

อาณาจักรดอกไม้

อ.สุภีร์ ทุมทอง



อานาปานสติ

อ.สุภีร์ ทุ่มทอง



อานาปานสติ
อ.สุภีร์ ทুমทอง



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๑๘๘

ฉบับธรรมทาน
สิงหาคม ๒๕๕๕ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๕๖๒๔

ศิลปินกรรม

ศิริส วัชรสุขจิตร

แยกสี

Canna Graphic โทรศัพท์ ๐๘๖ ๓๑๔ ๓๖๕๑

พิมพ์ที่

บริษัท ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๕-๗๘๗๐ - ๓

สรรพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้หิ้งปวง
www.kanlayanatam.com

คำนำ

หนังสือ “อานาปานสติ” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยาย ในการจัดปฏิบัติธรรม ที่อาศรมมาตา อ.ปักธงชัย จ.นครราชสีมา ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒๒ - ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๔ หัวข้อนี้ บรรยายเมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๔ พ.ญ.สิริพร เหนวรัตน์เภาส เป็นผู้ถอดเทป ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาด

ประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญา
ของผู้บรรยาย ก็ขอมาต่อพระรัตนตรัยและ
ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโหสิกรรมจาก
ท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย

๒๗ มกราคม ๒๕๕๕

อานาปานสติ

บรรยายวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๔





ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เมื่อเข้าได้พูดถึงสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นทางเอก เป็นเอกายนมรรค เป็นต้นทางที่จะทำให้ถึงความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโศกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อให้บรรลุนิพพานธรรม คือธรรมะที่ถูกต้อง เป็นสัมมาครบทั้ง ๘ รวมเป็น อริยมรรค และเพื่อกระทำให้แจ้งพระนิพพาน ในตอนนี้ จะพูดถึงเทคนิควิธีการฝึกโดยกรรมฐาน อย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ทั้งสติปัฏฐานทั้ง ๔ หมายความว่า ทำแค่กรรมฐานเดียวขึ้นมาก่อน ก็สามารถ

ทำให้มีสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้ ทำให้สมณะและ
 วิปัสสนาบริบูรณ์ได้ จนถึงวิชาและวิมุตติ เป็น
 เทคนิคที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ เราฟังแล้ว ก็เอา
 ไปปรับใช้กับกรรมฐานของเราได้

เราสามารถทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็น
 หลักขึ้นมาก่อน แล้วก็อาศัยกรรมฐานนั้นแหละ
 ทำให้ได้สติปัฏฐาน ๔ ต้นทางอยู่ที่สติปัฏฐาน ๔
 ไม่ได้อยู่ที่กรรมฐาน กรรมฐานเป็นเครื่องฝึกหัด ถ้า
 เราฝึกหัดแล้ว ถ้าทำถูกต้อง แล้วได้สติปัฏฐาน ๔
 นี่เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี นับว่าการทำกรรมฐานประสบ
 ผลสำเร็จ พอได้สติปัฏฐาน ๔ แล้ว ต้องเอามา
 ฝึกให้ได้สมณะและวิปัสสนา มีคุณสมบัติของผู้จะ
 ได้ตรัสรู้ ตามหลัก**โพชฌงค์ ๗** จนกระทั่งสมบูรณ์
 ถึงวิชาและวิมุตติต่อไป

ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ อาปานัสสติ
 สูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงการเจริญอานาปานสติ
 ที่มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ถ้าเจริญให้ถูกวิธี ถูก
 เทคนิค ตามที่พระองค์บอกเอาไว้แล้ว จะทำให้
 สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ ทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์
 และทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ได้ เป็นเทคนิค
 วิธีทำให้ถึงวิชาและวิมุตติโดยใช้กรรมฐานเดียว
 เป็นหลัก

ข้อ ๑๔๗ พระองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้ มีภิกษุผู้บำเพ็ญ
 ความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปาน
 สติ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก
 มีอานิสงส์มาก อานาปานสติ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้
 มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติ
 ปุฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำ

โพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ
ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

ข้อ ๑๔๘ อานาปานสติ ที่ภิกษุเจริญแล้ว
อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มี
อานิสงส์มาก

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคน
ไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง
ตำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจ
ออก

๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจ
เข้ายาว”
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจ
ออกยาว”

๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”
๓. สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กลมทั้งปวง หายใจเข้า”
สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กลมทั้งปวง หายใจออก”
๔. สำเนียงกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า”
สำเนียงกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”
๕. สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า”
สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้ปิติ หายใจออก”
๖. สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า”
สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจออก”

๗. สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขาร
หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขาร
หายใจออก”
๘. สำเหนียกว่า “เราระงับจิตตสังขาร
หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เราระงับจิตตสังขาร
หายใจออก”
๙. สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจออก”
๑๐. สำเหนียกว่า “เราทำจิตให้บันเทิง หายใจ
เข้า”
สำเหนียกว่า “เราทำจิตให้บันเทิง หายใจ
ออก”
๑๑. สำเหนียกว่า “เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เราตั้งจิตมั่น หายใจออก”

๑๒. สำเหนียกว่า “เราเปลื้องจิต หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เราเปลื้องจิต หายใจออก”
๑๓. สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง
หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง
หายใจออก”
๑๔. สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความ
คลายออกได้ หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความ
คลายออกได้ หายใจออก”
๑๕. สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความดับ
ไป หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป
หายใจออก”
๑๖. สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความ
สลະคืน หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละ
คืน หายใจออก”

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ ที่ภิกษุเจริญ
แล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงมีผลมาก มี
อานิสงส์มาก

ในที่นี้ กล่าวถึงกรรมฐานอันหนึ่ง คือ
อานาปานสติ การมีสติ รู้ลมหายใจเข้า มีสติรู้ลม
หายใจออก ท่านไหนทำอานาปานสติอยู่แล้ว ก็นำไป
ใช้ได้ ต่อยอดได้เลย ถ้าท่านไหนทำกรรมฐาน
อื่น ก็ทำได้เหมือนกัน เอาเทคนิควิธีการไปปรับใช้ได้
ในอานาปานสตินี้ มีอยู่ ๑๖ ขั้นตอนด้วยกัน

ขั้นตอนที่ ๑ - ๔ เป็นส่วนของการตามรู้
กายในกาย กายานุปัสสนา

ขั้นตอนที่ ๕ - ๘ เป็นส่วนของการตามรู้
เวทนาในเวทนา เวทนานุปัสสนา

ขั้นตอนที่ ๙ - ๑๒ เป็นส่วนของการตามรู้
จิตในจิต จิตตานุปัสสนา

ขั้นตอนที่ ๑๓ - ๑๖ เป็นส่วนของการตามรู้
ธรรมในธรรม เป็นธัมมานุปัสสนา

อาศัยกรรมฐานหนึ่ง ทำขึ้นมาก่อน ก็ทำให้
ได้สติปัญญาทั้ง ๔ และทำต่อให้ได้โพชฌงค์ ๗
จนถึงวิชชาและวิมุตติ



ในอานาปานสติ ๑๖ ชั้น ท่านบอกว่า เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว” เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น” สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก” สำเนียงกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก” ตรงนี้เป็นส่วนของกาย ลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก เป็นส่วนหนึ่งของกาย การตามรู้ลมหายใจ จึงเป็นการตามรู้กายย่อยอย่างหนึ่งในกายนี้ จึงเป็น กายานุปัสสนา

ก่อนทำกรรมฐานนี้ ท่านสอนให้เตรียมสถานที่ จัดที่นั่งให้ดี และตั้งสติ มีสติหายใจเข้า

มีสติหายใจออก หายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้ หายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ อันนี้รู้ลมไปตามปกติ เมื่อมีสติมากขึ้น ก็ให้ตามลมหายใจเข้าตั้งแต่ต้นลม กลาง ปลาย และลมหายใจออกตั้งแต่ ปลาย กลาง ต้น กลับไปกลับมา จนกระทั่งละเอียดขึ้น สามารถระงับกายสังขารได้ คือ ระงับลมหายใจที่หยาบ ๆ ได้ นี่เป็นการเจริญกายนุปัสนา ตามดูภายในกาย ลำดับที่ ๑ ถึง ๔

ถ้าทำกรรมฐานนี้ถูกต้อง ใส่ใจลมหายใจอย่างมีสติ เป็นอานาปานสติ ความคิดนึก วิตก ฟุ้งซ่านตามอารมณ์ต่าง ๆ จะหมดไป จะมี**สภาวะธรรมที่เกิดจากการใส่ใจอย่างถูกต้องในกรรมฐาน**เกิดขึ้น ได้แก่ ปีติ สุข และจิตตสังขาร

เมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้น ท่านก็ให้รู้ รู้ว่า มัน
 เป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่เกิดเมื่อมีเหตุ แล้วก็ดับไป
 เป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่มีแก่นสาร ความรู้สึกประเภท
 ปิติ สุข และจิตตสังขาร ที่ปรุ้งแตงจิตนี้ จัดอยู่
 ในกลุ่มเวทนา จึงเป็นการเจริญเวทนานุปัสสนา

สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า”
 สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้ปิติ หายใจออก” สำเนียง
 กว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรา
 กำหนดรู้สุข หายใจออก” นี้เกิดจากการทำกรรมฐาน
 ฝึกให้มีสติ ตามดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออกอยู่
 เสมอ เป็นกายนุปัสสนา ที่นี้ ดูไปนาน ๆ บ่อย ๆ
 ต่อเนื่อง จิตละเอียดขึ้น ลมหายใจก็ละเอียดขึ้น
 ระงับลมหายใจหายาบ ๆ จิตมีความสะอาด ปลอด
 โปร่ง ปราโมทย์ ปิติ ก็เกิดขึ้น เมื่อปิติเกิดขึ้น ก็

ให้รู้ว่า ปิติเป็นเพียงสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เกิดเมื่อ
 มันมีเหตุ หมดเหตุก็ดับ เป็นสิ่งไม่มีตัวตน นี่เป็น
 เวหนานุปัสสนา เน้นไปทางวิปัสสนา กรรมฐานเดิม
 ก็ไม่ทิ้ง ลมหายใจเข้าหายใจออก ก็ยังรู้อยู่ด้วย
 มีปิติเกิดขึ้นก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ มี
 ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นหลักไว้

ต่อจากปิติ ความสุขเกิดขึ้นก็ให้รู้เช่นเดียวกัน
 สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า” สำเนียงกว่า
 “เรากำหนดรู้สุข หายใจออก” อย่าตามความสุขไป
 ให้รู้ว่ามันเป็นเพียงสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้น
 แล้วหายไป เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
 สุขละเอียดว่าปิติ ปิติจะรุนแรง น่าตื่นตื่น โลดโผน
 หน้อย อาจจะทำให้ชนลูกชนพอง น้ำตาไหล สุขก็
 ละเมียดละไมขึ้น เบากว่าเดิม มีความสุขอย่างนั้น

ก็ให้รู้สุข หายใจเข้า รู้สุข หายใจออก อย่าตาม
 ความสุขไป **อย่าไปบอกว่ามันดี หรืออย่าไปบอกว่า
 มันเป็นนั่นเป็นนี่ ให้กำหนดรู้** รู้จักว่า มันเป็น
 เพียงสภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้น รู้แล้ว หายใจเข้า รู้แล้ว
 หายใจออก อยู่กับกรรมฐานไว้ เดี่ยวสักหน่อย
 มันจะแสดงความจริงของมัน คือจากไม่มี มันก็มา
 มีขึ้น มีแล้ว ก็ไปสู่ความไม่มี มันเป็นสภาวะที่
 แปรปรวนอยู่เสมอ

หลังจากสุขมันคลายตัวไป จิตตสังขารก็
 ปรากฏมาให้เห็น **จิตตสังขารคือสิ่งปรุงแต่งจิต ที่จิต
 มันเกิดขึ้นได้ มันมีตัวปรุงแต่ง คือ เวทนากับ
 สัญญาและสังขารอื่น ๆ** เวทนาเกิดขึ้นจากผัสสะ
 เป็นครั้ง ๆ เกิดความคิดความนึกอย่างนั้นอย่างนี้
 มีกิเลสบ้างกุศลบ้างเกิดขึ้น สัญญาเป็นความจำได้
 ความกำหนดเครื่องหมายว่า เป็นนั่นเป็นนี่ ปรุง

เรื่องนั้นเรื่องนี้ขึ้นมา แล้วก็ยังมีสิ่งขารอื่น ๆ ปรุงต่อ
 เนืองกันไป เป็นเรื่องราวต่อ ๆ กันไป เป็นคำพูด
 สลับซับซ้อน จนดูเป็นจริงเป็นจัง มีจริงมีจังขึ้นมา
 อย่างนี้เป็นจิตตสังขาร เมื่อมันปรุงขึ้นมาให้ดู ให้รู้
 จิตตสังขาร หายใจเข้า รู้จิตตสังขาร หายใจออก
อย่าไปทิ้งกรรมฐาน ให้รู้แล้ว อยู่กับกรรมฐานไว้

สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจ
 เข้า” สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจ
 ออก” ความคิดนี้ปรุงแต่งมาจากผัสสะก็ดี ที่มา
 จากสัญญาเก่า ๆ ความจำได้หมายรู้ที่ผุดขึ้นมาในจิต
 ให้รู้จักมันว่า เป็นเพียงสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่เกิด
 เหมือนเมฆที่ลอยผ่านมาแล้วก็ลอยผ่านไป กรรม
 ฐานหลัก คือ หายใจเข้า หายใจออก ส่วนสภาวะ
 อื่นให้คอยดู สังเกตมันไว้ ให้รู้จักความจริงของมัน

สำเนียงกว่า “เราะรับจิตตสังขาร หายใจเข้า”
 สำเนียงกว่า “เราะรับจิตตสังขาร หายใจออก”
 ต่อไปก็ทำจิตตสังขารให้สงบระงับ ไม่หลงไปตาม
 จิตตสังขาร ไม่ให้ค่ากับการปรุงแต่ง อยู่กับกรรม
 ฐานเยอะ ๆ บ่อย ๆ รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก
 ทำกรรมฐานให้แนบแน่นไว้ มีจิตตสังขารเกิดขึ้น
 สังเกตดู พิจารณาดู มองดู ให้เข้าใจ ทุกสิ่ง
 ล้วนไม่เที่ยง รู้แล้วปล่อยไป จิตตสังขารก็ระงับได้
 เริ่มจากจิตตสังขารหยาบ ๆ ก่อน

คำว่า ระงับจิตตสังขาร ไม่ใช่ว่าจิตไม่คิด
 มันคิดนี่ปรุงแต่ง ก็เรื่องของมัน เรา รู้ ไม่ไปว่า
 มัน ที่ปรุงหยาบ ๆ ก็ระงับ มันก็ปรุงละเอียดขึ้น ๆ
 คอยสังเกต เมื่อเข้าใจ ก็เห็นว่า ทั้งหยาบและ
 ละเอียด ก็เหมือนกัน มาแล้วก็ไปเหมือนกัน **ไม่มี**

แก่นสาร ไม่มีตัวตน เป็นสิ่งว่างเปล่า แต่เดิมไม่มี
มาจากความว่างเปล่า ปรุงแต่งแล้วมีขึ้น พอดับไป
ก็เหลือแต่ความว่างเปล่า ธรรมชาติของมันอย่างนั้น
ไม่หลงเชื่อมัน ไม่หลงยินดียินร้าย เพราะเรา
เข้าใจอย่างนี้ เรียกว่าระงับจิตตสังขาร อันนี้เป็น
ส่วนของเวทนานุปัสสนา ข้อ ๕ ถึง ๘

เมื่อไม่ตามความคิดนึกปรุงแต่ง ไม่ตาม
สภาวะที่เกิดขึ้นในจิต รู้เท่าทันแล้ว ต่อไปเราจะ
รู้จักจิต จิตกับจิตตสังขารเป็นคนละอย่างกัน ความ
คิด ความนึก โลภ โกรธ หลง สุข ทุกข์ ปิติ พวกนี้
ไม่ใช่จิต จิตเป็นอีกสภาวะหนึ่ง **จิตเป็นตัวรู้** รู้ลม
หายใจเข้า รู้ลมหายใจออก รู้ว่ามีสภาวะต่าง ๆ เกิด
ขึ้น **ตัวรู้คือจิต** ลมหายใจเข้า **ลมหายใจออก ปิติ**
สุข พวกนี้เป็นอารมณ์ เป็นสิ่งที่ถูกจิตรู้

เมื่อรู้จัก สิ่งที่ปรุงแต่งจิตเป็นอย่างหนึ่ง จิตเป็นอีกอย่างหนึ่ง ก็ให้รู้จักจิต จิตก็ไม่ใช่ตัวตน เป็นสิ่งไม่เที่ยง เกิดแล้วดับเหมือนกัน เมื่อมีสิ่งใดปรากฏขึ้นก็ต้องมีจิตรู้เข้า และหากจิตเกิดขึ้นก็ต้องรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเสมอ

ถ้าทำกรรมฐานบ่อย ๆ ทำไปให้มันแนบแน่น ก็จะรู้จักจิต โดยทั่วไป เราก็พอจะพูดได้ว่า จิตเป็นตัวประธาน เป็นตัวรู้ทุกเรื่อง แต่บางคนไม่เคยเห็นจิตเลย เพราะไปหลงสังขารปรุงแต่ง ไปมัวแต่นึกว่าจิตมันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แท้จริง จิตมันก็เป็นจิต ไม่เป็นอะไร ตัวที่บอกว่าจิตเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นตัวปรุงแต่ง ไม่ใช่จิต คิดนั่นคิดนี่วนเวียนอยู่ นี่คือไม่มีหลักนั่นเอง

ถ้ามีหลักอยู่กับกรรมฐาน สิ่งปรุงแต่งเกิดขึ้นมา ให้รู้ แล้วกลับไปกรรมฐานบ่อย ๆ เข้า เราจะรู้จักจิต จิตที่ไม่ได้ปรุงแต่งเลย จิตตัวนี้มีธรรมชาติรู้ เป็นตัวรู้ ถ้ารู้จักตรงนี้ ก็เป็นจิตตานุปัสนาแล้ว ท่านว่า สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจออก” พอเห็นจิตแล้วก็ให้กำหนดรู้ จิตก็เป็นเหมือนสภาวะอื่น ๆ นั้นเอง คือ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน



สำเนียงกว่า “เราทำจิตให้บันทึก หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราทำจิตให้บันทึก หายใจออก” เมื่อ รู้จักจิตแล้ว เห็นเป็นสภาวะที่ไร้ตัวตน เราทำให้อจิตส่องใส สะอาด เบิกบาน เพื่อทำให้มันตั้งมั่น อ่อนโยนเหมาะสำหรับการนำไปใช้งานด้านวิปัสสนา ถ้าจิตไม่เหมาะสม ไม่มีสมาธิ ไม่ตั้งมั่น มองอะไรก็ไม่ชัด หากจิตมีสมาธิ ตั้งมั่น ควรต่อการใช้งาน จะพิจารณาอะไรก็แจ่มชัด

บางคนฟังอริยสัจ ฟังเรื่องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มาเยอะแล้ว ในหัวมีแต่ความคิดนึก ปรุงแต่ง มันตัดกิเลสไม่ขาด เพราะจิตไม่มีความพร้อม ดังนั้น จึงต้องมีเทคนิคที่ถูกต้อง **ฝึกจิตให้มีความพร้อม เป็นสมาธิ** ตัวสมาธินี้ท่านอุปมา เหมือนกับหินลับมีด มีดที่คมนี้เราเอาไปฟันคือ ปัญญา ฟันได้ขาด ทีนี้ ลองคิดดูว่า ถ้าเป็นคน

ไม่มีสมาธิ จิตไม่ตั้งมั่น จิตมันไม่เหมาะสำหรับ
 การใช้งาน มีดมันที่เอ่ เอาไปฟันเป็นไง แทนที่ไม้
 จะหัก ฟันไป มีดก็บิ่น การเจริญวิปัสสนาปัญญา
 เหมือนกับมีดไปฟันไม้ ฟันกิเลส จะฟันได้ดี
 ตัดขาด มีดจะต้องคมและมีกำลัง **ตัวที่ทำให้มี
 กำลังและคมคือสมาธิ** ยิ่งคมเท่าไร ก็ยิ่งดีเท่านั้น
 แหละ แต่ถ้าคมแล้วไม่เอาไปฟัน ก็ไม่ค่อยได้
 เรื่องเหมือนกัน ต้องคมแล้วเอาไปฟันด้วย มุ่งจะ
 ฟันทำเดียว มีดที่เอ่ ไม่คมเลย ไม่มีกำลังเลย เดี่ยว
 ลักหน้อย เราก็หมดแรงตายเปล่า ๆ ฟันไม่ขาดสักที

ตอนนี้ พูดยมาถึงจิต หลังจากรู้จักจิตแล้ว ก็
 จะเอาจิตนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ ให้มี
 ปัญญาถึงความหลุดพ้น รู้จักทำจิตให้บันเทิง เบิก
 บานด้วยการเข้าสมาธิ เพิ่มคุณธรรม เพิ่มสิ่งดี
 งามเข้าไป หรือการเจริญวิปัสสนาให้เห็นความจริง

แล้วทำจิตให้ตั้งมั่นด้วยดี รู้อารมณ์ต่าง ๆ ด้วย
ความเป็นกลาง อย่าไปยินดียินร้ายกับอารมณ์ต่าง ๆ
ดูเฉย ๆ อย่าไปยุ่งกับมัน ดังคำว่า สำเนียงกว่า
“เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราตั้ง
จิตมั่น หายใจออก”

เมื่อจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิแล้ว ก็เปลื้องจิต
ออกจากนิวรรณและกิเลสต่าง ๆ ทำให้เหมือนคนตาดี
และเมื่อเจริญ**วิปัสสนา**ก็เป็นการเปลื้องจิตออกจาก
ความเห็นผิดและความยึดถือ ดังคำว่า สำเนียงกว่า
ว่า “เราเปลื้องจิต หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรา
เปลื้องจิต หายใจออก” อันนี้เป็นจิตตานุปัสสนา
ข้อ ๙ ถึง ๑๒

อานาปานสติตั้งแต่ลำดับที่ ๑ ถึง ๑๒ เป็น
กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา

เป็นแบบสมถะกับวิปัสสนาปนกันไป ทำอะไร
ก่อนหลัง สงบแนบแน่นมากน้อยแล้วแต่ผู้ปฏิบัติ
ส่วนลำดับต่อไป ๑๓ - ๑๖ ในหมวดธัมมานุปัสสนา
นั้น เป็นวิปัสสนาอย่างเต็มที่

เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว มองดูขันธ์ทั้ง ๕ มีแต่สิ่ง
ไม่เที่ยง สิ่งใดเกิดขึ้นล้วนไม่เที่ยง จิตที่รู้ก็ไม่เที่ยง
สิ่งที่ถูกรู้ก็ไม่เที่ยง มันอิงอาศัยกัน สิ่งไม่เที่ยงอิง
อาศัยกัน เกิดการรับรู้ขึ้น ไม่มีสิ่งไหนอยู่นานเลย
ดังคำว่า สำเนียงกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง
หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง
หายใจออก”

สิ่งต่าง ๆ มีแต่ของคลายตัวไปเรื่อย ๆ มัน
สลายตัวไปทุกขณะที่เดียว มีเหตุมีปัจจัยสร้าง ทำให้
มีขึ้นมา แล้วก็สลายตัวไป เหมือนมี แต่ก็ไม่มี

มันสลายตัว ดับไปของมันเอง เราไม่ต้องไปทำอะไรมัน ดังคำว่า สำเนียงกว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก”

ตอนที่ เป็นธัมมานุปัสสนานี้ ก็ให้พิจารณาดู ดูอะไร ดูสิ่งที่เป็น **วิปัสสนาภูมิ** ที่ตั้งให้เกิดปัญญาได้แก่ **ขันธ์** **อายตนะ** **ธาตุ** **สังขะ** **อินทรีย์** **ปฏิจ**
สมุพบาท ซึ่งทั้งหมดก็คือสิ่งที่สมมติเรียกว่าตัวเรา
นี้แหละ เป็นแต่สภาวะที่ปราศจากตัวตน ไม่มี
แก่นสาร มีแต่ของเกิด มีแต่ของดับ มีแต่ของเกิด
ขึ้นเมื่อมีเหตุ หมดไปเมื่อหมดเหตุ ไปตามกระแส
แห่งเหตุปัจจัย มีแต่ของว่างเปล่า มีแต่สิ่งที่ดับไป ๆ
ดับแล้วหายวับไปเลย ไม่มีอยู่ จนกระทั่งจิตโน้ม
ไปเพื่อการสลัดคืน **ปล่อยวางสังขาร** **โน้มเอียงไป**
ทางนิพพาน ดังพระพุทธพจน์ว่า สำเนียงกว่า “เรา

พิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก” สำเนียงกว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก” นี่เป็นธัมมานุปัสสนา เป็นการเจริญวิปัสสนา ปัญญา จนกระทั่งได้บรรลุธรรมไปตามลำดับ

อานาปานสติ ๑๖ ชั้นนี้ ทำแล้ว เป็นทั้งสมณะ และวิปัสสนา สังเกตให้ดีจะเห็นว่า ไม่ทิ้งกรรมฐาน เดิม คือการรู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจ มีประกอบ อยู่ในทุกชั้นตอน จนชั้นสุดท้ายมีคำว่า สำเนียงกว่า “เราพิจารณาเห็นความสลัดคืนหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราพิจารณาเห็นความสลัดคืนหายใจออก” มอง ดูเห็นสังขารทั้งปวง ล้วนไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ควรปล่อยวาง สลัดคืน วางสังขาร กรรมฐานยัง อยู่ รู้ลมหายใจเข้า รู้หายใจออก ไม่ปล่อยใจให้จิต

ล่องลอยไป อยู่กับกรรมฐานเสมอ

นี่เป็นตัวอย่างวิธีการทำกรรมฐานอย่างหนึ่ง คือ อานาปานสติ ทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ และ โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ทั้งสมาธิและวิปัสสนาบริบูรณ์ เจริญและทำให้มาก อริยมรรคเกิดขึ้นได้บรรลुธรรม ไปตามลำดับ ทำกรรมฐานเดี่ยวประสบความสำเร็จ

สำหรับวิธีการทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ มี บาลีแสดงไว้ ในข้อ ๑๕๐ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ข้อ ๑๕๐ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้ว อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ คือ

๑. สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ สมัยนั้น ภิกษุนั้นมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยใด ภิกษุมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๒. ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอย่างนั้น ย่อมคั่นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้น ย่อมคั่นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเลือกเฟ้นธรรม) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญธรรม

วิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์
ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๓. ภิกษุนั้นคั่นคำว่า ไตร่ตรอง ถึงการ
พิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียร ไม่
ย่อหย่อน สมัยใด ภิกษุคั่นคำว่า ไตร่ตรอง ถึงการ
พิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียร
ไม่ย่อหย่อน สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่
เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร) ย่อมเป็นอัน
ภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญ
วิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ของ
ภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๔. สมัยใด ปีติที่ปราศจากอามิสเกิดขึ้น แก่
ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว สมัยนั้น ปีติสัม
โพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความ

อิมใจ) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุ
ชื่อว่าเจริญปีติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปีติสัม
โพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๕. เมื่อภิกษุมีจิตเกิดปีติ กายและจิตย่อมสงบ
สมัยใด ภิกษุมีจิตเกิดปีติ กายและจิตย่อมสงบ สมัย
นั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการ
ตรัสรู้คือความสงบกายสงบจิต) ย่อมเป็นอันภิกษุ
ปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปัสสัทธิสัม
โพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุ
ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๖. เมื่อภิกษุมีกายสงบแล้ว มีความสุข จิต
ย่อมตั้งมั่น สมัยใด เมื่อภิกษุมีกายสงบ มีความสุข
จิตย่อมตั้งมั่น สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่
เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งใจมั่น) ย่อมเป็น



อันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสมาธิ
สัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุ
ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๗. ภิกษุนั้นเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่น
นั้นได้เป็นอย่างดี สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่
ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยนั้น อุเบกขา
สัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ
ความมีใจเป็นกลาง) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว
สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัย
นั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความ
เจริญเต็มที่

หลังจากฝึกปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แล้ว
ก็จะเป็นผู้มีสติ ไม่หลงลืม โดยการตามรู้ภายใน
กายเป็นต้น การเป็นผู้มีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม จิต

เที่ยวโศจร รู้อยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม
ความมีสติตั้งมั่นอย่างนี้นั่นแหละ เป็นการเจริญ
สติสัมโพชฌงค์ เมื่อมีสติอย่างนั้น แล้วค้นคว้า
พิจารณาธรรมด้วยปัญญา ให้เห็นว่า สิ่งใดเป็นกุศล
สิ่งใดเป็นอกุศล สิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร และ
เห็นสภาวะต่าง ๆ โดยความเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา นี่เป็นการเจริญ**ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์**

ผู้ปฏิบัติที่มีสติตั้งมั่น ค้นคว้า พิจารณาธรรม
ด้วยปัญญา อยู่อย่างนั้น ไม่ย่อหย่อน ไม่หยุด
ไม่นอนเล่น ไม่ประมาท ไม่ใช่ได้ดีแล้วหยุดอยู่
ทำอย่างเต็มที่ เรียกว่าเจริญ**วิริยสัมโพชฌงค์**

หลังจากที่เพียรมีสติ และทำธัมมวิจย ปิบัติ
เกิดขึ้น เป็นการเจริญ**ปีติสัมโพชฌงค์** เมื่อจิตมีปิติ
กายและจิตย่อมสงบระงับ เป็นการเจริญ**ปัสสัทธิ**

สัมโพชฌงค์ กายสงบ มีความสุข จิตก็ตั้งมั่น เป็นการเจริญ**สมาธิสัมโพชฌงค์** โพชฌงค์เหล่านี้ เป็นผลมาจากการปฏิบัติที่ถูกต้อง เมื่อจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ ก็ย่อมมีปัญญา วางเฉยต่อสังขารทั้งหลายได้ เป็นการเจริญ**อุเบกขาสัมโพชฌงค์** เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ ที่อิงอาศัยวิเวก อิงอาศัยวิราคะ อิงอาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความปล่อยวาง ก็ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ได้

วันนี้ ได้กล่าวถึงการทำกรรมฐานเดียว คือ อานาปานสติ ทำให้สติปัญญา ๔ บริบูรณ์ ทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ กรรมฐานอื่น ๆ ก็สามารถใช้เทคนิคแบบเดียวกันนี้ได้ เป็นการทำกรรมฐานให้ได้ประโยชน์ถึงที่สุด ไม่ใช่ทำกรรมฐานอย่างหนึ่ง ได้สติ ได้สมาธิแล้ว พอจะเจริญปัญญา ไปทำอีกกรรมฐานหนึ่ง เปลี่ยน

ไปเรื่อย หลายอันเหลือเกิน บางคนก็คอยมาถาม อาจารย์.. ทำไงต่อ ๆ

หากเราใช้เทคนิควิธีอย่างอานาปานสติ ที่ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในอานาปานสติสูตรนี้ เราก็ทำกรรมฐาน ผีกสติ ตามรู้ อยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม อยู่ในวงนี้แหละ เราทำกรรมฐาน อย่างไม่อย่างหนึ่งขึ้นมา ทำบ่อย ๆ ให้มีสติบ่อย ๆ ให้จิตมีความตั้งมั่น เป็นสมาธิ แนบแน่นระดับ ไต่ก็ได้ เมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้น มีปีติ สุข จิตต สังขาร เกิดขึ้น ก็ให้รู้ว่า มันเป็นสภาวะอย่างหนึ่ง ไม่มีตัวตน เกิดแล้วดับ มาแล้วไป อย่าไปหลง อย่าไปสงสัย อย่าไปหยุดอยู่ จนระงับจิตตสังขาร หายบ ๆ ได้ ความคิดปรุงแต่งหายบ ๆ หมดไป ต่อมาก็รู้จักจิต ทำจิตให้เบิกบานด้วยการเข้าสมาธิ หรือทำความรู้ให้เกิดขึ้น ทำจิตให้ตั้งมั่น หมดนิรวรณ

มีความพร้อม ช่วงนี้ก็ทำทั้งแบบสมถะและแบบ
วิปัสสนาปนกันไป เมื่อจิตมีความพร้อมดีแล้ว
พิจารณาสังขารให้เห็นว่า มีแต่สิ่งไม่เที่ยง คลาย
ไป ดับไป เป็นไปเพื่อปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นถือ
มั่น เป็นวิปัสสนาขั้นสูง แบบนี้ ใช้ได้กับทุก
กรรมฐาน

การบรรยายตอนเช้าวันนี้ คงพอสมควรแก่
เวลาเท่านี้แหละครับ อนุโมทนาทุกท่าน



ประวัติ

อาจารย์สุภีร์ ทুমทอง



วันเดือนปีเกิด วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

ที่อยู่ บ้านหนองชะ ต.หนองชะ อ.ลำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานปัจจุบัน

- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรี วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com



ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
www.kanlayanatam.com

ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้
มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่
อานาปานสติ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว
ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก
อานาปานสติ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว
ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์
สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว
ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์
โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว
ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์



www.ajsupee.com
www.kanlayanatam.com

