

ศึกษาวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

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

วิรัช ตฤณขจี^๑
Virach Tinkagee

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องศึกษาวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ (๑) เพื่อศึกษาอานาปานสติและฌานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (๒) เพื่อศึกษาการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา (๓) เพื่อวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีระเบียบวิธีวิจัยคือการวิจัยเชิงเอกสาร ค้นคว้าข้อมูลเพื่อการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติ โดยอาศัยข้อมูลจากพระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค มีผลการศึกษาวิจัยพบว่า อานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอันมีวัตถุ ๑๖ เป็นสมถและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่จัดอารมณ์ฟุ้งซ่านได้ดีที่สุด ซึ่งมีเพียง ๓๐ กรรมฐานที่สามารถเข้าถึงฌานได้ อานาปานสติสมาธิเมื่อใส่ใจให้ดี สามารถเข้าฌาน ๑-๘ รวมถึงเข้านิโรธได้ การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมีหลักการเข้าฌานโดยวิธีมนสิการอานาปานสติ คือ คณนา อนุพันธนา อนุสนา และรูปนา จนนิวรรณ์ ๕ ระบุ ปฏิภาคนิมิตเกิด จิตเป็นอัปนา องค์ฌานทั้ง ๕ ปรากฏ ก็บรรลุฌานได้ เมื่อมนสิการอานาปานสตินี้แหละให้ดี การเข้ารูปฌานย่อมเป็นไปได้ เมื่อรู้เท่าทันองค์ฌาน จิตรู้ก็จะเดินปัญญาญาณได้

คำสำคัญ : ฌาน, อานาปานสติ

^๑ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช Buddhist Studies Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya
University, Thailand.

Abstract

This dissertation article 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 a documentary research. The results of the study were found that Ānāpānasati in Visuddhimagga has 16 objects as the foundation of Samatha and Vipassanā Meditation. Ānāpānasati is the best way to confront with distraction and remorse. There are only 30 foundations leading to absorption. If properly practiced, one can achieve the 1-8th absorption, the steps of practice, progress and attention, counting, following-up, Phusanā, and establishment. Ānāpānasati can lead meditators to achieve the highest absorption till the wisdom.

Keywords: (1) Jhāna, (2) Ānāpānasati



๑. บทนำ

การทำสมาธิแบบอานาปานสติคือการกำหนดลมหายใจเข้าออก ถูกพัฒนากลายเป็นศาสตร์ส่วนหนึ่งของการทำสมาธิในพระพุทธศาสนา มีเป้าหมายเพื่อให้การพัฒนาคุณภาพของจิตใจของมนุษย์ให้ตื่น รู้ เบิกบาน มีสติรู้ตัวชัดทั่วพร้อมด้วยการเจริญสมถและวิปัสสนากรรมฐานตามลมหายใจเข้าออกอย่างมีสติชัดเจนต่อเนื่อง เป็นกรรมฐานที่มีความละเอียด สุขสงบ ประณีต สุขุมลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติสามารถใช้เป็นบาทฐานที่สำคัญในการต่อยอดสู่วิปัสสนากรรมฐานเพื่อการบรรลุธรรมได้ง่ายขึ้น ก้าวสู่การเป็นพระอริยบุคคลได้ง่ายขึ้น ซึ่งในประเด็นความสำคัญของการเจริญอานาปานสติ พระพุทธโฆสจารย์กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า การเจริญอานาปานสติมีอานิสงส์มาก เพราะเป็นยอดแห่งกรรมฐานทั้งปวงดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญว่ามีความเป็นธรรมละเอียด เพราะสามารถตัดเสียซึ่งวิตก มีกามวิตก เป็นต้น เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไมและเป็นสุข ตัดความพล่านไปมาแห่งจิตด้วยอำนาจวิตกทั้งหลายอันเป็นตัวทำอันตรายแก่สมาธิเสียได้ ความที่อานาปานสติมีอานิสงส์มาก โดยความเป็นมูลแห่งการทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ก็ได้ มีเป้าหมายคือ โดยการทำความรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกที่เป็นจรมกะ คือครั้งสุดท้ายที่ปรากฏชัดย่อมดับไป^๒ สำหรับภิกษุผู้เจริญ

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๓.



กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง นอกจากกรรมฐานอานาปานสตินี้แล้ว ได้บรรลุพระอรหัตตย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่ภิกษุผู้เจริญอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ นี้แล้วได้บรรลุพระอรหัตต ย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุได้ทั้งนั้น^๓ ดังนั้น ในบทความวิจัยนี้ ผู้เขียนมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์วิธีการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติให้เข้าถึงแก่นแท้ เพื่อแก้อุปสรรคปัญหาของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน พร้อมนำผลการศึกษาวิเคราะห์มาบูรณาการความรู้เพื่อเป็นแนวทางนำสู่วิธีการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติสมาธิ อันเป็นการเผยแพร่ความรู้อันเป็นมรดกธรรมนี้แก่สาธารณะ แก่ผู้สนใจที่ใคร่จะศึกษาและปฏิบัติธรรมให้เจริญสืบไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาอานาปานสติและฌานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค
๒. เพื่อศึกษาการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา
๓. เพื่อวิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

๑. วิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) ศึกษาค้นคว้า เนื้อหาข้อมูลเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติสมถกรรมฐานเพื่อการเข้าฌานตามแนวอานาปานสติ โดยยึดข้อมูลจากพระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค และเอกสารตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนเอกสารงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง พร้อมการวิเคราะห์ข้อมูล ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลักเพื่อให้ได้ข้อสรุปทางการศึกษา

๒. การบูรณาการความรู้ (knowledge integration) นำเนื้อหาข้อมูลความรู้ต่างๆ ที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์รายละเอียดทั้งด้านเอกสาร ข้อมูล มาหาความสัมพันธ์เป็นขั้นเป็นตอน วิเคราะห์หาหลักปฏิบัติ หากมีการค้นพบ ทำการเชื่อมโยงองค์ความรู้ที่สอดคล้องหรือความเหมือนที่แตกต่างของข้อมูลต่าง ๆ

๓. สรุปผลการวิจัย (summary of result)

เพื่อตอบปัญหาการวิจัย และเสนอแนะแนวทางในการนำผลวิจัยไปฝึกประพฤติปฏิบัติหรือประยุกต์ใช้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาพระพุทธศาสนาเชิงวิชาการ และแก่ผู้ที่สนใจ รวมทั้งการเสนอแนะแนวทางสำหรับการศึกษาวิจัยต่อไป

๔. ผลการวิจัย/ประเด็นที่ค้นพบจากการวิจัย

^๓ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๘๓/๔๑๕.

๑. ในประเด็นวิธีเจริญอานาปานสติตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรคพบว่า พระพุทธโฆสาจารย์ได้นำกัมมัฏฐานอันมีวัตถุ ๑๖ อย่างจากพระสูตรต้นตปิฎก^๔ มาอธิบายไว้ ซึ่งเป็นสมถกรรมฐานในเบื้องต้นและเป็นวิปัสสนาในเบื้องปลาย เมื่อโยคีบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก เป็นสภาพสงบ ประณีต กายก็ไม่ล้าบาก จักขุก็ไม่ล้าบาก เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและทำอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานไป อานาปานสติเป็นยอดกรรมฐานที่ขจัดอารมณ์ฟุ้งซ่านได้ดีที่สุด เหมาะมากกับผู้มีโมหะจริตและวิตกจริต^๕

ในประเด็นนี้ ก่อนอื่นต้องกล่าวถึงเหตุผลและที่มาว่าเพราะเหตุใดท่านจึงจัดว่าอานาปานสติก็มีภูมฐานอย่างเดียวกันที่เหมือนกับคนโมหจริต ทั้งที่อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่เจริญยาก เป็นยอดในประเภทกรรมฐาน ๔๐ เป็นภูมิมนสิการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าและพุทธบุตร ชนิดมหาบุรุษเท่านั้น ไม่ใช่การนิคหน้อย ที่สัตว์เล็กน้อยจะสร้งเสพได้ ถ้าไม่ละที่มีเสียงอ้ออิ่ง ก็บ่าเพ็ญไดยาก เพราะเสียงเป็นข้าศึกแห่งฌาน และในการมนสิการต่อๆ ไป ก็จะต้องใช้สติปัญญาที่กล้าแข็งด้วย^๖ อย่างไรก็ตาม น่าสังเกตว่า ในเมื่อท่านว่าอานาปานสติยิ่งใหญ่เจริญยากอย่างนี้ เพราะเหตุใดท่านจึงว่าเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมแก่คนโมหจริตด้วย

การที่พระพุทธโฆสาจารย์กล่าวว่าอานาปานสติเหมาะสมแก่คนโมหจริต ท่านให้เหตุผลว่าโมหจริตและวิตกจริตมีสภาพใกล้เคียงกัน เมื่ออานาปานสติเหมาะกับคนวิตกจริตจึงเหมาะสมแก่คนโมหจริตด้วย กล่าวคือโมหจริตบุคคลมีส่วนเข้ากันได้กับวิตกจริตบุคคล โดยมีอรรถกถาอธิบายว่า เมื่อโมหจริตบุคคลเพียรพยายามเพื่อทำให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นนั้น วิตกที่ทำอันตรรายย่อมชิ่งเกิดขึ้นเสียโดยมาก ทั้งนี้ เพราะวิตกมีลักษณะใกล้เคียงกับโมหะ^๗

พระพุทธโฆสาจารย์ แสดงวิธีปฏิบัติมนสิการอานาปานสติภาวนาไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ๘ นัย แยกเป็นวิธีการเจริญสมณะ ๔ นัย คือ

๑. คณนายน การนับลมหายใจเข้า-ออก อรรถกถาพระวินัย^๘ อธิบายว่าโยคีผู้เริ่มบ่าเพ็ญภาวนา ควรมนสิการกรรมฐานนี้โดยการนับก่อน และเมื่อจะนับ ไม่ควรหยุดนับต่ำกว่า ๕ ไม่ควรนับให้เกินกว่า ๑๐ ไม่ควรแสดงการนับให้ขาดในระหว่าง เพราะเมื่อหยุดนับต่ำกว่า ๕ จิตตูปบาทย่อมคืนรนในโอกาสคับแคบ ดุจฝูงโคที่ขังไว้ในคอกที่คับแคบฉะฉนั้น เมื่อนับเกินกว่า ๑๐ ไป จิตตูปบาทก็พวงอยู่ด้วยการนับเท่านั้น เมื่อเริ่มแรกในการกำหนดลมหายใจออกเข้ายาวนาน พระพุทธโฆสาจารย์ให้นับไปด้วย เพราะการนับจะช่วยตรึงจิตได้ดี การนับแบ่งเป็น ๒ ตอน ช่วงแรก ท่านให้นับซ้ำๆ ให้นับที่หายใจเข้าออกอย่างสบายๆ เป็นคู่ๆ คือลมออกกว่า ๑ ลมเข้าว่า

^๔ ดูรายละเอียดในวิสุทธิ. (ไทย) ๑/๔๗/๑๗๐.

^๕ ดูรายละเอียดในวิสุทธิ. (ไทย) ๑/๔๗/๑๗๐.

^๖ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๓๐/๔๐๓.

^๗ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๔๗/๑๗๐.

^๘ วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๖-๔๖๐.



๑ ลมออกว่า ๒ ลมเข้าว่า ๒ อย่างนี้เรื่อยไปจนถึง ๕,๕ แล้วตั้งต้นใหม่ ๑,๑ จนถึง ๖,๖ แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ ไปจนครบ ๑๐ คู่ แล้วกลับย้อนที่ ๕ คู่ใหม่ จนถึง ๑๐ คู่อย่างนั้นเรื่อยไป^๔

ช่วงสอง ท่านให้นับเร็ว กล่าวคือ เมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้วจิตย่อมอยู่กับลมหายใจ โดยลมหายใจช่วยตรึงไว้ได้ ไม่สายฟุ้งไปภายนอก ก็ให้เลิกนับช้าอย่างข้างต้นนั้นเสีย เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าในหรือออกนอก กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก นับเร็วๆ จาก ๑ ถึง ๕ แล้วขึ้นใหม่ ๑ ถึง ๖ เพิ่มทีละหนึ่งเรื่อยไปจน ๑ ถึง ๑๐ แล้วเริ่ม ๑ ถึง ๕ ใหม่อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยกำลังการนับเหมือนเรือตั้งลำแนวในกระแสน้ำเชี่ยวด้วยอาศัยถ่อ เมื่อนับเร็วอย่างนั้น กรรมฐานก็ปรากฏต่อเนื่องเหมือนไม่มีช่องว่าง ฟุ้งนับเร็วๆ อย่างนั้นเรื่อยไป เอาสติกำหนด ณ จุดที่ลมกระทบคือที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน แห่งใดแห่งหนึ่งแล้วแต่ที่ใครรู้สึกชัดเจนเท่า นั้น กำหนดนับอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าเมื่อใดเมื่อนับแล้วสติก็ยังตั้งแน่วอยู่ในอารมณ์ คือลมหายใจเข้าออกนั้น ซึ่งวัตถุประสงค์ของการนับก็เพื่อให้สติตั้งแน่วอยู่ในอารมณ์ตัดความคิดฟุ้งซ่านไปภายนอกได้นั่นเอง การมนสิการแบบคณนานัย ใช้ในอานาปานสติ ขั้นที่ ๑-๒-๓ ในจตุกักระแรก

๒. อนุพันธนานัย การกำหนดรู้ตามลมเข้า-ออก คือ เมื่อสติตั้งมั่นแล้ว จิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ ต้องนับแล้วก็หยุดนับเสีย แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดสาย ที่ว่าติดตามลมนี้มีใจความหมายว่าตามไปกับลมเข้าออกที่เดินผ่านจมูกเข้าไปสุดที่สะดือ และตามลมจากที่ท้องขึ้นมาที่อกแล้วออกมาที่จมูก เป็นต้นลม กลางลม ปลายลม ถ้าทำอย่างนั้นทั้งภายในจะปั่นป่วน วุ่นวาย วิธีติดตามที่ถูกต้อง คือใช้สติตามลมอยู่ รู้ลมที่ลมกระทบปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปากบน เปรียบเหมือนคนเลี้ยงไม้ ตั้งสติไว้ตรงที่พื้นเลื่อย กระทบไม้เท่านั้น หาได้ใส่ใจพื้นเลื่อยที่มหาหรือไป ไม่สายตาไปตามหัวเลื่อย กลางเลื่อยปลายเลื่อยก็หาไม่ แต่ทั้งที่ตามองอยู่ตรงที่พื้นเลื่อย กระทบไม้แห่งเดียว พื้นเลื่อยที่มหาหรือไป เขาก็ตระหนักรู้ และโดยวิธีนี้งานของเขาก็สำเร็จด้วยดี ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน เมื่อตั้งสติไว้บริเวณที่ลมกระทบ ไม่ติดตามไปตามลมที่มหาหรือไป ก็รู้ตระหนักรู้ถึงลมทั้งที่มาและไปนั้นได้ และโดยวิธีนี้การปฏิบัติจึงจะสำเร็จ ในวิสุทธิธรรมคและอรรถกถาพระวินัย อธิบายว่า การส่งสติไปตามนั้น หาใช่ด้วยอำนาจการไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแห่งลมหายใจเข้าออกไม่ อนุพันธนานัย ใช้มนสิการในอานาปานสติ ขั้นที่ ๓ ในจตุกักระแรก

๓. ผุสนานัย การกำหนดรู้ลมกระทบที่ถูกต้องในขณะที่กำหนดตามคณนานัย และอนุพันธนานัย หมายความว่า ขณะที่นับลมและตามลมอยู่นั้นมีความรู้สึกอยู่ที่ลมกระทบ ในระยะนี้สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน นิमितจะเกิด และสำเร็จอัปนาสมาธิได้ แต่บางท่านจะค่อยเป็นค่อยไป คือตั้งแต่ใช้วิธีนับมา ลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้นๆ ร่างกายอ่อนคลายสงบเต็มที่ ทั้งกายและใจรู้สึกเบา เมื่อลมหายใจที่หยาบหมดไปแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิमितแห่งลมหายใจที่ละเอียด เป็นอารมณ์อยู่ แม้นิมนั้นหมดไปก็ยังยังมีนิमितแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้น อยู่ในใจต่อๆ ไป

^๔ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๒๓/๓๙๖-๓๙๗.

อีก เปรียบเหมือนเมื่อเอาแท่งโลหะเคาะกังสดาลหรือ เคาะระฆัง ให้มีเสียงดังขึ้น จะมีนิมิตคือ เสียงแว่วเป็นอารมณ์อยู่ในใจไปได้นาน เป็นนิมิตเสียงที่หายไปแล้วละเอียดเบาลงไปๆ ตามลำดับ แต่ถึงตอนนี้ จะมีปัญหาสำหรับกรรมฐานลมหายใจโดยเฉพาะ กล่าวคือแทนที่ยิ่งกำหนดไป อารมณ์จะยิ่งชัดมากขึ้นเหมือนกรรมฐานอื่น แต่สำหรับกรรมฐานนี้ ยิ่งเจริญไปลมหายใจยิ่ง ละเอียดขึ้นๆ จนไม่รู้รู้สึกเลย ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับกำหนด เมื่อปรากฏการณ์อย่างนี้ เกิดขึ้น ท่านแนะนำว่าอย่าเสียใจอย่าลุกเลิกไปเสีย พึงเอาลมกลับมาใหม่ ซึ่งมีวิธีเอาลมกลับมาก็ไม่ยาก ไม่ต้องตามหาที่ไหน เพียงตั้งจิตไว้ ณ ที่ลมกระทบตามปกตินั่นแหละ มนสิการคือกำหนดนี้ก็ถึงว่า ลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ไม่ช้าลมก็จะปรากฏแล้ว กำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต่อเรื่อยไป ไม่นาน นิมิตก็จะปรากฏ ผุสนานัย ใช้มนสิการในอานาปานสติ ชั้นที่ ๔ ในจุดกาะแรก

๔. ฐปนानัย การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก โดยอนุพัทธนानัยกับผุสนานัย ที่เป็นไป อยู่ นั้น ปฏิภาคนิมิตย่อมปรากฏ จิตจะเปลี่ยนจากการกำหนดรู้กระทบของลม เข้าไปตั้งมั่นจดจ่อ อยู่ในปฏิภาคนิมิตอย่างเดียว จนกระทั่งรูปฌานเกิดขึ้น ฐปนาจึงหมายเอาอัปนาสมาธิ คัมภีร์ วิสสุทตฺตปิฎก^{๑๐} อธิบายรายละเอียดไว้ว่า โยคีพึงตั้งจิตไว้ในนิตนั้น โดยการตั้งภาวนาจิตไว้ใน ปฏิภาคนิมิต จำเดิมแต่เกิดปฏิภาคนิมิตขึ้น จึงเป็นภาวนาเนื่องด้วยวิธีฐปนาตั้งแต่ปรากฏนิมิต อย่างนั้น นิวรณ์ทั้งหลายก็เป็นโทษที่เธอ ช่มได้แน่ กิเลสทั้งหลายระงับเบียดไป สติมั่นคง จิตดำรง มั่นโดยอุปะการสมาธิเป็นแท้ ลำดับต่อไป นิมิตนั้นเธออย่าพึงใส่ใจโดยสี อย่าพึงกำหนดโดย ลักษณะเลยทีเดียว แต่ว่าพึงเป็นผู้เว้นอัสปายะ ๗ มีอาวาสที่เป็นอัสปายะ เป็นต้น แล้วเสพสั ปายะ ๗ มี อาวาสที่เป็นสัปายะ ครั้นรักษานิมิตนั้นไว้อย่างนี้แล้วพึงทำให้ถึงความเจริญงอกงาม โดยวิธีมนสิการบ่อยๆ ทำอัปนาโกศล ๑๐ ประการให้ถึงพร้อม ประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอ ไว้เถิด เมื่อเธอพยายามอยู่อย่างนั้น จตุตถฌานหรือปัญจฌานจะเกิดขึ้นในเพราะนิตนั้น ฐปนา นัย ใช้มนสิการในอานาปานสติ ชั้นที่ ๔ ในจุดกาะแรก

ส่วนสาระนัยแห่งการเจริญวิปัสสนาอีก ๔ นัย คือ

๑. สลลัทธิกษณนัย กำหนดได้ชัด คือกำหนดขันธ ๕ ได้ชัดทันปัจจุบัน เห็นรูป-นาม เห็นพระไตรลักษณ์

๒. วิวัฏฏนानัย วิธีปฏิบัติให้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการเข้ารวมกัน อากาเรตตักิเลส ของมรรค นับตั้งแต่วิราคะเป็นต้นไปจนกระทั่งถึงขณะแห่งมรรค ได้แก่ มรรค ๔ มีโสดาปัตติ มรรค เป็นต้น ย่อมมีในจุดกาะที่สี่ขั้นใดขั้นหนึ่ง

๓. ปาริสุทธินัย การบรรลุผลของการตัดกิเลส ที่เรียกว่าวิมุตติ ในขั้นที่เป็นสมุจเฉท วิมุตติ วิธีปฏิบัติต่อจากมรรคได้แก่ ผล ๔ มีโสดาปัตติผลเป็นต้น วิธีปฏิบัติหลังจากผลเกิดแล้ว ได้แก่ ปัจจเวกขณญาณ ๑๙ (เป็นผลแห่งการเจริญอานาปานสติในขั้นสุดท้ายที่กำหนดอยู่ทุกลม หายใจเข้า-ออก)

^{๑๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๓๙



๔. เติสั้ง ปฏิบัติสนานัย ญาณเป็นเครื่องพิจารณาในความสิ้นไปแห่งกิเลส และผลแห่งความสิ้นไปแห่งกิเลส ที่เกิดขึ้นแล้ว ทุกลมหายใจเข้า-ออก^{๑๑}

กล่าวโดยสรุป ในการปฏิบัติตามนัยวิสุทธิมรรคช่วงอนุพันธนามาจนถึงนิมิตปรากฏ มีขั้นตอนแทรกอยู่ด้วยอีก ๒ คือ ผุสสนา (การกำหนดความกระทบแห่งลมหายใจของผู้ใช้สติตามลม ซึ่งกำลังตั้งจิตจะให้เป็นอัปปนา และตั้งจิตกำหนดอยู่ที่ปลายจมูก) และฐปนา (การตั้งจิตไว้ในอารมณ์อย่างแน่วแนจนเป็นอัปปนา โดยเฉพาะตอนต่อจากนี้ไปที่ว่าตั้งจิตไว้ในนิมิต รักษาจิตไว้ ประคับประคองจนบรรลุอัปปนาสมาธิ เป็นขั้นตอนของฐปนาล้วน ๆ) หลังจากได้มานแล้ว ถ้าใช้ก็มีมาตรฐานนี้ทำวิปัสสนาต่อไป ก็เรียกว่าขั้นสัลลัทธกขา (กำหนดคือกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์) จนในที่สุดก็ถึงมรรคเรียกว่าเป็นวิวิฏฐานา (หมุนออก) และบรรลุผลเรียกว่าเป็นปาริสุทธิ (หมดจดจากกิเลส) แล้วจบด้วยปฏิบัติสนาน (ย่อนดู) คือพิจารณาผลที่ได้บรรลุ (ได้แก่ปัจจุเวกขณะนั้นเอง) รวมแต่ต้นถึงเสร็จสิ้นเป็น ๗ ขั้นตอน

ในประเด็นวิธีการปฏิบัติอานาปานสติเพื่อการบรรลุฌานในวิสุทธิมรรคนัยทางสมณะ กล่าวคือ เป็นการเจริญอานาปานสติเพื่อให้เกิดสมาธิหรือการปฏิบัติเพื่อการเข้าฌาน ๑-๔ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งใจคอยกำหนดลมหายใจที่กระทบกับปลายจมูก หรือเห็นอิมฝีปากบนขณะที่กำลังหายใจเข้าและหายใจออก ถ้าจมูกยาวลมก็ปรากฏชัดที่ปลายจมูก จมูกสั้นลมก็ปรากฏชัดที่ริมฝีปากบน การที่ให้กำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกอยู่เสมอนี้ ก็เพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่นๆ เป็นการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพราะธรรมชาติจิตของคนเรานั้นย่อมจะฟุ้งซ่าน สงบนิ่งได้ยาก

ในประเด็นวิธีการปฏิบัติอานาปานสติสมาธิเมื่อโยคีบรรลุฌานในวิสุทธิมรรคนัยทางวิปัสสนา ซึ่งภิกษุผู้มีจุดฌานหรือปัญญาฌานเกิดแล้ว บรรณานจะเจริญกรรมฐานโดยวิธีสัลลัทธกขาคือวิปัสสนา และวิวิฏฐานาคือมรรคแล้วบรรลุปาริสุทธิคือผล ในอานาปานสติภาวนาย่อมทำมานั้นให้ถึงความป็นวสีด้วยอาการ ๕ แคล้วคล่องแล้ว กำหนดนามรูปเริ่มตั้งวิปัสสนาหรือจะกล่าวว่า เป็นการเจริญวิปัสสนาต่อสมณะก็ได้ และข้อสำคัญในการปฏิบัติทั้งรูปฌานและอรุปรฌานนั้น การจะยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาจะต้องถอนจิตออกจากองค์ฌานทุกสภาวะองค์ฌานแล้วมา กำหนดพิจารณาสภาวธรรมที่ปรากฏเกิดขึ้นเป็นพระไตรลักษณ์

๒. ในประเด็นวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าฌานตามคัมภีร์พระไตรปิฎกพบว่า รูปฌานเป็นสภาวะที่จิตเพ่งอารมณ์จนแน่วแนโดยปราศจากความซัดส่ายฟุ้งซ่าน โดยการเพ่งรูปธรรมเป็นอารมณ์ที่เป็นสมมติบัญญัติ การกำหนดรูปฌานนี้จึงเป็นการกำหนดสิ่งที่เป็นรูปธรรมเป็นอารมณ์ เมื่อจิตได้เข้าสภาวะฌานแล้วจะเกิดองค์ธรรมขึ้น จากสภาวะฌานต่างๆ โดยองค์ธรรมในสภาวะฌานนี้ปรากฏขึ้นตามลำดับขององค์ฌาน ส่วนอรุปรฌานเป็นสภาวะที่จิตไม่รับรู้อารมณ์ในรูป เป็นสภาวะที่ใช้การเพ่งจิต มีสติตัดกระแสรูปสัญญา อารมณ์แห่งรูปภพที่เป็นธรรมารมณ์ ซึ่งในการเพ่งฌานนี้ สติที่เหลืออยู่จะมีเพียงสัญญาเท่านั้น เป็นการกำหนดของสภาวะสิ่งที่ไม่ใช่รูปธรรม

^{๑๑} วิสุทธิ.(ไทย) ๑/๒๒๓/๓๙๕.

เป็นอารมณ์ สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการกำหนด คือนามธรรม สภาวะฉานทั้งสองอย่างที่เกิดขึ้นนี้ ย่อมเป็นบาทฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาให้เห็นไตรลักษณ์ต่อไป

ในประเด็นผลแห่งการปฏิบัติของการบรรลุฉานพบว่า มีผลต่อวิถีชีวิตและบุคลิกภาพ ผลของผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานจนจิตเป็นสมาธิทำให้พัฒนาร่างกายคือมีสุขภาพดี เอิบอิม่องใสและเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้ และเป็นการพัฒนาจิต ทำให้จิตสงบ ไม่สะดุ้งตกใจ มีสติละเอียดรอบคอบอยู่เสมอ ครั้นจะทำอะไรก็ไม่ขาดตกบกพร่อง และงานที่ทำนั้นก็สำเร็จโดยไม่มีที่ติอีกด้วย เป็นวิถีการพักผ่อนอย่างสุขสบายในปัจจุบัน (ทิฐฐธรรมสุขวิหาร) กล่าวคือพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย นิยมใช้ฉานเป็นที่พักผ่อนกายใจให้เป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทิฐฐธรรมสุขวิหาร ฉานเป็นฐานแห่งอภิญญา อภิญญาในที่นี้ ได้แก่ โลกียอภิญญา คือการใช้สมาธิระดับฉานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกียอย่างอื่น ๆ คือ อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนได้ หูทิพย์ ตาทิพย์ หายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ และฉานทำให้ได้ภวิเศษสำหรับปฤชณผู้บำเพ็ญพรตจนได้บรรลุฉานแล้ว และฉานมิได้เสื่อมไปเสียทำให้ได้เกิดในพรหมโลก^{๑๒} และได้รับอานิสงส์แห่งคุณการเข้าฉาน

๓. จากการศึกษาวิเคราะห์การเข้าฉานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรคสรุปเป็นประเด็น ได้ดังนี้

ในประเด็นวิเคราะห์หลักการปฏิบัติอานาปานสติพบว่า อานาปานสติมีความสำคัญมากซึ่งจัดอยู่ในกัมมัฏฐาน ๔๐ กอง เพราะอานาปานสติทำให้บรรลุฉานได้ทุกชั้นทั้งรูปฉานกับอรุฉานรวมนี้โรธสมาบัติด้วย คนส่วนมากเข้าใจว่าอานาปานสติเจริญได้ง่ายๆ แต่ความจริงเป็นอารมณ์ที่ยากที่สุดอารมณ์หนึ่งทีเดียว จะต้องใช้สติปัญญาที่กล้าแข็งด้วย การเจริญอานาปานสติไม่ใช่ด้วยการมองดูอย่างเดียวแต่โดยความรู้เห็นการกระทบสัมผัส นั่นคือลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นนิมิตที่จะต้องใส่ใจระลึก

ส่วนอานาปานสติกับสติปัญญา ๔ อันเป็นการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ชั้น เมื่อจำแนกเป็น ๔ จตุกกะ กล่าวคือในจตุกกะที่ ๑ กับ ๓ สามารถเข้าฉานที่ ๑-๔ ได้ ในจตุกกะที่ ๒ สามารถเข้าถึงฉานที่ ๑-๓ ได้ ส่วนในจตุกกะที่ ๔ เป็นวิปัสสนาล้วนๆ นั่นคือ ในจตุกกะที่ ๑-๓ เป็นสมถกรรมฐาน ในจตุกกะที่ ๒-๓ เป็นสมถและวิปัสสนากรรมฐาน และในจตุกกะที่ ๔ เป็นวิปัสสนากรรมฐาน การเข้าฉานจะใช้จตุกกะที่ ๑ ที่เน้นเรื่องลม หรือในจตุกกะที่ ๒ ที่เน้นเรื่องปีติ สุขเวทนา หรือในจตุกกะที่ ๓ ที่เน้นเรื่องจิต การเจริญให้เป็นไปตามลำดับขั้นตามลำดับฉานก่อน ถึงแม้ว่าจตุกกะไหนก่อน โยคีก็สามารถเข้าฉานได้เมื่อชำนาญ

ในประเด็นวิเคราะห์การพัฒนาเลื่อนชั้นฉานด้วยอานาปานสติ พบว่าหลักสำคัญที่จะฝึกให้เกิดความชำนาญในอันที่จะก้าวสู่ฉานต่อไป ก็คือความสังเกตอย่างดีถึงสภาวะต่างๆ ที่

^{๑๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (วิลาส ญาณวโร), **โลกทิปนี**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๕), หน้า ๒๒๕-๒๒๖.



ปรากฏในใจ รู้จักแยกแยะสภาวะที่เกิดแต่ละอย่าง นับตั้งแต่มองเห็นนิเวศน์แต่ละชนิดในขณะที่มันเกิด และพร้อมกันนั้นรู้ด้วยว่า มันเกิดมาเพราะอะไร ดับไปเพราะอะไร องค์ของฌานแต่ละอย่างก็ต้องรู้จักอย่างดี เช่นวิตกกับวิจารณ์ สติกับวิตัก และวิตกกับมนสิการ หรือสติกับมนสิการ สภาวะเหล่านี้คล้ายกันมากและเกิดร่วมกันทุกขณะตลอดถึงสภาวะที่เป็นอินทรีย์ต่างๆ เช่น สัทธา , วิริยะ เป็นต้น ถ้าหากผู้ใดที่มีความสังเกตดีรู้จักสภาวะเหล่านี้ทั้งหมดจากใจของตัวเอง ผู้นั้นจะมีความชำนาญในการเข้าฌานคือสมาธิขวสี ตลอดถึงขวสีอื่นๆ ในวสี ๕

ประเด็นวิเคราะห์อานาปานสติกับความแตกต่างในอารมณ์ของฌานพบว่า

๑. สำหรับสภาวะธรรมของปฐมฌานมีองค์ธรรม จิตมีวิตก จิตมีวิจารณ์ จิตมีปีติ จิตมีสุข จิตมีเอกัคคตาเป็นองค์ธรรม จิตสังตจากกาม สงบระงับจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะบรรลุเป็นอัปนาสมาธิ จิตละเอียดประณีต เพราะจิตละทิ้งกามสัญญา กามคุณ ๕ ไม่ปรากฏ อุปกิเลสทั้งหลายมีนิเวศน์ ๕ เป็นต้น จิตไม่ปรุงแต่งในอายตนะภายนอกทั้งหลายที่มากกระทบกับอายตนะภายใน ได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถึงแม้จะปรากฏเสียงดังอย่างไรก็ตาม ผู้บรรลุปฐมฌานจะไม่สะดุ้งเพราะการได้ยินเสียงทั้งหมด ย่อมมีจิตยกขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐาน คือวิตก และกำหนดจิตตามลมหายใจเข้าออกยาวสั้นตลอดสายไม่ทิ้งแม้เสี้ยววินาที คือวิจารณ์

๒. สำหรับผู้ที่บรรลุทุติยฌาน เมื่อวิตกวิจารณ์ระงับไปคือลมหายใจจะเป็นไปตามธรรมชาติ ผู้บำเพ็ญเพียรย่อมจะไม่มีความรู้สึกว่า ต้องกำหนดลมหายใจเพื่อให้เกิดสัมมาสติและสัมมาสมาธิ แต่จิตของผู้บำเพ็ญเพียรย่อมจะรับรู้ถึงความมีอยู่แห่งลมหายใจอย่างละเอียดประณีตอย่างมีสัมปชัญญะ ไม่ว่าจะเกิดเสียงดังอย่างไรก็ตาม จะไม่สะดุ้งหวั่นไหว จิตย่อมเกิดสัมมาสมาธิอันตั้งมั่น คืออัปนาสมาธิ ปีติที่ปรากฏในทุติยฌานนี้ ย่อมมีความละเอียดประณีตมากกว่าปีติที่ปรากฏในปฐมฌาน เพราะองค์ธรรมคือ วิตกและวิจารณ์ที่ระงับไป ในระยะแรกการบรรลุทุติยฌานนั้นจิตของผู้บำเพ็ญเพียรยังไม่ปรากฏเอกัคคตาแห่งจิต เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรได้กระทำจิตที่ได้บรรลุทุติยฌาน ปรากฏองค์ธรรม คือ เอกัคคตาจิต (ความเป็นธรรมเอก) จิตจึงจะได้ชื่อว่าบรรลุทุติยฌาน ย่อมถึงความไม่หวั่นไหว คือ มหัตตจิต ไม่ย่นไปสู่อุปปฐมฌาน ไม่เกิดสัญญามนสิการ ไปในวิตก ย่อมประกอบไปด้วยองค์ธรรมเหล่านี้ คือ ปีติ สุข เอกัคคตาแห่งจิต

๓. สำหรับผู้ที่บรรลุตติยฌาน ในระยะแรกซึ่งยังไม่ปรากฏสภาวะธรรมของธรรมอันเอก (เอกัคคตาแห่งจิต) ย่อมรู้สึกมีความสุขใจไม่มีประมาณ จิตของผู้บรรลุตติยฌานจึงสัมผัสกับลมหายใจเข้าออกยากกว่าลมหายใจแผ่วเบาที่ปรากฏในปฐมฌานและทุติยฌาน ผู้บำเพ็ญเพียรจึงสัมผัสลมหายใจได้ยาก ที่สัมผัสได้และรับรู้ได้ก็คือ สัมปชัญญะ ซึ่งก็คืออาการเคลื่อนไหวลมหายใจเข้าออกที่แผ่วเบามากๆ ท่านผู้บรรลุตติยฌานอย่างแท้จริง ย่อมอาศัยสัมปชัญญะเป็นที่ตั้งของสัมมาสติเพื่อการปรากฏของอัปนาสมาธิ กล่าวคือการเสวยสุขด้วยทางกายย่อมเสวยสุขอันละเอียดประณีต ย่อมเป็นสุขเวทนาอันเป็นเหตุให้ผู้บำเพ็ญเพียรบังเกิดความติดขัดอยู่ในฌานนี้ เพราะการเกิดความอยากทางจิต (ตัณหา) ในตติยฌานนี้ ย่อมเป็นที่มาของความยินดีได้ง่ายและในระยะแรกของการบรรลุตติยฌานนั้น จิตของผู้บำเพ็ญเพียรก็อาจเกิดสัญญามนสิการอัน

ประกอบไปด้วยปีติ คือ จิตของผู้บำเพ็ญเพียรอาจถอยหลังไปสู่หุตยนิมิตได้ เพราะจิตยังไม่ปรากฏสภาวะธรรมของความเป็นธรรมอันเอก

๔. สภาวะจิตของผู้ที่บรรลุจตุตถนิมิตย่อมเป็นจิตที่ละเอียดที่สุดในรูปนิมิตทั้ง ๔ ลำดับ เพราะวิตก วิจารณ์ ระงับลงไปในหุตยนิมิต ปีติย่อมดับลงในจตุตถนิมิต จิตของผู้บรรลุจตุตถนิมิตจึงเจริญด้วยอุเบกขาธรรม คือความยินดีในสุขเวทนาในสังขารธรรมทั้งหลายและไม่ยินร้ายในเมื่อเกิดทุกขเวทนาในสังขารธรรมทั้งหลาย เพราะเจริญด้วยอุเบกขาธรรม เสวยอุเบกขาเวทนา จึงไม่สุขไม่ทุกข์ เบาสบาย รูปชั้นที่ระงับดับลงไปแล้วเหลือแต่รูปสัญญา แม้ลมหายใจเข้าออกและสัมผัสสัญญา คืออาการเคลื่อนไหวของทรวงอกและท้องน้อย ผู้บำเพ็ญเพียรก็ไม่สามารถสัมผัสได้ ย่อมรับรู้แต่เฉพาะสัญญาของลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เพราะความที่รูปชั้นดับไปจึงเหลือแต่สัญญาเท่านั้น

๕. สภาวะจิตของผู้บรรลุอากาศานัญญาตนนิมิตย่อมมีสภาวะธรรมของจิตด้วยอาการอย่างนี้ คือบังเกิดสัมมาสติที่ตั้งมั่นอยู่ภายใน มีสัมมาสมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ภายในเป็นอุปนาสมาธิ (อากาศานัญญาตนนิมิตสมาธิ) มีอากาศธาตุอันว่างเปล่าเป็นนิมิตอารมณ์กรรมฐานที่อาศัยในการเพ่งนิมิต (อากาศไม่มีที่สุด) มีอุเบกขาธรรมแห่งจิต ไม่สั่นไหวถอยไปในจตุตถนิมิต บังเกิดความดับลงของรูปชั้นคือกาวล่องรูปสัญญา บังเกิดความดับลงของความรู้สึกทางใจ คือเวทนาชั้น อันบังเกิดมาจากร่างกาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่จิตยังสามารถบังเกิดเวทนาจากธรรมารมณ์ของสัญญาทางจิตได้ เพราะสัญญาชั้นนี้ยังปรากฏอยู่

๖. สภาวะจิตของผู้บำเพ็ญเพียรที่บรรลุวิญญาณ์ญาตนนิมิตแล้วย่อมไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจและสัมผัสสัญญาได้ เพราะความดับลงของรูปชั้นในอากาศานัญญาตนนิมิตแม้แต่ที่ตั้งของจิตทั้งรูปชั้นและอากาศธาตุความว่างไร้ขอบเขต ก็ย่อมไม่สามารถรับรู้ได้ แตกต่างจากการบรรลุอากาศานัญญาตนนิมิต ยังบังเกิดความรู้อัน “ลอยอยู่ในอากาศธาตุความว่างเปล่าไร้ขอบเขต ไม่มีร่างกาย (รูปชั้น)” แต่ในวิญญาณ์ญาตนนิมิตนี้ จิตย่อมรู้อัน บังเกิดเฉพาะสภาวะธรรมการรับรู้ของจิตอันไร้ขอบเขตไม่มีที่สุดเท่านั้น

๗. สภาวะจิตของผู้บำเพ็ญเพียรที่บรรลุอากิญจัญญาตนนิมิต ย่อมไม่สามารถบังเกิดความรู้สึกเป็นสุขทางใจ (สุขเวทนา) และความรู้สึกทุกข์ทางใจ (ทุกข์เวทนา) หรือไม่สุขไม่ทุกข์ทางใจ (อทุกข์มสุขเวทนา) แม้แต่อากาศธาตุความว่างเปล่าไร้ขอบเขต เพราะความดับลงของวิญญาณ์ชั้นที่ปรากฏในอากิญจัญญาตนนิมิตนี้ จิตของผู้บรรลุอากิญจัญญาตนนิมิต จึงปรากฏเฉพาะสัญญาชั้น สังขารชั้น และเวทนาชั้น ที่แสดงถึงการมีชีวิตอยู่ของผู้บำเพ็ญเพียร เพราะอุณหภูมิจึง สภาพแวดล้อม ร่างกาย ความรู้สึกทางกาย และใจ ได้ระงับดับลงในอากิญจัญญาตนนิมิตแล้วนั่นเอง

๘. สภาวะจิตของผู้ที่บรรลุนิมิตสมาบัติ ๘ จึงไม่ปรากฏธรรมารมณ์ใดๆ เหมือนคนตายแต่ยังมีลมหายใจ มีอุณหภูมิจึงของร่างกาย สิ่งเดียวที่ผู้บรรลุนิมิตสมาบัติ ๘ ได้อาศัย เป็นเครื่องกำหนดรู้ถึงความมีชีวิตอยู่ของตนเอง ก็คือ สภาวะธรรมของสัมมาสติอันตั้งมั่นอยู่ที่นิมิตอารมณ์กรรมฐาน มีสัมมาสมาธิอันตั้งมั่นเป็นอุปนาสมาธิ คือ ยังปรากฏ “สังขารชั้น” อยู่บ้าง แต่เป็น



“จิตตสังขาร” บุคคลย่อมบรรลุนิวาสัญญานาสัญญาตนญาณได้โดยยาก แม้เมื่อบรรลุแล้วก็ตาม ก็ย่อมติดขัดอยู่ในฌานสมาบัติ ๘ ได้โดยง่าย ด้วยเหตุผล ดังต่อไปนี้

สภาวะธรรมของจิตที่ปรากฏอยู่ในนิวาสัญญานาสัญญาตนญาณย่อมละเอียดประณีตกว่าฌานสมาบัติทั้งหลาย (ยกเว้นนิโรธฌาน) สภาวะธรรมของจิตอย่างนี้ ย่อมเป็นเหตุให้ผู้บรรลุฌานสมาบัติ ๘ มีความยึดมั่นว่า ตนเองได้บรรลุธรรมแล้ว เพราะไม่ปรากฏสัญญาใดๆ เลย ขณะดำรงวาระจิตอยู่ในฌานสมาบัติ ๘ บุคคลผู้ดำรงวาระจิตอยู่ในฌานสมาบัติ ๘ จึงคล้ายกับคนตาย คือ ไม่ปรากฏสัญญาใดๆ ด้วยอำนาจความเป็นสมณะแห่งจิตของอรุณฌาน ๔ ที่ว่า คล้ายคนยังมีชีวิต ก็คือการทำยังปรากฏมีสัมมาสติตั้งมั่น มีสัมมาสมาธิตั้งมั่น เป็นอัปนาสมาธิ ร่างกายยังมีอุณหภูมิจึงเพราะการมีอยู่ของอินทรีย์แห่งชีวิต

ในประเด็นนี้ ถ้าผู้บำเพ็ญเพียรประสงค์เจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องถอยจากฌานสมาบัติ ๘ แล้ว จึงดำรงวาระจิตอยู่ในอากิญจัญญายตนฌาน เพื่อน้อมจิต (มนสิการ) กำหนดรู้ นิวาสัญญานาสัญญาตนญาณโดยความเป็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงจะสามารถเจริญวิปัสสนาได้

ในประเด็นวิเคราะห์เพราะเหตุไรอานาปานสติจึงเป็นบาทฐานให้บรรลุอรุณฌานพบว่าการเจริญอานาปานสติซึ่งกำหนดนิมิตแห่งลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอารมณ์ กล่าวคือรู้ลมที่ลมกระทบที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปาก ไม่ใช่กำหนดจุดที่ลมกระทบ รักษาการรู้ลมทั้งต้นลม กลางลมและปลายลมให้ได้ตลอดสาย ทำให้อยู่ในอารมณ์เดียวได้ติดต่อนเนื่องไม่ขาดสายหรือทุกขณะจิตเมื่อจิตเข้าถึงอัปนาสมาธิได้ก็สามารถเข้าปฐมฌานได้ องค์ฌานก็ปรากฏมีวิตก วิจารณ์ สุขและเอกัคคตา เมื่อละวิตกวิจารณ์ได้ ก็เข้าถึงทุติยฌาน เมื่อละปีติ ก็เข้าถึงตติยฌาน เมื่อละสุขได้ก็ประกอบด้วยองค์ฌานคือ อุเบกขากับเอกัคคตาเข้าถึงจตุตถฌาน ดังนั้น การเจริญอานาปานสติสามารถเป็นบาทฐานให้เกิดฌานด้วยการตามรู้ลมที่กระทบที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปาก ไม่ใช่การเพ่งกสิณลม

หากจะมีคำถามว่าผู้ที่เจริญอานาปานสติก็มีฐานเท่านั้นอย่างเดียวหรือจึงได้รับอานิสงส์มาก ในประเด็นนี้ผู้วิจัยตอบจากหลักฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่ได้ศึกษาแล้วพบว่าเมื่อภิกษุเจริญกัมมัฏฐานอื่นนอกจากอานาปานสติก็มีฐานนี้ย่อมบรรลุพระอรหัตตผลแล้วย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่ว่า เมื่อภิกษุเจริญอานาปานสติอันมีวัตถุ ๑๖ ประการ แล้วบรรลุพระอรหัตตผลย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุแน่นอนว่าอายุสังขารของตนว่าจะดับลงเมื่อไร และรู้กาลที่จะปรินิพพาน ส่วนการเจริญกรรมฐานอื่นๆ ย่อมได้อานิสงส์อย่างที่ไม่ผู้บำเพ็ญสมาธิถึงอัปนาสมาธิควรได้รับ เช่น ชมนิเวรม์ทั้งหลายได้ หรือหลังตายแล้วย่อมมีพรหมโลก เป็นต้น

๕. บทสรุป

ผู้วิจัยเห็นว่า ปัญหาวิธีการปฏิบัติการเข้าฌานในอานาปานสติเพื่อเข้าสู่รูปฌานหรือรูปฌานนั้น มีหลักวิธีปฏิบัติที่ละเอียดลึกซึ้งมากยากยิ่งแก่คนทั่วไปที่จะทำสำเร็จได้ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีกล่าวไว้เพียงสั้นๆ จำเป็นต้องใช้อรรถกถาและคัมภีร์วิสุทธิมรรคช่วยอธิบายอรรถแนวทางในการปฏิบัติตามพระไตรปิฎก แต่ก็มิได้บอกเล่ารายละเอียดการปฏิบัติที่เพิ่มเข้ามาในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่ไม่มีการกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก เช่น วิธีมนสิการอานาปานสติเพื่อการเข้าสู่รูปฌาน ๔ ส่วนการใช้อานาปานสติเข้าสู่รูปฌาน ๔ ก็ต้องเจริญกสิณอารมณ์ให้สำเร็จก่อนจึงไปต่ออรูปฌานได้ ซึ่งตามตัวอักษรถือเป็นวิธีที่ไม่เหมือนกับในพระไตรปิฎกที่กล่าวไว้ในที่ปสูตรว่าสามารถใช้อานาปานสติที่มนสิการให้ดีแล้วนั้นเข้าสู่ฌานได้ทุกระดับ รวมนิโรธสมาบัติด้วย ส่วนที่เหมือนกันทั้งพระไตรปิฎกและคัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็คือต่างก็มีอรรถข้อความที่ยังตีความเข้าใจและปฏิบัติตามได้ยากอยู่ ดังนั้น ผู้สนใจการปฏิบัติวิธีการเข้าฌาน จึงจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจเนื้อหาปริยัติให้ละเอียดถูกต้องเพียงพอก่อนการปฏิบัติจึงเป็นสิ่งที่ควรทำ ด้วยแนวทางนี้จะทำให้เป็นผู้ไม่หลงทางและเสียเวลาเกินไป การปฏิบัติการเข้าฌานย่อมเกิดผลสำเร็จได้ไม่เนิ่นนาน ถึงแม้ว่าฌานจะเป็นเรื่องอินทรีย์ การพิสูจน์เรื่องฌานจำเป็นต้องใช้การปฏิบัติของผู้ปฏิบัติเองเป็นผู้ทดลอง โดยใช้ปริยัติเป็นตัวชี้การวัดผล ปฏิเวธเป็นปัจจัยตั้ง ผลของการเข้าฌานเป็นสิ่งที่เนื่องด้วยสภาวะธรรมขององค์ฌาน เป็นธรรมประณีต ลึกซึ้ง ยากที่ภาษาบัญญัติจะเข้าถึงปรมัตถ์ได้ ดังนั้น จึงควรต้องมีกัลยาณมิตร มีการโยนิโสมนสิการให้เข้าถึงแก่นจุดมุ่งหมายแห่งสัจธรรมนั้นๆ ต้องค้นหาความจริงของการแปลความหมายความรู้เกี่ยวกับฌานที่ถูกต้องเพื่อนำสู่การปฏิบัติได้ ผู้บรรลุฌานตามแนวอานาปานสตินี้ จึงได้รับอานิสงส์มาก เมื่อฌานลาภบุคคลมีความเพียรเพ่งกายเพ่งพินิจจิต มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม รู้เท่าทันสภาวะองค์ฌานที่เปลี่ยนแปลงไป จิตรู้ก็จะเดินปัญญาญาณต่อได้ เกิดญาณหยั่งรู้ได้ อานาปานสติจึงเป็นสมถและวิปัสสนากรรมฐาน สมบูรณ์บริบูรณ์ในตัวเอง ดังนั้นบุคคลผู้มีปัญญา ตั้งมั่นในศีล เจริญสมาธิ อบรมปัญญาให้มีอินทรีย์แก่กล้า ย่อมพึงสาธกชกฺข คือ กิเลส ตัณหา อุปาทานในจิตใจให้หมดสิ้นไปได้ทั้งภายในและภายนอก ศีล สมาธิ ปัญญา จึงนำทางไปสู่ความบริสุทธิ์หมดจด คือ พระนิพพาน นั่นเอง





บรรณานุกรม

๑. คัมภีร์พระไตรปิฎกและหนังสือภาษาไทย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (วิลาส ญาณวโร). โลกที่ปณี. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๕.

