

คือ ๑) การเจริญสมาธิแบบธรรมชาติ ๒) การเจริญสมาธิแบบอาศัยหลักอิทธิบาท ๓) การเจริญสมาธิแบบใช้สติเป็นตัวนำ และ ๔) การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์

พุทธทาส^๓ กล่าวว่า การเจริญสมาธิแม้จะมีวิธีการเจริญได้หลายแบบ แต่เมื่อจะกล่าวโดยสรุปก็มีเพียง ๒ แบบ คือแบบธรรมชาติกับแบบมีกฎเกณฑ์ ซึ่งก็ตรงกับพุทธธรรมในข้อแรกและข้อสุดท้าย

การเจริญสมาธิแบบธรรมชาติ หมายถึงการเจริญสมาธิที่ยังไม่ได้มีกำหนดกฎเกณฑ์หรือวิธีการต่าง ๆ เช่นว่า จะต้องทำอย่างนั้น จะต้องทำอย่างนี้ หรืออย่างนั้นต้องทำก่อน อย่างนี้ทำทีหลัง เพียงแต่อาศัยการกระทำที่ตรงมาอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สามารถจะทำให้เกิดสมาธิถึงขั้นฌานสมาบัติได้ มีตัวอย่างมากมายในสมัยพุทธกาล*

จากการศึกษาภูมิหลังการบรรลุธรรมของพระสาวกเป็นจำนวนมาก ทั้งที่ได้บรรลุธรรมต่อหน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้าและในที่อื่น ๆ ไม่พบว่าท่านเหล่านั้นต้องปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้เหมือนในสมัยหลัง** แต่ปรากฏว่า บางท่านได้บรรลุฌานสมาบัติขั้นสูง มีมิตินิพพานมากถึงขั้นได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้เลิศในทางนี้***

การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์ หมายถึงการเจริญสมาธิที่ต้องทำตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนด มีรายละเอียดและขั้นตอนการปฏิบัติมากกว่าการเจริญสมาธิแบบธรรมชาติ เช่น การเจริญอานาปานสติ คือการกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าเป็นแบบธรรมชาติ ก็ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้นให้ทัน คือเมื่อหายใจเข้าก็มีสติกำหนดรู้ว่าลมหายใจกำลังผ่านเข้า

^๓ พุทธทาสภิกขุ, สมาธิวิปัสสนาตามวิถีธรรมชาติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพฯ : เลียงเชียง, ๒๕๓๑) หน้า ๓

* "สมัยพุทธกาล" หมายถึงในสมัยที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่

** "สมัยหลัง" หมายถึงในสมัยหลังพุทธปรินิพพาน จนถึงสมัยปัจจุบัน การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์นั้น มีการอธิบายวิธีปฏิบัติอย่างละเอียดในสมัยพระอรหันตศาสดาจารย์ เช่น พุทธโฆษเถระ ได้อธิบายไว้ในหนังสือชื่อวิสุทธิมรรค

*** พระโมคคัลลานเถระได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้เลิศในทางมิตินิพพาน

เมื่อหายใจออกก็มีสติกำหนดรู้ว่าลมหายใจกำลังผ่านออก หรือให้มีสติกำหนดรู้ว่าขณะหายใจเข้าออกนั้น ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกสั้นหรือยาว อากาการของจิตในขณะนั้น มีสติปราโมทย์หรือมีความเบื่อหน่ายใคร่จะละกิเลส แต่ถ้าเป็นแบบมีกฎเกณฑ์ นอกจากจะต้องมีสติกำหนดรู้ลักษณะอาการของลมหายใจและของจิตตามแบบธรรมชาติแล้ว ยังจะต้องเรียนรู้วิธีการต่าง ๆ เช่น วิธีนับลมหายใจเข้าออก ติดตามลมหายใจเข้าออก หรือกำหนดที่ลมหายใจเข้าออกกระทบ เรียกว่าจะต้องเรียนรู้วิธีการต่าง ๆ อีกมาก

วิธีเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์นั้น ไม่ค่อยพบรายละเอียดในคัมภีร์พระไตรปิฎกมากนัก ส่วนใหญ่จะมีอธิบายในคัมภีร์อรรถกถา โดยเฉพาะในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (วิสุทธิ.๑/๑๐๘-) ได้กล่าวเรื่องนี้ไว้อย่างละเอียด ทำให้สันนิษฐานว่าเหตุที่มีการเพิ่มหลักเกณฑ์และวิธีการปฏิบัติสมาธิขึ้นมาในสมัยหลัง น่าจะเนื่องมาจาก

๑. กฎเกณฑ์และวิธีการต่าง ๆ อาจจะมีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลแล้ว แต่อยู่กระจัดกระจายในที่ต่าง ๆ และบางเรื่องมีกล่าวไว้แต่โดยย่อ พระอรรถกถาจารย์ซึ่งถือว่าเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจคำสอนดีกว่าคนสมัยหลัง ด้วยความเป็นห่วงว่าคนสมัยต่อมาจะไม่เข้าใจ จึงได้รวบรวมกฎเกณฑ์และวิธีการต่าง ๆ ไว้เป็นหมวดหมู่ พร้อมกับอธิบายขยายความในเรื่องที่เห็นว่ายังย่อให้พิสดารเพิ่มเติมในเรื่องที่เห็นว่ายังขาดให้สมบูรณ์ ส่วนเนื้อหายังคงยึดตามแนวของพระอรหันตสาวกทั้งหลายที่ได้ประชุมทำสังคายนาครั้งแรกทุกอย่างไม่เปลี่ยนแปลง

๒. กฎเกณฑ์และวิธีการต่าง ๆ นี้ อาจจะไม่มีในสมัยพุทธกาล แต่จากการศึกษาวิเคราะห์และประเมินผลการปฏิบัติสมาธิของพระอรรถกถาจารย์ พบว่ากัมมัฏฐานอย่างเดียวกัน ทำไมคนหนึ่งปฏิบัติได้รับผลเร็ว แต่อีกคนหนึ่งได้รับผลช้า หรืออาจไม่ประสบผลสำเร็จเลย เป็นเพราะเหตุไร อาศัยข้อมูลดังกล่าว ทำให้เห็นปัญหาและวิธีแก้ไขว่า ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานแต่ไม่ประสบผลสำเร็จนั้น ควรจะปฏิบัติอย่างนั้น ควรจะปฏิบัติอย่างนี้ ก็อย่างนั้นควรทำก่อน ก็อย่างนี้ควรทำทีหลัง จึงเกิดมีกฎเกณฑ์และวิธีการขึ้นในสมัยต่อมา

อย่างไรก็ตาม วิธีการปฏิบัติทั้งสองอย่างที่กล่าวมานั้น ผู้วิจัยเห็นว่า ไม่มีข้อขัดแย้งกัน กฎเกณฑ์และวิธีการต่าง ๆ แม้จะเป็นการเพิ่มเติมมาทีหลัง แต่เนื้อหาสาระหรือความมุ่งหมายของการปฏิบัติก็ยังเหมือนในคัมภีร์พระไตรปิฎกทุกประการ

อนึ่ง การที่ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิธีปฏิบัติสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์นี้ ก็เนื่องมาจากปัจจุบันได้มีสำนักต่าง ๆ สอนวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นจำนวนมาก ต่างก็อ้างว่ายึดถือตามแนวการสอนของ

พระอรรถกถาจารย์ ดังนั้นเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจการปฏิบัติสมาธิ จะได้นำไปเปรียบเทียบกับ
แนวการสอนที่สอนกันอยู่ในปัจจุบันว่าผิดหรือถูก จึงมุ่งศึกษาและวิจัยวิธีปฏิบัติสมาธิแบบนี้ ซึ่งการ
ปฏิบัติสมาธิในแนวนี้ จะต้องมีวิธีการและขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

๑. ขั้นเตรียมการ

ผู้ประสงค์จะเจริญสมาธิ ก่อนจะปฏิบัติควรเตรียมการทุกอย่างให้พร้อม โดยทำกิจต่าง ๆ
ในเบื้องต้นดังนี้

ก. ชำระศีลให้บริสุทธิ์ คือผู้ที่ไม่ได้สมาทานรักษาศีล ก็ควรสมาทานรักษาศีลนั้นให้
บริสุทธิ์อย่าให้เฝ้าหามอง ผู้ที่สมาทานรักษาศีลอยู่แล้ว ก็ควรพิจารณาไตร่ตรองดูศีลของตน เห็นว่า
ข้อใดไม่บริสุทธิ์ ก็ชำระเสียให้บริสุทธิ์ เพราะผู้ที่ดำรงมั่นอยู่ในศีล ย่อมเจริญสมาธิได้ง่าย ดังบาลี
ที่ว่า "สีเล ปติฏฐาย นโร สปัญญา จิตฺตํ ปญฺญญฺจ ภาวยํ..." (นรชนผู้มีปัญญา ตั้งมั่นอยู่ในศีลแล้วพึง
เจริญจิต(สมาธิ) และปัญญา)"

ข. สมาทานธุดงค์วัตร คือข้อปฏิบัติอันเป็นเครื่องขัดเกลาหรือบรรเทากิเลส มีทั้งหมด
๑๓ ข้อ ผู้ที่จะเจริญสมาธิ ควรสมาทานธุดงค์วัตรข้อใดข้อหนึ่งไปด้วย ซึ่งจะช่วยให้การเจริญสมาธิ
สัมฤทธิ์ผลได้เร็ว ธุดงค์วัตรนี้ ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของภิกษุ แต่ผู้ที่เป็นฆราวาสจะนำมาปฏิบัติ

ศูนย์วิทยพัชยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในบางข้อ เช่น บริโภคอาหารมือเดียว หรือ อาศัยป่า อาศัยโคนไม้ไม่เป็นนิตยก็ได้

รุดงค์ ๑๓ ข้อนี้มีดังนี้^๔

- ๑) บังสกุลิกังคะ (องค์แห่งผู้ถือทรงผ้าบังสกุลเป็นวัตร)
- ๒) เตจวีริกังคะ (องค์แห่งผู้ถือทรงผ้าไตรจีวรเพียง ๓ ผืนเป็นวัตร)
- ๓) ปิณฑปาทิกังคะ (องค์แห่งผู้ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร)
- ๔) สปะทวาริกังคะ (องค์แห่งผู้ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านหรือตรอกเป็นวัตร)
- ๕) เอกาสนิกังคะ (องค์แห่งผู้ตั่งฉันอาหารบนอาสนะเดียวเป็นวัตร)
- ๖) ปัตตปิตทิกังคะ (องค์แห่งผู้ถือฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร)
- ๗) ขลุปัจฉาภัตติกังคะ (องค์แห่งผู้ถือห้ามภักที่เขาดวายภายหลังเป็นวัตร)
- ๘) อารัญญิกังคะ (องค์แห่งผู้ถืออยู่ป่าเป็นวัตร)
- ๙) รุกขมูลิกังคะ (องค์แห่งผู้ถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร)
- ๑๐) อัปโภกาสิกังคะ (องค์แห่งผู้ถืออยู่แจ่งเป็นวัตร)
- ๑๑) โสสานิกังคะ (องค์แห่งผู้ถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร)
- ๑๒) ฃถาสนัตติกังคะ (องค์แห่งผู้อยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจัดให้เป็นวัตร)
- ๑๓) เนสัชชิกังคะ (องค์แห่งผู้ถือการนั่งเป็นวัตร)

รุดงค์ทั้ง ๑๓ ข้อนี้ ภิกษุถือได้ทั้งหมด ภิกษุถือได้ ๘ ข้อ คือ ข้อ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๑๒, ๑๓ เว้นข้อ ๗, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑ สามเณรถือได้ ๑๒ ข้อ เว้นข้อ ๒ เตจวีริกังคะ ลิกขมานา (สามเณรที่เตรียมตัวจะเป็นภิกษุณี) และสามเณรถือได้ ๗ ข้อ คือ ข้อ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, ๑๒, ๑๓ อุบาสกอุบาสิกาถือได้ ๒ ข้อ คือ ข้อ ๕ และ ๖ (คูวิสุทธิ. ๑/๑๐๓)

^๔ หัวข้อรุดงค์ที่มาในบาลีเดิมที่พบมีครบ ๑๓ ข้อ คือ ใน วิ.๘/๘๓๒/๓๓๐; ๑๑๙๒/๔๑๕ ที่อื่น ๆ มิได้ครบ เช่นใน ม.ภ.๑๔/๑๘๖/๑๓๘ มีเพียง ๘ ข้อคือ ข้อ ๑, ๓, ๔, ๕, ๘, ๙, ๑๓; กง. ทสก.๒๔/๑๘๑/๒๔๕ มีเพียง ๑๐ ข้อ เว้นข้อ ๓ และ ๔; ขุ.ม.๒๙/๙๑๘/๕๘๔ มีเพียง ๘ ข้อ คือ ข้อ ๑, ๒, ๓, ๔, ๖, ๘, ๑๒, ๑๓.

คำอธิบายโดยละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ ดูที่วิสุทธิ. ๑/๒๙; สงฺกท. ๑๕.

ก. ตัดเรื่องวิตกกังวล คือ เมื่อชำระศีลบริสุทธิแล้ว ขั้นตอนไปควรตัดเรื่องที่ทำให้รู้สึก วิตกกังวล(ปถิโพธ) ซึ่งนับว่าเป็นอันตรายแก่การเจริญสมาธิให้หมดสิ้นไป

เรื่องที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวลนั้น อาจจะมีมาก แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวเรื่องที่เป็น หลักไว้ ๑๐ ประการ คือ^๕

๑. วิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องที่อยู่อาศัย (อาวาสปถิโพธ)
๒. วิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องตระกูลญาติหรือตระกูลอุปัฏฐาก (กุลปถิโพธ)
๓. วิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องลาภ (ลาภปถิโพธ)
๔. วิตกกังวลเกี่ยวกับคณะศิษย์หรือหมู่คนที่เกี่ยวข้อง (กณปถิโพธ)
๕. วิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องการทำงานต่าง ๆ (กัมมปถิโพธ)
๖. วิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องเดินทางไกล (อัทธานปถิโพธ)
๗. วิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องญาติหรือคนใกล้ชิด (ญาติปถิโพธ)
๘. วิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ (อาพาธปถิโพธ)
๙. วิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องการศึกษาเล่าเรียน (คัมภีปถิโพธ)
๑๐. วิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องฤทธิ์ของปุถุชนที่จะต้องรักษา (อิทธิปถิโพธ)

นอกจากนี้ วิสุทธิมรรคยังได้แนะนำให้ผู้ประสงค์จะเจริญสมาธิ ควรทำภารกิจเล็ก ๆ น้อย ๆ ส่วนตัวให้เรียบร้อย เช่น ผมยวาก็ควรโหมผม เล็บยวาก็ควรตัดเล็บ หนวดเครายาวก็ควรโกนหนวด จีวรที่ยังทำค้างค้ำอยู่ก็ควรทำเสียให้เสร็จ หรือจีวรที่มีสีกก็ควรจะยอมสีใหม่ บาตรเป็นสนิม ก็ควรรวมควันหรือทาสีดำเสียใหม่ หากเตียงตั้งสกปรกก็ควรเช็ดล้างให้สะอาด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

^๕ วิสุทธิ. ๑/๑๑๒

อาวาโส จ กุล ลาภ โฉ กมฺเม ปณฺณมฺ

อหฺธานํ ญาติ อาพาธ กนฺโต อิทธิตีเม ทส

แปลว่า "ปถิโพธ ๑๐ ประการ คือ ที่อยู่ ๑ ตระกูล ๑ ลาภ ๑ หมู่คณะ ๑ การงาน ๑ การเดินทาง ๑ ญาติ ๑ การเจ็บป่วย ๑ การศึกษาเล่าเรียน ๑ ฤทธิ์(อำนาจ) ๑"

^๖ วิสุทธิ. ๑/๑๕๕-๑๕๖.

เอวํ ปฏิรูปเป วิหาเร วิทรนฺเตน เกปิสฺส เต โทษฺติ ชุทฺทกา

(คือไม่ต้องตัวว่าเป็นอาจารย์, อธิบายเรื่องยาก
ให้เป็นเรื่องง่าย)ได้ ทั้งไม่ชักชวนไปในทาง
เสื่อมเสีย^๖

จะเห็นว่าการเลือกอาจารย์สอนกัมมัฏฐานนั้นเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะถ้าได้อาจารย์
ที่ไม่ฉลาดหรือไม่เป็นคนดีพร้อมแล้ว ก็อาจจะทำให้การปฏิบัตินั้นไม่ประสบผลสำเร็จได้

ง. มอบตัวกับอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน คือ เมื่อเข้าไปหาอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานและ
ตกลงใจว่าจะปฏิบัติอยู่กับท่าน ก็ควรจะทำพิธีมอบตัว เพื่อฝากฝังให้ท่านช่วยดูแลว่ากล่าวตักเตือน

กล่าวมอบตัวนั้นมีดังนี้ ถ้าได้พระพุทธเจ้าเป็นอาจารย์สอนกัมมัฏฐาน กล่าวคำว่า
"อิมามิ ภควา อุตตมาวิ ตุมหาภิ ปริจฺจขามิ"^๘ (ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอสละ
อติภานนี้ถวายแด่พระองค์) ถ้าได้ผู้อื่นนอกเหนือจากพระพุทธเจ้าเป็นอาจารย์สอนกัมมัฏฐาน จะ
กล่าวคำมอบตัวว่า "อิมามิ ภนฺเต อุตตมาวิ ตุมหาภิ ปริจฺจขามิ" (ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้า
ขอสละอติภานนี้แด่ท่าน)

การมอบตัวถือเป็นการมอบกายถวายชีวิต หากจะเป็นอะไรก็เป็นกัน จะไม่ยอมทอดอโย
เป็นการปฏิบัติญาณตนว่าจะปฏิบัติจนถึงที่สุด

จ. เลือกกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริต คือ เมื่อได้ทำพิธีมอบตัวกับอาจารย์แล้ว ขั้นตอน
ต่อไปก็คือ เลือกกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมากอีกประการหนึ่ง
เพราะผู้ที่เจริญกัมมัฏฐานที่ไม่ตรงกับจริตนิสัยของตน ก็เหมือนกับคนไข้ที่รับประทานยาไม่ตรงกับ
โรค นอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว ยังทำเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์

^๖ วิสุทฺธิ. ๑/๑๒๓.

กल्याณมิตฺตุนฺติ

ปิโย คุรุภาวนีโย

วตฺตฺตา จ วจนกฺขโม

• คมฺภีรณฺจ กถิ กตฺตฺตา

โน จฏฺฐาเน นิโยชเย

เลวมาทิกุณฺสวณฺนาคคิ เลกนฺตฺติเตสสิ วุฑฺฒิกฺกฺเช จิตฺ กल्याณมิตฺตฺ

^๘ วิสุทฺธิ. ๑/๑๔๖.

^๙ ที่เดียวกัน

*
ลักษณะจริต ๖

โดยปกติ จริตหรือนิสัยของคนนั้นจะไม่เหมือนกัน ทั้งนี้จะสังเกตเห็นได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกในด้านต่าง ๆ แต่ละอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน การทำงาน รับประทานอาหาร หรือแม้กระทั่งความรู้สึกนึกคิด แต่ละคนก็จะแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ มิได้หมายความว่าคนหนึ่งจะมีจริตหรือนิสัยอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะอาจจะมีหลาย ๆ อย่างในบุคคลคนเดียวกัน แต่ว่าในหลาย ๆ อย่างนั้น จะต้องมีย่างใดอย่างหนึ่งที่เด่นชัดกว่าเขา จึงทำให้รู้ว่าบุคคลนั้นมีจริตอย่างนี้ มีนิสัยอย่างนี้

วิสุทธิมรรคได้ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับจริตหรือลักษณะนิสัยของคนไว้ดังนี้

๑. คนราคะจริต โดยปรกตินิสัยทั่ว ๆ ไป เป็นคนมีอริยาบทเรียบร้อย จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็พอเหมาะพองามไม่เร็วหรือช้าจนเกินไป ทำงานได้ประณีตเรียบร้อย ชอบรับประทานอาหารที่มีรสไม่จืดจาง เวลารับประทานอาหารก็ค่อย ๆ รับประทานอาหารไม่มูมมามจนน่าเกลียด ชอบของสวย ๆ งาม ๆ ลักษณะเป็นคนมีรสนิยมสูง ในข้อเสียมักจะเป็นคนเจ้าเล่ห์ โอ้อวดถือตัว มักใหญ่ใฝ่สูง ชอบให้คนอื่นเขายกย่องสรรเสริญในคุณงามความดีของตน คนที่มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญอุสภกัมมัฏฐาน หรือกายคตานุสติ อย่างใดอย่างหนึ่ง

๒. คนโทสะจริต เป็นคนคล่องตัว กระฉับกระเฉงว่องไว เวลาเดิน เดิน นั่ง นอน ไม่อืดอาด ทำงานรวดเร็วแต่ไม่เรียบร้อย ชอบรับประทานอาหารจัด และรับประทานอาหารไม่เรียบร้อย ไม่สนใจในของสวย ๆ งาม ๆ เป็นคนมีความคิดรุนแรง หงุดหงิดโกรธง่าย ชอบผูกอาฆาตผู้อื่น เป็นคนอวดดีชอบยกตนข่มท่าน ไม่เห็นความสำคัญในคุณงามความดีของผู้อื่น เป็นคนตระหนี่ชอบเอาวัดเอาเปรียบคนอื่น คนที่มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญพรหมวิหาร ๔ มีเมตตาพรหมวิหารเป็นต้น จะช่วยลดความฉุนเฉียวลงได้

๓. คนโมหจริต เป็นคนไม่เรียบร้อย เดินเสียวคัง(เดินลงสันเท้า) แต่งตัวรุ่มร่าม เชื่องช้าหงอยเหงา ชอบหลับ ชอบทำงานกึ่งค้าง แม้งานที่ทำก็ไม่เรียบร้อยประณีต ในด้านความคิด

* คำว่า "จริต" หมายถึงปกตินิสัย พื้นเพของจิตใจ หรือความประพฤติที่หนักไปในทางใดทางหนึ่ง ระบุไว้ในวิสุทธิมรรคมี ๖ อย่าง คือ ๑) ราคะจริต ๒) โทสะจริต ๓) โมหจริต ๔) สัทธาจริต ๕) พุทธิจริตหรือญาณจริยา ๖) วิตกจริต (วิสุทธิ.๑/๑๒๗)

ไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์ ไม่มีอุดมการณ์ที่แน่นอน ชอบคล้อยตามผู้อื่น ผู้มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญ
 ความปานสติกัมมัฏฐาน หรือเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีกายานุสสนาสติปัฏฐานเป็นต้น เพื่อให้วิสติรู้ทัน
 อารมณ์ปัจจุบัน

๔. คนวิตกจริต คนประเภทนี้เป็นกลุ่มเดียวกับคนโมหจริต มีนิสัยอึดอาด ไม่กระจัด
 กระเจิง มีจิตใจฟุ้งซ่าน ทำงานอะไรก็ไม่ค่อยมีระเบียบเรียบร้อย ชอบพูดชอบคุยในเรื่องที่ไม่เป็น
 เรื่อง ชอบคลุกคลีกับหมู่คณะ เห็นเขานั่งรวมกลุ่มกันตรงไหน ก็ชอบเข้าไปนั่งร่วมด้วย เป็น
 คนเฉื่อยชาไม่กระตือรือร้นในการประกอบคุณงามความดี ชอบทำงานจับจคไม่เป็นชิ้นเป็นอัน ผู้มี
 จริตเช่นนี้ ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน เหมือนกับคนโมหจริต

๕. คนสัทธาจริต ลักษณะนิสัยของคนประเภทนี้ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน
 เรื่องอาหารการกิน หรือในด้านความรู้สึกนึกคิดที่แสดงออก มีลักษณะคล้ายคลึงกับคนราคะจริต เป็น
 คนหัวอ่อนเชื่อถือง่าย คล้อยตามง่าย เป็นผู้มีศรัทธา เสียสละ ทุ่มเท จุดอ่อนของคนประเภทนี้คือมัก
 จะถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย บุคคลประเภทนี้มีความเชื่ออยู่แล้ว ก็ควรส่งเสริมความเชื่อนั้นให้
 เป็นไปในทางที่ถูก ด้วยการปลุกฝังศรัทธาในคุณพระพุทฺธ(พุทธานุสสติ) ในคุณพระธรรม(ธัมมา-
 นุสสติ) ในคุณพระสงฆ์(สังฆานุสสติ) ก็จะทำได้ง่าย

๖. คนพหุจริต เป็นคนค่อนข้างมีปัญญาอ่อนไหว กระจัดกระเจิง ทำงานต่าง ๆ ได้
 รวดเร็ว แต่ไม่ค่อยเรียวร้อย นิยมรับประทานอาหารที่มีรสจัด ในด้านความคิด มักเป็นคนเจ้าถ้อย
 หมอความ มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ทำนองเดียวกับคนโทสจริต ลักษณะที่เด่นของเขาคือเป็นคน
 ว่านอนสอนง่าย นิยมคบหาสมาคมกับคนดี ชอบใช้เหตุผล มีความระมัดระวังสูง จะทำอะไรก็คิด
 ก่อนอย่างรอบคอบ เป็นคนมีความเพียรไม่เกียจคร้าน คนประเภทนี้ควรส่งเสริมให้เจริญกัมมัฏฐาน
 ประเภทธาคูวัญฐาน แยกกายออกเป็นธาตุ ๔ คือดิน น้ำ ไฟ ลมหรือประเภทอาหาเรปฏิกูลสตัฎยา
 พิจารณาอาหารที่สำหรับบริโภคให้เห็นเป็นของน่าเกลียด ปฏิกูล เพราะคนประเภทนี้ชอบคิดชอบ
 วิเคราะห์อยู่แล้ว

เรื่องกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตที่กล่าวมานี้เป็นเพียงแสดงหลักการกว้าง ๆ ผู้ปฏิบัติ
 อย่างถึงกับถือเป็นเงื่อนไขตายตัว เพราะกัมมัฏฐานทุกอย่างล้วนมีหน้าที่กำจัดนิวรณ์ปราบอภุศลด้วย
 กันทั้งนั้น (คูวิสุทธิ. ๑/๑๔๕)

๒. ขั้นปฏิบัติ

เมื่อผู้ที่จะเจริญสมาธิได้ทำกิจต่าง ๆ ในเบื้องต้นเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก่อนจะเริ่มปฏิบัติ ควรเลือกหาสถานที่สำหรับประกอบความเพียรว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึง สถานที่ที่ไม่เหมาะสมและเหมาะสมไว้ดังนี้ ๑๐

ก. สถานที่ที่ไม่เหมาะสม

๑. อาวาสใหญ่
๒. อาวาสใหม่
๓. อาวาสเก่า
๔. อาวาสที่อยู่ติดทางเดิน
๕. อาวาสมีตระพังน้ำ
๖. อาวาสมีใบไม้(ที่ใช่เป็นผักได้)
๗. อาวาสมีไม้คอก
๘. อาวาสมีไม้ผล
๙. อาวาสที่คนทั้งหลายมุ่งมัน (คือเป็นวัดมีชื่อเสียงมีคนเข้าไปหากันมาก)
๑๐. อาวาสติดเมือง
๑๑. อาวาสติดท่าไม้
๑๒. อาวาสติดนา
๑๓. อาวาสมีภิกษุเป็นข้าศึกกันอาศัยอยู่
๑๔. อาวาสติดท่า
๑๕. อาวาสติดชายแดน
๑๖. อาวาสที่อยู่ระหว่างพรมแดน
๑๗. อาวาสที่หาความสะดวกสบายมิได้
๑๘. อาวาสที่หามิตรที่ตีไม่ได้

๑๐ วิสุทธิ. ๑/๑๕๐.

ตฤรีเม อฏฐารส โทสา มหนตคตฺ นวคตฺ ชินฺณคตฺ ปนฺณสนฺนิสฺสิตคตฺ โสณฺที ปณฺณํ
 ปุณฺณํ ผลํ ปฏฺฐนฺนียทา นกรสนฺนิสฺสิตตา ทารุสนฺนิสฺสิตตา เขตสนฺนิสฺสิตตา วิสภาคานํ ปุคฺคสถานํ อคฺคินิตา

ข. สถานที่ที่เหมาะสม

ส่วนสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการเจริญสมาธินั้น ควรจะเป็นสถานที่ที่มีคุณสมบัติดังนี้^{๑๑}

๑. อยู่ไม่ไกลไม่ใกล้นัก
๒. ไปมาสะดวก
๓. กลางวันไม่พลุกพล่าน
๔. กลางคืนไม่มีเสียงอึกทึก
๕. ปราศจากสัมผัสแห่งเหลือบยุงลมแดดและสัตว์เลื้อยคลานต่าง ๆ

สถานที่ที่มีคุณสมบัติดังกล่าว ควรจะเป็น ป่า โคนไม้ หรือศาลาว่างเปล่า ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีความเงียบสงบปลอดจากเสียงรบกวน เมื่อผู้ปฏิบัติได้อาศัยสถานที่ที่สงัด ก็จะทำให้กาย สงัด(กายวิเวก) เมื่อกายสงัด จิตก็จะพลอยสงัดไปด้วย(จิตวิเวก) เมื่อจิตสงัดคือเป็นสมาธิ ก็จะทำให้อุปนิสัยกิเลสภายในจิตสงัด(อุปธิวิเวก)

ตัวอย่างวิธีเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์

ในกัมมัฏฐาน ๔๐ นั้น แต่ละอย่างมีวิธีเจริญแตกต่างกันออกไปตามประเภทของอารมณ์ที่ใช้เป็นสื่อ ถ้าเป็นประเภทที่ใช้วัตถุหรือสิ่งที่มองเห็นได้ด้วยตา เช่น กลืนหรืออสุก ก็ใช้วิธีเพ่งหรือพิจารณาให้ภาวนิตตาฝังใจ ถ้าเป็นประเภทที่ไม่สามารถจะมองเห็นได้ด้วยตา เช่นอนุสสติบางข้อ ก็ใช้วิธีน้อมจิตนึกถึง ให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งที่นั่น

วิธีเจริญกัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ นั้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายไว้อย่างละเอียด การจะนำมากล่าวไว้ในที่นี้อย่างครบถ้วน ก็ทำให้วิทยานิพนธ์เรื่องนี้ยืดเยื้อ ผู้ที่ประสงค์จะทราบ

กฎกฐินสนธิสัสดิคา ปจจนตสนธิสัสดิคา รชชสีมนตสนธิสัสดิคา อสฺสปายตภา กุลยาณมิตฺตทานิ อลาโภติ อิมัง อฏฺฐารสนนํ อณฺฑคเรน โทเสน สมฺมุนาคโต อนนฺรูโป นาม น ตตฺถ วิทาตพฺพํ.

^{๑๑} วิสุทธิ. ๑/๑๕๕.

เสนาสนํ ปณฺจจกสมฺมุนาคตํ โทติ อธิ ภิกฺขเว เสนาสนํ นาติหฺรู โทติ นาจฺจาสนนํ คมฺนาคมนสมฺปนฺนํ ทิวา อပ္ปภินฺณํ รตฺตํ อပ္ปสทฺทํ อပ္ปนิคฺโขสสิ อပ္ปทฺสมตสวาตาคสิริสฺปสมฺผลสฺสิ โขปน โทติ.

รายละเอียดก็สามารถจะศึกษาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (ตอนที่ว่าด้วยวิธีเจริญสมาธิ) ได้ ในวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ ผู้วิจัยจะขอนำเอาวิธีเจริญอานาปานสติ* มากล่าวไว้เป็นตัวอย่าง

เหตุผลที่เลือกเอาอานาปานสติเป็นตัวอย่าง

บรรดากัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ การเลือกเอาอานาปานสติเป็นตัวอย่างในการเจริญสมาธิก็เนื่องมาจากเหตุผลดังนี้

๑. ลมหายใจเป็นของหาได้ง่าย เพราะเป็นของมีแก่ทุกคน สามารถจะนำมาเป็นสื่อในการเจริญสมาธิได้ทุกเวลาและสถานที่ ไม่เหมือนกัมมัฏฐานอื่น เช่น กสิณหรืออสุภ ซึ่งจะต้องสร้างขึ้นมาหรือแสวงหา เพราะเป็นสิ่งที่ไม่ได้อยู่กับตัวเรา

๒. ลมหายใจเป็นอารมณ์กลาง ๆ คือไม่น่ารักหรือน่าชัง ไม่น่าเกลียดหรือน่ากลัว เหมือนอารมณ์กัมมัฏฐานบางอย่าง เช่น อสุภ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าขยะแขยงและน่ากลัว แต่ลมหายใจโดยทั่วไปไม่เป็นที่รักหรือที่ชังแก่ใคร ๆ จึงทำใจเป็นสมาธิได้ง่าย

๓. ลมหายใจเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานที่ให้ผลสำเร็จทั้งในด้านสมถะและวิปัสสนา^{๑๒} คือ ผู้ปฏิบัติจะมุ่งผลเพียงสมถะ ก็จะทำให้สัมฤทธิ์ผลถึงขั้นสูงสุดหรือจตุตถฌาน แล้วยังส่งผลให้ได้บรรลุถึงอรุณฌาน และนิโรธสมาบัติ หากจะมุ่งผลไปถึงวิปัสสนา ก็ใช้สมาธินี้เป็นฐาน แล้วปฏิบัติตามแนว

* "อานาปานสติ" แยกเป็น ๓ คำคือ "อานะ" "อปานะ" และ "สติ" อรรถกถาพระวินัยแปลคำ "อานะ" ซึ่งมีความหมายตรงกับคำ "อัสนาสะ" ว่าลมหายใจออก; แปลคำ "อปานะ" ซึ่งมีความหมายตรงกับคำ "ปัสสาสะ" ว่าลมหายใจเข้า ส่วนคำว่า "สติ" แปลว่าการระลึกหรือการนึกถึง รวม ๓ คำว่า "อานาปานสติ" แปลว่าการระลึกถึงลมหายใจเข้าออก หมายถึงการรู้ทันลมหายใจเข้าออกทุกกระพริบทุกชั้นตอน

อรรถกถาพระสูตรแปลกันกัน คือ แปลคำ "อานะ" ซึ่งมีความหมายตรงกับคำ "อัสนาสะ" ว่าลมหายใจเข้า แปลคำ "อปานะ" ซึ่งมีความหมายตรงกับคำ "ปัสสาสะ" ว่าลมหายใจออก (คูวิสุทธิ. ๒/๕๘).

^{๑๒} ดูรายละเอียดที่ ส.ม. ๑๘/๑๓๒๙-๑๓๔๕/๔๐๑-๔๐๕.

สติปัฏฐาน*

ขั้นตอนและวิธีการเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน

ในการปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานนั้น จะต้องดำเนินตามขั้นตอนและวิธีการดังนี้

ก. เลือกหาสถานที่ที่เหมาะสมดังที่กล่าวแล้ว (หน้า ๕๖) อาจจะเป็นสถานที่ที่หนึ่ง
ที่ใดก็ได้ เช่น โคนต้นไม้หรือเรือนที่มีความสงบ การที่แนะนำให้อยู่ป่า ความมุ่งหมายก็เพื่อให้
ผู้ปฏิบัติแยกตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อมที่เคยชิน ปรกติคนทั่ว ๆ ไป เมื่ออยู่ที่ไหนนาน ๆ จะรู้สึก
ติดที่ไม่อยากจะทำจากไปทีอื่น จิตจะคอยเกาะเกี่ยวผูกพันอยู่กับสิ่งแวดล้อมที่ตัวเคยชิน การไปอยู่ในป่า
จะช่วยเรื่องนี้ได้เป็นอย่างดี วิสุทธิมรรคได้อุปมาเรื่องนี้ไว้น่าฟัง คืออุปมาเหมือนชวานาฝึกลูกวัว
โดยปรกติลูกวัวจะติดอยู่กับแม่ของมัน ไม่ว่าแม่จะอยู่ที่ไหน ลูกวัวจะคอยติดตามไม่ยอมให้ห่าง เมื่อ
ชวานาจะนำลูกวัวนั้นไปฝึกใช้งาน จะต้องพรากรลูกวัวออกจากแม่ แล้วนำไปผูกไว้กับหลักทำการ
ฝึกทุกเช้าค่ำ ระยะเวลาแรก ๆ ลูกวัวจะดิ้นรนอยากจะกลับไปหาแม่ของมัน แต่พอฝึกนาน ๆ เข้า
ก็เชื่อง หมกกำลังดิ้นรน หมอบอยู่ที่หลักนั้น สามารถจะฝึกไปใช้งานได้ตามประสงค์

ในข้ออุปมานี้ โลกียารมณ์ทั้งปวงเปรียบเหมือนแม่วัว จิตเปรียบเหมือนลูกวัว
ลมหายใจเข้าออกเปรียบเหมือนหลักผูกวัว สติที่คอยกำหนดลมหายใจเข้าออกเปรียบเหมือนเชือก

* "สติปัฏฐาน" แปลว่าธรรมที่ตั้งแห่งสติ; ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน อันได้แก่การ
ตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ดูความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะที่เป็นจริง
ซึ่งแบ่งเป็น ๔ หมวด คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ที่ตั้งสติกำหนดพิจารณากาย)
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ที่ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา)
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ที่ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต)
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ที่ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม)

^{๑๓} วิสุทธิ. ๒/๕๕.

อรณคโคโต วา รกขมุคโคโต วา สุณณาการคโคโต วาติ อิทมสุส อานาปานสุตติสมาธิ-
ภาวานานูรูปเสนาสนปริกคหปริทีปนี (คำว่า อยู่ป่าก็ดี อยู่โคนไม้ก็ดี อยู่เรือนว่างก็ดี เป็นคำแสดง
กำหนด ถือเอาเสนาสนะที่เหมาะสมแก่การเจริญอานาปานสติของภิกษุณั้น).

พระโยคาวจรคือผู้ที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน เปรียบเหมือนชวานาคอยฝึกลูกวัวคือจิต^{๑๔}

ข. นั่งคู้บัลลังก์ หรือนั่งขัดสมาธิ การเจริญสมาธินั้นสามารถจะทำได้ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะ เป็นท่าเดิน ยืน นั่ง หรือนอน แต่ท่าท่าที่มีผู้นิยมทำกันมากที่สุดคือท่านั่ง* เพราะสามารถจะ สง่ใจนึกถึงอารมณ์ที่เพ่งได้อย่างเต็มที่* ไม่ต้องเกรงว่าจะเซหรือล้มเหมือนท่านยืน หรือไม่ต้องเกรง ว่าจะหลับเหมือนท่านนอน

ค. ตั้งกายให้ตรง หมายถึงการนั่งให้ตัวตรง ให้กระดูกหลังทุกท่อนตั้งตรงกัน การนั่ง ในลักษณะนี้จะช่วยให้นั่งได้นานไม่รู้สึกรู้สึกปวดเมื่อย อันเนื่องมาจากเลือดลมเดินไม่สะดวก ผู้ที่ ทำ สมาธิได้คือนั้น ตัวจะนั่งตรงอยู่ตลอดเวลา* ไม่ค้อมหน้าค้อมหลัง ลมหายใจเข้าออกจะเดินได้สะดวก

^{๑๔} วิสุทธิตี. ๒/๕๖.

ยดา ฤมุเพ นิพนฺธเยยุย วจุฉฺ ทมฺ นโร อธิ

พฺนฺธเยยุย วิสํ จิตฺตํ สติยารมฺมณฺเ ทพฺหิ

แปลว่า "บรรชนในโลกนี้ เมื่อจะฝึกลูกวัว ฟังผูกมันไว้ที่หลักฉันใด บุคคลผู้ฝึกจิต ฟังใช้สติผูกจิตของตนไว้ที่อารมณ์ (คือ ลมหายใจเข้าออก) ฉะนั้น"

ดูภาพประกอบที่ภาคผนวก ก. หน้า

* วิธีนั่งสมาธินี้ คือนั่งให้ก้นติดกับพื้น เขยียดขาทั้งสองข้างออกไปข้างหน้า แล้ว งอขาซ้ายพับเข้ามาจนฝ่าเท้าอยู่ใต้ขาขวา แล้วยกเท้าขวาขึ้นทับเข้าเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย วางซ้อนบนเท้าอีกที การนั่งอย่างนี้เรียกว่า ปัทมาสนะ แปลว่านั่งอย่างดอกบัว และยังมีวิธีนั่งอีก วิธีหนึ่งคือ ยกเท้าซ้ายมาขัดคบนขาอีกทีหนึ่ง เรียกวิธีนั่งอย่างนี้ว่า สิทธาสนะ แปลว่านั่งอย่าง พวกสิทธา หรือนั่งในท่าที่จะให้สำเร็จประโยชน์จริง ๆ ในประเทศไทยเรียกว่า นั่งขัดสมาธิเพชร คนจีนเรียกการนั่งขัดสมาธิว่า ท่านั่งของชาวอินเดีย

ดูภาพประกอบที่ภาคผนวก ก. หน้า ๑๔๔

ไม่รู้สีกอีกอึดอัดขัดข้อง^{๑๕}

พ. ตั้งสติไว้ให้มั่น หมายถึงเวลากำหนดลมหายใจเข้าออก จะต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา ไม่ปล่อยสติส่งใจไปคิดเรื่องอื่น จะต้องจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ยิ่งมีสติสมบูรณ์มากเท่าไร สมาธิก็จะประณีตมากขึ้นเท่านั้น ลมหายใจจะเปลี่ยนจากมีสภาพหยาบ เป็นลมหายใจมีสภาพละเอียด และจะละเอียดยิ่งขึ้นไปตามลำดับ จนในที่สุดจะรู้สึกว่าไม่มีลมหายใจนั้นเหลืออยู่อีกเลย ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสงสัยว่า ลมหายใจของเรายังมีอยู่หรือไม่ เนื่องจากว่าลมหายใจขณะนั้นละเอียดมาก สติกำหนดไม่ได้เลย ทำให้คิดว่าลมหายใจไม่มี ซึ่งที่จริงแล้วลมหายใจยังมีอยู่ เป็นแต่เพียงว่าสติอ่อนกำลังลงจึงกำหนดลมหายใจไม่ได้ เช่นกสิดหรือกายคตาสติ เมื่อปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้นไป อารมณ์ของกัมมัฏฐานนั้นจะปรากฏชัด และจะชัดเจนยิ่งขึ้นโดยลำดับ แต่สำหรับอานาปานสติกัมมัฏฐานแล้ว อารมณ์คือลมหายใจเข้าออก จะค่อย ๆ ละเอียดและกำหนดไม่ได้ ในที่สุดมาถึงขั้นนี้ ท่านแนะว่า ผู้ปฏิบัติไม่ควรลุกจากที่นั่ง ด้วยคิดว่าจะเลิกปฏิบัติหรือพักไว้แค่นี้ก่อน หรือคิดว่าเราจะไปเรียนตามอาจารย์ให้รู้ว่ามันเกิดอะไรขึ้น เพราะถ้าลุกขึ้นก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ กัมมัฏฐานต้องเริ่มใหม่อยู่เรื่อยไป แต่ควรจะนั่งอยู่อย่างนั้นก่อน แล้วตามตัวเองว่าลมหายใจมีอยู่ที่ไหน ไม่มีอยู่ที่ไหนและมีอยู่แก่ใคร ไม่มีอยู่แก่ใคร ก็จะได้เห็นว่าตัวเองยังมีลมหายใจอยู่

^{๑๕} ข.ปฎิ. ๓๑/๓๖๘/๒๕๐.

อานาปานสูติ ยสุส อปริญณา อภาวิตา

กาโยปิ อนฺนิชิตโต โทติ จิตฺตมฺปิ โทติ อนฺนิชิตํ

อานาปานสูติ ยสุส ปริญณา สุภาวิตา

กาโย อนฺนิชิตโต โทติ จิตฺตมฺปิ โทติ อนฺนิชิตํ

แปลว่า "อานาปานสูติ อันผู้ใดไม่อบรมให้บริบูรณ์

ทั้งกายทั้งจิตของผู้นั้น ย่อมทวนไหว

อานาปานสูติ อันผู้ใดอบรมบริบูรณ์แล้ว

ทั้งกายทั้งจิตของผู้นั้น ย่อมไม่ทวนไหว"

** วิสุทฺธิมรรค กล่าวถึงคนที่ไม่มีลมหายใจไว้ ๑ จำพวก กุรายละเอียดเชิงอรรต

๖. กำหนดลมหายใจเข้าออก การกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้น ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้กำหนดขั้นตอนและวิธีปฏิบัติไว้อย่างละเอียด ซึ่งพอจะแยกได้เป็น ๔ หมวด ๆ ละ ๔ ดังนี้

หมวดที่ ๑

- | | |
|--|--------------------------|
| ๑) เมื่อหายใจออกยาว | ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว |
| เมื่อหายใจเข้ายาว | ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว |
| ๒) เมื่อหายใจออกสั้น | ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น |
| เมื่อหายใจเข้าสั้น | ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น |
| ๓) ศึกษาว่า จักเป็นผู้รู้ชัดกลองลมทั้งปวง หายใจออก | |
| ศึกษาว่า จักเป็นผู้รู้ชัดกลองลมทั้งปวง หายใจเข้า | |
| ๔) ศึกษาว่า จักระงับกายสังขาร หายใจออก | |
| ศึกษาว่า จักระงับกายสังขาร หายใจเข้า | |

หมวดที่ ๒

- | | |
|---|--|
| ๕) ศึกษาว่า จักเป็นผู้รู้ชัดปีติ หายใจออก | |
| ศึกษาว่า จักเป็นผู้รู้ชัดปีติ หายใจเข้า | |
| ๖) ศึกษาว่า จักเป็นผู้รู้ชัดสุข หายใจออก | |
| ศึกษาว่า จักเป็นผู้รู้ชัดสุข หายใจเข้า | |
| ๗) ศึกษาว่า จักเป็นผู้รู้ชัดจิตตสังขาร หายใจออก | |
| ศึกษาว่า จักเป็นผู้รู้ชัดจิตตสังขาร หายใจเข้า | |
| ๘) ศึกษาว่า จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจออก | |
| ศึกษาว่า จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า | |

* คำว่า "กายสังขาร" แยกเป็น ๒ คำคือ "กาย" กับ "สังขาร"

"กาย" แปลว่า หมู่ หมวด กลุ่ม หรือสิ่งที่รวมกันอยู่ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ "นามกาย" กับ "รูปกาย", นามกาย คือหมูนามหรือกลุ่มนามกรรม ได้แก่ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของจิต รวมทั้งจิตเองด้วย ทีละชื่อไว้ในขั้นนี้ห้า ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ส่วนรูปกาย โดยทั่ว ๆ ไปหมายถึงมหาภูตรูป ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย แต่ในที่นี้ คำว่า "รูปกาย" หมายถึงลมหายใจที่เนื่องกันกับร่างกาย

หมวดที่ ๓

- ๙) ศึกษาว่า จักเป็นผู้รู้ชัดจิต หายใจออก
 ศึกษาว่า จักเป็นผู้รู้ชัดจิต หายใจเข้า
- ๑๐) ศึกษาว่า จักทำจิตให้บันเทิง หายใจออก
 ศึกษาว่า จักทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า
- ๑๑) ศึกษาว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจออก
 ศึกษาว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
- ๑๒) ศึกษาว่า จักปล่อยจิต หายใจออก
 ศึกษาว่า จักปล่อยจิต หายใจเข้า

หมวดที่ ๔

- ๑๓) ศึกษาว่า จักพิจารณาว่าไม่เที่ยง หายใจออก
 ศึกษาว่า จักพิจารณาว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า
- ๑๔) ศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความคลายไป หายใจออก
 ศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความคลายไป หายใจเข้า
- ๑๕) ศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความคับไป หายใจออก
 ศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความคับไป หายใจเข้า
- ๑๖) ศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความสลัดออก หายใจออก
 ศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความสลัดออก หายใจเข้า

"สังขาร" แปลว่า เครื่องปรุงแต่ง หรือสภาพที่ปรุงแต่ง ในที่นี้ได้แก่กายสัญญาเจตนา
 คือสภาพที่ปรุงแต่งกาย ทำให้เกิดกายกรรม ซึ่งก็ได้แก่ลมหายใจเข้าออก (ม.มู.๑๒/๓๔๙/๘๐๕;
 ขุ.เดร.อ.๔/๑๕๘)

** คำว่า "จิตตสังขาร" แยกออกเป็น ๒ คำ เช่นเดียวกับกายสังขาร คือ "จิตต"
 กับ "สังขาร"

"จิตต" แปลว่า ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์, สภาพที่นึกคิด

"จิตตสังขาร" แปลว่า สภาพที่ปรุงแต่งจิตที่ทำให้เกิดมโนกรรม อันได้แก่ สัญญา
 คือความจำได้หมายรู้ และเวทนาคือการเสวยอารมณ์ หรือสภาพที่ปรุงแต่ง การกระทำทางใจ
 ได้แก่ สัญญาและเวทนาซึ่งเป็นมโนกรรม (เล่มเดียวกับ หน้า ๑๕๘)

๑๖) ศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความสลัดออก หายใจออก
ศึกษาว่า จักพิจารณาเห็นความสลัดออก หายใจเข้า^{๓๑}

ผู้เริ่มต้นพึงปฏิบัติตามขั้นตอนในหมวดที่ ๑ ก่อน สำหรับหมวดที่ ๒ ที่ ๓ และที่ ๔ ปฏิบัติหลังจากได้บรรลุฉันทแล้ว อนึ่ง หมวดที่ ๑-๓ ใช้ได้ทั้งในการเจริญสมณะและวิปัสสนา ส่วนหมวดสุดท้ายใช้เฉพาะในการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ในที่นี้ผู้วิจัยจะขอกล่าวเฉพาะหมวดที่ ๑ ในขอบเขตที่เป็นสมณะไว้เป็นตัวอย่างโดยย่อ โดยจะยึดหลักอธิบายของวิสุทธิมรรคเป็นแนว

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออกที่เป็นหลัก ๆ ไว้ ๒ ประการด้วยกัน คือ

๑. ใช้วิธีนับ (คณนา) คือ เริ่มแรกในการกำหนดลมหายใจเข้าออก ยาวสั้นนั้น เพื่อให้การกำหนดเป็นไปอย่างติดต่อกันและแม่นยำ ควรจะนับตามไปด้วย เริ่มต้นควรนับซ้ำ ๆ เช่น ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ข้อที่ควรระวังคืออย่านับให้น้อยกว่า และไม่ควรจะให้เกิน ๑๐ เพราะถ้าน้อยกว่า ๕ จิตจะตื่นรน แต่ถ้าเกิน ๑๐ ไป จิตก็จะพะวงอยู่กับการนับ แทนที่จะมาจับอยู่ที่ลมหายใจ หรือถ้านับขาด ๆ ซ้ำม ๆ จิตก็จะวุ่นวายสับสน วิธีนับก็ให้นับในขณะที่หายใจเข้าออกเป็นคู่ คือ ขณะหายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๒ นับอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง ๕, ๕ แล้วเริ่มต้น ๑, ๑ ใหม่จนถึง ๖, ๖ เพิ่มเรื่อยไปจนถึง ๑๐ คู่ แล้วย้อนกลับมาเริ่มต้นที่ ๑, ๑ ใหม่

ขั้นตอนไปให้ใช้วิธีนับเร็ว คือเมื่อสติจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกได้แล้ว ก็ให้เลิกวิธีนับซ้ำ ๆ อย่างข้างต้นเสีย แล้วเปลี่ยนมาใช้วิธีนับเร็ว ๆ ช่วงนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าหรือออก แต่กำหนดลมที่กระทบช่องจมูกแล้วนับ ๑-๕ เมื่อครบ ๕ ให้ย้อนกลับมาที่ ๑ ใหม่จนถึง ๖ เพิ่มทีละหนึ่ง ๆ จนถึง ๑๐ แล้วย้อนกลับมาเริ่มที่ ๑ ใหม่ นับไปเรื่อย ๆ จนจิตแน่วแน่ไม่มีโอกาสจะไปคิดถึงเรื่องอื่น

^{๓๑} ที่มาของสูตรนี้มีหลายแห่ง เช่น ม.ค. ๑๔/๒๒๘/๑๔๔; ส.ม. ๑๘/๓๐๖/๓๘๔ เป็นต้น
วิสุทธิมรรค เรียกว่า "โสฬสวัตถุกอานาปานสติกัมมัฏฐาน" ซึ่งแปลว่ากัมมัฏฐานที่ใช้สติกำหนดลมหายใจเป็นอารมณ์ มี ๑๖ ข้อ (วิสุทธิ. ๒/๕๒)

* วิธีกำหนดลมหายใจเข้าออกที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้ มิใช่เป็นแบบตายตัว ผู้ปฏิบัติสามารถจะยกย่องคัดแปลงเป็นอย่างอื่นก็ได้ เช่น ปัจจุบันมีบางสำนักสอนให้ว่า พุท-โธ คือ หายใจเข้าว่า "พุท" หายใจออกว่า "โธ" เป็นต้น

๒. ใช้วิถีคิดตาม (อนุพันธนา) ในขั้นนี้ ให้ใช้สติติดตามลมหายใจเข้าออกไม่ให้ขาดระยะ คือใช้สติกำหนดคอยตรงที่ที่ลมหายใจเข้าออกกระทบ โดยแบ่งเป็น ๓ จุด คือ ปลายจมูก^{๓๓} ทรวงอก และสะดือ เวลาหายใจเข้า ปลายจมูกจะเป็นจุดแรก (ต้นลมหายใจเข้า) ทรวงอกเป็นจุดกลาง (กลางลมหายใจเข้า) สะดือเป็นจุดสุดท้าย (ปลายลมหายใจเข้า) เวลาหายใจออก สะดือเป็นจุดแรก ทรวงอกเป็นจุดกลาง ส่วนปลายจมูกเป็นจุดสุดท้ายของลมหายใจออก ให้ใช้สติกำหนดอยู่ที่จุดลมหายใจออกกระทบ ไม่ต้องติดตามจากจุดหนึ่งไปสู่จุดหนึ่ง จะทำให้รู้สึกเห็นค-เห็น้อยและอึดอัด เหมือนคนเลี้ยงโคที่ฉลาด ปลอ่ยโคออกหากินในตอนเช้า ไม่ต้องติดตามไปในที่ที่โคไปหากิน แต่จะคอยคักอยู่ที่ที่โคจะต้องไป เช่น ทำน้ำหรือแหล่งน้ำที่โคจะต้องลงดื่ม แล้วคอยคักจับอยู่ที่นั่น ก็จับได้โดยง่ายไม่เสียเวลาติดตาม การกำหนดลมหายใจก็เช่นเดียวกัน หากกำหนดที่จุดใดจุดหนึ่งใน ๓ จุดนั้น ก็จะทำให้ได้ง่าย แต่ส่วนใหญ่จะกำหนดที่ปลายจมูก ซึ่งเป็นจุดแรกของลมหายใจเข้า

ความหยาบและละเอียดของลมหายใจ

โดยปรกติลมหายใจของคนทั่ว ๆ ไปจะมีสภาพหยาบ คือผ่านเข้าออกแรง เติบไม่เรียบ แต่เมื่อได้ปฏิบัติอานาปานสติกำหนดลมหายใจแล้ว ลมหายใจนั้นจะมีสภาพละเอียดประณีต เติบเรียบแผ่วเบา จนบางครั้งจะมีความรู้สึกเหมือนกับว่าไม่มีลมหายใจ เมื่อมีความรู้สึกเช่นนี้ไม่ควรตกใจหรือหวาดกลัวแล้วเลิกล้มการปฏิบัติเสีย ควรจะทำความเข้าใจว่าเราไม่ใช่คนตาย ลมหายใจยังมีอยู่แน่นอน เพียงแต่ว่ามีสภาพละเอียดประณีตจนสติกำหนดไม่ได้เท่านั้น

* วิสุทธิมรรค ได้ให้ข้อสังเกตว่า ปลายจมูกไม่ใช่เป็นจุดแรกที่ลมกระทบเสมอไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะรูปร่างของคน ถ้าเป็นคนจมูกยาว ลมจะกระทบที่ปลายจมูก แต่ถ้าเป็นคนจมูกสั้น ลมจะกระทบที่ริมฝีปากบน (วิสุทธิ. ๒/๑๖)

* * วิสุทธิมรรค กล่าวถึงคนไม่มีลมหายใจไว้ ๑ จำพวก คือ ๑) ทารกที่อยู่ในครรภ์มารดา ๒) คนค้ำน้ำ ๓) คนที่สลบ ๔) คนตาย ๕) คนเข้าจตุตถฌาน ๖) ผู้เข้าถึงรูปภพและอรูปภพ คือผู้เข้าถึงรูปภพได้แก่รูปพรหมจำพวกหนึ่ง ที่มีแต่รูป ไม่มีสัญญา เรียกว่าสัญญาพรหม ผู้ที่เข้าถึงอรูปภพได้แก่อรูปพรหม ทั้ง ๔ จำพวกมีอากาศาสนัญญาตนพรหมเป็นต้น ๗) ผู้ที่เข้านิโรธสมาบัติที่เรียกว่าสัญญาเวทิตนินิโรธ คับทั้งสัญญาและเวทนา (วิสุทธิ. ๒/๑๕)

เมื่อนึกได้อย่างนี้ ให้กำหนดลมหายใจใหม่โดยใช้สติกำหนดอยู่ที่ที่ลมหายใจเข้าออก
กระทบ จนกว่านิมิตจะปรากฏ เมื่อนิมิตปรากฏแล้ว ก็ควรจะเรียนให้ลาจารย์หรือผู้ที่ให้กัมมัฏฐาน
ทราบ เพื่อท่านจะได้ช่วยตรวจสอบให้ ต่อจากนั้นก็คอยระวังรักษานิมิตนั้นอย่าให้หายไป ซึ่งการจะ
รักษานิมิตให้คงอยู่ตลอดไป จนถึงขั้นได้ลับปานนั้น วิสุทธิมรรค^{๓๖}ได้แนะวิธีการไว้ดังนี้

๑. เว้นอสัปปายะเสพสัปปายะ

ตามหลักจิตวิทยาทั่ว ๆ ไปถือว่าสิ่งแวดล้อม (Environment) มีอิทธิพลมากต่อ
ความเสื่อม และความเจริญของบุคคล ถ้าได้สิ่งแวดล้อมดี เช่นมีเพื่อนที่ดี มีการศึกษาที่ดี อยู่อาศัย
ถูกสุขลักษณะที่เป็นต้น ก็จะทำให้มีความเจริญก้าวหน้าในชีวิตได้มาก ในทางปฏิบัติธรรมก็เช่น-
เดียวกัน สิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรม พระพุทธศาสนาเรียกว่า "อสัปปายะ"
และเรียกสิ่งแวดล้อมที่ดีเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรมว่า "สัปปายะ"

กัมมัฏวิสุทธิมรรคกล่าวถึงสิ่งที่เป็นอสัปปายะและสัปปายะสำหรับผู้เจริญสมาธิไว้ ๑ ประ-
การคือ

* "นิมิต" ได้แก่ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติสมาธิ จะมีลักษณะและ
อาการแตกต่างกันออกไป บางคนจะรู้สึกว่าตัวเองเบาเหมือนปุยขนุนปุยฝ้าย หรือเหมือนสายลม
บางคนจะเห็นเป็นภาพต่าง ๆ เช่น แก้วมณี ไข่มุก กลุ่มเมฆ ดอกบัว ฯลฯ ที่เป็นเช่นนี้เพราะนิมิต
นั้นเกิดจากสัญญาคือความจำหมาย ซึ่งสัญญาของแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน

๓๖ วิสุทธิ. ๑/๑๖๑.

๓๗ วิสุทธิ. ๑/๑๖๑.

- | | |
|---------------------|---------------------|
| อาวาส โจรโร ภสฺส | บุคคล โภชนิ ลุตฺ |
| อิริยาบถิตี สตุเตเต | อสัปปายะ วิวชฺชเย |
| สัปปายะ สตุต เสเวถ | เลวณฺธิ ปฏิปชฺชโต |
| น จิเรเนว กาลเณ | โทติ กสฺสจฺจ กปฺปนา |
- แปลว่า "พระโยคาวจรพึงเว้นสิ่งที่เป็นอสัปปายะ ๑ สิ่งนี้ คือ
๑) ที่อยู่ (อาวาส) ๒) โจรกรรม ๓) การพุดคุย
๔) บุคคล ๕) โภชนะ ๖) ฤดูแล้ง และ ๗) อิริยาบถ

๑. ที่อยู่อาศัย จะต้องเป็นสถานที่ที่สงบไม่มีคนพลุกพล่าน หรือเดินผ่านสัญจรไป-มา ไม่มีเสียงรบกวน ซึ่งควรจะเป็นราวป่า โคนไม้ หรือเรือนว่างแห่งใดแห่งหนึ่ง ตามที่พระพุทธองค์ ทรงอนุญาตไว้^{๓๘} จึงจะเป็นสัปปายะ ที่อยู่อาศัยที่มีลักษณะตรงข้ามจากนี้เป็นอสังฆายะ

๒. การประกอบอาชีพ ให้ประกอบอาชีพทางสุจริตไม่ผิดศีลธรรม ถ้าเป็นพระภิกษุจะต้องสมบูรณ์ด้วยศีลและอาจารย์ (มรรยาทอันดีงาม) สถานที่ที่จะเที่ยวไปปิดผนาศ (โจรกรรม) จะต้องเอื้ออำนวยต่อความสงบทางด้านจิตใจ ไม่มีสิ่งที่จะทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน จึงจะเป็นสัปปายะ การประกอบอาชีพที่มีลักษณะตรงข้ามจากนี้เป็นอสังฆายะ

๓. ถ้อยคำที่สนทนาปราศรัย จะต้องเป็นถ้อยคำที่ส่งเสริมต่อการปฏิบัติธรรม เช่น พูดเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ควรจะพูดเรื่องที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน เช่น เรื่องการเมือง การทหาร เป็นต้น จึงจะเป็นสัปปายะ ถ้อยคำที่มีลักษณะตรงข้ามจากนี้เป็นอสังฆายะ

๔. บุคคลที่อยู่ร่วมกัน ควรเป็นบุคคลที่มีศีลธรรมจิตมั่นคง เป็นกัลยาณมิตร ไม่ชักชวนให้เขวหรือเหินห่างจากการปฏิบัติจึงจะเป็นสัปปายะ บุคคลที่มีลักษณะตรงข้ามจากนี้เป็นอสังฆายะ

๕. อาหารที่บริโภค^{*} ควรเป็นอาหารที่ถูกกับอสังขยาหัยไม่แสลงกับโรค จะทำให้การปฏิบัติธรรมบรรลุผลสำเร็จได้โดยเร็ว จึงจะเป็นสัปปายะ อาหารที่มีลักษณะตรงข้ามจากนี้เป็นอสังฆายะ

ดังนี้ หึงเสพสิ่งที่เป็นสัปปายะ ๗ สิ่ง เพราะ
เมื่อพระโยคาวจรปฏิบัติได้ดั่งนี้ กลับน
ย่อมจะมีแก่พระโยคาวจรบางรูป โดยกาล
ไม่นานนัก"

^{๓๘} ที.มหา. ๑๐/๒๑๔/๓๒๔.

อิธ ภิกขเว ภิกขุ อรณคโคโต วา รุกขมุลคโคโต วา สุธมมาคารคโคโต วา ฯเปฯ (ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่เรือนว่างก็ดี ฯลฯ)

* ในสมัยที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ มีภิกษุ ๖๐ รูปปฏิบัติกรรมผลอยู่ในป่าแห่งหนึ่ง ไม่สามารถจะปฏิบัติให้ผลถึงที่สุดได้เพราะขาดอาหารที่เป็นสัปปายะ ต่อมาอุบาสิกาคนหนึ่งทราบเรื่องนี้ จึงนำอาหารที่ถูกกับอสังขยาหัยของภิกษุเหล่านั้นเข้าไปถวาย ภิกษุเหล่านั้นได้ฉันอาหารเป็นที่ถูกใจ ต่อกาลไม่นานนัก ภิกษุทั้งหมดนั้นก็ได้รับบรรลุอรหัตผล (ธ.อ. ๒/๑๒๓-๑๓๑)

๖. ดิน ฟ้า อากาศ (ฤดูแล้ง) ผู้ปฏิบัติควรเลือกฤดูกาลที่เหมาะสมกับตน เพราะถ้าอากาศร้อนจัดหรือหนาวจัด ก็จะเป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติกรรม ดังนั้นในฤดูร้อน ควรเป็นราวป่าที่ปลอดจากอันตราย ฤดูหนาว ควรเป็นโคนไม้ ฤดูฝน ควรเป็นเรือนว่างหรือในถ้ำ จึงจะเป็นสัปปายะ ดิน ฟ้า อากาศ ที่มีลักษณะตรงข้ามจากนี้เป็นอสัปปายะ

๗. อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดเหมาะหรือดูถูกกับอัถยาศัยของตน ก็ให้ปฏิบัติในท่าอิริยาบถนั้น จึงจะเป็นสัปปายะ อิริยาบถที่ไม่สะดวกเป็นอสัปปายะ

๒. อัปนาโกศล

ผู้บำเพ็ญสมาธิ กว่าจะสำเร็จถึงขั้นอัปนา (ฌาน) นั้น นอกจากจะต้องได้รับสิ่งแวดล้อมที่ดี(สัปปายะ)ตามที่กล่าวมาแล้ว ยังจะต้องเป็นผู้ฉลาดในอัปนาที่เรียกว่า "อัปนาโกศล" ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ ประการคือ

๑. ทำวัตรให้เรียบร้อย (วตฺตวิสทกิริยา) หมายถึงการทำวัตรภายในที่ร่างกาย เช่น ตัดผม ตัดเล็บ โกนหนวดเคราเสียให้เรียบร้อย และการทำวัตรภายนอก เช่น ล้อมแขนหรือบัตถกวาดที่อยู่อาศัยให้เรียบร้อย จะได้ไม่รู้สึกวิตกกังวลในเวลาปฏิบัติ

๒. ปรับอินทรีย์ให้สมดุล (อินทริยสมตฺตปฏิปาหน) หมายถึงการปรับอินทรีย์ ๕ คือ สัทธินทรีย์ (อินทรีย์คือความเชื่อ) วิริยินทรีย์ (อินทรีย์คือความเพียร) สตินทรีย์ (อินทรีย์คือความระลึกได้) สมาธินทรีย์ (อินทรีย์คือสมาธิ) และปัญฺเณินทรีย์ (อินทรีย์คือปัญญา) ให้สมดุลกัน กล่าวคือจะต้องมีสัทธากับปัญญา และสมาธิกับความเพียร พอเหมาะพอสมกัน ไม่ถึงหย่อนกว่ากัน ส่วนสติเป็นตัวกลาง การปฏิบัติธรรมจึงจะได้ผล

^{๓๕} ธิ.อ. ๒/๑๒๓-๑๓๑.

^{๔๐} วิสฺฐิติ. ๑/๑๖๓.

* ธรรมที่มีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนเป็นสัทธา มีความเป็นใหญ่ในเรื่องความเชื่อ เป็นต้น เรียกว่า "อินทรีย์"

๓. ฉลาดในนิमित (นิมิตฺตโกสลล) หมายถึงฉลาดในการทำสมาธิคือให้รู้ว่าควรจะทำปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างไรจึงจะได้ผล เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ควรจะรักษาสมาธิอย่างไร สมาธิจึงจะไม่เสื่อมหรือเลือนหายไป

๔. ประคองจิตในสมัยที่ควรประคอง (ยสฺมี สมเย จิตฺตํ ปกฺกเหตุพฺพํ ตสฺมี สมเย จิตฺตํ ปกฺกณฺหาติ) คือเมื่อจิตหวั่นไหวแต่ก่อนการปฏิบัติ ก็ให้รู้จักวิธิปลุกใจให้เข้มแข็ง ให้เกิดความกล้าหาญ ด้วยการเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการ คือให้สอดคล้องพิจารณากรรม (กัมมวิจยสัมโพชฌงค์) เพิ่มความเพียรพยายามให้มากขึ้น (วิริยสัมโพชฌงค์) และทำใจให้เลื่อมใสในธรรมที่พิจารณา นั้น (ปีติสัมโพชฌงค์)

๕. ข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม (ยสฺมี สมเย จิตฺตํ นิกฺกเหตุพฺพํ ตสฺมี สมเย จิตฺตํ นิกฺกณฺหาติ) คือเมื่อจิตฟุ้งซ่าน ก็พยายามกดหรือข่มอย่าให้ฟุ้งซ่าน ด้วยการเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ คือ ทำใจให้สงบ (ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์) ทำใจให้ตั้งมั่น (สมาธิสัมโพชฌงค์) และวางเฉยอย่าใส่ใจในเรื่องที่ทำให้จิตฟุ้งซ่านนั้น (อุเบกขาสัมโพชฌงค์)

๖. ทำจิตให้ว่าแจ้งในสมัยที่ควรทำให้ว่าแจ้ง (ยสฺมี สมเย จิตฺตํ สมฺปทฺสิตฺทํ ตสฺมี สมเย จิตฺตํ สมฺปทฺเสติ) คือเมื่อจิตไม่แจ่มชัดปลอดโปร่ง ก็ให้แก้ด้วยการพิจารณาสังเวควัตถุ (เรื่องที่ทำให้เกิดความสังเวชสลลใจ เช่นพิจารณาถึงความเกิด แก่ เจ็บ และตาย)

๗. เพ่งจิตอยู่เฉย ๆ ในสมัยที่ควรเพ่งอยู่เฉย (ยสฺมี สมเย จิตฺตํ อชฺชฺยุเปกฺกชิตฺทํ ตสฺมี สมเย จิตฺตํ อชฺชฺยุเปกฺกชิตฺติ) คือเมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่านมีความสงบดีแล้ว ก็ปล่อยสภาพจิตให้เป็นไปอย่างนั้นโดยไม่ต้องไปทำอะไรอีก วางอุเบกขาในธรรมทั้งปวง ปล่อยให้เป็นที่ของสมาธิจิตทำงานต่อไป

๘. หลีกเลี่ยงคนที่มีจิตไม่มั่นคง (อสมฺมาทิตฺตํ ปกฺกคฺคปรีวชฺชณา) หลีกลับปนาโกศลข้อนี้ มีไว้เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ที่ได้สมาธิแล้วต้องเลือนหายสมาธินั้นไป เพราะคนที่มีจิตใจไม่สงบจะอยู่ร่วมกับคนที่จิตใจสงบไม่ได้ จะทำให้ผู้ที่จิตใจสงบอยู่แล้วพลอยไม่สงบไปด้วย

* "สัมโพชฌงค์" แปลว่าองค์เป็นเครื่องตรัสรู้ธรรมมี ๗ ประการคือ ๑) สติสัมโพชฌงค์ ๒) กัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ๓) วิริยสัมโพชฌงค์ ๔) ปีติสัมโพชฌงค์ ๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ ๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (กรรมหมวดนี้มีที่มาหลายแห่ง เช่น ส.ม.๑๘/๓๕๖/๘๓)

๙. คบคนที่มีจิตใจมั่นคง (สมาธิคปุกุศลเสวนา) หมายความว่า ผู้ที่จะรักษาสมาธิที่ได้แล้วนั้น นอกจากจะหลีกเลี่ยงคนที่มีจิตใจไม่มั่นคงแล้ว ยังจะต้องคบหาสมาคมกับคนที่มีจิตใจมั่นคง เพราะคนที่มีจิตใจมั่นคงด้วยกัน ย่อมอยู่ด้วยกันได้ไม่เป็นอันตรายต่อการปฏิบัติธรรม

๑๐. ปลูกศรัทธาให้มีความน้อมไปในสมาธิ (ตถธิมุตตตา) ในข้อสุดท้ายนี้ ต้องการให้นำหลักอิทธิบาทธรรมมาช่วยปลูกฝังใจให้น้อมไปในการทำสมาธิ โดยไม่ย่อท้อหวาดท้อวันฝ่าฟันทำไปจนกว่าจะสำเร็จเป็นอัปนา

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ดำเนินการตามขั้นตอนตามที่กล่าวนี้ ก็จะทำให้การปฏิบัตินั้นได้ประสบผลสำเร็จ คือได้บรรลุถึงขั้นอัปนาญาณ ซึ่งถือว่าเป็นจุดมุ่งหมายของการเจริญสมาธิภาวนา ซึ่งต่างจากการเจริญวิปัสสนาภาวนา จุดมุ่งหมายจะอยู่ที่การได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

จากการศึกษาเกี่ยวกับกฎเกณฑ์และวิธีการต่าง ๆ ในการเจริญสมาธิของพุทธศาสนา พบว่า สมาธิของพุทธศาสนามีกฎเกณฑ์และวิธีการเจริญมากมาย กฎเกณฑ์ต่าง ๆ เหล่านี้ไม่พบรายละเอียดในคัมภีร์พระไตรปิฎกมากนัก ส่วนใหญ่จะมีพูดถึงในคัมภีร์อรรถกถา ดังนั้น การเจริญสมาธิในสมัยต่อมา ส่วนใหญ่จะยึดถือตามแนวของพระอรรถกถาจารย์เป็นหลัก เพราะเชื่อว่าพระอรรถกถาจารย์นั้น เป็นผู้รู้พุทธาธิบายเกี่ยวกับพุทธพจน์ดีกว่าคนในสมัยหลัง สามารถจะถ่ายทอดความรู้นี้ให้กับคนรุ่นหลังได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเชื่อว่า ความรู้ความเข้าใจที่พระอรรถกถาจารย์ถ่ายทอดมาให้นั้น จะต้องเป็นความรู้ที่ตรงกับพระไตรปิฎก

หลักฐานที่พอจะนำมาอ้างอิงเป็นตัวอย่าง เช่นการเจริญสมาธิแบบอานาปานสติ พระไตรปิฎกกล่าวว่า

"ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ป่าก็ตาม อยู่โคนไม้ก็ตาม อยู่เรือนว่างก็ตาม นั่งคู้บัลลังก์ (นั่งขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น เหนอเป็นผู้มีสติหายใจเข้าหายใจออก เมื่อหายใจเข้าออกยาวก็รู้สึกตัว เมื่อหายใจเข้าออกสั้นก็รู้สึกตัว..."

* "อิทธิบาทธรรม" แปลว่าธรรมเป็นเครื่องช่วยให้ได้รับความสำเร็จในกิจที่ทำมี ๔ ประการคือ ๑) ปลูกฝังความพอใจ (ฉันทะ) ๒) เพียรพยายามไม่ย่อท้อ (วิริยะ) ๓) หมั่นเอาใจใส่อยู่เสมอ (จิตตะ) และ ๔) ใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบ (วิมังสา) (ที.ปา.๑๑/๒๓๑/๒๓๕; อภิ. วิ.๓๕/๕๐๕/๒๙๒).

๑ ม.อ. ๑๔/๒๒๘/๑๙๕; ส.ม. ๑๙/๑๓๐๖/๓๙๖.

วิสุทธิมรรค ขยายความคำต่าง ๆ เหล่านี้ให้เห็นชัด เช่นคำว่า "ป่า" หมายถึงป่า เช่นไร, คำว่า "โคนไม้" หมายถึงพื้นที่บริเวณไหนของต้นไม้, คำว่า "เรือนว่าง" ได้แก่ เรือน ชนิดใด, หรือคำว่า "มีสติกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก" วิสุทธิมรรคก็ได้อธิบายเพิ่มเติม เอาไว้ ว่ากำหนดลมหายใจเข้าออกนั้นควรจะมีวิธีการต่าง ๆ เช่น นับในเวลาหายใจทั้งเข้าทั้ง ออก, ติดตามลมหายใจที่ผ่านไปผ่านมา หรือกำหนดครั้งที่ที่ลมหายใจกระทบ เช่นปลายจมูก*

วิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ไม่มีกล่าวในพระไตรปิฎก เป็นคำอธิบายของอรรถกถา แต่ไม่มี ข้อความใดขัดแย้งกัน การอธิบายโดยยึดพระไตรปิฎกเป็นหลักนี้ เป็นหลักการของพระอรรถกถา- จารย์ฝ่ายเถรวาทที่เชื่อว่า พุทธพจน์ทุกบาททุกคาถาเป็นสิ่งถูกต้อง ใครจะมาดัดแปลงเพิ่มเติม หรือลดส่วนใดส่วนหนึ่งลงไม่ได้

เนื่องจากวิธีการเจริญสมาธิของพุทธศาสนามีหลายรูปแบบ โดยเฉพาะอารมณ์ของสมถ- กัมมัฏฐานที่กำหนดไว้มี ๔๐ อย่างนั้น แต่ละอย่างก็มีวิธีเจริญแตกต่างกันออกไป ทำให้มีผู้เข้าใจ ว่า วิธีการเจริญสมาธิของพุทธศาสนานั้นไม่แน่นอน ไม่กำหนดลงไปว่าจะต้องเจริญอย่างนั้น จะ ต้องเจริญอย่างนี้ คุณหาข้อยุติไม่ได้ ที่จริงแล้วรูปแบบต่าง ๆ เหล่านั้น ไม่จำเป็นที่คนหนึ่งจะต้อง ทำทุกอย่าง เห็นว่ารูปแบบใดเหมาะกับอุปนิสัยจริตของตน ก็เลือกปฏิบัติแบบนั้น ซึ่งการเลือกเอา กัมมัฏฐานที่ถูกต้องกับอัธยาศัยของตนมาปฏิบัติ จะทำให้การปฏิบัตินั้น ความเป็นการง่ายและได้ผลรวดเร็ว คล้าย ๆ คนไข้ที่รับประทานยาถูกต้องกับโรค ทำให้โรคที่เป็นนั้นหายได้อย่างรวดเร็ว

ดังนั้น การเข้าใจถึงกฎเกณฑ์และวิธีการเจริญสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ นอกจากจะช่วย ให้การเจริญสมาธิได้ผลเร็วแล้ว ยังสามารถจะป้องกันความหลงผิดในแนวการสอนหรือวิธีการ ปฏิบัติในรูปแบบอื่นที่ไม่ใช่ของพุทธศาสนาอีกด้วย

* ดูรายละเอียดที่วิสุทธิ. ๒/๘๕ และที่วิทยานิพนธ์เล่มนี้ หน้า ๑๐.

บทที่ ๔

ผลของการเจริญสมาธิ

ในการเจริญสมาธิ ผลที่จะได้รับในเบื้องต้นที่จิตใจของผู้ปฏิบัติ จะมีความสงบเยือกเย็น มีพลังอำนาจสูงกว่าผู้ไม่ได้ปฏิบัติ สามารถจะเรียนรู้หรือทรงจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว และแม่นยำ นอกจากนี้ยังเป็นปัจจัยให้ได้รับความสุขพิเศษที่สูงขึ้นไป คือความสุขที่เกิดจากฌานสมาบัติ หรือความสุขที่เกิดจากมรรค ผล นิพพาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติของแต่ละบุคคลว่าจะสามารถปฏิบัติได้ถึงจุดไหน และเลือกเอาวิธีการปฏิบัติอย่างไร

ข้อปฏิบัติที่จะให้บรรลุถึงความสุขพิเศษที่ว่านี้ โดยทั่วไปมี ๒ อย่าง พระไตรปิฎก^๒ เรียกว่าภาเวตัพพรหม (ธรรมที่ควรเจริญ) และวิชาภาตัพพรหม (กรรมอันเป็นส่วนส่งเสริมปัญญา) คัมภีร์สมัยหลังเรียกว่า "ภาวนา" บ้าง เรียกว่า "กัมมัฏฐาน" บ้าง มี ๒ อย่าง เช่นเดียวกัน คือ "สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา" หรือ "สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน"^๓ ทั้ง ๒ อย่างต่างก็มีความมุ่งหมายผลอย่างเดียวกันคือวิมุตติ แต่ศักยภาพของผลที่วิมุตตินั้นจะต่างกัน ดังนั้นในบทนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาผลของข้อปฏิบัติแต่ละอย่าง และความสัมพันธ์ของข้อปฏิบัตินั้น ดังนี้

^๑ พุทธทศนิกาย อุทาน จักความสุขไว้ ๓ ระดับ คือ ๑) ความสุขที่เกิดจากกาม เรียกว่า "กามสุข" ๒) ความสุขที่เกิดจากจิตหลุดพ้นจากกามด้วยอำนาจฌานสมาบัติ เรียกว่า "ทิพสุข" และ ๓) ความสุขที่เกิดจากจิตหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง เรียกว่า "ตัพเพกขยสุข" (ขุ.ศุ. ๒๔/๔๒/๘๑)

พุทธธรรมจักความสุขไว้ ๑๐ ระดับคือ ความสุขที่เกิดจากกามเรียกว่า "กามสุข" ๑ ความสุขที่เกิดจากฌานสมาบัติเรียกว่า "ฌานสุข" ๘ อันได้แก่ความสุขอันเกิดจากรูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔ และความสุขที่เกิดจากนิโรธสมาบัติเรียกว่า "นิโรธสมาบัติสุข" ๑ เรียกชื่อเต็มว่า "สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติสุข" ซึ่งแปลว่าความสุขที่เกิดจากการเข้าถึงความดับทั้งสัญญาและ เวทนา (พุทธธรรม หน้า ๕๕๔)

^๒ ที.ปา. ๑๑/๓๑๘/๒๘๐; อัง.ทุก. ๒๐/๒๗๖/๑๗.

^๓ สงกท. ๕๑.

๑. ผลของสมถภาวนาหรือสมถกัมมัฏฐาน ข้อปฏิบัติในแนวนั้นจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุผลคือ ฌาน และถ้าประสงค์จะได้ความรู้พิเศษ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ ก็อาศัยฌานนั้นเป็นบาทแล้วน้อมใจไป เพื่อได้ความรู้พิเศษนั้น ความรู้พิเศษที่ว่านี้เรียกว่า "อภิญญา" ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติตามลำดับสำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับฌานและอภิญญานั้น มีดังนี้

๑) ฌาน โดยทั่วไปจะแบ่งเป็น ๒ ระดับใหญ่ และแบ่งเป็นระดับย่อยระดับละ ๔ รวมเป็น ๘ เรียกว่า ฌาน ๘ หรือสมาบัติ ๘ ดังนี้

ก. รูปฌานแบ่งเป็น ๔ ระดับ แต่ละระดับจะมีองค์ฌานเกิดร่วมด้วยมากน้อยไม่เท่ากัน

๑) ปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) ภาวะจิตในฌานนี้ จะมีองค์ฌานเกิดร่วมอยู่ ๕ ประการด้วยกันคือ

- วิตก ได้แก่การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ หรือน้อมจิตเข้าไปหาอารมณ์ที่กำหนดนั้น องค์ฌานข้อนี้จะช่วยขจัดความที่จิตหตุหรือดุดลอย (ดินวิหระ) ให้หมดไป
- วิจาร์ ได้แก่การประคองจิตให้ตั้งมั่นแนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้น องค์ฌานข้อนี้จะช่วยขจัดความสังเสงสัย หรือความไม่แน่ใจ (วิจิจจา) ให้หมดไป

* คุรายละเอียดเกี่ยวกับกัมมัฏฐาน ๒ อย่างในบทที่ ๓ หน้า...

** "ฌาน" เป็นศัพท์บาลี สันสกฤตเป็น "ธ्यान" แปลว่่าการเพ่งพินิจ ครุ่นคิด เอาใจจดจ่อ อาจใช้ในความหมายทั่ว ๆ ไป เช่น การจ้องดูหรือครุ่นคิดถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้ อากาที่จ้องหรือครุ่นคิดนี้ก็เรียกว่าฌาน (ม.ม. ๑๒/๕๖๐/๖๐๔)

บางที่ใช้ในความหมายที่ไม่ดี เช่น เก็บเอานิวรรณ์ ๔ มีกามฉันทนิวรรณ์เป็นต้นมาครุ่นคิดอย่างนี้ก็เรียกว่าฌาน (ม.อ. ๑๔/๑๑๑/๔๐)

ส่วนฌานที่ใช้ในความหมายของการเจริญสมาธิ หมายถึงภาวะที่จิตจดจ่อหรือเพ่งพินิจอารมณ์ของกัมมัฏฐาน เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ

- ปิติ * ได้แก่ความรู้สึกที่เมื่อท่าซาบซ่าน องค์ฌานชั้นนี้ย่อมจะขจัดความคิด
อาฆาตปรารถนาร้ายต่อผู้อื่น (พยาบาท) ให้หมดไป
- สุข ได้แก่ความสุขใจ ความสบายใจ องค์ฌานชั้นนี้จะช่วยขจัด
ความหงุดหงิด ความรำคาญใจ (อุทกัจจกุกกัจจะ) ซึ่งเป็นเหตุทำใจ
ไม่ให้สงบ ให้หมดไป
- เอกัคคตา ได้แก่ภาวะที่จิตแน่วแน่ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวได้เป็น
เวลานาน ๆ องค์ฌานชั้นนี้ได้แก่ตัวสมาธินั่นเอง ซึ่งจะมีอยู่ในฌาน
ทุกระดับ จะช่วยขจัดความคิดใจ ความปรารถนาในรูป เสียง กลิ่น
รส ที่น่าใคร่ที่น่าปรารถนา (กามฉันทะ) ให้หมดไป

๒) ทุตติยฌาน (ฌานที่ ๒) ภาวะจิตในฌานนี้ จะมีองค์ฌานที่เกิดร่วมอยู่ด้วย
เหลือเพียง ๓ คือ ปิติ สุข และเอกัคคตา ส่วนวิตกและวิจารณ์จะหายไป

๓) ตติยฌาน (ฌานที่ ๓) ภาวะจิตในฌานนี้ จะมีองค์ฌานที่เกิดร่วมอยู่
ด้วยเหลือเพียง ๒ คือ สุขกับเอกัคคตา ส่วนวิตก วิจารณ์ และปิติจะหายไป

๔) จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) ภาวะจิตในฌานนี้ จะมีองค์ฌานที่เกิดร่วมอยู่
ด้วยเหลือเพียง ๒ เช่นเดียวกับตติยฌาน แต่จะต่างกันอยู่ข้อหนึ่งคือ ในตติยฌานมีสุข ส่วนใน
จตุตถฌาน สุขจะหายไป มีอุเบกขาคือความวางเฉยเข้ามาแทน

* วิสุทธิมรรค ได้กล่าวลักษณะหรืออาการของปิติไว้ ๕ ประการคือ ๑) ขุททกาปิติ
ได้แก่ความรู้สึกเฝืออึดใจอันเนื่องมาจากจิตมีความสงบ แต่ยังไม่รุนแรงมากนัก ๒) ขณิกาปิติ
ได้แก่ความรู้สึกเฝืออึดใจที่เกิดเป็นระยะ ๆ ยังไม่ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ๓) โลกัณฑิกาปิติ
ได้แก่ความรู้สึกเฝืออึดใจที่ให้ความรู้สึกอยู่ว่า ในกายเหมือนกับคลื่นซัดฝั่ง ๔) อุพเพงคาปิติ ได้แก่
ปิติที่มีความรู้สึกเบาเหมือนกับตัวลอยในอากาศได้ ๕) ผรณาปิติ ได้แก่ปิติที่ให้ความรู้สึกเกินสร้า
นแผ่เฝืออึดไปทั่วสรรพางค์กาย รู้สึกขนชูชัน ปิติที่ประกอบด้วยสมาธิหมายเอาอิทธิคุณนี้ (คูวิสุทธิ.
๑/๑๘๒)

ฌานทั้ง ๔ ระดับนี้เรียกว่า "รูปฌาน" เพราะผู้ปฏิบัติต้องอาศัยสิ่งที่เป็นรูปหรือเป็นวัตถุเป็นสื่อ เช่น กสิณและอสุภเป็นต้น สำหรับองค์ฌานที่เกิดร่วมกับฌานบางอย่าง ถึงแม้ว่าจะมีอยู่ในฌานทุกระดับ เช่น เอกัคคตา แต่ความละเอียดและประณีตขององค์ฌานนั้น จะไม่เหมือนกัน ยิ่งเป็นฌานที่อยู่ในระดับสูงเท่าใด องค์ฌานที่เกิดร่วมก็จะละเอียดประณีตมากขึ้นเท่านั้น

ข. อรูปฌาน แบ่งเป็น ๔ ระดับ

๑. อากาสาัญญายตนฌาน ได้แก่ฌานที่กำหนดอากาศที่หาที่สิ้นสุดมิได้เป็นอารมณ์
๒. วิญญาณัญญายตนฌาน ได้แก่ฌานที่กำหนดวิญญาณันหาที่สิ้นสุดมิได้เป็นอารมณ์
๓. อากิญจัญญายตนฌาน ได้แก่ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์
๔. เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ได้แก่ฌานที่เลิกกำหนดสิ่งใด ๆ เป็นอารมณ์ โดยประการทั้งปวง เข้าถึงภาวะที่ว่ามีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่

อันที่จริง อรูปฌาน ๔ นี้ ก็แยกไปจากรูปฌาน ๔ นั้นเอง องค์ฌานที่เกิดร่วมก็คือ อุเบกขากับเอกัคคตา เหมือนกับจุดตณทุกอย่าง เพียงแต่อารมณ์ที่ใช้กำหนดจะต่างกันคือ อรูปฌาน จะกำหนดสิ่งที่ไม่มีรูป เช่นอากาศเป็นต้นเป็นอารมณ์ เพราะผู้ที่เจริญอรูปฌานมีความคิดว่า รูปฌาน จะส่งผลให้ไปบังเกิดในรูปภพ (ภพที่มีรูป) เป็นรูปพรหม การไปเกิดในภพที่ยังมีรูป จะทำให้เป็นภาระเกี่ยวกับเรื่องรูป เช่นเกิดอาพาธเป็นต้น เมื่อปรารถนาจะไม่ให้มีรูปจึงเจริญอรูปฌาน เพราะผลของอรูปฌาน จะส่งผลให้ไปเกิดในอรูปภพ (ภพที่ไม่มีรูป) เป็นอรูปพรหม ไม่ต้องมีรูปมาทำให้เป็นภาระอีกต่อไป

การแบ่งรูปฌานเป็น ๔ ระดับ และการกำหนดองค์ฌานที่เกิดร่วมในฌานนี้ ๆ แบ่งตามนัยแห่งพระสูตร ส่วนนัยแห่งพระอภิธรรม บางแห่งแบ่งรูปฌานเป็น ๔ ระดับ โดยเรียกรูปฌานที่แบ่งเป็น ๔ ระดับว่า "ฌานจตุกกนัย" และเรียกรูปฌานที่แบ่งเป็น ๔ ระดับว่า "ฌานปัญจกนัย" โดยขอยละเอียดออกไปจากรูปฌาน ๔ นั้นเอง คือแบ่งปฐมฌานในฌาน ๔ ออกเป็น ๒ ด้วยการแยกองค์ฌานที่เกิดร่วม ดังนี้

ปฐมฌานในฌาน ๔ มีองค์ฌานที่เกิดร่วม ๔ คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข และเอกัคคตา ส่วนปฐมฌานในฌาน ๔ มีองค์ฌานที่เกิดร่วม ๔ คือ วิตก ปิติ สุข และเอกัคคตา ทุติยฌานมีองค์ฌานที่เกิดร่วม ๔ คือ วิจาร์ ปิติ สุข และเอกัคคตา จะสังเกตเห็นว่าตุติยฌานในฌาน ๔ จะไม่มีวิตก ซึ่งเป็นองค์ฌานชั้นแรกเหลืออยู่ สำหรับฌานที่ ๓, ๔, ๔ ในฌาน ๔ มีองค์ฌานที่เกิด

ร่วมเหมือนฉนวนที่ ๒, ๓, ๔ ในฉนวน ๔ ทุกประการ

เพื่อให้เห็นชัด การเปรียบเทียบฉนวนจตุกกนัยและฉนวนปฏิจกนัย ดังนี้

<u>ฉนวนจตุกกนัย</u>	<u>ฉนวนปฏิจกนัย</u>
๑. ปฐมฉนวน ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา	๑. ปฐมฉนวน ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา
๒. ทุติยฉนวน ประกอบด้วยปีติ สุข เอกัคคตา	๒. ทุติยฉนวน ประกอบด้วยวิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา
๓. ตติยฉนวน ประกอบด้วยสุข เอกัคคตา	๓. ตติยฉนวน ประกอบด้วยปีติ สุข เอกัคคตา
๔. จตุตถฉนวน ประกอบด้วยเอกัคคตา อุเบกขา	๔. จตุตถฉนวน ประกอบด้วยสุข เอกัคคตา
	๕. ปฏิจจฉนวน ประกอบด้วยเอกัคคตา อุเบกขา

สิ่งที่เป็นข้าศึกต่อฉนวน (นิเวรณ)

การเจริญสมาธิที่ไม่สามารถจะประสบความสำเร็จจนก้าวต่อไปถึงขั้นฉนวนได้นั้น สาเหตุที่สำคัญคือจิตถูกขัดขวาง หรือก้างกั้นไม่ให้เจริญลงงามในกุศลธรรม สภาพธรรมที่เข้ามาขัดขวาง ก้างกั้นจิตนั้นเรียกว่า "นิเวรณ" มีหลายประการ* แต่ที่สำคัญส่วนใหญ่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎกเล่มต่าง ๆ มีอยู่ ๔ ประการด้วยกันคือ

* ปฏิสัมภิทามรรค กล่าวถึงสภาพธรรมที่ตั้งอยู่ในฐานะเป็นนิเวรณนั้นมีมาก คือสภาพธรรมที่ปิดกั้นหรือขัดขวางกุศลธรรมทุกอย่าง ชื่อว่า "นิเวรณ" ทั้งนั้น เช่น กามฉันทะเป็นนิเวรณของเนกขัมมะ ความพยายาเป็นนิเวรณของความไม่พยายา (เมตตา) ถีนมิทธะเป็นนิเวรณของอโลภ-สันตญา ฯลฯ อวิชชาเป็นนิเวรณของญาณ (วิชา) อคติเป็นนิเวรณของความปราโมทย์ อกุศลธรรมทั้งปวงเป็นนิเวรณของกุศลธรรมทั้งปวง (ข.ปฏิจ. ๓๑/๓๖๔)

๔ นิเวรณ ๔ ที่มีอภิขณาเป็นข้อแรกมักบรรยายไว้ก่อนหน้าจะได้ฉนวน เช่น ที.สี.๘/๑๒๕/๕๕; ๓๒๔/๒๕๗; ที.ปา.๑๑/๒๖/๕๑; ม.ม.๑๒/๓๓๔/๓๕๕; ม.กุ.๑๔/๓๕๖/๒๖๕; อัง.จตุกก. ๒๑/๑๕๕/๒๕๖; ฯลฯ;

ส่วนนิเวรณ ๔ ที่มีกามฉันทะเป็นข้อแรก มักบรรยายไว้ในเอกเทศและไม่ลธิบายรายละเอียด ระบุแต่หัวข้อ เช่น ที.สี.๘/๓๗๕/๓๐๖; ที.ปา.๑๑/๒๕๓/๒๕๖; ๔๑๕/๒๕๖; ม.ม. ๑๒/๒๕๑/๒๕๕; ส.ม.๑๕/๓๕๕/๕๐;

๑. กามฉันทะ ความพอใจ ความติดใจในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใส่ใจน่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลกะ เมื่อจิตลุ่มหลงหรือพวยงอยู่แต่เรื่องเหล่านี้ ย่อมไม่สามารถจะหาความสงบได้

๒. พยาบาทะ ความชดเคือง แค้นใจ เกลียดชัง ผูกใจเจ็บ ซึ่งเมื่อจิตตกอยู่ในสภาพอย่างนี้ก็หาความสงบไม่ได้

๓. ถีนมิถะ ความท้อแท้ ความเซื่องซึม ท้อเหี่ยว ถดถอย ท้อแท้ เหนงทางอย เป็นลักษณะของจิตที่อึดอัดไม่คล่องตัว ไม่ควรแก่การใช้งาน

๔. อุทธัจจะกุกกุจจะ ความหงุดหงิด ความเห่อครั่นใจ ความวุ่นวายหรือกังวลใจ จิตเมื่อตกอยู่ในสภาพอย่างนี้ก็หาความสงบไม่ได้

๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ความเคลือบแคลงไม่แน่ใจ เช่น ความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าจะเป็นที่พึ่งได้จริงหรือไม่ เป็นลักษณะของจิตที่ขาดศรัทธามีความหวั่นไหวอยู่เรื่อยไป

ธรรมที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดนิเวรณ

นิเวรณธรรมแต่ละอย่างนั้น ย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุปัจจัยดังนี้^๕

๑. สณนิมิต อันได้แก่ เห็นอะไรเป็นสวยงามไปหมด จนถึงขั้นมีความพอใจในสิ่งนั้น เป็นเหตุให้เกิดกามฉันทะ

๒. ปฏิมมิมิต อันได้แก่ เห็นอะไรเป็นเกลียดชังไปหมด จนถึงขั้นหมายมั่นที่จะกำจัดทำลายสิ่งนั้น ๆ ให้หมดไป เป็นเหตุให้เกิดพยาบาทะ

๓. ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความมัวเมาในอาหาร ความมีใจท้อแท้ หงุดหงิด เป็นเหตุให้เกิดถีนมิถะ

๔. ความไม่สงบใจ อโยนิโสมนสิการ คือไม่มีความคิดอันแยกคาย เป็นเหตุให้เกิดอุทธัจจะกุกกุจจะ

๕. อโยนิโสมนสิการ เป็นเหตุให้เกิดวิจิกิจฉา

^๕ โพชฌงคสูตร ส.ม. ๑๘/๘๒/๓๕๑.

โทษของนิเวศ

บาลีที่แสดงโทษของนิเวศ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีดังนี้

"ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการคือ กามฉันทะ พยาบาทะ ถีนมิตตะ อุทัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจจา เป็นเครื่องกัน เป็นเครื่องขัดขวาง (กุศลธรรม) เป็นสิ่งกดขี่จิต ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง แล้วจักรู้จักประโยชน์คน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจักประจักษ์แจ้งซึ่งญาณทัศนะอันวิเศษ ที่สามารถจะทำให้เป็นอริยะ ซึ่งเป็นธรรมที่ยิ่งกว่ากรรมของมนุษย์สามัญได้อย่างไร..."

"ธรรม ๕ ประการมีกามฉันทะเป็นต้น เป็นเครื่องกันกุศลจิต ทำจิตให้มีคบลด ทำจิตให้ไร้จักขุ ทำให้ไม่มีญาณ ทำให้ปัญญาดับ สนับสนุนความคับแคบ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน"

"ดูกรพรหมณ์ ในเวลาใดบุคคลมีใจผู้มุ่มด้วยกามราคะ (กามฉันทะ)... ด้วย พยาบาทะ... ด้วยถีนมิตตะ... ด้วยอุทัจจกุกกุจจะ... ด้วยวิจิกิจจา เขาถูกกามราคะเป็นต้นครอบงำอยู่ และไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงถึงอุบายที่จะหลุดพ้นไปจากกามราคะเป็นต้นที่เกิดขึ้นแล้ว ในเวลานั้น เขาย่อมไม่รู้ชัด มองไม่เห็นตามความเป็นจริง แม้ซึ่งประโยชน์คน แม้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น แม้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มนต์ทั้งหลาย แม้ที่ได้สาธยายมาตลอดเวลานานก็ย่อมไม่แจ่มแจ้ง ไม่จำต้องกล่าวถึงมนต์ที่ยังไม่ได้สาธยาย..."

"ภิกษุทั้งหลาย เครื่องที่ทำให้ทองเส้าหมอง ๕ ประการคือ เหล็ก โลหะ ตีบูก ตะกั่ว และเงิน หากไปปนอยู่กับทองแล้ว ก็จะทำให้ทองไม่อ่อน ไม่เหมาะที่จะใช้ใช้งาน ไม่สุกปลั่ง เปราะ ไม่เหมาะที่จะนำไปทำเครื่องประดับอื่น ๆ แต่ถ้าไม่ผสมด้วยเหล็กเป็นต้นแล้ว ก็เป็นทองที่มีสภาพอ่อน เหมาะที่จะใช้ใช้งาน สุกปลั่ง ไม่เปราะ เหมาะที่จะนำไปทำเครื่องประดับต่าง ๆ เช่น แหวน ตุ้มหู สร้อยคอ เป็นต้น ก็สามารถทำได้ตามต้องการ... ฉะนั้น ธรรมที่เป็นเครื่องทำจิตให้เส้าหมอง ๕ ประการคือ กามฉันทะ พยาบาทะ ถีนมิตตะ อุทัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจจา

๖ อ.ญ.ปญจก. ๒๒/๕๑/๑๒.

๗ ส.ม. ๑๘/๕๐๑/๑๓๖.

๘ ส.ม. ๑๘/๖๐๒-๖๒๕/๑๖๗-๑๗๕.

ก็ฉันทัน เมื่อจิตไปพัวพันเข้าแล้ว ย่อมไม่นุ่มนวล ไม่ควรแก่การงาน ไม่ผ่องใส เปราะบาง ไม่ตั้งมั่นด้วยดี (ไม่เป็นสมาธิ) แต่ถ้าจิตพ้นจากกรรมทั้งห้าประการนี้แล้ว ก็เป็นจิตที่อ่อนโยน ควรแก่การงาน ผ่องใส ไม่เปราะบาง ตั้งมั่นด้วยดี (เป็นสมาธิ)...^{๑๓}

"ถ้าภิกษุปราศจากนิเวศ ๔ ประการนี้แล้ว เริ่มทำความเพียรไม่ย่อหย่อน มีสติกำกับอยู่ ไม่เลือนหลง กายย่อมผ่องคลาย สงบ ไม่เคียดกระสับกระส่าย จิตตั้งมั่น วิหารมณเฑียรหนึ่งเดียว ไม่ว่าเธอจะอยู่ในภริยาบถใด ๆ ก็ตาม ก็เรียกได้ว่า เป็นผู้มีสมาธิเพียร มีโศกดับปะ ได้ เริ่มระดมความเพียรอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และเป็นผู้ปฏิบัติตนอย่างเด็ดเดี่ยว"^{๑๔}

ลักษณะที่สมบูรณ์ของฌานทั้ง สี่

ฌานแต่ละอย่าง จะจัดว่ามีความสมบูรณ์เต็มที่ได้นั้น นอกจากจะไม่มีนิเวศเข้ามาแอบ-แผลงเจือปนแล้ว ยังต้องมีองค์ประกอบหรือลักษณะของฌานแต่ละอย่างครบถ้วนอีกด้วย วิสุทธิมรรค^{๑๕} ได้กล่าวถึงองค์ประกอบหรือลักษณะที่สมบูรณ์ของฌานแต่ละอย่างไว้ดังนี้

๑. ปฐมฌาน มีองค์ประกอบ ๒๐ ประการคือ ประกอบด้วยลักษณะ ๑๐ องค์ฌาน ๔ และอินทรีย์ ๔ รวมเป็น ๒๐

๑.๑ ลักษณะ ๑๐ นั้น แบ่งเป็น ๓ ส่วนคือ ก. ส่วนที่เป็นเบื้องต้น ข. ส่วนที่เป็นท่ามกลาง และ ค. ส่วนที่เป็นที่สุด ซึ่งแต่ละส่วนยังแบ่งออกไปอีกดังนี้ ส่วนที่เป็นเบื้องต้น ได้แก่ความหมกมดจของข้อปฏิบัติ (ปฏิปทาวิสุทธิ) ประกอบด้วยลักษณะ ๓ คือ ๑) จิตหมกมดจากโทษทั้งปวงที่เป็นอันตรายต่อปฐมฌาน ๒) เพราะความหมกมดเช่นนั้น จิตจึงย่างเข้าสู่สมณนิมิต (องค์ฌาน) และ ๓) เพราะจิตย่างขึ้นสู่สมณนิมิต จิตจึงแล่นไปในสมณนิมิตนั้น ลักษณะทั้ง ๓ ประการนี้ จึงทำให้ปฐมฌานได้ชื่อว่า มีความงามในเบื้องต้น ส่วนที่เป็นท่ามกลาง ได้แก่ความหนาแน่นแห่งอุเบกขา หรือความเพ่งคูกอยู่เฉย ๆ (อุเบกขานุพหุณา) ประกอบด้วยลักษณะ ๓ ประการเช่นเดียวกันคือ ๑) เพ่งจิตที่หมกมดแล้วจากโทษที่เป็นอันตรายต่อปฐมฌาน ๒) เพ่งคูกิจที่แล่นไปสู่สมณนิมิตแล้ว และ ๓) เพ่งคูกิจที่มีเอกัตตะปรากฏแล้ว (เอกัตตะในที่นี้ได้แก่ความเป็นฌานโดยสมบูรณ์) ลักษณะทั้ง ๓ ประการนี้ทำให้ปฐมฌานได้ชื่อว่ามีความงามในท่ามกลาง ส่วนที่

^{๑๓} อญ.ปญจก. ๒๒/๒๓/๑๗ และคู ส.ม. ๑๘/๔๗๔/๑๓๑ เพิ่มเติม

^{๑๐} อญ.จตุกก. ๒๑/๑๒/๑๘; ขุ.วิท. ๒๔/๒๔๒/๓๑๘.

^{๑๑} วิสุทธิ. ๑/๑๘๗-๑๘๘.

เป็นที่สุด ได้แก่ความที่จิตรำเริง (สัมปหังสนา) ซึ่งประกอบด้วยลักษณะ ๔ คือ ๑) รำเริงเพราะธรรมทั้งปวงที่เกิดในปฐมฌานนั้นสมส่วนกัน ๒) รำเริงเพราะภินทรีย์ทั้งหลายมีกิจกันเดียวกัน คือร่วมกันทำให้เกิดผลอย่างเดียวกัน ๓) รำเริงเพราะสามารถเป็นพาหนะนำไปซึ่งความเพียรจนบรรลุถึงฌานนั้น ๆ และ ๔) รำเริงเพราะเป็นที่สอเสพมากของจิต ลักษณะทั้ง ๔ ประการนี้ ทำให้ปฐมฌานได้ชื่อว่ามี ความงามในที่สุด

๑.๒ องค์ฌาน ๕ ได้แก่ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตาหรืออุเบกขา

๑.๓ อินทรีย์ ๕ คือ สัทธินทรีย์ (อินทรีย์ที่อศรัทธา) วิวิจินทรีย์ (อินทรีย์ที่ความเพียร) สตินทรีย์ (อินทรีย์ที่อสติ) สมาธินทรีย์ (อินทรีย์ที่อสมาธิ) และปัญญินทรีย์ (อินทรีย์ที่อปัญญา)

๒. ทุติยฌาน มีองค์ประกอบ ๑๔ ประการ โดยลดองค์ฌานเหลือเพียง ๓ คือ ๑) ปีติ ๒) สุข และ ๓) เอกัคคตา นอกนั้นมีเหมือนกับปฐมฌาน

๓. ตติยฌาน มีองค์ประกอบ ๑๑ ประการ โดยลดองค์ฌานเหลือเพียง ๒ คือ ๑) สุข ๒) เอกัคคตา นอกนั้นมีเหมือนปฐมฌาน

๔. จตุตถฌาน มีองค์ประกอบ ๑๑ ประการ โดยลดองค์ฌานเหลือเพียง ๒ คือ ๑) อุเบกขา ๒) เอกัคคตา นอกนั้นมีเหมือนปฐมฌาน

จะเห็นได้ว่าในขณะที่ฌานจิตเกิดขึ้น มิใช่จะมีเพียงองค์ฌานเท่านั้นที่เกิดร่วม แต่ยังมีองค์ธรรมอื่น ๆ เช่น สัทธา ความเพียร สติ สมาธิ และปัญญาเกิดร่วมด้วย โดยเฉพาะปัญญาจะเป็นตัวทำให้สมาธิได้ทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์ในชั้นกัลป์จักกิลเลสได้อย่างเด็ดขาด ตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา ที่ประสงค์จะให้สมาธิเป็นสนามปฏิบัติภาวนาทางปัญญา

ความแตกต่างแห่งลักษณะเด่นในฌานทั้งสี่

ฌานแต่ละอย่าง จะมีองค์ประกอบหรือลักษณะเด่นไม่เหมือนกันดังนี้

ก. ปฐมฌาน เกิดขึ้น

๑. เพราะความสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งปวง,
๒. ยังมีวิตกและวิจารอยู่,
๓. ยังมีปีติและสุขชนิดที่ถึงหยาบ เพราะเกิดมาจากวิเวก,

ข. ทุติญาณ เกิดขึ้น

๑. เพราะวิตก วิจารณ์ ร่างกาย,
๒. ยังมีความแน่วแน่นและความพอใจของจิตภายในอยู่,
๓. ยังมีปิติและสุขชนิดที่ละเอียดประณีต เพราะเกิดมาจากสมาธิ.

ค. ตติญาณ เกิดขึ้น

๑. เพราะปิติจางไป โดยการแยกออกจากความสุข,
๒. มีการเพ่งด้วยสติสัมปชัญญะ,
๓. เสวยสุขทางนามธรรมที่ละเอียด.

ง. จตุตถญาณ อันเป็นลำดับสุดท้ายนั้น มีขึ้น

๑. เพราะดับความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ โสมนัส และโทมนัส ที่มีในญาณก่อน ๆ (ญาณระดับต้น ๆ) เสียได้อย่างสิ้นเชิง,
๒. มีความบริสุทธิ์ของสติ เพราะการกำหนดสิ่งที่ไม่สุข-ไม่ทุกข์,
๓. มีเวทนาที่เป็นอุเบกขา แทนที่ของเวทนาที่เป็นสุข.

ทั้งหมดนี้ เมื่อเปรียบเทียบกันดูในระหว่างญาณทั้งสี่ โดยพุดัตินัยต่าง ๆ อย่างละเอียดแล้ว จะเห็นได้ว่า มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน ดังต่อไปนี้ :

๑. เกี่ยวกับที่ตั้ง หรือมูลเหตุอันเป็นที่ตั้ง คือ ถ้าเอามูลเหตุหรือที่ตั้งของญาณนั้น ๆ เป็นเกณฑ์แล้ว จะเห็นได้ว่า :-

ปฐมญาณ เกิดมาจากความสังัด (วิเวก) จากกามและอกุศล,

ทุติญาณ เกิดมาจากความสังัดของวิตก วิจารณ์,

ตติญาณ เกิดจากความสังัดของปิติ,

จตุตถญาณ เกิดจากความสังัดจากสุขและทุกข์โดยประการทั้งปวง.

๒. เมื่อพิจารณาคุณถึงสิ่งที่กำลังมีอยู่ อย่างเด่นที่สุด ในฐานะเป็นเครื่องสังเกตเฉพาะแห่งญาณนั้น ๆ จะเห็นได้ว่า ในปฐมญาณ มี วิตกวิจารณ์ เป็นตัวเด่นอยู่ ในทุติญาณ สภาพธรรมทั้งสองนั้นหายไป เหลือแต่ ปิติและสุข เค้นอยู่แทน ในตติญาณ ปิติจะหายไป แม้สุขก็ไม่ปรากฏเด่น แต่มีลักษณะของการเพ่งด้วยสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ที่สุด มาเด่นแทน

ส่วนในจุดตกฉาน มี ความบริสุทธิ์ของสติด้วยอำนาจอุเบกขา ตั้งอยู่แทน
นี่คือความแตกต่างของลักษณะที่ปรากฏเด่น ในขณะแห่งฉานทั้งสี่

๓. เมื่อก้าวถึงรส หรือความสุขอันเนื่องด้วยฉานนั้น ก็จะเห็นได้ว่า

ปฐมฉาน มี ปิติและสุขอันเกิดแต่วิเวก,

ทุติยฉาน มี ปิติและสุขอันเกิดแต่สมาธิ,

ตติยฉาน มี ความสุขทางนามกายขั้นที่ประณีต ที่สุด,

จตุตถฉาน มี อุเบกขาที่ไม่มีทั้งปิติและสุข ไม่ว่าขั้นไหนหมด.

เพื่อพิจารณาให้เห็นข้อเท็จจริงต่าง ๆ ว่าในปฐมฉาน ปิติและสุขที่เกิดมาจากวิเวกนั้น
หยาบหรือต่ำกว่าปิติและสุขที่เกิดจากสมาธิ ทั้งนี้เพราะว่าในขณะแห่งปฐมฉานนั้น สุขนั้นก็ยังต้อง
อาศัยวิตกวิจารณ์ และเพียงแต่สังคจจากความรบกวนของนิเวรณเท่านั้น ความเป็นสมาธิยังหยาบอยู่
ไม่ถึงขนาดที่จะเกิดความสุขโดยตรง

ครั้นมาถึงทุติยฉาน ความเป็นสมาธิ มีกำลังมากพอที่จะให้เกิดความสุขอันใหม่ อันได้แก่
ปิติและสุขที่เกิดจากสมาธิ แทนที่จะ เกิดจากวิเวก เหมือนในปฐมฉาน

ครั้นถึงขณะแห่งตติยฉาน ความสุขประณีตขึ้นไป ถึงขนาดที่สลัดปิติทิ้งเสีย เหลือแต่ความ
สุขทางนามธรรมขั้นสูงของผู้ที่สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะจริง ๆ ถือเป็น ความสุขขั้นที่พระอริยเจ้าที่
ยอมรับนับถือว่าเป็นความสุข

ครั้นถึงขั้นขณะแห่งจตุตถฉาน มีเหลืออยู่แต่ รสอันจิตสนิท ไม่เรียกว่าเป็นสุขหรือทุกข์
ไม่เป็นโสมนัสหรือโทมนัสสักต่อไป นี่คือความแตกต่างของสิ่งที่เรียกว่ารสแห่งฉาน อันแสดงให้เห็น
ความสูงต่ำกว่ากันอย่างชัดเจน ถ้าผู้ปฏิบัติได้ศึกษาและพิจารณาให้เห็นความแตกต่างกันในแง่ต่างๆ
ของสิ่งที่เรียกว่าฉาน ตามที่กล่าวมานี้อย่างทั่วถึงแล้ว ก็จะช่วยให้ง่ายต่อการปฏิบัติ

ผลพานให้ไปเกิดในพรหมโลก

ผู้ที่เจริญสมาธิจนได้ฌานสมาบัติ เมื่อรักษาฌานสมาบัตินั้นไม่ให้เสื่อม หลังจากตายแล้ว ก็จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นต่าง ๆ ตามระดับหรือชั้นของฌานตามหลักฐานที่ปรากฏในอภิศรรมตั้งนี้

ก. ชั้นรูปฌาน คือ ผู้ที่เจริญสมาธิจนได้รูปฌาน ๔ จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นรูปภพตามลำดับของฌานต่ำ-สูง ดังนี้

๑) ผู้เจริญสมาธิได้ปฐมฌานอย่างสามัญจะไปเกิดในพรหมโลกชั้นพรหมปาริสาชชาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหมผู้เป็นบริวารของมหาพรหม) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ ๑ ใน ๓ ของมหากัป

๒) ผู้เจริญสมาธิได้ปฐมฌานอย่างกลาง จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นพรหมปุโรหิตาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหมผู้ประเสริฐคือเป็นปุโรหิตของมหาพรหม) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณครึ่งมหากัป

๓) ผู้เจริญสมาธิได้ปฐมฌานอย่างประณีต จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นมหาพรหมาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของท้าวมหาพรหม) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ ๑ มหากัป*

๔) ผู้เจริญสมาธิได้ทุติยฌานอย่างสามัญ จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นปริตตภาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหมผู้มีรศมีน้อยกว่าพรหมผู้รศมีสูงกว่าตน) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ ๒ มหากัป

๕) ผู้เจริญสมาธิได้ทุติยฌานอย่างกลาง จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นลับปมาณาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหมผู้มีรศมีมากหาประมาณมิได้) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ ๔ มหากัป

๖) ผู้เจริญสมาธิได้ทุติยฌานอย่างประณีต จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอาภัสราภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหมผู้มีรศมีประกายรุ่งโรจน์) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ ๘ มหากัป

๗) ผู้เจริญสมาธิได้ตติยฌานอย่างสามัญ จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นปริตตสุภาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหมผู้มีความสง่างามแห่งรศมีข้งน้อย) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ ๑๖ มหากัป

๑๒ อภ. วิ. ๓๕/๑๑๐๗/๕๑๐-๕๑๒.

* กัป เป็นภาษาบาลี สันสกฤตเป็นกัลป หมายถึงระยะเวลาอันยาวนาน คือโลกสก-จักรวาลประลัยครั้งหนึ่งเรียกว่ากัปหนึ่ง ศาสนาฮินดูกล่าวว่า กัปหนึ่งเท่ากับวันหนึ่งคืนหนึ่งของพระพรหม ดังนั้น มหากัปจึงมีระยะเวลาอันยาวนานมาก

๘) ผู้เจริญสมาธิได้ตั้งจิตมั่นอย่างกลาง จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นกัมปมาตสุภาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหมผู้มีความสว่างงามแห่งรัศมีมากหาประมาณมิได้) อายุของพรหมในชั้นนี้ ประมาณ ๓๒ มหากัป

๙) ผู้เจริญสมาธิได้ตั้งจิตมั่นอย่างประณีต จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุภกิดทาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหมผู้มีความสว่างงามแห่งรัศมีที่ขานออกสลับกันไป) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ ๖๔ มหากัป

๑๐) ผู้เจริญสมาธิได้จตุตถฌานอย่างสามัญ จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นเวทฬผลาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหมผู้ได้รับผลแห่งฌานอย่างไพบูรณ์) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ ๕๐๐ มหากัป

๑๑) ผู้เจริญสมาธิได้จตุตถฌาน และเจริญสัญญาวิราคะวานา (เจริญความคลายกำหนดในสัญญา) จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอัสสณีสัตตาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหมผู้ไม่มีสัญญา) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ ๕๐๐ มหากัป

๑๒) ผู้เจริญสมาธิได้จตุตถฌาน และเจริญวิปัสสนาภาวนาจนได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามี ประเภทมีอินทรีย์คือศรัทธา(สัทธินทรีย์)แก่กล้า จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอวิหาสุทธาวาสภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่อันบริสุทธิ์ของพรหมผู้เป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามี) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ ๑,๐๐๐ มหากัป

๑๓) ผู้เจริญสมาธิได้จตุตถฌาน และเจริญวิปัสสนาภาวนาจนได้สำเร็จพระอริยบุคคลชั้นอนาคามี ประเภทมีอินทรีย์คือความเพียร(วิริยินทรีย์)แก่กล้า จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอตัปปาสุทธาวาสภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่อันบริสุทธิ์ของพรหมผู้เป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามีผู้ไม่มีความเหินคร้อ) อายุของพรหมชั้นนี้ประมาณ ๒,๐๐๐ มหากัป

๑๔) ผู้เจริญสมาธิได้จตุตถฌาน และเจริญวิปัสสนาภาวนาจนได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามี ประเภทมีอินทรีย์คือสติ(สตินทรีย์)แก่กล้า จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทิสสาสุทธาวาสภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่อันบริสุทธิ์ของพรหมผู้เป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามีผู้มีความเห็นแจ่มใส) อายุของพรหมชั้นนี้ประมาณ ๔,๐๐๐ มหากัป

๑๕) ผู้เจริญสมาธิได้จตุตถฌาน และเจริญวิปัสสนาภาวนาจนได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามี ประเภทมีอินทรีย์คือสมาธิ(สมาธินทรีย์)แก่กล้า จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทิสสิสุทธาวาสภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่อันบริสุทธิ์ของพรหมผู้เป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามีผู้มีความเห็นแจ่มใสมากกว่า) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ ๘,๐๐๐ มหากัป

๑๖) ผู้เจริญสมาธิได้จตุตถฌาน และเจริญวิปัสสนากวาวจนได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามี ประเภทมโนทริยคือปัญญา(ปัญญาทริย) แก่กล้า จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอกนิฐ-สุทธาวาสภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่อันบริสุทธิ์ของพรหมผู้เป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามีผู้ทรงคุณวิเศษโดยไม่มีความเป็นรองใคร) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ ๑๖,๐๐๐ มหากัป

ข. อรุณฌาน คือ ผู้เจริญสมาธิจนได้อรุณฌาน ๔ จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอรุณภพตามลำดับของฌาน ดังนี้

๑) ผู้เจริญสมาธิได้อรุณฌานที่ ๑ (อากาศาณัญญาตนะ) จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอากาศาณัญญาตนภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหมผู้ได้ฌานโดยอาศัยการพิจารณาอากาศว่าไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์) อายุของอรุณพรหมชั้นนี้ประมาณ ๒๐,๐๐๐ มหากัป

๒) ผู้เจริญสมาธิได้อรุณฌานที่ ๒ (วิญญาณัญญาตนะ) จะไปเกิดในอรุณพรหมชั้นวิญญาณัญญาตนภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหมผู้ได้ฌานโดยอาศัยการพิจารณาวิญญาณว่าไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์) อายุของอรุณพรหมชั้นนี้ประมาณ ๔๐,๐๐๐ มหากัป

๓) ผู้เจริญสมาธิได้อรุณฌานที่ ๓ (อากิญจัญญาตนะ) จะไปเกิดในอรุณพรหมชั้นอากิญจัญญาตนภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของอรุณพรหมผู้ได้ฌานโดยอาศัยการพิจารณาว่าอะไร ๆ น้อยนิดก็ไม่มี) อายุของอรุณพรหมชั้นนี้ประมาณ ๖๐,๐๐๐ มหากัป

๔) ผู้เจริญสมาธิได้อรุณฌานที่ ๔ (เนวสัญญานาสัญญาตนะ) จะไปเกิดในอรุณพรหมชั้นเนวสัญญานาสัญญาตนภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของอรุณพรหมผู้ได้อรุณฌานโดยอาศัยการพิจารณาสิ่งทั้งหลายว่ามีก็ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่) อายุของอรุณพรหมชั้นนี้ประมาณ ๘๔,๐๐๐ มหากัป

จะเห็นว่า อายุของพรหมแต่ละชั้นนั้นยืนยาวมาก บางครั้งพระพุทธเจ้าตรัสรู้ในโลกนี้ ผ่านไปแล้วหนึ่งองค์ (พุทธันดรหนึ่ง) พรหมนั้นก็ยังไม่ได้จุติ (เคลื่อน) จากภพภูมิที่ตนเกิด ดังนั้น ผู้ที่หวังมรรค ผล นิพพาน จึงไม่มีความพอใจอยู่เพียงแต่ฌานสมาบัติ

๒) อภิปัญญา

ผลของการเจริญสมาธิ นอกจากจะได้ฌานแล้ว ประสงค์จะมีความรู้พิเศษที่นอกเหนือจากฌาน ก็สามารถทำได้โดยอาศัยฌานนั้นเป็นบาทหรือเป็นพื้นฐานรองรับ ความรู้พิเศษที่ว่านี้เรียกว่า "อภิปัญญา" ปรากฏในพระไตรปิฎก ๖ ประการด้วยกันคือ

* ฌานที่จะใช้เป็นบาทแห่งอภิปัญญา จะต้องเป็นจตุตถฌานเท่านั้น เพราะฌานต้น ๆ ยัง

๑) อิทธิวิธาหรืออิทธิวิถี ได้แก่การแสดงฤทธิ์และอภินิหารต่าง ๆ เช่นการเดินไปบนน้ำ การล่องหนหายตัว การแปลงร่าง การเนรมิตสิ่งของต่าง ๆ การเนรมิตกายคนเดี่ยวให้เป็นหลายคน การย่นระยะทางหรือการไปอย่างรวดเร็ว ฯลฯ

๒) ทิพโอสถ คือความรู้ที่ทำให้มีหูทิพย์ สามารถจะได้ยินเสียงต่าง ๆ ทั้งใกล้และไกลที่คนทั่วไปไม่สามารถจะได้ยิน

๓) เจโตปริยญาณ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ปรจิตตวิเศษฯ ซึ่งแปลว่าวิชาหรือความรู้ที่สามารถจะรู้วารจิตหรือความคิดของผู้อื่นได้

๔) บุพเพนิวาสานุสสติ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า บุพเพนิวาสานุสสติญาณ ซึ่งแปลว่าญาณหรือความรู้ที่สามารถจะระลึกชาติในหนหลังได้

๕) ทิพจักขุ หรือทิพจักขุญาณ ความรู้ทำให้มีตาทิพย์ สามารถจะเห็นในสิ่งที่สามัญชนมองไม่เห็น เช่นเห็นความเป็นไปในอบายภูมิ เป็นต้น ทิพจักขุนี้ ยังมีวิสุทธิมรรคเรียกว่า "จุตูปปาตญาณ" แปลว่า ญาณรู้จุติ (การเคลื่อน = ตาย) และปฏิสนธิ (การเกิด) ของสัตว์ทั้งหลาย (วิสุทธิ. ๒/๒๗๑)

๖) อาสวักขมญาณ คือความรู้ที่ทำให้อัสวะทั้งหลายสิ้นไป

อภิญญาทั้ง ๖ ประการนี้ เป็นทั้งโลกิยะและโลกุตตระ^{๑๔} ซึ่งพอจะแยกได้เป็น ๒ ประเด็น

ดังนี้

มีภาวะที่ไม่สงบพอที่จะเป็นฐานรองรับ

^{๑๓} ที.ปา. ๑๑/๔๓๑/๓๐๗; อัง.ฉก. ๒๒/๒๗๓/๓๑๑.

^{๑๔} คำว่า "โลกิยะและโลกุตตระ" นั้น แยกประเด็นได้ดังนี้ โลกิยะหมายถึงยังเกี่ยวข้องกับอยู่กับโลก ส่วนโลกุตตระหมายถึงพ้นจากโลก ถ้าพูดถึงบุคคล พระอริยมุคคตั้งแต่พระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ เป็นโลกุตตรบุคคล ที่เหลือเป็นโลกิยมุคค ถ้าพูดถึงกรรม มรรค ๔ มีโสดาปัตติมรรคเป็นต้น ผล ๔ มีโสดาปัตติผลเป็นต้น และพระนิพพาน ๑ รวมเป็น ๘ เป็นโลกุตตระที่เหลือเป็นโลกิยะ (ดูรายละเอียดเกี่ยวกับพระอริยมุคค เจริญวรรต หน้า ๑๐๓)

ก. โดยตัวอภิญญาเอง อภิญญา ๕ ประการแรกเป็นโลกิยะอย่างเดียว เพราะความรู้พิเศษต่าง ๆ มีแสดงฤทธิ์ได้เป็นต้น มิใช่เป็นความรู้ที่ทำให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ อภิญญาประเภทสุดท้ายเป็นโลกุตตระ เพราะเป็นความรู้ที่ทำให้อาสวะทั้งหลายสิ้นไป

ข. โดยบุคคลผู้ได้อภิญญา สำหรับอภิญญา ๕ ประการแรก เป็นได้ทั้งโลกิยะและโลกุตตระ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้ที่ได้ ถ้าผู้ได้นั้นเป็นปุถุชน อภิญญานั้นก็เป็นโลกิยะ มีโอกาสเสื่อมได้ เช่น ฤทธิ์ของพระเทวทัตที่เสื่อมไป เพราะพระเทวทัตไปคบติดกับพระเจ้าอชาตศัตรู เพื่อจะลอบปลงพระชนม์พระบรมศาสดา โดยหวังจะได้เป็นใหญ่ในสังฆมณฑล ดังนี้ เป็นต้น แต่ถ้าผู้ได้อภิญญานั้นเป็นพระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันเป็นต้นไป อภิญญานั้นก็เป็นโลกุตตระ ไม่มีวันเสื่อมหรือสูญหายไป ส่วนอภิญญาประการสุดท้ายเป็นโลกุตตระอย่างเดียว เพราะผู้ที่ได้จะต้องเป็นพระอริยบุคคล และพระอริยบุคคลที่จะได้นั้นจะต้องเป็นพระอรหันต์เท่านั้น *

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

* ในเรื่องของฉนามีความเป็นโลกิยะโลกุตตระทำนองเดียวกับอภิญญานี้

๒. ผลของวิปัสสนากาวนาหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ปฏิบัติตามแนวนี จะทำให้ ผู้ปฏิบัติได้บรรลุญาณ คือ วิปัสสนาญาณ*ที่จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในสังขาร จนถึงขั้นทำให้หมดกิเลส คัดหว ดอุปทาน และกรรมได้ในที่สุด การปฏิบัติตามแนวนี ผู้ปฏิบัติจะอาศัยสมาธิขั้นพื้นฐานคือฌานิก-สมาธิหรืออุปจารสมาธิ เพียงเพื่อให้จิตสงบในระดับหนึ่ง แล้วเจริญวิปัสสนาที่ใดหรือจะเจริญสมถ-ภาวนา จนได้ฌานสมาบัติ แล้วเจริญวิปัสสนาภายหลังก็ได้ ซึ่งผลของวิปัสสนากาวนาจะทำให้เกิด วิปัสสนาญาณในระดับต่าง ๆ ดังนี้

๑. อุทกัพพยานุสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาความเกิดขึ้น และความดับไปแห่ง เบื้องขั้นต้นจนเห็นชัดว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

๒. กังคาณานุสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาในส่วนที่ดับไปคือ เมื่อเห็นความเกิด-ดับ เช่นนั้นแล้ว ในญาณนี้จะพิจารณาในส่วนที่ดับ เน้นเฉพาะส่วนนี้เพื่อให้เห็นเด่นชัด

๓. ภยตปฏฐานญาณ ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายปรากฏเป็นของน่ากลัว หรือไม่มีความปลอดภัย ไม่ว่าจะเกิดในภพใด ๆ ก็จะต้องแตกสลายไปเป็นธรรมดา

๔. อาทีนอาณานุสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงว่าเป็นโทษ มี ความบกพร่องอยู่ในตัวเพราะระคนอยู่ด้วยทุกข์

๕. นิพพิทานุสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาเห็นด้วยความหน่ายคือ เมื่อพิจารณา เห็นสังขารว่าเป็นโทษเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดความหน่ายไม่ติดใจหลงใหลในสังขารเหล่านั้น

๖. มุจจิตกัมมตาญาณ ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญเพื่อจะพ้นไปคือ เมื่อหน่ายใน สังขารทั้งหลายแล้ว ก็มีความปรารถนาจะพ้นไปจากสังขารเหล่านั้น

๗. ปฏิสังขานุสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาหาทางคือ เมื่อมีความประสงค์จะพ้น ไปเสีย จึงหันมาพิจารณาสังขารเหล่านั้นว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งเป็นอุบาย ที่จะพ้นไปจากสังขารเหล่านั้น

* "วิปัสสนาญาณ" แปลว่าญาณในวิปัสสนา หรือญาณที่นับเข้าในวิปัสสนา หรือญาณที่จัด เป็นวิปัสสนา ได้แก่ความรู้ที่ก่อให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง ทำจิตหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ได้

๘. สังขารเปกขาณฺณ ปัญญาพิจารณาโดยวางเป็นกลางต่อสังขารคือ รู้เห็นถึงสภาวะของสังขารตามความเป็นจริงว่า มีความเป็นไปของมันอย่างนั้นเป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางไม่ยินดียินร้ายในสังขารเหล่านั้น แต่นั่นย่อมมองเห็นพระนิพพานเป็นแดนสงบ (สันติบท) ญาณจึงแล่นมุ่งหน้าไปยังนิพพาน เลิกจากความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

๙. สังขานุโลมิกฺขณฺณ หรือ อนุโลมณฺณ ปัญญาพิจารณาโดยอนุโลมแก่การทักขิณ อริยสัง เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารแล้ว ญาณก็มุ่งตรงไปยังนิพพาน เป็นญาณขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็จะมี โคตรภูญาณ* มาคั่นกลาง หลังจากนั้นจะเกิดเป็นมรรคญาณให้สำเร็จเป็นอริยบุคคลต่อไป

วิปัสสนาญาณทั้ง ๘ นี้ คุรายละเอียดยในคัมภีร์ปฏิสัมมิตามมรรค (ช.ปฏฺ. ๓๑/๓/๑); วิสุทธิมรรค (วิสุตฺธิ. ๓/๒๖๒-๓๑๘); และอภิธรรมมัตตสังคหะ (สงฺกท. ๕๕) แต่ในอภิธรรมมัตตสังคหะเพิ่มเติมสมมสนญาณ (ญาณที่กำหนดคนามรูปคือ ชั้นที่ ๕ โดยความเป็นกลาง ไม่มีความรักหรือความชังในชั้นที่ ๕ นั้น) เข้ามาเป็นข้อที่ ๑ จึงทำให้มีวิปัสสนาญาณ ๑๐ และเรียกญาณข้ออื่น ๆ สั้นกว่านี้ คือเรียก อุทยัพพญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญฺจิตุกัมมตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารเปกขาณฺณ และอนุโลมณฺณ ตามลำดับ

* "โคตรภูญาณ" แปลว่าญาณครอบโคตร หมายถึงความรู้ที่กำลั้งทำลายขุมภวภาวะปฏุชน ก้าวขั้นสู่อริยภาวะ ผู้ปฏิบัติจนถึงญาณนี้จะต้องได้เป็นพระอริยบุคคลอย่างแน่นอน

** "อริยบุคคล" แปลว่าบุคคลผู้เป็นอริยะ หรือบุคคลผู้ประเสริฐ ได้แก่บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมจนได้บรรลุมรรคผล (คุรายละเอียดยเพิ่มเติมเชิงอรรถ หน้า ๘๘)

ความสัมพันธ์กันระหว่างแนวปฏิบัติทั้งในด้านสมณะและวิปัสสนา

การเจริญสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นในด้านสมณะหรือวิปัสสนา ความมุ่งหมายที่สำคัญคือความหลุดพ้นจากกิเลส ความหลุดพ้นที่ว่านี้เรียกว่า "วิมุตติ" แบ่งออกเป็น ๕ ประเภทบ้าง เป็น ๒ ประเภทบ้าง ตามศักยภาพของวิมุตตินั้น ๆ คือ

ก. วิมุตติ^{๑๕} ๕ คือ

๑. ตถังควิมุตติ ได้แก่ความหลุดพ้นกิเลสด้วยธรรมนัยที่เป็นคู่ปรับกัน เช่น เมตตา เป็นคู่ปรับของโทสะ

๒. วิกขัมภนวิมุตติ ได้แก่ความหลุดพ้นด้วยอำนาจการข่ม เช่น ข่มนิวรณ์ด้วยปฐมฌาน เป็นต้น

วิมุตติ ๒ ข้อแรกนี้เป็นโลกียวิมุตติ หลุดพ้นได้ชั่วคราวระยะหนึ่ง เช่น หลุดพ้นนิวรณ์ชั่วคราวระยะเวลาที่ยังอยู่ในฌาน เมื่อออกจากฌานแล้วนิวรณ์ก็เกิดได้อีก

๓. สมุจเฉทวิมุตติ ได้แก่ความหลุดพ้นด้วยการตัดขาด

๔. ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ ได้แก่ความหลุดพ้นด้วยการสงบระงับ

๕. นิสสรณวิมุตติ ได้แก่ความหลุดพ้นด้วยการสลัดออก

วิมุตติ ๓ ข้อหลังนี้เป็นโลกุตตรวิมุตติ เป็นความหลุดพ้นแบบเบ็ดเสร็จ กิเลสทั้งหลายจะถูกกำจัดออกไปได้อย่างเด็ดขาด โดยจะไม่กลับมามีอิทธิพลหรือครอบงำจิตใจอีกต่อไป ผู้ที่ได้วิมุตติ ๓ ข้อหลังนี้ ต้องเป็นพระอรหันต์

อย่างไรก็ตาม วิมุตติ ๕ ข้อนี้ แม้จะมีระดับต่างกัน แต่วิมุตติ ๒ ข้อแรกซึ่งเป็นผลของการเจริญสมณะ ย่อมเป็นปัจจัยให้ได้วิมุตติ ๓ ข้อหลัง ซึ่งเป็นผลของการเจริญวิปัสสนา หรือจะกล่าวให้สั้นก็คือ สมณะ เป็นพื้นฐานของวิปัสสนา

ข. วิมุตติ^{๑๖} ๒ คือ

๑. เจโตวิมุตติ ได้แก่ความหลุดพ้นทางจิตหรือความหลุดพ้นด้วยกำลังสมาธิ หมายถึงภาวะจิตที่มีสมาธิระงับนิวรณ์ธรรมได้

^{๑๕} ขุ.ปฎิ. ๓๑/๓๙; ๑๐๔/๖๐๙.

^{๑๖} อัง.ทุก. ๒๐/๒๗๖/๑๘; อัง.นวก. ๒๓/๒๔๘/๔๑๓.

๒. ปัญญาวิมุตติ ได้แก่ความหลุดพ้นทางปัญญา หมายถึงภาวะจิตที่หลุดพ้นด้วยกำลังปัญญา

พระไตรปิฎกให้คำจำกัดความวิมุตติทั้งสองนี้ "เพราะสำรอกราคะได้ จึงชื่อว่ามีเจโต-วิมุตติ, เพราะสำรอกอวิชชาได้ จึงชื่อว่ามีปัญญาวิมุตติ"^{๑๗}

อรรถกถาขยายความว่า "เจโตวิมุตตินี้ ได้แก่ผลสมาธิ หรืออรรถตผลสมาธิ หรืออรรถตผลจิต, ปัญญาวิมุตติ ได้แก่ผลญาณ ผลปัญญา หรืออรรถตผลญาณ อรรถตผลปัญญา"^{๑๘}

อรรถกถาบางแห่งเสริมความว่า "เจโตวิมุตติ เป็นผลของสมณะ ปัญญาวิมุตติ เป็นผลของวิปัสสนา"^{๑๙}

ตามคำจำกัดความทั้งในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ทำให้ทราบว่า วิมุตติทั้งสองนี้ เป็นโลกุตตรวิมุตติ ผู้ที่ได้เจโตวิมุตติก็ดี ได้ปัญญาวิมุตติก็ดี ล้วนเป็นพระอรหันต์ผู้ถึงความหลุดพ้นโดยสมบูรณ์ จะต่างกันก็ตรงที่ว่า ผู้ที่ได้เจโตวิมุตติ อาศัยการเจริญสมณะจนได้ฌานสมาบัติ แล้วเจริญวิปัสสนาจนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ส่วนผู้ที่ได้ปัญญาวิมุตติ อาศัยการเจริญสมณะพอได้สมาธิขั้นพื้นฐานที่เรียกว่า มूलสมาธิหรือฌกสมาธิ (ไม่ถึงกับได้ฌานสมาบัติ) แล้วเจริญวิปัสสนาจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งสังขะ บรรลุมรรคผลนิพพาน

สำหรับพระอรหันต์ผู้ได้เจโตวิมุตตินั้น ในฐานะที่ท่านได้ความหลุดพ้นทั้งสองฝ่าย คือฝ่ายสมณะ ได้บรรลุดังฌานสมาบัติ ฝ่ายวิปัสสนา ก็ได้ปัญญาจนเห็นแจ้งสังขะ บรรลุมรรคผลนิพพาน จึงเรียกว่าพระอรหันต์ "อุภโตภาควิมุต"

^{๑๗} อ.จ.ท.ก. ๒๐/๒๖๖/๑๘; ข.ป.ฎ. ๓๑/๕๕๐/๕๕๓.

^{๑๘} ที.อ. ๑/๓๘๗; ส.อ. ๒/๒๒๐.

^{๑๙} มิตฺติ.อ. ๓๓๒.

เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติเป็นของคู่กัน

วิมุตติทั้งสองนี้ ถ้าจะถือตามหลักบาลีที่ว่า "เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป จึงทำให้เห็น ประจักษ์ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ซึ่งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติที่ไม่มีอาสวะในปัจจุบันทีเดียว" จะเห็นว่าเป็นสิ่งที่มาด้วยกัน ถ้าจะกล่าวโดยหลักการกว้าง ๆ แล้ว พระอรหันต์ทุกองค์จะต้องได้วิมุตติ ทั้ง ๒ อย่าง คือผู้ที่ได้เจโตวิมุตติ จะถือว่าเป็นผู้หลุดพ้นโดยสมบูรณ์ ก็จะต้องได้ปัญญาวิมุตติด้วย ในทำนองเดียวกับผู้ที่ได้ปัญญาวิมุตติ แม้จะเป็นผู้หลุดพ้นโดยสมบูรณ์แล้ว ก็จะต้องได้สมาธิซึ่งเป็น ส่วนของเจโตวิมุตติมาก่อน แต่สมาธิที่ว่ามีได้หมายถึงสมาธิชั้นฌานสมาบัติแต่อย่างใด เพียงแต่ อาศัยสมาธิชั้นพื้นฐาน คือฌานสมาธิหรือมูลสมาธิพอให้จิตสงบเท่านั้น

รวมความแล้ว ทั้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติมาด้วยกันครบทั้งสองอย่าง จึงจะเป็น วิมุตติที่สมบูรณ์ หรือผู้ที่ได้วิมุตติจะให้สมบูรณ์ต้องได้ครบทั้งสองอย่าง

จากข้อความดังกล่าว จะเห็นได้ว่า พระอรหันต์ผู้บรรลุถึงความหลุดพ้น (วิมุตติ) ไม่ว่าจะ เป็นพระอรหันต์ประเภทเจโตวิมุตติ หรือพระอรหันต์ประเภทปัญญาวิมุตติ ล้วนต้องอาศัยสมาธิ ตั้งนั้น สมาธิจึงมีบทบาทอันสำคัญยิ่งต่อการบรรลุนิพพาน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พระอริยบุคคลกับการได้วิมุตติ

ผู้ปฏิบัติสมาธิเพื่อเข้าถึงวิมุตติ ที่ประสบผลสำเร็จแล้วก็ดี ผู้กำลังปฏิบัติเพื่อความสำเร็จนั้น แต่ยังไม่สำเร็จอยู่ในเงื่อนไชที่จะได้รับความสำเร็จอย่างแน่นคั้น*^{*}ในโอกาสต่อไปก็ดี ท่านเหล่านี้เรียกว่า "อริยบุคคล"^{***} หรือ "ทักษิณบุคคล"

* วิมุตติ ในที่นี้หมายถึงวิมุตติในระดับสูงคืออาญญาวิมุตติ และเจโตวิมุตติที่เป็นอกุปฺปา-เจโตวิมุตติ ผู้ที่ได้อริยบุคคลก็คือพระอรหันต์

** ผู้ที่กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุวิมุตติขั้นสูงแต่ยังไม่ได้บรรลุ อยู่ในเงื่อนไชที่จะได้บรรลุอย่างแน่นอนนั้น ได้แก่พระอริยบุคคลที่ต่ำกว่าพระอรหันต์ลงมา มีพระโสดาบันเป็นต้น ท่านเหล่านี้ไม่กลับกลายมาเป็นปุถุชนอีกแล้ว จะต้องได้เป็นพระอรหันต์แน่นอนในโอกาสข้างหน้า

*** คำว่า "อริยะ" และ "ทักษิณ" เป็นคำเสียนศัพท์ในศาสนาพราหมณ์ แต่พระพุทธศาสนา มาเปลี่ยนแปลงความเสียใหม่ เช่นเดียวกับคำอื่น ๆ ที่นำมาใช้ เช่นคำว่า พรหม พราหมณ์ นาคทกะ เวทภู ฯลฯ

- อริยะ เป็นภาษาบาลี สันสกฤตเป็นอารยะ ความหมายในคัมภีร์อรรถกถาในศาสนาพุทธ หมายถึง "ผู้เจริญ" "ผู้ประเสริฐ" "ผู้ไม่มีข้าศึกคือกิเลส" อันนี้เป็นความหมายที่มุ่งถึงรูปศัพท์ ถ้ามุ่งบุคคล หมายถึงผู้ปฏิบัติที่ได้บรรลุมรรคผลในระดับใดระดับหนึ่ง ตั้งแต่โสดาปัตติมรรคเป็นต้น

- ทักษิณ เป็นภาษาบาลี มาจาก ทกฺขิณา + เณฺยฺย ปัจจัยในตัดทิตฺต แปลว่า ผู้ควรรับเครื่องทักษิณา (สิ่งของต่าง ๆ ที่เขานำมาให้) สันสกฤตเป็นทักษิณา ถ้ามุ่งบุคคล ความหมายในศาสนาพุทธ หมายถึงพระอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ มีโสดาบันเป็นต้น ความหมายในศาสนาพราหมณ์ หมายถึงพราหมณ์ผู้ประกอบยัญพิธี ผู้ควรจะได้รับของตอบแทน อาจจะเป็นไร่นาแก้วแหวนเงินทอง หรือทรัพย์สินต่าง ๆ ที่ผู้เคารพศรัทธาจะมอบให้

พระอริยมุคคหรือพระทักษิโณญคคณนี้ เมื่อนือเอาตามประภทที่ท่านเจวิญไตรสิกขา
คือ สีล สมาธิ ปัญญา และละกิเลสที่เป็นเครื่องร้อยรัด ก็จำแนกได้เป็น ๔ ประภทดังนี้ คือ

* กิเลสเครื่องร้อยรัด มีชื่อตามภาษาบาลีว่า "สังโยชน์" มี ๑๐ ประการ โดยแบ่ง
เป็นหมวดใหญ่ ๆ ๒ หมวดคือ

ก. โอรัมภาคิยะ (สังโยชน์เบ้องต่ำหรือขั้นหยาบ) มี ๔ ประการ

- ๑) สัคกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา เป็นสิ่งนั้น สิ่งนี้
- ๒) วิจิจจจา ความเคลือบแคลงสงสัยต่าง ๆ เช่น สงสัยว่า พระพุทท พระกรรม
พระสงฆ์ มีจริงหรือไม่
- ๓) สีลัพทปรามาส ความถือมั่นในศีลพรด ที่ระเบียบแบบแผนพิธีรีตรองตาม ๆ กัน
อย่างงมงายโดยไม่มีเหตุผล

๔) กามราคะ ความกำหนัดในกาม ความคิใจในกามคุณ

๕) ปฏิกะ ความกระทบกระทั่งในใจ ความหงุดหงิดขุ่นเคืองใจ

ข. อุทธัมภาคิยะ (สังโยชน์เบ้องสูงหรือขั้นละเอียด) มี ๕ ประการ

๖) รูปราคะ ความคิใจในรูปธรรมอันประเศด เช่น คิใจในอารมณแห่งรูปณาน
พลใจในรสความสุขความสงบของสมาธิขั้นรูปณาน หรือคิใจปรารณานาในรูปภพ
เป็นต้น

๗) อรูปราคะ ความคิใจในอรูปธรรม เช่น คิใจในอารมณแห่งอรูปณาน หรือคิใจ
ปรารณานาในอรูปภพเป็นต้น

๘) มานะ ความถือตัวหรือสำคัญตนว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น สำคัญว่าคิกว่าเขา
เสมอเขาหรือค้อยกว่าเขา

๙) อุทถัจจะ ความฟุ้งซ่าน จิตใจไม่สงบ ว้าวุ่น ซัดส่าย คิคพล่านไป

๑๐) อวิชชา ความไม่รู้จริง ไม่รู้เท่าทันตามสภาวะที่มันเป็น ไม่เข้าใจกฎกรรมชชาติ
หรือธรรมดา หรือพุทงาย ๆ ก็คือไม่รู้วิยสัง ๔

๑. พระโสคานัน แปลว่าผู้ถึงกระแสพระนิพพาน หมายถึงพระอริยมุคคัล ผู้ถึงกระแสพระนิพพานครั้งแรก และจะต้องได้เป็นพระอรหันต์ในที่สุด จำแนกเป็น ๓ ประเภทคือ

ก. เอกพีธี แปลว่าผู้จะมีฉันทภาพอีกครั้งเดียว หมายความว่า หลังจากชาติที่แล้วก็จะเกิดอีกครั้งเดียวก็จะเป็นมนุษย์ หรือเทวดา พรหม ก็จะเกิดเพียงครั้งเดียวเท่านั้น แล้วบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์นิพพานในชาตินั้น

ข. โกลังโกละ แปลว่าผู้มาจากตระกูลสู่ตระกูล คือพระโสคานันประเภทนี้ จะต้องเกิดอีก ๒-๓ ชาติ แล้วก็จะได้เป็นพระอรหันต์นิพพานในชาตินั้น

ค. สัตตักขัตตปุรณะ แปลว่าผู้จะต้องเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ คือพระโสคานันประเภทนี้จะเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ แล้วก็จะได้เป็นพระอรหันต์นิพพานในชาตินั้น

พระโสคานันทั้ง ๓ ประเภทนี้ เป็นผู้บำเพ็ญอริยมรรคในส่วนของศีลได้บริบูรณ์ ในส่วนของสมาธิและปัญญาพอประมาณ ละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ ประการได้เห็ดขาดคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส

๒. พระสกทาคามี แปลว่าผู้จะกลับมาเกิดในโลกนี้อีกครั้งเดียว แล้วก็ทำให้แจ้งมรรค นิพพานในภพภูมิที่ท่านเกิด พระอริยมุคคัลระดับนี้มีญาณแก่กล้ากว่าพระโสคานัน เพราะนอกจากจะเป็นผู้บำเพ็ญอริยมรรคในส่วนของศีลได้บริบูรณ์ ละสังโยชน์ ๓ เบื้องต่ำได้เห็ดขาดเหมือนพระโสคานันแล้ว ยังสามารถลดความรุนแรงของกิเลสหลักคือ ราคะ โทสะ โมหะ อีกด้วย

* คำว่า "โกละ" ซึ่งมาจากคำว่า "กุล" แปลว่าตระกูลนั้น ในที่นี้หมายถึงภพที่เป็นสถานที่เกิดของสัตว์ มี ๓ คือ ๑. กามภพ หมายถึงภพหรือสถานที่เกิดของสัตว์ผู้ยังส่องเสพกามอันได้แก่พวกอบายภูมิ ๔ มนุษย์ ๑ และเทวดาอีก ๖ รวมเป็น ๑๑ ๒. รูปภพ ได้แก่ภพหรือสถานที่เกิดของสัตว์ผู้มีรูป แต่ทว่าไม่มีการส่องเสพกาม ได้แก่ผู้ที่ได้รูปฌาน หลังจากตายแล้วจะไปบังเกิดในภพนี้ เป็นรูปพรหม มี ๑๖ ระดับ หรือที่เรียกว่า "พรหม ๑๖ ชั้น" ๓. อรูปภพ ได้แก่ภพหรือสถานที่เกิดของสัตว์ที่ไม่มีรูป ได้แก่พวกอรุปรหมที่ได้อรุปรหมแล้วมาเกิดในภพนี้ มี ๔ ระดับ หรือเรียกว่า "อรุปรหม ๔"

** อริยมรรคทั้ง ๘ ที่จัดเป็นส่วนศีลหรือสังเคราะห์เข้าในศีลสิกขาอัน ได้แก่สัมมาวาจา (พูดชอบ) สัมมากรรมันตะ (การงานชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)

๓. พระอนาคามี แปลว่าผู้ไม่กลับมาสู่โลกนี้อีกแล้ว หมายความว่าพระอรหันต์ระดับนี้ จะไม่กลับมาเกิดในโลกมนุษย์นี้อีก จะไปบังเกิดเป็นพรหมในรูปภพชั้นสุทธาวาส* แล้วก็มีพยานใน ภูมิภพนั้น ๆ ดังนั้นในคัมภีร์พระไตรปิฎก จึงได้จำแนกพระอนาคามีเป็น ๔ ประเภท ดังนี้^{๒๐}

ก. อันทราปรินิพพานี ได้แก่พระอนาคามีที่ไปปฏิบัติในชั้นสุทธาวาส แล้วก็บำเพ็ญ เพียรจนได้บรรลุพระอรหันต์ คับขันตปรินิพพานในขณะที่มีอายุยังไม่ถึงครึ่งหนึ่งของอายุพรหมในชั้นนั้น

ข. อุทัจจบปรินิพพานี ได้แก่พระอนาคามีที่ไปปฏิบัติในชั้นสุทธาวาส แล้วบำเพ็ญเพียร จนได้บรรลุพระอรหันต์ คับขันตปรินิพพานในขณะที่มีอายุเกินกว่าครึ่งของอายุพรหมในชั้นนั้น

ค. อสังขารปรินิพพานี ได้แก่พระอนาคามีที่ไปปฏิบัติในชั้นสุทธาวาส แล้วก็บำเพ็ญ เพียรจนได้บรรลุพระอรหันต์ โดยไม่ต้องใช้ความเพียรพยายามมากนัก แล้วก็คับขันตปรินิพพานใน ชั้นนั้น

ง. สสังขารปรินิพพานี ได้แก่พระอนาคามีที่ไปปฏิบัติในชั้นสุทธาวาส แล้วก็บำเพ็ญ เพียรจนได้บรรลุพระอรหันต์ โดยต้องอาศัยความเพียรพยายามมาก แล้วก็คับขันตปรินิพพานในชั้นนั้น

* คำว่า "สุทธาวาส" แปลว่าที่อยู่ของท่านผู้วิสุทธิ พระอนาคามีถือว่าเป็นผู้วิสุทธิใน ระดับหนึ่ง (พระอรหันต์วิสุทธิด้วยประการทั้งปวง) เพราะท่านละกิเลสเครื่องร้อยรัดสัตว์เบื่อง- ต่ำ (โอรัมภาคิยสังโยชน์) ทั้ง ๕ อย่างได้เด็ดขาด เมื่อจุติจากโลกนี้แล้ว ก็จะไปปฏิบัติในพรหม- โลกชั้นสุทธาวาส ๔ ชั้นใดชั้นหนึ่ง ซึ่งทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอินทรีย์ของแต่ละท่านมากน้อยไม่เท่ากัน

สุทธาวาส ๔ คือ

๑. อวิหา เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีสังกัณท์ริย์(อินทรีย์คือศรัทธา)แก่กล้า
๒. อตัปปา เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีวิริยอินทรีย์(อินทรีย์คือความเพียร)แก่กล้า
๓. สุทัสสา เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีสติอินทรีย์(อินทรีย์คือสติ)แก่กล้า
๔. สุทัสสี เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีสมาธิอินทรีย์(อินทรีย์คือสมาธิ)แก่กล้า
๕. อกนิฐา เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีปัญญาอินทรีย์(อินทรีย์คือปัญญา)แก่กล้า

^{๒๐} พระอนาคามีที่จำแนกเป็น ๔ ประเภทมาในพระไตรปิฎกหลายแห่ง เช่น อ.จ.ติก. ๒๐/๕๒๘/๓๐๒; อ.จ.นวก. ๒๓/๒๑๖/๓๙๔; อ.จ.ทสก. ๒๔/๖๔/๑๒๙; อ.ภ.ป. ๓๖/๕๒-๖/๑๔๘.

จ. อุทังโสโตอกนิฐคามิได้แก่พระอนาคามีที่ไปปฏิบัติในชั้นสุทธาวาสขั้นต่ำ(อวิหา) แล้ว ไม่สามารถจะบำเพ็ญเพียรให้บรรลุพระอรหัตในชั้นนั้นได้ ต้องบำเพ็ญเพียรเพิ่มขึ้น เพื่อให้ไปปฏิบัติในชั้นที่สูง ๆ ขึ้นไป จนถึงขั้นสูงสุด(อกนิฐรา) จึงได้บรรลุพระอรหัต ดับขันธปรีณิพพานในชั้นนั้น

การดับขันธปรีณิพพานของพระอนาคามีทั้ง ๔ ประเภทนี้ ๒ ประเภทแรกกำหนดด้วยอายุ ๓ ประเภทหลังกำหนดด้วยความเพียรเพื่อบรรลุธรรม

พระอนาคามีทั้ง ๔ ประเภทนี้ เป็นผู้บำเพ็ญอริยมรรคในสวนสมาธิได้บริบูรณ์ ในส่วนศีล และปัญญาพอประมาณ ละสังโยชน์เบื้องต่ำ(โอรัมภาคิยสังโยชน์) ๕ ประการคือ สักกายทิฎฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ และภวัชชะ ได้แต่คชชาด

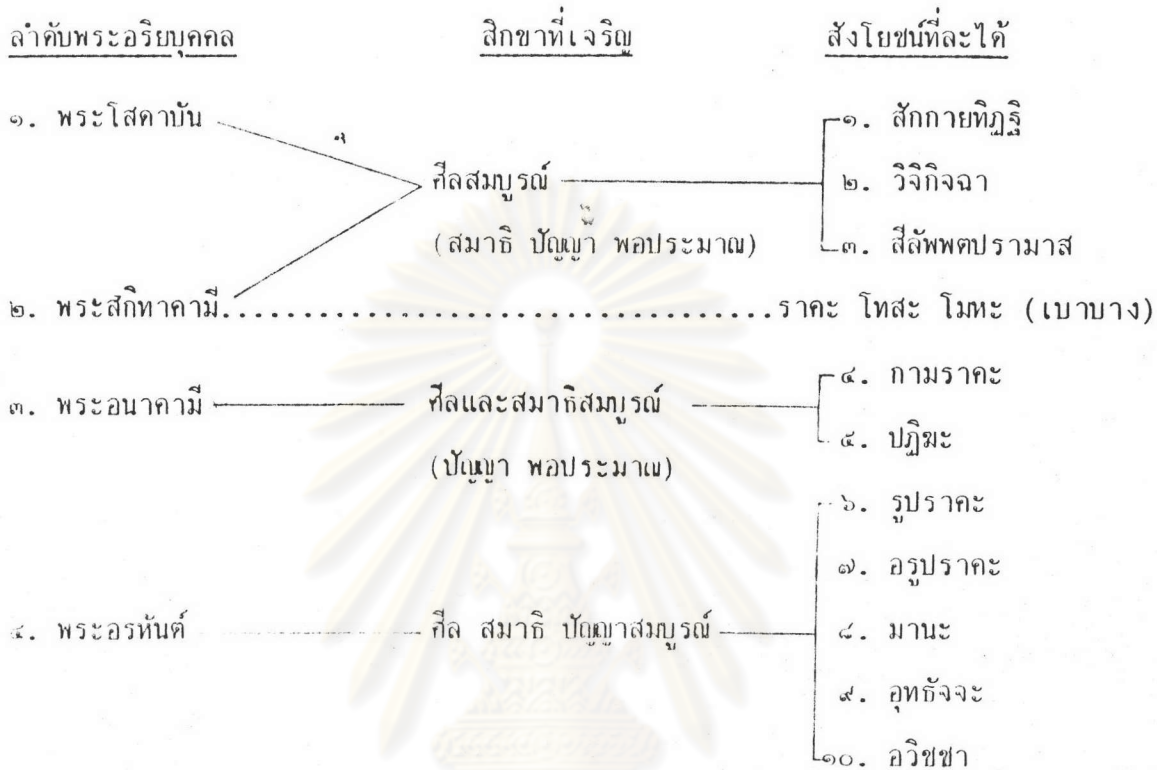
๔. พระอรหัตต์ คือ ผู้ไม่มีกรรมเป็นข้าศึกคือกิเลส ผู้บรรลุอรหัตผลพ้นจากกองทุกข์ทั้งหมด เป็นผู้บำเพ็ญอริยมรรคทั้งในส่วนศีล สมาธิ ปัญญา ได้อย่างสมบูรณ์ ละสังโยชน์ (กิเลสเครื่องร้อยรัด) ทั้งเบื้องต่ำ (โอรัมภาคิยะ) และเบื้องสูง (อุทัมภาคิยะ) คือ สักกายทิฎฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ภวัชชะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา ได้อย่างเด็ดขาด หมดยกกิเลสตัณหา ไม่ต้องเกิดอีกแล้ว ไม่ว่าจะในภพหรือภูมิไหน ๆ

โดยหลักทั่ว ๆ ไป, พระอรหัตต์มี ๒ ประเภท คือ ผู้ที่เจริญสมาธิจนได้มานานมาก่อน แล้วเจริญวิปัสสนาในภายหลังจนได้บรรลุอรหัตผลเรียกว่า "เจโตวิมุตติ" หรือ "อุทโธภาคเจโตวิมุตติ" กับผู้ที่เจริญสมาธิเพียงเพื่อให้จิตสงบในระดับหนึ่ง อาจจะเป็นฌณิกสมาธิ หรืออย่างมากก็อุปจารสมาธิ แต่ไม่ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นตัวฉนวน แล้วเจริญวิปัสสนาจนได้บรรลุอรหัตผลเรียกว่า "ปัญญาวิมุตติ"

* องค์อริยมรรคทั้ง ๘ ที่เป็นส่วนสมาธิ หรือสงบระงับเข้าในจิตตสิกขา ได้แก่ สัมมาวายาม (เพียรชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

** ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคจำแนกพระอรหัตต์เป็น ๔ ประเภท โดยแยกพระอรหัตต์เจโตวิมุตติออกเป็น ๓ คือ ถ้าได้วิชชา ๓ เช่นระลึกชาติได้ (บุพเพนิวาสานุสสติ) เห็นจุดและอุปบัติของสัตว์ทั้งหลาย (จตุปปาตญาณ) และทำอัสวะให้สิ้นไปได้ (อาสวัคชฌญาณ) เรียกว่า "พระอรหัตต์เดวิชชะ" ถ้าได้กถิญาณ ๖ เช่น แสดงฤทธิ์ได้ (อิทธิวิระ) มีหูทิพย์ (ทิพโสตตะ) กำหนดใจ

เพื่อให้เห็นถึงการที่พระอรหันต์แต่ละระดับเจริญไตรสิกขาและละสังโยชน์ แต่ละประเภทได้ ดังนี้



ผู้ใดได้ (เจโตปริยญาณ) มีตาทิพย์ (ทิพจักขุ) และทำอัสวะให้สิ้นไปได้ (อาส-
 วัคชญาณ) เรียกว่า "พระอรหันต์จฬิณฺฑะ" ถ้าได้ปฏิสัมภิทา (ความชำนาญ ความแตกฉาน)
 ๔ เช่น แยกฉานในผล (อัตถปฏิสัมภิทา) แยกฉานในเหตุ (ธัมมปฏิสัมภิทา) แยกฉานในภาษา
 (นิรุตติปฏิสัมภิทา) และแยกฉานในปฏิภาณไหวพริบ (ปฏิภาณปฏิสัมภิทา) เรียกว่า "พระอรหันต์
 ปฏิสัมภิทปัตตะ" จึงรวมเป็น ๔ ประเภท (ปัญญาวิมุตติ เจโตวิมุตติ เตวิชชะ จฬิณฺฑะ และ
 ปฏิสัมภิทปัตตะ)

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงแสดงพระอรหันต์ไว้ใน
 หนังสือ "ธรรมวิภาค" ปริจเฉทที่สอง ๔ ประเภท คือ พระอรหันต์ปัญญาวิมุตติ เรียกว่า "พระ-
 อรหันต์สุกขวิปัสสโก" พระอรหันต์เตวิชชะ พระอรหันต์จฬิณฺฑะ และพระอรหันต์ปฏิสัมภิทปัตตะ"
 (สุกขวิปัสสโก เตวิชชะ จฬิณฺฑะ ปฏิสัมภิทปัตตะ)

จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติสมาธิจะให้ได้รับผลสำเร็จตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา จะต้องไม่ติดอยู่แค่มานสมาบัติ ซึ่งเป็นเพียงโลกียผล แต่จะต้องปฏิบัติให้ครบวงจรตามโครงสร้างของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จนได้บรรลุผลขั้นสูงสุดคืออรหัตผล ซึ่งจะส่งผลให้ผู้บรรลุได้หลุดพ้น(โมกษะ)จากการเวียนว่ายตายเกิด แต่ถ้าหากไม่สามารถจะให้บรรลุผลตามความมุ่งหมายดังกล่าวได้ การปฏิบัติสมาธิก็จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ในขั้นนี้ พบว่าผลหรือจุดมุ่งหมายอันสูงสุดของพุทธศาสนานั้น อยู่ที่การได้บรรลุถึงภาวะที่บริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงอย่างสมบูรณ์ เป็นภาวะที่เป็นความสงบ แจ่มใส เป็นอิสระ เพราะไม่ต้องอยู่ใต้อิทธิพลของกิเลสใด ๆ อีกต่อไป

จะเห็นว่า จุดมุ่งหมายอันสูงสุดของพุทธศาสนานี้ต่างจากจุดมุ่งหมายของศาสนาอื่น เช่น ศาสนาพราหมณ์ที่พยายามแยกใจออกจากกายด้วยการบำเพ็ญเพียรในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ใจอาดมันไปรวมอยู่กับปรมาตมันหรือพรหมัน ซึ่งถือว่าอยู่เหนือสิ่งใดในสกลจักรวาล ส่วนพุทธศาสนาถือว่า นิพพานคือการดับกิเลสทั้งหมด เป็นจุดมุ่งหมายอันสูงสุด ผู้ที่ปฏิบัติจนถึงขั้นนี้ จะเป็นผู้มีความเพียบพร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ไม่ต้องพยายามเพื่อจะเข้าร่วมอยู่กับสิ่งใดหรือภาวะใด เป็นผู้ปราศจากทุกข์ทั้งหมด ซึ่งเป็นสภาพที่บีบคั้นมวมุขมาทุกยุคทุกสมัย ต่างก็พยายามที่จะหาทางหนีมาโดยตลอด อย่างไรก็ตาม การได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายอันสูงสุดนี้ ต้องอาศัยการปฏิบัติที่เรียกว่า "กัมมัฏฐาน" หรือ "สมาธิ" ช่วยสนับสนุนส่งเสริม ดังนั้นกัมมัฏฐานหรือสมาธิ จึงมีบทบาทที่สำคัญยิ่งต่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ ๖

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

ความคิดในเรื่องสมาธินี้ เข้าใจว่าจะได้มีมาตั้งแต่สมัยอารยธรรมลุ่มน้ำสินธุ แต่เท่าที่พบหลักฐาน ชาวอินเดียโบราณตั้งแต่สมัยคัมภีร์พระเวท (RV.10.125) เชื่อว่ามนุษย์ประกอบด้วยส่วนสำคัญ ๒ ประการคือ ร่างกายกับจิตใจ มีหลักฐานเพิ่มเติมต่อมาในสมัยคัมภีร์พราหมณะและอุปนิหัทว่า เมื่อร่างกายแตกทำลายแล้ว บุคคลถึงแก่ความตาย จิตใจจะยังคงอยู่และพร้อมที่จะไปเกิดใหม่ เป็นสังสารวัฏ คือ การเวียนว่ายตายเกิด ส่วนจะไปเกิดในที่ใดนั้นขึ้นอยู่กับกรรม (การกระทำ) ในชาตินั้น ๆว่าจะทำดีหรือทำชั่ว และไม่ว่าจะไปเกิดในสถานที่ใด การที่ชีวิตจะต้องไปเกิดซ้ำ ๆ ซาก ๆ นั้น ชาวอินเดียถือว่า เป็นความทุกข์อย่างถึง จึงพากันแสวงหาความพ้นทุกข์ (โมกษะ) ความพ้นทุกข์ที่ว่านี้ หมายถึงความหลุดพ้นของจิตใจจากความทุกข์ทางร่างกาย จึงพยายามหาทางแยกร่างกายออกจากจิตใจด้วยวิธีการต่าง ๆ มีการทรมานกายให้ลำบาก (บำเพ็ญตบะ) เป็นต้น ในขณะที่เดียวกัน ก็คอยบังคับจิตใจไม่ให้หวั่นไหวไปกับความทุกข์ทรมานที่ได้รับทางกายนั้น การกระทำเช่นนี้ เชื่อว่าจะสามารถแยกจิตออกจากร่างกายได้สำเร็จ วิธีการที่จะแยกจิตออกจากร่างกายนั้น ต้องอาศัยการสำรวจความคิดให้อยู่ที่จุดเดียว ทำให้มีความคิดในเรื่องสมาธิขึ้นมาเป็นหลักสำคัญ

เมื่อพุทธศาสนาอุบัติขึ้น พระพุทธเจ้าทรงยอมรับความคิดเกี่ยวกับเรื่องกฎแห่งกรรม การเวียนว่ายตายเกิด และทรงเชื่อว่าชีวิตจะต้องเกิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าเป็นทุกข์ (ทุกข์ชาชาติ ปุณฺณฺปนฺน) แต่ไม่ทรงเห็นด้วยกับการแสวงหาความหลุดพ้นด้วยวิธีบำเพ็ญตบะ หรือบำเพ็ญทุกกรกิริยา วิธีแสวงหาความหลุดพ้นของพระองค์ ใช้นแนวทางปฏิบัติอันเป็นสายกลาง หรือที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา อันได้แก่อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งในที่สุดทรงสรุปลงในไตรสิกขา คือ สีล สมาธิ ปัญญา สมาธิจึงมีบทบาทที่สำคัญยิ่งในการเข้าถึงโมกษะของพุทธศาสนา แต่ทว่าการที่จะได้มาซึ่งสมาธินั้น อาจจะต้องอาศัยอุบายวิธีต่าง ๆ ที่ถูกต้องและเหมาะสม อุบายวิธีที่ว่านี้ พุทธศาสนาเรียกว่า "กัมมัญฐาน" มีอยู่ ๒ ประการด้วยกัน คือ สมถกัมมัญฐานกับวิปัสสนากัมมัญฐาน

สมถกัมมัฏฐาน ได้แก่ ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมจิตใจให้สงบ จนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นใดตามในระดับต่าง ๆ ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ เช่น กำหนดกสิณหรืออสุภเป็นต้น เป็นอารมณ์เรียกว่า "รูปฌาน" มี ๔ ระดับหรือ ๔ ชั้น ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ เช่น กำหนดอากาศเป็นต้น เป็นอารมณ์ เรียกว่า อรูปฌาน มี ๔ ระดับ หรือ ๔ ชั้น เช่นเดียวกัน ทั้งรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ รวมเรียกว่า "สมาบัติ ๘" ภาวะจิตในฌานนั้น เป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมอง เพราะปราศจากสิ่งที่จะทำให้ขุ่นมัวหรือฟุ้งซ่านที่เรียกว่า "นิวรณ์" อันเป็นเครื่องขัดขวางกั้นจิตไม่ให้บรรลุถึงสมาธิ เช่น ความพอใจในกาม (กามฉันทะ) เป็นต้น นอกจากฌานแล้ว สมถกัมมัฏฐานยังมีผลพลอยได้ที่สืบเนื่องมาจากฌานนั้นอีก คือ ทำให้เกิดความรู้ความสามารถพิเศษที่เรียกว่า "อภิญญา" เช่น แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ เป็นต้น

วิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งรู้ชัดถึงสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง จนถอนความหลงผิด รู้ผิด บิดคิดในสิ่งทั้งหลาย ถึงขั้นเปลี่ยนแปลงท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องนี้ เรียกว่า "ญาณ" มีหลายระดับ ญาณที่นับว่าสำคัญในขั้นสุดท้าย เรียกว่า "วิชชา" เป็นภาวะที่ตรงกันข้ามกับ "อวิชชา" คือความไม่รู้ ความหลงผิดในสิ่งทั้งหลาย ภาวะจิตที่มีญาณหรือวิชชานั้น เป็นภาวะที่มีความสุข สงบ ผ่องใส เป็นอิสระ พ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสต่าง ๆ มีความชอบความซังเป็นต้น ญาณหรือวิชชา จึงเป็นจุดหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะนำไปสู่วิมุตติหรือความพ้นทุกข์ได้อย่างถาวร

กัมมัฏฐานทั้งสองอย่างนี้ จากการศึกษานวปฏิบัติ พบว่าในสมัยพุทธกาล การปฏิบัติเป็นไปโดยไม่มีพิธีกรรมมากนัก ผู้ปฏิบัติเพียงแต่ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า หรือจากผู้ใดผู้หนึ่งก็สามารถควบคุมจิตให้เป็นสมาธิพิจารณาธรรมนั้น ในที่สุด ก็เห็นแจ้งแจ้งธรรม ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน มีนักปราชญ์ทางศาสนาบางท่านเรียกการปฏิบัติในลักษณะนี้ว่า "ปฏิบัติแบบธรรมชาต" ต่อมาในสมัยหลัง คือในสมัยพระอรชณกดาจารย์แห่งกัมพูชาหรือรชณกดาจารย์พระไตรปิฎก เช่น ท่านพุทธโฆษา แห่งกัมพูชาหรือวิสุทธิมรรค ท่านได้วางหรือตั้งกฎเกณฑ์ในการปฏิบัติไว้เป็นอันมาก เช่น ผู้ปฏิบัติจะต้องชำระศีลหรือสมาทานศีลเสียก่อน ต่อจากนั้นให้สมาทานกุศลช้อใจข้อหนึ่ง หากมีเรื่องที่จะทำให้รู้สึกวิตกกังวลก็ให้ตัดออกเสีย แล้วเข้าไปหาภิกษุสามเณรผู้ที่จะสอนกัมมัฏฐานให้ ควรมอภายถวายชีวิตกับอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน ให้ท่านว่ากล่าวตักเตือนได้เต็มที่ นอกจากนี้ควรจะเลือกหา กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตหรืออัธยาศัยของตน เมื่อได้กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตของตนแล้ว ก็ไป

หาสถานที่ที่เหมาะสมเพื่อจะทำการปฏิบัติต่อไป ซึ่งความจริงเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นเพียงวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสมาธิได้ปฏิบัติได้ง่ายขึ้น ท่านจึงเรียกวิธีการปฏิบัติในลักษณะนี้ว่า "ปฏิบัติแบบมีกฎเกณฑ์"

กัมมัฏฐานทั้งสองอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติจะเลือกปฏิบัติเฉพาะสมณะอย่างเดียว โดยมุ่งผลเพียงฌานสมาบัติและอภิญญาก็ได้ หรือเมื่อได้ฌานสมาบัติแล้ว จะปฏิบัติวิปัสสนาต่อเพื่อมุ่งผลคือญาณหรือวิชา ซึ่งเป็นเครื่องตรัสรู้มรรคผลเป็นอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่พระโสดาบัน จนถึงพระอรหันต์ในที่สุดก็ได้ สำหรับผู้ที่ไม่ประสงค์ผลคือฌานสมาบัติ มุ่งผลคือญาณหรือวิชา จะปฏิบัติสมณะพอให้จิตมีสมาธิเป็นพื้นฐานที่เรียกว่าชณิกสมาธิหรือมูลสมาธิ แล้วปฏิบัติวิปัสสนาจนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อย่างนี้ก็ได้อีก ท่านที่ได้บรรลุพระอรหัตโดยอาศัยการปฏิบัติแบบสมณะจนได้ฌานสมาบัติ แล้วปฏิบัติวิปัสสนาภายหลังเรียกว่าพระอรหันต์ "เจโตวิมุต" ส่วนท่านที่ได้บรรลุพระอรหัตโดยอาศัยการปฏิบัติแบบสมณะเพียงเพื่อให้จิตสงบในเบื้องต้น ไม่ได้กับได้ฌานสมาบัติแล้วปฏิบัติวิปัสสนาเรียกว่าพระอรหันต์ "ปัญญาวิมุต" จะเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะ เป็นพระอรหันต์ประเภทเจโตวิมุตหรือปัญญาวิมุต ล้วนต้องอาศัยสมาธิเป็นเครื่องมือช่วยให้บรรลุถึงความหลุดพ้นจากกิเลส(วิมุตติ) อย่างสมบูรณ์ด้วยกันทั้งนั้น สมาธิจึงมีบทบาทอันสำคัญยิ่งในการช่วยให้บรรลุถึงโมกษะในพุทธศาสนา

งานวิจัยเรื่องนี้ทำให้เราทราบและเข้าใจถึงประวัติความเป็นมาของสมาธิ เริ่มจากในคัมภีร์สัททิตา ซึ่งไม่มีกล่าวไว้ชัดเจนนักมาเน้นความสำคัญมากขึ้นในสมัยคัมภีร์อุปนิษัต แต่ก็ไม่พบรายละเอียดเกี่ยวกับกฎเกณฑ์และวิธีการปฏิบัติมากนัก มาถึงสมัยพุทธกาล คัมภีร์พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงกฎเกณฑ์และวิธีการปฏิบัติ ตลอดจนความมุ่งหมายในเรื่องนี้ไว้อย่างละเอียด

ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากวิทยานิพนธ์นี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและวิเคราะห์ประวัติความเป็นมา และแนวความคิดเกี่ยวกับเรื่องสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทเท่านั้น หากได้ครอบคลุมถึงแนวความคิดเรื่องสมาธิในพุทธศาสนาฝ่ายมหายานไม่ว่าจะเพื่อความสมบูรณ์ในเรื่องนี้ จึงเห็นสมควรที่จะได้มีการศึกษาค้นคว้าแนวความคิด ตลอดจนวิธีการปฏิบัติเรื่องสมาธิในพุทธศาสนาิกายมหายาน โดยนำมาเปรียบเทียบกับแนวความคิดของนิกายหินยานหรือเถรวาทในโอกาสต่อไป