

**บทที่ 5**  
**อนุสติ 10**

**อนุสติ** คือการระลึกถึงอยู่เนือง ๆ เสมอ ๆ มีสติระลึกถึง

- |                |  |
|----------------|--|
| 1. พุทธอนุสติ  | ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์            |
| 2. อัมมานุสติ  | ระลึกถึงคุณของพระธรรมเป็นอารมณ์                |
| 3. สังฆานุสติ  | ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์                |
| 4. สีลानุสติ   | ระลึกถึงศีลที่ตนรักษาเป็นอารมณ์                |
| 5. จาคานุสติ   | ระลึกถึงทานที่ตนบริจาคเป็นอารมณ์               |
| 6. เทวตานุสติ  | ระลึกถึงคุณธรรมของเทวดาเป็นอารมณ์              |
| 7. อุปสมานุสติ | ระลึกถึงคุณของพระนิพพานเป็นอารมณ์              |
| 8. มรณสติ      | ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์                      |
| 9. กายคตาสติ   | ระลึกถึงลักษณะอาการของกายส่วนต่าง ๆ เป็นอารมณ์ |
| 10. อานาปานสติ | ระลึกถึงลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์               |

**1. พุทธอนุสติ**

คือการระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงพระคุณของพระองค์เป็นอารมณ์ การระลึกนั้นจะระลึกเป็นภาษาไทยหรือภาษาบาลีก็ได้ การระลึกเป็นภาษาบาลีก็คือ บทสรรเสริญพระพุทธคุณที่ว่า .....

อิติปิโส ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจรณะสัมปันโน สุคโต โลกวิทู  
อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ สัตถาเทวมนุสสานัง พุทโธ ภควา  
การพิจารณาหรือระลึกถึงพระพุทธคุณเป็นภาษาไทยให้พิจารณาว่า

อรหัง พระพุทธเจ้าได้ชื่อว่าอรหัง คือเป็นพระอรหันต์เพราะพระพุทธองค์เป็นผู้ไกลจากกิเลสอย่างเด็ดขาดกำจัดกิเลสจนสิ้นแล้ว เป็นผู้ทำลายซึ่งกรรมแห่งสังสารจักร

คือ อวิชา ตัณหา อุปาทาน กรรมได้สิ้นแล้ว เป็นผู้ที่ควรได้รับความเคารพบูชา  
ควรแก่ทักษิณาทาน และเป็นผู้ที่ไม่มีที่ลับในการทำบาปคือไม่มีข้อเสียหายที่ต้องปกปิด

**สัมมาสัมพุทธโธ** เป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง พบทางสายกลางคือ  
มัชฌิมาปฏิปทา

**วิชาจรณสัมปັນโน** เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา และจรณะ วิชาหมายถึง  
ความรู้ จรณะหมายความประพฤติ วิชานี้มีวิชา 3 และวิชา 5 วิชา 3 ได้แก่

1. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ สามารถระลึกชาติได้
2. ทิพพจักขุญาณ มีตาทิพย์ เห็นสิ่งลึกลับกำบังไว้ได้
3. อาสวักขยญาณ มีปัญญาทำลายอาสวะกิเลสให้หมดสิ้น

วิชา 8 ได้แก่

1. วิปัสสนาญาณ มีปัญญารู้แจ้งรูปนามทั้งปวงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
2. อิทธิวิธิญาณ มีปัญญาที่สามารถแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้
3. มโนมยิทธิญาณ มีปัญญาที่สามารถเนรมิตกายอื่น ๆ ได้ตามแต่จะต้องการ
4. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ มีปัญญาระลึกชาติได้
5. เจโตปริยญาณ มีปัญญาที่สามารถรู้ใจผู้อื่นได้ว่าคิดอะไรรู้สึกอย่างไร
6. ทิพพจักขุญาณ มีปัญญาเห็นสิ่งต่าง ๆ แม้อยู่ในที่กำบัง หรืออยู่ห่างไกล ได้  
อย่างทะลุปรุโปร่ง
7. ทิพพโสตญาณ มีปัญญาสามารถได้ยินเสียงในที่ห่างไกล หรือเสียงที่เบาที่  
สุดได้
8. อาสวักขยญาณ มีปัญญาที่สามารถทำลายกิเลสอาสวะให้หมดไปอย่าง  
สิ้นเชิง

จรณะหรือความประพฤติมี 15 ประการ ได้แก่

1. ศรัทธา เชื่อว่าบาปบุญมี ผลของบุญ-บาป มีอยู่จริงเชื่อในคุณของพระ  
รัตนตรัย เชื่อว่าเคยเกิดมาแล้วในภพชาติก่อน ๆ
2. สติ มีความระลึกได้

3. หิริ มีความละอายต่อบาปทุจริต
4. โอตตัปปะ มีความกลัวต่อบาปทุจริต
5. วิริยะ มีความขยันพากเพียรในการทำงานที่เป็นฝ่ายดี
6. สุตะ เคยฟัง เคยเห็นมามาก
7. ปัญญา เฉลียวฉลาดในกิจการทั้งปวง
8. โภชนะมีตัตถุญตา รู้จักประมาณในการบริโภค
9. ชาคริยานุโยค มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม ไม่เห็นแก่นอน ไม่เกียจคร้าน
10. ศีล มีศีลสมบูรณ์ ภาย วาจาเรียบร้อย
11. อินทรีย์สังวร มีความสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
12. รูปปฐมฌาน ได้รูปฌาน 1
13. รูปทุติยฌาน ได้รูปฌาน 2
14. รูปตติยฌาน ได้รูปฌาน 3
15. รูปจตุตถฌาน ได้รูปฌาน 4

**สุคติ** เป็นผู้เสด็จไปได้ มีทางไปที่ดี ทรงบรรลุถึงหนทางที่ดีจะไม่เสด็จกลับมาในโลกนี้อีก คือ บรรลุพระนิพพาน อีกประการหนึ่งพระพุทธองค์ทรงได้พระนามว่า พระสุคติ เพราะคำสอนของพระองค์เป็นสิ่งที่ตรัสโดยชอบ มีประโยชน์ วาจาใดไม่จริงไม่มีประโยชน์ ไม่เป็นที่รัก ไม่ถูกกาลเทศะจะไม่ตรัส พระพุทธองค์จะตรัสแต่วาจาจริง มีประโยชน์ถูกกาลเทศะ และวาจาเป็นที่รัก

**โลกวิทู** เป็นผู้รู้แจ้งโลก โลกในที่นี้หมายถึง สัตวโลก (โลกคือหมู่มสัตว์) และสังขารโลก (โลกคือสังขาร) ทรงรู้แจ้งสัตวโลกคือทรงรู้ความปรารถนาต่าง ๆ ของสัตว์ทั้งหลาย ทรงรู้ความแตกต่าง ของอินทรีย์ของสัตว์ เป็นต้น ทรงรู้แจ้งสังขารโลก คือ ทรงรู้แจ้งสังขาร ขันธ กรรม ธรรมทั้งที่เป็นกุศล อกุศล และอันยากฤต (คือธรรมที่เป็นกลาง ๆ) เป็นต้น ในปรมัตถโชติกะ สมถกัมมฐาน ที่ป็นหน้า 116 ได้กล่าววาทรงรู้แจ้งโอกาสโลกด้วย คือรู้แจ้งทั้งสัตวโลก สังขารโลก โอกาสโลก ทรงรู้โอกาสโลก

หมายถึงทรงรู้ถึงที่อยู่ ถึงแผ่นดินที่สัตว์ทั้งหลายอุบัติเกิด รู้ความเป็นไปของโลกธาตุ รู้เรื่องจักรวาล คือทรงรู้ในเรื่องจักรวาลวิทยา (cosmology) และอภิปรัชญา (metaphysics) นั่นเอง

**อนุตตโร** หมายถึงยอดเยี่ยม เพราะพระพุทธองค์เป็นผู้ประเสริฐ ไม่มีใครเหนือกว่า หาใครเทียบไม่ได้ พระพุทธองค์ทรงยอดเยี่ยมด้วยคุณต่าง ๆ คือ ศีลคุณ สมာธิคุณ ปัญญาคุณ วิมุตติคุณ วิมุตติญาณทัศนะคุณ คุณเหล่านี้ไม่มีใครยิ่งกว่า

**ปฐิสัทมมสารถิ** ทรงเป็นผู้ฝึกบรูษผู้ควรฝึก คือทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์ทั้งหลาย ทรงฝึกมนุษย์ เทวดา พรหมทั้งหลาย แม้สัตว์เดรัจฉานบางเหล่าบางพวก โดยวิธีการต่าง ๆ ทั้งปลอบโยน ทรมาน ยกย่อง ตามควรตามความเหมาะสมแก่อัธยาศัยของสัตว์นั้น ๆ เช่น การฝึกพวกชฎิล ก็ต้องทรงใช้วิธีทรมาน เป็นต้น

**สัตถาเทวมนุสสานัง** ทรงเป็นศาสดา เป็นผู้นำของมนุษย์ เทวดา พรหม ทั้งหมด นำไปให้พ้นจากที่กัณดาร คือการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ให้เข้าถึงพระนิพพาน ประดุจพ่อค่านายกองเกวียนที่นำลูกน้องเดินทางพ้นที่กัณดารที่มีภัยทั้งหลาย ไปสู่จุดหมายปลายทางอย่างสุขสงบปลอดภัย

**พุทโธ** เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ที่ได้ชื่อว่าพุทโธ เพราะได้ทำให้แจ้งในมรรคผลแล้ว พระนามทั้งหลายของพระพุทธองค์เป็นพระนามที่เกิดขึ้นเอง สำเร็จจากการกระทำความบริสุทธิ์ของพระองค์เอง ไม่มีใครมาถวาย เรียกว่าเป็นเนमितตกนาม

**ภควา** มี 2 คำ คือภควาที่ขึ้นต้นบท (อติปิโส ภควา) และภควาที่ลงท้ายบทมีความหมายต่างกัน ภควา คำแรก เป็นคำร้องเรียกด้วยความเคารพว่าพระผู้มีพระภาคเจ้า ส่วนภควาคำหลัง หมายถึง ผู้จำแนกแจกธรรม ผู้สมบรูณ์ด้วยคุณธรรมต่าง ๆ ทั้งทรงบริบูรณ์ด้วย พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิ์คุณ และพระกรุณาคุณ นำธรรมะที่ตรัสรู้แล้วมาสอนเวไนยสัตว์ อีกนัยหนึ่ง อธิบายได้ว่า ที่ทรงเป็นภควา เพราะทรงมีบุญ 6 ประการ<sup>1</sup> คือ

---

1 ปรมัตถโชติกะ หน้า 120 - 121 (อ้างแล้ว)

ก. อิศสริยะะ เป็นผู้มีความเป็นใหญ่ บุญอิศสริยะะมี 8 ประการคือ

1. หายตัวได้อย่างมหัศจรรย์
2. เหาะไปได้อย่างรวดเร็ว
3. เนรมิตร่างกายให้ใหญ่ที่สุด จนหาที่เปรียบไม่ได้
4. เสด็จไปที่ใด ๆ ก็ได้ ตามพุทธประสงค์ โดยไม่มีสิ่งใด ๆ มาขวางกั้นได้
5. เนรมิต เป็นรูปร่างต่าง ๆ สีสนต่าง ๆ กัน
6. มีอำนาจบังคับบัญชา ตนเองตลอดจนถึงมนุษย์ เทวดา พรหมทั้งหลายได้ทั่วทุกชั้น
7. สามารถเข้าถ้ำและทำอภิญญาได้ในทันทีที่ต้องการ
8. สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จเสร็จโดยรวดเร็ว

ข. ธรรม ทรงได้โลกุตตรธรรม 9 คือ มรรค 4 ผล 4 และนิพพาน 1

ค. ยศ ทรงมีเกียรติยศชื่อเสียง แฝ่ไปทั่วทั้งในหมู่มนุษย์ เทวดา พรหม ทั้งหลาย โดยไม่ต้องอวดอ้างโฆษณา หรือยกย่องพระองค์เอง

ง. สิริ ทรงมีผิวพรรณเปล่งปลั่ง รูปร่างงดงาม เป็นสิริมงคล ชวนให้ดูได้ไม่เบื่อ เพียบพร้อมด้วยมหาปรีศลักษณะ 32\* อนุพยัญชนะ 80 (อนุพยัญชนะคือลักษณะปลีกย่อยของพระมหาบุรุษ เช่น พระนขา มีสีแดง พระดำเนินงามดุจสีหราช เป็นต้น)

จ. กาม เมื่อทรงประสงค์สิ่งใด ก็สำเร็จสมประสงค์ทุกประการ

ฉ. ประโยชน์ ทรงใช้ความเพียรทั้งกลางวันกลางคืน เพื่อทำประโยชน์ให้กับสัตว์ทั้งหลาย เช่น เวลากลางวัน ทรงอบรมสั่งสอนให้ธรรมแก่ผู้ที่มาเฝ้า กลางคืน เทวดา พรหมมาเฝ้าฟังธรรมบ้าง ทูลถามปัญหาบ้าง ก่อน 6 โมงเช้าทรงตรวจดูหมู่สัตว์ เทวดา พรหมทั้งหลายว่ามีผู้ใดบ้างที่เคยสร้างปัญญาบารมีมาแล้วจากชาติก่อน ๆ เป็นผู้ที่พระพุทธองค์สมควรไปโปรดให้บรรลุ มรรคผลได้ เป็นต้น

---

\* ลักษณะของผู้ที่เป็นมหาบุรุษมี 32 ประการ เช่น มีฝ่าพระบาทเรียบเสมอกันลายพื้นพระบาทเป็นจักร เป็นต้น

## อานิสงส์ของพุทธานุสติ

ผู้ที่เจริญพุทธานุสติ จะได้รับอานิสงส์ดังนี้ คือ

1. ทำได้ถึงความไพบุลย์แห่งศรัทธา คือมีศรัทธามากขึ้น
2. มีสติ
3. มีปัญญา
4. มีบุญ
5. มีความปีติปราโมทย์
6. สามารถอดกลั้นทุกข์ได้
7. ทนความกลัวอารมณ์ที่น่ากลัวได้
8. มีความเป็นอยู่ใกล้พระศาสดา (พระพุทธเจ้า)
9. มีความยำเกรงในพระศาสดา
10. แม้ประสบกับสิ่งที่จะทำให้ล่วงละเมิด หรือทำความผิดได้ ก็จะไม่เกิดหิริ โอตตปปะ มีความกลัวและละอายต่อบาป ประดุจว่าพระพุทธองค์ประทับ อยู่ตรงหน้า
11. ร่างกายของผู้ที่พุทธานุสติครอบครองแล้ว หรือเจริญพุทธานุสติอย่างดีแล้ว เป็นของที่ควรแก่การบูชาของมนุษย์และเทวดาประดุจดังเรือนเจดีย์
12. จิตจะโน้มไปสู่พุทธภูมิ
13. หากยังไม่สามารถสำเร็จมรรคผลนิพพาน ก็จะไปสู่สุคติ

การเจริญพุทธานุสติให้เห็นคุณของพระพุทธเจ้านั้นไม่ควรพรับแต่ปาก แต่ควรนึกถึงเนื้อความ ความหมายของพระพุทธคุณ อย่างมุ่งถือตามตัวอักษรหรือพยัญชนะ จะทำให้ไม่เห็นพุทธคุณ การระลึกจะระลึกทุกบท หรือบทใดบทหนึ่งก็ได้

การเจริญพุทธคุณทำให้เข้าถึงอุปปจารสมาธิ ปุถุชนทั่วไปมีความเข้าใจพุทธคุณได้น้อย มักจะใช้พุทธคุณเป็นคาถาเพื่อความขลัง ความศักดิ์สิทธิ์มากกว่าจะระลึกถึงด้วยความเคารพและมองเห็นพระคุณนั้น เช่น ใช้บทสวดอิติปิโส เดินหน้าถอยหลัง หรือ

ใช้หัวใจฉิตปิโส เป็นคาถาในการปลุกเสกทำพิธี หรือทำให้ขลัง เป็นต้น ผู้ที่จะมองเห็น พุทธคุณโดยชัดแจ้ง ก็คือพระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป เพราะเป็นผู้เห็นธรรม เข้าซึ่งถึงธรรมโดยการปฏิบัติเอง ปุถุชนทั่วไปถ้าต้องการให้ซาบซึ่งในพระพุทธรูปก็ต้องศึกษาทั้งแง่ ปริยัติ (ทฤษฎี) และปฏิบัติ เพื่อจะได้เข้าถึงข้อธรรมที่ทรงแสดงทั้งศีล สมาธิ ปัญญา จะศึกษาโดยไม่ปฏิบัติไม่ได้ ควรระลึกไว้ว่า พระอริยบุคคล ผู้บรรลุ มรรคผล ท่านก็เคยเป็นปุถุชนมาก่อน แต่เพราะได้ศึกษา ได้ปฏิบัติธรรมตามคำสอน ของพระพุทธองค์จึงได้เห็นแจ้งปรากฏชัดในพระพุทธรูป

## 2. ธัมมานุสติ

คือการระลึกถึงคุณพระธรรมเป็นอารมณ์ พระธรรมมี 3 คือ

1. ปริยัติธรรม เป็นธรรมที่ต้องเล่าเรียนคือ ศีล สมาธิ ปัญญา
  2. ปฏิบัติธรรม เป็นข้อปฏิบัติคือ สมาธิ ปัญญาเพื่อนำไปสู่พระนิพพาน
  3. ปฏิเวธธรรม คือมรรค ผล นิพพาน เป็นผลจากการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา
- การระลึกถึงคุณพระธรรมตามภาษาบาลี คือ

“สวากขาโต ภคฺวตา ธัมโม สันตฺทิสฺสุโก อกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปนยิโก  
ปัจจัตตัง เวทิตฺัพโพ วิญญูหิ”

ระลึกถึงคุณพระธรรมตามความหมายในภาษาไทย คือ

-สวากขาโต ภคฺวตา ธัมโม ธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสรู้แล้ว หมายถึงทั้ง ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิเวธธรรม เป็นธรรมที่นำไปสู่การหลุดพ้น

-สันตฺทิสฺสุโก เป็นธรรมที่บุคคลผู้ปฏิบัติจะประจักษ์เห็นเอง ได้แก่ มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 ไม่ใช่เป็นธรรมที่เพียงแต่ได้ยินได้ฟังแล้วจดจำไว้เท่านั้น

-อกาลิโก พระธรรมเป็นสิ่งที่ให้ผลโดยไม่มีกาลสมัย คือผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติดีจริง เมื่อใด ผลดีก็เกิดไม่ต้องรอเวลา มรรค 4 มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น เมื่อปฏิบัติก็ยอมให้ ผลตามลำดับของตน ไม่ต้องรอ ต่างจากพืชที่เราปลูกเมื่อปลูกแล้วต้องรอเวลาให้ผล แต่ ธรรมไม่ใช่เช่นนั้น เพราะเมื่อมรรคจิตเกิดผลก็เกิดทันที ไม่ขึ้นอยู่กับเวลา ไม่ต้องรอคอย

-เอหิप्สสิโก เป็นพระธรรมที่ควรเชื่อเชิญเรียกให้ผู้อื่นมาดู เพราะเป็นสิ่งมีจริง เหมือนดวงจันทร์ปราศจากเมฆ ที่อยู่บนฟ้า ควรมาชมกัน

-โอบนยิโก มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 เป็นธรรมที่พึงน้อมเข้ามาในใจ ธรรมเหล่านี้เมื่อปรากฏขึ้นเพียงครั้งเดียวก็สามารถปิดประตูอบายได้

ปัจเจตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ พระธรรมเป็นสิ่งที่ผู้มีปัญญาทั้งที่เป็นกัลยาณบุรุษ และอริยบุคคลทั้งหลาย รู้ได้เห็นแจ้งได้เฉพาะตน

การเจริญธัมมานุสตินั้น ต้องหมั่นตรึกหมั่นระลึกถึงคุณของพระธรรม จิตจะเข้าถึงอุปจารสมาธิ จะเลือกระลึกบทใดก็ได้

### อานิสงส์ของธัมมานุสติ

1. จิตของผู้เจริญธัมมานุสติ จะน้อมไปเพื่อตรัสรู้อนุตรธรรม
2. ทำให้มีความเคารพในพระธรรม
3. ทำให้มีศรัทธามากขึ้น
4. ทำให้มีสติ
5. ทำให้มีปัญญา
6. มีบุญ
7. มีความปีติปราโมทย์
8. สามารถอดกลั้นทุกขีได้
9. ทนความกลัวอารมณ์ที่น่ากลัวได้
10. มีความเป็นอยู่ใกล้พระพุทธเจ้า
11. แม้ประสบกับสิ่งที่จะทำให้ล่วงละเมิด หรือทำความผิดได้ก็จะเกิดความกลัว ความละอายต่อบาป ประดุจว่าพระพุทธเจ้าประทับอยู่ตรงหน้า
12. ร่างกายของผู้ที่ธัมมานุสติครอบครองแล้ว เป็นของควรแก่การบูชาของมนุษย์ และเทวดาประดุจดังเรือนเจดีย์
13. หากยังไม่สามารถสำเร็จมรรคผลนิพพาน ก็จะไปสู่สุคติ



### 3. สังฆานุสติ

คือการระลึกถึงคุณของพระอรียสงฆ์

พระสงฆ์ มี 2 จำพวก คือสมมติสงฆ์ และอรียสงฆ์

พระอรียสงฆ์คือ ท่านที่ดำรงอยู่ในมรรค 4 ผล 4 สมมติสงฆ์คือพระสงฆ์โดยสมมติ ได้แก่ภิกษุตั้งแต่ 4 รูป นั่งอยู่ภายในสีมา ไม่ละหัดตบาสกันและกัน มีอำนาจในการทำสังฆกรรม<sup>1</sup> พระสงฆ์มีคุณเพราะท่านเป็นผู้รักษาและสืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้า ทั้งยังเป็นบุญเขต เป็นเนื่อนาบุญของโลก

-การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ ระลึกตามภาษาบาลีว่า

“สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ อสุปฏิปันโน ภควโต

สาวกสังโฆ ญายปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ

สามิจิปปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ (ยทิทัง จัตตาริ ปุริสยุคานิ

อัญฐุ ปุริสปุคคลา) เอส ภควโต สาวกสังโฆ อานุเนยโย ปานุเนยโย

ทักขิเนยโย อัญชลิกรณียะ อนุตตรัง ปุญญภเขตตัง โลกัสสฯ”

-ระลึกถึงตามภาษาไทยว่า

สุปฏิปันโน หมู่พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ

อสุปฏิปันโน ปฏิบัติตรงต่อหนทางเข้าสู่พระนิพพานไม่ปฏิบัติในกามสุขัลลิกา

นุโยค และอึดตทิลมถานุโยค

-แต่ปฏิบัติตามมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง

ญายปฏิปันโน พระอรียสงฆ์ปฏิบัติเพื่อให้ได้สำเร็จพระนิพพาน

สามิจิปปฏิปันโน พระอรียสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติชอบสมควรแก่การกราบไหว้บูชาได้

ด้วยกายใจ

(ยทิทัง จัตตาริ ปุริสยุคานิ อัญฐุปุริสปุคคลา.....)

---

1 สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระวชิรญาณวโรรส. สมถกัมมัฏฐาน มหามกุฏราชวิทยาลัย

พระอริยสงฆ์จัดได้เป็น 4 คู่ 8 บุคคล คือ

1. โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล
2. สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล
3. อนาคามีมรรค อนาคามีผล
4. อรหัตตมรรค อรหัตตผล

-อาหุเนยโย พระอริยสงฆ์เป็นผู้ควรรับอามิสบูชาที่เขานำมาจากแดนไกล

-ปาหุเนยโย เป็นผู้ควรแก่ของต้อนรับ คือของที่เขาคควรถวายเมื่อไปถึงบ้าน

-ทักษิณเวยโย พระอริยสงฆ์เป็นผู้ควรแก่การรับทักษิณาทาน คือทานที่ผู้อื่นถวาย

เพราะผู้ที่ถวายสิ่งของแก่พระอริยสงฆ์ย่อมได้รับผลอันยิ่งใหญ่

อัญชลีภรณ์โย พระอริยสงฆ์ เป็นผู้ควรแก่การกราบไหว้

อนุตตรัง ปุณฺณิกเขตตัง โลกัสส พระอริยสงฆ์เป็นเนืองนบุญอันประเสริฐ เป็นบุญเขตที่สรรพสัตว์ทั้งหลายจะได้รับบุญ เมื่อหว่านพืชแห่งบุญลงไปบนผืนนาี้แม้เพียงเล็กน้อย แต่ก็จะได้รับผลมากมาย

การเจริญสังฆนุสติ จะพิจารณาบทใดบทหนึ่งก็ได้สามารถทำให้จิตเข้าสู่อุปจารสมาธิ

สิ่งที่พึงระลึกอีกประการหนึ่งคือ นอกจากพระอริยสงฆ์แล้ว บิดามารดา ก็จัดเป็นพระอรหันต์ของบุตรธิดา แม้ท่านจะไม่ได้หมดจดจากกิเลส เช่น พระอรหันต์ แต่พระคุณของท่านที่มีต่อบุตร ธิดา ทำให้ท่านสมควรเป็นผู้รับการบูชา เลี้ยงดูจากบุตรธิดา เป็นอาหุเนยโย เช่นกัน

อาณิสยของสังฆานุสติ เช่นเดียวกับ พุทธานุสติ และธัมมานุสติ

#### 4. สีลานุสติ

คือการระลึกถึงศีลที่ตนรักษาไว้โดยศีลนั้นไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่างไม่พร้อย ต้องเป็นศีลที่บริสุทธิ์ ไม่แปดเปื้อนด้วยมลทิน เป็นศีลที่ผู้รักษา รักษาด้วยใจบริสุทธิ์ ไม่ได้มุ่งโลกียสมบัติ ไม่ได้เป็นทาสของตนหา

อานิสงส์ของศีลानุสติ มี 12 ประการคือ

1. ทำให้เคารพพระพุทธ
2. ทำให้เคารพพระธรรม
3. ทำให้เคารพพระสงฆ์
4. เชื้อเพื่อต่อศีล คือยินดีปฏิบัติศีลอย่างถูกต้อง
5. เคารพทาน
6. มีสติ
7. มองเห็นภัยในความผิดแม้เป็นความผิดเพียงเล็กน้อย
8. รักษาตนเอง
9. คุ้มครองผู้อื่น
10. ไม่มีภัยในโลกนี้
11. ไม่มีภัยในโลกอื่น
12. ได้รับอานิสงส์ต่าง ๆ อันเกิดจากการรักษาศีล เช่น เมื่อสิ้นชีวิตจะไปสู่สุคติ ทำให้มีโภคทรัพย์ เป็นเหตุให้มีชื่อเสียง ไม่หลงตาย แก้วกัลป์ในที่ประชุมชน เป็นต้น การเจริญ ศีลानุสติอยู่เนื่อง ๆ ทำให้บรรลุปัจจรรักษามาริ ทำลายนิรณันได้

#### 5. จาคานุสติ

คือการระลึกถึงการบริจาค การสละ ของตนที่เป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ โดยไม่ใช้อวด ไม่ตระหนี่ ไม่เขานหน้าหรือหวังชื่อเสียงเห็นคุณของการบริจาค การเจริญ จาคานุสติ ผู้บริจาคตานต้องถึงพร้อมด้วยคุณความดี 3 ประการคือ

1. วัตถุที่บริจาคตานเป็นสิ่งที่ได้มาโดยชอบ
2. มีจิตที่ตั้งไว้ดี เป็นกุศลตั้งแต่ก่อนบริจาค ขณะบริจาค และเมื่อบริจาคแล้ว
3. เป็นการบริจาคให้พ้นจากความตระหนี่ และตณหามาณะทริฐิ

เมื่อบริจาคแล้วต้องสละให้หลุด บางคนบริจาคทานไปแล้ว ไม่พอใจที่ผู้รับไม่ใช่ของที่ตนบริจาค หรือไม่พอใจที่ผู้รับนำของนั้นไปให้ผู้อื่นต่อ เรียกว่าสละแล้วไม่พ้น สละไม่หลุด หรือบางคนบริจาคทานแล้วไม่พอใจเพราะมีคนบริจาคมามากกว่าตน หรือบริจาคทานที่ประณีตกว่าตน การบริจาคในลักษณะดังกล่าว และบริจาคโดยหวังผลตอบแทน เช่น หวังโภคสมบัติ หวังสวรรค์สมบัติ ไม่จัดเป็นจาคานุสติ เพราะเมื่อระลึกขึ้นมาก็เป็นการค้า ไม่เป็นการชำระจิต การบริจาคทาน หรือทานบารมี เป็นปัจจัยอุปการะ แก่บารมีอื่น เช่น ศีลบารมี ทานบารมีเป็นการชำระจิตในเบื้องต้น การสละมีตั้งแต่ สละวัตถุสิ่งของ อวัยวะ เลือดเนื้อ ชีวิต ดังพระเวสสันดรเป็นแบบอย่าง

### อานิสงส์ของจาคานุสติมี 10 ประการคือ

1. ได้รับความสุขจากการสละ
2. ไม่ละโมภ
3. อยู่อย่างไม่มีทุกข์
4. คิดถึงผู้อื่น
5. เป็นที่รักของผู้อื่น
6. ไม่สะทกสะท้านในกลุ่มคน
7. มีปีติมาก
8. จิตประกอบไปด้วยกรุณา
9. อยู่เป็นสุข
10. เข้าถึงเทวโลก

การเจริญจาคานุสติยังผลให้เกิดอุปการสมาธิ

## 6. เทวดานุสติ

คือการระลึกถึงกุศลกรรม เช่น ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ที่ตนมีแล้วเปรียบเทียบกับเทวดา ว่าเทวดาที่เกิดขึ้นในเทวโลกมีความบริบูรณ์ในสุขในสมบัติต่าง ๆ เพราะเมื่ออดีตชาติ เทวดาประกอบด้วย ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา แม้ตัวของเราเองก็มีคุณธรรมเหล่านั้นเช่นเดียวกัน

**อานิสงส์ของเทวดานุสติมี 8 ประการคือ**

1. เพิ่มพูนคุณธรรม 5 ประการคือ

1. ศรัทธา มีความเชื่อในการทำความดี
2. ศีล มีความประพฤติดีทางกายวาจา
3. สุตะ ได้ยินได้ฟังได้ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า
4. จาคะ มีการบริจาค เสียสละให้ทาน
5. ปัญญา มีการเพิ่มพูนความรู้ด้วยการคิด ฟัง ภาวนา

2. ได้รับสิ่งที่เทวดาในสวรรค์ปรารถนา

3. เป็นสุขในการรอเสวยผลของบุญ

4. เคารพตัวเอง

5. เทวดาในสวรรค์นับถือ

6. สามารถปฏิบัติศีลानุสติ และจาคานุสติด้วย

7. อยู่เป็นสุข

8. เข้าถึงเทวโลก

การเจริญเทวดานุสติทำให้เกิดอุปจารสมาธิ

## 7. อุปสมานุสสติ

คือการระลึกถึงคุณพระนิพพานเป็นอารมณ์ โดยระลึกถึงคุณต่าง ๆ ของพระนิพพาน เช่น นิพพานเป็นที่สิ้นซึ่งตัณหา ตัณกิเลส ตัณราคะ โทสะ โมหะ ตัณกองทุกข์ คือความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความโคกเศร้าต่าง ๆ นิพพานทำลายวัฏสงสาร ถอนความอาลัยรักใคร่พอใจในเบญจกามคุณ

### อานิสงส์ของอุปสมานุสสติ

หลับเป็นสุข	ตื่นเป็นสุข
มีความสงบ	มีหิริโอตตปปะ
มีความเลื่อมใส	เป็นที่นับถือของคนทั่วไป
อยู่เป็นสุข	มีกิริยาอ่อนน้อม

จิตหยังในพระนิพพานคุณ สามารถทำความปรารถนาให้สำเร็จหากไม่ได้บรรลุ มรรคผลในชาตินี้ก็จะไปสู่สุคติ

การเจริญอุปสมานุสสติ ทำให้เข้าถึงอุปจารสมาธิ

## 8. มรณสติ

คือการระลึกถึงความตาย ความแตกดับของสังขารร่างกายเป็นอารมณ์ความตายหรือมรณะ มีอยู่ 4 ชนิด คือ

1. สมุทฺเทมรณะ คือการปรินิพพานของพระอรหันต์ทั้งหลาย ตายครั้งเดียว เป็นการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง
2. ขณิกมรณะ คือการดับของสังขาร รูปนามทุกขณะ คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป (อุปาทกขณะ กิตติขณะ และกังคขณะ) เป็นไปตามเหตุปัจจัยเมื่อมีเหตุปัจจัย ก็ยังเกิดดับสืบต่อกันไป
3. สมมุติมรณะ คือความตายที่ชาวโลกสมมติกัน เช่น นาฬิกาตาย รถตาย ต้นไม้ตาย เป็นต้น
4. ชีวิตินทริยูปัจเจมรณะ คือความตายในภพหนึ่ง ๆ ชาติหนึ่ง ๆ เมื่อชีวิตรูปนามดับสิ้นลงไป

การเจริญมรณานุสติ ไม่สามารถทำได้กับสมุทเจตมรณะ ขณิกมรณะ และสมมุติมรณะ เพราะสมุทเจตมรณะมีได้น้อย มีแต่พระอรหันต์เท่านั้น เราจึงไม่สามารถเห็นได้ทั่วไป ส่วนขณิกมรณะ การเกิดดับเป็นไปทุกขณะ เราไม่สามารถเห็นความจริงของการเกิดดับนั้น และสมมุติมรณะนั้น ก็ไม่ทำให้เราเกิดความสังเวชใจ จึงต้องพิจารณาชีวิตในทริยูปัจเจตมรณะอันเป็นความตายที่เกิดกับทุกคน เห็นได้ชัด มีการตายเกิดขึ้นทุกวัน

หากแบ่งความตายโดยใช้เวลา หรือ 'กาล' เป็นเกณฑ์ ความตายมี 2 อย่างคือ

1. อกาลมรณะ (ตายก่อนเวลา) คือตายในเวลาที่ไม่ควรจะตายเป็นการตัดช่วงเจริญวัยของชีวิต เพราะมีกรรมมาตัดครอนให้ตายแต่เยาว์วัยหรือเมื่อยังหนุ่มสาว เช่น เจ็บป่วยตาย ถูกฆ่าตาย ฆ่าตัวตาย เป็นต้น
2. กาลมรณะ (ตายไปตามกาลเวลา) คือตายเพราะสิ้นอายุ ตายเพราะชราภาพ

ทั้งกาลมรณะ และอกาลมรณะ ใช้ในการเจริญมรณสติได้

#### **มรณสติมีอยู่ 4 ประการคือ**

1. มรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยทุกข์กังวล เช่นคิดถึงการสูญเสียบุตรอันเป็นที่รัก
2. มรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยความกลัว เช่นการระลึกถึงความตายที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันของบุตร
3. มรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยอุเบกขา เช่นการระลึกถึงความตายของสัปเหร่อที่เคยชินกับความตายจนวางเฉย ไม่รู้สึกสลดหรือสังเวชใจ
4. มรณสติอันเกี่ยวเนื่องด้วยปัญญา เช่นเมื่อระลึกถึงความตายแล้วเห็นว่า เป็นธรรมชาติของชีวิต เกิดความเบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิด

มรณสติที่ควรปฏิบัติคือ มรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยปัญญาเท่านั้น เพราะมรณสติอย่างอื่นไม่สามารถกำจัดทุกข์ได้ เนื่องจากมีแต่ความเกรงกลัว กังวลใจทุกข์ใจ หรือเห็นความตายแล้ววางเฉย ไม่ปลงธรรมสังเวช ไม่พิจารณา

วิธีการเจริญมรณสติ ไม่ใช่พร่ำบกรวมท่องบ่นว่า ‘ ตาย ๆ ๆ ’ โดยไม่ได้กำหนดพิจารณา แต่ต้องพิจารณาว่า ความตายเป็นสิ่งที่ต้องประสบอย่างแน่นอน หลีกเลี้ยงไม่ได้ ตัวเราก็จะต้องตาย พระมหาจักรพรรดิผู้ทรงอำนาจ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ประกอบด้วยวิชาและจรณะ หรือพระโมคคัลลานะเถระผู้ทรงฤทธิ์ ก็ยังไม่มีใครรอดพ้นความตายไปได้ เรายังก็ไม่รอดพ้นไปได้เช่นกัน ชีวิตนั้นไม่มีนิมิตหมายว่าจะตายเมื่อไร เป็นโรคอะไรตาย ตายในเวลาใด ตายในสถานที่ใด ไม่มีใครรู้ได้คนที่อายุยืนถึง 100 ปีมีน้อยนัก จึงไม่ควรจะประมาทมัวเมาในชีวิต ควรจะขนขวายหาทางดับทุกข์ให้สำเร็จพระนิพพาน เหมือนคนที่ไฟไหม้ศีรษะต้องหาทางดับไฟให้ได้โดยเร็ว

ผู้ที่เจริญมรณสติเห็นว่าชีวิตสิ้นสุดที่ความตาย ก็จะต้องคิดว่า ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ควรจะดำเนินชีวิตอย่างไรจึงจะไม่ประมาท พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญผู้ที่เจริญมรณานุสติหรือ ระลึกถึงความตาย ทุกลมหายใจว่าเป็นผู้ไม่ประมาทจะเป็นผู้สิ้นกิเลสอาสวะได้เร็วไว

#### อานิสงส์ของผู้ที่เจริญมรณสติคือ

1. เป็นผู้ขนขวายในกุศลธรรม สนใจ ใฝ่ใจในธรรมชั้นสูง
2. เป็นผู้ไม่ชอบความชั่ว หลีกเลี้ยงความชั่ว
3. ไม่สังสมเสื้อผ้า เครื่องประดับ หรือสิ่งของที่เกินความจำเป็น
4. ไม่ตระหนี่หวงแหนข้าวของเครื่องใช้
5. มีอายุยืน
6. คลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง
7. เห็นความไม่เที่ยง (อนิจจังสัญญา)
8. เห็นความคงอยู่ไม่ได้ (ทุกขังสัญญา) เห็นพระไตรลักษณ์
9. เห็นความไม่ใช่ตัวตน (อนัตตังสัญญา)
10. อยู่เป็นสุข
11. ไม่กลัวตาย



12. ไม่หลงสติในเวลาตาย

13. หากยังไม่สำเร็จพระนิพพานก็จะไปสู่สุคติ

การเจริญมรณสติ ไม่สามารถให้ได้ฉฉาน ได้แต่เพียงอุปจารสมาธิ และช่วยเตือนสติไม่ให้ประมาทในชีวิต ให้เร่งสร้างความดี เป็นปัจจัยให้เกิดกุศลอื่น ๆ ต่อไป แต่มรณานุสติ เป็นสิ่งที่ทวนกระแสความรู้สึกของคนทั่วไป เพราะคนกลัวความตาย ไม่ชอบการพลัดพราก แม้เพียงเอ่ยถึงความตาย ก็รู้สึกพร่นพรึง เห็นเป็นลางร้าย จึงเป็นกรรมฐานที่เจริญได้ยาก

#### 9. กายคตาสติ

คือการมีสติระลึกถึงลักษณะอาการของกายส่วนต่าง ๆ 31 ประการว่ากายนี้ประกอบไปด้วย

- |                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| 1. ผม (เกสา)                  | 16. ไล่ใหญ่ (อันตัง)      |
| 2. ขน (โลมา)                  | 17. ไล่ย่อย (อันตะคณัง)   |
| 3. เล็บ (นขา)                 | 18. อาหารใหม่ (อุทะริยัง) |
| 4. ฟัน (ทันตา)                | 19. อาหารเก่า (กรีสัง)    |
| 5. หนัง (ตโจ)                 | 20. น้ำดี (ปีตัง)         |
| 6. เนื้อ (มังสัง)             | 21. น้ำเสลด (เสมหัง)      |
| 7. เอ็น (นหาฏ)                | 22. น้ำเหลือง (ปุพโพ)     |
| 8. กระดูก (อัฐิ)              | 23. น้ำเลือด (โลหิตัง)    |
| 9. เยื่อในกระดูก (อัฐิมัญจัง) | 24. น้ำเหงื่อ (เสโท)      |
| 10. ม้าม (วักกัง)             | 25. น้ำมันชั้น (เมโท)     |
| 11. หัวใจ (หทยัง)             | 26. น้ำตา (อัสสุ)         |
| 12. ตับ (ยกนัง)               | 27. น้ำมันเหลว (วสา)      |
| 13. พังผืด (กิโถมกัง)         | 28. น้ำลาย (เชโพ)         |
| 14. ไต (ปิทกัง)               | 29. น้ำมูก (สิงฆานิกา)    |
| 15. ปอด (ปิปผาสัง)            | 30. น้ำไขข้อ (ลสิกา)      |
|                               | 31. น้ำมูตร (มุตตัง)      |

ในอรรถกถามีเพิ่มเป็นอาการ 32 คือ เยื่อในสมองศีรษะ (มัตตะเก มัตตะลุงคัง)

ผู้เจริญกายคตาสติ ควรท่องจำอาการ 31-32 นี้ ทั้งตามลำดับ (อนุโลม) และ ย้อนลำดับ (ปฏิโลม) โดยไม่ข้ามขั้นตอน แล้วพิจารณาดูให้ชัดในอาการเหล่านั้น โดยดู สี ฐานฐาน ที่ตั้งที่เกิด กลิ่น พิจารณาให้เห็นเป็นสิ่งที่ปฏิกุล เบื่อหน่าย ผุพัง เป็นอสุก ไม่งดงาม เช่น พิจารณาว่าเส้นผมมีสีดำ เมื่อแก่ชราลง เปลี่ยนเป็นหงอกขาว มีรากหยั่ง ลงไปบนหนังศีรษะ เส้นผมนี้เมื่ออยู่บนศีรษะก็รักและหวงแหน แต่ถ้ารับประทานอาหาร เห็นสิ่งที่มีลักษณะ มีสีเหมือนเส้นผมตกอยู่ในอาหารก็รังเกียจ หรือหากไม่ได้สระผม หลายวันก็จะมึกลิ่นที่น่ารังเกียจ เส้นผมเกิดบนศีรษะ ที่ชุ่มไปด้วยเลือดและน้ำเหลือง เป็นปฏิกุลน่าขยะแขยง แม้สิ่งอื่น ๆ เช่น ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ ก็นำมาพิจารณา สี ฐานฐาน ที่เกิด กลิ่น ฯลฯ ให้เป็นปฏิกุลเช่นเดียวกัน บางคนอาจเห็นความเป็นปฏิกุล ชัดเจนในการพิจารณาเส้นผม ฟัน หรืออวัยวะใด ๆ ก็ตาม แตกต่างกันไป หาก พิจารณาสิ่งใดชัดเจน ก็ให้เพ่งพิจารณาในสิ่งที่ตนเห็นเป็นปฏิกุลนั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าอีกให้ มาก ๆ หากปฏิกุลปรากฏชัด จะทำให้จิตสงบได้ถึงปฐมฌาน แต่ถ้าพิจารณาแล้วยังคง หลงยินดีพอใจในกายนี้อยู่ ให้ถามไล่ไปในใจว่า สิ่งใดงดงาม ผมหรือ ขนหรือ เล็บหรือ ฟันหรือ หนังหรือ ฯลฯ ไส้ไปที่ละอย่าง จะรู้สึกว่าเป็นปฏิกุล ภายนอกอาจดูสวยงาม แต่ แท้จริงแล้วร่างกายก็เปรียบได้กับภาชนะที่ใส่สิ่งปฏิกุลโสโครกทั้งหลายไว้ภายใน คือใส่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ตับ ไต เป็นต้น หรือเปรียบดังต้นไม้งอกอยู่บนคูด ผม ขน เล็บ ฟัน หนังก็งอกบนคูด น้ำมูตร เลือดที่ไหลซึม สกปรก เป็นปฏิกุล น่ารังเกียจ สำหรับคนทั่วไป

เมื่อพิจารณากายของตนว่าเป็นปฏิกุลแล้ว ก็พิจารณากายของผู้อื่นด้วย แล้ว รวมกายของตนกับผู้อื่นเป็นกายเดียวกันให้เป็นปฏิกุลเหมือนกันทั้งสิ้น

การเจริญกายคตาสติ เป็นอากรมณกรรมฐานที่พิเศษเพราะมีในสมัยที่พระ พุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นเท่านั้น ไม่มีภายนอกพุทธศาสนา คือ ไม่มีในศาสนาอื่นนั่นเอง อีกทั้งสามารถเจริญกายคตาสติให้เป็นสมณะหรือวิปัสสนาก็ได้หากเจริญกายคตาสติ เห็น ความเป็นปฏิกุลของร่างกายชัดเจนได้ปฐมฌานสามารถโน้มจากฌานไปสู่วิปัสสนาจน

ถึงมรรคผลได้ หรือจะเจริญกายคตาสติโดยพิจารณาให้เห็นความเป็นธาตุ เช่น เห็นว่า  
เล็บเป็นธาตุดิน ฟันเป็นธาตุดิน โลหิตเป็นธาตุน้ำ เป็นต้น จัดเป็นวิปัสสนาเห็นรูป  
นามขั้นที่ 5 ตามความเป็นจริง

### **การเจริญกายคตาสติจึงมี 2 ส่วนคือ**

1. ให้เห็นความเป็นปฏิกูลของสังขารร่างกาย วิธีนี้ต้องอาศัยสถานที่สงบตัด  
ปليโพธความกังวลต่าง ๆ แล้วน้อมพิจารณาให้เห็นความไม่สวยงาม  
ของอวัยวะต่าง ๆ จัดเป็นสมถกรรมฐาน
2. ให้เห็นความเป็นธาตุ เช่นน้อมจิตไปเห็นรูป-นาม พิจารณาความเป็น  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ทั่วไปในชีวิตประจำวันไม่จำกัด  
สถานที่ ไม่ต้องแสวงหาที่วิเวกเป็นพิเศษ จัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน

### **อานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติ คือ**

1. มีความอดทน สามารถดูสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัวได้
2. มีความอดทน ในความร้อน ความหนาว เป็นต้น
3. เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และความเป็นสุขของร่างกาย
4. สามารถบรรลุปฐมฌาน
5. อยู่เป็นสุข
6. นำไปสู่อมตะ หรือพระนิพพาน

### **10. อานาปานสติ**

อานาปานสติ หมายถึงสติที่เกิดขึ้นโดยมีการระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก  
อานะ คือลมหายใจเข้า อปานะ คือลมหายใจออก สติ คือความระลึก อานาปาน  
สติ หรืออานาปานัสสติ คือการระลึกอยู่ในลมหายใจ เข้าออก

อานาปานสติ เป็นกรรมฐานหนึ่งในอนุสสติ 10 และเป็นสติปัฏฐานด้วย การ  
เจริญอานาปานสติจึงเป็นไปได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ถ้า  
บุคคลปฏิบัติอานาปานสติ เธอชื่อว่าทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติ

สติปฏิฐาน 4 เธอชื่อว่าทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติโพชฌงค์ 7 เธอชื่อ  
ว่าทำวิมุตติและวิชาให้บริบูรณ์“<sup>1</sup> นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังทรงสรรเสริญอานาปาน  
สติว่าเป็นอริยวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยะ) พรหมวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่  
ของพระพรหม) และตถาคตวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระพุทธเจ้า)<sup>2</sup> นับว่าอานา  
ปานสติเป็นกรรมฐานที่สำคัญยิ่งพระพุทธองค์ทรงสนับสนุนให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ  
“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมเป็นสภาพสงบ  
ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้  
อันตรธานสงบไปโดยพลันเปรียบเสมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมีใช้ฤดูกาล ยังฝุ่นละอองที่  
ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อนให้อันตรธานไปสงบโดยพลัน ฉะนั้น”<sup>3</sup>

### วิธีเจริญอานาปานสติ

การเจริญอานาปานสติหากจะให้จิตสงบถึงระดับฌานต้องหาสถานที่ที่สงบสงัด  
เช่น เรือนว่าง ในถ้ำ โคนต้นไม้หรือในป่าที่ไม่มีผู้ใดหรือเสียงรบกวน แต่เสียงเพลง เสียง  
อึกทึกอื่น ๆ เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะเสียงเป็นปฏิปักษ์กับฌาน เมื่อเลือกสถานที่ได้  
แล้วให้นั่งคู้บัลลังก์หรือนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรงอย่าค้อมมาข้างหน้าหรือแอ่นไปข้าง  
หลัง เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจรดกัน การนั่งในท่านี้มีผลดี  
คือทำให้ตัวตรง เลือดไหลเวียนได้สะดวก ลมหายใจเดินสะดวก นิ่งได้นาน สำหรับผู้มี  
ปัญหาสุขภาพที่ทำให้ไม่สามารถนั่งขัดสมาธิได้ จะนั่งห้อยเท้า นั่งบนเก้าอี้ก็ได้ ให้เลือก  
เอาอิริยาบถที่นิ่งได้สบายพอดี ผ่อนคลาย ไม่ฝืนเกินไป และเป็นท่าที่ให้นั่งได้นาน  
เมื่อนั่งไปเรียบร้อยแล้วให้หลับตาลงเบาๆ อย่าแกร่ง หายใจยาวๆ ลึกๆ ช้าๆ ที่เรียกว่า  
หายใจให้เต็มปอด ให้จิตใจโปร่งสบาย คอยกำหนดลมหายใจเข้าออกให้รู้ชัด รู้สึกตัว

1 ส. มหา 19/190/289

2 ส. มหา 19/987/281-282

3 วินย 1/178/131 ; ส. ม 19/1352-3/407

ตลอดอย่าหลงลืมหรือเผลอสติ เมื่อหายใจออก ก็รู้ว่าหายใจออก หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจเข้าออกยาวก็รู้ว่าหายใจเข้าออกยาว หายใจเข้าออกสั้นก็ให้รู้ว่าหายใจเข้าออกสั้น การกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ ให้นับไปด้วย จะได้ไม่เผลอสติหรือลืมกำหนด

ก. การนับ (คณนา) แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

1. ช่วงแรกให้นับซ้ำๆ เหมือนคนตวงข้าวเปลือก อย่างนับต่ำกว่า 5

และอย่างนับให้เกิน 10 โดยนับเป็นคู่ๆ คือ

ลมออกนับ 1      ลมเข้านับ 1

ลมออกนับ 2      ลมเข้านับ 2

ลมออกนับ 3      ลมเข้านับ 3

ให้นับเช่นนี้ จนถึง 5,6 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 เมื่อลมหายใจชัดเจนแล้วให้เปลี่ยนจากนับซ้ำๆ มานับให้เร็วขึ้น ไม่ต้องเอาสติตามลมเข้าลมออก ให้เอาสติกำหนดการกระทบของลมที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากบน แล้วแต่จะรู้สึกชัดเจนที่ไหน การนับไม่ต้องนับเป็นคู่ ให้นับ 1 ถึง 5 แล้วเพิ่ม 1 ถึง 6 จน 1 ถึง 10 และย้อนกลับมา 1 ถึง 5 ใหม่ จนสติแน่นแน่

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

ข. การติดตาม (อนุพันธนา) เมื่อสติอยู่กับลมหายใจ แล้วไม่ต้องพับลงอีก แต่ดูให้การกระทบต่อจุดกระทบคือ ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ไม่ต้องตามลมเข้าลมออก จดจ่ออยู่เพียงจุดกระทบของลม เมื่อลมหายใจละเอียดเข้า ๆ ความกระวนกระวาย ความเครียดก็สงบลงไป จิตจะเบา กายก็เบา จนบางคนรู้สึกง่วงนอน เมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ ลมก็จะยิ่งละเอียดขึ้น ๆ ๆ จนเหมือนลมหายไปไม่รู้สึกลงถึงลมกระทบเลย ผู้ปฏิบัติบางคนหวาดกลัว เลิกปฏิบัติกลางคันที่ถูกต้องแล้ว เมื่อรู้สึกว่างลมเบาจนหายไปให้พิจารณาว่าคนที่ไม่มีลมหายใจมี 7 จำพวกคือ เด็กในครรภ์ คนดำน้ำ พรหมในอสังกนิภพ ผู้ได้รูปฌาน 4 คนตาย ผู้ที่เข้านิโรธสมาบัติ รูปพรหมและอรุปรหม แต่เรายังไม่ตาย ฉะนั้นลมหายใจยังมีอยู่ เพียงแต่เรามีปัญญาน้อยจึงกำหนดไม่ได้ แล้วตั้งสติกำหนดจุดที่ลมกระทบ สักพักก็จะจับลมที่มากกระทบได้ การเจริญอานาปานสติมีนิมิต 3 อย่างคือ บริกรรมนิมิต ได้แก่ ลมหายใจเข้าออก อุคคณิมิต คือ ลมหายใจเข้าออกมาปรากฏดังปุยสำลีบ้าง สายน้ำบ้าง เปลลวควันบ้าง ปฏิภาคนิมิต คือลมหายใจเข้าออกที่ปรากฏเป็นดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ พวงแก้วมณี เป็นต้น เมื่อปฏิบัติจนได้ปฏิภาคนิมิตให้เปลี่ยน เอาสติมาตั้งไว้ที่ปฏิภาคนิมิต ถ้ารักษาปฏิภาคนิมิตนี้ไว้ได้ก็จะถึงรูปฌานได้ การรักษาปฏิภาคนิมิต ต้องละสิ่งที่เป็นอุปายะที่จะมารบกวนการปฏิบัติ และให้ถือเอาอุปายะ

สิ่งที่ต้องละ หรือเป็นที่สบายมี 7 ประการคือ

1. อาวาส ที่อยู่เป็นที่สบาย

2. โจร ที่บิณฑบาต หรือแหล่งอาหารไม่อดหยาก

3. กัสสะ พุทศุยแต่เรื่องที่เสริมการปฏิบัติ
4. บุคคล ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วทำให้จิตใจผ่องใสมั่นคง
5. โภชนะ อาหาร ให้พอเหมาะ และถูกต้องกับธาตุขันธ์
6. อุตุ สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิต่างๆที่เหมาะสมกับร่างกาย
7. อิริยาบถ อิริยาบถเป็นที่สบาย

ส่วนอสัมปายะ 7 ประการ คือ สิ่งที่เป็นที่ไม่สบายมี 7 ประการตรงข้ามกับสัมปายะ เช่น อากาศ หรือที่พักที่อยู่ไม่สบาย หรือ อุตุ ไม่สัมปายะ คือ อากาศไม่สบายแก่ผู้ปฏิบัติ เช่น ร้อนเกินไป หรือหนาวเกินไป เป็นต้น

และควรจะปฏิบัติในอัปนาโกศล 10 คือ

1. ทำความสะอาดเครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้สอย ที่อยู่ และชำระกายให้สะอาด
2. ต้องเข้าใจในการกำหนดลมหายใจ
3. ต้องข่มจิตในคราวที่จิตมีความพยายามมาก
4. ต้องยกจิตในคราวที่จิตว่างเหงา หรือเกียจคร้านในการเจริญภาวนา
5. ทำจิตที่เหี่ยวแห้งให้เบิกบานปิติโสมนัส
6. วางเฉยต่อจิตที่กำลังดำเนินงานสมมาเสมออยู่ในอารมณ์กรรมฐาน
7. เว้นคลุกคลีกับคนที่ไม่ดีสมาธิ
8. คบหาแต่กับบุคคลที่มีสมาธิ
9. อบรมอินทรีย์ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา)
10. มีจิตน้อมที่จะได้อัปนาฌาน

หากปฏิบัติตามนี้ ปฏิภาคนิมิต ก็จะไม่เสื่อมหายไปและได้รูปฌานตามลำดับ แต่การจะได้อัปนาฌานพึงทราบด้วยว่า ลมเข้า ลมออก และนิมิต เป็นอารมณ์ของจะคนละดวง คนละอัน ไม่ใช่อารมณ์ของจิตอันเดียวกัน<sup>1</sup>

1 พระวิสุทธิมรรค หน้า 336 (ข้างแล้ว)

อานิสงส์ของอานาปานสติ คือ

1. ทำให้ได้รูปฌาน
2. เป็นบาทของ มรรค ผล
3. ป้องกันไม่ให้เกิดความวิตก
4. ผู้ที่สำเร็จรหัตตผลโดยใช้อานาปานสติเป็นบาท ย่อมสามารถกำหนดรู้ อายุสังขารของตนว่าจะอยู่ได้เท่าใด และรู้เวลาที่จะปรินิพพาน

อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญและทรงปฏิบัติอยู่เสมอ เป็นบาทฐานไปสู่วิปัสสนา เป็นกรรมฐานที่ไม่ต้องจัดหาอุปกรณ์มาปฏิบัติ ต่างจากกรรมฐานอื่น เช่น กสิณ อสุภกรรมฐาน ที่ต้องจัดหาอุปกรณ์ จัดเตรียมการ เพราะอานาปานสติใช้เพียงลมหายใจที่มีอยู่แล้วกับตัวเรา และเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติแล้วเบาสบายปลอดโปร่ง ได้พักสมองพักกาย ไม่ต้องใช้สายตาเพ่ง แบบ กสิณ ไม่ต้องเครียด และเมื่อปฏิบัติไปจนลมหายใจละเอียด ร่างกายใช้พลังงานน้อยลง ได้พักผ่อนเหมือนกับการได้นอนหลับ ช่วยให้ทำงานได้มากขึ้นโดยไม่พักผ่อนมาก งานก็มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย



## คำถามประจำบทที่ 5

1. อนุสติ คืออะไร ได้แก่อะไรบ้าง
2. การเจริญพุทธานุสติ มีวิธีการอย่างไร
3. ที่กล่าวว่าพระพุทธรูปเป็นผู้พร้อมด้วยวิชา และจรณะ หมายถึงอะไร
4. วิชา 8 ได้แก่อะไรบ้าง
5. จรณะ 15 ได้แก่อะไรบ้าง
6. จงอธิบายคำว่า “โลกวิทู” ในพุทธานุสติ
7. อะไรคืออานิสงส์ของพุทธานุสติ
8. คำว่า ‘อภาลโก’ ในธัมมานุสติ หมายถึงอะไร
9. พระสงฆ์มีคุณอย่างไรจึงต้องระลึกถึง
10. การเจริญสังฆานุสติต้องปฏิบัติอย่างไร
11. เทวตานุสติ คืออะไร มีรายละเอียดอย่างไร
12. ความตายแบ่งได้เป็นกี่ประเภทอะไรบ้าง ความตายที่ใช้ในการเจริญมรณานุสติ เป็นความตายประเภทใด
13. มรณสติ หรือมรณานุสติ มีกี่ประการ และอย่างไรใดเป็นมรณสติที่ควรปฏิบัติ
14. ท่านได้ประโยชน์อะไร จากการเจริญมรณสติ
15. ผู้ที่เจริญจาคานุสติ จะต้องถึงพร้อมด้วยความดีอะไรบ้าง
16. บริจาคแบบใดที่ไม่สามารถนำมาใช้ในการเจริญจาคานุสติ
17. อะไรคือ คุณของพระนิพพาน
18. เหตุใดคนทั่วไปจึงไม่นิยมเจริญมรณานุสติ
19. กายคตาสติคืออะไร ให้พิจารณาอะไรบ้าง
20. การเจริญกายคตาสติมีอานิสงส์อย่างไร
21. การเจริญอานาปานสติหมายถึงอะไร

22. อะไรเป็น บริกรรมนิมิต อุดหนิมิต และปฏิภาคนิมิต ของอานาปานสติ
23. การอธิบายการเจริญอานาปานสติให้ละเอียด
24. อะไรเป็นความพิเศษของอานาปานสติ
25. อัปปรนาโกศล 10 ได้แก่อะไรบ้าง