

คู่มือการฝึก
สาขาช่างสีโลหะ

การฝึกสหวิชาชีพ
ด้วยวิธีกำหนดผลปลายทางเข้า-ออก

ศาสตราจารย์ ดร. รุ่งเรือง

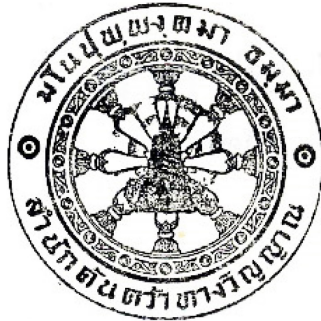
คู่มือการฝึก
อานาปานสติสมาธิ

รวบรวมจาก

หลักฐานในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา
และข้อเท็จจริงจากการปฏิบัติ

โดย

พร รัตน์สุวรรณ



จัดพิมพ์

โดย

สำนักคัมภีร์ทางวิญญูณ



• มโนปพพวงมา ธรรมมา •

สำนักคั่นคว่ำทางวิญญาณ

หนังสือ

ผู้เขียน

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ครั้งที่ ๑

เจ้าของผลงาน

ผู้อำนวยการ

บรรณาธิการ

ผู้จัดการ

ผู้จัดหาทุน

ผู้จัดรูปเล่มหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

ผู้ออกแบบปก

คณะพิสูจน์อักษร

ผู้ประสานงาน

ผู้ให้คำปรึกษาเรื่อง

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์

เจ้าของลิขสิทธิ์

คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ

พร รัตนสุวรรณ

มีนาคม ๒๕๖๓

สำนักคั่นคว่ำทางวิญญาณ

ศรีเพ็ญ จัตตะศรี

ผ่องผิว พัฒนประภาพันธุ์

ทวี ลีลาเวชบุตร

ชลิกา โรจนโกศล

ศมานันท์ ถนัดธรรมกุล

บริษัท ปารมิตา สตูดิโอ จำกัด

สำนักคั่นคว่ำทางวิญญาณ

สอาด แก้วเกษ

สุภาณี หงส์เงิน

ทวี ลีลาเวชบุตร

กิตติ รัตนศรีวิจิตร

นริศ เรเชียงแสน

ศุภกฤต ลีลาเวชบุตร

พงษ์เพชร อมรสิทธิ์

ดร.นันทพล โรจนโกศล

มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ

๔๗/๒ ถ.สามเสน บางลำพู

กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๒๐๒๕

คำอุทิศ

บุญกุศลอันใดที่เกิดจากการพิมพ์
ในหนังสือเรื่อง “คู่มือการฝึกอานาปานสติ
สมาธิ” นี้ ข้าพเจ้าขออุทิศให้กับ
ท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่าน

พร รัตนสุวรรณ

สถิติการพิมพ์ คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง	ธันวาคม	พ.ศ. ๒๕๐๗	จำนวน	๒,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่สอง	พฤษภาคม	พ.ศ. ๒๕๑๔	จำนวน	๒,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่สาม	มีนาคม	พ.ศ. ๒๕๒๔	จำนวน	๒,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่สี่	พฤษภาคม	พ.ศ. ๒๕๒๙	จำนวน	๒,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ห้า	กรกฎาคม	พ.ศ. ๒๕๔๕	จำนวน	๒,๐๐๐	เล่ม

หนังสือ “คู่มือการฝึกอานาปานสติ” เล่มนี้

มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ

จัดทำขึ้นใหม่ในรูปแบบของหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book)

เมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๖๓

พุทธวจนะ

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อตถาคตยังไม่ได้ตรัสรู้ ก่อนแต่ตรัสรู้ยังเป็น โภทิสต์^๑อยู่ ตถาคตก็อยู่ด้วยวิหารธรรม คืออานาปานสติสมาธิอันนี้ แหละเป็นส่วนมาก ภิกษุทั้งหลาย เมื่อตถาคตอยู่ด้วยวิหารธรรมอันนี้ เป็นส่วนมาก กายก็ไม่ลำบาก จักขุทั้งสองก็ไม่ลำบาก และจิตของตถาคต ก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่มีอุปาทานด้วย^๑

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าหากพวกอัญญเดียรถีย์ปริพพาชกทั้งหลาย ถามว่า “ตลอดพรรษา พระสมณโคดมอยู่ด้วยวิหารธรรม อะไรเป็นส่วน มาก?” เธอทั้งหลายพึงตอบว่า “อาวุโส ตลอดพรรษา พระผู้มีพระภาค เจ้าอยู่ด้วยอานาปานสติสมาธิเป็นส่วนมาก”^๒

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ ฌัมม วิจัยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

๑ สัม.มหา. (บาลี) ๑๙/๑๓๒๙/๔๐๑ มมร., สัม.มหา. (บาลี) ๑๔/๔๘๔/๒๗๔ มจวิ.

๒ สัม.มหา. (บาลี) ๑๙/๑๓๖๔/๔๑๒ มมร., สัม.มหา. (บาลี) ๑๙/๙๔๗/๒๘๒ มจวิ.

สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ไปด้วยกันกับอานาปานสติ
 อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธะ น้อมไปเพื่อการปล่อยวาง ฝึกหัด
 ทั้งหลาย อานาปานสติที่ฝึกหัดอบรมทำให้มากอย่างนี้ ย่อมมีผลมาก มี
 อานิสงส์มาก^๑

๑ สัมมา (ปาตี) ๑๔/๑๓๐๘/๓๙๕-๓๙๖ มจร., สัมมา (ปาตี) ๑๙/๙๗๘/๒๗๐
 มจร.

คำชี้แจง

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๕

หนังสือเรื่อง “คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ” เล่มนี้ อาจารย์พร รัตนสุวรรณ ได้ค้นคว้าตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๘๔ เป็นต้นมา จนเมื่อเดือน พฤษภาคม ๒๕๐๗ ท่านได้กลั่นกรองเรื่องอานาปานสติสมาธิ เป็นเวลา ๖ เดือน พร้อมกับนั่งสมาธิและสอนสมาธิให้กับผู้สนใจกลุ่มหนึ่ง เพื่อเป็นข้อพิสูจนีในทางหลักวิชาการ แล้วได้นำมาประมวลเขียนประกอบกับข้อมูลทางวิชาการที่ค้นคว้าจาก คัมภีร์พระไตรปิฎก-อรรถกถา-ฎีกา จัดพิมพ์เป็นเล่มหนังสือครั้งแรกเมื่อธันวาคม พ.ศ. ๒๕๐๗ และพิมพ์ต่อมาอีก ๓ ครั้ง การจัดพิมพ์ครั้งนี้นับเป็นการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๕

ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ได้ปรับปรุงแก้ไขในส่วนข้ออ้างอิงคัมภีร์พระไตรปิฎก-อรรถกถา-ฎีกา ซึ่งเดิมอาจารย์พร รัตนสุวรรณ ได้อ้างอิงพระไตรปิฎก-อรรถกถา-ฎีกา ฉบับสยามรัฐ หรือฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย เป็นอ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐและฉบับมหาจุฬา ฯ อรรถกถาอ้างอิงเฉพาะฉบับมหาจุฬา ฯ ซึ่งเป็นคัมภีร์ชุดที่อาจารย์พร รัตนสุวรรณ ได้ดำเนินการจัดพิมพ์ไว้ วิสุทธิมรรคและวิสุทธิมรรคฎีกา อ้างฉบับมหามกุฏ ฯ และฉบับมหาจุฬา ฯ

อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค อาจารย์อรรถนบของพม่าได้เปลี่ยนเป็นอรรถนบมหาจุฬา ฯ ได้แก้ไขอักษรย่อใหม่ใช้แบบที่กำหนดไว้ในคัมภีร์อรรถกถาชุดที่อาจารย์พร รัตนสุวรรณ ดำเนินการจัดพิมพ์ เพื่อให้ผู้มีความรู้ทางภาษาบาลีจะได้ดูสำหรับค้นคว้ารายละเอียดจากคัมภีร์โดยตรง

ข้ออ้างอิงเดิมอาจารย์พร อรรถไว้ในเนื้อเรื่อง ได้ดึงลงมาเป็นเชิงอรรถ เพราะเป็นเรื่องที่แก้ไขใหม่ เพื่อมิให้ปะปนกับข้อเขียนของอาจารย์พร รัตนสุวรรณ ได้ตรวจสอบภาษาบาลีกับต้นฉบับ แล้วแก้ไขคำผิดที่เกิดจากการพิมพ์ในครั้งก่อน และตรวจสอบคำแปลที่อาจารย์พร รัตนสุวรรณ คัดลอกมาจากพระไตรปิฎก ฉบับแปลจัดพิมพ์ปี ๒๕๐๐ ในส่วนเนื้อหามิได้มีการแก้ไขแต่อย่างใด

หนังสือ “คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ” เล่มนี้ จะใช้เป็นคู่มือการปฏิบัติอานาปานสติและเป็นคู่มือค้นคว้าเขียนงานวิจัยสำหรับนักศึกษาได้เป็นอย่างดี”

นายรังษี สุทนต์

บรรณาธิการ

กรกฎาคม ๒๕๕๕

คำนำ

ในการพิมพ์ครั้งแรก

อานาปานสติสมาธิ เป็นเรื่องที่มีคุณประโยชน์และความสำคัญอย่างไร ข้าพเจ้าได้บรรยายไว้แล้วในหัวข้อที่กล่าวถึง อานิสงส์แห่งอานาปานสติสมาธิ และทั้งได้กล่าวไว้ด้วยว่า **อานาปานสติสมาธิ เป็นสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติมากที่สุด** ซึ่งหลักฐานอันนี้มีกล่าวไว้ในคัมภีร์ สังยุตตนิกาย มหาวรรค หน้า ๔๐๑ ในคัมภีร์นี้ได้ประมวลเกี่ยวกับเรื่องอานาปานสติสมาธิ ไว้อย่างละเอียดที่สุด ผู้ที่เคยอ่านคัมภีร์นี้ จะรู้สึกได้ว่า อานาปานสติสมาธิเป็นยอดของกรรมฐานจริง ๆ และเป็นกรรมฐานที่สามารถจะเป็นทางนำไปสู่การปฏิบัติกรรมฐานข้ออื่น ๆ ได้ทั้งหมด ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงได้ตั้งใจพยายามเขียนเรื่องนี้ออกมาอย่างประณีตที่สุด เท่าที่จะทำได้

อนึ่ง การทำหนังสือเล่มนี้ ต้องใช้เวลาพิเศษด้วยกล่าวคือ ข้าพเจ้าได้ขออนุญาตจากทางมหาวิทยาลัยที่ข้าพเจ้าสอนอยู่ หยุดพัก ๖ เดือน ในระหว่างนี้ ข้าพเจ้าไม่ทำอะไรเลย นอกจากอ่านหนังสือ นั่งสมาธิ และสอนสมาธิให้กับคนกลุ่มหนึ่งที่จะเป็นข้อพิสูจน์ในทางหลักวิชาการได้ เพราะฉะนั้น การเขียนหนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่เพียงแค่แปลตำราออกมาเท่านั้น แต่ต้องอาศัย

ข้อเท็จจริงจากการปฏิบัติด้วย ฉะนั้น จึงหวังว่าหนังสือนี้คงจะไม่มีคุณค่าเพียงแต่ในทางหลักวิชาเท่านั้น เพราะข้อความทุกแห่งที่เป็นหลักสำคัญ ข้าพเจ้าได้บอกที่มาแล้วทั้งหมด ซึ่งสะดวกแก่ผู้ที่จะค้นคว้าหาหลักฐานจากคัมภีร์ เพราะตั้งใจจะให้หนังสือเล่มนี้เป็นหลักสูตรสำหรับนักศึกษาในคณะพุทธศาสตร์ปีที่ ๔ แห่งมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยด้วย และเพื่อให้ผู้รู้ทั้งหลายได้ติดตามความคิดของข้าพเจ้าได้ทั้งหมด และอีกอย่างหนึ่งก็คือ สำหรับผู้ที่เป็นนักปฏิบัติซึ่งรู้ข้อเท็จจริงต่างๆ ในทางปฏิบัติจากตัวเอง แต่ไม่รู้หลักวิชาโดยละเอียด หนังสือเล่มนี้ก็สามารถที่จะตอบปัญหาในทางปฏิบัติได้อย่างดี เช่นเมื่อสงสัยว่า ถ้านั่งสมาธิรู้สึกเมื่อย หูยังได้ยินเสียง แม้จะนั่งได้นานๆ เป็นชั่วโมง จะถือว่าจิตเข้าถึงฌานได้หรือไม่? และในกรณีที่คนบางคนนั่งสมาธิเป็นเวลาหลายชั่วโมง แต่แล้วไม่รู้สึกเมื่อย เป็นเพราะอะไร? ภาวะของจิตในขณะที่อยู่ในฌานมีลักษณะอย่างไร? วิธีเข้าฌานมีอยู่อย่างไร? ตลอดถึงปัญหาในทำนองนี้ คนส่วนมากนั่งสมาธิไม่ได้เป็นเพราะอะไร? จะพึงแก้ไขอย่างไร ฯลฯ ปัญหาต่างๆ ในทำนองนี้ ได้นำมาประมวลเขียนไว้ทั้งหมด ฉะนั้น จึงหวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะมีคุณค่าทั้งในทางหลักวิชาและการปฏิบัติอย่างแท้จริง

แต่อย่างไรก็ดี ข้าพเจ้าขอแจ้งให้ทราบว่า ข้าพเจ้าไม่ได้ยืนยันกับท่านว่า ในหนังสือเล่มนี้จะไม่มีอะไรผิดพลาดเลย ข้าพเจ้ายืนยันแต่เพียงว่า ข้าพเจ้าทำด้วยความประณีตจริงๆ และด้วยเร็วแรงทั้งหมด ข้าพเจ้าลงทุนเขียนหนังสือเล่มนี้ถึงขนาดต้องสร้าง

ห้องพิเศษส่วนตัวขึ้นมา สำหรับการนั่งสมาธิ เพื่อมิให้สิ่งต่างๆ มารบกวนและสามารถจะอยู่ในห้องนี้ได้ทั้งวันทั้งคืน โดยไม่ต้องออกจากห้องเลย และถ้าต้องการจะอยู่เป็นเดือน ๆ ก็ทำได้ เพราะภายในห้องได้มีสิ่งที่เป็นพร้อมทุกอย่างรวมทั้งเครื่องปรับอากาศด้วย ซึ่งในการสร้างห้องครั้งนี้ ได้อาศัยท่านผู้ใจบุญหลายท่านช่วยเหลืออย่างยิ่ง กล่าวคือ **คุณสุน์ กาญจนะ** ได้บริจาคเงิน ๕,๐๐๐ บาท **คุณเทียมม กาญจนจารี** ๒,๐๐๐ บาท **คุณหมอมวิจิตร บุญยะโหดระ** บริจาคเครื่องปรับอากาศหนึ่งเครื่องราคา ๓,๐๐๐ บาท **คุณจ๋านงค์ เทียมกุล** ๑,๐๐๐ บาท **คุณพยุง รัตนคุปต์** ๑,๒๐๐ บาท **คุณนิตยา สิริสุนทร** ๕๐๐ บาท นอกจากนี้ยังมีรายอื่น ๆ อีก รายละเอียด ๒๐๐ บาท บ้าง ๑๐๐ บาทบ้าง และต่ำกว่านั้นบ้าง ทั้งหมดมี ๔๓ ราย รวมรายรับทั้งหมดเป็นเงิน ๑๕,๐๘๔ บาท ส่วนรายจ่ายเฉพาะการสร้างห้องเป็นเงิน ๑๑,๑๓๑ บาท ค่าเครื่องปรับอากาศและหม้อแปลงอีก ๓,๗๐๐ บาท

อันที่จริงเรื่องอานาปานสติสมาธิ ข้าพเจ้าได้ค้นคว้ามาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๘๔ และได้เคยพิมพ์ลงในหนังสือพิมพ์พุทธศาสนาของคณะธรรมทาน ไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี สมัยนั้นข้าพเจ้ายังอยู่ในเพศสมณะ และได้จำพรรษาอยู่กับท่านพุทธทาสภิกขุ ที่สวนโมกขพลาราม ตำบลพุมเรียง อำเภอไชยา ข้าพเจ้าได้สนใจเรื่องนี้มาโดยตลอด ตั้งแต่สมัยนั้นจนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ และเมื่อคราวที่ข้าพเจ้าได้ลาสิกขาบทจากสมณะเพศ เนื่องจากสุขภาพไม่ดี เมื่อวันที่ ๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๔๙๔ หลังจาก

ลาสิกขาบทได้ ๕ วัน ข้าพเจ้าก็ยังได้มีโอกาสไปใช้ชีวิตอยู่ในป่า บนภูเขาสูงเทือกเดียวกับดอยสุเทพ จังหวัดเชียงใหม่ และเมื่อถึงฤดูฝน อยู่บนภูเขาไม่สะดวก ก็ได้กลับมาอยู่ภายในวัดอุโมงค์รวมเป็นเวลาทั้งหมด ๑๐ เดือน ตลอดเวลาเหล่านี้ ข้าพเจ้ามีชีวิตอยู่อย่างโดดเดี่ยวตามลำพัง ไม่อนุญาตให้ใครเข้าไปหา นอกจากคนส่งอาหารเท่านั้น และได้ใช้เวลาฝึกฝนตนเองในทางอานาปานสติสมาธิ ซึ่งในตอนนี้เองที่ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้รับผลดีในทางปฏิบัติยิ่งกว่าครั้งใด ๆ ทั้งหมด การที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาสใช้ชีวิตอย่างสงบเช่นนั้น ก็ด้วยความช่วยเหลือของ ตระกูลสิโรตส ซึ่งมีเจ้าขึ้นและเจ้าชาย เป็นหัวหน้าครอบครัว การอุปการะในครั้งนั้น ไม่เพียงแต่ทำให้ข้าพเจ้าได้รับผลดีในทางปฏิบัติเท่านั้น แต่จากผลของการปฏิบัติในครั้งนั้นเอง ได้ส่งให้ข้าพเจ้าได้มีสมรรถภาพในการทำงานอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ และด้วยการอุปการะของตระกูลนี้อีกเหมือนกัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าหายจากโรคร้าย คือวัณโรคอย่างเด็ดขาด ฉะนั้น จึงขอจารึกบุญคุณของตระกูลนี้ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ความเป็นมาของข้าพเจ้าที่เล่ามาโดยสังเขปนี้ ก็เพียงเพื่อต้องการจะบันทึกไว้ว่า การทำหนังสือเล่มนี้ ได้ใช้เวลาและความพยายามอย่างไร ข้าพเจ้าไม่ใช่เพิ่งจะลงมือค้นคว้า เมื่อก่อนเข้าพรรษานี้ ในระยะเวลา ๖ เดือน นับตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ๒๕๐๗ เป็นต้นมา เป็นเพียงการกลั่นกรอง ถึงผลงานที่เคยค้นคว้า มาให้เป็นระเบียบและทำเป็นหนังสือขึ้นไว้เท่านั้น การทำหนังสือประเภทนี้ ถ้าหากใช้เวลาเพียงชั่วระยะเวลา ๖ เดือน โดยที่ไม่ได้ค้นคว้ามาก่อน

คนอื่นอาจจะทำได้ แต่ข้าพเจ้าทำไม่ได้แน่ หนังสือเล่มนี้ข้าพเจ้าได้เขียนขึ้นมา เพื่อให้มีความสำคัญในระดับเดียวกับหนังสือพุทธวิทยา ซึ่งข้าพเจ้าได้เขียนไว้ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๖ หนังสือพุทธวิทยามีความสำคัญในทางทฤษฎี ส่วนหนังสืออานาปานสติสมาธิ มีความสำคัญในทางปฏิบัติ และน่าประหลาดที่ว่าหนังสือทั้ง ๒ ชุดนี้ ได้ทำขึ้นมาในลักษณะคล้ายกัน กล่าวคือ เมื่อตอนเขียนหนังสือพุทธวิทยา ข้าพเจ้าอยู่ที่วัดอุโมงค์ (สวนพุทธธรรม) จังหวัดเชียงใหม่ ในขณะที่นั้นข้าพเจ้าเก็บตัวอยู่แต่ภายในวัด ไม่ทำงานอย่างอื่น นอกจากนั่งสมาธิ ค้นหนังสือ และเขียนหนังสือเท่านั้น และใช้เวลาประมาณ ๖ เดือนเหมือนกัน หนังสือพุทธวิทยา ได้พิมพ์เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๙

เมื่อคราวพิมพ์หนังสือพุทธวิทยา ข้าพเจ้าได้รับทุนช่วยการพิมพ์จาก **มูลนิธิเอเชีย** เป็นจำนวนเงิน ๓๐,๐๐๐ บาท (สามหมื่นบาทถ้วน) ทั้งนี้ก็ด้วยความช่วยเหลือของ **คุณเอ็จ ฌ ป้อมเพชร** เป็นผู้ติดต่อให้ท่านผู้นี้อีกท่านหนึ่ง ที่มีบุญคุณแก่ข้าพเจ้าอย่างสูง ซึ่งในระยะ ๒-๓ ปีแรก ที่ข้าพเจ้าได้มาเป็นอาจารย์สอนอยู่ในมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ท่านผู้นี้ได้ให้ความช่วยเหลือแก่ข้าพเจ้าหลายอย่าง เป็นเหตุให้ข้าพเจ้าได้รับความสะดวก ในการปฏิบัติหน้าที่การสอน ทั้งในด้านมหาวิทยาลัย และในด้านออกไปสอนนักเรียนตามโรงเรียนต่างๆ ตลอดจนประชาชนในที่ต่างๆ ด้วย จากการงานเผยแพร่ตามสถานที่ต่างๆ ดังที่กล่าวมานี้เอง เป็นเหตุให้ข้าพเจ้าชักจูงเด็กและประชาชน

เข้าวัดได้เป็นจำนวนมาก ซึ่งต่อมาทำให้ข้าพเจ้าจัดตั้งโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ และงานในแผนกธรรมวิชัยขึ้นมาได้ คุณเอ็จ ฌ ป้อมเพชร ไม่เพียงแต่ช่วยเหลือข้าพเจ้าเป็นส่วนตัวเท่านั้น ท่านยังได้ชักจูงมูลนิธิเอเชียให้เข้ามาช่วยเหลือมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัยอีกด้วย

การพิมพ์หนังสืออานาปานสติสมาธิก็เช่นเดียวกัน ข้าพเจ้าได้รับความช่วยเหลือจากประชาชนหลายท่าน โดยที่ข้าพเจ้าไม่ต้องใช้ทุนของแผนกธรรมวิชัยเลย ผู้ที่เป็นเจ้าภาพใหญ่ที่สุดในการช่วยเหลือ ก็คือ **คุณเทียม กาญจนจारी** เพราะได้รับภาระการเงินในส่วนที่ยังขาดอยู่ทั้งหมด ส่วนรายอื่น ๆ ที่ช่วยเหลือ ก็คือ **คุณวิวัฒน์ ภัทรเลาะหะ** ๑,๐๐๐ บาท **คุณนายสมพร กาญจนโหติ** ๑,๐๐๐ บาท **น.อ.ทำนุและคุณละเมียด รักษ์ศิริ** ๕๐๐ บาท **คุณหม่อมจรัส ศิริสัมพันธ์** ๒๐๐ บาท และมีรายอื่น ๆ อีก ซึ่งช่วยคนละ ๑๐๐ บาทบ้าง ๕๐ บาทบ้าง ๒๐ บาทบ้าง ๑๐ บาทบ้าง ๕ บาทบ้าง ๒ บาทบ้าง ๑ บาทบ้าง รวมผู้บริจาค ๗๖ ราย รวมเงินในขณะนี้ ๓,๙๕๑ บาท (ในเวลาที่เขาเขียนคำนำนี้ ผู้บริจาคทั้งหมดมีเท่านี้ แต่ยังมีต่อไปอีก) ฉะนั้น จึงนับว่าหนังสือพุทธวิทยากับหนังสืออานาปานสติสมาธิ มีกำเนิดมาในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ดังที่กล่าวมานี้

รายได้จากหนังสือพุทธวิทยา เมื่อก่อนในขณะนี้สิ้นจากการสร้างห้องฝึกสมาธิของแผนกธรรมวิชัยยังมีอยู่ เงินส่วนนี้

ทั้งหมดได้ใช้เป็นเงินชำระหนี้สิน และที่เหลืออยู่ในขณะนี้ ก็ได้ตั้งใจไว้ว่าจะเก็บไว้เป็นเงินสะสมเพื่อเป็นการค้ำค้ำทางวิญญูณ รายได้จากหนังสืออานาปานสติสมาธิ ก็ได้ตั้งใจไว้ว่า จะเก็บไว้เป็นเงินสะสม เพื่อเป็นทุนค้ำค้ำทางวิญญูณเช่นเดียวกัน

ในที่สุดนี้ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณท่านเจ้าคุณพระเทพคุณาภรณ์ (เกี่ยว อุปเสโน ป.ธ. ๙) ผู้ช่วยอธิการบดี และ หัวหน้าแผนกธรรมวิจัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งได้กรุณาให้ข้าพเจ้าได้ลาหยุดพักเป็นเวลา ๖ เดือน เพื่อใช้เวลาฝึกสมาธิและเขียนหนังสือ และขออนุโมทนาแต่ท่านทั้งหลายที่ได้บริจาคทรัพย์เพื่อการสร้างห้องฝึกสมาธิ และพิมพ์หนังสือเล่มนี้ บุญกุศลอันใดที่เกิดจากการนี้ ข้าพเจ้าขออุทิศให้กับท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่าน

พร รัตนสุวรรณ

คำชี้แจงในการอ่านหนังสือเล่มนี้

หนังสืออานาปานสติสมาธิ เป็นหนังสือที่เขียนขึ้นเพื่อให้ใช้เป็นตัวราสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยพุทธศาสนา เพื่อใช้เป็นหลักในการค้นคว้า และใช้เป็นหนังสืออ้างอิงในทางหลักฐานได้ เพราะฉะนั้นในหนังสือเล่มนี้ จึงเต็มไปด้วยข้อความที่เป็นภาษาบาลี และแม้ข้อความบางตอนที่แปลออกมาจากคัมภีร์ ก็อ่านเข้าใจยากสำหรับคนที่ไม่คุ้นกับสำนวนบาลี แต่ข้าพเจ้าก็ได้พยายามแปลออกมาให้เข้าใจง่ายที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้ การที่ข้าพเจ้าต้องทำหนังสือออกมาในลักษณะเช่นนี้ ก็ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมา แต่อย่างไรก็ดี ก็ได้ตั้งใจไว้ด้วยว่าจะให้หนังสือเล่มนี้ได้เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ไม่รู้จักภาษาบาลีด้วย เพราะฉะนั้น ท่านผู้อ่านจะสังเกตได้ว่าข้อความอย่างเดียวกัน แต่เขียนไว้หลายสำนวน ทั้งนี้ก็เพื่อผู้ที่ไม่คุ้นกับสำนวนบาลี จะได้อ่านรู้เรื่องด้วย

วิธีที่ดีในการอ่านหนังสือเล่มนี้สำหรับคนทั่วไป ก็คือเมื่อพบข้อความที่เป็นภาษาบาลี และสำนวนแปลจากคำบาลีตอนใด อ่านเข้าใจยากก็ให้เว้นไปเสีย ไม่ต้องอ่าน ไม่ต้องสนใจ เพราะข้อความตอนใดเท่าที่อ่านรู้เรื่องนั้น ก็มีใจความอย่างเดียวกับตอนที่อ่านไม่สู้จะรู้เรื่อง และวิธีที่ดีอีกอย่างก็คือ ข้อความตอนใดที่อ่านเข้าใจดี และเป็นหลักสำคัญ ก็ควรจะคัดลอกลงในสมุดของท่าน

หรือไม่เช่นนั้นก็ทำหมายเหตุไว้ในเล่ม แล้วพยายามอ่านบ่อย ๆ หลาย ๆ ครั้งในข้อความที่คัดลอกหรือหมายเหตุไว้ นั้น โดยวิธีนี้ไม่ช้า ท่านก็สามารถที่จะอ่านหนังสือเล่มนี้เข้าใจได้ตลอด และเก็บสาระจากหนังสือเล่มนี้ไว้ได้ทั้งหมด

ข้าพเจ้าต้องขอโทษท่านผู้อ่านที่ไม่รู้ภาษาบาลีในการที่ต้องเพิ่มหน้ากระดาษ และข้อความที่ไม่จำเป็นสำหรับท่านลงในหนังสือเล่มนี้ แต่ข้าพเจ้ามาพิจารณาในแง่ของจิตวิทยาแล้ว รู้สึกว่าหนังสือทุกเล่มจะมีค่า ซึ่งทำให้ผู้อ่านต้องสนใจอยู่เสมอ ก็ต่อเมื่อหนังสือเล่มนั้นได้รับการรับรองจากผู้รู้ทั้งหลายว่า เป็นหนังสือชั้นมาตรฐาน และหนังสือจะเป็นมาตรฐานขึ้นมาได้ ก็ต่อเมื่อเขียนขึ้นมาอย่างมีหลักฐาน และทำการวิจัยข้อความที่ยาก ให้ออกมาเป็นเรื่องที่ทำให้ผู้รุ่มองเห็นความจริงได้กระจ่าง หนังสือเล่มนี้มีคุณสมบัติตามที่กล่าวมานี้ทุกประการ ฉะนั้น ข้อความบางตอนจึงเป็นเรื่องยุ่งยากสำหรับคนทั่วไปที่ไม่รู้ภาษาบาลี แต่ก็มีผลคุ้มกันที่จะทำให้ท่านมีความภูมิใจและแน่ใจได้ตลอดไปว่า ข้อความในหนังสือเล่มนี้ ท่านสามารถที่จะใช้เป็นหลักในการปฏิบัติ หรือจะหยิบยกขึ้นมาอ้างด้วยความมั่นใจว่าถูกต้อง และเป็นการประหยัดเวลาที่ดียิ่งด้วย เพราะถ้าท่านอ่านข้อความในหนังสือเล่มนี้เข้าใจตลอดแล้ว จะทำให้อ่านหนังสือประเภทเดียวกันนี้ที่ เขียนโดยคนอื่นเข้าใจได้ง่าย โดยไม่ต้องเสียเวลามาก และรู้จักวินิจฉัยได้ด้วยว่า อันไหนผิดอันไหนถูก

อักษรย่อ

วิ.มหาวิ.	=	วินยปิฎก มหาวิภังคปาติ
ที.สี.	=	ทีฆนิกาย สีลกฺขนฺธวคฺคปาติ
ที.มหา.	=	ทีฆนิกาย มหาวคฺคปาติ
ม.ฆ.	=	มชฺฉิมนิกาย มูลปณฺณาสกปาติ
ม.ม.	=	มชฺฉิมนิกาย มชฺฉิมนปณฺณาสกปาติ
ม.อุ.	=	มชฺฉิมนิกาย อุปริปณฺณาสกปาติ
สํ.มหา.	=	สํยุตฺตนิกาย มหาวารวคฺคปาติ
องฺ.จตุกก.	=	องฺคฺตฺตรนิกาย จตุกกนิปาตปาติ
องฺ.สตตก.	=	องฺคฺตฺตรนิกาย สตตกนิปาตปาติ
องฺ.นวก.	=	องฺคฺตฺตรนิกาย นวกนิปาตปาติ
องฺ.ทสก.	=	องฺคฺตฺตรนิกาย ทสกนิปาตปาติ
องฺ.เอกาทสก.	=	องฺคฺตฺตรนิกาย เอกาทสกนิปาตปาติ
ชฺ.ช.	=	ชฺททกนิกาย ชฺททกปาฐปาติ
ชฺ.ธ.	=	ชฺททกนิกาย ธมฺมปทปาติ
ชฺ.ปฎิ.	=	ชฺททกนิกาย ปฎิสมฺภิทามคฺคปาติ
อภิ.วิ.	=	อภิธมฺมปิฎก วิภังคปาติ
อภิ.ป.	=	อภิธมฺมปิฎก ปฏฐานปาติ

มิลินท.	=	มิลินทปณหา
วิสุทฺธิ.	=	วิสุทฺธิมคฺค
ที.อฎ.	=	สุมงฺคลวิลาสินี ทีฆนิกายอฎฐกถา
อง.อฎ.	=	มโนรตปุรณี องคฺตฺตฺรนิกายอฎฐกถา
วิ.อฎ.	=	สมนตฺปาสาทิกกา วินยปิฎกอฎฐกถา
สံ.อฎ.	=	สารตฺตปฺปกาสินี สํยฺตฺตนิกายอฎฐกถา
ธมฺม.อฎ.	=	ธมฺมปทฎฐกถา
อิตฺตฺต.อฎ.	=	ปรมตฺตทีปนี อิตฺตฺตตคอฎฐกถา
ปฏฺฐ.อฎ.	=	สทฺธมฺมปฺปกาสินี ปฏฺฐสมฺภิทามคฺคอฎฐกถา
วิสุทฺธิ.	=	วิสุทฺธิมคฺค
วิสุทฺธิ.ฎีกา	=	ปรมตฺตมณฺชฺสา
วิภาวินี.	=	วิภาวินีฎีกา

หมายเหตุ พระไตรปิฎกอ้างอิงฉบับมหามกุฏ ๗ ฉบับมหาจุฬา ๗ บอกล่ม/ข้อ/หน้า เช่น อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๑๑/๑๗ มมร., อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๑๑/๑๓ มจร. หมายถึง คัมภีร์องคฺตฺตฺรนิกาย ทสกนิปาตปา ลี เล่ม ๒๔ ข้อ ๑๑ หน้า ๑๗ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย และองคฺตฺตฺรนิ กาย ทสกนิปาตปา ลี เล่ม ๒๔ ข้อ ๑๑ หน้า ๑๓ ฉบับมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย

อรรถกถาอ้างอิงบอกล่ม/หน้า เช่น ที.อฎ. ๒/๓๗๘ หมายถึง สุมงฺคลวิลาสินี ทีฆนิกาย มหาวคฺคอฎฐกถา เล่ม ๒ หน้า ๓๗๘.

สารบัญ

บทที่ ๑	บุพกิจเบื้องต้นของการฝึกสมาธิ	๑
๑	ปฐิโพธิ ๑๐	๑
๒	สัปปายะ ๗	๔
๓	บุชาพระรัตนตรัย	๑๓
๔	การอุทิศตนให้กับการปฏิบัติ	๑๔
บทที่ ๒	วิธีฝึกอานาปานสติสมาธิ โดยสังเขป	๑๖
๑	การกำหนดลมหายใจ	๑๗-๒๕
๒	การหาคำพูดมาจูงใจตัวเอง	๑๘
๓	การใช้คำภาวนาและการนับ	๒๐
๔	การกำหนดนิมิต	๒๗
๕	องค์ของฌาน	๓๐
๖	การฝึกสมาธิกับบุคคลผู้จะรับการฝึก	๓๒
บทที่ ๓	หลักอานาปานสติสมาธิ โดยพิศดาร	๓๔
๑	อานาปานสติสมาธิ คืออะไร?	๓๔-๓๕, ๓๗
๒	สติคืออะไร?	๓๔, ๒๓๒

๓	วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ	๓๗
๔	อานาปานสติเป็นยอดของกรรมฐาน	๔๐
๕	พระพุทธเจ้าทรงสำเร็จพระโพธิญาณ ด้วยอานาปานสติสมาธิ	๔๑
๖	อานิสงส์ของอานาปานสติสมาธิ	๔๒
๗	ผู้ที่เจริญอานาปานสติได้ผลอย่างบริบูรณ์ ย่อมรู้ถึงวาระจิตสุดท้ายที่จะดับ	๔๓
๘	ผู้ที่เจริญอานาปานสติเพียงหมวดที่ ๑ ถ้าทำได้บริบูรณ์ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ ก็สามารถที่จะทำฌานทั้งสิ้นให้เกิดขึ้นได้	๔๓
๙	การเจริญอานาปานสติสมาธิ ควรจะ ตั้งสติไว้ที่ไหน ?	๔๗
๑๐	การเจริญอานาปานสติตามวิธีที่พระ พุทธเจ้าตรัสสอน ให้ตั้งสติกำหนดลม เฉพาะตรงฐานที่ลมถูกต้องเท่านั้น	๕๒
๑๑	วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิตามนัย ของคัมภีร์วิสุทธิมรรค	๕๖
๑๒	ผู้ที่เจริญอานาปานสติได้ครบทั้ง ๑๖ หัวข้อ ก็คือผู้ที่เจริญสติปัฏฐานได้บริบูรณ์	๖๓

๑๓	สติปัฏฐาน ๔	๖๓
๑๔	อานาปานสติ เป็นหัวข้อที่สำคัญที่สุดในบรรดาสติปัฏฐาน ๔	๖๖
๑๕	อานาปานสติหมวดที่ ๑ เป็นสมถกรรมฐาน อีก ๓ หมวด เป็นวิปัสสนากรรมฐาน	๗๑
๑๖	สรุปคำอธิบายอานาปานสติ จตุกกะที่ ๑	๗๓
๑๗	ผู้เข้าถึงจตุตถฌานลมหายใจไม่มี	๗๖
๑๘	เมื่อนิมิตที่เป็นมโนภาพปรากฏในใจแล้ว ควรทำอย่างไรต่อไป ?	๘๑
๑๙	ถ้านิมิตไม่ปรากฏ ท่านถือว่ากรรมฐานไม่สำเร็จ	๘๔
๒๐	ฌานย่อมเกิดเฉพาะในเมื่อจิตตั้งอยู่ในนิมิตของอัสสาสะปัสสาสะ	๙๐
บทที่ ๔	อุปสรรคโดยทั่วไปของสมาธิ	๙๑
๑	คำอธิบายเรื่องธรรมเป็นปริปนณะ และธรรมเป็นอุปการะแก่สมาธิ	๙๓
๒	ธรรมเป็นปริปนณะและเป็นอุปการะแก่สมาธิข้อที่ ๑	๙๖
๓	ธรรมเป็นปริปนณะและเป็นอุปการะแก่สมาธิข้อที่ ๒	๑๐๒

๔	ธรรมเป็นปริปนณะและเป็นอุปการะ แก้สมาธิข้อที่ ๓	๑๐๖
๕	ธรรมเป็นปริปนณะและเป็นอุปการะ แก้สมาธิข้อที่ ๔	๑๑๐
๖	ธรรมเป็นปริปนณะและเป็นอุปการะ แก้สมาธิข้อที่ ๕	๑๑๒
๗	ธรรมเป็นปริปนณะและเป็นอุปการะ แก้สมาธิข้อที่ ๖	๑๒๐
๘	ธรรมเป็นปริปนณะและเป็นอุปการะ แก้สมาธิข้อที่ ๗	๑๒๖
๙	ธรรมเป็นปริปนณะและเป็นอุปการะ แก้สมาธิข้อที่ ๘	๑๒๗
บทที่ ๕	อุปกิเลสของอานาปานสติสมาธิ ๑๘ อย่าง	๑๓๖
๑	ฉักกะที่ ๑	๑๓๗
๒	ฉักกะที่ ๒	๑๓๙
๓	ฉักกะที่ ๓	๑๔๐
๔	คำอธิบายเรื่องอุปกิเลส ๑๘	๑๔๑
๕	คำอธิบายฉักกะที่ ๑	๑๔๕
๖	คำอธิบายฉักกะที่ ๒	๑๕๙
๗	คำอธิบายฉักกะที่ ๓	๑๖๒

บทที่ ๖	ญาณในโงทาน วิธีแก้อุปกิเลส ๑๘	๑๗๘
๑	โงทานคืออะไร ?	๑๗๘
๒	ญาณในโงทาน ๖	๑๘๑
๓	เอกัตตะคืออะไร	๑๘๓
๔	ญาณในโงทาน ๔	๑๘๖
๕	ญาณในโงทาน ๓	๑๘๗
๖	โงทานญาณนิตุเทศวณฺณนา	๑๙๙
บทที่ ๗	ฌาน ๔	๒๐๕
๑	ฌานแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท	๒๐๕
๒	บาลีที่เป็นหลักในเรื่องรูปฌาน ๔	๒๐๘
๓	ปฐมฌาน	๒๐๙
๔	ความหมายของคำว่าวิตกและวิจารณ์	๒๑๕
๕	สภาวะธรรมที่มีลักษณะใกล้เคียงกับวิตกและวิจารณ์	๒๒๕
๖	มนสิการ	๒๒๖
๗	ความหมายของคำว่าปิติ	๒๓๔
๘	ลักษณะปิติ ๕	๒๓๙
๙	ความหมายของคำว่าสุข	๒๔๓
๑๐	ความหมายของคำว่าเอกัคคตา	๒๔๖

๑๑	อินทรีย์ ๕	๒๕๒
๑๒	อินทรีย์ ๕ ต้องมีความสมดุลงจึงจะ ได้ผลในการฝึกสมาธิ	๒๕๖
๑๓	วิธีจะเลื่อนขั้นสู่ทุติยฌาน	๒๖๒
๑๔	เมื่อได้ปฐมฌานแล้ว ต้องฝึกให้ ชำนาญเสียก่อนจึงจะเข้าทุติยฌานได้	๒๖๖
๑๕	วสี ๕	๒๖๘
๑๖	ผู้ที่ได้ปฐมฌานเพราะอานาปานสติ กรรมฐานจะพึงฝึกอย่างไรสำหรับการ ก้าวไปสู่ทุติยฌาน?	๒๗๒
๑๗	ทุติยฌาน	๒๘๒
๑๘	วิธีปฏิบัติเพื่อก้าวขึ้นสู่ตติยฌาน	๒๘๗
๑๙	ตติยฌาน	๒๙๑
๒๐	อุเบกขา ๑๐	๒๙๓
๒๑	วิธีปฏิบัติเพื่อก้าวสู่ตติยฌาน สำหรับ ผู้เจริญอานาปานสติ	๓๐๓
๒๒	วิธีปฏิบัติเพื่อก้าวขึ้นสู่จตุตถฌาน	๓๐๔
๒๓	จตุตถฌาน	๓๐๖
๒๔	ฌานปัญญาภินย	๓๑๗

บทที่ ๘	บทสรุปอานาปานสติทั้ง ๑๖ หัวข้อ	๓๒๒
๑	คำอธิบายในจุดกาะที่ ๑	๓๒๒
๒	คำอธิบายในจุดกาะที่ ๒	๓๒๓
๓	คำอธิบายในจุดกาะที่ ๓	๓๒๓
๔	คำอธิบายในจุดกาะที่ ๔	๓๒๔
บทที่ ๙	อุบายแก้ความง่วงและความฟุ้งซ่าน โดยละเอียด	๓๓๖
๑	อุปสรรคที่สำคัญของสมาธิ	๓๓๖
๒	ความง่วงและความฟุ้งซ่านส่วนมาก เกิดจากความกดดันของกิเลส	๓๓๗
๓	อิทธิพลของกิเลสในสันดาน	๓๔๐
๔	อุบายที่ดีในการแก้ความง่วงและ ความฟุ้งซ่าน	๓๔๖
๕	คนที่ฝึกสมาธิไม่สำเร็จเป็นเพราะอะไร?	๓๕๑
๖	ผลร้ายแห่งความกดดันของกิเลส	๓๕๔
๗	อะไรคืออุปสรรคสำคัญที่ทำให้ พระพุทธศาสนาไม่ก้าวหน้า?	๓๗๓
๘	การเผยแพร่ศาสนาคือการทำสงคราม ในทางจิตวิทยา	๓๖๐

๙	ปมด้อยเป็นสาเหตุอันหนึ่งที่ทำให้ เกิดความง่วงและความฟุ้งซ่าน	๓๖๖
๑๐	ระบบการศึกษาที่ต้องแก้	๓๗๑
๑๑	ปิติเป็นธรรมแก้ความง่วงและช่วยให้จิต เป็นสมาธิ	๓๗๔
๑๒	กายบริหารกับความง่วง	๓๘๖

บทที่ ๑

บุพกิจเบื้องต้นของการฝึกสมาธิ

ผู้ที่ฝึกสมาธิครั้งแรกจึงตัดปليโพธ คือความกังวลต่างๆ และไปอยู่ในที่สัปปายะ คือที่ๆ เหมาะแก่การฝึกสมาธิ บุชาพระรัตนตรัยแล้ว ตั้งใจอธิษฐานอุทิศตัวให้การปฏิบัติ อันนี้เป็นบุพกิจเบื้องต้นที่จะต้องทำให้เรียบร้อยก่อน

ปليโพธ ๑๐

ความกังวลเรียกว่า ปليโพธ ในคัมภีร์อธิบายไว้ว่า มีอยู่ ๑๐ อย่าง คือ :

- | | |
|-----------------|-----------------------------|
| ๑. อาวาสปليโพธ | ความกังวลในเรื่องที่อยู่ |
| ๒. กุลปليโพธ | ความกังวลในเรื่องตระกูล |
| ๓. ลาภปليโพธ | ความกังวลในเรื่องลาภ |
| ๔. คณปليโพธ | ความกังวลในเรื่องหมู่คณะ |
| ๕. กัมมปليโพธ | ความกังวลในเรื่องการทำงาน |
| ๖. อัถธานปليโพธ | ความกังวลในเรื่องการเดินทาง |
| ๗. ญาติปليโพธ | ความกังวลในเรื่องญาติ |

๘. **อาพาธปติโพธ** ความกังวลในเรื่องการเจ็บป่วย
 ๙. **คันทปติโพธ** ความกังวลในเรื่องการศึกษาเล่าเรียน
 ๑๐. **อิทธิปติโพธ** ความกังวลในเรื่องอิทธิฤทธิ์

ความกังวลทั้ง ๑๐ อย่างนี้ ที่ท่านอธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นเรื่องเกี่ยวกับพระภิกษุโดยตรง และเป็นเรื่องของผู้ที่หวังจะปฏิบัติ เพื่อต้องการพ้นทุกข์ เพื่อต้องการจะละกิเลส เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่ง นิพพาน แต่สำหรับฆราวาสทั่วๆ ไป ย่อมไม่อยู่ในฐานะที่จะตัดความ กังวลเหล่านี้ได้ทั้งหมด และในบทนี้ข้าพเจ้าก็ไม่มีวาทะที่จะ อธิบายถึงเรื่องเหล่านี้โดยละเอียด เพราะในขั้นนี้ ต้องการจะแนะนำสำหรับฆราวาสทั่วๆ ไปก่อน ส่วนรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ ข้าพเจ้า จะนำไปเขียนไว้ในบทสุดท้าย

อันที่จริง ความมุ่งหมายในการเขียนหนังสือเรื่องนี้ของข้าพเจ้า อยู่ที่ต้องการจะหาทางให้ฆราวาสผู้มีกิจธุระยุ่ง มีปัญหาชีวิตบีบคั้นอยู่ รอบด้าน คลุกคลีอยู่กับกิเลส ได้มีโอกาสเข้ามาศึกษาและปฏิบัติสมาธิ กันบ้าง เท่าที่สามารถจะชักจูงกันมาได้ เพราะฉะนั้น รายละเอียดเกี่ยวกับ เรื่องการปฏิบัติของผู้ที่มุ่งสละโลกียวิสัย ข้าพเจ้าไม่อยู่ในฐานะที่จะ แนะนำท่านได้ เรื่องต่างๆ เหล่านี้ **ท่านพุทธทาสภิกขุ** ได้พยายามริเริ่ม งานนี้มาเป็นเวลาไม่น้อยกว่า ๓๐ ปีมาแล้ว งานของท่านเป็นงานส่งเสริมการปฏิบัติ เพื่อโลกุตรระโดยตรง ส่วนงานของข้าพเจ้ามุ่งหมายเพียง แค่อบรมขั้นพื้นฐาน

สำหรับฆราวาสทั้งหลาย ซึ่งไม่อาจจะสละกิเลสกันได้ทันที คนเหล่านี้มีจำนวนมาก ฉะนั้นคำแนะนำของข้าพเจ้าต่าง ๆ เกี่ยวกับการปฏิบัตินั้น จึงมุ่งหมายที่จะให้เหมาะสมแก่สภาพของสังคมส่วนใหญ่ในปัจจุบัน

คำว่า **ตัดปลิโธ** ในความหมายสำหรับฆราวาสทั่ว ๆ ไป ก็คือให้รู้จักจัดงานให้มีระเบียบ ทำงานให้เป็นเวลา และเราจะต้องกะเวลาไว้ให้แน่นอนว่า ในวันหนึ่งเราควรจะใช้เวลาไหนสำหรับการนั่งสมาธิ จะทำที่บ้านหรือจะไปวัด หรือจะไปหาที่เงียบสงบแห่งใดก็ตาม ควรจะจัดไว้ให้เป็นระเบียบ และอะไรที่จะทำให้เป็นกังวลไปถึงในขณะกำลังนั่งสมาธิ ถ้าตัดใจไม่ได้ ก็ต้องจัดให้เรียบร้อยเสียก่อน หัวข้อต่าง ๆ ทั้ง ๑๐ หัวข้อนั้นจะเป็นข้อคิดได้อย่างดีว่า ความกังวลอะไรบ้างที่เป็นอุปสรรคแล้วจะได้หาทางตัดความกังวลเหล่านั้น แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับคนที่มีเสถียรภาพในการครองชีพดีพอสมควร ร่างกายแข็งแรง ไม่ประกอบกรรมชั่วต่าง ๆ เป็นคนใจบุญมีเมตตากรุณาและสนใจธรรม คนประเภทนี้ไม่ค่อยมีปัญหาในเรื่องที่จะต้องนำตัวมาปฏิบัติ เพราะเมื่อเขามาถึงวัดแล้ว เรื่องต่าง ๆ ทางบ้านก็มักจะตัดได้ บางคนทั้งที่อยู่บ้าน สามารถนั่งสมาธิได้ดีก็มี เพราะฉะนั้น เรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ ยากที่จะวางกฎเกณฑ์ลงไปสำหรับฆราวาสว่า ต้องให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้

สัพปาเย ๗

คำว่า ไปอยู่ในที่สัพปาเย คำว่า สัพปาเย แปลว่า สบาย สบาย ในที่นี้หมายถึง สะดวกในการปฏิบัติ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แบ่งสัพปาเยไว้ ๗ อย่าง คือ :

๑. อาวาสสัพปาเย ที่อยู่สบาย
๒. โคจรสัพปาเย ที่แสวงหาอาหารสบาย
๓. ภัตตสัพปาเย คำพูดสบาย
๔. บุคคลสัพปาเย บุคคลสบาย
๕. โภชนสัพปาเย อาหารสบาย
๖. อุตสัพปาเย อากาศสบาย
๗. อิริยปถสัพปาเย อิริยาบถสบาย

คำว่า **ที่อยู่สบาย** ท่านอธิบายว่า ที่อยู่อันใดเมื่ออยู่แล้ว ทำนิมิตที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็สามารถรักษาไว้ได้ ทำให้สติมั่นคง ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย ที่อยู่อย่างนี้เรียกว่า อาวาสสัพปาเย

อนึ่ง ท่านยังได้แนะนำไว้อีกว่า สถานที่อยู่ดังต่อไปนี้ พระไม่ควรไปอยู่เพื่อการปฏิบัติธรรม คือ :-

๑. วิหารใหญ่
๒. วิหารใหม่

๓. วิหารเก่า
๔. วิหารใกล้ทาง
๕. วิหารใกล้บ่อน้ำ
๖. วิหารมีใบไม้
๗. วิหารมีดอกไม้
๘. วิหารมีผลไม้
๙. วิหารที่คนส่วนมากมุ่งหมายจะมา
๑๐. วิหารใกล้เมือง
๑๑. วิหารใกล้ป่าพื้น
๑๒. วิหารใกล้น้ำ
๑๓. วิหารที่มีคนไม่ถูกกัน
๑๔. วิหารใกล้ท่าน
๑๕. วิหารใกล้เขตแดน
๑๖. วิหารที่อยู่ระหว่างพรมแดน
๑๗. วิหารที่ไม่มีสี่ปายะ
๑๘. วิหารที่ไม่มีกัลยาณมิตร

ท่านให้เหตุผลไว้ว่า วิหารใหญ่ที่ไม่ควรอยู่ ก็เพราะสถานที่เช่นนี้มีคนมั่วสุมมาก มีกิจที่จะต้องทำมาก ทำให้เป็นกังวลและทำให้เสียเวลาการปฏิบัติ

ส่วนวิหารใหม่ และวิหารเก่าที่ไม่ควรอยู่ ก็เพราะกำลังมีการก่อสร้าง และจะต้องมีการซ่อมแซมกันบ่อยๆ ทำให้กังวล

วิหารใกล้ทาง ใกล้บ่อน้ำ ใกล้ทำน้ำ ใกล้เมือง ใกล้ป่าฟัน ใกล้นา ที่ไม่ควรอยู่ ก็เพราะสถานที่เช่นนี้ เป็นที่สัญจรไปมาของคนทั้งหลาย อยู่เสมอ ทำให้ไม่สงบ มีเสียงรบกวนอยู่เรื่อยๆ วิหารที่คนส่วนมากมุ่งหมายจะมา ไม่ควรจะอยู่ ก็เพราะเหตุผลอย่างเดียวกันนี้

วิหารที่มีใบไม้ มีดอกไม้ มีผลไม้ สถานที่เช่นนี้ไม่ควรอยู่ ก็เพราะคนทั้งหลายจะมาเก็บใบไม้ ดอกไม้ และผลไม้ อาจจะทำให้มีเรื่องยุ่งยากเกิดขึ้นได้ หรือไม่เช่นนั้น วิหารที่มีสิ่งเหล่านี้ก็มักจะทำให้เป็นห่วง ต้องคอยดูแล อนึ่ง คำว่าใบไม้ในที่นี้ท่านหมายถึง ใบไม้ที่เป็นอาหาร ซึ่งได้แก่ผักต่างๆ นั้นเอง

วิหารที่มีคนไม่ถูกกัน ที่ไม่ควรอยู่ ก็เพราะจะทำให้ไม่สบายใจอยู่เสมอ อันเนื่องมาจากการวิวาท หรือการที่มีความเห็นไม่ตรงกัน

วิหารที่อยู่ใกล้เขตแดน (ปัจจุบันถนนสุโขทัย) ไม่ควรอยู่ ก็เพราะสถานที่เช่นนี้มักเป็นที่กันดาร ไม่สะดวกแก่การที่จะอยู่

วิหารที่อยู่ระหว่างพรมแดนไม่ควรอยู่ ก็เพราะคนที่อยู่ในสถานที่เช่นนี้ อาจจะถูกระวางในฐานะเป็นจารบุรุษ หรือเรื่องอื่นๆ ได้ง่าย และมักจะทำให้เกิดเรื่องเดือดร้อนอันเนื่องมาจากการศึกสงคราม

วิหารที่ไม่มีสี่ปายะ และไม่มีกัลยาณมิตร ความหมายชัดอยู่แล้วว่า สถานที่อย่างนี้ไม่ควรอยู่อย่างยิ่ง และเป็นประเด็นที่สำคัญที่สุดที่จะต้องพิจารณาให้มาก ส่วนข้ออื่นๆ นั้นอาจจะมีข้อยกเว้นได้

อนึ่ง คำว่า วิหาร ในที่นี้โปรดเข้าใจว่า ไม่ใช่หมายถึง โบสถ์ หรือวิหารอย่างที่เราเข้าใจกัน แต่หมายถึง กระท่อม หรือกุฏิก็ได้ ซึ่งเป็นที่อยู่เพื่อการปฏิบัติ และหมายถึงวัดทั้งบริเวณก็ได้

สถานที่อยู่เพื่อการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงลักษณะ ไว้ดังนี้ :

ภิกษุทั้งหลาย เสนาสนะอันประกอบด้วยองค์ ๕ เป็นไฉน?

๑. ภิกษุทั้งหลาย เสนาสนะอันใดในโลกนี้ ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก มีทางไปมาสะดวก

๒. กลางวันไม่จุนจ้าน กลางคืนก็เงียบสงบ

๓. มีสัมผัสอันเกิดแต่เหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายเบาบาง

๔. เมื่อภิกษุอยู่ในเสนาสนะเช่นนั้น จีวร ปิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษาโรคหาได้ง่าย

๕. และในเสนาสนะนั้น มีภิกษุที่เป็นเถระ เป็นพหูสูต มีอาคมแตกฉาน (คือ ท่องจำปริยัติได้คล่องปากเข้าใจความหมายชัดเจน) เป็นผู้ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงไว้ซึ่งมาติกา ฟ้นักอยู่

เมื่อภิกษุนั้นเข้าไปหาท่านตามกาลอันควรแล้วถามท่านว่า ในบพณนี้เป็นอย่างไรขอรับ บพณี้มีความหมายว่าอะไรดังนี้ ท่านเหล่านั้นก็จะเปิดเผยข้อลึกลับ และข้อที่ยังไม่กระจ่าง ท่านก็ทำให้กระจ่าง และบรรเทาความสงสัยในธรรม อันเป็นที่ตั้งแห่งความสงสัยได้หลายอย่างแก่เธอ

ภิกษุทั้งหลาย เสนาสนะอย่างนี้แลเป็นเสนาสนะที่ประกอบด้วยองค์ ๕ (ที่ภิกษุควรเข้าไปอยู่เพื่อการปฏิบัติธรรม)^๑

จากเรื่องอวาตสัพพายะที่อธิบายมาโดยสังเขปนี้ ท่านจะได้ข้อคิดสำหรับจะจัดสถานที่ปฏิบัติว่า เราควรจะหาที่เช่นไรจึงจะเหมาะสมสำหรับการฝึกสมาธิ สถานที่ซึ่งมีลักษณะดังที่กล่าวมานี้ ในเมืองหลวงเกือบจะหาไม่ได้เลย แต่อย่างไรก็ดี ข้าพเจ้าคิดว่า สำหรับคนที่มีทุนพอที่จะสร้างห้องเก็บเสียงได้ และมีเครื่องถ่ายเทอากาศ ก็มีทางจะแก้ปัญหาเหล่านี้ได้

๒. คำว่า **ที่แสวงหาอาหารสบาย** หมายความว่า ไม่ใกล้และไม่ไกลจากที่อยู่เกินไป โดยปกติคำนี้หมายถึง ที่บิณฑบาตของพระ

๓. คำว่า **คำพูดสบาย** หมายความว่า ถ้อยคำที่ได้ยิน เป็นถ้อยคำที่มีแต่จะชักจูงให้เกิดความพากเพียรในการปฏิบัติ เป็นถ้อยคำที่มีสาระ มีคติ เป็นไปเพื่อการขุดเกลากิเลส เป็นถ้อยคำที่ประกอบไปด้วยธรรม และเป็นถ้อยคำที่ไม่ก่อให้เกิดการเข้าใจผิด

เกิดความสงสัยในสิ่งต่างๆ โดยไม่จำเป็น อย่างนี้จึงจะเรียกว่า ภัตตสัปปายะ หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า กถาสัปปายะ

อนึ่ง ท่านบอกว่า ถ้อยคำที่นับเนื่องอยู่ในไตรปิฎก ๓๒ อย่าง เรียกว่า อสัปปายะ คือ เป็นคำที่ไม่เหมาะที่ผู้ปฏิบัติจะฟังได้ยิน เพราะจะทำให้จิตฟุ้งซ่าน นิमितที่ได้แล้วก็สูญหาย ถ้อยคำที่นับเนื่องอยู่ใน กถาวัตถุ ๑๐ เท่านั้น ที่นับว่าเป็นสัปปายะ แต่ถึงกระนั้นผู้ปฏิบัติก็ควรจะ พุดแต่พอประมาณ ผู้ปฏิบัติที่ขอบพุดแต่เรื่องที่ไม่มีความจำเป็น ไม่เกิด แม้ที่ได้แล้วก็เสื่อม

๔. คำว่า **บุคคลสบาย** หมายถึง บุคคลที่อยู่ด้วยกัน เข้ากันได้ ประพฤติในทางเดียวกัน ไม่เป็นศัตรูกัน มีแต่จะคอยส่งเสริมให้กัน และกันก้าวหน้าในทางปฏิบัติ คำว่า บุคคลสบายนี้ หมายถึง ทุกคนที่เกี่ยวข้องกับตนเอง รวมทั้งผู้ที่เป็นครูบาอาจารย์ด้วย อยู่ในฐานะทำให้เราสบายใจได้ อย่างนี้จึงเรียกว่า มีบุคคลสัปปายะ

๕. คำว่า **อาหารสบาย** ท่านอธิบายไว้ว่า “บางคน รสหวานเป็น สัปปายะ บางคน รสเปรี้ยวเป็นสัปปายะ” คำอธิบายของท่านนี้น่าคิด ใน คัมภีร์เคยมีเรื่องเล่าว่า ผู้ปฏิบัติบางคน ต้องตามใจในเรื่องอาหาร การปฏิบัติจึงได้ผล ซึ่งดูจะเป็นการขัดกับหลักสันโดษ แต่ความเป็นจริงแล้ว เรื่องนี้ควรจะสนใจทำให้ถูกต้อง จะทำเป็นเคร่งตามหลักของสันโดษ เสมอไปไม่ได้ เพราะความรู้สึกของคนเรา บางอย่างแม้ไม่ได้สมควร ประารถมาแล้วสงบก็มี

แต่บางอย่างถ้าไม่ได้สมความปรารถนาแล้ว ก่อให้เกิดความกดดันหรือ ทำให้อารมณ์ค้าง เป็นผลร้ายต่อสมาธิ ฉะนั้น เมื่อคราวที่บัณฑิตสามเณร จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ พระสารีบุตรซึ่งเป็นอุปัชฌาย์ได้ถามว่า วันนี้สามเณรจะฉันอะไร เมื่อสามเณรบอกว่า จะฉันปลาตะเพียน พระสารีบุตรได้รับปากว่า จะไปบิณฑบาตหามาให้ จากตัวอย่างนี้ลองเอาไปคิดดู ด้วย อย่่างไรก็ดี เมื่อพูดถึงอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ฝึกสมาธิ หลักทั่ว ๆ ไปควรจะเป็นอาหารที่ไม่หนักเกินไป ควรจะเป็นอาหารประเภทที่ย่อยง่าย ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย ไม่มีสิ่งที่จะทำให้เป็นพิษแก่ร่างกาย และไม่ ควรจะรับประทานให้มากเกินไปด้วย

๖. คำว่า **อากาศสบาย** ท่านอธิบายว่า “บางคน อากาศหนาว เป็นสัปปายะ บางคน อากาศร้อนเป็นสัปปายะ” ทั้งนี้สุดแล้วแต่อัธยาศัย ของคน ข้อสำคัญมีอยู่ว่า เมื่อตนเองอยู่ในอากาศเช่นไร ทำสมาธิได้ดี อากาศเช่นนั้นถือว่าเป็นสัปปายะ แต่อย่างไรก็ดี สำหรับคนทั่ว ๆ ไปนั้น ข้าพเจ้าเห็นว่า อากาศที่สบาย ก็คือ อากาศที่ไม่ร้อนและไม่หนาว เป็น อากาศที่เย็นพอสบาย และเป็นอากาศที่บริสุทธิ์

๗. คำว่า **อิริยาบถสบาย** ท่านอธิบายว่า “บางคน การเดินจงกรมเป็นสัปปายะ บางคน การนอนเป็นสัปปายะ บางคน การยืนเป็นสัปปายะ บางคน การนั่งเป็นสัปปายะ” คำว่าเป็นสัปปายะในที่นี้หมายความว่า บางคนเมื่อเดินจงกรม จิตเป็นสมาธิง่าย

บางคนถ้านอน จิตเป็นสมาธิง่าย บางคนต้องยืน บางคนก็ต้องนั่ง จิตจึงจะเป็นสมาธิง่าย หรืออีกนัยหนึ่ง หมายความว่า คนๆ เดียวกันในเวลา ปฏิบัติจะต้องใช้อริยาบถหลายอย่างสลับเปลี่ยนกัน และให้สังเกตว่าในเวลาใดอยู่ในอริยาบถไหน จิตจึงเป็นสมาธิได้ง่าย ก็ถือว่า อริยาบถนั้น เป็นสัปปายะ

ข้อที่น่าสังเกตมีอยู่ว่า **การนอนทำสมาธิเป็นสัปปายะสำหรับบางคน** ข้อนี้ทำให้ข้าพเจ้านึกถึงวิธีของฝรั่ง ซึ่งโดยปกติ เขาจะให้ผู้ที่ฝึกสมาธินอนราบบนที่นอน หรือไม่เช่นนั้น ก็ให้นั่งอยู่บนเก้าอี้ที่มีพนักพิงอย่างสบายในท่าเอนกาย เพราะเขามีหลักอยู่ว่า ถ้าร่างกายอยู่ในท่าพักผ่อนได้มากเท่าไร (relaxation) ก็จะทำให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้นเพียงนั้น นำประหลาดที่ว่า วิธีของฝรั่งนี้ ได้มาตรงกับหลักในพุทธศาสนาด้วยเหมือนกัน แต่อย่าลืมนะว่า ตรงบางอย่างเท่านั้น เพราะหลักทั่วๆ ไปนั้น คือ **ต้องนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง** ที่ข้าพเจ้าให้ข้อสังเกตอันนี้ไว้ด้วย ก็เพราะได้เคยเห็นบางคนฝึกสมาธิโดยวิธีนอน แล้วก็ได้ผลเป็นที่น่าพอใจด้วย แต่วิธีที่เขาให้ผู้ที่ฝึกนอนนั้น เขาไม่ได้ปล่อยให้ผู้นอนคนเดียว คนที่จะฝึกให้ต้องนั่งอยู่ข้างๆ พุดจูงใจให้เกิดสมาธิด้วย ไม่เช่นนั้น คนที่นอนก็จะหลับไปเสียก่อนที่จิตจะเป็นสมาธิ

เรื่องสัปปายะ ๗ ที่อธิบายมานี้มีกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาค ๑ หน้า ๑๖๑ แต่ในคัมภีร์สัมโมหวิโนทนี หน้า ๓๓๒ ได้เพิ่มสัปปายะมาอีกข้อหนึ่ง คือ ธัมมัสสวนสัปปายะ การฟังธรรมสบาย

คำว่า **ฟังธรรมสบาย** หมายความว่า ในเมื่อเราต้องการจะฟังธรรมก็หาได้ง่าย และธรรมที่ได้ฟังก็เป็นที่ถูกกับอัธยาศัย ขจัดความสงสัย ทำความแจ่มแจ้งให้เกิดขึ้นได้ ทำความเห็นได้ถูกต้องได้ ทำให้เกิดศรัทธาปสาทะ การฟังธรรมที่มีคุณลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า ธรรมัสสวณสปปายะ

สปปายะต่างๆ ทั้ง ๘ ข้อเหล่านี้ สำหรับฆราวาสทั่วไปอาจ จะหาได้ไม่ถนัดนัก เพราะเหตุที่เราส่วนมากขาดสปปายะต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้แหละ การปฏิบัติจึงกระท่อนกระแท่นไม่ค่อยจะได้ผล ที่แผนกธรรมวิจัยของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พยายามหาทางที่จะช่วยให้ผู้มาเรียนได้รับสปปายะต่างๆ แต่ก็ยังห่างไกลกับหลักเหล่านี้มาก ถ้าเมื่อใดเรามีสถานที่ดีกว่านี้ มีห้องเรียนที่แยกเป็นประเภทได้ และมีที่นั่งอยู่ตามสนามเมือง สำหรับเป็นที่อยู่เพื่อการปฏิบัติโดยตรง เพื่อผู้ที่มีเวลาที่สามารถจะปลีกตัวไปอยู่ได้เป็นเวลา ๑ อาทิตย์ ๒ อาทิตย์ หรือ ๑ เดือน ๒ เดือนหรือโดยที่สุด เลิกจากงานแล้วไปพักอยู่ในสถานที่แห่งนี้ ใช้เวลา กลางคืนศึกษาและปฏิบัติธรรม ตอนเช้าก็มาทำงาน ถ้าหากเรามีสถานที่อย่างนี้เกิดขึ้น มีที่อยู่สะอาดเรียบร้อยสะดวกสบาย ก็จะเป็นประโยชน์อย่างมาก ในการช่วยเหลือฆราวาสที่สนใจธรรม แต่ไม่มีที่จะปฏิบัติ และจะเป็นสถาบันที่ทำการเผยแผ่พุทธศาสนาอย่างได้ผลดียิ่ง

เรื่องสปปายะต่างๆ เท่าที่เขียนมาโดยสังเขปนี้ ก็เพื่อต้องการจะให้เป็นข้อคิด สำหรับผู้ที่หวังดีต่อพระศาสนา จะได้ช่วยกันจัดสร้างสถานที่เหล่านี้ขึ้นมา

บูชาพระรัตนตรัย

บูชาพระรัตนตรัย หมายความว่า ก่อนที่จะนั่งสมาธิ ท่าน ควรจะ ได้มีการสวดมนต์อย่างน้อย ก็คือ ให้สวดมนต์ดังต่อไปนี้

อหรํ สมมาสมพุทโธ ภควา

พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิวาเทม

สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม ธมฺมํ นมสฺสวามิ

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺฆโม สงฺฆํ นมามิ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ

ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ

สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ

ทุติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ

ทุติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ

ทุติยมฺปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ

ตติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ

ตติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ

ตติยมฺปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ

การสวดมนต์นี้ความมุ่งหมายก็เพื่อ จะให้ผู้ปฏิบัติได้สำนึกถึงจุดหมายที่ถูกต้องของการปฏิบัติ แต่ผู้ที่จะสำนึกได้จะต้องแปลได้ และเข้าใจความหมายทุกคำ เรื่องนี้เป็นเรื่องของอาจารย์ที่สอน จะต้องแนะนำศิษย์ของตนให้เข้าใจ ข้าพเจ้าไม่อาจจะนำมาเขียนไว้ในนี้ได้ เพราะเป็นเรื่องที่จะต้องพูดกันมากเหมือนกัน แต่อย่างไรก็ดี ขอให้ตระหนักว่า การสวดมนต์แม้เพียงเท่านี้ ถ้าสวดด้วยการเข้าใจความหมายอย่างถูกต้อง และในขณะที่กำลังสวด ก็ไม่ใช่ทำสักแต่ว่าพอเป็นพิธี แต่ทำด้วยความเข้าใจจริง ๆ และด้วยใจที่เป็นสมาธิ การสวดแบบนี้จะช่วยประดับประคอง การปฏิบัติให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และจะป้องกันไม่ให้การปฏิบัติเขวออกนอกทางไปได้ด้วย

ประโยชน์ของการสวดมนต์ตามบทเหล่านี้ มีอานิสงส์มาก แต่นั่นหมายความว่า ท่านจะต้องพยายามเรียนให้เข้าใจถึงเรื่อง พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ และเข้าใจความหมายของคำว่า ทำไมเราจึงต้องบูชาพระรัตนตรัยอย่างนี้ และทำไมจึงต้องยึดถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ การยึดถือนี้หมายความว่าอย่างไร หัวข้อต่าง ๆ เหล่านี้ต้องเข้าใจดีมาก ไม่เช่นนั้นการสวดมนต์ซึ่งเป็นการบูชาพระรัตนตรัยนี้ จะได้ผลเพียงนิดเดียวเท่านั้น

การอุทิศตนให้กับการปฏิบัติ

การอุทิศตนให้กับการปฏิบัติ หมายความว่า ท่านจะต้องตั้งใจปฏิบัติจริง ๆ และจะต้องพยายามสร้างความรู้สึกให้เกิดขึ้นว่า

การปฏิบัติธรรมเป็นหน้าที่ของชีวิตอย่างแท้จริง ส่วนการปฏิบัติหน้าที่ในด้านอื่น ๆ เป็นเพียงงานปลีกย่อย หรือเป็นเพียงส่วนประกอบเพื่อให้การปฏิบัติธรรมดำเนินไปได้สะดวก เพราะธรรมที่เราได้ศึกษาและปฏิบัติไว้ดีแล้ว ย่อมเป็นที่พึ่งแก่ตัวเรา ทั้งในชีวิตนี้และชีวิตหน้า

ความรู้สึกในทำนองนี้จะต้องพยายามสร้างให้เกิดขึ้น แม้ว่าในเวลาอื่น เราจะไม่รู้สึกลักษณะนี้ก็ตาม แต่ในเวลาที่จะลงมือปฏิบัติ จะต้องให้มีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้น จึงจะเรียกว่าเป็นการอุทิศตนให้กับการปฏิบัติ ส่วนคำอธิษฐานที่ท่านจะบอกกับตัวท่านเองนั้น สุดแล้วแต่ท่านจะอธิษฐานอย่างไรก็ได้ ข้อสำคัญ ขอให้มีความหมายตรงตามที่กล่าวมานี้เป็นใช้ได้

นี่เป็นบุพกิจโดยย่อสำหรับผู้ปฏิบัติที่มีเวลาพอจะทำได้ แต่ถ้าเวลาของท่านมีน้อยจริง ๆ จะใช้แต่เพียงกราบพระแล้วก็นั่งสมาธิเลย ดังนี้ก็ได้

บทที่ ๒

วิธีฝึกอานาปานสติสมาธิ

โดยสังเขป

ผู้ที่ฝึกอานาปานสติสมาธิ เมื่อได้ตัดปليโพธ คือ ความกังวลต่าง ๆ และไปอยู่ที่สัปปายะ คือ ที่ๆ เหมาะแก่การฝึกสมาธิ บุชาพระรัตนตรัย และตั้งใจอธิษฐานอุทิศตัวให้กับการปฏิบัติแล้ว ต่อจากนั้นก็พึ้นนั่งขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย ตั้งกายให้ตรง หรือจะนั่งเอาเท้าทั้งสองขึ้นมาขัดกันอย่างที่เรียกว่า ขัดสมาธิเพชร ซึ่งเป็นการนั่งแบบโยคีทั่วๆ ไป ดังนี้ก็ได้ หรือสำหรับคนที่ยังไม่เคยชินกับการนั่งแบบนี้ จะนั่งบนเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้ แต่ข้อสำคัญ พยายามตั้งกายให้ตรง ถ้าไม่จำเป็นคือ ไม่เมื่อยก็อย่าเอน ควรจะหัดนั่งในท่าที่ต้องใช้ความอดทน ซึ่งในเมื่อเคยชินแล้ว จะสามารถนั่งสมาธิได้ดีกว่าการนั่งแบบเอนกาย การนั่งบนเก้าอี้เอนกาย ถ้าจำเป็นจะต้องใช้ ก็เฉพาะคนที่ยังใหม่ต่อการปฏิบัติ ศรัทธาในการปฏิบัติยังมีน้อยก็ควรอนุโลมไปก่อน แต่การนั่งแบบนี้ จะต้องมื่ออาจารย์คอยควบคุมอยู่อย่างใกล้ชิดจึงจะได้ผล เพราะอาจารย์ผู้สอนจะต้องอธิบายธรรมให้ฟังในขณะที่กำลังทำสมาธิด้วย เพื่อเป็นการช่วยมิให้คนนั้นหลับไปได้ง่าย แต่อย่างไรก็ดี วิธีนั่งที่

พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั้น คือ การนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง แล้วหลับตา ตั้งสติไว้ที่ปลายจมูกตรงที่ลมสัมผัส

ครั้งแรกให้สูดลมหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ ให้พยายามทำอยู่อย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง จนกว่าจะรู้สึกว่าจิตสงบพอสมควร ครั้นแล้วจึงหายใจตามปกติ ไม่ให้ยาวและสั้นเกินไป หายใจตามสบาย เมื่อหายใจเข้า ก็ให้บอกกับตัวเองในใจว่า ขณะนี้ฉันกำลังหายใจเข้า เมื่อหายใจออก ก็ให้บอกกับตัวเองในใจว่า ขณะนี้ฉันกำลังหายใจออก ให้พยายามทำอยู่อย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง จนกว่าจะสังเกตได้ว่า จิตอยู่กับลม หายใจไม่นึกถึงสิ่งอื่น นอกจากนึกแต่เพียงว่า ฉันกำลังหายใจเข้า ฉันกำลังหายใจออก หรือจะตัดคำอื่นออกเหลือแต่เพียงคำว่า หายใจเข้า หายใจออก หรือจะนึก แต่เพียงว่า เข้า ๆ ... ออก ๆ ... อย่างนี้ก็ได้

อนึ่ง ถ้าในขณะที่กำลังนั่งทำสมาธิอยู่นั้น ถ้ารู้สึกง่วง หรือจิตฟุ้งซ่าน ไม่ยอมสงบ ก็ให้กัมศีระชะลงพร้อมกับการหายใจออก และเงยศีรษะขึ้นพร้อมกับการหายใจเข้าให้ทำซ้ำ ๆ และไม่ต้องกัม หรือเงยมากนัก แต่ถ้ารู้สึกง่วงมาก หรือฟุ้งซ่านมาก ก็ให้ทำเร็ว ๆ ขึ้นอีกหน่อย วิธีนี้จะช่วยระงับความง่วงได้ดี และทำให้จิตอยู่กับลมหายใจดีด้วย วิธีนี้ได้หลักมาจากการมีสติกำหนดอิริยาบถ สำหรับผู้ที่เดินจงกรม (ขว่าย่างหนอ ซ้าย่างหนอ ฯลฯ) ถ้ากัม ๆ เงย ๆ รู้สึกเมื่อย ก็ให้เปลี่ยนเป็นหันศีรษะไปทางขวาบ้าง ซ้าย่าง สลับกันอย่างนี้ก็ได้ และอย่าลืมว่า เงยขึ้น ก็ต้องนึกเช่นเดียวกับที่ได้แนะนำมาแล้วด้วย

ถ้ารู้สึกหัวใจไม่ยอมสงบ ยังอดนึกถึงสิ่งอื่นไม่ได้ ก็ให้เพิ่มคำพูดลงไปอีก เช่น เมื่อหายใจเข้า ก็บอกกับตัวเองในใจว่า ฉันกำลังหายใจเข้า เมื่อหายใจออก ก็บอกกับตัวเองในใจว่า ฉันกำลังหายใจออก และเมื่อหายใจเข้าอีกครั้ง ก็บอกกับตัวเองในใจว่า ฉันรู้สึกถึงลมทุกระยะที่ผ่านเข้า เมื่อหายใจออก ก็บอกกับตัวเองในใจว่า ฉันรู้สึกถึงลมทุกระยะที่ผ่านออก เมื่อหายใจเข้าอีกครั้ง ก็บอกกับตัวเองในใจว่า ใจฉันไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อหายใจออก ก็บอกกับตัวเองในใจว่า ใจฉันไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อหายใจเข้าและออกอีก ก็พึงบอกกับตัวเองในใจเหมือนกับที่แล้วมา คือ เริ่มต้นใหม่ ให้พยายามทำอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะรู้สึกว่า จิตสงบไม่นึกถึงสิ่งอื่น

ถ้าหากว่าทำอย่างนี้แล้วใจก็ไม่สงบ ก็ให้หาคำพูดมาสอนใจตัวเอง เช่น พูดกับตัวเองในใจว่า ขณะนี้เป็นเวลาฝึกสมาธิ ไม่ใช่เวลาจะนึกถึงสิ่งอื่น ขณะนี้เป็นเวลาฝึกสมาธิ ไม่ใช่เวลาจะนึกถึงสิ่งอื่น ให้นึกซ้ำๆ อย่างนี้หลายๆ ครั้ง ในเวลาหายใจเข้าและหายใจออก ครั้นแล้วจึงหันกลับไปตั้งต้นใหม่ เมื่อหายใจเข้าก็นึกว่า ฉันกำลังหายใจเข้า เมื่อหายใจออกก็นึกว่า ฉันกำลังหายใจออก ดังนี้ เป็นต้น

การหาคำพูดมาสอนใจตัวเอง เพื่อไม่ให้ไปนึกถึงสิ่งอื่น เป็นหลักการสำคัญอันหนึ่ง แต่ข้อความที่พูดสอนใจตัวเองของแต่ละคนไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน ทั้งนี้สุดแล้วแต่อัธยาศัย ข้อสำคัญท่านจะต้องรู้ภาวะจิตใจของท่าน พยายามอ่านใจตัวเองให้ออก

และหาสาเหตุแห่งความฟุ้งซ่านให้ได้ เมื่อพบแล้ว จึงค่อยคิดหาคำพูดที่เป็นประโยชน์สั้น ๆ ความหมายชัดเจน มาสอนตัวเอง ถ้อยคำที่จะสอนใจตัวเองนั้น ควรจะเรียบเรียงให้เป็นระเบียบ กะคำพูดให้พอดีกับลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ท่านไม่ควรจะใช้คำพูดหลาย ๆ ประโยค เมื่อได้คำพูดที่เหมาะสมสำหรับสอนใจตัวเองแล้ว ให้ใช้คำพูดนี้แหละแทนบทภาวนา ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องนึกถึงแต่คำเหล่านี้บ่อย ๆ ซ้ำไปซ้ำมาจนกว่าจะรู้สึก ว่าจิตเชื่องลง บังคับได้ง่าย เมื่อรู้สึกว่าใจเป็นอย่างนี้แล้ว ก็ให้เลิกใช้คำพูดสำหรับสอนใจตัวเอง หันไปกำหนดลมหายใจพร้อมกับนึกคำว่า ฉันกำลังหายใจเข้า ฉันกำลังหายใจออก ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

การใช้คำพูดจงใจตัวเอง เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ เป็นเคล็ดสำคัญอันหนึ่งของการฝึกอานาปานสติ ถ้าผู้ฝึกฝึกอยู่กับอาจารย์ผู้สอน ผู้สอนก็ควรจะใช้วิธีพูดจงใจตามแนวดังที่กล่าวมา จะเป็นการช่วยทำให้จิตใจของผู้ฝึกสงบ เป็นสมาธิได้ง่าย บางคนอาจจะเห็นผลตั้งแต่ชั่วโมงแรก ที่ฝึกเลยทีเดียว แต่อย่างไรก็ดี อาจารย์ผู้ที่จะใช้วิธีนี้ จะต้องมึศิลป์ในการพูดจงใจ สามารถโน้มน้าวจิตใจของผู้ฝึกให้โอนอ่อนไปตามคำพูดได้ง่าย เป็นวิธีคล้าย ๆ กับการสะกดจิต แต่ไม่ใช่เพราะหลักเกณฑ์ในการใช้มีวัตถุประสงค์ผิดกัน และหลักวิชาที่ใช้ในการจงใจ คือ หลักกรรมการจงใจสมาธิ ก็คือการอธิบายธรรมในสมาธิ เพื่อไม่ให้ผู้ฝึกที่กำลังฟังอยู่นึกถึงสิ่งอื่น การฝึกสมาธิโดยวิธีจงใจ เป็นวิธีที่ดีกว่าวิธีใด ๆ ทั้งหมด แต่ก็เป็นวิธีที่ยากแก่อาจารย์ผู้สอนมาก เพราะวิธีนี้จะใช้ได้ผล ก็ต่อเมื่อผู้ฝึก

จะต้องเรียนธรรมให้เข้าใจดีมาก่อน และอาจารย์ผู้สอนจะต้องรู้จักจิตใจของผู้รับการฝึก และจะต้องจัดผู้เรียนไว้เป็นประเภทๆ ผู้ที่รับการฝึกจะต้องมีจำนวนไม่มากเกินไป และจะต้องมีความรู้ในระดับเดียวกัน มีนิสัยคล้ายๆ กัน อย่างนี้จึงจะได้ผล และการจูนนั้นต้องจัดบทเรียนไว้เป็นบทๆ ใช้ธรรมที่เขาเรียนรู้มาแล้วเป็นหลักในการจูน ระบบนี้อาจารย์ผู้สอนจะต้องมีความชำนาญ และมีความแตกฉานในธรรม พร้อมทั้งรอบรู้ความเป็นไปของศิษย์ผู้รับการสอน อย่างนี้จึงจะได้ผล เพราะเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า เป็นการยากสำหรับอาจารย์ผู้สอน แต่เป็นการง่ายสำหรับศิษย์ผู้เรียน คนที่ฝึกมาในวิธีอื่นไม่ได้ผล แต่พอมาฝึกโดยวิธีฟังการจูน ส่วนมากได้ผล ถ้าได้ทำให้ถูกต้องตามหลักดังที่กล่าวมา

การฝึกอานาปานสติในแบบต้องช่วยตัวเอง ตามแบบโบราณ อาจารย์ผู้สอนมักจะมีคำภาวนาให้ เช่น ให้ภาวนาว่า พุท เข้า โธ ออก หมายความว่า เมื่อหายใจเข้า ให้นึกว่า พุท ยาว ๆ พร้อมกับการหายใจเข้า เมื่อหายใจออก ให้นึกว่า โธ พร้อมกับการหายใจออก ให้ทำอยู่อย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจิตจะสงบ และบางอาจารย์ก็สอนให้นึกว่า พุทโธ เข้า พุทโธ ออก หรือ บางอาจารย์ก็มีคำภาวนาอย่างอื่น แต่ทั้งหมดมีจุดประสงค์เพื่อมิให้จิตไปนึกถึงสิ่งอื่นเท่านั้น ส่วนวิธีที่ข้าพเจ้าแนะนำมาในตอนต้นนั้น ก็มีวัตถุประสงค์อย่างเดียวกัน และการที่ข้าพเจ้าแนะนำเช่นนั้น ก็เพื่อให้ตรงกับหลักที่พระพุทธรเจ้าตรัสไว้ว่า

“เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เรากำลังหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เรากำลังหายใจออกยาว” ดังนี้เป็นต้น วิธีนี้เคยทดสอบแล้ว ปรากฏว่าได้ผลดี เป็นวิธีที่ตรงกับหลักพุทธพจน์มากกว่าวิธีอื่น

สำหรับในกรณีที่ผู้ฝึกช่วยตัวเอง ถ้าวิธีดังที่กล่าวมาใช้ ไม่ได้ผล ก็ให้เปลี่ยนมาใช้วิธีนี้ คือ เมื่อหายใจเข้าให้นับ ๑ หายใจออกก็ให้นับ ๑ หายใจเข้าและออกอีกครั้งให้นับ ๒-๒ เมื่อหายใจเข้าและออกอีกครั้งให้นับ ๓-๓ ดังนี้ไปโดยลำดับ จนกระทั่ง ถึง ๑๐, ๒๐, ๓๐, ๔๐, ๕๐, ... ๑๐๐, ๒๐๐ ดังนี้ไปโดยลำดับ จนกระทั่งถึงจำนวนพัน

การนับโดยวิธีนี้เป็นประโยชน์สำหรับที่จะทดสอบว่า ตนเองมีสติสัมปชัญญะดีหรือเปล่า ถ้าสติสัมปชัญญะดี จะไม่หลงลืมว่านับถึงที่เท่าไรแล้ว และต่อไปจะนับจำนวนอะไรจะนึกได้เสมอ ถ้าผู้ใดสามารถนับได้ถึง ๕๐๐ โดยไม่เพลอลเลย แสดงว่า สมาธิอยู่ในเกณฑ์พอใช้ และมีทางที่จะฝึกได้ดี ในเมื่อมีความเพียร

อนึ่ง ในขณะที่กำลังนับอยู่พร้อมกับการกำหนดลมหายใจนั้น บางครั้งอาจจะเพลอลได้ ถ้าท่านเพลอลตอนไหน ก็ให้ตั้งต้นใหม่ ในเมื่อจำนวนตัวเลขยังไม่สูงนัก แต่ถ้าตัวเลขขึ้นไปสูงแล้ว ก็ให้กะประมาณดูว่า ควรจะอยู่ในอันดับที่เท่าไร แล้วให้ตั้งต้นจากอันดับนั้นไป เพราะถ้าจะให้ตั้งต้นตั้งแต่หนึ่งไปใหม่ ส่วนมากจะขี้เกียจ

แต่ถ้าคนไหนไม่ขี้เกียจ จะถือเป็นหลักตายตัวว่า เพลอตอนใด ให้ตั้งต้นใหม่ตั้งแต่หนึ่งไปทุกครั้ง ถ้าทำได้อย่างนี้ก็ดีมาก

หลักสำคัญอีกอันหนึ่งที่จะต้องจดจำไว้ให้แม่น ก็คือ ในขณะที่กำลังกำหนดลมหายใจนั้น จะต้องสังเกตดูว่าลมสัมผัสผิตรงไหน ที่ริมฝีปาก เบื้องบน ที่ปลายจมูก หรือภายในจมูก ลมสัมผัสผิตรงไหน ให้ตั้งสติไว้ตรงนั้น ปักให้แน่นเสมือนหนึ่งตอกเหล็กลงไปในหิน แล้วจัดการฝังให้แน่น หมายความว่า อย่าให้สติขยับเขยื้อนไปจากจุดตรงที่ลมสัมผัส อย่าให้สติตามลมเข้าไปข้างใน หรือออกมาข้างนอก และการหายใจพยายามให้สม่ำเสมอไว้ พยายามให้ลมที่เข้ากับที่ออกเท่ากัน อย่าให้ยาวหรือสั้นกว่ากัน

วิธีนับดังที่ได้แนะนำมานั้น เป็นวิธีที่ข้าพเจ้าได้รับคำแนะนำมาจากผู้ชำนาญในการฝึกสมาธิท่านหนึ่ง และเท่าที่สังเกตจากผู้ที่น่าเอาวิธีนี้ไปปฏิบัติ ปรากฏว่าได้ผลเป็นที่พอใจ ส่วนวิธีนับตามที่ท่านแนะนำไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมีดังนี้

เมื่อหายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ หายใจเข้าอีกครั้ง นับ ๒ หายใจออกอีกครั้งนับ ๒ ไปโดยลำดับ ดังนี้ คือ

ครั้งแรกนับ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕,

แล้วตั้งต้นนับใหม่ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕, ๖-๖,

แล้วตั้งต้นนับใหม่ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕, ๖-๖, ๗-๗,

แล้วตั้งต้นนับใหม่ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕, ๖-๖, ๗-๗, ๘-๘

แล้วตั้งต้นนับใหม่ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕, ๖-๖, ๗-๗, ๘-๘,
๙-๙

แล้วตั้งต้นนับใหม่ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕, ๖-๖, ๗-๗, ๘-๘,
๙-๙, ๑๐-๑๐

แล้วตั้งต้นนับใหม่ ๑-๑ ไปถึง ๕-๕ แล้วตั้งต้นใหม่ตั้งแต่ ๑-๑, ๒-๒, ไปจนถึง ๖-๖ แล้วตั้งต้น ๑-๑, ๒-๒ ไปใหม่อย่างนี้ โดยลำดับ ไปจนกระทั่งถึง ๑๐-๑๐ แล้วก็ให้ตั้งต้นใหม่อีก การนับแบบนี้เป็นการนับซ้ำ ๆ เหมาะสำหรับผู้แรกฝึกใหม่ ๆ สมารถยังไม่ค่อยจะอยู่ตัว ให้ใช้วิธีนี้ไปก่อน ข้อสำคัญการนับ ๑-๑, หรือ ๒-๒ เป็นต้นนั้น พยายามนับให้ซ้ำ ให้พอดีกับลมเข้าและลมออก ด้วยการนับลากเสียงยาว ๆ เช่น เมื่อนับหนึ่ง ก็ให้นับคำว่าหนึ่ง เรื่อยไปจนกว่าลมจะหมด ทั้งนี้เพื่อมิให้จิตไปนึกถึงสิ่งอื่น เมื่อนับสองก็เหมือนกัน ให้นับซ้ำ ๆ ลากเสียงให้ยาว แต่ทั้งนี้ไม่ใช่หมายความว่า ให้ออกเสียงมาด้วย เพียงแต่นับอยู่ในใจเท่านั้น

การนับอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้จังหวะเร็ว และให้ใช้ก็ต่อเมื่อจิตเริ่มจะเป็นสมาธิบ้างแล้ว วิธีแรกท่านเรียกว่า นับอย่างคนดวงข้าว ซึ่งต้องตวงให้เต็มก่อนแล้วจึงเทลงพร้อมกับนับว่า หนึ่งและสอง ดังนี้ เป็นต้น แต่ขอได้โปรดเข้าใจไว้ด้วยว่า การตวงข้าวโดยปกติเมื่อเทลงไปครั้งแรกก็นับหนึ่ง เทครั้งที่สองก็นับสอง

‘ไม่มีการนับหนึ่ง-หนึ่ง สอง-สอง ท่านเกรงว่าจะไม่เข้าใจอุปมาของท่าน ท่านจึงอธิบายไว้ว่า คนตวงข้าวเปลือก เมื่อเทลงไปครึ่งหนึ่ง เห็นมีหยักเยื่ออยู่ในข้าว จึงตวงใหม่และเทใหม่อีกครั้ง ครั้งแรกก็นับหนึ่ง เมื่อเทใหม่อีกครั้งก็ยังคงนับหนึ่ง เพราะฉะนั้น วิธีนับที่ท่านต้องการก็คือ เมื่อหายใจเข้าก็นับหนึ่ง หายใจออกก็นับหนึ่ง เข้าออกอีกทีก็นับ สอง-สอง ดังที่กล่าวมาแล้วอย่างนี้ เป็นต้น

ส่วนวิธีนับแบบที่สอง ท่านเรียกว่า เป็นการนับแบบคนเลี้ยงโค เมื่อโคออกจากคอก คนเลี้ยงโคไปนั่งอยู่ข้างบนของปากคอก เมื่อเปิดประตูให้โคออก โคที่แอดัดอยู่ข้างในเป็นเวลานาน ก็จะรีบเบียดเสียดกันออกมาอย่างรวดเร็ว คนเลี้ยงโคก็ต้องคอยนับอย่างรวดเร็ว เพราะฉะนั้นการนับแบบนี้ ท่านจึงแนะนำให้นับดังต่อไปนี้

เมื่อหายใจเข้าให้นับ ๑-๒-๓-๔-๕ หายใจออกนับ ๑-๒-๓-๔-๕ เมื่อหายใจเข้าและออกอีกครั้งให้นับดังต่อไปนี้โดยลำดับ คือ ๑-๒-๓-๔-๕-๖, ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗, ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘, ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘-๙, ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘-๙-๑๐. เมื่อถึง ๑๐ แล้วก็ให้นับตั้งต้น ตั้งแต่ ๑-๕ ไปใหม่อีก

วิธีนับนี้ อาจจะมีวิธีอื่นนอกจากนี้ได้อีก แต่จะนับอย่างไรก็ตาม ข้อสำคัญโปรดเข้าใจว่า การนับเป็นเพียงการช่วยไม่ให้จิตไปนึกถึงสิ่งอื่นเท่านั้น และการนับนี้ไม่ใช่จะให้นับกันตลอดไป

แม้การพูดกับตัวเองในใจดังที่กล่าวมาแล้วในตอนต้น ก็ไม่ใช่จะต้องนึกอย่างนั้นอยู่ตลอดไป ถ้ารู้สึกว่าจิตสงบโดยไม่ต้องนึก หรือไม่ต้องนับ จิตก็อยู่กับลมหายใจได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ก็ให้เลิกนึก และเลิกนับทั้งหมดดังที่กล่าวมา เพียงแต่กำหนดดูลมเฉย ๆ แต่ อย่าลืมว่า ต้องพยายามให้รู้สึกถึงลมทุกระยะที่ผ่านเข้าผ่านออก สมมุติว่า ถ้าแบ่งลมออกเป็นท่อนสั้น ๆ และท่อนหนึ่งกินเวลาเพียงหนึ่งขณะจิต ก็หมายความว่า ต้องพยายามกำหนดลมให้ได้ทุก ๆ ท่อน ตั้งแต่เริ่มเข้าจนกระทั่งลมผ่านเข้าไปหมด และตั้งแต่เริ่มออกจนลมผ่านออกมาหมด ให้สังเกตระยะหัวต่อ ระหว่างลมเข้ากับลมออก พยายามอย่าให้ขาดตอน หมายความว่า เมื่อกำหนดลมระยะสุดท้ายของลมเข้าแล้ว ลมก็จะเริ่มออกในขณะเดียวกันนั้น ก็กำหนดลมออกให้ได้ทันที อย่าให้ช่วงของจิตที่กำหนดลมเข้าและลมออกอยู่ห่างกัน พยายามให้ติดกันไปเลย แต่นั่นอย่าลืมว่า จะต้องตั้งสติไว้แห่งเดียว คือตรงฐานที่ลมถูกต้องเท่านั้น เมื่อตั้งสติไว้ที่ตรงนี้ เมื่อลมเข้าก็จะรู้สึกได้ทุกระยะว่าลมเข้า เมื่อลมออกจะรู้สึกได้ทุกระยะว่าลมออก ถ้าผู้ใดทำได้ถึงขั้นนี้แล้ว โดยที่จิตไม่ฟุ้งซ่านเลย ก็มีหวังที่จะฝึกในขั้นที่สูงกว่านี้ได้ แน่นนอน

อนึ่ง โดยธรรมดา ลมหายใจเมื่อใช้สติกำหนดดังที่กล่าวมา ลมนั้นจะละเอียดยิ่งขึ้นโดยลำดับ บางทีก็อาจจะถึงกับทำให้รู้สึกว่า ลมหายใจของตนเองไม่มี บางคนเมื่อเป็นอย่างนี้ก็ตกใจคิดว่าจะอันตราย รีบออกจากสมาธิทันที เพราะฉะนั้น ขอให้ท่านเข้าใจว่า

อันตรายในเรื่องนี้ไม่มี ความจริงลมยังคงมีอยู่ แต่เพราะเหตุที่ลมนั้นละเอียดมาก คือ แฝวเบามาก และสติของท่านไม่ดีพอ จึงกำหนดไม่ได้ เหมือนกับเสียงกระซิบที่แผ่วเบา ถ้าไม่ตั้งใจฟังให้จริงจังๆ จะไม่ได้ยินทั้งๆ ที่เสียงนั้นก็เข้าหู ถ้ารู้สึกวาลมหายใจไม่มี ก็ให้ตั้งต้นสูดลมหายใจเข้าใหม่แรง ๆ ดังที่ได้อธิบายมาในตอนต้น ถ้ารู้สึกวาลมหายใจไม่มีเมื่อใด ก็ให้ตั้งต้นใหม่ทุกครั้ง ข้อสำคัญขอให้พยายามใช้สติสัมปชัญญะให้มาก ถ้าสติสัมปชัญญะดีแล้ว แม้อลมหายใจจะละเอียดเพียงไรก็กำหนดได้ ความสำเร็จขั้นต้นของการฝึกอานาปานสติ ก็คือ เมื่อลมหายใจละเอียดก็สามารถกำหนดได้ทุกระยะทุกขณะจิต โดยที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่นึกถึงสิ่งอื่น ง่วงไม่มี อิริยาบถทางกายก็สงบ ไม่โยกไปโยกมา ไม่มีหลุกหลิก ไม่มีเอนไปทางโน้นทีเอนมาทางนี้ที นั่งได้อย่างนิ่งที่สุด นี่คือความสำเร็จของอานาปานสติสมาธิในขั้นต้น

ขอให้สังเกตว่า ถ้าจิตเป็นสมาธิจริงๆ ดังที่กล่าวมา ในใจจะรู้สึกว่า ไม่มีความขี้เกียจเลย ความพอใจในการทำสมาธิปรากฏชัด และพร้อมกันนั้น ในใจรู้สึกว่เบิกบาน แจ่มใส บางคนอาจจะรู้สึกตัวเบา เหมือนกับว่าร่างกายของตัวเองทำด้วยนุ่น ไม่รู้สึกว่าตัวหนักในการนั่งอยู่กับพื้น และบางคนจะรู้สึกว่าตัวลอยขึ้นจากที่นั่ง คำว่าลอยในที่นี้ไม่ใช่หมายความว่า ร่างกายที่เป็นเนื้อหนังนั้นลอยขึ้น โดยธรรมดาทุกคนในเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว จะไม่ค่อยรู้สึกถึงกายเนื้อ แต่จะรู้สึกว่ามียกายอีกอันหนึ่งเป็นกายใน

ความรู้สึก และกายอันนี้แหละที่รู้สึกว่ายลอยขึ้น เพราะฉะนั้น โปรดอย่าตกใจ ถ้าหากรู้สึกว่ายลอย ให้เข้าใจไว้ว่าปรากฏการณ์อันนี้อาจเกิดขึ้นได้แก่คนทุกคน ให้รู้เท่าทันไว้ก่อน อันตรายไม่มี เพราะไม่ใช่กายเนื้อลอยขึ้นมาจริง ๆ เมื่อรู้สึกว่ายลอยขึ้น ซึ่งบางคนอาจจะลอยขึ้นอย่างช้า ๆ แต่บางคนก็ลอยขึ้นอย่างรวดเร็ว จะลอยขึ้นช้าหรือเร็วก็ตาม เมื่อรู้สึกตัวเช่นนั้นให้บอกกับตัวเองว่า ช่างมัน มันจะลอยไปถึงไหนก็ช่างอย่าตกใจหรือสงสัยเป็นอันขาด เพราะถ้าเกิดตกใจหรือสงสัย สมาธิจะตกทันที

อนึ่ง นอกจากปรากฏการณ์ดังกล่าวมานี้แล้ว ผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิบางคนอาจจะเห็นภาพต่าง ๆ ปรากฏในใจ เรียกว่า เห็นนิมิต นิมิตก็คือมโนภาพ เกิดจากสัญญาในอดีต คือความจำเก่า ๆ คล้ายกับคนที่กำลังเคลิ้มแล้วก็เริ่มฝันเห็นสิ่งต่าง ๆ ฉะนั้น ภาพที่ปรากฏจะเป็นอะไรก็ตามอย่าได้สนใจ เพราะถ้าสนใจเกิดความอยากรู้ หรือเกิดความสงสัย หรืออยากจะทำให้ภาพนั้นปรากฏอยู่นาน ๆ ความอยากและความสงสัย คืออันตรายของสมาธิ เพราะฉะนั้น จึงได้ห้ามไว้ก่อนว่า อย่าได้สนใจ แต่อย่างไรก็ดี มโนภาพที่ปรากฏนั้นถือเป็นเครื่องวัดสมาธิได้ กล่าวคือ ถ้าภาพปรากฏชัดและไม่ไหว ไม่เลือนลอย ไม่ผลุบโผล่ เมื่อภาพอันไหนปรากฏ ก็มีแต่ภาพอันนั้น ถ้าเป็นอย่างนี้ หมายความว่าสมาธิอยู่ในเกณฑ์ดี นิมิตที่ปรากฏนั้นอยู่ในขั้นปฏิภาคนิมิต ถ้าปฏิภาคนิมิตเกิด หมายความว่า จิตอยู่ในขั้นอุچارสมาธิของปฐมฌาน

แต่ถ้าภาพนั้นปรากฏไม่ชัด เลื่อนหายใจได้ง่ายและลับสน เดียวเห็นภาพนั้น เดียวเห็นภาพนี้ แสดงว่า จิตไม่เป็นสมาธิ จิตยังแกว่งอยู่ และการที่เป็นเช่นนั้น ให้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า กำลังจะอยู่ในอาการเคลิ้มไปทางหลับ

อนึ่ง ภาพที่ปรากฏแก่บุคคลบางคน อาจจะเป็นภาพที่น่ากลัว บางทีอาจจะเห็นภาพของคนที่เคยรู้จัก แต่ว่าตายไปแล้ว หรือบางคน อาจจะเห็นใบหน้าคนที่น่าเกลียดน่ากลัว แต่ไม่เคยรู้จักมาก่อน ถ้าเห็นภาพอย่างนี้ก็อย่ากลัว ขอให้นึกว่าเป็นภาพที่เกิดมาจากอุปาทาน หรือจากความจำเก่า ๆ ที่เสกสรรค์ปรุงแต่งภาพเหล่านี้ขึ้นมา และในกรณีที่เห็นภาพที่น่ากลัวเช่นนี้ ก็ขอให้ตั้งข้อสังเกตไว้บ้างว่า บางทีสันดานของเราอาจจะมีอะไรไม่ดีอยู่หลายอย่าง จึงทำให้เป็นภาพที่น่าเกลียดน่ากลัวเช่นนั้น แต่ถ้าหากภาพที่เห็นนั้นปรากฏซ้ำบ่อย ๆ จนกระทั่งทำให้ตัวเองสงสัยว่า เป็นการเห็นคนที่ตายไปแล้วจริง ๆ ถ้ารู้สึกอย่างนั้นก็ให้รวดน้ำแผ่ส่วนกุศลให้เสีย เพราะอาจจะเป็นไปได้เหมือนกันที่บางคน อาจเห็นผู้ที่ตายไปแล้วจริง ๆ แต่เรื่องอย่างนี้มีน้อยรายมาก ส่วนมากเกิดจากอุปาทานของตัวเอง จะจริงหรือไม่จริงก็ตาม ผู้ปฏิบัติทุกคนควรจะบอกกับตัวเองเสมอว่า นั่นเป็นเพราะอุปาทานของตัวเอง ถ้าบอกกับตัวเองอย่างนี้ ความปลอดภัยจะมีด้วยประการทั้งปวง

แต่ถ้าคนใดไปหลงยึดถือเข้าว่าเป็นเรื่องจริง ก็อาจจะทำให้เสียสติถึงกับเป็นบ้าก็ได้ ที่เคยปรากฏกันมาว่า ผู้ที่ปฏิบัติกรรมฐานเป็นบ้านั้น

สาเหตุอันหนึ่งก็เนื่องมาจากหลงใหลยึดถือในภาพอุปาทานของตัว เช่น บางคนอาจจะเห็นภาพคนที่สวยงาม แล้วหลงว่าตนเองได้เห็นเทวดา นางฟ้า และบางคนอาจจะพูดจาติดต่อกันได้ด้วย ในกรณีอย่างนี้ต้องระวังให้มาก เพราะการเห็นโอบปาติกะนั้นไม่ใช่ของง่ายเลย สมภาณีในขั้นต้นอย่างนี้โดยปกติเห็นไม่ได้ ถ้าเห็นก็หมายถึงเห็นภาพที่เกิดจากอุปาทานเท่านั้น ถ้ารู้สึกว่าคุณติดกันได้ ก็หมายถึงประสาทแปรปรวนหรือตื่นตัวง่าย เพราะฉะนั้นต้องระวังให้มาก แต่ที่ข้าพเจ้าบอกว่า บางคนอาจจะเห็นได้จริงๆ ทั้งๆ ที่สมภาณียังอยู่ในขั้นนี้ นั่น เนื่องจากคนนั้น เป็นคนที่มีปุพพเพกตบุญญาตาในเรื่องฌานมาแล้ว วิบากของกรรมเก่า กล่าวคือ สมรรถภาพที่เคยได้ฌานอย่างสูงมาแล้วในชาติก่อน ๆ อาจจะให้ผลในการทำงานของฟลูกขึ้นมา แต่ก็มีเป็นบางขณะเท่านั้นที่เป็นการเห็นของจริง ส่วนมากภาพที่เห็นอยู่บ่อยๆ นั้น ไม่ใช่ของจริง เพราะตราบใดที่สมภาณียังไม่ได้มาตรฐานขั้นสูง ความผิดพลาดในเรื่องการเห็นนี้ย่อมมีอยู่เสมอ กล่าวคือ เห็นแต่ภาพมายา เพราะฉะนั้น อย่าได้หลงใหลกับสิ่งเหล่านี้เป็นอันขาด

บางคนอาจจะเห็นแสงสว่างในลักษณะต่างๆ กัน แต่จะเป็นแสงสีไหน สว่างแค่ไหนก็ตาม ในระยะแรกนี้ ก็ขออย่าได้สนใจเพียงแต่ให้รู้ไว้ว่า แสงที่เกิดนั้นเป็นเครื่องวัดระดับสมภาณีได้ กล่าวคือ ถ้าแสงที่ปรากฏเป็นแสงที่ยังมีสีเหมือนกับแสงรุ้ง แสดงว่า สมภาณียังไม่ดีเท่าไรนัก แต่ถ้าเป็นแสงโปร่ง บริสุทธิ์ไม่มีสี

และกระจ่างมาก เป็นแสงที่อยู่ตัว คือปรากฏอยู่เสมอ ไม่ใช่เดี๋ยวสว่างขึ้นมาเดี๋ยวก็หายไป แสงอยู่ตัวเช่นนี้ แสดงว่าสมาธิอยู่ในเกณฑ์ดีมาก

เรื่องมโนภาพที่เรียกว่านิมิตกับแสงสว่างที่เกิดในใจเป็นของคู่กัน คือ ถ้ามีแสงก็มักจะเห็นภาพต่าง ๆ ด้วย แต่ถ้าแสงไม่มี จะไม่เห็นอะไรเลย ถ้าคนไหนมีสมาธิเริ่มจะตั้งตัวได้ แสงจะปรากฏอย่างสลับ ๆ เหมือนกับในตอนเข้ามิด หรือ ตอนพลบค่ำ ถ้าสมาธิดีขึ้นเท่าไร แสงก็ดีขึ้นเท่านั้น

ควรจะทราบหลักโดยสังเขปไว้ก่อนว่า ถ้าจิตเริ่มเป็นสมาธิ นิสรรณทั้ง ๕ จะสงบ และองค์ของฌานจะปรากฏขึ้น คำว่านิสสรณสงบ ให้ท่านสังเกตดังนี้คือ ใจจะไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งแสดงว่าอุทฺธัจจะสงบ ไม่รู้สึกกว้างวงนอนและขี้เกียจ แสดงว่าถีนมิทระสงบ ไม่รู้สึกหงุดหงิดหรือสนใจอะไรเลย แสดงว่าวิจิกิจฉาและกามฉันทะสงบ และจะรู้สึกที่จิตใจสบายมาก แสดงว่าพยาบาทสงบ ที่ว่าองค์ของฌานเกิดขึ้น ก็คือ ถ้ายังมีการนึกการคิดก็เป็นการนึกคิดอยู่ในเรื่องเดียวที่กำหนดไว้ ถ้าไม่ใช่นึกเป็นคำพูดออกมา ก็เป็นการนึกอยู่แต่ในใจถึงลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ไม่นึกถึงสิ่งอื่น แสดงว่ามีวิตกและวิจารณ์ อาการตัวเบา ตัวลอย หรือเห็นนิมิตต่าง ๆ ชัด แสดงว่ามีปีติเกิด เมื่อปีติเกิดแล้ว สุข คือ ความสบายใจย่อมเกิดขึ้นด้วย ส่วนเอกัคคตา ก็คือ การที่จิตแน่วแน่อยู่ในลมหายใจอย่างเดียว อารมณ้อย่างอื่นแทรกขึ้นมาไม่ได้

สมาธิมีอยู่ ๒ ชั้น คือ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ อุปจารสมาธิ คือสมาธิที่จวนจะถึงขั้นฌาน ส่วนอัปปนาสมาธิ คือ ฌาน ในขณะที่อุปจารสมาธิเกิดขึ้นนั้น นិรวรณสงบ องค์ฌานก็เกิดขึ้น แต่ว่าไม่มั่นคง นิรวรณสงบนั้น มีโอกาสที่จะฟุ้งซ่านขึ้นมาได้ง่าย และองค์ของฌานก็มักจะหายไปได้ง่าย แต่แล้วเดี๋ยวก็เกิดขึ้นอีก ถ้านิรวรณสงบ องค์ของฌานก็เกิด ถ้านิรวรณเกิดองค์ของฌานก็หาย ทั้งสองอย่างนี้เกิดพร้อมกันไม่ได้ อุปจารสมาธิ ท่าน เปรียบเหมือนเด็กทารกที่กำลังหัดยืน ซึ่งยืนอยู่ได้ไม่นานเดี๋ยวก็ล้ม แต่แล้วก็ลุกขึ้นมายืนได้อีก ล้ม ๆ ลุก ๆ อยู่อย่างนี้ ส่วนอัปปนาสมาธิเมื่อเกิดขึ้นแล้ว นิรวรณสงบเด็ดขาด องค์ของฌานก็มั่นคง ตลอดเวลาที่อยู่ ในฌาน จิตจะไม่ตกภวังค์ จะไม่มีการเปลี่ยนอารมณ์ใหม่ แน่วแน่อยู่กับอารมณ์อะไร ก็อยู่กับอารมณ์นั้นได้นาน ๆ ท่านเปรียบเหมือนผู้ใหญ่ที่แข็งแรง เมื่อลุกขึ้นยืนแล้ว ก็ยืนอยู่ได้นาน ๆ

งานฝึกสมาธิ เป็นงานที่ประณีตมาก คนที่จะฝึกจะต้องมีความสมบุรณ์หลายอย่าง คนที่ยังตัดปลิโพธไม่ได้ ไม่มีสติปายะต่าง ๆ อย่างเพียงพอ ไม่ได้อาจารย์ที่ดีช่วยฝึกสอน ไม่มีความรู้อย่างดีมาก่อน และมีเวลาไม่พอที่จะฝึก ส่วนมากจะไม่ได้ผล อุปสรรคของการฝึกสมาธินั้นมีมาก โดยเฉพาะคือสำหรับผู้ที่เป็นฆราวาส แม้ผู้ที่อยู่ในเพศสมณะ ก็มีเป็นจำนวนมากที่จะสามารถฝึกสมาธิได้ผล อุปสรรคต่าง ๆ มีอะไรบ้าง ข้าพเจ้าได้นำไปเขียนไว้แล้ว ในบทที่ว่าด้วยธรรมเป็นอันตราย และอุปการะแก่สมาธิ

และในบทท้ายๆ อีก แต่อย่างไรก็ดี ข้าพเจ้าเคยพบบุคคลหลายคนที่เป็น
 ฆราวาส แม้ว่าเขาจะมีชีวิตอยู่อย่างธรรมดา มีธุระยุ่งอยู่กับงานต่างๆ ใน
 หน้าที่ แต่ก็สามารถฝึกสมาธิได้ดีพอใช้ ได้ผลเป็นที่พอใจแก่ตัวเองทีเดียว
 ทั้งนี้เท่าที่ข้าพเจ้าสังเกตดู เป็นเพราะมีพื้นสมาธิสูงมาแต่เดิม และเป็น
 คนที่มีศรัทธาต่อการฝึกโดยบริสุทธิ์ใจ คนเหล่านี้แม้ว่าจะมีเป็นจำนวน
 น้อย แต่ก็บุคคลที่น่าสนใจ และควรจะหาทางให้คนเหล่านี้ได้มีเวลา
 ฝึกสมาธิให้มากขึ้น เพราะประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นนั้นไม่เพียงแต่ตัวเอง
 แต่หมายถึงย่อมจะเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมด้วย ในฐานะเป็นบุคคล
 ตัวอย่างในทางธรรม

มีข้อที่น่าสังเกตอยู่อย่างหนึ่งว่า ฆราวาสที่เข้าวัดด้วยศรัทธามุ่ง
 ต่อการปฏิบัติ เข้าใจจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติถูกต้อง ส่วนมากมักจะ
 ปฏิบัติได้ผล ถ้าหากว่าทางสำนักปฏิบัติจะให้ความสะดวกแก่คนเหล่านี้
 อย่างเพียงพอ ภาระต่างๆ นั้นถ้ารู้จักจัดให้มีระเบียบ และรู้จักปล่อยวาง
 ในเมื่อถึงเวลาฝึกสมาธิ อุปสรรคต่างๆ ของการฝึกสมาธิก็จะน้อยลง ครั้น
 แล้วการฝึกสมาธิก็จะได้ผล เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าบุคคลใดได้มีโอกาส
 ฝึกสมาธิ และได้ผลถึงขั้นที่สามารถทำให้นิเวรณสงบได้จริงๆ ต้องการ
 จะให้นิเวรณสงบเมื่อไรทำได้เสมอ สำหรับบุคคลที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้ ถึงแม้ว่า
 จะไม่ได้ถึงขั้นฌาน ก็ต้องนับว่าเป็นผลที่น่าชื่นใจอย่างยิ่ง ผลเพียงเท่านี้
 ถ้ารักษาไว้ได้ ก็จะเป็นประโยชน์ในด้านการศึกษา ในด้านการ ประกอบ
 อาชีพ ในด้านการควบคุมจิตใจ และในด้านอื่นๆ อีกมากมาย

และสำหรับบุคคลประเภทนี้ ควรจะได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องสมาธิโดยละเอียด ซึ่งข้าพเจ้าได้อธิบายไว้แล้วในบทต่อๆ ไป

แต่ถ้าคนไหนมีเวลาน้อย ไม่คิดที่จะฝึกให้ได้ผลสูงนัก ศึกษาเพียงเท่าที่ได้อธิบายมาแล้วลงมือปฏิบัติ ก็ได้ผลตามสมควรเหมือนกัน ส่วนบุคคลที่ได้ทดลองฝึกตามวิธีที่แนะนำมาแล้วทั้งหมด ไม่ได้ผลนั้น ย่อมหมายความว่า ท่านช่วยตัวเองไม่ได้ ท่านจะต้องฝึกโดยวิธีอยู่ภายใต้การควบคุมของอาจารย์ผู้สอนอย่างใกล้ชิด ซึ่งการสอนแบบนี้ต้องใช้เวลานาน เพราะก่อนอื่นท่านจะต้องเรียนธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติทั้งหมดให้เข้าใจก่อน เมื่อเข้าใจธรรมดีแล้ว การฝึกโดยวิธีฟังการจูง ส่วนมากจะได้ผล แม้ว่าวันหนึ่งจะมีเวลาฝึกเพียงชั่วโมงเดียว หรือน้อยกว่านี้ก็ตาม บางคนฝึกอาทิตย์ละหนึ่งชั่วโมงแล้วได้ผลก็ยังมี แต่จำนวนนี้มีน้อยมาก อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดี โครงการสำหรับการช่วยเหลือผู้ที่มีเวลาน้อย มีภาระยุ่งยากหลายอย่าง ไม่สะดวกต่อการฝึกสมาธิแต่มีศรัทธาที่จะฝึกนั้น ทางแผนกธรรมวิจัยได้พยายามปรับปรุง เพื่อที่จะให้การสอนได้เป็นประโยชน์แก่คนประเภทนี้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องโครงการ ข้าพเจ้าจะนำไปเขียนไว้ เป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งต่างหาก คำแนะนำทั้งหมดที่อธิบายมาเป็นเพียงข้อความโดยสังเขปเท่านั้น ถ้าผู้ใดมีความอุตสาหะ และต้องการอยากจะรู้เกี่ยวกับเรื่องการฝึกสมาธิโดยละเอียดแล้ว ก็พึงอ่านในบทต่อไป

บทที่ ๓

หลักอานาปานสติสมาธิ

โดยพิสดาร

อานาปานสติสมาธิ แปลว่า **สมาธิที่ประกอบด้วยสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก** สมาธิทุกอย่างจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสติเป็นปัจจัยสำคัญ ถ้าขาดสติแล้ว สมาธิเกิดขึ้นไม่ได้เลย และสตินั้นกำหนดอารมณ์ได้หลายอย่าง เช่น จะกำหนดที่กาย ที่เวทนา ที่จิต หรือที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ทั้งสิ้น แต่เฉพาะในเรื่องอานาปานสติสมาธินี้ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ฉะนั้น สมาธิอันนี้ จึงเรียกว่า อานาปานสติสมาธิ

สติคืออะไร? ท่านจงนึกถึงคำว่า **อรหํ** หลาย ๆ ครั้งในใจ ในขณะที่ใจกำลังนึกถึงคำว่า **อรหํ** นั้น โปรดสังเกตว่า ในขณะที่กำลังนึกถึง **อะ** ก็รู้สึกตัวว่า กำลังนึกถึง **อะ** เมื่อนึกถึง **ระ** ก็รู้สึกตัวว่า กำลังนึกถึง **ระ** เมื่อนึกถึง **หํ** ก็รู้สึกตัวว่ากำลังนึกถึง **หํ** ความรู้สึกตัวในลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า **สติ** ส่วนการนึกนั้น เรียกว่า **วิตก** การทำสมาธิทุกอย่าง ในครั้งแรกจะต้องใช้วิตกกับสติคู่กันไป สมาธิจึงจะเกิดได้ **วิตก** แปลว่า **นึก** ส่วน **สติ** แปลว่า **รู้สึกตัว หรือสำนึกได้ว่ากำลังนึกถึงอะไรอยู่** หรือเมื่อ

จะพูดให้ชัดเจน คำว่าสติก็คือ เมื่อกำลังทำอะไรอยู่ ก็รู้สึกตัวว่ากำลังทำอะไร หรือเมื่อกำลังมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไร ก็รู้สึกตัวว่ากำลังมีความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้นอย่างไร **สติ** หมายถึง ความรู้สึกตัวว่า กำลังมีความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้นอย่างไร สติซึ่งหมายถึง ความรู้สึกตัวในลักษณะเช่นนี้ เปรียบเหมือนคนเฝ้าประตู ซึ่งสายตาของเขาต้องจับอยู่ที่ประตูตลอดเวลา เมื่อใครผ่านเข้าไปก็รู้ ใครผ่านออกมาก็รู้ เช่นเดียวกับสติ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นในใจ หรือกำลังนึกถึงอะไรอยู่ ก็เห็นได้เสมอ หรือสำนึกได้เสมอ เพราะเหตุนี้ คำว่า สติ ตามศัพท์จึงแปลว่า ความระลึกได้หรือความสำนึกได้ ผู้ที่จะฝึกสมาธิได้เป็นผลสำเร็จ คือ ทำจิตใจให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียวได้ ปัจจัยสำคัญอยู่ที่การมีสติ ถ้าสติมีอยู่เสมอ สมาธิเป็นต้องเกิดอย่างแน่นอน

อานาปาน มาจากคำว่า **อาน** กับ **อปาน** ต่อกัน **อาน** แปลว่า **ลมหายใจเข้า อปาน** แปลว่า **ลมหายใจออก** เมื่อเอาสองคำนี้มารวมกัน จึงได้รูปศัพท์เป็น อานาปาน แปลว่า ลมหายใจเข้าออก โปรดจำไว้อย่างหนึ่งว่า การทำสมาธิโดยวิธีใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ เป็นวิธีที่ประเสริฐที่สุด ในบรรดากรรมฐานทั้งหลายที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ เพราะการทำสมาธิโดยวิธีนี้สามารถที่จะเป็นทางนำไปสู่การปฏิบัติในกรรมฐานข้ออื่นๆ ได้ง่าย และได้ทุกอย่างด้วย หมายความว่า อานาปานสติกรรมฐานนี้ เป็นกรรมฐานที่คนส่วนมากสามารถปฏิบัติได้ และ

เมื่อปฏิบัติในกรรมฐานข้อนี้ได้ดีพอสมควรแล้ว ก็สามารถที่จะไปปฏิบัติกรรมฐานข้ออื่นๆ ได้ง่าย และวิธีปฏิบัติในกรรมฐานข้อนี้ ก็ไม่มีเรื่องยุ่งยากเหมือนกรรมฐานข้ออื่นๆ เพราะไม่ต้องมีการตระเตรียมอะไรมาก เนื่องจากทุกคนก็มีลมหายใจเข้าออกเป็นปกติอยู่แล้ว ใครก็ตามถ้าสามารถใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกได้ ซึ่งหมายความว่า เมื่อหายใจเข้าก็รู้สึกตัวที่กำลังหายใจเข้า เมื่อหายใจออกก็รู้สึกตัวที่กำลังหายใจออก และสามารถที่จะรู้สึกถึงลมได้ทุกระยะทุกขณะจิต เมื่อลมหายใจยาวก็รู้สึกว่ายาว เมื่อลมหายใจสั้นก็รู้สึกว่าสั้น ลมจะหายาบหรือละเอียดอย่างไร ก็รู้สึกตัวได้โดยตลอดทุกขณะโดยไม่ไปเพลินนึกถึงสิ่งอื่นเลย ถ้าสามารถควบคุมใจให้มีสติรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกได้ ดังที่กล่าวมา ก็หมายความว่า ท่านสามารถจะฝึกสมาธิในเรื่องนี้ได้เป็นผลสำเร็จ

อนึ่ง โปรดจำหลักไว้อย่างหนึ่งว่า สิ่งที่สามารถจะใช้เป็นอารมณ์ของสมาธิได้นั้น ซึ่งจะเป็นอะไรก็ตาม จะต้องเป็นอารมณ์ที่บริสุทธิ์ คือ เป็นอารมณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดกิเลส เมื่อคนเรานึกถึงแต่ลมหายใจเข้าออก ไม่นึกถึงสิ่งอื่น จิตย่อมสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ทั้งนี้ก็เพราะลมหายใจเป็นอารมณ์ที่บริสุทธิ์ คือ ไม่ก่อให้เกิดกิเลส จากคำอธิบายเพียงสั้น ๆ ดังที่กล่าวมานี้ ท่านจะเห็นได้ว่า การฝึกสมาธิโดยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้น เป็นวิธีที่สะดวกที่สุด ซึ่งท่านจะทราบได้จากหลักฐาน ดังต่อไปนี้

วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ

วิธีเจริญอานาปานสติ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ พร้อมทั้งได้ทรงชี้ให้เห็นด้วยว่า มีอานิสงส์อย่างไร ท่านจะทราบได้จากข้อความดังต่อไปนี้

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้ ในเมื่ออบรมทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้สงบ ทำให้ประณีต ทำให้ให้เยือกเย็น เป็นที่อยู่อย่างสบายของใจ และบรรดาบาปกรรม หรืออกุศลธรรมทั้งหลาย ที่บังเกิดขึ้นแล้ว ก็สามารถที่จะทำให้อันตรธานสงบไปได้ อย่างรวดเร็ว

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงสรรเสริญถึงคุณค่าแห่ง อานาปานสติสมาธิอย่างนี้แล้ว พระองค์ก็ได้ทรงตรัสถึงวิธีปฏิบัติ โดยยกภิกษุขึ้นเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไปสู่น้ำ หรือไปสู่นิคมไม้ หรือไปสู่อาคารที่ว่างเปล่า แล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เธอเป็นผู้มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก กล่าวคือ :

๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวชัดว่า กำลังหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวชัดว่า กำลังหายใจออกยาว

๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวชัดว่า กำลังหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวชัดว่า กำลังหายใจออกสั้น

๓. เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งกองลมทั้งปวง ในขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งกองลมทั้งปวง ในขณะกำลังหายใจออก

๔. เธอพยายามศึกษาที่จะให้กายสังขารสงบ ในขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะให้กายสังขารสงบ ในขณะกำลังหายใจออก

-จบกายานุปัสสนา-

๕. เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งปิติ ในขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งปิติ ในขณะกำลังหายใจออก

๖. เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งสุข ในขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งสุข ในขณะกำลังหายใจออก

๗. เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอด ซึ่งจิตสังขาร ในขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งจิตสังขาร ในขณะกำลังหายใจออก

๘. เธอพยายามศึกษาที่จะให้จิตสังขารสงบ ในขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะให้จิตสังขารสงบ ในขณะกำลังหายใจออก

-จบเวทนานุปัสสนา-

๙. เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งจิต ในขณะที่กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งจิต ในขณะที่กำลังหายใจออก

๑๐. เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้เกิดความปราโมทย์ยิ่ง ในขณะที่กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้เกิดความปราโมทย์ยิ่ง ในขณะที่กำลังหายใจออก

๑๑. เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้ตั้งมั่น ในขณะที่กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้ตั้งมั่น ในขณะที่กำลังหายใจออก

๑๒. เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้หลุดพ้น ในขณะที่กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้หลุดพ้น ในขณะที่กำลังหายใจออก

-จบจิตตานุปัสสนา-

๑๓. เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดูซึ่งอนิจจังทุกขณะจิต ในขณะที่กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดูซึ่งอนิจจังทุกขณะจิต ในขณะที่กำลังหายใจออก

๑๔. เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดูซึ่งวิราคะทุกขณะจิต ในขณะที่กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดูซึ่งวิราคะทุกขณะจิต ในขณะที่กำลังหายใจออก

๑๕. เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดูซึ่งนิโรธทุกขณะจิต ในขณะที่กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดูซึ่งนิโรธทุกขณะจิต ในขณะที่กำลังหายใจออก

๑๖. เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดูซึ่งปฏินิสัคคะทุกขณะจิต ในขณะที่กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดูซึ่งปฏินิสัคคะทุกขณะจิต ในขณะที่กำลังหายใจออก

-จบธัมมานุปัสสนา-

วิราคะ แปลว่า ธรรมเป็นที่หน่ายกิเลส นิโรธะ แปลว่า ธรรมเป็นที่ดับสนิทของกิเลส ปฏินิสัคคะ แปลว่า ธรรมเป็นที่สละคืน หรือเป็นที่ปล่อยวางซึ่งกิเลส ทั้งสามคำนี้เป็นชื่อของนิพพาน

อนึ่งคำว่า ติดตามดูซึ่งอนิจจังนั้น แปลมาจากคำบาลี ว่า อนิจจานุสฺสตี ซึ่งคำนี้จะแปลว่า พิจารณาให้เห็นซึ่งอนิจจัง ทุกขณะจิต และอีก ๓ ข้อต่อมาจะแปลอย่างเดียวกันนี้ก็ได้

อานาปานสติเป็นยอดของกรรมฐาน

ข้อที่ว่า อานาปานสติเป็นยอดของกรรมฐานทั้งหมดนั้น ท่านจะทราบได้จากหลักฐานดังต่อไปนี้

อิทํ กम्मมฺภูฐานปฺปภเว มุทุญฺญุตํ สพฺพพุทฺธปจฺเจกพุทฺธสวากานํ วิเสสาธคฺมทิวฺจฺจวมฺมสุขวิหารปทฺฐานํ อานาปานสฺสติกมฺมมฺภูฐาน^๑

๑ วิสุทฺธิ. ๒/๕๐ มมร., วิสุทฺธิ. ๑/๒๙๓ มจร., ที.อภ. ๒/๒๗๘ มจร.

ในประเภทต่าง ๆ ของกรรมฐาน อานาปานสติกรรมฐานนี้ เป็นยอดของกรรมฐาน และเป็นเหตุให้บรรลุถึงซึ่งคุณวิเศษและธรรมเป็นเครื่องอยู่สบายในชีวิตประจำวันของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธสาวกทุกองค์

พระพุทธเจ้าทรงสำเร็จพระโพธิญาณ ด้วยอานาปานสติสมาธิ

อานาปานสติกรรมฐานนี้ เป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติมากที่สุด เกือบจะพูดได้ว่า เป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้า ทรงใช้เป็นประจำตลอดเวลา แม้ในคืนวันตรัสรู้ พระองค์ก็ได้ทรงใช้กรรมฐานอันนี้แหละ เป็นทางให้ได้บรรลุซึ่งญาณต่าง ๆ ซึ่งท่านจะทราบได้จากหลักฐานดังต่อไปนี้

สพฺพสมาธิภาวนาสู จ สพฺพสพฺพบุญฺโญโพธิสฺตฺตาน โฟธิมฺมุเล อิมินาว สมาธินา สมาหิตจิตฺตํ ยถาภูตาวโพโธ อยมเว สมาธิภาวนา ปธานา^๑

ก็ในบรรดาสมาธิภาวนาทั้งหมด สมาธิภาวนาอันนี้แหละ (คือ อานาปานสติสมาธิภาวนา) เป็นประธาน (คือ เป็นหลักใหญ่ แห่งการปฏิบัติ) ของพระสัมพันธัญญ์โพธิสัตว์ทุกพระองค์ เพราะพระสัมพันธัญญ์โพธิสัตว์ทุกพระองค์ มีจิตตั้งมั่นด้วยสมาธิอันนี้แหละ จึงได้ทรงรู้แจ้งตามความเป็นจริงที่โคนต้นโพธิ์

๑ ปฎิสิ.อญ. ๒/๘๐ มจร.

อนึ่ง ในหนังสือวิสุทธิธรรมรศภาค ๒ ก็ได้มีข้อความทำนองเดียวกันนี้ กล่าวไว้ว่า :-

อิทํ ปน อานาปานสุตติกมฺมฐานํ ครุกํ ครุกภาวนํ พุทฺธปจฺเจก
พุทฺธพุทฺธปุตฺตานํ มหาปฺริสํหานํเยว มนสิการญฺมิญฺจ^๑

ก็อานาปานสติกรรมฐานนี้เป็นของยาก อบรมได้ยาก เป็นภูมิแห่งมนสิการของผู้ที่เป็นมหาบุรุษเท่านั้น กล่าวคือ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรทั้งหลาย

อานิสงส์ของอานาปานสติสมาธิ

ผู้ที่เจริญอานาปานสติครบทั้ง ๑๖ หัวข้อได้อย่างบริบูรณ์ นั้นได้ชื่อว่า ได้บำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ บำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ซึ่งในที่สุดก็สามารถที่จะได้บรรลุถึงวิชาและวิมุติ ดังหลักฐานต่อไปนี้

อานาปานสุตติ ภิกฺขเว ภาวิตา พหุลิกฺตา จตฺตารโ สติปญฺญาเน ปริ
ปฺปูเรนฺติ, จตฺตารโ สติปญฺญาเน ภาวิตา พหุลิกฺตา สตฺต โขชฺฌนฺเค ปริปฺปูเรน
ติ, สตฺต โขชฺฌนฺคา ภาวิตา พหุลิกฺตา วิชฺชาวิมุตฺตี ปริปฺปูเรนฺติ^๒

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันบุคคลได้อบรมทำให้มากแล้ว ผู้
นั้นย่อมมีชื่อว่าทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ ผู้ได้อบรมทำให้มากซึ่ง

๑. วิสุทธิ. ๒/๗๖ มมร. วิสุทธิ. ๑/๓๐๙-๓๑๐ มจร.

๒. ม.ป. ๑๔/๒๔๗/๑๙๓-๑๙๔ มมร., ม.ป. ๑๔/๑๔๗/๑๓๐ มจร.

สติปัญญา ๔ ผู้นั้นย่อมชื่อว่าทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ ผู้ใดอบรมทำให้
มากซึ่งโพชฌงค์ ๗ ผู้นั้นย่อมได้วิชาและวิมุติอย่างบริบูรณ์

ผู้ที่เจริญอานาปานสติสมาธิได้ผลอย่างบริบูรณ์ ย่อมรู้ถึงวาระจิตสุดท้ายที่จะดับ

เอวํ ภาวิตาย โข รากุฬ อานาปานสติยา เอวํ พหุสิกตาย, เยปิ เต
จริมกา อสฺสาสปฺสฺสาสา, เตปิ วิทิตาว นิรุชฺฌนฺติ, โน อวิทิตาติ^๑

ดูก่อนรากุฬ อานาปานสติอันบุคคลใดอบรมทำให้มากอย่างนี้
อัสสาสปัสสาสะอันมีในครั้งสุดท้าย (คือ ก่อนที่จะดับจิต) ผู้นั้นรู้แจ้งแล้ว
นั้นจึงจะดับ ถ้ายังไม่รู้แจ้ง ก็ยังไม่ดับ (หมายความว่า ผู้ที่เจริญอานาปาน
สติมาอย่างบริบูรณ์นั้น ลมหายใจเข้าออกจะดับครั้งสุดท้ายพร้อมกับ
ชีวิตดับในขณะที่จิตใด จะสามารถรู้ได้เสมอ คือ สามารถกำหนดขณะจิต
หรือวินาทีที่จะตายได้)

ผู้ที่เจริญอานาปานสติเพียงหมวดที่ ๑ ถ้าทำได้บริบูรณ์ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ ก็สามารถที่จะทำฌานทั้งสี่ให้เกิดขึ้นได้

ในคัมภีร์ สุมังคลวิลาสินี มีข้อความที่น่าสนใจ ซึ่งควรจะต้องจำไว้
เป็นหลักในเบื้องต้นเสียก่อน ดังต่อไปนี้

๑ ม.ม. ๑๓/๑๔๖/๑๔๒ มมร., ม.ม. ๑๓/๑๒๑/๙๖ มจร.

ตสเสวํ สิกฺขิตฺ อสฺสสทสฺสสทสนิมิตฺเต จตฺตารี ฌานานิ
อุปฺปชฺชนฺติ^๑

เมื่อผู้ปฏิบัตินั้นศึกษาอยู่อย่างนี้ ฌานทั้ง ๔ ย่อมบังเกิด ในนิमित
ของอัสสาสะและปัสสาสะ

ข้อความที่กล่าวไว้นี้ เป็นคำอธิบายในหัวข้อของอานาปานสติ
ตั้งแต่ข้อที่ ๑ ถึงข้อที่ ๔ ซึ่งท่านหมายความว่า :-

ถ้าผู้ใดเมื่อหายใจเข้ายาวหรือออกยาว ก็รู้สึกตัวได้ทุกขณะ เมื่อ
หายใจเข้าสั้นหรือออกสั้น ก็รู้สึกตัวได้ทุกขณะ และสามารถที่จะกำหนด
ลมหายใจได้ทุกกระยะทุกขณะจิตตลอดเวลาที่หายใจเข้าและหายใจออก
และพยายามทำให้ลมหายใจเข้าออกสงบประณีตไปโดยลำดับ พร้อมทั้ง
มีสติรู้สึกถึงลมได้ทุกขณะจิต แม้ว่าลมจะละเอียด คือ แผ่วเบาสักเพียงไร
ก็ตาม ก็สามารถกำหนดได้ทุกขณะ จิตไม่มีการเพลา

คำว่า เมื่อผู้ปฏิบัติศึกษาอยู่อย่างนี้นั้น ท่านหมายความว่า
กล่าวมานี้ ฉะนั้น เมื่อทำได้ครบถ้วนบริบูรณ์ตามหลักในหมวดที่ ๑ นี้ ก็
สามารถที่จะยังฌานให้เกิดได้จนกระทั่งถึงขั้น จตุตถฌาน ซึ่งรายละเอียด
เกี่ยวกับข้อความอันนี้ ท่านจะทราบได้จากหลักฐานในคัมภีร์ ปฏิสัมภิทา
มรรค ซึ่งเป็นภาษิตของพระสารีบุตร ดังต่อไปนี้

๑ ที.อฎ. ๒/๓๗๙ มจร.

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่ากำลังหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่ากำลังหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่ากำลังหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่ากำลังหายใจออกสั้น เมื่อทำได้สำเร็จ กล่าวคือ มีสติรู้สึกถึงลมได้ทุกระยะ **ฉันทะ** ความพอใจในการปฏิบัติย่อมเกิดขึ้น

เมื่อฉันทะเกิดขึ้นแล้ว ด้วยอำนาจฉันทะนั้น ลมหายใจ เข้าออกก็จะสุขุมละเอียดยิ่งขึ้นกว่าเดิม และในเมื่อลมหายใจเข้าออกสุขุมละเอียดอย่างนั้น ก็ยังมีสติกำหนดได้ทุกระยะ ทุกขณะจิต เมื่อทำได้เช่นนี้ **ความปราโมทย์** คือ ปีติ หรือความเบิกบานใจก็จะเกิดขึ้น

เมื่อความปราโมทย์เกิดขึ้นแล้ว ลมหายใจเข้าออกก็สุขุมละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก และในเมื่อลมหายใจเข้าออกสุขุมยิ่ง ๆ ขึ้น อย่างนั้น ก็ยังมีสติกำหนดลมได้ทุกระยะทุกขณะจิต เมื่อทำได้สำเร็จเช่นนี้แล้ว

จิตก็จะหมุนกลับจาก **อัสสาสะและปัสสาสะ** กล่าวคือ ผละออกจากลมหายใจเข้าออกตามธรรมดา (คือ ลมหายใจที่เป็นโผฏฐัพพารมณฺ์ ซึ่งหมายถึงลมเข้าออกธรรมดา ที่รู้สึกได้ด้วยกายวิญญาณ) แล้วมากำหนดซึ่งลมหายใจที่กลายเป็นธรรมารมณฺ์ คือ ลมหายใจที่ปรากฏในห้วงนี้ ก็แล้วจิตจะวางเฉย กล่าวคือ ไม่ต้องขวนขวายในอันที่จะให้จิตเป็นสมาธิ เพราะในขณะนั้นจิตได้เป็นสมาธิอยู่แล้ว และเป็นสมาธิอย่างมั่นคง คือ เป็นอัปนาสมาธิ

ฉะนั้นจิตจึงวางเฉย คือเพียงแต่กำหนดคุณลมเฉย ๆ ไม่ต้องชวนขยายทำอะไรอีก เพียงแต่รักษาให้จิตอยู่กับนิมิตของลมหายใจเข้าออกตลอดเวลาเท่านั้น^๑

ข้อความที่แปลออกมานี้ ผู้ที่สามารถอ่านฉบับบาลีได้โปรดเข้าใจไว้ด้วยว่า เป็นการแปลอย่างชนิดที่เรียกว่าถอดความหมาย ซึ่งกว่าจะทำได้เช่นนี้ต้องอ่านแล้วอ่านอีกไม่ทราบว่ากี่เที่ยว พร้อมทั้งต้องดูคำอธิบายจากอรรถกถา และที่มาอื่น ๆ อย่างละเอียดอีกด้วย รับรองได้ว่าเท่าที่ถอดความหมายออกมานี้ตรงกับความเป็นต้นฉบับจริง ๆ และเพื่อที่จะให้ท่านผู้อ่านเข้าใจข้อความที่กล่าวมานั้นชัดเจนขึ้น พร้อมทั้งจะได้รู้ว่า วิธีปฏิบัติในเรื่องอานาปานสติ ตามมติในคัมภีร์พระไตรปิฎก หรือตามวิธีที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้จริง ๆ นั้นเป็นอย่างไร ฉะนั้นจะได้นำข้อความจากในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคมาอ้างเอาไว้อีก เพื่อจะได้เปรียบเทียบกับวิธีสอนของอาจารย์อื่น ๆ การที่ต้องทำเช่นนี้ ก็เพราะวิธีปฏิบัติในเรื่องอานาปานสติในอรรถกถา โดยเฉพาะคือในหนังสือวิสุทธิมรรคก็ดี และมติของเกจิอาจารย์ต่าง ๆ ก็ดี มีหลักที่แตกต่างกันกับมติในปฏิสัมภิทามรรคอยู่บ้าง ต่อไปนี้เป็นข้อความที่จะชี้ให้เห็นถึงวิธีกำหนดลมหายใจว่า กำหนดอย่างไรจึงจะเป็นการถูกต้อง และได้ผลสมตามความมุ่งหมาย ซึ่งพระสารีบุตรได้กล่าวไว้ดังนี้

๑. ชุ.ปฎิ. ๓๑/๓๙๐/๒๖๕-๒๖๖,๔๐๑/๒๗๔ มมвр., ชุ.ปฎิ, ๓๑/๑๖๖/๑๘๙,๑๖๙/๑๘๕ มจร.

เปรียบเหมือนกังสดาล (หรือระฆัง) เมื่อถูกตีครั้งแรกเสียงหยาบย่อมเป็นไป แต่ในเมื่อผู้ฟังตั้งใจกำหนดเสียงใสใจใคร่ครวญดี ซึ่งนิमितของเสียงที่หยาบนั้น เมื่อเสียงหยาบจางหายไปแล้ว ต่อจากนั้นก็จะได้ยินเสียงที่สุขุมละเอียด และในเมื่อตั้งใจฟังใสใจใคร่ครวญให้ดีอีก ซึ่งนิमितของเสียงที่สุขุมนั้น แม้เสียงที่สุขุมนั้น จะเลือนหายไป จิตของผู้นั้นก็ยังมีนิमितของเสียงที่สุขุมยิ่งกว่านั้น เป็นอารมณ์ได้อีก ข้อนี้ฉันใด

อัสสาสะปัสสาสะก็เหมือนกัน ครั้งแรกก็เป็นไปอย่างหยาบ ๆ แต่ในเมื่อผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดได้ทุกขณะ ซึ่งนิमितของอัสสาสะปัสสาสะที่หยาบนั้น ครั้นแล้วอัสสาสะปัสสาสะที่หยาบนั้น ก็จะค่อย ๆ ดับไป หลังจากนั้นอัสสาสะปัสสาสะที่สุขุมย่อมเป็นไป และในเมื่อผู้ปฏิบัติยังคงมีสติกำหนดไว้ได้อย่างดี ซึ่งนิमितแห่งอัสสาสะปัสสาสะที่สุขุม อัสสาสะปัสสาสะที่สุขุมอยู่แล้วนั้นก็สุขุมยิ่งขึ้น แล้วหลังจากนั้นจิตก็จะไม่ฟุ้งซ่าน เพราะจิตมีนิमितของอัสสาสะปัสสาสะที่สุขุมยิ่งเป็นอารมณ์ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เป็นอันว่า การเจริญภาวนาด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นผลสำเร็จ^๑

การเจริญอาปานสติสมาธิ

ควรจะต้องสติไว้ที่ไหน ?

ปัญหาที่ยุงยากอย่างหนึ่งในการเจริญอาปานสติสมาธิ ก็คือ ควรจะต้องสติไว้ที่ไหน หรือกำหนดลมหายใจอย่างไร จึงจะ

สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ ถ้าพิจารณาจากหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมไปสู่น้ำ หรือไปสู่วิโคตันไม้ หรือไปสู่วิเอนว่าง แล้วนั่งขัดสมาธิตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน ซึ่งข้อความตรงนี้ บาลีใช้คำว่า ปริมุขํ สติ อุปญฺฐเปตฺวา ตามศัพท์แปลว่า ตั้งสติไว้เฉพาะหน้า คำว่า เฉพาะหน้าในที่นี้ ในอรรถกถาอธิบายว่า ได้แก่ตั้งสติไว้ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน คือสุดแล้วแต่ลมหายใจเข้าออกกระทบตรงไหน ก็ให้ตั้งสติไว้ตรงนั้น และจากคำอธิบายในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรก็ได้กล่าวไว้อย่างชัดเจนที่เดียวว่า ห้ามไม่ให้ส่งสติตามลมที่เข้าไปข้างใน ห้ามไม่ให้ส่งสติตามลมที่ออกมาข้างนอก เพราะถ้าทำเช่นนั้น จะทำให้จิตเป็นอัปนาสมาธิไม่ได้ ท่านพูดไว้อย่างเด็ดขาดว่า ให้ตั้งจิตไว้ในจุดเดียว คือตรงที่ลมถูกต้องเท่านั้น อย่าให้จิตเคลื่อนจากจุดนั้นเป็นอันขาด คล้ายกับว่า เมื่อปักหลักคือสติลงในที่ใดแล้ว ก็ต้องปักให้แน่น อย่าให้ขยับเขยื้อนไปมาเพราะลมเข้าลมออก แม้แต่เพียงเล็กน้อย และพร้อมกันนี้ ในเมื่อลมหายใจผ่านเข้าไปหรือผ่านออกมา ก็ต้องพยายามให้รู้สึกถึงลมทุกระยะทุกขณะจิต พยายามให้ความรู้สึกที่มีต่อลมเข้าและลมออกตรงที่ลมสัมผัสนั้นกลมกลืนเป็นอันเดียวกัน อย่าให้ความสนใจเอียงไปทางใดทางหนึ่งมากกว่ากัน เช่นในเวลาหายใจเข้า ก็รู้สึกถึงลมหรือกำหนดลมที่เข้าไปนี้ หรือสนใจต่อลมเข้านี้มากกว่า แต่ในเวลาหายใจออก กลับรู้สึกถึงลมได้น้อยกว่า หรือสนใจต่อลมนี้น้อยกว่า อย่างนี้ท่านบอกว่ใช้ไม่ได้ หรืออีกนัยหนึ่ง

จะสนใจเฉพาะแต่ลมที่กระทบตรงที่กำหนดไว้ แต่พร้อมกันนั้นลมที่ผ่านเข้าและผ่านออกไม่สามารถที่จะกำหนดได้ทุกกระยะทุกขณะจิต อย่างนี้ท่านก็บอกว่าใช้ไม่ได้ หลักฐานเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติเช่นนี้ จะรวบรวมนำมาเขียนไว้ในภายหลัง ในระยะแรกนี้ ต้องการให้ผู้ปฏิบัติได้รู้จักถึงวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นหลักเบื้องต้นเสียก่อน ไม่เช่นนั้นการปฏิบัติในขั้นต่อไปจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร

อนึ่ง เนื่องจากอาจารย์ต่าง ๆ ที่สอนเกี่ยวกับเรื่องวิธีเจริญอานาปานสติ มักจะมีวิธีสอนแตกต่างจากหลักในคัมภีร์หลายอย่าง เช่น :

บางอาจารย์ก็สอนให้ส่งสติตามลมเข้าออก บางอาจารย์ก็สอนให้ตั้งสติไว้ในฐานต่าง ๆ เช่น ให้ตั้งที่ปลายจมูกบ้าง ให้ตั้งที่หน้าผากบ้าง ให้ตั้งที่เพดานบ้าง ให้ตั้งที่หน้าอกบ้าง ให้ตั้งที่ท้องเหนือสะดือ ๒ นิ้วบ้าง และบางทีก็สอนว่าการกำหนดพองยุบที่ท้อง ก็ถือว่าเป็นการเจริญอานาปานสติเหมือนกัน ดังนี้ เป็นต้น

มติดังนี้ ๆ เหล่านี้ข้าพเจ้าไม่มีความประสงค์ที่จะวิจารณ์ว่า เท่าที่อาจารย์ต่าง ๆ สอนกันนั้นผิดหรือถูกจะได้ผลอย่างไรหรือไม่ ข้าพเจ้าไม่ขอพูดถึง เพราะถ้าจะพูดกันโดยความเป็นจริงแล้ว แต่ละอาจารย์ที่มีความปรารถนาดีในการสอนทั้งนั้น และแต่ละท่านก็มีประสบการณ์หรือมีความชำนาญในวิธีที่ท่านสอนมาแล้ว และก็ย่อมจะต้องมีผลอย่างไรอย่างหนึ่งที่ท่านเห็นแล้ว ฉะนั้น

ท่านจึงได้สอนจากประสบการณ์ที่ท่านประสบมา แต่การที่ข้าพเจ้าได้อ้างว่า การเจริญอานาปานสติจะต้องตั้งสติไว้ที่จุดเดียวเท่านั้น คือตรงที่ลมถูกต้อง ซึ่งอาจจะเป็นที่ริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายจมูก หรืออาจจะเป็นภายในโพรงจมูกก็ได้ ทั้งนี้ก็เพื่อต้องการจะชี้ให้เห็นแต่เพียงว่า ตามหลักในคัมภีร์ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้เป็นอย่างนั้น ส่วนใครจะดัดแปลงวิธีปฏิบัติไปอย่างไร จากหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ก็สุดแล้วแต่มติของอาจารย์นั้น ๆ

อีกอย่างหนึ่ง คำว่า **นิมิตของอัสสาสะปัสสาสะ** ตามมติ ในคัมภีร์แท้ ๆ หมายถึง จุดของลมหายใจที่เรากำหนดไว้ตรงที่ลมถูกต้อง ไม่ใช่หมายถึงมโนภาพที่ปรากฏในใจ ข้อสังเกตอันนี้ โปรดจำไว้ให้แม่นยำ เพราะแม้แต่มติใน **คัมภีร์วิสุทธิมรรค** คำว่า **นิมิตของอัสสาสะปัสสาสะ** บางที่ท่านก็หมายถึง มโนภาพ ที่ปรากฏในใจในขณะที่จิตเป็นสมาธิ ซึ่งบางคนอาจจะเห็นเป็นภาพ ภูเขา แม่น้ำ ดวงจันทร์ หรือดาว หรือต้นไม้ หรืออะไรก็ได้ สุดแล้วแต่สัญญาในอดีตของคน ๆ นั้นจะบังดาลให้เกิดขึ้น และในเมื่อมโนภาพเกิดขึ้นในใจแล้ว ท่านก็สอนให้ตั้งจิตไว้ที่มโนภาพนั้น ซึ่งมตินี้ไม่ตรงกับที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ และไม่ตรงกับมติที่พระสารีบุตรได้อธิบายไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ข้อที่แตกต่างกันนี้ ท่านจะทราบได้อย่างแน่ใจ จากตัวอย่างที่ท่านเปรียบว่า :-

เมื่อกังสดาลถูกตี ครั้งแรกคนเราจะได้ยินเสียงหยาบก่อน คือเสียงที่ดังสั้นสะเทือนแรง และต่อมาในเมื่อตั้งใจที่จะกำหนด

ฟังเสียงด้วยใจที่เป็นสมาธิ ก็ารู้สึกว่าได้ยินเสียงนั้นแผ่วเบาขึ้นโดยลำดับ และตราบไต่ที่ยังตั้งใจฟังอย่างดี แม้เสียงนั้นจะแผ่วเบาเพียงไร ก็ยังคงได้ยิน ตราบเท่าที่เสียงนั้นยังไม่เลือนหายไปทั้งหมด ชั่วนี้ฉันใด

ผู้ที่กำหนดลมหายใจเข้าออกก็เหมือนกัน ครั้งแรกลมหายใจก็หยาบ แต่ในเมื่อตั้งใจกำหนดอย่างดี คือมีสติว่องไว สามารถกำหนดลมหรือรู้สึกถึงลมได้ทุกกระยะทุกขณะจิต ลมหายใจนั้นก็ละเอียดคือแผ่วเบายิ่งขึ้น ลมหายใจยิ่งละเอียดเท่าไร ถ้าสามารถกำหนดได้ทุกขณะ สมาธิก็จะดีขึ้นโดยลำดับ แล้วในที่สุดลมหายใจที่เป็นลมเข้าออกตามธรรมดา นั้น จะเลือนหายไปหมด และพร้อมกันนั้น ลมหายใจซึ่งมีลักษณะอย่างเดียวกับลมหายใจธรรมดา แต่เป็นลมที่ละเอียดจะปรากฏในห้วงนี้ ก็แล้วจิตก็จะถือเอาลมหายใจที่ปรากฏในห้วงนี้เป็นอารมณ์ ซึ่งถ้าสังเกตให้ดีแล้ว ก็ารู้สึกเหมือนหนึ่งว่า ลมหายใจที่กำลังรู้สึกอยู่นั้น ก็คือลมภายนอกที่เข้าออกตามธรรมดานั่นเอง

โปรดจำหลักไว้อย่างหนึ่งว่า จิตจะเป็นสมาธิก็ต่อเมื่ออารมณ์ของสมาธินั้นเป็นธรรมารมณ์ ไม่ใช่เป็นโณฏฐัพพารมณ์ หรือรูปารมณ์ สัททารมณ์ คันถารมณ์ รสารมณ์ และวิญญานที่เกิดจะต้องเป็นมโนวิญญาน ไม่ใช่เป็นพวกบัญญัติวิญญาน และมโนวิญญานนั้นจะต้องอยู่กับธรรมารมณ์อันเดียวกันตลอดทุกขณะจิต อย่างนี้จิตจึงจะเป็นอัปปนาสมาธิได้ เพราะฉะนั้น ลมหายใจที่กำหนด ถ้าหากยังเป็นโณฏฐัพพารมณ์ คือเป็นลมหายใจธรรมดา

ที่เข้าออกทางจมูก แม้มลมหายใจนั้นจะละเอียดสักเพียงไร ก็ไม่อาจทำจิตให้เป็นอัปนาสมาธิได้ เพราะฉะนั้น ในคัมภีร์จึงได้กล่าวว่า :

“ในเมื่อลมหายใจเข้าออกสุขุมยิ่งขึ้นอย่างนั้น ก็ยังมีสติกำหนดลมได้ทุกกระยะทุกขณะจิต เมื่อทำได้สำเร็จเช่นนี้ ตอนนี่จิตก็จะหมุนออกจากอัสสาสะปีสสาสะ คือ ผละออกจากลมหายใจเข้าออกธรรมดาแล้ว มากำหนดลมหายใจที่กลายมาเป็น ธรรมารมณ์ คือลมหายใจที่ปรากฏในห้วงนี้ และจิตก็จะวางเฉย กล่าวคือ ไม่ต้องขวนขวายในอันที่จะทำจิตให้เป็นสมาธิ เพราะในขณะนั้น จิตได้เป็นสมาธิอยู่แล้ว”

การเจริญอานาปานสติตามวิธี ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ให้ตั้งสติ

กำหนดลมเฉพาะตรงฐานที่ลมถูกต้องเท่านั้น

จากคำอธิบายของพระสารีบุตรในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ชี้ให้เห็นว่า หลักสำคัญของการเจริญ อานาปานสติ ก็คือ ลมหายใจเข้าออกสัมผัสที่ตรงไหน คือ ที่ปลายจมูก ในจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน ให้ตั้งสติไว้ตรงนั้น และให้ตั้งไว้อย่างมั่นคงที่สุด ถ้าเปรียบสติเหมือนดวงตา และจุดที่ลมถูกต้องเปรียบเหมือนดวงกสิณ หรือเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็หมายความว่า ให้ใช้ดวงตาคือสติเพ่งอยู่ที่จุดนั้นจุดเดียว โดยไม่ให้สติส่ายไปตามสิ่งที่ผ่านมาผ่านไป

นี่คือหลักสำคัญที่จะทำให้จิตเป็นอัปนาสมาธิ

แต่อย่างไรก็ตาม ข้อสำคัญอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ลมหายใจที่ผ่านเข้าผ่านออกนั้นจะต้องกำหนดให้ได้ทุกขณะจิต ซึ่งหลักอันนี้ ท่านจะเห็นได้ชัดจากอุปมาของพระสารีบุตร ซึ่งท่านได้กล่าวไว้ใน คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ดังต่อไปนี้ :

นิมิตต์ อสสาสปสสาสา อนารมมณเมกจิตตสสุ

อชานโต จ ตโย ธมฺเม ภาวนา นุปลพฺภติ

นิมิตต์ อสสาสปสสาสา อนารมมณเมกจิตตสสุ

ชานโต จ ตโย ธมฺเม ภาวนา อุปลพฺภติ^๑

นิมิตหนึ่ง อัสสาสะหนึ่ง ปัสสาสะหนึ่ง ทั้งสามอย่างนี้ ไม่ใช่ อารมณแห่งจิตดวงเดียวกัน ผู้ใดไม่รู้แจ้งซึ่งธรรมสามอย่างนี้ ภาวนาของผู้นั้นย่อมนำไม่สำเร็จ

นิมิตหนึ่ง อัสสาสะหนึ่ง ปัสสาสะหนึ่ง ทั้งสามอย่างนี้ ไม่ใช่ อารมณแห่งจิตดวงเดียวกัน ถ้าผู้ใดรู้แจ้งซึ่งธรรมสามอย่างนี้ ภาวนาของผู้นั้นย่อมนำสำเร็จ

คำว่า **นิมิต** ในที่นี้ หมายถึง นิมิตของอัสสาสะปัสสาสะ คือ จุดที่ลมสัมผัส ซึ่งใช้สติกำหนดไว้อย่างแน่นอน ข้อความที่กล่าวมานี้ ท่านพูดไว้เป็นคาถา แล้วท่านได้อธิบายสืบต่อไปว่า ที่ว่าธรรมสามอย่าง ไม่ใช่ อารมณแห่งจิตดวงเดียวกัน และธรรมสามอย่าง

ถ้าผู้ใคร่ จิตของผู้นั้นก็ไม่ได้ถึงซึ่งความฟุ้งซ่าน ภาวนาของผู้นั้นย่อมสำเร็จ หมายความว่าอย่างไร ท่านได้อธิบายโดยยกตัวอย่างเปรียบเทียบดังนี้

เปรียบเทียบเหมือนต้นไม้ซึ่งตั้งอยู่บนภูมิภาคที่เสมอ บุรุษที่ตัดต้นไม้ นั้นด้วยเลื่อย สติของเขาจะกำหนดแน่วแน่อยู่ว่าไม่ตรงที่ฟันเลื่อยกำลังตัด เขาจะไม่ใส่ใจถึงฟันเลื่อยที่ชักไปชักมา แต่ฟันเลื่อยที่ชักไปชักมานั้น มิใช่ว่าเขาไม่รู้ ข้อนี้ฉันใด นิमितแห่งอัสสาสะปัสสาสะ คือ จุดตรงที่ลม สัมผัส เปรียบเหมือนต้นไม้ที่ตั้งอยู่บนภูมิภาคที่เสมอ อัสสาสะปัสสาสะ เปรียบเหมือนฟันเลื่อยที่ชักไปชักมา สติของบุรุษผู้นั้นจะกำหนดแน่วแน่อยู่ว่าไม่เฉพาะตรงที่ฟันเลื่อยกำลังตัด เขาไม่ใส่ใจถึงฟันเลื่อยที่มาหรือที่ไป แต่ฟันเลื่อยที่มาหรือไปมิใช่ว่าเขาไม่รู้ ข้อนี้ฉันใด ภิกษุที่ปฏิบัติในเรื่องอานาปานสติก็เป็นเหมือนอย่างนั้น กล่าวคือ นั่งตั้งสติไว้ที่ปลายจมูกหรือที่มุขนิมิต คือริมฝีปากเบื้องบน ภิกษุนั้นไม่สนใจถึง อัสสาสะปัสสาสะที่มาหรือที่ไป แต่อัสสาสะหรือปัสสาสะที่มาหรือที่ไปนั้น มิใช่ว่าไม่รู้

แล้วท่านได้อธิบายต่อไปอีกว่า เมื่อปฏิบัติเช่นนั้นทั้งกายและจิตก็จะสงบ เหมาะแก่การที่จะทำจิตให้เป็นสมาธิ และอุปกิเลสทั้งหลายก็ละได้ วิตกทั้งหลายก็สงบ สังโยชน์ทั้งหลายก็ละได้ อนุสัยทั้งหลายก็จะดับสูญ^๑

๑ ชุ.ปฎิ. ๓๑/๓๔๔/๒๕๗-๒๕๘ มมว., ชุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๙/๑๘๒-๑๘๓ มจร.

ข้อที่ว่า **นิมิตหนึ่ง อัสสาสะหนึ่ง ปัสสาสะหนึ่ง** ทั้งสามอย่างนี้ ไม่ใช่อารมณ์แห่งจิตดวงเดียวกัน ผู้ใคร่รู้ซึ่งธรรมสามอย่างนี้ จิตของผู้นั้น ย่อมไม่ฟุ้งซ่าน ภาวนาของผู้นั้นย่อมสำเร็จนั้น ท่านหมายถึงการปฏิบัติ เหมือนอย่างในเรื่องการเลื่อยไม้ ขอให้สังเกตดูว่า โดยธรรมดาคนเลื่อยไม้ เขาไม่ได้มองตามเลื่อยที่ชักไปชักมา เขาดูที่ไม่เฉพาะตรงที่ฟันเลื่อย กำลังตัด ทั้งนี้ก็เพื่อจะดูว่า เลื่อยได้ตรงตามเส้นที่ต้องการหรือไม่ เพราะถ้าไปมัวสนใจมองตามเลื่อยที่ชักไปทางโน้นชักมาทางนี้ ก็อาจจะเลื่อยไม่ได้ไม่ตรงตามเส้นที่ต้องการ ฉะนั้น เขาจึงสนใจเฉพาะตรงที่ที่ฟันเลื่อย เลื่อยไม้เท่านั้น และจงสังเกตว่า เลื่อยที่ชักไปทางโน้นชักมาทางนี้ ไม่ใช่ว่าเขาไม่รู้ เขารู้แต่เขาไม่สนใจ ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่ปฏิบัติในเรื่อง อานาปานสติ ท่านต้องการให้ใช้สติกำหนดเฉพาะตรงที่ลมสัมผัสที่นั่น จุดที่ลมสัมผัส ซึ่งใช้สติกำหนดไว้อย่างแน่นอน อันนี้แหละ ท่านเรียกว่านิมิตของอัสสาสะปัสสาสะ ส่วนลมหายใจที่ผ่านเข้า (อัสสาสะ) และลมหายใจที่ผ่านออก (ปัสสาสะ) อันนี้ท่านเปรียบเหมือนฟันเลื่อยที่ชักไปชักมา และที่ท่านบอกว่า **ถ้าผู้ใดไม่รู้ธรรม สามอย่าง** ภาวนาของผู้นั้นย่อมไม่สำเร็จ นั้นหมายความว่า ในขณะที่กำลังกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้น จะต้องให้รู้ทั้งสามจุดไปพร้อม ๆ กัน กล่าวคือ ลมที่ผ่านเข้าก็รู้สึกทุกระยะว่าลมกำลังเข้า ลมที่ผ่านออกก็รู้สึกทุกระยะว่าลมกำลังออก และพร้อมกันนั้นจุดตรงที่ลมสัมผัสก็รู้สึกทุกระยะ ท่านย้ำว่าต้องทำให้ได้แบบนี้ ภาวนาจึงจะสำเร็จ กล่าวคือ จิตเป็นอัปปานาสมาธิ และ

มีผลอีกหลายอย่างดังที่ท่านได้กล่าวมาแล้ว ข้าพเจ้าใคร่ที่จะขอเตือนว่า หลักอันนี้สำคัญที่สุด ซึ่งรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับหลักฐานในเรื่องนี้ ข้าพเจ้าจะนำมาเขียนไว้ในภายหลัง

วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ตามนัยของคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็กล่าวไว้อย่างเดียวกันว่า ผู้เจริญอานาปานสติ ครั้งแรกก็ให้ตั้งสติไว้ตรงที่ลมถูกต้องอย่างเดียว จนกว่าจิตจะเป็นอุปนาสมาธิ ท่านได้อธิบายถึงวิธีปฏิบัติในเรื่อง อานาปานสติสมาธิไว้เป็นขั้น ๆ ซึ่งทั้งหมดมีอยู่ ๘ วิธี ดังต่อไปนี้

๑. คณนา การนับ
๒. อนุพันธนา การติดตามลม
๓. ผุสสนา การสัมผัส ซึ่งหมายความว่า ลมสัมผัสตรงไหน ให้ตั้งสติกำหนดลมที่ตรงนั้น
๔. ฐปนา การหยุด คือ การทำจิตให้เป็นอุปนาสมาธิ
๕. สัลลักษณ์า การกำหนด ในที่นี้หมายถึงการพิจารณาในทางวิปัสสนา
๖. วิวัฏฏนา การหมุนกลับ ในที่นี้หมายถึง การได้รับการบรรลุมรรค

๗. ปาฐสูทธิ

ความบริสุทธิ์ ในที่นี้หมายถึง การ
ได้บรรลุผล

๘. ปฏิปัสสนา

การมอญย้อนหลัง ในที่นี้หมายถึง
การพิจารณาภายหลังจากการได้
บรรลุมรรคผลแล้ว เช่น พิจารณา
ดูมรรคผลนิพพาน และพิจารณาดู
ว่า กิเลส อันใดบ้างละได้แล้ว อัน
ใดบ้างยังละไม่ได้ ละได้เพราะ
อะไร ละไม่ได้เพราะอะไร ดังนี้
เป็นต้น

ท่านได้อธิบายถึงวิธีปฏิบัติตามหลักที่ท่านได้ตั้งหัวข้อนี้ไว้ว่า ครั้ง
แรกผู้ปฏิบัติจะต้องใช้วิธี คณนา ก่อน กล่าวคือ ในขณะที่กำหนดลม
หายใจเข้าออกนั้น ให้ใช้การนับควบคู่กันไปด้วย ทั้งนี้ก็เพื่อต้องการจะ
ป้องกันมิให้ใจไปนึกถึงอะไรต่ออะไรอื่น ๆ และวิธีนับนั้นมีอยู่ ๒ อย่าง
กล่าวคือ ครั้งแรกให้นับอย่างช้า ๆ พร้อมกับการหายใจเข้าออก ดังนี้

เมื่อหายใจเข้า นับ ๑ หายใจออก นับ ๑

เมื่อหายใจเข้าครั้งที่สอง นับ ๒ เมื่อหายใจออกครั้งที่สอง นับ ๒

ให้ทำอย่างนี้ไปโดยลำดับ ดังนี้ คือ :-

หมวดที่ ๑ นับ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕,

หมวดที่ ๒ นับ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕, ๖-๖,

หมวดที่ ๓ นับ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕, ๖-๖, ๗-๗

หมวดที่ ๔ นับ ๑-๑, ๒-๒, ๒-๓, ๔-๔, ๕-๕, ๖-๖ ๗-๗, ๘-๘

หมวดที่ ๕ นับ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕, ๖-๖, ๗-๗, ๘-๘,
๙-๙

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

แล้วให้ตั้งต้นนับตั้งแต่ ๑-๑ ใหม่อีก ทำนบอกว่าการนับโดยวิธีนี้
อย่าให้ต่ำกว่า ๕ และอย่าให้เลย ๑๐ และอย่านับข้ามลำดับ เช่นครั้งแรก
นับ ๑-๑ แล้ว ในครั้งต่อไปจะนับเป็น ๓-๓ หรือ ๕-๕ อย่างนี้ไม่ได้

และอีกวิธีหนึ่งก็คือ ให้นับอย่างรวดเร็ว พร้อมกับหายใจเข้าออก
ดังนี้

ในเวลาหายใจเข้าให้นับ ๑-๒-๓-๔-๕ เวลาหายใจออกก็ให้นับ
๑-๒-๓-๔-๕

เมื่อหายใจเข้าและออกครั้งที่สอง ก็ให้นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖ และให้
นับเพิ่มขึ้นเป็นลำดับคือ ๑ ถึง ๗, ๑ ถึง ๘, ๑ ถึง ๙, ๑ ถึง ๑๐ แล้วตั้งต้น
นับ ๑ ถึง ๕ ใหม่อีก

ข้อสำคัญก็คือ เวลาหายใจเข้ากับเวลาหายใจออก ต้องนับให้ได้
เท่ากัน และต้องให้พอดีกับลม คือ ถ้าลมหายใจสั้นเกินไป

ก็ไม่จำเป็นจะต้องนับให้ถึงสิบ ลมยาวแค่นั้น ก็ให้นับเพียงแค่นั้น และการนับนั้น ก็อย่าให้จังหวะช้าหรือเร็วเกินไป ให้สังเกตดูว่า ถ้านับจังหวะช้า ใจอาจจะมีโอกาสไปนึกถึงสิ่งอื่น ถ้านับเร็วเกินไป ใจอาจจะร้อนรน ไม่สงบ เพราะฉะนั้น เรื่องนี้ผู้ปฏิบัติต้องสังเกตเอาเองว่า นับในจังหวะไหนจึงจะพอดีกับลม ทำให้จิตสงบและไม่ไปนึกถึงสิ่งอื่นได้ เพราะความมุ่งหมายที่ให้ออกการนับคู่กันไปกับการกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้น ก็เพื่อต้องการจะให้จิตอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว ไม่ให้ไปนึกถึงสิ่งอื่น

ในเรื่องการนับนี้ เท่าที่ท่านอธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็มีเพียงเท่านี้ แต่มีบางอาจารย์ได้แนะนำถึงวิธีนับอีกอย่าง ซึ่งเคยสังเกตว่า ได้ผลดีเหมือนกัน กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าก็นับ ๑ หายใจ ออกก็นับ ๑ หายใจเข้าครั้งที่สองก็นับ ๒ หายใจออกครั้งที่สอง ก็นับ ๒ และให้นับอย่างนี้ไปโดยลำดับ โดยวิธีนี้คือ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕ ฯลฯ จนกระทั่งถึงร้อยถึงพัน โดยไม่ข้ามลำดับ และไม่ต้องการตั้งต้นนับหนึ่งใหม่ โดยวิธีนี้จะสังเกตเห็นได้ว่า ถ้าผู้ปฏิบัติเผลอสติเมื่อไร ก็จะหลงลืมไม่ทราบว่าคุณนับมาถึงเลขที่เท่าไร และถ้าหากเกิดหลงลืมขึ้นในตอนไหนก็ให้ตั้งต้นไปใหม่ ข้อสำคัญก็คือ จะต้องจำให้ตลอดว่า ในขณะที่ตนเองได้หายใจ เข้าออกมาถึงครั้งที่เท่าไรแล้ว และกำลังจะนับครั้งที่เท่าไรต่อไป ความรู้สึกตัวในลักษณะเช่นนี้ก็คือสติ ได้เคยกล่าวมาแล้วว่าการฝึกสมาธินั้น ถ้าผู้ใดมีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา ไม่มีการเผลอ สมาธิเป็นต้องสำเร็จ และสำหรับผู้ปฏิบัติด้วยการนับวิธีนี้ ถ้าหากนับได้

อย่างต่ำถึงห้าร้อยโดยไม่มีการเปลอเลย ก็เป็นเครื่องยืนยันได้ว่า ผู้นั้นมีทางฝึกสมาธิได้ผลแน่นอน

อนึ่ง เนื่องจากในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านได้แนะนำถึงการนับควบกันไปกับการกำหนดลมเช่นนี้ จึงได้มีหลายอาจารย์สอน ให้ใช้คำภาวนาต่างๆ แทนการนับ ซึ่งความมุ่งหมายก็อย่างเดียวกัน คือ ผู้แรกฝึกใหม่ๆ จิตใจอดรอกแวกไม่ได้ เต็มวันก็เรื่องนั้น เต็มวันก็เรื่องนี้ ใจไม่อยู่กับลมหายใจ ถ้ายังมีเรื่องกังวลในใจขณะนั้น ก็มักจะทำไม่สำเร็จเลย ฉะนั้นท่านจึงสอนให้บริกรรม บทภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น สอนให้บริกรรมว่า พุท เข้า โธ ออก หรือ พุทโธ เข้า พุทโธ ออก หรือ **สัมมาอรหัง** หรืออะไรก็ได้ ทั้งนี้สุดแล้วแต่ว่า บทไหนในเมื่อบริกรรมพร้อมกับการหายใจเข้าออกนั้น จะทำให้ใจสงบ และอยู่กับลมหายใจได้ เป็นใช้ได้ทั้งนั้น

วิธีปฏิบัติในขั้นต่อไป ก็คือ **อนุพันธนา** **มุสนา** และ **ฐปนา** ท่านอธิบายว่า การปฏิบัติโดยวิธี คณนา อนุพันธนา มุสนา และ ฐปนา ก็คือการปฏิบัติในแบบเดียวกัน กล่าวคือ :-

ครั้งแรกให้ตั้งสติไว้ตรงที่ลมถูกต้อน วิธีนี้เรียกว่า มุสนา และในเมื่อพร้อมกับการทำอย่างนั้น ได้ใช้วิธีนับด้วย ก็เรียกว่า คณนา ดังที่ได้กล่าวมา

เมื่อการปฏิบัติด้วยวิธีคณนากับมุสนาได้ผลดี กล่าวคือ แม้ไม่ต้องใช้การนับ จิตก็แน่วแน่อยู่กับลมหายใจ ใจไม่ไปนึกถึงอย่างอื่นเลย ถ้าได้ผลอย่างนี้แล้ว การนับก็ให้เลิกได้ เพราะถ้ายังมัวนับอยู่

จิตก็จะไปผูกพันอยู่กับการนับ แทนที่จะผูกพันอยู่กับลมหายใจจริง ๆ ซึ่งถ้าเป็นเช่นนี้ จิตก็ไม่อาจจะเป็นอัปนาสมาธิได้ ฉะนั้นในขั้นต่อมา ท่านจึงแนะนำให้เลิกการนับ ให้ใช้วิธี **อนุพัณณา** คือ **การติดตามลม**อย่างเดียว

เมื่อพูดถึงการติดตามลม ท่านเกรงว่า ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจผิด คิดว่าจะให้ส่งสติตามลมที่เข้าไปข้างในและออกมาข้างนอก เหมือนกับมติของเกจิอาจารย์บางคน ฉะนั้นท่านจึงได้เน้นไว้อย่างชัดเจนว่า **การติดตามลม** ในที่นี้หมายถึง **การกำหนดลมให้ได้ทุกขณะจิตตรงที่ลมสัมผัสนั่นเอง** ข้อความที่เป็นบาลีที่ท่านกล่าวไว้ซึ่งเป็นหลักฐานชี้ให้เห็นว่า ให้ตั้งสติไว้ตรงที่ลมถูกต้องเท่านั้น มีดังนี้

คณนานุพฺพณฺณาวเสน วีย หิ พุสฺนาจปฺนาวเสน วิสุํ มนสิกาโรนตฺถิ, พุฏฺฐุพุฏฺฐุฏฺฐุฏฺฐานเวยว ปน คณฺเณโต คณฺนาย จ พุสฺนนาย จ มนสิกาโรติ, ตตฺถเวว คณฺณํ ปฏิสฺหริตฺวา เต สติยา อนุพฺพณฺณโต, อปฺปนาเวเสน จ จิตฺตํ สฺฐเปฺนโต อนุพฺพณฺณาย จ พุสฺนนาย จ สฺฐปนาย จ มนสิกาโรตีติ วุจฺจติ^๑

การปฏิบัติโดยวิธีคณนากับอนุพัณณา มีการแตกต่างกัน แต่การปฏิบัติโดยวิธีพุสนาและฐปนาไม่แตกต่างกัน เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดนับในที่ที่ลมถูกต้อง ก็เรียกว่า มนสิการโดยวิธีคณนาและพุสนา และเมื่อเลิกนับใช้สติติดตามลมเข้าออกเฉพาะตรงที่ที่ลมถูกต้องนั้นแหละ

๑ วิสุทฺธิ. ๒/๗๑ มมร. วิสุทฺธิ, ๑/๓๐๕-๓๐๖ มจร.

จนกระทั่งตั้งจิตไว้อย่างมั่นคง ก็เรียกว่า มนสิการโดยวิธีอนุพันธนา ผู้
สนา และ ฐปนา

คำแปลเท่าที่เขียนมานี้ ความมุ่งหมายก็เพื่อต้องการให้เข้าใจง่าย
สำหรับผู้ที่ไม่เคยชินกับสำนวนบาลี ถ้าหากจะแปลให้ตรงตามศัพท์และ
ไวยากรณ์ อย่างที่นักบาลีแปลกันทั่วไปแล้ว เกรงว่าคนทั่วไปจะอ่านไม่
เข้าใจ เพราะฉะนั้น นักบาลีโปรดแปลเอาเอง ถ้าท่านจะคิดว่าทำไมจึง
แปลอย่างนั้น

อนึ่ง นอกจากท่านจะอธิบาย ดังที่กล่าวมานี้แล้ว ท่านยังได้อ้าง
ถึงข้อความในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ที่กล่าวว่า ห้ามไม่ให้ส่งสติตามลม
เข้าออก ดังที่ได้กล่าวมาแล้วด้วย เพราะฉะนั้น จากหลักฐานหลายแห่งที่
อ้างมานี้ เข้าใจว่า จะทำให้ผู้อ่านได้ทราบถึงมติหรือหลักที่แท้จริง ตามที่
พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนว่า จะให้ปฏิบัติอย่างไร และเพื่อเป็นการยืนยัน
ว่า ถ้าผู้ใดปฏิบัติได้ตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้จริง ๆ แล้ว การ
ปฏิบัติของผู้นั้นจะต้องได้ผลอย่างแน่นอน ข้าพเจ้าจึงขออ้างคาถา ซึ่ง
เป็นภาษิตของ พระสารีบุตรในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค มาให้ท่านคู่อีกดัง
ต่อไปนี้

อานาปานสูสติ ยสฺส

ปริปุณณา สุภาวิตา

อนุปุปฺพํ ปริจิตา

ยถา พุทฺเธน เทลิตา

โสมนํ โลกํ ปภาเสติ

อพฺภา มุตฺโตว จนฺทิมานํ^๑

๑ ขุ.ปฎิ. ๓๑/๓๔๖/๒๕๘ มจร., ขุ.ปฎิ. ๓๑/๑๖๐/๑๘๓ มจร., วิสุทฺธิ. ๒/๗๔ มจร.
วิสุทฺธิ. ๑/๓๐๘ มจร.

อานาปานสติ อันบุคคลไดปฏิบัติได้ถูกต้องทำให้บริบูรณ์ สะสม มาโดยลำดับ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ บุคคลนั้น ย่อมทำโลกนี้ ให้สว่าง เหมือนดวงจันทร์พ้นจากเมฆ

ผู้ที่เจริญอานาปานสติได้ครบทั้ง ๑๖ หัวข้อ

ก็คือผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้บริบูรณ์

ข้าพเจ้าได้เคยอ้างพุทธพจน์มาแล้วครั้งหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันบุคคลไดอบรมทำให้มากแล้ว บุคคลนั้นย่อมชื่อว่า ทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลไดอบรมทำให้มาก บุคคลนั้นย่อมชื่อว่า ทำสัมโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ สัมโพชฌงค์ ๗ อันบุคคลไดอบรมทำให้มาก บุคคลนั้นย่อมได้ซึ่งวิชชาและวิมุตติบริบูรณ์”

จากข้อความที่เป็นพุทธพจน์นี้ แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติในเรื่องอานาปานสติ เป็นกรรมฐานที่สำคัญมาก ฉะนั้นจึงควรที่จะต้องศึกษากันอย่างละเอียด และเนื่องจากอานาปานสติก็เป็นหัวข้อ อันหนึ่งในมหาสติปัฏฐาน ๔ ฉะนั้น ท่านควรจะได้รู้ถึงหลัก สติปัฏฐาน ๔ โดยสังเขปเสียก่อน

สติปัฏฐาน ๔

เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สตฺตํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมตฺกุกฺกมา ยทุกฺขโทมนสฺสํ อตฺถจฺจมา ยญฺยาสฺส อธิคฺคมา ยนิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา ย, ยทฺทํ จตฺตาริ สติปัฏฐานา.

กตเม จตตารโ อธิ ภิกขเว ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี วิหริตี อาตปปี
 สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌมาโทมนสฺสํ. เวทนาสฺส เวทนานุปัส
 สี วิหริตี อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌมาโทมนสฺสํ. จิต
 เต จิตฺตานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌมาโท
 มนสฺสํ. ธมฺเมสฺส ธมฺมานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก
 อภิชฺฌมาโทมนสฺสํ.^๑

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเอก เป็นทางเป็นไปเพื่อความ
 บริสุทธิของสัตว์ทั้งหลาย เป็นทางเป็นไปเพื่อความล่วงพ้นซึ่ง โสกะปริ
 เทวะทั้งหลาย เป็นทางเป็นไปเพื่อความดับทุกข์และโทมนัสทั้งหลาย
 เป็นทางเป็นไปเพื่อบรรลुरुอริยมรรคอริยผล เป็นทางเป็นไปเพื่อกระทำให้
 แจ่มซึ่งนิพพาน ทางนี้คืออะไร? ทางนี้ก็คือสติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔
 คืออะไร?

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมติดตามดูซึ่งกายในกาย
 เป็นผู้มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดซึ่งความยินดีและความ
 ยินร้ายในโลก

ย่อมติดตามดูซึ่งเวทนาในเวทนาทั้งหลาย เป็นผู้มีความเพียร มี
 สติ มีสัมปชัญญะ กำจัดซึ่งความยินดีและความยินร้ายในโลก

๑ ที.มหา. ๑๐/๒๗๗/๓๒๕ มจร., ที.มหา. ๑๐/๓๗๓/๒๔๘ มจร.

ย่อมติดตามดูซึ่งจิตในจิต เป็นผู้มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ
กำจัดซึ่งความยินดีและความยินร้ายในโลก

ย่อมติดตามดูซึ่งธรรมในธรรมทั้งหลาย เป็นผู้มีความเพียร มีสติ
มีสัมปชัญญะ กำจัดซึ่งความยินดีและความยินร้ายในโลก

ข้อความทั้งที่เป็นบาลีและคำแปลนี้ คือหัวข้อที่เป็นหลักสำคัญ
ในเรื่องของมหาสติปัฏฐานทั้งหมด **สติปัฏฐาน** ตามศัพท์ แปลว่า **ที่ตั้ง**
ของสติ คำว่า ที่ตั้ง ในที่นี้หมายถึง เหตุที่สำคัญ หรือปทัฏฐานที่ทำให้เกิด
สติ ผู้ใดต้องการที่จะให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ วิธีที่ได้ผลอย่างแน่อนที่สุด
และดีที่สุด ประเสริฐที่สุด ไม่มีวิธีไหนที่จะดียิ่งไปกว่า ก็คือการเจริญสติ
ปัฏฐาน ๔ ตามหัวข้อที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้นั้น โปรดสังเกตคำว่า
ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเอก เป็นทางที่เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์
ของสัตว์ทั้งหลาย ฯลฯ คำว่า เป็นทางเอก หมายความว่า **เป็นทางที่**
ประเสริฐที่สุด ได้ผลแน่อนที่สุด และที่สำคัญก็คือ ที่ว่าเป็นทางเอก
นั้น หมายความว่า การปฏิบัติตามหลักในสติปัฏฐาน ๔ นี้ได้รวบรวมเอา
วิธีปฏิบัติทุกอย่างในทางพระพุทธศาสนา ที่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ไว้
ในเรื่องนี้ทั้งหมด โปรดสังเกตคำว่า “สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลใดอบรมทำ
ให้มาก บุคคลนั้นได้ชื่อว่า บำเพ็ญสัมโพชฌงค์ ๗ ได้บริบูรณ์ และในที่สุด
ก็จะได้บรรลุซึ่งวิชาและวิมุติทุกอย่าง”

อนึ่ง พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า เยเกจิ กุสลา ธมมา สพุเพ เต อปฺปมาทมูลกา อปฺปมาทสโมสธนา อปฺปมาโท เตสํ อคฺคมกฺขายติ.

กุศลธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมอยู่ในความไม่ประมาท ความไม่ประมาท เรากล่าวว่า เป็นยอดของกุศลธรรมทั้งหลาย

และเมื่อก่อนที่พระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ได้ตรัสปัจฉิมโอวาทไว้ว่า :-

ขวยยธมฺมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ

สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมสิ้นเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลาย จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม

คำว่า ความไม่ประมาท หมายถึงการมีสติ หรือการไม่อยู่ปราศจากสติ กุศลธรรมทั้งหลายจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการมีสติ ฉะนั้น การอบรมให้มีสติเกิดขึ้น จึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด และด้วยเหตุนี้ สติปัฏฐาน ๔ ตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ นั้น จึงนับว่าเป็นทางเอกจริง ๆ

อานาปานสติ เป็นหัวข้อที่สำคัญที่สุด ในบรรดาสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ มีหัวข้อดังนี้ คือ :

๑. กายานุปัสสนา ๒. เวทนานุปัสสนา
๓. จิตตานุปัสสนา ๔. ธัมมานุปัสสนา

ในเรื่องกายานุปัสสนา ซึ่งมีหัวข้อว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมติดตามดูซึ่งกายในกาย เป็นต้นนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงแยกหัวข้อออกไปทั้งหมด ๖ หัวข้อ คือ :-

ข้อที่ ๑ กล่าวถึงเรื่องอานาปานสติ

ข้อที่ ๒ กล่าวถึงเรื่องให้มีสติสัมปชัญญะทุกอิริยาบถ

ข้อที่ ๓ กล่าวถึงให้มีสติสัมปชัญญะทุก ๆ การเคลื่อนไหว หรือทุก ๆ อย่าง ไม่ว่าจะทำอะไร หรือพูดอะไร หรือโดยที่สุด แม้จะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือจะนั่งอยู่เฉย ๆ ก็ต้องมีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัว

ข้อที่ ๔ กล่าวถึงให้พิจารณาถึงส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ผมน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เป็นต้น ให้เห็นเป็นของปฏิภูล

ข้อที่ ๕ กล่าวถึงให้พิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายประกอบขึ้นมาจากธาตุทั้ง ๔

ข้อที่ ๖ กล่าวถึงว่า เมื่อเห็นซากศพที่ตายในลักษณะต่าง ๆ เช่น เพิ่งตาย หรือตายมาแล้วหลายวัน หรือโดยที่สุดเหลือแต่เพียงซากกระดูก เมื่อเห็นแล้วก็ให้พิจารณาว่า แม้ตัวเราเองก็จะต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน

ในเรื่อง **เวทนานุปัสสนา** พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า เมื่อกำลังเสวยสุข หรือเสวยทุกข์ หรือเสวยอุเบกขา ก็ให้รู้สึกตัวว่า ขณะนี้ในใจของตนกำลังมีเวทนาอย่างนี้เกิดขึ้น ดังนี้ เป็นต้น

ในเรื่อง **จิตตานุปัสสนา** พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า เมื่อจิตกำลังมีราคะ มีโทสะ มีโมหะ หรือไม่มี ก็ให้รู้สึกตัวว่า ขณะนี้จิตกำลังมีกิเลสอะไร หรือไม่มี ดังนี้เป็นต้น

ในเรื่อง **ธัมมานุปัสสนา** พระพุทธเจ้าได้ทรงแยกหัวข้อ ออกไปทั้งหมด ๕ หัวข้อ คือ :

ข้อที่ ๑ กล่าวถึงเรื่องนิรวรณ เช่น เมื่อกามฉันทะมี หรือไม่มี เกิดขึ้นอย่างไร ละได้อย่างไร และทำอะไรจึงจะไม่ให้เกิดขึ้นอีก ก็ให้พยายามตั้งข้อสังเกตติดตามดู ดังนี้เป็นต้น

ข้อที่ ๒ กล่าวถึงเรื่อง เบญจขันธ์ กล่าวคือ ให้พยายามติดตามพิจารณาดู จนกว่าจะรู้ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดขึ้นอย่างไร ดับอย่างไร

ข้อที่ ๓ กล่าวถึง อายตนะภายในภายนอก กล่าวคือ ให้พยายามติดตามพิจารณาดูว่า โดยธรรมดาสัญโญชน์ย่อมเกิดขึ้น เพราะอาศัยตา อาศัยรูป เป็นต้น และให้ตั้งข้อสังเกตจนกว่าจะรู้แจ้งว่า สัญโญชน์ทั้งหลายที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นเพราะอะไร และที่เกิดแล้วดับได้เพราะอะไร และทำอะไร จึงจะไม่ให้เกิดขึ้นอีก

ข้อที่ ๔ กล่าวถึงเรื่อง โพชฌงค์ ๗ คือให้พยายามติดตามพิจารณาดูว่า ในขณะที่สติสัมโพชฌงค์มีหรือไม่มี และให้พยายามติดตามพิจารณาจนกว่าจะรู้แจ้งว่า สติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นอย่างไร และทำอะไร จึงจะให้สติสัมโพชฌงค์เจริญยิ่ง ๆ ขึ้น ดังนี้เป็นต้น

ข้อที่ ๕ กล่าวถึงเรื่อง อริยสัจ ๔ ซึ่งในเรื่องนี้มีรายละเอียดมาก แต่ในเมื่อสรุปแล้วก็คือ ให้พยายามติดตามพิจารณาดูการเกิดดับของ เบญจขันธ์ จนกว่าจะรู้แจ้งว่า อะไรคือทุกข์ อะไรคือสมุทัย อะไรคือนิโรธ อะไรคือมรรค ให้ติดตามพิจารณาดูจนกว่า จะสามารถละสมุทัย และทำ นิโรธให้แจ้งได้

จากข้อความในเรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่สรุปมาให้ฟังโดยสังเขป นี้ ท่านจะเห็นได้ชัดว่า ผู้ที่เจริญอานาปานสติครบทั้ง ๑๖ หัวข้อ ได้อย่าง บริบูรณ์ ก็คือ ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้บริบูรณ์ นั่นเอง

อนึ่ง เพื่อที่จะให้ท่านได้แน่ใจว่า การเจริญอานาปานสติ เป็นเรื่อง สำคัญจริง ๆ และเป็นหัวใจทั้งหมดของมหาสติปัฏฐาน ๔ ฉะนั้นข้าพเจ้า จะอ้างหลักฐานมาให้ท่านได้เห็นอีกดังต่อไปนี้

ในคัมภีร์สมังคคเวทียานี ท่านได้กล่าวไว้ว่า :-

อิทํ กายานุปัสสนาย มุทุณฺฑิตํ สพุพพุทฺธปจฺเจกพุทฺธสาวกานํ วิเส สธาติมทิสฺสุตฺตมฺมสุขวิหารปทฺฐานํ อานาปานสติกมฺมฐานํ^๑

อานาปานสติกรรมฐานนี้ เป็นยอดของกายานุปัสสนา และเป็น ปทัญฐาน คือเป็นเหตุสำคัญที่จะให้บรรลุซึ่งคุณวิเศษ และเป็นที่อยู่อย่าง สุขสบายในชีวิตประจำวันของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธ สาวกทุกองค์

๑ ที.อภ. ๒/๓๗๘ มจร.

โปรดสังเกตว่า ข้อความอย่างเดียวกันนี้ ได้กล่าวไว้ใน วิสุทธิมรรค^๑ ซึ่งข้าพเจ้าได้อ่านมาแล้วครั้งหนึ่ง (ดูหน้า ๔๐) แต่มีข้อความที่ต่างกันอยู่นิดหนึ่งว่า ในที่นั้นท่านใช้คำว่า ในประเภทต่าง ๆ ของกรรมฐานอานาปานสติเป็นยอดของกรรมฐานทั้งหมด คือท่านไม่ได้ระบุว่า เป็นยอดเฉพาะแต่ในเรื่องกายานุปัสสนา ทั้งนี้ก็เพราะในคัมภีร์สุตฺถิมรรคนั้น ท่านได้อธิบายถึงอานาปานสติทั้ง ๑๖ หัวข้อ แต่ในคัมภีร์สมังคลวิลาสินี ซึ่งเป็นอรรถกถาตอนที่อธิบายในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ นั้น ท่านอธิบายเฉพาะแต่ในหมวด กายานุปัสสนา คืออธิบายตั้งแต่หัวข้อที่ ๑-๔ ทั้งนี้ก็เพราะในมหาสติปัฏฐานสูตรที่ข้าพเจ้าได้อ่านมาแล้วนั้น เฉพาะเรื่อง อานาปานสติ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แต่เพียง ๔ หัวข้อเท่านั้น ส่วนตั้งแต่หัวข้อที่ ๕-๑๖ พระพุทธองค์ได้ทรงขยายความออกมาเป็นเรื่อง เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา รัชมานุปัสสนา โปรดสังเกตว่า หัวข้ออานาปานสติทั้ง ๑๖ หัวข้อนั้น ข้าพเจ้าได้แบ่งตอนให้ท่านเห็นอยู่แล้ว กล่าวคือ ข้อ ๑-๔ เรียกว่า กายานุปัสสนา ๕-๘ เรียกว่า เวทนานุปัสสนา ๙-๑๒ เรียกว่า จิตตานุปัสสนา ๑๓-๑๖ เรียกว่า รัชมานุปัสสนา เพราะฉะนั้น จึงจำไว้ให้ดีกว่า รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องอานาปานสติ ในหมวดที่ ๒ (๕-๘ เวทนานุปัสสนา) และหมวดที่ ๓ (๙-๑๒ จิตตานุปัสสนา) และหมวดที่ ๔ (๑๓-๑๖ รัชมานุปัสสนา) ก็คือ ข้อความที่พระพุทธเจ้า

๑ วิสุทธิ ๒/๕๕ มจร., วิสุทธิ, ๑/๒๙๓ มจร.

ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ตั้งแต่เวทนานุปัสสนา เป็นต้นนั่นเอง

อานาปานสติหมวดที่ ๑ เป็นสมถกรรมฐาน อีก ๓ หมวดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วครั้งหนึ่งว่า ผู้ที่เจริญอานาปานสติ หมวดที่ ๑ ซึ่งถ้าทำได้บริบูรณ์ตามนั้น ก็สามารถทำฌานทั้ง ๔ ให้เกิดขึ้นได้ (ดูหน้า ๔๓) ซึ่งข้าพเจ้าได้ยกหลักฐานมาอ้างไว้ด้วย นอกจากนี้ ท่านควรจะได้ทราบถึงข้อความที่สำคัญอีกตอนหนึ่ง ซึ่งจะทำให้เราเข้าใจถึงความสำคัญของการปฏิบัติในเรื่องอานาปานสติหมวดที่ ๑ นี้ชัดเจนขึ้น

อิทเมว จตุกกัม อาทิกมฺมิกสฺส กมฺมฏฺฐานวเสน วุตตัม อิตฺรานิ ปน ตีณิ จตุกกานิ เอตถ ปตฺตชฺชฌานสฺส เวทนาจิตฺตธมฺมานุปัสสนาวเสน วุตฺตานิ. ตสฺมา อิมํ กมฺมฏฺฐานํ ภาเวตฺวา อานาปานจตุตฺตชฺชฌานปทฺฐานาย วิปัสสนาย สห ปฏิสมฺภิทาหิ อรหตฺตํ ปาปฺุณฺิตุกาเมน อาทิกมฺมิเกน กุลปฺุเตน ปุพฺุเพ วุตฺตนเยเนว สีลปริโสธนาทีนึ สพฺุพกิจฺจานิ กตฺวา วุตฺตปฺุการสฺส อัจฉริยสฺส สนฺติเก ปญฺจสนฺนิกํ กมฺมฏฺฐานํ อุกฺคฺเขตฺตพฺุ

เฉพาะจตุกกะคือหมวดสี่ที่หนึ่งนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ เพื่อเป็นกรรมฐานสำหรับผู้เป็นอัทิกัมมิกะ คือผู้ปฏิบัติในเบื้องต้น

๑ วิสุทธิ, ๒/๖๗ มจร., วิสุทธิ, ๑/๓๐๒ มจร.

ส่วนจตุกกะอีกสาม คือ หมวดเวหนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้สำหรับผู้ที่ได้ฌานแล้วจาก การปฏิบัติในจตุกกะที่ ๑ เพราะฉะนั้น กุลบุตรผู้เป็นอาทิกัมมิกะ เมื่อต้องการจะเจริญกรรมฐานข้อนี้ เพื่อบรรลุอรหัตต์พร้อมทั้งปฏิสัมภิทาทั้ง ๔ ด้วยวิปัสสนาที่มีอานาปานจตุตถฌานเป็น ปทัฏฐฐาน ก็ควรจะทำกิจต่าง ๆ เช่น การชำระศีลให้บริสุทธิ์เป็นต้น ตามนัยที่กล่าวมาแล้วในตอนต้น แล้วจึงเรียนกรรมฐาน ซึ่งมี สนธิ ๕ ในสำนักของอาจารย์ดังที่กล่าวมาแล้ว

ข้อความสั้น ๆ แต่ก็มีความหมายกว้างขวางและลึกซึ้ง ดังที่พระพุทธโฆษาจารย์ได้เขียนไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้ มีสิ่งที่เราจะต้องพิจารณากันอย่างละเอียดอยู่หลายตอน เช่นที่ท่านพูดว่า “จตุกกะที่หนึ่งนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ เพื่อให้เป็นกรรมฐานสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ” และในตอนต่อมา ท่านพูดถึงคำว่า “เมื่อได้ฌานแล้วจากการเจริญในหมวดสี่ที่หนึ่งนี้ จึงเจริญวิปัสสนาต่อ ก็สามารถจะได้บรรลุถึงอรหัตต์ พร้อมทั้งปฏิสัมภิทาทั้ง ๔” จึงสังเกตถ้อยคำอีกตอนหนึ่งว่า “วิปัสสนาซึ่งมีอานาปานจตุตถฌานเป็นปทัฏฐฐาน”

อานาปานจตุตถฌาน คำนี้แสดงให้เราทราบว่า ผู้ที่เจริญอานาปานสติแม้เพียงหมวดสี่ที่หนึ่ง ซึ่งถ้าทำได้บริบูรณ์ตามนั้น ก็สามารถทำจตุตถฌาน คือ ฌานที่ ๔ ให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งข้อความที่กล่าวนี้ก็ตรงกับที่ในคัมภีร์สุมังคลวิลาสินีก็กล่าวว่า ผู้ที่เจริญอานาปานสติหมวดที่ ๑

ซึ่งถ้าทำได้บริบูรณ์ตามนั้น ก็สามารถทำฌานสี่ให้เกิดขึ้นได้ (ดูหน้า ๔๓)
 หนึ่ง เพื่อต้องการจะให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้ง และ
 แน่ใจว่า การเจริญอานาปานสติแม้เพียงหมวดที่หนึ่ง ก็สามารถบรรลุได้
 ถึงฌานที่ ๔ ฉะนั้น ข้าพเจ้าจะขอทบทวนถึงความจำเป็นเกี่ยวกับหัวข้อนี้อีก
 สักครั้งหนึ่ง

อานาปานสติ

จตุกกะที่ ๑

๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวชัดว่ากำลังหายใจเข้ายาว เมื่อ
 หายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวชัดว่ากำลังหายใจออกยาว

๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวชัดว่ากำลังหายใจเข้าสั้น เมื่อ
 หายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวชัดว่ากำลังหายใจออกสั้น

๓. เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งกองลมทั้งปวงใน
 ขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งกองลม
 ทั้งปวง ในขณะที่กำลังหายใจออก

๔. เธอพยายามศึกษาที่จะให้กายสังขารสงบ ในขณะที่กำลังหายใจ
 เข้า เธอพยายามศึกษาที่จะให้กายสังขารสงบ ในขณะที่กำลังหายใจออก

จุดสำคัญของ การเจริญอานาปานสติมีอยู่ ๒ อย่าง คือ :-

๑. พยายามกำหนดลมให้ได้ทุกระยะทุกขณะจิตตรงที่ลมสัมผัส

๒. พยายามทำกายสังขารคือลมหายใจเข้าออกให้สงบยิ่งขึ้น

โดยลำดับ ถ้าลมหายใจยิ่งสงบขึ้นเพียงไร ก็ยังสามารถกำหนดลมได้ทุก
ระยะ คือรู้สึกถึงลมได้ทุกระยะทุกขณะจิต จนกระทั่งลมหายใจกลายมา
เป็นธรรมารมณ์ปรากฏอยู่ในมโนทวารคือ ใจ เปรียบหนึ่งยังคงรู้สึก
เหมือนกับว่าลมนั้นยังคงกระทบอยู่ตรงที่ปลายจมูกนั่นเอง ถ้าทำได้ถึง
ขั้นนี้ อย่างน้อยจิตก็อยู่ในขั้นอุปจารสมาธิของปฐมฌาน และในเมื่อ
สังเกตได้ว่านิเวรณทั้งห้าสงบโดยเด็ดขาด และองค์ของฌานกล่าวคือ วิตก
วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา ปรากฏอยู่อย่างมั่นคง ซึ่งในตอนนี้จะรู้สึก
ว่า จิตแนบแน่นอยู่กับลมหายใจมาก ความรู้สึกในใจคือมโนวิญญาณ
เกิดดับอยู่กับลมหายใจที่ปรากฏในใจติดต่อกันไปไม่ขาดสาย วิญญาณ
ทั้งห้าคือ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ
และ กายวิญญาณ ไม่มีโอกาสเกิดแทรกขึ้นมาในระหว่างได้เลย นั้นย่อมน
หมายความว่า จิตอยู่ในขั้นปฐมฌานแล้ว อย่างสมบูรณ์

ตามหลักของอานาปานสติมีอยู่ว่า ถ้าลมหายใจยิ่งละเอียด
หรือสงบยิ่งขึ้นเพียงไร หมายถึงสงบในลักษณะที่เป็นอารมณ์ของจิต
อยู่ในฌานดังที่กล่าวมานั้น ก็หมายถึงว่า ฌานได้เลื่อนขึ้นโดยลำดับ

ถ้าเมื่อใดรู้สึกว่ ลมหายใจไม่ปรากฏว่เข้าหรือออก และจิตก็ ไม่ฟังช่าน องค์ของฌานตามขั้นนั้น ๆ ก็ปรากฏชัดอยู่ จนกระทั่งในที่สุด รู้สึกว่ ลมหายใจดับหมด ซึ่งหมายถึงว่ ไม่รู้สึกว่มีลมเข้าออกเลย ถ้า ทำได้ถึงขั้นนี้ ก็หมายความว่า จิตอยู่ในขั้น จตุตถฌาน

แต่ทั้งนี้ อย่าลืมที่จะสังเกตรว่ ถ้าจิตอยู่ในขั้นจตุตถฌาน จริง ๆ องค์ของจตุตถฌาน ๒ อย่าง คือ อุเบกขา กับ เอกัคคตา ต้องปรากฏชัด มาก และในเมื่ออุเบกขา กับ เอกัคคตา ปรากฏชัด นั้นย่อมหมายถึงว่ สติ แจ่มใสที่สุด ปรากฏชัดที่สุด ว่องไวที่สุด ยิ่งกว่าในฌานต้น ๆ

และการที่ไม่รู้สึกถึงลมหายใจนั้น โดยความเป็นจริงไม่ใช่ หมายถึงว่ลมหายใจไม่มี ลมหายใจนั้นมีแน่ ยังคงเข้าออกธรรมดา แต่ว่ละเอียดมาก และลมที่เข้าออกตามธรรมดานี้ แม้แต่เพียงในขั้น อุปจารของปฐมฌาน ก็ไม่ได้กำหนดแล้ว เพราะมากำหนดลมหายใจที่ ปรากฏอยู่ในห้วงนิกแทน เพราะฉะนั้น ในเมื่อจิตเป็นสมาธิถึงขั้นจตุตถ ฌาน ลมหายใจในห้วงนิก จึงรู้สึกว่ หยุดการเคลื่อนไหวอย่างเด็ดขาด นี้แหละคือความหมายที่ว่ ลมหายใจไม่มีสำหรับผู้ที่เข้าถึงจตุตถฌาน

และอีกอย่างหนึ่ง ผู้ที่ฝึกสมาธิโดยวิธีอานาปานสติจนได้ถึงขั้น จตุตถฌานนี้ จะสามารถกำหนดขณะจิตได้ทุกขณะ เพราะฉะนั้น ใน สมาธิขั้นสูง ๆ โดยเฉพาะในขั้นจตุตถฌาน ผู้ปฏิบัติจะมองเห็นการเกิด ดับของวิญญูญาณ พร้อมทั้งเวทนา สัญญา และสังขารที่เกิดดับ

พร้อมกับวิญญานในขณะนั้น ได้ชัดทุกขณะและทุกสภาวะ ด้วยเหตุนี้เอง จิตจึงไม่จำเป็นต้องอยู่กับลมหายใจ ในเมื่อสามารถกำหนดการเกิดดับของวิญญานได้ทันทุกวาระของขณะจิตที่เกิด จิตย่อมไม่มีโอกาสที่จะไปนึกถึงสิ่งอื่นได้เลย จิตจะแน่วแน่และมั่นคงที่สุด นี่คือข้อความโดยสังเขปเกี่ยวกับภาวะของจิตในขณะที่อยู่ในฌาน รายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องหลักวิชาในตอนนี้ พร้อมทั้งหลักฐานที่มาจากในคัมภีร์ จะนำมาเขียนไว้ในตอนต่อไป

โปรดนึกถึงหัวข้ออานาปานสติข้อที่ ๔ ที่ว่า “เธอพยายามศึกษาที่จะให้กายสังขารสงบในขณะที่กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะให้กายสังขารสงบในขณะที่กำลังหายใจออก” หัวข้อนี้แหละที่เป็นจุดสำคัญที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติทำจิตให้เป็นสมาธิยิ่งขึ้น โดยลำดับ เพราะได้กล่าวมาแล้วว่า ถ้าลมหายใจยังสงบเพียงไร ก็ยังสามารถกำหนดได้ทุกขณะ จิตไม่ฟุ้งซ่านเลย ก็หมายถึงว่า จิตเป็นสมาธิสูงขึ้นเพียงนั้น

ผู้เข้าถึงจุดตถฌานลมหายใจไม่มี

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านได้กล่าวไว้ดังต่อไปนี้

ก็ในเวลาที่ยังไม่ได้กำหนดลมหายใจเข้าออก ทั้งกาย และจิต ย่อมไม่สงบ ลมหายใจก็หยาบ (ลมหายใจหยาบหมายถึง ลมหายใจที่เข้าออกแรงหรือสั่นผัดแรง) เมื่อกายและจิตไม่สงบ ลมหายใจยังหยาบอยู่

ลมหายใจก็ย่อมเข้าออกแรง บางทีจุกไม่พอสำหรับลมหายใจเข้าออก ต้องหายใจเข้าออกทางปากด้วย แต่ในเวลาใดเมื่อภิกษุกำหนดลมหายใจได้ ในเวลานั้น ทั้งกายและจิตย่อมสงบ (คำว่า กายสงบหมายถึงผู้ปฏิบัติสามารถนั่งได้นิ่ง ๆ อีกนัยหนึ่ง กายสงบหมายถึงนามกายสงบ คือ เวทนา สัญญา สังขาร สงบ) เมื่อกายและจิตสงบแล้ว ลมหายใจเข้าออกก็เป็นไปอย่างสุขุม บางทีก็ถึงกับเกิดความสงสัยว่าลมหายใจมีหรือไม่มี เปรียบเหมือนคนที่วิ่งลงมาจากภูเขา หรือคนที่ยกภาระหนักลงมาจากศิระษะยืนอยู่ ครั้งแรกลมหายใจเข้าออกหยาบ จุกไม่พอลมหายใจ ต้องยื่นหายใจเข้าออกทางปากด้วย แต่ในเมื่อคน ๆ นั้นบรรเทาความเหน็ดเหนื่อย อาบน้ำแล้ว ดื่มน้ำแล้ว นอนพักอยู่ได้ร่มไม้ ซึ่งมีร่มเงาเย็นสบาย เอาผ้าเปียกวางไว้ที่หน้าอก หลังจากนั้น ลมหายใจเข้าออกของเขาจะค่อย ๆ สงบ และในที่สุด เมื่อเขาหลับ เขาจะไม่รู้สึกลมหายใจของเขา มีหรือไม่มี ข้อนี้ฉันใด ในเวลาที่ภิกษุยังไม่ได้กำหนด ลมหายใจเข้าออก ทั้งกายและจิตย่อมไม่สงบ ลมหายใจก็หยาบ แต่ในเมื่อได้กำหนดลมหายใจแล้ว ลมหายใจก็จะสงบยิ่งขึ้น จนกระทั่งถึงขั้นที่ว่าเกิดความสงสัยว่า ลมหายใจมีหรือไม่มี

อนึ่ง ท่านยังได้อธิบายไว้อย่างชัดเจนอีกว่า ลมหายใจในขณะที่แม้กำหนดได้แล้วก็ยังหยาบ แต่ในอุปจารของปฐมฌานสุขุมกว่า แม้ในขณะที่ของอุปจารแห่งปฐมฌานก็ยังหยาบ ในขณะที่ของปฐมฌานสุขุมกว่า แม้ในขณะที่ของปฐมฌานและอุปจารแห่งทุติยฌานก็ยังหยาบ

ในขณะที่ของทุติยฌานสุขุมกว่า แม้ในขณะที่ของทุติยฌานและอุปัจารแห่ง
ตติยฌานก็ยิ่งหยาบ ในขณะที่แห่งตติยฌานสุขุมกว่า แม้ในขณะที่แห่งตติย
ฌานและในอุปัจารแห่งจตุตถฌานก็ยิ่งหยาบ ในขณะที่แห่งจตุตถฌาน
สุขุมอย่างยิ่ง ถึงซึ่งความไม่เป็นไปทีเดียว (คือไม่รู้สึกรว่ามีลมเข้าออกเลย)

สำหรับท่านที่รู้บาลี ควรจะได้พิจารณาข้อความที่เป็นบาลี ตอนนี้จะ
จะทำให้เข้าใจข้อความที่แปลออกมานี้ชัดเจนขึ้น ดังนี้

ปริคคเหปิ โอปาริโก, ปฐมชฺฌานูปจาเร สุขุโม. ตสมิมปิ โอปาริ
โก, ปฐมชฺฌานเ สุขุโม. ปฐมชฺฌานเ จ ทุติยชฺฌานูปจาเร จ โอปาริโก,
ทุติยชฺฌานเ สุขุโม. ทุติยชฺฌานเ จ ตติยชฺฌานูปจาเร จ โอปาริโก, ตติย
ชฺฌานเ สุขุโม. ตติยชฺฌานเ จ จตุตถชฺฌานูปจาเร จ โอปาริโก, จตุตถ
ชฺฌานเ อติสุขุโม อปฺปวตฺติเมว ปาปุณาติ.^๑

โปรดสังเกตคำบรรทัดสุดท้ายที่ว่า จตุตถชฺฌานเ อติสุขุโม
อปฺปวตฺติเมว ปาปุณาติ ซึ่งแปลว่า ในจตุตถฌาน ลมหายใจ สุขุมอย่าง
ยิ่ง ถึงซึ่งความไม่เป็นไปทีเดียว

อนึ่ง เพื่อที่จะให้ท่านเข้าใจความหมายของคำว่า ในขณะที่จิต
อยู่ในชั้นจตุตถฌาน ที่ว่าลมหายใจไม่มีนั้น ตามความหมายในคัมภีร์
หมายความว่าอย่างไร คือ หมายถึงลมไม่มีจริง ๆ เหมือนคนตาย

๑ วิสุทฺธิ. ๒/๖๔ มมร., วิสุทฺธิ, ๑/๒๙๙-๓๐๐ มจร.

หรือลมมี แต่ว่าละเอียดมากจนกระทั่งไม่รู้สึกรู้สีก และไม่ได้สนใจ จึงกล่าว ว่าลมไม่มี ปัญหาอันนี้น่าสนใจ ฉะนั้น ข้าพเจ้าจะแปลข้อความตอนหนึ่ง จากในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมาให้ท่านได้ พิจารณาดังต่อไปนี้ก่อน

ท่านกล่าวเป็นปัญหาก่อนว่า ลมหายใจมีในที่ไหน ไม่มีในที่ไหน มีแก่ใคร ไม่มีแก่ใคร แล้วท่านตอบว่า :

บุคคลต่อไปนี้ ไม่มีอัสสาสะ ปัสสาสะ คือ :-

๑. คนที่อยู่ในท้องของมารดา
๒. คนที่ดำอยู่ในน้ำ
๓. คนที่เป็นอสังขนิษิต์ (อสัญญิตาน์)
๔. คนตาย
๕. คนที่เข้าถึงจตุตถฌาน
- ๖-๗. คนที่เข้าถึงรูปภพและอรุภพ (รูปารูปสมังคิน์)
๘. คนที่เข้านิโรธสมาบัติ

จากตัวอย่างของบุคคลที่ท่านกล่าวว่า ไม่มีลมหายใจ ดังที่กล่าว มานี้ ท่านผู้อ่านเปรียบเทียบกับเอาเองก็แล้วกันว่า ผู้ที่เข้าถึงจตุตถฌาน ไม่มีลมหายใจจริง ๆ เหมือนกับคนตาย หรือว่ามีแต่ไม่รู้สึกรู้สีก เพราะลม ละเอียดมาก และเนื่องจากไม่ได้กำหนดด้วย เพราะลมหายใจที่กำหนด ในขณะที่จิตอยู่ในฌานนั้น ไม่ใช่ลมหายใจที่เข้าออกธรรมดา แต่เป็นลม ที่ปรากฏในใจ เหมือนกับปฏิภาคนิมิตของกสิณต่าง ๆ

เช่น ปฐวีกสิณ เป็นต้น ปฐวีกสิณ ที่ปรากฏอย่างชัดเจนในใจ เรียกว่า ปฏิภาคนิมิตของปฐวีกสิณ ปฐวีกสิณที่ปรากฏอยู่ในใจในขณะที่จิตอยู่ในฌานนั้น ก็มีลักษณะอย่างเดียวกับปฐวีกสิณที่ใช้เพ่งมองดูด้วยตา ในเมื่อเพ่งดูนาน ๆ ด้วยใจที่เป็นสมาธิ ภาพของปฐวีกสิณที่เป็นวัตถุก็จะไปปรากฏอยู่ในใจ ถ้าใจเป็นสมาธิน้อย ภาพที่ปรากฏในใจนั้นก็ไม่ชัด และอาจจะเลือนหายไปได้ง่าย แต่ถ้าจิตเข้าถึงขั้นอัปปนาสมาธิหรือขั้นฌานแล้ว ภาพนั้นจะอยู่นานสักเท่าไรก็ได้ ตราบเท่าที่จิตยังคงเป็นสมาธิอยู่ และยังยึดภาพนั้นเป็นอารมณ์อยู่ ในเรื่องของลมหายใจก็เหมือนกัน เราอาจจะแบ่งประเภทลมหายใจออกได้เป็น ๓ ชนิด เช่นเดียวกันกับกสิณ กล่าวคือ :

๑. ลมหายใจในขั้นปริกรรมนิมิต หมายถึงลมหายใจเข้าออก ธรรมดา ที่ใช้สติกำหนดที่ปลายจมูก

๒. ลมหายใจในขั้นอุคคหนิมิต คือลมหายใจที่ปรากฏอยู่ในห้วง นึกแล้ว มีลักษณะอย่างเดียวกับลมหายใจธรรมดา แต่ลมที่ปรากฏในใจ ในขั้นนี้ ยังกำหนดไม่ค่อยได้ชัดเจนนัก และสมาธิในขั้นนี้ก็ยังไม่ค่อยจะดีนัก

๓. ลมหายใจในขั้นปฏิภาคนิมิต คือลมหายใจที่ละเอียด สุขุม ปรากฏอยู่ในใจ เป็นอารมณ์ของมโนวิญญูญาณ และทั้งที่ลมซึ่งเป็น มโนภาพปรากฏอย่างละเอียดสุขุม ก็ยังสามารถใช้สติกำหนดได้อย่างดี คือรู้สึกถึงลมได้ทุกระยะทุกขณะจิต เสมือนหนึ่งลมนั้นเป็นลมหายใจ

เข้าออกอย่างธรรมดา แต่เป็นลมที่ละเอียดสุขุม กระทบ ณ ที่จุดใดจุดหนึ่ง ในบริเวณปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน ซึ่งในตอนนี้ จิตอยู่ในขั้นเป็นอัปนาสมาธิ โปรดจำหลักไว้อย่างหนึ่งว่า ถ้าจิตเป็นอัปนาสมาธิคือจิตอยู่ในฌาน จิตจะไม่มีการตกง่วงค์เลย^๑ ในเมื่อมีวิสีในฌานแล้ว ตั้งใจที่จะให้จิตอยู่ในฌานนานเท่าไร จิตก็จะแน่วแน้อยู่กับอารมณ์ของฌานนานเท่านั้น ไม่มีการตกง่วงค์ และนั่นย่อมหมาความถึงว่า พวกวิญญานทั้งห้า เช่น การเห็น การได้ยิน ฯลฯ เป็นต้น จะไม่มีโอกาสเกิดแทรกขึ้นมาได้เลย เพราะเหตุนี้ จึงเป็นอันแน่ใจได้ว่า ลมหายใจที่เป็นอารมณ์ของจิตในขณะที่อยู่ในฌานนั้น ไม่ใช่เป็นประเภทโผฏฐัพพารมณ์ และกายวิญญานก็จะต้องไม่มีด้วย

เมื่อนิมิตที่เป็นมโนภาพปรากฏในใจแล้ว

ควรจะทำอย่างไรต่อไป ?

โดยธรรมดาผู้ที่เจริญอานาปานสติสมาธิ เมื่อจิตเริ่มเป็นสมาธิก็มักจะมิมโนภาพต่างๆ ปรากฏในใจ เช่น บางคนเห็นเป็นแม่น้ำ บางคนเห็นภูเขา บางคนเห็นป่าไม้ หรืออะไรต่ออะไรต่างๆ สุดแล้วแต่สัญญาในอดีตของเขาจะบันดาลให้เกิดขึ้น ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า เมื่อนิมิตที่เป็นมโนภาพต่างๆ เกิดขึ้นในใจแล้ว ควรจะตั้งจิตไว้ที่นิมิตเหล่านี้ หรือว่าไม่ควรจะสนใจกับนิมิตที่เป็นมโนภาพเหล่านี้เลย หมายความว่า

๑ ดู วิสุทธิ. ๑/๑๖๑ มมร., วิสุทธิ ๑/๑๓๗.

ยังคงสนใจกำหนดลมหายใจอยู่ตลอดเวลา จะมีอะไรปรากฏในใจ
อย่างไร ก็ทำเฉยๆ ไม่สนใจที่จะดู ไม่สนใจที่จะรู้ว่ามันเป็นอะไร มันเกิด
ขึ้นมาอย่างไร ภาพที่เห็นนั้น เป็นของจริงหรือเปล่า หรือว่าเป็นแต่เพียง
ภาพนึก ไม่ใช่ของจริง อะไรทำนองนี้เป็นต้น

เมื่อนิมิตที่เป็นมโนภาพเกิดขึ้นในใจแล้ว ที่ว่าควรจะทำอย่างไร
ต่อไปนั้น มีวิธีปฏิบัติอยู่ ๒ อย่าง คือ :

๑. ตามมติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และตามมติของเกจิอาจารย์
ต่าง ๆ กล่าวไว้ว่า เมื่อนิมิตที่เป็นมโนภาพเกิดขึ้นแล้ว ก็ให้ตั้งใจไว้ที่ภาพ
เหล่านั้น ให้ใช้วิธีอย่างเดียวกับในเรื่องปฐวีกสิณ คือพยายามบังคับให้
ภาพนั้นชัดเจนขึ้น และให้จิตอยู่กับภาพนั้นอย่างเดียว ซึ่งถ้าทำได้เป็น
ผลสำเร็จ ก็สามารถทำจิตให้เป็นอัปนาสมาธิได้เหมือนกัน ตัวอย่างเช่น
บางอาจารย์สอนว่าให้ภาวนา คำว่า **สมมา อรห** พร้อมกับพยายามนึก
ให้เห็นภาพดวงแก้วกลมๆ ในขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก ถ้าวางแก้ว
ปรากฏในห้วงนึกแล้ว ก็ให้เพ่งที่ดวงแก้วนั้น และพยายามที่จะให้ดวง
แก้วกลมๆ นั้นชัดเจนขึ้นและใสขึ้น นอกจากนี้ก็ยังมีวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับ
เรื่องการเพ่งลูกแก้วหรือดวงแก้วที่เป็นมโนภาพที่ปรากฏในใจนี้อีกหลาย
อย่าง ซึ่งการปฏิบัติเช่นนี้ ถ้าพูดถึงตามหลักวิชาก็หมายความว่า ในขั้นนี้
ไม่ใช่การเจริญอานาปานสติแล้ว เพียงแต่อาศัยการกำหนดลมเป็นปัจจัย
เบื้องต้นเท่านั้น ในเมื่อใจมาเพ่งอยู่กับลูกแก้ว

หรือภาพอะไรก็ตามที่ปรากฏในห้วงนิกนั้น ก็กลายเป็นเรื่องของกสิณไป
 หนึ่ง การปฏิบัติในทำนองนี้ ก็มีกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค
 เหมือนกัน ซึ่งข้าพเจ้าจะแปลมาให้ดูพอเป็นตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

เมื่อพระโยคาวจรหมั่นประกอบอานาปานสติกรรมฐานอยู่บ่อย ๆ
 ในไม่ช้านิมิตก็จะปรากฏขึ้น ก็นิมิตที่ปรากฏนั้น ไม่เหมือนกันทุกรูป บาง
 รูปจะมีนิมิตเหมือนกับปุยพู่ปุยฝ้ายและสายลม ซึ่งยังสุขสัมผัสให้เกิด
 ขึ้น แต่บางรูปก็อาจจะเห็นเป็น รูปดาว พวงแก้วมณี พวงแก้วมุกดา บาง
 รูปนิมิตที่ปรากฏจะเป็นเหมือนกับเมล็ดฝ้าย และเสี้ยนแก่นไม้ซึ่งเป็น
 สัมผัสกระด้าง (ปรากฏให้รู้สึกทางร่างกาย) บางรูปก็ปรากฏดังสายสัง
 วาลย์ที่ยาว ดังพวงดอกไม้ ดังเปลวควัน บางรูปก็ปรากฏเหมือนใยแมลง
 มุมที่ขึงไว้ เหมือนแผ่นเมฆ เหมือนดอกปทุม เหมือนล้อรถ เหมือนดวง
 จันทร เหมือนดวงอาทิตย์

หนึ่ง ท่านยังได้กล่าวอีกว่า แม้ภิกษุทั้งหลายที่นั่งสาธยายพระ
 สุตตรอยู่ ก็มีนิมิตปรากฏได้ เช่นบางรูป ในขณะที่กำลังนั่งหลับตาสาธยาย
 พระสูตรด้วยใจที่เป็นสมาธิ นิมิตที่ปรากฏแก่ภิกษุ บางรูปเป็นเหมือน
 แม่น้ำซึ่งตกจากภูเขา บางรูปก็จะเห็นเป็นเหมือนภูเขาหรือป่าไม้ที่ติดกัน
 เป็นพืด บางรูปก็อาจจะมิมิตปรากฏเป็นต้นไม้ที่มีผลอร่าม มีเงาร่มเย็น
 มีกิ่งสะพรั่ง และในที่สุดพระพุทโธโฆษอาจารย์ท่านก็บอกว่า

การที่ภิกษุทั้งหมดนั่งสาธยายพระสูตรอันเดียวกัน แต่นิมิตปรากฏไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ก็เพราะมีสติปัญญาแตกต่างกัน (คือภาพต่าง ๆ ที่เคยเห็นมาแต่ครั้งก่อน ๆ ที่ยังจำได้ หรือที่ฝังอยู่ในใจนั้นไม่เหมือนกัน นิमितที่เกิดขึ้นจึงไม่เหมือนกัน) ข้อนี้ฉันใด ท่านบอกว่า การที่ภิกษุทั้งหลาย เจริญกรรมฐานอย่างเดียวกัน แต่มีนิमितเกิดขึ้นไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ก็เพราะนิमितนั้นเกิดจากสติปัญญา และแต่ละองค์ก็มีสติปัญญาไม่เหมือนกัน

ถ้านิมิตไม่ปรากฏ

ท่านถือว่ากรรมฐานไม่สำเร็จ

ในเรื่องนิमितที่เป็นมโนภาพนี้ ตามมตินาคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านถือเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งทีเดียว ท่านกล่าวว่า ถ้าผู้ใดเจริญ อานาปานสติ แต่แล้วไม่มีนิमितที่เป็นมโนภาพเกิดขึ้นเลย ก็เป็นอันว่า การปฏิบัติของผู้นั้นไม่ได้ผล ซึ่งจำนวนที่ท่านกล่าวไว้มีดังนี้

เอตถุ จ อญฺญเมว อสฺสสาธารมฺมณํ จิตฺตํ, อญฺญํ ปสฺสสาธารมฺมณํ จิตฺตํ, อญฺญํ นิमितฺตารมฺมณํ, ยสฺส หิ อิมํ ตโย ธมฺมา นตฺถิ, ตสฺส กมฺมภูฐานํ เนว อปฺปนํ น อุปจารํ ปาปุณาติ. ยสฺส ปนิเม ตโย ธมฺมา อตฺถิ, ตสฺส เสว กมฺมภูฐานํ อุปจารญจ อปฺปนญจ ปาปุณาติ, วุตฺตตฺถเหตํ : -

นิมิตต์ อสฺสาสปฺสฺสา	อนารมฺมณเมกจิตฺตสฺส
อชานโต จ ตโย ธฺมฺเม	ภาวนา นุปลพฺภติ
นิมิตต์ อสฺสาสปฺสฺสา	อนารมฺมณเมกจิตฺตสฺส
ชานโต จ ตโย ธฺมฺเม	ภาวนา อุปลพฺภตีติ ^๑

ก็ในเรื่องอานาปานสติกรรมฐานนี้ จิตมีอัสสาสะเป็นอารมณ์ ก็ดวงหนึ่ง จิตมีปัสสาสะเป็นอารมณ์ก็เป็นอีกดวงหนึ่ง จิตมีนิมิตเป็น อารมณ์ก็เป็นอีกดวงหนึ่ง ถ้าหากธรรมสามอย่างเหล่านี้ไม่มีแก่ผู้ใด กรรมฐานของผู้นั้นย่อมไม่ถึงอัปนา แม้แต่เพียงแค่อุปัจารก็ไม่ถึง แต่ ถ้าธรรมสามอย่างเหล่านี้มีแก่ผู้ใด กรรมฐานของผู้นั้นย่อมถึงอุปัจารและ อัปนา เพราะเหตุนี้พระสารีบุตรจึงได้กล่าวว่า :

นิมิตหนึ่ง อัสสาสะหนึ่ง ปัสสาสะหนึ่ง ธรรมสามอย่างนี้ ไม่ใช่ อารมณ์แห่งจิตดวงเดียวกัน ถ้าผู้ใด **ไม่รู้** ธรรมสามอย่าง ภาวนาของผู้ นั้น **ย่อมไม่สำเร็จ**

นิมิตหนึ่ง อัสสาสะหนึ่ง ปัสสาสะหนึ่ง ธรรมสามอย่างนี้ ไม่ใช่ อารมณ์แห่งจิตดวงเดียวกัน ถ้าผู้ใด **รู้** ธรรมสามอย่าง ภาวนาของผู้ นั้น **ย่อมสำเร็จ**

โปรดสังเกตว่า คาถาที่เป็นคำของพระสารีบุตรที่พระพุทฺธโฆษา จารย์เอามาอ้างไว้ในที่นี้ ข้าพเจ้าได้เคยนำมาอ้างไว้แล้ว

๑ วิสุทฺธิ. ๒/๗๘-๗๙ มมร., วิสุทฺธิ. ๑/๓๑๑ มจร.

ครั้งหนึ่งในตอนต้น (ดูหน้า ๕๓) แต่ความหมายไม่เหมือนกัน คือตามมติของพระสารีบุตรแท้ ๆ คำว่านิมิตที่ท่านพูดถึง ท่านหมายถึงนิมิตแห่งอัสสาสะปัสสาสะ หรือท่านใช้อีกคำหนึ่งว่า อุปนิพันธนนิมิต ซึ่งทั้งสองคำนี้ หมายถึง ลมหายใจที่กำหนดไว้ตรงที่ลมสัมผัส และตามมติของพระสารีบุตรนั้น ให้กำหนดนิมิตแห่งอัสสาสะปัสสาสะอันนี้เรื่อยไป จนกว่าลมหายใจจะหยุดไปเองใน เมื่อถึงขั้นจตุตถฌาน แต่ตามมติของพระพุทโธชยาจารย์ที่ กล่าวไว้ในที่นี้ คำว่า นิมิต ท่านหมายถึง นิมิตที่เป็นมโนภาพ เพราะฉะนั้น ท่านจึงใช้คำว่า **ถ้าธรรมสามอย่างเหล่านี้ ไม่มีแก่ผู้ใด** ซึ่งท่านหมายถึงว่า มโนภาพไม่เกิด กรรมฐานของผู้นั้น จะไม่ถึงขั้นอุปปนา แม้แต่ขั้นอุปจารก็ไม่ถึง

อันที่จริง ข้อความที่ท่านกล่าวนี้ไม่ผิด และถือเป็นข้อเท็จจริงในทางปฏิบัติได้ เพราะตามความเป็นจริงผู้ที่เจริญอานาปานสตินั้น เกือบจะพูดได้ว่า ทุกคนเมื่อจิตเริ่มเป็นสมาธิ จะต้องมิมโนภาพเกิดขึ้นในใจเสมอ ถ้าภาพนั้นชัด ก็หมายถึงว่า สมาธิอยู่ในขั้นดี แต่ถ้าภาพไม่ชัดหรือเลือนหายไปง่าย หรือเป็นภาพที่ปะปะคือเอาแน่ไม่ได้ เดี่ยวเห็นอย่างนั้น เดี่ยวเห็นอย่างนี้ ก็แสดงให้ทราบว่าเป็นจิตไม่แน่วแน่จริง เพราะถ้าจิตแน่วแน่จริง ๆ แล้ว ภาพที่ปรากฏนั้นเป็นภาพอะไร ก็จะมีแต่ภาพนั้น และปรากฏแจ่มชัดด้วย บางทีถ้าสมาธิอยู่ในขั้นดีจริง ๆ ก็สามารถบังคับภาพนั้นให้เป็นไปตามใจนึกได้ ฉะนั้นข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า ข้อความที่ท่านกล่าวนั้นถือเป็นข้อเท็จจริงในทางปฏิบัติได้ แต่อย่างไรก็ตาม

ตามมติของพระพุทธโฆษาจารย์ดูเหมือนว่า ถ้ามโนภาพอันใดอันหนึ่งปรากฏชัดในใจแล้ว ซึ่งมีโนภาพที่ปรากฏนี้ท่านเรียกว่า ปฏิภาคนิมิต เมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏ ท่านแนะนำให้ตั้งจิตไว้ที่ปฏิภาคนิมิตอันนี้ ซึ่งเราจะทราบได้จากหลักฐานที่ท่านกล่าวไว้ ดังต่อไปนี้

ก็เมื่อนิมิตปรากฏขึ้นอย่างนี้แล้ว ภิกษุนั้นก็จึงไปสู่สำนักของอาจารย์แล้วบอกว่า “ท่านผู้เจริญ นิมิตปรากฏแก่กระผมอย่างนี้” แต่อาจารย์ไม่ควรจะบอกว่า “นี่เป็นนิมิตหรือไม่ใช่นิมิต” แต่ ควรจะพูดว่า “มันก็เป็นอย่างนี้แหละอาวุโส จงมณสิการอย่างที่เคยทำบ่อยๆ” เพราะถ้าอาจารย์กล่าวว่า “นี่เป็นนิมิต” ภิกษุนั้นก็อาจจะหยุดการขวนขวายต่อไป (เพราะคิดว่าตนได้นิมิตแล้ว) และถ้าอาจารย์พูดว่า “นี่ ไม่ใช่ นิมิต” ภิกษุนั้นก็อาจจะเกิดความ ท้อแท้หมดความหวัง เพราะฉะนั้น อาจารย์จึงไม่ควรจะกล่าวว่า “นี่เป็นนิมิตหรือไม่ใช่ นิมิต” ควรจะพูดแต่เพียงว่า “เธอจงประกอบ มณสิการบ่อยๆ อย่างที่ เคยทำ”

ข้อความที่กล่าวมานี้ พระพุทธโฆษาจารย์ท่านกล่าวว่า เป็นมติของพระอรรถกถาจารย์ผู้อธิบายในคัมภีร์ทีฆนิกาย ส่วนมติของพระอรรถกถาจารย์ผู้อธิบายมัชฌิมนิกายท่านบอกว่า เมื่อนิมิตเกิดแล้ว อาจารย์ควรจะบอกแก่ศิษย์ว่า “นี่แหละคือนิมิตละ อาวุโส เธอจงหมั่นมณสิการกรรมฐานบ่อยๆ” แล้วพระพุทธโฆษาจารย์ ท่านได้แนะนำต่อไปอีกว่า “เมื่อนิมิตปรากฏแล้ว พึงตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้นอย่างเดียว เพราะในเมื่อตั้งจิตไว้ในนิมิตอย่างนี้ได้แล้ว จำเดิมแต่นั้น

ภาวนาของภิกษุนั้นก็จะต้องอยู่ในขั้นอัปนา” ท่านยังได้กล่าวอีกว่า พระโบราณจารย์ทั้งหลาย ก็ได้สอนไว้อย่างเดียวกัน นี้ว่า :

นิมิตเต รูปยัง จิตตํ นานาการํ วิกาวยํ

ธีโร อสฺสาสปฺสฺสาเส สกํ จิตตํ นิพฺพตฺติ

ภิกษุผู้มีปัญญา ซึ่งได้เจริญอานาปานสติกรรมฐาน มีอาการต่าง ๆ เมื่อตั้งจิตไว้ในนิมิตได้ ก็ชื่อว่าย่อมผูกจิตของตนไว้ ในอัสสาสะปัสสาสะได้

คำว่า นิมิตในคานานี้ ในคัมภีร์ปรมัตถมัญชุสว ซึ่ง เป็น คัมภีร์อธิบายหนังสือวิสุทธิธรรมรค ตรงนี้ท่านอธิบายไว้ชัดเจนว่า คำว่า นิมิตในคานานี้ หมายถึง ปฏิภาคนิมิต คือมโนภาพที่ปรากฏในใจอย่างชัดเจนที่สุด และพระพุทโธสมาจารย์ก็อธิบาย ต่อไปอีกว่า :

จำเดิมแต่นิมิตปรากฏแก่ภิกษุนั้นแล้ว นิรณันท์ทั้งหลายก็เป็นอันข่มได้หมด กิเลสทั้งหลายก็สงบ สติก็ตั้งมั่น จิตก็เป็นอุปปจารสมาธิ

และท่านได้แนะอีกว่า :

ต่อจากนั้น ภิกษุนั้นไม่ควรจะมโนสิการถึงนิมิตนั้นโดยสี (คือไม่ให้สนใจเรื่องสีของนิมิตนั้น) ไม่ควรพิจารณาโดยลักษณะ แต่ควรพยายามรักษานิมิตนั้นไว้ให้ดีที่สุด ด้วยการเว้นจากอัสปายะต่าง ๆ

เช่นที่อยู่อันไม่เป็นที่สบาย และคบหาแต่สิ่งที่เป็น สัปปายะ ให้ทำเหมือนกับชัตติยมเหสีรักษาครรภ์ของจักรพรรดิ และเหมือนกับชาวนารักษารวงข้าวสาลี รวงข้าวเหนียว และให้หมั่นมนสิการบ่อยๆ ทำนิมิตนั้นให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นตามวิธีของ อัปนาโกศล ๑๐ อย่าง จึงหมั่นประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอ เมื่อพยายามปฏิบัติอยู่เช่นนี้ ฌานหมวด ๔ หรือหมวด ๕ ก็ย่อมจะเกิดในนิมิตนั้นโดยลำดับเหมือนกับที่ได้กล่าวไว้ในเรื่องปฐวิกสิณ^๑

จากข้อความที่แปลออกมานี้ ท่านจะเห็นได้ชัดว่า เมื่อนิมิตที่เป็นมโนภาพเกิดขึ้นในใจแล้ว ท่านแนะนำให้ใช้วิธีปฏิบัติอย่างเดียว กับในเรื่องปฐวิกสิณ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงขอให้ท่านตั้งข้อสังเกตไว้ว่า วิธีปฏิบัติในเรื่องอานาปานสติตามแนวของคัมภีร์วิสุทธิมรรค ไม่เหมือนกับหลักในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งเป็นหนังสือพระไตรปิฎก คัมภีร์นี้ทั้งเล่มเป็นภาษิตของพระสารีบุตรอธิบายพุทธพจน์

๒. ตามหลักที่เป็นพุทธพจน์ เมื่อนิมิตที่เป็นมโนภาพเกิดขึ้น ห้ามมิให้สนใจกับนิมิตที่เป็นมโนภาพนี้ มโนภาพจะเกิดหรือไม่เกิดก็ตาม จะเกิดอย่างไรก็ตาม ตลอดเวลาก็คงให้ใช้สติกำหนดแต่ที่นิมิตของลมหายใจตลอด จนกว่าจะได้ถึงขั้นจตุตถฌาน ซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น ฉะนั้นจึงไม่จำเป็นต้องกล่าวซ้ำอีก (ข้อ ๑ ดูหน้า ๘๒)

๑ วิสุทธิ. ๒/๗๘-๗๙ มมร. วิสุทธิ. ๑/๓๑๒ มจร.

ฅานยอมเกิดเฉพาในเมื่อ จิตตั้งอยู่ในนินิตของอัสสาสะปัสสาสะ

ในคัมภีร์สุมังคลวิลาสินี ได้กล่าวข้อความที่น่าสนใจไว้ตอนหนึ่ง

ว่า :-

ตสเสวํ สิขขโต อสสาสปัสสาสนินิตเต จตุตาริ ฅานานิ อูปปชชนฺ
ติ^๑

เมื่อภิกษุณั้ศึกษาอยู่อย่างนี้ ฅานทั้งสี่ยอมเกิดขึ้นในนินิตของ
อัสสาสะปัสสาสะ

คำว่า ศึกษาอยู่อย่างนี้ ท่านหมายความว่า เมื่อได้พยายาม
ปฏิบัติตามหัวข้อของอานาปานสติหมวดสี่ที่ ๑ จนกระทั่งในที่สุดสามารถ
กำหนดลมได้ทุกขณะจิต ตลอดเวลาที่หายใจเข้า และหายใจออก และสติ
กำหนดอยู่ที่นินิตของอัสสาสะปัสสาสะ คือ ที่จุดของลมตรงที่สัมผัส และ
พร้อมกันนั้นลมหายใจเข้าออก ก็เป็นไปอย่างละเอียดสุขุมยิ่ง ตามนัยดัง
ที่เคยอธิบายมาแล้ว ฅานทั้งสี่ก็จะเกิดแก่ภิกษุณั้ได้ ข้อสำคัญที่จะต้อง
ใส่ใจเป็นพิเศษ ก็คือ ฅาน จะเกิดก็ต่อเมื่อตั้งสติกำหนดไว้ตรงที่นินิตของ
อัสสาสะปัสสาสะ เท่านั้น และอย่าลืมว่า คำว่า นินิต ในที่นี้ ไม่ใช่หมายถึง
ถึง มโนภาพที่ปรากฏในใจ

๑ ที.อฎ. ๒/๓๗๙ มจร.

บทที่ ๔

อุปสรรคโดยทั่วไปของสมาธิ

ในคัมภีร์ปฏิสัมพันธ์ามรรค พระสารีบุตรได้กล่าวไว้ว่า ผู้ที่จะฝึกอานาปานสติได้ผล ก็ต่อเมื่อมีญาณรู้ว่า อะไรเป็นอันตรายต่อสมาธิ และ อะไรเป็นอุปการะแก่สมาธิ ซึ่งท่านได้กล่าวไว้ดังต่อไปนี้

๑. กามจฺจนฺโท สมาธิสฺส ปริปนฺโน, เนกขมฺมํ สมาธิสฺส อุปการํ.
๒. พฺยาปาโท สมาธิสฺส ปริปนฺโน, อพฺยาปาโท สมาธิสฺส อุปการํ.
๓. ถีนมิทฺธํ สมาธิสฺส ปริปนฺโน, อาโลกสณฺญา สมาธิสฺส อุปการํ.
๔. อุทฺธจํ สมาธิสฺส ปริปนฺโน, อวิกฺเขโป สมาธิสฺส อุปการํ.
๕. วิจิกิฉฺชา สมาธิสฺส ปริปนฺโน, ธมฺมวตฺถานํ สมาธิสฺส อุปการํ.
๖. อวิชฺชา สมาธิสฺส ปริปนฺโน, ญฺาณํ สมาธิสฺส อุปการํ.
๗. อรติ สมาธิสฺส ปริปนฺโน, ปามุชฺชํ สมาธิสฺส อุปการํ.

๘. สพุเพปิ อกุสลา ธมฺมา สมาธิสฺส ปริปนฺโน, สพุเพปิ
กุสลา ธมฺมา สมาธิสฺส อูปการํ.^๑

คำแปล

๑. กามฉันทะ เป็นอันตรายต่อสมาธิ เนกขัมมะ เป็น
อุปการะแก่สมาธิ
๒. พยาบาท เป็นอันตรายต่อสมาธิ ความไม่พยาบาท
เป็นอุปการะแก่สมาธิ
๓. ความท้อแท้และความง่วงเหงาหาวนอน เป็นอันตราย
ต่อสมาธิ การกำหนดแสงสว่างได้ เป็นอุปการะแก่สมาธิ
๔. ความฟุ้งซ่าน เป็นอันตรายต่อสมาธิ ความไม่ฟุ้งซ่าน
เป็นอุปการะแก่สมาธิ
๕. ความสงสัย เป็นอันตรายต่อสมาธิ ความแน่ใจใน
ธรรม เป็นอุปการะแก่สมาธิ
๖. อวิชชา เป็นอันตรายต่อสมาธิ ญาณเป็นอุปการะแก่สมาธิ
๗. ความเบื่อก่อนต่อการปฏิบัติ เป็นอันตรายต่อสมาธิ
ความปราโมทย์ เป็นอุปการะแก่สมาธิ
๘. อกุศลธรรมทั้งหลายแม้ทั้งปวง เป็นอันตรายต่อสมาธิ
กุศลธรรมทั้งหลายแม้ทั้งปวง เป็นอุปการะแก่สมาธิ

๑ ขุ.ปฎิ, ๓๑/๓๖๒/๒๔๔ มมร. ขุ.ปฎิ, ๓๑/๑๕๒/๑๗๓ มจร.

คำอธิบายเรื่อง

ธรรมเป็นปริปนณะและธรรมเป็นอุปการะแก่สมาธิ

พระสารีบุตรได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่องนี้สืบต่อไปอีกว่า :

กามฉันทะ ที่ได้ชื่อว่าเป็นอันตรายต่อสมาธิ ก็เพราะกามฉันทะ เป็นนิรวรณ คือ เป็นเครื่องกีดกันหรือขัดขวางมิให้จิตบรรลุถึงคุณวิเศษ เช่น ฌาน เป็นต้น แม้ข้ออื่น ๆ คือ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะ วิจิกิจฉา อวิชชา อรติ อกุศลธรรมทุกอย่าง ที่ได้ชื่อว่าเป็นอันตรายต่อสมาธิ ก็ เพราะเป็นนิรวรณ คือ เป็นเครื่องกีดกัน หรือขัดขวางมิให้บรรลุคุณวิเศษ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว นอกจากนี้ท่านยังกล่าวว่า ผู้ที่ถูกธรรมเป็นนิรวรณ เหล่านี้ครอบงำแล้ว จะเกิดความมืดมัว ไม่รู้สึกตัวว่า จะออกไปจากสิ่ง เหล่านี้ได้อย่างไร เพราะฉะนั้น ท่านจึงได้ใช้สำนวนดังต่อไปนี้

เนกขัมมะ เป็นเครื่องออกจากกามฉันทะของพระอริยะ ทั้ง หลาย คือ พระอริยะทั้งหลายย่อมออกจากกามฉันทะได้ก็ด้วย อาศัย เนกขัมมะ กามฉันทะเป็นเครื่องกีดขวางการออกจากกามฉันทะ เพราะ ผู้ที่ถูกกามฉันทะครอบงำแล้ว ย่อมไม่รู้แจ้งว่า เนกขัมมะเป็นเครื่องออก จากกามฉันทะของพระอริยะทั้งหลาย เพราะฉะนั้น กามฉันทะจึงได้ชื่อ ว่า เป็นเครื่องกีดขวางการออกจาก กามฉันทะ

ขอให้ท่านสังเกตสำนวนบาลีสักประโยคหนึ่ง ก็จะทำให้เข้าใจ ความหมายเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้โดยตลอด

เนกขมมํ อริยานํ นิยุยานํ, เตน จ เนกขมฺเมน อริยา นียนฺติ. กาม จฺนฺโท นิยุยานาวรณํ, เตน จ กามจฺนฺเทน นิวฺตตฺตฺตา เนกขมมํ อริยานํ นิยุยานํ นปฺปชานาตีติ กามจฺนฺโท นิยุยานาวรณํ.^๑

คำแปลได้เขียนไว้ข้างบนนี้แล้ว การที่เขียนสำนวนบาลีไว้ให้ดู ก็เพื่อประโยชน์แก่ผู้ที่รู้บาลีจะได้รู้ความหมายได้ละเอียดขึ้น และพึงทราบไว้ด้วยว่า แม้นิรเวณข้ออื่น ๆ ท่านก็ใช้สำนวนเช่นนี้ เหมือนกันตลอด เช่นในข้อสุตท่าย ท่านก็กล่าวไว้อย่างเดียวกัน ดังต่อไปนี้

กุศลธรรมทั้งหลายแม้ทั้งปวง เป็นเครื่องออกจากอกุศลธรรมทั้งหลายของพระอริยะทั้งหลาย พระอริยะทั้งหลายย่อมออกจากอกุศลธรรมทั้งหลายได้ โดยอาศัยกุศลธรรมเหล่านั้น อกุศลธรรมทั้งหลายแม้ทั้งปวงเป็นเครื่องกีดขวางการออกจากอกุศลธรรม เพราะผู้ที่ถูกอกุศลธรรมทั้งหลายครอบงำแล้ว ย่อมไม่รู้แจ้งว่า กุศลธรรมทั้งหลาย เป็นเครื่องออกจากอกุศลธรรมทั้งหลายของพระอริยะทั้งหลาย เพราะฉะนั้น อกุศลธรรมทั้งหลายทั้งหมด จึงได้ชื่อว่า เป็นธรรมเครื่องกีดขวางการออกจากอกุศลธรรมทั้งหลาย

ข้อความในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคดังที่กล่าวมานี้ ข้าพเจ้ามีความปรารถนาอย่างยิ่ง ที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้ศึกษาถึงหัวข้อเหล่านี้อย่างละเอียด เพราะการที่คนส่วนมากปฏิบัติกรรมฐานไม่ได้ผล

๑ ข.ปฏิ. ๓๑/๓๑๕/๒๔๕ มมร., ขุ.ปฏิ, ๓๑/๑๕/๑๗๔ มจร.

สาเหตุสำคัญอันหนึ่งก็คือ เป็นเพราะไม่รู้แจ้งถึงสิ่งที่เป็นอุปสรรค และ สิ่งที่เป็นอุปการะแก่สมาธิ ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคมีข้อความที่พระสาริบุตรได้เน้นไว้อย่างชัดเจนว่า ถ้าผู้ใคร่แจ้งว่าอะไรเป็นอุปสรรคต่อสมาธิ และอะไรเป็นอุปการะ คือ เป็นเครื่องเกื้อกูลแก่สมาธิ ผู้นั้นย่อมมีทางที่จะปฏิบัติได้เป็นผลสำเร็จ ซึ่งสำนวนในคัมภีร์มีดังนี้

อิเมหิ โสฬสหิ อากาเรหิ อุทฺถจิตฺ จิตฺตํ สมฺมุตฺถจิตฺ เอกตฺเต สนฺติภูตฺติ
นิวรณหิ วิสฺสุตฺติ

จิตที่ระสมอบรมมาด้วยดีโดยอาการ ๑๖ อย่างเหล่านี้ ย่อมตั้งอยู่ในเอกัตตะ คือความเป็นหนึ่ง ย่อมบริสุทธิ์จากนิรณทังหลาย

คำว่า ระสมอบรมมาด้วยดีโดยอาการ ๑๖ อย่างนี้ หมายความว่า รู้มาอย่างแจ่มแจ้ง เพราะได้ทดสอบมาแล้วว่า ธรรม ๘ อย่าง คือ กามฉันทะ เป็นต้นเป็นอันตรายต่อสมาธิ และ ธรรมอีก ๘ อย่าง คือ เนกขัมมะ เป็นต้น เป็นอุปการะแก่สมาธิ

อนึ่ง นักบาลีพึงทราบไว้ด้วยว่า คำบาลีในพระไตรปิฎกของไทยใช้คำว่า อุทฺถจิตฺตํ สมฺมุตฺถจิตฺตํ ซึ่งคำทั้งสองนี้ในอรรถกถา แก่เป็น อุทฺถจิตฺ จิตฺตํ สมฺมุตฺถจิตฺ และได้อธิบายไว้ดังนี้

อุทฺถจิตฺ จิตฺตํ สมฺมุตฺถจิตฺตํ อุปจารภูมิมิํ จิตฺตํ อุทฺธํ อุจฺจิตฺตํ, สมฺมา อุทฺธํ อุจฺจิตฺตํ, อุปฺปฺริ กตฺปริจฺจํ สมฺมา อุปฺปฺริ กตฺปริจฺจณฺติ อตฺถโ ๗๗

อิมสมึ ปาเสฐ อู, ทู อิติ เทว เทว อุปสคคา โหนติ.๑

เพราะเหตุที่ในคัมภีร์ได้กล่าวไว้เช่นนี้ ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า ถ้าผู้ใด
รู้แจ้งว่า อะไรเป็นอุปสรรคต่อสมาธิ และอะไรเป็นอุปการะแก่สมาธิ ผู้
นั้นย่อมมีทางที่จะปฏิบัติได้เป็นผลสำเร็จ ต่อแต่นี้ไปเป็นคำอธิบายโดย
ละเอียดเกี่ยวกับหัวข้อเหล่านี้

ธรรมเป็นปรีปนตะและเป็นอุปการะ แก่สมาธิ ข้อที่ ๑

กามฉันทะ แปลว่า ความพอใจในกาม คำว่า กาม ในที่นี้หมายถึง
ถึง วัตถุกามและกิเลสกาม วัตถุกามได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่
นารักน่าปรารถนา กิเลสกาม ได้แก่กิเลสประเภทราคะหรือตัณหา คนที่มี
กามฉันทะ ก็คือคนที่มีความพอใจ หรือมีความต้องการในเรื่อง รูป เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และมีความพอใจที่จะให้กิเลสเช่นราคะยังคงมีอยู่กับ
ตัวเสมอไป เพราะรู้สึกว่าการให้กิเลสประเภทนี้ ทำให้ชีวิตสดชื่น มีความสุข
มีกำลังใจ ในการประกอบกิจการงานต่างๆ โปรดสังเกตไว้อย่างหนึ่งว่า
เมื่อพูดถึงกามฉันทะ ขอให้พยายามนึกให้กว้างๆ คนที่หมกมุ่นในเรื่อง
การกิน การเที่ยว การสนุกสนานรื่นเริงต่างๆ หรือสนใจในเรื่องการแต่ง
ตัวอย่างมาก พิถีพิถันในเรื่องการกิน ชอบกินจุบกินจิบ กินไม่เป็นเวลา
แม้อาหารที่ไม่มีคุณค่าต่อร่างกาย หรือ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ก็อดไม่ได้ โดยที่สุด คนที่ชอบนอนเกินกว่าเหตุเห็นแก่นอนมากเกินไป หรือหาความสุขในเรื่องการนอนมากเกินไป ตลอดถึงคนที่หมกมุ่นมัวเมาในเรื่องกามารมณ์ คนประเภทนี้เรียกว่ามีกามฉันทะมาก ฉะนั้นเมื่อพูดถึงกามฉันทะ อย่าเข้าใจแคบๆ แต่เพียงว่าหมายถึง ความใคร่หรือความกำหนัด ต่อเพศตรงกันข้ามเท่านั้น

อนึ่ง การที่จะรู้จักโทษหรือรู้จักว่าความพอดี เกี่ยวกับเรื่องกามฉันทะว่า เราควรจะทำตัวอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องวัตถุกามและกิเลสกามนั้น ควรจะต้องรู้ถึงสิ่งที่ตรงกันข้ามกับกามฉันทะคือ เนกขัมมะด้วย

เนกขัมมะ เคยแปลกันว่า การออกบวช แต่ที่จริงคำนี้ แปลอย่างนี้ ไม่ตรงกับความหมายที่แท้จริง เพราะคำว่า เนกขัมมะนั้น ในคัมภีร์ได้ให้คำจำกัดความไว้ดังนี้

ปพพชฺชา ปฐมํ ฌานํ นิพพานญฺจ วิปัสสนา

สพเพปิ กุสลา ธมฺมา เนกขมฺมนฺติ ปวฺจฺจเร^๑

บรรพชา ปฐมฌาน นิพพาน วิปัสสนา และกุศลธรรม แม้ทั้งหมดสิ่งเหล่านี้ เรียกว่า เนกขัมมะ

เพราะฉะนั้น ถ้าท่านสังเกตจากคำแปลดังที่กล่าวมานี้ ท่านจะเห็นว่า เนกขัมมะจะแปลแต่เพียงว่า การออกบวชเท่านั้นไม่พอ หรือจะแปลว่า การออกจากกามก็ยังไม่ตรงกับความหมายที่แท้จริง

ที่ถูกควรจะแปลว่า ธรรมเป็นเครื่องออกจากกาม หรือ จะแปลง่าย ๆ ว่า สิ่งที่เป็นอุปายหรือเป็นทางให้ออกจากกาม อย่างนี้จะถูกมากกว่า เพราะ การบวชเป็นเพียงทางหนึ่งที่จะทำให้คนเราปลีกตัวออกจากกามได้ แต่ ในเมื่อบวชมาแล้ว ยังไม่สามารถได้ฌาน การออกจากกาม ก็คงเป็นแต่ เพียงออกจากกามทางกายเท่านั้น ซึ่งเปรียบเหมือนไม้สดที่แช่อยู่ในน้ำ ฆราวาสผู้อยู่ในกาม เมื่อออกบวชก็เปรียบเหมือนเอาไม้สดนั้นขึ้นมาจาก น้ำ แต่ไม้ก็ยังสดอยู่นั่นเอง ต่อเมื่อใดได้ฌาน จิตจึงจะได้ชื่อว่า ออกจากกามได้จริง ๆ เพราะขณะที่จิตอยู่ในขั้นปฐมฌาน และโดยที่สดอยู่ใน ขั้น อุปจาระของปฐมฌาน กามฉันทะก็สงบ กล่าวคือในขณะที่นั้นความ ยินดีหรือความต้องการในเรื่องกามต่าง ๆ จะไม่มีเลยและอีกอย่างหนึ่ง คนที่มีกิเลสกามอยู่ในสันดาน เมื่อก่อนในขณะที่ยัง ไม่ได้ฌาน มักจะมีความพอใจในกิเลส ไม่อยากจะให้กิเลสหมด แต่พอจิตอยู่ในฌานแล้ว ทุกคนจะรู้สึกว่าการมีกิเลสกามไม่ดี ความรู้สึกอย่างจริงใจที่คิดจะเอากิเลสนี้ออก จะเกิดขึ้นจริง ๆ ก็ในตอนนี้นั่น เพราะในขณะที่จิตอยู่ใน ฌานนั้น ตนเองได้รับความสุขอย่างใหม่ เป็นความสุขที่บริสุทธิ์ แจ่มใส ยั่งยืน และไม่มีโทษเหมือนสุขในกาม ฉะนั้นจึงได้มองเห็นโทษของกาม ด้วยเหตุนี้ ปฐมฌานจึงได้ชื่อว่า เป็นเนกขัมมะอย่างหนึ่งคือเป็นธรรม เครื่องออกจากกามอย่างหนึ่ง

อนึ่ง พึงทราบไว้ด้วยว่า ผู้ที่เข้าฌานได้ ถึงแม้ว่าในขณะที่นั้น กามฉันทะจะสงบ แต่ก็ยังเป็นแต่เพียงสงบชั่วคราวตลอดเวลาที่ยังอยู่ในฌาน

เท่านั้น กิเลสอันนี้ยังคงมีเชื้ออยู่ในสันดาน เหมือนกับหญ้าคาที่ยังมีรากฝังอยู่ในดิน แม้ว่าเราจะดายจนเตียนหมด แต่รากที่รากของมันยังอยู่ พอดินชุ่มชื้นขึ้นมา มันก็พร้อมที่จะเกิดมาอีก ในเมื่อไม่มีหินหรือไม้อะไรทับไว้ คนที่ได้ฌานก็เหมือนกัน เมื่อออกจากฌานแล้ว พอมีการเห็นรูป ได้ยินเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ ที่เคยพอใจ กามฉันทะก็จะเกิดขึ้นมาอีก เพราะฉะนั้น การละกิเลสในขั้นนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าเป็น วิกขัมภนปหาน ซึ่งแปลว่า **การละกิเลสด้วยการกดทับหรือข่มไว้ด้วยฌาน**

วิปัสสนาได้ชื่อว่าเป็นเนกขัมมะ คือ เป็นทางออกจากกามอีกอย่างหนึ่ง และดีกว่าฌาน เพราะผู้ที่ได้ฌานนั้น ไม่ได้ทำให้กิเลสมีปริมาณลดน้อยลง เพียงแต่ทำให้มันสงบอยู่เท่านั้น ส่วนวิปัสสนา ซึ่งหมายถึง การรู้แจ้งสภาวะต่าง ๆ หรือพูดอีกนัยหนึ่ง หมายถึงการรู้จักใจตนเอง รู้จักความรู้สึกนึกคิด รู้จักกิเลสต่าง ๆ ได้อย่างแจ่มแจ้งว่า สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นอย่างไร ดับอย่างไร มีคุณและโทษอย่างไร และรู้แจ้งว่า สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การรู้แจ้งในลักษณะเช่นนี้ ช่วยทำให้กิเลสเบาบาง คือ มีปริมาณลดน้อยลง ได้ผลดีกว่าอำนาจของฌาน แต่อย่างไรก็ดี คนที่จะเจริญวิปัสสนาได้ผลจริง ๆ นั้น อย่างน้อยจะต้องได้ปฐมฌานหรืออย่างต่ำที่สุด ก็ต้องได้ในขั้นอุปจาระของปฐมฌาน เพราะเหตุนี้ ทั้งฌานและวิปัสสนาจึงได้ชื่อว่าเป็นเนกขัมมะ คือเป็นทาง หรือเป็นอุบายให้คนเราออกจากกาม

นิพพาน ได้ชื่อว่า เป็นเนกขัมมะอีกอย่างหนึ่ง และนิพพาน เท่านั้นที่ได้ชื่อว่าเป็นตัวเนกขัมมะที่แท้จริง เพราะผู้ที่ได้บรรลุถึงนิพพาน ในขั้นแรก คือเป็นพระโสดาบัน ก็สามารถละกามฉันทะ ในขั้นหยาบหรือขั้นต่ำ คือในขั้นที่จะนำไปสู่อบายภูมิ หรือในขั้นที่จะทำให้ผิดศีลห้าได้ อย่างเด็ดขาด และถ้าหากบรรลุถึงนิพพาน ในขั้นพระอนาคามี ก็จะทำให้ละกามฉันทะได้อย่างเด็ดขาดทั้งหมด ในสันดานจะบริสุทธิ์ปราศจาก กามฉันทะโดยสิ้นเชิง

อนึ่ง คำว่า เนกขัมมะ ยังมีความหมายอีกอย่างหนึ่ง คือ สัพเพปิ กุสลา ธมฺมา ซึ่งแปลว่า กุศลธรรมแม้ทั้งหมดก็ได้ ชื่อว่าเป็นเนกขัมมะ เฉพาะคำสุดท้ายนี้เป็นคำสรุป เพราะคำว่า กุศลธรรมหมายถึงคุณธรรม ทุกอย่าง หรือถ้าจะพูดอย่างสำนวนอภิธรรม กุศลธรรมก็คือ กุศลจิตและ โสภณเจตสิกทั้งหมด โดยนัยนี้ การบวชก็ได้ชื่อว่าเป็นกุศลธรรม ฌาน และวิปัสสนาก็ได้ชื่อว่าเป็น กุศลธรรม มีนิพพานอย่างเดียวเท่านั้นที่พ้น จากภาวะที่จะเรียกได้ว่า เป็นกุศลหรือเป็นอกุศล เพราะนิพพานเป็น อพฺยาคตา ธมฺมา เป็นขั้นธวิมุติ นิพพานไม่ใช่นามและรูป เพราะฉะนั้น จึง เรียกว่าเป็นกุศลหรืออกุศลไม่ได้

ที่ว่า ประโยคสุดท้ายนี้เป็นสรุปนั้น ก็เพื่อต้องการจะชี้ให้เห็นว่า บรรดาคุณธรรมอย่างอื่นนอกจากที่กล่าวมาแล้ว ก็ได้ชื่อว่าเป็นอุบาย หรือเป็นทางช่วยให้คนเราออกจากกามได้ ผู้ที่ปรารถนาจะทราบว่าคุณศ ลธรรมมีอะไรบ้าง ขอให้ไปดูในเรื่องโสภณจิตและโสภณเจตสิก แล้วจะ เข้าใจความหมายชัดเจน

แต่อย่างไรก็ดี เพื่อประโยชน์แก่ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาอภิธรรมมา ฉะนั้น ท่านควรจะรู้โดยสังเขปว่า สิ่งที่เรียกว่า กุศลธรรมนั้น ก็เช่น สติ สัมปชัญญะ ขันติ ไสรัจจะ หิริ โอตตปปะ กตัญญู กตเวที เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เหล่านี้เป็นต้น ในความหมายของพระพุทธานุศาสนานี้ที่พูดว่ากุศลธรรมนั้น หมายถึง คุณธรรมต่างๆ เหล่านี้ โปรดอย่าเข้าใจเป็นอย่างอื่น และโปรดตั้งข้อสังเกตไว้ด้วยว่า คนที่ไร้คุณธรรม หรือมีคุณธรรมน้อยเกินไป จิตใจต่ำ สันดานหยาบ เพราะในสันดานมีอกุศลธรรมอยู่มาก บุคคลประเภทนี้ยากที่จะฝึกสมาธิได้ หรืออาจพูดได้ว่า ไม่มีทางที่จะฝึกได้เลย

โปรดนึกถึงสำนวนที่พระสารีบุตรได้กล่าวไว้ว่า กามฉันทะเป็นอันตรายต่อสมาธิ เนกขัมมะเป็นอุปการะแก่สมาธิ เนกขัมมะเป็นเครื่องออกจากกามฉันทะของพระอริยะทั้งหลาย คือ พระอริยะทั้งหลายย่อมออกจากกามฉันทะ โดยอาศัยเนกขัมมะ กามฉันทะเป็นเครื่องกีดขวางการออกจากกามฉันทะ เพราะผู้ที่ถูกกามฉันทะครอบงำแล้ว ย่อมไม่รู้แจ้งว่า เนกขัมมะเป็นเครื่องออกจากกามฉันทะของพระอริยะทั้งหลาย เพราะฉะนั้น กามฉันทะจึงได้ชื่อว่า เป็นเครื่องกีดขวางการออกจากกามฉันทะ

สำนวนนี้ ข้าพเจ้ามีความปรารถนาอย่างยิ่งที่จะให้ผู้ปฏิบัติ ได้พิจารณาอย่างละเอียด เพราะเป็นสำนวนที่ให้ความคิดได้อย่างลึกซึ้ง และทำให้เราได้ตระหนักถึงตัวเองและคนอื่น ๆ ได้อย่างดีว่า เหตุใดเราจึงไม่ค่อยรู้สึกเห็นโทษของกาม และคิดออกจากกาม และยิ่งกว่านั้น

ในเมื่อทดลองนั่งสมาธิก็มักจะได้ผล เพราะอุปสรรคที่เกิดบ่อยที่สุด และเกิดแก่ทุกคนสำหรับผู้แรกฝึก ก็คือ ความฟุ้งซ่านหรือความง่วงนอน บางทีทั้งฟุ้งซ่านและง่วงนอน นิ่งที่ไรคอยแต่เป็นอย่างนี้ ท่านรู้สึกตัวบ้าง หรือเปล่าว่า ทำไม่ถึงเป็นเช่นนั้น เพราะทั้ง ๆ ที่เรา ไม่ได้อดนอน ร่างกาย ก็ไม่ได้อ่อนเพลีย ถ้าไปทำงานอย่างอื่น เช่นดูหนังสือหรืออ่านหนังสือ ไม่ง่วง ไม่ฟุ้งซ่าน แต่พอนั่งสมาธิที่ไร ก็มักจะฟุ้งซ่านหรือไม่ก็ง่วงนอน หรือบางทีก็เป็นทั้งสองอย่างพร้อมกัน ปัญหานี้ก็เป็นปัญหาใหญ่ที่สุดใน เรื่องของการฝึกสมาธิ เพราะถ้าคนไหนเอาชนะอุปสรรคสองอย่างนี้ไม่ได้ คือฟุ้งซ่าน กับง่วงนอน ผู้นั้นจะไม่มีทางฝึกสมาธิได้เลย เรื่องอุปาย ที่จะแก้ความฟุ้งซ่านและความง่วงนอน ข้าพเจ้าจะนำไปเขียนไว้เป็นอีก บทหนึ่งต่างหาก เพราะเป็นเรื่องใหญ่มาก ในตอนนี้ขอให้เรามาศึกษา ถึงหัวข้อว่า อะไรเป็นอันตรายต่อสมาธิ อะไรเป็นอุปการะแก่สมาธิ ตาม หลักในคัมภีร์ปฏิสัมพันธ์มรรคนี้ให้จบเสียก่อน แล้วจึงจะพูดเรื่องรายละเอียดเกี่ยวกับการแก้ความฟุ้งซ่าน และความง่วงนอนในภายหลัง

ธรรมเป็นปริปนณะและเป็นอุปการะ

แก่สมาธิ ข้อที่ ๒

พยาบาท คำนี้ในความหมายของภาษาไทยทั่วไป หมายถึง ความอาฆาตหรือการผูกพยาบาท ถ้าเพียงแต่เกิดความโกรธธรรมดา ไม่คิดอาฆาตหรือไม่คิดจะทำอะไรแก่ใคร ก็เข้าใจกันว่า

นั้นไม่ใช่ความพยายาม เรียกว่าเป็นความโกรธหรือเป็นโทสะ แต่เฉพาะในเรื่องนิวรรณ์นี้ โปรดจำไว้ให้แม่นยำ พยาบาทในที่นี้ มีความหมายกว้างกว่าที่เคยเข้าใจกันมา เพราะความสะเทือนใจ ความขุ่นใจ ความไม่พอใจ แม้จะไม่แสดงออกมานอกหน้า ไม่คิดจะทำอะไรหรือด่าว่าใคร เพียงแต่รู้สึกขุ่น หรือไม่สบายใจเท่านั้น ก็เรียกว่าพยาบาทในความหมายของนิวรรณ์ แต่ทั้งนี้ก็ไม่ใช่หมายความว่า จะไม่หมายถึงความอาฆาตด้วย โปรดสังเกตว่า ในเวลานั่งสมาธิ ถ้าท่านรู้สึกไม่สบายใจ เพราะรู้สึกไม่พอใจ หรือจะเกลียดอะไรขึ้นมาเพียงเท่านี้ ท่านก็จะนั่งสมาธิไม่ได้ ใจจะไม่ยอมสงบ トラบเท่าที่ความขุ่นในใจยังไม่สงบ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงได้เตือนไว้ก่อนว่า คำนี้มี ความหมายกว้าง ความหมายที่ใช้ในภาษาไทย มักจะทำให้เกิดการเข้าใจผิด เรื่องทำนองนี้มักมีบ่อย

พยาบาทเป็นอันตรายต่อสมาธิ ส่วนอัพยาบาทเป็น อุปการะแก่สมาธิ คำนี้มักจะแปลกันว่า ความไม่พยาบาท คำนี้อีกคำหนึ่งต้องระวัง เพราะความหมายที่แท้จริงของคำว่าอัพยาบาทนั้น คือความเมตตาหรือความหวังดี ความเอ็นดู ความรู้สึกเป็นมิตร เพราะฉะนั้น ถ้าแปลกันว่า ความไม่พยาบาทเป็นอุปการะแก่สมาธิ ท่านจะเห็นได้ชัดทีเดียวว่า ความหมายไม่พอ และทำให้เกิดการเข้าใจผิดได้

ในคัมภีร์มีข้อความอยู่ประโยคหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจ ความหมายของคำว่า อัพยาบาทเป็นอุปการะแก่สมาธิดีขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ตูวฏฺ์ จิตฺตํ สมาริยติ แปลว่า จิตของผู้ที่ประกอบด้วยเมตตาเจโตวิมุติ

ย่อมเป็นสมาธิเร็ว ข้อความอันนี้มีอยู่ในเรื่องเมตตสูตร ซึ่งมีข้อความดังต่อไปนี้

เมตตตาย ภิกขเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตาย ภาวิตาย พหุลีกตตาย
ยานีกตตาย วตถุกตตาย อนุญสิิตาย ปริจิตาย สุขสมารุทาย เอกาทธานิสส์สา
ปาฎีกงฺขา. กตเม เอกาทส : -

๑. สุขํ สุปติ
๒. สุขํ ปฏิพฺชฺสมติ
๓. น ปาปกํ สุปินํ ปสฺสติ
๔. มนุสฺसानํ ปิโย โหติ
๕. อมฺนุสฺसानํ ปิโย โหติ
๖. เทวตา รกฺขนฺติ
๗. นาสุส อคฺติ วา วิสํ วา สตุถํ วา กมฺติ
๘. ตฺวภูํ จิตฺตํ สฺมาธิยติ
๙. มุขวณฺโณ วิปฺปลีหติ
๑๐. อสมฺมุพฺโห กาลํ กโรติ
๑๑. อุตฺตริ อปฺปฏิวิชฺฌนฺโต พุรฺหมโลกุปกโค โหติ^๑

ภิกษุทั้งหลาย เมตตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลได้ปฏิบัติอบรมทำให้
มาก ทำให้เป็นยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง หมั่นประกอบ สะสม วิเริ่มอยู่เสมอ
อานิสงส์ ๑๑ อย่างนี้ เป็นอันหวังได้ คือ :

๑ อัง.เอกาทสก. ๒๔/๒๒๒/๓๗๐-๓๗๑ มมร., อังเอกาทสก๒๔/๑๕/๒๘๔-๒๘๕
มจร.

๑. หลับเป็นสุข
๒. ตื่นเป็นสุข
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
๖. เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา
๗. ไฟ หรือ ยาพิษ หรือ ศัสตรา จะทำอันตรายผู้นั้นไม่ได้
- ๘. จิตยอมเป็นสมาธิเร็ว**
๙. สิ้นอาย่อมผ่องใส
๑๐. มีสติเวลาตาย
๑๑. เมื่อไม่บรรลุถึงคุณธรรมอันสูงยิ่ง ก็ไปเกิดในพรหมโลก

คำว่า เมตตาเจโตวิมุติ หมายถึง เมตตาที่บริสุทธิ์ เป็นเมตตาที่ปราศจากนิเวรณทั้งห้า กล่าวคือ ผู้ใดได้เจริญสมาธิโดยอาศัยการแผ่เมตตาเป็นอารมณ์จนกระทั่งได้ฌาน เมตตาในลักษณะอย่างนี้จึงจะเรียกว่า เมตตาเจโตวิมุติ เมตตาเจโตวิมุติในความหมายที่สูงที่สุด คือ เมตตาที่ปราศจากกามราคะโดยเด็ดขาด หมายถึงความเมตตาของพระอรหันต์บุคคลตั้งแต่พระอนาคามีเป็นต้นไป ผู้ที่ได้ฌานเพราะอาศัยเมตตาเป็นอารมณ์เท่านั้น จึงจะได้อานิสงส์ครบทั้ง ๑๑ อย่างนั้นจริงๆ แต่อย่างไรก็ดีสำหรับปุถุชนผู้มีพินความเมตตาสูง นิสัยริษยาหรือมุ่งร้ายหรือคิดเอาเปรียบต่อผู้อื่นไม่มีเลย

โดยธรรมชาติเป็นคนมีนิสัยโอบอ้อมอารี เป็นคนมีนิสัยเสียสละ และหวังดีต่อคนทั่วไป นิสัยผูกอาฆาตไม่มี ถึงแม้ใครจะทำให้เกิดความเจ็บใจเพียงไร อย่างมากก็เพียงแต่โกรธ ไม่พูดด้วย ไม่คบหาสมาคมด้วย แต่ก็ไม่คิดที่จะตอบแทนใดๆ คนที่มีพื้นนิสัยอย่างนี้ มีทางที่จะฝึกสมาธิได้ง่าย ส่วนคนที่มีนิสัยตรงกันข้ามจากนี้ ฝึกสมาธิได้ยาก เพราะพยายามซึ่งมีความหมายถึงการมีนิสัยไม่โง่งาย หงุดหงิดง่าย หรือถ้าใครทำให้เจ็บใจก็ผูกพยาบาท นิสัยอย่างนี้เป็นอุปสรรคต่อการฝึกสมาธิ ฉะนั้น ทางที่จะแก้ก็คือ ต้องหัดให้เป็นคนมีนิสัยประกอบไปด้วยความเมตตา และหัดให้มีนิสัยรู้จักให้อภัยคน อย่างนี้จึงจะแก้อุปสรรคอันนี้ได้ ข้อความในคัมภีร์ที่ว่า อภัยบาทเป็นเครื่อง ออกจากพยาบาท พระอรียะทั้งหลายย่อม ออกจากพยาบาททั้งหลาย โดยอาศัยอภัยบาท ข้อความนี้ท่านหมายถึงถึงว่า พระอรียะทั้งหลายท่านมีเมตตาเจโตวิมุติ หรืออีกนัยหนึ่ง ท่านได้ ฌานที่เกิดจากเมตตา

ธรรมเป็นปริปนณะและเป็นอุปการะ

แก่สมาธิ ข้อที่ ๓

ถีนมิทตะ ถีนะ แปลว่า ความท้อแท้หรือความขี้เกียจ อีกนัยหนึ่ง คำนี้ อาจจะแปลว่า ความเพียรที่ย่อหย่อนก็ได้ เพราะคำว่า ถีนะ กับคำว่า ถีนะ เป็นไวยากรณ์ของกันก็ได้ คำว่า ถีนะ โดยปกติ แปลว่า ความหดหู่ หรือถ้าจะแปลให้ถูกต้องจริงๆ ถีนะ หมายถึง ทำอะไรอย่างขี้เกียจ คำนี้มักจะใช้คู่กันดังนี้ อดิสินวิริยะ แปลว่า

ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป อาจารย์ทวิวิริยะ แปลว่า ความเพียรที่จัดเกินไป ซึ่งพระพุทธเจ้าเคยตรัสเปรียบเทียบไว้ว่า คนที่จับนกไว้ในมือ ถ้าจับหลวมๆ นกก็จะหลุดจากมือบินหนีไป ถ้าจับแน่นเกินไป นกก็จะตายในมือ ข้อนี้ฉันใด ผู้ที่ฝึกสมาธิ ถ้าเพียรมากเกินไป จิตก็จะฟุ้งซ่าน เปรียบเหมือนนกตายในมือ ถ้าปฏิบัติอย่างย่อหย่อนคือทำอย่างขี้เกียจ สมาธิก็จะไม่เกิด จิตจะตกไปสู่ความเกียจคร้าน คือตกอยู่ในอำนาจของมิจฉาวิตกต่างๆ เช่น กามวิตก เป็นต้น เพราะฉะนั้น เมื่อพูดถึงถีนะ ท่านจะต้องทำความเข้าใจให้ดีกว่า คนที่ปฏิบัติในทางสมาธิ จะทำอย่างขี้เกียจไม่ได้ และจะขยันเกินไปหรือตั้งใจเอาจริงเอาจังเกินไปก็ไม่ได้ ต้องทำแต่พอดี ซึ่งเรื่องนี้ต้องสังเกตเอาเองว่า แค่นั้นเป็นความพอดีสำหรับตนเอง

อนึ่ง โดยธรรมชาติ ถีนะ ความท้อแท้ เกิดขึ้นก็เพราะปฏิบัติแล้วไม่เกิดผล ซึ่งอาจจะเนื่องมาจากนั่งสมาธิที่ไร ก็มักฟุ้งซ่าน หรือวงวนนอนทุกที ซึ่งถ้าเป็นอย่างนี้บ่อยๆ ไม่ว่าจะใครก็ต้องเกิดความท้อแท้ทั้งนั้น เพราะฉะนั้น อุบายที่จะแก้ไขในเรื่องนี้สำหรับในขั้นนี้ ขอให้จำไว้แต่เพียงอย่างเดียวว่า เมื่อตั้งใจจะฝึกสมาธิให้ได้ผลจริง ๆ แล้ว ต้องทำอย่างขยันและพยายามศึกษาหลักวิชาตลอดถึงวิธีปฏิบัติต่าง ๆ ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง พร้อมทั้งจะต้องรู้ด้วยว่า อะไรคืออุปสรรคของสมาธิ อะไรคือสิ่งที่เกื้อกูลแก่สมาธิ ซึ่งถ้าเข้าใจสิ่งเหล่านี้ดีและพยายามหลีกเลี่ยง หรือแก้ไขสิ่งที่เป็นอุปสรรค ถีนะ ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ แต่อย่างไรก็ดี อย่าลืมว่า อติลีนวิริยะและอจารย์ทวิวิริยะ ปิเลศ ๒ ตัวนี้แหละ คืออุปสรรคสำคัญที่จะทำให้เกิดถีนะ

คำว่า **มิทระ** แปลว่า **ง่วงมาก หรือซีม จิตใจไม่แจ่มใส** กิเลสสองตัวนี้คือ ถิ่นะกับมิทระเอามาคู่กันเสมอ ก็เพราะถ้ามิทระเกิด ก็หมายถึงถิ่นะต้องเกิดด้วย หรือถ้าถิ่นะเกิด ก็หมายถึงมิทระต้องเกิดด้วย กิเลสสองตัวนี้เป็นอุปสรรคที่สำคัญมาก เพราะเกิดบ่อยที่สุด และมีความสัมพันธ์อยู่กับเรื่องกามฉันทะอย่างใกล้ชิด **โดยธรรมชาติคนที่ฝึกสมาธิไม่สำเร็จ เพราะเกิดถิ่นะกับมิทระบ่อย ๆ นั้น ส่วนมากเป็นผลมาจากความกดดันในเรื่องกามฉันทะ** ซึ่งข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า เรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่มาก และจะนำไปเขียนไว้เป็นอีกบทหนึ่งต่างหาก ในตอนนี้ให้ทราบไว้เพียงแค่นี้ก่อน

ตามหลักในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรท่านกล่าวว่า อาโลกัสถัญญา เป็นเครื่องออกจากถิ่นมิทระ พระอริยะทั้งหลายย่อมออกจากถิ่นมิทระก็โดยอาศัยอาโลกัสถัญญา คำว่า อาโลกัสถัญญา แปลว่า การกำหนดแสงสว่างได้ ซึ่งหมายความว่า คนใดในเมื่อหลับตาเข้าสมาธิแล้วสามารถทำให้แสงสว่างเกิดขึ้นได้ กล่าวคือ ทำให้แสงสว่างนั้นปรากฏอยู่ได้เสมอตามความต้องการ และจะให้สว่างอย่างไรก็ได้ อย่างนี้จึงจะเรียกว่าผู้นั้นได้อาโลกัสถัญญา ในเมื่ออาโลกัสถัญญาหมายความอย่างนี้ ท่านก็จะเห็นแล้วว่า คนที่แรกฝึกสมาธิใหม่ๆ อาโลกัสถัญญาไม่มีทางที่จะเกิดขึ้นได้เลย เพราะจะง่วงเสียก่อนที่อาโลกัสถัญญาจะเกิด เพราะฉะนั้นจึงใช้ไม่ได้สำหรับคนที่สมาธิไม่สูง ขอให้ท่านสังเกตจากข้อความ

ที่ท่านกล่าวว่า เนกขัมมะเป็นเครื่องออกจากกามฉันทะ ในเมื่อเนกขัมมะ หมายถึงการบวช หมายถึงปฐมฌาน เป็นต้น ท่านก็จะเห็นได้ว่า เป็นหลักที่ใช้ไม่ได้สำหรับคนที่แรกฝึกใหม่ๆ แต่ที่ท่านกล่าวไว้เช่นนั้น ท่านกล่าวจากข้อเท็จจริงที่ตัวท่านเอง และพระอริยสาวกอื่นๆ ปฏิบัติได้ผลมาแล้ว ซึ่งการที่จะออกจากกามฉันทะได้จริงๆ ก็ต้องอาศัยเนกขัมมะในความหมายอย่างที่ท่านว่านั่นจริงๆ ในทำนองเดียวกับในเรื่องอาโลกสัตถุญา สำหรับคนที่เคยได้อาโลกสัตถุญยามาแล้ว ก็ไม่ใช่หมายความว่า ในบางครั้งในเวลานั่งสมาธิจะไม่เกิดถิ่นมิถะ ฉะนั้นสำหรับผู้ที่ได้ อาโลกสัตถุญา เมื่อเกิดถิ่นมิถะขึ้นมาเมื่อใด ในฐานะที่ตนเองยังไม่สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลขั้นสูง เมื่อเข้าสมาธิทำแสงสว่างให้เกิดขึ้นในใจ ก็จะแก้ถิ่นมิถะนั้นได้ทันที ในทำนองเดียวกับผู้ที่ยังมีกามฉันทะอยู่ในสันดาน ยังมีได้เป็นพระอนาคามี กามฉันทะเกิดเมื่อไร เมื่อตนเองเคยได้ฌานพอเข้าฌานได้ ก็จะแก้กิเลสอันนี้ ได้ทันที

เพื่อต้องการที่จะให้ท่านได้ทราบถึงหลักฐาน ในเรื่องอาโลกสัตถุญาว่า หมายความว่าอย่างไร และเป็นสิ่งที่ยากเพียงไรกว่าจะทำให้เกิดได้ ฉะนั้นขอให้ท่านอ่านจากข้อความดังต่อไปนี้

กตมา จ ภิกขเว สมทธิภาวนา ภาวิตา พหุลีกตา ญฺาณทสฺสนปฏิลาภาย สํวตฺตติ? อธิ ภิกขเว ภิกขุ อาโลกสญฺญ มนสิกรโธติ, ทิวาสญฺญ อธิ ฐฺฐาติ. ยถา ทิวา, ตถา รตฺตี. ยถา รตฺตี, ตถา ทิวา. อิติ วิวิตฺเตน เจตสา อปริโยนทุเทน สปปภสํ จิตฺตํ ภาวเติ.

อภัย ภิกษุเว สมภาวิภาวนา ภาวิตา พหุสิกตา ญานทสฺสนปฏิลากาย สํวตฺตติ.^๑

ภิกษุทั้งหลาย ก็สมาธิภาวนาอย่างไรที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัศนะ ?

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมกำหนดแสงสว่าง ไว้ในใจ (อาโลกสณฺณํ มนสิกรโรวติ) และอธิษฐานให้สว่างเหมือนกลางวัน (ทิวาสณฺณํ อธิฐฺฐาติ) เธอพยายามทำอยู่อย่างนั้นทั้งกลางวันและกลางคืน กลางวันทำได้อย่างไร กลางคืนก็ทำได้อย่างนั้น หรือกลางคืนทำได้อย่างไร กลางวันก็ทำได้อย่างนั้น เธอมีใจสงบไม่มีนิर्वรณํหุ่มห่อ ทำใจอันประกอบด้วยแสงสว่างให้เกิดขึ้น (สปปภาสํ จิตฺตํ ภาเวติ) ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนาอย่างนี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัศนะ (ญาณทัศนะหมายถึงทิพจักขุ)

ธรรมเป็นปริปนณะและเป็นอุปการะ

แก้สมาธิ ข้อที่ ๔

อุทฺธัจจะ ความฟุ้งซ่าน เป็นอันตรายต่อสมาธิ **อวิกเขปะ** เป็นอุปการะแก้สมาธิ คือเป็นเครื่องแก้อุทฺธัจจะ คำว่า **อวิกเขปะ** แปลว่า **ความไม่ฟุ้งซ่าน** ถ้าฟังดูเผินๆ ว่า ความฟุ้งซ่านจะพึงแก้ด้วยอะไร ก็บอกว่า พึงแก้ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน เราจะรู้สึกกว่า

๑ อัง.จตุกก. ๒๑/๔๑/๕๗-๕๘ มมร., อัง.จตุกก. ๒๑/๔๑/๕๐ มจร.

เหมือนท่านพูดเล่นสำนวน และดูไม่มีท่าว่าจะนำมาเป็นหลักปฏิบัติที่ใช้ได้ผลสำหรับผู้ฝึกสมาธิแล้วเกิดความฟุ้งซ่าน แต่ความเป็นจริง **อวิกเขปะ** ก็คือ **เอกัคคตาจิต** หรือ **สมาธิ** นั้นเอง ที่ท่านพูดไว้เช่นนั้น หมายความว่า สำหรับคนที่เคยได้สมาธิมาแล้วหรือเคยได้ฌานมาแล้ว ถ้าหากบางขณะเกิดฟุ้งซ่านขึ้นมา ก็ให้เข้าสมาธิเสีย แล้วก็จะแก้ความฟุ้งซ่านนั้นได้ และนั่นย่อมหมายถึงว่า ผู้นั้นต้องมีวิสีในสมาธิด้วย และก่อนที่จะเข้าสมาธิเพื่อแก้ความฟุ้งซ่าน ก็จะต้องเป็นผู้ที่รู้จักเหตุแห่งความฟุ้งซ่านที่กำลังเกิดขึ้นได้อย่างดี และรู้จักแก้ไขอุปสรรคหรือเหตุที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ที่เป็นปัจจัยในเบื้องต้นได้ด้วย ไม่เช่นนั้น แม้คนที่เคยได้ฌาน บางขณะในเมื่อเกิดความฟุ้งซ่าน ก็ไม่ใช่ว่าจะสามารถระงับได้ และเข้าฌานได้ทันที เพราะฉะนั้น จะเห็นว่าหลักต่างๆ ที่ท่านกล่าวไว้แต่ละข้อ ล้วนแต่เป็นวิธียากๆ ทั้งนั้น ผู้แรกฝึกสมาธิใหม่ๆ เมื่อเกิดอุปสรรคทางสมาธิขึ้นมา ไม่มีทางที่จะใช้หลักอย่างที่ท่านกล่าวไว้เช่นนั้นได้สักข้อ แต่อย่างไรก็ตาม หลักต่างๆ ที่กล่าวไว้ นั้น เราจำเป็นจะต้องรู้เอาไว้ก่อน เท่ากับเมื่อเรารู้หลักใหญ่ๆ หรือรู้จักจุดหมายของการที่จะแก้ว่ามีอยู่อย่างไร ก็เป็นการง่ายที่เราจะคิดหาวิธีการต่างๆ ที่จะแก้ไขอุปสรรคในเบื้องต้นได้ผล ซึ่งรายละเอียดในเรื่องนี้จะมอธิบายไว้ในตอนหลัง

อนึ่ง ขอให้สังเกตไว้ด้วยว่า โดยธรรมดาในหลักของนิวรรณ์ที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คำว่า อุทธัจจะ จะต้องคู่กับ กุกกัจจะ ซึ่ง

แปลว่า ความรำคาญเสมอ แต่ในที่นี้พระสารีบุตรไม่ได้พูดถึง กุกกุงจะเลย ซึ่งข้าพเจ้าเองก็ไม่ทราบเหมือนกันว่า ทำไมท่านจึงไม่พูดถึง หรือในคัมภีร์พระไตรปิฎกที่คัดลอกกันมาจะตกไปตัวหนึ่ง

ธรรมเป็นปริปนณะและเป็นอุปการะ แก่สมาธิ ข้อที่ ๕

วิจิกิจจา ความสงสัย ความสงสัยที่เป็นนิรwrณนี้มีความหมายกว้างมาก คือหมายถึงความสงสัยทุกอย่าง จะเป็นความสงสัยในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ จะเกี่ยวกับธรรมหรือไม่เกี่ยวกับธรรมก็ตาม จะมีสภาวะหรือไม่มีสภาวะก็ตาม ก็ล้วนแต่เป็นอุปสรรคของสมาธิทั้งสิ้น ตัวอย่างเช่น เมื่อท่านนั่งสมาธิอยู่ในห้องปิดประตูใส่กลอนเรียบร้อย แต่แล้วเกิดสงสัยขึ้นมาว่า เมื่อก็เราใส่กลอนหรือเปล่า แม้เพียงเท่านี้ถ้าความสงสัยนั้นยังคงมีอยู่ในใจ ปิดออกไปไม่ได้ หรือไม่ไปจัดการดูเสียให้เรียบร้อยเพื่อให้หมดความสงสัย ท่านก็จะนั่งสมาธิไม่ได้ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้ากล่าวว่ คำนี้มีความหมายกว้าง

แต่อย่างไรก็ดี อุบายที่ดีอย่างหนึ่งสำหรับแก้ปัญหาข้อนี้ ก็คืออย่าหัดเป็นคนขี้สงสัยในสิ่งต่าง ๆ อะไรที่ไม่มีสภาวะ หรือไม่จำเป็น ไม่ใช่หน้าที่ของตัว ไม่เกี่ยวข้องกับหน้าที่การงาน หรือ เป็นเรื่องที่ยังไม่ถึงเวลาที่ควรจะรู้ ก็อย่าไปสงสัย ต้องรู้จักปล่อยวาง แต่สำหรับบางเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเองโดยตรง และเป็นเรื่องที่ว่าไม่แก้ ก็ไม่หายสงสัย

ข้อใจอยู่เสมอ ในกรณีอย่างนี้ต้องจัดการให้เรียบร้อยเสียก่อน

ส่วนความสงสัยที่เกี่ยวกับหลักวิชาและหลักปฏิบัติโดยตรงนั้น จะทำเป็นปล่อยวางหรือไม่สนใจไม่ได้ ข้อสงสัยในลักษณะนี้ เป็นสิ่งที่ จะต้องแก้ด้วยการเรียนให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง และจำไว้ได้อย่างแม่นยำ เหมือนอย่างว่า เมื่อเราหัดอ่านหนังสือ หรือหัดเขียนหนังสือ ก็ต้อง พยายามจำสระพยัญชนะ วิธีผสมตัว วิธีอ่าน วิธีเขียน วิธีสะกดการันต์ ให้ได้หมดทุกอย่าง จะลืมแม้แต่ตัวหนึ่งก็ไม่ได้ และต้องคล่องด้วย อย่าง นี้เราจึงจะสามารถอ่านและเขียนได้อย่างว่องไวโดยไม่ผิด การฝึกสมาธิ ต้องการความชำนาญและความแม่นยำในเรื่องหลักวิชา และเทคนิค ของการปฏิบัติ ยิ่งกว่าการอ่านและการเขียนหนังสือมากนัก เพราะการ ทำสมาธิ ถ้าเกิดสงสัยอะไรขึ้นมาแม้เพียงนิดเดียว หรือเกิดการเข้าใจ ผิด จำอะไรมาผิดแม้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น จะเข้าสมาธิไม่ได้เลย การเข้า สมาธิต้องใช้ความจำที่แม่นยำและว่องไวยิ่งกว่าการคิดเลขในใจ เรื่องนี้ ผู้ปฏิบัติส่วนมาก รวมทั้งผู้ที่จะเป็นอาจารย์สอน มักจะไม่ค่อยคำนึงถึง เท่าไรนัก และเท่าที่ข้าพเจ้าสังเกต ความผิดพลาดหรือความไม่ได้ผลใน การฝึกสมาธิ เหตุส่วนใหญ่มุ่งขึ้นอยู่กับปัญหาข้อนี้ ยิ่งกว่าอย่างอื่นทั้งหมด

ข้าพเจ้าได้เคยอ้างถ้อยคำจากในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมาแล้วครั้ง หนึ่งว่า กุลบุตรผู้ต้องการจะปฏิบัติกรรมฐานควรจะต้องเรียนกรรมฐาน

ซึ่งมีสนธิ ๕ ในสำนักของอาจารย์ (ดูหน้า ๗๒) ข้าพเจ้าจะขอพูดถึงเรื่องสนธิ ๕ เสียก่อน แล้วท่านจะได้ตระหนักว่า การที่เราทั้งหลายปฏิบัติกรรมฐานกันไม่ค่อยได้ผลนั้น เป็นเพราะเราเรียนกรรมฐานกันแบบไหน

เรื่องสนธิ ๕ พระพุทธโฆษาจารย์ได้อธิบายไว้ดังนี้

คำว่า สนธิ ตามศัพท์แปลว่า การต่อ มีอยู่ ๕ อย่าง คือ :-

๑. อุคคหิ การเรียน
๒. ปริปุจจา การสอบถาม
๓. อุပ္ภูฐานัน การปรากฏตัวของนิमितสมาธิ
๔. อปปนา ความแน่วแน่ของสมาธิ
๕. ลกขณิ ลักษณะของสมาธิ

ขอให้ท่านสังเกตคำว่า สนธิ ซึ่งแปลว่าการต่อการเรียนกรรมฐานในสมัยโบราณ และในสมัยครั้งพุทธกาล เรียนกันด้วยวิธีต่อจากปากคำของอาจารย์ อย่างที่คนโบราณเรียกว่าต่อหนังสือคำ ไม่ได้ใช้หนังสือเลย อาจารย์จะบอกให้ศิษย์จำไปที่ละคำ หรือทีละประโยค และศิษย์จะต้องจำให้แม่นยำและถูกต้อง อาจารย์จะสอบถามทุก ๆ ข้อ ทุก ๆ บทว่าศิษย์ของตนเข้าใจถูกต้องบริบูรณ์แล้วหรือยัง ถ้ายังเข้าใจผิด หรือจำผิดแม้เพียงคำเดียว ก็ต้องต่อกันใหม่ ท่านลองคิดดูซิว่า สมัยนั้นไม่ได้ใช้หนังสือ ไม่มีการจด ศิษย์ทุกคนจะต้องจำได้คล่องปากขึ้นใจ และเข้าใจความหมายถูกต้องทั้งหมด ต้องทำให้ได้ถึงอย่างนี้ อาจารย์จึงจะปล่อย

ให้ไปปฏิบัติได้ตามลำพัง

ในหนังสือธรรมบทภาคหนึ่ง ในเรื่องของพระจักขุบาล มีข้อความที่ควรจำไว้เป็นตัวอย่างว่า ในสมัยโบราณท่านเรียนกรรมฐานกันอย่างไร ต่างจากสมัยนี้เพียงไร ซึ่งข้อความนั้นมีดังนี้ :-

พระจักขุบาลหลังจากที่ได้บวชอยู่ในสำนักของพระศาสดาห้าพรรษาแล้ว เมื่อออกพรรษาและปวารณาแล้ว ได้เข้าไปเฝ้าพระศาสดาทูลถามว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในศาสนานี้มีฐานะกี่อย่าง พระพุทธเจ้าได้ทรงตอบว่ามี ๒ อย่าง คือ คันถฐานะกับวิปัสสนาฐานะ ครั้นแล้วพระองค์ก็ทรงอธิบายให้ทราบว่า คันถฐานะหมายถึงการเรียนพุทธพจน์ให้จำได้และเข้าใจ สามารถที่จะบอกหรือแสดงให้ผู้อื่นทราบได้ ซึ่งสุดแล้วแต่ปัญญาของตนจะเรียนได้แค่ไหน บางคนอาจจะเรียนได้นิกายหนึ่งหรือสองนิกาย หรือเรียนได้หมดทั้งไตรปิฎก ส่วนวิปัสสนาฐานะหมายถึงการไปอยู่ในที่เงียบสงัด แล้วเข้าสมาธิพิจารณาความสิ้นไปเสื่อมไปในอัตตภาพ จนกว่าจะได้บรรลุอรหัตต์ ครั้นแล้วพระจักขุบาลท่านได้กราบทูลพระองค์ว่า ข้าพระองค์เป็นผู้บวชในเวลาแก่ ไม่อาจจะทำคันถฐานะให้บริบูรณ์ได้ ส่วนวิปัสสนาฐานะพอจะทำให้บริบูรณ์ได้ ขอพระองค์ได้ทรงโปรดตรัสบอกกรรมฐานแก่ข้าพระองค์

ครั้นแล้วพระองค์ก็ได้ตรัสบอกกรรมฐานแก่พระจักขุบาลตั้งแต่ขั้นต้นจนกระทั่งถึงขั้นอรหัตต์

โปรดสังเกตุคำว่า **“พระองค์ตรัสบอกกรรมฐานตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นอรหัตต์”** ซึ่งสำนวนบาลีใช้คำว่า **“อถสฺส สตฺถา ยาว อรหตฺตาทกมฺมฐานํ กเถสิ”** เมื่อพระจักขุบาลเรียนกรรมฐานจากพระศาสดาจบแล้ว จึงได้ออกไปอยู่ป่า ไปบำเพ็ญสมณธรรมตามลำพัง พร้อมกับภิกษุที่ติดตามไปด้วยอีก ๖๐ รูป ซึ่งในที่สุดทั้งพระจักขุบาลและพระอีก ๕๐ รูปก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ภายในพรรษานั้น

ข้อที่ข้าพเจ้ากล่าวว่าจะต้องสังเกตุก็คือ การบอกกรรมฐานในสมัยครั้งพุทธกาลหรือในสมัยต่อมาก็ตาม ใช้วิธีที่เรียกว่า สนธิ คือการต่อกันด้วยปาก ไม่ได้ใช้การจด และต้องจำให้ได้ทั้งหมดตามที่อาจารย์สอน อาจารย์จะต้องสอบถามกันอย่างละเอียดว่า ศิษย์ของตนจำได้ถูกต้องและแม่นยำ พร้อมทั้งเข้าใจวิธีปฏิบัติอย่างละเอียดถี่ถ้วนจริงๆ จึงจะปล่อยให้ไปปฏิบัติได้ตามลำพัง ขอให้สังเกตุข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่ท่านกล่าวว่า ผู้ที่จะปฏิบัติกรรมฐานจะต้องเรียนกรรมฐานมีสนธิห้า ซึ่งภาษาบาลีใช้คำว่า ปญจ สนธิกั กมฺมฐานํ อุกฺคเหตุพฺพํ แปลว่า ฟังเรียนกรรมฐาน มีสนธิห้า คำว่า อุกฺคเหตุพฺพํ ซึ่งแปลว่าเรียนนั้น ตามศัพท์จริงๆ แปลว่า ถือเอาไว้ได้ เช่นคำว่า อุกฺคหนิมิต ก็หมายถึงนิมิตที่ถือไว้ในใจได้แล้ว คือปรากฏในใจแล้ว เพราะฉะนั้น

จะเห็นได้ว่า ความหมายของคำว่าเรียนในครั้งพุทธกาล แตกต่างจากคำว่าเรียนที่ใช้อยู่ในปัจจุบันนี้มาก

และที่ท่านบอกว่า การเรียนกรรมฐานมีสนธิ ๕ คือ ๑. อุคคหิ ๒. ปริปุจจา ๓. อุပ္ภุสฺसानิ ๔. อปฺปนา ๕. ลกฺขณํ นี่หมายความว่า ผู้เรียนจะต้องศึกษาตามหลักทั้ง ๕ หัวข้อนี้ โดยวิธีต่อกปากคำของอาจารย์ทั้งสิ้น และจากการเรียนโดยวิธีสนธินี้ ย่อมหมายถึงว่า จะต้องมีการเรียนและมีการซักซ้อมทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องหลักวิชาและหลักปฏิบัติ ตลอดถึงผลที่จะพึงได้ว่า มีอะไรบ้าง เกิดขึ้นได้อย่างไร และถ้าหากไม่ได้ผล เป็นเพราะอะไร และจะต้องทำอย่างไร หัวข้อเหล่านี้จะต้องเรียนกันให้เข้าใจโดยตลอด และข้อสำคัญก็คือจะต้องจำได้อย่างชนิดที่เรียกว่า คล่องปากขึ้นใจทุกบททุกตอน และโปรดสังเกตด้วยว่า การเรียนนั้นต้องเรียนกันให้ตลอด ตั้งแต่ภูมิขั้นต้นจนถึงภูมิอรหัตต์ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีข้อความอยู่ตอนหนึ่งซึ่งท่านกล่าวไว้ดังนี้

อาจริยฺคฺคหโต เอกปทมฺปิ อปมฺมุสฺสนฺเตน อิทิ อานาปานสฺสติ
กมฺมฐฺฐานํ มนสิกาตพฺพิ^๑

ผู้ที่จะปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานนี้ สิ่งที่เรียนมาจากอาจารย์ จะต้องไม่ให้ลืมแม้แต่เพียงบทเดียว

๑ วิสุทธิ. ๒/๖๘ มจร., วิสุทธิ, ๑/๓๐๓ มจร.

ในคัมภีร์ปฏิสัมพันธ์ภพธรรม พระสารีบุตรได้บอกว่า วิจิกิจฉา เป็นอันตรายต่อสมาธิ ฌมมวตฺตทาน เป็นเครื่องเกื้อกูลแก่สมาธิ คำว่า ฌมมวตฺตทาน แปลว่า ความแนใจในธรรม ซึ่งหมายถึง เรียบธรรมอะไรมา จะต้องเข้าใจสิ่งนั้นอย่างแจ่มแจ้ง แนใจว่าถูกต้องจริง ๆ จึงจะสามารถแก้ วิจิกิจฉาได้

อนึ่ง ข้อที่ว่าวิจิกิจฉาเป็นนิर्वรณ หรือเป็นอันตรายเป็นอุปสรรคต่อสมาธินี้ ท่านควรจะเข้าใจอีกอย่างหนึ่งด้วยว่า นอกจากความสงสัยในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งไม่จำกัดว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ถ้าเกิดสงสัยในเวลาทำสมาธิ ก็นับว่าเป็นอันตรายทั้งนั้น ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว ยังมีความสงสัยอีกหมวดหนึ่ง ซึ่งเป็นความสงสัยที่ทุกคนจะต้องแก้ หากว่าความสงสัยประเภทนี้ยังมีอยู่ ไม่เช่นนั้น ความสงสัยประเภทนี้จะเป็นอันตรายต่อสมาธิโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว ความสงสัยที่ว่านี้ คือความสงสัยที่เป็นสังโยชน์ ๘ อย่าง คือ :-

๑. สงสัยในพระพุทธเจ้า
๒. สงสัยในพระธรรม
๓. สงสัยในพระสงฆ์
๔. สงสัยในเรื่อง คีล สมาธิ ปัญญา
๕. สงสัยในเรื่องขันธอดีต
๖. สงสัยในเรื่องขันธอนาคต
๗. สงสัยในเรื่องขันธทั้งอดีตและอนาคต
๘. สงสัยในเรื่องปัจจุสมุปบาท

ความสงสัยทั้ง ๘ อย่างนี้ เป็นกิเลสที่พระโสดาบันจะได้ขาด ความสงสัยในหัวข้อต่างๆ เหล่านี้ แม้ว่าในขณะที่กำลังนั่งสมาธิจะไม่เกิด แต่ในเมื่อในสันดานตนเองยังทำความเข้าใจแจ่มแจ้งเกี่ยวกับหัวข้อต่างๆ เหล่านี้ไม่ได้ ก็ได้โปรดเข้าใจไว้ด้วยว่า อันนี้จะเป็นอุปสรรคอยู่ข้างในอย่างชนิดที่ตนเองไม่รู้สึกรู้สีกตัวเลย เหมือนกับคนป่วยบางคนซึ่งไม่ทราบว่าเป็นอะไร ดูภายนอกก็ดูเหมือนว่าเป็นคนดี ๆ แต่บำรุงเท่าไรร่างกายก็ไม่แข็งแรง วิถีกิจจกทั้ง ๘ อย่างที่กล่าวนี้ ถึงแม้ว่าโดยธรรมดาเป็นสิ่งที่ปุถุชนจำเป็นจะต้องมี เพราะยังไม่ได้เป็นพระโสดาบันก็จริง แต่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานทุกคน ก็จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาให้เกิดความแน่ใจในพุทธานุคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ และเรื่องศีล สมาธิ ปัญญาที่ตนเองจะต้องปฏิบัติ รวมทั้งจะต้องศึกษาเรื่องปัจจุสมุปบาท ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในภูมิของปริยัติ จนกระทั่งเกิดความแน่ใจในเรื่องกฎของกรรม ในเรื่องตายแล้วเกิด และปัญหาต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้ทั้งหมด ไม่เช่นนั้นแล้ว ความสงสัยที่มีอยู่ในใจเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ แม้ว่าตนเองจะไม่สนใจ ไม่เก็บเอามาคิด แต่ก็อย่าลืมว่า ถ้ามันยังมีอยู่ตราบใด อุปสรรคของการฝึกสมาธิ อย่างชนิดที่เป็นไปอย่างลึกซึ้ง จะยังคงมีอยู่ตลอดเวลา ข้าพเจ้าเคย สังเกตจากผู้ปฏิบัติทั้งหลาย เห็นได้ชัดทีเดียวว่า ถ้าคนไหนมีศรัทธาซึ่งหมายถึงมี :

๑. กัมมสัทธา เชื้อกรรม
๒. วิปากสัทธา เชื้อวิปากของกรรม

๓. กัมมสุกตาสัทธา เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน

๔. ตถาคตโพนิสัทธา เชื่อในความตรัสรู้ของพระศาสดา

คนที่มีสัทธา ๔ อย่าง ก็คือคนที่ไม่มีความสงสัย ๔ อย่าง ดังที่กล่าวมา (ไม่มีอย่างปุถุชน ไม่ใช่ไม่มีอย่างพระโสดาบัน) คนที่มีสัทธา เช่นนี้เป็นคนที่ฝึกสมาธิได้ผล เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงขอให้ทุกคนตั้งข้อสังเกตในเรื่องนี้ไว้ให้มาก

ธรรมเป็นปริปนณะและอุปการะ แก่สมาธิ ข้อที่ ๖

อวิชา เป็นอันตรรายต่อสมาธิ **ญาณ** เป็นอุปการะแก่สมาธิ คำว่า อวิชา หมายถึง อวิชา ๘ คือ :-

๑. ความไม่รู้แจ้งในเรื่องทุกข์
๒. ความไม่รู้แจ้งในเรื่องเหตุแห่งความทุกข์
๓. ความไม่รู้แจ้งในเรื่องความดับสนิทแห่งความทุกข์
๔. ความไม่รู้แจ้งในเรื่องทางให้ถึง ซึ่งความดับสนิทแห่งความทุกข์
๕. ความไม่รู้แจ้งในขั้นอดีต
๖. ความไม่รู้แจ้งในขั้นอนาคต
๗. ความไม่รู้แจ้งในขั้นทั้งอดีตและอนาคต
๘. ความไม่รู้แจ้งในปัจจุสมุปบาท

จากหลักอันนี้ ท่านจะได้ข้อสังเกตอีกอย่างหนึ่งว่า ผู้ที่จะฝึกสมาธิได้ผลนั้น นอกจากจะเป็นผู้มีสติดี คือมีสติอยู่กับตัวเสมอ ยังจะต้องเป็นคนที่มีปัญญาดีอีกด้วย ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวไว้ว่า : -

อิทํ ปน อานาปานสติกรรมฐานํ ครุกํ ครุกภาวนํ พุทฺธปจฺเจก
 พุทฺธพุทฺธปุตฺตานํ มหาปรีसानํเยว มนสิการภูมิจฺจํ น เจว อิตฺตํ น อิตฺต
 รสฺตตสมเสวิตํ, ยถา ยถา มนสิกรียติ, ตถา ตถา สนฺตํ เจว โหติ สุขุมญจ,
 ตสฺมา เอตฺถ พลวตี สติ จ ปญญา จ อิจฺฉิตพฺพา.^๑

ก็อานาปานสติกรรมฐานนี้เป็นของยาก เจริญได้ยาก (คือ ทำให้เกิดขึ้นได้ยาก) เป็นภูมิมนสิการของผู้ที่เป็นมหาบุรุษ คือ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรทั้งหลายเท่านั้น ไม่ใช่เป็นกรรมฐานเล็กน้อย ไม่ใช่เป็นกรรมฐานที่สัตว์ผู้มีบุญบารมีน้อยจะพึงปฏิบัติได้ผลได้ง่ายๆ ผู้ที่เป็นมหาบุรุษทั้งหลาย มนสิการถึงกรรมฐานนี้ ด้วยการใช้สติและปัญญาอย่างไร จึงทำให้ทั้งจิตและลมหายใจสงบและสุขุม คนทั้งหลายที่จะปฏิบัติในกรรมฐานนี้ ก็พึงจำต้องใช้สติและปัญญาที่มีกำลังมากอย่างนั้น

อนึ่ง ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาหลายครั้งว่า การเจริญกรรมฐานทุกอย่าง สิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้บรรลุถึงความสำเร็จก็คือ **สติสัมปชัญญะ** คนที่มีสติสัมปชัญญะไม่ค่อยจะอยู่กับตัว

๑ วิสุทธิ. ๒/๗๖ มมร., วิสุทธิ, ๑/๓๐๙-๓๑๐ มจร.

จะทำได้ยากมาก โดยเฉพาะยังเป็นเรื่องของอานาปาน สติด้วยแล้ว จะต้องมีสติสัมปชัญญะอย่างมากทีเดียว เพราะเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสไว้ว่า :-

นาหิ ภิกขเว มุจฺจสุสฺสตีสุส อสมฺปชานสุส อานาปานสุสตีภาวนํ วทามิ^๑

ภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่มีสติหลงลืม ไม่มีสัมปชัญญะเราไม่กล่าวว่าเขาจะเจริญอานาปานสติได้

อนึ่ง ข้อที่ว่าอวิชชาเป็นอันตรายต่อสมาธินี้ ความหมายของอวิชชานอกจากที่กล่าวมาแล้ว ท่านควรจะทราบไว้ด้วยว่า อวิชชา ในที่นี้หมายถึง มิจฉาทิฏฐิทุกอย่างด้วย เช่น อุจเจททิฏฐิ ความเห็นว่าตายแล้วสูญ สัสสตทิฏฐิ ความเห็นว่ามีอดีตา ดังนี้ เป็นต้น หรือถ้าจะพูดอีกนัยหนึ่งว่า อวิชชาในขั้นต่ำ ก็คือ มิจฉาทิฏฐิ ดังที่กล่าวมานี้ ส่วนอวิชชาในขั้นละเอียด คือ ความไม่รู้แจ้ง ในอริยสัจ ๔ หรือไม่รู้แจ้งในปฏิจสุมุปปบาท และพึงเข้าใจอีกว่า ความไม่รู้แจ้งในเรื่องอริยสัจ ๔ และปฏิจสุมุปปบาทนั้น ก็ยังมีเป็นขั้นๆ คือขั้นหยาบและประณีต เช่นพระโสดาบันทุกองค์ ย่อมรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ และปฏิจสุมุปปบาท แต่ความรู้แจ้งของท่านเหล่านี้ ย่อมเทียบกันไม่ได้กับพระอริยบุคคลในขั้นสูง ผู้ที่รู้แจ้งเรื่องนี้ อย่าง สมบูรณ์ที่สุดก็คือพระอรหันต์เท่านั้น และยิ่งกว่านั้น แม้ในภุมิ

๑ ม.ป. ๑๔/๒๘๘/๑๙๖-๑๙๗ ม.มร., ม.อ. ๑๔/๑๔๙/๑๓๓ ม.จร., ส.มหา. ๑๙/๑๓๖๐/๔๑๐ ม.มร., ส.มหา. ๑๙/๙๙๒/๒๙๑-๒๙๒ ม.จร.

ของพระอรหันต์ด้วยกัน ความแตกฉานและลึกซึ้งในเรื่องนี้ ก็ยังต่างกันอีก การที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องพระสารีบุตรว่าเป็น เอตทัคคะในทางปัญญา ก็เพราะพระสารีบุตรผู้เดียวเท่านั้น ที่สามารถแสดงเรื่องอริยสัจ และเรื่องปฏิจจนมุปบาทได้ลึกซึ้งกว้างขวางละเอียดยิ่งกว่าพระอรหันต์อื่น ๆ ทั้งหมด

ผู้ที่อ่านมาถึงข้อความตอนนี้ บางคนอาจจะรู้สึกท้อใจขึ้นมา เพราะคิดว่าตนเองเป็นคนมีบุญบารมีน้อย มีปัญญาบารมีน้อย และยังเป็นคนที่สติไม่ค่อยจะอยู่กับตัวอีกด้วย เมื่อเป็นเช่นนั้นตนเองจะปฏิบัติกรรมฐานข้อนี้ได้อย่างไร ในเมื่อหลักมืออยู่ว่า ผู้ที่เจริญอานาปานสติกรรมฐาน จะต้องเป็นคนมีสติและปัญญามาก อันที่จริงปัญหานี้ท่านไม่ควรหนักใจ เพราะหลักฐานที่ท่านกล่าวไว้เช่นนั้น ท่านหมายความว่า ถ้าจะต้องปฏิบัติกันให้ได้ผลถึงขั้นสูง ก็จำเป็นต้องอยู่เองที่จะต้องมีความสติปัญญา และต้องเป็นคนที่ มี ปุพเพกตปุณญตา คือได้อบรมในเรื่องนี้มาแล้วในชาติก่อน ๆ เคยได้สมาบัติและอภิญญามาแล้ว แต่สำหรับสามัญชนทั้งหลายที่ควรจะต้องสนใจเกี่ยวกับกรรมฐานข้อนี้ ก็เพราะเราไม่ได้หวังผลในขั้นสูง เราหวังกันแต่เพียงว่า ขอให้เราได้มีความสามารถทำใจให้สงบได้บ้างเป็นบางครั้ง และสามารถที่จะมีสมาธิพิจารณาธรรมให้เข้าใจและให้จำได้ เท่าที่จำเป็นแก่ชีวิตประจำวัน หรือทำให้เรามีสมรรถภาพในการคิด ในการตัดสินใจ และในการศึกษาดีขึ้น หรืออย่างน้อยก็ทำให้เรารู้จักตัดความกังวลได้ในบางครั้ง ทำให้นอนหลับง่าย ทำให้ไม่เป็นโรคประสาท เพียงเท่านี้ ก็น่าจะพอใจสำหรับสามัญชนทั่วไป

ถ้าต้องการเพียงแค่นี้ คนส่วนมากถ้าตั้งใจจริง ๆ และมีเวลาพอที่จะฝึก พร้อมทั้งสิ่งแวดล้อมก็ไม่เลวร้ายจนเกินไป ก็มีหวังที่จะฝึกได้ผลดังที่กล่าวนั้นเกือบทุกคน

อนึ่ง การที่ท่านกล่าวว่า อวิชชาเป็นอุปสรรคต่อสมาธิ ญาณเป็นอุปการะแก่สมาธิ ทำให้เราพบทางที่จะทำให้การฝึกสมาธิในเรื่องนี้ง่ายขึ้น นั่นก็คือ ก่อนที่เราจะฝึก เราควรจะได้ศึกษาหลักธรรมต่าง ๆ ให้เข้าใจดี และใช้ระบบการฝึกที่เรียกว่า เรียนธรรมในสมาธิ ซึ่งระบบนี้ได้ใช้อยู่เสมอที่แผนกธรรมวิจัยของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และธรรมที่จะช่วยให้การฝึกอานาปานสติง่ายขึ้น ก็คือ เรื่องปัจจุสมุปปาท พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า :

นตฺถิ ฌานํ อปญฺญสุตฺตํ นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน
 ยมฺหิ ฌานญจ ปญฺญาจ เสว นิพฺพานสฺนติเก^๑

ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน ผู้ใดมีทั้งฌานและปัญญา ผู้นั้นอยู่ใกล้นิพพาน

สิ่งที่ตรงกันข้ามกับอวิชชาก็คือ ญาณหรือปัญญา เรื่องอวิชชาอธิบายมาแล้ว ส่วนคำว่าญาณนั้น แม้จะไม่อธิบาย ทุกคนก็สามารถที่จะเข้าใจได้ว่าหมายถึงอะไร แต่อย่างไรก็ดี ก่อนที่จะจบในตอนนี้อ่านเข้าพจนานุกรมที่จะขอเน้นให้ท่านได้ทราบว่า เหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้การปฏิบัติทั่วไปล้มเหลว หรือไม่ได้ผลเท่าที่ควรนั้น ก็คือ การขาดความรู้ทั้งในด้านหลักวิชาและเทคนิคของการปฏิบัติ และเหตุอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ

พื้นจิตใจของผู้ปฏิบัติยังมีส่วนเป็นมิจฉาทิฏฐิอยู่มาก พระพุทธเจ้าได้ทรงเปรียบไว้ว่า คนที่เป็นมิจฉาทิฏฐินั้น เปรียบเหมือนต้นไม้มีรากเน่า โดยธรรมชาติต้นไม้ที่มีรากเน่า ถึงแม้เราจะบำรุง

ด้วยการรดน้ำพรวนดินใส่ปุ๋ยสักเพียงไร ต้นไม้ก็ไม่มีทางที่จะเจริญงอกงามขึ้นมาได้ ในทำนองเดียวกัน คนที่เป็นมิจฉาทิฏฐิย่อมจะหาความเจริญในกุศลธรรมไม่ได้ เช่น จะฝึกสมาธิหรือเจริญวิปัสสนา ก็ไม่มีทางที่จะได้ผลขึ้นมาอย่างแท้จริง โดยที่สุดแม้ธรรมง่าย ๆ พื้น ๆ สำหรับฆราวาสทั่วไปที่จะต้องปฏิบัติ ซึ่งไม่ใช่ของลึกซึ้งเท่าไรนัก แต่คนที่มีสันดานเป็นมิจฉาทิฏฐิก็เข้าไม่ถึง

อนึ่ง ควรจะทราบไว้เสียด้วยว่า ทุกคนที่ยังไม่ได้เป็นพระโสดาบัน ก็ต้องมีมิจฉาทิฏฐิด้วยกันทั้งนั้น จะต่างกันก็แต่เพียงว่า มีมากหรือน้อยกว่ากันเท่านั้น หรือเมื่อพูดอีกนัยหนึ่งตามจำนวนอภิธรรมก็คือ ยังมีโมหจิต โมหจิตย่อมสัมปยุตด้วยวิจิกิจฉา และอุทธัจจะ ฉะนั้น คนที่ว่าไม่เป็นมิจฉาทิฏฐิเพราะตนเองเชื่อ ในเรื่องบุญในเรื่องบาป ในเรื่องตายแล้วเกิด ในเรื่องกฎของกรรม ในเรื่องอนัตตา แต่ในเมื่อตนเองยังไม่ได้เป็นโสดาบัน ฉะนั้น ถึงอย่างไรเสีย ธรรมในหัวข้อเหล่านี้ ที่ว่าตนเองเข้าใจดีแล้ว ความจริงบางครั้งก็ยังมีความลังเลหรือไม่แน่ใจ แต่คนประเภทนี้ ที่ฝึกสมาธิได้ ทั้ง ๆ ที่ยังมีมิจฉาทิฏฐิอยู่ เป็นเพราะเขามี 'ไม่มาก และไม่เข้มข้น หรือเรียกตามจำนวนบาลีว่า ไม่ได้เป็นนิยตมิจฉาทิฏฐิ คนที่ไม่เป็นนิยตมิจฉาทิฏฐิสามารถที่จะฝึกสมาธิได้ผล

เพราะฉะนั้น โปรดอย่าเข้าใจผิดคิดว่า คนที่ยังมีโมหะ หรือมีอวิชชา หรือ เป็นมิจฉาทิฐิแล้วจะฝึกสมาธิไม่ได้เลย คำว่าอวิชชาเป็นอันตรายต่อสมาธิ คำนี้ต้องพยายามทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่ามีขอบเขตอย่างไร

ธรรมเป็นปริปนณะและอุปการะ แก่สมาธิ ข้อที่ ๗

อรรถิ เป็นอันตรายต่อสมาธิ **ความปราโมทย์** เป็นอุปการะแก่สมาธิ **อรรถิ** ตามศัพท์แปลว่า ความไม่ยินดี แต่ในที่นี้หมายถึง ความเบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติ ซึ่งอาจจะเกิดจากเหตุอะไรก็ตาม ย่อมเป็นอันตรายต่อการปฏิบัติแน่นอน ขอให้นึกถึงเรื่องอิทธิบาท ๔ คนที่มีอรรถิ ก็คือคนที่ขาดฉันทะ ขาดวิริยะ คนเราถ้าลงว่าทำอะไรขาดฉันทะขาดวิริยะแล้ว จะไม่มีทางทำอะไรสำเร็จเลย

อรรถิ กับ **ถีนะ** มีความหมายคล้ายๆ กัน ถีนะส่วนมาก หมายถึงความท้อแท้ที่เกิดจากความง่วง หรือทำอะไรอย่างขี้เกียจ และได้ผลไม่เป็นที่พอใจ ส่วนอรรถินั้น สาเหตุที่ทำให้เกิดมีขอบเขตกว้างกว่า โปรดสังเกตตัวอย่างจากภิกษุตามสำนวนในบาลี ถ้าพูดว่าภิกษุเกิดอรรถิ ก็หมายถึงว่าอยากสึก ไม่ยินดีในการอยู่เป็นพระ เพราะรู้สึกว่าจะไม่มีความเบิกบานในการอยู่เป็นพระ พระที่รู้สึกเบิกบานในการอยู่เป็นพระ อาจจะไม่ค่อยมาจากผิวนิยชนิตที่แก้ไม่ได้หรือผิวนิยบ่อๆ จนกระทั่งไม่มีความภูมิใจในความเป็นพระ ขึ้นอยู่ไปก็รู้สึกว่าแม้แต่จะเสีย นึกถึงศีลของตัวเองขึ้นมาแล้ว ไม่เคยเกิดความปราโมทย์เลย

ภิกษุที่มีจิตใจอย่างนี้ สำนวนบาลีก็เรียกว่า ท่านมีอติ เพราะฉะนั้นที่ พระสารีบุตรกล่าวว่า อติ เป็นอันตรายต่อสมานินั้น สำหรับคนที่ไม่ เข้าใจความหมายของบาลีอย่างกว้างขวางก็อาจจะเห็นว่า อติกับถีนะ เหมือนกัน จงเปรียบเทียบดังนี้ ถีนะ แก่ด้วย อาโลกัสัญญา ส่วนอติ แก่ด้วย ปาโมชฺช ถ้าท่านรู้ว่าสาเหตุอะไรบ้างที่ทำให้เกิดความปราโมทย์ แล้วท่านจะรู้ว่า อติกับถีนะนั้นไม่เหมือนกันแน่ เพราะถ้าเหมือนกัน แล้ว ท่านก็ไม่จำเป็นที่จะต้องเอามาพูดไว้อีกหัวข้อหนึ่ง เหตุอะไรบ้างที่ ทำให้เกิดความปราโมทย์หรือปิติจะมีอธิบายในภายหลัง

ธรรมเป็นปริปนทะและอุปการะ

แก่สมานิ ข้อที่ ๘

อกุศลธรรมทั้งปวง เป็นอันตรายต่อสมานิ กุศลธรรมทั้งปวง เป็นอุปการะแก่สมานิ อกุศลธรรมคืออะไร? ถ้าท่านต้องการจะจำให้ได้ ง่าย ๆ ก็ขอให้นึกถึงเรื่องอุปกิเลส ๑๖ อย่าง อุปกิเลสเหล่านี้แหละ แต่ละ อย่างคือตัวอกุศลธรรม และอีกอย่างหนึ่ง ข้าพเจ้าต้องการที่จะให้ท่าน นึกถึงข้อความในพระสูตรต่อไปนี้ แล้วจะทำให้ท่านเข้าใจความหมาย ของคำว่าอกุศลธรรมคืออะไร ชัดเจนขึ้น

เมื่อคราวที่พระอนรุทธได้ทำความเพียรอยู่ในป่าจันทวันสหายวัน พร้อมด้วยภิกษุอีก ๒ รูป คือ พระนันทิยะกับพระกิมพิละ สมัยนั้น

พระอนุรุธยังไม่ได้สำเร็จทิพจักขุ กำลังพยายามปฏิบัติอยู่ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้เสด็จไปหา และพระอนุรุธได้ทูลพระพุทธรองค์ว่า ท่านทั้งสามองค์ไม่ประมาท พยายามปฏิบัติระครองจิตให้อยู่กับกรรมฐานเสมอ ซึ่งเดี๋ยวนี้ท่านก็กำหนดเห็นแสงสว่างได้ และแลเห็นรูปทั้งหลายได้ด้วย (คือเห็นโอปปาทิกะ) แต่แสงสว่างนั้นอยู่ได้ไม่นาน ปรากฏอยู่เพียงชั่วขณะแล้วก็อันตรธานหายไป การเห็นรูปก็หายไปด้วย ท่านไม่ทราบว่าเป็นเพราะเหตุใด แสงสว่างจึงปรากฏอยู่ได้ไม่นาน และเพราะเหตุใดเมื่อแสงสว่างหายไป การเห็นรูปก็หายไปด้วย

พระพุทธรองค์ได้ทรงอธิบายให้พระอนุรุธกับภิกษุอีกสองรูปได้ทราบว่า ที่เป็นเช่นนั้นเป็นด้วยเหตุดังต่อไปนี้คือ :-

๑. บางครั้งเป็นเพราะเกิดวิจิกิจฉา ความสงสัย
๒. บางครั้งเป็นเพราะมีมณสิการไม่ดี
๓. บางครั้งเป็นเพราะเกิดถีนมิทธะ
๔. บางครั้งเป็นเพราะเกิดความสะดุ้งกลัว
๕. บางครั้งเป็นเพราะเกิดความตื่นเต้น
๖. บางครั้งเป็นเพราะมีความไม่สงบกาย
๗. บางครั้งเป็นเพราะเพียรจัดเกินไป
๘. บางครั้งเป็นเพราะเพียรย่อหย่อนเกินไป
๙. บางครั้งเป็นเพราะเกิดตัณหา

๑๐. บางครั้งเป็นเพราะกำหนดอารมณ์หลายอย่างต่าง ๆ กัน

๑๑. บางครั้งเป็นเพราะเพ่งรูปที่เห็นมากเกินไป

พระพุทธองค์ได้ทรงให้ข้อสังเกตแก่พระอนุรุทธว่า การที่บางครั้ง แสงสว่างหายไป การเห็นรูปก็หายไปนั้นจะต้องเนื่องมาจากเหตุทั้ง ๑๑ อย่างนี้ ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง คือหมายความว่า ในเหตุ ๑๑ อย่างนี้ไม่ว่าอย่างใด ถ้าเกิดขึ้นแล้ว เป็นต้องทำให้สมาธิถอย และในที่สุดพระองค์ ตรัสว่า ทั้ง ๑๑ ข้อนี้ได้ชื่อว่าเป็น อุปกิเลสของจิต^๑

รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ ข้าพเจ้าได้เขียนไว้แล้วในหนังสือ เรื่องผีและเทวดามีจริง ขอให้ดูตั้งแต่หน้า ๖๖ เป็นต้นไป

อุปกิเลส ๑๖ อย่างคือ

๑. อภิชฌาวิสมโลภะ ความอยากได้ในทางทุจริต
๒. โทสะ ความคิดประทุษร้าย
๓. โภธะ ความโกรธ
๔. อุปนาหะ การผูกโกรธ
๕. มกฺขะ การลบหลู่คุณท่าน (คือการขาดความกตัญญู-กตเวทิตี)
๖. ปลาสะ การตีเสมอผู้ใหญ่ (คือการขาดความเคารพ ต่อคนที่ควรเคารพ)

๑ ม.อ. (บาลี) ๑๔/๔๔๕-๔๖๓/๒๙๘-๓๐๗ มจร., ม.อ. (บาลี) ๑๔/๒๓๘-๒๔๒/๒๐๕-๒๑๑ มจร.

๗. อิสสา ความวิหิงษา
๘. มัจฉริยะ ความตระหนี่
๙. มายา มารยา คือเจ้าเล่ห์
๑๐. สาทิถยยะ ความโอ้อวด
๑๑. ถัมภะ ความหัวดี
๑๒. สारัมภะ ความแข่งดี (คือการไม่รู้จักประมาณตน)
๑๓. มานะ การถือตัว
๑๔. อติมานะ การดูหมิ่นผู้อื่น
๑๕. มทะ ความมัวเมา
๑๖. ปมาทะ ความประมาท (คือการขาดสติ)

เมื่อท่านได้ศึกษาให้เข้าใจ ถึงอุปกิเลสของจิต ๑๑ อย่าง ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอนุรุทธ และอุปกิเลส ๑๖ อย่าง ดังที่กล่าวมานี้ จะทำให้ท่านเข้าใจความหมายของคำว่า อกุศลธรรมทุกอย่างเป็นอันตรายต่อสมาธิดีขึ้น และโปรดเข้าใจด้วยว่า สิ่งที่ไม่ดีอย่างอื่นที่นอกเหนือจากที่กล่าวมานี้ ก็เรียกว่าอกุศลธรรม ตัวอย่างเช่น ในกรณียเมตตสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า :

กรณียเมตตกุสเลน ยนฺตํ สนฺตํ ปทํ อภิสเมจจ
 สกุโก อชฺฐ จ สุหุชฺฐ จ สุวโจ จสุส มฺหุ อนติมานี
 สนฺตุสสุโก จ สุภโว จ อปฺปกิจฺโจ จ สลฺลทฺทวฺวุติ

สนุนิทรियो จ นิปโก จ อปฺปคพฺโภ กุเลสุ อนนฺนุคิโท
 น จ ชุทฺทํ สมาจเว กิณฺจึ เยน วิญญู ปเร อฺปวเทยฺย^๑
 กุลบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์ เมื่อต้องการจะบรรลุถึงบพที่สงบ
 (คือนิพพาน) จะต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ :-

๑. เป็นคนกล้า
๒. เป็นคนตรง
๓. เป็นคนไม่มีมารยาสาไถย
๔. เป็นคนว่าง่าย
๕. เป็นคนอ่อนน้อม
๖. เป็นคนไม่ดูหมิ่นใคร
๗. เป็นคนสันโดษ
๘. เป็นคนเลี้ยงง่าย
๙. เป็นคนมีกิจน้อย (คือไม่ยุ่งกับกิจธุระที่ไม่ใช่หน้าที่
 ของตัว และไม่ยุ่งกับกิจที่ทำให้เสียเวลาการปฏิบัติ)
๑๐. เป็นคนมีความประพฤติไม่เป็นที่หนักใจของตัว (คือ
 ประพฤติแต่ความสุจริต)
๑๑. เป็นคนสำรวจมอินทรีย์

๑ ชุ.พุ. ๒๕/๑๐/๑๓ มมว., พุ.พุ. ๒๕/๑-๓/๑๓-๑๔ มจว.

๑๒. เป็นคนมีไหวพริบในทางสติปัญญา (คือรู้จักเอาตัวรอด หรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในทางที่ถูกได้ว่องไว)
๑๓. เป็นคนไม่คะนอง
๑๔. เป็นคนไม่ติดในตระกูลทั้งหลาย
๑๕. สิ่งใดที่วิญญูชนทั้งหลายติเตียน แม้ว่าเป็นเพียงสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ไม่ควรประพฤติ

จากข้อความในกรณีเมตตสูตรนี้ ขอให้วิเคราะห์ดูให้ดี แม้ว่าข้อความเหล่านี้จะเป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระภิกษุโดยตรงก็จริง แต่ฆราวาสผู้ปฏิบัติธรรม ก็ควรจะได้สนใจ และดัดแปลงนำมาปฏิบัติให้เหมาะสมแก่ตัว เช่น นักปฏิบัติทุกคนจะต้องเป็นคนกล้าที่จะทำอะไรตามความคิดที่ได้พิจารณาแล้วว่าถูกต้อง แม้ว่าคนอื่นจะไม่เห็นด้วยก็ไม่หวั่นไหว และพร้อมกันนั้น เมื่อใครเขาวิพากษ์วิจารณ์อย่างไร ก็ต้องไม่โกรธ ไม่โต้ตอบ ไม่ดูหมิ่นเขา และพร้อมที่จะแผ่เมตตาหรือให้อภัยต่อผู้นั้นเสมอ

จงสังเกตว่า **ความขี้ขลาดหรือความหวั่นไหวต่อคำติชม โดยไม่มีเหตุผล ก็ถือว่าเป็นอกุศลธรรม และเป็นอันตรายต่อสมาธิเหมือนกัน**

เพราะฉะนั้น ที่ว่าอกุศลธรรมทั้งปวงเป็นอันตรายต่อสมาธินั้น มีความหมายกว้างมาก ข้าพเจ้าได้ยกที่มาให้ดูหลาย ๆ แห่งก็เพื่อต้องการให้เข้าใจความหมายของหัวข้อนี้กว้างขวาง ข้าพเจ้าเคยสังเกตนักปฏิบัติบางคน เพราะเหตุที่ความรู้ในด้านหลักปริยัติไม่หนักแน่นพอ

หรือมีไม่พอ ทั้งๆ ที่ตนเองก็มีศรัทธาในการปฏิบัติ และมีเวลาพอที่จะปฏิบัติได้อย่างดี สิ่งแวดล้อมก็ดี แต่การปฏิบัติไม่ได้ผลเท่าที่ควร ทั้งนี้ก็เป็นเพราะเขาไม่รู้ว่าสิ่งที่เขาทำอยู่ทุกวันนี้ มีอะไรบ้างที่เป็นอุปสรรค เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าหวังอย่างยิ่งว่า หัวข้ออันนี้จะทำให้นักปฏิบัติได้มีการสำรวจตัวเองอย่างกว้างขวางและถี่ถ้วน และจะได้รู้จักแก้ไขสิ่งที่เป็นอุปสรรค

เมื่อท่านรู้จักคำว่า อกุศลธรรมหมายถึงอะไร คำว่า กุศลธรรม ก็ จะเข้าใจไม่ยาก เพราะกุศลก็คือสิ่งที่ตรงกันข้ามจากอกุศล เช่น ขี้เกียจ เป็นอกุศล ขยันก็เป็นกุศล แต่ต้องหมายถึงขยันในทางที่ดี ความไม่ ละอายต่อบาปเป็นอกุศล ความละอายต่อบาปก็เป็นกุศล ดังนี้เป็นต้น ผู้ที่เคยเรียนอภิธรรมมาแล้ว ควรจะได้สำรวจตัวเองตามหลักอภิธรรม เพราะในคัมภีร์อภิธรรมได้อธิบายไว้ชัดยิ่งกว่าคัมภีร์ใดๆ ว่า อกุศลมี อะไรบ้าง กุศลมีอะไรบ้าง

สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสมาธิทั้ง ๘ หัวข้อดังที่อธิบายมาทั้งหมด นี้ ขอให้เข้าใจว่าเป็นหลักใหญ่ๆ และครอบคลุมไปถึงการเจริญวิปัสสนา และการปฏิบัติธรรมในด้านอื่นๆ ทั้งหมด ไม่เฉพาะแต่ในเรื่องการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นเรื่องของสมถกรรมฐานเท่านั้น ในบทต่อไปข้าพเจ้าจะได้ พูดถึงเรื่องอุปสรรคในส่วนที่เป็นข้อปลีกย่อย แต่ก็เป็นอุปสรรคที่สำคัญ ซึ่งถ้าหากไม่แก้ไขแล้ว อธิปนาสมาธิจะไม่มีทางสำเร็จได้เลย

บทที่ ๕

อุปกิเลสของอานาปานสติสมาธิ ๑๔ อย่าง

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรได้กล่าวว่าผู้ที่เจริญอานาปานสติ ซึ่งมีอยู่ ๑๖ หัวข้อ ญาณ ๒๒๐ ย่อมเกิด คือ :-

๑. ญาณในธรรมที่เป็นอันตรายต่อสมาธิ ๘
๒. ญาณในธรรมที่เป็นอุปการะแก่สมาธิ ๘
๓. ญาณในอุปกิเลสของสมาธิ ๑๘
๔. ญาณในไวทาน ๑๓ (คือญาณที่ทำให้บริสุทธ์จากอุปกิเลส ๑๘)
๕. ญาณในการทำสติ ๓๒
๖. ญาณที่เกี่ยวกับสมาธิ ๒๔
๗. ญาณที่เกี่ยวกับวิปัสสนา ๗๒
๘. ญาณในนิพพิทา ๘
๙. ญาณในนิพพิทานุโลม ๘
๑๐. ญาณในนิพพิทาปฏิบัติสัทธิ ๘
๑๑. ญาณในวิมุตติสุข ๒๑

กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิตตะ อุทัจจะ วิจิกิจจา อวิชชา อรติ อกุศล
 ธรรมทั้งหลาย ธรรม ๘ อย่างนี้ ท่านเรียกว่าเป็นธรรมที่เป็นปริปนณะ คือ
 เป็นอันตรายต่อสมาธิ และท่านได้กล่าวไว้อีกว่า ผู้ที่เจริญอานาปานสติ
 สมาธิ แม้ว่าจิตจะบริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นปริปนณะ ๘ จนกระทั่งจิตตั้ง
 อยู่ในภูมิของอุปจารสมาธิได้แล้วก็ตาม แต่อุปกิเลส ๑๘ อย่างที่จะกล่าว
 ต่อไปนี้ ถ้าผู้ใดไม่รู้และไม่ทำให้บริสุทธิ์ จะไม่มีทางได้บรรลุอัปนาสมาธิ
 เลยเป็นอันตราย ซึ่งสำนวนบาลีที่ท่านกล่าวไว้มีดังนี้

อิเมหิ จ ปน นีวรณเหติ วิสุทฺถจิตฺตสฺส โสฬสวตฺถุกํ อานาปานสฺสตี
 สมาธิ ภาวยโต ชณิกสโมธานา^๑

ก็ผู้ที่เจริญอานาปานสติ ๑๖ ข้อ แม้จะมีจิตบริสุทธิ์จากนิรwrณทั้งหลาย
 หลายเหล่านี้แล้ว อุปกิเลส ๑๘ อย่าง ก็ยังจะเกิดได้ทุกขณะ (เพราะใน
 ระยะเวลาที่จิตบริสุทธิ์จากนิรwrณทั้งหลายนั้น สมาธิยังอยู่ในขั้นอุปจาร)

สำนวนบาลีตรงนี้ ถ้าไม่อ่านอรรถกถาให้ละเอียดจะแปลไม่
 ถูกเลย และอรรถกถาของปฏิสัมภิทามรรคซึ่งมีชื่อว่า สัทธัมมปกาสินี
 เฉพาะตอนที่อธิบายเรื่องอานาปานสติ ที่เป็นอักษรไทยไม่มี ของเรายัง
 อยู่ในโบราณ ยังไม่ได้ชำระและพิมพ์ออกมาเป็นเล่ม ต้องอาศัยอรรถ
 กถาที่เป็นอักษรพม่า ข้าพเจ้าต้องการที่จะให้ท่านได้ทราบว่า ตรงนี้แปล
 ยากจริง ๆ เพราะฉะนั้น จะขอคัดคำแปลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑ ดูรายละเอียดใน ข.ปฎิ, ๓๑/๓๖๒-๓๖๕/๒๔๔-๒๔๖ มจร., ข.ปฎิ, ๓๑/๑๕๒-
 ๑๕๓/๑๗๓-๑๗๕ มจร.

ฉบับแปลของกรมศาสนา ซึ่งแปลโดยคณะ กรรมการพระเถระของไทย มาให้อ่านดูก่อนดังนี้

ก็แลเมื่อพระโยคาวจรผู้มีจิตหมัดจดจากนิรรม์เหล่านี้ เจริญสมาธิอันปฏิสังยุตด้วยอานาปานสติอันมีวัตถุ ๑๖ ความที่จิตตั้งมั่นเป็นไปชั่วขณะย่อมมีได้^๑

ข้อความที่ท่านแปลมานี้จะผิดหรือถูกอย่างไร ผู้อ่านพิจารณาเอาเอง เพราะตัวบาลีข้าพเจ้าก็ได้เขียนไว้ให้ดูด้วย อนึ่งข้อความที่เป็นบาลีซึ่งสำนวนอย่างเดียวกันนี้ ยังมีอีกแห่งในเมื่อเทียบกันแล้วจะทำให้เข้าใจบาลีตรงนี้ชัดเจนขึ้นดังนี้

เตหิ จ ปน นีรณเหติ วิสุทฺถจิตฺตสฺส โสฬสวตฺถุกํ อานาปานสฺสตี
สมาธิ ภาวยโต ขณิกสโมธานา อิเม อฏฺฐารส อุกฺกิลเสสา อุกฺปชฺชุนฺติ^๒

สำนวนบาลีในตอนต้น ข้าพเจ้าได้แปลอย่างทีกล่าวมาแล้ว ก็เพราะได้นำมาเทียบกับสำนวนบาลีตรงนี้ พร้อมทั้งดูอรรถกถาฉบับอักษรพม่าอย่างละเอียดจึงแปลเช่นนั้น ส่วนสำนวนแปลของกรมศาสนามีดังนี้

ก็แลเมื่อพระโยคาวจร ผู้มีจิตหมัดจดจากนิรรม์เหล่านั้น เจริญสมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติ มีวัตถุ ๑๖ ความที่จิตตั้งมั่นเป็นไปชั่วขณะย่อมมีได้ อุกฺกิลเส ๑๘ เหล่านี้ย่อมเกิดขึ้น^๓

๑ พระไตรปิฎกภาษาไทยเล่มที่ ๕๐ หน้า ๒๕๖.

๒ ชุ.ปฎิ. ๓๑/๓๖๙/๒๕๑ มมร., ชุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๗/๑๗๘ มจร.

๓ พระไตรปิฎกภาษาไทยเล่ม ๕๐ หน้า ๒๖๑.

อรรถกถาที่อธิบายต่อนี้มีดังนี้

วิสุทธิจิตตสุภาติ อุปจารภูมิมิยเวย. **ขณิกสโมธานาติ** จิตตกุขณ
จิตตกุขณ อุปปชฺชนโต ขิณ เอเตสํ อตถิติ ขณิกา, อุปกุกิเลสา, ขณิกานํ
สโมธานิ สมากิมิ ปพฺนุโร ขณิกสโมธานิ, ตสฺมา ขณิกสโมธานา, อุปปชฺ
ชมานา อุปกุกิเลสา ขณิกปฺพพฺนุวเสน ขณิกปรมฺปราวเสน อุปปชฺชนฺติ,
น เอกจิตตกุขณวเสนนาติ วุตตํ โหติ.^๑

บาลีที่เป็นอรรถกถาที่คัดมาให้ดูนี้ ต้นฉบับเดิมเป็นตัวอักษรพม่า
ข้าพเจ้าถ่ายออกมาเป็นอักษรไทยและจะไม่ขอแปล เพราะจะทำให้ยิ่ง
ยากสำหรับผู้ที่ไม่รู้บาลี แต่ผู้ที่รู้บาลีมาดูอรรถกถาต่อนี้แล้ว จะรู้เอง
ว่าสำนวนที่ข้าพเจ้าแปลกับสำนวนแปลของกรมศาสนาอันไหนจะเป็น
อย่างไร

อุปกุกิเลส ๑๘ อย่าง แบ่งเป็น ๓ ฉักกะ คือ ๓ หมวด หมวดละ ๖
ข้อ (ฉักกะแปลว่าหมวด ๖) ดังต่อไปนี้

ฉักกะ ที่ ๑

๑. อสฺสาสาทิมชฺฌปริโยसानํ สติยา อนฺุคจฺจโต อชฺฌตฺต-
วิกุเขปคตํ จิตฺตํ สมากิสฺส ปรีปนฺุโถ
๒. ปสฺสาสาทิมชฺฌปริโยसानํ สติยา อนฺุคจฺจโต พหิทฺธา-
วิกุเขปคตํ จิตฺตํ สมากิสฺส ปรีปนฺุโถ

๑ ปฎิสิ.อฎ ๒/๗๑ (ฉบับอักษรพม่า), ปฎิสิ.อฎ. ๒/๘๓ มจร.

๓. อสฺสาสปฏิกฺขณา นิกนฺติ ตณฺหาจริยา สมาธิสฺส
ปริปนฺโน
๔. ปสฺสาสปฏิกฺขณา นิกนฺติ ตณฺหาจริยา สมาธิสฺส
ปริปนฺโน
๕. อสฺสาเสนาภิตนฺนสฺส ปสฺสาสปฏิลาภ มุจฺจนา
สมาธิสฺส ปริปนฺโน
๖. ปสฺสาเสนาภิตนฺนสฺส อสฺสาสปฏิลาภ มุจฺจนา
สมาธิสฺส ปริปนฺโน^๑

คำแปล

๑. เมื่อส่งสติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแห่งลมหายใจ
เข้า จิตก็จะถึงซึ่งความฟุ้งซ่านในภายใน เป็นอันตรายต่อสมาธิ
๒. เมื่อส่งสติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแห่งลมหายใจ
ออก จิตก็จะถึงซึ่งความฟุ้งซ่านในภายนอก เป็นอันตรายต่อสมาธิ
๓. การหวังเฉพาะที่จะกำหนดแต่ลมหายใจเข้า พอใจประพฤติ
ด้วยค้นหาในลมหายใจเข้า เป็นอันตรายต่อสมาธิ
๔. การหวังเฉพาะที่จะกำหนดแต่ลมหายใจออก พอใจประพฤติ
ด้วยค้นหาในลมหายใจออก เป็นอันตรายต่อสมาธิ

๑ ชุ.ปฎิ., ๓๑/๓๖๖/๒๔๗ มมร., ชุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๔/๑๗๕ มจร.

๕. เมื่อหายใจเข้ายาวหรือสั้นเกินไป ใจจะมัวไปพะวงอยู่กับลมหายใจเข้า ฉะนั้นในเวลาหายใจออกจะเกิดการพลอสติ กำหนดลมหายใจออกไม่ได้ทุกขณะจิต เป็นอันตรายต่อสมาธิ

๖. เมื่อหายใจออกยาวหรือสั้นเกินไป ใจจะมัวไปพะวงอยู่กับลมหายใจออก ฉะนั้นในเวลาหายใจเข้าจะเกิดการพลอสติ กำหนดลมหายใจเข้าไม่ได้ทุกขณะจิต เป็นอันตรายต่อสมาธิ

ฉกกะ ที่ ๒

๑. นิमितต์ อารชฺชโต อสุสาเส จิตฺตํ วิกรมฺปติ, สมานิสฺส ปริปนฺโน
๒. อสุสาสํ อารชฺชโต นิमितฺเต จิตฺตํ วิกรมฺปติ, สมานิสฺส ปริปนฺโน
๓. นิमितต์ อารชฺชโต ปสุสาเส จิตฺตํ วิกรมฺปติ, สมานิสฺส ปริปนฺโน
๔. ปสุสาสํ อารชฺชโต นิमितฺเต จิตฺตํ วิกรมฺปติ, สมานิสฺส ปริปนฺโน
๕. อสุสาสํ อารชฺชโต ปสุสาเส จิตฺตํ วิกรมฺปติ, สมานิสฺส ปริปนฺนถ
๖. ปสุสาสํ อารชฺชโต อสุสาเส จิตฺตํ วิกรมฺปติ, สมานิสฺส ปริปนฺโน^๑

๑ ขุ.ปฎิ. ๓๑/๓๖๗/๒๔๗-๒๔๘ มมว. ขุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๕/๑๗๖ มจร.

คำแปล

๑. เมื่อนึกถึงนิमित จิตย่อมหวนไหวในอัสสาสะ (คือไม่ตั้งมั่นอยู่ในอัสสาสะ) เป็นอันตรายต่อสมาธิ
๒. เมื่อนึกถึงอัสสาสะ จิตย่อมหวนไหวในนิमित (คือไม่ตั้งมั่นอยู่ในนิमित) เป็นอันตรายต่อสมาธิ
๓. เมื่อนึกถึงนิमित จิตย่อมหวนไหวในปัสสาสะ (คือไม่ตั้งมั่นอยู่ในปัสสาสะ) เป็นอันตรายต่อสมาธิ
๔. เมื่อนึกถึงปัสสาสะ จิตย่อมหวนไหวในนิमित เป็นอันตรายต่อสมาธิ
๕. เมื่อนึกถึงอัสสาสะ จิตย่อมหวนไหวในปัสสาสะ เป็นอันตรายต่อสมาธิ
๖. เมื่อนึกถึงปัสสาสะ จิตย่อมหวนไหวในอัสสาสะ เป็นอันตรายต่อสมาธิ

ฉกกะที่ ๓

๑. อตีตานุชาวนํ จิตฺตํ วิกุเขปานุปัตติํ สมภาสิสุสฺส ปริปนฺโน
๒. อนาคตปฏิกิจฺจนํ จิตฺตํ วิกรมปัตติํ สมภาสิสุสฺส ปริปนฺโน
๓. ลีนํ จิตฺตํ โภทฺทชฺชานุปัตติํ สมภาสิสุสฺส ปริปนฺโน
๔. อิติปกฺคหิตํ จิตฺตํ อุทฺทจฺจานุปัตติํ สมภาสิสุสฺส ปริปนฺโน

๕. อภินันต์ จิตต์ ราคานุปัตติ์ สมานิสฺส ปรีปนุโถ
 ๖. อปนันต์ จิตต์ พุยาปาทานุปัตติ์ สมานิสฺส ปรีปนุโถ^๑

คำแปล

๑. จิตที่วังตามอารมณ์ที่เป็นอดีต จะตกไปสู่ความฟุ้งซ่าน เป็นอันตรายต่อสมาธิ
 ๒. จิตที่หวังเฉพาะแต่อารมณ์ที่เป็นอนาคต ก็จะหวั่นไหว เป็นอันตรายต่อสมาธิ
 ๓. จิตที่หดหู่ (ทำความเพียรย่อหย่อนเกินไป หรือทำอย่างเกียจคร้าน) ก็จะตกไปสู่ความเกียจคร้าน เป็นอันตรายต่อสมาธิ
 ๔. จิตที่ระคองเกินไป (ทำความเพียรเกินไป หรือตั้งใจทำมากเกินไป) ก็จะตกไปสู่ความฟุ้งซ่าน เป็นอันตรายต่อสมาธิ
 ๕. จิตที่โน้มไปสู่อภิสฐารมณฺ์ ก็จะตกไปสู่ราคะ เป็นอันตรายต่อสมาธิ
 ๖. จิตที่ไม่โน้มไปจากอนิฐฐารมณฺ์ ก็จะตกไปสู่พยาบาท เป็นอันตรายต่อสมาธิ

คำอธิบายเรื่องอุปกิเลส ๑๘

ท่านผู้อ่านโปรดสังเกตว่า ธรรม ๘ อย่าง คือ กามฉันทะ พยาบาท ฯลฯ อุกุศลธรรมทั้งหลาย แม้ท่านจะบอกว่า ทุกข้อ

๑ ชุ.ปฎิ. ๓๑/๓๖๗/๒๔๘ มจร. ชุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๖/๑๗๖ มจร.

เป็นอันตรายต่อสมาธิ (สมาธิสุส ปริปนุโถ) แต่ท่านก็เรียกธรรมทั้ง ๘ อย่างนี้ว่าเป็นนิวรรณ์ คำว่า **นิวรรณ์** แปลว่า เป็นเครื่องกีดขวาง หรือจะแปลว่า เป็นเครื่องห่อหุ้มก็ได้ เหมือนกับสำนวนที่ท่านกล่าวว่า “ผู้ที่ถูกกามฉันทะครอบงำแล้ว ย่อมไม่รู้แจ้งว่า เนกขัมมะเป็นเครื่องออกจากกามฉันทะทั้งหลาย” ดังนี้ เป็นต้น

ส่วนธรรม ๑๘ อย่าง ท่านก็กล่าวว่า เป็นอันตรายต่อสมาธิ ใช้คำบาลีอย่างเดียวกันว่า สมาธิสุส ปริปนุโถ

ปริปนุโถ แปลว่า เป็นอันตราย แต่ธรรมทั้ง ๑๘ อย่างนี้ ท่านเรียกว่า เป็นอุปกิเลส คำว่า อุปกิเลส แปลว่า สิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง จึงสังเกตว่า :-

ผู้ที่เจริญอานาปานสติ แม้จะมีจิตบริสุทธิ์จากธรรมที่เป็น นิวรรณ์ ๘ อย่างได้แล้ว แต่ถ้าอุปกิเลส ๑๘ อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งยังมีอยู่ ก็หมายความว่า จิตจะไม่ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ จิตที่บริสุทธิ์จากนิวรรณ์ ๘ นั้น จะมีผลเพียงแค่ว่าทำให้จิตเป็นสมาธิในขั้นอุปจารสมาธิเท่านั้น

อัปปนาสมาธิ คือ ฌาน **อุปจารสมาธิ** คือสมาธิจวนจะถึงขั้น ฌาน ในอุปจารสมาธิ นิวรรณ์ทั้ง ๕ สงบ องค์ของฌานทั้ง ๕ ก็ปรากฏ แต่ไม่มั่นคง จิตเป็นอัปปนาเพียงชั่วขณะ เดียวก็ตกทวิงค์ เดียวก็เกิดมาเป็นอัปปนาอีก ท่านเปรียบเหมือนเด็กทารกที่กำลังหัดยืน ซึ่งเด็กในวัยนี้ยืนได้เพียงชั่วขณะ เดียวก็ล้ม เดียวก็ลุกขึ้นยืนได้อีก นี่คือภาวะของจิตในขั้นอุปจารสมาธิ ส่วนจิตที่อยู่ในขั้นอัปปนาจริง ๆ คือในขั้นฌาน

ท่านเปรียบเหมือนผู้ใหญ่ที่แข็งแรงซึ่งในเมื่อลุกขึ้นยืนจากที่นั่งแล้ว ก็สามารถที่จะยืนได้นาน ๆ ในทำนองเดียวกัน จิตที่อยู่ในฌานสามารถอยู่ในอารมณ์เดียวได้นาน นับขวนจิตไม่ได้ เพราะไม่มีการตกวงค์ตลอดเวลาที่ตั้งใจจะอยู่ในฌาน ที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะองค์ของฌานมั่นคง มีกำลังมาก ซึ่งเปรียบเหมือนผู้ใหญ่ อวัยวะทุก ๆ ส่วนของเขาแข็งแรง

ข้อสังเกตระหว่างนิรณกับอุปกิเลส นักศึกษาโปรดพิจารณาให้ถี่ถ้วน ต่อไปนี้ ข้าพเจ้าจะอธิบายถึงความหมายของ อุปกิเลสแต่ละข้อโดยละเอียด ตามนัยที่ท่านอธิบายไว้ในอรรถกถา และโปรดทราบด้วยว่า การทำความเข้าใจเกี่ยวกับอุปกิเลสทั้ง ๑๘ อย่างนี้ ไม่ใช่ของง่ายเลย นอกจากจะต้องอ่านคำอธิบาย และที่มาต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้ จากคัมภีร์หลายแห่งแล้ว ยังจะต้องสอบกับข้อเท็จจริงของผู้ที่เคยปฏิบัติสมาธิได้ผลมาแล้วด้วย แต่อย่างไรก็ดี ข้อความที่ข้าพเจ้าจะอธิบายต่อไปนี้ ผู้อ่านก็อย่าเพิ่งเชื่อข้าพเจ้ามากนัก ขอให้พิจารณาให้ละเอียดเสียก่อน ก่อนที่ท่านจะเชื่ออย่างแนใจ

อนึ่ง ข้าพเจ้าจำเป็นที่จะต้องเว้นรายละเอียดในการวินิจฉัย เกี่ยวกับรูปศัพท์และประโยคว่า ทำไมข้าพเจ้าจึงแปลอย่างนั้น ๆ เพราะถ้าจะต้องให้รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ ผู้ที่ไม่รู้บาลีอ่านแล้วจะเวียนศีรษะทำความเข้าใจไม่ได้ ทำให้ยุ่งไปเปล่า ๆ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าขอเว้น

แต่ก็ตั้งใจไว้ว่า ถ้ามีโอกาสก็จะเขียนเป็นหนังสือ อีกเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับทำให้เหตุผลในการแปลคัมภีร์ ซึ่งหนังสือเล่มนี้เกือบทั้งเล่มจะเต็มไปด้วยภาษาบาลี ซึ่งคัดมาจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาต่างๆ เป็นหนังสือที่เหมาะสมสำหรับนักธรรมที่รู้ภาษาบาลีเท่านั้น เพราะฉะนั้นในการอธิบายเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องต่างๆ ที่ข้าพเจ้าแปลออกมาจากภาษาบาลีนั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง อุปกิเลส หรือเรื่องไหนก็ตาม ส่วนมากข้าพเจ้าแปลโดยวิธีถอดความ หรือเพิ่มความหมายตามนัยของอรรถกถาลงไปด้วย แต่ที่ใดถ้าแปลตามตัวแล้วอ่านเข้าใจง่าย ข้าพเจ้าก็แปลตามตัว ฉะนั้นผู้ที่รู้บาลี ถ้าเกิดสงสัยขึ้นมาว่าทำไมข้าพเจ้าจึงแปลเช่นนั้น ทั้งๆ ที่รูปศัพท์และประโยคไม่น่าจะทำให้แปลเช่นนั้นได้ ก็ขอได้โปรดเข้าใจเจตนาดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้

คำอธิบายฉกกะที่ ๑

ข้าพเจ้าเคยอธิบายมาแล้วว่า ตามหลักในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค และในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวไว้อย่างเดียวกันว่า การกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้น จะต้องใช้สติกำหนดตรงที่ลมถูกต้องเท่านั้น ห้ามส่งสติตามลมเข้าลมออก เพราะถ้าทำเช่นนั้น จิตจะเป็นสมาธิถึงขั้นอัปปนา คือขั้นฌานไม่ได้ แต่อย่างไรก็ดี จากข้อเท็จจริงในทางปฏิบัติ และจากที่อาจารย์บางคนสอนให้ส่งสติตามลมเข้าและลมออก แล้วก็ปรากฏว่าได้ผลนั้น นักศึกษาพึงเข้าใจว่า คำว่า**ได้ผล**ในที่นี้ หมายถึง**ได้ผลในขั้นต้นๆ เท่านั้น**

คืออย่างน้อยสำหรับบางคนก็ทำให้จิตมีโอกาสหยุดพักบ้าง เพราะไม่ต้องนึกถึงเรื่องอื่น ๆ เพียงแต่นึกถึงลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ทำให้ใจสงบ และการที่ต้องส่งสติตามลมในระยะแรก ๆ ก็เพราะผู้นั้นยังใหม่ต่อการฝึก และจิตของเขาเหมือนกับเด็กทารกที่กำลังซน ซึ่งถ้าจะจำกัดเขตแคบ ๆ ให้เขาเล่น เขาคงอยู่ไม่ได้ เพราะฉะนั้นการที่อาจารย์บางคนสอนให้ส่งสติตามลม ความมุ่งหมายก็เพื่ออย่างนี้ แต่การที่พระสารีบุตรท่านห้ามไว้เช่นนั้น ก็เพราะเมื่อต้องการจะให้จิตเป็นอัปปนาสมาธิจริง ๆ แล้ว จะส่งสติตามลมไม่ได้ และที่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านสอนว่า แม้แต่ในระยะแรก ผู้เริ่มปฏิบัติก็ต้องตั้งสติกำหนดลมตรงที่ลมถูกต้อง ท่านห้ามไม่ให้ส่งสติตามลม ทั้งนี้ก็เพราะถ้าหากว่าจิตจะไม่อยู่กับลมหายใจ ท่านก็มีอุปายณะให้ คือให้ใช้การนับควบคู่กันไปกับการกำหนดลม ซึ่งวิธีนี้จะได้ผลดีกว่าการส่งสติตามลมสำหรับผู้แรกฝึกหัด

อนึ่ง ตามมติของอาจารย์บางคนที่สอนว่า ในเวลาหายใจเข้าให้นึกถึงคำว่า พุท ยาว ๆ พร้อมกับหายใจเข้า และพร้อมกันนั้น ก็ให้ส่งสติตามลมเข้าไปจนกระทั่งถึงสะดือ และเวลาหายใจออก ก็ให้ส่งสติตามลมออกมาพร้อมกับนึกคำว่า โธ ยาว ๆ ตามออกมาด้วย วิธีนี้ยังมีการสอนกันอยู่ในที่บางแห่ง ข้าพเจ้ามีความเห็นว่า เป็นวิธีที่ใช้ได้เหมือนกัน แต่ก็ได้ผลสำหรับ ในขั้นต้น ๆ เท่านั้น

คำว่า **เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด แห่งอัสสาสะ ปัสสาสะ** ท่านอธิบายไว้ดังนี้ สำหรับอัสสาสะลมหายใจเข้า เบื้องต้นอยู่ที่ปลายจมูก ท่ามกลางอยู่ที่หน้าอก และที่สุดอยู่ที่สะดือ สำหรับปัสสาสะลมหายใจออก เบื้องต้นอยู่ที่สะดือ ท่ามกลางอยู่ที่หน้าอก และที่สุดอยู่ที่ปลายจมูก การที่ท่านห้ามว่าไม่ให้ส่งสติตามลมเข้าไปข้างใน หมายความว่าอย่าส่งสติตามลมเข้าไปจนกระทั่งสติไปกำหนดลมอยู่ที่สะดือหรือที่ท้อง และเวลาหายใจออกท่านห้ามไม่ให้ส่งสติตามลมออกมา หมายความว่าเมื่อเริ่มจะหายใจออก อย่าไปใช้สติกำหนดลมมาตั้งแต่ที่สะดือเรื่อยมาจนกระทั่งถึงปลายจมูก การที่ท่านห้ามเช่นนี้ ท่านลองฝันไม่เชื่อ ทดลองทำดู แล้วท่านจะรู้ว่ายากที่จะทำให้จิตเป็นสมาธิได้

สำหรับ **ฉกกะที่ ๑ ข้อที่ ๓ และข้อที่ ๔** ที่ท่านกล่าวว่า **การหวังเฉพาะแต่จะกำหนดลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออก มีความพอใจประพฤติด้วยตัณหาในลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออก เป็นอันตรายต่อสมาธิ** นั้น หมายความว่า ในการกำหนดลมหายใจเข้าและออก อย่าให้เกิดความลำเอียง คือบางทีก็สนใจต่อลมหายใจเข้ามากเกินไป บางทีก็สนใจต่อลมหายใจออกมากเกินไป อย่างนี้ใช้ไม่ได้ จะต้องพยายามตั้งสติกำหนดลมหายใจ เฉพาะตรงฐานที่ลมถูกตองเท่านั้น ลมจะเข้าไปอย่างไรหรือลมจะออกมาอย่างไร ไม่ต้องสนใจ ซึ่งหลักอันนี้ท่านจะเข้าใจความหมายชัดยิ่งขึ้นในเมื่อถึง **ฉกกะที่ ๓ ข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒** เพราะในทีนั้นท่านอธิบายไว้ชัดว่า จิตที่วิ่งตามอารมณ์ที่เป็นอดีต หรือจิตที่หวังเฉพาะแต่อารมณ์ที่เป็นอนาคต

ก็ได้ชื่อว่าเป็นอันตรายต่อสมาธิทั้งนั้น คำว่าอารมณ์ที่เป็นอดีต ท่านหมายถึงลมหายใจที่สึกว่าพอดผ่านจุดที่กำหนดไปแล้วเท่านั้น ก็เรียกว่าอารมณ์ คือลมหายใจนั้นเป็นอดีตไปแล้ว และคำว่าอารมณ์เป็นอนาคต ท่านหมายถึงลมหายใจที่ยังมาไม่ถึงจุดตรงที่สัมผัส เมื่อเทียบกับข้อความในฉกัะที่ ๓ ดังที่กล่าวมานี้ ท่านจะเข้าใจชัดทีเดียวว่า คำว่าการหวังเฉพาะต่อลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออก มีความพอใจประพฤติด้วยตัณหา เฉพาะแต่ลมหายใจเข้า หรือลมหายใจออก ใดอย่างหนึ่ง คือมีความลำเอียง ไม่วางจิตให้เท่ากันอย่างนี้แล้ว ย่อมเป็นอันตรายต่อสมาธิแน่นอน

ฉกัะที่ ๑ ข้อที่ ๕ และ 5 ท่านกล่าวว่า เมื่อหายใจเข้ายาวหรือสั้นเกินไปใจจะมัวไปพะวงอยู่กับลมหายใจเข้า ครั้นถึงเวลาหายใจออก ก็จะทำให้เกิดการเพลอสติ กำหนดลมหายใจออกไม่ได้ทุกขณะจิต เป็นอันตรายต่อสมาธิ และเมื่อหายใจออกยาวหรือสั้นเกินไป ใจจะมัวไปพะวงอยู่กับลมหายใจออก ครั้นถึงเวลาหายใจเข้าจะเกิดการเพลอสติ กำหนดลมหายใจเข้าไม่ได้ทุกขณะจิต เป็นอันตรายต่อสมาธิ ฉกัะที่ ๑ ข้อที่ ๕ และ ๖ นี้ ถ้าแปลตามศัพท์แล้วเข้าใจยากมาก จะเขียนคำบาลีให้ดูใหม่อีกครั้งหนึ่ง และวินิจฉัยให้ทราบว่าจะทำไมข้าพเจ้าจึงต้องแปลอย่างนั้น

อสุสาเสนาภิตุนุสนุส ปสุสาสปฏิลาเภ มุจจนา สมาธิสุส ปริปนุโ

ปัสสาเสนาภิตุนุสส อสฺสาสปฏิลาเภ มุจฺจนา สมาธิสฺส ปรีปนฺโถ ตามคัมภีร์แปลว่า ผู้ที่ถูกอัสสาสะคือลมหายใจเข้าครอบงำ หรือเสียดแทง จะเกิดความหลงหรือความยินดีในการได้ปัสสาสะ เป็นอันตรายต่อสมาธิ ผู้ที่ถูกปัสสาสะคือลมหายใจออกครอบงำหรือเสียดแทง จะเกิดความหลงหรือความยินดีในการได้อัสสาสะ เป็นอันตรายต่อสมาธิ

ตามสำนวนที่แปลตามคัมภีร์นี้ ท่านจะเห็นว่า คำว่า **ครอบงำ** หรือ **เสียดแทง** นั้น ถ้าไม่ดูอรรถกถาจะไม่ทราบว่า หมายความว่าอย่างไรแน่ และคำว่า **มุจฺจนา** อีกคำหนึ่ง ซึ่งคำนี้ก็เป็นปัญหาไม่น้อยเหมือนกัน เพราะอาจจะแปลได้หลายอย่าง เช่นแปลว่า หลงไหล คือมีความยินดีหรือหมกมุ่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป และอาจจะแปลว่า เป็นลมแน่ นิ่งขาดสติสัมปชัญญะก็ได้ ฉะนั้นเพื่อให้ท่านรู้แน่ๆ สำนวนบาลีในที่นี้ หมายความว่าอย่างไรแน่ ข้าพเจ้าจะขอคัดอรรถกถาตอนนี้มาให้ท่านดูดังต่อไปนี้

อสุสาเสนาภิตุนุสฺสาติ อติทิมํ อติรสฺสํ วา อสุสาสํ กโรนฺตุสฺส อสุสาสมฺมูลกฺกสฺส กายจิตตกิลมถสฺส สพฺภาวโต เตน อสุสาเสน วิทฺธสฺส ปีพิตฺสส. **ปัสสาสปฏิลาเภ มุจฺจนาติ** อสุสาเสน ปีพิตตฺตาเยว ปัสสาเส อสุสาทสญฺญโน ปัสสาสํ ปตฺถยโต ตสฺมี ปัสสาสปฏิลาเภ รชฺชนา. ปัสสาสมฺมูลเกปิ เอเสว นโย.^๑

๑ ปฎิสิ.อญ. ๒/๘๔ มจร.

อรรถกถาในตอนนี แปลว่า “คำว่า ผู้ที่ถูกอัสสาสะครอบงำหรือเสียดแทงนั้น หมายความว่า เมื่อหายใจเข้ายาวเกินไปหรือสั้นเกินไป ก็เกิดความไม่สบายทั้งกายและจิต อันเนื่องมาจาก อัสสาสะ คือโดยสภาวะจะถูกอัสสาสะเสียดแทงเบียดเบียน คำว่าจะเกิดความหลงในการได้ลมหายใจออก หมายความว่า เพราะเหตุที่ผู้ที่หายใจเข้ายาวเกินไปหรือสั้นเกินไป ถูกอัสสาสะเบียดเบียนเอา จึงได้มีความรู้สึกยินดีในปัสสาสะปรารณาปัสสาสะ ความยินดี (รชชชนา) ในการได้ปัสสาสะเกิดขึ้นก็เพราะเหตุนี้ แม้ในเรื่องที่มีปัสสาสะเป็นมูลก็มีนัยอย่างเดียวกันนี้”

ตามคำอธิบายในอรรถกถานี้ เป็นอันทำให้เรารู้แน่นอนอย่างหนึ่งว่า คำว่า **อัสสาสะนาภิตุนุสฺส** ซึ่งตามศัพท์แปลว่า ผู้ที่ถูกอัสสาสะครอบงำหรือเสียดแทงนั้น หมายความว่า ผู้นั้นหายใจเข้ายาวเกินไปหรือสั้นเกินไป ก็จะทำให้เกิดความอึดอัดและความไม่สบายทั้งกายและจิตใจขณะที่กำลังหายใจเข้า ฉะนั้นใจจึงได้เปลี่ยนไปปรารณาหรือยินดี แต่ที่จะกำหนดปัสสาสะ และในทำนองเดียวกัน คำว่า ผู้ที่ถูกปัสสาสะครอบงำ ก็หมายถึงว่า ผู้นั้นหายใจออกยาวเกินไปหรือสั้นเกินไป จนรู้สึกไม่สบายทั้งกายและจิต ครั้นแล้วใจก็หวนกลับมายินดี ปรารณาที่จะกำหนดอัสสาสะ ทั้ง ๆ ที่ขณะนั้นกำลังหายใจออกอยู่

คำว่า **ภิตุนุสฺส** คำนี้ตามศัพท์แปลได้ ๒ อย่าง คือแปลว่า **ทำให้เต็ม** หรือ **ครอบงำ มีอิทธิพลเหนือ** อีกนัยหนึ่งแปลว่า

ทำความเข้าใจ ในหนังสือ ธาตุปีติกา ของหลวงเทพดรณานุศิษฏ์ (ทวี ธรรมธัช ป. ๙) ได้บอกไว้ว่า **อภิตุณฺน** มาจาก ตฺณ-ปุรฺณ ทำให้เต็ม และ ตฺท-พฺยถเน ทำอันตราย รบกวณ ทิมฺแหง เจ็บปวด เช่น คำว่า เวท นานาภิตุณฺโน แปลว่า ผู้มีเวทนา ทิมฺแหง ตฺทหนฺติ วาจาหิ ชนา แปลว่า ชนทั้งหลายทิมฺแหงกันด้วยวาจา ส่วนศาสตราจารย์ วิส เดวิดส์ คำว่า อภิตุณฺน แปลว่า overwhelmed, overcome, overpowered และให้ตัวอย่างไว้ เช่นคำว่า ทุกขาภิตุณฺน ผู้ถูกความทุกข์ครอบงำ โสกาภิตุณฺน ผู้ถูกความโศกครอบงำ ทั้ง ๒ คำนี้ หมายความว่า มีความทุกข์โศกมาก หรือตกอยู่ในอำนาจของความทุกข์โศก

ส่วนคำว่า มุจฺฉนา เป็นคำนาม มาจากคำกริยาว่า มุจฺฉติ คำนี้ใน ธาตุปีติกา บอกว่ามาจากรากศัพท์ มุจฺฉา=โมห, มุจฺฉาสฺ ซึ่งแปลว่า หลง ลมจับ แน่ิ่งไป เช่นประโยคตัวอย่างว่า มุจฺฉิตา วิสเวเคน วิสณฺญํ สมา ปชฺชถ ท่านทั้งหลาย แน่ิ่งไป คือหมดสติ เพราะกำลังแห่งยาพิษแล้ว สลบ ส่วนศาสตราจารย์ วิส เดวิดส์ คำว่า มุจฺฉติ ท่านแปลว่า become infatuated

จากการวินิจฉัยรูปศัพท์ตามทางไวยากรณ์ ดังที่ได้อ้างมานี้ ข้าพเจ้าจึงแปลโดยอาศัยความหมายจากในอรรถกถา และความหมายตามรูปศัพท์ทางไวยากรณ์ ด้วยการถอดความออกมาดังที่กล่าวมาแล้ว เพราะถ้าแปลตามรูปศัพท์จริง ๆ หรือตามรูปประโยคทางไวยากรณ์ ตามความนิยมในทางบาลี จะฟังเข้าใจยากมาก เพื่อที่จะให้ท่านรู้สึกว่ **ฉกฺกะที่ ๑** ข้อที่ ๕-๖ นี้แปลยากจริง ๆ

คือไม่ทราบแน่ชัดว่า ตามสำนวนในคัมภีร์นั้น มีความหมายอย่างไร และ
 เชื่อว่าข้าพเจ้าอาจแปลผิด เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจะนำสำนวนแปลจาก
 พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับกรมศาสนามาให้ท่านดูว่า ตรงนี้ท่านแปล
 กันว่าอย่างไร ดังนี้

ความหลงในการได้ลมหายใจเข้า แห่งบุคคลผู้ถูกลมหายใจออก
 ครอบงำ ย่อมเป็นอันตรายแก่สมาธิ

ความหลงในการได้ลมหายใจออก แห่งบุคคลผู้ถูกลมหายใจเข้า
 ครอบงำ ย่อมเป็นอันตรายแก่สมาธิ

(หมายเหตุ คำว่า อัสสาสะ ตามฉบับนี้ ท่านแปลว่า ลมหายใจ
 ออก ปัสสาสะ ท่านแปลว่า ลมหายใจเข้า ซึ่งตรงกันข้ามกับความหมาย
 ที่ข้าพเจ้าแปล)

ส่วนท่านพุทธทาสภิกขุ บาลีในฉกกระทิ ๑ ข้อ ๕ และ ๖ นี้ ท่าน
 แปลว่า :-

เมื่อลมหายใจออกครอบงำ เกิดการลืมนต์ต่อลมหายใจเข้า

เมื่อลมหายใจเข้าครอบงำ เกิดการลืมนต์ต่อลมหายใจออก

แล้วท่านพุทธทาสได้อธิบายว่า “ทั้งสองอย่างนี้ เป็นอันตรายแห่ง
 การทำสมาธิ คำว่าถูกลมหายใจครอบงำนั้น หมายความว่า เขาไปสนใจ
 ต่อลมหายใจนั้นรุนแรงเกินไปก็ดี หรือการหายใจออกมีอะไรที่ทำให้เกิด
 ความสนใจมากโดยส่วนเดียว

๑ พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่มที่ ๕๐ หน้า ๒๕๖, ดู ชุ.ปฎิ. (บาลี) ๓๑/๓๖๖/๒๔๗
 มมร., ชุ.ปฎิ. (บาลี) ๓๑/๑๕๔/๑๗๕ มจร., ชุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๑๕๔/๒๓๖ มจร.

ส่วนขณะที่หายใจเข้าไม่มีอาการอย่างนั้น ดังนี้เป็นต้นก็ดี หรือว่าอวัยวะ เครื่องทำการหายใจไม่เป็นปกติ สะดวกแต่การหายใจออก ไม่สะดวก ในเมื่อหายใจเข้า หรือสะดวกแต่เมื่อหายใจเข้าไม่สะดวก ในเมื่อหายใจ ออกก็ดี ย่อมมีอาการที่เป็นอุปสรรคในข้อนี้เกิดขึ้น โดยใจความก็คือได้มี อะไรมาทำให้เขาสนใจ หรือกำหนดลมหายใจ ได้แต่เพียงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เพราะความไม่รู้เท่าถึงการณ์ ลักษณะที่เป็นได้ง่ายแก่ผู้แรกปฏิบัตินั้น ก็ อยู่ตรงที่เขาไปสนใจอย่างรุนแรง และยึดยาวในสิ่งซึ่งเป็นสิ่งแรกที่เขา ประสบเข้า และข้อถัดไปก็เนื่องมาจากอวัยวะ ซึ่งเป็นรากฐานที่ตั้งแห่ง การกำหนด ไม่สามารถที่จะทำหน้าที่ได้เท่านั้น ในขณะที่หายใจเข้าและ ออก จนทำให้เกิดความยุ่งยากขึ้น โดยที่ไม่สามารถจะใช้จุด ๆ เดียวกัน ให้เป็นที่ตั้งของผุสนาได้อย่างสม่ำเสมอ ทั้งเมื่อหายใจออกและหายใจ เข้า”^๑

มีข้อที่น่าสนใจอยู่อย่างหนึ่ง คือ คำว่า **อัสสาสะ** ท่านพุทธทาส และพระไตรปิฎกภาษาไทยแปลว่า ลมหายใจออก ส่วน **ปัสสาสะ** แปล ว่า ลมหายใจเข้า ซึ่งการแปลเช่นนี้ตรงกันข้ามกับที่ข้าพเจ้าแปล เพราะที่ ข้าพเจ้าแปลนั้น **อัสสาสะ** คือ ลมหายใจเข้า **ปัสสาสะ** คือ ลมหายใจ ออก ปัญหามีอยู่ว่า คำว่า อัสสาสะ ปัสสาสะ ตามความหมายของพระ สารีบุตรที่ท่านกล่าวไว้ ในปฏิสัมภิทามรรคนี้ ควรจะแปลว่าอย่างไรแน่ จึงจะถูกกับที่ท่านต้องการ ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ท่านกล่าวไว้ดังนี้

๑ พุทธทาสภิกขุ อานาปานสติภาวนา, ฉบับพิมพ์ ๒๕๒๓, หน้า ๑๒๑-๑๒๒.

อานนฺติ อสฺสาโส โน ปสฺสาโส, อปานนฺติ ปสฺสาโส โน อสฺสาโส^๑

คำว่า **อาน** หมายถึง **อัสสาสะ** ไม่ใช่ปัสสาสะ คำว่า **อปาน** หมายถึง **ปัสสาสะ** ไม่ใช่อัสสาสะ

คำว่า **อาน** ศาสตราจารย์ ริสเดวิดส์ แปลว่า ลมหายใจเข้า inhaled breath อปาน แปลว่า ลมหายใจออก exhaled breath และที่ข้าพเจ้าแปล อานาปานสติว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าและออกคือ อาน ข้าพเจ้า แปลว่า ลมหายใจเข้า อปาน แปลว่า ลมหายใจออก อัสสาสะ แปลว่า ลมหายใจเข้า ปัสสาสะ แปลว่า ลมหายใจออก ก็โดยถือคำอธิบายจากคัมภีร์ ปฏิสัมภิทามวรรคตามที่อ้างมานี้ แต่ที่ท่านพุทธทาสและพระไตรปิฎก ภาษาไทยแปลตรงกันข้ามกับที่ข้าพเจ้าแปลนั้น ไม่ใช่ว่าแปลกันโดยไม่มีหลัก ในคัมภีร์อรรถกถาชื่อว่า สมันตปาสาทิกา เป็นคัมภีร์ที่อธิบายพระวินัยปิฎก คำว่า **อัสสาสะ** ท่านให้แปลว่า **ลมหายใจออก** ส่วนปัสสาสะ ท่านให้แปลว่า **ลมหายใจเข้า**^๒ ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า เรื่อง อานาปานสติเป็นเรื่องซึ่งมีอยู่ในพระสูตรมากมายหลายแห่ง ตาม จำนวนในพระสูตรนั้น โดยเฉพาะเช่นในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามวรรค แปลอย่างไรจึงจะถูกกับความหมายที่แท้จริง เพราะถ้าแปลอย่างของท่านพุทธทาสและอย่างพระไตรปิฎกภาษาไทย ซึ่งเป็นกรแปลโดยคณะกรรมการที่เป็น

๑ ชุ.ปฎิ. ๓๑/๓๙๖/๒๕๙ มจร., ชุ.ปฎิ, ๓๑/๑๖๐/๑๙๓ มจร

๒ วิ.ฉฎ. ๑/๔๙๑ มจร., วิ.ฉฎ. ๑/๔๔๖ มจร.

พระเถระผู้ทรงคุณวุฒินั้นถูกต้อง ก็แปลว่าที่ข้าพเจ้าแปลนั้นผิด เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญอย่างหนึ่ง เพราะถ้าไม่วินิจฉัยกันให้ดีเดี๋ยวว่า อัสสาสะควรจะแปลว่า ลมหายใจเข้า ปัสสาสะควรจะแปลว่า ลมหายใจออกอย่างที่ข้าพเจ้าแปลนั้นถูกต้อง หรือควรจะแปลตรงกันข้ามจากนี้ถูกต้อง เมื่อไม่วินิจฉัยกันให้ดีเดี๋ยวจริง ๆ จะทำให้เกิดการเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องนี้มากมาย ฉะนั้นข้าพเจ้าจะขอวินิจฉัยด้วยการยกหลักฐานมาให้ดูดังต่อไปนี้

ในฉกัถะที่ ๑ ข้อที่ ๑ และที่ ๒ ซึ่งมีว่า :-

อสุสสาทิมชฺชุปริโยสานํ สติยา อนุคฺจฺจโต อชฺชตฺตวิกุเขปคตํ จิตฺตํ สมาริสฺส ปรีปนุโถ

ปสุสสาทิมชฺชุปริโยสานํ สติยา อนุคฺจฺจโต พหิทฺธาวิกุเขปคตํ จิตฺตํ สมาริสฺส ปรีปนุโถ

เมื่อส่งสติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งอัสสาสะ จิตก็จะถึงซึ่งความฟุ้งซ่านภายใน เป็นอันตรายต่อสมาธิ

เมื่อส่งสติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งปัสสาสะ จิตก็จะถึงซึ่งความฟุ้งซ่านภายนอก เป็นอันตรายต่อสมาธิ

ข้อความในปฏิสัมภิทามรรคตอนนี้ ได้มีอธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า :-

อนฺโต ปวิสนวาเตน หิ สหฺธิ จิตฺตํ ปเวสยโต อพฺภนฺตเร วาตพฺภาหตฺ เมทปฺปรีตํ วีย โหติ. พหิ นิภฺยมนวาเตน สหฺธิ จิตฺตํ นีหโรโต

พหิทฺฐา ปุถุตฺตารมฺมเณ จิตฺตํ วิกุชิปติ. ฌฺญูโสฺสกาสเ ปน สตี สฺสเปตฺวา ภา
เวนตฺสเสว ภาวนา สมฺปชฺชติ.^๑

เมื่อส่งจิตไปพร้อมกับลมที่เข้าไปข้างใน ฐานภายในตรงที่ลม
กระทบ จะเป็นเหมือนกับเติมไปด้วยมันชั้น (คือในบริเวณที่ถูกลมกระทบ
จะรู้สึกอึดอัดไม่โปร่งใจ) เมื่อนำจิตออกมาพร้อมกับลมที่ออกมาข้าง
นอก จิตจะฟุ้งซ่านในอารมณ์หยาบภายนอก แต่ผู้ที่เจริญอานาปานสติ
เมื่อตั้งสติไว้เฉพาะแต่ในที่ลมถูกต้อง ภาวนาย่อมสำเร็จ

จากข้อความในวิสุทธิมรรคตรงนี้ ท่านอธิบายไว้ชัดว่า **อัสสาสะ**
ต้องแปลว่า **ลมหายใจเข้า ปัสสาสะ** ต้องแปลว่า **ลมหายใจออก**

และในคัมภีร์สังฆมปิฎกาสินี ในตอนที่ท่านอธิบายถึงฉัฏกะ ที่ ๑
ข้อที่ ๑-๒ นี้ ท่านก็ได้อธิบายไว้อย่างเดียวกันว่า **อัสสาสะ** ต้องแปลว่า
ลมหายใจเข้า **ปัสสาสะ** ต้องแปลว่า ลมหายใจออกดังนี้

ปฐฺมจฺจกฺเก อสฺสาสะทิมชฺฌปริโยसानนฺติ อพฺพนฺตรปวิสนวาท
สฺส นาสิกคฺคํ วา มฺขนิมิตฺตํ วา อาทิ, ทหํ มชฺฌํ, นาภิ ปริโยसानํ, ตํ ตฺสฺส
อาทิมชฺฌปริโยसानํ สติยา อนุคฺจฺจโต โยคิสฺส สฺวานนानตฺตานุกฺมเนน
จิตฺตํ อชฺฌตฺตํ วิกุเขปํ คจฺจติ.

๑ วิสุทฺธิ. ๒/๗๐ มมร., วิสุทฺ. ๑/๓๐๕ มจร.

ต์ อชฺมตตวิกุเขปคตฺ จิตตํ เอกตฺเต อสณฺฐหนโต สมาธิสฺส ปริปนฺโก. **ปัสสาสามชฺมปริโยสานนฺติ** พหิณิกฺขมนวาทสฺส นากิ อาทิ, หทยํ มชฺฌํ, นาสิกคฺคํ วา มุขนิमितตํ วา พหิอากาโส วา ปริโยसानํ.^๑

ฟังทราบบริณิจฉัยในฉักกะที่ ๑ คำว่า เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแห่งอัสสาสะ หมายความว่า สำหรับลมที่เข้าไปข้างในปลายจมูกหรือมุขนิमित (คือ ริมฝีปากเบื้องบน) ได้ชื่อว่าเป็นเบื้องต้น หทัยเป็นท่ามกลางนากิเป็นที่สุดของอัสสาสะ เมื่อพระโยคีสังสติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งอัสสาสะดังที่กล่าววั้น จิตก็จะถึงซึ่งความฟุ้งซ่านภายใน เพราะติดตามลมไปตามฐานต่าง ๆ ในเมื่อจิตถึงซึ่งความฟุ้งซ่านในภายใน ไม่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว จึงได้เป็นอันตรรายต์อสมภา

คำว่า เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแห่งปัสสาสะ หมายความว่า สำหรับลมที่ออกมาข้างนอก นากิเป็นเบื้องต้น หทัยเป็นท่ามกลาง ปลายจมูกหรือมุขนิमितหรือที่ว่างข้างนอก (พหิอากาโส วา) ชื่อว่าที่สุดของปัสสาสะ

จากคำอธิบายในอรรถกถาสัทธัมมปกาสินี ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่พระพุทฺธิชยาจารย์แต่งไว้เหมือนกัน ก็บอกไว้ชัดว่า อัสสาสะ แปลว่า ลมหายใจเข้า ปัสสาสะ แปลว่า ลมหายใจออก

๑ ปฏิส.อฎ. ๒/๘๓ มจร.

อนึ่ง ในคัมภีร์ ปรมัตถมัณฑุสา ท่านก็อธิบายไว้ว่า :

วินยเนน อนฺโต อฏฺฐิตฺตสนฺ อสุสาโส. พหิ อฏฺฐิตฺตสนฺ ปสฺสาโส.
 สุตฺตฺนฺตฺนเนน ปน พหิ อฏฺฐฺหิตฺวาปี อนฺโต สสนฺโต อสุสาโส. อนฺโต อฏฺฐฺ
 หิตฺวาปี พหิ สสนฺโต ปสฺสาโส.^๑

ตามนัยแห่งความหมายของวินยปิฎก การหายใจที่ตั้งขึ้นจากข้าง
 ในเรียกว่า อัสนาสะ การหายใจที่ตั้งขึ้นในภายนอกเรียกว่า ปัสสาสะ
 แต่ตามนัยแห่งความหมายของพระสูตรตันตปิฎก การหายใจที่ตั้งขึ้นใน
 ภายนอกแล้วหายใจเข้าข้างใน เรียกว่า อัสนาสะ การหายใจที่ตั้งขึ้นข้าง
 ใน แล้วหายใจออกมาข้างนอก เรียกว่า ปัสสาสะ

และท่านได้กล่าวต่อไปอีกว่า ข้อความในบาลีที่ว่า เมื่อสงสฺติ
 ไปตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งอัสนาสะ จิตก็จะถึงซึ่งความ
 พุ้งซ่านในภายใน เป็นต้นนี้ ท่านบอกว่า ให้ถือเอาตามนัยแห่งพระสูตร
 นั้น หมายความว่า ท่านก็เห็นด้วยกับพระพุทฺธโฆษาจารย์ที่อธิบายว่า
 อัสนาสะ แปลว่า ลมหายใจเข้า ปัสสาสะ แปลว่า ลมหายใจออก ขอให้
 ท่านนึกถึงคำอธิบายของพระสารีบุตร ที่ท่านกล่าวว่า อานคืออัสนาสะ
 อปานคือปัสสาสะ และศาสตราจารย์วิเศเดวิดส์ แปลว่า อาน คือ inhaled
 breath ลมหายใจเข้า อปาน คือ exhaled breath ลมหายใจออก จาก
 หลักฐานต่าง ๆ ที่อ้างมานี้ เป็นอันยุติกันได้แล้วว่า คำว่า อัสนาสะ และ
 ปัสสาสะ

๑ วิสุทฺธิ.ฎีกา ๒/๔๓ มมร. วิสุทฺธิ.ฎีกา ๑/๓๗๘ มจร.

หรือคำว่า อานและอปาน ควรจะเปลอย่างใดจึงจะถูกต้องกับความหมายในคัมภีร์จริงๆ

บทวินิจฉัยเกี่ยวกับความหมายของคำ ดังที่ได้อธิบายมาอย่างยืดยาวนี้ ไม่มีความจำเป็นสำหรับคนที่ไม่รู้บาลี และเมื่อมาอ่านดูจะรู้สึกว่าการจับความหมายไม่ค่อยได้ เพราะฉะนั้น สำหรับท่านที่ไม่รู้บาลี ไม่จำเป็นต้องสนใจ แต่การที่ข้าพเจ้าต้องวินิจฉัย คำ ๒ คำนี้ ด้วยการยกหลักฐานจากคัมภีร์หลายแห่ง ก็เพราะเป็นคำที่สำคัญ ถ้าหากในพระไตรปิฎกภาษาไทย และในเรื่องอานาปานสติของท่านพุทธทาส ไม่ได้แปลตรงกันข้ามกับที่ข้าพเจ้าแปล ก็ไม่จำเป็นอย่างไรที่จะต้องวินิจฉัย แต่เนื่องจากหนังสือทั้งสองฉบับนั้นแพร่หลาย และเป็นหนังสือที่ถือกันว่าเป็นมาตรฐาน ฉะนั้น เกรงว่าจะทำให้เกิดการเข้าใจผิดกันขึ้น ข้าพเจ้าจึงจำเป็นต้องอยู่เองที่จะต้องวินิจฉัยชี้ขาดออกไปเลยทีเดียวว่า คำทั้ง ๒ นี้ เมื่อพูดตามสำนวนในพระสูตร และตามหัวข้ออานาปานสติที่ยกมาเป็นหลักในการเขียนหนังสือเล่มนี้ ที่ถูกจะต้องแปลอย่างนี้ คือ อัสนาสะ ลมหายใจเข้า ปัสสนาสะ ลมหายใจออก ทั้งสองคำนี้ มีใช้อยู่เกือบจะทุกหน้าในคัมภีร์ ฉะนั้น เมื่อเกิดเข้าใจผิดกันในเบื้องต้นเสียแล้ว การแปลความหมายเกี่ยวกับเรื่องคำอธิบายต่างๆ ตอนที่ใช้คำ ๒ คำนี้ ก็จะถูกปิดกันไปหมด ข้าพเจ้าไม่มีเจตนาที่จะลบหลู่ หรือขัดแย้งหนังสือทั้งสองฉบับนั้น ด้วยเจตนาที่จะให้ใครเห็นว่า ข้าพเจ้าเหนือกว่า เจตนาเช่นนี้ไม่เกิดในความรู้สึกเลยแม้แต่ขณะจิตเดียว เจตนาที่เป็นกุศลที่กระตุ้นให้ข้าพเจ้าจำต้องวิจารณ์ดังที่กล่าวมานั้น ก็เพื่อหวังผลอย่างเดียว

คือต้องการจะช่วยแก้ไขสิ่งที่บกพร่องให้สมบูรณ์เท่านั้น

คำอธิบายฉักกะที่ ๒

๑. เมื่อนึกถึงนิมิตจิตย่อมหวนไหวในอัสสาสะเป็นอันตราย ต่อสมาธิ

๒. เมื่อนึกถึงอัสสาสะ จิตย่อมหวนไหวในนิมิต เป็น อันตรายต่อสมาธิ

ในอรรถกถา อธิบายไว้ว่า คำว่า **นิมิต** ในที่นี้ หมายถึง ฐานที่ลมถูกต้อน ซึ่งท่านใช้สำนวนบาลีดังนี้ **นิมิตตุนติ** อสสาสะปัสสาसान์ พุสณฺฐฐานัน^๑ เพราะฉะนั้น โปรดจำไว้ให้แม่นยำว่า นิมิตในที่นี้ไม่ใช่หมายถึง มโนภาพที่ปรากฏในใจ ข้าพเจ้าเป็นห่วงเสมอ เพราะเมื่อพูดถึงคำว่านิมิตที่ไร คนทั่วๆ ไปที่เคยชินกับเรื่องกรรมฐาน มักจะเข้าใจว่าหมายถึงภาพต่างๆ ที่เห็นในใจในเวลาเข้าสมาธิ เช่นเดียวกับ เมื่อพูดถึงคำว่าสังขารที่ไร คนทั่วไปก็คอยแต่จะเข้าใจว่า หมายถึงร่างกายเท่านั้น ข้าพเจ้าได้เคยอธิบายมาแล้วว่า ตามมตินิคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค หรือเมื่อพูดอีกนัยหนึ่ง คือ ตามหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้นั้น ต้องการให้ผู้ปฏิบัติตั้งสติอยู่ในฐานที่ลมถูกต้อนเท่านั้น พระพุทธเจ้าไม่เคยตรัสสอนให้ตั้งจิตไว้ในนิมิตที่เป็นมโนภาพประเด็นนี้ ขอได้โปรดสนใจให้มาก

๑ ปฏิส.อฏ. ๒/๘๕ มจร.

เพราะแตกต่างจากหลักที่นักปฏิบัติทั้งหลายเข้าใจกัน แม้แต่ตามที่พระ
 โบราณจารย์เคยสอน ดังที่ข้าพเจ้าเคยได้กล่าวถึงมาแล้ว ก็ปรากฏว่า
 ท่านสอนให้ตั้งจิตไว้ในนิมิตที่เป็นมโนภาพ ซึ่งเรื่องนี้ข้าพเจ้าได้วินิจฉัย
 มาแล้ว ฉะนั้นจะไม่พูดถึงอีกในที่นี้ ต้องการแต่เพียงอ้างหลักฐานให้ท่าน
 แน่ใจว่า ข้อความที่ว่า เมื่อนึกถึงนิมิต จิตย่อมหวนไหวในอัสสาสะหรือ
 ในปัสสาสะนั้น นิมิต ในที่นี้หมายถึงฐานที่ลมถูกต้อง

และคำว่า จิตย่อมหวนไหวในอัสสาสะหรือในปัสสาสะ นั้น คำว่า
 หวนไหว ภาษาบาลีใช้คำว่า วิกมฺปติ ในอรรถกถาอธิบายว่า คำว่า วิกม
 ปติ ซึ่งแปลว่าหวนไหวนั้น ท่านบอกว่าได้แก่ น ปติฏฐาติ แปลว่า ไม่ตั้ง
 อยู่ ฉะนั้นสำนวนที่ว่า จิตย่อมหวนไหวในอัสสาสะ ก็หมายถึงว่า ไม่ตั้ง
 อยู่ในอัสสาสะ และในทำนองเดียวกัน สำนวนในข้อต่อมาที่พูดว่า จิต
 หวนไหวในนิมิต ก็หมายถึง ไม่ตั้งอยู่ในนิมิต จิตย่อมหวนไหวในปัสสาสะ
 ก็หมายถึง จิตไม่ตั้งอยู่ในปัสสาสะ ความมุ่งหมายในฉกกะที่ ๒ ตั้งแต่
 ข้อที่ ๑-๖ มีหลักสำคัญอยู่อย่างเดียว คือ อย่างนึกถึงแต่อัสสาสะหรือ
 ปัสสาสะ หรือนึกถึงแต่นิมิตคือฐานที่ลมถูกต้องแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง
 โดยเฉพาะ ในขณะที่ตั้งจิตไว้ตรงฐานที่ลมถูกต้องนั้น พร้อมกันนั้น จะ
 ต้องกำหนดอัสสาสะและปัสสาสะที่ผ่านเข้าผ่านออกให้สมดุลย์กัน อย่า
 ให้จิตไปหนักอยู่ที่อันใดอันหนึ่ง ซึ่งท่านจะสังเกตได้จากสำนวน ในคัมภีร์
 อีก ๔ ข้อต่อมาดังนี้

๓. เมื่อนึกถึงนิमित จิตย่อมหวนไหวในปัสสาสะ (คือไม่ตั้งมั่นอยู่ในปัสสาสะ) เป็นอันตรายต่อสมาธิ

๔. เมื่อนึกถึงปัสสาสะ จิตย่อมหวนไหวในนิमित (คือไม่ตั้งมั่นอยู่ในนิमित) เป็นอันตรายต่อสมาธิ

๕. เมื่อนึกถึงอัสสาสะ จิตย่อมหวนไหวในปัสสาสะ เป็นอันตรายต่อสมาธิ

๖. เมื่อนึกถึงปัสสาสะ จิตย่อมหวนไหวในอัสสาสะ เป็นอันตรายต่อสมาธิ

ท่านควรจะได้ดูจำนวนที่เป็นอรรถกถาบาลีตรงนี้ แล้วจะเข้าใจความหมายชัดขึ้น ดังต่อไปนี้

พุทฺธิยจฺจนฺทเก. **นิमितฺตฺนฺติ** อสฺสาสปสฺสสาสนํ พุสฺสนฺนฺฐานํ อสฺสาสปสฺสสาสา หิ ทีฆนาสิกฺกสฺส นาสาปฺญํ ฆฺมฺมฺเณนฺโต ปวตฺตฺนฺติ. รสฺสนาสิกฺกสฺส อุตฺตโรภฺยํ. ยถิ หิ อโย โยคิ ตํ นิमितฺตฺเมว อวชฺชติ. ตสฺส นิमितฺตฺเมว อวชฺชมานสฺส อสฺสาสเ จิตฺตํ วิกมฺปติ. น ปติภฺนฺญาตีติ อตฺถเ. ตสฺส ตสฺมี จิตฺเต อปฺปติภฺนฺจฺจฺเจเต สฺมาธิสฺส อภาวโต ตํ วิกมฺปนํ สฺมาธิสฺส ปริปนฺนเ. ยถิ อสฺสาสฺเมว อวชฺชติ. ตสฺส จิตฺตํ อพฺภนฺตรปเวสนนเวสน วิกฺเขปํ อวหติ. นิमितฺเตเต น ปติภฺนฺญาตี ตสฺมา นิमितฺเตเต วิกมฺปติ. อิมินา นเยน เสเสสฺสุปิ โยชนา กาทพฺพา.^๑

๑ ปฎิปป.อภ. ๒/๘๕ มจร.

พึงทราบวินิจฉัยในฉกัะที่ ๒ คำว่า **นิमित** หมายถึง ฐานอันเป็นที่ถูกต้องของอัสสาสะและปัสสาสะ จริงอยู่สำหรับคนที่จมูกยาว อัสสาสะปัสสาสะที่เข้าออกย่อมกระทบภายในโพรงจมูก สำหรับคนที่จมูกสั้น อัสสาสะปัสสาสะกระทบที่ริมฝีปากเบื้องบน ก็ถ้าหากพระโยคินีนึกถึงแต่นิมนั้นอย่างเดียว (คือฐานที่ลมถูกต้อง) จิตของพระโยคินีก็ถึงแต่นิมนั้นอย่างเดียว ย่อมหวนไหวในอัสสาสะ คือไม่ตั้งอยู่ในอัสสาสะ เมื่อจิตของพระโยคินีไม่ตั้งอยู่ในอัสสาสะ ก็ย่อมจะมีความหวนไหว เพราะไม่มีสมาธิ จึงเป็นอันตรายต่อสมาธิ ถ้าหากพระโยคินีนึกถึงแต่อัสสาสะอย่างเดียว จิตของพระโยคินี ก็จะนำความฟุ้งซ่านมาให้อีก ด้วยอำนาจของอัสสาสะที่เข้าไปข้างใน จิตไม่ตั้งอยู่ในนิमित เพราะฉะนั้นจึงชื่อว่า ย่อมหวนไหวในนิमित แม้ในหัวข้อที่เหลือก็พึงประกอบความหมายตามนัยนี้

คำอธิบายฉกัะที่ ๓

๑. จิตที่วิ่งตามอารมณ์ที่เป็นอดีต จะตกไปสู่ความฟุ้งซ่านเป็นอันตรายต่อสมาธิ

๒. จิตที่หวังเฉพาะแต่อารมณ์ที่เป็นอนาคต ก็จะหวนไหวเป็นอันตรายต่อสมาธิ

คำว่า **อดีตานุภาวน์ จิตต** ซึ่งแปลว่า จิตที่วิ่งไปตามอารมณ์ที่เป็นอดีต ท่านอธิบายไว้ว่า จิตที่กำหนดอัสสาสะปัสสาสะ ถ้าหากไม่กำหนดลมตรงฐานที่ลมถูกต้อง กล่าวคือ ยังตามลมที่เลยจากฐานที่ลมถูกต้องนั้นไป เรียกว่า จิตวิ่งตามอารมณ์ที่เป็นอดีต

และคำว่า จิตที่หวังเฉพาะแต่อารมณ์ที่เป็นอนาคต ท่านอธิบายว่าถ้าไปคอยนึกถึงอัสสาสะปัสสาสะที่ยังไม่มาถึงฐานที่ลมถูกต้อง อย่างนี้เรียกว่า จิตหวังเฉพาะแต่อารมณ์ที่เป็นอนาคต ในหัวข้อทั้งสองนี้ ความมุ่งหมายก็มีอยู่อย่างเดียวคือ ให้ตั้งสติไว้ตรงที่ฐานที่ลมถูกต้องเท่านั้น อย่าให้ขยับเขยื้อนจากฐานนี้เป็นอันขาด ถ้าลมที่ผ่านเข้าหรือผ่านออกผ่านฐานนี้ไปแล้ว ก็ปล่อยเลย อย่าตามลมไป และในทำนองเดียวกัน เมื่อลมเข้าหรือลมออก ยังมาไม่ถึงฐานที่ลมถูกต้อง ก็อย่ารีบกำหนด อย่าส่งใจไปคอยรับ รอให้มาถึงฐานนั้นเสียก่อน จึงค่อยกำหนด ตามสำนวนในอรรถกถา ท่านอธิบายไว้เพียงแค่นี้

แต่อย่างไรก็ดี ข้าพเจ้ามีความเห็นอีกอย่างหนึ่งว่า ผู้ที่นั่งสมาธิซึ่งคอยแต่จะนึกถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านไป แล้ว หรือบางทีก็อดนึกหรือคาดหมายถึงเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึงไม่ได้ ผู้ที่มีจิตเป็นเช่นนี้ ก็ควรจะเรียกได้ว่า จิตวิ่งตามอารมณ์ที่เป็นอดีต จิตหวังเฉพาะแต่อารมณ์ที่เป็นอนาคต และก็นับว่าเป็นอันตรายต่อสมาธิที่เห็นได้ชัด

เพื่อจะแสดงให้ท่านเห็นว่า คำอธิบายที่กล่าวมานี้ ข้าพเจ้าได้อธิบายตามแนวของอรรถกถา ไม่ขัดมติส่วนตัว เพราะฉะนั้น ผู้ที่รู้บาลีขอได้โปรดพิจารณาหลักฐาน จากข้อความดังต่อไปนี้

ตติยจณฺก อตีตานุธาวนํ จิตฺตุนฺติ ฝุสนฺภูฐานํ อติกกมิตฺวา คตํ อสฺสาสํ วา ปสฺสาสํ วา อนุคฺจณฺมานํ จิตฺตํ.

วิกุเขปานุปัตตินุตติ วิกุเขเปเน ออนุคตํ, วิกุเขเปี วา สยํ ออนุปัตติํ ออนุคตํ
อนาคตปฏิกัณฺขณํ จิตฺตุนฺติ มุสฺสนญฺฐานํ อปฺปตฺตํ อสฺสสาลํ วา ปสฺสสาลํ วา
 ปฏิกัณฺขมานํ ปจฺจาสีสมานํ จิตฺตํ. **วิกัมปิตฺตุนฺติ** ตสฺมี อปฺปติญฺฐานเนเนว วิกุ
 เขเปเน วิกัมปิตํ.^๑

คำแปลสำหรับข้อความที่เป็นบาลีข้างบนนี้ ข้าพเจ้าได้แปลและอธิบายมาแล้วในตอนต้น อนึ่ง คำว่า เมื่อจิตหวังเฉพาะแต่อารมณ์ที่เป็นอนาคต จิตย่อมหวั่นไหว คำว่า หวั่นไหว ในที่นี้ ท่านอธิบายไว้ว่า หมายถึงจิตไม่ตั้งอยู่กับลมตรงฐานที่ลมถูกต้อง แต่จะฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์

การเจริญอานาปานสติ กับการเจริญวิปัสสนา มีหลักที่ตรงกันอยู่อย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นหลักสำคัญมาก กล่าวคือ ต้องพยายามให้จิตอยู่กับอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น ซึ่งท่านจะเห็นได้จากหลักฐานดังต่อไปนี้

อดีตํ นานวาคเมยฺย	นปฺปฏิกัณฺข อนาคตํ
ยทตีตมฺปหีนนฺตํ	อปฺปตฺตตฺตญฺจ อนาคตํ
ปจฺจุปฺปนฺนญฺจ โย ธมฺมํ	ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสตี
อสํหิริ อสงฺกุปฺปี	ตํ วิทฺธา มนุพฺรุหเย ^๒

ภิกษุไม่ควรจะคำนึงถึงอดีต ไม่พึงหวังถึงอนาคต เพราะสิ่งใดที่เป็นอดีต สิ่งนั้นก็ละไปแล้ว (คือไม่เกิดประโยชน์อะไรที่จะนึกถึง)

๑ ปฎิสิ.อฎ. ๒/๘๕ มจร.

๒ ม.อ. ๑๔/๕๒๗/๓๔๘ มมร., ม.อ. ๑๔/๒๗๒/๒๔๑ มจร.

และสิ่งใดที่เป็นอนาคต สิ่งนั้นก็ยังไม่ถึง ภิกษุใดเห็นแจ้งซึ่งธรรมอันเป็นปัจจุบัน (คือสภาวะที่กำลังเกิดและกำลังเห็นอยู่ในขณะจิต) ในอารมณ์นั้นๆ (คืออารมณ์ที่กำลังพิจารณาอยู่) ซึ่งสิ่งที่เห็นแจ้งนั้นไม่ใช่สิ่งอ่อนแอ ไม่ใช่สิ่งที่จะเปลี่ยนแปลงได้อีก (คือเป็นสังขธรรมที่เป็นจริงถึงที่สุดแล้ว เป็นความจริงที่อยู่ตัวแล้ว) ครั้นรู้แจ้งธรรมอย่างนี้แล้ว พึงพอกพูนความรู้แจ้งนั้นบ่อยๆ

ข้อความที่เป็นหลัก หรือเป็นแนวของการเจริญวิปัสสนา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นี้ มีหลักตรงกันกับในเรื่องอุปกิเลสของสมาธิ กล่าวคือ ไม่ว่าจะเป็นการเจริญสมาธิหรือการเจริญวิปัสสนา พระพุทธเจ้าต้องการให้เราตั้งจิตไว้กับสิ่งที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น ขอให้ท่านสังเกตดูให้ดีว่า ตามนัยของการเจริญอานาปานสติ ลมเพียงสักว่าเคลื่อนจากฐานที่ลมถูกต้องล่องไปแม้เพียงขณะจิตเดียว ก็ถือว่าอารมณ์นั้นเป็นอดีต และในทำนองเดียวกันในเมื่อลมยังไม่ถึงฐานที่ลมถูกต้อง แม้จะก่อนหน้าเพียงขณะจิตเดียว ก็ถือว่าอารมณ์นั้นเป็นอนาคต และถ้าหากไปกำหนดอารมณ์ที่เป็นอดีต หรืออารมณ์ที่เป็นอนาคต คือลมที่ล่องไปจากฐานที่ลมถูกต้องและลมที่ยังมาไม่ถึงฐานที่ลมถูกต้อง พระสารีบุตรท่านก็กล่าวว่าเป็นอันตรายต่อสมาธิ กล่าวคือ จะทำให้จิตฟุ้งซ่าน และจะทำให้จิตไม่ตั้งมั่นเป็นอุปนาสมาธิ การเจริญวิปัสสนาก็เหมือนกัน ถ้าผู้ใดไปกำหนดสภาวะที่ดับไปแล้วหรือกำหนดสภาวะที่ยังไม่ทันเกิด การเจริญวิปัสสนาจะไร้ผล กล่าวคือ จะไม่ทำให้เกิดการเห็นแจ้ง อนิจจัง ทุกขัง

อนัตตา จะไม่ทำให้เกิดนิพพิทา ก็เลสจะไม่คลายออก และใจจะไม่วาง
ขึ้นโดยลำดับ

ขอให้สังเกตไว้อีกอย่างหนึ่งว่า การเจริญวิปัสสนาที่ได้ผล จิตจะ
ต้องเป็นสมาธิ เพราะถ้าจิตไม่เป็นสมาธิ การเห็นแจ้งจะเกิดติดต่อกันไป
ทุกขณะจิตไม่ได้ และถ้าหากสติที่ประกอบไปด้วยการเห็นแจ้งไตรลักษณ์
ไม่เกิดติดต่อกันไปทุกขณะเป็นเวลานานๆ แล้ว จะไม่มีทางบรรลุถึง
นิพพานได้เลยเป็นอันขาด ขอให้ท่านนึกถึงคาถापุทธพจน์ดังต่อไปนี้

อปปมาโท อมตํ ปทํ	ปมาโท มจฺจุโน ปทํ
อปปมตฺตา น มียนฺติ	เย ปมตฺตา ยถา มตา
เอตํ วิเสสโต ญฺตุวา	อปปมาทมฺหิ ปญฺชิตา
อปปมาเท ปโมทฺนฺติ	อริยานํ โคจเร รตา
เต ฌายีโน สาทติกา	นิจฺจํ ทพฺพปรกฺกมา
ผุสฺสนฺติ ธีรา นิพฺพานํ	โยคกฺุเขมํ อนุตฺตรํ ^๑

ความไม่ประมาทคือการมีสติ เป็นทางให้ถึงซึ่งอมตะ คือ นิพพาน
ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย คนผู้ไม่ประมาท ชื่อว่าย่อมไม่ตาย
คนเหล่าใดเป็นผู้ประมาท คนเหล่านั้นเป็นเหมือนกับคนตายแล้ว บัณฑิต
ในความไม่ประมาททั้งหลาย เมื่อทราบถึงผลแห่งความไม่ประมาทกับ
ความประมาทว่ามีความแตกต่างกันอย่างนี้ ย่อมบันเทิงอยู่แต่ในความ
ไม่ประมาท ยินดีอยู่แต่ในทางของพระอริยะทั้งหลาย

๑ พุ.ธ. ๒๕/๑๒/๑๘ มมвр., พุ.ธ. ๒๕/๒๑-๒๓/๑๙ มจร.

ผู้ที่มีมานมีความเพียรเป็นไปติดต่อกัน มีการ ก้าวหน้าอย่างมั่นคงอยู่เป็น
นิจ เป็นผู้มีปัญญา ย่อมได้สัมผัสกับนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะที่ปราศจาก
กิเลสโดยสิ้นเชิง เป็นธรรมสูงสุด

จงสังเกตว่า ผู้ที่จะได้พบกับนิพพาน คือจิตเข้าถึงความว่าง
เพราะกิเลสในสันดานละลายหายสูญไปโดยลำดับ จนกระทั่งหมดสิ้น
ไม่มีเหลือ นั่น หลักสำคัญอันหนึ่งก็คือ การมีสติติดต่อกันไปทุกขณะจิต
ถ้าหากบางขณะจิตขาดสติ ซึ่งหมายถึงว่า ในขณะนั้น ไม่เห็นแจ้งการเกิด
ดับ ไม่เห็นแจ้งไตรลักษณ์ แต่บางขณะสติก็ติดต่อกันไปดี คือเห็นแจ้งการ
เกิดดับ เห็นแจ้งไตรลักษณ์ติดต่อกันไปทุกขณะจิต ถ้าหากผู้ปฏิบัติคนใด
มีสติบ้างเป็นบางขณะ ไม่มีบ้างเป็นบางขณะ ยังไม่ติดต่อกันไปทุกขณะ
จิตเช่นนี้แล้ว เขาผู้นั้นจะไม่มีทางได้พบกับนิพพานได้เลยเป็นอันขาด ต่อ
เมื่อใดมีสติติดต่อกันทุกขณะจิต และต้องเป็นเวลานานด้วย แต่จะนาน
เท่าใด จะต้องใช้เวลาปฏิบัติอย่างนี้นานกี่วัน กี่เดือน กี่ปี นั้นขึ้นอยู่กับ
กิเลสในสันดาน จะมีมากหรือน้อย ถ้ามีมากก็ช้า ถ้ามีน้อยก็เร็ว การที่
ข้าพเจ้าต้องนำเอาเรื่องวิปัสสนาเข้ามาแทรกไว้ตรงนี้ด้วย ก็เพื่อให้เข้าใจ
แจ่มชัดยิ่งขึ้นว่า ในการเจริญอานาปานสติ การไม่กำหนดอารมณ์ที่เป็น
อดีตและอนาคต กำหนดแต่อารมณ์คือลมหายใจเฉพาะที่มาถึงตรงฐาน
ที่ลมถูกต้องเท่านั้น สำคัญยิ่งเพียงไร

ข้อที่ ๓ จิตที่หนุ่ (ทำความเข้าใจรยย่อหย่อนเกินไป หรือ ทำอย่าง
เกียจคร้าน) จะตกไปสู่ความเกียจคร้านเป็นอันตรายต่อสมาธิ

ข้อที่ ๔ จิตที่ประคองเกินไป (ทำความเพียรเกินไป หรือตั้งใจมากเกินไป) ก็จะตกไปสู่ความฟุ้งซ่าน เป็นอันตรายต่อสมาธิ

คำว่า **จิตหดหู่** แผลออกมาจากคำว่า **ลีนํ จิตตํ** คำว่า **ลีนํ** ในอรรถกถาได้อธิบายไว้是这样 **ลีนนฺติ** อติลิลลวีริยาตาทีหิ สงฺกฺขจิตฺ แปลว่า คำว่า **ลีนํ** หมายถึง จิตหดหู่เพราะเหตุเช่นมีความเพียรย่อหย่อนเกินไป เป็นต้น จึงสังเกตคำว่า **สงฺกฺขจิตฺ** ซึ่งเป็นคำอธิบายของคำว่า **ลีนํ สงฺกฺขจิตฺ** คำนี้ตามศัพท์แปลว่า งอหงิก ก็ได้ เช่น ขนไก่เมื่อถูกไฟจะมีลักษณะงอเข้ามา ความหมายอย่างนี้ก็เรียกว่า **สงฺกฺขจิตฺ** คนที่เกิดความไม่พอใจทำหน้างอ ก็เรียกว่า **สงฺกฺขจิตฺ** เพราะฉะนั้น คำว่า **ลีนํ** จึงแปลกันว่าหดหู่ ที่จริงคำนี้อาจจะแปลว่า จิตตก คือ จิตใจไม่เบิกบานหรือไม่แช่มชื่น ไม่มีแก่จิตแก่ใจจะทำอะไร รู้สึกท้อแท้ ดังนี้ก็ได้ และที่เป็นเช่นนี้ ก็อาจจะเนื่องมาจากเกิดความผิดหวังก็ได้ แต่สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิด **ลีนํ** หรือ **สงฺกฺขจิตฺ** ก็คือ มีความเพียรย่อหย่อนเกินไป ซึ่งหมายถึงปฏิบัติอย่างเหยาะแหยะ ทำอย่างเกียจคร้าน ไม่ขมักเขม้นทำอย่างจริงจัง และในที่สุดไม่เห็นผล เพราะฉะนั้นท่านจึงได้บอกว่า จิตหดหู่เพราะมีความเพียรย่อหย่อนเกินไป เรียกว่าจิตเป็นลีนํ

คำว่า **ตกไปสู่ความเกียจคร้าน** ในอรรถกถาอธิบายอย่างนี้ **โกสชฺชานุปตฺตินฺติ** กุสฺสิตถาวานุกตฺ แปลว่า **ที่ว่าตกไปสู่ความเกียจคร้าน** หมายถึงตกไปตามอำนาจของกุสฺสิตถาวะ คำว่า **กุสฺสิต** อรรถกถาธรรมบท ภาค ๑ เรื่อง จุลลกาลมหากาล ท่านอธิบายไว้ดังนี้

กุสิตนฺติ กามพยาบาทวิหิงสาวิตกฺวสีกตตาย กุสิต^๑ แปลว่า คำว่า กุสิต^๑ แปลว่า **เกียจคร้าน เพราะตกอยู่ในอำนาจของ กามวิตก พยาบาท วิตก และวิหิงสาวิตก** เพราะฉะนั้นคำว่า กุสิต นี้ในความหมายที่แท้จริงนั้น หมายความว่า คนไหนถ้าหมกมุ่นอยู่กับความคิดในเรื่องกาม ในเรื่องความโกรธหรือความอาฆาต หรือในเรื่องคิดจะเบียดเบียนคนอื่น ความคิดวนเวียนอยู่แต่ในเรื่องเหล่านี้ ผู้นั้นเรียกว่า มีจิตเป็นกุสิต ซึ่งเคยแปลกันว่า ความเกียจคร้าน แต่ความหมายที่แท้จริงนั้น หมายถึงการตกอยู่ใน อำนาจของมิชฌาวิตกดังที่กล่าวมา อันที่จริงคำว่า กุสิต ตามศัพท์ แปลว่า จมอยู่ในความคิดที่น่าวังเกียจ ข้อที่น่าสังเกตสำหรับ อุปกิเลส ข้อนี้ก็คือ ผู้ที่ปฏิบัติในเรื่องอานาปานสติกรรมฐาน ในเมื่อทำอย่าง เกียจคร้านก็ย่อมจะไม่ได้ผล กล่าวคือใจไม่สงบ และในที่สุดก็เกิดความรำคาญตัวเองเมื่อที่จะปฏิบัติ แล้วในที่สุด ความคิดก็จะไปหมกมุ่นอยู่กับในเรื่องกามบ้าง ในเรื่องพยาบาทบ้าง ในเรื่องวิหิงสาบ้าง ในความหมายอย่างนี้แหละ ที่ในคัมภีร์กล่าวว่า จิตหดหู่ ก็จะต้องไปสู่ความเกียจคร้าน เป็นอันตรรายต่อสมาธิ

ข้อที่ว่า **จิตที่ประคองเกินไป** (ทำความเพียรมากเกินไป หรือตั้งใจทำมากเกินไป) ก็จะต้องไปสู่ความฟุ้งซ่าน เป็นอันตรรายต่อสมาธิ ในอรรถกถาท่านอธิบายไว้ดังนี้ **อดิปกคฺคหิตนฺติ** อจฺจารทฺธวียยาทีหิ อดิอุสุสสาหิตํ แปลว่า คำว่า **จิตที่ประคองเกินไป** หมายความว่า

จิตมีอุสสาหะมากไป ด้วยเหตุที่ทำความเพียรเกินไปเป็นต้น อุปมาเกี่ยวกับเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า นกที่จับไว้ในมือ ถ้าจับหลวม ๆ นกก็หลุดจากมือ อันนี้เปรียบเหมือนการทำความเพียรย่อหย่อนเกินไป ถ้าจับนกไว้แน่นเกินไป นกก็จะตายในมือ อันนี้เปรียบเหมือนการทำความเพียรมากเกินไป อุปมานี้ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วครั้งหนึ่ง แต่อุปมาที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีอีกอย่างซึ่งน่าฟังมาก ท่านกล่าวไว้是这样 ผู้ที่เดินประคองบาตร ซึ่งในบาตรนั้นมีน้ำมันเกือบจะปริมาถึงขอบบาตร ถ้าเดินเร็วหรือตั้งใจมากไป น้ำมันก็จะหก บาตรก็จะลื่นหลุดจากมือ อันนี้ท่านเปรียบเหมือนผู้ที่ทำอะไรตั้งใจมากเกินไป หรือเพียรมากเกินไป

ข้อที่ ๕ จิตที่นุ่มไปสู่อิฏฐารมณ ก็จะต้องตกไปสู่ราคะเป็นอันตรายต่อสมาธิ

ข้อที่ ๖ จิตที่ไม่นุ่มไปจากอนิฏฐารมณ ก็จะต้องตกไปสู่พยาบาทเป็นอันตรายต่อสมาธิ

คำว่า จิตนุ่มไปสู่อิฏฐารมณ อิฏฐารมณ แปลว่าอารมณ์ที่ตนเองยินดีหรือต้องการ ซึ่งในอรรถกถาท่านอธิบายไว้ดังนี้ **อภิณฑติ** อสุสาทวตฺถุสุ ภูสํ นตฺ อลฺลสินํ แปลว่า คำว่า **จิตนุ่มไป** หมายถึง นุ่มไปอย่างแรงกล้า คือหมกมุ่นติดอยู่แต่ในเรื่องอันเป็นที่น่ายินดีทั้งหลาย (อลฺลสิน = sticking to; adhearing to, clinking to.)

ส่วนคำว่า จิตที่ไม่โน้มไปจากอนิฏฐารมณ ก็จะไปตกสู่ความ พยาบาทนั้น ท่านอธิบายไว้ดังนี้ **อปนตนฺติ** นิสฺสสาทวตฺตฺตฺสฺส ปติหตฺ, ตโต อปคตฺวา, อปคตนตฺ วา, น ตโต อปคตนฺติ อตุเถ. แปลว่า คำว่า **ไม่โน้มไป** หมายความว่า จิตที่ถูกกระทบเกี่ยวกับเรื่องอันเป็นที่ไม่พอใจต่าง ๆ แล้ว ไม่ยอมหันจิตออกไปจากเรื่องนั้น ชอบคิดหรือนึกถึงแต่เรื่องนั้น บ่อย ๆ และท่านยังได้อธิบายขยายความต่อไปอีกว่า ผู้ที่มนสิการถึงนิมิต แห่งอัสสาสะปัสสาสะ ราคะก็อาจจะเกิดได้ ในเมื่อเกิดปีติและสุขอัน เนื่องมาจากการทำสมาธิได้ผล และบางทีราคะก็เกิดได้ ในเมื่อจิตหวนไป นึกถึงเรื่องต่าง ๆ ที่เคยสนุกสนานรื่นเริง เคยเล่นกับเพื่อนมาในสมัยก่อน และในทำนองเดียวกัน ผู้ที่มีจิตไม่สดชื่นในเวลาปฏิบัติกรรมฐานแล้ว เกิดความโหม่นัส หรือในเมื่อหวนไปนึกถึงเรื่องร้าย ๆ ที่ทำให้เกิดความ กระทบกระเทือนจิตใจที่ได้ประสบมาในอดีต พยาบาทย่อมเกิดขึ้น แล้ว จิตก็ตกอยู่ในอำนาจของพยาบาท

คำอธิบายจากอรรถกถาในตอนนี้ ถ้าแปลตามตัวกันจริงๆ แล้ว อ่านเข้าใจยาก เพราะฉะนั้น จึงไม่ได้ยกมาให้ดู ผู้ที่รู้บาลีถ้าต้องการ ทราบรายละเอียดก็เปิดดูเอาเองจากหนังสือ สัทธัมม ปกาสิณี^๑

ฉกฺกะที่ ๓ ข้อที่ ๕-๖ มีปัญหาที่จะต้องพิจารณาอีกอย่างหนึ่ง เนื่องจากข้อความในคัมภีร์กับในอรรถกถาและที่อื่น ๆ ไม่ตรงกัน

สำนวนที่ข้าพเจ้าแปลมานั้นเป็นการแปลจากศัพท์ที่แก้ไว้ในอรรถกถา และที่มาอื่น ๆ ที่ว่าไม่ตรงกันก็คือ ในพระไตรปิฎกฉบับบาลีของไทย มี ดังนี้

ข้อที่ ๕ อภิญญาต์ จิตต์ ราคานุปัตติ์ สมานิสฺส ปรีปนุโถ

ข้อที่ ๖ อปญญาต์ จิตต์ พุยาปาทานุปัตติ์ สมานิสฺส ปรีปนุโถ^๑

พระไตรปิฎกฉบับบาลีของไทยเป็นอย่างนี้ ผิดกับฉบับของสีหฬและของพม่า คือของสีหฬและของพม่าเป็น **อภินต์** และ **อปนต์** ไม่ใช่ **อภิญญาต์** **อปญญาต์** เพราะเหตุที่พระไตรปิฎกฉบับของไทยเป็นเช่นนี้ พระไตรปิฎกฉบับแปลเป็นภาษาไทยของกรมการศาสนาจึงแปลฉีกกะที่ ๓ ข้อ ๕-๖ ไว้ดังนี้

๕. จิตที่รู้เกินไป (อภิญญาต์) ตกไปข้างฝ่ายความกำหนด ย่อมเป็นอันตรรายแก่สมาธิ

๖. จิตที่ไม่รู้ (อปญญาต์) ตกไปข้างฝ่ายพยายบาท ย่อมเป็นอันตรรายแก่สมาธิ^๒

เนื่องจากศัพท์บาลีในต้นฉบับเป็น อภิญญาต์ และ อปญญาต์ ท่านจึงได้แปลอย่างที่เขาเขียนไว้ให้ดูนั้น แต่ข้าพเจ้าคิดว่า คนอ่านทั่วไป คงจะเข้าใจความหมายได้ยาก และไม่ทราบว่าจะให้เข้าใจว่าอย่างไร

๑ ชุ.ปฎิ, ๓๑/๓๖๗/๒๔๘ มมร., ชุ.ปฎิ, ๓๑/๑๕๖/๑๗๖ มจร.

๒ พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๕๐ หน้า ๒๕๘.

กันแน่ และอีกอย่างหนึ่ง คำอธิบายจากพระไตรปิฎกตอนนี้ก็ไม่มี ฉะนั้น จึงทำให้ข้าพเจ้าต้องลงมือค้นคว้าเปรียบเทียบกับที่อื่น ๆ ว่า คำว่า **อภิ
ญญาต์** ควรจะเป็น **อภินต์**, **อปญญาต์** ควรจะเป็น **อปนต์** ตามฉบับ
ของสีหพและของพม่า หรือว่าอย่างของไทยจะถูก ผลจากการค้นคว้าได้
ความดังนี้

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค มีข้อความว่าดังนี้

อิทธิยา กตมานิ โสฬส มุลานิ ? อโนนต์ จิตต์ โกลชชเช น อิณช
ตีติ อาเนณฺชํ, อนุนนต์ จิตต์ อุทฺธจฺเจ น อิณชตีติ อาเนณฺชํ, อนภินต์ จิต
ต์ ราเค น อิณชตีติ อาเนณฺชํ, อนปนฺตํ จิตต์ พยาปาเท น อิณชตีติ อา
เนณฺชํ. ๔เป๔^๑

มูล ๑๖ อย่างแห่งอิทธิคือ จิตที่ไม่หวั่น ย่อมไม่หวั่นไหวในเพราะ
เกียจคร้าน เพราะฉะนั้น จิตนั้นจึงได้ชื่อว่า อาเนณฺชชะ (อาเนณฺชชะ แปล
ว่าไม่หวั่นไหว) จิตที่ไม่ฟู ย่อมไม่หวั่นไหวในเพราะความฟุ้งซ่าน เพราะ
ฉะนั้น จิตนั้นจึงได้ชื่อว่า อาเนณฺชชะ จิตที่ไม่เป็นอภินต์ ย่อมไม่หวั่นไหว
ในเรื่องราคะ เพราะฉะนั้น จิตนั้นจึงได้ชื่อว่า อาเนณฺชชะ จิตที่ไม่เป็น
อปนต์ ย่อมไม่หวั่นไหวในเรื่องพยาบาท เพราะฉะนั้นจิตนั้นจึงได้ชื่อว่า
อาเนณฺชชะ ๔ล๔

ข้อความอย่างเดียวกับในปฏิสัมภิทามรรคตอนนี้ พระพุทธโฆษา
จารย์ได้นำมาอ้างไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ในที่นั้น ท่านใช้คำว่า **อภินต์**
และ **อปนต์** อย่างเดียวกัน ไม่ใช่คำว่า **อภิญญาต์**

๑ ชุ.ปฎิ. ๓๑/๖๘๔/๕๙๐ มมร., ชุ.ปฎิ. ๓๑/๙/๔๑๘ มจร.

และ **อปญญาต์** แม้ในคัมภีร์ปรมัตถมัถฺยชฺฐสา ภาค ๒ หน้า ๒๗๔ ซึ่ง เป็นคัมภีร์ที่อธิบายคัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็คงใช้ว่า **อภินต์** และ **อปนต์** เช่น เดียวกันอีก ข้าพเจ้าจะคัดมาให้ดู เพื่อเป็นหลักฐานดังนี้

อนภินต์ จิตฺตํ ราเค น อิญฺชตีติ อาเนญฺชํ. อนปนฺตํ จิตฺตํ พุยา ปาเท น อิญฺชตีติ อาเนญฺชํ.^๑

ในคัมภีร์ปรมัตถมัถฺยชฺฐสา ได้อธิบายข้อความบาลีตรงนี้ไว้ ดังนี้
อภิสงฺควเสน นตฺ อภินต์. น อภินต์ **อนภินต์** อรตฺตํ. อปคมนวเสน นตฺ อปนฺตํ. โกรทวเสน วิมุขํ. น อปนฺตํ **อนปนฺตํ** อทฺถุจฺจุ.^๒

ส่วนในคัมภีร์ สัทธัมมปกาสินี ได้อธิบายบาลีตอนนี้อย่าง :-

อนภินตฺนติ โลกวเสน น อภินต์, อนลฺลสินฺนติ อตฺถิ. **อภิกามตายนตฺ อภินตฺนติ** อิทํ ตาทิสํ น โหตีติ วุตฺตํ โหติ.

อนปนตฺนติ โทสวเสน น อปนต์, น สมฺภูฏนฺนติ อตฺถิ. นตฺ นตีติ อตฺถโต เอกํ, อปคตฺนตฺนติ อปนต์ อิทํ ตาทิสํ น โหตีติ วุตฺตํ โหติ.^๓

๑ วิสุทธิ. ๒/๒๑๘ มมร., วิสุทธิ. ๒/๑๖ มจร. อนภินต์ = น อภินต์ = น อปนต์ ใน ที่นี้ อภินต์และอปนต์ ประกอบ น บอกรูปเสฐ อาจารย์พร ต้องการเทียบกับคำว่า อภิญญาต์และอปญญาต์ จึงใช้คำว่า อภินต์ และ อปนต์ คือ ตัด น ออกไป.

๒ วิสุทธิ. ฎีกา ๒/๒๗๔ มมร. วิสุทธิ. ฎีกา ๒/๒๑ มจร.

๓ ปฐิสฺ. ๒/๓๑๐ มจร.

โปรดสังเกตว่า ข้อความในคัมภีร์เล่มเดียวกัน (คือในปฏิสัมพันธ์ มรรคเหมือนกัน) และความหมายก็เหมือนกัน ในที่หนึ่ง ใช้คำว่า **อภินต์** และ **อปนต์**^๑ ซึ่งเป็นศัพท์ที่ตรงกันหมด ทั้งฉบับของสีหะและของพม่า และในอรรถกถา อีกที่หนึ่งใช้คำว่า **อภิญญาต์ อปญญาต์**^๒ ดังที่ได้อ้างมาแล้ว เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงแน่ใจว่า คำบาลีในพระไตรปิฎก คัมภีร์ปฏิสัมพันธ์มรรค จะต้องผิดแน่ ที่ถูกต้องจะเป็น **อภินต์** และ **อปนต์** เพราะข้าพเจ้าแน่ใจอย่างนี้ อุปกิเลสของสมาธิในฉกกะที่ ๓ ข้อที่ ๕ และ ๖ ข้าพเจ้าจึงได้แปลดังนี้

๕. จิตที่น้อมไปในอริยธรรม ก็จะถูกไปสู่ราคะ เป็นอันตรายต่อสมาธิ

๖. จิตที่ไม่น้อมออกจากอริยธรรม ก็จะถูกไปสู่พยาบาท เป็นอันตรายต่อสมาธิ

แต่อย่างไรก็ดี เรื่องอานาปานสติ ฉบับของท่านพุทธทาส ซึ่งตีพิมพ์ที่โรงพิมพ์อักษรศาสตร์ โดยสำนักพิมพ์สุวิธานน์ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๓ ได้แปลและอธิบายข้อความบาลีตรงนี้ไว้ดังต่อไปนี้

อภิญญาต์ จิตต์ ราคานุปัตติ์ สมาธิสุส ปริปนุโถ

จิตไวต่อความรู้สึกเกินไป เป็นจิตตกไปข้างฝ่ายกำหนด เป็นอันตรายต่อสมาธิ

๑ ชุ.ปฏิ. ๓๑/๖๘๔/๕๙๐ มมร., ชุ.ปฏิ, ๓๑/๙/๔๑๘ มจร.

๒ ชุ.ปฏิ. ๓๑/๓๖๗/๒๔๘ มมร., ชุ.ปฏิ, ๓๑/๑๕๖/๑๗๖ มจร.

อุปญญาตํ จิตตํ พุยาปาทานุปตติ สมาริสฺส ปรีปนฺโน

จิตไม่แจ่มใส เป็นจิตตกไปในฝ่ายพยาบาท เป็นอันตรายต่อสมาธิ และท่านพุทธทาสได้อธิบายบาลี ๒ หัวข้อนี้ว่า :-

ทั้งสองอย่างนี้เป็นอันตรายต่อสมาธิ ที่ว่าจิตไวต่อความรู้สึกเกินไป เป็นจิตตกไปข้างฝ่ายกำหนดนั้น หมายถึงไวในการรู้สึกต่ออารมณ์ที่มากกระทบ เป็นเหตุให้รู้สึกได้มากกว่าที่ควรจะเป็น และละเอียดละออมากกว่าที่ควรจะเป็น และขยายความรู้สึกออกไปได้เองมากกว่าที่เป็นจริง แม้ที่สุดแต่การคิดฝันที่ไม่มีที่สิ้นสุด ก็นับเนื่องเข้าในข้อนี้ ว่าโดยที่แท้แล้ว ก็เป็นความไหวพริบหรือความเฉลียวฉลาดชนิดหนึ่ง หากแต่ว่าไวจนควบคุมไม่ได้ และกลับเป็นผลร้ายแก่ความเป็นสมาธิ ที่เห็นได้ง่ายๆ เช่นความรู้สึกของพวกศิลปินที่ช่างคิดช่างฝัน ในทางจิตรกรรมต่างๆ ที่ขยายตัวไปในทางงดงามหรือแปลกประหลาดได้ไม่มีที่สิ้นสุด ในทางจิตรกรรมหรือสิ่งอื่นๆ ซึ่งเป็นผลดีในกรณีนั้นๆ แต่กลับเป็นอุปสรรคในทางฝ่ายสมาธิหรือสมณะเช่นนี้ การที่จิตไวต่อความรู้สึกเกินไปเช่นนี้ ทำความยุ่งยากลำบากให้แก่ผู้ปฏิบัติเหลือประมาณ โดยที่แท้แล้ว ความกำหนดในอารมณ์นั้น ก็เป็นอาการของสัญชาตญาณอยู่ตามธรรมดาแล้ว ครั้นมีความเฉลียวฉลาดหรือความไวต่อความรู้สึกเพิ่มขึ้นอีก อาการดังกล่าวแล้วนั้น ก็เป็นไปอย่างแรงหนักกว่าธรรมดา

เป็นการส่งเสริมนิรวรณ คือ กามฉันทะ ให้มีกำลังยิ่งขึ้นไป และเกิดได้ง่าย หรือเกิดได้บ่อยยิ่งขึ้น...

ส่วนอุปสรรคข้อที่ว่า จิตไม่แจ่มใส เป็นจิตตกไปข้างฝ่ายพยาบาท นั้น โดยใจความก็คือ เป็นฝ่ายตรงกันข้าม คำว่า ไม่แจ่มใสในที่นี้ หมายถึงปราศจากความรู้ ที่ทำให้จิตใจแจ่มใสหรือผ่องใส หรือปราศจากความรู้สึกที่ปรุงจิตให้ปิติปราโมทย์ หรือสงบเสงี่ยม แต่เป็นจิตที่สลับอยู่ด้วยความไม่รู้นั่นเอง ในที่สุดก็ตกไปข้างฝ่ายพยาบาท คำว่าพยาบาทในที่นี้มีได้หมายถึง ความอาฆาตจองเวรโดยตรง หากแต่หมายถึงความไม่พอใจทุกชนิด โดยเฉพาะหมายถึง ปฏิฆะ คือความก่อกวนก่อกวนหงุดหงิดอยู่ในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง นับแต่โกรธผู้อื่น โกรธตัวเอง โกรธสิ่งของ และโกรธจนกระทั่งสิ่งที่ตัวเองไม่รู้ว่าเป็นอะไร จนกระทั่งความรู้สึกที่เป็นความรำคาญใจ หรือความไม่สบายใจอยู่ตามลำพังตนเองในที่สุด

ข้อความที่ท่านพุทธทาสอธิบายไว้นี้ แม้ว่าจะเป็นการอธิบายจากคำแปลที่มาจากคำว่า อภินันต์ และ อปนันต์ ซึ่งเป็นคำที่ผิดจากที่อื่น ๆ เพราะที่ถูกต้องควรจะเป็น อภินันต์ อปนันต์ ก็จริงแต่คำอธิบายของท่านก็น่าฟัง และคงมีความหมายไปในทำนองของคำ อภินันต์ และ อปนันต์นั่นเอง ข้าพเจ้าคัดมาให้ดูก็เพื่อจะให้ท่านทั้งหลาย ได้เข้าใจข้อความตรงนี้กว้างขวางขึ้น

บทที่ ๖

ญาณในโงทาน

วิธีแก้อุปกิเลส ๑๘

พระสารีบุตรท่านได้กล่าวไว้ว่า เมื่ออุปกิเลส ๑๘ อย่างนี้ เกิดขึ้นแล้ว จะพึงแก้อย่างไร? วิธีแก้ที่ท่านเรียกว่า โงทาน ซึ่งคำนี้ตามศัพท์แปลว่า การทำให้บริสุทธิ์หรือการทำให้ผ่องแผ้ว การทำให้ชาวสะอาดของท่านผู้อ่านได้โปรดนึกถึงข้อความที่เคยกล่าวมาแล้วว่า ผู้ที่เจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ หัวข้อ จะมีญาณเกิดขึ้น ๒๒๐ ญาณ และในญาณ ๒๒๐ นั้นมีอยู่ตอนหนึ่งที่ว่า ผู้ที่เจริญอานาปานสติ จะเกิดญาณในโงทาน ๑๓ ต่อแต่นี้ไป เป็นข้อความที่ข้าพเจ้าจะแปลถึงเรื่องที่ท่านกล่าวว่า เมื่ออุปกิเลส ๑๘ อย่างเกิดขึ้นแล้ว จะทำให้กายและจิตเป็นอย่างไร และจะพึงแก้อย่างไร ดังนี้

เมื่อสงบสติไปตาม เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแห่งอัสสาสะและปัสสาสะ จิตก็จะถึงซึ่งความฟุ้งซ่านทั้งภายในและภายนอก ครั้นแล้วทั้งกายและจิตก็จะไม่สงบ ดิ้นรนและหวั่นไหว

ในทำนองเดียวกัน ในเมื่อหวังแต่จะกำหนดอัสสาสะหรือปัสสาสะแต่อย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป เป็นการประพฤติดด้วยความพอใจ

และด้วยตัณหาในอัสสาสะ หรือในปัสสาสะ ทั้งกายและจิตก็จะไม่สงบ
ดิ้นรนและหวั่นไหว

เมื่อหายใจเข้ายาวเกินไปหรือสั้นเกินไป หรือในเวลาหายใจออก
ถ้าหายใจออกยาวเกินไปหรือสั้นเกินไป ก็จะทำให้เกิดการพลอสติ ใน
เวลาจะกำหนดลมเข้าและลมออก ครั้นแล้วทั้งกายและจิตก็จะไม่สงบ
ดิ้นรนและหวั่นไหว

ในเวลาหายใจเข้า เมื่อจิตนึกถึงแต่นิमितมากไป จิตก็จะหวั่นไหว
ในอัสสาสะ คือไม่ตั้งอยู่ในอัสสาสะ หรือเมื่อนึกถึงอัสสาสะมากไป จิตก็
จะหวั่นไหวในนิमितคือไม่ตั้งอยู่ในนิमित

ในเวลาหายใจออก เมื่อนึกถึงนิमितมากไป จิตก็จะหวั่นไหวใน
ปัสสาสะ คือไม่ตั้งอยู่ในปัสสาสะ หรือเมื่อนึกถึงปัสสาสะมากไป จิตก็จะ
หวั่นไหวในนิमितคือไม่ตั้งอยู่ในนิमित

และในทำนองเดียวกัน เวลาหายใจเข้า ถ้านึกถึงแต่อัสสาสะมาก
ไป ในเวลาหายใจออก จิตจะไม่ตั้งอยู่ในปัสสาสะ ในเวลาหายใจออก ถ่า
นึกถึงปัสสาสะมากไป ในเวลาหายใจเข้า จิตก็จะไม่ตั้งอยู่ในอัสสาสะ

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะทำให้ทั้งกายและจิตไม่สงบดิ้นรนหวั่นไหว

อนึ่ง เมื่อปล่อยให้จิตวิ่งไปตามอารมณ์ที่เป็นอดีต จิตก็จะตกไปสู่
ความฟุ้งซ่าน หรือไปนึกถึงอารมณ์ที่เป็นอนาคตจิตก็จะหวั่นไหว คือไม่
ตั้งมั่นอยู่ในฐานที่ลมถูกต้อง

เมื่อทำความเพียรย่อหย่อน จิตก็จะตกไปสู่ความเกียจคร้าน หรือถ้าระคองจิตเกินไป จิตก็จะตกไปสู่ความฟุ้งซ่าน

นึกถึงแต่อารมณ์ที่ก่อให้เกิดราคะ จิตก็จะตกไปสู่อำนาจของราคะ หรือในเมื่อนึกถึงแต่อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธหรือความไม่พอใจ ไม่ผละจิตออกไปจากอารมณ์เช่นนี้ จิตก็จะตกไปสู่อำนาจของพยาบาท

เมื่อเป็นเช่นนี้ ทั้งกายและจิตย่อมไม่สงบ ย่อมดิ้นรนและหวั่นไหว แล้วท่านได้กล่าวว่า ในเมื่ออุปกิเลส ๑๘ อย่างเหล่านี้ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ท่านได้บอกถึงวิธีแก้ดังต่อไปนี้

เมื่อจิตวิ่งไปตามอารมณ์ที่เป็นอดีต ตกไปสู่อำนาจของความฟุ้งซ่าน ก็ให้พยายามละ แล้วตั้งจิตไว้ให้มั่นเฉพาะในฐานที่ลมถูกต้อง และถ้าหากจิตไปนึกถึงอารมณ์ที่เป็นอนาคต จิตเกิดหวั่นไหว คือไม่สงบหรือไม่นิ่ง ก็ให้เว้นเสีย อย่าพยายามไปนึกถึงอารมณ์ที่เป็นอนาคต หรือลมที่ยังมาไม่ถึงฐานที่ลมถูกต้อง ให้พยายามตั้งจิตไว้ให้มั่นเฉพาะในฐานที่ลมถูกต้องเท่านั้น

เมื่อจิตเกิดเหตุ ตกไปสู่อำนาจความเกียจคร้านก็ให้พยายามระคองจิตนั้น หรือยกจิตนั้นขึ้นด้วยวิธีเจริญอัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ หรือปีติสัมโพชฌงค์ ก็จะละความเกียจคร้านนั้นได้ โดยวิธีนี้จิตก็จะไม่ฟุ้งซ่าน

อนึ่ง เมื่อประคองจิตเกินไป คือตั้งใจมากเกินไปหรือความเพียรมากเกินไป จิตตกไปสู่อำนาจของความฟุ้งซ่าน ก็ให้พยายามข่มจิตนั้นได้ ด้วยวิธีเจริญปฏิบัติสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ หรืออุเบกขาสัมโพชฌงค์ ก็จะละความฟุ้งซ่านนั้นได้ โดยวิธีนี้จิตก็จะไม่ฟุ้งซ่าน

อนึ่ง เมื่อจิตโน้มไปในอนิฏฐารมณ์ ตกไปสู่อำนาจแห่งราคะ เมื่อมีสัมปชัญญะ ก็จะละราคะนั้นได้ เมื่อจิตนึกถึงแต่อารมณ์อันไม่เป็นที่พอใจ ไม่ผละออกจากอนิฏฐารมณ์ ตกไปสู่อำนาจของพยาบาท เมื่อมีสัมปชัญญะ ก็จะละพยาบาทนั้นได้ และโดยวิธีนี้ จิตก็จะไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะบริสุทธิ์ผ่องแผ้วถึงความเป็นเอกัตตะ โดยฐานะ ๖ อย่างดังที่กล่าวมานี้

โฆทาน แปลว่า การทำใจให้บริสุทธิ์จากอุปกิเลส ในคัมภีร์กล่าวไว้ว่า ญาณในโฆทานมีอยู่ ๑๓ อย่าง ใน ๑๓ อย่างนั้น โปรดสังเกตไว้ว่า เท้าที่พุดมานี้มี ๖ อย่างแล้วคือ :-

๑. เมื่อรู้ว่าจิตวิ่งไปตามอารมณ์ที่เป็นอดีต จิตตกไปสู่ความฟุ้งซ่าน ก็ให้พยายามละ แล้วตั้งจิตไว้ให้มั่นในฐานที่ลมถูกต้อง

๒. เมื่อจิตนึกถึงอารมณ์ที่เป็นอนาคต เกิดหวั่นไหว คือ ไม่สงบหรือไม่นิ่ง ก็ให้เว้น แล้วพยายามตั้งจิตไว้ให้มั่นอยู่ในฐานที่ลมถูกต้อง

๓. เมื่อจิตหดหู่ ตกไปสู่ความเกียจคร้าน ก็ให้ยกจิตขึ้นด้วยวิธีเจริญธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ และปีติสัมโพชฌงค์

๔. เมื่อประคองจิตเกินไป จิตตกไปสู่ความฟุ้งซ่าน ก็ให้ข่มจิตนั้นด้วยวิธีเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ แล้วก็จะละความฟุ้งซ่านนั้นได้

๕. เมื่อจิตโน้มไปในอภิสฐารมณฺ์ ตกไปสู่อำนาจระคะ ก็ให้มีสัมปชัญญะ แล้วก็จะละระคะนั้นได้

๖. เมื่อจิตนึกถึงแต่อารมณ์อันไม่เป็นที่พอใจ ตกไปสู่อำนาจพยาบาท ก็ให้มีสัมปชัญญะ แล้วก็จะละพยาบาทนั้นได้

ข้อที่ข้าพเจ้าบอกว่าคุณจะต้องสังเกตก็คือ อุปกิเลสมี ๑๘ อย่าง แต่พระสารีบุตรอธิบายถึงวิธีละอุปกิเลสไว้ในที่นี้เพียง ๖ อย่าง เป็นการอธิบายเฉพาะฉกัะที่ ๓ เท่านั้น อีก ๒ ฉกัะ ไม่ได้พูดถึง แต่เพียงสังเกตว่า แม้จะไม่พูดถึง แต่ก็ได้ชื่อว่าได้นำมาประมวลอธิบายไว้ในที่นี้หมดแล้ว เพราะอีก ๒ ฉกัะ คือฉกัะ ที่ ๑ กับ ฉกัะที่ ๒ นั้นใจความสำคัญมีอยู่อย่างเดียว คือให้พยายามตั้งสติกำหนดลมเฉพาะแต่ในฐานที่ลมถูกต้องเท่านั้น และ อย่าให้ความสนใจใน ๓ จุดนี้ หนักไปทางใดทางหนึ่งมากกว่ากัน กล่าวคือ :

๑. นิमितแห่งอัสสาสะและปัสสาสะ ซึ่งหมายถึงฐานที่ลมถูกต้อง (อัสสาสปัสสาสนํ ผุสนภูฐานํ)

๒. อัสดาสะ ลมหายใจเข้า

๓. ปัสสาสะ ลมหายใจออก

ทั้ง ๒ ฉักะนั้น มีความสำคัญเพียงเท่าที่สรุปมานี้ ฉะนั้นท่านจะเห็นว่า วิธีแก้อุปกิเลสตามที่ท่านอธิบายไว้ในฉักะที่ ๓ นี้ ก็ได้กินความไปถึงอีก ๒ ฉักะนั้นแล้ว ฉะนั้นจึงไม่จำเป็นต้องแยก อธิบายไว้ต่างหาก

อนึ่ง ในตอนสุดท้ายที่ท่านกล่าวว่า โดยวิธีนี้จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะบริสุทธิ์แผ้วถางถึงความเป็นเอกัตตะ โดยฐานะ ๖ ดังที่กล่าวมานี้ คำว่าโดยฐานะ ๖ อย่างนั้น ท่านหมายถึงโดยวิธีดังที่ได้กล่าวมา ๖ อย่าง คือ ๖ หัวข้อนั้น

ปัญหาที่เราจะพิจารณากันต่อไปก็คือ โวทานมี ๑๓ กล่าวมาแล้ว ๖ และที่เหลืออีก ๗ นั้นคืออะไร? และคำว่า เอกัตตะ หมายความว่าอย่างไร? ปัญหาเหล่านี้ท่านอธิบายไว้ดังต่อไปนี้

เอกัตตะคือ :-

๑. ความปรากฏแห่งการบริจาคตาน (ทานวิสสุคฺคุปฺภูฐานํ = ทานวัตถุบริจาคตเจตนา)

๒. ความปรากฏแห่งสมณนิมิต (สมณนิมิตฺตูปฺภูฐานํ)

๓. ความปรากฏแห่งวยลักษณะ (วยลกฺขณูปฺภูฐานํ)

๔. ความปรากฏแห่งนิโรธ (นิโรธูปฺภูฐานํ)

แล้วท่านอธิบายสืบต่อไปว่า เอกัตตะคือ ความปรากฏแห่งการ
 บริจาคทาน ย่อมเกิดมีแก่ผู้มีอัธยาศัยน้อมไปในทางเสียสละ เอก
 ตตะ คือความปรากฏแห่งสมณนิมิต ย่อมเกิดแก่ผู้ที่มีมั่นประกอบอธิ
 จิต (คือสมาธิจิต) เอกัตตะ คือความปรากฏแห่งวชิลักษณะย่อมเกิดแก่
 ผู้เจริญวิปัสสนา เอกัตตะคือความปรากฏแห่งนิโรธ ย่อมบังเกิดแก่พระ
 อริยบุคคลทั้งหลาย จิตได้ชื่อว่าถึงซึ่งความเป็นเอกัตตะก็ด้วยฐานะ ๔
 อย่างนี้ และจิตที่ถึงความเป็นเอกัตตะอย่างนี้แล้วย่อมบริสุทธิผ่องใส
 ด้วยปฏิปทาวิสุทธิ มากไปด้วยความวางเฉย และเบิกบานด้วยญาณ^๑

คำว่า **เอกัตตะ** แปลว่า **ความเป็นหนึ่งหรือความเป็นเอก** โปรด
 สังเกตว่า **เอกัตตะ**ไม่ใช่หมายถึง**เอกัคคตาจิต**อย่างเดียว แต่หมายถึง
 อย่างอื่นด้วย เช่น หมายถึงว่า คนที่ปฏิบัติอานาปานสติได้ผล คือจิตไม่
 ฟุ้งซ่านบริสุทธิผ่องแผ้ว ก็จะทำให้เกิดนิสัยเสียสละ **นิสัยเสียสละ** ก็เรียก
 ว่า **เอกัตตะ**

และจะทำให้เกิด **สมณนิมิต** คือ อารมณ์ที่ทำให้จิตสงบ หรือพูด
 อีกนัยหนึ่ง คนที่ฝึกสมาธิจนกระทั่งทำจิตให้สงบได้แล้ว ในที่สุดเขาก็จะรู้
 ว่า การวางจิตให้อยู่กับอารมณ์เช่นไร จึงจะทำให้จิตสงบได้ทันที อารมณ์
 ที่เขาสังเกตได้จากการทำสมาธิได้ผล ซึ่งทุกครั้งถ้าวางจิตหรือนึกถึง
 อารมณ์นี้เมื่อไร จิตก็จะสงบได้อย่างง่าย

๑ ชุ.ปฎิ (บาลี) ๓๑/๓๗๑/๒๕๑-๒๕๒ มจร., ชุ.ปฎิ. (บาลี) ๓๑/๑๕๘/๑๗๙, ดู
 ชุ.ปฎิ (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๒-๒๔๓ มจร. ประกอบ.

หรือถ้าหากมีความชำนาญ ก็จะทำให้จิตสงบได้ทันที อารมณ์ที่เป็นนิमित คือเป็นสัญลักษณ์ หรือเป็นข้อสังเกตที่ทำให้จิตสงบได้ อารมณ์อย่างนี้ เรียกว่า **สมถนิमित**

และจงสังเกตต่อไปว่า ผู้ที่ฝึกอานาปานสติได้ผล คือทำจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านได้ ทำจิตให้บริสุทธิ์ผุดผ่องได้ จะทำให้มองเห็นถึงความดับไปสิ้นไปของสภาวะต่างๆ คือทำให้มองเห็นไตรลักษณ์ ทำให้กำหนดเห็นการเกิดดับของวิญญูณ ซึ่งโดยปกติเกิดดับเร็วมาก แต่ก็สามารถกำหนดได้ สำหรับผู้ที่มีสมาธิดี เมื่อกำหนดการเกิดดับของวิญญูณได้ สภาวะอื่นๆ ที่เกิดพร้อมกับวิญญูณ ก็ทำให้กำหนดได้เช่นเดียวกัน การมองเห็นลักษณะแห่งการเกิดดับของนามรูปเช่นนี้ ก็เรียกว่า เอกัตตะ คำว่า วยลักษณะ แปลว่า ลักษณะแห่งความเสื่อมสิ้นของสังขารทั้งหลาย

และในที่สุด ผู้ที่ฝึกสมาธิได้ผลดังกล่าว ก็จะทำให้ نیرو กล่าว คือ นิพพาน ปรากฏให้เห็นในใจได้ นิพพานปรากฏ หมายถึง มองเห็นความว่าง ความไม่มีตัวตน ความสูญสิ้น หรือความสลายตัวของสังขารทั้งหลาย สลายออกเป็นความว่างเปล่า ซึ่งจะทำให้เกิดญาณอันแจ่มใส รู้ทุกขณะจิตว่า นามรูปไม่มีจริง อะไรๆ ก็ไม่มีจริง ตัวเราก็ไม่มี สมมติบัญญัติอะไรๆ ก็ไม่มีสิ่งที่มีอยู่แท้ๆ และมีอยู่อย่างเดียว คือความว่าง หรือความไม่มีของสังขารทั้งหลายเท่านั้น ในขณะที่นั้น จิตจะมีความว่างเป็นอารมณ์ จิตที่มีความว่าง หรืออยู่กับความว่างในลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า จิตมีนิพพานเป็นอารมณ์

คำว่านิโรธปรากฏ หมายความว่าเช่นนี้ เพราะฉะนั้น ท่านจะเห็นได้ว่า คำว่า เอกัตตะมีความหมายถึง ๔ อย่าง ไม่ใช่หมายความว่าเอกัตตาจิต หรือเอกัคคตารมณ์

ญาณในโงทาน ๑๓ ย่อมเกิดขึ้นกับผู้ที่เจริญอานาปานสติ ๑๖ ข้อ ในญาณ ๑๓ ได้กล่าวมาแล้ว ๖ **ญาณ** คือญาณที่รู้ว่า ถ้าจิตวิ่งไปตาม อารมณ์ที่เป็นอดีต ก็จะไปสู่ความฟุ้งซ่าน ถ้าเว้นไม่นึกถึงอารมณ์ที่เป็นอดีต พยายามตั้งจิตให้อยู่แต่ในฐานที่ลมถูกต้อง จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ดังนี้ เป็นต้น ญาณในหมวดนี้มี ๖ ญาณ และอีก ๔ ญาณ คือญาณที่รู้ว่า เมื่อ ละเว้นจากอุปกิเลส ต่าง ๆ ของสมาธิได้แล้ว ก็จะทำให้จิตเข้าถึงเอกัตตะ ๔ อย่าง ความรู้ในเรื่องเอกัตตะ ๔ อย่าง ดังที่กล่าวมา ท่านถือว่าเป็นญาณในโงทาน ๔ ญาณ ทั้งสองหมวดนี้รวมเป็น ๑๐ ยังเหลืออีก ๓ ซึ่งข้าพเจ้าจะนำมากล่าวดังต่อไปนี้

จงสังเกตคำว่า จิตที่ถึงเอกัตตะโดยฐาน ๔ (คือโดยฐานะที่รู้ว่า เอกัตตะ ๔ อย่างจะเกิดขึ้นได้อย่างไร และแก่บุคคลประเภทไหนบ้าง) ย่อมเป็นจิตที่ปล่อยใสบริสุทธิ์ด้วยปฏิบัติทางวิสุทธิ มากไปด้วยความวางเฉยและเบิกบานด้วยญาณ โปรดสังเกตว่า ในข้อความที่กล่าวนี้มีอยู่ ๓ หัวข้อคือ :-

๑. จิตบริสุทธิ์ปล่อยใสด้วยปฏิบัติทางวิสุทธิ
๒. จิตมากไปด้วยความวางเฉย
๓. จิตเบิกบานด้วยญาณ

ผู้ที่รู้ใน ๓ หัวข้อนี้ เรียกว่ามีญาณในโงทาน ๓ ญาณ ฉะนั้น เมื่อรวมกับที่แล้วมาจึงนับได้ ๑๓ พอดี โปรดนึกถึงหัวข้อที่ว่าผู้ที่เจริญอานาปานสติ ๑๓ หัวข้อ ย่อมเกิดญาณในโงทาน ๑๓ ญาณ

อีก ๓ หัวข้อข้างหลังนี้ พระสารีบุตรได้ตั้งหัวข้อไว้เป็น ๓ ประเด็น แล้วอธิบายดังต่อไปนี้

๑. อะไรเป็นเบื้องต้นของปฐมฌาน ?

๒. อะไรเป็นท่ามกลางของปฐมฌาน ?

๓. อะไรเป็นที่สุดของปฐมฌาน ?

๑. ปฏิปทาวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งปฏิบัติเป็นเบื้องต้น ของปฐมฌาน

๒. อุpekขานุพฺรหฺณา ความพอกพูนด้วยอุเบกขาเป็นท่ามกลาง ของปฐมฌาน

๓. สมฺปหฺสฺนา ความเบิกบานด้วยญาณเป็นที่สุดของ ปฐมฌาน

ปฏิปทาวิสุทธิ แปลว่า ความบริสุทธิ์แห่งปฏิบัติ คือ ข้อปฏิบัติ หรือทางปฏิบัติ ที่ว่าเป็นเบื้องต้นแห่งปฐมฌานนี้ ท่านอธิบายว่า เบื้องต้นของปฐมฌานมีลักษณะอยู่ ๓ อย่าง คือ :-

๑. ธรรมใดเป็นอันตรายต่อสมาธิ จิตที่อยู่ในปฐมฌานย่อมบริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นอันตรายนั้น นี่เป็นลักษณะอันหนึ่งแห่งเบื้องต้นของปฐมฌาน

๒. เมื่อจิตบริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นอันตรายแล้ว ย่อมดำเนินไปสู่สมถนิมิตอันมีอยู่ในท่ามกลาง นี่เป็นลักษณะอีกอันหนึ่งแห่งเบื้องต้นของปฐมฌาน

๓. เมื่อจิตบริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นอันตราย และดำเนินไปสู่สมถนิมิตอันมีอยู่ในท่ามกลางได้แล้ว จิตย่อมแล่นไปแต่ในสมถนิมิตนั้น หมายความว่า เมื่อจิตดำเนินไปสู่สมถนิมิตได้แล้ว หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า อยู่กับสมถนิมิตได้แล้ว จิตจะไม่แล่นไปที่อื่นเลย จะแล่นไปแต่ในสมถนิมิตอย่างเดียว คือจิตที่เกิดทุก ๆ ขณะ จะวิ่งเข้าหาแต่ในสมถนิมิต อันนี้เรียกว่าเป็นลักษณะอีกอันหนึ่งแห่งเบื้องต้นของปฐมฌาน

และท่านกล่าวว่า เพราะเบื้องต้นของปฐมฌานมีลักษณะ ๓ อย่าง ดังที่กล่าวมานี้ ปฐมฌานจึงได้ชื่อว่า มีความงามในเบื้องต้น

โปรดนึกถึงหัวข้อที่ว่า ปฏิภาวิสุทธิเป็นเบื้องต้นของ ปฐมฌาน ซึ่งหมายความว่า ผู้ที่เข้าฌานได้ทุกคนจะสังเกตได้ว่า ในขณะที่จิตอยู่ในปฐมฌานนั้น ลักษณะ ๓ อย่างของจิตที่อยู่ในฌานดังกล่าวมานี้ จะสังเกตได้ก่อน แล้วในขั้นต่อมา ข้อที่จะพึงสังเกตได้ ก็คือ เมื่อจิตอยู่ในปฐมฌานได้แล้ว เพราะจิตมีลักษณะ ๓ อย่างดังที่กล่าวมานั้น ในตอนนี้จะสังเกตเห็นว่า จิตวางเฉยมาก คำว่า **วางเฉย** ในที่นี้หมายความว่า ไม่ต้องขวนขวายที่จะทำอะไรกับการที่จะให้จิตเป็นสมาธิ เพราะจิตได้เป็นสมาธิดีอยู่แล้ว กิจที่ทำอยู่อย่างมากมายในตอนนี้ ก็คือมองดูจิตที่ดำเนินไปในสมถนิมิต และแล่นไปในสมถนิมิต

เปรียบเหมือนโคที่ลากเกวียน เมื่อโคนั้นดำเนินไปสู่ทางที่ถูก และเกวียนก็เดินไปอย่างดี เจ้าของก็เพียงแต่มองดูเฉย ๆ ไม่ต้องทำอะไร ข้อที่ว่าอุปекขานุพฺพหฺนา ความพอกพูนด้วยอุเบกขา หรือความมากด้วยอุเบกขา เป็นท่ามกลางของปฐมฌาน หมายความว่าตั้งที่กล่าวมา เพราะฉะนั้น พระสาริบุตรจึงได้อธิบายไว้ดังนี้ว่า :-

อุปекขานุพฺพหฺนา ความพอกพูนด้วยอุเบกขา อันเป็นท่ามกลางของปฐมฌาน มีลักษณะอยู่ ๓ อย่างคือ :-

๑. จิตที่บริสุทธิ์ย่อมวางเฉย
๒. จิตที่ดำเนินไปสู่สมณินิมิตต์ย่อมวางเฉย
๓. จิตที่มีเอกัตตะปรากฏย่อมวางเฉย

เพราะท่ามกลางของปฐมฌาน มีลักษณะ ๓ อย่าง ดังที่กล่าวมานี้ ปฐมฌานจึงได้ชื่อว่า มีความงามในท่ามกลาง

เมื่อจิตอยู่ในปฐมฌาน นอกจากจะสังเกตได้ว่า ในขณะที่จิตอยู่ในฌาน เบื้องต้นจิตมีลักษณะอย่างไร และต่อมาจิตมีลักษณะอย่างไร ซึ่งทั้งสองหัวข้อนี้อธิบายมาแล้ว และในที่สุดจะสังเกตได้อีกอย่างหนึ่งว่า ในขณะที่จิตอยู่ในฌานนั้น จิตมีความเบิกบานด้วยญาณ ๔ อย่าง เพราะเหตุนี้ พระสาริบุตรจึงได้กล่าวว่า สมุพฺหฺสนา ความเบิกบานด้วยญาณ เป็นที่สุดแห่ง ปฐมฌาน ซึ่งท่านได้อธิบายไว้ดังนี้

สรุปหัตถสา ความเบิกบานด้วยญาณ อันเป็นที่สุดของ ปฐมฌาน มีลักษณะอยู่ ๔ อย่าง คือ :-

๑. เมื่อจิตอยู่ในฌาน จะมีญาณรู้ว่า ธรรมที่เป็นอินทรีย์ทั้งหลาย จะไม่เกินซึ่งกันและกัน เช่น สัทธากับปัญญาก็เท่ากัน สมาธิกับวิริยะก็เท่ากัน ดังนี้เป็นต้น เพราะมีญาณรู้อย่างนี้ จิตจึงได้เกิดความเบิกบาน

๒. เมื่อจิตอยู่ในฌาน จะมีญาณรู้อีกว่า ธรรมที่เป็นอินทรีย์ทั้งหลายเหล่านั้น ต่างก็จะทำหน้าที่ของตัวเองที่ดีที่สุดและทำร่วมกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อผลอย่างเดียวกัน คือเพื่อให้จิตหลุดพ้นจากนิเวรณ ตั้งมั่นอยู่ในเอกัตตะ เพราะมีญาณรู้อย่างนี้ จิตจึงได้เกิดความเบิกบาน

๓. เมื่อจิตอยู่ในฌานจะมีญาณรู้อีกว่า วิริยะคือความเพียรในการระครองจิตให้เป็นสมาธินั้น ได้ดำเนินไปอย่างเหมาะสมที่สุด กล่าวคือ ไม่มากเกินไป (ไม่เป็นอัจจาวรวิริยะ) และไม่น้อยเกินไป (ไม่เป็นอดิสนวิริยะ) เพราะมีญาณรู้อย่างนี้ จิตจึงได้เกิดความเบิกบาน

๔. เมื่อจิตอยู่ในฌานจะมีญาณรู้อีกว่า ชวนจิตที่หนึ่งเป็นอาเสวนปัจจัยของชวนจิตที่สอง กล่าวคือเป็นปัจจัยทำให้ชวนจิตที่สองมีความชำนาญในการเข้าฌานยิ่งขึ้น และในทำนองเดียวกัน ชวนจิตที่สองก็จะทำให้ชวนจิตที่สามมีความชำนาญยิ่งขึ้นอีก อย่างนี้ไปโดยลำดับ (โปรดทราบไว้ก่อนว่าชวนจิตในขณะที่อยู่ในฌานไม่ใช่เกิดเพียง ๗ ขณะ

จะเกิดสักเท่าไรก็ได้ ตราบใดที่ผู้นั้นยังไม่ออกจากฌาน ชวนจิตจะอยู่กับสมณนิมิตตลอดเวลาทุกขณะจิต ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ไม่มีการตกภวังค์) ในความหมายเช่นนี้ เรียกตามสำนวน อภิธรรมว่า ชวนจิตที่หนึ่งเป็นอาเสวนปัจจัยให้เกิดชวนจิตที่สอง ชวนจิตที่สองเป็นอาเสวนปัจจัยให้เกิดชวนจิตที่สามดังนี้ เป็นต้น เพราะมีญาณรู้ว่า ในขณะที่อยู่ในฌานชวนจิตที่หนึ่งย่อมทำให้ชวนจิตที่สองมีความชำนาญยิ่งขึ้นโดยลำดับเช่นนี้ จิตจึงได้เกิดความเบิกบาน

แล้วในที่สุดท่านได้สรุปว่า เพราะเหตุที่ปฏิภาวิสุทธิ ซึ่งเป็นเบื้องต้นของปฐมฌานมีลักษณะ ๓ อุpekขานุพฺพหนา ซึ่งเป็นท่ามกลางของปฐมฌานมีลักษณะ ๓ สมฺปหังสนา ซึ่งเป็นที่สุดของปฐมฌานมีลักษณะ ๔ ดังที่กล่าวมานี้ จึงได้ชื่อว่าปฐมฌานมีความงามทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด สมบูรณ์ด้วยลักษณะ ๑๐ อย่าง (คือเบื้องต้นมีลักษณะ ๓ ท่ามกลางมีลักษณะ ๓ ที่สุดมีลักษณะ ๔) และสมบูรณ์ด้วยวิตก วิจาร์ ปิติ สุข ความตั้งมั่นแห่งจิต (เอกัคคตา) สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

ข้อความที่ข้าพเจ้าเขียนมานี้ เป็นการแปลอย่างชนิดที่เรียกว่า ถอดความ กล่าวคือ อ่านบาลีพระไตรปิฎกตอนนี้ พร้อมด้วยอรรถกถาและคัมภีร์อื่น ๆ ประกอบอีกหลายแห่ง เมื่อเข้าใจความหมาย

โดยตลอดแล้ว จึงได้เรียบเรียงสำนวนใหม่ พยายามแปลให้ใกล้กับรูปศัพท์และรูปประโยคเดิม แต่ก็ต้องเพิ่มข้อความบางอย่างลงไปด้วย ไม่งั้นนั่น คนที่ไม่เคยชินกับสำนวนบาลีจะอ่านไม่รู้เรื่องเลย แต่การทำเช่นนี้ก็อาจจะมีทางผิดพลาดได้เหมือนกัน และเนื่องจากข้อความในบาลีตอนนี้ เป็นหลักที่จะให้ความกระจ่างเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติได้ดีมาก ฉะนั้น ข้าพเจ้าจะขอคัดจากต้นฉบับทั้งที่เป็นบาลีในพระไตรปิฎก และสำนวนแปลจากพระไตรปิฎกภาษาไทยของกรมการศาสนาให้ท่านได้ศึกษา เพื่อเป็นการเปรียบเทียบ และเพื่อประโยชน์แก่ผู้ที่รู้บาลี จะได้ไม่ต้องเสียเวลาไปเปิดพระไตรปิฎกดู ข้อความที่คัดออกมานั้นมีดังต่อไปนี้

กตมานิ เตรส โวทานเณ ญาณานิ. อตีตานุธาวนํ จิตตํ วิกุเขปานุ
 ปตติตํ, ตํ วิวชชยิตฺวา เอกภูตฺฐาเน สมบาทฺติ, เหวปี จิตตํ น วิกุเขปํ คจฺจติ.
 อนาคตปฏิภังฺขณํ จิตตํ วิกรมปีตํ, ตํ วิวชชยิตฺวา ตตฺถเถว อธิโมกฺขเฑติ, เหวปี
 จิตตํ น วิกุเขปํ คจฺจติ. ลีนํ จิตตํ โกสชฺชานุปตติตํ, ตํ ปคฺคณฺหิตฺวา โกสชฺชํ
 ปชฺชติ. เหวปี จิตตํ น วิกุเขปํ คจฺจติ. อติปคฺคหิตํ จิตตํ อุกฺกุฏจฺจานุปตติตํ,
 ตํ นิคฺคณฺหิตฺวา อุกฺกุฏจํ ปชฺชติ. เหวปี จิตตํ น วิกุเขปํ คจฺจติ. อภิณฺณฺญาตํ
 จิตตํ ราคานุปตติตํ, ตํ สมฺปชฺชาโน หุตฺวา ราคํ ปชฺชติ, เหวปี จิตตํ น วิกุเขปํ
 คจฺจติ. อปณฺณฺญาตํ จิตตํ พฺยาปาทานุปตติตํ, ตํ สมฺปชฺชาโน

ปฐมชฺฌมานสฺส อูเปกฺขานุพฺพุหนา มชฺฌเม, มชฺฌมสฺส กติ ลกฺขณานิ.
 มชฺฌมสฺส ตีณิ ลกฺขณานิ. วิสุทฺธํ จิตฺตํ อชฺฌเปกฺขติ. สมถปฺปฏิปนฺนํ อชฺฌเปก-
 ขติ. เอกตตฺตฺปฏฺฐานํ อชฺฌเปกฺขติ. ยถจ วิสุทฺธํ จิตฺตํ อชฺฌเปกฺขติ. ยถจ
 สมถปฺปฏิปนฺนํ อชฺฌเปกฺขติ. ยถจ เอกตตฺตฺปฏฺฐานํ อชฺฌเปกฺขติ. ปฐมชฺฌมาน
 สฺส อูเปกฺขานุพฺพุหนา มชฺฌเม, มชฺฌมสฺส อิมานิ ตีณิ ลกฺขณานิ. เตน วุจฺจติ
 ปฐมชฺฌมานํ มชฺฌเม กลฺยาณญฺเจว โหติ ลกฺขณสมฺปนฺนญฺจ.

ปฐมชฺฌมานสฺส สมฺปหํสนา ปรีโยสานํ. ปรีโยสานสฺส กติ ลกฺขณานิ.
 ปรีโยสานสฺส จตตาริ ลกฺขณานิ, ตตฺถ ชาตานิ ฌมฺมานํ อนตฺวิตฺตตฺนญฺเฐน
 สมฺปหํสนา. อินฺทริยานํ เอกรสฺสุเฐน สมฺปหํสนา, ตทฺทฺคฺวิริยวาทนญฺเฐน.
 สมฺปหํสนา. อาเสวนญฺเฐน สมฺปหํสนา. ปฐมชฺฌมานสฺส สมฺปหํสนา ปรีโย
 สานํ. ปรีโยสานสฺส อิมานิ จตตาริ ลกฺขณานิ. เตน วุจฺจติ ปฐมชฺฌมานํ ปรี
 โยसानกลฺยาณญฺเจว โหติ ลกฺขณสมฺปนฺนญฺจ, เหวํ ติวตฺตคตฺตํ จิตฺตํ ติวติ
 กลฺยาณํ ทสฺส ลกฺขณสมฺปนฺนํ วิตกฺกสมฺปนฺนญฺเจว โหติ วิจารสมฺปนฺนญฺจ
 ปิตฺติสมฺปนฺนญฺจ สุขสมฺปนฺนญฺจ จิตฺตสฺส อธิสฺฐานสมฺปนฺนญฺจ สทฺธาสม-
 ปฺนฺนญฺจ วิริยสมฺปนฺนญฺจ สติสมฺปนฺนญฺจ สมาธิสมฺปนฺนญฺจ ปญฺญาสม-
 ปฺนฺนญฺจ.^๑

๑ ชุ.ปฏฺฐิ, ๓๑/๓๗๐-๓๗๕/๒๕๑-๒๕๓ ม.ม.ร., ชุ.ปฏฺฐิ, ๓๑/๑๕๘/๑๗๘-๑๘๐ ม.จ.ร.

ญาณในโศกาน ๑๓ เป็นไฉน?

จิตแล่นไปตามอดีตารมณ ตกลงไปข้างฝ่ายความฟุ้งซ่าน พระโยคาวจรเว้นจิตนั้นเสีย ย่อมตั้งมั่นจิตนั้นไว้ในฐานหนึ่ง จิตย่อมไม่ถึงความฟุ้งซ่านแม้ด้วยอาการอย่างนี้ จิตจำนงหวังอนาคตารมณ ถึงความกวัดแกว่ง พระโยคาวจรเว้นจิตนั้นเสีย น้อมจิตไปในฐานะนั้นแล จิตย่อมไม่ถึงซึ่งความฟุ้งซ่าน แม้ด้วยอาการอย่างนี้ จิตหดหู่ ตกไปข้างฝ่ายความเกียจคร้าน พระโยคาวจรระคองจิตนั้นไว้แล้ว ละความเกียจคร้าน จิตย่อมไม่ถึงความฟุ้งซ่านแม้ด้วยอาการอย่างนี้ จิตถือจัต ตกไปข้างฝ่ายอุทฺธัจจะ พระโยคาวจรข่มจิตนั้นเสียแล้วละอุทฺธัจจะ จิตย่อมไม่ถึงซึ่งความฟุ้งซ่านแม้ด้วยอาการอย่างนี้ จิตรู้เกินไป ตกไปข้างฝ่ายความกำหนด พระโยคาวจรเป็นผู้รู้ทันจิตนั้น ละความกำหนดเสีย จิตย่อมไม่ถึงซึ่งความฟุ้งซ่านแม้ด้วยอาการอย่างนี้ จิตไม่รู้ ตกไปข้างฝ่ายความพยาบาท พระโยคาวจรเป็นผู้รู้ทันจิตนั้น ละความพยาบาทเสีย จิตย่อมไม่ถึงซึ่งความฟุ้งซ่านแม้ด้วยอาการอย่างนี้ จิตบริสุทธ์ด้วยฐานะ ๖ ประการนี้ ย่อมชาว่อง ถึงความเป็นธรรมอย่างเดียว

ความเป็นธรรมอย่างเดียวนั้นเป็นไฉน?

ความเป็นธรรมอย่างเดียวในความปรากฏแห่งการบริจาคตาน
ความเป็นธรรมอย่างเดียวในความปรากฏแห่งสมณินิมิต
ความเป็นธรรมอย่างเดียวในความปรากฏแห่งลักษณะความเสื่อม
ความเป็นธรรม

อย่างเดียวกันในความปรากฏแห่งนิโรธ ความเป็นธรรมอย่างเดียวกันในความปรากฏแห่งการบริจาดทาน ของบุคคลผู้น้อมใจไปในจาคะทั้งหลาย ความเป็นธรรมอย่างเดียวกันในความปรากฏแห่งสมณนิมิต ของบุคคลผู้ห่มนุ่งประกอบในอธิจิตทั้งหลาย ความเป็นธรรมอย่างเดียวกันในความปรากฏแห่งลักษณะความเสื่อม ของบุคคลผู้เจริญวิปัสสนาทั้งหลาย และ ความเป็นธรรมอย่างเดียวกันในความปรากฏแห่งนิโรธ ของพระอริยบุคคลทั้งหลาย จิตที่ถึงความเป็นธรรมอย่างเดียวกัน โดยฐานะ ๔ เหล่านี้ ย่อมเป็นจิตมีปฏิปทาวิสุทธิฟ่องใส เจริญงอกงามด้วยอุเบกขา และถึงความร่าเริงด้วยญาณ

อะไรเป็นเบื้องต้น เป็นท่ามกลาง เป็นที่สุดแห่งปฐมฌาน ความหมจดจดแห่งปฏิปทาเป็นเบื้องต้น ความพอกพูนอุเบกขาเป็นท่ามกลาง ความร่าเริงเป็นที่สุดแห่งปฐมฌาน

ความหมจดจดแห่งปฏิปทา เป็นเบื้องต้นแห่งปฐมฌาน ลักษณะแห่งเบื้องต้นเท่าไร ?

ลักษณะแห่งเบื้องต้น ๓ คือ จิตหมจดจดจากอันตรายแห่งเบื้องต้นนั้น จิตดำเนินไปสู่สมณนิมิตอันเป็นท่ามกลาง เพราะเป็นจิตหมจดจด จิตแล่นไปในสมณนิมิตนั้น เพราะเป็นจิตดำเนินไปแล้ว

จิตหมจดจดจากอันตรายหนึ่ง จิตดำเนินไปสู่สมณนิมิตอันเป็นท่ามกลางเพราะเป็นจิตหมจดจดหนึ่ง จิตแล่นไปในสมณนิมิตนั้น เพราะเป็นจิตดำเนินไปแล้วหนึ่ง ความหมจดจดแห่งปฏิปทาเป็นเบื้องต้นแห่งปฐมฌาน

ลักษณะเบื้องต้น ๓ ประการเหล่านี้ เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า ปฐมฌานเป็นฌานมีความงามในเบื้องต้นและถึงพร้อมด้วยลักษณะ

ความพอกพูนอุเบกขา เป็นท่ามกลางแห่งปฐมฌาน ลักษณะแห่งท่ามกลางเท่าไร ?

ลักษณะแห่งท่ามกลาง ๓ คือ จิตหมดจดวางเฉยอยู่ จิตดำเนินไปสู่สมณะวางเฉยอยู่ จิตมีความปรากฏในความเป็นธรรมอย่างเดียววางเฉยอยู่

จิตหมดจดวางเฉยอยู่หนึ่ง จิตดำเนินไปสู่สมณะวางเฉยอยู่หนึ่ง จิตมีความปรากฏในความเป็นธรรมอย่างเดียววางเฉยอยู่หนึ่ง ความพอกพูนอุเบกขาเป็นท่ามกลางแห่งปฐมฌาน ลักษณะแห่งปฐมฌาน ๓ ประการเหล่านี้ เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า ปฐมฌานเป็นฌานมีความงามในท่ามกลาง และถึงพร้อมด้วยลักษณะ

ความร่าเริงเป็นที่สุดแห่งปฐมฌาน ลักษณะแห่งที่สุดเท่าไร ?

ลักษณะแห่งที่สุด ๔ คือ ความร่าเริงด้วยอรรถว่าธรรมทั้งหลายที่เกิดในปฐมฌานนั้นไม่ล่วงเกินกันหนึ่ง ความร่าเริงด้วยอรรถว่าอินทรีย์ทั้งหลายมีกิจเป็นอันเดียวกันหนึ่ง ความร่าเริงด้วยอรรถว่านำไปซึ่งความเพียรสมควรแก่ความที่ธรรมทั้งหลายไม่ล่วงเกินกัน และความที่อินทรีย์ทั้งหลายมีกิจเป็นอันเดียวกันหนึ่ง ความร่าเริงด้วยอรรถว่าเป็นที่เสพหนึ่ง ความร่าเริงเป็นที่สุดแห่งปฐมฌาน ลักษณะแห่งที่สุด

๔ ประการเหล่านี้ เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า ปฐมฌานเป็นฌานมีความงามในที่สุด และถึงพร้อมด้วยลักษณะ จิตอันถึงความเป็นไป ๓ ประการ มีความงาม ๓ อย่าง ถึงพร้อมด้วยลักษณะ ๑๐ ประการอย่างนี้ ย่อมเป็นจิตถึงพร้อมด้วย วิตก วิจาร์ ปิติ สุข การอธิษฐานจิต สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และถึงพร้อมด้วยปัญญา^๑

ข้อความที่เป็นบาลีจากพระไตรปิฎก พร้อมทั้งสำนวนแปลจากพระไตรปิฎกภาษาไทยของกรมการศาสนา ซึ่งเป็นการแปลรักษาศัพท์และรูปประโยคของภาษาบาลี แปลเท่าศัพท์ที่มีอยู่ไม่ตัดและไม่ต่อเติม ข้าพเจ้าได้คัดมาให้ดูแล้ว ส่วนอรรถกถาของพระไตรปิฎกตอนนี้ ที่พิมพ์ในอักษรไทยไม่มี ยังอยู่ในใบลานและเป็นตัวขอม รักษาไว้ที่พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ ฉะนั้นจึงเป็นการยากสำหรับนักบาลีที่จะค้น แต่ทางพม่าเขาได้จัดการถ่ายถอดมาเป็นอักษรพม่า และพิมพ์เป็นเล่มมานานแล้ว ข้าพเจ้าได้อาศัยอรรถกถาที่เป็นอักษรพม่าสำหรับค้น จึงได้รู้ความหมายที่แท้จริง เพราะฉะนั้นเพื่อความสะดวกแก่นักบาลี ที่จะไม่ต้องไปเที่ยวหาหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าจึงขอคัดเฉพาะตอนนี้ทั้งหมดมาให้ท่านได้ศึกษา เพื่อที่จะแปลพระไตรปิฎกตอนนี้ให้ถูกต้อง และการที่ต้องคัดมาเฉพาะตอนนี้ทั้งหมด ก็เพราะเป็นตอนที่สำคัญมาก

๑ พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๕๐ หน้า ๒๖๑-๒๖๕, ดุ.ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๑-๒๔๔ มจร. ประกอบ.

เป็นบุญแจดอกสำคัญที่จะทำให้เราเข้าถึงวิธีปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน ได้ถูกต้องตามความหมายของพระไตรปิฎก ข้อความตอนนี้อย่างยาว สักหน่อย แต่ก็เป็นการจำเป็นสำหรับนักบาสัจจริง ๆ สำหรับผู้ที่ไม่รู้บาลี ข้อความเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องอ่าน เพราะข้อความที่ข้าพเจ้าแปลออกมา อย่างชนิดที่เรียกว่าถอดความนั้น อ่านเพียงเท่านี้ก็เท่ากับท่านอ่านพระ ไตรปิฎก พร้อมทั้งอรรถกถาด้วย ฉะนั้นจึงไม่จำเป็นต้องอ่าน อรรถกถา ในตอนนี้มีดังต่อไปนี้

โฆทานญาณนิตฺตเทสวณฺณนา

“โฆทาเน ญาณนิตฺติ” วิสุทฺถญาณานิ “ตํ วิวชฺชตฺวาต” ยํ ปุพฺเพ
 วุตฺตํ อตีตานุชาวนํ จิตฺตํ วิกุเขปานุปฺปิตฺตํ, ตํ วิวชฺชยิตฺวาติ สมฺพนฺธิตพฺพ.
 เอกภฺจ
 ฐฺจ
 ฐฺจ
 ฐฺจ
 ฐฺจ
 ฐฺจ
 ฐฺจ
 ฐฺจ
 ฐฺจ
 ฐฺจ
 ฐฺจ
 ฐฺจ
 ฐฺจ
 ฐฺจ
 ฐฺจ
 ฐฺจ
 ฐฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจ
 ฐฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจ
 ฐฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจ
 ฐฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจ
 ฐฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจ
 ฐฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจ
 ฐฺจฺจฺจฺจฺจฺจ
 ฐฺจฺจฺจฺจ
 ฐฺจฺจฺจ
 ฐฺจฺจ
 ฐฺจ
 ฐฺจ

พญาปาหิ ปชหตีติ วา อตุโถ. ปริสุทฺถนฺติ นิรูปกฺกิลลํ ปริโยทตฺตฺตํ
ปภสฺสวํ. เอกตตคตํ โหตีติ ตํ ตํ วิเสสํ ปตตสฺส ตํ ตํ เอกตตํ โหตี.

กตเม เต เอกตตตติ อธิ ยฺชชมานายฺชชมานเนปิ (ยฺชชมานเนปิ -สี.)
เอกตเต เอกโต กตฺวา ปุจฺจติ. ทานฺนุปลคฺคฺกุฏฐานเนกตตฺตติ ทานวตฺตฺตฺต
ชาตสฺส ทานสฺส อฺปลคฺคโค โวสชฺชนํ ทานฺนุปลคฺคโค, ทานวตฺตฺตฺตฺต
ตสฺส อฺปลฐานํ อารมฺมณกรณวเสน อฺปลคฺคตฺตวา ฐานํ ทานฺนุปลคฺคฺกุฏฐานํ,
ตเทว เอกตตํ เตเน วา เอกตตํ เอกคฺคภาโว ทานฺนุปลคฺคฺกุฏฐานเนกตตํ,
ทานโวสคฺคฺกุฏฐานเนกตตฺตติ ปาสิฐุ สฺนุทฺตโร, โส เอวตฺตฺต เอเตเน ปทฺท
ธารวเสน (สทฺทฺทธารวเสน-สี) จาคานฺนุสฺสตีสมฺมาธิ วุตฺโต. ปทฺทธารวเสน
วุตฺโตปิ เจส อิตเรสํ ติณฺณมฺปิ เอกตตฺตํ อฺปลคฺคตฺตปจฺจโย โหตี. ตสฺมา
อฺธิ นิทฺทฐิสฺสนฺติ วทฺตติ, วิสาขापิ หิ มหาอฺปาสิกา อาห “อฺธิ ฆนฺเต ทิสาสฺ
วสฺสํวฺฐานํ ภิกฺขุ สวตฺถี อคฺจฉิสฺสนฺติ ฆคฺควณฺตํ ทสฺสนาย เต ฆคฺควณฺตํ อฺปล
สงฺกมิตฺวา ปุจฺจสฺสนฺติ “อฺธิถนฺนาโม ฆนฺเต ภิกฺขุ กาลงฺกโต, ตสฺส กา คติ,
โก อภิสฺมปฺราโยติ.” ตํ ฆคฺวา พุยากริสฺสตี โสตาปตฺตติผลฺเล วา สกทาคามิ
ผลฺเล วา อนาคามิผลฺเล วา อรหฺตเต วา, ตฺยหา อฺปลสงฺกมิตฺวา ปุจฺจสฺสนฺติ
“อคฺตปฺพุพา นฺ ไซ ฆนฺเต เตเน อยฺเยเน สวตฺถีติ. สเจ เม วกฺขณฺติ” อค
คตปฺพุพา เตเน ภิกฺขุณา สวตฺถีติ, นิฐฺฐเมตฺถ คฺจฉิสฺสํ นิสฺสํสํ ปริภุตฺตํ
เตเน

อุเพกขานุปุรุหิตนฺติ ตตรมชฺมตฺตฺเพกขาย พุรุหิตํ วฑฺฒิตํ. ญฺาณน จ
 สมฺปหฺสิตนฺติ ปรีโยทาปเกน ญฺาณน สมฺปหฺสิตํ ปรีโยทาปิตํ วิโสธิตํ.
 ปฏิปทาวิสุทฺธิ นาม สสมฺภาริโก อุปะจาโร, อุเพกขานุปุรุหนา นาม อป
 ปนา. สมฺปหฺสนา นาม ปจฺจเวกฺษณาติ เอวเมเก วณฺณยฺนฺติ. ยสฺมา ปน
 “เอกตฺตคตํ จิตฺตํ ปฏิปทาวิสุทฺธิปกฺขนฺทญฺเจว โหตีตีอาทิ วุตฺตํ, ตสฺมา อน
 ไต อปฺปนายเมว อาคมนวเสน ปฏิปทาวิสุทฺธิ. ตตรมชฺมตฺตฺเพกขาย กิจ
 จวเสน อุเพกขานุปุรุหนา. ฌมฺมานํ อนตฺตวตฺตนาทิกาวสาธเนน ปรีโยทา
 ปกฺสฺส ญฺาณสฺส กิจฺจนิปฺผตฺติวเสน สมฺปหฺสนา เวทิตพฺพา. กถํ ? ยสฺมํ หิ
 วาเร อปฺปนา อุปะชฺชติ ตสฺมี. โย นีวรณสงฺขาโต กิเลสคณฺเณ ตสฺส ฌาน
 สฺส ปรีปนฺโถ. ตโต จิตฺตํ วิสุทฺถติ. วิสุทฺถตฺตา อวฺรณวิริหิตํ หุตฺวา มชฺฌิมํ
 สมถนนิมิตฺตํ ปฏิปชฺชติ, มชฺฌิมํ สมถนนิมิตฺตํ นาม สมปฺปวตฺโต อปฺปนา
 สฺมาธิเยว. ตทนนฺตรํ ปน ปฺริมจิตฺตํ เอกสนฺตติปรีณามนเยน ตถตฺตํ อุ
 คจฺจมานํ มชฺฌิมํ สมถนนิมิตฺตํ ปฏิปชฺชติ นาม. เอวํ ปฏิปฺนฺนตฺตา ตถตฺตฺป
 คมเนน ตตฺถ ปกฺขนฺทติ นาม. เอวํ ตาว ปฺริมจิตฺเต วิชฺชมานาการนิปฺพา
 ทิกา ปฺฐมสฺส ฌานสฺส อุปะปาทขณฺเณว อาคมนวเสน ปฏิปทาวิสุทฺธิ เวทิต
 พฺพา. เอวํ วิสุทฺถสฺส ปน ตสฺส ปฺน วิโสธิตพฺพาภาวโต วิโสธเน พฺยา
 ปารํ อภิโรนฺโต วิสุทฺธํ จิตฺตํ อชฺฌนฺเพกฺษติ นาม. สมถภาวูปคฺมเนน สมถ
 ปฏิปฺนฺนสฺส ปฺน สฺมาทาเน พฺยาปารํ อภิโรนฺโต สมถปฏิปฺนฺนํ อชฺฌนฺเพกฺษติ
 นาม. สมถปฏิปฺนฺนภาวโต เอว จสฺส กิเลสสํสฺสคฺคํ ปหาย เอกตฺเตน อุปฺภู
 จิตฺตสฺส ปฺน

วิสุทธิปกุขนุทนอุเปกขานุพฺรหฺณา ญฺาณสมฺปหังสนาวเสน ติวริภาวํ คตํ. วิ
 ตกฺกสมฺปนฺนุนฺติ กิเลสฺกโฆภวิริหิตตฺตา วิตกฺเกน สฺนุทฺรภาวํ ปนฺนํ คตํ. จิต
 ตสฺส อธิญฺ्ञานสมฺปนฺนุนฺติ ตสฺมีเยว อารมฺมเณ จิตตสฺส นินฺนฺตรปฺปวตฺติสฺง
 ขาเตน อธิญฺ्ञานเณ สมฺปนฺนํ อญฺ्ञนํ. ยถา อธิญฺ्ञานวสฺสิยํ อธิญฺ्ञานุนฺติ ฌาน
 ปฺปวตฺติ, ตถา อธิจาปี จิตตสฺส อธิญฺ्ञานุนฺติ จิตฺเตกคฺคตฺตาปี ยฺุชฺชติ. เตนฺหิ
 เอกสฺมีเยว อารมฺมเณ จิตตํ อธิญฺ्ञาติ, น เอตถ วิกฺชิปตีติ. “สมาธิสม
 ปนฺนุนฺติ วิสุํ วุตตตฺตา ปนฺ วุตตนเยเนว คเหตุพฺพํ. อถ วา สมาธิสฺเสว
 ฌานสงฺคหิตตฺตา จิตตสฺส อธิญฺ्ञานสมฺปนฺนุนฺติ ฌานงฺคปฺญจกฺวเสน วุตตํ.
 สมาธิสมฺปนฺนุนฺติ อਿฺนฺทริยสงฺคหิตตฺตา อิฺนฺทริยปฺญจกฺวเสน. ทฺุติยชฺุฌานา
 ทีสุ ปน อลพฺภมานานิ ปทานิ ปหาย ลพฺภมานกฺวเสน ปิตฺติสมฺปนฺนุนฺติ
 อาที วุตตํ.^๑

สำหรับอรรถกถาที่คัดมาให้ดูทั้งหมดนี้ ข้าพเจ้าไม่ขอแปล เพราะ
 จะเป็นการเพิ่มหน้ากระดาษโดยไม่จำเป็น เนื่องจากเมื่อแปลออกมา
 แล้ว คนที่ไม่รู้บาลีก็อ่านไม่รู้เรื่อง ส่วนผู้ที่รู้บาลีก็สามารถที่จะแปลด้วย
 ตัวเองได้ เพราะข้อความก็ไม่ยากนัก แต่ใครจะเตือนสำหรับนักบาลี
 ว่า การจะเข้าใจความหมายของพระไตรปิฎกตอนนี้ได้ดีนั้น จะต้องอ่าน
 คัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์ปรมัตถมัชฺฐสา^๒ ประกอบด้วย.

๑ ปฎิสิ.อฎ. ๒/๘๖-๘๐ มจร., ดูพระสูตรและอรรถกถาแปลชุดทกนิกาย ปฎิสิม
 ภิทามรรค เล่มที่ ๗ ภาคที่ ๒ หน้า ๑๔๙-๑๕๕ ประกอบ.

๒ ดูวิสุทธิ. ๑/๑๘๗-๑๙๐, ๑๖๔-๑๖๕ มจร., วิสุทธิ. ๑/๑๕๙-๑๖๑, ๑๔๐-๑๔๑
 มจร.

บทที่ ๗

ฌาน ๔

ผู้ที่เจริญอานาปานสติ เมื่อหลีกเลี่ยงจากธรรมที่เป็นนิวรรณ์ ๘ อย่าง และธรรมที่เป็นอุปกิเลสอีก ๑๘ อย่าง ได้เป็นผลสำเร็จแล้ว จิตก็จะตั้งมั่นเป็นอัปปนาสมาธิ คือเข้าถึงฌาน

สมาธิมีอยู่ ๓ อย่างคือ :-

๑. ขณิกสมาธิ แปลว่า สมาธิชั่วขณะ
๒. อุปจารสมาธิ แปลว่า สมาธิที่จวนจะเข้าถึงชั้นฌาน
๓. อัปปนาสมาธิ แปลว่า สมาธิที่แน่นแนบ อัปปนาสมาธิ ก็คือ

ฌาน

ฌานได้แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ :-

๑. รูปฌาน ฌานที่เพ่งสิ่งที่เป็นรูปเป็นอารมณ์
๒. อรูปฌาน ฌานที่เพ่งสิ่งเป็นอรูปเป็นอารมณ์

รูปฌานแบ่งเป็น ๔ ชั้น อรูปฌานก็แบ่งเป็น ๔ ชั้น ทั้งรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ รวมเรียกอีกนัยหนึ่งว่า สมาบัติ ๘ เมื่อเราได้เห็นสำนวนที่พูดว่า “ฤๅษีเข้าฌานหรือเข้าสมาบัติ”

พึงเข้าใจว่ามีความหมายอย่างเดียวกัน อย่าลืมนึกเป็นอันขาดว่า ถ้าพูดถึงอัปนาสมาธิที่ไร ท่านจะต้องนึกว่า หมายถึงฌานตั้งแต่ปฐมฌานเป็นต้นขึ้นไป หรือจะพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ อัปนาสมาธิ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ รูปฌาน ๔ ประเภทหนึ่ง และ อรูปฌาน ๔ อีกประเภทหนึ่ง นอกจากนี้ คำว่า ฌานหรืออัปนาสมาธินี้ยังแบ่งออกไปอีก ๒ ประเภทคือ **โลกียฌาน** และ **โลกุตระฌาน** โลกียฌาน หมายถึงฌานของปุถุชน ฌานอย่างนี้มีทางที่จะเสื่อมได้ โลกุตระฌานหมายถึงฌานของพระอริยบุคคล ฌานอย่างนี้ไม่มีทางเสื่อม

อนึ่ง ในเรื่องโลกุตระฌาน ยังมีข้อที่จะต้องจดจำไว้อีกอย่างหนึ่งว่า พระอริยบุคคลเมื่อเข้าฌานโดยใช้อารมณ์อย่างเดียวกับปุถุชน เช่น ใช้ปฐมวิกสิตนเป็นอารมณ์ อย่างนี้เป็นต้น ก็เรียกว่า โลกุตระฌานหรือเรียกว่า โลกุตระสมาบัติ แต่ถ้าพระอริยบุคคลผู้ได้ฌานนั้นเพ่งนิพพานเป็นอารมณ์ ฌานอย่างนี้เรียกว่าผลสมาบัติ โปรดจำไว้ให้แม่นยำว่า ถ้าเป็นผลสมาบัติ ต้องมีนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียว และยังมีฌานอีกอันหนึ่งเรียกว่า **นิโรธสมาบัติ** **นิโรธสมาบัติ**ก็มีนิพพานเป็นอารมณ์ **ผลสมาบัติ**ก็มี **นิพพานเป็นอารมณ์** แต่มีข้อที่แตกต่างกันอยู่อย่างเดียว กล่าวคือ ผู้ที่เข้าผลสมาบัติยังมีความรู้สึกในขณะที่อยู่ในสมาบัติ จิตไม่ดับ และผู้ที่เข้าได้ต้องเป็นพระอริยบุคคลเท่านั้น ถ้ามีใครพูดว่าผู้นั้นผู้นี้ได้ผลสมาบัติ หรือพูดกันอีกสำนวนหนึ่งว่า **ติดผละ** ก็หมายถึงว่า ผู้นั้นเป็นพระอริยบุคคลอย่างต่ำก็เป็นพระโสดาบัน

(ที่พูดว่าติดพละ เป็นคำพูดที่เพี้ยน ที่ถูกต้องควรพูดว่า ติดพะละ แต่เนื่องจากเสียงนี้ในภาษาไทยไม่นิยมพูด เพราะฉะนั้น ที่ได้ยินกันจึงกลายเป็นติดพะละ และที่ใช้คำว่าติด ก็เพราะตามที่อาจารย์ในสำนักนี้สอน ท่านถือว่าถ้าผู้ใดเข้าสมาธิหมดความรู้สึก แล้วตัวแข็ง ก็นิยมพูดกันว่าผู้นั้นติดพละ)

ส่วนนิโรธสมาบัติ ซึ่งมีนิพพานเป็นอารมณ์เหมือนผลสมาบัติ แต่ต่างจากผลสมาบัติตรงที่ผู้เข้านิโรธสมาบัติ จิตดับ ผู้เข้านิโรธสมาบัติ จะหมดความรู้สึกทุกอย่างคล้ายกับคนตาย หรือคนที่นอนหลับสนิทที่สุดและไม่ฝัน ผู้ที่เข้านิโรธสมาบัติ ลมหายใจไม่มี แต่ความอบอุ่น หรืออุณหภูมิในร่างกายยังมี และเมื่อถึงเวลาที่กำหนดไว้ ก็จะออกจากสมาบัตินั้นได้ทันที ตลอดเวลาที่นั่งเข้านิโรธสมาบัติ เคยนั่งอยู่อย่างไร อิริยาบถก็จะอยู่ในท่านั้นตลอด ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่มีเคลื่อนไหวใดๆ ทั้งสิ้น เหมือนกับรูปปั้นที่ตั้งอยู่ และจะมีการทรงตัวอยู่ได้ตลอดทั้งๆ ที่ไม่มีการรู้สึกตัว ซึ่งไม่เหมือนกับคนที่หลับหรือคนที่ตาย จะนั่งนิ่งๆ โดยไม่ล้ม หรือโงนไปโงนมานั้นเป็นไปไม่ได้ รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่อง ผลสมาบัติและนิโรธสมาบัติ จะไม่นำมากล่าวในที่นี้ เพราะในหนังสือเล่มนี้ต้องการให้ท่านได้เข้าใจแต่เพียงว่า ผู้ที่ได้ปฏิบัติอานาปานสติจนกระทั่งเข้าฌานได้ ฌานที่ว่านี้คืออะไร? มีลักษณะอย่างไร? และเราจะพึงรู้ได้อย่างไรว่า เดียวนี้เราได้ฌานแล้วหรือยัง? และได้ขั้นไหน? เพราะฉะนั้นต่อไปนี้ไปจะอธิบาย เกี่ยวกับเรื่องรูปฌาน ๔ ก่อน

บาลีที่เป็นหลักในเรื่องรูปฌาน ๔

การศึกษาเรื่องฌานจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องศึกษาจากหลักที่เป็นพุทธพจน์ และต้องทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งที่สุด ไม่เช่นนั้นความหลงผิดเกี่ยวกับเรื่องนี้จะเกิดขึ้นอย่างง่าย และนำความเสียหายมาให้แก่ผู้ที่เข้าใจผิดไม่น้อยเลย อาจารย์สอนกรรมฐานทั้งหลายที่ไม่เข้าใจภาษาบาลี หรือไม่ได้ศึกษาจากหลักภาษาบาลีที่เป็นพุทธพจน์ให้ละเอียดถี่ถ้วนส่วนมากมักจะทำความเข้าใจผิดให้เกิดแก่ศิษย์ และคนทั้งหลายก็มักจะเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้กันอย่างผิดๆ ฉะนั้นจึงเป็นการจำเป็นที่เราจะต้องศึกษาถึงเรื่องนี้กันอย่างละเอียด ซึ่งถ้าหากสมมุติว่าได้ฌาน ก็จะได้ไม่ต้องไปถามใคร หรือให้ใครรับรองว่าตนเองได้ฌานขั้นไหน เพราะการรับรองในเรื่องนี้ไม่มีใครรับรองกันได้ ถ้าขึ้นใครไปรับรองใครเข้า ความเสียหายจะเกิดขึ้นแก่ผู้นั้น ธรรมขั้นนี้เป็นสิ่งที่จะต้องรู้ด้วยตนเอง แต่คนที่รู้ได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้อง ก็ต่อเมื่อได้ศึกษาเรื่องนี้มาอย่างถูกต้องเท่านั้น

อนึ่ง การที่เราต้องศึกษาเรื่องนี้กันอย่างละเอียด ก็เพื่อจะได้รู้จักวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง และหาทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในเรื่องนี้ให้ได้ มีคนพูดกันว่าคนในสมัยนี้ ไม่อาจจะทำสมาธิได้จนถึงขั้นฌาน เพราะถือว่ายากเกินไปสำหรับคนสมัยปัจจุบัน และบ้างก็ถือว่าเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เพราะหมดสมัยเสียแล้ว ใครจะถืออย่างไรก็ตาม แต่ข้าพเจ้ามีความเห็นว่า ใครก็ตามถ้าได้ศึกษา

เรื่องนี้จากหลักบาลีที่เป็นพุทธพจน์โดยละเอียดแล้ว ก็ารู้เองว่าที่เขาพูดกันนั้นจริงหรือเปล่า

อนึ่ง เรื่องอานาปานสติที่อธิบายไว้ในวิสุทธิมรรคนั้น ท่านไม่ได้อธิบายถึงวิธีเข้าฌานโดยละเอียด เพราะถือว่าได้อธิบายมาอย่างละเอียดแล้วในตอนว่าด้วยเรื่องปฐมวิกสิตน และอีกอย่างหนึ่ง ท่านบอกว่า ผู้ที่ปฏิบัติในอานาปานสติ เมื่อมีปฏิภาคนิมิต คือ มโนภาพปรากฏในใจชัดแล้ว ก็ให้ตั้งจิตไว้ที่นิมิตนั้น และวิธีปฏิบัติต่าง ๆ เกี่ยวกับการรักษานิมิต การขยายนิมิตและการเข้าสู่ฌานที่สูง ๆ ขึ้นไปนั้น ให้ใช้วิธีอย่างเดียวกับในเรื่องปฐมวิกสิตน^๑ เพราะฉะนั้น เรื่องฌาน ๔ ที่จะอธิบายต่อไปนี้ พึงทราบว่า เป็นฌานที่มีปฐมวิกสิตนเป็นอารมณ์ ผู้ที่เข้าใจเรื่องฌานที่มีปฐมวิกสิตนเป็นอารมณ์ดีแล้ว ก็ไม่เป็นการยากที่จะทำความเข้าใจในเรื่องฌานที่มีลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ และในตอนใดอธิบายเรื่องฌานที่มีลมหายใจเป็นอารมณ์ ก็พึงเข้าใจว่าเป็นการอธิบายโดยอาศัยหลักในเรื่องปฐมวิกสิตนนั่นเอง

ปฐมฌาน

อิธ ภิกขเว ภิกขุ วิวิจฺเจว กาเมหิ วิวิจฺจ อกุสเลหิ ธมฺเมหิ สวิตกฺกํ สวิจาร์ วิเวกขํ ปิติสฺสขํ ปฐมํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหรติ^๒

๑ ดูวิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๖-๗๙ มมร., วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๐๙-๓๑๒ มจร.

๒ ที.สี. ๙/๑๒๗/๙๘ มมร., ที.สี. ๙/๒๒๖/๗๔ มจร., วิสุทธิ. ๑/๑๕๑ มจร.

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อใจได้สงบจากกาม สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว ย่อมเข้าถึงปฐมฌาน ซึ่งมี วิตก วิจารณ์ และมีปีติ และสุขอันเกิดแต่วิเวก

จงนึกถึงข้อความที่พระสารีบุตรได้กล่าวมาแล้วว่า “เมื่อจิตบริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นอันตราย ๘ อย่างและบริสุทธิ์จากอุปกิเลส ๑๘ อย่างแล้ว ก็ย่อมถึงความเป็นเอกัตตะ บริสุทธิ์ผุดผ่อง” คำว่า เอกัตตะ ในความหมายอันหนึ่งก็คือ เข้าถึงฌาน แล้วท่านได้อธิบายว่า “ปฐมฌาน มีความงามทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด สมบูรณ์ด้วยลักษณะ ๑๐ สมบูรณ์ด้วยวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา และสมบูรณ์ด้วย สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา” ขอให้ท่านนักศึกษาโปรดจำข้อความตรงนี้ไว้ให้แม่นยำ จะทำให้เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องปฐมฌานตามหัวข้อที่ได้แปลออกมา นั้นชัดเจนขึ้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุที่มีจิตสงบจากกามและสงบจากอกุศลธรรมทั้งหลายได้แล้ว ก็จะเข้าถึงปฐมฌานซึ่งมีวิตก วิจารณ์ ปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวก

คำว่า **กาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย** ที่พูดถึงในที่นี้ ก็คือ ธรรมที่เป็นนิวรณ์และอุปกิเลสต่าง ๆ ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว จุดสำคัญของการเข้าฌานมีอยู่ว่า ถ้าสามารถทำให้สงบจาก นิวรณ์ และจากอุปกิเลสทั้งหลายได้เป็นผลสำเร็จ ก็แปลว่าเข้าฌานได้ วิธีที่จะทำให้นิวรณ์และอุปกิเลสทั้งหลายสงบ ก็ได้อธิบายมาแล้ว

ฉะนั้นจะไม่อธิบายซ้ำอีก สิ่งที่เราจะต้องพิจารณากันให้ละเอียดในที่นี้ก็คือ องค์ของฌานซึ่งได้แก่ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา และ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

วิตก แปลว่า **นึก** เช่น การนึกถึงลมหายใจเข้าออกหรือการนึกถึงบทภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง **วิจาร์** แปลว่า คิดหรือพิจารณา ในหลักอภิธรรมกล่าวไว้ว่า วิตกกับวิจาร์เป็นอัญญาสมานาเจตสิก คือเป็นเจตสิกที่เกิดกับจิตได้ทั่ว ๆ ไป ในฝ่ายกุศลจิตก็เกิดได้ ในฝ่ายอกุศลจิตก็เกิดได้ แต่ไม่ใช่เกิดกับจิตทุกดวงทั้งหมด บางดวงไม่มี ฉะนั้น วิตก วิจาร์ จึงอยู่ในประเภท ปกิณณกเจตสิก ท่านอธิบายไว้ดังนี้

ในจิต ๘๙ ดวง เว้นทวิปัญญาวิญญาณ กับจิตตั้งแต่ในขั้นทุติยฌานเป็นต้นไป มีวิตกเกิดทั้งสิ้น ส่วนวิจาร์ก็เกิดในจิตทุกดวง เว้นแต่ทวิปัญญาวิญญาณ และมหัคคตจิตตั้งแต่ขั้นตติยฌานเป็นต้นขึ้นไป^๑ จากหลักในอภิธรรมที่กล่าวมานี้ ทำให้เราเข้าใจถึงสภาพของวิตกและวิจาร์ดีขึ้น เพราะคนทั่วไปมักจะคิดว่า ถ้าเข้าฌานแล้ว จะเป็นขั้นไหนก็ตาม ก็เป็นอันว่าใช้ความนึกคิดไม่ได้ ถ้ายังนึกคิดอยู่ ก็เข้าใจว่าไม่ใช่เป็นการเข้าฌาน แต่จากหลักฐานที่เป็นพุทธพจน์ และจากคำอธิบายในอภิธรรมัตถสังคหะ ทำให้เราแน่ใจได้ว่า แม้ผู้ที่อยู่ในฌาน โดยเฉพาะคือในขั้นปฐมฌาน ตามนัยของพระสูตร ก็ยังมีนึกมีคิดได้

๑ ดูรายละเอียดในอภิธรรมัตถสังคหะปริเฉท ๒/๗-๑๓ มมร. และ มจร.

เพราะในขั้นปฐมฌานนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่ายังมีวิตกและวิจารณ์

แต่ท่านจะต้องเข้าใจให้ดีกว่า ความนึกและความคิดในขณะที่อยู่ในฌาน แตกต่างจากความนึกคิดธรรมดามาก ข้อที่แตกต่างอย่างชัดเจนก็คือ ในขณะที่กำลังนึกคิดอยู่ในฌานนั้น นິรณฺฑต่าง ๆ ไม่มี สงบอย่างเด็ดขาด ในขณะที่นั้น ใจบริสุทธิ์ ความว่าง ความซึม ความฟุ้งซ่านไม่มีเลย และเป็นการนึกคิดอยู่แต่ในเรื่อง ๆ เดียวตลอด พร้อมกันนั้นต้องมีปีติและสุขเกิดขึ้นด้วย คนธรรมดาบางคนอาจจะคิดอะไรได้อย่างจิตเป็นสมาธิ แต่ถ้าเรื่องที่กำลังคิดอยู่นั้น เป็นเรื่องทีก่อให้เกิดกิเลส แม้ว่าจิตใจของเขาจะตั้งอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องเดียว จนกระทั่งเสียงรบกวนรอบ ๆ ตัวเขาไม่ได้ยินหรือไม่สนใจ อย่างนี้จะว่าเขาเข้าฌานไม่ได้ เพราะจิตที่จะนับได้ว่าเข้าถึงฌาน จะต้องพร้อมไปด้วยองค์เหล่านี้ทั้งหมด คือ จิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย และพร้อมกันนั้น จะต้องต้องมีปีติและสุข และมีอินทรีย์ทั้ง ๕ ปรากฏชัดอยู่ในใจด้วย แต่อย่างไรก็ตาม เท่าที่อธิบายมานี้ เป็นเพียงคำอธิบายโดยสังเขป สำหรับคนที่เข้าใจเรื่องฌานได้ยาก ส่วนรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องปฐมฌานโดยเฉพาะในทางอานาปานสติ มีดังต่อไปนี้

ท่านจะต้องจำหลักสำคัญของการเจริญอานาปานสติไว้ให้แม่นยำ ในขณะที่กำลังกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้น ท่านจะต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา หมายถึงรู้สึกถึงลมได้ทุกระยะทุกขณะจิต และจะต้องตั้งจิต

ไว้ตรงฐานที่ลมถูกต้อง ซึ่งถ้าหากทำอย่างนั้นแล้ว จิตยังอดนึกคิดในเรื่องอื่นไม่ได้ ก็ต้องพยายามตัดด้วยการนึกถึงคำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งแทน หรือใช้วิธีนับพร้อมกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก วิธีเหล่านี้ได้อธิบายมาแล้ว การนึกถึงเรื่องอื่น ซึ่งไม่ใช่คำภาวนาที่กำหนดไว้ นั้นไม่ใช่วิตกและวิจารณ์ที่เป็นองค์ของฌาน แต่ในเมื่อท่านนึกอยู่แต่ในคำภาวนา ไม่นึกถึงสิ่งอื่น หรือนึกอยู่แต่การนับ ไม่นึกถึงสิ่งอื่น อย่างนี้จึงจะเรียกว่า วิตกและวิจารณ์ที่เป็นองค์ของฌาน วิตกวิจารณ์ที่เป็นองค์ของฌานนั้น คือการนึกและการคิดอยู่ในเรื่อง ๆ เดียวที่กำหนดไว้ และพร้อมกันนั้น จะต้องมีสติประกอบด้วยทุกขณะ เช่น ถ้าท่านนึกถึงคำว่า อรหํ ท่านก็จะต้องรู้สึกได้ทุกขณะว่า ขณะนี้กำลังนึกถึง อะ ขณะนี้กำลังนึกถึง ระ ขณะนี้กำลังนึกถึง หํ ดังนี้ เป็นต้น

อนึ่ง จะต้องเข้าใจให้ซึ่งสืบต่อไปอีกว่า การเจริญอานาปานสติ ถ้ายังมีการภาวนาอยู่ จิตจะเข้าถึงฌานไม่ได้ เพราะอารมณ์ของอานาปานสติสมาธิไม่ใช่คำภาวนา แต่หากเป็นลมหายใจเข้าออกตรงฐานที่กำหนดไว้ การนึกถึงคำภาวนาหรือการนับ เป็นเพียงอุบาย เพื่อให้นิวรณ์ทั้งหลายสงบ รอคึงหวะให้ปิติและสุขเกิดขึ้นเท่านั้น โปรดสังเกต คำบาลีที่ว่า วิเวกซ์ ปิติสุขํ ปฐมัม ฌานํ ซึ่งแปลว่า ปฐมฌาน มีปิติและสุขเกิดแต่วิเวก วิเวก ในที่นี้หมายถึงความสงบจากกาม และจากอกุศลธรรมทั้งหลายนั่นเอง เป็นกฎธรรมดาในทางจิตใจอย่างหนึ่ง คือใครก็ตาม ถ้า

จิตสงบจากกามและจากอกุศลธรรมทั้งหลายได้เมื่อไร ปิติและสุขเป็นต้องเกิดขึ้นเมื่อนั้น และในเมื่อปิติและสุขเกิดขึ้นโดยวิธีนี้ ปิติและสุขอันนี้แหละ ที่จะเป็นตัวการสำคัญหล่อเลี้ยงจิตให้เป็นสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ถ้าปิติและสุขในลักษณะนี้ยังไม่เกิดตราบใด จิตจะเป็นสมาธิไม่ได้

การภาวนาหรือการนับพร้อมกับการกำหนดลมหายใจเป็นอุบายอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้จิตสงบจากกามและจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะฉะนั้นคนใดในเมื่อสามารถบังคับใจให้อยู่กับคำภาวนา หรือให้อยู่กับการนับได้เป็นผลสำเร็จ ก็หมายถึงว่า เขามีทางที่ปิติและสุขจะเกิดขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม ปิติและสุขไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่าย ๆ เพราะการทำใจให้สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายนั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ๆ ถึงแม้ว่าเราจะพยายามภาวนา หรือกำหนดนับไปพร้อมกับการกำหนดลมหายใจก็ตาม ผู้ปฏิบัติส่วนมากจะทำไม่สำเร็จ เพราะความกอดันจากกิเลสต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในสันดานนั้น มันจะไม่ยอมให้จิตอยู่กับคำภาวนาได้นาน ๆ และสติก็จะตั้งอยู่ได้เพียงชั่วประเดี๋ยวเดียว ครั้นแล้วก็ผลออกไปนี้ถึงอะไรต่ออะไรต่าง ๆ วิธีที่จะแก้ความกอดันของกิเลสเป็นเรื่องที่ต้องศึกษากันอย่างมากมาย ทั้งในด้านสังคม สิ่งแวดล้อม พื้นเดิมของจิตใจ และอื่น ๆ อีกหลายอย่าง ซึ่งเรื่องนี้ข้าพเจ้าจะนำไปเขียนไว้เป็นอีกบทหนึ่งต่างหาก ในระยะนี้ขอให้เข้าใจแต่เพียงว่าถ้ากำหนดลมหายใจพร้อมกับการใช้คำภาวนาหรือใช้การกำหนดนับ

หรือจะไม่ใช้ก็ตาม เพียงแต่กำหนดคุณมเฉย ๆ โดยไม่ต้องนึกอะไร ถ้าทำ
ได้ถึงขั้นปิติและสุขเกิดขึ้น ก็หมายความว่าเรามีทางที่จะฝึกสมาธิได้เป็น
ผลสำเร็จ ขอให้เรามาศึกษาถึงความหมายคำว่า วิตก วิจาร ปิติ และสุข
ตามความหมายในคัมภีร์เสียก่อน

ความหมายของคำว่าวิตกและวิจาร

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ให้คำจำกัดความไว้ดังนี้

ลักษณะของวิตก ก็คือ การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และหน้าที่ของวิตก
ก็คือ การนำจิตไปให้สัมผัสกับอารมณ์ และผลที่ปรากฏ ก็คือ นำจิตให้ไป
สัมผัสกับอารมณ์ได้ ซึ่งสำนวนในบาลีมีดังนี้ :-

สวายํ (วิตกโก) อารมฺมเณ จิตฺตสฺส อภินิโรปนลกฺขณเณ อาหฺนนปริ
ยาหฺนนรโส อารมฺมเณ จิตฺตสฺส อานยฺนปจฺจปฺภฺจฺจโน^๑

ส่วน วิจาร ท่านอธิบายไว้ดังนี้ วิจาร แปลว่า การพิจารณาหรือ
การใคร่ครวญ ท่านแยกศัพท์ไว้ให้ดูว่า วิจาร ก็คือ วิจารณํ และวิจารณํ
ก็คือ อนุสณฺญจฺรณํ ผู้ที่เข้าใจคำบาลี เมื่อเห็นรูปศัพท์นี้จะแปลความหมาย
ได้ถูกต้อง แต่สำหรับผู้ที่ไม่รู้ภาษาบาลีก็ยากที่จะทำความเข้าใจให้แจ่ม
แจ้งได้ และท่านอธิบายสืบต่อไปว่า ลักษณะของวิจาร ก็คือ การเคล้า
เคลียอยู่กับอารมณ์ และหน้าที่ของวิจาร ก็คือ การประกอบสหชาติธรรม
ไว้ในอารมณ์ และผลที่ปรากฏ ก็คือ

๑ วิสุทธิ. ๑/๑๘๐ มจร., วิสุทธิ. ๑/๑๕๔ มจร.

ทำให้จิตผูกพันอยู่กับอารมณ์นั้นได้ ซึ่งสำนวนบาลี
มีดังนี้ :-

สุวายํ (วิจาร์โ) อารมฺมณานุมชฺชนลกฺขโณ ตตฺถ สหชาตานุโยชน
วโร จิตฺตสฺส อนุปฺปนฺนธฺนปจฺจุปฺปฐฺฐานโ^๑

คำอธิบายเพียงแค่นี้ คงไม่ทำให้ผู้ศึกษาเกิดความกระจ่าง ทางที่ดีก็คือ ขอให้นึกถึงตัวอย่างจริง ๆ ดีกว่า เมื่อท่านกำหนดลมหายใจและภาวนาคำว่า อรหํ พร้อมกันไปกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก การนึกถึงคำว่า อรหํ แต่ละพยางค์ ก็คือ วิตก ที่เกิดแต่ละขณะ และในเมื่อขณะที่กำลังนึกถึง อรหํ ก็รู้สึกตัวทุกขณะจิตว่า ขณะนี้กำลังนึกถึงพยางค์อะไร ความรู้สึกตัวนี้คือสติ และในเมื่อท่านรู้ความหมายว่า อรหํ แปลว่า ผู้บริสุทธิ์ ความรู้ที่ว่า อรหํ แปลว่าอะไร นั่นคือตัวปัญญา และโดยธรรมดาคนที่รู้ว่าจะ อรหํ แปลว่าอะไร เขาจะต้องคิดหรือพิจารณาความหมาย การพิจารณาความหมายอันนี้แหละเรียกว่า วิจาร์

อีกนัยหนึ่ง ในขณะที่กำลังนึกถึงคำว่า อรหํ คนที่ไม่ได้เรียนรู้ถึงคำนี้มาก่อน ก็ย่อมจะไม่ทราบว่าจะ คำนี้แปลว่าอะไร แต่ในเมื่อเขาสามารถที่จะนึกถึงคำว่า อรหํ ได้นานๆ โดยไม่นึกถึงสิ่งอื่นเลย และจิตก็ค่อย ๆ สงบขึ้นโดยลำดับ นั่นหมายถึงว่า ในขณะที่นั้นวิตกก็มี สติก็มี วิจาร์ก็มี แต่สำหรับคนที่ไม่รู้ว่าจะ อรหํ แปลว่าอะไร ท่านอาจจะสังเกตได้ยากกว่าในขณะที่วิจาร์มีหรือไม่มี

๑ วิสุทฺธิ. ๑/๑๙๐ มจร., วิสุทฺธิ ๑/๑๕๔ มจร.

ในเมื่อวิจารณ์หมายถึงการคิดและการพิจารณา ซึ่งผลของการพิจารณาก็คือการรู้ความหมาย แต่ในเมื่อผู้นั้นไม่รู้ความหมาย เพราะไม่ได้เรียนให้รู้มาก่อน ก็อาจจะเข้าใจว่าวิจารณ์ไม่มี โปรดนึกถึงข้อเท็จจริงอันหนึ่ง คนเราเมื่อคิดอะไร ก็ไม่ใช่ว่าจะต้องรู้ถึงสิ่งนั้นเสมอไป บางทีก็คิดไปอย่างนั้นเอง โปรดนึกถึงลักษณะของ วิจารณ์ ที่ท่านว่า ได้แก่การเคล้าเคลียอารมณ์ หรือนึกถึงคำจำกัดความที่ท่านว่า วิจารณ์ ก็คือ วิจารณ์ หรือ อนุสัจจรณ์ คำว่า วิจารณ์ ตามศัพท์แปลว่า เทียบไปทางนั้นบ้างทางนี้บ้าง อนุสัจจรณ์ ก็เหมือนกัน หมายถึงการ สัจจฺรไป ๆ มา ๆ อยู่ในบริเวณใด บริเวณหนึ่ง เพราะฉะนั้น ในกรณีที่บางคนภาวนาคำว่า อรหํ แต่ไม่รู้ความหมาย ดังที่กล่าวมาแล้ว เราเห็นได้ชัดว่าวิตกมี สติมี และ วิจารณ์ ก็คือ การที่จิตผูกพันอยู่กับอารมณ์นั่นเอง จงสังเกตว่า เมื่อจิตนึกถึงอารมณ์อะไร ในช่วงขณะที่จิตอยู่กับอารมณ์อันนั้น การผูกพันหรือการที่จิตวนเวียนอยู่กับอารมณ์อันนั้นช่วงขณะ จะต้องมียุ่แน่นนอน การที่จิตวนเวียนอยู่กับอารมณ์อันที่กำลังนึกอยู่นั้น ก็คือ การใคร่ครวญ ซึ่งบางทีก็เกิดความรู้ แต่บางทีก็ไม่รู้ และการที่จิตอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่งได้นาน ๆ นั้น แสดงให้เห็นถึงว่า วิตกและวิจารณ์จะต้องเกิดแล้วเกิดอีก คือเกิดหลายขณะ ดับแล้วเกิดอีกอยู่กับอารมณ์อันนั้น สิ่งที่ท่านจะลืมไม่ได้เป็นอันขาด ก็คือ การที่จิตจะอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่งนาน ๆ จะต้องมียุ่ติดประกอบอยู่ด้วยทุกขณะ กล่าวคือ จะต้องรู้สึกตัวอยู่เสมอว่า ขณะนี้ กำลังนึกถึงอะไรอยู่ ถ้าขาดสติเมื่อไร จิตก็จะเปลี่ยนไปตามตันทนา

หรือสุดแล้วแต่อารมณ์อะไรจะมากกระทบ จิตก็จะไปอยู่กับอารมณ์อันนั้น แต่ถ้ามีสติมั่นคง แม้ว่าขณะนั้นจะมีอารมณ์อื่นเข้ามากระทบ ทางตา ทางหู หรือทางอื่น ๆ ก็สามารถที่จะรักษาจิตให้อยู่กับอารมณ์อันนั้นได้ตลอด

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วครั้งหนึ่งว่า ผู้ที่เจริญอานาปานสติ ถ้ายังมัวนึกคำภาวนา หรือยังมัวกำหนดนับอยู่ นิเวศน์อาจจะสงบได้ก็จริง แต่ก็สงบไม่เด็ดขาด ปิติและสุขอาจเกิดขึ้นได้ก็จริง แต่จิตจะเป็นสมาธิได้อย่างมากก็เพียงแค่อุपरสมาธิเท่านั้น จะไม่มีทางถึงขั้นอัปปนาเป็นอันขาด เพราะอารมณ์ที่จะทำให้จิตเป็นสมาธิ ในเรื่องของอานาปานสติสมาธิ คือลมหายใจที่ละเอียด และต้องเป็นลมที่กำหนดเฉพาะตรงฐานที่ลมถูกต้องเท่านั้น และพระสารีบุตรท่านยังได้กล่าวอีกว่า จะต้องให้ความรู้สึกใน ๓ จุดนี้รวมเป็นหนึ่ง คือ เมื่ออัสสาสะกำลังผ่านมุสนธุฐานเข้าไปก็รู้สึกได้ทุกขณะจิต เมื่อปัสสาสะกำลังผ่านมุสนธุฐานออกไป ก็รู้สึกได้ทุกขณะจิต

มุสนธุฐาน แปลว่า ฐานที่ลมถูกต้อง เมื่อลมกำลังผ่านเข้าก็รู้ เมื่อลมกำลังผ่านออกก็รู้ แต่เป็นการรู้เฉพาะในฐานที่ลมถูกต้องเท่านั้น จิตไม่ได้ตามลมเข้าไป ไม่ได้ตามลมออกมา ปักหลักแน่นอยู่ที่มุสนธุฐานแห่งเดียว ไม่ได้ใส่ใจนึกว่าลมกำลังเข้า ไม่ได้ใส่ใจนึกว่าลมกำลังออก แต่ก็รู้อยู่ในใจว่า ขณะนี้ลมกำลังเข้าหรือกำลังออก

เมื่อได้ทำอย่างนี้ จิตจึงเป็นอัปนาสมาธิ เพราะฉะนั้น ท่านจะเห็นว่า ถ้าผู้ใดยังนึกถึงคำภาวนาหรือยังมัวกำหนดนับอยู่ ยังไม่เลิก จิตจะไม่มีทางบรรลุถึงอัปนาได้ และในกรณีที่จิตได้บรรลุถึงอัปนาสมาธิแล้ว วิตกคืออะไร? วิจารณ์คืออะไร? สำหรับในกรณีของอานาปานสตินี้ ท่านจะเห็นว่าไม่่ง่ายนักในอันที่จะทำความเข้าใจ ถ้าเป็นเรื่องของปฐวีภิกถินแล้วเข้าใจง่าย เมื่อปฏิภาคนิมิตของปฐวีภิกถินปรากฏในใจชัด และพร้อมกันนั้นก็ยังภาวนาอยู่ว่า ปฐวี ๆ การนึกว่าปฐวี ๆ นี้แหละคือวิตกวิจารณ์ ก็คืออาการที่จิตวนเวียนอยู่แต่ภายในปฐวีภิกถินนั้น ส่วนในเรื่องของอานาปานสติ ไม่มีการนึกและการพิจารณาที่ปรากฏให้เห็นได้ง่าย เช่นนั้น แต่อย่างไรก็ตามถ้าท่านนึกถึงคำจำกัด ความที่ว่า :-

ลักษณะของวิตก ก็คือ การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ หน้าที่ของ วิตก ก็คือ การนำจิตไปให้สัมผัสกับอารมณ์ และผลของวิตก ก็คือ การนำจิตไปให้สัมผัสกับอารมณ์นั้นได้เป็นผลสำเร็จ

ส่วนลักษณะของวิจารณ์ ก็คือ อาการที่จิตท่องเที่ยวหรือวนเวียนอยู่ในอารมณ์ที่กำลังนึก ในเมื่อวิตกเป็นไปอย่างสงบ เพราะเป็นการนึกอยู่แต่ในอารมณ์อันเดียว คือ นึกถึงเฉพาะแต่ลมตรงฐานที่ลมสัมผัส วิตกอาจจะสังเกตเห็นได้ง่าย สติก็สังเกตเห็นได้ง่าย แต่วิจารณ์นั้นท่านต้องพิจารณาเอาเองว่าคืออะไร? เพราะถึงอย่างไร สมาธิขั้นปฐมฌานนั้น วิตกและวิจารณ์จะต้องอยู่ด้วยกันเสมอ

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรได้กล่าวข้อความไว้ตอนหนึ่งว่า :-

ในขณะที่กำลังกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้ารู้สึกอยู่ตลอดเวลาว่าจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน สติก็จะปรากฏอย่างมั่นคง และถ้าสติตั้งมั่นแล้ว จะทำให้รู้สภาวะทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจ ซึ่งสำนวนที่ท่านกล่าวไว้มีดังนี้

พตฺตีสย อากาเรหิ สโตการี ทิฆัม อสฺสาสวเสน จิตฺตสฺเสกคฺคตํ อวิกุเขปํ ปชานโต สตี อปฺภูสฺฐิตา โหติ ฯลฯ^๑

ผู้ที่ทำการหายใจอย่างมีสติโดยอาการ ๓๒ เมื่อรู้ว่าจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจการหายใจเข้ายาวเป็นต้น สติย่อมตั้งมั่น

คำว่า หายใจอย่างมีสติโดยอาการ ๓๒ นั้น หมายความว่า อานาปานสติมีอยู่ ๑๖ หัวข้อ แต่ละข้อก็แบ่งออกเป็นหายใจเข้า ๑๖ หายใจออก ๑๖ เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า การหายใจอย่างมีสติมีอาการ ๓๒ และในตอนต่อมามากอีกแห่งหนึ่ง ท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

ทิฆัม อสฺสาสปฺสฺสาสวเสน จิตฺตสฺเสกคฺคตํ อวิกุเขปํ ปชานโต
 วิทิตา เวทนา อฺบุปฺพชฺชนฺติ, วิทิตา อฺบุปฺภูสฺฐนฺติ, วิทิตา อพฺภตฺถํ คจฺจนฺติ.
 วิทิตา สญฺญา อฺบุปฺพชฺชนฺติ, วิทิตา อฺบุปฺภูสฺฐนฺติ, วิทิตา อพฺภตฺถํ คจฺจนฺติ.

๑ ขุ.ปฎิ. ๓๑/๓๔๙/๒๖๔ มมвр., ขุ.ปฎิ, ๓๑/๑๖๕/๑๘๘ มจร.

วิหิตา วิตกุกา อุปฺปชฺชุนฺติ, วิหิตา อุปฺภฺฐุหนฺติ, วิหิตา อพฺภตฺถํ คจฺจนฺติ.^๑

ผู้ที่ทำการหายใจอย่างมีสติ เมื่อรู้ว่าจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจอัสนาสะและปัสสาสะยาวเป็นต้น เวทนาเมื่อเกิดขึ้นก็รู้แจ้ง กำลังตั้งอยู่ก็รู้แจ้ง จะดับไปก็รู้แจ้ง สัญญาเมื่อเกิดขึ้นก็รู้แจ้ง กำลังตั้งอยู่ก็รู้แจ้ง จะดับไปก็รู้แจ้ง วิตกเมื่อเกิดขึ้นก็รู้แจ้ง กำลังตั้งอยู่ก็รู้แจ้ง จะดับไปก็รู้แจ้ง

ผู้ที่อ่านบาลีตรงนี้เข้าใจ แปลความหมายถูกต้อง จะต้องไปอ่านบาลีในพระไตรปิฎกอังคตตรนิกาย จตุกกนิบาตอีกด้วยในอังคตตรนิกายนั้นเป็นพุทธพจน์ ในที่นั้นก็ใช้จำนวนเหมือนกับในที่นี้ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า :-

ภิกษุทั้งหลาย สมธิกาวนาอย่างไหนที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ? ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเวทนาเกิดก็รู้แจ้ง เวทนาตั้งอยู่ก็รู้แจ้ง เวทนาดับไปก็รู้แจ้ง ฯลฯ^๒

อนึ่ง ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามวรรคนี้ พระสารีบุตรยังได้อธิบายต่อไปอีกว่า คำว่าเวทนาเกิดก็รู้แจ้ง ดับไปก็รู้แจ้งนั้น หมายถึง รู้แจ้งด้วยว่าเวทนาเกิดขึ้นเพราะอวิชชาต้นเหตุหาคกรรมและผัสสะ ดับไปก็เพราะความดับแห่งอวิชชาต้นเหตุหาคกรรมและผัสสะ ผู้ที่มีสติตั้งมั่นเช่นนั้น

๑ ขุ.ปฎิ. ๓๑/๓๙๒/๒๖๗ มจร., ขุ.ปฎิ, ๓๑/๑๖๗/๑๙๙-๑๙๐ มจร.

๒ อง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๔๑/๕๘ มจร., อง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๔๑/๕๐-๕๑ มจร.

จะมองเห็นลักษณะแห่งความเกิดและลักษณะแห่งความดับอย่างชัดเจน ในหัวข้อสัญญาและวิตกท่านก็อธิบายไว้อย่างเดียวกัน

โปรดสังเกตไว้ว่า ผู้ที่หายใจอย่างมีสติ นอกจากจะทำให้รู้จักสภาวะต่างๆ ที่ปรากฏในใจ ด้วยการเห็นจากใจของตนเองแล้ว ยังทำให้รู้ว่าสภาวะนั้นเกิดขึ้นมาเพราะอะไร ดับไปเพราะอะไร เพราะเหตุนี้สติจึงได้ชื่อว่าเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก หรืออีกนัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสว่า สติเป็นธรรมที่จำต้องปรารภนาในที่ทั้งปวง

สภาวะอื่นๆ ที่นอกจากเวทนาสัญญาและวิตก ซึ่งท่านไม่ได้กล่าวไว้ในที่นี้ ก็ขอได้โปรดเข้าใจไว้ด้วยว่า เท่าที่ท่านกล่าวไว้นั้น เป็นการยกตัวอย่างโดยสังเขป แม้สภาวะอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวไว้ในที่นี้ ผู้ที่มีสติตั้งมั่นก็สามารถที่จะมองเห็นจากใจตัวเองได้ทุกอย่าง การเรียนให้รู้จักนามธรรมต้องเรียนโดยวิธีนี้ การเรียนจากตัวหนังสือไม่มีทางที่จะรู้แจ้งถึงสภาวะต่างๆ เหมือนคนที่เรียนเรื่องจุลินทรีย์ ถ้าไม่เรียนจากกล้องจุลทรรศน์ด้วยแล้ว จะไม่มีทางรู้จักตัวจุลินทรีย์ได้ถูกต้องเลย

เรื่องวิตกวิจารณ์เท่าที่อธิบายมา ก็เข้าใจว่าพอจะทำให้ผู้ปฏิบัติรู้จักตัววิตกวิจารณ์ได้ดี แต่ถึงกระนั้นก็ใคร่ที่จะอธิบายอีก และขอให้สนใจเป็นพิเศษอีกด้วย เพราะวิตกวิจารณ์ที่เป็นองค์ของฌานในที่นี้ ถ้าหากผู้ปฏิบัติกำหนดไม่ได้ หรือไม่รู้แจ้งว่า วิตก วิจารณ์คืออะไร? ในขณะนี้มีหรือไม่มี? และต่างจากวิตกวิจารณ์ที่ไม่ใช่องค์ของฌานอย่างไร? หัวข้อต่างๆ เหล่านี้ ถ้าไม่เข้าใจอย่างชัดเจนแล้ว

จะไม่มีทางเข้ามานได้เลย อย่าลืมนะว่า พระสารีบุตรท่านได้กล่าวไว้ว่า อวิชชาเป็นอันตรายต่อสมาธิ ญาณเป็นอุปการะแก่สมาธิ แต่อย่างไรก็ดี ท่านควรจะจำไว้ให้แม่นอีกอย่างหนึ่งว่า วิตกกิจารที่เป็นองค์ของฌานนั้น ก็คือ การนึกและการใคร่ครวญในอารมณ์อันเดียว และพร้อมกันนั้น จะต้องมึปิติและสุขเกิดขึ้นด้วย เป็นปิติและสุขที่เกิดจากจิตสงบจากนิर्वรณทั้งหลาย และเพื่อที่ท่านจะได้รู้เกี่ยวกับเรื่องนี้กว้างขวางยิ่งขึ้น ข้าพเจ้าจะขอなたวอย่างเปรียบเทียบ ที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์มาให้ท่านได้ศึกษาอีกดังต่อไปนี้

เมื่อตีระฆังขึ้นมากครั้งหนึ่ง การตีระฆังครั้งแรกเปรียบเหมือนวิตก เสียงครวญของระฆังที่ตั้งต่อมาเปรียบเหมือนวิจาร

อีกนัยหนึ่ง เมื่อนกบินโฉบขึ้นสู่อากาศ การกระพือปีกบินขึ้นไปสู่ท้องฟ้าเปรียบเหมือนวิตก และเมื่อนกนั้นกางปีกบินไปเฉยๆ เพราะปีกจับลมได้ดีแล้ว การกางปีกซึ่งทำให้นกทรงตัวอยู่ได้ในอากาศและบินไปได้อย่างเปรียบเหมือนวิจาร

อีกนัยหนึ่ง เมื่อแมลงภู่กำลังบินโฉบลงมาสู่เกษรดอกปทุม และเคล้าคลึงอยู่กับเกษร การบินโฉบมายังดอกปทุม เปรียบเหมือนวิตก ส่วนการเคล้าคลึงที่เกษรเปรียบเหมือนวิจาร

อีกนัยหนึ่ง เมื่อคนเราจับภาชนะโลหะเพื่อที่จะขัดเอาสนิมออก มือข้างที่จับภาชนะไว้เปรียบเหมือนวิตก ส่วนมืออีกข้างหนึ่งที่ถูภาชนะเปรียบเหมือนวิจาร

ข้อความที่กล่าวมานี้ พระพุทธโฆษาจารย์ได้เขียนไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านได้อ้างถึงมตินี้อรรถกถาทุกนิบาตมากล่าวไว้ด้วย ซึ่งมตินี้อรรถกถานั้น มีข้อความแตกต่างกันอยู่บ้างดังนี้

เมื่อนกใหญ่บินอยู่ในอากาศ กางปีกร่อนอยู่ ซึ่งในบางครั้งก็มีการกระพือปีก บางครั้งก็กางปีกอยู่เฉย ๆ การกางปีกเปรียบเหมือนวิตก แต่การกระพือปีกเปรียบเหมือนวิจารณ์^๑

ส่วนในคัมภีร์อิทธิมัตถกาวินี ได้อธิบายไว้อย่างเดียวกันกับวิสุทธิมรรค แต่อุปมาท่านกล่าวไว้ดังนี้

เปรียบเหมือนบุรุษชาวบ้านคนใดคนหนึ่ง ต้องการที่จะเข้าไปสู่ราชสำนัก ครั้งแรกเขาต้องอาศัยราชวัลลภ คือผู้ที่พระราชาโปรดปราน หรือมิตรผู้ที่มีความสัมพันธ์อยู่กับพระราชาเข้าไป วิตกซึ่งมีลักษณะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ เปรียบเหมือนราชวัลลภหรือมิตรผู้มีความสัมพันธ์อยู่กับพระราชา ส่วนจิตนั้นเปรียบเหมือนบุรุษผู้เป็นชาวบ้าน

แล้วท่านได้อธิบายสืบไปว่า “เมื่อบุรุษผู้เป็นชาวบ้านมีความคุ้นเคยกับราชสำนักแล้ว ต่อมาภายหลังก็เข้าไปตามลำพังตัวเองได้ ไม่ต้องอาศัยราชวัลลภ หรือมิตรผู้มีความสัมพันธ์อยู่กับพระราชา ข้อนี้ฉันใด ผู้ที่ฝึกสมาธิไว้ดีแล้ว มีความชำนาญในการเข้าปฐมฌาน

๑ วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๘๑ มมร., วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๕๔ มจร., ในทุกนิบาตอรรถกถา (อง.อฎ. (บาลี) ๒/๑๒) ท่านตัดข้อความนี้ออกแล้วโดยอ้างว่าอธิบายไว้ในวิสุทธิมรรคแล้ว

๒ วิกาวินี. (บาลี) ๘๕ มมร., วิกาวินี. (บาลี) ๑๘๐ มจร.

แล้วก็เช่นเดียวกัน ต่อมาภายหลังแม้ไม่ต้องอาศัยวิตก จิตก็สามารถที่จะอยู่ในอารมณ์ของสมาธิได้”^๑ ผู้ที่ได้ทุติยฌานสามารถที่จะตั้งจิตให้อยู่ในอารมณ์ของสมาธิได้ โดยไม่ต้องอาศัยวิตก เพราะในทุติยฌานไม่มีวิตก ก็เพราะเหตุที่มีความคุ้นเคยและมีความชำนาญในการยกจิตให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้นบ่อยๆ

อุปมานี้ข้าพเจ้าเห็นว่า จะทำให้เราเข้าใจเกี่ยวกับเรื่อง ทุติยฌาน ได้ดี ฉะนั้นจึงได้นำมาเขียนไว้ด้วย ส่วนวิจารณ์ไม่มีอะไรที่แตกต่างจากที่อธิบายไว้ในวิสุทธิธรรม และการที่ในทุติยฌานไม่มี วิจารณ์ (ตามนัยพระสูตร) หรือตามนัยของอภิธรรม วิจารณ์ไม่มีในทุติยฌาน แต่จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิได้ ก็เพราะอาศัยความชำนาญอย่างเดียวกันกับ วิตก

สภาวะธรรมที่มีลักษณะ

ใกล้เคียงกับวิตกและวิจารณ์

ในอภิธรรมได้กล่าวไว้ว่า เจตสิกต่อไปนี้เป็นสัตพสาธารณะ เจตสิก คือ เป็นเจตสิกที่เกิดกับจิตทุกขณะทุกดวงคือ

๑. ผัสสะ การกระทบกับอารมณ์ของจิต
๒. เวทนา ความสุข ความทุกข์ หรือความรู้สึกเฉย ๆ
๓. สัญญา การกำหนดหมายในอารมณ์
๔. เจตนา ความตั้งใจ

๑ วิจารณ์. (บาลี) ๘๕ มมร. วิจารณ์. (บาลี) ๑๘๐ มจร.

๕. เอกัคคตา การที่จิตมีอารมณ์อันเดียว

๖. ชีวิตินทรีย์ สภาวะที่เป็นใหญ่ในการทำให้สหชาตธรรมทั้งหลาย ดำรงอยู่และเป็นไป

๗. มนสิการ การวางจิตไว้ในอารมณ์ หรือยึดอารมณ์ไว้ในใจ

ในบรรดาเจตสิกเหล่านี้ เจตสิกที่ใกล้เคียงกับวิตก ก็คือ มนสิการ เพราะฉะนั้น ท่านควรจะศึกษาให้เข้าใจสภาวะอันนี้ก่อน โปรดจำหลักไว้ อย่างหนึ่งว่า ผู้ที่สามารถมองเห็น หรือรู้จักสภาวะต่าง ๆ จากใจของตัวเองได้อย่างแจ่มแจ้ง สามารถที่จะแยกได้ว่า สภาวะอันนี้คืออะไร สภาวะอันนั้นคืออะไร เหมือนกับนักชีวะผู้ชำนาญที่สามารถที่จะบอกได้ว่า จุลินทรีย์ต่าง ๆ ที่เห็นจากกล้องจุลทรรศน์ ประเภทนั้นคืออะไร ประเภทนี้คืออะไร ถ้าทำได้อย่างนี้ จะช่วยให้เข้าสมาธิง่ายขึ้น และยิ่งกว่านั้น จะสามารถรักษาสมาธิไว้มิให้ตกได้ง่ายอีกด้วย เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงพยายามที่จะอธิบายให้ท่านเข้าใจโดยปริยัติเสียก่อน ซึ่งเมื่อเข้าใจปริยัติดีแล้ว เวลาปฏิบัติจะสะดวกมาก

มนสิการ ที่ข้าพเจ้าแปลว่า การวางจิตไว้ในอารมณ์ หรือ อีกนัยหนึ่งที่แปลว่า การยึดอารมณ์ไว้ในใจนั้น ก็เพราะตัวอย่างจากคัมภีร์มีดังนี้

เมื่อภิกษุมนสิการถึงแสงสว่าง แล้วแสงสว่างนั้นปรากฏในใจ ถ้าหากแสงสว่างนั้นปรากฏไม่ชัดหรือไม่ค่อยสว่าง หรือปรากฏอยู่ได้ไม่นาน ในกรณีอย่างนี้ พระพุทธเจ้าจะตรัสว่า เป็นเพราะภิกษุผู้นั้น

มีมนสิการไม่ดี แต่ถ้าแสงสว่างปรากฏชัดและอยู่นาน ตามความต้องการ พระพุทธเจ้าจะตรัสว่า เป็นเพราะภิกษุ นั้น **มีมนสิการดี** รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ มีอยู่ในอุปกิเลสสูตร ซึ่งเป็นสูตรที่พระพุทธเจ้า ตรัสกับพระอนุรุทธ ข้าพเจ้าได้นำมาอ้างไว้แล้วในตอนต้น (ดูหน้า ๑๒๘)

ในหนังสือมิลินทปัญหา ซึ่งเป็นหนังสือที่แต่งก่อนคัมภีร์อัฐสุ สาลินี อัฐสุสาลินีเป็นคัมภีร์อรรถกถา อธิบายอภิธรรมปิฎก เพราะ ในคัมภีร์อัฐสุสาลินีมีหลายแห่งที่อ้างถึงข้อความในมิลินทปัญหา ซึ่ง ได้กล่าวไว้ว่า ลักษณะของมนสิการ ก็คือ การที่จิตจับอารมณ์หรือยึด อารมณ์ไว้ พระนาคนเสนได้เปรียบเทียบให้พระยามิลินท์ฟังว่า เหมือน ชาวนาเกี่ยวข้าวมือข้างหนึ่งจับรวงข้าว มืออีกข้างหนึ่งจับเคียวเกี่ยวรวง ข้าว การจับรวงข้าวเปรียบเหมือนมนสิการ การตัดรวงข้าวด้วยเคียว เปรียบเหมือนการตัดสินปัญหาต่างๆ ด้วยปัญญา ในคัมภีร์ใช้คำว่า “คณฑลกษโณ มหาราช มนสิกาโร เจทนลกษณา ปญญา”^๑ ตามศัพท์ แปลว่า “มหาบพิตร มนสิการ มีการจับหรือการยึดอารมณ์เป็นลักษณะ ปัญญามีการตัดเป็นลักษณะ”

จนถึงข้อเท็จจริงที่ว่า ผู้ที่เพ่งอาโลกกสิณ หลับตาแล้วยังเห็น แสงสว่างในใจ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้ที่มีมนสิการถึงแสงสว่างนั้นได้ดี แสงสว่างก็จะปรากฏชัด ถ้ามนสิการไม่ดี

๑ มิลินท. ๔๗ มมร., มิลินท. ๓๓ มจร.

แสงสว่างก็ปรากฏไม่ชัด เลื่อนหายไปได้ง่าย เรื่องมโนมติการเป็นเรื่องที่จะต้องพิจารณาอย่างถี่ถ้วนมาก เพราะคำนี้เป็นคำที่ใช้มากในการเจริญกรรมฐานทุกอย่าง จากข้ออุปมาและคำจำกัดความของพระนาคเสน เราจะเห็นได้ชัดทีเดียวว่า ผู้ที่เจริญอานาปานสติ ในเมื่อสามารถยึดอารมณ์ไว้ได้ทุกขณะจิตนั้น ย่อมหมายถึงว่า มีมโนมติการดี และในทำนองเดียวกัน ผู้ที่เจริญปฐมวิภังคและ อาโลกกสิณ หรือกสิณอะไรก็ตาม การที่สามารถมองเห็นภาพของกสิณนั้น ๆ ชัดเป็นปฏิภาคนิมิต ก็เพราะเหตุที่มีมโนมติการดี คือสามารถยึดอารมณ์นั้นติดต่อกันไปได้ทุกขณะจิต ภาพอันนั้นจึงปรากฏชัดอยู่ในใจตลอดเวลา โดยธรรมชาติเป็นของเกิดดับและเกิดใหม่อยู่เสมอ เจตสิกต่าง ๆ ก็เหมือนกัน ถ้าเราฉายฟิล์มภาพยนตร์ที่แต่ละช่องเป็นภาพอย่างเดียวกันตลอดเป็นเวลานาน ๆ ทั้งที่ฟิล์มนั้นเคลื่อนไปทุกขณะ ภาพที่ปรากฏที่จอก็ไม่ใช้ภาพอันเดียวกัน แต่การที่เรามองเห็นภาพที่จอเป็นภาพเดียวกันตลอด ก็เพราะภาพที่สะท้อนออกมาสู่จอแต่ละภาพเป็นภาพอันเดียวกัน ข้อนี้ฉันใด จิตที่เกิดแต่ละขณะของผู้ฝึกสมาธิ ถ้ามีมโนมติการดี คือ ยึดอารมณ์อันเดียวกันไว้ได้ตลอดทุกขณะจิต ภาพที่ปรากฏในใจ หรืออารมณ์ที่ปรากฏในใจ ก็จะเป็นอย่างเดียวกันตลอด ทั้งที่อารมณ์นั้นก็มีการเกิดดับและเกิดใหม่เหมือนภาพในฟิล์มที่สะท้อนไปสู่จอ

อนึ่ง โปรดเข้าใจไว้ด้วยว่า ในขณะที่กำลังกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือกำหนดอารมณ์อะไรก็ตาม ท่านจะต้องพยายามแยกแยะ

สภาวะต่างๆ เหล่านี้ออกพิจารณา ให้เห็นถึงความแตกต่างกัน และสามารถที่จะบอกได้ว่า สภาวะอันนี้เรียกว่าอะไร สภาวะอันนั้นเรียกว่าอะไร ในขณะที่จิตอยู่ในปฐมฌาน สภาวะเหล่านี้จะมีอยู่ตลอดเวลาทุกขณะ คือ **วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา ชีวิตินทรีย์ มนสิการ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ฯลฯ**

(ผู้ต้องการทราบรายละเอียดว่า มีเจตสิกอะไรบ้างที่เกิดพร้อมกับจิตที่เข้าถึงปฐมฌาน ต้องไปดูอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒)

เรื่องมนสิการที่จริงยังมีรายละเอียดที่จะต้องอธิบายอีกมาก แต่เกรงว่าจะทำให้ผู้อ่านเกิดความฟุ้งเฟ้อ และจะกลายเป็นตรรกวิทยารวมไป ไม่ใช่เป็นหนังสือคู่มือสำหรับผู้ที่ฝึกอานาปานสติสมาธิ ฉะนั้นข้าพเจ้าจึงขอเว้นไม่อธิบายอย่างละเอียดตามนัยต่างๆ ที่อธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์อื่นๆ อีก แต่อย่างไรก็ดี เพราะเหตุที่คำนี้เป็นคำที่ใช้มากที่สุดคำหนึ่งในทางปฏิบัติ ข้าพเจ้าเห็นว่า จากคำแปลเป็นภาษาอังกฤษ ของศาสตราจารย์ริสเดวิดส์ ดังต่อไปนี้ จะทำให้ผู้ที่รู้ภาษาอังกฤษ รู้ความหมายของคำว่า มนสิการดีขึ้น

มนสิการ เมื่อแยกศัพท์ออกเป็นรูปประโยค จะเป็น **มนสิ + การ** และคำนี้ ศาสตราจารย์ริสเดวิดส์ แปลว่า to fix the mind intently, to bear in mind, take to heart, ponder, think upon, consider, recognise.

คำว่า **มนสิการ** ที่ตรงกับความหมายในทางปฏิบัติสมาธิ ก็คือคำว่า **to fix the mind intently, to bear in mind, take to heart**, นอกจากนั้นเป็นคำที่ใช้ทั่ว ๆ ไป ทั้งในทางสมถกรรมฐานก็ได้ วิปัสสนากรรมฐานก็ได้ หรือโดยที่สุด แม้การพิจารณาเรื่องทั่ว ๆ ไปก็เรียกว่า มนสิการ ได้เหมือนกัน คำนี้มีมีความหมายกว้างมาก

เรื่องมนสิการที่อธิบายมานี้ ท่านจะเห็นว่าต่างจากวิตก นิดเดียว คือ **วิตก**หมายถึงการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ส่วน **มนสิการ** หมายถึง การผูกจิตไว้กับอารมณ์ หรือ **ยึดอารมณ์นั้นไว้ได้** อย่างลึ้มว่า วิตกกับมนสิการเกิดพร้อมกันเสมอ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านได้อธิบายเรื่องมนสิการ ไว้ดังนี้

โส สารณลกฺขโณ สมฺปยุตฺตานํ อารมฺมเณ สโยชนรโส
 อารมฺมณานิขภาวปจฺจุปฺภูสฺสาโน อารมฺมณปทฺฐสฺสาโน สงฺขารกฺขนฺธปริยา
 ปนฺโน อารมฺมณปฏิปาทกตฺเตน สมฺปยุตฺตานํ สารถิ วีย ทฺฐุพุโพ^๑

มนสิการ มีการยังสัมปยุตธรรมให้ระลึกถึงอารมณ์เป็นลักษณะ มีการผูกสัมปยุตธรรมทั้งหลายไว้ในอารมณ์เป็นกิจ มีการทำให้สัมปยุตธรรมทั้งหลายบ่ายหน้ามุ่งสู่อารมณ์เป็นปัจจุบันฐาน (ผลปรากฏ) มีอารมณ์เป็นปทัฏฐาน (เหตุใกล้) นับเนื่องในสังขารชั้นนี้

(คือมนสิการจัดอยู่ในประเภทสังขารขันธ์) ฟังเห็นว่า มนสิการนั้นเป็นเหมือนกับสารถิ เพราะมนสิการเป็นสภาวะที่ทำให้ สัมปยุตธรรมทั้งหลายติดอยู่กับอารมณ์

เท่าที่แปลมานี้ เป็นการแปลตามรูปศัพท์และตามสำนวนบาลี ขอให้สังเกตว่า มนสิการ ท่านเปรียบเหมือนสารถิ โดยธรรมดาสารถิ ย่อมมีหน้าที่อย่างหนึ่ง คือ นำมาเข้าไปเทียบมรดและผูกติดไว้กับมรด กิจหรือหน้าที่ของมนสิการ ก็คือ การผูกสัมปยุตธรรมทั้งหลายไว้ในอารมณ์ และท่านได้อธิบายว่า มนสิการ มีอยู่ ๓ อย่าง คือ :-

๑. อารมมณปฏิปาทกมนสิการ มนสิการที่ทำให้สัมปยุต ธรรมติดอยู่กับอารมณ์
๒. วิธีปฏิปาทกมนสิการ มนสิการที่ทำให้สัมปยุตธรรม เกิดในวิธี
๓. ชวนปฏิปาทกมนสิการ มนสิการที่ทำให้สัมปยุต ธรรมเกิดในชวณะ

ท่านบอกว่า มนสิการที่เป็นสัมพัทธาธรรมเจตสิก ได้แก่ มนสิการข้อที่ ๑ ส่วนมนสิการข้อที่ ๒ ได้แก่ ปัญจทวาราวัชชนจิต มนสิการข้อที่ ๓ ได้แก่ มโนทวาราวัชชนจิต

อนึ่ง คำจำกัดความของ มนสิการ ที่เป็นบาลีนั้น ในเมื่อนำมาเทียบกับคำจำกัดความของ สติ ท่านจะเห็นได้ชัดว่า มีลักษณะคล้ายคลึงกันบางอย่างดังนี้

สา อปีลาปนลกขณา อสมุโมสรสา อารกขปัจจุปฏฐานา วิสยาภิ
มุขภาวปัจจุปฏฐานา วา ถิรสถญญาปฏฐานา กายาทิสติปฏฐานปฏ
ฐานา วา อารมฺมเณ ทพฺหปติตตฺตา ปน เอลิกา วีย จกฺขุทวาราทรกฺขณ
โต โทวารโก วีย จ ทฏฐพฺพาน.^๑

สตินั้น มีความไม่หลงลืมเป็นลักษณะ มีการไม่เลอะเลือนเป็น
กิจ มีการรักษาสัมปยุตธรรมทั้งหลายไว้เป็นปัจจุปฏฐาน หรือ มีการทำ
ให้สัมปยุตธรรมทั้งหลายบ่ายหน้ามุ่งสู่อารมณ์เป็นปัจจุปฏฐาน มีอิระ
स्थ्य (स्थ्यที่มั่นคง) เป็นปัทฐาน หรือมีกายานุปัสสนาสติปฏฐาน
เป็นต้นเป็นปัทฐาน ฟังเห็นว่า สติเป็นเหมือนกับเสาระเนียด เพราะทำ
ให้สัมปยุตธรรมทั้งหลายตกไปอยู่ในอารมณ์ได้อย่างมั่นคง และเป็น
เหมือนกับคนเฝ้าประตู เพราะสติเป็นเครื่องรักษาทวาร เช่นจักขุทวาร
เป็นต้น

ส่วนในคัมภีร์อภิธัมมัตถภาวินี คำว่า **สติ** ท่านให้คำจำกัด ความ
เหมือนกับ **มนสิการ** ดังนี้

สรณํ สติ อสมุโมโส. สา สมฺปยุตฺตานํ สารณลกฺขณา^๒

การระลึกได้เรียกว่าสติ สติก็คือความไม่หลงลืม สตินั้นมีการให้
ระลึกได้ซึ่งสัมปยุตธรรมทั้งหลายเป็นลักษณะ หรือจะแปลว่า สตินั้นมี
การยังสัมปยุตธรรมทั้งหลายให้ระลึกได้ซึ่งอารมณ์ เป็นลักษณะดังนี้ก็ได้

๑ วิสุทฺธิ, ๓/๓๘ มมร., วิสุทฺธิ, ๒/๑๐๖ มจร.

๒ วิชาวินี. ๑๐๔ มมร., วิชาวินี. ๑๙๖ มจร.

อนึ่ง ท่านควรจะสังเกตความแตกต่างระหว่างมนสิการ กับ สติ ให้ดีด้วย เมื่อเรานึกถึงคำว่า **อหรํ การนิก** คือ **วิตก** การที่เรานึกถึงคำว่า อหรํ ได้ตลอด คำนี้ปรากฏอยู่ในใจได้ทุกขณะ เป็นเพราะจิตพยายามยึด คำเหล่านี้ไว้ **การยิตฺถิณหละ** คือ **มนสิการ** และการที่เรานึกได้เสมอ ไม่ปล่อยป้ยนึกถึงอย่างอื่น เป็นเพราะทุกขณะจิตที่นึก รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลาว่าขณะนี้จิตกำลังนึกถึงอะไรอยู่ **ความรู้สึกด่วนี่** คือ **สติ** ส่วน **วิจาร์** ก็ได้แก่การใคร่ครวญอยู่ในคำเหล่านี้

อีกคำหนึ่ง ที่จะต้องเข้าใจพร้อมกันไปด้วยนี้ คือ **เจตนา** เจตนาแปลว่าความตั้งใจ เมื่อนึกถึงคำว่าอหรํ ท่านจะรู้สึกว่ครั้งแรกต้องตั้งใจ เช่น จะรู้สึกว่เพราะตั้งใจนึกถึงคำว่าอหรํ ถ้ามีสติดี รักษาความตั้งใจนั้นไว้ได้ ก็จะสามารถนึกได้ตลอดเวลา จิตไม่ไปนึกถึงสิ่งอื่นเลย เจตนา ก็คือความตั้งใจในการนิก จงสังเกตว่การที่คนเราจะนึกถึงอะไรนั้น สุดแล้วแต่ความตั้งใจ ขึ้นอยู่กับความตั้งใจ และถ้าคนไหนตั้งใจที่จะนึกอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ไม่นึกถึงสิ่งอื่นเลย ถ้าทำได้เป็นเวลานาน ๆ จนกระทั่งจิตเป็นอัปปนาสมาธิ เจตนาอันนี้ เรียกอีกนัยหนึ่งว่า **มหัคคตเจตนา** แปลว่า **เจตนาที่มีกำลังมาก** **เจตนาอันนี้แหละ** คือ **รูปาพจรกุศล หรืออรูปาพจรกุศล** เจตนาธรรมดาไม่เรียกว่าเป็นมหัคคตะ เพราะโดยธรรมดา คนที่ไม่ได้ฌาน เมื่อตั้งใจจะนึกอะไร ทั้งที่ครั้งแรกก็ตั้งใจอย่างมั่นคงว่ จะพยายามนึกอยู่แต่เรื่องนี้ จะไม่ให้เรื่องอื่น

แทรกเข้ามาเลย แต่แล้วไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะเจตนา นั้นไม่มีกำลังมาก พระพุทธเจ้าตรัสว่า กรรม ก็คือ เจตนา หรือเมื่อพูดตามหลักอภิธรรม กรรมโดยสภาวะ ก็คือเจตนา และตามหลักปฏิจazzสมุบาท กล่าวว่่า เจตนาเป็นตัวอภิสังขาร คือเป็นอำนาจสร้างสรรที่ยิ่งใหญ่ วิญญูณกัฏฐิ นามและรูปทั้งหลายกัฏฐิ จะเกิดขึ้นมาดีหรือไม่ดี ปัจจัย สำคัญอยู่ที่เจตนา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้เปรียบเทียบ เจตนาเหมือนตัวแม่ทัพ ทหารที่อยู่ในความบังคับบัญชาทั้งหมด จะทำการรบอย่างไร นั้นสุดแล้ว แต่แม่ทัพจะสั่ง เพราะฉะนั้นเรื่องเจตนาจึงเป็นตัวสำคัญ เป็นสภาวะที่ เราจะต้องสนใจเป็นพิเศษอีกอันหนึ่ง แต่สำหรับในขั้นนี้ ขอให้ท่านเข้าใจ ไว้เพียงแค่นี้ก่อน รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องความหมายของจิต และ เจตสิกทั้งหมด ซึ่งจิตมีอยู่ ๘๙ เจตสิกมีอยู่ ๕๒ ถ้าข้าพเจ้ามีโอกาสจะ ได้นำมาเขียนไว้เป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งต่างหาก

ความหมายของคำว่าปีติ

ปีติ แปลว่า ความอิมใจ หรือความเบิกบานใจ **สุข** แปลว่า ความสบายใจ หรือความโปร่งใจ หรือความเยือกเย็นใจ คำว่า ปีติ ในวิสุทธิมรรค ท่านได้ให้คำจำกัดความดังต่อไปนี้

สา สมุปิยายนลกษณา กายจิตตปีนนรสา ผรณรสา วา โอทคยปลจ จุปฐานา^๑

๑ วิสุทธิ. ๑/๑๘๒ มมร., วิสุทธิ. ๑/๑๕๕ มจร.

ปีตินั้น มีความพอใจมาก หรือชอบมากเป็นลักษณะ มีการทำให้
กายและจิตเอิบอิมเป็นกิจ หรือมีการแผ่ชานไปเป็นกิจ และมีความดีใจ
อย่างฉับพลันเป็นผลปรากฏ

ในคำบาลีเหล่านี้ คำที่แปลยาก คือคำว่า **สมุปิยายน** และ คำว่า
โหนคฺย ตามสำนวนต่าง ๆ ที่แปลกันในตำราหลายเล่ม มักจะแปลไม่
ค่อยตรงกัน ในคัมภีร์ปรมัตถมัญจุสาได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่องปีติทั้งหมด
ไว้ดังนี้

สมุปิยายนลกขณาติ ปริตุสฺสนลกฺขณา. **ปีนรสาติ** ปริพฺรุหน
รสา. **ผรณรสาติ** ปณีตฺรฺฐเปหิ กายสฺส พฺยาปนรสา. อุทฺคฺคาโว โหนคฺย.
ชฺุทฺทิกา ลหุ โลมหฺสนมตฺตํ กตฺวา ภินฺนา น ปฺน อุปฺปชฺชติ. ขณิกา พหุล
อุปฺปชฺชติ. อุพฺเพคโต ผรณา นิจฺจลตฺตา จิรฺภูฏิติกตฺตา จ ปณีตตรา.^๑

คำว่า **มีความพอใจมากเป็นลักษณะ** คือมีความยินดีโดยรอบ
เป็นลักษณะ (ตุสฺสน = satisfying, pleasing or delight)

คำว่า **มีการทำให้กายและจิตเอิบเป็นกิจ** คือมีการพอกพูน
ทั้งกายและจิตโดยรอบเป็นกิจ (หมายความว่า เมื่อปีติเกิดแล้ว ปีตินี้จะ
ช่วยทำให้กายไม่รู้สึกเมื่อยนั่งได้ทน และทำให้จิตเป็นสมาธิมั่นคงยิ่งขึ้น)

๑ วิสุทฺธิฎฺฎิกา ๑/๒๔๕ มมร., วิสุทฺธิฎฺฎิกา ๑/๑๙๗ มจร.

คำว่า **มีการแผ่ซ่านไปเป็นกิจ** คือมีการยังกายให้ซาบซ่าน เยือกเย็นด้วยรูปอันประณีตทั้งหลาย (หมายความว่า เมื่อปิติเกิดแล้ว จะรู้สึกทั่วร่างกายมีความเยือกเย็นเหมือนกับเอาน้ำราดไปทั่วตัว คำว่ารูปประณีตนั้น หมายถึงโณฏฐัพพะอันประณีตซึ่งเกิดจากปิติ)

ความเป็นผู้ดีใจอย่างล้นเหลือเรียกว่า โอิทคฺย.

ชุกทกาปิติ คือปิติอย่างเบาหรืออย่างน้อย ปิตินี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะทำให้ชนลุกขึ้นมาเพียงชั่วขณะแล้วก็หายไปเลย ไม่เกิดอีก

ขณิกาปิติ คือปิติอย่างเบาเหมือนชุกทกาปิติ แต่เกิดบ่อย ๆ เดี่ยวเกิด เดี่ยวเกิด

ผรณาปิติ เป็นปิติที่ประณีตกว่าอุพเพงคาปิติ เพราะเป็นปิติที่ทำให้กายและจิตไม่หวั่นไหว ตั้งอยู่ได้นาน

ส่วนศาสตราจารย์ริสเดวิดส์ คำว่า สมปิยาณ ทานแปลว่า intimate relation, great fondness ส่วนคำว่า โอิทคฺย ทานแปลว่า exultation, elation.

ในวิสุทธิมรรคท่านอธิบายว่า ปิติ มีอยู่ ๕ อย่าง คือ :

๑. ชุกทกาปิติ ปิติอย่างเบา เมื่อเกิดขึ้นทำให้ชนลุกแล้วไม่เกิดอีก ตามศัพท์แปลว่า ปิติเล็กน้อย

๒. ขณิกาปิติ ปิติที่เกิดขึ้นบ่อย แต่ตั้งอยู่เพียงชั่วขณะ เหมือนฟ้าแลบ ตามศัพท์แปลว่า ปิติที่เกิดขึ้นชั่วขณะ

๓. โลกกันตिकाปิตี ปิตีที่ก้าวลงสู่ร่างกายเหมือนกับคลื่นกระทบฝั่งมหาสมุทร

๔. อุพเพงคาปิตี ปิตีที่มีกำลังมาก บางทีก็ถึงกับทำให้ตัวลอยขึ้นไปในอากาศได้

๕. ผรณาปิตี ปิตีที่แผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย

ในเรื่องปิตีทั้ง ๕ นี้ **ขุททกาปิตี** **ขณิกาปิตี** และ **โลกกันตिकाปิตี** ท่านอธิบายไว้เพียงสั้น ๆ เท่าที่เขียนมาให้ดูนั้น เพราะฉะนั้น เราจึงไม่ทราบความหมายที่แน่นอนว่า ปิตีทั้ง ๓ นี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว มีลักษณะอย่างไรบ้าง

อุพเพงคาปิตี ท่านอธิบายด้วยการยกตัวอย่างว่า มีหญิงสาวคนหนึ่งอยู่ในหมู่บ้าน วัดตกาลคาม (อยู่ในเกาะลังกา) ได้เจริญพุทธานุสติ แล้วเกิดปิตีอย่างมากมายถึงขนาดทำให้ตัวลอยขึ้นจากบ้าน แล้วไปตกในบริเวณลานเจดีย์ในวัด ซึ่งเรื่องนี้จะจริงหรือเท็จอย่างไรข้าพเจ้าไม่ทราบ แต่เท่าที่ทราบจากข้อเท็จจริงในการปฏิบัติมีอยู่ว่า บางคนเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว จะรู้สึกตัวเบาและลอยสูงขึ้น บางคนถึงกับตกใจออกจากสมาธิทันที เพราะเข้าใจว่าตัวลอยขึ้นไปจริง ๆ กลัวจะตก ซึ่งความจริง ตัวที่รู้สึกวาลอยนั้น เป็นร่างกายที่ปรากฏในความรู้สึก ไม่ใช่ร่างกายที่เป็นเนื้อหนังลอยขึ้นไปจริง ๆ

ผรณาปิตี ท่านอธิบายว่า ปิตีอันนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะแผ่ซ่านไปทั่วร่างกายเหมือนกับกระเพาะปัสสาวะที่เต็มไปด้วยน้ำปัสสาวะ

หรือเหมือนกับหีบภูเขาที่มีห้วงน้ำใหญ่ไหลพุ่งเข้ามา จนทำให้ทุกหีบเต็มไปด้วยน้ำ และในที่สุดท่านบอกว่า ปิติที่เป็นมูลฐานให้เกิดอัปนาสมาธิ หมายถึงเฉพาะภรณาปิติเท่านั้น แต่ปิตินอกจากนี้ ท่านก็ไม่ได้บอกไว้ชัดว่า จะเป็นมูลฐานให้เกิด อัปนาสมาธิได้หรือไม่ ท่านพูดไว้ไม่ชัด แต่ท่านก็ได้อธิบายไว้ว่า ปิติทั้ง ๕ อย่างนี้ เมื่ออิมตัวแล้วหรือเจริญเต็มที่แล้ว คือเกิดขึ้นถึงขีดสุดของมันแล้ว ก็จะทำให้เกิด ปัสสัทธิ ๒ อย่าง คือ กาย ปัสสัทธิและจิตปัสสัทธิ เมื่อปัสสัทธิอิมตัวก็จะทำให้เกิดสุข ๒ อย่าง คือ สุขทางกายและสุขทางใจ และเมื่อสุขทั้งสองนี้อิมตัวแล้ว ก็จะทำให้เกิดสมาธิ ๓ อย่าง คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และ อัปนาสมาธิ แล้วในที่สุดท่านก็บอกว่า ปิติที่ถือว่าเป็นองค์ของ ฌาน คือ เป็นมูลฐานให้เกิดอัปนาสมาธิได้แก่ภรณาปิติเท่านั้น ส่วนวนบาลีตรงนี้ แปลตามศัพท์แล้วเข้าใจยาก และอาจจะแปลกันได้หลายสำนวน ฉะนั้นจะขอคัดมาให้ดูเพื่อประโยชน์แก่ผู้ที่รู้ภาษาบาลี จะได้พิจารณาความหมายได้กว้าง ดังนี้

สา ปเนสา ปญจวิธา ปิติ คพภํ คณฺหนฺติ ปริปากํ คจฺจนฺตี ทพฺพิธํ ปสฺสทฺธิ ปริปุเรติ กายปสฺสทฺธิญจ จิตตปสฺสทฺธิญจ. ปสฺสทฺธิ คพภํ คณฺหนฺติ ปริปากํ คจฺจนฺตี ทพฺพิธมฺปิ สุขํ ปริปุเรติ กายิกญจ เจตสิกญจ. สุขํ คพภํ คณฺหนฺติ ปริปากํ คจฺจนฺติ ติวริธํ สมารี ปริปุเรติ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ. ตาสฺสุ ยา อัปนาสมาธิสฺส มฺลํ หุตฺวา วทฺธมฺมานา

สมาธิสมุทัยคัม คตา ผรณาปีติ อัย อิมสุมี อตเถ อธิปะเตตา ปีติ.^๑

ความหมายในเรื่องปีติทั้ง ๕ นี้ ข้าพเจ้าเคยพบคำอธิบายจากหนังสือเรื่อง ทางไม่ตาย ของพระธรรมโกศาจารย์ (ปลด อดุลกาวี ป. ๙) เจ้าอาวาสวัดราชาธิวาส เรื่องปีติที่มีอยู่ในหนังสือเล่มนี้ ท่านได้มาจากอาจารย์วิปัสสนาสมัยโบราณ ข้าพเจ้าเห็นว่าเป็นคำอธิบายที่น่าจะเก็บรักษาเอาไว้ เพราะฉะนั้น จึงขอคัดลอกมาดังต่อไปนี้

ลักษณะปีติ ๕

๑. ขุททกปีติ มีลักษณะ ๔ คือ :

๑. เกิดขนหัวพองและขนลุก เป็นดังอาบน้ำในเวลาหนาว
๒. เกิดปรากฏเป็นดั่งเส้นผมดำและระคายเพียง เล็กน้อย
๓. เกิดในหทัยวัตถุให้สิ้นระริวเป็นดังปั้นผลหมาก
๔. เกิดในกายให้เนื้อตัวหนัก มินตึงและเวียนอยู่

๒. ขณิกาปีติ มีลักษณะ ๙ คือ

๑ วิสุทธิ. ๑/๑๘๔ มมร. วิสุทธิ. ๑/๑๕) มจร.

๑. เกิดปรากฏในจักขุทวารเป็นดั่งฟ้าแลบและเป็น
ประกายดั่งดีเหล็กไฟ
๒. เกิดในกายทวารเป็นดั่งปลาชีวิตอดในเวลาอาบน้ำ
๓. เกิดเนื้อเต้นและเอ็นกระตุก
๔. เกิดในกายให้ตัวร้อนทั่วไป
๕. เกิดสลับทั่วกายให้กายแข็งอยู่
๖. เกิดเป็นดั่งแมงเม่าไต่ตอมตามตัว
๗. เกิดในอกให้หัวใจและท้องร้อน
๘. เกิดในใจให้สั่นหวั่นไหว
๙. เกิดในกายให้เห็นกายเป็นสีเหลือง สีขาว เป็น ดั่งไฟ
ไหม้ น้ำมันยางลามไปในน้ำ

๓. โลกัณฑิกาปิติ มีลักษณะ ๔ คือ :-

๑. ให้กายไหวดั่งคลื่นกระทบฝั่ง
๒. เป็นดั่งนกระเพื่อมเกิดเป็นฟองน้ำ
๓. เกิดเป็นดั่งขี้เรือข้ามน้ำมีระรอก
๔. ให้ใจและกายเป็นดั่งไม้ปักไว้กลางสายน้ำไหลสั่นระรัว
อยู่
๕. เป็นดั่งน้ำวน

- ๖. เกิดเป็นดั่งหัวอก ไหล่ และท้องน้อย หนักพัดผันอยู่
- ๗. เกิดวาบขึ้นเป็นดั่งไฟลุก
- ๘. เกิดเป็นดั่งลมพัดขึ้นทั่วกาย

๔. อุพเพงคาปีติ มีลักษณะ ๔ คือ :-

- ๑. เกิดพอกายเนื้อตัวทั้งมวลหวั่นไหวอยู่
- ๒. เกิดเต็นเหียง ๆ ขึ้นและลูกเล่นไป
- ๓. เกิดร้อนทั่วตัวและทั่วสันหลัง ศีรษะ สะเอว และท้องน้อย
- ๔. เกิดแสบร้อนเป็นไอขึ้นทั้งตัว เป็นดั่งไอข้าวสุกร้อน
- ๕. เกิดปวดท้อง และปวดน่อง เป็นดั่งลงท้องเป็นบิด
- ๖. ให้กายและเนื้อตัวเบาและสูงขึ้น
- ๗. เกิดหนักแข็งขา บั้นเอว ศีรษะ เป็นดั่งเป็นไขจับ
- ๘. เกิดเป็นสมาธิหนักและเย็นอยู่

๕. ผรณาปีติ มีลักษณะ ๘ คือ :-

- ๑. เกิดในจักขุทวาร ดูกายเนื้อตัวนั้นแผ่ซ่านไป ดูใหญ่และสูงขึ้น
- ๒. เกิดแผ่ไปทั่วกาย ให้เนื้อตัวเย็นเป็นดั่งลงแช่น้ำ

๓. ให้กายยิบ ๆ แสบ ๆ เป็นดังไรไต่
๔. เป็นดังประกายไฟพุ่งออกจากกระบอก
๕. ให้กายเบา เป็นดั่งนั่งและนอนอยู่เหนือสำลี
๖. ให้กายหนาว ตัวสั่น ตัวงอและหนักหางตา เป็นดั่ง
อาบน้ำในฤดูหนาว
๗. ให้กายอุ่นและเป็นไอขึ้น
๘. ให้กายเย็นซาบซ่าทั่วตัว

ปีติ ๕ ประการนี้ มีลักษณะต่างๆ ดังพรรณนามา แต่ลักษณะอัน
นอกจากนั้นก็ยังมี เพราะบุญญาธิการอันพระโยคาวจรทั้งหลายได้สั่งสม
มาไม่เหมือนกัน

ปีติทั้ง ๕ นั้น เมื่ออุคคหนิमितปรากฏ ก็เป็นต่าง ๆ กัน คือ :-

๑. ขุททกาศปีติ เมื่ออุคคหนิमितปรากฏ มีสีขาวต่างๆ
๒. ขณิกาปีติ เมื่ออุคคหนิमितปรากฏ มีสีแดงต่างๆ
๓. โลกกันติกาปีติ เมื่ออุคคหนิमितปรากฏ มีสีเหลืองอ่อน สีดั่ง
ดอกผักตบและสีแก้วผลึกก็มี
๔. อุพเพงคาศปีติ เมื่ออุคคหนิमितปรากฏ มีสีก้อนกลม สีนุ่น สีแก้ว
มุกดาหาร

๕. ฃรณาปีติ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏ มีสีเขี้ยวคราม สีเขี้ยว

ใบตองสีเขี้ยวเหมือนแก้วมรกต^๑

เรื่องปีติตามที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็ดี และตามมติของ
เกจิอาจารย์ดั่งที่คัดลอกออกมาให้ดูก็ดี ทั้งหมดนี้มีข้อสังเกตอยู่อย่าง
หนึ่งว่า ถ้าปีติเกิด จะต้องมีการปรากฏทางร่างกายด้วย เช่น รู้สึกขงนลุก
หรือรู้สึกซาบซ่านไปทั่วร่างกาย หรือรู้สึกตัวเบา ตัวลอยดั่งนี้เป็นต้น ส่วน
สุขที่เป็นองค์ของฃรณาอย่างหนึ่งนั้น เมื่อเกิดขึ้น ถ้าไม่ประกอบไปด้วย
ปีติ คือมีแต่สุขอย่างเดียว อากการที่รู้สึกได้ทางร่างกายนั้นจะไม่มี

ความหมายของคำว่าสุข

คำว่า **สุข** ท่านอธิบายไว้ว่า ได้แก่สิ่งที่กำจัดความลำบาก ของกาย
และจิต ซึ่งหมายความว่า ในขณะที่ใดสุขเกิด ในขณะที่นั้นความไม่สบาย
หรืออาพาธทางกายและทางจิตจะไม่มี และท่านได้แสดงถึง ลักษณะ กิจ
และผล ของสุขดั่งนี้

สาตะ ซึ่งแปลว่าการทำให้ยินดีเพลิดเพลิน เป็นลักษณะของความ
สุข การทำให้สัมปยุตธรรมทั้งหลายเจริญงอกงามขึ้นเป็นกิจของความสุข
การอนุเคราะห์สัมปยุตธรรมทั้งหลาย เป็นผลปรากฏของความสุข ซึ่ง
ตามสำนวนบาลีมีดั่งนี้

๑ จากหนังสือทางไม่ตาย หน้า ๓๑ พิมพ์ที่โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย พ.ศ.

สุขน์ สุขํ, สุขุ สุขฺ วา ขาทติ, ขณติ หนติ จ กายจิตตพาณฺณติ สุขํ. ตํ
 สาทลกขณํ ตํสมปยุตฺตํ อูปพฺรหฺนรํ อนุคฺคหปจฺจุปฺภูฏานํ.^๑

คำว่า **สาด** ในคัมภีร์ปรมัตถมัชฺฌิมา ได้อธิบายไว้ดังนี้ :-

อิฏฺฐสฺมาวตฺตํ ตํสมํคิปปุคฺคํ สมปยุตฺตมฺเม วา อตฺตนิ สาทยตีติ
 สาดํ. ทการุสส ตการํ กตวา^๒

ส่วนศาสตราจารย์ วิสเดวิดส์ สาด ในเมื่อใช้เป็นคำนาม ท่านแปล
 ว่า pleasure, joy. ถ้าใช้เป็นคุณศัพท์ แปลว่า pleasant, agreeable สาดโต
 ทก with pleasant water. สาดปุตฺต a noble son.

จึงสังเกตว่า สาด ที่ว่าเป็นลักษณะของความสุขนั้น ขอให้เทียบกับ
 กับคำว่า สาดโตทก ซึ่งมาจากคำว่า สาด-อุทก น้ำที่ใสเย็นและจิตสนิท ก็
 เรียกว่า น้ำนั้นเป็นสาดะ ลูกที่ทำให้พ่อแม่สบายใจ หรือเย็นใจเป็นลูกที่ดี
 ก็เรียกว่า ลูกนั้นเป็นสาดะ

อนึ่ง ท่านได้แสดงถึงความแตกต่างระหว่างปิติและสุข ไว้ดังนี้ :-

ปิตกับสุข ในบางขณะแม้ว่าจะเกิดพร้อมกัน แต่ปิติและสุขก็มี
 ลักษณะต่างกัน คือ **ปิติ** หมายถึง ความยินดีที่เกิดจากการได้อิฏฐารมณ์

๑ วิสุทฺธิ. ๑/๑๘๔ มมร., วิสุทฺธิ. ๑/๑๕๗ มจร.

๒ วิสุทฺธิ. ฎีกา ๑/๒๔๖ มมร., วิสุทฺธิ. ฎีกา ๑/๑๘๘ มจร.

ส่วน**สุข**นั้น หมายถึง ความสบายใจหรือความ เพลิดเพลินที่เกิดจากการ ได้เสวยรสของอิฏฐารมณฺ์ โปรดสังเกตว่า **ปิติ** จางหายไปได้ง่าย ส่วน**สุข**นั้น แม้ปิติจะจางหายไปแล้ว ก็ยังปรากฏอยู่ได้อีกนาน แต่ในขณะที่ปิติและ สุขเกิดพร้อมกัน เราจะต้องแยกสภาวะออกพิจารณาให้ชัด กล่าวคือ ปิตินั้นเป็นความดีใจที่ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เห็นได้ชัด ส่วนสุขเป็นแต่เพียงความรู้สึกสบายใจ ซึ่งนอกจากสีหน้าและดวงตาแล้ว ที่อื่นแสดงออกได้ยาก และอีกแง่หนึ่งที่จะพึงสังเกต ก็คือ ในที่ใดมีปิติ ในที่นั้นจะต้องมีสุขด้วยเสมอ แต่ในขณะที่ใดสุขเกิด ในขณะนั้น ปิติอาจจะเกิดก็ได้ ไม่เกิดก็ได้ ปิติสงเคราะห์เข้าในสังขารขันธ์ ส่วนสุขสงเคราะห์เข้า ในเวทนาขันธ์ ปิติเปรียบเหมือนความดีใจของบุคคลผู้มีความลำบากในทางกन्दาร คือทางที่แห้งแล้งไม่มีน้ำ เมื่อได้เห็นหรือได้ข่าวว่ามีป่าและมีน้ำอยู่ข้างหน้าอีกไม่ไกล สุขเปรียบเหมือนความสบาย ในเมื่อผู้นั้นได้เข้าไปสู่ร่มเงาหมู่ไม้และได้บริโภคน้ำ^๑

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีข้อที่น่าสังเกตอยู่อย่างหนึ่งว่า ปิติ ท่านจัดอยู่ในประเภทสังขารขันธ์ สุขท่านจัดอยู่ในประเภทเวทนาขันธ์ ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ ท่านก็จัดปิติอยู่ในประเภทสังขารขันธ์เหมือนกัน

๑ วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๘๔ มจร., วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๕๗ มจร.

ข้าพเจ้าอยากให้ข้อสังเกตแก่ผู้ที่ฝึกสมาธิไว้สักอย่างหนึ่ง คือคนที่นั่งสมาธิ เมื่อนั่งไปนาน ๆ โดยมากเกือบจะทุกคนจะต้องรู้สึกเมื่อย ความเมื่อยเป็นทุกข์เวทนาทางกาย ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ก็เกิดจากโลหิตในร่างกายนั่งไม่สะดวก แต่จากที่ท่านพูดว่า **เมื่อสุขเกิดในขณะที่เป็นสมาธิ** ความสุขนี้จะสามารถกำจัดความไม่สบายทางกายและจิตได้ เพราะฉะนั้น ถ้าคนไหนนั่งสมาธิยังรู้สึกเมื่อยอยู่ ก็เป็นอันรู้ได้อย่างแน่นอนว่า จิตยังเข้าไม่ถึงฌาน ถ้าจิตเข้าถึงฌาน มีปีติและสุขเกิดขึ้นแล้ว ความเมื่อยนั้นจะไม่มี แม้จะนั่งอยู่เป็นเวลาหลายชั่วโมงก็ตาม

ความหมายของคำว่าเอกัคคตา

ตามหลักอภิธรรมัตถสังคหะ ท่านกล่าวไว้ว่า เอกัคคตาเป็นศัพท์พจนานุกรมเจตสิก เป็นเจตสิกที่เกิดพร้อมกับจิตทุกขณะ และมนสิการก็เป็นศัพท์พจนานุกรมเจตสิก ทั้งสองหัวข้อนี้ จะทำให้เราเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องสภาวะของจิตที่เป็นสมาธิได้ดีมาก ตามหลักอภิธรรมัตถสังคหะที่ท่านกล่าวไว้นี้ หมายความว่า โดยธรรมดาของจิตแต่ละขณะที่เกิด จะต้องเป็นสมาธิ และจะต้องมีมนสิการ คือจิตยึดอารมณ์หรือเก็บอารมณ์นั้นไว้ในใจทุกขณะ แต่การที่คนธรรมดาไม่สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ เดียวคิดถึงเรื่องนั้น เดียวคิดถึงเรื่องนี้ ไม่สามารถที่จะควบคุมจิตให้อยู่กับอารมณ์อันเดียวได้นาน ๆ ทั้งนี้ก็เพราะจิตไม่ได้เป็นเอกัคคตาในอารมณ์ชนิดเดียวกัน และไม่สามารถที่จะยึดอารมณ์ชนิดเดียวกันให้ติดต่อกันไป

ทุกขณะจิต ส่วนผู้ที่ฝึกสมาธิจนได้ถึงขั้นฌานนั้น ก็คือ เขาสามารถที่จะให้เอกัคคตาเจตสิกและมนสิการเจตสิก เกิดขึ้นในอารมณ์ชนิดเดียวกัน ตลอดไปทุกขณะจิตได้เป็นเวลานาน โดยที่จิตไม่ตกกังวล ไม่เปลี่ยนแปลงอารมณ์ใหม่ นี่แหละคือความหมายของคำว่า จิตเป็นอัปปนาสมาธิหรือ จิตอยู่ในฌาน

คำว่า **เอกัคคตา** แปลว่า มีอารมณ์อันเดียว ซึ่งแยกศัพท์ออกได้ ดังนี้ เอก-อคฺค-ตา **เอก** แปลว่า หนึ่ง หรืออันเดียว **อคฺค** แปลว่า อารมณ์ **ตา** เป็นปัจจัยแทนคำว่า ภาวะ ซึ่งแปลว่ามี ฉะนั้นคำว่า เอกัคคตา จึงแปลว่ามีอารมณ์อันเดียว และถือว่าเป็นเจตสิกอย่างหนึ่ง ก็เพราะโดยธรรมชาติที่เกิดแต่ละขณะ จะต้องมามีอารมณ์อันเดียวเสมอ เช่นตัวอย่างง่าย ๆ เมื่อท่านนึกถึงคำว่า อะ ระ หึ ชั่วขณะจิตที่ท่านนึกถึงคำว่า อะ หรือ ระ หรือ หึ นั้น ให้ท่านสังเกตดูว่า ในขณะที่นึกถึง อะ ท่านจะนึกถึง ระ ไม่ได้ในชั่วขณะจิตนั้นมี อะ เป็นอารมณ์อย่างเดียว และในทำนองเดียวกัน ในขณะที่นึกถึง ระ ก็มี ระ เป็นอารมณ์อย่างเดียว ในขณะที่นึกถึง หึ ก็มี หึ เป็นอารมณ์อย่างเดียว สมมติว่าท่านนึกถึงแต่คำว่า อรหิ ติดต่อกันไปได้ทุกขณะจิต โดยไม่นึกถึงสิ่งอื่นเลยเป็นเวลาหลายนาที และให้สังเกตว่า ในขณะที่นึกถึงคำว่า อรหิ นั้น พวกวิญญูณทั้ง ๕ ไม่เกิด เช่นไม่รู้สึกรว่าได้ยินอะไร ไม่รู้สึกรว่ามีอะไรมาถูกรัด ไม่รู้สึกรว่านั่งอยู่ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า โสทวิญญูณกับกายวิญญูณไม่เกิด อย่างนี้ก็หมายความว่า จิตได้อยู่ในฌานแล้ว

เพราะจิตเป็นเอกัคคตาในอารมณ์ชนิดเดียวกัน ติดต่อกันไปทุกขณะเป็นเวลานานเกินกว่า ๗ ชวณจิตเป็นต้นขึ้นไปแล้ว

อนึ่ง แม้วาคำว่า อะ-ระ-หิ จะเป็นคำที่มีการออกเสียงต่างกัน ซึ่งทำให้ภาวะในการนึกในใจต่างกัน แสดงให้เห็นว่า ทั้ง ๓ พยางค์นี้ไม่ใช่ อารมณ์อันเดียวกันก็จริง ต่างกันเป็น ๓ อารมณ์ และเป็น ๓ ขณะจิต ซึ่งอาจจะทำให้บางคนเห็นว่า การภาวนาคำว่า อรหิ นั้น ถึงอย่างไรจิตก็ไม่อาจจะอยู่ในฌานได้ ข้อนี้ก็จริงอยู่เหมือนกัน แต่เมื่อพูดถึงข้อเท็จจริงในทางปฏิบัติ ถ้าผู้ใดสามารถที่จะนึกถึงคำเหล่านี้ได้อย่างแน่วแน่ จนกระทั่งตัดอารมณ์อื่นออกไปได้หมด พวกวิญญานทั้ง ๕ ไม่เกิด มีแต่ มโนวิญญานซึ่งมีคำว่า อรหิ เป็นอารมณ์อย่างเดียวกันติดต่อกันไปทุกขณะเป็นเวลานาน ๆ ถ้าทำได้อย่างนี้ก็แน่นอนว่า นิรวรณทั้งหลายต้องสงบ และปีติกับสุขก็ต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็หมายถึงจิตจะเข้าสู่ฌานได้ เพราะฉะนั้น โปรดทำความเข้าใจให้ดีว่าการนึกถึงคำหลาย ๆ พยางค์ ก็สามารถที่จะทำให้จิตเป็นอัปนาสมาธิได้ แต่อย่างไรก็ตามการนึกถึงคำว่า อรหิ โดยที่ผู้นั้นไม่เกิดความเข้าใจ และเกิดสัทธาปสาทะอย่างซาบซึ้งในคุณของพระพุทธรเจ้า จะตั้งหน้าภาวนาแต่คำว่า อรหิ อย่างเดียว พร้อมกับการหายใจเข้าออก ข้าพเจ้าเห็นว่ายากมากที่จะทำให้จิตเป็นสมาธิถึงขั้นอัปนา เพราะฉะนั้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านจึงได้กล่าวว่า :-

อนุสติ ๖ ย่อมสำเร็จแก่พระอริยสาวกเท่านั้น ซึ่งหมายความว่า ผู้ที่เจริญอนุสติ ๖ แต่ยังเป็นปุถุชน จะไม่สามารถเข้าถึงคุณเหล่านี้ได้ เพราะเหตุที่ตนเองเข้าไม่ถึงคุณของพระพุทธรเจ้าเป็นต้น ฉะนั้นให้ภาวนาอย่างไร จิตจะเป็นสมาธิได้อย่างมาก ก็เพียงแค่อุปจารสมาธิ ไม่ถึงขั้นอัปปนา อนุสติ ๖ ที่ท่านกล่าวถึงนี้ก็คือ พุทธาอนุสติ รัชมานุสติ สังฆมานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ^๑

การภาวนาคำว่า อรหํ หรือการกำหนดนับ ถ้าใช้เป็นเพียงอุบายในเบื้องต้น เพื่อที่จะไม่ให้จิตไปนึกถึงสิ่งอื่น และเพื่อให้นิวรณ์สงบดังที่ได้เคยกล่าวมาแล้ว (ดูหน้า ๕๘-๘๒) เพียงเท่านี้ก็ไม่มีปัญหาอะไร สำหรับผู้ที่เจริญอานาปานสติ แต่ถ้าปรารถนาที่จะให้จิตเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว ต้องหยุดภาวนา หยุดกำหนดนับ ดังที่ท่านได้กล่าวไว้แล้ว และให้ตั้งจิตไว้ตรงฐานที่ลมถูกต้องเท่านั้น พยายามรวมความรู้สึก ๓ จุด หรือ ๓ อารมณฺ์ คือ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก และฐานตรงที่ลมถูกต้องให้เป็นหนึ่ง อย่างนี้จึงจะสามารถทำให้จิตเป็นอัปปนาสมาธิได้ คำว่าเอกัคคตา ซึ่งเป็นองค์อันหนึ่งของฌาน เฉพาะในเรื่องอานาปานสติมีความหมายดังที่กล่าวมานี้ แต่ถ้าเป็นเรื่องอื่น เช่นในเรื่องปฐวีกสิณ คำว่าเอกัคคตา หมายความว่าในขณะที่จิตอยู่ในฌาน มีแต่ปฐวีกสิณที่เป็นปฏิภาคนิมิต ปรากฏอยู่ในใจอย่างเดียวอย่างอื่นไม่มีเลย

๑ วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๘๙ มจร., วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๔๗ มจร.

และในขณะที่ปฐวีกสถินปฏิภาคนิมิตปรากฏในชั้นของปฐมฌาน ซึ่งยังมีวิตก วิจารณ์อยู่ ผู้มันยังคงต้องนึกว่าปฐวีฯ และพิจารณาอยู่แต่ในปฐวีกสถินที่ปรากฏ และถ้าหากเป็นการเข้าผลสมาบัติ ซึ่งมีนิพพานเป็นอารมณ์ คำภาวนาจะยาวกว่านี้ คือใช้คำว่า ภวนิโรธ นิพพานํ หรือใช้คำว่า เอตํ สนฺตํ เอตํ ปถินฺตํ ยทิตํ มทนิมมทโน ปิปาสวินโย อาลยสมุคฺชาโต วฏฺฐุปฺจฺเจโท ตณฺหุขโย วิจารณ์ิโรธ นิพพานํ ในคำภาวนาเหล่านี้ พระอริยะบางองค์ก็อาจจะใช้ทั้งหมด หรือบางองค์ก็อาจจะตัดตอนพิจารณา แต่อย่างไรก็ตาม เท่าที่ยกมาให้ดูเป็นตัวอย่างนี้ ก็เพื่อต้องการจะชี้ให้เห็นว่า คำว่า เอกัคคตา ซึ่งเป็นองค์ของฌานนั้นไม่จำเป็นจะต้องเป็นคำพยางค์เดียว หรือ ๒-๓ พยางค์ อาจจะเป็นคำพูดตั้งหลายๆ ประโยคก็ได้ ข้อสำคัญมีอยู่ว่า ในขณะที่นึกถึงอารมณ์เหล่านั้น นិ वर्ณ ทั้งหลายสงบหรือเปล่า องค์ของฌานโดยเฉพาะ วิตก วิจารณ์ ปีติ และสุข เกิดขึ้นหรือเปล่า และสามารถจะตัดวิญญานทั้ง ๕ ออกไปได้หรือเปล่านอกจากนี้ให้พิจารณาดูที่อินทรีย์ ๕ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีปรากฏชัดในขณะนั้นด้วยหรือเปล่า ถ้าหากว่ามีสิ่งเหล่านี้ครบก็หมายความว่าจิตอยู่ในฌาน

แต่อย่างไรก็ดี โปรดจำไว้อย่างหนึ่งว่า ผู้ใดเจริญสมาธิโดยใช้คำภาวนาอย่างเดียว และไม่เข้าใจความหมายอย่างลึกซึ้ง และเป็นคนมีสติปัญญาน้อย ผู้มันไม่มีทางที่จะฝึกสมาธิถึงขั้นฌานได้ สำหรับคนที่มีความสติปัญญา การใช้คำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นเพียงอุบายเพื่อที่จะให้นิ वर्ณสงบ และรอให้นิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในใจ

และจะต้องตั้งใจไว้ในนิมิตนั้น พยายามรักษานิมิตนั้นไว้ให้ได้ พยายามทำนิมิตนั้นให้ชัดขึ้น จนกระทั่งสามารถบังคับนิมิตที่เป็นมโนภาพนั้นได้ตามความตั้งใจ อย่างนี้จึงจะสามารถเข้าถึงฌานได้ ส่วนผู้ที่มีสติปัญญากว้างขวางและลึกซึ้ง เข้าใจสภาวะต่างๆ แจ่มแจ้ง เป็นคนที่มีศรัทธาประกอบด้วยปัญญาในพระรัตนตรัย ในศีลสมาธิปัญญา และคุณธรรมอื่นๆ อย่างลึกซึ้ง คนประเภทนี้เท่านั้นที่จะสามารถฝึกสมาธิด้วยการใช้ความคิดอย่างกว้างขวาง เป็นการนึกถึงข้อความหลายๆ คำ หลายๆ ประโยค จนกระทั่งถึงขั้นเข้าฌานได้ นอกจากพวกที่มีสติปัญญาลึกซึ้งแล้ว การฝึกสมาธิด้วยการใช้ความคิดให้อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นข้อความยาวๆ นั้น อย่างมากจะได้ผลเพียงแค่อุปจารสมาธิเท่านั้น แต่อย่างไรก็ตามสำหรับคนสามัญที่เป็น นักศึกษาและชอบใช้ความคิด เป็นคนที่หยุดความคิดได้ยาก แต่ก็เป็นคนที่มีศรัทธาในการเรียนธรรม และเรียนแล้วก็เข้าใจได้ดี คนประเภทนี้ ถ้าฝึกสมาธิด้วยวิธีกำหนดหัวข้อธรรมให้พิจารณาเป็นเรื่องๆ แต่มีกฎว่าต้องหัดคิดให้มีระเบียบ และให้คิดอยู่เฉพาะแต่ข้อความที่กำหนดไว้ ถ้าได้ฝึกโดยวิธีนี้เสียก่อน เป็นการสร้างทุนของสมาธิในเบื้องต้น ต่อไปในเมื่อฝึกสมาธิเพื่อให้ได้ฌาน ก็จะไปได้ง่าย และนั่นย่อมหมาความว่า ต้องหลังจากที่เข้าใจธรรมต่างๆ แล้ว และเกิดศรัทธาปสาทะต่อการปฏิบัติมั่นคงแล้ว และตอนที่ฝึกให้ได้ฌานนั้นต้องไปใช้วิธีอื่น เช่นใช้วิธีอานาปานสติ หรือกสิณเป็นต้น เรื่องนี้จะมีอธิบายรายละเอียดในภายหลังอีก

อินทรีย์ ๕

ในเรื่องญาณในโศกาน มีข้อความอยู่ตอนหนึ่ง ที่นักปฏิบัติทุกคนควรจะต้องสังเกต คือ ตอนที่ท่านกล่าวว่า ปฐมฌานสมบุรณ์ด้วยลักษณะ ๑๐ สมบุรณ์ด้วย วิตก วิจาร ปีติ สุข และความตั้งมั่นแห่งจิต (เอกัคคตา) และสมบุรณ์ด้วย สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ข้อความตอนท้ายนี้แหละที่ข้าพเจ้าว่า นักปฏิบัติทุกคนควรจะต้องสังเกต ทั้งนี้ก็เพราะคนที่ฝึกสมาธิได้สำเร็จหรือไม่สำเร็จนั้น หลักสำคัญอยู่ที่ว่า ผู้ปฏิบัตินั้นๆ มีอินทรีย์โดยเฉพาะ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา ที่เป็นทุนเดิมมาก่อน มีพอหรือไม่ และสมบุรณ์ดีหรือเปล่า ถ้ามีสิ่งเหล่านี้มากพอและสมบุรณ์ด้วย ก็มีทางแน่นอนว่า เขาจะฝึกสมาธิได้สำเร็จถึงขั้นฌาน

สัทธา แปลว่า ความเชื่อ แต่หมายถึงความเชื่อในสิ่งเหล่านี้คือ เชื่อกรรม เชื่อวิบากของกรรม เชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน และเชื่อในความตรัสรู้ของพระตถาคต ผู้ที่จะฝึกสมาธิทุกคน ถ้ายังขาดสัทธาเหล่านี้ หรือมีแต่ไม่พอ หรือเป็นสัทธาที่มากกว่าปัญญา คือเชื่อมั่นอย่างงมงายไม่เข้าใจเหตุผล อย่างนี้ก็ใช้ไม่ได้ สัทธาที่ว่าต้องมียังเพียงพอและสมบุรณ์ก็คือ มีความเชื่อในหัวข้อเหล่านั้นอย่างสนิท พร้อมทั้งเข้าใจเหตุผลด้วย อย่างนี้จึงจะใช้ได้

วิริยะ ในที่นี้หมายถึง สัมมปปธาน ๔ คือ เป็นความเพียรที่มุ่งหมายจะละชั่วและทำดี ไม่ใช่ความเพียรในทางอื่น หรือพูดอีกนัยหนึ่ง

ความเพียรในอันที่จะปฏิบัติต้องมีอย่างเพียงพอ แต่ก็ต้องไม่มากเกินไปจนกระทั่งทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน **วิริยะกับสมาธิ จะต้องให้สมดุลกัน** หมายความว่า ต้องขยันปฏิบัติด้วยใจที่สงบ หรือใจเย็นในอันที่จะรอผล ไม่กำหนดเวลาว่าจะต้องให้สำเร็จเมื่อนั้นเมื่อนี้ เช่นกับพระอานนท์ทั้ง ๆ ที่ท่านเป็นพระโสดาบันแล้ว และเป็นพหูสูตร ถึงกระนั้น เพราะท่านไปกำหนดเวลาว่า จะต้องให้สำเร็จในคืนนี้ เพราะพรุ่งนี้เป็นวันทำสังคายนา ในที่สุดเลยเกิดความฟุ้งซ่าน แต่พอท่านคิดว่าไม่สำเร็จก็ช่าง จะพักเสียก่อน ในคัมภีร์กล่าวว่า ในขณะที่ท่านเอนกายลงนอนเพื่อจะพักนั้นเอง ยังไม่ทันจะนอนให้เรียบร้อย ในใจก็เกิดความ สว่างขึ้นมา รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจเป็นพระอรหันต์ในขณะนั้น พร้อมทั้งได้อภิญญาข้ออื่น ๆ ด้วย เรื่องการกำหนดเวลาว่า จะต้องให้สำเร็จเมื่อนั้นเมื่อนี้ ถ้าเป็นเรื่องทางวัตถุเช่นการก่อสร้างก็พอที่จะคำนวณเวลาได้ แต่ในเรื่องการปฏิบัติธรรม ต้องห้ามอย่างเด็ดขาด ขอให้ดูตัวอย่างจากพระอานนท์ ขนาดพระอานนท์ซึ่งเป็นพระอริยบุคคลแล้ว และเป็นพหูสูตรด้วย รอบรู้ทุกอย่าง อยู่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้ามานาน ขนาดนี้ยังเกิดความฟุ้งซ่านได้ ฉะนั้นสำหรับเราทั้งหลาย ซึ่งต่ำกว่าพระอานนท์ทุก ๆ ด้าน ถ้าขึ้นไปกำหนดว่าจะให้สำเร็จมาน หรืออภิญญาขั้นนั้นขั้นนี้ ถ้า อย่างนี้แล้วไม่มีทางเลย เพราะฉะนั้นขอให้จำไว้ และจงจำไว้อีกอย่างหนึ่งว่า เคล็ดลับสำคัญอันหนึ่งของการเจริญสมาธิและวิปัสสนา ก็คือ ต้องอยู่กับสิ่งที่เป็นปัจจุบันตลอดเวลา

สติ เป็นคุณธรรมที่จำต้องปรารถนาในที่ทุกแห่ง ถ้าสามารถจะให้ได้ได้ทุกขณะจิตได้ยิ่งดี ยิ่งมีมากเท่าไรยิ่งดีเท่านั้น ฉะนั้นปัญหาข้อนี้ไม่จำเป็นต้องอธิบายอีก เพราะเคยอธิบายมามากแล้ว

สมาธิ อันนี้มีข้อที่น่าสังเกตอยู่อย่างหนึ่งว่า คนที่ไม่เคยได้ฌาน หรือได้อภิญญาเลยในอดีตชาติ ถ้าจะต้องฝึกสมาธิให้ได้ผลจริงๆ แล้ว ก็ต้องใช้ความพยายามและใช้เวลามากจึงจะเป็นผลสำเร็จ และทั้งต้องสมบุรณ์ไปด้วยสัปปายะทุกอย่าง ตัดปถิโพธ ความกังวลได้หมด จึงจะมีทางฝึกได้ถึงชั้นฌาน แต่นั่นย่อมหมายถึงว่า คุณธรรมอย่างอื่น เช่น สัทธา วิริยะ สติ และ ปัญญา ต้องมีอย่างเพียงพอด้วย เพราะฉะนั้นสำหรับผู้ที่มีทุนในเรื่องสมาธิมาน้อย มีอุปเพกตปุญญาตาเกี่ยวกับเรื่องนี้มาน้อย ก็จะต้องใช้เวลาศึกษาในด้านปริยัติให้เข้าใจดีเสียก่อน เพื่อปลูกฝัง สัทธา วิริยะ สติ และ ปัญญา ไว้เป็นทุนเสียก่อน ถ้าผู้ใดมีทุนมาน้อย ครั้งแรกก็มุ่งเข้าปฏิบัติเลย ข้าพเจ้าคิดว่าได้ผลช้ามาก หรืออาจจะไม่ได้ผลเลย ข้อนี้เราควรจะต้องข้อสังเกตไว้ให้มากหน่อย เพราะมีหลายอาจารย์ชอบพูดว่า ไม่ต้องเรียนก็ได้ในเรื่องปริยัติ เมื่อปฏิบัติไป ๆ สมาธิเกิดแล้วปัญญาก็เกิดเอง ปัญหาที่มีอยู่ว่า ผู้ไม่มีปัญญา สมาธิจะเกิดได้หรือ? เพราะพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ฌาน ย่อมไม่มี แก่ผู้ที่ไม่มีความรู้” และพระสารีบุตรก็กล่าววว่า “อวิชชาเป็นอันตรายต่อสมาธิ ญาณเป็นอุปการะแก่สมาธิ” และถ้าปัญญาเกิดได้โดยไม่ต้องเรียนมาก่อน

ทำไมทางที่จะทำให้เกิดปัญญานั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่ามีอยู่ ๓ ชั้น คือ :-

๑. สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟังหรือการศึกษา
๒. จินตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดหรือการพิจารณา
๓. ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรมในทางสมาธิ

และวิปัสสนา

และยิ่งกว่านั้น ก็ยังปรากฏว่า พระอรหันต์ที่สำเร็จด้วยวิธีฟังธรรม อย่างเดียวนั้น บางองค์ก็เป็นสุขขวิปัสสก คือไม่ได้อภิญญาข้ออื่น นอกจากอัสวัทขยญาณ และบางองค์ก็ได้อภิญญา หรือปฏิสัมภิตาพร้อมกับการสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ในคัมภีร์อธิบายว่า การที่แตกต่างกันเช่นนี้ เป็นเพราะถ้าองค์ไหนไม่เคยได้อภิญญามาเลยในชาติก่อน เมื่อเป็นพระอรหันต์โดยวิธีฟังธรรม หรือด้วยการเจริญวิปัสสนา โดยไม่มีวิสีในฉานทั้ง ๘ ก็จะเป็นพระอรหันต์ประเภทสุขขวิปัสสก แต่ถ้าองค์ไหนเคยได้อภิญญามาแล้วในชาติก่อน แม้ในชาตินั้นจะไม่ได้ฝึกสมาธิจนกระทั่งมีวิสีในฉาน หรือบางทีก่อนหน้านั้นไม่เคยนั่งสมาธิมาก่อนเลย แต่พอเป็นพระอรหันต์ อภิญญาหรือปฏิสัมภิตา ๔ ก็เกิดขึ้นพร้อมกัน บางทีที่อาจารย์บางองค์สอนว่า ไม่ต้องเรียนก่อนก็ได้ เมื่อสมาธิเกิดแล้ว ปัญญาเกิดเองนั้น ท่านอาจจะนึกถึงตัวอย่างเช่น พระจุฬปันถก

และสันตติมหาอำมาตย์ เป็นต้น แต่อย่างไรก็ดี อย่าลืมนึกว่า ตัวอย่างเช่น พระจุฬินทร หรือสันตติมหาอำมาตย์นั้นมีน้อยมาก อย่าลืมนึกถึง ตัวอย่างพระจักขุบาล ทั้ง ๆ ที่ท่านได้เรียนมาจากสำนักของพระพุทธเจ้า และเรียนมาอย่างดี แต่เมื่อสำเร็จก็ยังเป็นเพียงพระอรหันต์สักขีพัสสภ ฉะนั้นสำหรับคนในสมัยปัจจุบัน ถ้าไม่เรียนให้รู้ดีเสียก่อนการปฏิบัติ ข้าพเจ้าเข้าใจว่า เห็นถ้าจะเป็นไปได้ยาก ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

ปัญญา ที่เป็นอินทรีย์ในที่นี้ก็คือญาณ ดังที่ได้อธิบายมาแล้วใน หัวข้อที่ว่า อวิชชาเป็นอันตรายต่อสมาธิ ญาณเป็นอุปการะแก่สมาธิ ฉะนั้นจึงไม่จำเป็นต้องอธิบายอีก

อินทรีย์ ๕ ต้องมีความสมดุลย์ จึงจะได้ผลในการฝึกสมาธิ

เรื่องญาณในโงทาน มีหัวข้ออันหนึ่งที่ข้าพเจ้ายังไม่ได้อธิบาย โดยละเอียด คือข้อที่ว่า ความเบิกบานด้วยญาณเป็นที่สุดแห่งปฐมฌาน และมีลักษณะอยู่ ๔ อย่างคือ :-

๑. ซาตานัน ฌมมานัน อนติวตตณฐฐฐน สมปะหังสนา
๒. อินุฑริยานัน เอกรฐฐฐฐน สมปะหังสนา
๓. ตพุกควิริยวาหนฐฐฐฐน สมปะหังสนา
๔. อาเสวนฐฐฐฐน สมปะหังสนา^๑

๑ วิสุฑฐฐฐฐ, ๑/๑๙๙ มมร., วิสุฑฐฐฐฐ. ๑/๑๖๐ มจร.

๑. ความร่ำเรียงด้วยอรรถว่า ธรรมทั้งหลายที่เกิดในปฐมภวนั้น
ไม่ล่วงเกินกัน

๒. ความร่ำเรียงด้วยอรรถว่า อินทรีย์ทั้งหลายมีกิจเป็นอันเดียวกัน

๓. ความร่ำเรียงด้วยอรรถว่า นำไปซึ่งความเพียรสมควรแก่ความ
ที่ธรรมทั้งหลายไม่ล่วงเกินกัน และความที่อินทรีย์ทั้งหลายมีกิจเป็นอัน
เดียวกัน

๔. ความร่ำเรียงด้วยอรรถว่าเป็นอาเสวนะ

คำแปลนี้เป็นสำนวนจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ซึ่งเป็นการแปล
ตามรูปศัพท์และแปลเท่าที่ศัพท์มีอยู่ ไม่ตัดและไม่เพิ่มคำอะไรลงไป ท่าน
จะเห็นได้ว่า สำนวนนี้ฟังเข้าใจยากที่สุด เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงแปลเสีย
ใหม่ เพื่อที่จะให้เป็นที่เข้าใจง่าย เป็นการแปลที่รวมเอาคำอธิบายจาก
อรรถกถาลงไปด้วย และเรียบเรียงเสียใหม่ให้เป็นสำนวนที่ฟังเข้าใจง่าย
ๆ สำหรับคนทั่วไป ซึ่งคำแปลของข้าพเจ้ามีดังนี้ :-

๑. เมื่อจิตอยู่ในภวนจะมีญาณรู้ว่า ธรรมที่เป็นอินทรีย์ทั้งหลาย
ต่างก็ทำหน้าที่ของตัวเองได้ดี ไม่ก้าวก่ายหน้าที่กำเกินซึ่งกันและกัน
เช่นปัญญากับสติเท่ากัน ดังนี้ เป็นต้น เพราะมีญาณรู้อย่างนี้ จิตจึงได้
เกิดความเบิกบาน

๒. เมื่อจิตอยู่ในภวน จะมีญาณรู้ว่า ธรรมที่เป็นอินทรีย์ทั้งหลาย
เหล่านั้น ต่างก็ทำหน้าที่ร่วมกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

เพื่อผลอย่างเดียวกัน คือให้จิตหลุดพ้นจากนิรวรณ ตั้งมั่นอยู่ใน เอกัตตะ เพราะมีญาณรู้อย่างนี้ จิตจึงได้เกิดความเบิกบาน

๓. เมื่อจิตอยู่ในฌาน จะมีญาณรู้ว่า วิริยะคือความเพียรในการ ประคองจิตให้เป็นสมาธินั้น ได้ดำเนินไปอย่างเหมาะสมที่สุด กล่าว คือไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป เพราะมีญาณรู้อย่างนี้จิตจึงได้เกิด ความเบิกบาน

๔. เมื่อจิตอยู่ในฌาน จะมีญาณรู้ว่า ชวณะจิตที่ ๑ เป็นปัจจัยทำให้ชวณะจิตที่ ๒ มีความชำนาญในการเข้าฌานยิ่งขึ้น และชวณะจิตที่ ๒ ก็เป็นปัจจัยทำให้ชวณะจิตที่ ๓ มีความชำนาญยิ่งขึ้นไปอีก อย่างนี้โดย ลำดับ เพราะมีญาณรู้อย่างนี้ จึงได้เกิดความเบิกบาน

หัวข้อเหล่านี้ ข้าพเจ้าได้อธิบายมาบ้างแล้ว แต่ยังไม่ละเอียด และ ยังไม่ได้อ้างหลักฐานมาให้ชัดว่า ในคัมภีร์ท่านอธิบายไว้อย่างไร เพราะ ฉะนั้น ข้าพเจ้าจะขอรวบรวมถึงหลักฐานเกี่ยวกับเรื่องการทำอินทรีย์ ต่าง ๆ ให้เท่ากัน หรือให้มีความสมดุลกัน เพื่อสะดวกแก่การค้นคว้า ดังต่อไปนี้

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายไว้ดังนี้ :-

ถ้าหาก สัทธา มีกำลังมาก อย่างอื่นอีก ๔ อย่างมีกำลังน้อย วิริยะ ก็ไม่อาจที่จะกระทำกิจของตน คือการประคองจิตให้อยู่ในสมาธิ สติก็ไม่ อาจจะทำกิจของตน คือการทำให้สมาธิธรรมทั้งหลายปรากฏเห็นได้ชัด สมาธิไม่อาจจะทำกิจของตน คือการทำจิตให้สงบ

และปัญญาก็ไม่อาจจะทำกิจของตน คือการมองเห็นสภาวธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้น จึงควรจะทำให้สัทธานั้นมีกำลังน้อยลง ด้วยการพิจารณาสภาวธรรม หรือเมื่อมนสิการอย่างไร สัทธานั้นมีกำลังมากเกินไป ก็ให้ละมนสิการอันนั้นเสีย ดังตัวอย่างพระวัทกเถระ

และถ้าหากวิริยะมีกำลังมากเกินไป อินทรีย์ข้ออื่น ๆ เช่น สัทธาก็ไม่อาจจะทำกิจของตน คือการตัดสินอารมณ์ให้เด็ดขาด ดังนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้น จึงควรจะทำให้วิริยะนั้นลดน้อยลง ด้วยการเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์เป็นต้น ดังเช่นตัวอย่างพระโสณเถระ^๑

แล้วท่านได้อธิบายสืบต่อไปว่า สัทธากับปัญญาต้องให้เท่ากัน สมานกับวิริยะต้องให้เท่ากัน เมื่อทำได้อย่างนี้บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญ เพราะว่าผู้มีสัทธามากแต่ปัญญาน้อย จะเป็นคนที่เลื่อมใสอะไรต่ออะไรง่ายเกินไป แม้ในสิ่งที่ไม่ควรจะเลื่อมใสก็เลื่อมใส ส่วนผู้ที่มีปัญญามากสัทธาน้อย ก็จะพบกับความคิดหรือเหตุผลที่หลอกตัวเอง เป็นเหมือนโรคที่มากยาแล้วรักษายาก แต่ถ้าสัทธากับปัญญาเท่ากัน ย่อมจะเลื่อมใสเฉพาะแต่ในเรื่องที่ควรจะเลื่อมใสเท่านั้น

อนึ่ง ถ้าสมานมาก วิริยะน้อย ความเกียจคร้านก็จะครอบงำผู้นั้น เพราะสมานอยู่ในฝ่ายของความเกียจคร้าน ถ้าวิริยะมาก สมานน้อย อุทฺธัจจะความฟุ้งซ่านก็จะครอบงำ เพราะวิริยะอยู่ในฝ่ายของอุทฺธัจจะ

๑ วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๖๔ มมร. วิสุทฺธิ (บาลี) ๑/๑๔๐-๑๔๑ มจร.

แต่ถ้าประกอบสมาธิกับวิริยะให้เท่ากัน ก็จะไม่ตกอยู่ในอำนาจของความ
 เกียจคร้านและความฟุ้งซ่าน เพราะฉะนั้นจึงควรทำให้วิริยะกับสมาธิเท่า
 กัน เมื่อทำได้อัปนาสมาธิก็จะเกิดขึ้น

หนึ่ง สำหรับคนที่ฝึกสมาธิ (เป็นสมาธิกัมมิกะ) **สัทธา** แม้จะมี
 มากกว่า**ปัญญา**ก็ใช้ได้ เพราะผู้ฝึกสมาธิเมื่อมีสัทธาตั้งมั่น (คือเชื่อสนิท
 และหนักแน่นว่า เมื่อได้ปฏิบัติตามวิธีที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ อย่างไม่
 เสี่ยงก็ต้องสำเร็จ จะช้าหรือเร็วอย่างไรไม่คำนึงถึง) จักบรรลุอัปนาได้
 ง่าย ในเรื่อง**สมาธิ**กับ**ปัญญา**ก็เหมือนกัน สมาธิแม้จะมีมากกว่าปัญญา
 ก็ย่อมเหมาะแก่ผู้ฝึกสมาธิ เพราะผู้ที่มีสมาธิมาก ใช้ความคิดน้อย บรรลุ
 ถึงอัปนาได้ง่าย ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนา (วิปัสสนากัมมิกะ) ปัญญาแม้จะ
 มีกำลังมากกว่าสัทธาหรือสมาธิก็ใช้ได้ เพราะผู้ที่เจริญวิปัสสนามีปัญญา
 แก่กล้านั้น จะบรรลุถึงการแทงตลอดไตรลักษณ์ได้ง่าย แต่อย่างไรก็ตาม
 ถ้าสัทธากับปัญญาเท่ากัน หรือสมาธิกับปัญญาเท่ากัน จิตจะเป็นอัป
 นาสมาธิได้ง่ายกว่า

สติ ควรจะให้มีความไวเสมอในทุกๆ โอกาส เพราะสติ
 สามารถที่จะรักษาจิตไม่ให้ตกไปสู่อุทธรณ์จะ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้ด้วย
 สัทธา วิริยะ และปัญญาที่มากไปเพราะกรรมทั้ง ๓ อย่างนี้ อยู่ในฝ่าย
 ของความฟุ้งซ่าน คือทำให้เกิดความฟุ้งซ่านได้ง่าย และสามารถที่จะ
 รักษาจิตไม่ให้ตกไปสู่ความเกียจคร้าน ซึ่งอาจจะเกิดได้จากสมาธิในเมื่อ
 สมาธิมากไป เพราะสมาธิอยู่ในฝ่ายของความเกียจคร้าน

เพราะฉะนั้น สติจึงจำต้องปรารภนาในที่ทุกแห่ง เหมือนในการทำกับข้าว ทุกอย่างต้องใช้เกลือ และเหมือนกับอำมาตย์ผู้รอบรู้ในกิจทุกอย่าง จำต้องปรารภนาในราชกิจทั้งหมด เพราะเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า สติเป็นธรรมที่จำต้องใช้ในที่ทุกสถาน เพราะสติเป็นที่พึงของจิต เป็นตัวอารักขาของจิต เว้นจากสติเสียแล้ว การระครองจิตหรือการข่มจิตย่อมมีไม่ได้^๑

ผู้ที่รู้บาลีจะสามารถอ่านข้อความในเรื่องญาณในไวพจน์ ๔ อย่าง เข้าใจความหมายได้จริงๆ นอกจากจะต้องดูอรรถกถาของบาลีตอนนี้แล้ว อีกตอนหนึ่งที่ท่านจะเว้นเสียมิได้ ก็คือต้องอ่าน วิสุทธิมรรค^๒ และต้องดูในคัมภีร์ปรมัตถมัญชุสาประกอบด้วย พร้อมทั้งต้องเข้าใจเรื่อง เหตุผลที่ว่า ทำไมจึงต้องทำอินทรีย์ต่างๆ ให้เท่ากัน จากคัมภีร์วิสุทธิมรรค^๓

และข้อความที่ว่า อาเสวนภูเสวน สมบุหังสา ซึ่งตามศัพท์ แปลว่า ความว่าเรียงด้วยอรรถว่าเป็นอาเสวนะ **อาเสวนะ** ในที่นี้หมายถึง อาเสวนปัจฉัย ผู้ที่จะเข้าใจหัวข้อนี้ได้จริงๆ จะต้องศึกษาเรื่อง อาเสวนปัจฉัย จากคัมภีร์ปฏิฐานให้เข้าใจเสียก่อน การที่ข้าพเจ้าจะต้องแนะนำถึงวิธีดูหนังสือตรงนี้ได้ด้วย ก็เพื่อประโยชน์แก่ผู้ที่ค้นคว้า และเพื่อให้ท่านแน่ใจได้ว่า ที่ข้าพเจ้าแปลอย่างชนิดถอดความมานั้นไม่ผิด

๑ วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๖๔-๑๖๕ มมร., วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๔๑ มจร.

๒ วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๘๙-๑๙๐ มมร., วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๖๑-๑๖๒ มจร.

๓ วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๖๔ มมร. วิสุทธิ (บาลี) ๑/๑๔๐-๑๔๑ มจร.

วิธีจะเลื่อนขั้นสู่ทุติยฌาน

เรื่องปฐมฌาน ข้าพเจ้าได้อธิบายด้วยการยกหลักฐานที่มาต่าง ๆ จบแล้ว ในอันดับต่อไปจะได้อธิบายถึงเรื่องทุติยฌาน แต่ก่อนที่จะทราบถึงเรื่องทุติยฌาน ท่านควรจะทราบเสียก่อนว่า เมื่อได้ปฐมฌานแล้ว ควรจะทำอย่างไร จึงจะมีความชำนาญในการเข้าปฐมฌาน เพราะถ้าไม่มีความชำนาญแล้ว ทุติยฌานไม่มีทางที่จะก้าวขึ้นไปได้ วิธีฝึกเพื่อให้เกิดความชำนาญ ท่านได้อธิบายไว้ดังนี้

เมื่อพระโยคีบรรลุปฐมฌานแล้ว ก็ควรจะกำหนดอาการต่าง ๆ คือตั้งข้อสังเกตเหมือนกับคนยิงธนูผู้ชำนาญ และพ่อครัวผู้ฉลาด โดยธรรมชาติคนยิงธนูที่ฉลาด เมื่อจะยิงสัตว์เขาจะต้องตั้งข้อสังเกตในเวลาที่เขายิงสัตว์ได้ถูกว่า ในขณะที่นั้นเขายืนอย่างไร จับคันธนูอย่างไร วางลูกศรอย่างไร จึงยิงทีเดียวได้ถูก เมื่อเขาสังเกตไว้ได้ทั้งหมด ต่อมาภายหลังเมื่อเขาต้องการที่จะยิงสัตว์เมื่อไร เขาก็จะทำเหมือนกับที่เขาเคยทำแล้ว ในที่สุดก็จะยิงไม่พลาด พระโยคีผู้ปฏิบัติกรรมฐานก็เหมือนกัน ควรจะตั้งข้อสังเกตว่า ตนเองบริโภคอาหารอะไร คบกับบุคคลเช่นไร อยู่ในวิหารเช่นไร อยู่ในอิริยาบถไหน และปฏิบัติในเวลาไหนจึงสามารถบรรลุฌานได้ เมื่อได้ข้อสังเกตไว้ทั้งหมดแล้ว ต่อมาภายหลังในเมื่อต้องการจะเข้าฌานอีก ถ้าหากว่าเข้าไม่ได้ หรือเข้าได้ช้า ก็ให้พิจารณาจากข้อสังเกตทั้งหมดดังที่กล่าวมาแล้ว ในที่สุดก็รู้ว่าทำอย่างไรจึงจะเข้าฌานได้อีก

พ่อครัวที่ฉลาดเมื่อทำอาหารให้กับนายจ้างของตัวเอง เขาจะต้องคอยสังเกตว่า นายจ้างชอบอาหารรสไหน ชอบอาหารอะไร เมื่อเขาได้สังเกตไว้หมดแล้ว ภายหลังเมื่อทำอาหารให้กับนายจ้างที่ไร นายจ้างย่อมจะต้องโปรดปรานเสมอ ข้อนี้ฉันใด พระโยคีก็เหมือนกัน จะต้องพยายามตั้งข้อสังเกตตามหัวข้อต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว จึงจะสามารถเข้าฌานได้เสมอ และจะชำนาญยิ่งขึ้น

หนึ่งในเรื่องนี้ ท่านได้อ้างถึงพุทธพจน์ ซึ่งมีข้อความเปรียบเทียบเหมือนพ่อครัวที่ฉลาดมาอ้างไว้ด้วย และสิ่งที่น่าสังเกตในพุทธพจน์ นี้ก็คือ พระพุทธเจ้าตรัสว่า :-

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ เป็นบัณฑิต เป็นผู้ฉลาด เป็นผู้เฉียบแหลม เมื่อติดตามดูซึ่งกายในกาย ติดตามดูซึ่งเวทนาในเวทนา ติดตามดูซึ่งจิตในจิต ติดตามดูซึ่งธรรมในธรรมทั้งหลาย เป็นผู้มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดซึ่งอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ จิตของเธอย่อมเป็นสมาธิ เธอย่อมละอุปกิเลสทั้งหลายได้ และย่อมกำหนดนิมิตแห่งจิตได้

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เป็นบัณฑิต เป็นผู้ฉลาด เป็นผู้เฉียบแหลม นั้น ย่อมได้สมาบัติอันเป็นธรรมเครื่องอยู่สบายในชีวิตประจำวัน ย่อมได้สติและสัมปชัญญะ ข้อนั้นเป็นเพราะเหตุไร ภิกษุทั้งหลาย ข้อนั้นเป็นเพราะภิกษุนั้นเป็นบัณฑิต เป็นผู้ฉลาด เป็นผู้เฉียบแหลม กำหนดนิมิตแห่งจิตของตนได้^๑

๑ ส.มหา. (บาลี) ๑๙/๗๐๗/๒๐๒-๒๐๓ มจร., ส.มหา. (บาลี) ๑๙/๓๗๔/๑๓๑-๑๓๒ มจร., วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๙๑-๑๙๒ มจร., วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๖๓-๑๖๔ มจร.

คำว่า **กำหนดนิมิตแห่งจิตของตนได้** ในคัมภีร์ปรมัตถมัณฑุชา
ได้อธิบายไว้ว่า คำว่ากำหนดนิมิตในที่นี้ หมายถึงกำหนดข้อสังเกตได้ว่า
เพราะทำอย่างนี้ ๆ จิตของเราจึงได้เป็นสมาธิ^๑

จากข้อความที่เป็นพุทธพจน์ดังที่กล่าวมานั้น มีสิ่งที่เราควรจะ
ต้องจดจำ คือผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ กล่าวคือ คอยติดตามดูซึ่งกาย
เวทนา จิต และธรรม ด้วยการมีสติสัมปชัญญะมีความเพียร และคอย
ระวังมิให้ความยินดียินร้ายเกิด ในที่สุดก็สามารถทำให้จิตเป็นสมาธิได้
และนอกจากจะทำให้จิตเป็นสมาธิได้แล้ว เขายังได้ข้อสังเกตต่าง ๆ ที่จะ
เป็นประโยชน์ในการรักษาสมาธิไว้ไม่ให้ตก พร้อมทั้งจะมีความชำนาญ
ในการเข้าฌานยิ่ง ๆ ขึ้นด้วย

ข้อความในพระสูตรที่แปลออกมานี้ ข้าพเจ้าแปลมาจาก วิสุทธิ
มรรค ซึ่งท่านย่อความมาจากอีกทีหนึ่ง ผู้ที่อ่านเฉพาะแต่ตรงนี้ ไม่ได้อ่าน
ดูในพระไตรปิฎก ก็อาจจะทำให้เข้าใจไม่แจ่มแจ้งพอ เพราะถ้าดูจากสำ
นวนที่แปลออกมาอาจจะเข้าใจว่า ผู้ที่เจริญเฉพาะในข้อธัมมานุปัสสนา
เท่านั้น จิตจึงจะเป็นสมาธิ และละอุปกิเลสทั้งหลายได้ แต่ความเป็นจริง
ข้อความที่มีในพระสูตรนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า เฉพาะภิกษุที่เป็นบัณฑิต
เป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลม เมื่อติดตามดูซึ่งกายในกาย มีความเพียร มีสติ มี
สัมปชัญญะ กำจัดความยินดีและยินร้ายในโลก จิตก็เป็นสมาธิได้ และ
ในทำนองเดียวกัน ภิกษุที่ปฏิบัติในข้อเวทนานุปัสสนา

๑ วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๕๘ มจร., วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๐๗ มจร.

หรือจิตตานุปัสสนา ถ้าเป็นบัณฑิตเป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลม กำหนดนิมิตแห่งจิตของตนได้ ก็สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ ละอุปกิเลสทั้งหลายได้ และได้สมาบัติ ได้สติสัมปชัญญะ เช่นเดียวกับผู้ที่เจริญธัมมานุปัสสนา

จากข้อความในพระสูตรนี้หมายความว่า **การฝึกสมาธิโดยวิธีเจริญสติปัฏฐานนั้น เราจะปฏิบัติในข้อไหน ก็ได้ผลเหมือนกัน** ซึ่งหลักอันนี้เป็นสิ่งที่เราต้องจดจำเอาไว้ เพราะเป็นหลักสำคัญมาก และจากข้อความในพระสูตรนี้เอง ที่ทำให้เราพบทางสว่างสำหรับที่จะแก้ปัญหาให้กับบางคนที่ฝึกอานาปานสติสมาธิไม่ได้ผลแล้วจะทำอย่างไร หรือบางคนนั่งสมาธิที่ไร ไม่่วงนอนก็ฟุ้งซ่านอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเป็นทั้งสองอย่างพร้อม ๆ กัน แล้วจะแก้ได้อย่างไร พระสูตรนี้แหละเป็นคำตอบได้อย่างดีที่สุด เรื่องนี้ข้าพเจ้าจะนำไปเขียนไว้เป็นอีกบทหนึ่งต่างหาก

อนึ่ง ท่านได้แนะไว้อีกอย่างหนึ่งว่า นอกจากจะต้องคอยสังเกตถึงเรื่องต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว พระโยคีผู้ปฏิบัติกรรมฐานยังต้องพิจารณาโทษของกาม และอื่น ๆ อีกหลายอย่าง เพื่อเป็นการระสางหรือทำความสะอาดในเบื้องต้นก่อนที่จะเข้าสมาธิ ถ้าไม่เช่นนั้น จะอยู่ในฌานได้ไม่นาน เข้าได้เดี๋ยวเดียวแล้วก็ต้องออก ซึ่งข้อความที่ท่านได้กล่าวไว้มีดังนี้ :-

ภิกษุใดไม่ข่มกามฉันทะให้สงบเสียก่อน ด้วยการพิจารณาโทษของกามเป็นต้น และไม่ระงับความไม่สงบทางกายให้ดีด้วยกายปัสสัทธิ

ไม่บรรเทาถีนมิทระให้ดี ด้วยการนึกถึงอานิสงส์แห่งการปฏิบัติเป็นต้น ไม่ขจัดอุทฺธจะกุกุจะให้ดีด้วยการมนสิการถึงสมณนิมิต ไม่ชำระธรรมที่เป็นอันตรายต่อสมาธิแม้อื่นๆ เสียก่อน แล้วเข้าฌาน ภิกษุนั้นจะออกจากฌานเร็ว เปรียบเหมือนแมลงภู่ที่บินเข้าไปสู่ที่อาศัย ซึ่งรุ่งรังก็ยอมออกมาเร็ว หรือเปรียบเหมือนพระราชที่เสด็จเข้าไปสู่อุทยานที่ไม่สะอาดรุ่งรัง ก็ต้องรีบเสด็จออกโดยเร็ว เพราะฉะนั้นผู้ที่ได้ฌานเมื่อต้องการที่จะอยู่ในฌานได้นานๆ จะต้องชำระสะสางธรรมที่เป็นอันตรายต่อสมาธิให้บริสุทธิ์เสียก่อน แล้วจึงเข้าฌาน ด้วยวิธีนี้ก็สามารรถจะอยู่ในฌานได้แม้ทั้งวัน^๑

เมื่อได้ปฐมฌานแล้ว ต้องฝึก

ให้ชำนาญเสียก่อน จึงจะเข้าทุติยฌานได้

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านอธิบายไว้ว่า ผู้ที่ได้ฌานเพราะปฐวีภคิณ นอกจากจะต้องพยายามรักษาไม่ให้นิมิตเสื่อมด้วยวิธีต่างๆ เช่น เว้นจากอัสปายะ เสดแต่ัสปายะเป็นต้นแล้ว ยังมีอีกอย่างที่จะต้องฝึกให้ชำนาญ คือก่อนที่จะฝึกในชั้นทุติยฌานต่อไปนั้น จะต้องพยายามหัดขยายนิมิต และก่อนที่จะขยาย จะต้องกำหนดเสียก่อนว่า จะให้นิมิตโตกว่าเดิมเท่าใด ท่านแนะนำว่าครั้งแรกควรจะต้องใจให้นิมิตโตกว่าเดิม

๑ วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๙๓ มมร., วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๖๔ มจร.

๒ วิธีรักษานิมิต คู่วิสุทธิ (บาลี) ๑/๑๖๑ มมร., วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๓๗-๑๓๘ มจร.

องคฺลีหนึ่ง แล้วต่อไปเป็น สอง สาม สี่ องคฺลีโดยลำดับ แล้วต่อไป พยายามขยายครั้งละคิบบครั้งละศอก แล้วจึงขยายออกไปทั่วหน้ามุขทั่ว บริเวณหรือทั่วเขตวิหาร หมู่บ้าน นิคม ชนบท ทั่วทั้งประเทศ สมุทร จนกระทั่งในที่สุดทั่วจักรวาล เมื่อตั้งใจขยายให้โต กว่าเดิมเท่าใดตามที่กำหนดไว้ตั้งแต่หนึ่งองคฺลีเป็นต้นนั้น ต้องพยายามทำให้ได้ตามที่ตั้งใจขึ้นมาทีละขั้นดังกล่าว ท่านห้ามเด็ดขาดว่า ถ้าไม่กำหนดขอบเขตเสียก่อน แล้วนี้ขยายให้นิมิตนั้นโตขึ้น อย่างนี้ไม่ควรทำ ต้องกำหนดเสียก่อน เหมือนกับชาวากำหนดเนื้อที่ก่อนว่า จะไถในบริเวณเท่าใด แล้วจึงไถ

อนึ่ง ผู้ที่ได้ปฐมฺณานซึ่งมีปฏิวิกลิตเป็นอารมณ์ใหม่ ๆ ในระยะแรกอย่าพิจารณาณิมิตนั้นให้มาก แต่ให้หมั่นเข้าให้มากอย่างนี้ จึงจะสามารถทำให้มีความชำนาญในการเข้าฌาน เพราะองค์ฌานทั้งหลายจะปรากฏเป็นสภาวะที่หยาบ มีกำลังน้อยแก่ผู้ที่มีมากด้วยการพิจารณา เมื่อองค์ฌานทั้งหลายปรากฏเป็นสภาวะที่หยาบมีกำลังน้อยเช่นนั้น ก็ไม่อาจจะเป็นปัจจัยให้ได้ฌานที่สูง ๆ ขึ้นไป ผู้ที่ชวนขยายเพื่อให้ได้ฌานที่สูง ๆ ขึ้นไป ถ้าปฐมฺณานที่ได้นั้นยังไม่คล่อง ย่อมจะเสื่อมจากปฐมฺณาน และไม่อาจจะบรรลุถึงทุติยฌานได้อีกด้วย แล้วท่านได้อ่างพุทธพจน์มากล่าวไว้ว่า :-

ภิกษุในธรรมวินัยนี้บางรูป เป็นคนเขลา ไม่ฉลาด ไม่รู้จักขอบเขต ไม่มีอุปปนาโกศล ไม่หมั่นกำหนดณิมิตบ่อย ๆ ไม่อบรมทำให้มาก ยังไม่มีความชำนาญในการตั้งจิตให้มั่น แล้วภิกษุนั้นจะชวนขยายเพื่อเข้า

ทุติยฌานต่อไป เธอจะไม่อาจเข้าทุติยฌานได้ และจะเสื่อมจากปฐมฌานที่ได้อีกด้วย๑

ครั้นแล้วท่านกล่าวว่า เพราะเหตุนี้ ผู้ที่ได้ปฐมฌานแล้ว จะต้องฝึกหัดให้มีความชำนาญ ซึ่งเรียกว่า ให้มีวิสีเสียดก่อนแล้ว จึงค่อยขวนขวายเพื่อที่จะเข้าทุติยฌานต่อไป วิสีมี ๕ อย่าง คือ :

๑. อวชชนวสี ชำนาญในการนึกถึงนิมิตหรือองค์ฌาน
๒. สมาสชชนวสี ชำนาญในการเข้า
๓. อธิษฐานวสี ชำนาญในการอธิษฐานการอยู่ในฌาน
๔. วุฏฐานวสี ชำนาญในการออก
๕. ปัจจเวกชนวสี ชำนาญในการพิจารณา

ชำนาญในการนึกถึงนิมิตหรือองค์ฌาน ท่านอธิบายว่าเมื่อต้องการจะนึกถึงนิมิตที่เคยได้เมื่อใด หรือที่ไหน นิมิตนั้นจะปรากฏในใจทันที พร้อมทั้งจิตเป็นสมาธิด้วย และสำหรับผู้ที่เคยฝึกสมาธิจนได้ฌานด้วยการใช้อารมณ์หลายอย่าง เช่น ใช้ดินเป็นอารมณ์บ้าง ใช้น้ำเป็นอารมณ์บ้าง ใช้ไฟหรือใช้กลิ่นอื่น ๆ เป็นอารมณ์บ้าง ผู้ที่มีความชำนาญในการนึกถึงนิมิต ซึ่งเรียกว่า อวชชนวสีนั้น หมายความว่า เมื่อตั้งใจนึกถึงนิมิตอะไร นิมิตนั้นก็ปรากฏทันที หรือเมื่อต้องการจะเปลี่ยนนิมิตจากที่กำลังปรากฏอยู่ไปหานิมิตอื่น นิมิตที่กำลังปรากฏอยู่ในใจนั้น ก็หายวับไปทันที และพร้อมกันนั้น นิมิตอย่างใหม่ที่ต้องการ

๑ อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๔๓๓ มจร., อง. นวก. (บาลี) ๒๓/๓๕/๓๔๓-๓๔๔ มจร.

จะกำหนด ก็ปรากฏขึ้นมาแทนที่ทันที อย่างนี้เรียกว่า อวิชชชนวสี

อีกนัยหนึ่ง **อวิชชชนวสี** หมายความว่า ผู้ใดเมื่อออกจากปฐมฌานแล้ว นึกถึงวิตกก่อน ชวนจิต ๔ หรือ ๕ ดวง ซึ่งมีวิตกนั้นแหละ เป็นอารมณ์ ก็จะเล่นไปในลำดับของมโนทวาราวชชนะ ซึ่งเข้าไปตัดกระแสภวังค์ขาดแล้วเกิดขึ้น ต่อจากนั้นภวังคจิตเกิด ๒ ขณะ ครั้นแล้วมโนทวาราวชชนะซึ่งมีวิจาร์เป็นอารมณ์ ก็จะเกิดขึ้นอีก และในลำดับของมโนทวาราวชชนะนี้ ชวนจิต ๔ หรือ ๕ ดวงซึ่งมีวิจาร์เป็นอารมณ์ก็จะเกิดขึ้น แล้วภวังคจิตก็เกิด ๒ ขณะ ครั้นแล้วมโนทวาราวชชนะ ซึ่งมีปิติเป็นอารมณ์ หรือมีสุขเป็นอารมณ์ หรือมีเอกัคคตาเป็นอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง (คือสุดแล้วแต่ต้องการจะนึกถึงองค์ฌานอันไหน) ก็จะเกิดขึ้นอีก หลังจากมโนทวาราวชชนะนี้เกิดแล้ว ชวนจิต ๔ หรือ ๕ ดวงก็จะเกิด ซึ่งจะมีอารมณ์อย่างเดียวกับมโนทวาราวชชนะดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้ใดสามารถที่จะทำได้เช่นนี้ กล่าวคือ พอนึกถึงองค์ฌานอันใด องค์ฌานอันนั้นก็ต้องเกิดขึ้นทันที และพร้อมกันนั้นจิตก็จะอยู่ในฌานทันที และเมื่อต้องการจะเปลี่ยนไปนึกถึงองค์ฌานอันไหน อันนั้นก็เกิดทันที พร้อมกับจิตก็อยู่ในฌานทันที ผู้นั้น เรียกว่ามีอวิชชชนวสี

คำอธิบายเกี่ยวกับเรื่องอวิชชชนวสีที่ท่านอธิบายไว้ในวิสุทธิมรรค คือข้อความข้างบนนี้ ผู้ที่จะอ่านข้อความอันนี้เข้าใจต้องมีความรู้

ความรู้ในเรื่องอภิรกรรม ข้าพเจ้าเกรงว่าคนทั่วไปจะอ่านไม่รู้เรื่อง ฉะนั้น จึงอธิบายไว้อีกแนวหนึ่งในสำนวนง่าย ๆ อย่างที่กล่าวมาแล้ว ในตอนต้น

ชำนาญในการเข้า หมายความว่า เข้าฌานได้ทันที สำหรับผู้ที่เคยได้แต่เพียงปฐมฌาน พอนึกถึงนิมิตแห่งปฐมฌาน นิมิตก็ปรากฏทันที และพร้อมกันนั้นจิตก็อยู่ในฌานทันที แต่สำหรับผู้ที่ได้ฌานทั้งสี่หรือได้ฌานทั้งแปด เมื่อต้องการจะเข้าปฐมฌานหรือทุติยฌานหรือฌานชั้นไหนก็ตาม พอนึกถึงนิมิตแห่งฌานนั้น ๆ จิตก็อยู่ในฌานนั้น ๆ ทันที จะเข้าไปโดยลำดับหรือจะข้ามลำดับอย่างไรก็ได้ และสำหรับผู้ที่ได้ฌานมาด้วยการฝึกสมาธิหลายอย่าง เช่นกสิณ ๑๐ ได้หมดทุกอย่าง เมื่อต้องการจะเข้าฌานโดยใช้กสิณอะไรเป็นอารมณ์ ก็สามารถเข้าได้ทันที เช่นเมื่อ เข้าฌานด้วยอาโปกสิณ พอออกจากฌานนี้แล้ว ต้องการจะเข้าฌานด้วยเตโชกสิณ ก็เข้าได้ทันที แม้ว่าจะเข้าสลับกันเช่น ขณะจิตหนึ่งเข้าฌานด้วยอาโปกสิณ ขณะจิตต่อมาเข้าฌานด้วยเตโชกสิณ อย่างนี้ก็ได้ อย่างนี้เรียกว่า สมาปชชนวสี

ในคัมภีร์ปรมัตถมัณฑุชา ได้ยกพุทธพจน์ตอนหนึ่งมาอ้างเพื่อแสดงว่า พระพุทธเจ้าทรงมีสมาปชชนวสี ดังนี้

“ดูก่อนอัครศิเวสสนะ เมื่อเรากล่าวคาถาจบ ก่อนหน้านี้จิตของเราตั้งมั่นอยู่ในสมาธินิมิตอะไร ก็สามารถตั้งมั่นอยู่ในสมาธินิมิตอันนั้น

‘ได้ทันที’^๑ (หมายความว่า พอตริศคาถาเสร็จก็ทรงเข้าสมาธิอย่างเดียวกับก่อนที่จะตรัสคาถานั้นได้ทันที

ชำนาญในการอธิษฐานการอยู่ในฌาน หมายความว่า ก่อนที่จะเข้าฌาน เมื่ออธิษฐานไว้ว่า จะเข้าฌานเป็นเวลานานเท่าใด ก็สามารถที่จะอยู่ในฌานนั้นได้ตามที่ตั้งใจ จะมากเป็นชั่วโมง ๆ หรือเป็นวัน ๆ หรือจะน้อยเพียงชั่วขณะจิต หรือหนึ่งนาทิสองนาทิจ ก็จะสามารถอยู่ได้ตามที่ตั้งใจเสมอ อย่างนี้เรียกว่า อธิษฐานวสี

ชำนาญในการออก หมายความว่า เมื่อตั้งใจจะออกก็ออกได้ทันที โดยธรรมดาคนที่ได้ฌานใหม่ ๆ เมื่อต้องการจะเข้าฌานอีก กว่าที่จะเข้าได้ก็ช้า และในทำนองเดียวกัน เมื่อถึงคราวจะออก ก็ออกไม่ได้ทันที อำนาจของสมาธิจะดูเอาไว้ คล้ายกับคนที่เพิ่งตื่นนอน พอตื่นแล้วลุกทันทีนั้นหายาก นอกจากคนที่ฝึกนิสัยในเรื่องการตื่นไว้อย่างดีเท่านั้น และอีกอย่างหนึ่งคำว่า ชำนาญในการออก หมายความว่า ออกได้ตามกำหนดที่ตั้งใจไว้ทุกครั้ง ไม่พลาดแม้แต่วินาที อย่างนี้เรียกว่า วุฏฐานวสี

ชำนาญในการพิจารณา หมายถึงมีความชำนาญในการตั้งข้อสังเกตว่า การที่ตัวเองเข้าฌานได้ เป็นเพราะอาศัยเหตุอะไรบ้าง และบางครั้งก็เข้าไม่ได้ หรือเข้าได้ช้า เป็นเพราะเหตุอะไรบ้าง กำหนดไว้ได้อย่างละเอียด และยิ่งกว่านั้นสภาวะต่าง ๆ ที่ปรากฏพร้อมกับจิต

๑ ม.มู. (บาลี) ๑๒/๔๖๑ มมร., ม.มู. (บาลี) ๑๒/๓๘๗/๓๔๕ มจร.

ที่อยู่ในฌาน เช่นองค์ของฌานต่างๆ เป็นต้น ก็พิจารณาเห็นได้ทั่วถึงและเห็นชัดหมดทุกอย่าง พร้อมทั้งทำได้เร็วด้วย ถ้าพูดถึงในแง่ของการเจริญวิปัสสนาและการได้บรรลุมรรคผล ปัจจุบันเวกชนวสี ก็หมายถึงมีความชำนาญในการกำหนดสภาวะต่างๆ พร้อมทั้งเห็นไตรลักษณ์ได้ชัดเจนและว่องไว และในเมื่อบรรลุมรรคผลแล้ว ก็จะพิจารณาเห็นองค์มรรคต่างๆ เห็นกิเลสที่ละได้หรือยังละไม่ได้หรือที่ละได้หมดแล้วว่าเป็นเพราะอาศัยเหตุอะไรบ้าง ผู้ที่มีความชำนาญในการพิจารณาอย่างนี้ ก็เรียกว่า ปัจจุบันเวกชนวสี^๑

เรื่องวสีทั้ง ๕ ที่ข้าพเจ้าเขียนออกมานี้ ข้าพเจ้าเก็บใจความจากที่มาหลายแห่ง ไม่เฉพาะแต่ในวิสุทธิมรรค และถ้าหากจะแปลออกมาตามศัพท์เท่าที่ปรากฏในหน้านี้ เกรงว่าคนทั่วไปจะอ่านไม่เข้าใจ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงได้เรียบเรียงเสียใหม่ ดังที่ได้กล่าวมานี้

ผู้ที่ได้ปฐมฌานเพราะอานาปานสติกรรมฐาน จะพึงฝึกอย่างไร สำหรับการก้าวไปสู่ทุติยฌาน?

ปัญหาที่ยุ่งยากอันหนึ่งในเรื่องการฝึกเพื่อการเข้าทุติยฌาน และฌานที่สูงๆ ขึ้นไปอีก สำหรับผู้ที่ได้ปฐมฌานจากการกำหนดลมหายใจ เพราะท่านไม่ได้อธิบายไว้ ท่านกล่าวว่าไว้แต่เพียงสั้นๆ ว่า

๑ วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๙๔-๑๙๗ มจร., วิสุทธิ (บาลี) ๑/๑๖๕-๑๖๘ มจร.

ให้ฝึกเหมือนกับที่ท่านได้อธิบายไว้ในเรื่องปฐวีกสิณ ทั้งนี้ก็เพราะตามวิธีที่ท่านแนะนำนั้น ในเมื่อนิมิตที่เป็นมโนภาพปรากฏในใจแล้ว ก็ให้ตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้น และวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการรักษานิมิตก็ดี วิธีปฏิบัติเพื่อจะก้าวขึ้นไปสู่ฌานที่สูงกว่าก็ดี ให้ใช้วิธีอย่างเดียวกันกับในเรื่องปฐวีกสิณ ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงได้นำเรื่องฌานเกี่ยวกับปฐวีกสิณมาอธิบายไว้ ดังที่ได้กล่าวมานั้น

ข้อที่ข้าพเจ้าว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก ก็เพราะในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งนักศึกษาทั้งหลายถือว่าเป็นมาตรฐานกว่าคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีมติไม่ตรงกัน กล่าวคือ ตามวิธีที่พระสารีบุตรได้อธิบายไว้ ท่านแนะนำให้ตั้งจิตไว้ที่นิมิตของอัสสาสะปัสสาสะไปตลอดจนกระทั่งถึงขั้นจตุตถฌาน แต่ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคก็ไม่ได้อธิบายไว้อย่างละเอียดว่า เมื่อได้ปฐมฌานแล้ว ถ้าต้องการจะเข้าทุติยฌาน จะต้องทำอย่างไรบ้าง ท่านแนะนำแต่เพียงว่า ให้มนสิการถึงนิมิตของอัสสาสะปัสสาสะให้ตียิ่งขึ้น แล้วลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้นไปเอง ในเมื่อลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้นเพียงไร แต่ก็มีสติกำหนดได้ทุกขณะจิต ก็หมายถึงว่า สมาธิสูงขึ้นเพียงนั้น ให้กำหนดโดยวิธีนี้ เรื่อยไปจนกว่าจะรู้สึกว่าลมหายใจไม่มี ถ้าลมหายใจไม่มีเมื่อไร พร้อมทั้งจิตก็เป็นสมาธิยิ่งกว่าเดิม ก็หมายถึงว่าเข้าถึงขั้นจตุตถฌานแล้ว

วิธีที่กล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคดังที่กล่าวมานี้ พระพุทธโฆษาจารย์ท่านอาจจะเห็นว่า เป็นวิธีที่สามัญชนปฏิบัติได้ยาก

เพราะโดยธรรมดาผู้ที่ปฏิบัติในเรื่องอานาปานสติ สมาธิพอจะตั้งตัวได้ ลมหายใจก็มักจะหายไปกำหนดลมไม่ได้ ทั้งที่ยังไม่ได้ฌาน ส่วนมากมักจะเป็นกันเช่นนี้เสมอ และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านก็ได้กล่าวไว้ว่า ถ้า ลมหายใจไม่ปรากฏ ภาิกษุผู้ปฏิบัติก็ไม่ควรจะถูกขึ้นจากที่นั่งด้วยคิดว่า เราจะไปถามอาจารย์ หรือว่ากรรมฐานของเราสูญเสียแล้ว เพราะการ ทำให้อิริยาบถเคลื่อนไหวแล้วลูกไป กรรมฐานก็ต้องตั้งต้นใหม่กันทุกครั้ง เพราะฉะนั้นเมื่อนั่งอยู่อย่างไร ก็ให้นั่งอยู่อย่างนั้น แล้วให้พิจารณาว่า โดยธรรมดาบุคคลเหล่านี้ไม่มีลมหายใจเข้าออก คือคนอยู่ในห้อง ของมารดา คนกำลังดำน้ำ อัสติญีสัตว์ คนตาย ผู้ที่เข้าจตุตถฌาน ผู้ที่ ไปเกิดในรูปภพ และอรูปภพ และผู้เข้านิโรธสมาบัติ ก็แต่เราไม่ใช่บุคคล ไตบุคคลหนึ่งในจำพวกเหล่านี้ ลมหายใจมันต้องมี แต่การที่เรารู้สึก ว่า ลมหายใจไม่มี เป็นเพราะปัญญาเราน้อย ท่านแนะว่า เมื่อได้พิจารณา สอนตัวเองดังที่กล่าวมานี้แล้ว ก็ให้ตั้งต้นกำหนดลมหายใจใหม่ และให้ กำหนดไว้ตรงฐานที่ลมถูกต้อง อย่าตั้งจิตไว้ที่อื่น และท่านบอกว่าโดย ธรรมดาสำหรับคนที่จุ่มกายว ลมหายใจเข้าออกย่อมกระทบข้างในจุ่มก สำหรับคนที่จุ่มก้น ลมหายใจจะกระทบที่ริมฝีปากเบื้องบน ลมหายใจ กระทบตรงไหน ให้ตั้งจิตไว้ตรงนั้น ท่านอุปมาให้ฟังว่า เหมือนกับชาวนา ผู้ฉลาด เมื่อไถนาเสร็จ ปล่อยให้โคให้ไปหากินตามลำพัง ตัวเขาเองก็จะไป นิ่งพักอยู่ไต้ร่มไม้ เมื่อโคเหล่านั้นเข้าไปสูดง ชาวนาผู้ฉลาดเมื่อต้องการ จะนำโคเหล่านั้นมาใช้ไถนาอีก เขาไม่จำเป็นจะต้องตามโคเข้าไปในดง

เขาจะถือเชือกและปฏักไปรอโคของเขาที่ท่าน้ำ อันเป็นที่ ๆ โคเคยลงมาดื่มน้ำ ตามธรรมเนียมโคเมื่อไปเที่ยวหากินแม้อุบัติตลอดทั้งวัน แต่ในที่สุดก็ยอมลงมาสู่ที่เคยลงอาบน้ำดื่มน้ำ แล้วขึ้นมายืนอยู่แถวนั้น เมื่อชาวนาไปรออยู่ที่นั่นก็จะพบ เอาเชือกผูกและแทงด้วยปฏัก ก็จะพาโคมาไถนาได้อีก ภิกษุผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน ไม่จำเป็นจะต้องไปแสวงหาลมหายใจจากที่อื่น เมื่อใช้สติและปัญญาตั้งจิตไว้ตรงฐานที่ลมถูกต้อง ในไม่ช้าลมก็จะปรากฏ ภิกษุรูปนั้นก็กำหนดลมได้ มนสิการถึงลมนั้นได้ เมื่อมนสิการอยู่บ่อย ๆ ในไม่ช้านิมิตทั้งหลายก็จะปรากฏ เปรียบเหมือนโคทั้งหลายปรากฏที่ท่าซึ่งเคยลงขณะนั้น

คำว่า นิมิตปรากฏ ในที่นี้ ท่านหมายถึง นิมิตที่เป็นมโนภาพซึ่งปรากฏต่าง ๆ กัน เช่นบางคนปรากฏเหมือนกับ ปุยขน ปุยฝ้าย และสายลม ซึ่งยังสุขสัมผัสให้เกิดตั้งนี้เป็นต้น ซึ่งเรื่องนี้ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วครั้งหนึ่งในตอนต้น (ดูหน้า ๘๓)

อนึ่ง ที่ข้าพเจ้ากล่าวว่าการที่ท่านแนะนำให้ตั้งจิตไว้ในนิมิตที่เป็นมโนภาพ ในเมื่อนิมิตนี้ปรากฏแล้ว ก็เพราะท่านเห็นว่าการปฏิบัติในเรื่องอานาปานสติ จำต้องใช้สติและปัญญามาก ท่านบอกว่าอานาปานสติกรรมฐานนี้เป็นของยาก อบรมได้ยาก เป็นภูมิแห่งมนสิการของผู้ที่เป็นมหาบุรุษ กล่าวคือพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้า และพุทธบุตรทั้งหลายเท่านั้น พุทธบุตรหมายถึงพระอริยบุคคล เพราะฉะนั้นท่านจึงเห็นว่า ถ้าคนไหนมีหวังว่าจะได้เป็นอริยะ ก็มนสิการอานาปานสติ

กรรมฐานได้ง่าย แต่สำหรับคนทั่วๆ ไปซึ่งไม่อยู่ในฐานะที่จะเป็นพุทธบุตรได้ ก็ยากที่จะทำกรรมฐานข้อนี้ โดยวิธีกำหนดลมเรื่อยไปจนถึงขั้นจตุตถฌาน เพราะลมหายใจจะหายไปเสียก่อน เนื่องจากทุนเดิมเป็นคนมีสติปัญญาน้อย จะกำหนดลมไม่ได้ ทั้งที่ลมก็ยังคงมีอยู่นั่นเอง แต่พอลมเริ่มละเอียดเข้าแล้ว ก็จะกำหนดไม่ได้ แม้จะพยายามสักเท่าไร ก็มักจะเป็นเช่นนั้นเสมอ เพราะฉะนั้นท่านจึงแนะว่า เมื่อนิมิตที่เป็นมโนภาพปรากฏแล้ว ให้ตั้งจิตไว้ในนิมิตนี้ และต่อจากนี้ วิธีปฏิบัติต่างๆ ท่านก็แนะนำให้ใช้อย่างเดียวกับในเรื่องปฐวิกสิณ

แต่อย่างไรก็ตาม แม้ว่าท่านจะไม่ได้อธิบายไว้เกี่ยวกับเรื่องการฝึกเพื่อเข้าทุติยฌาน สำหรับผู้ที่กำหนดแต่ลมหายใจอย่างเดียว ไม่ได้ตั้งจิตไว้ในนิมิตที่เป็นมโนภาพ ข้าพเจ้าก็มีความเห็นว่า ถ้าหากว่าเราได้อาศัยแนวต่างๆ ที่ท่านได้อธิบายไว้ในวิสุทธิมรรค และแนวที่กล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค เราก็อาจจะได้หลักสำหรับการฝึกเข้าทุติยฌานตลอดถึงฌานที่สูงกว่านี้ได้ ดังต่อไปนี้

ก่อนอื่น ท่านจะต้องจำลักษณะของจิตที่เข้าถึงปฐมฌาน อันมีนิมิตแห่งอัสสาสะปัสสาสะเป็นอารมณ์ให้แม่นยำนี้ คือ ในขณะที่นั้นลมหายใจละเอียดมาก และลมหายใจที่กำหนดไว้นั้น ไม่ใช่ลมหายใจธรรมดา เป็นลมที่ปรากฏในห้วงนี้ แต่ก็รู้สึกได้เหมือนกับลมหายใจธรรมดา และการกำหนดนั้นกำหนดอยู่แห่งเดียวคือ ตรงฐานที่ลมถูกต้อง ความรู้สึก ๓ อย่าง คือ รู้สึกถึงลมออก รู้สึกถึงลมเข้า รู้สึกตรงฐานที่ลมกระทบ

ความรู้สึก ๓ อย่างนี้รวมเป็นอันเดียวกันเหมือนกับครั้งแรก ก่อนที่เราจะอ่านหนังสือออก เช่น ก สระ ำ อ่านว่า กา และรู้ว่าหมายถึงนกชนิดหนึ่ง หรือ หมายถึงกา คือการทำเครื่องหมาย หรืออาจจะหมายถึงกาน้ำก็ได้ ขอให้สังเกตว่า ครั้งแรกตอนที่หัดอ่านใหม่ ๆ ความคิดได้ แยกกันอยู่ อย่างเห็นได้ชัด คือ ต้องอ่าน ก คำหนึ่ง สระ ำ คำหนึ่ง แล้วเอามารวมกันอ่านว่า กา แม้กระนั้นในระยะแรกที่ยังเป็นเด็ก แม้จะอ่านได้ แต่ก็ยังไม่รู้ความหมาย ต่อมาภายหลัง ในเมื่อเรามีความชำนาญมีประสบการณ์มากขึ้น เมื่อได้ยินเสียงคำว่า กา หรือเห็นคำว่า กา อยู่ในรูปประโยคอะไรก็ตาม เราอ่านได้และฟังเข้าใจทันที พร้อมทั้งรู้ความหมายด้วยอย่างรวดเร็ว การรวมความรู้สึกหลาย ๆ อย่างให้เป็นหนึ่ง ก็มีลักษณะในทำนองเดียวกันนี้

อนึ่ง ท่านจะต้องสังเกตอีกอย่างหนึ่งว่า จิตที่จะได้ชื่อว่าเข้าถึงปฐมฌานจริง ๆ นั้น นิเวศน์ทั้งหลายต้องสงบโดยเด็ดขาด และพร้อมกันนั้น องค์ของฌานทั้ง ๕ ก็ปรากฏชัด นิमितที่เป็นมโนภาพจะไม่เกิด เว้นไว้แต่ในขณะนั้น จิตจะเผลอ ไม่อยู่กับลมหายใจทุกขณะจิต มโนภาพจึงจะเกิดขึ้น ขอให้สังเกตว่า ถ้าจิตอยู่กับลมหายใจตลอดทุกขณะจิตจริง ๆ มโนภาพจะเกิดแทรกขึ้นมาไม่ได้ เพราะจิตซึ่งมีลมหายใจเป็นอารมณ์กับจิตซึ่งมีนิमितเป็นมโนภาพเป็นอารมณ์เป็นจิตคนละดวง ไม่ใช่จิตดวงเดียวกัน แต่อย่างไรก็ตาม ระยะแรก ๆ ที่ได้ปฐมฌาน

ฌานนี้ยังไม่มั่นคง เพราะฉะนั้น มโนภาพอดแทรกขึ้นมาไม่ได้ และที่บางคนรู้สึกว่ ทั้งที่มีมโนภาพเกิด แต่ก็ยังรู้สึกถึงลมได้ทุกขณะจิต พร้อมทั้งจิตก็แน่วแน่ นีวรณก็สงบ ขอได้โปรดเข้าใจว่า ที่เป็นเช่นนี้ เป็นเพราะจิตที่กำหนดลมหายใจกับจิตที่มีนิमितเป็นอารมณ์เกิดสลับกันอย่างรวดเร็วมาก เป็นการสลับอย่างมีระเบียบและเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ เหมือนกับเราฟังใครเขาพูด ซึ่งขณะนั้นตาก็เห็น หูก็ได้ยิน ในใจก็รู้เรื่อง ฉะนั้นในกรณีที่จิตแน่วแน่ แต่ก็มีมโนภาพเกิดนั้น ก็ถือได้ว่าจิตเป็นอัปปนาสมาธิเหมือนกัน เพราะในขณะที่จิตมีนิमितแห่งลมหายใจเป็นอารมณ์ กับจิตที่มีนิमितที่เป็นมโนภาพ เป็นอารมณ์ แม้ว่าจะเป็นจิตคนละดวงก็จริง แต่เนื่องจากอารมณ์ทั้งสองนั้นต่างก็เป็นอารมณ์ที่ทำให้จิตสงบแน่วแน่ ทำให้เนิวรณสงบ ทำให้องค์ฌานเกิดขึ้นได้ และพร้อมกันนั้น ก็ได้เกิดสลับกันอย่างมีระเบียบดังที่กล่าวมานั้น จึงถือได้ว่าจิตเป็นอัปปนาสมาธิเหมือนกัน แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ชำนาญในการเข้าฌานจริงๆ จะสามารถแยกอารมณ์ทั้งสองนี้ออกจากกันได้อย่างเด็ดขาดตามความต้องการ กล่าวคือเมื่อตั้งใจที่จะให้จิตอยู่กับนิमितแห่งลมหายใจเป็นเวลานานเท่าไร โดยมีให้นิमितที่เป็นมโนภาพเกิดขึ้น หรือเมื่อตั้งใจที่จะให้จิตอยู่กับนิमितที่เป็นมโนภาพนานเท่าไร โดยไม่ต้องนึกถึงนิमितแห่งลมหายใจก็สามารถที่จะทำได้ นี่คือประเด็นสำคัญที่จะทำให้เราเข้าใจว่า จิตได้เข้าถึงปฐมฌานแล้วหรือยัง และความชำนาญในการเข้าจริงหรือเปล่า

หลักสำคัญที่จะฝึกเพื่อให้เกิดความชำนาญในอันที่จะก้าวขึ้นสู่ฌานต่อไป ก็คือ ความสังเกตอย่างดี ท่านจะต้องสังเกตสภาวะต่างๆ ที่ปรากฏในใจ รู้จักแยกแยะสภาวะที่เกิดแต่ละอย่าง นับตั้งแต่มองเห็นนิรรมณ์แต่ละอย่างชัดในขณะที่มันเกิด และพร้อมกันนั้นรู้ด้วยว่ามันเกิดขึ้นมาเพราะอะไร ดับไปเพราะอะไร องค์ของฌานแต่ละอย่างก็ต้องรู้จักอย่างดี รู้จักแยกแยะสภาวะที่คล้ายกัน เช่นวิตกกับวิจารณ์ สติกับวิตัก และวิตักกับมนสิการ หรือสติกับมนสิการ สภาวะเหล่านี้คล้ายกันมาก และเกิดร่วมกันทุกขณะ ตลอดถึงสภาวะที่เป็นอินทรีย์ต่างๆ เช่น สัญชา เป็นต้น ถ้าหากผู้ใดมีความสังเกตดี รู้จักสภาวะเหล่านี้ทั้งหมดจากใจของตัวเอง ผู้นั้นจะมีความชำนาญในการเข้าฌาน คือมีสมาธิขณวิี ตลอดถึงวิีข้ออื่น ๆ ด้วย โปรดนึกถึงหลักต่อไปนี้

อวิชาเป็นอันตรายต่อสมาธิ ญาณเป็นอุปการะแก่สมาธิ

ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ที่ไม่มีความปัญญา และปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ที่ไม่มีความ

ผู้มีสติปรากฏชัดและมั่นคง สภาวะต่างๆ ที่ปรากฏในใจ จะรู้แจ้งหมดทุกอย่าง

หลักต่างๆ เหล่านี้ข้าพเจ้าได้อธิบายมาแล้วทั้งหมดในตอนต้น ฉะนั้นผู้ที่มีความสังเกตอย่างดี และหมั่นฝึกบ่อยๆ หมั่นเข้าฌานบ่อยๆ หมั่นหัดสังเกตให้ละเอียด และเว้นจากอัสปายะต่างๆ

เสพแต่สิ่งที่เป็นสัปปายะต่าง ๆ โดยวิธีนี้ก็จะต้องมีความชำนาญในการเข้าฌานอย่างแน่นอน

อนึ่ง ท่านควรจำไว้อีกอย่างหนึ่งว่า ถ้าลมหายใจยิ่งละเอียด แต่ก็สามารถกำหนดได้ เพราะสติปรากฏชัดมั่นคง นั้นย่อมหมายถึงว่าสมาธิสูงขึ้น แต่จะอยู่ในสมาธิขั้นไหนนั้น ท่านต้องศึกษาให้เข้าใจเรื่องฌานขั้นต่อไป และก่อนที่จะศึกษาถึงฌานขั้นต่อไปนั้น ท่านควรจะได้ศึกษาให้เข้าใจถึงวิธีเลื่อนฌานตามคำแนะนำในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ดังต่อไปนี้

“ผู้ที่มีวิสัยทั้ง ๕ ในปฐมฌาน เมื่อออกจากปฐมฌานที่คล่องแคล่วแล้ว จึงพิจารณาให้เห็นโทษในปฐมฌานนั้นว่า สมาบัตินี้ยังใกล้ต่อข้าศึกคือนิรวรณ เพราะยังมีวิตกและวิจารณ์อยู่ และองค์ของฌานนี้ก็มีกำลังน้อย เพราะวิตกวิจารณ์เป็นสภาวะที่หยาบ เมื่อเห็นโทษของวิตกวิจารณ์ กล่าวคือเห็นว่าโดยธรรมชาติที่ยังมีนึกมีคิดอยู่ ก็อาจที่จะไปนึกถึงอารมณ์ที่ก่อให้เกิดนิรวรณได้ง่าย แล้วจึงนึกถึงคุณของทุติยฌาน โดยพิจารณาให้เห็นว่า ถ้าให้วิตกวิจารณ์นี้สงบไปเสียได้ ก็จะเข้าถึงทุติยฌาน ซึ่งเป็นฌานที่สงบกว่าประณีตกว่า เมื่อพยายามพิจารณากำหนดในใจอย่างนี้ จะรู้สึกว่าจะเกิดความเบื่อหน่ายในวิตกและวิจารณ์ขึ้นมา ในเมื่อเกิดความเบื่อหน่ายเช่นนั้นแล้ว ก็พึงমনสิการถึงอารมณ์แห่งปฐมฌานนั้นบ่อยๆ วิตกและวิจารณ์ก็จะค่อยๆ จางหายไปเอง ครั้นแล้วจิตก็จะเข้าถึงทุติยฌาน ซึ่งไม่มีวิตกและวิจารณ์ มีแต่ปีติ สุขและเอกัคคตา และธรรมที่เป็น

อินทรีย์ทั้งหลาย”^๑ นี่คือใจความสำคัญที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรค แต่สำนวนในบาลีจริงๆ ซึ่งฟังเข้าใจยากมาก ข้าพเจ้าจะแปลมาให้ดูเป็นตัวอย่าง ผู้ที่รู้จักสำนวนบาลีเท่านั้นจึงจะเข้าใจได้ดังต่อไปนี้

ก็พระโยคีผู้มีความชำนาญอันสั่งสมแล้วในวสี ๕ เหล่านี้ ออกจากปฐมฌานที่คล่องแคล่วแล้ว จึงพิจารณาโทษในปฐมฌานนั้นว่า สมบัตินี้ยังใกล้ต่อข้าศึกคือนิรวรณ และองค์ของฌานก็มีกำลังน้อย เพราะวิตกวิจารณ์เป็นสภาวะที่ยังหยาบ แล้วพึงมนสิการทุตติยฌานโดยพิจารณาให้เห็นว่าเป็นฌานที่สงบว่า พยายามทำให้ความยินดีในปฐมฌานหมดสิ้นไป ประกอบความเพียรเพื่อที่จะให้บรรลุถึงทุตติยฌาน พระโยคีเมื่อออกจากปฐมฌานแล้ว พิจารณาถึงองค์ฌานทั้งหลายอย่างมีสติสัมปชัญญะ วิตกและวิจารณ์ทั้งหลายปรากฏเป็นสภาวะที่หยาบ ปิติสุขและเอกัคคตาของจิตปรากฏเป็นสภาวะที่สงบเมื่อใด เมื่อนั้น พระโยคีพึงมนสิการบ่อยๆ ถึงนิมิตนั้น ว่าปฐวีๆ เพื่อที่จะละองค์ฌานที่หยาบ และเพื่อที่จะได้องค์ฌานที่สงบ ครั้นแล้วมโนทวาราวชชนะก็จะเข้าไปตัดกระแสภวังค์ขาดด้วยความตั้งใจซึ่งมีมาก่อนแล้วว่า จะให้ทุตติยฌานเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ มโนทวาราวชชนะซึ่งมีปฐวีภิกสิณเป็นอารมณ์ เมื่อตัดภวังค์ขาดเกิดขึ้นแล้ว ต่อจากนั้นชวนจิต ๔ หรือ ๕ ชวนะก็จะแล่นไปในอารมณ์นั้น ในชวนะเหล่านี้ ชวนะดวงสุดท้ายก็คือ ชวนะที่เป็นรูปาพจรนับเนื่องในทุตติยฌาน ชวนะที่เหลือคือชวนะที่ ๑ ถึงที่ ๓ หรือที่ ๔ เป็นกามาพจร

๑ วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๙๗-๑๙๘ มจร., วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๖๘-๑๖๙ มจร.

ทุดิยฌาน

ท่านกล่าวว่า โดยประการดั่งที่กล่าวมาเพียงเท่านี้ พระโยคิกก็เป็นอันเข้าถึงทุดิยฌาน ซึ่งเป็นฌานที่ทำให้ใจ่องใสได้เฉพาะตัว เป็นฌานที่ทำให้ใจเป็นหนึ่งเกิดขึ้น เป็นฌานที่ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ เป็นฌานที่มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิ

ทุดิยฌานละองค์ ๒ ประกอบด้วยองค์ ๓ มีความงาม ๓ อย่าง สมบูรณ์ด้วยลักษณะ ๑๐ ข้าพเจ้าต้องการจะให้ผู้ที่ปฏิบัติได้ศึกษาถึงเรื่องนี้โดยละเอียด เพราะฉะนั้น จะขอยกข้อความเป็นบาลีพุทธพจน์มาให้ดูก่อน ดังต่อไปนี้

วิตกุกวิจารานํ วุปสมมา อชฺชตตํ สมฺปสาทนํ เจตโส เอกโกทิกาว่า อ
วิตกุกํ อวิจารณ์ํ สมาริซํ ปีติสฺสุขํ ทุดิยํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหริตี^๑

เพราะวิตกและวิจารณ์ทั้งหลายสงบ จึงได้เข้าถึงทุดิยฌาน อันเป็นฌานที่ทำให้ใจ่องใสได้เฉพาะตัว เป็นฌานที่ทำให้ใจเป็นหนึ่งเกิดขึ้น เป็นฌานที่ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ เป็นฌานที่มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิ

คำว่า **อชฺชตตํ สมฺปสาทนํ** ท่านอธิบายว่า หมายถึง ทำให้สังขทาเกิดขึ้นแก่ตน สังขทาเมื่อเกิดขึ้นย่อมทำจิตให้่องใส อันที่จริงสังขทาซึ่งทำจิตให้่องใสนี้ ในขั้นปฐมฌานก็มี แต่การที่พระพุทธเจ้าไม่ตรัสไว้

๑ วิ.มหาวิ. ๑/๓/๖ มจร., ที.สี. ๙/๑๒๘/๙๘ มจร., วิ.มหาวิ. ๑/๑๑/๕ มจร., ที.สี. ๙/๒๒๘/๗๕ มจร.

ก็เพราะในปฐมฌานยังมีวิตกวิจารณ์อยู่ สัทธาแม้จะมีอยู่ในปฐมฌาน ก็ไม่ทำให้ใจผ่องใสอย่างแท้จริง เพราะในเมื่อวิตกวิจารณ์ยังมีอยู่ ใจก็ย่อมจะมีการกระเพื่อม ไม่สงบนิ่งจริงๆ เหมือนกับน้ำที่ขุ่นด้วยระลอกและคลื่น เพราะฉะนั้น สัทธาแม้จะมีอยู่ในขั้นปฐมฌานก็จริง แต่เนื่องจาก สัทธานั้นยังประกอบด้วยวิตกและวิจารณ์ จิตยังไม่สงบนิ่งจริงๆ ความผ่องใสในใจยังไม่ปรากฏชัด เพิ่งจะมาปรากฏชัดในทุติยฌาน เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสคำว่า อชุตตตัม สมุปสาหนัง ซึ่งแปลว่า ยังใจให้ผ่องใสได้เฉพาะตัว ไว้ในทุติยฌาน

คำว่า **เจตโส เอโกทิวา** ตามศัพท์แปลว่า ทุติยฌาน มีความที่แห่งใจเป็นสภาพเป็นหนึ่งเกิดขึ้น คำแปลนี้ฟังลำบากสำหรับผู้ที่ไม่เคยชินกับสำนวนบาลี ถ้าจะแปลเสียใหม่ให้เข้าใจง่าย ก็จะเป็นดังนี้ ทุติยฌานเป็นฌานที่มีใจเป็นหนึ่ง ซึ่งหมายความว่า ในปฐมฌานเพราะเหตุที่ยังมีวิตกและวิจารณ์ ใจจึงยังไม่เป็นหนึ่งแท้ และอีกนัยหนึ่งโดยธรรมดาจิตจะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้ จะต้องอาศัยวิตกวิจารณ์ คือ ต้องอาศัยการนึกและการคิดด้วย วิตกและวิจารณ์จึงเปรียบเหมือนสหายของสมาธิ แต่พอมาถึงขั้นทุติยฌาน วิตกและวิจารณ์ไม่มี เพราะฉะนั้น จึงเท่ากับเป็นผู้โดดเดี่ยวไม่มีสหาย เพราะเหตุนี้จึงได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งเกิดขึ้น

อนึ่ง คำว่า **เอโก** แปลว่า ประเสริฐ ก็ได้ หมายความว่า สมาธิในขั้นปฐมฌาน แม้ว่าจิตจะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้ก็จริง

แต่ก็ยังไม่ถือว่าเป็นเอก คือเป็นสิ่งที่ประเสริฐ เพราะความหมายของคำว่าสมาธิแท้ ๆ นั้น หมายถึงความเป็นหนึ่งของจิต เพราะเหตุที่สมาธิในขั้นทุติยฌานนี้เป็นหนึ่งจริง ๆ เพราะไม่ต้องอาศัยวิตกและวิจารณ์ ก็สามารถตั้งมั่นอยู่ได้ในอารมณ์อันเดียว และยิ่งกว่านั้น ยังทำให้สัมปยุตธรรมทั้งหลายรวมกันเป็นหนึ่งได้ทั้งหมด ขอให้นึกถึงผู้ที่ได้ปฐมฌานเพราะปฐวีกถิน ในขณะที่อยู่ในปฐมฌาน แม้ว่าปฏิภาคนิมิตนั้นจะปรากฏชัด และสามารถบังคับได้ คือจะขยายให้ใหญ่ให้เล็กอย่างไรก็ได้ แต่จงสังเกตว่า ในขณะที่นั้นจะต้องอาศัยการนึกว่าปฐวี ๆ อยู่เสมอ พร้อมกับต้องผูกพันจิตไว้ด้วยวิจารณ์ ถ้าสังเกตให้ดี ก็จะพบว่า ใจไม่นิ่งจริง ๆ ต่อเมื่อถึงขั้นทุติยฌาน แม้ไม่ต้องนึกด้วยวิตก ไม่ต้องผูกพันจิตไว้ด้วยวิจารณ์ แต่จิตก็ตั้งมั่นอยู่ในปฏิภาคนิมิตนั้นได้ ยึดนิมิตนั้นไว้ได้อย่างมั่นคงทุกขณะจิต อารมณ์อื่นแทรกเข้ามาไม่ได้เลย เพราะเหตุนี้จึงกล่าวว่าเป็นหนึ่งจริง ๆ

ผู้ปฏิบัติบางคนอาจสงสัยว่า *ถ้าไม่อาศัยการนึกและการคิด จิตจะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้อย่างไร?* เพราะลักษณะของวิตก ก็คือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ วิจารณ์ ก็คือการผูกพันจิตไว้กับอารมณ์ด้วยการใคร่ครวญ เมื่อวิตกวิจารณ์ไม่มี เหตุไรจิตจึงตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้นได้ กล่าวคือ ปฏิภาคนิมิตนั้นปรากฏชัดอยู่ในใจทุกขณะไม่เลือนหาย อารมณ์อื่นแทรกเข้ามาไม่ได้ แสดงให้เห็นว่าจิตยึดอารมณ์นั้นไว้ได้ตลอดเวลา การที่เป็นเช่นนี้ ท่านเคยอธิบายมาแล้วว่า

เป็นเพราะอาศัยความเคยชิน ซึ่งท่านเปรียบเหมือนชาวบ้านที่เข้าไปสู่ราชสำนัก ครั้งแรกต้องอาศัยราชวัลลภ หรือมิตรผู้มีความสัมพันธ์อยู่กับพระราชา ต่อมาภายหลังในเมื่อมีความคุ้นเคยเกิดขึ้นแล้ว ก็สามารถเข้าไปได้ตามลำพังตัวเอง

อนึ่งคำว่า เพราะวิตกและวิจารณ์สงบ จึงได้เข้าถึงทุติยฌาน ซึ่งเป็นฌานที่ทำให้ใจผ่องใส เป็นฌานที่มีใจเป็นหนึ่งเกิดขึ้น เป็นฌานที่ไม่มีวิตกและวิจารณ์ เป็นฌานที่มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิ คำว่า **สมาธิ** ในที่นี้ หมายถึง เอกโกติ คือความเป็นหนึ่ง หรือสมาธิในขั้นที่ไม่มีวิตกและวิจารณ์ ขอให้ตั้งข้อสังเกตว่า ความสงบของวิตกและวิจารณ์ เป็นเหตุให้เกิดสังขารที่ทำให้จิตผ่องใส และเป็นเหตุให้ใจเป็นหนึ่ง และจงสังเกตว่า สังขารในขั้นปฐมฌานก็มี สมาธิในขั้นปฐมฌานก็มี ปีติและสุขในขั้นปฐมฌานก็มี และยังมีสัมปยุตธรรมอื่นๆ อีกหลายอย่าง แต่ทั้งหมดนี้ไม่เหมือนกับในขั้น ทุติยฌาน เช่นสังขารในขั้นทุติยฌานหนักแน่นกว่าบริสุทธิ์กว่า ทำให้ใจให้ผ่องใสได้มากกว่าสังขารในขั้นปฐมฌาน สมาธิก็ดีกว่า ปีติและสุขก็ประณีตกว่า ดังนี้เป็นต้น ขอให้จำไว้ว่า ฌานทุกๆ ฌานจะต้องมีลักษณะเหล่านี้เป็นพื้นเหมือนกันหมด คือ มีความงามในเบื้องต้นท่ามกลางและที่ สุด สมบูรณ์ด้วยลักษณะ ๑๐ มีอินทรีย์ ๕ ครบ สิ่งที่แตกต่างกันก็คือองค์ของฌาน เช่นปฐมฌานมีวิตก วิจารณ์ แต่ในทุติยฌานไม่มี ดังนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้น ขอให้จำไว้ก่อนว่า ในเมื่อสมาธิสูงขึ้น สัมปยุตธรรมเหล่านี้ก็ประณีตขึ้นโดยลำดับ

อนึ่งคำว่า **ทุดิยฌานละองค์ ๒** หมายถึง ละวิตกและพิจารณา **ประกอบด้วยองค์ ๓** หมายถึง ประกอบด้วยปีติสุขและเอกัคคตา มีความ **งาม ๓ อย่าง** หมายถึง งามทั้งในเบื้องต้นท่ามกลางและที่สุด **สมบูรณ์ด้วยลักษณะ ๑๐** หมายความว่า เบื้องต้นมีลักษณะ ๓ ท่ามกลางมีลักษณะ ๓ ที่สุดมีลักษณะ ๔ (ดูหน้า ๑๘๗-๑๘๘)

เรื่องทุดิยฌาน ที่อธิบายมานี้ ท่านอธิบายในเรื่องฌานที่มีปฐมวิกสิณเป็นอารมณ์ ฉะนั้นเมื่อพูดถึงผู้ที่ได้ทุดิยฌานที่มีปฐมวิกสิณเป็นอารมณ์ สังเกตไม่ยากว่า จิตในขั้นปฐมฌาน และในขั้นทุดิยฌานนั้น แตกต่างกันอย่างไรร เพราะฌานที่มีปฐมวิกสิณเป็นอารมณ์มีนิมิตปรากฏชัด เมื่อในใจยังมีการนึกการคิดอยู่ ก็แปลว่าจิตยังอยู่ในขั้นปฐมฌาน ในเมื่อตัดความนึกการคิดออกไป คือไม่ต้องนึกภาวนาในใจว่า **ปฐมวิ ๗** แต่นิมิตนั้นก็ปรากฏชัดอยู่ทุกขณะ ก็แปลว่าจิตเข้าถึงขั้นทุดิยฌาน อาศัยความแตกต่างกันดังที่กล่าวมานี้ จึงทำให้สังเกตง่ายว่า ปฐมฌานกับทุดิยฌานแตกต่างกันอย่างไร

แต่สำหรับผู้ที่ฝึกอานาปานสติสมาธิ ซึ่งกำหนดที่นิมิตแห่งอัสสาสะปัสสาสะเป็นอารมณ์ ไม่ได้กำหนดนิมิตที่เป็นมโนภาพ จะสังเกตได้ยาก เพราะฌานยิ่งสูง ลมหายใจยิ่งละเอียด ฉะนั้นจึงสังเกตยาก

แต่อย่างไรก็ดี วิธีที่จะสังเกตว่า ในขั้นปฐมฌานกับทุดิยฌาน ต่างกันอย่างไร สำหรับผู้ที่กำหนดลมหายใจเข้าออก ก็คือ

ให้สังเกตดูที่ภาวะในใจ ถ้าจิตนิ่งมาก ไม่มีการนึกและคิดอะไรเลย และรู้สึกนึกถึงลมหายใจได้ทุกขณะ ตั้งมั่นอยู่ในลมหายใจได้ตลอด ถ้าทำได้แบบนี้ ก็หมายความว่าจิตอยู่ในขั้นทุติยฌาน

แต่การทดสอบอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งอาจจะทำได้ง่ายกว่า ก็คือ จงนึกถึงภาพอันใดอันหนึ่งขึ้นมา ถ้าจิตอยู่ในฌานจะนึกได้เสมอ ภาพที่ต้องการนั้นจะปรากฏออกมาทันที แม้จะนึกสลับเปลี่ยนถึงภาพนั้นบ้างภาพนี้บ้าง ภาพที่ต้องการนั้นก็ปรากฏชัดทันที ส่วนภาพอื่นที่ไม่ต้องการจะแทรกขึ้นมาไม่ได้ ถ้ามโนภาพนั้นชัด บังคับได้ตามความต้องการ และในเมื่อหยุดไม่ต้องนึกไม่ต้องคิดอะไร ภาพนั้นก็ปรากฏอยู่ได้ในใจ

จงสังเกตด้วยว่า ต้องเป็นภาพที่นิ่ง ไม่ไหวและชัดมาก ถ้าทำได้อย่างนี้ หมายถึงจิตอยู่ในขั้นทุติยฌาน

ผู้ที่ฝึกโดยวิธีอานาปานสติ ถ้าได้ฌานจริงๆ แล้ว การนึกถึงภาพดังที่กล่าวจะทำได้เสมอ นี่คือข้อพิสูจน์ที่ดีอย่างหนึ่ง แต่อย่างไรก็ดี อย่าลืมว่า การตัดสินใจว่าจะอยู่ในฌานขั้นไหน จะต้องพิจารณาถึงองค์ฌานเป็นหลักสำคัญ อย่าถือเอานิमितเป็นหลัก อย่างเดียว

วิธีปฏิบัติเพื่อก้าวขึ้นสู่ตติยฌาน

หลักโดยทั่วไปของการปฏิบัติ เพื่อที่จะก้าวขึ้นสู่ฌานที่สูงๆ ขึ้นไปนั้น ก็คือ :-

๑. ต้องฝึกให้มีวสีทั้ง ๕ ในฌานที่ตนเองได้เสียก่อน
๒. ต้องพิจารณาให้เห็นโทษขององค์ฌานที่จะต้องละ
๓. ต้องพิจารณาให้เห็นว่า เมื่อละองค์ฌานที่หยابนั้นได้แล้ว จะได้องค์ฌานที่ประณีตกว่า

หลักการ ๓ ข้อนี้เป็นหลักสำคัญทุกกรณี ไม่ว่าจะก้าวขึ้นสู่ฌานชั้นไหน ต้องปฏิบัติตามหลัก ๓ ประการนี้เสมอ เพราะฉะนั้น เมื่อพระโยคีต้องการที่จะก้าวขึ้นฌานที่ ๓ ท่านจึงได้อธิบายไว้ดังนี้

พระโยคีผู้มีวสีทั้ง ๕ ในทุติยฌาน เมื่อออกจากทุติยฌานที่คล่องแคล่วแล้ว จึงพิจารณาให้เห็นโทษในทุติยฌานว่า สมบัตินี้ยังใกล้เคียงกับกิเลสคือวิตกและวิจารณ์ องค์ของฌานก็ยังมีกำลังไม่มั่นคง เพราะในทุติยฌานยังมีปิติซึ่งเป็นสภาวะที่ยังหยاب เพราะปิติทำให้จิตมีความตื่นเต้น มีความกระเพื่อม ไม่ทำให้จิตสงบนิ่งได้จริง ๆ ส่วนตติยฌานเป็นฌานที่ไม่มีปิติ องค์ของฌานย่อมสงบกว่า สมาย่อมดีกว่า เมื่อพิจารณาเห็นโทษของทุติยฌาน และเห็นคุณของตติยฌานดังกล่าวมาแล้ว ก็จะทำให้เกิดการเบื่อหน่ายในทุติยฌาน แล้วพึงประกอบความเพียรเพื่อให้บรรลุถึงตติยฌาน

ก็เมื่อพระโยคีออกจากทุติยฌานแล้ว พิจารณาองค์ฌานทั้งหลายอย่างมีสติสัมปชัญญะตามนัยที่กล่าวมา ปิติปรากฏเป็นสภาวะที่หยาบสุขและเอกัคคตาปรากฏเป็นสภาวะที่สงบเมื่อใด เมื่อนั้นพระโยคีจึงหมั่นมนสิการถึงนิมิตนั้นบ่อย ๆ ว่าปฐวี ๆ ด้วยความตั้งใจที่จะละ

องค์ฌานที่หยาบคือปีติ และเพื่อจะให้องค์ฌานที่ สงบกว่าคือสุขและ เอกัคคตาในตติยฌานเกิดขึ้น เมื่อทำเช่นนี้บ่อย ๆ ครั้นแล้วมโนทวาราวัชชะก็จะเข้าไปตัดกระแสภวังค์ขาด เพราะได้ตั้งใจไว้แล้วว่า จะให้ตติยฌานเกิดขึ้นเดี๋ยวนี มโนทวาราวัชชะซึ่งมีปฏิวิกิจเป็นอารมณ์ เมื่อตัดกระแสภวังค์ขาดเกิดขึ้นแล้ว ต่อจากนั้น ชวนะจิต ๔ ชวนะ หรือ ๕ ชวนะ ก็จะเล่นไปในอารมณ์นั้น ชวนะดวงสุดท้าย คือ ชวนะจิตที่เป็นรูปาพจร นับเนื่องในตติยฌาน ส่วนชวนะที่เหลือคือชวนะตั้งแต่ที่ ๑ ถึงที่ ๓ หรือที่ ๔ เป็นกามาพจร

โดยประการฉะนี้ก็เป็นอันว่า พระโยคีได้เข้าถึงตติยฌาน ซึ่งเป็นฌานที่ละได้องค์หนึ่งคือปีติ และประกอบด้วยองค์ ๒ คือ สุขกับเอกัคคตา และมีความงาม ๓ อย่าง สมบูรณ์ด้วยลักษณะ ๑๐ (เหมือนปฐมฌานและทุติยฌาน)

จงสังเกตว่า หลักสำคัญในอันที่จะทำให้ปีติจางหายไป ก็คือต้องพิจารณาให้เห็นโทษของปีติ และพิจารณาให้เห็นคุณของการละปีติได้ และจะต้องพยายามมองให้เห็นว่า เมื่อปีติจางหายไปแล้ว ภาวะของจิตจะเป็นอย่างไร องค์ของฌานที่ปราศจากปีติจะเป็นอย่างไร จะต้องพยายามหน่วงเอาสิ่งนี้เข้าไว้ก่อนจะเข้าตติยฌาน หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า ต้องตั้งใจไว้ก่อนว่าจะละปีติให้ได้ แต่อย่าลืมว่า ความตั้งใจนี้จะเป็นผลสำเร็จ ก็ต่อเมื่อมีวิสีทั้ง ๕ ในทุติยฌาน และเห็นโทษของปีติจริง ๆ จนกระทั่งรู้สึกเบื่อหน่ายต่อปีติ ซึ่งในการที่จะทำได้เช่นนี้

นั่นหมายความว่า ต้องถอยไปตั้งต้นจาก ปฐมฌานใหม่ เพราะการพิจารณาต้องใช้วิตกและวิจาร์ ถ้าความเบื่อหน่ายต่อปีติยังไม่ปรากฏ ในความรู้สึกก็จะก้าวขึ้นสู่ขั้นตติยฌานไม่ได้ แม้จะพยายามสักเพียงไรก็ตาม ฉะนั้นจะต้องพยายามพิจารณาให้เห็นโทษของปีติ และเห็นคุณของการละปีติให้ได้เสียก่อน แล้วจึงมโนสการนิมิตนั้นว่าปฐวิ ๆ บ่อย ๆ อาศัยที่ได้มีความเบื่อหน่ายต่อปีติเป็นพื้นอยู่ และทุติยฌานก็ชำนาญแล้ว ฉะนั้น ในเมื่อมโนสการอยู่บ่อย ๆ ทุติยฌานก็จะเกิดในเมื่อหยุดการนึกและการคิด และแล้วปีติก็จะจางหายไป ก้าวขึ้นสู่ตติยฌานได้เอง

ข้อความที่อธิบายมานี้ เป็นเรื่องของฌานที่มีปฐมวิกสิณเป็นอารมณ์ สำหรับผู้ที่ได้ฌานเพราะกำหนดนิมิตแห่งอัสสาสะและ ปัสสาสะเป็นอารมณ์ ในเมื่อต้องการจะเข้าตติยฌาน ครั้งแรกก็ต้องฝึกให้มีวสีในทุติยฌานก่อน และพิจารณาให้เห็นโทษของปีติ พิจารณาให้เห็นคุณของการละปีติตามนัยที่กล่าวมาแล้ว จนกว่าจะรู้สึกเบื่อหน่ายต่อปีติ ครั้นแล้วก็พึงมโนสการถึงนิมิตแห่งอัสสาสะและปัสสาสะนั้นแหละบ่อย ๆ ด้วยความตั้งใจที่จะละปีติให้ได้ เมื่อผู้ปฏิบัติมโนสการอยู่เช่นนี้ ลมหายใจก็จะประณีตละเอียดยิ่งขึ้น ความโปร่งใจจะมีมากขึ้น หายใจคล่องยิ่งขึ้น ในใจจะรู้สึกเยือกเย็นยิ่งขึ้น สติสัมปชัญญะว่องไวและแจ่มใสยิ่งขึ้น นี่เป็นอาการที่จะปรากฏเห็นได้ชัดในเมื่อสมาธิยิ่งสูงขึ้น ครั้นแล้วปีติก็จะจางหายไป เมื่อปีติจางหายไปในขณะที่ใด ก็หมายความว่า ในขณะที่นั้นจิตได้เข้าถึงตติยฌานแล้ว อย่าลืมนะว่า ถ้าปีติเกิด ก็จะต้องมีอาการปรากฏทางร่างกายอย่างใดอย่างหนึ่ง

ขอให้ย้อนกลับไปศึกษาเรื่องปิติให้ละเอียด อีกครั้ง ไม่เช่นนั้น อาจจะกำหนดไม่ได้ว่า ขณะนี้ปิติมีหรือไม่มี

ตติยฌาน

ในเรื่องตติยฌาน พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดังนี้ :-

ปิตฺติยา จ วิราคา อุเปกฺขโก จ วิหริตี สโต จ สมฺปชาโน สุขญฺจ กายเณ ปฏิสฺสเวเทติ ынฺตํ อริยา อาจิกฺขนฺติ อุเปกฺขโก สติมา สุขวิหริตี ตติยํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหริตี^๑

เพราะความหน่ายไปแห่งปิติ ภิกษุผู้นั้นจึงเป็นผู้วางเฉย มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขทางกาย เข้าถึงตติยฌาน ซึ่งเป็นฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวว่า ผู้วางเฉย มีสติ ย่อมอยู่เป็นสุข

คำว่า **เพราะความหน่ายไปแห่งปิติ** ท่านอธิบายว่า เพราะรังเกียจต่อปิติ และเพราะความสงบแห่งปิติ เมื่อปิติจางหายไป คือสงบระงับดับไปแล้ว ความสุขซึ่งเป็นองค์อันหนึ่งของฌาน สำหรับในขั้นตติยฌานนี้ จะปรากฏว่าเป็นสภาวะที่ประณีตมาก คือประณีตกว่าในฌานขั้นต้น ๆ เพราะถ้าปิติกับสุขมาด้วยกัน ปิติเป็นสภาวะที่หยาบ คือถึงแม้ว่าจะทำให้จิตใจสงบในฐานะที่เป็นองค์ของฌานอย่างหนึ่งก็จริง แต่ก็ไม่ทำให้ใจสงบนิ่งได้จริง ๆ และเมื่อปิตียังมีอยู่ สุขที่ประกบอยู่กับปิติจึงพลอยหยาบไปด้วย ต่อเมื่อปิติจางหายไปแล้ว สุขจึงได้ประณีตยิ่งขึ้น

๑ วิ.มหาวิ. ๑/๓/๖ มจร.. ที.สี. ๙/๑๒๙/๙๙ มจร., วิ.มหาวิ. ๑/๑๑/๕ มจร., ที.สี. ๙/๒๓๐/๗๕-๗๖ มจร.

และโดยธรรมชาติความสุขย่อมเป็นที่ติดใจของสัตว์ทั้งหลาย แต่เพราะเหตุที่สติสัมปชัญญะในขั้นตติยฌาน ประณีตกว่าในขั้นทุติยฌาน คือแจ่มใสและไวกว่า เพราะฉะนั้นจึงไม่ทำให้ติดในสุข ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ผู้ที่เข้าถึงตติยฌานเป็นผู้วางเฉย มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขทางกาย

คำว่า **อุเบกขาโก** ซึ่งแปลว่าวางเฉยในที่นี้ ท่านอธิบายว่า ได้แก่ **ตตรมชฺชตตฺตฺอุเบกขา** แปลว่า ความวางเฉย คือความเป็นกลางในอารมณ์นั้น ๆ ในที่นี้หมายความว่า ไม่ติดอยู่ในความสุข และไม่เกิดความยินดี ยินร้ายในสิ่งใด ๆ ทำใจเฉยอยู่ได้ และพร้อมกันนั้น ก็ไม่ต้องขวนขวายเพื่อที่จะระครองจิตให้แน่วแน่ เพราะจิตได้แน่วแน่อยู่แล้ว สัมปยุตธรรมทั้งหลายก็ดำเนินไปในสมณะนิมิตต้อยู่แล้ว ฉะนั้นจึงได้วางเฉยคือไม่ต้องทำอะไร จึงเข้าใจว่า อุเบกขานี้ได้มีมาแล้วตั้งแต่ในขั้นปฐมฌาน ในหัวข้อที่ว่า ความพอกพูนด้วยอุเบกขาเป็นท่ามกลางของปฐมฌาน ผู้ที่ยังสงสัยอยู่ ให้พลิกกลับไปอ่านในตอนนั้น แต่การที่พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสถึง อุเบกขาไว้ในปฐมฌานและทุติยฌาน ก็เพราะแม้ว่าในปฐมฌานและทุติยฌาน จิตจะวางเฉยคือไม่ต้องขวนขวายเพื่อที่จะให้จิตเป็นสมาธิก็จริง แต่อุเบกขาในปฐมฌานและทุติยฌาน ยังไม่ปรากฏเด่นชัดเท่ากับในขั้นตติยฌาน เพราะในปฐมฌานยังมีวิตกและวิจารณ์ วิตกและวิจารณ์นี้ถ้ายังมีอยู่ เผลอไม่ค่อยได้ เพราะวิตกวิจารณ์ อาจจะทำให้นึกถึงอารมณ์ที่ก่อให้เกิดนิรวรณได้ง่าย ฉะนั้นจะเห็นว่า

ยังวางใจนึกไม่ค่อยได้ พอถึงขั้นทุติยฌาน การวางใจเฉยดีกว่าชั้นปฐมฌาน เพราะในทุติยฌานไม่มีวิตกและวิจารณ์ แต่ถึงกระนั้น เพราะเหตุที่ในทุติยฌานยังมีปิติ ซึ่งทำใจให้ตื่นเต้นได้ง่าย ฉะนั้น แม้การวางใจเฉยจะดีกว่าในชั้นปฐมฌาน แต่ก็ยังไม่ดีแท้ ต่อเมื่อเข้าถึงขั้นตติยฌาน ซึ่งเป็นฌานที่ไม่มีปิติ มีแต่สุขกับเอกัคคตา ตอนนี้ใจจึงวางเฉยได้มากกว่าที่แล้ว ๆ มา เพราะธรรมที่เป็นขำศึก คือวิตก วิจารณ์ และปิติ สงบไปหมดแล้ว เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ผู้ที่เข้าถึงตติยฌานเป็นผู้วางเฉย มีสติสัมปชัญญะ อย่าลืมนึกว่าอุเบกขา ความวางเฉย ในที่นี้หมายถึง ตัตถมชฌตตุเบกขา ไม่ใช่หมายถึงอุเบกขาเวทนา เพราะในตติยฌานนี้ ยังมีสุขอยู่ โปรดจำไว้ว่าเวทนา ๓ อย่างคือ สุข ทุกข์ และอุเบกขา จะเกิดพร้อมกัน ในขณะจิตเดียวกันไม่ได้

อนึ่ง เพื่อต้องการที่จะให้นักศึกษาเข้าใจความหมายของคำว่า เป็นผู้วางเฉย ในตติยฌานนี้ชัดขึ้น ข้าพเจ้าจะขอนำเรื่องอุเบกขาทั้งหมดที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ตอนที่อธิบายถึงเรื่องตติยฌานนี้มาให้ท่านได้ศึกษาอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งท่านอธิบายไว้ดังนี้

อุเบกขา มีอยู่ ๑๐ อย่างคือ :-

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| ๑. ฉฬังคุเบกขา | อุเบกขามีองค์ ๖ |
| ๒. พรหมวิหารอุเบกขา | อุเบกขาในเรื่องพรหมวิหาร |
| ๓. โพชฌังคุเบกขา | อุเบกขาในเรื่องโพชฌงค์ |

๓. อุเบกขา คือความเป็นกลางของสหชาตธรรมทั้งหลาย ดังมีที่มาจาก “ภิกษุย่อมนเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ” ดังนี้เป็นต้น อุเบกขาอย่างนี้เรียกว่า โพชฌังคอุเบกขา

๔. อุเบกขา คือการมีความเพียรที่ไม่ปรารถนียิ่งเกินไป และไม่หย่อนเกินไป ดังมีที่มาจาก “ภิกษุย่อมนสติการถึงอุเบกขานิमितเป็นบางครั้งบางคราว” ดังนี้เป็นต้น อุเบกขาอย่างนี้เรียกว่า วิริยอุเบกขา

๕. อุเบกขา คือความเป็นกลางในการพิจารณาธรรมทั้งหลาย มีนิ वर्ณเป็นต้น แล้วถือเอาอย่างสงบดังมีที่มาจาก “สังขารอุเบกขาที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งสมาธิมีเท่าไร สังขารอุเบกขาที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งสมาธิมี ๘ สังขารอุเบกขาที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวิปัสสนามี ๑๐ ดังนี้ เป็นต้น” อุเบกขาอย่างนี้เรียกว่า สังขารอุเบกขา

๖. อุเบกขาที่เรียกว่า อทุกขมสุข ดังมีที่มาจาก “ในสมัยใดจิตเป็นกามาพจรกุศล สหระตด้วยอุเบกขาเกิดขึ้น” อุเบกขา อย่างนี้เรียกว่า เวทนูเบกขา

๗. อุเบกขา คือความเป็นกลางในการพิจารณา ดังมีที่มาจาก “สิ่งใดมี สิ่งใดเป็น ย่อมละสิ่งนั้น ผู้ที่ละได้ย่อมได้อุเบกขา” อุเบกขาที่มีลักษณะเช่นนี้เรียกว่า วิปัสสนูเบกขา

๘. อุเบกขา คือการที่สหชาตธรรมทั้งหลายดำเนินไปอย่างสม่ำเสมอ และวางเฉยเสียได้ ไม่ต้องขวนขวายทำอะไร อย่างนี้เรียกว่า ตัตตรัมชฌัตตุเบกขา

๙. อุเบกขาที่ไม่ตกไปในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่ติดแม้ในความสุขที่เลิศ ดังมีที่มาในหัวข้อตติยฌานที่ว่า “อุเบกฺขโก จ วิหริติ” ดังนี้เป็นต้น เรียกว่า ฌานูเบกขา

๑๐. อุเบกขาที่บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นข้าศึกทุกอย่าง ไม่ต้องขวนขวายในอันจะให้ธรรมที่เป็นข้าศึกสงบ ดังมีที่มาว่า “อุเบกฺขาสติปาริสุทฺธิ จตุตฺถิ ฌานํ” อย่างนี้เรียกว่า ปริสุทฺธูเบกขา

ในอุเบกขาทั้ง ๑๐ นี้ ฉฬงฺคุเบกขา พรหมวิหารูเบกขา โภชณังคุเบกขา ตัตตรัมชฌัตตุเบกขา ฌานูเบกขา ปริสุทฺธูเบกขา โดยอรรถก็คือตัตตรัมชฌัตตุเบกขานั้นเอง^๑

จงสังเกตว่า อุเบกขาที่กล่าวไว้ในเรื่องตติยฌาน ซึ่งหมายถึง ตัตตรัมชฌัตตุเบกขานั้น มีลักษณะเหมือนกับฉฬงฺคุเบกขา ซึ่งเป็นอุเบกขาของพระอรหันต์ อุเบกขาอันนี้เป็นปกติภาพของพระอรหันต์ เพราะฉะนั้น ท่านจึงได้กล่าวไว้ว่า เมื่อปีติจางหายไปแล้ว โดยธรรมดาก็มีสุขเกิดขึ้น ซึ่งสุขที่ว่านั้นเป็นสุขที่ประณีตมาก แต่แม้กระนั้นก็ไม่ติด คือวางเฉยได้ เพราะมีสติสัมปชัญญะอย่างดี และจงสังเกตว่า อุเบกขาในเรื่องพรหมวิหารก็ดี ในเรื่องโภชณงค์ก็ดี ก็หมายถึงอุเบกขาที่มีลักษณะ

๑ วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๐๔-๒๐๖ มมร., วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๗๔-๑๗๕ มจร.

อย่างเดียวกับที่กล่าวมานี้ และข้อที่ท่านจะต้องสังเกตให้ชัด ก็คือ อุเบกขาในตติยฌานกับในจตุตถฌานก็คืออุเบกขาชนิดเดียวกัน แต่ต่างกันตรงที่ว่า **อุเบกขาในตติยฌานยังประกอบด้วยสุขเวทนา ส่วนอุเบกขาในจตุตถฌานประกอบด้วยอุเบกขาเวทนา** อย่าลืมนึกว่า อุเบกขา ในคำว่า อุเบกฺขโก ๑ วิหฺรติ นั้น ไม่ใช่หมายถึงอุเบกขาเวทนา แต่หากหมายถึง**ัตตรมัชฌัตตุเบกขา** ซึ่งแปลว่า การวางเฉย คือ การที่ใจไม่ต้องขวนขวายทำอะไร เพราะสมาธิดำเนินไปดีอยู่แล้ว

อนึ่ง จงสังเกตว่า อุเบกขา คือการวางเฉย ซึ่งหมายถึงการไม่ต้องขวนขวายนี้จะบริสุทธิ์ได้จริง ๆ ก็ต่อเมื่อใจประกอบด้วย อุเบกขาเวทนา เพราะฉะนั้น อุเบกขาในชั้นจตุตถฌาน จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **บริสุทธิ์อุเบกขา** ซึ่งแปลว่า **อุเบกขาที่บริสุทธิ์**

อุเบกขา ที่กล่าวถึงในตติยฌาน ท่านได้ให้คำจำกัดความไว้ดังนี้
 สว มชณตตลกฺขณา อนาโภครสา อพฺยาปารปจฺจุปฺภูฐานา ปีติวิ
 ราคปทฺฐฐานาน^๑

อุเบกขานั้นมีความเป็นกลางเป็นลักษณะ มีการไม่คำนึงถึง (หรือการไม่สนใจ) เป็นรส มีการไม่ขวนขวายเป็นปัจจุปฐฐาน มีความหน่ายไปแห่งปีติเป็นปทฐฐาน

๑ วิสุทฺธิ, ๑/๒๐๗ มจร., วิสุทฺธิ. ๑/๑๗๖ มจร.

อนึ่ง **สติและสัมปชัญญะ** อันที่จริงก็ได้มีมาแล้วตั้งแต่ปฐมฌาน แต่เราจะสังเกตได้ว่า ข้อความที่เป็นพุทธพจน์แสดงถึงเรื่องปฐมฌานและทุติยฌานนั้นไม่มีคำว่า สติและสัมปชัญญะ เพิ่งจะมาปรากฏว่า พระองค์ ตรัสไว้ในตติยฌาน ที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะสติสัมปชัญญะในชั้นปฐมฌาน และทุติยฌาน แม้จะมีอยู่ก็ไม่แหลมคมหรือว่องไว เท่ากับสติสัมปชัญญะ ในชั้นตติยฌาน เพราะการที่จะรักษาจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในสมณนิมิต โดยไม่มี วิตกวิจารณ์และปิติช่วยเหลือนั้น ทำได้ยากอย่างยิ่ง ถ้าสติสัมปชัญญะไม่ แหลมคมและว่องไวจริงๆ จะรักษาจิตให้ตั้งมั่นไม่ได้เลย แต่ในเมื่อผู้ที่ อยู่ในชั้นตติยฌานทำได้ ก็แสดงให้เห็นว่ามีสติสัมปชัญญะดีมาก คือดีกว่าในฌานต้นๆ และยิ่งกว่านั้น สุขในตติยฌานก็ประณีตมาก เป็นสุขที่ อร่อยอย่างยิ่ง ถ้าหากไม่มีสติสัมปชัญญะอย่างดี ก็จะต้องติดอยู่ในความสุข เสียดความเป็นกลาง คือเกิดความยินดี เพราะเหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ผู้เข้าถึงตติยฌานเป็นผู้วางเฉยและมีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขทางกาย

อนึ่ง พึงเข้าใจไว้ได้ด้วยว่า ในปฐมฌานและทุติยฌานเพราะเหตุที่ ยังมีวิตกวิจารณ์และปิติ สติสัมปชัญญะที่ประกอบไปด้วยองค์ฌานเหล่านี้ ยังปรากฏไม่ค่อยชัดเท่าใดนัก ซึ่งหมายถึงว่า ความสามารถของ สติสัมปชัญญะยังไม่ค่อยเด่น เพราะการที่จิตตั้งมั่นอยู่ได้ ยังได้อาศัย วิตกวิจารณ์และปิติช่วยเหลือ แต่พอมาถึงชั้นตติยฌาน สมรรถภาพของ สติสัมปชัญญะเห็นได้ชัด ปรากฏตัวชัด เพราะวิตกวิจารณ์ปิติไม่มี

เพราะเหตุนี้ สติสัมปชัญญะพระพุทธเจ้า จึงตรัสไว้ในตติยฌาน

คำว่า **เสวยสุขทางกาย** ในที่นี้หมายถึง ทางนามกาย หรือพูดอีกนัยหนึ่ง คือ เสวยสุขทางใจนั่นเอง ผู้ที่เข้าถึงตติยฌานจะมีแต่สุขใจเท่านั้น เพราะในขณะนั้น ความสำนึกถึงร่างกายไม่มี คนที่เข้าถึงขั้นตติยฌานจะรู้สึกตัวว่าตนมีร่างกาย อันที่จริงผู้ที่ได้ปฐมฌาน กายวิญญูณก็ไม่เกิดแล้ว เมื่อกายวิญญูณไม่เกิด มีแต่มนโวิญญูณอย่างเดียวที่เกิดขึ้น เพราะจิตเป็นอัปนาสมาธิ ตนเองนั่งอยู่อย่างไรไม่รู้สึกรู้จะ กัดจะปวดหรือเมื่อยอย่างไรก็ไม่รู้สึก เพราะอำนาจของปีติที่เกิดในฌานข่มทุกข์เหล่านี้ไว้ได้ทั้งหมด แต่ถึงกระนั้น เพราะเหตุที่ฌานในขั้นต้น ๆ ยังไม่มั่นคงเท่ากับในขั้นตติยฌาน ฉะนั้น ความไม่รู้สึกรู้จถึงร่างกายในขั้นตติยฌาน จึงหนักแน่นและมั่นคงกว่า เมื่อเป็นเช่นนี้ สุขเวทนาที่เกิดจึงรู้สึกได้แต่ทางนามกายเท่านั้น

อนึ่ง ทีโนบาลีใช้คำว่า **กาเยน ปฏิสฺสเวเทติ** ซึ่งแปลว่า **ผู้ที่เข้าถึงตติยฌานย่อมเสวยสุขทางกาย** ซึ่งกายในที่นี้หมายถึง นามกายดังที่กล่าวมาแล้ว แต่ที่ไม่พูดให้ชัดเจนไปว่าเป็นนามกาย ท่านอธิบายว่าเป็นเพราะพระพุทธองค์ทรงประสงค์จะให้เข้าใจอีกอย่างหนึ่งว่า ผู้ที่ได้ตติยฌาน แม้จะออกจากฌานนี้แล้ว ความสุขในฌานนี้ก็ยิ่งแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย ทำให้สุขภาพทางร่างกายดีขึ้น โดยเฉพาะคือระบบประสาท จะมีความบริสุทธิ์ปราศจากสิ่งที่เป็นพิษ ซึ่งผลอันนี้ยั่งยืน

เหมือนกับคนที่กำลังหิว เมื่อได้รับประทานอาหารอิ่มแล้ว ความหิวได้หายไปในช่วงขณะนั้นก็จริง แต่ความอิมยังปรากฏอยู่อีกนาน ข้อนี้ฉันได้ผู้ที่ออกจากตติยฌานมาแล้ว ก็ยังมีความสุขทั้งทางกายและทางใจอยู่อีกนาน กว่าสุขในฌานนั้นจะจางหายไปจริง ๆ เพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เสวยสุขทางกายเพื่อจะให้มีความหมายทั้งสองอย่างดังที่กล่าวมา

ข้อที่เราจะพึงสังเกตให้เห็นความแตกต่างระหว่างทุติยฌานกับตติยฌาน ก็คือ ถ้าปิตติยังอยู่ อาการของปิตติจะปรากฏเห็นได้ชัด ทางร่างกาย แต่ถ้าปิตติไม่มีอยู่แล้ว อาการที่ว่านั้นจะไม่มี แต่ก็ควรจะเข้าใจให้ซึ่งอีกสักหน่อย กล่าวคือ คำว่า รู้สึกได้ทางกายนั้น หมายถึง กายประณีต ไม่ใช่หมายถึงกายเนื้อจริง ๆ ขอให้สังเกต อย่างนี้ :-

เมื่อผู้ปฏิบัติจิตเริ่มเป็นสมาธิ ปิตติเกิด จะรู้สึกว่าตัวเบาเหมือนกับไม่ได้นั่งอยู่กับพื้น หรือบางทีก็รู้สึกเหมือนกับว่าตัวลอยขึ้นไปในอากาศ กายที่รู้สึกในขณะที่มีปิตตินี้ ท่านเรียกว่ากายที่ประณีตหรือรูปที่ประณีต เพราะฉะนั้นให้สังเกตว่า คนที่ได้ปฐมฌานแล้ว และมีวิสีในฌานนี้ด้วย กายวิญญูณไม่เกิด ฉะนั้นจึงไม่รู้สึกถึงร่างกายอันที่นั่งอยู่ ยุงกัดก็ไม่รู้สึก เมื่อยก็ไม่รู้สึก คำว่า **ไม่รู้สึกถึงร่างกาย** อันนี้หมายถึง **กายเนื้อ** แต่พร้อมกันนั้น ผู้ที่ได้ฌานก็ยังคงรู้สึกว่ามีร่างกายอยู่นั่นเอง แต่กายที่รู้สึกนั้น เป็นกายที่ประณีต คำว่า **กายประณีต** ในที่นี้ไปรดอย่าเข้าใจว่า คือ **กายทิพย์** หรือ**กายในสภาพของโอปปาติกะ** กายที่ประณีตนั้น

จะยังคงรู้สึกอยู่ตลอดไปแม้จะได้ถึงขั้นจตุตถฌาน เป็นแต่กายประณีตที่
 ว่าจะประณีตยิ่งขึ้นตามขั้นของฌานเท่านั้น ต่อเมื่อใดได้รูปฌาน เมื่อนั้น
 นั้นความรู้สึกว่ามีร่างกายจะไม่มีเหลืออยู่เลย คำว่ารู้สึกว่ามีร่างกาย
 ในที่นี้ หมายถึงรูปกายที่ประณีต ไม่ใช่หมายถึงกายเนื้อ เพราะกายเนื้อ
 นั้นไม่ได้สนใจมาตั้งแต่ในขั้นปฐมฌานแล้ว และคำว่าปีติแผ่ไปทั่วร่างกาย
 ในขณะที่อยู่ในฌาน ร่างกายในที่นี้ก็หมายถึงรูปกายที่ประณีตนั้น แต่
 อย่างไรก็ตาม รูปกายที่ประณีตกับกายเนื้อที่จริงก็คือกายอันเดียวกัน แต่ที่
 รู้สึกไปอีกอย่างเช่นนั้น ไม่ใช่ว่าจะมีกายขึ้นมาอีกอันหนึ่ง ไม่เหมือนกับ
 กายทิพย์หรือกายโอปปาติกะ ซึ่งถือได้ว่าเป็นอีกกายหนึ่งทีเดียว แต่คน
 ที่จะได้กายทิพย์ กล่าวคือเนรมิตหรือสร้างกายทิพย์ขึ้นมาได้นั้น ต้องมี
 วสีในฌานทั้ง ๔ จึงจะทำได้

เรื่องรูปกายที่ประณีตที่ข้าพเจ้าอธิบายมานี้ เป็นความเห็นส่วนตัว
 ที่เกิดจากการอ่านหนังสือในคัมภีร์หลายแห่ง เฉพาะในคัมภีร์วิสุทธิ
 มรรคตอนที่อธิบายถึงเรื่องฌานนี้ ท่านไม่ได้ให้รายละเอียดอะไรไว้เลย
 ท่านพูดไว้แต่สั้น ๆ ว่า :-

ตถา ตติยชฺฌานุปจฺจาเร ปหีนสฺสาปิ สุชินฺทฺริยสฺส ปีติสมฺภูฏานุป
 ปณฺนิตรูปผุฏฐกาเยสฺส สฺยยา อุปฺปตฺติ, น เตวว ตติยชฺฌานเ. ตติยชฺฌานเ หิ
 สุขสฺส ปจฺจยภฺภูตา ปีติ สพฺพโส นิรุทฺธาติ^๑

ก็อินทรีย์คือความสุข (สุขในที่นี้หมายถึงสุขกาย) แม้พระโยคีจะ ละได้แล้วในอุปจารแห่งตติยฌาน แต่สุขนั้นก็อาจจะเกิดขึ้นได้แก่พระ โยคี ผู้มีกายอันรูปประณีต ซึ่งมีปิติเป็นสมุฏฐานถูกต้องแล้ว แต่ในตติย ฌาน สุขนั้นจะไม่เกิดเลย เพราะในตติยฌาน ปิติซึ่งเป็นปัจจัยแห่งสุข ดับแล้วโดยประการทั้งปวง

อีกแห่งหนึ่งท่านกล่าวไว้ดังนี้ :-

อิทานิ สุขญจ กาเยน ปฏิสเวเทตติ เอตถ. กิเญจาปี ตติยชฺฌาน สมงฺคิโน สุขปฏิสเวทนาโกโค นตถิ. เอวํ สนฺเตปิ ยสฺมา ตสฺส นามกาเยน สมฺปยุตฺตํ สุขํ, ยํ วา ตํ นามกายสมฺปยุตฺตํ สุขํ. ตํสมุฏฺฐานนสฺส ยสฺมา อติ ปณฺเฑน รุเปเน รูปกาโย ผุฏฺฐิ, ยสฺส ผุฏฺฐตฺตา ฌานา วุฏฺฐิโตปี สุขํ ปฏิสเว เทยฺย. ตสฺมา เอตมตฺถํ ทสฺเสนโต สุขญจ กาเยน ปฏิสเวเทตติ อาห.^๑

บัดนี้พึงทราบวินิจฉัยในบทว่า เสวยสุขทางกาย ดังนี้ ผู้ที่ได้ตติย ฌาน แม้ว่าจะไม่มีความเป็นห่วง หรือไม่มีความคำนึงถึงเรื่องการเสวย สุขก็จริง แต่เพราะเหตุที่สุขของพระโยคีผู้ได้ตติยฌาน เป็นสุขที่สัมปยุต ด้วยนามกาย และสุขที่สัมปยุตด้วยนามกายนั้น เป็นสมุฏฐานให้เกิดรูป อันประณีตยิ่ง (อติปณฺเฑนรูป) ฉะนั้นในเมื่อรูปกายของพระโยคีได้สัมผัส กับรูปอันประณีตยิ่งนี้ แม้ออกจากฌานแล้ว จึงยังเสวยสุขนั้นอยู่ (หมายถึง เสวยสุขทางกาย คือรู้สึกทั่วทั้งร่างกายมีความสุข

เหมือนกับคนที่เพิ่งอาบน้ำมาใหม่ ๆ) เพื่อที่จะแสดงถึงความหมายอันนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ผู้ที่ได้ตติยฌานย่อมเสวยสุขทางกาย

จากที่มา ๒ แห่งนี้ เราจึงได้หลักฐานว่า ผู้ที่ได้ฌานมีปีติ และสุขเกิดขึ้น ปีติและสุขนี้จะก่อให้เกิดกายขึ้นมาอีกอันหนึ่ง เรียกว่า **รูปอันประณีตยิ่ง** และด้วยรูปอันนี้เอง เวลานั่งสมาธิจึงรู้สึกว่าการกายเบา บางทีก็รู้สึกว่าตัวลอยขึ้น กายอันนี้จะประณีตยิ่งขึ้นตามขั้นของฌานดังที่ได้อธิบายมาแล้ว

วิธีปฏิบัติเพื่อก้าวขึ้นสู่ตติยฌาน สำหรับผู้เจริญอานาปานสติสมาธิ

เรื่องที่อธิบายมาทั้งหมดนี้ เป็นเรื่องของผู้ที่ได้ฌานที่มีปฐวิกสิณ เป็นอารมณ์ ส่วนผู้ที่เจริญอานาปานสติ เมื่อได้ทุติยฌานแล้วต้องการที่จะก้าวขึ้นสู่ตติยฌานจะพึงทำอย่างไร หลักส่วนใหญ่ ขอให้ถือตามแนวของปฐวิกสิณ แต่ข้อปลีกย่อยที่จะต้องจดจำ ก็คือ ต้องพยายามสังเกตให้รู้จักสภาวะทุกอย่างที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ความรู้ในเรื่องอภิรกรรมจะช่วยให้เรื่องนี้ได้เป็นอย่างดี ผู้ที่ไม่ได้เรียนให้รู้จักสภาวะต่าง ๆ ตามหลักอภิรกรรม จะสังเกตเอาเองโดยไม่มีความรู้ทางปริยัติมาก่อนนั้นจะทำได้ยาก เหมือนกับนักชีวະผู้ที่ไม่ได้เรียนทางทฤษฎีมาก่อน แล้วจะพยายามตรวจดูเชื้อโรคทางกล้องจุลทรรศน์ย่อมทำได้ยากที่จะรู้ว่า สิ่ง que เห็นอยู่นั้น เป็นเชื้ออะไรบ้าง แต่ถ้าเรียนมาก่อนรู้ได้ง่าย พระโยคีผู้ได้สังเกต

สภาวะต่าง ๆ จนกระทั่งรู้จักเป็นอย่างดีแล้ว เมื่อต้องการจะละปิติ ก็พึงพยายามพิจารณาให้เห็นโทษของปิติ และพิจารณาให้เห็นคุณของการไม่มีปิติ เมื่อเห็นแจ่มแจ้งแล้ว ก็ให้มนสิการถึงนิมิตของอัสสาสะปัสสาสะนั้นแหละ ในที่สุดจิตก็จะเข้าถึงขั้นตติยฌานได้เอง อย่าลืมนะว่า สำหรับอานาปานสติสมาธินั้น สมาธิยิ่งสูงเพียงไร ลมหายใจก็ยิ่งประณีตเพียงนั้น และในเมื่อลมหายใจยิ่งประณีตเพียงไร ก็จำเป็นต้องใช้สติสัมปชัญญะให้มากขึ้นเพียงนั้น ไม่เช่นนั้นจะกำหนดไม่ได้

วิธีปฏิบัติเพื่อก้าวขึ้นสู่จตุตถฌาน

ผู้ที่ได้ตติยฌาน เมื่อมีวสีทั้ง ๕ ในตติยฌานแล้ว ต้องการจะเข้าจตุตถฌาน ก็ต้องเข้าตติยฌานก่อน เมื่อออกจากตติยฌานแล้ว จึงพิจารณาให้เห็นโทษของตติยฌานว่าสมาบัตินี้ยังใกล้เคียงกับขาคีคือปิติ และองค์ของฌานก็ยังไม่แข็งแรงนัก เพราะตติยฌานยังมีสุข ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความค้ำนิ่ง หรือการติดในสุขนั้นได้ เมื่อพิจารณาอย่างนี้ก็จะรู้สึก ว่า สุขที่เคยรู้สึกว่าเป็นสภาวะที่ประณีต ก็จะปรากฏว่าเป็นสภาวะที่หยาบขึ้นมา และอุเบกขาเวทนากับจิตแตกคอคตา คือความที่จิตมีอารมณ์อันเดียวก็จะปรากฏเป็นสภาวะที่สงบ ครั้นแล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่ายในตติยฌาน เห็นคุณของจตุตถฌาน เมื่อเกิดความรู้สึกอย่างนี้แล้ว ก็ให้มนสิการถึงนิมิตนั้นว่า **ปลุวิ ๆ บ่อย ๆ** เพื่อที่จะละองค์ฌานที่หยาบคือสุขในตติยฌาน และเพื่อจะให้ได้ซึ่งองค์ฌานที่ประณีตกว่า

คืออุเบกขา เมื่อพระโยคีมนสิการอยู่อย่างนี้ ก็จะเข้าฌานมาได้โดยลำดับ จนกระทั่งเข้าถึงขั้นตติยฌาน เมื่อออกจากตติยฌานแล้ว มโนทวาราวชชนะซึ่งมีปฐมวิกสิตเป็นอารมณ์ก็จะเข้าไปตัดภวังค์ขาด ด้วยความตั้งใจซึ่งมีมาก่อนแล้วว่า จะให้จตุตถฌานเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ มโนทวาราวชชนะเมื่อเข้าไปตัดภวังค์ขาดแล้ว ต่อจากนี้ชวณจิต ๔ ชวณะ หรือ ๕ ชวณะ ก็จะเกิดขึ้นในอารมณ์นั้น ชวณจิตดวงสุดท้ายในจำพวกชวณจิต ๔ หรือ ๕ นี้ เป็นรูปาพจรนับเนื่องในจตุตถฌาน ชวณะที่เหลือคือ ชวณะที่ ๑ ถึงที่ ๓ หรือ ที่ ๔ เป็นกามาพจร ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้ ก็เป็นอันว่า พระโยคีได้เข้าถึงจตุตถฌาน ซึ่งละได้องค์หนึ่งคือสุขและประกอบด้วยองค์ ๒ คืออุเบกขาและเอกัคคตา และมีความงาม ๓ อย่าง สมบูรณ์ด้วยลักษณะ ๑๐^๑

วิธีปฏิบัติเพื่อก้าวขึ้นสู่ฌานที่สูง ๆ ขึ้นไปนั้น จากที่อธิบายมาแล้วทุก ๆ ฌาน ท่านจะเห็นว่ามียุทธการอันเดียวกัน คือต้องพิจารณาให้เห็นโทษขององค์ฌานที่ต้องการจะละ แล้วพิจารณาให้เห็นคุณขององค์ฌานที่จะให้เกิดขึ้น หลักอันนี้เป็นหลักใหญ่ สำหรับผู้ที่เจริญอานาปานสติ ก็ให้ใช้หลักอันเดียวกันนี้ ต่างกันแต่เพียงในเรื่องอารมณ์เท่านั้น เพราะฉะนั้นจะไม่อธิบายซ้ำอีก

๑ วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๑๐ มมร., วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๗๘-๑๗๙ มจร.

จตุตถฌาน

สุขุสฺส จ ปหานา ทุกฺขสุสฺส จ ปหานา ปุพฺพเพว โสมนฺสฺสโทมนฺสฺสชานํ
 อตฺตณฺคมา อทุกขมสุขํ อุเปกฺขาสติปาริสฺสุทฺธิ จตุตฺถํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิห
 รติ^๑

เพราะละสุขได้ เพราะละทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับ
 ไปก่อน จึงเข้าถึงจตุตถฌาน ซึ่งเป็นฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์
 เพราะอุเบกขา

คำว่า **สุข** และ **ทุกข์** ในที่นี้ หมายถึง สุขทางกายและทุกข์ทาง
 กาย คำว่า **โสมนัส** และ **โทมนัส** หมายถึง สุขทางใจและทุกข์ทางใจ

แล้วท่านอธิบายสืบต่อไปว่า ทุกขเวทนาทางกายละได้ ในขณะที่
 แห่งอุปจารของปฐมฌาน โทมนัสละได้ในขณะแห่งอุปจารของทุติยฌาน
 สุขเวทนาทางกายละได้ในขณะแห่งอุปจารของตติยฌาน ส่วนโสมนัสละ
 ได้ในขณะแห่งอุปจารของจตุตถฌาน คำว่า **เพราะโสมนัสและโทมนัส
 ดับไปก่อน** ท่านหมายถึง ดับก่อนที่จะเข้าถึงจตุตถฌานดังที่ได้อธิบาย
 มาแล้ว แล้วท่านได้อ้างพุทธพจน์ในคัมภีร์สังยุตนิคายมหาวรรค มาเป็น
 หลักไว้ดังต่อไปนี้ :-

ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์มีอยู่ ๕ อย่างคือ สุขินทรีย์ ทุกขินทรีย์
 โทมนัสสินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ และอุpekขินทรีย์

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มนสิการกรรมฐานอยู่ อินทรีย์คือทุกข์ย่อมเกิดขึ้นได้ เธอย่อมรู้แจ้งอย่างนี้ว่า อินทรีย์คือทุกข์ที่บังเกิดขึ้นแก่เรา นี้ เป็นสิ่งที่มีเหตุมีปัจจัย เป็นสังขาร ก็อินทรีย์คือทุกข์จะบังเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย ไม่มีอะไรปรุ้งแต่นั้นเป็นไปไม่ได้ เธอย่อมรู้แจ้งซึ่งอินทรีย์คือทุกข์ว่าคืออะไร ย่อมรู้แจ้งซึ่งเหตุเกิดแห่งอินทรีย์คือทุกข์ และรู้แจ้งซึ่งความดับแห่งอินทรีย์คือทุกข์ว่าอินทรีย์คือทุกข์ที่บังเกิดขึ้นนี้ ย่อมดับไม่มีเหลือในทีเดียว

ก็อินทรีย์คือทุกข์ที่บังเกิดขึ้น ย่อมดับไม่มีเหลือในทีเดียวแล้ว ?

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สดับแล้วจากคามทั้งหลาย สดับแล้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฌาน ซึ่งมีวิตกและวิจารณ์ มีปีติ และสุขอันเกิดแต่วิเวก

ก็อินทรีย์คือทุกข์ (ในที่นี้หมายถึงทุกข์กาย) **ที่บังเกิดขึ้นนั้น** **ย่อมดับไม่มีเหลือในปฐมฌานนี้** ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่รู้อย่างนี้ ได้ชื่อว่า รู้แจ้งซึ่งความดับไม่มีเหลือแห่งอินทรีย์คือทุกข์ เธอย่อมหมั่นมจิตไปเพื่อความเป็นอย่างนั้น

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มนสิการกรรมฐานอยู่ อินทรีย์คือโทมนัสย่อมเกิดได้ เธอย่อมรู้แจ้งอย่างนี้ว่า อินทรีย์คือโทมนัสที่เกิดขึ้นแก่เรา นี้ เป็นสิ่งที่มีเหตุมีปัจจัยเป็นสังขาร ก็อินทรีย์คือโทมนัสจะบังเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย

‘ไม่มีอะไรปรุงแต่งนั้นเป็นไปได้ เธออย่าอ้อมรู้แจ้ง ซึ่งอินทรีย์คือโทมนัสว่าคืออะไร และรู้แจ้งซึ่งเหตุเกิดแห่งอินทรีย์คือ โทมนัส และรู้แจ้งซึ่งความดับไม่มีเหลือแห่งอินทรีย์คือโทมนัสว่า อินทรีย์คือโทมนัสที่บังเกิดขึ้นนี้ ย่อมดับไม่มีเหลือในที่ใด

ก็อินทรีย์คือโทมนัสที่บังเกิดขึ้น ย่อมดับไม่มีเหลือในที่ใดเล่า?

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เพราะวิตกวิจารณ์สงบ จึงได้เข้าถึงทุติยฌาน อันเป็นฌานที่ยังสัทธิบาทสามให้เกิดขึ้นแก่ตน เป็นฌานที่มีจิตเป็นหนึ่งเกิดขึ้น เป็นฌานที่ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิ

ก็อินทรีย์คือโทมนัส (หมายถึงทุกขีเจ) ที่บังเกิดขึ้นย่อมดับไม่มีเหลือในทุติยฌานนี้ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้รู้แจ้งอย่างนี้ ได้ชื่อว่า รู้แจ้งซึ่งความดับไม่มีเหลือแห่งอินทรีย์คือโทมนัส เธออย่าอ้อมนึกจิตไปเพื่อความเป็นอย่างนั้น

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มนสิการกรรมฐานอยู่ อินทรีย์คือสุขย่อมเกิดขึ้นได้ เธออย่าอ้อมรู้แจ้งอย่างนี้ว่า อินทรีย์คือสุขที่บังเกิดขึ้นแก่เรา นี้ เป็นสิ่งที่มีเหตุปัจจัย เป็นสังขาร ก็อินทรีย์คือสุขที่บังเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย ไม่มีอะไรปรุงแต่งนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เธออย่าอ้อมรู้แจ้งซึ่งอินทรีย์คือสุขว่าคืออะไร และอย่าอ้อมรู้แจ้งซึ่งเหตุเกิดแห่งอินทรีย์คือสุข และอย่าอ้อมรู้แจ้งซึ่งความดับ

‘ไม่มีเหลือแห่งอินทรีย์คือสุขว่า อินทรีย์คือสุขที่บังเกิดขึ้นนี้ย่อมดับไม่มีเหลือในที่ใด

ก็อินทรีย์คือสุขที่บังเกิดขึ้น ย่อมดับไม่มีเหลือในที่ใดเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เพราะปิติจางหายไป จึงเป็นผู้วางเฉย มีสติสัมปชัญญะ และเสวยสุขทางกาย เข้าถึงตติยฌาน ซึ่งเป็นฌานที่พระอรหะทั้งหลายกล่าวว่า ผู้วางเฉยมีสติ ย่อมอยู่เป็นสุข

อินทรีย์คือสุข (หมายถึงสุขกาย) **ที่บังเกิดขึ้น ย่อมดับไม่มีเหลือในตติยฌานนี้** ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่รู้แจ้งอย่างนี้ ได้ชื่อว่า รู้แจ้งซึ่งความดับไม่มีเหลือแห่งอินทรีย์คือสุข เธอย่อมโน้มจิตไปเพื่อความเป็นอย่างนั้น

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มนสิการกรรมฐานอยู่ อินทรีย์คือโสมนัสย่อมบังเกิดขึ้นได้ เธอย่อมรู้แจ้งอย่างนี้ว่า อินทรีย์คือโสมนัสที่บังเกิดขึ้นแก่เรา นี้ เป็นสิ่งที่มีเหตุมีปัจจัย เป็นสังขาร ก็อินทรีย์คือโสมนัสที่บังเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย ไม่มีอะไรปรุงแต่งนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เธอย่อมรู้แจ้งซึ่งอินทรีย์คือโสมนัสว่าคืออะไร และรู้แจ้งซึ่งเหตุเกิดแห่งอินทรีย์คือโสมนัส และรู้แจ้งซึ่งความดับไม่มีเหลือแห่งอินทรีย์คือโสมนัสว่า อินทรีย์คือโสมนัสที่บังเกิดขึ้นนั้น ย่อมดับไม่มีเหลือในที่ใด

ก็อินทรีย์คือโสมนัสที่บังเกิดขึ้น ย่อมดับไม่มีเหลือในที่ใดเล่า?

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เพราะละสุขได้ เพราะละทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน จึงเข้าถึงจตุตถฌาน อันเป็นฌานที่ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ เป็นฌานที่มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา

อินทรีย์คือโสมนัส (หมายถึงสุขใจ) **ที่บังเกิดขึ้นย่อมดับไม่มีเหลือในจตุตถฌานนี้** ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่รู้แจ้งอย่างนี้ ได้ชื่อว่า รู้แจ้งซึ่งความดับไม่มีเหลือแห่งอินทรีย์คือโสมนัส เธอย่อมหมั่นมจิตไปเพื่อความเป็นอย่างนั้น^๑

พระสูตรที่ข้าพเจ้าแปลมานี้ เป็นหลักฐานที่ดีมาก ที่จะให้เรา พิสูจน์ว่า คนที่นิ่งสมาธิถ้ายังรู้สึกเมื่อย หรือยุกัดยังรู้สึกเจ็บ ก็แปลว่า ยังเข้าไม่ถึงขั้นปฐมฌาน เพราะในพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่า อินทรีย์คือทุกข์ ย่อมดับไม่มีเหลือในปฐมฌาน นักศึกษาทั้งหลายโปรดตั้งข้อสังเกตไว้อย่างหนึ่งว่า เวทนาในที่บางแห่ง พระพุทธเจ้าตรัสว่ามี 3 ในที่บางแห่ง พระพุทธเจ้าตรัสว่ามี ๕ ดังเช่นพระสูตรนี้

ในกรณีที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เวทนามี ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ทุกขเวทนา จะต้องแบ่งออกเป็น

๑ ส.มหา. (บาลี) ๑๙/๒๘๓ มจร., ส.มหา. (บาลี) ๑๙/๕๑๐/๑๘๘-๑๘๙ มจร.

๒ คือ ทุกขเวทนาทางกายกับทางใจ และสุขก็แบ่งออกเป็น ๒ คือ สุขทางกายและสุขทางใจ

ในกรณีที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เวทนามี ๕ คือ สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส และอุเบกขา ในกรณีอย่างนี้ สุขหมายถึงสุขทางกาย ทุกข์หมายถึงทุกข์ทางกาย โสมนัสหมายถึงสุขทางใจ โทมนัสหมายถึงทุกข์ทางใจ ดังเช่นในเรื่องจตุตถฌาน ซึ่งมีสำนวนว่า เพราะละสุขได้ เพราะละทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน สุขและทุกข์ที่ตรัสไว้ในจตุตถฌานนี้ จึงหมายถึงแค่สุขทางกายและทุกข์ทางกายเท่านั้น

ข้อที่น่าสงสัยมีอยู่อย่างหนึ่งจากพระสูตรที่อ้างมาคือ โทมนัส ย่อมดับไม่มีเหลือในทุติยฌาน เมื่อฟังเพียงแค่นี้ ก็อาจจะทำให้บางคนแปลความหมายไปว่า *ผู้ที่อยู่ในปฐมฌานก็อาจจะมีโทมนัสเกิดขึ้นได้?* ซึ่งถ้าเข้าใจเช่นนี้ ก็ทำให้แย้งกับหลักที่ว่า สุข ทุกข์ อุเบกขา เวทนาทั้ง ๓ นี้จะเกิดพร้อมกันไม่ได้ เพราะผู้ที่อยู่ในปฐมฌานย่อมมีปีติ และสุขเกิดขึ้น โทมนัสจะพึงเกิดขึ้นอย่างไร ฉะนั้นจึงน่าจะสงสัยว่า ทำไมพระพุทธเจ้าจึงตรัสเช่นนั้น ปัญหาข้อนี้ ท่านได้อธิบายไว้แล้วในอรรถกถาสารัตถปกาสินี ภาค ๓ หน้า ๓๔๗ และในวิสุทธิมรรคนี้ ก็อธิบายไว้ว่า :-

ผู้ที่ได้เพียงแค่ปฐมฌานยังเข้าทุติยฌานไม่ได้ ในเมื่อฌานเสื่อมเกิดโทมนัสได้ง่าย และมีทางที่จะเสื่อมได้ง่ายด้วย เพราะสมาธิในชั้นปฐมฌานยังมีวิตกและวิจารณ์ ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่จะทำให้นิรวณ

เกิดขึ้นได้ง่าย แต่ผู้ใดได้ทุติยฌาน โทมนัสที่ว่านั้นจะดับได้อย่างสนิท เพราะในทุติยฌานไม่มีวิตกและวิจารณ์

พระสูตรที่แปลมานั้น ตัดตอนมา ยังมีอีกตอนหนึ่งที่กล่าวถึง อุเบกขาเวทนาว่าจะดับไม่มีเหลือในที่ใด พระพุทธเจ้าตรัสว่า อุเบกขาเวทนาจะดับไม่มีเหลือต่อเมื่อเข้านิโรธสมาบัติเท่านั้น นั่นหมายความว่า แม้ผู้ที่ได้โลกิยสมาบัติขั้นสูงสุดคือ เนวสัญญานาสัญญายตนะก็ยังมีอุเบกขาเวทนาเหลืออยู่ ตอนที่ท่านไม่ได้นำมาอ้างไว้ด้วย ก็เพราะในจตุตถฌานไม่มีการพูดถึงเรื่อง การดับอุเบกขาเวทนา

อนึ่ง จากคำอธิบายของท่านซึ่งมีอยู่ว่า ทุกข์ย่อมละได้ในขณะแห่งอุปจารของปฐมฌาน โทมนัสละได้ในขณะแห่งอุปจารของทุติยฌาน สุขละได้ในขณะแห่งอุปจารของตติยฌาน โสมนัสละได้ในขณะแห่งอุปจารของจตุตถฌาน ซึ่งฟังดูตามนี้ก็ดูเหมือนจะแย้งกับพระสูตรที่อ้างมา ท่านอธิบายว่า ที่ท่านพูดเช่นนั้นไม่ได้แย้ง เพราะคำว่าละได้ในที่นี้หมายถึงเวทนาเหล่านี้ดับอย่างธรรมดา ไม่ใช่ดับอย่างสนิท และที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกขเวทนาย่อมดับไม่มีเหลือในปฐมฌานเป็นต้นนั้น นั่นหมายถึงการดับอย่างสนิท เพราะฉะนั้นจึงไม่แย้งกัน

สิ่งที่น่าสงสัยยังมีอีกอย่าง คือข้อที่ว่า สุขย่อมดับไม่มีเหลือในตติยฌาน **สุข** ในคำนี้หมายถึง **สุขทางกาย** ข้อนี้ท่านไม่ได้อธิบายไว้โดยตรง แต่ถ้าเราอ่านคัมภีร์วิสุทธิมรรคตอนนี้อย่างละเอียด

ก็จะเข้าใจว่า สุขในที่นี้หมายถึงสุขที่รู้ได้ทางรูปกายอันประณีต ไม่ใช่สุขที่รู้ได้ทางกายเนื้อ และสุขอันนี้เป็นสุขที่ประกอบด้วยปีติ ไม่ใช่สุขที่เรียกว่า โสมนัส เพราะโสมนัสนั้น หมายถึงสุขทางใจ และจะดับสนิทในเมื่อเข้าถึง จตุตถฌาน

อีกนัยหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า สุขที่หมายถึงสุขทางกาย ย่อมดับไม่มีเหลือในตติยฌานนั้น ข้าพเจ้าเข้าใจว่า เพื่อต้องการจะทรงแสดงให้ทราบว่า ผู้ที่ได้ตติยฌานแล้ว การติดสุขทางเนื้อหนังจะหมดไป เพราะสุขในตติยฌาน (ในตติยฌานมีองค์ ๒ คือ สุขกับเอกัคคตา) เป็นสุขทางใจที่ประณีตถึงขั้นสูงสุดเท่าที่จะพึงมีได้ในวิสัยของโลกียชน สุขอื่นที่ยิ่งกว่านี้สำหรับในภูมิโลกียะไม่มีอีกแล้ว ฉะนั้นเมื่อใครได้พบกับความสุขอย่างนี้ การติดสุขทางเนื้อหนัง หรือติดสุขทางร่างกายนั้นจะจางหายไป แต่ทั้งนี้ก็ไม่ใช่ว่าหมายความว่า จะละความสุขทางเนื้อหนังได้อย่างเด็ดขาด เป็นสมุทเฉทปหาน ผู้ที่จะละความสุขทางเนื้อหนังได้เด็ดขาดนั้นต้องเป็นพระอนาคามี จึงสังเกตคำว่า ดับไม่มีเหลือในพระสูตรนี้ หมายถึง การดับสนิทชั่วระยะหนึ่ง ไม่ใช่เป็นการดับสนิทตลอดกาล

อนึ่ง ท่านได้ให้ข้อสังเกตไว้ว่า ในจตุตถฌานที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นฌานที่ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ คำนี้มาจากคำบาลีว่า อทุกขมสุขิ เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสว่า เพราะละสุขได้ เพราะละทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน เพียงเท่านั้นความหมายก็แจ่มแจ้งอยู่แล้วว่า ในจตุตถฌานนี้ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ ไม่มีโสมนัส ไม่มีโทมนัส

แต่แล้วพระพุทธเจ้าก็ตรัสอีกว่า ฌานนี้ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ ฟังดูเหมือนกับจะเป็นการตรัสซ้ำกัน แต่ความเป็นจริงคำว่า อทุกข์มสุข ซึ่งแปลว่า ไม่มีสุขไม่มีทุกข์นี้ พระพุทธเจ้าตรัสอีก ก็เพื่อต้องการจะทรงเน้นให้เห็นอย่างชัดที่เดียวว่า ฌานนี้ไม่มีสุขและไม่มีทุกข์ จริง ๆ เป็นฌานที่ประกอบด้วย อุเบกขาเวทนาล้วน ๆ

คำว่า **อุเบกขาสติปาริสុทธิ** ซึ่งแปลว่า จตุตถฌานมีสติปาริสุทธิ เพราะอุเบกขา คำนี้อีกคำหนึ่ง ที่เราจะต้องสังเกตไว้ให้ชัด สติได้มีมาแล้ว ตั้งแต่ในขั้นปฐมฌาน เพราะการทำสมาธิถ้าเว้นจากสติแล้ว สมาธิเกิดไม่ได้เลย ไม่ว่าจะเป็สมาธิขั้นไหน แต่ถึงกระนั้นพระพุทธเจ้าเพิ่งตรัสว่า สติปาริสุทธิในขั้นจตุตถฌาน และตรัสว่า สติปาริสุทธิก็เพราะอุเบกขา จากข้อความนี้ย่อมหมายถึงว่า **สติในฌานต้นๆ ยังไม่ปาริสุทธิ** เพราะในปฐมฌานและทุติยฌานยังมีปีติและสุข ในตติยฌานยังมีสุข ในจตุตถฌานเท่านั้นที่สุขไม่มี มีแต่อุเบกขาและเป็นอุเบกขาที่ปาริสุทธิยิ่ง สติจึงได้ปาริสุทธิด้วย คำว่า สติปาริสุทธิ ในที่นี้ หมายถึงความสำนึกในเรื่องสหชาตธรรมทั้งหลายปรากฏอย่างชัดเจนที่สุด เหมือนกับน้ำที่ใสปาริสุทธิยิ่ง อะไรมีอยู่ในน้ำย่อมมองเห็นชัดฉันใด ในเมื่อสติปาริสุทธิอย่างดียิ่ง บรรดาสภาวธรรมทั้งหลายที่เกิดพร้อมกับสติ หรือพูดอีกนัยหนึ่ง จิต และเจตสิกทั้งหลายที่มีอยู่ในขณะที่จิตอยู่ในขั้นจตุตถฌาน มีการเกิดดับอย่างไร เกี่ยวข้องกันอย่างไร จะมองเห็นชัดเหมือนกับมองเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในน้ำใสฉะนั้น ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรได้กล่าวว่

สติ ก็คือ อุပ္ปฐานะ^๑ ผู้ที่จะแปลบาลีตรงนี้อ่าลึ้มดูอรรถกถา ไม่เช่นนั้นจะแปลไม่ถูก) และในวิสุทธิมรรค^๒ ก็กล่าวไว้ว่า กิจของสติก็คือ อุပ္ปฐานะ คำว่า **อุပ္ปฐานะ** แปลว่า **เป็นเครื่องปรากฏ** หมายความว่า สติเป็นเครื่องปรากฏของสัมปยุตธรรมทั้งหลาย กล่าวคือ ผู้ที่มีสติย่อมจะเห็นสภาวธรรมทั้งหลายปรากฏชัด เรื่องนี้ข้าพเจ้าได้อธิบายมาแล้วครั้งหนึ่ง

อนึ่ง ขอให้ผู้ปฏิบัติจงตั้งข้อสังเกตไว้อย่างหนึ่งว่า คนธรรมดาสามัญจะมีสติดี หมายถึงมีความรู้สึกผิดชอบดี ยับยั้งใจได้ดีนั้น จะต้องเป็นในเวลาที่ไม่ใช่กำลังทุกข์โศก และไม่ใช่ว่าในเวลาที่กำลังรื่นเริง ในขณะที่ถูกความทุกข์ครอบงำ คนเรามักจะขาดสติสัมปชัญญะได้ง่าย แม้ใครจะมาเตือนในขณะนั้น ก็ยากที่จะเห็นด้วย ต่อเมื่อความทุกข์โศกนั้นผ่านไป แล้ว สติสัมปชัญญะจึงจะคืนดี แม้ในเวลาที่กำลังสนุกก็เช่นเดียวกัน ในขณะนี้มักจะทำอะไรเกินพอดี หรือไม่เช่นนั้นก็อาจจะประกอบกรรมชั่วบางอย่างได้ ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านั้นเคยมีความรู้สึกผิดชอบ ไม่กล้าทำสิ่งที่กำลังทำอยู่ แต่พอเกิดความสนุกแล้วทำได้ ให้ท่านสังเกตไว้ว่า **คนที่จะมีอำนาจในการยับยั้งตัวเองได้ดี ทำอะไรได้อย่างพอเหมาะเสมอ นอกจากจะเป็นคนฉลาดแล้ว เขาจะต้องมีลักษณะอีกอย่างคือ ไม่ตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมได้ง่าย บังคับใจไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายได้ดี ในเวลาประสพอารมณ์ที่พอใจและไม่พอใจ**

๑ อุပ္ปฐานํ สติ-ขุ.ปฎิ, ๓๑/๒๙๐/๒๖๖ มจร., ขุ.ปฎิ, ๓๑/๑๖๖/๑๙๙ มจร.

๒ วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๖๔ มจร., วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๔๐ มจร.

จากข้อความในคัมภีร์ที่ว่า สติบริสุทธฺิเพราะอุเบกขา คำพูดประโยคนี้เป็นคำที่ใช้ได้แม้กับคนธรรมดาสามัญที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ แต่ถึงกระนั้นก็ได้โปรดสังเกตุให้ละเอียดว่า ผู้ที่อยู่ในปฐมฌานก็นับว่ามีสติดีกว่าคนธรรมดาสามัญหลายร้อยเท่า แต่ถึงกระนั้น สติในขั้นนี้ก็ยังไม่บริสุทธฺิแท้ เพิ่งจะมาบริสุทธฺิได้จริง ๆ ก็ต่อเมื่อถึงขั้น จตุตถฌาน ในคัมภีร์วิภังค์ กล่าวไว้ว่า :-

อโย สติ อิมาย อุเปกขาย วิวญา โหติ ปริสุทฺธา ปริโยทตา, เตน วุจฺจติ “อุเปกฺขาสติปาริสฺสุทฺธิโนติ”^๑

สตินี้ไม่มีนิเวรณหรือธรรมที่เป็นปฏิกฤษ์หุ่มห่อ เป็นสภาวะที่บริสุทธฺิผุดผ่องก็เพราะอุเบกขานี้ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า สติบริสุทธฺิเพราะอุเบกขา

คำว่า **สติบริสุทธฺิ** อย่าลืมนึกว่า หมายถึง ความสำนึกถึงสหชาติธรรมทั้งหลายปรากฏชัดมาก หรืออีกนัยหนึ่ง หมายถึง สภาวะธรรมทั้งหลายที่เป็นปฏิกฤษ์ต่อสติ ได้ถูกขจัดออกไปหมดสิ้น สติจึงได้บริสุทธฺิและท่านอธิบายไว้อีกว่า ไม่เพียงแต่สติเท่านั้นที่บริสุทธฺิ สัมปยุตธรรมทั้งหลายที่เกิดพร้อม กับสติ หรือที่มีอยู่ขณะที่จิตกำลังอยู่ในจตุตถฌานนั้นก็บริสุทธฺิหมดทุกอย่าง ท่านได้ให้คำเปรียบเทียบไว้ว่า พระจันทร์แม้ว่า ในบางครั้งจะปรากฏเห็นได้ในเวลากลางวัน แต่ถึงกระนั้นก็ไม่ชัด เพราะแสงของดวงอาทิตย์กลบไว้หมด ต่อเมื่อถึงเวลารাত্রี

๑ อภิว. ๓๕/๖๘๓/๓๕๒ มมร., อภิว. ๓๕/๕๙๗/๓๑๖ มจร.

แสงจากดวงอาทิตย์ไม่มีแล้ว ดวงจันทร์ก็จะปรากฏเห็นได้ชัด พร้อมทั้ง รัศมีก็สว่าง ข้อนี้นั้นใด สติและบรรดาสหชาติธรรมทั้งหลาย ถ้าหากธรรม ที่เป็นปฏิปักษ์ เช่น วิตก วิจารณ์ ปีติ และสุข เป็นต้น ยังครอบงำอยู่ สติ ก็ปรากฏไม่ชัด เหมือนดวงจันทร์ในเวลากลางวัน ต่อเมื่อใดธรรมที่เป็น ปฏิปักษ์ถูกขจัดไปหมดแล้ว และธรรมที่สนับสนุนคืออุเบกขามีอยู่ สติก็ จะปรากฏชัดเหมือนกับดวงจันทร์ ในเวลากลางคืนฉะนั้น

ฌานปัญญาภังข

เรื่องฌานทั้งหมดที่อธิบายมาเป็นฌานจตุกกนัย ซึ่งเป็นนัยที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระสูตร ในพระสูตรทั่วไป พระพุทธเจ้าทรงแบ่ง รูปฌานออกเป็น ๔ ส่วนในอภิธรรมทรงแบ่งฌานไว้เป็น ๕ ที่แบ่งเป็น ๕ นั้น มีหลักดังนี้คือ :-

๑. ปฐมฌานมีองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา
๒. ทุตติยฌานมีองค์ ๔ คือ วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา (วิตกไม่มี)
๓. ตติยฌานมีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา (วิจารณ์ไม่มี)
๔. จตุตถฌานมีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา (ปีติไม่มี)
๕. ปัญจฌานมีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา (สุขไม่มี)

ฌานจตุกกนัย

- ๑ ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ **วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา**
๒. ทุตติยฌาน มีองค์ ๓ คือ **ปีติ สุข เอกัคคตา** (วิตก วิจารณ์ไม่มี)
๓. ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ **สุข เอกัคคตา** (ปีติไม่มี)
๔. จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ **อุเบกขา เอกัคคตา** (สุขไม่มี)

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านได้อธิบายถึงวิธีปฏิบัติในอันที่จะก้าวขึ้นสู่ทุตติยฌาน สำหรับในเรื่องฌานปัญจกนัยไว้ดังนี้

พระโยคี ผู้จะยังฌานปัญจกนัยให้เกิด เมื่อออกจากปฐมฌานที่คล่องแคล่ว คือที่มีวสีทั้ง ๕ แล้ว พึงพิจารณาให้เห็นโทษในปฐมฌานว่า สมบัตินี้ยังใกล้เคียงกับขาคือนิเวรณ และองค์ของฌานก็ยังมีกำลังน้อย เพราะในปฐมฌานนี้ยังมีวิตก ซึ่งเป็นสภาวะที่หยาบ เมื่อเห็นโทษในปฐมฌานอย่างนี้แล้ว ก็พึงมนสิการให้เห็นว่า ทุตติยฌานมีองค์ที่สงบกว่า เมื่อละความพอใจในปฐมฌานได้แล้ว ก็พึงประกอบความเพียรเพื่อให้บรรลุถึงทุตติยฌาน

เมื่อพระโยคีออกจากปฐมฌาน มีสติสัมปชัญญะพิจารณาองค์ฌานทั้งหลายอยู่ดังที่กล่าวมาแล้ว วิตกก็จะปรากฏเป็นสภาวะที่หยาบ

วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา จะปรากฏเป็นสภาวะที่สงบกว่า เมื่อใดเป็น
 อย่างนี้ เมื่อนั้นพระโยคีพึงมนสิการถึงนิมิตนั้นบ่อย ๆ ว่า ปฐวี ๆ เพื่อ
 จะละองค์ฌานที่หยาบ เพื่อจะได้องค์ฌานที่สงบกว่า ครั้นแล้วมโนทวาร
 าวชชนะซึ่งมีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์ ก็จะเข้าไปตัดภวังค์ด้วยความตั้งใจ
 ซึ่งมีมาก่อนว่า จะให้ทุติยฌานเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ เมื่อมโนทวาราวชชนะ ซึ่งมี
 ปฐวีกสิณเป็นอารมณ์นั้นเกิดขึ้นแล้ว ต่อจากนั้นชวณจิต ๔ หรือ ๕ ชวณะ
 ก็จะเล่นไปในอารมณ์นั้น ในชวณะเหล่านี้ ชวณะดวงสุดท้าย คือ ฐปาพ
 จจรจิตอันนับเนื่องในทุติยฌาน ชวณะที่เหลือคือที่ ๑ ถึงที่ ๓ หรือ ๔ เป็น
 กามาพจร

และในทำนองเดียวกัน พระโยคีผู้จะเข้าตติยฌาน เมื่อออกจาก
 ทุติยฌานที่คล่องแคล่วแล้ว จึงพิจารณาให้เห็นโทษในทุติยฌานว่า สมาน
 นี้ยังใกล้ต่อข้าศึกคือวิจารณ์ และองค์ฌานนี้ก็ยังมีกำลังน้อย เพราะในทุติย
 ฌานนี้ยังมีวิจารณ์อันเป็นสภาวะที่หยาบ ครั้นเห็นโทษในทุติยฌานเช่น
 นี้แล้ว ก็พึงมนสิการให้เห็นว่า ตติยฌานมีองค์ที่สงบกว่า เมื่อละความ
 พอใจในทุติยฌานได้แล้ว ก็พึงประกอบความเพียรเพื่อบรรลุถึงตติย
 ฌาน ครั้นแล้วตติยฌานก็จะเกิดตามนัยดังที่อธิบายมาในเรื่องตติยฌาน
 แม้ในฌานที่สูงขึ้นไปกว่านี้ ก็มีหลักในทำนองเดียวกันกับที่กล่าวมาแล้ว
 ทั้งหมด ฉะนั้นปัญหายุ่งยากในเรื่องนี้จึงไม่มีสำหรับผู้ที่เข้าใจเรื่องฌาน
 จตุกถันยมาดีแล้ว

แต่อย่างไรก็ดี ท่านควรจะสังเกตความแตกต่างระหว่างวิตกกับ
 วิจารณ์ให้ชัด เพราะโดยธรรมชาติวิตกกับวิจารณ์ในชีวิตของคนธรรมดาแยก
 จากกันไม่ได้เลย แม้สำหรับผู้ที่เข้าฌานได้ ถ้าไม่รู้จักสภาวะของวิตกและ
 วิจารณ์อย่างดีแล้ว ก็จะแยกไม่ได้ว่าปฐมฌานกับทุติยฌานตามปัญญา
 นั้นจะแยกกันได้อย่างไร วิธีที่จะสังเกต ก็คือท่านต้องจำให้แม่นยำก่อนว่า
 วิตกหมายถึงการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ เมื่อจิตอยู่กับอารมณ์ได้แล้ว ก็หมด
 หน้าที่ของวิตก เพราะหน้าที่ของวิตกมีเพียงแค่นำจิตไปให้ถึงอารมณ์
 เท่านั้น ส่วนการที่จิตจะอยู่กับอารมณ์นั้นได้นานหรือไม่นั้น เป็นหน้าที่
 ของเจตสิกประเภทอื่น โดยเฉพาะก็คือมนสิการ ซึ่งเป็นสัมปทสาธารณ
 เจตสิก ซึ่งมีหน้าที่ยึดอารมณ์ไว้ และการยึดอารมณ์นั้นจะอยู่ได้นานหรือ
 ไม่ได้ยาวนานสำคัญอยู่ที่สติ ถ้าสติดี กล่าวคือสำนึกได้ทุกขณะจิตว่า ขณะนี้
 จิตกำลังอยู่กับอารมณ์อะไร มนสิการก็จะทำหน้าที่ยึดอารมณ์ไว้ได้อย่าง
 ดีมาก แต่ถึงกระนั้นในขั้นของปฐมฌาน จิตก็อดที่จะส่ายไปมาอยู่ใน
 อารมณ์นั้นไม่ได้ การส่ายไปส่ายมานี้แหละคือ ตัววิจารณ์ อย่าลืมนะ คำ
 ว่า วิจารณ์ หมายถึง อนุสญจรณ์ ซึ่งแปลว่า การสัญญาจรไปมา วิจารณ์จะนับ
 ได้ว่าเป็นองค์ของฌาน ก็คือเมื่อการส่ายไปส่ายมาของจิตนั้นวนเวียนอยู่
 ภายในอารมณ์ที่กำหนดไว้เท่านั้น อารมณ์อื่นแทรกเข้ามาไม่ได้ ในกรณี
 ของผู้ที่ได้ปฐมฌานอันมีปฐมวิกสิณเป็นอารมณ์ จะสังเกตเห็นได้ชัด พระ
 โยคีผู้ได้ฌานเพราะปฐมวิกสิณ ถ้าหากปฐมวิกสิณปรากฏชัดอยู่ในใจทุก
 ขณะ โดยไม่ต้องคอยนึกว่า ปฐวิ ๆ นั้นหมายความว่า วิตกไม่มีแล้ว แต่

วิจารณ์นั้นหมายถึง อากาโรที่จิตวนเวียนอยู่ภายในนิมิตนั้น โดยไม่ได้นึกคิดอะไรมาก แต่ที่สังเกตได้ว่า จิตไม่นิ่งทีเดียว นี่แหละคือ ลักษณะของจิตที่อยู่ในทุติยฌานปัญจกนัย อันเป็นฌานที่ไม่มีวิตก แต่มีวิจารณ์ สำหรับในเรื่องอานาปานสติจะสังเกตได้ยากมาก ข้อนี้ก็สมกับที่พระพุทธโฆษาจารย์ได้กล่าวไว้แล้วว่า “อานาปานสติกรรมฐานเป็นภูมิมนสิการ เฉพาะของผู้ที่เป็นมหาบุรุษเท่านั้น ฯลฯ อานาปานสติกรรมฐานนี้ จำต้องใช้สติและปัญญามาก”

บทที่ ๘

บทสรุปอานาปานสติทั้ง ๑๖ หัวข้อ

เรื่องอานาปานสติทั้งหมดมีอยู่ ๑๖ หัวข้อ ใน ๑๖ หัวข้อนี้ได้แบ่งออกเป็น ๔ หมวด หมวดหนึ่งๆ เรียกว่า จตุกกะหนึ่งๆ คำว่า จตุกกะ แปลว่าหมวด ๔ คือ ในจตุกกะหนึ่งๆ มี ๔ หัวข้อ ดังนี้

จตุกกะที่ ๑

๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวชัดว่ากำลังหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวชัดว่ากำลังหายใจออกยาว

๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวชัดว่ากำลังหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวชัดว่ากำลังหายใจออกสั้น

๓. เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอด ซึ่งกองลมทั้งปวง ในขณะที่กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งกองลมทั้งปวง ในขณะที่กำลังหายใจออก

๔. เธอพยายามศึกษาที่จะให้กายสังขารสงบ ในขณะที่กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะให้กายสังขารสงบ ในขณะที่กำลังหายใจออก (กายสังขารคือลมหายใจเข้าออก)

จตุกกะที่ ๒

๕. เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งปิติ ในขณะที่กำลัง หายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งปิติ ในขณะที่กำลัง หายใจออก

๖. เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งสุข ในขณะที่กำลัง หายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งสุข ในขณะที่กำลัง หายใจออก

๗. เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งจิตสังขาร ในขณะที่ กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอด ซึ่งจิตสังขาร ในขณะที่กำลังหายใจออก

๘. เธอพยายามศึกษาที่จะให้จิตสังขารสงบ ในขณะที่กำลังหายใจ เข้า เธอพยายามศึกษาที่จะให้จิตสังขารสงบ ในขณะที่กำลังหายใจออก

จตุกกะที่ ๓

๙. เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งจิต ในขณะที่กำลัง หายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งจิต ในขณะที่กำลัง หายใจออก

๑๐. เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้เกิดความปราโมทย์ยิ่ง ใน ขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้เกิดความ ปราโมทย์ ยิ่ง ในขณะที่กำลังหายใจออก

๑๑. เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้ตั้งมั่น ในขณะที่กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้ตั้งมั่น ในขณะที่กำลังหายใจออก

๑๒. เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้หลุดพ้น ในขณะที่กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้หลุดพ้น ในขณะที่กำลังหายใจออก

จตุกกะที่ ๔

๑๓. เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดู ซึ่งอนิจจ์ทุกขณะจิต ในขณะที่กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดู ซึ่งอนิจจ์ทุกขณะจิต ในขณะที่กำลังหายใจออก

๑๔. เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดู ซึ่งวิราคะทุกขณะจิต ในขณะที่กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดู ซึ่งวิราคะทุกขณะจิต ในขณะที่กำลังหายใจออก

๑๕. เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดู ซึ่งนิโรธะทุกขณะจิต ในขณะที่กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดู ซึ่งนิโรธะทุกขณะจิต ในขณะที่กำลังหายใจออก

๑๖. เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดู ซึ่งปฏินิสัคคะ ทุกขณะจิต ในขณะที่กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดู ซึ่งปฏินิสัคคะ ทุกขณะจิต ในขณะที่กำลังหายใจออก

จตุกกะที่ ๑ จัดเป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๒ จัดเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๓ จัดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๔ จัดเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๑ ได้ อธิบายมาแล้วโดยละเอียด อีก ๓ จตุกกะพึงทราบคำอธิบายโดยสังเขป ดังต่อไปนี้

คำอธิบายในจตุกกะที่ ๒

คำว่า กำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งปีติและสุข ในขณะที่กำลังหายใจเข้า และหายใจออก หมายความว่า ในขณะที่กำลังกำหนดลมหายใจเข้าและออก ตรงฐานที่ลมถูกต้อง ในเมื่อนิเวรณทั้งหลายสงบแล้ว ปีติและสุข ก็จะเกิดขึ้น ดังที่ได้อธิบายมาแล้วในตอนต้น ขอให้สังเกตว่า จตุกกะที่ ๒ นี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้สำหรับผู้ที่ได้ฌานแล้ว หรืออย่างน้อยก็ต้องได้ อุปจารของปฐมฌาน ปีติและสุขจึงจะเกิดได้ และที่กล่าวว่า กำหนดรู้ให้ตลอด หมายความว่า ในขณะที่ปีติและสุขกำลังเกิดนั้น จะต้องพยายามศึกษาให้รู้จักสภาวะของปีติและสุข พร้อมทั้งให้รู้จักความเกิดและความดับของปีติและสุขด้วย อย่างนี้จึงจะเรียกว่ารู้ตลอด คำว่า รู้จักความเกิดและความดับของปีติและสุข หมายความว่า ปีติและสุขเกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยอะไรบ้าง ดับเพราะความสิ้นแห่งปัจจัยอะไรบ้าง ปีติและสุขเสื่อมหรือเจริญเป็นเพราะอะไร ผู้ที่รู้แจ้งในปัญหาเหล่านี้ทั้งหมด เรียกว่ารู้ความเกิดและความดับของปีติและสุข

คำว่า ปิติปฏิสัเวที เคยแปลกันว่า รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติบ้าง หรือแปลว่า กำหนดรู้ซึ่งปิติบ้าง แต่ข้าพเจ้าแปลว่า รู้ตลอดซึ่งปิติ ก็เพราะคำว่า **ปฏิ** แปลว่า ตลอด ก็ได้ เช่นคำว่า โก อิม ปฐวี วิเชษฐติ แปลว่า ใครจักรู้แจ้งซึ่งแผ่นดินนี้ วิเชษฐติ แปลว่า รู้แจ้ง คำนี้ในอรรถกถา อธิบายว่า ได้แก่ ปฏิวิชชีสุสตี ซึ่งแปลว่า แทงตลอด เหมือนกับคำว่า ปฏิเวธ จงสังเกตว่า ปฏิในที่นี้แปลว่า ตลอด ในทำนองเดียวกับ ปฏิสัเวที เฉพาะคำว่า **สัเวที** ตามศัพท์ แปลว่ารู้พร้อม ซึ่งหมายความว่ารู้ทุกแง่ทุกมุม หรือรอบรู้ทุกอย่าง เมื่อมีคำว่า **ปฏิ** มาต่อหน้าอีก จึงแปลว่า รู้พร้อมตลอด แต่การแปลเช่นนี้ฟังไม่สนิทหูในสำนวนของภาษาไทย เพราะฉะนั้น จึงตัดคำว่าพร้อมออก และแปลเสียใหม่ว่ารู้ให้ตลอด ซึ่งก็มีความหมายเท่ากับ รู้พร้อมตลอดนั่นเอง เฉพาะคำนี้ ข้าพเจ้าขอให้นักศึกษาโปรดทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เพราะเป็นคำที่ใช้เกือบทุกบท เมื่อ พบคำว่า ปฏิสัเวที ในที่ใด ขอให้เข้าใจถึงความหมายที่แท้จริงดังที่กล่าวมา อย่าเข้าใจแต่เพียงแคบ ๆ ว่า

เมื่อปิติเกิด หรือสุขเกิด เพียงแต่รู้สึกตัวว่า ขณะนี้ปิติ หรือสุขกำลังเกิด อย่างนี้ก็เรียกว่า ปิติปฏิสัเวที สุขปฏิสัเวที

อย่าเข้าใจเพียงแค่นี้ คำนี้พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ก็เพื่อต้องการให้เราศึกษาเกี่ยวกับปิติและสุขอย่างละเอียดถี่ถ้วนทุกแง่ทุกมุม และในทำนองเดียวกัน เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสว่า **จิตตปฏิสัเวที** หรือ **จิตตสงฆารปฏิสัเวที** ก็หมายความว่าอย่างเดียวกัน คือ ต้องการให้เราศึกษาเกี่ยวกับ

เรื่องจิต และเรื่องจิตสังขาร ให้อบรมรู้อย่างละเอียด และจงนึกถึงสำนวนที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมพยายามศึกษาที่จะให้รู้ตลอดซึ่งปีติ ในขณะที่กำลังหายใจเข้าและหายใจออกดังนี้ เป็นต้น สำนวนนี้มีความหมายลึกซึ้ง เมื่อพูดอีกนัยหนึ่ง ก็คือ พระพุทธเจ้าต้องการให้สาวกของพระองค์ศึกษาให้รู้ถึงเรื่องเหล่านี้ ทุกลมหายใจเข้าออก ซึ่งผู้ที่จะทำได้เช่นนี้ ก็คือ ผู้ที่มีสมาธิเท่านั้น และการศึกษาให้รู้แจ้งถึงเรื่องเหล่านี้ ก็มีทางทำได้ทางเดียว คือ ทำการศึกษาในขณะที่ใจกำลังเป็นสมาธิเท่านั้น เพราะถ้าใจไม่เป็นสมาธิแล้ว จะไม่มีทางรู้แจ้งแทงตลอดเกี่ยวกับเรื่องสภาวะต่าง ๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้

หัวข้อที่เป็นบาลีก็ดี คำแปลก็ดี ถ้าหากจำได้พร้อมทั้งเข้าใจความหมายทุกคำ จะช่วยทำให้เรารู้จักวิธีฝึกสมาธิที่ถูกต้อง และได้ผลแน่นอน อย่าประมาทหรือชะล่าใจว่า ความรู้ที่ไม่ละเอียดถี่ถ้วนก็อาจจะช่วยให้เราฝึกได้ผล

รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องปีติและสุข ข้าพเจ้าได้อธิบายมาบ้างแล้วในบทที่เกี่ยวกับเรื่องฌาน และยังมีอธิบายต่อไปข้างหน้าอีกตอนทีกล่าวถึงวิธีฝึกสมาธิโดยละเอียด สำหรับผู้ที่ฝึกสมาธิยาก ในตอนนี้ขอให้เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องปีติและสุขไว้เพียงแค่นี้ก่อน

คำว่า **จิตสังขาร** แปลว่า สิ่งที่ปรุงแต่งจิต หรือสิ่งที่เป็นปัจจัยให้จิตเกิดขึ้น โดยปกติเมื่อพูดถึงจิตสังขาร ก็หมายถึง เวทนาและสัญญา

ซึ่งมีอธิบายไว้ในเรื่องสังขาร ๓ คือ กายสังขาร วจิตสังขาร จิตสังขาร **กายสังขาร** หมายถึง **อัสสาสะ ปัสสาสะ วจิตสังขาร** หมายถึง **วิตกและวิจาร์ จิตสังขาร** หมายถึง **เวทนา และสัญญา** โดยทั่วไปแล้วคำว่าจิตสังขาร หมายความว่าเช่นนี้ แต่ในเรื่องอานาปานสติ คำว่า จิตสังขาร อย่าเข้าใจว่าหมายถึงแต่เพียงเวทนาและสัญญาเท่านั้น

เพราะคำว่า จิตตสังขารปฏิสัเวที อสฺสสิสฺสสามิติ ลิกฺขติ ซึ่งแปลว่า พยายามศึกษาที่จะรู้ให้ตลอดซึ่งจิตสังขาร ในขณะที่กำลังหายใจเข้าหรือพร้อมกับการหายใจเข้า ส่วนตอนนี้มีความหมายกว้างมาก สิ่งที่เป็นปัจจัยให้เกิดจิตหรือทำให้จิตฟุ้งซ่าน ทำให้จิตเกิดกิเลส ไม่ใช่มีเพียงแต่เวทนาและสัญญา พวกเจตสิกต่างๆ ที่จัดอยู่ในประเภทสังขารชั้นร์ เช่น นินวณร์ต่างๆ เป็นต้น พวกนี้ก็จัดเป็นจิตสังขารเหมือนกัน องค์ของฌานเช่น วิตก วิจาร์ ปิติ สุข ก็จัดว่าเป็นจิตสังขารเหมือนกัน ความหมายนี้เราจะรู้ได้ชัดในเมื่อนึกถึงหัวข้อต่อไปว่า เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตสังขารให้สงบ ในขณะที่กำลังหายใจเข้าและออก คำว่า ยังจิตสังขารให้สงบ ในความหมายอันหนึ่ง ก็คือ การทำให้เวทนาที่หยาบๆ เช่น ทุกขเวทนา โทมนัสเวทนา หรือปิติและสุขอย่างหยาบๆ สงบไป จึงสังเกตว่า ปิติ ท่านจัดอยู่ในประเภทสังขารชั้นร์ และอีกนัยหนึ่ง คำว่า ยังจิตสังขารให้สงบ หมายถึง การทำให้สัญญาที่หยาบๆ คือ สัญญาที่ส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ ที่เรียกว่า นานัตตสัญญา หรือสัญญาที่ประกอบด้วยกิเลสสงบระงับดับไป อีกนัยหนึ่ง คำว่า ยังจิตสังขารให้สงบ หมายถึง การทำให้องคฺมาน

เช่น วิตก วิจาร สงบ ในเมื่อต้องการจะเข้าทุติยฌาน ดังนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้น ท่านจะเห็นได้ว่า จิตสังขารไม่ใช่มีความหมายเฉพาะเวทนาและสัญญาเท่านั้น

อนึ่ง เนื่องจากจตุกกะที่ ๒ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในเรื่อง อานาปานสตินี้ ก็คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั่นเอง และจตุกกะนี้เป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ซึ่งหมายความว่า ผู้ที่จะเจริญในหมวดนี้ จะปฏิบัติในฐานะเป็นสมถกรรมฐาน เพื่อให้เกิดสมาธิก็ได้ จะปฏิบัติในฐานะเป็นวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดการรู้แจ้งไตรลักษณ์อริยสัจก็ได้ ซึ่งต่างกับจตุกกะที่ ๑ ที่พระพุทธเจ้าตรัสมุ่งไปในทางที่จะให้เป็นสมถกรรมฐานอย่างเดียว แต่ถึงกระนั้น ผู้ที่ได้ฌานทั้ง ๔ หรือได้เพียงแค่อุปจาระของปฐมฌาน อันมีลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ เมื่อต้องการจะเจริญวิปัสสนาโดยใช้ลมหายใจเป็นหลักในการพิจารณา ก็ทำได้ สรุปแล้วก็คือ สติปัฏฐาน ๔ หมวด จะปฏิบัติในฐานะเป็นสมถกรรมฐาน หรือปฏิบัติในฐานะเป็นวิปัสสนากรรมฐานก็ได้ทั้งนั้น เรื่องนี้บางคนอาจจะสงสัย โดยเฉพาะก็คือในจตุกกะที่ ๔ ไม่น่าจะใช้เป็นสมถกรรมฐานได้ แต่ข้าพเจ้าขอยืนยันว่า ได้อย่างแน่นอน และที่ข้าพเจ้ากล่าวยืนยัน ก็เพราะพระพุทธเจ้าตรัสไว้ พระสูตรนี้มีอยู่ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค หน้า ๒๐๑ ซึ่งข้าพเจ้าได้เคยนำมาอ้างไว้แล้วครั้งหนึ่ง และจะนำมาเขียนไว้อย่างละเอียดในเรื่องมหาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งที่ตั้งใจจะเขียนในโอกาสต่อไป

คำอธิบายในจุดกาะที่ ๓

คำว่า **ยังจิตให้เกิดความปราโมทย์ยิ่ง** ความปราโมทย์ในที่นี้ หมายถึงปีติ ปีติมีทางที่จะเกิดได้ ๒ ทาง คือ เกิดขึ้นด้วยอำนาจของสมาธิ และเกิดขึ้นด้วยอำนาจของวิปัสสนา ปีติที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของสมาธิ ก็คือ ปีติที่เกิดขึ้นภายหลังที่จิตเป็นสมาธิเพราะจิตสงบจากนิวรณ์ และปีตินี้ก็มีเป็นชั้น ๆ คือ ในขั้นปฐมฌานหยابกว่าในขั้นทุติยฌาน จงนึกถึงคำว่า เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้เกิดความปราโมทย์ยิ่ง **ยิ่ง** ในคำนี้หมายถึง การทำปีติให้ประณีตยิ่ง ๆ ขึ้น ส่วนปีติที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวิปัสสนา ท่านจะทราบได้จากหลักฐานดังต่อไปนี้

ยโต ยโต **สมมสติ**

ขนุธานํ อุทยพพยํ

ลภติ ปีติปาโมชฺชํ

อมตनुตํ วิชานตํ^๑

เมื่อใดพิจารณาเห็น ซึ่งความเกิดความดับของขันธ์ทั้งหลาย เมื่อนั้นย่อมได้ซึ่งปีติและปราโมทย์ การได้ซึ่งปีติและปราโมทย์นั้น เป็นอมตะของผู้ที่รู้แจ้ง (คือเป็นทางให้ถึงซึ่งอมตะของผู้ที่รู้แจ้ง)

คำว่า **ปีติและปราโมทย์** ในคานานี้ ในอรรถกถาท่านอธิบายว่า ถ้าคำว่าปีติและปาโมชฺช มาคู่กันเช่นนี้ คำว่า ปีติ หมายถึง ปีติที่มีกำลังมาก ส่วนปาโมชฺช หมายถึงปีติอย่างอ่อน

คำว่า **ยังจิตให้ตั้งมั่น** หมายถึง ตั้งมั่นด้วยอุปปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ อีกนัยหนึ่ง หมายถึง ตั้งมั่นด้วยอำนาจของวิปัสสนา

๑ พุ.ธ. ๒๕/๓๕/๖๖ มจร., พุ.ธ. ๒๕/๓๗๔/๘๒ มจร.

กล่าวคือ ผู้ที่ออกจากฌานแล้ว พิจารณาจิตที่สัมปยุตด้วยองค์ฌาน จะเห็นความลื่นไหลไปเรื่อยไปของจิตและสัมปยุตธรรมทั้งหลาย ในขณะที่เห็นแจ่มนั้น จิตจะเป็นเอกัคคตาชั่วขณะหนึ่ง ในความหมายอย่างนี้ ก็เรียกว่า ยังจิตให้ตั้งมั่น

คำว่า **ยังจิตให้หลุดพ้น** หมายความว่า ยังจิตให้หลุดพ้นจากนิเวรณด้วยปฐมฌาน ยังจิตให้หลุดพ้นจากวิตกวิจาร์ด้วยทุติยฌาน ยังจิตให้หลุดพ้นจากปิตติด้วยตติยฌาน ยังจิตให้หลุดพ้นจากสุขและทุกข์ด้วยจตุตถฌาน อีกนัยหนึ่ง หมายความว่า เมื่อออกจากฌานแล้ว พิจารณาความเกิดดับของจิตที่สัมปยุตด้วยองค์ฌาน ด้วยการเห็นอนิจจัง ก็ย่อมจะเปลื้องจิตให้หลุดพ้นจากนิจจังสัญญาได้ ด้วยการเห็นทุกข์ ก็จะมีเปลื้องจิตออกจากสุข สัญญาได้ ด้วยการเห็นอนัตตา ก็จะมีเปลื้องจิตออกจากอัตตสัญญาได้ ด้วยนิพพิทานุปัสสนาญาณ ก็จะมีเปลื้องจิตออกจากราคะได้ ด้วยวิราคานุปัสสนาญาณ ก็จะมีเปลื้องจิตออกจากสมุทัยได้ ด้วยปฏินิสัคคานุปัสสนาญาณ ก็จะมีเปลื้องจิตออกจากความยึดถือได้ ผู้ที่สามารถเปลื้องจิตได้ดังกล่าวมา ในขณะที่กำลังหายใจเข้าและออก ได้ชื่อว่า ยังจิตให้หลุดพ้นในเวลาหายใจเข้าและในเวลาหายใจออก

คำอธิบายในวิสุทธิธรรมรคที่ข้าพเจ้าแปลออกมานี้ ขอให้ท่านสังเกตดูให้ดีว่า ในจตุกกะที่ ๓ นี้ ก็เป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา

คำอธิบายในจุดกาะที่ ๔

คำว่า **ติดตามดูซึ่งอนิจจํ** คำนี้แปลออกมาจากคำว่า **อนิจจานุปสฺสี** ซึ่งโดยปกติมักจะแปลกันว่า พิจารณาเห็นอนิจจํ แต่ที่ข้าพเจ้าสมัครที่จะแปลตามรูปศัพท์ กล่าวคือ **อนุ** แปลว่า ตามหรือบ่อย ๆ **ปสฺสี** แปลว่า ดูหรือเห็น ดังเช่นคำกริยาว่า ปสฺสตี ซึ่งแปลว่า เห็นหรือดู เพราะฉะนั้นคำว่า **อนิจจานุปสฺสี** จึงแปลว่า ติดตามดูซึ่งอนิจจํ ทั้งนี้ก็เพราะในเวลาปฏิบัติวิปัสสนา โดยปกติใช้การติดตามดูสภาวะที่เกิดขึ้นมากกว่าที่จะพิจารณา ซึ่งหมายความว่า ในขณะที่เห็นการเกิดดับชั้ดนั้น ส่วนมากจะต้องเป็นในเวลาทีสมาธิผ่านพ้นจากวิตกวิจารณ์ไปแล้ว ถ้ายังจิตอยู่ในขั้นจตุตถฌาน การเกิดดับจะเห็นชัดที่สุด เพราะในขณะนั้น สติบริสุทธิ์ด้วยอุเบกขา แต่อย่างไรก็ตาม การเจริญวิปัสสนาในขั้นต้น ๆ ต้องอาศัยวิตกวิจารณ์ก่อน ต่อเมื่อเข้าใจเรื่องสภาวะต่าง ๆ ดีแล้ว จึงไม่ต้องใช้วิตกวิจารณ์ เพียงแต่เฝ้าติดตามดูสภาวะต่าง ๆ ซึ่งมีการเกิดดับและเกิดใหม่อยู่ตลอดเวลา เพราะเหตุนี้ คำว่า **อนุปสฺสี** หรือ **อนุปสฺสนา** จึงแปลว่า พิจารณาก็ได้ การพิจารณาต้องอาศัยวิตกวิจารณ์

ข้อที่ว่า การเจริญวิปัสสนาจะต้องอาศัยวิตกวิจารณ์ด้วยนั้น ท่านจะเห็นได้จากหลักฐานดังต่อไปนี้

วิตกํ ปน วินา วิปสฺสนากิจฺจเมว นตฺถิ. วิตกฺกสหายา หิ วิปสฺสนา สกกิจฺจํ กโรติ.^๑

๑ ปฐกั.อฎ. ๒/๑๒๗ มจร.

ก็กิจแห่งวิปัสสนา เว้นวิตกเสียแล้ว ย่อมมีไม่ได้เลย เพราะวิปัสสนามีวิตกเป็นสหาย จึงจะทำกิจของตนได้

จากหลักฐานที่อ้างมานี้ท่านจะเห็นได้ชัดว่า การเจริญวิปัสสนา ต้องอาศัยวิตก คือต้องอาศัยการนึก และโปรดเข้าใจไว้ด้วยว่า ในที่นี้แม้ท่านจะไม่พูดถึงวิจารณ์ ก็ขอให้เข้าใจว่า หมายถึงวิจารณ์ด้วย และย่อมหมายถึงการใช้สติและปัญญาด้วย เพราะการเจริญวิปัสสนา วิตกกับวิจารณ์อาจจะเว้นได้ ในเมื่อวิปัสสนาก้าวขึ้นสู่ขั้นสูงแล้ว แต่สติกับปัญญานั้นเว้นไม่ได้เลย เพราะฉะนั้น จึงได้บอกว่า แม้คำใดที่ท่านไม่ได้อ้างไว้ แต่อาจจะรู้ได้ว่า ท่านละเอาไว้ในฐานะที่ให้เข้าใจเอาเอง

ในจตุกกะที่ ๔ ซึ่งมีหัวข้อว่า **อนิจจานุปัสสี วิจารณ์ุปัสสี นิโรธานุปัสสี ปฏิณิสสคคานุปัสสี** หัวข้ออันแรกคือ **อนิจจานุปัสสี** นั้นหมายถึง เห็นไตรลักษณ์ แต่พระพุทธเจ้ายกมาตรัสไว้แต่เพียงหัวข้อเดียว ส่วนคำว่า **วิจารณ์** ก็ดี **นิโรธ** ก็ดี **ปฏิณิสสคค** ก็ดี ทั้ง ๓ คำนี้มีความหมายได้ ๒ อย่าง คือ อย่างหนึ่ง การเห็นวิจารณ์ หมายถึง การเห็นความดับของนามรูป เพราะคำว่าวิจารณ์เป็นไวยากรณ์ของอนิจจได้ อีกนัยหนึ่งคำว่า **วิจารณ์** หมายถึงนิพพาน เพราะฉะนั้นคำว่า **วิจารณ์ุปัสสี** จึงหมายความว่า ครั้งแรกมองเห็นการเกิดดับของนามรูป จนกระทั่งรู้สึกเบื่อหน่ายต่อนามรูป ก็เลสเริ่มคลายออก และเมื่อคลายออกมากขึ้นโดยลำดับแล้ว ในที่สุดก็มองเห็นนิพพานซึ่งได้นามว่า **วิจารณ์**

วิราคะที่เป็นชื่อของนิพพานแปลว่า ธรรมเป็นที่คลายกิเลส

คำว่า **นิโรธะ** ก็เหมือนกัน หมายถึงความดับของนามรูปก็ได้ หมายถึงนิพพานก็ได้ ผู้ปฏิบัติในเมื่อมองเห็นการเกิดดับของนามรูปชัด ในที่สุดก็จะทำให้เบื่อหน่ายต่ออนามรูป จนกระทั่งกิเลสคลายออก และมองเห็นนิพพานซึ่งได้นามว่า **นิโรธะ** นิโรธะที่เป็นชื่อของนิพพานแปลว่า ธรรมเป็นที่ดับสนิทของนามรูป

คำว่า **ปฏินิสสัคคะ** โดยปกติคำนี้ มักจะหมายถึงนิพพานอย่างเดียว แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านอธิบายว่า ปฏินิสสัคคะ ก็มี ๒ อย่าง อย่างหนึ่งเรียกว่า ปริจจาคปฏินิสสัคคะ อีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า ปักขันทนปฏินิสสัคคะ **ปริจจาคปฏินิสสัคคะ** เป็นชื่อของ วิปัสสนาและมรรค หมายความว่าผู้ปฏิบัติคนใด ในเมื่อมองเห็น อนิจจัง ทุกข์ อนัตตา ชัด ในที่สุดก็จะเกิดความเบื่อหน่าย ทำให้ละอุปาทาน คือความยึดถือในนามรูป และพร้อมกันนั้นก็มึญานเกิดขึ้นว่า จะพ้นทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อละความยึดถือในนามรูปเท่านั้น โปรดสังเกตว่า เป็นการเห็นสภาวะ ๒ อย่าง พร้อม ๆ กัน กล่าวคือ อันหนึ่งเห็นอนิจจัง ทุกข์ อนัตตา ชัด และพร้อมกันนั้นก็เห็นนิพพานชัด อย่างนี้จึงจะทำให้ละอุปาทานได้ คำว่า ปฏินิสสัคคะ ตามศัพท์แปลว่า สละคืนหรือส่งคืน หมายความว่า เมื่อก่อนในใจมีความยึดถือ มาบัดนี้ไม่เอาแล้ว จะส่งคืนกันเสียที และพร้อมกันนั้น จิตก็จะแล่นไปสู่นิพพาน หรือน้อมไปหานิพพานอย่างเดียว

ไม่น้อยไปกว่านามรูป ในความหมายอย่างนี้ ท่านจึงบอกว่า ปฏินิสัคคะ มี ๒ อย่างคือ ปริจจาคปฏินิสัคคะ ซึ่งแปลว่าสลละคืนด้วยการบริจาค คือปล่อยวางนามรูป **ปักขันทนปฏินิสัคคะ** แปลว่า สลละคืนด้วยการ แล่นไป หมายถึง แล่นไปสู่นิพพาน

คำอธิบายในจตุกกะที่ ๔ เท่าที่เขียนมานี้ เป็นข้อความโดยสังเขป ความมุ่งหมายก็เพียงเพื่อให้เข้าใจรูปศัพท์ และให้รู้จักแนวของการปฏิบัติว่า ในหมวดนี้หมายความว่าอย่างไร และมีความเกี่ยวข้องกับหมวดอื่นๆ อย่างไรโดยสังเขปเท่านั้น ส่วนรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องจตุกกะที่ ๒ ที่ ๓ และที่ ๔ ถ้ามีโอกาสข้าพเจ้าจะนำไปประมวลเขียนไว้ในหนังสือเรื่องมหาสติปัฏฐาน

บทที่ ๙

อุบายแก้ความง่วงและความฟุ้งซ่าน

โดยละเอียด

อุปสรรคของสมาธิที่เกิดบ่อยที่สุด สรุปลงแล้วมี ๒ อย่าง เท่านั้นคือ ความง่วงกับความฟุ้งซ่าน ถ้าผู้ใดสามารถเอาชนะอุปสรรค ๒ อย่างนี้ได้ ผู้นั้นก็สามารถฝึกสมาธิได้เป็นผลสำเร็จ เพราะฉะนั้นเราควรจะได้ศึกษา เรื่องนิวรรณ์ ๒ ข้อนี้กันให้ละเอียด ในประวัติของพระมหาโมคคัลลานะ อัครสาวก มีเรื่องกล่าวไว้ ตอนหนึ่งว่า :-

พระมหาโมคคัลลานะ เมื่อได้รับการอุปสมบทจากพระพุทธเจ้า แล้ว ท่านได้ไปปฏิบัติธรรมอยู่ในที่สงัดแห่งหนึ่งใกล้หมู่บ้านกัลลวาลมุตตคามในแคว้นมคธ วันนั้นเป็นวันที่ ๗ นับจากวันที่ได้อุปสมบทมา ตลอดเวลาที่ได้มาอยู่ที่นี้ ท่านได้พยายามปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จนกระทั่งร่างกายอ่อนเพลีย ในที่สุดจึงได้นั่งงอกอยู่ ในขณะที่นั้นพระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่ที่มิตททายวันในแคว้นภคคะ ได้ทรงเห็นพระมหาโมคคัลลานะ นั่งงอกอยู่ด้วยทิพยจักขุ จึงได้เสด็จมาปรากฏต่อหน้าพระมหาโมคคัลลานะอย่างรวดเร็ว เสมือนหนึ่งคนที่มีกำลังเหยียดแขนออกหรืออแขนเข้า

(คือมาได้รวดเร็ว ชั่วรัตนนิ้วมือเดียว หรือถ้าจะพูดให้ถูกคือชั่วขณะจิตเดียวด้วยอำนาจมโนยิตฺติ) เมื่อได้ทรงประทับนั่งบนอาสนะที่ปูไว้แล้ว จึงได้ตรัสกับพระมหาโมคคัลลานะว่า โมคคัลลานะ เธอวังงหรือ? เมื่อพระมหาโมคคัลลานะทูลว่างังง พระองค์จึงได้ตรัสว่า :-

๑. โมคคัลลานะ เมื่อเธอมีสติปัญญาอย่างไร ความงังงจึงได้ครอบงำได้ เธออย่าใส่ใจถึงสติปัญญานั้นให้มาก อันนี้เป็นอุบายอันหนึ่งที่จะทำให้ละความงังงได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ ก็พึงทำอย่างนี้

๒. ธรรมใดที่เธอได้ยินได้ฟังได้เล่าเรียนมา เธอพึงนึกคิดพิจารณาถึงธรรมนั้นบ่อย ๆ นี่ก็เป็นอุบายอีกอันหนึ่งที่จะทำให้ละความงังงได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ ก็พึงทำอย่างนี้

๓. ธรรมใดที่เธอได้ยินได้ฟังได้เล่าเรียนมา เธอพึงสาธยาย (คือ สวดทำนองสวดมนต์) ถึงธรรมนั้นโดยพิสดาร นี่เป็นอุบายอีกอันหนึ่งที่จะทำให้ละความงังงได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ ก็พึงทำอย่างนี้

๔. เธอพึงแยงหูทั้งสอง เอามือลูบตามตัว นี่เป็นอุบายอีกอันหนึ่งที่จะทำให้ละความงังงได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ ก็พึงทำอย่างนี้

๕. เธอพึงลุกจากที่นั่งแล้ว ไปเอาน้ำลูบหน้าลูบตา เหลียวแลดูทิศทั้งหลาย มองดูดาวนักขัตต์ทั้งหลาย นี่ก็เป็นอุบายอีกอันหนึ่งที่จะทำให้ละความงังงได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ ก็พึงทำอย่างนี้

๖. เธอพึงมนสิการถึงอาโลกสัญญา อธิษฐานให้ในใจเกิดความสว่างเหมือนกลางวัน เมื่อเธอมีจิตผ่องแผ้ว ไม่มีนิวรณ์หุ้มห่อ

ก็จะยังจิตที่มีแสงสว่างให้เกิดขึ้นได้ นี่ก็เป็นอุบายอีกอันหนึ่งที่จะทำให้
ละความง่วงได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ ก็พึงทำอย่างนี้

๗. เธอจึงอธิษฐานเดินจงกรมไปมา พร้อมกับควบคุมใจให้อยู่แต่
ภายในตัว ไม่ให้ใจไปนึกถึงสิ่งภายนอก นี่ก็เป็นอุบายอีกอันหนึ่งที่จะทำ
ให้ละความง่วงได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ ก็พึงทำอย่างนี้

๘. เธอพึงนอนแบบสี่เหลี่ยมผืนผ้า คือนอนตะแคงขวา วางเท้า
เหลื่อมกัน มีสติสัมปชัญญะ และตั้งใจไว้ว่า เมื่อตื่นขึ้นแล้วจะลุกขึ้นทันที
เราจะไม่แสวงหาความสุขจากการนอน จากการเอน จากการหลับ^๑

พระพุทธเจ้านอกจากจะตรัสถึงอุบายแก้ง่วง ดังกล่าวมานี้ ยังตรัส
สอนพระมหาโมคคัลลานะอีกหลายอย่าง ในอรรถกถาอธิบายว่า เมื่อ
พระมหาโมคคัลลานะได้ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ก็ได้สำเร็จ
เป็นพระอรหันต์ในคืนนั้น

เรื่องอุบายแก้ง่วงทั้ง ๘ ข้อที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นี้ เราอาจแยก
ประเด็นได้ ๒ อย่าง คือ ความง่วงที่เกิดจากร่างกายอ่อนเพลียหรืออด
นอน ซึ่งในกรณีนี้ วิธีแก้ที่ดีที่สุดก็คือ การนอนหลับให้ล้มเสียก่อนแล้ว
จึงทำสมาธิ อีกประเด็นหนึ่งคือ ความง่วงที่เกิดจากความกดดันของกิเลส
ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่ คนส่วนมากที่ฝึกสมาธิไม่สำเร็จ คือนั่งที่โรมักง่วง
เสมอ เมื่อง่วงแล้วก็ฟุ้งซ่าน ควบคุมสติไว้ไม่ได้ ในกรณีอย่างนี้

๑ อภ.สตตก. (บาลี) ๒๓/๕๘/๘๗-๘๘ มจร., อภ.สตตก. (บาลี) ๒๓/๖๑/๗๐-๗๓
มจร., ดู อภ.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๑/๑๑๖-๑๑๘ มจร. ประกอบ

ในคัมภีร์ปรมัตถมัญชุสาก็มีกล่าวไว้เหมือนกันว่า กามฉันทะเป็นตัวการสำคัญที่ก่อให้เกิดถีนมิทธะ อุทธัจจะ และอวิชชา ซึ่งสำนวนบาลีที่ท่านกล่าวไว้มีดังนี้ :-

กามจฺจนฺทนีวฺรณํ ปฏิจฺจ ถีนมิทฺถนีวฺรณํ, อุทฺถจฺจนีวฺรณํ อวิชฺชานีว
รณํ (อุปปชฺชุนฺติ)^๑

ถีนมิทธนิวรรณ์ อุทธัจจนิวรรณ์ อวิชชานิวรรณ์เกิดขึ้น ก็เพราะอาศัย กามฉันทนิวรรณ์

ข้อความในคัมภีร์ปรมัตถมัญชุสาก็ยกมานี้ ท่านอ้างมาจาก คัมภีร์อื่น แต่ไม่ทราบว่ามาจากคัมภีร์ไหน เพราะในหนังสือเล่มนี้ไม่มี หมายเหตุบอกไว้ และข้าพเจ้าก็ยังไม่ค้นหามาได้ ข้าพเจ้าเห็นว่า ข้อความอันนี้เป็นหลักสำคัญมาก เพราะจากข้อเท็จจริงที่เกิดแก่ผู้ปฏิบัติ ทุกคนเป็นไปตามหลักที่กล่าวไว้นี้ เช่นคนที่นั่งฟังเทศน์แล้วง่วงนอน แต่ในเวลาเดียวกัน ถ้าไปดูละครแล้วตาแจ่ม ซึ่งเป็นสำนวนที่รู้จักกันไป การที่เป็นเช่นนี้อธิบายได้ว่า เป็นเพราะเรื่องเทศน์ไม่อยู่ในความสนใจ ขัดกับกามฉันทะที่อยู่ในสันดาน กิเลสอันนี้ถูกกด เพราะคนนั้นถูกบังคับให้ ต้องฟังเทศน์โดยประเพณีหรือโดยกฎของสังคม กิเลสอันนี้ได้ดับ และผลแห่งความดับได้ออกมาในรูปของความง่วงนอน คนที่ถูกบังคับให้ต้อง ทำงานที่ไม่ชอบ จะรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่มีแก่จิตแก่ใจที่จะทำ ก็อยู่ใน

๑ วิสุทฺธิ.ฎีกา ๑/๒๗๘ มมร., วิสุทฺธิ.ฎีกา ๑/๒๒๔ มจร., ฎีกาวิสุทฺธิมรรคอ้างจาก อภิ.ป. ๔๒/๕๘๐/๓๕๐ มมร. อภิ.ป. ๔๒/๑/๒๘๔ มจร.

กฎอันเดียวกันนี้ แต่โปรดสังเกตว่า สำหรับคนที่ฟังเทศน์รู้เรื่อง เกิดสังขยาปสทาหะ การฟังเทศน์แก้กังวลนอนได้

คนที่นั่งสมาธิส่วนมากที่ง่วง ก็เพราะในขณะนั้นกามฉันทะถูกกด กล่าวคือ โดยธรรมดาคนที่มีความกามฉันทะอยู่ในสันดาน ถ้าได้ทำอะไรที่ตรงกับความพอใจหรือความต้องการ จะรู้สึกเพลิดเพลิน ดึกตื่นที่ยังคืนอย่างไรก็อยู่ได้ไม่ง่วง เช่นคนที่ชอบเล่นการพนัน เขาอาจจะนั่งเล่นอยู่ได้จนกระทั่งสว่าง และยังแถมกลางวันอีก อย่างนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้นปัญหาสำคัญจึงมีอยู่ว่า คนที่ฝึกสมาธิ ถ้ารู้สึกตัวว่าตนเองง่วงนอนเสมอในเวลานั่งสมาธิ แม้จะเป็นในเวลาที่ย่างกายไม่ต้องการพักผ่อน เพราะได้พักมาแล้ว หรือเพิ่งตื่นนอนใหม่ๆ หลังจากที่ยานอนจนเต็มตื่น แต่ก็ยังง่วงอยู่นั่นเอง ในกรณีอย่างนี้ ถ้าไม่มีสาเหตุเกี่ยวกับร่างกาย ซึ่งอาจจะตรวจพบได้จากแพทย์ผู้ชำนาญในทางโรคประสาทแล้ว ก็มีสาเหตุอยู่อย่างเดียวที่เหลืออยู่ คือตนเองเป็นคนมีนิสัยมากไปด้วยกามฉันทะ

คำว่า **มากไปด้วยกามฉันทะ** หมายความว่า เป็นคนที่ชอบกินชอบเที่ยว ชอบกามารมณ์ ชอบความสนุกสนานรื่นเริงมาก คนที่มีนิสัยแบบนี้ต้องแก้นิสัยอันนี้เสียก่อน หรือไม่เช่นนั้นก็ต้องใช้อุปายกันมาก จึงจะฝึกสมาธิได้ อย่าลืมนะว่า กิเลสที่มีอยู่ในสันดานทุกอย่าง แม้มันจะไม่ปรากฏตัวออกมาให้รู้ตัวได้ในขณะนั้น แต่มันก็มีอิทธิพลครอบงำจิตสำนึกอยู่ตลอดเวลา

ตัวอย่างง่าย ๆ เช่น คนที่มีนิสัยเหี้ยมโหด สามารถที่จะฆ่าคนหรือทำทารุณต่อสัตว์ทั้งหลายได้อย่างสบายใจ ไม่รู้สึกกระดากใจหรือเดือดร้อนใจอะไรเลย คนประเภทนี้ถ้าจะเอามาหัดให้มีความเมตตาต่อสัตว์ทั้งหลาย จะรู้สึกว่าหัดยาก ความคิดความรู้สึกของเขาไม่ยอมคล้อยตามที่สอน ถึงแม้ว่าเขาจะพยายามหัดแผ่เมตตา แต่ความรู้สึกซาบซึ้งในเรื่องเมตตาจะไม่เกิดในทันที หรือในระยะแรก ๆ ที่เขาหัด เว้นไว้แต่ว่าเขาจะหัดเป็นเวลาหลาย ๆ ปี และพร้อมกันนั้นเขาต้องเลิกจากการฆ่าสัตว์และการเบียดเบียนสัตว์ทุกอย่างด้วย และต้องหมั่นฝึกหัดเกื้อกูลสัตว์ทั้งหลาย พร้อมทั้งหัดให้อภัยต่อบุคคลที่ล่วงเกินด้วย

จงสังเกตว่า การที่บุคคลที่มีนิสัยเหี้ยมโหด หัดให้เกิดความรู้สึกเมตตาได้ยาก ทั้ง ๆ ที่บางคนที่มีนิสัยอย่างนี้ต้องการจะเลิกนิสัยอันนี้ อย่างจริงใจ จึงพยายามเข้าวัด ศึกษาธรรมและพยายามปฏิบัติตาม ในระยะแรก ๆ ความคิดของเขาจะไม่ไปทางเมตตา คือพยายามคิดอย่างไร ๆ ที่จะให้เกิดความเมตตาต่อบุคคลและสัตว์ทั้งหลาย ก็รู้สึกว่า ความซาบซึ้งในเรื่องเมตตาไม่เกิด นี่คืออิทธิพลของกิเลสที่ฝังอยู่ในสันดานครอบงำจิตสำนึก

แต่ก็เคยมีตัวอย่างนักล่าสัตว์บางคน เมื่อทำไปมาก ๆ แล้วเกิดความสงสารสัตว์ทั้งหลายขึ้นมาจับใจ แล้วไม่กล้าที่จะทำอันตรายต่อสัตว์แม้แต่ตัวเล็ก ๆ เช่น มดหรือยุงเป็นต้น การที่เป็นเช่นนี้ เป็นเพราะใน ส่วนลึกแห่งจิตใจของเขาได้มีพื้นเมตตา ซึ่งได้อบรมมาแล้วอย่างมาก

ในชาติก่อนๆ หรืออีกนัยหนึ่ง โดยปกติเขาเป็นคนที่มีความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ หรือต่อบุคคลที่ได้รับความทุกข์ยาก ลำบาก ไม่ชอบเอาเปรียบคนอื่น คนประเภทนี้ แม้จะเป็นนักล่าสัตว์ หรือเป็นชาวประมงก็ตาม ต่อไปนาน ๆ เขาจะเลิกได้เอง โดยไม่ต้องมีใครขอร้อง

ขอให้สังเกตว่า การที่เขากลับใจได้เช่นกัน เพราะสาเหตุ ๒ อย่าง คืออย่างหนึ่งการกระทำทุกอย่างในเมื่อทำไปนานๆ แล้ว สักวันหนึ่งเมื่อถึงจุดอิมัตว์ของมันก็เบื่อไปเอง อีกอย่างหนึ่ง เป็นเพราะทุนเดิม กล่าวคือ ความเมตตาที่มีอยู่ในสันดานได้เจริญขึ้น ในเมื่อการทารุณตนเองได้ทำอยู่บ่อยๆ ในที่สุดจะทำให้เกิดความสังเวช หรือความเสียใจขึ้นมาอย่างสุดซึ้ง แล้วในที่สุดก็เลิกอย่างเด็ดขาด เหมือนพ่อแม่บางคนที่มีนิสัยดีและรักลูกมาก บางครั้งเกิดโทสะขึ้นมา ตีลูกโดยไม่มีเหตุผล หรือด่าว่าโดยไม่มีเหตุผล ในที่สุดก็เสียใจในการกระทำของตัวเอง และสงสารลูกขึ้นมาอย่างจับใจ เลยปฏิญาณอยู่กับลูกหรือบางทีกับตัวเองว่า ต่อแต่นี้ไปจะไม่ตีและจะไม่ว่าอย่างนั้นอีก ส่วนคนที่มีทุนในทางเมตตาน้อย ถ้าเป็นนักล่าสัตว์ก็มักจะเป็นนักล่าไปจนตลอดชีวิต ถ้าเป็นคนที่ชอบทำทารุณต่อสัตว์และบุคคลอื่น ก็มักจะทำไปจนตลอดชีวิต ในทำนองเดียวกัน คนที่มีกามฉันทะมาก แต่ทุนในทางเนกขัมมะมีน้อย คนประเภทนี้ให้พรนปรือในเรื่องกามอย่างไรจะไม่วันเบื่อ มีแต่จะติดมากขึ้น นิสัยเลวมากขึ้น อีกหลายร้อยชาติว่ากามฉันทะจะถึงจุดอิมัตว์ แต่ตรงกันข้าม

บุคคลที่มีทุนในทางเนกขัมมะมาสูง เช่น พระพุทธเจ้า ในชีวิตฆราวาสของพระองค์แม้จะได้รับการปรนปรีอโน เรื่องกามอย่างถึงขนาด แต่ในที่สุดเมื่อถึงคราวจะเลิก ก็เลิกได้ง่ายๆ ตัวอย่างในทำนองนี้ขอให้โปรดจดจำไว้ ไม่เช่นนั้นท่านจะแก้ไขตัวท่านเองไม่ได้ ในเมื่อต้องการจะฝึกสมาธิ แต่แล้วฝึกไม่ได้ เพราะนั่งทำสมาธิที่ไร่มองก็ฟุ้งซ่านอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ ทั้งสองอย่างพร้อมๆ กัน

ขอให้ท่านผู้อ่านย้อนไปนึกถึงเรื่องพระมหาโมคคัลลานะ อีกครั้งหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ เมื่อตอนเป็นฆราวาส เป็นสหayaกับพระสารีบุตร ทั้งสองคนเป็นบุตรของพราหมณ์ผู้มั่งคั่ง และเป็นผู้ที่มีความรู้ดี มีสติปัญญาสูง ทั้งสองคนนี้ชอบในเรื่องความสนุกมาก มหรรสพมิที่เหมายามหาโอกาสไปเที่ยวกันเสมอ วันหนึ่งในขณะที่กำลังชมการแสดง มหรรสพอยู่บนภูเขาแห่งหนึ่ง ทั้งสองคนในวันนั้นไม่รู้สึกสนุก ทั้ง ๆ ที่การแสดงก็ดีเหมือนทุก ๆ ครั้ง ที่เป็นเช่นนั้นเพราะต่างฝ่ายต่างคิดได้ว่า เราก็เที่ยวมานานแล้ว สนุกกันมาก็ทุกอย่างแล้ว ไม่เห็นจะมีสาระตรงไหน คนเหล่านี้เข้าไปไม่ถึงร้อยปีก็ตาย ถึงเราเองก็เหมือนกัน คิดขึ้นมาแล้วสังเวชใจ เพราะรู้สึกว่าคุณเองได้ใช้ชีวิตไปในทางที่ไม่มีสาระมานานแล้ว ต้องการจะทำชีวิตให้มีสาระขึ้นมาเสียบ้าง ในที่สุดจึงได้ชวนกันออกบวช ครั้งแรกไปบวชอยู่ในสำนักอาจารย์สญชัย ต่อมาภายหลัง พระสารีบุตรได้พบกับพระอัสสชิ ได้ฟังธรรมจากท่าน สำเร็จเป็นพระโสดาบัน

แล้วไปเล่าให้พระมหาโมคคัลลานะฟัง พระมหาโมคคัลลานะเกิดดวงตาเห็นธรรมขึ้นมาอีกองค์หนึ่ง และในที่สุดจึงได้พากันไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พร้อมกับผู้ติดตามอีกรวมทั้งหมด เป็น ๒๕๐ พระมหาโมคคัลลานะหลังจากได้อุปสมบทจากพระพุทธเจ้า ๗ วัน ก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ส่วนพระสารีบุตรหลังจากอุปสมบทได้ ๑๕ วัน จึงได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นี่เป็นประวัติโดยย่อ ซึ่งจะช่วยให้คุณเข้าใจถึงอุบายเป็นเครื่องละความง่วงว่า ทำไมพระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนพระมหาโมคคัลลานะอย่างนั้น และปรากฏว่าอุบายเป็นเครื่องแก้ความง่วงเท่าที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกทั้งหมด มีอยู่ที่นี้แห่งเดียวเท่านั้นที่พิสดารกว่าที่อื่น ทั้งหมด เพราะฉะนั้น ขอให้เรามาศึกษาถึงหัวข้อเหล่านี้กันให้ละเอียด เพื่อเราทั้งหลายจะได้พบทางสำหรับแก้ไขตัวเราเอง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า โมคคัลลานะ เธอมีสัญญาอย่างไร ความง่วงจึงได้ครอบงำ เธออย่าใส่ใจถึงสัญญานั้นให้มาก

ข้อนี้หมายความว่า ตอนที่กำลังง่วง ให้สังเกตดูว่า เพราะคิดอย่างไรหรือนึกถึงเรื่องอะไร ความง่วงจึงได้เกิด ก็ให้พยายามสลัดความคิดเหล่านั้นออกไปให้หมด ซึ่งการกระทำอย่างนี้ บางคนเมื่อรู้สึกตัวก็อาจจะทำได้ แต่บางคนทั้งที่รู้ว่า เพราะคิดอย่างนี้จึงได้ง่วง พยายามสลัดความคิดอันนั้น หันไปคิดอย่างอื่น แต่ก็ทำไม่สำเร็จ เมื่อเป็นเช่นนี้พระพุทธเจ้าจึงแนะนำให้ไปใช้อุบายอย่างอื่นอีก เช่นให้พิจารณาธรรม หรือให้ไปส่ายยาชธรรมที่ได้เล่าเรียนจดจำมาได้

คำว่าสาธยายหมายถึงการสวดเพื่อเป็นการทบทวน เช่นการสวดมนต์ก็เรียกว่าการสาธยาย การสาธยายก็คือ การกล่าวทบทวนถึงข้อความที่เคยจำมาได้นั่นเอง

ข้าพเจ้าขอหมายเหตุในข้อที่ ๑ นี้ ให้ท่านผู้อ่านได้ทราบไว้ด้วยว่า ตามข้อความซึ่งเป็นภาษาบาลีในพระไตรปิฎกของไทย ถ้าแปลออกมาแล้วจะได้ความอย่างนี้

โมคคัลลานะ เมื่อเธอมีสัญญาอย่างไร ความม่งวงจึงได้ครอบงำ เธอพึงใส่ใจถึงสัญญานั้นให้มาก

ข้อความที่แปลมานี้ท่านจะเห็นว่า ตรงกันข้ามกับที่ข้าพเจ้าแปลในหนังสืออนุพุทธประวัติซึ่งเป็นหนังสือหลักสูตรนิกธรรมของคณะสงฆ์ไทยทั่วราชอาณาจักร ตอนที่กล่าวถึงประวัติพระมหาโมคคัลลานะตอนนี้ ก็แปลไว้อย่างเดียวกันนี้ ทั้งนี้ก็เพราะต้นฉบับเป็นอย่างนั้น แต่ข้าพเจ้ารู้สึกว่ คำแปลอย่างที่มีในหนังสืออนุพุทธประวัติดังที่เขียนมาให้ดูนั้นไม่ตรงกับข้อเท็จจริง ข้าพเจ้าเกิดสงสัย จึงได้ไปค้นดูพระไตรปิฎกฉบับอักษรโรมัน ปรากฏว่า ของเรตกคำว่า มา ซึ่งแปลว่า อย่า ไปหนึ่งคำ ข้าพเจ้าจะเทียบ ไว้ให้ดูดังนี้ :-

พระไตรปิฎกของไทย

ตสุมาทิห โมคคัลลาน ยถาสญญิสฺส เต วิหโรโต ตํ มิทฺธํ โอกุภมตี,
 ตํ สญญํ มนสิกเรยฺยยาสิ, ตํ สญญํ พหุลํ

กเรยฺยชาติ. สุวานํ โข ปเนตํ วิชฺชติ ยนฺเต เอวํ วิหฺรโต ตํ มิทฺธํ ปหิเยถ.^๑

พระไตรปิฎกฉบับอักษรโรมัน

ตสุมาติห โมคคฺคฺลฺลาน ยถาสณฺญิสฺส เต วิหฺรโต ตํ มิทฺธํ โอิฏฺกม
ติ, ตํ สณฺญํ มา มนสิกาส, ตํ สณฺญํ มา พหุลํ อกาสิ .ฯเปฯ^๒ (ฉบับ มจร.
เหมือนกับฉบับอักษรโรมัน)

อุบายที่ดีในการแก้ความง่วงและความฟุ้งซ่าน อันเนื่องมาจากกามฉันทะ

ผู้ที่ถูกกามฉันทะครอบงำ หรือผู้ที่หมกมุ่นอยู่ในเรื่องกามฉันทะ
คนประเภทนี้ เวลานั่งสมาธิจะเกิดความง่วงและเกิดความฟุ้งซ่านบ่อย
ที่สุด บางคนถึงกับต้องเลิกทำเลย ขอให้ท่านสังเกตในเรื่องอุบายแก้
ความง่วงข้อที่ว่า โมคคัลลานะ เมื่อเธอมีสติปัญญาอย่างไร ความง่วงจึง
ครอบงำได้ เธออย่าใส่ใจถึงสติปัญญานั้นให้มาก แล้วเธอจะละความง่วง
ได้ แต่ถ้าละไม่ได้ ก็ให้พิจารณาธรรมหรือสาดยายธรรมตามที่ได้เล่าเรียน
มา หลักอันนี้คืออุบายอันวิเศษ ในอันที่จะแก้ความง่วงและความฟุ้งซ่าน
อันเนื่องมาจากกามฉันทะ คนที่มีนิสัยหนักในเรื่องกาม ถ้าหากได้เรียน
ธรรมให้เข้าใจดีเสียก่อนแล้วจึงมาฝึกสมาธิ จะมีทางสำเร็จได้มากกว่า แต่
อย่างไรก็ดีคนที่เรียนธรรมนั้น ถ้าหากความจำเสื่อม

๑ อิง. สตฺตฺก. ๒๓/๕๘/๘๗ มจร., ดู อิง. สตฺตฺก. ๒๓/๖๑/๗๐ มจร.

๒ อิง. สตฺตฺก. เล่ม ๔ หน้า ๕๑ ฉบับอักษรโรมัน.

สติปัญญาค่อนข้างทึบ จำอะไรไม่ค่อยได้ หรือจำได้ไม่นาน สมองช้า ซึ่งหมายความว่าถ้าจะทำความเข้าใจได้ต้องใช้เวลาานาน คนประเภทนี้มักฝึกสมาธิได้ผลช้า แต่สำหรับคนที่มีความซื่อสัตย์ เรียนได้สำเร็จจำได้แม่นยำ เข้าใจความหมายของธรรมแต่ละบทได้ดีมาก คนประเภทนี้ ในเมื่อเรียนธรรมแล้วฝึกสมาธิ มีหวังที่จะสำเร็จ ถ้าหากเขามีเวลาพอ และสิ่งแวดล้อมดี มีความกังวลในสิ่งต่างๆ น้อย และได้สัปปายะต่างๆ พระมหาโมคคัลลานะจัดอยู่ในบุคคลประเภทนี้ และนับว่าเป็นยอดของบุคคลประเภทนี้ด้วย อย่าลืมนะว่า พระมหาโมคคัลลานะในสมัยเป็นฆราวาสมีชีวิตอยู่อย่างไร ฝึกสมาธิเดิมเป็นอย่างไร และทำไมเวลานั่งสมาธิจึงนั่งโงก แต่พอพระพุทธเจ้าตรัสแนะถึงอุบายแก้ง่วงต่างๆ เมื่อท่านปฏิบัติตาม ก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ในคืนนั้น

ข้าพเจ้าเคยนำเอาคำของพระสารีบุตรมาอ้างไว้ครั้งหนึ่งว่า อวิชา เป็นอุปสรรคต่อสมาธิ ญาณเป็นอุปการะแก่สมาธิ ข้าพเจ้าเคยสังเกตจากผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ได้มองเห็นข้อเท็จจริงอันนี้กระจ่างมาก กล่าวคือ คนใดที่สามารถเรียนธรรมได้ดี สมองไว ความจำดี ฝึกสมาธิได้ง่ายกว่าคนที่สมองช้า ปัญญาทึบ และยิ่งกว่านั้น ยังมีข้อสังเกตอีกอย่างหนึ่ง คือคนที่มีความละเอียดในการจดจำข้อธรรมต่างๆ ฝึกสมาธิได้ดีกว่าคนที่ไม่ละเอียด และคนที่รู้ธรรมมาอย่างดีแล้ว แต่ยามใดจิตเกิดมีดมัว เพราะกิเลสครอบงำ แต่พอได้ยินธรรมหรือบังเอิญ

ไปคิดได้ถึงธรรมที่เคยเรียนมา แล้วเกิดความสว่างในธรรมข้อนั้น หรือเกิดความซึ้งในธรรมข้อนั้น ยิ่งกว่าเมื่อก่อน ในขณะที่จะนั่งสมาธิได้ดีกว่า ในเวลาที่จิตที่อ้อ ๆ ไม่แจ่มใส เพราะขาดความซึ้งในธรรม ด้วยเหตุนี้แหละ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแนะนำพระมหาโมคคัลลานะว่า ในเมื่อวิธีที่ ๑ ไม่หาย ก็ให้ใช้วิธีที่ ๒ และที่ ๓ คือการพิจารณาธรรมและการสาธยายธรรม

ข้าพเจ้าได้นำเอาหลักอันนี้มาใช้ในการฝึกสมาธิ ปรากฏว่าได้ผลดีมาก วิธีนี้ข้าพเจ้าให้ชื่อว่าการเรียนธรรมในสมาธิ หรือ พูดอีกนัยหนึ่งว่าการจูงสมาธิด้วยการอธิบายธรรมให้คนกำลังนั่งสมาธิฟัง ข้าพเจ้าทราบว่าได้มีหลายสำนักที่อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานได้ใช้ระบบนี้เหมือนกัน และก็ปรากฏว่าได้ผลดีกว่าที่จะปล่อยให้ศิษย์ของตนนั่งสมาธิอยู่ตามลำพัง แต่บางคนก็ไม่ชอบที่จะได้ยินอะไรในระหว่างนั่งสมาธิ เพราะแทนที่จะทำให้จิตสงบ จิตกลับฟุ้งซ่าน สมาธิตั้งตัวไม่ได้

แต่อย่างไรก็ดี โดยธรรมดาผู้ที่ใช้ระบบการจูงนี้ได้ผล ผู้สอนต้องเข้าใจธรรมแตกฉานมาก และในขณะที่กำลังจูงตัวเองก็ต้องเข้าสมาธิด้วย ต้องพูดธรรมออกมาจากใจ และต้องสามารถถึงความรู้สึกของผู้ที่กำลังนั่งสมาธิฟังอยู่ได้ถูกต้อง ข้อความที่พูด จะต้องใช้สำนวนที่ฟังแล้วเข้าใจทันที และต้องพยายามให้ตรงกับข้อเท็จจริงในใจของผู้ที่กำลังนั่งสมาธิฟังอยู่ และลีลาในการพูดจะต้องเต็มไปด้วยความสงบและเยือกเย็น จึงจะสามารถจูงผู้ฟังให้เข้าสมาธิได้ ถ้าหากคนใดฟังแล้วเข้าใจทันที

และเกิดความสนใจเกิดศรัทธาปสาทะอยู่ตลอดเวลา ความง่วงและความฟุ้งซ่านจะไม่เกิดขึ้น

และอีกอย่าง หลักการนี้จะใช้ได้ผลดังที่กล่าวมา ก็ต่อเมื่อธรรมที่กำลังได้ยินอยู่นั้นตนเองได้เรียนมาแล้ว และเรียนมาอย่างเข้าใจดีด้วย และในระหว่างที่กำลังเรียนอยู่นี้เอง ผู้สอนก็มีโอกาสที่จะหยั่งทราบภาวะจิตใจของผู้ฟังได้ แม้ไม่สำเร็จเจโตปริยญาณ ก็สามารถที่จะหยั่งรู้ได้ว่า ถ้าตนเองพูดอย่างนี้ ผู้ฟังจะเกิดความรู้สึกอย่างไร ถ้าคนไหนไม่เคยได้รับการเรียนมาก่อน ผู้สอนจะหยั่งความรู้สึกในระหว่างที่กำลังจูงสมาธิได้ยากมาก เพราะฉะนั้น การเรียนจึงนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญเบื้องต้น อย่าลืมหาญาณเป็นอุปการะแก่สมาธิ คำว่าญาณหมายถึงปัญญาที่แจ่มใสและว่องไว บทใดที่เรียนมาแล้วจำได้ขึ้นใจ เข้าใจความหมายได้ตลอด อย่างนี้จึงจะนับว่ามีญาณ และโปรดจำไว้อีกอย่างหนึ่งว่า ในขณะที่กำลังนั่งสมาธิโดยวิธีฟังการจูงด้วยธรรม ทุกคำที่ได้ยินจะต้องเข้าใจทันที เพราะถ้าความสงสัยเกิดขึ้นแม้เพียงเล็กน้อย หรือเกิดความไม่แจ่มแจ้งในตอนใด ตอนนั้นสมาธิจะตกทันที เพราะวิจิกิจฉา อวิชชา เป็นอันตรายต่อสมาธิ

สำหรับผู้ที่ฝึกสมาธิด้วยตัวเอง ไม่มีอาจารย์คอยแนะนำและพูดธรรมให้ฟังในระหว่างเข้าสมาธิ ถ้าเกิดง่วงหรือเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมา อุบายที่ดีก็คือ การพิจารณาธรรม หรือการสาธยายธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้วคนที่ทำได้เช่นนี้ ต้องเป็นคนที่เรียนมาดีจริง ๆ

และทั้งจะต้องเป็นคนที่สามารถควบคุมความคิดให้มีระเบียบได้ในระหว่างที่กำลังพิจารณาธรรม และต้องมีสมาธิดีพอสมควรในเวลาสราญธรรม คนที่จะทำได้อย่างนี้มีน้อยมาก ข้าพเจ้าเห็นว่า สำหรับผู้ที่ชอบธรรมและมีพื้นฐานธรรมมาดีพอสมควร ถ้าอยู่กันหลายคน และแต่ละคนก็พอจะเป็นที่พึ่งในทางธรรมแก่กันและกันได้ การสนทนาธรรมจะช่วยแก้ปัญหาในเรื่องความง่วงและความฟุ้งซ่านได้ดี ในมงคลสูตรพระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า การสนทนาธรรมเป็นอุบายแก้ความง่วงได้ แต่ต้องจำไว้ด้วยการสนทนาโดยที่ไม่มีใครเป็นหลักให้ ไม่อยู่ในหลักเกณฑ์อันนี้ เพราะหลักมืออยู่ว่า ที่ประชุมใด ถ้าไม่มีหัวหน้าที่มีความสามารถในอันที่จะชี้ขาดในปัญหาต่างๆ ให้เป็นที่พอใจแก่ที่ประชุมได้ การประชุมอย่างนั้นไม่ถือว่าเป็นการประชุม การสนทนาธรรมก็คือ การประชุมอภิปรายปัญหาธรรมต่างๆ ฉะนั้น ถ้าไม่มีประธานหรือใครที่สามารถจะเป็นหลักได้ไม่มี ก็ไม่ควรจะกระทำ เพราะนอกจากจะเป็นการเสียเวลาโดยใช้เหตุแล้ว การอภิปรายธรรมในลักษณะเช่นนี้ ยังจะก่อให้เกิดความสงสัยอย่างอื่นขึ้นมาอีกหลายอย่าง เป็นการเพิ่มปัญหาให้มากขึ้นไปอีก ความสงสัยที่เกี่ยวกับหลักธรรมที่จะต้องปฏิบัติ ถ้าหากไม่ขจัดให้หมดสิ้น แม้ว่าในขณะที่นั่งสมาธิจะไม่สงสัยอะไรเลยก็ตาม แต่ความสงสัยต่างๆ ที่มีอยู่ในภวังค์นั้น มันก็เป็นอุปสรรคได้ ข้าพเจ้าเคยพูดมาบ่อยครั้งว่า กิเลสที่มีอยู่ในสันดานทุกอย่าง แม้วามันจะไม่ปรากฏตัวให้เห็นในจิตสำนึก แต่มันก็มีอิทธิพลครอบงำจิตสำนึกอยู่ทุกขณะจิต คนที่มี

กิเลสหายาบอยู่ในสันดาน เคยทำบาปกรรมไว้มาก สิ่งเหล่านี้เป็นอุปสรรคได้ก็เพราะเหตุนี้ พระเจ้าอชาตศัตรู เพราะเหตุที่ได้กระทำปิตุฆาต ฉะนั้นแม้พระองค์จะได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าโดยตรง ซึ่งตลอดเวลาที่กำลังทรงสดับอยู่ พระองค์ก็ทรงเข้าใจตลอด และเกิดความเลื่อมใสอย่างมาก ถ้าเป็นคนอื่นอย่างน้อยก็ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน แต่พระองค์ไม่สำเร็จ เพียงแต่ปฏิญาณตนต่อหน้าพระพุทธองค์ว่า พระองค์จะขอยึดเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งจนตลอดชีวิต ทั้งนี้ก็เพราะผลแห่งกิเลสที่หายาบและกรรมที่หนัก บางคนก็ฝึกสมาธิก้าวหน้าได้ไม่มาก ทั้ง ๆ ที่พื้นความรู้ก็ดีสมาธิก็ดีพอสมควร ซึ่งน่าจะก้าวหน้าได้เรื่อย ๆ แต่แล้วก้าวต่อไปไม่ได้ เคยได้แค่นั้นก็ได้เพียงแค่นั้น ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากสาเหตุ หลายอย่าง แต่ในหลายอย่างนั้น มีอยู่ ๒-๓ อย่างที่ท่านควรระวังสังเกตเอาไว้คือ :-

๑. เป็นเพราะมีวิจิกิจฉาฝังอยู่มากในสันดาน

๒. เป็นเพราะได้ทำกรรมที่หนักอย่างใดอย่างหนึ่ง แม้ไม่ถึงขั้นอนันตริยกรรม ก็เป็นอุปสรรคได้ เช่นถ้าเป็นพระต้องอาบัติปราชิกแล้วไม่สละเพศ หรือต้องอาบัติสังฆาทิเสสแล้วไม่อยู่กรรม อย่างนี้เป็นต้น จะฝึกสมาธิให้ได้ผลนั้นยากมาก เว้นไว้แต่ผู้นั้นจะทำให้ถูกเสียดก่อน เช่น ลีอกออกมาตั้งตัวปฏิบัติดีปฏิบัติชอบในทางฆราวาส หรืออยู่กรรมทำตัวให้บริสุทธิ์เสียดก่อน อย่างนี้ก็มิทางที่จะก้าวขึ้นไปได้ และสำหรับฆราวาสถ้าทำทารุณกรรมต่อบุคคลและสัตว์อื่นมามาก

หรือประพัตติตัวในทางลบหลู่คุณครูบาอาจารย์ พ่อแม่ หรือผู้มีอุปการะคุณทั้งหลายอย่างนี้เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นกรรมหนักสำหรับฆราวาส เป็นการแสดงออกถึงกิเลสที่ยาบ ฉะนั้นถ้าไม่แก้ไขปรับปรุงตัวเองเสียใหม่ จะฝึกสมาธิได้ยาก

๓. เป็นเพราะมีความกดดันในทางกิเลสมาก

ประเด็นที่ ๑ และที่ ๒ ไม่มีอะไรต้องอธิบายมาก แต่ประเด็นที่ ๓ นี้มีเรื่องที่จะต้องพูดกันมากสักหน่อย ข้าพเจ้าเคยสังเกตจากพระที่บวชมานานบางองค์ และจากฆราวาสที่เข้ามาปฏิบัติ ในกลุ่มของคนเหล่านี้ ถ้าคนไหนปรากฏว่ามีปมเชื่องหรือปมด้อย แสดงออกมาในรูปที่นำเกลียด จนบางครั้งทำให้คนอื่นรู้สึกรำคาญ ฟังเข้าใจเถิดว่า นี่คือสัญลักษณ์ของความกดดันในเรื่องกิเลส คนประเภทนี้แม้จะได้ชื่อว่าเข้าวัดปฏิบัติมานาน แต่จะไม่มีทางก้าวหน้าในทางธรรมที่เห็นได้ชัดเลย ตรงกันข้าม บางคนเพิ่งเข้าวัดใหม่ๆ เรียนไม่นานเท่าไร ก็ปฏิบัติได้ผลดี ที่เป็นเช่นนี้ เป็นเพราะคนประเภทนี้ ไม่มีความกดดันในเรื่องกิเลส หรือถ้ามีก็น้อยมาก ท่านจะเชื่อข้าพเจ้าหรือไม่ก็ตาม แต่ข้าพเจ้าจะสมมุติให้ท่านฟังดังนี้ :-

พระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งพื้นเดิมเป็นคนอย่างไร ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้ว สมมุติว่า พระมหาโมคคัลลานะได้ถูกอิทธิพลทางศาสนา หรือความจำเป็นในเรื่องอะไรก็ตาม ทำให้ท่านต้องมาบวชตั้งแต่วัยเด็ก หรือในวัยหนุ่ม แม้ว่าท่านจะมีศรัทธาในการอยู่เป็นพระ

และมีความแตกฉานในธรรมด้วย แต่ผลในทางสมาธิท่านจะไม่ได้เท่าที่ควร คือจะนั่งไม่ได้ ไม่่วงก็ฟุ้งซ่านเช่นนี้เสมอ ทั้งนี้ก็เพราะคนที่มีทางจะใช้ชีวิตอย่างสุขสำราญในทางฆราวาสวิสัยได้ เพราะโอกาสก็ยังมี ฐานะส่วนตัวก็อำนวยให้ แต่กลับมาใช้ชีวิตเป็นนักบวช ทั้งที่ความต้องการในทางโลกก็วิสัยก็ยังฝังแน่นอยู่ในสันดาน อย่างนี้จะไม่มีความสำเร็จ นี่คือความหมายของคำว่า ความกดดันของกิเลส พระมหาโมคคัลลานะได้เข้ามาบวช หลังจากได้ผ่านชีวิตฆราวาสมาแล้วอย่างโชกโชก ฐิติทุกอย่าง จนกระทั่งเบื่อ เพราะฉะนั้น ความกดดันจึงมีเหลืออยู่น้อยมาก การที่ท่านนั่งใจในเวลานั่งสมาธินั้น นอกจากจะเป็นเพราะท่านเหน็ดเหนื่อยไม่ค่อยได้พักแล้ว สาเหตุอีกอันหนึ่ง ก็คือ ความกดดันในเรื่องกามฉันทะ และในเรื่องมานะที่ยังตกค้างอยู่ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแนะนำแก้ไขโดยวิธีให้พิจารณาธรรมและสหายธรรม และปรากฏว่าวิธีนี้ได้ผลดี เพราะในอุบายทั้ง ๘ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำนั้น ข้อที่ท่านนำมาใช้มากที่สุด คือ การพิจารณาและการสหายธรรม เพราะหลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำเรื่องอุบายแก้ง่วง ๘ อย่างแล้ว พระองค์ยังทรงสอนพระมหาโมคคัลลานะอีกอย่างหนึ่งว่า อย่าชูงวงเข้าไปสู่ตระกูล ซึ่งหมายความว่า ให้ลดทิฏฐิมานะลง อย่าถือตัวว่าฉันเคยเป็นคนสำคัญอย่างนั้นอย่างนี้มา อย่าตั้งข้อเวลาเข้าไปหาใครว่า จะต้องให้เขาต้อนรับเราอย่างนั้น อย่างนี้ เขาจะต้อนรับเราอย่างไร อย่างได้คำนึงถึง อย่างนี้เรียกว่า อย่าชูงวงเข้าไปสู่ตระกูล และข้อที่สำคัญที่สุดที่ทำให้พระมหาโมคคัลลานะ

สำเร็จเป็นพระอรหันต์ พร้อมทั้งได้อภิญญาครบหมดทุกอย่าง ก็คือพระมหาโมคคัลลานะได้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า โดยย่อด้วยข้อปฏิบัติเพียงเท่าไร จึงจะทำให้ละตัณหาได้ทั้งหมด และเป็นผู้ประเสริฐกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงอธิบายให้ฟัง พระมหาโมคคัลลานะจดจำได้และเข้าใจตลอด และนำไปปฏิบัติ ในที่สุดก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในคืนนั้น

ข้อสังเกต จากประวัติของพระมหาโมคคัลลานะในตอนนี้ ก็คือท่านหายง่วงเพราะท่านได้พิจารณาธรรม ได้ทบทวนธรรมที่เรียนมาจนกระทั่งเข้าใจแจ่มแจ้ง นี่คือจุดสำคัญที่ข้าพเจ้าต้องการจะให้ท่านจดจำไว้ และต่อไปจะเป็นหลักการสำคัญของการฝึกสมาธิ

ผลร้ายแห่งความกดดันของกิเลส

ปัญหาเรื่องความกดดันในเรื่องกิเลสเป็นปัญหาใหญ่มาก เพราะโดยปกติสันดานของมนุษย์ปุถุชนย่อมมีกิเลส ๒ อย่างนี้เป็นพื้น คือ กามตัณหากับภวตัณหา กิเลส ๒ อย่างนี้ เป็นแรงงานของชีวิตสำหรับมนุษย์ที่มีจิตเป็นกามาพจร กิเลสทั้ง ๒ อย่างนี้ ถ้าไม่ปฏิบัติให้ถูกต้องตามพื้นนิสัยของคน จะไม่มีทางเอาชนะมันได้เลยเป็นอันขาด คนที่ถูกกดดัน แรงงานจะเสีย กลายเป็นคนที่ทำอะไรเฉื่อยชา ไม่คิดก้าวหน้า ทำงานก็สักแต่ทำให้ผ่านไปวันหนึ่ง ๆ หรือไม่เช่นนั้นก็ปล่อยให้ชีวิตเป็นไปตามสิ่งแวดล้อม เป็นชีวิตที่ไม่มีจุดหมายแน่นอน คนที่ตกอยู่ในภาวะเช่นนี้มีมากทั้งที่เป็นฆราวาสและเป็นพระ

เพราะคนที่มีโอกาสจะใช้ชีวิตได้ตามใจในด้านกามารมณ์ และคนที่มีโอกาสสร้างชื่อเสียงได้ดี คนประเภทนี้มีเปอร์เซ็นต์น้อย คนส่วนใหญ่เมื่อเห็นคนอื่นมีชีวิตฟุ่มเฟือยสุขสำราญ มีเกียรติหรือหรรษาในสังคม ตนเองก็อยากจะมีโอกาสได้ใช้ชีวิตอย่างนั้นบ้าง แต่ฐานะทางการศึกษาการอาชีพและการสังคม ไม่อำนวยให้ตนเองได้ใช้ชีวิตอย่างนั้น ครั้นแล้วความกดดันอันเนื่องมาจากกามตัณหาและภวตัณหาก็จะค่อย ๆ สะสมขึ้นมาทีละน้อย ในที่สุดความรู้สึกกดดันเหล่านั้นก็ได้กลายเป็นปมด้อยฝังอยู่ในจิตใจส่วนลึก ปมด้อยเปรียบเสมือนหนึ่งโรคมะเร็งในทางจิตใจ ซึ่งโรคอันนี้ไม่ได้ทำให้คนเราเกิดความทุกข์ยาก หรือเกิดเป็นโรคประสาทขึ้นมาโดยทันที ต้องใช้เวลานานกว่าความผิดปกติในทางระบบประสาทและในทางจิตใจจะปรากฏออกมาชัด ความกดดันเมื่อได้เจริญมาถึงขีดที่กลายเป็นปมด้อยฝังลึกอยู่ใน สันดานแล้ว เขาก็จะกลายเป็นคนที่อาภัพในทางสติปัญญา เป็นคนที่ไม่มีความสุขในทางจิต และผลที่ปรากฏก็คือ ไม่ตั้งใจทำอะไร อย่างจริงจัง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ในจิตใจมีแต่ความเพ้อฝัน คิดแต่ในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ มีแต่ความฟุ้งซ่าน ความหงุดหงิด คนประเภทนี้ถ้าเขายังอยู่ในสภาพของสังคมที่เขายังมีโอกาสได้ทำอะไรตามความพอใจบ้าง ก็ค่อยยังชั่ว แต่ถ้าหากความรู้สึกของเขาได้ถูกกดเกือบทุกทาง ในที่สุดเขาจะกลายเป็นโรคประสาทอย่างร้ายแรง ชนิดที่แก้ไขยากมาก แม้จะเอามาฝึกสมาธิก็ไม่ได้ผล นอกจากสถานฝึกสมาธิแห่งนั้น จะมีเครื่องอุปกรณ์และสิ่งแวดล้อมในอันที่จะคลี่คลายความรู้สึกของเขา

ซึ่งสถานที่อย่างนี้ และ ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องอย่างนี้ เท่าที่ข้าพเจ้าทราบยังไม่มีเลย

คนที่ปมเด่น กับคนที่ปมด้อย ก็คือคน ๆ เดียวกัน เพราะปมเด่นหรือปมแข็ง ก็คือปฏิกิริยาของปมด้อยนั่นเอง ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่า ถ้าคนไหนมีความยินดีมาก ในเวลาประสบอิฏฐารมณ์ กล่าวคือ ลาม ยศ สุข สรรเสริญ ในเวลาประสบอนิฏฐารมณ์ กล่าวคือ เสื่อมลาม เสื่อมยศ ได้รับทุกข์ ได้รับการนิทา ความยินร้ายก็ย่อมมีมาก และในทำนองเดียวกัน ถ้าคนไหนเกิดความยินร้ายมาก ในเวลาประสบอิฏฐารมณ์ ความยินดีก็ย่อมมีมากในเวลาประสบอิฏฐารมณ์ เพราะฉะนั้น ถ้าคนไหนไม่รู้จักควบคุมความรู้สึกอันนี้ ปล่อยให้มันเกิดตามแรงดันของกิเลส ในเวลาที่ชีวิตของเขาประสบแต่ความสมหวังเป็นส่วนมาก ความผิดปกติในทางจิตใจจะยังไม่ปรากฏชัด ต่อเมื่อใดชีวิตประสบกับความผิดหวังบ่อย ๆ เมื่อนั้นแหละความผิดปกติในทางจิตใจจะปรากฏออกมาให้เห็นได้อย่างชัดเจนทีเดียว

บุคคลที่เป็นฆราวาสแม้จะได้ชื่อว่าเป็นคนมีกิเลสมาก มีชีวิตคลุกคลีอยู่กับกิเลส แต่ถึงกระนั้นในกลุ่มของฆราวาสเหล่านี้ คนที่มีจิตใจสูง เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ตั้งหน้าทำงานอุทิศตัวให้เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ มีความมานะพยายามอย่างไม่ลดละ ก็มีไม่น้อย และคนเหล่านี้เองที่ได้กลายเป็นตัวจักรสำคัญของชาติ ข้อที่ข้าพเจ้าประหลาดใจมานานมีอยู่อย่างหนึ่ง คือ ในเมืองไทยของเรานี้เป็นดินแดน

พระพุทธศาสนามานาน ในสมัยโบราณพอจะหาผู้เชี่ยวชาญในเรื่องศาสนาได้ ท่านได้สร้างตำราที่เป็นสาระแสดงถึงความเป็นปราชญ์ แต่มาในปัจจุบันเราพบแต่ผู้ที่มีความรู้กว้าง คือรู้อะไรหลายอย่าง แต่จะหาผู้เชี่ยวชาญแต่ละแขนงหายาก ในทางตะวันตกเสียอีก ทั้งที่ไม่ใช่ถิ่นของพระพุทธศาสนา แต่ถึงกระนั้นคนที่เชี่ยวชาญในทางพระพุทธศาสนาได้เขียนตำราที่เป็นหลักฐานไว้ แสดงถึงความเป็นปราชญ์ของเขากลับมีมากกว่าในเมืองไทย เช่น ศาสตราจารย์ริส เดวิดส์ เป็นต้น

ข้าพเจ้าเคยคิดถึงปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้มานานแล้วว่า อะไรคืออุปสรรคสำคัญที่ทำให้วงการพระพุทธศาสนาในเมืองไทย ไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร และสิ่งหนึ่งที่ข้าพเจ้ามองเห็น ก็คือ ความกดดันในเรื่องกิเลส เป็นผลเสียหายอย่างใหญ่หลวงที่สุดที่ได้ทำลายสมรรถภาพของคนในวงการพระพุทธศาสนา บุคคลที่มี I.Q. สูงมาตั้งแต่กำเนิด มีเปอร์เซ็นต์น้อยมาก คนที่มี I.Q. สูง ส่วนมากจะไปสนใจในวิชาการทางโลกหมด พระพุทธศาสนาเป็นวิชาที่สุขุมลึกซึ้ง คนที่จะรอบรู้ในพระพุทธศาสนาจริง ๆ จะต้องเป็นคนที่มี I.Q. สูงมาตั้งแต่เกิด (มีสติปัญญาสูง) และจะต้องเป็นคนที่มีพื้นภูมิธรรมสูงมาแต่กำเนิดด้วย ความเสื่อมโทรมของพระพุทธศาสนาที่เกิดขึ้นก่อนสงครามครั้งที่ ๓ ถ้าหากไม่มีบุคคลอย่างเช่น พระมหาโมคคัลลิตบุตรติสสเถระ จะแก้ไขสถานการณ์ได้ยากมาก ถึงแม้จะมีพระเจ้าอโศกก็ตาม ท่านลองศึกษาประวัติของ

พระมหาโมคคัลลีย์บุตรติสสเถระดู แล้วท่านจะทราบว่่า ข้อความที่ข้าพเจ้ากล่าวมานี้เป็นความจริงหรือไม่

ทุกวันนี้ ประชาชนส่วนใหญ่มุ่งแต่จะสนับสนุนการศึกษาของพระภิกษุสามเณร ซึ่งความคิดอันนี้ไม่ผิด แต่เราลืมนไปอย่างหนึ่งว่า **บุคคลที่จะเข้าไปอยู่ในเพศของสมณะ ถ้าพื้นเดิมจิตใจไม่สูงพอ และ I.Q. ไม่สูง เราจะหวังให้ท่านเหล่านี้เป็นหลักของพระศาสนาอย่างแท้จริงนั้นยากมาก** เพราะในจำนวนพระภิกษุสามเณรทั่วประเทศ ซึ่งมีเป็นจำนวนไม่น้อยกว่า ๒ แสน แต่เราจะหาผู้ที่ตั้งใจเสียสละอุทิศตัวเพื่อพระศาสนาจริง ๆ นั้นมีเปอร์เซ็นต์น้อย แต่ภาวการณ์เช่นนี้ เราจะโทษใครไม่ได้ เพราะความผิดพลาดในเรื่องนี้ได้มีมานานแล้ว และใคร ๆ ก็รู้ว่าเนื่องมาจากอะไร แต่มันเป็นเรื่องที่แก้ไขได้ยาก เปรียบเหมือนมีตึกโบราณหลังหนึ่ง เป็นตึกที่สวยงาม เป็นตึกที่ทุกคนรักและหวงแหน แต่ตึกนี้เดี๋ยวนี้รากฐานบางอย่างไม่ดี ทำท่าจะพัง ทุกคนก็กลัวว่าจะพัง จึงช่วยกัน พยายามหนุนถนอมซ่อมแซมไว้ แต่ในการซ่อมแซมนั้นเราไม่ได้แก้ไขที่รากฐาน ไปแก้ไขที่ส่วนอื่น เพราะฉะนั้นการซ่อมแซมจึงต้องมียุ่ตลอดเวลา ใคร ๆ ไม่กล้าไปแตะต้องที่รากฐาน เพราะกลัวตึกทั้งหลังจะพัง สถานการณ์ของพระพุทธศาสนาในทุกวันนี้ ก็เป็นเหมือนกับตึกโบราณที่ข้าพเจ้ากล่าวมานี้เป็นเรื่องที่แก้ไขลำบากมาก

แต่อย่างไรก็ดี ข้าพเจ้ามองเห็นทางอยู่ทางหนึ่ง คือถ้าหากศาสนิกชนทั้งหลายจะช่วยกันสร้างสถาบันที่มีประสิทธิภาพสูง

ในอันที่จะให้การศึกษาในทางพระพุทธศาสนาแก่เยาวชน และแก่ประชาชนทั่วไปที่มีเวลาพอจะมาเรียนได้ สร้างกลุ่มฆราวาสขึ้นมาสักกลุ่มหนึ่ง ให้เป็นคนที่มีความรู้เชี่ยวชาญในทางพระพุทธศาสนาจริง ๆ คัดเอามาแต่บุคคลที่มี I.Q. สูง มีภูมิธรรมสูง เพื่อให้เป็นตัวจักรสำคัญของการเผยแผ่ในรูปของฆราวาส เพื่อให้ฆราวาสทั่วไปมีพื้นความรู้ในทางศาสนา ใช้การได้สำหรับตัวเอง ฆราวาสที่รู้ธรรมแล้วปฏิบัติธรรมไปตามภูมิของตัว ปัญหาในเรื่องความกดดันของกิเลสจะค่อย ๆ หดไป และในกลุ่มของคนเหล่านี้เอง ในเมื่อการศึกษาธรรมของเขาควบคู่กันไปกับการใช้ชีวิตคลุกคลีอยู่กับกิเลสนาน ๆ เข้า ความซึ่งในเรื่องธรรมจะเกิดขึ้นเอง เขาจะเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนาว่าสูงอยู่เหนือสิ่งใด ๆ ทั้งหมด เขาจะรู้สึกว่าการพระพุทธศาสนาได้ช่วยเขามาตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย แม้ตายไปแล้ว ผลจากการเรียนและปฏิบัติในทางศาสนา ก็ยังจะช่วยเขาไปอีกทุก ๆชาติ ฆราวาสที่ซึ่งในเรื่องธรรมแล้วเข้าไปอยู่ในเพศสมณะ บุคคลเหล่านี้แม้ว่าจะมีอยู่เป็นจำนวนน้อย แต่ก็มีคุณภาพสูง และพระเหล่านี้จะช่วยให้ประชาชนได้ประหยัดเงินที่เกี่ยวกับเรื่องการกุศล เพื่อนำไปใช้ส่งเสริมกิจการพระพุทธศาสนาในส่วนรวม เช่นในด้านการเผยแผ่ หรือในการสร้างสถาบันที่ใหญ่โตปีหนึ่ง ๆ ได้มาก และพร้อมกันนั้น งานสังคมสงเคราะห์ในด้านศาสนา เช่นการจัดตั้งโรงเรียนสำหรับเด็กกำพร้า การช่วยเหลือด้วยการให้การศึกษาแก่เยาวชนที่พ่อแม่ยากจน กิจการเหล่านี้จะมีสาขาอยู่ทั่วประเทศ เป็นการแบ่งเบาภาระของรัฐบาลได้อย่างมากมายและพร้อมกันนั้นก็ทำให้

พระพุทธศาสนามีคุณค่าในความรู้สึกของประชาชนสูงมาก คำสอนในทางศาสนา จะมีผลบังคับให้คนส่วนใหญ่เต็มใจอยู่ในศีลธรรม

การเผยแพร่ศาสนา ก็คือ การทำสงครามในทางจิตวิทยา เป็นการทำสงครามเพื่อปราบอธรรม ฉะนั้น ถ้าหากว่าผู้ที่มีอธรรมเป็นคนที่ฉลาดกว่า มีอิทธิพลมากกว่า มีพรรคพวกสนับสนุนมากกว่า ส่วนบุคคลในฝ่ายธรรมฉลาดน้อยกว่า มีอิทธิพลน้อยกว่า มีพรรคพวกสนับสนุนน้อยกว่า และมีอะไรเกือบจะทุกอย่างด้อยกว่า เช่นที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ผลที่ได้รับก็คือ ฝ่ายธรรมยังคงเป็นฝ่ายปราชัย หรืออย่างน้อยก็ถอยร่นลงมายึดยุทธภูมิที่มีบริเวณเพียงแคบๆ ทั้งหมดที่ว่ามานี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากผลร้ายของความกดดันในเรื่องกิเลส เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงคิดว่าเราไม่มีทางอื่นที่จะแก้ไขสถานการณ์นี้ได้ นอกจากจะต้องตั้งสถาบันที่มีประสิทธิภาพสูง เพื่อให้การศึกษาในทางพระพุทธศาสนาแก่เยาวชนและประชาชนทั่วไป ระบบการสอนพระพุทธศาสนาที่ใช้ศาลาวัดหรือโบสถ์วิหาร ไม่ใช่จะต้องให้เล็ก แต่การให้การศึกษาในรูปแบบนั้น ควรจะมีเป็นครั้งคราว เหมือนกับโรงเรียนแต่ละแห่งควรจะมีการประชุมทั้งโรงเรียน อาทิตย์ละครั้ง หรือเดือนละครั้ง แต่พร้อมกันนั้น อย่าลืมว่าเด็กนักเรียนทุกคนที่อยู่ในที่ประชุม เขาได้มีโอกาสเรียนตามหลักสูตรมาโดยลำดับ ตามพื้นความรู้ของตัว ส่วนประชาชนที่ได้รับการศึกษาทาง

พระพุทธศาสนา ในรูปที่จัดเป็นหลักสูตร และเรียนเท่าที่จำเป็นตามพื้นฐาน ความรู้นี้ยังไม่มี แม้ในที่บางแห่งจะมีอยู่บ้าง ก็นับว่าน้อยมาก ระบบการศึกษาที่ให้แก่ฆราวาสที่เรียกว่าธรรมศึกษานั้น ยังให้ผลน้อยมาก

คนทุกวันนี้มีเวลาน้อยที่จะเข้าวัด เวลาที่จะศึกษาพุทธศาสนาก็น้อย เพราะฉะนั้น วิธีให้การศึกษาแก่ประชาชนจะต้องหาวิธีประหยัดเวลาให้มาก และพร้อมกันนั้นให้ได้ผลมากด้วย วิธีรักษาคนไข้แผนโบราณกับวิธีรักษาคนไข้แผนปัจจุบัน ควรจะได้นำมาเป็นตัวอย่างในการให้การศึกษาในทางพุทธศาสนาแก่ประชาชน ระบบการฝึกสมาธิที่ทางมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยดำริจะจัดตั้งขึ้นนั้น เป็นระบบการให้การศึกษาชนิดที่ประหยัดเวลาประชาชนที่เข้ามาเรียน ทางสถาบันแห่งนี้ จะพยายามให้เขาได้รับความรู้ในส่วนที่จำเป็นอย่างถูกต้องและชัดเจน และต้องมีการทดสอบด้วยว่า เขาจะสามารถนำไปปฏิบัติได้หรือไม่ ถ้าสิ่งใดเขารู้แล้วปฏิบัติไม่ได้ ก็ต้องหาทางแก้ไขใหม่ ข้อความทั้งหมดที่บรรยายมานี้ เป็นเพียงหลักการโดยสังเขป ส่วนรายละเอียดข้าพเจ้าจะนำไปเขียนไว้ใน โครงการเรื่องการเผยแพร่ของแผนกธรรมวิจัย เป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งต่างหาก

ข้าพเจ้าได้ทำการสอนเกี่ยวกับเรื่องสมาธิและวิปัสสนา มาหลายปีที่แผนกธรรมวิจัย และก่อนหน้าที่จะสอนเรื่องนี้ ก็ได้ทำการสอนเด็กตามโรงเรียนต่าง ๆ มาเป็นเวลาเกือบ ๑๐ ปี ข้าพเจ้ามีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนี้มาก จำนวนเด็กที่ข้าพเจ้าสอนนั้นมีทุกประเภท

ตั้งแต่เด็กนักเรียนในชั้นประถมจนถึงนักศึกษาในมหาวิทยาลัย จำนวนที่สอนมาแล้วประมาณหมื่นเศษ และปัจจุบันก็ทำหน้าที่เป็นผู้บรรยายวิชาธรรมประยุกต์ในคณะพุทธศาสนาในมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประสพการณ์ต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าประสบมา ทำให้ข้าพเจ้าครุ่นคิดอยู่เสมอว่า เมื่อไรเราจึงจะมีระบบการสอนพุทธศาสนาที่มีรูปการคล้ายกับโรงพยาบาล เพื่อที่จะให้ทุกคนที่มาสู่สถาบันการศึกษาเกิดความแน่ใจว่าเขาจะได้รับผลสมตามความต้องการ เหมือนกับคนไข้ทุกวันนี้ ส่วนมากเมื่อไปโรงพยาบาล เขามีศรัทธาต่อโรงพยาบาล ศรัทธาต่อนายแพทย์ ศรัทธาต่อวิธีการรักษา เพราะผลงานจากโรงพยาบาลนั้น ส่วนมาก เป็นที่พอใจของประชาชน กิจกรรมในโรงพยาบาลเต็มไปด้วยการวิจัยในแขนงต่าง ๆ มีแพทย์ผู้ชำนาญโรคแต่ละอย่าง และสิ่งหนึ่งที่ไม่ควรจะลืม ก็คือ คนที่เป็นแพทย์เขาไม่ได้เรียนจากตำราอย่างเดียว เขาเรียนจากข้อเท็จจริงอีกด้วย งานในลักษณะอย่างนี้ ในวงการพุทธศาสนายังไม่มี

จากข้อสังเกตในการสอนสมาธิและวิปัสสนาของข้าพเจ้า ทำให้ข้าพเจ้ารู้แน่อย่างหนึ่งว่า ประชาชนส่วนมากจะฝึกสมาธิให้ได้ผลถึงขั้นสูงนั้นเป็นไปได้ คนที่จะฝึกสมาธิให้ได้ผลขั้นสูง เช่น ให้ได้ผลแม้เพียงขั้นปฐมฌาน จะต้องเป็นบุคคลที่สมบูรณ์หลายอย่าง ทั้งในด้านจิตใจ และสิ่งแวดล้อม และอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญที่สุด ก็คือ ปุพเพกตปุญญตา คนที่มีทุนในทางสมาธิมาน้อยในชาติก่อน ถ้าจะฝึกเพื่อหวังผลในขั้นสูง

ต้องใช้เวลามากเกือบจะพูดได้ว่า จะต้องเสียสละในทางโลกียวิสัยไปชั่วระยะหนึ่งทีเดียว และคำว่าระยะหนึ่งนี้ อาจจะหมายถึง ๑ ปี หรือ ๒ ปี หรือมากกว่านั้นก็ได้ และนั่นย่อมาหมายความว่า จะต้องเป็นบุคคลที่ไม่มีความกอดันในเรื่องกิเลสด้วย หรือถ้ามีก็ต้องมีน้อย ถ้ามีมากถึงแม้จะใช้เวลามาก ก็จะไม่ไ้ผลเสียเวลาโดยใช่เหตุ ต้องแก้ปัญหาเรื่องความกอดันให้ตกเสียก่อน แต่สำหรับประชาชนที่หวังผลเพียงเพื่อให้รู้ดีรู้ชอบในทางศาสนา เพื่อเป็นสัมมาทิฐิบุคคลในชั้นพื้น ๆ เช่น เชื่อในเรื่องตายแล้วเกิด เชื่อเรื่องกฎของกรรม มีศรัทธามั่นคงในพระรัตนตรัย (คำว่ามั่นคงในที่นี้ ไม่ใช่หมายถึง อจลัตถา ที่เป็นลักษณะของพระอรหันต์) ถ้าหวังกันเพียงแค่นี้ การสอนสมาธิจะได้ผลเป็นที่พอใจทั้งแก่คนสอนและคนเรียน คนที่มาได้อย่างสม่ำเสมอจะได้ผลอย่างแน่นอน แต่ทั้งนี้หมายความว่าต้องเป็นการสอนที่มีการทดสอบเป็นรายตัวบุคคลด้วย และสอนตามพื้นความรู้ของคนเรียน จัดหลักสูตรให้เหมาะสำหรับที่จะให้ คนกลุ่มหนึ่ง ๆ เรียน ไม่ใช่สอนกันในแบบรูปศาลาวัด

กิเลสเป็นสิ่งที่มิโทษ ให้ผลเป็นความทุกข์ แต่ถึงกระนั้นในวิสัยของปุถุชน การจะสอนให้คนละกิเลส ก็ต้องใช้กิเลส ถ้าใช้กิเลสเป็น ความกอดันในเรื่องกิเลสก็จะมี และพร้อมกันนั้นก็ทำให้จิตใจค่อยสูงขึ้นโดยลำดับ พระพุทธเจ้าหลังจากที่ทรงพาพระนันทะออกบวชด้วยอุบาย ทั้งที่พระองค์เห็นโทษของกิเลสอย่างลึกซึ้ง แต่พระองค์ก็ทรงใช้

กิเลสของพระนันทะเป็นเครื่องมือสอนให้พระนันทะรู้จักโทษของกิเลส โดยลำดับ จนกระทั่งในที่สุด พระองค์ได้ตรัสกับพระนันทะว่า :-

นันทะ นางฟ้าที่เธอเห็น กับรูปนันทาของเธอ ใครจะสวยกว่ากัน? เมื่อพระนันทะได้ทูลตอบว่า รูปนันทาที่ตนเองเคยหลงรักมาครั้งหนึ่ง เมื่อมาเทียบกับนางฟ้าแล้ว รูปนันทาก็คือ ลิงตัวที่เข้าพระองค์เห็นมาเมื่อสักครู่นี้เอง

เธออยากได้หรือไม่? เมื่อพระนันทะทูลตอบว่า อยากได้ พระองค์ก็สัญญากับพระนันทะว่า ถ้าต้องการจริงๆ ก็จะได้ แต่เธอต้องปฏิบัติธรรม พระนันทะตั้งหน้าปฏิบัติธรรม เพื่ออยากได้นางฟ้า แต่แล้วในที่สุด ก็นึกขึ้นมาได้ว่ามันเป็นความโง่เขลาของตัวเอง ระหว่างนางฟ้ากับผลแห่งการปฏิบัติ ไม่มีทางจะไปด้วยกันได้ แต่มาบัดนี้ ท่านรู้เสียแล้วว่า นางฟ้าที่ควรจะต้องการก็คือ การละกิเลสให้ได้ อันนี้มีคุณค่าสูงกว่า และในที่สุด พระนันทะก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นางรูปนันทา พระนางเขมา พระวักกลี พระจุฬปันถก ช่างทองที่เป็นสังฆวิหาริกของพระสารีบุตรได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์โดยอาศัยหลักการ “ละกิเลสด้วยกิเลส” ทั้งสิ้น นี่คือตัวอย่างของการใช้อุบายในเรื่องแก้ความกตตันของกิเลสของพระพุทธเจ้า ตัวอย่างในทำนองนี้ยังมีอีกมากมายในคัมภีร์

จริงอยู่ มีบุคคลไม่น้อยเหมือนกันที่พยายามกดขันตัวเองอย่างเคร่งครัด ไม่ยอมตามใจกิเลสเลย และในที่สุดก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

ตัวอย่างเช่น พระปัญญาวัคคีย์ พระมหากัสสป ดังนี้เป็นต้น แต่ก็อย่าลืมว่า ท่านเหล่านี้ออกบวชด้วยศรัทธาที่ถูกต้อง เป็อฆราวาสวิสัยมาแล้ว ความกตัตันในเรื่องกิเลสไม่มีเลย เพราะฉะนั้น การปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจึงได้ผลอย่างรวดเร็วดีกว่าวิธียืดหยุ่นให้กับกิเลส แต่วิธีนี้จะใช้ได้สำหรับบุคคลในกลุ่มน้อย ทุกวันนี้บุคคลที่มีเนกขัมมะบารมีและบารมีอื่น ๆ มาสูงมีน้อยมาก เพราะฉะนั้น วิธีการปฏิบัติในทางศาสนา จึงควรต้องให้เป็นไปตามหลักการที่ถูกต้องกับสภาพของสังคม

ข้าพเจ้าได้บรรยายเกี่ยวกับเรื่องความกตัตันของกิเลสมาพอสมควรแล้ว บางคนอาจจะเห็นว่านอกเรื่องไม่เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้ แต่ใครจะว่าเกี่ยวหรือไม่เกี่ยวก็ตาม ส่วนข้าพเจ้านั้นเห็นว่าเกี่ยวข้องอย่างชนิดที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงจำต้องเขียนไว้ด้วย เพราะนักปฏิบัติส่วนมากตลอดถึงบุคคลที่เป็นตัวจักรสำคัญในงานประเพณี ไม่ค่อยจะคำนึงถึงปัญหาข้อนี้ ผลที่ปรากฏอยู่ทั่วไป ก็คือ สำนักปฏิบัติที่เจริญก้าวหน้าจริง ๆ ซึ่งข้าพเจ้าหมายความว่า มีคนนิยมปฏิบัติกันมาก และส่วนมากก็ได้ผล และพร้อมกันนั้น ก็ได้รับการสนับสนุนจากประชาชน จากรัฐบาล และจากคณะสงฆ์อย่างกว้างขวาง ยังไม่มีสักแห่ง ข้าพเจ้าคิดว่า ตรายใดที่ทางคณะสงฆ์และทางรัฐบาลไม่ร่วมกันจัดตั้งคณะวิจัยเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ขึ้นมาแล้ว งานประเพณีเห็นถ้าจะอีกนานมากกว่าจะเจริญ และลำพังข้าพเจ้าคนเดียวก็ย่อมจะทำอะไรไม่ได้มากไปกว่าพูดให้ฟังเท่านั้น

เท่าที่เขียนมา ก็เพื่อต้องการจะให้เกิดเป็นข้อคิดสำหรับบุคคลที่หวังดีต่อพระศาสนา เพื่อว่าต่อไปในภายหน้า จะได้มีบุคคลสักคนหนึ่งจัดงานวิจัยขึ้นมาทำอย่างจริงจัง หรือไม่เช่นนั้นก็อาจจะเป็นทางดำริสำหรับพระผู้ใหญ่ในทางคณะสงฆ์และรัฐบาล จะได้เหลียวแลงานประเภทนี้ขึ้นมาบ้าง

ปมด้อยเป็นสาเหตุอันหนึ่ง ที่ทำให้เกิดความง่วงและความฟุ้งซ่าน

คนที่มีปมด้อย สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากความทะเยอทะยานโดยไม่รู้จักประมาณตัวเอง เห็นคนอื่นเขามีอย่างไรก็อยากจะมีบ้าง โดยไม่ได้คำนึงถึงความเหมาะสมกับสภาพของตัวเอง คนในสมัยก่อนเป็นกันน้อย เพราะสภาพของสังคมไม่ยั่วให้คนเกิดตัณหาเหมือนกับทุกวันนี้ และยิ่งกว่านั้น คนส่วนมากเชื่อในเรื่องกฎของกรรม คนเราถ้าเกิดมาโกงหรือเกิดมาอาภัพ แล้วยอมรับว่ามันเป็นกรรมของตัวเอง เห็นคนอื่นเขามีความสุขได้เป็นใหญ่เป็นโตแค่ไหนก็ตาม ถ้านึกได้ว่ามันเป็นเพราะบุญของเขา และไม่อิจฉาเขา พร้อมกับนั้น ตัวเองก็มีความพอใจในสภาพของตัวเอง มีความสุขอยู่กับงานของตัวเอง คนประเภทนี้ไม่มีปมด้อย คนที่มีปมด้อย ก็คือคนที่ไม่เชื่อในเรื่องกฎของกรรม ไม่เชื่อเรื่องตายแล้วเกิด และอีกอย่างหนึ่งเป็นเพราะแม้ว่าตนเองจะเชื่อสิ่งเหล่านี้ แต่ถ้าชีวิตถูกกดเค็บบททุกทาง ไม่มีความเป็นอิสระ ไม่มีโอกาสที่จะได้ทำอะไรตามใจของตนเองบ้าง

เป็นคนไม่มีความสุขในทางจิตใจ แม้อย่างนี้ก็ยังมีปมด้อยได้ อย่าลืมว่า **ปมด้อย** หมายถึง ความรู้สึกต่ำต้อยที่เกิดขึ้นบ่อยๆ และกินเวลานาน จนกระทั่งความรู้สึกเหล่านั้นได้ขมวดกันเป็นปม หรือได้กลายเป็นนิสัย สันดานฝังอยู่ในจิตใจ แต่ถ้าหากคนไหน แม้ว่าจะรู้ตัวอยู่ว่าตนเองด้อย กว่าคนอื่นในทางอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ก็ไม่อิจฉาเขา ยอมรับว่าเป็นด้วย บุญของเขา และพร้อมกันนั้นตนเองก็มีความภูมิใจในบางสิ่งบางอย่างที่ ตนเองมีอยู่ คนอย่างนี้จะไม่มีปมด้อย เพราะฉะนั้น การที่จะแก้ปมด้อย ซึ่งเมื่อพูดอีกนัยหนึ่ง ก็คือ ความกดดันในเรื่องกิเลส ก็มีอยู่ทางเดียว เท่านั้นที่จะช่วยได้ คือ การศึกษาธรรมให้เข้าใจในเรื่องของชีวิตตาม ความเป็นจริง ปมด้อยเป็นสิ่งที่ทำลายสมรรถภาพของคน ทุกคนที่เกิด มาถ้าไม่มีปมด้อย เขาก็มีทางที่จะทำอะไรเป็นผลสำเร็จ เป็นที่ชื่นชมแก่ ตนเอง และบุคคลอื่นไม่มากนักน้อย และเป็นคนที่ทำอะไรก็ทำจริง ๆ ขยัน อดทน มุ่งที่จะให้สำเร็จจนได้ แต่ในกรณีอย่างนี้ ขอให้สังเกตไว้อย่างหนึ่ง ว่า บางคนเพราะมีปมด้อย แต่รู้จักใช้ปมด้อยของตนเองให้เป็นประโยชน์ ในที่สุดได้กลายเป็นคนมีชื่อเสียงในทางใดทางหนึ่งขึ้นมาก็มี เช่น คน ตาบอดบางคน คนขาดฟันบางคน คนแขนด้วนบางคน เป็นคนมีความ สามารถเป็นพิเศษในบางอย่าง ทั้งนี้ก็เพราะเขาเป็นคนที่มีความมานะ พยายามสูง เมื่อนึกขึ้นมาว่าตนเองไม่มีทางอื่นที่จะทำได้ดี นอกจาก งานที่กำลังทำอยู่ เขาจึงได้พยายามทำอย่างดีที่สุด เพราะฉะนั้น คนที่มี ปมด้อย ถ้าหากจะได้รับการช่วยเหลือให้ได้ทำงานอะไรสักอย่างหนึ่ง ที่ เหมาะสมแก่สมรรถภาพของเขา ก็สามารถที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้

แต่ถึงกระนั้นก็อย่าลืมว่าคนเหล่านั้นต้องรู้ธรรมด้วย เพราะตราบไต่ที่ยังตัดความทะเยอทะยานในสิ่งที่เกินกว่าฐานะของตัวเองไม่ได้ เขาก็จะหนีไม่พ้นจากการเป็นคนมีปมด้อย

คนที่ฝึกสมาธิ ถ้ามีปมด้อยติดตัวมา ครั้งแรกทีเดียวจะฝึกไม่ได้ เพราะจิตจะไม่ยอมสงบ จะฟุ้งซ่าน จะง่วงนอน จนกระทั่งแก้ไม่ได้ และในที่สุดก็เบื่อเลิกทำ ฉะนั้น วิธีการที่เหมาะสมก็คือ ต้องหาทางให้เขาได้ทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เขาชอบ ที่ยังความภูมิใจให้เกิดแก่ตัวเขา และพร้อมกันนั้นจะต้องทำให้เขารู้สึกว่า เขามีเสถียรภาพในการครองชีพ ถ้าแก้ปัญหาอันนี้ให้เขาไม่ได้ การฝึกสมาธิไม่ต้องพูดถึง แม้ในด้านการศึกษารวม ก็จะไม่ตั้งใจเรียนอย่างแท้จริง ข้าพเจ้าเคยสังเกตมานานแล้วว่า คนที่เข้าวัดได้ ส่วนมากเป็นคนที่มีความเสถียรภาพในการครองชีพ เป็นคนที่พอกินพอใช้แล้ว จึงจะตั้งหน้าศึกษาปฏิบัติได้ดี ส่วนคนที่ลำบากในการครองชีพ การเงินไม่พอ มีความยุ่งยากเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ คนประเภทนี้แม้ว่าจะเข้าวัด แต่ก็ไม่ค่อยได้ผล และบางคนก็เข้ามาด้วยเจตนาที่จะอาศัยบุคคลภายในวัด เพื่อให้ช่วยเหลือในด้านการครองชีพ แต่เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ เขาก็เลิกไป เพราะฉะนั้น ท่านจะเห็นว่า การที่จะช่วยเหลือให้คนเข้าถึงธรรมไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ตราบไต่ที่งานสังคมสงเคราะห์ กับงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาไม่ร่วมกัน การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในกลุ่มคนยากจน หรือในกลุ่มคนที่มีความเดือดร้อนในปัญหาชีวิตต่าง ๆ

จะเป็นไปได้อย่างยากยิ่ง และถ้าหากเราไม่มีกำลังพอที่จะทำงานในวงกว้างเช่นนั้น ก็ควรจะทำงานในวงแคบๆ เพื่อหาทางสร้างบุคคลที่จะเป็นหลักในอันที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ทั้งในด้านวิชาการและด้านการสงเคราะห์ ด้วยวัตถุประสงค์ งานควรจะเริ่มต้นในลักษณะอย่างนี้ก่อน หลักวิชาต่างๆ ที่ข้าพเจ้าได้บรรยายมาตั้งแต่ต้นเกี่ยวกับการฝึกสมาธินั้น ความมุ่งหมายส่วนใหญ่เพื่อต้องการให้เป็นคู่มือสำหรับบุคคลที่มีสิ่งแวดล้อมดี มีพื้นฐานจิตใจดี ได้รับการศึกษามาดี เพื่อที่จะสร้างกลุ่มชนเหล่านี้ขึ้นมาก่อน ส่วนวิชาการที่จะสอนสำหรับบุคคลในวงกว้างนั้น ต้องเป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งต่างหาก และงานอันนี้จะทำด้วยคนๆ เดียวไม่ได้ จะต้องประกอบไปด้วยคณะผู้ชำนาญในวิชาการต่างๆ หลายแขนง ตลอดทั้งต้องมีทุนในการดำเนินงานอย่างดีด้วย

สำหรับคนที่มีสิ่งแวดล้อมดีพอสมควร มีเวลาพอที่จะมาศึกษาธรรมได้ มีสติปัญญาไม่อยู่ในระดับต่ำเกินไป ซึ่งคนประเภทนี้ก็มีมากเหมือนกัน การให้การศึกษาแก่บุคคลประเภทนี้ ไม่สู้จะมีเรื่องยุ่งยากนัก แต่ถึงกระนั้น การศึกษาธรรมอย่างเดียว โดยไม่ได้ฝึกสมาธิด้วย จะได้ผลไม่มากนัก แต่ถ้ามีโอกาสฝึกสมาธิคู่กันไปกับการศึกษาธรรม และจัดหลักสูตรให้เหมาะ สอนเท่าที่จำเป็น ไม่คิดที่จะบรรจุความรู้ทุกอย่างลงไป ในสมองของผู้ฟัง จะต้องคำนึงถึงปัญหาเรื่องเวลา การอาชีพ พื้นความรู้ และความจำเป็นต่างๆ ในชีวิตประจำวันของเขา ถ้าทำได้เหมาะสมแล้ว จะทำให้บุคคลประเภทที่กล่าวมาเข้าถึงศาสนาได้ง่าย

สิ่งที่จะต้องเลิกกันอย่างเด็ดขาด ก็คือ ถ้าความรู้ในทางศาสนาที่เป็นขั้นมูลฐานยังมีไม่เพียงพอแล้ว อย่าได้ชินให้เขาเรียนในสิ่งอื่นที่ยังไม่จำเป็นก่อน จะต้องพยายามหาทางให้เขาได้รับความรู้ขั้นมูลฐานอย่างเพียงพอเสียก่อน ส่วนความรู้ในด้านอื่น ๆ แม้ว่าจะมีประโยชน์ก็ควรจะงดเอาไว้ก่อน นักเรียนในห้องเรียน ถ้าไม่เรียนให้มีความรู้ตามหลักสูตรเสียก่อน แล้วครูใช้เวลาเอาความรู้อย่างอื่นมาสอนให้แก่นักเรียน ซึ่งไม่ได้จัดไว้ให้เป็นระเบียบ เป็นความรู้ที่เกินความจำเป็นบ้าง เป็นความรู้ที่ยังไม่ถึงเวลาจะเรียนบ้าง อะไรทำนองนี้ เป็นต้น แล้วผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร ท่านคิดเอาเอง ข้าพเจ้าเคย สังเกตถึงเรื่องเทศน์ต่าง ๆ ที่ประชาชนได้รับฟังอยู่ ข้าพเจ้ารู้สึกว่ บางอย่างออกจะเป็นภาระที่หนักเกินไปสำหรับประชาชน เพราะเรื่องหลายอย่างไม่เกี่ยวข้องกับเขาเลย เป็นเรื่องที่คนส่วนมากเขาฟังไม่รู้เรื่อง หรือรู้แต่เอาไปปฏิบัติไม่ได้ คนส่วนใหญ่ที่เบื่อธรรม ไม่อยากฟังก็เพราะเหตุนี้ เพราะฉะนั้น การสอนธรรม ผู้สอนควรจะทำการศึกษาทั้งในด้านหลักวิชา และบุคคลที่จะรับการสอนให้ดีเสียก่อน การสอนจึงจะเกิดผลที่จะนำความชื่นใจมาให้

คนที่ฝึกสมาธิ ถ้าได้ศึกษาธรรมให้เข้าใจดีมาก่อน ปัญหาเรื่องความฟุ้งซ่าน และความง่วงในเวลา นั่งสมาธิจะแก้ได้ และจะทำให้เขาเกิดศรัทธาต่อการปฏิบัติอยู่เรื่อย ๆ ไม่เกิดความเบื่อหน่าย อันที่จริงการฝึกสมาธิยังมีอีกระบบหนึ่ง ซึ่งใช้ได้ผลดีแม้กับคนที่ไม่มีการศึกษา

ไม่ต้องเรียนธรรมอย่างกว้างขวางมาก่อน พอมาถึงก็ให้ปฏิบัติได้เลย ระบบนี้ก็คือ การฝึกให้มีสติอยู่กับตัวทุกอิริยาบถ ตามวิธีที่พระพุทธเจ้า ตรัสสอนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร แต่คนที่จะฝึกตามวิธีนี้ได้ผล ต้องมี เวลามาก ต้องปลีกตัวมาอยู่วัดชั่วระยะหนึ่ง หรือถ้าอยู่บ้าน ก็ต้องมีห้อง พิเศษสำหรับตนเองที่จะฝึก และจะต้องมีภาระกังวลน้อยที่สุด ระบบนี้ สมัยหนึ่งเคยรุ่งเรืองในวัดมหาธาตุ แต่เดี๋ยวนี้เป็นที่น่าเสียดายว่า ระบบ นี้ในวัดมหาธาตุไม่มีแล้ว ถึงจะมีเหลืออยู่บ้าง เพราะอาจารย์ที่สอนก็ยัง มีอยู่บ้าง แต่ถึงกระนั้นก็ไม่สะดวกเหมือนเมื่อก่อน แต่อย่างไรก็ตาม คน ที่ฝึกโดยวิธีหัดให้มีสติอยู่กับตัวทุกอิริยาบถ ถ้าจะให้ผลทางสมาธิยั่งยืน ก็ต้องมีการเรียนธรรมอยู่นั่นเอง คนที่ฝึกสมาธิโดยวิธีหัดให้มีสติอยู่กับ ตัวทุกอิริยาบถนี้ ถ้าได้ผลดีมาแล้ว เรียนธรรมง่าย เพราะศรัทธาในการ เรียนมีมาก

ระบบการศึกษาที่ต้องแก้

การเรียนธรรมให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งและถูกต้องดีเป็นพื้นฐาน สำคัญของการฝึกสมาธิ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่การที่คนส่วนมากฝึก สมาธิไม่ได้ผล ทั้งๆ ที่เขาอยู่ในฐานะที่จะฝึกได้ผล ทั้งนี้สาเหตุส่วนใหญ่ อยู่ที่ผู้เรียนมีความรู้ไม่ละเอียด และไม่กว้างขวางพอสำหรับการปฏิบัติ “อวิชา เป็นอันตรายต่อสมาธิ ญาณเป็นอุปการะแก่สมาธิ” หลักอัน นี้ได้เคยกล่าวมาแล้ว คนฝึกสมาธิที่มักง่วงนอนและฟุ้งซ่านบ่อยๆ นั้น ถ้าได้ศึกษาธรรมมาอย่างดีแล้ว ส่วนมากจะแก้ได้

ขอให้นึกถึงเรื่องอุบายเป็นเครื่องแก้ถีนมิถะ ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน พระมหาโมคคัลลานะ

แต่อย่างไรก็ดี หลักการที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ นั้น คนส่วนมากมักใช้ไม่ค่อยได้ผล ทั้งนี้ก็เพราะธรรมที่เรียนมาไม่แจ่มแจ้ง และยิ่งกว่านั้น สิ่งที่ควรจะทำเอาไว้เป็นหลักในการพิจารณา ก็ยังทำไม่ค่อยจะได้ หรือทำได้ แต่ก็ไม่ค่อยจะแม่นยำและละเอียดถี่ถ้วน ฉะนั้นจึงไม่ได้ผลเท่าที่ควร ทั้งนี้เป็นเพราะเหตุอะไร?

ข้าพเจ้าได้สังเกตเห็นมานานแล้ว และยิ่งนานก็ยิ่งสังเกตเห็นชัดขึ้น คือ การศึกษาในทางศาสนาของพุทธศาสนิกชนทั่วไป อยู่ในรูปที่นำอนาถมาก เพราะส่วนมากเราใช้ศาลาวัด โบสถ์ หรือวิหารเป็นที่ประชุมศึกษาธรรม ที่ข้าพเจ้าว่ารู้สึกอนาถ ก็เพราะวิชาวรรณโดยความเป็นจริงแล้ว เป็นวิชาที่จะต้องเรียนกันอย่างละเอียดถี่ถ้วน จะต้องเริ่มต้นจากขั้นง่าย ๆ ไปก่อน และจะต้องมีการทดสอบด้วยว่า ผู้ฟังมีความรู้แค่ไหน อะไรบ้างที่ยังเข้าใจผิดอยู่ การเรียนพุทธศาสนาต้องทำให้ได้แบบนี้ จึงจะได้ผล แต่ปรากฏว่า ตั้งแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว คนที่เข้ามาศึกษาพุทธศาสนาภายในวัด เราไม่ได้ทำกันให้ถูกหลักเกณฑ์ดังที่กล่าวมา ในจำนวนของคนที่มาฟัง บางคนก็เพิ่งมา บางคนก็มานานหลายปีแล้ว พื้นความรู้ของคนที่มาส่วนมากก็ไม่เหมือนกัน สิ่งแวดล้อมก็ต่างกัน ทัศนคติก็ต่างกัน ระดับสติปัญญาก็ต่างกัน แต่ทุกคนก็ต้องมาฟังในเวลาเดียวกัน ในสถานที่แห่งเดียวกัน และส่วนมากก็ไม่มีการทดสอบ ไม่มีการวัดผล แล้วท่านลองคิดเอาเองก็แล้วกันว่า

การให้การศึกษาแก่พุทธศาสนิกชนในรูปของศาลาวัดอย่างที่ทำกันอยู่ทั่วไปนั้น กับระบบการศึกษาที่กระทรวงศึกษาธิการจัดให้กับนักเรียนประเภทต่างๆ อันไหนถูกหลักเกณฑ์การศึกษา พระพุทธเจ้าแม่ในบางครั้งจะได้ชื่อว่า เทศนาสั่งสอนเวไนยสัตว์ในรูปของศาลาวัด แต่ก็อย่าลืมว่า พระพุทธเจ้าจะทรงเทศนาแต่ละครั้ง พระองค์ทรงมีจุดหมายแน่นอนว่า ครั้งนี้จะทรงโปรดใคร และทุกครั้งที่พระองค์ทรงตั้งใจโปรดนั้น ได้รับผลเป็นที่ชื่นใจเสมอ เพราะก่อนที่พระองค์จะเสด็จไปโปรดใคร พระองค์ได้ทรงตรวจดูอุปนิสัยบุญบารมีในชาติก่อน สิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เสมือนหนึ่งว่าพระองค์ทรงเป็นนายแพทย์ที่ชำนาญ ตรวจคนไข้ โดยละเอียด รู้แน่นอนแล้วว่าเป็นโรคอะไร จึงให้ยา และยาที่ให้ก็เลือกแล้วว่า สามารถรักษาโรคนี้ได้จริง

การศึกษาในทางศาสนาที่นับว่าพอจะไปได้ ก็คือการศึกษาของพระภิกษุสามเณรภายในวัด เพราะเป็นการศึกษาตามหลักสูตรไปโดยลำดับ แต่ถึงกระนั้น ข้าพเจ้าในฐานะที่เป็นผู้คุ้นเคยต่องานอันนี้มานาน ทำให้ข้าพเจ้ามองเห็นข้อเท็จจริงอย่างหนึ่งว่า พระสงฆ์ส่วนมากมีความรู้กว้าง รู้อะไรหลายอย่าง ถ้ามอะไรตอบได้ แต่ความรู้ที่มีอยู่ ส่วนมากไม่ละเอียดพอ ไม่แจ่มแจ้งพอ เพราะงานวิจัยที่เป็นล่ำเป็นสันขององค์การศาสนายังไม่มี เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจะหวังให้ฆราวาสรู้ธรรมดี รู้ศาสนาดีได้อย่างไร ในเมื่อการสอนธรรมทุกวันนี้ ยังอยู่ในรูปศาลาวัด หรืออยู่ในรูปที่เรียกว่าตั้งร้านขายยา คนขายยาไม่ไช้หม้อ คนซื้อก็ไม่รู้แน่ว่า ตัวเองเป็นโรคอะไร

ต่างฝ่ายต่างสันนิษฐานว่าคงจะเป็นโรคอย่างนั้น ยาอย่างนี้ก็แก้ได้ คนขายต้องการเงิน คนซื้อต้องการหาย แต่ผลที่ได้รับก็คือ ถ้าเป็นโรคที่ไม่ร้ายแรงก็หาย เสียสตางค์ไม่มาก แต่ถ้าเป็นโรคที่ร้ายแรงต้องผ่านการวิจัยอย่างมากจึงจะรักษาหาย ในกรณีอย่างนี้ คนไข้ที่ไม่ไปหาหมอ ซื้อยากินเอง ก็มีแต่จะเสียสตางค์ เปลี่ยนยาอยู่เรื่อย ๆ แล้วในที่สุดโรคก็ไม่หาย มีแต่จะหนักขึ้น ภาวะของพุทธศาสนิกชนส่วนมากตกอยู่ในลักษณะอย่างนี้ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงว่าเป็นสิ่งที่น่าอนาถ

ปิติเป็นธรรมแก้ความง่วง และช่วยให้จิตเป็นสมาธิ

หลักการที่เป็นเครื่องแก้ความง่วงและความฟุ้งซ่าน นอกจากการศึกษารวมให้เข้าใจก่อนการฝึกสมาธิ ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว ยังมีอีกอย่างหนึ่งคือ การทำปิติให้เกิด ซึ่งจะเป็นโดยวิธีไหนก็ตาม ถ้าหากผู้ปฏิบัติที่เกิดง่วงบ่อย ๆ เขามีทางที่จะให้ปิติเกิดขึ้นได้ง่าย ๆ สำหรับตัวเขาเองแล้วปัญหาเรื่องความง่วงก็จะหมดไป พระพุทธเจ้าตรัสว่า :-

ตสุลิมะ ปณฺจ นีวรณะ ปหิเน อตฺตนิ สมนุสฺสโต ปาโมชฺชํ ชายติ,
ปมฺหิตสฺส ปิติ ชายติ, ปิติมนสฺส กายิเย ปสฺสสมฺภติ, ปสฺสทฺธกาเย สุขํ ปฏิ
สํเวเทติ, สุขีโน จิตฺตํ สสมาธิยติ.^๑

๑ ที.สี. ๙/๑๒๗/๙๘ มจร., ที.สี. ๙/๒๒๕/๗๔ มจร.

เมื่อภิกษุเหล่านั้นพิจารณาเห็นว่านิวรรณ์ทั้ง ๕ ตนละได้แล้ว ความปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้น ผู้ที่มีความปราโมทย์เกิดขึ้นแล้ว ปิติ ย่อมเกิดขึ้น ผู้ที่มีใจประกอบด้วยปิติ กายย่อมสงบ ผู้ที่มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข ผู้มีความสุขจิตย่อมเป็นสมาธิ

ข้อความที่อ้างมานี้ เป็นข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงผลแห่งการปฏิบัติทางศาสนาให้พระเจ้าอชาตศัตรูฟัง ข้อความในทำนองนี้ยังมีในสูตรอื่น ๆ อีกมากมาย ขอให้ท่านสังเกตดูว่า ปิติเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้จิตเป็นสมาธิ ปิตินั้นมีทางเกิดขึ้นได้หลายทาง ไม่เฉพาะแต่คนที่เข้าฌานได้เท่านั้นจึงจะเกิดปิติ คนที่มีนิสัยชอบทำบุญ มีความเมตตา กรุณาต่อบุคคลและสัตว์ทั้งหลาย หรือคนที่มีศิลปะวิสุทธิตี คนประเภทนี้เมื่อนึกถึงกุศลที่ตนเองได้กระทำมา หรือนึกถึงศีลของตน หรือได้เห็นพิธีกรรมในทางศาสนาที่ก่อให้เกิดศัทธาปสาทะ ได้เห็นพระ เห็นเจดีย์ เห็นโบสถ์วิหาร ปิติก็เกิดได้ ต่อแต่นี้ไปเราจะได้พิจารณาถึงเรื่องการเกิดของปิติว่า มีทางเกิดทางไหนบ้าง ครั้นแล้วเราก็จะได้หลักสำหรับแก้ไข ปัญหาเรื่องความง่วง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์กล่าว ไว้ว่า :-

ธรรม ๑๑ อย่างเหล่านี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความบังเกิดแห่ง ปิติสัมโพชฌงค์ คือ :-

๑. พุทธานุสติ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
๒. ธรรมานุสติ การระลึกถึงคุณของพระธรรม
๓. สังฆานุสติ การระลึกถึงคุณของพระอริยสาวก

๔. **สีลานุสติ** การระลึกถึงศีล
๕. **จาคานุสติ** การระลึกถึงการเสียสละ
๖. **เทวตานุสติ** การระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา
๗. **อุปมานุสติ** การระลึกถึงคุณของพระนิพพาน
๘. **ลูขบุคคลปริวัชชนตา** การเว้นจากบุคคลที่มีใจไม่ เลื่อมใสในพระรัตนตรัย
๙. **สินิทธบุคคลเสวนตา** การคบกับบุคคลที่สนิท คือ คนที่มีใจเลื่อมใสในพระรัตนตรัยเหมือนกับตน
๑๐. **ปสาทนิยสุตตันตปัจจเวกขณตา** การพิจารณาถึง พระสูตรอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส เช่น พระสูตรที่แสดงถึง พุทธคุณ เป็นต้น
๑๑. **ตปทิมุตตตา** ความเป็นผู้มีอัธยาศัยน้อมไปในทาง ที่จะยังปิติให้เกิดแก่ตนทุกอิริยาบถ^๑

ในคัมภีร์สมังควลลาลินี^๒ ท่านก็ได้กล่าวไว้อย่างเดียวกันนี้ อนึ่ง เพื่อที่จะให้ท่านเข้าใจถึงความสำคัญของเรื่องนี้ ท่านควรจะได้ทราบถึง พุทธพจน์ดังต่อไปนี้ด้วย

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งปิติสัมโพชฌงค์มีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งปิติสัมโพชฌงค์นั้น

๑ วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๖๙ มจร., วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๔๔ มจร.

๒ ที.อฎ. (บาลี) ๒/๔๐๗ มจร.

เป็นอาหารที่จะยังปิติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น ถึงซึ่งความไพบูลย์บริบูรณ์

คำว่า **ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งปิติสัมโพชฌงค์** ก็ได้แก่ ธรรม เช่น พุทธานุสติ เป็นต้น

อนึ่ง พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้อีกแห่งหนึ่งว่า :-

ภิกษุทั้งหลาย ในสมัยใดภิกษุปลีกตัวออกจากหมู่คณะ ไปอยู่ในที่เงียบสงัดระลึกถึงธรรม ในสมัยนั้น ได้ชื่อว่ายังสติสัมโพชฌงค์ให้เกิด ในสมัยใดเธอมีสตินึกถึงธรรม พิจารณาใคร่ครวญธรรมด้วยปัญญา ในสมัยนั้น ได้ชื่อว่ายังธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ให้เกิด ในสมัยใดเธอใช้สติปัญญา พิจารณาใคร่ครวญธรรมด้วยความเพียรที่เข้มแข็ง ในสมัยนั้น ได้ชื่อว่ายังวิริยสัมโพชฌงค์ให้เกิด ในสมัยใดเธอใช้สติปัญญาพิจารณาใคร่ครวญธรรมด้วยความเพียรที่เข้มแข็ง ในสมัยนั้น ปิตอันปราศจากอามิสย่อมเกิด และได้ชื่อว่ายังปิติสัมโพชฌงค์ให้เกิด ผู้ที่มีใจประกอบด้วยปิติ ทั้งกายและจิตย่อมสงบ ในสมัยใดกายและจิตสงบ ในสมัยนั้น ได้ชื่อว่ายังปัสสทธิสัมโพชฌงค์ได้เกิด ผู้ที่มีกายและจิตสงบ ย่อมเป็นสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ ในสมัยใดกายและจิตสงบเป็นสุข จิตเป็นสมาธิ ในสมัยนั้น ได้ชื่อว่ายังสมาธิสัมโพชฌงค์ให้เกิด ผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมวางเฉยได้ดี ในสมัยใดผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิ วางเฉยได้ดี ในสมัยนั้น ได้ชื่อว่ายังอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เกิด^๒

๑ ส.มหา. (บาลี) ๑๙/๓๗๘/๙๗ มจร., ส.มหา (บาลี) ๑๙/๑๘๓/๖๑ มจร.

๒ ส.มหา. (บาลี) ๑๙/๓๗๔/๙๙ มจร., ส.มหา. (บาลี) ๑๙/๑๘๔/๖๒ มจร.

ในพระสูตรนี้มีใจความสำคัญที่ท่านจะต้องสนใจเป็นพิเศษ ก็คือ :-

ผู้ที่มีสติถึงธรรม ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญธรรม ด้วยความเพียรอันเข้มแข็ง ปิตีย่อมเกิด

เมื่อปิติเกิดขึ้นแล้ว จิตย่อมเป็นสุข

เมื่อสุขเกิดขึ้นแล้ว จิตย่อมเป็นสมาธิ

และในที่สุดก็วางเฉยได้ กล่าวคือ ไม่ต้องขวนขวายทำอะไรอีก เพียงแต่เพ่งดูจิตเฉย ๆ เพราะจิตได้ดำเนินไปดีแล้วในสมณนิมิต

โปรดสังเกตว่า การพิจารณาธรรมจะช่วยให้เกิดปิติและสุขได้ ปิติและสุขเป็นองค์ของฌาน คือ เป็นส่วนประกอบ หรือปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้จิตเป็นอัปนาสมาธิ ปิติและสุขมี ๒ อย่าง คือ อย่างหนึ่งเป็นสามีส แปลว่า เกิดจากอามิส หรืออาศัยอามิส อีกอย่างหนึ่งเป็นนิรามิส แปลว่า ไม่ได้เกิดจากอามิส ไม่ได้อาศัยอามิส คำว่าอามิส หมายถึง กามคุณ ๕ ปิติและสุขที่เป็นสามีส ก็เช่น เมื่ออยากได้เงิน ครั้นได้สมความปรารถนา ก็เกิดปิติและสุข ส่วนปิติและสุขที่เป็นนิรามิส ก็เช่น ที่เกิดจากการพิจารณาธรรม เกิดจากนิรวรณสงบ หรือเกิดจากการเห็นแจ้งไตรลักษณ์

จากข้อความในพระสูตรนี้ ท่านจะได้หลักในการแก้ปัญหาเรื่องความง่วงและความฟุ้งซ่านได้ดีมาก หลักอันนี้ก็เป็นอย่างเดียวกับที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระมหาโมคคัลลานะ

การที่ข้าพเจ้าได้นำพระสูตรนี้ขึ้นมาอ้างอิง ก็เพื่อให้ท่านได้เห็นเด่นชัด ยิ่งขึ้นว่า การศึกษาธรรมให้รู้ดีเสียก่อนการฝึกสมาธิ จะช่วยแก้ปัญหาในเรื่องนิวรรณ์สองข้อนี้ได้ดีกว่าอย่างอื่นทั้งหมด สำหรับผู้แรกฝึกสมาธิ คนที่แรกฝึกใหม่ ๆ ถึงอย่างไรก็ไม่อาจที่จะใช้อาโลกสัญญาและอวิกเขปะเป็นเครื่องแก้ได้ ดังที่พระสารีบุตรได้กล่าวไว้ว่า “ถิ่นมิทระเป็นอันตรายต่อสมาธิ อาโลกสัญญาเป็นอุปการะแก่สมาธิ อุทัจจะเป็นอันตรายต่อสมาธิ อวิกเขปะเป็นอุปการะแก่สมาธิ”

อนึ่ง ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรได้ประมวลถึงเหตุที่ทำให้เกิดปิติไว้ทั้งหมด ดังนี้ :-

ผู้ที่มีสติกำหนดลมหายใจ กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกที่กำลังหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกที่กำลังหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกที่กำลังหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกที่กำลังหายใจออกสั้น และรู้สึกถึงลมได้ทุกระยะทุกขณะจิต พร้อมทั้งทำลมหายใจให้ละเอียดยิ่งขึ้นด้วย

๑. เมื่อรู้คือรู้ด้วยสติสัมปชัญญะ (ปชานโต) ว่า จิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟุ้งซ่าน ปิตีย่อมเกิด
๒. เมื่อนึก (อาวชชโต) ถึงจิตที่เป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ปิตีย่อมเกิด
๓. เมื่อรู้ (ชานโต) ซึ่งความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ปิตีย่อมเกิด

๔. เมื่อเห็น (ปสุสโต) ซึ่งความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ปิตีย่อมเกิด
๕. เมื่อพิจารณา (ปัจจุเวกขโต) ซึ่งความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ปิตีย่อมเกิด
๖. เมื่ออธิษฐานจิตได้ (จิตตํ อธิฏฐหโต) ปิตีย่อมเกิด
๗. เมื่อจิตน้อมไปด้วยสัทธา (สทฺธา ย อธิมฺจุจโต) ปิตีย่อมเกิด
๘. เมื่อระคองความเพียรไว้ได้ (วิริยํ ปคฺคณฺหโต) ปิตีย่อมเกิด
๙. เมื่อยังสติให้ตั้งมั่นได้ (สติ อฺปฏฐาปยโต) ปิตีย่อมเกิด
๑๐. เมื่อตั้งจิตไว้ได้มั่นคง (จิตตํ สฺมาทฺหโต) ปิตีย่อมเกิด
๑๑. เมื่อรู้แจ้งด้วยปัญญา (ปญฺญา ย ปชานโต) ปิตีย่อมเกิด
๑๒. เมื่อรู้ยิ่งซึ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่ง (อภิญฺเญยฺยํ อภิชานโต) ปิตีย่อมเกิด
๑๓. เมื่อกำหนดรู้ซึ่งธรรมที่ควรกำหนดรู้ คือ รู้ทุกขอริยสัจ (ปริญฺเญยฺยํ ปริชานโต) ปิตีย่อมเกิด
๑๔. เมื่อละซึ่งธรรมที่ควรละ คือ ละสมุทัยอริยสัจ (ปหาตพฺพํ ปชฺหโต) ปิตีย่อมเกิด

๑๕. เมื่อยังธรรมที่ควรเจริญให้เกิดขึ้น คือ ยัมมรคอรียสัจ ให้
เกิด (ภาเวตพุพฺพ ภาวยโต) ปิตีย่อมเกิด

๑๖. เมื่อกระทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง คือ กระทำให้แจ้ง
ซึ่งนิโรธอรียสัจ (สัจฉิกาทพุพฺพ สัจฉิกโรโต) ปิตีย่อมเกิด^๑

ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ความมั่งงั่งและความฟุ้งซ่าน สาเหตุ
ส่วนใหญ่มาจากความกตสันในเรื่องกามฉันทะ พระสูตรต่อไปนี้จะทำให้
ท่านเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ตั้งอยู่ได้เพราะอาหาร ดำรงอยู่ได้เพราะ
อาศัยอาหาร ไม่มีอาหารแล้วดำรงอยู่ไม่ได้ ข้อนี้ฉันใด นิวรรณ์ ๕ เหล่า
นี้ก็เหมือนกัน ตั้งอยู่ได้ก็เพราะอาหาร ดำรงอยู่ได้ก็เพราะอาหาร ไม่มี
อาหารแล้วดำรงอยู่ไม่ได้

๑. ภิกษุทั้งหลาย อะไรเป็นอาหารของกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้
เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น?

ภิกษุทั้งหลาย การกระทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในสุกฺกนิमित
นี้เป็นอาหารของกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ
ไพบูลย์ยิ่งขึ้น

๒. ภิกษุทั้งหลายอะไรเป็นอาหารของพยาบาทที่ยังไม่เกิด ให้เกิด
ขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น?

๑ ชุ.ปฎิ. (บาลี) ๓๑/๔๐๘/๒๘๑-๒๘๒ มมร., ชุ.ปฎิ. (บาลี) ๓๑/๑๗๒/๑๙๙-๒๐๐
มจร.

ภิกษุทั้งหลาย การกระทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในปฏิฆณินิมิต
นี้เป็นอาหารของพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ
ไพบูลย์ยิ่งขึ้น

๓. ภิกษุทั้งหลาย อะไรเป็นอาหารของถีนมิทธะ ที่ยังไม่เกิดให้
เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น?

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อความเบื่อหน่าย ความเกียจคร้าน ความไม่
สงบกาย ความเมาในอาหาร ความหดหู่ของจิตมีอยู่ การกระทำให้มาก
ซึ่งอโยนิโสมนสิการในสิ่งเหล่านี้ นี้เป็นอาหารของถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดให้
เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

๔. ภิกษุทั้งหลาย อะไรเป็นอาหารของอุทธัจจะกุกกุจจะ ที่ยังไม่
เกิดให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น ?

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อความไม่สงบใจมีอยู่ การกระทำให้มากซึ่ง
อโยนิโสมนสิการในความไม่สงบใจนั้น นี้เป็นอาหารของอุทธัจจะกุกกุจ
จะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่ง

๕. ภิกษุทั้งหลาย อะไรเป็นอาหารของวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดให้เกิด
ขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น ?

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉามีอยู่ การกระทำ
ให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉานั้น นี้เป็น
อาหารของวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่ง
ขึ้น^๑

๑ ส.มหา. (บาลี) ๑๙/๓๕๗-๓๖๒/๙๔-๙๕ มจร., ส.มหา. (บาลี) ๑๙/๑๘๓/๕๙-
๖๐ มจร.

ขอให้ท่านสังเกตว่า ความเบื่อหน่าย ความเกียจคร้าน และความไม่สงบกาย ในเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ไม่หาทางระงับ ปล่อยให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ในที่สุดก็จะกลายเป็นนิสัย อันนี้เป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่งที่ทำให้เกิดถีนมิทธะ คำว่า การกระทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการ หมายความว่า คิดบ่อยๆ ถึงเรื่องนั้นในทางที่ไม่ถูก คำว่า **อโยนิโสมนสิการ** มาจากคำว่า **อโยนิโส** กับ **มนสิการ** อโยสิการ แปลว่า โดยไม่ถูกหรือผิดทาง มนสิการ ในที่นี้แปลว่า พิจารณาหรือนึกถึง เช่น สิ่งที่ไม่เที่ยง คิดว่าเที่ยง สิ่งที่ไม่ใช่ตัวเรา คิดว่าเป็นตัวเรา อย่างนี้ก็เรียกว่า อโยนิโสมนสิการ คนที่นั่งสมาธิแล้ววุ่นนอนงาย ให้สังเกตไว้อย่างหนึ่งว่า อาจจะเป็นเนื่องมาจากนิสัยเกียจคร้าน หรือ นิสัยที่ไม่เคยทำอะไรอย่างจริงจัง

คำว่า **เบื่อหน่าย** แปลมาจากคำว่า **อรติ** คำนี้ในอรรถกถา^๑ อธิบายว่า ได้แก่ ความเบื่อหน่าย ไม่อยากจะอยู่ในที่เจียบสัจด์ ไม่อยากจะทำประพฤตินิธิกรรม แต่อยากในเรื่องกามารมณ์

คำว่า **เกียจคร้าน** แปลมาจากคำว่า **ตนุทิ** คำนี้ท่านอธิบายว่า ได้แก่ ความเกียจคร้าน ไม่อยากทำอะไร อันเนื่องมาจากดินฟ้าอากาศไม่ปกติ เช่น หนาวเกินไป หรือร้อนเกินไป หรือเนื่องมาจากความหิว ความเหน็ดเหนื่อยเพราะการเดินทาง อย่างนี้เป็นต้น

คำว่า **ความไม่สงบกาย** แปลมาจากคำว่า **วิชมฤตา** ท่านอธิบายว่า ได้แก่ ความไม่สงบกายอันเนื่องมาจากกิเลส หรือเนื่อง

มาจากความเมื่อย ความเจ็บป่วย ซึ่งหมายความว่า คนที่กิลเลสอย่างใดอย่างหนึ่งกำลังเกิดขึ้น จะนั่งอยู่นิ่งๆ ไม่ได้ มักจะต้องกระดึบกระส่าย หรือมีกิริยาหลุกหลิก หรือคนที่นั่งนานๆ เกิดความเมื่อย หรือคนที่กำลังไม่สบาย ร่างกายอยู่หนึ่งไม่ค่อยได้ ความไม่สงบภายในลักษณะเช่นนี้เรียกว่า วิชฌมฤตา

ขอให้ท่านสังเกตดูว่า **อรรถิ ตนุทธิ วิชฌมฤตา** ก็เป็นสาเหตุให้เกิด **ถีนมิทธะ** ได้ ซึ่งหมายความว่า ในเมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นแล้ว ไม่รู้จักใช้อุบายระงับ ปล่อยให้เกิดบ่อยๆ ในที่สุดก็เกิดเป็นนิสัยแล้วแก้ยากในภายหลัง คนที่นั่งสมาธิมีความง่วงนอนและฟุ้งซ่านมาก ขอให้สังเกตถึงสาเหตุอันนี้ไว้ด้วย

คำว่า **ความเมาในอาหาร** แปลมาจากคำว่า **ภตฺตสมฺมโท** ความเมาในอาหารนี้ ในอรรถกถาอธิบายว่า ได้แก่ ความเห็นแก่กิน กินเสียจนรู้สึกอึดอัด กินเสียจนกระทั่งรู้สึกง่วง อันนี้เป็นสาเหตุสำคัญอีกอันหนึ่งที่ทำให้เกิดความง่วงได้ง่าย ข้าพเจ้าเคยสังเกตว่า ไม่ใช่เพียงแต่การรับประทานมากก่อนนั่งสมาธิแล้วจะทำให้ง่วง แม้อาหารบางอย่างรับประทานน้อยก็ทำให้ง่วงได้เหมือนกัน เช่น ข้าวเหนียว เป็นต้น ผู้ที่จะฝึกสมาธิให้ได้ผล ควรจะรับประทานอาหารประเภทผักผลไม้ให้มากกว่าเนื้อสัตว์ อาหารแป้งก็ไม่ควรให้มากนัก นมสดจะแทนอาหารประเภทหนัก ๆ ได้หลายอย่าง ผู้ที่ถือมังสวิรัตินักจะฝึกสมาธิได้ดีกว่าผู้ที่ชอบรับประทานเนื้อสัตว์ แต่อย่างไรก็ตามขอให้เข้าใจว่า เรื่องอาหารนี้เป็นแต่เพียงสาเหตุอย่างหนึ่ง คนที่รับประทานเนื้อสัตว์

ก็ไม่ได้หมายความว่า จะฝึกสมาธิไม่ได้ มีข้อที่น่าสังเกตอยู่อย่างหนึ่งว่า ในคัมภีร์ธรรมบท ได้เล่าถึงเรื่องบัณฑิตสามเณรไว้ตอนหนึ่งว่า เมื่อวันที่ท่านจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ พระสารีบุตรซึ่งเป็นอุปัชฌาย์ได้ถามสามเณรว่า วันนี้สามเณรจะรับประทานอาหารอะไร สามเณรบอกว่า ปลาตะเพียนแดง พระสารีบุตรก็รับปากว่าจะไปบิณฑบาตหาปลานี้มาให้ ในเรื่องธรรมบทอีกแห่งหนึ่งก็มีกล่าวไว้ว่า ภิกษุองค์หนึ่งได้อุบาสิกาเป็นโยมอุปฐากที่รู้จักใจท่าน เมื่อต้องการจะฉันอาหารอะไร ไม่ต้องบอกอุบาสิกาผู้นั้นหามาให้ทุกอย่าง ในเวลานั้นอุบาสิกาได้สำเร็จเป็นพระอนาคามีแล้ว ส่วนภิกษุหนุ่มยังเป็นปุถุชนอยู่ การตามใจในเรื่องอาหารดังตัวอย่างที่กล่าวมานี้ ซึ่งผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือนั้น ล้วนแต่เป็นพระอริยบุคคล น่าสังเกตว่า การตามใจกิเลสในบางกรณี ก็ทำให้เป็นผลดีในเรื่องการฝึกสมาธิ เพราะอย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีอารมณ์ค้าง ในเมื่อได้สิ่งที่ต้องการ วิสัยของปุถุชน กิเลสบางอย่างก็บังคับได้ แต่บางอย่างต้องตามใจ ไม่เช่นนั้นจะเป็นผลเสียหายในทางก่อให้เกิดอารมณ์ตกค้าง หรือความกดดันในเรื่องกิเลส

คำว่า **ความหดหู่ของจิต** แปลมาจากคำว่า **เจตโส ลินุตฺตํ** ความหดหู่ ในที่นี้เกิดมาจากความเพียรย่อหย่อน แล้วจึงทำสมาธิไม่ได้ผล ทำทีไร สมาธิไม่เกิด เป็นบ่อย ๆ เข้าหมดกำลังใจ จิตตก คือ เกิดความท้อแท้ ไม่มีความสดชื่น ไม่มีกำลังใจที่จะทำ

ในอรรถกถาตอนนี้ อธิบายไว้ชัดว่า **สิน** กับ **ถีน** มีความหมายอย่างเดียวกัน ดังนี้ :-

เจตโส จ ลินตฺตุนฺติ จิตฺตฺตฺสฺส ลียนากาโร, ยํ สนฺธาย วุตฺตํ, ตตฺถ กตมํ เจตโส จ ลินตฺตํ, ยา จิตฺตฺตฺสฺส อกฺลฺยตา อกมฺมณฺญฺตา โอลียนฺนา สลฺลฺยีนฺนา ลียิตฺตฺตํ ถีนํ ถีนมฺนา ถียิตฺตฺตํ จิตฺตฺตฺสฺส, อิทํ วุจฺจติ เจตโส ลินตฺตุนฺติ.^๑

กายบริหารกับความง่วง

โดยธรรมดา พระภิกษุสามเณรจะต้องออกบิณฑบาตในเวลาเช้า ซึ่งเป็นกิจวัตรที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ และนอกจากนี้ยังมีเรื่องการเดินทาง ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงถือว่า เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสาวกทุกคน แม้แต่พระองค์เองเมื่อทรงตื่นจากบรรทมในเวลาก่อนสว่าง พระองค์จะต้องเสด็จเดินทางเป็นกิจวัตรเสมอ แม้ในเวลาอื่นที่พระองค์เสด็จอยู่ตามลำพัง ก็มักจะเสด็จเดินทาง ในอุบายแก้ง่วง ๘ อย่างนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า การเดินทาง เป็นอุบายอันหนึ่งสำหรับแก้ง่วง ข้าพเจ้าสนใจในเรื่องนี้เป็นพิเศษ เพราะปรากฏว่า ผู้ที่มีอนามยดี นั่งสมาธิได้ดี คือ นั่งได้ทนไม่ค่อมเมื่อย ไม่ค่อมง่วงและจิตเป็นสมาธิง่าย การบิณฑบาต การเดินทาง เป็นกายบริหารแบบหนึ่ง สำหรับพระไม่มีปัญหา ถ้าได้ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ อนามยย่อมดี แต่สำหรับฆราวาส ซึ่งไม่ได้ออกบิณฑบาต

๑ ส.อ.ญ. ๓/๒๐๖ มจร., อรรถกถาอ้างจาก อภ.วิ. ๓๕/๘๗๗/๔๗๕ มจร. อภ.วิ.

๓๕/ ๘๖๐/๔๒๙ มจร.

และบางคนไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ก็ควรจะสนใจเรื่องกายบริหาร และ เรื่องการเดินจงกรม

การเดินจงกรม หมายถึงการเดินไปเดินมาอย่างมีสติ ควบคุมจิตใจให้อยู่แต่ในจุดใดจุดหนึ่ง ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้คิดถึงสิ่งภายนอก เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ พร้อมกันนั้นให้ผลในทางจิตใจด้วย ส่วนกายบริหารในแบบต่างๆ ไม่มีกล่าวไว้ในคัมภีร์พุทธศาสนา แต่ข้าพเจ้าเห็นว่า กายบริหารแบบโยคะจะช่วยให้การฝึกสมาธิได้ผลอย่างมากมา **โดยเฉพาะในด้านแก้ถีนมิถะ** ข้าพเจ้าเคยหัดแบบนี้มาบ้างจาก คุณ เทียม กาญจนจारी ท่านผู้นี้เป็นคนที่สนใจเรื่องกายบริหารแบบโยคะ ตัวท่านเองได้ฝึกมาหลายปีแล้ว คนที่รู้จักคุ้นเคยเป็นส่วนตัว จะสังเกตได้ว่า ท่านผู้นี้แม้จะมีอายุ ๖๐ ปีแล้ว แต่สุขภาพยังดีมาก และนั่งสมาธิได้นานอีกด้วย โดยไม่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถใหม่เลย ส่วนกายบริหารแบบตะวันตกหลักส่วนใหญ่เขามุ่งไปในทางเพิ่มพละนาสัยให้แก่ร่างกายอย่างเดียว แต่ก็ได้ผลในทางจิตใจโดยอ้อม ส่วนกายบริหารแบบโยคะ เป็นแบบที่ พระฤๅษีทั้งหลาย ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์มาแล้วได้กำหนดขึ้น เพื่อให้มีผลในทางสมาธิโดยตรง และเพื่อป้องกันโรคและรักษาโรคหลายอย่างแทนการใช้ยา ฉะนั้นข้าพเจ้าจึงเห็นว่า กายบริหารแบบโยคะนี้เหมาะมาก สำหรับผู้ที่สนใจในทางสมาธิ ผู้ที่สนใจทางนี้ควรจะหาอ่านจากหนังสือ หรือติดต่อกับคุณเทียม กาญจนจारी ก็ได้

ท่านผู้นี้อยู่บ้านเลขที่ ๓๗ ถนนสุขุมวิท ซอยที่ ๑๕ (ซอย ร่มใจ) บางกะปิ พระนคร

หมายเหตุ :- หนังสืออานาปานสติสมาธิ พิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๗ และพิมพ์ครั้งนี้ซึ่งเป็นครั้งที่ ๔ ก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงข้อความใด ๆ ทั้งหมด ฉะนั้น เรื่องอายุและที่อยู่ของคุณเทียม กาญจนจარი ซึ่ง ปัจจุบันจะเป็นอย่างไร จะต้องเข้าใจตามนี้ด้วย

รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book)
(หนังสือ อ.พร รัตนสุวรรณ)

๑.	ห้างทองเทพนำชัย (เตาปูน) โดย คุณแหลม-คุณชลิกา โรจนโกศล และครอบครัว	๘,๐๐๐ บาท
๒.	ห้างทองเทพนำชัย (นนทบุรี) โดย คุณชาญวิทย์ รัตนธรรมกุล	๖,๐๐๐ บาท
๓.	คุณอวยชัย-คุณศมานันท์ รัตนธรรมกุล และครอบครัว	๑๔,๐๐๐ บาท
๔.	ดร.นันทพล-คุณอโณทัย-คุณวันปิยะ โรจนโกศล	๓,๐๐๐ บาท
๕.	คุณพจน์-คุณกาญจน์ลภิน-คุณกฤษณ์พีระ รัตนธรรมศรี	๓,๐๐๐ บาท
๖.	คุณทศพล-คุณภาคมน-ด.ญ.สุภัทสร- ด.ญ.วรัปสร รัตนธรรมกุล	๑๖,๐๐๐ บาท
๗.	โรงงานทองเทพนำชัย	๑๕,๐๐๐ บาท
๘.	คุณอนันันท์ รัตนธรรมกุล	๓,๐๐๐ บาท
๙.	คุณธงชัย-คุณนฤมล-คุณวรัญญา จึงประพติ และครอบครัว	๖,๐๐๐ บาท
๑๐.	ครอบครัวศรีสุวัณณ์ลักษณ	๙,๐๐๐ บาท
๑๑.	คุณฮั่ว-คุณพรมา หอมศิริวรรณ, คุณสิทธิชัย-คุณปาริชาติ ด.ช.วณฤทธิ์-ด.ญ.อุสา หอมศิริวรรณ และ บริษัท สำนักกฎหมาย สิทธิชัยแอนด์แอสโซซิเอทส์ จำกัด	๑๕,๐๐๐ บาท
๑๒.	คุณศักดิ์ดา-คุณรัชนี วงศ์วิสกุล และครอบครัว	๑๕,๐๐๐ บาท
๑๓.	คุณพ่อเม้งซี้ แซ่ฮั่ว-คุณแม่อาบัววัย แซ่ตั้ง	๓,๐๐๐ บาท
๑๔.	คุณพ่อเล็ก-คุณแม่ลีนี รัตนธรรมกุล	๓,๐๐๐ บาท
๑๕.	คุณพ่อใจเกียง แซ่แต้-คุณแม่เง็กเกี้ยว แซ่เลี้ยง	๓,๐๐๐ บาท
๑๖.	คุณอรพรรณ-คุณรักษพงษ์ รัตนธรรมกุล	๓,๐๐๐ บาท
๑๗.	ห้างทองไทยศิลป์ ๑ โดยคุณวิศรุต-คุณรัชนี บุญบรรเจิดสุข	๕,๐๐๐ บาท

๑๘. ห้างทองไทยศิลป์ ๒

โดย คุณสุวรรณ-คุณลภัก บัญบรรเจิดสุข และครอบครัว ๖,๐๐๐ บาท

๑๙. ห้างทองไทยศิลป์ ๓

โดย คุณสุรชาติ-คุณกิตติมา บัญบรรเจิดสุข และครอบครัว ๖,๐๐๐ บาท

๒๐. คุณพ่อประเสริฐ-คุณแม่อาลัย บัญบรรเจิดสุข ๓,๐๐๐ บาท

๒๑. คุณจีระชัย-คุณทัศนีย์ ไกรกังวาล และครอบครัว ๖,๐๐๐ บาท

๒๒. คุณกิตติ-คุณวันทนี รัตนศรีวิจิตร และครอบครัว ๖,๐๐๐ บาท

๒๓. คุณตาซีเอี้ยง แซ่ฉั่ว-คุณยายไซว แซ่ลิ้ม ๓,๐๐๐ บาท

๒๔. คุณเอี้ยงฮวง บัญบรรเจิดสุข ๖,๐๐๐ บาท

๒๕. คุณทวี-คุณนัยนา ลีลาเวชบุตร ๓,๕๐๐ บาท

๒๖. คุณศุภกฤต ลีลาเวชบุตร และครอบครัว ๓,๐๐๐ บาท

๒๗. คุณปริญญา-คุณลานี ลีลาเวชบุตร ๓,๐๐๐ บาท

๒๘. คุณภิญญาดา ลีลาเวชบุตร ๓,๐๐๐ บาท

๒๙. ครอบครัวอมรสิทธิ์ ๘,๐๐๐ บาท

๓๐. คุณชัชชัย จันทร์ศุภกฤษ ๓,๐๐๐ บาท

๓๑. บริษัท ปารมิตา สตูดิโอ จำกัด ๓,๐๐๐ บาท

๓๒. ครอบครัวหงส์เงิน ๕,๐๐๐ บาท

๓๓. คุณณัฐพล-คุณศุภวาณี ศรีสุธัญลักษณ์ ๓,๐๐๐ บาท

๓๔. คุณนริศ เวชียงแสน-คุณแม่บุญมี คำเอี่ยม ๓,๐๐๐ บาท

๓๕. คุณสุวัชรี้ เล็กศรีสกุล และครอบครัว ๓,๐๐๐ บาท

ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓



