

การเจริญอานาปานสติ และสติปัฏฐาน ๔

เทศน์อบรม ณ วัดถ้ำยายปริก อ. เกาะสีซัง จ. ชลบุรี



กิจก่อนการภาวนา

กิจที่ควรกระทำก่อนการนั่งภาวนาอย่างเป็นกิจลักษณะ ก็คือการสวดมนต์ ไหว้พระ เพื่อระลึกถึง พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ นอกจากนี้การสวดมนต์ ยังเป็นการเตรียมใจให้สงบก่อนที่จะนั่งภาวนาอีกด้วย

บทสวดมนต์

กราบ ๓ ครั้ง แล้วตั้งนะโม ๓ จบ ดังนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้ โดยพระองค์เอง

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดย พระองค์เอง

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ .

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ .

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ .

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

คำแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

สัพเพ สัตตา อภัยปัจฉา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความอาฆาต พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุโข อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ด้วยกันทุกคนเทอญ

คำสมาทานพระกรรมฐาน

อิมาหัง ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ

ข้าพเจ้า ขอมอบกายถวายตัว ต่อพระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่ง จนตลอดชีวิต

อิมาหัง อาจารย์ยัง อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ

ข้าพเจ้า ขอมอบกายถวายตัว ต่อพระอาจารย์ เป็นที่พึ่ง ที่แนะนำ ตามพระธรรม

คำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้า

สัพพะทุกขะ นิสสระณะ นีพพานะ

จะทำทุกข์ให้สิ้น ทำนิพพานให้แจ้ง

สติภะระณัตถายะ วิปัสสะนา กัมมัฏฐานัง เทหิ

ขอให้ปัญญาญาณ จงมาบังเกิด ในจักขุทวาร โสตะทวาร ฆานะทวาร ชิวหาทวาร
กายะทวาร และมโนทวาร ณ กาละบัดนี้

นิพพานะ ปัจจะโย โหตุ

เจียบสังคตักังวลฝีกฝนจิต พิศเพ่งป่าว่าสิ้นสูญ
จากสัญญาว่าบ้านชนนาภูถ เพื่อเพิ่มพูนจิตว่างทางนิพพาน

วิธีเจริญภาวนา

นั่งหลับตา ตั้งกายตรง อยู่ในท่าขัดสมาธิหรือนั่งคู่บัลลังก์ โดยเอาเท้าขวาทับ
เท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้สติจดจ่ออยู่กับการนับลมหายใจเข้า-ออก ที่ช่องจมูกและ
นับเลขคู่ ตามลมหายใจให้ทันดังนี้

๑. นับ หนึ่ง (หายใจเข้า) หนึ่ง (หายใจออก)
สอง (") สอง (")
สาม (") สาม (")
สี่ (") สี่ (")
ห้า (") ห้า (")
๒. เมื่อนับ หนึ่ง - หนึ่ง จนถึง ห้า - ห้า แล้วต่อไปก็เริ่มต้นนับ
หนึ่ง - หนึ่ง ไปจนถึง หก - หก
๓. เมื่อนับ หนึ่ง - หนึ่ง จนถึง หก - หก แล้วต่อไปก็เริ่มต้นนับ
หนึ่ง - หนึ่ง ไปจนถึง เจ็ด - เจ็ด
๔. เมื่อนับ หนึ่ง - หนึ่ง จนถึง เจ็ด - เจ็ด แล้วต่อไปก็เริ่มต้นนับ
หนึ่ง - หนึ่ง ไปจนถึง แปด - แปด
๕. เมื่อนับ หนึ่ง - หนึ่ง จนถึง แปด - แปด แล้วต่อไปก็เริ่มต้นนับ
หนึ่ง - หนึ่ง ไปจนถึง เก้า - เก้า
๖. เมื่อนับ หนึ่ง - หนึ่ง จนถึง เก้า - เก้า แล้วต่อไปก็เริ่มต้นนับ
หนึ่ง - หนึ่ง ไปจนถึง สิบ - สิบ

เมื่อนับครบชุดที่หนึ่ง คือนับจาก หนึ่ง-หนึ่ง จนถึง สิบ-สิบ (นับจากข้อ ๑ จนถึง
ข้อ ๖) แล้วย้อนกลับไปตั้งต้นนับใหม่ โดยเริ่มต้นตั้งแต่ข้อที่ ๑ ไปจนถึงข้อที่ ๖ ตามลำดับ
นับเรื่อยไปจนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถ

เมื่อเจริญภาวนานับเลขคู่เรื่อยไปจนชำนาญ ไม่หลง ไม่ลืมแล้ว หากลมหายใจ
ละเอียดและหายใจถี่ขึ้น จนนับเลขคู่ไม่ทัน ก็ละจากการนับเลขคู่ มานับเลขเดี่ยวคือ
นับดังนี้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

เมื่อสุดลมหายใจ เกิดธรรมะครั้งแรก ให้ละการนับเลขมาใช้องค์ภาวนา ว่า
พุทโธแทน (หายใจเข้าพุท, หายใจออกโธ)

จนกระทั่งเมื่อข้ามโคตรภูแล้ว จึงตั้งบัญญัติคือตั้งองค์ภาวนาพุทโธ แล้วใช้
รูปนามเป็นอารมณ์ไปโดยอัตโนมัติ (ซึ่งในช่วงนี้ผู้ปฏิบัติจะรู้เอง)

หมายเหตุ

ในขณะที่ภาวนานั้น หากปรากฏนิมิตหรือมีสภาวะธรรมใดเกิดขึ้นก็ตาม เมื่อรู้
แล้วให้ละ ไม่ต้องใส่ใจอีกต่อไป กลับมาภาวนานับเรื่อยไป อย่าให้หลงลืม เพราะนิมิต
ต่างๆเหล่านี้ จะเป็นอุปสรรคทำให้ขาดสติจากองค์ภาวนา และหากผู้ปฏิบัติไปหลงนิมิต
เข้า จะเกิดวิปัสสนาได้

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องเตือนตนเองไว้เสมอ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ไม่ต้องสนใจ
ทั้งสิ้น ให้มีสติระลึกกลับมาภาวนาต่อไป

บทพิจารณาอาหาร

อาหารบิณฑบาต ที่ได้มาในวันนี้ ได้มาด้วยอนุภาพ คุณแห่งพระพุทธเจ้า
ได้มาด้วยอนุภาพ คุณแห่งพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ได้มาด้วยอนุภาพ
คุณแห่งพระอริยสงฆ์เจ้า ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมาก่อน ชีวิตนี้ อยู่ได้เพราะอาหาร
เรากลันเพื่อดับความหิว ล้วนแล้วแต่อนิจจัง

