

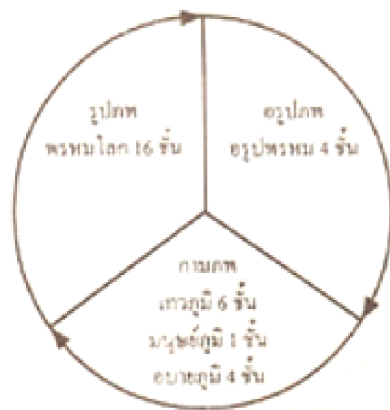
## ภาคที่ ๘

### • อานาปานสติภาวนา - ภาคปฏิบัติ

" ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมี  
อานิสงส์มาก ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน๔ให้บริบูรณ์ได้"

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้ว  
อย่างไร จึงมีผลมากมีอานิสงส์มาก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็  
ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก



วงจรของจิตในสังสารวัฏ

### บทนำก่อนเข้าสู่ภาคปฏิบัติ

#### บทนี้จะกล่าวถึงการวนรอบของจิตในสังสารวัฏ

พลังงานทุกหน่วยในโลกและจักรวาล เคลื่อนที่ไปในลักษณะวงกลมตามวงจรอันเป็น  
ระบบ จิตเป็นสภาวะธรรมที่เคลื่อนที่เกิด-ดับ สืบเนื่องกันตลอดเวลา จากสภาพหยابสู่สภาวะที่  
ละเอียดขึ้นๆจนถึงระดับสูงสุดคืออรูปฌาน ๔ จิตก็จะวนกลับมาจุดเดิมอีกครั้ง

### สัจจะอันเป็นองค์รวม

กลุ่มที่ศึกษาเรื่องจิตเช่นพลังจักรวาล สหจะโยคะ ราชาโยคะฯ พึงทราบว่าเป็นการพูดถึงสิ่งเดียวกัน คือเรื่องสมาธิจิต ต่อมายุคหลังๆ การฝึกจิตเข้าสู่สมาธิระดับต่างๆมีการคลาดเคลื่อนจากหลักแห่งความเป็นจริงบ้าง เช่น นี้ก็อยากจะเข้าสู่สมาธิระดับใดก็ได้เลย โดยไม่ต้องผ่านสมาธิระดับต้นๆก่อน ซึ่งตามหลักสภาวะธรรมแล้วเป็นสิ่งที่เป็นไปได้

### สภาวะธรรมการวนรอบของจิต

จิตที่ปรากฏเกิด-ดับจะมีองค์ประกอบ(เจตสิก) เกิดร่วมด้วยทุกครั้ง เมื่อองค์ประกอบระดับหยาบๆดับไป จิตก็เคลื่อนสู่สภาวะที่ละเอียดขึ้นๆ จากกามภูมิ-->รูปภูมิ-->อรูปภูมิ และวนกลับมาที่กามภูมิตามวงโคจรของจิตในสังสารวัฏ

| เจตสิก-ดับ                   | ระดับสภาวะธรรม |
|------------------------------|----------------|
| กามสัญญา, นิรวรรณ            | ปฐมฌาน         |
| วิตก, วิจารณ์                | ทุติยฌาน       |
| ปีติ                         | ตติยฌาน        |
| สุข                          | จตุตถฌาน       |
| ----- รูปสัญญาเจตสิก -----   |                |
| รูปสัญญา                     | อรูปฌานที่ ๑   |
| สัญญาที่มีอากาศเป็นอารมณ์    | อรูปฌานที่ ๒   |
| สัญญาที่มีวิญญาณเป็นอารมณ์   | อรูปฌานที่ ๓   |
| สัญญาที่มีความว่างเป็นอารมณ์ | อรูปฌานที่ ๔   |
| ----- อรูปสัญญาเจตสิก -----  |                |

จิตเคลื่อนสู่สภาวะแนวสัญญานาสัญญายตนะ อันเป็นระดับสูงสุดในสังสารวัฏ...เมื่อจิตเสพสภาวะธรรมเต็มที่แล้ว...สัญญาเจตสิกระดับกามภูมิปรากฏ นั่นคือลักษณะจิตวนกลับสู่จุดเริ่มต้นฯ

ลักษณะการวนรอบของจิตนี้คือการวนเวียน วนว่ายตาย-เกิด หรือการเกิด-ดับของจิตในวัฏสังสารวนไปวนมามีรู้จบสิ้น...

สรุปการที่จิตจะเข้าสู่สภาวะระดับต่างๆที่ละเอียดสูงขึ้นไปขององค์ประกอบของจิต(เจตสิก) จะต้องดับไปก่อนจึงจะสามารถเคลื่อนสู่สภาวะนั้นๆได้ "หากองค์ประกอบยังไม่ดับ แม้จะสร้าง

เจตจำนงค์ ยกจิตขึ้นสู่ **จักระ** ระดับต่างๆ ฟังทราบว่ามันเป็นเพียงลักษณะของความคิดนึกเท่านั้น จิตยังอยู่ระดับเดิม(กามภูมิ)หาได้เคลื่อนสู่ระดับที่สูงขึ้นไปไม่"

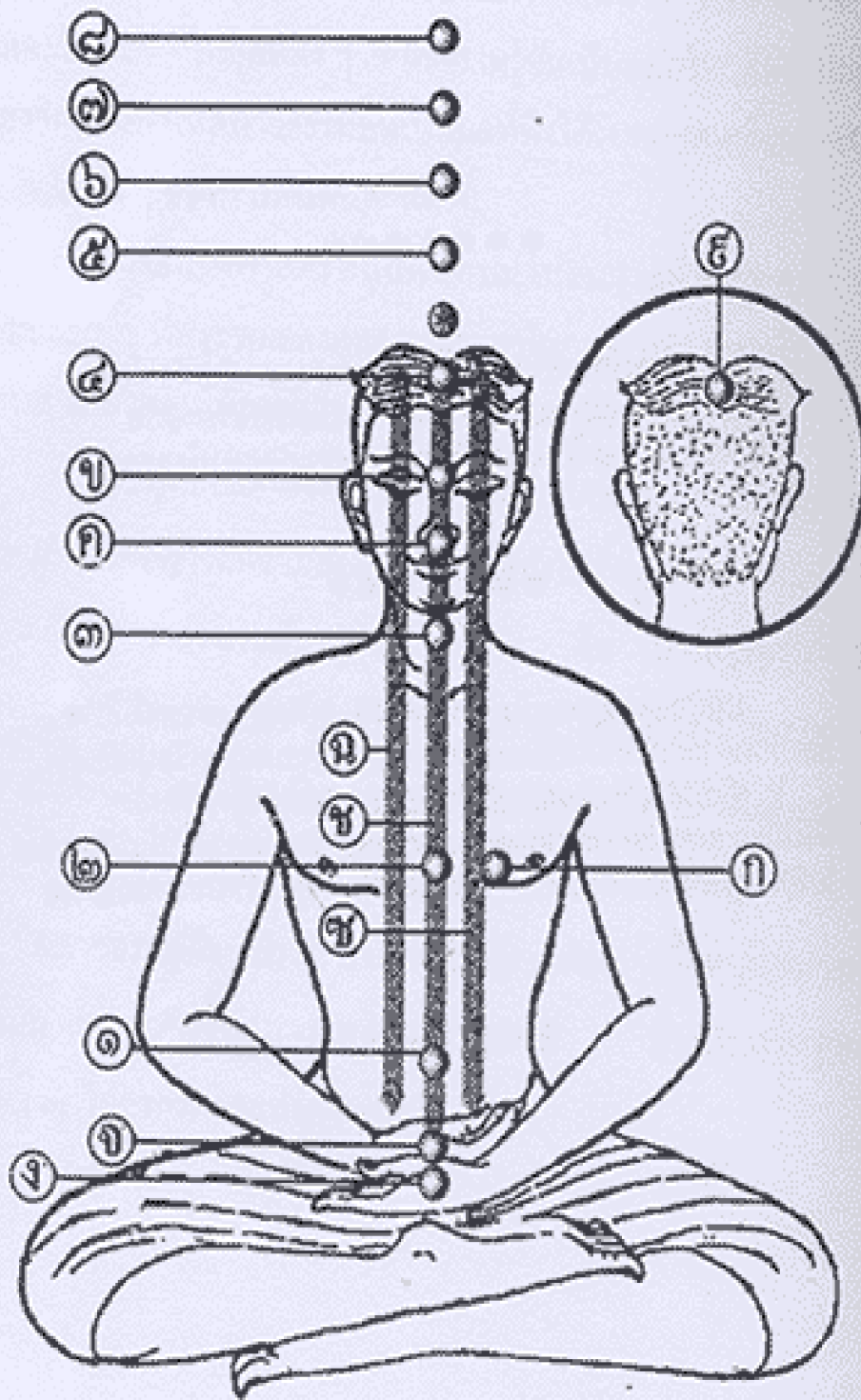
หลักการ อูบายวิธียกระดับจิตตามราชาโยคะ พลังจักรวาล สหจะโยคะฯ ในยุคหลังๆขาดความรู้อันเป็นหลักใหญ่(องค์ประกอบของจิต-เจตสิก)จึงทำให้สภาวะธรรมอันเป็นผลที่พึงได้รับคลาดเคลื่อนไม่เหมือนยุคสมัยต้นๆของการค้นพบศาสตร์นี้

สมาธิเป็นศาสตร์ที่ถูกค้นพบมาก่อนกาลที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ระยะแรกๆที่พระพุทธองค์ออกแสวงหาไมกธรรม ก็ทรงไปศึกษากับดาบส ๒ ท่านจนได้บรรลุถึงสมาธิระดับสูงสุดคืออรูปรูปรู ๔

พระพุทธองค์ทรงทราบชัดว่า ตราบใดที่ขันธยังเกิด-ดับ สืบต่อกันอยู่ นั่นคือภาวะความสืบทอดแห่งทุกข์ยังไม่สิ้นสุด!

สภาวะธรรมระดับอรูปรูปรู ๔ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ขันธก็อบจะดับสนิทอยู่แล้ว แต่เพราะยังมีเชื้อตัณหา อุปทานอยู่ สันตติแห่งการเกิด-ดับของขันธ จึงไม่ดับสนิท ไม่ดับสิ้นสุดลง!

ด้วยบารมีธรรมแห่งโพธิญาณของเจ้าชายสิทธัตถะ ถึงวาระให้ผล สภาวะธรรม ๗ ประการปรากฏขึ้นแวดล้อม เกื้อหนุนสมาธิระดับสามัญญะระดับขึ้นสู่ภาวะ "สัมมาสมาธิ" อันเป็นบาทฐานแห่งวิชา ๓ ในวาทรีกาลแห่งการตรัสรู้



### มิตติแห่งจิต

ภาพ : สุขุมลักษณ์ ทรงสุวรรณ

มิตินั่งจิต

| ตำแหน่ง | ตำแหน่ง | สัญลักษณ์                        |
|---------|---------|----------------------------------|
| ก       | ตำแหน่ง | อนุโลม                           |
| ข,ค     | ตำแหน่ง | โคตรภู (โคตรภูในฌานวิถิ)         |
| ง       | "       | ชฌีกสมาธิ                        |
| จ       | "       | อุปจารสมาธิ                      |
| ฉ       | "       | ปฐมฌาน                           |
| ช       | "       | ทุติยฌาน                         |
| ซ       | "       | ตติยฌาน                          |
| ด       | "       | จตุตถฌาน                         |
| ธ       | "       | อากาสนัญญายตนฌาน                 |
| ท       | "       | วิญญานัญญายตนฌาน                 |
| ถ       | "       | อากิญจัญญายตนฌาน                 |
| ฑ       | "       | เนวสัณญานาสัณญายตนะฌาน           |
| ฒ       | "       | จุดดับสัณญา(สัณญาเวทียตินิโรธ)   |
| *       | "       | นิพพานธาตุ(จิตที่พ้นจากมิตินั่ง) |

หมายเหตุ จิตระดับอรูปรูปฌานทั้ง ๔ มีองค์ฌานอย่างเดียวกับ จตุตถฌาน แตกต่างเพียงเปลี่ยนอารมณ์จากรูปเป็นอรูปรูป

| สัมมาสมาธิ   | ราชาโยคะ  | ตำแหน่งเอกัคคตาจิต               |
|--------------|-----------|----------------------------------|
| ชฌีกสมาธิ    | มูลธาร    | ปลายสุดของกระดูกไขสันหลัง        |
| อุปจาระสมาธิ | สวาทิษฐาน | ตรงศูนย์กลางประสาทเหนืออวัยวะเพศ |
| ฌานที่ ๑     | มณีประ    | ตรงสะดือ-อยู่ในไขสันหลัง         |
| ฌานที่ ๒     | อนาหตะ    | รายนมระดับเดียวกับหัวใจ          |
| ฌานที่ ๓     | วิสุทธะ   | ตรงคอ-ต่อมไทรอยด์                |
| ฌานที่ ๔     | สหัสสวาร  | เหนือสมอง                        |

## อานาปานสติภาวนา ๑๖ ระดับ

ความหมาย อานาปานสติ ตามหลักสมาธิธรรมภาคปฏิบัติ

### ก.อานาปานสติ : สติระลึกถึงองลมหายใจเข้า-ออก

ความหมายนัยนี้คือ เพียรระลึกถึงลมหายใจเข้า-ออก ครอบคลุมเนื้อหา(สมาธิธรรม) ระดับที่ ๑-๔

### ข.อานาปานสติ : สติระลึกถึงสมาธิธรรม(จิต,เจตสิก) ที่ปรากฏทุกลมหายใจเข้า-ออก

ความหมายนัยนี้ คือเพียรระลึกถึงสมาธิธรรมที่ปรากฏทุกๆลมหายใจเข้า-ออก ครอบคลุมเนื้อหา(สมาธิธรรม)ระดับที่ ๕-๑๖

### จุดกระทบลม ๓ จุด

โพรงจมูก รารวม(ช่วงอก) หน้าท้อง สุดแต่ใครจะจับจุดไหน ขึ้นอยู่กับจริต อุปนิสัย และการแนะนำจากครูอาจารย์

**ข้อแนะนำ :** หากดำรงจิตเป็นกลาง เพิกถอนความต้องการและเงื่อนไขทุกอย่าง ในการดูลม เพียงสำเนียงดู รู้สึกต่อจังหวะลมหายใจเข้า-ออก เท่านั้น ลักษณะลมจะปรากฏชัด นุ่มเนียน ลุ่มลึก รู้สึกโปร่งเบาสบาย ไม่อึดอัด

### หมวดที่หนึ่ง : การเฝ้าตามดูกาย

#### ๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว

#### เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว

๑.๑ ขณะทีลมหายใจเข้า-ออกอยู่ในลักษณะที่ยาว แสดงว่าธาตุกายหยาบมาก เมื่อ กายหยาบ อารมณ์อันเป็นส่วนนามธรรมก็อยู่ในสภาพที่หยาบเช่นกัน

๑.๒ ธาตุหยาบของกายจะถูกขับ คลายออกมาในลักษณะความร้อน เจ็บ ปวด เหน็บ ซา เหงื่อออก หนักศีรษะ เวียนศีรษะ อาเจียน ท้องเดิน จับไข้

๑.๓ สมาธิธรรมเหล่านี้จักปรากฏชัด เมื่อผู้ปฏิบัติบำเพ็ญความเพียรในอิริยาบถ เดินและนั่ง สลับกันไป โดยแต่ละอิริยาบถจะต้องใช้เวลาไม่ต่ำกว่า ๔๐ นาทีขึ้นไป

๑.๔ จิตจะเข้าสู่สภาวะละเอียดไม่ได้ตราบใดที่ธาตุกายยังหยาบอยู่

๑.๕ ระยะเวลาเพียง ๔๐ นาที หรือ ๓๐ นาทีของการนั่ง หากเป็นช่วงใน ชีวิตประจำวัน เราจะไม่พบกับความผิดปกติทางกายเลย

๑.๖ อารมณ์(อาหาร)ของจิต ๓ ประเภท อารมณ์คิด(อดีต), อารมณ์นึก(อนาคต),

อารมณ์รู้สึก(ปัจจุบัน) สภาพจิตในชีวิตประจำวัน จิตจะอยู่กับอารมณ์คิด-นึก(อารมณ์ปรุงแต่ง) เดินก็คิด นั่งก็คิด ยืน...นอนก็คิด หากไม่สังเกตให้ชัดดูเหมือนจิตจะอยู่กับความคิดนึกตลอดเวลา ไม่ว่างเว้น

๑.๗ ๘๐% ของอารมณ์ที่จิตนำมาคิด-นึกปรุงแต่ง ล้วนไร้สาระ สูญเสียพลังงานชีวิตเปล่า

๑.๘ จิตที่อยู่กับความคิด-นึกมากๆ จะเสียศูนย์ เสียการทรงตัว นั่นคือท่านเปิดประตูรับศัตรูแห่งชีวิต คือความเครียด วิตก กังวล เข้ามาแล้ว

๑.๙ การปล่อยให้ข้าศึกศัตรูเข้ามาอาศัยในบ้าน หากเจ้าของบ้านไม่ระมัดระวัง ไม่นานเขาก็ถือสิทธิ์ครอบครองบ้านทั้งหมดเจ้าบ้านเดิมก็ตกเป็นทาสรับใช้

๑.๑๐ เพื่อกลับไปสู่ฐานเดิมแห่งชีวิตอันเป็นความงาม อิศระ เบิกบาน เราจำเป็นต้องเรียกความสมดุลงของจิตกลับคืนมา

๑.๑๑ อธิบายวิธีการฝึกจิตกลับสู่ดุลย์เดิม ก็คือ ฝึกจิตให้อยู่กับอารมณ์รู้สึกอันเป็นปัจจุบันบ่อยๆ เริ่มต้นที่กายก่อน เดินก็รู้สึกตัว ยืนก็รู้สึกตัว นั่งก็รู้สึกตัว

๑.๑๒ การที่จะรู้สึกตัวได้ชัดนั้น ผู้ฝึกใหม่ต้องรู้จัก **กุศโลบาย** โดยอาศัยรูปแบบการฝึกฝนสติที่ถูกต้องกับจริตนิสัย

๑.๑๓ ในชีวิตประจำวัน ขณะที่จิตรับอารมณ์ ความพอใจและไม่พอใจจะผุดขึ้นมา ร่วมเสมอ **"ความพอใจ(อภิขณา), ไม่พอใจ(โทมนัส)"** พลังงาน-ธาตุทั้ง ๒ นี้ไม่ได้สูญหายไปไหน เพราะถูกยึด ถูกเก็บไว้ในรูปอุปาทาน

๑.๑๔ อภิขณาและโทมนัส ที่อุปาทานเก็บไว้นี้แหละ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็น **"เพลิงแห่งทุกข์" หรือ "เพลิงกิเลส"**

๑.๑๕ เรือแห่งชีวิตที่ไร้สติเป็นหางเสือนั้น วันหนึ่งๆจะหลงเก็บสะสมเพลิงทุกข์ไว้นับไม่ถ้วน

๑.๑๖ เพลิงทุกข์ที่สะสมไว้มากๆ เมื่อประกายไฟแห่งอารมณ์ภายนอก(แม้เล็กน้อย) ที่ปะทุขึ้นมาในชีวิตประจำวัน เพลิงทุกข์จะทำหน้าที่เสมือนเชื้อเพลิงไหม้ใหม่น่ากลัว! จึงไม่แปลกที่บางคนแม้รับอารมณ์ที่ไม่พอใจเพียงนิดหน่อย แต่อารมณ์ตอบสนองของรุนแรงมาก

๑.๑๗ ประกายไฟแห่งอารมณ์ภายนอกไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ แต่จะมีผลอะไร หากเชื้อเพลิงภายในถูกขจัดสิ้นหมดแล้ว ประกายไฟเข้ามา ทางประสาทสัมผัสใด ก็ดับที่จุดนั้น

๑.๑๘ บทสรรเสริญพระพุทธคุณ ข้อความว่า "พระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิงฯ" คงชัดขึ้นในใจบ้างแล้ว สำหรับบางท่าน

๑.๑๙ **"น้ำดีไล่น้ำเสีย"** เมื่อจิตถูกฝึกให้อยู่กับอารมณ์รู้สึก(ปัจจุบัน)บ่อยๆ เพิ่มพูน

ขึ้นๆ อารมณ์คิดนึกต่างๆที่เก็บไว้ในรูปอุปาทาน จะถูกขับออกมาคล้ายตัวออกมา ผู้ไม่เข้าใจกฎ สัมพันธ์นี้ถึงกับท้อแท้ เลิกล้มการปฏิบัติไปก็มี

๑.๒๐ เมื่อชั่วโมงแห่งการเจริญสติเพิ่มมากขึ้น ความหยาบทางกาย ความหยาบทาง อารมณ์ ก็จักเบาบางลงๆ

๑.๒๑ ช่วงกายหยาบ-จิตหยาบ นิเวศธรรมที่ปรากฏชัด คือ กามฉันทะ พยาบาท

๑.๒๒ กรณีที่ผู้ฝึกปฏิบัติเริ่มต้น หากประสบกับทุกขเวทนาทางกายและใจแก่กล้าจน รู้สึกทนไม่ไหว ควรใช้ฐานกายหมวดอื่นเป็นอารมณ์ของสติไปก่อน เช่น หมวดพิจารณาร่างกาย เป็นสิ่งปฏิภูลไม่สะอาด หมวดพิจารณากายประกอบด้วยธาตุ ๔ หรือหมวดพิจารณากายประดุจ ดั่งซากศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า

๑.๒๓ เมื่อน้อมฐานทั้ง ๓ มาพิจารณา อุปาทานความยึดมั่นในอารมณ์แห่งตัวตนก็จะ ถูกคลายไป อารมณ์ละเอียดขึ้นๆ เมื่ออารมณ์และจิตละเอียด ก็ส่งผลให้ความหยาบทางกายเบา บางไปด้วย

๑.๒๔ ฐานกายหมวดสัมปชัญญะปัพพะ เป็นอีกอุบายหนึ่งที่ช่วยได้โดยอาศัยรูปแบบ การเคลื่อนไหว-ยกมือเป็นจังหวะ ผู้ฝึกปฏิบัติควรทดลองปฏิบัติดู

๑.๒๕ เมื่อใช้อุบายที่แนะนำมาทั้งหมดยังไม่ได้ผล ภาวะจิตใจยังสับสนอยู่มาก ยิ่ง ปฏิบัติ ยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น ขอแนะนำวิธีสุดท้าย ให้ผู้ปฏิบัตินั่งอยู่ในท่าสมาธิ(ห้ามพึง) ไม่ ใช้ความพยายามใดๆ ไม่จดจ้อง ไม่ใส่ใจอะไรทั้งหมด แม้มหาโยใจก็ไม่ต้องไปดู นั่งเฉยๆ จิตจะ คิดนึกอะไรก็ปล่อยให้คิดนึกเต็มที่ อย่าต่อต้าน หรือปฏิเสธอารมณ์ ด้วยอุบายนี้ อารมณ์ความคิด นึกที่หยาบๆ จะคลายตัวออกมา ปล่อยให้คลายเต็มที่

๑.๒๖ "ย่อนนิมิตอารมณ์" เมื่ออารมณ์หยาบคลายตัวไปถึงจุดหนึ่ง ภาพอารมณ์ที่ไม่เคยปรากฏมาก่อนจะผุดขึ้นมาๆชัดมาก แต่เกิด-ดับเร็วกว่าอารมณ์ปกติทั่วไป ลักษณะอารมณ์ ดังกล่าว ท่านไม่สามารถแยกแยะได้ว่าเกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อไหร่ จะแปลกใจว่า อารมณ์ที่ไม่เคยรับรู้ มาก่อน เกิดขึ้นได้อย่างไร...

หลังจากนั้นไม่นานท่านจะรู้สึกเคลิ้ม(เบลอ) จิตจะเข้าสู่อารมณ์ว่าง ความรู้สึกจะ หายไปในที่สุด ท่านก็จะหลับ(นั่งหลับ) เมื่อรู้สึกตัว ความรู้สึกจะโปร่งเบา สดชื่นไปหมด พร้อมทั้ง จะกลับไปสู่การปฏิบัติในภาคปกติได้

๑.๒๗ วิธีคลายอารมณ์หยาบนี้สามารถนำไปใช้กับผู้ที่ยึดติดในอารมณ์มากๆ วิตก กังวล สับสนทางความคิด จนถึงต้องพึ่งยานอนหลับ หากใช้วิธีนี้ก่อนนอน โดยฝึกนั่งจนไปถึงจุดที่ รู้สึกว่าง จึงล้มตัวลงนอนก็จะหลับได้สบาย โดยไม่ต้องพึ่งยานอนหลับ

๑.๒๘ หากเรียงลำดับอารมณ์จากหยาบไปละเอียด ก็จะมีลักษณะดังนี้

ก. **อารมณ์อดีต** (ส่วนที่หายาบ) ช่วงนี้นิรวรณที่ปรากฏชัด คือ กามฉันทะ พยาบาท

ข. **อารมณ์ง่วง** เมื่อสภาพหายาบทางอารมณ์คลายตัวไปมากแล้ว ทุกขเวทนาทางกายและใจเบาบางลง ช่วงนี้หากสติไม่ชัดพอ ความง่วง(เกินมิทระ)จะปรากฏชัด

ค. **อารมณ์อนาคต** เมื่ออารมณ์ง่วงคลายไป อารมณ์อนาคตจะปรากฏขึ้นมาเป็นอารมณ์ของจิต ช่วงนี้อุทัจจะถูกกุกุจะและวิจิกิจฉาจะปรากฏชัด หลังจากนั้น จิตจะเข้าสู่ภาวะที่ละเอียดขึ้น จนกระทั่งเข้าสู่อัปปนาชวนวิถิ

## ๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น

### เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น

"นามดับ รูปดับ" รอยต่อระหว่างลมหายาบ(ยาว) กับลมละเอียด(สั้น) สภาพสัมพันธ์ระหว่างรูปและนามจะปรากฏชัด ขณะที่รู้ชัดต่อสภาพลมหายใจเข้ายาว ออกยาว อารมณ์ทางใจ (สังขารขันธ์) ปรากฏขึ้นและดับไป ลักษณะลมหายใจที่ยาวก็ดับ วูบ! ลง "ปรากฏแสงเรืองๆ(ปีติ) รอบๆตัว เต็มไปหมด"

เมื่อลักษณะลมหายใจ ดับ! วูบ ลง จิตละทิ้งลม เคลื่อนสู่จุด ข ค และเคลื่อนลงมาที่จุด ง อันเป็นตำแหน่ง-จุดที่ตั้งของ **ขณิกสมาธิ** เอกัคคตาจิต ทรงตัวนิ่ง เป็นหนึ่งเดียวรู้สึกได้ถึงแรงที่ ดูกจิต ตรึงจิต ให้เป็นหนึ่ง ลักษณะความแนบแน่นเป็นหนึ่งประมาณ ๖๐ เปอร์เซ็นต์ของอัปปนาสมาธิ สภาพลมหายใจปรากฏสั้นลง ระวัง!

## ๓. ฝึกอยู่ว่า เราจักกำหนดรู้ของลมทั้งปวง หายใจเข้า...หายใจออก

จิตเคลื่อนขึ้นสู่ จุด ก ข ค ตามลำดับ และเคลื่อนลงมา ณ จุด จ อันเป็นจุดที่ตั้งของ **อุปจารสมาธิ** ลักษณะคล้ายคลึงกับขณิกสมาธิ แตกต่างตรง เอกัคคตาจิต ปรากฏชัดกว่าเด่นกว่า ตั้งมั่นได้นานกว่า ประมาณ ๘๐ เปอร์เซ็นต์ของอัปปนาสมาธิ

สภาพลมหายใจเข้า-ออก สม่่าเสมอกัน ปรากฏละเอียด แผ่วเบา ความรู้สึกในการดูลม นั้น นุ่มนวล ลุ่มลึก นี่คือนิระกมลของลมทั้งหมด(ทั้งปวง) ที่รู้สึกได้ ประคองความรู้สึกนี้ไว้และตามรู้ลักษณะลมที่ปรากฏต่อไป ถึงจุดนี้ลมหายใจประณีต แผ่วเบา ยิ่งนัก ผู้ปฏิบัติบางท่านจะมีความรู้สึก ว่า ลมหายใจหายไป ไม่รู้จะกำหนดอะไรเป็นอารมณ์...จิตต้องดำรงความเป็นกลางจริงๆ จึงจะสัมผัสรู้ลมละเอียดได้ชัด

๔. ฝึกอยู่ว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า...หายใจออก

(กายสังขารระงับ : จิตระดับ **ปฐมฌาน**)

จิตเคลื่อนจากจุด จ ขึ้นไปสู่จุด ก ,ข ,ค ตามลำดับ แต่ละจุดจิตจะทรงตัวนิ่งเป็นหนึ่ง...และเคลื่อนลงมาที่จุด ก ณ จุดนี้ อากาโรเกิด-ดับขณะสุดท้ายดับไป อกุศลเจตสิก-นิรวรณ ๕ ถึงวาระดับลงพร้อมกัน(วิกขัมภณวิมุตติ-หลุดพ้นชั่วคราว) จิตเคลื่อนสู่จุด ข,ค และเคลื่อนลงมา " ณ จุด หมายเลข ๑ ปฐมฌานปรากฏ ณ จุดนี้ เอกัคคตา-ความเป็นหนึ่งปรากฏชัดที่สุดตั้งมั่นอยู่นาน กามสัญญาดับสนิท ณ จุดนี้"

" ระยะเวลาที่เอกัคคตาจิตทรงตัว ดำรงความเป็นหนึ่ง ตั้งมั่นได้นานนี้ ส่งผลให้ **เวทนาเจตสิก** อันเป็นองค์ประกอบของจิตทุกดวงและฌานจิตทุกระดับ มีลักษณะตั้งมั่น ทรงตัวอยู่ได้นาน มีกำลังแก่กล้า **แผ่ซ่านไปตลอดสรีระทั่วสรรพางค์กาย"**

**ปฐมฌาน** สุขเวทนาที่ประกอบด้วยปีติ อันเกิดแต่วิเวก(สังัดจากกามสัญญา สังัดจากอกุศลธรรม-นิรวรณ)

**ทุติยฌาน** สุขเวทนาที่ประกอบด้วยปีติ อันเกิดแต่กำลังสมาธิ(เพราะความดับไปแห่งวิตก วิจารณ์)

**ตติยฌาน** สุขเวทนาที่ประกอบด้วยกำลังอุเบกขา อันเป็นภาวะสุขระดับที่พระอรหันต์เจ้าทรงสรรเสริญ

**จตุตถฌาน** อุเบกขาเวทนาที่ประกอบด้วยใจอันบริสุทธิ์ผ่องใส

**เอกัคคตาจิต** มีกำลังแก่กล้า ตั้งมั่น ทรงตัวอยู่ได้นานเท่าใด เวทนาเจตสิก(สุขเวทนา อุเบกขาเวทนา) ก็มีกำลังแก่กล้า ตั้งมั่น ทรงตัวอยู่ได้นานในสัดส่วนเท่ากัน **"สภาวะธรรมของเวทนาจะแผ่คลุมไปทั่วสรรพางค์กาย"** ณ จุด ปฐมฌานนี้เอง ความรู้สึกอันฉ่ำเย็นพร้อมกับแสงเรืองๆ แผ่จากบนศีรษะกระจายไปทั่วร่างกาย รู้สึกได้ถึงคลื่นอันละเอียดวิ่งจากส่วนบนแผ่ไปทั่วกาย โดยเฉพาะที่ปลายประสาทมือและเท้าจะสัมผัสคลื่นนี้ได้ชัดมาก

"ภิกษุทั้งหลาย ในกรณีนี้ ภิกษุ เพราะสังัดจากกามและสังัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย จึงบรรลุมานะที่หนึ่ง ซึ่งมีวิตก วิจารณ์ มีปีติ และสุขอันเกิดแต่วิเวก แล้วแลอยู่ เหนอประพรมกายนี้ให้ชุ่มทั่ว ชุ่มรอบ เต็มรอบ ด้วยปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกนั้น ส่วนใดส่วนหนึ่งของกายเธอที่ปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกไม่ถูกต้อง มิได้มี

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือน พนักงานทรงสนาน หรือลูกมือของเขาก็คือเป็นคนฉลาด ไรยผงที่ใช้สำหรับถูตัวในเวลาอาบน้ำ ลงในขันสำริด แล้วพรมน้ำหมักไว้ ครั้นเวลาเย็น ก้อนผง ออกยางเข้ากันซึมทั่วกันแล้ว เคลือบจับกันทั้งภายในและภายนอก ไม่ไหลหยด ฉนใด

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประพรมกายนี้ทำให้ชุ่มทั่ว บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวก ส่วนใดส่วนหนึ่งของกายเธอ ที่ปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกไม่ถูกต้องแล้วมิได้มีฉันนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลาย นี้คือ การเจริญสัมมาสมาธิที่ประกอบด้วยองค์ห้าอันเป็นอริยะประการที่หนึ่ง"(87)

(87)อังคุตตรนิกาย ปิณจนินิบาต 22/28/27-32 ปัญจจกิกสูตร

โดยปกติ ภาวะของจิตในระดับกามภูมิ ความเป็นหนึ่งของจิต เกิด-ดับ เร็วมาก เราแทบจะสัมผัสไม่ได้ ดังนั้นส่วนมากเราจึงเห็นเฉพาะอาการเกิด-ดับของสังขารขันธ์ที่ปรากฏดูจะลอคคลื่อน....

^^^\\^^^\\ ค่ล่ล่ความเกิด-ดับ ของสังขารขันธ์ของผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติกิจภาวนา

|----|

/ \ / \ ค่ล่ล่ความเกิด-ดับ ของสังขารขันธ์ ของบุคคลผู้อยู่ในฌานจิต

|----| สัญลักษณ์นี้คือ "ภาวะความเป็นหนึ่ง-เอกัคคตาจิต" ที่ทรงตัวอยู่นานมาก ระยะเวลาแห่งความเป็นหนึ่งที่ยาวนานนี้เอง ที่เป็นตัวกำหนด "อายุกาล" ของสัตว์ผู้อุบัติอยู่ในคติภูมิ "รูปภูมิ" และ "อรุภูมิ"

"ปฐมฌานจิต ที่ปรากฏขึ้นครั้งแรก เกิดขึ้นเพียงขณะเดียวเท่านั้น ต่อมาภายหลัง เกิดวสี-ความชำนาญขึ้นแล้ว ฌานจิต จึงจะเกิด-ดับสืบทอดกันหลายขณะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่มีภวังจิตหรือจิตอื่นใดแทรกคั่นเลย และสามารถถวีสฐานจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในองค์ฌานได้ตามระยะเวลาที่ต้องการ เรียกว่าฌานสมาบัติ เพราะ อับปนาชวนะในฌานสมาบัติเกิดขึ้นได้มากขณะ หาประมาณมิได้"

**ข้อสังเกต จุด ก (จุดอนุโลม-มโนธาตุ)**

ช่วงที่เฝ้าจิตตามจิตปรากฏ ณ จุด ก อารมณ์ใดๆไม่ปรากฏเลย สามารถทดสอบดูได้ด้วยการเจตนาโน้มนึกถึงอารมณ์อดีต ท่านจะแปลกใจมาก! เพราะภาพอารมณ์อดีตไม่อาจที่จะผุดขึ้นมาเป็นอารมณ์ของจิตได้ แต่ถ้าเป็นอารมณ์อนาคตจะปรากฏขึ้นทันที

หากไม่เจตนาโน้มนึกถึงอารมณ์(ตามหลักการปฏิบัติควรดำรงจิตเช่นนี้) จิตจะหลงตัวนี่เป็นหนึ่งเดียว... "อารมณ์ชนิดพิเศษปรากฏ ที่ว่าเป็นอารมณ์ชนิดพิเศษเพราะเป็นอารมณ์อดีต ที่เกิด-ดับ รวดเร็วมาก และจำนวนครั้งที่เกิด-ดับจะไม่เกิน ๓ ขณะ สังขารธรรมส่วนอดีต ขณะสุดท้าย(ขณะที่ ๒ หรือ ๓)ดับไป กามสัญญา นิเวศธรรม ก็ดับลงพร้อมกัน"

**ฉานวลี**

ฉานวลี ความชำนาญคล่องแคล่วในองค์ฉาน ๕ ประการ

- ๑. อาวัชชนวลี ความชำนาญคล่องแคล่ว ในการนึกถึงสภาวะธรรมของฉาน
- ๒. สมบัติชนวลี ความชำนาญในการเข้าฉาน
- ๓. อธิษฐานวลี ความชำนาญในการให้จิต ตั้งมั่นอยู่ในองค์ฉานได้ตามต้องการ
- ๔. วุฏฐานวลี ความชำนาญในการออกจากฉาน
- ๕. ปัจจเวกชนวลี ความชำนาญในการนึกถึงองค์ฉานแต่ละองค์ (88)

(88) ปรมัตถธรรมสังเขป อ.สุจินต์ หน้า 518-519

**การดำรงจิต พิจารณาธรรม** ในปฐมฉาน ควรที่จะดำรงเช่นเดียวกับท่านพระธรรมเสนาบดี-สารีบุตร ดังนี้

"...สภาวะธรรมในปฐมฉาน ...เป็นอันสารีบุตรรู้แจ้งแล้ว ทั้งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เธอรู้ชัดอย่างนี้ว่า ด้วยประการนี้ เป็นอันว่า ธรรมที่เรายังไม่มี ย่อมมี ที่มีแล้วย่อมพรากไป เธอไม่ยินดี ไม่ยินร้าย อันกิเลสอาศัยไม่ได้ พัวพันไม่ได้ พันวิเศษแล้ว พรากได้แล้วในธรรมนั้นๆ มีใจที่ฝึกให้ปราศจากเขตแดนคือกิเลสได้แล้ว

เธอย่อมรู้ชัดว่าธรรมเครื่องสลัดทุกข์ที่สูงขึ้นไปยังมีอยู่ และมีความเห็นต่อไปว่า ธรรมเครื่องสลัดทุกข์มีได้เพราะปฏิบัติธรรมนั้นๆให้มากขึ้น"

**หมวดที่ ๒ การเฝ้าตามคูเวทนา**

๕. ฝึกอยู่ว่า เราจักกำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า ... หายใจออก

(จิตระดับ ทุตติยฌาน)

จิตเคลื่อนออกจากปฐมฌานขึ้นสู่จุด ก อากาโรเกิด-ดับ ของสังขารชั้นปฐมฌาน ๒ หรือ ๓ ขณะ อากาโรเกิด-ดับ ขณะสุดท้ายดับลง วิตก วิจาร์ ก็ดับลงพร้อมกัน "จิตเคลื่อนขึ้นสู่จุด ข, ค และเคลื่อนลงมา ณ จุดหมายเลข ๒ อันเป็นที่ตั้งของทุตติยฌาน"

ความรู้สึกที่เย็นฉ่ำ สดชื่น ท่ามกลางแสงสว่างเรื่อยๆที่แผ่จากบนศีรษะ และคลื่นที่วิ่งไปตามเซลล์ประสาทปรากฏชัดยิ่งขึ้น โดยเฉพาะลักษณะจิตที่ทรงตัวเป็นหนึ่ง ณ. จุดทุตติยฌาน ตั้งมั่นได้นานกว่าเพราะไม่ถูกรบกวนด้วย วิตก วิจาร์

"ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก ภิกษุเพราะสงบวิตก วิจาร์เสียได้จึงบรรลุฌานที่สอง อันเป็นเครื่องผ่อนคลายแห่งใจภายใน นำให้เกิดสมาธิ มีอารมณ์เดียว ไม่มีวิตกวิจาร์ มีแต่ปีติและสุข อันเกิดจากสมาธิ แล้วแลอยู่ เธอประพรมกายนี้ทำให้ชุ่มทั่ว ชุ่มรอบ เต็มรอบด้วยปีติ และสุขอันเกิดแต่สมาธิ ส่วนใดส่วนหนึ่งของกายเธอที่ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิไม่ถูกต้องแล้ว มิได้มี

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนห้วงน้ำอันลึก มีน้ำพุ่งขึ้นรอบด้านทั้งสี่ทิศของห้วงน้ำ ไม่มีทางระบายน้ำเข้าและฝนก็ไม่ตกตามฤดูกาล ท่อน้ำเย็นพุ่งขึ้นจากห้วงน้ำนั้น ไหลบ่า ไหลท่วมแผ่เต็มทั่วไปหมดซึ่งห้วงน้ำนั้น ส่วนไหนๆของห้วงน้ำเย็นไม่ถูกต้องมิได้มี ข้อนี้ฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประพรมกายนี้ให้ชุ่มทั่ว ชุ่มรอบ เต็มรอบด้วยปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิ ไม่ถูกต้องแล้วมิได้มีฉันนั้น เหมือนกัน ภิกษุทั้งหลาย นี้คือ การเจริญสัมมาสมาธิที่ประกอบด้วยองค์ห้า อันเป็นอริยะประการที่สอง"(89)

(89)อ.ปญจก. 22/28/27-32 ปญจจกิกสูตร

๖. ฝึกอยู่ว่า เราจักกำหนดรู้สุข หายใจเข้า... หายใจออก

(จิตระดับ ตติยฌาน)

จิตเคลื่อนออกจากทุตติยฌานขึ้นสู่จุด ก อากาโรเกิด-ดับ ของสังขารชั้นปฐมฌาน ๒ หรือ ๓ ขณะ อากาโรเกิด-ดับ ขณะสุดท้ายดับลง ปีติเจตสิกก็ดับลงพร้อมกัน "จิตเคลื่อนขึ้นสู่จุด ข, ค และเคลื่อนลงมา ณ จุดหมายเลข ๓ อันเป็นที่ตั้งของตติยฌาน"

ความรู้สึกที่ฉ่ำเย็น อันเป็นอาการของปีติ หายไป ภาวะสุขอันปราศจากอามิส ปรากฏชัดที่สุด เป็นสุขเวทนาอันประณีต ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า "ผู้บรรลุถึงฌานนี้ เป็นผู้เสวยสุขด้วยนามกาย" ภาวะสุขอันประณีตนี้จะแผ่จากบนศีรษะ กระจ่ายไปทั่วสรรพางค์กาย

"ภิกษุทั้งหลาย เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสดยสุขด้วยนามกายจึงบรรลุมานที่สาม อันเป็นมานที่พระอริยเจ้ากล่าวหาว่า ผู้ใดบรรลุมานนี้ เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข ดังนี้แล้วแลอยู่ เธอประพรมกายนี้ทำให้ชุ่มทั่ว ชุ่มรอบ เต็มรอบ ด้วยสุขอันปราศจากปีติ ส่วนใดส่วนหนึ่งของกายเธอ ที่สุขอันปราศจากปีติไม่ถูกต้องแล้ว มิได้มี

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนในหนองบัวอุบล หนองบัวปทุม หนองบัวบุญทริก มี ดอกอุบล ดอกปทุม ดอกบุญทริก บางเหล่าที่เกิดอยู่ในน้ำ เจริญอยู่ในน้ำ ยังไม่ขึ้นพ้นน้ำ จมอยู่ ภายใต้อันน้ำเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้น ภูน้ำเย็นซึมซาบ ชุ่มฉ่ำตั้งแต่ยอดจนถึงราก ส่วนไหนๆของ ดอกบัวเหล่านั้นที่น้ำเย็นไม่ถูกต้องแล้ว มิได้มี ฉนั้นใด

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประพรมกายนี้ให้ทั่ว ชุ่มรอบ เต็มรอบ ด้วยสุขอันปราศจากปีติ ส่วนใดส่วนหนึ่งในกายเธอที่สุขอันปราศจากปีติไม่ถูกต้องแล้ว มิได้มี ฉนั้นนั่นเหมือนกัน ภิกษุ ทั้งหลาย นี้คือ การเจริญสัมมาสมาธิที่ประกอบด้วยองค์ห้าอันเป็นอริยะประการที่สาม"(90) (90)อ.ปญจก. 22/28/27-32 ปัญจักกสูตร

### ข้อสังเกต

สภาวะธรรมระดับ ๔-๖ เป็นลักษณะของมานที่ ๑ , ๒ , ๓ กายสังขาร-เครื่องปรุง แต่งกาย คือลมหายใจเข้า-ออก อยู่ในสภาพที่สงบระงับ ประณีต ลุ่มลึก แผ่วเบาที่สุดตามลำดับ ทว่าลักษณะของ **นามธรรมคือเจตสิกกลับปรากฏได้ชัดกว่ารูป(ลมหายใจ)** เพราะฉะนั้น อาการของ **ปีติ สุข เอกัคคตา** จึงเป็น **อารมณ์หลัก** ที่สติระลึก

๗. ฝึกอยู่ว่า เราจักกำหนดรู้จิตสังขาร...

(จิตระดับ **จตุตถมาน**) ไม่มีลักษณะลมหายใจเข้า-ออก เพราะลมอัสสาสะ-ปัสสาสะดับสนิท .....จิตเคลื่อนออกจากตติยมานลงมาที่จุด ก อาการเกิด-ดับ ของสังขารขั้นปรากฏ ๒ หรือ ๓ ขณะ อาการเกิด-ดับ ขณะสุดท้ายดับลง สุขเวทนาเจตสิกและลมหายใจเข้า-ออก ถึงวาระดับสนิท ลงพร้อมกัน "จิตเคลื่อนขึ้นสู่จุด ข, ค เคลื่อนจากจุด ค ณ จุดหมายเลข ๔ อันเป็นที่ตั้งของจตุตถ มาน"

ท่ามกลางเอกัคคตาจิตที่ทรงนิ่ง เป็นหนึ่ง ตรึงมั่น ณ จุดนี้ คลื่นแห่งความครุ่นคิดปรุง แต่งไม่รบกวนจิตแล้ว รู้สึกโปร่งเบาคล้ายอยู่ในสภาพไร้น้ำหนัก อิศระ ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ความรู้สึกนี้แผ่ลงมาคลุมทั่วร่างกาย เหมือนมีดวงไฟสว่างจ้าตั้งอยู่บนศีรษะ แผ่รังสีลงมาทั่วทุก ส่วนของกาย

"ภิกษุทั้งหลาย เพราะละสุขและทุกข์เสียได้ เพราะความดับหายไปแห่งโสมนัสและ โทมนัสในกาลก่อนจึงบรรลุมานที่สี่ อันไม่ทุกข์ไม่สุข มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะ

อุเบกขาแล้วแลอยู่ เธอนั้นนั่งแปไปตลอดกายนี้ด้วยใจอันบริสุทธิ์ผ่องใส ส่วนใดส่วนหนึ่งของกาย เธอที่ใจอันบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่ถูกต้องแล้ว มิได้มี

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนชายคนหนึ่งนั่งคลุมตัวด้วยผ้าขาว ส่วนไหนๆในกายเธอ ที่ผ้าขาวไม่ถูกต้องแล้ว(ไม่ถูกคลุมแล้ว) มิได้มี ข้อนั้นฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่นั่งแปใจอันบริสุทธิ์ผ่องใสไปตลอดกายนี้ ส่วนใดส่วนหนึ่งใน กายเธอที่ใจอันบริสุทธิ์ผ่องใสไม่ถูกต้องแล้ว มิได้มี ฉะนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลาย นี้คือ การเจริญ สัมมาสมาธิที่ประกอบด้วยองค์ห้า อันเป็นอริยะประการที่สี่"(91)

(91)อ.ปญจก. 22/28/27-32 ปัญจกิกสูตร

จุดอัปนาแต่ละจุด จิตจะทรงตัว หนึ่ง...เป็นหนึ่งใน นั้นคือ ลักษณะของ "เอกัคคตาจิต" ซึ่งเป็นองค์ประกอบ ของฌานจิตทุกระดับความรู้สึกหนึ่งเป็นหนึ่งนี้ เหมือนมี "แรงดึงดูด" ที่มีกำลัง สูงยิ่ง "ดูดจิต ตรึงจิต" ไว้ที่จุดอัปนาแต่ละจุด ช่วงระยะที่จิตดำรงความเป็นหนึ่งอยู่นั้น ไม่มี ความนึกคิดปรุงแต่งใดๆ ปรากฏขึ้นเลย...นานพอสมควร จิตจึงคลายออกจากจุดอัปนา กลับมา รับรู้อาการเกิด-ดับของชั้น(องค์ประกอบของฌานจิตแต่ละชั้น) สักพักจิตก็จะถูกดูดกลับไปสู่ ภาวะความเป็นหนึ่งที่จุดเดิมอีก ฯลฯ

"ลักษณะจิตที่เคลื่อนขึ้นลง หรือนิ่ง เป็นหนึ่ง ตามจุดต่างๆในช่วงฌานวิถึ ต้องเป็น ภาวะที่ เป็นไปเอง อันเป็นผลจากการเจริญสติที่ถูกส่วนดีแล้ว ห้ามยก ย้ายความรู้สึก ไป ตามจุดต่างๆ เด็ดขาด! หากมีเจตนาเคลื่อนความรู้สึกไปตามจุด ลักษณะของ เอกัคคตาจิต (ระดับอัปนา) จะไม่ปรากฏขึ้นเลย เป็นภาวะเทียม ไม่ใช่สภาพธรรมที่เป็นจริง"

### อริยสัมมาสมาธิ

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดง "อริยสัมมาสมาธิ" ที่มีที่ตั้งอาศัย ที่มีบริวาร เธอจงฟังซึ่ง ธรรมนั้น จงทำในใจให้สำเร็จประโยชน์ เราจักกล่าว ภิกษุทั้งหลาย อริยสัมมาสมาธิ ที่มีที่ตั้งอาศัย ที่มีบริวาร เป็นอย่างไรเล่า ภิกษุทั้งหลาย "องค์มรรคเหล่านี้คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติเหล่าใด อันเป็นองค์ ๗ ประการ ที่แวดล้อมเอกัคคตาจิตอยู่ เอกัคคตาจิต ชนิดนี้เราเรียกว่า อริยสัมมาสมาธิ ที่มีที่ตั้ง อาศัย ดังนี้บ้าง ที่มีบริวารดังนี้บ้าง" (92)

(92) ม.อุปริ. 14/136/184 มหาจัตตาริสกสูตร

สัญญาลักษณะ ช่อง-เส้นขนาน ๓ ช่อง คือ ช่องทางเดินของ "ลมปราณ-ปราณชีวิต" ที่โอบอุ้มชีวิตให้อยู่ในลักษณะสมดุลย์(รูปภาพดู มิติแห่งจิต)

ขณะที่จิตเสพอารมณฺโณดีด ปรภาณจะไหลวนในซีกซ้าย **ช่อง ข**  
 ขณะที่จิตเสพอารมณฺโณนาคต ปรภาณจะไหลวนในซีกขวา **ช่อง ฉ**  
 ขณะที่จิตเสพอารมณฺโณปัจจุบัน ปรภาณจะไหลวนในช่องกลาง **ช่อง ช**

### จักรตามหลักโยคศาสตร์

ในร่างกายของมนุษย์เรา มีพลังไฟฟ้า พลังขั้วบวกอยู่ที่ตอนบนของศีรษะ พลังขั้วลบอยู่ปลายสุดของกระดูกสันหลัง ระหว่างขั้วทั้งสองนี้เองที่เกิดเป็นพลังชีวิตขึ้น

ตามปรัชญาโยคะแต่โบราณ เรียกขั้วบวกของพลังไฟฟ้าในร่างกายของมนุษย์เราว่า "วิมานของพระวิษณุ" และเรียกตำแหน่งพลังขั้วลบว่า "บัลลังก์ของพระนางกุนทาลิณี" รัศมีอันรุ่งเรืองของพระวิษณุเร่งเร้าให้พระนางกุนทาลิณีขึ้นไปสถิตร่วมด้วย และพระนางกุนทาลิณีก็รอโอกาสจะขึ้นไปสถิตกับพระจอมเทพอยู่ตลอดเวลา นี่เป็นสำนวนกวีที่พูดแบบปุคคละธาติษฐาน แต่ถ้าพูดกันตามสำนวนธัมมาธิษฐาน หรือสำนวนวิทยาศาสตร์แล้ว ตามความจริงเรื่องนี้มีอยู่ว่า :

ระหว่างขั้วบวกซึ่งอยู่เหนือสมอง และขั้วลบซึ่งอยู่ปลายกระดูกสันหลัง มีกระแสไฟฟ้าเคลื่อนสั่นอยู่ในร่างกายของมนุษย์เรา ระหว่างตำแหน่งดังว่านี้ เมื่อใดที่กระแสไฟฟ้าขั้วลบสามารถแล่นขึ้นไปรวมกับขั้วบวกได้ เมื่อนั้นสภาวะในร่างกายของมนุษย์เราจะบรรลุความสุขที่สุดทั้งร่างกายและจิตใจ

ระหว่างที่ พลังไฟฟ้าที่เรียกว่า กุนทาลิณี จะขึ้นไปถึงวิมานพระวิษณุ นั้น จะต้องผ่านตำแหน่งสำคัญต่างๆในร่างกาย ตำแหน่งสำคัญต่างๆดังกล่าวนี้ ในภาษาสันสกฤตเรียกว่า "จักร หรือ ปัทมะ(ดอกบัว) "

ตำแหน่งที่เป็นบัลลังก์ของกุนทาลิณีซึ่งตั้งอยู่ตรงปลายสุดของกระดูกไขสันหลัง เรียกว่า มูลธาร เป็นดอกบัวที่ ๔ กลีบ ตำแหน่งถัดขึ้นไป คือ สวาธิษฐาน อยู่ตรงศูนย์กลางประสาทเหนืออวัยวะเพศเป็นดอกบัวมี ๖ กลีบ ถัดขึ้นไป คือ มณีปุระ เป็นดอกบัวมี ๑๐ กลีบ อยู่ในไขสันหลังตรงสะดือ ต่อไปเรียกว่า อนาหตะ อยู่ตำแหน่งตรงกับหัวใจเป็นดอกบัวมี ๑๒ กลีบ ต่อจากนั้น คือ วิสุทธะ อยู่ตรงคอตรงต่อมไทรอยด์ เป็นดอกบัว มี ๑๖ กลีบ สูงขึ้นไปเรียกว่า อาชญา อยู่ตรงหน้าผากระหว่างคิ้ว เป็นดอกบัว ๒๐ กลีบ ตำแหน่งสูงสุดเรียกว่า สหัลลธาร คือ วิมานพระวิษณุ อยู่เหนือสมอง เป็นดอกบัวพันกลีบ



อัตโนมติแสดงว่าจิตเข้าถึง **อรุณภาพที่ ๑** โดยสมบูรณ์

๘.๒ ท่ามกลางอากาศธาตุอันหาขอบเขตมิได้ ธาตุรู้-วิญญาณธาตุ ก็แผ่สภาวะรู้ไปตามอารมณ์นั้น ลักษณะธาตุรู้ปรากฏละเอียดกว่าอากาศธาตุ จิตจึงนุ่มความรู้สึกเอาวิญญาณธาตุนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า อนันตัง วิญญาณัง อนันตัง วิญญาณัง ..... ปริกรรมไปเรื่อย ๆ.....

เมื่อคำปริกรรมยุติ(ไม่สามารถปริกรรมต่อไปได้)แสดงว่าจิตเข้าถึง **อรุณภาพที่ ๒** โดยสมบูรณ์

๘.๓ วิญญาณธาตุ ทำกิจรู้อารมณ์เกิด-ดับ สืบต่อกันไปไม่มีที่สิ้นสุดเป็นจุดอนันต์ในสังสารวัฏ(จนกว่าจะถึงนิพพาน)ปรากฏยังหยาบอยู่ เพราะยังมีจุดอารมณ์แห่งการรับรู้อยู่ อยากระนั้นเลย จิตพึงนุ่มภาวะแห่งความว่าง สภาพที่ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์เกิด! โดยปริกรรมว่า นัตถิกัญจึ นัตถิกัญจึ .....ปริกรรมไปเรื่อย ๆ ...

สภาพไร้ ความว่างเปล่า ไม่มีอะไร แม้ไปอนันต์ หาขอบเขตมิได้ในจักรวาล เมื่อสภาพว่างปรากฏเต็มทีปริกรรมแก้จิตแล้ว คำปริกรรมก็ยุติ หยุดการปริกรรมโดยอัตโนมติแสดงว่าจิตเข้าถึง **อรุณภาพที่ ๓** โดยสมบูรณ์

๘.๔ ตราบใดที่สภาวะขั้นนี้ยังเกิด-ดับปรากฏสืบเนื่องกันอยู่ ทุกข์ก็เป็นอันยังไม่สิ้นสุด พึงนุ่มสภาวะธรรมอันเป็นที่สงบ ระวัง ดับเสียซึ่งสัญญาและเวทนาเกิด ด้วยคำปริกรรมว่า สันโต สันโต สันโต...

ลักษณะสัญญาปรากฏละเอียดที่สุด จวนเจียนจะดับมีดับแหล่...สัญญาปรากฏอยู่หรือก็ไม่ใช่ ดับไปแล้วไม่ปรากฏก็ไม่ใช่

สรุปแล้วสภาพลักษณะสัญญาก็ไม่ยุติในสองประเด็น คือมีอยู่ก็ไม่ใช่ ไม่มีอยู่ก็ไม่ใช่ เพราะอายุกาลของสัญญาขั้นนี้เกิดและดับรวดเร็วมาก... เมื่อดับไปแล้วนิ่งนาน... จึงปรากฏขึ้นมาอีกและก่อดับทันที...แสดงว่าจิตเข้าถึง **อรุณภาพที่ ๔** โดยสมบูรณ์

**การดำรงจิต พิจารณาสภาวะธรรม** ท้ายบทตั้งแต่ระดับ(สภาวะ)ที่ ๔ - ๘.๔ อันเป็นสภาวะธรรม ระดับอรุณภาพ อรุณภาพ พึงดำรงสภาวะเหมือนพระสารีบุตร ดังนี้

"...สภาวะธรรม ...เป็นอันสารีบุตรรู้แจ้งแล้ว ทั้งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เธอรู้ชัดอย่างนี้ว่า ด้วยประการนี้ เป็นอันว่า ธรรมที่เรายังไม่ มี ย่อมมี ที่มีแล้วย่อมพวากไป เธอไม่ยินดี ไม่ยินร้าย อันกิเลสอาศัยไม่ได้ พัวพันไม่ได้ พันวิเศษแล้ว พวากได้แล้วในธรรมนั้นๆ มีใจที่ฝึกให้ปราศจากเขตแดนคือกิเลสได้แล้ว

เธอย่อมรู้ชัดว่า ธรรมเครื่องสลัดทุกข์ที่สูงขึ้นไปยังมีอยู่ และมีความเห็นต่อไปว่า

ธรรมเครื่องสลัดทุกข์มีได้เพราะปฏิบัติธรรมนั้นๆให้มากขึ้น"

ในที่สุดเราก็ได้เข้าสู่เนื้อหาอันเป็นภาวะที่สูงสุดในสังสารวัฏ トラบโดที่วิปัสสนาญาณยังไม่ปรากฏแจ่มแจ้ง ก็ไม่มีโอกาสที่จะพบกับสภาพขั้น ๓ ขั้นดับสิ้นสุดลง! เพราะเชื้อคือตัณหา อุปาทาน ยังเป็นตัวเหตุผลักดันให้เคลื่อนแห่งความเกิด-ดับของขั้น ๓ ดำเนินสืบต่อไป...

## ข้อควรสังเกต

### สภาวะธรรมระดับรูปฌานที่ ๑-๔

ลักษณะการเกิด-ดับองค์ประกอบของจิต(เจตสิก) ณ จุด ก (มโนธาตุ-หัวใจ) "เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุสภาวะธรรมที่สูงขึ้น" ลักษณะการดับเจตสิกจะเปลี่ยนไป คือจุดที่เจตสิกดับจะไม่มีลักษณะถูกตรึง หรือดึงดูดที่จุดหัวใจ ตัวอย่างเช่น จิตเคลื่อนจากฌานที่ ๑ ไปสู่ ฌานที่ ๒...จิตเคลื่อนสู่จุด ข ค ตามลำดับ และเลื่อนลงมา ณ จุด ทุตติยฌาน วิตก วิจาร์ ดับช่วงก่อนที่จิตจะเข้าสู่จุด ข โดยจะไม่ถูกดูด หรือ ตรึงไว้ที่จุด ก เหมือนที่ผ่านมา

### ในกรณีรูปฌานที่ ๑-๔ และสัญญาเวทียตินิโรธ

เพียงคลายความรู้สึกที่จุดจตุตถฌาน แล้วน้อมจิตว่า...จิตจงเข้าสู่สภาวะธรรมระดับรูปฌานทั้ง ๔ และสัญญาเวทียตินิโรธเกิด! ...เพียงแค่นี้จิตก็จะเข้าสู่สภาวะธรรมดังกล่าวได้ตามปรารถนา โดยไม่ต้องใช้คำบริกรรมเลย

### ๘.๕ สัญญาเวทียตินิโรธ : สภาวะที่สัญญาขั้นดับสิ้น

การที่จะเข้าสู่สภาวะธรรมนี้ได้ จิตต้องพร้อมด้วยผละ ๒ อย่างคือ สมာธิผละ และ ปัญญาผละ อริยบุคคล ๒ ระดับ เป็นผู้พร้อมด้วยผละทั้งสอง จึงเข้าสู่สภาวะดับสัญญา-สัญญาเวทียตินิโรธได้

จิตระดับอนาคามีบุคคลและอรหันตบุคคล เมื่อดำเนินมาถึงรูปฌานที่ ๔ จิตเสพอารมณ์นั้นนานพอสมควรแล้ว จิตเคลื่อนสู่จุด "ดับสัญญา" (ดูภาพมิติแห่งจิตประกอบ) ณ จุดนี้สัญญาและเวทนาดับสิ้น เจตสิกธรรมทั้งปวง ถึงวาระดับพร้อมกันหมด... กงล้อแห่งกาละหยุดหมุน ... ทรงตัวนิ่งนานพอสมควร

จิตเคลื่อนออกจากจุดดับสัญญา อนาคามีผลหรืออรหันตผลเกิดขึ้นเป็นอารมณ์ของจิตตามภูมิธรรมแห่งตน ต่อจากนั้นภวังคจิตเกิดขึ้นและดับไป จิตเคลื่อนลงมาที่จุด ข, ค ออกจากจุด ค เข้าสู่ระดับกามภูมิเหมือนเดิม

"ครั้งหนึ่ง... **วิสาขอุบาสก** ได้ไตร่ถามธรรมะกับท่าน**ธัมมทินนา**ภิกษุผู้เป็น

**อรหันต์** ข้อความว่า ... ข้าแต่พระแม่เจ้า ก็การเข้าสัญญาเวทียตินิโรธ เป็นอย่างไร

**ธัมมทินนา** ...ดูก่อนวิสาขะผู้มีอายุ ภิกษุผู้เข้าสัญญาเวทียตินิโรธ มิได้มีความคิดอย่างนี้ว่า เราจักเข้าสัญญาเวทียตินิโรธ ว่าเรากำลังเข้าสัญญาเวทียตินิโรธ ว่าเราเข้าสัญญาเวทียตินิโรธ แต่ความคิดอันนำเข้าไปเพื่อความเป็นอย่างนั้น อันท่านให้เกิดแล้วตั้งแต่แรก

**วิสาขอุบาสก**... ข้าแต่พระแม่เจ้า ก็เมื่อภิกษุเข้าสัญญาเวทียตินิโรธ ธรรม คือ กายสังขาร วจีสังขาร จิตตสังขาร อย่างไหนดับไปก่อน

**ธัมมทินนา** ...ดูก่อนวิสาขะผู้มีอายุ เมื่อภิกษุเข้าสัญญาเวทียตินิโรธ วจีสังขารดับก่อน ต่อจากนั้นกายสังขารก็ดับ จิตตสังขารดับหลัง

**วิสาขอุบาสก**... ข้าแต่พระแม่เจ้า ก็การออกจากสัญญาเวทียตินิโรธสมาบัติ เป็นอย่างไร

**ธัมมทินนา** ...ดูก่อนวิสาขะผู้มีอายุ ภิกษุผู้ออกจากสัญญาเวทียตินิโรธ มิได้มีความคิดอย่างนี้ว่า เราจักออกจากสัญญาเวทียตินิโรธ ว่าเรากำลังออกจากสัญญาเวทียตินิโรธ ว่าเราออกจากสัญญาเวทียตินิโรธแล้ว แต่ความคิดอันนำเข้าไปเพื่อความเป็นอย่างนั้น อันท่านให้เกิดแล้วตั้งแต่แรก

**วิสาขอุบาสก**... ข้าแต่พระแม่เจ้า ก็เมื่อภิกษุออกจากสัญญาเวทียตินิโรธสมาบัติ ธรรม คือ กายสังขาร วจีสังขาร จิตตสังขาร อย่างไหนเกิดขึ้นก่อน

**ธัมมทินนา** ...ดูก่อนวิสาขะผู้มีอายุ เมื่อภิกษุออกจากสัญญาเวทียตินิโรธ จิตตสังขารเกิดขึ้นก่อน ต่อจากนั้นกายสังขารก็เกิดขึ้น วจีสังขารเกิดขึ้นทีหลัง

**ธัมมทินนา**...ดูก่อนวิสาขะผู้มีอายุ ผัสสะ ๓ ประการ คือ ผัสสะชื่อสัญญาตตะ(รู้สึกกว้าง) ผัสสะชื่ออนิมิตตะ(รู้สึกว่ามีนิมิต) และผัสสะชื่ออัปปณิหิตตะ(รู้สึกว่ามีที่ตั้ง) ย่อมถูกต้องภิกษุผู้ออกจากสัญญาเวทียตินิโรธสมาบัติ

**วิสาขอุบาสก**... ข้าแต่พระแม่เจ้า ก็ภิกษุผู้ออกจากสัญญาเวทียตินิโรธสมาบัติมีจิตน้อมไปในธรรมอย่างไร โอนไปในธรรมอะไร เอนไปในธรรมอะไร

**ธัมมทินนา**...ดูก่อนวิสาขะผู้มีอายุ ภิกษุผู้ออกแล้วจากสัญญาเวทียตินิโรธสมาบัติมีจิตน้อมไปในวิเวก โอนไปในวิเวก เอนไปในวิเวก" (93)

(93) มัชฌิมนิคาय มุลปิณณาสกั /464/518-519 จุฬเวทลลสูตร

ข้อควรสังเกต :

กายสังขารระดับ สภาวธรรมระดับฌานที่ ๑, ๒, ๓

กายสังขารดับ สภาวธรรมระดับฌานที่ ๔

จิตสังขารระดับ สภาวธรรมระดับอรุณฌานที่ ๑, ๒, ๓, ๔

จิตสังขารดับ สภาวธรรมระดับสัญญาเวทยิตนิโรธ

หมวดที่ ๓ การเฝ้าตามคูจิต

๙. ฝึกอยู่ว่า เราจักกำหนดรู้จิต หายใจเข้า... หายใจออก

ประจักษ์ชัดในลักษณะของจิตระดับรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔

๑๐. ฝึกอยู่ว่า เราจักทำจิตให้รำเริง หายใจเข้า... หายใจออก

ท่ามกลางสภาวธรรมที่ปรากฏเกิด-ดับ เป็นสายๆ ธรรมที่ไม่เคยปรากฏก็ปรากฏแล้ว ธรรมที่ปรากฏก็ล่วงดับไปแล้ว แปรปรวนไปแล้ว 'ไม่ยินดี' 'ไม่ยินร้าย' ก็เลสทั้งหลายอาศัยไม่ได้ พัวพันไม่ได้ พันวิเศษแล้ว พรากได้แล้วในธรรมนั้นๆ มีจิตที่ฝึกให้ปราศจากเขตแดนคือกิเลสได้แล้ว เหล่านี้คือการทำจิตให้รำเริง บันเทิงในธรรม

(เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัส จิตจึงบันเทิง รำเริงในภาวะอิสระ)

๑๑. ฝึกอยู่ว่า เราจักตั้งจิตมั่น... หายใจเข้า... หายใจออก

จิตระดับรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๓ ที่ประกอบด้วยบริวาร ๗ อันเป็นอริยะ คอย ก่อหนุนแวดล้อมอยู่ จิตลักษณะนี้ย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นย่อมรู้ชัด... เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ชัด ความเป็นจริง(อริยสัจ) รู้ความจริงของทุกข์(ขันธ๕) เหตุให้เกิดทุกข์(ตัณหา)ฯ

๑๒. ฝึกอยู่ว่า เราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า . . . หายใจออก

"เปลื้องจิต" คือปลดปล่อย ปลดเปลื้องจิตออกจากพันนาการ ของตัวสมุทัย(ตัณหา)

## หมวดที่ ๔ การเฝ้าตามดูธรรม

๑๓. ฝึกอยู่ว่า เราจักตามดูความไม่เที่ยง หายใจเข้า...หายใจออก

ความสำคัญผิดในขั้น ๕ ว่าเที่ยงแท้ เป็นที่ตั้งแห่งความสุข เป็นที่ตั้งแห่งตัวตน คือลักษณะของสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อยถาภูตญาณทัสสนะแก่กล้าย่อมเปลื้องจิตออกจาก นิจจสัญญา สุขสัญญา อตตสัญญา...นิพพิทาญาณ จิตที่เบือนหน้าในสิ่งเคยยึดติด(ขั้น ๕) ย่อมปรากฏชัด

๑๔. ฝึกอยู่ว่าเราจักตามดูความคลายกำหนด หายใจเข้า...หายใจออก

๑๔.๑ เมื่อนิพพิทาญาณแก่กล้า สภาวะที่กำหนด พอใจ ยินดีในขั้นนี้ก็จะถูกคลายออกมาๆ ทุกครั้งที่ ประจักษ์ชัดต่ออาการเกิด-ดับของขั้นนี้

๑๔.๒ สังขารูปกขาญาณ ปรากฏชัดในระดับนี้

๑๕. ฝึกอยู่ว่า เราจักตามดู ความดับ(นิโรธ)

๑๕.๑ จิตเคลื่อนออกจากสังขารูปกขาญาณ เข้าสู่อุปปนาชนวมัคควิถี คือ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ตามลำดับ(โปรดดูเนื้อหาที่ละเอียดภายในเล่ม ภาคที่ ๕)

๑๕.๒ ขณะที่มีัคคญาณ ผลญาณปรากฏข้อความว่า "หายใจเข้า-ออก" ไม่ตรงกับหลักสภาวะธรรม เพราะช่วงที่จิตมีนิพพานในอารมณ์ขั้น ๕ ย่อมดับสนิท

๑๖. ฝึกอยู่ว่า เราจักตามดูความสละคืน(ปฏินิสสังคะ) หายใจเข้า...หายใจออก

สติระลึกรู้(ปัจจุเวกขณะญาณ) ช่วงจิตมีนิพพานเป็นอารมณ์มีัคคญาณทำกิจประหารสังโยชน์... เครื่องผูกมัดจิตถูกสละคืน ถ้ายถอน ถึงวาระดับเป็นสมุทเขตตามกำลังแห่งองค์มรรค

สภาวะธรรมระดับที่ ๙-๑๖ สามารถเกิดขึ้นได้ในระดับตั้งแต่ปฐมฌานถึงอรุณาน ๓(หมายเลข(ระดับสภาวะธรรม) ๔-๘.๓)

ลำดับสภาวะธรรมที่จิตเข้าสู่อุปปนา จนกระทั่งถึงมรรค ผล นิพพาน(ดูรายละเอียดในภาคที่ ๕)

## อุบายวิธีฝึกจิตเข้าสู่อัปปนา

๑. เฟ็งกสิณ
๒. เฟ็งสัญญา
๓. เฟ็งลมหายใจ
๔. เจริญสติ ดูความเกิด-ดับของขันธ์

๑. **เฟ็งกสิณ เป็นอารมณ์** : ขอยกตัวอย่างเฉพาะเตโชกสิณ โดยสังเขปดังนี้ ใช้เทียนไขขนาดเล็กขนาดเท่านิ้วมือ จุดตั้งไว้เฉพาะหน้า ห่างจากตัวประมาณ ๑ เมตร น้อมความรู้สึกทั้งหมดไปที่เปลวเทียน "ลักษณะเปลวเทียนแบ่งออกเป็น ๔ ส่วน ส่วนที่หนึ่ง ช่วงต้นแสงเทียน มีลักษณะสีเขียว, ส่วนที่สอง ช่วงปลายของไส้เทียน ส่วนที่สาม เป็นช่วงที่แสงปรากฏชัดที่สุด, ส่วนที่สี่ ช่วงปลายเปลวเทียน . ส่วนที่หนึ่งและสี่ ไม่เหมาะสมสำหรับการเฟ็ง เพราะทำให้ม่านตาหรือลงได้ง่ายไม่ตั้งมั่น ส่วนที่สาม เฟ็งไปนานๆ ทำให้สายตาพร่ามัว ส่วนที่สองเป็นช่วงที่เหมาะสมสำหรับการเฟ็งของสายตา" เมื่อองค์ประกอบพร้อม...จิตจะเริ่มเคลื่อนเข้าสู่วิถีแห่งอัปปนา ความเป็นหนึ่ง-เอกัคคตา เริ่มปรากฏชัด ณ จุด ก เป็นต้นไป(ดูภาพมิติแห่งจิตประกอบ)

"เมื่อเอกัคคตาจิตปรากฏชัด ณ จุด ก สายตาจะหยุดนิ่งบนเปลวเทียน ม่านตาจะคงที่ไม่ห่อหุ้มอีกแล้ว...จิตจะเพิกถอนเตโชกสิณ เมื่อจิตเคลื่อนเข้าสู่รูปฌาน เปลือกตาจะปิดสนิทโดยอัตโนมัติ เป็นไปเอง 'ไม่ต้องสร้างความรู้สึกโน้มน้อมเพื่อจะเพิกถอน หรือละคลายจากอารมณ์ที่เฟ็งอยู่ เพราะเมื่อรูปสัญญาดับ จักขุวิญญาณที่มีรูปเป็นอารมณ์ก็ดับไปเอง"

๒. **เฟ็งสัญญา เป็นอารมณ์** บริกรรมพระคาถาบทใดบทหนึ่ง เป็นอารมณ์ ส่วนมากที่ใช้ได้ผล จะเป็นบทที่สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย เช่น นะมะพะทะ นะมะพะทะ...สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง...ซีถัง ปุราถัง นะวัง ฯลฯ สุวัตถิ โหตุ... ขณะที่บริกรรม ความรู้สึกจะไปรวมอยู่ที่ตำแหน่งธาตุรู้(ใจ) ทั้งหมด ผู้ศึกษาวิธีนี้ ต้องละความรู้สึกส่วนอื่นๆ ของร่างกายให้หมดแม้กระทั่งลมหายใจเข้า-ออก ทำความรู้สึกเบาๆ ไม่กดข่ม ท่องคำบริกรรมในใจ ในบทที่ใช้ภาวนาไปเรื่อยๆ ...จิตจะรวมตัวไปที่ จุดหัวใจโดยอัตโนมัติ "จิตจะเพิกถอน ทั้งคำบริกรรมเมื่อความรู้สึกเคลื่อนเข้าสู่วิถีแห่งอัปปนา ณ จุด ก " (จุด ก คือตำแหน่งตัวรู้ที่จุด มโนธาตุ-หัวใจ)

๓. **เฟ็งลมหายใจ เป็นอารมณ์**(อานาปานสติภาวนา) : ผู้ใช้ก็มีมาตรฐานบทนี้ หากปฏิบัติได้ผล จะเกิดอานิสงส์อันใหญ่หลวง เพราะเมื่อชำนาญในการดูลมหายใจเข้า-ออกแล้ว อันเป็นส่วนกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะเกิดปัญญาให้เห็น ความเกิด-ดับของเวทนา จิต ธรรมเป็นผลตามมา คือจุดเริ่มต้นอารมณ์สมณะจะปรากฏชัด ระยะเวลาอารมณ์วิปัสสนาจะปรากฏชัด อานาปานสติก็มีมาตรฐานนี้ มีอานิสงส์เป็นเอก ดังรายละเอียดปรากฏชัดในบทอานาปานสติ

ผู้เจริญกัมมัฏฐานหมวดนี้ เขาจะรู้ถึงกฏสัมพันธระหว่าง "ลมกับอารมณ์ คือ ลมหายใจเข้า, ลมหายใจออก, อารมณ์อนาคต และอารมณ์อดีต" ๔ อย่างนี้ มีความสัมพันธ์

กันในขณะที่เป็นภฏตายตัว ซึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาให้เห็นได้ด้วยตัวเองแล้ว จะถืออำนาจต่อกิจภาวนามาก

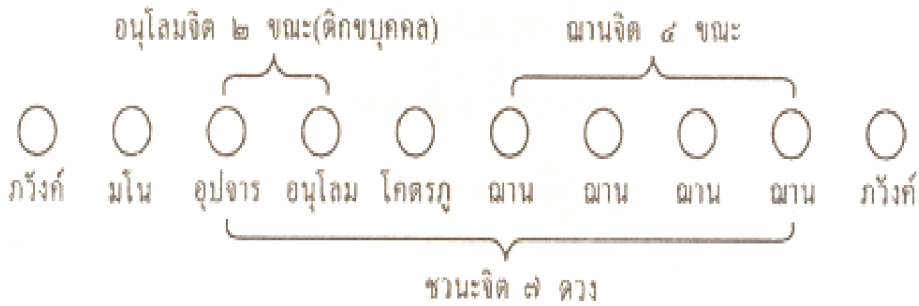
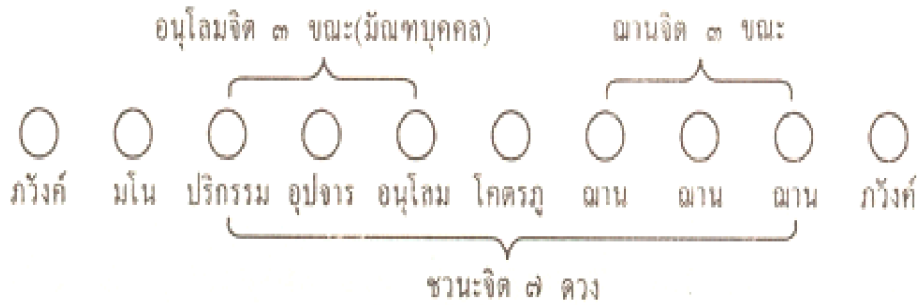
ประสบการณ์ที่ได้รับจากการปฏิบัติวิธีนี้ จะเห็นกองลมหายใจ จากหายบ ไปสู่ ละเอียด จนกระทั่งลมหายใจเข้า-ออกดับสนิท... "ดูก่อนราหุล เมื่อเจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ แม้แต่ลมอัสสาสะ-ปัสสาสะ(ลมหายใจเข้า-ออก) ซึ่งมีในที่สุดท้ายก็ดับไป โดยรู้ มิใช่ไม่รู้"(94) คงเป็นเรื่องแปลกสำหรับผู้ที่ไม่ได้ศึกษา...ลมหายใจดับไปแล้ว ชีวิตจักดำรงอยู่ได้อย่างไร? "ลมหายใจดับสนิทเมื่อจิตอยู่ในจตุตถฌาน" แม้จะสวมเสื้อบางๆ ในท่ามกลาง อุณหภูมิติดลบ แต่อุณหภูมิในร่างกายจะทรงตัวปกติ ใจอุ่นจะแผ่รังสีรอบๆ ผิวกายตลอดทั้งร่าง (94) มัชฌิมนิคาย มัชฌิมปนิณาสก์ 13/121/132 มหาราหุล โฉวาทสูตร

๔. เจริญสติปัฏฐานดูความเกิด-ดับของขันธ์: รู้เห็นการเกิด-ดับของขันธ์ที่กำลังปรากฏชัดเจนเฉพาะหน้า เป็นปัจจุบันขณะ จิตไม่รับและปฏิเสธในอารมณ์ ไม่มีเจตนาเพ่ง หรือน้อม จิตให้อยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่ง ดำรงความเป็นกลางของจิต รู้เห็นเฉพาะอารมณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ สลายไป เป็นสายๆ ลักษณะดังกล่าวเป็นเรื่องของเวลาที่ปรากฏทางสภาพของขันธ์ จะเห็นสภาพการเกิด-ดับของขันธ์ จากหายบ ไปสู่ละเอียด จากกามภูมิ --> รูปภูมิ ---> อรูปภูมิ และวนกลับจาก ละเอียด ไปสู่หายบ...

ผู้ปฏิบัติวิธีนี้ จะเกิดข้อรู้เห็นมากมาย หากจิตไม่หลงเพลิดเพลิดอยู่กับความสุข ก็จักเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้บรรลุดุริยมรรคเข้าสู่กระแสนิพพาน จนถึงคุณธรรมขั้นสุดท้าย

"วิธีที่ ๑ และ ๒ ใช้เจตนามาก จิตไม่ค่อยเป็นอิสระถึงแม้จะปฏิบัติได้ผล แต่มานจิตที่อยู่บนพื้นฐานของอารมณ์ประเภทนี้ จะพัฒนาสู่วิปัสสนาช้ามาก ฯลฯ

อัปนาชวาระวาระวิสี  
กระบวนการของจิตขณะบรรลुอัปนา(ฌาน)



<sup>๙๖</sup> ปรมัตถธรรมสังเขป อ.สุจินต์ หน้า 510-511