

## ๑๐๒. ลมหายใจแห่งพระโสดาบัน

The Breaths of Stream Enterer



ขอน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

In Honor of the Blessed One of the Fully Enlightened One



By Nithee Siripat – Siripat.com and Academiae Network. 2016

### ความสำคัญของบทความ

ผู้บรรลุนิพพานในเบื้องต้นของพระพุทธศาสนานั้น เรียกว่า “โสดาบัน” โดยจำแนกออกเป็น ๒ อย่าง ได้แก่ (๑) “โสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติมคฺคาณ” คือ ผู้ถึงพร้อมด้วย “อนัญญาตัญญุตสามีนทริย” (ข้อ ๒๐ ในอินทริย ๒๒) ซึ่งเป็นอินทริยแห่งผู้ปฏิบัติด้วยมุ่งว่าเราจักรู้สัจธรรมที่ยังมิได้รู้ กับ (๒) “โสดาปัตติผล-โสดาปัตติผลญาณ” คือ ผู้ถึงพร้อมด้วย “อัญญินทริย” (ข้อ ๒๑ ในอินทริย ๒๒) อันเป็นอินทริยแห่งอัญญาหรือปัญญาอันรู้ทั่วถึง เหตุปัจจัยประการแรกในการเข้าถึงอินทริยดังกล่าวนี้ได้ สืบเนื่องจากการเข้าถึงความสงบแห่งจิตเป็นสำคัญ ที่ทำให้เกิดอำนาจแห่งจิตตสมาธิ ในการเข้าถึงกระแสแห่งอริยมรรคได้นั้น บุคคลนั้นจะต้องได้ “ดวงตาเห็นธรรม-ธรรมจักขุ” หมายถึง การได้ปัญญาเห็นธรรมทั้ง (๑) **ทุกขสังจ** คือ สภาพแห่งทุกข์ และ (๒) **สมุทัยสังจ** คือ เหตุแห่งทุกข์ พร้อมด้วยปริชาสามารถระงับกิเลสอย่างละเอียดได้ในบางส่วน ได้แก่ **สักกายทิฎฐิ-วิจิกิจฉา-สีลพทปรามาส** และสามารถเสวยผลแห่งการเข้าถึงกระแสที่นำไปสู่พระนิพพานได้ในขณะเดียวกัน เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะเป็นพระโสดาบันได้นั้น จึงจำเป็นต้องได้รูปฌานขั้นที่ ๔ อย่างสมบูรณ์ คือ จิตประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ ได้แก่ **อุเบกขา-เอกกคตาแห่งสมาธิ** นั่นคือ จัดเป็นจิตตสมาธิในระดับ “**อัปนาสมาธิ**” ที่เรียกว่า “**จิตประภัสสร**” [จิตตามสภาพดั้งเดิม] อันเกิดจากการเจริญภาวนาปัสสนาสติปัฏฐานใน “**อานาปาสติสมาธิ**” ในความเป็นจริงนั้น จุดถกฌานจิตตสมาธิในขั้นนี้ ย่อมทำให้ได้ “**วิชา ๓**” อันเป็นผลกุศลวิบากแห่งการปฏิบัติธรรม สามารถเข้าถึงปัญญาเห็นธรรมใน (๑) **บุพเพนิวาสานุสสติญาณ**-ปริชายังรู้อันทำให้ระลึกภพที่เคยอยู่ในหนหลังได้ นั่นคือ เห็นสภาพแห่งทุกข์ กับ (๒) **จตุปปาตญาณ**-ปริชายังรู้จุดและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายอันเป็นไปตามกรรม นั่นคือ เห็นสาเหตุแห่งทุกข์ ฉะนั้น ในการบรรลุนิพพานดังกล่าวนี้นั้น ย่อมเกิดจาก “**สัมมาทิฎฐิ**” เป็นประการสำคัญ ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจรู้เห็นอย่างผิดๆ ก็ย่อมสภาวะธรรมในภวานากรรมฐานอย่างผิดๆ เช่นกัน.



## บทความที่ ๑๐๒ ประจำปี ๒๕๕๕ – ลมหายใจแห่งพระโศดาบัน

มนุษย์ทุกคนมีลมหายใจเข้าออกถึงมีชีวิตอยู่ได้ ในทางธรรมนั้น “ลมหายใจเข้า-ลมอัสสาสะ” กับ “ลมหายใจออก-ลมปัสสาสะ” เรียกว่า “กองลมทั้งปวง-กายสังขาร” ซึ่งหมายถึง พุทธกรรมที่เป็น “กายกรรม” อย่างหนึ่ง แต่ถ้าพิจารณาตามหลักธรรมให้ดีแล้ว “กายกรรม” นี้ มีส่วนเกี่ยวข้องกับ “วจีกรรม” [วิตก-วิจารณ์] และ “มโนกรรม” [สัญญา-เวทนา] ฉะนั้น ถ้าจิตเป็น “อกุศลธรรม” ลักษณะของลมหายใจจะหยาบรุนแรง เช่น “ราคะ-โทสะ-โมหะ” [อกุศลมูล ๓] แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าจิตเป็น “กุศลธรรม” ลักษณะของลมหายใจจะละเอียดนุ่มเบา เช่น “อโลภะ-อโทสะ-อโมหะ” [กุศลมูล ๓] แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าจิตเป็น “อานนุชา” หรือ “รูปาวจรฌานจิต” ที่นับตั้งแต่ ปฐมฌาน-ทุติยฌาน-ตติยฌาน จนถึง จตุตถฌาน ซึ่งเป็น “รูปปราคะ” (ข้อ ๕ ในสังโยชน์ ๑๐) รวมถึง “อรูปฌาน ๔” ได้แก่ (๑) อากาสนัญญาตนะ คือ ฌานอันกำหนดอากาศคือช่องว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ (๒) วิญญาณัญญาตนะ คือ ฌานอันกำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ (๓) อากิญจัญญาตนะ คือ ฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์ และ (๔) เนวสัญญานาสัญญาตนะ คือ ฌานอันเข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่ [จตุตถฌาน กับ อรูปฌาน ๔ เรียกว่า “อานนุชา”] ลักษณะของลมหายใจในขั้นนี้ จะละเอียดประณีตยิ่งขึ้น จนรู้สึกว่ามีลมหายใจปรากฏอยู่ เหลือเพียงแต่ “เจตสิก” กับ “จิต” เท่านั้น เพราะผู้ปฏิบัติธรรมสามารถดับ “กายสังขาร” กับ “วจีสังขาร” ได้แล้ว และดับ “ปีติ” กับ “สุข” แห่งความรู้สึกใน “เวทนา” ได้ คงเหลือแต่ “เอกัคคตาแห่งสมาธิ” กับ “อุเบกขา” เท่านั้น ที่เป็นเหตุปัจจัยทำให้จิตปราศจาก “นิเวรณ” เรียกว่า “จิตประภัสสร” [จตุตถฌาน] อันเป็นจิตที่สะอาด อ่อนนวล ชัดตรง ควรแก่งาน อันเป็นบาทวิถีในสมณะ [อรูปฌาน ๔] และ วิปัสสนา [ญาณ ๑๖-มหาวิปัสสนา ๑๘] ต่อไป แต่ผู้มีบุญหนักนั้น ก็สามารถเจริญอรูปฌานกรรมฐานได้ ซึ่งถือเป็น “อรูปปราคะ” (ข้อ ๖ ในสังโยชน์ ๑๐) ดังนั้น ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมข้ามโคตรจาก “ปุถุชน” ไปเป็น “อริยบุคคล” ด้วย “โคตรญาณ” นั้น “มัลลญาณ” จะเป็นธรรมเครื่องขัดเกลากิเลสสังโยชน์ทั้ง ๑๐ อย่าง ให้หมดไป รวมทั้ง “ฌานสมาบัติ ๘” ได้แก่ รูปฌาน ๔-อรูปฌาน ๔ นั่นคือ “รูปปราคะ-อรูปปราคะ” จนรวมถึง “มานสังโยชน์-อุทธัจจสังโยชน์-อวิชชาสังโยชน์” แต่ยังมีเหลือ “อวิชชาสวะ” (ข้อ ๔ ในอัสสวะ ๔) ซึ่งจะถูกกำจัดโดย “อัสสวัชฌญาณ” มีอาการ ๖๔ (ข้อ ๓ ในวิชชา ๓) เท่านั้น ซึ่งรวมทั้ง “กามาสวะ-ภวาสวะ-ทิลฐาสวะ” โดยรวม นั่นคือ “อัสสวะ ๔” [กาม-ภพ-ทิลฐิ-อวิชชา] แต่อย่าลืมว่า ทั้งหลายทั้งปวงนั้น ก็เริ่มนับตั้งแต่ลมหายใจเข้าออก ๑ กลายเป็นสมาธิ-ฌาน ๑ และกลายเป็นวิปัสสนา-ญาณ ๑ ตามลำดับ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมอาจเกิดความฟุ้งซ่านสำคัญตนผิดในธรรม ว่าตนได้บรรลุคุณวิเศษแล้ว ทั้งที่เป็นผู้หลงทิศในสมณะกับวิปัสสนา อันเกิดจาก “มิจฉาทิฏฐิ” [การได้สัมผัสกับ “วิปัสสนูปกิเลส ๑๐” อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมด] ได้แก่ โสภัส-ญาณ-ปีติ-ปัสสัทธิ-สุข-อิทธิโมกข์-ปคคาหะ-อุปปฏิฐาน-อุเบกขา-นิกันติ) ที่มองข้ามไป [ปมาทะ] เพราะไม่เกิดปัญญาเห็นนามรูปโดยไตรลักษณ์ [สัมมสนญาณ] ซึ่งเกิดขึ้นต่อจาก “ทิพพจักขุญาณ” หรือ “ดวงตาเห็นธรรม”] ได้



อนึ่ง “สมาธิ” เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการปฏิบัติธรรม นั่นคือ “อานาปานตสมาธิ” ไม่ว่าจะอยู่นอกสมาธิหรือในสมาธิก็ตาม คำว่า “นอกสมาธิ” คือ “สมาธิสามัญ-ขณิกสมาธิ” ส่วน คำว่า “สมาธิในสมาธิ” คือจิตที่ตั้งมั่นแน่วแน่สนิโทอย่างจงใจฝึกฝน [รูปฌาน ๔] ให้เกิดขึ้น สมาธิในระดับฌานชั้นที่ ๔ นี้ เป็นบ่อเกิดของความรู้แจ้ง ความรู้ชัด ความรู้ยิ่ง นั่นคือ “วิชา ๓-วิชา ๘” และ “อภิญญา ๖” อันจะเป็นปัญญาความรู้สำคัญในการเจริญวิปัสสนา ที่ทำให้เกิด (๑) ญาณในวิปัสสนา ๓ (๒) วิปัสสนาญาณ ๘ (๓) โคตรญาณ (๔) มรรคญาณ ๔ (๕) ผลญาณ ๔ (๖) ปัจจเวกขณญาณ มีอาการ ๑๘ [เทียบเคียงกับ: อาสวัภขณญาณ มีอาการ ๖๔ ในวิชา ๓-วิชา ๘-อภิญญา ๖] และ (๗) นิพพาน ๒ คำว่า “ญาณในวิปัสสนา” (ข้อ ๑ ในวิชา ๘) ในที่นี้ได้แก่ (๑) นามรูปปริจเฉทญาณ (๒) ปัจจยปริคคหญาณ และ (๓) สัมมสนญาณ ในขั้นตอนดังกล่าวนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องจำแนกแยกธรรมได้ถูกต้องตามลำดับ มิฉะนั้น จะพัวพันสับสน เป็นงงงวยโดยใช้เหตุแต่อย่างใดก็ตาม ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ มักจะหลงทิศหลงทางในธรรมช่วงได้ “ปฐมฌาน-ทุติยฌาน” และก้าวสู่ภูมิแห่งวิปัสสนา ด้วยความไม่พร้อมโดย “สัมมาทิฐิ” [อริยสัจ ๔-กาล ๓-ปฏิจจสมุปบาท ๑๒-ไตรลักษณ์] เพราะจิตยังไม่ปราศจากนิวรณ์อย่างแท้จริง ยังเป็นสมาธิที่ยังไม่สะอาดบริสุทธิ์จริง “มิจนสมาธิ” หรือจะพูดให้ละเอียดยิ่งขึ้น คือ ยังเข้าไม่ถึง “อธิจิตต์” [สัมมาวายามะ-สัมมาสติ-สัมมาสมาธิ] คือ มี “ภูมิรู้-ภูมิธรรม-ภูมิปัญญา” ไม่ครบหลักสูตร ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจึงมีความผิดเพี้ยนจากความเป็นจริงแห่งธรรมชาติ ไม่ใช่ความจริงที่ใครคนใดคนหนึ่งเป็นผู้กำหนดไว้ ก็ให้ถือ “กฎธรรมชาติ-ธรรมนิยาม ๓” เป็นสำคัญ อันเป็นความถูกต้องสูงสุดโดยปรมาตม์ [ปรมาตตสัจจะ-พระอภิธรรมปิฎกทั้งปวง] ฉะนั้น ความไม่รู้เพราะความไม่ยอมรับจึงกลายเป็นอุปสรรคสำคัญ ที่ขัดขวางความสำเร็จในการบรรลุธรรมถึง “ความตรัสรู้สัมโพธิญาณ” เพราะความไม่ชอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง ที่เรียกว่า “ผู้คงแก่เรียน” [พาหุสัจจะ] ความด้อยปัญญาจึงเป็นอันตรายต่อความตรัสรู้ [สัมโพธิ] อย่างแท้จริง และประการสำคัญพระพุทธศาสนามีสาระสำคัญเกี่ยวข้องกับ “ปัญญา” ในทุกขั้นตอนของการปฏิบัติธรรม คือ (๑) ความมีสติสัมปชัญญะ (๒) ด้วยความไม่ประมาทในทุกขณะลมหายใจแห่งชีวิต

การตั้งสมาธิกำหนดสติอยู่กับลมหายใจเข้าออกให้เป็นเครื่องระลึกของ “สติ” [สัมมสนะ-พิจารณาโดยไตรลักษณ์ = สัมมสนญาณ] และเครื่องเรียนรู้ของ “สัมปชัญญะ” จึงเป็นพฤติกรรมที่ละเว้นมองข้ามไปไม่ได้เด็ดขาด ไม่ว่าจะอยู่นอกหรือในการเจริญภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การดำเนินชีวิตตามปกติประจำวัน อย่างไรก็ตาม ก็ต้องรักษาอารมณ์แห่งกรรมฐาน [ปรมาตตสัจจะ] คือ “สมาธิ” ไว้ให้ได้ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องกันในการปฏิบัติธรรมอย่างถูกขั้นตอน ฉะนั้น “สมาธิ” จึงเป็นจิตอันทรงพลังประกอบด้วยความเพียรใหญ่และสติปัญญา ที่เรียกว่า “อธิจิต” อันเป็นจิตปราศจากนิวรณ์ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องฝึกฝนให้ได้จิตดวงนี้ อันเป็นนิมิตแห่งความสำเร็จในการบรรลุธรรมวิเศษในพระศาสนา นี้แต่ในความเป็นจริงนั้น เส้นทางที่จะบรรลุธรรมนั้น มี ๓ แนวทาง โดยดำเนินตาม “ไตรสิกขา” แต่ที่ความดำเนินปฏิบัติตามลำดับให้ถูกต้อง ที่เรียกว่า “อนุปพพิสสิกขา” ได้แก่ (๑) ศีล-อธิศีลสิกขา (๒) สมาธิ-อธิจิตตสิกขา (๓) ปัญญา-อธิปัญญาสิกขา แต่กระบวนการคิดที่เป็นหลักใหญ่ใจความนั้น คือ ลำดับการคิดตาม



“อริยมรรคมีองค์ ๘” คือ อธิปไตยศึกษา-อธิศีลศึกษา-อธิจิตศึกษา นั่นคือ ต้องประกอบด้วยปัญญา ได้แก่ (๑) เริ่มด้วยปัญญา (๒) ดำเนินด้วยปัญญา (๓) นำไปสู่ปัญญา ซึ่งเรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” เพื่อให้เข้าถึง “อริยสัจ ๔-กิจในอริยสัจ ๔” นั่นเอง ฉะนั้น ลำดับการศึกษาฝึกอบรมจิตใจและการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง จึงเป็นขั้นตอนสำคัญในการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่หนีอยากทำอะไรก็ตามตามอารมณ์พอใจ เพราะเหตุและผลในขั้นตอนต่างๆ ต้องหวังผลสำเร็จก่อนเริ่มงานชิ้นอื่นต่อไป เช่น *เสาดังยังไม่เสร็จ แต่จะทำหลังคาก่อน ย่อมเป็นไปได้เลย* แต่ถ้าจะผลิตส่วนประกอบแต่ละองค์ประกอบของบ้านไว้ก่อน แล้วนำมาประกอบเป็นตัวบ้านนั้น ย่อมทำได้ตามระบบอุตสาหกรรมสมัยใหม่ เช่น การผลิตเครื่องบิน รถยนต์ บ้านสำเร็จรูป เป็นต้น แต่ระเบียบวิธีขั้นตอนการปฏิบัติงานนั้น ต้องประกอบด้วยเหตุและผลเชิงตรรกะ ไม่ใช่จะทำแบบมั่วๆ ไร้ระเบียบขั้นตอนไม่ได้ได้อย่างเด็ดขาด อย่างเช่น การวางแผนการดำเนินงานขั้นตอนวิจัย ที่ต้องมีการมองเห็นภาพรวมแห่งความสำเร็จของงานอย่างชัดเจน [สังคิกิริยา-ทำให้รู้แจ้งชัดเจน] ที่เรียกว่า “ระเบียบวิธีวิจัย” [Research Methodology] ในทางปฏิบัติธรรมอันเป็นฝ่ายนามธรรมด้านจิตวิญญาณนั้น ก็ยังมีความต้องการขั้นตอนการปฏิบัติธรรมที่ละเอียดประณีตยิ่งกว่านั้น เพราะเป็น “เรื่องจิตตามพิจารณาจิต” ไม่มีห้องทดลองวิจัยในการทดลอง มีแต่สถานที่สงบวิเวกสัปปายะในการเจริญภาวนาเท่านั้น อันเป็นห้องทดลองแห่งชีวิตจริงๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์มาช่วยในการตรวจสอบผลงานที่สำเร็จ เพราะตอนมาเกิดนั้น ไม่ได้พกเครื่องมือเครื่องมืออะไรมาด้วย เป็นจิตล้วนๆ ที่สิงอยู่ในร่างเด็กทารก แล้วคลอออกมาจากท้องแม่ อย่าลืมไม่มีอะไรฟุ้งห้อยติดตามานอกจากจิต

เมื่อแรกเกิดนั้น ก็มากันด้วยมือเปล่า ตอนตายก็กลับไปมือเปล่า สมบัติทางโลกนำติดตัวไปไม่ได้ แม้แต่ชิ้นเดียว มีแต่บุญบาปที่เป็นตัวบ่งบอกคุณภาพจิตว่าอยู่ในทุกคติภูมิ ถ้าไม่ใช่พระอรหันต์ เพราะท่านได้ละพินจากโลกธรรมทั้งปวงได้แล้ว จิตย่อมสะอาดไม่มี “อุปาทิขันธ ๕” เหลืออยู่ เพราะมี “ญาณทัสสนะ” เป็นปัญญาเห็นธรรมตามเป็นจริง [อธิปัญญาธรรมวิปัสสนา-ยถาภูตญาณ] ที่เรียกว่า “ยถาภูตญาณทัสสนะ” จึงมีสิทธิฐานะที่จะเข้าถึง “การดับขันธปรินิพพาน” โดยปัญญาญาณ “อนุปาทิเสสนิพพาน” ได้ในชาตินี้ ผู้เป็นพุทธศาสนิกชนทุกคนก็มีสิทธิ์เป็นพระอรหันต์กันได้ทุกคน ถ้ามีความตั้งใจอยากจะทำ เพียงแค่ว่าจะเอาดีทางธรรมหรือไม่ แต่ไม่ใช่ขายสมบัติยกให้วัด [หลงบุญ] แลกกับการได้สวรรค์ [หลงสวรรค์] อย่างนั้นคิดผิดๆ เพราะไม่ประกอบด้วยปัญญาและเหตุผล จะทำให้दनเดือดร้อนกายใจตามมา เพราะไม่มีที่จะอยู่จะนอน อันควรในกรณีไปทะเลาะกับคนในวัดผู้ทุศีล แต่ถ้ารวยมากก็ทำเป็นมุลินธิเพื่อศาสนาดีกว่า นำเงินไปให้พระถือเงินจะเป็นบาปเปล่าๆ เพราะ “เงิน” คือ โคตรพ่อโคตรแม่ของกิเลสตัณหา แล้วจะได้บุญกันตรงไหน คนทุกคนยังไม่ใช่พระอรหันต์ เมื่อเห็นเงิน ย่อมเกิด “ปัญจกรรม ๓” คือ ตัณหา-ทิฏฐิ-มานะ หรือมี “อนุสัย ๗” เกิดขึ้นเต็มรูปแบบ คือ กามราคะ-ภริษะ-ทิฏฐิ-วิจิกิจฉา-มานะ-ภวราคะ-อวิชชา พวกนรชลผู้เขลา [คนโง่] ส่วนใหญ่ ย่อมคิดไม่ทันในเรื่องนี้ นึกว่าตนเองชนะกิเลสไปแล้ว ยิ่งจิตเป็นสมาธิแบบปุๆ ปลายๆ ลูกอ๊อดด้วยแล้ว ก็ยิ่งไปกันใหญ่ เห็นผิดเป็นชอบ ไม่มีปัญญา บุญบารมีเสื่อม เป็นจี้กลากในธรรมหรือสัตถธรรม ผู้ชักชวนสมณะให้มุ่งงายในเงิน โภคทรัพย์ทางโลกจึงบาปหนา ไม่ใช่บุญหนักศักดิ์ใหญ่ กลับเป็นหัวหน้า



กิเลสไป ก็ลองคิดเล่นๆ ก็แล้วกัน การตรัสรู้สัมโพธิญาณได้นั้น ต้องกำจัด “ปญฺจธรรม ๓” และ “อนุสัย ๗” อยู่แล้ว แต่ผู้ที่จะไปเอาดีทางโน้นนั้น จะอาศัยอภิญญาอยู่กับทรัพย์ทางโลกียะทำไม มันเป็นแก้วตลกๆ ทางข้างหน้ามันอยู่เหนือโลกมนุษย์ เขาสงบสันติ แล้วจะไม่สลัดทิ้งอีกหรือ ที่มีวาตะกล่าวเช่นนี้ ไม่ใช่บอกให้พากันไปเผาวัดทิ้ง ให้ใช้ปัญญาหน่อย เพราะบอกว่า “ไม่ให้เกิด **ศรัทธา-ฉันทะ** จนเป็น “**ราคะ**” ความศรัทธาก็ให้เกิดขึ้นเพื่อการทำดี [กุศลธัมมานุโยค] เลื่อมใสใน “**กฎแห่งกรรม**” [กัมมผลสัทธา] และเรื่องกรรมของสัตว์ที่เป็นไปตามอำนาจกรรมของตน [กัมมัสสทกตาสัทธา] “**อาคมนสัทธา**” คือ ความเชื่อ ความมั่นใจของพระโพธิสัตว์ อันสืบมาจากการบำเพ็ญสังฆกรรม “**อริยมสัทธา**” คือ ความเชื่อมั่นของพระอริยบุคคล ซึ่งเกิดจากการเข้าถึงด้วยการบรรลุนิพพานเป็นประจักษ์ “**โองักปณสัทธา**” คือ ความเชื่อหนักแน่นสนิทแน่วเมื่อได้ปฏิบัติก้าวหน้าไปในการเห็นความจริง หรือ ความเชื่อศรัทธาต่อพระพุทธเจ้าในปริชาตัสรู้ของพระองค์ [ตถาคตโพธิสัทธา] เป็นต้น แบบนี้ไม่ดีกว่าหรือ

แต่อย่างไรก็ตาม ให้พิจารณาถึงประเด็นลมหายใจ คือ “**สมาธิ-อานาปานสติสมาธิ**” เมื่อจิตตั้งมั่น มีลมหายใจเป็นเครื่องระลึก “**สติสัมปชัญญะ**” ก็แก้กำกวมชัด มีความเพียรในการทำดีหนักแน่น มีจิตระเริง ผ่องใสในธรรมที่ตนปฏิบัติ ไม่สร้างความคิดครุ่นให้หมองมัว “**ธรรมสมาธิ**” มีองค์ ๕ ย่อมเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ได้แก่ **ปราโมทย์-ปีติ-ปีติ-ปีติ-สุข-สมาธิ** ชีวิตทางโลกก็ไม่มง ชีวิตทางธรรมก็สดใส เนื่องด้วยอานาปานสติจาก “**อานาปานสติสมาธิ**” ที่มั่นคงการ นั่นเอง เรื่องนี้เป็นเรื่องง่ายๆ ใกล้เคียง ทำนอนไหนก็ได้ อย่าไปตั้งทำให้มากความในการปฏิบัติธรรม ทำมันเดี๋ยวนี้ได้เลย อย่าไปติดอยู่กับการนุ่งผ้าสีนํ้าสีนี้ว่าวิสุทธิ มันเป็นเรื่องแบบโลกๆ ที่สมมติกันขึ้นมาเอง เพราะเป็นบ้า ไม่มี “**สติสัมปชัญญะ**” ที่แท้จริง เลยตกเป็นเครื่องมือพวกคิดชั่วๆ ไปตามกระแสนิยม ระวังข้อนี้เป็นกิเลสสังโยชน์ข้อ ๓ คือ “**สีลัพพตปรามาส**” หมายถึง การถือศีลพรตหรือศีลแบบวัตรอันคิดว่าจะทำให้ตนบริสุทธิ์ แค่เป็นเพียงระเบียบที่คนมาอยู่รวมกันมาก มันมากเรื่อง สำคัญของการปฏิบัติธรรมอยู่ที่ (๑) **ไม่ทำชั่วทั้งปวง** (๒) **ทำแต่ความดี** (๓) **ทำจิตให้เบิกบานปราศจากนิเวศน์** และ (๔) **อย่าประมาท** ตามนัยธรรม ๔ ประการนี้ ก็คือ ศีลและวัตรที่เป็นปฏิบัติอันยิ่ง เพราะเป็นพุทธวาตะครั้งแรกและครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้า ไม่เรื่องมาพูดคุยกันเล่น แล้วปฏิบัติไม่ได้ในชีวิต นิยามธรรมทั้ง ๔ ประการ นี้ ก็คือ “**พระไตรปิฎก**” นั่นเอง แต่สำคัญคือ **มีเพียรแค่นี้** แล้วก็ยังทำกันไม่ได้ ประเด็นสำคัญเริ่มที่รับศีล คือ “**สมาทานศีล ๕**” ว่า จะปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดตามกำหนดระยะเวลาที่ตั้งใจไว้ให้ได้ และทำจิตให้เป็นสมาธิด้วยลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ว่ามีลมหายใจไหลผ่านจมูกเข้าไปไม่คิดในเรื่องอื่นๆ หายใจออกก็รู้ว่ามีลมหายใจไหลออกไปทางจมูก ไม่ใช่รู้อื่นๆ ในร่างกาย แล้วก็อย่าไปคิดเรื่องอื่นๆ การไม่คิดเรื่องอื่นๆ นี้ เพราะจิตเป็นสมาธิ ไม่ก่อกรรมเวรอะไรเกิดขึ้นเพิ่มเติมจากของเดิมที่ทำไว้ คือ “**ความชั่ว**” มีแต่ทำกุศลความดีเพิ่มเติม เมื่อจิตสงบเย็นลงเป็นสมาธิ แล้วค่อยน้อมนำจิตนั้นไปพิจารณาจิตในกระแสวิถีที่กำลังคิดอะไรอยู่ ว่าอย่าคิดชั่วจะทำชั่วอะไรอีกเลย พอแล้วๆ พอแล้วๆ ให้จิตเกิด “**เมตตากาณฺฐา**” ต่อสัตว์ทั้งหลายมากกว่า คือ แผ่เมตตริจิตออกไปไม่มีขอบเขต หน้าตามก็สดใส จิตก็



ผ่องใส ไม่เกิดความทุกข์กายและใจ กุศลบารมีก็เกิดขึ้นได้ ก็ไม่ได้เกิดกับใครหรืออก แต่กับตนเอง ผู้ปฏิบัติ  
ธรรมอย่างถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ดังนั้น ก็ให้เข้าใจกันว่า “เป็นลมหายใจ” จริงๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้ ไม่ใช่ลมออกหรือลมผายตล ลม  
แรกนั้น เกิดขึ้นเพราะไม่มีกิณจนเกิดลมออกหรือเพราะกิเลสต้องการคำขำวามาก ส่วนลมหลังนั้น เกิดจากกิณ  
มากอย่าเมามั่น จนใ้เฝ้าขึ้นอึดเหมือนเป็นลมออกทางรูทวารหนักหรือทางปาก ก็เกิดจากกิเลสเหมือนกัน  
เพราะกิณไม่รู้จักกำลังของตนเอง หรืออยู่ในทำนองที่ว่า “คนเลี้ยงไก่ไม่รู้กำลังแขก แขกก็แตกไม่รู้กำลัง  
ของตนเอง” ต่างคนต่างหวังผลประโยชน์ที่ซ่อนไว้เบื้องหลัง สรุปลงจากความประมาทของตนเองทั้งนั้น  
เพราะไม่เข้าใจหลักแนวทางการกิณโดยรู้จักพอประมาณตามสมบัติผู้ดี “โภชนเนมัตตัญญูตา” ก็อย่าลืมหายใจ  
แบบผู้เจริญแล้วเขาทำกัน คือ (๑) “ลมหายใจแห่งฌานสมาบัติ” ซึ่งเป็นลมหายใจในสมถะ และ (๒) “ลมหายใจ  
ในวิปัสสนา” อย่าหายใจทิ้งไปวันๆ อย่าไร้ค่า เพราะอกุศลมูลปฏิกูลฐานด้วย “ราคะ-โทสะ-โมหะ” แปลว่า  
โลกเกินกำหนดได้ ๑ คิดร้ายคนอื่นเสียไม่มี ๑ หลงเพราะไม่มีสติสัมปชัญญะ ๑ สภาวะดังกล่าวนี้ คือ “ความ  
ไม่ใช่คน” ลมหายใจจึงมีลักษณะเหมือนวัวควายหายใจเสียงดังเพราะมูทะลุใช้แต่แรงกาย ไม่ได้ใช้ปัญญา  
คิดไตร่ตรองเรื่องต่างๆ ที่กำลังเผชิญอยู่ อยากเป็นวัวควายหรือคน ก็เลือกกันเอาเอง หรือเป็นผู้ยินดี  
ปราโมทย์ในการผายลม ซึ่งชมยินดีในกระแสลมนั้น ก็ตามใจ แทนที่จะสนใจมาใส่ใจ **ลมหายใจเข้า-  
อัสสาสะ และ ลมหายใจออก-ปัสสาสะ** กำหนดสติระลึกรู้ไว้ ไม่หลงลืมให้มีอาการละเอียดอ่อนประณีตใน  
ฌานสมาบัติ คือ ปัสสทธิ-ความสงบเย็นกายใจ [เจตสิก-จิต = วิญญูญาณ] มีความปราโมทย์ในปัสสทธินั้น  
เพราะมี **ธรรมปีติ-ความค้ำค้ำในธรรมที่ปฏิบัติ** เมื่อไม่เดือดร้อนอยู่เป็นสุข ย่อมมีความสุขราบรื่น นำภริมย์  
ในธรรมทั้งหลายอย่างอิมเอบใจ จิตย่อมได้รับอานิสงส์ในคุณธรรมดังกล่าวนี้ เกิดเป็น “จิตตสมาธิ” ในรูป  
ฌานทั้ง ๔ โดยปริยาย จะเข้าฌานเมื่อไหร่ก็ได้ จะออกฌานเมื่อไหร่ก็ได้ รู้ตัวทั่วถ้วนตามจิตปรารณา [วสี-  
ความชำนาญคล่องแคล่วในฌานสมาบัติ] การฝึกตนเองทำให้เกิดทักษะความคล่องแคล่วชำนาญ และนุ่ม  
นำทักษะแห่งฌานสมาบัตินี้ ไปก่อประโยชน์ในวิปัสสนาต่อไป เพราะสมาธิทำให้ “สติสัมปชัญญะ”  
บริสุทธิไปด้วย เมื่อวิปัสสนาในกรรมฐาน ปัญญาหยั่งรู้ย่อมสะอาดบริสุทธิไปด้วย สิ่งนี้จึงเรียกว่า “หายใจ  
แบบผู้เจริญแล้ว” [ลมหายใจของพระอรหันต์-พระเสข] การทำความดีควรเลือกเอาของที่ดีที่สุเป็นเกณฑ์  
กำหนดเป้าหมายของการกระทำ ไม่ใช่เอาของต่ำเข้ามาเทียบเคียงหรือเปรียบเทียบให้กำลังใจตนเอง ก็ให้มี  
“สติสัมปชัญญะ” รู้เท่าทันตามความเป็นจริงก็แล้วกัน คือ “หายใจเข้า-อัสสาสะ” และ “หายใจออก-  
ปัสสาสะ” อย่างมีสมาธิ ย่อมเกิดอานิสงส์ความสงบในชีวิต.

