การอยู่กับปัจจุบันด้วยหลักอานาปานสติ
Living in the present with Anapanasati

สิริพร ครองชีพ / Siriporn Krongcheep
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Graduate School, Mahamakut Buddhist University
ภูริเชษฐ์ สมพล / Phurichetd Somphol
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Graduate School, Mahamakut Buddhist University
กฤตสุชิน พลเสน / Kitsuchin Ponsen
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Graduate School, Mahamakut Buddhist University
วันที่รับบทความ 4 กุมภาพันธ์ 2564 / แก้ไขบทความ 29 เมษายน 2564 / ตอบรับบทความ 21 พฤษภาคม 2564

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความหมายของอานาปานสติ 2) เพื่อศึกษาวิธีเจริญอานาปานสติในพระไตรปิฎก 3) เพื่อศึกษาการเจริญอานาปานสติตามแนววิสุทธิมรรค จากการที่ได้ศึกษาความหมายของอานาปานสติจะเห็นได้ว่าเป็นการกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก โดยระลึกรู้ว่ากำลังหายใจเข้าและกำลังหายใจออกจนจิตสงบแนบนิ่งอยู่ที่ลมหายใจ สามารถตัดความวิตกกังวล ความคิดฟุ้งซ่าน ทำให้อยู่เป็นสุขในทุกอิริยาบถ วิธีเจริญอานาปานสติในพระไตรปิฎก ผู้ปฏิบัติเป็นผู้ศึกษา กำหนดรู้ในการหายใจเข้าและหายใจออก โดยมีความเพียร รู้สึกตัว มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัส การเจริญอานาปานสติตามแนววิสุทธิมรรคเป็นการเลือกเสนาสนะที่เหมาะต่อการเจริญภาวนา เพราะจิตนั้นคุ้นอยู่กับการแล่นไปสู่อารมณ์ต่างๆ ภายนอก เพราะยังยึดติดรูป เสียง กลิ่น รส ยากที่จะทำให้เกิดขึ้นได้ ด้วยเหตุที่ว่าเสียงเป็นอุปสรรคต่อฌาน ส่วนในป่าเป็นการง่ายที่จะทำให้ฌานเกิดด้วยการเจริญอานาปานสติ แล้วทำฌานให้เป็นฐานเจริญวิปัสสนาพิจารณาสังขารจนกระทั่งบรรลุพระอรหัตผลได้ในที่สุด

คำสำคัญ : การอยู่กับปัจจุบัน, อานาปานสติ

Abstract

This article is intended to, 1) to study the meaning of Anapanasati 2) to study how to grow Anapanasati in the Tripitaka 3) to study the development of Anapanasati along the Visuddhimagga from studying the meaning of Anapanasati, it can be seen that it defines the inhalation and exhalation knowing that he was breathing in and exhaling until the mind is calm

and still in the breath it can cut anxiety highs making him happy in every position how to grow Anapanasati in the Tripitaka practician be an educator determine how to inhale and exhale with persistence conscious eliminate apical and sorrow the development of Anapanasati along the Visuddhimagga is the selection of happiness that is suitable for prayer because the mind is accustomed to running into various emotions external because still attached to the picture, sound, smell, taste difficult to make this happen for that reason sound is a hindrance to contemplation in the forest it is easy to make contemplation born with the development of Anapanasati and make meditation as a base living Vipassana, considering the body until finally attainment of Arhatship.

Keywords: Living in the present, Anapanasati

บทนำ

อานาปานสติเป็นกัมมัฏฐานหนึ่งในอนุสติ 10 และปรากฏอยู่ในสติปัฏฐานด้วย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า *“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ย่อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ที่เป็นผู้ประกอบความเพียรในอันเจริญอานาปานสติอยู่ๆ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน 4 แล้ว ทำให้มากแล้วย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ 7 แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้”* (ม.อุ. 14/287/155) และปรากฏอยู่ในสัญญา 10 ประการ ที่พระพุทธองค์ทรงประทานแก่พระอานนท์ เพื่อให้พระอานนท์ไปสวดให้พระคิริมานนท์ฟังเพื่อให้อาพาธที่เป็นอยู่หายได้ ดังที่ตรัสไว้ว่า *“ดูก่อนอานนท์ ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการแก่คิริมานนท์ภิกษุไซร้ ข้อที่อาพาธของคิริมานนท์ภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนั้นเป็นฐานะที่จะมีได้ สัญญา 10 ประการเป็นไฉน คือ อนิจจสัญญา 1 อนัตตสัญญา 1 อสุภสัญญา 1 อาทีนวสัญญา 1 ปหานสัญญา 1 วิราคสัญญา 1 นิโรธสัญญา 1 สัพพโลเกอนภิรตสัญญา 1 สัพพสังขาเรสุอนิจจสัญญา 1 อานาปานัสสติ 1”* (อง ทสก. 24/60/190)

อานาปานสติ เป็นอริยวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยะ) พรหมวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระพรหม) และตถาคตวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า) นับว่าอานาปานสติเป็นกัมมัฏฐานที่สำคัญยิ่ง พระพุทธองค์ทรงสนับสนุนให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ ดังที่พระองค์ตรัสว่า *“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แลที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานสงบไปโดยพลัน เปรียบเสมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาลยังฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อนให้อันตรธานสงบไปโดยพลันฉะนั้น”* (สำ มหา. 19/1352/230)

ความหมายของอานาปานสติ

อานาปานสติมาจากคำ 3 คำ ได้แก่ อานะ คือ ลมหายใจเข้า อาปานะ คือ ลมหายใจออก สติ คือ ความระลึก ในคัมภีร์มหานิเทศกล่าวว่า อานาปานสติ หรือ อานาปานัสสติ คือ การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้า ออก หรือสติที่เกิดขึ้น โดยมีการระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก ลมหายใจนั้นมีอยู่ 2 อย่าง คือ ลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก ในอรรถกถาพระวินัย ลมหายใจเข้าท่านใช้คำว่า อัสสาสะ ลมหายใจออก ท่านใช้คำว่า ปัสสาสะ แต่ในอรรถกถาพระสูตรท่านเรียกตรงข้าม คือ อัสสาสะ แปลว่าหายใจเข้า ปัสสาสะ แปลว่า หายใจออก ลมหายใจเข้าออกนี้ ปรากฏขึ้นเมื่อแรกเกิดของทารกที่ออกจากครรภ์ กล่าวคือ ในเวลาทารกคลอดออกจากครรภ์มารดา ลมจากภายในครรภ์ออกมาภายนอกก่อน แล้วภายหลังลมภายนอกจึงได้พาธุลีละเอียดเข้าไปภายใน พอถึงเพดานปากก็ดับในที่นั้น

วิธีเจริญอานาปานสติในพระไตรปิฎก

ดูกรภิกษุทั้งหลายก็อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู่บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น สำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออกว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติ หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติ หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจออกว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจออกว่าเราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจออกว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจออกว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้ตาม พิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนัด หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนัด หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้ตาม พิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้าดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มากๆ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้ ดูกรภิกษุทั้งหลายสมัยใด เมื่อภิกษุหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว

ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น สำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออกว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้าดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายมีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในพวกกาย เพราะฉะนั้นแลในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายมีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ๆ

ดูกรภิกษุทั้งหลายสมัยใด ภิกษุสำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติ หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติ หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจออกว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจเข้าดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้นภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจออกลมหายใจเข้าเป็นอย่างดีนี้ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่งในพวกเวทนา เพราะฉะนั้นแลในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สึก ตัวมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ๆ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใดภิกษุสำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจออกว่าเราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจออกว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจออกว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้าดูกรภิกษุทั้งหลายในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติแก่ภิกษุผู้เผลอสติ ไม่รู้สึกตัวอยู่ เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ๆ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเหนียกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนัด หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนัด หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลสหายใจเข้า สำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้าดูกรภิกษุทั้งหลายในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติกำ จัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี เพราะฉะนั้น

แลในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ๆ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่าบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้ฯ (ม.อุ. 14/288-289/155-160) คำว่า หายใจเข้าและหายใจออกนั้น พึงทราบว่าเป็นคำที่มีการแปลต่างกัน คือ อรรถกถาแห่งพระวินัยแปล อาสาส ว่า “หายใจออก” และ ปสฺสาส ว่า “หายใจเข้า” ส่วนอรรถกถาแห่งพระสูตรแปลกลับตรงข้าม คือ แปล อาสาส ว่า “หายใจเข้า” และ ปสฺสาส ว่า “หายใจออก” ในที่นี้ถือตามคำแปลของอรรถกถาแห่งพระสูตร ผู้ศึกษาทราบอย่างนี้แล้ว จะใช้แบบใดก็ได้ จึงเลือกตามปรารถนา “สำเหนียกว่า” เป็นคำแปลตามสำนวนเก่า หมายถึงคำบาลีว่า สิกฺขติ จะแปลแบบทับศัพท์เป็น “ศึกษาว่า” ก็ได้ ธรรมหมวดนี้ เรียกตามบาลีแห่งคัมภีร์ปฏิสัมภิมัคค์ว่า โสฬสวัตถุกอานาปานสติ เช่น คำบาลีเดิมเป็น โสฬสวตฺถุกา อานาปานสติบ้าง โสฬสวตฺถุโก อานาปานสติสมาธิบ้าง บางทีอรรถกถาก็เรียกยักเยื้องไปว่า โสฬสวตฺถุกา อานาปานส สติสมาธิภาวนาบ้าง โสฬสวตฺถุ อานาปานสฺสติกมฺมฏฺฐานนฺบ้าง) แปลแบบรักษาศัพท์ว่า “อานาปานสติมีวัตถุ 16” แต่ในที่นี้เลือกแปลตามคำอธิบายในคัมภีร์ปรมัตถมัญชุสา มหาฎีกาแห่งวิสุทธิมัคคว่า “อานาปานสติ 16 ฐาน” เพราะในภาษาไทย คำว่า ฐาน เป็นคำที่คุ้นและช่วยสื่อความหมายของคำว่าวัตถุในที่นี้ได้ดี แต่จะแปลว่า “อานาปานสติ 16 หลัก” หรือ “อานาปานสติ 16 หัวข้อ (หรือ 16 ข้อ)” ก็ได้ บางทีก็เรียกให้ฟังเป็นลำดับว่า “อานาปานสติ 16 ชั้น” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) : 2559)

การเจริญอานาปานสติตามแนววิสุทธิมรรค

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำให้เลือกเสนาสนะที่เป็นป่า โคนไม้ หรือเรือนว่างว่าเหมาะต่อการเจริญภาวนา เพราะสถานที่เหล่านั้นเป็นที่สงัด ปราศจากสิ่งรบกวน ทำให้เมื่อเจริญอานาปานสติแล้วใจหยุดนิ่งตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย เสนาสนะที่พระองค์แนะนำนั้น มีลักษณะดังนี้ เสนาสนะป่า คือ ที่ที่พ้นจากเขตบ้านหรือเสนาสนะป่าที่ห่างจากเขตบ้านอย่างน้อย 500 ชั่วธนู (ประมาณ 1 กิโลเมตร) เข้าไปสู่โคนไม้ คือ เข้าไปสู่ที่ใกล้ต้นไม้เพื่อเจริญภาวนา ส่วนการอยู่เรือนว่าง คือ อยู่ในที่สงัดปลอดจากการรบกวน เหตุผลที่ทรงแนะนำที่เหล่านั้นมีอยู่ 3 ประการ คือ

1. การเข้าสู่ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง ย่อมเหมาะต่อการเจริญอานาปานสติ เพราะจิตนั้นคุ้นอยู่กับการแล่นไปสู่อารมณ์ต่างๆ ภายนอกมานาน เมื่อมาเจริญภาวนา จึงไม่รวมหยุดนิ่งได้โดยง่าย เหมือนเกวียนที่เทียมด้วยวัวดื้อ มักแล่นออกนอกทางอยู่เสมอ เพราะฉะนั้นคนเลี้ยงโค เมื่อต้องการฝึกลูกโคที่ดื้อ ซึ่งยังกินนมของแม่โคอยู่ ต้องแยกมันออกจากแม่ ปักหลักขนาดใหญ่ไว้ให้มั่นคง แล้วผูกลูกโคไว้กับหลักนั้น ลูกโคนั้นก็จะดิ้นรนไปมา แต่ก็ไม่อาจหนีไปไหนได้ ในที่สุดก็จะเหนื่อยและหมดพยศนอนหมอบอยู่ที่หลักนั่นเอง ในทำนองเดียวกัน นักปฏิบัติผู้ต้องการทรมานจิตที่คุ้นเคยอยู่กับอารมณ์ต่างๆ ภายนอกมานาน มีรูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น ต้องพรากจากอารมณ์ มีรูป เป็นต้น นั้นเสีย แล้วเข้าไปสู่ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง แล้ว ผูกจิตไว้ด้วยเชือก คือ สติ ไว้ที่เสา คือ ลมหายใจเข้าออก เมื่อจิตถูกผูกไว้อย่างนั้น แม้จะดิ้นรนไปมาเพราะไม่ได้อารมณ์

ที่เคยชินก็ไม่อาจตัดเชือก คือ สติ หนีไปได้ ย่อมจะต้องหมอบอิงอารมณ์กัมมัฏฐาน และเข้าถึงอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิได้ในที่สุด

2. อีกเหตุผลหนึ่งเพราะอานาปานสติ เป็นยอดแห่งกัมมัฏฐานที่ทำให้บรรลุคุณวิเศษ และการเข้าอยู่เป็นสุข (ทิฏฐธรรมวิหาร) ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธสาวกทั้งปวง ซึ่งผู้ที่ไม่ได้ละทิ้งถิ่นที่ระงมไปด้วยเสียงคน เสียงสัตว์ ยากที่จะทำให้เกิดขึ้นได้ ด้วยเหตุที่ว่าเสียงเป็นอุปสรรคต่อฌาน ส่วนในป่าเป็นการง่ายที่จะทำให้ฌานเกิดด้วยการเจริญอานาปานสติ แล้วทำฌานให้เป็นฐาน เจริญวิปัสสนาพิจารณาสังขารจนกระทั่งบรรลุพระอรหัตผลได้ในที่สุด

3. อีกอย่างหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเป็นเหมือนอาจารย์ผู้ชำนาญการดูพื้นที่ในการสร้างเมือง เมื่อได้ตรวจตราดูพื้นที่จนตลอดแล้ว จึงชี้บอกให้สร้างเมืองตรงนั้นตรงนี้ เมื่อสร้างเมืองได้สำเร็จ ก็ย่อมได้รับการสักการะอย่างมากจากราชตระกูลฉันใด พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงตรวจตราดูเสนาสนะที่เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติเป็นอย่างดีแล้ว จึงได้ชี้บอกว่าควรเจริญกัมมัฏฐานในที่นั้นที่นี้ เมื่อทำตามที่พระองค์แนะนำแล้วได้บรรลุอริยผลตามลำดับ จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์แล้ว สักการะอันใหญ่หลวงย่อมบังเกิดขึ้นกับพระผู้มีพระภาคเจ้าว่าสมเด็จผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง จริงแท้หนอฯ ในเรื่องนี้อุปมาได้ด้วยพญาเสือเหลืองซึ่งอาศัยป่า พงหญ้า ป่ารกเชิงเขาซุ่มอยู่ ย่อมสามารถจับสัตว์ชนิดต่างๆ มีควายป่า ละมั่ง หมูป่า เป็นต้นฉันใด ผู้ปฏิบัติธรรมเลือกสถานที่ที่เหมาะสมในการเจริญภาวนา มีป่าเป็นต้น ย่อมบรรลุถึงโสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตมรรค และอริยผลตามลำดับฉันนั้น (วิสุทธิมรรค หน้า 93)

ครั้นทรงแนะนำเสนาสนะที่เหมาะแก่การบำเพ็ญอานาปานสติในฤดูทั้ง 3 รวมทั้งเหมาะกับธาตุและจริยาแล้ว ทรงแนะนำอิริยาบถที่สงบ และไม่เป็นไปในฝ่ายของความหดหู่และฟุ้งซ่าน คือ อิริยาบถนั่ง ท่านั่งที่นั่งได้นาน ลมหายใจเดินได้สะดวก ทรงแนะนำให้นั่งในท่าคู่บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติอยู่เฉพาะหน้า คือ นั่งพับขาทั้งสองโดยรอบ (นั่งขัดสมาธิขาขวาทับขาซ้าย) ตั้งกายส่วนบนให้ตรงซึ่งทำให้กระดูกสันหลังทั้ง 18 ข้อ จดกันเหมือนเหรียญที่วางซ้อนกันเป็นชั้นๆ มือขวาทับมือซ้าย เพราะเมื่อนั่งอย่างนี้แล้ว หนัง เนื้อและเส้นเอ็นจะไม่ตึง ทำให้ไม่ปวดไม่เมื่อย เมื่อเป็นอย่างนั้น จิตจะรวมหยุดนิ่งได้โดยง่าย มีความเจริญก้าวหน้าในการเจริญภาวนา เพราะมีสติอยู่กับกัมมัฏฐานตลอดเวลา

เมื่อได้เสนาสนะที่เหมาะสม และได้เริ่มเจริญกัมมัฏฐานแล้ว ท่านให้ตั้งสติเฉพาะหน้า แล้วตั้งสติระลึกถึงลมหายใจ ด้วยลักษณะ 16 ประการ คือ

1. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว

2. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น อาการที่ลมหายใจยาวหรือสั้นนั้น พึงทราบด้วยระยะทางและช่วงเวลาที่หายใจ เหมือนอย่างน้ำหรือทรายที่แผ่ออกไป เป็นพื้นที่กว้างหรือแคบ ก็เรียกน้ำมากทรายกว้าง หรือน้ำน้อยทรายแคบฉันใด ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ก็ทำนองเดียวกัน เมื่อแผ่เข้าไปในร่างกายของช้างหรืองู ทำให้ลำตัวของมันเต็มช้าและออกมาช้าเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น

จึงกล่าวว่า ลมหายใจของช้างยาว ส่วนลมหายใจที่เข้าไปในร่างกายของของสุนัขและกระต่าย ซึ่งมีลำตัวสั้นและเล็ก เต็มไวและออกมาไว เพราะฉะนั้นจึงกล่าวว่าลมหายใจสั้น

ส่วนลมหายใจของมนุษย์นั้น เมื่อหายใจออกหรือหายใจเข้า บางคนก็กินเวลานานเหมือนการหายใจของช้างหรืองู บางคนก็หายใจออกหายใจเข้าสั้น เหมือนการหายใจของสุนัขหรือกระต่าย ลมยาวหรือลมสั้น จึงรู้ได้ด้วยระยะเวลาของการหายใจนั่นเอง

ในทางปฏิบัติให้เรากำหนดรู้ลมหายใจที่เข้าออกตามปกติ ไม่ต้องไปฝืนหรือบังคับลมให้ยาวหรือสั้น ลมหายใจเข้าออกอย่างไรก็กำหนดรู้อย่างนั้น ลมหายใจเข้ายาวออกยาว ก็รู้ว่าเข้ายาวออกยาว ลมหายใจเข้าสั้นออกสั้น ก็รู้ว่าเข้าสั้นออกสั้น ทำเพียงเท่านี้แค่นี้เท่านั้น

3. ย่อมศึกษาว่าเรารู้กายทั้งปวงหายใจเข้าออก ภายในที่นี้ คือ ลมหายใจ การรู้กายทั้งปวงนี้ คือ การรู้ลมหายใจที่มีอยู่ในร่างกาย คือ ทำเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแห่งกอง ลมหายใจเข้าทั้งสิ้นให้รู้แจ้ง คือ ทำให้ปรากฏหายใจเข้า (และ) ย่อมสำเหนียกว่า เราจักทำเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด แห่งกองลมหายใจ ออกทั้งสิ้นให้รู้แจ้ง คือ ทำให้ปรากฏหายใจออก เมื่อเธอทำให้รู้แจ้ง คือ ทำให้ปรากฏด้วยอาการอย่างนั้น ย่อมหายใจเข้าและหายใจออก ด้วยจิตที่สัมปยุตด้วยญาณ เพราะฉะนั้นท่านจึงเรียกว่า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักหายใจเข้า จักหายใจออกในกรณีที่มีการเคลื่อนไหวอันเกิดจากการหายใจเข้า ปลายจมูกเป็นจุดเริ่มต้น หัวใจ เป็นจุดกลาง และสะดือเป็นจุดสุดท้าย ในการหายใจออก สะดือเป็นจุดเริ่มต้น หัวใจเป็นจุดกลาง และปลายลมเป็นจุดสุดท้าย ธรรมดาว่าเบื้องต้นในกองลมหายใจเข้าหรือในกองลมหายใจออกที่แล่นไปอย่างละเอียด ย่อมปรากฏแก่บางคน แต่ท่ามกลางและที่สุดไม่ปรากฏ เขาย่อมสามารถกำหนดได้เฉพาะเบื้องต้นเท่านั้น ย่อมกำหนดไม่ได้ในท่ามกลางและที่สุด บางคนย่อมปรากฏแต่ท่ามกลางเบื้องต้น และที่สุดไม่ปรากฏ เขาย่อมสามารถกำหนดได้เฉพาะท่ามกลางเท่านั้น ไม่สามารถกำหนดได้ในเบื้องต้นและที่สุด บางคนย่อมปรากฏแต่ที่สุด เบื้องต้นและท่ามกลางไม่ปรากฏ เขาย่อมสามารถกำหนดได้เฉพาะที่สุดเท่านั้น ไม่สามารถกำหนดได้ในเบื้องต้นและท่ามกลาง บางคนย่อมปรากฏได้แม้ทั้งหมด เมื่อเขาสามารถกำหนดได้แม้ทั้งหมด พระพุทธองค์ทรงประสงค์ ให้กำหนดให้ได้ทั้งหมดจึงจะได้ชื่อว่า รู้แจ้งซึ่งกองลมทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่าเราจักรู้แจ้งซึ่งกองลมทั้งปวงหายใจออก

4. ย่อมศึกษาว่าเราจักยังกายสังขารให้สงบหายใจเข้าออก กายสังขาร หมายถึง ลมหายใจเข้าออก การหายใจเข้าออกด้วยกายสังขาร เช่น โน้มตัวลง ก้มตัวลง โค้งตัวลงโน้มไปข้างหน้า เอี้ยวตัวเอน เคลื่อนแกว่ง สั่น ไหว เมื่อทำความเพียรต่อไปด้วยคิดว่าเราจะทำอาการที่ไม่สงบเหล่านี้ให้สงบให้นิ่งด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก กายสังขารที่หยาบก็จะค่อยๆ สงบระงับ มีความรู้สึกว่ากายเบาใจเบา ลมหายใจละเอียดอ่อน จากนั้นก็บำเพ็ญปฐมฌานโดยอาศัยกายที่ละเอียด จากนั้นก้าวไปสู่ทุติยฌาน โดยอาศัยกายสังขารที่ละเอียดยิ่งขึ้น จากนั้นก้าวไปสู่ตติยฌานโดยอาศัยกายสังขารที่ละเอียดยิ่งกว่า จากนั้นก้าวไปสู่จตุตถฌาน เมื่อได้ทำกายสังขารให้ดับสิ้นโดยไม่เหลือ (ลมหายใจเข้าออกหยุดเมื่อเข้าถึงระดับของฌาน 4)

5. ย่อมศึกษาว่าเรารู้ปีติหายใจเข้าออก การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อถึงในระดับของฌานที่ 2 องค์ฌาน คือ ปีติ จะปรากฏอยู่ในขั้นนี้ ซึ่งสามารถรู้ได้ด้วยวิธีการ 2 อย่าง คือ โดยอารมณ์และโดยความไม่หลง คือ เมื่อได้บรรลุฌาน 2 ประเภทแรก ย่อมได้รับปีติอันเนื่องมาจากความสำเร็จซึ่งเกิดจากการรู้แจ้งอารมณ์นั้น และเมื่อออกจากฌานทั้งสองซึ่งมีปีติแล้ว ย่อมพิจารณาปีตินั้นซึ่งประกอบด้วยฌานและรู้แจ้งว่าปีตินั้นเป็นปีติชั่วคราวและไม่ถาวร ในขณะที่รู้แจ้งแทงตลอดลักษณะของปีติโดยอาศัยวิปัสสนา ย่อมมีปีติเพราะไม่มีความสับสนใดๆ

6. ย่อมศึกษาว่าเรารู้สุขหายใจเข้าออก การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อถึงในระดับของฌานที่ 3 องค์ฌาน คือ สุข จะปรากฏอยู่ในขั้นนี้ สามารถรู้ได้ด้วยวิธีการ 2 อย่าง คือ โดยอารมณ์และโดยความไม่หลง

7. ย่อมศึกษาว่าเรารู้จิตสังขารหายใจเข้าออก คำว่าจิตสังขาร หมายถึง สัญญา และเวทนา ซึ่งจิตสังขารนี้จะเกิดขึ้นในฌานที่ 4 สามารถรู้ได้ 2 วิธี คือ โดยความไม่หลง และโดยอารมณ์

8. ย่อมศึกษาว่าเราระงับจิตสังขารหายใจเข้าออก จิตสังขารได้อธิบายผ่านมาแล้วในตอนต้น

9. ย่อมศึกษาว่าเรารู้จิตหายใจเข้าออก นั้นคือ เมื่อใส่ใจถึงลมหายใจเข้าออกอยู่จิตรู้การเข้ามาและออกไปของอารมณ์ ซึ่งรู้ได้ด้วยวิธีการ 2 อย่าง คือ โดยความไม่หลง และโดยอารมณ์

10. ย่อมศึกษาว่าเราทำจิตให้รื่นเริงหายใจเข้าออก ปีติ คือ ความรื่นเริง ซึ่งปีติเกิดขึ้นในฌานที่ 2 ทำจิตให้รื่นเริงด้วยอำนาจสมาธิและวิปัสสนา

11. ย่อมศึกษาว่าเราทำจิตให้ตั้งมั่นหายใจเข้าออก นั้นคือ ผู้ปฏิบัติใส่ใจถึงลมหายใจที่เข้ามาและออกไปได้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์และด้วยฌาน เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นแล้ว ความสำเร็จก็เกิดขึ้น (ประสบความสำเร็จในการเจริญอานาปานสติ)

12. ย่อมศึกษาว่าเราทำจิตให้หลุดพ้นหายใจเข้าออก ผู้ปฏิบัตินั้นได้ใส่ใจถึงลมหายใจเข้าลมหายใจออก ถ้าจิตเฉื่อยชา หดหู่ ก็ทำให้หลุดพ้นจากความเฉื่อยชา หดหู่ ถ้าจิตขวนขวายมากเกินไปเกิดความฟุ้งซ่าน ก็ทำจิตให้พ้นจากความฟุ้งซ่าน ถ้าจิตฟูขึ้น ก็ทำจิตให้พ้นจากราคะ ถ้าจิตคับแค้น ก็ทำจิตให้พ้นจากความคับแค้น ถ้าจิตเศร้าหมอง ก็ทำจิตให้พ้นจากอุปกิเลส (โทษเครื่องเศร้าหมอง) ถ้าจิตไม่มุ่งต่ออารมณ์และไม่พอใจอยู่ในอารมณ์นั้น ก็ทำจิตให้มุ่งหน้าต่ออารมณ์นั้น การทำดังกล่าวมาทั้งหมดนี้ เรียกว่าทำจิตให้หลุดพ้น

13. ย่อมศึกษาว่าเรากำหนดรู้ความไม่เที่ยงหายใจเข้าออก คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก อารมณ์ของลมหายใจเข้าออก จิตและเจตสิก และการเกิดขึ้นของจิตและเจตสิกนั้น

14. ย่อมศึกษาว่าเราเห็นความไม่กำหนัดหายใจเข้าออก คือ กำหนดลมหายใจเข้าออก ด้วยความคิดอย่างนี้ว่า *“นี้ คือความไม่เที่ยง นี้คือความไม่กำหนัด นี้คือความดับ นี้เป็นนิพพาน”*

15. ย่อมศึกษาว่าเราเห็นความดับกิเลสหายใจเข้าออก คือ เมื่อเรารู้ชัดนิวรณ์ ทั้งหลายตามความเป็นจริงแล้วคิดว่านิวรณ์เหล่านี้ไม่เที่ยง ความดับของนิวรณ์เหล่านี้ คือ นิพพาน เรามีความเห็นที่สงบ

16. ย่อมศึกษาว่าเราเห็นการสละคืนกิเลสหายใจเข้าออก คือ รู้ชัดทุกข์โทษภัย ตามความเป็นจริง คิดว่าสิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง แล้วทำตัวเองให้พ้นจากทุกข์โทษภัยไปอยู่ในความดับ คือ นิพพาน เราสำเหนียกอย่างนี้ แล้วบรรลุความสุข ความสงบ ความประณีต บัณฑิตทั้งหลายพึงเข้าใจอย่างนี้ว่า สังขารทุกอย่างถูกนำไปสู่ความระงับ กิเลสทุกอย่างถูกละทิ้งไป ตัณหาถูกทำลาย ราคะสิ้นไป เป็นความสงบที่เกิดจากนิพพาน ในวิธีฝึกอานาปานสติทั้ง 16 วิธีนี้ 12 วิธีแรกทำให้ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ส่วน 4 วิธีหลัง ทำให้ได้วิปัสสนาอย่างเดียว

การเจริญอานาปานสติเพื่อให้เข้าถึงธรรม

การเจริญอานาปานสติ หากจะให้จิตสงบถึงระดับอัปปนาสมาธิ ต้องหาสถานที่ที่สงบสงัด เช่น เรือนว่าง ในถ้ำ โคนต้นไม้ หรือในป่าที่ไม่มีผู้ใดหรือเสียงรบกวน แม้แต่เสียงเพลง เสียงอึกทึกอื่นๆ เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะเสียงเป็นปฏิปักษ์ต่อฌาน เมื่อเลือกสถานที่ได้แล้วให้นั่งคู้บัลลังก์หรือนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง อย่าค้อมมาข้างหน้าหรือแอ่นไปข้างหลัง ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ปลายนิ้วชี้ข้างขวาจรดปลายนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย การนั่งในท่านี้มีผลดี คือ ทำให้ตัวตรง เลือดไหลเวียนได้สะดวก ลมหายใจเดินสะดวก นั่งได้นาน สำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพที่ทำให้ไม่สามารถนั่งขัดสมาธิได้ จะนั่งห้อยเท้าหรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ ให้เลือกเอาอิริยาบถที่นั่งได้สบายพอดี ผ่อนคลาย ไม่ฝืนเกินไป และเป็นท่านั่งที่ทำให้นั่งได้นาน เมื่อนั่งไปเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตาลงเบาๆ อย่าเกร็ง หายใจยาวๆ ลึกๆ ช้าๆ ที่เรียกว่าหายใจให้เต็มปอด ให้จิตใจโปร่งสบาย คอยกำหนดลมหายใจเข้าออกให้รู้ชัด รู้สึกตัวตลอด อย่าหลงลืมหรือเผลอสติ เมื่อหายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจเข้าออกสั้นก็ให้รู้ว่าหายใจเข้าออกสั้น หายใจเข้าออกยาวก็ให้รู้ว่าหายใจเข้าออกยาว การกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ ให้นับไปด้วยจะได้ไม่เผลอสติหรือลืมกำหนด โดยขั้นตอนการกำหนดลมหายใจมีอยู่ 4 ขั้นตอน ดังนี้

วิธีมนสิการ 4 ขั้นตอน

1. คณนานัย การนับ
2. อนุพนธนา การติดตาม
3. ผุสนา การถูกต้อง
4. ฐปนา การตั้งจิตมั่น

ก. คณนานัย

คุณนานัย คือ การนับ ในช่วงแรกของการทำความเพียร ควรเริ่มต้นด้วยการนับก่อน เวลานับก็ไม่พึงนับให้ต่ำกว่า 5 และไม่พึงนับให้เกิน 10 และไม่ควรนับให้ขาดช่วงควรนับให้ต่อเนื่องกันไป เพราะถ้านับต่ำกว่า 5 จิตจะดิ้นรน เนื่องจากอยู่ในช่วงอันคับแคบ เหมือนโคที่ถูกขังอยู่ในคอกแคบๆ ดิ้นรนอยู่อย่างนั้น ถ้านับเกิน 10 ขึ้นไปจิตก็จะคอยพะวงอยู่กับการนับ และถ้านับขาดช่วงไม่นับให้ต่อเนื่อง จิตก็จะหวั่นไหวไปว่า กัมมัฏฐาน

ของเราจะถึงที่สุดหรือไม่หนอ เพราะฉะนั้นจึงควรเว้นจากการนับที่เป็นโทษเหล่านี้เสีย ในการนับนั้น แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

1. ช่วงแรกให้นับช้าๆ เหมือนคนตวงข้าวเปลือก (ธัญญมาปกคณนานัย) คนตวงข้าวเปลือกในสมัยโบราณ เมื่อตักข้าวเต็มทะนานแล้วก็จะขานว่า หนึ่ง แล้วจึงเทลงไป เมื่อตักอีกเห็นหยากเยื่อสิ่งใดก็จะหยิบออก แล้วจึงนับขานว่า หนึ่ง หนึ่ง ในคำว่า สอง สอง ก็ทำนองเดียวกัน ผู้เริ่มทำความเพียรก็เช่นเดียวกัน จึงกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่ปรากฏอยู่ แล้วกำหนดนับลมที่เข้าออกอยู่นั้น โดยเริ่มต้นนับจาก หนึ่ง หนึ่ง จนถึง สิบ สิบ อย่างนั้นเหมือนกัน ซึ่งในการนับมีวิธีการนับเป็นคู่ คือ ลมออกนับ 1 ลมเข้านับ 1 ลมออก นับ 2 ลมเข้านับ 2 ลมออกนับ 3 ลมเข้านับ 3 ให้นับเช่นนี้ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่จนถึง 6,6 ย้อนนับตั้งต้น ใหม่ถึง 7,7 จนถึง 10,10 แล้วย้อนมาที่ 5.5 ใหม่ ดังนี้

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

2. ช่วงหลังให้นับเร็วขึ้น เหมือนการนับของคนเลี้ยงโค (โคปาลูกคุณนานัย) ธรรมดาคนเลี้ยงโคที่ฉลาดจะเตรียมก้อนกรวดใส่ไว้ในพก เดินไปที่คอกวัวแต่เช้า แล้วเปิดประตูคอกให้วัวออกมา เมื่อวัวเดินผ่านประตูก็จะโยนก้อนกรวดไปด้วยพร้อมกับนับว่า 1,2 ถ้าหากวัวเดินออกจากคอกเร็ว เนื่องจากลำบากเพราะอยู่ในคอกที่แคบทั้งคืนก็จะนับเร็วไปด้วยว่า 3, 4, 5-10 นักปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ช่วงหลังเมื่อลมชัดเจนแล้ว เห็นลมหายใจเข้าออกถี่ขึ้น ก็ให้เปลี่ยนมานับเร็วขึ้นตามลมหายใจ ไม่ต้องเอาสติตามลมหายใจเข้าออก ให้เอาสติกำหนดเอาเฉพาะการกระทบของลมที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากบนสำหรับผู้ที่มีริมฝีปากบนยื่น แล้วแต่ว่าชัดเจนที่ตรงไหนก็ให้กำหนดที่ตรงนั้น ในการนับไม่ต้องนับเป็นคู่เหมือนตอนต้นแต่ให้นับเร็วๆ โดยให้นับ 1 ถึง 5 แล้วเพิ่ม 1 ถึง 6 จน 1 ถึง 10 และย้อนกลับมา 1 ถึง 5 ใหม่ จนสติแน่วแน่

1, 2, 3, 4, 5,

1, 2, 3, 4, 5, 6,

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,

1, 2, 3, 4, 5,

ที่เป็นอย่างนั้นก็เพราะว่า กัมมัฏฐานที่เนื่องด้วยการนับจิตจะมีความแน่วแน่ได้ก็ด้วยกำลังของการนับเท่านั้น เหมือนการทำให้เรือที่อยู่ในกระแสน้ำเชี่ยวหยุดได้ ก็เนื่องด้วยอำนาจของการเอาถ่อมาปักไว้อย่างนั้น เมื่อนับไปเร็วๆ อย่างนั้น กัมมัฏฐานก็จะมีความต่อเนื่องไม่ปรากฏว่ามีอะไรมาคั่น เมื่อทราบอย่างนั้นแล้วก็ไม่ต้องกำหนดลมที่เข้าไปภายในและออกมาภายนอก เพราะว่าเมื่อให้จิตตามไปพร้อมกับลมเข้าออก จิตจะกระสับกระส่ายดิ้นรน ในขั้นนี้จึงเพียงกำหนดนับไปเร็วๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ข. อนุพันธนานัย

อนุพันธนานัย คือ การติดตาม การกำหนดรู้ตามลมเข้าและลมออกทุกๆ ขณะ โดยไม่พลั้งเผลอ ทุกระยะที่หายใจเข้าออกก็รู้ว่าลมหายใจเข้าหรือออกนั้น สั้นหรือยาว การเลิกนับแล้วส่งสติไปตามลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องไม่มีระหว่างคั่น ชื่อว่าการติดตาม ในการติดตามลมหายใจมีสิ่งที่ไม่ควรทำอยู่ คือ ไม่ควรติดตามเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจเข้าออก สำหรับลมหายใจเข้า ต้นลมอยู่ที่ปลายจมูก กลาง ลมอยู่ที่หัวใจ ปลายลมอยู่ที่กลางท้อง ส่วนลมหายใจออก ต้นลมอยู่ที่กลางท้อง กลางลมอยู่ที่หัวใจ ปลายลม อยู่ที่ปลายจมูก เพราะถ้าหากตามลมไปอย่างนั้นจิตจะฟุ้งซ่านกระสับกระส่าย ดังนั้นผู้เริ่มทำความเพียร เมื่อกระทำโดยวิธีติดตาม ไม่ควรติดตามไปในต้นลม กลางลม และปลายลม แต่ให้กำหนดจดจ่ออยู่เพียงจุดกระทบของลมที่ปลายจมูกหรือริมฝีปาก (ผุสนาและธูปนา) ดังอุปมาด้วย คนง่อย คนเฝ้าประตู และคนเลื่อยไม้

1. อุปมาด้วยคนง่อย

คนง่อยซึ่งกำลังโล้ชิงช้าให้แก่มารดาและลูกชายอยู่ เมื่อนั่งอยู่ที่โคนเสาชิงช้านั้น ย่อมเห็นที่สุดของทั้งสองข้าง และท่ามกลางของแผ่นกระดานชิงช้า ที่กำลังแกว่งไปมาอยู่ แต่ก็ไม่ได้ขวนขวายในการแลดูที่สุดทั้งสองและท่ามกลางฉันใด ผู้ปฏิบัติเมื่อกำหนดดูลมหายใจ ก็ไม่ได้ส่งสติติดตาม เพียงแต่ตั้งจิตไว้ตรงจุดที่ลมกระทบเท่านั้น ก็สามารถรู้ถึงเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจเข้าออกได้ในขณะที่มันเข้าออกอยู่ ตามปกตินั้นโดยที่ไม่ได้ขวนขวายแลดูลมเหล่านั้นแต่อย่างใด

2. อุปมาด้วยคนเฝ้าประตูเมือง

ธรรมดาคนที่เฝ้าประตู จะไม่ตรวจตราแลดูพวกคนในเมืองและนอกเมือง จะไม่คอยถามว่า ท่านเป็นใครมาจากไหน หรือจะไปไหน เพราะคนเหล่านั้นไม่ใช่ภาระหน้าที่ของเขา เขาจะตรวจตราแลดูเฉพาะคนที่มาถึงประตูเมืองเท่านั้น ฉันใด ผู้ปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ลมที่เข้ามาข้างในและลมที่ออกมาภายนอก ไม่ใช่ภาระหน้าที่มีหน้าที่เพียงกำหนดลมที่ปาก ช่องจมูก เท่านั้น

3. อุปมาด้วยชายเลื่อยไม้

ชายคนหนึ่งนำเลื่อยมาเลื่อยไม้ สติของเขาจดจ่ออยู่กับฟันเลื่อยที่ถูกไม้ ไม่ได้ใส่ใจถึงการเดินหน้าและถอยหลังของเลื่อย แต่ก็รับรู้ถึงฟันเลื่อยที่ชักมาและชักไป ผู้ปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ตั้งสติกำหนดไว้ที่ปาก

ช่องจมูกหรือริมฝีปากตรงจุดที่ลมกระทบ ไม่ได้ใส่ใจถึงลมที่เข้ามาและออกไป แต่จะไม่รู้ถึงลมที่เข้ามาและออกไปก็หาไม่ ความเพียรก็ปรากฏ คือ ทั้งกายและใจของผู้ทำความเพียร ย่อมเป็นของควรแก่การงาน ความพยายามของเขาก็สำเร็จดังตั้งใจ ทั้งเขาก็ได้บรรลุคุณวิเศษด้วย

ค. ผุสนานัย

ผุสนานัย คือ การกระทบ เมื่อสติอยู่กับลมหายใจแล้ว ไม่ต้องนับอีก แต่ให้ดูการกระทบต่อจุดกระทบ คือ ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ไม่ต้องตามลมเข้าลมออก จดจ่ออยู่เพียงจุดกระทบของลม เมื่อลมหายใจละเอียดเข้าๆ ความกระวนกระวาย ความเครียดก็สงบลงไป จิตจะเบา กายก็เบา จนบางคนรู้สึกว่าตัวลอยอยู่บนอากาศที่เป็นอย่างนั้นก็เหมือนกับคนมีร่างกาย กระสับกระส่ายที่นั่งอยู่บนเตียงหรือตั่ง เตียงหรือตั่งย่อมโยก ย่อมลั่น เครื่องปูลาดย่อมยับ เนื่องมาจากกายที่กระสับกระส่ายนั้น ตรงกันข้ามคนที่มีร่างกายไม่กระสับ กระส่าย นั่งอยู่บนเตียงหรือตั่ง เตียงหรือนั่งก็ไม่โยกไม่ลั่น เครื่องปูลาดก็ไม่ยับ เพราะกายที่ไม่กระสับกระส่าย เป็นกายที่เบา ฉันใด เมื่อลมหายใจละเอียดมากขึ้น ความกระวนกระวายทางกายก็สงบไป จึงมีความรู้สึกว่า กายเบาเหมือนลอยอยู่บนอากาศ

ง. ฐปนานัย

ฐปนานัย คือ ลมหยุดขั้นนี้ใจรวม ลมหายใจเริ่มหยุด เมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ ลมก็จะยิ่งละเอียดขึ้นๆ จนเหมือนลมหายไป ไม่รู้สึกถึงลมกระทบเลย ผู้ปฏิบัติบางคนหวาดกลัว เลยเลิกปฏิบัติเสียกลางคัน เมื่อรู้สึกว่าลมเบาจนหายไป ทั้งๆ ที่เป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว ให้ทราบว่า ผู้ที่ไม่มีลมหายใจมี 7 จำพวก คือ เด็กในครรภ คนที่ดำอยู่ในน้ำ ผู้เข้ารูปฌาน 4 คนตาย ผู้ที่เข้านิโรธสมาบัติ รูปพรหมและอรูปพรหม ดังนี้แล้วให้เตือนตัวเองว่าเรายังไม่ตาย เรายังไม่ใช่บุคคลเหล่านั้น ฉะนั้นลมหายใจของเรายังมีอยู่อย่างแน่นอน แต่เป็นเพราะใจของเราเริ่มเป็นสมาธิ หยุดนิ่ง ตั้งมั่น ลมหายใจจึงละเอียดมากจนรู้สึกเหมือนว่าไม่มีลมหายใจ ให้ทำใจนิ่งๆ เฉยๆ ต่อไป แล้ววางใจ ณ จุดที่สุดของลมหายใจภายในตัว คือ ที่ศูนย์กลางกายเรื่อยไปโดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น การนับย่อมระงับวิจิกิจฉา ทำให้ละวิจิกิจฉา การติดตามย่อมระงับวิตกที่หยาบและทำให้อานาปานสติ เกิดขึ้นไม่ขาดตอน การกระทบย่อมกำจัดความฟุ้งซ่าน และทำสัญญาให้มั่นคง ผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุคุณวิเศษยิ่งขึ้นไป เพราะอาศัยความสุข

นิมิตของอานาปานสติ

การเจริญอานาปานสติมีนิมิต 3 อย่าง คือ “บริกรรมนิมิต” ได้แก่ ลมหายใจเข้าออก “คคหนิมิต” คือ บางท่านลมหายใจเข้าออกปรากฏดังปุยนุ่น ปุยสำลีและดุจลมฝน ดุจสายน้ำบ้าง เปลวควันบ้าง บางท่านปรากฏเป็นเหมือนดวงดาว เหมือนพวงแก้วมณี พวงแก้วมุกดา บางท่านปรากฏเป็นเหมือนเมล็ดข้าวและเหมือนเสี้ยนไม้แก่น บางท่านปรากฏเป็นเหมือนสายสังวาลที่ยาว เหมือนพวงดอกไม้และเหมือนเปลวควัน บางท่านเหมือนใยแมงมุมที่ขึงไว้ เหมือนแผ่นเมฆ เหมือนดอกบัว ดังนี้เป็นต้น “ปฏิภาคนิมิต” คือ ลมหายใจเข้าออก

ที่ปรากฏเป็นเหมือนดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ดวงแก้วมณี เป็นต้น เมื่อปฏิบัติจนได้ปฏิภาคนิมิต ให้เอาสติมาตั้งไว้ที่ปฏิภาคนิมิต แล้วน้อมมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกาย จนใจรวมตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค” ที่แท้จริงได้ การกำหนดลมหายใจเข้าออก ในขณะที่มีบริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์อยู่ สมาธินั้นเรียกว่า “ขณิกสมาธ” การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์เรียกว่า “อุปจารสมาธิ” การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์จนเกิด “ดวงปฐมมรรค” เรียกว่า “อัปปนาสมาธิ” การรักษาปฏิภาคนิมิตต้องละสิ่งที่เป็นอสัปปายะที่จะมารบกวนการปฏิบัติ และให้ถือเอาสัปปายะ สิ่งที่เป็นสัปปายะหรือเป็น ที่สบายมี 7 ประการ คือ 1) อาวาสที่อยู่เป็นที่สบาย 2) โคจรที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหารไม่อดอยาก 3) ภัสสะพูดคุยแต่เรื่องที่เสริมการปฏิบัติ 4) บุคคลผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วทำให้จิตใจผ่องใสมั่นคง 5) โภชนะ อาหารให้พอเหมาะ และถูกกับธาตุขันธ์ 6) อุตุ สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิเหมาะกับร่างกาย 7) อิริยาบถ อิริยาบถเป็นที่สบาย ส่วนอสัปปายะ 7 ประการ คือ สิ่งที่เป็นที่ไม่สบายมี 7 ประการ ตรงข้ามกับสัปปายะ เช่น อาวาส หรือที่พักที่อยู่ไม่สบาย หรืออุตุไม่สัปปายะ คือ อากาศไม่สบายแก่ผู้ปฏิบัติ เช่น ร้อนเกินไป หรือหนาวเกินไป เป็นต้น และควรจะปฏิบัติในอัปปนาโกศล 10 คือ 1) ทำความสะอาดเครื่องนุ่มห่ม เครื่องใช้สอย ที่อยู่ และชำระร่างกายให้สะอาด 2) ต้องเข้าใจในการกำหนดลมหายใจ 3) ต้องข่มจิตในคราวที่จิตมีความฟุ้งซ่านรำคาญใจ 4) ต้องยกจิตใจคราวที่จิตง่วงเหงาหรือเกียจคร้านในการเจริญภาวนา 5) ทำจิตที่เหี่ยวแห้งให้เบิกบานปีติโสมนัส 6) วางเฉยต่อจิตที่กำลังดำเนินงานสม่ำเสมออยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน 7) เว้นการคลุกคลีกับคนที่ไม่มีสมาธิ 8) คบหาแต่กับบุคคลที่มีสมาธิ 9) อบรมอินทรีย์ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) 10) มีจิตน้อมที่จะได้อัปปนาฌาน หากปฏิบัติตามนี้ ปฏิภาคนิมิตก็จะไม่เสื่อมหายไปและได้รูปฌานตามลำดับ แต่การจะได้อัปปนาฌาน พึงทราบด้วยว่าลมเข้าลมออกและนิมิตเป็นอารมณ์ของจิตคนละดวง คนละอัน ไม่ใช่อารมณ์ของจิตดวงเดียวกัน

อานิสงส์ของอานาปานสติ

1. ทำให้ได้รูปฌาน

2. ทำให้เป็นบาทของมรรคผล นั่นก็คือ อานาปานสติเป็นสาเหตุแห่งการทำให้วิชชาและวิมุตติเต็มบริบูรณ์ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ถ้าบุคคลปฏิบัติอานาปานสติ เธอชื่อว่าทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เธอชื่อว่าทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติโพชฌงค์ 7 เธอชื่อว่าทำวิมุตติและวิชชาให้บริบูรณ์

3. ทำให้ป้องกันไม่ให้เกิดวิตก พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสอานิสงส์ของอานาปานสติไว้ว่า อานาปานสติสมาธิบุคคลทำให้มากเจริญให้มากแล้ว เป็นธรรมที่ละเอียดและประณีต เป็นธรรมสามารถตัดซึ่งวิตก เช่น กามวิตก เป็นต้น อานาปานสติสมาธิย่อมทำความฟุ้งซ่านให้หมดไปจากจิตที่เกิดจากอำนาจของวิตกทั้งหลาย อันทำอันตรายต่อสมาธิ แล้วทำให้จิตมุ่งต่ออารมณ์ คือ ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่าพึงเจริญอานาปาสติเพื่อเข้าไปตัดวิตก

4. ผู้ที่สำเร็จอรหัตผลโดยใช้อานาปานสติเป็นบาท ย่อมสามารถกำหนดรู้อายุสังขารของตนว่าจะอยู่ได้นานเท่าใด และสามารถรู้เวลาที่จะปรินิพพาน ตามธรรมดาผู้ที่เจริญกัมมัฏฐานอย่างอื่นนอกจากอานาปานสติ บางท่านก็รู้วันตาย บางท่านก็ไม่รู้ แต่ผู้ที่เจริญอานาปานสติ จนกระทั่งบรรลุพระอรหัตผล ย่อมสามารถกำหนดรู้วันละสังขารได้ ย่อมรู้ว่าเราจะมีอายุอยู่ต่อไปได้เพียงเท่านี้ ไม่เกินไปกว่านี้ จึงทำกิจทุกอย่าง มีการชำระร่างกาย และการนุ่งห่ม เป็นต้น

อานาปานสติกับจริต

อานาปานสติ เหมาะกับผู้ที่มีโมหจริตและวิตกจริต เพราะตามธรรมดาโมหะนั้นมีสภาพมืดมัว งมงาย ย่อมทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน โลเล หวั่นไหวอยู่เนืองนิตย์ และธรรมดาของผู้มีวิตกจริตก็มักจะนึกคิดไปเรื่อยเปื่อยต่างๆ นานา เมื่อใดที่วิตกมีกำลังแก่กล้าขึ้น ส่งผลให้จิตใจปราศจากความสงบผ่องแผ้ว มีแต่ความเลื่อนลอยไปในอารมณ์ต่างๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าหากผู้ที่มีโมหจริตและวิตกจริต ใช้อารมณ์ที่ผิดมาเป็นหลักในการเจริญภาวนา เช่น ใช้มรณานุสติ อุปสมานุสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา เป็นต้น ซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐานที่มีความละเอียดลึกซึ้ง เห็นคุณและโทษได้ยาก ก็จะทำให้โมหะและวิตกมีกำลังมากขึ้น การเจริญกัมมัฏฐานก็จะไม่ได้รับผลแต่อย่างใด แต่ถ้าใช้อานาปานสติเป็นอารมณ์แล้ว การเจริญกัมมัฏฐานย่อมได้รับผลเต็มที่ เพราะว่าอานาปานสติ ไม่ได้มีความลึกซึ้งกว้างขวางมากนัก อีกทั้งปรากฏชัดอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก จึงมีความเหมาะสมแก่ผู้ที่มีจริตทั้งสอง แม้ผู้ที่ไม่ได้ตั้งใจบำเพ็ญกัมมัฏฐาน เป็นคนทั่วไปหากปรากฏว่ามีความวิตกกังวล เกิดความวุ่นวายใจจนถึงกับนอนไม่หลับ ท่านยังแนะนำให้กำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อทำให้ใจสงบระงับจากความวุ่นวายกังวลเหล่านั้น

บทวิเคราะห์

สามารถวิเคราะห์อานาปานสติได้ว่า การทำสมาธิเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ เพราะ อานะ คือ ลมหายใจเข้า อาปานะ คือ ลมหายใจออก สติ คือ ความระลึก อานาปานสติ คือ การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก หรือสติที่เกิดขึ้นโดยมีการระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก ลมหายใจนั้นมีอยู่ 2 อย่าง คือลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก เวลาปฏิบัติให้เรากำหนดรู้ลมหายใจที่เข้าออกตามปกติ ไม่ต้องไปฝืนหรือบังคับลมให้ยาวหรือสั้น ลมหายใจเข้าออกอย่างไรก็กำหนดรู้อย่างนั้น ลมหายใจเข้ายาวออกยาว ก็รู้ว่าเข้ายาวออกยาว ลมหายใจเข้าสั้นออกสั้น ก็รู้ว่าเข้าสั้นออกสั้นและจะต้องพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สึก ตัว มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก ชื่อว่าบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ เมื่อทำได้แล้วจะมีอานิสงส์ ทำให้ได้รูปฌานเกิดวิมุติและวิชชาสมบูรณ์จนกระทั่ง บรรลุพระอรหัตผล

สรุป

อานาปานสติ คือ วิธีพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา ด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด หรืออีกนัยหนึ่งเป็นวิธีนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจเข้าและลมหายใจออก

อานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติ คือ การอยู่กับโลกอย่างเข้าใจ อยู่กับโลกอย่างเหนือโลก และอยู่กับโลกอย่างพ้นโลก คือ พ้นจากทุกข์ แม้จะมีการได้การเสีย ได้ลาภเสื่อมลาภ ได้ยศเสื่อมยศ มีสรรเสริญมีนินทา มีสุขมีทุกข์ แต่ผู้ที่มีลมหายใจแห่งสติรู้ทันกายทันใจ จะทำใจเป็นอิสระจากทุกข์ได้และเป็นคนทันสมัย คือเป็นคนที่อยู่กับปัจจุบันขณะรู้ทันกายรู้ทันใจไม่ประมาทในกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม แม้ต้องเผชิญความจริงของโลกอย่างไร ใจก็ไม่เป็นทุกข์ หากทำอานาปานสติเจริญให้มากก็ทำให้สติปัฏฐาน 4 สมบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ครบองค์ วิชชาและวิมุตติก็ปรากฏขึ้นได้

เอกสารอ้างอิง

กรมการศาสนา. (2525). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง เล่มที่ 14 19 24 พิมพ์เนื่องในโอกาสสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี.* กรุงเทพฯ: กรมการศาสนา.

พุทธโฆษาจารย์, พระ (2553). *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 2 เล่มที่ 2.* พิมพ์ครั้งที่ 10. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระพุทธโฆษาจารย์, สมเด็จพระ. (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม.* พิมพ์ครั้งที่ 40. กรุงเทพฯ: เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.