

ความสงบ เป็นความสุขอันเกิดแต่ปัญญาอันเห็นแจ้งในพระสัจ-
ธรรมล้วน ๆ ไม่ประกอบ ไม่ระคนด้วยความทุกข์จากสิ่งที่มีแต่จะ
เสื่อมสลายไปทุกขณะ เป็นความสุขที่อยู่เหนือความสุขอย่างทั้งชาว
โลกเขามีกัน เป็นความสุขอันเที่ยงแท้ถาวร คือความสุขอันเกิด
แต่ความพ้นทุกข์นั่นเอง จึงเป็นธรรมปฏิบัติที่ผู้มีปัญญาหรือสาธุชน
จะพึงเจริญให้มาก



ขณฺติ ชีรสุส ลงฺกาโร ขณฺติ ตโป คปสฺสโน
ขณฺติ พลํ ว ยตฺถิํ ขณฺติ หิตฺสุชาวหา

ขณฺติเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ ขณฺติเป็นตะบะของผู้พากเพียร
ขณฺติเป็นกำลังของนักพรต ขณฺตินำประโยชน์สุขมาให้

(ส.ม. ๒๒๒)

ลำดับที่ ๗

ธรรมบรรยาย: หลักอานาปานัสสติ



อานาปานัสสติ หมายถึงการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกคือกอง
ลมที่ปรนปรือร่างกายให้มีชีวิตอยู่ต่อไป นี้เป็นส่วนสำคัญของ
เจริญกายนุสติสมาสติปัญญา มีหลักการปฏิบัติปรากฏในพระบาลี
มหาสติปัญญาสูตร มีมาในที่ฌนิกาย มหาวรรค และในมัชฌิมนิกาย
มูลปัณณาสก ในพระสูตรต้นตปีฎก แปลความว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่อง ๆ
อยู่อย่างไรเล่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้ ไปที่ปากก็ตาม
ไปที่รักขมุลก็ตาม ไปสู่เรือนว่างเปล่าก็ตาม นั่งกู่บัลลังก์ (ก้อนั่งขัด-
สมาธิ) ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้มั่นเฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติหาย
ใจออก ย่อมมีสติหายใจเข้า

(๑) เมื่อหายใจออกยาว ก็ให้รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว หรือ
หายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

(๒) หรือหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น หรือหายใจ
เข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

(๓) ย่อมสำเนียงกว่า เราก็คือผู้กำหนดรู้กายทั้งหมด หายใจ
ออก, ย่อมสำเนียงกว่าเราก็คือผู้กำหนดรู้กายทั้งหมด หายใจเข้า

(๔) ย่อมสำเนียงกว่า เราก็คือระงับกายสังขาร หายใจออก, ย่อม
สำเนียงกว่า เราก็คือระงับกายสังขาร หายใจเข้า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้นั้นใด นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ฉลาด ชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงยาว หรือชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงสั้น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉะนั้นนั่นแล ภิกษุ

๑๓๑

อย่างนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นภายในภายในเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นภายในภายใน ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมาคือความเกิดขึ้นในภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมาคือความเสื่อมไปในภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมาคือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในภายในบ้าง ก็หรือสติ (ความระลึก) ว่ากายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น แต่เพียงสักว่าญาณ (ความรู้) แต่เพียงสักว่าความอาศัยระลึก เธอย่อมมีสันดานอันตัดมหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ถึงมันอะไร ๆ ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในภายในเนื่อง ๆ อยู่อย่างนี้แล”

นี่คำแปลจากพระบาลีในมหาสติปัฏฐานสูตร ส่วนที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเราจะเห็นว่าในมหาสติปัฏฐานสูตร มิได้กำหนดฐานที่ตั้งของใจ หรืออีกนัยหนึ่งมิได้กำหนดว่าให้ตั้งใจไว้ ณ ที่ใด เพียงแต่ให้มีสติรู้ชัดว่า หายใจเข้า หรือหายใจออก สั้นหรือยาว, และให้สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งหมด

หายใจเข้าหรือหายใจออก, ให้สำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้าหรือหายใจออก ประคุนนายช่างกลึงผู้ฉลาดที่รู้ชัดว่าชักเชือกกลึงสั้นหรือชักเชือกกลึงยาว เพื่อให้เห็นเป็นธรรมดาใน ความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในภายใน ทั้งภายในและทั้งภายนอก อันเป็นเครื่องกำจัดความเห็นผิด ตัณหาและอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นในสังขารที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งเหล่านี้ ตลอดทั้งสังขทกเยวเอนองกันด้วยทั้งหมดเท่านั้น

วัตถุประสงค์ของการเจริญอานาปานัสสติที่สำคัญยิ่ง ในขั้นสมณะ ก็เพื่อให้ระงับกายสังขาร คือ “ลมหยุด”, แล้วก็ระงับวจีสังขาร คือหยุดบริกรรมภาวนา, แล้วก็ระงับมโนสังขาร คือ “ใจ” อันประกอบด้วยเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือที่ขยายส่วนขยายออกมาเป็น ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกันเรียกว่า เอกัคคตารมณ์ คือใจมีอารมณ์เป็นหนึ่งได้แนบแน่นมั่นคง

ทีนี้ควรจะตั้งใจไว้ที่ไหน ในขณะที่เจริญอานาปานัสสติ ก็ให้มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก

คำตอบก็มีอยู่ว่า ควรจะตั้งใจไว้ ณ ฐานใดฐานหนึ่ง บนเส้นทางลมหายใจเข้าออก นับตั้งแต่ที่ปลายจมูกซึ่งเป็นปลายทางลม ไปจนถึงศูนย์กลางกายตรงระดับแนวสะดือพอดี ซึ่งเป็นต้นทางลมหายใจเข้าออกนั่นเอง

พระเดชพระคุณหลวงพ่อดีปลากน้ำ (พระมงคลเทพมุนี) ผู้ค้นพบวิชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า หลังจากที่ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างอุกฤษฏ์ก็ได้พบว่า จุดที่ตั้งถาวรของใจนั้นอยู่ตรงศูนย์กลางกาย ตรงระดับสะดือ ซึ่งเป็นต้นทางลมหายใจเข้าออกพอดี

ที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อดีว่า ศูนย์กลางกายเป็นที่ตั้งถาวรของใจนั้น ก็เพราะท่านเห็นด้วยญาณพระธรรมกายว่า เวลาสัตว์จะมาเกิด (ตั้งปฏิสนธิ), จะดับ (จติ), จะหลับ หรือจะตื่น, ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายซึ่งมีดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ ซ่อนอยู่ด้วยนั้น จะตกสูญมาที่ฐานนี้ แล้วลอยขึ้นจากฐานนี้ขึ้นมาเหนือสะดือประมาณสองนิ้ว แล้วจึงตกสูญลงไปยังฐานเดิม ตรงศูนย์กลางกายตรงระดับสะดือพอดี ก่อนที่จะปฏิสนธิ หรือจะหลับ จะตื่นก็ตาม

นอกจากนั้น พระเดชพระคุณหลวงพ่อดีได้พบต่อไปอีกว่า ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานนี้ ยังเป็นจุดที่ตรงแนวเดียวกับศูนย์กลางของอากาศโลก ชั้นโลก สัตว์โลก อายตนะนิพพาน อายตนะภพสาม อายตนะโลกันต์ และศูนย์กลางจักรวาลอีกด้วย

การรวมใจหยุดนิ่ง ณ ที่ศูนย์กลางกายตรงนี้ จึงถูกศูนย์กลางของอายตนะทั้งหลายตั้งที่กล่าวมานั้นทั้งหมด แต่ในการที่จะรวมความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ ให้หยุดอยู่ ณ ฐานที่ตรงนี้ การรู้เห็นย่อมเป็นไปได้ยาก อุปมาดังเวลาเราเอาตาแนบที่กระจกเงา ย่อมเห็นภาพในกระจกเงาได้ยาก พระเดชพระคุณหลวงพ่อดีจึงได้ค้นพบ

ต่อไปอีกว่า ถ้าจะขยับความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ ให้มารวมหยุดเสีย ณ ที่ศูนย์กลางกาย ตรงเหนือระดับสะดืออันเป็นจุดที่เวลาสัตว์จะไปเกิด จะดับ จะหลับ จะตื่น แล้วดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ตกสูญ แล้วก็ลอยขึ้นมาที่จุดนี้ อยู่เหนือระดับสะดือสองนิ้วมอที่ตรงนี้แล้ว การรู้เห็นก็จะเป็นไปได้อย่างชัดเจน อุปมาดังเราลอยห่างจากกระจกเงาออกมาสักเล็กน้อย ก็จะสามารเห็นภาพในกระจกเงานั้นได้ชัดเจน

พระเดชพระคุณหลวงพ่อดีจึงได้แนะนำให้ตั้งใจไว้ ณ ที่ศูนย์กลางกายตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เห็นระดับสะดือสองนิ้วมอ ในเวลาเจริญภาวนาสมาธิและปัญญาในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเดินในขณะเดิน ยืน นิ่ง หรือจะนอนก็ตาม

โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับการเจริญภาวนาสมาธิ เพื่อรวมใจอันได้แก่ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ ให้รวมหยุดเป็นจุดเดียวกันได้แบบสนิทมั่นคงดังนี้ นอกจากจะให้รวมใจหยุด ณ ฐานที่ตั้งถาวรของใจ ตรงศูนย์กลางกาย เห็นระดับสะดือสองนิ้วมอแล้ว ยังมีข้อแนะนำว่า มิให้ตั้งใจไปตามลมหายใจเข้าออกให้จิตกระเพื่อมฟุ้ง ไม่อาจหยุดนิ่งสนิทได้อีกด้วย ก็คงให้รวมใจหยุดในหยุด นิ่งตรงฐานนี้ที่เดียว เพื่อให้จิตเป็นเร็วขึ้น เว้นแต่สำหรับรายที่เพิ่งจะฝึกปฏิบัติภาวนาใหม่ๆ ยังไม่รู้จักฐานที่ตั้งของใจฐานนี้ ก็ให้กำหนดบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนา เพื่อรวมใจให้หยุดให้นิ่ง จากตรงปากช่องจมูก (หญิงชาย-

ชายขวา) นเป็นฐานที่ ๑, แล้วก็เลื่อนบริกรรมนิมิตไปหยุด ณ ที่หัวตา
ด้านใน เป็นฐานที่ ๒, แล้วก็เลื่อนบริกรรมนิมิตไปหยุดอยู่ตรงกลาง
กึ่งศีรษะ เป็นฐานที่ ๓, แล้วก็ไปหยุดอยู่ ณ เพดานปาก เป็นฐานที่
๔, แล้วก็ไปหยุดอยู่ตรงปากช่องลำคอ เป็นฐานที่ ๕, แล้วก็ค่อยๆ
เลื่อนบริกรรมนิมิตนั้นลงไปช้าๆ ตามเส้นทางลมหายใจเข้าออก ไป
หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกาย ตรงระดับสะดือพอดี เป็นฐานที่ ๖, แล้วก็
เลื่อนบริกรรมนิมิตนั้นไปหยุดนั่งอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายตรงเหนือระดับ
สะดือสองนิ้วมอ เป็นฐานที่ ๗

เมื่อรู้จักฐานที่ตั้งของใจตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้แล้ว ต่อไป
ก็ให้รวมใจให้หยุดนั่งอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้แต่เพียงแห่งเดียว
ทุกอิริยาบถ จิตก็จะเป็นเร็วขุ่นและมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น การรู้เห็นภายใน
ในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เป็นทั้งภายใน
และภายนอกก็ชัดแจ้งตามที่เป็นอย่างจริง ไม่ทบทวนนิมิตดวงหรือหลอกหลอน
แต่ประการใด

นี่คือข้อดีพิเศษของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย



ลำดับที่ ๘

ธรรมบรรยาย : วัตถุประสงค์และผล

(พระปฏิเวธสัมมธรรม)

ของการเจริญภาวนาบุัสสนาสติบัญญัติ



๑. วัตถุประสงค์ประการแรกก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจอันสงบ
ระงับจากนิวรณ์ธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ให้สงบระงับจากกามฉันทะ
คือความพอใจ ยินดี หรือหมกมุ่นอยู่แต่ในกามคุณทั้ง ๕ อันได้แก่
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และธรรมารมณ์อันเกิดแต่ใจ
คะเนถึง ในสติบัญญัติสุตตรจึงได้กำหนดให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติระลึกได้
อยู่เสมอว่า สังขารร่างกายอันประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลายนั้น
ให้แยกแยะพิจารณาให้เห็นตามสภาพที่เป็นจริงว่า ประกอบด้วยปัจจัย
ปรุงแต่งอย่างไร แต่ละส่วน ๆ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นสังขารร่างกายนั้น
ให้พิจารณาโดย สี่ สันฐาน กลิ่น ที่เกิด ที่อยู่ ให้เห็นตามสภาพที่
เป็นจริงว่า ไม่เป็นสิ่งที่คงาม นำร้ก้นำไคร้ นำกำหนดยินดีแต่ประการ
ใดเลย มีแต่สิ่งที่เป็นปฏิกุล โสโครก นำเกลียดทั้งสัน การพิจารณา
เห็นภายในกาย ทั้งภายในและภายนอกดังกล่าวมานี้เนื่อง ๆ ก็จะช่วย
ให้เห็นสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นอย่างจริง คือไม่คงาม นำกำหนด
ยินดี หรือนำขี้ดื้อแต่ประการใดทั้งสัน ก็จะสามารช่วยให้คลายจาก