



พุทธมรณังคิณี

# สุขุมทัศน์จรรยา จากลมหายใจ

สุชาติ สุชาติใจ สุภาทัยใจ ดิถี "อภทัยใจ" ของเราเอง



อ่านสิบบท คิดสิบบท มีกมลปัญญา ๑๓๓๕ ใช้ เติญยาคิด ชีวิตมีสติ สุขทุก สุขสงบ แน่น



# สุขุมหัตถ์จรรยา

## จากลมหายใจ

สุขแท้ สุขทันใจ สุขภายใน ด้วย “ลมหายใจ” ของเราเอง



สรรค์สาระ : ณัฐพันธ์ ปิ่นทวีเกียรติ

บรรณาธิการศิลปะ : อนุชิต คำของเมือง

บรรณาธิการสาระ : ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สัตย์

ภาพประกอบ : ธนรัตน์ ไทยพานิช

พิสูจน์อักษร : อรัญ มีพันธ์

ออกแบบปก/รูปเล่ม : ธิติ สักกะวัฒน์



## คำนำ

“ลมหายใจ” คือสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์เป็นอย่างมาก แต่คุณเคยทราบไหมครับว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนวิธีการหายใจที่ถูกต้อง และมีประโยชน์ต่อทุกคน ทั้งทางโลกและทางธรรมเอาไว้แล้ว ถ้าได้ศึกษาวิธีการหายใจแบบพระพุทธเจ้า เราจะรู้ว่า “ลมหายใจ” นั้นมีประโยชน์มากมายกว่าที่เคยรู้เสียเหลือเกิน น่าเสียดายมาก หากต้องพลาดการอ่านหนังสือเล่มนี้

สำนักพิมพ์เสียงเชียงใหม่ เพียรเพื่อพุทธศาสน์ ได้นำพระธรรมเทศนาของหลวงปู่พุทธทาสเรื่องสำคัญนี้มาจัดพิมพ์ใหม่ โดยได้จัดหน้าทำวรรคตอน ตั้งหัวข้อใหญ่ หัวข้อย่อย ทำบทคัดย่อ ใส่สีเน้นคำ ทำเชิงอรรถ เสริมสาระ อธิบายข้อธรรม และใส่ภาพประกอบ เพื่อให้อ่านง่าย เข้าใจง่าย ช่วยย่นระยะเวลาในการอ่าน สามารถเข้าถึงแก่นแท้ของธรรมะได้เร็ว และหยิบใช้ได้ทันที มีสุขทันใจ

จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้ จักเอื้อประโยชน์ให้ผู้อ่านเข้าถึงเรื่อง *การเจริญอานาปานสติ* อันเป็นแก่นสำคัญของพระพุทธศาสนา จนกระทั่งปฏิบัติตนเพื่อดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ และเข้าถึง “พระนิพพาน” อันเป็นบรมสุขได้ในชาติปัจจุบันนี้ทุกท่านเทอญ

ณัฐพันธ์ ปันทวีเกียรติ

เสริมธรรม



โปรดใช้เล่มนี้ให้คุ้มสุดคุ้ม & อ่านแล้ว -> แบ่งกันอ่านหลายท่านนะจ๊ะ  
อ่านสิรอบ ระดมสมองคิดสิบทวน ผักผ่นปัญญา พัฒนาการใช้ในชีวิตประจำวัน  
จิตรู้เท่าทันสรรพสิ่ง ฉลาดใช้ เฉลียวคิด ชีวิตจักสนุกสงบ เย็น  
สำนักพิมพ์เสียงเชียงใหม่ เพียรเพื่อพุทธศาสน์ ประารถนาให้ทุกคนรอบคร้วมีความสุข

# การใช้อานาปานสติ

## ให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน<sup>๒</sup>



ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาควิสาขบูชา ในชุดคู่มือจำเป็นสำหรับการศึกษาและปฏิบัติ เป็นตอนที่ ๘ ในวันนี้ อาตมาจะได้บรรยายโดยหัวข้อว่า

### “วิธีการใช้อานาปานสติ<sup>๒</sup>

#### ให้เป็นประโยชน์แก่กิจการในบ้านเรือน”

ฟังดูก็แปลกดี ในบ้านเรือน ในที่นี้หมายความว่า

ไม่ได้เกี่ยวกับธรรมะโดยตรง

แต่จะเอามาใช้ในบ้านเรือน ในการประกอบอาชีพ ในการดำรงชีวิต

ในการเี่ยววษา แก้ไขปัญหาอย่างบ้านเรือน โรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น

<sup>๑</sup> ธรรมบรรยายประจำวันเสาร์ ๓๐ เมษายน ๒๕๓๑ จากหนังสือ “คุณพระไม่ตาย” หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักรของพุทธทาสภิกขุ

<sup>๒</sup> อานาปานสติ คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก เป็นการทำสมาธิโดยใช้สติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกตลอดเวลา ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อจิตมีสติ มีสมาธิตั้งมั่นทรงตัวดีแล้ว จะทำให้ใจสงบ สามารถปฏิบัติธรรมเพื่อเจริญศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อความพ้นทุกข์ได้ทุกลมหายใจ

## ธรรมะขั้นสูงสำหรับบรรลุมรรค ผล นิพพาน

### เอามาใช้ในบ้านเรือนได้

ข้อนี้มันมีปัญหาอยู่บางอย่าง คือ คนโดยมากไม่ยอมเชื่อว่า ธรรมะอันสูงสุดในพระพุทธศาสนานั้น จะเอามาใช้ได้ในบ้านเรือน หรืออย่างธรรมดาสามัญ

มีคนเคยกล่าวกระแนะกระแหน ต่ำนั้นแหละ พูดกันตรงๆ ว่า อาตมานี้ เออธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้ในเรื่องบ้านเรือน ซึ่งไม่ถูก หรือผิด หรือจะเป็นมิจฉาทิฏฐิ์ไปเลย เช่นว่า อริยมรรคมีองค์ ๘<sup>๑</sup> ไม่อาจ จะเอามาใช้ในบ้านเรือน มีแต่สำหรับจะไปนิพพานเท่านั้น อาตมาก็บอก ว่า โอ้ ยิ่งกว่านั้นอีก โพชฌงค์ ๗<sup>๒</sup> ที่ทำให้ตรัสรู้มันแหละ เอามาใช้ในบ้านเรือน ทำไร่ทำนาก็ได้ นี่ก็ได้พูดกันมา เต็มวันก็ื่อยยังชั่ว ลดผู้คัดค้าน ลงไปได้มาก เต็มวันก็ยังไม่จะพูดต่อไปว่า

มันใช้ได้ อย่าได้เข้าใจไปถึงว่า

ธรรมะขั้นสูงที่ไปบรรลุมรรค ผล นิพพานนั้น

จะเอามาใช้ในประโยชน์ทั่วไปไม่ได้

เอามาใช้ได้ เอามาใช้ได้ ดูเอาเองเถิด

<sup>๑</sup> อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ หนทางสู่ความพ้นทุกข์ (พระนิพพาน) เป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจ (มรรค) เป็นหลัก ธรรมอันสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา ว่าโดยย่อ คือ “ไตรสิกขา” ศีล สมาธิ ปัญญา ติดตามอ่านหัวข้อนี้ได้ ในธรรมบรรยายของหลวงปู่พุทธทาส **คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๔ : ไตรสิกขา (ขั้นของการปฏิบัติศาสนา)** โดย สำนักพิมพ์เสียงเขียน

<sup>๒</sup> โพชฌงค์ ๗ คือ หนึ่งในหลักธรรมที่ส่งเสริมการตรัสรู้หรือบรรลุมรรค (อ่านต่อหน้า ๖)

## “อานาปานสติ”

### เอามาใช้ในกิจการทางโลกได้ทุกเรื่อง

ความเพียร หรือ อิทธิบาท หรือ พละ หรือ อินทรีย์ เหล่านี้ ซึ่งเป็น โพรธิปักขิยธรรม\* นั้นแหละ เอามาใช้ได้ที่บ้านที่เรือน แม้แต่จะทำไร่นา ถ้าประกอบไปด้วยธรรมเหล่านี้แล้ว ก็ทำได้ดี มีผลดี เราจะต้องรู้จักนำมาใช้ให้ถูกเรื่อง แล้วมันก็ใช้ได้

เอาตมาจะยกตัวอย่างว่า ของบางอย่างที่มันมีค่ามาก ถ้าจำเป็นจะต้องเอามาใช้อย่างของมีค่าน้อย หรือไม่มีค่า มันก็ได้เหมือนกัน ทำไม่ จะไม่ได้ สมมติว่าเพชรพลอยแพงมาก เราจะเอามาใช้เป็นกระสุนยิงหนังสติ๊กไม่ได้หรือ ? ถ้าเอามาใช้ มันก็ได้ ทำไมมันจะไม่ได้ ว่าแต่จะ จะเอามาใช้ หรือไม่เอามาใช้เท่านั้นแหละ หรือว่าทองคำนี้ ถ้าไม่มีเหล็ก ขึ้นมา จะเอามาใช้ทำลูกกระสุน บรรจุกระบอกปืนยิงคน ได้หรือไม่ได้ มันก็ได้เหมือนกัน นี่จะต้องรู้ว่าถ้ารู้จักใช้แล้ว มันก็ใช้ได้กว้างขวาง เพียงแต่ว่ามันไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ หรือมันสงวนไว้ใช้อย่างอื่นดีกว่า แต่เดี๋ยวนี้ ถ้าจำเป็น มันก็ต้องใช้ได้

สำหรับอานาปานสตินี้ เอามาใช้อย่างไม่ฝืน

ไม่ฝืนความรู้สึก หรือไม่ฝืนเหตุผลอะไรเลย

เอาเรื่อง “อานาปานสติ” มาใช้กับกิจการบ้านเรือนทั่วไป  
ก็เรื่องๆ ก็ได้ เดี่ยวๆก็ได้บรรยายกันไปตามลำดับ

\*โพรธิปักขิยธรรม คือ หลักธรรมที่ส่งเสริมการบรรลุธรรม มี ๗ หมวด ๓๗ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ (ฐานเป็นที่กำหนดของสติ), สัมมปธาน ๔ (หลักการรักษากุศลธรรมไม่ให้เสื่อม), อิทธิบาท ๔ (หลักปฏิบัติเพื่อถึงเป้าหมายแห่งความเจริญ), อินทรีย์ ๕ (ธรรมเป็นใหญ่ในการข่มกำราบอกุศลธรรม), พละ ๕ (ธรรมเป็นกำลังเกื้อหนุนแก่อริยมรรค), โพชฌงค์ ๗ (องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้), มรรคมีองค์ ๘ (หนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์)

## ธรรมะชั้นสูง ชาวนาก็ปฏิบัติได้ถ้าเข้าใจ

มีพุทธโศกทุกลมหายใจ  
ทำสิ่งใดๆ ก็มีสติ  
นะจ๊ะ



เอาเรื่องไปนิพพานมาใช้ในการทำงานก็ได้  
อย่าว่าแต่เรื่องอานาปานสติส่วนหนึ่งเลย

“โพชฌงค์ ๗” ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา ๗ ประการนี้ เอามาใช้เรื่องการทำงานก็ได้ ว่ากันย่อๆ ว่า สติ ข้อแรก ระลึกถึงเรื่องที่จะต้องทำนา จะต้องหาน้ำหาท่าหาข้าว หาพืช หาอะไรต่างๆ ระลึกแล้วก็เลือก เป็นธัมมวิจยะ เลือกที่ดีที่สุด ที่เหมาะสมที่สุด แล้วก็ใช้ความเพียรทำลงไป แล้วก็ปีติสำหรับให้เกิดกำลังใจในการที่จะทำอย่างสนุกสนาน แล้วก็มีความสงบระงับ เข้ารูปเข้ารอยเป็นปัสสัทธิ มีสมาธิในการกระทำถึงที่สุด แล้วก็รู้ว่าเมื่อไรมันจะออกเป็นรวงข้าวมา นี่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ในโพชฌงค์ ๗ เอามาใช้ทำนา

นี่เรื่องไปนิพพาน เอามาใช้ในเรื่องการทำงานก็ได้ ถ้ารู้จักใช้

# มนุษย์รู้จักวิถีควบคุมลมหายใจ

## มาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์



เดี๋ยวนี้จะพูดเฉพาะเรื่องอานาปานสติ ซึ่งได้บรรยายมาโดยละเอียดแล้ว ในการบรรยายครั้งก่อนๆ ว่า ทำกันอย่างไรจึงจะเป็นอานาปานสติที่สมบูรณ์ แล้วก็ใช้ได้สารพัดอย่าง

ในขั้นแรกนี้เราจะต้องนึกถึงประวัติความเป็นมาของคำว่า **อานาปานสติ** นี้กันเสียก่อนว่า มันมีมาตั้งแต่เมื่อไร ?

ในอินเดียมีระบบจัดการกับลมหายใจแบบโบราณนานที่สุด เขาเรียกกันว่า **ปราณายามะ**, ปราณายามะ ตัดบทเป็น ปราณะ + อายามะ แปลว่า การควบคุมบังคับลมปราณ ลมปราณคือลมหายใจ

ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ ตั้งแต่สมัยเป็นคนป่า

มนุษย์รู้จักจัดการเกี่ยวกับลมหายใจ

ทำอย่างไรจะให้ได้รับประโยชน์ที่สุด

แล้วระบบนี้ก็ได้รับการปรับปรุงแก้ไขมาเรื่อยๆ

เรื่อยๆ ดีขึ้นๆ กว้างขวางขึ้น ละเอียดลออออกไป

เป็น “ปราณายามะ” ปราณายามะ



# ทางศาสนานำการควบคุมลมหายใจ

## มาใช้ฝึกสมาธิ

ลมหายใจใช้ทำสมาธิ  
ได้ด้วยหรือครับหลวงพ่อ ?



ลมหายใจเป็นเครื่องมือสำคัญ  
ในการปฏิบัติธรรมนะโยม

ครั้งมาเป็นลัทธิธรรมะ ลัทธิศาสนา ก็ใช้เป็นเบื้องต้น เบื้องต้นของการทำสมาธิ ควบคุมลมหายใจเป็นเบื้องต้นของการทำสมาธิด้วยกันทุกลัทธิ แม้ว่ามันจะต่างกันโดยวิธีเล็กๆ น้อยๆ แต่ใจความมันเหมือนกัน คือ การควบคุมลมหายใจให้เกิดผลตามที่เรากำลังต้องการ



ฉะนั้น อย่าเข้าใจว่ามีแต่ในพุทธศาสนา ในลัทธิโยคะ โยคี ลัทธิใดๆ ก็ตาม เขาใช้ปราณายามะเป็นพื้นฐาน เป็นหลักการพื้นฐาน หรือว่าเป็นบุพภาคแห่งการกระทำ





นี่เรียกว่า

เรื่องลมหายใจนี้ รู้จักกันมาแต่ติดำบรรพ์  
รู้จักทำให้เป็นประโยชน์เท่าที่จะทำได้  
จนมากกลายเป็นเรื่องทางธรรม ทางศาสนา  
เป็นสมาธิที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนา<sup>๑</sup>  
จนกระทั่งเป็นตัววิปัสสนาเสียเอง เป็นอานาปานสติสูงสุด  
เป็นวิปัสสนาเสียเอง ก็รู้ธรรมะอันสูงสุดได้

นี่เรียกว่าการใช้ระบบลมหายใจให้เป็นประโยชน์นี้ ได้ใช้กันมาแล้วตั้งแต่ต่ำที่สุดจนถึงสูงสุด โดยเฉพาะในพระพุทธศาสนา เป็นอานาปานสติ ๑๖ ชั้น แล้วก็ได้ผลเป็นมรรค ผล นิพพาน ดังที่ได้บรรยายมาแล้วโดยพิสดาร

<sup>๑</sup>วิปัสสนา คือ การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ด้วยการศึกษาค้นคว้าพิจารณาร่างกาย จิตใจของตัวเอง รวมถึงทุกสรรพสิ่ง จนเกิดปัญญาารู้แจ้ง “ไตรลักษณ์” อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความเป็นจริง อ่านเพิ่มเติมได้ในธรรมบรรยายของหลวงปู่พุทธทาส คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๒ : ไตรลักษณ์ (ลักษณะสามัญของสิ่งทั้งปวง), เล่ม ๖ : สมาธิ และ วิปัสสนาตามธรรมชาติ (การทำให้รู้แจ้งตามวิถีธรรมชาติ) และ เล่ม ๗ : สมาธิ และ วิปัสสนาตามหลักวิชาในรูปเทคนิค (การทำให้รู้แจ้งตามหลักวิชา) โดย สำนักพิมพ์เสียงเพียง

# การควบคุม “ลมหายใจ” มีผลกับกลไกต่างๆ ในร่างกาย

เพราะลมหายใจเกี่ยวข้องกับ  
กับระบบต่างๆ ของร่างกาย

ร้องเพลงก็ต้อง  
ควบคุมลมหายใจ



ออกกำลังกายก็ต้อง  
ควบคุมร่างกายด้วยลมหายใจ



ที่นี่เราก็จะต้องมาดูกันบ้างในแง่ของธรรมชาติล้วนๆ

ลมหายใจมันเกี่ยวข้องกับกับระบบกลไกต่างๆ ในร่างกาย

การจัดการลงไปที่ลมหายใจ

มันจะมีผลเนื่องกันไปถึงอะไรก็ได้ ที่เรียกว่ามันเนื่องกัน

แล้วก็มากมายเสียด้วย

ทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน  
มีความเกี่ยวเนื่องกับลมหายใจ  
และระบบของร่างกายทั้งนั้นเลยนะครับ



ร่างกาย ประกอบไปด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุที่มีความสำคัญมาก คือ ธาตุลม เพราะลมหายใจเป็นอาหารของร่างกาย (ผืนสาหร่าย) เป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการตลอดเวลา หากขาดลมหายใจเข้า หรือลมหายใจออก ร่างกายก็เป็นทุกข์ ต้องถึงแก่ความตาย การปฏิบัติอานาปานสติจึงมีผลโดยตรงต่อร่างกายและสามารถปฏิบัติได้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกลมหายใจเข้า-ออก

# สุข ๑

## ลมหายใจขับไล่ความรู้สึกกลัว ประหม่า

หายใจเข้าลึกๆ ยาวๆ สบายๆ  
หายใจออก ยาวๆ สบายๆ  
ทำให้ใจค่อยๆ รู้สึกสงบระงับ



ลมหายใจจะขับไล่ความรู้สึกเลวร้ายใดๆ ออกไปได้  
เมื่อกลัวขึ้นมา เอ้า เมื่อกลัวขึ้นมา ขอให้ลองหายใจ

แบบอานาปานสติ ช้าๆ ละเอียดยๆ

เดี๋ยวมันจะขับไล่ความกลัวให้หายไป

หรือว่ามันประหม่า ประหม่าจนทำอะไรไม่ถูก

ก็กำหนดลมหายใจให้ดีๆ ทำให้ถูกต้องตามวิธี

เดี๋ยวความประหม่าก็จะหายไป

อาตมาได้เห็นเป็นครั้งแรก แล้วก็สะดุดตา แล้วก็ติดใจ จำได้  
กระทั่งวันนี้ คือ นักบวชญี่ปุ่นคนหนึ่ง เขาเชิญมาบรรยายปาฐกถาเรื่อง  
พุทธศาสนาในประเทศญี่ปุ่น ที่สามัคคยาจารย์ยุคเก่าๆ โนน แกขึ้นไป  
บนเวที ไปยืนนั่งอยู่ที่หน้าไมโครโฟน นั่งอยู่ สงสัยว่านี่ทำไมแกจึงนั่ง  
เหมือนกับเป็นใบ้เป็นบ้ออย่างนี้ ตั้ง ๒-๓ นาที หรือตั้ง ๕ นาที แล้วจึง  
ค่อยพูด เห็นได้ชัดว่าเป็นการสำรวมที่ดีที่สุด แล้วก็พูดได้ดีที่สุด คงจะ  
ประหม่า แล้วก็หายไป ขับไล่ไปด้วยการหายใจอย่างถูกต้องตามวิธี  
นี้เรียกว่าขับไล่ความประหม่า ธรรมชาติมันก็สร้างมาอย่างนั้น

## สุข ๒

# ลมหายใจขับไล่ความอึดอัด คับแค้นใจ

เฮ้อ... ก্লุ้มใจจริงหนอ



เมื่อเรารู้สึกโศกเศร้าอัดอั้นตันใจ ก็มีการถอนหายใจใหญ่ ไม่สังเกตเห็นบ้างหรือ การถอนหายใจใหญ่นะ มันถอนได้เอง มันเป็นได้เอง เมื่อสิ่งต่างๆ มันขัดข้องในภายใน ร่างกายมันก็จัดการของมันเอง

ถอนหายใจใหญ่ ให้ยาว ให้คล่อง

ความอึดอัด ความคับแค้น ความจระร้องไห้ มันหายไป

นี่ ลมหายใจมันช่วยแก้กันได้แบบนี้

สูดลมหายใจเข้ายาวๆ แค่ 5-6 ครั้ง  
รู้สึกสดชื่นดีจังเลย



การทิ้งอานาปานสติ หลงลืมลมหายใจ เท่ากับการทิ้ง “ฐานที่มั่นของจิต” อันเป็นเหตุให้จิตเศร้าหมองเพราะกิเลสที่จรมา ลองสังเกตดูได้ว่า คนเรามักจะไม่รู้สึกตัวว่าเรากำลังหายใจอยู่ นี่คือการหลง การขาดสติ หรือการทิ้งฐานที่มั่นของจิต จิตจึงหลงฟุ้งไปตามอดีต อนาคต หลงลืมปัจจุบัน จิตไหลไปเสพอารมณ์ต่างๆ โดยที่เราไม่รู้เนื้อรู้ตัว แล้วอารมณ์จิตนั้นก็ย้อนกลับมาทำร้ายตัวเรา

## สุข ๓ ลมหายใจใช้แก้สะอึก ช่วยห้ามเลือด

ดังนั้น...

เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย มนุษย์โบราณจึงได้รู้เรื่องนี้มาก

**ใช้ลมหายใจแก้ปัญหาในการเป็นอยู่อย่างสบาย**

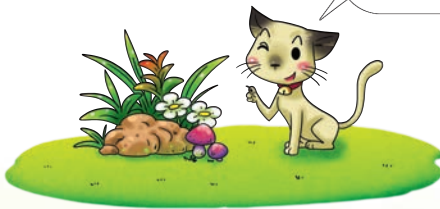
หรือเด็กมันจะร้องไห้ หรือเด็กมันจะสะอึกนี่ เอาให้มันหายใจยาวๆ หายใจแบบอานาปานสติ เดี่ยวมันก็หาย มันก็สบาย รู้เรื่องธรรมชาติสร้างกันมา กำหนดกันมาอย่างนั้น ถ้าว่าเลือดมันออกมาก ก็หายใจให้ละเอียด บังคับลมหายใจให้ละเอียดเข้า เลือดมันก็จะออกน้อย หรือบางที่มันอาจจะหยุดไปเลย

ผมจะลองห้ามเลือดด้วยลมหายใจ เหมือนที่พ่อสอนนะครับ ฮือๆ

ลมหายใจใช้ประโยชน์ได้ทั้งทางโลก และทางธรรมนะลูก ฝึกปฏิบัติให้ชิน



ทุกครอบครัว สุข สว่าง สะอาด สงบ ได้ด้วยลมหายใจนะครับ



นัฐพันธ์ เสริมธรรมา

“อานาปานสติ” สามารถใช้ระงับหรือบรรเทาทุกขเวทนา (ความเจ็บปวด) ต่างๆ ทางร่างกายได้ด้วย ถ้าฝึกปฏิบัติจนเกิดความเคยชิน จึงนับว่าเป็นประโยชน์มาก

## สุข ๔ ลมหายใจช่วยให้กล้าหาญ

ลมหายใจเป็นมนต์ขับไล่  
ความขี้ขลาดได้นะโยม



นี่เรียกว่า เขารู้เรื่องลมหายใจกันมาตั้งแต่ตีกดาบรพ ตั้งแต่มนุษย์ที่ยังเป็นคนป่าอยู่ก็ได้ บังคับลมหายใจโดยวิธีต่างๆ สืบกันมา สืบกันมาจนถึงยุคพระพุทธเจ้านี้ เรียกว่าใช้กันทั่วไปหมด ใช้เป็นการอิทธิฤทธิ์ สมาธิเหาะเหินเดินอากาศ อย่างพวกยักษ์ พวกมาร ในหนังสือเรื่องจักรๆ วงศ์ๆ นี้ บริกรรมคาถาแล้วก็ไป ๓ คาบ ลูกขึ้นรบได้อีก ใครไม่เคยอ่านบ้างหรือ หนังสืออย่างนี้

นี่มันเกี่ยวกับลมหายใจทั้งนั้น

เป็นมนต์ขับไล่ความขี้ขลาด ความไม่กล้าหาญ  
ความไม่สง่าผ่าเผย ความอะไรต่างๆ นี่ ขับไล่ออกไป

เสริมธรรม



หนังสือเล่มนี้บรรจุพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์  
โปรดใช้หนังสือเล่มนี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด คุ่มค่าที่สุด  
เมื่อไม่อ่านแล้ว กรุณาส่งต่อผู้อื่นเพื่อเป็นการเผยแพร่ธรรมและบำเพ็ญทานบารมีแก่ตน

## สุข ๕

# ลมหายใจช่วยคลายเหนื่อย



ที่นี่ เราจะมาใช้ในการทำงานในหน้าที่

พอเหนื่อยขึ้นมา ลองหายใจยาวซิ

ถอนหายใจยาว มันก็หาย

ไถนาเหนื่อยขึ้นมาแล้ว ลองหยุดถอนหายใจยาวสักพักก็หาย  
นี้ทำการทำงาน หรือว่าจะทำอะไรให้ดี ก็ถอนหายใจยาว นึกอะไรไม่ออก  
เรื่องที่เคยจำได้แล้วก็นึกไม่ออก ก็ถอนหายใจยาว นั่งสมาธิถอนหายใจ  
ยาว เดี่ยวมันก็นึกออกแหละ

มันเป็นการปรับระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ให้มันเข้ารูป ให้มัน  
ถูกต้องหน้าที่การงาน จึงใช้กันทั้งในทางศาสนาและทางไสยศาสตร์



บริษัท  
เสริสสุ

ให้อาศัยกำลังใจ (ความเพียร) มีสติกำหนดรู้อาณาปานสติบ่อยๆ จนเกิดความเคยชิน  
สามารถรู้ลมหายใจเข้า-ออกได้ตลอดเวลา งานทางโลกและทางธรรมจะดำเนินไปด้วยดี อย่าอ้างว่า  
ไม่มีเวลาปฏิบัติ เพราะหากยังมีเวลาหายใจ ก็ต้องมีเวลาปฏิบัติ



## สุข ๖ ลมหายใจช่วยให้เวทมนต์ขลัง

บังคับลมหายใจให้ตั้งมั่น  
จนจิตเป็นสมาธิ



อานาปานสติของพวกอื่นก็มี ไม่ใช่มีเฉพาะของพวกพุทธ  
จนกระทั่งมันกลายเป็นไสยศาสตร์ เวทมนต์คาถา

การร่ายมนต์นี้ ก็ต้องบังคับลมหายใจ  
ก็ต้องพ่นไปเป็นคาบๆ ให้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์  
มันก็ได้ผล เป็นเรื่องทางจิตใจ

นี่เป็นเรื่องธรรมชาติ เกี่ยวข้องกับธรรมชาติมาแต่ดึกดำบรรพ์

โอม... เพียง !! เสกไปไม่  
ให้กลายเป็นปลาได้แล้ว อออิ



## สุข ๗

# ลมหายใจช่วยปรับระบบประสาทให้ปกติ



จงรู้จักลมหายใจว่ามันเกี่ยวข้องกับระบบประสาท

ความรู้สึก ความคิด ความนึก

กลไกต่างๆ ในร่างกาย ตับ ไต ไข้ พุง มันก็เกี่ยวข้องกับลมหายใจ

พูดแล้วมันก็เหมือนกับว่าแกล้งพูด ถ้าคุณถ่ายไม่ออก จะแบ่งก็ต้องปรับปรุลงลมหายใจให้เหมาะ ให้พอเหมาะ แล้วก็แบ่ง แบ่งแล้วอุจจาระก็ออกมา นี่มันก็ใช้ลมหายใจให้เป็นประโยชน์ แก้ปัญหาได้เสียทุกอย่างทุกอย่าง ทำไม่ไม่ชอบคุณปรานายามะ คือการบังคับลมหายใจกันเสียให้ถูกต้อง ยิ่งรู้จักมากเท่าไร ก็ยิ่งใช้ให้เป็นประโยชน์ได้มากเท่านั้น

ที่เด็กๆ เขาสะอื้นนะ สะอื้น ร้องไห้สะอื้นนั้น จำเป็นที่สุดท้ายจะต้องทำอย่างนั้น เพื่อขับไล่อารมณ์ร้าย ขับไล่ความผิดปกติให้มันเข้ารูป การร้องไห้สะอื้นอีกสะอื้นนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องผลร้าย แต่เป็นเรื่องผลดีที่จะขจัดความไม่ถูกต้อง ความไม่เป็นระเบียบอะไรให้มันเข้ารูปเข้ารอย นี่เรื่องลมหายใจ มันเป็นไปได้มากอย่างนี้



# สุข ๘ ลมหายใจช่วยให้กายใจสงบเร็ว

ตั้งแต่ฝึกอานาปานสติ  
เราก็ไม่ต้องพึ่งยานอนหลับ  
แถมหลับสบายกว่าเดิมอีก  
สบายใจดีจริงๆ



อ้าว ทีนี้จะมาดูกันให้ละเอียด ให้ชัดเป็นเรื่องเป็นราวไปที่เดียวว่า จะทำอะไรได้บ้าง พุทลัดตัดสั้นเลย ถ้าอยากจะสงบเดี๋ยวนี้ ถ้าอยากจะสงบกาย สงบใจ อะไรเดี๋ยวนี้ละ ก็มานั่งสำรวมลมหายใจให้ละเอียดลง ละเอียดลง มันก็จะสงบเดี๋ยวนี้

ถ้าต้องการความสงบเดี๋ยวนี้

สงบกาย สงบใจ อะไรก็ตามเถอะ

ลมหายใจทำให้สงบ เดี่ยวกายก็สงบ

พอกายสงบ จิตก็สงบ

ฉันอยากจะสงบเดี๋ยวนี้ ไม่ต้องไปพยายามอะไรที่ไหนมากิน ทำลมหายใจให้ละเอียด ให้สงบ ให้ระงับเป็นลำดับๆ ลมหายใจสงบ กายสงบ กายสงบ จิตสงบ เลยอยู่ด้วยความสงบเดี๋ยวนี้ มีความสงบได้เดี๋ยวนี้ โดยอาศัยการกระทำทางลมหายใจ



## สุข ๙ ลมหายใจช่วยให้เป็นพระได้

หายใจเข้า... พุท  
หายใจออก... โธ



จิตสงบก็พิจารณาธรรม  
ในกายในใจจนเกิดปัญญาได้

ทีนี้ อยากจะพูดอีกสำนวนหนึ่งว่า

อยากเป็นพระเดี๋ยวนี้ ฉันทอยากจะเป็นพระเดี๋ยวนี้  
ก็ทำลมหายใจเถอะ ทำลมหายใจให้สงบ ให้ระงับ  
ให้เป็นพระแท้จริงขึ้นมาทันที

ไม่ต้องบวช ไม่ต้องโกนหัว ไม่ต้องนุ่งผ้าเหลือง  
อยากจะเป็นพระเดี๋ยวนี้แล้ว อัดใจนี้ก็จะเป็นพระ

กำหนดลมหายใจให้สงบ ให้ระงับ ให้เย็นลง เย็นลง เย็นลง  
นั่นแหละ คือเป็นพระในความหมายที่ถูกต้อง เป็นพระได้ด้วยการบังคับ  
ลมหายใจให้สงบ ให้ระงับ ให้ละเอียด



นริพนธ์  
เสริมรสสุ

การกำหนดรู้อานาปานสติทำให้เห็นความเกิด-ดับของร่างกายได้ชัดเจนมาก เพราะหากร่างกายขาดลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออกก็ต้องตาย เมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของลมหายใจเข้า-ออกมากขึ้นๆ แล้ว ผู้ปฏิบัติจะเกิดปัญญาเห็นร่างกายตามความเป็นจริงว่า ร่างกายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา อารมณ์จิตจะละเอียดขึ้นๆ จิตจึงมุ่งในทาน ศีล ภาวนา จิตสงบ จิตเป็นสุข จิตเป็นสมาธิ มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์มากขึ้น ไม่ประมาทในชีวิต พินิจพิจารณาและพร้อมรับความตายได้ตลอดเวลา ความเป็นพระจึงปรากฏขึ้นที่ใจ ส่วนความซัาก็ค่อยๆ ถูกกำจัดออกไปเช่นเดียวกัน หากไม่รู้จักอานาปานสติ ใช้ชีวิตอย่างประมาท ตายไปโดยไม่รู้จักลมหายใจเข้า-ออก ก็มีให้เห็นมากมาย



# สุข ๑๐ : ลมหายใจช่วยให้การทำงาน มีประสิทธิภาพสูง

ทำสมาธิด้วยลมหายใจ ก่อนทำงานสัก ๓-๕ นาที ช่วยให้งานออกมาดี มีความสุข กับการทำงานมากกว่าเดิมนะคะ



ทำอานาปานสติก่อนทำงาน เป็นอย่างไรบ้างครับ ?



เมื่ออยากจะทำงาน เตรียมตัวสำหรับจะทำงาน

งานทางกาย งานทางจิต อะไรก็ตาม

แม้ว่าจะไปไกลนา จะลงมือทำนา จะไกลนาเดี๋ยวนี้แล้ว

เอ้า สงบๆ สงบระงับลมหายใจเต็มที

ร่างกายปกติ ระบบประสาทปกติ ก็ไกลนาสนุกไปเลย

แม้แต่จะเขียนจดหมายสักฉบับหนึ่ง ขอแนะนำ ทำความสงบ ด้วยลมหายใจ ทางลมหายใจเสียสัก ๔-๕ ครั้ง สักขณะหนึ่งเกิด ใจคอ จะปกติ จะเขียนจดหมายฉบับนั้นได้ดีที่สุด จะแต่งเรื่องหนังสือหนังหายืดยาวอย่างนี้ก็เคยใช้มาแล้ว ไม่หลอกดอก เคยใช้มาแล้ว ว่าต้องทำให้จิตใจสงบราบรื่น นิ่ง เงียบ เป็นที่พอใจแล้วจึงลงมือเขียนหนังสือ เขียนที่สิบหน้า ที่ร้อยหน้า ก็พยายามหาความสงบมาคั่นไว้เรื่อยๆ คั่นไว้เรื่อย พอรู้สึกว่าจะรวนเร ก็ทำความสงบ สงบแล้วก็เขียนอีก พอมันจะรวนเร ก็ทำความสงบอีก เขียนอีก

นี่ แม้จะทำงาน จะทำงานก็ทำอย่างนี้ กำลังทำงานอยู่ ก็ทำอย่างนี้ กำลังทำงานอยู่ก็ทำอย่างนี้