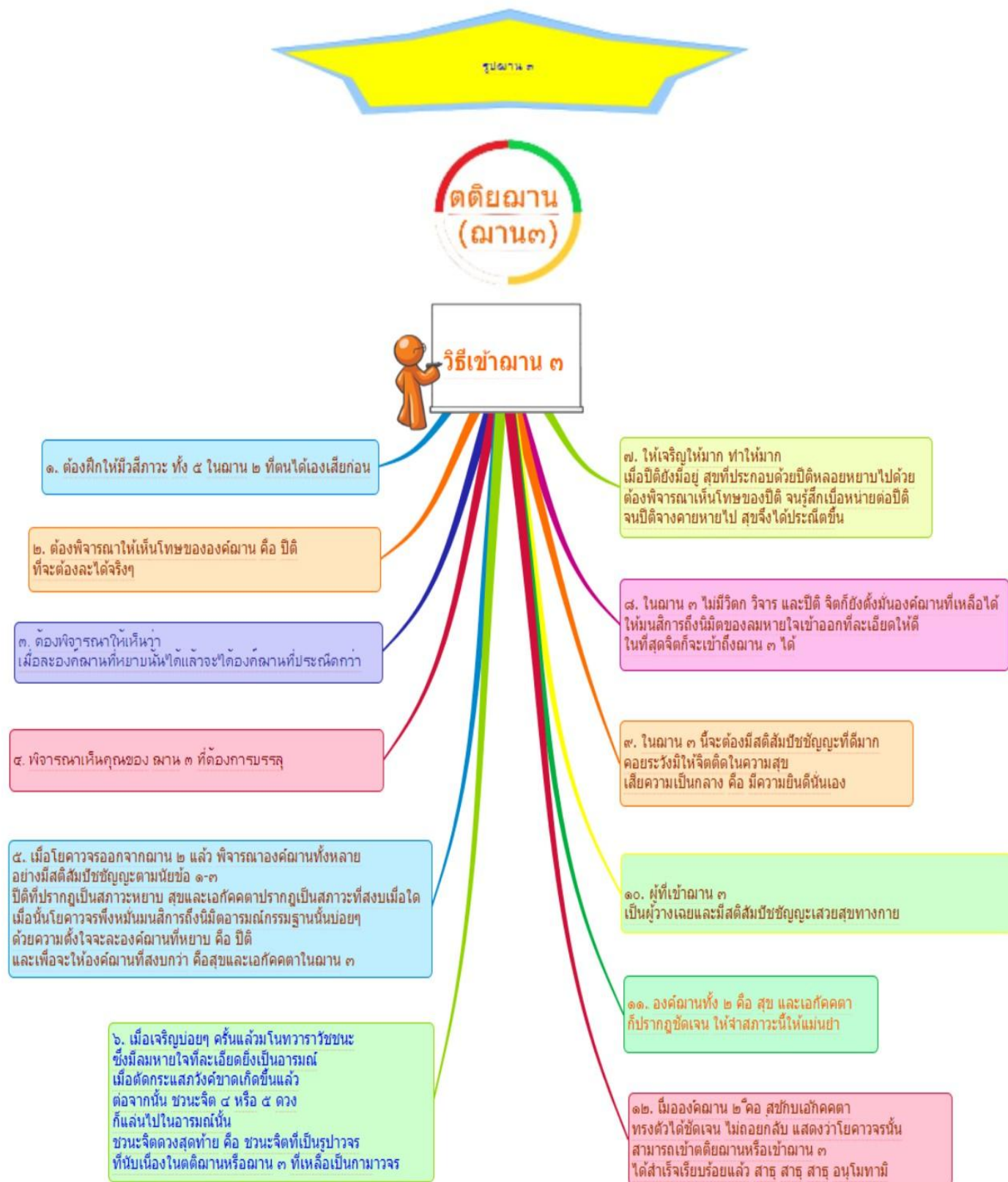


อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี

เพราะปิติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุ ตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้น เอิบอ้อมด้วยสุขอันไม่มีปิติรู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปิติจะไม่ ถูกต้อง^{๗๒}

^{๗๒} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๖/๗๖.

แผนภูมิที่ ๖ ภาพแนววิธีการเข้าตียานตามแนวอานาปานสติ



แผนภูมิที่ ๗ ภาพการเข้าถึงตถุตามแนวอานาปานสติ

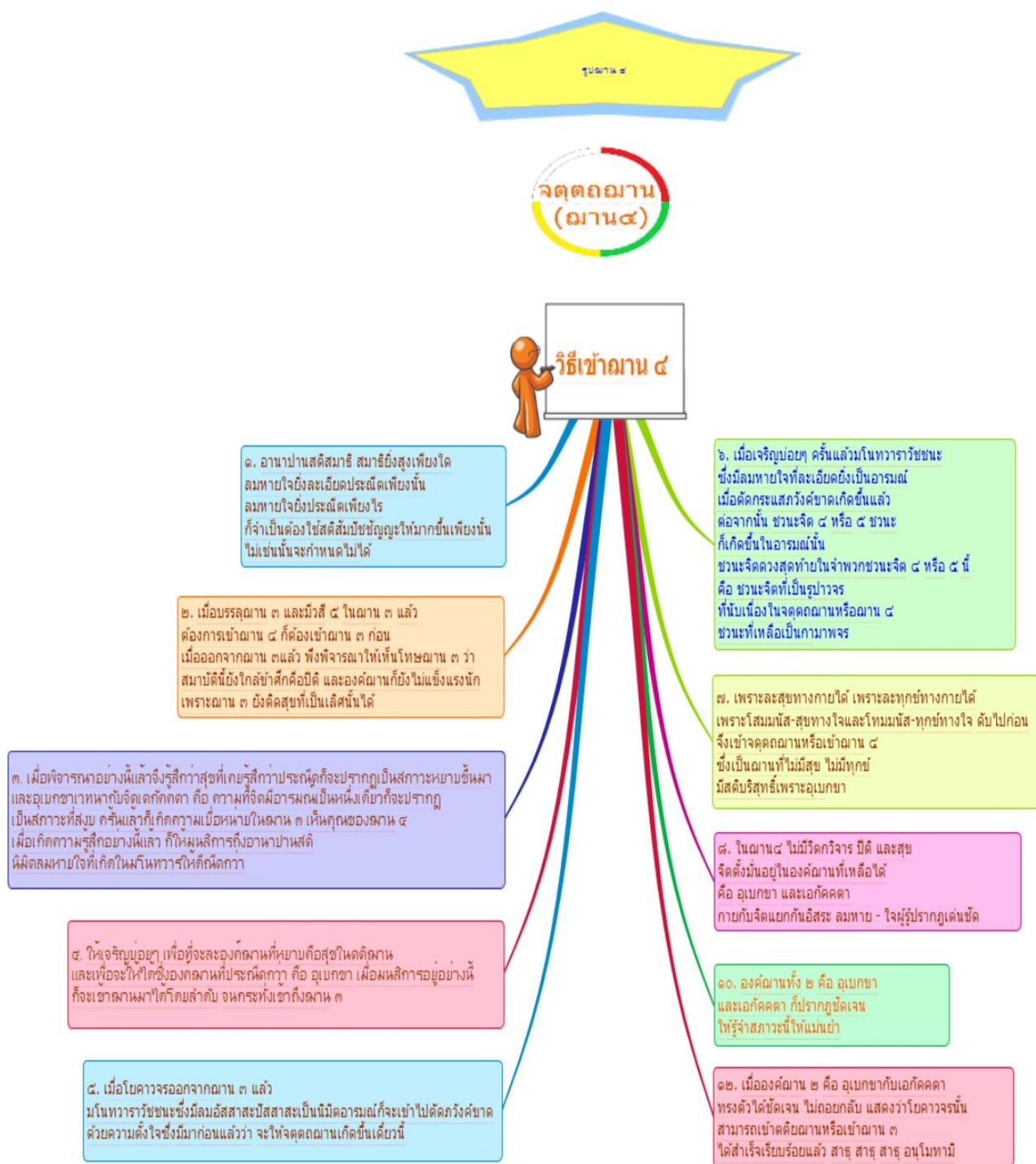


อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนี้พึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี

เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุบรรลุตถุตาม
ที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธ์เพราะอุเบกขาอยู่ เธอมีใจอันบริสุทธ์ผ่องแผ้วไปทั่วกายนี้ ไม่
มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธ์ผ่องแผ้วจะไม่ถูกต้อง^{๗๓}

^{๗๓} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๖/๗๖.

แผนภูมิที่ ๘ ภาพแนววิธีการเข้าถึงอุทยานตามแนวอานาปานสติ



แผนภูมิที่ ๙ ภาพการเข้าอากาสนัญจายตนฌานตามแนวอานาปานสติ



อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี

ภิกษุบรรลุอากาสนัญจายตนฌาน โดยกำหนดว่าอากาสะหาที่สุดมิได้ เพราะล่องรูปสัญญา ดับปฏิขันธ์สัญญา ไม่กำหนดนันทตสัญญาโดยประการทั้งปวง รูปสัญญาที่มีอยู่ก่อนจะดับไป สัจสัญญาอันละเอียดประกอบด้วยอากาสนัญจายตนฌานจะเกิดขึ้นแทน ภิกษุนั้นมีสัจสัญญาอันละเอียดประกอบด้วยอากาสนัญจายตนฌานในตอนนั้น^{๗๔}

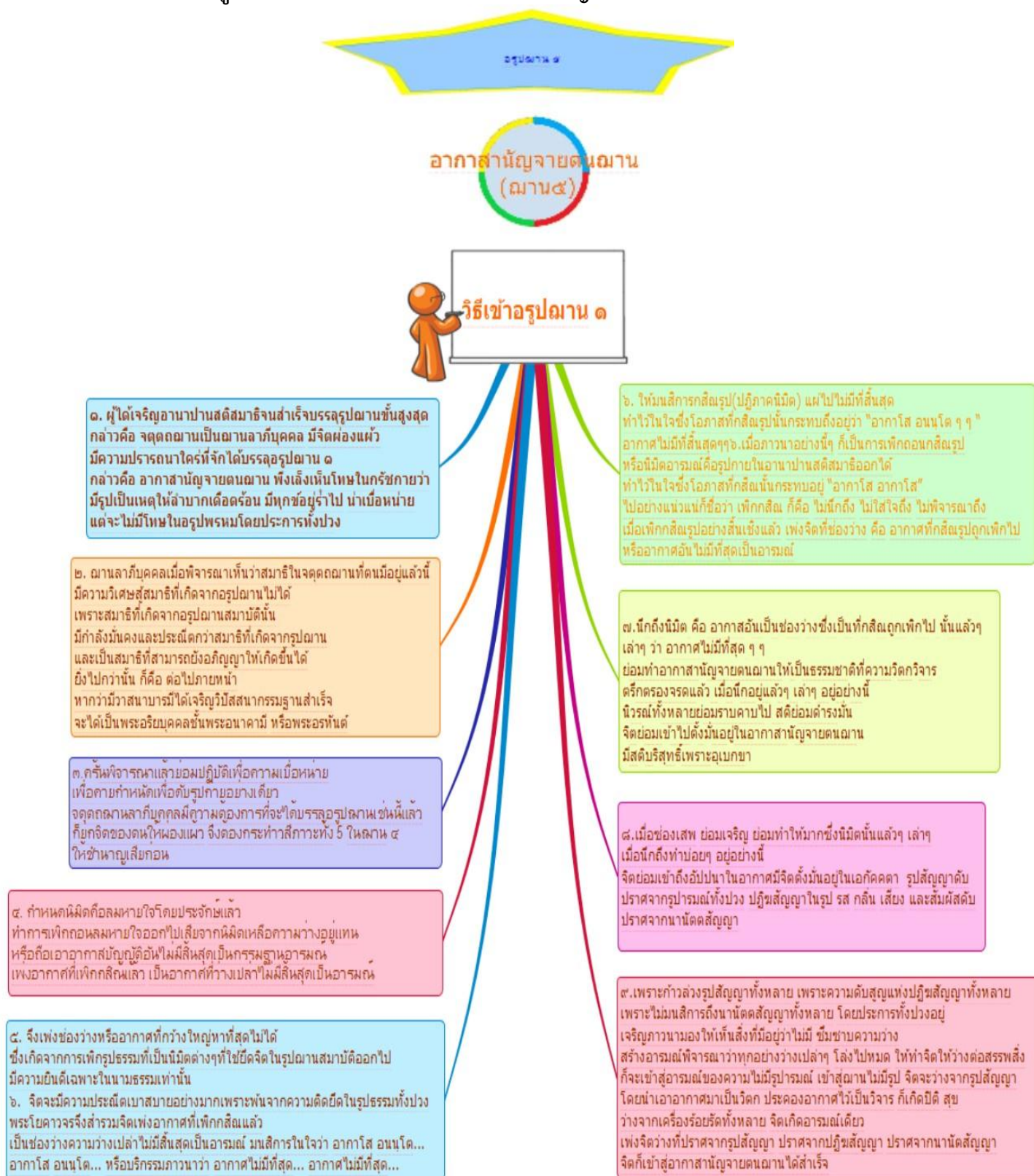
อนิจจสัญญา คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาว่า ‘รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง’ เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทานชั้น ๕ นี้อย่างนี้ นี้เรียกว่า อนิจจสัญญา

ปฏิขันธ์สัญญา คือ สัญญาที่เกิดขึ้นพร้อมเพราะการกระทบกันแห่งวัตถุ มีตาเป็นต้น กับอารมณ์มีรูปเป็นต้น ชื่อว่าปฏิขันธ์สัญญา เพราะความดับไปแห่งปฏิขันธ์สัญญา คือ สัญญาทางรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ทางรูปชั้นดับไป

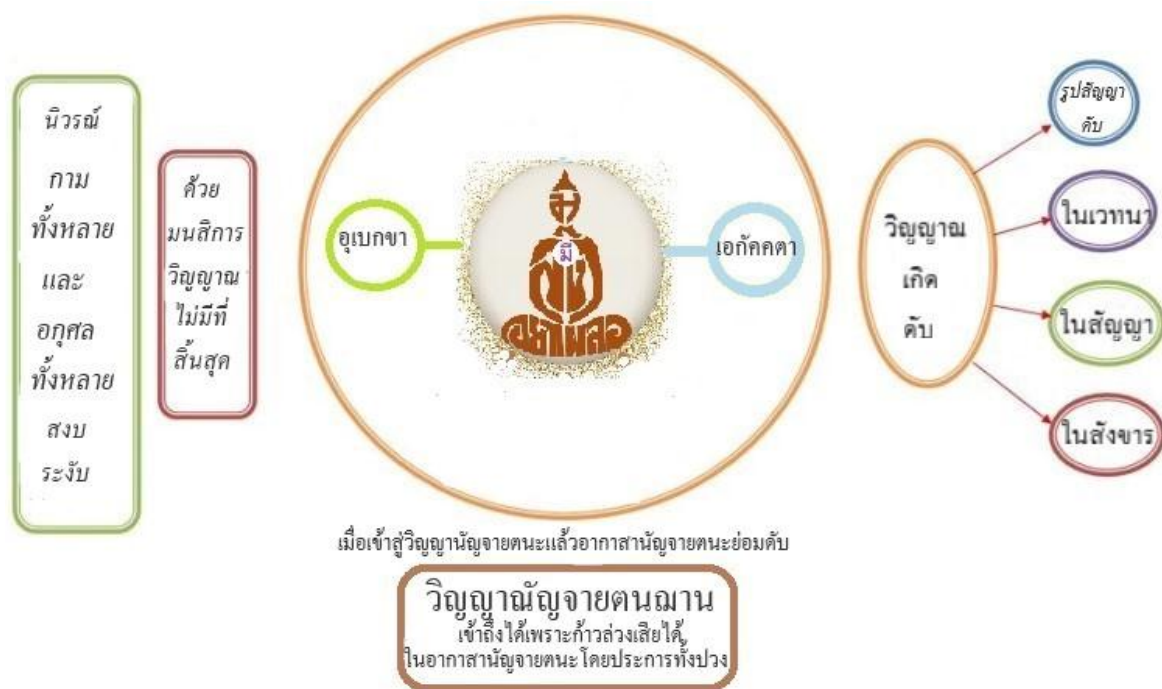
นันทตสัญญา คือ ความจำได้ กิริยาที่จำได้ ภาวะที่จำได้ของบุคคลผู้มีความพรั่งพร้อมด้วยมโนธาตุ หรือมโนวิญญาณธาตุซึ่งไม่ได้เข้าสมาบัติ สัญญาอันเป็นไปในอารมณ์ย่อมมีความแตกต่างกัน มีสภาวะแตกต่างกัน ซึ่งมีความแตกต่างกันด้วยรูปหรือเสียงเป็นต้น

^{๗๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๑๓/๑๗๙.

แผนภูมิที่ ๑๐ ภาพแนววิธีการเข้าอาภาสญาณจายตนตามแนวอานาปานสติ



แผนภูมิที่ ๑๑ ภาพการเข้าวิญญูณัญจายตนตามแนวอานาปานสติ

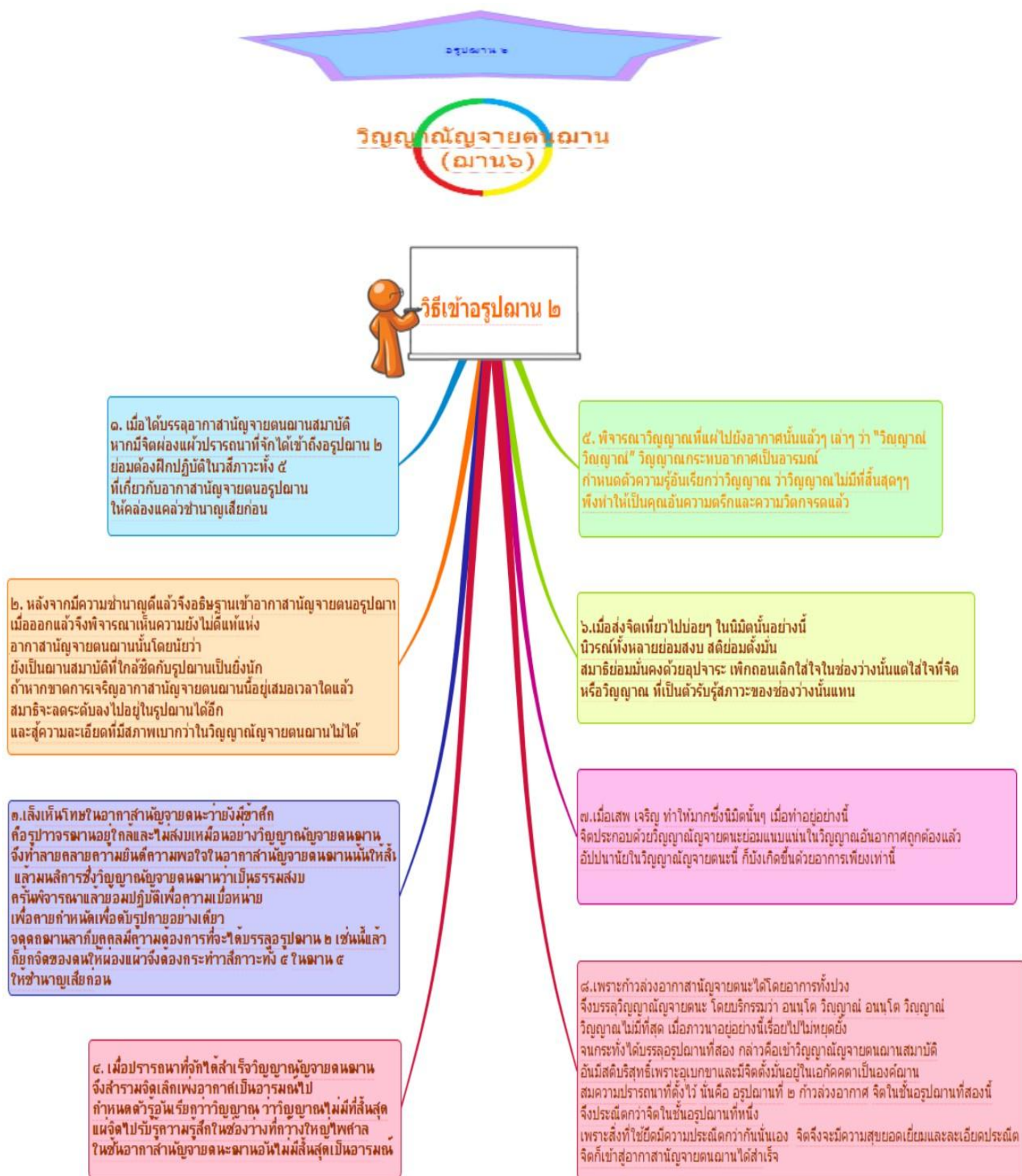


อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุ นั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี

ภิกษุ ล่วงอากาศานัญจายตนฌานโดยประการทั้งปวงบรรลุวิญญูณัญจายตนฌาน โดยกำหนดว่า วิญญูณหาที่สุดมิได้ สัจจสัญญาอันละเอียดประกอบด้วยอากาศานัญจายตนฌาน ที่มีอยู่ก่อนจะดับไป สัจจสัญญาอันละเอียดประกอบด้วยวิญญูณัญจายตนฌานจะเกิดขึ้นแทน ภิกษุ นั้นมีสัจจสัญญาอันละเอียดประกอบด้วยวิญญูณัญจายตนฌานในตอนนั้น^{๗๕}

^{๗๕} ที.ส. (ไทย) ๙/๔๑๓/๑๘๐.

แผนภูมิที่ ๑๒ ภาพแนววิธีการเข้าวิญญาณัญญาตนตามแนวอานาปานสติ



แผนภูมิที่ ๑๓ ภาพการเข้าอาภิญญายตนตามแนวอานาปานสติ

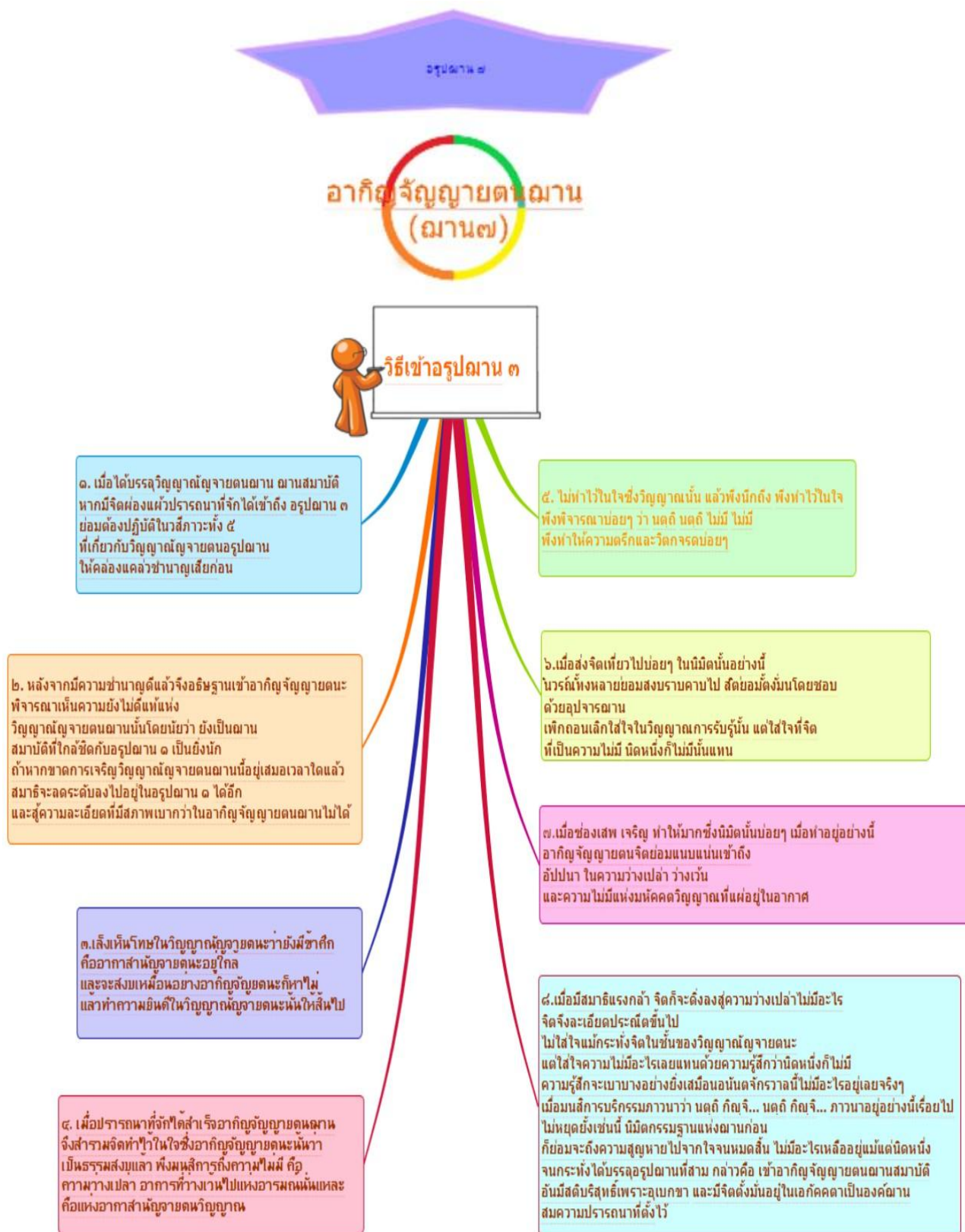


อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี

ภิกษุล่วงวิญญาณัญญายตนตามโดยประการทั้งปวงบรรลุอาภิญญายตนตามโดยกำหนดว่า ไม่มีอะไร สัจสัญญาอันละเอียดประกอบด้วยวิญญาณัญญายตนตามที่มีอยู่ก่อนจะดับไป สัจสัญญาอันละเอียดประกอบด้วย อาภิญญายตนตามจะเกิดขึ้นแทน ภิกษุนั้นมีสัจสัญญาอันละเอียดประกอบด้วยอาภิญญายตนตามในตอนนั้น^{๗๖}

^{๗๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๑๓/๑๗๙.

แผนภูมิที่ ๑๔ ภาพแนววิธีการเข้าอาภิกษุญญายตนตามแนวอานาปานสติ



แผนภูมิที่ ๑๕ ภาพการเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนฌานตามแนวอานาปานสติ

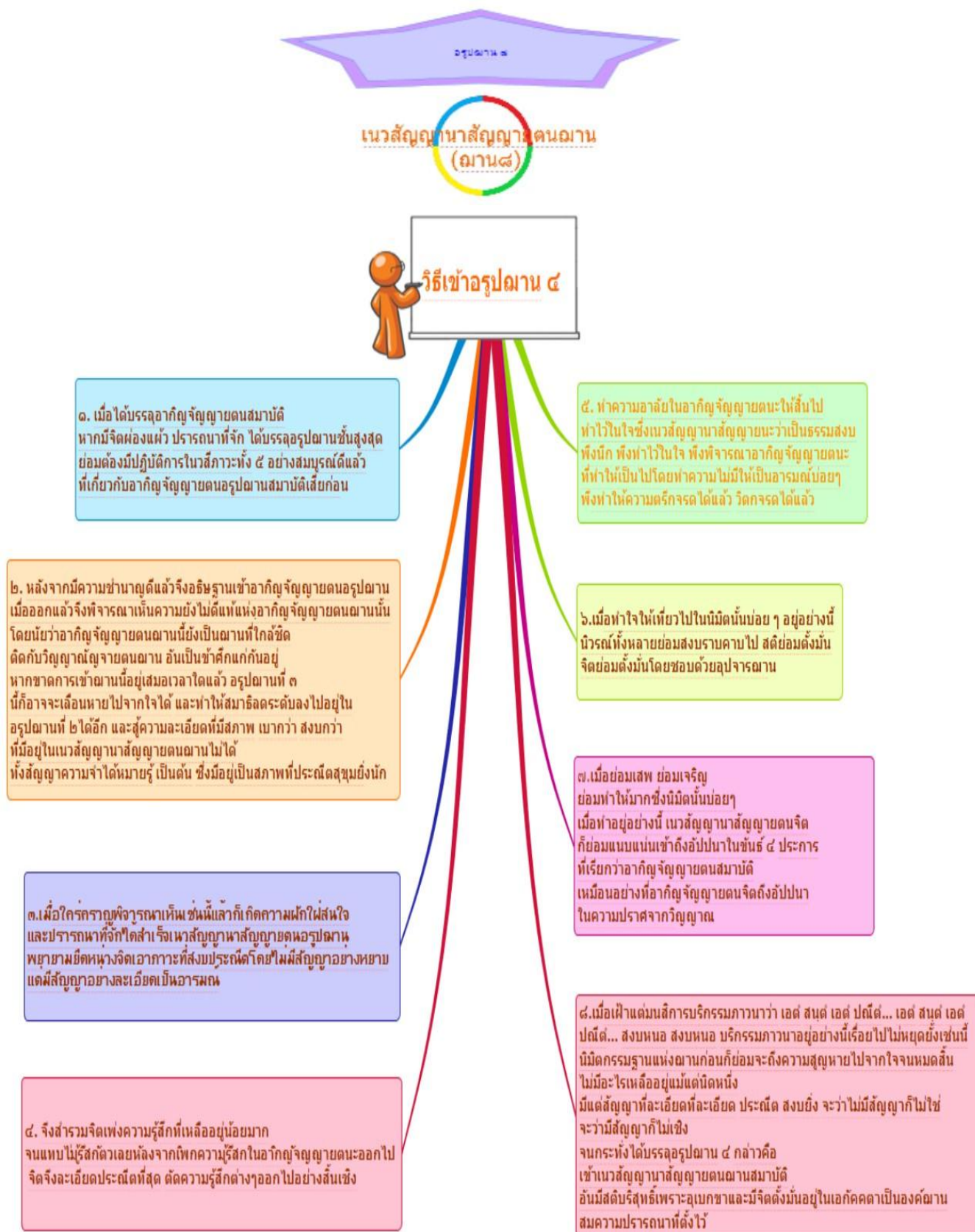


...อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี...

ภิกษุทั้งหลายเพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า “เราพึงก้าวล่วงอากิญจัญญายตนะเสียโดยประการทั้งปวง เข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะแล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้ร้อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี ล่วงอากิญจัญญายตนะโดยประการทั้งปวง บรรลุนิวสัญญานาสัญญายตนฌานอยู่^{๗๗}

^{๗๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๑.

แผนภูมิที่ ๑๖ ภาพแนววิธีการเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนฌานตามแนวอานาปานสติ



๔.๙ สรุปความ

จากการศึกษาวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สามารถสรุปเป็นประเด็น ได้ดังต่อไปนี้

ในประเด็นวิเคราะห์หลักการปฏิบัติอานาปานสติ พบว่า อานาปานสติมีความสำคัญมากซึ่งจัดอยู่ในกัมมภูมิกฐาน ๔๐ กอง เพราะอานาปานสติทำให้บรรลุฌานได้ทุกฌาน คนส่วนมากเข้าใจว่าอานาปานสติเจริญได้ง่ายๆ แต่ความจริงเป็นอารมณ์ที่ยากที่สุดอารมณ์หนึ่งที่เดียวจะต้องใช้สติปัญญาที่กล้าแข็งด้วย ไม่หลงลืมด้วย การเจริญอานาปานสติไม่ใช่ด้วยการดู แต่โดยการเรียนรู้เห็นลมกระทบสัมผัสของลมหายใจ นั่นคือลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นนิมิตอารมณ์ที่จะต้องใส่ใจระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกได้ตลอดสาย

ในประเด็นวิเคราะห์อานาปานสติกับสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น เมื่อจำแนกเป็น ๔ จตุกกะ กล่าวคือในจตุกกะที่ ๑ กับ ๓ สามารถเข้าฌานที่ ๑-๔ ได้ ในจตุกกะที่ ๒ สามารถเข้าถึงฌานที่ ๑-๓ ได้ ส่วนในจตุกกะที่ ๔ เป็นวิปัสสนาที่มีฌานเป็นบาทฐาน นั่นคือ ในจตุกกะที่ ๑-๓ เป็นสมถกรรมฐาน ในจตุกกะที่ ๒-๓ เป็นสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน และในจตุกกะที่ ๔ เป็นวิปัสสนากรรมฐาน การเข้าฌานจะใช้จตุกกะที่ ๑ ที่เน้นเรื่องลมหายใจเข้าออก หรือจตุกกะที่ ๒ ที่เน้นเรื่องปิติ สุขเวทนา หรือจตุกกะที่ ๓ ที่เน้นเรื่องจิต จตุกกะไหนก่อนก็สามารถเข้าฌานได้ ซึ่งในจตุกกะที่ ๑ ยังจัดว่าเป็นอาร์มณูปนิชฌาน ส่วนจตุกกะที่ ๒ ถึงจตุกกะที่ ๔ ถือเป็นหลักขณูปนิชฌาน

ในประเด็นวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติพบว่า อานาปานสติเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดองค์ฌานได้ ด้วยเหตุปัจจัยดังต่อไปนี้ อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่มีความสมบูรณ์ได้ในตัวเองเป็นบาทฐานให้เกิดอภิญญาจิต หลักสำคัญของการเจริญอานาปานสติกล่าวคือในขณะที่กำลังกำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา หมายรู้สีกลมได้ ทุกขณะจิตและจะต้องตั้งลมไว้ในฐานที่ถูกต้องโดยใช้วิธีมนสิการในอานาปานสติกรรมฐานนั้น คือ คณนา (การนับ) อนุพัณณา (การติดตาม) ผุสนา (การถูกต้อง) และ รูปนา (ความตั้งมั่น) การติดตามการนับลมช่วยให้จิตสงบถึงในระดับอุปจารสมาธิ จนเกิดอุคคหนิมิตขึ้น ทำให้นิรณ ๕ ระวังปลง มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติเมื่อควบคุมอุคคหนิมิตให้คงการถูกต้องอยู่ได้นานแล้ว ปฏิบัติไปเรื่อยๆ สม่่าเสมอ อุคคหนิมิตนั้นก็จะกลายเป็นความตั้งมั่นเป็นปฏิภาคนิมิตเกิดในมโนทวาร ปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้น ต้องรักษานิมนต์นั้นไว้ให้ดี น้อมจิตให้ขยายย่อนิมิตนั้นได้แล้ว กำหนดจิตไว้ที่นิมิตแทนลมหายใจ ให้กำหนดตั้งจิตไว้ที่ปฏิภาคนิมิตนั้นแทนลมหายใจ จรดในนิมิต ประคองนิมิตจนจิตตั้งมั่นในอารมณ์หนึ่งเดียวเป็นปัสสัทธิแล้วห้วงปฏิภาคนิมิตให้ชัดเจนสว่างใสขึ้น สว่างในสว่าง ใสในใส จนจิตเป็นอัปนาสมาธิสงบนิ่งแน่วแน่เป็นอารมณ์เดียว องค์ฌาน ๕ ก็ปรากฏขึ้น คือ วิตก วิจาร ปิติ สุขและเอกัคคตา แสดงว่าโยคีสามารถเข้าถึงปฐมฌานได้แล้ว เมื่อเจริญอานาปานสติต่อพร้อมละวิตกวิจารณ์ได้ ก็เข้าทุติยฌานได้ เมื่อละปิติได้ ก็เลื่อน

ฌานขึ้นตติยฌานได้ และเมื่อละสุขได้ก็จะเข้าจตุตถฌานแล้วมีอุเบกขาและเอกัคคตาเป็นองค์ ฌาน องค์ฌานจึงเป็นสิ่งที่ขัดบงบอกถึงระดับของรูปฌาน ๔ ได้

ในประเด็นวิเคราะห์การพัฒนาเลื่อนชั้นฌานด้วยอานาปานสติ พบว่าหลักสำคัญที่จะฝึกให้เกิดความชำนาญในอันที่จะก้าวสู่ฌานต่อไป ก็คือความสังเกตอย่างดีถึงสภาวะธรรมต่างๆ ที่ปรากฏในใจ รู้จักแยกแยะสภาวะที่เกิดขึ้นแต่ละอย่าง นับตั้งแต่เพ่งกายเพ่งพินิจจิต มองรู้เห็นนิรณัตตแต่ละชนิดในขณะที่มันเกิด และพร้อมกันนั้นรู้ด้วยว่า มันเกิดมาเพราะอะไร ดับไปเพราะอะไร อาหารของนิรณัตตคืออะไร และองค์ของฌานแต่ละอย่างก็ต้องรู้จักอย่างดี เช่น วิตกกับวิจาร์ สติกับวิตก และวิตกกับมนสิการ หรือสติกับมนสิการ สภาวะธรรมเหล่านี้คล้ายกันมากและเกิดร่วมกันทุกขณะตลอดถึงสภาวะที่เป็นอินทรีย์ต่างๆ เช่น สัทธา วิริยะ ปัญญา เป็นต้น ถ้าหากผู้ใดที่มีความสังเกตดี รู้จักสภาวะธรรมเหล่านี้ทั้งหมดจากใจของตนเองได้ ผู้นั้นจะมีความชำนาญในการเข้าฌานคือสมาธิขวสี ตลอดถึงขวสีอื่นๆ ด้วย

ประเด็นวิเคราะห์อานาปานสติกับความแตกต่างในอารมณ์ของฌาน พบว่า

๑. สำหรับสภาวะธรรมของปฐมฌานมีองค์ฌาน คือ จิตมีวิตก จิตมีวิจาร์ จิตมีปีติ จิตมีสุข และจิตมีเอกัคคตาเป็นองค์ธรรม จิตสงบระงับจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะจิตบรรลุปะณิบัติเป็นอุปนาสมานะ จิตละเอียดยะณีต เพราะจิตละทิ้งกามสัญญา กามคุณ ๕ ไม่ปรากฏอุปกิเลสทั้งหลายมีนิรณัตต ๕ ระงับไปเป็นต้น จิตไม่ปรุงแต่งในอายตนะภายนอกทั้งหลายที่มากระทบกับอายตนะภายใน ได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถึงแม้จะปรากฏเสียงดังอย่างไรก็ตาม ผู้บรรลุปฐมฌานจะไม่สะดุ้งเพราะการได้ยินเสียงทั้งหมด ย่อมมีจิตยกขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานคือวิตก และกำหนดจิตตามลมหายใจเข้าออกยาวสั้นตลอดสายอย่างต่อเนื่องทุกขณะจิต จิตไม่แว่วไปไหน รู้เคล้าเคลียกับลมหายใจ ก็คือวิจาร์นั่นเอง เป็นต้น

๒. สำหรับผู้ที่บรรลุตติยฌาน เมื่อวิตกวิจาร์ระงับไปคือลมหายใจจะเป็นไปตามธรรมชาติ ผู้บำเพ็ญเพียรย่อมจะไม่มีความรู้สึกว่า ต้องกำหนดลมหายใจเพื่อให้เกิดสัมมาสติและสัมมาสมาธิ แต่จิตของผู้บำเพ็ญเพียรย่อมจะรับรู้ถึงความมีอยู่แห่งลมหายใจอย่างละเอียด ประณีตอย่างมีสัมพัชฌาญะ ไม่ว่าจะเกิดเสียงดังอย่างไรก็ตาม จะไม่สะดุ้งหวั่นไหว จิตย่อมเกิดสัมมาสมาธิอันตั้งมั่น คืออุปนาสมานะ ปีติที่ปรากฏในทุติยฌานนี้ ย่อมมีความละเอียดประณีตมากกว่าปีติที่ปรากฏในปฐมฌาน เพราะองค์ธรรม คือวิตกและวิจาร์ที่ระงับไป ในระยะแรกการบรรลุตติยฌานนั้นจิตของผู้บำเพ็ญเพียรยังไม่ปรากฏเอกัคคตาแห่งจิต เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรได้กระทำจิตที่ได้บรรลุตติยฌาน ปรากฏองค์ธรรม คือเอกัคคตาจิต (ความเป็นธรรมเอก) จิตจึงจะได้ชื่อว่าบรรลุตติยฌาน ย่อมถึงความไม่หวั่นไหว คือมหัคคตจิตไม่ย่นไปสู่ปฐมฌาน ไม่เกิดสัญญามนสิการไปในวิตก ย่อมประกอบไปด้วยองค์ธรรมเหล่านี้ คือ ปีติ สุข เอกัคคตาแห่งจิต

๓. สำหรับผู้ที่บรรลุตติยฌาน ในระยะแรกซึ่งยังไม่ปรากฏสภาวะธรรมของธรรมอันเอก (เอกัคคตาแห่งจิต) ย่อมรู้สึกมีความสุขใจไม่มีประมาณ จิตของผู้บรรลุตติยฌานจึงสัมผัสกับลมหายใจเข้าออกยากกว่าลมหายใจแผ่วเบาที่ปรากฏในปฐมฌานและทุติยฌาน ผู้บำเพ็ญเพียร

จึงสัมผัสลมหายใจได้ยาก ที่สัมผัสได้และรับรู้ได้ก็คือ สัมผัสสัญญา ซึ่งก็คือ อาการเคลื่อนไหวลมหายใจเข้าออกที่แผ่วเบามากๆ ท่านผู้บรรลุตตยิमानอย่างแท้จริง ย่อมอาศัยสัมผัสสัญญาเป็นที่ตั้งของสัมมาสติเพื่อการปรากฏของอัปปนาสมาธิ กล่าวคือ การเสวยสุขด้วยทางกายย่อมเสวยสุขอันละเอียดประณีต ย่อมเป็นสุขเวทนาอันเป็นเหตุให้ผู้บำเพ็ญเพียรบังเกิดความติดขัดอยู่ในนิมิตนี้ เพราะการเกิดความอยากทางจิต (ตัณหา) ในตตยิमानนี้ ย่อมเป็นที่มาของความยินดีได้ง่ายและในระยะแรกของการบรรลุตตยิमानนั้น จิตของผู้บำเพ็ญเพียรก็อาจเกิดสัญญา मनสิการ อันประกอบไปด้วยปีติ คือจิตของผู้บำเพ็ญเพียรอาจถอนหลังไปสู่ตตยิमानได้ เพราะจิตยังไม่ปรากฏสภาวะธรรมของความเป็นธรรมอันเอก

๔. สภาวะจิตของผู้ที่บรรลุจตุตถนิมิตอันเป็นจิตที่ละเอียดที่สุดในรูปนิมิตทั้ง ๔ ลำดับ เพราะวิตกวิจารณ์ระงับลงไปในทุกตตยิमान ปีติย่อมดับลงในตตยิमान สุขย่อมดับลงในจตุตถนิมิต จิตของผู้บรรลุจตุตถนิมิตจึงเจริญด้วยอุเบกขาธรรม คือความยินดีในสุขเวทนาในสังขารธรรมทั้งหลายและไม่ยินร้ายในเมื่อเกิดทุกขเวทนาในสังขารธรรมทั้งหลาย เพราะเจริญด้วยอุเบกขาธรรม เสวยอุเบกขาเวทนา จึงไม่สุขไม่ทุกข์เบาสบาย รูปขั้นนี้ก็ระงับดับลงไปแล้วเหลือแต่รูปสัญญา แม้ลมหายใจเข้าออกและสัมผัสสัญญา คืออาการเคลื่อนไหวของทรวงอกและท้องน้อย ผู้บำเพ็ญเพียรก็ไม่สามารถสัมผัสได้ ย่อมรับรู้แต่เฉพาะสัญญาของลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เพราะความที่รูปขั้นดับไปจึงเหลือแต่สัญญาเท่านั้น ลมหายใจดับกายดับจากความรู้สึก

๕. สภาวะจิตของผู้บรรลุอากาศานัญญาตนนิมิตอันมีสภาวะธรรมของจิตด้วยอาการอย่างนี้คือบังเกิดสัมมาสติที่ตั้งมั่นอยู่ภายใน มีสัมมาสมาธิตั้งมั่นอยู่ภายในเป็นอัปปนาสมาธิ (อากาศานัญญาตนนิมิตสมาธิ) มีอากาศธาตุอันว่างเปล่าเป็นนิมิตอารมณ์กรรมฐานที่อาศัยในการเพ่งนิมิต (อากาศไม่มีที่สิ้นสุด) มีอุเบกขาธรรมแห่งจิต ไม่สั่นไหวถอยไปในจตุตถนิมิตบังเกิดความดับลงของรูปขั้น คือก้าวล่วงรูปสัญญาบังเกิดความดับลงของความรู้สึกทางใจ คือเวทนาขั้น อันบังเกิดมาจากร่างกาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่จิตยังสามารถบังเกิดเวทนาจากธรรมารมณ์ของสัญญาทางจิตได้ เพราะสัญญาขั้นนี้ยังปรากฏอยู่

๖. สภาวะจิตของผู้บำเพ็ญเพียรที่บรรลุวิญญูญาณัญญาตนนิมิตแล้วย่อมไม่สามารถรับรู้ความมีอยู่ของลมหายใจและสัมผัสสัญญาได้ เพราะความดับลงของรูปขั้นในอากาศานัญญาตนนิมิตแม้กระทั่งที่ตั้งของจิตทั้งรูปขั้นและอากาศธาตุความว่างไร้ขอบเขต ก็ย่อมไม่สามารถรับรู้ได้ แตกต่างจากการบรรลุอากาศานัญญาตนนิมิต ยังบังเกิดความรู้อาภา “ลอยอยู่ในอากาศธาตุความว่างเปล่าไร้ขอบเขต ไม่มีร่างกาย (รูปขั้น)” แต่ในวิญญูญาณัญญาตนนิมิตนี้ จิตย่อมรู้อาภา บังเกิดเฉพาะสภาวะธรรมการรับรู้ของจิตอันไร้ขอบเขตไม่มีที่สุดเท่านั้น

๗. สภาวะจิตของผู้บำเพ็ญเพียรที่บรรลุอาภิกขัญญาตนนิมิตแล้วย่อมไม่สามารถบังเกิดความรู้สึกเป็นสุขทางใจ (สุขเวทนา) และความรู้สึกทุกข์ทางใจ (ทุกขเวทนา) หรือไม่สุขไม่ทุกข์ทางใจ (อุทกขมสุขเวทนา) แม้แต่อากาศธาตุความว่างเปล่าไร้ขอบเขต เพราะความดับลงของวิญญูญาณขั้นที่ปรากฏในอาภิกขัญญาตนนิมิตนี้ จิตของผู้บรรลุอาภิกขัญญาตนนิมิต จึง

ปรากฏเฉพาะสัญญาชั้น สักขารชั้น และเวทนาชั้น ที่แสดงถึงการมีชีวิตอยู่ของผู้บำเพ็ญเพียร เพราะอุณหภูมิจึงสภาพแวดล้อมร่างกายความรู้สึกทางกายและใจ ได้ระงับดับลงใน อากิญจัญญายตนฌานแล้วนั่นเอง

๘. สภาวะจิตของผู้ที่บรรลุแนวสัญญานาสัญญายตนฌานในฌานสมาบัติ ๘ จึงไม่ปรากฏธรรมารมณ์ใดๆ เหมือนคนตายแต่ยังมีลมหายใจ มีอุณหภูมิของร่างกาย สิ่งเดียวที่ผู้บรรลุ ฌานสมาบัติ ๘ ได้อาศัย เป็นเครื่องกำหนดรู้ถึงการมีชีวิตอยู่ของตนเอง ก็คือสภาวะธรรมของ สัมมาสติอันตั้งมั่นอยู่ที่นิมิตอารมณ์กรรมฐาน มีสัมมาสมธิอันตั้งมั่นเป็นอุปนาสมาธิ คือยัง ปรากฏ “สักขารชั้น” อยู่บ้าง แต่เป็น “จิตตสักขารบุคคลย่อมบรรลุแนวสัญญานาสัญญายตน ฌานได้โดยยาก แม้เมื่อบรรลุแล้วก็ตามก็ย่อมติดขัดอยู่ในฌานสมาบัติ ๘ ได้โดยง่าย ด้วยเหตุผล ดังต่อไปนี้

สภาวะธรรมของจิตที่ปรากฏอยู่ในแนวสัญญานาสัญญายตนฌานย่อมละเอียดประณีต กว่าฌานสมาบัติทั้งหลาย (ยกเว้นนิโรธฌาน) สภาวะธรรมของจิตอย่างนี้ ย่อมเป็นเหตุให้ผู้บรรลุ ฌานสมาบัติ ๘ มีความยึดมั่นว่า ตนเองได้บรรลุเสียแล้ว เพราะไม่ปรากฏสัญญาใดๆ เลย ขณะ ดำรงวาระจิตอยู่ในฌานสมาบัติ ๘ บุคคลผู้ดำรงวาระจิตอยู่ในฌานสมาบัติ ๘ จึงคล้ายกับคน ตาย คือไม่ปรากฏสัญญาใดๆ ด้วยอำนาจความเป็นสมณะแห่งจิตของอรุพฌาน ๔ ที่ว่า คล้ายคน มีชีวิต ก็คือการที่ยังปรากฏมีสัมมาสติตั้งมั่น มีสัมมาสมธิตั้งมั่น เป็นอุปนาสมาธิ ร่างกายยังมี อุณหภูมิจึงเพราะการมีอยู่ของอินทรีย์แห่งชีวิต

เมื่อก้าวสู่อรุพฌาน ๔ ซึ่งเป็นฌานที่ละเอียดและอยู่ในระดับฌานที่สูงที่สุด ผู้ปฏิบัติที่ ได้อรุพทั้ง ๔ นี้แล้วเจริญวิปัสสนาญาณ ย่อมได้บรรลุมรรคผลรวดเร็วเป็นพิเศษ เพราะอารมณ์ ในอรุพฌานและอารมณ์ในวิปัสสนาญาณ มีส่วนคล้ายคลึงกันมาก ต่างกันแต่อรุพฌานเป็นสมถ ภาวนามุ่งดำรงฌานเป็นสำคัญ สำหรับวิปัสสนาภาวนามุ่งรู้แจ้งเห็นจริงตามอำนาจของกฎไตร ลักษณะเป็นสำคัญ ในประเด็นนี้ ถ้าผู้บำเพ็ญเพียรประสงค์เจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อต้องถอย จากฌานสมาบัติ ๘ แล้ว จึงดำรงวาระจิตอยู่ในอากิญจัญญายตนฌาน เพื่อน้อมจิต (มนสิการ) กำหนดรู้แนวสัญญานาสัญญายตนฌานโดยความเป็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงจะ สามารถเจริญวิปัสสนาได้

สรุปความต่างกันสำหรับการเจริญอานาปานสติกล่าวคือในพระไตรปิฎกไม่มีการนับ ๘ ประการมีการนับเป็นต้น แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทธโฆสาจารย์ได้เพิ่มนับ ๘ ประการ คือการนับเป็นต้น เพื่อการเจริญสมณะ ๔ นับ และการเจริญวิปัสสนา ๔ นับ

แยกเป็นวิธีการเจริญสมณะ ๔ นับ คือ

๑. คณนานัย การนับลมหายใจเข้า-ออก เป็นหมวดๆ มี ๖ หมวด

๒. อนุพันธนานัย การกำหนดรู้ตามลมเข้าและออกทุกๆ ขณะโดยไม่พลั้งเผลอ

๓. ผู้สนาณัย การกำหนดรู้ที่ลมกระทบขณะกำหนดตามคณนานัย และอนุพัณณานัย หมายความว่า ขณะที่นั่งลมและตามลมอยู่นั้น มีความรู้อยู่ที่ลมกระทบด้วย

๔. รูปานาณัย การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยอนุพัณณานัยกับผู้สนาณัย ที่เป็นไปอยู่นั้น เมื่อปฏิกาคณิมิตปรากฏจิตก็จะเปลี่ยนจากการกำหนดรู้กระทบของลม และเข้าไปตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในปฏิกาคณิมิตอย่างเดียวจนกระทั่งฌานเกิดขึ้น

ส่วนนัยแห่งการเจริญวิปัสสนาอีก ๔ นัย คือ

๑. สลลัक्षणานัย กำหนดได้ชัด คือกำหนดชั้น ๕ ได้ชัดทันปัจจุบัน เห็นรูป-นาม เห็นพระไตรลักษณ์ ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งดี การกำหนดพิจารณารูป-นามตามทางของวิปัสสนาเพื่อให้เห็นแจ้งลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาโดยเฉพาะมีได้ตั้งแต่อานาปานสติ ชั้นที่ ๕ เป็นต้นไป จนถึงที่สุด

๒. วิวิญญานานัย วิธีปฏิบัติให้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการเข้ารวมกัน อาการตัดกิเลส ของมรรค นับตั้งแต่วิราคะเป็นต้นไปจนกระทั่งถึงขณะแห่งมรรค ได้แก่ มรรค ๔ มีโสดาปัตติ มรรค เป็นต้น ย่อมมีในจุดกึ่งที่สี่ขึ้นใดขั้นหนึ่ง

๓. ปาริสุทธินัย การบรรลุผลของการตัดกิเลส ที่เรียกว่าวิมุตติ ในชั้นที่เป็นสมุจเฉท วิมุตติ วิธีปฏิบัติต่อจากมรรคได้แก่ ผล ๔ มีโสดาปัตติผลเป็นต้น วิธีปฏิบัติหลังจากผลเกิดแล้ว ได้แก่ ปัจจเวกขณญาณ ๑๙ (เป็นผลแห่งการเจริญอานาปานสติในชั้นสุดท้ายที่กำหนดอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก)

๔. เตสัง ปฏิปัสสนานัย ญาณเป็นเครื่องพิจารณาในความสิ้นไปแห่งกิเลส และผลแห่งความสิ้นไปแห่งกิเลส ที่เกิดขึ้นแล้วทุกลมหายใจเข้า-ออก

ในประเด็นวิเคราะห์การปฏิบัติตามแนวอานาปานสติแล้วได้อานิสงส์อย่างไร จากการศึกษาหลักฐานในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎกพบว่า สาเหตุของการปฏิบัติด้วยหลักอานาปานสติ แล้วมีอานิสงส์มากกว่าการเจริญกัมมัฏฐานแบบอื่น คือการทำลมหายใจเข้าและหายใจออกครั้ง สุดท้ายให้ปรากฏชัด มีเฉพาะในอานาปานสติกัมมัฏฐานเท่านั้น จากการศึกษาหลักฐานใน คัมภีร์วิสุทธิมรรคพบว่า เมื่อภิกษุเจริญกัมมัฏฐานอื่นนอกจากอานาปานสติกัมมัฏฐานนี้ย่อม บรรลุพระอรหัตผลแล้วย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่ว่า เมื่อภิกษุเจริญ อานาปานสติ อันมีวัตร ๑๖ ประการ แล้วบรรลุพระอรหัตผลแล้วย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุ แน่นนอนว่า อายุสังขารของเราว่าจะดับลงเมื่อไร และรู้กาลที่จะปรินิพพาน ส่วนการเจริญ กัมมัฏฐานอื่นๆ ย่อมได้อานิสงส์อย่างที่ดีผู้บำเพ็ญสมาธิถึงอัปปนาสมาธิควรได้รับ เช่น ขมนิเวรณ ทั้งหลายได้ หรือหลังตายแล้วย่อมมีพรหมโลก

ในประเด็นวิเคราะห์ว่าเพราะเหตุไรอานาปานสติจึงเป็นบาทฐานให้บรรลุรูปฌาน พบว่า การเจริญอานาปานสติซึ่งกำหนดนิมิตแห่งลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอารมณ์ กล่าวคือรู้ลมที่ลมกระทบที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปาก ไม่ใช่กำหนดจุดที่ลมกระทบ รักษาการ รู้ลมทั้งต้นลมกลางลมและปลายลมให้ได้ตลอดสาย ทำให้อยู่ในอารมณ์เดียวได้ติดต่อกันต่อเนื่องไม่ ขาดสายหรือทุกขณะจิตเมื่อจิตเข้าถึงอัปปนาสมาธิได้ก็สามารถเข้าปฐมฌานได้ องค์ฌานก็

ปรากฏมีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุขและเอกัคคตา เมื่อละวิตกวิจารณ์ได้ก็เข้าถึงทุติยฌาน เมื่อละปิติได้ ก็เข้าถึงตติยฌาน เมื่อละสุขได้ก็ประกอบด้วยองค์ฌาน คืออุเบกขากับเอกัคคตาเข้าถึงจตุตถฌาน ดังนั้น การเจริญอานาปานสติสามารถเป็นบาทฐานให้เกิดฌานได้ด้วยการตามรู้ลมที่กระทบที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปาก ไม่ใช่การเพ่งลมแบบวโยกสิน เมื่อเข้าถึงจตุตถฌานลมอัสสาสะและปัสสาสะย่อมดับ ลมหายใจดับกายดับจากความรู้สึก ดังนั้น การเจริญอานาปานสติจึงสามารถเป็นบาทฐานให้เกิดฌานบรรลुरुปฌานสูงสุดได้ด้วยการมนสิการตามรู้ลมอย่างละเอียด ประณีตยิ่งที่กระทบถูกต้องบริเวณปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปากบนจนลมหายไป ใจละเอียดเบา บางยิ่งยวดจนลมหายใจดับ ก็ย่อมเข้าถึงจตุตถฌานได้

สรุปเพิ่มเติมจากการศึกษาวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์ พระพุทธศาสนา กับคัมภีร์วิสุทธิมรรค พบกฎเกี่ยวกับฌานที่สำคัญ ๓ ข้อ ซึ่งพอสรุปได้ ดังนี้ คือ

๑. กฎมูลฐานเบื้องต้นของการเจริญอานาปานสติภาวนา คือ “การกำหนดสติจดจ่อ เคล้าเคลียอยู่กับลมหายใจเข้าออก รู้ลมบริเวณลมกระทบที่ปลายจมูกเหนือริมฝีปากเพียง อารมณ์เดียวให้ได้อย่างติดต่อกันเนื่องทุกลมหายใจเข้าออก”

๒. กฎการเข้าฌานทั่วไป คือ “การทำจิตให้สงบระงับ จนนิรณทัง ๕ ระวังไป การเข้าฌานจึงจะสำเร็จได้เป็นไปได้”

๓. กฎการเลื่อนชั้นฌาน คือ “การทำวสีภาวะทั้ง ๕ ในฌานที่เข้าถึงแล้วให้ คล่องแคล่วชำนาญ และมีการโยนิโสมนสิการถึงโทษของฌานที่เข้าถึงแล้วและคุณของฌานที่สูงกว่าให้แจ่มแจ้ง การเลื่อนชั้นขึ้นสู่ฌานลำดับที่สูงขึ้นไป ย่อมเป็นไปได้”

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค” โดยมีวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาอานาปานสติและฌานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (๒) เพื่อศึกษาการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา (๓) เพื่อวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปเป็นประเด็นต่างๆ ได้ดังต่อไปนี้

จากการศึกษาเรื่อง อานาปานสติและฌานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สรุปได้ดังนี้ คือ ในประเด็นความสำคัญของคัมภีร์วิสุทธิมรรคพบว่า คัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นคัมภีร์สำคัญคัมภีร์หนึ่งในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท ซึ่งได้รับการจัดลำดับความสำคัญเทียบเท่าชั้นอรรถกถา โดยมีพระพุทธโฆสาจารย์ ชาวชมพูทวีป เป็นผู้รจนา มีเนื้อหาที่อธิบายเกี่ยวกับ ศีลสมาธิ และปัญญา ตามแนววิสุทธิ ๗ พร้อมกับสารัตถะที่ถ่ายทอดมาจากพระไตรปิฎกทั้งด้านทฤษฎีและด้านการปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ และได้รับการบรรจุในหลักสูตรการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีของคณะสงฆ์ไทย ระดับชั้นเปรียญธรรม ๘ ประโยค และเปรียญธรรม ๙ ประโยค

ในประเด็นโครงสร้างของคัมภีร์วิสุทธิมรรค พบว่าในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่พระพุทธโฆสาจารย์นำมาแสดงไว้ทั้งหมดด้วยกัน จำนวน ๒๓ ปริเฉทนี้ เมื่อสังเคราะห์เข้าในไตรสิกขา คือ สีลนทศกัณฑ์ถึงคณิศร ๒ ปริเฉทนี้สังเคราะห์เข้าในศีลสิกขา ตั้งแต่ปริเฉทที่ ๓ ก็มีภูมิตถาคคณนทศกัณฑ์ถึงปริเฉทที่ ๑๓ อภิญาณนทศกัณฑ์ ๑๑ ปริเฉทนี้สังเคราะห์เข้าในจิตตสิกขา ตั้งแต่ปริเฉทที่ ๑๔ ขึ้นจนนทศกัณฑ์ถึงปริเฉทปริเฉทที่ ๒๓ ปัญญาภาวนานทศกัณฑ์ สังเคราะห์เข้าในปัญญาสิกขา

ในประเด็นกิจเบื้องต้นของการเจริญอานาปานสติตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรคพบว่า ในเบื้องต้นการปฏิบัติเพื่อบรรลุฌานจิต พระโยคาวจรผู้ปฏิบัติต้องบำเพ็ญศีลให้บริสุทธิ์เสียก่อนตัดความกังวลแล้วชำระกายและใจให้บริสุทธิ์เพื่อให้เหมาะแก่การเจริญฌานในขั้นต่อไป เมื่อนั่งสมาธิเริ่มแรกให้ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า รู้ลมบริเวณลมกระทบที่ถูกต้องบริเวณปลายจมูกเหนือริมฝีปากบนอย่างต่อเนื่องเรื่อยไปจนกว่าจิตจะเป็นอุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ

ในประเด็นจิตที่เหมาะสมสำหรับการเจริญอานาปานสติพบว่า อานาปานสติเหมาะสำหรับโมหจิตและวิตกจิต เพราะว่าโมหจิตและวิตกจิตมีสภาพใกล้เคียงกัน เมื่ออานาปานสติเหมาะกับคนวิตกจิตจึงเหมาะแก่คนโมหจิตด้วย

ในประเด็นวิธีเจริญอานาปานสติตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรคพบว่า พระพุทธโฆสจารย์ได้นำกัมมภูฐานอันมีวัตถุ ๑๖ อย่างมาอธิบายไว้ ซึ่งเป็นสมถกรรมฐานในเบื้องต้น และเป็นวิปัสสนาในเบื้องปลาย ในจุดกึ่งแรกเป็นอรัญญูปนิชฌาน ส่วนจุดกึ่งที่ ๒-๔ เป็นลักขณูปนิชฌาน อานาปานสติเมื่อโยคาวจรบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก เป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น กายก็ไม่ลำบาก จักขุก็ไม่ลำบาก เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และทำกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานไปให้สงบไปได้โดยเร็ว อานาปานสติเป็นยอดกรรมฐานที่ขจัดอารมณ์ฟุ้งซ่านได้ดีที่สุด เหมาะมากกับผู้ไม่มีโมหจิตและวิตกจิต ในกรรมฐาน ๔๐ มีเพียง ๓๐ กรรมฐานที่สามารถเข้าถึงปฐมฌานอานาปานสติสมาธิเมื่อใส่ใจให้ดีแล้วย่อมสามารถเข้าถึงฌาน ๑-๘ ได้ รวมถึงเข้านิโรธสมาบัติได้ด้วย อานาปานสติมีการกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ คือ ลมเข้า ๑ ลมออก ๑ นิमित ๑ สามสิ่งนี้มีได้เป็นอารมณ์ของจิตดวงเดียวกัน เมื่อรู้ธรรม ๓ ประการนี้แจ้งชัด การเจริญอานาปานสติจึงจะสำเร็จซึ่งอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิได้ เมื่อจิตเข้าถึงอัปปนาสมาธิก็สามารถเข้าฌานได้

ในประเด็นวิธีมนสิการในอานาปานสติกรรมฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพบว่า วิธีมนสิการในอานาปานสติกัมมภูฐาน เพื่อให้เข้าถึงฌานที่พระพุทธโฆสจารย์ ได้เสนอวิธีการเพิ่มเติม ๘ นัย คือ (๑) คณนายนัย วิธีนับ (๒) อนุปันธนายนัย การติดตาม (๓) ผุสนายนัย ที่ลมกระทบ (๔) รูปนายนัย ตั้งจิตมั่น (๕) สลลक्षणนายนัย กำหนดได้ชัด (๖) วิวิฏฐนายนัย หยุด (๗) ปาริสุทธินัย หมดจด (๘) เตสัง ปฏิปัสสนานัย ย้อนดูวิวิฏฐนาและปาริสุทธินั้น ทั้ง ๘ นัยนี้ได้แยกเป็นวิธีการเจริญสมถะ ๔ นัยเป็นเบื้องต้น และการเจริญวิปัสสนา ๔ นัยเป็นเบื้องปลาย วิธีมนสิการดังกล่าวนี้สามารถจะเจริญได้ครบอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้น และอานาปานสติเป็นสมถะและวิปัสสนากรรมฐานที่สมบูรณ์แบบในตัวเอง

ในประเด็นอานาปานสติกรรมฐานมีลักษณะที่ต่างจากกรรมฐานอื่นพบว่า กรรมฐานอื่นเมื่อเจริญไปนิमितยิ่งชัดแจ้งยิ่งขึ้น เช่น กสิณ ๑๐ เป็นต้น ส่วนอานาปานสติกรรมฐานนี้เมื่อเจริญยิ่งขึ้นไปกลับถึงซึ่งความละเอียดเบาบางยิ่ง จนถึงกับลมหายใจหายไปไม่ปรากฏไปเลย อานาปานสติกรรมฐานสามารถเข้าถึงฌานสมาบัติ ๘ และนิโรธได้

ในประเด็นวิธีการปฏิบัติอานาปานสติเพื่อการบรรลุฌานในวิสุทธิมรรคนัยทางสมถะพบว่า เป็นการเจริญอานาปานสติเพื่อให้เกิดสมาธิหรือการปฏิบัติเพื่อการเข้าฌาน ๑-๔ กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งใจคอยกำหนดลมหายใจที่กระทบกับปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ขณะที่กำลังหายใจเข้าและหายใจออก ถ้าจมูกยาวลมก็ปรากฏชัดที่ปลายจมูก จมูกสั้นลมก็ปรากฏชัดที่ริมฝีปากบน การที่ให้กำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกอยู่เสมอนี้ ก็เพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่นๆ เป็นการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพราะธรรมชาติของคนเรานั้นย่อมจะฟุ้งซ่านสงบนิ่งได้ยาก ถ้าจิตเดียวกายเดียวก็สงบได้ง่าย

ในประเด็นวิธีการปฏิบัติอานาปานสติสมาธิเมื่อโยคีบรรลุนานในวิสุทธิมรรคฝ่ายวิปัสสนาพบว่า ภิกษุผู้มีจิตตถุณหรือปัญญาเกิดแล้ว บรรณานาจะเจริญกรรมฐานโดยวิธีสลักขณาคือวิปัสสนา และวิวิธญาณคือมรรคแล้วบรรลุปาริสุทธิคือผล ในอานาปานสติภาวนาย่อมทำมานั้นให้ถึงความเป็นวิสุทธิด้วยอาการ ๕ แคล้วคล่องแล้ว กำหนดนามรูปเริ่มตั้งวิปัสสนาหรือจะกล่าวว่า เป็นการเจริญวิปัสสนาต่อสมณะก็ได้ และข้อสำคัญในการปฏิบัติทั้งรูปฌานและอรุณฌานนั้น การจะยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา จะต้องถอนจิตออกจากองค์ฌานทุกสภาวะ องค์ฌานแล้วมากำหนดพิจารณาสภาวะธรรมที่ปรากฏเกิดขึ้นเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนจิตรู้คลายความยึดมั่นและปล่อยวางได้

ในประเด็นวิธีรักษานิมิตและทำฌานให้เจริญตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรคพบว่า สำหรับผู้ที่ต้องการทำฌานให้เจริญ พึงปฏิบัติดังนี้ เมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏผู้ปฏิบัติที่กำลังเพ่งปฏิภาคนิมิตอยู่โดยเว้นจากอัสปายะ ๗ อย่างแล้วเสพสัปปายะ ๗ อย่างต่อไปไม่นานก็จะสำเร็จฌานเป็นฌานลาภี คือรูปาวจรปฐมฌานย่อมเกิดขึ้น เมื่อได้ปฐมฌานแล้วการปฏิบัติเพื่อเลื่อนลำดับของฌานเป็นทุติยฌานนั้น ต้องหมั่นเข้าปฐมฌานบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความเพียรในฌานนั้นๆ จึงจะเลื่อนลำดับฌานให้สูงขึ้นไปได้ วสี คือ ความชำนาญแคล้วคล่องว่องไว ผู้ที่ได้รูปาวจรฌานดังที่ได้กล่าวแล้ว จะเข้าฌานสมาบัติก็ดี จะเจริญสมถภาวนาต่อเพื่อให้ได้ทุติยฌานก็ดี จะต้องมัวสีในปฐมฌานนั้นเสียก่อน คือต้องหมั่นเข้าปฐมฌานจนชำนาญ มีความแคล้วคล่องว่องไวและการบำเพ็ญอัปปนาโกศล ๑๐ อย่าง มีการปรบอินทรีย์ให้สมดุลเสมอกัน ข่มจิตในกาลที่ควรข่มและต้องน้อมจิตไปในเรื่องฌานสมาธิ เพื่อให้เกิดปฏิภาคนิมิตเสมอๆ

จากการศึกษาการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา สรุปได้ดังนี้คือ

ในประเด็นความหมายของอานาปานสติพบว่า อานาปานสติ หมายถึงสติอันปรารภลมหายใจเข้าและลมหายใจออกที่เกิดขึ้น หรือสติอันมีนิมิตในลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์กรรมฐาน

ในประเด็นความหมายของการเข้าฌานพบว่า เป็นกระบวนการในการทำสมาธิที่สำคัญยิ่ง ผู้ปฏิบัติเพื่อต้องการบรรลุนานนั้น จะต้องเจริญกัมมัฏฐานแนวสมถะ โดยการเลือกเพ่งอารมณ์สมถกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะกับจริตของตน เพ่งอารมณ์สมถกัมมัฏฐานจนสยบนิวรณ์ ๕ ระงับสิ้น จิตเป็นสมาธิรวมเป็นหนึ่งถึงขั้นอัปปนาสมาธิ สมาธิจิตขั้นอัปปนาเป็นสมาธิที่แข็งแกร่งบริสุทธิ์ผุดผ่องสงบยั่งยืน เมื่อจิตเป็นสมาธิธรรมอันเป็นข้าศึกคือนิวรณ์ไม่สามารถครอบงำได้

ในประเด็นประเภทของฌานพบว่า ฌาน มี ๒ ประเภท คือ

๑. รูปฌาน ๔ ฌานมีรูปธรรมเป็นอารมณ์ หรือฌานที่เป็นรูปาวจร ได้แก่
 - (๑) ปฐมฌาน ฌานที่ ๑ มีองค์ ๕ คือ วิตกวิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา

(๒) ทุตติยฌาน ฌานที่ ๒ มีองค์ ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา

(๓) ตติยฌาน ฌานที่ ๓ มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

(๔) จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ มีองค์ ๒ คืออุเบกขา เอกัคคตา

๒. อรูปฌาน ๔ ฌานมีรูปธรรมเป็นอารมณ์ หรือฌานที่เป็นอรูปาวจร ได้แก่

(๑) อากาสนัญญายตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดอากาศ หมายถึงช่องว่างหาที่สุกมิได้ เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าฌานไม่มีรูป(อรูปฌาน)

(๒) วิญญูณัญญายตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดวิญญูณอันหาที่สุกมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงอรูปฌาน

(๓) อาภิญญัญญายตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงอรูปฌาน

๔) เนวสัญญานาสัญญายตนะ ได้แก่ ฌานที่เลิกกำหนดสิ่งใดๆ โดยประการทั้งปวง เข้าถึงภาวะมีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

ในประเด็นวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าฌานตามคัมภีร์พระไตรปิฎกพบว่า รูปฌานเป็นสภาวะที่จิตเพ่งอารมณ์จนแน่วแน่มโดยปราศจากความซัดส่ายฟุ้งซ่าน โดยการเพ่งรูปธรรมเป็นอารมณ์ที่เป็นสมมติบัญญัติ การกำหนดรูปฌานนี้จึงเป็นการกำหนดสิ่งที่เป็นรูปธรรมเป็นอารมณ์ เมื่อจิตได้เข้าสภาวะฌานแล้วจะเกิดองค์ธรรมขึ้น จากสภาวะฌานต่างๆ โดยองค์ธรรมในสภาวะฌานนี้ปรากฏขึ้นตามลำดับขององค์ฌาน ส่วนอรูปฌานเป็นสภาวะที่จิตไม่รับรู้อารมณ์ในรูป เป็นสภาวะที่ใช้การเพ่งสติตัดกระแสรูปภพ อารมณ์แห่งรูปภพที่เป็นธรรมารมณ์ ซึ่งในการเพ่งฌานนี้ สติที่เหลืออยู่จะมีเพียงสัญญาเท่านั้น เป็นการกำหนดของสภาวะสิ่งที่ไม่ใช่รูปธรรมเป็นอารมณ์ สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการกำหนด คือนามธรรม สภาวะฌานทั้งสองอย่างที่เกิดขึ้นนี้ ย่อมเป็นบาทฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาให้เห็นพระไตรลักษณ์ต่อไป

ในประเด็นความแตกต่างของสัญญาเวทิตินิโรธกับฌานสมาบัติ ๘ พบว่า สัญญาเวทิตินิโรธฌาน ย่อมแตกต่างจากความสงบระงับที่เป็นอัปปนาสมาธิในฌานสมาบัติทั้งหลาย เพราะในสัญญาเวทิตินิโรธฌานนี้ ไม่ปรากฏจิตตสังขารหรือสังขารขันธ์ ความสงบที่บังเกิดในสัญญาเวทิตินิโรธฌานย่อมแตกต่างจากความสงบเป็นสัมมาสมาธิทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในฌานสมาบัติทั้งปวง ผู้บรรลุฌานสมาบัติ ๘ เป็นพระอรหันต์ย่อมสงบระงับแตกต่างจากพระอริยบุคคลทั้งหลาย ปุถุชนทั้งสิ้นพระโสดาบันและพระสกทาคามีทั้งสิ้น กับพระอนาคามีและพระอรหันต์ทั้งหลายที่เป็นสุขวิปัสสกเข้านิโรธสมาบัติไม่ได้ ในนิโรธสมาบัตินี้ สัญญาขันธ์ เวทนาขันธ์ ในขันธ์ ๕ ย่อมดับไป

ในประเด็นธรรมที่เป็นอุปการะต่อการเจริญอานาปานสติและการเข้าฌาน พบว่า การเจริญอานาปานสติต้องประกอบด้วยธรรมที่เป็นอุปการะทั้ง ๘ ประการ คือ

๑. เนกขัมมะ (การหลีกออกจากกาม)

๒. อพยาบาท (ความไม่คิดร้าย)

๓. อาโลกสัญญา (ความหมายรู้แสงสว่าง)

๔. อวิกเขปะ (ความไม่ฟุ้งซ่าน)

๕. ธัมมวัตถาน(การกำหนดธรรม)

๖. ญาณ (ความรู้)

๗. ปามุขชะ (ความปราโมทย์)

๘. กุศลธรรมทั้งปวง

ผู้ที่ต้องการความก้าวหน้าในการเจริญอานาปานสติต้องประกอบด้วยธรรมที่เป็นอุปการะทั้ง ๘ ประการนี้ จะขาดเสียไม่ได้ เพราะว่าเมื่อจิตหมดจดจากนิวรณ์ทั้งหลายจิตย่อมตั้งมั่นในขณะเจริญสมาธิ จิตจะถึงอุปปาสมาธิและอัปปนาสมาธิได้ง่าย

ในประเด็นอกุศลธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญอานาปานสติและการเจริญฌานพบว่า นิวรณ์ ๕ คือ (๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม (๒) พยาบาท คิดอาฆาตมาดร้ายจองล้างจองผลาญ (๓) ถีนมิทธะ ความง่วง ความหดหู่ท้อถอย (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความคิดฟุ้งซ่าน (๕) วิจิกิฉา สงสัยในผลของการปฏิบัติ หรือลังเลในพระรัตนตรัย อกุศลธรรมทั้ง ๕ ประการนี้เป็นที่เป็นเครื่องปิดกั้นหรือขัดขวางไม่ให้บรรลุคุณความดี ไม่เปิดโอกาสให้ทำความดี เป็นเครื่องกั้นความดีไม่ให้เข้าถึง นิวรณ์ธรรมจึงเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถบรรลุธรรมหรือเข้าฌานไม่ได้

ในประเด็นอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน พบว่า ในพุทฺธยผลสูตรว่า พระพุทธองค์ตรัสอานิสงส์แห่งอานาปานสติ ๗ ประการ คือ

๑. จะได้บรรลุอรหัตตผลทันทีในปัจจุบัน

๒. หากปัจจุบันไม่ได้บรรลุ ก็จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย

๓. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรีนิพพายี

๔. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีนิพพายี

๕. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีนิพพายี

๖. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีนิพพายี

๗. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุทธังโสโตกนิภูฏคามิ เพราะอุทธัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป

ในประเด็นผลแห่งการปฏิบัติของการบรรลุฌาน พบว่ามีผลต่อวิถีชีวิตและบุคลิกภาพ ผลของผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานจนจิตเป็นสมาธิทำให้พัฒนาการทางร่างกายคือมีสุขภาพดี เติบโต แข็งแรง และเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้ และเป็นการพัฒนาจิต ทำให้จิต สงบ ไม่สะดุ้ง

ตกใจ มีสติรอบคอบอยู่เสมอ ครั้นจะทำอะไรก็ไม่ขาดตกบกพร่อง และงานที่ทำนั้นสำเร็จโดยไม่มีที่ติอีกด้วย ได้รับการพักผ่อนอย่างสุขสบายในปัจจุบัน (ทิฐฐธรรมสุขวิหาร) กล่าวคือ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย นิยมใช้ฌานเป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทิฐฐธรรมสุขวิหาร ฌานเป็นบาทฐานแห่งอภิญญา อภิญญาในที่นี้ ได้แก่ โลเกียอภิญญา คือการใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกียะตัวอย่างอื่นๆ คือ อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนได้ หูทิพย์ ตาทิพย์ หายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ และฌานทำให้ได้ภพวิเศษสำหรับปวงชนผู้บำเพ็ญพรตจนได้บรรลุฌานแล้วและฌานมิได้เสื่อมไปเสีย ทำให้ได้เกิดในพรหมโลก ๒๐ ชั้น แบ่งเป็นรูปภพ ๑๖ ชั้น และอรุภพ ๔ ชั้น ผู้ที่เกิดในภพเหล่านี้ ปกติเรียกว่า พรหม เพราะเกิดขึ้นด้วยผลแห่งการปฏิบัติพัฒนาจิตใจ จนได้บรรลुरुูปฌานและอรุูปฌาน รูปภพ หมายถึง ภูมิที่เป็นรูปาวจร เป็นภพไม่เกี่ยวข้องกับกามคุณ อยู่ด้วยปีติสุข แบ่งตามลำดับของฌานที่ได้บรรลุ เป็นภพของท่านที่ได้บรรลुरुูปฌาน รูปภพมี ๑๖ ชั้น ๑. พรหมปาริสาชชา ๒. พรหมบุโรหิตาภูมิ ๓. มหาพรหม ๔. ปริตตภาณภูมิ ๕. อัปปมาณาภูมิ ๖. อาภัสสราภูมิ ๗. ปริตตสุภาณภูมิ ๘. อัปปมาณสุภาณภูมิ ๙. สุภิกขหาภูมิ ๑๐. เวทฬพลภูมิ ๑๑. อสัณญัสตตา ๑๒. อวิหาสุทธาวาสภูมิ ๑๓. อตปปาสุทธาวาสภูมิ ๑๔. สุทสสาสุทธาวาสภูมิ ๑๕. สุทสสิสุทธาวาสภูมิ ๑๖. อภินิฐสุทธาวาสภูมิ และอรุูปภพ หมายถึง ภพเป็นที่อยู่ของปวงชนที่ได้บรรลุอรุูปฌาน แบ่งเป็น ๔ ชั้น ได้แก่ ๑. อากาสาณัญจายตนภูมิ ๒. วิญญาณัญจายตนภูมิ ๓. อาภิญญัญจายตนภูมิ ๔. เนวสัณญานาสนัญจายตนภูมิ

ในประเด็นอานิสงส์แห่งคุณการเข้าฌาน ๒๘ อย่าง พบว่า พระนาคเสนเถระได้กล่าวว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลายที่บรรลุพระสัพพัญญุตญาณแล้วทรงพระอนุสรถึงการเห็นพระคุณ ๒๘ ประการแห่งฌานว่า อภิบาลรักษาดน ให้ซึ่งอายุที่ยืน จะให้มีกำลัง ปิดกั้นเสียซึ่งโทษ จะบรรเทาเสียมิให้เปล่าจากยศ จะนำมาซึ่งยศ จะให้ความไม่ยินดีฉิบหายไป จะให้ความยินดีเกิดขึ้น จะนำไปเสียซึ่งภัย จะกระทำให้แคล้วคล้า จะนำไปเสียซึ่งความเกียจคร้าน จะให้เกิดความเพียร จะนำเสียซึ่งราคะ จะนำเสียซึ่งโทสะ กำจัดเสียซึ่งโมหะ ฆ่าเสียซึ่งมานะ จะกำจัดเสียซึ่งโมหะ จะกระทำจิตเป็นเอกัคคตา จะให้จิตรักในที่อันสงบ จะให้บังเกิดความชื่นชม จะให้บังเกิดความปริดา จะกระทำซึ่งเคารพ จะให้บังเกิดลาภ จะกระทำให้ชอบใจ จะให้รักษาไว้ซึ่งขันติ จะกำจัดเสียซึ่งอาสวะสังขารอันข้องอยู่ จะมีให้บังเกิดต่อไปในภพ และจะให้ถึงซึ่งสามัญผลทั้งปวง

จากการศึกษาวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรคสรุปเป็นประเด็น ได้ดังนี้คือ

ในประเด็นวิเคราะห์หลักการปฏิบัติอานาปานสติ พบว่า อานาปานสติมีความสำคัญมาก ซึ่งจัดอยู่ในกัมมัฏฐาน ๔๐ กอง เพราะอานาปานสติทำให้บรรลุฌานได้ทุกชั้น คนส่วนมากเข้าใจว่าอานาปานสติเจริญได้ง่ายๆ แต่ความจริงเป็นอารมณ์ที่ยากที่สุดอารมณ์หนึ่งทีเดียว จะต้องใช้สติปัญญาที่กล้าแข็งด้วย การเจริญอานาปานสติไม่ใช่ด้วยการมองดู แต่โดยการรู้เห็น

การกระทบสัมผัสของลมหายใจ นั่นคือลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นนิมิตที่จะต้องใส่ใจ ระลึกรู้ได้ทุกลมหายใจเข้าออก

ในประเด็นวิเคราะห์อานาปานสติกับสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น พบว่าเมื่อจำแนกเป็น ๔ จตุกกะ กล่าวคือในจตุกกะที่ ๑ กับ ๓ สามารถเข้าฌานที่ ๑-๔ ได้ ในจตุกกะที่ ๒ สามารถเข้าถึงฌานที่ ๑-๓ ได้ ส่วนในจตุกกะที่ ๔ เป็นวิปัสสนาล้วนๆ นั่นคือ ในจตุกกะที่ ๑-๓ เป็นสมถกรรมฐาน ในจตุกกะที่ ๒-๓ เป็นสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน และในจตุกกะที่ ๔ เป็นวิปัสสนากรรมฐาน การเข้าฌานจะใช้จตุกกะที่ ๑ ที่เน้นเรื่องลม หรือจตุกกะที่ ๒ ที่เน้นเรื่องปิติ สุขเวทนา หรือจตุกกะที่ ๓ ที่เน้นเรื่องจิต จตุกกะไหนก่อนก็สามารถเข้าฌานได้ จตุกกะแรกเป็นอาร์มัญญานิधान จตุกกะอื่นๆเป็นลักขณูปนิชฌาน

ในประเด็นวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติ พบว่า อานาปานสติเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดองค์ฌานได้ ด้วยเหตุปัจจัยดังต่อไปนี้ อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง เป็นบาทฐานให้เกิดอภิญญาจิต หลักสำคัญของการเจริญอานาปานสติกล่าวคือในขณะที่กำลังกำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา หมายรู้สึกลมได้ ทุกขณะจิตและจะต้องตั้งมั่นไว้ในฐานลมที่ถูกต้องโดยใช้วิธีมนสิการในอานาปานสติกรรมฐาน นั้น คือ คณนา (การนับ) อนุปันณา (การติดตาม) ฝุสนา (การถูกต้อง) และ ฐปนา (ความตั้งมั่น) การติดตามการนับลมช่วยให้จิตสงบถึงในระดับอุปปจารสมาธิ จนเกิดอุคคหนิมิตขึ้น ทำให้นิรณ ๕ ระงับลง แล้วกำหนดจิตที่นิมิตแทนลมหายใจ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติเมื่อควบคุมอุคคหนิมิตให้คงการถูกต้องอยู่ได้นานแล้ว อุคคหนิมิตนั้นก็จะเป็นความตั้งมั่นเป็นปฏิภาคนิมิตเกิดในมโนทวาร รักษาปฏิภาคนิมิตให้อยู่ตัว น้อมจิตให้ขยายย่อนิมิตนั้นได้ ให้กำหนดตั้งจิตไว้ที่ปฏิภาคนิมิตนั้นแทนลมหายใจ จรดในนิมิต ประคองนิมิต จนจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวเป็นปัสสัทธิ แล้วห้วงปฏิภาคนิมิตให้ชัดเจนสว่างใสขึ้น สว่างในสว่าง ใสในใส จนจิตเป็น อัปปนาสมาธิสงบนิ่งแน่วแน่เป็นอารมณ์เดียว องค์ฌาน ๕ ก็ปรากฏขึ้น คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุขและเอกัคคตา เมื่อถึงขั้นนี้โยคีก็สามารถเข้าถึงปฐมฌานได้แล้ว เมื่อเจริญอานาปานสติต่อพร้อมละวิตกวิจารณ์ได้ ก็เข้าทุติยฌานได้ เมื่อละปิติได้ ก็เลื่อนขึ้นเข้าตติยฌานได้ และเมื่อละสุขได้ก็จะเข้าจตุตถฌานแล้วมีอุเบกขาและเอกัคคตาเป็นองค์ฌาน องค์ฌานจึงเป็นสิ่งที่ชั่วดប់บอถึงระดับการเข้ารูปฌานได้เช่นกัน

ในประเด็นวิเคราะห์การพัฒนาเลื่อนชั้นฌานด้วยอานาปานสติ พบว่า หลักสำคัญที่จะฝึกให้เกิดความชำนาญในอันที่จะก้าวเลื่อนสู่ฌานต่อไป ก็คือความสังเกตอย่างดีถึงสภาวะธรรมต่างๆ ที่ปรากฏในใจ รู้จักแยกแยะสภาวะที่เกิดแต่ละอย่าง นับตั้งแต่มองเห็นนิรณแต่ละชนิด ในขณะที่มันเกิดและพร้อมกันนั้นรู้ด้วยว่า มันเกิดมาเพราะอะไร ดับไปเพราะอะไร องค์ของฌานในภวังค์แต่ละอย่างก็ต้องรู้จักอย่างดี เช่นวิตกกับวิจารณ์ ปิตีสุข สติกับวิตก และวิตกกับมนสิการ หรือสติกับมนสิการ สภาวะเหล่านี้คล้ายกันมากและเกิดร่วมกันทุกขณะตลอดถึงสภาวะที่เป็นอินทรีย์ต่างๆ เช่น สัทธา วิริยะ ปัญญา เป็นต้น ถ้าหากผู้ใดที่มีความสังเกตดีรู้จัก

สภาวะธรรมเหล่านี้ทั้งหมดจากใจของตัวเอง ผู้นั้นก็就会有ความชำนาญในการเข้าฌาน คือ เกิดสมาธิขวสี ตลอดถึงวสีข้ออื่นๆ ด้วย

ประเด็นวิเคราะห์อานาปานสติกับความแตกต่างในอารมณ์ของฌาน พบว่า

๑. สำหรับสภาวะธรรมของปฐมฌานมีองค์ฌาน คือ จิตมีวิตก จิตมีวิจาร์ จิตมีปีติ จิตมีสุข และจิตมีเอกัคคตาเป็นองค์ธรรม จิตสงบระงับจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะจิตบรรลุปหานาสมาธิ จิตละเอียดประณีต เพราะจิตละทิ้งกามสัญญา กามคุณ ๕ ไม่ปรากฏอุปกิเลสทั้งหลายมีนิวรณ์ ๕ ระวังไปเป็นต้น จิตไม่ปรุงแต่งในอายตนะภายนอกทั้งหลายที่มากกระทบกับอายตนะภายใน ได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถึงแม้จะปรากฏเสียงดังอย่างไรก็ตาม ผู้บรรลุปฐมฌานจะไม่สะดุ้งเพราะการได้ยินเสียงทั้งหมด ย่อมมีจิตยกขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานคือวิตก และกำหนดจิตตามลมหายใจเข้าออกยาวสั้นตลอดสายอย่างต่อเนื่องทุกขณะจิต จิตไม่แว่วไปไหน รู้เคล้าเคลียกับลมหายใจ ก็คือวิจาร์นั่นเอง เป็นต้น

๒. สำหรับผู้ที่บรรลุทุติยฌาน เมื่อวิตกวิจาร์ระงับไปคือลมหายใจจะเป็นไปตามธรรมชาติ ผู้บำเพ็ญเพียรย่อมจะไม่มีความรู้สึกว่า ต้องกำหนดลมหายใจเพื่อให้เกิดสัมมาสมาธิและสัมมาสมาธิ แต่จิตของผู้บำเพ็ญเพียรย่อมจะรับรู้ถึงความมีอยู่แห่งลมหายใจอย่างละเอียด ประณีตอย่างมีสัมปชัญญะ ไม่ว่าจะเกิดเสียงดังอย่างไรก็ตาม จะไม่สะดุ้งหวั่นไหว จิตย่อมเกิดสัมมาสมาธิอันตั้งมั่น คืออปปนาสมาธิ ปีติที่ปรากฏในทุติยฌานนี้ ย่อมมีความละเอียดประณีตมากกว่าปีติที่ปรากฏในปฐมฌาน เพราะองค์ธรรม คือวิตกและวิจาร์ที่ระงับไป ในระยะแรกการบรรลุทุติยฌานนั้นจิตของผู้บำเพ็ญเพียรยังไม่ปรากฏเอกัคคตาแห่งจิต เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรได้กระทำจิตที่ได้บรรลุทุติยฌาน ปรากฏองค์ธรรม คือเอกัคคตาจิต (ความเป็นธรรมเอก) จิตจึงจะได้ชื่อว่าบรรลุทุติยฌาน ย่อมถึงความไม่หวั่นไหว คือมหัคคตจิตไม่ย่นไปสู่ปฐมฌาน ไม่เกิดสัญญามนสิการไปในวิตก ย่อมประกอบไปด้วยองค์ธรรมเหล่านี้ คือ ปีติ สุข เอกัคคตาแห่งจิต

๓. สำหรับผู้ที่บรรลุทุติยฌาน ในระยะแรกซึ่งยังไม่ปรากฏสภาวะธรรมของธรรมอันเอก (เอกัคคตาแห่งจิต) ย่อมรู้สึกมีความสุขใจไม่มีประมาณ จิตของผู้บรรลุทุติยฌานจึงสัมผัสกับลมหายใจเข้าออกยาวกว่าลมหายใจแผ่วเบาที่ปรากฏในปฐมฌานและทุติยฌาน ผู้บำเพ็ญเพียรจึงสัมผัสลมหายใจได้ยาก ที่สัมผัสได้และรับรู้ได้ก็คือ สัมปชัญญะ ซึ่งก็คือ อาการเคลื่อนไหวลมหายใจเข้าออกที่แผ่วเบาหลายๆ ท่านผู้บรรลุทุติยฌานอย่างแท้จริง ย่อมอาศัยสัมปชัญญะเป็นที่ตั้งของสมาธิเพื่อการปรากฏของอปปนาสมาธิ กล่าวคือ การเสวยสุขด้วยทางกายย่อมเสวยสุขอันละเอียดประณีต ย่อมเป็นสุขเวทนาอันเป็นเหตุให้ผู้บำเพ็ญเพียรบังเกิดความติดขัดอยู่ในฌานนี้ เพราะการเกิดความอยากทางจิต (ตัณหา) ในตติยฌานนี้ ย่อมเป็นที่มาของความยินดีได้ง่ายและในระยะแรกของการบรรลุทุติยฌานนั้น จิตของผู้บำเพ็ญเพียรก็อาจเกิดสัญญามนสิการอันประกอบไปด้วยปีติ คือจิตของผู้บำเพ็ญเพียรอาจถอนหลังไปสู่ทุติยฌานได้ เพราะจิตยังไม่ปรากฏสภาวะธรรมของความเป็นธรรมอันเอก

๔. สภาวะจิตของผู้ที่บรรลุทุติยฌานย่อมเป็นจิตที่ละเอียดที่สุดในรูปฌานทั้ง ๔ ลำดับ เพราะวิตกวิจาร์ระงับลงในทุติยฌาน ปีติย่อมดับลงในตติยฌาน สุขย่อมดับลงในจตุตถ

ฉาน จิตของผู้บรรลุจุดตถุสสัจจะจึงเจริญด้วยอุเบกขาธรรม คือความยินดีในสุขเวทนาในสังขารธรรมทั้งหลายและไม่ยินร้ายในเมื่อเกิดทุกขเวทนาในสังขารธรรมทั้งหลาย เพราะเจริญด้วยอุเบกขาธรรม เสวยอุเบกขาเวทนา จึงไม่สุขไม่ทุกข์เบาสบาย รูปขันธ์ก็ระงับดับลงไปแล้วเหลือแต่รูปสัญญา แม้ลมหายใจเข้าออกและสัมผัสสัญญา คืออาการเคลื่อนไหวของทรวงอกและท้องน้อย ผู้บำเพ็ญเพียรก็ไม่สามารถสัมผัสได้ ย่อมรับรู้แต่เฉพาะสัญญาของลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เพราะความที่รูปขันธ์ดับไปจึงเหลือแต่สัญญาเท่านั้น ลมหายใจดับกายดับจากความรู้สึก

๕. สภาวะจิตของผู้บรรลุอากาศานัญญายตนฉานย่อมมีสภาวะธรรมของจิตด้วยอาการอย่างนี้คือบังเกิดสัมมาสติที่ตั้งมั่นอยู่ภายใน มีสัมมาสมาธิตั้งมั่นอยู่ภายในเป็นอัปปนาสมาธิ (อากาศานัญญายตนฉานสมาธิ) มีอากาศธาตุอันว่างเปล่าเป็นนิมิตอารมณ์กรรมฐานที่อาศัยในการเพ่งฉาน (อากาศไม่มีที่สุด) มีอุเบกขาธรรมแห่งจิต ไม่สั่นไหวถอยไปในจุดตถุสสัจจะบังเกิดความดับลงของรูปขันธ์ คือกำลั่งรูปสัญญาบังเกิดความดับลงของความรู้สึกทางใจ คือเวทนาขันธ์ อันบังเกิดมาจากร่างกาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่จิตยังสามารถบังเกิดเวทนาจากธรรมารมณ์ของสัญญาทางจิตได้ เพราะสัญญาขันธ์ยังปรากฏอยู่

๖. สภาวะจิตของผู้บำเพ็ญเพียรที่บรรลุวิญญูณัญญายตนฉานแล้วย่อมไม่สามารถรับรู้ความมีอยู่ของลมหายใจและสัมผัสสัญญาได้ เพราะความดับลงของรูปขันธ์ในอากาศานัญญายตนฉานแม้กระทั่งที่ตั้งของจิตทั้งรูปขันธ์และอากาศธาตุความว่างไร้ขอบเขต ก็ย่อมไม่สามารถรับรู้ได้ แตกต่างจากการบรรลุอากาศานัญญายตนฉาน ยังบังเกิดความรู้ว่า “ลอยอยู่ในอากาศธาตุความว่างเปล่าไร้ขอบเขต ไม่มีร่างกาย (รูปขันธ์)” แต่ในวิญญูณัญญายตนฉานนี้ จิตย่อมรู้ว่า บังเกิดเฉพาะสภาวะธรรมการรับรู้ของจิตอันไร้ขอบเขตไม่มีที่สุดเท่านั้น

๗. สภาวะจิตของผู้บำเพ็ญเพียรที่บรรลุอากิญจัญญายตนฉาน ย่อมไม่สามารถบังเกิดความรู้สึกเป็นสุขทางใจ (สุขเวทนา) และความรู้สึกทุกข์ทางใจ (ทุกขเวทนา) หรือไม่สุขไม่ทุกข์ทางใจ (อทุกขมสุขเวทนา) แม้แต่อากาศธาตุความว่างเปล่าไร้ขอบเขต เพราะความดับลงของวิญญูณขันธ์ที่ปรากฏในอากิญจัญญายตนฉานนี้ จิตของผู้บรรลุอากิญจัญญายตนฉาน จึงปรากฏเฉพาะสัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และเวทนาขันธ์ ที่แสดงถึงการมีชีวิตอยู่ของผู้บำเพ็ญเพียร เพราะอุณภูมิ สภาพแวดล้อมร่างกายความรู้สึกทางกายและใจ ได้ระงับดับลงในอากิญจัญญายตนฉานแล้วนั่นเอง

๘. สภาวะจิตของผู้ที่บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนฉานในฉานสมาบัติ ๘ จึงไม่ปรากฏธรรมารมณ์ใดๆ เหมือนคนตายแต่ยังมีลมหายใจ มีอุณภูมิของร่างกาย สิ่งเดียวที่ผู้บรรลุฉานสมาบัติ ๘ ได้อาศัย เป็นเครื่องกำหนดรู้ถึงการมีชีวิตอยู่ของตนเอง ก็คือสภาวะธรรมของสัมมาสติอันตั้งมั่นอยู่ที่นิมิตอารมณ์กรรมฐาน มีสัมมาสมาธิอันตั้งมั่นเป็นอัปปนาสมาธิ คือยังปรากฏ “สังขารขันธ์” อยู่บ้าง แต่เป็น “จิตตสังขารบุคคลย่อมบรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนฉานได้โดยยาก แม้เมื่อบรรลุแล้วก็ตามก็ย่อมติดขัดอยู่ในฉานสมาบัติ ๘ ได้โดยง่าย ด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

สภาวะธรรมของจิตที่ปรากฏอยู่ในเนวสัญญานาสัญญายตนฌานย่อมละเอียดประณีตกว่าฌานสมาบัติทั้งหลาย (ยกเว้นนิโรธฌาน) สภาวะธรรมของจิตอย่างนี้ ย่อมเป็นเหตุให้ผู้บรรลุฌานสมาบัติ ๘ มีความยึดมั่นว่า ตนเองได้บรรลุเสียแล้ว เพราะไม่ปรากฏสัญญาใดๆ เลย ขณะดำรงวาระจิตอยู่ในฌานสมาบัติ ๘ บุคคลผู้ดำรงวาระจิตอยู่ในฌานสมาบัติ ๘ จึงคล้ายกับคนตาย คือไม่ปรากฏสัญญาใดๆ ด้วยอำนาจความเป็นสมณะแห่งจิตของอรุพฌาน ๔ ที่ว่า คล้ายคนมีชีวิต ก็คือการทำยังปรากฏมีสัมมาสติตั้งมั่น มีสัมมาสมาธิตั้งมั่น เป็นอัปปนาสมาธิ ร่างกายยังมีอุณหภูมิจึงเพราะการมีอยู่ของอินทรีย์แห่งชีวิต

เมื่อก้าวสู่อรุพฌาน ๔ ซึ่งเป็นฌานที่ละเอียดและอยู่ในระดับฌานที่สูงที่สุด ผู้ปฏิบัติที่ได้อรุพทั้ง ๔ นี้แล้วเจริญวิปัสสนาญาณ ย่อมได้บรรลุสมรรถผลรวดเร็วเป็นพิเศษ เพราะอารมณ์ในอรุพฌานและอารมณ์ในวิปัสสนาญาณ มีส่วนคล้ายคลึงกันมาก ต่างกันแต่อรุพฌานเป็นสมถภาวนามุ่งดำรงฌานเป็นสำคัญ สำหรับวิปัสสนาภาวนามุ่งรู้แจ้งเห็นจริงตามอำนาจของกฎไตรลักษณ์เป็นสำคัญ ในประเด็นนี้ ถ้าผู้บำเพ็ญเพียรประสงค์เจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องถอยจากฌานสมาบัติ ๘ แล้ว จึงดำรงวาระจิตอยู่ในอากิญจัญญายตนฌาน เพื่อน้อมจิต (มนสิการ) กำหนดรู้เนวสัญญานาสัญญายตนฌานโดยความเป็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงจะสามารถเจริญวิปัสสนาได้

สรุปความต่างกันสำหรับการเจริญอานาปานสติ ในพระไตรปิฎกไม่มีนัย ๘ ประการ มีการนับ เป็นต้น แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทธโฆสาจารย์ได้เพิ่มนัย ๘ ประการ คือ การนับเป็นต้น เพื่อการเจริญสมณะ ๔ นัย และการเจริญวิปัสสนา ๔ นัย

แยกเป็นวิธีการเจริญสมณะ ๔ นัย คือ

๑. คณนายนัย การนับลมหายใจเข้า-ออก เป็นหมวดๆ มี ๖ หมวด

๒. อนุพันธนายนัย การกำหนดรู้ตามลมหายใจเข้าและออกทุกๆ ขณะ

โดยไม่พลั้งเผลอ

๓. ผู้สนนายนัย การกำหนดรู้ลมกระทบขณะกำหนดตามคณนายนัย และอนุพันธนายนัย หมายความว่า ขณะที่นับลมและตามลมอยู่นั้น มีความรู้อยู่ที่ลมกระทบด้วย

๔. รูปนายนัย การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยอนุพันธนายนัยกับผู้สนนายนัย ที่เป็นไปอยู่นั้น ครั้นปฐกคณินิตปรากฏ จิตก็จะเปลี่ยนจากการกำหนดรู้กระทบของลม และเข้าไปตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในปฐกคณินิตอย่างเดียวนจนกระทั่งฌานเกิดขึ้น

ส่วนนัยแห่งการเจริญวิปัสสนาอีก ๔ นัย คือ

๑. สลลัทธิขณนัย กำหนดได้ชัด คือกำหนดขั้น ๕ ได้ชัดเจนปัจจุบัน เห็นรูปนามเห็นพระไตรลักษณ์ ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งดี การกำหนดพิจารณารูป-นามตามทางของวิปัสสนาเพื่อความเห็นแจ้งลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาโดยเฉพาะมีได้ตั้งแต่อานาปานสติ จตุกกะที่ ๒ ในขั้นที่ ๕ เป็นต้นไป จนถึงที่สุด

๒. วิวัฏฏณานัย วิธีปฏิบัติให้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เข้ารวมกัน อาการตัดกิเลสของมรรค นับตั้งแต่วีระกะเป็นต้นไป จนกระทั่งถึงขณะแห่งมรรค ได้แก่ มรรค ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น ย่อมมีในจตุกกะที่ ๔ ขึ้นใดชั้นหนึ่ง

๓. ปาริสุทธินัย การบรรลุลผลของการตัดกิเลส ที่เรียกว่าวิมุตติ ในชั้นที่เป็นสมุจเฉทวิมุตติ วิธีปฏิบัติต่อจากมรรคได้แก่ ผล ๔ มีโสดาปัตติผลเป็นต้น วิธีปฏิบัติหลังจากผลเกิดแล้ว ได้แก่ ปัจจเวกขณญาณ (เป็นผลแห่งการเจริญอานาปานสติในขั้นสุดท้ายที่กำหนดอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก)

๔. เตสัง ปฏิปัสสนานัย ญาณเป็นเครื่องพิจารณาในความสิ้นไปแห่งกิเลส และผลแห่งความสิ้นไปแห่งกิเลส ที่เกิดขึ้นแล้วทุกลมหายใจเข้า-ออก

ในส่วนนัยแห่งการเจริญวิปัสสนา เมื่อมีบาทฐานคือฌานสมาบัติแล้ว เมื่อจิตตั้งมั่นให้เข้าไปเห็นการเกิดการดับให้ได้ ต้องเข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจึงจะเจริญก้าวหน้า

ในประเด็นวิเคราะห์การปฏิบัติอานาปานสติแล้วอานิสงส์อย่างไร จากการศึกษาหลักฐานในคัมภีร์พระสูตรต้นตปิฎก พบว่าสาเหตุของการปฏิบัติด้วยหลักอานาปานสติแล้วมีอานิสงส์มากกว่าการเจริญกัมมัฏฐานแบบอื่น คือการทำลมหายใจเข้าและหายใจออกครั้งสุดท้ายให้ปรากฏชัด มีเฉพาะในอานาปานสติกัมมัฏฐานเท่านั้น กัมมัฏฐานอื่นไม่มี

จากการศึกษาหลักฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พบว่าเมื่อภิกษุเจริญกัมมัฏฐานอื่นนอกจากอานาปานสติกัมมัฏฐานนี้ ย่อมบรรลुพระอรหัตตผลแล้วย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่ว่าเมื่อภิกษุเจริญอานาปานสติ อันมีวัตร ๑๖ ประการ แล้วบรรลुพระอรหัตตผลย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุแน่นอนว่า อายุสังขารของเราจะดับลงเมื่อไร และรู้กาลที่จะปรินิพพาน ส่วนการเจริญกรรมฐานอื่นๆ ย่อมได้อานิสงส์อย่างที่ผู้บำเพ็ญสมาธิถึงอัปปนาสมาธิควรได้รับ เช่น ข่มนิวรณ์ทั้งหลายได้ หรือหลังตายแล้วย่อมมีพรหมโลกเป็นที่หมาย

ในประเด็นวิเคราะห์เพราะเหตุไรอานาปานสติจึงเป็นบาทฐานให้บรรลुरुูปฌาน พบว่า การเจริญอานาปานสติซึ่งกำหนดนิมิตแห่งลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอารมณ์ กล่าวคือรู้ลม(สัมผัสรู้) ปริมาณลม มวลลม ความหนาแน่นลม ความเบาบางของลมบริเวณลมกระทบที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปาก ไม่ใช่กำหนดจุดที่ลมกระทบ รักษาการรู้ลมทั้งต้นลม กลางลมและปลายลมให้ได้ตลอดสายด้วยญาณสมาธิ ทำให้อยู่ในอารมณ์เดียวได้ติดต่อเนื่องไม่ขาดสายหรือทุกขณะจิต เมื่อจิตเข้าถึงอัปปนาสมาธิได้แล้วก็สามารถเข้าปฐมฌานได้ องค์ฌานก็ปรากฏชัด มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุขและเอกัคคตา เมื่อละวิตกวิจารณ์ได้ ก็เข้าถึงทุติยฌาน เมื่อละปิติ ก็เข้าถึงตติยฌาน เมื่อละสุขได้ก็ประกอบด้วยองค์ฌานคือ อุเบกขากับเอกัคคตาเข้าถึงจตุตถฌาน เมื่อเข้าจตุตถฌานลมอัสสาสะและปัสสาสะย่อมดับ ลมหายใจดับ กายดับจากความรู้สึก ดังนั้น การเจริญอานาปานสติจึงสามารถเป็นบาทฐานให้เกิดฌานบรรลुरुูปฌานสูงสุดได้ด้วยการมนสิการตามรู้ลมหายใจอย่างละเอียดประณีตยิ่งของลมกระทบถูกต้องบริเวณปลาย

จุมกหรือเหนือริมฝีปากบนจนลมหายใจละเอียดเบาบางยิ่งยวดจนลมหายใจหายไปดื้อไป ย่อมเข้าถึงฌาน ๔ ได้

ในประเด็นบทสรุปอานาปานสติ ๑๖ หัวข้อ พบว่า การเจริญอานาปานสติทั้ง ๑๖ ข้อเพื่อสมถและวิปัสสนา เมื่อเจริญอานาปานสติครบทั้ง ๑๖ หัวข้อสมบูรณ์ บริบูรณ์ดี ก็จะทำให้เกิดปัญญาญาณทำให้ธรรม ๓ อย่างบริบูรณ์ได้ คือ สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชชาและวิมุตติ ดังที่มีแสดงไว้ชัดในอานาปานสติสูตร ทำนองเดียวกับการเจริญอานาปานสติอันมีวัตถุ ๑๖ ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เพื่อมุ่งสู่การทำให้สติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ เมื่อสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ก็จะทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ เมื่อโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ก็จะทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ เมื่อกัลยาณปุณฺณโคปฏิบัติอานาปานสติได้ครบบริบูรณ์ ย่อมจะได้รับอานิสงส์แห่งฌานและอานิสงส์แห่งอานาปานสติอันไม่มีประมาณตามสมควรแก่ฐานะสืบไป

ในประเด็นบทสรุปอานาปานสติ ๑๖ หัวข้อ พบว่า การเจริญอานาปานสติทั้ง ๑๖ ข้อเพื่อวิปัสสนา เมื่อโยคีเจริญอานาปานสติครบทั้ง ๑๖ หัวข้อสมบูรณ์ บริบูรณ์ดี ก็จะทำให้เกิดปัญญาญาณทำให้ธรรม ๓ อย่างบริบูรณ์ได้ คือ สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชชาและวิมุตติ ดังที่มีแสดงไว้ชัดในอานาปานสติสูตร ทำนองเดียวกับการเจริญอานาปานสติอันมีวัตถุ ๑๖ ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เพื่อมุ่งสู่การทำให้สติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ เมื่อสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ก็จะทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ เมื่อโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ก็จะทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ เมื่อโยคีปฏิบัติอานาปานสติได้ครบถ้วนบริบูรณ์ ย่อมจะได้รับอานิสงส์แห่งฌานและอานิสงส์แห่งอานาปานสติอันไม่มีประมาณตามสมควรแก่ฐานะสืบไป

ในประเด็นสุดท้าย จากการศึกษาวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนากับคัมภีร์วิสุทธิมรรค พบกฎเกี่ยวกับฌานที่สำคัญ ๓ ข้อ ซึ่งสรุปได้ดังนี้ คือ

๑. กฎมูลฐานเบื้องต้นของการเจริญอานาปานสติภาวนา คือ “การกำหนดสติจดจ่อเคล้าเคลียอยู่กับลมหายใจเข้าออก รู้ลมหายใจบริเวณลมกระทบที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปากเพียงอารมณ์เดียวให้ได้อย่างติดต่อดำเนินเนื่องทุกลมหายใจเข้าออก”

๒. กฎการเข้าฌานทั่วไป คือ “การทำจิตให้สงบระงับ จนนิรณฺททั้ง ๕ ระวังสงบไป การเข้าฌานจึงจะสำเร็จเป็นไปได้”

๓. กฎการเลื่อนชั้นฌาน คือ “การทำวสีภาวะทั้ง ๕ ในฌานที่เข้าถึงแล้วให้คล่องแคล่วชำนาญและมีการโยนิโสมนสิการถึงโทษของฌานที่เข้าถึงแล้วและคุณของฌานที่สูงกว่าให้แจ่มแจ้ง การเลื่อนชั้นขึ้นสู่ฌานลำดับที่สูงขึ้นไป ย่อมเป็นไปได้”

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. สถาบันทางพระพุทธศาสนามีวัดหรือสถานปฏิบัติธรรมตลอดจนสมาคมทางพระพุทธศาสนา ควรจัดให้มีการอบรมการศึกษาและปฏิบัติธรรมให้กว้างขวาง โดยเน้นเรื่องการเจริญอานาปานสติตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค เพื่อเป็นบาทฐานในการบำเพ็ญเพียรทางจิตตภาวนา ก่อเกิดสังคมอุดมปัญญาญาณเพื่อความสันติสุขสงบร่มเย็นให้เกิดขึ้นในสังคมไทย สังคมโลก ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

๒. สถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนา มีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เป็นต้น ควรส่งเสริมให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเข้าเจริญอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรคให้มากยิ่งขึ้น ตลอดจนจัดทุนอุดหนุนการวิจัย และจัดสรรงบประมาณในส่วนนี้ เพื่อสร้างเพชรเม็ดงาม เพชรน้ำหนึ่งให้กับบรรพพระพุทธศาสนาประดับไว้ในโลกาให้ประจักษ์ยั่งยืนในสังคมโลกสืบไป

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยต่อ

จากการศึกษาวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ผู้วิจัยมีความเห็นว่ายังมีประเด็นต่างๆ ที่น่าสนใจที่ควรนำมาทำวิจัยศึกษาค้นคว้า เชิงคัมภีร์ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อข้อมูลทางวิชาการมากยิ่งขึ้น ดังนี้

๑. วิธีการเข้านิโรธสมาบัติตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค
๒. วิธีการเจริญสมถกรรมฐานตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค
๓. วิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเถปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

_____. ปกรณ์เสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณ์โส. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญานวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

คณะกรรมการแผนกตำรากรมกฏราชวิทยาลัย. **มิลินทปัญหา**. (ตอนที่ ๑๙ ปัญหาที่ ๙ ถ้าม
เรื่องสิ่งที่ควรยิงของพระพุทธเจ้า) กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมกฏราชวิทยาลัย,
๒๕๓๘.

จี. คอนสแตนตี เลานสเบรี. **การบำเพ็ญทานทางพระพุทธศาสนา (ตามหลักนิกายเถรวาท)**.
พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมกฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

ดร.ริคแฮนสัน และ นพ.ริชาร์ดเมนดิอัส. **สมองแห่งพุทธะ(Buddha)s Brain**. โรงพิมพ์
อัมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๗.

น.พ. แพทย์ พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. **โยคะเพื่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ**. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์เอช.ที.พี.เพรท, ๒๕๔๒.

บรรจบ บรรณรุจิ. **โอปปาติกะ ชีวิตหลังความตาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
อัมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๗.

บุญมี เมธางกูร. **คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียง
เชียงใหม่, ๒๕๔๕.

ป.หลงสมบุญ. พันตรี, **พจนานุกรมมคธ – ไทย**. กรุงเทพมหานคร : อาทรการพิมพ์, ๒๕๔๐.

พระคัมภีร์ญาณ อภิปัญญา. **อานาปานสติคือทางสู่พระนิพพาน**. สำนักพิมพ์ธรรมสภา,
๒๕๕๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (วิลาส ญาณวโร). **โลกที่ปณี**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า ๒๕๓๕.

พระธรรมโกศาจารย์. **พจนานุกรมธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป.), พระปราโมทย์ ปาโมชโช. **โรตแมฬ ธรรมะปฏิบัติเดินทางสู่โลกุตตระ**. กรุงเทพมหานคร: แพลนพรีน ตั้ง, ๒๕๕๖.

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี. **อานาปานสติภาวนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประยูรสาสนการพิมพ์, ๒๕๕๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕.

_____ **สมาธิแบบพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮมจำกัด, ๒๕๕๗

_____ **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑.

_____ **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส อาร์. พรินตติ้ง แมส โปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๓.

พระราชวุฒาจารย์ (ดูลย์อตุโล). **หลวงปู่ฝาคไ้**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. นนทบุรี : ก้อนเมฆแอนด์ กันย์กรุป, ๒๕๔๘.

พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (บัว ญาณสัมปันโน). **ปัญญาอบรมสมาธิ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้ว, ๒๕๔๒.

พระสมภาร สมภาโร. **ธรรมภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระสุธีธรรมานุวัตรและคณะ. **ความจริงจากการวิจัย “กรรม”**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี่, ๒๕๕๖.

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

พร รัตนสุวรรณ. **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, ๒๕๐๗.

_____ **พุทธวิทยาเล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๗.

_____ **สมาธิและวิปัสสนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๗.

พุทธทาสภิกขุ. **อานาปานสติฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๔.

_____ **ตุลาการภิธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. ไซยา : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๕๔.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อภิธัมมัตถสังคหบาลี และอภิธัมมัตถวิภาวีนีฎีกา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

ศรีศากยอโศก. **กรรมฐานและฌานสมาบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๓.
สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทนา
เพรส จำกัด, ๒๕๕๑.

สตัยาไสบาบา. **การฝึกสมาธิ โดยการใช้แสงสว่างตามแนวทางของสตัยาไสบาบา**. ไชยา :
มูลนิธิรัชฎาจารย์พัฒนา, ๒๕๔๑

วีระ บำรุงรักษ์, ดร.และสุทธิพงษ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ, **ประมวลธรรมในพระไตรปิฎก**.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รวมข่าวจักรวาล, ๒๕๒๐.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **สมถกัมมัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). **พระของ
ประชาชน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์, ๓ ตุลาคม
๒๕๕๒.

เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์. **พุทธวิปัสสนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๔๑.

(๒) วิทยานิพนธ์:

กานต์สินี จันทรวิภาติล. “การศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการของหลักการและวิธีปฏิบัติอานาปานสติ
ในคัมภีร์พระพุทธานุญาต”. **สารนิพนธ์ดุขฎฐิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหาสมบุญ วุฑฺฒิกโร. “จิตตมาตราชของนิกายโยคจาร: การศึกษาเชิงวิเคราะห์บนฐาน
แนวคิดเรื่องจิตในพระพุทธานุญาตต้น”. **วิทยานิพนธ์ดุขฎฐิบัณฑิต**. บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพองหนอ-ยุบ
หนอตตามนัยสติปัฏฐานสี่”. **วิทยานิพนธ์ดุขฎฐิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

รุ่งศักดิ์ ศิวาชัย. “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องรตมในพระพุทธานุญาตผ่านแนวคิดเรื่องแสง
ในวิทยาศาสตร์สมัยใหม่เรื่องสนามพลังงานในมนุษย์”. **วิทยานิพนธ์ดุขฎฐิบัณฑิต**.
บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ, “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุสมุบาทในแนวปรมาตถสัจจะ”. **วิทยานิพนธ์ดุขฎฐิ
บัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

สุเมธ โสฬส. “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสม”. **วิทยานิพนธ์ดุขฎฐิบัณฑิต**. บัณฑิต
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

(๓) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

พระราชวรมนี (ประยูร ธรรมจิตโต).คนเก่งและดีต้องมีความสุข.[ออนไลน์].แหล่งที่มา:

<http://www.mongkoltemple.com> [๑๐พฤศจิกายน ๒๕๕๙]

พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล.พุทธวจนสถาบัน.[สื่อหนังสือออนไลน์].แหล่งที่มา:

<http://watnapp.com/book> [มกราคม ๒๕๕๘]

Richard Davidson Ph.D.,สมองพัฒนาได้ ด้วยการเจริญสติ (ตอนที่ ๑).[ออนไลน์].

แหล่งที่มา:<http://www.manager.co.th/dhamma/viewnews>. [๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๗].

ภาคผนวก

รายชื่อพระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๖ รูป

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๙๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระราชสิทธิมนี วิ., ดร. (บุญชิต ฌานสวโร ป.ธ.๙) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายวิรัช ตฤณขจี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๕๐๑๕๐๕๑๓๔ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การเข้าถ้ำตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา มีองค์ความรู้สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายวิรัช ตฤณขจี ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุมัติขอพบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายวิรัช ตฤณขจี โทร. ๐๘๖-๗๐๙๒๘๘๘

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๙๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบางบาล
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระอาจารย์สมภาร สมภาโร, ผศ. พระวิปัสสนาจารย์ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายวิรัช ตฤณขจี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๕๐๑๕๐๕๑๓๔ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “ศึกษา
วิเคราะห์การเข้าถ้ำตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้าน
พระพุทธศาสนา เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา มีองค์ความรู้
สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายวิรัช ตฤณขจี ได้
ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมฺโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายวิรัช ตฤณขจี โทร. ๐๘๖-๗๐๙๒๘๘๘

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๙๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระมหาประนอม ธมฺมาลงกาโร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดจากแดง อ.พระประแดง
จ.สมุทรปราการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายวิรัช ตฤณขจี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๕๐๑๕๐๕๑๓๔ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “ศึกษา
วิเคราะห์การเข้าถ้ำตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้าน
พระพุทธศาสนา เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา มีองค์ความรู้
สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายวิรัช ตฤณขจี ได้
ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมฺโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายวิรัช ตฤณขจี โทร. ๐๘๖-๗๐๙๒๘๘๘

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๙๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบางบาล
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระอาจารย์รุจ โปธิญาณ ผู้สอนการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา ศูนย์ปฏิบัติกรรมฐาน
นานาชาติ พระอโศกตอเย อ่างทอง ๖๕/๖ หมู่ ๗ ต.จำปาหล่อ อำเภอเมือง จ.อ่างทอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายวิรัช ตฤณขจี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๕๐๑๕๐๕๑๓๔ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “ศึกษา
วิเคราะห์การเข้าถ้ำตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้าน
พระพุทธศาสนา เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา มีองค์ความรู้
สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายวิรัช ตฤณขจี ได้
ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายวิรัช ตฤณขจี โทร. ๐๘๖-๗๐๙๒๘๘๘

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๙๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระภิกษุณาวิริยคุณ วิ. (ไสว อธิสโณ) ผู้อำนวยการศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุ
ยุวราชรังสฤษฎิ์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายวิรัช ตฤณขจี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิต ๕๕๐๑๕๐๕๑๓๔ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “ศึกษา
วิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้าน
พระพุทธศาสนา เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา มีองค์ความรู้
สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายวิรัช ตฤณขจี ได้
ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายวิรัช ตฤณขจี โทร. ๐๘๖-๗๐๙๒๘๘๘

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๙๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบางบาล
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระภิกษุไพศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี) อาจารย์วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส
อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายวิรัช ตฤณขจี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๕๐๑๕๐๕๑๓๔ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “ศึกษา
วิเคราะห์การเข้าถ้ำตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้าน
พระพุทธศาสนา เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา มีองค์ความรู้
สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายวิรัช ตฤณขจี ได้
ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมปूरณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายวิรัช ตฤณขจี โทร. ๐๘๖-๗๐๙๒๘๘๘

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๙๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน สำเนา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายวิรัช ตฤณขจี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๕๐๑๕๐๕๑๓๔ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การเข้ามาตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา มีองค์ความรู้สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายวิรัช ตฤณขจี ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายวิรัช ตฤณขจี โทร. ๐๘๖-๗๐๙๒๘๘๘

สำเนาส่ง: ๑. พระราชสิทธิมนี วิ. (พระมหาบุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙) ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒. พระอาจารย์สมภาร สมภาโร ตำแหน่ง พระวิปัสสนาจารย์ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ ๓. พระมหาประนอม ธมมาลงกาโร ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดจากแดง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ๔. พระอาจารย์รุจ โพธิญาณ ผู้สอนการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา ศูนย์ปฏิบัติกรรมฐานนานาชาติ พะอืดถอยะ อ่างทอง ๖๕/๖ หมู่ ๗ ต.จำปาหล่อ อ.เภอเมือง จ.อ่างทอง๕. พระภิกษุภวนาวิริยคุณ วิ. (ใสว ธโรโสภโณ) ผู้อำนวยการศูนย์วิปัสสนาธุระนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๖. พระภิกษุภวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี) วิทยาเขตบวรศึกษาพุทธโฆส อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม



แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

เรื่อง ศึกษาวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

สัมภาษณ์ ตำแหน่ง

วันที่ เวลา

คำถามหลักที่มีความสำคัญต่องานวิจัยนี้ คือ

๑. การเข้าฌานในสังคมไทย มีวิธีปฏิบัติกันอย่างไร?
๒. วิธีการเข้ารูปฌานตามแนวอานาปานสติ มีวิธีปฏิบัติอย่างไร?
๓. วิธีการเข้ารูปฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีวิธีปฏิบัติได้อย่างไร?
๔. อุปสรรคที่สำคัญต่อการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติ คืออะไร?
๕. ปัจจัยแห่งความสำเร็จในการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติ คืออะไร?

คำถามเสริมที่มีความสำคัญต่องานวิจัยนี้ คือ

๖. ท่านคิดว่า โยคีผู้เข้าฌาน ๔ หรือเข้าจตุตถฌาน แล้วลมหายใจดับ หมายความว่าอย่างไร
๗. ท่านเห็นด้วยกับกฎมูลฐานเบื้องต้นของการเจริญอานาปานสติภาวนา ที่พบว่า คือ “การกำหนดสติจดจ่อเคล้าเคลียอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก รู้ลมกระทบที่บริเวณปลายจมูกเพียงอารมณ์เดียวให้ได้อย่างต่อเนื่องทุกลมหายใจเข้าออก” หรือไม่?
๘. ท่านเห็นด้วยกับกฎการเข้าฌาน ที่พบว่า คือ “การทำจิตให้สงบระงับ จนนิรณทัง ๕ ระงับสงบไป การเข้าฌานจึงจะสำเร็จได้” หรือไม่? เพราะเหตุใด?
๙. ท่านเห็นด้วยกับกฎการเลื่อนชั้นฌาน ที่พบว่า คือ “การเลื่อนชั้นฌานให้สูงขึ้น ก็คือ การทำสภาวะทั้ง ๕ ในฌานที่เข้าถึงแล้วให้คล่องแคล่วชำนาญเสียก่อนและมีการโยนิโสมนสิการถึงโทษและคุณขององค์ฌานนั้นให้แจ่มแจ้ง การเลื่อนชั้นขึ้นสู่ฌานลำดับที่สูงขึ้นนั้นย่อมเป็นไปได้” หรือไม่? เพราะเหตุใด?
๑๐. ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเข้าฌานเพิ่มเติมอะไรบ้าง?

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: นายวิรัช ตฤณขจี
วัน เดือน ปีเกิด	: ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๐๑
สถานที่เกิด	: จังหวัดนครศรีธรรมราช
การศึกษา	
ปี พ.ศ. ๒๕๒๓	: วิทยาศาสตร์บัณฑิต คณิตศาสตร์(เกียรตินิยม) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ปี พ.ศ. ๒๕๒๗	: ประกาศนียบัตรชั้นสูงสถิติประยุกต์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์(นิด้า)
ปี พ.ศ. ๒๕๔๐	: วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต การจัดการเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
ประวัติการทำงาน	: สิงหาคม ๒๕๒๓ – พฤษภาคม ๒๕๓๑ ตำแหน่งอาจารย์ประจำคณะศิลปศาสตร์ วิทยาลัยเกริก : มิถุนายน ๒๕๔๐ – ๒๕๔๒ ตำแหน่งผู้อำนวยการ สำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย : สิงหาคม ๒๕๓๒ – ปัจจุบัน ตำแหน่งอาจารย์ประจำ สาขาคณิตศาสตร์ ตำแหน่งอาจารย์ประจำ สาขาเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ตำแหน่งอาจารย์ประจำ สาขาเว็บและโมบายล์เทคโนโลยี ตำแหน่งอาจารย์ประจำ สาขาพื้นฐานและบริการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
ที่อยู่ปัจจุบัน	: ๑๑๙/๖๕ ถ. สุขสวัสดิ์ ต. บางพึ่ง อ. พระประแดง จ. สมุทรปราการ ๑๐๑๓๐