

ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

A STUDY OF THE ATTAINMENT OF THE DHAMMA BY DEVELOPING  
THE MINDFULNESS ON BREATHING (ĀNĀPĀNASATI BHĀVANĀ)  
IN THERAVĀDA BUDDHIST SCRIPTURES

พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๔

# ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระมหาสามารถ อธิจิตฺโต (มนัส)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

# ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระมหาสามารถ อธิจิตฺโต (มนัส)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**A STUDY OF THE ATTAINMENT OF THE DHAMMA BY DEVELOPING  
THE MINDFULNESS ON BREATHING (ĀNĀPĀNASATI BHĀVANĀ)  
IN THERAVĀDA BUDDHIST SCRIPTURES**

**Phramaha Samart Adhicitto (Manas)**

A Thesis Submitted in Partial Fullfilment of  
The Requirement for The Degree of  
Master of Arts  
(Vipassanā Meditation)  
Graduate School  
Mahachulalongkorntajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand  
C.E. 2011

(Copyright by Mahachulalongkorntajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัตินับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้  
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนา  
ภาวนา

.....

(พระสุธีธรรมมานูวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ .....ประธานกรรมการ

(พระครูใบฎีกามานิตย์ เขมคุตโต)

.....กรรมการ

(พระมหาชิต จานชิตโต)

.....กรรมการ

(พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์)

.....กรรมการ

(พระมหาประนอม ทุมมาลงกาโร)

.....กรรมการ

(อาจารย์นิมิตร โภธิพัฒน์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาชิต จานชิตโต

ประธานกรรมการ

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์

กรรมการ

อาจารย์นิมิตร โภธิพัฒน์

กรรมการ

- ชื่อวิทยานิพนธ์** : ศึกษาการบรรลุนิพพานด้วยการเจริญอานาปานสติ  
ในคัมภีร์พระพุทธรศาสนาเถรวาท
- ผู้วิจัย** : พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส)
- ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)
- คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**
- : พระมหาชิต จานชิต ป.ธ.๗, ศน.บ., M.A., Ph.D.
  - : พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมจารย์ ป.ธ.๘, พธ.บ., พธ.ม.
  - : อาจารย์นิมิตร โพธิพัฒน์ ป.ธ.๕.
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๑ เมษายน ๒๕๕๕

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ เพื่อศึกษาการบรรลุนิพพานในคัมภีร์พระพุทธรศาสนาเถรวาทและเพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธรศาสนาเถรวาท โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธรศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เรียบเรียง บรรยาย ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

จากการศึกษาพบว่า การบรรลุนิพพานในคัมภีร์พระพุทธรศาสนาเถรวาท คือ การบรรลุโลกุตตรธรรม ๕ รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ในขณะที่มรรคจิตตามกำลังของมรรค สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ โดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เจริญสมณะและวิปัสสนา ตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรู้รูปและนามให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าดำเนินตามวิปัสสนาวิถีส ผู้ปฏิบัติสามารถรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ สามารถละสังโยชน์และอนุสัยได้ตามกำลังของมรรค บรรลุผลนิพพาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธรศาสนา

พระผู้มีพระภาค ตรัสการเจริญอานาปานสติอย่างพิสดารไว้ ๑๖ ชั้นในคัมภีร์พระพุทธรศาสนาเถรวาท อานาปานสติเป็นการเจริญวิปัสสนามีสมณะเป็นพื้นฐานแบ่งเป็น ๔ จตุกกะ เมื่อเจริญให้มากแล้วสติปัฏฐาน ๔ ย่อมบริบูรณ์ไปพร้อม ๆ กัน สติปัฏฐาน ๔ เจริญให้มากแล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ เจริญให้มากแล้วย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ อานาปานสติเป็นวิถีสทางการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ และโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เมื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็จะหลุดพ้นจากราคะด้วยเจโตวิมุตติและจากอวิชชาด้วยปัญญาวิมุตติ

- Thesis Title** : A Study of the Attainment of the Dhamma by Developing the Mindfulness on Breathing (Ānāpānasati Bhāvanā) In Theravāda Buddhist Scriptures
- Researcher** : Phramaha Samart Adhicitto (Manas)
- Degree** : Master of Arts (Vipassanā Meditation)
- Thesis Advisory Committee**
- : Phramaha Chit Tanachito Pali VII, B.A., M.A., Ph.D.
  - : Phrakhrupaladsampipathanadhammajarn Pali VIII, B.A., M.A.
  - : Ajarn Nimitr Podhipat Pali IX.
- Date of Graduation** : 1 April 2012

### **Abstract**

The thesis is of two objectives, namely :- to study the attainment of the Dhamma in Theravāda Buddhist Scriptures and to study the principle of practicing Ānāpānasati in Theravāda Buddhist Scriptures by studying the Data from Theravāda Buddhist Scriptures, the Tipitaka, the Atthakathā, Ṭīkā and the connected Scriptures composed, explained, checked by the experts.

From the study, it is found that the attainment of the Dhamma in Buddhist Theravāda Scriptures is the realization of the Four Noble Truths at the moment of Magga-Citta and the attainment of the state of Sotāpanna, Sakadāgāmī, Anāgāmī, And Arahanta, by practising according to the principle to the Thrufold learning, and the developing of Samatha and Vipassanā according the principle of the developing the Four Foundation of mindfulness, that is the knowledge of the Form and the Norn to cause the practiser to see the Three Characteristics according to the Truth. When insight knowledge is strong according to the way of Insight Meditation, the practiser can see the Four Noble Truths at the moment of Magga-Citta. moreover, the practise can be away from some the fetters and can get rid of the latent disopiter according the power of Magga. The practiser can attain the Magga, Bhala and Nibbana. So, the attainers will be the Noble persons in Buddhism. The Buddha said the 16 steps of practicing Ānāpānasati in Theravāda Buddhist Scriptures.

Ānāpānasati is the way of developing the Vipassanā which is of Samatha as the base. It is divided into 4 parths. When Ānāpānasati is developed more, the Four foundations of

mindfulness are complete. When the four foundation of Mindfulness are much developed, 7 Bojjhaṅgas cause the knowledge and the Ānāpānasati on to be complete. Ānāpānasati is the way of practice according the Eightfold Noble Path and the 37 Bodhipakkhiya-dhamma. when the practice attains the state of Ānāpānasati, they will be away from Raga with Cetovimutti and from Avijjā with Paññāvimutti.



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้เพราะได้รับความเมตตาจากผู้บริหารและคณาจารย์ของ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขอกราบขอบพระคุณ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्महाเถระ ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยเขตบาฬีศึกษาพุทธ โฆส นครปฐม สนับสนุนให้มีการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในระดับมหาบัณฑิต

กราบขอบพระคุณ คณะพระวิปัสสนาจารย์ที่ได้เอาใจใส่แนะนำพร่ำสอน เมื่อครั้งปฏิบัติธรรมตลอด ๗ เดือน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ – วันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๔

กราบขอบพระคุณ พระมหาชิต ฐานชิต, ดร. ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์ อาจารย์นิมิตร โภธิพัฒน์ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระครูใบฎีกาภานิตย์ เขมคุตโต, ดร. พระมหาประนอม ธมฺมาลงกาโร กรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ผศ. เวทย์ บรรณกรกุล ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำและแก้ไขเนื้อหาวิทยานิพนธ์ทำให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ของวิทยาลัยเขตบาฬีศึกษาพุทธ โฆส นครปฐม นิสิตร่วมชั้นเรียนทุกท่าน ที่ได้ให้ความเมตตาช่วยเหลือเกื้อกูลในขณะที่ศึกษาอยู่

ขออนุโมทนา คณะกรรมการทุนเล่าเรียนหลวงสำหรับพระสงฆ์ไทย ได้ถวายทุนเล่าเรียนหลวง ทำให้ผู้วิจัยได้รับความสะดวกด้านค่าใช้จ่ายในการศึกษาและการเดินทาง

ผลบุญใดที่จะพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอน้อมผลบุญนี้บูชาพระรัตนตรัย บุพพการี อุปัชฌาย์ ครู อาจารย์ ผู้มีอุปการคุณทุก ๆ ท่าน และขออุทิศผลบุญนี้ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย เทวดาพรหมทั้งหลาย ตลอดทั้งผู้ต้องการผลบุญนี้ขอทุกท่านจงร่วมอนุโมทนาเถิด

พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส)

วันที่ ๑ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๒
<b>บทที่ ๒ การบรรลุลุทธิธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๑๓</b>
๒.๑ ความหมายของการบรรลุลุทธิธรรม	๑๔
๒.๒ หลักการปฏิบัติเพื่อการบรรลุลุทธิธรรม	๑๖
๒.๓ การบรรลุลุทธิธรรม	๒๓
๒.๔ แนวทางการบรรลุลุทธิธรรม	๒๘
๒.๕ บุคคลผู้บรรลุลุทธิธรรมในพระพุทธศาสนา	๔๕

<b>บทที่ ๓</b>	<b>หลักการปฏิบัติอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๔๕</b>
๓.๑	ความหมายของคำว่าอานาปานสติ	๔๕
๓.๒	หลักการปฏิบัติอานาปานสติ	๕๑
๓.๓	กิจเบื้องต้นในการเจริญอานาปานสติ	๕๗
<b>บทที่ ๔</b>	<b>การบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๖๕</b>
๔.๑	สังเคราะห์อานาปานสติเข้าในสติปัฏฐาน ๔	๗๐
๔.๒	การบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติ	๗๕
๔.๓	ผลสำเร็จของการเจริญอานาปานสติ	๗๕
<b>บทที่ ๕</b>	<b>สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	<b>๘๗</b>
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๘๗
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๑๐๒
<b>บรรณานุกรม</b>		<b>๑๐๓</b>
<b>ภาคผนวก</b>		<b>๑๐๘</b>
ภาคผนวก (ก) ๑.	อานาปานัสสติสูตร	๑๐๕
ภาคผนวก (ข) ๒.	สังเคราะห์อานาปานสติ ๑๖ ชั้น ลงในสติปัฏฐาน ๔ (๑)	๑๑๕
ภาคผนวก (ค) ๓.	สังเคราะห์อานาปานสติ ๑๖ ชั้น ลงในสติปัฏฐาน ๔ (๒)	๑๒๐
ภาคผนวก (ง) ๔.	เปรียบเทียบมรรคที่ได้ชื่อโดยเหตุ ๕	๑๒๑
ภาคผนวก (จ) ๕.	โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ที่รวมลงในมรรคสัง	๑๒๒
ภาคผนวก (ฉ) ๖.	อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เป็นโลกียและโลกุตตระ	๑๒๓
ภาคผนวก (ช) ๗.	เปรียบเทียบอนุปัสสนาและอินทรีย์ที่จำแนกพระอริยบุคคล	๑๒๔
ภาคผนวก (ซ) ๘.	พระอริยบุคคล ๔ ประเภท	๑๒๕
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>		<b>๑๒๖</b>

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

### ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถพุทธศักราช ๒๕๓๕ ฉบับบาลี อ้างอิงโดยระบุ เล่ม / ชื่อ / หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิ.มหา. (บาลี) ๑/ ๑๖๕/๔๔๓, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๖๓ หมายถึง วินยปิฎก มหาวคฺคปาติ ภาษาบาลี เล่ม ๑ ชื่อ ๑๖๕ หน้า ๔๔๓ ฉบับมหาเถรปิฎก ๒๕๐๐ และพระวินยปิฎก มหาวิภังค์ ภาษาไทย เล่ม ๑ ชื่อ ๑๖๕ หน้า ๔๔๓ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕

### พระวินยปิฎก

วิ.มหา.	(บาลี)	=	วินยปิฎก	มหาวิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(บาลี)	=	วินยปิฎก	มหาวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จ.	(บาลี)	=	วินยปิฎก	จุฬวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.จ.	(ไทย)	=	วินยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)

### พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	(บาลี)	=	สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	=	สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี)	=	สุตตฺตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณฺณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี)	=	สุตตฺตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณฺณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อ.	(บาลี)	=	สุตตฺตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณฺณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)

ล้.ข.	(บาลี) =	สุตตมนตปิฎก	ล้อยุตตนิคย	ขนุชวรวคคปาลี	(ภษษบาลี)
ล้.ข.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ล้อยุตตนิคย	ขันชวรวรรคปาลี	(ภษษไทย)
ล้.สพ.	(บาลี) =	สุตตมนตปิฎก	ล้อยุตตนิคย	สพยตนวนคคปาลี	(ภษษบาลี)
ล้.สพ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ล้อยุตตนิคย	สพยตนวนรรค	(ภษษไทย)
ล้.ม.	(บาลี) =	สุตตมนตปิฎก	ล้อยุตตนิคย	มหชวรวคคปาลี	(ภษษบาลี)
ล้.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ล้อยุตตนิคย	มหชวรวรรค	(ภษษไทย)
อง.ทก.	(บาลี) =	สุตตมนตปิฎก	องคคตตรนิคย	ทกนิปตปาลี	(ภษษบาลี)
อง.ทก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	องคคตตรนิคย	ทกนินบต	(ภษษไทย)
อง.ตค.	(บาลี) =	สุตตมนตปิฎก	องคคตตรนิคย	ตคนิปตปาลี	(ภษษบาลี)
อง.ตค.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	องคคตตรนิคย	ตคนินบต	(ภษษไทย)
อง.จคก.	(บาลี) =	สุตตมนตปิฎก	องคคตตรนิคย	จคกนิปตปาลี	(ภษษบาลี)
อง.จคก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	องคคตตรนิคย	จคกนินบต	(ภษษไทย)
อง.นวก.	(บาลี) =	สุตตมนตปิฎก	องคคตตรนิคย	นวกนิปตปาลี	(ภษษบาลี)
อง.นวก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	องคคตตรนิคย	นวกนินบต	(ภษษไทย)
อง.ทสก.	(บาลี) =	สุตตมนตปิฎก	องคคตตรนิคย	ทสกนิปตปาลี	(ภษษบาลี)
อง.ทสก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	องคคตตรนิคย	ทสกนินบต	(ภษษไทย)
ขุ.ขุ.	(บาลี) =	สุตตมนตปิฎก	ขุททกนิคย	ขุททกปจปาลี	(ภษษบาลี)
ขุ.ขุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิคย	ขุททกปจฐะ	(ภษษไทย)
ขุ.จ.	(บาลี) =	สุตตมนตปิฎก	ขุททกนิคย	จพนิทเทศปาลี	(ภษษบาลี)
ขุ.จ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิคย	จพนิทเทศ	(ภษษไทย)
ขุ.ป.	(บาลี) =	สุตตมนตปิฎก	ขุททกนิคย	ปฐีสมภิตมคคปาลี	(ภษษบาลี)
ขุ.ป.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิคย	ปฐีสัมภิตมรรค	(ภษษไทย)

### พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(บาลี) =	อภิธมมปิฎก	วิกงคปาลี	(ภษษบาลี)
อภิ.วิ.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	วิกังค	(ภษษไทย)
อภิ.ป.	(บาลี) =	อภิธมมปิฎก	ปคคคปญจคตติปาลี	(ภษษบาลี)
อภิ.ป.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	นคคคคบัญญัติ	(ภษษไทย)
อภิ.ย.	(บาลี) =	อภิธมมปิฎก	ยมกปาลี	(ภษษบาลี)
อภิ.ย.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	ยมก	(ภษษไทย)

### ปกครองวิเสส

วิสุทฺธิ. (บาลี) = วิสุทฺธิมคฺคปกรณ (ภาษาบาลี)

#### ข. คำย่อเกี่ยวกับอรรถกถา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬารัฐกถา ในการอ้างอิงโดย  
ระบุ เล่ม / ข้อ / หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิ.มหา.อ.(บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๓, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/  
๑๖๕/๕๖๓ หมายถึง วินยปิฎก สมณตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๑๖๕  
หน้า ๔๔๓ และวินยปิฎก สมณตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถาภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๑๖๕  
หน้า ๕๖๓

#### อรรถกถาพระวินยปิฎก

วิ.มหา.อ. (บาลี) = วินยปิฎก สมณตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา (ภาษาบาลี)  
วิ.มหา.อ. (ไทย) = วินยปิฎก สมณตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา (ภาษาไทย)

#### อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ. (บาลี) = ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสิณี สีลขุขุคฺคอรรถกถา (ภาษาบาลี)  
ที.ม.อ. (บาลี) = ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสิณี มหาวคฺคอรรถกถา (ภาษาบาลี)  
ม.มฺว.อ. (บาลี) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทฺธิ มุลปณฺณาสกอรรถกถา (ภาษาบาลี)  
ม.มฺว.อ. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทฺธิ มุลปณฺณาสกอรรถกถา (ภาษาไทย)  
ม.อ.อ. (บาลี) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทฺธิ อูปริปณฺณาสกอรรถกถา (ภาษาบาลี)  
ม.อ.อ. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทฺธิ อูปริปณฺณาสกอรรถกถา (ภาษาไทย)  
สํ.สพ.อ. (บาลี) = สํยุตฺตนิคาย สारตฺถปกาสิณี สพายตฺนวคฺคอรรถกถา (ภาษาบาลี)  
องฺ.เอกก.อ. (บาลี) = องฺคฺคตฺตนิคาย มโนรธปฺรูฉิ เอกกนิปาตอรรถกถา (ภาษาบาลี)  
องฺ.ทุก.อ. (บาลี) = องฺคฺคตฺตนิคาย มโนรธปฺรูฉิ ทุกนิปาตอรรถกถา (ภาษาบาลี)  
องฺ.ติก.อ. (บาลี) = องฺคฺคตฺตนิคาย มโนรธปฺรูฉิ ติกนิปาตอรรถกถา (ภาษาบาลี)  
องฺ.จตุก.อ. (บาลี) = องฺคฺคตฺตนิคาย มโนรธปฺรูฉิ จตุกนิปาตอรรถกถา (ภาษาบาลี)  
องฺ.สตต.อ. (บาลี) = องฺคฺคตฺตนิคาย มโนรธปฺรูฉิ สตตกนิปาตอรรถกถา (ภาษาบาลี)  
องฺ.นวก.อ. (บาลี) = องฺคฺคตฺตนิคาย มโนรธปฺรูฉิ นวกนิปาตอรรถกถา (ภาษาบาลี)

อง.ทสก.อ.	(บาลี) =	องคุตตรนิกาย	มโนรตปุรณี	ทสกนิปาตอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ.	(บาลี) =	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทอฏฺฐกถา		(ภาษาบาลี)
ขุ.อุ.อ.	(บาลี) =	ขุทฺทกนิกาย	ปรมตฺตทีปนี	ธมฺมปทอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.อิติ.อ.	(บาลี) =	ขุทฺทกนิกาย	ปรมตฺตทีปนี	อิติวุตฺตอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ชา.เอกก.อ.	(บาลี) =	ขุทฺทกนิกาย	เอกกนิปาตชาตกอฏฺฐกถา		(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.อ.	(บาลี) =	ขุทฺทกนิกาย	สทฺธธมฺมปฺปกาสินี	ปฏฺธิสมฺภิกทามคคอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.พฺทฺธ.อ.	(บาลี) =	ขุทฺทกนิกาย	มธฺรตฺตวิลาสินี	พฺทฺธวํสอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)

### อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สงฺ.อ.	(บาลี) =	อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงฺคณี	อฏฺฐสาลินีอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.อ.	(บาลี) =	อภิธมฺมปิฎก	วิภงฺค	สมฺโมหวิโนทนีอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.ปญฺจ.อ.	(บาลี) =	อภิธมฺมปิฎก	ปญฺจปกรณอฏฺฐกถา		(ภาษาบาลี)

### อรรถกถาปกรณ์วิเสส

สงฺคห.	(บาลี) =	อภิธมฺมตฺตสงฺคห			(ภาษาบาลี)
--------	----------	-----------------	--	--	------------

### ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกูฎีกา ในการอ้างอิงโดยระบุ เล่ม / ข้อ / หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น สารตฺต.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๕/๒๒๗ หมายถึง สารตฺตทีปนีฎีกา ภาษาบาลี เล่ม ๒ ข้อ ๑๖๕ หน้า ๒๒๗

### ฎีกาพระวินัยปิฎก

วชิร.ฎีกา	(บาลี) =	วชิรพฺทฺธฎีกา			(ภาษาบาลี)
สารตฺต.ฎีกา	(บาลี) =	สารตฺตทีปนีฎีกา			(ภาษาบาลี)
วิมตฺติ.ฎีกา	(บาลี) =	วิมตฺติวิโนทนีฎีกา			(ภาษาบาลี)

### ฎีกาพระสุตตันตปิฎก

ม.อุ.ฎีกา (บาลี) = มัชฌิมนิกาย ลีนตอปปกาสนี อูปริปณณาสกฎีกา (ภาษาบาลี)  
 อัง.ตัก.ฎีกา (บาลี) = อังคุตตรนิกาย ตักนิปาตฎีกา (ภาษาบาลี)

### ฎีกาปกรณ์วิเสศ

วิสุทฺธิ.ฎีกา (บาลี) = ปรมคุดมถุสา วิสุทฺธิมคุดมหาฎีกา (ภาษาบาลี)  
 วิภาวินี. (บาลี) = อภิธมคุดวิภาวินีฎีกา (ภาษาบาลี)

### ง. คำย่อเกี่ยวกับภาษาไทย

ม.ป.ป. หมายถึง ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์



## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสมัยพุทธกาลมีบุคคลผู้เห็นโทษในการครองเรือน จึงออกบวชเพื่อหาทางพ้นทุกข์อยู่หลายประเภท เรียกว่า คาส (ฤๅษี, ชฎิล) บ้าง ปรีพาศกบ้าง อเจลกหรืออาชีวกบ้าง นักบวชเหล่านี้ต่างก็เชื่อมั่นว่าการปฏิบัติธรรมของตนสามารถทำให้ถึงความพ้นทุกข์ได้<sup>๑</sup> เมื่อพระมหากษัตริย์เสด็จออกผนวชใหม่ ๆ ทรงเสด็จเข้าไปปฏิบัติธรรมในสำนักของคาสสองพี่น้อง คือ อาพารคาส กาลามโคตร ทรงได้อากิญจัญญายตนสมาบัติ<sup>๒</sup> และโลกียอภิญญา <sup>๓</sup> และอุทกคาส รามบุตร ทรงได้เนวสัจญญา สัจญญายตนสมาบัติ<sup>๔</sup> จากนั้นทรงดำริว่านี่มิใช่ทางแห่งการตรัสรู้ จึงเสด็จเข้าประทับอยู่ตั้งความเพียรใหญ่ที่ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม<sup>๕</sup> ทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยาเป็นเวลาถึง ๖ ปี ก็ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ ทรงหวนรำลึกถึงเหตุการณ์ครั้งเป็นพระกุมารที่ทรงเคยเจริญภาวนาได้ตั้งหน้าได้ปลงมณเฑียร ทรงดำรินั้นคงจะเป็นทางตรัสรู้ จึงทรงเริ่มต้นวิธีปฏิบัติด้วยการบำเพ็ญเพียรทางจิต<sup>๖</sup> ในวันเพ็ญเดือน ๖ เวลาพระอาทิตย์กำลังจะตกดิน ทรงกำจัดมารและพลของมารได้ แล้วบรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณในปฐมยาม บรรลุปุพเพกขณญาณในมัชฌิมยาม ในปัจฉิมยาม ทรงหยั่งพระญาณลงในปัจจุอาการ ที่พระสัพพัญญูพุทธเจ้าทั้งหลายทรงบำเพ็ญมาแล้ว เจริญอานาปานสติได้จตุตถฌาน ใช้จ่ายจตุตถฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนา ทรงกำจัดกิเลสทั้งปวงให้สิ้นไป

---

<sup>๑</sup> คุรายละเอียดใน บรรจบ บรรณรุจิ, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องพระอัสติมหาสาวกกับการบรรลุธรรม”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๔๑-๔๒.

<sup>๒</sup> คุรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๓๗/๒๓๘-๒๓๙, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๗/๓๐๐.

<sup>๓</sup> คุรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๒๕/๘๐-๘๑, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๒๕/๑๐๕-๑๑๐.

<sup>๔</sup> คุรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๓๘/๒๔๐, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๘/๓๐๒.

<sup>๕</sup> คุรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๓๘-๒๓๙/๒๔๑, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๘-๒๓๙/๓๐๓.

<sup>๖</sup> คุรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๘๑/๓๔๒-๓๔๓, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๘๑/๔๐๕-๔๐๖.

<sup>๗</sup> คุรายละเอียดใน ขุ.พุทธ.อ. (บาลี) ๕๐/๔๑๓.

ด้วยมรรคที่ ๔ ที่ทรงบรรลุโดยลำดับมรรค แหวงตลอดพระพุทธานุภาพทั้งปวง<sup>๘</sup> และพระสัพพัญญุตญาณ<sup>๙</sup> ในเวลาอรุณขึ้นพอดี บรรลุอาสวัชฌญาณ<sup>๑๐</sup>

พระผู้มีพระภาค ทรงแสดงธรรมจักร<sup>๑๑</sup> โปรดภิกษุปัญจวัคคีย์ ซึ่งมีใจความสำคัญ คือ ที่สุด ๒ อย่างที่บรรพชิตไม่พึงเสพ ได้แก่ ๑. กามสุขัลลิกานุโยค (การหมกมุ่นอยู่ในกามสุข) เป็นธรรมอันทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุลุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ๒. อตถกิลมณานุโยค (การประกอบความลำบากแก่ตน) เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ตรัสสัมชฌิมปฏิบัติพาทคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ ๑. สัมมาทิฎฐิ ๒. สัมมาสังกัปปะ ๓. สัมมาวาจา ๔. สัมมากรรมันตะ ๕. สัมมาอาชีวะ ๖. สัมมาวายามะ ๗. สัมมาสมาธิ ๘. สัมมาสมาธิ อันก่อให้เกิดจักขุ<sup>๑๒</sup> เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ ความรู้ถึงความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน ท่านพระอัญญาโกณฑัญญะได้ธรรมจักร<sup>๑๓</sup> อันปราศจากธาตุ ปราศจากมลทินว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา” สำเร็จเป็นพระโสดาบันเป็นพระภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา

หลักการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม พระอานนท์แสดงไว้ในยุคนัทธสูตร<sup>๑๔</sup> และพระสารีบุตรแสดงไว้ในยุคนัทธกถา<sup>๑๕</sup> ได้แก่ ๑. สมถปุพพังคมวิปัสสนา คือการเจริญวิปัสสนามีสมถะ นำหน้า ๒. วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ คือ การเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า ๓. ยุคนัทธสมถวิปัสสนา คือ การเจริญสมถะและวิปัสสนาคบคู่กันไป ๔. รัชมุทัจจวิคคหิตมานัส คือ วิธีปฏิบัติที่ใจถูกความฟุ้งซ่านตื่นอุปกิเลสว่าเป็นธรรมกั้นไว้ หมายถึงความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสพคือวิปัสสนูกิเลส ๑๐ ในระหว่างว่าเป็นมรรคผลนิพพาน โดยการเจริญตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ มีสติปัญญา ๔ เป็นต้น

<sup>๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๗/๕๗.

<sup>๙</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา.เอกก. อ. (บาลี) ๑/-/๗๓-๑๑๒.

<sup>๑๐</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๔/๖, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๔/๗.

<sup>๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๓-๑๗/๑๓-๑๖, วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓-๑๗/๒๐-๒๕, ตี.ม. (บาลี) ๑๕/๑๐๘๑/๓๖๓-๓๗๐, ตี.ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๘๑/๕๕๒-๕๕๖, ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๐/๓๕๘-๓๖๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๐/๔๘๒-๔๘๖.

<sup>๑๒</sup> จักขุ ในที่นี้หมายถึงปัญญาจักขุ ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๓/๑๓/๑๗, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๓/๑๓/๒๕.

<sup>๑๓</sup> ธรรมจักร แปลว่า ดวงตาเห็นธรรม คือ โสคาปัตติมรรคญาณ ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๓/๕๖/๒๗, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๓/๕๖/๓๗.

<sup>๑๔</sup> ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๗๐/๑๗๕-๑๘๐, อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๒๓๘.

<sup>๑๕</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑-๗/๓๐๖-๓๑๓, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑-๗/๔๑๓-๔๒๗.

จากที่กล่าวมาในคัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่า การบำเพ็ญเพียรทางจิตเป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น ทรงใช้วิธีการเจริญอานาปานสติได้จตุตถฌาน ใช้ฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนา ทรงกำจัดกิเลสทั้งปวงให้สิ้นไปด้วยมรรคที่ ๔ ที่ทรงบรรลุโดยลำดับมรรค ทางตลอด พระพุทธคุณทั้งปวง<sup>๑๖</sup> และพระสัพพัญญุตญาณ<sup>๑๗</sup> บรรลุอาสาวัชยญาณ<sup>๑๘</sup> จึงกล่าวได้ว่า อานาปานสติก็มีภูมิจากมีส่วนสำคัญต่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ให้ผลสูงสุดทั้งสมณะและวิปัสสนา<sup>๑๙</sup> เป็นยอดในประเภทกัมมัฏฐาน เป็นปทัฏฐานในการบรรลุคุณพิเศษ เป็นทิฏฐธรรมสุขวิหารของพระสัพพัญญูพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระพุทธสาวกทั้งหลาย<sup>๒๐</sup> ที่เจริญได้ยากไม่ใช่ใคร ๆ ก็จะสามารถเจริญได้เนื่องจากเวลาภาวนาไปก็ยิ่งละเอียดสุขุมไปตามลำดับ ๆ ต้องใช้สติและปัญญา<sup>๒๑</sup> จึงเป็นเรื่องน่าศึกษาให้เข้าใจว่า พระผู้มีพระภาค ตรัสการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ชั้นไว้ในอานาปานัสสติสูตร<sup>๒๒</sup> เป็นต้น มีหลักการปฏิบัติอย่างไร จึงทำให้สติปัญญาน ๔ บริบูรณ์ได้ เมื่อสติปัญญาน ๔ บริบูรณ์ ก็ส่งผลให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ เมื่อโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ก็ส่งผลให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์อันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

<sup>๑๖</sup> ดูรายละเอียดใน ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๗/๕๗.

<sup>๑๗</sup> ดูรายละเอียดใน พุ.ชา.เอกก.อ. (บาลี) ๑/-/๑๑๒.

<sup>๑๘</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มา. (บาลี) ๑/๑๔/๖, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๔/๗.

<sup>๑๙</sup> ดูรายละเอียดใน อจ.ทุก. (บาลี) ๒๐/๓๒/๖๐, อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๖๖.

<sup>๒๐</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ.(บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๓, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๖๗, พุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๖๓/๑๐๒, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๑๗/๒๕๓.

<sup>๒๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ.(บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๓, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๘๑, พุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๖๓/๑๑๓, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๐/๓๐๕-๓๑๐.

<sup>๒๒</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๔-๑๕๒/๑๒๘-๑๓๖, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔-๑๕๒/๑๘๓-๑๘๕.

สมดังพุทธคำรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้ มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำสติปัญฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัญฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำ วิชาและวิมุตติ<sup>๒๓</sup> ให้บริบูรณ์<sup>๒๔</sup>

ในสังคมไทยปัจจุบัน มีการสอนกัมมัฏฐานอยู่หลายรูปแบบ บางสำนักก็บอกว่า อานาปานสตินี้เป็นสมณะไม่ใช่วิปัสสนา การเจริญอานาปานสติถือได้ว่าเป็นกัมมัฏฐานที่สอนกัน อย่างแพร่หลายและมีวิธีการสอนแตกต่างกันอยู่พอสมควร แต่ทุกสำนักก็กล่าวว่าจะสอนตามแนวทาง ที่พระพุทธเจ้าตรัส ถ้าสอนตามที่พระพุทธเจ้าตรัสเหตุใดจึงมีวิธีการสอนที่แตกต่างกัน หรือว่าแต่ละสำนักมีการประยุกต์หลักการปฏิบัติบางอย่างตามความเห็นของครูอาจารย์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาให้ทราบว่า พระผู้มีพระภาค ตรัสการเจริญอานาปานสติที่ตรัสไว้ใน อานาปานัสสติสูตรเป็นต้น ว่ามีการบรรลุธรรมและหลักการปฏิบัติไว้อย่างไร เพื่อเป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติสืบต่อไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

<sup>๒๓</sup> วิชาวิมุตติปิเทน หิ อธิ วิชาวิมุตติผลนิพพาน อธิเปเต. แปลว่า ก็ในอานาปานัสสติสูตรนี้ พระผู้มีพระภาค ทรงประสงค์เอาวิชาวิมุตติผลและนิพพาน ด้วยบทว่าวิชาและวิมุตติ ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๕๒/๑๐๓, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๕๒/๑๔๒, วิชาวิมุตติผลนิพพานนติ วิมุตตินิ ผลภูติ เตหิเยว เวทิตพพิ กิเลสนิพพาน, อมตมทานิพพานเมว วิชาวิมุตตินิ อธิคเมเน อธิคนุตพุตตยา ตถา วุตต. แปลว่า คำว่า วิชาวิมุตติผลนิพพาน ความว่า พึงทราบความดับกิเลส (กิเลสนิพพาน) ว่าเป็นผลของวิชาและวิมุตติ ด้วยบทเหล่านั้นนั่นเอง พระอรรถกถาจารย์ กล่าวอมตมทานิพพานนั้นแลไว้แล้วอย่างนั้น เพราะว่าจะต้องบรรลุด้วยการบรรลุวิชาและวิมุตติ ดูรายละเอียดใน ม.อ.ฎีกา (บาลี) ๑๕๒/๓๗๔.

<sup>๒๔</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๗/๑๓๐, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

### ๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อมุ่งเน้นประเด็นเกี่ยวกับการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติ โดยอาศัยข้อมูลในพระไตรปิฎก คือ พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ พิมพ์ พ.ศ. ๒๕๑๕ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๑๕ คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

#### ๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาเนื้อหาการบรรลุธรรมและหลักการปฏิบัติอานาปานสติ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เช่น พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุपरินิชาตสังคัม เล่มที่ ๑๔ พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศ เล่มที่ ๒๕ พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค เล่มที่ ๓๑ วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี อุपरินิชาตอรรถกถา ขุททกนิกาย สัทธรรมปกาสนี ปฏิสัมภิทามรรคอรรถกถา มัชฌิมนิกาย ลีนตลปกาสนี อุपरินิชาตฎีกา วิสุทธิมรรคปกรณ์

#### ๑.๓.๒ ขอบเขตของการศึกษาเนื้อหา

ศึกษาเนื้อหาของ การบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติ มีประเด็นในการศึกษาดังนี้

- ๑) สงเคราะห์อานาปานสติเข้าในสติปัญญา ๔
- ๒) การบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติ
- ๓) ผลสำเร็จของการเจริญอานาปานสติ

### ๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ การบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีหลักการปฏิบัติอย่างไร

๑.๔.๒ หลักการปฏิบัติอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

### ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ การบรรลุธรรม หมายถึง การบรรลุโลกุตตรธรรม ๘ รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ในขณะที่มรรคจิตตามกำลังของมรรค สำเร็จเป็นพระอรหันต์บุคคล ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

๑.๕.๒ อาน หมายถึง ลมหายใจเข้า

- ๑.๕.๓ อปาน หมายถึง ลมหายใจออก
- ๑.๕.๔ สติ หมายถึง ความระลึกได้
- ๑.๕.๕ อานาปานสติ หมายถึง สติที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก
- ๑.๕.๖ กาย หมายถึง ลมหายใจเข้าลมหายใจออก
- ๑.๕.๗ เวทนา หมายถึง ปิติ สุข จิตตสังขาร
- ๑.๕.๘ จิต หมายถึง จิตที่อยู่ในฌานและนอกฌาน และจิต ๑๖ อย่างมีจิตมีราคะเป็นต้น
- ๑.๕.๙ ธรรม หมายถึง ธรรมมีนิเวศน์เป็นต้น และกาย เวทนา จิต ในจตุกกะที่ ๑ – ๓
- ๑.๕.๑๐ สมณะ หมายถึง ธรรมที่ยังเหล่าธรรมที่เป็นข้าศึกมีกามฉันทเป็นต้นให้สงบระงับ, สมาธิ
- ๑.๕.๑๑ วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่เห็นธรรมทั้งหลายโดยอาการมีอย่างต่าง ๆ ด้วยอำนาจไตรลักษณ์มีความไม่เที่ยงเป็นต้น, ปัญญา
- ๑.๕.๑๒ สติปัญญา หมายถึง สติที่เข้าไปตั้งมั่น
- ๑.๕.๑๓ โพชฌงค์ หมายถึง องค์ธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้แห่งพระอริยสาวก หรือ องค์แห่งพระอริยสาวกผู้ตรัสรู้ด้วยธรรมสามัคคี
- ๑.๕.๑๔ วิชชา หมายถึง อรหัตตมรรค
- ๑.๕.๑๕ วิมุตติ หมายถึง อรหัตตผล
- ๑.๕.๑๖ นิพพาน หมายถึง ความสิ้นตัณหา, ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสารวิชาการ รวมทั้งรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติ คือ

### ๑.๖.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) คัมภีร์พระไตรปิฎก แสดงหลักการในการเจริญอานาปานสติภาวนาไว้หลายแห่ง เช่น พระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ อุปริปัณณาสก์ ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสอานาปานัสสติสูตร<sup>๒๕</sup> ไว้อย่างบริบูรณ์ พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย

<sup>๒๕</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๔-๑๕๒/๑๒๘-๑๓๖, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔-๑๕๒/๑๘๓-๑๕๕.

มหาวารวรรค พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต ปัญจกนิบาต นวกนิบาต ทสกนิบาต พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน เถรคาถา มหานิทเทศ ปฏิสัมภิทามรรคซึ่งพระสารีบุตรเถระได้แสดงการเจริญอานสติ ๑๖ ชั้นและญาณ ๒๒๐ ที่เกิดขึ้นไว้อย่างบริบูรณ์<sup>๒๖</sup> สรุปความได้ว่า พระผู้มีพระภาค ทรงแสดงการเจริญอานาปานสติอย่างพิสดารไว้ ๑๖ ชั้น ใช้สติกำหนดตระลึกรู้อยู่ตลอดทุก ๆ ชั้น โดยไม่ได้ใช้คาบบริกรรม เมื่อเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัญฐาน ๔ โภชณงค์ ๗ วิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

๒) คัมภีร์อรรถกถาอธิบายพระบาลีเกี่ยวกับอานาปานสติไว้หลายแห่ง เช่น วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา ภาค ๑ แสดงการเจริญอานาปานสติตั้งแต่การชำระศีลให้หมดจดเป็นเบื้องต้น กำหนดเอาเสนาสนะ อิริยาบถ กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก การได้อุปจารสมาธิ อธิปนาสมาธิ การยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาเพื่อกระทำให้แจ้งอรหัตผล<sup>๒๗</sup> มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุตฺตนิ อภิปรินณาสกั้อรรถกถา แสดงอานาปานสติจัดลงในสติปัญฐาน ๔<sup>๒๘</sup> ขุททกนิกาย สัทธรรมปกาสินี ปฏิสัมภิทามรรคอรรถกถา แสดงอานาปานสติ ๑๖ ชั้นลงในสติปัญฐาน ๔ และญาณ ๒๒๐ ที่เกิดขึ้นอย่างพิสดาร<sup>๒๙</sup>

๓) คัมภีร์ฎีกาอธิบายอรรถกถาเกี่ยวกับอานาปานสติไว้หลายแห่ง เช่น ในวชิรพุทธฎีกา สารีตถทีปนีฎีกา วิมตฺติวินทนีฎีกา

๔) คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายหลักการปฏิบัติอานาปานสติไว้อย่างละเอียดตั้งแต่การเตรียมตัวในเบื้องต้น การกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก นิमितที่เกิดขึ้น การได้บรรลุมรรคเกิดปีติสุขเป็นต้นโดยลำดับไป จนถึงการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาได้บรรลุมรรคผลนิพพาน

#### ๑.๖.๒ ตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) พุทธทาสภิกขุ แสดงอานาปานสติไว้ในหนังสือ “อานาปานสติ ฉบับสมบูรณ์” พบว่า อานาปานสติภาวนาเป็นกรรมฐานหรือเป็นสมาธิภาวนาแบบที่พระพุทธองค์ได้ปฏิบัติและตรัสรู้มีข้อดี เช่น เป็นแบบที่ไม่ต้องออกเสียงว่าอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นแบบที่ไม่ต้องใช้ท่าทางท่าไม้ทำมือประกอบ เป็นแบบเงียบกริบไม่ต้องใช้วัตถุคือวัตถุภายนอกสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องประกอบ

<sup>๒๖</sup> คุรยละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๕๒-๑๕๓/๑๓๓-๒๑๓, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๒-๑๕๓/๒๓๓-๒๘๕.

<sup>๒๗</sup> คุรยละเอียดใน วิ.มหา.อ.(บาลี) ๑/๑๖๕-๑๖๖/๔๔๐-๔๓๓, วิ.มหา.อ.(ไทย) ๑/๑๖๕-๑๖๖/๕๖๓-๖๐๒.

<sup>๒๘</sup> คุรยละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๔๔-๑๕๒/๕๗-๑๐๓, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๔๔-๑๕๒/๑๓๔-๑๔๒.

<sup>๒๙</sup> คุรยละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๕๒-๑๕๓/๘๐-๑๔๓.

เมื่อปฏิบัติก็จะเป็นที่สมถะและวิปัสสนาพร้อมกันไปไม่ต้องแยกทำ เป็นการปฏิบัติอย่างถึงที่สุด ทั้งในศีล สมาธิ ปัญญาพร้อมกันไปในตัว<sup>๑๐๐</sup>

๒) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) แสดงอานาปานสติไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม ฉบับขยายความ” พบว่า อานาปานสติสามารถให้สำเร็จผลในด้านสมถะจนถึงขั้นสูงสุด คือจตุตถฌานและส่งผลให้ถึงอรุณานกัระทั้งนิโรธสมาบัติ เป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจนตลอดใช้ได้ ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแน่นอนไปอย่างเดียวก็น่าได้ หรือจะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานครบทั้ง ๔ ก็ได้ เป็นข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิจิตเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่ เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติและพระพุทธองค์ทรงใช้เป็นวิหารธรรมทั้งก่อนและหลังตรัสรู้<sup>๑๐๑</sup>

๓) ศรีศากยโสภณ แสดงอานาปานสติไว้ในหนังสือ “อานาปานสติ ตามรอยพระพุทธองค์” พบว่า การนับ การท่องคำบริกรรม “ยุบหนอ พองหนอ” การกำหนดจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของลมหายใจ ตลอดจนการอาศัยคำบริกรรมว่า “พุท-โธ” ในที่สุดแล้วคำบริกรรมทั้งหลายจำเป็นต้องระงับลงไปพร้อมบริบูรณ์เมื่อสัมมาสมาธิเจริญขึ้นตั้งมั่นขึ้นโดยลำดับ คงเหลือแต่ลมหายใจออกเข้ายาวสั้นเท่านั้นที่เป็นนิมิตอารมณ์กรรมฐานอย่างเดียวสำหรับการปฏิบัติอานาปานสติภาวนานี้คือ “ความหมายอันจริงแท้ของกรรมฐานภาวนา”<sup>๑๐๒</sup>

๔) พร รัตนสุบรรณ แสดงหลักอานาปานสติสมาธิไว้ในหนังสือ “คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ” พบว่า อานาปานสติสมาธิ แปลว่า สมาธิที่ประกอบด้วยสติกำหนดลมหายใจเข้าออก สมาธิทุกอย่างจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสติเป็นปัจจัยสำคัญ ถ้าขาดสติแล้วสมาธิก็เกิดขึ้นไม่ได้ และสติที่กำหนดอารมณ์ได้หลายอย่าง เช่น จะกำหนดที่กาย เวทนา จิต หรือธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ แต่อานาปานสติสมาธินี้ หมายถึงสติที่กำหนดลมหายใจเข้าออกเท่านั้น จึงเรียกว่า อานาปานสติสมาธิ<sup>๑๐๓</sup>

<sup>๑๐๐</sup> ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติ ฉบับสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท ตลาดา พับลิเคชัน จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖๘-๑๗๐.

<sup>๑๐๑</sup> ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๕๘-๘๖๐.

<sup>๑๐๒</sup> ดูรายละเอียดใน ศรีศากยโสภณ, อานาปานสติ ตามรอยพระพุทธองค์, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๑๗๖.

<sup>๑๐๓</sup> ดูรายละเอียดใน พร รัตนสุบรรณ, คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๕), หน้า ๓๔.



๕) สิริ เพ็ชรไชย แสดงอานาปานสติไว้ในหนังสือ “แนะนำพระคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เล่ม ๑” พบว่า พระสารีบุตรเถระแสดงอานาปานัสสติภาวนาคัมภีร์ปฏิบัติสัมภิตามรรค เกี่ยวกับการเจริญสมาธิโดยใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ในการเจริญอานาปานสติสมาธิมีวัตถุประสงค์ ๑๖ นี้ ญาณต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติขณะที่ลงมือปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้นไปจนถึงมรรคผลเป็นที่สุด ผู้ศึกษาอานาปานสติภาวนาจากทั้งพระบาลีและอรรถกถาย่อมจะเกิดความรู้ความเข้าใจแจ่มแจ้ง สามารถจะกำหนดรู้ผลของการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง<sup>๓๔</sup>

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมเรื่องอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้ศึกษาอาศัยหลักการแนวความคิดเรื่องอานาปานสติ เพื่อเป็นฐานในการศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติ

#### ๑.๖.๓ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ “อานาปานสติ” พบว่า มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติเป็นจำนวนมาก แต่ยังไม่พบการศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติโดยตรง ดังนั้น จึงได้นำงานวิจัยและวิทยานิพนธ์บางฉบับเท่านั้นเป็นแบบในการศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติ ดังนี้

๑) พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจรรย์) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ” พบว่า อานาปานสติ แปลว่า สติอันปรารภลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์ อานาปานสติภาวนา คือการเจริญสติกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่งเพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอนจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือกายใจผ่อนคลายได้พักเป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิหัตถธรรมมาก่อนและหลังตรัสรู้ เป็นอนุสติคัมมัฏฐาน ๑ ใน ๓ อย่าง คือ อานาปานสติ มรณัสสติ กายคตาสติ ที่เป็นประโยชน์แก่การเจริญวิปัสสนาเป็นการเจริญภาวนาใช้ได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิอย่างเดียวก็ได้ จะ

<sup>๓๔</sup> ดูรายละเอียดใน สิริ เพ็ชรไชย, แนะนำพระคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิภูมิพลโลกิขุ, ๒๕๔๑), หน้า ๒๐-๒๓.

ใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิจิตเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่<sup>๓๕</sup>

๒) รองศาสตราจารย์ ดร. วริยา วโนรส และคณะ ได้วิจัยเรื่อง “สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย” พบว่า การสอนสมาธิสายอานาปานัสสติ บางครั้งก็มีผู้นิยมเรียกว่า “สายพุทโธ” มีการพิจารณาลมหายใจเข้าออกและมีการบริกรรมว่า “พุทโธ” การสอนสมาธิในสายนี้มีผู้นิยมมากโดยทั่วไปครูอาจารย์ผู้สอนที่มีชื่อเสียงเป็นที่เชื่อถือ คือ พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต (พ.ศ. ๒๔๑๓ - พ.ศ. ๒๔๕๒) ศิษยานุศิษย์ที่มีชื่อเสียงหลายท่าน เช่น หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ หลวงปู่ขาว อนาลโย หลวงปู่ฝั้น อาจาโร มีแนวทางการสอนพอสรุปได้ว่า เริ่มด้วยการตั้งจิตให้ตรง สำรวมจิตนึกว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่ที่ใจ ตั้งความรู้สึกลือจิตลงเฉพาะหน้าหรือเรียกว่าปัจจุบันธรรม มีสติระลึกรู้กับใจ ตรวจสอบจิตของตนเองว่ากำลังคิดอยู่กับอารมณ์ใด พิจารณาอย่างไม่ลำเอียงในความคิด ตั้งสติเอาไว้ตรงกลาง และท่านพุทธทาสภิกขุมีแนวการสอนพอสรุปได้ว่า ในระยะแรกเป็นการเพ่งจิตไปที่ลมหายใจเป็นอารมณ์จนกระทั่งเกิดความสงบขึ้น เมื่อมีความสงบระงับขึ้นแล้วจะเกิดความรู้สึกเป็นสุขขึ้น ระยะที่ ๑ การควบคุมหายใจก็คือดูกาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ระยะที่ ๒ ดูเวทนาคือพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ระยะที่ ๓ การดูจิตพิจารณาจิต ที่ถูกทำให้ปล่อยวางจากตัวกูของกู นิรวรณ์หรือกิเลสต่าง ๆ เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ระยะที่ ๔ การดูธรรม หมายถึงสังขธรรม คือความจริงที่แฝงแสดงให้เห็นอยู่ในทุก ๆ สิ่ง เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน รวมลงทั้ง ๔ ข้อ เรียกว่า “อานาปานัสสติ”<sup>๓๖</sup>

๓) เสนาะ ผดุงฉัตร ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติภาวนาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค” พบว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงอานาปานัสสติ โดยให้ความหมายว่าสติกำหนดลมอัสสาสะปัสสาสะ ทรงแสดงแบบบรรยายโวหาร กล่าวคือ ทรงอธิบายโดยตั้งเป็นคำถามและทรงตอบด้วยพระองค์เอง ทรงแสดงหลักการเจริญอานาปานัสสติ รวมถึงหลักธรรมอื่น ๆ ที่

<sup>๓๕</sup> ดูรายละเอียดใน พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร), “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๒๒๔.

<sup>๓๖</sup> ดูรายละเอียดใน รองศาสตราจารย์ ดร. วริยา ชินวรรโณ และคณะ, สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๘๕-๘๕, ๑๒๐-๑๒๔.

สัมพันธ์กันในเชิงเหตุและผล กล่าวคือ เมื่อเจริญอานาปานัสสติ ๑๖ ชั้น จะทำให้สติปัญญา ๔ โภชนงค์ ๗ บริบูรณ์ขึ้น จนถึงบรรลุวิชาและวิมุตติ<sup>๓๓</sup>

๔) โสภณ ขำทัฬห ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี” พบว่า อานาปานสติเป็นวิธีเจริญสมาธิได้สะดวกเพราะใช้ลมหายใจของตนเองซึ่งใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ที่ต้องการไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ใด ๆ และไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ไม่เหมือนกัมมัฏฐานอย่างอื่นที่ต้องอาศัยการยืน การเดิน การเพ่งจ้อง เป็นต้น แต่ในทางตรงกันข้ามกลับช่วยเกื้อกูลต่อสุขภาพช่วยทำให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดีและระบบหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอประณีต จึงช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น<sup>๓๔</sup>

จากการศึกษาทบทวนงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง ผู้ศึกษาได้อาศัยแนวความคิดเรื่องอานาปานสติ หลักการและวิธีการศึกษาเฉพาะกรณีคำสอน รวมทั้งประเด็นในการวิเคราะห์และการตีความการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติ

### ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยงานเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์ซึ่งมีลำดับดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษารวบรวมข้อมูลเรื่อง “การบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” จากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิมพ์ พ.ศ. ๒๕๓๕ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถพุทธศักราช ๒๕๓๕ คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ วิเคราะห์ข้อมูล บรรยาย พรรณนา เสนอผลงานผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้อง

<sup>๓๓</sup> ดูรายละเอียดใน เสนาะ ผดุงฉัตร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติภายในคัมภีร์ปฏิบัติสัมภีทามรรค” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕๒-๑๕๖.

<sup>๓๔</sup> ดูรายละเอียดใน โสภณ ขำทัฬห, “ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑๑๑.

๑.๗.๓ แก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ บรรยาย พรรณนา เสนอเป็น  
วิทยานิพนธ์

#### ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบการบรรลุลุทธิธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักการปฏิบัติอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

## บทที่ ๒

### การบรรลุนิพพานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก<sup>๑</sup> อรรถกถา และฎีกาเป็นต้น ซึ่งเกิดจากการทำสังคายนาที่ยึดมั่นในพุทธพจน์ ส่วนมหายานมองพุทธพจน์ในแง่ของปรัชญาตีความ พระธรรมวินัยไปตามหลักของเหตุผลความคิดของแต่ละบุคคล<sup>๒</sup> พระพุทธศาสนา ก็คือคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูพุทธเจ้า กล่าวคือไตรสิกขา ได้แก่ สीलสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา ตรีสเรียกพระพุทธศาสนานี้ว่า “พระธรรมวินัย” “ปาพจน์” “พรหมจรรย์” “สัตตศาสนา” เป็นต้น<sup>๓</sup> พระผู้มีพระภาคตรัสรู้อริยสัจ ๔ จึงทรงบัญญัติว่าเป็นพระพุทธเจ้า ทรงแสดงมัชฌิมาปฏิปทา คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นไปเพื่อพระนิพพาน<sup>๔</sup> ทรงแสดงหลักธรรมสำคัญ ๗ หมวดที่เป็นไปเพื่อนิพพานในปัจจุบัน<sup>๕</sup> คือโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ มีสติปัญญา ๔ เป็นต้น<sup>๖</sup> ผู้ต้องการบรรลุโลกุตตรธรรม ๘<sup>๗</sup> รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ซึ่งมีอยู่ในพระพุทธศาสนานี้เท่านั้น<sup>๘</sup> ดังข้อความว่า

---

<sup>๑</sup> คุราลละเอียดใน วิ.จู. (บาลี) ๗/๔๓๗-๔๔๐/๒๗๔-๒๗๘, วิ.จู. (ไทย) ๗/๔๓๗-๔๔๐/๓๗๕-๓๗๘.

<sup>๒</sup> คุราลละเอียดใน อภิขัย โพธิ์ประสิทธิ์ศาสตร์, พระพุทธศาสนาเถรวาท, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๓๓-๓๓๕.

<sup>๓</sup> คุราลละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๕๐๘/๓๔๘-๓๔๙.

<sup>๔</sup> คุราลละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๓-๑๗/๑๓-๑๖, วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓-๑๗/๒๐-๒๕, สัม. (บาลี) ๑๘/๑๐๘๑/๓๖๗-๓๗๐, สัม. (ไทย) ๑๘/๑๐๘๑/๕๕๒-๕๕๖, พุ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๐/๓๕๘-๓๖๑, พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๐/๔๘๒-๔๘๖.

<sup>๕</sup> คุราลละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๑๓๘/๘๓, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๘/๑๐๑.

<sup>๖</sup> สติปัญญา ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ คุราลละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๘๔/๑๐๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๑.

<sup>๗</sup> โลกุตตรธรรม ๘ คือ อริยมรรค ๔ สามัญญผล ๔ และนิพพาน ๑ คุราลละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๑๑/๑๓๘, ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๑๑/๑๖๖-๑๖๗.

<sup>๘</sup> คุราลละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๑๔/๑๓๒-๑๓๓, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๔/๑๖๒, ที.ม.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๕๖-๑๕๗.

“อริยสัจ ๔ จึงเป็นหัวใจของคำสอนทั้งหมด”<sup>๕</sup> จึงต้องดำเนินตามทางสายนี้ ดังนั้น ในการบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนี้ จึงกำหนดประเด็นที่ศึกษาไว้ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ ความหมายของการบรรลุธรรม
- ๒.๒ หลักการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม
- ๒.๓ การบรรลุธรรม
- ๒.๔ แนวทางการบรรลุธรรม
- ๒.๕ บุคคลผู้บรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา

### ๒.๑ ความหมายของการบรรลุธรรม

พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในอดีต ปัจจุบัน และในอนาคตทุก ๆ พระองค์ ย่อมตรัสรู้อริยสัจ ๔ ประการ คือ ๑. ทุกขอริยสัจ ๒. ทุกขสมุทัยอริยสัจ ๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ ๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ตามความเป็นจริง<sup>๖</sup>

การบรรลุธรรม หมายถึง การบรรลุโลกุตตรธรรม ๕<sup>๗</sup> รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔<sup>๘</sup> ในขณะที่มรรคจิตตามกำลังของมรรค สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์<sup>๙</sup> โดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เจริญสมณะและวิปัสสนา ตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือการกำหนดรู้ ๑. กาย ๒. เวทนา ๓. จิต ๔. ธรรม ทั้ง ๔ อย่างนี้รวมลง ก็คือ “รูปและนาม”<sup>๑๐</sup> ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เมื่อวิปัสสนาญาณ

<sup>๕</sup> อ่างใน พระมหาประเชษฐ ปญญาวุธ (ศรีหระ), “ศึกษาวิเคราะห์อริยสัจ ๔ อันเป็นภูมิวิปัสสนา : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๖.

<sup>๖</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๑๐๕๔/๓๗๘-๓๗๙, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๕๔/๖๐๖-๖๐๗.

<sup>๗</sup> อปิฉ นววิโรปิ โลกุตตรมโม เยน เยน อธิคโต โหติ, เตน เตน ปรสทุทาย คนุตพุพตฺ หิตฺวา ปจฺจเวกฺขณณฺณน สยฺ ทฏฺฐพฺโพติ สนฺทิกฺกุจิโก. แปลว่า อนึ่ง บุคคลใด ๆ บรรลุโลกุตตรธรรมทั้ง ๕ แล้วบุคคลนั้น ๆ ละความที่จะต้องเชื่อบุคคลอื่น ฟังเห็นเองด้วยปัจจเวกขณญาณ เหตุนี้จึงชื่อว่า “สันตทิฎฐิโก” ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๔๘/๒๓๕.

<sup>๘</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๑๐๕๑-๑๐๕๒/๓๗๖-๓๗๘, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๕๑-๑๐๕๒/๖๐๕-๖๐๗.

<sup>๙</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๑๑-๘๑๕/๓๕๖-๓๕๙.

<sup>๑๐</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๒๔๘-๒๖๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๗๘-๘๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑.

แก้กล่าวเน้นตามวิปัสสนาวิถีส ผู้ปฏิบัติสามารถรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ละสังโยชน์<sup>๑๕</sup> และอนุสัย<sup>๑๖</sup> ได้ตามกำลังของมรรค บรรลุมรรคผลนิพพาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ในพระพุทธศาสนา

ศัพท์ที่แสดงถึงการบรรลุธรรม มีทั้งคำนาม เช่น อธิคโม อภิสมโย ปฏิเวธ คุณนาม เช่น อธิคโต กิริยาในระหว่าง เช่น ปตฺวา กิริยาคุณพากย์ เช่น อธิคจฺจติ ปตุโต ปาปฺณิ เป็นต้น

#### ๒.๑.๑ ความหมายศัพท์นัย

บทว่า “อธิคโม” มีรูปวิเคราะห์ว่า “จตุมคฺคณานิ อธิคมิยตีติ อธิคโม.”<sup>๑๗</sup> แปลว่า ที่ชื่อว่า อธิคโม เพราะอรธว่า พระโยคาวจรบรรลุจตุมรรคญาณ. (อธิ บทหน้า คมฺ ธาตุ คติยฺ ใช้ในความว่า ไป<sup>๑๘</sup>)

บทว่า “อภิสมโย” มีรูปวิเคราะห์ว่า “อภิสมโยติ สจฺจานํ อภิมุขเณ สมากโม ปฏิเวธ.”<sup>๑๙</sup> แปลว่า การบรรลุ คือการแทงตลอด สัจจะทั้งหลายเฉพาะหน้า ชื่อว่า การตรัสรู้ (อภิ สฺ บทหน้า อธิ ธาตุ คติยฺ ใช้ในความหมายว่า ไป, รู้, เป็นไป, ถึง)<sup>๒๐</sup>

<sup>๑๕</sup> สังโยชน์ หมายถึง กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ อย่าง คือ ๑. สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน ๒. วิภิจฉา ความลังเลสงสัย ๓. สีลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพรต ๔. กามราคะ ความติดใจในกามคุณ ๕. ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ ๖. รูปราคะ ความติดใจในรูปธรรม ๗. อรูปราคะ ความติดใจในอรูปธรรม ๘. มานะ ความถือว่าตัวเป็นนั่นเป็นนี่ ๙. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน ๑๐. อวิชชา ความไม่รู้จริง ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๑๘๐-๑๘๑/๕๖-๕๗, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๘๐-๑๘๑/๑๐๖-๑๐๘.

<sup>๑๖</sup> อนุสัย ๗ ได้แก่ ๑. กามราคานุสัย (อนุสัยคือความกำหนัดในกาม) ๒. ปฏิฆานุสัย (อนุสัยคือความขืนร้าย) ๓. ทิฏฐานุสัย (อนุสัยคือความเห็นผิด) ๔. วิภิจฉานุสัย (อนุสัยคือความลังเลสงสัย) ๕. มานานุสัย (อนุสัยคือความถือตัว) ๖. ภวราคานุสัย (อนุสัยคือความติดใจในภพ) ๗. อวิชชานุสัย (อนุสัยคือความไม่รู้แจ้ง) ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๕๗/๒๕๕, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๗/๓๕๕.

<sup>๑๗</sup> พระญาณกิตติเถระ, อภิธมฺมุตฺตวิภาวินิยา ปญฺจิกา นาม อุตฺตโยชนา (ปจฺโม ภาโถ), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), ข้อ ๒ หน้า ๑๑.

<sup>๑๘</sup> ดูรายละเอียดใน พระอัครกวีสงเถระ, สัททนีติธาตุมาลา, แปลโดย พระมหานิมิตร ธรรมสาโร ป.ธ.๕ และจํารุญ ธรรมดา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๓๖-๕๓๗.

<sup>๑๙</sup> บุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๑๕/๓๕๒.

<sup>๒๐</sup> ดูรายละเอียดใน พระอัครกวีสงเถระ, สัททนีติธาตุมาลา, หน้า ๓-๕.

บทว่า “ปฏิเวธ” มีรูปวิเคราะห์ว่า “มคฺคปณฺญา สจฺจาภิสมยฺกขณฺเณ สจฺจาภิสมยฺวเสน ปฏิวิชฺชตฺติติ ปฏิเวธ, ผลปณฺญา ปฏิวิทฺตฺตา ปฏิเวธ.”<sup>๒๑</sup> แปลว่า มรรคปัญญา ชื่อว่า ปฏิเวธ เพราะอรรถว่า ย่อมแทงตลอด ด้วยอำนาจการตรัสรู้สัจจะ ในขณะที่ตรัสรู้สัจจะ, ผลปัญญา ชื่อว่า ปฏิเวธ เพราะว่าแทงตลอดแล้ว. (ปฏิบัติ บทหน้า วิธ ธาตุ วิชฺชเน ใช้ในความหมายว่า แทง, เจาะ, ไช, ทำให้ทะลุ)<sup>๒๒</sup>

บทคุณนาม เช่น อธิคโต<sup>๒๓</sup> (อธิ บทหน้า กมฺ ธาตุ คติยฺ ใช้ในความว่าไป<sup>๒๔</sup>)

บทกิริยาในระหว่าง เช่น “ปตฺวา”<sup>๒๕</sup> (อป ธาตุ ปาปฺณฺเ ใช้ในความหมายว่า ถึง, บรรลุ ตฺวา ปัจจัย)

บทกิริยากุมพากย์ เช่น “อธิคฺจฺจติ”<sup>๒๖</sup> (อธิ บทหน้า กมฺ ธาตุ คติยฺ ใช้ในความหมายว่า ไป<sup>๒๗</sup>) ติ วัตตมานา อาชยต)

บทว่า “ปตฺโต”<sup>๒๘</sup> บทว่า “ปาปฺณิ”<sup>๒๙</sup> (อป ธาตุ ปาปฺณฺเ ใช้ในความหมายว่า ถึง, บรรลุ) ป ศัพท์ ในคำว่า ปตฺโต เป็นอุปสรรค เหมือน ป ศัพท์ ในคำนี้ว่า ปปโปติ (ย่อมถึง)

<sup>๒๑</sup> พ.ป.อ (บาลี) ๑/๔๐/๕๐.

<sup>๒๒</sup> คุรยลฺลเยียดใน พระอัครกวางฺสเถระ, สัททนีติธฺาตุมาลา, หน้า ๖๐๖-๖๐๗.

<sup>๒๓</sup> ฅณฺหานํ ขยฺมชฺชคฺคาติ ฅณฺหานํ ขยฺสขฺชาตํ อรหฺตํ อธิคโตสมฺมิตฺติ. แปลว่า บาทพระกาลาว่า ฅณฺหานํ ขยฺมชฺชคฺคา ความว่า เราบรรลุพระอรหัตต์ กล่าวคือธรรมที่สิ้นไปแห่งตัณหาทั้งหลายแล้ว คุรยลฺลเยียดใน พ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๑๕๔/๕๖.

<sup>๒๔</sup> คุรยลฺลเยียดใน พระอัครกวางฺสเถระ, สัททนีติธฺาตุมาลา, หน้า ๕๑๖-๕๑๗.

<sup>๒๕</sup> โส ปีตี วิกฺขมฺเภตฺวา วิปฺสฺสนํ วฑฺฒเตตฺวา สห ปฏิสมฺภิทาหิ อรหฺตํ ปตฺวา พุริ อาทาย วิหารมชฺชณฺ์ ปาวิสฺสิ. แปลว่า พระสัพปทาสนเถระนั้นข่มปิดิได้แล้วเจริญวิปัสสนา บรรลุพระอรหัตต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย ถือมีดโกนเข้าไปท่ามกลางวิหารแล้ว คุรยลฺลเยียดใน พ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๑๑๑/๕๐๘.

<sup>๒๖</sup> เอรูโป หิ ภิกฺขุ สนฺตํ โภจฺจาสํ สพฺพสงฺขารานํ อุปสนฺตตฺตาย สงฺขารูปสมํ ปรมฺมสุขตฺตาย สุขนฺติ ลทฺธนามํ นิพฺพานํ อธิคฺจฺจติ วินฺทติเยวติ อตฺถโธ. แปลว่า อธิบายว่า จริงอยู่ภิกษุผู้เห็นปานนั้นย่อมบรรลุ คือย่อม ประสบ พระนิพพานอันเป็นส่วนสงบ ชื่อว่าอันเข้าไปประจันสังขาร เพราะว่าสังขารทั้งปวงเป็นสภาพระงับแล้ว ที่ได้ชื่อว่า สุข เพราะว่าพระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่งโดยแท้ คุรยลฺลเยียดใน พ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๓๗๖/๔๔๕.

<sup>๒๗</sup> คุรยลฺลเยียดใน พระอัครกวางฺสเถระ, สัททนีติธฺาตุมาลา, หน้า ๕๑๖.

<sup>๒๘</sup> เอรุ อิมฺสุ จตฺตุสฺส ปณฺเฑสฺส วิสฺสชฺชิตฺเตสฺส สามเณโร สห ปฏิสมฺภิทาหิ อรหฺตํ ปตฺโต. แปลว่า เมื่อพระสารีบุตรเถระแก้ปัญหา ๔ ข้อนี้เช่นนั้นแล้ว สามเณรได้บรรลุพระอรหัตต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลายแล้ว คุรยลฺลเยียดใน พ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๗๕/๔๓๒.

<sup>๒๙</sup> กาลาปริโยสานเณ นิคฺมวาสิตฺติสฺสเตโร สห ปฏิสมฺภิทาหิ อรหฺตํ ปาปฺณิ. แปลว่า ในกาลจบพระกาลา พระติสสเถระผู้มีปกติอยู่ในนิคม บรรลุพระอรหัตต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลายแล้ว คุรยลฺลเยียดใน พ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๓๒/๒๑๔.



ปาปฺณิ (บรรลุแล้ว) คำว่า ปตฺโต เมื่อลบ ป อักษรของ อป ธาตุ ที่มี ป อุปสรรค เป็นบทหน้า  
 ซ้อน ต สำเร็จรูปเป็น ปตฺต แปลว่า บรรลุแล้ว”<sup>๑๑๐</sup>

### ๒.๑.๒ ความหมายอรรถนัย

บททั้งหมด คือ “อริคโม” “อภิสมโย” “ปฏิวะโร” “อริคโต” “ปตฺวา” “อริคจฺนติ”  
 และ “ปาปฺณิ” ที่แสดงมาแล้วข้างต้น หมายถึง การบรรลุโลกุตตรธรรม ๕ รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ  
 ๔ ในขณะที่มรรคจิตตามกำลังของมรรค สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ได้แก่ พระโสดาบัน  
 พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ รวมเรียกว่า “การบรรลุธรรม” การบรรลุธรรมมี  
 ปราภฏฺ์ทั้งกฤหัสถ์<sup>๑๑๑</sup> และบรรพชิต<sup>๑๑๒</sup> ผู้มีอายุไม่ต่ำกว่า ๗ ปี

## ๒.๒ หลักการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม

พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ทรงละนิวรณ์ ๕ ที่เป็นเครื่อง  
 เสร้าหมองใจทอนกำลังปัญญา มีพระทัยมั่นคงในสติปัญญาน ๔ ทรงเจริญสัมโพชฌงค์ ๗ ตาม  
 ความเป็นจริงจึง ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ<sup>๑๑๓</sup> ดังนั้น การจะบรรลุธรรมได้ต้องเจริญปัญญา  
 เพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญา มัคคปัญญา ผลปัญญา ซึ่งเป็นอริปัญญา<sup>๑๑๔</sup> เพราะว่าจะเห็นความ  
 เป็นไปแห่งสังขารได้ก็ด้วยวิปัสสนาปัญญา เห็นสังขารทั้งสี่ได้ด้วยมรรคปัญญา<sup>๑๑๕</sup> วิปัสสนา  
 ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องเจริญสติปัญญาน ๔ มีกายานุปัสสนาสติปัญญานเป็นต้น

<sup>๑๑๐</sup> ดูรายละเอียดใน พระอัครกวีตเถระ, สัททมนิติธาดุมมาลา, หน้า ๖๔๒-๖๔๓.

<sup>๑๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน บุ.ช.อ. (บาลี) ๑/๕๒/๒๘๕.

<sup>๑๑๒</sup> อุปาสโก สดฺตวสฺสสิโก อุตฺตโน ปุตฺตํ เถรสฺส สนฺติโก เนตฺวา อิมํ ปพฺพาเซตฺวา อิทฺธาติ. อถสฺส เถโร  
 เกเส เตเมตฺวา ตจฺปญฺจกมฺมญฺจานํ ทตฺวา ปพฺพาเซสิ. โส ชุรฺกฺเขว สห ปฏฺิสมฺภิทาหิ อรหฺตฺตํ ปาปฺณิ. แปลว่า  
 อุบาสกนําบุตรของตนผู้มีอายุ ๗ ขวบ ไปสู่สำนักของพระเถระแล้ว ได้ถวายว่าขอท่านจงให้เด็กนี้บวชเถิด. ครั้งนั้น  
 พระเถระชุบผมของเด็กนั้นให้ชุ่มแล้ว ให้ตจปัญจกัมมัญญาน ให้บวชแล้ว. ในเวลาปลงผมเสร็จนั่นเอง กุมารนั้นก็  
 บรรลุพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิตาแล้ว ดูรายละเอียดใน บุ.ช.อ. (บาลี) ๑/๕๕/๔๕๘.

<sup>๑๑๓</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๑๔๓/๘๖-๘๗, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๓/๑๐๔-๑๐๕.

<sup>๑๑๔</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๗๗๐/๔๔๑-๔๔๓.

<sup>๑๑๕</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๑/๗๖.

### ๒.๒.๑ สติปัญญา ๔

คำว่า “สติปัญญา” หมายถึง สติที่เข้าไปตั้งมั่น<sup>๑๖</sup> ความจริงสติก็มีอยู่อย่างเดียวกันนั้น แต่แยกกำหนดไปตามอารมณ์ ๔ อย่าง เพราะว่าสติเข้าไปตั้งมั่นกำหนดรู้ในกาย เวทนา จิต และ ธรรม<sup>๑๗</sup> ได้แก่

#### ๑) กายานุปัสสนาสติปัญญา

กายานุปัสสนาสติปัญญา หมายถึง สติที่กำหนดพิจารณาเห็นกาย มี ๑๔ วิธี จัดเป็น ๑๔ กัมมัฏฐาน คำว่า “กาย” มีลมหายใจลมหายใจเข้าออกเป็นต้น<sup>๑๘</sup> ทั้งหมดนี้รวมเรียกว่า “กาย” ที่มีอยู่ในรูปกาย<sup>๑๙</sup> ซึ่งเป็นที่รวมอวัยวะน้อยใหญ่ เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทางกาย พระผู้มีพระภาค ทรงสอนให้มีสติอยู่กับกาย ตามดูกายย่อยทั้งหมดนั้นในร่างกายนี้ กำหนดดูเป็นของไม่สวยงาม ละความสำคัญผิดว่าสวยงามเห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นคณหาจริตและสมถยานิกมี ปัญญา<sup>๒๐</sup>

#### ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัญญา

เวทนานุปัสสนาสติปัญญา หมายถึง สติที่กำหนดพิจารณาเห็นเวทนามี ๕ วิธี จัดเป็น ๑ กัมมัฏฐาน คำว่า “เวทนา” ก็คือการเสวยรสของอารมณ์<sup>๒๑</sup> ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขม สุขเวทนาเป็นต้น<sup>๒๒</sup> เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทางใจที่รับรู้เสวยอารมณ์ ทรงสอนให้มีสติกำหนดรู้

<sup>๑๖</sup> คำว่า “สติปัญญา” มีรูปวิเคราะห์ว่า ปญฺชาสติ ปญฺชานํ, อุปฺปญฺชาติ โอปฺกนฺทิตฺวา ปกฺขนฺทิตฺวา ปตฺตริตฺวา ปวตฺตติติ อตฺโต. สติเขว สติปญฺชานํ. อถวา สรณฺญฺเจน สติ, อุปฺปญฺชานฺตฺเจน ปญฺชานํ. อิติ สติ จ สา ปญฺชานญฺจาติปิ สติปญฺชานํ.<sup>๑๖</sup> แปลว่า ที่ชื่อว่าปัญญา เพราะอรรถว่า ตั้งมั่นอยู่ หมายความว่า เข้าไปตั้งมั่นอยู่ คือ หยั่งลงแล่นแผ่เป็นไปอยู่. สตินั้นแหละ ชื่อว่าสติปัญญา. อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่าสติ เพราะมีความหมายว่าระลึกได้, ชื่อว่าปัญญา เพราะมีความหมายว่าเข้าไปตั้งมั่น. สติด้วย สตินั้นเป็นปัญญาด้วย แม้เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าสติปัญญา ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๘.

<sup>๑๗</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๕, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๗.

<sup>๑๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔-๓๗๕/๒๔๘-๒๕๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๕/๓๐๒-๓๑๓.

<sup>๑๙</sup> กุจฺฉิตานํ เกสาทินํ อาโยติ กาโย. แปลว่า ที่ชื่อว่ากาย เพราะอรรถว่า เป็นที่เกิดเส้นผมป็นต้นที่นำเกลียด ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๓๕๕/๒๓๔.

<sup>๒๐</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๕.

<sup>๒๑</sup> อารมฺมณฺสฺส รสํ เวทยนฺติ อนุภวานฺตีติ เวทนา. แปลว่า ชื่อว่าเวทนา เพราะอรรถว่า ย่อมรู้ คือยอมเสวยรสของอารมณ์ ดูรายละเอียดใน อภิ.ส.อ. (บาลี) ๒/๘๕.

<sup>๒๒</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๕๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

เวทนาตามคูเวทนาในร่างกายนี้ กำหนดคว่าทั้งหมดนั้นเป็นทุกข์ ละความสำคัญผิดว่าสุขเห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นต้นหาจิตและสมถยานิกมีปัญญามาก<sup>๔๓</sup>

### ๓) จิตตานุปีสสนาสติปีฏฐาน

จิตตานุปีสสนาสติปีฏฐาน หมายถึง สติที่กำหนดพิจารณาเห็นจิตมี ๑๖ วิธี จัดเป็น ๑ กัมมัญฐาน คำว่า “จิต” ก็คือ ผู้รู้อารมณ์<sup>๔๔</sup> เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทางใจ ทรงสอนให้มีสติกำหนดรู้จิตย่อย เช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ เป็นต้น<sup>๔๕</sup> ในจิตใหญ่ที่เป็นผู้รู้อารมณ์ในร่างกายนี้ กำหนดคว่าจิตทั้งหมดนั้นไม่เที่ยงมีการเกิดดับ ๆ ละความสำคัญผิดว่าเที่ยงเห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นทักขณจิตและวิปัสสนายานิกมีปัญญาน้อย<sup>๔๖</sup>

### ๔) ชัมมานุปีสสนาสติปีฏฐาน

ชัมมานุปีสสนาสติปีฏฐาน หมายถึง สติที่กำหนดพิจารณาเห็นสภาวธรรม มี ๕ วิธี จัดเป็น ๑ กัมมัญฐาน คำว่า “ธรรม” หมายถึง สภาวธรรมที่ทรงสภาพของตนไว้<sup>๔๗</sup> คือเป็นอยู่อย่างใดก็เป็นอย่างนั้น เช่น นิเวศน์ ๕ ชั้น ๕ เป็นต้น<sup>๔๘</sup> เป็นสภาวธรรมปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต ทรงสอนให้มีสติกำหนดรู้สภาวธรรมในร่างกายนี้ให้รู้ว่าสภาวธรรมทั้งหมดนั้นว่างเปล่า เป็นอนัตตา ละความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตนเห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นทักขณจิตและวิปัสสนายานิกมีปัญญามาก<sup>๔๙</sup>

จากการศึกษาพบว่า พระผู้มีพระภาค ทรงให้มีสติกำหนดรู้ อยู่ใน ๑. กาย ๒. เวทนา ๓. จิต ๔. ธรรม ทั้ง ๔ อย่างนี้เมื่อย่อลงเป็น ๒ ก็คือ “รูปและนาม” ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้เห็นเป็นไตรลักษณ์ได้ตามความเป็นจริง

<sup>๔๓</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๓๓/๓๖๕.

<sup>๔๔</sup> อารมมณฺ์ จินฺเตตฺติ จิตฺตํ, วิชานาตฺติ อตุโถ. แปลว่า ที่ชื่อว่าจิต เพราะอรรถว่า ย่อมคิด อธิบายว่า ย่อมรู้อารมณ์ ดูรายละเอียดใน อภิ.ส.อ. (บาลี) ๑/๑๑๐.

<sup>๔๕</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๒๕๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

<sup>๔๖</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๓๓/๓๖๕.

<sup>๔๗</sup> อตุตฺ โน ปน สภาวํ ชาเรณฺตฺติ ชมฺมา. ชาเรณฺตฺติ วา ปจฺจเยหิ ชาเรณฺตฺติ วา ขลาสภาวโถติ ชมฺมา. แปลว่า ที่ชื่อว่าธรรม เพราะอรรถว่า ย่อมทรงสภาพของตนไว้ อีกอย่างหนึ่ง ที่ชื่อว่าธรรม เพราะอรรถว่า อันปัจจัยทั้งหลายย่อมทรงไว้ หรือว่าอันปัจจัยทั้งหลายย่อมทรงไว้ตามสภาพ ดูรายละเอียดใน อภิ.ส.อ. (บาลี) ๑/๘๖.

<sup>๔๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๒๕๕-๒๖๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๘.

<sup>๔๙</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๓๓/๓๖๕.

## ๒.๒.๒ อารมณ์ของวิปัสสนา

อารมณ์ของวิปัสสนา<sup>๕๐</sup> หรือที่เรียกว่า “วิปัสสนาภูมิ”<sup>๕๑</sup> ใช้เป็นอารมณ์เพื่อเจริญวิปัสสนาปัญญา ให้เกิดมรรคปัญญา ผลปัญญา ได้แก่ ๑. ขั้น ๕ ๒. อายตนะ ๑๒ ๓. ธาตุ ๑๘ ๔. อินทรีย์ ๒๒ ๕. อริยสัจ ๔ ๖. ปฏิกิจสมุปปาต ๑๒<sup>๕๒</sup> อารมณ์วิปัสสนา หรือวิปัสสนาภูมิ ได้แก่

### ก. ขั้น ๕ คือ

๑. รูปขั้น (กองรูป)
๒. เวทนาขั้น (กองเวทนา)
๓. สัญญาขั้น (กองสัญญา)
๔. สังขารขั้น (กองสังขาร)
๕. วิญญาณขั้น (กองวิญญาณ)<sup>๕๓</sup>

### ข. อายตนะ ๑๒<sup>๕๔</sup> คือ

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| ๑. จักขายตนะ | ๒. รูปายตนะ     |
| ๓. โสทายตนะ  | ๔. สัททายตนะ    |
| ๕. ฆานายตนะ  | ๖. คันธายตนะ    |
| ๗. ชิวหายตนะ | ๘. รสายตนะ      |
| ๘. กายายตนะ  | ๑๐. โสภณูปายตนะ |
| ๑๑. มนายตนะ  | ๑๒. ฐัมมายตนะ   |

<sup>๕๐</sup> คำว่า “วิปัสสนา” มีรูปวิเคราะห์ว่า อนิจจตาทิวเสน วิวิचेหิ อากาเรหิ ชมฺเม ปสฺสตีติ วิปสฺสนา. ปญญาเขตฺ นามิ. แปลว่า ที่ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะอรรถว่า ย่อมเห็นธรรมทั้งหลาย โดยอาการต่าง ๆ ด้วยอำนาจไตรลักษณ์มีความไม่เที่ยงเป็นคั่น. คำว่า “วิปัสสนา” นั้น เป็นชื่อของปัญญา (วิปัสสนามีองค์ธรรมคือปัญญา) คุรยลละเอียคใน พ.ป.อ. (บาลี) ๑/๒๕/๑๓๖.

<sup>๕๑</sup> วิปสฺสนา เอกุถ ชมฺเมสุ ภวติ อิติ ตสฺมา เต ชมฺมา ภูมิ. วิปสฺสนาย ภูมิ วิปสฺสนาภูมิ. แปลว่า วิปัสสนามีอยู่ในธรรมเหล่านี้ เพราะเหตุนี้ ธรรมเหล่านั้น จึงชื่อว่าภูมิ (หรือว่า ธรรมทั้งหลายที่ชื่อว่าภูมิ เพราะอรรถว่า เป็นที่มีอยู่แห่งวิปัสสนา). ภูมิแห่งวิปัสสนา ชื่อว่าวิปัสสนาภูมิ คุรยลละเอียคใน พระญาณกิตติเถระ, อภิธมฺมตฺถวิภาวินิยา ปญฺจิกา นาม อตฺตโยชนา (ตติโย ภากโ), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), ข้อ ๑๑๑ หน้า ๒๔๗.

<sup>๕๒</sup> คุรยลละเอียคใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๔๓๐, ๕๓๐/๘๒, ๑๖๖.

<sup>๕๓</sup> คุรยลละเอียคใน อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑-๑๔๕/๑-๖๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑-๑๔๕/๑-๕๗.

<sup>๕๔</sup> คุรยลละเอียคใน อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๕๔-๑๖๗/๗๕-๘๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔-๑๖๗/๑๑๒-๑๑๘.

- ก. ชาติ ๑๘ คือ
- |                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| ๑. จักขุชาติ       | ๒. รูปชาติ                      |
| ๓. จักขุวิญญาณชาติ | ๔. โสตชาติ                      |
| ๕. สัททชาติ        | ๖. โสตวิญญาณชาติ                |
| ๗. ฆานชาติ         | ๘. คันธชาติ                     |
| ๙. ฆานวิญญาณชาติ   | ๑๐. ชิวหาชาติ                   |
| ๑๑. รสชาติ         | ๑๒. ชิวหาวิญญาณชาติ             |
| ๑๓. กายชาติ        | ๑๔. โภกฐัพพชาติ                 |
| ๑๕. กายวิญญาณชาติ  | ๑๖. มโนชาติ                     |
| ๑๗. รัम्मชาติ      | ๑๘. มโนวิญญาณชาติ <sup>๕๕</sup> |
- ง. อินทรีย์ ๒๒ คือ
- |                     |                                   |
|---------------------|-----------------------------------|
| ๑. จักขุนทรีย์      | ๒. โสคินทรีย์                     |
| ๓. ฆานินทรีย์       | ๔. ชิวหินทรีย์                    |
| ๕. กายินทรีย์       | ๖. มนินทรีย์                      |
| ๗. อิตถินทรีย์      | ๘. ปุริสินทรีย์                   |
| ๙. ชีวิตินทรีย์     | ๑๐. สุขินทรีย์                    |
| ๑๑. ทุกขินทรีย์     | ๑๒. โสมนัสสสินทรีย์               |
| ๑๓. โทมนัสสสินทรีย์ | ๑๔. อุเปกขินทรีย์                 |
| ๑๕. สัทธินทรีย์     | ๑๖. วิริยินทรีย์                  |
| ๑๗. สตินทรีย์       | ๑๘. สมาธินทรีย์                   |
| ๑๙. ปัญญาณินทรีย์   | ๒๐. อนัญญาตัญญาสสามิตินทรีย์      |
| ๒๑. อัญญาณินทรีย์   | ๒๒. อัญญาตาวินทรีย์ <sup>๕๖</sup> |

---

<sup>๕๕</sup> คุรยตะเยยคใน อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๘๓-๑๘๔/๑๐๒-๑๐๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓-๑๘๔/๑๔๒-๑๔๖.

<sup>๕๖</sup> คุรยตะเยยคใน อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๒๑๕-๒๒๐/๑๔๕-๑๔๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๕-๒๒๐/๑๕๗-๒๐๒.

- จ. อริยสัจ ๔ คือ
๑. ทุกขอริยสัจ (อริยสัจคือทุกข์)
  ๒. ทุกขสมุทยอริยสัจ (อริยสัจคือเหตุเกิดแห่งทุกข์)
  ๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ (อริยสัจคือความดับทุกข์)
  ๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ (อริยสัจคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์)<sup>๕๗</sup>
- ฉ. ปฏิจสงฆุปปาต ๑๒ คือ
- |            |                            |
|------------|----------------------------|
| ๑. อวิชชา  | ๒. สังขาร                  |
| ๓. วิญญาณ  | ๔. นามรูป                  |
| ๕. สฬายตนะ | ๖. ผัสสะ                   |
| ๗. เวทนา   | ๘. ตัณหา                   |
| ๙. อุปาทาน | ๑๐. ภพ                     |
| ๑๑.ชาติ    | ๑๒. ชรา มรณะ <sup>๕๘</sup> |

พระผู้มีพระภาค ตรัสไว้ในที่ต่าง ๆ กัน ตรัสชั้นที่ ๕ บ้าง อายุตนะ ๑๒ บ้าง ดังนี้ เป็นต้น ทั้งหมดนี้เมื่อรวมลงแล้วก็คือ “รูปและนาม” หรือว่าขันธ ๕ ที่เกิดขึ้นในการกำหนดรู้ทางทวาร ๖ แต่ละทวารนั้น ก็คือการกำหนดขันธ ๕ ทุก ๆ ครั้ง ดังข้อความว่า “การเห็นรูปครั้งหนึ่ง ๆ นั้น ขันธ ๕ จะปรากฏเกิดขึ้นพร้อมกันทุกครั้งไม่มีขาดไม่มีเกินเลย”<sup>๕๙</sup> วิปัสสนาภูมิ ๖ กับสติปัญญา ๔ มาคู่กันเสมอ ดังข้อความว่า “วิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นตัวอารมณ์ที่นำมากำหนดรูปรูปนาม ส่วนการเจริญสติปัญญา ๔ เป็นตัวกำหนดรู้ในอาการที่ปรากฏของรูปนาม”<sup>๖๐</sup> ดังนั้น วิปัสสนาภูมิ ๖ และสติปัญญา ๔ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งเพื่อใช้เจริญวิปัสสนา เมื่อเห็นรูปและนามเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงแล้ว วิปัสสนาย่อมเกิดขึ้น เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วย่อมสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด ดังข้อความว่า “การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งผลที่

<sup>๕๗</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๘๕-๒๐๕/๑๑๗-๑๒๖, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๕-๒๐๕/๑๖๓-๑๗๓.

<sup>๕๘</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๒๒๕-๒๔๒/๑๖๑-๑๖๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕-๒๔๒/๑๒๑๕-๑๒๒๓.

<sup>๕๙</sup> อ้างใน พระครูสุนทรสวดสาร (พวง กตปุญฺโญ). “ศึกษาวิเคราะห์ขันธ ๕ อันเป็นภูมิของวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๖ เดือน”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๘.

<sup>๖๐</sup> อ้างใน นางสาวอัยฉฎงค์ สุวรรณมิตสระ. “ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัญญา ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๖ เดือน”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๐-๓๑.

ได้รับ คือ การรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยปัญญาหรือในที่สุดได้บรรลุพระนิพพาน”<sup>๖๐</sup>

### ๒.๓ การบรรลุธรรม

สมณะและวิปัสสนาเป็นฝ่ายวิชชา สมณะ<sup>๖๑</sup> ที่เจริญแล้วทำให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้วย่อมละระาคะได้ เมื่อละระาคะได้แล้วจึงมี “เจโตวิมุตติ” ส่วนวิปัสสนาที่เจริญแล้วย่อมทำให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมละอวิชชาได้ เมื่อละอวิชชาได้แล้วจึงมี “ปัญญาวิมุตติ”<sup>๖๒</sup>

ความหลุดพ้น (วิมุตติ) มี ๕ อย่าง คือ

๑) วิกขัมภณวิมุตติ (หลุดพ้นด้วยการข่มไว้) หมายถึง สมาบัติ ๘ จัดเป็นวิกขัมภณวิมุตติ เพราะว่าเป็นจากนิเวรณเป็นต้นอันตนข่มไว้

๒) ตทังควิมุตติ (หลุดพ้นชั่วคราว) หมายถึง อนุปัสสนา ๗ มีอนิจจานุปัสสนาเป็นต้น เพราะว่าการกำหนดตัดด้วยอำนาจเป็นข้าศึกต่อธรรมนั้น ๆ เอง และเพราะว่าเป็นจากนิจสัญญาเป็นต้น

๓) สมุจเฉทวิมุตติ (หลุดพ้นอย่างเด็ดขาด) หมายถึง อริยมรรค ๘ เพราะว่าเป็นจากกิเลสที่ตนตัดขาดแล้ว

๔) ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ (หลุดพ้นอย่างสงบ) หมายถึง สามัญญผล ๔ เพราะว่าเป็นในที่สุดแห่งความสงบของกิเลสด้วยอานุภาพแห่งมรรค

๕) นิสสรณวิมุตติ (หลุดพ้นด้วยการสลัดออกไป) หมายถึง นิพพาน เพราะว่าเป็นสลัดปราศจากไป ดำรงอยู่ไกลจากกิเลสทั้งปวง<sup>๖๓</sup>

<sup>๖๐</sup> อังใน โสภณ ขำทัพ, “ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ก.

<sup>๖๑</sup> คำว่า “สมณะ” มีรูปวิเคราะห์ว่า กามจฺจนฺทาทโย ปจฺจนิกฺขมฺเม สเมติ วินาสตีติ สมโ. สมาริสฺเสตฺตํ นามิ. แปลว่า ที่ชื่อว่าสมณะ เพราะอรรถว่า ย่อมยังธรรมที่เป็นข้าศึกมีกามล้นที่เป็นต้นให้สงบคือให้พินาศไป. คำว่า สมณะ นั้น เป็นชื่อของสมาริ (สมณะมีองค์ธรรมคือสมาริ) ดูรายละเอียดใน พ.ป.อ. (บาลี) ๑/๒๕/๑๓๖.

<sup>๖๒</sup> ดูรายละเอียดใน อ.พ.ท. (บาลี) ๒๐/๓๒/๖๐, อ.พ.ท. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

<sup>๖๓</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๓/๒๑.

บุคคลผู้บรรลุนิพพาน ในพระพุทธศาสนาจำแนกออกเป็น ๗ ประเภท<sup>๖๕</sup> ดังนี้

๑) ท่านผู้เป็นอุกโตภาควิมุต<sup>๖๖</sup> คือ ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน หมายถึงท่านผู้หลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรุปสมาบัติ และหลุดพ้นจากนามกายด้วยอริยมรรค<sup>๖๗</sup> ได้แก่ พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมถกัมมัฏฐาน ได้สัมผัสสวิโมกข์ ๘ หมายถึงสมาบัติ ๘ และนิโรธสมาบัติด้วยนามกายได้เจโตวิมุตติขั้นอรุปสมาบัติ และสิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญาเป็นพระอรหันต์ผู้ได้ปัญญาวิมุตติ<sup>๖๘</sup> อุกโตภาควิมุต มี ๕ ประเภท คือ บุคคลผู้ได้อรุปสมาบัติ ๔ ออกจากอรุปสมาบัติแล้วพิจารณาสังขารทั้งหลายแล้วบรรลुพระอรหันต์ มี ๔ ประเภท และพระอนาคามีผู้ออกจากนิโรธสมาบัติแล้วบรรลุพระอรหันต์ ๑ ประเภท<sup>๖๙</sup>

๒) ท่านผู้เป็นปัญญาวิมุต<sup>๗๐</sup> คือ ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา หมายถึง พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน ๆ มิได้สัมผัสสวิโมกข์ ๘ แต่สิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญา ปัญญาวิมุตบุคคลมี ๕ ประเภท คือ พระอรหันต์ทุกขวิปัสสก ๑ ประเภท และบุคคลผู้ออกจากอรุปสมาบัติทั้ง ๔ แล้วบรรลุพระอรหันต์ ๔ ประเภท<sup>๗๑</sup> (แต่ถ้าได้อรุปสมาบัติ ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว บรรลุเป็นพระอรหันต์ย่อมได้ชื่อว่า “อุกโตภาควิมุตบุคคล” เหมือนกัน)<sup>๗๒</sup>

๓) ท่านผู้เป็นกายสักกิ<sup>๗๓</sup> คือ ผู้ได้สัมผัสสมานก่อนแล้วทำให้แจ้งนิโรธนิพพานในภายหลัง พระสารีบุตรแสดงไว้ตั้งแต่โศคาปัตติมรรคจนถึงอรหันต์ผล ที่มีสมาธิในทริยแก่กล้าในการปฏิบัติ<sup>๗๔</sup> เมื่อได้อรุปสมาบัติบรรลุเป็นพระอรหันต์ย่อมได้ชื่อว่า “อุกโตภาควิมุต”<sup>๗๕</sup>

<sup>๖๕</sup> คุรยละเอียดใน อภ.สคตค. (บาลี) ๒๓/๑๔/๕, อภ.สคตค. (ไทย) ๒๓/๑๔/๒๐-๒๑.

<sup>๖๖</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๒๕-๑๓๐/๖๓-๖๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๕-๑๓๐/๓๕-๓๖, ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๕๒/๑๕๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๒/๒๐๘.

<sup>๖๗</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๓๐/๑๑๓-๑๑๔.

<sup>๖๘</sup> คุรยละเอียดใน อภ.สคตค.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, อภ.นวก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖.

<sup>๖๙</sup> คุรยละเอียดใน อภ.ปญจ.อ. (บาลี) ๒๔/๔๓-๔๕.

<sup>๗๐</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๒๕/๖๒-๖๓, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๕/๓๔-๓๕, ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๕๒/๑๕๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๒/๒๐๕.

<sup>๗๑</sup> คุรยละเอียดใน อภ.สคตค.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

<sup>๗๒</sup> คุรยละเอียดใน อภ.ปญจ.อ. (บาลี) ๒๕/๔๕.

<sup>๗๓</sup> คุรยละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๕๒/๑๕๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๒/๒๐๕.

<sup>๗๔</sup> คุรยละเอียดใน จุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๒๑/๒๓๑, จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๑/๓๒๒-๓๓๓.

<sup>๗๕</sup> วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๓๓/๓๓๖.



๔) ท่านผู้เป็นทัญญูปัตตะ<sup>๖๖</sup> ที่มีปัญญินทรีย์แก่กล้าในการปฏิบัติ<sup>๖๗</sup> คือ ผู้บรรลุสัมมาทัญญู หมายถึงท่านผู้เข้าใจอริยสัจถูกต้องและอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญาได้แก่ พระอริยบุคคลผู้บรรลุโศคาปัตติผลขึ้นไปจนถึงผู้ปฏิบัติเพื่อพระอรหันต์<sup>๖๘</sup> เมื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์ ได้ชื่อว่า “ปัญญาวิมุตติ”<sup>๖๙</sup>

๕) ท่านผู้เป็นสัทธาวิมุตติ<sup>๗๐</sup> ที่มีสัทธินทรีย์แก่กล้าในการปฏิบัติ<sup>๗๑</sup> คือ ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา หมายถึงท่านผู้เข้าใจอริยสัจถูกต้อง ได้แก่ พระอริยบุคคลผู้บรรลุโศคาปัตติผลขึ้นไปจนถึงผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุพระอรหันต์<sup>๗๒</sup> เมื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์ ได้ชื่อว่า “สัทธาวิมุตติ”<sup>๗๓</sup>

๖) ท่านผู้เป็นธัมมานุสาริ<sup>๗๔</sup> ที่มีปัญญาแก่กล้าเป็นตัวนำ คือ ผู้เล่นไปตามธรรม (ปัญญา) หมายถึงพระอริยบุคคลผู้บำเพ็ญอริยมรรค ดำรงอยู่ในโศคาปัตติมรรค กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุโศคาปัตติผล<sup>๗๕</sup>

๗) ท่านผู้เป็นสัทธานุสาริ<sup>๗๖</sup> ที่มีศรัทธาแก่กล้าเป็นตัวนำ คือ ผู้เล่นไปตามศรัทธา หมายถึงท่านผู้ดำรงอยู่ในโศคาปัตติมรรค กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุโศคาปัตติผล<sup>๗๗</sup>

ดังนั้น พึงทราบการบรรลุธรรมโดยความหมายตาม “เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ” ดังต่อไปนี้

<sup>๖๖</sup> คุรยละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๘๒/๑๕๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๒/๒๐๕-๒๑๐.

<sup>๖๗</sup> คุรยละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๒๑/๒๗๑-๒๗๒, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๑/๓๗๑-๓๗๔.

<sup>๖๘</sup> คุรยละเอียดใน อ.ง.สตุตท.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑, อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๒๗/๔๕-๕๐.

<sup>๖๙</sup> วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๗๔/๓๓๗.

<sup>๗๐</sup> คุรยละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๘๒/๑๕๖-๑๕๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๒/๒๑๐.

<sup>๗๑</sup> คุรยละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๒๑/๒๗๐-๒๗๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๑/๓๗๒.

<sup>๗๒</sup> คุรยละเอียดใน อ.ง.สตุตท.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๒, อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๒๘/๕๐-๕๑.

<sup>๗๓</sup> วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๗๒/๓๓๖.

<sup>๗๔</sup> คุรยละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๘๒/๑๕๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๒/๒๑๑.

<sup>๗๕</sup> คุรยละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๒๑/๒๗๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๑/๓๗๓, อ.ง.สตุตท.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๒, อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๒๘/๕๑.

<sup>๗๖</sup> คุรยละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๘๒/๑๕๗-๑๕๘, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๒/๒๑๑-๒๑๒.

<sup>๗๗</sup> คุรยละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๒๑/๒๗๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๑/๓๗๑-๓๗๒, อ.ง.สตุตท.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๒, อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๓๐/๕๒-๕๓.

### ๒.๓.๑ เจโตวิมุตติ

เจโตวิมุตติ คือ ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งจิต เป็นชื่อของอรหัตผลจิต ซึ่งหลุดพ้นจากเครื่องผูกคือกิเลสทั้งปวง<sup>๔๘</sup> เป็นสมาธิในอรหัตผล<sup>๔๙</sup> ผู้เจริญสมณะเพื่อให้เกิดสมาธิได้มาน ได้แก่ รูปฌาน ๔ ในจตุกกนัย หรือรูปฌาน ๕ ในปัญจกนัยและอรุฌาน ๔<sup>๕๐</sup> รวมทั้งนิโรธสมาบัติแล้ว ใช้ฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนา เมื่อบรรลอรหัตผล ก็ได้ชื่อว่า “อุกโตภาควิมุต” คือผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน หมายถึงท่านผู้หลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรุสมาบัติ และหลุดพ้นจากนามกายด้วยอริยมรรค ได้แก่ พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมถกัมมัฏฐานได้สัมพัสวิโมกข์ ๘ คือฌานสมาบัติและนิโรธสมาบัติ<sup>๕๑</sup> ด้วยนามกาย ท่านย่อมได้ “เจโตวิมุตติ” ขึ้นอรุสมาบัติ และสิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญาเป็นพระอรหันต์ผู้ได้ “ปัญญาวิมุตติ”<sup>๕๒</sup> ดังนั้น พระอรหันต์อุกโตภาควิมุตติ ย่อมได้ทั้ง “เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ”<sup>๕๓</sup>

เจโตวิมุตติ ที่หมายถึง “ความหลุดพ้นแห่งจิต” นี้มีใช้ได้กับกรณีอื่นอีก หมายถึงถ้ามีแต่เจโตวิมุตติอย่างเดียว เช่น “เมตตาเจโตวิมุตติ” เมตตา หมายถึง อุปรการสมาธิและอัปปนาสมาธิ เจโตวิมุตติ หมายถึง อัปปนาสมาธิ<sup>๕๔</sup> แต่ถ้าหมายถึง “มรรคและผล” ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจะต้องมาคู่กับ “ปัญญาวิมุตติ” เท่านั้น ดังนั้น พึงทราบว่า การบรรลอรหัตผลสำเร็จเป็น พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ย่อมได้ทั้ง “เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ”<sup>๕๕</sup> แต่ถ้ายังไม่บรรลเป็นพระอรหันต์ เจโตวิมุตตินี้ก็จะไม่ใช่อรหัตผลจิต ก็จะเป็นความหมดจดแห่งจิตตามกำลังของมรรคนั้น ๆ

<sup>๔๘</sup> เจโตวิมุตตินิเทศ จิตตวิสุทธิ สัพพกิเลสพุนฺชนวิมุตตสฺส อรหตฺตผลจิตตสฺสเสตฺ อธิวจฺนํ. ดูรายละเอียดใน ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๓๓๓/๒๘๑.

<sup>๔๙</sup> เจโตวิมุตตินิเทศ อรหตฺตผลสมาธิ. ดูรายละเอียดใน พุ.อุ.อ. (บาลี) ๒๒/๑๘๖.

<sup>๕๐</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๖๒๓-๖๒๖/๓๑๕-๓๒๑, อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๖๒๓-๖๒๖/๔๑๓-๔๑๕.

<sup>๕๑</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๒๕-๑๓๐/๖๓-๖๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๕-๑๓๐/๓๕-๓๖.

<sup>๕๒</sup> ดูรายละเอียดใน อง.สตุกก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, อง.นวก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖).

<sup>๕๓</sup> ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๘๓/๕๕, อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๘๓/๑๓๓.

<sup>๕๔</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๕๔.

<sup>๕๕</sup> ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๓๐๘-๓๒๐.

### ๒.๓.๒ ปัญญาวิมุตติ

ปัญญาวิมุตติ คือ ปัญญาในอรหัตผลซึ่งหลุดพ้นจากเครื่องผูกคือกิเลสทั้งปวง<sup>๕๖</sup> ท่านผู้เป็นปัญญาวิมุตติ คือผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา หมายถึงพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน ๆ มิได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ แต่สิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญา<sup>๕๗</sup> (สุขขวิปัสสก) แต่โดยความจริงแล้วย่อมได้เจโตวิมุตติด้วย<sup>๕๘</sup> ดังข้อความว่า “อันที่จริงย่อมได้เจโตวิมุตติด้วย เพราะการได้ปัญญาวิมุตติ ส่อความคุมถึงอยู่แล้วว่าต้องได้เจโตวิมุตติด้วย”<sup>๕๙</sup> ถ้ามีแต่ “ปัญญาวิมุตติ” อย่างเดียว หมายถึง “พระอรหันต์” เท่านั้น<sup>๖๐</sup>

ดังนั้น พระอรหันต์ผู้ที่เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ก็คือ ได้เฉพาะรูปฌานก็ดี ได้ทั้งรูปฌานและอรุณฌานและนิโรธสมาบัติก็ดี ย่อมได้ทั้ง “เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ”<sup>๖๑</sup> ทั้งหมด และดังข้อความที่พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต แสดงไว้ว่า “พระอรหันต์ทั้งหลายไม่ว่าประเภทใด ย่อมบรรลุทั้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติที่ปราศจากอาสวะในปัจจุบันนี้”<sup>๖๒</sup> ซึ่งเป็นผลของสมถะและวิปัสสนาแสดงให้รู้ว่า “สมถะและวิปัสสนา” เป็นธรรมคู่กันทั้งในขณะ “มรรคและผล”<sup>๖๓</sup> เพราะว่า เจโตวิมุตติเป็นผลของสมถะ ปัญญาวิมุตติเป็นผลของวิปัสสนา<sup>๖๔</sup> ถ้าได้อรุณสมาบัติแล้ว

<sup>๕๖</sup> ปญญาวิมุตตินฺติ เอตถปิ สพุทฺธิสสพฺพชฺชนวิมุตฺตา อรหตฺตผลปญฺญา ปญญาวิมุตฺตฺติ เวทิตฺตฺวา. *ดูรายละเอียดใน* ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๓๗๓/๒๕๑.

<sup>๕๗</sup> *ดูรายละเอียดใน* อ.จตุกก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

<sup>๕๘</sup> *ดูรายละเอียดใน* อ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๘๗/๕๕, อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๘๗/๑๓๓.

<sup>๕๙</sup> อ้างใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับขยายความ*, หน้า ๓๑๑.

<sup>๖๐</sup> *ดูรายละเอียดใน* เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๐-๓๑๑.

<sup>๖๑</sup> *ดูรายละเอียดใน* อ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๘๗/๕๕, อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๘๗/๑๓๓.

<sup>๖๒</sup> อ้างใน รองศาสตราจารย์ ดร. วริชา ชินวรรโณ และคณะ, *สมาธิในพระไตรปิฎก : วัตินนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕๐.

<sup>๖๓</sup> เจโตวิมุตตินฺติ อรหตฺตผลสมาธิ. *ปญญาวิมุตตินฺติ อรหตฺตผลปญฺญ. อุภยจันฺ มกุเล วิย ผลเปิสมถวิปัสสนานํ ยุกนฺนุททวทสฺสนตฺถ. ดูรายละเอียดใน* พ.อุ.อ. (บาลี) ๒๒/๑๘๖.

<sup>๖๔</sup> อปิเจตฺถ สมถผลฺ เจโตวิมุตฺติ, วิปัสสนาผลฺ ปญญาวิมุตฺตฺติ เวทิตฺตฺวา. *ดูรายละเอียดใน* พ.อุ.อ. (บาลี) ๘๒/๒๕๘.

บรรลุประอรหัตต์ ย่อมได้ชื่อว่า “อุกโตภาควิมุต”<sup>๑๑๕</sup> การเจริญวิปัสสนาย่อมมีสภาวะ<sup>๑๑๖</sup> ญาณ<sup>๑๑๗</sup> ญาณ ๑๖ เป็นต้น<sup>๑๑๘</sup> เกิดขึ้นไปตามลำดับ

ที่ “ญาณ” นี้ มีลักษณะที่จตุกกะ (หมวด ๔ มีลักษณะเป็นต้น) คือ

๑) มีการแทงตลอดสภาวะ หรือมีการแทงตลอดอย่างไม่ผิดพลาดเป็นลักษณะ เหมือน การยิงลูกศรอันนายขมังธนูผู้ชาญฉลาดยิงไปแล้วจะนั้น

๒) มีการส่องอารมณ์เป็นรส เหมือนดวงประทีปส่องสว่างจะนั้น

๓) มีความไม่หลงเป็นปัจจุปัญฐาน เหมือนพรานป่าบอกทางแก่คนหลงทางจะนั้น

๔) มีสมาธิเป็นปัญฐาน ดังพระบาลีว่า “สมาหิตอ ภิกขเว ภิกขุ ขณากุตฺตํ ปชานาติ”<sup>๑๑๙</sup> แปลว่า ภิกขุทั้งหลาย ภิกขุมีใจตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง<sup>๑๑๐</sup>

## ๒.๔ แนวทางการบรรลุธรรม

ในพระพุทธศาสนา หลักธรรมสำคัญ คือ ไตรสิกขา คือ เป็นเบื้องต้น สมาธิเป็น ท่ามกลาง ปัญญาเป็นที่สุด<sup>๑๑๑</sup> ธรรม คือ ขั้น ๕ เป็นต้นเป็นภูมิคือเป็นที่เกิดวิปัสสนาปัญญา วิสุทธิ ๒ คือ สติวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ เป็นมูลคือเป็นพื้นฐานของปัญญา วิสุทธิ ๕ นี้ คือ ทิณฺฐวิสุทธิ เป็นต้นเป็นสรีระคือเป็นตัวปัญญา<sup>๑๑๒</sup> วิสุทธิทั้ง ๗ นี้ ก็คือ ไตรสิกขา สติวิสุทธิจัดเป็น สติสิกขา จิตตวิสุทธิจัดเป็น จิตตสิกขา ทิณฺฐวิสุทธิ เป็นต้นจัดเป็น ปัญญาสิกขา ซึ่งก็คือหลักการเจริญ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา

<sup>๑๑๕</sup> ถ้าหมายถึง มรรค ผล นิพพาน ใช้เป็น “อุกโตภาควิมุตติ” แต่ถ้าหมายถึงบุคคลผู้หลุดพ้น ใช้ “อุกโตภาควิมุต” ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๒๕-๑๓๐/๖๓-๖๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๕-๑๓๐/๖๕-๖๖.

<sup>๑๑๖</sup> คำว่า “สภาวะ” (Nature) มีรูปวิเคราะห์ว่า สย ภาโว สภาโว สยเมว อุปปาโทติ อตุโล. แปลว่า ความเป็นเอง อธิบายว่า ความเกิดขึ้นเองนั่นแหละ ชื่อว่าสภาวะ ดูรายละเอียดใน พ.ป.อ. (บาลี) ๒/๔๘/๒๘๑.

<sup>๑๑๗</sup> คำว่า “ญาณ” (Knowledge) มีรูปวิเคราะห์ว่า สภาวสามณฺณลภฺยณฺวเสน ธมฺเม ชานาตีติ ญาณิ. แปลว่า ที่ชื่อว่าญาณ เพราะอรหัตต์ ย่อมรู้ธรรมทั้งหลายด้วยอำนาจ สภาวะ สามัญญะ และลักษณะ ดูรายละเอียด ใน พ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓/๑๖.

<sup>๑๑๘</sup> ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัยเล่ม ๒, แปลโดย พระคันธสาราภิกขุ (ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ม.ป.ป.), หน้า ๑๕-๕๐๔.

<sup>๑๑๙</sup> ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๕๕/๖๖, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๕๕/๑๐๐, ส.ม. (บาลี) ๑๕/๑๐๗๑/๓๖๑, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๗๑/๕๘๓.

<sup>๑๑๐</sup> ดูรายละเอียดใน พ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓/๑๖.

<sup>๑๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๕/๕.

<sup>๑๑๒</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ (บาลี) ๒/๔๓๐/๘๒.

การเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะมีสมาธิในระดับใดก็สามารถนำมาเจริญวิปัสสนาได้ จิตที่สงบชั่วขณะซึ่งเรียกว่า “ขณิกสมาธิ” เป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนา<sup>๑๑๓</sup> คืออย่างต่ำก็ต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทเจริญวิปัสสนา ซึ่งสมาธินี้เป็นเจตสิกเกิดขึ้นกับจิตทุกดวง<sup>๑๑๔</sup> เมื่อเกิดร่วมกับโสภณเจตสิก มีสัทธาเจตสิก สติเจตสิก ปัญญาเจตสิกเป็นต้น<sup>๑๑๕</sup> ก็จะทำให้มีกำลังตั้งมั่นได้มากขึ้น วิปัสสนาญาณแก่กล้าไปตามลำดับ<sup>๑๑๖</sup>

สุกขวิปัสสกบุคคล<sup>๑๑๗</sup> คือ ผู้ที่ไม่ได้มานานมาก่อนเริ่มเจริญวิปัสสนากำหนดพิจารณารูปและนาม ที่ปรากฏเฉพาะหน้าเลยโดยใช้ขณิกสมาธิ แต่ก็เป็นกรลำบากอยู่กว่าจะบรรลุพระอรหัตผลได้ เปรียบเหมือนการว่ายน้ำข้ามห้วงน้ำใหญ่ด้วยกำลังแขนของตนฉะนั้น<sup>๑๑๘</sup> เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้น การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแนบแน่นมากขึ้นตามลำดับ เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็จะประกอบด้วยปฐมฌาน พร้อมด้วยองค์ฌานครบทั้ง ๕ มีวิตก วิจารณ์เป็นต้น เป็นปฐมฌาน โสคาปัตติมรรคจิต ส่วนสกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค อย่างต่ำก็ต้องเป็นปฐมฌานเหมือนกัน<sup>๑๑๙</sup>

การเจริญวิปัสสนาต้องกำหนดรู้รูปและนามเป็นหลัก คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง ซึ่งเป็นเบื้องต้นในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ดังข้อความว่า “สติปัฏฐาน ๔ อันเป็นธรรมหลักในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ เพราะไม่มีใครสามารถบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน

<sup>๑๑๓</sup> น หิ ขณิกสมาธิ วินา วิปัสสนา สมภวติ. แปลว่า จริงอยู่ เว้นจากขณิกสมาธิ วิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๑/๓/๑๓.

<sup>๑๑๔</sup> ดูรายละเอียดใน สงคห. (บาลี) ๒/๗, วิกาวินี. (บาลี) ๒/๑๕๒.

<sup>๑๑๕</sup> ดูรายละเอียดใน สงคห. (บาลี) ๖/๗, วิกาวินี. (บาลี) ๖-๘/๑๕๖-๑๕๘.

<sup>๑๑๖</sup> สมาทหิตฺวา ขลา เจ วิปัสสตีติ อปฺนุปรุจารขณิกสมาธิํ อณฺฺตเรน สมาธินา ปจฺม จิตฺตสมาธาณํ กตฺวา ปจฺจฺวา ขลา วิปัสสตี จ. แปลว่า หลายบทว่า สมาทหิตฺวา ขลา เจ วิปัสสตี ความว่า พระโยคาวจร ทำความตั้งจิตมั่นก่อน ด้วยสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง บรรดาอัปนาสมาธิ อุปจารสมาธิและขณิกสมาธิ แล้วเห็นแจ้งในภายหลัง ฉันทิ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๖๒/๒๕๕.

<sup>๑๑๗</sup> อฆานลาภี สุทฺธวิปัสสนาขานิโกว สุทฺธวิปัสสโก. โส หิ ฆานสินเนเหเน วิปัสสนาข อสินิทฺทภาวโต สุทฺธา ตฺวาท วิปัสสนา เอตฺตสฺสชาติ สุทฺธวิปัสสโกติ วุจฺจติ. แปลว่า บุคคลที่ไม่ได้มานาน มียานคือวิปัสสนาล้วน ๆ ชื่อว่า สุกขวิปัสสก จริงอยู่ บุคคลนั้น ท่านเรียกว่า สุกขวิปัสสก เพราะอรรถว่า มีวิปัสสนาล้วน ๆ เหตุที่วิปัสสนาไม่มีความคิดใจด้วยความสิ้นหาในฆาน (สุทฺธา เป็น สุตฺ ชาติ โสสน = แห่ง พระอัครกวังสเถระ, สัททนีติธาตุมาลา, หน้า ๖๒๕) ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๕๘/๕๒๔.

<sup>๑๑๘</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๓๓/๔๕, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๓๓/๖๑.

<sup>๑๑๙</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (บาลี) ๓๕๐/๒๘๕, วิสุทธิ (บาลี) ๒/๑๕๘/๓๔๕-๓๔๖.

๔<sup>๑๒๐</sup> เพื่อให้เกิดปัญญา มีวิปัสสนาญาณแก่กล้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป ดังนั้น ผู้หวังการบรรลุธรรม สำเร็จ เป็นพระอรหันต์ จึงควรเจริญไปตามลำดับวิสุทธิทั้ง ๗ นี้ เพื่อความเกิดขึ้นแห่งวิปัสสนาญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ทำให้แจ้งพระนิพพาน

#### ๒.๔.๑ สीलวิสุทธิ

ศีล หมายถึง ความตั้งมั่นได้แก่ ๑. ความสำรวมกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ๒. ความ เป็นที่ เกิดขึ้น ตั้งขึ้นแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย<sup>๑๒๑</sup> ซึ่งเป็นเบื้องต้นแห่งพระศาสนา<sup>๑๒๒</sup> ดังนั้น พระโยคาวจร<sup>๑๒๓</sup> คือผู้ประกอบความเพียร จึงต้องทำศีลวิสุทธิมีปาฏิโมกขสังสรศีลเป็นต้น ให้ บริสุทธิ์ด้วยดีเสียก่อนเป็นอันดับแรก<sup>๑๒๔</sup>

#### ๒.๔.๒ จิตตวิสุทธิ

ความที่กุศลจิตมีอารมณ์เดียว (กุศลจิตเอกัคคตา) ชื่อว่าสมาธิ ๆ มีความหมายว่าตั้งมั่น (สมาธาน) คือ การตั้งจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์เดียวโดยชอบด้วยดีไม่ฟุ้งซ่าน<sup>๑๒๕</sup> เป็นท่ามกลาง แห่งพระศาสนา<sup>๑๒๖</sup> สมาบัติ ๘ พร้อมทั้งอุปปจาร ชื่อว่า “จิตตวิสุทธิ”<sup>๑๒๗</sup> ขณิกสมาธิก็จัดเป็นจิตต วิสุทธิ<sup>๑๒๘</sup>

<sup>๑๒๐</sup> อ่างใน สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา, (หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๐.

<sup>๑๒๑</sup> คุรยละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๒/๑๗-๑๘, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๗/๘.

<sup>๑๒๒</sup> คุรยละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๓๖๕/๑๒๕, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๖๕/๒๑๒, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๕/๕, ที.ม. (บาลี) ๑๐/๕๐/๔๓, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๐/๕๐, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๕/๕.

<sup>๑๒๓</sup> โยคั วัริย อวจรติ กโรตีติ โยคาวจโร. แปลว่า ที่ชื่อว่าโยคาวจร เพราะอรรถว่า ย่อมประพฤติ คือ ทำโยคะ คือความเพียร คุรยละเอียดใน พระญาณกิตติเถระ, อภิธมมุตถวิภาวินิยา ปญจิกา นาม อุตถโยชนา (ปจโม ภาโถ), ข้อ ๓๓๖ หน้า ๕๑๗.

<sup>๑๒๔</sup> คุรยละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๕/๓๗-๔๗, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๖๖๒/๒๕๐.

<sup>๑๒๕</sup> คุรยละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓/๑๕, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๘/๕๐.

<sup>๑๒๖</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๕๐/๔๓, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๐/๕๐, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๕/๕.

<sup>๑๒๗</sup> คุรยละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๖๖๒/๒๕๐.

<sup>๑๒๘</sup> คุรยละเอียดใน พระคันธสาราภิกษุ, โพรธิปักขิยธรรม, (กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์ จำกั, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒๗.

### ๒.๔.๓ ทิฏฐิวิสุทธิ

การเห็นนามรูปตามความเป็นจริง ชื่อว่า “ทิฏฐิวิสุทธิ”<sup>๒๕</sup> จัดเป็น “นามรูปปริจเฉทญาณ” หรือ “นามรูปปริคคญาณ” เมื่อจะทำทิฏฐิวิสุทธิให้ถึงพร้อม พึงทราบดังนี้

#### ๑) วิปัสสนาวิธีสำหรับสมถยานิก

พระโยคาวจร ผู้ที่เป็นสมถยานิก คือผู้มียานคือสมถะ<sup>๑๐๐</sup> ใช้อุปปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ<sup>๑๐๑</sup> ออกจากรูปาวจรฌานและอรูปรวจรฌานอย่างใดอย่างหนึ่ง ยกเว้นเนวสัจญานา สัจญายตนะ<sup>๑๐๒</sup> แล้วพึงกำหนดองค์ฌานมีวิตกเป็นต้นและธรรมที่สัมปยุตกับองค์ฌานกำหนดลงไปว่าทั้งหมดนั้นเป็น “นาม” เพราะเป็นสิ่งที่นุ่มไปได้และโน้มมุ่งหน้าไปสู่อารมณ์ สำนวณนามว่าอาศัยอะไรก็จะพบหทัยรูป จากนั้นก็กำหนดรูปคือภูตรูปอันเป็นที่อาศัยแห่งหทัยรูปและอุปทายรูปที่เหลือ กำหนดลงไปว่าทั้งหมดนั้นเป็น “รูป” เพราะว่าเป็นสิ่งที่ต้องสลายไป แล้วกำหนดนามและรูปรวมกันว่า สิ่งที่มีลักษณะนุ่มไปได้เป็น “นาม” สิ่งที่มีลักษณะสลายไปเป็น “รูป”<sup>๑๐๓</sup>

#### ๒) วิปัสสนาวิธีสำหรับวิปัสสนายานิก

พระโยคาวจร ผู้เป็นสุทธวิปัสสนายานิก คือผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ โดยไม่อาศัยสมถะ<sup>๑๐๔</sup> ก็พึงกำหนดนามรูปโดยกำหนดธาตุ ๔ เป็นต้น หรือวิปัสสนาภูมิ ๖ ใช้ขณิกสมาธิ ซึ่งเป็นความสงบของจิตก่อนเข้าถึงอุปปจารสมาธิในขณะที่เริ่มเจริญสมถภาวนา เจริญวิปัสสนาเมื่อมีกำลังแก่กล้าก็ยิ่งจิตให้สงบได้เช่นเดียวกับอัปปนาสมาธิ อบรมให้เกิดวิปัสสนาขณิกสมาธิซึ่งกำจัดนิรวณได้เช่นกับอุปปจารสมาธิเมื่อแก่กล้าแล้วก็จะเกิดวิปัสสนาปัญญา<sup>๑๐๕</sup> ดังข้อความว่า “แม้

<sup>๑๒๕</sup> คุรยลละเอียคใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๖๒/๒๕๐.

<sup>๑๐๐</sup> ยาคี ปชฺชติ เอตเนนาคี ยานี, สมโถว ยานี สมถยานี, ตัง เอตสฺส อตฺถิตี สมถยานีโก. แปลว่า ที่ชื่อว่า ยาน เพราะว่าเป็นเครื่องไป คือดำเนินไป, ยาน คือสมถะ ชื่อว่าสมถยาน, ที่ชื่อว่าสมถยานิก เพราะว่ามียานคือสมถะ คุรยลละเอียคใน วิสุทฺธิ. ฎีกา (บาลี) ๒/๖๖๓/๓๘๖.

<sup>๑๐๑</sup> คุรยลละเอียคใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๗๒/๑๕๗

<sup>๑๐๒</sup> จเปตฺวา เนวสัจญานาสัจญายตนะนฺติ อิทํ ภวคฺคฺชมนานํ อาทิกมฺมิกสฺส ทฺพปรีคฺคหตฺตาย วุตฺตํ. คำว่า จเปตฺวา เนวสัจญานาสัจญายตนะนํ นี้ ท่านกล่าวไว้ว่าภวคฺคฺชมนานํ (ธรรมที่มีอารมณ์ชั้นสูง) สำหรับอาทิกมฺมิกะ (ผู้เริ่มต้นปฏิบัติ) กำหนดได้ยาก คุรยลละเอียคใน วิสุทฺธิ. ฎีกา (บาลี) ๒/๖๖๓/๓๘๖.

<sup>๑๐๓</sup> คุรยลละเอียคใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๖๓/๒๕๐.

<sup>๑๐๔</sup> วิปัสสนายานิกสฺส ปน สมถํ อนิสฺสายาคี อาห สฺสฺสฺส วิปัสสนายานีโกติ, สมถภาวนาย อมิสฺสฺสิต วิปัสสนายานาวาติ อตฺถโก. คุรยลละเอียคใน วิสุทฺธิ. ฎีกา (บาลี) ๒/๖๖๔/๓๘๗.

<sup>๑๐๕</sup> คุรยลละเอียคใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสฺยาตอ), ธรรมจกัปปวัตนสูตร, แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรศาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๒๕-๑๓๑.

อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไป แต่ขณิกสมาธิในวิปัสสนายังคงตั้งมั่นรู้รูปนามที่เป็นปัจจุบันแต่ละขณะ อยู่ตลอดเปิดโอกาสให้ปัญญาหรือญาณทำหน้าที่พิจารณาได้อย่างเต็มที่<sup>๑๓๖</sup> เมื่อกำหนดนามรูป โดยนัยต่าง ๆ เห็นนามรูปตามความเป็นจริง ครอบงำตัดตัสสัญญา ตั้งอยู่ในอสังโมหภูมิ ย่อมได้ชื่อว่า “ทิวฐิวิสุทธิ”<sup>๑๓๗</sup>

#### ๒.๔.๔ กังขาวิตรณวิสุทธิ

พระโยคาวจร เมื่อจะยังกังขาวิตรณวิสุทธิให้ถึงพร้อมร่าพึงถึงการหาเหตุปัจจัยของนามรูปนั้น ญาณอันข้ามความสงสัยในอัทธา ๓ คือ อดีต ปัจจุบัน อนาคต ก็เกิดขึ้นด้วยการกำหนดปัจจัยของนามรูป ชื่อว่า “กังขาวิตรณวิสุทธิ” ญาณแก่กล้าขึ้นโดยลำดับ ความสงสัย ๑๖ ประการ<sup>๑๓๘</sup> ความสงสัย ๘ ประการ<sup>๑๓๙</sup> ทิวฐิวิสุทธิ ๖๒<sup>๑๔๐</sup> ก็ระงับไป คำว่า “ธรรมฐิติญาณ” “ยถาภูตญาณ” “สัมมาทัสสนะ” มีความหมายเหมือนกับคำว่า “กังขาวิตรณวิสุทธิ” ผู้ประกอบด้วยญาณนี้ย่อมได้ความอุ่มใจ ได้ที่พึ่งมีคตินั่นอน ชื่อว่า “จูพโสตาบัน” วิสุทธินี้จัดเป็น “ปัจจัยปริคคหญาณ”<sup>๑๔๑</sup>

#### ๒.๔.๕ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

ญาณที่รู้ธรรมที่เป็นทางและมีใช้ทาง ชื่อว่า “มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ” พระโยคาวจร เมื่อจะทำมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิให้ถึงพร้อม พึงทำความเข้าใจในการเจริญวิปัสสนาดำเนินตามนัยพระบาลีคือการพิจารณาเป็นกลาป หมายถึงการพิจารณาธรรมที่เป็นอดีตอนาคต ปัจจุบันเป็นต้นรวมกัน<sup>๑๔๒</sup> ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ สำหรับผู้เริ่มเจริญวิปัสสนา เมื่อวิปัสสนูปกิเลส มีโอกาสเป็นต้นเกิดขึ้น มัคคามัคคญาณจึงจะเกิดขึ้น การพิจารณาเป็นกลาปเป็นเบื้องต้นวิปัสสนา ท่านจึงแสดงมัคคามัคคญาณไว้ในลำดับกังขาวิตรณญาณ เมื่อตริณปริญญาเป็นไปอยู่ มัคคามัคคญาณจึงเกิดขึ้น ตริณปริญญามีในลำดับแห่งญาณปริญญา<sup>๑๔๓</sup>

<sup>๑๓๖</sup> อังใน พระมหาปฐมวิทย์ กิตติปาโล (แซกรัมย์), “บทบาทของสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสายรูปนาม”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (คณะอักษรศาสตร์ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๔๑.

<sup>๑๓๗</sup> ุรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๖๖๔-๖๗๗/๒๕๑-๒๖๒.

<sup>๑๓๘</sup> ุรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๖๘๐/๒๖๔.

<sup>๑๓๙</sup> ุรายละเอียดใน อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๑๐๐๘/๒๔๒, อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๐๘/๒๖๑.

<sup>๑๔๐</sup> ุรายละเอียดใน ที.สี. (บาลี) ๕/๒๘-๑๔๖/๑๑-๔๖, ที.สี. (ไทย) ๕/๒๘-๑๔๖/๑๑-๔๖.

<sup>๑๔๑</sup> ุรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๖๗๘-๖๘๑/๒๖๓-๒๗๑.

<sup>๑๔๒</sup> ุรายละเอียดใน วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๒/๖๕๒/๔๒๖-๔๒๗.

<sup>๑๔๓</sup> ุรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๖๕๓/๒๗๒-๒๗๓.



ปัญหาในการกำหนดกรรม คือรูปและนาม ที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันรวมกัน ชื่อว่า “สัมมสนญาณ” เช่น ปัญหาในการกำหนดว่า รูปทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ชื่อว่า ไม่เที่ยงเพราะมีสภาวะสิ้นไป ชื่อว่าเป็นทุกข์เพราะมีสภาวะเป็นภัย ชื่อว่าเป็นอนัตตาเพราะมีสภาวะไม่มีแก่นสาร ในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จักขุ ฯลฯ ชราและมรณะ<sup>๔๔</sup> ที่เหลือก็นัยเดียวกันนี้ และปัญหาในการกำหนด รูปทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันว่า ไม่เที่ยง อันปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป ดับไปเป็นธรรมดา ชื่อว่า “สัมมสนญาณ” ในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จักขุ ฯลฯ ชราและมรณะที่เหลือก็นัยนี้<sup>๔๕</sup> ดังนั้น ปัญหาที่กำหนดกรรม คือรูปและนาม ที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันเป็นต้นรวมกัน พิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์เป็นต้น ชื่อว่า “สัมมสนญาณ” ย่อมเกิดขึ้น<sup>๔๖</sup>

พระโยคาวจร ละนิจจัญญาเป็นต้นได้ ซึ่งเป็นกรรมฝ่ายตรงข้ามกับวิปัสสนา นิจจัญญาเป็นต้น ถึงฝั่งแห่งสัมมสนญาณ เริ่มทำความเพียรเพื่อบรรลุอุท্থัพพยานุปีสสนาญาณ<sup>๔๗</sup> (ญาณที่เห็นความเกิดและความดับ) เมื่ออุท্থัพพยานุปีสสนาญาณที่เป็นวิปัสสนาญาณอย่างอ่อน (ตรุณวิปัสสนาญาณ) ทางตลอดลักษณะ ๕๐ ถ้วน<sup>๔๘</sup> เห็นสิ่งที่มีความเสื่อมเป็นธรรมดานั้นเองเกิดขึ้นและมันเกิดขึ้นแล้วก็เข้าถึงความเสื่อมเป็นต้น ก็ได้ชื่อว่า “อาร์ททวิปัสสก” คือ ผู้เริ่มเห็นแจ้ง<sup>๔๙</sup>

จากนั้นวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ มีโอกาสเป็นต้น<sup>๕๐</sup> ย่อมจะเกิดขึ้น พระโยคาวจรผู้ฉลาดเป็นบัณฑิต คงแก่เรียน ถึงพร้อมด้วยความรู้ (พุทฺธิ) กำหนดพิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า “โอกาสนี้ไม่เที่ยงถูกปรุงแต่งอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นเสื่อมคลายดับไปเป็นธรรมดา” เป็นต้น ย่อมจะเข้าใจโอกาสได้ว่า ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา<sup>๕๑</sup> วิปัสสนูปกิเลสที่เหลือก็นัยนี้ ก็จะไม่หวั่นไหวสะอึกสะเทือนฟุ้งซ่าน ฟังละอุปกิเลส ๓๐ ประการ<sup>๕๒</sup> ที่แบ่งตามอำนาจปฏิญญี

<sup>๔๔</sup> คุรายละเอียคใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๓-๖/๓-๑๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓-๖/๕-๑๓.

<sup>๔๕</sup> คุรายละเอียคใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๘/๕๔-๕๕, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๓๔-๓๕, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๕๔/๒๓๓.

<sup>๔๖</sup> คุรายละเอียคใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๕๔-๓๒๒/๒๓๓-๓๐๐.

<sup>๔๗</sup> คุรายละเอียคใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖/๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๒, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๒๓/๓๐๐.

<sup>๔๘</sup> คุรายละเอียคใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๐/๕๖-๕๘, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๐/๓๗-๓๘.

<sup>๔๙</sup> คุรายละเอียคใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๒๓-๓๓๑/๓๐๐-๓๐๔.

<sup>๕๐</sup> คุรายละเอียคใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๒๒-๓๓๑/๓๐๔-๓๐๕.

<sup>๕๑</sup> คุรายละเอียคใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๒๑/๑๘, วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๑/๒๘-๒๙, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๔๑/๒๐๓, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๑/๒๕๓, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๒๖/๓๐๐.

<sup>๕๒</sup> คุรายละเอียคใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๒๕/๓๐๕.

มานะ คณหา อย่างละ ๑๐ จึงได้ ๓๐ กำหนดได้ว่าโอกาสเป็นต้นนี้มีไช้ทาง ส่วนวิปัสสนาญาณ อันพ้นจากอุปกิเลสดำเนินไปตามวิถีของวิปัสสนาเป็นทาง ญาณที่รู้ทางและมีไช้ทาง นี้ชื่อว่า “มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ”<sup>๕๓</sup>

พระโยคาวจร ย่อมกำหนดสังขะ ๓ ได้ด้วยญาณอันเป็นโลกิยะ คือ กำหนดนามรูป ในทฤษฎีวิสุทธิเป็นการกำหนดทุกขสังขะ กำหนดปัจจัยของนามรูปในกัณหาวิตรณวิสุทธิเป็นการ กำหนดสมุทัยสังขะ การเลือกเอาแต่ทางที่ถูกในมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นการกำหนด มรรคสังขะ<sup>๕๓</sup>

#### ๒.๔.๖ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

วิปัสสนาที่ถึงที่สุดด้วยญาณ ๘ มีอุท্থัพพยานุปีสสนาญาณ (พลววิปัสสนา) อันพ้นจาก อุปกิเลสเป็นวิปัสสนาที่ดำเนินไปตามวิถีเป็นต้นและสังขานุโลมิกญาณ (อนุโลมญาณ) รวมเป็น ๙ ชื่อว่า “ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ”<sup>๕๔</sup>

##### ๑) ความเกิดขึ้นแห่งอุท্থัพพยานุปีสสนาญาณ (พลววิปัสสนาญาณ)

อุท্থัพพยานุปีสสนาญาณ ในครั้งแรกนั้นเป็นตรณวิปัสสนาเสร้าหมองไปด้วยอุปกิเลส ๑๐ กำหนดไตรลักษณ์ได้ไม่ชัดตามสภาพที่เป็นจริง เมื่อพ้นจากอุปกิเลสแล้วจึงทำได้ ดังนั้น จึง ควรทำความเพียรในอุท্থัพพยานุปีสสนาญาณนี้ซ้ำอีก เพื่อกำหนดไตรลักษณ์ให้ชัดยิ่งขึ้น<sup>๕๕</sup>

อนิจจลักษณะไม่ปรากฏเพราะถูกสันตติปิดบังไว้ เหตุที่ไม่ม่นสิการถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมไป เมื่อเพิกสันตติกำหนดความเกิดขึ้นและความเสื่อมไป อนิจจลักษณะก็ปรากฏตาม สภาพที่เป็นจริง

ทุกขลักษณะไม่ปรากฏเพราะถูกอิริยาบถปิดบังไว้ เหตุที่ไม่ม่นสิการถึงความถูกบีบคั้น อยู่เนื่อง ๆ เมื่อเพิกอิริยาบถม่นสิการถึงความถูกบีบคั้นอยู่เนื่อง ๆ ทุกขลักษณะก็ปรากฏตามสภาพ ที่เป็นจริง

อนัตตลักษณะไม่ปรากฏเพราะถูกกลุ่มก้อน (ฉน) ปิดบังไว้ เหตุที่ไม่ม่นสิการถึงการ แยกธาตุต่าง ๆ ออกจากกัน เมื่อแยกธาตุต่าง ๆ ออกจากกันแยกกลุ่มก้อนได้ อนัตตลักษณะจึง ปรากฏตามสภาพที่เป็นจริง<sup>๕๖</sup>

<sup>๕๓</sup> คุรายละเอียดยใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๓๖/๓๑๐-๓๑๑.

<sup>๕๔</sup> คุรายละเอียดยใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๓๗/๓๑๒.

<sup>๕๕</sup> คุรายละเอียดยใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๓๘/๓๑๒.

<sup>๕๖</sup> คุรายละเอียดยใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๓๙/๓๑๒-๓๑๓.

ขั้น ๕ ไม่เที่ยง เพราะว่ามีเกิดขึ้นเสื่อมไปและเปลี่ยนแปลงไป หรือมีแล้วก็ไม่มีส่วนเกิดขึ้นเสื่อมไปเปลี่ยนแปลงไปหรือความผันแปรไปแห่งอาการว่ามีแล้วก็ไม่มีเป็น “ลักษณะของความไม่เที่ยง”

ขั้น ๕ เป็นทุกข์ เพราะว่ามีสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เหตุที่ถูกบีบคั้นอยู่เนื่อง ๆ อาการที่ถูกบีบคั้นอยู่เนื่อง ๆ เป็น “ลักษณะของความทุกข์”

ขั้น ๕ เป็นอนัตตา เพราะว่ามีสิ่งที่เป็นทุกข์เป็นอนัตตาเหตุที่ไม่เป็นไปในอำนาจของใคร ๆ อาการที่ไม่เป็นไปในอำนาจของใคร ๆ เป็น “ลักษณะของอนัตตา”<sup>๕๗</sup>

ดังนั้น กล่าวโดยสรุปแล้ว ขั้น ๕ เป็นทุกข์ ดังข้อความว่า “ความทุกข์ทั้งหมดสรุปรวมอยู่ที่ยึดมั่นขั้นทั้ง ๕ ขั้นใดขั้นหนึ่งเป็นตัวตน – เป็นของตน”<sup>๕๘</sup> สมดังพระดำรัสว่า “สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทฺกฺขา. โดยย่อ อุปาทานขั้น ๕ เป็นทุกข์.”<sup>๕๙</sup>

เมื่อกำหนดไตรลักษณ์ของขั้น ๕ ตามสภาพที่เป็นจริง อุทัยพยานุปัสสนาญาณที่ผ่องแผ้วพ้นจากอุปกิเลสเป็นวิปัสสนาอันดำเนินไปตามวิถี พิจารณาธรรมนามธรรมทั้งหลายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาแล้ว ๆ เล่า ๆ ญาณย่อมจะเป็นไปคมกล้า สังขารทั้งหลายก็จะปรากฏเกิดดับเร็ว ญาณย่อมจะไม่ถือเอาความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ความเป็นไป หรือนิमित สติก็จะตั้งมั่นอยู่แต่ในความสิ้น ความเสื่อม ความแตกดับเท่านั้น เมื่อเห็นสิ่งที่เป็นสังขารเกิดขึ้นเป็นไปดับไปแล้วอย่างนี้ ในกาลที่ปล่อยความเกิดขึ้นเห็นความดับเด่นชัด วิปัสสนาญาณ ชื่อว่า “กังคานุปัสสนาญาณ” ย่อมเกิดขึ้น<sup>๖๐</sup>

<sup>๕๗</sup> ดูรายละเอียดใน ส.บ. (บาลี) ๑๗/๑๕/๑๕, ส.บ. (ไทย) ๑๗/๑๕/๒๕, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๔๐/๓๑๓.

<sup>๕๘</sup> อ้างใน พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติ ฉบับสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท ตถาตา พับลิเคชัน จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๔๓.

<sup>๕๙</sup> อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๕๐/๑๑๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๐/๑๖๓.

<sup>๖๐</sup> ดูรายละเอียดใน บ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๑-๕๒/๕๕, บ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑-๕๒/๘๒, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๔๑/๓๑๓-๓๑๔.

## ๒) ความเกิดขึ้นแห่งภคบัญญัติฐานญาณ

พระโยคาวจร เจริญทำให้มากอยู่ซึ่งกัณฐกานุปัตสนาอันมีความสิ้น ความเสื่อม ความแตก ความดับแห่งสังขารทั้งปวงเป็นอารมณ์ สังขารทั้งหลายอันปรากฏอยู่ในภพ <sup>๑๖๑</sup> กำเนิด <sup>๑๖๒</sup> คติ <sup>๑๖๓</sup> วิญญาณฐิติ <sup>๑๖๔</sup> สัตตवास <sup>๑๖๕</sup> ย่อมปรากฏเป็นสิ่งที่น่ากลัว คุชสีหะ เสือโคร่ง เป็นต้น เมื่อเห็นว่า “สังขารทั้งหลายที่เป็นอดีตก็ดับไปแล้ว ที่เป็นปัจจุบันก็กำลังดับ ที่จะเกิดในอนาคตก็จักดับ” ญาณ ชื่อว่า “ภคบัญญัติฐานญาณ” ย่อมเกิดขึ้น<sup>๑๖๖</sup>

เมื่อทำในใจโดยความไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันย่อมปรากฏโดยเป็นของน่ากลัว ก็ผู้ทำในใจโดยความไม่เที่ยงอยู่ย่อมเห็นแต่ภคยะ คือความแตกดับแห่งสังขารทั้งหลายเท่านั้น เหตุที่เห็นแต่ความแตกดับสังขารจึงปรากฏโดยเป็นของน่ากลัว

เมื่อทำในใจโดยความเป็นทุกข์ ความเป็นไปในรูปภพและอรุภพย่อมปรากฏโดยเป็นของน่ากลัว ก็ผู้ทำในใจโดยความเป็นทุกข์ย่อมเห็นภาวะคือความถูกบีบคั้นอยู่เนื่อง ๆ เท่านั้นแห่งความเป็นไปที่สมมุติกันว่าเป็นสุข เพราะเห็นแต่ความถูกบีบคั้นนั้นความเป็นไปในรูปภพและอรุภพจึงปรากฏโดยเป็นของน่ากลัว

เมื่อทำในใจโดยความเป็นอนัตตา ย่อมเห็นสังขารทั้งหลายและความเป็นไปในรูปภพและอรุภพทั้ง ๒ นั้น เป็นสิ่งว่างเปล่า ว่าง ไม่มีเจ้าของ ไม่มีหัวหน้า เหมือนบ้านร้างและสิ่งลวงตามีพยับแดดเป็นต้นจึงปรากฏโดยเป็นของน่ากลัว<sup>๑๖๗</sup>

## ๓) ความเกิดขึ้นแห่งอาทินวานุปัตสนาญาณ

พระโยคาวจร เจริญทำให้มากอยู่ซึ่งภคบัญญัติฐานญาณนั้น ที่ด้านทาน (दान) ที่กำบัง (เลณ) ที่ไป (คติ) ที่พึงอาศัย (ปฏิสรณ) ก็ไม่ปรากฏ ความปรารถนา ความยึดถือเอาสังขารหนึ่งในสังขารทั้งหลายที่เป็นไปอยู่ในภพ กำเนิด คติ ฐิติ และนิวาสทั้งปวงก็ไม่มี ภพ ๓ ปรากฏดังหลุม ถ่านเพลิง มหาภูต ๔ ปรากฏดังเหล่าอสรพิษร้าย ชั้น ๕ ปรากฏดังเพชรฆาตผู้เงื้อดาบ आयตนะภายใน ๖ ปรากฏดังหมู่ช้างร้าย आयตนะภายนอก ๖ ปรากฏดังพวกโจรปล้นหมู่บ้าน วิญญาณฐิติ

<sup>๑๖๑</sup> คุรายละเอียดยใน ต.ม. (บาลี) ๑๕/๑๖๔/๕๒-๕๓, ต.ม. (ไทย) ๑๕/๑๖๔/๕๕-๕๖.

<sup>๑๖๒</sup> คุรายละเอียดยใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๕๒/๑๑๓, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕๒/๑๕๑-๑๕๒.

<sup>๑๖๓</sup> คุรายละเอียดยใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๕๓/๑๑๓-๑๑๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕๓/๑๕๒-๑๕๓.

<sup>๑๖๔</sup> คุรายละเอียดยใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๒๗/๖๑-๖๒, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๗/๗๒-๗๓.

<sup>๑๖๕</sup> คุรายละเอียดยใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๕๕/๒๗๒-๒๗๓, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๔๒๐-๔๒๑,

<sup>๑๖๖</sup> คุรายละเอียดยใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๕๐/๓๑๕.

<sup>๑๖๗</sup> คุรายละเอียดยใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๒๗/๒๘๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๓๘๓, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๕๑/๓๒๐-๓๒๑.

๗ และสัตตาวาส ๘ ปราภฏคังถูกไป ๑๑ กอง<sup>๑๖๘</sup> ไหม้ลูกโซติช่วงอยู่ สังขารทั้งปวงปรากฏราวกะ เป็นหัวฝีราวกะเป็นโรคเป็นต้น ครั้นสังขารทั้งปวงปรากฏเป็นของน่ากลัวด้วยอำนาจกัมมานุปัสสนา แล้ว ก็ย่อมเห็นแต่โทษปราศจากสิ่งที่น่ายินดี ญาณชื่อว่า “อาทีนวญาณ” ย่อมเกิดขึ้น<sup>๑๖๙</sup>

๔) ความเกิดขึ้นแห่งนิพพิทานุปัสสนาญาณ

พระโยคาวจร ครั้นเห็นสังขารทั้งปวงเป็นโทษอยู่อย่างนั้น ย่อมเบื่อหน่าย เอือมระอา ไม่นิยมอย่างยิ่งในสังขารอันแตกไปอยู่ในภพ กำเนิด คติ วิญญาณฐิติ และสัตตาวาสทั้งปวง ย่อมยินดีแต่ในอนุปัสสนา ๓<sup>๑๗๐</sup> อนุปัสสนา ๗ เท่านั้น<sup>๑๗๑</sup>

ภยคุปฏฐานญาณนี้มี ๓ ชื่อ คือ ชื่อว่า “ภยคุปฏฐานญาณ” เพราะเห็นสังขารทั้งปวง เป็นของน่ากลัว ชื่อว่า “อาทีนวานุปัสสนาญาณ” เพราะทำให้เห็นโทษในสังขารทั้งหลาย ชื่อว่า “นิพพิทานุปัสสนาญาณ” เพราะเกิดความเบื่อหน่ายในสังขาร<sup>๑๗๒</sup>

๕) ความเกิดขึ้นแห่งมูญจิตุกัมมตาญาณ

เมื่อเบื่อหน่ายระอาอยู่ไม่นิยมยิ่งด้วยนิพพิทาญาณนี้ จิตย่อมไม่ติด ไม่ข้อง ไม่ผูกพันอยู่ในสังขารทั้งหลายอันแตกไปอยู่ในภพ กำเนิด คติ วิญญาณฐิติ สัตตาวาสทั้งปวง ใครจะเปลื้องไป ออกไปจากสังขารทั้งปวง เหมือนปลาที่ติดคาข่าย กบอยู่ในปากงูเป็นต้น ญาณชื่อว่า “มูญจิตุกัมมตาญาณ” ย่อมเกิดขึ้น<sup>๑๗๓</sup>

๖) ความเกิดขึ้นแห่งปฏิสังขานุปัสสนาญาณ

พระโยคาวจร ผู้ใคร่จะเปลื้องสังขารอันแตกอยู่ทั่วไปในภพ กำเนิด ฐิติ และนิवास ทั้งปวง จึงกำหนดสังขารเหล่านั้นนั่นแหละอีก ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ด้วยปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ย่อมเห็นสังขารทั้งปวงว่า “ไม่เที่ยง” โดยเหตุว่า ไม่เป็นสิ่งมีอยู่ตลอดไปเป็นต้น ย่อมเห็นว่า “เป็นทุกข์” โดยเหตุว่า ถูกบีบคั้นอยู่เนื่องนิตย์เป็นต้น ย่อมเห็นว่า “เป็นของไม่งาม” โดยเหตุว่า

<sup>๑๖๘</sup> ไฟ ๑๑ กอง คือ ๑. รากะ ๒. โทสะ ๓. โมหะ ๔. ชาติ ๕. ขรา ๖. มรณะ ๗. โสกะ ๘. ปรีทเว ๙. ทุกข์ ๑๐. โทมนัส ๑๑. อุปายาส คุรายละเอียคใน ตี.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๘/๑๗-๑๘, ตี.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๘/๒๗-๒๘.

<sup>๑๖๙</sup> คุรายละเอียคใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๓/๖๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๕๒/๓๒๑-๓๒๓.

<sup>๑๗๐</sup> คุรายละเอียคใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๒/๕๕-๖๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒-๘๓, ขุ.ป.อ (บาลี) ๑/๕๒/๒๘๐.

<sup>๑๗๑</sup> คุรายละเอียคใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๕๔/๓๒๕.

<sup>๑๗๒</sup> คุรายละเอียคใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๒๗/๒๘๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๒๘๑, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๕/๓๒๖.

<sup>๑๗๓</sup> คุรายละเอียคใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๕๖/๓๒๖-๓๒๗.

เป็นสิ่งไม่งามเป็นต้น ย่อมเห็นว่า “เป็นอนัตตา” โดยเหตุว่า โดยเป็นฝ่ายอื่นเป็นต้น เมื่อมนสิการโดยอาการไม่เที่ยง ญาณพิจารณาผู้สังขารทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น เมื่อมนสิการโดยอาการเป็นทุกข์ ญาณพิจารณาผู้สังขารทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น เมื่อมนสิการโดยอาการเป็นอนัตตา ญาณพิจารณาผู้สังขารทั้งหลายและความเป็นไปในรูปภพและอรุภพทั้ง ๒ นั้นก็จะเกิดขึ้น ญาณชื่อว่า “ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ” ย่อมเกิดขึ้นอย่างนี้<sup>๑๘๔</sup>

#### ๗) ความเกิดขึ้นแห่งสังขารเบกขาญาณ

พระโยคาวจร ครั้นกำหนดสังขารทั้งปวงเป็นของว่างเปล่าด้วยปฏิสังขานุปัสสนาญาณ จึงกำหนดสุญญตาเป็น ๒ เงื่อนอีกว่า “ขันธ ๕ ว่างจากตัวตนหรือสิ่งที่เนื่องด้วยตัวตน” กำหนดสุญญตา ๔ เงื่อนอีกว่า “เราไม่มีในที่ไหน ๆ “ เป็นต้น กำหนดสุญญตาโดยอาการ ๖ อีกว่า “จักขุว่างจากอัตตา“ เป็นต้น<sup>๑๘๕</sup> จนถึงชราภพจะถึงขั้นนี้<sup>๑๘๖</sup> ครั้นเห็นโดยความเป็นของว่างเปล่าอย่างนี้แล้ว กำหนดสังขารยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ย่อมละทิ้งความกลัวความยินดีเสียได้ เป็นผู้วางเฉยในสังขารทั้งหลาย ไม่ถือเอาว่า “เป็นเรา เป็นของเรา” จิตย่อมถอยหดกลับไม่ยินดีในภพ ๓ กำหนด ๔ คติ ๕ วิญญานฐิติ ๗ สัตตवास ๘ วางเฉยในสังขารทั้งหลาย หรือความที่สังขารทั้งหลายเป็นสิ่งที่น่าเกลียดย่อมปรากฏชัด ญาณชื่อว่า “สังขารเบกขาญาณ” ย่อมเกิดขึ้น<sup>๑๘๗</sup>

สังขารเบกขาญาณเหมือนคาบอกทิส ถ้าเห็นพระนิพพาน หมายถึงมีจิตโน้มไปในพระนิพพาน ย่อมละสังขารทั้งปวงแล่นไปสู่พระนิพพานทีเดียว หากว่าไม่เห็นก็ย่อมมีแต่สังขารเป็นอารมณ์เป็นไปแล้ว ๆ เล่า ๆ อยู่นั่นเอง สังขารเบกขาญาณนี้กำหนดสังขารทั้งหลายโดยประการต่าง ๆ จนละความกลัว ความยินดีได้แล้ว ก็วางตัวเป็นกลางตั้งอยู่ด้วยอำนาจอุปัสสนา ๓ ถึงความเป็นทางแห่งวิโมกข์ ๓ อย่าง ย่อมจำแนกพระอริยบุคคล ๗ ประเภท<sup>๑๘๘</sup>

#### (๑) วิโมกขมุข ๓

สังขารเบกขาญาณถึงความเป็นวิโมกข์มุข ๓ ด้วยอำนาจของอินทรีย์ทั้ง ๓ ได้แก่ ๑. สัทธินทรีย์ ๒. สมาธินทรีย์ ๓. ปัญญินทรีย์ คือ เมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยงมากด้วยอริโมกข์ (สัทธินทรีย์เป็นใหญ่) ย่อมได้อนิมิตตวิโมกข์ เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์มากด้วยปัสสัทธิ (สมาธินทรีย์เป็นใหญ่) ย่อมได้อัปปนิหิตวิโมกข์ เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตามากด้วยเวท (ปัญญินทรีย์เป็นใหญ่) ย่อมได้สุญญตวิโมกข์

<sup>๑๘๔</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๕๖-๗๕๘/๓๒๗-๓๒๘.

<sup>๑๘๕</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๖๐-๗๖๒/๓๒๘-๓๓๑.

<sup>๑๘๖</sup> ดูรายละเอียดใน พ.จ. (บาลี) ๓๐/๘๘/๑๕๒, พ.จ. (ไทย) ๓๐/๘๘/๓๑๕.

<sup>๑๘๗</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๖๖/๓๓๒-๓๓๓.

<sup>๑๘๘</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๖๗/๓๓๓-๓๓๔.

อริยมรรค ทำพระนิพพานโดยอาการหานิมิตไม่ได้ให้เป็นอารมณ์ จึงชื่อว่า “อนิมิตตวิโมกข์” ทำพระนิพพานโดยอาการหาปณฺธิคือคณฺหามิได้ให้เป็นอารมณ์ จึงชื่อว่า “อัปณฺธิตวิโมกข์” ทำพระนิพพานโดยอาการว่างจากคณฺหาให้เป็นอารมณ์ จึงชื่อว่า “สุญญตวิโมกข์”<sup>๑๗๕</sup>

(๒) พระอริยบุคคล ๗

สังขารเบกขาญาณย่อมจำแนกพระอริยบุคคล ๗ ได้แก่ ๑. สัทธานุสारी ๒. สัทธาวิมุต ๓. กายสักขี ๔. อุภโตภาควิมุต ๕. ชัมมานุสारी ๖. ทิฏฐิปัตตะ ๗. ปัญญาวิมุต<sup>๑๗๖</sup>

สังขารเบกขาญาณนี้มี ๓ ชื่อ คือ ได้ชื่อว่า “มฺหุญฺจิตฺตํยตาญาณ” ในตอนต้น ปรากฏชื่อว่า “ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ” ในตอนกลาง และมีชื่อว่า “สังขารเบกขาญาณ” อันเป็นยอดวิปัสสนาในตอนท้าย<sup>๑๗๗</sup>

(๓) วุฏฐานคามินีวิปัสสนา

วิปัสสนาของผู้ได้สังขารเบกขาญาณ ชื่อว่า “วุฏฐานคามินีวิปัสสนาที่ถึงที่สุด” คำว่า “สิจาปัตตวิปัสสนาและวุฏฐานคามินีวิปัสสนา” เป็นชื่อของญาณ ๓ นี้ คือ สังขารเบกขาญาณ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ วิปัสสนานี้ชื่อว่า “สิจาปัตตวิปัสสนา” เพราะถึงยอดคือความสูงสุดแห่งโลกียญาณ ชื่อว่า “วุฏฐานคามินีวิปัสสนา” เพราะไปสู่วุฏฐานะ (การออก) ส่วนมรรค ชื่อว่า “วุฏฐานะ” เพราะออกจากวัฏฏที่ยึดคือขันธ ๕ อันเป็อารมณ์ของวิปัสสนาในภายนอก และจากกิเลสขันธที่เป็นไปตามขันธ ๕ นั้นในสันดานของคนมีมิจฉาทิฏฐิเป็นคณฺในภายในด้วย<sup>๑๗๘</sup> วิปัสสนานี้ไปสู่มรรคจึงได้ชื่อว่า “วุฏฐานคามินีวิปัสสนา” หมายถึงสืบต่อกับมรรค<sup>๑๗๙</sup> ดังนั้น วุฏฐานคามินีวิปัสสนา ก็คือ “วิปัสสนาที่นำไปสู่มรรค สืบต่อกับมรรค”

มรรค ย่อมเกิดขึ้นด้วยการพิจารณาโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ หรือโดยความเป็นอนัตตา ดังนั้น พระโยคาวจรจึงต้องพิจารณาโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ และโดยความเป็นอนัตตา<sup>๑๘๐</sup>

ชนทั้งหลาย ผู้เริ่มกำหนดวิปัสสนาพิจารณาสังขารทั้งหลาย โดยความไม่เที่ยง ความ เป็นทุกข์ หรือความเป็นอนัตตา มรรคมีขึ้นโดยความไม่เที่ยง ชนทั้ง ๓ นี้ ก็เป็นผู้มากด้วย อริโมกข์ได้สัทชินทริย์ หลุดพ้นด้วยอนิมิตตวิโมกข์ เป็นสัทธานุสारीในขณะปฐมมรรค เป็นสัทธา

<sup>๑๗๕</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๖๘-๒๗๐/๓๓๔-๓๓๖.

<sup>๑๗๖</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๗๑-๒๗๓/๓๓๖-๓๓๗.

<sup>๑๗๗</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๗๘-๒๘๑/๓๓๘.

<sup>๑๗๘</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. ฎีกา (บาลี) ๒/๒๘๒/๕๑๘.

<sup>๑๗๙</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๘๒/๓๓๘.

<sup>๑๘๐</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๘๓/๓๔๐.

วิมุตติใน ๗ สถานที่เหลือ คือ โสคาปัตติผลถึงอรหัตตผล

มรรคมีขึ้นโดยความเป็นทุกข์ ก็เป็นผู้มากด้วยปัสสัทธิได้สมาธิในทริย หลุดพ้นด้วย  
อัปปนิหิตวิโมกข์ เป็นกายสักขีในทุกสถาน คือ โสคาปัตติมรรคถึงอรหัตตผล แต่ถ้าในชน  
เหล่านั้น ผู้มีรูปฌานเป็นบาทย่อมเป็นอุกโตภาควิมุตติในอรหัตตผล

มรรคมีขึ้นโดยความเป็นอนัตตา ก็เป็นผู้มากด้วยปัญญาได้ปัญญาในทริย หลุดพ้นด้วย  
สุญญตวิโมกข์ เป็นธัมมานุสาริในขณะแห่งปฐมมรรค เป็นทักขิปปัตตะใน ๖ สถาน เป็นปัญญา  
วิมุตติในอรหัตตผล<sup>๑๘๕</sup>

ในเวลาพิจารณาขั้น ๕ ก็ดี รูปและนามก็ดี ถ้าเริ่มกำหนดวิปัสสนาพิจารณาสังขาร  
ทั้งหลายโดยกำหนดว่า “ขงฺกิลฺลิจิ สมุทฺยธมฺมํ, สพฺพนฺหฺตํ นิโรธธมฺมนฺตํ. แปลว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมี  
ความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา”<sup>๑๘๖</sup> ในเวลาที่ออก ๆ โดยนัยที่  
กล่าวแล้ว ชื่อว่า “ออกจากขั้น ๕ พร้อมกันทีเดียว” อุปมาดั่งค้างคาวที่บินขึ้นจากต้นไม้<sup>๑๘๗</sup>

สังขารเบกขาญาณ (วฏฺฐานคามินีวิปัสสนาอันเป็นส่วนเบื้องต้น) กำหนดพระโยคาวจร  
ว่าเป็นปติสันจร<sup>๑๘๘</sup> กำหนดความต่างกันแห่งองค์โพชฌงค์ องค์มรรค องค์ฌาน ปฏิปทา<sup>๑๘๙</sup> และ  
วิโมกข์ในอริยมรรค

ก็มรรคนี้ ได้ชื่อโดยเหตุ ๕ มีโดยรสของตน หมายถึงโดยสภาวะเป็นต้น เช่น  
ถ้าสังขารเบกขาญาณออกเพราะพิจารณาสังขารทั้งหลายโดยความไม่เที่ยง มรรคย่อมหลุดพ้นโดย  
“อนิมิตตวิโมกข์” ถ้าออกเพราะพิจารณาโดยความเป็นทุกข์ย่อมหลุดพ้นโดย “อัปปนิหิตวิโมกข์”  
ถ้าออกเพราะพิจารณาโดยความเป็นอนัตตาย่อมหลุดพ้นโดย “สุญญตวิโมกข์” นี้ชื่อว่า “นามโดย  
รสของตน” เป็นต้น<sup>๑๙๐</sup>

<sup>๑๘๕</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๘๘/๓๔๑.

<sup>๑๘๖</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๑๐๘๑/๓๖๕, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๘๑/๕๕๕, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/  
๓๘๖/๓๔๐.

<sup>๑๘๗</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๕๐/๓๔๑-๓๔๒.

<sup>๑๘๘</sup> นิราลยตาย ตมฺหาเวสเณ กวาทีสุ อวิสภูชฺฆาสโย หุควา ตโต สงฺกฺกจิตฺตโต ปติสันภาเวณ จรติ  
ปวตฺตตฺติ ปติสันจร. แปลว่า ที่ชื่อว่าปติสันจร เพราะว่า ย่อมเป็นผู้ไม่มีอชฌาสัยชานไปในภพเป็นต้นด้วยอำนาจ  
ตัณหเพราะว่าหมคอาลัย มีจิตถอยกลับจากภพนั้นเที่ยวไป ก็เป็นไปโดยความเป็นผู้หลีกเร้นอยู่ ดูรายละเอียดใน  
วิสุทฺธิ.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๕๓/๕๒๒.

<sup>๑๘๙</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๕๓-๘๐๑/๓๔๕-๓๔๘.

<sup>๑๙๐</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๐๒-๘๐๓/๓๔๘-๓๔๙.



## ๘) ความเกิดขึ้นแห่งอนุโลมญาณ

พระโยคาวจร เจริญสังขารเบกขาญาณ อธิโมกขสัมมัตถาย่อมมีกำลังยิ่งขึ้น วิริยะก็เป็นอันประคองไว้อย่างดี สติย่อมปรากฏชัด จิตก็ตั้งมั่น ซึ่งทั้งหมดนี้ก็คืออินทรีย์ ๕ นี้เอง สังขารเบกขาญาณก็แก่กล้ายิ่ง ๆ ขึ้น เมื่อคำนึงว่ามรรคจักเกิดขึ้นในบัดนี้ สังขารเบกขาญาณพิจารณาสังขารทั้งหลายโดยอาการไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตาแล้วลงสู่ภวังค์ มโนทวาราวชชนะเกิดขึ้นต่อจากภวังค์ทำสังขารให้เป็นอารมณ์โดยอาการไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตาโดยนัยที่สังขารเบกขาญาณทำแล้ว จากนั้นชวนจิตดวงที่ ๑ ชื่อว่า “ปริกรรม” คือตกแต่งมรรคขึ้น ชวนจิตดวงที่ ๒ ชื่อว่า “อุปจาร” คือใกล้มรรค ชวนจิตดวงที่ ๓ ชื่อว่า “อนุโลม” คือสมควรแก่ธรรมทุกส่วน หรือควรจะทำมรรคให้เกิดได้ ก็เกิดขึ้นทำสังขารให้เป็นอารมณ์อย่างนั้นเหมือนกัน ชวนจิตทั้ง ๓ ดวงนี้ เรียกชื่อรวมกันได้ว่า “อาเสวนะ” “ปริกรรม” “อุปจาร” หรือ “อนุโลม”

อนุโลมญาณนี้ อนุโลมแก้วิปัสสนาญาณทั้ง ๘ ในส่วนเบื้องต้นและอนุโลมแก้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ในส่วนเบื้องปลาย เมื่ออนุโลมญาณไม่เกิดขึ้น โศทรญาณก็ไม่อาจจะหวังเอานิพพานเป็นอารมณ์ได้ เมื่อโศทรญาณไม่เกิดขึ้น มรรคญาณก็เกิดขึ้นไม่ได้<sup>๑๕๑</sup> ก็เพราะอนุโลมแก้มรรคสัง<sup>๑๕๒</sup> อย่างนี้จึงได้ชื่อว่า “สัจจานุโลมิกญาณ” อนุโลมญาณนี้เป็นญาณสุดท้ายแห่งภูฏฐานคามินีวิปัสสนาอันมีสังขารเป็นอารมณ์ แต่ตามความเป็นจริงแล้วโศทรญาณเป็นที่สุดแห่งภูฏฐานคามินีวิปัสสนา<sup>๑๕๓</sup> เพราะยังอยู่ในกระแสของวิปัสสนา อนุโลมญาณ มีหลายชื่อ เช่น ในสพายนวิภังคสูตร<sup>๑๕๔</sup> ตรัสเรียกว่า “อตัมมยตา”<sup>๑๕๕</sup> เป็นต้น<sup>๑๕๖</sup>

### ๒.๔.๗ ญาณทัสสนวิสุทธิ

ถัดจากอนุโลมญาณ ก็เป็นโศทรญาณซึ่งอยู่ในระหว่างปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิและญาณทัสสนวิสุทธิ อยู่ในกระแสวิปัสสนาจึงจัดเป็นวิปัสสนา ญาณในมรรคทั้ง ๔ มีโศคาปัตติมรรคเป็นต้น ชื่อว่า “ญาณทัสสนวิสุทธิ”<sup>๑๕๗</sup>

<sup>๑๕๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๒/๘๐๔/๕๓๑.

<sup>๑๕๒</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๒/๘๐๔/๕๓๑.

<sup>๑๕๓</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๐๔-๘๐๕/๓๔๕-๓๕๑.

<sup>๑๕๔</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๐๔-๓๑๒/๒๗๘-๒๘๖, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๔-๓๑๒/๒๖๘-๓๘๐.

<sup>๑๕๕</sup> อตัมมยตา แปลว่า ความไม่มีค้นหา ในที่นี้หมายถึงวิปัสสนาที่เป็นเครื่องนำสัตว์ออกจากความยึดมั่น คือค้นหานั่น ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๓๑๐/๑๕๔.

<sup>๑๕๖</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๐๔-๘๐๕/๓๔๕-๓๕๒.

<sup>๑๕๗</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๐๖/๓๕๓.

## ๑) พระโศคานัน (ปฐมมรรคญาณ ปฐมผลญาณ)

พระโยคาวจร ผู้ใคร่จะให้ปฐมมรรคญาณเกิดขึ้นยังวิปัสสนาซึ่งมีอนุโลมญาณเป็นที่สุด ให้เกิดขึ้นแล้ว เมื่อความมืดหยาบ ๆ ที่ปิดบังสัจจะถูกอนุโลมญาณทั้ง ๓ ทำให้อันตรธานไปตามสมควรแก่กำลังของตน ๆ ย่อมไม่แล่นไป ตั้งอยู่ น้อมไป ดิด ข้อง ผูกพันอยู่ในสังขารทั้งปวง ย่อมถอย งาม หมุนกลับ ในที่สุดอาเสวนะอนุโลมญาณ โศครุญาณก็เกิดขึ้นทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ก้าวล่วง โศครบุณฺชน ชื่อบุณฺชน ภูมิมุณฺชน ลงสู่โคตรอริยะ ชื่ออริยะ ภูมิมุณฺชน ยังความเป็นปัจฉิมแห่งมรรค โดยอาการ ๖ ด้วยอำนาจอนันตรปัจจัย<sup>๑๘๘</sup> สมนันตรปัจจัย<sup>๑๘๙</sup> อาเสวนปัจจัย<sup>๒๐๐</sup> อุปนิสสปัจจัย<sup>๒๐๑</sup> อัถติปัจจัย<sup>๒๐๒</sup> และวิคตปัจจัย<sup>๒๐๓</sup> ให้สำเร็จถึงยอดที่สุดของวิปัสสนา

อนุโลมญาณบรรเทาความมืด คือกิเลสอันปิดบังสัจจะได้ แต่ไม่อาจทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ได้ โศครุญาณทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ได้ แต่ไม่อาจบรรเทาความมืดที่ปิดบังสัจจะได้ โศครุญาณให้สัญญาแก่มรรคแล้วดับไป ฝ่ายมรรคก็ไม่ปล่อยสัญญาที่โคตรุญาณนั้นให้แล้ว ย่อมเกิดขึ้นเจาะทำลายกองโลภะ โทสะ โมหะ และเป็นไปเพื่อได้รับอานิสงส์อื่น ๆ อีกหลายร้อยอย่าง<sup>๒๐๔</sup>

<sup>๑๘๘</sup> สภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะ โดยความไม่มีระหว่างกัน ชื่อว่าอนันตรปัจจัย ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญจ. (บาลี) หน้า ๓๕๗.

<sup>๑๘๙</sup> สภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะ โดยความไม่มีระหว่างกันด้วยดี ชื่อว่าสมนันตรปัจจัย ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญจ. (บาลี) หน้า ๓๕๗.

<sup>๒๐๐</sup> สภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะ เพื่อให้สภาวะธรรมที่เกิดติดต่อกันมีกำลังคล่องแคล่ว เพราะอรรถว่า เสพคุ้นเหมือนความขวนขวายที่มีมาก่อน ๆ ในคัมภีร์เป็นต้น ฉะนั้น ชื่อว่าอาเสวนปัจจัย ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญจ. (บาลี) หน้า ๔๐๑.

<sup>๒๐๑</sup> สภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะ โดยความเป็นเหตุที่มีกำลัง พึงทราบว่าอุปนิสสปัจจัย ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญจ. (บาลี) หน้า ๓๕๘.

<sup>๒๐๒</sup> สภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะ โดยอรรถว่ากำลังสภาวะธรรมที่เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน โดยภาวะที่มีอยู่ที่ มีลักษณะเป็นปัจจุบัน ชื่อว่าอัถติปัจจัย ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญจ. (บาลี) หน้า ๔๐๓.

<sup>๒๐๓</sup> สภาวะธรรมที่เป็นนัตติปัจจัยเหล่านั้นเหมือนกัน ชื่อว่าวิคตปัจจัย เพราะเป็นสภาวะที่ช่วยอุปการะ โดยภาวะที่ปราศจากไป สมดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า สภาวะธรรมที่เป็นจิตและเจตสิกที่ปราศจากไปในลำดับ ไม่มีระหว่างกันเป็นปัจจัยแก่สภาวะธรรมที่เป็นจิตและเจตสิกซึ่งเป็นปัจจุบัน โดยวิคตปัจจัย ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญจ. (บาลี) หน้า ๔๐๔.

<sup>๒๐๔</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๐๘-๘๑๐/๓๕๕-๓๕๖.

ประทีป ยังกิจ ๔ อย่างนี้ คือ ๑. เผาไส้ ๒. ทำลายความมืด ๓. ไชแสง ๔. กินน้ำมัน ให้เกิดขึ้นพร้อมกัน ฉันทิ มรรคญาณ ก็ตรัสรู้สัจจะ ๔ โดยขณะเดียวกันไม่ก่อนไม่หลัง ฉันทินั้นเหมือนกัน มรรคญาณ กำหนดรู้ทุกข์ดังประทีปเผาไส้ ละสมุทัยดังประทีปทำลายมืด ยังมรรคคือสัมมาสังกัปปะเป็นต้นให้มีขึ้นโดยเป็นสหชาติปัจจัยเป็นต้นดังประทีปไชแสง ทำนิโรธคือความสิ้นไปแห่งกิเลสให้แจ้งดังประทีปกินน้ำมันให้สิ้นไป<sup>๒๐๕</sup>

ในลำดับโศคาปัตติมรรคญาณ ผลจิต ๒ หรือ ๓ ดวง อันเป็นวิบากย่อมเกิดขึ้น เพราะโลกุตตรกุศลทั้งหลายมีวิบากในลำดับตนให้ผลทันทีไม่มีอะไรคั่น<sup>๒๐๖</sup> คือในที่สุดอาเสวนจิตอนุโลมญาณ โศทรญาณย่อมเกิดขึ้น โดยกำหนดอย่างต่ำที่สุดอนุโลมจิตต้องมี ๒ ดวง เพราะดวงเดียวไม่ได้อาเสวนปัจจัย และอาวัชชนวิธีหนึ่งย่อมมีชวนจิต ๗ ดวง

ดังนั้น ญาณที่มีอนุโลมจิต ๒ ดวง จิตดวงที่ ๓ เป็นโศทรญาณ ดวงที่ ๔ เป็นมรรคจิตที่เหลืออีก ๓ ดวงเป็นผลจิต ส่วนญาณที่มีอนุโลมจิต ๓ ดวง จิตดวงที่ ๔ เป็นโศทรญาณ ดวงที่ ๕ เป็นมรรคจิตที่เหลืออีก ๒ ดวงเป็นผลจิต ก็จิตดวงที่ ๔ หรือที่ ๕ นี้ย่อมเป็นอัปนาจิต คือฉาน ๑-๘ ความเกิดขึ้นแห่งผลในลำดับปฐมมรรคนี้ พระโยคาวจรก็เป็นพระอรียบุคคลที่ ๒ ชื่อว่า “พระโศคาบัน” ถึงจะเป็นผู้ประมาทอยู่ท่องเที่ยวไปในเทพและมนุษย์ทั้งหลายไม่เกิน ๗ ชาติ ก็จะสามารถทำที่สุดทุกข์ได้

ในที่สุดผลจิต จิตย่อมลงสู่กวังค์ จากนั้นมโนทวารวัชชนจิตเกิดขึ้นตัดกวังค์จิต เพื่อประโยชน์แก่การพิจารณามรรค คือย้อนพิจารณาคุณมรรค ครั้นมโนทวารวัชชนจิตดับแล้ว ชวนจิตสำหรับมรรคปัจเจกชน ๗ ดวงจึงเกิดขึ้นตามลำดับ จิตก็ลงสู่กวังค์อีก มโนทวารวัชชนจิตเป็นต้นก็จะเกิดขึ้นเพื่อปัจเจกชนผลเป็นต้นอีก โดยนัยนี้เหมือนกัน พระโศคาบันจึงมีปัจเจกชน ๕ คือ ๑. มรรค ๒. ผล ๓. กิเลสที่ละแล้ว ๔. กิเลสที่เหลืออยู่ ๕. นิพพาน<sup>๒๐๗</sup>

#### ๒) พระสกทาคามี (ทุติยมรรคญาณ ทุติยผลญาณ)

พระอรียสาวกโศคาบัน นั่งอยู่อาสนะนั้น หรือโดยสมัยอื่น ทำความเพียร (โยค) ยังอินทรีย์ ๕ พละ ๕ และโพชฌงค์ ๗ ให้ประหมัดกันแล้ว ย่ำยีเสียซึ่งสังขารอันต่างโดยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ด้วยญาณกำหนดไตรลักษณ์ เปลี่ยนความกำหนดนั้นไปมา จนหยั่งลงสู่วิปัสสนาวิถี เมื่ออนุโลมญาณและโศทรญาณเกิดขึ้นด้วยอาวัชชนจิตดวงหนึ่งในที่สุดสังขารเบกขา

<sup>๒๐๕</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๓๕/๓๗๔-๓๗๕.

<sup>๒๐๖</sup> ดูรายละเอียดใน พุ.พ. (บาลี) ๒๕/๕/๖, พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๕/๑๐, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๑๑/๓๕๖, อง.จตุกก. (บาลี) ๑๑/๑๖๒/๑๗๐-๑๗๑, อง.จตุกก. (ไทย) ๑๑/๑๖๒/๑๗๑, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๔๕/๒๓๖, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๑๑/๓๕๖.

<sup>๒๐๗</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๑๑-๘๑๒/๓๕๖-๓๕๗.

ญาณ สกทาคามีมรรคย่อมเกิดขึ้นในลำดับโคตรภูญาณ ญาณอันสัมปยุตด้วยสกทาคามีมรรคนั้น ชื่อว่า “สกทาคามีมรรคญาณ” ผลจิตก็เกิดขึ้นในลำดับโดยนัยเดียวกันเหมือนกับพระโสดาบัน ความเกิดขึ้นแห่งผลก็เป็นพระอริยบุคคลที่ ๔ ชื่อว่า “พระสกทาคามี” มาถือปฏิสนธิเป็นมนุษย์ในโลกนี้อีกครั้งเดียวก็สามารถทำที่สุดทุกข์ได้ การปัจจเวกขณะมี ๕ โดยนัยที่แสดงไว้แล้ว<sup>๒๐๘</sup>

๓) พระอนาคามี (ตติยมรรคญาณ ตติยผลญาณ)

พระอริยสาวกสกทาคามี นั่งอยู่อาสนะนั้น หรือโดยสมัยอื่นทำความเพียร ยังอินทริย์ ๕ พละ ๕ โภชณก ๗ ให้ประชุมกันแล้วย่ำยีเสียซึ่งสังขารนั้นด้วยญาณกำหนดไตรลักษณ์ว่า เปลี่ยนความกำหนดนั้นไปมา จนหยั่งลงสู่วิปัสสนาวิถิ เมื่ออนุโลมญาณและโคตรภูญาณเกิดขึ้น อนาคามีมรรคย่อมเกิดขึ้น ญาณอันสัมปยุตด้วยอนาคามีมรรค ชื่อว่า “อนาคามีมรรคญาณ” ผลจิตก็เกิดขึ้นในลำดับโดยนัยเดียวกันเหมือนกับพระโสดาบัน ความเกิดขึ้นแห่งผลก็เป็นพระอริยบุคคลที่ ๖ ชื่อว่า “พระอนาคามี” มีกำเนิดต่อไปเป็นโอบปาติกะ ปรินิพพานในพรหมโลกชั้น สุทธาวาส<sup>๒๐๙</sup> ไม่กลับมาถือปฏิสนธิในโลกนี้อีก การปัจจเวกขณะมี ๕ โดยนัยที่แสดงไว้แล้ว<sup>๒๑๐</sup>

๔) พระอรหันต์ (จตุตถมรรคญาณ จตุตถผลญาณ)

พระอริยสาวกอนาคามี นั่งอยู่อาสนะนั้น หรือโดยสมัยอื่นทำความเพียรเพื่อละ ๑. รูป รากะ ๒. อรูปรากะ ๓. มานะ ๔. อุทธัจจะ ๕. อวิชชา มิให้เหลือ ยังอินทริย์ ๕ พละ ๕ และ โภชณก ๗ ให้ประชุมกันแล้วย่ำยีสังขารนั้นด้วยญาณกำหนดไตรลักษณ์ เปลี่ยนความกำหนดไปมาจนหยั่งลงสู่วิปัสสนาวิถิ เมื่ออนุโลมญาณและโคตรภูญาณเกิดขึ้น อรหันต์มรรคย่อมเกิดขึ้น ญาณอันสัมปยุตด้วยอรหันต์มรรค ชื่อว่า “อรหันต์มรรคญาณ” ผลจิตก็พึงทราบโดยนัยที่กล่าวแล้ว ความเกิดขึ้นแห่งผลก็เป็นพระอริยบุคคลที่ ๘ ชื่อว่า “พระอรหันต์” เป็นพระมหาภิณาสพ ผู้ทรงไว้ซึ่งร่างกายเป็นครั้งสุดท้าย มีภาระอันปลงแล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้ว ลั่นสังโยชน์ในภพ หลุดพ้นเพราะรู้โดย เป็นทักษิณบุคคลผู้เลิศของโลกพร้อมทั้งเทวโลก<sup>๒๑๑</sup> การปัจจเวกขณะมี ๔ เพราะไม่มีการปัจจเวกขณะกิเลสที่เหลืออยู่<sup>๒๑๒</sup>

<sup>๒๐๘</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ (บาลี) ๒/๘๑๓/๓๕๘.

<sup>๒๐๙</sup> สุทธาวาส (ที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธิ์) ๕ ได้แก่ ๑. อวิหา ๒. อดัมปา ๓. สุทัตสา ๔. สุทัตสี ๕. อกนิฐฐา ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๑๘/๒๑๑, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๘/๓๐๗.

<sup>๒๑๐</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๑๔/๓๕๘-๓๕๙.

<sup>๒๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๑๕-๘๑๖/๓๕๙-๓๖๐.

<sup>๒๑๒</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๑๖/๓๕๗.

## ๒.๕ บุคคลผู้บรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนา

พระผู้มีพระภาค ตรัสถึงบุคคลผู้บรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนา คือ พระอริยบุคคล มี ๔ ประเภท<sup>๒๑๓</sup> ไว้ว่า

### ๒.๕.๑ พระโสดาบัน

พระโสดาบัน<sup>๒๑๔</sup> ละสังโยชน์ ๓ ได้ มีศิลบริบูรณ์ มีสมาธิและปัญญาพอประมาณไม่มีทางตกต่ำ<sup>๒๑๕</sup> มีความแน่นอน มีความสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้ามี ๓ ประเภท คือ

๑) สัตตักขัตตอุปรมโสดาบัน หมายถึง พระโสดาบันผู้ละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ ประการได้แล้ว เป็นผู้ไม่ตกไปในอบาย ๔ มีความแน่นอนที่จะตรัสรู้มรรค ๓ เบื้องสูง เมื่อจะเกิดในภพใหม่เป็นเทวดาหรือมนุษย์ก็เกิดได้ไม่เกิน ๗ ครั้ง ก็จะทำได้ทุกแห่งทุกที่ได้<sup>๒๑๖</sup>

๒) โกลังโกลโสดาบัน หมายถึง พระโสดาบันผู้เมื่อจะเกิดในภพใหม่เป็นเทวดาหรือมนุษย์ เกิดอีก ๒ หรือ ๓ ภพ โดยที่สุดไม่เกิน ๖ ภพ และถ้าเกิดเป็นมนุษย์ก็ไม่เกิดในตระกูลต่ำ คือเกิดในตระกูลที่มีโภคสมบัติมากเท่านั้น ก็จะทำได้ทุกแห่งทุกที่ได้<sup>๒๑๗</sup>

๓) เอกพีชีโสดาบัน หมายถึง ผู้มีพีชคืออตภาพเดียว เกิดเป็นมนุษย์อีกครั้งเดียวก็จะบรรลุพระอรหันต์<sup>๒๑๘</sup>

<sup>๒๑๓</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๕/๘๕-๘๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๑๐๔.

<sup>๒๑๔</sup> โสดาบัน หมายถึง ผู้ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะคำว่า “โสดะ” เป็นชื่อของอริยมรรคมีองค์ ๘ ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๓๑/๕๓๐,

<sup>๒๑๕</sup> ไม่มีทางตกต่ำ หมายถึง มีสภาพไม่ตกไปในอบาย ๔ (๑. นรก ๒. กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน ๓. แคนเปรต ๔. อสุรกาย) ดูรายละเอียดใน อัง.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๓/๒๔๒.

<sup>๒๑๖</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญ. (บาลี) ๓๖/๓๑/๑๒๒, อภิ.ปญ. (ไทย) ๓๖/๓๑/๑๕๔, อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๓๑/๕๔, อัง.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๓/๒๔๒.

<sup>๒๑๗</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญ. (บาลี) ๓๖/๓๒/๑๒๒-๑๒๓, อภิ.ปญ. (ไทย) ๓๖/๓๒/๑๕๔, อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๓๒/๕๔).

<sup>๒๑๘</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญ. (บาลี) ๓๖/๓๓/๑๒๓, อภิ.ปญ. (ไทย) ๓๖/๓๓/๑๕๔, อัง.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๒, อัง.ติก.ฎีกา (บาลี) ๒/๘๘/๒๓๗).

### ๒.๕.๒ พระสกทาคามี

พระสกทาคามี มีศีลบริบูรณ์ มีสมาธิและปัญญาพอประมาณ ละสังโยชน์ ๓ ได้ และเพราะระคะ โทสะ โมหะเบาบาง มาเกิดเป็นมนุษย์เพียงครั้งเดียว ก็จะทำได้ทุกข้อได้<sup>๒๑๕</sup>

### ๒.๕.๓ พระอนาคามี

พระอนาคามี มีศีล สมาธิบริบูรณ์ และปัญญาพอประมาณ ละสังโยชน์ ๕ ได้ จึงเป็นโปปาติกะ<sup>๒๒๐</sup> ปรีชาญาณในภพนั้น ไม่กลับมาจากโลกนั้นอีก มี ๕ ประเภท คือ

๑) อุทังโศโตอกนิฏฐคามิ หมายถึง พระอนาคามีผู้มีกระแสในเบื้องบนไปสู่อกนิฏฐภาพ คือเกิดในสุทธาวาสภพใดภพหนึ่งแล้วก็จะเกิดต่อเนื่องต่อไปจนถึงอกนิฏฐภาพ แล้วจึงปรีชาญาณในภพนั้น<sup>๒๒๑</sup>

๒) สัตถ์ขารปรีชาญาณิ หมายถึง พระอนาคามีผู้เกิดในสุทธาวาสภพใดภพหนึ่งแล้วปรีชาญาณโดยต้องใช้ความเพียรมาก

๓) อสังขารปรีชาญาณิ หมายถึง พระอนาคามีผู้ปรีชาญาณโดยไม่ต้องใช้ความเพียรมาก

๔) อุพหัจจปรีชาญาณิ หมายถึง พระอนาคามีผู้เกิดในสุทธาวาสภพใดภพหนึ่งแล้วจวนจะถึงปรีชาญาณ คืออายุพ้นกึ่งแล้วจวนจะถึงสิ้นอายุจึงปรีชาญาณ

๕) อันตราปรีชาญาณิ หมายถึง พระอนาคามีผู้ปรีชาญาณในระหว่าง คือเกิดในสุทธาวาสภพใดภพหนึ่งแล้ว อายุยังไม่ถึงกึ่งก็ปรีชาญาณ มี ๓ จำพวก คือ พวกที่ ๑ เกิดในสุทธาวาสชั้นอวิหาซึ่งมีอายุ ๑,๐๐๐ กัป แต่ก็บรรลुพระอรหัตผลในวันที่เกิด ถ้าไม่บรรลुในวันที่เกิดได้ก็บรรลुไม่เกินภายใน ๑๐๐ กัป พวกที่ ๒ เมื่อไม่สามารถบรรลุพระอรหัตผลในวันที่เกิดได้ก็บรรลุไม่เกินภายใน ๒๐๐ กัป พวกที่ ๓ บรรลุพระอรหัตผลไม่เกินภายใน ๔๐๐ กัป<sup>๒๒๒</sup>

<sup>๒๑๕</sup> คุรายละเอียดยใน อภิ.ป. (บาลี) ๓๖/๓๔/๑๒๓, อภิ.ป. (ไทย) ๓๖/๓๔/๑๕๕.

<sup>๒๒๐</sup> โปปาติกะ หมายถึง สัตว์ที่เกิดและเติบโตเต็มที่ทันทีและเมื่อจุติ (ตาย) ก็หายวับไปไม่ทิ้งซากศพไว้ เช่น เทวดาและสัตว์นรกเป็นต้น คุรายละเอียดยใน ที.สี.อ. (บาลี) ๑๗๑/๑๔๕ แต่ในที่นี้หมายถึง พระอนาคามีที่เกิดในสุทธาวาส (ที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธ์) ๕ ชั้น มีชั้นอวิหาเป็นต้น แล้วดำรงภาวะอยู่ในชั้นนั้น ๆ ปรีชาญาณสิ้นกิเลสในสุทธาวาสนั่นเอง ไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก คุรายละเอียดยใน อ.จ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๗-๘๘/๒๔๒-๒๔๓.

<sup>๒๒๑</sup> คุรายละเอียดยใน อ.จ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๒-๒๔๓.

<sup>๒๒๒</sup> คุรายละเอียดยใน อ.จ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๓.

#### ๒.๕.๔ พระอรหันต์

พระอรหันต์ มีศีล สมาธิ ปัญญาบริบูรณ์ ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ<sup>๒๒๓</sup> ปัญญาวิมุตติ<sup>๒๒๔</sup> อันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน<sup>๒๒๕</sup>

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า พระผู้มีพระภาค ทรงแสดงมัชฌิมปฏิปทา คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ทรงตรัสรู้อรียสัจ ๔ คือ ๑. ทุกขอรียสัจ ๒. ทุกขสมุททยอรียสัจ ๓. ทุกขนิโรธอรียสัจ ๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอรียสัจ ทรงแสดงโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ<sup>๒๒๖</sup> มีสติปัญญา ๔ เป็นเบื้องต้น เพราะว่าการเจริญภาวนาเพื่อให้กุศลธรรมเกิดขึ้น ที่จะไม่กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาทุกข เวทนา จิต ธรรม ย่อมไม่มี ซึ่งก็คือการกำหนดรูปและนามเจริญวิปัสสนา เพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญา มรรคปัญญา ผลปัญญา การเจริญสติปัญญา ๔ ก็คือการเจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการไปพร้อม ๆ กัน หมายถึงเมื่อเจริญธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งก็จะสามารถทำให้ธรรมที่เหลือประจุมรรวมลงได้<sup>๒๒๗</sup>

ตรัสว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทั้งวิชาและจรณะ ทรงสงเคราะห์สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะเข้ากับวิชา ทรงสงเคราะห์สภาวะธรรมที่เหลือเข้ากับจรณะ เป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา ทรงสงเคราะห์สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะด้วยวิปัสสนาญาณ ทรงสงเคราะห์สภาวะธรรมนอกนี้เข้ากับสมถญาณ

สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ ทรงสงเคราะห์ด้วยปัญญาขั้นและอริปัญญาสิกขา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ทรงสงเคราะห์ด้วยศีลขั้นและอริศีลสิกขา สัมมาวาขามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ทรงสงเคราะห์ด้วยสมาธิขั้นและอริจิตตสิกขา

กามสุขัลลิกานุโยค ละได้ด้วยวิปัสสนาญาณ อตตกิลมถานุโยค ละได้ด้วยสมถญาณ ดำเนินไปสู่มัชฌิมปฏิปทา ทำลายกองโมหะด้วยปัญญาขั้น กองโทสะด้วยศีลขั้น กองโลภะด้วยสมาธิขั้น บรรลุสมบัติ ๓ อย่าง คือ ๑. ปัญญาสมบัติด้วยอริปัญญาสิกขา ๒. ศีลสมบัติ ด้วยอริศีลสิกขา ๓. สมาธิสมบัติด้วยอริจิตตสิกขา ย่อมทำให้แจ้งอมตนิพพาน ได้ชื่อว่าเป็นผู้ก้าวสู่

<sup>๒๒๓</sup> เจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจการฝึกจิตซึ่งเป็นผลแห่งสมาธิ ดูรายละเอียดใน อภ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๖๒.

<sup>๒๒๔</sup> ปัญญาวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นจากกิเลสด้วยการกำจัดอวิชชาได้ซึ่งเป็นผลแห่งปัญญา ดูรายละเอียดใน อภ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๖๒.

<sup>๒๒๕</sup> ดูรายละเอียดใน อภ.ติก. (บาลี) ๒๐/๘๗-๘๘/๒๒๕-๒๒๘, อภ.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๗-๘๘/๓๑๒-๓๑๗.

<sup>๒๒๖</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๘๔/๑๐๖-๑๐๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๐-๑๓๑.

<sup>๒๒๗</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๑๕๒-๑๕๔, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๖-๒๖๗.

อริยภูมิกล่าวคือสัมมัตตนิยาม<sup>๒๒๘</sup> อันวิจิตรไปด้วยรัตนะคือโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ที่งามในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด<sup>๒๒๙</sup>

โอวาททั้งหมดที่ทรงแสดงไว้ตลอด ๔๕ พรรษา ทรงรวมลงในความไม่ประมาทอย่าง เดียวคือการมีสติ<sup>๒๓๐</sup> สมดังพระปัจฉิมวาจาว่า “หนุททานิ ภิกขเว อามนุชยามิ โว วยธมฺมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถาคิ.”<sup>๒๓๑</sup> แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายพึงทำกิจที่ปวงให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด<sup>๒๓๒</sup>

---

<sup>๒๒๘</sup> สัมมัตตนิยาม หมายถึง โลกุตตรมรรค คือ โสคาปัตติมรรค ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/ ๓๖/๓๖๓.

<sup>๒๒๙</sup> ดูรายละเอียดใน อภ.วิ.อ. (บาลี) ๒๐๕/๑๓๐.

<sup>๒๓๐</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๑๘/๒๐๑.

<sup>๒๓๑</sup> อปฺปมาเทน สมฺปาเทถาคิ สติอวิปฺวาเสณ สพฺพกิจฺจานิ สมฺปาเทยฺยถ. แปลว่า สองบทว่า อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ ความว่า พึงยังกิจที่ปวงให้สำเร็จด้วยความไม่ปราศจากสติ ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๑๘/๒๐๑.

<sup>๒๓๒</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๑๘/๑๐๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.



## บทที่ ๓

### หลักการปฏิบัติอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระผู้มีพระภาค ทรงบำเพ็ญอานาปานสติแล้วตรัสรู้อรุณสังข์ ๔ และทรงใช้เป็นวิหารธรรมหลังจากตรัสรู้แล้ว การเจริญอานาปานสติอย่างพิสดารต้องเจริญ ๑๖ ขั้น<sup>๑</sup> เมื่อเจริญแล้วย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ไปพร้อม ๆ กัน สติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นหลักสำคัญต่อการเจริญสมถะและวิปัสสนาอันเป็นทางให้ถึงอสังขตธรรม ได้แก่ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ และความสิ้นโมหะ<sup>๒</sup> กล่าวคือพระนิพพาน ดังนั้น เพื่อประโยชน์ต่อการบรรลุธรรมผู้ปฏิบัติจึงต้องศึกษาหลักการปฏิบัติอานาปานสติให้ถูกต้องเสียก่อน จึงมีประเด็นที่น่าศึกษาดังต่อไปนี้

- ๓.๑ ความหมายของคำว่าอานาปานสติ
- ๓.๒ หลักการปฏิบัติอานาปานสติ
- ๓.๓ กิจเบื้องต้นในการเจริญอานาปานสติ

#### ๓.๑. ความหมายของคำว่าอานาปานสติ

##### ๓.๑.๑ ความหมายศัพท์นัย

อานาปานสติ แยกคำได้ว่า อาน + อปาน + สติ (อน ชาติ ใช้ในความหมายว่า ปาณเนหายใจ, เป็นอยู่, มีชีวิต<sup>๓</sup> สร ชาติ ใช้ในความหมายว่า จินตายัม คำนิ่ง, นึก, ระลึก<sup>๔</sup>)

##### ๑) ความหมายของคำว่า “อานาปาน” ในพระวินัย

ในอรรถกถาพระวินัยว่า ลมออกข้างนอก ชื่อว่า อัสสาสะ ลมเข้าข้างใน ชื่อว่า ปัสสาสะ<sup>๕</sup> เพราะฉะนั้น ลมอัสสาสะปัสสาสะ จึงแปลได้ว่า “ลมหายใจออกลมหายใจเข้า”

---

<sup>๑</sup> คุรยละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๕๘๒, ๕๘๖/๒๗๒-๒๗๓, ๒๗๕-๒๘๑, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๘๒, ๕๘๖/๔๕๘-๔๕๙, ๔๖๕-๔๖๘.

<sup>๒</sup> คุรยละเอียดใน ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๓๖๗/๓๑๕, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๖๗/๔๔๕.

<sup>๓</sup> คุรยละเอียดใน พระอรรถกถาปิฎกเถรวาท, สัททนีติธาดุมมาลา, หน้า ๓๑๒.

<sup>๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๒.

<sup>๕</sup> คุรยละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๖, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๗๑.

๒) ความหมายของคำว่า “อานาปาน” ในพระสูตร

ในคัมภีร์ปฏิบัติสัมภิตามรรคว่า ลมหายใจเข้า ชื่อว่า อานะ ลมหายใจออก ชื่อว่า อปานะ<sup>๖</sup>

ในอรรถกถาปฏิบัติสัมภิตามรรคว่า ลมที่เข้าไปข้างใน ชื่อว่า อานะ ลมที่ออกไปข้างนอก ชื่อว่า อปานะ<sup>๗</sup> เพราะฉะนั้น จึงเป็น อาน + อปาน (อป + อาน = อปาน) สำเร็จเป็น “อานาปาน” แปลว่า “ลมหายใจเข้าลมหายใจออก”

ในอรรถกถามัชฌิมนิกายว่า ลมหายใจเข้าข้างใน ชื่อว่า อัสสาสะ ลมหายใจออกข้างนอก ชื่อว่า ปัสสาสะ<sup>๘</sup> เพราะฉะนั้น “ลมอัสสาสะปัสสาสะ” จึงแปลว่า “ลมหายใจเข้าลมหายใจออก”

๓) ความหมายของคำว่า “อานาปาน” ในพระอภิธรรม

ในอรรถกถาพระอภิธรรมว่า ลมหายใจเข้าข้างใน ชื่อว่า อัสสาสะ. ลมหายใจออกข้างนอก ชื่อว่า ปัสสาสะ<sup>๙</sup> ดังนั้น “ลมอัสสาสะปัสสาสะ” จึงแปลได้ว่า “ลมหายใจเข้าลมหายใจออก”

คำว่า “สติ” (สร ธาตุ ใช้ในความหมายว่า จินตยา ย แปลว่า คำนี้, นึก, ระลึก) มีรูปวิเคราะห์ว่า “สฺรณฺติ เอตฺย สฺตฺตา, สยํ วา สฺรติ, สฺรณฺมคฺตฺเมว วา เอตฺนฺติ สติ. แปลว่า ชื่อว่า สติ เพราะทำให้เหล่าสัตว์ระลึก หรือเป็นสภาวะระลึกเอง หรือเป็นเพียงความระลึก.”<sup>๑๐</sup>

สติ<sup>๑๑</sup> มีหมวด ๔ มีลักษณะเป็นต้น (ลักษณะที่จตุกก)<sup>๑๒</sup> ว่า

(๑) มีการระลึกเป็นลักษณะ

(๒) มีการไม่หลงลืมเป็นรส

(๓) มีการอารักขาเป็นปัจจุปัญฐาน หรือมีการมุ่งหน้าต่ออารมณ์เป็นปัจจุปัญฐาน

(๔) มีการจำได้อย่างมั่นคงเป็นปทัฏฐาน หรือมีสติปัญฐานในกายเป็นต้นเป็นปทัฏฐาน ดังนั้น สติ จึงหมายถึง ความระลึกได้

<sup>๖</sup> คุรุยละเอียดยใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๐ /๑๘๓-๑๘๔, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๕.

<sup>๗</sup> คุรุยละเอียดยใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๕๒/๘๐.

<sup>๘</sup> คุรุยละเอียดยใน ม.นุ.อ. (บาลี) ๒/๓๐๕/๑๓๖, ม.นุ.อ. (ไทย) ๒/๓๐๕/๑๘๒.

<sup>๙</sup> คุรุยละเอียดยใน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑๗๖/๗๗.

<sup>๑๐</sup> คุรุยละเอียดยใน พระอัครกวีสังเคราะห์, สัททนีติธาคูมาลา, หน้า ๔๐๒.

<sup>๑๑</sup> คุรุยละเอียดยใน อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๗๑.

### ๓.๑.๒ ความหมายอรรถนัย

คำว่า “อานาปานสติ” นี้ ผู้วิจัยจึงขอยึดตามเอาตามนัยพระสูตรว่า อานัน คือ ลมหายใจเข้า อปานัน คือ ลมหายใจออก ในอรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก<sup>๑๒</sup> ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลว่า สติที่มีนิมิตคือลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอารมณ์.<sup>๑๓</sup> เพราะฉะนั้น “อานาปานสติ” จึงหมายถึง “สติที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก”

### ๓.๒ หลักการปฏิบัติอานาปานสติ

พระผู้มีพระภาค ตรัสอานาปานสติไว้มีปรากฏในพระไตรปิฎกหลายแห่ง ที่ปรากฏสมบูรณ์ที่สุดสูตรหนึ่ง คือในอานาปานัสสติสูตร<sup>๑๔</sup> ตรัสไว้ว่า อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มาก ย่อมมีผลอันยิ่งใหญ่ เมื่อเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่เจริญทำให้มากแล้วย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่เจริญทำให้มากแล้วย่อมทำวิชชา

---

<sup>๑๒</sup> ตศุมมี อานาปานเน สติ อานาปานสุสติ อสุสาสปสุสาสปริคคาหิกาย สติยา เอต อธิวจนัน. แปลว่า สติในอานาปานะนั้น ชื่อว่า อานาปานสติ. คำว่า “อานาปานสติ” นี้ เป็นชื่อของสติที่กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๕๒/๘๑.

<sup>๑๓</sup> อานาปานเน อารพุก อุปปนุณา สติ อานาปานสุสติ, อสุสาสปสุสาสนิมิตตารมมณาย สติยา เอตมธิวจนัน. แปลว่า สติที่เกิดขึ้นกำหนดอานาปานะ ชื่อว่า อานาปานสติ, คำว่า “อานาปานสติ” นี้ เป็นชื่อของสติที่มีนิมิตคือลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอารมณ์ ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๒๓/๒๑๕.

<sup>๑๔</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๔-๑๕๒/๑๒๘-๑๓๖, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔-๑๕๒/๑๘๓-๑๙๕.

และวิมุตติให้บริบูรณ์ คือ ภิกษุ<sup>๑๕</sup> ในธรรมวินัยนี้<sup>๑๖</sup> ไปสู่ป่า<sup>๑๗</sup> โคนไม้<sup>๑๘</sup> หรือเรือน<sup>๑๙</sup> วาง<sup>๒๐</sup> นั่ง<sup>๒๑</sup> คุก<sup>๒๒</sup> บัลลังก์<sup>๒๓</sup> ตั้งกายตรง<sup>๒๔</sup> ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า<sup>๒๕</sup> มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก<sup>๒๖</sup>

๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจออกยาว”

๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจออกสั้น”

<sup>๑๕</sup> คำว่า ภิกษุ อธิบายว่า ภิกษุผู้เป็นกัลยาณบุรุษน พระเสขะ หรือเป็นพระอรหันต์ผู้มีธรรมไม่กำเริบ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๔/๑๘๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๔/๒๕๖.

<sup>๑๖</sup> คำว่า ในที่นี้ อธิบายว่า ในความเห็นนี้ คือ ในความถูกใจนี้ ความพอใจนี้ ความยึดถือนี้ ธรรมนี้ วินัยนี้ ธรรมวินัยนี้ ปาพจน์นี้ พรหมจรรย์นี้ สัตถุศาสน์นี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่าเป็นที่นี้ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๔/๑๘๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๔/๒๕๖.

<sup>๑๗</sup> คำว่า ป่า อธิบายว่า สถานที่ทุกแห่งนอกจากเสาเขื่อนออกไปนั้นทั้งหมด ชื่อว่าป่า ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๔/๑๘๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๔/๒๕๖.

<sup>๑๘</sup> คำว่า โคนไม้ อธิบายว่า อาสนะของภิกษุซึ่งจัดไว้ที่โคนไม้ คือ เตียง ตั้ง พูก เสื่ออ่อน ท่อนหนัง เครื่องลาดทำด้วยหญ้า เครื่องลาดทำด้วยใบไม้ หรือเครื่องลาดทำด้วยฟาง ภิกษุยืน เดิน นั่ง หรือนอนที่อาสนะนั้น ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๔/๑๘๘, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๔/๒๕๖.

<sup>๑๙</sup> คำว่า เรือน อธิบายว่า วิหาร โรงที่มุงไว้ครั้งหนึ่ง ปราสาท เรือนโล้น ถ้า ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๔/๑๘๘, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๔/๒๕๖.

<sup>๒๐</sup> คำว่า วาง อธิบายว่า เป็นสถานที่ไม่พลุกพล่านด้วยใครๆ จะเป็นคฤหบดี หรือบรรพชิต ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๔/๑๘๘, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๔/๒๕๖.

<sup>๒๑</sup> คำว่า นั่ง เป็นอิริยาบถที่สงบในฝ่ายแห่งความไม่หุดหู่และไม่ฟุ้งซ่าน ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๔, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๖๕.

<sup>๒๒</sup> คำว่า คุก ได้แก่ การนั่งพับขาโดยรอบ ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๖๖.

<sup>๒๓</sup> คำว่า คุก ได้แก่ พับขา (เรียกกันว่านั่งขัดสมาธิ) ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๖๖.

<sup>๒๔</sup> คำว่า ตั้งกายตรง ความว่า ตั้งกายท่อนบนให้ตรง ให้กระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อนจรดกันและกัน เมื่อภิกษุนั่งอย่างนี้ หน้า เนื้อ และเอ็น ย่อมไม่งอ ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๖๖.

<sup>๒๕</sup> ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึง ตั้งสติมุ่งหน้ากัมมัญฐาน ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๖๖.

<sup>๒๖</sup> มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก โดยอาการ ๓๒ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๕/๑๘๘, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๕/๒๕๖.

๓. สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ซัดกองลมทั้งปวงหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ซัดกองลมทั้งปวงหายใจออก”

๔. สำเนียงว่า “เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักระงับกายสังขารหายใจออก”

๕. สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ซัดปีติหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ซัดปีติหายใจออก”

๖. สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ซัดสุขหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ซัดสุขหายใจออก”

๗. สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ซัดจิตตสังขารหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ซัดจิตตสังขารหายใจออก”

๘. สำเนียงว่า “เราจักระงับจิตตสังขารหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักระงับจิตตสังขารหายใจออก”

๙. สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ซัดจิตหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ซัดจิตหายใจออก”

๑๐. สำเนียงว่า “เราจักทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักทำจิตให้บันเทิงหายใจออก”

๑๑. สำเนียงว่า “เราจักตั้งจิตไว้มั่นหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักตั้งจิตไว้มั่นหายใจออก”

๑๒. สำเนียงว่า “เราจักเปลื้องจิตหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักเปลื้องจิตหายใจออก”

๑๓. สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจออก”

๑๔. สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจออก”

๑๕. สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก”

๑๖. สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความสลесิ้นหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความสลесิ้นหายใจออก”

พระผู้มีพระภาค ทรงแสดงอานาปานสติอย่างพิสดารไว้ ๑๖ ชั้น โดยไม่ได้ใช้คำปริกรรม แต่ต้องกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกไปตลอดอย่างนี้ ดังนั้น พึงทราบอธิบายความโดยลำดับดังต่อไปนี้

ภิกษุผู้เป็นกัลยาณบุรุษน พระเสขะ หรือเป็นพระอรหันต์ในพระธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่า โคนไม้ เรือนมวิหารเป็นต้น ที่สงัดไม่พลุกพล่านด้วยคฤหัสถ์และบรรพชิต แล้วนั่งคู้บัลลังก์ ขัดสมาธิซึ่งเป็นอิริยาบถที่เหมาะสมเพื่อความไม่หุดหู่และฟุ้งซ่านและการนั่งที่มั่นคง เพื่อลมหายใจเข้า ลมหายใจออกจะได้เป็นไปโดยสะดวก ตั้งกายตรง คือตั้งกายท่อนบนตรงให้กระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อนจรดกันและกัน หนึ่งเนื้อเอ็นจะได้ไม่งอ ไม่เกิดทุกขเวทนา จิตจะได้มีอารมณ์เดียว กัมมัฏฐาน จะได้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป ดำรงสติไว้เฉพาะหน้าคือตั้งสติมุ่งหน้าต่อกัมมัฏฐานไม่หลงลืม มีสติหายใจ เข้ามีสติหายใจออกทั้ง ๑๖ ชั้นที่เรียกว่า “สโตการี” หมายถึงผู้มีสติหายใจเข้าหายใจออกเป็นปกติ<sup>๒๓</sup>

๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจออกยาว”

อธิบายว่า ลมหายใจเข้าลมหายใจออกยาว คือเวลาที่หายใจเข้าหายใจออกใช้เวลา ยาวนานเหมือนลมหายใจของช้างและงูเป็นต้น จึงเรียกว่า “ยาว”<sup>๒๔</sup>

๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจออกสั้น”

อธิบายว่า ลมหายใจเข้าลมหายใจออกสั้น คือเวลาหายใจเข้าหายใจออกใช้เวลานิดหน่อย เหมือนลมหายใจของสุนัขและกระต่ายเป็นต้น จึงเรียกว่า “สั้น”<sup>๒๕</sup>

๓. สำเนียงกว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดคองลมทั้งปวงหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราจัก กำหนดรู้ชัดคองลมทั้งปวงหายใจออก”

อธิบายว่า ทำเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ให้แจ่มแจ้งคือให้ ปรากฏและเป็นการทำญาณให้เกิดขึ้นด้วย<sup>๒๖</sup>

๔. สำเนียงกว่า “เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก”

อธิบายว่า ระงับดับกายสังขารคือลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่หายบ ่ไปโดยลำดับ<sup>๒๗</sup>

๕. สำเนียงกว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดปีติหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดปีติ หายใจออก”

<sup>๒๓</sup> คุรยละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๒-๔๔๕, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๖๖-๕๗๐.

<sup>๒๔</sup> คุรยละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๖-๔๔๗, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๗๑-๕๗๓.

<sup>๒๕</sup> คุรยละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๖-๔๔๗, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๗๑-๕๗๓.

<sup>๒๖</sup> คุรยละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๘-๔๔๙, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๗๓-๕๗๔.

<sup>๒๗</sup> คุรยละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๙-๔๕๑, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๗๕-๕๗๙.

อธิบายว่า ทำปิติให้แจ่มแจ้งปรากฏโดยอาการ ๒ คือ ๑. เมื่อเข้าฌาน ๑-๒ ที่มีปิติ ย่อมรู้แจ้งโดยอารมณ์ ๒. เมื่อเข้าฌาน ๑-๒ ที่มีปิตี้ออกแล้วก็พิจารณาปิติโดยความสิ้นไปเสื่อมไป ย่อมรู้แจ้งโดยความไม่หลง ทางตลอดไตรลักษณ์ได้ในขณะวิปัสสนา<sup>๑๒</sup>

๖. สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดสุขหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดสุขหายใจออก”

อธิบายว่า ทำสุขให้แจ่มแจ้งปรากฏโดยอาการ ๒ คือ ๑. เมื่อเข้าฌาน ๑-๓ ที่มีสุข ย่อมรู้แจ้งโดยอารมณ์ ๒. เมื่อเข้าฌาน ๑-๓ ที่มีสุขออกแล้ว พิจารณาสุขโดยความสิ้นไปเสื่อมไป ย่อมรู้แจ้งโดยความไม่หลง ทางตลอดไตรลักษณ์ได้ในขณะวิปัสสนา<sup>๑๓</sup>

๗. สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดจิตตสังขารหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดจิตตสังขารหายใจออก”

อธิบายว่า ทำจิตตสังขาร คือเวทนาและสัญญาให้แจ่มแจ้งปรากฏโดยอาการ ๒ คือ ๑. เมื่อเข้าฌาน ๑-๔ ที่มีเวทนาสัญญา ย่อมรู้แจ้งโดยอารมณ์ ๒. เมื่อเข้าฌาน ๑-๔ ที่มีเวทนาสัญญาออกแล้ว พิจารณาเวทนาสัญญาโดยความสิ้นไปเสื่อมไป ย่อมรู้แจ้งโดยความไม่หลง ทางตลอดไตรลักษณ์ได้ในขณะวิปัสสนา<sup>๑๔</sup>

๘. สำเนียงว่า “เราจักระงับจิตตสังขารหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักระงับจิตตสังขารหายใจออก”

อธิบายว่า ระงับดับจิตตสังขารคือเวทนาและสัญญาที่หยาบ ๆ ไปโดยลำดับ<sup>๑๕</sup>

๙. สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดจิตหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดจิตหายใจออก”

อธิบายว่า รู้ชัดจิตโดยอาการ ๒ คือ ๑. เมื่อเข้าฌาน ๑-๔ ย่อมรู้ชัดโดยอารมณ์ ๒. เมื่อเข้าฌาน ๑-๔ ออกแล้ว พิจารณาจิตที่ประกอบกับฌานโดยความสิ้นไปเสื่อมไป ย่อมรู้ชัดโดยความไม่หลง ทางตลอดไตรลักษณ์ได้ในขณะวิปัสสนา<sup>๑๖</sup>

๑๐. สำเนียงว่า “เราจักทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักทำจิตให้บันเทิงหายใจออก”

<sup>๑๒</sup> คุรยละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๕-๔๗๐, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๗-๕๕๘.

<sup>๑๓</sup> คุรยละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๐, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๘-๕๕๙.

<sup>๑๔</sup> คุรยละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๐, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๘-๕๕๙.

<sup>๑๕</sup> คุรยละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๐, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๘-๕๕๙.

<sup>๑๖</sup> คุรยละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๐, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๙.

อธิบายว่า ทำจิตให้บันเทิง ปราโมทย์ ทรุษา ร่าเริงโดยอาการ ๒ คือ ๑. เข้าฌาน ๑-๒ ที่มีปีติโดยอำนาจสมาธิ ๒. เข้าฌาน ๑-๒ ออกแล้ว พิจารณาปีติที่ประกอบด้วยฌาน โดยความสิ้นไปเสื่อมไป ทำปีติให้เป็นอารมณ์โดยอำนาจวิปัสสนา<sup>๓๗</sup>

๑๑. สำเนียงกว่า “เราจักตั้งจิตไว้มั่นหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราจักตั้งจิตไว้มั่นหายใจออก”

อธิบายว่า ตั้งจิตคือวางจิตไว้สม่ำเสมอในอารมณ์ด้วยปฐมฌานเป็นต้น หรือเข้าฌานทั้งหลายออกแล้วพิจารณาจิตที่ประกอบด้วยฌาน โดยความสิ้นไปเสื่อมไป ขณิกสมาธิย่อมเกิดขึ้นแห่งตลอดไตรลักษณ์ได้ในขณะวิปัสสนา<sup>๓๘</sup>

๑๒. สำเนียงกว่า “เราจักเปลื้องจิตหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราจักเปลื้องจิตหายใจออก”

อธิบายว่า เปลื้องจิตจากนิเวศด้วยปฐมฌาน จากวิตกวิจารณ์ด้วยทุติยฌาน จากปีติด้วยตติยฌาน จากสุขและทุกข์ด้วยจตุตถฌาน หรือเข้าฌานออกแล้วพิจารณาจิตที่ประกอบด้วยฌาน โดยความสิ้นไปเสื่อมไป เปลื้องจิตจากนิจสัญญาด้วยอนิจจานุปีตสนาเป็นต้น (อนุปัสสนา ๗)<sup>๓๙</sup>

๑๓. สำเนียงกว่า “เราจักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราจักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจออก”

อธิบายว่า การพิจารณาเห็นขั้น ๕ ว่า “ไม่เที่ยง” เพราะมีความเกิดขึ้นเสื่อมไปและเป็นอย่างอื่นไป ว่า “มีความไม่เที่ยง” เพราะอาการเกิดขึ้นเสื่อมไปและเป็นอย่างอื่นไปหรือมีแล้วไม่มี พิจารณาเห็นรูปว่า “ไม่เที่ยง” เป็นต้น<sup>๔๐</sup>

<sup>๓๗</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๓๐-๔๓๑, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๕.

<sup>๓๘</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๓๑, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๕-๖๐๐.

<sup>๓๙</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๓๑, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๖๐๐.

<sup>๔๐</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๓๒, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๖๐๐-๖๐๑.



๑๔. สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจออก”

อธิบายว่า การพิจารณาเห็นความคลายออกได้มี ๒ อย่าง คือ ๑. ความดับไปทุกขณะแห่งสังขาร ชื่อว่า ขยะวิราคะ ย่อมเห็นได้ด้วยวิปัสสนา ๒. พระนิพพาน ชื่อว่า อัจจันตะวิราคะ เห็นได้ด้วยมรรค<sup>๑๑</sup>

๑๕. สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก”

อธิบายว่า การพิจารณาเห็นดับ มี ๒ อย่าง คือ ๑. ความดับไปทุกขณะแห่งสังขาร ชื่อว่า ขยะนิโรธะ เห็นได้ด้วยวิปัสสนา ๒. พระนิพพาน ชื่อว่า อัจจันตะนิโรธะ เห็นได้ด้วยมรรค<sup>๑๒</sup>

๑๖. สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก”

อธิบายว่า การพิจารณาเห็นความสละคืน มี ๒ อย่าง ได้แก่ ๑. ปริจจาคปฏินิสสัคคะ ๒. ปักขันทนปฏินิสสัคคะ ซึ่งเป็นชื่อของวิปัสสนาและมรรค คือ

๑) วิปัสสนา ๑. ละกิเลสพร้อมทั้งขันธและอกิสังขาร (บุญและบาป) ได้ด้วยตัทธกปหาน<sup>๑๓</sup> จึงชื่อว่า ปริจจาคปฏินิสสัคคะ ๒. เห็นโทษในสังขตธรรมแล้วไปในนิพพาน จึงชื่อว่า ปักขันทนปฏินิสสัคคะ

๒) มรรค ๑. ละกิเลสพร้อมทั้งขันธและอกิสังขาร ได้ด้วยสมุจเจตปหาน<sup>๑๔</sup> จึงชื่อว่า ปริจจาคปฏินิสสัคคะ ๒. แล่นไปในนิพพาน โดยทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ จึงชื่อว่า ปักขันทนปฏินิสสัคคะ<sup>๑๕</sup>

<sup>๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๘๐ /๒๐๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๐/๒๒๗๕-๒๘๐, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๒, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๖๐๑.

<sup>๑๒</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๒, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๖๐๑.

<sup>๑๓</sup> ตตฺถ วิปัสสนาย กิเลสตา ตทฺถควเสน ปหิยฺนฺตฺติ วิปัสสนา ตทฺถกปฺปหานนฺติ เวทิตพฺพา. แปลว่า ในคำว่า ปหิยฺนฺตฺติ นั้น มีอธิบายว่า วิปัสสนาละกิเลสทั้งหลายด้วยอำนาจของคั้นั้น เพราะเหตุคั้นั้น บัณฑิตพึงทราบวิปัสสนาว่า ตทฺถกปฺปหาน ดูรายละเอียดใน อง.เอกก.อ. (บาลี) ๑๖/๔๑.

<sup>๑๔</sup> มกฺโข สมฺมจฺฉินฺทฺนโต อุปฺปชฺชติ ผลํ ปฏฺธิปฺปสฺสสมฺภยมาณํ นิพฺพานํ สพฺพกิเลสฺสฺหิ นิสฺสณฺณฺติ อิมานิ ติณฺณิ สมฺมจฺเจตฺตปฏฺธิปฺปสฺสทฺธินฺนิสฺสรณฺปฺปหานานีติ จฺจฺฉนฺติ. แปลว่า มรรค เรียกว่า สมุจเจตปหาน เพราะว่า เกิดขึ้นตัดกิเลสได้เด็ดขาด ผล เรียกว่า ปฏฺธิปฺปสฺสทฺธิปฺปหาน เพราะว่า เกิดขึ้นสงบระงับอยู่ นิพพาน เรียกว่า นิสฺสรณฺปฺปหาน เพราะว่า เกิดขึ้นออกจากกิเลสทั้งปวง ดูรายละเอียดใน อง.เอกก.อ. (บาลี) ๑๖/๔๑.

<sup>๑๕</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๒-๔๗๓, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๖๐๑-๖๐๒.

พระสารีบุตรเถระ แสดงไว้ว่า การเจริญอานาปานสติสมาธิมีวิัตถุ ๑๖ เป็นอารมณ์ ด้วยจตุกกะทั้ง ๔ มีกายานุปัสสนาจตุกกะเป็นต้น<sup>๔๖</sup> เมื่อเจริญบริบูรณ์แล้ว ญาณ ๒๒๐ ย่อมเกิดขึ้น<sup>๔๗</sup> มีญาณในธรรมที่เป็นอันตราย ๘<sup>๔๘</sup> เป็นต้น<sup>๔๙</sup> ดังข้อความว่า “ท่านผู้เจริญอานาปานสติสมาธิอันมีวิัตถุ ๑๖ ย่อมเกิดญาณ ๒๐๐ เศษดังกล่าวมา”<sup>๕๐</sup>

### ๓.๓ กิจเบื้องต้นในการเจริญอานาปานสติ

พระผู้มีพระภาค ตรัสการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้นให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออกทั้ง ๑๖ ขั้น เป็นการเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนา ผู้ประสงค์เจริญวิปัสสนามีอานาปานสติ จตุตถฌานเป็นบาท บรรลุพระอรหัตผลพร้อมด้วยปฏิสัมภิทา พึงทำกิจทั้งปวงมีการชำระศีลให้หมดจดเป็นต้น<sup>๕๑</sup> มีปรากฏในวินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา ขุททกนิกาย สัทธรรมปกาสินี ปฏิสัมภิทามรรคอรรถกถา และวิสุทธิมรรคปกรณ์เป็นต้น ดังต่อไปนี้

#### ๓.๓.๑ เสนาสนะที่เหมาะสม

อานาปานสติกัมมัฏฐาน เป็นยอดในประเภทกัมมัฏฐาน เป็นปทัฏฐานการบรรลุคุณวิเศษ และธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ของพระสัพพัญญูพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พุทธสาวกทั้งหลาย พระโยคาวจรไม่ละแค้นบ้านที่อยู่ออิงไปด้วยเสียงหญิง ชายเป็นต้นแล้วจะทำให้สำเร็จมิใช่

<sup>๔๖</sup> ชื่อว่า โสฬสวตุกกะ เพราะมีวิัตถุเป็นที่ตั้ง คือ เป็นอารมณ์ ๑๖ ด้วยอานาจตุกกะ ๔ นี้ ได้แก่ ๑. ลมหายใจยาว สั้น กำหนดรู้ชัดกองลมทั้งปวง ระวังกายสังขาร ชื่อว่า กายานุปัสสนาจตุกกะ ๒. กำหนดรู้ชัดปีติ สุข จิตสังขาร ระวังจิตสังขาร ชื่อว่า เวทนานุปัสสนาจตุกกะ ๓. กำหนดรู้ชัดจิต ทำจิตให้บันเทิง ตั้งจิตไว้มั่น เปลื้องจิต ชื่อว่า จิตตานุปัสสนาจตุกกะ ๔. พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความคลายออกได้ ความดับไป ความสละคืน ชื่อว่า ธรรมานุปัสสนาจตุกกะ คุรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๕๒/๘๐.

<sup>๔๗</sup> อิมานิ หิ วิสตือธิกาณี ทเว ฌานสถานิ โหนติ. แปลว่า ความจริง ญาณ ๒๐๐ เกินไป ๒๐ นี้มีอยู่ คุรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๕๒/๘๑.

<sup>๔๘</sup> ปริปนถ์ อารมมณิ กควา ปวคตตวานานิ. แปลว่า ญาณที่ทำธรรมอันตรายให้เป็นอารมณ์เป็นไป คุรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๕๒/๘๑.

<sup>๔๙</sup> คุรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๕๒-๑๘๓ / ๑๗๓-๒๑๓, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๒-๑๘๓ / ๒๓๓-๒๘๕.

<sup>๕๐</sup> สิริ เพ็ชรไชย, แนะนำพระคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิภูมิพลโลกิกกุ, ๒๕๕๑), หน้า ๒๓.

<sup>๕๑</sup> คุรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๓, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๑๕, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๖๓/๑๐๘, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๒/๓๐๒.

ทำได้ง่าย เพราะว่าฉันทามีเสียงเป็นข้าศึก<sup>๕๒</sup> แต่ในป่าเป็นต้นทำได้ง่ายแล้วใช้ฉันทเป็นบาทเจริญวิปัสสนา บรรลุพระอรหัตผล<sup>๕๓</sup> ดังนั้น พระผู้มีพระภาค ทรงแสดงเสนาสนะที่เหมาะสม จึงตรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี” ดังนี้เป็นต้น<sup>๕๔</sup>

คำว่า ไปสู่ป่า ก็คือ ไปสู่ป่าอันสงบ อยู่เป็นสุข

คำว่า ไปสู่โคนไม้ ก็คือ ไปสู่ที่ใกล้ต้นไม้

คำว่า ไปสู่เรือนว่าง ก็คือ โอกาสที่ว่าง ที่สงบ หรือเสนาสนะ ๗ มีภูเขาเป็นต้น<sup>๕๕</sup>

เสนาสนะที่แสดงมานี้ ย่อมเหมาะแก่ฤดู ๓ มีฤดูร้อนเป็นต้น ชาติ ๓ มีเสมหะเป็นต้น จริยา ๓ มีโมหจริยาเป็นต้น<sup>๕๖</sup>

จิตนี้ปกติมักเข้าไปในอารมณ์มีรูปารมณเป็นต้นไม่ปรารถนาขึ้นสู่อารมณ์อานาปานสติสมาธิ มักแล่นไปนอกทางเหมือนรถเทียมด้วยโค โกง พระโยคาวจรต้องการฝึกจิตจึงต้องออกจากอารมณ์มีรูปารมณเป็นต้นเข้าไปสู่ป่าเป็นต้น แล้วใช้เชือกคือสติผูกจิตไว้ที่เสาคือลมหายใจเข้าลมหายใจออก จิตเมื่อไม่อาจตัดเชือกคือสติหนีไปได้ ก็จะยึดเอาลมหายใจนั้นเป็นอารมณ์ด้วยอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ<sup>๕๗</sup>

### ๓.๓.๒ อิริยาบถที่เหมาะสม

อิริยาบถที่เหมาะสม คือ การนั่งคู้บัลลังก์ หรือที่เรียกว่า การนั่งขัดสมาธิ แล้วตั้งกายท่อนบนให้ตรงเพื่อให้กระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อนจรดกันและกันทำให้หนัง เนื้อ เอ็น ไม่งอจะได้ไม่เกิดทุกขเวทนา จิตจะได้มีอารมณ์เดียวทำให้ไม่หุดหู่และฟุ้งซ่าน กัมมัฏฐานจะได้เจริญ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป แล้วตั้งสติมุ่งหน้าต่อกัมมัฏฐาน กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอารมณ์<sup>๕๘</sup>

<sup>๕๒</sup> คุรยละเอียดใน อภ.ทสก. (บาลี) ๒๔/๗๒/๑๐๓, อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๒/๑๕๘.

<sup>๕๓</sup> คุรยละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๓, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๖๗-๕๖๘, พุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๖๓/๑๐๒, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๑๗/๒๕๓.

<sup>๕๔</sup> คุรยละเอียดใน วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๖๕/๕๖, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๓, ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๐, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗.

<sup>๕๕</sup> คุรยละเอียดใน อภ.วิ. (บาลี) ๓๕/๕๐๘/๒๕๔, อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๕๕, พุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๖๓/๑๐๓, สารตฺถ.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๕/๒๒๗, วิมตฺติ.ฎีกา (บาลี) ๑/๑๖๕/๒๓๐.

<sup>๕๖</sup> คุรยละเอียดใน สารตฺถ.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๕/๒๒๗.

<sup>๕๗</sup> คุรยละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๒-๔๔๔, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๖๗-๕๖๘.

<sup>๕๘</sup> คุรยละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๔-๔๔๕, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๖๘-๕๖๙, พุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๖๓/๑๐๓-๑๐๔, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๑๗/๒๕๔-๒๕๕.

### ๓.๓.๓ การชำระศีลให้บริสุทธิ์

เบื้องต้นพึงชำระศีลให้หมดจด สำหรับภคหัตถ์ ได้แก่ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐<sup>๕๕</sup> สำหรับสามเณร คือ ศีล ๑๐ สำหรับภิกษุ คือ จตุปาริสุทธิศีล ๔ มีปาฏิโมกขสังวรศีลเป็นต้น<sup>๖๐</sup> เพราะภาวนาย่อมสำเร็จแก่ผู้มีศีลบริสุทธิ์อย่างนี้<sup>๖๑</sup> จากนั้นพึงตัดปติโพธ ๑๐ มีอवासเป็นต้น<sup>๖๒</sup>

### ๓.๓.๔ การเรียนเอากัมมัฏฐาน

พึงเรียนกัมมัฏฐาน ๒ อย่างนี้ คือ

๑) สัพพัตถกัมมัฏฐาน ได้แก่ ๑. เมตตาในภิกษุสงฆ์เป็นต้น ๒. มรณสติ ๓. อสุกสัญญา

๒) ปาริหาริกัมมัฏฐาน คือ บรรดาอารมณ์ ๓๘ ประการ<sup>๖๓</sup> กัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่จริตของบุคคลเพราะเป็นกัมมัฏฐานที่บุคคลต้องรักษาอยู่เป็นนิตย์ เรียกว่า “ปาริหาริกัมมัฏฐาน” อานาปานสติกัมมัฏฐานจัดอยู่ในปาริหาริกัมมัฏฐานนี้

ภิกษุผู้มีศีลบริสุทธิ์ ตัดปติโพธแล้ว พึงเรียนกัมมัฏฐานนี้ในสำนักของพระพุทธรูปผู้ทำจตุตถฌานให้เกิดเจริญวิปัสสนาได้บรรลุพระอรหัตผลด้วยกัมมัฏฐานนี้เป็นต้น เมื่อไม่ได้ทำท่านผู้ได้อานาปานจตุตถฌาน พึงเรียนในสำนักของอาจารย์ผู้วินิจฉัย ผู้ฉลาดในบาลีและอรรถกถา เพราะพระอรหันต์มีพระอรหันต์เป็นต้น ย่อมบอกมรรคที่ตนได้บรรลุเท่านั้น ส่วนอาจารย์ผู้วินิจฉัยนี้ กำหนดกัมมัฏฐานที่เป็นสัปปายะและไม่เป็นสัปปายะแล้วจึงบอกให้ เป็นเหมือนนាំออกไปสู่ทางช้างใหญ่ในที่รกชัฏฉะนั้น<sup>๖๔</sup>

<sup>๕๕</sup> คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ภคหัตถ์จะพึงหมั่นประพฤติในส่วนเบื้องต้น คือ ศีล ๕ ที่จะต้องรักษาประจำ ศีล ๘ ที่พึงรักษาในวันอุโบสถ ๘ คำ ๑๔ คำ ๑๕ คำ และศีล ๑๐ (ถ้าสามารถจะรักษาได้) และเจริญสมาธิปัญญาตามสมควรแก่ศีลที่รักษานั้น ๆ ดูรายละเอียดใน สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๓/๒๕๗/๓๖๑.

<sup>๖๐</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๕/๓๗-๔๗, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๖๖๒/๒๕๐.

<sup>๖๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๓, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๗๖.

<sup>๖๒</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๔, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๘๐, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๔๑/๕๖.

<sup>๖๓</sup> อารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. ๑/๔๗/๑๑๘ ในที่นี้ระบุ ๓๘ ประการ เพราะไม่นับ อากาสกสิณและอาโลกสิณ ดูรายละเอียดใน สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๕/๒๔๖.

<sup>๖๔</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๔-๔๕๕, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๘๐-๕๘๑.

## ๓.๓.๕ การมอบตัว

ฟังมอบตัวแด่พระผู้มีพระภาค ด้วยคำว่า “อิมาหิ ภควา อุตตภาวิ ตุมหากิ ปริจฺจชามิ. แปลว่า ข้าแต่พระผู้มีพระภาค ข้าพระพุทธเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่พระองค์” เพราะเมื่ออยู่ในเสนาสนะสงัด อารมณ์นำหวาดกลัวเกิดขึ้นก็จะละความกลัวได้ เมื่อมอบตัวแด่พระอาจารย์ ก็ฟังกล่าวว่า “อิมาหิ ภนฺเต อุตตภาวิ ตุมหากิ ปริจฺจชามิ. แปลว่า ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่ท่าน” จะได้เป็นผู้ที่ว่าง่าย อดทนต่อโอวาท ได้รับการสงเคราะห์จากพระอาจารย์ ชื่อว่า “ได้ที่ฟังในพระศาสนา”<sup>๖๕</sup>

## ๓.๓.๖ การเรียนเอาสนธิ ๕

ภิกษุผู้มีความประพฤติเคร่งครัด<sup>๖๖</sup> มีวินัยและอาจารย์เรียบร้อย เข้าไปพบอาจารย์ดังที่กล่าวแล้ว ฟังเรียนกัมมัฏฐานที่มีความสืบเนื่อง ๕ ประการ คือ

๑) การเรียน (อุคฺคโห) ได้แก่ การเรียนกัมมัฏฐาน

๒) การสอบถาม (ปริปฺจฺจา) ได้แก่ การสอบถามกัมมัฏฐาน

๓) ความปรากฏ (อุปฺภูจฺานิ) ได้แก่ ความปรากฏแห่งกัมมัฏฐาน

๔) ความแน่วแน่ (อปฺปนา) ได้แก่ ความแน่วแน่แห่งกัมมัฏฐาน

๕) ลักษณะ (ลกฺขณิ) ได้แก่ ลักษณะกัมมัฏฐาน หมายถึงการใคร่ครวญถึงสภาวะกัมมัฏฐานว่า “กัมมัฏฐานนี้มีลักษณะอย่างนี้”

เมื่อเรียนได้เช่นนี้ ตนเองก็ไม่ลำบากและไม่รบกวนอาจารย์ ดังนั้น ควรให้อาจารย์แสดงแต่น้อย ใช้เวลาสาธยายให้มาก ถ้าอวาสนนั้นมีที่สัปบายะก็ฟังอยู่ หากไม่มีก็ฟังลาอาจารย์ไป ผู้ไม่ฉลาดก็ฟังไปสู่ที่ไม่ไกลมิโยชนหนึ่งเป็นต้น ผู้ฉลาดฟังไปสู่ที่ไกลก็ได้ เว้นเสนาสนะที่มีโทษ

<sup>๖๕</sup> คุรยละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๔๘/๑๒๔-๑๒๕.

<sup>๖๖</sup> ภิกษุผู้ประพฤติเคร่งครัดคือภิกษุผู้ต้น โดยใช้สอยเพียงบริวาร ๘ คุรยละเอียดใน วชิร.ฎีกา (บาลี)

๑๘ อย่าง<sup>๖๓</sup> ประกอบด้วยองค์ ๕ อย่าง<sup>๖๔</sup> อยู่ในเสนาสนะนั้น ตักปติโพชเล็กน้อย ทำภักติกเสร็จ แล้วบรรเทาความง่วงเพราะภัตตาหาร ทำจิตให้ร่าเริงด้วยการระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย พึงมนสิการ อานาปานสติกัมมัฏฐาน ดังต่อไปนี้<sup>๖๕</sup>

### ๓.๓.๗ มนสิการวิธี

วิธีมนสิการ พึงทราบดังนี้ คือ

- ๑) การนับ (คณนา) ได้แก่ การนับนั่นเอง
- ๒) การติดตาม (อนุพยุชนา) ได้แก่ การตามไป
- ๓) การกระทบ (ผุสนา) ได้แก่ ที่ลมสัมผัส
- ๔) การตั้งมั่น (จปนา) ได้แก่ ความแน่วแน่ (อัปปนา)
- ๕) การกำหนด (สตุลภุชณา) ได้แก่ วิปัสสนา
- ๖) การหลีกออก (วิวญญนา) ได้แก่ มรรค
- ๗) ความหมดจด (ปารีสุทธิ) ได้แก่ ผล
- ๘) การพิจารณาธรรมเหล่านั้น (เตสญจ ปฏิปัสสนา) ได้แก่ การพิจารณา

มนสิการวิธีมีการนับเป็นต้น ผู้เริ่มบำเพ็ญเพียรพึงมนสิการด้วยการนับ เมื่อนับไม่ควร นับต่ำกว่า ๕ นับไม่เกิน ๑๐ และไม่ควรนับให้ขาดในระหว่าง ก็เมื่อนับควรนับซ้ำ ๆ เหมือนการ นับของคนดวงข้าวเปลือก ปกติคนดวงข้าวเปลือกดวงเต็มทะนานแล้วนับว่า “๑” จึงเทลง ดังนั้น เมื่อดวงเต็มครั้งแรกพบขยะบางอย่างก็เก็บขยะทิ้งไป หมายถึงนับ ๑ หยุดเก็บขยะทิ้งไปแล้วก็นับ

<sup>๖๓</sup> เสนาสนะ (วิหาร) ที่ไม่เอื้อต่อการเจริญกัมมัฏฐานมี ๑๘ อย่าง ได้แก่ ๑. วิหารใหญ่ ๒. วิหารใหม่ ๓. วิหารเก่า ๔. วิหารติดหนทาง ๕. วิหารที่มีตระพังน้ำ ๖. วิหารที่มีใบไม้ ๗. วิหารที่มีไม้ดอก ๘. วิหารที่ไม่มีผล ๙. วิหารที่คนปรารณา ๑๐. วิหารอยู่ใกล้เมือง ๑๑. วิหารอยู่ใกล้ป่าไม้ ๑๒. วิหารอยู่ใกล้ หนา ๑๓. วิหารที่มีคนไม่สามัคคีกัน ๑๔. วิหารอยู่ใกล้ท่าเรือ ๑๕. วิหารอยู่ชายแดน ๑๖. วิหารที่มีราชภัย (สงคราม) ๑๗. วิหารที่ไม่มีสัปบายะ ๑๘. วิหารที่หากัลยาณมิตรไม่ได้ ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๕๒/ ๑๒๘-๑๓๒, สารตถ. ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๕/๒๕๑, วิมติ. ฎีกา (บาลี) ๑/๑๖๕/๒๗๕.

<sup>๖๔</sup> เสนาสนะมีองค์ ๕ อย่าง ได้แก่ ๑. อยู่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก มีทางไปมาสะดวก กลางวันไม่ พลุกล่น กลางคืนมีเสียงน้อย ไม่อึกทึก มีเหลือบ ขุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานกระทบน้อย ๒. เมื่อภิกษุอยู่ใน เสนาสนะนั้น มีจิวร ปิณฑบาต เสนาสนะ และกิลานปัจฉิมภัตตชบบริการ ที่เกิดขึ้นโดยไม่ฝืดเคืองเลย ๓. ภิกษุผู้เถระทั้งหลาย เป็นพหูสูต เรือนจบคัมภีร์ ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกา อยู่ในเสนาสนะนั้น ๔. ภิกษุ นั้นเข้าไปหาภิกษุผู้เถระเหล่านั้น ในเวลาที่สมควรจึงสอบถามเรื่องพระพุทธพจน์ ๕. ภิกษุผู้เถระเหล่านั้น ย่อม เปิดเผย บรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยแก่ภิกษุนั้น ดูรายละเอียดใน อจ.ทสก. (บาลี) ๒๔/๑๑/๑๓, อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๘-๑๙.

<sup>๖๕</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๕-๔๕๖, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๘๒-๕๘๓.

๑ อีกจึงหลง จึงเป็นอันนับว่า “๑, ๑” ในคำว่า “๒, ๒” เป็นต้นกันยนี้ ผู้กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกเริ่มนับว่า “๑-๑” จนถึง “๑๐-๑๐” หมายถึงเมื่อหายใจเข้านับ ๑ (กำหนดรู้ลมที่ปลายจมูกถึงสะดือ) เมื่อหายใจออกก็นับ ๑ (กำหนดรู้ลมที่สะดือถึงปลายจมูก) จนถึง ๑๐-๑๐ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

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

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

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

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

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

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

นับรอบที่หนึ่งถึงรอบที่หกแล้ว ก็เริ่มนับรอบที่หนึ่งใหม่อีกวนรอบไปอยู่อย่างนี้ เมื่อลมหายใจเข้าลมหายใจออกปรากฏชัดแล้ว ฟังละการนับช้า ๆ แล้วนับอย่างเร็ว ๆ เหมือนการนับของคนเลี้ยงโค ปกติคนเลี้ยงโคผู้ฉลาดนั่งบนหัวเสาที่ไสล้มสลักดีหลังโคแล้ว โยนก้อนกรวดนับโคตัวที่มาถึงประตูเร็ว ๆ ว่า “๑, ๒, ๓, ๔, ๕ ฯลฯ” ฟุ้งโคที่อยู่เบียดเสียดกันในคอกตลอดคืนยอมเบียดเสียดกันออกไปอย่างรวดเร็ว คนเลี้ยงโคก็นับอย่างรวดเร็วเหมือนกันว่า “๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐ ฯลฯ” ดังนั้น อย่ากำหนดลมหายใจเข้าภายในและลมหายใจออกไปภายนอก กำหนดเฉพาะลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่ถึงปลายจมูกเท่านั้น นับอย่างรวดเร็วว่า

รอบที่หนึ่ง นับ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕

รอบที่สอง นับ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖

รอบที่สาม นับ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗

รอบที่สี่ นับ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘

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

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

นับรอบที่หนึ่งถึงรอบที่หกแล้ว ก็เริ่มนับรอบที่หนึ่งอีกวนรอบไปอยู่อย่างนี้ เมื่อทำได้ อย่างนี้ จิตจะแน่วแน่ด้วยการนับ เมื่อนับอย่างรวดเร็วก็มีภูมิตนุยอมปรากฏเป็นไปไม่ขาดระยะ อย่าส่งจิตเข้าไปพร้อมกับลมที่เข้าไปภายในและส่งจิตออกไปพร้อมกับลมที่ออกไปภายนอก ควรตั้งสติอยู่ในที่ ๆ ลมกระทบเท่านั้น นับไปจนกว่าสติจะตั้งมั่นในลมหายใจเข้าหายใจออก การนับก็เพื่อจะตัดวิตกที่พละ่านไปในภายนอก ไม่นานภาวนาก็ย่อมจะสำเร็จได้<sup>๓๐</sup>

<sup>๓๐</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๖-๔๕๘, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๘๓-๕๘๕.

ต่อไปก็พึงมนสิการด้วยการติดตาม (อนุพณฺหา) คือเล็กน้อยแล้วใช้สติติดตามลมหายใจ เข้าหายใจออกด้วยการมนสิการด้วยการกระทบ (มุสนา) และการตั้งมั่น (จปนา) การกระทบและการตั้งมั่นก็เหมือนกับการนับ (คณนา) และการติดตาม เมื่อนับในที่ ๆ ลมกระทบแล้ว ๆ ก็ชื่อว่า มนสิการด้วยการนับและการกระทบ เมื่อเล็กน้อยในที่ลมกระทบแล้ว ๆ ใช้สติติดตามลมหายใจเข้า หายใจออกและตั้งจิตไว้ด้วยอำนาจความแน่วแน่ จึงเรียกว่า “มนสิการด้วยการติดตาม การกระทบ และการตั้งมั่น” เหมือนบุรุษใช้เลื่อยตัดต้นไม้ขึ้น ตั้งสติไว้ที่พื้นเลื่อย ไม่ใส่ใจถึงพื้นเลื่อยที่ผ่านมา หรือที่ผ่านไป ความเพียร (ปธานํ) คือ กายหรือจิตของผู้ปรารถนาคความเพียรควรแก่การงานก็ปรากฏ ทำประโยชน์ (ปโยโค) คือ ผู้ปรารถนาคความเพียรละอุปกิเลสได้ วิตกกังสงบไปให้สำเร็จ และบรรลุคุณ วิเสส (วิเสโส) คือ ผู้ปรารถนาคความเพียรละสังโยชน์ได้ อนุสัยก็สิ้นไป<sup>๑๑</sup>

เมื่อมนสิการก็มีภูฐานนี้ไม่นานนัก นิमितย่อมเกิด และความตั้งมั่นคือความแน่วแน่ที่ ประดับด้วยองค์ฌานที่เหลี่ยวย่อมสำเร็จ เมื่อความกระวนกระวายทางกายสงบเพราะลมหายใจเข้าลม หายใจออกที่หายดับไปโดยลำดับตั้งแต่วลามนสิการด้วยการนับ กายและจิตย่อมเบา ร่างกายเป็น เหมือนลอยไปในอากาศ เมื่อลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่หายดับไป จิตที่มีลมหายใจเข้าลม หายใจออกที่ละเอียดเป็นอารมณ์ย่อมเป็นไป แม้เมื่อลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่ละเอียดนั้นดับไป จิตที่มีลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่ละเอียดกว่านั้น และที่ละเอียดที่สุดเป็นอารมณ์ย่อมเป็นไป เปรียบเหมือนคนใช้ซึ่งเหล็กใหญ่เคาะกังสดาล ก็มีภูฐานอย่างอื่นเมื่อมนสิการไปย่อมปรากฏชัด ยิ่งขึ้น ๆ อานาปานสติก็มีภูฐานไม่เป็นเช่นนั้น เมื่อเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปย่อมละเอียด ๆ ไปโดยลำดับ ลมหายใจย่อมไม่ปรากฏ ดังนั้น ก็พึงนั่งอยู่ตามเดิมกำหนดก็มีภูฐานต่อไป<sup>๑๒</sup>

### ๓.๓.๘ อบายวิธีในการนำลมมา

อบายวิธีในการนำลมมา คือเมื่อรู้ว่าลมหายใจหายไปไม่ปรากฏ ก็พึงพิจารณาอย่างนี้ว่า ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ ย่อมไม่มีแก่คนที่อยู่ภายในท้องของมารดาเป็นต้นแล้วพึงเตือนตน อย่างนี้ว่าท่านไม่ใช่คนที่อยู่ภายในท้องมารดา ท่านยังมีลมหายใจเข้าหายใจออกอยู่แต่ไม่สามารถ กำหนดได้เพราะมีปัญญาน้อย จากนั้นก็พึงตั้งจิตไว้ที่ลมกระทบตามปกติ ประคองมนสิการให้ เป็นไป โดยปกติลมหายใจเข้าหายใจออกนี้กระทบโพรงจมูกของคนมีจมูกยาว กระทบริมฝีปาก ด้านบนของคนมีจมูกสั้น ดังนั้น พึงตั้งนิมิตไว้ว่าที่ลมกระทบตามปกติ สมดังพุทธพจน์ว่า

<sup>๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๕-๔๖๑, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๘๖-๕๘๘.

<sup>๑๒</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๑-๔๖๒, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๘๘-๕๙๐, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๘-๒๒๙/๓๐๘-๓๐๙.



“นาฬิกายุทธ มฤคยาสติ สอสมุขานส อานาปานสตี วทามิ.” แปลว่า ฤกษ์ทั้งหลายเราไม่กล่าวอานาปานสติ สำหรับผู้มีสติหลงลืม ไม่มีสัมปชัญญะ.<sup>๓๓</sup>

กัมมัฏฐานทุกอย่างย่อมสำเร็จแก่บุคคลผู้มีสติสัมปชัญญะเท่านั้น เมื่อบุคคลมณสิการไป ย่อมปรากฏชัด<sup>๓๔</sup> แต่ว่าอานาปานสติกัมมัฏฐานนี้เป็นกัมมัฏฐานที่หนัก เจริญได้ยาก เป็นภูมิ มณสิการของพระพุทธเจ้าเป็นต้น ต้องใช้สติและปัญญาที่มีกำลัง เหมือนอย่างในเวลาชุนฟ้าสาธุก เนื้อเกลี้ยงจะนั้น ผู้ประกอบด้วยสติและปัญญาอย่างนี้แล้วไม่ต้องแสวงหาลมหายใจเข้าหายใจออก นอกจากโอกาสที่ลมกระทบตามปกติเปรียบเหมือนชานาไม่ต้องติดตามโคไปจะนั้น ไม่นานลม หายใจเข้าหายใจออกย่อมปรากฏ จากนั้นพึงใช้เชือกคือสติผูกไว้ ใช้ปากคือปัญญาคีมแทง ไม่ช้า นิमितย่อมปรากฏ<sup>๓๕</sup>

### ๓.๓.๕ ความปรากฏขึ้นแห่งนิमित

นิमितย่อมปรากฏแตกต่างกัน เช่น ปรากฏเหมือนปยุ่น ปุยฝ้าย เปลวควัน ไยแมงมุม แผ่นเมฆเป็นต้น กัมมัฏฐานเป็นอย่างเดียวกันแต่ปรากฏต่างกัน เพราะมีสัญญาต่างกัน เหตุที่ กัมมัฏฐานนี้เกิดจากสัญญา มีสัญญาเป็นเหตุ เป็นแดนเกิด<sup>๓๖</sup>

จิตที่มีลมหายใจเข้าเป็นอารมณ์เป็นจิตดวงหนึ่ง จิตที่มีลมหายใจออกเป็นอารมณ์ก็เป็น ดวงหนึ่ง และจิตที่มีนิमितเป็นอารมณ์ก็เป็นจิตอีกดวงหนึ่ง ผู้รู้ธรรม ๓ อย่างนี้ กัมมัฏฐานย่อมถึง อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ<sup>๓๗</sup>

<sup>๓๓</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๕/๑๓๓, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๕/๑๕๐, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๖/ ๔๖๓, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๖/๕๕๐, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๕/๓๐๕.

<sup>๓๔</sup> กิณจาปี หิ ชัม กิณจิ กมมฏฺฐานํ สตสฺส สมฺปชานสฺเสว สมฺปชชติ, อิโต อณฺณํ ปน มนสิกาโรนตสฺส ปากุฏฺ โหติ. ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๓.

<sup>๓๕</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๓-๔๖๔, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๐-๕๕๑, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๕-๒๓๑/๓๐๕-๓๑๑.

<sup>๓๖</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๔-๔๖๕, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๒, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๑/๓๑๑.

<sup>๓๗</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๕๕/๑๘๒, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๕/๒๔๘.

### ๓.๓.๑๐ ความเกิดขึ้นแห่งสมาธิ

เมื่อนิमितปรากฏย่อมข่มนิรณได้ กิเลสทั้งหลายสงบนิ่ง สติปรากฏชัด จิตตั้งมั่นด้วย  
อาการ ๒ อย่าง คือ

๑) ด้วยการละนิรณในอุปจารภูมิ คือ “อุปจารสมาธิ” ในอุปจารสมาธิจิตแล่นไปใน  
กุศลวิถิแล้วก็หยั่งลงสู่กวังค์

๒) ด้วยความปรากฏแห่งองค์ฌานในปฏิลาภภูมิ คือ “อัปปนาสมาธิ” ในอัปปนาสมาธิ  
เมื่อบุคคลนั่งแน่วแน่นอยู่ตลอดวัน จิตข่มแล่นไปในกุศลวิถิได้ตลอดทั้งวันไม่หยั่งลงสู่กวังค์

สมาธิ ๒ อย่างนี้ จิตตั้งมั่นด้วยอุปจารสมาธิเพราะนิमितปรากฏขึ้น ลำดับนั้นไม่พึง  
ใฝ่ใจนิमितโดยสี ไม่พึงพิจารณาโดยลักษณะ แต่ไม่ควรประมาทพึงรักษานิमितไว้ให้ดี<sup>๘๘</sup>

### ๓.๓.๑๑ อุบายเครื่องรักษานิमित

อุบายเครื่องรักษานิमित คือ พึงเว้นอัสปายะ ๗ อย่าง<sup>๘๙</sup> มนสิการถึงนิมิตนั้นบ่อย ๆ  
ทำนิमितให้มั่นคงเจริญงอกงามไปพลุลย์ แล้วควรทำความเพียรไม่ละอัปปนาโกศล ๑๐ มีการทำวัตถุ  
ให้สะอาดเป็นต้น<sup>๙๐</sup>

ขณะที่อัปปนาสมาธิจักเกิดขึ้น มโนทวาราวชชนจิตมีนิमितเป็นอารมณ์ ย่อมตัดกวังค์  
เกิดขึ้น เมื่อมโนทวาราวชชนจิตนั้นดับไป ชวนจิต ๔ หรือ ๕ ดวง ยึดอารมณ์นั้นแล่นไป ชวน  
จิตดวงที่ ๑ เรียกว่า “บริกรรม” ชวนจิตดวงที่ ๒ เรียกว่า “อุปจาร” ชวนจิตดวงที่ ๓ เรียกว่า  
“อนุโลม” ชวนจิตดวงที่ ๔ เรียกว่า “โคตรภู” ชวนจิตดวงที่ ๕ เรียกว่า “อัปปนาจิต” อีกอย่าง  
หนึ่ง ชวนจิตดวงที่ ๑ เรียกว่า “บริกรรมและอุปจาร” ชวนจิตดวงที่ ๒ เรียกว่า “อนุโลม” ชวน  
จิตดวงที่ ๓ เรียกว่า “โคตรภู” ชวนจิตดวงที่ ๔ เรียกว่า “อัปปนาจิต” ยึดอารมณ์นั้นแล่นไป ก็  
ชวนจิตดวงที่ ๔ หรือที่ ๕ เท่านั้นเป็น “อัปปนาจิต” (ฌาน)

จิตในส่วนเบื้องต้นย่อมเป็นกามาวจร ส่วนอัปปนาจิตย่อมเป็นรูปาวจร พระโยคาวจรนี้  
เป็นอันได้บรรลุปฐมฌานที่ละองค์ ๕ ประกอบด้วยองค์ ๕ ถึงพร้อมด้วยลักษณะ ๑๐ มีความงาม  
๓ อย่าง ทำองค์ฌานมีวิตกเป็นต้น ให้สงบระงับในอารมณ์จึงบรรลุทุคฺคิฌาน ตติยฌาน และจตุตถ  
ฌานตามลำดับ ถึงที่สุดแห่งภาวนาด้วยอำนาจแห่งความตั้งมั่น<sup>๙๑</sup>

<sup>๘๘</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๖, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๓-๕๕๔, วิสุทฺธิ.  
(บาลี) ๑/๒๓๒/๓๑๒.

<sup>๘๙</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๕๕/๑๓๘-๑๓๙.

<sup>๙๐</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๖๐-๖๖/๑๓๕-๑๔๗.

<sup>๙๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๖-๔๖๘, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๔-๕๕๕.

### ๓.๓.๑๒ การเจริญวิปัสสนา

พระโยคาวจรผู้บรรลุจุดตถนิมิตประสงค์จะเจริญกัมมัญฐานด้วยการกำหนด(สลลภขณา) คือวิปัสสนา และการหลีกออก (วิเวกขณา) คือมรรค เพื่อบรรลุความหมดจด (ปารีสุทธิ) คือผล ทำนิมิตนั้นให้ถึงความชำนาญคล่องแคล่วด้วยอาการ ๕ มีการนึกเป็นต้น (อาวัชชนวสี)<sup>๑๒</sup> เริ่มตั้งวิปัสสนากำหนดรูปและนาม คือ

๑) ออกจากนิมิตกำหนดองค์นิมิตเห็นหทัยวัตถุอันเป็นที่อาศัยแห่งองค์นิมิต ภูตรูปอันเป็นที่อาศัยแห่งหทัยวัตถุ และกรชกายแม้ทั้งสิ้นอันเป็นที่อาศัยแห่งภูตรูปและหทัยวัตถุ จากนั้นกำหนดรูปและนามว่า “องค์นิมิตเป็นนาม หทัยวัตถุเป็นต้นเป็นรูป”

๒) อีกอย่างหนึ่ง ออกจากสมาบัติแล้วกำหนดภูตรูป ๔ ด้วยอำนาจปฐวีธาตุเป็นต้นในอาการ ๓๒ แต่ละอย่าง ๆ มีผมเป็นต้นและรูปที่อาศัยภูตรูปนั้น เห็นวิญญาณพร้อมทั้งสัมปยุตธรรมที่มีรูปตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ หรือที่มีรูปวัตถุและทวารตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ จากนั้นกำหนดว่าภูตรูปเป็นต้นเป็น “รูป” วิญญาณพร้อมทั้งสัมปยุตธรรมเป็น “นาม”

๓) อีกอย่างหนึ่ง ออกจากสมาบัติแล้วเห็นว่า “กรชกายและจิตเป็นที่เกิดขึ้นแห่งลมหายใจเข้าหายใจออก” ลมหายใจเข้าหายใจออกอาศัยกายและจิตจึงผ่านเข้าและผ่านออกได้ จากนั้นจึงกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกและกายว่าเป็น “รูป” กำหนดจิตและธรรมที่สัมปยุตด้วยจิตว่าเป็น “นาม”

ครั้นกำหนดนามรูปด้วยนามรูปปริจเฉทญาณจัดเป็น “ทัญญูวิสุทธิ” ได้ดังนี้แล้ว จึงแสวงหาปัจจัยนามรูปพบปัจจัยของนามรูปด้วยปัจจัยปริคคญาณ แล้วปรารภความเป็นไปแห่งนามรูปในกาลทั้ง ๓ มีอดีตกาลเป็นต้น ย่อมข้ามความสงสัยเสียได้ จัดเป็น “กัณหาวิตรณวิสุทธิ” พิจารณานามรูปเป็นไตรลักษณ์ การเห็นนามรูปหรือขันธ ๕ เป็นไตรลักษณ์จัดเป็นสัมมสนญาณ ละวิปัสสนูปกิเลส ๑๐<sup>๑๓</sup> ที่เกิดขึ้นในส่วนเบื้องต้นอุท্থัพพญาณที่เป็นตรณวิปัสสนาญาณ ด้วยการพิจารณาเห็นความเกิดและความดับคืออุท্থัพพญาณที่เป็นพลววิปัสสนาญาณ จัดเป็น “มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ” กำหนดปฏิบัติญาณที่พ้นจากอุปกิเลสคืออุท্থัพพญาณที่เป็นพลววิปัสสนาญาณว่าเป็นมรรค ละความเกิดบรรลุมรรคญาณ เห็นสังขารทั้งปวงที่ปรากฏเป็นของนากลับด้วยภคูปัญฐานญาณซึ่งเป็นผลของกัณหาวิปัสสนาญาณ จึงเห็นโทษด้วยอาทินานวิปัสสนาญาณ เบื่อหน่ายอยู่ (นิพพิทุตโต) ด้วยนิพพิทาญาณยินดียิ่งในอนุปัสสนา ๓ และอนุปัสสนา ๗ คลายกำหนด (วิระชทุตโต) ด้วยมัญญจิตกัมมตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารูปกขาญาณ หลุดพ้นไป

<sup>๑๒</sup> คุรยละเอียดใน วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๘, วิมหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๕.

<sup>๑๓</sup> คุรยละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๓๒-๓๓๔/๓๐๔-๓๐๕, สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๕/๒๘๓-๒๘๕.

(วิมจฺจนฺโต) ด้วยอนุโลมญาณซึ่งจัดเป็น “ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ” และโคตรภูญาณ บรรลุ อริยมรรคด้วยมรรคญาณ ๔ ตามลำดับจัดเป็น “ทัสสนวิสุทธิ” ดำรงอยู่ในพระอรหัตตผลด้วยผล ญาณ ถึงที่สุดปัจจุเวกขณะญาณ ๑๕ อย่าง ผลจากการบรรลุธรรมนี้ จัดเป็นสมถปุพฺพังคฺมวิปัสสนา คือการเจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้าหรือเป็นพื้นฐาน<sup>๔๔</sup> อานาปานสติสมาธิภาวนา (อานาปานสุสติ สมาธิภาวนา) ตั้งแต่มนสิการวิธีมีการนับเป็นต้นมีความเห็นแจ้งเป็นที่สุด พึงทราบดังแสดงมานี้

สรุปได้ว่า พระผู้มีพระภาค ตรัสอานาปานสติอย่างพิสดาร ๑๖ ขั้น ไว้ว่าต้องมีสติกำหนด รู้อยู่ตลอดทุก ๆ ขั้น โดยไม่ได้ใช้คำบริกรรม แบ่งเป็น ๔ จตุกคะ จัดเป็นสติปฏิฐาน ๔ ซึ่งทำให้โพธิ ปักขยธรรม ๓๗ ประการ เจริญขึ้น โดยลำดับเป็นวิถีทางปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นการเจริญ ทั้งสมถะและวิปัสสนา จตุกคะที่ ๑-๓ เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา จตุกคะที่ ๔ เป็นวิปัสสนา จตุกคะที่ ๑ เจริญได้ถึงฉาน ๔ ส่วน ๓ จตุกคะที่เหลือ ก็มีกรพิจารณาไปพร้อม ๆ กัน อาศัย ฉานที่ได้แล้วในจตุกคะที่ ๑ จึงสามารถพิจารณาปีติ สุข เป็นต้นที่เป็นองค์ฉานได้ ไม่ได้มีการแยก ทำที่ละหมวด ๆ <sup>๔๕</sup> เพราะวาสภาธรรมใด ๆ เช่น ปีติ สุข ในองค์ฉานเป็นต้นเกิดขึ้น ที่ปรากฏชัด สามารถพิจารณากำหนดได้ ก็พิจารณากำหนดไปพร้อม ๆ กัน<sup>๔๖</sup> เมื่อได้ฉานแล้วก็ใช้ฉานเป็นบาท เจริญวิปัสสนา เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้า ผู้ปฏิบัติก็สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ ตรัส เสนาสนะที่เหมาะสม คือป่า โคนไม้เป็นต้น อริยาบถที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ คือการนั่งคู้บัลลังก์ตั้ง กายให้ตรง พระสารีบุตรเถระ แสดงไว้ว่าเมื่อเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ได้อย่างบริบูรณ์แล้ว ญาณ ๒๒๐ ย่อมเกิดขึ้น<sup>๔๗</sup>

<sup>๔๔</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๘-๔๖๙, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๖-๕๕๗.

<sup>๔๕</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๓, ๔๖๙, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๓๕, ๕๕๗. วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๒, ๒๓๔/๓๐๒, ๓๑๓.

<sup>๔๖</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๘-๔๖๙, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๕-๕๕๗.

<sup>๔๗</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๕๒-/๑๗๓-๒๑๓, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๒-๑๕๓/๒๓๓-๒๘๕.

## บทที่ ๔

### การบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระผู้มีพระภาค ตรัสสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นทางสายเดียวที่จะบรรลุนิพพานได้<sup>๑</sup> โภทิกขัยธรรมมีสัมมัมปชาน ๔ เป็นต้นที่สงเคราะห์เข้ากับสติปัฏฐาน ๔ บุคคลผู้ประเสริฐมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นต้นไม่มีประมาณ เข้าถึงมรรคผลนิพพานด้วยสติปัฏฐาน ๔ นี้ ปัญญา ภาวนา วิปัสสนาภาวนา ไม่สามารถเกิดขึ้นได้หากไม่มีการเจริญภาวนากำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์<sup>๒</sup> ดังข้อความว่า “สติปัฏฐาน ๔ อันเป็นธรรมหลักในโภทิกขัยธรรม ๓๗ เพราะไม่มีใครสามารถบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔”<sup>๓</sup> อานาปานสติก็จัดอยู่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเจริญได้ถึงฉน ๔ แล้วใช้ฉนเป็นบาทเจริญวิปัสสนาบรรลุธรรมได้<sup>๔</sup> ก็จะไม่ลำบากเพื่อจะบรรลุอรหัตผล เปรียบเหมือนบุคคลอาศัยเรือหรือแพ เป็นต้น ข้ามห้วงน้ำใหญ่ไปถึงฝั่งได้โดยสะดวก<sup>๕</sup> ดังข้อความว่า “ความมุ่งหมายของการเจริญสมาธิก็เพื่อเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างได้ผลดี”<sup>๖</sup> จึงกำหนดประเด็นที่ศึกษาไว้ดังนี้

๔.๑ สงเคราะห์อานาปานสติเข้าในสติปัฏฐาน ๔

๔.๒ การบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติ

๔.๓ ผลสำเร็จของการเจริญอานาปานสติ

---

<sup>๑</sup> คุราลละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

<sup>๒</sup> คุราลละเอียดใน จารุญ ธรรมดา, “บทนำ”, พระไตรปิฎกนิสสยะ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า (๒๐๒-๒๐๓).

<sup>๓</sup> อังใน สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา, หน้า ๓๐.

<sup>๔</sup> คุราลละเอียดใน วิ.ม.ห.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๓, วิ.ม.ห.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๗๕.

<sup>๕</sup> คุราลละเอียดใน ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๗๓/๔๕, ม.อุ.อ. (ไทย) ๓/๗๓/๖๑.

<sup>๖</sup> อังใน เสนาะ ผดุงฉัตร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานสติคถาในคัมภีร์ปฏิสัมภทามรรค”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๗๕.

#### ๔.๑ สงเคราะห์อานาปานสติเข้าในสติปัฏฐาน ๔

พระผู้มีพระภาค ตรัสอานาปานสติ ๑๖ ชั้น ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้<sup>๓</sup> จัดเป็น ๔ จตุกกะ (หมวด ๔) ได้ดังนี้ คือ

๔.๑.๑ สงเคราะห์อานาปานสติ ชั้นที่ ๑-๔ ลงในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจออกยาว”

๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจออกสั้น”

๓) สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดกองลมทั้งปวงหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดกองลมทั้งปวงหายใจออก”

๔) สำเนียงว่า “เราจักรงับกายสังขารหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักรงับกายสังขารหายใจออก”

พระผู้มีพระภาค ตรัสกายานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรมี ๑๔ วิธี มีอานาปานปีพะพะเป็นต้น<sup>๔</sup> ในจตุกกะนี้ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกจัดเป็น “วาโยกายชนิดหนึ่ง” ในกาย ๔ อย่างมีปฐวีกายเป็นต้นและจัดเป็น “โณภูฏัพพายตนะ” ในส่วนแห่งรูป ๒๕ ประการ มีจักขายตนะเป็นต้น<sup>๕</sup> ดังนั้น ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้จึงจัดเป็น “กาย” สมดังพุทธพจน์ว่า “กายesu กายณฺณตฺราหิ ภิกฺขเว เอตํ วทามิ ยทิทํ อสุสาสปฺสุสาสี.” แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย<sup>๖</sup>

<sup>๓</sup> ดูรายละเอียดใน ที.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๔๕/๑๓๑-๑๓๓, ที.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๕/๑๘๕-๑๘๗.

<sup>๔</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔-๓๗๕/๒๔๘-๒๕๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๕/๓๐๒-๓๑๓.

<sup>๕</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (บาลี) ๓๔/๕๕๕/๑๘๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๕๕๕/๑๘๐, ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๑๔๕/๑๐๐, ม.อุ.อ. (ไทย) ๓/๑๔๕/๑๓๗, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๔๓๒/๘๓.

<sup>๖</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๔๕/๑๓๒, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๕/๑๘๕.

พระโยคาวจรเมื่อพิจารณาเห็นกายคือลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่มีอยู่ในร่างกายนี้<sup>๑๑</sup> มีความเพียร (อาตปปี) เป็นเครื่องแผดเผากิเลสในภพทั้ง ๓ อยู่<sup>๑๒</sup> มีสัมปชัญญะ (สมปชาโน)<sup>๑๓</sup> มีสติ (สติมา)<sup>๑๔</sup> ใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกอยู่ย่อมพิจารณาเห็นด้วยปัญญาได้ เพราะว่าบุคคลผู้เว้นจากสติแล้ว ย่อมไม่มีปัญญาอันเป็นเครื่องพิจารณา (อนุปสุสนา)<sup>๑๕</sup> สมดังพระดำรัสว่า “สติญจ ขวาทิ ภิกขเว สัพพตฺถิกิ วทามิติ.” แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย และเรากล่าวสติว่ามีความสำคัญในที่ทั้งปวงแล.<sup>๑๖</sup> ก็พึงกำจัด<sup>๑๗</sup> อภิชฌาคือกามฉันท์ และโทมนัสคือพยาบาท<sup>๑๘</sup> ในโลก<sup>๑๙</sup> ได้<sup>๒๐</sup> ตรีสการเจริญสมณะไว้ด้วยการใช้สติพิจารณาเห็นกายย่อยในร่างกายใหญ่ การเจริญวิปัสสนาไว้ด้วยการ

<sup>๑๑</sup> รูปกาย หิ อธิ อังคปจฺจกานํ เกสาทีนญจ ฆมฺมานํ สมฺภูญฺเจน หตฺถิกายรตฺถกายาทโย วิย กายโยติ อธิปฺเปโต. แปลว่า แท้จริง รูปกายในที่นั้นท่านประสงค์เอาว่า กาย เพราะอรรถว่าเป็นที่รวมอวัยวะน้อยใหญ่ และธรรมทั้งหลายมีเส้นผมเป็นต้น เหมือนร่างกายของช้างและตัวถึงรตเป็นต้นฉะนั้น ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๗๑.

<sup>๑๒</sup> อาตปปีติ ติสฺส ภเวสุ กิเลส อาตปเปตีติ อาตปโป, วิริยสุเสตํ นามิ. อาตปโป อุตฺต อตฺถิติ อาตปปี. แปลว่า บทว่า อาตปปี ความว่า ที่ชื่อว่า อาตปปะ เพราะอรรถว่า เผาภิเลสทั้งหลายในภพทั้งสามอยู่, คำว่า อาตปปะ นี้ เป็นชื่อของความเพียร (อาตปปะมีองค์ธรรมคือวิริยะ), ผู้ชื่อว่าอาตปปี เพราะอรรถว่า มีความเพียรเผาภิเลสทั้งหลายในภพทั้งสามอยู่ ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๗๓.

<sup>๑๓</sup> สมปชาโนติ สมปชญฺญสฺงขาเตน ฌาเณน สมฺนฺนาโคติ. แปลว่า บทว่า สมปชาโน ความว่า บุคคลผู้ประกอบพร้อมด้วยญาณ กล่าวคือสัมปชัญญะ ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๗๓.

<sup>๑๔</sup> สติมาติ กายปริคฺคาหิกาย สติยา สมฺนฺนาโคติ. แปลว่า คำว่า สติมา ความว่า ผู้ประกอบด้วยสติ กำหนดรู้กาย ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๗๓.

<sup>๑๕</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๗๓.

<sup>๑๖</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๔/๑๐๒, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๓๔/๑๗๔, ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๗๓.

<sup>๑๗</sup> วินยฺยาติ ตทฺงควินยฺเณ วา วิภฺขมฺภนวินยฺเณ วา วินยิตฺวา. แปลว่า บทว่า วินยฺย ความว่า นำออกเสีย ด้วยการนำออกเพียงชั่วคราว หรือด้วยการนำออกด้วยการข่มเอาไว้ ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๗๓.

<sup>๑๘</sup> ยสฺมา ปเนตฺถ อภิชฺฌาคฺคหเณน กามจฺจนฺโท โทมนสฺสคฺคหเณน พฺยาปาโท สฺงคฺหํ คจฺจติ, ตสฺมา นีวรณปริยาปฺนุนพลวธมฺมทฺวยทสฺสเนน นีวรณปฺปหานํ วุคฺคตํ โหติติ เวทิตฺพํ. แปลว่า ก็เพราะในที่นี้ กามฉันท์ทรงถือเอาด้วยอภิชฌาศัพท์ พยาบาททรงถือเอาด้วยโทมนัสศัพท์ ฉะนั้น บัณฑิตพึงทราบว่าเป็นการระงับนิรณด้วยทรงแสดงธรรม ๒ อย่างที่มีกำลังนับเนื่องในนิรณ ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๗๓.

<sup>๑๙</sup> โลเกติ ตสฺมีเขว กายเ. กายโย หิ อธิ ลฺลฺลชฺชนปฺลฺลชฺชนญฺเจเน โลโกติ อธิปฺเปโต. แปลว่า บทว่า โลเก ได้แก่ ในภพนั้นแหละ จริงอยู่ในที่นี้ กาย หมายถึงโลก เพราะอรรถว่าชำระทุกขุโทรมแตกสลายไป ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๗๓.

<sup>๒๐</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๕/๑๓๒, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๕/๑๕๕.

มีสัมปชัญญะรู้ตัวอยู่ทุกขณะ การกำจัดอกิขมาและโทมนัสได้เป็นผลของการภาวนา<sup>๒๑</sup> ดังนั้น จตุกณะนี้ จึงมีทั้งการเจริญสมณะและวิปัสสนา<sup>๒๒</sup> จัดเป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๒๓</sup>

๔.๑.๒ สงเคราะห์อานาปานสติ ชั้นที่ ๕ – ๘ ลงในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑) สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดปีติหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดปีติหายใจออก”

๒) สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดสุขหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดสุขหายใจออก”

๓) สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดจิตตสังขารหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดจิตตสังขารหายใจออก”

๔) สำเนียงว่า “เราจักระงับจิตตสังขารหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักระงับจิตตสังขารหายใจออก”

พระผู้มีพระภาค ตรัสเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ๕ อย่าง มีว่า เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา” เป็นต้น<sup>๒๔</sup> ในจตุกณะนี้ ตรัสการใส่ใจลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอย่างดีด้วยการกำหนดรู้ปีติ สุข จิตตสังขาร และการระงับจิตตสังขารนี้ว่าเป็น “เวทนาชนิดหนึ่ง” ในเวทนาทั้งหลายมีสุขเวทนา เป็นต้น ในที่นี้ตรัสหมายถึงเฉพาะ “สุขเวทนา” เท่านั้น ในบทที่หนึ่ง (ปีติปฏิสัเวที) นี้ ตรัสเวทนาโดยหัวข้อว่า “ปีติ” ในบทที่สอง (สุขปฏิสัเวที) ตรัสเวทนาโดยหัวข้อว่า “สุข” โดยตรง ส่วนสองบทว่า จิตและสังขาร (จิตตสังขารปฏิสัเวที) ตรัสเวทนาไว้โดยชื่อว่า “จิตตสังขาร (เวทนา สัญญา)”<sup>๒๕</sup> ทรงสงเคราะห์เวทนาทั้งหมดนี้โดยชื่อว่า “มนสิการ”<sup>๒๖</sup> จึงตรัสไว้ในที่นี้ว่า “การใส่ใจเป็นอย่างดี”<sup>๒๗</sup> สมดังพุทธพจน์ว่า “เวทนาสุเวทนาณฺณตฺราหิ ภิกฺขเว เอตํ วทามิ ยทิทํ อสฺสาสปฺสฺสาสนํ สาธุกํ มนสิการิ.” แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่าการใส่ใจลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอย่างดีนี้ ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่งใน

<sup>๒๑</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๓๓/๓๓๔.

<sup>๒๒</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๖/๓๑๗.

<sup>๒๓</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๔๕/๑๐๐, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๔๕/๑๓๗.

<sup>๒๔</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๕๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๑-๓๑๔.

<sup>๒๕</sup> ดูรายละเอียดใน พ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๗๕/๒๐๓, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๕/๒๐๔, ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๔๕/๑๐๐, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๔๕/๑๓๗, อภิ.ย. (บาลี) ๓๘/๑/๒๗๕, อภิ.ย. (ไทย) ๓๘/๑/๔๔๖, ม.อ.อ. (บาลี) ๑๔๕/๑๐๐, ม.อ.อ. (ไทย) ๑๔๕/๑๓๗.

<sup>๒๖</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๔๕/๑๐๑, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๔๕/๑๓๘.

<sup>๒๗</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๑๔๕/๑๐๐, ม.อ.อ. (ไทย) ๑๔๕/๑๓๗.



บรรดาเวทนาทั้งหลาย<sup>๒๘</sup> จตุกกะนี้มีทั้งการเจริญสมณะและวิปัสสนา<sup>๒๙</sup> จัดเป็นเวทนานุปัสสนาสติ  
ปัฏฐาน<sup>๓๐</sup>

๔.๑.๓ สงเคราะห์อานาปานสติ ชั้นที่ ๕ - ๑๒ ลงในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑) ภิขุสำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดจิตหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัด  
จิตหายใจออก”

๒) สำเนียงว่า “เราจักทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักทำจิตให้บันเทิง  
หายใจออก”

๓) สำเนียงว่า “เราจักตั้งจิตไว้มั่นหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักตั้งจิตไว้มั่นหายใจ  
ออก”

๔) สำเนียงว่า “เราจักเปลื้องจิตหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักเปลื้องจิตหายใจออก”

พระผู้มีพระภาค ตรัสจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ๑๖ อย่าง มี  
ว่า จิตมีระคะก็รู้ชัดว่า “จิตมีระคะ” เป็นต้น<sup>๓๑</sup> ในจตุกกะนี้ เมื่อสำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดจิต  
หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดจิตหายใจออก” เป็นต้น แล้วกำหนดลมหายใจเข้าลม  
หายใจออกให้เป็นอารมณ์ ก็ได้ชื่อว่า “เป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตเหมือนกัน” เพราะว่าเข้าไปตั้ง  
สติและสัมปชัญญะไว้ในอารมณ์ของจิต คือมีสติสัมปชัญญะระลึกรู้ไปอยู่ตลอดในขณะที่กำหนดลม  
หายใจเข้าลมหายใจออก สำหรับผู้มีสติหลงลืม ไม่มีสัมปชัญญะแล้วย่อมไม่สามารถเจริญอานาปาน  
สตินี้ได้ ดังนั้น จึงได้ชื่อว่า “พิจารณาเห็นจิตในจิต” สมดังพระดำรัสว่า “นาหิ ภิกขเว มุจฺจสฺสตีสุส  
อสมฺปชานสุส อานาปานสุสตี วทามิ.” แปลว่า ภิขุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติสำหรับ  
ภิขุผู้มีสติหลงลืมไม่มีสัมปชัญญะ<sup>๓๒</sup> และในอรรถกถาว่า “น หิ มุจฺจสฺสตีสุส อสมฺปชานสุส  
อานาปานสุสติภาวนา อคฺถิ.” แปลว่า จริงอยู่ สำหรับผู้มีสติหลงลืมไม่มีสัมปชัญญะ ย่อมไม่มีการ

<sup>๒๘</sup> คุรยลละเอียคใน ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๔๕/๑๓๒, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๕/๑๕๐.

<sup>๒๙</sup> คุรยลละเอียคใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๖/๓๑๗.

<sup>๓๐</sup> คุรยลละเอียคใน ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๑๔๕/๑๐๐-๑๐๑, ม.อุ.อ. (ไทย) ๓/๑๔๕/๑๓๗-๑๓๘.

<sup>๓๑</sup> คุรยลละเอียคใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๒๕๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔-๓๑๕.

<sup>๓๒</sup> คุรยลละเอียคใน ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๔๕/๑๓๓, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๕/๑๕๐.

เจริญอานาปานสติ.<sup>๓๓</sup> ดังนั้น จตุกกะนี้มีทั้งการเจริญสมถะและวิปัสสนา<sup>๓๔</sup> จัดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๓๕</sup>

๔.๑.๔ สงเคราะห์อานาปานสติ ชั้นที่ ๑๓-๑๖ ลงในธัมมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑) อกุศลสำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจออก”

๒) สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจออก”

๓) สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก”

๔) สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความสลесิ้นหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความสลесิ้นหายใจออก”

พระผู้มีพระภาค ตรัสธัมมมานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีธรรมอยู่ ๕ หมวด มีหมวดนิวรรณ์ ๕ เป็นต้น<sup>๓๖</sup> ในจตุกกะนี้ ทรงแสดงนิวรรณ์คือกามฉันทะด้วยอานาจอภิชฌา นิวรรณ์คือพยาบาทด้วยอานาจอโหมนัส แต่การพิจารณาเห็นนิวรรณ์ ๕ นี้ มีอยู่ ๖ ประการ คือเมื่อกามฉันทะภายในมืออยู่ ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเรามีอยู่” เป็นต้น<sup>๓๗</sup> หมวดนิวรรณ์นี้เป็นเบื้องต้นแห่งการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ๕ หมวดนั้น นิวรรณ์ ๒ ประการ คือ อภิชฌาและโหมนัสเป็นเบื้องต้นของนิวรรณ์ ๕ จึงตรัสอภิชฌาและโหมนัสเพื่อแสดงเบื้องต้นการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม

<sup>๓๓</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๔๕/๑๐๑, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๔๕/๑๓๕.

<sup>๓๔</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๖/๓๑๓.

<sup>๓๕</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๔๕/๑๐๑, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๔๕/๑๓๕.

<sup>๓๖</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๒๕๕-๒๖๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๘.

<sup>๓๗</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๒/๒๕๕-๒๕๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

ทรงประสงค์เอาญาณที่ทำการละความสำคัญว่า “เที่ยง” ด้วยการพิจารณาเห็นว่า “ไม่เที่ยง” เป็นต้น (อนุปัสนา ๓<sup>๓๘</sup>) แต่ว่าในจุดกะนั้นทรงแสดงไว้ ๔ ญาณเท่านั้น ได้แก่ ๑. อนิจจญาณ ๒. วิราจญาณ ๓. นิโรชญาณ ๔. ปฏินิสัคคญาณ ทรงแสดงความสืบต่อแห่งวิปัสสนาด้วยวิปัสสนาปัญญาอีกอย่างหนึ่ง คือทรงแสดงวิปัสสนาปัญญาที่เห็นญาณที่ละนั้นนั้นแหละ แล้วจึงเป็นผู้วางเฉยได้ดี หมายถึงการวางเฉยความปรากฏโดยอารมณ์เดียว โดยสภาวะเดียวไม่มีธรรมที่เป็นปฏิบัติ<sup>๓๙</sup> เมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจเข้าหายใจออก ย่อมเห็นธรรมมีนิเวศน์เป็นต้นอย่างเดียวแล้วเป็นผู้วางเฉยก็หาไม่ แต่ย่อมวางเฉยได้ด้วยวิปัสสนาปัญญาที่เห็นญาณที่ละธรรมมีอนิจจญาณเป็นต้น ที่ตรัสไว้โดยห้วงข้อว่า “อภิขมาและโทมนัส” สมดังพุทธพจน์ว่า “โส ยํ ตํ อภิขมาโทมนสฺสาณํ ปหานํ ตํ ปล่อยวาง ทิสฺวา สาธุกํ อชฺฌเปกฺขิตฺวา โหติ.” แปลว่า เธอเห็นการละอภิขมาและโทมนัสนั้นด้วยปัญญาแล้วย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี<sup>๔๐</sup> จุดกะนั้นตรัสไว้ด้วยอำนาจวิปัสสนา<sup>๔๑</sup> จัดเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๔๒</sup>

#### ๔.๒ การบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติ

##### ๔.๒.๑ การบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในจุดกะนั้น ลมหายใจเข้าลมหายใจออก จัดเป็นวาโยกายชนิดหนึ่งในกาย ๔ อย่าง มีปฏิภาณเป็นต้น และจัดเป็น โภจภูตฺตพฺพายตนะใน ส่วนแห่งรูป ๒๕ ประการมีจักขายตนะเป็นต้น<sup>๔๓</sup> ดังนั้น ลมหายใจเข้าลมหายใจออก จึงได้ชื่อว่า “กาย”

<sup>๓๘</sup> อนุปัสนา ๓ ประการ คือ ๑. อนิจจานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง) ๒. ทุกขานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์) ๓. อนัตตานุปัสนา (พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน) ๔. นิพพิทานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย) ๕. วิราจานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความคลายกำหนด) ๖. นิโรชานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความดับกิเลส) ๗. ปฏินิสัคคานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส) ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๕, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๖๕/๒๔๔.

<sup>๓๙</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ.ฎีกา (บาลี) ๑๔๕/๓๗๓.

<sup>๔๐</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๕/๑๓๓, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๕/๑๕๑.

<sup>๔๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๖/๓๑๗.

<sup>๔๒</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๔๕/๑๐๑-๑๐๒, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๔๕/๑๓๕-๑๔๐.

<sup>๔๓</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.(บาลี) ๓๔/๕๕๕/๑๘๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๕๕๕/๑๕๐, ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๔๕/๑๐๐, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๔๕/๑๓๗, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๔๓๒/๘๓.

ก. วิธีเจริญอานาปานสติเพื่อได้ฌาน ๔

พระโยคาวจรกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่มีอยู่ตามปกติใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าตั้งแต่ปลายจมูกถึงสะดือ ลมหายใจออกตั้งแต่สะดือถึงปลายจมูก เมื่อเวลาหายใจเข้าหายใจออกใช้เวลานานก็ให้รู้ว่ายาว เมื่อเวลาหายใจเข้าหายใจออกใช้น้อยก็ให้รู้ว่าสั้น กำหนดไปเรื่อย ๆ เมื่อลมหายใจเข้าลมหายใจออกยาวก็ให้รู้ว่า “ยาว” เมื่อลมหายใจเข้าลมหายใจออกสั้นก็ให้รู้ว่า “สั้น” อยู่อย่างนี้ ก็จัดเป็น “บริกรรมนิมิต” เมื่อลมหายใจเข้าลมหายใจออกละเอียดลง ๆ ปรากฏชัดขึ้นเป็นลำดับ ๆ สติที่มีลมหายใจเป็นอารมณ์ก็ตั้งมั่นมากขึ้น ๆ ฌานคือการตามรู้ (อนุปัสสนา) ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็ชัดเจนมากขึ้น ๆ เป็นลำดับ เมื่อมีความเบาใจสบายใจอยู่อย่างนี้ ฉันทะคือความพอใจที่อยากทำอยากปฏิบัติ ปาโมทย์ที่เป็นปีติอ่อน ๆ คือความบันเทิงเบิกบานใจก็ย่อมจะเกิดขึ้น<sup>๔๔</sup> ดังข้อความว่า “คำว่า “ปราโมทย์” คือ สภาวะธรรมของจิตที่เสวยอารมณ์ความรู้สึกเป็นสุขทางใจประการหนึ่ง แต่มีสภาวะธรรมของความรู้สึกเป็นสุขทางใจหยาบกว่าปีติ”<sup>๔๕</sup> จัดอยู่ในขั้นที่ ๑ - ๒ คือรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกยาว - สั้น<sup>๔๖</sup> โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการและธรรมสโมธาน ๒๕ อย่าง ก็เริ่มประหมัดกันซึ่งจัดอยู่ในฝ่ายโลกิยะ<sup>๔๗</sup>

เมื่อลมละเอียดเข้า ๆ โดยลำดับรู้ชัดถึง ๑ - ๒ - ๓ ฐาน คือ ๑. ปลายจมูก ๒. หทัย ๓. สะดือ เมื่อรู้ลมอยู่ที่ปลายจมูกฐานเดียวทรงตัวอยู่แค่ ๒ - ๕ นาที จัดเป็น “ขณิกสมาธิ” เมื่อลมหายใจเข้ารู้ชัด ๒ ฐาน คือ ๑. ปลายจมูก ๒. หทัย เมื่อลมหายใจออกรู้ชัด ๒ ฐาน คือ ๑. หทัย ๒. ปลายจมูก จัดเป็น “อุปจารสมาธิ” เมื่อรู้ชัดทั้ง ๓ ฐาน จัดเป็นปฐมฌาน<sup>๔๘</sup> หมายถึง “อัปปนาสมาธิ” ก็จัดอยู่ในขั้นที่ ๓ คือจรรู้แจ้งกองลมทั้งปวง ดังนั้น “อุคคหนิมิต” ที่เหมือนเปลวควัน ไยแมงมุม แผ่นเมฆเป็นต้น<sup>๔๙</sup> ก็จะปรากฏขึ้นในระหว่างจมูกถึงสะดือนี้ ซึ่งแต่ละท่านก็มีปรากฏแตกต่างกันออกไปเพราะมีสัญญาต่างกัน ในระหว่างนี้เมื่ออุปจารสมาธิเกิดขึ้นย่อมข่มนิวรณ์ได้และ

<sup>๔๔</sup> คุรยละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๖/๑๘๘-๑๘๙, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๖/๒๕๗.

<sup>๔๕</sup> อังใน ศรีศากยโสภ, อานาปานสติ ตามรอยพระพุทธองค์, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๖๖.

<sup>๔๖</sup> คุรยละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๑๕/๒๕๕-๒๕๗.

<sup>๔๗</sup> คุรยละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๑๘๒-๑๘๔, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑-๒๖๓.

<sup>๔๘</sup> คุรยละเอียดใน พระมหาวิระ ถาวโร, กรรมฐาน ๔๐, (บริษัท โยลโล่ การพิมพ์ (๑๙๙๘) จำกัด, ม.ป.ป.), หน้า ๒๕๑.

<sup>๔๙</sup> คุรยละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๑๓/๓๑๑.

มีองค์ ๕<sup>๕๐</sup> แต่ก็ยังไม่มีกำลังมากนัก<sup>๕๑</sup> เมื่อแนบแน่นมากเข้า ๆ เกิดเป็นปฏิภาณนิมิตชัดเจนยิ่งขึ้นทั้งโดยสีและลักษณะองค์ฌานทั้ง ๕ มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ก็เกิดขึ้นครบละนิวรรณ์ ๕ มีกามฉันทเป็นต้นย่อมได้บรรลุปฐมฌาน<sup>๕๒</sup>

เมื่อมีความสงบใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น<sup>๕๓</sup> ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุข ย่อมได้บรรลุตติยฌาน<sup>๕๔</sup> ลมหายใจเบามากขึ้น จิตไม่คิดในลมหายใจมีความเอิบอุ่มชุ่มชื้น มีความทรงตัวมากขึ้น<sup>๕๕</sup>

เมื่อปีติจางคลายไปแล้วมีอุเบกขาสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย ย่อมได้บรรลุตติยฌาน ที่พระอรหิยะทั้งหลายสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”<sup>๕๖</sup> ความชุ่มชื้นหายไปอาการทางร่างกายเหมือนเครื่องตั้ง หูได้ยินเสียงเบา ๆ ลมหายใจเบาลงไปเกือบจะไม่รู้สึก แต่อย่างกำหนดรู้ได้ชัด<sup>๕๗</sup>

เมื่อละสุขและทุกข์ได้แล้วเพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีความทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่<sup>๕๘</sup> ที่ไม่มีลมหายใจเพราะจิตแนบแน่นอยู่ในฌาน ๔ หมายถึงจิตผละออกจากจากลมหายใจเข้าลมหายใจออก อุเบกขาก็ปรากฏขึ้น ความจริงร่างกายยังมีลมหายใจอยู่โดยปกติ แต่จิตแยกออกจากกายเดี๋ยวจิตไม่ยอมรับทางประสาทสัมผัสซึ่งมี ๒ อย่างคือขณะที่รู้ลมหายใจคล้าย ๆ กับไม่หายใจ หูยังได้ยินเสียงภายนอกแต่เบาากอย่างนี้เป็นฌาน ๔ หยาบ เมื่อไม่รู้ลมหายใจ หูไม่ได้ยินเสียง ข้างใน โพลงเหมือนกับคนตื่นอยู่เป็นปกติสว่างมีการทรง

<sup>๕๐</sup> ดูรายละเอียดใน พร รัตนสุวรรณ, คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๕), หน้า ๗๔.

<sup>๕๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๕๘/๑๓๗.

<sup>๕๒</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐๒/๒๖๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

<sup>๕๓</sup> เจตโส เอกโกทิกาวุ ภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น คำว่า “เอโกทิก” เป็นชื่อของสมาธิ ทุตติยฌาน ชื่อว่าเอโกทิกภาวะ เพราะทำสมาธิที่ชื่อว่าเอโกทิกนี้ให้เกิดเจริญขึ้น พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น” เพราะสมาธิชื่อเอโกทิกนี้มีแก่จิตเท่านั้น ไม่มีแก่สัตว์ ไม่มีแก่ชีวะ ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๑/๑๔๓-๑๔๔. วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๑/๒๐๑.

<sup>๕๔</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐๒/๒๖๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

<sup>๕๕</sup> ดูรายละเอียดใน พระมหาวิระ ถาวโร, กรรมฐาน ๔๐, หน้า ๒๕๓.

<sup>๕๖</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐๒/๒๖๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

<sup>๕๗</sup> ดูรายละเอียดใน พระมหาวิระ ถาวโร, กรรมฐาน ๔๐, หน้า ๒๕๓.

<sup>๕๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐๒/๒๖๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

ตัวดี ไม่รับรู้อาการสัมผัสภายนอกมีขงักเป็นต้นนี้เป็นฉาน ๔ อย่างละเอียด<sup>๕๕</sup> ก็จัดอยู่ในขั้นที่ ๔ คือการระงับกายสังขาร หมายถึงการระงับลมหายใจเข้าลมหายใจออกนั่นเอง<sup>๖๐</sup>

ข. การรอกกายคือลมหายใจเข้าลมหายใจออกขึ้นสู่วิปัสสนา ด้วยการพิจารณาตามขั้นที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ พึงทราบดังต่อไปนี้

การเจริญวิปัสสนา เมื่อเข้าฉานที่เป็นอัปนาสมาธิแล้วออกจากฉาน พิจารณาเห็นกายคือลมหายใจเข้าหายใจออกในขณะที่มีอยู่ในฉานก็ดี ในขณะที่ออกจากฉานมาอยู่ในระดับอุปจารสมาธิหรือขณิกสมาธิก็ดีด้วยขั้นที่ ๑๓ นี้ให้เห็นว่าเป็นของ “ไม่เที่ยง” ก็ย่อมจะเห็นว่าเป็นทุกข์เป็นอนัตตา เหมือนกัน<sup>๖๑</sup> (จัดเป็นอนุปัสสนา ๓) เมื่อเป็นอยู่อย่างนี้ก็ย่อมจะเบื่อหน่ายอยู่ คลายกำหนดด้วยขั้นที่ ๑๔ ดับอยู่ด้วยขั้นที่ ๑๕ สลัดคืนอยู่ด้วยขั้นที่ ๑๖ (จัดเป็นอนุปัสสนา ๓) เมื่อเห็นว่าไม่เที่ยงก็ละความสำคัญว่าเที่ยง เห็นว่าเป็นทุกข์ก็ละความสำคัญว่าสุข เห็นว่าเป็นอนัตตาก็ละความสำคัญว่าเป็นตัวตน เบื่อหน่ายอยู่ก็ย่อมละความยินดี คลายกำหนดอยู่ย่อมละราคะ ดับอยู่ย่อมละสมุทัย สลัดคืนอยู่ย่อมละความยึดมั่นถือมั่นในกายคือลมหายใจเข้าลมหายใจออกได้<sup>๖๒</sup>

ดังนั้น ก็เป็นการเจริญทั้งอนุปัสสนา ๓ และอนุปัสสนา ๓ พึงทราบดังนี้ คือ

(๑) การพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงชื่อว่า “อนิจจานุปัสสนา” ซึ่งเป็นปฏิบัติยกย่องต่อความสำคัญว่าเที่ยง (นิจจสัญญา)

(๒) การพิจารณาเห็นว่าเป็นทุกข์ ชื่อว่า “ทุกขานุปัสสนา” ซึ่งเป็นปฏิบัติยกย่องต่อความสำคัญว่าเป็นสุข (สุขสัญญา)

(๓) การพิจารณาเห็นว่าเป็นอนัตตา ชื่อว่า “อนัตตานุปัสสนา” ซึ่งเป็นปฏิบัติยกย่องต่อความสำคัญว่าเป็นอัตตา (อัตตสัญญา)

(๔) เบื่อหน่ายอยู่เพราะว่าอนุปัสสนา ๓ บริบูรณ์ จึงชื่อว่านิพพิทา นิพพิทาและอนุปัสสนา จึงได้ชื่อว่า “นิพพิทานุปัสสนา” ซึ่งเป็นปฏิบัติยกย่องต่อความเพลิดเพลิน

(๕) คลายกำหนดอยู่เพราะอนุปัสสนา ๔ บริบูรณ์ จึงชื่อว่าวิราคะ วิราคะและอนุปัสสนา จึงได้ชื่อว่า “วิราคานุปัสสนา” ซึ่งเป็นปฏิบัติยกย่องต่อวิราคะ

<sup>๕๕</sup> คุรายละเอียดใน พระมหาวิระ ถาวโร, กรรมฐาน ๔๐, หน้า ๒๕๓-๒๕๔.

<sup>๖๐</sup> คุรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐-๒๒๑/๒๕๕-๓๐๒.

<sup>๖๑</sup> รูป ภิภเว อนิจจํ, ยถนิจจํ ตํ ทุกขํ, ยํ ทุกขํ ตทนตฺตา, ยทนตฺตา ตํ “เนตํ มม, เนโสทมสมฺมิ, น เมโส อตฺตาตี เอวมตฺตํ ยถาภูตํ สมมปฺปณฺยาช ทฎฺฐพฺพํ. คุรายละเอียดใน ส.บ. (บาลี) ๑๓/๑๕/๑๕, ส.บ. (ไทย) ๑๓/๑๕/๒๕, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๔๐/๓๑๓.

<sup>๖๒</sup> คุรายละเอียดใน พ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๓/๑๕๕, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๓/๒๕๔.

(๖) คับระกะเสียดได้เพราะอนุปัสสนา ๕ บริบูรณ์ จึงชื่อนิโรธะ นิโรธะและอนุปัสสนา จึงได้ชื่อว่า “นิโรธานุปัสสนา” ซึ่งเป็นปฏิปักษ์ต่อสมุทัย

(๗) สละคืนเสียดได้เพราะอนุปัสสนา ๖ บริบูรณ์ จึงชื่อว่าปฏินิสัสคคะ ปฏินิสัสคคะและอนุปัสสนา จึงได้ชื่อว่า “ปฏินิสัสคคานุปัสสนา” ซึ่งเป็นปฏิปักษ์ต่อการยึดมั่น<sup>๖๓</sup>

ทั้งหมดที่แสดงมานี้ จัดอยู่ในชั้นที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ที่พิจารณาเห็นธรรมในธรรม

ค. ความเกิดขึ้นแห่งวิปัสสนาญาณ ๘ และมรรคญาณ

เมื่อกำหนดกายคือเป็นลมหายใจเข้าลมหายใจออกอยู่อย่างนี้ ใช้ชั้นที่ ๑๓ - ๑๖ มา กำหนดเจริญวิปัสสนาจึงได้ดังนี้

(๑) การพิจารณาเห็นกายคือลมหายใจเข้าหายใจออกว่า ไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้น เสื่อมไป และเป็นอย่างอื่นไป หรือว่ามีแล้วก็ไม่มี<sup>๖๔</sup> ก็ย่อมจะเห็นว่า เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และเมื่อหน่ายไปด้วย จัดเป็นอุทยัพพญาณ กังคานุปัสสนาญาณ ภยคุปป์ฐฐานญาณ อาทินวานุปัสสนาญาณ นิพพิทาญาณ ตามชั้นที่ ๑๓

(๒) การพิจารณาเห็นความคลายออกได้ คลายยินดีในกายคือลมหายใจเข้าหายใจออกที่มีความเกิดขึ้น เสื่อมไป และเป็นอย่างอื่นไป หรือว่ามีแล้วก็ไม่มีจากผลที่กล่าวแล้วนั้น จัดเป็นมูญจิตกัมมตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารเบกขาญาณ ตามชั้นที่ ๑๔

(๓) การพิจารณาเห็นลมที่ดับไปเมื่อได้มาน ๔ จึงปล่อยวางหลุดพ้นไป จัดเป็นอนุโลมญาณ โคตรกฺขญาณ ตามชั้นที่ ๑๕

(๔) การพิจารณาเห็นความสละคืน ละความยึดมั่นถือมั่นในลมหายใจเข้าลมหายใจ ออกแล่นไปในนิพพาน มีนิพพานเป็นอารมณ์ จัดเป็นมรรคญาณ ตามชั้นที่ ๑๖ เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้น ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณย่อมเกิดตามลำดับ ก็จะบรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอรหันต์<sup>๖๕</sup>

<sup>๖๓</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ.(บาลี) ๑/๕/๑๐๑.

<sup>๖๔</sup> อนิจฺจนฺติ ขนฺธปฺลยํกํ. กสฺมา? อุปฺปาทวฺยณฺณตฺตภาวํ หุตฺวา อภาวโต วา. แปลว่า ชั้นที่ ๕ ชื่อนิโรธะ ไม่เที่ยง เพราะเหตุไร เพราะมีความเกิดขึ้น เสื่อมไป และเป็นอย่างอื่นไป หรือว่ามีแล้วก็ไม่มี ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๔๐/๓๑๓.

<sup>๖๕</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๘-๔๖๙, วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๖-๕๕๗.

#### ๔.๒.๒ การบรรลุนิพพานด้วยการเจริญอานาปานสติหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาค ตรัสเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ ๕ อย่าง มีสุขเวทนาเป็นต้น<sup>๖๖</sup> แต่  
ว่าในจุดขณะนี้ การใส่ใจลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอย่างไร<sup>๖๗</sup> ก่อให้เกิดองค์ธรรม คือ ปิติ สุข  
และจิตตสังขาร (เวทนาและสัญญาที่ปรุงแต่งจิต) และการระงับจิตตสังขารที่หยาบ ๆ ไปโดยลำดับ  
เป็นเวทนาอย่างหนึ่งมีสุขเวทนาเป็นต้น ตรัสเวทนาด้วยคำว่า “การใส่ใจเป็นอย่างไร” (สาธุกัมมสิ  
การ) ซึ่งเป็นเพียงหัวข้อเทศนาเท่านั้น ดังนั้น ปิติ สุข จิตตสังขาร จึงได้ชื่อว่า “เวทนา”<sup>๖๘</sup>

ก. การยกปิติ สุข จิตตสังขาร ขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยการพิจารณาตามขั้นที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕  
๑๖ พึงทราบดังต่อไปนี้

การเจริญวิปัสสนา เมื่อเข้าฌานที่เป็นอัปนาสมาธิแล้วออกจากฌาน พิจารณาเห็นปิติ  
สุข จิตตสังขารในขณะที่มีอยู่ในฌานก็ดี ในขณะที่ออกจากฌานมาอยู่ในระดับอุปจารสมาธิหรือ  
ขณิกสมาธิก็ดีด้วยขั้นที่ ๑๓ นี้ ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง ก็ย่อมจะเห็นว่าเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา  
เหมือนกัน<sup>๖๙</sup> (จัดเป็นอนุปัสสนา ๓) เมื่อเป็นอยู่อย่างนี้ก็ย่อมจะเบื่อหน่าย คลายกำหนดด้วยขั้นที่  
๑๔ ดับอยู่ด้วยขั้นที่ ๑๕ สลัดถิ่นอยู่ด้วยขั้นที่ ๑๖ (จัดเป็นอนุปัสสนา ๓) เมื่อเห็นว่าไม่เที่ยงก็ละ  
ความสำคัญว่าเที่ยง เมื่อเห็นว่าเป็นทุกข์ก็ละความสำคัญว่าสุข เมื่อเห็นว่าเป็นอนัตตาก็ละ  
ความสำคัญว่าเป็นตัวตน เบื่อหน่ายอยู่ก็ย่อมละความยินดี คลายกำหนดอยู่ย่อมละราคะ ดับอยู่  
ย่อมละสมุทัย สลัดถิ่นอยู่ย่อมละความยึดมั่นถือมั่นในปิติ สุข จิตตสังขารได้<sup>๗๐</sup>

ดังนั้น จึงเป็นการเจริญทั้งอนุปัสสนา ๓ และอนุปัสสนา ๓ ก็มีนัยดังที่แสดงไว้แล้ว  
จัดอยู่ในขั้นที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ที่พิจารณาเห็นธรรมในธรรม

#### ข. ความเกิดขึ้นแห่งวิปัสสนาญาณ ๕ และมรรคญาณ

เมื่อกำหนด ปิติ สุข จิตตสังขารอยู่อย่างนี้ ใช้ขั้นที่ ๑๓ – ๑๖ มากำหนดเจริญวิปัสสนา  
จึงได้ดังนี้

(๑) การพิจารณาเห็น ปิติ สุข จิตตสังขาร ว่าไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้น เสื่อมไปและเป็น  
อย่างอื่นไป หรือว่ามีแล้วก็ไม่มี ก็จะเห็นว่าเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาและเบื่อหน่ายไปด้วย จัดเป็น

<sup>๖๖</sup> คุราลละเอียดยใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๕๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

<sup>๖๗</sup> สาธุกัมมสิการนติ ปิติปฏิสเวทิตาเทวเสน อุปปนฺนํ สุนทรมนสิการํ. คุราลละเอียดยใน ม.อ.อ.(บาลี)  
๓/๑๔๕/๑๐๐, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๔๕/๑๓๗-๑๓๘.

<sup>๖๘</sup> คุราลละเอียดยใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๔๕/๑๐๐-๑๐๑, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๔๕/๑๓๗-๑๓๘.

<sup>๖๙</sup> คุราลละเอียดยใน ส.ข. (บาลี) ๑๗/๑๕/๑๕, ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๕/๒๕, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๔๐/๓๑๓.

<sup>๗๐</sup> คุราลละเอียดยใน พ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๗๕/๒๐๓, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๕/๒๗๔.



อุทกัพพญาณ กังคานุปัสสนาญาณ ภยคุปฏฐานญาณ อาทีนวานุปัสสนาญาณ นิพพิทาญาณ ตามขั้นที่ ๑๓

(๒) การพิจารณาเห็นความคลายออกได้ คลายยินดีในปีติ สุข จิตตสังขาร ที่มีความเกิดขึ้น เสื่อมไป และเป็นอย่างอื่นไป หรือว่ามีแล้วก็ไม่มีจากผลที่กล่าวแล้วนั้น จัดเป็นมูญจิตุกัมมญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารุเบกขาญาณ ตามขั้นที่ ๑๔

(๓) การพิจารณาเห็น ปีติ สุข จิตตสังขาร ที่มีความดับไปเพราะว่ามีความเกิดดับ ๆ อยู่ ได้จึงปล่อยวางหลุดพ้นไป จัดเป็นอนุโลมญาณ โศทรญาณ ตามขั้นที่ ๑๕

(๔) การพิจารณาเห็นความสละคืน ละความยึดมั่นถือมั่นใน ปีติ สุข จิตตสังขาร เล่นไปในนิพพาน มีนิพพานเป็นอารมณ์ จัดเป็นมรรคญาณ ตามขั้นที่ ๑๖ เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้น ผลญาณ ปัจเจกขณญาณย่อมเกิดตามลำดับ ก็จะบรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอรหันต์<sup>๑๐</sup>

#### ๔.๒.๓ การบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในจุดกึ่งนี้ การกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกให้เป็นอารมณ์ ชื่อว่า “เป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิต” เพราะการตั้งสติและสัมปชัญญะไว้ในอารมณ์ของจิต หมายถึงมีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ไปอยู่ตลอดในขณะที่กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก สำหรับผู้มีสติหลงลืมไม่มีสัมปชัญญะ ย่อมไม่สามารถเจริญอานาปานสติได้ ดังนั้น จึงชื่อว่า “พิจารณาเห็นจิตในจิต”<sup>๑๑</sup> ได้แก่ ๑. จิตที่อยู่ในฌาน ๑ – ๔ และที่ออกจากฌานแล้ว ๒. จิตที่บันเทิง ปราโมทย์ หารรยา ร่าเริง เพราะปีติที่อยู่ในฌาน ๑ – ๒ และที่ออกจากฌานแล้ว ๓. จิตที่ตั้งไว้สมาธิในอารมณ์ด้วยฌาน ๑ – ๔ และที่ออกจากฌานแล้วอยู่ในระดับขณิกสมาธิ ๔. จิตที่ยังไม่ถึงฌานมีนิเวรณเป็นต้น จิตที่ถึงฌานแล้วมีวิตกวิจารณ์ปีติสุขทุกข์<sup>๑๒</sup> ดังนั้น จิตที่อยู่ในฌานและนอกฌานและจิต ๑๖ อย่างมีจิตมีราคะเป็นต้น<sup>๑๓</sup> จึงชื่อว่า “จิต”

ก. การยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา ด้วยการพิจารณาตามขั้นที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ฟังทราบดังต่อไปนี้

การเจริญวิปัสสนา เมื่อเข้าฌานที่เป็นอัปนาสมาธิแล้วออกจากฌาน พิจารณาเห็นจิตในขณะที่มีอยู่ในฌานก็ดี ในขณะที่ออกจากฌานมาอยู่ในระดับอุปจารสมาธิ หรือขณิกสมาธิก็ดี ด้วย

<sup>๑๐</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๘-๔๖๙, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๖-๕๕๗.

<sup>๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๕/๑๐๑, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๕/๑๓๕.

<sup>๑๒</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๐-๔๗๑, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๕-๖๐๐.

<sup>๑๓</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๒๕๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔-๓๑๕.

ขั้นที่ ๑๓ ให้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง ก็ย่อมจะเห็นว่าเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเหมือนกัน<sup>๑๕</sup> (จัดเป็นอนุปัสสนา ๓) เมื่อเป็นอย่างนี้ก็ย่อมจะเบื่อหน่าย คลายกำหนดด้วยขั้นที่ ๑๔ ดับอยู่ด้วยขั้นที่ ๑๕ สลัดคืนอยู่ด้วยขั้นที่ ๑๖ (จัดเป็นอนุปัสสนา ๗) เมื่อเห็นว่าไม่เที่ยงก็ละความสำคัญว่าเที่ยง เมื่อเห็นว่าเป็นทุกข์ก็ละความสำคัญว่าสุข เมื่อเห็นว่าเป็นอนัตตาก็ละความสำคัญว่าเป็นตัวตน เมื่อเบื่อหน่ายก็ย่อมละความยินดี คลายกำหนดย่อมละระคะ ดับอยู่ย่อมละสมุทัย สลัดคืนย่อมละความยึดมั่นถือมั่นในจิตได้<sup>๑๖</sup>

ดังนั้น จึงเป็นการเจริญทั้งอนุปัสสนา ๓ และอนุปัสสนา ๗ ก็มีนัยดังที่แสดงไว้แล้ว จัดอยู่ในขั้นที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ที่พิจารณาเห็นธรรมในธรรม

#### ข. ความเกิดขึ้นแห่งวิปัสสนาญาณ ๕ และมรรคญาณ

เมื่อกำหนดจิตอยู่อย่างนี้ ใช้ขั้นที่ ๑๓-๑๖ มากำหนดเจริญวิปัสสนา จึงได้ดังนี้

(๑) การพิจารณาเห็นจิตว่าไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้น เสื่อมไป และเป็นอย่างอื่นไป หรือว่ามีแล้วก็ไม่มี ก็จะเห็นว่าเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และเบื่อหน่ายไป จัดเป็นอุทัพพญาณ กังคานุปัสสนาญาณ ภยคุปป์ฐานญาณ อาทิวนานุปัสสนาญาณ นิพพิทาญาณ ตามขั้นที่ ๑๓

(๒) การพิจารณาเห็นความคลายออกได้ คลายยินดีในจิตที่ไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้นเสื่อมไป และเป็นอย่างอื่นไป หรือว่ามีแล้วก็ไม่มีจากผลที่แสดงแล้วนั้น จัดเป็นมูญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารุเบกขาญาณ ตามขั้นที่ ๑๔

(๓) การพิจารณาเห็นจิตที่ดับไป เพราะว่ามีความเกิดดับ ๆ สืบต่อกันอยู่อย่างนี้ เช่น จิตมีระคะ จิตปราศจากราคะเป็นต้น จากผลที่กล่าวแล้วนั้นจึงปล่อยวางจิตหลุดพ้นไป จัดเป็นอนุโลมญาณ โคตรกฺขญาณ ตามขั้นที่ ๑๕

(๔) การพิจารณาเห็นความสลัดคืน ละความยึดมั่นถือมั่นในจิตตามที่แสดงแล้วนั้น เล่นไปในนิพพาน มินิพพานเป็นอารมณ์ จัดเป็นมรรคญาณ ตามขั้นที่ ๑๖ เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้น ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณย่อมเกิดตามลำดับ ก็จะบรรลुरुธรรมสำเร็จเป็นพระอรหันต์<sup>๑๗</sup>

#### ๔.๒.๔ การบรรลुरुธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติหวมวคัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในจตุกกะนี้ ทรงแสดงนิรณันท์คือกามฉันทะด้วยอานาจอภิขมา นิรณันท์คือพยาบาทด้วยอานาจโทมนัส การพิจารณาเห็นนิรณันท์ ๕ มี ๖ ประการ คือเมื่อกามฉันทะภายในมืออยู่ ก็รู้ชัดว่า

<sup>๑๕</sup> คุรยละเอียดใน ส.บ. (บาลี) ๑๓/๑๕/๑๕, ส.บ. (ไทย) ๑๓/๑๕/๒๕, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๔๐/๓๑๓.

<sup>๑๖</sup> คุรยละเอียดใน บ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๓๕/๒๐๓, บ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๓๕/๒๗๔.

<sup>๑๗</sup> คุรยละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๕-๔๖๕, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๖-๕๕๗.

“กามฉันทะภายในของเรามีอยู่” เป็นต้น<sup>๘๘</sup> หมวดนิวรรณ์นี้เป็นเบื้องต้นแห่งการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ๕ หมวดนั้น<sup>๘๙</sup> นิวรรณ์ ๒ คืออภิขมาและโทมนัสเป็นเบื้องต้นของนิวรรณ์ ๕ ดังนั้น จึงตรัสอภิขมาและโทมนัสเพื่อแสดงเบื้องต้นการพิจารณาเห็นธรรม

ทรงประสงค์เอาญาณที่ทำการละความสำคัญว่าเที่ยงด้วยการพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงเป็นต้น ก็คืออนุปัสสนา ๗ ทั้งหมด แต่ทรงแสดงไว้ในจตุกกะนี้ ๔ ญาณ ได้แก่ ๑. อนิจจญาณ ๒. วิราจญาณ ๓. นิโรชญาณ ๔. ปฏิณิเสสคากญาณ ทรงแสดงความสืบต่อวิปัสสนา คือวิปัสสนาปัญญา ที่เห็นญาณที่ละนั้นด้วยวิปัสสนาปัญญาอีกอย่างหนึ่ง แล้วจึงเป็นผู้วางเฉยได้คือ การวางเฉยความปรากฏโดยอารมณ์เดียว<sup>๙๐</sup> ดังนั้น ธรรมมีนิวรรณ์เป็นต้นและกาย เวทนา จิต<sup>๙๑</sup> ในจตุกกะที่ ๑ - ๓ นี้ จึงชื่อว่า “ธรรม”

ก. การยกธรรมขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยการพิจารณาตามขั้นที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ พึงทราบดังต่อไปนี้

การเจริญวิปัสสนาพิจารณาเห็นธรรมคือนิวรรณ์เป็นต้นและพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ในจตุกกะที่ ๑ - ๓ ว่าไม่เที่ยง ก็ย่อมจะเห็นว่าเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเหมือนกัน<sup>๙๒</sup> (จัดเป็นอนุปัสสนา ๓) ด้วยขั้นที่ ๑๓ เมื่อเป็นอย่างนี้ก็ย่อมจะเบื่อหน่าย คลายกำหนดด้วยขั้นที่ ๑๔ ดับอยู่ด้วยขั้นที่ ๑๕ สลัดคืนอยู่ด้วยขั้นที่ ๑๖ (จัดเป็นอนุปัสสนา ๗) เมื่อเห็นว่าไม่เที่ยงก็ละความสำคัญว่าเที่ยง เมื่อเห็นว่าเป็นทุกข์ก็ละความสำคัญว่าสุข เมื่อเห็นว่าเป็นอนัตตาก็ละความสำคัญว่าเป็นตัวตน เบื่อหน่ายอยู่ก็ย่อมละความยินดี คลายกำหนดอยู่ย่อมละระาคะ ดับอยู่ย่อมละสมุทัย สลัดคืนอยู่ย่อมละความยึดมั่นถือมั่นในธรรมตามที่กล่าวมาแล้วได้<sup>๙๓</sup>

ดังนั้น จึงเป็นการเจริญทั้งอนุปัสสนา ๓ และอนุปัสสนา ๗ ก็มีนัยดังที่แสดงแล้ว จัดอยู่ในขั้นที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ที่พิจารณาเห็นธรรมในธรรม

<sup>๘๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๒/๒๕๕-๒๕๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๖๖.

<sup>๘๙</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๒๕๕-๒๖๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๖๖-๓๗๘.

<sup>๙๐</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๔๕/๑๐๑-๑๐๒, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๔๕/๑๓๕-๑๔๐.

<sup>๙๑</sup> ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๑๓๑-๑๕๓.

<sup>๙๒</sup> ดูรายละเอียดใน ส.บ. (บาลี) ๑๓/๑๕/๑๕, ส.บ. (ไทย) ๑๓/๑๕/๒๕, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๔๐/๓๑๓.

<sup>๙๓</sup> ดูรายละเอียดใน ข.ป. (บาลี) ๓๑/๑๓๕/๒๐๓, ข.ป. (ไทย) ๓๑/๑๓๕/๒๓๔.

ข. ความเกิดขึ้นแห่งวิปัสสนาญาณ ๕ และมรรคญาณ

เมื่อกำหนดธรรมคือนิวรรณ์เป็นต้น และกาย เวทนา จิต ในจตุกกะ ๑-๓ อย่างนี้ ใช้  
ขั้นที่ ๑๓-๑๖ มาเจริญวิปัสสนาจึงได้ดังนี้

(๑) การพิจารณาเห็นธรรมคือนิวรรณ์เป็นต้นและกาย เวทนา จิตในจตุกกะ ๑-๓ ว่า  
ไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้น เสื่อมไป และเป็นอย่างอื่นไป หรือว่ามีแล้วก็ไม่มี ก็จะเห็นว่าเป็นทุกข์  
เป็นอนัตตา และเบื่อหน่ายไป จัดเป็นอุทยัพพญาณ ภัทธานุปัสสนาญาณ ภยคุปป์ฐานญาณ  
อาทินวานุปัสสนาญาณ นิพพิทาญาณ ตามขั้นที่ ๑๓

(๒) การพิจารณาเห็นความคลายออกได้ คลายยินดีในธรรมคือนิวรรณ์เป็นต้นและกาย  
เวทนา จิต ในจตุกกะ ๑-๓ เพราะว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้น เสื่อมไป และเป็นอย่างอื่น  
ไป หรือว่ามีแล้วก็ไม่มี และสังขารทั้งหลายมีความแตกสลายไปทุกขณะ ชื่อว่าขะยะวิราคะจัดเป็น  
วิปัสสนา การน้อมจิตไปในนิพพานชื่อว่าอัจฉินตะระคะจัดเป็นมรรค วิปัสสนาและมรรคที่เป็นไป  
อยู่อย่างนี้ จึงได้ชื่อว่าพิจารณาเห็นความคลายไป<sup>๘๔</sup> จัดเป็นมูญจิตุกัมมตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ  
สังขารุเบกขาญาณ ตามขั้นที่ ๑๔

(๓) การพิจารณาเห็นความดับไปแห่งธรรมคือนิวรรณ์เป็นต้นและกาย เวทนา จิตใน  
จตุกกะ ๑-๓ เพราะว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง มีความเกิด ขึ้นเสื่อมไป และเป็นอย่างอื่นไป หรือว่ามี  
แล้วก็ไม่มี และสังขารทั้งหลายที่มีความดับไปทุกขณะชื่อว่าขนิโรธะจัดเป็นวิปัสสนา การน้อมจิต  
ไปในนิพพานชื่อว่าอัจฉินตะนิโรธะจัดเป็นมรรค วิปัสสนาและมรรคที่เป็นไปอย่างนี้ จึงได้ชื่อว่า  
พิจารณาเห็นความดับไป<sup>๘๕</sup> จึงปล่อยวางหลุดพ้นไป จัดเป็นอนุโลมญาณ โคตรภูญาณ ตามขั้นที่  
๑๕

(๔) การพิจารณาเห็นความสลัดคืน ละความยึดมั่นถือมั่นในธรรมคือนิวรรณ์เป็นต้น  
และกาย เวทนา จิตในจตุกกะ ๑-๓ ชื่อว่าปริจจาคปฏินิสสัคคะจัดเป็นวิปัสสนา การน้อมจิตไป  
ในนิพพานมีนิพพานเป็นอารมณ์ชื่อว่าปักขันทนปฏินิสสัคคะจัดเป็นมรรค<sup>๘๖</sup> จัดเป็นมรรคญาณ  
ตามขั้นที่ ๑๖ เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้น ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณย่อมเกิดตามลำดับ ก็จะบรรลุธรรม  
สำเร็จเป็นพระอรหันต์<sup>๘๗</sup>

จากที่แสดงมาในจตุกกะทั้ง ๔ นี้ การเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ก็คือการเจริญ  
สติปัฏฐาน ๔ มีทั้งสมณะและวิปัสสนา ในจตุกกะที่ ๑ เจริญได้ถึงฉาน ๔ แต่ถ้าต้องการเจริญ

<sup>๘๔</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๒, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๖๐๑.

<sup>๘๕</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๒, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๖๐๑.

<sup>๘๖</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๒-๔๗๓, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๖๐๑-๖๐๒.

<sup>๘๗</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๘-๔๖๙, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๖-๕๕๗.

วิปัสสนาล้วน ๆ ก็ย่อมจะทำได้ ดังข้อความว่า “ถ้าผู้ปฏิบัติประสงค์จะเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ไม่ต้องการปฏิบัติให้สมบูรณ์ถึงขั้นฌาน ก็สามารถที่จะเปลี่ยนวิธีกำหนดให้กลายเป็นการพิจารณาและพิจารณารูปนามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้เลยตั้งแต่ขั้นแรก”<sup>๘๘</sup> จตุกกะที่ ๒ และ ๓ มีทั้งเจริญสมถะและวิปัสสนา จตุกกะที่ ๔ เจริญวิปัสสนาล้วน

แต่ว่าในการปฏิบัติจริง ๆ แล้วก็ไม่ได้แยกกันทำต่างหาก สติก็มีอย่างเดียวกันเท่านั้น แต่แยกกำหนดไปตามอารมณ์ที่เป็นไปทางกาย เวทนา จิต และธรรม<sup>๘๙</sup> อารมณ์ใดที่ปรากฏชัดก็กำหนดได้เลย จึงเป็นสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นเหตุให้การเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น จึงทำให้สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์บริบริบูรณ์ในตัว เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าดำเนินตามวิปัสสนาวิถี ในขณะที่มรรคจิตรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ก็ย่อมบรรลุธรรมได้

#### ๔.๓ ผลสำเร็จของการเจริญอานาปานสติ

##### ๔.๓.๑ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่ทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์

สติปัฏฐาน ก็คือ “สติที่เข้าไปตั้งมั่น” สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ได้ดังนี้ คือ

๑) เมื่อพิจารณาเห็นกายคือลมหายใจเข้าหายใจออก มีความเพียร สัมปชัญญะ มีสติ ก็กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้ สติที่ตั้งมั่นไม่หลงลืมอย่างนั้น จึงเป็นสติสัมโพชฌงค์ คือองค์ธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้แห่งพระอริยสาวกอันประเสริฐคือความระลึกได้ ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์

<sup>๘๘</sup> อ้างใน พระมหาประเสริฐ มนุตเสวี (พรหมจันทร), “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕๖.

<sup>๘๙</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๕, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๗, ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๓๓/๓๖๘.

๒) ผู้มีสติอย่างนั้นค้นคว้า<sup>๕๐</sup> ไตร่ตรองพิจารณา<sup>๕๑</sup> ธรรมนั้นด้วยปัญญา จึงเป็นธรรมวิยสัมพันธ์ โภชฌงค์ คือองค์ธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้แห่งพระอริยสาวกอันประเสริฐคือความเลื่อมใสในธรรม ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์

๓) เมื่อค้นคว้าไตร่ตรองถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน จึงเป็นวิยสัมพันธ์ โภชฌงค์ คือองค์ธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้แห่งพระอริยสาวกอันประเสริฐคือความเพียร ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์

๔) เมื่อปิติที่ปราศจากอามิส<sup>๕๒</sup> เกิดขึ้นแก่ผู้ปรารภความเพียรแล้วจึงเป็นปิตินทรีย์ โภชฌงค์ คือองค์ธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้แห่งพระอริยสาวกอันประเสริฐคือความอิมใจ ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์

๕) เมื่อจิตเกิดปิติ กายและจิตย่อมสงบ<sup>๕๓</sup> จึงเป็นปัสสัทธินทรีย์ โภชฌงค์ คือองค์ธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้แห่งพระอริยสาวกอันประเสริฐคือความสงบกายสงบจิต ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์

๖) เมื่อกายสงบแล้ว มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น<sup>๕๔</sup> จึงเป็นสมาธิสัมพันธ์ โภชฌงค์ คือองค์ธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้แห่งพระอริยสาวกอันประเสริฐคือความตั้งใจมั่น ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์

---

<sup>๕๐</sup> ปวิจินตติ อนิจฺจาทิวเสณ ปวิจินติ. แปลว่า ย่อมค้นคว้าด้วยอำนาจความไม่เที่ยงเป็นต้น ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๑๕๐/๑๐๒, ม.อ.อ. (ไทย) ๑๕๐/๑๔๐, ปวิจินตติ อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตาคิ ตตฺถ ปญฺญํ จราเปฺนฺโต ปวิจินติ. แปลว่า บทว่า ปวิจินติ ความว่า ย่อมให้ปัญญาเป็นไปในสภาวะธรรมนั้นวิจยหา เป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๖๗/๓๓๕.

<sup>๕๑</sup> สอภทฺทวํ ปรีวิมฺสึ อปาชฺชติ ความว่า ย่อมถึงความตรวจดู ค้นหา ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๖๗/๓๓๕.

<sup>๕๒</sup> นิรามิสฺสาคิ นิกฺกิลเสสา. แปลว่า คำว่า ที่ปราศจากอามิส คือ ไม่มีกิเลส ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๑๕๐/๑๐๒, ม.อ.อ. (ไทย) ๑๕๐/๑๔๐.

<sup>๕๓</sup> ปสฺสสมฺภทฺติตฺติ กายิกเจตฺตสิกทรถปฏิบัติปสฺสทฺธิยา กาโยปิ จิตฺตมฺปิ ปสฺสสมฺภทฺติ. แปลว่า คำว่า ย่อมสงบ (ปสฺสสมฺภทฺติ) ความว่า ทั้งกายทั้งจิตย่อมสงบ เพราะระงับความกระวนกระวายทางกายและทางจิตได้ ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๕๐/๑๐๒, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๕๐/๑๔๐-๑๔๑.

<sup>๕๔</sup> สมาริยตฺติตี สมฺมา จปิยติ อปฺปนาปตฺตํ วิย โหติ. แปลว่า คำว่า ย่อมตั้งมั่น (สมาธิยติ) ความว่า ย่อมตั้งไว้โดยชอบ คือย่อมเป็นเหมือนถึงอัปนาแล้ว ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๕๐/๑๐๒, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๕๐/๑๔๑.

๑) เมื่อวางเฉย<sup>๕๕</sup> เมื่อวางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี จึงเป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือองค์ธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้แห่งพระอริยสาวกอันประเสริฐคือความมีใจเป็นกลาง ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์<sup>๕๖</sup>

พระโยคาวจรมีสติกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก ซึ่งจัดเป็นกายได้ดังนี้แล้ว ชื่อว่า “สติสัมโพชฌงค์” ญาณที่สัมปยุตด้วยสติ ชื่อว่า “ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์” ความเพียรทางกายและทางจิตที่สัมปยุตด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นั้น ชื่อว่า “วิริยสัมโพชฌงค์” ปิติ ชื่อว่า “ปิติสัมโพชฌงค์” ปัสสัทธิ ชื่อว่า “ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์” จิตแตกกคตา ชื่อว่า “สมาธิสัมโพชฌงค์” อาการเป็นกลาง ๆ คือการไม่ท้อถอยและการไม่เกินไปล่วงสัมโพชฌงค์ ๖ ชื่อว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์” ทั้งหมดนี้ ชื่อว่า “วิปัสสนาสัมโพชฌงค์” ซึ่งมีกิจต่างกันแต่มีอยู่ในขณะจิตเดียวกัน<sup>๕๗</sup>

ในการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้ง ก็พึงทราบโดยนัยเดียวกันนี้<sup>๕๘</sup>

#### ๔.๓.๒ การเจริญโพชฌงค์ ๗ ที่ทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์

โพชฌงค์ คือองค์ธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้แห่งพระอริยสาวก หรือองค์แห่งพระอริยสาวกผู้ตรัสรู้ด้วยธรรมสามัคคี<sup>๕๙</sup> สัมโพชฌงค์<sup>๖๐</sup> คือองค์ธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้แห่งพระอริยสาวกอันประเสริฐ สติสัมโพชฌงค์<sup>๖๑</sup> หมายถึง องค์ธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้แห่งพระอริยสาวกอัน

<sup>๕๕</sup> อชฺฐเปกฺขจิตฺตา โหติติ สหชาตอชฺฐเปกฺขนาช อชฺฐเปกฺขจิตฺตา โหติ. แปลว่า คำว่า เป็นผู้วางเฉย (อชฺฐเปกฺขจิตฺตา โหติ) ความว่า เป็นผู้วางเฉยด้วยความวางเฉยในสหชาตธรรม ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๕๐/๑๐๒, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๕๐/๑๔๑.

<sup>๕๖</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๕๐/๑๓๓-๑๓๕, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๑/๑๕๑-๑๕๓.

<sup>๕๗</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๕๐/๑๐๒-๑๐๓, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๕๐/๑๔๐-๑๔๑.

<sup>๕๘</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๕๑/๑๓๕-๑๓๖, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๑/๑๕๓-๑๕๔.

<sup>๕๙</sup> โพธิชา โพธิสุส วา อญฺโโคติ โพชฌงฺโก. แปลว่า ที่ชื่อว่าโพชฌงค์ เพราะอรรถว่า องค์ธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้แห่งพระอริยสาวก หรือว่าองค์แห่งพระอริยสาวกผู้ตรัสรู้ด้วยธรรมสามัคคี ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๕๑-๕๒, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๗/๑๓๓-๑๓๔, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๖๖/๓๓๒.

<sup>๖๐</sup> ปสฺนุโจ สุนฺทโร วา โพชฌงฺโกติ สมฺโพชฌงฺโก. แปลว่า โพชฌงค์อันประเสริฐ หรือว่าดีงาม เหตุ นั้น จึงชื่อว่าสัมโพชฌงค์ ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๕๑-๕๒, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๗/๑๓๓-๑๓๔, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๖๖/๓๓๒.

<sup>๖๑</sup> สติ เหว สมฺโพชฌงฺโก สติสมฺโพชฌงฺโก. แปลว่า สัมโพชฌงค์ คือสติ ชื่อว่าสติสัมโพชฌงค์ ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๕๑-๕๒, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๗/๑๓๓-๑๓๔, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๖๖/๓๓๒.

ประเสริฐคือสติ ในสัมโพชฌงค์ที่เหลือก็นับเดียวกันนี้<sup>๑๑๒</sup> โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ได้ คือ

เจริญสติสัมโพชฌงค์อาศัยวิเวก (วิเวกนิสฺสิตํ) วิจารณ์ (วิจารณ์นิสฺสิตํ) นิโรธ (นิโรธนิสฺสิตํ) น้อมไปเพื่อการสละ (โอสฺสคฺคปริณามิ) พึงทราบเนื้อดังต่อไปนี้

ที่ชื่อว่า “วิเวก” คือ ความสงบ (วิวิตฺตตา) มี ๕ อย่าง ได้แก่

- ๑) ตทังควิเวก (ความสงบด้วยองค์นั้น) คือ วิปัสสนา
- ๒) วิกขัมภนวิเวก (ความสงบด้วยการข่มไว้) คือ สมาบัติ ๘
- ๓) สมุจเฉทวิเวก (ความสงบด้วยการตัดขาด) คือ มรรค
- ๔) ปฏิปัสสัทธิวิเวก (ความสงบด้วยการสงบระงับ) คือ ผล
- ๕) นิสสรณวิเวก (ความสงบด้วยการสลัดออก) คือ นิพพานที่สลัดออกจากนิमितทั้งปวง

พระโยคาวจรเจริญสติสัมโพชฌงค์ที่อาศัย ๑. ตทังควิเวก (วิปัสสนา) ๒. สมุจเฉทวิเวก (มรรค) ๓. นิสสรณวิเวก (นิพพานที่สลัดออกจากนิमितทั้งปวง) คือ ในขณะที่วิปัสสนาอาศัย ตทังควิเวกโดยกิจ (หน้าที่) อาศัยนิสสรณวิเวกโดยอธยาศัย (ความพอใจ) ส่วนในกาลแห่งมรรค อาศัยสมุจเฉทวิเวกโดยกิจ อาศัยนิสสรณวิเวกโดยอารมณ์ วิเวกทั้ง ๓ นี้มุ่งถึงในขณะที่วิปัสสนา มรรคและผลที่มีกำลัง

ส่วนในกสิณฌาน อานาปานสติฌาน อสุภฌาน พรหมวิหารฌาน อันเป็นบาทแห่งวิปัสสนา ก็เจริญสติสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิกขัมภนวิเวก (สมาบัติ ๘) โดยกิจในขณะแห่งฌาน และเจริญสติสัมโพชฌงค์ที่อาศัยปฏิปัสสัทธิวิเวก (ผล) โดยอธยาศัยในขณะแห่งวิปัสสนา

ในการเจริญสติสัมโพชฌงค์ ที่อาศัย วิจารณ์ นิโรธ ก็มีนัยเดียวกันนี้

คำว่า “น้อมไปเพื่อการสละ” พึงทราบดังนี้ การสละ (โอสฺสคฺค) มี ๒ อย่าง คือ

- ๑) การสละด้วยการบริจจาค (ปริจจาคโอสฺสคฺค) ก็คือ การละกิเลสด้วยอำนาจตทังคปหาน<sup>๑๑๓</sup> ในขณะวิปัสสนา และด้วยอำนาจแห่งสมุจเฉทปหาน<sup>๑๑๔</sup> ในขณะแห่งมรรค

<sup>๑๑๒</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๓/๕๑-๕๒, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๓/๑๓๓-๑๓๔, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๖๖/๓๓๒.

<sup>๑๑๓</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒/๒๔-๒๕, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๕, อง.เอกก.อ. (บาลี) ๑๖/๔๑.

<sup>๑๑๔</sup> ยี่ ปน จตุณฺณ อริยมกฺกานํ ภาวิตฺตตา ตํมกฺกภาวโต อุตฺตโน อุตฺตโน สนฺदानะ “ทิฏฺฐิกฺกานํ ปหานายา”ติ อาทินา นเยน วุตฺตสฺส สมุทฺยปภุจฺจตฺตสฺส กิเลสฺคณฺสฺส อจฺจนฺตํ อปฺปวตฺติภาเวน ปหานํ, อิทํ สมุจเฉทปหานํ นาม, แปลว่า อนึ่ง การละกองกิเลส ที่จัดเข้าในสมุทัย ที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้โดยนัยเป็นต้นว่า “เพราะละทิฏฐิทั้งหลาย” ในสันดานของตนโดยภาวะที่เป็นไปไม่ได้อย่างเด็ดขาด เพราะว่ามรรคนั้น ๆ เหตุที่ภิกษุเจริญอริยมรรคทั้งสี่แล้ว นี้ชื่อว่าสมุจเฉทปหาน ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒/๒๕, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๕.



๒) การสละด้วยการแล่นไป (ปกฺขนฺทนโวสุสฺสฺสโค) ก็คือ การแล่นไปสู่พระนิพพาน โดยการน้อมไปสู่พระนิพพานนั้นในขณะวิปัสสนา แต่ในขณะที่มรรคการแล่นไปสู่พระนิพพานมีด้วยการทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ ก็การสละทั้ง ๒ นี้เป็นทั้งโลกิยะและโลกุตตระ<sup>๑๑๕</sup>

พระนิพพาน ชื่อว่า “วิเวก” เพราะสงัดจากสังขตธรรมทั้งปวง ชื่อว่า “วิราคะ” เพราะปราศจากสังขตธรรมทั้งปวง ชื่อว่า “นิโรธ” เพราะสังขตธรรมทั้งปวงดับไป ก็มรรคนี้มีปกติน้อมไปในการสละ ดังนั้น พระโยคาวจรเจริญสติสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวกคือนิพพาน หมายถึงการทำวิเวกให้เป็นอารมณ์ ส่วนในการเจริญสติสัมโพชฌงค์ ที่อาศัยวิราคะและอาศัยนิโรธ ก็นัยนี้เหมือนกัน

การเจริญสติสัมโพชฌงค์ที่บริบูรณ์แล้ว โดยภาวะคือการสละและภาวะคือการแล่นไปสู่พระนิพพาน ด้วยการถอนกิเลสขึ้นได้เด็ดขาด เพราะเกิดขึ้นในขณะอริยมรรคในสติสัมโพชฌงค์ที่เหลือ คือ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์<sup>๑๑๖</sup> วิริยสัมโพชฌงค์<sup>๑๑๗</sup> ปีติสัมโพชฌงค์<sup>๑๑๘</sup> ปัสสัทธา

---

<sup>๑๑๕</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๕๓-๕๔, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๗/๑๓๗-๑๓๘, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๗๐-๔๗๑/๓๓๘-๓๓๙.

<sup>๑๑๖</sup> ที่ชื่อว่า ธรรมวิจย เพราะเลือกเฟ้นธรรมคือสัจจะ ๔ ธรรมวิจยนั้นมีการเลือกสรรเป็นลักษณะมีการให้ความสว่างเป็นรส มีความไม่หลงเป็นเครื่องปรากฏ ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๕๒, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๗/๑๓๕.

<sup>๑๑๗</sup> ที่ชื่อว่าวิริยะ เพราะกล้าหาญและเพราะดำเนินไปถูกวิธี วิริยะนั้นมีการประกอบจิตเป็นลักษณะมีการอุปถัมภ์จิตเป็นรส มีความไม่ท้อแท้เป็นเครื่องปรากฏ ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๕๒, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๗/๑๓๕.

<sup>๑๑๘</sup> ที่ชื่อว่าปีติ เพราะเิบอิม ปีตินั้นมีการแผ่ไปเป็นลักษณะหรือมีความยินดีเป็นลักษณะ มีการเิบอิมกายและจิตเป็นรส มีการฟูขึ้นแห่งกายและจิตเหล่านั้นนั่นเองเป็นเครื่องปรากฏ ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๕๒, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๗/๑๓๕.

สัมโพชฌงค์<sup>๑๐๕</sup> สมภาวิสัมโพชฌงค์<sup>๑๐๖</sup> อุเบกขาสัมโพชฌงค์<sup>๑๐๗</sup> ที่อาศัยวิเวก วิราคะ นิโรธ น้อมไปเพื่อการสละ ก็มีนัยเดียวกันนี้<sup>๑๐๘</sup>

พระผู้มีพระภาค ตรัสโพชฌงค์ไว้ ๗ เท่านั้น<sup>๑๐๙</sup> เพราะเป็นปฏิปักษ์ต่อความหุดหู่และความฟุ้งซ่าน และเพราะมีประโยชน์สำหรับธรรมทั้งปวง คือ

ตรัสสติสัมโพชฌงค์ไว้เป็นอันดับแรก เพราะว่าทำอุปการะแก่สัมโพชฌงค์ที่เหลือทั้งหมด มีประโยชน์ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ และมีอุปการะสำหรับธรรมทั้งปวง สมดังพระดำรัสว่า “สติยจ ขวาทํ ภิกขเว สพฺพตฺถิกํ วทามิติ.” แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย และเรากล่าวว่า สติมีประโยชน์ในที่ทั้งปวงแล<sup>๑๑๐</sup> สติที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนาคือปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ที่ทำให้โพชฌงค์ที่เหลือเกิดขึ้นได้อย่างนี้ ตรัสเรียกว่า “สติสัมโพชฌงค์”<sup>๑๑๑</sup> สติย่อมเกิดขึ้นพร้อมกับปัญญาก็มี เว้นจากปัญญาก็มี เมื่อเกิดพร้อมกับปัญญาย่อมเป็นสภาวะที่มีกำลัง เมื่อเกิดเว้นจากปัญญาย่อมมีกำลังน้อย<sup>๑๑๒</sup>

โพชฌงค์ ๓ ได้แก่ ๑. ชัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ๒. วิริยสัมโพชฌงค์ ๓. ปีติสัมโพชฌงค์เป็นปฏิปักษ์ต่อความหุดหู่ สมดังพระดำรัสว่า “สมย์ใดจิตหุดหู่ สมยนั้นเป็นเวลาเพื่อเจริญชัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญปีติสัมโพชฌงค์”<sup>๑๑๓</sup>

<sup>๑๐๕</sup> ที่ชื่อว่าปีติสัทธา เพราะระงับความกระวนกระวายแห่งกายและจิต ปีติสัทธานั้นมีการเข้าไปสงบเป็นลักษณะ มีการขำยความกระวนกระวายแห่งกายและจิตเป็นรส มีความเชือกเขินอันเกิดจากความไม่คั่นรณแห่งกายและจิตเป็นเครื่องปรากฏ คุรายละเอียดใน ม.นุ.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๕๒, ม.นุ.อ. (ไทย) ๑/๒๗/๑๓๕.

<sup>๑๐๖</sup> ที่ชื่อว่าสมภาวิ เพราะตั้งมั่น สมภาวินั้นมีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ หรือมีการไม่ซัดสายไปเป็นลักษณะ มีการประมวลมาแห่งจิตและเจตสิกเป็นรส มีความตั้งมั่นแห่งจิตเป็นเครื่องปรากฏ คุรายละเอียดใน ม.นุ.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๕๒, ม.นุ.อ. (ไทย) ๑/๒๗/๑๓๕.

<sup>๑๐๗</sup> ที่ชื่อว่าอุเบกขา เพราะวางเฉย อุเบกขานั้นมีการพิจารณาเป็นลักษณะหรือมีการเป็นไปสมมาเสมอเป็นลักษณะ มีการห้ามความหย่อนและความยิ่งเป็นรสหรือมีการตัดขาดความเป็นฝักฝ่ายเป็นรส มีการวางตนเป็นกลางเป็นเครื่องปรากฏ คุรายละเอียดใน ม.นุ.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๕๒, ม.นุ.อ. (ไทย) ๑/๒๗/๑๓๕.

<sup>๑๐๘</sup> คุรายละเอียดใน ม.นุ.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๕๔, ม.นุ.อ. (ไทย) ๑/๒๗/๑๓๘.

<sup>๑๐๙</sup> คุรายละเอียดใน ม.นุ.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๕๒-๕๓, ม.นุ.อ. (ไทย) ๑/๒๗/๑๓๖.

<sup>๑๑๐</sup> คุรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๔/๑๐๒, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๓๔/๑๓๕.

<sup>๑๑๑</sup> คุรายละเอียดใน ม.นุ.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๕๒-๕๓, ม.นุ.อ. (ไทย) ๑/๒๗/๑๓๖, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๖๖/๓๓๔.

<sup>๑๑๒</sup> คุรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๖๖/๓๓๔.

<sup>๑๑๓</sup> คุรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๔/๑๐๑, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๓๔/๑๓๓.

โพชฌงค์ ๓ ได้แก่ ๑. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ๒. สมာธิสัมโพชฌงค์ ๓. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ นี้เป็นปฏิปักษ์ต่อความฟุ้งซ่าน สมดังพุทธพจน์ว่า “สมัยใดจิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้นเป็นเวลาเพื่อเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญสมာธิสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์”<sup>๑๑๘</sup>

โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ได้ ดังนี้ คือ วิชา คือความรู้แจ้ง<sup>๑๑๙</sup> วิมุตติ คือความหลุดพ้น<sup>๑๒๐</sup> วิชา คืออรรหัตตมรรค วิมุตติ คืออรรหัตตผล<sup>๑๒๑</sup> พระอรรถกถาจารย์แสดงไว้ว่า พระผู้มีพระภาคทรงประสงค์เอา “วิชาวิมุตติผลและนิพพาน” ด้วยบทว่า “วิชาและวิมุตติ”<sup>๑๒๒</sup> พระฎีกาจารย์แสดงไว้ว่า ความดับกิเลสคืออมตมานิพพาน<sup>๑๒๓</sup> เป็นผลของวิชาและวิมุตติ<sup>๑๒๔</sup>

ดังนั้น นิพพาน ก็คือความสิ้นตัณหา สมดังพระดำรัสว่า “นิพพานชาตยา โข เอตํ ภิกษุ อธิวณํ รากวินโย โทสวินโย โมหวินโยติ, อาสวานํ ขโย เตน วุจจตีติ.” แปลว่า ภิกษุ คำว่าธรรม

<sup>๑๑๘</sup> ดูรายละเอียดใน ต.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๔/๑๐๒, ต.ม. (ไทย) ๑๕/๒๓๔/๑๗๔.

<sup>๑๑๙</sup> วิชาชนโต วิชา. แปลว่า ชื่อว่าวิชา เพราะความรู้แจ้ง ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑๓๕-๑๔๒/๑๐๑.

<sup>๑๒๐</sup> วิมูจฺจนโต วิมุตติ. แปลว่า ชื่อว่าวิมุตติ เพราะความหลุดพ้น ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑๓๕-๑๔๒/๑๐๑.

<sup>๑๒๑</sup> วิชา จ วิมุตติ จาติ อรรหตฺตมคฺควิชา จ ผลวิมุตติ จ. แปลว่า คำว่า วิชา จ วิมุตติ จ ได้แก่ วิชา คืออรรหัตตมรรค และวิมุตติคืออรรหัตตผล ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๔๓๓/๒๕๔, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๔๓๓/๓๓๕.

<sup>๑๒๒</sup> วิชาวิมุตติปเทน हि อिธ วิชาวิมุตติผลนิพพานํ อธิปเปตํ. แปลว่า ก็ในอานาปานัสสติสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคทรงประสงค์เอาวิชาวิมุตติผลและนิพพาน ด้วยบทว่า วิชาและวิมุตติ ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๕๒/๑๐๓, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๕๒/๑๔๒.

<sup>๑๒๓</sup> คำว่า “นิพพาน” มีรูปวิเคราะห์ว่า นิพพานายาติ วานํ วุจจติ ตณฺหา. สา ตตฺถ นคฺคิตี นิพพานํ. ในบทว่า นิพพานาย พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกตัณหาว่า “วานะ”. แปลว่า ที่ชื่อว่า นิพพาน เพราะอรรถว่า เป็นที่ไม่มีมีตัณหาคือวานะ ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๖๘-๔๖๙/๓๓๖, อิศโร ปน นคฺคิ เอตฺถ ตณฺหาสฺสขาตี วานํ. นิคฺคตํ วา ตสฺมา วานาติ นิพพานํ. แปลว่า ส่วนสภาวะธรรมนอกนี้ ชื่อว่านิพพาน เพราะอรรถว่า เป็นที่ไม่มีมีวานะคือตัณหา หรือออกจากวานะนั้นแล้ว ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑๓๘๑/๔๖๔.

<sup>๑๒๔</sup> วิชาวิมุตติผลนิพพานนฺติ วิมุตฺตินิํ ผลญฺตํ เตหิเยว เวทิตพฺพํ กิเลสฺนิพฺพานํ, อมตฺมานิพฺพานเมว วิชาวิมุตฺตินิํ อธิกเมว อธิกนฺตพฺพตฺยา ตถา วุจฺจตี. แปลว่า คำว่า วิชาวิมุตติผลนิพพาน ความว่า ฟังทราบความดับกิเลส (กิเลสนิพพาน) ว่าเป็นผลของวิชาและวิมุตติ ด้วยบทเหล่านั้นแล, พระอรรถกถาจารย์กล่าวอมตมานิพพานนั้นแล้วไว้อย่างนั้น เพราะว่าจะต้องบรรลุด้วยการบรรลุวิชาและวิมุตติ ดูรายละเอียดใน ม.อ.ฎีกา (บาลี) ๑๕๒/๓๗๔.

เป็นที่กำจัดโรค โทสะ โมหะนี้ เป็นชื่อของนิพพานธาตุ เพราะเหตุนี้ จึงเรียกว่า ธรรมเป็นที่สิ้น อาสวะ.<sup>๑๒๕</sup>

จึงสรุปได้ว่า คำว่า “วิชา” ก็คือ “อรหัตตมรรค” คำว่า “วิมุตติ” ก็คือ “อรหัตตผล” คำว่า “นิพพาน หรืออมตมหานิพพาน” ก็คือ ผลของอรหัตตมรรคและอรหัตตผล

สติที่กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นโลกิยะ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่เป็นโลกิยะนี้ย่อมทำสติปัญญาที่เป็นโลกิยะให้บริบูรณ์ได้ สติปัญญาที่เป็นโลกิยะก็ย่อมทำโพชฌงค์ที่เป็นโลกุตตระให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ที่เป็นโลกุตตระย่อมทำวิชา วิมุตติ ผลและนิพพานให้บริบูรณ์ ได้ดังแสดงมานี้<sup>๑๒๖</sup>

#### ๔.๓.๓ อานิสงส์การเจริญอานาปานสติ

##### ๑) อานิสงส์การเจริญอานาปานสติในปฐมผลสูตร

พระผู้มีพระภาค ตรัสไว้ว่า อานาปานสติ ๑๖ ชั้น ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว พึงหวัง ผล ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักได้เป็น พระอนาคามี<sup>๑๒๗</sup>

##### ๒) อานิสงส์การเจริญอานาปานสติในทุติยผลสูตร

พระผู้มีพระภาค ตรัสการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ชั้น ว่ามีอานิสงส์ ๗ ประการ มีว่าจะได้บรรลอรหัตตผลทันทีในปัจจุบันเป็นต้น<sup>๑๒๘</sup>

##### ๓) อานิสงส์การเจริญอานาปานสติในปทีโปปมสูตร

พระผู้มีพระภาค ตรัสอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วว่ามีผล อานิสงส์มาก คุณครั้งเมื่อพระองค์ยังเป็นพระโพธิสัตว์ โดยมากก็อยู่ด้วยธรรมเป็นเครื่องอยู่ (วิหาร ธรรม) ทำให้กายไม่ลำบาก จักขุก็ไม่ห้ำ<sup>๑๒๙</sup> และจิตก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น และตรัสอานิสงส์ไว้อีก ๒๕ อย่างมีว่า หากภิกษุในธรรมวินัยนี้ พึงหวังว่ากายจักขุของเราไม่พึงลำบาก และจิตพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้ ให้ดีเป็นต้น<sup>๑๓๐</sup>

<sup>๑๒๕</sup> คุรยลเถยคใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๗/๖, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๗/๑๐.

<sup>๑๒๖</sup> คุรยลเถยคใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๕๒/๑๐๓, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๕๒/๑๔๑-๑๔๒.

<sup>๑๒๗</sup> คุรยลเถยคใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๕๘๐/๒๗๑, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๘๐/๔๕๗.

<sup>๑๒๘</sup> คุรยลเถยคใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๕๘๑/๒๗๒, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๘๑/๔๕๗-๔๕๘.

<sup>๑๒๙</sup> คุรยลเถยคใน ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๕๘๔/๓๔๓-๓๔๔.

<sup>๑๓๐</sup> คุรยลเถยคใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๕๘๔/๒๗๔-๒๗๕, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๘๔/๔๖๐-๔๖๑.

## ๔) อานิสงส์การเจริญอานาปานสติในเวสาลีสูตร

พระผู้มีพระภาค ตรัสอานาปานสติสมาธิที่เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีตสดชื่น เป็นธรรมชาติเครื่องอยู่เป็นสุข ทำอกุศลกรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นให้อันตรธานสงบไป โดยเร็ว<sup>๑๓๑</sup>

## ๕) อานิสงส์การเจริญอานาปานสติในกิมิลสูตร

พระผู้มีพระภาค ตรัสถามถึงการเจริญอานาปานสติสมาธิของท่านพระกิมิลถึง ๓ ครั้ง เมื่อท่านไม่สามารถตอบได้นิ่งอยู่ จึงตรัสอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น ที่ทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้ ย่อมกำจัดบาปอกุศลกรรมได้<sup>๑๓๒</sup>

## ๖) อานิสงส์การเจริญอานาปานสติในอิฉฉานังคสูตร

พระผู้มีพระภาค ตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า พวกอัญญเดียรถีย์ปริพาชกถามถึงพระองค์ว่า โดยมากทรงอยู่จำพรรษาด้วยวิหารธรรมข้อไหน พึงตอบว่า อานาปานสติสมาธิ และพึงกล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่า “อริยวิหาร” คือธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยะ “พรหมวิหาร” คือธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม “ตถาคตวิหาร” คือธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระตถาคต ภิกษุที่เป็นพระเสขะปรารธนาธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะอันขอดเยี่ยมอยู่ เมื่อเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ ส่วนภิกษุผู้เป็นอรหันตจีณาสพอยู่จบพรหมจรรย์เมื่อเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเพื่อมีสติสัมปชัญญะ<sup>๑๓๓</sup>

## ๗) อานิสงส์การเจริญอานาปานสติในปฐมอานันทสูตรเป็นต้น

พระผู้มีพระภาค ตรัสกะพระอานนทว่าธรรมอันเป็นเอกคืออานาปานสติสมาธิ ที่เจริญทำให้มากแล้วทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่เจริญทำให้มากแล้วย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่เจริญทำให้มากแล้วย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ได้<sup>๑๓๔</sup>

<sup>๑๓๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๖๕/๕๖-๕๗, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖-๑๓๗.

<sup>๑๓๒</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๕๘๖/๒๗๕-๒๘๑, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๘๖/๔๖๕-๔๖๘.

<sup>๑๓๓</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๕๘๗/๒๘๑-๒๘๒, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๘๗/๔๖๕-๔๗๐.

<sup>๑๓๔</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๕๘๕, ๕๘๐, ๕๘๑, ๕๘๒, /๒๘๕-๒๘๘, ๒๘๙, ๒๘๙-๒๙๐, ๒๙๐-๒๙๔, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๘๕, ๕๘๐, ๕๘๑, ๕๘๒, /๔๗๑-๔๗๘, ๔๗๘-๔๗๙, ๔๗๙-๔๘๐, ๔๘๐-๔๘๕.

๘) อานิสงส์การเจริญอานาปานสติในสัญญาโทษนปทานสูตรเป็นต้น

พระผู้มีพระภาค ทรงแสดงอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น ย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์<sup>๑๔๕</sup> ถอนอนุสัย<sup>๑๔๖</sup> กำหนดรู้อัฏฐานะ<sup>๑๔๗</sup> ความสิ้นอาสวะ<sup>๑๔๘</sup>

๙) อานิสงส์การเจริญอานาปานสติในกัมภีร์วิสุทธิมรรค

(๑) อานาปานสติ ๑๖ ชั้น ที่เจริญทำให้บริบูรณ์แล้วย่อมเป็นไปเพื่อตัดวิตก มีกามวิตกเป็นต้น ที่ทำอันตรายต่อสมาธิ<sup>๑๔๙</sup>

(๒) อานาปานสติ ๑๖ ชั้น ที่เจริญทำให้บริบูรณ์แล้วย่อมเป็นไปเพื่อรู้ลมหายใจเข้าหายใจออกที่เป็นครั้งสุดท้าย (จริมกะ) คือ ในขณะที่จิตดวงที่ ๑๖ ก่อนจุติจิตดวงที่ ๑๗<sup>๑๕๐</sup>

(๓) อานาปานสติ ๑๖ ชั้น ที่เจริญทำให้บริบูรณ์แล้วได้บรรลุพระอรหัตต์ ย่อมสามารถกำหนดกาลแห่งอายุได้ทั้งหมด ดังพระติสสเถระ ผู้อยู่ที่โกฏบรรพตวิหาร ดังพระมหาติสสเถระ ผู้อยู่ที่มหาภิกขุชยวิหาร ดังพระบิณฑปาตติสสเถระ ในทวารวดีนคร และดังพระเถระสองพี่น้อง ผู้อยู่ที่จิตตลบรรพตวิหาร ส่วนกัมมัฏฐานอย่างอื่นย่อมกำหนดได้บ้างไม่ได้บ้าง<sup>๑๕๑</sup>

๔.๓.๔ พระเถระที่เจริญอานาปานสติในสมัยพุทธกาล

ภิกษุที่เจริญอานาปานสติ ในสมัยที่พระผู้มีพระภาคยังทรงพระชนม์อยู่มีอยู่จำนวนมาก<sup>๑๕๒</sup> จะขอยกตัวอย่างพระเถระบางรูปที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกและการเจริญอานาปานสติที่พระองค์ทรงทรงแสดงเอง ดังต่อไปนี้

๑) พระอรวิญญู

พระผู้มีพระภาค ตรัสถามพระอรวิญญูว่าเจริญอานาปานสติอย่างไร ท่านได้กราบทูลว่า กามฉันทะในกามทั้งหลายที่ล่วงไปแล้วก็ละได้แล้ว กามฉันทะในกามทั้งหลายที่ยังไม่มาถึงก็ไป

<sup>๑๔๕</sup> ดูรายละเอียดใน ตี.ม. (บาลี) ๑๕/๕๕๓/๒๕๔, ตี.ม. (ไทย) ๑๕/๕๕๓/๔๘๕-๔๘๖.

<sup>๑๔๖</sup> ดูรายละเอียดใน ตี.ม. (บาลี) ๑๕/๕๕๔/๒๕๔, ตี.ม. (ไทย) ๑๕/๕๕๔/๔๘๖.

<sup>๑๔๗</sup> ดูรายละเอียดใน ตี.ม. (บาลี) ๑๕/๕๕๕/๒๕๕, ตี.ม. (ไทย) ๑๕/๕๕๕/๔๘๖.

<sup>๑๔๘</sup> ดูรายละเอียดใน ตี.ม. (บาลี) ๑๕/๕๕๖/๒๕๕, ตี.ม. (ไทย) ๑๕/๕๕๖/๔๘๗.

<sup>๑๔๙</sup> ดูรายละเอียดใน อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๑/๒๕๒, อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๑/๔๒๘, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๓/๓๑๗-๓๑๘.

<sup>๑๕๐</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๒๑/๕๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๓, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๓/๓๑๘.

<sup>๑๕๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๓-๒๓๘/๓๑๗-๓๑๘.

<sup>๑๕๒</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๗/๑๓๐, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

ปราศแล้วดังนี้เป็นต้น ตรัสรับรองอานาปานสตินั้น แต่จะทำให้บริบูรณ์ได้โดยพิสดารต้องเจริญ ๑๖ ชั้น<sup>๑๔๓</sup>

## ๒) พระมหากัปปิณะ

พระผู้มีพระภาค ทอดพระเนตรเห็นท่านพระมหากัปปิณะนั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า จึงตรัสว่าคนที่กายไม่ไหวหรือเอนเอียง หรือการที่จิตไม่ไหวหรือคั่นรน เพราะอานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วทั้ง ๑๖ ชั้น<sup>๑๔๔</sup>

สรุปได้ว่า พระผู้มีพระภาค ตรัสอานาปานสติอย่างพิสดาร ๑๖ ชั้นไว้ ต้องมีสติกำหนดรู้อยู่ตลอดทุก ๆ ชั้น โดยไม่ได้ใช้คำบริกรรม เพราะว่าจิตมีสติเป็นเครื่องระลึกรักษาไว้ หากขาดสติแล้วก็ไม่สามารถจะขมจิตข่มจิตได้<sup>๑๔๕</sup> หากขาดสติและสัมปชัญญะอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิก็ไม่สำเร็จ<sup>๑๔๖</sup> อานาปานสติที่ถูกต้องตามพุทธพจน์ต้องเจริญ ๑๖ ชั้น ก็คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไปพร้อม ๆ กัน เพราะว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอริยสาวกทั้งหลายไม่มีประมาณ เข้าถึงมรรคผลนิพพานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้<sup>๑๔๗</sup> อานาปานสติกัมมัฏฐานเป็นยอดในประเภทกัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พุทธสาวกทั้งหลาย<sup>๑๔๘</sup> ที่เจริญได้ยากไม่ใช่ว่าใคร ๆ ก็จะสามารถเจริญได้เนื่องจากเวลาภาวนาไปก็ยิ่งละเอียดสุขุมไปตามลำดับ ๆ ต้องใช้สติและปัญญามาก<sup>๑๔๙</sup> พระสารีบุตรเถระ แสดงไว้ว่าเมื่อเจริญอานาปานสติ ๑๖ ชั้นได้อย่างบริบูรณ์แล้ว ญาณ ๒๒๐ ย่อมเกิดขึ้น<sup>๑๕๐</sup>

แบ่งออกเป็น ๔ จตุกกะ ตามอารมณ์ที่กำหนดพิจารณาภายใน เวทนา จิต และธรรม<sup>๑๕๑</sup> ซึ่งทั้ง ๔ อย่างนี้ ย่อลงก็คือ “รูปและนาม” จตุกกะที่ ๑ – ๓ เป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา จตุกกะ

<sup>๑๔๓</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๕๕๒/๒๗๒-๒๗๓, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๕๒/๔๕๕-๔๕๕.

<sup>๑๔๔</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๕๕๓/๒๗๓-๒๗๔, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๕๓/๔๕๕-๔๖๐.

<sup>๑๔๕</sup> จิตตตฺถิ สติปัฏฺฐสมฺม, อารกฺขปจฺจุปฺภูฏานา จ สติ, น วินา สติยา จิตตสฺส ปคฺคหนิกฺคโห โหติ. แปลว่า เพราะว่า จิตมีสติเป็นเครื่องระลึกรักษาไว้เป็นเครื่องปรากฏ เว้นจากสติย่อมไม่มีการขมและข่มจิต ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๖๒/๑๔๑.

<sup>๑๔๖</sup> วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๘๕/๑๗๗.

<sup>๑๔๗</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๑.

<sup>๑๔๘</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ.(บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๓, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๖๗, พุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๖๓/๑๐๒, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๑๗/๒๕๓.

<sup>๑๔๙</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ.(บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๓, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๑, พุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๖๓/๑๑๓, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๐/๓๐๕-๓๑๐.

<sup>๑๕๐</sup> ดูรายละเอียดใน พุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๕๒-๑๗๓-๒๑๓, พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๒-๑๕๓/๒๓๓-๒๕๕.

<sup>๑๕๑</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๕.

ที่ ๔ เป็นวิปัสสนาล้วน<sup>๕๒</sup> จตุกกะที่ ๑ เจริญได้ถึงฉาน ๔ ส่วน ๓ จตุกกะที่เหลือ ก็มีการพิจารณาไปพร้อม ๆ กัน อาศัยฉานที่ได้แล้วในจตุกกะที่ ๑ จึงสามารถพิจารณาปีติ สุข เป็นต้นที่เป็นองค์ฉานได้ ไม่ได้มีการแยกทำที่ละหมวด ๆ <sup>๕๓</sup> เพราะว่ามีสภาวะธรรมใด ๆ เช่น ปีติ สุข ในองค์ฉานเป็นต้นเกิดขึ้น ที่ปรากฏชัดสามารถพิจารณากำหนดได้ ก็พิจารณากำหนดไปพร้อม ๆ กัน<sup>๕๔</sup> เมื่อได้ฉานแล้วก็ใช้ฉานเป็นบาทเจริญวิปัสสนา ซึ่งก็คือ การเจริญอนุปัสสนา ๓ และอนุปัสสนา ๗ นั้นเอง<sup>๕๕</sup>

อีกอย่างหนึ่ง จะเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ก็ย่อมทำได้<sup>๕๖</sup> คือไม่มุ่งการได้ฉาน กำหนดรู้ลมหายใจหายใจเข้าลมหายใจออก ใช้ขณิกสมาธิเป็นหลัก แล้วใช้ขั้นที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ มาเจริญวิปัสสนาเลย<sup>๕๗</sup> ซึ่งก็คือ การเจริญอนุปัสสนา ๓ และอนุปัสสนา ๗ เหมือนกัน

เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็เท่ากับว่าได้เจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการไปพร้อม ๆ กัน และเป็นวิถีทางการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ <sup>๕๘</sup> เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าดำเนินตามวิปัสสนาวิถี รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ในขณะที่มรรคจิต<sup>๕๙</sup> สมถะและวิปัสสนาย่อมมีกำลังเสมอกัน เพราะอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อลงเป็นสองก็คือ “สมถะและวิปัสสนา”<sup>๖๐</sup> สมถะและวิปัสสนาเป็นธรรมคู่กันทั้งในขณะที่ “มรรคและผล”<sup>๖๑</sup> เจโตวิมุตติเป็นผลของสมถะ ปัญญาวิมุตติเป็นผลของ

<sup>๕๒</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๖/๓๑๗.

<sup>๕๓</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๓, ๔๖๕, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๓๕, ๕๕๗. วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๒, ๒๓๔/๓๐๒, ๓๑๓.

<sup>๕๔</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๘-๔๖๕, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๕๕-๕๕๗.

<sup>๕๕</sup> ดูรายละเอียดใน ชุ.ป.อ.(บาลี) ๑/๕/๑๐๑.

<sup>๕๖</sup> ดูรายละเอียดใน พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจรรย์), “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕๖.

<sup>๕๗</sup> ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๗๑-๑๕๓.

<sup>๕๘</sup> ดูรายละเอียดใน ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๑๕๒-๑๕๔, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑-๒๖๓.

<sup>๕๙</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๓๕/๓๗๔-๓๗๕.

<sup>๖๐</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒๐๕/๑๓๐.

<sup>๖๑</sup> เจโตวิมุตตินิ อรหตุตผลสมาธิ. ปญญาวิมุตตินิ อรหตุตผลปญญ. อุภยวงนํ มกุเล วिय ผลเปปี สมถวิปัสสนานํ ยุกนนุทธาทสสนตุถิ. แปลว่า บทว่า เจโตวิมุตติ ได้แก่ สมาธิอันสัมปยุตด้วยอรหัตผล บทว่า ปญญาวิมุตติ ได้แก่ ปัญญาอันสัมปยุตด้วยอรหัตผล คำทั้งสอง มีอรรถแสดงภาวะที่สมถะและวิปัสสนาเนื่องกัน เป็นคู่ แม้นในผลจิตเหมือนในมรรคจิต ดูรายละเอียดใน ชุ.อุ.อ. (บาลี) ๒๒/๑๘๖.



วิปัสสนา<sup>๑๖๒</sup> โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการที่รวมกัน<sup>๑๖๓</sup> ก็จะสามารถบรรลุโลกุตตรธรรม ๘<sup>๑๖๔</sup> ละ  
ตั้งโยชน์<sup>๑๖๕</sup> และอนุสัย<sup>๑๖๖</sup> ได้ตามกำลังของมรรค<sup>๑๖๗</sup> ได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลใน  
พระพุทธศาสนา<sup>๑๖๘</sup>

---

<sup>๑๖๒</sup> อภิเจตถ สมถผลัม เจโตวิมุตติ, วิปัสสนาผลัม ปญญาวิมุตติตี เวทิตพพา. แปลว่า อีกประการหนึ่ง ใน  
คำนี้ ผลแห่งสมถะ ฟังทราบว่าเป็น “เจโตวิมุตติ” ผลแห่งวิปัสสนา ฟังทราบว่าเป็น “ปัญญาวิมุตติ” ดูรายละเอียดใน  
ช.อติ.อ. (บาลี) ๘๒/๒๘๘.

<sup>๑๖๓</sup> ดูรายละเอียดใน ช.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑-๒๖๔, ช.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑-๒๖๔, อภิ.วิ.อ.  
(บาลี) ๒๐๕/๑๓๐.

<sup>๑๖๔</sup> โลกุตตรธรรม ๘ คือ อริยมรรค ๔ สามัญญผล ๔ และนิพพาน ๑ ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี)  
๒/๓๑๑/๑๓๕, ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๑๑/๑๘๖-๑๘๗.

<sup>๑๖๕</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๑๘๐-๑๘๑/๕๖-๕๗, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๘๐-๑๘๑/๑๐๖-๑๐๘.

<sup>๑๖๖</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๕๗/๒๕๕, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๗/๓๕๕.

<sup>๑๖๗</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๐๖-๘๐๕/๓๕๓-๓๕๕.

<sup>๑๖๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๕/๘๕-๘๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๑๐๔, อ.จ.ศ.ศ.ศ. (บาลี)  
๒๓/๑๔/๕, อ.จ.ศ.ศ.ศ. (ไทย) ๒๓/๑๔/๒๐-๒๑, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๗๑-๗๗๗/๓๓๖-๓๓๗.

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “การบรรลุนิพพานด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ เพื่อศึกษาการบรรลุนิพพานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและเพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกาและคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เรียบเรียง บรรยาย ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

จากการศึกษาสรุปเป็นผลวิจัยได้ดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

##### ๕.๑.๑ การบรรลุนิพพานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การบรรลุนิพพานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การบรรลุโลกุตตรธรรม ๘ รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ในขณะที่มรรคจิตตามกำลังของมรรค สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ โดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา การจะบรรลุนิพพานได้ต้องเจริญสมณะและวิปัสสนาเพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญา มัคคปัญญา ผลปัญญาซึ่งจัดเป็นอริปัญญา ซึ่งมีอยู่แต่ในพระพุทธศาสนานี้เท่านั้น ตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรู้รูปและนามให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง มีทั้งใช้สมณะเป็นบาทเจริญวิปัสสนา และเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็เท่ากับว่าได้เจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการไปพร้อม ๆ กัน คือ โพธิปักขิยธรรมก็จะเจริญขึ้นไปโดยลำดับ สติเป็นโสภณเจตสิก โสภณเจตสิกมีปัญญาเจตสิกเป็นต้นก็จะเกิดขึ้น เมื่อมีสติที่ส่งผลให้เกิดสมณะระงับนิรวรณ เกิดสมาธิตั้งมั่นยิ่งขึ้นไปตามลำดับ เมื่อมีสัมปชัญญะตามกำหนดรู้รูปและนามอยู่ทุกขณะจิต ก็ส่งผลให้เกิดวิปัสสนาทำให้เห็นไตรลักษณ์ได้ตามความเป็นจริง วิปัสสนาญาณก็จะเจริญขึ้นไปตามลำดับ การยกจิตข่มจิตต้องใช้สติเท่านั้น หากขาดสติแล้วก็ไม่สามารถทำได้ ดังนั้น สติและสัมปชัญญะ สมณะและวิปัสสนา จึงเป็นธรรมที่ต้องเจริญทำให้เกิดขึ้นเป็นอย่างยิ่ง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าไปตามลำดับขึ้นสู่วิปัสสนาวิถิ ตั้งแต่

อุทกพิพพญาน คือพลววิปัสสนา พ้นจากวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ จนถึงสังขารุเบกขาญาณ เห็นนิพพาน ขึ้นสู่อโนโลมจิต โคตรภูจิต ในขณะที่มรรคจิตโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการก็จะรวมกัน สมถะและวิปัสสนามีกำลังเสมอกัน ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถบรรลุธรรม สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

#### ๕.๑.๒ หลักการปฏิบัติอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระผู้มีพระภาค ตรัสการเจริญอานาปานสติอย่างพิสดารไว้ ๑๖ ชั้นในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท อานาปานสติจัดอยู่ในหมวดอนุสสติ ๑๐ สามารถเจริญได้ถึงสมาบัติ ๘ และนิโรธสมาบัติ เป็นการเจริญวิปัสสนามีสมถะเป็นพื้นฐาน เป็นสุดยอดในประเภทของกัมมัฏฐาน เป็นภูมิมนสิการของพระพุทธเจ้าเป็นต้น เป็นปทัฏฐานในการบรรลุคุณวิเศษต่าง ๆ เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ที่ต้องใช้สติปัญญามีกำลังมาก ไม่ใช่ใคร ๆ ก็จะสามารถเจริญได้ง่าย ๆ พระพุทธองค์ทรงแนะนำอริยابถที่เหมาะสมคือการนั่งคู้บัลลังก์ เจริญในเสนาสนะที่สงบ เพื่อจะได้เกิดสมาธิได้ฉับไว แล้วใช้ฉับเป็นบาทเจริญวิปัสสนาตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เพื่อเจริญวิปัสสนาญาณยิ่ง ๆ ขึ้นไป แบ่งเป็น ๔ จตุกกะ ต้องใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกทุก ๆ ชั้น โดยไม่ได้ใช้คาบบริกรรม เมื่อเจริญได้อย่างนี้แล้วก็เท่ากับว่าได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ไปพร้อม ๆ กัน คือ

จตุกกะที่ ๑ จัดเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะนี้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก จัดเป็นวาโยกายชนิดหนึ่งในกาย ๔ อย่าง และจัดเป็นโณภูมิจิตตนะในส่วนแห่งรูป ๒๕ ประการ พระผู้มีพระภาค ตรัสลมหายใจเข้าลมหายใจออกว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย เมื่อพิจารณาเห็นกายคือลมหายใจเข้าลมหายใจออก มีความเพียรเป็นเครื่องแผดเผากิเลส ในภพทั้ง ๓ อยู่ มีสติสัมปชัญญะกำหนดตระลึกรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกอยู่ พิจารณาเห็นด้วยปัญญา ฟังกำจัดอกิขมาและโทมนัสในโลกได้ ตรัสกัมมัฏฐานด้วยการตามพิจารณาเห็นกายคือลมหายใจเข้าลมหายใจออก การบริหารกายของผู้บำเพ็ญกัมมัฏฐานด้วยวิหารธรรม ตรัสสัมมปปธานด้วยความเพียรเผากิเลสในภพทั้ง ๓ สัพพัตถกัมมัฏฐานหรืออุบายเครื่องบริหารกัมมัฏฐานไว้ด้วยสติและสัมปชัญญะ การได้สมถะด้วยการใช้สติกำหนดพิจารณาเห็นกายคือลมหายใจเข้าลมหายใจออก การได้วิปัสสนาด้วยการมีสัมปชัญญะ ผลสำเร็จแห่งการภาวนาไว้ด้วยการกำจัดอกิขมาและโทมนัส จตุกกะนี้ตรัสไว้ด้วยอำนาจสมถะและวิปัสสนา

จตุกกะที่ ๒ จัดเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตรัสการใส่ใจลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอย่างดีที่เกิดขึ้นด้วยการกำหนดรู้ปิติ สุข จิตตสังขาร และการระงับจิตตสังขาร ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่งในเวทนาทั้งหลาย ทรงสงเคราะห์เวทนาทั้งหมดโดยชื่อว่า มนสิการ จตุกกะนี้ตรัสไว้ด้วยอำนาจสมถะและวิปัสสนาโดยนัยในจตุกกะที่ ๑

จุดกาะที่ ๓ จัดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตรัสการกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจ ออกให้เป็นอารมณ์ การเข้าไปตั้งสติและสัมปชัญญะไว้ในอารมณ์ของจิต ชื่อว่า พิจารณาเห็นจิต ในจิตอยู่ หมายถึงการมีสติและสัมปชัญญะระลึกอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น สำหรับผู้มีสติหลงลืมไม่มี สัมปชัญญะย่อมไม่สามารถเจริญอานาปานสติได้ จุดกาะนี้ตรัสไว้ด้วยอำนาจสมณะและวิปัสสนา โดยนัยในจุดกาะที่ ๑

จุดกาะที่ ๔ จัดเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทรงแสดงนิ वर्ณก็คือกามฉันทะด้วย อำนาจอภิขมา ทรงแสดงนิ वर्ณคือพยาบาทด้วยอำนาจโทมนัส ซึ่งนิ वर्ณนี้เป็นเบื้องต้นแห่งการ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ๕ หมวดนั้น เป็นการเจริญอนุปัสสนา ๑ และอนุปัสสนา ๗ จุดกาะ นี้ตรัสไว้ด้วยอำนาจวิปัสสนา

อรรถกถาและคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นต้น ได้อธิบายการเจริญอานาปานสติโดยใช้ มนสิการวิธีมีการนับเป็นต้นเพื่อเป็นอุบายผูกจิตไว้ สติเป็นเหมือนเชือก ลมหายใจเข้าลมหายใจ ออกเป็นเหมือนหลัก จิตก็เหมือนลูกว้าวที่วิ่งไปมา เพราะว่าจิตมีสติเป็นเครื่องระลึกรักษาไว้ ดังนั้น สติจึงมีความสำคัญมากในการกำหนด หากขาดสติแล้วก็ไม่อาจขจิตข่มจิตได้ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ ผู้ที่ขาดสติสัมปชัญญะแล้วย่อมไม่สามารถเจริญอานาปานสติ ให้สำเร็จได้เลย เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจเข้าหายใจออกดีแล้วก็ไม่ต้องนับ ถ้าลมขาดหายไป เพราะสติและปัญญา ระลึกรกำหนดรู้ไม่ทันก็ไม่ต้องตกใจ ให้กำหนดตรงที่ลมกระทบตามปกติไม่ นานลมก็จะปรากฏแล้วก็ให้ทำความเพียรยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อให้นิมิตเกิดขึ้น เมื่อนิมิตเกิดขึ้นย่อมข่ม นิ वर्ณได้ กิเลสทั้งหลายสงบนิ่ง สติปรากฏชัด จิตตั้งมั่นด้วยอุปจารสมาธิในอุปจารภูมิ และด้วย อัปนาสมาธิในปฏิลาภูมิเพราะความปรากฏแห่งฌานที่มีกำลัง พึงเว้นอุปปายะ ๗ เสพสัปปายะ ๗ ไม่ละอุปปนาโกศล ๑๐ เข้าออกฌานทำให้ชำนาญคือเป็นวสี เพื่อใช้เป็นกำลังเจริญวิปัสสนา เพราะว่าหากใช้ฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนาก็จะเจริญได้ง่ายสะดวกเห็นไตรลักษณ์ ได้บรรลุมรรค ผลเร็ว ตรงกันข้ามหากไม่ได้ใช้ฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนา ก็จะทำได้ลำบากได้บรรลุมรรคผลช้า ดังนั้น สมาธิจึงมีความสำคัญอย่างนี้ เพราะว่าเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วก็ย่อมรู้ย่อมเห็นตามความ เป็นจริง

สติปัฏฐาน ๔ ที่เจริญทำให้มากแล้วย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ คือ เมื่อพิจารณา เห็นกายคือลมหายใจเข้าหายใจออก มีสติสัมปชัญญะ มีความเพียร ย่อมกำจัดอกิขมาและโทมนัส ได้ เมื่อสติตั้งมั่นไม่หลงลืม สติสัมโพชฌงค์ก็ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์ เมื่อมีสติอย่างนั้นคั่นคว้า ไตร่ตรองพิจารณาธรรมด้วยปัญญา ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์ เมื่อคั่นคว้า ไตร่ตรองพิจารณาธรรมด้วยปัญญาปราศจากความเพียรไม่ย่อหย่อน วิริยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความ เจริญบริบูรณ์ เมื่อปิติที่ปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ผู้ปราศจากความเพียร ปิตีสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความ เจริญบริบูรณ์ เมื่อจิตเกิดปิติ กายและจิตย่อมสงบ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์

เมื่อกายสงบมีความสุขจิตตั้งมั่นอยู่ สมาธิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์ เมื่อจิตตั้งมั่นได้เป็นอย่างดีแล้วก็วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์

สติกำหนดคณมหายใจเข้าหาใจออก จัดเป็นกายอย่างหนึ่งในกาย ๑๔ อย่าง ชื่อว่าสติสัมโพชฌงค์ ญาณที่สัมปยุตด้วยสติ ชื่อว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ความเพียรทางกายและทางจิตที่สัมปยุตด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นั้น ชื่อว่าวิริยสัมโพชฌงค์ ปิติที่เกิดขึ้น ชื่อว่าปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิที่เกิดขึ้น ชื่อว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ จิตแตกคกตา ชื่อว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ อาการเป็นกลาง ๆ คือการไม่ท้อถอยและการไม่เกินไปล่วงสัมโพชฌงค์ ๖ ประการนี้ ชื่อว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ทั้งหมดนี้ ชื่อว่าวิปัสสนาสัมโพชฌงค์ ซึ่งมีกิจต่างกันแต่มีอยู่ในขณะจิตเดียวกัน

ในการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม ก็พึงทราบโดยนัยเดียวกันนี้

เมื่อเจริญสติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อาศัยวิเวก วิจารณ์ นิโรธ น้อมไปเพื่อการสละ โพชฌงค์ ๗ ที่เจริญทำให้มากบริบูรณ์แล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้

สติที่กำหนดคณมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นโลกิยะ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่เป็นโลกิยะย่อมทำสติปฏิฐาน ๔ ที่เป็นโลกิยะให้บริบูรณ์ สติปฏิฐาน ๔ ที่เป็นโลกิยะย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ที่เป็นโลกุตตระให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่เป็นโลกุตตระย่อมทำวิชา วิมุตติ ผล และนิพพาน ที่เป็นโลกุตตรธรรมให้บริบูรณ์

สรุปได้ว่า พระผู้มีพระภาค ตรัสอานาปานสติอย่างพิสดาร ๑๖ ชั้นไว้ต้องมีสติกำหนดรู้อยู่ตลอดทุก ๆ ชั้นโดยไม่ได้ใช้คำบริกรรม อานาปานสติที่ถูกต้องตามพุทธพจน์ต้องเจริญ ๑๖ ชั้น ก็คือการเจริญสติปฏิฐาน ๔ ไปพร้อม ๆ กัน เพราะว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอริยสาวกทั้งหลายไม่มีประมาณ เข้าถึงมรรคผลนิพพานด้วยการเจริญสติปฏิฐาน ๔ นี้ อานาปานสติกัมมัฏฐาน เป็นยอดในประเภทกัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานของพระพุทธรเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พุทธสาวกทั้งหลาย ที่เจริญได้ยากไม่ใช่ว่าใคร ๆ ก็จะสามารถเจริญได้เนื่องจากเวลาภวนาไปก็ยิ่งละเอียดสุขุมไปตามลำดับ ๆ ต้องใช้สติและปัญญามาก พระสารีบุตรเถระ แสดงไว้ว่าเมื่อเจริญอานาปานสติ ๑๖ ชั้นได้อย่างบริบูรณ์แล้ว ญาณ ๒๒๐ ย่อมเกิดขึ้น

แบ่งออกเป็น ๔ จตุกกะ ตามอารมณ์ที่กำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งทั้ง ๔ อย่างนี้ ย่อลงก็คือ “รูปและนาม” จตุกกะที่ ๑-๓ เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา จตุกกะที่ ๔ เป็นวิปัสสนาล้วน จตุกกะที่ ๑ เจริญได้ถึงฉาน ๔ ส่วน ๓ จตุกกะที่เหลือ ก็มีการพิจารณาไปพร้อม ๆ กัน อาศัยฉานที่ได้แล้วในจตุกกะที่ ๑ จึงสามารถพิจารณาปิติ สุข เป็นต้น ที่เป็นองค์ฉานได้ ไม่ได้มีการแยกทำที่ละหมวด ๆ เพราะว่าสภาวะธรรมใด ๆ เช่น ปิติ สุข ในองค์ฉาน เป็นต้น

เกิดขึ้น ที่ปรากฏชัดสามารถพิจารณากำหนดได้ ก็พิจารณากำหนดไปพร้อม ๆ กัน เมื่อได้ฉันทแล้ว ก็ใช้ฉันทเป็นบาทเจริญวิปัสสนา ซึ่งก็คือ การเจริญอนุปัสสนา ๓ และอนุปัสสนา ๗ นั่นเอง

อีกอย่างหนึ่ง จะเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ก็ย่อมทำได้ คือไม่มุ่งการได้ฉันท กำหนดรู้ลมหายใจหายใจเข้าลมหายใจออก ใช้ขณิกสมาธิเป็นหลัก แล้วใช้ขั้นที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ มาเจริญวิปัสสนาเลย ซึ่งก็คือ การเจริญอนุปัสสนา ๓ และอนุปัสสนา ๗ เหมือนกัน

เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็เท่ากับว่าได้เจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการไปพร้อม ๆ กัน และเป็นวิถีทางการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าดำเนินตามวิปัสสนาวีถี รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ในขณะที่มรรคจิต สมณะและวิปัสสนาย่อมมีกำลังเสมอกัน เพราะอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อลงเป็นสองก็คือ “สมณะและวิปัสสนา” สมณะและวิปัสสนาเป็นธรรมคู่กันทั้งในขณะที่ “มรรคและผล” เจโตวิมุตติเป็นผลของสมณะ ปัญญาวิมุตติเป็นผลของวิปัสสนา โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการที่รวมกัน ก็จะสามารถบรรลุโลกุตตรธรรม ๘ ละสังโยชน์และอนุสัยได้ตามกำลังของมรรค สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา ย่อมจะได้ทั้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลไปใช้

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเท่านั้น ยังขาดการศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ดังนั้น ผู้มีความต้องการศึกษาหลักโดยละเอียด ควรศึกษาเพิ่มเติมในการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทประกอบด้วย

### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป

หากมีการศึกษาการบรรลุธรรม ผู้ศึกษาควรศึกษาในประเด็นดังต่อไปนี้

- ๑) การบรรลุธรรมด้วยการเจริญอนุสติ ๑๐
- ๒) การบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔
- ๓) การบรรลุธรรมด้วยการเจริญอินทรีย์ ๕
- ๔) การบรรลุธรรมด้วยการเจริญกุสิน ๑๐
- ๕) การบรรลุธรรมด้วยการเจริญอสุภะ ๑๐

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย :

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_. วิสุทธิมคฺคปกรณ์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_. วินยปิฎก สมณุตปาสาทิกา มหาวิภังคกถา. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_. วินยปิฎก สมณุตปาสาทิกา มหาวิภังคกถา. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

\_\_\_\_\_. ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสินี สีลขุทฺตคฤคชา. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_. ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสินี มหาขุทฺตคฤคชา. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๓.

\_\_\_\_\_. มัชฌิมนิกาย ปปฺปญฺจสุทฺถนึ มุลปฺณณาสกคฤคชา. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_. มัชฌิมนิกาย ปปฺปญฺจสุทฺถนึ มุลปฺณณาสกคฤคชา. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๕๒.

\_\_\_\_\_. มัชฌิมนิกาย ปปฺปญฺจสุทฺถนึ อูปริปฺณณาสกคฤคชา. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์วิญญูณ ๒๕๓๓.

\_\_\_\_\_. มัชฌิมนิกาย ปปฺปญฺจสุทฺถนึ อูปริปฺณณาสกคฤคชา. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๕๒.

\_\_\_\_\_. อังคุตฺตรนิกาย มโนรตฺตปฺรณึ เอกกนิปาตคฤคชา. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

- \_\_\_\_\_ . องค์กรคุณากร มโนรณปุรณี ทุกาทินิปาตอฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร :  
 โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.
- \_\_\_\_\_ . องค์กรคุณากร มโนรณปุรณี ปญจกาทินิปาตอฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร :  
 โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.
- \_\_\_\_\_ . ขุททกนิกาย ปรมตฺถทีปนี อิติวุตฺตอฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร :  
 โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๓.
- \_\_\_\_\_ . ขุททกนิกาย ปรมตฺถทีปนี อุทานอฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร :  
 โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๓.
- \_\_\_\_\_ . ขุททกนิกาย เอกกนิปาตชาตคอฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร :  
 โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๕.
- \_\_\_\_\_ . ขุททกนิกาย ฌมฺมปทอฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร :  
 โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๕.
- \_\_\_\_\_ . ขุททกนิกาย สทฺธมฺมปฺปกาสินี ปฏิสมฺภิตามคคอฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร :  
 โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๔.
- \_\_\_\_\_ . ขุททกนิกาย มรฺตฺตวิลาสินี พุทฺธวีสอฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร :  
 โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๓.
- \_\_\_\_\_ . อภิธรรมปิฎก ฌมฺมสงฺคณี อฏฐสาสินีอฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร :  
 โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๒
- \_\_\_\_\_ . อภิธรรมปิฎก วิภงฺก สมฺโฆหวิโนทนีอฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร :  
 โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๓.
- \_\_\_\_\_ . อภิธรรมปิฎก ปญจปกรณอฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูณ,  
 ๒๕๓๓.
- \_\_\_\_\_ . อภิธรรมตฺถสงฺคห. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๔๒.
- \_\_\_\_\_ . วชิรพฺพุทฺธิกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๖.
- \_\_\_\_\_ . สารตฺถทีปนีฎีกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
 ๒๕๓๘.
- \_\_\_\_\_ . วิมตฺติวินทนีฎีกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
 ๒๕๓๘.
- \_\_\_\_\_ . องค์กรคุณากร ติกนิปาตฎีกา. กรุงเทพมหานคร :  
 โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.



\_\_\_\_\_ . มขุฉิมนิกาย ลีนตลปกาสินี อุปริปลณณาสกฐีกา. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

\_\_\_\_\_ . ปรมคตมณชฐา วิสุทฺธิมคฺคมหาฐีกา. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

\_\_\_\_\_ . อภิธมฺมตฺถวิภาวีนีฐีกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๒.

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. พระญาณกิตติเถระ. อภิธมฺมตฺถวิภาวีนียา ปญจิกา นาม อตฺถโยชนา

(ปฐโม ภาโก). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

\_\_\_\_\_ . พระญาณกิตติเถระ. อภิธมฺมตฺถวิภาวีนียา ปญจิกา นาม อตฺถโยชนา (ตติย ภาโก).

พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

## ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

### (๑) หนังสือ :

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**. แปลโดย พระคันธสาราภิงศ์

กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประชาราษฎร์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒.

\_\_\_\_\_ . **วิปัสสนานัยเล่ม ๒**. แปลโดย พระคันธสาราภิงศ์.

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, (ม.ป.ป.).

พุทธทาสภิกขุ. **อานาปานสติ ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ บริษัท ตถาตา พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_ . **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

พระอัครกัจจสเถระ. **สัททนีติชาตุมาลา**. แปลโดย พระมหานิมิตร ชุมสาโร ป.ธ.๕

และจรรุญ ธรรมดา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระมหาวิระ ถาวโร. **กรรมฐาน ๔๐**. บริษัท โยลโล่ การพิมพ์ (๑๙๙๘) จำกัด, (ม.ป.ป.).

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ). **อริยวังสปฏิปทา**.

หจก. ประชาราษฎร์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒.

พระคันธสาราภิงศ์. **โพธิปักขิยธรรม**. กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕.

ศรีศาอกอโสภ. **อานาปานสติ ตามรอยพระพุทธองค์**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, (ม.ป.ป.).

จำรูญ ธรรมดา. **พระไตรปิฎกนิสสัย**. กรุงเทพมหานคร :

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

สิริ เพ็ชรไชย. **แนะนำพระคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร :

มูลนิธิภูมิพลโลกิกุ, ๒๕๔๑.

พร รัตนสุวรรณ. **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ**

เข้า – ออก. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๕.

รองศาสตราจารย์ ดร. วริยา ชินวรรณ และคณะ. **สมาธิในพระไตรปิฎก :**

วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย.

พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

อภิชัย โพธิ์ประสิทธิ์ศาสตร์. **พระพุทธศาสนามหายาน**. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

## (๒) วิทยานิพนธ์ :

พระครูสุนทรสุตสาร (พยุ่ง กตปุญโญ). “ศึกษาวิเคราะห์ขั้น ๕ อันเป็นภูมิของวิปัสสนาเฉพาะ

กรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.**

บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์). “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติกาวนาเฉพาะ

กรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :**

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระมหาปฐมวิทย์ กิตติปาโล (เชกรัมย์). “บทบาทของสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสาย

รูปนาม”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. คณะอักษรศาสตร์ :**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

บรรจบ บรรณรุจิ. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องพระอสีติมหาสาวกกับการบรรลุธรรม”.

**วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :** จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

๒๕๓๒.

เสนาะ ผดุงฉัตร. “ศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานสติกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”.

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :**

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

โสภณ ขำทัพ. “ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการทำงานของผู้บริหารโรงเรียน  
รางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.

บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

อัยฎางค์ สุวรรณมิสสระ. “ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔  
เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.

บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

**ภาคผนวก**

## ภาคผนวก (ก)

## ๑. อานาปานัสสติสูตร

๘. อานาปานัสสติสูตร<sup>๑</sup>  
ว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ

[๑๔๔] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ปราสาทของมิลลมาตา ในบุพพาราม เขตกรุงสาวัตถี พร้อมด้วยพระสาวกผู้เป็นเถระ มีชื่อเสียงหลายรูปด้วยกัน คือ ท่านพระสารีบุตร ท่านพระมหาโมคคัลลานะ ท่านพระมหากัสสปะ ท่านพระมหากัจจายนะ ท่านพระมหาโกณฑัญญะ ท่านพระมหากัปปิณะ ท่านพระมหาจุนทะ ท่านพระอนุรุทธะ ท่านพระเรวตะ ท่านพระอานนท และพระสาวกผู้เป็นเถระที่มีชื่อเสียงรูปอื่น ๆ

ก็สมัยนั้น พระเถระทั้งหลายสั่งสอน พร่ำสอน<sup>๒</sup> ภิกษุใหม่ทั้งหลาย คือภิกษุผู้เป็นเถระ บางพวกสั่งสอน พร่ำสอนภิกษุ ๑๐ รูปบ้าง บางพวกสั่งสอนพร่ำสอนภิกษุ ๒๐ รูปบ้าง บางพวกสั่งสอน พร่ำสอนภิกษุ ๓๐ รูปบ้าง บางพวกสั่งสอน พร่ำสอนภิกษุ ๔๐ รูปบ้าง ฝ่ายภิกษุใหม่เหล่านั้น ผู้อันภิกษุผู้เป็นเถระสั่งสอน พร่ำสอนอยู่ ย่อมรู้ชัดธรรมวิเศษอย่างกว้างขวางกว่าที่ตนรู้มาก่อน

[๑๔๕] ก็สมัยนั้น ในวันอุโบสถขึ้น ๑๕ ค่ำ คีนดวงจันทร์เต็มดวง ในวันปวารณา พระผู้มีพระภาคทรงมีภิกษุสงฆ์แวดล้อม ประทับนั่ง ณ ที่กลางแจ้งครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคทรงตรวจดูภิกษุสงฆ์ ซึ่งนั่งเฝ้าอยู่ จึงได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า

<sup>๑</sup> คุราลละเอียคใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๔-๑๕๒/๑๒๘-๑๓๖, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔-๑๕๒/๑๘๓.

<sup>๒</sup> สั่งสอน พร่ำสอน หมายความว่า สงเคราะห์ด้วยอามิสและธรรมแล้วจึงสั่งสอน พร่ำสอนเกี่ยวกับกัมมัญฐานต่อไป คุราลละเอียคใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๔๔/๕๘, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๔๔/๑๓๕.

“ภิกษุทั้งหลาย เรายินดีปฏิบัติทานนี้ เรามีใจยินดีปฏิบัติทานนี้ เพราะเหตุนี้เธอทั้งหลายในธรรมวินัยนี้จงปรารภความเพียร” เพื่อถึงธรรมที่ตนยังไม่ถึง<sup>๔</sup> เพื่อบรรลุธรรมที่ตนยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ตนยังไม่ทำให้แจ้งให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเถิดเราจักรออยู่ในกรุงสาวัตถีนี้แหละ จนถึงวันครบ ๔ เดือนแห่งฤดูฝน อันเป็นเดือนที่มีดอกโกมุท”

ภิกษุชาวชนบทได้ฟังข่าวว่า “ได้ยินว่า พระผู้มีพระภาคจักทรงรอออยู่ในกรุงสาวัตถีนั้น จนถึงวันครบ ๔ เดือนแห่งฤดูฝน อันเป็นเดือนที่มีดอกโกมุท” จึงพากันหลังไหลมายังกรุงสาวัตถี เพื่อเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาค

ฝ่ายภิกษุผู้เป็นเถระเหล่านั้นก็พากันสั่งสอน พระสาสนิกษุใหม่เพิ่มประมาณมากขึ้น คือ ภิกษุผู้เป็นเถระบางพวกสั่งสอน พระสาสนิกษุ ๑๐ รูปบ้างบางพวกสั่งสอน พระสาสนิกษุ ๒๐ รูปบ้าง บางพวกสั่งสอน พระสาสนิกษุ ๓๐ รูปบ้าง บางพวกสั่งสอน พระสาสนิกษุ ๔๐ รูปบ้าง และภิกษุใหม่เหล่านั้นผู้อันภิกษุผู้เป็นเถระสั่งสอน พระสาสนิกษุอยู่ ย่อมรู้ชัดธรรมวิเศษอย่างกว้างขวางกว่าที่ตนรู้มาก่อน

[๑๔๖] ก็สมัยนั้น ในวันอุโบสถขึ้น ๑๕ ค่ำ ค่ำ ค่ำดวงจันทร์เต็มดวง อันเป็นวันครบ ๔ เดือนแห่งฤดูฝน เป็นเดือนที่มีดอกโกมุท พระผู้มีพระภาคทรงมีภิกษุสงฆ์แวดล้อม ประทับนั่ง ณ ที่กลางแจ้ง ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคทรงตรวจดูภิกษุสงฆ์ ซึ่งนั่งเฝ้าอยู่ จึงได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย บริษัทนี้ไม่สนทนากัน บริษัทนี้เจียบเสียดสนทนากัน ดำรงอยู่ในสารธรรมอันบริสุทธิ์ ภิกษุสงฆ์บริษัทนี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัทที่ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณาทาน ควรแก่การทำอัญชลีเป็นเนืองนิตย์อันยอดเยี่ยมของโลก ภิกษุสงฆ์นี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัทที่เขาถวายของน้อยแต่มีผลมาก และถวายของมากก็ยังมีผลมากขึ้น ภิกษุสงฆ์นี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัทที่ชาวโลกยากจะได้พบเห็น ภิกษุสงฆ์นี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัทที่แม้คนผู้เอาเสบียงคล้อยป่าควรเดินทางไปเป็นโยชน์ ๆ เพื่อพบเห็น

<sup>๓</sup> ปรารภความเพียร ในที่นี้หมายถึงมีความเพียรที่บริบูรณ์ และมีความเพียรที่ประคับประคองไว้สม่ำเสมอไม่ห่อนัก ไม่ตึงนัก ไม่ให้จิตปรุงแต่งภายใน ไม่ให้ฟุ้งซ่านภายนอก คำว่า ความเพียร ในที่นี้หมายถึงความเพียรทางกาย เช่น ความเพียรพยายามทางกายตลอดคืนและวัน ดูจในประ โยคว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน” ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (บาลี) ๓๕/๕๑๘/๓๐๐, อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๕๑ และความเพียรทางจิต เช่น ความเพียรพยายามผูกจิตไว้ ด้วยการกำหนดสถานที่เป็นต้น ดูจในประ โยคว่า “เราจะไม่ออกจากถ้ำนี้จนกว่าจิตของเราจะหลุดพ้นจากอาสวะ เพราะไม่ถ้อยมั่น ด้วยอุปาทาน” ดูรายละเอียดใน อภ.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๑๘๘/๔๓.

<sup>๔</sup> ธรรมที่ตนยังไม่ถึง ในที่นี้หมายถึงอรหัตตผล ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๔๕/๕๘, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๔๕/๑๓๕.

[๑๔๗] ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้เป็นอรหันตจีณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว ลีลาสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ ในภิกษุสงฆ์นี้ก็มีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่

ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้เป็นอนาคามี เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสังโยชน์<sup>๕</sup> ๕ จะเกิดเป็นโอปปาติกะ จะปรินิพพานในโลกนั้น ๆ ไม่กลับมาจากโลกนั้นอีกเป็นธรรมดาในภิกษุสงฆ์นี้ก็มีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้เป็นสกทาคามี เพราะสิ้นสังโยชน์ ๓ และเพราะทำราคะโทสะ โมหะ ให้เบาบาง จะกลับมายังโลกนี้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น แล้วทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ในภิกษุสงฆ์นี้ก็มีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่

ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้เป็นโสดาบัน เพราะสิ้นสังโยชน์ ๓ ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ<sup>๖</sup> ในวันข้างหน้า ในภิกษุสงฆ์นี้ก็มีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่

ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในภิกษุสงฆ์นี้ก็มีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่

ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญสัมมัปปธาน ๔ อยู่ในภิกษุสงฆ์นี้ก็มีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่

ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอิทธิบาท ๔ อยู่ในภิกษุสงฆ์นี้ก็มีภิกษุเช่นนั้นอยู่

ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอินทริย์ ๕ อยู่ ... เจริญพละ ๕ อยู่ ... เจริญโพชฌงค์ ๗ อยู่ ... มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญมรรคมีองค์ ๘ อยู่ในภิกษุสงฆ์นี้ก็มีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่

ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญเมตตาอยู่ ในภิกษุสงฆ์นี้ก็มีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่ ... มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญกรุณาอยู่ ... มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญมุทิตาอยู่ ... มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอุเบกขาอยู่ ... มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอสุภสังขยาอยู่ ... มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอนิจจังสังขยาอยู่ ในภิกษุสงฆ์นี้ก็มีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่

<sup>๕</sup> โอรัมภาคิยสังโยชน์ หมายถึง สังโยชน์เบื้องต้น ๕ คือ (๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน (๒) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย (๓) สีลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพราต (๔) กามราคะ ความพอใจในกามคุณ (๕) พยาบาทหรือปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ อันเป็นเหตุให้เกิดในกามภพ ดูรายละเอียดใน อจ.ทสก. (บาลี) ๒๔/๑๓/๑๔, อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

<sup>๖</sup> สัมโพธิ ในที่นี้หมายถึงมรรค ๓ เบื้องสูง (คือ สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค และอรหัตตมรรค) ดูรายละเอียดใน อจ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๒, อจ.ติก.ฎีกา (บาลี) ๒/๘๗/๒๓๕.

ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่  
อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ  
ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัญญาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัญญาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว  
ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติ  
ให้บริบูรณ์

[๑๔๘] อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไรจึงมีผลมาก มี  
อานิสงส์มาก

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิตั้ง  
กายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

#### อานาปานสติ ๑๖ ขั้น

๑. เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’  
เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’
๒. เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’  
เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’
๓. สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’  
สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’
๔. สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’  
สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’
๕. สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า’  
สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้ปีติ หายใจออก’
๖. สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า’  
สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้สุข หายใจออก’
๗. สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า’  
สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก’
๘. สำเนียงว่า ‘เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า’  
สำเนียงว่า ‘เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก’
๙. สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า’  
สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิต หายใจออก’
๑๐. สำเนียงว่า ‘เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า’  
สำเนียงว่า ‘เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก’



๑๑. สำเนียงว่า ‘เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า’  
 สำเนียงว่า ‘เราตั้งจิตมั่น หายใจออก’
๑๒. สำเนียงว่า ‘เราเปลื้องจิต หายใจเข้า’  
 สำเนียงว่า ‘เราเปลื้องจิต หายใจออก’
๑๓. สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า’  
 สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก’
๑๔. สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า’  
 สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก’
๑๕. สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า’  
 สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก’
๑๖. สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า’  
 สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก’

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

[๑๔๕] อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไรจึงทำให้สติปฏิฐาน ๔ บริบูรณ์ได้ คือ

๑. สมัยใด ภิกษุเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’  
 เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’  
 เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’  
 เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’  
 สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’  
 สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’  
 สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’  
 สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๒. สมัยใดภิกษุสำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า’  
 สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้ปีติ หายใจออก’  
 สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้สุข หายใจออก’

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก’

สำเนียงว่า ‘เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก’

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอย่างดีนี้ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่งในบรรดาเวทนาทั้งหลายเพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๓. สมัยใด ภิกษุสำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิต หายใจออก’

สำเนียงว่า ‘เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก’

สำเนียงว่า ‘เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เราตั้งจิตมั่น หายใจออก’

สำเนียงว่า ‘เราเปลื้องจิต หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เราเปลื้องจิต หายใจออก’

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เราไม่บอกอานาปานสติแก่ภิกษุผู้หลงลืม ไม่มีสัมปชัญญะ เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๔. สมัยใด ภิกษุสำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก’

สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก’

สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก’

สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก’

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้

วางเฉยได้ดี เพราะเหตุฉะนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้จึงทำให้สติ ปัญญา ๔ บริบูรณ์ได้

#### สติปัญญาน ๔

[๑๕๐] สติปัญญาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไรจึงทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ คือ

๑. สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ สมัยนั้น ภิกษุนั้นมีสติ ตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยใด ภิกษุมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่
๒. ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอย่างนั้น ย่อมคั่นคำว่า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้น ย่อมคั่นคำว่า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยนั้น ัมมวិทยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเลือกเฟ้นธรรม) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญัมมวิทยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ัมมวิทยสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่
๓. ภิกษุนั้นคั่นคำว่า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารถนาความเพียรไม่ย่อหย่อน สมัยใด ภิกษุคั่นคำว่า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารถนาความเพียร ไม่ย่อหย่อน สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่
๔. สมัยใด ปีติที่ปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารถนาความเพียรแล้ว สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิมใจ) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุ

ชื่อว่าเจริญปีติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ของภิกษุ  
 ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๕. เมื่อภิกษุมีจิตเกิดปีติ ภายและจิตย่อมสงบ สมัยใด ภิกษุมีจิต  
 เกิดปีติ ภายและจิตย่อมสงบ สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์  
 (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายสงบจิต) ย่อมเป็น  
 อันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปีติสัมโพชฌงค์  
 สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่
๖. เมื่อภิกษุมีกายสงบแล้ว มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยใด เมื่อ  
 ภิกษุมีกายสงบ มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยนั้น สมาธิ  
 สัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งใจมั่น) ย่อม  
 เป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์  
 สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่
๗. ภิกษุนั้นเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยใด  
 ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยนั้น  
 อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความมีใจ  
 เป็นกลาง) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า  
 เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุ  
 ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

[๑๕๑] ภิกษุทั้งหลาย

๑. สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ... พิจารณา  
 เห็นจิตในจิต ... พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร  
 มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ สมัยนั้น  
 ภิกษุนั้นมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยใด ภิกษุมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม  
 สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น  
 ภิกษุชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุ  
 ย่อมถึงความเจริญเต็มที่
๒. ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสตಿಯังนั้น ย่อมคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงการ  
 พิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสตಿಯังนั้นอยู่  
 ย่อมคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยนั้น  
 ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุ  
 ชื่อว่าเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์

ของภิกษุยอมถึงความเจริญเต็มที่

๓. ภิกษุนั้นคันคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา เป็นอันปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อนแล้ว สมัยใด ภิกษุยอม คันคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญาปรารภ ความเพียรไม่ย่อหย่อน สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ยอมเป็นอัน ภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุยอมถึงความเจริญเต็มที่
๔. ปิติดันปราศจากอามิส เกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว สมัยใด ปิติดันปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว สมัยนั้น ปิติสัมโพชฌงค์ยอมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า เจริญปิติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปิติสัมโพชฌงค์ของภิกษุยอมถึง ความเจริญเต็มที่
๕. เมื่อภิกษุมีจิตเกิดปีติ กายและจิตยอมสงบ สมัยใด เมื่อภิกษุมี จิตเกิดปีติ กายและจิตยอมสงบ สมัยนั้น ปัสตัทธิสัมโพชฌงค์ ยอมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปัสตัทธิ- สัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสตัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุยอมถึง ความเจริญเต็มที่
๖. เมื่อภิกษุผู้มีกายสงบแล้ว มีความสุข จิตยอมตั้งมั่น สมัยใด เมื่อภิกษุผู้มีกายสงบแล้ว มีความสุข จิตยอมตั้งมั่น สมัยนั้น สมาธिसัมโพชฌงค์ยอมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อ ว่าเจริญสมาธिसัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมาธिसัมโพชฌงค์ของภิกษุ ยอมถึงความเจริญเต็มที่
๗. ภิกษุนั้นเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้อย่างดี สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้อย่างดี สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ยอมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุ ชื่อว่าเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ของ ภิกษุยอมถึงความเจริญเต็มที่

ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้จึงทำให้ โชชฌงค์ ๗ บริบูรณ์

### โพชฌงค์ ๗

[๑๕๒] โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไรจึงทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก (ความสงบ) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง
๒. เจริญมัทธิยสัมโพชฌงค์ ...
๓. เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ...
๔. เจริญปีติสัมโพชฌงค์ ...
๕. เจริญปีสัททิสัมโพชฌงค์ ...
๖. เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ...
๗. เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้จึงทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดีต่างชื่นชมพระภษิตของพระผู้มีพระภาค ดังนี้แล

อานาปานัสสติสูตรที่ ๘ จบ

## ภาคผนวก (ข)

๒. สงเคราะห์อานาปานสติ ๑๖ ชั้น ลงในสติปัฏฐาน ๔ (๑)<sup>๓</sup>

อานาปานสติ ๑๖ ชั้น	สติปัฏฐาน ๔
๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจออกยาว”	กายสุ กายณฺณตฺรหํ ภิกฺขเว เอตํ วทามิ ยทิตํ อสุสาสปสุสาสํ. แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย  ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ชื่อว่า “กาย” จัดเป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน (จุดกณะที่ ๑)
๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจออกสั้น”	
๓. สำเนียงกว่า “เรจักกำหนดรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรจักกำหนดรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจออก”	
๔. สำเนียงกว่า “เรจักระงับกายสังขารหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรจักระงับกายสังขารหายใจออก”	
๕. สำเนียงกว่า “เรจักกำหนดรู้ชัดปิติหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรจักกำหนดรู้ชัดปิติหายใจออก”	เวทนาสุ เวทนาณฺณตฺรหํ ภิกฺขเว เอตํ วทามิ ยทิตํ อสุสาสปสุสาสานํ สาธุกํ มนสิการํ. แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอย่างดีนี้ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่งในบรรดาเวทนาทั้งหลาย  การใส่ใจ (มนสิการ) ลมหายใจเข้าลมหายใจออก (เป็นหัวข้อเทศนา) ปิติ สุข จิตตสังขาร (เวทนาสัญญา) นี้ชื่อว่า “เวทนา” จัดเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (จุดกณะที่ ๒)
๖. สำเนียงกว่า “เรจักกำหนดรู้ชัดสุขหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรจักกำหนดรู้ชัดสุขหายใจออก”	
๗. สำเนียงกว่า “เรจักกำหนดรู้ชัดจิตตสังขารหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรจักกำหนดรู้ชัดจิตตสังขารหายใจออก”	
๘. สำเนียงกว่า “เรจักระงับจิตตสังขารหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรจักระงับจิตตสังขารหายใจออก”	

<sup>๓</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๕/๑๓๑-๑๓๒, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๕/๑๕๕-๑๕๐, ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๔๕/๑๐๐-๑๐๑, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๔๕/๑๓๓-๑๓๕, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๔๓๒/๘๓.

## ภาคผนวก (ค)

๓. สงเคราะห์อานาปานสติ ๑๖ ชั้น ลงในสติปัฏฐาน ๔ (๒)<sup>๕</sup>

อานาปานสติ ๑๖ ชั้น	สติปัฏฐาน ๔
๕. สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดจิตหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดจิตหายใจออก”	นาฬิกิขเว มกุฏสุตติสสุ อสมบุ ชานสุส อานาปานสุตตี วทามิ. แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าว อานาปานสติ สำหรับภิกษุผู้มีสติ หลงลืม ไม่มีสัมปชัญญะ.
๑๐. สำเนียงว่า “เราจักทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักทำจิตให้บันเทิงหายใจออก”	
๑๑. สำเนียงว่า “เราจักตั้งจิตไว้มั่นหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักตั้งจิตไว้มั่นหายใจออก”	
๑๒. สำเนียงว่า “เราจักเปลื้องจิตหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักเปลื้องจิตหายใจออก”	การมีสติสัมปชัญญะระลึกรู้อยู่ตลอด ชื่อว่า “จิต” จัดเป็นจิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน (จุดกาะที่ ๓)
๑๓. สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความไม่ เที่ยงหายใจออก”	โส ยํ ตํ อภิขมาโทมนสุสานํ ปหานํ ตํ ปญญา ยทิสวา สาธุกํ อชฌเปกุกจิตา โหติ. แปลว่า เธอเห็นการละอภิขมา และโทมนัสนั้นด้วยปัญญาแล้ว ย่อม เป็นผู้วางเฉยได้ดี
๑๔. สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความคลายออก ได้หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความ คลายออกได้หายใจออก”	
๑๕. สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความดับ ไปหายใจออก”	การเห็นญาณที่ละอภิขมาและโทมนัส (ธรรม) ด้วยปัญญา (วิปัสสนาปัญญา) ชื่อว่า “ธรรม” จัดเป็นธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน (จุดกาะที่ ๔)
๑๖. สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความสลесคืน หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความสลес คืนหายใจออก”	

<sup>๕</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๕/๑๓๒-๑๓๓, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๕/๑๕๐-๑๕๑, ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๔๕/๑๐๑-๑๐๒, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๔๕/๑๓๕-๑๔๐.



## ภาคผนวก (ง)

๔. เปรียบเทียบมรรคที่ได้ชื่อโดยเหตุ ๕<sup>๕</sup>

อนุปัสสนา ๓ ประการ	โดยรส ของตน (โดย สภาวะ)	โดยปัจ จนิกรรม (ธรรม ฝ่ายตรง ข้าม)	โดยคุณ ของตน	โดย อารมณ์	โดยอาคมณ์ (แดนที่มา)		
					วิปัสสนา	วิปัสสนา คมณ์	มคคา คมณ์
อนิจจา นุปัสสนา	อนิมิตต วิโมกข์	อนิมิตต มรรค	อนิมิตต มรรค	อนิมิตต มรรค	อนิมิตต วิปัสสนา	อนิมิตต มรรค	อนิมิตต ผล
ทุกขา นุปัสสนา	อัปปณิ หิต วิโมกข์	อัปปณิ หิตมรรค	อัปปณิหิ ตมรรค	อัปปณิหิ ตมรรค	อัปปณิหิ ตวิปัสสนา	อัปปณิหิ ตมรรค	อัปปณิ หิตผล
อนัตตา นุปัสสนา	สุญญต วิโมกข์	สุญญต มรรค	สุญญต มรรค	สุญญต มรรค	สุญญต วิปัสสนา	สุญญต มรรค	สุญญต ผล

<sup>๕</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๐๒-๘๐๓/๓๔๘-๓๔๙.

## ภาคผนวก (จ)

๕. โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ที่รวมลงในมรรคสี่<sup>๑๑</sup>

สติปัฏฐาน ๔	สัมมปธาน ๔	อิทธิบาท ๔	อินทรีย์ ๕	พละ ๕	สัมโพชฌงค์ ๗	มรรค ๘
		วิมมังกสิทธิบาท	ปัญญินทรีย์	ปัญญาพละ	สัมมวิจยสัมโพชฌงค์	สัมมาทิฏฐิ
		(วิตก ๓ มีเนกขัมมะวิตก อพยาบาทวิตก อวิหิงสาวิตก)				สัมมาสังกัปปะ
		ฉันทิทธิบาท	สัทธินทรีย์	สัทธาพละ		สัมมาวาจา
				สัมมากัมมันตะ		
	สัมมปธาน ๔	วิริยทธิบาท	วิริยอินทรีย์	วิริยพละ	วิริยสัมโพชฌงค์	สัมมาวายามะ
สติปัฏฐาน ๔			สตินทรีย์	สติพละ	สติสัมโพชฌงค์	สัมมาสติ
		จิตตธิบาท (จิตตสมาธิ)	สมาธิินทรีย์	สมาธิพละ	๑.ปีติสัมโพชฌงค์ ๒.ปีสัทธิสัมโพชฌงค์ ๓.สมาธิสัมโพชฌงค์ ๔.อุเบกขาสัมโพชฌงค์	สัมมาสมาธิ

<sup>๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑๘๕/๕๔.

## ภาคผนวก (จ)

๖. อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เป็นโลกียและโลกุตตระ<sup>๑๑</sup>

อริยมรรค	วิชา และ จรณะ	สมถและ วิปัสสนา ญาณ	ขั้นที่ ๓	สิกขา ๓	เว้น (ปริวัช เซตฺวา)	ทำลาย (ปทา เลนุโต)	บรรลู่ (ปตฺวา)
สัมมาทิฐิ	วิชา	วิปัสสนา ญาณ	ปัญญา ขั้นที่	ปัญญา สิกขา	กามสุขัล ลิกานู โยค	กอง โมหะ	ปัญญา สมบัติ
สัมมาสังกัปปะ							
สัมมาวาจา	จรณะ	สมถญาณ	ศีลขั้นที่	ศีลสิกขา	อิตตกิลม ถานุโยค	กอง โทสะ	ศีล สมบัติ
สัมมากัมมันตะ							
สัมมาอาชีวะ							
สัมมาวาขามะ			สมาธิ ขั้นที่	สมาธิ สิกขา		กอง โลภะ	สมาธิ สมบัติ
สัมมาสติ							
สัมมาสมาธิ							

<sup>๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒๐๕/๑๓๐.

## ภาคผนวก (ข)

๗. เปรียบเทียบอนุปัสสนาและอินทรีย์ที่จำแนกพระอริยบุคคล<sup>๑๒</sup>

พระอริยบุคคล	อนิจจานุปัสสนา + อธิโมกข์	ทุกขานุปัสสนา + ปัสสัทธี	อนัตตานุปัสสนา + เวท (ปัญญา)
	สัทธินทรีย์ (ได้ฉาน ๑ - ๔)	สมาธินทรีย์ (ได้ฉาน ๑ - ๘, นิโรธสมบัติ)	ปัญญาทรีย์ (ได้ฉาน ๑ - ๔)
พระโสดาปัตติมรรค	สัทธานุสารี	กายสักกจี	ชัมมานุสารี
พระโสดาปัตติผล	สัทธาวิมุต	กายสักกจี	ทิฏฐุปัตตะ
พระสกทาคามีมรรค	สัทธาวิมุต	กายสักกจี	ทิฏฐุปัตตะ
พระสกทาคามีผล	สัทธาวิมุต	กายสักกจี	ทิฏฐุปัตตะ
พระอนาคามีมรรค	สัทธาวิมุต	กายสักกจี	ทิฏฐุปัตตะ
พระอนาคามีผล	สัทธาวิมุต	กายสักกจี	ทิฏฐุปัตตะ
พระอรหัตตมรรค	สัทธาวิมุต	กายสักกจี	ทิฏฐุปัตตะ
พระอรหัตตผล	สัทธาวิมุต	อุภโตภาควิมุต	ปัญญาวิมุต

<sup>๑๒</sup> ดูรายละเอียดใน พุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๑๕-๒๒๖/๒๖๕-๒๗๕, พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๕-๒๒๖/๓๖๕-๓๗๒, อภิ.ป. (บาลี) ๓๖/๒๔-๔๔/๑๒๑-๑๒๕, อภิ.ป. (ไทย) ๓๖/๒๔-๔๔/๑๕๓-๑๕๖, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๗๑-๗๗๗/๓๓๖-๓๓๗.

## ภาคผนวก (ช)

๘. พระอริยบุคคล ๔ ประเภท<sup>๑๑</sup>

พระอริยบุคคล	การบำเพ็ญ ไตรสิกขา	สังโยชน์ที่ละได้	อนุสัยที่ละได้	พระเสขะ พระอเสขะ
พระโสดาบัน	มีศีลบริบูรณ์ มีสมาธิและ ปัญญา พอประมาณ	๑. สักกายทิฏฐิ ๒. วิจิกิจฉา ๓. สีลัพพตปรามาส	๑. ทิฏฐานุสัย ๒. วิจิกิจฉานุสัย	พระเสขะ
พระสกทาคามี	มีศีลบริบูรณ์ มีสมาธิและ ปัญญา พอประมาณ	๑. กามราคสังโยชน์ ๒. ปฏิฆสังโยชน์ ส่วนหยาบ ๆ	๑. กามราคานุสัย ๒. ปฏิฆานุสัย ส่วนหยาบ ๆ	พระเสขะ
พระอนาคามี	มีศีลและสมาธิ บริบูรณ์ มี ปัญญา พอประมาณ	๑. กามราคสังโยชน์ ๒. ปฏิฆสังโยชน์ ส่วนละเอียด ๆ	๑. กามราคานุสัย ๒. ปฏิฆานุสัย ส่วนละเอียด ๆ	พระเสขะ
พระอรหันต์	มีศีล สมาธิ และปัญญา บริบูรณ์	๑. รูปราคะ ๒. อรูปราคะ ๓. มานะ ๔. อุทธัจจะ ๕. อวิชชา	๑. มานานุสัย ๒. ภวราคานุสัย ๓. อวิชชานุสัย	พระอเสขะ

<sup>๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน อจ.ติก. (บาลี) ๒๐/๘๗-๘๘/๒๒๕-๒๒๕, อจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๗-๘๘/๓๑๒-๓๑๓, ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒/๓๐๕, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๖.

## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระมหาสามารถ ฉายา อธิจิตโต นามสกุล มนต์
- เกิด : ๖ เมษายน ๒๕๑๓ อายุ ๔๒ พรรษา ๑๘
- สถานที่เกิด : ๓๔/๑ หมู่ที่ ๑ บ้านยางน้อย ต. ก่อเอื้ อ. เชียงใน จ. อุบลราชธานี
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๒๘ จบมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดอุบลราชธานี  
พ.ศ. ๒๕๔๐ สอบได้ น.ร.เอก ณ วัดยางน้อย สำนักเรียนคณะจังหวัด  
อุบลราชธานี  
พ.ศ. ๒๕๕๒ สอบได้ ป.ร.๕ ณ วัดสร้อยทอง สำนักเรียนวัดสร้อยทอง
- อุปสมบท : ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๓๗ ณ วัดยางน้อย ต. ก่อเอื้ อ. เชียงใน  
จ. อุบลราชธานี
- สังกัด : วัดสร้อยทอง พระอารามหลวง ๑๓๑๕ ถนนประชาราษฎร์ ๑  
แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร
- ปีที่เข้าศึกษา : ๕ สิงหาคม ๒๕๕๒
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๑ เมษายน ๒๕๕๕
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดสร้อยทอง พระอารามหลวง ๑๓๑๕ ถนนประชาราษฎร์ ๑  
แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร