

ลมหายใจ ต่อชีวิต

คนมีความคิด จังหวะใจให้ดี

ทำบุญ ๑๑ ปี

พระครูสังฆรักษ์ (ฉาย ปณฺณปาทีโป)

๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๘

ลมหายใจ คือชีวิต

คนมีความคิด จึงหายใจได้ดี

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ – ส.ค. ๒๕๖๘

- วันบูรพาจารย์ วัดบ้านกร่าง อนุสรณ์ ๔๖ ปี พระเมธีวรมหาร ๑๘ ส.ค. ๒๕๖๘

พิมพ์ครั้งที่ ๓ – สิงหาคม ๒๕๖๘

๒,๐๐๐ เล่ม

- ทำบุญประจำปี อุทิศ พระครูสังฆรักษ์ (ฉาย ปณฺณปทีโป)

ปีที่ ๑๑ แต่มรณกาล, วัดญาณเวศกวัน ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๘

แบบปก: ปัญจพล จิตตินันท์

ที่พิมพ์:

อนุโมทนา

หลวงลุงพระครูสังฆรักษ์ (นาย ปณณาทิโป) เป็นพระเถระรัตตัญญู
คู่วัดญาณเวศกวัน และสถานพำนักสงฆ์สายใจธรรม ตลอดเวลายาวนาน
นับถึงมรณกาลได้ ๒๕ ปี (พ.ศ. ๒๕๓๒ - ๒๕๕๗) จึงอยู่ในความทรงจำที่
แม่นยำยืนยาวของบรรดาพุทธบริษัทแห่งสังฆารามนั้น ทั้งสองสถาน

ถ้านับโดยอายุกาล หลวงลุงนี้ถือได้ว่าเป็นผู้มีอายุยืน เมื่อถึง
มรณภาพในวันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๗ นั้น ท่านมีอายุ ๑๐๐ ปี ครอง
สมณเพศมายาวนานได้ ๓๖ พรรษา

บัดนี้ ถึงวันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๘ เป็นวาระครบ ๑๑ ปี นับแต่
มรณกาล ของ หลวงลุงพระครูสังฆรักษ์ (นาย ปณณาทิโป) พุทธบริษัท
วัดญาณเวศกวัน ทั้งพระสงฆ์และโยมศรัทธาทั้งหลาย หมายใจจะให้
โอกาสแห่งการเจริญกุศล จึงมีงานทำบุญที่เป็นการเจริญสามัคคี นอกจาก
บำเพ็ญทักษิณานุประทานแล้ว ก็มีธรรมทานบุญกิริยาด้วย ให้พร้อมพรั่ง
ทั้งทาน ศีล และภาวนา มิให้ขาดการให้ธรรมให้ปัญญา โดยตกลงพิมพ์
หนังสือที่เป็นเบื้องต้นแห่งการเจริญไตรสิกขา ชื่อว่า **ลมหายใจ คือชีวิต
คนมีความคิด จึงหายใจให้ดี** แจกเป็นสารที่จะส่งเสริมการเจริญกุศล
แห่งการบำเพ็ญไตรสิกขา ในพรหมกาลแห่งการบวชเรียนนี้

ขออนุโมทนาบุญจรรยา อันพร้อมด้วยน้ำใจสมานฉันท์ของพุทธ
บริษัทวัดญาณเวศกวัน ทั้งชาววัดและชาวบ้าน ที่ได้พร้อมใจกันบำเพ็ญ
ธรรมทานบุญกิริยาในกาลแห่งความรำลึกอันสำคัญนี้ ขอให้บุญกิริยา
แห่งธรรมทานที่ได้บำเพ็ญ มีผลเป็นการแผ่ขยายการศึกษาในไตรสิกขา
พร้อมทั้งนำมาซึ่งประโยชน์สุขที่แท้และยั่งยืนแก่ชีวิตและสังคมสืบต่อไป

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต)

๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๘

สารบัญ

อนุโมทนา

ก

ลมหายใจ คือชีวิต

คนมีความคิด จังหวะใจให้ดี

๑

ทั้งที่ต้องหายใจ จึงมีชีวิตอยู่ได้

แต่คนมากมาย ก็หายใจไม่เป็น

๒

มีใจรัก อยากหายใจให้ดี แถมมีปราโมทย์ด้วย ๕

หายใจเป็น หายใจถูกต้องดี

นี่คือได้เจริญอานาปานสติที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ ๗

ตัวอย่าง พระสูตรว่าด้วยอานาปานสติ

๘

ลมหายใจ ต่อชีวิต

คนมีความคิด จังหวะใจให้ดี*

ปราโมทย์ คือ ชื่นใจ เบิกบาน แจ่มใส เป็นสภาพจิตที่ดีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ทุกคนมีไว้ประจำเป็นพื้นใจ จิตใจที่ดี ร่างกายก็สบาย ไม่เหนื่อยล้า จะคิดอะไร ปัญญาก็เดินหน้าไปได้คล่องดี วิธีทำให้เกิดมีปราโมทย์อย่างหนึ่ง ซึ่งง่าย ๆ ก็คือ นึกถึงเรื่องที่ดั่งามมองเห็นเป็นคุณเป็นประโยชน์

วิธีทำให้ปราโมทย์ได้ง่าย และทำได้เรื่อยๆ อย่างหนึ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ และพระสารีบุตรก็อธิบายไว้ด้วย ก็คือการหายใจ หรือการรู้จักใช้ลมหายใจให้เป็นประโยชน์อย่างสมคุณค่าของมัน อย่างพั่นๆ ก็คือเป็นการพักผ่อนอย่างดีเยี่ยม พร้อมกับได้ฝึกสติไปด้วย

พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ให้ปฏิบัติอานาปานสติ คือมีสติอยู่กับลมหายใจ หรือหายใจอย่างสบายๆ โดยมีสติทันไปด้วย

* สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต) ตอบคำถามของ นพ. อารีศักดิ์ โชติวิจิตร ว่าด้วยวิธีง่ายๆ ในการสร้างปราโมทย์ เมื่อวันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๘ และ นพ. ศุภอรรถ ชาญวิทย์ ได้ถอดความเป็นตัวอักษร

หายใจเข้ายาว ก็รู้ว่ายาวหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็รู้ว่ายาวหายใจออกยาว หายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่ายาวหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็รู้ว่ายาวหายใจออกสั้น หายใจอย่างไร ก็รู้ยรู้ทันตามที่มันเป็นไปอย่างนั้น

ที่นี่ ดีขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง คือหายใจอย่างที่ว่านั้น พร้อมด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจมองเห็นคุณค่าประโยชน์ความสำคัญของลมหายใจนั้น และมีฉันทะ คือใจชอบใจรักชื่นชมชอบใจในการหายใจหรือการได้ลมหายใจนั้น แล้วพร้อมกับการหายใจอย่างสบายๆ ก็มีใจปราโมทย์ ชื่นใจสดใสเบิกบานไปด้วย

ทั้งที่ต้องหายใจ จึงมีชีวิตอยู่ได้ แต่คนมากมาย ก็หายใจไม่เป็น

ทุกคนก็รู้ว่ายาวลมหายใจสำคัญอย่างไร เราหายใจได้ออกซิเจน จึงมีชีวิตอยู่ได้ ขาดลมหายใจเดี่ยวเดียว หหมดลม ก็หมดชีวิต พุดง่ายๆ ว่าลมหายใจคือชีวิตของคน

แต่ทั้งที่รู้กันอยู่ คนก็ไม่ค่อยตระหนักกันถึงความสำคัญของลมหายใจนั้น และไม่เอาใจใส่ที่จะหายใจให้ได้ประโยชน์ สมหรือเต็มคุณค่าของมัน เรียกได้ว่า หายใจไม่เป็น

ที่จริง แต่ไหนแต่ไรมา คนที่มีปัญญาแต่โบราณก็สอนกันมา ว่าลมหายใจนี้ เป็นชีวิตของมนุษย์ สำคัญต่อสุขภาพ จึงเรียกกันว่าลมปราณ อย่างในสายการปฏิบัติของพวกโยคะ ก็สอนกันนักที่จะให้รู้จักฝึกการหายใจ โยงไปเป็นการฝึกสมาธิ

การไม่รู้จักหายใจนี้ บางทีเราก็เป็นไปโดยไม่รู้ตัว คนไม่สบายใจ ใจคอไม่ดี ก็หายใจได้ไม่ดี เช่นอย่างคนกลัว คนประหม่า กลั้้นหายใจโดยไม่รู้ตัว ได้อากาศบริสุทธิ์ไม่พอแก่ความต้องการของร่างกาย คิดอะไรไม่ออก ถ้านึกได้ มีสติขึ้นมา หายใจให้เป็นปกติ ก็คิดอะไรได้ ทำอะไรๆ ที่จะแก้ไขสถานการณ์ได้

หลายคนโกรธขึ้นมา ก็หายใจแรงขึ้นไปโดยไม่รู้ตัว หายใจดังพืดฟาด หรือหายใจสั้นๆ ถึๆ หายใจหอบ แล้วก็อาจจะทำการอะไรๆ ที่รุนแรงเสียหาย อย่างไม่มีสติปัญญา ไม่ยั้งคิด

ในทางตรงข้าม ถ้ามืดสติ นึกได้ หายใจสบายๆ ปัญญามา ก็คิดอะไรๆ ได้ และจะเป็นประโยชน์มาก ทั้งแก่สุขภาพร่างกาย ทั้งจิตใจ และสติปัญญา

เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนไว้ให้มีการฝึกสติที่ตามทันอยู่กับลมหายใจ

อย่างง่าย ๆ คือ โดยมีสติสัมปชัญญะดีเป็นปกติ ก็หายใจอย่างสบายๆ ให้รู้สึกว่าได้ลมหายใจเพียงพอ แล้วก็ฝึกหายใจเข้ายาวๆ ช้าๆ พอสบายๆ ให้ลึกลงไปถึงในท้อง อย่างที่ว่าให้ทั่วอกทั่วท้อง หายใจเข้ายาวๆ แบบสบายๆ แล้วก็หายใจยาวๆ แบบสบายๆ ออกไปภายนอก ใจก็อยู่กับลมหายใจ เหมือนตามเข้าไป แล้วก็ตามออกมา

พอชำนาญขึ้น ไม่ต้องตามไปกับลมหายใจ แต่ให้มีสติอยู่ที่จมูก รู้ทันลมที่ผ่านเข้ามา และผ่านออกไป ด้วยใจที่โปร่งโล่งสบายๆ (จะนับ ๑ - ๑ ไปถึง ๑๐ - ๑๐ ก็ได้)

เมื่อมีสติอยู่กับลมหายใจ ก็เรียกว่า อานาปานสติ ที่ว่าสติอยู่กับลมหายใจนั้น พุทโธให้เต็มก็คือบอกว่า เอาสติกำกับจิตไว้ให้สงบสบายอยู่กับลมหายใจ ใจไม่ลอยไม่ฟุ้งไม่เผลอไม่วุ่นไปกับอะไรๆ เลย ได้พักอยู่พักไปกับลมหายใจที่สบายๆ นั้น

ทีนี้ เมื่อมีสติ จิตอยู่กับลมหายใจไปด้วยกันสนิทดีแล้ว ก็ไม่มีร่องไม่มีช่องว่างช่องโหว่ให้เรื่องนอกอะไรเกิดมีขึ้นหรือจะเข้ามารบกวนจิตใจได้ ไม่ว่าจะเป็นความขุ่นข้องหมองมัว ความคิดวุ่นวายห่วงกังวล ความหงุดหงิดคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความหวนละห้อยหดหู่ ความขี้เมร่าเหงาหงอย ความไม่สบายใจอะไรๆ ก็ไม่มีช่องที่จะผุดจะโผล่เข้ามาทรมานใจได้ จิตใจก็จะโปร่งโล่งใสสะอาด เป็นความสุขพร้อมอยู่ในตัว

เมื่อสติอยู่ดีต่อเนื่องไป ใจอยู่ตัวใสสงบมันแน่วจริงแท้ ก็จะเป็นสมาธิ ซึ่งเป็นความสำเร็จของการทำอานาปานสตินั้น

มีใจรัก อยากหายใจให้ดี แถมมีปราโมทย์ด้วย

ที่นี่ ที่ว่าทำใจให้ปราโมทย์นั้น ก็อย่างที่พระสารีบุตรกล่าวไว้ จับความได้ว่า ใจเรามีปัญญามองเห็นคุณค่า ความสำคัญประโยชน์ของลมหายใจ เมื่อมองเห็นประโยชน์ของลมหายใจ เราก็อยากหายใจให้ได้ผลดี อยากทำให้ชีวิตเป็นอยู่ดีด้วยลมหายใจที่เป็นลมปราณนั้น เรียกว่ามี**ฉันทะ**

เมื่อรู้เข้าใจ มีฉันทะอยากทำให้เกิดผลดีอย่างนี้แล้ว เราก็หายใจด้วยฉันทะนั้น คือมีความพอใจ ใจเอาจริง อยากหายใจให้ได้ผลดี หรือให้ได้อกซิเจนมากพอหรือพอดีที่จะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตนั้นแหละ

แล้วก็หายใจด้วยความต้องการ หรือด้วยความปรารถนาที่เรียกว่าฉันทะนั้น เรียกว่ามีฉันทะในการหายใจ หรือหายใจด้วยฉันทะ

ที่นี่ พอหายใจด้วยฉันทะต้องการ ในขณะที่หายใจอยู่ก็ ตาม หายใจเสร็จครั้งหนึ่งก็ตาม ก็เกิดความสนใจหมาย ที่รู้เข้าใจว่าเป็นประโยชน์ ก็มีปราโมทย์เกิดขึ้นมา ความที่ว่านี้ ท่านว่าไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์

ฉันท์ ที่ว่านั่น เป็นกุศลธรรม คือเป็นความปรารถนาที่ดี ที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตจิตใจ มิใช่เป็นตัณหา แต่ให้มันมาแทนตัณหา ซึ่งเป็นความปรารถนาที่บีบคั้นใจ

ขอให้จำไว้ว่า ฉันท์นี้เป็นความปรารถนาที่ทำให้ใจเกิดกำลังอย่างดี เป็นที่มาของความเพียรพยายามที่เป็นสัมมา

พระสารีบุตรกล่าวไว้ ท่านใช้คำว่า “ฉนฺทวเสน” (ฉนฺทวเสณฺ) หมายความว่า เมื่อทำการอัสสาสะ-ปัสสาสะ คือหายใจเข้า-หายใจออก ด้วยอำนาจฉันท์ ก็เกิดปราโมทย์ขึ้นมา

นี่คือ ตลอดเวลาที่หายใจนั้น หายใจไป ใจก็มีฉันท์ด้วย เมื่อพอใจ ก็เกิดมีกำลัง แล้วก็หายใจด้วยฉันท์ที่จะให้ได้เต็ม ประโยชน์ของลมหายใจนั้น ก็สนใจปรารถนา แล้วก็เกิดปราโมทย์ขึ้นใจผ่องใสเบิกบาน

หายใจไป ก็มีปราโมทย์ไป เกิดความปลอดโปร่งเบาสบายแก่ร่างกาย แล้วก็มีความผ่อนคลายอีกด้วย

มีสติ จิตอยู่กับลมหายใจ และมีฉันท์ เกิดมีปราโมทย์ไป ทั้งกายทั้งใจได้พักผ่อนอย่างดี มีแต่เป็นประโยชน์

หายใจเป็น หายใจถูกต้องดี

นี่คือได้เจริญอานาปานสติที่พระพุทธเจ้าสอนไว้

เรื่องลมหายใจ และการหายใจ เป็นอย่างที่ว่ามานี้ เพราะฉะนั้น อย่างง่ายๆ เวลาอยู่ว่างๆ ไม่ได้ทำอะไร จะนั่งพักผ่อน อยู่ในบรรยากาศที่สบายๆ ถ้าอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่ร่มรื่น ก็ยิ่งดี ตัวเรานี้มีสติอยู่กับตัว ไม่ปล่อยใจให้กังวลวุ่นวายหรือคิดอะไรฟุ้งซ่านวุ่นวาย ก็มีสติให้ใจสงบสบายไปกับการหายใจเข้า-หายใจออกนี้แหละ เรียกว่าเป็นอานาปานสติ

โดยมีฉันทะ เมื่อเห็นคุณค่าประโยชน์ของการรู้จักหายใจนั้น หายใจเข้า-หายใจออกไป ก็ทำใจให้ปลอดโปร่งโล่งสบาย เกิดมีปราโมทย์ ชื่นบานสดใส ใจก็เป็นสุข และร่างกายก็ได้อาหาร คือได้ออกซิเจน ได้ลมหายใจที่เพียงพอมาปรับมาซ่อมร่างกายให้แข็งแรง หายโรคภัย มีสุขภาพดี ยืดอายุให้ยืนยาวขึ้นไป ใจก็ไม่มีอะไรบกรวน

เมื่อทำได้ดีขึ้น ก็จะมีปีติ มีปีติสัทธา (กายใจได้พักผ่อนคลาย) แล้วมีความสุข แล้วก็เป็นสมาธิ ที่จะทำให้อาหารใจก้าวหน้าในธรรมไปจนตลอดได้

อานาปานสติ คือการมีสติจิตอยู่กับลมหายใจ มีประโยชน์มากมายอย่างนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ

ดังที่ได้ตรัสเน้นไว้ว่า พระองค์เองนั้น ในเวลาที่ว่างจากพุทธกิจทั้งหลาย เช่นเสด็จจาริกไปเทศนาสั่งสอน ก็ทรงพักผ่อนอยู่ด้วยอานาปานสติ

ท่านใช้คำว่า “มีอานาปานสติเป็นปฏิสัทธิธรรมสุขวิหาร” อย่างในพระสูตรที่คัดมาให้ดูต่อจากนี้ แล้วก็ทรงสอนพระทั้งหลายให้ปฏิบัติอย่างนั้นด้วย

เป็นอันว่า แม้แต่อยู่เฉยๆ กับอานาปานสติ ก็ได้บริหารร่างกายด้วยลมหายใจ และบริหารจัดการให้ก้าวไปในการเจริญสมาธิ

เป็นอันว่าดีงาม เป็นประโยชน์แก่ชีวิตทั้งกายทั้งใจไปถึงปัญญาด้วย อย่างแน่นอน

ตัวอย่าง พระสูตรว่าด้วยอานาปานสติ

ในพระไตรปิฎก - ส.ม.๑๙/๑๓๖๓/๔๑๒

อิจฉานังคลสูตร

(ว่าด้วย อานาปานสติ เป็นอริยวิหาร เป็นต้น)

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ไพรสณฑ์ชื่อ
อิจฉานังคละ ใกล้อิจฉานังคลนคร

ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลาย
มาแล้ว ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เราปรารถนาจะหลีกเร้นอยู่สัก
สามเดือน ใครๆ ไม่พึงเข้ามาหาเรา เว้นแต่ภิกษุผู้นำบิณฑบาต
รูปเดียว

ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระดำรัสพระผู้มีพระภาคแล้ว ใครๆ
ไม่เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค เว้นแต่ภิกษุผู้นำบิณฑบาตรูปเดียว

ครั้งนั้น โดยล่วงสามเดือนนั้นแล้ว พระผู้มีพระภาค
เสด็จออกจากที่เร้น ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมาแล้วตรัสว่า
ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกอัญญเดียรถีย์ปริพาชกจะพึงถามเธอ
ทั้งหลายอย่างนี้ว่า...พระสมณโคดมอยู่จำพรรษาด้วยวิหาร
ธรรมข้อไหนมาก?

เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้ว ฟังตอบพวกอัญญ
เดียรถีย์ปริพาชกนั้นอย่างนี้ว่า...พระผู้มีพระภาคอยู่จำพรรษา
ด้วยอานาปานสติสมาธิมาก.

ภิกษุทั้งหลาย เรามีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว
หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น
หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น

เรารู้ชัดว่า จักรู้ทั่วตลอดกองลมหายใจทั้งหมดหายใจออก ...
เรารู้ชัดว่า จักมองเห็นความปล่อยวางหายใจออก
เรารู้ชัดว่า จักมองเห็นความปล่อยวางหายใจเข้า.

ภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุ เมื่อจะพูดถึงสิ่งใดให้ถูกต้องว่า
เป็นอริยวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยะ) ว่าเป็นพรหม
วิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม) ว่าเป็นตถาคตวิหาร (ธรรม
เครื่องอยู่ของพระตถาคต) ก็พึงกล่าวถึง อานาปานสติสมาธิ นี้
แหละ ว่าเป็นอริยวิหาร ว่าเป็นพรหมวิหาร ว่าเป็นตถาคตวิหาร

ภิกษุเหล่าใดเป็นเสขะ ได้บรรลุผลยังไม่เต็มเปี่ยมใจ
ปรารถนาอนุตรธรรมอันเกษมจากกิเลสที่ผูกมัด อานาปานสติ
สมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว จะเป็นไปเพื่อ
ความสิ้นอาสวะ

ภิกษุทั้งหลาย ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นอรหันตชีณาสพ
อยู่จบพรหมจรรย์ มีกิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว ปลงภาระลงได้
แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว ลั่นสังโยชนเครื่อง
นำไปสู่ภพแล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ อานาปานสติ
สมาธิ ที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป
เพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเพื่อสติสัมปชัญญะ.

ภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุ เมื่อจะพูดถึงสิ่งใดให้ถูกต้อง
ว่าเป็นอริยวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยะ)
ว่าเป็นพรหมวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม)
ว่าเป็นตถาคตวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพระตถาคต)

ก็พึงกล่าวถึง อานาปานสติสมาธิ นี้แหละ ว่าเป็น
อริยวิหาร ว่าเป็นพรหมวิหาร ว่าเป็นตถาคตวิหาร.