

การศึกษาแสงสว่างแบบอาโลกะในการปฏิบัติสมาธิ ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

A Study of Brightness from Āloka in Meditation Practices According to Theravāda Buddhist Scriptures

พระมหาไตรภพ ธมฺมารกฺขิโต (รอดจันทร)
(Phramaha Traiphop Dhammārakkhito (Rodjan))

ศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI

DCI Center for Buddhist Studies

Email: dhammarakkhitobhikkhu@gmail.com

ดร.ประภากร พันสติขันธ์ (Dr. Prapakorn Bhanussadit)

ศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI

DCI Center for Buddhist Studies

Email: ferna_bhanussa@hotmail.com

ดร.ชาคริต แหลมม่วง (Dr. Chakhrit Laemmuang)

ศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI

DCI Center for Buddhist Studies

Email: cha072@hotmail.com

ตอบรับบทความ (Received) : 5 พฤศจิกายน 2568

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 6 กรกฎาคม 2569

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 29 กรกฎาคม 2569

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มุ่งศึกษาลักษณะและบทบาทของแสงสว่างในบริบทของ “อาโลกะ” ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า “อาโลกะ” หมายถึง ความสว่าง ความงดงาม การหยั่งรู้ที่เกิดขึ้นในใจ และการมองเห็น ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คำว่า “อาโลกะ” ปรากฏทั้งในรูปศัพท์เดี่ยว (ได้แก่ อาโลโก ในข้อความบาลี) และคำสมาส เช่น อาโลกสัญญา อาโลกพรณตา และอาโลกกสิณ ซึ่งสะท้อนถึงบทบาทของแสงสว่างที่ใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการปฏิบัติสมาธิ ผลการศึกษายังชี้ให้เห็นว่า ประเภทและบทบาทของแสงสว่างในการนำไปปฏิบัติสมาธิ แบ่งได้ 3 ระดับ คือ **ระดับที่ 1** แสงสว่างของวัตถุภายนอก (L1) ได้แก่ แสงสว่างที่ช่วยกำจัดถีนมิทธะ **ระดับที่ 2** แสงสว่างภายในชั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส (L2) ได้แก่ แสงสว่างของจิตที่เกิดขึ้นภายหลังจากพ้นจากนิวรณ์ทั้ง 5 ประการ และนำไปสู่การเข้าถึงญาณทัสสนะหรือทิพพจักขุ รวมถึงแสงสว่างที่เกิดขึ้นพร้อมกับวิชชาที่ 1 ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และวิชชาที่ 2 จุตูปปาตญาณ และ**ระดับที่ 3** แสงสว่างภายในชั้นสิ้นอาสวกิเลส (L3) ได้แก่ แสงสว่างที่เกิดจากการเห็นหมดจดดีแล้วในอริยสัจ 4 พร้อมกับการบรรลุวิชชาที่ 3 คือ อสวกิขยญาณ ซึ่งเป็นการบรรลุอรหัตตมรรคญาณ ทั้งนี้ แม้แสงสว่างอาจถูกจัดเป็นวิปัสสนูปกิเลสหากผู้ปฏิบัติหลงยึดติด แต่โดยพื้นฐานแล้วถือเป็นปัจจัยเกื้อกูลที่แสดงถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติสมาธิและเอื้อต่อการบรรลุธรรมขั้นสูงสุด

คำสำคัญ : อาโลกะ แสงสว่าง สมาธิ วิปัสสนูปกิเลส คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This research article aims to study the characteristics and roles of brightness in the context of “Āloka” according to Theravāda Buddhist scriptures by using the methodology of documentary research. The result of research reveals that “Āloka” refers to brightness, beauty, as well as insight and vision. According to Theravāda Buddhist scriptures, “Āloka” appears both as a simple word (e.g., Āloko in Pāli text), and in compound words, such as Āloka-saññā, Āloka-pharaṇatā, and Āloka-kasiṇa. This reflects the roles of brightness as effective implementation in meditation practices. The result of study also indicates that the types and roles of brightness in meditation practices typically include three levels as follows: **The first level** is the brightness of external objects (L1) such as the light which helps to eliminate Thīna-middha (sloth and torpor); **The second level** is the inner brightness at the level of undiminished defilements (L2) such as the light which creates the mind with brightness after eradicating the five hindrances (Nīvaraṇa) and leads to clairvoyance or divine eye. This includes the light which arises with 1st Vijjā (The first knowledge); Pubbenivāsānussatiñāṇa (Recollection of past lifetimes), and the 2nd Vijjā (The second knowledge); Cutūpapātañāṇa (Insight over reincarnation), and **The third level** is the inner brightness to eradicate of defilements (Āsava-Kilesa) (L3), such as the light which arises from the complete understanding of the Four Noble Truths along with the attainment of 3rd Vijjā (The third knowledge); Āsavakkhayañāṇa- which is the attainment of the path to Arahatta Maggañāṇa (Arahantship). Although the definition of brightness may be classified as Vipassanūpakkilesa if the meditation learners cling onto the practical sections, but it is fundamentally process that can be considered as a supportive factor which indicating the improvement of meditation practice, and leads to the ultimate goal of enlightenment.

Keywords: Āloka, Brightness, Meditation, Vipassanūpakkilesa, Theravāda Buddhist Scriptures

1. บทนำ

การทำสมาธิ (meditation) คือ การทำจิตให้ตั้งมั่น เพื่อให้สามารถรู้ชัดตามความเป็นจริง¹ จนกระทั่งสามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ มรรคผลและนิพพานได้ ผลการศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติสมาธิก่อให้เกิดประโยชน์ในหลากหลายมิติ เช่น ด้านการศึกษา² ด้านการแพทย์³ ด้านการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม⁴ หากมองในมิติด้านศาสนา การทำสมาธิถือเป็นการพัฒนาจิตใจให้สงบร่มเย็น นำไปสู่การเข้าถึงความสุขภายใน ทั้งนี้มีรายงานจากการปฏิบัติสมาธิจริงระบุว่า เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกสมาธิได้ถึงระดับหนึ่ง มักจะได้พบกับประสบการณ์ต่าง ๆ ในสมาธิ เช่น การรับรู้ถึงสภาวะของความว่าง การที่จิตรวมนิ่งอยู่ในจุด ๆ เดียว เกิดสภาวะสงบนิ่ง⁵ หรืออาจมีแสงสว่างเกิดขึ้นในขณะทำวิปัสสนา⁶ ฯลฯ งานวิจัยนี้ให้ความสนใจกับการศึกษาประสบการณ์ “แสงสว่าง” ที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติสมาธิ โดยงานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับประสบการณ์แสงสว่างที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติสมาธิ อาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ และ 2) งานวิจัยทางคัมภีร์พระพุทธศาสนา

สำหรับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ Jared R. Lindahl และคณะ ได้ทำการรวบรวมผลการศึกษาทางประสาทชีววิทยา (neurobiology) มาทำการเชื่อมโยงกับประสบการณ์การเห็นแสงสว่างระหว่างปฏิบัติสมาธิแล้วให้ข้อสรุปว่า งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์มีแนวโน้มที่จะอธิบายประสบการณ์การเห็นแสงในสมาธิว่าเป็นภาพหลอน (visual hallucination) ที่อาจเป็นผลมาจากการอยู่ในที่มืด ที่เงียบสงัด หรือการอยู่นิ่ง ๆ เป็นเวลานาน⁷ เช่น งานวิจัยของ John Peter Zubek, Dolores Pushkar, Wilma Sansom และ James Gowing ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบทางการรับรู้ที่เกิด

¹ ส.สพ. 18/249/270 (ไทย.มจร)

² สุภาภรณ์ น้อยทรงค์, มารศรี กลางประพันธ์ และสมเกียรติ พลละจิตต์, “การพัฒนาคู่มือจัดการเรียนรู้โดยสร้างศรัทธาและฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการร่วมกับการทำสมาธิที่มีต่อความอดทน การคิดวิเคราะห์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5,” *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*, ปีที่ 12, ฉบับที่ 56, (มกราคม - มีนาคม 2558): 83.

³ พิงเนตร สฤษดิ์นรินทร์ และอาคม อารยาวิชานนท์, “สมาธิบำบัดทางการแพทย์,” *สรรพสิทธิเวชสาร*, ปีที่ 41, ฉบับที่ 1 (มกราคม - เมษายน 2563): 38.

⁴ พรพรม ทิพยมนตรี และคณะ, “สมาธิร่วมสมัยกับสิ่งแวดล้อม: การแก้ปัญหามลภาวะไม่โครพลาสติกอย่างยั่งยืน,” *วารสารธรรมธารา*, ปีที่ 9, ฉบับที่ 2 (ฉบับรวมที่ 17), (กรกฎาคม - ธันวาคม 2566): 208-213.

⁵ พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อดุจ ฐานโย), “ธรรมปฏิบัติ: ปรากฏการณ์ในขณะทำสมาธิ (ตอนจบ),” *MGR Online*, 1 ธันวาคม 2566, <https://mgronline.com/dhamma/detail/9570000138147>.

⁶ พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), *วิปัสสนาที่ปณี* (นนทบุรี: โรงพิมพ์นิตยธรรม, 2563), 110-116.

⁷ Jared R. Lindahl et al., “A phenomenology of meditation-induced light experiences: traditional Buddhist and neurobiological perspectives,” *Frontiers in Psychology*, 4, (2013): 1-16.

ขึ้นหลังจากการแยกประสาทสัมผัสเป็นเวลานาน ระบุว่า การแยกประสาทสัมผัสเป็นเวลานานในสภาพแวดล้อมที่มืดและเงียบสนิท สามารถส่งผลกระทบต่อการรับรู้ของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านของการใช้สายตาและการรับรู้เวลา อีกทั้งยังอาจกระตุ้นให้เกิดการเห็นภาพหลอนได้อีกด้วย⁸ อย่างไรก็ตาม Kornfield และ Lindahl และคณะ ให้ความเห็นว่า งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาเฉพาะประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิ โดยไม่สนใจบริบททางด้านศาสนา อาจทำให้เกิดการวินิจฉัยว่า เป็นความผิดปกติทางสรีรวิทยาหรือจิตวิทยาได้ ดังนั้นการศึกษาประสบการณ์ที่ปรากฏในสมาธิตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาจึงมีความจำเป็น เพื่อให้ได้ข้อมูลประสบการณ์ของการปฏิบัติสมาธิที่ครอบคลุม และมีความแม่นยำมากยิ่งขึ้น⁹

สำหรับงานวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์แสงสว่างในทางคัมภีร์พระพุทธศาสนา เช่น งานของท่าน Anālayo ที่ศึกษาเรื่องความสว่างแห่งจิต (luminous mind) ตามข้อมูลที่ปรากฏในคัมภีร์ของนิกายเถรวาทและธรรมคูปต์ โดยมีเนื้อหาที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์การเกิดแสงสว่างในขณะที่ปฏิบัติสมาธิด้วย¹⁰ ยิ่งไปกว่านั้น พบการศึกษาแสงสว่างที่อาจเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติสมาธิในงานวิจัยของ Takatsugu Hayashi (林隆嗣) ได้ศึกษาวิธีการจัดการกับแสงสว่างที่เป็นวิปัสสนูปกิเลสตามหลักการของพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยการใช้ปัญญาพิจารณาจึงจะสามารถนำไปสู่เส้นทางของการบรรลุดุธรรมได้อย่างถูกต้อง¹¹ นอกจากนี้ พระมหาอริยะ อริยชโย (ถิรทินรัตน์) ที่ทำการศึกษานิมิตและแสงสว่างในบริบทของ “โอภาส” ในปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ให้ความเห็นว่า แสงสว่างในสมาธิเกิดขึ้นได้หลายระดับ อีกทั้งแสงสว่างที่ถูกจัดเป็นวิปัสสนูปกิเลส ไม่ใช่แค่เป็นกิเลสที่ละเอียดในการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นคุณประโยชน์แก่ผู้ที่เริ่มปฏิบัติเพื่อป้องกันความฟุ้งซ่านของจิต ทำให้จิตสงบจนบรรลุฌานและธรรมเบื้องสูงได้¹²

จะเห็นว่า การตีความประสบการณ์แสงสว่างที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิมีความแตกต่างกันไป ในแง่ของวิทยาศาสตร์อาจมองว่า แสงสว่างที่เกิดขึ้นนั้นเป็นภาพหลอน เกิดจากการผิดปกติ

⁸ J. P. Zubek, D. Pushkar, W. Sansom, and J. Gowing, “Perceptual Changes after Prolonged Sensory Isolation (Darkness and Silence),” *Canadian Journal of Psychology / Revue canadienne de psychologie*, 15, no. 2, (1961): 83-100.

⁹ Jack Kornfield, “Intensive Insight Meditation: A Phenomenological Study,” *Journal of Transpersonal Psychology*, 11, no.1, (1979): 45-58; Jared R. Lindahl et al., “A phenomenology of meditation-induced light experiences: traditional Buddhist and neurobiological perspectives,” 1-2.

¹⁰ Bhikkhu Anālayo, “The Luminous Mind in Theravāda and Dharmaguptaka Discourses,” *Journal of the Oxford Centre for Buddhist Studies*, 13, (2017): 10-51.

¹¹ Takatsugu Hayashi, “Images of Light during Meditation: On the Method for Coping with the Minor Defilements of Insight (vipassanūpakilesas) in Theravāda Buddhism,” *Bulletin of Hosei College of Childhood Education*, 13, (March 2022): 1-12.

¹² พระมหาอริยะ อริยชโย (ถิรทินรัตน์), “การวิเคราะห์นิมิตและโอภาสในปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค,” (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2564), 1-236.

ของระบบประสาทหรือจิตวิทยา ส่วนทางคัมภีร์มีทั้งข้อมูลที่ระบุว่า แสงสว่างเป็นสัญญาณที่แสดงให้เห็นว่าสมาธิพัฒนาไปถึงระดับหนึ่งแล้ว และข้อมูลที่บอกว่า แสงสว่างบางครั้งอาจเป็นอุปสรรคต่อการทำวิปัสสนา ดังนั้นการศึกษาเรื่องประสบการณ์แสงสว่างที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติสมาธิจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาโดยตรงจึงมีความสำคัญต่อการฝึกสมาธิอย่างมาก เพราะจะทำให้ได้ข้อมูลภาคทฤษฎีที่ถูกต้อง ครบถ้วน ส่งเสริมการปฏิบัติให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น ในคัมภีร์บาลี แสงสว่างนอกจากจะปรากฏในบริบทของศัพท์ว่า “โอภาสะ (obhāsa)” แล้วยังมีศัพท์ว่า “อาโลกะ (āloka)” ที่ยังไม่มีผู้ศึกษาอย่างเป็นระบบ บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแสงสว่างที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสมาธิ ในบริบทของคำว่า “อาโลกะ” โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) ในการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ความหมายของอาโลกะ (แสงสว่าง)

ศัพท์ว่า “อาโลกะ” (āloka) ประกอบมาจาก อา บทหน้า แปลว่า ทัว ยิ่ง กับ โลก ธาตุ แปลว่า การเห็น สำเร็จรูปเป็น อาโลก แปลว่า การเห็น (seeing) ความสว่าง (light) ความงดงาม (splendour) การหยั่งรู้ที่เกิดขึ้นในใจ (intuition)¹³ ดังนั้น อาโลกะ จึงหมายถึง ความสว่าง ในบริบทที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสมาธิที่พบแบบศัพท์เดียวกับแบบศัพท์สมาส ในคัมภีร์ยุคต้น¹⁴ พบการใช้ในบริบทของศัพท์ อาโลกะ หรือ อาโลโก ในภยเกรวสูตร¹⁵ อัมมจักกัปปวัตตนสูตร¹⁶ ฯลฯ นอกจากนี้ยังพบคำสมาสว่า “อาโลกสัญญา” “อาโลกผรณตา” ต่อมาในคัมภีร์ยุคอรรถกถา พบการใช้ “อาโลกกสิณ” อีกด้วย ซึ่งคำเหล่านี้มีความหมายเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสมาธิที่ใช้แสงสว่าง เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งในการทำสมาธิ

¹³ T. W. Rhys Davids and William Stede, *The Pāli-English Dictionary* (London: Pali Text Society, 1921-1925), s.v. “Āloka.”

¹⁴ งานวิจัยนี้แบ่งยุคคัมภีร์ตามวิธีการของ Mizuno และ Mayeda แบ่งออกเป็น 6 ยุค ดังนี้ 1) คัมภีร์ยุคต้น ประกอบด้วยพระสูตรต้นตปิฎก 4 นิกาย และบางคัมภีร์ในคัมภีร์ขุททกนิกาย 2) คัมภีร์ยุครอยต่อระหว่างยุคต้นกับยุคอภิธรรม คือ ประกอบด้วย ปฏิสัมภิทามรรคและนิทเทส 3) คัมภีร์ยุคอภิธรรม 4) คัมภีร์ยุครอยต่อระหว่างยุคอภิธรรมกับยุคอรรถกถา 5) คัมภีร์ยุคอรรถกถา 6) คัมภีร์ยุคภิกษา (Kōgen Mizuno (水野弘元), *Pāri-bukkyō-wo-chūshin-toshita-bukkyō-no-shin-shikiron* パーリ仏教を中心とした仏教の心識論 [จิตในพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาพระพุทธศาสนาสาขบาลี] (Tokyo: Sankibōbusshorin, 1964), 17–40.; Sengaku Mayeda (前田專學), “Agonkyō 阿含經 [คัมภีร์พระสูตรต้นตปิฎก],” *Butten-kaidai-jiten* 仏典解題事典 [สารานุกรมอธิบายคัมภีร์พระพุทธศาสนา] (Tokyo: Shunjūsha, 2001, first printed 1966), 60–62. อ้างใน พระมหาวงศ์ศักดิ์ ธานีโย (คงคารัตนรักษ์), “การวิจัยเชิงคัมภีร์ กรณีศึกษา ‘อัมมจักกัปปวัตตนสูตร,’” *วารสารธรรมธารา*, ปีที่ 2, ฉบับที่ 1 (ฉบับรวมที่ 2), (มกราคม – มิถุนายน 2559): 7.)

¹⁵ ม.ม. 12/51-52/41-42 (ไทย.มจร)

¹⁶ วิ.ม. 4/13-15/20-24 (ไทย.มจร); ส.ม. 19/1081/592-595 (ไทย.มจร)

คำว่า อาโลกสัญญา เป็นคำสมาสประเภท สัมภวานบุพพบท กัมมธารยสมาส¹⁷ ที่วิเคราะห์ว่า อาโลโก อิติ สัญญา อาโลกสัญญา แปลว่า ความสำคัญว่าสว่าง ส่วน “สัญญา” มาจาก ส + ญา ธาตุ (sañ + ã) แปลว่า ความจำได้หมายรู้ (consciousness) การมองเห็น (perception) ความกำหนดหมาย (mark)¹⁸ เมื่อสมาสแล้วจึงหมายถึง ความจำได้หมายรู้ว่าเป็นแสงสว่าง ความบริสุทธิ์ ความผ่องใส¹⁹ อาจกล่าวได้ว่า อาโลกสัญญา ใน “ทางปฏิบัติ” คือ การกำหนดหมายไตร่ตรองนึกถึงความสว่าง ความบริสุทธิ์ หรือการนึกถึงความผ่องใส ด้วยเหตุนี้ในบทความนี้จึงให้ความหมายอาโลกสัญญา ว่าหมายถึง การนึกถึงแสงสว่าง

ส่วนคำว่า อาโลกผรณตา เป็นศัพท์สมาสและตัทธิต ตติยัตปุปริสสมาส²⁰ วิเคราะห์ว่า อาโลเกน ผรณ อาโลกผรณ แปลว่า การแผ่ขยายด้วยแสง²¹ และลง ตา ปัจจัยในภาวตัทธิต²² วิเคราะห์ว่า อาโลกผรณสุส ภาโว อาโลกผรณตา ดังนั้น อาโลกผรณตา แปลว่า ความเป็นแห่งการแผ่ขยายด้วยแสงสว่าง หรือสภาวะแห่งการแผ่ขยายด้วยแสงสว่าง ในคัมภีร์ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค จัดอาโลกผรณตาให้เป็นหนึ่งในองค์ประกอบของสัมมาสมาธิ²³ และอรรถกถาของคัมภีร์วิงค์ อภิธรรมปิฎก อธิบายว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่งที่เกิดจากการแผ่ไปของแสงสว่าง²⁴

ต่อมาในคัมภีร์ยัคคอรกถา พบการใช้ อาโลกะ ในรูปอวธารณบุพพบท กัมมธารยสมาส²⁵ ว่า “อาโลกกสิน” วิเคราะห์ว่า อาโลโก เอว กสิน อาโลกกสิน กสิน คือ แสงสว่าง “กสิน” จึงหมายถึง เครื่องมือของการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อการบรรลุภาวนาหรือฌาน²⁶ เมื่อสมาสแล้วจึงหมายถึง เครื่องมือของการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อการบรรลุภาวนาหรือฌานด้วยแสงสว่าง จากการศึกษาเปรียบเทียบ กสินของ Shih Chao-hwei และ Shih Shing-kuang ในคัมภีร์คู่ขนาน (parallel texts) พบว่า ในกสิน 10 ประการ ตามคัมภีร์ยุคต้นไม่ปรากฏศัพท์ว่า “อาโลกกสิน” แต่ปรากฏ “วิญญาณกสิน”

¹⁷ สุภาพรรณ ณ บางช้าง, ไวยากรณ์บาลี: ตามแนวทักขิยานวยากรณ์ โมคคัลลนนวนยากรณ์ สัททนีติปกรณ์ (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิมหาจุฬาราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2558), 361.

¹⁸ T. W. Rhys Davids and William Stede, The Pali-English Dictionary, s.v. “saññā.”

¹⁹ อภิ.วิ. 35/549/398 (ไทย.มจร)

²⁰ สุภาพรรณ ณ บางช้าง, ไวยากรณ์บาลี: ตามแนวทักขิยานวยากรณ์ โมคคัลลนนวนยากรณ์ สัททนีติปกรณ์, 358.

²¹ T. W. Rhys Davids and William Stede, The Pali-English Dictionary, s.v. “Pharaṇatā.”

²² สุภาพรรณ ณ บางช้าง, ไวยากรณ์บาลี: ตามแนวทักขิยานวยากรณ์ โมคคัลลนนวนยากรณ์ สัททนีติปกรณ์, 428.

²³ ที.ปา. 11/355/380 (ไทย.มจร)

²⁴ อภิ.วิ.อ. 804/685 (ไทย.มจร)

²⁵ สุภาพรรณ ณ บางช้าง, ไวยากรณ์บาลี: ตามแนวทักขิยานวยากรณ์ โมคคัลลนนวนยากรณ์ สัททนีติปกรณ์, 358.

²⁶ T. W. Rhys Davids and William Stede, The Pali-English Dictionary, s.v. “Kasiṇa.”

แทน²⁷ Sutus Aramrattana ก็ระบุว่า อาโลกกสิณ นั้นเป็นศัพท์ที่วิวัฒนาการมาจากอาโลกสัญญา และอาโลกพรณตา ซึ่งกล่าวถึงครั้งแรกในบริบทของการปฏิบัติกรรมฐานในวิมุตติมรรค หลังจากนั้นในวิสุทธิมรรคได้จัดให้เป็นหนึ่งในกสิณ 10 ชื่อว่า “อาโลกกสิณ”²⁸

โดยสรุป คัมภีร์ยุคต้นพบการใช้อาโลกะที่เป็นศัพท์เดี่ยวในบริบทที่เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ ในความหมายว่า แสงสว่าง อีกทั้งพบศัพท์ที่เป็นคำสมาส ได้แก่ อาโลกสัญญา ในความหมายว่า การนึกถึงแสงสว่าง อาโลกพรณตา หมายถึง การแผ่ขยายด้วยแสงสว่าง ซึ่งยังไม่พบการใช้ในรูปสมาสว่า อาโลกกสิณ แต่คำนี้ได้วิวัฒน์และปรากฏใช้ภายหลังในคัมภีร์ยุคอรรถกถา ในความหมายที่ใกล้เคียงกับอาโลกสัญญาและอาโลกพรณตา

3. ประเภทของอาโลกะ (แสงสว่าง)

ในอาโลกสูตร ได้กล่าวประเภทของแสงสว่างไว้ 4 ประเภท คือ 1) ความสว่างแห่งดวงจันทร์ 2) ความสว่างแห่งดวงอาทิตย์ 3) ความสว่างแห่งไฟ 4) ความสว่างแห่งปัญญา โดยเน้นว่า ความสว่างแห่งปัญญาเป็นเลิศกว่าแสงสว่างทั้งปวง²⁹ ฎีกาของจปลายมานสูตร ได้แบ่งประเภทของความสว่างที่เป็นสมุฏฐานของญาณเพิ่มเติม โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ 1) แสงสว่างเพื่อบรรเทาความง่วง 2) แสงสว่างของอาโลกกสิณ 3) แสงสว่างของบริกรรมสมาธิ 4) แสงสว่างของอุปกิเลส³⁰ เห็นได้ว่า ฎีกามีความพยายามจัดประเภทของแสงสว่างเช่นกัน แต่จัดประเภทแตกต่างจากในพระสูตร

จากการศึกษาการแบ่งประเภทของอาโลกะในอาโลกสูตร และวิเคราะห์เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับอาโลกะ งานวิจัยครั้งนี้ แบ่งประเภทของแสงสว่างในบริบทของอาโลกะออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 1 แสงสว่างของวัตถุภายนอก (หลังจากนี้แทนด้วย L1) ระดับที่ 2 แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในชั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส (หลังจากนี้แทนด้วย L2) และระดับที่ 3 แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในชั้นสิ้นอาสวกิเลส (หลังจากนี้แทนด้วย L3) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

²⁷ Shih Chao-hwei and Shih Shing-kuang, “A Comparative Research on the Evolution and Methodological Features of ‘Kasina Meditation’ among Different Buddhist Heritages,” *Journal of Dharma Seals*, no. 11 (December 2020): 1-32.

²⁸ Sutus Aramrattana, “Pāri bukkhō ni okeru kōmyō-hen (āloka-kasīṇa) gossho ni tsuite パーリ仏教における光明遍 (āloka-kasīṇa) 業処について [อาโลกกสิณกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธานุสาสนาบาลี],” *Journal of Pali and Buddhist Studies*, no. 20, (2006): 46.

²⁹ อัง.จตุกก. 21/143/209-210 (ไทย.มจร) ในโอภาสสูตร อัง.จตุกก. 21/144/210 (ไทย.มจร) และอาภาสสูตร อัง.จตุกก. 21/141/209 (ไทย.มจร) ก็มีการแบ่งความสว่าง 4 ประเภท ในลักษณะเดียวกัน

³⁰ อัง.สตตก.ฎีกา 3/61/217 (บาลี.มจร)

3.1 แสงสว่างของวัตถุภายนอก

แสงสว่างประเภทนี้พบในบริบทของ “อาโลกสัญญา” หรือ การนึกถึงแสงสว่าง ในประเด็นของการนึกถึงแสงสว่างเพื่อช่วยแก้ความง่วงหรือละถีนมิทธะ ในจปลายมานสูตร อังคุตตรนิกาย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสบอกอุปายแก้ง่วงแก่พระโมคคัลลานะ โดยการนึกถึงแสงสว่างว่า

“เธอพึงมนสิการถึงอาโลกสัญญา ตั้งความสำคัญในกลางวันว่า กลางวัน
อย่างไร กลางคืนอย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันอย่างนั้น มีใจเปิดเผย ไม่มีอะไร
หุ้มห่อ ทำจิตให้โปร่งใส เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้”³¹

เนื้อหาในพระสูตรนี้ชี้ให้เห็นว่า การนึกถึงแสงสว่างโดย “กลางวันนึกถึงแสงสว่างอย่างไร กลางคืนก็นึกแสงสว่างแบบเดียวกัน” ทำให้สามารถแก้ความง่วง คือ ถีนมิทธะ ซึ่งเป็นหนึ่งในนิรณ 5 ประการ ที่เป็นเครื่องปิดกั้น ทำให้จิตเศร้าหมอง ไม่ให้บรรลุคุณธรรมทั้งหลาย สอดคล้องกับเนื้อหาในนาคสูตร อังคุตตรนิกาย ที่กล่าวถึงการกำจัดนิรณทั้ง 5 ประการ ไว้อย่างครบถ้วนว่า

เธอละอภิชฌาในโลกได้ มีใจปราศจากอภิชฌาอยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์
จากอภิชฌา ละความมุงร้าย คือ พยาบาทได้แล้ว มีจิตไม่พยาบาท มุงประโยชน์
เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุงร้าย คือ พยาบาท ละถีน
มิทธะ ปราศจากถีนมิทธะ มีอาโลกสัญญา มีสติสัมปชัญญะอยู่ ขำระจิตให้
บริสุทธิ์จากถีนมิทธะ ละอุทธัจจกุกกุกจะ เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบภายในอยู่
ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกุกจะ ละวิจิกิจฉา ขำมวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มี
วิจิกิจฉาในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา เธอละนิรณ
5 ประการนี้ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทอนกำลังปัญญา สกัดจากกามและอกุศล
ธรรมทั้งหลาย³²

พระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงขั้นตอนการเจริญจิตของพระภิกษุผู้มีปัญญาหลักเรือน โดยให้พระภิกษุเจริญอาโลกสัญญา นึกถึงแสงสว่างไว้ในใจ เป็นเหตุให้ละจาก

³¹ อ.ส.ต.ก. 23/61/117 (ไทย.มจร)

³² อ.จ.นวก. 23/40/522 (ไทย.มจร)

ถีนมิทธะ พร้อมทั้งปฏิบัติเพื่อให้ละจากอภิชฌา พยาบาท อุทธัจจกุกกุกจะ และวิจิกิจา จนจิตบริสุทธิ์ปราศจากนิวรณ์ทั้ง 5 ประการ เพื่อบรรลุรูปฌาน 4 จนกระทั่งอัสวะทั้งหลายหมดสิ้นเพราะการเห็นด้วยปัญญาได้

ทั้งนี้ ในสීමยญานนิตเทส ปฏิสัมภิตามรรค ระบุดังธรรมที่เป็นปฏิบัติต่อกัน ใช้ในการกำจัดนิวรณ์ 5 ประการ อย่างชัดเจน ดังนี้

... ไม่กำวล่วงกามฉันทะ ด้วยเนกขัมมะ ... ความพยาบาทด้วยความ
ไม่พยาบาท ... ถีนมิทธะด้วยอาโลกัสญญา ... อุทธัจจะด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน
... วิจิกิจาด้วยการกำหนดธรรม... อวิชชาด้วยญาณ ... อรติด้วยความปราโมทย์
... นิวรณ์ด้วยปฐมฌาน ...³³

ธรรมที่ใช้ในการละนิวรณ์แต่ละประการ ได้แก่ การประพัตเนกขัมมะทำให้สามารถละกามฉันทะได้ การไม่พยาบาทเปิดเผยตนทำให้สามารถละพยาบาทได้ การนึกถึงแสงสว่าง หรือ อาโลกัสญญาทำให้สามารถละถีนมิทธะ ละอุทธัจจกุกกุกจะด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน และละวิจิกิจาด้วยการกำหนดธรรม

กล่าวโดยสรุป เนื้อความในจปลายมานสูตร นาคสูตร และสීමยญานนิตเทส ชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติแบบอาโลกัสญญาหรือการนึกถึงแสงสว่าง โดยใช้แสงสว่างของวัตถุภายนอก (L1) คือ แสงสว่างในเวลากลางวัน ช่วยให้สามารถทำลายความง่วง คือ ถีนมิทธะ ซึ่งเป็นหนึ่งในนิวรณ์ 5 มีวัตถุประสงค์เพื่อทำจิตให้ผ่องใสเป็นสมาธิ จนสามารถปฏิบัติขั้นที่สูงขึ้นไปได้ เข้าถึงรูปฌาน อรูปฌาน จนทำให้สิ้นอัสวกิเลสในที่สุด

3.2 แสงสว่างที่เกิดภายในขั้นที่ยังไม่สิ้นอัสวกิเลส

แสงสว่างในขั้นที่ 2 นี้ ในอุทายีสสูตร อังคุตตรนิกาย ปรากฏในบริบทของการเจริญอนุสสติฐาน คือ ที่ตั้งของการเจริญสติ (mindfulness)³⁴ โดยเริ่มจากการเจริญอาโลกัสญญาด้วยการนึกถึงแสงสว่างที่เกิดจากวัตถุภายนอก (L1) จนกระทั่งจิตปลอดโปร่งปราศจากนิวรณ์ เป็นผลให้มีจิตที่มีความสว่างเกิดขึ้น (L2) เมื่อเจริญอย่างต่อเนื่องก็จะบรรลุญาณทัสสนะ ดังข้อความว่า

³³ ขุ.ป. 31/41/61 (ไทย.มจร)

³⁴ T. W. Rhys Davids and William Stede, The Pali-English Dictionary, s.v. “Anussati.”

ภิกษุมนสิการอาโลกสัญญา ตั้งสัญญาไว้ว่าเป็นกลางวันอยู่ มนสิการอาโลกสัญญาว่ากลางวันอย่างไร กลางคืนก็อย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันก็อย่างนั้น ภิกษุนั้นมีจิตปลอดโปร่งไม่ถูกนิรณพัวพัน ย่อมเจริญจิตที่มีความสว่าง ด้วยประการอย่างนี้ นี่เป็นอนุสสติฐาน ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัตตนะ³⁵

พระสูตรนี้ได้อธิบายการเจริญอาโลกสัญญาและจิตที่มีความสว่างต่อเนื่องจนได้ญาณทัตตนะ ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีการปฏิบัติอนุสสติฐาน 6 ประการ อย่างไรก็ตาม อรรถกถาของพระสูตรนี้อธิบายญาณทัตตนะว่าหมายถึง ทิพพจักขุ แล้วระบุว่าอาโลกสัญญาในบริบทนี้หมายถึงอาโลกสัญญาที่กำจัดถีนมิทธะออกไป ไม่ได้หมายเอาอาโลกสัญญาเพื่อทิพพจักขุญาณ³⁶ ผลคือทำให้ “จิตปลอดโปร่ง” (วิเวกเจตสา) ไม่ถูกปกปิดด้วยนิรณพัวพัน จนสามารถเพิ่มพูนหรือสั่งสมจิตที่มีความสว่าง (สปปภาส จิตต)³⁷ นั้นให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนกระทั่งทำให้เข้าถึงญาณทัตตนะได้³⁸ ซึ่งให้เห็นว่า แสงสว่างที่ทำให้เข้าถึงญาณทัตตนะได้นั้น ต้องอาศัยการเจริญแสงสว่างจากจิตที่มีความสว่างจึงจะเข้าถึงได้

นอกจากนี้ยังมีการอธิบายที่สอดคล้องกัน ที่ใช้อาโลกสัญญาเป็นเครื่องมือในการเข้าถึงทิพพจักขุญาณ เพื่อกำหนดรู้การจุติและอุบัติขึ้นของสัตว์ทั้งหลาย ดังแสดงในทิพพจักขุญาณนิทเทส ปฏิสัมภิตา-มรรค³⁹ อรรถกถาพระสูตรนี้ อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการมนสิการอาโลกสัญญาว่า ให้นึกถึงแสงสว่างของพระอาทิตย์ แสงสว่างของพระจันทร์ หรือแสงสว่างของแก้วมณีไว้ในใจ แล้วเจริญจิตที่มีความสว่าง (สปป-ภาส) ด้วยการบริกรรมเพื่อเป็นอารมณ์ของทิพพจักขุ หรือหมายถึงการบรรลุจุดตถุญาณที่มีอาโลกกสิณเป็นอารมณ์ จนเกิดจิตที่มีแสงสว่างปราศจากความมืดปิดกั้น⁴⁰ เมื่อจิตได้รับการอบรมจนบริสุทธิ์ผ่องใส ก็จะสามารถน้อมจิตไปเพื่อ

³⁵ อจ.ฉก. 22/29/469 (ไทย.มจร)

³⁶ อจ.ฉก.อ. 3/29/161 (ไทย.มจร)

³⁷ คำว่า “สปปภาส” พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐใช้คำว่า “สมปภาส” (อจ.ฉก. 22/29/361 (บาลี.มจร)) มาจาก saṃ+pabhāsa แปลว่า พร้อมด้วยแสงสว่าง ต่างจากพระไตรปิฎกฉบับสมาคมบาลีปกรณ์ (Pali Text Society) ใช้คำว่า “สปปภาส” (sappabhāsaṃ) มาจาก sa + pabhāsa แปลว่า มีแสงสว่าง, ประกอบด้วยแสงสว่าง (The Aṅguttara-Nikāya, Part III: Pañcaka-nipāta and Chakka-nipāta, ed. E. Hardy (London: Pali Text Society by Henry Frowde, 1896), 323.) นอกจากนี้เนื้อความเดียวกันนี้ในบริบทอื่นมักใช้คำว่า “สปปภาส” เช่นเดียวกัน เช่น วิเวกเจตสา อปริโยทเนน สปปภาส จิตตภาเวติ (ที.ปา. 11/233/234 (บาลี.มจร)) ฯลฯ ดังนั้น ในที่นี้จึงเลือกใช้ “สปปภาส”

³⁸ อจ.ฉก.อ. 3/29/161 (ไทย.มจร)

³⁹ ชุ.ป. 31/106/164 (ไทย.มจร)

⁴⁰ ชุ.ป.อ. 1/106/498 (ไทย.มจร)

จุตูปปาตญาณได้ สามารถใช้ทิพพจักขุที่บริสุทธิ์ ซึ่งดีกว่าของดวงตาธรรมตามนุษย์ทั่วไป⁴¹

ในภยเกรวสูตร มัชฌิมนิกาย กล่าวถึงการบรรลุวิชา 3 ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยวิชาที่ 1 และวิชาที่ 2 เมื่อบรรลุวิชาและกำจัดความมืดได้แล้ว แสงสว่างจะบังเกิดขึ้น อาจจัดเป็นขั้นของแสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในในระดับที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส มีการอธิบายรายละเอียดของการบรรลุไว้ ดังนี้

วิชาที่ 1 ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบรรลุญาณ 4 แล้ว จึงสามารถน้อมจิตเพื่อปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติของพระองค์เองได้นับภพนับชาติไม่ถ้วน บรรลุวิชาที่ 1 ในปฐมยามแห่งราตรี ความว่า

เราบรรลุวิชาที่ 1 นี้ในปฐมยามแห่งราตรี กำจัดอวิชชาได้แล้ว วิชา
ก็เกิดขึ้น กำจัดความมืดได้แล้ว ความสว่างก็เกิดขึ้น (อาโลโก อุปปนฺโน) เหมือน
บุคคลผู้ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ฉะนั้น⁴²

ทำให้เห็นว่า เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบรรลุวิชาที่ 1 สามารถกำจัดกิเลสที่ห่อหุ้มจิต คือ คุฏที่ 1 กำจัดอวิชชาได้ วิชาจึงเกิดขึ้น คุฏที่ 2 กำจัดความมืดให้หายไป แสงสว่างภายในแห่งจิตจึงบังเกิดขึ้น “แสงสว่าง” ที่เกิดขึ้นในวิชาที่ 1 นี้ จัดเป็นแสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส (L2)

วิชาที่ 2 จุตูปปาตญาณ เมื่อจิตเป็นสมาธิ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าน้อมใจไปเพื่อจุตูปปาตญาณ ทำให้เห็นการจุติและการเกิดของสรรพสัตว์ทั้งหลายได้ด้วยทิพพจักขุ จัดเป็นแสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส (L2) ความว่า

เราบรรลุวิชาที่ 2 นี้ ในมัชฌิมยามแห่งราตรี กำจัดอวิชชาได้แล้ว
วิชาก็เกิดขึ้น กำจัดความมืดได้แล้ว ความสว่างก็เกิดขึ้น (อาโลโก อุปปนฺโน)⁴³

⁴¹ ขุ.ป. 31/106/164-165 (ไทย.มจร)

⁴² ม.ม. 12/51-52/41-42 (ไทย.มจร)

⁴³ ม.ม. 12/53/42 (ไทย.มจร)

กล่าวโดยสรุป แสงสว่างที่เกิดภายในขั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส หมายถึง การปฏิบัติแบบอาโลกสัญญา คือ “การนึกถึงแสงสว่าง” ซึ่งเป็นแสงสว่างของวัตถุภายนอก (L1) โดยให้นึกถึงแสงสว่างในเวลากลางวัน เมื่อจิตเปิดเผยไม่ถูกปกปิดจากนิเวศ ทำให้สามารถเจริญพอกพูน “จิตที่มีพร้อมด้วยความสว่าง” จัดเป็นแสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส (L2) ไปเรื่อย ๆ ให้จิตบริสุทธิ์ผ่องใสจนกระทั่งเข้าถึงทิพพ-จักขุ เพื่อกำหนดรู้เรื่องจุดและอุบัติของสรรพสัตว์ได้ รวมถึง “แสงสว่าง” ที่บังเกิดขึ้นหลังจากที่บรรลุวิชาที่ 1 คือ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และวิชาที่ 2 คือ จุตูปปาตญาณด้วย

3.3 แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นสิ้นอาสวกิเลส

แสงสว่างในขั้นที่ 3 นี้ เป็นแสงสว่าง (อาโลกะ) ที่เกิดขึ้นพร้อมกับวิชา 3 ตามรายละเอียดในภยเกรวสูตร มัชฌิมนิกาย ระบุว่า หลังจากที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าบรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ มีจิตเป็นสมาธิ พระพุทธองค์ทรงน้อมใจไปเพื่อวิชาที่ 3 คือ อาสวกิขณฺญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงตามอริยสัจ 4 จิตจึงหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ สามารถกำจัดอวิชชา เกิดวิชชา กำจัดความมืด บังเกิดแสงสว่างภายใน ความว่า

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา นี่อาสวะ นี่อาสวสมุทัย นี่อาสวนิโรธ นี่อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา เมื่อเรานั้นรู้เห็นอย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป’ เราบรรลุวิชาที่ 3 นี้ ในปัจฉิมยามแห่งราตรี กำจัดอวิชชาได้แล้ว วิชาก็เกิดขึ้น กำจัดความมืดได้แล้ว ความสว่างก็เกิดขึ้น (อาโลกอุปปนฺโน) เหมือนบุคคลผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ฉะนั้น⁴⁴

ในการบรรลุวิชา 3 นี้ เป็นกระบวนการที่สอดคล้องกับการเห็นอริยสัจ 4 คือ ในขณะที่น้อมใจไปเพื่ออาสวกิขณฺญาณ ในขณะเดียวกันนั้นพระพุทธองค์ก็เห็นอริยสัจ 4 อาการสุดท้ายคือ ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ตามด้วยอาสวนิโรธคามินีปฏิปทา พระองค์เองบรรลุอริยสัจ 4 ไป

⁴⁴ ม.ม. 12/54/43 (ไทย.มจร)

พร้อมกับบรรลुอาสวักขยญาณ ทั้งอริยสัจ 4 และวิชชา 3 นี้ อาจกล่าวได้ว่า เป็นแสงสว่างที่เกิดขึ้น ภายหลังจากที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าสิ้นอาสวกิเลส อาจจัดเป็นแสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในชั้นสิ้น อาสวกิเลส (L3) ต่างจากแสงสว่างใน 2 วิชชาแรกที่ยังไม่สมบูรณ์ถึงขั้นที่กำจัดอาสวกิเลสได้หมดจด ด้วยดี แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เกิดจากการเห็นอริยสัจ 4 นี้ มีการ อธิบายไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรไว้ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้ว ญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว
 วิชาเกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว (จกขุ อุตปาที ญาณ อุตปาที ปัญญา
 อุตปาที วิชา อุตปาที อาโลโก อุตปาที) แก่เราในธรรมทั้งหลายที่ไม่เคย
 ได้ฟังมาก่อนว่า นี่ทุกขอริยสัจ ... ทุกข-อริยสัจนี้ควรกำหนดรู้ ... ทุกขอริยสัจ
 นี้เราได้กำหนดรู้แล้ว ... นี่ทุกขสมุทยอริยสัจ ... ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ควรละ
 ... ทุกขสมุทยอริยสัจนี้เราละได้แล้ว ... นี่ทุกขนิโรธอริยสัจ ... ทุกขนิโรธอริยสัจ
 นี้ควรทำให้แจ้ง ... ทุกขนิโรธอริยสัจนี้เราได้ทำให้แจ้งแล้ว ... นี่ทุกขนิโรธคามินี
 ปฏิปทาอริยสัจ ... ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ควรเจริญ ... ทุกขนิโรธคามินี
 ปฏิปทาอริยสัจนี้เราได้เจริญแล้ว⁴⁵

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเห็นอริยสัจ 4 ด้วยญาณทัสสนะอย่างหมดจดบริสุทธิบริบูรณ์ ในการที่พระพุทธร่องค์ผู้เห็นหมดจดดีแล้ว ทั้ง 12 อาการมีทุกขอริยสัจ เป็นต้น ทำให้เกิดจักขุ ญาณ ปัญญา วิชา และ “แสงสว่าง” ในทุกขั้นตอน อาจกล่าวได้ว่า ญาณในชั้นบรรลุอริยสัจ 4 พร้อม กับการบรรลุอาสวักขยญาณ กำจัดอาสวกิเลสได้หมดสิ้น จนเกิด “วิชาและแสงสว่าง” แสงสว่าง ที่เกิดขึ้นภายหลังจากสิ้นอาสวกิเลสนี้ จึงจัดได้ว่าเป็นแสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในชั้นสิ้นอาสวกิเลส (L3)

โดยสรุป จากการศึกษาประเภทของแสงสว่าง คือ อาโลกะ ในการปฏิบัติพบว่า สามารถ แบ่งแสงสว่างออกได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่

ระดับที่ 1 แสงสว่างของวัตถุนอก (L1) คือ การปฏิบัติแบบอาโลกสัญญาด้วยการนึกถึงแสงสว่างของวัตถุนอก คือ แสงสว่างในเวลากลางวัน หรือแสงสว่างของพระอาทิตย์

⁴⁵ วิ.มทา. 4/13-15/20-24 (ไทย.มจร); ส.ม. 19/1081/592-595 (ไทย.มจร)

แสงของดวงจันทร์ ไฟ และแก้วมณี ฯลฯ ผลที่ได้ คือ การกำจัดความง่วง (ถีนมิทธะ) ซึ่งเป็นหนึ่งในนิรณ 5 ประการ ที่ขัดขวางในการทำจิตให้เป็นสมาธิ

ระดับที่ 2 แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส (L2) คือ แสงสว่างของจิตที่เกิดขึ้นหลังจากพ้นจากนิรณทั้ง 5 ประการ เมื่อเจริญพอกพูน “จิตที่มีความสว่าง” นี้จะนำไปสู่การบรรลุญาณทัสสนะ หรือทิพพจักขุได้ รวมถึงแสงสว่างที่เกิดขึ้นพร้อมกับวิชชาที่ 1 ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และวิชชาที่ 2 จุตูปปาตญาณด้วย

ระดับที่ 3 แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นสิ้นอาสวกิเลส (L3) คือ แสงสว่างที่เกิดจากการเห็นหมดจดดีแล้วในอริยสัจ 4 พร้อมกับการบรรลุวิชชาที่ 3 คือ อาสวกิเลส ซึ่งแสงสว่างที่เกิดขึ้นหลังจากการบรรลุอรหัตตมรรคญาณ

4. แสงสว่างที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญวิปัสสนา

จากการศึกษาแสงสว่างในบริบทของ อาโลกะ ทั้ง 3 ระดับ พบว่า แสงสว่างที่เป็นผลจากการปฏิบัติสมาธินั้น ส่อให้เห็นถึงความก้าวหน้าของการปฏิบัติ อย่างไรก็ตามมีแนวคิดบางส่วนที่เห็นว่าแสงสว่างที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติสมาธิเป็นเครื่องขัดขวางหรือสภาวะที่แสดงถึงความไม่สมบูรณ์ของการปฏิบัติ⁴⁶ ซึ่งเป็นแนวคิดที่อาจส่งผลมาจาก “วิปัสสนูปกิเลส” โดยแสงสว่างถูกจัดเข้าเป็นหนึ่งในวิปัสสนูปกิเลสเรียกว่า “โอภาส” ซึ่งมีความหมายตรงกันกับศัพท์ว่า “อาโลกะ”⁴⁷

⁴⁶ Matara Sri Nāṇārāma, *The Seven Stages of Purification and the Insight Knowledges*, trans. Mitirigala Nissaraṇa Vanaya (Kandy: Buddhist Publication Society, 1981), 36.; Mahāsi Sayadaw, *The Progress of Insight: A Treatise on Buddhist Satipaṭṭhāna Meditation*, trans. Nyanaponika Thera (Kandy: The Forest Hermitage, 1965), 13-14.

⁴⁷ เหตุผลที่ “อาโลกะ” น่าจะมีความหมายเท่ากับ “โอภาส” ประการที่ 1 อาโลกสูตรที่จัดแสงสว่างไว้ 4 ประเภท คือ ความสว่างแห่งดวงจันทร์ ความสว่างแห่งดวงอาทิตย์ ความสว่างแห่งไฟ และความสว่างแห่งปัญญา (อง.จตุกก. 21/143/209-210 (ไทย.มจร)) ตรงกันกับจัดประเภทแสงสว่างในโอภาสสูตร (อง.จตุกก. 21/144/210 (ไทย.มจร)) ประการที่ 2 ฎีกาของจปลายมานสูตร อธิบายคำว่า สโอภาส ว่าได้แก่ ...แสงสว่างของอุปกิเลส (อุปกิเลสโลโก) ซึ่งบาลีใช้คำว่า อาโลโก (อง.สตตก.ฎีกา 3/61/217 (บาลี.มจร)) ซึ่งโดยปกติ อุปกิเลส จะใช้คำว่า โอภาส ซึ่ให้เห็นว่าเป็นการใช้ในความหมายเดียวกัน ประการที่ 3 จากการศึกษาวิเคราะห์ โอภาส ของพระมหาอริยะ อริยชโย (ถิรทินรัตน์) พบระดับโอภาส ทั้งในระดับวิปัสสนาและโอภาสในขั้นสิ้นอาสวกิเลส (พระมหาอริยะ อริยชโย (ถิรทินรัตน์), “การวิเคราะห์นิมิตและโอภาสในปรณวิเสสวิสุทธิมรรค,”: 233-235.) สอดคล้องกับการแบ่งระดับอาโลกะในงานวิจัยนี้

คำว่า “วิปัสสนูปกิเลส” ไม่พบในคัมภีร์ยุคต้น⁴⁸ แต่พบเนื้อหาเกี่ยวกับธรรม 10 ประการ มีโอภาส เป็นต้น ในอัมมุตัจจวารนิเทศ ปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งถือเป็นคัมภีร์ที่เกิดขึ้นในช่วงรอยต่อระหว่างยุคต้นกับยุคอภิธรรม คัมภีร์นี้กล่าวถึงธรรม 10 ประการ ที่เกิดขึ้นเมื่อภิกษุมนสิการด้วยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ธรรม 10 ประการนั้น ได้แก่ 1) โอภาส 2) ญาณ 3) ปีติ 4) ปัสสัทธิ 5) สุข 6) อธิโมกข์ 7) ปัคคาหะ 8) อุပ္ปฐฐาน 9) อุเบกขา และ 10) นิกันติ อรรถกถา เรียกธรรม 10 ประการนี้ว่า “อุปกิเลส” อีกทั้งยังกล่าวถึงวิปัสสนูปกิเลสไว้ด้วย แต่ไม่ได้ให้รายละเอียดมากนัก⁴⁹ คัมภีร์แรกที่มีการอธิบายคำว่า วิปัสสนูปกิเลส ไว้อย่างชัดเจน คือ วิสุทธิมรรค โดยขยายความคำนี้ไว้ว่าหมายถึง อุปกิเลส ทั้ง 10 ประการ ดังนั้น “วิปัสสนูปกิเลส” ในวิสุทธิมรรค ก็คือธรรม 10 ประการ ในอัมมุตัจจวารนิเทศ ปฏิสัมภิทามรรค นั่นเอง

วิปัสสนูปกิเลส มาจากคำว่า “วิปัสสนา + อุปกิเลส”⁵⁰ ปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่าหมายถึง สภาวะที่ทำให้จิตกวัดแกว่งหวั่นไหว⁵¹ ส่วนวิสุทธิมรรคอธิบายว่าหมายถึง สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง⁵² ฉะนั้น วิปัสสนูปกิเลส จึงหมายถึง สภาวะที่ทำให้จิตกวัดแกว่งหวั่นไหว ทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง โดยบทความนี้มุ่งศึกษาเฉพาะโอภาสในวิปัสสนา หรือ “วิปัสสนโอภาส” ที่เป็นหนึ่งในวิปัสสนูปกิเลส 10 ประการเท่านั้น

4.1 เหตุและลักษณะการเกิดวิปัสสนูปกิเลส คือ โอภาส

ปฏิสัมภิทามรรค กล่าวถึง ภิกษุผู้มนสิการด้วยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงเกิดแสงสว่าง (โอภาส) ขึ้นมา ภิกษูกำหนดแสงสว่างนั้นว่า “โอภาสเป็นธรรม” เพราะการนึกถึงโอภาสนั้นเอง ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน เมื่อจิตของภิกษุถูกความฟุ้งซ่านครอบงำไว้ จึงไม่สามารถรู้ชัดถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาตามความเป็นจริง⁵³ แสดงให้เห็นว่าเหตุของการทำให้จิตกวัดแกว่งหวั่นไหว คือ การที่ภิกษุยึดถือโอภาสที่เกิดขึ้นนั้นว่าเป็นธรรม ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติถูกความฟุ้งซ่านครอบงำ จนไม่สามารถเจริญจิตภาวนาต่อไปได้ อรรถกถาขยายความถึงลักษณะของผู้ที่หลงยึดติดโอภาส ว่า

⁴⁸ สวัสดิ์ ปัญญาพิบูล, “ศึกษาการปฏิบัติต่อวิปัสสนูปกิเลสเพื่อก้าวข้ามสู่ญาณ 16,” (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555), 13.

⁴⁹ พ.ป.อ. 2/6/300 (ไทย.มจร)

⁵⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 11. อ้างคำว่า “วิปัสสนูปกิเลส.”

⁵¹ พ.ป. 31/6/426 (ไทย.มจร)

⁵² พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ 10 (กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, 2559), 1061.

⁵³ พ.ป. 31/ 6/425 (ไทย.มจร)

พระโยคีผู้เจริญวิปัสสนาที่ไม่ฉลาด เมื่อโอภาสนั้นเกิดขึ้นแล้วคิดว่า “ก็เมื่อก่อนแต่นี้โอภาสเห็นปานนี้ไม่เคยเกิดขึ้นแก่เราเลยหนอ เราเป็นผู้บรรลุมรรคแล้ว เป็นผู้บรรลุผล แล้วแน่นอน” จึงยึดถือเอา (คนหาติ) โอภาสที่มีไข่มรรคนั้นแหละว่า “เป็นมรรค” โอภาสที่มีไข่มลานั้นแหละว่า “เป็นผล” เมื่อเธอนั้นยึดถือเอาอันนอกนอกทางไป เธอทอดทิ้งวิปัสสนาวิธีของตนแล้ว ถึงความฟุ้งซ่านบ้าง ย่อมนิ่งสำคัญอยู่ซึ่งโอภาสนั้นแหละด้วยตัณหา มัญญา-นา (ความสำคัญผิดด้วยอำนาจตัณหา) และทิวภูมิ มัญญานาบ้าง (ความสำคัญผิดด้วยอำนาจทิวภูมิ)⁵⁴

ผู้เจริญวิปัสสนาที่ไม่ฉลาด เมื่อพบประสบการณ์แสงสว่างทำให้คิดว่า แสงสว่างแบบนี้ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน จึงสำคัญตนว่าเป็นผู้บรรลุมรรคผลแล้ว ทำให้ก้าวออกไปนอกทางของวิปัสสนา เพราะมัวแต่ติดใจขึ้นชมในโอภาสนั้น ในวิสุทธิมรรคก็อธิบายสาเหตุและลักษณะการเกิดวิปัสสนูปกิเลสในทำนองเดียวกันกับธัมมูจจวารนิเทศ ปฏิสัมภิทามรรค⁵⁵

4.2 วิธีที่ควรปฏิบัติเพื่อพ้นจากวิปัสสนูปกิเลส คือ โอภาส

ธัมมูจจวารนิเทศ ปฏิสัมภิทามรรค กล่าวถึงวิธีที่จะสามารถทำให้จิต พ้นจากวิปัสสนูปกิเลส ได้โดยการกำหนดโอภาสด้วยปัญญา ดังนี้

ภิกษุนั้นกำหนดฐานะ 10 ประการนี้ด้วย “ปัญญา” แล้ว ย่อมเป็นผู้ฉลาดในอุทัจจะในธรรมและย่อมไม่ถึงความหลงใหล (1) จิตกวัดแกว่งเศร้าหมอง จิตภาวนา ย่อมเคลื่อน (2) จิตกวัดแกว่ง ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมเสื่อมไป (3) จิตบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมไม่เสื่อมไป (4) จิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมไม่เคลื่อน ด้วยฐานะ 4 ประการนี้ ภิกษุย่อมรู้ชัด ความที่จิตกวัดแกว่งฟุ้งซ่านถูกโอภาส เป็นต้น กันไว้ด้วยฐานะ 10 ประการนี้ฉะนี้แล⁵⁶

⁵⁴ พ.ป.อ. 2/6/296 (ไทย.มจร)

⁵⁵ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, 1061-1062.

⁵⁶ พ.ป. 31/ 7/427 (ไทย.มจร)

อรรถกถา ขยายความเพิ่มเติมว่า ปัญญา 4 ระดับ ที่ใช้ในการกำหนดจิตที่หวั่นไหวเพราะ โสภณนั้น ระดับที่ 1 และ 2 เป็นปัญญาระดับอ่อนและระดับกลาง ที่ทำให้จิตภาวนาเสื่อมไปได้ แต่ปัญญาระดับที่ 3 เป็นปัญญากล้าแข็งและระดับที่ 4 เป็นปัญญาเฉียบแหลมอย่างยิ่ง ที่ทำให้จิตภาวนาไม่เคลื่อน⁵⁷ ชี้ให้เห็นว่า หากกำหนดความฟุ้งซ่านที่เกิดจาก “โอสภ” นั้นด้วย “ปัญญา ระดับที่ 3 และ 4” นี้ได้ ก็จะดำเนินวิปัสสนาต่อไปได้เรื่อย ๆ ไม่เสื่อมถอย

นอกจากนี้ อรรถกถายังอธิบายรายละเอียดของปัญญาที่จะทำให้สามารถก้าวพ้นจากวิปัสสนูปกิเลสไปได้ด้วยการใช้ปัญญาที่พิจารณาเห็นว่า แสงสว่างที่เกิดขึ้นนี้ ไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงแต่ง มีความสิ้นความเสื่อมไป เป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อความสิ้นราคะ เป็นธรรมที่มีความดับไป⁵⁸ **วิสุทธิมรรค** ก็อธิบายในทำนองเดียวกัน แต่ให้รายละเอียดเพิ่มเติมว่า ปัญญา (ญาณ) นั้น คือ “มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ” ที่ทำให้รู้ว่า ทางใดเป็นทางแห่งมรรค ทางใดไม่ใช่ทางแห่งมรรค ธรรมทั้งหลายมีโอสภ เป็นต้น มิใช่มรรค แต่วิปัสสนาญาณที่พ้นแล้วจากอุปกิเลส ดำเนินไปตามวิธี (วิปัสสนา) ถึงเป็นมรรค⁵⁹

กล่าวโดยสรุป แสงสว่าง (โอสภ) ที่ปรากฏขึ้นจากการเจริญวิปัสสนา แม้จะเป็นสัญญาแสดงถึงความก้าวหน้า แต่ในคัมภีร์บางแห่งจัดว่าเป็น “วิปัสสนูปกิเลส” เมื่อศึกษาเฉพาะประเด็นวิปัสสนโอสภ คือ โอสภในวิปัสสนา ได้ข้อมูลว่า ในปฏิสัมภิทามรรคและวิสุทธิมรรค อธิบายว่า อุปกิเลสหรือวิปัสสนูปกิเลส 10 ประการ เป็นสภาวะที่ทำให้จิตกวัดแกว่งหวั่นไหว แต่ไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดีทั้งหมด หากผู้ปฏิบัติใช้ปัญญากำหนดรู้ตามไตรลักษณ์ว่า “สิ่งนี้ไม่เที่ยง สิ่งนี้เป็นทุกข์ สิ่งนี้เป็นอนัตตา” ก็จะไม่หลงยึดติด โดยเฉพาะ “โอสภ” หากไม่กำหนดด้วยปัญญา ก็จะกลายเป็นเหตุแห่งความฟุ้งซ่าน แต่ถ้าผู้ปฏิบัติฉลาดใช้ปัญญาพิจารณาว่า แสงสว่างนั้นไม่เที่ยง อาศัยเหตุปัจจัยปรุงแต่ง และมีความดับไปเป็นธรรมดา ก็จะไม่ถูกโอสภครอบงำ สามารถเจริญวิปัสสนาต่อจนบรรลุ มรรคผลได้ และที่สำคัญ “แสงสว่าง” ที่ปรากฏในการเจริญวิปัสสนานั้นเป็นสิ่งที่สามารถยืนยันว่า ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติมาถูกทางแล้ว

⁵⁷ ขุ.ป.อ. 2/7/302 (ไทย.มจร)

⁵⁸ ขุ.ป.อ. 2/7/301; พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, 1068.

⁵⁹ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, 1069.

5. องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากงานวิจัย

จากการศึกษาความหมาย รูปแบบ และขั้นตอนการเกิดแสงสว่างในการปฏิบัติสมาธิ ผู้วิจัยแบ่งประเภทของแสงสว่างออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 1 แสงสว่างของวัตถุภายนอก (L1) เป็นแสงสว่างของวัตถุที่นำมาใช้เจริญอาโลกสัญญา เพื่อกำจัดถิ่นมิถะ ระดับที่ 2 แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในชั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส (L2) คือ แสงสว่างของจิตที่เกิดขึ้นภายหลังจากพ้นจากนิรวณทั้ง 5 ประการ เจริญพอกพูนจนนำไปสู่การบรรลุญาณทัสสนะ หรือทิพพจักขุได้ รวมถึงแสงสว่างที่เกิดขึ้นพร้อมกับวิชาที่ 1 ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และวิชาที่ 2 จุตูปปาตญาณ และระดับที่ 3 แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในชั้นสิ้นอาสวกิเลส (L3) ที่เกิดจากการเห็นอริยสัจ 4 และเกิดขึ้นพร้อมกับการบรรลุวิชาที่ 3 คือ อาสวกิเลสญาณ เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติแบบอาโลกสัญญากับแสงสว่างในวิปัสสนูปกิเลส ผู้วิจัยเห็นว่า แสงสว่างที่ถูกจัดว่าเป็นช่วงของวิปัสสนูปกิเลส อาจอยู่ในช่วงแสงสว่างระดับ L2 เพราะว่า แสงสว่างระดับ L2 นี้ เป็นแสงสว่างภายในที่ผู้เจริญวิปัสสนาประสบเป็นครั้งแรก ทำให้จิตกวัดแกว่งติดใจในแสงสว่างนั้นและเข้าใจว่า สภาวะนี้แหละคือ มรรคผล ที่สำคัญแสงสว่างขั้นนี้ไม่ใช่แสงสว่างที่บริสุทธิ์ที่สุด ด้วยเหตุผลว่า ยังมีแสงสว่างในระดับ L3 ที่เป็นแสงสว่างในระดับของการสิ้นอาสวกิเลสอยู่อีก

ดังนั้น แสงสว่างทั้ง 3 ระดับนั้น อาจเป็นหลักไมล์ (milestone) ที่สำคัญที่จะบอกได้ว่า เราได้ปฏิบัติสมาธิหรือวิปัสสนามาถึงแสงสว่างระดับใดแล้ว ใช่แสงสว่างที่เป็นที่สุดของการปฏิบัติแล้วหรือไม่ ความสัมพันธ์ระหว่างแสงสว่าง 3 ระดับกับวิปัสสนูปกิเลส แสดงได้ดังในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสงสว่าง 3 ระดับ กับช่วงที่อาจเกิดวิปัสสนูปกิเลส

ที่มา: ผู้วิจัย

6. บทสรุป

จากการศึกษาความหมายและบริบทของ “อาโลกะ” หรือ “แสงสว่าง” ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้แบ่งประเภทของแสงสว่างออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 1 แสงสว่างของวัตถุภายนอก (L1) เป็นแสงสว่างที่ใช้ในการปฏิบัติแบบอาโลกสัญญา ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติตามคัมภีร์ยุคดั้งเดิม มีผลในการกำจัดความง่วง (ถีนมิทธะ) จนสามารถทำให้จิตสงบรับจากนิรณ 5 ประการ ได้ ระดับที่ 2 แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในชั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส (L2) เป็นแสงสว่างที่เกิดจากการเจริญจิตที่มีความสว่าง เพื่อนำไปสู่การบรรลุญาณทัสสนะและทิพพจักขุ รวมถึงแสงสว่างที่เกิดขึ้นพร้อมกับการบรรลุวิชาที่ 1 และ 2 และระดับที่ 3 แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในชั้นสิ้นอาสวกิเลส (L3) คือ แสงสว่างที่เกิดจากการเห็นหมดจดดีแล้วในอริยสัจ 4 พร้อมกับการบรรลุวิชาที่ 3 คือ อาสวกิเลส ญาณ แสดงให้เห็นว่า แสงสว่างที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติแท้จริงแล้วมีหลายระดับแตกต่างกัน

หลักฐานเกี่ยวกับแสงสว่างในคัมภีร์ยุคต้น แสดงถึงผลของการปฏิบัติที่ถูกต้อง มากกว่าจะเป็นอุปสรรคของการบรรลุมรรคผล อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับ “โอภาส” หรือ “แสงสว่าง” ในวิปัสสนูปกิเลส ทำให้เห็นว่า การจัดแสงสว่างเข้าในกลุ่มของวิปัสสนูปกิเลส อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่า แสงสว่างที่ปรากฏในสมาธิเป็นอุปสรรคขัดขวางการบรรลุธรรมที่สูงขึ้น เพราะสาเหตุที่แท้จริงของความเสื่อมในวิปัสสนานั้น เกิดจาก “ตัณหา” ที่หลงยึดติด “แสงสว่าง” ที่เกิดขึ้นถึงขั้นมองว่า แสงสว่างนั้น คือ มรรคผล จนทำให้ไม่สามารถก้าวข้ามไปสู่สภาวะธรรมที่สูงกว่าได้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า แสงสว่างที่เป็นวิปัสสนูปกิเลส อาจเป็นแสงสว่างระดับเดียวกับแสงสว่าง L2 ที่แม้จะเป็นแสงสว่างในช่วงที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส แต่ยังคงเป็นเครื่องบงชี้ถึงความก้าวหน้าของการปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้องได้อยู่

ดังนั้นแม้ว่าในแง่ของวิทยาศาสตร์จะมีการตีความประสบการณ์แสงสว่างที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิว่า เกิดจากความผิดปกติของระบบประสาท ส่งผลให้เกิดแสงสว่างที่เป็นภาพหลอนขึ้น แต่การศึกษาแสงสว่างในบริบทของ “อาโลกะ” จากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท กลับเป็นหลักฐานยืนยันว่า แสงสว่างเป็นเครื่องหมายสำคัญที่แสดงถึงความก้าวหน้าและความถูกต้องในการปฏิบัติสมาธิ อีกทั้งยังเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการพัฒนาจิตไปสู่การบรรลุญาณทัสสนะ ทิพพจักขุ และการบรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือ “อรหัตตมรรคญาณ” ต่อไปได้

ผลการศึกษาสามารถใช้เป็นประโยชน์ในการทำหน้าที่เป็นฐานข้อมูลเชิงคัมภีร์พุทธศาสตร์ที่สามารถนำไปต่อยอดการศึกษาวิจัยเชิงลึกด้านอื่น ๆ เช่น การศึกษาวิจัยร่วมกับการวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์ เพื่อให้เข้าใจกลไกของสมอง ระบบประสาท หรือจิตใจ ของผู้ที่เกิดประสบการณ์แสงสว่างจากการปฏิบัติสมาธิได้ นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นกรอบแนวคิดในการจัดอบรมการปฏิบัติสมาธิ โดยใช้การนึกถึงแสงสว่างเพื่อกำจัดความง่วง หรือแนะนำให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันประสบการณ์การเห็นแสงสว่างในสมาธิ เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักในการปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้อง จะนำไปสู่การพัฒนาจิตให้สงบ บริสุทธิ์ จนกระทั่งแจ่มแจ้งในอริยสัจ 4 กระทำตนให้พ้นจากกองแห่งทุกข์เข้าถึงบรมสุข คือ พระนิพพานได้ในที่สุด

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

1. คัมภีร์

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, 2559.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 4, 11, 12, 18, 19, 21, 22, 23, 31, 35. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

_____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อภิธรรมปิฎก วิภังค์ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560.

_____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สัทธรรมปกาสินี ปฏิสัมภิตามรรค ภาค 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.

_____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มโนรทปุรณี ภาค 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

_____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สัทธัมมปัชโชติกามหานิทเทศ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.

_____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สัทธรรมปกาสินี ปฏิสัมภิตามรรค ภาค 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.

2. หนังสือ

พระพรหมโมลี (วิลาศ โถณวโร). วิปัสสนาที่ปณี. นนทบุรี: โรงพิมพ์นิติธรรม, 2563.

สุภาพรรณ ณ บางช้าง. ไวยากรณ์บาลี: ตามแนวกัจจายนวยากรณ์ โมคคัลลานวยากรณ์ สัททนีติปกรณ์. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2558.

3. พจนานุกรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.

4. บทความ

พรพรม ทิพยมนตร์, ประเวศ อินทองปาน และบาร์มี อริยะเลิศเมตตา. “สมาธิร่วมสมัยกับสิ่งแวดล้อม: การแก้ปัญหาหมกมุ่นไมโครพลาสติกอย่างยั่งยืน.” *วารสารธรรมธारा*, ปีที่ 9, ฉบับที่ 2 (ฉบับรวมที่ 17), (กรกฎาคม - ธันวาคม 2566): 192-219.

พระมหาพงศ์ศักดิ์ จาโนโย (คงคารัตนรักษ์). “การวิจัยเชิงคัมภีร์ กรณีศึกษา ‘ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร’.” *วารสารธรรมธारा*, ปีที่ 2, ฉบับที่ 1 (ฉบับรวมที่ 2), (มกราคม - มิถุนายน 2559): 1-33.

พิงเนตร สฤชดีนิรันดร์ และอาคม อารยาวิชานนท์. “สมาธิบำบัดทางการแพทย์.” *สรรพสิทธิเวชสาร*, ปีที่ 41, ฉบับที่ 1, (มกราคม - เมษายน 2563): 29-40.

สุภาภรณ์ น้อยทรงค์, มารศรี กลางประพันธ์ และสมเกียรติ พลละจิตต์. “การพัฒนาคู่มือจัดการเรียนรู้โดยสร้างศรัทธาและฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการร่วมกับการทำสมาธิที่มีต่อความอดทน การคิดวิเคราะห์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.” *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*, ปีที่ 12, ฉบับที่ 56, (มกราคม - มีนาคม 2558): 75-84.

5. วิทยานิพนธ์

พระมหาอริยะ อริยชัย (กริทธิรัตน์). “การวิเคราะห์นิमितและโอกาสในปณณวิเสสวิสุทธิมรรค.” วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2564.

สวัสดิ์ ปัญญาทิยกุล. “ศึกษาการปฏิบัติต่อวิปัสสนูปกิเลสเพื่อก้าวข้ามสู่ญาณ 16.” วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.

6. เว็บไซต์

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อดุจ จาโนโย). “ธรรมปฏิบัติ: ปรากฏการณ์ในขณะที่ทำสมาธิ (ตอนจบ)” *MGR Online*, 1 ธันวาคม 2557.

<https://mgronline.com/dhamma/detail/9570000138147>.

ภาษาต่างประเทศ

1. คัมภีร์ภาษาบาลี

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. สารตมณชสา นาม องคตตรฎีกา (ตติโย ภาโค). กรุงเทพมหานคร: สำนักคั่นคว้าทางวิญญาน, 2537.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ เล่ม 11, 22. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2552.

Pali Text Society. *The Aṅguttara-Nikāya Part III: Pañcaka-nipāta and Chakka-nipāta*. Edited by E. Hardy. London: Pali Text Society, 1896.

2. หนังสือ

Mahāsi Sayadaw. *The Progress of Insight: A Treatise on Buddhist Satipaṭṭhāna Meditation*. Translated by Nyanaponika Thera. Kandy: The Forest Hermitage, 1965.

Matara Sri Ñāṇārāma. *The Seven Stages of Purification and the Insight Knowledges*. Translated by Mitirigala Nissaraṇa Vanaya. Kandy: Buddhist Publication Society, 1981.

Mizuno, Kōgen (水野弘元). *Pāri-bukkyō-wo-chūshin-toshita-bukkyō-no-shinshikiron* パーリ仏教を中心とした仏教の心識論 [จิตในพระพุทธศาสนา: กรณียศึกษาพระพุทธศาสนาสายบาลี]. Tokyo: Sankibōbusshorin, 1964.

3. พจนานุกรมและสารานุกรม

Dauids, T. W. Rhys, and William Stede. *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*. London: Pali Text Society, 1921-1925.

Mayeda, Sengaku (前田專學). “Agonkyō 阿含經 [คัมภีร์พระสูตรตันตปิฎก].” *Butten-kaidai-jiten* 仏典解題事典 [สารานุกรมอธิบายคัมภีร์พระพุทธศาสนา]. Tokyo: Shunjūsha, 2001. First printed 1966.

4. บทความ

Anālayo, Bhikkhu. “The Luminous Mind in Theravāda and Dharmaguptaka Discourses.” *Journal of the Oxford Centre for Buddhist Studies*, 13, (2017): 10-51.

Hayashi, Takatsugu. “Images of Light during Meditation: On the Method for Coping with the Minor Defilements of Insight (vipassanūpakkilesas) in Theravāda Buddhism.” *Bulletin of Hosen College of Childhood Education*, 13, (March 2022): 1-12.

Kornfield, Jack. “Intensive Insight Meditation: A Phenomenological Study.” *Journal of Transpersonal Psychology*, 11, no. 1, (1979): 45-58.

Lindahl, Jared R., Christopher T. Kaplan, Evan M. Winget, and Willoughby B. Britton. “A phenomenology of meditation-induced light experiences: traditional Buddhist and neurobiological perspectives.” *Frontiers in Psychology*, 4, (2013): 1-16.

Shih, Chao-hwei, and Shing-kuang Shih. “A Comparative Research on the Evolution and Methodological Features of ‘Kasiṇa Meditation’ among Different Buddhist Heritages.” *Journal of Dharma Seals*, no. 11, (December 2020): 1-32.

Aramrattana, Sutus. “Pāri bukkhō ni okeru kōmyō-hen (āloka-kasiṇa) gossho ni tsuite パーリ仏教における光明遍 (āloka-kasiṇa) 業処について[อาโลกกสิณกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาบาลี].” *Journal of Pali and Buddhist Studies*, no. 20 (2006): 41-51.

Zubek, J. P., D. Pushkar, W. Sansom, and J. Gowing. “Perceptual Changes after Prolonged Sensory Isolation (Darkness and Silence).” *Canadian Journal of Psychology / Revue canadienne de psychologie*, 15, no. 2, (June 1961): 83-100.