



ภาวนาในชีวิต รู้ชัด เข้าใจ ทำเป็น เห็นผล

๑๒๐ ปี  
ชาติกาล  
พุทธทาสภิกขุ

# อาณานาปาน สติภาวนา

ลมหายใจ  
เพื่อการเดินสู่  
อิสระภาพภายใน

อธิบายตามแนวท่านพุทธทาส โดย ประมวล เพ็งจันทร์

อานาปานสติภาวนา

ล ม ห า ย ใจ

เพื่อเดินสู่

อิสรภาพภายใน

อธิบายตามแนวทางพุทธทาสภิกขุ โดย ประมวล เพ็งจันทร์



คลิกสั่งซื้อได้ที่



@booktime





ขอน้อมถวายเป็นอ า จ า ริ ย บู ช า  
แด่ท่านอาจารย์พุทธทาส

ประมวล เพ็งจันทร์

# คำปรารภ

โลกนี้เดือดร้อนวุ่นวายเพราะมนุษย์ในโลกไม่สนใจทำตามศาสนาของตนที่มุ่งสอนให้ทุกคนเป็นคนดี มีศีลธรรม ทุกวันนี้มนุษย์กลับไม่เคารพศีลธรรม ท่านอาจารย์พุทธทาสเคยพูดไว้อย่างคนมองการณ์ไกลว่า “ศีลธรรมไม่กลับมา โลกาวินาศ” เราในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน คือชาวพุทธ นับถือคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อรำลึกถึงพระองค์ก็พากันบูชาด้วยการบูชา ๒ อย่างคือ

อามิสบูชา คือบูชาด้วยวัตถุสิ่งของ

ปฏิบัติบูชา คือการปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์

ในบรรดาการบูชา ๒ อย่างนี้ พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญการปฏิบัติบูชา

อีกทั้งพระสัทธรรมในพระพุทธศาสนาแบ่งเป็น ๓ อย่างคือ

๑. ปรียัติสัทธรรม คือคำสั่งสอน มีพระไตรปิฎก เป็นต้น

๒. ปฏิบัติสัทธรรม คือการปฏิบัติตามคำสอน ที่มีในพระไตรปิฎก เป็นต้น

๓. ปฏิเวธสัทธรรม คือผลของการปฏิบัติ

สามอย่างนี้สนับสนุนสืบเนื่องกัน จะเห็นว่าการปฏิบัติเป็นส่วนสำคัญต้องเกี่ยวพันกันทั้งปรียัติและปฏิบัติ จึงจะประสบผลสำเร็จเป็นปฏิเวธ

ท่านอาจารย์พุทธทาสเมื่อจะฟื้นฟูพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องแท้จริงให้กลับมา ท่านจึงทำทั้งภาคปรียัติคือการเล่าเรียนพระปริยัติธรรมจนสามารถแปลพระไตรปิฎกได้ แล้วทำภาคปฏิบัติไปพร้อมๆ กับการค้นคว้าพระไตรปิฎก โดยเฉพาะภาคปฏิบัติท่านเน้นย้ำทำตามรอยพระอรหันต์ มีการปฏิญาณตนเป็น “พุทธทาส” ปฏิบัติอานาปานสติ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติจนสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วทรงสั่งสอน

อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ เมื่อครั้งเป็นสามเณรได้เข้าไปกราบท่านอาจารย์พุทธทาส ได้รับคติธรรมคำสอนนำไปเป็นแนวทางในการ

ดำเนินชีวิตจนประสบความสำเร็จในชีวิตการงานเป็นอาจารย์สอนในมหาวิทยาลัย ในวัย ๕๐ ปีเศษได้ใช้ชีวิตเป็นเดิมพันใช้อานาปานสติที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนแล้วท่านอาจารย์พุทธทาสนำมาแนะนำ เดินเท้าจากจังหวัดเชียงใหม่จนถึงบ้านเกิดที่เกาะสมุย สุราษฎร์ธานี โดยไม่ใช้เงิน

วาระครบ ๑๒๐ ปีชาตกาลพุทธทาสภิกขุ ในปี ๒๕๖๙ อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ เมื่อคิดจะทำอาจารย์บูชา ตอบแทนพระคุณของท่านอาจารย์พุทธทาส จึงเรียบเรียงหนังสือ “อานาปานสติภาวนา ลมหายใจเพื่อเดินสู่อิสระภาพภายใน” ขึ้นมาตามแนวอานาปานสติที่ท่านพุทธทาสแนะนำตามพระบาลี ที่มาในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ หน้า ๑๙๔ ข้อ ๒๘๘ ฉบับสยามรัฐ หรือถ้าเป็นพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาย ก็เป็นเล่มที่ ๑๔ หน้า ๑๓๑ ข้อ ๑๔๙ คืออานาปานสติ ๑๖ ชั้น อาจารย์ประมวลนำมาอธิบายแบบเป็นขั้นเป็นตอนให้เข้าใจง่ายพร้อมทั้งมีอุปมา - อุปมัย เปรียบเทียบให้เห็นภาพ

สำนักพิมพ์สุภาพใจได้รับความเมตตาจากท่านอาจารย์พุทธทาสพิมพ์ผลงานเผยแพร่ธรรมของท่านมานานกว่า ๔๐ ปี บัดนี้ได้รับความเมตตาจากอาจารย์ประมวลพิมพ์เล่ม “อานาปานสติภาวนา ลมหายใจเพื่อเดินสู่อิสระภาพภายใน” อธิบายตามแนวของพุทธทาสภิกขุ จึงมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งในการจัดพิมพ์เผยแพร่ เพราะหนังสือเล่มนี้นับเป็นคู่มือนักปฏิบัติ เป็นการบูชาคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นต้นแบบและท่านอาจารย์พุทธทาสผู้นำจากพระไตรปิฎกมาปฏิบัติและใช้อยู่เป็นประจำแล้วมาเผยแพร่อีกทอดหนึ่ง

หวังเป็นอย่างยิ่งให้หนังสือเล่มนี้ ติดตัว ติดใจ ผู้อ่าน ผู้สนใจเริ่มปฏิบัติ และนักเลงปฏิบัติอานาปานสติ จนได้รับประโยชน์อย่างยิ่ง ไม่เสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนา ได้ทำทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธคือผลแห่งการปฏิบัติ ด้วยกันทุกคน

ด้วยความเคารพในธรรม

สำนักพิมพ์สุภาพใจ

เมษายน ๒๕๖๙

# คำนำ

การเจริญอานาปานสติภาวนาเป็นรูปแบบและวิธีการภาวนาที่ผมได้ฝึกฝนปฏิบัติตั้งแต่เมื่อครั้งได้บวชเป็นสามเณร และมีโอกาสได้อยู่ดูแลรับใช้ท่านอาจารย์พระมหาสำเร็จ สุฑธวาสิ อยู่ที่ถ้ำแหลมเสียด ต.ตลิ่งงาม อ.เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี

ท่านอาจารย์พระมหาสำเร็จ สุฑธวาสิ เป็นพระภิกษุชาวกาญจนบุรี ที่ได้มาอยู่ศึกษาธรรมร่วมกับท่านอาจารย์พุทธทาส ตั้งแต่แรกเริ่มก่อตั้งสวนโมกขพลาราม ที่พุมเรียง อันเป็นสวนโมกข์เก่า และต่อมาก็มาร่วมกันสร้างสวนโมกข์ใหม่ในพื้นที่ปัจจุบัน

เมื่อท่านอาจารย์พระมหาสำเร็จเป็นพระมหาเถระแล้ว และท่านมีอายุย่างเข้าสู่วัยชรา ได้ปลีกวิเวกไปจำศีลภาวนาอยู่ที่เกาะสมุย บ้านเกิดของผม

ญาติผู้ใหญ่ของผมหลายท่านมีศรัทธาในวิถีปฏิบัติของท่านอาจารย์พระมหาสำเร็จมาก โดยเฉพาะคือ น้าแนบ อินทร์ักษ์ ผู้เป็นน้าสาวของผมได้ออกบวชเป็นชี เพื่อปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังตั้งใจ

เมื่อผมได้บวชเป็นสามเณร ขณะที่ยังอายุได้ ๑๗ ปีแล้ว น้าชีแนบ ก็ได้ชักชวนให้ไปอยู่ดูแลรับใช้และปฏิบัติธรรมกับท่านอาจารย์พระมหาสำเร็จ ที่ถ้ำแหลมเสียด

ด้วยบรรยากาศที่เป็นสัปปายสถานและเมตตาธรรม ของท่านอาจารย์พระมหาสำเร็จ ทำให้การเจริญอานาปานสติภาวนาได้เกิดปรากฏขึ้นในชีวิตของผม

นอกจากการแนะนำวิธีการเจริญอานาปานสติภาวนาแล้ว ท่านอาจารย์พระมหาสำเร็จยังได้เมตตาบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับท่านอาจารย์พุทธทาสและสวนโมกขพลาราม ให้สามเณรผู้เป็นศิษย์ได้รับรู้ด้วย

เรื่องเล่าเกี่ยวกับท่านอาจารย์พุทธทาสและสวนโมกขพลา-

รามได้เป็นแรงบันดาลใจให้สามเณรจากเกาะสมุย เดินทางมายังสวนโมกขพลาราม ในต้นปี พ.ศ. ๒๕๑๖ ขณะที่บวชเป็นสามเณรได้ ๒ พรรษาแล้ว

ณ สวนโมกขพลาราม สามเณรจากเกาะสมุย ได้เข้าไปกราบคารวะพระมหาเถระนามว่า “พุทธทาส” ขณะที่ท่านนั่งอยู่บนม้านหินหน้ากุฏิใกล้ๆ กับลานหินโค้ง

บุคลิกภาพของพระมหาเถระ ที่ปรากฏอยู่เบื้องหน้า ทำให้จิตใจของสามเณรหวั่นไหว เพราะไม่รู้ว่าจะวางตัวและพูดคุยสนทนาอย่างไรให้เหมาะสมกับสถานะของพระมหาเถระผู้ยิ่งใหญ่ภายในใจของสามเณร

“มาจากไหน?” เป็นถ้อยคำแรกที่สามเณรได้ยินจากปากของพระมหาเถระ

“มาจากเกาะสมุย” สามเณรยกมือขึ้นพนมระหว่างอก ขณะที่กล่าวตอบคำถามด้วยน้ำเสียงที่เจือปนไปด้วยความหวั่นเกรงในบารมีธรรมของพระมหาเถระ

ดูเหมือนพระมหาเถระ จะให้ความสนใจในตัวสามเณร เมื่อท่านรู้ว่า มาจากเกาะสมุย ท่านได้ถามต่อว่า

“จะมาทำอะไร?”

“จะมาปฏิบัติธรรม” เป็นคำตอบจากสามเณร ขณะที่ยังพนมมืออยู่ระหว่างอก

พระมหาเถระมองจ้องหน้าสามเณร เมื่อได้ยินคำตอบว่าจะมาปฏิบัติธรรม และดูเหมือนว่า ท่านสนใจจะพูดคุยสนทนาด้วย คือมีคำถามอื่นๆ ตามมา เช่นว่า

บวชมากี่ปีแล้ว?

ศึกษาอะไรมาบ้าง?

เมื่อท่านได้รู้ว่าปฏิบัติธรรมกับอาจารย์พระมหาสำเร็จ สุทัธวาสี และศึกษาพระปริยัติธรรมทั้งแผนกธรรมและบาลีกับพระมหา กสิบ วรปญโญ

บทสนทนายระหว่างพระมหาเถระกับสามเณรจากเกาะสมุย

จบลง เมื่อพระมหาเถระจ้องมองหน้าสามเณร พร้อมทั้งกล่าว  
ข้อความสุดท้ายว่า

“ไปสอบนักรรรม สอบบาลีให้ได้นั่นแหละปฏิบัติธรรม”

ทันทีที่กล่าวประโยคนี้อจบ พระมหาเถระก็หันหน้าไปมองทาง  
อื่น เหมือนจะบอกให้รู้ว่าการสนทนาจบแล้ว

สามเณรก้มลงกราบที่เท้าของพระมหาเถระ แล้วก็ถอยจาก  
ท่าน ลุกขึ้นยืน เดินจากมา ขณะที่ถอยคำว่า “ไปสอบนักรรรม สอบ  
บาลีให้ได้นั่นแหละปฏิบัติธรรม” ยังดังก้องอยู่ในใจ

นับจากต้นปี ๒๕๑๖ จนถึงวันนี้ กาลเวลาผ่านไป ๕๐ กว่า  
ปีแล้ว แต่ความหมายแห่งการได้พบกับท่านอาจารย์พุทธทาสใน  
ครั้งแรก ยังแจ่มชัดอยู่ในใจของผม

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ ซึ่งเป็นปีแห่งการเฉลิมฉลองวาระครบ  
“๑๐๐ ปีชาตกาลพุทธทาสภิกขุ”

ในช่วงเวลานั้น เป็นช่วงเวลาที่ผมกำลังเดินทางจาริกสู่โลก  
ภายในใจตนเอง และได้กลับไปคารวะท่านอาจารย์พุทธทาส ณ ที่  
เดิม สามเณรจากเกาะสมุยได้พบและกราบท่านอาจารย์พุทธทาส  
เป็นครั้งแรก

ความรู้สึกที่ผุดปรากฏขึ้นภายในใจ ในปี ๒๕๔๙ นั้น ได้ถูก  
บันทึกไว้ว่า

“ท่านอาจารย์ครับ... ผมได้ปฏิบัติธรรมตามที่อาจารย์แนะนำ  
แล้ว ผมได้สอบนักรรรม สอบบาลีด้วยความมุ่งมั่นเพียรพยายาม  
และต่อจากนั้นก็ได้ปฏิบัติธรรมด้วยการศึกษาเล่าเรียนด้านอื่น ๆ  
ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้ปฏิบัติธรรมด้วยการทำหน้าที่  
เป็นครู เป็นอาจารย์สั่งสอนอบรมศิษย์ ได้ปฏิบัติธรรมด้วยการ  
ทำหน้าที่อื่น ๆ ทางสังคม ผมได้ปฏิบัติธรรมตามที่ท่านอาจารย์  
แนะนำพอสมควรแล้ว ผมรู้แล้วว่าการปฏิบัติธรรมที่ท่านอาจารย์  
แนะนำผมนั้น หมายความว่าอย่างไร ผมจะปฏิบัติตามที่ท่านอาจารย์  
แนะนำไว้จนกว่าชีวิตจะหาไม่.....

ปีนี้เป็นปีที่โลกสมมติให้รู้ว่า ท่านอาจารย์ได้อุบัติขึ้นมาบนโลกใบนี้ครบร้อยปีแล้ว และในวาระที่สมมติให้เป็นพิเศษนี้ ผมจึงได้เดินมา

เดินมา เพื่อกราบคารวะท่านอาจารย์

เดินมา เพื่อกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า ผมได้ปฏิบัติธรรมพอสมควรแก่ธรรมแล้ว

เดินมา เพื่อแสดงให้ท่านอาจารย์รู้ว่า ผมมีความสุขเหลือเกินที่ได้พบท่านอาจารย์ ได้รับโอวาทจากท่านอาจารย์ และได้ปฏิบัติตามโอวาทของท่านอาจารย์

ท่านอาจารย์ครับ...

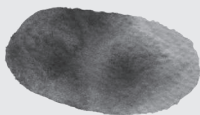
ผมจะมีความสุขเป็นที่สุดที่จะได้ตายเสียก่อนตาย  
ขณะนี้ ผมกำลังเดินไปสู่ความตายอันแสนงดงามนั้น..."

(จาก “เดินสู่อิสรภาพ” หน้า ๔๙๖-๔๙๗)

ด้วยการเจริญอานาปานสติภาวนาตามที่ท่านอาจารย์พุทธทาสได้แนะนำไว้ ทำให้ผมสามารถเดินออกจากโลกแห่งโลภะ โทสะ และโมหะ ไปสู่โลกแห่งจาคะ เมตตา และปัญญา ได้

ปีนี้ (พ.ศ. ๒๕๖๙) เป็นปีที่โลกสมมติกันว่าเป็นวาระ “๑๒๐ ปีชาตกาลพุทธทาสภิกขุ” ผมได้ถือโอกาสในวาระพิเศษเช่นนี้ได้ น้อมรำลึกนึกถึงท่านอาจารย์พุทธทาสด้วยการทบทวนความหมายแห่งอานาปานสติภาวนา ที่บำเพ็ญมานับตั้งแต่แรกเริ่มที่ถ้าแหลมเสียด จวบจนถึงปัจจุบันนี้

ความหมายแห่งอานาปานสติภาวนา ที่ปรากฏขึ้นภายในใจ ได้ถูกบันทึกไว้ให้เป็นเครื่องบูชาคุณ เป็นอาจารย์บูชา ในวาระ “๑๒๐ ปีชาตกาลพุทธทาสภิกขุ”



ประมวล เพ็งจันทร์  
๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

# สารบัญ

## บทนำ

พุทธทาส ๑๒๐ ปี	๑๕
พุทธทาส – พุทธธรรม	๑๖
พุทธทาสและสวนโมกขพลาราม	๑๘
พุทธทาสและการเจริญภาวนา	๒๔
มรดกที่ ๓๖	๒๘
	๓๐

## อานาปานสติภาวนา

อุปมา – อุปมัย	๔๑
	๕๒

## กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บทนำ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๗
๕๘	
ขั้นที่ – ๑	๖๐
อธิบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๑	๖๔
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๑	๖๖
อุปมา – อุปมัย ๑	๗๐
ขั้นที่ – ๒	๗๒
อธิบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๒	๗๖
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๒	๗๘
อุปมา – อุปมัย ๒	๘๐
ขั้นที่ – ๓	๘๒
อธิบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๓	๘๖
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๓	๘๘

จากสมณะสู่วิปัสสนา	๙๐
อุปมา – อุปมัย ๓	๙๕
ขั้นที่ – ๔	๙๖
อุบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๔	๑๐๐
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๔	๑๐๒
อุปมา – อุปมัย ๔	๑๐๔
บทสรุป กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๐๖
<b>เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน</b>	<b>๑๑๓</b>
บทนำ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๑๔
ขั้นที่ – ๕	๑๒๐
อุบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๕	๑๒๔
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๕	๑๒๖
อุปมา – อุปมัย ๕	๑๒๘
ขั้นที่ – ๖	๑๓๐
อุบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๖	๑๓๔
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๖	๑๓๖
อุปมา – อุปมัย ๖	๑๓๘
ขั้นที่ – ๗	๑๔๐
อุบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๗	๑๔๔
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๗	๑๔๖
อุปมา – อุปมัย ๗	๑๔๘
ขั้นที่ – ๘	๑๕๐
อุบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๘	๑๕๔
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๘	๑๕๖
อุปมา – อุปมัย ๘	๑๕๘
บทสรุป เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๖๐

## จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑๖๕

บทนำ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑๖๖

ชั้นที่ – ๙

๑๗๒

อุบายวิธีแห่งการภาวนาในชั้นที่ ๙

๑๗๖

ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในชั้นที่ ๙

๑๗๘

อุปมา – อุปมัย ๙

๑๘๐

ชั้นที่ – ๑๐

๑๘๒

อุบายวิธีแห่งการภาวนาในชั้นที่ ๑๐

๑๘๖

ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในชั้นที่ ๑๐

๑๘๘

อุปมา – อุปมัย ๑๐

๑๙๐

ชั้นที่ – ๑๑

๑๙๒

อุบายวิธีแห่งการภาวนาในชั้นที่ ๑๑

๑๙๖

ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในชั้นที่ ๑๑

๑๙๘

อุปมา – อุปมัย ๑๑

๒๐๐

ชั้นที่ – ๑๒

๒๐๒

อุบายวิธีแห่งการภาวนาในชั้นที่ ๑๒

๒๐๖

ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในชั้นที่ ๑๒

๒๐๘

อุปมา – อุปมัย ๑๒

๒๑๐

บทสรุป จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒๑๒

## ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒๑๗

บทนำ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒๑๘

ชั้นที่ – ๑๓

๒๒๔

อุบายวิธีแห่งการภาวนาในชั้นที่ ๑๓

๒๒๘

ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในชั้นที่ ๑๓

๒๓๐

อุปมา – อุปมัย ๑๓

๒๓๒

ชั้นที่ – ๑๔	๒๓๔
อธิบายวิธีแห่งการภาวนาในชั้นที่ ๑๔	๒๓๘
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในชั้นที่ ๑๔	๒๔๐
อุปมา – อุปมัย ๑๔	๒๔๒
ชั้นที่ – ๑๕	๒๔๔
อธิบายวิธีแห่งการภาวนาในชั้นที่ ๑๕	๒๔๘
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในชั้นที่ ๑๕	๒๕๐
อุปมา – อุปมัย ๑๕	๒๕๒
ชั้นที่ – ๑๖	๒๕๔
อธิบายวิธีแห่งการภาวนาในชั้นที่ ๑๖	๒๕๘
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในชั้นที่ ๑๖	๒๖๐
อุปมา – อุปมัย ๑๖	๒๖๒
บทสรุป รัชมานูปุัสสนาสติปัญญา	๒๖๔
บทสรุป อานาปานสติภาวนา	๒๖๖
<b>หมวดธรรมอันเกี่ยวเนื่องในการเจริญอานาปานสติภาวนา</b>	<b>๒๗๕</b>
อินทรีย์ ๕	๒๗๖
พละ ๕	๒๗๗
โพชฌงค์ ๗	๒๗๘



A decorative graphic consisting of a horizontal line with three circles of varying sizes. The largest circle is on the right and contains the text 'บทนำ'. The other two circles are smaller and are positioned to the left of the largest one, connected by short horizontal segments.

บทนำ



พุทธทาส  
๑๒๐ ปี

๒๗ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๖๙ นี้ นับเป็นวาระครบรอบ ๑๒๐ ปีชาตกาลของท่านอาจารย์พุทธทาสแห่งสวนโมกขพลาราม

“พุทธทาส” เป็นนามเรียกขานพระภิกษุผู้สร้างตำนานแห่งการฟื้นฟูเนื้อหาสาระแห่งพุทธธรรม ให้กลับฟื้นคืนมาสู่วิถีชีวิตของพุทธบริษัทอีกครั้ง หลังจากจางคลายหายไปเหลือไว้แต่เพียงรูปแบบตามจารีตประเพณีทางสังคม

ความเลือนรางจางคลายหายไปของเนื้อหาสาระแห่งพุทธธรรมนี้ มิได้เป็นไปเฉพาะในวิถีชีวิตของอุบาสกอุบาสิกาผู้เป็นศฤงคารเท่านั้น หากแต่ยังปรากฏชัดในหมู่พระภิกษุสงฆ์ผู้เป็นบรรพชิตอีกด้วย

การบรรพชาอุปสมบทเป็นบรรพชิตในพระพุทธศาสนาเหลือไว้แต่เพียงรูปแบบการกระทำตามจารีตประเพณีที่สืบต่อๆ กันมา

ท่านอาจารย์พุทธทาสได้ใช้เวลา ๘๖ ปีแห่งชีวิตของท่าน (พ.ศ. ๒๔๔๙-๒๕๓๖) เพื่อนำเนื้อหาสาระที่แท้จริงแห่งพุทธธรรม กลับคืนมาสู่ชีวิตของท่านเอง พร้อมทั้งประกาศให้เพื่อนพุทธบริษัททุกหมู่เหล่าได้รับรู้ว่าพุทธธรรมที่แท้จริงนั้นเป็นอย่างไร

พุทธทาส

—

พุทธธรรม

เมื่อพระมหาบุรุษได้ทรงบรรลุพระอนุตรสัมมา-  
สัมโพธิญาณแล้วนั้น พระองค์ได้ทรงประกาศความจริงที่  
พระองค์ตรัสรู้โดยบัญญัติชื่อเรียกว่า “อริยสัจ”

อริยสัจ คือความเป็นจริงอันประเสริฐ ซึ่งเกิดมี  
ปรากฏอยู่ในเนื้อตัวของบุคคลแต่ละคนทุกๆ คน บุคคล  
ผู้ใคร่แจ้งประจักษ์อริยสัจอันเกิดปรากฏอยู่ในตนเองได้  
แล้ว บุคคลผู้นั้นได้ชื่อว่า “อริยบุคคล”

คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นพระบรม  
ศาสดาของเหล่าพุทธบริษัท ล้วนเป็นไปเพื่อชี้แจงให้พุทธ-  
บริษัทได้ประจักษ์ปฏิบัติให้ได้ประจักษ์แจ้งอริยสัจอันเกิด  
ปรากฏอยู่ในตนเอง

อริยสัจเป็นความจริงอันประเสริฐซึ่งเกิดปรากฏอยู่  
ภายในตนเอง

พระบรมศาสดา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรง  
ประกาศอริยสัจธรรมนี้ให้ปรากฏใน ๔ ความหมาย

๑. ทุกขสัจ - ความเป็นจริงแห่งทุกข์
๒. สมุทัยสัจ - ความเป็นจริงแห่งเหตุให้เกิดทุกข์
๓. นิโรธสัจ - ความเป็นจริงแห่งการดับไปของทุกข์
๔. มรรคสัจ - ความเป็นจริงแห่งหนทางอันนำไป  
สู่การดับทุกข์

คำสอนของพระบรมศาสดา พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งหมด  
ทั้งหมด ล้วนเป็นไปเพื่อแสดงนัยความหมายแห่งอริยสัจธรรมทั้ง  
๔ นี้

รูปแบบและวิธีปฏิบัติเพื่อให้ได้ประจักษ์แจ้งในอริยสัจทั้ง  
๔ นั้นต่อมาได้ถูกเรียกขานโดยชื่อว่า “พุทธศาสนา”

บุคคลผู้ปฏิบัติตามหลักคำสอนแห่งพุทธศาสนาถูกนับว่า  
เป็น “พุทธบริษัท”

พุทธบริษัทฝ่ายบรรพชิต คือพระภิกษุและพระภิกษุณี

พุทธบริษัทฝ่ายคฤหัสถ์ คืออุบาสกและอุบาสิกา

ไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ต่างมีเป้าหมายแห่งชีวิต  
เหมือนกัน กล่าวคือการทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานอันเป็นเป้าหมาย  
สูงสุดของการมีชีวิตอยู่

พระนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธบริษัททุก  
คน และเพื่อให้ได้บรรลุซึ่งเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิตดังกล่าว  
นั้น พุทธศาสนิกชนแต่ละคนต้องประพฤติปฏิบัติกิจของตน ให้  
เป็นไปตามหลักแห่งการฝึกฝนบ่มเพาะภาวนาที่เรียกโดยชื่อว่า  
“ไตรสิกขา” หรือ “สิกขา ๓”

ไตรสิกขาของบรรพชิต คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ไตรสิกขาของคฤหัสถ์ คือ ทาน ศีล ภาวนา

พระภิกษุ – ภิกษุณีเป็นบรรพชิตสละบ้านเรือนออกมาบวช  
เพื่อดับสลายทุกข์ให้ได้โดยเร็วพลัน ศีล – สมาธิ – ปัญญา จึงเป็น  
มรรคาที่ต้องดำเนินไป

ส่วนอุบาสก – อุบาสิกาเป็นคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน มรรคาที่  
ต้องดำเนินไปจึงเป็นไปในความหมายของบำเพ็ญทาน สมาทาน  
ศีล และเจริญภาวนา

สังคมไทยเป็นสังคมพุทธมาเป็นเวลายาวนาน จนวิถีชีวิตแบบพุทธได้กลายมาเป็นจารีตประเพณีที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น กิจกรรมตามจารีตประเพณีในสังคมไทยล้วนเป็นไปตามหลักไตรสิกขา ทาน – ศีล – ภาวนา อันเป็นมรรคาแห่งชีวิตของคฤหัสถ์

ทาน เป็นอุบายวิธีในการละลาย สลายความเห็นแก่ตัว แล้วให้มาผลิตเพลินสนุกสนานกับการแบ่งปันสิ่งที่ตนมีแก่ผู้อื่น

ศีล เป็นอุบายวิธีในการทำลายความรุนแรงที่ก่อเกิดขึ้นภายในตน ให้สลายหายไปเพื่อจะได้ดำเนินชีวิตไปบนวิถีแห่งเมตตาธรรมและการุณยธรรม

ภาวนา เป็นอุบายวิธีสลายละลายโมหะอันปกคลุมหุ้มห่อจิตไว้ไม่ให้ยังเห็นความจริงอันเป็นประเสริฐ อันเกิดปรากฏอยู่ภายในใจตน

ทาน – ศีล – ภาวนา นี้เป็นรหัสนัยที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งประจักษ์ “อริยสัจ” ภายในตน

แต่ครั้งเมื่อกาลเวลาผ่านไป ไตรสิกขา กลับปรากฏอยู่แต่เพียงแค่รูปแบบทางพิธีกรรมตามจารีตประเพณีที่สืบต่อๆ กันมา

“ทาน” เป็นเพียงแค่พิธีกรรมเพื่อสนองความโลภ คือ ความอยากร่ำอยากรวยด้วยทรัพย์สินเงินทอง มิได้เป็นอุบายวิธีเพื่อละลายสลายความโลภอันเป็นเหตุแห่งทุกข์อีกต่อไป

“ศีล” เป็นแค่พิธีกรรมทางศาสนาตามจารีตประเพณี ที่มุ่งหวังความศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อทางไสยศาสตร์ มิได้มีความหมายของการสำรวมระงับกาย – วาจา – ใจ ให้เป็นไปเพื่อความรู้จักแจ้งในอริยสัจธรรมอีกต่อไป

“ภาวนา” เป็นเพียงแค่รูปแบบที่งดงามทางพิธีกรรม เพื่อความขลัง ความศักดิ์สิทธิ์ทางไสยศาสตร์ มิได้เป็นวิธีสู่ความรู้จักแจ้งในอริยสัจธรรมอีกต่อไป

ไตรสิกขา อันเป็นมรรคาไปสู่ความดับสลายไปแห่ง โลภะ โทสะ และโมหะ เพื่อที่ว่าจะได้ประจักษ์แจ้งอริยสัจธรรมอันเกิดปรากฏอยู่ในตน มิได้มีความหมายตามหลักพุทธธรรมที่พระพุทธรองค์ทรงตรัสแสดงไว้ หากเหลืออยู่แต่เพียงรูปแบบทางพิธีกรรม

ความเป็นไปเช่นนี้มิได้ปรากฏอยู่ในหมู่อุบาสก – อุบาสิกา เท่านั้น หากแต่ยังเป็นไปแม้กระทั่งในหมู่พระภิกษุผู้เป็นบรรพชิต

พุทธทาส คือ พระภิกษุผู้ฟื้นฟูพุทธธรรมให้กลับคืนมา  
สู่วิถีชีวิตของตัวท่านเอง พร้อมทั้งประกาศเชิญชวนให้เพื่อน  
พุทธบริษัททุกหมู่เหล่ากลับคืนมาสู่วิถีพุทธธรรม



พุทธทาส  
และ  
สวนโมกข  
พลาราม

แก่นแท้ของพุทธธรรมนั้นอยู่ที่การประพฤติปฏิบัติตามหลักแห่งไตรสิกขา เพื่อความรู้แจ้งในอริยสัจอันเกิดปรากฏอยู่ภายในตนเอง

การดับทุกข์ได้ ณ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ เป็นความหมายที่แท้จริงแห่งพุทธธรรม และเพื่อให้การศึกษาพุทธธรรมเป็นไปได้อย่างครบถ้วน ท่านอาจารย์พุทธทาสจึงได้สร้างสรรค์พื้นที่เพื่อการศึกษาเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาขึ้น

พื้นที่แห่งการศึกษาเรียนรู้ถูกเรียกโดยชื่อว่า “สวนโมกขพลาราม”

ณ สวนโมกขพลารามนี้ ที่ท่านอาจารย์พุทธทาสได้อุทิศเวลาแห่งชีวิตพรหมจรรย์ของท่านเพื่อการศึกษาค้นคว้าปฏิบัติ เพื่อให้เกิดผล คือการรู้แจ้งประจักษ์ชัดในอริยสัจธรรม ตามที่พระบรมศาสดา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้

“รมณีสถานอันก่อให้เกิดพลังเพื่อการประพฤติปฏิบัติให้หลุดพ้นจากทุกข์” เป็นความหมายของสวนโมกขพลาราม

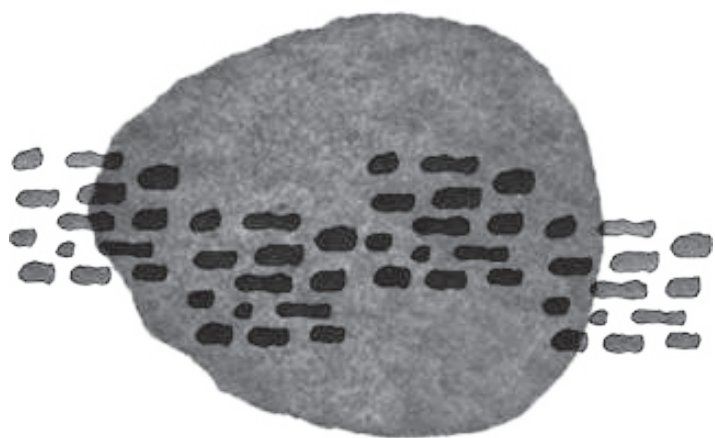
ตามความหมายดังกล่าวนี้ พื้นที่แห่งใดแห่งหนึ่งก็อาจเป็นสวนโมกขพลารามได้ ถ้าหากพื้นที่แห่งนั้นก่อให้เกิดพลังในการประพฤติปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นออกจากทุกข์ได้

ห้องนอนของแต่ละคนก็อาจเป็นสวนโมกขพลารามได้ หากใช้เป็นที่เพื่อการภาวนาให้จิตรู้แจ้งในอริยสัจธรรมภายในตน

ณ สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี พื้นที่อันเป็นรมณีสถานให้ท่านอาจารย์พุทธทาสได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา จนปรากฏผลให้เห็นเป็นที่ประจักษ์

ณ สถานที่แห่งนี้ ที่พุทธธรรมอันเป็นนามธรรมได้ถูกเนรมิตให้ปรากฏเป็นรูปธรรม

สะอาด – สว่าง – สงบ ปรากฏอยู่ในพื้นที่ทางกายภาพ และได้เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เกิดความสะอาด – สว่าง – สงบ ขึ้นภายในจิตใจของผู้คน สมกับชื่อว่า “สวนโมกขพลาราม”



**พุทธทาส**  
และ  
การเจริญ  
ภาวนา

ท่านอาจารย์พุทธทาสได้ใช้เวลาแห่งชีวิตพรหมจรรย์ของท่าน เพื่อศึกษาพุทธธรรมทั้งในส่วนของปริยัติธรรม และปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ตั้งใจ ภายใต้หลักแห่งไตรสิกขาของบรรพชิต กล่าวคือศีลสิกขา จิตสิกขา และปัญญาสิกขา

ในส่วนของการเจริญภาวนาเพื่อให้เกิดภาวนามย-ปัญญานั้น ท่านอาจารย์พุทธทาสได้ลงมือปฏิบัติเพื่อทดสอบให้เป็นที่ประจักษ์ว่า แต่ละแนวทางของการเจริญภาวนานั้นก่อให้เกิดผลเป็นเช่นไร โดยมีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่การดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง เป็นเครื่องกำหนดหมายสูงสุด

หลังจากผ่านการฝึกฝนภาวนามาเป็นเวลานาน ท่านอาจารย์พุทธทาสได้ค้นพบว่า อานาปานสติภาวนา เป็นแนวทางการเจริญภาวนาที่ปฏิบัติได้ และให้ผลจริงตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสแสดงไว้

เพื่อยืนยันความหมายที่ท่านได้ค้นพบจากการลงมือปฏิบัติ ท่านอาจารย์พุทธทาสได้กล่าวไว้ให้เป็นมรดกธรรม เพื่อมอบให้แก่เพื่อนพุทธบริษัทตั้งมรดกธรรมที่ ๓๖ มีความว่า:-



มรดกที่ ๓๖ :

การศึกษาสติปัญญาที่จากอานาปานสติสูตร ได้ผลดีกว่า จากมหาสติปัญญาสูตร ซึ่งกล่าวไว้ว่ายาวเหยียด มีลักษณะ ก้าวมั่นเฟื่อง ไม่มีลำดับติดต่อกันอย่างชัดเจน, เพียง แต่อ่านอย่างเดียวก็กินเวลาหลายชั่วโมง. ส่วนข้อความ จากอานาปานสติสูตรนั้น ติดต่อกันเป็นสาย ๑๖ ชั้น จน ตลอดเรื่องนับตั้งแต่เริ่มปฏิบัติไปจนกระทั่งถึงการรู้ว่าบรรลุ ผลสำเร็จแล้ว และเป็นหลักที่พระพุทธองค์ทรงยืนยันว่า ได้อาศัยหลักนี้ในการตรัสรู้ของพระองค์เอง. ขอให้ พิจารณากันให้ดีๆ และขอฝากข้อเท็จจริงอันนี้ไว้เป็น มรดกด้วย

บนเส้นทางของการบำเพ็ญภาวนา เพื่อให้เกิดผลเป็น  
ภาวนามยปัญญา นั้น ท่านอาจารย์พุทธทาสมีความเชื่อตรงต่อ  
แนวทางการปฏิบัติที่ตนเองได้บำเพ็ญมา และกล้าหาญที่จะบอก  
ให้ผู้อื่นรู้ว่า ตนเองเคยเข้าใจผิดและปฏิบัติผิด ดังเช่น การเจริญ  
วิปัสสนาที่ท่านเคยเข้าใจว่า วิปัสสนาคือการคิดพิจารณาอย่าง  
ละเอียดลึกซึ้ง แต่ต่อมาท่านกลับพบว่า วิปัสสนามีใช่การคิด  
การพิจารณา ท่านจึงกล่าวประกาศให้ผู้อื่นรู้ว่า ท่านเคยเข้าใจผิด  
อย่างไร ดังที่ท่านได้ประกาศว่า :-

**วิปัสสนานี้แปลว่าเห็น วิปัสสนามีได้แปลว่าคิด, วิปัสสนามีได้  
แปลว่าพิจารณา, ความคิด การคิด การพิจารณา นั้นมิใช่  
วิปัสสนา; แต่ว่าอาจจะเป็นอุปกรณ์แห่งวิปัสสนาก็ได้ คือเรา  
มีการคิด การพิจารณา อยู่ก่อน, แล้วตอนนี้ยังไม่ใช่วิปัสสนา  
เป็นอุปกรณ์ของมัน. ต่อเมื่อใดเห็นแจ้งโดยประจักษ์ ตอนนี้  
จึงเป็นวิปัสสนา, การคิดหรือการพิจารณาเป็นเพียงอุปกรณ์  
แห่งวิปัสสนา ยังมีใช่ตัววิปัสสนา, นี้เราก็ไม่ค่อยอธิบายกัน.  
อาตมาก็เคยพูดผิดๆ เคยสอนผิดๆ ว่า การคิดการพิจารณา  
คือตัววิปัสสนา. เคี้ยวนี้ขอบอกใหม่ว่า ไม่ใช่ตัววิปัสสนา,  
เป็นเพียงอุปกรณ์ที่จะให้เกิดวิปัสสนา.**

ข้อความนี้ทำให้ได้รู้ว่า ท่านอาจารย์พุทธทาสได้ลองผิดลองถูกในการเจริญภาวนามาไม่น้อยกว่าจะได้รู้ว่า การเจริญสติภาวนาที่เรียกโดยชื่อว่า “วิปัสสนา” นั้นคืออะไร

การศึกษาพระปริยัติธรรมนั้นมีความคิดและความจำเป็นเครื่องนำพาไปสู่ความรู้อันเป็นสุดมยปัญญา และจินตมยปัญญา ส่วนพระปฏิบัติธรรมอันเป็นภาคส่วนของการเจริญภาวนานั้นอยู่เหนือความคิดและความจำ

ความคิด (สังขาร) และความจำ (สัญญา) มีอานำพาไปสู่ความรู้แจ้งประจักษ์ในอริยสัจธรรมอันก่อให้เกิดผลคือการดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง มีแต่เจริญภาวนาเพื่อให้เกิดภาวนามยปัญญาเท่านั้นที่จะทำให้ดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

ความรู้อันเกิดขึ้นมาจากการภาวนา มีชื่อเรียกจำเพาะว่า “ญาณ”

“ญาณ” เป็นความรู้ที่อยู่เหนือความคิดและความจำ ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเกิดรู้ขึ้น ความรู้นั้นจะถูกเรียกโดยชื่อว่า “วิปัสสนาญาณ”

“วิปัสสนาญาณ” นี้อยู่เหนือความคิดปรุงแต่งอันเป็นสังขาร และอยู่เหนือความจำได้หมายรู้อันเป็นสัญญา และนี่คือความหมายที่ท่านอาจารย์พุทธทาสปรารภณาให้ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานได้กำหนดหมายไว้ เพื่อไม่ให้เข้าใจผิดในความหมายของวิปัสสนา

เพื่อมิให้พลัดหลงออกนอกเส้นทางของการเจริญสติ-  
ภาวนา อันเป็นวิปัสสนากรรมฐาน ท่านอาจารย์พุทธทาสจึงได้ให้  
ข้อมูลเบื้องต้นที่ผู้เจริญสติภาวนาควรจะได้กำหนดหมายไว้ให้เป็น  
แนวทางของการเจริญภาวนา

การเจริญภาวนานั้นมีอยู่ ๒ ระดับ คือ สมภาวนาและสติ-  
ภาวนา

สมภาวนา เป็นส่วนของสมถกรรมฐานอันเป็นจิตศึกษา

สติภาวนา เป็นส่วนของวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นปัญญา-  
ศึกษา

การเจริญอานาปานสติภาวนานั้น เริ่มต้นที่สมภาวนา แล้ว  
ค่อยๆ ยกระดับขั้นสู่สติภาวนานี้คือเหตุที่ทำให้กล่าวได้ว่าอานาปานสติ  
เป็นได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

นี่คือเหตุผลว่าทำไมท่านอาจารย์พุทธทาสจึงกล่าว  
ข้อความต่อไปนี้ไว้เป็นเบื้องต้นก่อนที่จะกล่าวถึงอานาปานสติ-  
ภาวนา

สิ่งแรกที่จะต้องรู้จักนั้น คือความทุกข์; ฟังดูให้ดีๆ หมายความว่า สิ่งแรกที่สุดที่คนเราจะต้องรู้จัก และจะมาศึกษาเล่าเรียนปฏิบัติกรรมฐานภาวนาในพระพุทธศาสนานั้น สิ่งแรกที่สุดนั้นก็คือ สิ่งเรียกว่าความทุกข์.

ฟังดูซิ, พระองค์ตรัสว่า จะบัญญัติ คือพูด คือกล่าว คือ สอนแนะนำ แต่งตั้งอะไรก็ตาม เฉพาะเรื่องทุกข์กับเรื่องความคับทุกข์;

ที่นี่เมื่อมีอาการของความทุกข์ปรากฏออกมา อย่างที่จำแนกไว้ในบาลี ที่สวดกันอยู่ทุกวันเหมือนนกแก้วนกขุนทอง : โสภปริเทวทุกข์โหมนี้สูอุปายาส -เมื่อความเศร้าโศก ความรำไรรำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความเหือดแห้งในใจ; อาการเหล่านี้เป็นตัวอย่างเท่านั้นแหละ, เป็นอาการแห่งความทุกข์, เป็นลักษณะแห่งความทุกข์ เป็นรูปแบบแห่งความทุกข์. พลัดพรากจากสิ่งที่รัก, เผชิญเข้ากับสิ่งที่ไม่รัก, แล้วอยากได้อย่างไรก็ได้ไม่ได้อย่างนั้น; นี่เป็นตัวความทุกข์.

สังขิตฺเตน ปณฺจูปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา พระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อกล่าวโดยสรุปย่อสั้นที่สุดแล้ว เบญจขันธ์ที่มีอุปทานั้นแหละเป็นตัวทุกข์. นี่เป็นที่สรุป เป็นคำสรุป เป็นความสำคัญมาก เป็นหัวใจของพุทธศาสนา : มีอุปาทานในสิ่งใด ก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น.

## ต้องรู้จักชั้นห้าในการศึกษาพุทธศาสนา

ว่ามีชั้นห้าล้วนๆ กับมีชั้นห้าที่มีอุปาทานปนด้วย.

สิ่งทั้งหมดในโลกนี้ ท่านแจกไว้เพียง ๕ สิ่ง : รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ, ๕ สิ่งนี้ผูกกันแต่ปาก รู้จักกัน แต่ปาก ท่องกันได้แต่ปาก, แล้วก็ไม่มีใครรู้ว่าอะไร, นี้ขอเตือนอย่างยิ่งว่า วิชาชั้นห้า ๕ กันเสียเถิด จะได้ศึกษาพุทธศาสนาได้โดยสะดวก, แล้วก็จะต้องพูดเรื่องนี้แหละมากที่สุดว่า ความยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตนขึ้นมาในจิตใจนั้นแหละเป็นตัวทุกข์ : ยึดมั่นรูปคือส่วนที่เป็นร่างกาย, ยึดมั่นเวทนา - ส่วนที่เป็นความรู้สึก, ยึดมั่นใน ส่วนที่เป็นสัญญา-ความหมายมั่น ความจำได้และหมายมั่น, ยึดมั่นในส่วนที่เป็นสังขาร คือความคิดความนึกจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ จะเอาอย่างนั้นอย่างนี้, แล้วก็ยึดมั่นในส่วนที่เป็นวิญญาณ สำหรับรู้จักสิ่งต่างๆ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ. ฝ่ายที่เป็นรูปมี ๑ คือรูปชั้นห้า, ฝ่ายที่เป็นนามมี ๔ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ; รวมเป็น ๕ เรียกว่าชั้นห้า.

ชั้นห้าทั้งห้า ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความเห็นแก่ตัว; เมื่อเห็นชั้นห้าด้วยความมิใช่ตัวแล้ว มันก็ไม่มีความเห็นแก่ตัว, ไม่มีความเห็นแก่ตัวมันก็หมดทุกข์;

แม้ท่านจะได้ฟังว่า ชันธุ์ห่ามิใช่ตัว แต่ถ่าท่านไม่รู้ว่่าชันธุ์ห่าคืออะไร ก็เท่่ากับฟังไม่ถูกนั้่นแหละ, มันได้แต่ท่องว่่า รูปไม่ใช่ตน, เวทนาไม่ใช่ตน, สัฎฐญาไม่ใช่ตน, สังขารไม่ใช่ตน, วิญญานไม่ใช่ตน, มันก็เท่่านั้่นแหละ, แล้วมันก็เท่่านั้่นแหละ มันไม่ใช่ตนอย่างไร.

ชีวิต ๆ นั้่นแหละ ไม่ใช่ตัว. ทีนี้ชีวิตคืออะไร? ชีวิตคือกายกับใจสองอย่าง ยังเนืองกันอยู่, ยังอาศัยกันอยู่, ยังเป็นไปได้อยู่ ก็ยังมีชีวิต. ทีชีวิตไม่ใช่ตัว เพราะกายก็มีใช่ตัว ใจก็มีใช่ตัว.

เอ้า, มันมีแต่กายกับใจ ทำไมไปเรียกว่่าชันธุ์ห่าเล่า? ก็โอ้ใจ ๆ นั้่นมันแยกเป็น ๔ โดยอาการ ; โอ้กาย ๆ นั้่น มี ๑, มี ๑ เรียกว่่ารูปชันธุ์.

ทีนี้ใจ, ใจนี้แยกเป็น ๔ ชนิด ๔ อาการ ๔ ลักษณะ เพราะมันทำอาการได้ ๔ อาการคือ : -

เมื่อรู้สึก เวทนาสุขทุกข์ นี้ก็เรียกว่่าเวทนา,

เมื่อมีสัฎฐญา จำอะไรได้ หมายถึงมันอะไรได้ ก็เรียกว่่าสัฎฐญา,

เมื่อคิดนึกอะไรได้ขึ้นมา ก็เรียกว่่าสังขาร,

เมื่อรู้แจ้ง ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทีภายนออกนี้ ก็เรียกว่่าวิญญาน.

มันจึงมีเวทนา มีสัญญา มีสังขาร มีวิญญาณ ขึ้นมาอีก ๔ คำ, แต่ละคำเป็นเพียงอาการของจิต; เมื่อมันทำอาการอย่างนั้นเรียกว่า เวทนา, เมื่อทำอาการอย่างนั้นเรียกว่าสัญญา, เมื่อทำอาการอย่างนั้นเรียกว่าสังขาร, เมื่อทำอาการอย่างนั้นเรียกว่าวิญญาณ ; ที่แท้ มันก็คือใจ ใจที่คู่กับกาย, กายกับใจ, นามกับรูป. ให้อ่านข้อที่ว่า ชีวิตนี้ประกอบอยู่ด้วยขันธ์ห้า คือ รูปอย่างหนึ่งในส่วนฝ่ายรูป, แล้วก็ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อีกสี่ส่วนในส่วนนาม รวมกันเป็นห้า.

รูปขันธ์ คือส่วนที่เป็นรูปเป็นร่างกาย, เขาแจกเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ, มหาภูตรูป ดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบกันเข้าเป็นส่วนที่เป็นเนื้อหนังร่างกาย. แล้วมันประหลาดที่ว่า ในเนื้อหนังร่างกายนั้น ที่ จะเรียกว่ากายนั้น มันมีสิ่งที่รู้สึกได้อยู่ด้วย คือประสาท. ประสาท ทั้งห้า เป็นประสาทที่สามารถรับสัมผัสได้ทั้งห้าทาง คือทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ห้าทาง. ส่วนรูปนี้มันมีห้าทาง ไม่เลยไปถึงใจ,

ที่นี้มาถึงส่วนนามที่มีอยู่ ๔ : เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ.  
ภาษาบาลีจำไว้ง่าย ๆ ภาษาบาลีมันง่าย เมื่อมันทำหน้าที่รู้สึก  
เขาเรียกว่า เวทติ,

เมื่อใครมันทำหน้าที่ เวทติ เมื่อนั้นมันเป็นเวทนา;  
เมื่อใครมันทำหน้าที่ สัญชานาติ, เมื่อนั้นเป็น สัญญา;  
เมื่อใครมันทำหน้าที่ สังขโรติ, เมื่อนั้นเป็น สังขาร;  
เมื่อใครมันทำหน้าที่ วิชานาติ, เมื่อนั้นมันเป็น วิญญาณ.

เวทติ มันเวทะ คือ รู้อารมณ์ เวทติ ก็เกิดเวทนา  
สัญชานาติ ก็คือ สัญญา  
สังขโรติ คือ สังขาร  
วิชานาติ ก็คือ วิ กัณ ญา เป็นวิญญาณ

คนที่รู้บาลี จำ ๔ คำนี้ไว้ให้ตี ๆ มันง่ายที่สุดว่า  
เวทติ ก็ เวทนา  
สัญชานาติ ก็ สัญญา  
สังขโรติ ก็ สังขาร  
วิชานาติ ก็ วิญญาณ.

ขั้นที่ ๕ นี้แหละ คือ ห้องปฏิบัติการ เพื่อการศึกษาให้รู้  
แจ้งประจักษ์ว่า ทุกข์คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และจะดับสลาย  
ทุกชั้นนั้นได้โดยวิธีไหน

การเจริญอานาปานสติภาวนามีได้มีอะไรมากไปกว่าการ  
เข้าไปในห้องแห่งปฏิบัติการ เพื่อรู้ความหมายต่างๆ อันเกิดปรากฏ  
อยู่ภายในตนเอง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือเนื้อหา  
สาระของการเรียนรู้เพื่อให้ได้รู้แจ้งประจักษ์ชัดว่า ทุกข์เกิดขึ้นได้  
อย่างไร และจะดับสลายไปได้โดยวิธีใด

อานาปานสติภาวนา คือการท่องไปในจิตนคร ซึ่งมีภพภูมิ  
ภายในที่ได้รับการตกแต่งให้วิจิตรอลังการด้วยเวทนา – สัญญา  
– สังขาร ที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของอวิชชา – ตัณหา - อุปาทาน



การเจริญภาวนาตามคำแนะนำ  
ของท่านอาจารย์พุทธทาสแห่งสวนโมกขพลาราม





อานาปาน  
สติภาวนา

อานาปานสติภาวนาเป็นรูปแบบวิธีการเจริญสติภาวนา  
ที่ท่านอาจารย์พุทธทาสได้ศึกษาค้นคว้ามาจากอานาปานสติสูตร

แม้จะเป็นพระสูตรขนาดสั้น แต่อานาปานสติสูตรได้แสดง  
ขั้นตอนวิธีการเจริญสมาธิภาวนาและสติภาวนาตามลำดับ จาก  
สมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดผลและอินทรีย์ก่อนแล้วจึงยกระดับไป  
สู่วิปัสสนากรรมฐาน

ท่านอาจารย์พุทธทาสได้ศึกษาค้นคว้า แล้วนำมาฝึกฝน  
ปฏิบัติจนได้ผลเป็นที่ประจักษ์แล้วจึงนำมาแนะนำให้ผู้อื่นได้ปฏิบัติ  
ตาม โดยที่ท่านได้กล่าวแนะนำการเจริญอานาปานสติภาวนาไว้  
ดังนี้ :-

ในวันนี้จะขอโอกาสบรรยายเรื่อง อานาปานสติภาวนาอัน สมบูรณ์แบบในลักษณะที่จะใช้เป็นคู่มือ ขอให้ท่านทั้งหลายทุกคนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ จนใช้เป็นคู่มือประจำตัว สำหรับปฏิบัติ อานาปานสติได้ตามประสงค์

อานาปานสติภาวนาเป็นกรรมฐาน หรือเป็นสมาธิภาวนา แบบที่พระพุทธองค์ได้ปฏิบัติและตรัสรู้ มีคำตรัสยืนยันว่า ตรัสรู้ด้วย อานาปานสติภาวนาโดยเฉพาะ นี่เป็นเรื่องพิเศษเรื่องหนึ่งว่า ทำไมจึง ระบุอย่างนี้

การเจริญภาวนามีตั้งมากมาย ทำไมจึงตรัสระบุ อานาปานสติภาวนา ไม่ได้ใช้คำว่า สติปัฏฐาน แม้ว่าเรื่องนี้เป็นเรื่อง เดียวกัน จะมีความหมายแตกต่างกันอยู่บ้างก็ไม่เท่าไร พระองค์ก็ ยังตรัสเรียกว่า ระบบอานาปานสติภาวนาเป็นระบบที่ทำให้พระองค์ ได้ตรัสรู้

เรามีสิทธิ์ที่จะเรียกระบบอานาปานสติภาวนาว่า เป็นสมาธิ แบบของพระพุทธองค์โดยตรง เพราะมีที่อ้างอยู่ในพระบาลีโดยตรง ว่า พระพุทธองค์ทรงใช้แบบนี้ และไม่ได้เอ่ยถึงแบบอื่น เป็นแบบที่ ควรเรียกกันทั่วไปว่า แบบของพระพุทธองค์คือแบบอานาปานสติ ภาวนา

มีข้อดีหลายอย่างหลายประการที่จะต้องทราบไว้ เช่นว่า  
แบบนี้เมื่อทำแล้ว **จะเป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา**พร้อมกันไปในตัว  
**ไม่ต้องแยกทำคนละที** และยังแถมกล่าวได้ว่า **มีศีลพร้อมกันไปในตัว**  
การกระทำ **ไม่ต้องทำพิธีรับศีลก่อนแล้วจึงมาทำ** ขอให้ลงมือทำเถิด  
คามระบมนี้**ก็มีศีล สมาธิ ปัญญา** พร้อมกันไปในตัว.

ทำสมาธิภาวนา โดยวิธีอานาปานสติภาวนาแล้วจะ  
เป็นการปฏิบัติอย่างถึงที่สุด ทั้งในศีล ทั้งในสมาธิ และทั้งในปัญญา  
และมีข้อดีที่ว่า จะทำที่ไหนก็ได้ ทำที่บ้านก็ได้ ถ้าทำที่บ้าน ก็เท่ากับ  
ทำบ้านให้กลายเป็นป่าไปเสียก็ได้ ไม่รู้ไม่ชี้ในเรื่องใดนอกจากลม  
หายใจ เมื่อคอยกำหนดแต่ลมหายใจ มันก็ไม่สนใจเรื่องอื่นใดให้  
แทรกแซงหรือให้เป็นอุปสรรค

ทำได้ทุกอิริยาบถ จะนั่ง จะนอน จะยืน จะเดิน ก็ทำได้  
แต่ว่าที่สะดวกที่สุดนั้นในอิริยาบถนั่ง

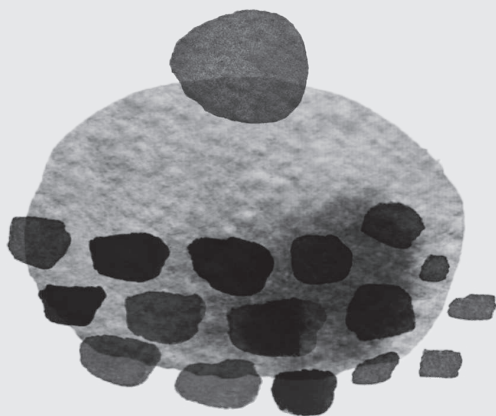
เมื่อทำสำเร็จประโยชน์จะมีคุณประโยชน์ อานิสงส์อย่างใด  
อย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ก็อาจจะรักษาอานิสงส์ คือความสงบนั้นไว้  
ได้ในทุกอิริยาบถ

## อานาปานสติเป็นสติปัฏฐานที่แท้จริง

เมื่อทำอานาปานสติครบทั้ง ๑๖ ชั้นแล้ว พระพุทธองค์  
ตรัสว่า เมื่อทำอานาปานสติครบ ๑๖ ชั้นแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็สมบูรณ์  
โพชฌงค์ ๗ ก็สมบูรณ์ แล้ววิชชาและวิมุตติก็สมบูรณ์;

อานาปานสติมีอยู่ ๔ หมวด หมวดละ ๔ ชั้น  
เป็น ๑๖ ชั้น ถ้าทำครบทั้ง ๑๖ ชั้นนี้แล้ว สติปัฏฐานทั้ง ๔ จะสมบูรณ์  
ไม่มีอะไรจะสมบูรณ์ไปยิ่งกว่านี้.

อานาปานสติจึงเป็นพุทธศาสนาที่สมบูรณ์ ทั้งในแง่ของ  
ปริยัติ ทั้งในแง่ของปฏิบัติ และทั้งในแง่ของปฏิเวธ เอาพระพุทธศาสนา  
ทั้งหมดทั้งสิ้น คือทั้งปริยัติ ทั้งปฏิบัติ และปฏิเวธ มารวมอยู่ใน  
เรื่องของอานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้น



อานาปานสติภาวนาตามที่ท่านอาจารย์พุทธทาสได้เกริ่นนำไว้นี้ เป็นวิธีการปฏิบัติที่มีรูปแบบและอุบายวิธีอันจะก่อให้เกิดผลที่ผู้ปฏิบัติสามารถประจักษ์แจ้งผล แห่งการปฏิบัตินี้ได้ด้วยตนเอง

อานาปานสติภาวนาสามารถปฏิบัติได้ในหลากหลายอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นยืน - เดิน - นั่ง - นอน แต่ในระยะฝึกฝนใหม่ อิริยาบถนั่งเหมาะสมที่สุด

อานาปานสติภาวนาเมื่อปฏิบัติแล้ว ทำให้ไตรสิกขา คือ ศีลสมาธิ - ปัญญา เกิดขึ้นพร้อมกันอย่างสมบูรณ์โดยไม่ต้องมีพิธีกรรมใดๆ

ขอให้ผู้ปรารถนาที่จะบำเพ็ญภาวนาได้ลงมือเจริญอานาปานสติภาวนาเถิด

อานาปานสติภาวนาเป็นการนำพาจิตรู้ที่แล่นไปหาโลกภายนอก ให้กลับมาสู่โลกภายใน

จิต เป็นวิญญาณธาตุ คือ ธาตุรู้ ธาตุรู้หรือจิตรู้นี้มีอุปมาเหมือนดั่งแม่ที่ให้กำเนิดเกิดลูก คือ เจตสิก

ลูก คือเจตสิกนี้มีอยู่ ๓ คือ

รู้สีก ตั้งชื่อเรียกว่า “เวทนา”

รู้จำ ตั้งชื่อเรียกว่า “สัญญา”

รู้คิด ตั้งชื่อเรียกว่า “สังขาร”

แม่และลูกทั้ง ๓ นี้เกิดและอาศัยอยู่ภายในบ้าน คือ “กาย”

บ้านคือกายนี้มี “ประตู” (ทวาร) ออกไปสู่โลกภายนอกอยู่ ๕ ทาง คือ

ตา เรียกชื่อว่า จักขุทวาร

หู เรียกชื่อว่า โสตทวาร

จมูก เรียกชื่อว่า ฆานทวาร

ลิ้น เรียกชื่อว่า ชิวหาทวาร

กาย เรียกชื่อว่า กายทวาร

นี่เป็นประตูออกจากบ้านไปสู่โลกภายนอกซึ่งเป็นโลกแห่ง  
รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส

ออกไปรู้รูปทางตา เรียกว่า จักขุวิญญาณ

ออกไปรู้เสียงทางหู เรียกว่า โสตวิญญาณ

ออกไปรู้กลิ่นทางจมูก เรียกว่า ฆานวิญญาณ

ออกไปรู้รสทางลิ้น เรียกว่า ชิวหาวิญญาณ

ออกไปรู้กายสัมผัสทางกาย เรียกว่า กายวิญญาณ

นอกจากประตูทางออกทั้ง ๕ ทางนี้แล้ว ยังมีประตู ที่ ๖ คือ  
ทางเข้าสู่โลกภายใน

โลกภายใน คือ “ใจ” ของตนเอง ประตูลู่โลกภายใน คือ ประตูใจ หรือมโนทวาร มโนทวารเป็นประตูให้จิตเข้าไปรู้ธรรมารมณ์ เพื่อให้เกิดมโนวิญญาณ

ธรรมารมณ์เป็นสภาวะธรรมที่ใจปรุงแต่งสร้างสรรค์ขึ้นมาแล้ว เก็บสะสมไว้ให้เป็นโลกแห่งความหมายและคุณค่าภายในตนเอง

รูป รส กลิ่น เสียง กายสัมผัส เป็นวัตถุดิถีที่ถูกนำมาปรุงความหมายให้มีคุณค่าแล้วเก็บความหมายและคุณค่านั้นไว้ให้กลายเป็นโลกภายในใจตน

อานาปานสติภาวนา คือการนำพาจิตรู้กลับคืนมาสู่โลกภายใน โลกแห่งความหมายต่างๆ นานา อันมีค่าเป็นบวกและลบ ความหมายและคุณค่านี้เอง ที่กลายมาเป็นเมฆหมอกปกคลุมหุ้มห่อจิตเอาไว้ไม่ให้รู้อารมณ์ต่างๆ ตามที่เป็นจริง แต่กลับไปยึดมั่นผูกพันไว้ในความหมายของ “ตัวกู” และ “ของกู”

ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมา เราใช้เวลาไปกับการปล่อยให้จิตท่องไปในโลกกว้างข้างนอก บัดนี้ เป็นเวลาที่เรำบำเพ็ญภาวนาเพื่อนำพาจิตกลับคืนสู่บ้าน คือกายอันเป็นที่เกิดที่อาศัยของจิตเอง

กลับมาสู่กายแล้วให้จิตท่องไปภายในกายซึ่งเป็นโลกกว้างข้างในตนเอง

ลมหายใจ คือกุญแจไขเปิดประตูใจเพื่อเข้าไปสู่ภายในบ้าน  
ภายในบ้านนี้มี “อริยทรัพย์” คือ “อริยสัจธรรม” ที่นำไปให้ผู้ค้นพบแล้ว  
ได้เป็น “อริยบุคคล”

ภายในบ้านนี้เอง ที่จิตจะารู้แจ้งประจักษ์ในอริยสัจทั้ง ๔  
คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

รู้แจ้งประจักษ์ว่า

เนื้อแท้แห่งทุกข์ เป็นอย่างไร

อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์นั้นขึ้น

ความดับสลายไปแห่งทุกข์เป็นเช่นไร

ทำอย่างไร เพื่อให้ทุกข์ดับสลายไป

การเจริญอานาปานสติภาวนานั้น เป็นเหมือนดั่งแม่ที่ดูแลลูกๆ อันเป็นสุดที่รัก จิตเดิมแท้อันเป็นธาตุรู้ นั้น คือแม่ผู้ให้กำเนิดเกิดลูก คือเจตสิกทั้ง ๓ ได้แก่ เวทนา สัญญา และสังขาร

ลูกทั้ง ๓ หนีออกไปจากบ้านคือกาย แล้วท่องเที่ยวไปในโลกภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส และกายสัมผัส

เมื่อแม่รู้ว่าได้เวลาที่ลูกๆ จะกลับคืนเข้ามาในบ้านเพราะเป็นเวลาใกล้มืดค่ำแล้วและเป็นเวลาที่ลูกๆ จะได้อาบน้ำทานอาหาร และพักผ่อนนอนหลับอยู่ภายในบ้านที่อบอุ่นปลอดภัย แต่ลูกๆ นั้นยังเพลิดเพลีนสนุกสนานอยู่กับการวิ่งเล่นนอกบ้าน ด้วยความรักแม่จับมือลูกมากุมไว้แน่นเพื่อจูงมือลูกกลับบ้าน ลูกซัดขึ้นพยายามดึงมือตนให้หลุดจากกำมือของแม่

แม่ลูกๆ จะตื้อตึงซัดขึ้นสักเพียงใด แต่ด้วยความเมตตาอาหารต่อลูกๆ แม่ผู้เปี่ยมรักจึงได้พยายามนำพาลูกๆ กลับเข้าสู่ภายในบ้าน ภายในบ้านมีของเล่นมากมาย ของเล่นแต่ละชิ้นเหล่านี้ถูกเก็บสะสมไว้ภายในบ้านมาเป็นเวลานานแล้ว

ลูกๆ ต่างยึดมั่นผูกพันกับของเล่นเหล่านี้ และของเล่นเหล่านี้แหละที่ทำให้พื้นที่ภายในบ้านเต็มไปด้วยเรื่องราวต่างๆ นานา



# อานาปานสติภาวนา ลมหายใจ เพื่อเดินสู่อิสระภาพภายใน

ประมวล เพ็งจันทร์.

อานาปานสติภาวนา ลมหายใจเพื่อเดินสู่อิสระภาพภายใน.--

กรุงเทพฯ : บুদ্ধ ไม้, 2569.

280 หน้า.

1. อานาปานสติ. I. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN 978-616-14-0760-5

พิมพ์ครั้งที่ ๑	:	เมษายน ๒๕๖๙
ประธานกรรมการบริหาร	:	ปัญญา เฉลิมชัยกิจ
กรรมการผู้จัดการ	:	โชนรังสี เฉลิมชัยกิจ
ที่ปรึกษา	:	คณิต นนทเปารยะ สงวนศรี ตรีเทพประดิมา
บรรณาธิการบริหาร	:	วรุฒม์ ทองเชื้อ
บรรณาธิการเล่ม	:	สติมา บุตรกีปรีชา
ออกแบบปก	:	KDO Studio
ภาพประกอบ	:	นันทวัน วาตะ
ศิลปกรรม	:	รุ่งฤทัย ศรีสุข
ฝ่ายประสานโรงพิมพ์	:	สุรินทร์ บุระณา
ฝ่ายขาย	:	มนัญชยา ศิริวงษ์
ฝ่ายการตลาด	:	ชวิน เฉลิมชัยกิจ อัศคนัญฐ ชุมมน

จัดพิมพ์ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ

จัดจำหน่าย : บริษัท บুদ্ধ ไม้ จำกัด

๒๑๔ ถ.พระราม ๒ ซอย ๓๘ บางมด จอมทอง กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๕-๒๖๒๑, ๐-๒๔๑๕-๖๕๐๗



คลิกสั่งซื้อได้ที่



@booktime

รู้กาย

รู้เวทนา

รู้จิต

รู้ธรรม



สุภาพใจ

 SukkhabajaiPUB

AA0374 ศาสนาและปรัชญา



ปกอ่อนขนาด

9 786161 407605

[www.booktime.co.th](http://www.booktime.co.th)

฿19.-



@booktime