

วิธีปฏิบัติอานาปานสติโดยย่อ

พระพุทธองค์ทรงแสดงวิธีปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานไว้ในพระวินัยปิฎกและสังยุตตนิกาย (วิ.มหา. ๑/๑๖๕/๙๖-๗, ส.ม. ๑๙/๙๘๕/๒๗๘) ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้ที่ภิกษุเจริญให้เกิดขึ้น สังสมแล้วอย่างไร จึงสงบ ประณีต ชัดเจนดี และอยู่เป็นสุข อีกทั้งระงับบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นเสมอให้หมดสิ้นสงบไปโดยพลัน

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนาให้ไปสู่ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า

วิธีปฏิบัติวิปัสสนา

เธอมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

หมวดสี่ที่ ๑ ตามวิธีกายานุปัสสนา

๑. เมื่อหายใจเข้ายาว รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว รู้ชัดว่า หายใจออกยาว
๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น
๓. เธอสำเหนียก (ใส่ใจศึกษาและปฏิบัติ) ว่า เราจรรู้ชัดกองลมทั้งหมด (เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของกองลม) ขณะหายใจเข้า เธอสำเหนียกว่า เราจรรู้ชัดกองลมทั้งหมด ขณะหายใจออก
๔. เธอสำเหนียกว่า เราจักผ่านลมหายใจ ขณะหายใจเข้า เธอสำเหนียกว่า เราจักผ่านลมหายใจ ขณะหายใจออก

หมวดสี่ที่ ๒ ตามวิธีเวทนานุปัสสนา

๕. เธอสำเหนียกว่า เราจรรู้ชัดปิติ ขณะหายใจเข้า เธอสำเหนียกว่าเราจรรู้ชัดปิติ ขณะหายใจออก
๖. เธอสำเหนียกว่า เราจรรู้ชัดสุข ขณะหายใจเข้า เธอสำเหนียกว่าเราจรรู้ชัดสุข ขณะหายใจออก
๗. เธอสำเหนียกว่า เราจรรู้ชัดจิตตสังขาร [เวทนาและสัญญา] ขณะหายใจเข้า เธอ

สำเนียงว่า เราจกัรู้ซัดจิตตสังขาร [เวทนาและสัญญา] ขณะหายใจออก

๘. เธอสำเนียงว่า เราจกัผ่อนจิตตสังขาร [เวทนาและสัญญา] ขณะหายใจเข้า เธอ
สำเนียงว่า เราจกัผ่อนจิตตสังขาร [เวทนาและสัญญา] ขณะหายใจออก

หมวดสี่ที่ ๓ ตามวิธีจิตตานุปัสสนา

๙. เธอสำเนียงว่า เราจกัรู้ซัดจิต ขณะหายใจเข้า เธอสำเนียงว่า เราจกัรู้ซัดจิต ขณะ
หายใจออก

๑๐. เธอสำเนียงว่า เราจกัทำจิตให้ร่าเริง ขณะหายใจเข้า เธอสำเนียงว่า เราจกัทำ
จิตให้ร่าเริง ขณะหายใจออก

๑๑. เธอสำเนียงว่า เราจกัทำจิตให้ตั้งมั่น ขณะหายใจเข้า เธอสำเนียงว่า เราจกัทำ
จิตให้ตั้งมั่น ขณะหายใจออก

๑๒. เธอสำเนียงว่า เราจกัทำจิตให้หลุดพ้น[จากนิวรณ์เป็นต้น] ขณะหายใจเข้า เธอ
สำเนียงว่า เราจกัทำจิตให้หลุดพ้น[จากนิวรณ์เป็นต้น] ขณะหายใจออก

หมวดสี่ที่ ๔ ตามวิธีธัมมานุปัสสนา

๑๓. เธอสำเนียงว่า เราจกัตามรู้ว่าไม่เที่ยง ขณะหายใจเข้า เธอสำเนียงว่า เราจกั
ตามรู้ว่าไม่เที่ยง ขณะหายใจออก

๑๔. เธอสำเนียงว่า เราจกัตามรู้ความปราศจาก[สังขาร] ขณะหายใจเข้า เธอสำเนียง
ว่า เราจกัตามรู้ความปราศจาก[สังขาร] ขณะหายใจออก

๑๕. เธอสำเนียงว่า เราจกัตามรู้ความดับ[สังขาร] ขณะหายใจเข้า เธอสำเนียงว่า เรา
จกัตามรู้ความดับ[สังขาร] ขณะหายใจออก

๑๖. เธอสำเนียงว่า เราจกัตามรู้ความสละ[กิเลส ชันธ์ และกรรม] ขณะหายใจเข้า เธอ
สำเนียงว่า เราจกัตามรู้ความสละ[กิเลส ชันธ์ และกรรม] ขณะหายใจออก

คำอธิบายวิธีปฏิบัติวิปัสสนา

ตามข้อความในพระสูตรนี้ พระพุทธองค์ตรัสสอนให้เจริญวิปัสสนาก่อนด้วยพระดำรัสว่า
โส สโตว อสฺสสตี สโต ปสฺสสตี (เธอมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก) หมายความว่า พระดำรัส
ในประโยคแรกนี้เป็นแนวทางในการเจริญอานาปานสติกรรมฐานโดยย่อตามวิปัสสนาญ

กล่าวคือ ผู้ที่เริ่มกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ควรตั้งสติไว้ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน รู้สึกตัวว่าเรากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออกอยู่โดยรู้สึกถึงกองลมที่เคลื่อนไหวกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน การรับรู้เช่นนี้จัดเป็นการตามรู้หน้าที่ของธาตุลมที่มีหน้าที่เคลื่อนไหว (สมุทรธรรสา) **หลักการรับรู้ลมหายใจตามหลักวิปัสสนา มี ๔ ข้อ คือ เคลื่อนไหว ต่อเนื่อง เริ่มสุด เย็นร้อน**

๑. เคลื่อนไหว คือ สภาวะเคลื่อนไหวที่กระทบรูจมูก จัดเป็นการรับรู้หน้าที่ของธาตุลม คือ สมุทรธรรสา (มีหน้าที่เคลื่อนไหว)

๒. ต่อเนื่อง คือ การรับรู้ลมหายใจไม่ขาดช่วงตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงที่สุดเพื่อไม่ให้ความว่างซ่านแทรกซ้อนได้

๓. เริ่มสุด คือ การสังเกตสภาวะเริ่มต้นและสิ้นสุดของลมหายใจ เพื่อให้เราจดจ่อมากขึ้น

๔. เย็นร้อน คือ การสังเกตว่าลมหายใจออกอุ่นกว่าลมหายใจเข้า เพราะพัดเอาไอน้ำอุ่นออกมาจากร่างกาย

ผู้ปฏิบัติอาจจะบริกรรมว่า พุทโธ หรือไม่บริกรรมใดๆ ก็ได้ เมื่อสมาธิดีขึ้นแล้ว คำบริกรรมจะหายไปเอง และนิมิต ๓ อย่างย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ คือ

๑. ปริกัมมนิมิต คือ นิมิตที่เกิดจากการภาวนาบ่อยๆ มีลักษณะเหมือนควันสีขาวหมุ่นเข้าออก นับเข้าในปริกัมมสมาธิ

๒. อุคคหนิมิต คือ นิมิตที่รับรู้ทางใจ, นิมิตติดตา มีลักษณะเหมือนแสงหรือลูกไฟมีลักษณะเป็นแสงสีขาวจางๆ ไม่สว่างมากนัก นับเข้าในปริกัมมสมาธิ

๓. ปฏิกากนิมิต คือ นิมิตที่เหมือนอุคคหนิมิต มีลักษณะเหมือนแสงหรือลูกไฟที่สว่างจ้า นับเข้าในอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ

ผู้ที่เจริญอานาปานสติกรรมฐานตามหลักวิปัสสนา จะเกิดเพียงปริกัมมนิมิตและอุคคหนิมิตเท่านั้น เพราะสมาธิในวิปัสสนาเป็นขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะตามรูปนามที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ แต่ขณิกสมาธินั้นก็กำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิในสมถภาวนา จึงนับเข้าในจิตตวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งจิต

ผู้ที่รับรู้สภาวะเคลื่อนไหวของกองลมตามหลักวิปัสสนาจนกระทั่งเกิดอุคคหนิमितแล้ว ประสงค์จะเจริญสมณภาวนาตามวิธีปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ หมวดต่อไป มีวิธีปฏิบัติดังนี้คือ เมื่ออุคคหนิमितปรากฏแล้ว เขาควรเปลี่ยนจากการรับรู้สภาวะเคลื่อนไหวของกองลมเป็นสภาวะสั้นยาวเป็นต้นของลมหายใจตามหมวดสี่ที่ ๑ ของวิธีกายานุปัสสนา เพราะลักษณะสั้นยาวจัดเป็นสมมุติบัญญัติที่เรียกว่า สันฐานบัญญัติ เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสมณภาวนาตามนัยนี้ก็จะรู้เห็นปฏิกาคนิमित อีกทั้งได้บรรลุอุปะการสมาธิในเวลาเดียวกัน เมื่อเพียรปฏิบัติต่อไปย่อมจะได้บรรลุอุปะนาสมาธิตามลำดับ นอกจากนั้น ผู้ปฏิบัติอาจเริ่มกำหนดรู้สภาวะสั้นยาวของลมหายใจตามสมณนัยได้ทันที โดยไม่ต้องเริ่มกำหนดรู้สภาวะเคลื่อนไหวของลมหายใจตามวิปัสสนานัยก็ได้

อนึ่ง พระพุทธองค์ทรงชี้แนะการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุฌานก่อนด้วยหมวดสี่ที่ ๑ แล้วเจริญสมณะหรือวิปัสสนาด้วยหมวดสี่ที่เหลือในเวลาต่อมา วิธีปฏิบัติเช่นนี้ส่งผลให้บรรลุความก้าวหน้าในวิปัสสนาอย่างรวดเร็วด้วยกำลังของฌานสมาธิในสมณภาวนา

สรุปความหมวดสี่ที่ ๑ ตามวิธีกายานุปัสสนา

๑-๒. ข้อความว่า “เมื่อหายใจเข้ายาว รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว รู้ชัดว่า หายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น” หมายความว่า ผู้ที่เจริญสติรู้ตัวว่ากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออกอยู่ ควรนับลมหายใจอย่างช้าและเร็วไปตามวิธีคณนาด้วยปริกัมมสมาธิ ต่อมาเมื่อสมาธิมีกำลังเพิ่มขึ้นจนกระทั่งเกิดอุคคหนิमितตามวิธีอนุพัทธนาแล้ว เขาย่อมรับรู้ ว่า หายใจเข้า/ออกยาว หรือหายใจเข้า/ออกสั้น สามารถติดตามลมหายใจอย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องบริกรรมตามวิธีอนุพัทธนา และควรหายใจตามปกติ ไม่เร็วนัก ไม่ช้านัก ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกจากควรมีระยะเวลาเท่าๆ กัน หนังสือทศสนปารุค (หน้า ๑๒๒) กล่าวว่า ถ้าลมหายใจออกสั้น ลมหายใจเข้ายาว ผู้ปฏิบัติมักหงายหลัง ถ้าลมหายใจออกยาว ลมหายใจเข้าสั้น ก็มักโน้มตัวไปข้างหน้า ดังนั้น จึงควรหายใจเข้าออกในระยะเวลาเท่ากัน

๓. ข้อความว่า “เธอสำเนียงว่า เราจรรู้ชัดกองลมทั้งหมด ขณะหายใจเข้า เธอสำเนียงว่า เราจรรู้ชัดกองลมทั้งหมด ขณะหายใจออก” หมายความว่า ในเวลาต่อมาจะรับรู้

เบื้องตัน ท่ามกลาง และที่สุดของกองลมอย่างชัดเจน โดยเบื้องตันของลมหายใจเข้าคือปลายจมูก ท่ามกลางคือหัวใจ ที่สุดคือสะดือ ส่วนเบื้องตันของลมหายใจออกคือสะดือ ท่ามกลางคือหัวใจ ที่สุดคือปลายจมูก เขาควรตั้งจิตไว้มันในลมหายใจที่เป็นปฏิภาณमितตามวิธีภูนา สมาธิในระดับนี้จัดเป็นอุปจารสมาธิ ในขณะที่เขาเห็นประจักษ์ว่าลมหายใจเป็นแสงขาวๆ เข้าไปในร่างกาย จึงสามารถรับรู้ลมหายใจทั้งสามระยะได้

๔. ข้อความว่า “เธอสำเหนียกว่า เราจักผ่อนลมหายใจ ขณะหายใจเข้า เธอสำเหนียกว่า เราจักผ่อนลมหายใจ ขณะหายใจออก” หมายความว่า ภิกษุควรผ่อนกองลมหายใจให้เหลือเพียงกองลมละเอียดขึ้นตามลำดับจนกระทั่งลมหายใจเข้าออกเหมือนกับหายใจไป สมาธิในระดับนี้จัดเป็นอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ กล่าวคือ ในเบื้องต้นแม้ลมหายใจจะปรากฏชัดเจนเป็นสภาวะหายาบ แต่ต่อมาก็จะค่อยๆ สงบไปเหมือนเสียงระฆังที่ค่อยๆ ละเอียดยจากเสียงดังแล้วค่อยๆ จางหายไป ในขณะที่เธอรับรู้สึกว่ากายและใจเบาสบายเหมือนเหาะไปในอากาศ เธอสามารถรับรู้ลมหายใจที่ละเอียดได้ในขณะปฏิภาณमितปรากฏ โดยบรรลุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิตามสมณัย หรือบรรลุปัสสนาญาณเริ่มตั้งแต่อุทยัพพญาณ คือ ปัญญาารู้เห็นความเกิดดับตามวิปัสสนาญาณ

ผู้ที่ได้บรรลุปจารสมาธิในระดับนี้แล้วรับรู้สึกถึงความสงบสุข จิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์อื่น ไม่มีรูปร่างสัณฐานของร่างกาย มีเพียงกลุ่มแสงสว่างหรือแก้วผลึก หรือนั่งอยู่ท่ามกลางกองไฟโดยไม่รู้สึกร้อนแต่อย่างใด เขาเพียงรับรู้สัมผัสแสงสว่างที่ขยายขึ้นไปข้างบนตั้งแต่ปลายเท้าถึงศีรษะ และขยายลงไปข้างล่างตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้า บางคราวรู้สึกว่างกายเหมือนเหาะไปในอากาศบ้าง ตัวใหญ่บ้าง ตัวสูงขึ้นเหมือนปริมิตหรือหอคอยบ้าง ตัวเล็กเหมือนเป็นอนุบาง ตัวกลมบ้าง ตัวแบนบ้าง

นิมิตของอานาปานสติกรรมฐานมี ๓ ประการ คือ

ก. ปริกัมมนิมิต อารมณ์ที่เกิดในขณะเจริญบ่อยๆ หมายถึง ลมหายใจเข้าออกที่ปรากฏในระยะวิธิคณหา มีลักษณะเหมือนควันหรือหมอก

ข. อุคคหนิมิต อารมณ์ติดตา หมายถึง ลมหายใจเข้าออกที่ปรากฏในระยะวิธินุพันธ์นา มีลักษณะเหมือนสีขาวย่อหรือแสงสว่างจางๆ

ค. ปฏิภาคนิมิต อารมณ์บัญญัติใหม่ที่เหมือนอารมณ์เดิมของอุคคหนิมิต คือ ลมหายใจเข้าออกที่ปรากฏในระยะวิธีรูปนา มีลักษณะเหมือนแสงสว่างจ้า สามารถแผ่ไปดูสิ่งภายนอกจนตลอดทั่วจักรวาลได้

สมาธิของอานาปานสติกรรมฐานมี ๓ ประการ คือ

ก. ปริกัมมสมาธิ สมาธิที่เกิดด้วยการเจริญบ่อยๆ คือ สมาธิในขณะเกิดปริกัมมนิมิตและอุคคหนิมิต

ข. อุปจารสมาธิ สมาธิที่ใกล้จะแนบแน่น คือ สมาธิในขณะเกิดปฏิภาคนิมิตก่อนจะบรรลุอัปปนาฌานในระยะรูปนา

ค. อัปปนาสมาธิ สมาธิแนบแน่น คือ สมาธิในขณะเกิดปฏิภาคนิมิตเมื่อบรรลุรูปาวจรฌาน ๔ อันได้แก่ ปฐมฌาน (ฌานแรก) ทุตติยฌาน (ฌานที่ ๒) ตติยฌาน (ฌานที่ ๓) และจตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) ตามจตุกกนัย (นัยที่กล่าวถึงฌาน ๔)

สรุปความหมวดสี่ที่ ๒ ตามวิธีเวทนานุปัสสนา

๕. ข้อความว่า “เธอสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดปิติ ขณะหายใจเข้า เธอสำเหนียกว่าเราจักรู้ชัดปิติ ขณะหายใจออก” หมายความว่า ภิกษุรู้ชัดปิติที่ปรากฏชัดเจนในปฐมฌานและทุตติยฌาน ในขณะที่เข้าฌานสมาบัติตามสมณัย หรือพิจารณาเห็นปิติที่ประกอบกับฌานว่าเสื่อมสิ้นไปในขณะที่ออกจากฌานแล้วเจริญวิปัสสนาตามวิปัสสนาญัย หมายความว่า ตามสมณัยภิกษุรู้ชัดพิจารณาปิติที่ปรากฏในปฐมฌาน หลังจากนั้น เธอเห็นโทษของปฐมฌานว่าอยู่ใกล้นิรวณที่ยังหยาบอยู่ แล้วตั้งใจว่า การบรรลุทุตติยฌานดีกว่า หลังจากนั้นจึงรู้ชัดพิจารณาปิติที่ปรากฏในทุตติยฌาน ส่วนตามวิธีวิปัสสนาญัย เธอรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของพิจารณาปิติหลังจากออกจากปฐมฌานหรือทุตติยฌาน

๖. ข้อความว่า “เธอสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดสุข ขณะหายใจเข้า เธอสำเหนียกว่าเราจักรู้ชัดสุข ขณะหายใจออก” หมายความว่า การรู้ชัดสุขที่ปรากฏชัดเจนในปฐมฌาน ทุตติยฌาน และตติยฌานในขณะที่เข้าฌานสมาบัติตามสมณัย หรือการพิจารณาเห็นสุขที่ประกอบกับฌานว่าเสื่อมสิ้นไปในขณะที่ออกจากฌานแล้วเจริญวิปัสสนาตามวิปัสสนาญัย หมายความว่า ตามสมณัยภิกษุรู้ชัดสุขที่ปรากฏในปฐมฌาน หลังจากนั้น เธอเห็นโทษของสุขในปฐมฌานว่าอยู่ใกล้

นิเวศและกามรติคือความรื่นรมย์ในกามที่ยังหยابอยู่ แล้วตั้งใจว่าการบรรลุทุติยฌานดีกว่า หลังจากนั้นจึงรู้ชัดสุขที่ปรากฏในทุติยฌาน ต่อจากนั้น เธอเห็นโทษของทุติยฌานว่ายังหยابอยู่ เพราะมีปิติ แล้วตั้งใจว่าการบรรลุตติยฌานดีกว่า หลังจากนั้นจึงรู้ชัดสุขที่ปรากฏในตติยฌาน ส่วนตามวิปัสสนาญาณ เธอรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสุขหลังจากออกจากปฐมฌาน ทุติยฌาน หรือตติยฌาน

๗. ข้อความว่า “เธอสำเนียงว่า เราจักรู้ชัดจิตตสังขาร [เวทนาและสัญญา] ขณะหายใจเข้า เธอสำเนียงว่า เราจักรู้ชัดจิตตสังขาร [เวทนาและสัญญา] ขณะหายใจออก” หมายความว่า ภิกษุรู้ชัดเวทนาและสัญญา ๖ ที่ปรากฏชัดเจนในฌาน ๔ ในขณะที่เข้าฌานสมาบัติ ตามสมณีย์ หรือพิจารณาเห็นเวทนาและสัญญาที่ประกอบกับฌานว่าเสื่อมสิ้นไปในขณะที่ออกจากฌานแล้วเจริญวิปัสสนาตามวิปัสสนาญาณ หมายความว่า ในการปฏิบัติตามข้อ ๕ และข้อ ๖ ภิกษุรู้ชัดปิติและสุขตามลำดับ ส่วนการปฏิบัติตามข้อ ๗ นี้ ภิกษุรู้ชัดเวทนาและสัญญา ๖ คือ รูปสัญญา (สัญญาในรูป) สัททสัญญา (สัญญาในเสียง) คันธสัญญา (สัญญาในกลิ่น) รสสัญญา (สัญญาในรส) โผฏฐัพพสัญญา (สัญญาในโผฏฐัพพะ) และธรรมสัญญา (สัญญาในธรรมารมณ์) ที่ปรากฏในฌานสมาบัติ หรือรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของเวทนาและสัญญาหลังจากออกจากฌานทั้ง ๔ กล่าวคือ ตามสมณีย์ภิกษุรู้ชัดสุขเวทนาที่ปรากฏในปฐมฌาน หลังจากนั้น เธอเห็นโทษของปฐมฌานว่ายังหยابอยู่ แล้วตั้งใจว่าการบรรลุทุติยฌานดีกว่า หลังจากนั้นจึงรู้ชัดสุขเวทนาที่ปรากฏในทุติยฌาน ต่อจากนั้น เธอเห็นโทษของทุติยฌานว่ายังหยابอยู่ แล้วตั้งใจว่าการบรรลุตติยฌานดีกว่า หลังจากนั้นจึงรู้ชัดสุขเวทนาที่ปรากฏในตติยฌาน ในที่สุดเธอเห็นโทษของสุขเวทนาในตติยฌานแล้วตั้งใจว่าการบรรลุจตุตถฌานดีกว่า หลังจากนั้นจึงรู้ชัดอุเบกขาเวทนาที่ปรากฏในจตุตถฌาน ส่วนตามวิปัสสนาญาณ เธอรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสุขเวทนาหลังจากออกจากปฐมฌาน ทุติยฌาน และตติยฌาน หรือรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอุเบกขาเวทนาหลังจากออกจากจตุตถฌาน แม้การรู้ชัดสัญญา ๖ ในขณะที่เข้าฌานสมาบัติก็มีนัยเดียวกัน

หนังสือทศสนปารุ (หน้า ๒๙๔) กล่าวว่า “ผู้ที่เจริญธรรมสัญญา (ความจำได้หมายรู้ในธรรมารมณ์มีบัญญัติเป็นต้น) ในฌานหลายวัน ย่อมจะสามารถท่องจำตำราที่ยังไม่เคยท่องได้

โดยง่าย และสามารถจดจำตำราที่ลืมนไปแล้วเป็นเวลานานได้ด้วยการทวนระลึกถึงเท่านั้น มีเจ้าอาวาสรูปหนึ่งจากจังหวัดมยิ่นชังเจริญธรรมสัญญาตลอดหนึ่งเดือน สามารถจำอักษรเบงกาลี และภาษาสันสกฤตเป็นต้นที่ลืมนานได้ อีกรูปหนึ่งเจริญธรรมสัญญานี้แล้วสามารถจดจำปัจจัยนิทเทส (คำอธิบายปัจจัย) ของคัมภีร์ปฏิจจกัมที่ลืมนานได้โดยไม่ต้องท่องบทวน”

๘. ข้อความว่า “เธอสำเนียงว่า เราจักผ่อนจิตตสังขาร [เวทนาและสัญญา] ขณะหายใจเข้า เธอสำเนียงว่า เราจักผ่อนจิตตสังขาร [เวทนาและสัญญา] ขณะหายใจออก” หมายความว่า ตามวิธีนี้ภิกษุตั้งใจผ่อนเวทนาและสัญญาหยาบซึ่งปรากฏในขณะที่เข้าฌานสมาบัติทั้ง ๔ ให้สงบลงตามลำดับตาม เพราะเวทนาและสัญญา ๖ มีรูปสัญญา (ความจำได้หมายรู้ในรูปมีพระพุทธรูป) เป็นต้นในฌานชั้นต้นหยาบกว่าฌานชั้นสูง มีวิธีปฏิบัติ คือ เธอตั้งใจว่า เราจะผ่อนสุขเวทนาหยาบที่มีในปฐมฌาน หรือเราจะผ่อนรูปสัญญาหยาบที่มีในปฐมฌานในขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก ดังนี้เป็นต้น หนังสือทศสนปารคฺ (หน้า ๒๙๖) กล่าวว่า ภิกษุอาจผ่อนรูปสัญญาหยาบเท่านั้นก็พอ เพราะสัททสัญญาหยาบเป็นต้นก็มีได้ต่างกัน หรืออาจจะฝึกผ่อนสัญญาหยาบทั้ง ๖ ในฌานทั้ง ๔ ได้ คือ สัญญา ๖ ในปฐมฌาน สัญญา ๖ ในทุติยฌาน สัญญา ๖ ในตติยฌาน และสัญญา ๖ ในจตุตถฌาน

สรุปความหมวดสี่ที่ ๓ ตามวิธีจิตตานุปัสสนา

๙. ข้อความว่า “เธอสำเนียงว่า เราจักรู้ชัดจิต ขณะหายใจเข้า เธอสำเนียงว่า เราจักรู้ชัดจิต ขณะหายใจออก” คือ ภิกษุควรฝึกให้รู้ชัดฌานจิตที่รู้เห็นอัปนาสมาธิก่อน หลังจากนั้นจึงรู้ชัดจิตที่รู้เห็นผรณาปิตีที่ปรากฏในปฐมฌานและทุติยฌาน รู้ชัดจิตที่รู้เห็นสุขในตติยฌาน และรู้ชัดจิตที่รู้เห็นอุเบกขาในจตุตถฌาน

๑๐. ข้อความว่า “เธอสำเนียงว่า เราจักทำจิตให้ร่าเริง ขณะหายใจเข้า เธอสำเนียงว่า เราจักทำจิตให้ร่าเริง ขณะหายใจออก” คือ ภิกษุควรฝึกทำอัปนาจิตให้ร่าเริงก่อน หลังจากนั้นจึงทำอัปนาจิตที่ประกอบด้วยปิตีในปฐมฌาน ทุติยฌาน และตติยฌานให้ร่าเริงตามลำดับตามสมณัย หรือพิจารณาเห็นปิตีที่ประกอบกับฌานว่าเสื่อมสิ้นไปในขณะที่ออกจากฌานแล้วเจริญวิปัสสนาตามวิปัสสนาหัย

๑๑. ข้อความว่า “เธอสำเนียงว่า เราจักทำจิตให้ตั้งมั่น ขณะหายใจเข้า เธอสำเนียง

ว่า เราจักทำจิตให้ตั้งมั่น ขณะหายใจออก” คือ ภิกษุทำอัปปนาจิตให้ตั้งมั่นในขณะที่เข้าฌานสมาบัติทั้ง ๔ ตามสมณัย หรือการพิจารณาเห็นจิตที่ประกอบกับฌานว่าเสื่อมสิ้นไปในขณะที่ออกจากฌานแล้วเจริญวิปัสสนาตามวิปัสสนาญัตติ หมายความว่า วิธีนี้เน้นการรู้ชัดอัปปนาจิตหรือฌานจิตเป็นหลักในขณะที่เข้าฌานสมาบัติระดับต่างๆ ตามสมณัย หรือเน้นการเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอัปปนาจิตหลังจากออกจากฌานสมาบัติ

๑๒. ข้อความว่า “เธอสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้หลุดพ้น [จากนิวรณ์เป็นต้น] ขณะหายใจเข้า เธอสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้หลุดพ้น[จากนิวรณ์เป็นต้น] ขณะหายใจออก” หมายความว่า ภิกษุเข้าฌานสมาบัติทั้ง ๔ ครั้งแล้วครั้งเล่าโดยตั้งใจปฏิบัติตามสมณัยว่า

- ก. เราจะเข้าปฐมฌานที่เปลื้องจิตจากนิวรณ์
- ข. เราจะเข้าทุติยฌานที่เปลื้องจิตจากวิตกและวิจารณ์
- ค. เราจะเข้าตติยฌานที่เปลื้องจิตจากปิติ
- ฆ. เราจะเข้าจตุตถฌานที่เปลื้องจิตจากสุขและทุกข

อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นจิตที่ประกอบกับฌานว่าเสื่อมสิ้นไปในขณะที่ออกจากฌานแล้วเจริญวิปัสสนาตามวิปัสสนาญัตติ โดยอนิจจานุปัสสนาเปลื้องจิตจากนิจจสัญญา ทุกขานุปัสสนาเปลื้องจิตจากสุขสัญญา อนัตตานุปัสสนาเปลื้องจิตจากอัตตสัญญา นิพพิทานุปัสสนาเปลื้องจิตจากนันทิ (ความเพลิดเพลินยินดี) วิราคานุปัสสนาเปลื้องจิตจากราคะ นิโรธานุปัสสนาเปลื้องจิตจากสมุทัย ปุณนิสัคคานุปัสสนาเปลื้องจิตจากความยึดมั่น

สรุปความหมวดสี่ที่ ๔ ตามวิธีธัมมานุปัสสนา

๑๓. ข้อความว่า “เธอสำเหนียกว่า เราจักตามรู้ที่ไม่เที่ยง ขณะหายใจเข้า เธอสำเหนียกว่า เราจักตามรู้ที่ไม่เที่ยง ขณะหายใจออก” หมายความว่า ในขณะที่เกิดวิปัสสนาญาณที่ยังเห็นไตรลักษณ์ ภิกษุควรใส่ใจว่าลมหายใจเข้าออกไม่เที่ยง ไม่ควรหายใจเข้าออกเหมือนในเวลาปกติที่ได้ตามรู้ความไม่เที่ยง กล่าวคือ ภิกษุรู้เห็นว่าลมหายใจเข้าเกิดขึ้นแล้วดำเนินต่อไปแล้วจึงสิ้นสุด หลังจากนั้นจึงเกิดลมหายใจออก เมื่อลมหายใจออกสิ้นสุดแล้วจึงเกิดลมหายใจเข้า นี่คือการตามรู้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของลมหายใจในระดับสัมมสนญาณ คือ ปัญญาพิจารณาเห็น ต่อจากนั้นเธอจะรู้เห็นว่าลมหายใจเข้าออกเกิดดับอย่างรวดเร็ว นี่คือการตามรู้ใน

ระดับอุท্থัพพญาณ คือ ปัญญาเห็นความเกิดดับ

๑๔. ข้อความว่า “เธอสำเหนียกว่า เราจักตามรู้ความปราศจาก[สังขาร] ขณะหายใจเข้า เธอสำเหนียกว่า เราจักตามรู้ความปราศจาก[สังขาร] ขณะหายใจออก” คือ ภิกษุยังเห็นความหมดสิ้นไปของลมหายใจด้วยภังคญาณ หรือยังเห็นความหมดสิ้นไปของรูปนามทั้งหมดในขณะบรรลุมรรค หมายความว่า ลมหายใจที่ปรากฏในภังคญาณมีลักษณะเหมือนเงาดำๆ หรือ ควันจางๆ โดยไม่มีรูปร่างสัณฐานของลมหายใจอย่างแท้จริง นี่คือนิพพานในระดับภังคญาณ คือ ปัญญาเห็นความดับ ส่วนในขณะบรรลุมรรคภิกษุย่อมรู้เห็นความดับไปของรูปนามทั้งหมดว่า ไม่มีอะไรทั้งสิ้น มีเพียงจิตที่ยังเห็นความดับเท่านั้น นี่คือนิพพานคือความดับรูปนามเป็นอารมณ์

๑๕. ข้อความว่า “เธอสำเหนียกว่า เราจักตามรู้ความดับ[สังขาร] ขณะหายใจเข้า เธอสำเหนียกว่า เราจักตามรู้ความดับ[สังขาร] ขณะหายใจออก” คือ ภิกษุยังเห็นความดับไปของลมหายใจด้วยภังคญาณ หรือยังเห็นความดับไปของรูปนามทั้งหมดในขณะบรรลุมรรค

๑๖. ข้อความว่า “เธอสำเหนียกว่า เราจักตามรู้ความสละ[กิเลส ชันธ์ และกรรม] ขณะหายใจเข้า เธอสำเหนียกว่า เราจักตามรู้ความสละ[กิเลส ชันธ์ และกรรม] ขณะหายใจออก” คือ ภิกษุยังเห็นวิปัสสนาที่สละกิเลส วิบากชันธ์ และกรรมชั่วขณะในขณะได้บรรลุภังคญาณเป็นต้นไป และยังเห็นมรรคที่สละกิเลส ชันธ์ และกรรมโดยสิ้นเชิงในขณะบรรลุมรรค

เมื่อภิกษุกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกจนกระทั่งยังเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้นด้วยสัมมสมญาณเป็นต้นไป และโพชฌงค์ ๗ มีกำลังแก่กล้า ย่อมบรรลุโสดาปัตติมรรคและโสดาปัตติผลเป็นลำดับแรก เธอย่อมกำจัดสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และทุจริตทราชีฟได้ทั้งหมด หลุดพ้นจากทุกข์ในอบายภูมิ และได้บรรลุพระนิพพานที่ยังมีขันธ์เหลืออยู่ซึ่งเรียกว่า สอุปาทิเสสนิพพาน ในปัจจุบันชาตินี้

สรุปความว่า หมวดสี่ ๓ อย่างแรก คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา และจิตตานุปัสสนา ตรัสไว้เนื่องด้วยสมณะและวิปัสสนา โดยผู้ปฏิบัติเน้นสมณะเป็นหลัก เมื่อได้บรรลุญาณแล้วจึงอาศัยสมณะเป็นบาทฐานของวิปัสสนาต่อไป ส่วนหมวดสี่ที่ ๔ คือ อัมมานุปัสสนา ตรัสไว้เนื่องด้วยวิปัสสนาล้วน

คำอธิบายทั้งหมดเกี่ยวกับคำสรุปความทั้งสี่หมวดเหล่านี้ กล่าวตามตำราของโบราณ-
จารย์พม่าผู้ได้บรรลุธรรมด้วยวิธีสมถะและวิปัสสนาที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีเนื้อหา
ที่เทียบเคียงปริยัติเข้ากับปฏิบัติได้อย่างชัดเจน หวังว่าจะเป็นแนวทางในการปฏิบัติแก่ผู้สนใจ
ปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานตามสมควร

พระคันธสाराภิงค์

๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗