

การยกอารมณ์ขันขึ้นสู่วิปัสสนา ตามแนว..

อานาปานสติภาวนา



สมเด็จพระพุทธชินวงศ์

(สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.)

ตรวจชำระ

พระภิกษุวิมลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี)

ป.ธ.๘, พธ.บ.(บาลีพุทธศาสตร์), พธ.ม.(วิปัสสนาภาวนา)

รวบรวมและเรียบเรียง

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in publication Data

พระภิกษุญาณพิศาลเมธี พรหมจรรย์
การยกอารมณฺ์ฌานขึ้นสู่วิปัสสนา ตามแนวอานาปานสติภาวนา.—
กรุงเทพฯ : ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๖๒. ๔๕๐ หน้า.

1. อานาปานสติภาวนา. I. ชื่อเรื่อง.

....

ISBN

จัดทำโดย : คณะนิสิตพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
รุ่นที่ ๑๔

ออกแบบปก : โชติรส จตุรสุวรรณ

เดือน/ปี พิมพ์ : ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม (แจกเป็นธรรมทาน)

จัดรูปเล่มโดย : พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์
๔๔/๑๓๒ หมู่ ๖ ถ. กำนันแมน บางขุนเทียน จอมทอง กรุงเทพมหานคร
โทร./โทรสาร. ๐๒-๘๐๒-๐๓๗๙ มือถือ ๐๘๑-๕๖๖-๒๕๔๐
E-mail : doramon.1914@yahoo.com

อารัมภกถา

พระพุทธศาสนาบังเกิดขึ้นในโลก เพราะการตรัสรู้ความจริง ๔ ประการ ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการ คือ ทุกขอริยสัจ สมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาอริยสัจ เพราะเรารู้แจ้งอริยสัจ ๔ ประการนี้ตามความเป็นจริง ชาวโลกจึงเรียกรว่าพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า”

อริยสัจก็คือความจริงแท้ของธรรมชาติทั้งปวงที่ปรากฏมีอยู่ในโลก พระพุทธเจ้าตรัสยืนยันว่าโลกทั้งปวงนั้นเป็นทุกข์ หาแก่นสารสาระใดๆ ไม่ได้ ดังที่พระองค์ตรัสว่า “สพเพ สงขารา อนิจจา สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สพเพ สงขารา ทุกขา สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ สพเพ ธมมา อนตตา ธรรมทั้งปวงมิใช่ตัวตน” ..อันเนื่องด้วยหลักการในเรื่องนี้เอง ทำให้ผู้เป็น มิจฉาทิฎฐิกล่าวให้ร้ายศาสนาพุทธว่า “เป็นศาสนาที่มองโลกแต่ในแง่ร้าย สอนว่าโลกนี้มีแต่ทุกข์”

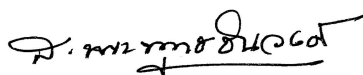
แท้จริงแล้วศาสนาพุทธไม่ได้มองโลกในแง่ร้าย แต่มองสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง(ยถาภูต) สอนอย่างตรงไปตรงมา มุ่งตอบปัญหาที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง คนทั้งหลายมักมองข้าม เรื่องความพ้นทุกข์ แต่มุ่งความสนใจไปที่การแสวงหาความสุข เพราะไม่รู้ ความจริงว่าร่างกาย-จิตใจนี้เป็นกองทุกข์แท้ๆ ไม่มีทางทำให้เกิดความสุข ถาวรได้จริง ยิ่งดิ้นรนแสวงหาความสุขมากเพียงใด จิตใจก็ยิ่งมีภาระและความบีบคั้นมากขึ้นเพียงนั้น เพราะไม่ว่าจะดิ้นรนเพียงใด ความสุขที่ได้มาก็ไม่เคยเต็มอิม และจะจืดจางไปอย่างรวดเร็วเสมอ ความสุขเสมือนสิ่งทีรอ การไขว่คว้าช่วงชิงอยู่ข้างหน้า เหมือนจะไขว่คว้าได้ในตอนแรก แต่ก็หลุดมือไปรออยู่ข้างหน้าต่อไปอีกทุกครั้ง เป็นเครื่องยั่ววนและเร่งเร้าให้เกิดการ ดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา แท้จริง ความสุขที่พวกเราเที่ยวแสวงหากันนั้นเป็นเพียง ภาพลวงตาที่ไขว่คว้าไม่ถึง แม้ได้ลิ้มรสเสพสุขอยู่บ้างเป็นบางครั้ง สุดท้ายก็

ต้องประสบกับความพลัดพรากอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้..ด้วยความตาย พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้แสวงหาความสุขที่เป็นภาพลวงตานั้น แต่สอนให้เรียนรู้ทุกข์ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต มีแต่พุทธศาสนาเท่านั้น ที่ตอบปัญหาเรื่องทุกข์, เหตุของความทุกข์ และวิธีเจริญภาวนาเพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์ได้

อานาปานสติ เป็นวิธีเจริญภาวนาที่สำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้สะดวก ทุกที่ ทุกเวลา แม้แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณด้วยวิธีการนี้ นอกจากนี้ยังช่วยให้จิตใจอ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบกายสบายใจ และเป็นอารมณ์กรรมฐานเพียงอย่างเดียวที่สามารถปฏิบัติต่อเนื่องผสมกันได้ ในขณะที่เดียวกันระหว่างสมถะและวิปัสสนา

โดยเหตุที่ข้าพเจ้าเห็นว่าหนังสือที่อธิบายลำดับขั้นตอนการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาพร้อมทั้งคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถา ฎีกา ที่เขียนอธิบายอย่างเป็นขั้นเป็นตอน และปรับใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายยังหาได้ยาก จึงพิจารณาเห็นว่าหนังสือที่พระภิกษุวิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี) รวบรวมเรียบเรียงขึ้นนี้ ได้อธิบายหลักปฏิบัติอานาปานสติโดยนำคัมภีร์ต่างๆ มาเรียบเรียงไว้อย่างเป็นลำดับขั้นตอน เหมาะสำหรับผู้สนใจศึกษาที่ต้องการทราบหลักฐานที่มาของหลักปฏิบัติ ทั้งนี้ เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้เข้าใจเรื่องการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาอย่างถ่องแท้ตรงตามพุทธานุญาต

ข้าพเจ้าได้อ่านตรวจทานแก้ไขสำนวนเป็นตอนๆ ตั้งแต่ต้นจนจบ เห็นว่าผู้รวบรวมได้ดำเนินการรวบรวมและเรียบเรียงอย่างเป็นลำดับขั้นตอน ทั้งมีหลักฐานอ้างอิงจากพระไตรปิฎกอรรถกถา และฎีกาครบถ้วน จึงขออนุโมทนากุศลจิตของพระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมมาจารย์ ผู้รวบรวมเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้



(สมเด็จพระพุทธชินวงศ์)