

บทที่ ๔

การศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในโยคสูตร กับสมาธิในพระสุตตันตปิฎก

การศึกษาเรื่องของสมาธิในโยคสูตรได้นำเสนอในบทที่ ๒ และการศึกษาเรื่องของสมาธิในพระสุตตันตปิฎกได้นำเสนอในบทที่ ๓ ในบทที่ ๔ นี้จะได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบคำสอนที่สำคัญ โดยจะวิเคราะห์ให้เห็นส่วนที่คล้ายคลึงกัน และในส่วนที่แตกต่างกัน ซึ่งจะได้วิเคราะห์เปรียบเทียบในประเด็นที่สำคัญ ซึ่งได้จำแนกหัวข้อออกเป็น ๖ ประเด็นหลัก ดังนี้

๔.๑ การเปรียบเทียบหลักการปฏิบัติ ยมะ นิยมะกับหลักของศีล

๔.๒ การเปรียบเทียบการปฏิบัติปธานยามะและการเจริญอานาปานสติ

๔.๓ การเปรียบเทียบท่ายนั่งอาสนะและการปฏิบัติกรรมฐาน

๔.๔ การเปรียบเทียบความคล้ายคลึงกันของการเพ่งกสิณ

๔.๕ การเปรียบเทียบความคล้ายคลึงกันของการบำเพ็ญทาน

๔.๕ การเปรียบเทียบสภาวะแห่งธรรมา ธิยานะ สมาธิกับสมาธิจิต

๔.๖ การเปรียบเทียบสภาวะแห่งนิพพานกับไภวาลยะ

ทวศณะเกี่ยวกับพระเป็นเจ้าของโยคะ

๔.๑ การเปรียบเทียบความคล้ายคลึงกันของ ยมะ กับหลักของศีล ๕

ยมะ (Yama) เป็นคำเฉพาะ หมายถึง การบังคับ การยับยั้ง การหักห้ามตนเอง (self-restraint) หรือการควบคุมกิริยาต่างๆ ซึ่งอาศัยอริยาบถเป็นเครื่องนำ เช่น การบังคับอริยาบถไม่ให้เบียดเบียนคือ อหิงสา ยมะ เป็นข้อปฏิบัติขั้นแรกของโยคะ ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิญาณการงดเว้น (vows of abstention) ในข้องดเว้น ๕ ข้อ มีอหิงสา เป็นต้นอย่างเคร่ง

ครัด เทียบได้กับศีล ๕ ซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา

ศีล ๕ หรือ เบญจศีล หมายถึง ความประพฤติชอบทางกาย และวาจา, การรักษากาย วาจา ให้เรียบร้อย, การรักษาปกติตามระเบียบวินัย, ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว, การควบคุมคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน (the Five Precepts; rules of morality)

ศีล ๕ ข้อนี้ ในบาลีชั้นเดิมส่วนมากเรียกว่า สิกขาบท ๕ (ข้อปฏิบัติในการฝึกตน training rules) บ้าง ธรรม ๕ บ้าง เมื่อปฏิบัติได้ตามนี้ก็ถือว่าเป็นผู้มีศีล คือเป็นเบื้องต้นที่จัดว่าเป็นผู้มีศีล (virtuous) คำว่า เบญจศีลที่มาในพระไตรปิฎก ปรากฏในคัมภีร์ชั้นอุปาทาน และพุทธ

วงศ์ ต่อมาในสมัยหลัง มีชื่อเรียกเพิ่มขึ้นว่าเป็นนิจศีล (ศีลที่คฤหัสถ์ควรรักษาเป็นประจำ) บ้างว่าเป็น มนุษยธรรม (ธรรมของมนุษย์หรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์ (virtues of man)

บ้าง^๑

หลักปฏิบัติยมะ & ข้อเปรียบเทียบกับศีล & ข้อ ได้แก่

๑. **อหิงสา** (อหีสา) หมายถึง การไม่เบียดเบียนสัตว์ การไม่ฆ่าสัตว์ ตรงกับ ปาณาติปาตาเวรมณี

๒. **สัตยะ** (สตุย) หมายถึง การพูดความจริงที่เป็นไปเพื่อความเจริญของเราและของคนอื่นด้วย การพูดความจริงนั้น จึงจะนับว่าเป็นสัตย์ ตรงกับมุสาวาทาเวรมณี

๓. **อัสเตยะ** (อสุเตย) แปลตามตัวว่าการไม่ขโมย ส่วนคำว่าขโมย หมายถึง การถือเอาสิ่งของๆ คนอื่นมาเป็นของตน โดยทางที่ไม่ชอบธรรม โดยทางลวงละเมิดกรรมสิทธิ์ของเขา ดังนั้น อัสเตยะ ในที่นี้จึงหมายถึงความไม่ยักได้สิ่งของๆ คนอื่นโดยทางที่ไม่ชอบธรรม หรือโดยการลวงละเมิดกรรมสิทธิ์ของคนอื่น ตรงกับอทินนาทานาเวรมณี

๔. **พรหมจรรย์** (พรหมจรัย) หมายถึง การถือพรตเพื่อจะไม่เสวยกามารมณ์ การเสวยกามารมณ์มีลักษณะอยู่ ๘ ประการ คือการฟัง การพูดเรื่องเกี่ยวกับกามารมณ์ การเล่นกีฬา ซึ่งบันดาลให้เกิดกามารมณ์ เช่น เดินรำ เป็นต้น การมองเพศตรงข้าม การสนทนากับเพศตรงข้าม การกอดจูบสัมผัสเพศตรงข้าม การนึกใฝ่ฝันถึงเพศตรงข้าม และการเสพเมถุน ตรงกับอพรหมจริยาเวรมณี

ความแตกต่างกันของ ยมะ กับหลักของศีล ๕

หลักปฏิบัติยมะ ข้อที่ ๕ คือ **อปริศฺครหะ** (อปริศฺรห) หมายถึง การไม่รับเอาสิ่งของหรือไทยทาน ซึ่งเกินความจำเป็นหรือเกินความต้องการของนักพรตโดยมีความมุ่งหมายหรือประสงค์ที่จะหาความสุขสำราญจากสิ่งของนั้นๆ หลักปฏิบัตินี้ ไม่มีในพุทธศาสนา ส่วนสุราเมรัย-มัชชปมาทัฏฐานาเวรมณี ก็ไม่มีในข้อห้ามของหลักการปฏิบัติโยคะเช่นเดียวกัน

ในทางพระพุทธศาสนาได้แบ่งศีลออกไปในระดับต่างๆ เช่น ศีลของคฤหัสถ์ และศีลของบรรพชิต การละเมิดศีลทั้ง ๕ จัดเป็นอกุศลกรรม การฆ่าสัตว์ทุกชนิดเป็นบาป

^๑ พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพฯ : มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), ๒๐๖-๒๐๗.

ยมะ แปลว่าข้อดเว้น ๕ ข้อในโยคสูตร โดยหลักการใหญ่ๆ แล้วจะคล้ายคลึงกับศีล ๕ ในทางพุทธศาสนาแต่ในรายละเอียดทางการปฏิบัติแล้วแตกต่างกัน ในทางปฏิบัติโดยทั่วไปของยมะ ถูกจำกัดด้วยชาติ เทชะ กาละ และสมัย เช่น บางคนถือพรตว่าฆ่าสัตว์บางชนิดเป็นบาป ฆ่าสัตว์บางชนิดเป็นบุญ เช่นนี้เป็นการถือตามโอกาสหรือตามกาล อหิงสาตามเทชะ เช่น บางคนถือการไม่ฆ่าสัตว์ในโบสถ์ แต่การฆ่าในที่อื่นนอกจากโบสถ์ เขาไม่ถือเป็นบาปหรือการกระทำที่ไม่ควร อหิงสาเช่นนี้ถือว่าเป็นอหิงสาที่ถูกจำกัดด้วยชาติ

อหิงสาที่ถูกจำกัดด้วยสมัย เช่นบางคนถือว่า การฆ่ามนุษย์ในสงคราม ไม่นับเป็นอกุศลกรรม นี่แสดงว่า การถืออหิงสาของเขา ย่อมถูกจำกัดอยู่ด้วยสมัยแห่งสงครามดังนี้เป็นการถือยมะ ที่ถูกจำกัดด้วยชาติ เทชะ กาละ และสมัย ดังกล่าวนี้นับว่าเป็นการถืออย่างประเสริฐแท้ การถือเช่นนี้ย่อมไม่อำนวยความสะดวกให้โยคีสมตามประสงค์ การถือโดยไม่เลือกชาติ เทชะ กาละ และสมัย ย่อมนับว่าเป็นการประเสริฐ การถือพรตตามการเช่นนี้ท่านเรียกว่ามหาพรต ดังที่ท่านปัทมชูลิได้กล่าวไว้ในสูตรที่ ๓๑ แห่งทุติยบาทว่า^๒

ชาติเทศกาลสมยานวจุณินาจะ สารวะภามา มหัทธม

(ยมะ) อันไม่ถูกขัดขวางด้วย ชาติ เทชะ กาละ และสมัย เป็นยมะ โดยทั่วไป คือ มหาพรต

ความคล้ายคลึงกันของ หลักปฏิบัติยมะกับคำสอนของศาสนาพุทธ

นียมะ (Niyama) แปลว่า ธรรมเนียมปฏิบัติอย่างเคร่งครัด (fixed observance) กฎ วินัย (fixed rules) ข้อกำหนด ข้อปฏิบัติตาม หรือการปลูกฝังนิสัยที่ดีให้มีขึ้น มี ๕ ข้อ เทียบได้กับอิทธิบาท ๔ ในทางพระพุทธศาสนา

๑. ศาจะ การทำใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ซึ่งตรงกับโอวาท ๓ ข้อของพระพุทธเจ้าคือ การทำใจของตนให้หมดจดจากเครื่องเศร้าหมองใจมี โลก โกรธ หลง เป็นต้น บาลีว่า สจิตฺตปริโยทปนํ ความในทางกัลยาณธรรม คือการมีจิตใจที่ดีงามประกอบด้วย เมตตา กรุณา

๒. สันโตชะ (สันโตชะ) ความพอใจในความมีความเป็นของตน เทียบได้กับ จิตตะ คือการเอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น

๓. ตปะ การบำเพ็ญตบะ หรือความเพียรเผากิเลส เช่น การทำทุกรกิริยาแบบต่างๆ เพื่อเผากิเลสให้เร่าร้อน เทียบได้กับ วิริยะ

^๒ สวามี สัตยานันทะ ปุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ (พระนคร ฯ : อาศรมวัฒนธรรมไทย-ภารตะ, ๒๕๑๑), ๒๔๒.

๔. **สวาทายะ (สฺวาทาย)** การศึกษาเล่าเรียน และการสาธยายมนต์เทียบได้กับ
วิมังสา

๕. **อิศวรปณิธานะ (อิศฺวรปฺรณิธาน)** การอุทิศตนต่อพระเป็นเจ้าเทียบได้กับฉันทะ
อิศวรปณิธานะ หมายถึงการเพ่งพระอิศวร อุบายเป็นเครื่องนำให้บรรลุถึงสมาธิ
ในทางพุทธศาสนาอาจจะใช้วิธีของพุทธานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระพุทธรูปอย่างต่อเนื่องซึ่ง
อยู่ในอามรณกรรมฐาน ๔๐ อันเป็นอุบายยึดเหนี่ยวให้จิตแน่วแน่เป็นสมาธิ ข้องดเว้น ๕ ข้อ
และข้อปฏิบัติ ๕ อย่างนี้แหละ พวกโยคีถือว่าเป็นกฎเบื้องต้นที่ผู้ปฏิบัติทุกคนต้องทำให้ได้ก่อนที่จะ
จะปฏิบัติในขั้นต่อไป

หลักศีล ๕ ในทางพระพุทธศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนาได้แบ่งศีลออกไปในระดับต่างๆ เช่น ศีลของคฤหัสถ์ และศีล
ของบรรพชิต การละเมิดศีลทั้ง ๕ จัดเป็นอกุศลกรรม การฆ่าสัตว์ทุกชนิดเป็นบาป

ศีลเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการปฏิบัติสมาธิในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึง
สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ องค์มรรค ๓ ข้อนี้เป็นขั้นศีลด้วยกัน เมื่อ
พิจารณาความหมายตามหลักฐานในคัมภีร์ปรากฏคำจำกัดความดังนี้ ...สัมมาวาจา มุสาวาทา
เวรมณี ปิสฺสุณาย วาจาเย เวรมณี ผรุสฺสาย วาจาเย เวรมณี สมฺมปฺปลาปา เวรมณี อโย
วฺจฺจตาวุโส สฺมมาวาจา ฯ ... สฺมมากมฺมฺนฺโต ปาณาติปาตา เวรมณี อทินฺนาทนา เวรมณี
กาเมสฺมึจฺฉาจารา เวรมณี อโย วฺจฺจตาวุโส สฺมมากมฺมฺนฺโต ฯ ... อริยสาวโก มิจฺฉาอาชีโว
ปหาย สฺมมาอาชีเวน ชีวิกํ กปฺเปติ อโย วฺจฺจตาวุโส สฺมมาอาชีโว ฯ^๓

๑. “สัมมาวาจา คือ

๑) เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ

๒) ,, ,, วาจาสุ่อเสียด (กล่าวให้ร้ายผู้อื่น)

๓) ,, ,, วาจาหยาบค้าย (ไม่ไพเราะ)

๔) ,, ,, การพูดเพ้อเจ้อ”

๒. “สัมมากัมมันตะ คือ

๑) เจตนางดเว้นจากการดัดรอนชีวิต

๒) ,, ,, การถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้

๓) ,, ,, การประพฤติดิฉินในกามทั้งหลาย”

^๓ ม.ญ. ๑๔/๗๐๔/๔๕๔; อภิ.วิ. ๓๕/๑๖๕-๗/๑๓๖; ๕๗๒-๔/๓๑๗/๗๕๖.

๓. “สัมมาอาชีวะ คือ อริยสาวกละมิจฉาอาชีวะ..เสียหาเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ”

นอกจากนี้ยังมีคำจำกัดความแบบแยกเป็นระดับโลกียะและโลกุตตระอีกด้วย เฉพาะระดับโลกียะมีคำจำกัดความอย่างเดียวกับข้างต้น ส่วนระดับโลกุตตระ มีความหมายดังที่ปรากฏในพระบาลีดังนี้^๔

...สมุมมาวาจา อริยา อนาสวา โลกุตตระ มคฺคังคา ฯ อริยจิตฺตสุสฺส อนาสวจิตฺตสุสฺส อริยมคฺคสมฺมุติโน อริยมคฺคํ ภาวยโต จตุหิปี วจีทุจฺจริเตหิ อารติ วิรติ ปฏิวิรติ เวรมณี

๑. สัมมาวาจาเป็นชั้นอริยะชั้นไม่มีกิเลสเป็นองค์ประกอบของมรรค ได้แก่ “ความงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนางดเว้นจากวจีทุจริตทั้ง ๔ ของท่านผู้มีจิตเป็นอริยะ มีจิตไร้อาสวะ^๕ มีอริยะมรรคเป็นสมังคิอยู่ในตัว กำลังทำอริยมรรคขั้นโลกุตตระให้เกิดขึ้นอยู่”

...สมุมมากมฺมุนโต อริโย อนาสโว โลกุตฺตโร มคฺคังโค ฯ ...อริยจิตฺตสุสฺส อนาสวจิตฺตสุสฺส อริยมคฺคสมฺมุติโน อริยมคฺคํ ภาวยโต จตุหิปี ภาวทุจฺจริเตหิ อารติ วิรติ ปฏิวิรติ เวรมณี

๒ สัมมากัมมันตะชั้นอริยะชั้นไม่มีกิเลสเป็นองค์ประกอบของมรรคที่เป็นโลกุตตระ ได้แก่ “ความงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนางดเว้นจากกายทุจริตทั้ง ๓ ของท่านผู้มีจิตเป็นอริยะ....”

...สมุมมาอาชีโว อริโย อนาสโว โลกุตฺตโร มคฺคังโค ฯ ...อริยจิตฺตสุสฺส อนาสวจิตฺตสุสฺส อริยมคฺคสมฺมุติโน อริยมคฺคํ ภาวยโต มิจฉาอาชีวา อารติ วิรติ ปฏิวิรติ เวรมณี

๓. สัมมาอาชีวะชั้นอริยะชั้นไม่มีกิเลสเป็นองค์ประกอบของมรรคที่เป็นโลกุตตระ ได้แก่ “ความงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนางดเว้นจากมิจฉาอาชีวะ ของท่านผู้มีจิตเป็นอริยะ”

นอกจากนี้แล้วยังทรงแสดงศีลไว้สำหรับบุคคลต่างๆ เช่นศีล ๕ สำหรับคฤหัสถ์ ศีล ๘ สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ศีล ๑๐ สำหรับสามเณร และศีล ๒๒๗ สำหรับภิกษุ

^๔ ม.ญ.๑๔/๒๖๘/๑๘๔: /๒๗๓/๑๘๔: /๒๗๘/๑๘๔.

^๕ อาสวะ คือสภาวะอันหมักตองสันดาน, สิ่งที่หมอมพินิจิต, กิเลสที่ไหลซึมชานไปย่อมใจเมื่อประสบอารมณ์ต่างๆ ได้แก่ ๑. กามาสวะ อาสวะคือกาม ๒. ภวาสวะ อาสวะคือภพ ๓. อวิชชาสวะ อาสวะคืออวิชชา หรืออาสวะ ๔ ได้แก่ กามาสวะ ภวาสวะ ทิฏฐาสวะ อวิชชาสวะ, อภิ.วิ.๓๕/๙๖๑๕๐๔: ที่.ม.๑๐/๗๖/๙๖.

^๖ ม.อ. ๑๔/๒๖๗-๒๑๘/๑๘๔-๑๘๖ เทียบ อภิ.วิ. ๓๕/๑๗๘-๑๘๐/๑๓๙; ๕๘๓-๕๘๕/๓๒๐

พระอรรถกถาจารย์ ได้ประมวลหลักเกณฑ์บางอย่างไว้สำหรับกำหนดว่าการกระทำแค่นั้นเพียงใดจึงจะถือว่าเป็นการละเมิดศีลแต่ละข้อ เป็นการให้ความสะดวกแก่ผู้รักษาศีล โดยจัดเป็นองค์ประกอบของการละเมิด เรียกว่าสัมภาระ หรือเรียกกันง่าย ๆ ว่าองค์ บุคคลจะชื่อว่าละเมิดศีล (เรียกกันง่าย ๆ ว่าศีลข้อนั้นจะขาด) ต่อเมื่อกระทำการครบองค์ประกอบทั้งหมดของการละเมิด ดังนี้^๗

ศีลข้อ ๑ ปาณาติบาต มีองค์ประกอบ ๕ คือ ๑. สัตว์มีชีวิต ๒. รู้ว่าสัตว์มีชีวิต ๓. จิตคิดจะฆ่า ๔. มีความพยายามเพื่อจะฆ่า ๕. สัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น

ศีลข้อ ๒ อทินนาทาน มีองค์ประกอบ ๕ คือ ๑. ของผู้อื่นหวงแหน ๒. รู้ผู้อื่นว่าเขาหวงแหน ๓. จิตคิดจะลัก ๔. มีความพยายาม ๕. ลักของได้ด้วยความพยายามนั้น

ศีลข้อ ๓ กาเมสุมิฉาจาร มีองค์ประกอบ ๔ คือ ๑. อคมนียวัตถุ ได้แก่สตรีหรือบุรุษที่ไม่ควรละเมิด ๒. จิตคิดจะเสพ ๓. มีความพยายามในการเสพ ๔. ยังมรรคคืออวิยะสืบพันธุ์ให้ถึงกัน

ศีลข้อ ๔ มุสาวาทา มีองค์ประกอบ ๔ คือ ๑. เรื่องไม่จริง ๒. จิตคิดจะกล่าวให้คลาดเคลื่อน ๓. มีความพยายามเกิดจากจิตคิดจะกล่าวให้คลาดเคลื่อนนั้น ๔. ผู้อื่นเข้าใจความที่พูดนั้น

ศีลข้อ ๕ สุราเมรัยฯ มีองค์ประกอบ ๔ คือ ๑. สิ่งนั้นเป็นของเมา ๒. จิตใคร่จะดื่ม ๓. มีความพยายามเกิดจากจิตที่ใคร่จะดื่มนั้น ๔. กลืนให้ลงลำคอเข้าไป

สำหรับศีลข้อที่ ๑ แม้ว่าการฆ่าสัตว์ท่านจะมุ่งเอาสัตว์ที่เรียกความมนุษย์เป็นหลัก แต่สัตว์จำพวกที่เรียกว่าดิรัจฉาน ก็รักชีวิต รักสุขเกลียดทุกข์เป็นเพื่อนร่วมโลก เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกัน ไม่ควรเบียดเบียนเช่นเดียวกัน ศีลข้อนี้ ท่านจึงได้แผ่คลุมไปถึงสัตว์จำพวกดิรัจฉานด้วย แต่ยอมรับว่าฆ่าสัตว์จำพวกดิรัจฉานมีโทษน้อยกว่าการฆ่าสัตว์จำพวกมนุษย์ และพระอรรถกถาจารย์ได้แสดงหลักสำหรับวินิจฉัยว่าการฆ่าสัตว์ใดมีโทษน้อยหรือโทษมากคือ

๑. **คุณ** สัตว์มีคุณมากฆ่าก็มีโทษมาก สัตว์มีคุณน้อยหรือไม่มีคุณก็มีโทษน้อย เช่น ฆ่าพระอรหันต์มีโทษมากกว่าปลูชน ฆ่าสัตว์ช่วยงานมีโทษมากกว่าฆ่าสัตว์ดุร้าย เป็นต้น

๒. **ขนาดกาย** สำหรับสัตว์จำพวกดิรัจฉานที่ไม่มีคุณเหมือนกัน ฆ่าสัตว์ใหญ่มีโทษมาก ฆ่าสัตว์เล็กมีโทษน้อย

^๗ ครอบเฉพาะศีล ๕ มาใน อิติ.อ. ๒๙๙-๓๐๔ มีเฉพาะ ๔ ข้อต้น แล้วกล่าวถึงกรรมบทข้ออื่นๆ ต่อไปคือ ม.อ. ๑/๒๗๖-๗; นิท.อ. ๑/๑๔๐-๔; สงฺคณิ.อ. ๑๘๐-๕ และคัมภีร์รุ่นหลังนำมาอ้างต่อเช่น มงฺค. ๑/๒๑๐-๙

๓. **ความพยายาม** มีความพยายามมากในการฆ่ามีโทษมาก มีความพยายามน้อย มีโทษน้อย

๔. **กิเลสหรือเจตนา** กิเลสหรือเจตนาแรงมีโทษมาก กิเลสหรือเจตนาอ่อนมีโทษน้อย เช่นฆ่าสัตว์ด้วยโทสะหรือจงใจเกลียดชัง มีโทษมากกว่าฆ่าสัตว์ด้วยป้องกันตัว เป็นต้น

แม้ในศีลข้ออื่นๆ ท่านก็กล่าวถึงการละเมิดที่มีโทษมากหรือน้อยไว้แนบเดียวกัน เช่น อทินนาทานมีโทษมากหรือน้อยตามคุณค่าของสิ่งของ คุณความดีของเจ้าของ และความพยายามในการลัก กาเมสุมิฉฉาจารมีโทษมากหรือน้อยตามคุณความดีของคนที่ถูกละเมิด ความแรงของกิเลสและความเพียรพยายาม มุสาวาทมีโทษมากหรือน้อย แล้วแต่ประโยชน์ที่จะถูกตัดรอนเป็นเรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็กและแล้วแต่ผู้พูดน้อย เช่นคฤหัสถ์จะไม่ให้ของๆ ตน พูดไปว่าไม่มี ก็ยังมีโทษน้อย ถ้าเป็นพยานเท็จมีโทษมาก สำหรับบรรพชิตพูดเล่นมีโทษน้อย จงใจบอกของที่ไม่เคยเห็นว่าเห็น มีโทษมาก สำหรับการดื่มน้ำเมา มีโทษมากน้อยตามอกุศลจิตหรือกิเลสในการที่จะดื่ม ตามปริมาณที่ดื่ม และตามผลที่จะก่อให้เกิดการกระทำผิดพลาดชั่วร้าย ที่มาเดียวกับเรื่ององค์ของการละเมิดศีล

ในยุคหลังต่อมา ปราชญ์ได้นำเอาธรรมบางข้อที่เข้าคู่กันกับสิกขาบทหรือศีล ๕ นั้น มาจัดวางเป็นหมวดขึ้น สำหรับแนะนำให้คฤหัสถ์ปฏิบัติคู่กันไปกับ **เบญจศีล** โดยเรียกชื่อว่า **เบญจธรรม** หรือเบญจกัลยาณธรรม ข้อธรรมที่นำมาจัดนั้น ก็เดินตามแนวที่เรียกว่ากุศลกรรมบถนั่นเอง แต่ในเลือกข้อธรรมมาจัดเข้ามีความแตกต่างกันอยู่บ้าง โดยเฉพาะในแง่ธรรมที่มีความหมายกว้างแคบกว่ากัน หัวข้อของเบญจธรรมนั้นเรียงตามลำดับให้เข้าคู่กับศีล ๕ คือ

๑. เมตตาและกรุณา ๒. สัมมาอาชีวะ (บางท่านเลือกเอาหรือรวมเอาทานเข้าด้วย)

๓. กามสังวร คือความรู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์หรือเรื่องรักใคร่ไม่ให้ผิดศีลธรรม (บางท่านเลือกเอาสทณสันโดษ คือความยินดีด้วยคู่ครองของตน) ๔. สัจจะ ๕. สติสัมปชัญญะ (บางท่านเลือกเอาอัปมาทธรรมคือความไม่ประมาท ซึ่งได้ความเกือบไม่ต่างกัน)^๔

ศีลสำหรับพระภิกษุสงฆ์ พระอรหันตภิกษุประมวชเข้าและจัดเป็นประเภทได้ ๔ อย่าง เรียกว่า ปาริสุทธิศีล (ศีลเครื่องให้บริสุทธิ์ หรือความประพฤติบริสุทธิ์ที่จัดเป็นศีล) ๔ ประการคือ ...อิทํ ภิกขุสํ...อิธ ภิกขุ ปาฏิโมกขสํวรํสูโต วิหริติ อาจารย์โคจรสมุปนุโน ...สิกขติ สิกขาปเทสุติ เอวํ วุตตํ สิลมิตํ **ปาฏิโมกขสํวรํ** นาม ฯ...จกฺขุณฺหุริเย สํวรํ อาปชฺชติ มนินฺหุริเยสํวรํ อาปชฺชติดี วุตตํ อิทํ **อินทริยสํวรํ** นาม ฯ...กฺกุณา ลปนา

^๔ พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], **พุทธธรรม** (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), ๗๗๓.

เนมิตุติกตา นิปเปสิกตา ลาภณ ลากํ นิชิคฺคฺสนฺดาติ เอวมาทึนญฺจ ปาปธมฺมานํ วเสน
 ปวตฺตา มิจฺฉาชีวา วิรติ อิทํ **อาชีวปาริสฺสทฺธสีลํ** ฯ ปาฏิสงฺขา โยนิโส จิวํ ปฏฺิเสวติ
 ยาวเทว สีสฺสสฺส ปฏฺิฆาตยาตฺติอาทินา นเยน วุตฺโต ปฏฺิสงฺขานปรีสุทฺธโย จตฺตฺุจฺยปรีโกโค
 อิทํ **ปจฺยสนฺนิสฺสิตสีลํ** นาม ฯ^๙

๑. **ปาฏิโมกขสังวรศีล** ศีล คือความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ เว้นข้อห้าม ทำตาม
 ข้ออนุญาตประพจน์เคร่งครัดในสิกขาบททั้งหลาย ท่านว่า ศีลข้อนี้รักษาสำเร็จด้วยศรัทธา

๒. **อินทริยสังวรศีล** ศีล คือความสำรวมอินทริย ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมเช่น
 ความชอบ ชัง ติดใจ หรือขัดใจครอบงำเมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริยทั้ง ๖ คือ เมื่อตาเห็นรูป หู
 ฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสิ่งกระทบ และใจรู้คิดเรื่องราวต่างๆ ท่านว่า ศีลข้อ
 นี้สำเร็จด้วยสติ

๓. **อาชีวปาริสฺสทฺธศีล** คือ เว้นจากมิจฺฉาอาชีวะที่เป็นไปด้วยอำนาจแห่งปาปธรรม
 (การกระทำที่ผิด) คือ ในการทำกุหนฺนา ได้แก่การหลอกลวง เช่น บั่นแต่งท่าทางหน้าตาเคร่งครัด
 ให้เขาเลื่อมใสถวายปัจจัย ๔ ไม่กระทำลปนา คือประจบเขากิน ไม่กระทำนิมิต คือเลสนัย
 ต่างๆ ให้เขาถวายปัจจัย ไม่กระทำนิปเปสิกตา คือขู่เข็ญกลั่นแกล้งเพื่อให้เขายอมถวายปัจจัย
 และไม่เอาลามต่อลาม เช่น ให้ของน้อยแก่เขาไป เขาจะได้ถวายมากตอบมาเป็นต้น ท่านว่า ศีล
 ข้อนี้สำเร็จด้วยวิริยะ

๔. **ปจฺยสนฺนิสฺสิตศีล** ศีลที่เกี่ยวกับปัจจัย ๔ ได้แก่ปัจจเวกขณํ คือใช้สอยปัจจัย
 ๔ ด้วยพิจารณาให้เป็นไปตามความหมาย และประโยชน์หรือคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ ไม่
 บริโภคด้วยตัณหา เช่น ฉันทอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้สุขภาพดี มีชีวิตมีความสุขทำกิจได้สบาย
 มิใช่เพื่อปรนเปรอหรือสนุกสนานมัวเมา ท่านว่า ศีลข้อนี้สำเร็จด้วยปัญญา

ศีลเป็นวิธีการเพื่อก้าวหน้าไปสู่ความเจริญขั้นสมาธิ สมาธิจึงเป็นจุดหมายเฉพาะของ
 ศีล โดยนัยนี้ศีลจึงมีความสำคัญมาก คุณค่าของศีลก็คือ เจตนาที่จะงดเว้น หรือการไม่มีความ
 ดำริในการที่จะทำความชั่วใดๆ อยู่ในใจ ซึ่งทำให้จิตใจบริสุทธิ์ปลอดโปร่ง ไม่มีความคิดวุ่นวาย
 ชุณมัวหรือกังวลใดๆ มารบกวน จิตใจจึงสงบเกิดสมาธิได้ง่าย เมื่อมีจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว ก็
 เกิดความคล่องตัวที่จะใช้ปัญญา คิดหาเหตุผล และหาทางดำเนินการสร้างสรรค์ความดีต่างๆ
 ให้เกิดผลในขั้นต่อไป

^๙ วิสุทธิ. ๑/๑๙-๕๖; พึงสังเกตว่า อินทริยสังวรนั้น ในบาลี (พระไตรปิฎก) ท่านจัดเข้าในหมวด
 สมาธิ เช่น ที.สี. ๙/๓๒๑/๒๕๕. น. ๗๙๓

๔.๒ เปรียบเทียบความคล้ายคลึงกันของการปฏิบัติ pranayama และ āna pāna sthiti

คำว่า “pranayama” ประกอบขึ้นด้วยคำ ๒ คำ คือ prana (หรือ maha-prana) กับ āyama แปลว่า ควบคุมลม prana āyama แปลว่าการบังคับ ฉะนั้น คำว่า pranayama จึงแปลว่า การบังคับลม prana แต่ความบัญญัติดังว่ามานี้ เกิดปัญหาขึ้นอีกสายหนึ่งว่า ลม prana หมายถึงอะไรเล่า? อธิบายว่า ความจริงลมซึ่งมีอยู่ทั่วสรรพางค์กายล้วนเป็นลมอย่างเดียวกันทั้งสิ้น แต่ว่าทำหน้าที่หลายประการโดยตั้งอยู่ในที่ต่างๆ กัน อาศัยที่ตั้งและหน้าที่นั้นๆ เป็นเกณฑ์ จึงแบ่งลมไว้เป็นส่วนสำคัญๆ ๕ ประการ คือ prana, āna, vyana, udhana และ samana^{๑๐}

คำว่า “prana” เป็นภาษาสันสกฤต หมายถึง พลังชีวิต ลมหายใจ “āyama” การควบคุม การฝึก pranayama จึงเป็นการฝึกควบคุมการหายใจ (Breath Control) เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังชีวิต ได้รับออกซิเจนเต็มที่ ทำให้ร่างกายสดชื่น มีสุขภาพดี มีความสมดุลย์ ระบบประสาทจะตื่นตัว จิตใจจะมั่นคง มีความสงบ (Peaceful mind) และเป็นสมาธิ^{๑๑}

การฝึก pranayama ถือว่าเป็นส่วนสำคัญอย่างมากในวิชาโยคะ เซอร์ พอล ดัก (Sir Paul Dukes) ชาวตะวันตกผู้ศึกษาและสอนโยคะอยู่ในอินเดียได้กล่าวว่า ขบวนการการทำให้จิตบริสุทธิ์นั้นคือการฝึก pranayama นั่นเอง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญมากกว่าอาสนะ แต่ก็ใช้ร่วมกัน^{๑๒} pranayama เป็นขั้นตอนที่สี่ ของวิถีแห่งการพัฒนาแบบโยคะ ต่อจาก yama, niyama และ āsana เป็นขั้นตอนของการเตรียมจิตสำหรับการทำสมาธิ โดยเหตุที่ใช้ลมหายใจเป็นอุปกรณ์ในการทำสมาธิ (Breathing Meditation) จะพบได้ทั่วไปในระบบปรัชญาทางตะวันออก เช่น ฮินดู เต๋า ไชนะ พุทธ pranayama จึงเป็นสิ่งที่ควรฝึกหัดให้ชำนาญเพื่อการพัฒนาในขั้นที่สูงขึ้นไป

ตามหลักของโยคะ pranayama เป็นพลังชีวิตที่แทรกซึมอยู่ทั่วไปในสิ่งมีชีวิต (The vital force in every being) การฝึก pranayama จึงเป็นการสะสมพลังชีวิตอันเป็นเหตุให้ร่างกายพ้นจากโรคภัยต่างๆ มีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งทางกายและทางจิต นอกจากนั้นตามหลักโยคะพลัง prana จะรวมตัวอยู่ในร่างกาย พลังอันนี้เรียกว่า “พลังกุนฑลินี” (Kundalini) ซึ่งสงบ

^{๑๐} สวามี สัตยานันทะ ปรี, ปรัชญาโยคะสูตร, ๒๕.

^{๑๑} Gupta, RD, Yoga Rashmi (India : Gupta Prakashan, 1994). 9

^{๑๒} Paul, Dukes, The Yoga of Health Youth and Joy (London : Souvenir Press, 1993), 60.

นิ่งอยู่ การฝึกอาสนะ ปราณยามะ สมาธิ เป็นสิ่งที่กระตุ้นพลังกุนฑลินี ให้ตื่นขึ้น (Awakened Kundalini) และพลังอันนี้จะวิ่งจากจักรที่ ๑ คือ มุลธาร (Muladhara) ซึ่งอยู่ในอุ้งเชิงกราน บริเวณกระดูกก้นกบขึ้นไปจนถึงจักรที่ ๗ คือ สหัสระ (Sahasrara) ที่ศีรษะ จะทำให้มีสภาวะจิตที่ถึงความหลุดพ้น (Enlightenment) ตามความหมายของโยคะ^{๑๓}

ในวิชาโยคะศาสตร์ ถือว่าลมหายใจ (Prana) และจิตใจ (Citta) เป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกันอย่างใกล้ชิด ไม่สามารถจะแยกกันได้ ทั้งสองส่วนนี้เป็นรูปแบบภายนอกที่ต่างกัน ของของสิ่งเดียวกัน จิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ที่จะนำมาซึ่งความสุข ความสวัสดิ์ของชีวิต ดังนั้น การฝึกหัดจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ การฝึกลมหายใจก็คือการฝึกใจนั่นเอง เพราะการควบคุมจิตใจ เป็นเรื่องยากที่สุด โยคีจึงฝึกลมหายใจเข้าไปหาจิตใจ ในคัมภีร์โยคะวสิษฐะ (Yogavasiṣṭha, V.78,46) กล่าวว่า “เมื่อเราฝึกปราณยามะอย่างต่อเนื่อง การสั่นไหวของลมหายใจจะสงบ นิ่ง ใจเราก็นิ่งไปด้วย จนกระทั่งสงบนิ่งโดยสมบูรณ์ นั่นคือสภาพของนิรวาณ (Nirvāṇa)” ใน อนานปุโรปนนิษั (Anānapūropaniṣad) (กล่าวว่า “โยคีควบคุมลมหายใจเพื่อให้เกิดสันติสุขในจิตใจ ผลพลอยได้ของการฝึกปราณยามะ คือสุขภาพที่แข็งแรง โรคต่างๆ โดยเฉพาะ โรคทางเดินหายใจ และอื่นๆ เช่น หอบหืด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน จะหายไป”^{๑๔}

การเจริญอานาปานสติในพระพุทธศาสนา

สมัยหนึ่งที่พระพุทธองค์ ทรงปลีกวิเวกออกจำพรรษาแต่พระองค์เดียว ครั้นออกพรรษาแล้ว ได้ตรัสในที่ประชุมสงฆ์ว่า “ถ้านักบวชในศาสนาอื่นถามว่า พระสมณโคดมอยู่จำพรรษาด้วยธรรมข้อใดเป็นเครื่องอยู่โดยมาก พึงตอบว่า ทรงอยู่ด้วยสมาธิอันประกอบด้วยอานาปานสติ เมื่อภิกษุจะกล่าวธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยเจ้าบ้าง พรหมบ้าง พระตถาคตบ้าง พึงกล่าวถึงสมาธิอันประกอบด้วยอานาปานสติ ว่าเป็นเครื่องอยู่ ภิกษุผู้ยังเป็นเสขะ ยังไม่บรรลุนิพพาน ผล ภิกษุเหล่านี้ย่อมเจริญอานาปานสติ เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะ ภิกษุผู้เป็นพระอรหันต์ ย่อมเจริญอานาปานสติเพื่อความผาสุกในปัจจุบัน และเพื่อสติสัมปชัญญะ”

ดังปรากฏในพระบาลีว่า อถ โข ภควา ตสฺส เตมาสสฺส อจฺเจเนน ปฏิสฺสณานา วุญฺสิโต ภิกฺขุ อามนฺเตสิ สเจ โว ภิกฺขเว อญฺญตฺติตฺติยา ปริพฺพาชกา เอวํ ปุจฺเจยฺย กตเมนาวุโส

^{๑๓} Kavin Kinsland , Complete Hatha yoga (London : David & Charles, 1976), 39.; Paul Dukes, The Complete yoga book (London: Cresset press, 1977), 59.

^{๑๔} Joshi KS., Yogic Pranayama, Breathing for long life and good health (Dalhi: Orient Paperbacks, 1995), 65.

วิหาเรน สมณโคตโม วสุสวาสัม พหุล วิหาสีติ ฯ เอวํ ปุณฺณสา ตุมฺเห...อานาปานสูตติสมาธิ-
นา...ภควา วสุสวาสัม วิหาสีติ ฯ

ยถุหิ ตํ ภิกฺขเว สมฺมา วทฺมาโน วทฺเขย อริยวิหาโร อิติปิ พุรฺหมวิหาโร อิติปิ
ตถาคตวิหาโร อิติปิ อานาปานสูตติสมาธิ สมฺมา วทฺมาโน วทฺเขย ...ภิกฺขุ เสฏฺฐา อปฺปตฺตมาน
สา...เตสํ อานาปานสูตติสมาธิ ภาวิตฺโต พหุลิกิตฺโต อาสวานํ ขยาย สํวตฺตติ ฯ

...ภิกฺขุ อรหฺนฺโต ...เตสํ อานาปานสูตติสมาธิ ภาวิตฺโต พหุลิกิตฺโต ทิฏฺฐมฺมุสฺส-วิหา
ราย เจว สํวตฺตติ สติสมฺปชฺฌณาย จ ฯ^{๑๕}

อานาปานสติ คือ การระลึกรู้ลมหายใจเข้า และลมหายใจออกในปัจจุบันแต่ละ
ขณะ อานะ (อัสสาสะ) ลมหายใจเข้า อาปานะ (ปัสสาสะ) ลมหายใจออก อานะ + อาปานะ =
อานาปาน สติ ความระลึก การกำหนดรู้^{๑๖}

อานาปานสติ โดยพหุตินัย ถ้าเราระลึกถึงอะไรอยู่ ทุกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
ก็เรียกว่า อานาปานสติทั้งนั้น เช่น ตัวลมหายใจก็ดี ความรู้สึกนึกคิดก็ดี อารมณ์ที่พอใจ ไม่
พอใจ ดีใจ เสียใจ น้อยใจ หงุดหงิด กลัว โกรธ หรือหวั่นไหวธรรมข้อใด ข้อหนึ่งที่นำมากำหนด
กระทำไว้ในใจ ใคร่ครวญ พินิจ พิจารณา เห็นอยู่ในใจ ทุกครั้งที่หายใจเข้า หายใจออก ก็
เรียกว่า อานาปานสติ

กำหนดลมหายใจขณะวิ้งเพื่อสุขภาพ ผักโยคะ รำมวยจีน หรือ ยืน เดิน นั่ง นอน
ก็เรียกว่า อานาปานสติ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน สติปัฏฐาน ๔ เมื่อปฏิบัติตามหลัก
อานาปานสติสูตร ก็เรียกว่า อานาปานสติ

ทั้งการปฏิบัติปธานายามะ และอานาปานสติ ใช้ลมหายใจเป็นตัวกำหนดให้จิต
เป็นสมาธิเหมือนกันแต่ในทั้งสองคัมภีร์มีขั้นตอนการปฏิบัติที่ต่างกัน

ความแตกต่างกันของการปฏิบัติปธานายามะ และอานาปานสติ

การปฏิบัติปธานายามะและอานาปานสติ ใช้ลมหายใจเป็นตัวกำหนดเพื่อให้จิตเป็น
สมาธิเหมือนกัน แต่ว่าขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติมีรายละเอียดที่ต่างกัน วิธีบริหารปธานา-
ยามะ โยคีจะต้องใช้นิ้วมือเพื่อควบคุมการปิดเปิดรูจมูก ในการฝึกการหายใจผ่านรูจมูกข้างเดียว

^{๑๕} ส. มหา. ๑๙/๑๓๖๔-๖๗/๔๑๒-๔๑๓.

^{๑๖} อรรถกถาพระสูตรแปล อัสสาสะว่าหายใจเข้า ปัสสาสะว่าหายใจออก (วิสุทธิ. ๒/๕๘)
ส่วนอรรถกถาวิญญู แปลกลับกัน อัสสาสะว่าหายใจออก ปัสสาสะว่าหายใจเข้า ในที่นี้แปลตามอรรถกถาพระ
สูตร.

วิธีบริกรรมนอกจากการควบคุมลมหายใจเข้า ออก ให้สม่ำเสมอแล้วยังมีการอัดลมหายใจหรือกลั้นลมหายใจไว้อีกด้วย (ดูคำอธิบายการบริกรรมปราณายามะได้กล่าวมาแล้วในหน้า ๕๖) การบริกรรมเช่นนี้จะแตกต่างจากการกำหนดอานาปานสติในพระพุทธศาสนา

โยคสูตรแบ่งการหายใจออกเป็น ๔ ระยะ (The four stages of Breathing)

๑. การหายใจเข้าเรียกว่า “ปุระกะ” (Pūraka)
๒. กลั้นหายใจ เมื่อสิ้นสุดการหายใจเข้า เรียกว่า “อนตระ กุมภกะ” (Antara Kumbhaka)
๓. การหายใจออก เรียกว่า “เรจกะ” (Rechaka)
๔. การกลั้นหายใจ เมื่อสิ้นสุดการหายใจออก เรียกว่า “พาหะ กุมภกะ” (Bahya Kumbhaka)^{๑๗}

การหายใจเข้า (Puraka, ปุระกะ) จะมีลักษณะดังนี้คือ

๑. การหายใจจะต้องลึก และสมบูรณ์ เมื่อสิ้นสุดการหายใจเข้าอากาศจะเข้าไปบรรจุอยู่เต็มปอด
๒. การหายใจจะต้องเป็นไปอย่างช้า ๆ ไม่ต้องออกแรงพยายาม ที่จะสูดลมหายใจเข้าปอด
๓. กระแสอากาศที่สูดเข้าไป จะต้องติดต่อกันสม่ำเสมอ (Uniform) ไม่กระตุก (Jerky)
๔. การหายใจเข้าในแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาเท่ากัน^{๑๘}

ดังนั้นการหายใจเข้า จึงเป็นการควบคุมลมหายใจ ให้มีลักษณะ ๔ ประการดังกล่าว และเป็นการนำพลังชีวิต (Prāṇa) เข้าสู่ร่างกาย ซึ่งร่างกายจะได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่

การหายใจออก ก็เช่นเดียวกัน จะต้องควบคุมลมหายใจ ให้มีลักษณะช้า ๆ ลึก สม่ำเสมอ ต่อเนื่องกัน และเมื่อสิ้นสุดการหายใจออก ลมก็จะถูกขับออกจากปอดจนหมดโดยสมบูรณ์ คาร์บอนไดออกไซด์จะถูกขับออกจากปอดจนหมด และจะเกิดความสงบในจิตใจ เวลาที่ใช้ในการหายใจออกควรเป็นสองเท่าของการหายใจเข้า

^{๑๗} สวามี สัตยานันทะ ปุรี, ปรัชญาโยคสูตร, ๒๕.

^{๑๘} Joshi KS, Yogic Pranayama Breathing for long life and good health. (Delhi: Orient Paperbacks, 1995) อ้างถึงใน แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ โยคะเพื่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพฯ : เอส.ที.พี.เพลส., ๒๕๒๔), ๗๖-๗๗.

การกลั่นหายใจ หรือกุ่มภะ มีสองช่วงคือหลังการหายใจเข้า และหลังการหายใจออก เมื่อการหายใจสงบนิ่ง ความรู้สึกต่างๆ ก็สงบไปด้วย ใจก็สงบลงด้วย ลมหายใจจึงเป็นสะพานเชื่อมระหว่างร่างกาย ความรู้สึกและจิตใจ

ปรานายามะเป็นศิลปะที่ละเอียดอ่อน นำมาซึ่งความสงบร่มเย็น นำไปสู่สมาธิ การฝึกลมหายใจก็คือการฝึกใจนั่นเอง นอกจากนี้ปรานายามะยังเป็นการฝึกเพื่อป้องกันและรักษาโรคต่างๆ ดังนั้นการฝึกหัดจึงควรทำด้วยความนุ่มนวล ถ้าฝึกอย่างรุนแรงจึงควรทำด้วยความนุ่มนวล ถ้าฝึกอย่างรุนแรงอาจจะทำให้เกิดอันตรายได้ ดังนั้นเมื่อสิ้นสุดการฝึก จะรู้สึกสดชื่นเบาสบาย เกิดสันติสุขขึ้นในจิตใจ^{๑๙}

วิธมนสิการในอานาปานสติกรรมฐาน

ส่วนอานาปานสติ เป็นการเอาสติกำหนดลมหายใจเข้าออก เอาสติมุ่งต่อลมหายใจที่กำหนด มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ รู้ลมหายใจบ ลมละเอียด พระอรรถกถาจารย์ได้แสดงวิธมนสิการในอานาปานสติกรรมฐานไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ตตฺรา ย มนสิการวิธี คณนา อนุพณฺนา ฌุสนา รูปนา สลฺลกุขณา วิวฏฺฏนา ปาริสฺสุทฺธิ เตสญฺจ ปฏิปฺสฺสนาติ ตตฺถ คณนาติ คณนาเยว ฯ อนุพณฺนาติ อนุวหนา ฯ ฌุสนาติ ฌุจฺจุฏฺฐาณํ ฯ รูปนาติ อปฺปนา ฯ สลฺลกุขณาติ วิปฺสฺสนา ฯ วิวฏฺฏนาติ มคฺโค ฯ ปาริสฺสุทฺธิติ ผลํ ฯ เตสญฺจ ปฏิปฺสฺสนาติ ปจฺจเวกฺขณา ฯ^{๒๐}

๑. คณนา นับลม
๒. อนุพณฺนา ติดตามลม
๓. ฌุสนา ที่ลมกระทบ
๔. รูปนา ตั้งจิตมั่น
๕. สลฺลกุขณา กำหนดได้ชัด
๖. วิวฏฺฏนา หยุด
๗. ปาริสฺสุทฺธิ หหมดจด และ
๘. เตสํ ปฏิปฺสฺสนา ย้อนดู วิวฏฺฏนาและปาริสฺสุทฺธินั้น

^{๑๙} Iyengar BKS, Light on Pranayama (India: An imprint of Harper Collins Publisheres, 1996).

^{๒๐} วิสุทธิ. ๒/๖๘.

คณนา การนับ เริ่มแรกในการกำหนดลมหายใจออกเข้ายาวสั้นนั้น ท่านว่าให้นับไปด้วย เพราะการนับจะช่วยตรึงจิตให้ดี การนับแบ่งเป็น ๒ ตอน

- ช่วงแรก ท่านให้นับช้าๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า ๕ แต่อย่าให้เกิน ๑๐ และให้เลขเรียงตามลำดับ อย่าใจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า ๕ จิตจะตื่นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน ๑๐ จิตจะไปพะวงที่การนับ แทนที่จะจับอยู่กับกรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาดๆ ข้ามๆ จิตจะหวั่นจะวุ่นไป) ให้นับที่หายใจเข้าออกอย่างสบายๆ เป็นคู่ๆ คือลมออกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๑ ลมออกว่า ๒ ลมเข้าว่า ๒ อย่างนี้เรื่อยไปจนถึง ๕,๕ แล้วตั้งต้นใหม่ ๑,๑ จนถึง ๖,๖ แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ ๑๐ คู่ แล้วกลับย้อนที่ ๕ คู่ใหม่ จนถึง ๑๐ คู่อย่างนั้นเรื่อยไป

-ช่วงสอง ท่านให้นับเร็ว กล่าวคือ เมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว (จิตอยู่กับลมหายใจ โดยลมหายใจช่วยตรึงไว้ได้ ไม่ส่ายฟุ้งไปภายนอก) ก็ให้เลิกนับช้าอย่างข้างต้นนั้นเสีย เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าในหรือออกนอก กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก นับเร็วๆ จาก ๑ ถึง ๕ แล้วขึ้นใหม่ ๑ ถึง ๖ เพิ่มทีละหนึ่งเรื่อยไปจน ๑ ถึง ๑๐ แล้วเริ่ม ๑ ถึง ๕ ใหม่อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยกำลังการนับ กำหนดนับอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจะเมื่อไหร่ไม่นับแล้ว สติยังตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์ คือลมหายใจเข้าออกนั้น (วัตถุประสงค์ของการนับก็เพื่อให้สติตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์ ตัดความคิดฟุ้งซ่านไปภายนอกได้นั่นเอง)

การติดตาม (อนุพันธนา) เมื่อสติอยู่ที่แล้วคือจิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้ว ก็หยุดนับเสีย แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนี้มีไ้หมายความว่าตามไปกับลมที่เดินผ่านจมูก เข้าไปจุดกลางตรงหัวใจลงไปสุดแถวสะดือ แล้วตามลมจากท้องขึ้นมาที่อก แล้วออกมาที่จมูก เป็นต้นลม กลางลม ปลายลม ถ้าทำอย่างนั้น ทั้งกายใจจะปั่นป่วนวุ่นวาย เสียผล วิธีติดตามที่ถูกต้องคือใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน)^{๒๑}

สรุปได้ว่า การบริกรรมปราณายามะ เป็นการควบคุมลมหายใจ หรือการบังคับลมปราณให้สม่ำเสมอ เมื่อหายใจเข้า-ออกสม่ำเสมอแล้ว ก็เป็นการง่ายที่จะควบคุมจิตให้เป็นสมาธิ ลมที่ได้รับการฝึกแล้วจะเป็นลมที่ยาว และละเอียด การบริกรรมปราณายามะ มี ๓ ขั้น คือ **เรกะ** การหายใจออก **ปุระกะ** การหายใจเข้า **กุมภกะ** การอึดลมหายใจ โยคีจะต้องดำเนินการบริกรรมทั้ง ๓ ขั้นนี้ไปพร้อมๆ กัน

^{๒๑} วิสุทธิ. ๒/๑๑๓-๑๑๔ (ไทย)

ส่วนอานาปานสติ เป็นการเอาสติกำหนดลมหายใจเข้าออก เอาสติมุ่งต่อลมหายใจที่กำหนด มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ รู้ลมหายใจ ลมละเอียด การบำเพ็ญอานาปานสติช่วยทำให้กายใจสุขสงบ ลมหายใจละเอียดประณีตลงไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นจับไม่ได้เลยว่ามียลมหายใจ วิธีมันคือการในอานาปานสติกรรมฐานคือ **คณนา** การนับ เริ่มแรกในการกำหนดลมหายใจออก เข้า ยาว สั้นนั้น ท่านว่าให้นับไปด้วย เพราะการนับจะช่วยตรึงจิตให้ดี และ **การติดตาม (อนุพณนา)** เมื่อสติอยู่ที่แล้วคือจิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้วก็หยุดนับเสีย แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ วิธีติดตามที่ถูกต้องคือใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ

๔.๓ เปรียบเทียบความคล้ายคลึงกันของการบำเพ็ญสมาธิแบบเพ่งกสิณ

กสิณ หมายถึง วัตถุอันจูงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่ง (meditation device; object of meditation) เพื่อจูงใจให้เป็นสมาธิ เป็นวิธีที่ใช้วัตถุภายนอกเข้าช่วย โดยวิธีเพ่งเพื่อให้จิตเป็นหนึ่ง ^{๒๒}

คำว่า **กสิณ** เป็นไวยากรณ์ ของคำว่า สกฺล (ทั้งหมด) เหมือนคำว่า กสิณณ ชมพู ที่ปฐส (มณฑลทั้งหมดของชมพูทวีป) ดังนั้น เมื่อถือเอาอารมณ์ ในวงปฐวีกสิณเพียงใด ก็พึงใช้จิตรับรู้ให้ทั่วถึงทุกส่วนเพียงนั้น ไม่พึงดำรงอยู่ในเพียงบางส่วนของวงปฐวีกสิณ (ดังพระภิกษุจารย์) กล่าวไว้ว่า “คำว่าปฐวีกสิณ คือพื้นวงของดิน จัดเป็นกสิณเพราะควรเพ่งทุกส่วน” กสิณอื่นก็มีนัยเดียวกัน ^{๒๓}

กสิณ เทียบได้กับ **ธารณา** เป็นขั้นตอนการปฏิบัติอักษฎาภคโยคะในลำดับที่ ๖ คือ การทำจิตให้มั่นคง จดจ่ออยู่กับอารมณ์หรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง จนเป็นสมาธิ อารมณ์ที่จิตเพ่ง อาจจะเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น จุดสะดือ จุดกลางระหว่างคิ้ว เป็นต้น หรืออาจจะเป็นสิ่งภายนอกร่างกายก็ได้ เช่น ดวงจันทร์ รูปเทพเจ้า วงกสิณ ในระยะเริ่มแรกกสิณของปรัชญาโยคะ สันนิษฐานว่ามีอยู่ ๑๐ ประการซึ่งมีความคล้ายคลึงกันกับกสิณ ๑๐ ในการทำสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนา มี ๔๐ วิธีคือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปมัณญา

^{๒๒} พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘ (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), ๒๗๒.

^{๒๓} พระคันทสราภิกษุ, ผู้แปล, อภิธัมมัตถสังคหะ และ ปรมัตถทีปนี, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพฯ : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), ๗๖๒-๗๖๓.

^{๒๔} วิสุทธิ. ๑/๑๕๖-๒๒๓

๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตววัตถาน ๑ อรูป ๔ จะเห็นว่า กสิณ ๑๐ ในปรัชญาโยคะ จะตรงกับกสิณ ๑๐ ในพระพุทธานุสสาตังปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๒๔}

ปฐมกสิณ อุกุคณฺหฺนโต ปฐมวียํ นิमितฺตํ คณฺหิตํ ...ตทฺเว นิमितฺตํ ปฐมวียํ ปฐมวียํ
 ปุณฺณปุณฺณํ มนสิกาโรโต...อาโปกสิณ...อาโปนาเมสุ ปากฺกณามวเสเนว อาโป อาโปติ ภาเวตพุพฺพ
 ฯเตโชกสิณ ภาเวตฺกามาเนปิ เตชสุมี นิमितฺตํ คณฺหิตพุพฺพ ฯ... อคฺคินาเมสุ ปากฺกณามวเสเนว
 เตโช เตโชติ ภาเวตพุพฺพ ฯ...วายุกสิณ ภาเวตฺกามาเนปิ วายสุมี นิमितฺตํ คณฺหิตพุพฺพ ฯ...
 วาตนาเมสุ ปากฺกณามวเสเนว วาโต วาโตติ ภาเวตพุพฺพ ฯ...นีลกสิณ อุกุคณฺหฺนโต นีลกสุมี
 นิमितฺตํ คณฺหาติ...นีลํ นีลนฺติ มนสิกาโร ปวตฺเตตพุพฺพ ฯ...ปิตกกสิณ... ปิตกํ ปิตกนฺติ มนสิกา
 โร ปวตฺเตตพุพฺพ ฯ...โลหิตกสิณ อุกุคณฺหฺนโต...โลหิตกํ โลहितกนฺติ มนสิกาโร ปวตฺเตตพุพฺพ ฯ...
 โอทาทกสิณปี โอทาทกสิณ อุกุคณฺหฺนโต...โอทาทํ โอทาทนฺติ มนสิกาโร ปวตฺเตตพุพฺพ ฯ...
 อาโลกกสิณ ปน อาโลกกสิณ อุกุคณฺหฺนโต...โอภาโส โอภาโสติ วา อาโลโก อาโลโกติ วา
 ภาเวตพุพฺพ ฯ

๑. ปฐมกสิณ การเพ่งดินเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปฐมวียํ ปฐมวียํ หรือ ดิน ดิน
๒. อาโปกสิณ การเพ่งน้ำเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อาโป อาโป หรือ น้ำ น้ำ
๓. เตโชกสิณ การเพ่งไฟเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า เตโช เตโช หรือ ไฟ ไฟ
๔. วายุกสิณ การเพ่งลมเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วาโย วาโย หรือ ลม ลม
๕. นีลกสิณ การเพ่งสีน้ำเงินเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า นีลํ นีลํ หรือ สีน้ำเงิน สีน้ำเงิน
๖. ปิตกกสิณ การเพ่งสีเหลืองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปิตํ ปิตํ หรือ สีเหลือง สี

เหลือง

๗. โลहितกสิณ การเพ่งสีแดงเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โลहितํ โลहितํ หรือ สีแดง สีแดง
๘. โอทาทกสิณ การเพ่งสีขาวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โอทาทํ โอทาทํ หรือ สีขาว

สีขาว

๙. อากาสกสิณ การเพ่งที่ว่างเปล่าเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อากาโส อากาโส หรือ ที่ว่าง อากาศ

๑๐. อาโลกกสิณ คือการเพ่งแสงสว่างเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อาโลโก อาโลโก หรือ แสงสว่าง แสงสว่าง^{๒๕}

^{๒๔} วิสุทธิ. ๑/๑๕๖.

^{๒๕} วิสุทธิ. ๑/๑๕๐-๒๑๗ (ไทย)

ความแตกต่างกันของกสิณ กับ ฌาณ

กสิณ เทียบได้กับ ฌาณ คือการทำจิตให้มั่นคง จดจ่ออยู่กับอารมณ์หรือวัตถุ อย่างใดอย่างหนึ่ง จนเป็นสมาธิ อารมณ์ที่จิตเพ่ง อาจจะเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น จุด สะดือ จุดกลางระหว่างคิ้ว เป็นต้น หรืออาจจะเป็นสิ่งภายนอกร่างกายก็ได้ เช่น ดวงจันทร์ รูป เทพเจ้า วัตถุหรืออารมณ์ที่จิตเพ่งในพระพุทธศาสนา มี ๔๐ วิธีคือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปมัณญา ๔ อาหารเปกกุศลสัญญา ๑ จตุธาตววัตถาน ๑ อรูป ๔ ในส่วนกสิณ ๑๐ ในปรัชญาโยคะจะตรงกับกสิณ ๑๐ ในพระพุทธศาสนา แต่ วัตถุหรืออารมณ์ที่จิตเพ่งใน ข้ออื่นๆ จะแตกต่างกัน เช่น ในพระพุทธศาสนาไม่นิยมเพ่งพระพุทธรูป แต่จะใช้จิตกำหนดรู้ใน พระคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ของสมาธิ

กสิณ หมายถึง วัตถุอันจูงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่ง (meditation device; object of meditation) เพื่อจูงจิตใจให้เป็นสมาธิ เป็นวิธีที่ใช้วัตถุภายนอกเข้าช่วย โดยวิธีเพ่งเพื่อให้จิต เป็นหนึ่ง

เมื่อโยคี มีสมรรถภาพสมบูรณ์เพียงพอที่จะบังคับจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ หรือวัตถุที่ เพ่งได้ดีแล้ว ก็เป็นอันว่าโยคีได้ก้าวไปสู่ขั้นต่อไปคือ ขั้นฌานะ หรือ ฌาน คำว่า ฌานะ ตรง กับ ภาษาบาลีว่า ฌาน แปลว่า การเพ่ง (Concentration) สมาธิ (Meditation) ฌาน (Contemplation) ธรรมชาติเผารวมอันเป็นข้าศึก การเพ่งจนจิตสงบ ตั้งมั่นอย่างแน่นหนา หรือการเพ่งจนจิตเป็น สมาธิ หรือการบำเพ็ญฌาน เป็นขั้นถัดจากฌาณ หมายถึงกระแสแห่งความคิด หรือกระแส อารมณ์ที่จิตใช้พิจารณาอารมณ์ติดต่อกันโดยไม่ขาดระยะ โดยลักษณะนี้จะเป็นผลให้อารมณ์ ปรากฏแก่โยคีอย่างเด่นชัดเป็นครั้งแรก แต่เป็นระยะไป แต่เพื่อพิจารณาติดต่อกันไปนานๆ จิตก็ สามารถทำให้อารมณ์ที่ปรากฏเป็นระยะๆ นั้น ถึงความปรากฏเต็มที่และติดต่อกันไป ดังนั้น ฌานะ จึงเปิดเผยความจริงของอารมณ์ที่พิจารณานั้น แก่จิตของผู้บำเพ็ญโยคะ

การทำสมาธิ เช่น **กสิณ** เป็นต้น ใช้บัญญัติ^{๒๖} เป็นอารมณ์ ผลที่ได้ก็คือสมาธิที่ลึก เข้าสู่ระดับฌาน ดังนั้นในการฝึกตามแนวของโยคะทั้ง ๘ ประการ ผู้ฝึกจนสำเร็จก็จะได้ฌาน อภิญญา ดังที่เราได้เคยอ่าน บันทึกเรื่องราวของโยคีอินเดียสมัยโบราณ สามารถแสดงปาฏิหาริย์ (Extraordinary feats) เช่น การฝังโยคีไว้ในดินหลายชั่วโมง เมื่อขุดขึ้นมาก็ยังมีชีวิตอยู่ (Burial

^{๒๖} คำว่า บัญญัติ คือสิ่งที่ชาวโลกสมมุติขึ้น กล่าวคือสิ่งที่มหาชนบัญญัติไว้ทั้งใช้พูดและ ยอมรับว่าสิ่งนี้เป็นความหมายหนึ่งของศัพท์ หมายถึงเนื้อความของศัพท์ที่เป็นสมมุติศัพท์จะอย่างใดอย่างหนึ่ง ในที่นี้บัญญัติอาศัยมหาภูตรูปเป็นอารมณ์อันมีปฏิวิกิจกสิณอารมณ์เป็นต้น และสีที่เป็นอารมณ์ (ของ สมถ-กรรมฐาน) มีกสิณสีน้ำเงินเป็นต้น, พระคันธธราวิวงศ์, อภิธัมมัตถสังคหะ และ ปรมัตถทีปนี, ๗๕๑.

alive) หรือในกรณีให้โยคีอยู่ในถ้ำน้ำแข็งโดยไม่ใส่เสื้อผ้าก็สามารถทนความหนาวเย็นได้ไม่เหน็ดเหนื่อย หรือกรณีของการลอยตัวอยู่ในอากาศได้ (Livialation) ซึ่งมีการแสดงในที่สาธารณะและบันทึกไว้มากมาย^{๒๗} แต่การมีสมาธิ ฌาน และอภิญญา นั้น ยังอยู่ในขั้นมีตัวตน (Self-Realization การรู้ตัวตน) เพราะสมาธิที่ได้สามารถข่มกิเลสไว้ได้เท่านั้นเป็น วิชฌานประหาร ยังไม่สามารถทำลายกิเลสที่ละเอียดได้ เช่นมานะ ทิฏฐิอันเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เราต้องทุกข์กาย ทุกข์ใจ

๔.๔ ศึกษาเปรียบเทียบความคล้ายคลึงกันของการบำเพ็ญฌาน และ ฌยานะ

คำว่า ฌาน แปลว่าการเพ่ง ตรงกับคำศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า ฌยานะ เพื่อให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายตรงกับคำศัพท์ภาษาอังกฤษว่า (Meditation) แปลว่า การเพ่ง หมายถึงวิธีการอย่างหนึ่งที่จะทำให้จิตใจสงบ และเกิดปัญญา ด้วยการใช้น้ำเพ่งบ้าง ใจเพ่งบ้าง ขึ้นอยู่กับวัตถุที่กำหนดนั้น อีกอย่างหนึ่งคำว่า (Meditation) แปลว่า ภาวนา เพราะการเพ่งก็เป็น การภาวนาเหมือนกัน คำว่า ภาวนา ตรงกับคำศัพท์ภาษาอังกฤษว่า (Development) แปลว่า ทำให้เกิดมีขึ้น ถ้าเป็นการทำสมาธิให้เกิดขึ้น เรียกว่า สมาธิภาวนา หรือสมถภาวนา ตรงกับคำศัพท์ภาษาอังกฤษว่า (Concentration development) ส่วนคำว่า (Concentration) แปลว่า สมาธิ และยัง แปลว่า การตั้งจิตมั่น ซึ่งต่างกันแต่เพียงโวหาร แต่ความหมายก็เป็นอันเดียวกัน ในพระพุทธศาสนาเถรวาทคำว่า ฌาน เป็นศัพท์ภาษาบาลี แปลว่า เพ่ง หมายถึงเพ่งอารมณ์ของกรรมฐาน ๔๐ เพื่อให้จิตตั้งมั่น สงบ จดจ่อ ไม่ซัดส่าย เมื่อใจรวมเป็นสมาธิความซัดส่ายไปกับสิ่งกระทบย่อมหมดไป ใจเป็นอิสระจากนิวรณ์ คือสิ่งที่กีดขวางจิตไม่ให้บรรลุถึงคุณความดี^{๒๘}

^{๒๗} Hewilt J. , The Complete Yoga Book (London: Cresset Press, 1977), 99. อ้างถึงใน แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, โยคะเพื่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ, ๗๖-๗๗.

^{๒๘} ธีรวัฒน์ บุญทอง, “ศึกษาเปรียบเทียบเรื่องฌานในพระพุทธศาสนาเถรวาทและฌานในพระพุทธศาสนาเถรวาท” (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖), ๙๖-๙๗.

คำว่า **ธยานะ** แปลว่า ความเพ่ง ธรรมชาติเฉพาะซึ่งธรรมเป็นข้าศึก การเพ่งจนจิตสงบ ตั้งมั่น อย่างแน่วแน่ หรือการเพ่งจนใจเป็นสมาธิ คำนี้ในภาษาจีนเป็นเขียน และ ภาษาญี่ปุ่นเป็นเซน ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกัน^{๒๙}

ในคัมภีร์สุรางคมสูตร (Surangama Sutra) ของพระพุทธรศาสนามหายาน ชาวพุทธในจีนที่นับถือพุทธศาสนาและเถาเถื่อว่าเป็นคัมภีร์ที่มีความสำคัญ ซึ่งอยู่ในพระไตรปิฎกฉบับมหายาน เล่มที่ ๑๙ ผูกที่ ๑๐ กล่าวว่า ธยานะ หมายถึง การศึกษาการเข้ามา การเข้าถึง ความมีอยู่เพื่อเข้าถึงจิตเดิมแท้ (Essence of mind) อันหมายถึงจิตที่มีอะไรปรุงแต่งและอะไรปรุงแต่งไม่ได้ ซึ่งจิตเดิมแท้นั้นแหละคือ อมิตาภะ^{๓๐}

ในคัมภีร์โยคสูตร ของปัทมฐลิ กล่าวว่า ธยานะ หรือการบำเพ็ญฌานเป็นขั้นถัดจากธรรณา หมายถึงกระแสแห่งความคิด หรือกระแสอารมณ์ที่จิตใช้พิจารณาอารมณ์ติดต่อกันโดยไม่ขาดระยะ โดยลักษณะนี้จะเป็นผลให้อารมณ์ปรากฏแก่เราอย่างเด่นชัดเป็นครั้งแรก แต่เป็นระยะๆ ไป แต่เมื่อพิจารณาติดต่อกันไปนานๆ จิตก็สามารถทำให้อารมณ์ที่ปรากฏเป็นระยะๆ นั้นถึงความปรากฏเต็มที่ และติดต่อกันไปไม่ขาดระยะ ดังนั้นธยานะ จึงเปิดเผยความจริงของอารมณ์ที่พิจารณานั้น แก่จิตของผู้ปฏิบัติโยคะ ท่านปัทมฐลิได้แนะนำลักษณะแห่งฌานไว้ในสูตรที่ ๒ แห่งตติยบาทว่า

ตตฺร ปฺรตฺยโยกตานตา ธฺยานมฺ

ใน (เทศะ) นั้น ความเป็นเอกฉันท์ของอารมณ์หรือปัจจัย (ที่นึกอยู่) คือ ธฺยานะ

ในชั้นธรรณะ นั้น เรามีความสำนึกอยู่ในสิ่ง ๒ สิ่ง กล่าวคือ ๑. ตัวเราเองผู้ตั้งจิต ๒.. อารมณ์หรือปัจจัยซึ่งจิตตั้งอยู่ ย่อมส่อให้เห็นชัดว่าในธรรณะ ผู้ตั้งจิต กับปัจจัยหรืออารมณ์ที่จิตตั้งอยู่นั้น ต่างยังแยกกันอยู่คนละฐาน ความเป็นเอกฉันท์ในระหว่างผู้ตั้งจิต กับที่ตั้งของจิต ยังมีได้ตั้งมั่นลงอย่างสมบูรณ์ เมื่อกระแสทั้ง ๒ ผสมกลมกลืนกลายเป็นสายเดียวกัน

^{๒๙} พจนานุกรมพุทธศาสนา จีน-สันสกฤต-อังกฤษ-ไทย, ๒๕๑๙:๕๗๘,๖๔๐, อ้างถึงในเรื่องเดียวกัน.

^{๓๐} อ้างถึงใน ธีรวัฒน์ บุญทอง, “ศึกษาเปรียบเทียบเรื่อง ธฺยานะในพระพุทธรศาสนามหายาน และฌานในพระพุทธรศาสนาเถรวาท”. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖), ๑๔-๑๕.

ความเป็นเอกฉันท์ ในระหว่างผู้ตั้งจิตกับที่ตั้ง หรืออารมณ์ของจิตตั้งว่ามานี้แหละ คือลักษณะแห่งฌาน^{๑๑}

ในพระสูตรต้นตปิฎกได้กล่าวถึง ผลแห่งการปฏิบัติฌานไว้ว่าเมื่อผู้ปฏิบัติรับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งไปปฏิบัติอย่างจริงจังด้วยวิธีที่ถูกต้องแล้ว ก็จะได้ผลเป็นความสงบนิ่ง หรือความตั้งมั่นแห่งจิตที่เรียกว่าสมาธินั่นเอง เริ่มต้นจากการเป็นสมาธิชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ที่เกิดเพราะความตั้งใจจดจ่อในการเพ่งพินิจอารมณ์กรรมฐานต่างๆ ไปจนถึงปฏิกาคณิมิต (ภาพเสมือนซึ่งเกิดจากความทรงจำของผู้ปฏิบัติ) แล้วจิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิจนจะแน่วแน่ (อุปปจารสมาธิ) จนในที่สุดแล้วจิตก็จะเป็นสมาธิแน่วแน่อย่างยิ่ง (อัปปนาสมาธิ) เป็นขั้นที่เรียกว่า ฌาน หรือภาวะที่จิตสงบประณีตแน่วแน่ มีสมาธิเป็นองค์ธรรมเป็นหลัก ซึ่งฌานจะสงบประณีตขึ้นไปเป็นลำดับ มีองค์ประกอบ ๘ ขั้น รูปฌานคือ ฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์มี ๔ อย่าง ส่วนอรูปฌาน ฌานที่มีอรูปฌานเป็นอารมณ์ มี ๔ อย่าง

ในคัมภีร์มหาปาฬยพุทธจริตได้กล่าวถึงการจะบำเพ็ญฌานได้นั้นต้องมีสภาวะจิตที่เป็นสมาธิ และมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังปรากฏในโคลกที่ ๑๐๓-๑๐๕ ของ สรรค (บท) ที่ ๑๒ ว่า

กษุติปาสาศรมกุลานตะ สุรมาทสฺวสฺสุมานสะ |

ปฺราปฺนุยานมนสฺวาปยฺ ผลํ กถมนิรฺวฤตตะ ||๑๐๓||

“คนผู้ไม่มีความสุข ผู้อ่อนเพลียเพราะความหิว ความกระหาย และความเหน็ดเหนื่อย และมีจิตใจไม่มั่นคงเพราะความอ่อนล้าจะพึงได้รับผลที่ควรจะได้ทางใจอย่างไรเล่า”

สฺวสฺสทปฺรสนฺนมนสะ สมาธิรูปฺปทฺยเต |

สมาธิยฺกฺตจิตฺตสฺย ฤยานโยคะ ปฺรารฺวตเต ||๑๐๔||

“สมาธิย่อมเกิดแก่จิตใจที่มั่นคงและผ่องใส เมื่อบุคคลมีจิตใจเป็นสมาธิ การบำเพ็ญฌานจึงดำเนินต่อไปได้”^{๑๒}

เมื่อกล่าวโดยรวม ผลแห่งการทำสมาธิ คือความสงบของจิต จิตบริสุทธิ์สะอาด ไม่มีนิวรณ์ตกค้างอยู่ มีแต่อารมณ์ดีที่เรียกว่าองค์ฌาน ประกอบอยู่กับจิต เป็นอารมณ์ภายในที่ทำให้มีความสุขประณีตกว่ากันขึ้นไปเป็นขั้นๆ มีองค์ประกอบ ๔ อย่างดังปรากฏในพระบาลีว่า

^{๑๑} สวามี สัตยานันทะ ปุริ, ปรัชญาโยคสูตร (พระนคร : อารามวัฒนธรรมไทย-ภารตะ, ๒๕๑๑), ๑๒๓.

^{๑๒} สำเนียง เลื่อนมโส, ผู้แปล, มหาปาฬยพุทธจริต (กรุงเทพฯ : ศูนย์สันสกฤตศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๗), ๒๒๗-๒๓๑.

ฌานนุติ วิตกุโก วิจาโร ปิติ สุขํ จิตตสฺส เอกคฺคตา ฯ

ฌานนุติ สมุปฺสาโท ปิติ สุขํ จิตตสฺส เอกคฺคตา ฯ

ฌานนุติ อุเปกฺขา สติ สมุปฺชฌณฺญํ สุขํ จิตตสฺส เอกคฺคตา ฯ

ฌานนุติ อุเปกฺขา สติ จิตตสฺส เอกคฺคตา ฯ^{๓๓}

๑. ฌานชั้นที่ ๑ เรียกว่า ปฐมฌาน มีอารมณ์ภายในประกอบด้วยจิต ๕ ลักษณะ ได้แก่

๑.๑ วิตก ได้แก่ ความตรึก

๑.๒ วิจาร ได้แก่ ความตรอง

๑.๓ ปิติ ได้แก่ ความอิ่มใจ

๑.๔ สุข ได้แก่ ความสุข

๑.๕ เอกคฺคตา ได้แก่ ความมีอารมณ์เดียว

๒. ฌานชั้นที่ ๒ เรียกว่า ทุตติยฌาน มีอารมณ์ภายในประกอบด้วยจิต ๓ ลักษณะ ได้แก่

๒.๑ ปิติ ได้แก่ ความอิ่มใจ

๒.๒ สุข ได้แก่ ความสุข

๒.๓ เอกคฺคตา ได้แก่ ความมีอารมณ์เดียว

ในภาพลักษณ์ที่มีลักษณะเด่นชัดขึ้น อีกอย่างหนึ่ง คือ ความเป็นหนึ่งของจิต จะปรากฏขึ้นเด่นชัดกว่าในฌานชั้นที่ ๑ ปิติ และสุข ก็ประณีตขึ้นเพราะเกิดจากสมาธิโดยตรงนั่นเอง

๓. ฌานชั้นที่ ๓ เรียกว่า ตติยฌาน มีอารมณ์ภายในประกอบด้วยจิต ๓ ลักษณะ ได้แก่

๓.๑ สุขุมสุข ได้แก่ สุขอย่างละเอียด เป็นความสุขทางใจ โดยเฉพาะใกล้ชิดไปทางอุเบกขา ซึ่งเรียกว่าอุเบกขาสุข

๓.๒ เอกคฺคตา ได้แก่ ความมีอารมณ์เดียว

๓.๓ อุเบกขา ได้แก่ ความรู้สึกลางๆ

ในทางปฏิบัติแล้ว สติ และสัมปชัญญะ จะมีกำลังยิ่งขึ้นกว่าในฌานชั้นที่ ๒ ประคองจิตให้ดำรง มั่นคง เทียบตรง และมีความสุขอย่างลึกซึ้ง ไม่รู้สึกทางร่างกาย

^{๓๓} อภิ.วิ. ๓๕/๖๕๖/๓๔๗: ๖๖๖/๓๔๗/; ๖๗๗/๓๕๑/; ๖๘๕/๓๕๓.

๔. ฌานชั้นที่ ๔ เรียกว่า จตุตถฌาน มีอารมณ์ภายในประกอบกับจิต ๒ ลักษณะ ได้แก่

๔.๑ เอกัคคตา ได้แก่ ความมีอารมณ์เดียว

๔.๒ อูเบกขา ได้แก่ ความรู้สึกกลางๆ

ชั้นนี้ความสงบสุขของจิตจะมีขึ้นชัดเจน สติ และสัมปชัญญะจะมีกำลังที่สุด ความรู้สึกสุข ทุกข์ ทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่มีเลย เป็นสันติภาพ ซึ่งก็คือเป็นสันติสุข ตามหลักพุทธศาสนา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า นตฺถิ สนฺติ ปรี สุขํ ไม่มีสุขใดเทียบเท่าสันติสุข^{๓๔}

ผลแห่งการทำสมาธิ คือความสงบสุขของจิตสูงเกินกว่ารูปฌาน เรียกว่า อรูปฌาน มี ๔ ชั้น ได้แก่

อรูปสมาบัติ หมายถึง ฌานมีอรูปธรรมเป็นอารมณ์ คือ อรูปฌาน ๔ ในปรัชญาโยคะ ก็มีส่วคล้ายคลึงกันกับรูปฌาน ๔ ในอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ ในทางพระพุทธศาสนา อรูปฌาน ๔ ดังปรากฏในพระบาลีว่า จตฺตาโร อรูปา...นันทุตตสยฺยานํ อมนสิการา อนนฺโต อากาเสติ อากาसानญายตฺนํ อุปสมฺปชฺช วิหริติ สพฺพโส อากาसानญายตฺนํ สมตฺติกุมฺม อนนฺตํ วิญญานนฺติ วิญญานนญายตฺนํ อุปสมฺปชฺช วิหริติ สพฺพโส วิญญานนญายตฺนํ สมตฺติกุมฺม นตฺถิ กิณฺจิตฺติ อากิณฺจณญายตฺนํ อุปสมฺปชฺช วิหริติ สพฺพโส อากิณฺจณญายตฺนํ สมตฺติกุมฺม เนวสญฺญานาสญฺญายตฺนํ อุปสมฺปชฺช วิหริติ ฯ^{๓๕}

๑. อากาธานัญญายตนะ (แดนแห่งอากาศ) กำหนดช่องว่างหาที่สุดมิได้ (ซึ่งเกิดจากการเพิกกลีนออกไป) เป็นอารมณ์

๒. วิญญานัญญายตนะ (แดนแห่งวิญญาณ) ฌานอันกำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้ เป็น (เล็กกำหนดที่ว่าง เลยไปกำหนดวิญญาณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทน) อารมณ์

๓. อากิณฺจณญายตนะ (แดนที่ไม่มีสิ่งใดๆ) เล็กกำหนดวิญญาณเป็นอารมณ์ เลยไป กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเลย เป็นอารมณ์

^{๓๔} ชีววัฒน์ บุญทอง, “ศึกษาเปรียบเทียบเรื่องฌานะในพระพุทธศาสนาเถรวาทและฌานในพระพุทธศาสนาเถรวาท” (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖), ๑๑๒-๑๑๔.

^{๓๕} ที.ปา.๑๑/๒๓๕/๒๓๕; ส.สพ. ๑๗/๕๑๙-๕๒๒/๓๒๖ เฉพาะเนวสญฺญานาสญฺญายตนะ วิสุทธิมรรควา อากิณฺจณญายตฺนํ สมตฺติกุมฺม เนวสญฺญานาสญฺญายตฺนํ อุปสมฺปชฺช วิหริติ จุจฺจติ กำหนด อากิณฺจณญายตนะนั่นเอง เป็นอารมณ์ แต่กำหนดมิใช่เพื่อเข้า แต่เพื่อผ่านเลย (ดูวิสุทธิ. ๒/๑๔๖-๑๕๑)

๔. เนวส์ญญานาสัญญายตนะ (แดนแห่งการรับรู้อารมณ์ภายนอกก็ไม่ใช่ แดนแห่งการไม่รับรู้อารมณ์ภายนอกก็ไม่ใช่) เลิกกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเลย เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

ฌานที่ ๘ (สมาธิ) เป็นฌานสูงสุดในทางปรัชญาโยคะ เห็นได้จากโพธิราชกุมารสูตร^{๓๖} ได้กล่าวถึง พระพุทธองค์ทรงบรรลุโยคะชั้น **อาภิกญฺญายตนะ** จากการศึกษา กับอาฬารดาบส และบรรลุโยคะชั้น **เนวส์ญญานาสัญญายตนะ** จากการศึกษา กับอุทกดาบส แต่ในการนี้พระองค์ก็ยอมทรงผ่านฌานชั้นต่ำๆ มา อันได้แก่รูปฌาน ๔ และอรูปฌานชั้นที่ ๑ และที่ ๒ แล้วอาฬารดาบสจึงสอนให้บรรลุรูปฌานที่ ๓ และอุทกดาบสสอนให้บรรลุรูปฌานที่ ๔ ผลของแต่ละฌานซึ่งเกิดแก่กายและจิตเรียกว่า **สมาบัติ** และมีระบุว่าอาฬารดาบสสอนให้พระพุทธรองค์บรรลุสมาบัติ ๗ และอุทกดาบสสอนให้บรรลุสมาบัติ ๘^{๓๗}

พระองค์เห็นว่าการบรรลุฌานที่ ๘ (สมาธิ) ก็ยังไม่ใช้หนทางแห่งการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง เพราะเมื่อออกจากฌานแล้ว จิตใจก็ยังมึนโสมมตา ยังยึดมั่นถือมั่นในตัวตนอยู่ จนพระองค์บำเพ็ญเพียรตามวิธีของพระองค์เอง คือการบำเพ็ญเพียรทางจิตด้วยสติปัฏฐาน ๔ ใช้รูปนามเป็นอารมณ์จนพบความจริง คือหลักอนัตตา มองเห็นสภาพของตัวทุกข์อย่างชัดเจนว่าคืออุปาทานันธ์ เป็นสาเหตุให้พระองค์ได้ตรัสรู้ด้วยสติ ๔ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด นักปราชญ์บางท่านให้ทัศนะว่า ก่อนที่เจ้าชายสิทธัตถะจะตรัสรู้นั้น พระองค์ย่อมมีความชำนาญในฌานสมาบัติตามลัทธิโยคะเป็นอย่างดีแล้ว คือบรรลุฌาน ๘ แล้วจึงสามารถทำฌาน ๙ คือนิโรธสมาบัติอันเป็นฌานสูงสุดของพระพุทธศาสนาได้สำเร็จ หลังจากพระองค์ได้ตรัสรู้แล้วก็ได้ทรงระลึกถึงดาบสทั้งสอง คืออาฬารดาบส และอุทกดาบสว่าจะเป็นผู้รู้ตามคำสอนของพระองค์ได้ ก็แสดงว่าปรัชญาโยคะสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติที่บรรลุฌานที่ ๘ แล้วเป็นผู้มีกิเลสเบาบางมากกว่าลัทธิอื่นๆ^{๓๘}

ในคัมภีร์มหากาพย์พุทธจรีตเป็นกวีนิพนธ์ที่บันทึกด้วยภาษาสันสกฤต กวีผู้แต่งคือ อัสวเมษ ผู้ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นมหากวี และนักปราชญ์ผู้มีชื่อเสียง มหากาพย์พุทธจรีตเป็น

^{๓๖} ดูหลักฐานที่ปรากฏในพระบาลีในบทที่ ๑ หน้า ๔.

^{๓๗} สมัคร บุรวาส, ปรัชญาพราหมณ์ในสมัยพุทธกาล (กรุงเทพฯ : แพรวพิทยา, ๒๕๑๖),

๒๔๔.

^{๓๘} ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, ปรัชญาอินเดีย (กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๖), ๑๐๐.

เป็นวรรณกรรมชิ้นสำคัญทางพระพุทธศาสนาสันนิษฐานว่า อัครโฆษได้รจนาขึ้น ระหว่าง พ.ศ. ๖๐๐-๗๐๐ ราวพุทธศตวรรษที่ ๗ เพื่อถ่ายทอดเรื่องราวพุทธประวัติตั้งแต่ประสูติจนกระทั่งเสด็จดับขันธปรินิพพานในศรรคที่ ๑๒ อรรถาทรุศน โสลกที่ ๘๐-๙๕ กล่าวถึงพระกุมารโพธิสัตว์เสด็จไปศึกษากับพระมุนีอราทะ และพระมุนีอุททะ ทรงปฏิเสธทรรคนะของพระมุนีทั้งสอง

อิติ ธรรมมราทสย วิทิตวา น ตฺโตษ สะ |

อกฤตฺสุนมิติ วิชฺฌาย ตตฺเต ปฺรติชคาม ห || ๘๓ ||

พระกุมารโพธิสัตว์ครั้งเรียนรู้หลักธรรมของพระมุนีอราทะดังนี้แล้วก็ไม่ทรงยินดี เมื่อทรงทราบว่านี้ยังไม่ถูกต้องทั้งหมด พระองค์จึงเสด็จหนีไปจากที่นั่น

ยสฺมาจุจาลมฺพเน สฺกุขมฺ สํชฺญาสํชฺญ ตตฺเต ปรม |

นาสํชฺญี ไนว สํชฺญิติ ตสฺมาตตฺตรคตฺสฺสฺสฺส | ๘๖ ||

เนื่องจากฉานชั้นที่มีความรู้สึกและไม่มีความรู้สึก (สชฺญาสํชฺญ) เป็นสภาวะที่ละเอียดอ่อน เมื่อรู้ถัดจากฉานนั้นไปไม่มีทั้งผู้รู้และไม่มีทั้งผู้ไม่รู้ (ไนวสํชฺญีนาสํชฺญี) ดังนั้น เขาจึงปรารถนาที่จะบรรลุฉานนั้น

ยสฺมาจุ ตทปิ ปฺราปฺย ปฺนรารุตเต ชคต |

โพธิสตฺวะ ปรี เปรปฺสฺสฺสฺสฺสฺสฺสฺส | ๘๘ ||

และเนื่องจากเขายังต้องกลับมาสู่โลกนี้อีกหลังจากได้บรรลุฉานนั้นแล้ว ดังนั้น พระกุมารโพธิสัตว์ผู้ปรารถนาความหลุดพ้นขั้นสูงสุดจึงได้ทรงอำลาพระมุนีอุททะไป^{๓๙}

ความแตกต่างกันของฉานทางพุทธศาสนาและอุทยานะในโยคสูตร

การบำเพ็ญฉานหรืออุทยานะฝ่ายโยคะในยุคแรกๆ สันนิษฐานว่ายังไม่บรรลุถึงขั้นสมาธิในความหมายของโยคะสูตร การบำเพ็ญรูปฉาน และอรูปฉาน ด้วยการยึดอากาศ ยึดวิญญาณ ความว่าง และความสงบอันประณีตที่ปรากฏในหลักการปฏิบัติของปรัชญาโยคะ ที่เจ้าชายสิทธัตถะเคยไปศึกษา ถือว่าเป็นฉานสูงสุดในฝ่ายโยคะ ยังไม่ใช่หนทางแห่งการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง เพราะเมื่อออกจากฉานแล้ว จิตก็ยังติดอยู่ใน กิเลส ตัณหา และอัตตา เช่นเดิม จึงขอลาอาจารย์ออกแสวงธรรมโดยการบำเพ็ญเพียรด้วยวิธีการของพระองค์เอง จนกระทั่งตรัสรู้ในอรินสัจ ๔ สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยการบรรลุฉาน ๙ คือนิโรธสมาบัติ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นฉานสูงสุดที่ยังไม่ปรากฏอยู่ในคำสอนของปรัชญาโยคะหรือในปรัชญาอื่นใด

^{๓๙} สำเนียง เลื่อมใส, ผู้แปล, มหากาพย์พุทธจิต, ๒๒๗-๒๓๑.

ฉานสมบัติ ๘ ทางพุทธศาสนา เนวสัญญานาสัญญายตนะ ใช้ทำวิปัสสนาไม่ได้

เนวสัญญานาสัญญายตนะ และสัญญาเวทิตนโรธ จัดได้ว่าเป็นสมบัติจำพวก เสวยผล มีใช้ประเภทสำหรับใช้ทำกิจ สมบัติที่ต่ำกว่านั้น คือตั้งแต่อาภิญญายตนะลงไป จึงจะใช้ได้สำหรับเสวยผลและสำหรับทำกิจ ทั้งนี้เพราะมีสัญญาและธรรมอื่นๆ ที่ประกอบรวมอยู่ ชัดเจนพอ ดังที่ท่านเรียกอาภิญญายตนะว่า เป็นยอดแห่งสัญญาสมบัติ^{๔๐}

เนวสัญญานาสัญญายตนะ เป็นภาวะที่ละเอียดเกินไปจนเรียกว่ามีสัญญา (การรับรู้สิ่งภายนอก) ก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ดังกล่าวก่อนแล้วข้างบน และได้ชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า สังขารวเสสสมบัติ แปลว่า สมบัติที่มีสังขารสักว่าเหลืออยู่ หรือเรียกอย่างง่าย ๆ ว่า สมบัติ เศษสังขาร เพราะมีสังขารซึ่งอยู่ในภาวะละเอียดเป็นที่สุด ตามปกติถือว่าไม่ชัดพอหรือไม่หยาบพอที่จะใช้ทำกิจของวิปัสสนา ไม่ต้องพูดถึงอยู่ในสมบัติ แม้ออกจากสมบัตินั้นแล้ว จะกลับยกเอาองค์ธรรมต่างๆ ที่มีในสมบัตินี้ขึ้นมาพิจารณา ก็แทบไม่มีผู้ใดทำได้ เว้นแต่ผู้มีปัญญาอย่าง พระสารีบุตรขึ้นไป และแม้แต่พระสารีบุตรเองก็พิจารณาได้อย่างเหมารวม หรือรวมเป็นกลุ่มๆ ที่เรียกว่า กลาปิวิปัสสนา อย่างเดียว มีแต่พระพุทธเจ้าทั้งหลายเท่านั้น ที่จะกำหนดองค์ธรรมแยก ออกพิจารณาเป็นรายข้อตามลำดับ คือทำอนุปทธรรมวิปัสสนาได้ ดังพระบาลีว่า...เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณฺธิตํ ยทิตํ เนวสญฺญานาสญฺญาติ ฯ...สมณพฺราหฺมณา เนวสญฺญี นาสญฺญี อุตฺตนาํ ปญฺญาเปนฺติ...น เหติ ภิกฺขเว อายตน์ สงฺขารสมฺปาตฺติปตฺตพฺพมกฺขายติ สงฺขารวเสสสมฺปาตฺติปตฺตพฺพเมตํ ภิกฺขเว อายตนมกฺขายติ ฯ^{๔๑}

แม้ว่าโดยหลักการทั่วไปท่านมักกล่าวคลุมๆ รวมๆ กันไปว่า สมบัติทั้ง ๘ หรือรูปฉาน ๔ และรูปฉาน ๔ เป็นพื้นฐานแห่งวิปัสสนาได้ทั้งหมด^{๔๒} แต่ภาวะที่เนวสัญญานาสัญญายตนะเป็นพื้นฐาน หาเหมือนกับเอาฉานสมบัติอื่นๆ เป็นบาทไม่ คือไม่ใช่เป็นตัวทำกิจที่แท้จริง ดังเห็นได้ชัดในการเข้านิโรธสมบัติ ท่านชี้แจงให้เห็นว่า สมบัติที่เป็นขั้นทำการก็คือ อา

^{๔๐} พ.จ. ๓๐/๒๖๐/๑๓๔ และพึงดู ส.นิ. ๑๖/๓๕๔/๑๘๑; ส.ป. ๒/๑๗๑; พ.จ.ป. ๓/๓๕๓ ประกอบด้วย คือเป็นสมบัติขั้นสูงสุดที่ยังมีสัญญา หรือบางที่เรียกว่าสัญญาญคคะ แปลว่ายอดแห่งสัญญา หรือสัญญาอย่างยอด เพราะเป็นสมบัติโลกียขั้นสูงสุดที่ใช้ทำกิจได้ (ที.อ. ๑/๔๒๔)

^{๔๑} ดู ม.อ. ๑๔/๓๒/๓๒; ส.นิ. ๑๖/๓๕๔/๑๘๑; ที.ป. ๑/๔๒๓; ม.อ.๓/๔๙๘ ส.อ.๒/๑๗๑; สงฺกณิ อ.๓๒๗-๓๓๐; วิสุทธิ.๒/๑๔๖-๑๔๘; วิสุทธิ.ปฏิภา ๒/๑๖๘,๑๗๔

^{๔๒} ปฏิส.อ.๒๓๖ พ.จ.ป.๓/๓๕๗; วินย.อ.๑/๒๙๐, อ้างถึงใน พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต] พุทธธรรม. (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), ๓๖๙.

กัญญาญายตนะ ส่วนเนวสัญญานาสัญญาตนะ แม้จะเป็นขั้นตอนที่จำเป็น แต่ก็มีสภาพเป็นทางผ่านเท่านั้น ^{๔๓}

ในการเจริญวิปัสสนา เมื่อออกจากเนวสัญญานาสัญญาตนะ มาพิจารณาสังขารธรรม ก็มีไช้ออกเพียงเพื่อเปลี่ยนอารมณ์เหมือนอย่างออกจากฌานสมาบัติข้ออื่น (ความจริงเนวสัญญานาสัญญาตนะสมาบัติไม่มีอารมณ์ของมันเองด้วยซ้ำ คนที่จะเข้าสมาบัติข้อนี้ กำหนดเอาอาภิญญัญญาญายตนะนั่นเองเป็นอารมณ์ เพื่อจะก้าวล่วงไปเสีย เมื่อก้าวล่วงหรือผลจากอารมณ์นั้นได้จึงเข้าสู่สภาวะที่เรียกว่าเป็นเนวสัญญานาสัญญาตนะสมาบัตินี้)

ดังพระบาลีว่า สพฺพโส อากิญฺญญายตนํ สมตฺกมุํม เนวสญฺญานาสญฺญายตนํ อุปสมฺปชฺช วิหฺรติ สพฺพโส เนวสญฺญานาสญฺญายตนํ สมตฺกมุํม สญฺญาเวทยิตินิโรธํ อุปสมฺปชฺช วิหฺรติ ฯ ^{๔๔}

เมื่อพ้นแดนที่ไม่มีสิ่งใดๆ โดยสิ้นเชิงเขาก็จะเข้าไปอยู่ในแดนที่มีการรู้อารมณ์ภายนอกก็ไม่ใช่ และที่ไม่มีรู้การรู้อารมณ์ภายนอกก็ไม่ใช่ เมื่อพ้นแดนที่มีการรู้การรู้อารมณ์ภายนอกก็ไม่ใช่ และแดนที่ไม่มีรู้การรู้อารมณ์ภายนอกก็ไม่ใช่โดยสิ้นเชิงแล้ว เขาก็จะเข้าไปอยู่ในภาวะดับจากการรู้สึก (ทางประสาทสัมผัส)

๔.๕ เปรียบเทียบความคล้ายคลึงกันของท่วงแบบอาสนะ กับการทำกรรมฐาน

พระพุทธองค์ทรงศึกษาโยคะมา แล้วมาดัดแปลงเป็นสมถกรรมฐานนั้นเห็นได้จากโพธิราชกุมารสูตรในคัมภีร์พระสูตรตันตปิฎกพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท และหลักฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ลิลิตวิตรชะ เป็นคัมภีร์พุทธประวัติพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน ได้บันทึกไว้เป็นภาษาสันสกฤต รวบรวมพุทธศตวรรษที่ ๕-๖ ซึ่งแจ้งว่า พระพุทธองค์ทรงบรรลุโยคะชั้น “อาภิญญัญญาตนะ” จากการศึกษาทุกดาบส แต่ในการนี้พระองค์ก็ยอมทรงผ่านฌานขั้นต่ำๆ มา อันได้แก่รูปฌาน ๔ และอรุณฌานขั้นที่ ๑ และที่ ๒ แล้วอาฬารดาบสจึงสอนให้บรรลุอรุณรูปฌานที่ ๔ ผลของแต่ละฌานซึ่งเกิดแก่กายและจิตเรียกว่าสมาบัติ และมีระบุนวาราฬาดาบสสอนให้พระพุทธองค์บรรลุสมาบัติ ๗ แล้วอุทกดาบสสอนให้พระพุทธองค์บรรลุสมาบัติ ๗ แล้วอุทกดาบสสอนให้บรรลุสมาบัติ ๘ ^{๔๕}

^{๔๓} ที.อ.๑/๔๒๔

^{๔๔} ที.ปา. ๑๑/๓๕๕/๒๘๐; อภิ.วิ. ๓๕/๕๙๙/๓๓๐; วิสุทฺธิ. ๒/๑๔๔-๑๕๑.

^{๔๕} สมัคร บุราวาส, ปรวิญญาพราหมณในสมัยพุทธกาล, ๒๔๒-๒๔๔. ดูหน้า ๕ บทที่ ๑.

พระพุทธเจ้าได้ทรงเคยปฏิบัติโยคะมาทั้ง 2 แนวทาง กล่าวคือ พระองค์ได้ทรงประพจน์อัตตกิลมณโยคะ (ได้แก่ การประพจน์แบบทรมานร่างกาย) และบำเพ็ญทุกรกิริยา ในคัมภีร์ ลลิตวิสตร (พุทธประวัติฝ่ายมหายาน) ได้กล่าวไว้ว่า พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญโยคะในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งมีจำนวนมากมายที่เป็นที่นิยมในสมัยนั้น อาฬารดาบสซึ่งเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติโยคะ ก็เป็นครูของพระองค์ พระสูตรทางพุทธศาสนาที่มีความคล้ายคลึงกันกับวิธีการปฏิบัติโยคะ คือลักษณะฌาน ๔ อย่างของการบำเพ็ญฌานทางพุทธศาสนา ก็มีความสอดคล้องกันอย่างชัดเจนต่อขั้นตอนทั้ง ๔ ของฌานในการปฏิบัติโยคะแบบดั้งเดิม ในทางพุทธศาสนา การจะบรรลุที่สุดของโยคะได้นั้นต้องประกอบด้วยคุณสมบัติทั้ง ๕ อย่าง คือ ความศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

แนวความคิดเรื่องโยคะในมุมมองนี้ นิการโยคจารย์ของพุทธศาสนาก็รวมเอาคำสอนของพุทธศาสนากับรายละเอียดต่างๆ ของการบำเพ็ญโยคะไว้ด้วยกัน การทำกัมมัฏฐานหรือการทำสมาธิของพุทธศาสนา ก็สันนิษฐานว่าพัฒนาการมาจากเทคนิคต่างๆ ของการบำเพ็ญโยคะ^{๔๖}

อาสนะ แปลว่า ที่นั่ง (Seat) ท่าที่นั่งสบาย (comfortable postures) เมื่อปฏิบัติแล้วทำให้รู้สึกมั่นคง ตั้งมั่น (firmness, steadiness) สะดวกสบายต่อร่างกาย เชื้ออำนาจต่อความสว่างไสว (illuminative) ของสติปัญญา ถือว่าเป็นอาสนะหรือท่าที่นั่งที่เหมาะสมแก่การทำสมาธิ ถ้าปฏิบัติด้วยท่าที่นั่งที่ไม่เหมาะสมการปฏิบัตินั้นก็จะได้ผล (stale) และทำให้เกิดโรคได้ diseased, (a rogi) อาสนะอยู่ในขั้นตอนที่ ๓ ของการปฏิบัติอิษฏางคโยคะ^{๔๗}

อาสนะ แปลว่า ท่าของร่างกาย เช่น ท่าที่นั่ง ท่ายืน ท่านอน นักปรัชญาโยคะสมัยก่อนได้ระบุชื่ออาสนะไว้มากมาย และได้อธิบายสรรพคุณของท่านั้นๆ ไว้ด้วย แต่นักปรัชญาผู้เขียนโยคสูตรได้กล่าวถึงอาสนะที่สะดวกแก่การบังคับควบคุมปรมาณมีอยู่ ๓ ประการ ซึ่งท่านปตัญชลีได้แนะนำลักษณะ และวิธีนั่งอาสนะไว้ในสูตร ที่ ๔๖ ในทุตียบาท กล่าวด้วยสาธนิเทศต่อไปนี้คือ

^{๔๖} S., Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol.2 (New Delhi : Oxford University, 1994), 399.

^{๔๗} B. K. S. Iyengar, Light on the Yoga Sūtras of Patañjali (London : Harper Collins Publishers, 1997). 59.

^{๔๘} สวามี สัตยานันทะ ปรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, ๖๗. ดูรายละเอียดหน้า ๕๒-๕๓.

สัทิสฺสขมาสนม

อาสนะ คือ (การนั่ง) ได้นานและสบาย

อาสนะ ซึ่งนับว่าเป็นอาสนะที่ได้นั่งนานและสบายตามแนวแห่งโยคะนี้ ย่อมบ่งถึงอาสนะที่สามารถจะอำนวยความสะดวกได้นานและสะดวกสบายแก่ลมปราณ ตามหลักแห่งโยคะ วิธีนั่งเช่นนี้มีอยู่สี่ล้านแปดแสน ในระหว่างแห่งอาสนะสี่ล้านแปดแสนนั้น อาสนะที่สะดวกแก่การบังคับลมปราณ มีอยู่ ๓ ประการ ซึ่งมีระเบียบแห่งการนั่งดังต่อไปนี้

๑. **สิทธาสนะ** สิทธาสนะนับเป็นอาสนะที่ประเสริฐที่สุดในระหว่างบรรดาอาสนะทั้งหลาย เพราะเมื่อนั่งลงตามแบบสิทธาสนะแล้ว การบังคับลมปราณจะสะดวกขึ้นมากยิ่งกว่าการนั่งตามแบบอาสนะอื่นๆ

๒. **ปัทมาสนะ** นั่งเหมือนอย่างพระอิริยาบถนั่งของพระพุทธเจ้า คือเอาเท้าเบื้องขวาวางซ้อนบนขาอ่อนเบื้องซ้าย และเอาเท้าซ้ายวางทับลงบนเท้าขวา ปลายเท้าวางบนขาอ่อนทางขวา (นั่งขัดสมาธิเพชร) ส่วนอิริยาบถอื่นๆ เป็นไปในทำนองเดียวกันสิทธาสนะ

๓. **สวัสติกาสนะ** เอาปลายเท้าเบื้องซ้ายวางไว้ระหว่างขาอ่อนกับน่องหรือระหว่างขาพับเบื้องขวา คือให้ปลายเท้าซ้ายจรดขาอ่อนเบื้องขวา แล้วเอาปลายเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้าย โดยวางปลายเท้าไว้จรดส่วนกลางระหว่างขาอ่อนกับเข่าอิริยาบถอื่นๆ เป็นไปดังสิทธาสนะทั้งสิ้น^{๔๘}

หลักการปฏิบัติตามปรัชญาโยคะได้รับการยอมรับจากปรัชญาอินเดียเกือบทุกระบบ นำสังเกตว่า การนั่งสมาธิในปรัชญาพุทธ ก็น่าจะนำมาจากหลักการปฏิบัติของปรัชญาโยคะ แต่การบำเพ็ญวิปัสสนาถือเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบจากการตรัสรู้ก่อนประกาศศาสนาเมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว^{๔๙}

การนั่งกรรมฐานในพระพุทธศาสนา

กรรมฐานในอิริยาบถนั่ง (Sitting Meditation)

นั่งกำหนดอานาปานสติ ใครเคยฝึกนั่งสมาธิในท่าไหน หรือถนัดนั่งท่าไหน ก็ให้นั่งอย่างนั้น นั่งขัดสมาธิ นั่งขัดสมาธิเพชร นั่งพับเพียบกับพื้น หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ ข้อสำคัญอยู่ที่หลังตั้งตรง และไม่ควรพิงหลังกับสิ่งใด เพราะจะทำให้เกิดความสบายมากเกินไป ทำให้ง่วงนอนได้ง่าย

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน ๖๗. ดูคำอธิบาย หน้า ๕๒-๕๓.

^{๔๙} สุวณฺณ จันทระจํานง, ความเชื่อของมนุษย์เกี่ยวกับปรัชญาและศาสนา พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๐), ๑๐๙.

ครูอาจารย์สอนไว้ว่า ลักษณะการนั่งที่เรียบง่ายนั้น ให้เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง พอเหมาะพอดี พองาม ไม่ให้เอียงขวา เอียงซ้าย ไม่ก้มหน้าเกินไป และไม่เงยหน้าเกินไป ให้เอานั่งของพระพุทธรูปเป็นตัวอย่าง พยายามนั่งให้เรียบง่ายอย่างนั้น เมื่อใครได้เห็น ย่อมรู้สึกศรัทธา เกิดความชื่นอกชื่นใจด้วย

นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติให้มั่น หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ สบายๆ หายใจเข้าลึกๆ สูดๆ ยึดตัว หายใจออกยาวๆ สบายๆ ทำอย่างนี้ ๓-๔ ครั้ง แล้วค่อยๆ ปล่อย หายใจสบายๆ แบบธรรมชาติ หายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย ปล่อยวาง สัญญา อารมณ์ต่างๆ มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวทั่วถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออกติดต่อกัน ต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ

ความต่างกันของท่านั่งแบบอาสนะ กับการทำกรรมฐาน

อาสนะ ของโยคะเทียบได้กับท่าทำสมาธิที่ใช้กรรมฐาน ๔๐ เช่น เฟงกสิดน หรือรูปนามของพุทธศาสนา ซึ่งมีการนั่งขัดสมาธิบ้าง การยืนบ้าง การนอนแบบพุทธไสยาสน์บ้าง แต่ไม่ปรากฏว่ามีการเดินจงกรมในโยคะ

ตามหลักแห่งโยคะ วิธีนั่งมีอยู่สี่ล้านแปดแสนหมื่น ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การฝึกโยคะด้วยการยืนและการนอนก็มีมากมายเช่นเดียวกัน นักปรัชญาสันนิษฐานว่าการที่โยคีออกไปบำเพ็ญตบะอยู่ในป่าอยู่ตามภูเขาลำเนาไพร อยู่กับฟ้า อยู่กับธรรมชาติ แวดล้อมด้วยสัตว์และแมลงต่างๆ ทำให้โยคีนำชีวิตความเป็นอยู่ของสัตว์เหล่านั้นมาดัดแปลงเป็นท่าฝึกโยคะเช่น ท่ากิ้งไม้ ท่าจระเข้ ท่างู ท่าตั๊กแตน ท่าผีเสื้อ ท่าปลาตัดแปลง ท่าสุริยะนมัสการ อาสนะเหล่านี้มีความยากง่ายแตกต่างกันไปเป็นต้น

๑. ท่ากิ้งไม้ (Stick Posture หรือ Yastikasana)

นอนหงายแขนเหยียดตรงขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือหงาย การนอนในท่านี้ก่อนการฝึก ๒-๓ นาที จะช่วยผ่อนคลายได้มาก หน้าท้องจะแบนราบทำให้เกิดความมั่นคง ในขณะนอนพัก หายใจเข้าออก เจริญสติไปกับอาการพองยุบของหน้าท้องด้วย

๒. ท่าจระเข้ (Crocodile Posture หรือ Makarasana)

ท่านี้นำโดยนอนคว่ำ เท้าเหยียดตรง ห่างกันเล็กน้อย หน้าผากวางบนหลังมือที่วางทับซ้อนกันบริเวณใบหน้า ทิ้งน้ำหนักตัวลงบนกับพื้น ไม่เกร็งส่วนใดๆ ในร่างกายพักหายใจเข้าออก เจริญสติไปกับอาการพองยุบของหน้าท้องด้วย

๓. ท่าศพอาสนะ หรือ ศวาสนะ

ท่านี้อีกชื่อหนึ่งว่า “มฤตาสนะ” คำว่า “สวะ” หรือ “มฤต” หมายถึง ชากศพ ในอาสนะนี้ผู้ปฏิบัติจะนอนทอดกายแน่นิ่งไม่ไหวติง เช่นเดียวกับชากศพ ถ้ารังเกียจคำว่า ชากศพ อาจใช้เรียกว่า ท่าพัก หรือท่าผ่อนคลาย (total Relaxation pose) ก็ได้

วิธีปฏิบัติ

๑. นอนราบกับพื้น สันเท้าห่างกันพอให้หัวแม่เท้าหันมาชนกันได้ ปลายเท้าแยก ออก วางตามสบาย

๒. คู้ฝ่ามือให้หัวแม่มือชิดต้นขา แล้วหงายมือออก

๓. หลับตา ทิ้งน้ำหนักตัวลงกับพื้นไม่เกร็ง

๔. หายใจเข้า ออก เบาๆ และ ช้าๆ ทำความรู้สึกตัวไปที่หน้าท้อง ที่พอง และที่ ยุบไปเรื่อยๆ

ข้อสังเกต

๑. ท่าศพอาสนะ เป็นท่าที่สำคัญ ท่านี้ดูง่าย ๆ ทางร่างกาย แต่ท่านี้นั้นเป็นท่าฝึกใจ ให้มีความผ่อนคลาย จึงควรให้ความสำคัญ และพยายามฝึกให้มีความชำนาญ ท่านี้นั้นทาง จิตใจมากกว่าร่างกาย เป็นการฝึกการเจริญสติ หรือเป็นการนอนสมาธินั่นเอง

๒. ท่านี้นี้ใช้เป็นท่าพักหลังการทำอาสนะใดอาสนะหนึ่งเรียบร้อยแล้ว จึงค่อยทำ อาสนะอื่นต่อไป

ลำดับท่าอาสนะต่างๆ (Sequence of Āsana)

ในการฝึกโยคะ จะฝึกท่าต่างๆ เรียงลำดับกันไป ซึ่งมีหลายรูปแบบแล้วแต่ครูแต่ละ ท่าน หรือสำนักต่างๆ ก็แตกต่างกันไป เช่น ของสำนักศิวัณันทะ (Ashram of Swami Sivananda) เมืองฤษีเกช (Rishikesh) ซึ่งเป็นสำนักมาตรฐานแห่งหนึ่งในอินเดียจะลำดับดังนี้^{๕๐}

๑. ท่าศพอาสนะ ๒-๓ นาที

๒. นั่งในท่าสุขาอาสนะ (Easy Posture) บริหารคอและไหล่ และบริหารตาแล้ว ทำท่าสิงหอาสนะ (Lion Pose)

๓. ท่าสุริยะนมัสการ (Sun Salutation) ๔-๑๒ รอบ

ลำดับท่าแบบฤษีเกช (Rishikesh series) ใช้เวลาประมาณ ๑ ชั่วโมงหรือกว่านั้น โดยหลักการแล้วท่าที่ทำต่อกันนั้นควรจะเป็นท่าที่มีทิศทางกลับกัน (Counter Position) เช่นท่า

^{๕๐} Kevin, Kingsland V. Complete Hatha Yoga (London : David & Charles, 1976), 99, อ้างถึงใน แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, โยคะเพื่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ ๑๑๒.

ยืนด้วยไหล่ หรือท่าคันไถ ซึ่งก้มค้างชิดอก ควรตามด้วยท่าปลา ซึ่งเป็นท่าเหยียดกาง เพื่อปรับให้ร่างกายมีความสมดุลย์

ท่าปลาขัดสมาธิ หรือท่ามัธยาสนะ^{๕๑}

ท่านี้จะช่วยให้เราว่ายน้ำได้เหมือนปลา ท่านี้อุทิศให้แก่ปลา (matsya) ซึ่งจุติมาจากพระวิษณุผู้เป็นแหล่งกำเนิด และความดำรงอยู่ของจักรวาล และสรรพสิ่งทั้งปวง มีตำนานเล่าว่าเมื่อโลกเผชิญอยู่กับความเลวร้าย จึงเกิดน้ำท่วมโลกขึ้น โดยการอ้อนวอนของพระมनु พระวิษณุในร่างของปลาจึงช่วยพาพระมनुและครอบครัวพร้อมทั้งเทพผู้ยิ่งใหญ่ทั้งเจ็ดขึ้นเรือไปพ้นจากภัยพิบัติ และรักษาคัมภีร์พระเวทจากน้ำท่วมโลกไว้ได้

วิธีปฏิบัติ

๑. นั่งในท่าปทุมอาสนะ หายใจเข้าเต็มที่ หายใจออก ค่อยๆ เอนตัวลงไปด้านหลัง โดยใช้ข้อศอกขวายันพื้น ใช้ศีรษะตั้งกับพื้น แขนงคอบไปด้านหลังมากๆ แอนหน้าอกขึ้นให้สูงสุด มือทั้งสองวางไว้บนขาทั้งสอง หรือจับที่นิ้วหัวแม่มือทั้งสอง ข้อศอกยันพื้นไว้ หายใจเข้าและออกค้างอยู่ในท่านี้ ๑๐ วินาที แล้วนอนราบลงกับพื้น แขนทั้งสองเหยียดตรงไปทางศีรษะ

๒. นั่งในท่าปัทมาสนะ แต่สลับเท้ากับครั้งแรก แล้วบริหารในลักษณะเดียวกับในข้อหนึ่ง ผลดี คือ ช่วยให้กายเย็นลง ช่วยบรรเทาอาการปวดจากหมอนรองกระดูกทับเส้น

การที่โยคะมีท่าสำหรับการฝึกมากมาย ก็เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกระดูกข้อต่อต่างๆ การฝึกโยคะเป็นการฝึกที่อันตรายต้องมีครูอาจารย์คอยแนะนำ เน้นการฝึกทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจผสมกลมกลืนเป็นอันเดียวกัน การฝึกกรรมฐานในพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการฝึกจิตใจมากกว่าไม่ได้เน้นการฝึกทางร่างกายมากนัก ซึ่งการฝึกจิตสามารถทำได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน เช่น เวลาทำงาน เวลาขับรถ และการศึกษาเล่าเรียน

การทำกรรมฐานในพระพุทธศาสนาสามารถทำได้ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในที่นี้จะขอยกอิริยาบถแห่งอานาปานสติขึ้นแสดงเป็นตัวอย่าง

กรรมฐานในท่าเดินจงกรม (Walking Meditation)

แบบกำหนดมหาสติปัฏฐาน

^{๕๑} RD. Gupta. Yoga Rashmi (English version) (India : Gupta Prakashan, 1994), 45.

การเดินจงกรมเป็นการเจริญสติจดจ่ออยู่กับอาการเคลื่อนไหวของเท้าตั้งแต่ยกเท้าขึ้น การเคลื่อนไหวเท้าไปข้างหน้า การวางเท้าลงแตะพื้น โดยตามรู้อาการเคลื่อนไหว จากระยะหนึ่ง ไปสู่ระยะหนึ่งอย่างช้าและต่อเนื่องกัน ในการปฏิบัติระยะแรกจะต้องเดินจงกรมให้มากกว่าการนั่ง กรรมฐาน อย่างน้อย ๑ ชั่วโมง แล้วจึงนั่ง แล้วค่อยๆ ปรับให้เท่าๆ กัน การปฏิบัติจะต้องเดิน จงกรมก่อนเสมอ เพราะสมาธิจากการเดินจงกรมจะตั้งอยู่ได้นาน ทำให้นั่งกรรมฐานได้ดี สมาธิ ตั้งมั่นและอยู่นาน

การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ^{๕๒}

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ (RIGHT GO THUS-LEFT GO THUS)

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ (LIFTING-TREADING)

ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ (LIFTING-MOVING-TREADING)

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ (HEEL UP- LIFTING-MOVING-TREADING)

ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ (HEEL UP- LIFTING-MOVING-DROPPING-THOUCHING)

ระยะที่ ๖ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอ (HEEL UP- LIFTING-MOVING-DROPPING-THOUCHING-PRESSING)

เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเพียร พยายามกำหนดรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าตลอดเวลา จนในที่สุดจะเหลือแต่ความรู้สึกว่า มีอาการเคลื่อนไหว และจิตที่ตามรู้ ไม่มีรูปพรรณสัณฐานของเท้า ความรู้สึกนี้ถือว่าการจัด “สักกายทิฐิ^{๕๓}” ไม่มีความรู้สึกงว้างตัวเราในขณะนั้น ต่อไปก็จะเห็น การเกิดดับ หรือความเปลี่ยนแปลงของอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็น ปัญญาที่รู้แจ้งถึงไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาของสภาวะธรรม นั้น

^{๕๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (กรุงเทพฯ : กองทุนมูลนิธิพระธรรมธีรราชมหามุนี, ๒๕๓๑); พระคันถสภาราภิวงศ์ การเจริญสติปัฏฐาน (กรุงเทพฯ : ห.จ.ก. ฟันนี่ พับบลิชิง), ๒๕๔๐; Yupho D Self-study Insight Meditation. (Mahachulalongkornrajavidyalaya Press,) 1994, อ้างจาก แพทย์พงศ์ วรพงศ์พิเชษฐ โยคะเพื่อการพัฒนา ร่างกายและจิตใจ, ๑๘๑-๑๘๓.

^{๕๓} สักกายทิฐิ ความเห็นเป็นเหตุยึดในกายของตน, ความแยกเขาแยกเราเพราะยึดในกายของตน.

พระพุทธเจ้าตรัสอานิสงส์ของการเดินจงกรม มีอยู่ ๕ ประการคือ

๑. ลดทอนการเดินทางไกล
๒. ลดทอนในการทำความเพียร
๓. มีอาพาธน้อย
๔. อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ลิ้มรสแล้วย่อยง่ายไปด้วยดี
๕. สมาธิที่ได้มาด้วยการจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน

ดังพระพุทธพจน์ว่า ปญฺจีเม ภิกฺขเว จงฺกเม อานิสฺสา กตเม ปญฺจ อทฺธานกฺขโม โหติ ปธานกฺขโม โหติ อปฺปาพาโห โหติ อสิตํ ปิตํ ขายิตํ สายิตํ สมฺมาปริณามํ คจฺฉติ จงฺกมาธิคฺโต สมาธิ จิรฺภูตฺติโก โหติ อิมे ขี ภิกฺขเว ปญฺจ จงฺกเม อานิสฺสาติ ฯ^{๕๔}

กรรมฐานในอิริยาบถยืน (Standing Meditation)

แบบกำหนดอานาปานสติ

ยืนอย่างสำรวม เท้าทั้งสองห่างกันพอสมควร ประมาณ ๒๐ เซนติเมตร เพื่อให้ยืนได้อย่างมั่นคง เอามือขวาทับมือซ้าย วางลงประสานที่หน้าท้อง เพื่อให้ดูเรียบร้อยแต่ถ้าอยู่คนเดียวจะปล่อยมือข้างๆ ตัว ตามสบายแบบโครงกระดูกที่แขวนไว้ก็ได้ จากนั้นถอดสายตาให้ยาวพอดีๆ ประมาณเมตรครึ่ง แต่ไม่ให้จ้องอะไร กำหนดสายตาไว้ครั้งๆ ระหว่างพื้นดินกับตัวของเราเองเพื่อไม่ให้ดูอะไรเป็นพิเศษ หรืออาจกำหนดดูที่ปลายจมูกก็ได้ บางครั้งอาจจะกำหนดสายตาไว้ที่ๆ สบายตา เช่นกำหนดที่สนามหญ้าสีเขียว ต้นไม้ ดอกไม้ แต่ไม่ให้คิดปรุงแต่งเป็นเรื่องราว

การกำหนดลมหายใจ น้อมจิตเข้ามาดูการยืน ไม่ให้ส่งจิตออกไปข้างนอก มีความรู้ตัวชัดๆ ในการยืน ทุกอย่างให้เป็นธรรมดาๆ การระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก คือการรักษาใจไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ให้อยู่กับปัจจุบัน การหายใจออกให้ปล่อยตามธรรมชาติและธรรมดาที่สุด สบายๆ ที่สุด กำหนดเบาๆ ให้พยายามมีความรู้สึกว่ามีลมเข้า มีลมออก ทุกครั้งไปเท่านั้น จิตไม่ต้องตามลมหายใจตลอด เพียงแต่ให้รู้ลมเข้า ลมออก ถ้าสบาย สงบ มีความสุข แสดงว่ากำหนดได้ถูกต้อง ถ้ากำหนดลมหายใจแล้วรู้สึกเหนื่อย เครียดและสับสน แสดงว่ากำหนดไม่ถูกต้อง ให้พิจารณาทบทวนใหม่ ยืนเฉยๆ ก่อน ปล่อยลมหายใจ ไม่ต้องกังวลกับลมหายใจ สักพักหนึ่ง ยืนสบายๆ หายใจสบายๆ แล้วกำหนดลมหายใจใหม่ อย่าบังคับลมหายใจมากมาย หายใจสบายๆ เป็นธรรมชาติที่สุด

^{๕๔} อจ.ปญฺจก. ๒๒/๒๙/๑๑.

กรรมฐานในอิริยาบถนอน (Lying down Meditation)

นอนกำหนดอานาปานสติ เราสามารถฝึกอานาปานสติในอิริยาบถนอนได้ง่ายๆ โดยการนอน สบายๆ ธรรมดาๆ แบบที่นอนอยู่ตามแบบปกติ พยายามทำความรู้สึกให้ผ่อนคลายมากที่สุด จากนั้นให้สำรวจร่างกายทั้งหมด โดยเริ่มจากปลายเท้าขึ้นมา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อของร่างกายทุกส่วน ไม่ให้มีกล้ามเนื้อของส่วนใดเกร็งอยู่เลย จนกระทั่งมีความรู้สึกตัวเบาเหมือนสำลี เวลาหายใจเข้า หายใจออก ให้กำหนดความรู้สึกเหมือนกับว่า หายใจเข้า หายใจออก ทางเท้า เมื่อหายใจเข้า ตั้งสติไว้ที่เท้า ให้ความรู้สึกสะอาดบริสุทธิ์ผ่านเข้ามาทางร่างกาย จนถึงใบหน้าและจมูก สุขภาพของใจจะดีขึ้นและทำให้สุขภาพกายดีขึ้นพร้อมๆ กัน^{๕๕}

พระพุทธองค์ทรงนำเอาโยคะของพราหมณ์ มาดัดแปลงเป็นสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนา สมถกรรมฐานผิดกับโยคะก็ตรงที่โยคะเพ่งพระอิศวร เอาพระอิศวรเป็นอารมณ์ ส่วนผู้เจริญสมถภาวนาเพ่งกลิ่นต่างๆ ที่เป็นรูป และเพ่งอากาศหรือช่องว่างบ้าง จิตบ้าง ความรู้สึกบ้าง ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่สูงอะไร เป็นของธรรมดาสามัญนั่นเอง แต่ก็มีนักเจริญสมถภาวนาบางคนเพ่งพระพุทธรูป ซึ่งก็หาผิดกับพระอิศวรไม่ การเพ่งพระพุทธรูปจะถูกต้องกว่า การเพ่งพระพุทธรูป และพุทธรูป เป็นอารมณ์ที่จัดเป็นกลิ่นในสมถภาวนาด้วย

การทำกรรมฐานของพุทธศาสนา

การทำกรรมฐานเป็นการทำงานของจิตที่เรียกว่า อธิจิตตสิกขา คือการฝึกจิตให้มีสมาธิ ในระดับสูงสุด ได้แก่สมถวิธี หรือวิธิบำเพ็ญกรรมฐาน (ฝ่ายสมณะ) แบบต่างๆ ซึ่งมากอาจารย์มากสำนักปฏิบัติ ได้เพียรจัด เพียรกำหนดกันขึ้น และวิวัฒนาการเรื่อยมาในประวัติศาสตร์พุทธศาสนา^{๕๖} แล้วขยายดัดแปลงต่อๆ กันมา แต่เมื่อมองอย่างกว้างๆ ให้คลุมไปทุกระดับ ก็ย่อมกินความถึงวิธีการและอุปกรณ์ทั้งหลายที่จะช่วยชักจูงจิตใจของคนให้สงบ ให้มี

^{๕๕} มิตซูโอะ คเวสโก, หัวโหม่งแห่งความคิดดี ธรรมบรรยายเล่มที่ ๑๔, พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพฯ : เพ็ญฟ้า พรินตติ้ง, ๒๕๔๖), ๒๘-๓๔. มิตซูโอะ คเวสโก เป็นชาวญี่ปุ่น เป็นสัททิวาธิกรุ่นแรกของหลวงปู่พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท) ท่านบวชเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๔ อยู่ในคณะผู้บุกเบิกวัดป่านานาชาติ ปัจจุบันเป็นเจ้าของวัดสุนันทวนาราม จังหวัดกาญจนบุรี สาขาที่ ๑๑๗ ของวัดหนองป่าพง

จ. อุบลราชธานี ปัจจุบันท่านได้สอนวิปัสสนากรรมฐาน โดยจัดอบรมอานาปานสติที่วัดสุนันทวนาราม

^{๕๕} สวามี สัตยานันท ปุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคสูตร, ๑๕๖.

^{๕๖} ดังที่ปรากฏเป็นแบบแผนในชั้นอรรถกถา ...สมาธิ พหุวิธ นานุปการโก ฯ ตัม สัพพัม วิภาวีย ตุมารพุมานัน วิสขุชนํ อธิปฺเปตฺตญฺจ อตฺถํ น สาธเยยฺย อุตฺตริยญฺจ วิกุเขปาย สํวตฺเตยฺย ตสฺมา อิธาทิปฺเปต เมว สมนุญาย วทาม กุสลจิตฺเตกคฺคตา สมาธิตี วิสฺสุทฺธิ. ๑/๑๐๕-๒/ ๒๘๔

จิตใจยึดมั่นและมั่นคงในคุณธรรม เราใจให้ฝึกฝนและมีวิริยะอุตสาหะในการสร้างคามดีงาม
ยิ่งขึ้นไป ตลอดจนอุบายวิธีต่างๆ ที่จะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่นการมีสถานที่พักผ่อนหย่อน
ใจอันสงบร่มรื่น ชวนให้อยากทำความดี และทำให้มีคุณภาพจิตประณีตยิ่งขึ้น ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง
หนักแน่นมั่นคงมีสมรรถภาพสูง^{๕๗}

การทำสมาธิพระพุทธรูปเจ้าตรัสเรียกว่า ทำกรรมฐาน คำว่า กรรมฐาน แปลว่า ฐาน
แห่งการงาน หมายถึงการทำงานแห่งจิต

กรรม คือ การกระทำ

ฐานะ คือ ที่ตั้ง

กรรมฐาน ๒ ประเภท คือ

๑. สมถกรรมฐาน

๒. วิปัสสนากรรมฐาน ดังพระบาลีว่า กตเม เทว ธมฺมา ภเวตพุทฺธา ฯ สมโภ

จ วิปัสสนา จ ฯ^{๕๘}

สมถกรรมฐาน หมายถึง การทำสมาธิเพื่อให้ใจสงบจากความชั่วของจิต ซึ่ง
ได้แก่นิรวรณ ๕ ประการ

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงการทำสมาธิเพื่อการรู้แจ้งความจริง เป็นการกำจัด
กิเลสอย่างละเอียดคืออวิชชา^{๕๙}

ความแตกต่างระหว่างสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

สมถะ แปลง่าย ๆ ว่าความสงบ แต่ที่ใช้ทั่วไปหมายถึงวิธีทำให้สงบ ขยายความ
ว่า ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌานระดับ
ต่างๆ จุดมุ่งหมายของสมถะคือสมาธิ ซึ่งหมายถึงสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌาน หลักของสมถะ
คือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เรียกว่าอารมณ์)^{๖๐} ให้แน่วแน่มั่นจิตนิ่งอยู่在那สิ่งนั้นสิ่งเดียว
(เรียกกันว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือจิตมีอารมณ์อันเดียว) ความแน่วแน่มั่นหรือตั้งมั่นของจิตนี้
เรียกว่า สมาธิ เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่าฌาน ซึ่งแบ่งเป็นระดับ

^{๕๗} พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๖๐๕.

^{๕๘} ที.ปา. ๑๑/๓๗๙/๒๙๐; อัง.ทุก. ๒๐/๒๗๕/๗๗.

^{๕๙} พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต] พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, ๘๑.

^{๖๐} อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ๔๐ ชนิดได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร

๔ อรูปสมาบัติ ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุราตฺตวตฺฐาน ๑, วิสุทธิ ๑/๑๓๙. ดูในภาคผนวก ข

ต่างๆ ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่ารูปฌาน หรือเรียกว่าฌานมี ๔ ชั้น ระดับที่กำหนดรูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า อรูปฌาน มี ๔ ชั้น ทั้งรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ เรียกรวมกันว่า สมาบัติ (๘) ภาวะจิตในฌานนั้น เป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่มีสิ่งรบกวนให้สะดุดหรือติดข้องอย่างใดๆ เรียกว่า ปราศจากนิวรณ์ ท่านอนุโลมเรียกว่าเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาที่ยังอยู่ในฌานนั้นๆ (แต่เมื่อออกจากฌานแล้ว กิเลสกลับมีได้อย่างเดิม ท่านจึงเรียกว่าเป็นวิกัมภณนิโร หรือวิกัมภณวิมุตติ คือดับกิเลส หรือหลุดพ้นด้วยสมาธิข่มไว้) นอกจากฌานแล้ว สมณะยังมีผลพลอยได้ที่สืบเนื่องมาจากฌานนั้นอีก คืออาจทำให้เกิดความสามารถพิเศษที่เรียกว่าอภิญญา ๕ อย่าง ได้แสดงฤทธิ์ได้ อ่านใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ และหูทิพย์ ตาทิพย์ ไม่ว่าจะเจริญสมณะจนได้ฌานสมาบัติหรืออภิญญาเป็นผลสำเร็จสูงพิเศษเพียงไรก็ตาม เนื้อแท้ของสมณะ หรือแก่นของสมณะ ก็คือสมาธินั่นเอง

วิปัสสนา แปลง่าย ๆ ว่า การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดความเห็นแจ้ง หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เป็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลาย ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีหรือมุมมองต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิต และความรู้สึกทั้งหลาย ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้น เรียกว่า ญาณ มีหลายระดับ ญาณสำคัญขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา เป็นภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชชา คือความหลงผิดไม่รู้แจ้งไม่รู้จริงให้หมดไป ภาวะจิตที่มีญาณหรือวิชชานั้น เป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะลอยตัวพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส เช่นความชอบความชัง ความติดใจและความขัดใจเป็นต้น ไม่ถูกบังคับหรือชักจูงโดยกิเลสเหล่านั้น ให้มองเห็นหรือรับรู้สิ่งต่างๆ อย่างบิดเบือน จนพาความคิดและการกระทำที่ติดตามมาให้หันเหไป และไม่ต้องเจ็บปวดหรือเร่าร้อน เพราะถูกบีบคั้นหรือต่อสู้กับกิเลสเหล่านั้น ญาณและวิชชา จึงเป็นจุดมุ่งหมายของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงซึ่งยั่งยืนถาวร (ท่านเรียกว่า สมุทเททนิโร หรือสมุทเททวิมุตติ แปลว่า ดับกิเลส หรือหลุดพ้นโดยเด็ดขาด)^{๖๐}

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ที่จะบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้พ้นความหลงผิดจะต้องยึดอารมณ์ ๖ ประการ เป็นหลักในการปฏิบัติ อารมณ์หรือหลักของวิปัสสนา ๖

^{๖๐} พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๓๐๕-๓๐๖.

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนา เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อให้พบความจริงในความเป็นมนุษย์ เพราะในหลักหรืออารมณ์ของสมถภาวนานั้นจะนำผู้ปฏิบัติให้รู้จักแยกแยะส่วนต่างๆ ในร่างกาย แล้วสรุปให้เห็นว่าความเป็นคนและสัตว์เกิดขึ้นมาเพราะการรวมตัวกันของธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตกอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติคือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เมื่อใดส่วนต่างๆ นี้แยกออกจากกัน เมื่อนั้นความเป็นคนและสัตว์ก็จะหมดไป เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นความจริงด้วยญาณทัสสนะ คือเห็นด้วยปัญญาแล้ว ผู้นั้นจะเปลี่ยนจากปุถุชน (คนมีกิเลส) เป็นพระอริยบุคคล ดังนั้นผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็คือการบรรลุเป็นพระอริยบุคคลซึ่งมี ๔ ประเภทดังนี้คือ

๑. พระโสดาบัน
๒. พระสกทาคามี
๓. พระอนาคามี
๔. พระอรหันต์

ผลที่เกิดจากการเจริญสมถอย่างเดียว โดยไม่ได้บำเพ็ญวิปัสสนา จะได้เฉพาะฌาน กับอภิญญาเท่านั้น ไม่ว่าฌานสมาบัติหรืออภิญญาที่สูงส่งเพียงไร ก็ยังเป็นโลกีย์^{๖๔} เป็นของปุถุชน คือคนมีกิเลส เสื่อมถอยได้ เช่น ฤทธิ์ที่พระเทวทัตได้^{๖๕} เจโตวิมุตติของพระโคตมิกะ^{๖๖} ส่วนในผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วนๆ จะได้เฉพาะการเปลี่ยนจากปุถุชนเป็นพระอริยบุคคลและตัดกิเลสได้เด็ดขาด แต่ไม่สามารถแสดงฤทธิ์อย่างใดอย่างหนึ่งได้ สำหรับผู้บำเพ็ญทั้งสองอย่างจะได้ผลทั้งสองอย่าง กล่าวคือ เป็นพระอริยบุคคลที่ตัดกิเลสได้ด้วย และสามารถแสดงฤทธิ์ได้ด้วย^{๖๗}

นอกจากนี้ยังกล่าวถึง**เจโตวิมุตติ** คือความหลุดพ้นทางด้านจิต หรือความหลุดพ้นด้วยกำลังจิตคือสมาธิ หมายถึง ภาวะจิตที่ประกอบด้วยสมาธิซึ่งกำราบราคะลงได้ ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสเครื่องผูกมัดลงได้ **ปัญญาวิมุตติ** คือความหลุดพ้นด้วยปัญญา ซึ่งเกิดขึ้นแก่ผู้บรรลุอรหัตตผล ผู้บรรลุอรหัตตผล จะต้องได้**เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ**ทั้งสองอย่างทุกคน

ดังพระบาลีว่า “เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป จึงทำให้เห็นด้วยปัญญาอันประจักษ์ อันยิ่งเอง ซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติที่ไม่มีอาสวะในปัจจุบันนี้ทีเดียว” ดังปรากฏในพระบาลีว่า

^{๖๔} วิสุทฺธิ. ๒/๑๙๕-๑๙๗.

^{๖๕} วินย.๗/๓๔๕, ๓๔๙/๑๖๑, ๑๖๕.

^{๖๖} ส.ส. ๑๕/๔๘๙/๑๗๖.

^{๖๗} พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๓๐๗.

ปุน จปร... อาสวานํ ขยา อนาสวํ เจโตวิมุตติํ ปญญาวิมุตติํ ทิฏฐเส ว ธมฺเม สยํ อภิญญา สจฺ จิกตฺวา อุปสมฺปชฺช วิหริติ^{๖๘}

เจโตวิมุตติ เป็นผลของสมถะ ปญญาวิมุตติเป็นผลของวิปัสสนา **เจโตวิมุตติ** ก็คือโลกียสมาบัติทั้ง ๘ อันได้แก่รูปฌานที่ ๔ และอรุณฌาน ๔ ปุถุชนจะได้เจโตวิมุตติอย่างสูงเพียงขั้นนี้เท่านั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะบำเพ็ญแต่สมถะอย่างเดียวก็ได้ และสมถะที่บำเพ็ญเช่นนั้นย่อมสามารถให้เกิดสมาธิขั้นสูง ถึงฌานสมาบัติ ซึ่งในภาวะเช่นนั้น ก็เลสทั้งหลายย่อมสงบระงับไป เป็นการหลุดพ้นได้อย่างหนึ่ง แต่หลุดพ้นได้เพียงชั่วคราว ผู้บำเพ็ญสมถะจึงต้องก้าวต่อไปสู่วิปัสสนา คือเจริญปัญญาด้วยจึงจะหลุดพ้นได้อย่างแท้จริง ดังนั้นตัวตัดสินที่แท้จริงจึงได้แก่ ปญญาวิมุตติ ซึ่งทำลายอวิชชา กำจัดกิเลสได้เด็ดขาด^{๖๙}

ความหลุดพ้นแห่งใจอันไม่กลับกำเริบ ซึ่งใช้คำภาษาบาลี “อุปปา เจโตวิมุตติ” เจโตวิมุตติที่ไม่กำเริบ คือว่างจากราคะ โทสะ โมหะ

๔.๖ เปรียบเทียบสภาวะแห่งธรรมา ถยานะ สมาธิ กับสมาธิจิต

สภาวะแห่งสมาธิในคัมภีร์โยคสูตร กับพระสูตรต้นตปิฎกแตกต่างกันอย่างชัดเจน สภาวะแห่งสมาธิในคัมภีร์โยคสูตร อธิบายว่า สมาธิเป็นขั้นสุดท้ายในการปฏิบัติโยคะ สภาวะของสมาธินั้นเป็นสภาพศูนย์จากรูปการแห่งตนแต่สว่างไสวอยู่ด้วย โอบาสเพราะอรรถรส ที่แผ่กระจายมาจากโลกุตระอารมณ์เท่านั้น ปราศจากอาการธรรมใดๆ ประการ ตนกับโลกุตระไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งที่จะพึงแยกออกจากกันได้ คือว่าในสมาธินั้น ตนกับโลกุตระ ย่อมกลายเป็นสิ่งเดียวกัน ตามธรรมดาเรามักจะมองเห็นว่าตนเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากโลกุตระ เราจึงต้องเพ่งถึงโลกุตระ เพื่อจะขจัดเสียซึ่งโลกียะที่เราถือว่าเป็นเครื่องผูกมัดตน แต่เมื่อเราได้บรรลุถึงภูมิแห่งสมาธิแล้ว เราจะกลับเห็นว่า ความจริงโลกุตระก็คือตนนั่นเอง หรือว่าตนก็คือโลกุตระนั่นเอง ดังที่ท่านปตัญชลีได้กล่าวถึงลักษณะแห่งสมาธิไว้ในสูตรที่ ๓ แห่งตติยปาทว่า

ตทวารุทธมาตฺรนิรภาสํ สวรูปศูนฺยมิว สมาธิ

โอบาสเฉพาะอรรถของ (อารมณ์ซึ่งจิตตั้งอยู่) นั้น อันเป็นประดุจจะดังว่า เป็นศูนย์ด้วยรูปตนเอง นั่นคือสมาธิ^{๗๐}

^{๖๘} ที.สี. ๙/๒๕๓/๒๐๐, ที.ปา.๑๑/๘๕/๑๑๗. อ้างจากเรื่องเดียวกัน, ๓๑๐.

^{๖๙} เรื่องเดียวกัน, ๓๑๐-๓๑๑.

เปรียบเทียบความคล้ายคลึงกันของธารณะ ฌยานะ และสมาธิ

ในคัมภีร์โยคสูตร ธารณะ ฌยานะ และสมาธิ ความจริงเป็นขบวนการหรือขั้นตอนเดียวกัน คือในระยะแรกจิตจดจ่ออยู่กับวัตถุใดวัตถุหนึ่งก็เป็น ธารณะ ต่อมาสมาธิมากขึ้นสามารถจดจ่ออยู่กับวัตถุนั้นๆ นานๆ ขึ้นก็เรียกว่า ฌยานะ จนสามารถทำจิตให้รวมเป็นสมาธิเป็นอันเดียวกับวัตถุนั้นๆ ซึ่งเรียกว่า สมาธิ^{๗๑}

ส่วนความต่างกันระหว่าง ฌยานะ กับสมาธิ ก็คือ ขั้นฌยานะ จิตกับอารมณ์ยังไม่รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือจิตกับอารมณ์ของสมาธิต่างแยกกันอยู่จำต้องพยายามให้จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ของสมาธิต่อไปอีก แต่ในขั้นสมาธิ จิตกับอารมณ์ของสมาธิกลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เหมือนเทสีลงในน้ำสะอาดแล้วเขย่าให้เข้ากัน ก็จะแยกไม่ออกว่าอันไหนเป็นสีตรงไหนเป็นน้ำก็ฉนั้น ในขั้นสมาธิผู้เข้าสมาธิจะไม่มีความรู้สึกว่า จิตกำลังจับอยู่กับอารมณ์ของสมาธิอีกต่อไป คงมีแต่สิ่งที่เป็นอารมณ์ของจิตเท่านั้น ขั้นนี้เป็นขั้นที่ตัดความสัมพันธ์กับโลกภายนอกได้อย่างเด็ดขาด ก็ขั้นสมาธิเป็นขั้นสูงสุด เป็นจุดหมายปลายทาง (end) ที่ลัทธิโยคะมุ่งหวัง เมื่อรวมหลักปฏิบัติทั้ง ๓ อย่างนี้เข้าด้วยกัน กล่าวกันว่าสามารถสร้าง สังขมะ ขึ้นมาซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการเข้าถึงโยคสมาธิ^{๗๒}

เชื่อกันว่าผู้ปฏิบัติโยคะจะได้อำนาจพิเศษเป็นผลพลอยได้ของสมาธิ ทำให้โยคีมีพลังอภินิหาร (Extraordinary Powers) ซึ่งเรียกว่า สิทธิ (Siddhi) การมองเห็นทะลุกำแพงได้ การล่องหน หายตัวได้ อ่านใจผู้อื่นได้ เป็นต้น ระบบปรัชญาโยคะได้เตือนผู้ศรัทธาในศาสนาทั้งหลายว่า อย่าได้ปฏิบัติโยคะเพื่อจุดหมายอย่างนั้น แต่จงปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง^{๗๓}

พุทธทาสภิกขุกล่าวไว้ในหนังสือเว่ยหล่างว่า คำว่า ฌยานะ คือ การหลุดพ้นจากความพัวพันด้วยอารมณ์ภายนอกทุกประการ เพื่อเข้าถึงความสงบภายใน ถ้าเราพัวพันอยู่กับอารมณ์ภายนอก จิตภายในก็จะปั่นป่วน เมื่อเราหลุดพ้นจากการพัวพันด้วยอารมณ์ภายนอก จิตก็จะตั้งอยู่ในสภาวะที่รักษาจิตของตนไว้ไม่ให้ปั่นป่วน ไม่ว่าจะอยู่ในท่ามกลางสิ่งแวดล้อมชนิดไหน นั่นแหละชื่อว่าได้บรรลุถึงสมาธิ การเป็นอิสระไม่พัวพันด้วยอารมณ์ภายนอกทุกอย่าง ชื่อว่า ฌยานะ การบรรลุถึงสภาวะภายในชื่อว่าสมาธิ เมื่อใดเราอยู่ในฐานะที่จะปฏิบัติตาม ดำรงจิต

^{๗๑} สนั่น ไชยานุกูล, ปรัชญาอินเดีย (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๙), ๗๘.

^{๗๒} พัน ดอกบัว, ปวงปรัชญาอินเดีย (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๔), ๒๐๓.

^{๗๓} สนั่น ไชยานุกูล, ปรัชญาอินเดีย, ๔๗๘.

ในภายในให้ตั้งอยู่ในสมาธิ เมื่อนั้นชื่อว่า เราได้บรรลุถึงธยานะและสมาธิข้อความในโพธิสัตว์ศีลสูตร มีอยู่ว่า จิตเดิมแท้ของเรานั้นเป็นของบริสุทธิ์อย่างแท้จริง^{๗๔}

ความแตกต่างกันของสภาวะสมาธิในโยคะกับ สภาวะของสมาธิในพุทธศาสนา

ลัทธิโยคะได้แบ่งสมาธิออกเป็น ๒ อย่าง

๑. สัมปรัชญาตสมาธิ

๒. อสัมสัมปรัชญาตสมาธิ

๑. สัมปรัชญาตสมาธิ มี ๔ ชนิด แตกต่างกันออกไปตามอารมณ์ที่โยคีใช้พิจารณา ในเมื่อจิตเพ่งอยู่ในอารมณ์คือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง

๑.๑ สวิตรรกสมาธิ จิตจับอยู่ที่อารมณ์หยาบของสมาธิ เช่นปลายจมูก หรือจุดกลางระหว่างคิ้วทั้ง ๒ หรือเทวรูป หรืออื่นๆ ที่นำมาเป็นอารมณ์ของสมาธิ

๑.๒ สวิจาร์สมาธิ จิตจับอยู่ที่อารมณ์ละเอียดของสมาธิ เช่น ต้นมาตระ หรือทรัพย์สุขุมของวัตถุธาตุ (มูลธาตุพื้นฐานอันละเอียดอ่อน ๕ อย่างคือ สี เสียง กลิ่น รส และสัมผัส)

๑.๓ สำนันทสมาธิ การพิจารณาอารมณ์ที่สุขุมยิ่งขึ้นไปกว่านั้นอีก เช่น อายตนะ และทำให้ใจให้จดจ่ออยู่กับอายตนะเหล่านั้น จนกระทั่งลักษณะอันแท้จริงของอารมณ์นั้นปรากฏแก่จิต

๑.๔ สาสมิติตา อารมณ์ของสมาธิในขั้นนี้ คืออัสมิติตาได้แก่การยึดถือว่าเป็นของเรา ซึ่งโดยทั่วไปแล้วก็คืออาตมามั่นนั่นเอง ผลสมาธิที่เกิดขึ้นในขั้นนี้ คือการรู้แจ้งลักษณะอันแท้จริงของอหังการ แต่สมาธิให้ความรู้เรื่องอาตมามั่นแก่เราเพียงสลัวๆ เท่านั้น ว่าอาตมามั่นเกือบจะไม่ต่างจากอหังการเลย

๒. อสัมสัมปรัชญาตสมาธิ เป็นโยคะขั้นสูงสุด สมาธินี้จะทำให้การเปลี่ยนแปลงของจิตยุติหมดและไม่ติดอยู่ในอารมณ์ใดๆ เลย นี่คือขั้นสุดท้ายของสมาธิ เพราะเมื่อจิตได้เข้าถึงภาวะดังนั้นแล้ว อารมณ์ต่างๆ ก็จะหยุดให้ผลทันทีและจะไม่ปรากฏแก่โยคีอีกต่อไป ในสภาวะเช่นนี้ อาตมามั่นจะแฝงอยู่ในเนื้อแท้ของตัวมันเองในฐานะเป็นความรู้บริสุทธิ์ มีความสงบและมีความโชติช่วงในตัวเองโดยลำพัง

^{๗๔} พุทธทาสภิกขุ, สูตรของเว่ยหล่าง (กรุงเทพฯ : สมชายการพิมพ์, ๒๕๒๐), ๖๕-๖๖.

เมื่อเราบรรลุสภาวะนี้แล้ว เราก็จะเข้าถึงจุดหมายปลายทางของชีวิต กล่าวคือหลุดพ้นหรือเป็นอิสระจากความทุกข์ทรมานทั้งหมด ชีวิตทั้งหมดย่อมต้องการความสงบสุข และเสาะแสวงหาหนทางที่จะถึงความสงบสุขนั้น โยคะเป็นทางหนึ่งในบรรดาทางทั้งหลายที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ โดยการรู้แจ้งความแตกต่างระหว่าง อาตมันกับร่างกาย จิตและอหังการ แต่จุดหมายปลายทางขั้นสุดท้ายนี้ ไม่สามารถบรรลุได้ทั้งหมดในทันที แม้ว่าเราอาจจะเข้าถึงสมาธิได้สักครั้งหนึ่ง โดยการเข้าถึงนั้นเราก็ออกจากความทุกข์ และก็อาจเป็นไปได้เหมือนกันว่าความทุกข์และความเศร้าโศกนั้นจะกลับเกิดขึ้นอีกในเมื่อร่ายประทับใจ หรือความโน้มเอียงของใจซึ่งเกิดจากกรรมในอดีตและปัจจุบัน ยังไม่หมดสิ้นไป เรายังต้องพยายามต่อไปอีกนานด้วยศรัทธาอันแรงกล้าที่จะทำให้จิตอยู่ในสมาธิอย่างมั่นคง และทำลายผลของกรรมชนิดต่างๆ ในอดีต และปัจจุบันให้สิ้นไป ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องปฏิบัติโยคะด้วยความระมัดระวัง และเสียสละเป็นเวลานานพอสมควร^{๗๕}

สรุปแล้ว สัมปรัชญาตสมาธิ กับอัมปรัชญาตสมาธิ มีความแตกต่างกันก็ตรงที่ สัมปรัชญาตสมาธิ มีความรู้สึกว่ามีวัตถุซึ่งเป็นอารมณ์ของสมาธิอยู่ และเรียกความรู้สึกนี้ว่า เอกาคระ หรือในขั้นสัมปรัชญาตสมาธิ จิตของโยคีแม้จะตั้งลงในอารมณ์ของสมาธิ แต่จิตก็ยังรู้สึกถึงการปรากฏของอารมณ์นั้นอยู่ ส่วนอัมปรัชญาตสมาธิ ความรู้สึกดังกล่าวสิ้นไปหรือจิตข้ามพ้นความรู้สึกอย่างนั้น^{๗๖}

จุดหมายปลายทางในการปฏิบัติสมาธิจึงมี ๒ นัย คือเพื่อการทำสมาธิให้เจริญขึ้น และทำให้กิเลสลดลง และเป้าหมายสูงสุดของการบำเพ็ญโยคะก็คือ การเข้าถึงแดนโลกุตระ ซึ่งในคัมภีร์โยคสูตรเรียกว่า ไกวัลยะ ท่านโยคีได้ละกาสะ เทศะ และเข้าถึงภูมิอันปราศจากกาสะ และเทศะ นั่นคือเมื่อท่านข้ามพ้นไปจากกาสะ และเทศะ แล้วท่านก็เป็นอันเข้าถึง อัมปรัชญาตสมาธินั่นเอง ซึ่งเป็นเหมือนประตูนำไปในไกวัลยภูมิ เป็นที่สุดแห่งโยคะ ที่สุดแห่งการปฏิบัติ ที่สุดแห่งการเดินทางของท่านโยคี

สภาวะของสมาธิในพุทธศาสนา

ส่วนพุทธศาสนากล่าวว่า สภาวะของจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่อารมณ์ หรือวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป จิตสงบระงับจากนิวรณ์ ตั้งอยู่

^{๗๕} สนั่น ไชยานุกุล, ปรัชญาอินเดีย, ๔๗๐-๔๗๑.

^{๗๖} พัน ดอกบัว, ปวงปรัชญาอินเดีย (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๔), ๒๐๔.

สมาธิสมาธิ หมายถึง การดำรงจิตและเจตสิก^{๗๗} ไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอและด้วยดี นั่นคือภาวะของจิตที่เป็นสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์เฉพาะอย่างยิ่งสมาธิในชั้นฌาน พระอรรถกถาจารย์เรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ ๘ คือ ตั้งมั่น บริสุทธิ์ ผ่องใส โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา ปราศจากสิ่งมัวหมอง นุ่มนวล ควรแก่การทำงาน อยู่ตัวไม่ออกแวกเหวี่ยงไหว ท่านว่าจิตที่มีลักษณะเช่นนี้เหมาะแก่การเอาไปใช้งานได้ดีที่สุด ตามที่กล่าวมานี้ ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิด้วยก็คือ ควรแก่การใช้งาน งานที่ถูกต้องตามหลักศาสนาคืองานทางปัญญา ในการพิจารณาสภาวะธรรมให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง

ในชั้นอรรถกถา ท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น ๓ ระดับคือ ดังต่อไปนี้

ติวิธิ สมาธิ ปริปุเรติ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อปปนาสมาธิ^{๗๘} ๕ ตสุเสว ตสมิ นิमितเต ปุนปฺปนี มานสิ จาเรตตสฺส นีวรณานิ วิภวมนฺติ สติ สหฺตฺถิภูตฺติ อุปจาเร จิตฺตํ สมาธิยตี ๕ ปฐฺมชฺฌานา ทิวเสน อปฺปนาปฺตฺตจิตฺตสฺส เห อโย วิภวพฺพนา อปฺปนา สมฺปชฺชตี^{๗๙}

๑. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาได้

๒. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (access concentration) เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์^{๗๙} ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน

๓. อปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิแนบสนิท (attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

^{๗๗} เจตสิก หมายถึง ธรรมที่ประกอบกับจิต, สภาวะธรรมที่เกิดดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์และวัตถุที่อาศัยเดียวกันกับจิต, อาการและคุณสมบัติต่างๆ ของจิต เจตสิกมี ๕๒ ดวง เช่น เอกัคคตาเจตสิก วิตกเจตสิก โทสะเจตสิก เป็นต้น, พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, ๓๒๕.

^{๗๘} นิท.อ. ๑/๑๕๘; ปฏิส. ๒๒๑; สงฺคณ.อ. ๒๐๗; วิสุทฺธิ. ๑/๑๘๔; ๒/๑๔๖; ๒/๑๐๙

^{๗๙} นิวรณ์ หมายถึงสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม, ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี, อกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง นิวรณ์มี ๕ ประการคือ กามฉันทะ ความพอใจในกาม ๒. พยาบาท ความคิดร้าย ๓. ถีนมิตะ ความหดหู่และเชื่องซึม ๔. อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ ๕. วิจิกิฉา ความลังเลสงสัย

อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง ๕ ได้ ถ้ามองในแง่การกำหนดอารมณ์กรรมฐาน ก็เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประณีตลึกซึ้งเลยจากภาพขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง เป็นของเกิดจากสัญญาบริสุทธิ์ ปราศจากสีปราศจากมลทิน สามารถขยายหรือย่อส่วนได้ตามความปรารถนา) เป็นสมาธิจนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ ใกล้จะถึงฌาน เมื่อชำนาญชำนาญคุ้นดีแล้วก็จะแน่วแน่มกลายเป็นอัปปนาสมาธิ ...ในอุปจารสมาธิ นิวรณ์ถูกละได้แล้ว องค์ฌานก็เริ่มเกิด ดังบาลีว่า ตตถ อุปจารภูมิมิ นีวรณุปพาเนน จิตฺตํ สมาหิตํ โหติ ฯ ปฏิลาภภูมิมิ อญฺคปาตุภาเวน ฯ^{๔๐} คล้ายกับอัปปนาสมาธิ มีข้อแตกต่างเพียงว่า องค์ฌานยังไม่มีกำลังดีพอ ได้นิมิตพักหนึ่งก็ตก ภาวํ^{๔๑} พักหนึ่ง ขึ้นๆ ตกๆ เหมือนเด็กตั้งไข่ เขาพุงลูกก็คอยล้ม

ส่วนในอัปปนาสมาธิ องค์ฌานทั้งหลายมีพลังดีแล้ว จิตตัดภวังค์แล้วคราวเดียว ก็ตั้งอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืน เหมือนผู้ใหญ่ที่แข็งแรง ลูกจากที่นั่งแล้วก็ยืนเดินทำงานได้ทั้งวัน เป็นองค์แห่งฌานต่อไป แต่สมาธิอย่างแรกคือ ขณิกสมาธิ ดูเหมือนจะไม่มีเครื่องกำหนดหมายที่ชัดเจน จึงจะนำพิจารณาพอให้เห็นเค้ารูปว่าแค่นี้เพียงไร

ดังพระบาลีว่า ทูวิโห หิ สมาธิ อุปจารสมาธิ จ อุปปนาสมาธิ จ ฯ ทวีหากาเรหิ จิตฺตํ สมาธิยติ อุปจารภูมิมิ วา ปฏิลาภภูมิมิ วา ฯ ตตถ อุปจารภูมิมิ นีวรณุปพาเนน จิตฺตํ สมาหิตํ โหติ ฯ ปฏิลาภภูมิมิ อญฺคปาตุภาเวน ฯ ทูวินฺนํ ปน สมาธิํ อิทํ นานาภรณ์ ฯ อุปจาเร อญฺคานิ น ฌามชาตานิ โหติ ฯ อญฺคานิ อฌามชาตตตฺตา ยถานาม ททโร กุมารโ อุกชิปิตฺวา ฐปฺปิยาโน ปุณฺณปฺปนิ ภูมิมิ ปตฺติ เอวเมว อุปจาเร อุปปนาเน จิตฺตํ กาเลน นิमितฺตํ อารมฺมณํ กโรติ กาเลน ภวํ ๑ ไตรติ ฯ อุปปนายํ ปน อญฺคานิ ฌามชาตานิ โหติ ฯ เตสํ ฌามชาตตตฺตา ยถา นาม พลิกปริโส อาสนา อญฺฐาย ทิวสมฺปิ ติวฺสุยฺย เอวเมว อุปปนาสมาธิมฺหิ อุปปนาเน จิตฺตํ สกึ ภวํควารํ ฉินฺทิตฺวา เกวลมฺปิ รตฺตี เกวลมฺปิ ทิวสํ ติวฺสุติ^{๔๒}

^{๔๐} วิสุทฺธิ. ๑/๑๐๗,๑๗๕,๑๘๗; วินย.๑/๕๒๓.

^{๔๑} ภวังค์ หมายถึง องค์ประกอบของการมีชีวิตอยู่ ภาวะที่ยังทำงานอยู่ของจิต, จิตได้สำนึกเวลานอนหลับสนิท (function of being, functional state of subconsciousness), T.W. Rhys Davids and William Stede, The Pali text Society's Pali-English Dictionary (London: The Pali text Society, 1972),499.

^{๔๒} ดู วิสุทฺธิ. ๑/๑๖๐,๑๘๗, อ้างถึงใน พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๒๖.

คัมภีร์ปรมัตถมัญชุสา^{๔๓} กล่าวว่ามูลสมาธิ (สมาธิขั้นมูล สมาธิเบื้องต้น หรือสมาธิ
ต้นเค้า) และปริกรรมสมาธิ (สมาธิขั้นตระเตรียม หรือเริ่มลงมือ) ที่กล่าวถึงในคัมภีร์วิสุทธิ^{๔๔}
มรรค

มูลสมาธิที่ว่าเป็นขณิกสมาธินั้น ท่านยกตัวอย่างมาแสดงดังนี้^{๔๕}

“...อชฺฌตฺตํ เม จิตฺตํ สฺฐิตํ ภวีสฺสฺสตี สฺสฺสณฺณสฺฐิตํ น จุปฺปนา ปาปกา อกุสลา ธมฺมา
จิตฺตํ ปริยาทาย สฺสฺสณฺณตี เอวณฺเห สิกฺขิตพฺพํ”

๑. “จิตของเราจักเป็นจิตตั้งมั่น ดำรงแน่นอนเป็นอย่างดีภายใน และธรรมทั้งหลายที่
ชั่วร้ายเป็นอกุศล จักไม่เกาะกุมจิตตั้งอยู่ได้, พึงศึกษาดังนี้

ยโต โข เต ภิกฺขุ อชฺฌตฺตํ เม จิตฺตํ สฺฐิตํ โหตี สฺสฺสณฺณสฺฐิตํ น จุปฺปนา ปาปกา
อกุสลา ธมฺมา จิตฺตํ ปริยาทาย ติฏฐณฺตี ตโต เต ภิกฺขุ เอวํ สิกฺขิตพฺพํ เมตฺตา เม
เจโตวิมุตติ ภาวิตา ภวีสฺสฺสตี พหุลีกตา ยานีกตา วตฺถุกตา อนฺณสฺฐิตา ปริจิตา สฺสฺสมารทฺธาตี
เอวณฺเห เต ภิกฺขุ สิกฺขิตพฺพํ

๒. เมื่อใดแล จิตของเธอ เป็นจิตตั้งมั่น ดำรงแน่นอนเป็นอย่างดีแล้ว ในภายใน
และธรรมทั้งหลายที่ชั่วร้ายเป็นอกุศล จักไม่เกาะกุมจิตตั้งมั่นอยู่ได้ เมื่อนั้นเธอพึงฝึกใจอย่างนี้ว่า
เราจักเจริญ จักเพิ่มให้มากขึ้น ซึ่งเมตตาเจโตวิมุตติ ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้มั่นคง
สั่งสมชัดเจน ทำให้สำเร็จได้เป็นอย่างดี ภิกษุเธอพึงศึกษาอย่างนี้แล

ยโต โข เต ภิกฺขุ อโย สมานี เอวํ ภาวิตो โหตี พหุลีกโต ตโต ตวํ ภิกฺขุ อิมํ
สมานี สวิตกฺกมฺปิ สวิจาร์ ภาวะยฺยาสี อวิตกฺกมฺปิ วิจารมตฺตํ ภาวะยฺยาสี อวิตกฺกมฺปิ อวิจาร์
ภาวะยฺยาสี สนฺปิติกมฺปิ ภาวะยฺยาสี นิปฺปิติกมฺปิ ภาวะยฺยาสี สาทสฺสคตมฺปิ ภาวะยฺยาสี
อุเปกฺขาสคตมฺปิ ภาวะยฺยาสี

๓. เมื่อใดแล สมาธินี้ เป็นธรรมอันเธอได้เจริญ จักเพิ่มให้มากขึ้น อย่างนี้แล้ว เมื่อ
นั้นเธอพึงเจริญสมาธินี้ อันมีทั้งวิตกทั้งวิจารณ์บ้าง อันไม่มีวิตกมีแต่วิจารณ์บ้าง อันไม่มีวิตกไม่มี

^{๔๓} วิสุทธิ. ฎีกา ๒/๑๔๒, ๓๐๐.

^{๔๔} .วิสุทธิ. ๒/๑๒๗, ๒๔๕..เป็นขณิกสมาธิ

^{๔๕} อัง.อัฐก. ๒๓/๑๖๐/๓๐๙; สันนิษฐานว่า พระสูตรนี้เป็นที่มาแห่งหนึ่งของฉาน ๕ แบบ
อภิธรรม, พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], พุทธธรรม , ๘๒๗.

วิจารณ์บ้าง อันมีปิตีบ้าง อันไม่มีปิตีบ้าง อันประกอบด้วยความจำขึ้นบ้าง อันประกอบด้วยอุเบกขาบ้าง ฯลฯ”

ท่านอธิบายว่า อากาโรที่จิตพอแค่มิอารมณ์หนึ่งเดียวลงได้ โดยภาวะที่เป็นตัวของตัวเองอยู่ภายในตามความในข้อที่ ๑. ที่ว่าจิตตั้งมั่น ดำรงแน่นเป็นอย่างดีในภายใน บาปอกุศลกรรมไม่อาจครอบงำได้ ภาวะจิตขั้นนี้แหละเป็นมูลสมาธิ ความต่อไปในข้อที่ ๒. เป็นขั้นเจริญคือพัฒนามูลสมาธินั้นให้มั่นคงอยู่ตียิ่งขึ้น ด้วยวิธีเจริญเมตตา ท่านเปรียบมูลสมาธิเหมือนกับไฟที่เกิดขึ้นจากการสัสมัไฟ หรือตีเหล็กไฟ ส่วนการพัฒนามูลสมาธินั้นด้วยการเจริญเมตตาเป็นต้น ก็เหมือนกับเอาเชื้อไฟมาต่อให้ไฟนั้นลุกไหม้ต่อไปได้อีก ส่วนข้อที่ ๓. เป็นขั้นทำให้มูลสมาธิหรือสมาธินั้น เจริญขึ้นไปจนกลายเป็นอัปปนาสมาธิ (ผ่านอุปัชฌายสมาธิ) ในขั้นฌาน ด้วยวิธีกำหนดอารมณ์อื่นๆ เช่นกสิณ เป็นต้น

ตัวอย่างอื่นอีกเช่น ที่พระพุทธเจ้าตรัสเล่าถึงการบำเพ็ญเพียรของพระองค์เองว่า^{๒๖}

“ตสฺส มยฺหํ ภิกฺขเว เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตาปีโน ปหิตตสฺส วิหโรโต อปฺปชฺชุนฺติ เนกขมฺมวิตกฺโก...อพฺยาบาทวิตกฺโก...อวิหิงฺสาวิตกฺโก...โส เอวํ ปชานามิ อปฺปนฺโน ไซ เม อยํ เนกขมฺมวิตกฺโก...อพฺยาบาทวิตกฺโก...อวิหิงฺสาวิตกฺโก...โส จ ไซ เนว อตฺตพฺยาพาธาย สํวตฺตติ น ปรรพฺยาพาธาย สํวตฺตติ น อญฺยพฺยาพาธายปิ สํวตฺตติ ปญฺญานินฺวฺจฺจโก อวิฆาตปฺกฺชิโก นิพฺพานสํวตฺตนิโก...รตฺตนิทฺถวญฺเจปิ นํ ภิกฺขเว อนฺนวิตกฺเกยฺยํ อนฺนวิจาเรยฺยํ เนว ตโตนิทฺถานํ ภยํ สมฺนุสฺสสามิ ฯ อปิ จ ไซ เม อติจิรํ อนฺนวิตกฺกยโต อนฺนวิจารยโต กาโย กิลฺเมยฺยํ กาเย กิลฺนฺเต จิตฺตํ โหหนฺนฺตฺตํ โหหนฺเต จิตฺเต อารา จิตฺตํ สมาธิมฺหาติ โส ไซ อหํ ภิกฺขเว อชฺฌมตฺตเมว จิตฺตํ สณฺณรูปมฺปิ สณฺณสิทฺธิมฺปิ เอโกทึ กโรมิ สมากทฺทามิ ตํ กิสฺส เหตุ มา เม จิตฺตํ อุกฺขมาฏีติ ฯ”

๑. “ภิกษุทั้งหลาย เรานั้น เมื่อเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยวอยู่ มีเนกขัมมวิตก...อพยบาทวิตก...อวิหิงสาวิตก...เกิดขึ้น เราย่อมรู้ชัดดั่งอย่างนี้ว่า เนกขัมมวิตก...

^{๒๖} ม.,มฺ. ๑๒/๒๕๒-๓/๒๓๔-๖ ความในข้อ ๒. และข้อ ๓. มาในที่อื่นด้วย เช่น ม.,ม. ๑๒/๔๗/๓๔; คำว่าตั้งมั่นหรือเป็นสมาธินี้ตามรูปศัพท์จะแปลว่าทรงตัวเรียบก็ได้ ดูเหมือนว่าถ้าแปลอย่างนี้จะให้ความรู้สึกเป็นการเคลื่อนไหวดีกว่า คือคล้ายกับแปลว่า เดินแน่นสม่ำเสมอ เหมือนคนใจแน่นเดินเรียบบนเส้นลวดซึ่งขึงในที่สูง; คำว่าไม่กระสับกระส่าย จะแปลว่า ไม่เครียดก็ได้. ,พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๒๘.

อพยบาตวิตก..อวิหิงสาวิตก นี่เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็แลวิตกชนิดนั้น ย่อมไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย ช่วยเพิ่มพูนปัญญา ไม่ส่งเสริมความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน ถึงหากเราจะเฝ้าตรีกเฝ้าตรองวิตกชนิดนั้นตลอดทั้งคืน เราก็มองไม่เห็นภัยที่จะเกิดขึ้นจากวิตกชนิดนั้นเลย ถึงหากเราจะเฝ้าตรีกเฝ้าตรองวิตกชนิดนั้นตลอดทั้งวัน...ตลอดทั้งคืนและทั้งวัน เราก็มองไม่เห็นภัยที่จะเกิดขึ้นจากวิตกชนิดนั้นเลย, ก็แต่ว่า เมื่อเราเฝ้าตรีกตรองอยู่เนิ่นนานเกินไป ร่างกายก็จะเหน็ดเหนื่อย เมื่อกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็จะฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ, ภิกษุทั้งหลายเรานั้นแล จึงดำรงจิตไว้ในภายใน ทำให้อยู่ตัวสงบ ทำให้มีอารมณ์หนึ่งเดียว ตั้งมั่นไว้ ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะหมายใจว่าจิตของเราอย่าได้ฟุ้งซ่านไปเลยดังนี้....

“อารหุํ โข ปณ เม ภิกขเว วิริยํ อโหสิ อสลุณํ อุปฏฐिता สติ อปฺปมมฺภูสา ปสฺสทุโธ กาโย อสารถุโธ สมาหิตํ จิตฺตํ เอกคฺคํ”

๒. ภิกษุทั้งหลาย ความเพียรเราก็ได้เร่งระดมแล้ว ไม่ย่อหย่อน สติกำกับอยู่ไม่เลือนหลง กายก็ผ่อนคลายสงบไม่กระสับกระส่าย จิตก็ตั้งมั่นมีอารมณ์หนึ่งเดียว

“โส โข อหํ ภิกขเว วิวิจฺเจว กาเมหิ วิวิจฺจ อกุสเลหิ ธมฺเมหิ...ปฺรุมํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหาสี ฯ”

๓. ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแล ปราศจากกามทั้งหลาย ปราศจากจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุแล้วซึ่งปฐมฌาน...

ท่านอธิบายว่า ข้อความในข้อ ๑. ว่า “ดำรงจิตไว้ในภายใน ทำให้อยู่ตัวสงบ ทำให้มีอารมณ์หนึ่งเดียวตั้งมั่น” ก็ดี ข้อความในข้อที่ ๒. “ว่าจิตที่ตั้งมั่นมีอารมณ์เดียว” ก็ดี แสดงถึงมุลสมาธิ (คือขณิกสมาธิ) อันมีมาก่อนหน้าที่จะเกิดอุปนาสมาธิในชั้นฌาน ตามความในข้อที่

๓.

ส่วนบริกรรมสมาธิ ก็มีตัวอย่างเช่น ผู้ที่ฝึกทิพโสธ ออกจากฌานแล้ว เอาจิตกำหนดเสียงต่างๆ ตั้งแต่เสียงที่ดังมาแต่ไกล เช่น เสียงหังคำราม เสียงรถบรรทุก หรือเสียงแตรรถ เป็นต้น แล้วกำหนดเสียงที่เบาผ่องลงมาเช่น เสียงกลอง เสียงระฆัง เสียงดนตรี เสียงสวดมนต์ เสียงคนคุยกัน เสียงนก เสียงลม เสียงจิ้งจก เสียงใบไม้ เป็นต้นตามลำดับ เสียงที่คนจิตใจปกติพอได้ยิน แต่คนที่มิบริกรรมสมาธิ หรือขณิกสมาธินี้ได้ยินจะดังชัดเจนกว่าเป็นอันมาก เรื่องขณิกสมาธิพึงพิจารณาทำความเข้าใจตามนัยที่กล่าวมานี้

๔.๖ การเปรียบเทียบสภาวะแห่งนิพพาน กับไภวาลยะ

ความหมายของคำว่า นิพพาน เป็นภาษาบาลี (สันสกฤต เป็น นิรวาณ) ประกอบด้วย นี อุปสรรค แปลว่า ออกไป หดไป ไม่มี + วาน (VĀNA) ที่หมายถึง เครื่องร้อยรัดคือ ตัณหา รวมความก็แปลได้ว่า การออกจากตัณหาเครื่องร้อยรัด ซึ่งเป็นเหมือนเชือกหรือด้ายที่ผูกสัตว์ให้อยู่ในสังสารวัฏ^{๘๗}

มงคลที่ปนี แสดงความหมายของคำว่า นิพพาน ไว้ว่ามาจาก นิ+วาน นี เป็น อุปสรรค แปลว่า ไม่มี วาน หมายถึง ปาคือกิเลส กล่าวคือ ราคะ โทสะ โมหะ จึงมีความหมายว่า ไม่มีปาเพียงกิเลส^{๘๘}

อภิธรรมมัตถสังคหะ วิเคราะห์คำว่า นิพพานไว้ว่า

๑. ธรรมชาติที่ออกไปจากตัณหาคือ วานะ เพราะร้อยรัด คือ รัดภพน้อยภพใหญ่ไว้ ชื่อว่า นิพพาน (แดนออกไปจากตัณหา)

๒. เพลิงกิเลสคือราคะ เป็นต้น ย่อมดับไปด้วยบพนั้น เหตุนั้น บพ นั้นชื่อว่า นิพพาน^{๘๙}

จากคำจำกัดความข้างต้น สรุปได้ว่า นิพพานเป็นสภาวะที่บริสุทธิ์ เป็นสภาวะแห่งสุขที่สูงที่สุด เพราะเป็นสภาวะที่ดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง ทั้งยังเป็นสภาวะที่ไม่อาจจะจินตนาการถึงได้ทั้งในความหมายด้านลบหรือบวก เป็นสภาวะที่ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของสภาวะที่ถูกปรุงแต่ง เป็นสภาวะที่หลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานเพราะเป็นธรรมชาติแห่งความบริสุทธิ์ดังพระบาลีว่า สัพพทา เว สุขํ เสติ พุรหมณเณ ปรินิพพุโต โย น ลิปปติ กาเมสุ สีสัญญโต นิรูปติ สัพพทา อาสตติโย เณตฺวา วิเนยุย หทยเ ทริ อุปสนฺโต สุขํ เสติ สนฺติ ปปฺปยุย เจตโสติ^{๙๐}

ผู้ดับกิเลสแล้ว อยู่สบายทุกเมื่อ ผู้ใดไม่ติดอยู่ในกาม ผู้นั้นเป็นผู้เยือกเย็น หมดอุปธิ (กิเลส) ตัณหาธรรมชาติเครื่องข้องทุกอย่าง ปราศจากความกระวนกระวายในใจ เข้าไปสงบแล้ว ถึงความสงบใจ อยู่สบาย

^{๘๗} พุ.จ. ๓๐/๓๔๑/๑๔๔.

^{๘๘} มงคล ๒/๕๔๖.

^{๘๙} สจฺคห.ฎีกา ๖๘. อ้างจาก แก่นเพชร แผ่นสีพล, “การศึกษาเปรียบเทียบพระคณาเรื่องโมกษะในคัมภีร์อุปนิษัตกับนิพพานในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก” (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต ภาควิชาภาษาสันสกฤต มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๑), ๔๑.

^{๙๐} อญ. ติก. ๒๐/๔๗๔/๑๗๕.

พระพุทธเจ้าทรงแสดงอริยสัจข้อที่ ๓ คือ นิโรธ ซึ่งแปลว่า ความดับทุกข์นั้นทรงหมายถึงนิพพาน เพราะเมื่อสาเหตุแห่งทุกข์ กล่าวคือ ตัณหาหมดไปแล้ว ทุกข์ทั้งปวงก็จะหมดไปด้วย ที่เป็นเช่นนี้เพราะตัณหาเป็นรากเหง้าของทุกข์ การดับตัณหาจึงเป็นการดับทุกข์

ดังพระบาลีว่า

นनुทิสญฺญูชน โลกํ วิตกฺกสฺส วิจาร์ณา
ตณฺหาหํ วิปฺปหาเนน นิพฺพานํ อิติ วุจฺจติ ฯ^{๙๑}

ชาวโลกมีความเพลิดเพลินเป็นเครื่องผูกมัดไว้ เมื่อมีวิตก (ความคิด) ก็ย่อมมีวิจาร์ณ (ความคิดไปเรื่อย ๆ) ที่เรียกว่านิพพาน เพราะละตัณหาเสียได้

นิพพานในฐานะเป็นบรมสุข

สภาวะหรือคุณลักษณะของนิพพาน ที่ได้รับการอธิบายไว้ในพระไตรปิฎก และอรรถกถาหลายแห่ง ก็คือ นิพพานในฐานะเป็นสภาวะของความสุข เป็นสภาวะสงบเย็นและสิ้นสุด ความกระวนกระวายอันเนื่องมาจากความคลายกำหนดยินดี เพราะอำนาจของความอยาก

พระนิพพานเป็นอสังขตธรรม เป็นสภาวะที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง จึงเป็นสภาวะที่ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของเงื่อนไข เป็นสภาวะที่อยู่เหนือไตรลักษณ์ กล่าวคือ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) อนัตตา (ความไม่มีตัวตน) ปราศจากกิเลสเครื่องทำให้เร่าร้อนทั้งปวง อันได้แก่ ความเร่าร้อนเพราะราคะ โทสะ โมหะ นิพพานจึงเป็นสภาวะที่สงบเย็น ไม่มีความเร่าร้อน ความกระวนกระวาย ความหิวกระหายด้วยอำนาจของกิเลส เป็นสภาวะแห่งความสุขที่แท้จริงดังพระพุทธพจน์ที่ว่า ยญฺจ กามสฺสํ โลกํ ยญฺจิทํ ทิวิยํ สฺสํ

ตณฺหุขยสฺสสฺส เต กลํ นคฺชนฺติ โสฬสินฺติ^{๙๒}

ความสุขในโลกและสุขอันเป็นทิพย์ (สุขในเทวโลก) ย่อมไม่ถึงเสี้ยวที่ ๑๖ แห่งสุข คือความสิ้นตัณหา

ภาวะแห่งไภวาลยะ

ความหลุดพ้นของโยคะ คือไภวาลยะ (kaivalya) เป็นความหลุดพ้นชั่วนิรันดร์จากเครื่องผูกมัด (fetters) ของปกฤติ (prakṛti) มันเป็นเหมือนกับการสู่สภาพเดิมของเหล่าคุณ เป็นการดับพฤติกรรมของจิต ในสภาวะเช่นนี้โยคีจะต้องปลดเปลื้อง (Stripped) ความคิด จิตใจ

^{๙๑} พ.อ. ๒๕/๔๓๗๑๕๔๗.

^{๙๒} พ.อ. ๒๕/๕๒/๘๗-๘๘.

สติปัญญา และอัตราให้เป็นอิสระจากการแสดงออกของบรรดาเหล่าคุณ คือ สัตตวะ รชะ และตมะ แล้วกลายเป็นผู้บริสุทธิ์ เป็นคนไม่มีมลทิน (flawless person)^{๙๓}

ลัทธิโยคะ มีทรรศนะอย่างเดียวกับลัทธิสาขายะว่า ปुरुषเข้าใจผิดตามการสะท้อนของจิต คิดว่าตัวเองเป็นจิต เป็นร่างกาย จึงเกิดความยึดมั่นถือมั่น มือหังการ มมังการ คือตัวกู ของกู จึงต้องเสวยสุข เสวยทุกข์ รับผลของกรรม เวียนว่ายตายเกิดต่อไป ดังนั้นการที่ปुरुषเข้าใจผิดคิดว่าตัวเองเป็นจิตนั้นแหละที่เป็นเหตุให้ปुरुษติดอยู่ในสังสารวัฏฏ์แต่ตรงกันข้าม ถ้าปुरुษะมีวิเวกญาณ (discrimination) แยกแยะออกว่าตัวเองไม่ใช่ประภติไม่ใช่จิต ปुरुษะก็จะแยกตัวออกจากจิต เมื่อจิตไม่มีปुरुษะคอยส่องแสง ก็จะหยุดการสะท้อนแสง กลับคืนสู่ประภติตามเดิม ส่วนปुरुษะก็จะกลับคืนสู่สภาวะที่บริสุทธิ์ของตนตามเดิมเช่นกัน นั่นก็คือ **ไกววัลยะ** **นั่นเอง** ลัทธิโยคะถือว่า ตามสภาวะเดิมของปुरुษะนั้นบริสุทธิ์แท้ไม่มีกิเลสดังนั้นปुरुษะจึงไม่ได้มาเกิด ไม่ได้เป็นนั่นเป็นนี่ และไม่ได้เวียนว่ายตายเกิดทั้งไม่ได้ช่วยขวายเป็นบรรลู่ **ไกววัลยะ** เพราะบรรลู่อยู่แล้ว^{๙๔}

เป้าหมายสูงสุดของการบำเพ็ญโยคะคือ การเข้าถึงเขตแดนแห่งโลกุตระ ซึ่งในคัมภีร์โยคสูตรเรียกว่า **ไกววัลยะ** ท่านโยคีได้ละกาละ เทศะ และเข้าถึงภูมิอันปราศจากกาละ และเทศะ นั่นคือ เมื่อท่านได้ผ่านพ้นไปจากกาละแลเทศะแล้วท่านก็เป็นอันเข้าถึง **อสัมปรัชญาตสมาธิ**นั่นเอง ซึ่งเป็นเสมือนประตุนำเข้าไปใน **ไกววัลยภูมิ** เป็นที่สุดแห่งโยคะ ที่สุดแห่งการปฏิบัติที่สุดแห่งการเดินทางของท่านโยคีท่านปตัญชลีได้แสดงลักษณะแห่งไกววัลย์ อันนับว่าเป็นขั้นที่สุดแห่งโยคะไว้ในสูตรที่ ๓๔ แห่งจุดสุดท้ายว่า^{๙๕}

ปुरुษารตฺนุนยานา คฺณานา ปฺรติปฺรสวะ ไกวลยํ สวรูปปฺรติษฐา วา จิตตศกฺติริติ

ไกววัลย์ คือ **ปฏิโลมภาวะ**แห่งเหล่าคุณ อันศูนย์จากความมุ่งประสงค์ของบุรุษ เป็นความตั้งมั่นอยู่ในภาวะของตน หรือว่าเป็น **ญาณศักดิ์ก็ได้** (the power of pure consciousness)

อธิบายว่า เมื่อเหล่าคุณขาด หรือศูนย์จากความมุ่งประสงค์ทุกประการ ที่จะรับใช้บุรุษ อีก ก็เป็นอันว่าหน้าที่ของคุณก็จะหมดสิ้นสุดลงทันที ผลก็คือ เหล่าคุณไม่จำเป็นที่จะต้องทรงตัวอยู่อีก อุปมาเช่น เมื่อดวงอาทิตย์อัสดงคตแล้ว เราอาศัยประทีปเป็นเครื่องอำนวยความสะดวกสว่าง ประทีปจึงมีหน้าที่ที่จะรับใช้เรา โดยส่องแสงให้แสงสว่างตามมีตามเกิด แต่ว่า เมื่อดวง

^{๙๓} S. Radhakrishnan, *Indian Philosophy* (New Delhi: Rekha Printers, 1994), 363.

^{๙๔} ฟั้น ดอกบัว, *ปวงปรัชญาอินเดีย*, ๒๐๔.

^{๙๕} คำอธิบายบทที่ ๒ หน้า ๖๙-๗๐.

อาทิตย์อุทัยขึ้นมา ความสว่างก็จะมีอยู่ตามธรรมชาติ ประทีปจึงหมดหน้าที่ที่จะรับใช้เราอีกต่อไป ผลก็คือประทีปนั้นก็จะถูกดับเสียที ฉันทใด เมื่อบุรุษะตั้งมั่นอยู่ในสภาพสมบุรณ์ของตน คุณก็จะหมดหน้าที่ในการรับใช้บุรุษะ เพราะบุรุษะในตอนนั้นไม่มีความบกพร่องแม้แต่ประการใดที่จะต้องอาศัยผู้รับใช้ หรือคุณเป็นเครื่องช่วยเหลือหรือเครื่องเกื้อกูล คุณจะต้องหมดสิ้นหรือสูญไปโดยทันที ภาวะซึ่งปรากฏประจักษ์ขึ้นเพราะความดับสนิทแห่งเหล่าคุณนั้น **ก็คือไกววัลย์นั่นเอง**

อนึ่ง เมื่อบุรุษะตั้งอยู่ในภาวะของตนดังนี้ ก็แปลว่าบุรุษะนั้น ได้กำจัดเสียซึ่งสภาพแห่งอวิชชาหรืออัญญาณมาแล้วก่อน ฉะนั้นภาวะของบุรุษะ จึงเป็นภาวะที่ปราศจากอัญญาณ คือเป็นภาวะที่เต็มไปด้วยญาณอย่างครบถ้วน เหตุฉนั้น ภาวะของบุรุษะก็คือ ญาณสภาพหรือ ญาณศักดิ์ นั่นเอง^{๑๖}

ไกววัลย์คือ ความตั้งมั่นลงอยู่ในภาวะของตนล้วน คือเป็นญาณสภาพล้วน โดยไม่มีวัตถุใด คุณใด กริยาใด เข้ามาระคนเจือปนอยู่แม้แต่น้อยหนึ่ง เป็นสภาพที่ขาวสะอาดด้วยความบริสุทธิ์ เป็นสภาพที่รุ่งโรจน์สุกใสด้วยญาณ เป็นสภาพที่นอกเหนือไปกว่า กาละ เทศะ และกริยา เป็นสภาพอันเลอเลิศ ดำรงอยู่เหนือการบรรยายด้วยรสนาษาของปุถุชนให้สิ้นเชิงได้

พระศนะเกี่ยวกับพระเป็นเจ้าของโยคะ

พระเจ้าในโยคสูตร หมายถึง พระอิศวร ปติภูชลิกกล่าวว่าความนิยมของปรัชญาพราหมณ์ โอมุบางคราวแทนพระอิศวร บางคราวก็แทนอาตมัน คือว่า ผู้ที่ถือพระอิศวรเขาใช้โอมุแทน และผู้ที่คงอยู่ในอาตมันก็ใช้คำว่า โอมุ แทนเหมือนกัน อย่างไรก็ตามถ้าจะกล่าวโดยยึดถือเอาลักษณะเป็นมาตรฐาน ทั้งพระอิศวรและอาตมัน ไม่ถูกขัดขวางด้วยสิ่งใดๆ เลย ทั้งกาละและเทศะก็ไม่สามารถขัดขวางหรือจำกัดที่ของพระอิศวรและอาตมันได้

ยังมีลักษณะสามัญของพระอิศวรอีกลักษณะหนึ่งคือ ไม่มีสิ่งใดในสากลจักรวาล ซึ่งตั้งอยู่นอกเหนือไปกว่าพระอิศวรหรืออาตมัน คือว่าบรรดาสิ่งทั้งหลายย่อมดำรงอยู่ในพระอิศวรหรืออาตมัน บรรดานามซึ่งเป็นเครื่องหมายของสิ่งทั้งหลาย ย่อมดำรงอยู่ในโอมุ โอมุย่อมแพร่หลายอยู่ทั่วที่เกิดของตัวอักษร จึงเป็นอันแพร่หลายอยู่ทั่วที่เกิดของนามซึ่งประกอบขึ้นด้วยตัวอักษรนั้นๆ ด้วย คือย่อมทรงไว้ซึ่งบรรดานามหรือเครื่องหมายของสรรพสิ่งทั้งหลายในสากล

^{๑๖} คงจะสังเกตได้ว่า ตามมติฝ่ายโยคะ ไกววัลย์มีลักษณะอยู่ ๒ ประการคือ สัตสภาพ (คือสภาพที่ตั้งมั่นอยู่โดยไม่มีความสุข หมายความว่าความตั้งมั่นอยู่ในภาวะของตน) กับญาณสภาพ แต่ตามมติฝ่ายเวทาคะ ไกววัลย์มีลักษณะ ๓ ประการ คือสัตสภาพ ญาณสภาพ และสุภาพ.

โลกด้วย เพราะเหตุนี้แหละ โอม จึงเป็นเครื่องแสดงนามของพระอิศวรท่านปตัญชลีได้แสดงไว้ใน
สูตรที่ ๒๗ แห่งปฐุมบาทว่า^{๙๗}

ตสฺส วาจกะปรณวะ

เครื่องแสดงนามของท่านคือ ประณพ หรือโอม

และท่านปตัญชลีได้กล่าวลักษณะของพระอิศวรไว้ในสูตรที่ ๒๔ แห่งปฐุมบาทว่า

เกศกรมวิปากาศไยรปรัมภษฏะ ปุรุษะ วิเศษอิศวระ

พระอิศวร คือ บุรุษวิเศษ ซึ่งไม่ติดข้องอยู่ด้วยกิเลส กรรม วิบาก และตัณหา (อาศยะ)^{๙๘}

ปรัชญาโยคะมีทฤษฎะว่าพระเป็นเจ้าทรงเป็นบุรุษพิเศษ ที่ปราศจากข้อบกพร่องโดย
ประการทั้งปวง ทรงสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทุกอย่าง ทรงสถิตอยู่ในที่ทุกแห่ง ทรงเป็นสรรพพญาน
และสรรพเดชะ ทรงดำรงอยู่เหนือสามัญวิสัยของมนุษย์ ทรงสมบูรณ์ด้วยความรู้และอำนาจอันไม่
มีขอบเขตจำกัด

ปรัชญาโยคะเห็นว่าการรวมกันและการแยกกันของประภติและปุรุษะ ไม่อาจเกิดขึ้น
ได้โดยความบังเอิญ จำต้องมีสิ่งที่มีอำนาจสูงสุดดลบันดาลให้เกิดขึ้น และผู้ดลบันดาลให้
ประภติรวมกันและแยกกันก็คือพระเจ้า^{๙๙}

เป้าหมายที่เป็นความต้องการของมนุษย์ ไม่ได้ไปรวมกับพระเจ้า (union) แต่เป็น
ความต้องการที่จะแยกกันอย่างเด็ดขาด (absolute separation) จากปุรุษะและประภติ การ
อุทิศตนต่อพระผู้เป็นเจ้าเป็นวิธีหนึ่งในหลายๆ วิธีที่จะบรรลุถึงความหลุดพ้นขั้นสูงสุด (ultimate
freedom) พระเจ้าเป็นเพียงปุรุษวิเศษ ที่มีแต่พระคุณอย่างเดียว และไม่ได้เป็นผู้สร้างและ
ผู้รักษาสากลโลก พระองค์ไม่ได้เป็นผู้ให้รางวัลหรือลงโทษการกระทำของมนุษย์ ปุรุษะที่มีอยู่
จำนวนนับไม่ถ้วนและประภติไม่ได้เป็นสิ่งสร้างสรรค์ของพระองค์ แต่เป็นสิ่งที่แท้จริงอันติมะที่มีอยู่
ตลอดกาลเช่นเดียวกับพระองค์^{๑๐๐}

สรุปได้ว่า พระเป็นเจ้าของโยคะไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับการหลุดพ้นหรือการบรรลุโมกษะ
ของปุรุษะ พระองค์เพียงแต่ช่วยให้บรรลุโมกษะง่ายขึ้น โดยทรงช่วยจัดอุปสรรคในการปฏิบัติโยคะให้แก่ผู้
จงรักภักดีต่อพระองค์ อนึ่งการหลุดพ้นของโยคะที่เรียกว่า ไกวัลยะนั้นก็หาได้เป็นการเข้าถึงความเป็นเอกภาพ
กับพระเป็นเจ้าแต่ประการใดไม่ หากเป็นเพียงการแยกตัวของปุรุษะออกจากประภติตลอดไปเท่านั้นเอง

^{๙๗} สวามี สัตยานันท ปูรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, ๘๙-๙๓.

^{๙๘} ดูคำอธิบายบทที่ ๒ หน้า ๕๐-๕๑.

^{๙๙} สุนทร ฌ รัชชี, ปรัชญาอินเดีย: ประวัติและลัทธิ (กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

๒๕๔๕) ๒๕๐-๒๕๑.

^{๑๐๐} S. Radhakrishnan, *Indian Philosophy* (New Delhi: Rekha Printers, 1994), 371.