

บทที่ ๔: กายานุปัสสนา - อานาปานบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไรภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ คือ ภิกษุในพระศาสนานี้ ไปสู่ป่า ไปสู่โคนไม้ หรือไปสู่เรือนว่าง หั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า

- เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า
- เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
- เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
- ย่อมสำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวงหายใจออก
- ย่อมสำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวงหายใจเข้า
- ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก
- ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้นก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน...

- เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
- เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
- ย่อมสำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวงหายใจออก
- ย่อมสำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวงหายใจเข้า
- ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก
- ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อม...

- พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง
- พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้อย่างเดียว สักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

จบอานาปานบรรพ

ศัพท์คือ “อานาปาน” แปลว่าลมหายใจเข้าออก อานาปานสติจึงหมายถึงสติกำหนดลมหายใจเข้าออก และอานาปานบรรพก็คือส่วนหนึ่งของอานาปานสติ ซึ่งมาอยู่หัวแถว นำหน้าบรรพอื่นๆ ของกายนุปัสสนา และนั่นก็คือเป็นก้าวแรกของการฝึกสติปัฏฐานสำหรับผู้ต้องการฝึกตามลำดับขั้นไปโดยปริยาย

ในส่วนนี้ของมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์มิได้จะให้เราหัดหายใจ เพราะลมหายใจเป็นของมีอยู่แล้ว ระหว่างเติบโตมาถึงแม้ใครจะหายใจผิดหรือถูกอย่างไรก็ต้องมีลมเข้าลมออกวันยังค่ำ เพราะเป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นเรื่องของอนัตตาซึ่งมีกลไกของเขาย่างนั้น ไม่มีใครได้อภิสิทธิ์พิเศษ พอใจว่าเราจะเป็นผู้หายใจออกอย่างเดียว เราจะเป็นผู้หายใจเข้าอย่างเดียว หรือเราจะเป็นผู้หยุดหายใจอย่างเดียว

กล่าวอย่างนี้แม้ฟังแล้วเหมือนตื้นเขิน แต่หากไตร่ตรองก็จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับอนัตตาผ่านลมหายใจขึ้นมาทันที โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าความหมายรู้อย่างถูกต้องแล้วเกิดประกอบกับสติเห็นลมเข้า ลมออก และลมหยุดอย่างต่อเนื่อง

สรุปว่าอานาปานบรรพของมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระพุทธองค์ให้ “หัดรู้ลมทั้งปวงตามจริง” มิใช่ให้หัดสร้างลมหายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมิได้ให้ “บังคับลมหายใจตามอยาก” เพราะการหายใจเป็นเรื่องของธรรมชาติทางกาย เป็นการเรียกร่องจากกาย ไม่ใช่ตัวเขาหรือตัวใคร สำคัญคือเมื่อรู้ลม

หายใจเป็น รู้ลมหายใจได้ต่อเนื่อง ก็สามารถโน้มไปพิจารณาลมเข้าออกสักแต่เป็นสภาวะธรรมทั้งข้างนอกและข้างในเกิดดับอยู่ ต้องทำความเข้าใจไว้แต่เริ่มให้แม่นยำอย่างนี้

และเพื่อเกิดความเห็นว่างานาปานบรรพแตกต่างจากการเข้าคอร์สฝึกสมาธิหรือฝึกเดินลมปราณทั่วไป ก็จะได้แสดงการตั้งมุมมองอานาปานบรรพไว้แตกต่างกันหลายๆแง่ โดยเฉพาะแง่สำคัญสูงสุดคือความเหมาะสมที่จะเป็นบันไดขั้นแรกของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

มองอานาปานบรรพโดยความเป็นบันไดขั้นแรก

การเริ่มต้นดูลมหายใจนั้น พระพุทธเจ้าท่านให้มีสติธรรมต่างๆในการรู้ลมหายใจออก และมีสติธรรมต่างๆรู้ลมหายใจเข้า ตรงนี้แสดงให้เห็นชัดว่าท่านจะสอนคนทั่วไปที่ยังไม่เป็นเลย และด้วยขั้นตอนต่างๆในอานาปานบรรพนี้เอง หากดำเนินไปตลอดสายก็จะปรุงสติให้แจ่มชัดกระทั่งเริ่มรับรู้ความเกิดดับในสภาวะธรรมหายาเช่นลมหายใจได้

และถ้ามองในแง่ของการภาวนาขั้นละเอียดขึ้นไป หากได้รู้จักและสังเกตนักปฏิบัติทั้งที่เพิ่งเริ่มและผ่านประสบการณ์มานานปี จะพบเรื่องสามัญประการหนึ่งคือนักปฏิบัติทั้งใหม่และเก่า นั้น แม้ทำสมาธิได้สงบดีเพียงใด พอเริ่มต้นทำในสิ่งที่คิดว่าเป็น “วิปัสสนา” เช่นระลึกเข้ามาในกาย หรือในเวทนา หรือในจิต ก็มักมีอาการจ้องเอาที่อ้อๆ แบบที่เรียกกันในหมู่ผู้ปฏิบัติว่า “แช่” หรือ “จม” อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มิได้เป็นความรู้ตัวตามธรรมชาติ สังเกตผลภายในด้วยตนเองได้คือมีความรู้สึกหนักหรือแม้เบาก็รู้สึกมัวมน หรือแม้ใสก็รู้สึกคล้ายค้างเติ่งอยู่อย่างนั้น มองไม่เห็นการโคจรของรูปและนามใดๆเข้ามาแสดงความแปรปรวน ความทนอยู่ไม่ได้ หรือความเป็นสภาวะธรรมไร้วัวไร้นตนแต่อย่างใด

พูดง่ายๆว่าสิ่งที่จิตรู้ จิตระลึกอยู่ ปรากฏอย่างไรก็เป็นอยู่อย่างนั้น หรือบางทีเห็นชัดได้พักเดียวก็เบลอไป การมีสติรู้ในลักษณะนี้ไม่เรียกว่าเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แต่เป็นการเลือกเห็นเฉพาะตอนที่มัน “ตั้งอยู่” และเป็นการเห็นแบบจ้องจ้องเอาเหมือนเพ่งเทียนผ่านสายหมอก ส่วนตอนที่เกิดและดับจะไม่เห็น หรือเห็นก็ประกอบกับความคิดว่าอย่างนี้คือดับไปแล้ว ซึ่งแท้จริงกำลังของความคิดนั้นเองเข้ามาเบียดเบียนให้สิ่งถูกรู้หมดกำลังลง มิใช่สติรู้เห็นความเกิดดับตามธรรมชาติแต่อย่างใด

ถ้าลองฝึกสติปัฏฐานอย่างเป็นไปตามลำดับขั้น จะพบว่าส่วนของอานาปานบรรพนี้ เหมาะแล้วที่จะเป็นบันไดขั้นแรกของมหาสติปัฏฐานสูตร เนื่องจากเมื่อรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติ จิตจะถูกปรับให้อยู่ในสภาพรู้ตามจริงโดยไม่แซมเข้าไปกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่อ้อๆ เนื่องจากลมหายใจเป็นสิ่งที่

ความเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา มีความแปรปรวนจากสั้นเป็นยาว มีความไม่คงเส้นคงวากลับไปกลับ
มาระหว่างหยาบกับละเอียด การตามรู้สิ่งที่มีความเคลื่อนไหวย่อมสลัดหลุดจากความแช่แข็งเป็น
ธรรมดา

การทรงสติโดยไม่แช่แข็งนั้น ก็คือความพร้อมจะรู้อย่างว่องไว หมายถึงเท่าทันขณะแห่งสภาวะธรรมที่
ปรากฏแปลกปลอมเข้ามา กับทั้งเท่าทันขณะแห่งสภาวะธรรมเดียวกันนั้นสูญสลายคลายจางลง เช่น
เมื่อความขัดเคืองเล็กๆเกิดขึ้น คนธรรมดาทั่วไปแทบไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าตนเองเริ่มไม่พอใจ กำลังไม่
พอใจอยู่ และคลายจากความไม่พอใจ ทั้งนี้ก็เพราะจิตคิด จิตเหมื่อนั้น มีความคลุมเครือใกล้เคียงกับ
ความขัดเคืองเล็กๆอยู่มาก

แต่หากจิตใจเรากำลังผ่องใส กำลังเบิกบานยินดีปรีดา เมื่อเกิดความขัดเคืองขึ้นแม้เพียงเล็กน้อย
ย่อมไม่รับรู้ เนื่องจากผิดแผกแตกต่างกันอย่างชัดเจนกับความยินดีปรีดา ฉะนั้นจิตที่ถูกรับ
ปรุงแล้วด้วยลมหายใจ มีความเป็นกลาง มีความเบิกบานตามธรรมชาติ ย่อมรู้ชัดว่าขณะนี้ความขัด
เคืองปรากฏแปลกปลอมเข้ามาแล้ว ขณะนี้ความขัดเคืองยังตั้งอยู่ ขณะนี้ความขัดเคืองจางลงสนิท
กระทั่งจิตคืนกลับสู่สภาพอันเป็นกลางตามเดิม

ถ้าหากลมหายใจมีความละเอียดและนิ่มนวล ขอให้สังเกตว่าจิตจะละเอียดและนิ่มนวลตาม ในทาง
กลับกันหากจิตหยาบกระด้าง ลมหายใจจะหยาบกระด้างตามไปด้วย บางคนเข้าใจว่าถ้าควบคุมลม
ได้ ก็สามารถควบคุมให้จิตเป็นสุขได้ตามปรารถนาในทุกสภาพการณ์ อันที่จริงความเข้าใจและความ
สามารถชนิดนี้เป็นเรื่องดี จัดเป็นงานสมณะชนิดหนึ่ง อย่างไรก็ตามหลายคนเข้าใจผิดคิดว่าเป็น
งานวิปัสสนา แท้ที่จริงแล้วเป็นปัญญาในการ “เปลี่ยนอารมณ์” หรือ “เบียดอารมณ์เสียๆให้ตกไป”
เท่านั้น ยังมีใช้วิปัสสนาแต่อย่างใด

ถ้าหากศึกษาอานาปานบรรพอย่างดี ก็จะประกันไม่ให้หลงติดอยู่กับงานสมณะ เพราะลำดับขั้นตอน
ที่พระพุทธเจ้าวางไว้นั้น จะดีกันมิให้จิตติดหลงอยู่เฉพาะกับความสุขหรือความรู้สึกสบาย แต่จะเน้น
ให้พิจารณาจากความ “รู้ชัด” ในสิ่งที่รู้ สิ่งที่เห็น โดยความเป็นของภายนอกภายใน และโดยความ
เป็นของเกิดเองเสื่อมเองเป็นธรรมดา ไม่ใช่อยู่ตรงไหนให้ใครครอบครองถาวร และไม่ได้เกิดขึ้น
เสื่อมไปตามความพอใจของใครเลย

เมื่อจิตอยู่ในสภาพที่ทั้งว่องไว รู้เท่าทันสภาวะธรรมอย่างเป็นธรรมชาติ กับทั้งไม่แช่อยู่กับสุข ขยับขึ้น
ไปดูละเอียด ทุกขัง และอนัตตาดด้วย ผลคือจิตได้ “ตัวอย่างวิธีรู้” อย่างถูกต้องไว้เป็นหลัก เมื่อได้หลัก

แม่นๆแล้ว ก้าวต่อไปก็แน่นอนว่าจะคล้อยตามในทิศเดียวกัน คือรู้ตามจริง และเห็นความเกิดดับ เหมือนกับที่เคยรู้มาแล้วจากการฝึกในก้าวแรกคืออานาปานบรรพนี้

นี่เป็นกุญแจสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ จิตนั้นแหละคือกุญแจ จิตที่รู้ตามจริง เห็นทุกสิ่งเป็นของเกิดดับ เมื่อเห็นลมหายใจเกิดดับ ไม่ใช่ตัวตนจนถึงที่สุดก็อาจหลุดพ้นจากอุปาทานได้แล้ว แต่ถ้ายังไม่หลุดก็ต้องกะเทาะเปลือกของอุปาทานไปจนกว่าจะเกลี้ยงเกลာ ด้วยการตามรู้ ตามดูสภาวะธรรมอื่นอันเป็นพื้นยืนของความรู้สึกในตัวตนต่อไป

ถ้ามองระยะยาวก็จะเห็นประโยชน์ชัดเจนอีกแง่หนึ่งของอานาปานบรรพ ลองใคร่ครวญว่าลมหายใจเป็นของติดตัวเราไปทุกหนทุกแห่ง เพียงรู้ให้ถูก รู้ให้เป็น ก็พลอยได้ชื่อว่ามีเครื่องอยู่ เครื่องปรุงรจจิตให้ทรงอยู่กับการภาวนาตลอดเวลา หรือเกือบตลอดเวลาไปด้วย

นักภาวนามักเกิดความรู้สึกแคว้ง หลงทาง หรือท้อแท้ เห็นมรรคผลเป็นเรื่องไกลตัวหรือกระทั่งเป็นเรื่องมองไม่เห็นว่าจะมาถึงตัวได้อย่างไร นั่นเพราะจิตปราศจากทิศทาง ปราศจากเครื่องมือช่วยอำนวยความสะดวกให้เกิดความปลอดวาง ต่อเมื่อจิตจ่ออยู่กับความเกิดดับของลมหายใจ จึงเกิดความรู้สึกขึ้นมาอีกแบบ คือมรรคผลเป็นเรื่องใกล้ตัว ใกล้ความจริงอยู่นิดเดียว เนื่องจากจิตที่เข้าถึงความลึกแต่รู้ว่ามีสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นแล้วต้องดับไปเป็นธรรมดา ย่อมเห็นอาการคลายอัตตาในตน เมื่อจิตคลายอัตตาด้วยปัญญารู้ชัดว่าสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา เมื่อนั้นคือลักษณะที่กลมกลืนกันกับกระแสมรรคกระแสผล สมัยกับที่พระพุทธองค์ตรัสไว้หลายแห่งว่า...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้

มองอานาปานบรรพโดยความเป็นประสบการณ์ภายใน

หากกล่าวกันอย่างละเอียด ก็ต้องว่าอานาปานบรรพนั้น พระพุทธเจ้าท่านสอนภิกษุ หรืออีกนัยหนึ่ง ผู้ที่พร้อมจะใช้ชีวิตในเพศบรรพชิตเพื่อแสวงความหลุดพ้น บรรยาภาสและสิ่งแวดล้อมสำหรับภิกษุสงฆ์ในสมัยพุทธกาลนั้นค่อนข้างเอื้ออำนวยที่จะให้คำแนะนำเช่น

ภิกษุในพระศาสนาให้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี...

สมัยนี้ก็ยังพอมีป่า มีโคนไม้ใหญ่ให้อาศัยสงบกายสงบจิตบำเพ็ญเพียรภาวนา ทุกคนคงมีประสบการณ์ตรงกันว่าถ้าเข้าป่า หรือเข้าไปในสถานที่ที่มีต้นไม้เยอะๆ จะช่วยให้จิตใจเยือกเย็นลง คลายความร้อนรุ่มกังวลฟุ้งซ่านในชีวิตประจำวันลงได้มาก นี่จึงนับว่าเป็นการใช้สถานที่เข้าช่วยเตรียมจิตเบื้องต้นได้อย่างดี คงไม่มีข้อกังขา

ส่วนของ “เรือนว่าง” นั้น น่าจะหมายถึงว่าถ้าหาป่า หาไม้เป็นร่มบังให้เบาใจไม่เจอ ก็ควรเข้าสู่สถานที่สังกัดจากผู้คน ยังมีข้าวของน้อยๆ ได้จะยิ่งดี ทดลองเข้าไปในห้องว่างปราศจากสิ่งของ ลงนั่งสงบใจ สักพัก แล้วมาลองนั่งในห้องนอนของตัวเอง จะพบว่าลักษณะการทำงานของจิตใจแตกต่างกันมาก โดยเฉพาะสำหรับมือใหม่ ทั้งนี้ก็เพราะห้องนอนที่เต็มไปด้วยสมบัติพัสถานส่วนตัวนั้น แม้หลับตาลง ใจก็ยังเห็น และชินที่จะนึกคิดแบบที่เคยนึกคิด เป็นต้นว่าอยากฟังเพลง อยากอ่านหนังสือ อยากกิน อยากนอน ของมันรู้ทางไปหมดว่าอุปกรณ์สนองความอยากแต่ละชนิดจัดวางไว้ตรงไหน เมื่อปราศจากของเหล่านี้ ก็เป็นธรรมชาติอยู่เองที่ใจจะไม่ปรุงแต่งอยากเอาโน่นอยากเอานี้ในแบบเดิมๆ

ถัดจากเรื่องการเตรียมพร้อมเกี่ยวกับสถานที่ ก็มาดูเรื่องของความเตรียมพร้อมทางกาย เริ่มต้นขึ้นมาพระพุทธรองค์ไหนๆ และเป็นการนั่งแบบค่อนข้างพิเศษ ที่เรียกว่า “นั่งคู้บัลลังก์” ซึ่งหมายถึงการนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ทั้งนี้ก็เพื่อใช้ทำนั่งอันจิตไว้ดีแล้วนั้น เป็นฐานที่ตั้งของสติไปเองโดยธรรมชาติ

โดยทั่วไปการนั่งขัดสมาธิจะหมายถึงให้ขาขวาซ้อนขาซ้าย มือขวาซ้อนมือซ้าย ปิดเปลือกตาลง ผู้ฝึกใหม่ส่วนมากจะกลอกตาหลุกหลิก และมีจิตเหมือนคนหลงทาง ไม่ทราบจะทำอย่างไรกับโลกภายใน อันนี้ขอแนะนำว่าก่อนปิดเปลือกตาลง ให้ทอดสายตาสบายๆ ไปข้างหน้า ระวังอย่าเพ่งจ้องเขม็ง ให้ทำกิริยาเหมือนทอดมองดูขอบฟ้าทะเลด้วยความสบายใจ เมื่อปิดเปลือกตาลงก็ให้คงสายตามองไกลไปข้างหน้าเหมือนเดิม ทดลองดูจะพบว่ามีอาการ “ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า” ด้วยความรู้สึกเปิดกว้างในภายใน ไม่เพ่งแคบหรือครัดเคร่งฝืดฝืนแต่อย่างใดทั้งสิ้น

หลายคนมักสงสัย ว่าจำเป็นต้องนั่งคู้บัลลังก์เสมอไปหรือไม่ ความจริงแล้วอานาปานบรรพและพระสูตรเกี่ยวกับอานาปานสติทั้งหลายจะเน้นเรื่องการรู้ลมหายใจมากกว่าทำนั่ง เหมือนกับที่เราไม่จำเป็นต้องไปสู่วา โคนไม้ หรือเรือนว่างเสมอไป แต่อย่างไรก็น่าตระหนักว่าพระพุทธรองค์ตรัสแนะเกี่ยวกับอาการทางกายไว้เช่นนี้ หากใครสามารถนั่งขัดสมาธิโดยสะดวก ไม่เมื่อยขบหรือเป็นปัญหาจนเกินไป ก็ควรลองไว้เพื่อจะรู้จักฐานที่มั่นหรือชัยภูมิอันเหมาะสำหรับการตามรู้กล่อมทั้งปวง แต่

หากขัดข้องจริงๆ โดยเฉพาะผู้มีวัยสูงแล้ว ก็อาจนั่งเก้าอี้ธรรมดา จะเป็นเก้าอี้มีแขนหรือไม่มีแขนก็ตามสะดวก

คราวนี้มาถึงขั้นของการกำหนดรู้ลมหายใจที่เกิดขึ้นตามจริง หากทำตามไปด้วยระหว่างอ่านก็อาจเห็นผลเป็นลำดับ ให้ระลึกว่าต้องเห็นจริงตามลำดับขั้นแล้ว ประสบความสำเร็จในขั้นนั้นๆแล้ว จึงควรก้าวต่อไป แต่ละขั้นอาจกินเวลาเพียงสิบวินาทีหรือครึ่งนาที ขอเพียงแน่วใจในภายในแล้วกันว่าใช่ แน่ รู้อย่างที่พระพุทธรองค์ให้รู้แน่ๆ

- เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

เกือบร้อยทั้งร้อยจะผ่านจุดสังเกตนี้ไปอย่างง่ายดายที่สุด น้อยรายจะตั้งข้อสังเกตว่าเหตุใดพระพุทธรเจ้าจึงให้กำหนดรู้ลมหายใจออกก่อนขาเข้า

โดยทั่วไปเมื่อเราตั้งใจรู้ลมหายใจ สิ่งที่เกิดขึ้นเสมอคือจะหายใจเข้ายาวกว่าหายใจออก กล่าวคือหายใจเข้ายาวแบบสุดลมเต็มปอด แต่เวลาระบายคล้ายจะพ่นออกมาเพียงสั้น ผลคือจะเกิดสติรู้เพียงลมเข้ายาว แต่เมื่อลมออกสั้นสติแทบหายหนีไปหมดสิ้น สติจะกลับมาก็ต่อเมื่อจดจ้องลมเข้าระลอกต่อไปเท่านั้น

เมื่อกำหนดสติรู้ลมหายใจออกก่อน จะเป็นตัวอย่างชั้นดีว่าหายใจออกให้รู้ได้สบายๆต้องแบบนี้ หรือด้วยความยาวนานนี้ ลองระบายลมออกคล้ายถอนใจโล่งอก อย่าคิดว่านี่คือการเริ่มทำสมาธิเพราะจะทำให้เกร็ง แต่ลองคิดว่าเราหมดเรื่องหนักอกก็ถอนใจโล่งอกเสียทีหนึ่ง สังเกตว่าเราจะไม่สนใจลมเข้ามากนัก แต่จะไปรับรู้ลมออกมากกว่าเดิม และสิ่งที่เป็นผลตามลำดับต่อมาคือเมื่อหายใจเข้า เราจะทราบว่าจะยาวประมาณไหนให้สมดุลพอดีกัน ตรงนี้สำหรับผู้เคยมีปัญหาจอลมหายใจแล้วหนักหัวเพราะเคร่งกับลมหายใจเข้าเกินไป น่าจะพบว่ามีความคลายตัวลงอย่างง่าย ๆ ทุกครั้งที่ทำสมาธิไม่ว่าจะไปติดอยู่ขั้นไหน ฟุ้งซ่านอย่างไร เพียงย้อนกลับมากำหนดรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าธรรมดาๆนี้ จิตก็จะหวนกลับมาอยู่ในขอบเขตอันสุขสบายดังเดิม

อีกประการหนึ่ง ขอให้สังเกตว่าขั้นแรกนี้พระพุทธรองค์ให้กำหนดสติรู้เฉยๆ ว่านี่ลมหายใจออก นี่ลมหายใจเข้า ไม่ได้ต้องการสิ่งอื่นใดสำคัญไปกว่าสติธรรมดาๆที่รู้ตามจริง ภายขอระบายลมออกก็ให้กายทำงานไปตามปกติ จิตมีหน้าที่เพียงรู้ ภายเรียกร่องขอลมเข้าก็ให้กายทำงานไปตามสภาพ จิตมีหน้าที่เพียงรู้เช่นกัน หากใครนึกไม่ออกว่ามีสติรู้แบบง่าย ๆ เป็นอย่างไร ก็ขอให้ลองพลิกฝ่ามือไปมา จิตมีอาการรู้อย่างไร ก็ให้รู้ลมหายใจออกและลมหายใจเข้าง่าย ๆ เหมือนอย่างนั้น

ปกติจิตของคนทั่วไปจะลอยไปลอยมา คิดเรื่องโน้นเรื่องนี่ตามกิเลสของแต่ละคน ไม่ได้จ่ออยู่กับกาย ทั้งที่อาศัยกายตลอด ๒๔ ชั่วโมง อูบายง่ายที่สุดที่จะดึงมาจ่อกับกายคือถามตัวเอง เช่นกำลังหายใจ ออกหรือหายใจเข้า คำตอบที่มีให้ตัวเองนั้นแหละจะดึงจิตมาอยู่ในขอบเขตของกายโดยอัตโนมัติ เรียกว่าเพ็งเริ่มขั้นแรก ถ้าทำได้ต่อเนื่องสักพักเดียวก็เกิดประสบการณ์ “ลตทุกข์” ลงได้ทันที

เมื่อแจ่มแจ้งแล้วว่า จะ “รู้” อย่างไรในขั้นนี้ ก็ขออย่าให้จำอาการสบายๆไว้ตลอดไป เพราะหลายคน เมื่อเข้าสู่ขั้นนี้มันมักจะจ้องจนกลายเป็นเกร็ง หรือกดเข้ามาภายใน ซึ่งเป็นเรื่องผิดพลาดแต่ต้นมือ ควรสังวรไว้ไม่ให้เกิดขึ้นเลย ถ้าทำแล้วยิ่งอึดอัด หรือยิ่งรู้สึกฝืดฝืน ก็อาจคิดอย่างนี้ว่าปกติเรา หายใจไม่ได้อึดอัด แต่พอเริ่มฝึกแล้วอึดอัด นั่นแปลว่าการหายใจของเราไม่เป็นธรรมชาติ เราไม่ตาม รู้เฉยๆแล้ว ต้องแก้ไขใหม่โดยหายใจเป็นปกติอย่างที่เคยไม่อึดอัด สิ่งที่เราเพิ่มเข้ามามีเพียงความรู้ ตามจริงสบายๆเท่านั้น

- เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้า ยาว

ขอให้สังเกตว่าเมื่อมีสติรู้ลมหายใจออก มีสติรู้ลมหายใจเข้าอย่างง่ายๆนั้น ลมจะยาวกว่าปกติ ตรงนี้เป็นจุดที่เรากล่าวได้ว่าจิตสามัญทั่วไปมีความผูกพันแนบสนิทกับลมหายใจอย่างยิ่ง เมื่อปรับจิตให้ มาจ่ออยู่กับสิ่งที่มันผูกพันอยู่ตรงๆ ผลก็คือสิ่งนั้นแสดงตัว “เด่นชัด” ขึ้นมากกว่าปกติ

เริ่มขั้นแรกพระพุทธองค์แค่ให้สติรู้เข้าออกเฉยๆ แต่ขั้นนี้ให้ “รู้ชัด” ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้า ยาว ถ้ารู้ชัดอย่างเป็นไปตามธรรมชาติจะไม่อึดอัด แต่ถ้าเข้าใจว่าจะรู้ชัดนั้นคือเพ็งเล็งเป็นพิเศษ บีบ หนัาท้องหรือช่วงอกเป็นพิเศษ อันนั้นจะเกิดความคับแน่น เกร็งเกร็งขึ้นมา ไม่เป็นผลดีแต่อย่างใด รู้ ชัดในที่นี้ต้องหายใจทั่วท้อง ผ่อนคลายเบาหายไปทั่ว สังเกตให้ขึ้นใจว่าจิตเพ่งหนักเกินเมื่อไหร่ กาย เกร็งเกร็งขึ้นเมื่อนั้น ไม่มีทางรู้อะไรได้ชัดเลย ต่อเมื่อจิตสบายและกายเบา เมื่อนั้นความรู้ชัดจึงเกิดขึ้นอย่างนุ่มนวลเป็นไปเอง ส่งผลให้ลมยาวอย่างเป็นธรรมชาติ ตามกายที่ทำงานเต็มสภาพไปด้วย

เมื่อปฏิบัติจนดูลมเป็นถึงระดับหนึ่ง บางคนอาจเห็นสายลมหายใจยืดยาวเป็นนิมิตชัดคล้ายลำน้ำตก ใหญ่ จึงมักจำเอานิมิตนั้นมาใช้ในการปฏิบัติครั้งต่อไป ซึ่งถ้าหากสภาวะจิตอยู่ในความพร้อมก็ดีไป นิมิตแบบเดิมปรากฏทันที แต่หากเพ็งเห็นนิมิตสายลมหายใจชัดเป็นครั้งแรกๆ ก็ไม่ควรคำนึงถึง นิมิต แต่ควรระลึกถึงความจริงเกี่ยวกับลมหายใจไปตามลำดับขั้น เช่นรู้ว่าออก รู้ว่าเข้า แล้วดูว่าที่

ออกและเข้านั้นยาวหรือสั้น อย่างเร่งร้อน อย่าลัดทาง แล้วจิตจะค่อยๆปรับอาการรู้มาเข้าทางลม อย่างถูกต้อง ไม่สับสน ไม่กระสับกระส่ายแต่อย่างใด

- เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

ตามธรรมชาติแล้วของคนยังไม่เคยฝึกตามรู้ลมมานานๆนั้น เมื่อมีสติลากลมเข้ามามากกว่าเคยระยะหนึ่ง อาจสักสิบระลอกลมหายใจยาว ปอดจะคล้ายลูกโป่งที่อัดลมเข้าไปเกือบเต็ม เหลือพื้นที่ให้อัดเพิ่ม น้อยแล้ว หรือบางทีก็เกิดความล้าทางกาย เพราะฉะนั้นลมทั้งขาออกและขาเข้าจะตื้นลงด้วย

ปกติผู้เริ่มฝึกมักใจร้อน หรือตามรู้ลมอย่างไม่เป็นธรรมชาติ กล่าวคือจะลากลมยาวให้ได้ทุกครั้ง หรือปล่อยให้ความอยากสงบนำหน้าสติรู้เห็นธรรมชาติของลมหายใจตามจริง เมื่อถึงเวลาควรปล่อยลม ออกเพียงสั้นก็ไปรัดลมให้ยาวเกิน โดยเฉพาะเมื่อถึงเวลาควรลากลมเข้าเพียงสั้นก็กลับพยายามดึง ดึงลมได้สั้นลง สั้นได้พักหนึ่งกายก็ขอลมให้มากขึ้น ลมหายใจมีได้หลายขนาด แต่สติรู้เป็นกลางมีอยู่ อันเดียวหนึ่งเดียวเท่านั้น

เป็นเรื่องน่าสังเกตด้วยว่าหากสติของเราดีพอจะรู้ชัดใสไม่ว่าลมสั้นหรือลมยาว จะเหมือนจิตมีความ เป็นอิสระจากอิทธิพลของลมหายใจมากขึ้นเรื่อย ๆ กล่าวคือแทนที่จะมีสติสั้นหรือยาวตามลม ก็จะเป็นผู้รู้ตามจริงว่าลมสั้นกับยาวนั้น สลับจากกันหมุนเวียนเปลี่ยนมา ยาวได้พักหนึ่งร่างกายก็ ดึงลมได้สั้นลง สั้นได้พักหนึ่งกายก็ขอลมให้มากขึ้น ลมหายใจมีได้หลายขนาด แต่สติรู้เป็นกลางมีอยู่ อันเดียวหนึ่งเดียวเท่านั้น

อีกประการที่ควรทำความเข้าใจไว้ คือลมหายใจของแต่ละคนมีความสั้นยาวแตกต่างกัน ถ้าสงสัยว่า อย่างนี้เรียกว่ายาวหรือสั้น ก็ให้ใช้ความรู้สึกของตัวเองเป็นหลักเปรียบเทียบ ยาวหมายถึงว่ายาวกว่า ปกติจนเห็นได้ สั้นหมายถึงน้อยกว่าที่รู้สึกว่ายาวนั่นเอง

- ย่อมสำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจออก ย่อม สำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจเข้า

ขอให้สังเกตด้วยว่าพระพุทธองค์เปลี่ยน “ลักษณะรู้” ไปนิดหนึ่งจาก รู้ชัดว่าเราหายใจ... เป็น เรา จักเป็นผู้กำหนดรู้ ตรงนี้ในระดับประสบการณ์จะต่างกันตรงมุมมอง คือตอนแรกมองว่ากายเป็นเรา กายเป็นผู้หายใจ ต่อเมื่อรู้ชัดในอาการนั้นแล้วก็มองว่า “เรา” คืออีกส่วนหนึ่งจากกาย ซึ่งเราในที่นี้ก็

คือผู้รู้ ผู้ดู อันเป็นอื่นไม่ได้นอกจากจิต นี่คือขั้นเริ่มต้นของการหัดรู้ หัดแยกให้ออกระหว่าง “ผู้กำหนดรู้” กับ “สิ่งถูกรู้”

หากแยกได้ระหว่างจิตผู้ทำหน้าที่รู้กับลมหายใจซึ่งถูกรู้ ผลคือจะเหมือนนักสืบทอดที่ซุ่มดูบุคคลอันเป็นเป้าหมายเดินทางเข้าออกประตูแห่งหนึ่ง นักสืบทอดเฝ้าสังเกตอย่างตรงไปตรงมาว่าบุคคลนั้นออกเมื่อใด เข้าเวลาไหน โดยไม่เอาความอยากของตัวเองเข้าไปเร่งรัดหรือคาดหมายใดๆ

จิตที่เป็นผลของการตามรู้อย่างถูกต้องนั้นแหละ จะเหมือนแยกออกไปเป็นผู้เฝ้ารู้เฝ้าดูเฉยๆ ในกองลมทั้งปวง ไม่ว่าจะออกหรือเข้า ไม่ว่าจะยาวหรือสั้น นี่คืออีกขั้นหนึ่งของอานาปานสติ คือขณะแห่งลมออกและลมเข้า จิตตั้งมั่นอยู่ในอาการรู้ชัดตามจริงในฐานะของผู้สำเนียงเห็นลักษณะของลมขณะนั้นๆ

ผู้เริ่มฝึกควรตั้งเป้าไว้ให้รู้ได้ขั้นนี้เป็นอย่างต่ำ จะรู้สึกพอใจอยากรู้อย่างนี้อีก หรืออยากให้ออกอยู่ในลักษณะแนบนิ่งได้อย่างนี้อีก แรกๆ จิตจะหนีไปคิดเรื่องอื่น ไปฟังसानเรื่องนอกลมหายใจเป็นธรรมดา ต่อเมื่อค่อยๆ ทำ ค่อยๆ สังเกตกำลังความตรึงตรองเข้ามาในอาการของลมหายใจบ่อยเข้า ทีละครั้งนาที แต่ทำเสมอๆ ตลอดวัน ก็จะเห็นผลชัดว่าผ่านไปช่วงหนึ่งจะรู้ได้นานขึ้นเป็น ๕ นาที ๑๐ นาที กระทั่งพักหลังก็อยู่ได้เป็นชั่วโมงๆ ในที่สุด

- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า

คำว่า “กายสังขาร” ในที่นี้คือสภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางกาย เช่นความปรุงแต่งอันเป็นส่วนเกินอื่นๆ ของลมหายใจ ยกตัวอย่างเช่นคิดขยับมือไม้ คิดเปลี่ยนท่านั่งให้สะดวกขึ้น หรือคิดโยกไหวหวั่นตัวจากความอึดอัด ฯลฯ เมื่อเจริญสติจนลมหายใจเริ่มเข้าที่ สิ่งหนึ่งที่จะเกิดเป็นธรรมาคือความรู้สึกสงบใจ อันส่งผลต่อเนื่องมาเป็นความสงบกาย ความอยากขยับอวัยวะต่างๆ ซึ่งไม่เกี่ยวกับทางเดินลมหายใจย่อมมีแนวโน้มจะระงับลง พระพุทธเจ้าให้ “สำเนียง” คือสังเกตรู้ความนิ่งของกายเพื่อกำกับให้อยู่ในความเป็นเช่นนั้นด้วย คือไม่ใช่นิ่งแล้วปล่อยให้กระจายไปเฉยๆ

อาจพิจารณาได้อีกแง่หนึ่ง คือ “กายสังขาร” โดยนัยของความจงใจดึงลมเข้าออก หากเจริญสติรู้ลมหายใจถึงระดับหนึ่งแล้ว เหมือนกายจะเข้าล็อกเป็นเครื่องสูบลมเข้าออกตามธรรมชาติ เรียกว่ามีความเป็นอัตโนมัติ ไม่ต้องอาศัยการตั้งใจ ก็ได้ลมในระดับพอดีที่จะตามรู้อยู่แล้ว ความรู้สึกภายใน

จะเหมือนมีเวลาเหลือเฟือเพื่ออุทิศให้กับการรู้ลมอย่างเดียว ไม่ต้องผสมเจตนาบังคับกายเหมือนช่วงต้นแต่อย่างใด

อีกประการหนึ่ง การรับความกระตุกกระตักอันเป็นส่วนเกินทั้งหลาย จะทำให้เกิดความสงบทั่วพร้อม และมีศูนย์กลางอยู่กับลมหายใจออกกับเข้าเพียงลำพัง ไม่จดจ้องกับแคบอยู่ในที่ใดที่หนึ่ง เพราะรู้พร้อมตั้งมั่นอยู่กับกายทั้งหมดเป็นฐาน เมื่อทำถูกส่วนดีแล้วระยะหนึ่ง ผลคือจะรวมจิตให้อยู่กับที่ และมีลักษณะเบิกบานแผ่อก ไม่หลงเหลือความเพ่งเกร็งหรือฝืดฝืนตรงไหน

ถึงขั้นนี้บางคนอาจรู้สึกเหมือนกายเป็นหุ่นปั้น หรือเหมือนจิตเข้ามาอาศัยโพรงภายในหุ่นกระบอก หากหายใจจนไม่พุ่งชันแล้ว ขอให้ลองสังเกตว่าถ้าเราเริ่มหายใจเข้าด้วยการขยายหน้าท้องออกเล็กน้อย จะได้ลมหายใจดีขึ้น ภาวะทางกายสบายขึ้น แต่หากทดลองแล้วฝืนเกร็ง ก็ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงหน้าท้องขยาย ให้หายใจไปตามปกติต่อไป อย่างที่กล่าวแล้วว่าอานาปานบรรพนั้นเราไม่ได้ฝึกหายใจ แต่ฝึกรู้กองลมทั้งปวงเป็นหลัก

ถึงตรงนี้หากทดลองทำแล้วรู้สึกติดขัด เลื่อนระดับจากขั้นหนึ่งไปยังขั้นถัดไปไม่ได้ ก็ขอให้ทำตัวเป็นผู้ตรวจสอบตนเอง เช่นถามในใจง่าย ๆ ว่าเรามีสติรู้ลมออกไหม? เรามีสติรู้ลมเข้าไหม? หากว่ามีอยู่ก็ลองสังเกตลมในระดับต่อมา ว่าเรารู้ขนาดของลมหายใจใหม่ว่ายาวหรือสั้น? หากสามารถรู้ได้ตามจริง ก็ถามตัวเองต่อไปว่าเรากำหนดรู้ล่วงหน้าได้ใหม่ว่าลมออกและเข้าที่กำลังจะเกิดขึ้นนี้ยาวหรือสั้น? หากสามารถรู้ได้ตามจริงก็ถามตัวเองต่อไปว่าเราทำความนิ่ง กำหนดความเคลื่อนไหวส่วนเกินที่จำเป็นต่อการหายใจออกและเข้าได้หรือไม่?

นอกจากถามตัวเองเกี่ยวกับส่วนที่ถูกแล้ว ก็อาจถามตัวเองเป็นระยะเกี่ยวกับส่วนที่ผิดไปด้วย เช่นว่ากำลังทำอยู่ตอนนี้มีความเกร็งไหม? มีความพุ่งชันขัดส่ายออกไปแล้วไม่ยอมดึงกลับไหม? มีความคาดหวังความสงบจนหลงลืมลมหายใจเฉพาะหน้าไหม? เป็นต้น

ทบทวนไปมาจะทราบได้ว่าอุปายของพระพุทธองค์ในอันที่จะให้เราตั้งลงสู่ความสงบและมีความรู้ในภายในแนบสนิทกับลมหายใจนั้น น่าทึ่งยิ่งนัก เพราะแม้ผู้ไม่เคยมีประสบการณ์สมาธิมาก่อน ก็อาจลิ้มรสความสงบสุขได้ในเวลาอันรวดเร็ว เพียงกำหนดทิศทาง “รู้ลม” อย่างเป็นขั้นเป็นตอนตามกล่าวมา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้นก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ฉันทภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน...

คงจำได้ว่าเมื่อเริ่มแรกสุดพระพุทธองค์ให้กำหนด “สติ” รู้อย่างธรรมดาๆ แต่เมื่อถึงขั้นสุดท้ายที่ผ่าน มาคือกำหนดความระงับส่วนเกินทางกายได้ ก็อาจพัฒนาต่อเป็นสติที่ใหญ่ขึ้นมาอีกระดับ

เพื่อความเข้าใจสติที่ใหญ่ขึ้นดังกล่าว พระพุทธองค์ให้เปรียบเทียบการคุมสติกับการชักเชือกกลิ้ง ของช่าง “ผู้ขยัน” การกลิ้งในสมัยพุทธกาลใช้เชือกในการชักแทนที่จับวัตถุที่ต้องการจะกลิ้งให้หมุน แล้วใช้ใบมีดจ่อเพื่อกลิ้งวัตถุที่หมุนนั้น หากนึกให้ง่ายและคล้ายกันก็คงเหมือนเราเอาสองมือจับ ปลายเชือกแต่ละด้านที่แขวนบนราว แล้วผลัดข้างลากลงด้วยมือขวาบ้างมาฝั่งขวาบ้าง ลากลงด้วย มือซ้ายบ้างมาฝั่งซ้ายบ้าง

เมื่อทำงานกลิ้งแบบคนขยัน ใจต้องจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้า ชักเชือกยาวสั้นอย่างมีสติรู้สม่ำเสมอ ไม่ออกแวกไปไหน พระพุทธองค์ให้เรากำหนดไว้ในใจว่าจะตามลมหายใจเข้าออกเสมอกันกับงาน กลิ้งดังกล่าวนี้

ความแน่วแน่มิเกิดขึ้นโดยไม่มีการเกียจว่าลมจะเข้าเป็นสายยาวหรือสั้น ไม่เกียจว่ากำลังสบาย หรือไม่สบายกาย สนใจแต่การดูโลกภายในที่สายลมหายใจปรากฏเหมือนเชือกที่ถูกชักยาวบ้าง ชัก สั้นบ้าง

- เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้า ยาว
- เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้า สั้น
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ของลมทั้งปวงหายใจออก
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ของลมทั้งปวงหายใจเข้า
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

หากใครเคยฝึกรู้ลมหายใจด้วยอุบายต่างๆ มาก่อน จะพบว่าขั้นตอนกำหนดรู้ของพระพุทธเจ้านั้นลัด ตรงเข้าสู่การสงบรู้ได้เร็วที่สุดแล้ว ไปถึงจุดหนึ่งจะเห็นเหมือนแควมีลมหายใจผ่านเข้าผ่านออก ผ่านเข้าผ่านออก ฯลฯ ให้จิตนิ่งรู้เฝ้าดูอย่างเป็นสุข เมื่อถึงขั้นนั้นแล้วลิ้ม “ทางเข้า” ถ้าได้ทบทวน ตามลำดับของพระพุทธเจ้าก็จะเห็นว่าเข้าได้ใหม่โดยสะดวก แต่ถ้าพยายามตรีนึกเอาเอง พยายาม สร้างภาวะเลียนแบบเอาเอง ก็จะทำให้เป็นเรื่องยากพอสมควร

หลักของพระพุทธเจ้าจะไม่ให้สังเกตุจุดกระทบ ไม่ให้กระทบติดกับจุดใดจุดหนึ่งทางกาย เอาเพียงรู้ วายาวหรือสั้นเป็นพอ ซึ่งก็จะได้ผลตรงกันเป็นสากล แตกต่างจากที่รู้กระทบ ซึ่งอาจคลาดเคลื่อน จากกัน และได้กระทบไม่สม่ำเสมอในคนเดียวกัน

ขอให้สังเกตว่าทุกขั้นตอนที่กล่าวมาจนถึงบัดนี้ล้วนต้องอาศัยความตั้งใจของ “ตัวเรา” ทั้งสิ้น จึงจัด เป็นงานสมถะ ยังไม่อยู่ในระดับวิปัสสนา เมื่อถึงขั้นกำหนดระงับอาการส่วนเกินของกาย จิตจะสงบ และรู้สึกตื่นในภายในเหมือนช่างกลึงผู้ขยันสมดังที่พระพุทธองค์ตรัสเทียบ การสังเกตุลมในขั้นต่อไป ก็เป็นแนวเดิมทุกประการ เพียงแต่ลักษณะของสติจะมีกำลังมากขึ้น มีความสบายยิ่งขึ้น เป็น ธรรมชาติยิ่งขึ้น

มีผู้แนะนำให้ฝึกหายใจแบบจงใจละเอียดเป็นลำดับกระทั่งเข้าสู่ความสงบระงับลมหายใจ หลายคนทำ แล้วจะเกิดความอึดอัดมาก บางคนถึงขั้นหายใจไม่ออกและมีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจในเวลาต่อมา ขอให้ทราบว่าความละเอียดของลมหายใจจะเป็นปฏิกิริยาโดยตรงกับความละเอียดของจิต เมื่อจิต หยาบลมหายใจก็หยาบ เมื่อจิตละเอียดลมหายใจก็ละเอียด ไม่มีใครไปสั่งได้ด้วยเจตนาว่าขอลม หายใจจงละเอียดหรือระงับไปเพื่อให้เกิดฌานขั้นนั้นขั้นนี้ หน้าที่ของเราควรมีเพียงรู้ตามจริงเป็น ลำดับตามแนวทางของพระพุทธองค์เท่านั้น

การดับไปของลมหายใจนั้นมีอยู่ กล่าวคือร่างกายจะเข้าสู่ภาวะยุติลมเมื่อถึงสมาธิขั้นสูง แต่ตรงนั้น ไม่ใช่ขั้นตอนของการฝึกหัดในอานาปานบรรพหรืออานาปานสติ ขอให้พิจารณาจากมหาหุโลวาท สุตตร พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๕ ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในท้ายสุดหลังจากผ่านขั้นต่างๆมาแล้ว ความ ว่า...

ดูกรราहुล อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมมีผลใหญ่ มี อานิสงส์ใหญ่ ดูกรราहुล เมื่ออานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกซึ่งมีในที่สุดท้าย ก็ดับไปโดยรู้ มิใช่ไม่รู้

ตรงนี้ย่อมชี้ชัดว่าพระพุทธองค์มิได้ให้ “ฝึก” หยุดหายใจ แต่เมื่อเข้าส่วนดีแล้ว ลมหายใจจะยุติเอง อย่างเป็นที่รู้ของผู้มีสติบริบูรณ์

การฝึกรู้ลมนั้นแม้ง่ายและเป็นธรรมชาติ แต่หากรู้สึกเหนื่อยล้าก็ขอให้หยุดพัก เมื่อรู้สึกพอใจก็กลับ มาทำอีก อุปกรณ์ในงานสมถะนี้ติดตัวเราอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง จะนั่ง ยืน เดิน หรือกระทั่งนอนก็

สามารถทำอานาปานสติได้ทุกเมื่อ หากทำตามแล้วกลับมาอ่านซ้ำเรื่อยๆก็จะค่อยๆเข้าใจแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น

ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อม...

- พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง

หลังจากทำสมาธิมาจนกระทั่งเกิดความเห็น “ตัวสภาวะ” ของลมเข้าออกจนจิตเลิกละคิด เลิกซัดส่าย มีความตั้งมั่นพอควร ซึ่งสามารถสำรวจตัวเองได้จากความสามารถรู้ลมเข้าออกตามนัยต้นๆอย่างเป็นธรรมชาติแล้ว ก็มาถึงขั้นของการ “พิจารณา” สิ่งที่อยู่ สิ่งที่เราเห็นชัดนั้น โดยความเป็นสภาวะธรรม

คำว่า “กายในกาย” ในบริบทของกายานุปัสสนาก็คือลมหายใจนั่นเอง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสชัดไว้ในอานาปานสติสูตรตอนหนึ่งมีความว่า เรากล่าวลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้ **ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในพวกกาย** คือท่านให้ถือตามมุมมองผู้ปฏิบัติว่าลมหายใจเป็นกายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่นั้นเอง

ส่วนคำว่า “ภายใน” มุ่งเอาส่วนที่เป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่น หรือที่ตั้งของความหลงผิดว่านี่คือเรา เช่นนี้คือลมหายใจของเรา

ขอให้สังเกตว่าเมื่อมาถึงขั้นพิจารณา “กายในกาย” แล้ว พระพุทธเจ้าจะตัดคำว่า “เรา” ออกไป คือภาวะรู้ลมหายใจดีนั้น ประสบการณ์ภายในจะเหลือแต่อะไรอย่างหนึ่งสักแต่รับรู้ลมอยู่ พระพุทธองค์ใช้คำว่า “ภิกษุ” เพื่อสมมุติแทนฝ่ายฟังเท่านั้น ไม่ได้ทำให้เกิดฝักฝ่ายของอัตตาผู้กำหนดลมแต่ประการใด

คำว่า “พิจารณา” ในที่นี้จึงเป็นเพียง “อาการของจิต” ที่เห็นส่วนหนึ่งของกาย มิใช่ “ลมหายใจของเรา” อีกต่อไป ตั้งหลักกันที่สภาวะของลมที่เข้ามาอยู่ภายในอก พุทโธให้ง่ายคือรู้ว่าลมมาเป็นส่วนหนึ่งครู่หนึ่ง

โดยประสบการณ์ตรง ทุกคนควรเห็นว่าเมื่อสามารถรู้ลมโดยความเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งภายในกาย ก็เริ่มเห็นกายออกมาจากภายในไปด้วย และเมื่อเริ่มพิจารณาลมโดยสักแต่เป็นของอื่นเข้ามาอาศัยกายชั่วคราว ก็จะพลอยเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับกายว่าเป็นถึงอะไรถึงหนึ่งให้ลมเข้ามาพักเท่านั้น มิใช่ความเป็นกายของเราหรือของใครเหมือนอย่างที่เราติดอยู่ตลอดเวลาตามปกติ

จากนั้นเมื่อถึงคราวระบายลมหายใจออกตามกลไกธรรมชาติ หากรู้ลมขาออกได้แจ่มชัด ความรู้สึกจากสติจะเห็นเหมือนเป็นสายสภาวะธรรมสายหนึ่ง ที่เคยมาจากภายนอก แล้วกลับคืนสู่ภายนอก ถ้าหากประกอบพร้อมด้วยจิตที่ตั้งมั่นและมีความเบิกบานแผ่กระแสรู้กว้างขวางตามธรรมชาติแล้ว ก็จะรู้ชัดว่าที่ “เคยเป็นส่วนหนึ่งของกาย” นั้น บัดนี้กลายเป็นของ “ภายนอก” อย่างไร

ได้ข้อสรุปอันเป็นปัญญาของจิต ไม่ใช่ปัญญาของความคิด ว่าลมหายใจมาจากความว่างที่ไม่ใช่ตัวตนอย่างไร ก็คืนกลับสู่ความว่างที่ไม่ใช่ตัวตนอย่างนั้น

ตรงนี้จะเห็นความสำคัญของจิตที่ตั้งมั่นแล้วสักนิดหนึ่ง ถ้าทำสมถะมายังไม่พร้อม จิตยังไม่ทรงตัวเป็นปกติ ก็จะเห็นลมหายใจโดยความเป็นสภาวะธรรมภายในและภายนอกไม่ชัด เมื่อไม่ชัด ยังคิดอยู่ ฟุ้งซ่านอยู่ ก็จะเกิดความลังเลสงสัย เช่นว่าเรารู้จักสภาวะธรรมที่ถูกต้องหรือยัง หรือไปเร่งว่าเมื่อไหร่เราจะเห็นสภาวะธรรมโดยความเป็นของภายในและภายนอกเสียที เป็นต้น

- พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกบ้าง

คำว่า “ภายนอก” แปลมาจากศัพท์บาลีคือ “พหิตฺฐา” ซึ่งมีความหมายอื่นได้ว่า “ข้างนอก” หรือ “ด้านนอก” ฉะนั้นจำเป็นต้องบ่งว่าขั้นนี้เราต้องพิจารณาลมหายใจของ “คนอื่น” มิใช่ในกายของผู้ปฏิบัติภาวนาเอง

การรู้ลมหายใจของตนเองมากๆ นอกจากจะเห็นเป็นนิมิตสายลมหายใจออกและเข้าเป็นลำชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว ยังทำให้เกิด “จิตสัมผัส” เป็นผลพวงพลอยได้ตามมาด้วย ปกติคนเราหายใจเข้าออกก็สามารถสังเกตได้ด้วยตาเนื้ออยู่แล้ว เช่นอาการไหวพะเยิบของช่วงกระบังลม หรืออาการพองแล้วแฟบของหน้าท้อง แต่เมื่อมาบวกกับจิตสัมผัสเข้าด้วย ก็จะทำให้เราสามารถ “ตั้งมุ่มมอง” คนอื่นโดยความไม่ใช่ตัวตน แต่สักว่าเป็นถึงสูลมเข้าและระบายลมออก และเป็นการเห็นตามจริง มิใช่เพียงรับรู้แบบจดจำว่าคนเราต้องหายใจ มิใช่เพียงจินตนาการหรือคาดเดาว่าเขากำลังหายใจออกหรือเข้า แต่ “รู้” เข้าไปชัดๆ ที่เดียวว่าของเรายังไง ของเขาก็อย่างนั้น

ประโยชน์ของการพิจารณาลมหายใจผู้อื่นเป็นเพียงสภาวะธรรมนั้น ก็เพื่อให้เห็นครบวงจร เห็นรอบตลอดสายว่าทั้ง “ภายใน” และ “ภายนอก” นั้นไม่ต่างกันเลย มิฉะนั้นจะกลายเป็นผลอพิจารณาเฉพาะลมหายใจภายในว่าไม่ใช่ตัวตน แต่พอมองคนอื่นแล้วก็กลับรู้สึกว่าลมหายใจของเขา ความปรากฏทั้งหมดของเขา เป็นตัวเป็นตนขึ้นมา พุดง่าย ๆ กำจัดความสงสัยว่ามีเราไม่ใช่ตัวตนอยู่คนเดียว แต่คนอื่นเป็นตัวเป็นตนหมด ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวตนย่อมครอบงำได้อีก

การพิจารณาผลมหายใจของผู้อื่นสักแต่เป็นสภาวะธรรมนั้น นับว่าจุดชนวนมองโลกทั้งหมดโดยสักแต่เป็น “ธรรม” หลักการหนึ่งของสติปัฏฐาน ๔ คือให้ละวางความยึดมั่นทั้งปวง โดยเริ่มจากที่ตั้งของตัวเราก่อน แล้วค่อยขยายผลความรู้แจ้งออกไปครอบคลุมภายนอกทั่ว

อย่างไรก็ตาม หากผลสละสลามตัวไปเฝ้าสังเกตภายนอกก่อน ผลเสียคือจิตจะส่งออกไปเลย และไม่ยากกลับเข้ามาดู เข้ามาดูความเป็นภายใน เมื่อพยายามดูภายในจะเหมือนมีกำแพงขวางกั้นและรู้สึกว่าเป็นเรื่องยาก ฉะนั้นจึงควรย้าจนขึ้นใจกับตนเองว่าต้องดูข้างในให้ซ้ำของก่อนดูข้างนอก

และหมายเหตุไว้สำหรับใครที่เกรงว่าการมองอิริยาบถนอกตัวเป็นการส่งจิตออกนอก อันนี้ต้องทำความเข้าใจเรื่อง “ส่งจิตออกนอก” ดีๆก็คือความคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกขอบเขตของการพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม เช่นเรื่องวัดค่าสูงต่ำให้เกิดอัตตามานะเป็นต้น การส่งจิตออกนอกนั้น แม้คิดเข้ามาในขอบเขตของกายใจตนเอง แต่ไปคิดแบบกิเลสๆเช่นวันนี้เราสวยหรือหล่อกว่าเมื่อวาน ก็ต้องนับว่าใช้การส่งจิตออกนอกเช่นกัน ในทางตรงข้ามแม้จิตจับวัตถุนอกตัว แต่สัมผัสรู้ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เตลิดหลงยึด อย่างนี้ก็ต้องจำแนกไว้เป็นการดำเนินจิตในสติปัฏฐานอย่างหนึ่ง

- พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

บางจังหวะจิตมีคุณภาพดี สติมีความคมชัดกว้างขวางรอบด้าน ก็อาจเห็นทั้งมหายใจของเราเอง และคนอื่นพร้อมกัน สาระไม่ได้อยู่ที่เราเห็นเพียงเดียวหรือเห็นรอบครอบคลุม แต่อยู่ที่เราสามารถเห็นมหายใจโดยความเป็นสภาวะธรรม ไม่ใช่ตัวตนทั่วทั้งหมดได้หรือเปล่า บางเวลาอาจเห็นเฉพาะความเกิดขึ้นเด่นชัดเท่านั้น

- พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

วิธีกำหนดจะแตกต่างออกไปนิดเดียว คือตระหนักถึงความเกิดมหายใจ ไม่ว่าจะขาออกหรือขาเข้า ไม่ว่าจะของเราหรือของคนอื่น หากเป็นสติที่ตั้งมั่น เห็นชัดต่อเนื่อง ก็จะทราบขณะของ “ความเกิดขึ้น” อย่างชัดเจน บางเวลาอาจเห็นเฉพาะความดับลงเด่นชัดเท่านั้น

- พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

เหมือนกันกับข้อก่อน ต่างแต่ตระหนักถึงความดับลมหายใจ ไม่ว่าจะขาออกหรือขาเข้า ไม่ว่าจะของเราหรือของคนอื่น หากเป็นสติที่ตั้งมั่น เห็นชัดต่อเนื่อง ก็จะทราบขณะของ “ความดับลง” อย่างแจ่มชัด และเห็นเป็นเพียงสภาวะหนึ่งในธรรมชาติ ของที่เกิดขึ้นจะต้องระงับลงเป็นธรรมดา

- พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

เมื่อฝึกรู้ลมหายใจตามลำดับทั้งหมดกระทั่งถึงขั้นสุดท้ายในข้อก่อน จิตย่อมมีคุณลักษณะหนึ่งปรากฏขึ้นมา คือปัญญาเห็นความเกิดดับต่อเนื่องอย่างเด่นชัด คือเห็นในลักษณะประจักษ์ว่ากลไกธรรมชาติกายมนุษย์ประการหนึ่งคือเรียกร่องลมหายใจเข้ามา แล้วต้องการระบายออกไป สลับกันเกิดดับต่อเนื่องเป็นชุดๆ แต่ละชุดเป็นคนละลม เป็นคนละตัวกันแล้ว

ชีวิตย่อมปรากฏเป็นอีกอย่างหนึ่ง โลกทัศน์ภายในย่อมแตกต่างไปอีกแบบหนึ่ง แทนที่จะรู้สึกว่ายาก เป็นเรา เราเป็นกาย ก็เห็นกายไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่มีตัวตนของเราในกาย ดังพระพุทธองค์ตรัสทิ้งท้ายไว้เสมอว่า...

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ

ถึงขั้นสรุปอันเป็นสุดยอดของอานาปานบรรพนี้ ก็คือเห็นชัด รู้ชัดทุกขั้นตามที่กล่าวมา จึงกำหนดสติอันประกอบด้วยความเห็นชอบ ว่ากายนี้สักแต่เป็นเปลือกหยาบ สักแต่เป็นของอย่างหนึ่งให้จิตอาศัยตั้งอยู่ ให้จิตอาศัยระลึกว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน และขั้นแรกของกายที่เราจะอาศัยพิจารณาก็คือลมหายใจนั่นเอง แม้ยังไม่มองเข้าไปในรายละเอียดอื่นของกาย ก็พอมียึดเหนี่ยวในขอบเขตของกายเป็นเรื่องเป็นราวได้

ขอให้ถือกุญแจภาวนาดอกสำคัญไว้ด้วย ตลอดทั้งมหาสติปัฏฐานสูตร ตัวชี้ ตัววัดว่าเรากำลังมาถูกทางก็คือความไม่ยึดมั่นถือมั่น ถ้าเห็นแล้วยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตนอยู่ ถึงแม้ปฏิบัติตามขั้นตอนอื่นถูกต้องอย่างไร ก็ยังถือว่าใช้ไม่ได้ ยังไม่ใช่สติปัฏฐานอย่างแท้จริง

มองอานาปานบรรพโดยความเป็นอารมณ์สมาธิ

จิตที่รู้สภาวะธรรมได้อย่างเป็นกลาง ไม่มีอาการวิพากษ์วิจารณ์ในเชิงผิดถูก หรือตีค่าเป็นของดีของไม่ดี กับทั้งปราศจากความลัษณสังขยนั้น ต้องมีความตั้งมั่น มีความนิ่มนวล มีความอ่อนควรว่องไว เต็มไปด้วยสมรรถนะ เป็นอิสระจากการยึดกุมของกิเลสหยาบเช่นราคะและโทสะ

ตรงนี้ก็มิใช่อสังขยเสมอมา ว่า “มาตรฐาน” ความพร้อมรู้อยู่ตรงไหน ขอให้พิจารณาจากที่พระพุทธองค์ตรัสไว้หลายแห่งเกี่ยวกับสมาธิในฐานะองค์หนึ่งของมรรค ๘

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็สัมมาสมาธิเป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้...

- สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตกพิจารณา มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่
- เธอบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีพิจารณา เพราะวิตก พิจารณาสงบไป มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่
- เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฌาน ที่พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข
- เธอบรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุข ละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่

...เหล่านี้เรียกว่า “สัมมาสมาธิ” (สมาธิอันชอบ หรือสมาธิที่เกื้อกูลต่อมรรคผล)

กล่าวอย่างรวบรัดแล้ว สัมมาสมาธิคือฌาน ๔ ดังจะเห็นประโยชน์ในฌานสมาบัติตามลำดับขั้นต่างๆ คือฌานแรกนั้นทำให้ความอยากในกามและความมีอกุศลจิตขาดไปอย่างสิ้นเชิงชั่วระยะเวลาหนึ่ง (ทำปฐมฌานได้ครึ่งชั่วโมงอาจให้ผลไปหลายวัน) ส่วนฌานสองนั้นทำให้จิตมีความผ่องใสพิเศษยิ่ง ขึ้นกว่าฌานแรก (จิตเริ่มใสใจกับตัวรู้และความว่างในภายในได้เป็นเอก) ส่วนฌานสามนั้นอริยเจ้าสรรเสริญว่าอยู่เป็นสุขด้วยสติและอุเบกขา ส่วนฌานสี่นั้นจะได้กระทั่งสุข แสดงคุณภาพรู้ตั้งเดิมของจิตชนิดเต็มขั้น แม้สุขก็ไม่เจือปนอยู่ในรู้ รู้นั้นย่อมละเอียดประณีตและพ้นจากการเกาะกุมทั้งปวง

จากที่กล่าวมา จะเห็นพระพุทธองค์จำแนกฌานต่างๆ ไว้ด้วยองค์ประกอบได้แก่

- ๑) วิตก – คือยกสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นสู่ความระลึก อย่างเช่นขั้นแรกที่ตั้งสติรู้ลมหายใจออก รู้ลมหายใจเข้า ก็เรียกว่าเป็นวิตก
- ๒) วิचार (ไม่มี ฌ. การันต์) – คือแนบจิตเข้ากับสิ่งที่กำลังระลึกอย่างต่อเนื่อง ความรู้สึกจะเหมือนเห็นชัดออกมาจากในภายใน ขั้นที่สามารถสำเหนียกรู้กองลมทั้งปวง กล่าวคือเห็นจากภาวะ

ปัจจุบันแม้ขณะลมหยุดแล้วทราบชัดว่าลมออกลมเข้าจะยาวหรือสั้น อันนั้นคือภาวะที่เริ่มเกิด
วิจารณ์รูป อย่างไรก็ตาม ขึ้นก่อนหน้าเช่นรู้ลมสั้นยาว ก็อาจเกิดวิจารณ์ได้เช่นกัน ขอให้ดูที่ความ
ต่อเนื่องแจ่มชัดเป็นหลัก

- ๓) ปิติ – ถ้าปิติในระดับสมาธิขั้นต้น (ขณิกสมาธิ – อ่านว่า “ชะ-นิ-กะ”) ที่จิตประกอบด้วยองค์คือ
วิตกและวิจารณ์ ตั้งมั่นอยู่ได้เพียงชั่วคราวจะหมายถึงความอึดใจ ปิติในระดับสมาธิขั้นกลาง
(อุปจารสมาธิ – อ่านว่า “อุ-ปะ-จา-ระ”) ที่จิตตั้งมั่นได้นานขึ้นมาก จะหมายถึงความเข้มข้น ปริดา
ปราโมทย์เป็นพิเศษ กับทั้งไม่ใช่สิ่งโลดแบบทำให้เสียความตั้งมั่น ส่วนปิติในสมาธิขั้นสูงที่จิตตั้ง
มั่นเป็นฌาน (อัปปนาสมาธิ) จะหมายถึงความเย็นชาน ดังที่พระพุทธเจ้าทรงพรรณนาไว้อีก
สำนวนหนึ่งในกายคตาสติสูตร ความว่า **“มีปิติและสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอยังกายนี้แลให้
คลุกเคล้าบริบูรณ์ ชาบชานด้วยปิติและสุขอันเกิดแต่วิเวก ไม่มีเอกเทศใด ๆ แห่งกายทุก
ส่วนของเธอที่ปิติและสุขอันเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง”**
- ๔) สุข – สุขในที่นี้คือสุขอันเกิดแต่วิเวกแห่งจิต เพราะฉะนั้นย่อมแตกต่างจากสุขที่จิตเสพได้จากกาย
ที่เคลื่อนกกล้วในกามคุณ พระพุทธเจ้าจะตรัสถึงปิติและสุขคู่กัน ไม่แยกจากกันในองค์ฌานที่ถูก
ต้อง ทั้งปิติและสุขอาจเกิดขึ้นขณะรู้ลมหายใจขึ้นใดขั้นหนึ่ง หรือสำหรับผู้มีความตั้งมั่นของจิต
เป็นปกติก็อาจเกิดขึ้นล่วงหน้า เช่นพอกำหนดใจให้สงบพร้อมรู้ลมหายใจ จิตก็เข้าสู่ภาวะรวม
กำลังและเบิกบาน ประกอบด้วยปิติและสุขเองทันที
- ๕) เอกัคคตา – ความเป็นหนึ่งของจิตที่แน่วแน้อยู่กับอารมณ์เดียว สำหรับองค์นี้สำคัญในฐานะตัวชี้
ขาดว่าสมาธิจิตที่เกิดขึ้นนั้นเป็นฌานหรือไม่ สำหรับองค์อื่นๆข้างต้นแม้เกิดครบ ก็อาจเป็นขณิก
สมาธิหรืออุปจารสมาธิเท่านั้น หากขาดเสียซึ่งเอกัคคตาแล้ว ก็ไม่นับเข้าข่ายเป็นฌานเลย ข้อ
สังเกตเบื้องต้นคือความรู้สึกภายในจะหยุดนิ่งสนิท ปราศจากความคิด ปราศจากความคำนึงอื่น
นอกจากลมหายใจ กระแสจะรวมดวงหนักแน่นเด่นอยู่เหมือนความสว่างจ้าของแสงอาทิตย์

การทำความเข้าใจเกี่ยวกับองค์สมาธิที่มีอยู่ในจิตอาจมีผลให้สอดคล้องการพัฒนาได้ทั่วถึงขึ้น เช่นใน
ขั้นที่พระพุทธองค์ให้สำเนียงรู้ความระงับแห่งกายสังขารนั้น ควรเริ่มมีปิตินำหน้ามาแล้ว ดังเช่นที่
พระพุทธองค์ตรัสไว้ในภิกขุณีสสูตรมีความว่า...

**เมื่อเธอมีใจประกอบด้วยปิติ กายย่อมระงับ เธอมีกายระงับแล้ว ย่อมเสวยสุข เมื่อเธอมีสุข
จิตย่อมตั้งมั่น**

และถ้าหากใครต้องการเน้นการทำสมาธิเพื่อเสวยปิติสุขโดยเฉพาะ อาจจะเพื่อผ่อนคลายจากงาน
ประจำวันหรือเดินจงกรมมาเหนื่อย ก็อาจดูแนววิธีที่พระพุทธเจ้าประทานไว้ในอานาปานสติสูตรซึ่งเป็น
สูตรที่ใหญ่ว่าด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจ จะได้คัดมาเฉพาะส่วนที่มุ่งเอาปฐมฌานเป็นหลักโดย

พิจารณาองค์ฌานในส่วนที่เป็นปีติ สุข และการรวมดวงใจความคิด (จะขยายความส่วนนี้ในแง่ที่เป็น การพิจารณาเวทนาในบทที่ ๑๐ อีกครั้ง จุดนี้มุ่งแสดงการสำรวจว่ามืองค์ฌานใดอยู่บ้างแล้วหรือขาด องค์ฌานใดไป)

- **สำเหนียกอยู่ว่าเราจักรับกายสังขารหายใจออก ว่าเราจักรับกายสังขารหายใจเข้า** คงจำได้ว่าทำผ่านกันมาแล้ว ทว่าต่อจากขั้นนี้แทนที่จะเจริญเป็นวิปัสสนาก็เปลี่ยนเป็นขั้นตอนเข้า สำเหนียกปีติสุขแทน ขอย้ำว่าให้ทำตามขั้นตอนมาเรื่อยๆ อย่าคิดสร้างความระงับกาย อย่าคิดสร้าง ปีติสุข เพราะจะไม่เกิดผลแต่อย่างใดทั้งสิ้นถ้ารีบร้อนด่วนได้ แต่จะลัดตรงเข้าสู่ความสำเร็จด้วยเวลา ที่ไม่เย็นเยื่อ หากใจเย็นและมาตามลำดับจริงๆ

- **สำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติหายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติหายใจ เข้า**

ดังกล่าวก่อนหน้านี้แล้วว่ากายจะสงบระงับได้นั้น ต้องมีปีติ หรือความอิ่มใจในอาการที่จิตสงบจาก ความฟุ้งมาแนสนิทกับลมหายใจ ทั้งขาออกและขาเข้าเต็มไปด้วยความเบากายสบายใจ ตรงนั้นถ้า ทำไปเรื่อยๆไม่รีบร้อนเร่งเอาอะไร กับทั้งไม่ย่อหย่อนในความเพียร ก็จะไม่ค่อยๆเกิดปีติชานมากขึ้น เรื่อยๆ

ความเข้มข้นเป็นปีติมักเกิดในช่วงลมหายใจยาว ขอให้สังเกตตามจริงว่าเมื่อถึงความสงบกายสงบใจ และมีลมออกยาวนั้น จะรู้สึกเหมือนเราถอดถอนภาระหนักพ้นจากอก ภายในมีแต่ความเบาโล่งและ ไม่ฟุ้งชานไปทางไหนๆ ตรงนั้นให้จำและรักษาความเข้มข้นที่เกิดขึ้นไว้ กับทั้งระลึกด้วยว่าปีติที่เป็น ไปตามธรรมชาติจะเริ่มเอ่อมาทีละน้อย ไม่จุดฉาดลงโลดปุบปับ ถ้าเห็นว่าเป็นปีติในลักษณะลงโลดก็ ควรเร่งตระหนักว่านั่นเป็นการสร้างเอาเองแล้ว และจะมีลักษณะเหมือนไฟไหม้ฟาง รีบมารับไป

เมื่อจะลากลมหายใจเข้าก็เช่นกัน ความรู้สึกว่ายหายใจได้ทั่วท้อง นำลมสบายเข้ามาสู่กายที่สบาย ความยินดีปรีดาย่อมเกิด ตรงนั้นก็ปีติ อาจจะมีแตกต่างจากปีติตอนลมขาออกอยู่บ้าง ให้ สังเกตตามจริงและระลึกถึงความเป็นปีติไว้อย่างนั้น

- **สำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุขหายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุขหายใจเข้า** สิ่งก็ตามความเข้มข้นยินดีปรีดามาจะเป็นความเย็นกายเย็นใจ ความสงบสุขในรสไวเกินแตกต่าง จากสุขสามัญ หลายคนจำแนกด้วยคำพรรณนาเช่น “ทิพย์สุข” หรือสภาพ “เบาโล่งเหมือนลอย”

ตรงนี้มีข้อสังเกตว่าถ้าเราแยกแยะระหว่างปิตากับสุข ปิติจะมาก่อนระยะหนึ่ง จิตจะยังกว้างได้ ตื่น
เต้นได้ ต่อเมื่อคุ้นกับแรงกดของปิติพักหนึ่ง ความสงบสุขจึงปรากฏชัดขึ้น ใช่ว่าปิติกับสุขแยกเป็น
ต่างหากอยู่ก่อน พระพุทธเจ้าเพียงให้กำหนดรู้และแยกแยะได้ ซึ่งจะมีผลใหญ่ในกาลต่อไปเมื่อถึงขั้น
ที่จิตรวมดวงเด่นเป็นเอกัคคตา หากแยกองค์ฌานไม่ถูก ก็จะละองค์ฌานหยาบยกระดับเข้าสู่สภาพ
ฌานที่ละเอียดยิ่งๆขึ้นไปไม่ได้

เมื่อกำหนดปิติส่วนเดียว และสุขส่วนเดียวตามลำดับขั้นจนรู้ชัดแล้ว ก็จะเห็นทั้งปิติและสุขกลมกลืน
เป็นเนื้อเดียว มิได้เป็นต่างหากจากกันไปเอง

หากปิติและสุขแกว่งรอบ ลักษณะจิตมีความมั่นคงดีแล้ว ก็เรียกได้ว่าเป็นอุปจารสมาธิเต็มขั้น พร้อมจะ
ถึงฌานต่อไปด้วยกำลังอันแข็งแรงที่มีอยู่ในจิต กับทั้งด้วยปัญญาพิจารณาละส่วนหยาบดังที่พระ
พุทธองค์ทรงแนะไว้ในขั้นต่อไป

- **สำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตตสังขารหายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตต
สังขารหายใจเข้า**

คำว่า “จิตตสังขาร” ในที่นี้หมายถึงสภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ ได้แก่เจตนาที่ก่อให้เกิด
มโนกรรม หากเข้าใจง่ายที่สุดก็คือความจงใจคิดอ่านทั้งปวงนั่นเอง

ขอให้เข้าใจว่ามาถึงขั้นที่ปิติและสุขแกว่งรอบเต็มภูมิแล้วนั้น ความคิดในลักษณะฟุ้งซ่านขัดส่ายอัน
เสมือนเปลือกหยาบที่สุดของจิตจะสลายตัวไปแล้ว เหลืออยู่ก็เพียงความคิดเล็กๆเกี่ยวกับตัวตนที่
กำลังบำเพ็ญสมาธิอยู่นั่น

พระพุทธเจ้าทรงให้สำเหนียกรู้อาการเล็กๆของจิตดังกล่าว รับรู้ว่าในความสงบสุขยังมีวัฏรอยหรือ
คลื่นกระเพื่อมระลอกน้อยอยู่ สำเหนียกรู้ไปเรื่อยๆจนกว่าจะเห็นชัดว่าสักแต่มีสิ่งหนึ่งใหว่ๆเป็นระยะ
อาจถี่หรืออาจห่าง

- **สำเหนียกอยู่ว่าเราจักรับจิตตสังขารหายใจออก ว่าเราจักรับจิตตสังขารหายใจเข้า**

ในขั้นของการรับความคิดนั้น ไม่ได้ยากเย็นเหมือนอย่างที่เราหลายคนเข้าใจ ในเมื่อเห็นความคิดเป็น รื้อร่อย เป็นความกระเพื่อมแผ่แผ่ได้ชัดในขั้นก่อน ก็แค่เพียงกำหนดต่ออีกนิดเดียวว่าเราจะไม่ใส่ใจ ความคิดเล็กน้อยนั้น เราจะรู้เฉพาะปิติสุขอันเกิดแต่ลมหายใจออกและลมหายใจเข้า เพื่อปรุ้งแต่งจิต ไม่ให้เกิดความคิดอีก เพื่อเสพสุขและประโยชน์แห่งสมาธิจิตเต็มเม็ดเต็มหน่วยกว่าการมีความคิด เกะกะ

ธรรมดาโลกยุคเราเต็มไปด้วยสิ่งเร้าให้อยากคิด อยากคว้า ถ้ามาถึงขั้นที่จิตเห็นความอยากคิดและ ละความอยากคิดเสียได้ ก็นับเป็นบุญ นับเป็นวาสนา นับเป็นโอกาสที่จะให้เกิดฉันทะหรือความพึง พอใจทำความรู้แจ้งแบบวิปัสสนาให้เห็นทะลุตลอดสายถึงอริยสัจได้ มิฉะนั้นแล้วต่อให้เข้าใจธรรมะ ลึกซึ้งเพียงไหน ก็จะมาติดอยู่ที่เพดานความคิดวันยังค่ำ

หากทำตามลำดับขั้นด้วยความเพียรพยายามต่อเนื่อง อาจจะหลายวัน หลายอาทิตย์ หรือหลาย เดือน ถ้าไม่ทอดทิ้งเสียก่อน ก็หวังว่าจิตจะรวมลงสู่ความเป็นฌาน อันพระพุทธรองค์บัญญัติว่าคือ สัมมสมาธิ หรือบาทฐานอันส่งเสริมวิปัสสนาอย่างเยี่ยมยอดได้ในที่สุด

ข้อดีอันเห็นได้ชัดของฌานคือทำให้มีความฝึกฝนในการปฏิบัติมากขึ้น เห็นค่าในการรักษาศีลและ การบำเพ็ญเพียรให้แก่กล้ายิ่งขึ้น แต่ข้อเสียที่มักตามมาคือมัวติดสุขจนลืมนิจจังประสงค้อย่างแท้จริง ของอานาปานบรรพไป วันๆจ้องแต่อยากให้อจิตรวมดวง ไม่ตระหนักว่าเพิ่งมาได้แค่ขั้นแรกเท่านั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาแผนที่คือมหาสติปัฏฐานสูตรอย่างถ่องแท้ว่าต้องทำอะไรต่อไป

และควรที่จะหมายเหตุไว้เพื่อความเข้าใจอันดี ว่าแม้ทำสมาธิไม่ได้ถึงฌาน ก็ใช่จะเป็นตัวชี้ว่าผู้ ปฏิบัติขาดความสามารถรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏเกิดดับ หากจิตมีความนิ่มนวล อ่อนควร ทรง สภาวะรู้ว่าเป็นสติประกอบปัญญา ก็มีสมรรถนะเพียงพอจะรู้สภาวะธรรมเกิดดับตามจริงเช่นกัน ดังจะเห็นว่าพระพุทธรองค์มิได้ระบุคุณภาพฌานไว้เป็นเงื่อนไขสำหรับการพิจารณาธรรมแต่อย่างใด

เมื่อตามรู้ลมหายใจจนจิตเป็นสมาธิบ้างแล้ว เลิกคิดซัดส่ายบ้างแล้ว เมื่อคำนึงถึงลมโดยความเป็น ของเกิดดับ ก็จะตรวจสอบตนเองได้ง่ายขึ้น ว่าขณะนี้เราคิดไปเองว่าเห็นความเกิดดับ หรือว่าเห็น ความเกิดดับตามจริงเฉพาะหน้าอยู่ ดังที่พระพุทธรองค์ตรัสไว้ในส่วนหนึ่งของอุปนิสสูตร พระ สุตตันตปิฎกเล่ม ๘ ว่า...

ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวแม่ ซึ่งยถาภูตญาณทัสสนะ (ความรู้ตามความเป็นจริง, รู้ตามที่มีมันเป็น) ว่ามีเหตุที่อิงอาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีเหตุที่อิงอาศัย ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าเป็นเหตุที่อิงอาศัยแห่งยถาภูตญาณทัสสนะ ควรกล่าวว่สามาธิ ฯลฯ

โดยรวมคืออานาปานบรรพนั้น ฝึกแล้วอย่างดีเลิศอาจให้ผลเป็น “สัมมาสมาธิ” ซึ่งเป็นขั้นไหนก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคนในการปฏิบัติจนเกิดจิตตวิเวก จิตประกอบพร้อมด้วยวิตก วิจารณ์ ปิที สุข และเอกัคคตา รวมทั้งเกิดปัญญาลงค์ประกอบหายาบ ๆ เสียได้ เพื่อเข้าสู่ความละเอียด ประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นไปของฌานอันพระพุทธรองค์ทรงแสดงไว้แล้วตามลำดับ

ผู้เริ่มฝึกหัดใหม่นั้น แม้จะมีความเพียรในร่องในรอยที่พระศาสดาวางแนวไว้อย่างดี ก็เป็นไปได้สูงที่จะฝืนเพ่ง หรือปล่อยเหม่อตามจังหวะอันยังไม่เข้าที่เข้าทางของจิต ในบทที่ ๑๒ ว่าด้วยนิวรณ์บรรพ จะกล่าวถึงวิธีแก้อาการเครียดที่เกิดขึ้นบ่อยจากการเพ่งเกินพอดี

สรุป

อานาปานบรรพแม้เป็นส่วนต้น ก็ปรุจจิตให้เข้าที่ได้ครบเครื่อง ทั้งในส่วนสมถะที่ทำให้จิตเริ่มอยู่ในอาการเข้าสู่สภาวะที่กำลังปรากฏในปัจจุบันเช่นลมหายใจออกหรือเข้า สงบลงจากอาการนึกคิดฟุ้งซ่านเพราะแปรอาการคิดสุมเป็นอาการตรองดูลักษณะลมไว้ตลอด กับทั้งในส่วนวิปัสสนาที่ทำให้จิตเริ่มรู้เห็นความเกิดดับตามจริงในส่วนของรูปธรรมอันเป็นของหายาบ ทราบชัดได้ง่ายกว่าความเกิดดับในส่วนของนามธรรมอันเป็นของละเอียดในขั้นต่อไป

ผู้ปฏิบัติเพียงส่วนหนึ่งของมหาสติปัฏฐานสูตรได้สำเร็จ จะพบความเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด เช่นมีความรู้สึกออกมาจากภายในเด่นชัดกว่าปกติ ซึ่งก็ทำให้เกิดอัตโนมัติขึ้นมาอย่างหนึ่ง คือเห็นโลกเป็นสองมิติ มิติหนึ่งเป็นความเคลื่อนไหวภายนอกอันเป็นเปลือกไร้สาระ อีกมิติหนึ่งเป็นความเคลื่อนไหวของจิตอันใกล้เคียงกับแก่นสารของพุทธศาสนา

และจริงอยู่ที่อริยเจ้ามากรายบรรลุมรรคผลโดยอาจไม่เคยฝึกอานาปานสติ เพราะบุคคลย่อมบำเพ็ญบารมีมาเพื่อความพร้อมบรรลุธรรมในรูปแบบแตกต่างกัน แต่ถ้าหากกล่าวเป็นสากล คือคาดหวังว่าให้หลักการไปแล้วคนทั่วไปควรฝึกหัดด้วยตนเองเพื่อเป็นก้าวแรกของสติปัฏฐาน ๔ ก็น่าจะให้ศึกษาและตั้งความเพียรในส่วนอานาปานบรรพอย่างดี เพื่อปรับจิตให้อยู่ในความพร้อมรู้อย่างถูกต้อง ตั้งอยู่บนฐานของสติอันควร ไม่แช่ ไม่จม ไม่อึดอัด ไม่ฟุ้งหยาบช้าจับอารมณ์กระทบต่างๆ ในลักษณะยึดมั่นถือมั่น กับทั้งตัวลมหายใจเองก็สามารถถูกรู้โดยความเป็นของเกิดดับ ซึ่งเมื่อเกิด

ความหยั่งรู้ตามจริงแล้ว ก็ย่อมเป็นแนวทางให้พิจารณาเห็นสภาวะธรรมข้ออื่นๆเป็นแบบเดียวกันในที่สุด