

การอยู่กับปัจจุบันด้วยหลักอานาปานสติ Living in the present with Anapanasati

สิริพร ครองชีพ

Siriporn Krongcheep

บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Graduate School, Mahamakut Buddhist University
E-mail: muy.siriporn.was@gmail.com

ภูริเชษฐ สมพล

Phurichetd Somphol

บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Graduate School, Mahamakut Buddhist University

กฤตสุขิน พลเสน

Kitsuchin Ponsen

บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Graduate School, Mahamakut Buddhist University

Received 18 March 2021; Revised 6 April 2021; Accepted 24 May 2021

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความหมายของอานาปานสติ 2) เพื่อศึกษาวิธีเจริญอานาปานสติในพระไตรปิฎก 3) เพื่อศึกษาการเจริญอานาปานสติตามแนววิสุทธิมรรค จากการที่ได้ศึกษาความหมายของอานาปานสติจะเห็นได้ว่าเป็นการกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออกโดยระลึกถึงกำลังหายใจเข้าและกำลังหายใจออก จนจิตสงบแนบนิ่งอยู่ที่ลมหายใจ สามารถตัดความวิตกกังวล ความคิดฟุ้งซ่าน ทำให้อยู่เป็นสุขในทุกอิริยาบถ วิธีเจริญอานาปานสติในพระไตรปิฎก ผู้ปฏิบัติเป็นผู้ศึกษา กำหนดรู้ ในการหายใจเข้าและหายใจออกโดยมีความเพียร รู้สึกตัว มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัส การเจริญอานาปานสติตามแนววิสุทธิมรรค เป็นการเลือกเสนาสนะที่เหมาะสมต่อการเจริญภาวนา เพราะจิตนั้นคุ้นอยู่กับการเล่นไปสู่อารมณ์ต่างๆ ภายนอก เพราะยังยึดติด รูป เสียง กลิ่น รส ยากที่จะทำให้เกิดขึ้นได้ ด้วยเหตุที่ว่า เสียงเป็นอุปสรรคต่อฌาน ส่วนในป่าเป็นการง่ายที่จะทำให้ฌานเกิดด้วยการเจริญอานาปานสติ แล้วทำฌานให้เป็นฐาน เจริญวิปัสสนาพิจารณาสังขารจนกระทั่งบรรลุพระอรหัตผลได้ในที่สุด

คำสำคัญ : การอยู่กับปัจจุบัน, อานาปานสติ

Abstract

This article is intended to, 1) to study the meaning of Anapanasati 2) to study how to grow Anapanasati in the Tripitaka 3) to study the development of Anapanasati along the Visuddhimagga from studying the meaning of Anapanasati, it can be seen that it defines the inhalation and exhalation knowing that he was breathing in and exhaling until the mind is calm and still in the breath it can cut anxiety highs making him happy in every position how to grow Anapanasati in the Tripitaka practitioner be an educator determine how to inhale and exhale with persistence conscious eliminate apical and sorrow the development of Anapanasati along the Visuddhimagga is the selection of happiness that is suitable for prayer because the mind is accustomed to running into various emotions external because still attached to the picture, sound, smell, taste difficult to make this happen for that reason sound is a hindrance to contemplation in the forest it is easy to make contemplation born with the development of Anapanasati and make meditation as a base living Vipassana, considering the body until finally attainment of Arhatship.

Keywords : Living in the present, Anapanasati

บทนำ

อานาปานสติ เป็นกัมมัญฐานหนึ่งในอนุสสติ 10 และปรากฏอยู่ในสติปัฏฐานด้วย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ย่อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบ ความเพียรในอันเจริญอานาปานสติอยู่ๆ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน 4 แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ 7 แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้”(ม.อ. 14/287/155) และปรากฏอยู่ในสัจจสัญญา 10 ประการ ที่พระพุทธองค์ทรงประทานแก่พระอานนท์เพื่อให้พระอานนท์ไปสวดให้พระคิริมานนท์ฟังเพื่อให้อาพาธที่เป็นอยู่หายได้ ดังที่ตรัสไว้ว่า

“ดูก่อนอานนท์ ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัจจสัญญา 10 ประการแก่คิริมานนท์ภิกษุไซ้ร้ ขอที่อาพาธของคิริมานนท์ภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัจจสัญญา 10 ประการนั้นเป็นฐานะที่จะมีได้ สัจจสัญญา 10 ประการเป็นไฉน คือ อนิจจสัจจสัญญา 1 อนัตตสัจจสัญญา 1 อสุกสัจจสัญญา 1 อาทีนวสัจจสัญญา 1 ปหานสัจจสัญญา 1 วิราคสัจจสัญญา 1 นิโรธสัจจสัญญา 1 สัพพโลเกอนภิตสัจจสัญญา 1 สัพพสังขารสุอนิจจสัจจสัญญา 1 อานาปานัสสติ 1”(อง. ทสก. 24/60/190)

อานาปานสติ เป็นอริยวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพระ-อริยะ) พรหมวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระพรหม) และตถาคตวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า) นับว่าอานาปานสติเป็นกัมมัญฐานที่สำคัญยิ่ง พระพุทธองค์ทรงสนับสนุนให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ ดังที่พระองค์ตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานสงบไปโดยพลันเปรียบเสมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ยังฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนทำยฤดูร้อน ให้อันตรธานสงบไปโดยพลัน ฉะนั้น”(ส. มหา. 19/1352/230)

ความหมายของอานาปานสติ

อานาปานสติมาจากคำ 3 คำ ได้แก่ อานะ คือ ลมหายใจเข้า อาปานะ คือ ลมหายใจออก สติ คือ ความระลึก ในคัมภีร์มหานิเทศกล่าวว่ อานาปานสติ หรือ อานาปานัสสติ คือ การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้า ออก หรือ สติที่เกิดขึ้นโดยมีการระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออกลมหายใจนั้นมีอยู่ 2 อย่าง คือลมหายใจเข้ากับ ลมหายใจออก ในอรรถกถาพระวินัย

ลมหายใจเข้า ท่านใช้คำว่า อัสนาสะ ลมหายใจออก ท่านใช้คำว่า ปัสสาสะ แต่ในอรรถกถาพระสูตรท่าน เรียกตรงข้าม คือ อัสนาสะ แปลว่าหายใจเข้า ปัสสาสะ แปลว่า หายใจออก ลมหายใจ เข้าออกนี้ปรากฏขึ้นเมื่อ แรกเกิดของทารกที่ออกจากครรภ์ กล่าวคือ ในเวลาทารกคลอดออกจาก ครรภ์มารดา ลมจากภายในครรภ์ ออกมาภายนอกก่อน แล้วภายหลังลมภายนอกจึงได้พารุสึละเอียดเข้าไปภายใน พอถึงเพดานปากก็ดับในที่นั้น

วิธีเจริญอานาปานสติในพระไตรปิฎก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไรทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มี อานิสงส์มาก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้าเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจ ออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อ หายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเรา จักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับ กายสังขาร หายใจเข้าสำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจ เข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขารหายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่า เราจักระงับจิตสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ จิต หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้าสำเนียงอยู่ ว่าเราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจออก ว่า เราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจออก ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจออก ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้าสำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตาม พิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรา จักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนดหายใจ เข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับ กิเลส หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตาม พิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มาก แล้วอย่างนี้แล จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญสติปัญญา 4 ให้บริบูรณ์ได้ ดูกรภิกษุทั้งหลายสมัยใด เมื่อภิกษุหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจ เข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า

หายใจเข้าสั้น สำเนียงยกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กงลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กงลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงยกอยู่ ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายมีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้ ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในพวกกาย เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายมีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงยกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปฐิ หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปฐิ หายใจเข้า สำเนียงยกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า สำเนียงยกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงยกอยู่ ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจออกว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจออกลมหายใจเข้าเป็นอย่างดีนี้ ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่งในพวกเวทนา เพราะฉะนั้นแลในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สีกตัวมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงยกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า สำเนียงยกอยู่ ว่าเราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจออก ว่าเราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจเข้า สำเนียงยกอยู่ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจออก ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า สำเนียงยกอยู่ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจออก ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลายในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าว

อานาปานสติแก่ภิกษุผู้ผลอสติ ไม่รู้สีกตัวอยู่ เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงยกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้าสำเนียงยกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจเข้า สำเนียงยกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลสหายใจเข้า สำเนียงยกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลายในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่าบำเพ็ญสติปฏิฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้ ฯ (ม.อ. 14/288-289/155-160)

คำว่า หายใจเข้า และหายใจออก นั้นพึงทราบว่าเป็นคำที่มีการแปลต่างกัน คือ อรรถกถาแห่งพระวินัยแปล อสสาส ว่า “หายใจออก” และ ปสสาส ว่า “หายใจเข้า” ส่วนอรรถกถาแห่งพระสูตรแปลกลับตรง

ข้าม คือแปล อสสาส ว่า “หายใจเข้า” และ ปสสาส ว่า “หายใจออก” ในที่นี้ถือตามคำแปลของอรรถกถา แห่งพระสูตร ผู้ศึกษาทราบอย่างนี้แล้ว จะใช้แบบใดก็ได้ ฟังเลือกตามปรารถนา “สำเนียงว่า” เป็นคำแปล ตามสำนวนเก่า หมายถึงคำบาลีว่า สิกขติ จะแปลแบบทับศัพท์เป็น “ศึกษาว่า” ก็ได้ธรรมหมวดนี้ เรียกตาม บาลีแห่งคัมภีร์ปฏิสัมพันธ์คัมภีร์ว่า โสฬสวัตถุกอานาปานสติ เช่น คำบาลีเดิมเป็น โสฬสวัตถุกา อานาปานสติ บ้าง โสฬสวัตถุก อานาปานสติสมาธิ บ้าง บางทีอรรถกถาก็เรียกยกย่องไปว่า โสฬสวัตถุกา อานาปานสติสมาธิภาวนา บ้าง โสฬสวัตถุ อานาปานสติกมมภูฐาน บ้าง) แปลแบบรักษาศัพท์ว่า “อานาปานสติมีวัตถุ 16” แต่ในที่นี้เลือกแปลตามคำอธิบายในคัมภีร์ ปรมัตถมัญจุสา มหาฎีกาแห่งวิสุทธิมคค์ ว่า “อานาปานสติ 16 ฐาน” เพราะในภาษาไทย คำว่า ฐาน เป็นคำที่คุ้นและช่วยสื่อความหมายของคำว่า วัตถุ ในที่นี้ได้ดี แต่จะ แปลว่า “อานาปานสติ 16 หลัก” หรือ “อานาปานสติ 16 หัวข้อ (หรือ 16 ข้อ)” ก็ได้ บางทีก็เรียกให้ฟังเป็น ลำดับว่า “อานาปานสติ 16 ชั้น” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต): 2559)

การเจริญอานาปานสติตามแนววิสุทธิมรรค

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำให้เลือกเสนาสนะที่เป็น ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง ว่าเหมาะต่อการ เจริญภาวนา เพราะสถานที่เหล่านั้นเป็นที่สงัด ปราศจากสิ่งรบกวน ทำให้เมื่อเจริญอานาปานสติแล้วใจหยุด นิ่งตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย เสนาสนะที่พระองค์แนะนำนั้น มีลักษณะดังนี้ เสนาสนะป่า คือ ที่ที่พ้นจากเขตบ้าน หรือเสนาสนะป่าที่ห่างจากเขตบ้านอย่างน้อย 500 ชั่วธนู (ประมาณ 1 กิโลเมตร) เข้าไปสู่โคนไม้ คือ เข้าไปสู่ ที่ใกล้ต้นไม้เพื่อเจริญภาวนา ส่วนการอยู่เรือนว่าง คือ อยู่ในที่สงัดปลอดจากการรบกวน เหตุผลที่ทรงแนะนำ ที่เหล่านั้นมีอยู่ 3 ประการ คือ

1. การเข้าสู่ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง ย่อมเหมาะสมต่อการเจริญอานาปานสติ เพราะจิตนั้นคุ้นอยู่กับการ เล่นไปสู่อารมณ์ต่าง ๆ ภายนอกมานาน เมื่อมาเจริญภาวนา จึงไม่รวมหยุดนิ่งได้โดยง่าย เหมือนเกวียนที่ เต็มด้วยวัวคือ มักเล่นนอกนอกทางอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น คนเลี้ยงโค เมื่อต้องการฝึกลูกโคที่คือ ซึ่งยังกินนม ของแม่โคอยู่ ต้องแยกมันออกจากแม่ ปกหลักขนาดใหญ่ไว้ให้มันคง แล้วผูกลูกโคไว้กับหลักนั้น ลูกโคนั้นก็ จะ ดิ้นรนไปมาแต่ก็ไม่อาจหนีไปไหนได้ ในที่สุดก็จะเหนื่อยและหมดพละคนอนหมอบอยู่ที่หลักนั่นเอง

ในทำนองเดียวกัน นักปฏิบัติ ผู้ต้องการทราบจิตที่คุ้นเคยอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอก มานาน มีรูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น ต้องพรากจากอารมณ์ มีรูป เป็นต้น นั้นเสีย แล้วเข้าสู่ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง แล้ว ผูกจิตไว้ด้วยเชือกคือสติ ไว้ที่เสาคือลมหายใจเข้าออก เมื่อจิตถูกผูกไว้เช่นนั้น แม้จะดิ้นรนไปมาเพราะไม่ได้ อารมณ์ที่เคยชิน ก็ไม่อาจตัดเชือกคือสติ หนีไปได้ ย่อมจะต้องหมอบอิงอารมณ์กัมมภูฐาน และเข้าถึงอุจจาร สมาธิ และอัปนาสมาธิ ได้ในที่สุด

2. อีกเหตุผลหนึ่ง เพราะอานาปานสติ เป็นยอดแห่งกัมมภูฐานที่ทำให้บรรลुकุณวิเศษ และการเข้าอยู่ เป็นสุข (ทิฐฐธรรมวิหาร) ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธสาวกทั้งปวง ซึ่งผู้ที่ไม่ได้ ละทิ้งถิ่นที่ระงมไปด้วยเสียงคน เสียงสัตว์ ยากที่จะทำให้เกิดขึ้นได้ ด้วยเหตุที่ว่า เสียงเป็นอุปสรรคต่ออานา ส่วนในป่าเป็นการง่ายที่จะทำให้ฉานเกิดด้วยการเจริญอานาปานสติ แล้วทำฉานให้เป็นฐาน เจริญวิปัสสนา พิจารณาสังขารจนกระทั่งบรรลุพระอรหัตผลได้ในที่สุด

3. อีกอย่างหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเป็นเหมือน อาจารย์ผู้ชำนาญการดูพื้นที่ในการสร้างเมือง เมื่อได้ตรวจตราดูพื้นที่จนตลอดแล้ว จึงชี้บอกให้สร้างเมืองตรงนั้นตรงนี้ เมื่อสร้างเมืองได้สำเร็จ ก็ย่อมได้รับการสักการะอย่างมากจากราชตระกูลฉันทิ พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงตรวจตราดูเสนาสนะที่เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติเป็นอย่างดีแล้ว จึงได้ชี้บอกว่าการเจริญกัมมัญฐาน ในที่นั้นที่นี้ เมื่อทำตามที่พระองค์แนะนำแล้ว ได้บรรลุอุริยผลตามลำดับ จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์แล้ว สักการะอันใหญ่หลวงย่อมบังเกิดขึ้นกับพระผู้มีพระภาคเจ้าว่าสมเด็จผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง จริ่งแท้หนอฯ

ในเรื่องนี้อุปมาได้ด้วยพญาเสือเหลืองซึ่งอาศัยป่า พงหญ้า ป่ารกเชิงเขาช่อม้อย ย่อมสามารถจับสัตว์ชนิดต่างๆ มีควายป่า ละมั่ง หมูป่า เป็นต้น ฉันทิ ผู้ปฏิบัติธรรมเลือกสถานที่ที่เหมาะสมในการเจริญภาวนา มีป่าเป็นต้น ย่อมบรรลุถึง โสตาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตมรรค และอุริยผลตามลำดับ ฉันทิ นั้น (วิสุทธิมรรค หน้า 93)

ครั้นทรงแนะนำเสนาสนะที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญอานาปานสติในฤดูทั้ง 3 รวมทั้งเหมาะกับธาตุและ จริยาแล้ว ทรงแนะนำอิริยาบถที่สงบ และไม่เข้าไปในฝ่ายของความหุดหู่และฟุ้งซ่าน คือ อิริยาบถนั่ง ทำนั่ง ที่นั่งได้นาน ลมหายใจเดินได้สะดวก ทรงแนะนำให้นั่งในท่า คู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติอยู่เฉพาหน้า คือนั่งพับขาทั้งสองโดยรอบ(นั่งขัดสมาธิขาขวาทับขาซ้าย) ตั้งกายส่วนบนให้ตรงซึ่งทำให้กระดูกสันหลังทั้ง 18 ข้อ จดกัน เหมือนเหรียญที่วางซ้อนกันเป็นชั้น ๆ มือขวาทับมือซ้าย เพราะเมื่อนั่งอย่างนี้แล้ว หนึ่ง เนื้อและเส้นเอ็นจะไม่ตึง ทำให้ไม่ปวดไม่เมื่อย เมื่อเป็นอย่างนั้น จิตจะรวมหยุดนิ่งได้โดยง่าย มีความเจริญก้าวหน้าในการเจริญภาวนา เพราะมีสติอยู่กับกัมมัญฐานตลอดเวลา

เมื่อได้เสนาสนะที่เหมาะสม และได้เริ่มเจริญกัมมัญฐานแล้ว ท่านให้ตั้งสติเฉพาหน้า แล้วตั้งสติระลึกถึงลมหายใจ ด้วยลักษณะ 16 ประการคือ

1. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว

2. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น อาการที่ลมหายใจยาวหรือสั้นนั้น พึงทราบด้วยระยะทางและเวลาที่หายใจ เหมือนอย่างน้ำหรือทรายที่แผ่ออกไป เป็นพื้นที่กว้างหรือแคบ ก็เรียกน้ำมากทรายกว้าง หรือน้ำน้อยทรายแคบฉันทิ ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกก็ทำนองเดียวกัน เมื่อแผ่เข้าไปในร่างกายของช้างหรืองู ทำให้ลำตัวของมันเต็มซ้ำและออกมาซ้ำเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น จึงกล่าวว่า ลมหายใจของช้างและงูยาว ส่วนลมหายใจที่เข้าไปในร่างกายของสุนัขและกระต่าย ซึ่งมีลำตัวสั้นและเล็ก เต็มไวและออกมาไว เพราะฉะนั้น จึงกล่าวว่าลมหายใจสั้น

ส่วนลมหายใจของมนุษย์นั้น เมื่อหายใจออกหรือหายใจเข้า บางคนก็กินเวลานานเหมือนการหายใจของช้างหรืองู บางคนก็หายใจออกหายใจเข้าสั้น เหมือนการหายใจของสุนัขหรือกระต่าย ลมยาวหรือลมสั้น จึงรู้ได้ด้วยระยะเวลาของการหายใจนั่นเอง

ในทางปฏิบัติ ให้เรากำหนดรู้ลมหายใจที่เข้าออกตามปกติ ไม่ต้องไปฝืนหรือบังคับลมให้ยาวหรือสั้น ลมหายใจเข้าออกอย่างไรก็กำหนดรู้อย่างนั้น ลมหายใจเข้ายาวออกยาว ก็รู้ว่าเข้ายาวออกยาว ลมหายใจเข้าสั้นออกสั้น ก็รู้ว่าเข้าสั้นออกสั้น ทำเพียงเท่านั้นแค่นั้นเท่านั้น

3. ย่อมศึกษาว่าเรารู้กายทั้งปวงหายใจเข้าออก ภายในที่นี้คือ ลมหายใจ การรู้กายทั้งปวงนี้ คือ การรู้ลมหายใจที่มีอยู่ในร่างกาย คือ ทำเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด แห่งกอง ลมหายใจเข้าทั้งสั้นให้รู้แจ้ง คือ

ทำให้ปรากฏหายใจเข้า (และ) ย่อมสำเนียงกว่า เราจักทำเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด แห่งกองลมหายใจ ออกทั้งสิ้นให้รู้แจ้ง คือทำให้ปรากฏหายใจออก เมื่อเธอทำให้รู้แจ้ง คือทำให้ปรากฏด้วยอาการอย่างนั้น ย่อมหายใจเข้าและหายใจออก ด้วยจิตที่ สัมปยุตด้วยญาณ เพราะฉะนั้น ท่านจึงเรียกว่า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักหายใจเข้า จักหายใจออกในกรณีที่มีการเคลื่อนไหวอันเกิดจากการหายใจเข้า ปลายจุมูกเป็นจุดเริ่มต้น หัวใจเป็นจุดกลาง และสะดือเป็นจุดสุดท้าย ในการหายใจออก สะดือเป็นจุดเริ่มต้น หัวใจเป็นจุดกลาง และปลายลมเป็นจุดสุดท้าย

ธรรมดาว่า เบื้องต้นในกองลมหายใจเข้าหรือในกองลมหายใจออกที่แล่นไปอย่างละเอียด ย่อมปรากฏแก่บางคน แต่ท่ามกลางและที่สุดไม่ปรากฏ เขาย่อมสามารถกำหนดได้เฉพาะเบื้องต้นเท่านั้น ย่อมกำหนดไม่ได้ในท่ามกลางและที่สุด บางคนย่อมปรากฏแต่ท่ามกลาง เบื้องต้น และที่สุด ไม่ปรากฏ เขาย่อมสามารถกำหนดได้เฉพาะท่ามกลางเท่านั้น ไม่สามารถกำหนดได้ในเบื้องต้นและที่สุด บางคนย่อมปรากฏแต่ที่สุด เบื้องต้น และท่ามกลางไม่ปรากฏ เขาย่อมสามารถกำหนดได้เฉพาะที่สุดเท่านั้น ไม่สามารถกำหนดได้ในเบื้องต้นและท่ามกลาง บางคนย่อมปรากฏได้แม้ทั้งหมด เมื่อเขาสามารถกำหนดได้แม้ทั้งหมด พระพุทธองค์ทรงประสงค์ให้กำหนดให้ได้ทั้งหมด จึงจะได้ชื่อว่า รู้แจ้งซึ่งกองลมทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักรู้แจ้งซึ่งกองลมทั้งปวงหายใจออก

4. ย่อมศึกษาว่าเราจักยังกายสังขารให้สงบหายใจเข้าออก กายสังขาร หมายถึง ลมหายใจเข้าออก การหายใจเข้าออกด้วยกายสังขาร เช่น โนม์ตัวลง ก้มตัวลง ไค้งตัวลง โนม์ไปข้างหน้า เอี้ยวตัว เอน คู้ เคลื่อน แกว่ง สั่น ไหว เมื่อทำความเพียรต่อไปด้วยคิดว่าเราจะทำอาการที่ไม่สงบเหล่านี้ให้สงบให้หนึ่งด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก กายสังขารที่หยาบก็จะค่อยๆ สงบระงับ มีความรู้สึกที่ว่ากายเบาใจเบา ลมหายใจละเอียดอ่อน จากนั้นก็บำเพ็ญปฐมฌานโดยอาศัยกายที่ละเอียด จากนั้นก้าวไปสู่ทุติยฌาน โดยอาศัยกายสังขารที่ละเอียดยิ่งขึ้น จากนั้นก้าวไปสู่ตติยฌานโดยอาศัยกายสังขารที่ละเอียดยิ่งกว่า จากนั้นก้าวไปสู่จตุตถฌาน เมื่อได้ทำกายสังขารให้ดับสิ้นโดยไม่เหลือ (ลมหายใจเข้าออกหยุดเมื่อเข้าถึงระดับของฌาน 4)

5. ย่อมศึกษาว่าเราารู้ปิติหายใจเข้าออก การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อถึงในระดับของฌานที่ 2 องค์ฌาน คือ ปิติ จะปรากฏอยู่ในขั้นนี้ ซึ่งสามารถรู้ได้ด้วยวิธีการ 2 อย่าง คือ โดยอารมณ์ และโดยความไม่หลงคือ เมื่อได้บรรลุฌาน 2 ประเภทแรก ย่อมได้รับปิตินั้นเนื่องมาจากความสำเร็จซึ่งเกิดจากการรู้แจ้งอารมณ์นั้น และเมื่อออกจากฌานทั้งสองซึ่งมีปิติแล้ว ย่อมพิจารณาปิตินั้นซึ่งประกอบด้วยมานและรู้แจ้งว่าปิตินั้นเป็นปิติชั่วคราวและไม่ถาวร ในขณะที่รู้แจ้งแห่งตลอดลักษณะของปิติโดยอาศัยวิปัสสนา ย่อมมีปิติเพราะไม่มีความสับสนใดๆ

6. ย่อมศึกษาว่าเราารู้สุขหายใจเข้าออก การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อถึงในระดับของฌานที่ 3 องค์ฌาน คือ สุข จะปรากฏอยู่ในขั้นนี้ สามารถรู้ได้ด้วยวิธีการ 2 อย่าง คือ โดยอารมณ์ และโดยความไม่หลง

7. ย่อมศึกษาว่าเราารู้จิตตสังขารหายใจเข้าออก คำว่าจิตตสังขาร หมายถึง สัญญา และเวทนา ซึ่งจิตตสังขารนี้จะเกิดขึ้นในฌานที่ 4 สามารถรู้ได้ 2 วิธี คือ โดยความไม่หลง และโดยอารมณ์

8. ย่อมศึกษาว่าเราระงับจิตตสังขารหายใจเข้าออก จิตตสังขารได้อธิบายผ่านมาแล้วในตอนต้น

9. ย่อมศึกษาว่าเราารู้จิตหายใจเข้าออก นั่นคือ เมื่อใส่ใจถึงลมหายใจเข้าออกอยู่จิตรู้การเข้ามาและออก

ไปของอารมณ์ ซึ่งรู้ได้ด้วยวิธีการ 2 อย่าง คือ โดยความไม่หลง และโดยอารมณ์

10. ย่อมศึกษาว่าเราทำจิตให้รื่นเริงหายใจเข้าออก ปิติ คือ ความรื่นเริง ซึ่งปิติเกิดขึ้นในฉานที่ 2 ทำจิตให้รื่นเริงด้วยอำนาจสมาธิและวิปัสสนา

11. ย่อมศึกษาว่าเราทำจิตให้ตั้งมั่นหายใจเข้าออก นั่นคือ ผู้ปฏิบัติใสใจถึงลมหายใจที่เข้ามาและออกไป ได้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์และด้วยฉาน เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นแล้ว ความสำเร็จก็เกิดขึ้น (ประสบความสำเร็จในการเจริญอานาปานสติ)

12. ย่อมศึกษาว่าเราทำจิตให้หลุดพ้นหายใจเข้าออก ผู้ปฏิบัตินั้นได้ใสใจถึงลมหายใจเข้าลมหายใจออก ถ้าจิตเฉื่อยชา หดหู่ ก็ทำให้หลุดพ้นจากความเฉื่อยชา หดหู่ ถ้าจิตขวนขวายมากเกินไปเกิดความฟุ้งซ่าน ก็ทำจิตให้พ้นจากความฟุ้งซ่าน ถ้าจิตฟุ้งซ่าน ก็ทำจิตให้พ้นจากราคะ ถ้าจิตคับแคบ ก็ทำจิตให้พ้นจากความคับแคบ ถ้าจิตเศร้าหมอง ก็ทำจิตให้พ้นจากอุปกิเลส (โทษเครื่องเศร้าหมอง) ถ้าจิตไม่มุ่งต่ออารมณ์และไม่พอใจอยู่ในอารมณ์นั้น ก็ทำจิตให้มุ่งหน้าต่ออารมณ์นั้น การทำดังกล่าวมาทั้งหมดนี้ เรียกว่าทำจิตให้หลุดพ้น

13. ย่อมศึกษาว่าเรากำหนดรู้ความไม่เที่ยงหายใจเข้าออก คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก อารมณ์ของลมหายใจเข้าออก จิตและเจตสิก และการเกิดขึ้นของจิตและเจตสิกนั้น

14. ย่อมศึกษาว่าเราเห็นความไม่กำหนดหายใจเข้าออก คือ กำหนดลมหายใจเข้าออก ด้วยความคิดอย่างนี้ว่า “นี่ คือความไม่เที่ยง นี่คือความไม่กำหนด นี่คือความดับ นี่เป็นนิพพาน”

15. ย่อมศึกษาว่าเราเห็นความดับกิเลสหายใจเข้าออก คือ เมื่อเรารู้ชัดนิรวณ ทั้งหลายตามความเป็นจริงแล้วคิดว่า นิรวณเหล่านี้ไม่เที่ยง ความดับของนิรวณเหล่านี้ คือ นิพพาน เรามีความเห็นที่สูง

16. ย่อมศึกษาว่าเราเห็นการสละคืนกิเลสหายใจเข้าออก คือ รู้ชัดทุกข์โทษภัย ตามความเป็นจริง คิดว่าสิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง แล้วทำตัวเองให้พ้นจากทุกข์โทษภัยไปอยู่ในความดับ คือ นิพพาน เราสำเนียงอย่างนี้แล้วบรรลุความสุข ความสงบ ความประณีต บัณฑิตทั้งหลายพึงเข้าใจอย่างนี้ว่า สังขารทุกอย่างถูกนำไปสู่ความระงับ กิเลสทุกอย่างถูกละทิ้งไป ตัณหาถูกทำลาย ราคะสิ้นไป เป็นความสงบที่เกิดจากนิพพาน

ในวิธีฝึกอานาปานสติทั้ง 16 วิธีนี้ 12 วิธีแรกทำให้ได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา ส่วน 4 วิธีหลัง ทำให้วิปัสสนาอย่างเดียว

การเจริญอานาปานสติเพื่อให้เข้าถึงธรรม

การเจริญอานาปานสติหากจะให้จิตสงบถึงระดับอัปปนาสมาธิ ต้องหาสถานที่ที่สงบสงัด เช่น เรือนว่าง ในถ้ำ โคนต้นไม้หรือในป่าที่ไม่มีผู้ใดหรือเสียงรบกวน แม้แต่เสียงเพลง เสียงอึกทึกก็อื่นๆ เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะเสียงเป็นปฏิปักษ์ต่อฉาน เมื่อเลือกสถานที่ได้แล้วให้นั่งคู้บัลลังก์หรือนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง อย่าค้อมมาข้างหน้าหรือเอนไปข้างหลัง ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ปลายนิ้วชี้ข้างขวาจรดปลายนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย การนั่งในท่านี้ มีผลดี คือ ทำให้ตัวตรง เลือดไหลเวียนได้สะดวก ลมหายใจเดินสะดวก นั่งได้นาน สำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพที่ทำให้ไม่สามารถนั่งขัดสมาธิได้ จะนั่งห้อยเท้าหรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ ให้เลือกเอาอิริยาบถที่ นั่งได้สบายพอดี ผ่อนคลาย ไม่ฝืนเกินไป และเป็นท่าที่ ทำให้นั่งได้นาน เมื่อนั่งไปเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตาลงเบาๆ อย่าเกร็ง หายใจยาวๆ ลึกๆ ช้าๆ ที่เรียกว่าหายใจให้เต็มปอด ให้จิตใจ

โปร่งสบาย คอยกำหนดลมหายใจเข้าออกให้รู้ชัด รู้สึกตัวตลอด อย่าหลงลืมหรือเผลอสติ เมื่อหายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจเข้าออกสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้าออกสั้น หายใจเข้าออกยาวก็ให้รู้ว่าหายใจเข้าออกยาว การกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ ให้นับไปด้วย จะได้ไม่เผลอสติหรือลืมห่างกำหนด โดยขั้นตอนการ กำหนดลมหายใจมีอยู่ 4 ขั้นตอน ดังนี้

วิธีมนสิการ 4 ขั้นตอน

1. คณนายนัย การนับ
2. อนุพยุชณา การติดตาม
3. ผุสนา การถูกต้อง
4. ฐูปนา การตั้งจิตมั่น

ก. คณนายนัย

คณนายนัย คือ การนับ ในช่วงแรกของการทำความเพียร ควรเริ่มต้นด้วยการนับก่อน เวลานั้นก็ไม่พียงนับให้ต่ำกว่า 5 และไม่พียงนับให้เกิน 10 และไม่ควรนับให้ขาดช่วงควรนับให้ต่อเนื่องกันไป เพราะถ้านับต่ำกว่า 5 จิตจะตื่นรนเนื่องจากอยู่ในช่วงอันคับแคบ เหมือนโคที่ถูกขังอยู่ในคอกแคบๆ ตื่นรนอยู่อย่างนั้น ถ้านับเกิน 10 ขึ้นไปจิตก็จะคอยพะวงอยู่กับการนับ และถ้านับขาดช่วงไม่นับให้ต่อเนื่อง จิตก็จะหวั่นไหวไปว่า กัมมัฏฐานของเราจะถึงที่สุดหรือไม่หนอ เพราะฉะนั้นจึงควรเว้นจากการนับที่เป็นโทษเหล่านี้เสีย ในการนับนั้น แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

1. ช่วงแรกให้นับซ้ำ ๆ เหมือนคนตวงข้าวเปลือก (อัญญาปากคณนายนัย) คนตวงข้าวเปลือกในสมัยโบราณเมื่อตักข้าวเต็มทะนานแล้วก็จะชานว่า หนึ่ง แล้วจึงเทลงไป เมื่อตักอีกเห็นหยากเยื่อสิ่งใด ก็จะหยิบออก แล้วจึงนับชานว่า หนึ่ง หนึ่ง ในคำว่า สอง สอง ก็ทำนองเดียวกัน ผู้เริ่มทำความเพียรก็เช่นเดียวกัน พียงกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่ปรากฏอยู่ แล้วกำหนดนับลมที่เข้าออกอยู่นั้น โดยเริ่มต้นนับจาก หนึ่ง หนึ่ง จนถึง สิบ สิบ อย่างนั้นเหมือนกัน ซึ่งในการนับมีวิธีการนับเป็นคู่ คือ ลมออกนับ 1 ลมเข้านับ 1 ลมออกนับ 2 ลมเข้านับ 2 ลมออกนับ 3 ลมเข้านับ 3 ให้นับเช่นนี้ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่จนถึง 6,6 ย้อนนับตั้งต้นใหม่ถึง 7,7 จนถึง 10,10 แล้วย้อนมาที่ 5,5 ใหม่ ดังนี้

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

2. ช่วงหลังให้นับเร็วขึ้น เหมือนการนับของคนเลี้ยงโค (โคपालกคณนายน) ธรรมดาคนเลี้ยงโคที่ฉลาด จะเตรียมก้อนกรวดใส่ไว้ในพก เดินไปที่คอกวัวแต่เช้า แล้วเปิดประตูคอกให้วัวออกมา เมื่อวัวเดินผ่านประตู ก็จะโยนก้อนกรวดไปด้วยพร้อมกับนับว่า 1, 2 ถ้าหากวัวเดินออกจากคอกเร็ว เนื่องจากลำบากเพราะอยู่ในคอกที่แคบทั้งคืน ก็จะนับเร็วไปด้วยว่า 3, 4, 5-10 นักปฏิบัติก็เช่นเดียวกันช่วงหลังเมื่อลมชัดเจนแล้ว เห็นลมหายใจเข้าออกถี่ขึ้น ก็ให้เปลี่ยนมานับเร็วขึ้นตามลมหายใจ ไม่ต้องเอาสติตามลมหายใจเข้าออก ให้เอาสติกำหนดเอาเฉพาะการกระทบของลมที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากบนสำหรับผู้ที่มีริมฝีปากบนยื่น แล้วแต่ว่าชัดเจนที่ตรงไหนก็ให้กำหนดที่ตรงนั้น ในการนับไม่ต้องนับเป็นคู่เหมือนตอนต้นแต่ให้นับเร็วๆ โดยให้ นับ 1 ถึง 5 แล้วเพิ่ม 1 ถึง 6 จน 1 ถึง 10 และย้อนกลับมา 1 ถึง 5 ใหม่ จนสติแน่วแน่

1, 2, 3, 4, 5,

1, 2, 3, 4, 5, 6,

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,

1, 2, 3, 4, 5,

ที่เป็นอย่างนั้นก็เพราะว่ากัมมัญฐานที่เนื่องด้วยการนับจิตจะมีความแน่วแน่ได้ก็ด้วยกำลังของการนับเท่านั้น เหมือนการทำให้เรือที่อยู่ในกระแสน้ำเชี่ยวหยุดได้ ก็เนื่องด้วยอำนาจของการเอาถ่วงมาปักค้ำไว้ไว้อย่างนั้น เมื่อนับไปเร็วๆ อย่างนั้น กัมมัญฐานก็มีความต่อเนื่องไม่ปรากฏว่ามีอะไรมาคั่น เมื่อทราบอย่างนั้นแล้ว ก็ไม่ต้องกำหนดลมที่เข้าไปภายในและออกมาภายนอก เพราะหาเมื่อให้จิตตามไปพร้อมกับลมเข้าออกจิตจะกระสับกระส่ายดิ้นรน ในขั้นนี้จึงเพียงกำหนดนับไปเร็วๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ข. อนุพันธานาย

อนุพันธานาย คือ การติดตาม การกำหนดรู้ตามลมเข้าและลมออกทุกๆ ขณะ โดยไม่พลั้งเผลอ ทุกขณะที่หายใจเข้าออก ก็รู้ว่าลมหายใจเข้าหรือออกนั้น สั้นหรือยาว การเลิกนับ แล้วส่งสติไปตามลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องไม่มีระหว่างคั่น ชื่อว่า การติดตาม ในการติดตามลมหายใจมีสิ่งที่ไม่ควรทำอยู่ คือ ไม่ควรติดตามเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจเข้าออก สำหรับลมหายใจเข้า ต้นลมอยู่ที่ปลายจมูก กลางลมอยู่ที่หัวใจ ปลายลมอยู่ที่กลางท้อง ส่วนลมหายใจออก ต้นลมอยู่ที่กลางท้อง กลางลมอยู่ที่หัวใจ ปลายลมอยู่ที่ปลายจมูก เพราะถ้าหากตามลมไปอย่างนั้นจิตจะฟุ้งซ่านกระสับกระส่าย ดังนั้นผู้เริ่มทำความเพียร เมื่อกระทำโดยวิธีติดตาม ไม่ควรติดตามไปในต้นลม กลางลม และปลายลม แต่ให้กำหนดจดจ่ออยู่เพียงจุดกระทบของลมที่ปลายจมูกหรือริมฝีปาก (มุสนาและฐปนา) ดังอุปมาด้วย คนง่อย คนเฝ้าประตู และคนเลี้ยงไม้

1. อุปมาด้วยคนง่อย

คนง่อยซึ่งกำลังโล้ชิงช้าให้แก่มารดาและลูกชายอยู่ เมื่อนั่งอยู่ที่โคนเสาชิงช้านั้น ย่อมเห็นที่สุดของทั้งสองข้าง และท่ามกลางของแผ่นกระดานชิงช้า ที่กำลังแกว่งไปมาอยู่ แต่ก็ไม่ได้ชวนขวยในการแลดูที่สุดทั้งสอง และท่ามกลางฉันทใด ผู้ปฏิบัติ เมื่อกำหนดดูลมหายใจ ก็ไม่ได้ส่งสติติดตาม เพียงแต่ตั้งจิตไว้ตรงจุดที่ลมกระทบเท่านั้น ก็สามารถรู้ถึงเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจเข้าออกได้ในขณะที่มันเข้าออกอยู่ตามปกติ นั้น โดยที่ไม่ได้ชวนขวยแลดูลมเหล่านั้นแต่อย่างใด

2. อุปมาด้วยคนเฝ้าประตูเมือง

ธรรมดาคนที่เฝ้าประตู จะไม่ตรวจตราแลดูพวกคนในเมืองและนอกเมือง จะไม่คอยถามว่า ท่านเป็นใครมาจากไหน หรือจะไปไหน เพราะคนเหล่านั้นไม่ใช่ภาระหน้าที่ของเขา เขาจะตรวจตราแลดูเฉพาะคนที่มาถึงประตูเมืองเท่านั้น ฉันทใด ผู้ปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ลมที่เข้ามาข้างในและลมที่ออกมาภายนอก ไม่ใช่ภาระหน้าที่มีหน้าที่เพียงกำหนดลมที่ปากช่องจมูกเท่านั้น

3. อุปมาด้วยชายเลื่อยไม้

ชายคนหนึ่งนำเลื่อยมาเลื่อยไม้ สติของเขาจดจ่ออยู่กับฟันเลื่อยที่ถูกไม้ ไม่ได้ใส่ใจถึงการเดินหน้าและถอยหลังของเลื่อย แต่ก็รับรู้ถึงฟันเลื่อยที่ซัดมาและซัดไป ผู้ปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ตั้งสติกำหนดไว้ที่ปากช่องจมูกหรือริมฝีปากตรงจุดที่ลมกระทบ ไม่ได้ใส่ใจถึงลมที่เข้ามาและออกไป แต่จะไม่รู้ถึงลมที่เข้ามาและออกไปก็หาไม่ ความเพียรที่ปรากฏ คือ คือทั้งกายและใจของผู้ทำความเพียร ย่อมเป็นของควรแก่การงาน ความพยายามของเขาก็สำเร็จดังตั้งใจ ทั้งเขาก็ได้บรรลุคุณวิเศษด้วย

ค. ผุสนานัย

ผุสนานัย คือ การกระทบ เมื่อสติอยู่กับลมหายใจแล้ว ไม่ต้องนับอีก แต่ให้ดูการกระทบต่อจุดกระทบ คือ ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ไม่ต้องตามลมเข้าลมออก จดจ่ออยู่เพียงจุดกระทบของลม เมื่อลมหายใจละเอียดเข้าๆ ความกระวนกระวาย ความเครียดก็สงบลงไปจิตจะเบา กายก็เบา จนบางคนรู้สึกตัวลอยอยู่บนอากาศ ที่เป็นอย่างนั้นก็เหมือนกับคนมีร่างกาย กระสับกระส่ายที่นั่งอยู่บนเตียงหรือตั้ง เตียงหรือตั้งยอมโยกยอมลั่น เครื่องปูลาดยอมยับ เนื่องมาจากกายที่กระสับกระส่ายนั้น ตรงกันข้ามคนที่มึนร่างกายไม่กระสับกระส่าย นั่งอยู่บนเตียงหรือตั้ง เตียงหรือตั้งก็ไม่โยกไม่ลั่น เครื่องปูลาดก็ไม่ยับ เพราะกายที่ไม่กระสับกระส่ายเป็นกายที่เบา ฉันทใด เมื่อลมหายใจละเอียดมากขึ้น ความกระวนกระวายทางกายก็สงบไป จึงมีความรู้สึกที่กายเบาเหมือนลอยอยู่บนอากาศ

ง. รูปนानัย

รูปนานัย คือ ลมหยุด ขึ้นนี้ใจรวม ลมหายใจเริ่มหยุด เมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ ลมก็จะยิ่งละเอียดขึ้น ๆ จนเหมือนลมหายไป ไม่รู้สึกถึงลมกระทบเลย ผู้ปฏิบัติบางคนหวาดกลัว เลยเลิกปฏิบัติเสียกลางคัน เมื่อ

รู้สึกวาลมเบาจนหายไป ทั้งๆ ที่เป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว ให้ทราบว่ามีคนไม่มีลมหายใจ 7 จำพวก คือ เด็กในครรภ์ คนที่ดำอยู่ในน้ำ ผู้เข้ารูปฌาน 4 คนตาย ผู้ที่เข้านิโรธสมาบัติ รูปพรหมและอรุปรหม ดังนี้แล้ว ให้เตือนตัวเองว่าเรายังไม่ตาย เรายังไม่ใช่บุคคลเหล่านั้น ฉะนั้นลมหายใจของเรายังมีอยู่อย่างแน่นอน แต่เป็นเพราะใจของเราเริ่มเป็นสมาธิ หยุดนิ่ง ตั้งมั่น ลมหายใจจึงละเอียดมากจนรู้สึกเหมือนว่าไม่มีลมหายใจ ให้ทำใจนิ่งๆ เฉยๆ ต่อไป แล้ววางใจ ณ จุดที่สุดของลมหายใจภายในตัวคือ ที่ศูนย์กลางกายเรื่อยไปโดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น การน้อมระงับวิจิกิจฉา ทำให้ละวิจิกิจฉา การติดตามระงับวิตกที่หยาบและทำให้ อานาปานสติเกิดขึ้นไม่ขาดตอน การกระทบระงับกำจัดความฟุ้งซ่าน และทำสัญญาให้มั่นคง ผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุคุณวิเศษยิ่งขึ้นไป เพราะอาศัยความสุข

นิมิตของอานาปานสติ

การเจริญอานาปานสติมีนิมิต 3 อย่าง คือ “ ปรักกรรมนิมิต ” ได้แก่ ลมหายใจเข้าออก “ คคหนิมิต ” คือ บางท่านลมหายใจเข้าออกปรากฏดังปุยนุ่น ปุยสำลีและดุจลมฝน ดุจสายน้ำบ้าง เปลวควันบ้าง บางท่านปรากฏเป็นเหมือนดวงดาว เหมือนพวงแก้วมณี พวงแก้วมุกดา บางท่านปรากฏเป็นเหมือนเมล็ดข้าวและเหมือนเส้นไม้แก่น บางท่านปรากฏเป็นเหมือนสายสังวาลที่ยาว เหมือนพวงดอกไม้และเหมือนเปลวควัน บางท่านเหมือนโยแมงมุมที่ขึงไว้ เหมือนแผ่นเมฆ เหมือนดอกบัว ดังนี้ เป็นต้น “ ปฏิภาคนิมิต ” คือ ลมหายใจเข้าออกที่ปรากฏเป็นเหมือนดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ดวงแก้วมณี เป็นต้น เมื่อปฏิบัติจนได้ปฏิภาคนิมิต ให้เอาสติมาตั้งไว้ที่ปฏิภาคนิมิต แล้วน้อมมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกาย จนใจรวมตกศูนย์เข้าถึง “ ดวงปฐมมรรค ” ที่แท้จริงได้ การกำหนดลมหายใจเข้าออก ในขณะที่มีปรักกรรมนิมิตและอุกคหนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์อยู่ สมานินั้นเรียกว่า “ ขณิกสมาธิ ” การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์เรียกว่า “ อุปจารสมาธิ ” การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์จนเกิด “ ดวงปฐมมรรค ” เรียกว่า “ อับปนาสมาธิ ” การรักษาปฏิภาคนิมิต ต้องละสิ่ง ที่เป็นอุปสรรคที่จะมารบกวนการปฏิบัติ และให้ถือเอาอุปสรรค สิ่งที่เป็นอุปสรรคหรือเป็น ที่สบายมี 7 ประการ คือ

1. อากาศ ที่อยู่เป็นที่สบาย
2. โคนจร ที่บิณฑบาต หรือแหล่งอาหารไม่อดอยาก
3. ภัตสละ พุดคุยแต่เรื่องที่เสริมการปฏิบัติ
4. บุคคล ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วทำให้จิตใจผ่องใสมั่นคง
5. โภชนะ อาหาร ให้พอเหมาะ และถูกกับธาตุขันธ์
6. อุตุ สภาพแวดล้อมและอุณภูมิเหมาะกับร่างกาย
7. อิริยาบถ อิริยาบถเป็นที่สบาย

ส่วนอุปสรรค 7 ประการ คือ สิ่งที่เป็นที่ไม่สบายมี 7 ประการ ตรงข้ามกับอุปสรรค เช่น อากาศ หรือที่พักที่อยู่ไม่สบาย หรืออุตุไม่สบายคือ อากาศไม่สบายแก่ผู้ปฏิบัติ เช่น ร้อนเกินไป หรือหนาวเกินไป เป็นต้น และควรจะปฏิบัติใน อับปนาโกศล 10 คือ

1. ทำความสะอาดเครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้สอย ที่อยู่ และชำระร่างกายให้สะอาด
2. ต้องเข้าใจในการกำหนดลมหายใจ
3. ต้องข่มจิตในคราวที่จิตมีความฟุ้งซ่านรำคาญใจ
4. ต้องยกจิตในคราวที่จิตง่วงเหงา หรือ เกียจคร้านในการเจริญภาวนา
5. ทำจิตที่เหี่ยวแห้งให้เบิกบานปีติโสมนัส
6. วางเฉยต่อจิตที่กำลังดำเนินงานสมำเสมออยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน
7. เว้นการคลุกคลีกับคนที่ไม่ดีสมาธิ
8. คบหาแต่กับบุคคลที่มีสมาธิ
9. อบรมอินทรีย์ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา)
10. มีจิตน้อมที่จะได้อัปนาฌาน

หากปฏิบัติตามนี้ ปฏิภาณนิมิตก็จะไม่เสื่อมหายไปและได้รูปฌานตามลำดับ แต่การจะได้อัปปนาฌาน พึงทราบด้วยว่าลมเข้าลมออกและนิมิต เป็นอารมณ์ของจิตคนละดวง คนละอัน ไม่ใช่อารมณ์ของจิตดวงเดียวกัน

อานิสงส์ของอานาปานสติ

1. ทำให้ได้รูปฌาน
2. ทำให้เป็นบาทของมรรคผล นั่นก็คือ อานาปานสติเป็นสาเหตุแห่งการทำให้วิชาและวิมุตติเต็มบริบูรณ์ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ถ้าบุคคลปฏิบัติอานาปานสติ เธอชื่อว่าทำสติปฏิฐาน 4 ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติสติปฏิฐาน 4 เธอชื่อว่าทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติโพชฌงค์ 7 เธอชื่อว่าทำวิมุตติและวิชาให้บริบูรณ์
3. ทำให้ป้องกันไม่ให้เกิดวิตก พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสอานิสงส์ของอานาปานสติไว้ว่า อานาปานสติสมาธิบุคคลทำให้มากเจริญให้มากแล้ว เป็นธรรมที่ละเอียดและประณีต เป็นธรรมสามารถตัดซึ่งวิตก เช่น กามวิตก เป็นต้น อานาปานสติสมาธิ ย่อมทำความฟุ้งซ่านให้หมดไปจากจิต ที่เกิดจากอำนาจของวิตกทั้งหลาย อันทำอันตรายต่อสมาธิ แล้วทำให้จิตมุ่ง ต่ออารมณ์คือลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า พึงเจริญอานาปานสติเพื่อเข้าไปตัดวิตก
4. ผู้ที่สำเร็จอรหัตผลโดยใช้อานาปานสติเป็นบาท ย่อมสามารถกำหนดรู้อายุสังขารของตนว่าจะอยู่ได้นานเท่าใด และสามารถรู้เวลาที่ประณีตตามธรรมดาผู้ที่เจริญกัมมัฏฐาน อย่างอื่นนอกจากอานาปานสติ บางท่านก็รู้วันตาย บางท่านก็ไม่รู้ แต่ผู้ที่เจริญอานาปานสติ จนกระทั่ง บรรลุพระอรหัตผล ย่อมสามารถกำหนดรู้วันละสังขารได้ ย่อมรู้ว่า เราจะมีอายุอยู่ต่อไปได้เพียงเท่านี้ ไม่เกินไปกว่านี้ จึงทำกิจทุกอย่าง มีการชำระร่างกายและการนุ่งห่ม เป็นต้น

อานาปานสติกับจริต

อานาปานสติ เหมาะกับผู้ที่ไม่มีมหจริตและวิตกจริต เพราะตามธรรมดาโมหะนั้นมีสภาพมืดมัวงมมาย ย่อมทำให้จิตใจฟุ้งซ่านโลเลหวั่นไหวอยู่เนื่องนิตย์ และธรรมดาของผู้มีวิตกจริตก็มักจะนึกคิดไปเรื่อยเปื่อยต่าง ๆ นานา เมื่อใดที่วิตกมีกำลังแก่กล้าขึ้น ส่งผลให้จิตใจปราศจากความสงบผ่องแผ้ว มีแต่ความเลื่อนลอยไปใน อารมณ์ต่าง ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าหากผู้ที่มีโมหจริตและวิตกจริต ใช้อารมณ์ที่ผิดมาเป็นหลักในการเจริญภาวนา เช่น ใช้มรณานุสติ อุปสมานุสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา เป็นต้น ซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐานที่มีความละเอียดลึกซึ้ง เห็นคุณและโทษได้ยาก ก็จะทำให้โมหะและวิตกมีกำลังมากขึ้น การเจริญก็มีมัญฐานก็จะไม่ได้รับผลแต่อย่างใด แต่ถ้าใช้อานาปานสติเป็นอารมณ์แล้ว การเจริญก็มีมัญฐานย่อมได้รับผล เต็มที่ เพราะว่าอานาปานสติไม่ได้มีความลึกซึ้งกว้างขวางมากนัก อีกทั้งปรากฏชัดต่ออยู่ทุกลมหายใจเข้าออก จึงมีความเหมาะสมแก่ผู้ที่มีจริตทั้งสอง แม้ผู้ที่ไม่ได้ตั้งใจบำเพ็ญก็มีมัญฐาน เป็นคนทั่วไปหากปรากฏว่ามีความวิตกกังวลเกิดความวุ่นวายใจจนถึงกับนอนไม่หลับ ท่านยังแนะนำให้กำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อทำให้ใจสงบระงับจากความวุ่นวายกังวลเหล่านั้น

บทวิเคราะห์

สามารถวิเคราะห์อานาปานสติได้ว่า การทำสมาธิเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ เพราะ อานะ คือ ลม หายใจเข้า อานาปะ คือ ลมหายใจออก สติ คือ ความระลึก อานาปานสติ หรือ อานาปานสติ คือ การระลึก อยู่ในลมหายใจเข้าออก หรือ สติที่เกิดขึ้นโดยมีการระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออกลมหายใจนั้นมีอยู่ 2 อย่าง คือลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก เวลาปฏิบัติ ให้เรากำหนดรู้ลมหายใจที่เข้าออกตามปกติ ไม่ต้องไปฝืนหรือ บังคับลมให้ยาวหรือสั้น ลมหายใจเข้าออกอย่างไร้กำหนดรู้อย่างนั้น ลมหายใจเข้ายาวออกยาว ก็รู้ว่าเข้ายาว ออกยาว ลมหายใจเข้าสั้นออกสั้น ก็รู้ว่าเข้าสั้นออกสั้นและจะต้องพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สีก ตัว มีสติกำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลก ชื่อว่าบำเพ็ญสติปัญญา 4 ให้บริบูรณ์ เมื่อทำได้แล้วจะมีอานิสงส์ ทำให้ได้รูปฌานเกิดวิมุตติและวิชาสมบุรณ์จนกระทั่ง บรรลุพระอรหัตผล

สรุป

อานาปานสติ คือวิธีพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญาด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด หรืออีกนัยหนึ่ง เป็นวิธีนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจเข้าและลมหายใจออกอันสงส์ ของการเจริญอานาปานสติคือการอยู่กับโลกอย่างเข้าใจอยู่กับโลกอย่างเหนือโลก และอยู่กับโลกอย่างพ้นโลก คือพ้นจากทุกข์ แม้จะมีการได้การเสีย ได้ลาภเสียมลาภ ได้ยศเสียยศ มีสรรเสริญมีนินทา มีสุขมีทุกข์ แต่ผู้ที่มีลมหายใจแห่งสติรู้ทันกายทันใจจะทำใจเป็นอิสระจากทุกข์ได้และเป็นคนทันสมัย คือเป็นคนที่อยู่กับ ปัจจุบันขณะรู้ทันกายรู้ทันใจไม่ประมาทในกายกรรม วาจกรรม และมโนกรรม แม้ต้องเผชิญความจริงของ โลกอย่างไร ใจก็ไม่เป็นทุกข์ หากทำอานาปานสติเจริญให้มาก ก็ทำให้สติปัญญา 4 สมบูรณ์ โปชฌงค์ 7 ครบองค์ วิชาและวิมุตติก็ปรากฏขึ้นได้

เอกสารอ้างอิง

- กรมการศาสนา. (2525). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง. เล่มที่ 14, 19, 24, พิมพ์เนื่องในโอกาสสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี. กรุงเทพมหานคร:
- พุทธโฆษาจารย์. (2553). วิสุทธิมรรคแปล ภาค 2 เล่มที่ 2. พิมพ์ครั้งที่ 10. คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, แปล. นครปฐม: โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 40. กรุงเทพมหานคร:โรงผลธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.