

## การเตรียมพร้อมรับมือกับความตายโดยการปฏิบัติอานาปานสติ The Preparation in Dealing With Death by Practicing Anapanasati

อุดมชัย อมาตยกุล, เทพประวิณ จันทร์แรง

Udomchai Amatyakul, Thepprawin Chanraeng

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

พีรญา ชื่นวงศ์

peeraya chuenwong

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

Chiang Rai Rajabhat University.

Corresponding Author, Email: Amatyakul1081009@hotmail.com

### บทคัดย่อ

ความตายเป็นสิ่งที่มนุษย์กลัวมากที่สุด พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงวิธีหลุดพ้นจากความตายได้อย่างถาวร สู่ภาวะที่เรียกว่านิพพาน ซึ่งมรรควิธีดังกล่าว สามารถปฏิบัติได้โดยอาศัยลมหายใจซึ่งเรียกการปฏิบัตินี้ว่า อานาปานสติ

อานาปานสติ คือการมีสติรับรู้ธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิตโดยผ่านลมหายใจ เห็นลมหายใจเข้าออก มีเกิดขึ้น และมีดับไป เห็นสัจธรรมของชีวิตว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ และไม่สามารถยึดถือมาเป็นของเราได้เลย แม้แต่ลมหายใจซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายนี้ก็เช่นเดียวกัน ท้ายที่สุดจะสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนนี้ลงได้ จิตจะหลุดพ้นได้ในที่สุด

ผู้เจริญอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอ เมื่อวันหนึ่งความตายมาเยือน จะสามารถทำให้มีสติระลึกอุณหายใจก่อนตายได้ การรู้ลมหายใจสุดท้ายที่เกิดขึ้น จิตจะละความยึดมั่นในตัวตน จะทำให้จิตไม่คิดปรุงแต่ง เมื่อไม่ปรุงแต่งจึงไม่เหลือเชื้อแห่งการสร้างภพอีกต่อไป

**คำสำคัญ :** การเตรียมตัวรับมือกับความตาย, อานาปานสติ

## Abstract

Death is the thing that humans fear the most. The Buddha showed a way to get out of death permanently. to a state called nirvana which such method This practice can be practiced by breathing, which is called anapanasati.

Anapanasati is consciousness of the nature and reality of life through breathing. Seeing breath going in and out, arising and extinct, seeing the truth of life saying nothing is true and cannot be taken as ours at all Even the breath that is part of this body is the same. Ultimately, this self-confidence can be loosened. The mind will eventually be freed.

who develop anapanasati regularly When one day death comes will be able to make consciousness aware of the breath before death Knowing the last breath that is extinct The mind loses its attachment to oneself. will cause the mind to not think of improvement When not concocted, there is no leaven of the creation of the world anymore.

**Keywords:** The Preparation In Dealing With Death, Practicing Anapanasati

## บทนำ

ภายในจิตใจของมนุษย์ปุถุชนเต็มไปด้วยความกลัว แต่ความกลัวใดก็ตามที่มนุษย์ทุกคนเผชิญอยู่ ก็ยังไม่มีอะไรที่มนุษย์กลัวเท่ากับความตายไปได้ เหตุที่มนุษย์กลัวตายมากที่สุดนั้นเป็นเพราะว่า ความตายทำลายสิ่งที่มนุษย์หวงแหนและรักมากที่สุด นั่นคือการมีชีวิต มีอวัยวะ มีตัวตน ซึ่งการได้มีชีวิต มีตัวตน จะนำไปสู่ความสุขอย่างอื่นมากมายไม่รู้จบ เช่น ได้อยู่กับคนที่รัก เสพสุขในสิ่งที่ชอบ ได้กินอาหารดี ๆ ได้ดูหนังที่อยากดู ได้ครอบครองสิ่งที่ต้องการ ได้เป็นที่ยอมรับ เป็นที่รักใคร่ของคนอื่น เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะต้องสูญสลายหายไปเมื่อความตายมาถึง มนุษย์มีความยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ และต้องการที่จะยึดไว้กับตนเองให้นานที่สุด ไม่อยากพรากจากไป เพราะมนุษย์มองความตายเป็นสิ่งที่ทำลายชีวิต ทำลายความสุข ทุกคนจึงพยายามดิ้นรนหนีจากความตาย และเห็นความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัว (ศักดิ์สิทธิ์ พันธ์ุสัจย์. 2556: 4)

สาเหตุที่สำคัญของการเตรียมตัวตายนั้น เป็นเพราะมนุษย์ในหลายศาสนามีความเชื่อเรื่องโลกหน้า เชื่อว่าความตายนั้นไม่ใช่จุดสิ้นสุดของชีวิต แต่ความตายกลับกลายเป็นจุดเริ่มต้นของภพภูมิใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา สัตว์โลกล้วนแล้วแต่เวียนว่ายในสังสารวัฏ หมุนขึ้นหมุนลง จะไปสู่ทุกติหรือสุคตินั้น ก็ล้วนอยู่ที่กรรมอันกระทำในปัจจุบันเป็นตัวกำหนดทั้งสิ้น ดังพุทธพจน์ ที่ว่า กายทุกจริต วิจิทุกจริต มโนทุกจริต ตีเตียนพระอริยเจ้า เป็นมิจฉาทิภฏฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจมิจฉาทิภฏฐิ เบื้องหน้าแต่ตาย เพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงอบาย ทุกติ วินิบาต นรก ส่วนสัตว์เหล่านี้ประกอบด้วยกายสุจริต วิจิสุจริต มโนสุจริต ไม่ตีเตียนพระอริยเจ้า เป็นสัมมาทิภฏฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาทิภฏฐิ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 9 ข้อ 76: 137)

ภพภูมิหลังความตายนั้นยังไม่ใช่จุดสิ้นสุดของชีวิต เมื่อเสวยผลแห่งกรรมดีหรือกรรมชั่วจนหมด ก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่เรื่อย ๆ ไม่สิ้นสุด สัตว์โลกผู้ทำกรรมดีจนได้ไปบังเกิดเป็นเทพบุตร ณ สรวงสวรรค์ เมื่อหมดผลแห่งกรรมดี ก็ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ หรืออาจต้องชดใช้ผลแห่งกรรมชั่วในนรกต่อก็ได้ หมุนเวียนอยู่เรื่อยไป ด้วยความไม่แน่นอน และยาวนานของสังสารวัฏ ที่ดูเหมือนจะไม่มีวันสิ้นสุดนี้ แทบจะไม่มีหลักประกันที่จะนำไปสู่สุคติภพ เพราะสัตว์โลกทั้งหลายมีโอกาสนี้จะกระทำกรรมชั่วด้วยความประมาทเพียงเสี้ยววินาที ซึ่งความประมาทดังกล่าวอาจนำไปสู่ทุกติได้ทุกเมื่อ ฉะนั้น สุคติภพจึงไม่ใช่ที่หมายหลักหลังความตาย เพราะไม่ว่าจะเป็น เทวดา หรือ พรหม ก็ล้วนตั้งอยู่ในความไม่เที่ยงด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ จะเป็นการดีกว่าหากเราสามารถเตรียมตัวตายเพื่อที่จะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดนี้ได้อย่างถาวร

อริยสัจ 4 มรรควิธีที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบนั้น เป็นทางเดียวที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นอย่างสิ้นเชิง หรือที่เรียกว่า นิพพาน ซึ่งเป็นการเตรียมตัวตายที่เลิศที่สุด เพราะเป็นการตายเพื่อไม่กลับมาเวียนว่ายในสังสารวัฏนี้อีก มรรควิธีอันเป็นวิธีเตรียมตัวก่อนตายอย่างมีสตินั้น ปฏิบัติได้โดยอาศัยเพียงลมหายใจส่วนเดียวก็สามารถหลุดพ้นได้ การปฏิบัติเพื่อสังเกตลมหายใจนี้เรียกว่า “อานาปานสติ” ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญมาก เพราะพระองค์เองก็ใช้วิธีนี้ ดังพุทธดำรัสที่ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่าง นี้แล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ได้ยินว่า เมื่อก่อนแต่ตรัสรู้ ครั้งเราเป็นโพธิสัตว์ยัง มิได้ตรัสรู้ ก็ย่อมอยู่ด้วยวิหการธรรมนี้โดยมาก เมื่อเราอยู่ด้วยวิหการ

ธรรมนี้โดยมาก กายไม่ลำบาก จักขุไม่ลำบาก และจิตของเราย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล ถ้าแม้ภิกษุพึงหวังว่า แม้กายของเราไม่พึงลำบาก จักขุของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 323: 1328)

จากหลักฐานข้างต้นจะเห็นได้เมื่อใช้ลมหายใจให้เกิดประโยชน์ ก็สามารถหลุดพ้นได้ แต่การใช้ลมหายใจหรือ อานาปานสติ เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับเตรียมตัวตายเข้าสู่การหลุดพ้นนั้น มีรายละเอียดที่จะต้องทำความเข้าใจอีกมาก ดังจะได้นำเสนอในประเด็นต่าง ๆ ตามลำดับถัดจากนี้

## การเกิดขึ้นของความตาย

ความตาย หรือ มรณะ ในความหมายของพระพุทธศาสนา หมายถึง “ความจืด ความเคลื่อนไป ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความแตกแห่งขันธ ความทิ้งซากศพไว้ ความขาดไปแห่งชีวิตินทรีย์จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่ามรณะ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 66: 177) ความตายจึงเป็นสิ่งที่สัตว์โลกทั้งหลายต้องเผชิญหน้าด้วยเป็นความธรรมดาแห่งชีวิต ที่ต้องมีเกิดขึ้นตั้งอยู่ เสื่อมลง และดับสลายไป ความดับสลายนั่นเองที่เรียกว่า ความตาย

ความตายมีได้เพราะการเกิด เป็นการให้คำนิยามแบบกำปั้นทุบดิน ซึ่งไม่ถือว่าผิดหรือถูกทั้งหมด นั่นเป็นเพราะว่าการเกิดนั้นไม่ใช่จุดเริ่มต้นของความตายที่แท้จริง การเกิดยังต้องอาศัยเหตุปัจจัยในการเกิด มิใช่เกิดขึ้นมาเอง หรือมีเทพเจ้าบันดาลให้เกิด พระพุทธองค์ทรงตรัสเหตุแห่งการเกิดไว้ว่า

ฉันทะ (ความพอใจ) กัตติ รากะ (ความกำหนด) กัตติ นันทิ (ความเพลิน) กัตติ ตัณฑา (ความอยาก) กัตติ อุบายะ (กิเลสเป็นเหตุเข้าไปสู่ภพ) และ อุปาทาน (ความถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส) อันเป็นเครื่องตั้งทับ เครื่องเข้าไปอาศัย และเครื่องนอนเนื่องแห่งจิตกัตติ ไตๆ ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขารทั้งหลาย และในวิญญูณ กิเลสเหล่านี้ นี้เราเรียกว่า ‘เครื่องนำไปสู่ภพ’ ความดับไม่เหลือของเครื่องนำไปสู่ภพมิได้ เพราะความดับไม่เหลือของกิเลส มีฉันทะ รากะ เป็นต้น เหล่านี้เอง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 17 ข้อ 233: 368)

พุทธดำรัสข้างต้น อธิบายความเกิดขึ้นได้ว่า หากสัตว์โลกมีความพอใจใน  
 อัตภาพ การมีตัวตนแล้ว ชอบใจในชั้นทั้ง 5 โดยเข้าใจว่าเป็นของเรา นี่คือตัวตนของเรา  
 ยึดมั่นในความไม่มีตัวตนว่ามีตัวตน ยึดมั่นในความไม่มีแก่นสาร ว่ามีแก่นสาร ไม่เข้าใจว่า  
 ร่างกายนี้แท้จริงแล้วไม่ใช่ของเราจริงๆ เป็นเพียงการประชุมกันของธาตุ 4 ความไม่เข้าใจ  
 ในกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความทุกข์ เพราะทนอยู่ในสภาพเดิม  
 ไม่ได้) อนัตตา (ความไม่มีตัวตน ไม่มีแก่นสาร) จึงทำให้ถูกรอบงำด้วยอำนาจของกิเลส คือ  
 ความอยากมี อยากเป็น เหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้มีการเกิด การดับการเกิด ซึ่งเท่ากับดับ  
 ความตายไปด้วยนั้น พระพุทธองค์ทรงแนะให้ดับที่เหตุ นั่นคือดับที่ความอยาก ความพอใจ  
 ความเพลิน ความยึดมั่นถือมั่นในอัตภาพนั่นเอง トラบไตที่ยังไม่เข้าใจในส่วนนี้ความเกิด  
 ก็ยังคงมีอยู่ ซึ่งความเกิดนั้นก็ต้องสัมพันธ์กับความตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การยึดถือใน  
 อัตตา เปรียบเสมือนถ่านไฟที่ไม่สิ้นเชื้อ ซึ่งสามารถถูกโพล่งเกิดเป็นกองไฟขึ้นได้ตลอดเวลา

เมื่อมนุษย์เกิดมีตัวตนขึ้นมาชั่วคราว โดยการประชุมกันขึ้นของเหตุปัจจัยต่างๆ  
 สิ่งที่เราควรกระทำอย่างยิ่ง เพื่อไม่ให้เกิดนี้สูญเปล่า คือต้องใช้ร่างกายนี้ให้เกิดประโยชน์  
 สูงสุด นั่นคือต้องมีการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะ ซึ่งการเต  
 รียมตัวตายนั้นจึงไม่ใช่เพื่อการสร้างภพใหม่ที่ดีกว่า แต่มุ่งหวังการดับเชื้อไฟแห่งการเกิดไม่  
 ให้เหลือ นี่คือนี่สิ่งที่จำเป็นที่สุดของการได้ครองอัตภาพความเป็นมนุษย์ เพราะการเกิด แก่  
 เจ็บ ตาย เป็นทุกข์อย่างยิ่ง แต่คนส่วนใหญ่มักจะหลงเพลินอยู่กับกิเลสตัณหาจนไม่มีปัญญา  
 ที่จะมองเห็นความทุกข์ จนกระทั่งต้องได้เผชิญหน้ากับความทุกข์ด้วยตนเองอีกครั้ง จึงจะ  
 รู้ว่าทุกข์ เช่น เผชิญหน้ากับความป่วย จึงต้องพยายามรักษาอาการให้หาย เผชิญหน้ากับ  
 ความแก่ ต้องพยายามหาหนทางให้ตนเองดูไม่แก่ เมื่อทำสำเร็จแล้วก็ลืมความทุกข์ที่เคย  
 มีมา และหลงกับความสุขที่อยู่ตรงหน้า แต่สำหรับความตายนั้น ไม่ว่าจะรวยล้นฟ้า เป็น  
 พระราชามหาจักรี เป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี ก็ไม่อาจพ้นภัยจากความตายไปได้ ความทุกข์  
 ที่ต้องตายนั่นแสนสาหัสกว่าความทุกข์ใด ฉะนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะรับมือกับความตาย  
 อย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความตายได้อย่างถาวร

### ลักษณะของความตาย

1. หมดลมหายใจ ความตายลักษณะนี้เองที่มนุษย์กลัว ซึ่งความกลัวส่วนใหญ่  
 เป็นผลมาจากความเชื่อเรื่องโลกหน้า และอีกส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการยึดมั่นถือมั่นในสิ่ง  
 ใดสิ่งหนึ่งว่าเป็นตัวตน เป็นของเรา เช่น ห่วงครอบครัว ห่วงทรัพย์สินสมบัติ เป็นต้น มนุษย์ทุก  
 คนจึงกลัวความตายในลักษณะนี้มาก แม้แต่เจ้าชายสิทธัตถะก็กลัวความตายในลักษณะนี้

จนทำให้พระองค์ทรงแสวงหาหนทางหลุดพ้นจนพบเข้ากับความตายในลักษณะที่ 2 ซึ่งเป็นความตายที่น่าปรารถนา เพราะจะทำให้หลุดพ้นจากความตายในลักษณะแรกได้อย่างถาวร

2. ตายก่อนตาย คือการตายจากกิเลส หรือสภาวะนิพพานในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เป็นภาวะจิตของพระอรหันต์ที่ปลอดโปร่งเป็นอิสระ ไม่ถูกปรุงแต่งบังคับด้วยราคะ โทสะ และโมหะ คือมีอินทรีย์ที่รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ บริบูรณ์คืออยู่ตามปกติ เสวยอารมณ์ทั้งหลาย ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติของมัน ไม่ถูกกิเลสครอบงำหรือชักจูง จึงไม่ทำให้เกิดตัณหาในทางบวกและลบ หรือกล่าวอีกอย่างได้ว่าไม่มีตัณหาที่จะปรุงแต่งภพ หรือชักนำไปสู่ภพ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2552: 264) ไม่มีการเกิด จึงไม่มีการตาย เป็นการหลุดพ้นจากความตายโดยสมบูรณ์

### การรับมือกับความตายในแบบของพระพุทธเจ้า

ความสุข ความทุกข์ ในปัจจุบัน มีความสัมพันธ์กับความสุข ความทุกข์ในภพหน้า หากจิตใจมีแต่ความสุขก็มีโอกาสอย่างมากที่จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หรือหวังได้มากกว่านั้นคือมรรคผลนิพพานในปัจจุบัน หรือในภพหน้า แต่หากจิตใจเต็มไปด้วยความทุกข์ ความเศร้าหมอง จากกิเลสที่ฝังแน่นในจิต โอกาสที่จะสู่สุคติก็มีมากเช่นกัน ผู้ที่ทำความดีมาตลอดชีวิตให้ทานมากมายแก่สมณะพราหมณ์ผู้มีศีล แต่จิตหมกมุ่นครุ่นคิด อยู่แต่อกุศลกรรมที่ทำมาแต่อดีต แม้อาจเป็นเพียงอกุศลกรรมอันน้อยนิดเทียบไม่ได้กับกุศลที่ทำไว้ก็ตาม หากแต่วาระสุดท้ายก่อนตายจิตคิดถึงอกุศลที่ทำไว้ด้วยความประมาท ในการฝึกฝนจิตใจ จะเป็นเหตุให้ไปสู่สุคติได้ แต่ในทางตรงกันข้าม หากมีโอกาสฝึกฝนจิตใจ แม้ช่วงหนึ่งก่อนตายก็สามารถนำไปสู่สุคติได้เช่นกัน ซึ่งกรณีที่สองนี้เป็นไปได้ยากมาก ในความเป็นจริง ดังตัวอย่างที่ปรากฏในครั้งพุทธกาลต่อไปนี้

ภาวะจิตที่ไปเกาะเกี่ยวในอารมณ์กุศลหรืออกุศลที่เคยทำไว้ก่อนตายนี้เรียกว่า อาสันนกรรม อธิบายว่า คุณภาพของจิตที่เกิดขึ้นในขณะที่จวนจะตาย ตัวอย่างเช่น คนที่มีจิตใจเศร้าหมอง ตอนจวนจะตาย แต่ในขณะนั้นเกิดนึกถึงกุศลกรรมที่ตนเคยกระทำไว้ เกิดจิตแจ่มใสขึ้น คุณภาพของจิตเปลี่ยนจากร้ายเป็นดีทันที ถ้าจิตในขณะนั้น จิตใจของเขาจะไปปฏิสนธิในกำเนิดที่ดีทันที แต่อย่างไรก็ตาม การกระทำความผิดขณะจวนตายนั้น กระทำได้ยากยิ่ง เพราะผู้ตาย จะมีความรู้สึกนึกคิดอ่อนลงมาก และตกอยู่ในอำนาจของกรรมอื่น ๆ ที่กระทำไว้ก่อน จนไม่สามารถจะเปลี่ยนคุณภาพจิตของตัวเองได้ ฉะนั้น จึงเป็นการยากที่จะเปลี่ยนคุณภาพจิตในขณะที่ตาย (สุนทร ฌ รังสี, 2550: 219)

ฉะนั้นการเตรียมตัวตายจึงไม่ใช่เตรียมในช่วงเวลาใกล้ตาย เพราะความตายมาเยือนได้ทุกขณะ ซึ่งไม่มีใครสามารถที่จะตั้งรับได้ทัน เมื่อความตายมาเยือนอย่างรวดเร็ว โดยที่เราไม่มีการฝึกฝนจิตเลย กุศลหรืออกุศลที่สั่งสมไว้และผุดขึ้นมาในขณะที่ก่อนตายจะชักนำไปดีหรือร้ายก็อยู่ที่จิตนั้น การเตรียมตัวตายอย่างถูกต้องจะทำให้เรามั่นใจได้มากกว่าว่าทางที่จะเดินไปนั้นคือทางสว่าง ดังนั้นจึงควรมีการฝึกฝนจิตอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้หลงยึดติดกับสิ่งที่ล่วงมาแล้ว หรือสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ให้มีสติอยู่ในปัจจุบัน และเพียรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้ง ซึ่งจะนำไปสู่การหลุดพ้น ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่ควรมุ่งหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็เป็นอันละไปแล้ว และสิ่งที่ยังไม่มาถึง ก็เป็นอันยังไม่ถึง ก็บุคคลใดเห็นแจ้งธรรมปัจจุบันไม่ถ่องแท้ ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ ได้ บุคคลนั้นพึงเจริญธรรมนั้นๆ หนึ่งๆ ให้ปรุปรองเถิด พึงทำความเพียรเสียในวันนี้แหละ ใครเล่าจะรู้ความตายในวันพรุ่ง เพราะว่าความผัดผ่อนกับมัจจุราชผู้มีเสนาใหญ่นั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย พระมุนีผู้สงบยอมเรียกบุคคลผู้มีปรกตಿಯอย่างนี้ มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวัน และกลางคืน นั้นแล้ว ผู้มีราตรีหนึ่งเจริญ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 274: 552)

เมื่อมีความเพียรในการเจริญภาวนา เจริญในธรรม ปฏิบัติตามมรรควิธีที่ถูกต้อง ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวัน และกลางคืน ไม่ปล่อยคืนวันให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ จึงเรียกได้ว่าปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบตามพุทธดำรัส โดยมีนิพพานเป็นที่หวัง ซึ่งเป็นการเตรียมตัวตายที่ยอดเยี่ยมที่สุด

### อานาปานสติ คือ มรรค 8

การเตรียมตัวตายเพื่อหลุดพ้นหรือเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่านิพพานนั้น หนทางที่ต้องดำเนินตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบก็คือ มรรค 8 ซึ่งพระพุทธองค์ได้บอกไว้ว่า “ทางอันปลอดภัย สะดวก ไปได้ตามชอบใจ นี่เป็นชื่อของทางอันประกอบด้วยองค์ 8 ประการซึ่งเป็นทางถูกที่แท้จริง คือ 1) สัมมาทิฐิ 2) สัมมาสังกัปปะ 3) สัมมาวาจา 4) สัมมากัมมันตะ 5) สัมมาอาชีวะ 6) สัมมาวายามะ 7) สัมมาสติ 8) สัมมาสมาธิ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 165: 255)

การปฏิบัติตามมรรค 8 นั้นสามารถทำให้มรรคทั้ง 8 สมบูรณ์คือ เกิดขึ้นพร้อมกันได้ โดยอาศัยเพียงลมหายใจส่วนเดียว หรือที่เรียกการปฏิบัติแบบนี้ว่า “อานาปานสติ” ซึ่งสามารถอธิบายเข้าด้วยมรรค 8 ดังนี้



1) สัมมาทิฐิ “ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ใน ทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อันนี้เรียกว่า สัมมาทิฐิฯ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม10 ข้อ231: 299) สัมมาทิฐิ คือความเห็นที่ถูกต้อง ตามจริง รู้ด้วยปัญญาว่า สิ่งไหนคือทุกข์ สิ่งไหนคือเหตุเกิดทุกข์ สิ่งไหนคือความดับทุกข์ และสิ่งไหนคือข้อปฏิบัติไปสู่ความดับทุกข์ นั่นคือมรรควิธีที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ ซึ่งปฏิบัติได้โดยอานาปานสติ ขึ้นชื่อว่าได้กระทำ สัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นแล้ว

2) สัมมาสังกัปปะ “ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาบาท ความดำรินอนไม่เบียดเบียน อันนี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะฯ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม10 ข้อ231: 299) การดำริที่จะเจริญอานาปานสติ เท่ากับดำริที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับกาม ดำริที่จะละความพยายาบาท มุ่งบำเพ็ญเพื่อความหลุดพ้น ขึ้นชื่อว่าได้เจริญ สัมมาสังกัปปะแล้ว

3-5) สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะ “สัมมาวาจา เป็นไฉน การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพื่อจ้อ อันนี้เรียกว่า สัมมาวาจาฯ สัมมากัมมันตะ เป็นไฉน การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดินในกาม อันนี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะฯ สัมมาอาชีวะ เป็นไฉน อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ อันนี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะฯ” (พระไตรปิฎกภาษาไทยเล่ม10 ข้อ231: 299) ขณะที่จิตอยู่กับลมหายใจ จึงไม่มีความต่างพร้อยทางวาจา การกระทำ และการเลี้ยงชีพ มรรคทั้ง 3 จึงสมบูรณ์โดยปริยาย

6) สัมมาวายามะ “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เกิดฉันทะพยายาม ปรารถนาความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง ใพบูลย์ มีขึ้น เต็มเปี่ยม แห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว อันนี้เรียกว่า สัมมาวายามะฯ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม10 ข้อ231: 299) ในขณะที่เรามีความเพียร เพื่อจะรู้ลมเข้าลมออก นั่นคือความเพียรที่ถูกต้อง เพราะเป็นความเพียรที่จะนำไปสู่การหลุดพ้น

7) สัมมาสติ “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มี



สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกุศลและ โทมนัสในโลกเสียได้ อันนี้เรียกว่า สัมมาสติ ฯ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม10 ข้อ232: 299) ในขณะที่สติเราพยายามเอาอกุศลออก จากนั้น ประคองตัวไว้อยู่กับลมหายใจ ขณะนั้นเป็นสัมมาสติ พระตถาคตเปรียบไว้ตั้งนายทวาร ประตู ที่พยายามกันคนร้ายไม่ให้เข้าเมือง และอนุญาตให้คนดีเข้าเมืองได้ นายทวารประตู คือตัวสติ ที่กำจัดอกุศลออกไป รักษาไว้เพียงกุศล จึงได้สัมมาสติ

8) สัมมาสมาธิ “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากกาม สัจจจาก อกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอบรรลุตติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฌาน ที่พระอรียทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้ที่มีอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข เธอบรรลุตตตฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัส โทมนัสก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ ฯ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม10 ข้อ232: 299) ขณะที่จิตตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่อง ปราศจากความคิดในกาม หรืออกุศลทั้งหลาย เรียกว่าได้สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะแล้ว

อานาปานสติจึงเป็นการปฏิบัติที่เลิศอย่างยิ่ง เป็นการเตรียมตัวตายที่ถึงพร้อมด้วยมรรคทั้ง 8 ซึ่งเป็นทางตรง ทางที่ถูกต้อง อันจะสามารถนำผู้ปฏิบัติสู่การพ้นทุกข์ หลุดจากสังสารวัฏ ไม่มีเกิด และไม่ตายอีกต่อไป

### เหตุผลที่ควรเจริญอานาปานสติ

1) อานาปานสติเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ สิ่งไหนที่พระศาสดาว่าดีนั้นย่อมดีจริง เพราะพระพุทธองค์ทรงรู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง รู้ทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่การหลุดพ้น ไม่มีใครในโลกที่จะรู้ดีเท่าพระองค์ เพราะทรงค้นพบทางแห่งการหลุดพ้นนี้ด้วยพระองค์เอง และสนับสนุนให้สาวกของพระองค์ใช้วิธีนี้ แม้แต่พระองค์เองก็ใช้อานาปานสตินี้เพื่อดำเนินมรรควิธีแห่งการพ้นทุกข์ ดังที่ได้ตรัสว่า

ภิกษุเมื่อจะกล่าวถึงสิ่งใดโดยชอบพึงกล่าวถึงสิ่งนั้นว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยะบ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหมบ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระตถาคตบ้าง ดังนี้ พึงกล่าวถึงสมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยะบ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหมบ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระตถาคตบ้าง ภิกษุเหล่าใดเป็นเสขะยังไม่บรรลूरุหัตผล ย่อมปรารถนาความเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมอยู่ สมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติ อันภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ

ความสิ้นอาสวะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม19 ข้อ332: 1366)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานาปานสติว่าเป็นเครื่องอยู่ของพระตถาคต หมายถึง พระองค์อาศัยการเจริญอานาปานสติอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งยังแนะนำให้พระสาวกของพระองค์ที่ยังไม่บรรลุนิพพาน ให้เจริญในอานาปานสติให้มาก เพื่อการสิ้นไปแห่งกิเลสทั้งหลาย และบรรลุอรหัตผลในที่สุด นอกจากนี้ ในครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ทรงปลีกเร้นไปปฏิบัติสมณธรรมเป็นเวลา 3 เดือน ภายหลักรบระยะเวลาแล้ว จึงเสด็จกลับและตรัสแก่ภิกษุว่าหากมีนักบวชนอกศาสนาถามว่าพระพุทธเจ้าจำพรรษาอยู่ด้วยวิหารธรรมใด ก็ให้ตอบว่าพระพุทธองค์อยู่ด้วยอานาปานสติเป็นส่วนมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพระองค์สรรเสริญและสนับสนุนให้ปฏิบัติวิธีนี้เป็นที่สุด ดังนี้ “ถ้าพวกอัญญเดียรถีย์ปริพาชกจะพึงถามเธอทั้งหลายอย่างนี้ว่า ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย พระสมณโคดมอยู่จำพรรษาด้วยวิหารธรรมข้อไหนมาก เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้ว พึงตอบพวกอัญญเดียรถีย์ปริพาชกนั้นอย่างนี้ว่า ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคอยู่จำพรรษาด้วยสมาธิอันสัมปยุตต์ด้วยอานาปานสติมาก” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 332: 1364)

2) สะดวกต่อการปฏิบัติ สามารถปฏิบัติได้ในทุกที่ ทุกเวลา ทุกโอกาส เพราะอาศัยลมหายใจเพียงส่วนเดียวเท่านั้น เมื่อมีสติอยู่กับลมหายใจ รู้ลมเข้า รู้ลมออก นั่นก็คือการเจริญอานาปานสติแล้ว ในขณะที่การปฏิบัติอื่นนั้นกระทำได้ยากกว่ามาก เช่น ต้องมีอุปกรณ์ หรือต้องนั่งหลับตาจึงจะมีสมาธิ แต่อานาปานสติ ไม่ว่าจะหลับตาหรือลืมตา ก็ทำได้ ไม่ดูแปลกแยกจากคนอื่น เมื่ออยู่ในสังคมหรือหมู่คณะ

3) ส่งผลดีต่อสุขภาพ ไม่มีผลกระทบร้ายแรง หรือเสียหายแม้เพียงน้อยนิดต่อร่างกาย แต่กลับส่งผลดีเป็นอย่างมาก ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “กายไม่ลำบาก จักขุไม่ลำบาก” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม19 ข้อ323: 1328) ต่างจากบางวิธีปฏิบัติที่อาศัยการยืน การเพ่ง หรือการหรือจ้อง ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเจ็บป่วยขึ้นมาได้ในภายหลัง แต่ตรงกันข้าม อานาปานสติกรรมฐานนี้กลับแก้กฏแก่สุขภาพ ทั้งช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี และระบบการหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอ ประณีต ด้วยการปฏิบัติกรรมฐานนี้ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น

ด้วยความสะดวกในการปฏิบัติ ตลอดจนผลดีที่ได้รับขณะปฏิบัติหรือหลังปฏิบัติ อีกทั้งพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญมาก เพราะเป็นวิธีที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นได้ อานาปานสติจึงเหมาะอย่างยิ่ง ที่จะเป็วิธีที่ใช้สำหรับการเตรียมตัวตาย เนื่องจากทำได้ง่าย และรับรองผลการปฏิบัติโดยพระพุทธเจ้าแล้ว

## วิธีการปฏิบัติอานาปานสติ

ในหลักธรรมหรือวิธีการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า ล้วนสอดแทรกเรื่องของการเตรียมตัวตายไว้ทั้งสิ้น นั่นคือความไม่ประมาทในทุกขณะ พร้อมกันนั้นคือสลัดทิ้งซึ่งอึดตาย ความยึดมั่นถือมั่น นี่คือหลักสำคัญของการใช้ชีวิตเพื่อเตรียมตัวตาย ซึ่งไม่ใช่การสอนให้คนยอมแพ้เพื่อรอความตาย แต่เป็นการเดินหน้าเผชิญความตายอย่างกล้าหาญ และเอาชนะความตายได้ในที่สุด

นอกจากวิธีปฏิบัติอานาปานสติแล้ว พระพุทธองค์ยังให้ความสำคัญกับสถานที่ในการปฏิบัติและอิริยาบถในการปฏิบัติมาก ดังมีพระสูตรที่ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติ หายใจออก มีสติ หายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 73: 133)

แม้ว่าอานาปานสติจะสามารถทำได้ในทุกที่ ทุกเวลา ทุกโอกาสก็ตาม แต่ว่าอานาปานสติที่มีคุณภาพ ต้องอาศัยปัจจัยแวดล้อมช่วยด้วย ปัจจัยแรกนั่นก็คือสถานที่ที่เหมาะสม สถานที่สงบ ปราศจากสิ่งรบกวน เช่นในป่า โคนไม้ที่ห่างไกลจากผู้คน บ้านเรือนที่ว่าง ไม่มีใครอื่นนอกจากตัวผู้ปฏิบัติ เพราะยิ่งห่างไกลจากความวุ่นวาย จิตย่อมสามารถสลัดอกุศลง่ายขึ้น ระลึกอยู่เฉพาะลมหายใจได้ดีขึ้น

อีกปัจจัยสำคัญอิริยาบถในการทำอานาปานสติก็ถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง หากทำ อานาปานสติขณะเดินไปด้วย จิตจะจดจ่ออยู่ที่เท้ามากกว่า ทำให้การปฏิบัติได้ผลน้อย หรือหากทำ อานาปานสติในอิริยาบถนอน อาจจะทำให้เคลิ้มและเผลอหลับไปได้ การตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ในท่าขัดสมาธิ จะช่วยให้มีสติอยู่เสมอ เพราะเมื่อใดเผลอขาดสติ จะรู้สึกได้ทันที การทำอานาปานสติด้วยอิริยาบถนี้จึงได้ผลดีกว่าวิธีอื่น เนื่องจากทำให้มีสติอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้นการปฏิบัติอานาปานสติ ก็คือการตามรู้ความเป็นจริงของลมหายใจแบบที่เป็นอยู่ ลมหายใจสั้นหรือยาวก็รู้ชัดว่าสั้นหรือยาว พิจารณาจนเห็นชัดในความสลัดคืนคือปล่อยวางในสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา ว่าเป็นตัวตนของเรา พิจารณาเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จิตจะค่อย ๆ คลายความยึดถือ ถึงที่สุดจะเห็นถึงความไร้แก่นสาร ทุกอย่างแท้จริงแล้ว ไม่มีอะไรเลยที่เป็นเรา ล้วนแล้วแต่เป็นเพียงการประชุมกันเข้าด้วยเหตุปัจจัย จะตั้งอยู่เพียงชั่วคราว มีความเสื่อมลงอยู่ทุกขณะ และจะดับไปในที่สุด จึงไม่มีอะไรเลยที่เราจะยึดมั่นถือ

มันได้อีกต่อไปจิตที่เห็นจริงตามนี้จะสามารถหลุดพ้นได้ในที่สุด และการปฏิบัติอานาปานสติหากได้อาศัยปัจจัยแวดล้อมที่ดี จะส่งผลให้การปฏิบัติได้ผลดีมากขึ้น เช่น สถานที่ หรือ อิริยาบถในการปฏิบัติ เป็นต้น

### อานาปานสติกับสติปัญญา

พระพุทธเจ้าสรรเสริญการปฏิบัติอานาปานสติมาก เพราะเป็นการปฏิบัติตรงตามมรรค 8 ซึ่งผู้ปฏิบัติจะสามารถหลุดพ้นภัยจากความตายได้อย่างถาวร แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีพระสูตรที่พระองค์สรรเสริญยกย่องการปฏิบัติแบบอื่น นั่นคือการเจริญสติปัญญา คือการปฏิบัติที่เอาสติไปตั้งหรือกำกับอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต และในธรรม ว่าเป็นทางสายเอกแห่งการหลุดพ้น ดังพุทธดำรัสที่ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้ คือ สติปัญญา 4” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ233: 300)

นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังได้รับรองการปฏิบัติสติปัญญาว่าสามารถหลุดพ้นได้อย่างเร็วคือ 7 วัน และอย่างช้าคือ 7 ปี ซึ่งเป็นการรับประกันว่าการเจริญสติปัญญานั้นดีที่สุดในการเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น เพราะทำแล้วย่อมได้ผลจริงจึงได้รับรองไว้ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัญญาทั้ง 4 นี้ อย่างนี้ ตลอด 7 ปี เขาพึงหวังผล 2 ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหันต์ผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมี อุปาติเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี... ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัญญา 4 นี้ อย่างนี้ตลอด 7 วัน เขาพึงหวังผล 2 ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหันต์ผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาติเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม10 ข้อ232: 300)

คำถามจึงตามมาว่าทางสายเอกที่แท้จริงนั้นคือวิธีใดกันแน่ ระหว่างอานาปานสติ การตามดูลมหายใจ กับการเจริญสติปัญญา เพราะขึ้นชื่อว่าทางสายเอกย่อมมีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คำตอบก็คือใช่ทั้งสอง เพราะแท้จริงแล้วไม่ว่าอานาปานสติ หรือสติปัญญา ก็คืออย่างเดียวกัน สติปัญญาสามารถใช้ลมหายใจหรือการทำอานาปานสติ ในการพิจารณาได้ ซึ่งการพิจารณาสติปัญญาโดย อานาปานสติทำได้ดังนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญสติปัญญา 4 ให้บริบูรณ์ได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม14 ข้อ156: 289)

### หมวด 1 ใช้บำเพ็ญกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด เมื่อภิกษุหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวลมหายใจออกลมหายใจเข้านี้ ว่าเป็น กายชนิดหนึ่งในพวกกาย เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่

### หมวด 2 ใช้บำเพ็ญเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจออกลมหายใจเข้าเป็นอย่างคี่นี้ ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่งในพวกเวทนา เพราะฉะนั้นแลในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่

### หมวด 3 ใช้บำเพ็ญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักทำจิตให้รำเรง หายใจออก ว่าเราจักทำจิตให้รำเรง หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจออก ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจออก ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลายในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติแก่ภิกษุผู้ผลอสติ ไม่รู้สึกตัวอยู่เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณา

เห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่

#### หมวด 4 ใช้บำเพ็ญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลายในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียรรู้สีกตัวมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่

นอกจากนี้ในขณะที่คุณลมหายใจ มีธรรมชาติ 2 อย่างที่ทำงานกันอยู่ คือผู้รู้ กับสิ่งที่ถูกรู้ ผู้รู้ก็คือวิญญาณขันธ์ หรือจิต แล้วไปตั้งอาศัยในวาโยธาตุ หรือธาตุลม ตั้ววาโยธาตุเป็นกายอันหนึ่งในกายทั้งหลาย หากสังเกตลมหายใจจะพบว่าลมหายใจก็ไม่ต่างจากลมตามธรรมชาติ คือไม่มีความรู้สึก ไม่มีชีวิต ถ้าเช่นนั้นแล้วใครคือผู้รู้ลมเหล่านั้นว่ามีการเข้าออก คำตอบคือจิตนั่นเอง เมื่อพิจารณาลมหายใจจึงเท่ากับกำลังเรียนรู้จิตของตนอยู่ตามความเป็นจริงของจิตนั้น

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาลมหายใจก็จะเห็นธรรมชาติของสรรพสิ่ง คือความไม่เที่ยงของลมหายใจนั้น มีเกิดดับ ไม่ใช่ตัวตน เพราะไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ ขึ้นชื่อว่าเห็นธรรมในธรรมอยู่ตลอดเวลา เมื่อพิจารณาตามนี้จึงคลายความกำหนด ขจัดกิเลส และถึงความหลุดพ้นในที่สุด

#### อานิสงส์ของอานาปานสติ

อานิสงส์ที่ได้รับจากการปฏิบัติอานาปานสติมีมาก ผู้ปฏิบัติย่อมได้รับผลเมื่อเจริญ อานาปานสติอย่างต่อเนื่อง อานิสงส์ในเบื้องต้น จะทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัตินั้นสุขสงบ เนื่องด้วยบาปอกุศลทั้งหลายระงับไปด้วยจิตที่ตั้งมั่นในลมหายใจ ดังที่พระบรมศาสดาได้ตรัสไว้ว่า “อานาปานสติสมาธิ อันภิกษุอบรมแล้วอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล จึงเป็นคุณสงบ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้

อันตรธานสงบไปได้โดยฉับพลัน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม1 ข้อ291: 178)

นอกจากนี้การเจริญอานาปานสติยังทำให้เป็นผู้มีสติอยู่ตลอดเวลา ประคองกายให้มีสติตั้งมั่น ไม่เคลื่อนไหว ไหวเอน นอกจากนี้ยังสามารถประคองจิตให้มีสติมั่นคง ไม่หวั่นต่อสิ่งที่จะมากระทบ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติสมาธิอันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างไร ความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหวหรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มี” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม19 ข้อ323: 1326)

นอกจากนี้ เมื่อถึงคราวที่ความตายมาเยือน ผู้ที่เจริญอานาปานสติอยู่เป็นประจำ จะสามารถรับรู้ได้ถึงลมหายใจเข้าออกก่อนตายได้ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “เมื่อบุคคลเจริญ กระทำ ให้มากซึ่งอานาปานสติอย่างนี้แล้ว ลมอัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) ปัสสาสะ (ลมหายใจออก) อันจะมีเป็นครั้งสุดท้าย เมื่อจะดับจิตนั้น จะเป็นสิ่งที่เขารู้แจ้งแล้ว ดับไป หาใช่เป็นสิ่งที่เขาไม่รู้แจ้งไม่ ดังนี้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม13 ข้อ140: 146)

การรับรู้ลมหายใจก่อนตายมีความสำคัญมากต่อการหลุดพ้นจากสังสารวัฏ การรู้ลมก่อนตายไม่ได้เป็นเรื่องที่ทุกคนจะรับรู้ได้ ผู้ที่ฝึกปฏิบัติอยู่เป็นประจำเท่านั้นที่จะสามารถทำได้ เมื่อจิตรับรู้กับลมหายใจที่เกิดดับอยู่ จิตก็จะไม่ปรุงแต่งต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เมื่อขาดการปรุงแต่ง ขาดการยึดมั่นถือมั่น จึงไม่เหลือเชื้อสำหรับการสร้างภพใหม่อีกต่อไป นี่คือนิวรณ์ที่พึงหวังได้จากการเตรียมตัวตายด้วยการปฏิบัติอานาปานสติ นั่นคือหลุดพ้นจากการเกิดการตายตลอดไป

## สรุป

ความตายเป็นสิ่งที่มนุษย์กลัวมากที่สุด เพราะความตายพรากพวกเขาออกสิ่งที่เขารักที่สุดนั่นคือชีวิต ร่างกาย อัตภาพ เพราะการมีชีวิตทำให้มนุษย์ได้ครอบครองสิ่งต่างๆที่เขารัก แต่ความตายเป็นสัจธรรมของสรรพชีวิตที่ต้องเผชิญหน้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ตราบใดที่ยังไม่สามารถหลุดออกจากสังสารวัฏนี้ ตรานั้นก็ยังไม่สามารถก้าวพ้นจากความตายไปได้

ก่อนหน้าจะมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก ไม่มีหนทางที่จะหลีกเลี่ยงหนีจากความตายได้เลย เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้น ทรงค้นพบมรรควิธี ที่จะหลุดพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้อย่างถาวร สู่ภาวะที่เรียกว่านิพพาน ซึ่งมรรควิธีดังกล่าว สามารถปฏิบัติได้โดยอาศัยลมหายใจซึ่งเรียกการปฏิบัตินี้ว่า อานาปานสติ



อานาปานสติคือการมีสติรับรู้ธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิตผ่านลมหายใจ เห็นลมหายใจเข้าออก มีเกิดขึ้น และมีดับไป เห็นสังขารของชีวิตว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ และไม่สามารถยึดถือมาเป็นของเราได้เลย แม้แต่ลมหายใจซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายนี้ ก็เช่นเดียวกัน ท้ายที่สุดจะสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนนี้ลงได้

การเจริญอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอ ทำให้สติปัญญาบริบูรณ์ ซึ่งนำไปสู่วิชชา และวิมุตติ หรือสภาวะนิพพาน คือการหลุดพ้นจากทุกข์ คือความตายได้ในภพปัจจุบันนี้ อีกประการหนึ่งเมื่อความตายมาเยือน จะสามารถทำให้มีสติระลึกปฐมลมหายใจก่อนตายได้ การรู้ลมหายใจสุดท้ายที่เกิดขึ้น จิตจะละความยึดมั่นในตัวตน จะทำให้จิตไม่คิดปรุงแต่ง เมื่อไม่ปรุงแต่งจึงไม่เหลือเชื้อแห่งการสร้างภพอีกต่อไป

อานาปานสติ จะนำไปสู่ความหลุดพ้น ก็ด้วยอาศัยความเพียรพยายามของผู้ปฏิบัติ ที่ต้องคอยปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ดังที่พระพุทธองค์ทรงย้ำอยู่ตลอดว่า ต้องทำให้มาก เจริญให้มาก คือเมื่อว่างจากกิจจำเป็นทางโลก ก็ให้กลับมามีสติอยู่ที่ลมหายใจเสมอ เพราะความตายมาเยือนได้ในทุกขณะ หากปล่อยสติให้หลุดลอยไปคิดในเรื่องอื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องอกุศล หากต้องเผชิญกับความตายขึ้นมากะทันหัน จิตสุดท้ายที่คิดในอกุศล นั้นอาจนำไปสู่ทุกข์ได้

ฉะนั้นจึงไม่ควรที่จะปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ซึ่งนับเป็นการประมาทมากต่อภัยจากความตาย ควรตั้งรับกับความตายโดยมีสติรู้ลมหายใจอยู่เสมอ ด้วยความตั้งใจอันแน่วแน่ และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะทำให้ผู้ปฏิบัติพบกับสังขารของชีวิตผ่านลมหายใจ ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา เห็นเช่นนี้ได้ย่อมคลายความยึดมั่น และจิตหลุดพ้น คือพ้นจากความเกิดและความตายได้อย่างแน่นอน

## บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539).

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สัตย์. (2556). *วิธีทำจิตก่อนตายให้ได้ไปสวรรค์*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท

สำนักพิมพ์เลี้ยงชีพ เพียรเพื่อพุทธศาสน์ จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*.

พิมพ์ครั้งที่ 11.

สุนทร ณ รั้งสี.(2550). *พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่ง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.