



เข้าถึงสุขที่แท้จริงได้ด้วยตนเอง

คู่มือ
อานาปานสติ
ภาวนา
อย่างสมบูรณ์แบบ

พุทธทาส อินทปัญโญ

ปรับปรุงใหม่
โดย
“เขื่อนินเอง”

ธรรมบรรณาการ

แต่

.....

จาก

.....



คลิกสั่งซื้อได้ที่



@booktime

คู่มือ อานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ

ของ

พุทธทาสภิกขุ

- พิมพ์ครั้งที่ ๔ : พุทธจิกายน ๒๕๕๒
จัดพิมพ์โดย : สำนักพิมพ์สุภาพใจ บริษัท ตาตา พับลิเคชั่น จำกัด
คณะที่ปรึกษา : เกียรติ ปรัชญาศิลปวุฒิ, กิตติ ปิยพสุนทร,
สุพล โล่ห์ชิตกุล
ประธานกรรมการบริหาร : บัญชา เกลิมชัยกิจ
กรรมการผู้จัดการ : ไชนรังสี เกลิมชัยกิจ
บรรณาธิการบริหาร : วรุตม์ ทองเชื้อ
บรรณาธิการ : สมน นิลวรรณ
ออกแบบปก / รูปเล่ม : พงศ์ธร ชื่นประสิทธิ์
ฝ่ายโรงพิมพ์ : ไพบูลย์ ซาคริยานนท์, จีวรวรรณ พยาสนธิ์
ฝ่ายขาย : มนูญชา ศิริวงษ์, อุดร บุญญาชัย
ฝ่ายการตลาด : อัศคนันท์ ชุ่มนุ้ม, เกวลี ดวงเด่นงาม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พุทธทาสภิกขุ.

คู่มืออานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ -- กรุงเทพฯ : สุภาพใจ, 2552.
256 หน้า.

1. การปฏิบัติธรรม. 2. กรรมฐาน. I. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN 978-616-14-0015-6

- จัดจำหน่ายโดย : สายส่งสุภาพใจ บริษัท บู้ด ไทม์ จำกัด
๒๑๔ ซ.พระรามที่ ๒ ซอย ๓๘ ถ.พระราม ๒
แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๕-๒๖๒๑, ๐-๒๔๑๕-๖๕๐๗, ๐-๒๔๑๕-๖๗๗๗
โทรสาร ๐-๒๔๑๖-๗๗๔๔ www.booktime.co.th
พิมพ์ที่ : ฝ่ายโรงพิมพ์ บริษัท ตาตา พับลิเคชั่น จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๖-๓๒๔๔

พิมพ์บน

กระดาษกอนอบสายตา
www.greenread.com



อ่านได้บน

คู่มือ
อานาปานสติภาวนา
อย่างสมบูรณ์แบบ

ของ
พุทธทาสภิกขุ

ปรับปรุงใหม่โดย
“เช่นนั้นเอง”



สุภาพใจ



สำนักพิมพ์สุภาพใจ

เลขที่ 14/349-350 หมู่ 10

ถ. พระราม 2 (ชนบุรี-ปากท่อ) กม.3

แขวงบางมด เขตจอมทอง กทม. 10150

โทร. 0-24152621, 0-24156797, แฟกซ์ 0-24167744

30 เมษายน 2532

เรื่อง ขออนุญาตจัดพิมพ์ “คู่มืออานาปานสติ อย่างสมบูรณ์แบบ”

กราบนมัสการ ท่านเจ้าประคุณอาจารย์พุทธทาสภิกขุ

เนื่องจากกระผมเห็นว่าควรจะได้จัดพิมพ์ “คู่มืออานาปานสติ อย่างสมบูรณ์แบบ” อันเป็นการบรรยายในครั้งที่ 4, 5, 6 และ 7 ของการบรรยายชุด “คู่มือจำเป็น การศึกษาและการปฏิบัติ” จำหน่ายควบคู่กันไปกับ “สมถะวิปัสสนาลัดสั้น” เพื่อความ เข้าใจอันดีและกว้างขวางขึ้น แก่ผู้ศึกษาจะได้มองเห็นรูปโครงของการปฏิบัติทั้ง 16 ชั้น และอย่างลัดสั้น ว่าส่วนใดที่เว้นหรือข้ามไปนั้น มีผลแตกต่างกันอย่างไร เทาใดในการ บรรลุธรรมผล

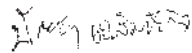
และ “เช่นนั้นเอง” (คือคุณประภัสสร โหละสุต) ผู้ที่ท่านอาจารย์วางใจในความ รู้ซึ่งเคยเรียบเรียงวรรคตอนและย่อความ “สมถะวิปัสสนาลัดสั้น” ก็ได้กรุณาเป็นผู้เรียบ เรียงวรรคตอนตามแบบและวิธีที่ท่านถนัดให้แก่สำนักพิมพ์ โดยท่านหวังผลเพื่อประโยชน์ แก่มหาชนโดยส่วนเดียว และครั้งนี้ก็จะไม่มีการตัดทอนคำบรรยายเลย คงไว้ครบถ้วนทุกคำ

ดังนั้นกระผมจึงกราบเรียนขอฉันทานุมัติ ทำการถอดเทปเพื่อจัดพิมพ์จำหน่าย เผยแพร่ไปทั่วประเทศ ดังที่กระผมได้รับความเมตตาไว้วางใจจากท่านอาจารย์ให้กระทำ ได้โดยเสมอมา

จึงกราบนมัสการขออนุญาต ควรมีควรประการใด สุดแต่จะมีฉันทานุมัติ


พระประภัสสร ภ.ด.ช.

กราบนมัสการด้วยเคารพธรรม


นายบัญชา เฉลิมชัยกิจ

(นายบัญชา เฉลิมชัยกิจ)

ในนามสำนักพิมพ์ “สุภาพใจ”

สังสาร



เป็นอีกครั้งหนึ่งที่ทางสำนักพิมพ์สุขภาพใจได้รับความกรุณาจาก “เซ่นั่นเอง” จัดทำคำบรรยายเรื่อง “คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ” อันเป็นการบรรยายในชุดคู่มือจำเป็นที่ต้องมีในการศึกษาและการปฏิบัติ ตั้งแต่ครั้งที่ ๔ ถึงครั้งที่ ๗ ของท่านเจ้าประคุณพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ตามแบบและวิธีของตนเองอย่างเคยเพื่อเผยแพร่คำสอนที่ชี้แนะแนวทางการปฏิบัติอานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้น ในลักษณะที่จะใช้เป็นคู่มือช่วยตนเองได้จริงๆ เหมือนอย่างกับว่ามีครูฝึกมาอธิบายให้ฟังอยู่ต่อหน้า ซึ่งจะก่อให้เกิดแต่คุณประโยชน์อันใหญ่หลวงแก่ผู้ที่สนใจในการปฏิบัติธรรมะในพระพุทธศาสนา จะได้มีไว้ประกอบกับเล่มที่ชื่อว่า “สมถะวิปัสสนาระบบลัดสั้น” ที่ทางสุขภาพใจได้จัดพิมพ์ในวาระฉลองครบรอบ ๘๐ ปี

ของท่านเจ้าประคุณพระธรรมโกศาจารย์มาก่อนแล้ว เพราะว่าจะได้เข้าใจได้ลึกซึ้งขึ้นว่า จะปฏิบัติได้ครบ ทั้ง ๑๖ ชั้นได้อย่างไร? และถ้าว่าไม่อาจจะประพาศิ กระทำได้ตลอดทั้ง ๑๖ ชั้น ก็ยังคงกระทำได้อย่าง ระบบลัดสั้น ซึ่งผลแห่งการปฏิบัติคือความหลุดพ้น จากกิเลส ตัณหา อุปาทาน และกรรม ยังมีอยู่โดย เสมอกัน, และส่วนที่ข้ามไปคือหมวดที่ ๒ หมวด เวทนา และหมวดที่ ๓ คือหมวดจิตนั้น โดยรายละเอียดเป็นอย่างไร? การข้ามไปอย่างลัดสั้น หรือจะ ไม่ข้ามนั้น จะแตกต่างกันอย่างไร?

เชื่อว่าท่านผู้ที่รู้จักตัวเองดี ก็จะต้องสนใจได้และ ไม่เสียเวลานั่งนึกน้อยใจอยู่ที่ไม่อาจจะปฏิบัติได้ครบ ๑๖ ชั้น และก็ไม่น่าแปลกหรือน่าลำพองใจ ถ้าว่าจะ ทำได้ครบทั้ง ๑๖ ชั้นแล้วหลุดพ้นอย่างดี เพราะว่ามัน ก็เช่นนั้นเองทั้ง ๒ อย่าง

ถ้าว่าสนใจใคร่รู้ให้สิ้นสงสัย อย่างเช่นเรื่อง ความทุกข์ อันเป็นสิ่งแรกที่จะต้องรู้จัก, ความเห็นแก่ตัว เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ได้อย่างไร, แล้วทำไมขันธ

ทั้ง ๕ จึงเป็นที่ตั้งของความเห็นแก่ตัว เป็นต้น เพื่อให้การปฏิบัติเป็นไปโดยปราศจากอุปสรรคทั้งปวงแล้ว ท่านก็จะหาฟังได้จากเทปการบรรยายทั้งหมด โดยการนำเทปเปล่าไปเปลี่ยนได้ที่สวนโมกข์ ไซยาซึ่งได้อัดสำรองไว้เพื่อให้ผู้สนใจไปเปลี่ยนเอาได้ทันทีโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

อนึ่ง ในการจัดทำใหม่ หรือให้ลิขสิทธิ์ในเล่มที่ทำไว้ก่อนแล้วแก่สำนักพิมพ์ทุกๆ เล่ม ทางสำนักพิมพ์มิเคยต้องจ่ายค่าลิขสิทธิ์หรือค่าแรงใดๆ เลย ด้วยเหตุผลที่เป็นส่วนตัวของ “เขื่อนั่นเอง” ว่ามิได้ทำให้แก่สำนักพิมพ์แต่ทำให้แก่มหาชนทั่วไป ซึ่งตัวเองจะพิมพ์แจกหรือรบกวนทานบติใดๆ ก็จะไม่ยุ่งยากใจแก่ท่านเหล่านั้น การที่ทางสำนักพิมพ์สุภาพใจ รับเอาไปพิมพ์ไว้รอการบริจาคของแต่ละคนๆ ที่มาซื้อไปเพื่อบริจาคให้ตนเอง หรือแก่เพื่อนฝูงนั้นก็พอใจแล้ว และไม่เคยรู้สึกเหน็ดเหนื่อยสักนิด

ด้วยเหตุนี้ ทางสำนักพิมพ์สุภาพใจจึงรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาอันเปี่ยมไปด้วยความเมตตาอัน

ไร้ขอบเขตนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงขอโอกาสกล่าวคำขอบคุณแต่ “เซ่นนั้นเอง” แทนท่านผู้ได้รับประโยชน์ทั้งหลายไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ข้อความทั้งหมดนั้น คือคำนำของสำนักพิมพ์ที่ได้เขียนไว้ตั้งแต่เมื่อได้รับฉันทานุมัติจากพระเดชพระคุณพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ให้จัดการพิมพ์ได้ ยังคงเป็นสัจจะอยู่แม้ในปัจจุบันนี้ โดยเหตุที่ว่า

เมื่อทางสำนักพิมพ์ได้เรียนให้ “เซ่นนั้นเอง” ทราบว่าในการจัดพิมพ์ครั้งใหม่ อยากจะเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ๆ เพื่อให้แตกต่างไปจากเดิมบ้าง ซึ่งนอกจาก “เซ่นนั้นเอง” จะไม่ขัดข้องแล้ว ยังได้จัดทำให้ใหม่ด้วยตนเองตามรูปแบบที่ได้เรียนแจ้งไป พร้อมกับได้ชี้แจงให้รับทราบว่า ได้จัดทำให้รัดกุมอย่างดีที่สุดแล้ว สำหรับคำบรรยายในรูปของการปฏิบัติ และความรู้สึกที่ปรากฏแก่จิตผู้ปฏิบัติไปแต่ละขั้นนั้นล้วนแต่เป็นนามธรรมที่ยังไม่เคยปรากฏแก่ผู้ศึกษา หรือแม้กับผู้ที่

กำลังฝึกก็เพิ่งจะได้สัมผัสกับความรู้สึกนั้น ก็จะต้องพยายามให้รู้จักคุ้นเคยว่าอะไรเป็นอะไร จึงได้พยายามเขียนแยกแยะอย่างเป็นขั้นเป็นตอนให้สังเกตได้ เพื่อช่วยผู้ที่ศึกษาหรือจะปฏิบัติให้เห็นได้ง่ายอย่างที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

และกำชับว่า ถ้าจะมีใครอยากจะทำให้แตกต่างไปกว่าที่ได้ทำไว้ให้แล้วนี้ จงใช้ชื่อผู้จัดทำนั้นให้เป็นผู้รับผิดชอบ; อย่าใช้ชื่อ “เช่นนั้นเอง”, ตลอดจนคำนำ หรือแม้ “สังสาร” นี้ก็ให้ถอดออก.

สุดท้ายมีความจริงที่ควรจะต้องรู้เพื่อเป็นกำลังใจในการเดินทาง-ทางจิตที่จะถึงได้โดยไม่ต้อง “ไป” เท่าที่เนื้อกระดาษจะอำนวยว่า :

อานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นนั้น มิใช่เป็นสิ่งที่จะปฏิบัติได้ทุกคน และแม้จะทำได้แล้วก็ยังต้องยกจิตไปพิจารณาธรรมในส่วนปัญญา คือหมวดมัคฌิมปัสนาฯ จึงจะทำการหลุดพ้นได้ แล้วก็มีกรบอกให้รู้ว่าบุคคลนั้นเป็นพระอรหันต์ประเภท เจโตวิมุตติ - ปัญญา

วิมุตติ แต่มักนิยมเรียกกันสั้นๆ ว่า “เจโตวิมุตติ” เฉยๆ, และจรรยาวัธอย่างแนใจเถิดว่า แม้จะปฏิบัติจนได้รับผลถึงขั้นเนวสัญญาฯ ก็ยังคงเป็นการเวียนวนอยู่ในวัฏฏะ ทั้งความคิดเห็นก็ยังคงเป็นสัคกายทิฏฐิอยู่อย่างเต็มที! ฉะนั้น จงอย่ามัวเสียใจว่าเราไม่อาจ ไม่เก่ง และองค์บรรยายท่านก็ได้ชี้แนะไว้แล้วว่า ปฏิบัติเพียงแค่มีสมาธิในชั้นอุปจารสมาธิแล้วก็ยกจิตข้ามไปยังหมวดธัมมานุปัสสนาเลย สู้กันด้วยการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามวิธีที่ปฏิบัติให้สมถะ และวิปัสสนาเป็นธรรมเคียงคู่กันไป เพื่อทำให้แจ้งซึ่งวิชชา และวิมุตติ ซึ่งก็มีผลเป็นความหลุดพ้น อยู่จบพรหมจรรย์ กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อการนี้มีได้มีอีกต่อไปเหมือนกัน จะต่างกันก็เพียงชื่อที่เรียกว่าเป็นพระอรหันต์ประเภท “ปัญญาวิมุตติ” เท่านั้น.

โดย ปิโย เตจโฆ,
สำนักพิมพ์สุขภาพใจ

๒๑ ก.ย. ๕๒

สารบัญ



คู่มืออานาปานสติภาวนา

อย่างสมบูรณ์แบบ

ตอนที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑๓

ตอนที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑๐๑

ตอนที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑๔๗

ตอนที่ ๔ รัชมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒๐๙

คู่มือ
อานาปานสติภาวนา
อย่างสมบูรณ์แบบ

ตอนที่ ๑
กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
การบรรยายครั้งที่ ๔

ชุดคู่มือที่จำเป็นในการศึกษาหรือในการปฏิบัติธรรมะ
ที่สถานหินโค้ง ๒๙ สิงหาคม ๒๕๓๐

สำคัญที่วิธี

ผิดวิธี ดีก็หาย กลายเป็นบ้า
สมน้ำหน้า คำดี จนดีหาย
เรื่องดีดี คนโง่จับ ก็กลับกลายเป็น
เป็นเรื่องร้าย อยู่ฉิบไป ไยมิดู.

ถูกวิธี บ้าก็หาย กลายเป็นดี
กลายเป็นคนดี เป็นมนุษย์ สุดสวยหรู
เรื่องร้ายๆ คนดีจับ กลับเหลื่อมคน
เป็นเรื่องดี ก็มีอยู่ ดูให้ดี.

หาวิธี อย่าท้อใจ ที่ไม่อาจ
เพราะความโง่ ความขลาด นำวิธี
ถ้าจะหา อย่างสูงสุด ถูกทุกวิธี
พลิกโลกก็ เป็นโลกุตร์ ทุกข์หยุดครอง ฯ

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรม
ทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์แห่งภาคอาสัพพ
บูชาในครั้งนี้ เป็นการบรรยายในชุดคู่มือจำเป็นที่
ต้องมีในการศึกษาและการปฏิบัตินี้ อาตมา
จะได้กล่าวโดยหัวข้อว่า คู่มืออานาปานสติ
อย่างสมบูรณ์แบบ.

ขอให้ระลึกนึกถึงการบรรยายชุดนี้ครั้งก่อนๆ
ว่า :

- สิ่งแรกที่จะต้องรู้จักนั้น คือ : ความทุกข์
- ความเห็นแก่ตัว : เป็นเหตุให้เกิดความ
ทุกข์
- เรื่องขั้นที่ ๕ : อันเป็นที่ตั้งแห่งความเห็น
แก่ตัว

จึงควรมีการศึกษาสืบต่อไป : ในการที่
จะควบคุมขั้นที่ ๕ หรือความทุกข์นั้น ให้อยู่
ในการควบคุม; และมีหลักอันสำคัญที่สุด ที่จะ

ต้องจำไว้เป็นอย่างยิ่งว่า มีอุปาทานชั้นเมื่อใด ก็มีทุกข์เมื่อไหร่, ไม่มีหรือไม่เกิดอุปาทานชั้น ก็ไม่เกิดทุกข์. ขอให้เข้าใจความข้อนี้ และถือว่า เป็นหลักที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาว่า อุปาทานชั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์, ไม่มีอุปาทานชั้นก็ไม่เกิดทุกข์ : พระพุทธเจ้าท่านตรัสยืนยันอย่างนี้!

เมื่อจะทรงจำแนกทุกข์ต่างๆ ก็อย่างก็สืบอย่าง ก็สรุปความว่า **สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขหนฺตา ทุกฺขา** : ว่าเมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ปญฺจุปาทานชั้นเป็นตัวทุกข์; หมายความว่าชั้นที่มีอุปาทานนะ ๕ อย่างนั้นแหละเป็นตัวทุกข์, ตรงกันข้ามก็คือ ถ้าไม่มีอุปาทานชั้น หรือไม่เกิดอุปาทานชั้น ก็ไม่เกิดทุกข์หรือไม่มีทุกข์.

นี้จึงจำเป็นต้องเป็นหลัก, แล้วก็จะสามารถอธิบาย เชื่อมถึงโยงกันไปหมด จนเข้าหลักเกณฑ์อันนี้ โดยเฉพาะ ว่ามีอุปาทานชั้นเมื่อใดก็มีทุกข์ เมื่อไหร่, ไม่เกิดอุปาทานชั้นก็ไม่เกิดทุกข์เลย!

ที่นี้ก็มาทราบว่า : อานาปานสติภาวนาเป็น
เรื่องสำคัญที่สุด หรือเป็นวิธีที่จะทำให้รู้แจ้ง ให้เข้าใจ
ทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเหล่านี้; เรื่องอานาปานสติ
จะบอกให้ทราบทุกเรื่องเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ :
เรื่องความทุกข์, และเรื่องที่จะควบคุมความ
ทุกข์ไว้ได้.

ดังนั้น ในวันนี้จะขอโอกาสบรรยายเรื่อง
อานาปานสติภาวนาอันสมบูรณ์แบบในลักษณะ
ที่จะใช้เป็นคู่มือ : ขอให้ท่านทั้งหลายทุกคน
มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ จนใช้เป็นคู่มือ
ประจำตัว สำหรับปฏิบัติอานาปานสติได้ตามความ
ประสงค์.

ในขั้นแรกนี้ เรามาทำความเข้าใจหรือทำความเข้าใจ
รู้จักเกี่ยวกับอานาปานสติกันเสียก่อน ในทุกแง่
ทุกมุมทุกทิศทุกทาง ก่อนแต่จะลงมือปฏิบัติ.

อานาปานสติภาวนา เป็นกรรมฐาน หรือเป็นสมาธิภาวนาแบบที่พระองค์ ได้ปฏิบัติและตรัสรู้

มีคำตรัสยืนยันว่า ตรัสรู้ด้วยอานาปานสติภาวนาโดยเฉพาะ : นี่ก็เป็นเรื่องพิเศษเรื่องหนึ่งว่าทำไมจึงระบุดังนี้, กรรมฐานภาวนามีตั้งมากมายทำไมจึงตรัสระบุด้านอานาปานสติภาวนา? ใช้คำว่าอานาปานสติภาวนา : **ไม่ได้ใช้คำว่าสติปัฏฐาน** แม้ว่าเรื่องนี้ก็เป็นเรื่องเดียวกัน, จะมีความหมายแตกต่างกันอยู่บ้าง ก็ไม่เท่าไร, พระองค์ก็ยังตรัสเรียกว่าระบบอานาปานสติภาวนาเป็นระบบที่ทำให้พระองค์ได้ตรัสรู้; **นี่ก็ควรจะสนใจ!**

และอีกอย่างหนึ่งที่น่าสะอิดใจก็คือว่าตามพระพุทธรูปประวัติในวัดภูนั้น : ก็แสดงว่าพระองค์ทรงคุ้นเคยกับอานาปานสติภาวนามาตั้งแต่เล็กๆ; เมื่อยังเป็นพระกุมาร : เขาพาไปร่วมพิธีแรกนาขวัญ

ที่นา ก็ทรงนั่งประทับใต้ต้นไม้ต้นหนึ่ง เจริญอานาปานสติภาวนาได้มาตั้งแต่ยังเด็ก; ข้อนี้ก็กล่าวได้ว่า พระองค์ทรงเป็นนักภาวนาหรือนักสมาธิมาโดยกำเนิดก็ว่าได้.

ดังนั้น เรามีสิทธิที่จะเรียกระบบอานาปานสติภาวนานี้ว่า เป็นสมาธิแบบของพระพุทธองค์โดยตรง : เพราะมีที่อ้างอิงอยู่ในพระบาลีโดยตรงว่า พระองค์ทรงใช้แบบนี้ และไม่ได้เอ่ยถึงแบบอื่น; เป็นแบบที่ควรจะเรียกกันเป็นทั่วไปว่า แบบของพระพุทธองค์ : คือแบบอานาปานสติภาวนา.

มีข้อดีหลายอย่างหลายประการ ที่จะต้องทราบไว้
เช่นว่า :

- เป็นแบบที่ไม่ต้องออกเสียงว่าอย่างนั้นอย่างนี้ : ซึ่งเดี๋ยวนี้เขามักจะมีแบบที่ต้องออกเสียงว่าอย่างนั้น อย่างนี้, นี่ไม่ต้องออกเสียง.
- เป็นแบบที่ไม่ต้องใช้ท่าทาง ทำไม้ทำมืออะไรประกอบ.

- **แบบเจียบกริบ!** และไม่ต้องใช้วัตถุ :
วัตถุภายนอก, สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องประกอบ; ทุก
อย่างมีอยู่ในตัว, เจียบกริบ! เรียกว่าแบบที่ไม่ต้อง
วุ่นวาย, แบบนี้จึงเรียกว่าแบบอานาปานสติ : คือ
สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก : **วิธีการโดย
ละเอียดมีอยู่ในอานาปานสติสูตร.**

ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีนิดเดียว!! ทั้งที่
ชื่อว่า มะหา-มหา เพราะไปพูดเรื่องอื่นเสียมาก!
“**อานาปานสติ**” ไม่ต้องมีคำว่า ‘มหา’ ก็เพียงพอ,
สมบุรณ์เพียงพอโดยไม่ต้องมีคำว่า ‘มหา’
ก็เพียงพอ, สมบุรณ์เพียงพอโดยไม่ต้องใช้คำว่า
‘มหา’ : เป็นแบบ ที่แม้ในประเทศไทยนี้ ก็เคยรู้จัก
กันแพร่หลายจนติดปากมาตั้งแต่สมัยก่อนโน้น;
ถ้าพูดถึงการทำสมาธิแล้ว ก็จะมีคำว่าอานาปานสติ,
และมักจะเรียกกันสั้นๆ ว่า : **อานาปา-อานาปา**

หนังสือที่แต่งยุคเก่าๆ ยุคโบราณอย่างไตรภูมิ
พระร่วง เป็นต้น ก็เอ่ยถึงอานาปานสติในฐานะเป็น
สมาธิภาวนาในพุทธศาสนา : คล้ายๆ กับจะมีแต่เพียง

แบบเดียวที่ยึดถือกัน รู้จักกันดี และเรียกสั้นๆ ว่า
อานาปา; ใช้ไปทำภาวนา-ก็ใช้ไปทำอานาปา. ถ้าทำ
ผิด เป็นบ้า-ก็ว่าบ้าอานาปา! ก็รู้จักกันดีในคำคำนี้.

ขอให้สนใจว่า คำว่าอานาปานี้ : มันย่อ
มาจาก “อานาปานสติภาวนา” ซึ่งเราจะได้ศึกษา
กันให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้

มันมีข้อดีหลายอย่างหลายประการสำหรับ
แบบนี้ ตัวอย่างเช่น :

แบบนี้เมื่อทำแล้ว : จะเป็นทั้งสมถะ และ
วิปัสสนาพร้อมกันไปในตัว ไม่ต้องแยกทำคนละที;
และยังแถมกล่าวได้ว่า มีศีลพร้อมกันไปในตัวใน
การกระทำ : ไม่ต้องทำพิธีรับศีลก่อนแล้วจึงมาทำ.
ขอให้ลงมือทำเถิดตามระบบนี้ ก็จะมีศีล สมาธิ
ปัญญา พร้อมกันไปในตัว.

แบบนี้จะสู้แบบที่เขากำลังเล่าลือกันในโลก :
คือแบบเซ็น; อย่างแบบเซ็นของจีน ของญี่ปุ่นนะ
ที่ไม่มีชื่อเสียงโด่งดังในทางตะวันตกในพวกฝรั่งนั้น :

ก็เพราะว่ามันเป็นแบบที่มีสมถะ และวิปัสสนา
ติดกันอยู่ด้วยกัน พร้อมกันไปในตัว.

เมื่อมาพิจารณาเข้าถึงแบบฟ่ายเดรวาก :
ก็เห็นว่า แบบอานาปานสตินี้แหละ
มีสมถะและวิปัสสนา พร้อมกันไปในตัว,
แล้วก็อย่างรัดกุมที่สุด!

แล้วเป็นเหตุให้ต้องนึกถึงข้อเท็จจริงอีก
อย่างหนึ่งว่า เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสถึงทางออกจาก
ความทุกข์ คือวิธีทางดับทุกข์นั้น : โดยทั่วไป
ก็ตรัสเป็นอวัจจิกมรรค หรือมัชฌิมาปฏิปทา;
แต่ก็มีมากแห่งเหลือเกิน แทนที่จะตรัสว่ามัชฌิมา
ปฏิปทา, ก็ตรัสแต่เพียงว่า สมถะ จ วิปัสสนา จ
เท่านั้นก็มี : คือสมถะและวิปัสสนา เป็นนิโรธ-
คามินีปฏิปทา คือตรัสแทนคำว่ามัชฌิมา-
ปฏิปทา : ข้อนี้ ถ้าไม่คุ้นเคยกับพระไตรปิฎก ก็

ไม่สังเกตเห็น, แต่ผู้ที่คุ้นเคยกับพระไตรปิฎก ก็
เกินกว่าที่สังเกตเห็น เพราะมีมากเหลือเกิน!

ทำไมละ มันแทนกันได้? เพราะว่าในสมณะ
นั้น : มันมีศีลรวมอยู่ด้วย! เมื่อพูดว่าสมณะ
และวิปัสสนา : ก็มีทั้งศีล ทั้งสมาธิ และทั้ง
ปัญญา; ในอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น, ถ้าสงเคราะห์
ย่อแล้วก็มีเพียง : ศีล สมาธิ ปัญญา, ดังนั้นมัน
จึงมีค่าเท่ากัน! พระองค์จึงนำมาตรัสแทนกันได้ :
ระหว่างคำว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** กับคำว่า **สมโถ จ
วิปัสสนา จ** : ขอให้เป็นที่เข้าใจในข้อนี้

ทำสมาธิภาวนาโดยวิธีอานาปานสติภาวนา
แล้วจะเป็นการปฏิบัติอย่างถึงที่สุด ทั้งในศีล
ทั้งในสมาธิ และในทั้งปัญญา : เรียกว่ามัน
สมบูรณ์แบบอยู่ในตัว; ถ้าจะพูดอย่างธรรมดา
สามัญกว่า เป็นวิธีที่ได้เปรียบที่สุด, ควรจะสนใจ!

และมีข้อดีที่ว่า จงทำก็ไหนก็ได้ :

ทำที่บ้าน ก็ได้; ถ้าทำที่บ้าน ก็เท่ากับทำ

บ้านนั้นนะให้กลายเป็นป่าไปเสียก็ได้ : *ไม่รู้ไม่รู้* ในเรื่องสิ่งใดนอกจากลมหายใจ. เมื่อคอยกำหนดแต่ลมหายใจ มันก็ไม่สนใจเรื่องอื่นใดให้แทรกแซง ให้เป็นอุปสรรค, ดังนั้น ทำในรถไฟก็ได้!

นี่ถ้าไม่เชื่อ, ไม่เชื่อก็ได้ แต่ขอให้หาโอกาสทดลองเถิด ว่าทำในรถไฟที่แสนจะหนาวหุ้มนั้นก็ทำได้ : ถ้าไปกำหนดลมหายใจเสียแล้ว มันก็ไม่ได้ยินอะไร ไม่รู้สึกอะไร; ที่จริงสมาธินั้นนะอื่นๆ ก็ยังทำได้ แม้ในรถไฟ : บางทีก็เอาเสียงที่ดังกึ่งๆ กึ่งๆ อยู่ใต้ถุนรถไฟนั้นแหละเป็นอารมณ์ของสมาธิ มันก็ยังทำได้; แต่คนเหลวไหล คนขี้เกียจ มันก็มีข้อแก้ตัวว่าทำไม่ได้, แล้วมันก็ไม่ต้องทำ.

ฉะนั้นขอให้สนใจว่า อานาปานสติภาวนานี้ประหลาด ที่ว่าทำที่ไหนก็ได้ : ทำที่บ้านก็ได้ ทำในป่าก็ได้; ถ้าทำที่บ้าน ก็ทำบ้านให้เป็นป่าไปในตัวนั่นเอง, นี่เรียกว่าเป็นข้อดี.

ทำได้ทุกอิริยาบถ :

จะนั่ง จะนอน จะยืน จะเดิน ก็ทำได้ : แต่ว่าที่สะดวกที่สุดนั้น ในอิริยาบถหนึ่ง, เมื่อทำสำเร็จประโยชน์ จนมีคุณประโยชน์อันสงสออย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว : ก็อาจจะรักษาอันสงส คือความสงบนั้นไว้ได้ในทุกอิริยาบถ.

ในพระบาลีกล่าวถึงของทิพย์ : ที่นั่งทิพย์ ที่นอนทิพย์ ที่เดินทิพย์ ที่ยืนทิพย์; เมื่อมีอารมณ์แห่งสมาธิถึงที่สุดอยู่ในใจนะ ไปนั่งที่ไหนก็เป็น ที่นั่งทิพย์ที่นั่น ไปเดินอยู่ที่ไหนก็เป็น ที่จงกรมทิพย์ที่นั่น, ไปนอนที่ไหนก็เป็น ที่นอนทิพย์ที่นั่น ไปยืน ที่ไหนก็เป็น ที่ยืนทิพย์ที่นั่น : ข้อนี้บางคนจะไม่เข้าใจ ว่าในอิริยาบถเดินเป็นต้นนั้น จะทำได้ อย่างไร ? ก็ลองไปดู, ทำดู!

ทำสมาธิ : อย่างอานาปานสติภาวนาแล้วก็เดินช้าๆ พอสมควร ก็สามารถจะทำได้; แต่ก็นั่นแหละ จะให้สะดวก ให้ได้ผลดีเท่ากับนั่งทำนั้นไม่ได้; แต่ว่าเมื่อทำได้แล้ว อาจจะรักษาไว้ได้ :

รักษาความรู้สึกอันนั้นไว้ได้ในอิริยาบถทุก
อิริยาบถ, คือความเป็นสมาธิ, แม้ในขั้นที่เรียก
จตุตถฌาน ก็ยังทำได้ในทุกอิริยาบถ.

ก็นึกมาดุถึงว่ามันมีประโยชน์

แม้ในเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับศาสนาก็ได้ : คือ
ไม่เกี่ยวกับธรรมะก็ได้; แต่ไอ้คำนี้มันพูดยาก :
คำว่า “ธรรมะ” นั้นกว้าง, แม้ไม่เกี่ยวกับเรื่อง
ศาสนา ก็ยังเรียกว่าธรรมะได้ ถ้ามันเป็นสิ่งที่
มนุษย์รู้จัก ประพฤติ กระทำ ได้รับผล ก็เรียกว่า
“ธรรมะ” ได้ทั้งนั้น จึงเรียกได้ว่ามีประโยชน์อย่าง
โลกๆ ก็ได้, อย่างที่เป็นธรรมะโดยตรงก็ได้.

เช่นว่า ถ้ามีสมาธิที่ดีแล้ว ก็จะมีอนามยดี,
มีสุขภาพทั้งทางกายและทั้งทางจิตดี : นี่, ไม่ต้อง
พูดถึงเรื่องมรรค ผล นิพพานละ พูดถึงเรื่องมีความ
สุขทางกาย ความสุขทางจิต มีสุขภาพอนามยทาง
กาย และทางจิตก็มีได้ดี; เพราะอานาปานสติ
ภาวนาจะทำให้จิตมีความสามารถ มีสมรรถนะมากขึ้น

คือ คิดเก่ง จำเก่ง อะไรเก่ง : คือจิตสามารถ ทำหน้าที่ทางจิตได้ดียิ่ง; มันเป็นจิตที่นิ่มนวล อ่อนโยน ควรแก่การงาน เรียกว่า ‘กัมมณียะ’ นะ : จิตชนิดนี้จะไปทำอะไรก็ดีทั้งนั้นแหละ จะคิดจะนึก จะตัดสินใจ จะอะไรก็ได้, แล้วก็จะจำเก่ง.

ถ้ามีจิตเป็นสมาธิ จะจำเก่ง, แล้วที่แม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ จะเรียกความจำกลับมา; นี่บางคนจะไม่เคยหรือจะไม่เชื่อก็ได้ว่าเมื่อนึกอะไรไม่ออก, แต่เฝ้าเรื่องนั้นนะมันคล้ายๆ กับมาอยู่ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากแล้ว แต่มันก็ยังนึกไม่ออก พุดไม่ได้ พุดออกมาไม่ได้ : มันเป็นเรื่องที่เคยพุด เคยนึกอยู่เสมอ, แต่พอถึงวันนั้นมันลืมไป มันพุดออกมาไม่ได้, ก็เรียกว่าเรียกความจำกลับมาไม่ได้; ขอให้ทำอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก, บางทีก็ในเวลาอันเล็กน้อยนะ ความจำมันจะผุดขึ้นมาได้, หรือถ้าจะนานไปสักหน่อย ก็ว่าหลับไปตื่นขึ้น มันก็อาจจะจำได้จะนึกขึ้นมาได้ : นี่, ขอให้สังเกตดูให้ดี ๆ ว่า มันมี

ประโยชน์แม้แต่เรื่องทางโลกถึงขนาดนี้. ใครนึกเรื่องเก่า ๆ ไม่ค่อยออก ก็ลองทำอานาปานสติ บางเรื่องจะนึกออกในทันที ในไม่ก็หาที่นะ แต่บางเรื่องอาจจะต้องรอไว้ หรือบางเรื่องอาจจะต้องรอถึงกับว่านอนหลับไปพักหนึ่ง แล้วตื่นขึ้นมาก็จะนึกได้ อย่างนี้เป็นต้น.

โดยเหตุผลก็คือว่า มันได้จัดหรือปรับปรุงกันเสียใหม่ในระบบทุกระบบ : ทั้งระบบประสาท ระบบอะไรก็ตามให้เข้ารูป : เมื่อเข้ารูปแล้ว มันก็ทำของมันได้, ดังนั้นมันจึงสามารถเรียกร้องความจำออกมาได้ตามที่ต้องการ; นี่, ขอให้สนใจกันถึงขนาดนี้!

อานาปานสติเป็นสติปัฏฐานที่แท้จริง :
เรียกว่า สติปัฏฐาน, สติปัฏฐาน ๔ นะ เป็นที่นิยมยกย่องหรือสำคัญ; สำหรับสติปัฏฐาน ๔ มันมีรวมอยู่ในโพธิปักขิยธรรม : แต่ว่าคำว่าสติปัฏฐานๆ ที่สมบูรณ์แบบแท้ๆ นั้นนะ กลับมามีอยู่ในอานาปานสติ, ในสูตรข้อนี้! ในสูตรชื่อมหาสติปัฏฐานเอง : กลับไม่สมบูรณ์!!

นี่, ขอบอกกล่าวให้ทราบกันว่า**อานาปานสติ** ที่**สมบูรณ์**นั้น **มันมีอยู่ในสูตรสั้น ๆ** ชื่อว่า **อานาปานสติสูตร**; ในมหาสติปัฏฐานสูตรอันยาวเฟื้อยนั้นกลับไม่สมบูรณ์ ในเรื่องอานาปานสตินะ!! เราจึงสนใจเรื่องอานาปานสติ แทนมหาสติปัฏฐานสูตร : จะได้ผลคุ้มค่า คุ่มเวลา, เป็นเรื่องกะทัดรัด เป็นเรื่องทำได้ทันอกทันใจ.

เมื่อทำอานาปานสติครบ ๑๖ ขั้นแล้วพระพุทธองค์ตรัสว่า : เมื่อทำอานาปานสติครบ ๑๖ ขั้นแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็สมบูรณ์, สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์แล้ว โพชฌงค์ก็สมบูรณ์, โพชฌงค์สมบูรณ์แล้ว วิชชาและวิมุตติก็สมบูรณ์ : รับตรงกันอย่างนี้เลย! สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ เมื่อทำอานาปานสติสมบูรณ์!

อานาปานสติมีอยู่ ๔ หมวด, หมวดละ ๔ ขั้น : เป็น ๑๖ ขั้น; ถ้าทำครบทั้ง ๑๖ ขั้นนี้แล้ว **สติปัฏฐาน** ทั้ง ๔ จะสมบูรณ์ : ไม่มีอะไรจะสมบูรณ์ไปยิ่งกว่านี้!!

ในที่บางแห่ง จัดอานาปานสติว่าเป็น “สัญญา” ชนิดหนึ่ง : โดยเฉพาะในคิริมานนทสูตร สัญญา ๑๐ ประการ นั้น ได้จัดอานาปานสติไว้ในฐานะเป็น “สัญญา” หมวดหนึ่งด้วย ก็เพราะว่ามันเป็นเรื่อง กำหนดหมายที่ดีที่สุด.

คำว่า “สัญญา” ในที่นี้ ก็หมายถึงเครื่อง กำหนดหมาย : **กำหนดหมายที่ดีที่สุด ที่ทำให้ ก้าวหน้าบรรลุพระนิพพานได้ ก็คืออานาปานสติ,** ท่านจึงตรัสว่าเป็น “สัญญา”.

เป็นอันว่าได้พิจารณา ใคร่ครวญดีถึงที่สุด, ทบทวนไปมาเป็นเวลานานแล้ว : เกิดความคิด อย่างนี้ ความเข้าใจอย่างนี้ ความเห็นอย่างนี้, จึงนำมาเสนอแก่ท่านทั้งหลาย ขอได้พิจารณาดูจะ ได้รับประโยชน์มหาศาล.

ทีนี้ก็จะได้พิจารณาดูกันต่อไป ถึงรูปโครง

รูปโครงของอานาปานสติทั้ง ๔ หมวด ใช้คำใหม่ ๆ ภาษาใหม่ ๆ กันว่า “ทางเทคนิค”; เมื่อจะพิจารณาดูกันโดยวิธีทางเทคนิคแล้ว จะเห็นความมีเทคนิคอย่างยิ่งเหลือประมาณในเรื่องอานาปานสติ ๔ หมวด, จนกระทั่งมองเห็นชัดว่ามันต้องมีจำนวนเท่านี้! คือ ๔ หมวด, หมวดละ ๔ เป็น ๑๖ : ต้องมีจำนวนเท่านี้! จะมากกว่านั้นก็ไม่ได้ จะน้อยกว่านั้นก็ไม่ได้, แล้วยังเห็นชัดว่า จะต้องจัดลำดับอย่างนี้! จัดลำดับอย่างอื่นไม่ได้.

ขอให้ใคร่ครวญดูเถอะว่า ต้องมี ๔ หมวด, หมวดละ ๔ ชั้นอย่างนี้ : มากกว่านี้ก็ไม่ได้ น้อยกว่านี้ ก็ไม่ได้, แล้วยังต้องเรียงลำดับกันอย่างนี้จึงจะเป็นไปอย่างราบรื่น เรียบร้อย สะดวกดาย; เรียกกันอย่างสมัยใหม่ว่า มันมีเทคนิคจำกัดเฉพาะอย่างยิ่ง, และเหลือประมาณทีเดียว! จะต้องรู้ไว้ในเรื่องนี้ด้วย.

แต่ท่านศึกษาเรื่อยๆไป จนครบถ้วนแล้ว ท่านจะรู้ได้เอง : รู้ความที่มันต้องมีเทคนิคอย่างนี้ มีเป็นอย่างอื่นไม่ได้, หรือว่ามันสมบูรณ์ด้วยเทคนิค อย่างยิ่ง; ใช้ถูกวิธีก็เป็นเทคโนโลยี : ภาษาอะไร ก็ไม่รู้ละ ที่เขาใช้พูดกันอย่างนี้ : เทคโนโลยี คือวิธี จะใช้เทคนิคให้สำเร็จประโยชน์นะ; แต่ที่มันเป็น เรื่องทางใจ เป็นเรื่องเทคนิคทางจิตใจ เป็นเทคโนโลยี ทางจิตใจ : ซึ่งไม่มีใครเขาพูดกัน, แต่ว่า มันเป็นอย่างนั้น เราเอามาพูดอย่างนั้นได้.

ถ้าเป็นเรื่องทางจิตใจแล้ว การประพาสสมาธินี้ อานาปานสติสมบูรณ์ด้วยเทคนิค, และอาจจะใช้เป็นเทคโนโลยีได้โดยสะดวก มีผลดี : หมายถึง เรื่องในทางจิตใจ; ทั้ง ๔ หมวดนะ, ๔ หมวดหรือ เรียกว่าจตุกกะ : จตุกกะ ก็แปลว่า หมวดละ ๔ : ทั้ง ๔ จตุกกะนี้ มันสัมพันธ์กันอย่างมีเทคนิคที่สุด คือมัน ต้องทำเป็นลำดับๆ ไปอย่างนั้น, ให้ครบถ้วนอย่างนั้น, แล้วเกี่ยวข้องกันอย่างนั้นๆ, แล้วมันก็จะตัดรัด ที่สุด ไม่ฟุ่มเฟือยฟุ้งซ่าน

เอ้า, ดูว่าหมวดที่ ๑ : โอัจตุกกระที่ ๑ นี,
ทำให้รู้จักลมหายใจ

- รู้จักธรรมชาติของลมหายใจ.
- จนกระทั่งรู้จักว่า ร่างกายเนื้อนี้ก็มีอยู่
หมวดหนึ่ง : เนื้อกันอยู่กับลมหายใจ.

- เตรียมกายนี้ให้พร้อม ให้รู้จัก : คือ
ปรับปรุง ให้ดี ให้ถูกให้ต้องทั้ง ๒ กายนะ คือทั้ง
กายลม และกายเนื้อ นี, ก็จะเกิดการสงบระงับได้.

นี่หมวดที่ ๑ : เขามีเทคนิคอยู่อย่างนี้

หมวดที่ ๒ : ก็รู้จักเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข
เป็นทุกข์ ไม่ทุกข์ไม่สุข ว่า

- เวทนานี้เป็นเรื่องสำคัญในหม่มมนุษย์.
- มนุษย์มันเป็นไปตามอำนาจของเวทนา,
เวทนานี้มันจูงจูงไปให้ทำอะไรก็ได้ : สุขก็จูงไป
อย่าง, ทุกข์ก็จูงไปอย่าง, อทุกข์ขมสุขก็จูงไปอย่าง.
- เราต้องรู้จักเวทนา และควบคุมเวทนาให้ได้,

และจะส่ายเวทนาตามที่จะส่าย.

- บังคับเวทนาได้ ก็คือบังคับจิตได้

มันสัมพันธ์กับหมวดที่ ๑ ก็คือว่า : เมื่อทำหมวดที่ ๑ สำเร็จ มันก็จะมีสุขเวทนาที่เกิดมาจากสมาธิ; แล้วก็เอา‘สุขเวทนา’ ที่เกิดจากสมาธิของหมวดที่ ๑ นั้น : มาเป็นอารมณ์ของเวทนานุปัสสนา หมวดที่ ๒

ก็แปลว่า : เราได้เวทนาอันสูงสุด ประเสริฐที่สุดคือเป็นสุขที่สุด, มาใช้เป็นบทเรียน; ถ้าเอาชนะเวทนาอันสูงสุดนี้ได้, แล้วก็เอาชนะเวทนาที่ต่ำต้อยกว่านั้นได้ โดยไม่ต้องสงสัย.

เอาเวทนาชั้นที่สูงที่สุดมาเป็นบทเรียนสำหรับศึกษา, สำหรับประพฤติกกระทำ มันก็ดีกว่า. นี่, ความเป็นเทคนิคมันซ่อนอยู่อย่างนี้ แล้วมันสัมพันธ์กันกับหมวดที่ ๑ อย่างนี้.

กัณฑ์หมวดที่ ๓ : มารู้จักจิตว่าเป็นอย่างไร?

- รู้จักจิตทุกชนิด ทุกรูปแบบว่าเป็นอย่างไร?
- จนกระทั่งว่า **บังคับจิตได้**ตามต้องการ

มันสังเกตเอาจากที่ว่า ในระยะไหนของอานา-
ปานสติจิตเป็นอย่างไร : ในระยะไหนจิตเป็นอย่างไร
ในระยะไหนจิตเป็นอย่างไร, อย่างนี้ก็ได้; หรือจะ
สังเกตเอาทั่วๆ ไป ตามความรู้สึกของเราที่มีอยู่
ว่าจิตเป็นอย่างไรนะ : จิตเคยเป็นอย่างไร?

บางอย่างต้องคำนวณว่า ถ้าจิตมันฟุ้งซ่าน
คือเป็นอย่างนี้, ถ้าจิตไม่ฟุ้งซ่าน จะเป็นอย่างไร?
ก็พอจะคำนวณเอาได้ จนสามารถรู้จักจิตทุกแบบ,
รายละเอียดข้อนี้ จะไปพูดถึง : เมื่อบรรยายไปถึง
ตอนนั้น.

กัณฑ์หมวดที่ ๔ : บังคับจิตได้แล้ว ก็ใช้จิตนั้น ให้ทำงาน

พูดอย่างเป็นภาษาอุปมา ภาษาบุคคลาธิษฐาน
นะ : ใช้จิตให้ทำงาน; ข้อนี้ก็ไม่มีอะไรมากหรอก :

จิตที่อยู่ในอำนาจ ควบคุมได้แล้ว เราสามารถจะใช้ทำอะไรก็ได้, ในที่นี้ก็ :

- ให้ทำจิต : บังคับจิตนะ ให้ทำหน้าที่อย่างเหมาะสม ถูกต้อง จนกระทั่งเห็นอนิจจัง, ซึ่งรวมทั้งทุกขัง อนัตตา

- แล้วก็บังคับจิต ให้หน่ายคลายกำหนด : ให้คลายกำหนด คือให้คลายความยึดมั่นถือมั่น.

- แล้วก็จนกระทั่ง ดับความยึดมั่นถือมั่นเสียได้.

- แล้วกระทั่ง รู้สึกว่าเดี๋ยวนี้ทำได้แล้ว! ทำได้แบบนี้แล้ว ทำได้ถึงที่สุดแล้ว, เรื่องที่จะต้องทำเพื่อดับทุกข์นั้น ไม่มีเหลืออีกแล้ว ทำหมดแล้ว!

นี่, อานาปานสติหมวดที่ ๔ เป็นอย่างนี้ :

- เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มากเพียงพอ : จนกระทั่ง เปื่อหน่ายคลายกำหนด เป็นวิราคะ

- เมื่อคลายไปๆ คลายไปก็ดับหมด : เป็นนิโรธ, ซึ่งหมดปัญหา ดับกิเลสและดับทุกข์ได้

- แล้วก็รู้เป็นครั้งสุดท้ายว่า โอ้! มันดับแล้ว,

ดับสิ้นสุดแล้ว! ใช้คำที่เป็นโวหารอุปมาอีกเหมือนกัน : ใช้คำว่า ‘สลัดคืน’ แปลว่าโยนทิ้งออกไปได้หมดแล้ว ไม่เอามายึดถือไว้อีกต่อไปแล้ว, จบอย่างนี้!

นี่แหละรูปโครงของอานาปานสติ ๔ หมวดมีลักษณะอย่างนี้ สัมพันธ์กันอย่างนี้ มีเทคนิคอย่างนี้ มีจำนวนเท่านี้ : เพิ่มไม่ได้ ลดไม่ได้! ต้องเรียงลำดับแห่งการปฏิบัติอย่างนี้ๆ : สลับกันอย่างอื่นไม่ได้, หรือไม่ดี! นี่ ขอให้รู้จักไว้อย่างนี้.

กนิ มาพิจารณาดูก็จะเห็นได้ว่า

เมื่อทำได้แบบนี้ : ๑๖ ชั้นนะ, จนกระทั่งว่าบรรลุผลถึงที่สุด และรู้ว่าบรรลุแล้วนี้ มันเป็นการแสดงพระพุทธานุศาสนนาที่สมบูรณ์ : ฟังดูให้ดี, เป็นการแสดงพระพุทธานุศาสนนาที่สมบูรณ์ : คือแสดงทั้งการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติ.

การแสดงแต่เพียงศีล สมาธิ ปัญญานั้นไม่สมบูรณ์ : มันแสดงแต่วิธีปฏิบัติที่เป็นประเภท

เหตุ, ที่เป็นผลของการปฏิบัติยังไม่ได้แสดงเลย!
แต่ถ้าเราพูดถึงอานาปานสติ ๑๖ ขั้นนี้แล้ว : มัน
จะแสดงทั้งการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติ!

แม้ว่าจะแสดงด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ
มัชฌิมาปฏิปทามีองค์ ๘ : ก็ยังไม่สมบูรณ์, เพราะ
ไม่ได้แสดงผลแม้แต่ชนิดเดียว! แสดงแต่เหตุ คือ
วิธีปฏิบัติ : สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา
สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมา
สติ สัมมาสมาธิ, มันก็จบ! มันยังไม่ได้แสดงว่าได้
รับผลอะไร? ต่อเมื่อแสดงเป็นสัมมัตตะ ๑๐ คือ
เพิ่มเข้าไปอีก ๒ : เป็นสัมมาญาณะ-รู้อย่าง
ถูกต้อง, สัมมาวิมุตติ-หลุดพ้นอย่างถูกต้อง :
ครบ ๑๐, มันจึงจะสมบูรณ์.

เราจะเห็นได้ทันทีว่าในอานาปานสติ ๑๖ ขั้นนี้
แสดงครบทั้ง ๑๐ : เท่ากับว่าอานาปานสติทั้งชุดนี้
มันแสดงสัมมัตตะ ๑๐ นั้นเองเป็นตัวพุทธศาสนา,
สมบูรณ์ทั้งเหตุและทั้งผล! ข้อนี้ควรจะเข้าใจกันไว้
ด้วยว่า ถ้าพูดแต่เพียงอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ : มันยัง

ไม่ครบ ไม่สมบูรณ์ของตัวพระศาสนา, มันยังไม่ได้แสดงส่วนที่เป็นผล; ต้องแสดงเป็นสัมมัตตะ ๑๐, เพิ่มเข้าไปอีก ๒ นะ : สัมมาญาณะ สัมมาวิมุตติ, แล้วนี่ก็จะเป็นจบสมบูรณ์.

เมื่อพระพุทธเจ้าจะตรัสถึงระบบพระพุทธศาสนาทั้งหมด ในฐานะเป็นเครื่องดับทุกข์ทั้งหมดแล้ว ก็จะได้ตรัสถึงสัมมัตตะ ๑๐ ทั้งนี้แหละ : ไม่อยู่เพียงแค่ ๘, หรือมรรคมรรค ๘ นะ.

เมื่อจะเปรียบเทียบทางบุคลาธิษฐานหรือภาษาคน ก็ตรัสว่า : สัมมัตตะ ๑๐ นั้นมันเป็นโรวน - เครื่องชำระบาป, เป็นวิเวกนะ - เป็นยาถ่ายโทษหมดโดยประการทั้งปวง; หรือเป็นวมน - ทำให้สำรอกอาเจียน : มันก็ต้องไปจนถึงว่ามีสัมมัตตะ ๑๐ ครบถ้วนแล้ว, จึงจะเป็นการสำรอกหรืออาเจียนโทษทั้งหลายทั้งสิ้นออกไปได้.

นี่, เราจึงรู้ค่าของอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นนี้ว่ามันเป็นความสมบูรณ์แห่งการแสดงให้เห็นรู้จักตัวพระพุทธศาสนา.

หรือถ้าจะดูกันอีกทีโดยการเปรียบเทียบกับหลักสำคัญๆ ที่ว่า สมมาทิฏฐิสมาทานา สพพํ ทุกฺขํ อุปฺปจฺจุํ - การก้าวล่วงทุกข์ทั้งปวงทำได้เพราะสมาทานสัมมาทิฏฐิ.

การสมาทานสัมมาทิฏฐินี้แหละ มันมีผลครอบคลุมทั้งอานาปานสติ ทั้งชุดเลย, อานาปานสติทั้งชุดนั้นแหละ เมื่อทำแล้ว : จึงจะได้ชื่อว่าสมาทานสัมมาทิฏฐิ; แม้ว่าสัมมาทิฏฐิ จะเป็นเพียงองค์แรกของคี่หนึ่งของอริยมรรคมีองค์ ๘, แต่ว่ามันมีความเกี่ยวข้องหรือคาบเกี่ยวกันไป จนกระทั่งเรื่องสุดท้ายนะ : ถ้ายังไม่สมบูรณ์ตามหลักอานาปานสติ ๑๖ ขึ้นอยู่เพียงไร, สัมมาทิฏฐินั้นยังไม่ได้ทำหน้าที่สมบูรณ์ถึงที่สุด.

นี่, จึงให้เข้าใจไว้ว่า ถ้าจะดับทุกข์หรือออกจากทุกข์ทั้งปวงได้ เพราะสมาทานสัมมาทิฏฐิแล้ว : ก็จงประพฤติอานาปานสติทั้ง ๔ นี้ให้สมบูรณ์!

อานาปานสติ จึงเป็นพุทธศาสนาที่สมบูรณ์ : ทั้งในแง่ของปริยัติ ทั้งในแง่ของปฏิบัติ และทั้งในแง่ของปฏิเวธ; คือในการศึกษาเล่าเรียน ก็เรียน

ให้รู้เรื่องอานาปานสติ, ในการปฏิบัติ ก็ปฏิบัติ
อานาปานสติ, ได้รับผลของการปฏิบัติ ก็คือรับผล
ของการปฏิบัติอานาปานสติ จึงจะเป็นการรับผลที่
สมบูรณ์ : เอาพระพุทธศาสนาทั้งหมดทั้งสิ้นนะ,
คือทั้งปริยัติ ทั้งปฏิบัติ และปฏิเวธนี้ มารวมอยู่ใน
เรื่องของอานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้น.

นี่เราก็ได้ทำความเข้าใจ หรือทำความรู้จักกับ
อานาปานสติมาพอสมควรแล้ว ในแง่มุมต่างๆ
อย่างที่กล่าวมานี้.

ที่นี้ก็จะได้พูดถึงตัวอานาปานสติ หรือการปฏิบัติอานาปานสติเป็นลำดับๆ ไป

ขอให้ท่านทั้งหลายตั้งใจฟังให้ดี, ฟังไม่ดี
จะไม่ฟังถูก จะไม่รู้เรื่อง จะไม่สำเร็จประโยชน์;
แล้วก็อยากจะพูดว่า เป็นการยากที่จะกล่าวถึงเรื่องนี้
โดยสมบูรณ์ : ก็คอยจดๆ จ้องๆ มานานแล้ว เห็น
ว่าถึงเวลาแล้วที่จะพูดกันให้สมบูรณ์กันเสียสักที,

ท่านทั้งหลายจงพยายามรับเอาให้ได้ สนองความ
ประสงค์อันนี้ให้ดี ให้เข้าใจ ให้ใช้ปฏิบัติได้ นั่นแหละ
ก็จะไม่เสียทีที่ว่า อุตส่าห์มาศึกษา มาฟัง.

เมื่อจะพูดถึงการปฏิบัติอานาปานสติ ก็จะต้อง
ถึงการเตรียม : **เตรียมพร้อมเพื่ออานาปานสติ**
เป็นข้อแรก; นี่, ขอให้ฟังให้ดี จะพูดถึงตัวเรื่อง
ปฏิบัติโดยตรงแล้ว.

การเตรียม

ก็โดยหลักทั่วไปนะ นี่ก็เอาเอง ก็ได้ : จะทำอะไร
จะต้องเตรียมอะไรบ้างนั้นนะ ก็พอจะนึกเอาเอง
นี้ก็เหมือนกันแหละ.

- **ก็หาโอกาส** : เตรียมหาโอกาสให้ได้โอกาส
- **หาเวลา** : ที่พอเหมาะ
- **หาสถานที่** ที่พอเหมาะเท่าที่จะหาได้ :
ไม่ต้องจู้จี้พิไร จะเอาอย่างนั้น จะเอาอย่างนี้,
จนไม่ได้ทำ จนเป็นลัมเหลว เป็นข้อแก้ตัวของคน

ขี้เกียจหรือคนที่ไม่อยากจะทำ

หาโอกาส หาเวลา หาสถานที่ที่พอเหมาะเท่าที่จะหาได้ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า : ถ้าหาในป่าไม่ได้ ที่บ้านก็ได้; เวลานั้นนั้นก็หาได้ แม้ว่าอยู่ที่บ้านก็มีเวลาสักแวบหนึ่ง ก่อนแต่จะนอนหรือว่าตื่นนอนใหม่ๆ, หรือว่าเวลาไหนก็ได้ : ถ้าเราปิดหูปิดตา ไม่ดูไม่แล ไม่ได้ยินได้ฟังอะไร ก็ทำอานาปานสติได้, แม้ นั่งอยู่ในรถไฟ; ก็เรียกว่าต้องหาได้แหละ เวลาที่ดีโอกาสที่ดี สถานที่ที่ดี มันก็ต้องหาได้ : แต่แล้วเราก็จะหาให้ได้ดีที่สุด เท่าที่จะหาได้.

แล้วก็เตรียมร่างกาย ให้มันพอเหมาะพอดี

ให้มันสบายพอดี : คือมันไม่ร้อน หรือมันไม่เหน็ดเหนื่อย หรือมันไม่อะไรทำนองนั้นแหละ; มีร่างกายที่พอดี พอเหมาะสม, และอวัยวะของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ จมูกที่จะหายใจนะ ถ้าจมูกมันไม่ถูกต้อง มันก็ต้องแก้ไข : ถ้ามันเป็นหวัดทำไม่ได้, มันก็ทำไม่ได้.

มันต้องเตรียมจมูก, แล้วจมูกนี้ก็ไม่ใช่ว่า
ตระเตรียมไม่ได้ : จมูกธรรมดาที่แหละ หายใจไม่
สะดวกนักนะ มันต้องเตรียมให้มันหายใจสะดวก;
นักเลง, ใช้คำว่านักเลงอานาปานสตินี้ เขามักจะ
ใช้น้ำล้างจมูก คือสูดน้ำเข้าไป : เอาน้ำใส่ในฝ่ามือนี้,
ใจกลางมือ แล้วก็สูดเข้าไป แล้วก็สั่งออกมา,
สูดเข้าไป สั่งออกมา, ก็ทำให้จมูกดี ดีกว่าธรรมดา
สำหรับที่จะทำอานาปานสติ นี่เป็นตัวอย่างของการ
ตระเตรียม.

อารมณ์อะไรที่รบกวนจิตใจ, ที่จะมารบกวน
จิตใจ ก็สลัดออกไปเสียก่อน, ไม่รู้ไม่ชู้กับมันแล้ว;
เรื่องวิตกกังวล วิปถีสาร - ร้อนกร้อนใจอะไร.
แม้มีความทุกข์อยู่ก็สลัดออกไปเสียก่อน : คือ
ลืมนั่นเสียทีก่อน, แล้วมากำหนดลมหายใจ

แล้วก็กำหนดลมหายใจตามแบบของขั้นที่ ๑
ซึ่งมีความหมายว่าบังคับลมหายใจ ตามที่ต้องการ :
บังคับลมหายใจตามที่ต้องการแบบของตนๆ
ซึ่งก็มีหลายแบบ, แต่ว่าทุกแบบเรียกว่าบังคับลม

หายใจทั้งนั้นแหละ; ถ้าเรียกเป็นภาษาอินเดียโบราณ ก็เรียกว่า *ปราณายามะ* : แปลว่าบังคับลมหายใจ. คำคำนี้ใช้เป็นหลักทั่วไป ไม่ว่าในสมาธิภาวนาแบบไหน ของพวกไหนก็ตาม, ในประเทศอินเดียนะ วิปัสสนาทุกรูปแบบเริ่มต้นด้วย “ปราณายามะ” : คือบังคับลมหายใจให้ถูกต้อง ให้ตรงตามที่ต้องการ.

อานาปานสติขั้นต้นๆ ก็เป็นการบังคับลมหายใจ, มีลักษณะเป็นปราณายามะ เพราะว่าเรา ก็จะได้บังคับมันให้ดี : ตั้งแต่ว่าเตรียมจมูกให้ดี เตรียมการหายใจให้ดี, จนกระทั่งว่าบังคับให้หายบ - ให้ละเอียด ให้ได้ดี อย่างนี้เป็นเบื้องต้นที่สุด เกี่ยวกับการตระเตรียม หรือว่าจะควบคุมการหายใจ; เรียกว่าเป็น *บุพภาคของวิปัสสนาสากลทุกรูปแบบ* : วิปัสสนาทุกรูปแบบ ต้องเริ่มต้นด้วยการปราณายามะ : คือบังคับลมหายใจ;

มีคำนี้ ก็เหมาะสม :

หมายความว่าหัดนั่งในท่าที่เหมาะสม. โดยเฉพาะ

พวกฝรั่งนี่ เขาไม่ค่อยจะเคยนั่งสมาธิ เคยนั่งแต่
เก้าอี้ก็ลำบากเหมือนกัน : ที่จริงมันจะเปลี่ยนไป
เป็นใช้เก้าอี้บุวมหนาๆ นั่งอย่างนั้นมันก็ได้, แต่
มันไม่ดีเท่ากับว่าแบบสมาธิลงกับพื้นนะ; พวกจีน
ก็เหมือนกันแหละ พวกจีน เขาก็มีนั่งเก้าอี้แบบ
เก้าอี้ไม้ของจีนนะ ไม่ค่อยจะนั่งสมาธิกับพื้น, เขา
ต้องลำบากในการหัดใหม่ : เขาจึงใช้คำว่า มาหัด
นั่งตามทำนองแบบอินเดีย.

แบบชาวอินเดียคือนั่งขัดตะหมาด สมาธิ
ลงกับพื้นนั่นแหละ, ซึ่งเป็นการลำบากไม่น้อย
สำหรับพวกฝรั่ง : อาตมาเคยไปเห็นที่ประเทศพม่า
ฝรั่งนั่งร้องไห้อยู่ เพียงแต่ว่านั่งขัดสมาธิไม่ได้
มันถึงขาเข้ามาไม่ได้ ขามันแข็ง, แต่ถึงอย่างนั้นก็
พยายาม; นี่ก็อยู่ในพวกเตรียมเหมือนกัน : เตรียม
ทำนอง, หัดให้คุ้นเคยกับทำนองที่เรียกว่าแบบสมาธิ.

คำว่า สมาธิ มันแปลว่า ตั้งมั่น, ทำนองอย่าง
อื่นไม่มันคงเท่ากับนั่งแบบขัดตะหมาดนะ : เราเรียกว่า
แบบขัดตะหมาด, คำว่า ขัดตะหมาด ก็คือว่า ขัดสมาธิ

นั่นเอง; เข้าใจว่ามันเรียนผ่านมาจากพม่า พม่าเขา
 ออกเสียงตัว ส เป็นเสียง ต : เมื่อเราออกเสียงเป็น ต
 ก็ออกเป็น ต : สะมาธิ นั่นก็เรียก ตะมาธิๆ, มันก็
 เลยเป็นตะหมาดไป; **ขัดตะหมาดนะ** คือมาจาก
 คำว่า**ขัดสมาธิ** : มันนั่งชนิดที่ว่าล้มไม่ได้นะ
 มีลักษณะเหมือนกับฝาชีหรือปีระมิดนะ; ปีระมิดฐาน
 มันใหญ่, แล้วมันแหลมขึ้นไปข้างบน : รูปปีระมิด
 นี่มันล้มไม่ได้, “สมาธิ” คำนี้มันก็แปลว่าอย่างนั้น
 อยู่ด้วย.

สมาธิ แปลว่า **รวมยอด**, รวมยอดเดียว
 ยอดเดียวขึ้นไป เล็กเข้าๆ แล้วก็อยู่เล็กสุดที่ยอด
 นั่นนะ : นั่นนะความหมายของคำว่า **รวมยอด**,
 แล้วก็มีความหมายว่า **ชานออกไปทิศไหนไม่ได้**;
 ไม่ชานออกไปทิศไหน, แล้วก็รวมแน่นเป็นยอดเดียว
 เหมือนกับฝาชีหรือรูปกรวย : นี่ ความหมายของ
 คำว่าสมาธิโดยทางวัตถุนะ, โดยทางวัตถุมันเป็น
 อย่างนี้.

ก็หัดนั่งเล่นๆ ไปก่อน : ถ้านั่งไม่ได้; แต่ไม่มี

ปัญหาอะไร คนไทยเรามีบุญ : นั่งสมาธิเป็นมาแต่เด็ก ๆ, ตั้งแต่เดินไม่ได้บางที่นั่งขัดตะหมาดเป็นแล้ว พ่อแม่มันจับให้นั่ง มันได้เปรียบฝรั่งได้เปรียบพวกจีน ได้เปรียบไอ้พวกที่มันไม่เคยนั่ง; นี่ก็เรียกว่าเตรียมด้วยเหมือนกัน, เตรียมให้คุ้นเคยกับการทำนั่งขัดตะหมาด. นักศึกษาปัจจุบันอาจจะไปตามฝรั่ง ดิตฝรั่ง นั่งขัดสมาธิไม่ได้เข้าก็ได้ เพราะเคยนั่งแต่เก้าอี้ : ก็ตามใจชิว; แต่ถ้าอยากจะทำให้ดีในการทำสมาธิแล้วก็ มาหัดนั่งขัดตะหมาดนี้ : ขัดสมาธิกันให้ได้, แล้วมันก็จะสะดวก ได้ผลง่ายหรือดีกว่า

แล้วก็อย่าให้มันมีอะไรมารบกวน ผูกพันกันหนัก : เรื่องกินเรื่องอยู่เรื่องอะไรนี่ อย่าให้เกิดเป็นปัญหา : สลัดออกไปให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้; แต่ก็ไม่ต้องมาก จู้จี้ หยุ่มหยุ่ม จนทำไม่ได้เหมือนกัน : มันเป็นเรื่องแก้ตัวของคนไม่ยอมทำอะไร ๆ ก็ติดขัดไปเสียหมด, ที่จริงถ้ามีจิตใจที่ซื่อตรงต่อเรื่องนี้แล้ว ก็ทำได้ทั้งนั้นแหละ : ขอให้เตรียมให้ทำได้.



อานาปานสตินี้ **ประหลาด** ที่ว่าทำที่ไหนก็ได้; ทำที่บ้านก็ได้.
ฉะนั้น ถ้าจะทำที่บ้าน ก็จะใช้คู่มือเล่มนี้ เป็นครูฝึก
เพราะอานาปานสติ ทั้ง ๑๖ ขั้นนี้ มันแสดง **“สัมมัตตะ ๑๐”**
อันเป็นตัวพุทธศาสนา สมบูรณ์ทั้งเหตุและผล!
ซึ่งควรจะต้องเข้าใจกันไว้ด้วยว่า ถ้าพูดแต่เพียงอัฐังคิกมรรค ๘ นี้
มันยังไม่ครบ ไม่สมบูรณ์ เพราะแสดงแต่**เหตุ คือวิธีปฏิบัติ**;
ต้องแสดงเป็น**สัมมัตตะ ๑๐** คือ

สัมมาญาณะ- รู้อย่างถูกต้อง,
สัมมาวิมุตติ- หลุดพ้นอย่างถูกต้อง
อันเป็นส่วนผลที่ได้รับเข้าไปอีก ๒ มันจึงจะสมบูรณ์
ทั้งในแง่ของปริยัติ ทั้งในแง่ของปฏิบัติ และทั้งในแง่ของปฏิเวธ!

“เช่นนั้นเอง”

