

๕๗. ลมหายใจแห่งอานาปานสติกับปัญญาเห็นธรรม

The Mindfulness of In-and-Out Breathing and the Eye of Truths



ขอน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

In Honor of the Blessed One of the Fully Enlightened One



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

ความสำคัญของบทความ

ในการดำเนินชีวิตทุกช่วงขณะนั้น มนุษย์เป็นอินทรีย์ชีวิตบน โลกนี้ ผู้ที่อาศัยลมหายใจเข้าและลมหายใจออก [อัสสาสะ-ปัสสาสะ] เพื่อดำเนินชีวิตตามอายุขัยของแต่ละคน กระแสลมหายใจทำให้มีชีวิตอยู่ได้ และจิตวิญญาณก็ทำให้มีชีวิตอยู่ได้ ฉะนั้น ตัวลมหายใจจึงเป็นตัวแทนของ “**รูปธรรม**” [กาย-ร่างกาย] ที่อยู่ใกล้ที่สุดกับ “**นามธรรม**” [จิตใจ-วิญญาณ] ที่ผู้ปฏิบัติธรรมหรือผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาต้องพยายามแยกรูปธรรมออกจากนามธรรมให้ได้ [บุพเพนิวาสานุสติญาณ-นามรูปปริจเฉทญาณ = **ขั้นกำหนดรู้ทุกข์สังข์-ทวิภูมิจิตวิสุทธิ**] ในการพิจารณาลักษณะของลมหายใจที่เกิดขึ้นในทุกขณะนั้น ก็คือ การพิจารณาไตรตรองถึงร่างกายสรีระส่วนที่ละเอียดที่สุดของชีวิต จนเกิดปัญญาเห็นลักษณะความไม่เที่ยง ความแปรปรวนเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ที่คนจะต้องไปยึดมั่นเป็นตัวตน ธรรมทั้งหลายแห่งปัจจุปรังแต่ขึ้น [สังขตะ-สังขตธรรม] ต่างก็มีคุณสมบัติเป็นเช่นนี้ๆ ตลอดไป จึงเป็นปัญญาอันยิ่งที่ทำลาย (๑) **วิปัสสนิมิตแห่งนิจจสัญญา** ด้วย **อนิจจสัญญา** (๒) **คัมहाปณิธิแห่งสุขสัญญา** ด้วย **ทุกขสัญญา** และ (๓) **อิตตาภินิเวสแห่งอิตตสัญญา** ด้วย **อนัตตสัญญา** ในขณะที่เจริญอานาปานสติใน ๔ ฐาน ได้แก่ (๑) **กายานุปัสสนา-สติปัญญา** (๒) **เวทนานุปัสสนา-สติปัญญา** (๓) **จิตตานุปัสสนา-สติปัญญา** และ (๔) **ธัมมานุปัสสนา-สติปัญญา** ตามลำดับ ดังนั้น การเรียนรู้และศึกษาลักษณะลมหายใจแห่งอัสสาสะและปัสสาสะนั้น จึงเป็นขั้นตอนการมนสิการกรรมฐานที่สำคัญยิ่งอันต้องเจริญภาวนาอยู่เนืองๆ เพื่อให้เกิดปัญญารอบรู้หรือปัญญาเห็นธรรมทั้งหลายตามเป็นจริง นั่นคือ “**เบญจขันธ์-ขันธ์ ๕**” [อายตนะ ๑๒-ธาตุ ๑๘-อินทรีย์ ๒๒] ด้วยการเจริญอริยปัญญาแห่ง “**สัมมาทวิภูมิจิต**” ได้แก่ **อริยสังข์ ๔-ปัจจุสมุปบาท ๑๒-ปัจจุสมุปบันนธรรม ๖** [ทิพพจักขุญาณ] ซึ่งเป็นเหตุให้เห็นนามรูปแห่งขันธ์ ๕ โดยไตรลักษณ์ [สัมมสนญาณ] ในอันดับต่อไปแห่งการตรัสรู้ [สัมโพธิ] ธรรมทั้งปวงจนถึงนิพพานได้ในที่สุดแห่งการปฏิบัติธรรมของคน.



บทความที่ ๕๗ ประจำปี ๒๕๕๕ – ลมหายใจแห่งอานาปานสติกับปัญญาเห็นธรรม

มนุษย์อาศัยลมหายใจหล่อเลี้ยงร่างกายด้วยออกซิเจนและนำขยะชีวิตออกจากร่างกาย นั่นคือคาร์บอนไดออกไซด์ ถ้าไปถามชาวบ้านทั่วไป ก็จะตอบได้ชัด คือ หมดลมหายใจแปลว่า “ตาย” หรือ หายใจแรงมีเสียงดัง แปลว่า “โกรธ” หายใจเบาลงมีเหงื่ออย่างตายชุ่มตัว แปลว่า “ต้องให้สังขารได้แล้ว ให้ญาติๆ มาดูใจครั้งสุดท้าย” แต่ถ้าหายใจอย่างละเอียดเบาจนถึงขั้นแทรกซึมเข้าออกทุกอณูเซลล์ได้ แปลว่า “กำลังเข้าฌานสมาบัติ ถึงขั้นเป็นเอกัคคตาแห่งสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่งได้อย่างแน่นอน” ดังนั้น กระแสลมหายใจอย่างสุดท้ายนี้ เป็นที่ปรารถนาของผู้ปฏิบัติธรรมที่สามารถบรรลุถึงอริจิตตสิกขาได้ นั่นคือ ได้ฝีกอบรมจิตโดยชอบประกอบด้วยปัญญาและเหตุผล ได้แก่ (๑) *สัมมาวายามะ*–สัมมัปปธาน ๔ (๒) *สัมมาสติ*–สติปัญฐาน ๔ (๓) *สัมมาสมาธิ*–ฌาน ๔ ส่วนฌานสมาบัติที่เข้าถึงนั้น ได้แก่ *รูปฌาน ๔–อรูปรฌาน ๔–นิโรธสมาบัติ ๑* ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ย่อมสามารถบรรลุถึงธรรมวิเศษนี้ได้อย่างแน่นอนและอันสงฆ์จากฌานสมาบัตินั้น เช่น *ญาณ ในวิปัสสนา* [ญาณ ๑๖]–*วิชา ๓–อภิญา ๖–ปฏิสัมภทา ๔* ทุกขั้นตอนเกิดจากการเจริญภาวนากรรมฐานที่เปลี่ยนความเป็นปุถุชนกลายเป็นอรหันต์ได้ใน ๔ ประเภทดังกล่าวนั้น กล่าวโดยสรุป ความสำเร็จในการบรรลุธรรมทุกอย่างนั้น มี “ลมหายใจแห่งอานาปานสติ” เป็นบาทฐานสำคัญ เพียงแต่ว่า พุทธศาสนิกจะมีกำลังปัญญาอันถูกต้องกำหนดรู้ประโยชน์สูงสุดนี้ได้หรือไม่ แต่อย่างไรก็ตาม พระพุทธเจ้าทรงแสดงสังจธรรมในเรื่องนี้แก่มวลมนุษยชาติไว้อย่างชัดเจน ดังปรากฏอยู่ในธรรมคุณทั้ง ๖ ประการ ได้แก่ (๑) *สวากุขาโต ภควตา ชมฺโอม* (๒) *สนฺทิฏฺฐิโก* (๓) *อกาลิโก* (๔) *เอหิปัสสิโก* (๕) *โอบนยิโก* (๖) *ปัจจุตฺต เวทิตพฺโพ วิญญูหิ* พระธรรมคุณทั้ง ๖ อย่าง ดังกล่าวนี มีปาฏิหาริย์อันอัศจรรย์จริงกับผู้ประพฤติปฏิบัติตามจริง เสาหลักของพระธรรมนั้น เริ่มต้นจากความเชื่อความศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาและเหตุผล ที่พิจารณาธรรมหรือสภาวะแห่งจิตตามเป็นจริง หรือ “สังจธรรม” อันเป็นความจริงที่เป็นไปตาม “กฎธรรมชาติ” นั่นคือ “อริยสังจธรรม” หรือ “หลักธรรมอันเป็นสากล” [สามัญลักษณะแห่งไตรลักษณ์–ธรรมนิยาม ๓] คำว่า “อริยสังจธรรม” นั้น ก็คือ “อริยสังจ ๔” หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ อันเป็นความรู้แจ้งหรือปัญญาหยั่งรู้ที่พิจารณากำหนดรู้แนวทางในการดับทุกข์อย่างมีระบบระเบียบอันเป็นวิธีทางวิทยาศาสตร์ ได้แก่ (๑) กำหนดรู้ทุกข์หรือปัญหา–*ปริญญา* (๒) กำหนดรู้สาเหตุแห่งทุกข์–*ปหานะ* (๓) กำหนดรู้สภาพปราศจากทุกข์–*สังจิกิริยา* (๔) กำหนดรู้แนวทางดับทุกข์–*ภาวนา* กล่าวโดยสรุป คือ (๑) *ทุกข์–ทุกข์สังจ–ทุกข์อริยสังจ* (๒) *สมุทัย–สมุทัยสังจ–ทุกข์สมุทัยอริยสังจ* (๓) *นิโรธ–นิโรธสังจ–ทุกข์นิโรธอริยสังจ* (๔) *มรรค–มรรคสังจ–ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังจ* ความจริงอันประเสริฐนี้ ทำให้ดับทุกข์ได้ จนสามารถเข้าถึง “สังจภาวะแห่งนิพพาน” ได้จริง ดังเช่น พระพุทธเจ้าทรงทดลองและพิสูจน์จนกระทั่งสามารถบรรลุถึง “ความตรัสรู้สัมโพธิญาณ” [สัมโพธิชะ] มาแล้วนั้น ฉะนั้น ความเป็นผู้เรียนมากู้มาก [พหุสูต–พหุสังจจะ] นั่นคือ ปัญญาหาสิ่งที่ไม่สามารถตรัสรู้ได้เลย] นั้น ย่อมทำให้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง นั่นคือ “สัมมาทิฏฐิ” และทำให้กำหนดรู้พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างถูกต้อง หรือมีดำริคิดทำในทางที่ถูกต้อง คือ “สัมมาสังกัปปะ” เป็นไปตามทางดำเนินข้อปฏิบัติแห่งมรรคาใน “อริยมรรคมีองค์ ๘”



แต่อย่างไรก็ตาม ทุกอย่างจะบรรลุความสำเร็จได้ บุคคลนั้นต้องมีชีวิตอยู่จนกว่าจะประสบความสำเร็จ นั่นคือ ต้องมีลมหายใจแห่งชีวิต และยังต้องเอาชนะ “อุปสรรคแห่งมัจจุร” ได้ให้มีชีวิตอยู่ทำความดี ฉะนั้น **“ลมหายใจคือต้นทุนสามัญของชีวิต”** พระพุทธเจ้าให้ใช้สติกำหนดรู้และตามพิจารณาลักษณะของลมหายใจอยู่เนืองๆ เป็นนิത്യ แล้วหาความสัมพันธ์กับสภาวะแห่งจิตในขณะนั้น นั่นคือ จิตมีสภาพเป็นอย่างไร ลักษณะลมหายใจเป็นตัวแสดงอาการเช่นนั้นเหมือนกัน **“จิตเป็นนายของร่างกาย”** หรืออีกอย่างหนึ่งคือ **“มโนกรรม”** ทำหน้าที่ควบคุม **“กายกรรม”** และ **“วจีกรรม”** ไม่ว่าจะเป็นจิตฝ่ายดีหรือชั่วก็ตาม นั่นคือ **“สุจริต ๓-ทุจริต ๓”** ซึ่งมีลักษณะลมหายใจเป็นตัวแทนของอาการของจิตที่เปลี่ยนแปลงหรือปวัตติไปในแต่ละขณะจิต โดยแสดงอาการ ดังนี้ **“จติ-ปฏิสนธิ-ภวังคะ-ตกภวังค์”** หมุนเวียนเช่นนี้ตลอดเวลา [วิญญาณกิจ ๑๔] ในระหว่างจิตแปรปรวนไปจาก **“ภวังคจิต”** กลายเป็น **“วิถิจิต”** นั้น ย่อมมีลมหายใจประกอบอยู่ด้วยเสมอ เพียงแต่ว่าคนส่วนใหญ่ไม่กำหนดรู้เองเท่านั้น ลมหายใจเข้ากับลมหายใจออกถือเป็น **“รูปธรรม”** ที่ละเอียดที่สุดอันเป็น **“กายสังขาร”** [อัสสาสะกับปีสสาสะ] ที่มีเขตพรหมแดนกันด้วย **“วจีสังขาร”** [วิตก-วิจารณ์] กับ **“จิตตสังขาร”** [สัญญา-เวทนา] นั่นคือ **“วจีสังขารกับจิตตสังขาร”** คือ **“เจตสิก”** ทำหน้าที่แสดงอาการลักษณะของจิต [วิญญาณ ๖] จิตที่หน้ากำหนดรู้ คือ **“สติสัมปชัญญะ”** [Temperance-สัมมาสติ-สติปัญญา ๔] เป็นสติแห่งจิตในสมาธิและเป็นตัวกำหนดรู้โดย **“ญาณทัสสนะ”** [สัมมาสมาธิ-รูปฌาน ๔] ปัญญาที่เกิดขึ้นในระหว่างกำหนดรู้และพิจารณา เรียกว่า **“อนุปัสสนา”** [โดยเฉพาะ อนุปัสสนา ๗] ฉะนั้น ในการเจริญอานาปานสตินั้น ให้ใช้ธรรม ๑๖ ฐานอาการ ที่สอดคล้องกับหลักกรรม **“สติปัญญา ๔-มหาสติปัญญาสูตร”** ได้แก่ (๑) **กายนูปัสสนา-สติปัญญา ๔ (๒) เวทนานูปัสสนา-สติปัญญา ๔ (๓) จิตตานุปัสสนา-สติปัญญา ๔ (๔) รัชมานูปัสสนา-สติปัญญา ๔** โดยลงความเห็นข้อสรุปว่า **“สภาวะธรรมใดๆ ที่เกิดขึ้นต่างอาศัยกันทั้งหลายนั้น สักว่าเป็นสภาวะธรรมนั้นๆ ไม่ใช่สัตว์บุคคลราชา”** [อนัตตานุปัสสนา] โดยมีจุดหมายเพื่อสนับสนุนความเข้าใจที่ถูกต้องในการวิปัสสนาสภาวะธรรมอย่างเช่น **อนัตตาสัญญา ๑-สัพพโลเก อนภิตตาสัญญา ๑-สัพพสังขารสุ อนิภุตตาสัญญา ๑** [ความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง ๑-ความไม่น่าผลิตเพลินในโลกทั้งปวง ๑-ความไม่น่าปรารถนาในสังขารทั้งปวง ๑] เป็นต้น ทั้งหมดก็เริ่มต้นที่ **“อานาปานสติ”** (ข้อ ๑ ในกายนูปัสสนา-สติปัญญา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งใน **โพธิปักขิยธรรม ๓๗** ด้วย) ฉะนั้น เมื่อ หายใจเข้า-หายใจออก ก็กำหนดรู้อาการลักษณะของจิตว่าเป็นเช่นใด แล้วถอนความยึดมั่นในสภาวะแห่งนั้นๆ อันจะทำให้เกิด **“ทุกข์-อุปาทานทุกข์-อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์”** แต่ต้องมี **“สติสัมปชัญญะ”** ที่ทำหน้าที่ระลึกได้และรู้ตัวทั่วถ้วน ว่าอะไรเป็นประโยชน์และอะไรไม่เป็นประโยชน์ สภาวะแห่งจิตดังกล่าวนี้ เรียกว่า **“สังขตธรรม”** เป็นฝ่ายโลกียธรรม คือ **“สังสารทุกข์แห่งภวจักร”** เพราะฉะนั้น ในการเจริญอานาปานสตินั้น ทำให้เกิดสติดำรงมั่น เกิดปัญญารอบรู้ขณะที่จิตกลายเป็นสมาธิ ทำให้รู้อย่างเท่าทันกิเลสที่ครอบงำจิตใจของตนได้ และคิดหาแนวทางกำจัดสงบระงับกิเลสเหล่านั้น [อวิชชา-ตัณหา] จึงเป็นการดับทุกข์ในเวลาเดียวกัน **“การคิดหาแนวทาง”** หมายถึง การเจริญโยนิโสมนสิการ โดย **“ทิพพจักขุญาณ”** [ปฏิจจนุปบาท ๑๒-ปฏิจจนุปป็นนธรรม ๖] ที่เรียกว่า **“ปัญญาเห็นธรรม-ธรรมจักขุ”** [ธรรมจักร] อันเป็นปัญญาของโสดาปัตติมรรคในพระ



ธรรมวินัยนี้ ด้วยเหตุนี้ การมีชีวิตอยู่วันๆ หนึ่งนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่รอบตัวเรา ต่างมีประโยชน์และไร้ประโยชน์ทั้งสิ้น ผู้มีปัญญาเท่านั้น ที่จะพิจารณาเห็นข้อดีและข้อเสียของสิ่งเหล่านั้นได้ตามเป็นจริง แม้แต่ลมหายใจแห่งชีวิต ที่ต่อชีวิตให้ยาวนานและมีโอกาสเข้าถึง “ปัญญาเห็นธรรมทั้งปวง” ได้ตามเป็นจริงเช่นกัน อันเนื่องด้วยความไม่ประมาท [อัปมาตะ] นั่นเอง.

