

อานาปานทีปนี

วิธีเจริญอานาปานสติ

พระญาณธชเถระ (แลตีสยาคอ) รจนา



พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A.Ph.D.)

ตรวจชำระ

พระคันธสาราภิวังศ์

แปลและเรียบเรียง

คำนำ

ดินแดนที่ประดิษฐานพระพุทธศาสนาไว้นั้นคงและปรากฏหลักฐานความเจริญมากมายที่สืบทอดต่อกันมา นอกจากประเทศไทยแล้วที่อยู่ใกล้เคียงต่อกันก็คือประเทศเมียนมาร์ปัจจุบัน หรือพม่า ตามที่ยังรู้จักกันดี พระเถระชาวพม่าหลายรูปมีเกียรติศักดิ์เลื่องลือว่าเป็นทั้งผู้ทรงปริยัติและปฏิบัติ ในพุทธศตวรรษที่ ๒๔ มีพระเถระที่มีชื่อเสียงรูปหนึ่ง คือ พระญาณธระ ซึ่งชาวพม่ารู้จักกันทั่วไปในนามว่า แลดีสยาตอ (ท่านอาจารย์วัดแลดี) อดีตเจ้าอาวาสวัดแลดี (วัดนาสร้าง) จังหวัดโม่งยวา ท่านเป็นพระภิกษุผู้ทรงศีลรีนรมย์ในภาวนา เผยแพร่พระพุทธศาสนาด้วยการแต่งตำราทางศาสนาเป็นภาษาบาลีและพม่ามากกว่าร้อยคัมภีร์พร้อมทั้งเทศน์โปรดศาสนิกชนตามนิคมชนบทต่างๆ ทั่วประเทศโดยไม่รับภัณฑ์เทศน์ไว้เป็นส่วนตัว แต่จะมอบถวายวัดที่ตั้งอยู่ในสถานที่ซึ่งท่านไปเทศน์

ครั้งหนึ่งท่านได้รับนิมนต์จากพระยาकिनูน เจ้าครองนครแลไทยให้มาแสดงธรรมที่เมืองมณฑลย์เมื่อวันที่ ๑๑ ค่ำ เดือน ๔ พุทธศักราช ๒๔๔๖ จึงได้แสดงแนวทางการเจริญอานาปานสติกรรมฐานแก่พุทธบริษัทที่มาประชุมฟังธรรมในเวลาค่ำ ณ ตำหนักของเจ้าครองนคร เมื่อพระยาकिनูนฟังธรรมจบแล้วมีอาจกลั่นน้ำตาได้ จึงนำตาล

ท่ามกลางบริษัทและกล่าวว่า “ข้าพเจ้าคิดถึงพระเจ้ามีนดงผู้เป็นพระ
ธรรมราชาของเราทั้งหลาย พระองค์แม้ทรงอุปถัมภ์ค้ำจุนพระศาสนา
มากมายก็ได้ฟังธรรมที่เพียบพร้อมด้วยสมณะและวิปัสสนาอย่างนี้ จึง
คิดถึงปรารถนาให้พระองค์ได้ทรงสดับบ้าง”

หนังสือ *อานาปานทีปนี* มีเนื้อความเป็นไปตามพระธรรมเทศนา
ในครั้งนั้น โดยท่านอาจารย์วัดเลटीใช้เวลาเช้าเขียนข้อความที่ท่านได้
เทศน์ไว้ในเวลาค่ำของวันก่อน แล้วเพิ่มเติมคำอธิบายบางส่วน เพื่อให้
เป็นหนังสือตามคำอาราธนาของเจ้าครองนครปะเต็งบุตรของพระยา
กินวุ่น และเจ้ากรมบัญชีมอญซึ่งขอให้แต่งตำราเกี่ยวกับการเจริญ
อานาปานสติกรรมฐาน เพื่อการปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง

ผู้แปลเห็นว่าหนังสือเล่มนี้แม้มีเนื้อหาไม่มากนัก แต่ได้อธิบาย
หลักการเจริญอานาปานสติภาวนาไว้อย่างบริบูรณ์ ทำให้ผู้อ่านสามารถ
ลงมือปฏิบัติธรรมได้ด้วยตนเอง จึงแปลและเรียบเรียงเผยแพร่แก่
พุทธศาสนิกชนชาวไทย อีกทั้งได้เพิ่มเติมเชิงอรรถเกี่ยวกับหลักภาษา
และหลักธรรมตามสมควร โดยอาศัยคำอธิบายจากพระสูตรที่เกี่ยวกับ
การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์
สัททวาฬิสสทั้งฝ่ายบาลีและสันสกฤต

ขอขอบคุณอาจารย์เทพพนม สุทธิมนิ และ ผศ.ณรงค์นุช
ศรีธนาอนันต์ ผู้ช่วยขัดเกลาคำแปลให้สละสลวย และตรวจทานความ
เรียบร้อยให้หนังสือมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ด้วยเดชานุภาพแห่งผลบุญของการแปลและเรียบเรียงหนังสือ
อันทรงคุณค่านี้ ขอให้ท่านเจ้าภาพที่ร่วมกันจัดพิมพ์ จงมีความสุข
ความเจริญ ประสบความสำเร็จในชีวิต และเจริญรุ่งเรืองในธรรมของ
พระอริยเจ้าทั้งหลาย

พระคันธसारิกวงศ์

วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง

มกราคม ๒๕๕๑

อานาปานสสติ ยสฺส

อนุปุพฺพํ ปริจิตา

โสมนํ โลกํ ปภาเสติ

ปริปฺพณฺหา สุภาวิตา

ยถา พุทฺธเธน เทสิตา

อพฺภา มุตฺโตว จนฺทิมานา.

ขุ. เถร. ๒๖.๕๔๘.๓๕๐

ผู้ใดเจริญสติในลมหายใจเข้าออกอย่างบริบูรณ์ สัม
ไว้ตามลำดับดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ เขาย่อมยังโลกนี้
ให้สว่างไสว เพียสดังพระจันทร์พ้นจากกลีบเมฆ

สังเขปประวัติ

พระญาณธเถระ (แลตีสยาตอ)

อัครมหาบัณฑิต

ปริญญาดุษฎีบัณฑิต กิตติมศักดิ์ (สาขาวรรณกรรม)

๑. **ชาติภูมิ** พระญาณธเถระ (แลตีสยาตอ) นามเดิมว่า แต้ดช่อง เกิดเมื่อวันอังคาร ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๑ พ.ศ. ๒๓๘๘ ณ หมู่บ้าน ไสยะยีน จังหวัดที่ปะยีน ประเทศพม่า

บิดาและมารดา คือ นายถวนตา และนางโจง มีพี่น้องร่วมบิดา มารดา ๖ คน คือ

๑. (ไม่ปรากฏนาม เสียชีวิตตั้งแต่เด็ก)

๒. พระญาณธเถระ

๓. นายเต็ดชวา

๔. พระกุมาระ

๕. พระกิตติ

๖. นางมยะเล

วันที่ท่านถือกำเนิดมีบุพนิมิตน่าอัศจรรย์ กล่าวคือ สายรุ้งเกิดขึ้น จากต้นมะขามใหญ่ภายในรั้วบ้านมุ่งสู่ท้องฟ้า แล้วพุ่งกลับลงมายังบ้านของท่าน จากนั้นก็พุ่งขึ้นผ่านหลังคาบ้านไปสู่ท้องฟ้า ญาติพี่น้องเห็นบุพนิมิตนี้จึงตั้งชื่อว่า เด็กชายเต็ดช่อง แปลว่า “ขึ้นสูง” (เต็ด = ขึ้น,

ช่อง = สูง) หมายถึง ผู้มีเกียรติศักดิ์เลื่องลือในการเผยแพร่พระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองสืบไป

เมื่ออายุครบ ๑๐ ปี บิดาพาท่านไปฝากเป็นศิษย์ของพระนันทเถระ (พม่าเรียกว่า พะยอกปินสยาตอ) พำนักอยู่ภายในหมู่บ้าน หลังจากนั้น ได้ศึกษาอักษรวิธีการเขียนอ่าน พร้อมทั้งบทสวดมนต์ต่างๆ ในคัมภีร์ นมัสการะ และคัมภีร์โลกนิติ เป็นต้น

๒. **บรรพชา** พ.ศ. ๒๔๐๔ บรรพชาเป็นสามเณรเมื่ออายุ ๑๕ ปี ณ วัดประจำหมู่บ้าน มีพระนันทเถระเป็นพระอุปัชฌาย์ โดยมีฉายาว่า ญาณธชะ แปลว่า “ผู้มีปัญญาสง่างาม” (ชาวพม่าไม่นิยมใช้ชื่อเดิมที่บิดามารดาตั้งให้ แต่จะใช้ฉายาภาษาบาลีแทนหลังจากได้บรรพชาแล้ว) คัมภีร์ที่ได้ศึกษา คือ ไวยากรณ์บาลีอันได้แก่กัจจายนไวยากรณ์ อภิธัมมัตถสังคหะ มาติกา ธาตุกถา ยมก และปฏฐาน ซึ่งเป็นตำราเรียนที่สืบทอดกันมาแต่บูรพาจารย์

เมื่อท่านอายุ ๑๘ ปี ได้ลาสิกขาออกมาใช้ชีวิตเยี่ยงฆราวาสราว ๖ เดือน เพราะไม่พอใจการศึกษาที่ถูกจำกัดให้ศึกษาเพียงพระไตรปิฎก ต่อมาพระนันทเถระและพระธรรมสารเถระได้พยายามเกลี้ยกล่อมให้กลับสู่เพศบรรพชิตแต่ท่านปฏิเสธ พระเถระทั้งสองจึงแนะนำให้เรียนวิชาโหราศาสตร์เพื่อประกอบอาชีพจะได้ไม่ลำบากเหมือนการทำงานโดยให้ไปเรียนกับพระคันธมาเถระในหมู่บ้านแยถุต ท่านเห็นชอบ จึงบวชเพื่อเรียนวิชาโหราศาสตร์และฉันท์ลักษณะพม่ากับพระคันธมาเถระ ต่อมาภายหลังได้เปลี่ยนใจละเพศฆราวาสและรับนรมย์ในพระศาสนาตลอดชีพ

๓. อุปสมบท เมื่ออายุครบ ๒๐ ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดในหมู่บ้าน ในวันขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๖ พ.ศ. ๒๔๐๙ โดยมีพระนั่นทเถระ เป็นพระอุปัชฌาจารย์

๔. การศึกษา ศึกษาปริยัติธรรมตั้งแต่เป็นสามเณร จนถึง พ.ศ. ๒๔๑๒ จึงเดินทางไปศึกษาพระไตรปิฎกและอรรถกถาฎีกา ณ วัดมหาโชติการาม (ชาวพม่าเรียกว่า มังคลาสันจง) เมืองมันดเลย์ นครหลวงของประเทศในสมัยนั้น สำนักเรียนในวัดนี้มีชื่อเสียงในด้านการศึกษา พระอภิธรรม มีท่านเจ้าอาวาสนามว่าพระสุทัสสนเถระ (ชาวพม่าเรียกว่า สันจงสยาตอ ตามชื่อวัด) ซึ่งได้รับโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งเป็นพระราชาครูของพระเจ้ามินดง (พ.ศ. ๒๓๙๕-๒๔๒๑ กษัตริย์ผู้ทรงสถาปนาเมืองมันดเลย์เป็นนครหลวง) และดำรงสมณศักดิ์ ๒ ตำแหน่ง คือ สุทัสสนวรมหาธรรมสามิมหาธรรมราชาธิราชครู และ สุทัสสนธชอตุลธิปติสิริปวรมหาธรรมราชาธิราชครู

ขณะพำนักอยู่ที่วัดนั้น ท่านญาณธชะได้ศึกษาเล่าเรียนพระวินัยปิฎกและอรรถกถา พร้อมด้วยพระอภิธรรมปิฎกและอรรถกถาจากท่านเจ้าอาวาส และจากพระปัญทิจจเถระ (ชาวพม่าเรียกว่า สะลินสยาตอตามจังหวัดบ้านเกิด) ท่านพำนักอยู่ที่วัดแห่งนี้เป็นเวลา ๑๖ ปี ตั้งแต่พรรษาแรกถึงพรรษาที่ ๑๖ โดยเป็นนักศึกษา ๙ ปีและครูสอน ๗ ปี และได้รับตำแหน่งครูสอนพระปริยัติธรรมชั้นสูงจากราชสำนักใน พ.ศ. ๒๔๒๐

เมื่อพระเจ้ามินดงโปรดเกล้าฯ ให้ส่งคายนาชำระพระไตรปิฎกเป็น

ครั้งที่ ๕ เรียกว่า บัญจมสังคายนา โดยพระภิกษุจำนวน ๒,๔๐๐ รูป ณ พระราชวังมณฑล ในปี พ.ศ. ๒๔๒๔ ท่านญาณธะได้เข้าร่วมสังคายนาพระไตรปิฎกในนามผู้แทนจากวัดมหาโชติการามที่รับภาระในการสาธยายพระอภิธรรมปิฎก และเป็นผู้สาธยายคัมภีร์กถาวัตถุ

ตลอดเวลา ๑๖ ปีที่พำนักอยู่ที่วัดมหาโชติการาม ข้อปฏิบัติที่เป็นกิจวัตรประจำวัน คือ ทุกเช้าจะทำความสะอาดห้องน้ำ ปัดกวาดบริเวณวัดและตักน้ำใช้รดต้นไม้สำหรับพระสงฆ์ พร้อมทั้งทำความสะอาดห้องน้ำและล้างไม้ชำระ (สมัยก่อนสภาพห้องน้ำยังไม่สะอาดเช่นปัจจุบันและต้องใช้ไม้ชำระในห้องน้ำที่เป็นส้วมหลุม) จริยาวัตรดังกล่าวจึงนานับถือยิ่ง และหาได้ยากในบุคคลทั่วไป

๕. ตำแหน่งหน้าที่การงาน

ก. งานปกครอง

ท่านญาณธะได้เดินทางไปพำนักที่จังหวัดโมังยวในวันขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๓ พ.ศ. ๒๔๒๕ ซึ่งอยู่ทางทิศตะวันออกของแม่น้ำสัลลาวตี ใน พ.ศ. ๒๔๒๙ ขณะที่มีอายุได้ ๔๐ ปี ท่านได้จัดสร้างวัดที่ป่าใหญ่ชื่อว่า ป่าแลดี อยู่ห่างจากจังหวัดโมังยวไปทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ วัดจึงชื่อว่า วัดแลดี แปลว่า วัดนาสร้าง (แล = นา, ดี = สร้าง) เนื่องจากชาวบ้านไปหักร้างถางพงทำนาในป่านั้นและต่อมาได้มีการสร้างวัดขึ้น

ท่านได้ออกบิณฑบาตเลี้ยงพระภิกษุและสามเณรในวัด ๕๐ กว่ารูป แต่เพียงผู้เดียวเป็นเวลา ๑๒ ปี ทุกวันหลังจากออกบิณฑบาตจะไปกวาดลานพระเจดีย์สุดองปยิ และพระเจดีย์ชเวสีโขง จากนั้นจะไปตักน้ำใช้

ฉันพร้อมทั้งล้างห้องน้ำในวัดของท่านและวัดอื่นๆ ภายในเมืองโมงยวา เมื่อพระรูปอื่นมาพบและขอร้องให้งดเว้นกิจนั้น ท่านกล่าวตอบว่า “ฉันเป็นทาสของลูกเมียมานับชาติไม่ถ้วน ชาตินี้ขอเป็นทาสของพระสงฆ์”

ครั้นถึง พ.ศ. ๒๔๓๑ ท่านญาณธชะพร้อมด้วยคณะศิษย์ที่เป็นพระภิกษุกว่า ๕๐ รูป ได้ร่วมกันสมมุติสมาสร้างโบสถ์ชื่อว่า สาสนโสภินี นับแต่นั้นเป็นต้นมา ได้อุทิศตนให้แก่พระศาสนาด้วยการสอนพระปริยัติธรรม เป็นเวลาหลายสิบปีจนมีศิษย์จำนวนมาก มีเกียรติศักดิ์เลื่องลือว่าเป็นผู้ทรงปริยัติที่แตกฉานพระไตรปิฎกและภาษาบาลี

ข. งานคันถธุระ

ท่านสอนไวยากรณ์บาลีเน้นปทฐปฐิทธิปกรณ์ที่แต่งโดยพระพุทธปิยะ ประเทศลังกา มีการเรียนการสอนคัมภีร์นี้ที่วัดของท่านตลอดปีและได้สอนพระอภิธรรมโดยเน้นคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะที่สรุปความจากพระสุตตันตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎก พร้อมด้วยพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา

ค. งานวิปัสสนาธุระ

ท่านหมั่นเจริญกรรมฐานอยู่เสมอตั้งแต่ย้ายมาพักอยู่ในป่าแลดี ต่อมาเมื่อ พ.ศ. ๒๔๓๗ ได้เดินทางไปอินเดียเพื่อนมัสการตันโพธิ์และสถานที่สำคัญอื่นๆ ทางศาสนา เมื่อกลับมาแล้วก็มิไจรีนรมย์ในภาวนา ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๓๘ เป็นต้นมา ท่านมักปลีกวิเวกไปพำนักอยู่ในวัดป่าหลายแห่งทั่วประเทศพม่า และสอนกรรมฐานแก่ผู้ที่สนใจทั่วไปจวบจนวาระสุดท้ายของชีวิต บางโอกาสก็แสดงธรรมโปรดพุทธบริษัทในจังหวัด

ต่าง ๆ ทั่วประเทศ และถวายกัณฑ์เทศน์ที่ได้รับทั้งหมดแก่วัดที่ไปแสดง
ธรรม การแสดงธรรมท่านมักเน้นพระอภิธรรม และการเจริญวิปัสสนา
เป็นหลัก

สันนิษฐานว่าท่านเป็นพระเถระผู้สั่งสมบารมีเพื่อตรัสรู้อนุตรสัมมา-
สัมโพธิญาณเป็นพระพุทธานุเจ้าปัญญาธิกะ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์สัทท-
สังเขป (คาลงท้าย ข้อ ๗) ที่ท่านแต่งไว้ มีข้อความว่า “ขอให้บรรลุ
ความเป็นปัญญาธิกะ เป็นที่พึ่งแก่ปวงชน”

พ. งานวิชาการ

ท่านได้แต่งคัมภีร์ทางศาสนากว่า ๑๐๐ เรื่อง โดยมีชื่อลงท้ายว่า
ทีปนี (คัมภีร์อธิบาย) มีทั้งภาษาบาลีและภาษาพม่า คัมภีร์บาลีมี ๘ เล่ม
คือ

พ.ศ. ๒๔๔๐ ปรมัตถทีปนี (คัมภีร์อธิบายปรมัตถธรรม แปลเป็น
ภาษาไทยโดยพระคันธสาราภิวงศ์เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๖)

พ.ศ. ๒๔๔๖ นิรุติทีปนี (คัมภีร์อธิบายไวยากรณ์ ปวิวรรตเป็น
อักษรไทยโดย มจร. วิทยาเขตบาฬศึกษาพุทธโฆสเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๘)

พ.ศ. ๒๔๔๘ สมุมาทิลลิตีปนี (คัมภีร์อธิบายสัมมาทิลลิตี แต่งเพื่อ
ให้ชาวยุโรปที่อ่านบาลีได้สามารถเข้าใจหลักธรรมคำสอนในพระพุท-
ทธศาสนา โดยได้ส่งไปมอบให้สมาคมบาลีปกรณ์ ประเทศอังกฤษ)

พ.ศ. ๒๔๕๘ สาสนสมุปตติทีปนี (คัมภีร์อธิบายความไพบุลย์ของ
พระศาสนา มอบให้สมาคมบาลีปกรณ์ ประเทศอังกฤษ)

พ.ศ. ๒๔๕๙ อนทีปนี (คัมภีร์อธิบายปรมัตถทีปนี)

(ไม่ปรากฏปีที่แต่ง) ปรากฏนุเทศทีปนี (คัมภีร์อธิบายอุเทศของ
ปฏิฐาน พิมพ์ครั้งแรกใน พ.ศ. ๒๔๖๑ ร่วมกับคำแปลภาษาพม่าโดย
พระอัครวงษ์สะ วัดอโศการาม มณฑลเญ่)

(ไม่ปรากฏปีที่แต่ง) การววินิจฉัย (คัมภีร์วินิจฉัยเรื่องความเคารพ)

(ไม่ปรากฏปีที่แต่ง) ปญจกทีปนี (คัมภีร์แสดงเรื่ององค์คุณ ๕
ประการ)

คัมภีร์ทีปนีและบทความวินิจฉัยอื่นๆ ที่แต่งเป็นภาษาพม่าจัด
พิมพ์แล้วในปัจจุบัน มีรายชื่อและปีที่แต่ง ดังนี้

พ.ศ. ๒๔๒๓	ปารมีทีปนี
พ.ศ. ๒๔๓๔	ปธานสูตรนิสสัย
พ.ศ. ๒๔๓๗	ปุณโณวาทกรรมฐาน
พ.ศ. ๒๔๓๗	ลักษณะทีปนี
พ.ศ. ๒๔๓๗	อุโปสถศีลวินิจฉัยทีปนี
พ.ศ. ๒๔๓๗	กรรมวาจาทีปนี
พ.ศ. ๒๔๓๘	กลอนปฏิจาสมุปปาต
พ.ศ. ๒๔๔๑	วิชชามัคคทีปนี
พ.ศ. ๒๔๔๑	แนวการศึกษาของวัดแลตี้
พ.ศ. ๒๔๔๑	มหาสยน์ทีปนี
พ.ศ. ๒๔๔๒	นิพพานทีปนี
พ.ศ. ๒๔๔๓	อุตตมปุริสทีปนี
พ.ศ. ๒๔๔๔	ปฏิจาสมุปปาตทีปนี
พ.ศ. ๒๔๔๔	ธรรมทีปนี

พ.ศ. ๒๔๔๔ อาหารที่ปณี
 พ.ศ. ๒๔๔๔ อนัตตที่ปณี
 พ.ศ. ๒๔๔๖ ปรมัตถสังเขป (แปลคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ
 เป็นกลอนพม่าเพื่อให้คนทั่วไปท่องจำพระอภิธรรมได้ง่าย มีข้อความ
 ๖๙๐ บท)

พ.ศ. ๒๔๔๖ อานาปานที่ปณี
 พ.ศ. ๒๔๔๖ จตุสัจจที่ปณี
 พ.ศ. ๒๔๔๖ กัมมฏฐานที่ปณี
 พ.ศ. ๒๔๔๗ ภาวนาที่ปณี
 พ.ศ. ๒๔๔๗ โพธิปักขิยที่ปณี
 พ.ศ. ๒๔๔๗ โสมนัสสุเปกขาที่ปณี
 พ.ศ. ๒๔๔๗ นิรุตติที่ปณินิสสัย
 พ.ศ. ๒๔๔๗ สัททสังเขป
 พ.ศ. ๒๔๕๐ สาสนทายัชชที่ปณี
 พ.ศ. ๒๔๕๓ แสงสว่างแห่งปัญญา
 พ.ศ. ๒๔๕๓ นิยามที่ปณี
 พ.ศ. ๒๔๕๗ วิปัสสนาที่ปณี
 (ไม่ปรากฏปีที่แต่ง) ธาตุกรรมฐานฉบับใหม่
 (ไม่ปรากฏปีที่แต่ง) อนัตตที่ปณี
 (ไม่ปรากฏปีที่แต่ง) สัจจัตถที่ปณี
 (ไม่ปรากฏปีที่แต่ง) มัคคังคที่ปณี
 (ไม่ปรากฏปีที่แต่ง) ทานาที่ปณี

(ไม่ปรากฏปีที่แต่ง) สิลวินิจนัย

นอกจากนี้ ท่านยังเขียนบทความวินิจนัยและบทความตอบปัญหาจำนวนมากเกี่ยวกับหลักธรรมคำสอนที่ถามโดยชาวพม่าและชาวต่างประเทศ เช่น นางริส เดวิดส์ ประธานสมาคมบาลีปกรณ์ได้ส่งจดหมายภาษาบาลีถามเรื่องสัญญา นิยาม ยมก และปฏิฐาน ท่านได้ตอบคำถามเหล่านั้นเป็นภาษาบาลีโดยมีชื่อว่า สัญญาวิสัยชนา นิยามวิสัยชนา ยมกวิสัยชนา และปฏิฐานวิสัยชนา บทความเหล่านี้ได้รับการจัดพิมพ์ในวารสารของสมาคมบาลีปกรณ์ (J.P.T.S.) ในระหว่าง ค.ศ. ๑๙๑๑-๑๔

โดยเหตุที่พระเถระใช้ภาษาได้สละสลวยเข้าใจง่าย เป็นที่ชื่นชอบของคนทั่วไป คัมภีร์ที่ท่านแต่งทั้งประเภทร้อยแก้วและร้อยกรองจึงได้รับการจารึกลงหินอ่อนที่วัดเลดี จังหวัดโมงยวา ซึ่งปรากฏอยู่ตราบจนปัจจุบัน คัมภีร์เหล่านั้นมี ๑๐๑ คัมภีร์

๖. สมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๔๕๗ ได้รับตำแหน่งอัศรมหาบัณฑิต

พ.ศ. ๒๔๖๔ ได้รับตำแหน่งปริญาคุณูปบัณฑิต กิตติมศักดิ์ (สาขาวรรณกรรม) จากมหาวิทยาลัยย่างกุ้ง

๗. มรณภาพ

ในบั้นปลายชีวิตท่านอาพาธด้วยโรคตา ทำให้ตาบอดสนิททั้งสองข้างเมื่ออายุ ๗๓ ปี ก่อนจะมรณภาพราว ๒ ชั่วโมงครึ่งท่านต้องการฟังคัมภีร์ปฏิฐาน ปัญหาวาระ จึงบอกให้ลูกศิษย์สาธยาย ในที่สุดท่านได้มรณภาพด้วยโรคชราเมื่ออายุ ๗๗ ปีที่จังหวัดปทุมธานี เมื่อวันที่วันอังคาร

ขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๘ พ.ศ. ๒๔๖๖ เวลา ๑๔.๓๐ น.

ในเวลาก่อนและหลังการมรณภาพ เกิดแผ่นดินไหวถึง ๓ ครั้งเป็นที่อัศจรรย์แก่คนทั่วไป กล่าวคือ ก่อนที่ท่านจะมรณภาพ ๑ เดือน เกิดแผ่นดินไหวเป็นครั้งแรกขณะที่ท่านกำลังดื่มน้ำชา ท่านได้พูดกับลูกศิษย์ที่ดูแลว่า “เราแสดงธรรมในโลกมนุษย์พอสมควรแล้ว ถึงเวลาที่จะไปแสดงธรรมแก่เทวดาและพรหม” แม้เวลาใกล้จะมรณภาพก็เกิดแผ่นดินไหวเป็นครั้งที่ ๒ ต่อมาเมื่อท่านมรณภาพได้ ๗ วัน ขณะเคลื่อนย้ายศพจากบ้านของนายล้นซึ่งเป็นสถานที่ท่านพักรักษาตัวก่อนจะมรณภาพ ๑ เดือนไปสู่วัดแลตีสันของ จังหวัดปทุมธานี ได้เกิดแผ่นดินไหวเป็นครั้งที่ ๓ เรื่องนี้เป็นที่กล่าวขานจนปัจจุบัน

คนถารมโ

- | | |
|--|--|
| ๑. ชินาทิจจวโร สมมา
ธมมฉาณมพฺพ มยฺหํ | ชลนโต ชลิตทฺธิยา
สมโพเธตุ นฺรนตรํ. |
| ๒. มรุมมรณฺจุตฺตเร โมงยว
โองยว คาเม วิหารมฺหิ | ปุเร สนฺตนิเสวิเต
แลดี อิติ สมณฺณเต. |
| ๓. วสตา หิตกาเมน
เถเรน สงฺขตา อานา- | ฉาณธเชน อิมตา
ปานาทิตฺปนี ^๑ อยํ. |
| ๔. สวีกาณฺณกถาปาฬิ-
อุชฺช พฺยตฺตา อลํ ทาตุํ | อนฺุโลเมน สา กตา
ปฏฺธิปตฺตินยํ สุภํ. |
| ๕. คณฺฐปการตํ ตาย
เถโร ทิสฺวาน อชฺฌเอสิ | พระพรหมไมลิตี วิสฺสุโต
มมํ ตํ ปรีวตฺตติตุํ. |
| ๖. เตน พุทฺธสฺส ธมฺมสฺส
นโม กตฺวา สภาสาย | สงฺฆสฺส ครุณญจ เม
ปรีวตฺตยามิ สาธุกํ. |

คนธสาราภิวโส

๑อาทิ ศัพท์ในคำว่า อานาปานาทิตฺปนี เป็นศัพท์ที่ลงในศัพท์ภาวะ คือ อรรถ
ของบทหน้าที่ประกอบพร้อมนั้น (ตสฺส ภาโว ตพฺภาโว = ตัพภาวะ คือ อรรถของบท
หน้านั้น) อรรถศัพท์ภาวะนี้ไม่มีความหมายใดๆ เพิ่มขึ้นจากบทหน้า ท่านมักแสดง
รูปวิเคราะห์โดยประกอบ เอว ศัพท์เพื่อแสดงอรรถศัพท์ภาวะนี้ เช่น อนฺโต เอว อนฺต-
คตํ (อันตคตะ คือ ที่สุดนั้นแหละ), ทิฏฺฐิ เอว ทิฏฺฐิคตํ (ทิฏฺฐิคตะ คือ ความเห็นผิด

คำเริ่มคำมกร

๑. พระชินาติดยผู้งามเลิศ รุ่งโรจน์ด้วยฤทธิ์อันโชติช่วงด้วยดี โปรด
ยังปทุมชาติคือการหยั่งเห็นธรรมของข้าพเจ้าให้แย้มบานเป็นนิตยนิรันดร์

๒-๓. คัมภีร์อานาปานทีปนีรจนาโดยพระญาณธเถระผู้เป็น
ปราชญ์ ผู้ปรารถนาประโยชน์เกื้อกูล ฟานักอยู่ในวัดแลดี (วัดนาสร้าง) ที่
หมู่บ้านโม่งยวอ อันตั้งอยู่ในจังหวัดโม่งยवाद่านทิศเหนือของประเทศสห-
ภาพพม่า

๔. คัมภีร์นั้นประพันธ์ไว้โดยคล้อยตามพระบาลี อรรถกถา และ
ฎีกา ตรงประเด็น ชัดเจน และแสดงวิธีปฏิบัติอันดีงาม

๕. พระเถระผู้ปรากฏสมณศักดิ์ว่า พระพรหมโมลี ได้เห็นว่าคัมภีร์
นั้นอำนวยคุณประโยชน์ จึงมอบหมายให้ข้าพเจ้าแปลคัมภีร์ดังกล่าว

๖. ดังนั้น ข้าพเจ้าขอหมั่นสการพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์
และครูของตนแล้ว จักแปลด้วยภาษาไทยเป็นอย่างดี

พระคันธสารากิวงศ์

นั้นแหละ) ตามหลักภาษาเรียกว่า ตัพภาววุตติกรรมธารยสมาส คือ กรรมธารย-
สมาสที่เป็นไปในตัพภาวะ การใช้ศัพท์ตัพภาวะนั้นมีประโยชน์เพื่อเปลี่ยนลิงค์หรือเพื่อ
ให้ครบพยางค์ในบาทคาถา ดังนั้น คำว่า อานาปานาติ จึงมีรูปวิเคราะห์ว่า อานาปาน
เอว อานาปานาติ (อานาปานาติ คือ อานาปานะนั่นแหละ)

สารบัญ

คำนำผู้แปล	[๑]
สังเขปประวัติ	[๕]
คุณธรรมโก	[๑๕]
คำเริ่มคัมภีร์	[๑๖]

อานาปานทีปนี

สัตรโโลกท่องเที่ยวในวัฏสงสารเพราะมิได้อบรมจิต	๒
การเจริญกายคตาสติภาวนา	๕
การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน	๗
ประโยชน์ของอานาปานะ	๙
การเริ่มปฏิบัติ	๑๐
นัยจากพระบาลีหมวดแรก (หลักการปฏิบัติขั้นพื้นฐาน)	๑๐
นัยจากคัมภีร์อรรถกถา ๓ อย่าง	๑๒
คณนานัย	๑๓
อนุพันธานนัย	๑๕
รูปนานัย	๑๖
นิมิต ๓ สมภาติ ๓	๑๗
การเทียบเคียงพระบาลีกับอรรถกถา	๑๙
นัยจากพระบาลีหมวดที่ ๒ (การบรรลุตามลำดับ)	๒๓

นัยจากพระบาลีหมวดที่ ๓ (การเข้าฌาน)	๒๕
นัยจากพระบาลีหมวดที่ ๔ (การเจริญวิปัสสนา)	๒๗
การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยอานาปานสติภาวนา.....	๒๘
การเจริญโพชฌงค์ ๗ ด้วยอานาปานสติภาวนา	๒๙
การบรรลุมรรคผลด้วยอานาปานสติภาวนา	๓๐
การเจริญวิสุทธิ ๖ ด้วยอานาปานสติภาวนา	๓๔
การเจริญอานาปานสติภาวนาตามวิปัสสนาญ์	๓๔
ทิวฏฐิวิสุทธิในขณะกำหนดรู้รูปธรรม	๓๗
ทิวฏฐิวิสุทธิในขณะกำหนดรู้นามธรรม	๓๙
เชิงอรรถ	๔๓



อานาปานทีปนี

(วิธีเจริญอานาปานสติ)

พระบรมศาสดาทรงไว้ในคัมภีร์ธรรมบทว่า

อตฺตานญฺเจ ปิยํ ชนฺตฺวา รกฺขเญย นํ สุรฺกฺขิตํ

ติณฺณมณฺเฑตรํ ยามํ ปฏิชฺคฺเคยฺย ปณฺทิตฺโต^๑

“ถ้ารู้ว่าเป็นที่รัก พึงรักษาตนไว้ให้ดี ผู้มีปัญญาพึง
ประคับประคองตนไว้ ไม่ทั้ง ๓ วัยก็วัยใดวัยหนึ่ง”

พระพุทธดำรัสข้างต้นหมายความว่า ผู้มีปัญญาพึงสละโภคสมบัติ
แล้วแสวงหาภพสมบัติ (ความถึงพร้อมแห่งภพ) ตั้งแต่ปฐมวัย ถ้าไม่
อาจทำเช่นนั้นในปฐมวัยก็พึงทำในมัชฌิมวัยหรือปัจฉิมวัยตามสมควร
หากแม้แต่แสวงหาโภคสมบัติในช่วงวัยทั้งสามก็อาจจะไม่ได้รับภพสมบัติ
อย่างแท้จริง

ปัจจุบันเป็นสมัยที่คนทั่วไปอายุสั้นเสียชีวิตง่ายมาก จึงควรแสวง
หาโภคสมบัติถึงอายุ ๕๐ หรือ ๕๕ เป็นอย่างมาก แล้วพยายามแสวงหา
ภพสมบัติอันเป็นสาระทางพระพุทธศาสนา

ในอดีตกาลมีสัตบุรุษได้สละโภคสมบัติ แล้วแสวงหาภพสมบัติ
มีตัวอย่างมากมาย เช่น

๑. การสละราชสมบัติในปฐมวัยแล้วออกบวชเป็นฤๅษีของเจ้าชาย
เตมิยะและพระเจ้าหัตถิบาล

๒. การสละราชสมบัติในปฐมวัยและมัชฌิมวัยแล้วสละราชสมบัติ
ของพระราชบุตรของกษัตริย์ ๘๔,๐๐๐ พระองค์ มีพระเจ้ามคมเทวราช

เป็นต้นจนถึงพระเจ้าเนมิราชเป็นองค์สุดท้ายเพื่อการเจริญพรหมวิหารในอุทยานหลวง และได้บรรลุมานสมาบัติเสวยสุขในสมาบัตินั้นตลอดพระชนม์ชีพ

๓. การมิได้ออกไปสู่อุทยานหลวง แต่ได้ประทับอยู่ในปราสาทธรรมรัตน์ซึ่งพระอินทร์เนรมิตให้ แล้วเจริญมานสมาบัติในพรหมวิหารตลอดพระชนม์ชีพของพระเจ้ามหาสุทสสนะ

๔. การประทับบนปราสาท ๗ ชั้นแต่พระองค์เดียวแล้วได้เจริญอานาปานสติกรรมฐานจนบรรลุดุตถกถาของพระเจ้าปุกกุสาตีกษัตริย์เมืองตักกสิลาผู้ทรงได้รับพระราชสาส์นจากกษัตริย์เมืองราชคฤห์

ขอให้พุทธศาสนิกชนผู้มีปัญญาจงดำเนินตามรอยของสัตว์บุรุษในกาลก่อนผู้ปรารถนาภพสมบัติ ซึ่งได้เสวยโภคสมบัติแล้วหลีกเลี่ยงกิจการเนื่องด้วยโภคสมบัติพร้อมทั้งอุปสรรคของการเจริญสมาธิอันได้แก่การมิได้ประพฤติพรหมจรรย์ และการคบหาพูดคุยกัน เพียงพบกับคนนำอาหารที่เหมาะสมเท่านั้น

สัตว์โลกท่องเที่ยวในวัฏฏสงสารเพราะมิได้อบรมจิต

ความเจริญแห่งภพสมบัติที่กล่าวไว้ในเรื่องนี้ คือ การเจริญกายคตาสติ (สติที่เป็นไปในกาย) การเจริญสมถกรรมฐาน หรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานของคฤหัสถ์ผู้สมาทานอาชีวะภูมิภคศีลในกาลนี้ ซึ่งการได้เกิดเป็นมนุษย์ในยุคที่มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นเป็นเรื่องหาได้ยาก

ก่อนเจริญสมถะหรือวิปัสสนา ควรเจริญกายคตาสติกรรมฐานก่อน

ซึ่งก็คือการเจริญสติปัฏฐานนั่นเอง เหตุที่ควรเจริญสติปัฏฐานมีค่าที่อุปมาอุปไมยดังนี้

คนวิกลจริตที่บังคับจิตของตนไม่ได้ย่อมไม่อาจบำเพ็ญประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน เพราะจิตของเขาซัดส่ายไม่อยู่นิ่ง แม้เพียงชั่วขณะที่ท่านอาหาร เขาอาจจะคว้าจานอาหารแล้วเดินไปที่อื่นอย่างไร้สติ จะป่วยกล่าวไปไปถึงกิจอื่นจากนี้ เขาจึงจัดเป็นคนไร้ค่าโดยแท้ แต่เมื่อได้รักษาจนหายเป็นปกติแล้ว เขาก็มีใจตั้งมั่น ทำหน้าที่ทั้งหมดของตนเหมือนคนอื่นได้เช่นเดียวกัน

คนปกติในโลกนี้หากมิได้อบรมจิตให้ตั้งมั่นในฌานกิจฝ่ายสมถะ และปัญญากิจฝ่ายวิปัสสนาซึ่งละเอียดสุขุม ก็คล้ายกับคนวิกลจริตที่บังคับจิตของตนไม่ได้ หมายความว่า ในขณะที่สวดมนต์ จิตของคนทั่วไปมักไม่จดจ่อในพระพุทธรูปที่สาธยายว่า อิติปิ โส เป็นต้น แต่มักคิดถึงอารมณ์อื่นที่พ้นไปจากพระพุทธรูป หากทุกขณะที่จิตคิดถึงอารมณ์อื่นแล้วเริ่มสวดใหม่ ก็อาจต้องสาธยายคำว่า อิติปิ โส เพียงบทเดียวตลอดคืน การสาธยายของคนทั่วไปมักเกิดจากความเคยชินเป็นสำคัญ แม้การเจริญกรรมฐานทั้งหมดก็จัดเป็นการอบรมจิตตามนัยนี้เช่นกัน

บุคคลทั่วไปที่ไม่สามารถอบรมจิตของตนได้ในสมาธิภาวนา และปัญญาภาวนาก็ยากที่จะบรรลุถึงสุคติภูมิหลังเสียชีวิตและการจะบรรลุมรรค ผล นิพพานย่อมยากยิ่งกว่ามาก

คนที่บังคับเท่าไม่ได้ย่อมยากจะประสบผลสำเร็จในหน้าที่อันเนื่องด้วยเท่า คนที่บังคับมือไม่ได้ย่อมยากจะประสบผลสำเร็จในหน้าที่อัน

เนื่องด้วยมือ คนที่บังคับปากลิ้นไม่ได้ย่อมยากจะประสบผลสำเร็จในหน้าที่อันเนื่องด้วยปากลิ้น คนที่ควบคุมหรืออบรมจิตไม่ได้ย่อมยากจะประสบผลสำเร็จในหน้าที่อันเนื่องด้วยจิต การเจริญภาวนาเป็นหน้าที่ซึ่งพึงกระทำด้วยจิต ดังนั้น ปุถุชนทั่วไปผู้อบรมจิตไม่ได้จึงยากจะเจริญภาวนาให้สำเร็จ แต่อาจจะกระทำไปตามรูปแบบเท่านั้น

นายเรือผู้ไม่ฉลาดในการพายเรือบรรทุกสัมภาระเต็ม ย่อมถูกกระแสน้ำเชี่ยวพัดพาไปในแม่น้ำ ไม่อาจพบเห็นหมู่บ้านนิคมข้างฝั่งในยามราตรี เพราะถูกความมืดปิดบังไว้ แม้ในยามกลางวันจะพบเห็นหมู่บ้านนิคมก็ได้แต่ชื่นชม แต่ไม่อาจนำเรือเทียบฝั่งได้เพราะไม่ชำนาญพายเรือจึงล่องลอยไปสู่มหาสมุทร ฉนใด อุปไมยก็ฉนนั่น กล่าวคือ

ก. สังสารวัฏที่เรียกว่า โอชะ (ห้วงน้ำ) เหมือนแม่น้ำและมหาสมุทร

ข. ชั้นที่ ๕ ของเหล่าสัตว์เหมือนเรือบรรทุกสัมภาระเต็ม

ค. ปุถุชนเหมือนนายเรือผู้ไม่ชำนาญพายเรือ

ฌ. การเที่ยวไปในสังสารวัฏที่ไม่มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น เหมือนแม่น้ำช่วงที่มีแต่ภูเขา ป่าไม้ ไม่มีฝั่ง

ง. การไม่เห็นฝั่งในยามราตรีแล้วลอยเรือไปสู่มหาสมุทรเหมือนคนนอกศาสนาพุทธที่พบกับโทษ ๘ ประการ^๖ ไม่มีปัญญาจักจุเห็นฝั่ง คือไตรสิกขาและพระนิพพานในพระศาสนา

จ. การพบเห็นหมู่บ้านนิคมในยามกลางวันแล้วได้แต่ชื่นชม แต่ไม่อาจนำเรือเทียบฝั่งได้เพราะขาดความชำนาญจึงล่องลอยไปสู่มหา-

สมุทรร เหมือนชาวพุทธทั่วๆ ไปมีศรัทธาในพระศาสนา แต่ไม่เจริญภาวนา ทั้งมิได้อบรมจิต จึงไม่อาจบรรลุฝั่งคือสมถฌาน วิปัสสนาฌาน มรรคฌาน ผลฌาน และพระนิพพาน เขาเหล่านั้นเป็นเพียงผู้เลื่อมใสในพระรัตนตรัย สร้างพระพุทธรูป สร้างโบสถ์ สร้างวิหาร อุปัถม์ภักัจัย ๔ เป็นพระสามัญ พระนักวิชาการ แล้วล่องลอยไปสู่มหาสมุทร คือสังสารวัฏอันยาวไกล

ข้อที่กล่าวมานี้แสดงถึงการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏที่ล่องมาแล้วอันไม่ปรากฏเบื้องต้นเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

การเจริญกายคตาสติภาวนา

ชาวพุทธในปัจจุบันผู้มีได้เจริญกายคตาสติภาวนา ใช้ชีวิตตามปกติโดยไม่อบรมจิต ครั้นเสียชีวิตแล้วก็ถูกกระแสนัดหน้าพัดพาให้ไปโผล่ผุดในวัฏฏสงสารตามทางที่เคยดำเนินมาแล้ว การมิได้อบรมจิตจึงเป็นเหตุหลักในเรื่องนี้ เพราะไม่อาจเทียบขั้นฝั่งคือสมถะและวิปัสสนาได้

การอบรมจิตเป็นหนทางสู่การบรรลุพระนิพพาน เพราะสามารถเจริญสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนาได้ตามความประสงค์ ดังนั้น การเจริญกายคตาสติจึงเป็นการอบรมจิตประการหนึ่งที่ควรปฏิบัติ

แม้ว่าชาวพุทธจะไม่อาจเจริญสมถะหรือวิปัสสนาโดยตรง เพียงดำรงจิตภายในตนอย่างมั่นคงด้วยกายคตาสติ ก็อาจเสวยนิพพานสุขได้เช่นกัน ดังพระพุทธทวณะว่า

อมตํ เตสํ วิรทฺธํ, เยสํ กายคตา สติ วิรทฺธา.^๓

“บุคคลเหล่าใดพลาดจากกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้น
พลาดจากอวมตธรรม”

อมตํ เตสํ อวิรุทฺธํ, เยสํ กายคตา สติ อวิรุทฺธา.^๔

“บุคคลเหล่าใดไม่พลาดจากกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้น
ไม่พลาดจากอวมตธรรม”

อมตํ เตสํ อปริกฺขตํ, เยสํ กายคตา สติ อปริกฺขตา.^๕

“บุคคลเหล่าใดมิได้เสวยกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้น
มิได้เสวยอวมตธรรม”

อมตํ เตสํ ปริกฺขตํ, เยสํ กายคตา สติ ปริกฺขตา.^๖

“บุคคลเหล่าใดเสวยกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้นเสวย
อวมตธรรม”

พระพุทธดำรัสข้างต้น หมายความว่า ผู้เจริญกายคตาสติแล้วมี
จิตตั้งมั่น อบรมจิตของตนได้เป็นอย่างดี ย่อมจะเจริญสมถภาวนาหรือ
วิปัสสนาภาวนาให้สำเร็จจนกระทั่งไม่พลาดจากพระนิพพานในภพนี้แต่
ผู้มิได้เจริญกายคตาสติจะไม่อาจอบรมจิตได้คล้ายคนวิกลจริตย่อมพลาด
จากพระนิพพาน เพราะมิได้บำเพ็ญสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา

ความจริงการอบรมจิตมีหลายระดับด้วยกัน คนปกติที่มีได้วิกล-
จริตก็อบรมจิตในระดับที่ทำหน้าที่การงานได้ สำหรับในพระศาสนา
การสำรวมอินทรีย์ (อินทรีย์สังวร) เป็นการอบรมจิตอย่างหนึ่ง แต่ยังไม่
มั่นคง กายคตาสติภาวนาเป็นการอบรมจิตอย่างมั่นคง เพราะเป็น

เหตุใกล้ที่ทำให้เกิดสมถะและวิปัสสนาส่วนในระดับสูงขึ้นจากนั้น อุปจาร-
สมาธิ อัปปนาสมาธิ และสมาบัติ ๘ มีความมั่นคงมากยิ่งขึ้นตามลำดับ
ส่วนอภิญญาเป็นผลสำเร็จสูงสุดในสมถภาวนา วิธีทางนี้เป็นของสมถ-
ยานิก (ผู้มีสมถะเป็นยาน) ที่อาศัยกายคตาสติภาวนาดำเนินไปสู่สมถ-
กรรมฐาน ส่วนผู้อาศัยภาวนานี้แล้วดำเนินไปสู่วิปัสสนากรรมฐานชื่อว่า
วิปัสสนายานิก (ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน)

ทั้งหมดนี้เป็นการแสดงเหตุของการเจริญกายคตาสติก่อนจะเจริญ
สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ซึ่งกล่าวไว้พร้อมด้วยคำอุปมาอุปไมย

การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน

ชาวพุทธผู้ได้พบพระศาสนาในกาลนี้ ผู้เห็นโทษของการมีได้อบรม
จิต ควรเจริญกายคตาสติเพื่อดำรงจิตให้ตั้งมั่น กายคตาสติดังกล่าวตรัส
ไว้ ๑๘ ประการในคัมภีร์อุपरิภินนาสก์ กายคตาสติสูตร คือ

๑. หมวดอานาปานะ ตามรู้ลมหายใจเข้าออก
๒. หมวดอิริยาบถ ตามรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การ
ยืน เดิน นั่ง นอน
๓. หมวดสัมปชัญญะ ตามรู้อิริยาบถย่อย มีการเหยียดคู่
เป็นต้นร่วมไปกับอิริยาบถใหญ่
๔. หมวดปฏิกูละ ตามรู้ร่างกายว่าเป็นของปฏิกูลด้วย
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น
๕. หมวดธาตุวัตถถาน ตามรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุ-

น้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม

๖. หมวดสิวธิกะ ๙ อย่าง ตามรู้ชากศพที่พองอืดเป็นต้น
นอกจากนี้ เมื่อรวมกายคตาสติที่เป็นปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติย-
ฌาน และจตุตถฌาน ก็จัดเป็นกายคตาสติ ๑๘ ประการ

ข้อความในพระสูตรข้างต้นกล่าวถึงกิจ ๕ ประการ คือ

๑. กายคตาสติภาวนากิจ (กิจคือการเจริญกายคตาสติ) ด้วยการ
กำหนดอานาปานะ

๒. สมถภาวนากิจ (กิจคือการเจริญสมถภาวนา) ได้แก่ อัปนา-
ฌาน ๔ ประเภท

๓. วิปัสสนาภาวนากิจ (กิจคือการเจริญวิปัสสนาภาวนา)

๔. มัคคภาวนากิจ (กิจคือการเจริญมรรค) ได้แก่ วิชชา (มรรค-
ญาณ) และวิมุตติ (ผลญาณ)

๕. ผลสังนิกิจริยากิจ (กิจคือการทำให้แจ้ง)

พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงเจริญอานาปานสติแล้วบรรลุความเป็นพระสัมพันธู์เสมอ แม้เมื่อทรงบรรลุแล้วก็เจริญกรรมฐานวิธีนี้จน
วาระปรินิพพานกรรมฐานนี้เจริญกว่าวิธีอื่นใดในบรรดาสมถกรรม-
ฐาน ๔๐ อย่าง พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญกรรมฐานนี้ว่าดีเลิศกว่าสมถ-
กรรมฐานอื่น ทั้งพระอรรถกถาจารย์ก็เรียกกรรมฐานนี้ว่า มหาปุริส-
ภูมิ (ที่ตั้งของมหาบุรุษ) หมายความว่า มิใช่กรรมฐานที่เหมาะสมแก่
คนสามัญทั่วไป แต่เหมาะสมกับมหาบุรุษผู้มีปัญญามาก

ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจะยกเอาอานาปานสติสูตรพร้อมด้วยคำแปล

และคำอธิบายมากล่าวไว้ แล้วแสดงวิธีเจริญอานาปานสติกรรมฐานโดยย่อเพื่อประโยชน์แก่ชาวพุทธผู้ปรารถนาภพสมบัติและอันสงส์ของการอุบัติแห่งพระพุทธเจ้า และสำหรับผู้ประสงค์จะประพฤติตามพระเจ้าปุกกุสาดิผู้สวैयाราชสมบัติในเมืองตักกสิลาใกล้อาณาจักรโรมัน ซึ่งได้เจริญกายคตาสติแล้วบรรลุจตุตถฌานด้วยการกำหนดอานาปานะบนปราสาท ๗ ชั้นดังกล่าวมาแล้ว

ประโยชน์ของอานาปานะ

อานาปานสูสติ ภิกขเว ภาวิตา พหุลีกตา จตฺตาโร สติ-
ปฏฺฐานเ ปริปุเรนฺติ. จตฺตาโร สติปฏฺฐานา ภาวิตา พหุลีกตา
สฺตต โพชฌนฺเค ปริปุเรนฺติ. สฺตตโพชฌนฺคา ภาวิตา พหุลีกตา
วิชฺชาวิมุตฺตี ปริปุเรนฺติ. ^๓

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลเจริญสติในลมหายใจเข้าออก กระทำให้มาก ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ เมื่อบุคคลเจริญสติปัฏฐาน ๔ กระทำให้มาก ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ เมื่อบุคคลบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ กระทำให้มาก ย่อมบำเพ็ญวิชชา (มรรคญาณ) และวิมุตติ (ผลญาณ)”

พระสูตรนี้มีคำอธิบายว่า หากบุคคลเจริญอานาปานสติกรรมฐานเป็นเวลานานจนกระทั่งประสบผลสำเร็จ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ และวิชชาพร้อมทั้งวิมุตติ ก็เป็นอันสำเร็จเช่นกัน

ในพระสูตรนี้ พระพุทธองค์ได้ทรงประมวลโพธิปักขิยธรรม ๓๗

ทั้งหมดไว้ในสติปัฏฐาน โพชฌงค์ วิชา และวิมุตติ หมายความว่า การเจริญอานาปานสติกรรมฐานจัดเป็นการเจริญโพธิปักขิยธรรมเช่นกัน

การเริ่มปฏิบัติ

อิธ ภิกขเว ภิกขุ อรณญคโต वा रुक्खมูลคโต वा सुญญาคารคโต वा นิสีหติ ปลงฺกํ อากุชิตวา อุชฺฐํ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สติ อุปฺปสฺสเปตวา.^๙

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้เข้าไปสู่ป่า โคนไม้ เรือนว่างแล้ว นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า(ต่อลมหายใจเข้าออก)”

การนั่งขัดสมาธิคู้บัลลังก์เป็นอิริยาบถที่เหมาะสมกับการกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นพิเศษ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ปลงฺกํ อากุชิตวา (นั่งคู้บัลลังก์) แม้ในอิริยาบถอื่นก็พึงกำหนดด้วยเช่นกัน

นัยจากพระบาลีหมวดแรก (หลักการปฏิบัติขั้นพื้นฐาน)

๑. โส สโตว อสฺสสฺสติ. สโตว ปสฺสสฺสติ.^{๑๐}

๒. ทีฆํ वा อสฺสสฺสนฺโต ทีฆํ อสฺสสฺสามีติ ปชานาติ.

ทีฆํ वा ปสฺสสฺสนฺโต ทีฆํ ปสฺสสฺสามีติ ปชานาติ.

รสฺสํ वा อสฺสสฺสนฺโต รสฺสํ อสฺสสฺสามีติ ปชานาติ.

รสฺสํ वा ปสฺสสฺสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสฺสามีติ ปชานาติ.

๓. สพฺพกายปฏฺฐิสงฺเวที^{๑๑} อสฺสสฺสึสฺสามีติ ลิกฺขติ.

สพฺพกายปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.

๔. ปสฺสมุภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.

ปสฺสมุภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.”

“๑. ภิกษุนั้นมีสติอยู่ ย่อมหายใจเข้า มีสติอยู่ ย่อมหายใจออก

๒. เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจออกสั้น

๓. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ชัดกองลมทั้งหมด (เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของกองลม) ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ชัดกองลมทั้งหมด ขณะหายใจออก

๔. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจออก”

ข้อความข้างต้นหมายความว่า

๑. ระยะแรก ฟังเจริญสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก

๒. ระยะที่ ๒ ฟังพยายามรับรู้ความยาวสั้นของลมหายใจ

๓. ระยะที่ ๓ ฟังกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกให้ชัดเจนทั้งสาม

ระยะคือ เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด

๔. ระยะที่ ๔ พึงผ่อนลมหายใจหายาบ แล้วกำหนดไปจนลมหายใจละเอียดมากขึ้น

ระยะแรก นักปฏิบัติไม่อาจรับรู้ความยาวสั้นของลมหายใจได้ จึงควรตั้งสติกำหนดรู้สภาวะสัมผัสของลมหายใจอันกระทบที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ในทุกๆ ขณะที่หายใจเข้าออก พึงเพียรผูกจิตไว้ในที่ดังกล่าวตลอด ๑ หรือ ๒ ชั่วโมงตามสมควร แล้วพยายามกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง

ระยะที่ ๒ เมื่อรับรู้ระยะแรกได้ชัดเจนแล้ว ควรรับรู้ลมหายใจเข้าออกว่ายาวหรือสั้น ตามความเป็นจริง บางครั้งลมหายใจยาว บางครั้งสั้น สลับกันไปในการนั่งบัลลังก์หนึ่ง ลมหายใจยาว คือ ลมหายใจช้า ลมหายใจสั้น คือ ลมหายใจเร็ว การปฏิบัติในระยะนี้เป็นการรับรู้ลมหายใจว่าเกิดขึ้นช้าหรือเร็วนั่นเอง

ระยะที่ ๓ เมื่อรับรู้ลมหายใจยาวหรือสั้นแล้ว ควรพยายามรับรู้ลมหายใจเข้าออกให้ชัดเจนทั้งสามระยะคือ เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดภายในร่างกายตั้งแต่ปลายจมูกจนถึงสะดือ

ระยะที่ ๔ เมื่อรับรู้ลมหายใจเข้าออกให้ชัดเจนในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแล้ว ควรพยายามผ่อนลมหายใจหายาบให้ละเอียดขึ้นตามลำดับจนลมหายใจเข้าออกเหมือนกับหายไป

นัยจากคัมภีร์อรรถกถา ๓ อย่าง

บัดนี้ จะกล่าววิธีเจริญอานาปานะดังที่กล่าวไว้ในคัมภีร์อรรถกถา

๓ นัย คือ

๑. คณนายนัย การนับลมหายใจอย่างช้าและเร็วไปตามลำดับ
 ๒. อนุพันธนายนัย การติดตามลมหายใจอย่างต่อเนื่อง
 ๓. รูปนายนัย การตั้งจิตไว้มั่นในลมหายใจที่เป็นปฏิกาคณิมิต
- จุดที่ลมหายใจผ่านเข้าออกและกระทบมี ๒ แห่ง คือ ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน บางคนรับรู้การกระทบชัดเจนที่ปลายจมูก บางคนรู้ที่ริมฝีปากบน จึงควรกำหนดสภาวะกระทบที่ปรากฏตามสมควร แล้วเริ่มปฏิบัติด้วยการนับลมหายใจในเบื้องต้น ด้วยการติดตามลมหายใจในท่ามกลาง และด้วยการตั้งจิตไว้มั่นในลมหายใจในที่สุด

คณนายนัย

การนับลมหายใจแบบคณนาจำแนกเป็น ๒ อย่าง คือ

๑. การนับช้า
๒. การนับเร็ว

เมื่อนักปฏิบัติตั้งจิตไว้ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบนแล้วกำหนดรู้ลมหายใจ ในเบื้องต้นแรกลมหายใจเข้าออกมักไม่ปรากฏชัด ทั้งนี้เพราะจิตยังไม่สงบ จึงมีช่วงที่ลมหายใจไม่ปรากฏชัดซึ่งนักปฏิบัติยังไม่ควรนับ แต่ให้นับเฉพาะช่วงที่ลมหายใจปรากฏชัดเท่านั้น วิธีนี้เรียกว่า การนับช้า มี ๖ วาระ คือ

๑. การนับ ๑ ถึง ๕ [เช่น หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เป็นต้น จนถึงหายใจเข้า นับ ๕]

๒. การนับ ๑ ถึง ๖ [เช่น หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒

เป็นต้น จนถึงหายใจออก นับ ๖]

๓. การนับ ๑ ถึง ๗ [เช่น หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เป็นต้น จนถึงหายใจเข้า นับ ๗]

๔. การนับ ๑ ถึง ๘ [เช่น หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เป็นต้น จนถึงหายใจออก นับ ๘]

๕. การนับ ๑ ถึง ๙ [เช่น หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เป็นต้น จนถึงหายใจเข้า นับ ๙]

๖. การนับ ๑ ถึง ๑๐ [เช่น หายใจเข้านับ ๑ หายใจออก นับ ๒ เป็นต้น จนถึงหายใจออก นับ ๑๐]

วาระเหล่านี้เรียกตามลำดับว่า ปฐมวาระ (วาระแรก) ทุตติยวาระ (วาระที่ ๒) ตติยวาระ (วาระที่ ๓) จตุตถวาระ (วาระที่ ๔) ปัญจมวาระ (วาระที่ ๕) และฉกฺขวาระ (วาระที่ ๖) เมื่อเริ่มนับลมหายใจตั้งแต่ปฐมวาระเป็นต้นไปจนถึงฉกฺขวาระแล้ว ฟังหวนกลับมาหาปฐมวาระอีก และทั้ง ๖ วาระเหล่านี้จัดเป็น ๑ จบ

นักปฏิบัติพึงตั้งจิตจดจ่อที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน แล้วนับลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออกที่ปรากฏชัดว่า หนึ่ง ถ้าลมหายใจเข้าและออกทั้งสองอย่างปรากฏชัดให้นับตามลำดับว่า สอง สาม สี่ ถ้าไม่ปรากฏชัดให้หยุดอยู่ในที่เดิม นับว่า หนึ่ง หนึ่ง เรื่อยไปตลอดช่วงเวลาที่ลมหายใจไม่ปรากฏชัด ต่อเมื่อมีช่วงที่ลมหายใจปรากฏชัดก็พึงนับต่อไปว่า สอง สาม สี่ ฯลฯ พอนับถึงห้าแล้วฟังหวนกลับมาหาหนึ่งอีก

ตามนัยนี้ พึงนับเฉพาะลมหายใจที่ปรากฏชัดโดยเริ่มนับตั้งแต่ ๑

ถึง ๑๐ ในวาระทั้ง ๖ เหล่านั้น ไม่นับช่วงเวลาที่ยลมหายใจไม่ปรากฏชัด วิธีดังกล่าวนี้เรียกว่า วิธีนับซ้ำ

ส่วนวิธีนับเร็ว คือ เมื่อปฏิบัติโดยนับลมหายใจเรื่อยไปเช่นนี้ ช่วงเวลาที่ลมหายใจปรากฏชัดจะมีมากขึ้น นักปฏิบัติอาจนับว่า หนึ่ง สอง สาม เป็นต้นได้อย่างต่อเนื่อง และเมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏชัดเสมอกันนับได้ไม่ขาดช่วง ไม่ขาดสติไปในช่วงใดๆ ทั้งการนับก็มีได้ตามลำดับเสมอกับลมหายใจ อนึ่ง การนับว่า หนึ่ง สอง สาม ฯลฯ นั้น เป็นการบริกรรมในใจ ไม่ต้องเปล่งเสียง บางคนเปล่งเสียงก็มี บางคนชักลูกประคำ ๑ ลูกเมื่อนับลมหายใจได้ครบ ๖ วาระนั้นแล้ว พร้อมทั้งชักลูกประคำให้ครบตามจำนวนรอบที่กำหนดไว้ อย่างไรก็ตาม การปรากฏชัดของลมหายใจเป็นหลักสำคัญในเรื่องนี้

ในภายหลังเมื่อเจริญสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกได้ชัดเจนโดยไม่ต้องนับ และไม่มีการพลั้งเผลอขาดสติกำหนดรู้ตลอดเวลาปฏิบัติ ขณะนั้นพึงหยุดวิธีนับแล้วกำหนดลมหายใจด้วยอนุพันธนานัยต่อไป

อนุพันธนานัย

อนุพันธนานัย คือ การตั้งจิตจดจ่อในที่ลมกระทบแล้วติดตามรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง โดยไม่ต้องนับเหมือนคณนานัย

การตามกำหนดด้วยอนุพันธนานัยนี้พึงปฏิบัติจนกระทั่งปรากฏปฏิภาคนิมิตที่เป็นสภาวะพิเศษต่างจากลมหายใจเข้าออกตามปกติ มีลักษณะเหมือนแสง เหมือนปุยฝุ่น เหมือนดวงดาว เหมือนเม็ดมณี

เหมือนไข่มุกหรือสร้อยมุก ฯลฯ เมื่อปรากฏปฏิภาคนิมิตเช่นนี้แล้ว นักปฏิบัติพึงหยุดอนุพัทธนานัยแล้วกำหนดลมหายใจด้วยรูปนานัยต่อไป หนึ่ง คณนานัยและอนุพัทธนานัยทั้งสองอย่างนี้ยังไม่พ้นไปจากสถานที่ซึ่งลมสัมผัสที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน

รูปนานัย

รูปนานัย มีความหมายว่า ปฏิภาคนิมิตนั้นเป็นบัญญัติพิเศษที่ปรากฏขึ้นเหมือนเป็นอารมณ์ใหม่ มิใช่สภาวะธรรมที่มีอยู่จริง จึงดับไปง่าย เมื่อดับแล้วก็เกิดใหม่อีก นักปฏิบัติจึงควรตั้งจิตไว้มั่นในลมหายใจที่เป็นปฏิภาคนิมิตไม่ให้ดับไป และทำให้ปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้นตามลำดับ

เมื่อบรรลุรูปนานัยแล้ว นักปฏิบัติควรหลีกเลี่ยงอัสปายะ (ความไม่เหมาะสม) ๗ อย่าง เสพสัปปายะ (ความเหมาะสม) ๗ อย่าง และ เจริญอัปนาโกศล (ความฉลาดในอัปปนา) ๑๐ อย่าง

อัสปายะ ๗ อย่าง คือ

๑. ที่อยู่ซึ่งทำให้การปฏิบัติเสื่อม
๒. หมู่บ้านวิณฑบาตที่ไกลเกินไป
๓. การพูดคุย
๔. การสมาคม
๕. อาหาร
๖. ฤดูกาล
๗. อิริยาบถ

สัปปายะ๗อย่างคือที่อยู่ซึ่งทำให้การปฏิบัติเจริญก้าวหน้าเป็นต้น

อัปปนาโกศล ๑๐ อย่าง คือ

๑. ความสะอาดของร่างกาย เครื่องใช้สอย และเครื่องนุ่งห่ม
๒. การปรับอินทรีย์ ๕ ให้สม่ำเสมอ
๓. ความฉลาดในนิมิตคือลมหายใจเข้าออก
๔. การข่มจิตที่ฟุ้งเกินไป [ผ่อนความเพียรเมื่อเครียดจนเกินไป]
๕. การระครองจิตที่ห่อถอย
๖. การทำจิตที่ห่อหุ้มให้ร่าเริง
๗. การวางเฉยจิตที่สม่ำเสมอ
๘. การหลีกเลี่ยงผู้ไม่มีสมาธิ
๙. การคบหากับผู้มีสมาธิ
๑๐. การมีจิตโน้มเข้าไปเสมอเพื่อบรรลุอัปปนาฌาน

นักปฏิบัติพึงประพฤติดังนี้แล้วตั้งจิตไว้ในปฏิภาคนิมิตอย่างมั่นคง พึงอบรมจิตเจริญภาวนาเป็นเวลานานด้วยรูปนายนัยนี้จนกระทั่งบรรลุรูปาวจรจตุตถฌาน

นิมิต ๓ สมาธิ ๓

ในการปฏิบัติตามวิธีทั้ง ๓ คือ คณนายนัย อนุพันธนายนัย และรูปนายนัย อาจจำแนกเป็นนิมิต ๓ อย่างและภาวนาสมาธิ ๓ อย่าง ดังนี้

นิมิต ๓ อย่าง คือ

๑. บริกรรมนิมิต (อารมณ์ที่เกิดในขณะบริกรรม) คือ ลมหายใจ

เข้าออกที่ปรากฏในระยะคณนานัย

๒. อุคคหนิमित (อารมณ์ติดตา) คือ ลมหายใจเข้าออกที่ปรากฏในระยะอนุพัทธนานัย

๓. ปฏิภาคนิมิต (อารมณ์บัญญัติใหม่ที่เหมือนอารมณ์เดิม) คือ ลมหายใจเข้าออกที่ปรากฏเป็นแสงเป็นต้นในระยะรูปนานัย

สมาธิ ๓ อย่าง คือ

๑. บริกรรมสมาธิ (สมาธิที่เกิดด้วยการเจริญบ่อยๆ) คือ สมาธิในขณะเกิดบริกรรมนิमितและอุคคหนิमित

๒. อุปจารสมาธิ (สมาธิที่ใกล้จะแนบแน่น) คือ สมาธิในขณะเกิดปฏิภาคนิมิตก่อนจะบรรลุอัปปนาสมาธิในระยะรูปนา

๓. อัปปนาสมาธิ (สมาธิที่แนบแน่น) คือ สมาธิในขณะเกิดปฏิภาคนิมิตเมื่อบรรลุรูปาวจรฌาน ๔ อันได้แก่ ปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) ทุตติยฌาน (ฌานที่ ๒) ตติยฌาน (ฌานที่ ๓) และจตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) ตามจตุกกนัย (นัยที่กล่าวถึงฌาน ๔)

ในขณะเจริญอานาปานสติภาวนา อารมณ์กรรมฐานคือลมหายใจเข้าออกจะค่อยๆ ละเอียดยิ่งขึ้นจนเหมือนหายไปในระยะคณนาและอนุพัทธนา ขณะนั้นนักปฏิบัติพึงดำรงจิตไว้ในฐานที่ลมกระทบตามเดิมแล้วกำหนดรู้อารมณ์ที่ละเอียดยิ่งขึ้นนั้นให้ชัดเจน เมื่อกำหนดรู้แล้วอารมณ์จะปรากฏชัดมากขึ้น ต่อมาไม่นานปฏิภาคนิมิตก็จะปรากฏ นักปฏิบัติจะบรรลุอุปจารฌานกล่าวคืออุปจารสมาธิที่เป็นกามาวจรภาวนาอันข่มนิวรณ์ ๕ ได้

สภาพละเอียดของอารมณ์ที่ปรากฏอยู่แล้วหายไปของกรรมฐานประเภทนี้ ตามนัยอรรถกถาไม่ได้หมายถึงผลจากความตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ลมหายใจละเอียด แต่หมายถึงความละเอียดที่เป็นไปเองตามลำดับซ้ำๆ เข้าใจเคยพบนักปฏิบัติจำนวนมากที่เจริญกรรมฐานนี้แล้วมีลมหายใจละเอียดจนเหมือนหายไป ส่วนในพระบาลีวาระสุดท้ายที่กล่าวไว้ว่า

ปสุสมภยํ กายสงขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ. ปสุสมภยํ
กายสงขารํ ปสุสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.^{๑๒}

“เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะ
หายใจเข้า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับลมหายใจ
ขณะหายใจออก”

พระบาลีนี้หมายถึงความตั้งใจในการระงับลมหายใจให้ละเอียด
ในระยะอนุพัทธาเท่านั้น อื่นๆ ในระยะที่อารมณ์ละเอียด นักปฏิบัติผู้
ไม่ฉลาดในกรรมฐานอาจสำคัญว่าลมหายใจเข้าออกหายไป แล้วเลิก
เจริญกรรมฐาน พึงระมัดระวังข้อนี้

การเทียบเคียงพระบาลีกับอรรถกถา

วิธีเจริญอานาปานสติกรรมฐาน ๔ นัยที่ตรัสไว้ในพระบาลี อาจ
เทียบเคียงได้กับคณนานัยเป็นต้นในคัมภีร์อรรถกถา การตั้งจิตจดจ่อ
ในฐานที่ลมสัมผัสแล้วนับลมตามคณนานัย จัดว่าได้เจริญสติระลึกรู้ลม
หายใจเข้าออก นับเป็นการปฏิบัติเพื่อหยุดความซัดส่ายฟุ้งซ่านของ
จิตในขณะปฏิบัติธรรม และเป็นระยะที่มีได้ตามรู้สภาวะสั้นยาวของ

ลมหายใจ จึงสอดคล้องกับพระบาลีว่า

โส สโตว อสฺสสฺสติ. สโตว ปสฺสสฺสติ.^{๑๓}

“ภิกษุณั้มีสติอยู่ ย่อมหายใจเข้า มีสติอยู่ ย่อมหายใจ
ออก”

และคัมภีร์อรรถกถาก็อธิบายว่า

พหิ วิสฺสุวิตฺตฺกฺกฺวิจฺเฑทํ กตฺวา อสฺสสฺส ปสฺสสฺส สรรพมฺเณ สติ-
สณฺจฺปนตฺถึเยว หิ คณฺนา.^{๑๔}

“แท้จริงแล้ว คณน้าย่อมมีเพื่อกระทำการตัดความ
ดำริที่เล่นไปภายนอกแล้วดำรงสติไว้มั่นในอารมณ์คือลม
หายใจเข้าออกอย่างเดียว”

การติดตามลมหายใจตามอนุพันธนัย จัดเป็นการตั้งจิตจดจ่อ
อย่างต่อเนื่องพร้อมทั้งรับรู้สภาวะสั้นยาวของลมหายใจ จึงสอดคล้อง
กับพระบาลีในวาระที่ ๒ ว่า

ทีฆํ วา อสฺสสฺสนฺโต ทีฆํ อสฺสสฺสามีติ ปชานาติ.

ทีฆํ วา ปสฺสสฺสนฺโต ทีฆํ ปสฺสสฺสามีติ ปชานาติ.

รสุลํ วา อสฺสสฺสนฺโต รสุลํ อสฺสสฺสามีติ ปชานาติ.

รสุลํ วา ปสฺสสฺสนฺโต รสุลํ ปสฺสสฺสามีติ ปชานาติ.^{๑๕}

“เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจ
ออกยาว ย่อมรู้ว่าหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจ

ออกสัน ย่อมรู้ว่าหายใจออกสัน”

การรับรู้สภาวะสันยาวของลมหายใจนั้น ไม่ใช่การตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจ แต่เป็นการตั้งใจรับรู้ความสันยาวของลมซึ่งกระทบอยู่ที่ปลายจมูกเท่านั้นเมื่อหายใจยาว การกระทบของลมก็ยาว เมื่อหายใจสั้น การกระทบของลมก็สั้น ดังนั้น สภาวะสันยาวของลมในจุดกระทบสัมผัสจึงเป็นความสันยาวของลมหายใจในเรื่องนี้

สภาพของจิตโดยทั่วไปนั้นมีลักษณะแปรไปรับรู้สถานที่ต่างๆ ได้ นักปฏิบัติอาจรู้สึกในบางคราวว่าจิตที่รับรู้สภาวะสัมผัสได้เข้าไปลึกหรือพ้นออกจากฐานที่ลมสัมผัสนั้น

อนึ่ง ในการเจริญสติระลึกรู้สภาวะสันยาวนี้ นักปฏิบัติพึงดำรงจิตไว้ในจุดที่สัมผัสและรับรู้สภาวะสันยาวของลมหายใจไปตลอดสายทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้า ให้รับรู้ลมที่ปลายจมูกเป็นเบื้องต้นไปจนถึงลมในท้อง เมื่อหายใจออก ให้รับรู้ลมในท้องเป็นเบื้องต้นไปจนถึงลมที่ปลายจมูก สมจริงดังสาธกว่า

สพฺพกายปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสสามีติ ลิกฺขติ. สพฺพกายปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสสามีติ ลิกฺขติ.”

“เธออย่ามัวสำเนียงว่า เราจู้จู้ขัดกองลมทั้งหมด ขณะหายใจเข้า เธออย่ามัวสำเนียงว่า เราจู้จู้ขัดกองลมทั้งหมด ขณะหายใจออก”

นักปฏิบัติที่รับรู้กองลมตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแล้ว พึงเจริญสติต่อไปโดยดำริว่า เราจะผ่อนกองลมให้ละเอียดจนเหมือนดับ

ไปโดยคล้อยตามหลักการปฏิบัติต่อไปว่า

ปสุสมภย์ กายสงฺขาร^{๑๗} อสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ. ปสุสมภย์
กายสงฺขาร ปสุสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.^{๑๘}

“เธอย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับลมหายใจ ขณะ
หายใจเข้า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะ
หายใจออก”

ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวถึงความละเอียดและการดับไปเองของ
กองลมตั้งแต่เริ่มเจริญคณนานัย นักปฏิบัติบางท่านเกิดสภาวะดังที่กล่าว
มานี้ และมีบางท่านนั่งขัดสมาธิตัวลอยขึ้นจากที่นั่ง ๔ นิ้วด้วยอำนาจ
ของอุพเพกขาปีติ คือ ปีติโลดโผน ตามคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

กสฺสจฺ ปน คณนาเวเสเนว มนสิการกาลโต ปภฺติ อนุ-
กมโต โอฟาริกอสุสสาสปสุสสาสนิโรธเวสน กายทรเถว รูปสนฺเต
กาโยปิ จิตฺตมปิ ลหุํ โหติ. สรีรํ อากาเส ลงฺขณาการปฺปตฺตํ
วีย โหติ.^{๑๙}

“อนึ่ง เมื่อความเร้าร้อนในร่างกายสงบแล้ว ทั้งกาย
และจิตก็มีสภาวะเบา ร่างกายเหมือนถึงอาการลอยขึ้น
ไปในอากาศ ด้วยอำนาจของการดับไปแห่งลมหายใจเข้า
ออกที่หยาบตามลำดับตั้งแต่เวลาที่บางคนเริ่มเจริญสติ
กำหนดรู้ตามคณนานัย”

เมื่อนักปฏิบัติดำรงสติไว้ในสถานที่สัมผัสอย่างแน่นแฟ้นจนลม
หายใจดับไปอย่างนี้ ก็จะได้รับรู้ลมหายใจที่ประจักษ์ขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง ใน
ขณะนั้นจัดว่าปฏิภาคนิมิตได้ปรากฏขึ้นแล้ว นักปฏิบัติได้บรรลุอุปจาร-

สมาธิซึ่งข่มนิวรณ์ที่รบกวนจิต^{๒๐}

ข้อความที่กล่าวมานี้เป็นการแสดงคณานันยและอนุพันธานันย พร้อมด้วยจุดสัมผัสของกองลมที่เรียกว่า ผุสนา ตามหมวด ๘ ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๒๑} คือ

- | | |
|--------------|--|
| ๑. คณนา | การนับลมหายใจ |
| ๒. อนุพันธา | การติดตามลมหายใจอย่างต่อเนื่อง |
| ๓. ผุสนา | จุดสัมผัสของลมหายใจ |
| ๔. รูปนา | การตั้งจิตไว้มั่นในลมหายใจที่เป็นปฏิภาคนิมิต |
| ๕. สัลลัภณา | การกำหนดรู้ |
| ๖. วิวัฏฏนา | ความหลุดพ้น คือ มรรค |
| ๗. ปาริสุทธิ | ความหมดจด คือ ผล |
| ๘. ปฏิปัสสนา | การทบทวน คือ ปัจจเวกขณะญาณ |

นัยจากพระบาลีหมวดแรกดังที่กล่าวมานี้ เป็นหลักสำคัญในการเจริญอานาปานะ ซึ่งทำให้นักปฏิบัติเจริญสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนาได้ตามสมควร

นัยจากพระบาลีหมวดที่ ๒ (การบรรลุลุณตามลำดับ)

ในอุปัฏฐนาสัฏก อานาปานสติสูตร พระพุทธองค์ตรัสว่า

๑. ปีติปฏิสัเวที อสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.

ปีติปฏิสัเวที ปสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.

๒. สุขปฏิสัณเฑาะฏี อสฺสสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

สุขปฏิสัณเฑาะฏี ปสฺสสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

๓. จิตฺตสฺสงฺขารํ ปฏิสัณเฑาะฏี อสฺสสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

จิตฺตสฺสงฺขารํ ปฏิสัณเฑาะฏี ปสฺสสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

๔. ปสฺสสมุภยํ จิตฺตสฺสงฺขารํ อสฺสสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

ปสฺสสมุภยํ จิตฺตสฺสงฺขารํ ปสฺสสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.^{๒๒}

“๑. ภิกษุย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดปิติ ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดปิติ ขณะหายใจออก

๒. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดสุข ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดสุข ขณะหายใจออก

๓. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดจิตตสังขาร (เวทนา และสัญญา) ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดจิตตสังขาร ขณะหายใจออก

๔. ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับจิตตสังขาร^{๒๓} (เวทนา และสัญญา) ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับจิตตสังขาร ขณะหายใจออก”

ข้อความข้างต้นมีคำอธิบายตามลำดับ ดังนี้

๑. การรู้ชัดปิติ คือ การยังปฐมฌานและทุติยฌานที่มีความปิติปราโมทย์ซึ่งปรากฏชัดเจนในปฏิภาคนิมิตให้เกิดขึ้น

๒. การรู้ชัดสุข คือ การยังตติยฌานที่มีสุขเวทนาซึ่งปรากฏชัดเจนในปฏิภาคนิมิตให้เกิดขึ้น

๓. การรู้ชัดจิตตสังขารอันได้แก่อุเบกขาเวทนา คือ การยังจตุตถฌานที่มีอุเบกขาเวทนาซึ่งปรากฏชัดเจนในปฏิภาคนิมิตให้เกิดขึ้น

๔. การระงับจิตตสังขารอันได้แก่เวทนาและสัญญาที่หยาบ คือ ความเพียรที่ตั้งใจจะระงับเวทนาและสัญญาที่หยาบให้สงบลงตามลำดับ

ในคัมภีร์อรรถกถา^{๒๔}ได้กล่าวถึงหมวดนี้ไว้ในอัปปนาสมาธิ ดังนั้นการรู้ชัดปิติจึงเกิดขึ้นในขณะบรรลุฌาน แต่นักปฏิบัติที่บรรลุปฏิภาคนิมิตในขณะเกิดอุปจารสมาธิแล้วก็ควรน้อมไปเพื่อรู้ชัดปิติและสุขเช่นเดียวกัน

นัยจากพระบาลีหมวดที่ ๓ (การเข้าฌาน)

ในอานาปานสติสูตรนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า

๑. จิตตปฏิสังเวที อสฺสสิสฺสสามีติ ลิกฺขติ.
จิตตปฏิสังเวที ปสฺสสิสฺสสามีติ ลิกฺขติ.
๒. อภิปปโมทยํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสสามีติ ลิกฺขติ.
อภิปปโมทยํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสสามีติ ลิกฺขติ.
๓. สมาทหนํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสสามีติ ลิกฺขติ.
สมาทหนํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสสามีติ ลิกฺขติ.
๔. วิโมจยํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสสามีติ ลิกฺขติ.
วิโมจยํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสสามีติ ลิกฺขติ.^{๒๕}

“๑. ภิกษุย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ชัดจิต ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ชัดจิต ขณะหายใจออก

๒. ย่อมสำเนียงกว่า เราจักยังจิตให้รำเรง ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักยังจิตให้รำเรง ขณะหายใจออก

๓. ย่อมสำเนียงกว่า เราจักยังจิตให้ตั้งมั่น ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักยังจิตให้ตั้งมั่น ขณะหายใจออก

๔. ย่อมสำเนียงกว่า เราจักยังจิตให้หลุดพ้น ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักยังจิตให้หลุดพ้นขณะหายใจออก”

ข้อความข้างต้นมีคำอธิบายตามลำดับ ดังนี้

๑. การรู้ชัดจิต คือ การเข้าฌานสมบัติทั้ง ๔ ในอารมณ์นั้น ครั้งแล้วครั้งเล่า

๒. การยังจิตให้รำเรงหลังจากยังจิตให้ประจักษ์แล้ว คือ การเข้าปฐมฌานและทุติยฌานที่ประกอบด้วยปีติ

๓. การยังจิตให้ตั้งมั่นหลังจากยังจิตให้รำเรงแล้ว คือ การเข้าตติยฌาน

๔. การยังจิตให้หลุดพ้น คือ การเข้าฌานสมบัติทั้ง ๔ ครั้งแล้วครั้งเล่าเพื่อเปลื้องจิตจากนิวรณ์ธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง

ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวถึงหมวดนี้ไว้ในอัปปนาสมาธิ แต่ก็เกิดขึ้นได้ในอุปปจารสมาธิอีกด้วย

นัยจากพระบาลีหมวดที่ ๕ (การเจริญวิปัสสนา)

ในอานาปานสติสูตรนั้นพระพุทธองค์ตรัสถึงการเจริญวิปัสสนาว่า

๑. อนิจฺจานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.

อนิจฺจานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.

๒. วิราคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.

วิราคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.

๓. นิโรธานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.

นิโรธานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.

๔. ปฏินิสฺสัคคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.

ปฏินิสฺสัคคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.^{๒๖}

“๑. ภิกษุย่อมสำเนียงกว่าเราจักตามรู้ความไม่เที่ยง ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักตามรู้ความไม่เที่ยง ขณะหายใจออก

๒. ย่อมสำเนียงกว่าเราจักตามรู้ความปราศจากราคะ ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักตามรู้ความปราศจาก ราคะ ขณะหายใจออก

๓. ย่อมสำเนียงกว่า เราจักตามรู้ความดับ ขณะหายใจ เข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักตามรู้ความดับ ขณะหายใจ ออก

๔. ย่อมสำเนียงกว่าเราจักตามรู้ความสละไป ขณะ หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักตามรู้ความสละไป ขณะหายใจออก”

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยอานาปานสติภาวนา

การเจริญอานาปานสติภาวนานี้จัดเข้าในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ กล่าวคือ นัยหมวดแรกตามวิธีคณนาและอนุพันธนาที่กล่าวมาแล้วเป็น การระลึกถึงกองรูปคือลมหายใจเข้าออก ซึ่งนับเข้าในกายานุปัสสนา คือการตามรู้กองรูป ดังพระพุทธทวจะว่า

กาเยสุ กายณฺณตฺราหํ ภิกฺขเว เอวํ วทามิ, ยทิทํ อสฺสสาส-
ปสฺสสาสา.^{๒๗}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตรกล่าวว่า ลมหายใจเข้าออก
เป็นกองรูปอย่างหนึ่ง (วาโยธาตุ) ในกองรูปทั้งหลาย”^{๒๘}

การระลึกถึงลมหายใจเข้าออกตามนัยหมวดที่ ๒ จัดเป็นเวทนานุ-
ปัสสนา คือ การตามรู้เวทนา เพราะปรากฏเวทนาคือความรู้สึกอึดใจ
เป็นต้นในขณะที่รับรู้ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ดังพระพุทธทวจะว่า

เวทนาสุ เวทนาณฺณตฺราหํ ภิกฺขเว เอวํ วทามิ, ยทิทํ อสฺสสาส-
ปสฺสสาสานํ สาธุกํ มนสิกาโร.^{๒๙}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตรว่าการระลึกถึงลมหายใจ
เข้าและลมหายใจออกด้วยดี เป็นเวทนาอย่างหนึ่งในเวทนา
ทั้งหลาย”

คำว่า สาธุกํ (ด้วยดี) คือ การยังปิติเป็นต้นให้เกิดขึ้น

การระลึกถึงลมหายใจเข้าออกตามนัยหมวดที่ ๓ จัดเป็นจิตตานุ-
ปัสสนาคือ การตามรู้จิต เพราะจิตมีสภาวะปรากฏชัดเจนในขณะที่รับรู้

ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ^{๓๐}

ส่วนการระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกตามนัยหมวดที่ ๔ ซึ่งจัดเป็น
ธรรมานุปัตสนา คือ การตามรู้สภาวะธรรม เพราะเป็นการกำหนดรู้ความ
ไม่เที่ยงของอภิชฌาและโทมนัส เนื่องจากการขจัดอภิชฌาและโทมนัส
ที่ปรากฏชัดเจนในขณะนั้น ดังข้อความในอานาปานสติสูตรนั้นว่า

โส ยํ ตํ อภิชฌาโทมนสฺसानํ ปหานํ, ตํ ปญฺญา ย ทิสฺวา
สาธุกํ อชฺฌเปกฺขิตา โหติ. ^{๓๑}

“นักปฏิบัตินั้นรู้เห็นการขจัดอภิชฌาและโทมนัสด้วย
ปัญญาแล้ว เป็นผู้วางเฉยด้วยดี” ^{๓๒}

การเจริญโพชฌงค์ ๗ ด้วยอานาปานสติภาวนา

การเจริญอานาปานสติภาวนานี้จัดเป็นการเจริญโพชฌงค์ ๗ ดังนี้

๑. สติสัมโพชฌงค์ การเจริญสตอย่างต่อเนื่องในกองรูปที่เป็นสภาวะธรรม ซึ่งเพิ่มพูนมากขึ้นในแต่ละวัน

๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ การหยั่งเห็นสภาวะธรรมที่ปรากฏในขณะตามรู้ลมหายใจ ซึ่งเพิ่มพูนมากขึ้นในแต่ละวัน

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียรที่เพิ่มพูนมากขึ้นในแต่ละวัน

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ความอิ่มใจที่เพิ่มพูนมากขึ้นในแต่ละวัน

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบที่เพิ่มพูนมากขึ้นในแต่ละวัน

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ ความตั้งมั่นที่เพิ่มพูนมากขึ้นในแต่ละวัน

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความวางเฉยที่เพิ่มพูนมากขึ้นในแต่ละวัน

พระบรมศาสดาตรัสถึงเรื่องนี้ไว้ว่า

ยสมฺมึ สมเย ภิกฺขุโน อปฺภูจิตฺตา สติ โหติ อสมฺมุจฺจา. สติสม-
โพชฌนฺโค ตสมฺมึ สมเย ภิกฺขุโน อารทฺโธ โหติ.^{๓๓}

“ภิกษุดำรงสติไว้ไม่หลงลืมในกาลใด เธอเป็นผู้ปรารภ
สติสัมโพชฌงค์ในกาลนั้น”

แม้โพชฌงค์อื่นๆ ก็ตรัสไว้โดยประการนี้เช่นเดียวกัน

การบรรลุผลด้วยอานาปานสติภาวนา

การเจริญสติระลึกรู้ลมหายใจตามวิปัสสนาขั้นนั้นนั้น ย่อมอำนวย
ประโยชน์ให้นักปฏิบัติบรรลุผลที่เรียกว่า วิชชา (ความรู้แจ้ง) และ
ผลที่เรียกว่า วิมุตติ (ความหลุดพ้น) ดังพระพุทธทวจนะว่า

๑. กถํ ภาวิตฺตา จ ภิกฺขเว สตฺต โพชฺฌนฺคา กถํ พหุลีกิตฺตา
วิทฺธวามิมุตฺตี ปรีปฺพุเรนฺติ. อิทฺถ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สติสมฺโพชฺฌนฺคํ
ภาเวติ วิเวกนิสฺสิตํ วิราคนิสฺสิตํ นิโรธนิสฺสิตํ ไวสฺสคฺคปริณามิ.

๒. ฌมฺมวិเจยสมฺโพชฺฌนฺคํ ภาวเตติ วิเวกนิสฺสิตํ วิราคนิสฺสิตํ
นิโรธนิสฺสิตํ ไวสฺสคฺคปริณามิ.

๓. วิริยสมฺโพชฺฌนฺคํ ภาวเตติ วิเวกนิสฺสิตํ วิราคนิสฺสิตํ
นิโรธนิสฺสิตํ ไวสฺสคฺคปริณามิ.

๔. ปิติสมโพชฌงค์ ภาวะติ วิเวกนิสฺสิตํ วิราคนิสฺสิตํ นิโรธ-
นิสฺสิตํ ไวสุตฺตคฺคปริณามิ.

๕. ปสฺสทุตฺติสฺมโพชฌงค์ ภาวะติ วิเวกนิสฺสิตํ วิราคนิสฺสิตํ
นิโรธนิสฺสิตํ ไวสุตฺตคฺคปริณามิ.

๖. สมามิสฺมโพชฌงค์ ภาวะติ วิเวกนิสฺสิตํ วิราคนิสฺสิตํ
นิโรธนิสฺสิตํ ไวสุตฺตคฺคปริณามิ.

๗. อุเปกฺขาสฺมโพชฌงค์ ภาวะติ วิเวกนิสฺสิตํ วิราคนิสฺสิตํ
นิโรธนิสฺสิตํ ไวสุตฺตคฺคปริณามิ.

เอวํ ภาวิตฺวา โข ภิกฺขเว สตุตฺต โพชฌงฺกคา เอวํ พหุลีกตา
วิชฺชาวิมุตฺตี ปริप्พุเรนฺตีติ.^{๓๔}

“๑. ดูกรภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญกระทำ
ให้มากแล้วอย่างไร ย่อมยังมรรคผลให้ถึงพร้อม ภิกษุใน
พระศาสนานี้ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยความสงบ
จากกิเลส อาศัยการสำรอกกิเลส อาศัยความดับกิเลส น้อม
ไปเพื่อความสละกิเลส

๒. ย่อมเจริญมัมวิจยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยความสงบ
จากกิเลส อาศัยการสำรอกกิเลส อาศัยความดับกิเลส น้อม
ไปเพื่อความสละกิเลส

๓. ย่อมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยความสงบจาก
กิเลส อาศัยการสำรอกกิเลส อาศัยความดับกิเลส น้อมไป
เพื่อความสละกิเลส

๔. ย่อมเจริญปีติสัมผัสโพชฌงค์ อันอาศัยความสงบ
จากกิเลส อาศัยการสํารอกกิเลส อาศัยความดับกิเลส น้อม
ไปเพื่อความสละกิเลส

๕. ย่อมเจริญปัสสัทธิสัมผัสโพชฌงค์ อันอาศัยความสงบ
จากกิเลส อาศัยการสํารอกกิเลส อาศัยความดับกิเลส น้อม
ไปเพื่อความสละกิเลส

๖. ย่อมเจริญสมาธิสัมผัสโพชฌงค์ อันอาศัยความสงบจาก
กิเลส อาศัยการสํารอกกิเลส อาศัยความดับกิเลส น้อมไป
เพื่อความสละกิเลส

๗. ย่อมเจริญอุเบกขาสัมผัสโพชฌงค์ อันอาศัยความสงบ
จากกิเลส อาศัยการสํารอกกิเลส อาศัยความดับกิเลส น้อม
ไปเพื่อความสละกิเลส

ดูกรภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญกระทำให้
มากแล้วอย่างนี้ ย่อมยังมรรคผลให้ถึงพร้อม”

ความสงบจากกิเลส การสํารอกกิเลส ความดับกิเลส และน้อม
ไปเพื่อความสละกิเลสที่กล่าวถึงในที่นี้ หมายถึง พระนิพพาน และการ
เจริญโพชฌงค์ก็มีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุพระนิพพาน พระพุทธองค์จึง
ตรัสว่า ย่อมเจริญสติสัมผัสโพชฌงค์ อันอาศัยความสงบจากกิเลส เป็นต้น

ด้วยเหตุดังกล่าว นักปฏิบัติที่ตามรู้ลมหายใจเข้าออกตามคณนา-
นัย อนุพันธนาณัย และฐปนानัยที่เป็นอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ
ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ และโพชฌงค์ ๗ เมื่อบุคคลนั้น

เสียชีวิตแล้วย่อมไปเกิดเป็นเทวดาหรือพรหมตามสมควร กุศลที่เกิดจากการเจริญโพชฌงค์จนกระทั่งบรรลุอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ หรืออนิจจานุสสสนาชื่อว่า กุศลอาคัยวัฏฏะ (วัฏฏานิสสิตกุศล) นักปฏิบัติจึงควรตั้งใจไว้ว่า เราจะพยายามปฏิบัติต่อไปไม่หยุดยั้งจนกระทั่งเข้าถึงโพชฌงค์อาคัยความสงบจากกิเลส อาคัยการสำรอกกิเลส อาคัยความดับกิเลส และน้อมไปเพื่อความสละกิเลส เมื่อนั้นจึงได้บรรลุมรรคผลซึ่งเป็นสภาพสงบจากกิเลส สำรอกกิเลส ดับกิเลส และสละกิเลสอย่างแท้จริง กุศลที่เกิดจัดเป็นกุศลไม่อาคัยวัฏฏะ (วิวัฏฏานิสสิตกุศล)

ชาวพุทธที่มีโอกาสพบกับพระพุทธศาสนาในปัจจุบัน ควรตั้งใจเพียรปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุด และการบรรลุพระนิพพานก็มาจากการบรรลุมรรคผล การบรรลุมรรคผลมาจากการเจริญโพชฌงค์ การเจริญโพชฌงค์มาจากการเจริญสติปัฏฐาน และการเจริญสติปัฏฐานก็คือการตามรู้ลมหายใจเข้าออก เมื่อสติปัฏฐานโพชฌงค์ และมรรคผลสำเร็จด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้าออกนี้แล้ว โพรปักริชยธรรม ๓๗ ประการก็มีกำลังแก้กล้าบริบูรณ์

ข้อความที่กล่าวมานี้เป็นใจความของพระบาลีข้างต้น จะเห็นได้ว่าแนวทางในการบรรลุมรรคผล คือ นัยหมวดที่ ๔ ซึ่งกล่าวว่า อนิจจานุสสสี อสสสีสสามิติ สิขขติ (ภิกษุย่อมสำเหนียกว่า เราจักตามรู้ความไม่เที่ยง เมื่อหายใจเข้า) เป็นต้น เมื่อนักปฏิบัติตามรู้ลมหายใจเข้าออกจนกระทั่งปรากฏความไม่เที่ยง และโพชฌงค์ ๗ มีกำลังแก้กล้าย่อมบรรลุโสดาปัตติมรรคและโสดาปัตติผลเป็นลำดับแรก เขาย่อมกำจัด

สักกายทิฐิ วิจิกจนา และทุจจริตทุราชีฟได้ทั้งหมด หลุดพ้นจากทุกข์ใน
อบายภูมิและได้บรรลुพระนิพพานที่ยังมีขันธเหลืออยู่ซึ่งเรียกว่า สอุปาทิ-
เสสนนิพพานในปัจจุบันชาตินี้

การเจริญวิสุทธิ ๖ ด้วยอานาปานสติภาวนา

ต่อไปนี้จะอธิบายนัยหมวดที่ ๔ ซึ่งเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนา
จนกระทั่งบรรลุวิสุทธิ ๖ ตามลำดับ^{๓๔}

การเจริญอานาปานสติภาวนาตามวิปัสสนา

ในอานาปานสติสูตรและอรรถกถาแสดงถึงการเจริญวิปัสสนาหลัง
จากบรรลุฌานที่ ๔ โดยออกจากฌานแล้วกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก
เวทนาหรือจิตในปัจจุบันขณะ หรือตามรู้องค์ฌานที่ปรากฏชัดในฌานที่
ตนบรรลุแล้ว การปฏิบัติเช่นนี้เป็นข้อปฏิบัติอันยอดเยี่ยมสูงสุด

ถ้านักปฏิบัติไม่อาจทำอย่างนั้นได้ ก็สามารถทำตามขั้นตอนใด
ขั้นตอนหนึ่งต่อไปนี้

๑. เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากตติยฌาน
๒. เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากทุติยฌาน
๓. เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากปฐมฌาน
๔. เจริญวิปัสสนาเมื่อบรรลุอุปจารสมาธิ
๕. เจริญวิปัสสนาตั้งแต่อุณหัพันธนานัย
๖. เจริญวิปัสสนาตั้งแต่คณนานัยที่ระงับความฟุ้งซ่านได้แล้ว

การเจริญวิปัสสนาตามนัยที่กำหนดรู้ลมหายใจมี ๒ วิธี คือ

๑. กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์กรรมฐาน

๒. กำหนดรู้ชั้น ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งหลังจากบรรลุอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิแล้ว

นัยแรกกล่าวไว้ในอานาปานสติสูตรที่อ้างมาแล้วว่า

อนิจจานุปัสสี อสฺสสิสฺสสามีติ ลิกฺขติ. อนิจจานุปัสสี
ปสฺสสิสฺสสามีติ ลิกฺขติ.^{๓๖}

“ภิกษุย่อมสำเนียงว่า เราจักตามรู้ความไม่เที่ยง ขณะ
หายใจเข้า ย่อมสำเนียงว่า เราจักตามรู้ความไม่เที่ยง ขณะ
หายใจออก”

ข้อความนี้หมายความว่า เมื่อภิกษุหายใจเข้าอยู่พึงใส่ใจต่อความ
ไม่เที่ยงของลมหายใจแล้วสูดลมหายใจเข้า แม้ในการหายใจออกก็มีนัย
เดียวกัน ไม่เพียงหายใจเข้าออกเหมือนในเวลาปกติที่มีได้ตามรู้ความไม่
เที่ยง^{๓๗}

อนึ่งการเจริญวิปัสสนามีอารมณ์หลักในการตามรู้ ๒ ประการ คือ

๑. การตามรู้รูปเป็นหลัก คือ การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่
ปรากฏชัดเจนตามคณนานัยและอนุพันธนานัย

๒. การตามรู้นามเป็นหลัก คือ การกำหนดเวทนา (เวทนานุ-
ปัสสนา) หรือการกำหนดจิต (จิตตานุปัสสนา) ตามฐปนานัยหลังจาก
ที่นักปฏิบัติบรรลุอุปจารสมาธิแล้ว ดังพระพุทธวจนะที่อ้างมาแล้วว่า

๑. ปิติปฏิสังเวที อสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.

ปิติปฏิสังเวที ปสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.

๒. สุขปฏิสังเวที อสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.

สุขปฏิสังเวที ปสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.

๓. จิตตปฏิสังเวที อสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.

จิตตปฏิสังเวที ปสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.^{๓๘}

“๑. ภิกษุย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้ชัดปิติ ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้ชัดปิติ ขณะหายใจออก

๒. ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้ชัดสุข ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้ชัดสุข ขณะหายใจออก”

๓. ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้ชัดจิต ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้ชัดจิต ขณะหายใจออก”

นักปฏิบัติที่ต้องการเจริญวิปัสสนาโดยตรง เมื่อสร้างสมาธิได้ด้วยการตามรู้ลมหายใจตามคณนานัยก็ไม่พึงปฏิบัติตามอนุพันธนานัย แต่พึงเจริญนัยหมวดที่ ๔ ซึ่งตามรู้ความไม่เที่ยงของลมหายใจ และควรปฏิบัติธรรมคราวละ ๓-๔ ชั่วโมงภายในรอบเวลา ๒๔ ชั่วโมง หรือ ๑ วันให้เป็นปกติสำหรับคนทั่วไปที่ไม่อาจปฏิบัติธรรมตลอดทั้งวันทั้งคืนได้

ในเวลานั่งกรรมฐานทุกครั้ง นักปฏิบัติควรสร้างสมาธิด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้าออกตามสมณัยก่อน เพื่อให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน ต่อจากนั้นจึงเจริญวิปัสสนานัยจนกระทั่งบรรลุมรรคผล แม้ในขณะที่เข้าผลสมาบัติก็ควรตั้งสติที่ระลึกรู้ไว้ในฐานะแห่งอุปจารสมาธิเสมอ

ทิวฏฐิวิสุทธิในขณะกำหนดรู้รูปธรรม

ลมหายใจประกอบด้วยรูปกลาป ๘ อย่าง คือ ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) ธาตุลม (วาโยธาตุ) สี (วณฺณ-ธาตุ) กลิ่น (คันฺธธาตุ) รส (รสธาตุ) และโอชา (सारอาหาร) ส่วนในเวลามีเสียงเกิดขึ้นพร้อมกับลมหายใจก็มีรูปกลาป ๙ อย่าง เพิ่มเสียง (สัทฺทธาตุ) อย่างไรก็ตาม ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมเป็นหลักสำคัญในการเจริญสติระลึก

ธาตุดินมีลักษณะแข็งปรากฏชัดในรูปทั้งหมด เมื่อใช้มือสัมผัสวัตถุที่แข็งก็จะเข้าใจถึงสภาวะแข็งของธาตุดินขณะที่แสงจันทร์แสงอาทิตย์ปรากฏลักษณะอ่อนมีความแข็งน้อย ธาตุน้ำมีลักษณะเกาะกุมทำให้วัตถุที่แข็งอยู่รวมกันก่อตัวเป็นรูปร่างได้ [หรือมีลักษณะไหล ทำให้วัตถุที่อ่อนไหลไปได้] ธาตุไฟมีลักษณะเย็นหรือร้อน ธาตุลมมีลักษณะหย่อนหรือตึงและปรากฏสภาวะเคลื่อนไหว

ลมหายใจเข้าออกนี้มีธาตุลมเป็นหลัก แต่มีธาตุดิน ธาตุน้ำ และธาตุไฟประกอบร่วมกัน ในขณะตามรู้ลมหายใจตามวิปัสสนาญาณควรรับรู้ธาตุทั้ง ๔ ให้ปรากฏลักษณะแข็งหรืออ่อน ไหลหรือเกาะกุม เย็นหรือร้อน หย่อน ตึง หรือเคลื่อนไหว การปฏิบัติดังนี้ส่งผลให้นักปฏิบัติกำจัดสัkkายาทิวฏฐิ คือ ความเห็นผิดในตัวตน เพราะรู้ว่ากองลมที่เคลื่อนไหวกระทบอยู่ที่ปลายจมูก ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และไม่มีตัวเราของเรา บุรุษ หรือสตรีอยู่ในกองลมนั้น

ผู้ที่ตามรู้ลมหายใจเข้าว่าสั้นหรือยาวตามสมณญัณมีเบื้องต้นคือ

ปลายจุมูกที่ปรากฏความเกิดขึ้น เบื้องปลายคือสะดือที่ปรากฏความดับไป ส่วนเบื้องกลางระหว่างปลายจุมูกและสะดือไม่ปรากฏความเกิดขึ้นและดับไป แม้ในเวลาหายใจออกก็มีเบื้องต้นคือสะดือ เบื้องปลายคือปลายจุมูก ส่วนเบื้องกลางคือระหว่างปลายจุมูกและสะดือ การรับรู้สัณฐานสั้นยาวของลมหายใจจัดเป็นการรับรู้บัญญัติ ไม่อาจทำให้กำจัดสักกายทิฏฐิได้

ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้ลมหายใจจนกระทั่งปรากฏลักษณะของธาตุทั้ง ๔ บัญญัติที่รู้เห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริงย่อมเกิดขึ้นอยู่เสมอ สักกายทิฏฐิจะถูกกำจัดไปตลอดเวลา นักปฏิบัติจะรู้สึกรู้ว่าไม่มีสัณฐานสั้นยาว ไม่มีกองลมที่หายใจเข้าออก มีเพียงธาตุทั้ง ๔ ปรากฏชัดในแต่ละขณะเท่านั้น การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทิวฏฐิวิสุทธิต่อความหมดจดแห่งความเห็นซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้ลมหายใจตามวิปัสสนา

นอกจากลมหายใจแล้ว แม้อวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เช่น ผม ขน ก็จัดเป็นบัญญัติที่มีสัณฐานสั้นยาวเป็นต้น ผู้ที่เข้าใจว่าผมหรือขนมีอยู่จริงจัดว่าประกอบด้วยสักกายทิฏฐิอยู่เสมอ แต่ผู้ที่เจริญวิปัสสนาจนกระทั่งยังเห็นสภาวะของธาตุทั้ง ๔ ย่อมกำจัดสักกายทิฏฐิได้ การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทิวฏฐิวิสุตติซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้ผมเป็นต้น

ทิวฏฐิวิสุตติในขณะที่กำหนดรู้นามธรรม

จิตที่ตามรู้กองลมหรือธาตุทั้ง ๔ และนามธรรมคือสติ วิริยะ และบัญญัติที่ประกอบร่วมกับจิต จัดเป็นนามธรรม คือ สภาวะนุ่มไป

สู่อารมณ์ หมายถึง มุ่งจะรับรู้อารมณ์ มีคำอธิบายว่า

จิต คือ สภาวะรู้อารมณ์ที่เป็นกองลมหรือธาตุทั้ง ๔

สติ คือ การระลึกอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง

วิริยะ คือ ความเพียรในการระลึกรู้

ปัญญา คือ การหยั่งเห็นสภาวะธรรมของอารมณ์ปัจจุบันตามความเป็นจริง

นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้จิตเป็นหลัก เพราะสติ วิริยะ และปัญญา เกิดร่วมกับจิต เมื่อหยั่งเห็นสภาวะธรรมของจิตแล้วก็อาจหยั่งเห็นสภาวะธรรมของสติเป็นต้นได้ กล่าวคือ พึงรับรู้ จิตที่ตามรู้กองลมหรือธาตุทั้ง ๔ เป็นเพียงนามธรรมที่รับรู้อารมณ์ได้ ไม่ใช่รูปธรรมที่ไม่อาจรับรู้อารมณ์ไม่ใช่บุคคล เรา เขา บุรุษ หรือสตรี การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทวิลลิวิสฐิตีที่เกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้นามธรรม

เมื่อนักปฏิบัติเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนกระทั่งปรากฏว่ามีธาตุทั้ง ๔ และจิตที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะ ปราศจากความเป็นตัวเรา ของ เรา พึงยังกัขาวิตรณวิสฐิตีให้เกิดขึ้นด้วยการหยั่งเห็นปฏิจสมุปบาท คือสภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น คนทั่วไปไม่เข้าใจปฏิจสมุปบาทตามความเป็นจริง จึงคิดหาเหตุเกิดของธาตุทั้ง ๔ และจิต โดยมีลัทธิความเห็นต่างๆ และยึดมั่นว่ามีสภาพเที่ยง เป็นสุข และบังคับบัญชาได้ การโน้มไปในความเห็นผิดอย่างนี้แล้วจึงมีความสงสัยลังเลใจ ความสงสัยนี้จัดเป็นวิจิกิจฉาโดยสามัญ ส่วนความสงสัยที่พบในพระสูตรว่า โอหิสี นุ โข อหิ อตีตมทุธานิ (เราเคยเกิดในอดีตหรือ) จัดเป็นวิจิกิจฉาโดยพิเศษ^{๓๔}

ธาตุ ๔ ภายในร่างกายยังแบ่งเป็น ๔ อย่างได้ตามเหตุปัจจัย คือ

๑. ธาตุที่เกิดจากกรรม เกิดขึ้นโดยอาศัยกรรมเก่าในภพก่อน ซึ่งปรากฏอยู่ที่ร่างกายเหมือนกระแสน้ำที่ไหลอย่างต่อเนื่อง

๒. ธาตุที่เกิดจากจิต เกิดขึ้นโดยอาศัยจิตแต่ละสภาวะๆ เช่น จิตที่โลภ จิตที่โกรธ จิตที่สงสัยหรือฟุ้งซ่าน หรือจิตที่เป็นกุศล เป็นต้น ซึ่งเกิดขึ้นในแต่ละขณะจิตนั้นๆ

๓. ธาตุที่เกิดจากอตุ เกิดขึ้นโดยอาศัยสภาวะเย็นร้อนภายในร่างกายในแต่ละวัน

๔. ธาตุที่เกิดจากอาหาร เกิดขึ้นโดยอาศัยอาหารที่บริโภคในแต่ละวัน

ส่วนจิตที่รับรู้ลมหายใจเกิดขึ้นโดยอาศัยอารมณ์คือลมหายใจเข้าออกและหทัยวัตถุอันเป็นที่อาศัยของจิต จิตที่รับรู้ลมหายใจเข้ามีใจจิตที่รับรู้ลมหายใจออกและจิตที่รับรู้ลมหายใจออกก็มีใจจิตที่รับรู้ลมหายใจเข้า เหมือนแสงอาทิตย์ที่ต่างจากแสงจันทร์

นักปฏิบัติที่ยังเห็นเหตุปัจจัยของธาตุทั้ง ๔ และจิตที่รับรู้ธาตุเหล่านั้น จัดว่าได้เข้าใจปฏิจกสมุปบาท บรรลุถึงขาวัตถวิสุทธิที่ข้ามพ้นความสงสัยสามารถล่วงพ้นความสำคัญผิดว่าเที่ยง เป็นสุข และบังคับบัญชาได้

ผู้ที่เจริญสติระลึกความเป็นรูปนามของธรรมเหล่านี้ คือ

- ธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม พร้อมทั้งจิตที่ตามรู้ธาตุเหล่านั้น

- เหตุเกิดของรูป ๔ อย่าง คือ กรรม จิต อุตุ และอาหาร
- เหตุเกิดของนาม ๒ อย่าง คือ อารมณ์ และหทัยวัตถุ

พึงเจริญวิปัสสนาต่อไปเพื่อให้ยังเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสภาวะธรรมเหล่านั้น ดังข้อความว่า

รูปิ อนิจจังขยภูเณ, ทุกขิ ภยภูเณ, อนตตา อसारภูเณ.”๑

“รูปไม่เที่ยงเพราะมีสภาพลื่นไพล่ เป็นทุกข์เพราะมีสภาพน่ากลัว และเป็นอนัตตาเพราะมีสภาพปราศจากแก่นสาร”

ข้อความที่กล่าวมานี้เป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนาโดยระลึกรู้ลมหายใจเป็นหลัก ตามพระพุทธวจนะว่า อนิจจานุปัสสี อสสัสสึสามิติ สิกขติ (ภิกษุย่อมสำเหนียกว่า เราจักตามรู้ความไม่เที่ยง เมื่อหายใจเข้า) เป็นต้น อีกนัยหนึ่งคือ นักปฏิบัติอาจกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกจนกระทั่งบรรลุปจารสมาธิ ต่อจากนั้นจึงตามรู้ขั้น ๕ ที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ หมายความว่า ควรกำหนดรู้ลมหายใจก่อนจนจิตสงบปราศจากนิวรณ์รบกวนจิตแล้ว จึงตามรู้ขั้น ๕ ตามสมควร

การเจริญวิปัสสนาที่กล่าวถึงในคัมภีร์นี้ แสดงไว้โดยเน้นลมหายใจตามคณหานัยเป็นหลัก สำหรับผู้ที่ประสงค์จะเข้าใจวิธีเจริญวิปัสสนาโดยละเอียดพึงศึกษาได้จากอาหารที่ป็น และอนัตตที่ป็น

ข้าพเจ้าได้แสดงถึงการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน โดยอาศัยข้อความในอานาปานสติสูตร และคำอธิบายจากคัมภีร์อรรถกถาซึ่งเป็นสูตรานุโลমনัยแล้ว ขอให้นักปฏิบัติเข้าใจแนวทางการปฏิบัติอย่างถูกต้องและประสบความสำเร็จในการปฏิบัติเทอญ

เชิงอรรถ

୧) ୨. ୩. ୧୫. ୧୫. ୧୫

^๒ อัง. ทูท. ๒๐.๖๐๓.๔๖

๓ ๐๖. ๒๐. ๖๐๓. ๕๖

๔. อัง. ทู. ๒๐.๖๐๓.๔๖

๕. อัง. ทุก. ๒๐.๖๐๐.๔๕

๖ อัง. ทุก. ๒๐.๖๐๐.๔๕

୯୩. ପୃ. ୧୧.୧୧୩.୧୩୩

୧୩. ପୃ. ୧୧.୧୧୯.୧୧୧

“ต้นฉบับอานาปานทีปนีแปล อสฺสสตี ว่า “ย่อมหายใจออก” และแปล ปสฺสสตี ว่า “ย่อมหายใจเข้า” โดยถือว่า อสฺสสาส คือ ลมหายใจออก ส่วน ปสฺสสาส คือ ลมหายใจเข้า คำแปลนี้คล้อยตามอรรถกถาพระวินัยและคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

“อสุสาไส”ติ พหิ นิขมโนวาโต. “ปสุสาไส”ติ อนฺโต ปวิส-
วาโต. สุตตฺตฺนตฺตฺกถาสฺ ปน อูปฺปฏฺิปาฏฺิยา อาคตฺ.

(วิ. บ. ๔๔๖, วิสฺสุทฺธิ. ๑.๒๙๖)

“คำว่า อสุสาโธ (ลมหายใจออก) คือ ลมที่ออกไป
ภายนอก

คำว่า ปสฺสาโส (ลมหายใจเข้า) คือ ลมที่เข้ามาภายใน
แต่ในอรรถกถาพระสูตรทั้งหลาย พบข้อความโดยสลับ
ลำดับ”

ตามหลักภาษา คำว่า อสฺสาส (สันสกฤตใช้เป็น อาศฺวส) มาจาก
อา ศัพท์ + สาส ศัพท์ มีรูปวิเคราะห์ว่า อาทิมฺหิ สาโส อสฺสาโส (อัสสาสะ
คือ ลมหายใจในเบื้องต้นแรก) ลมหายใจในเบื้องต้นแรกก็คือลมหายใจออกที่
เกิดขึ้นก่อนแก่ทารกที่ออกจากครรภ์มารดา ส่วน ปสฺสาส (สันสกฤตใช้
เป็น ปฺรศฺวส) มาจาก ป ศัพท์ + สาส ศัพท์ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปจฺฉา
สาโส ปสฺสาโส (ปัสสาสะ คือ ลมหายใจในภายหลัง)

อย่างไรก็ตาม คัมภีร์อรรถกถาของพระสูตรแปล อสฺสสติ ว่า
“ย่อมหายใจเข้า” และแปล ปสฺสสติ ว่า “ย่อมหายใจออก” โดยมุ่งแสดง
การปฏิบัติที่กำหนดรู้หายใจเข้าก่อน ดังข้อความในคัมภีร์ฎีกาว่า

วินยเนน อนฺโต อญฺจิตฺตสฺสนํ อสฺสาโส, พหิ อญฺจิตฺตสฺสนํ
ปสฺสาโส. สุตตฺตณฺตเนน ปน พหิ อญฺจิตฺตวาปี อนฺโต สฺสนโต
อสฺสาโส, อนฺโต อญฺจิตฺตวาปี พหิ สฺสนโต ปสฺสาโส.

(วิสุทธิ. ฎี. ๑.๓๗๗)

“ตามนัยของพระวินัย ลมหายใจที่เกิดขึ้นภายใน ชื่อว่า
อัสสาสะ (ลมหายใจออก) ลมหายใจที่เกิดขึ้นภายนอก ชื่อว่า
ปัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) แต่ตามนัยของพระสูตร ชื่อว่า
อัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) เพราะเป็นลมที่เกิดจากภายนอก
แล้วเข้าไปภายใน และชื่อว่า ปัสสาสะ (ลมหายใจออก)

เพราะเป็นลมที่เกิดจากภายในแล้วออกไปภายนอก”

อนโต อฏฐิตสสนํ อสฺสาโส, พหิ อฏฐิตสสนํ ปสฺสาโสติ
อาห “อสุสาโสติ พหิ นิขมนวาโต”ติอาทิ. สุตตนฺตฺวฺจกถายํ
ปน พหิ อฏฐิตวาปี อนโต สสนโต อสฺสาโส, อนโต อฏฐิตวาปี
พหิ สสนโต ปสฺสาโสติ กตฺวาอุปฺปฏิปาฏิยา วุตฺตํ. อถ วา มาตุ-
กฺขฉิยํ พหิ นิขมิตฺตํ อลทโธกาโส นาสิกาวาโต มาตุกฺขฉิโต
นิขนฺตมตเต ปจฺมํ พหิ นิขมตฺติ วิณฺญจกถายํ อุปฺปตฺติก-
กเมน “อาทิมฺหิ สาโส อสฺสาโส”ติ พหิ นิขมนวาโต วุตฺโต.
เตเนวาท “สพฺเพสฺมปิ คพฺภเสยฺยกานนุ”ติอาทิ. สุตตนฺตฺวฺจ-
กถายํ ปน ปวตฺติยํ ภาวนารมฺภสมเย ปจฺมํ นาสิกาวาตสฺส อนโต
อาทิมฺหิตฺวา ปจฺฉา พหิ วิสฺสขฺชนโต ปวตฺติกกเมน “อาทิมฺหิ
สาโส อสฺสาโส”ติ อนโต ปวิสนวาโต วุตฺโต. (สารตฺถ. ๒.๒๒๙)

“ลมหายใจที่เกิดขึ้นภายใน ชื่อว่า อัสนาสะ (ลมหายใจ
ออก) ลมหายใจที่เกิดขึ้นภายนอก ชื่อว่า ปัสสาสะ ฉะนั้น
พระอรรถกถาจารย์ จึงกล่าวว่า อสุสาโสติ พหิ นิขมณ-
วาโต (คำว่า อสุสาโส คือ ลมที่ออกไปภายนอก) เป็นต้น
แต่ตามอรรถกถาพระสูตรกล่าวไว้สลับลำดับกันโดยมุ่งหมาย
ว่า ‘ชื่อว่า อัสนาสะ (ลมหายใจเข้า) เพราะเป็นลมที่เกิด
จากภายนอกแล้วเข้าไปภายใน และชื่อว่า ปัสสาสะ (ลม
หายใจออก) เพราะเป็นลมที่เกิดจากภายในแล้วออกไป
ภายนอก’

อีกนัยหนึ่ง ลมในโพรงจมูกที่ไม่ได้โอกาสออกไปภายนอก ระหว่างอยู่ในครรภ์มารดา เมื่อทารกคลอดแล้วย่อมปล่อยออกไปภายนอกก่อน ดังนั้น ในอรรถกถาพระวินัยจึงกล่าวถึงลมที่ออกไปภายนอกตามลำดับแห่งการเกิดขึ้นโดยมีรูปวิเคราะห์ว่า อาทิมหิ สาโส อสสาโส (อัสสาสะ คือ ลมหายใจในเบื้องต้นแรก) ฉะนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า สพฺเพสฺมปิ คพฺกเสยฺยกานํ (ลมภายในย่อมออกไปก่อน ในเวลาที่ทารกออกจากครรภ์มารดา ต่อมาลมภายนอกจึงรับเอาธาตุอันละเอียดเข้าไปภายในกระทบเพดานแล้วดับไป) เป็นต้น แต่ในอรรถกถาพระสูตรกล่าวถึงลมที่เข้าไปภายในตามลำดับแห่งการเกิดขึ้น โดยมีรูปวิเคราะห์ว่า อาทิมหิ สาโส อสสาโส (อัสสาสะ คือ ลมหายใจในเบื้องต้นแรก) เพราะดังลมหายใจเข้าไปไว้ภายในก่อนและปล่อยออกข้างนอกภายหลังในเวลาเจริญภาวนาในปวัตติกาล”

อา ปจฺมํ พหิมฺหํ สสนํ อสสาโส, ตโต อนฺโตมฺหํ ปฏิสสนํ ปสฺสาโสติ อาห อสสาโสติ พหิ นิกฺขมฺนฺวาตโตติอาทิ. สุตตฺตฺนตฺตฺตฺกกาสุ ปน อากกฺขตฺตฺตฺนตฺตฺตฺน อนฺโต สสนํ อสสาโส, พหิ ปฏิสสนํ ปสฺสาโสติ กตฺวา อุปฺปฏฺฐิปาฏิยา วุตฺตํ. (วิมตติ. ๑.๒๗๐)

“ลมหายใจที่มุ่งตรงไปภายนอกก่อน ชื่อว่า อัสสาสะ ลมหายใจที่มุ่งตรงเข้าภายในต่อจากนั้น ชื่อว่า ปัสสาสะ ฉะนั้น พระอรรถกถาจารย์ จึงกล่าวว่า อสสาโสติ พหิ นิ-

ขมนวาท (คำว่า อสฺสสาโส คือ ลมที่ออกไปภายนอก) เป็นต้น แต่ในอรรถกถาพระสูตร กล่าวไว้สลับลำดับกันโดยมุ่งหมายว่า ‘ลมหายใจที่เข้าไปภายในด้วยการสูดลม ชื่อว่า อัสสาสะ ลมหายใจที่ออกไปภายนอก ชื่อว่า ปัสสาสะ’”

คัมภีร์ฎีกาทั้งสามฉบับเหล่านี้มีความเห็นตรงกันว่า มติของอรรถกถาพระสูตรสมควรกว่า เพราะสอดคล้องกับข้อความในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคที่กล่าวถึงการปฏิบัติเป็นหลัก ดังข้อความในคัมภีร์นั้นว่า

อสฺสสาทาติมชฺชมปริโยสานํ สติยา อณุคฺจฺจโต อชฺฌตฺตวิกุ-
เขปคตํ จิตฺตํ สมานิสฺส ปรีปนฺโน. ปสฺสสาทาติมชฺชมปริโยสานํ
สติยา อณุคฺจฺจโต พหิทฺธา วิกุเขปคตํ จิตฺตํ สมานิสฺส ปรีปนฺโน.

(พ. ปฎิ. ๓๑.๑๕๔.๑๗๕)

“เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจเข้าด้วยสติอยู่ จิตที่ถึงความชัดส่ายภายในเป็นอุปสรรคแก่สมาธิ เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจออกด้วยสติอยู่ จิตที่ถึงความชัดส่ายภายนอกเป็นอุปสรรคแก่สมาธิ”

อสฺสสาทาติมชฺชมปริโยสานํ สติยา อณุคฺจฺจโต อชฺฌตฺตํ วิกุ-
เขปคเตนจิตฺเตน กาโยปี จิตฺตมฺปี สารทฺธา จ โหนติ อธิชฺชิตา
จ ฆนฺทิตา จ. ปสฺสสาทาติมชฺชมปริโยสานํ สติยา อณุคฺจฺจโต
พหิทฺธา วิกุเขปคเตน จิตฺเตน กาโยปี จิตฺตมฺปี สารทฺธา จ
โหนติ อธิชฺชิตา จ ฆนฺทิตา จ. (พ. ปฎิ. ๓๑.๑๕๗.๑๗๗)

“เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจเข้าด้วยสติอยู่ มีจิตถึงความחדสายภายใน กายกับจิตย่อมเร้าร้อนกระสับกระส่าย ไม่สงบ เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจออกด้วยสติอยู่ มีจิตถึงความחדสายภายนอก กายกับจิตย่อมเร้าร้อนกระสับกระส่าย ไม่สงบ”

อนึ่ง คำว่า อสฺสาสปสฺสาส มีคำไวพจน์ว่า อานาปาน มาจาก อาน ศัพท์ + อปาน ศัพท์ มีความหมายว่า ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก หรือลมหายใจออกและลมหายใจเข้า โดย อปาน ศัพท์มีรูปวิเคราะห์ว่า อานโต อปคต อปานํ (อปานะ คือ ลมหายใจที่ถัดมาจากลมหายใจเข้า/ลมหายใจออก) ดังมีสารกว่า

อานนติ อสฺสาโส. อปานนติ ปสฺสาโส. อสฺสาสปสฺสาสนิมิตตารมฺมณา สติ อานาปานสติ. สติสีเสน เจตฺถตํสมฺปยุตฺต-สมาธิภาวนา อธิปฺเปตา. (เถร. ข. ๒. ๒๐๖)

“คำว่า อานํ คือ ลมหายใจเข้า

คำว่า อปานํ คือ ลมหายใจออก

สติที่มีลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์ชื่อว่า

อานาปานสติ

อนึ่ง การเจริญสมาธิที่ประกอบด้วยสตินี้ หมายเอาแล้วในคำนี้โดยกล่าวถึงสติ [แต่มุ่งให้หมายถึงสมาธิ]

อีกนัยหนึ่ง คำนี้ตัดบทเป็น อาน + อปาน ดังมีสารกว่า

นิทุเทเส ปน นากการสฺส ทิมตตมชฺฌนเปกฺขิตฺวา อาปานนฺติ.

(ปฏิส. อ. ๒.๘๑)

“แต่ในคัมภีร์นิกายเถรวาท กล่าวถึงรูปว่า อาปาน โดยเพิกเฉย
ความเป็นทิมะของ อา อักษรใน น (คือ มาจาก อาน + อาปาน
ไม่ต้องลบสระหน้าแล้วที่สระหลัง เพราะสระหลังมีรูป
เป็นทิมะอยู่แล้ว)”

อีกนัยหนึ่ง คำนี้ตัดบทเป็น อาน + ปาน โดยถือว่า ปาน เป็น
ศัพท์เดิมและทิมะ อ ใน น เป็น อา มตินี้สอดคล้องกับคำสันสกฤตว่า
ปราณ ที่ตรงกับ ปาน ศัพท์ พบในสัททนิติปกรณ์ (ธาตุมาลา) ว่า

อน ปาณเน. ปาณนํ สสนํ. อนติ. อานํ. ปานํ. ตตฺถ อานนฺติ
อสุสาโส. ปานนฺติ ปสุสาโส. เอเตสุ อสุสาโสติ พหิ นิคมมน-
วาโต. ปสุสาโสติ อนฺโต ปวิสสนวาโตติ วินยญฺจกถายํ วุตตํ.
สุตฺตตนฺตญฺจกถาสฺ ปน อูปปฏิปาฏิยา อาคตํ.

(นิตติ. ธาตุ. หน้า ๑๕๔-๕๕)

“อน ธาตุในความหมายว่า หายใจ การหายใจ ชื่อว่า
ปาณนะ เช่น อนติ (ย่อมหายใจ) อานํ (ลมหายใจออก)
ปานํ (ลมหายใจเข้า)

ในพากย์นั้น คำว่า อานํ แปลว่า ลมหายใจออก
คำว่า ปานํ แปลว่า ลมหายใจเข้า

ในอรรถกถาพระวินัย กล่าวถึงลมหายใจเหล่านั้นว่า
‘คำว่า อสุสาโส คือ ลมที่ออกไปภายนอก ปสุสาโส คือ

ลมที่เข้ามาภายใน’ แต่ในอรรถกถาพระสูตรทั้งหลายพบ
ข้อความโดยสลับลำดับ”

๑๐ กาย ศัพทใน สัพพกายปฏิสัมเวที มีความหมายว่า “กอง, หมู่”
ในที่นี้จึงแปลว่า “กองลม”

๑๑ ม. อุ. ๑๔.๑๔๘.๑๓๒-๓๓

๑๒ ม. อุ. ๑๔.๑๔๘.๑๓๓

๑๓ ม. อุ. ๑๔.๑๔๘.๑๓๒

๑๔ วิ. อ. ๔๕๘

๑๕ ม. อุ. ๑๔.๑๔๘.๑๓๓

๑๖ ม. อุ. ๑๔.๑๔๘.๑๓๓

๑๗ คำว่า กายสังขาร (ลมหายใจ) แปลตามศัพท์ว่า “สภาพที่ถูก
ร่างกายทำให้เกิดขึ้น” หมายถึง จิตตชวาทธาตุ คือ ธาตุลมที่เกิดจาก
จิต กล่าวคือ ลมหายใจเป็นสิ่งที่เนื่องด้วยร่างกาย เมื่อมีร่างกาย ลม
หายใจจึงเกิดขึ้น คำนี้เป็นคำไวพจน์ของ อสฺสาสปสฺสาส, อานาปาน

๑๘ ม. อุ. ๑๔.๑๔๘.๑๓๓

๑๙ วิสุทฺธิ. ๑.๓๐๘

๒๐ นิ वर्ณ มี ๕ อย่าง คือ

๑. กามฉันทนิ वर्ณ ความยินดีพอใจในกาม คือ สิ่งที่น่า
ชอบใจอันได้แก่ รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสัมผัส
อ่อนนุ่ม โดยองค์ธรรมคือ โลภะ

๒. พยาบาทนิวรณ์ ความหงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ เกลียด
ปองร้าย โดยองค์ธรรมคือ โทสะ

๓. ถีนมิทธนิวรณ์ ความง่วงซึมเซา โดยองค์ธรรมคือถีนะ
และมิทธะ

๔. อุทธัจจกุกกุกขนิวรณ์ ความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ โดยองค์ธรรม
คือ อุทธัจจะ และกุกกุกจะ

๕. วิจิกิจจานิวรณ์ ความลังเลสงสัยในพระพุทธานุภาพผู้ทรง
รู้แจ้งธรรมทั้งปวง สงสัยในพระธรรมคือมรรค ผล และนิพพาน สงสัย
ในพระอริยสงฆ์ผู้บรรลุนิพพาน สงสัยในรูปนามที่เกิดจากเหตุคืออวิชชา
สงสัยในแนวทางแห่งการปฏิบัติ หรือสงสัยในคำแนะนำของวิปัสสนา-
จารย์เป็นต้น โดยองค์ธรรมคือ วิจิกิจา

^{๒๑}วิสุทฺธิ. ๑.๓๐๓

^{๒๒}ม. อ. ๑๔.๑๔๘.๑๓๓

^{๒๓}คำว่า จิตตสังขาร แปลตามศัพท์ว่า “สภาพที่ถูกจิตทำให้เกิด
ขึ้น” หมายถึง เวทนาและสัญญา กล่าวคือ เวทนาและสัญญาเป็นสิ่งที่
เนื่องด้วยจิต เมื่อมีจิต เวทนาและสัญญาจึงเกิดขึ้น เพราะมีจิตเป็น
ประธาน

^{๒๔}ม. อ. ๔.๑๐๑

^{๒๕}ม. อ. ๑๔.๑๔๘.๑๓๓

^{๒๖}ม. อ. ๑๔.๑๔๘.๑๓๓

^{๒๗}ม. อ. ๑๔.๑๔๘.๑๓๔

^{๒๘} คัมภีร์อรรถกถาอธิบายเรื่องนี้ไว้ว่า

กายณฺณตฺรณฺติ ปจฺวีกายาทีสุ จตุสุ กาเยสุ อณฺณตฺรํ วทามิ.
 วาโยกายํ วทามิตี อตฺถโก. อตฺถ วา จกฺขายตฺนํ ฯเปฯ กพฺพิกาโร
 อาหาโรติ ปญฺจวีเสติ รูปโกฏฺฐาสา รูปกาโย นาม, เตสุ อานา-
 ปานํ โฝฏฺฐพฺพายตฺเน สงฺคหิตตฺตา กายณฺณตฺรํ โหติ. ตสฺมาปิ
 เอวมาห. (ม. อ. ๔.๑๐๐)

“คำว่า กายณณตฺร (กองรูปอย่างหนึ่ง) หมายความว่า
 ตามที่ตถาคตกล่าวว่าเป็นกองรูปอย่างหนึ่งในกองรูป ๔
 กอง มีกองปฐวีธาตุเป็นต้น กล่าวคือ เป็นกองวาโยธาตุ
 อีกนัยหนึ่ง กองรูป ๒๕ ประการคือจักขายตนะ ฯลฯ กพพิ-
 การากาหาร ชื่อว่า กองรูป ในบรรดากองรูปเหล่านั้น ลม
 หายใจเข้าออกเป็นกองรูปอย่างหนึ่ง เพราะนับเข้าไว้ใน
 โฝฏฐัพพายตนะ ดังนั้น จึงตรัสไว้อย่างนี้”

ท่านอธิบายว่า ลมหายใจเข้าออกเป็นกองรูปคือวาโยธาตุในธาตุ
 ทั้ง ๔ ได้แก่ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ หรือเป็นกอง
 รูปคือวาโยธาตุที่นับเข้าในโฝฏฐัพพายตนะในรูป ๒๕ ประการมีจักขา-
 ยตนะเป็นต้น ซึ่งพบในคัมภีร์ธรรมสังคณี (อภิ. ฐ. ๓๔.๕๔๕.๑๘๑) อรรถกถา
 ของมหาโคपालสูตรในมูลปัณณาสก์ (ม. อ. ๒.๑๖๘-๖๙) และอรรถกถาของ
 โคपालสูตรในอังคุตตรนิกาย (อัง. อ. ๓.๓๙๒-๙๓) มีดังนี้ คือ จักขายตนะ
 โสตายตนะ ฆานายตนะ ชิวหายตนะ กายายตนะ รูปายตนะ สัททา-
 ยตนะ คันธายตนะ รสายตนะ โฝฏฐัพพายตนะ (ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ และ

วาโยธาตุ) อิตถินทรีย์ ปุริสินทรีย์ ชีวิตินทรีย์ กายวิญญูติ วจีวิญญูติ
 อาภาสธาตุ อาโปธาตุ ความเบาของรูป ความอ่อนของรูป ความควร
 แก่กิริยาของรูป การเกิดขึ้นของรูป การดำเนินไปของรูป ความชรา
 ของรูป ความไม่เที่ยงของรูป และกพฬิการาหาร (เว้นหทัยวัตถุ)

^{๒๙}ม. อุ. ๑๔.๑๔๙.๑๓๔

^{๓๐} คัมภีร์อรรถกถาอธิบายเรื่องนี้ว่า

ยสฺมา จิตตปฏิสํเวที อสฺสสึสฺสามิตีอาทินา นเยน ปวตฺโต
 ภิกฺขุ ภิกฺขาปิ อสฺสสฺสปฺสฺสสฺสนิมิตฺตํ อารมฺมณํ กโรติ, ตสฺส
 ปน จิตตสฺส อารมฺมณเณ สติธฺจ สมฺปชฺฌณณฺจ อุปฺภุจฺเปตฺวา
 ปวตฺตตนโต จิตฺเต จิตฺตานุปฺปสฺสีเยว นาเมสฺส โหติ. น हि มฺภุจฺส-
 สติสฺส อสมฺปชฺฌานสฺส อานาปานสฺสสติภาวนา อตฺถิ. ตสฺมา
 อารมฺมณโต จิตตปฏิสํวิตาทิวเสน จิตฺเต จิตฺตานุปฺปสฺสี ตสฺมี
 สมเย ภิกฺขุ วิหระตีติ. (ม. ข. ๔.๑๐๐)

“ภิกษุผู้ปฏิบัติโดยนัยว่า ‘เราจักยังจิตให้ประจักษ์ เมื่อ
 หายใจเข้า’ เป็นต้นแม้รับเอาลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์
 แต่เธอได้ชื่อว่าเป็นผู้ตามรู้ในจิตว่าเป็นจิตโดยแท้ เพราะตั้ง
 สติและสัมปชัญญะในอารมณ์ของจิตนั้น ความจริงแล้ว
 การเจริญอานาปานสติดีย่อมไม่มีแก่ผู้ทีหลงลืมสติปราศจาก
 ปัญญาหยั่งเห็น ดังนั้น ภิกษุจึงเป็นผู้ตามรู้ในจิตว่าเป็นจิต
 อยู่ ด้วยความเป็นผู้ยังจิตให้ประจักษ์โดยอารมณ์ เป็นต้น”

^{๓๑}ม. อุ. ๑๔.๑๔๙.๑๓๕

^{๓๒} คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า

ยสฺมา อนิจฺจานุปสฺสึ อสฺสสึสฺสสามิตฺตาทินา นเยน ปวตฺโต
น เกวลํ นีวรณาทิสฺสเม, อภิชฺฌาโทมนสฺสสึเสน ปน วุตฺตานํ
ธฺมมานํ ปหานภาณมฺปิ ปญฺญา ย ทิสฺวา อชฺฌเปกฺขิตา โหติ,
ตสฺมา “ธฺมเมสุ ธฺมมานุปสฺสึ ตสฺมี สฺมเย ภิกฺขุ วิหฺรตี”ติ
เวทิตพฺโพ. (ม. ช. ๔. ๑๐๒)

“ภิกษุผู้ปฏิบัติโดยนัยว่า ‘เราจักตามรู้ความไม่เที่ยง เมื่อ
หายใจเข้า’ เป็นต้น ไม่เพียงวางเฉยนิรwrณเป็นต้น แต่ยัง
รู้เห็นการจัด[นิรwrณ]ธรรมที่กล่าวไว้โดยมีอภิฌมาและ
โทมนัสเป็นหลัก ดังนั้น ควรทราบว่ ภิกษุเป็นผู้ตามรู้ใน
สภาวะธรรมว่เป็นสภาวะธรรมอยู่”

^{๓๓} ม. ช. ๑๔. ๑๕๐. ๑๓๕

^{๓๔} ม. ช. ๑๔. ๑๕๒. ๑๓๘

^{๓๕} วิสุทธิตี คือ แนวทางแห่งความหมดจดจากกิเลส มี ๗ อย่าง คือ

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| ๑. สีลวิสุทธิตี | ความหมดจดแห่งศีล |
| ๒. จิตตวิสุทธิตี | ความหมดจดแห่งจิต |
| ๓. ทิฏฐิวิสุทธิตี | ความหมดจดแห่งความเห็น |
| ๔. กังขาวิตรณวิสุทธิตี | ความหมดจดแห่งญาณที่ข้ามพ้นความ |

สงสัย

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิตี ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็น
ว่เป็นทางหรือมิใช่ทาง

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นทางปฏิบัติ

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณรู้เห็นในที่นี้กล่าวถึงวิสุทธิ ๖ เพราะศีลวิสุทธิเป็นข้อปฏิบัติทางกายและวาจา ไม่ใช่การอบรมจิต

^{๓๖} ม. อ. ๑๔.๑๔๘.๑๓๓

^{๓๗} นัยหลังกล่าวไว้ตามคัมภีร์อรรถกถาว่า

โส ฌานา วุฏฺฐหิตฺวา อสฺสสพฺสสเส วา ปรีคคณฺหาติ
ฌานังคานิ วา. (ที. อ. ๒.๓๑๔'๗)

“ภิกษุ นั้นออกจากฌานนั้นแล้ว ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก หรือองค์ฌาน”

ความจริงแล้วข้อความข้างต้นกล่าวระบุถึงผู้บรรลุฌานด้วยการเจริญอานาปานสติแล้วเจริญวิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก หรือองค์ฌาน มิได้มุ่งแสดงว่าถ้าไม่บรรลุฌานก็เจริญวิปัสสนาไม่ได้ เพราะธรรมที่เป็นกามาวจรควรเป็นอารมณ์ของสมถยานิกและวิปัสสนายานิกทั้งสองจำพวก แต่บุคคลทั้งสองนี้มีวิธีปฏิบัติต่างกัน กล่าวคือ สมถยานิกกำหนดรู้สัณฐานยาวสั้นของลมหายใจเข้าออก ซึ่งจัดเป็นบัญญัติ(สัณฐานเป็นบัญญัติ) ส่วนวิปัสสนายานิกกำหนดรู้สภาวะเคลื่อนไหวของลมหายใจที่กระทบจมูก ซึ่งจัดเป็นโณฏฐัพพารมณอันเป็นการกระทบระหว่างวาโยธาตุกับปลายจมูกหรือริมฝีปากบน โดยโณฏฐัพพารมณนับเข้าในธรรมานุปัสสนา (โณฏฐัพพารมณเป็นปรมัตถ์)

^{๓๘}ม. ญ. ๑๔.๑๔๘.๑๓๓

^{๓๙}วิจิกิจฉาโดยพิเศษ มี ๑๖ อย่างพบในมัชฌิมนิกายและสังยุตต-
นิกาย (ม. มุ. ๑๒.๑๘.๑๑, ส. นี. ๑๖.๓๕.๕๙) คือ

๑. เราเคยเกิดในอดีตหรือ (อโหสิ นุ โข อหํ อตีตมตฺธานํ)
๒. ไม่เคยเกิดในอดีตหรือ (น นุ โข อโหสิ อตีตมตฺธานํ)
๓. เราเคยเป็นอะไรในอดีต (กึ นุ โข อโหสิ อตีตมตฺธานํ)
๔. เราเคยเป็นอย่างไรในอดีต (กถํ นุ โข อโหสิ อตีตมตฺธานํ)
๕. เราเคยเป็นอะไรแล้วได้เป็นอะไรในอดีต (กึ หุตฺวา กึ อโหสิ
นุ โข อหํ อตีตมตฺธานํ)
๖. เราจักเกิดในอนาคตหรือ (ภวิสฺสามิ นุ โข อหํ อนาคต-
มตฺธานํ)
๗. เราจักไม่เกิดในอนาคตหรือ (น นุ โข ภวิสฺสามิ อนาคต-
มตฺธานํ)
๘. เราจักเป็นอะไรในอนาคต (กึ นุ โข ภวิสฺสามิ อนาคต-
มตฺธานํ)
๙. เราจักเป็นอย่างไรในอนาคต (กถํ นุ โข ภวิสฺสามิ อนาคต-
มตฺธานํ)
๑๐. เราจักเป็นอะไรแล้วเป็นอะไรในอนาคต (กึ หุตฺวา กึ
ภวิสฺสามิ นุ โข อหํ อนาคตมตฺธานํ)
๑๑. เรามีอยู่หรือ (อหํ นุ โขสมิ)
๑๒. เราไม่มีอยู่หรือ (โน นุ โขสมิ)

๑๓. เราเป็นอะไรอยู่ (กิ นุ โขสมิ)
 ๑๔. เราเป็นอย่างไร (กถํ นุ โขสมิ)
 ๑๕. บุคคลนี้มาจากภพไหน (อยํ นุ โข สตฺโต กุโต อากโต)
 ๑๖. บุคคลนั้นจักไปสู่ภพไหน (โส กุหิ คามิ ภวิสสตี)
 ๔วิสุทธิ. ๒.๒๗๔, สงคห. ๖๑

