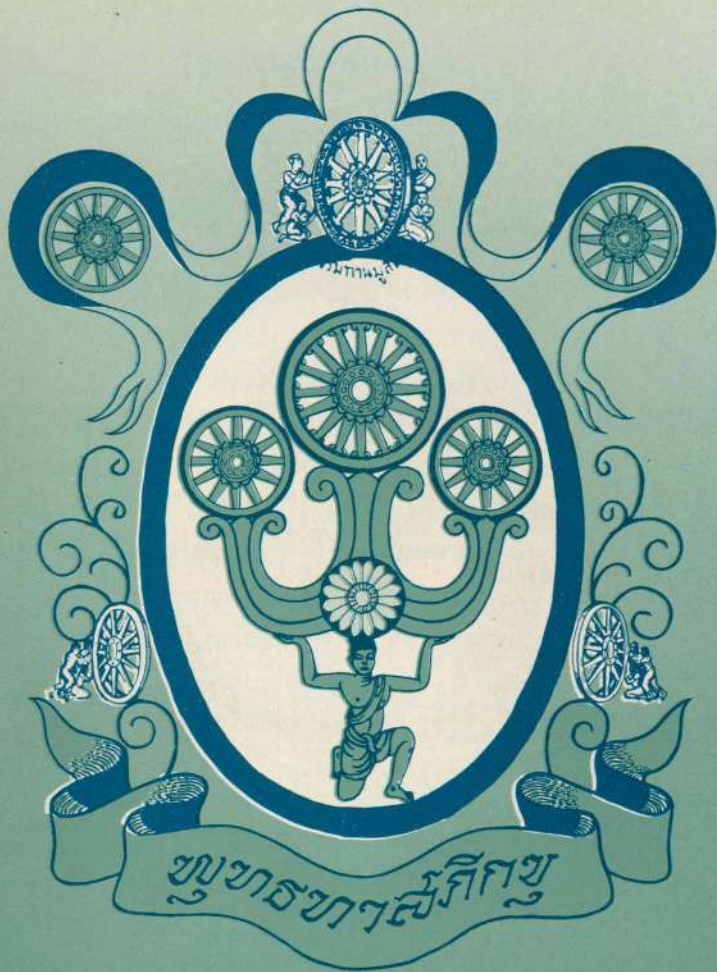


การใช้อานาปานสติ
ให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน



[ชุดหมอนล้อ อันดับ ๔๐]

อุทิศนา

จักรวรรดิมลาย
แผ่ธรรมะรังษี
มีนหมายจะเสริมศาสน์
ปลอดภัยพินาศ, คง
หากแล้งพระธรรมญาณ
จะครองโลกเป็นอากร
จะทกข์ทนทั้งคืนวัน
ด้วยเหตุอหังการ
บรรษัทพระพุทธองค์
ตามแนวพระธรรมนำ
เผยแผ่พระธรรมทาน
แปดหมื่นสี่พันนัย

จะหมั่นทั่วทั้งชาติตรี
ตามพระพุทธทรงประสงค์ ฯ
สถาปนโลกให้อยู่
เป็นโลกศุขสถาพร ฯ
อันธพาลกลีบ
ให้เลวลุสเตร์จันาน ฯ
พิฆาตกันบมีประมาณ
เข้าครองโลกวิโยคธรรม ฯ
จึงประสงค์ประกอบกรรม
ให้โลกผ่องผ่องพันนัย ฯ
ให้ไพศาลพิชิตชัย
อุทิศทั่วทั้งชาติตรี ฯ

พ.ท.

๒๕๒๓



การใช้อานาปานสติ
ให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน
[ชุดหมอนล้อ อันดับ ๔๐]



ศรัทธาบริจาค
ของผู้มาเยี่ยมสวนโมกข์แต่ละปี

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๕,๐๐๐ เล่ม

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๓๔

๐๔-๑๖๖.๒๒๙-๑๕
จิตตมกขมกตชิรภก
มอริมกขมกมิชยโรโรมไชรสิ
[๑๖ นกมิช อิมมมชช]

พระรัตนตรัย

ขออวยพร วอนอ้ำ คุณพระพุท
ได้ปกป้อง ผองมนุษย์ โสภกษัย
ขออ้ำคุณ พระธรรม อันอำไพ
ช่วยคุ้มสัตว์ ทัวไป ไร้โรคา

— ดอกเอ๋ย เจ้าดอกปัญญา
ธรรมศาสตรา เช่นฆ่ากิเลสเอ๋ย —

ขออวยพร วอนอ้ำ คุณพระสงฆ์
ช่วยธำรง สุขสันต์ กันทัวหน้า
ขำร่าร้อง ถ่านำ พรำภาวนา
ทัวโลกา สันทุกข์ ผาสุกเอ๋ย

— ดอกเอ๋ย เจ้าดอกอนัตตา
เคียงคู่ปัญญา รุดหน้าไปนิพพานเอ๋ย —

๐๙ ไมโทนา



ทุกสิ่งที่มีนามว่า ธรรมะ นั้นเป็นธรรมภาพ ในสมัย
ที่โลกกำลังขาดแคลนธรรมะอย่างชอง เช่นนี้ จึงมี เขื่อน ชื่อว่า นี้ มี
เนตุผล และ คอร แก่ การ ๐๙ ไมโทนา, ถึง ๐ ๑ ๐ ๑ ๐ ๑ ๐ ๑ ๐ ๑.

คำว่า "ธรรม" เมื่อแปลแล้ว มีความหมายมาก
มาก นานาประการ, แต่ประการที่สำคัญที่สุดนั้น ธรรมะ
คือ หน้าที่ ที่ มนุษย์ ควร ทำ ตาม หน้าที่ นั้น
ของ ธรรม ชาติ ทุก ชั้น ทุก ตอน แห่ง กัณหา การ ของ เขา,
เพื่อ ความ มี ชีวิต อยู่ อย่าง ปกติ นั่น คือ ทั้ง โดย ส่วน ตัว และ
ส่วน รวม, ทั่ว ทั้ง โลก.

โลก ขาด แคลน ธรรมะ เพราะ ไม่ รู้จัก หน้าที่ ซึ่ง เป็น
การ ธรรมะ อย่าง ถูกต้อง ดัง ที่ กล่าว แล้ว เพราะ คือ อยู่
แต่ แต่ ใน โลก ใน ระ ส ระ ว อ ย นั้น เกิด จาก การ ประ มา ผล
ผิด ธรรมะ นั้น เอง. สิ่ง สำคัญ ที่ คน ควร ต้อง รู้
คือ ใน ระ ส ระ ว อ ย นั้น และ ใคร ไม่ ทำ ตาม หน้าที่
ที่ มี ให้ ทำ เป็น กัณหา นี้ ทั้ง เพื่อ ส่วน ตัว. บุรุษ ที่ เล ว
แล้ว คือ คน ที่ ไม่ รู้ ว่า เมื่อ ทำ ธรรมะ คือ หน้าที่
ซึ่ง มี ให้ ทำ; การ แต่ นี้ มี ให้ ทำ ตาม หน้าที่ ซึ่ง
ทุกคน ควร ทำ เป็น กัณหา แล้ว. เขา เห็น ว่า หน้าที่ ของ เขา มี
เพียง แต่ เขา หนึ่ง นั้น คือ หน้าที่ ของ เขา เพียง เท่านั้น.

โลก ส่วน ใหญ่, ก็ ยังคง อยู่ ใน สภาพ เช่น นี้ ถึง

การใช้อานาปานสติ ให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาควิสาขบูชา ในชุดคู่มือจำเป็นสำหรับการศึกษาและปฏิบัติ เป็นตอนที่ ๘ ในวันนั้น. อาทมาจะได้นำบรรยายโดยหัวข้อว่า วิธีการใช้อานาปานสติ ให้เป็นประโยชน์แก่กิจการในบ้านเรือน ในบ้านเรือน.

ฟังก์ก็แปลกดี ในบ้านเรือนในที่นี้หมายความว่า ไม่ได้เกี่ยวกับธรรมะโดยตรง, แต่จะเอามาใช้ในบ้านเรือนในการประกอบอาชีพ ในการดำรงชีวิต ในการเยียวยาแก้ไขปัญหాయ่างบ้านเรือน โรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น.

ข้อนี้มันมีบัญญัติอยู่บางอย่าง ก็คนโดยมากไม่ยอมเชื่อว่า ธรรมะอันสูงสุดในพระพุทธศาสนานั้น จะเอามาใช้ได้ในบ้านเรือน หรืออย่างธรรมคาสามัญ มีคนเคยกล่าวกระแนะกระแทน, คำนั้นแหละพวกกันตรง ๆ ว่า *อาตมานเอาจรรยาของพระพุทธเจ้ามาใช้ในเรื่องบ้านเรือน* ซึ่งไม่ถูก หรือผิด หรือจะเป็นมัจฉาทิฎฐิไปเลย, เช่นว่า *อริยมรรคมีองค์ ๘* ไม่อาจจะเอามาใช้ในบ้านเรือน มีแต่สำหรับจะไปนิพพานเท่านั้น, อาตมาก็บอกว่า โอ ยิ่งกว่านั้นอีก *โพชฌงค์ ๗* ที่ทำให้ตรัสรู้มันแหละ เอามาใช้ในบ้านเรือน ทำไร่ทำนาก็ได้ นี่ก็ได้พูดกันมา. เคียงนี้ก็ยังยั้งชั่ว ลตผู้คัดค้านลงไปได้มาก, เคียงนี้ก็ยังไม่ยอมจะพูดต่อไปว่า มันใช้ได้, อย่าได้เข้าใจไปถึงว่า ธรรมะชั้นสูงที่ไปบรรลุมรรค ผลนิพพานนั้น จะเอามาใช้ในประโยชน์ทั่วไปไม่ได้; เอามาใช้ได้ เอามาใช้ได้ คุณเองเถิด.

ความเพียร หรือ อธิบาศ หรือ พละ หรือ อินทรีย์เหล่านี้ ซึ่งเป็นโพธิปักขิยธรรมนั้นแหละ เอามาใช้ได้ที่บ้านที่เรือน แม้แต่จะทำไร่ทำนา, ถ้าประกอบไปด้วยธรรมเหล่านี้แล้วก็ทำได้ดี มีผลดี. เราจะต้องรู้จักนำ

มาใช้ให้ถูกเรื่อง แล้วมันก็ใช้ได้, อยากรจะยกตัวอย่าง ว่า
 ของบางอย่างที่มันมีค่ามาก ถ้าจำเป็นจะต้องเอามาใช้อย่าง
 ของมีค่าน้อย หรือไม่มีค่ามันก็ได้เหมือนกัน, ทำไม่จะไม่ได้อะไร
 สมมติว่า เพชรพลอยแพงมาก เราจะเอามาใช้เป็นกระสุน
 ยิงหนังสติ๊กไม่ได้หรือ? ถ้าเอามาใช้มันก็ได้, ทำไม่มันจะ
 ไม่ได้, ว่าแต่ว่าจะเอามาใช้ หรือไม่เอามาใช้เท่านั้นแหละ.
 หรือว่า ทองคำนี้ ถ้าไม่มีเหล็กขึ้นมา จะเอามาใช้ทำลูกกระสุน
 บรรจุกะบอกปืนยิงคนได้หรือไม่ได้ มันก็ได้เหมือนกัน. นี่
 จะต้องรู้ว่าถ้ารู้จักใช้แล้วมันก็ใช้ได้กว้างขวาง, เพียงแต่ว่า
 มันไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ หรือมันสงวนไว้ใช้อย่างอื่นดีกว่า.
 แต่เดี๋ยวนี้ถ้าจำเป็นมันก็ต้องใช้ได้ สำหรับอานาปานสตินี้
 เอามาใช้ได้อย่างไม่ฝืน ไม่ฝืนความรู้สึกหรือไม่ฝืนเหตุผลอะไร
 เลย, เอาเรื่องอานาปานสติมาใช้กับกิจการบ้านเรือน
 ทั่วไป ก็เรื่องๆ ก็ใช้ได้, เดียวกันจะได้บรรยายกันไปตามลำดับ.

เอาเรื่องไปนิพพานมาใช้ในการทำนาก็ได้ อย่า
 ว่าแต่เรื่องอานาปานสติส่วนหนึ่งเลย, โพชฌงค์ ๗ : สติ
 รัทมวิริยะ วิริยะ ปีติ บัณฑิติ สมานิ อุเบกขา ๗ ประการนี้
 เอามาใช้เรื่องทำนาก็ได้ ว่ากันย่อๆ ว่า; สติ ข้อแรก

ระลึกถึงเรื่องที่จะต้องทำนา, จะต้องหาหน้า หาท่า หาข้าว
หาพืช หาอะไรต่างๆ, ระลึกแล้วก็เลือกเป็นธัมมวิจยะ
เลือกที่ดีที่สุด ที่เหมาะสมที่สุด, แล้วก็ใช้ความเพียร ทำ
ลงไป, แล้วก็มึบปีติ สำหรับให้เกิดกำลังใจ ในการที่จะทำ
อย่างสนุกสนาน, แล้วก็มีความสงบระงับเข้ารูปเข้ารอยเป็น
บัสสัทธิ, มีสมาธิในการกระทำถึงที่สุด, แล้วก็ร่อว่าเมื่อ
โรมันจะออกเป็นรวงข้าวมา. นี้ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ
ปีติ บัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ในโพชฌงค์๗ เอมมาใช้ทำนา
นี้เรื่องไปนิพพาน เอมมาใช้ในเรื่องการทำนาก็ได้ ถ้ารู้จักใช้.

ใช้อานาปานสติตามธรรมชาติ.

เดี๋ยวนี้จะพูดเฉพาะเรื่องอานาปานสติ ซึ่งได้บรรยาย
มาโดยละเอียดแล้ว ในการบรรยายครั้งก่อนๆ ว่า ทำกัน
อย่างไรจึงจะเป็น อานาปานสติที่สมบูรณ์ แล้วก็ใช้ได้
สารพัดอย่าง.

ในขั้นแรกนี้ เราจะต้งนึกถึงประวัติความเป็น
มาของคำว่าอานาปานสติ นี้กันเสียก่อนว่า มันมีมาตั้งแต่

เมื่อไร? ในอินเดีย มีระบบจัดการกับลมหายใจแบบโบราณโบราณนานที่สุด เขาเรียกกันว่า ปราณายามะ, *ปราณายามะ* ตัดบท เป็น *ปราณะ+ายามะ* แปลว่า *การควบคุมบังคับลมปราณ* ลมปราณ คือลมหายใจ ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ ตั้งแต่สมัยเป็นคนป่า. มนุษย์รู้จักจัดการเกี่ยวกับลมหายใจ ทำอย่างไรให้ได้รับประโยชน์ที่สุด, แล้วระบบนี้ก็ได้รับการปรับปรุงแก้ไขมาเรื่อย ๆ เรื่อยมา ดิฉัน ๆ กว้างขวางขึ้นละเอียดลออออกไปเป็นปราณายามะ ปราณายามะ. ครั้นมาเป็น ลัทธิธรรมะลัทธิศาสนา ก็ใช้เป็นเบื้องต้น เบื้องต้นของการทำสมาธิ, ควบคุมลมหายใจเป็นเบื้องต้นของการทำสมาธิด้วยกันทุกลัทธิ แม้ว่ามันจะต่างกันโดยวิธีเล็กน้อย ๆ แต่ใจความมันเหมือนกัน คือการควบคุมลมหายใจให้เกิดผลตามที่เรากำลังต้องการ. ฉะนั้น อย่าเข้าใจว่ามีแต่ในพุทธศาสนาในลัทธิโยคะ โยคี ลัทธิใด ๆ ก็ตาม เขาใช้ปราณายามะเป็นพื้นฐาน เป็นหลักการพื้นฐาน, หรือว่าเป็นบุพพภาคแห่งการกระทำ.

นี่เรียกว่าเรื่องลมหายใจ นี้ รู้จักกันมาแต่ดึกดำบรรพ์, รู้จักทำให้เป็นประโยชน์เท่าที่จะทำได้ จนมากลาย

เป็นเรื่องทางธรรมทางศาสนา, เป็นสมาธิที่เป็นบาทฐานของ
 วิปัสสนา จนกระทั่งเป็นตัววิปัสสนาเสียเอง, เป็นอานาปาน-
 สติสูงสุด เป็นวิปัสสนาเสียเอง ก็รู้ธรรมะอันสูงสุดได้. ^{นี้}
 เรียกว่าการใช้ระบบลมหายใจให้เป็นประโยชน์ ^{นี้} ได้ใช้กันมา
 แล้วตั้งแต่ค่าที่สุดจนถึงสูงสุด, โดยเฉพาะในพระพุทธ-
 ศาสนาเป็นอานาปานสติ ๑๖ ชั้น แล้วก็ได้ผลเป็นมรรค
 ผล นิพพาน ดังที่ได้บรรยายมาแล้วโดยพิสดาร.

ที่นี้เราก็จะต้องมาดูกันบ้างในแง่ของธรรมชาติล้วน ๆ
 ธรรมชาติล้วน ๆ ลมหายใจมันเกี่ยวข้องกับกับระบบ
 กลไกต่าง ๆ ในร่างกาย, การจัดการลงไปทีลมหายใจ มัน
 จะมีผลเนื่องกันไปถึงอะไรก็ได้ ที่เรียกว่ามันเนื่องกัน แล้ว
 ก็มากมายเสียด้วย.

ลมหายใจจะขับไล่ความรู้สึกละเอียด ๆ ออก
 ไปได้, เมื่อกลัวขึ้นมา เอ้า, เมื่อกลัวขึ้นมา ขอให้ลอง
 หายใจแบบอานาปานสติช้า ๆ ละเอียดย ๆ เต็มมัน
 จะขับไล่ความกลัวให้หายไป, หรือว่ามัน ประหม่า
 ประหม่าจนทำอะไรไม่ถูก ก็กำหนดลมหายใจให้ดี ๆ ทำให้

ถูกต้องตามวิธี เกี่ยวกับความประหม่าก็จะหายไป. อาตมา
 ได้เห็นเป็นครั้งแรกแล้วก็สะกูดตา แล้วก็คิดใจ จำได้กระทั่ง
 วันนี้ คือ นักบวชญี่ปุ่นคนหนึ่ง เขาเชิญมาบรรยายปาฐกถา
 เรื่องพุทธศาสนาในประเทศญี่ปุ่น ที่สามัคคีดาจารย์ยุคเก่าๆ
 โนน แก่ขึ้นไปบนเวที ไปยืนหนึ่งอยู่ที่หน้าไมโครโฟน หนึ่งอยู่
 สงสัยว่าทำไมแกจึงนั่งเหมือนกับเป็นใบ้เป็นบ๊อย่างนี้ ตั้ง
 ๒-๓ นาที หรือตั้ง ๕ นาทีแล้วจึงค่อยพูด, เห็นได้ชัดว่า
 เป็นการสำรวมที่ดีที่สุด แล้วก็พูดได้ดีที่สุด, คงจะ
 ประหม่า แล้วก็หายไป ชับไล่ไปด้วยการหายใจอย่างถูก
 ต้องวิธี. นี่เรียกว่าขับไล่ความประหม่า ธรรมชาติมันก็
 สร้างมาอย่างนั้น.

เมื่อเรารู้สึกโศกเศร้าอัดอั้นตันใจ ก็มีการ
 ถอนหายใจใหญ่, ไม่สังเกตเห็นบ้างหรือ การถอนหายใจ
 ใหญ่นะ มันถอนได้เอง มันเป็นได้เอง. เมื่อสิ่งต่างๆ มัน
 ชักซ้อนในภายใน ร่างกายมันก็จัดการของมันเอง ถอน
 หายใจใหญ่ ไห้ยาวให้คล่อง, ความอึดอัดความชักแค้น
 ความจระรังให้มันหายไป นี่ลมหายใจมันช่วยแก้กันได้
 อย่างนี้.

ดังนั้น เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย มนุษย์โบราณจึง
 ได้รู้เรื่องนี้มาก, ใช้ลมหายใจแก้ปัญหาในการเป็นอยู่
 อย่างสบาย, หรือเด็กมันจะร้องไห้ หรือเด็กมันจะสะอึก
 นี้เอาให้มันหายใจยาว ๆ หายใจแบบอานาปานสติ เดี่ยวมัน
 ก็หาย มันก็สบาย, รู้เรื่องธรรมชาติสร้างกันมา กำหนดกัน
 มาอย่างนั้น. ถ้าว่าเลือดมันออกมามาก ก็หายใจให้ละเอียด
 บังคับลมหายใจให้ละเอียดเข้า เลือดมันก็จะออกน้อย,
 หรือบางทีมันอาจจะหยุดไปเลย.

นี้เรียกว่า เขา^๕รู้เรื่องลมหายใจกันมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์
 ตั้งแต่มนุษย์ยังเป็นคนป่าอยู่ก็ได้ บังคับลมหายใจโดยวิธี
 ต่าง ๆ สืบกันมา สืบกันมาจนถึงยุคพระพุทธเจ้า^๕นี้ เรียกว่าใช้
 กันทั่วไปหมด, ใช้เป็นการอิทธิฤทธิ์ สมาธิเหาะเหินเดิน
 อากาศ อย่างพวกยักษ์พวกมารในหนังสือเรื่องจักร ๆ วงศ์ ๆ
 นี้ บริกรรมคาถาแล้วก็เหาะไป ๓ คาบ ลูกขึ้นรบได้อีก, ใคร
 ไม่เคยอ่านบ้างหรือหนังสืออย่างนี้. นี้มันเกี่ยวกับลมหายใจ
 ทั้งหมด เป็นมนต์ขับไล่ความซึซลาด ความไม่กล้าหาญ
 ความไม่สง่าผ่าเผย ความอะไรต่าง ๆ นี้ ขับไล่ออกไป.

ที่นี้เราจะมาใช้ ในการทำงานในหน้าที่ พอเหนื่อย
ขึ้นมา ลองหายใจยาวซิ ถอนหายใจยาวมันก็หาย; โดนา
เหนื่อยขึ้นมาแล้ว ลองหยุดถอนหายใจยาวสักพักก็หาย. นี่
ทำการทำงาน หรือว่าจะทำอะไรให้ดี ก็ถอนหายใจยาว. นึก
อะไรไม่ออก นึกอะไรไม่ออก เรื่องที่เคยจำได้แล้วก็นึกไม่
ออก ก็ถอนหายใจยาว นั่งทำสมาธิถอนหายใจยาว เดี่ยว
มันก็นึกออกแหละ, มันเป็นการปรับระบบต่าง ๆ ภายใน
ร่างกาย ให้มันเข้ารูป ให้มันถูกต้องหน้าที่การงาน จึงใช้กัน
ทั้งในทางศาสนาและทางไสยศาสตร์.

อานาปานสติของพวกอื่นก็มี, ไม่ใช่มีเฉพาะของ
พวกพุทธ จนกระทั่งมันกลายเป็นไสยศาสตร์ ไสยศาสตร์
เวทมนต์คาถา. การรำยมนต์นี้ก็ต้อบังคับปลมหายใจ
ก็ต้อผ่อนไปเป็นคาบ ๆ ให้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ มันก็ได้ผล
เป็นเรื่องทางจิตใจ. นี่เป็นเรื่องธรรมชาติ ธรรมชาติ
เกี่ยวข้องกับธรรมชาติมาแต่คึกค้ำบรรพ์.

จงรู้จักลมหายใจว่ามันเกี่ยวข้องกับระบบประสาท
ความรู้สึก ความนึก ความนึก กลไกต่าง ๆ ในร่างกาย ทับ

โต ไล่ฟุง มันก็เกี่ยวข้องกับลมหายใจ. พุทแล้วก็เหมือนกับว่าแกล้างพุท ถ้าคุณถ่ายไม่ออกจะเบ่ง ก็ต้องปรับปรุงลมหายใจให้เหมาะ ให้เหมาะ พอเหมาะแล้วก็เบ่ง เบ่งแล้วอุจจาระก็ออกมาเนี่ย มันก็ใช้ลมหายใจให้เป็นประโยชน์ แก่ปัญหาได้ ไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง. ทำไม่ไม่ชอบคุณ ปรานายามะ คือการบังคับลมหายใจกันเสียให้ถูกต้อง ยิ่งรู้จักมากเท่าไร ก็ยิ่งใช้ให้เป็นประโยชน์ได้มากเท่านั้น. ที่เด็ก ๆ เขาสะอั้น สะอั้น ร้องไห้สะอั้นนั้น จำเป็นที่สุกที่จะต้องทำอย่างนั้น เพื่อขับไล่อารมณ์ร้าย ขับไล่ความผิดปกติให้มันเข้ารูป. การร้องไห้สะอึกสะอื้นนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องผลร้าย, แต่เป็นเรื่องผลดี ที่จะขจัดความไม่ถูกต้อง ความไม่เป็นระเบียบอะไรให้มันเข้ารูปเข้ารอย, นี่เรื่องของลมหายใจมันเป็นไปได้มากอย่างนี้.

เอา ที่นี้จะมาคุยกันให้ละเอียด ให้ชัดเป็นเรื่องเป็นราวไปที่เดียวว่า จะทำอะไรได้บ้าง. พุทศักดิ์สิทธิ์เลย ถ้าอยากจะสงบเดี๋ยวนี้ ถ้าอยากจะสงบกาย สงบใจอะไรเดี๋ยวนี้ นะ ก็มานั่งสำรวมลมหายใจให้ละเอียดลง ๆ ละเอียดลง มันก็จะสงบเดี๋ยวนี้. ถ้าต้องการความสงบเดี๋ยวนี้ สงบกาย

สงบใจอะไรก็ตามเถอะ ลมหายใจทำให้สงบ เตี้ยวกายก็สงบ
พอกายสงบจิตก็สงบ. ฉะนั้นอยากจะสงบเตี้ยวนี้ ไม่ต้องไปหา
ยาเยอะโรมากินที่ไหน, ทำลมหายใจให้ละเอียด ให้สงบ
ให้ระงับเป็นลำดับ ๆ ลมหายใจสงบกายสงบ กายสงบจิตสงบ
เลยอยู่ด้วยความสงบเตี้ยวนี้ มีความสงบได้เตี้ยวนี้ โดยอาศัย
การกระทำทางลมหายใจ.

ที่อยากจะพูดอีกสำนวนหนึ่งว่า อยากเป็นพระ
เตี้ยวนี้ ฉะนั้นอยากจะเป็นพระเตี้ยวนี้ ก็ทำลมหายใจเถอะ
ทำลมหายใจให้สงบให้ระงับ ให้เป็นพระแท้จริงขึ้นมา
ทันที, ไม่ต้องบวชไม่ต้องโกนหัวไม่ต้องนุ่งผ้าเหลือง. อยาก
จะเป็นพระเตี้ยวนี้แล้ว อัดใจนี้ก็เป็นพระ กำหนดลมหายใจ
ให้สงบ ให้ระงับ ให้เย็นลงเย็นลง เย็นลง, นั่นแหละคือ
เป็นพระในความหมายที่ถูกต้อง เป็นพระได้ด้วยการบังคับ
ลมหายใจให้สงบ ให้ระงับ ให้ละเอียด.

เมื่ออยากจะทำงาน เตรียมตัวสำหรับจะทำงาน
งานทางกายงานทางจิตงานอะไรก็ตาม แม้ว่าจะไปไหน จะ
ลงมือทำงานจะไหนเตี้ยวนี้แล้ว, เอ้า สงบ ๆ สงบระงับลม

หายใจเต็มที่ ร่างกายปกติ ระบบประสาทปกติก็ไถนา
 สนุกไปเลย. แม้แต่จะเขียนจดหมายสักฉบับหนึ่ง ขอแนะ
 ว่าทำความสงบด้วยลมหายใจ ทางลมหายใจเสียสัก ๔-๕ ครั้ง
 สักขณะหนึ่งเดี๋ยวจากจะปกติจะเขียนจดหมายฉบับนั้นได้ดี
 ที่สุด, จะแต่งเรื่องหนังสือหนึ่งหายึกยาว อย่างนั้นก็เคยใช้มา
 แล้ว ไม่หลอกคอกเคยใช้มาแล้ว ว่าต้องทำให้จิตใจสงบ ร่าง
 บ้าง หนึ่ง เงียบ เป็นที่พอใจแล้วจึงลงมือเขียนหนังสือ, เขียนก็
 สิบหน้าก็ร้อยหน้า ก็พยายามหาความสงบมากขึ้นไว้อะไร
 ง่ายขึ้นเรื่อย. พอรู้สึกว่าจะรวนเรก็ทำความสงบ สงบแล้วก็
 เขียนอีก, พอมันจะรวนเรก็ทำความสงบอีก เขียนอีก. นี่
 แม้จะทำงาน จะทำงานก็ทำอย่างนี้, กำลังทำงาน อยู่ก็ทำ
 อย่างนี้, กำลังทำงานอยู่ก็ทำอย่างนี้.

เอา ที่นี้ จะพักผ่อน ๆ จะพักผ่อน ขอบอกว่าถ้า
 จะพักผ่อนให้เป็นการพักผ่อนที่แท้จริงยิ่งกว่านอนหลับ จง
 พักผ่อนด้วยการทำลมหายใจให้สงบร่างบ้าง ให้เป็นสมาธิ
 ด้วยลมหายใจนี้ มันจะเป็นการพักผ่อนยิ่งกว่านอนหลับ, ที่
 ว่างนอนหลับแล้วชุ่มชื้น ตื่นขึ้นมาสดชื่นนี้ ลองทำการพักผ่อน
 ด้วยการทำลมหายใจให้สงบร่างบ้างดูเถอะ จะมีผลดีกว่านอน
 หลับ, ทำลมหายใจสักชั่วโมงจะดีกว่านอนหลับสัก ๕ ชั่วโมง.

เมื่อจะพักผ่อนให้แท้จริง ไปนอนที่เก้าอี้เอน ๆ ข้าง
 หน้าต่าง กำหนดลมหายใจให้สงบราบรื่น แล้วมันพักผ่อนไป
 ด้วยลมหายใจสงบราบรื่น, นั่นจะเป็นการพักผ่อนที่ดีกว่า
 นอนหลับจริงๆ มันไม่ฝันร้ายด้วย มันไม่ฝันลามกด้วย
 กำหนดลมหายใจสงบราบรื่นพักผ่อนนี้. ที่เรียกว่าพักผ่อน
 ด้วยการไปคูหนังกูละคร นั่นเป็นการพักผ่อนของคนบ้า
 ยิ่งไม่พักผ่อนที่จะไปพักผ่อนที่โรงหนังโรงละคร.

พักผ่อนที่เก้าอี้นอน นอนเล่น แล้วก็กำหนด
 ลมหายใจให้ละเอียดๆ ละเอียดๆ จนมันจะหลับไปเลยก็ไม่
 เป็นไร แต่ก็ไม่ต้องหลับ, ให้ลมระงับ ระบบประสาทระงับ
 ความร้อนในร่างกายระงับ กล้ามเนื้อเส้นเอ็นอะไรมันสงบมัน
 ระงับ นี่เป็นการพักผ่อนๆ จะเรียกว่าหย่อนใจก็ได้ แต่ว่า
 หย่อนใจในทางธรรม. นี่เป็นการพักผ่อนที่ดี ไม่มีการ
 พักผ่อนไหนจะดีเท่า, อย่าพักผ่อนด้วยการไปคูหนังกูละคร
 หรือร้องเพลง หรือเต้นรำอะไร บ๊วยการ, พักผ่อนด้วยการ
 ทำให้ลมหายใจระงับ.

จรรยาบรรณมันขับไล่มันไปด้วยระบบอานาปานสติ อย่างที่
เคยฝึกมาแล้ว, อย่างที่เคยบรรยายมาแล้ว, ความรู้สึกเลวร้าย
นั้นจะหายไป จะหายไป, เรียกว่าไล่ความรู้สึกเลวร้ายหรือ
จะขับผีปีศาจออกไป ด้วยระบบอานาปานสติ. นี่เห็นไหมว่า
มันเป็นเรื่องที่น่ามาใช้ในเรื่องบ้านเรือน ในเรื่องเกี่ยวกับ
บ้านเรือนแล้วมีประโยชน์.

ใช้อานาปานสติแก้ปัญหาทุกวัย.

ที่นี้ก็อยากจะให้เป็นมากกว่านั้น ให้เป็นมากกว่านั้น
ไปอีก, เราอยากจะให้เด็กในท้องได้รับประโยชน์ ถ้าแม่ของ
เด็กไม่โง่ ถ้าแม่รู้จักทำอานาปานสติ ทำอานาปานสติบ่อยๆ
เถอะ เด็กในท้องก็จะได้รับประโยชน์ จะได้รับความสุข
ความสบาย, เด็กในท้องก็จะมีสุขภาพอนามัยดี, จะเป็นเด็ก
ที่คลอดออกมาปลอดภัยแข็งแรงเข้มแข็งเฉลียวฉลาด. ถ้าแม่
ผู้คุมท้องรู้จักทำอานาปานสติ ถ้าเด็กคลอดออกมาแล้ว
รู้จักสอนให้ทำอานาปานสติ เมื่อมันพอจะฟังถูกเข้าใจได้
สอนให้ทำอานาปานสติเถอะ มีประโยชน์ ไม่ให้โทษอะไร,

เด็กจะสามารถบังคับระบบประสาท กระทั่งระบบจิตใจ,
จะเป็นเด็กที่สุขภาพ เยือกเย็น เรียบร้อยกว่า.

ทีนี้พอถึงเด็กวัยรุ่น มันกำลังจะบ้าแล้วโว้ย พวก
เด็กวัยรุ่นนี้มันกำลังจะบ้า จับตัวมาฝึกระบบอานา-
ปานสติ ให้รู้จักบังคับความรู้สึก ขยับไล่ความรู้สึกที่ไม่พึง
ปรารถนาออกไป สร้างสรรค์ความรู้สึกที่ควรจะมี, ถ้าเด็กวัย
รุ่นทำได้แบบนี้ มันไม่ต้องไปคิสโก้เฮค ให้พ่อแม่หน้าตาไหล
เหมือนที่เป็น ๆ อยู่, มันจะไม่ทำอะไรให้พ่อแม่หน้าตาตกเหมือน
เด็กชนิดที่มันไม่รู้จักบังคับจิต. เด็กวัยรุ่นที่รู้จักบังคับจิตนี้
จะช่วยพ่อแม่ได้มาก, ช่วยทางเศรษฐกิจได้มาก, ช่วย
ตัวเองได้มาก ช่วยอะไรได้มากทุกอย่างแหละ ขอให้สอน
ให้เขาทำอานาปานสติให้สำเร็จ ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้.

อ้อ, พอมาถึง รุ่นหนุ่มสาว นี่มันไวไฟแล้ว มัน
จะบ้าแล้ว, ถ้ารู้จักทำอานาปานสติ กันเสียบ้าง แล้วมันก็
ไม่ต้องเดือดร้อนมาก, ไม่ต้องหมกเป่ลืองมาก, ไม่ต้อง
เสียเงินเสียทองไปบำรุงบำเรออะไรกันให้มันมากมาย, ไม่ต้อง
วิตกกังวลด้วยकारที่มันจะไม่สมเกียรติ สมยศสมศักดิ์สมอะไร

ต่าง ๆ นี้ สงบราบัจจิตใจไว้ได้ด้วยระบบอานาปานสติ จะ
เป็นคนหนุ่มคนสาวที่สดชื่นแจ่มใส ไม่มีไฟเผาผลาญอยู่ใน
หัวใจ เป็นคนสงบเยือกเย็น.

ที่นี้ก็พอบ้านแม่เรือน ที่รับเอาชีวิตว้ามาหนักอึ้ง
ลากแอกลากไถเหมือนกับสัตว์ที่ลากแอกลากไถ, พ่อบ้าน
แม่เรือนรู้จักทำอานาปานสติเถิด มันจะขับไล่แอกไถทาง
จิตทางวิญญาณ ให้มันหมดไป ให้มันเบาไป, ชีวิตนี้ก็จะ
ไม่หนัก ไม่เต็มไปด้วยความรู้สึกตึงเครียด กตทัพบหนักหน่วง
เหมือนที่เขาเป็น ๆ กัน.

คนสูงอายุ อายุยิ่งมากเข้าร่างกายมันรบกวนมากเข้า
ก็ขอให้รู้จักทำอานาปานสติเถิด, คนสูงอายุทั้งหลาย
อาตมาก็ต้องเรียกตัวเองว่า สูงอายุกับเขาเหมือนกันแหละ
เดี๋ยวนี้ ๘๐ กว่าแล้ว ก็ได้อาศัยระบบนี้ช่วยตัวเองมาโดย
ตลอด, ความชรามันจึงไม่ค่อยร้าย ความชราไม่ค่อยเบียดเบียน
ไม่ค่อยร้าย ไม่ค่อยเผาผลาญ มันก็อยู่ได้ด้วยความเป็นปกติอยู่
มาก ผู้สูงอายุใช้ระบบอานาปานสติเป็นเครื่องมือต่อต้านกับ
ความชรา.

ทันที พอถึงความชราเก่าแก่คร่ำครว แล้วก็ ผิด
 อานาปานสติไว้ให้ตีเกิด จะได้รู้เวลาตาย, จะตายด้วย
 การหายใจครั้งไหน มันมีทางที่จะรู้ เพราะมันฉลาดในการ
 สังเกตลมหายใจมาเรื่อย ๆ, เปลี่ยนแปลงมาอย่างไร เปลี่ยน
 แปลงมาอย่างไร, ศึกษาลมหายใจนั้นแหละ จะได้ว่ามัน
 ใกล้จะตายหรือยัง, มันใกล้จะตายหรือยัง, อาจจะทำหนดได้
 ว่าจะตายในการหายใจครั้งไหนก็ได้เหมือนกัน มันจะได้ตายดี
 ที่สุด หัวเราะเยาะความตาย คนแก่ชราตาย ก็จบกัน.

นี่มันก็ใช้อานาปานสติตั้งแต่อยู่ในท้อง จน
 คลอดออกมา จนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนชราเป็นคนตาย,
 ได้อาศัยอานาปานสติหล่อเลี้ยงมาอย่างนี้ เป็นมนุษย์สมบูรณ์
 แบบ มนุษย์ที่เต็มเปี่ยมแห่งความเป็นมนุษย์ มีความสดชื่น
 แจ่มใส เป็นพุทธบริษัทที่ถูกต้อง ก็มีความรู้ มีความตื่น
 มีความเบิกบาน.

พุทธบริษัท แปลว่าบุคคลผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
 มันจะรู้ จะตื่น จะเบิกบานด้วยอะไร? ขอเสนอว่า ด้วย
 ระบบอานาปานสติ จะทำให้รู้เรื่องที่ควรรู้, โดยเฉพาะ

อย่างยิ่งเช่นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, แล้วก็ตื่นจากหลับ คือ
ตื่นจากความงัว ตื่นจากอวิชชา ไม่ใช่ตื่นตูมตกใจ ไม่ใช่
แต่ว่าตื่นจากหลับหลับด้วยกิเลส, ตื่นมาเสียไต่จากความหลับ
ด้วยกิเลส, แล้วก็เป็นผู้สดชื่น แล้วก็เบิกบานด้วยอำนาจ
ของธรรมะ เป็นบานที่ไม่โรย บานที่ไม่กลับหุบแล้วก็ไม่
โรย, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานได้ถึงที่สุด ด้วยอาศัยอำนาจ
ของอานาปานสติ.

นี่เรียกว่าถ้าจะคุกกันตามวัยระดับแห่งอายุแล้ว อานา-
ปานสติช่วยได้ตั้งแต่อยู่ในท้อง ไม่ใช่หลอกกันเล่นนะ, ถ้าว่า
แม้รู้จักทำอานาปานสติเกิด ลูกในท้องก็จะได้รับประโยชน์ด้วย
แล้วก็จะดีมาเรื่อย ๆ ๆ กระทั่งคลอดออกมา เติบโตเป็นคนแก่
คนชรา จะตายไปด้วยความกล้าหาญ บังคับใจให้ปกติอยู่ได้.

ใช้อานาปานสติแก้ปัญหาวีชีวิต.

เฮ้ ที่นี้อยากจะพูดอีกสักนิดต่อไปอีกว่า ระบบ
การงาน การงานที่มีอยู่ต่าง ๆ กัน, อาชีพการงานหน้าที่
นั้นแหละ มันทำให้เกิด เป็นวาระขึ้นมา, วาระแท้จริง
มันมีโดยอาชีพ หน้าที่การงาน. วาระสะสมที่ว่าเกิดมา

จากห้องบิถัมมารดานั้นมันสมมติ มันไม่จริงคอก, กษัตริย์
พราหมณ์ แพศย์ ศูทรย์ สี่วรรณะนี้ เพียงแต่เกิดมาจากห้องนี้
มันไม่จริงคอก เลิกเสียก็ได้, แต่วรรณะโดยหน้าที่การงาน
ที่ทำอยู่จะเลิกไม่ได้.

ถ้าว่า ทำหน้าที่การปกครอง ต่อต้านข้าศึกศัตรู นั้น
ก็เป็นอาชีวกษัตริย์, เป็นวรรณะกษัตริย์ที่แท้จริง จะ
เกิดมาจากบิถัมมารดาชนิดไหนก็ได้ นับเป็นวรรณะกษัตริย์.
แต่ถ้าทำหน้าที่ศึกษาสามารถสั่งสอน ก็เป็นวรรณะ
พราหมณ์. ถ้าทำการงาน ให้เกิดความเจริญก้าวหน้า
ทางเศรษฐกิจของบ้านเมือง ก็เป็นวรรณะแพศย์ หรือ
ไวศยะ. ถ้าด้อยสมรรถภาพ ต้องเป็นกรรมกร มันก็
เป็นวรรณะศูทรย์. มันมีอยู่จริงถึง ๔ วรรณะ อันนี้เลิก
ไม่ได้ ไม่มีใครอาจจะเลิกได้ เพราะหน้าที่การงานมันบังคับ
ให้เป็น ขอให้วรรณะแต่ละวรรณะรู้จักทำอานาปานสติ
เถิด.

วรรณะกษัตริย์ รู้จักทำอานาปานสติแล้ว จะปฏิบัติ
หน้าที่ได้ดี, วรรณะพราหมณ์ ผู้สั่งสอน ปฏิบัติอานาปานสติ

เกิด จะสั่งสอนได้ดี, วรรณะแพศย์ หรือไวยะก็ประกอบ
 ธุรกิจการงานทั้งหลาย ก็มีอานาปานสติเกิด จะทำหน้าที่
 ของตนได้ดี, จะเป็น กรรมกร แบกหามก็เออะ รู้จักทำ
 อานาปานสติเกิด จะเหนื่อยน้อย จะแบกข้าวสารได้มาก
 กว่าคนที่ไม่รู้จักทำ พอโยนกระสอบหนักลงไปแล้ว นั่งทำ
 อานาปานสติ ๒-๓ ครั้งก็หายเหนื่อย. การทำอานาปานสติ
 ช่วยหน้าที่การงานของคนได้ทุกวรรณะ, นี้เรียกว่าวรรณะ
 ทั้ง ๔.

ที่นี้ยังมีวรรณะ วรรณะที่ไม่ค่อยจะรู้จักกันอีก ก็
 คือ วรรณะฆราวาส และ วรรณะบรรพชิต บวชเป็นนัก
 บวชก็เรียกว่าวรรณะเหมือนกัน, อยู่บ้านเป็นฆราวาสก็เรียก
 ว่าวรรณะเหมือนกัน. วรรณะฆราวาส แล้วบวชก็เป็น
 วรรณะนักบวช ๒ วรรณะ มี ๒ วรรณะ ทั้ง ๒ วรรณะ.
 นี้แต่ ละวรรณะจงรู้จักทำอานาปานสติเกิด แม้จะอยู่เป็น
 ฆราวาสก็เป็นฆราวาสที่เยือกเย็น, เป็นวรรณะนักบวช
 แล้วยังต้องรู้จักทำอานาปานสติ จะส่งเสริมให้ความเป็น
 นักบวชดีที่สุดในที่สุด. นี้วรรณะ ๒ ซึ่งเป็นอยู่จริง
 และเป็นอยู่มาก เป็นอยู่คู่กันทั้งนั้น ไม่วรรณะใดก็วรรณะ

หนึ่ง, หรือว่าจะถือว่าเมื่อได้ทำอานาปานสติ มันก็เปลี่ยน
เป็นวรรณะนักรบชาก็ได้เหมือนกันแหละ อยู่ที่บ้านทำอานา-
ปานสติ ใจสงบก็กลายเป็นวรรณะสมณะนักรบช ได้ผลดี
ลองดูซิ, อยู่เป็นฆราวาสนั่นแหละ พอทำอานาปานสติสำเร็จ
ก็เป็นวรรณะนักรบชขึ้นมาแล้ว, นี่ อานาปานสติมันจะช่วย
ได้ถึงขนาดนี้.

เอ้า, ถ้าจะแยกให้มันชัดๆ ไปกว่านี้อีก แยกเป็น
อะไรก็ ชาวนาชาวสวน รู้จักทำอานาปานสติเกิดจะ ขุด
ดินไม่เหนื่อย, จะขุดดินไม่เหนื่อย ชาวนาชาวสวนรู้จักทำ
อานาปานสติ.

ทีนี้ พ่อค้า ค้าขาย จะไม่เป็นพ่อค้าใจร้ายขูครีตสุข
เลือก เพราะว่าจิตมันสงบ, พ่อค้าที่มีอานาปานสติ จิต
มันสงบ มันจะไม่ขูครีต มันจะไม่สุขเลือก.

ข้าราชการ ก็เหมือนกันแหละ มันจะไม่ทำนาบน
หลังราษฎรดอก ถ้ามันมีอานาปานสติ มีจิตใจสงบ จะ
ได้รับความรักความเคารพจากประชาชนทั้งหลาย ไม่ขูครีต
ไม่กดขี่ ไม่ข่มเหง ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอาเปรียบ จะเป็น
ข้าราชการที่ดี.

เป็นกรรมกรทุกชนิด จะกวาดถนน จะล้างท่อ
 ถนน จะแจวเรือจ้าง จะทำอะไรก็ตาม ถ้ามีอานาปานสติ
 ทำอานาปานสติได้แล้ว จะเหนื่อยน้อย จะโกรธยาก ยากที่
 จะโกรธ ยากที่จะโกรธผู้อื่น ยากที่จะโกรธตัวเอง. กรรมกร
 เหล่านี้ที่เห็นว่ามันโกรธจริต เพราะมันเหนื่อย, แต่ถ้า
 รู้จักทำอานาปานสติบรรเทาเหน็ดเหนื่อยแล้ว มันจะไม่อึดอัด
 จริตเหมือนตกรนททั้งเป็นอย่างนั้น, มันจะพอใจ มันจะ
 ชื่นใจ มันจะเย็นใจในการปฏิบัติ เหนื่อยออกมายิ่งเย็น เหนือ
 ยิ่งออกมายิ่งเย็น, ใครทำได้บ้าง เหนือออกมายิ่งเย็น มันมี
 แก้วว่าเหนื่อออกมายิ่งร้อน ยิ่งโมโหโทโส ยิ่งตำค้ำตำสา่งค้ำ
 เทวคาชอคชาตาอะไรต่าง ๆ, อาตมาเคยเห็นพวกแท็กซี
 อาชีพแท็กซีบางคนค่าเรี่ย ไม่รู้ค่าอะไร มันไม่ได้ตามพอใจ
 ของตน, กรรมกรที่มีอานาปานสติเป็นคู่มือ เหนือจะเย็น.
 จะบอกเสียหน่อย. กรรมกรคนไหนมีอานาปานสติอยู่
 กับเนื้อกับตัวแล้วเหนื่อจะเย็น เหนือจะไม่เป็นของร้อน
 เหนือจะไม่เป็นสิ่งทรมาณจิตใจ นี้ ขอให้เป็นกรรมกรเย็น.

แม้ว่าจะเป็นขอทาน เป็นคนขอทาน จะมีความ
 สุขยิ่งกว่ามหาเศรษฐี ยิ่งกว่ามหาเศรษฐี ถ้าไม่มีธรรมะ,

ไม่มีอานาปานสติแล้ว มันก็จะตกนรกทั้งเป็น ตกนรกทั้งเป็น, แต่ถ้ามีธรรมะแล้ว มันจะสงบเย็น พอใจมีใจ ไม่มีอะไรเดือดร้อนใจ, มหาเศรษฐีต้องมีภาระมาก ต้องบริหารเงินจำนวนร้อยล้านพันล้าน มันหนักอกหนักใจ แต่ถ้ามีอานาปานสติเป็นเครื่องระงับความหนักอกหนักใจแล้ว ก็จะเย็นเหมือนกัน, จะไม่เป็นโรคจิตโรควิญญาณ แต่จะมีความสงบ ฉะนั้น ทั้งเศรษฐีก็ตามขอทานก็ตาม ถ้ามีอานาปานสติแล้ว มันก็จะมี ความสงบสุข.

ถ้าเป็นนักศิลปิน มีการฝีมือมีความละเอียด ประณีตในการทำงานอย่างยิ่งแล้ว ยังต้องมีอานาปานสติ อานาปานสติทำให้ใจเย็น, พอใจเย็นแล้วการฝีมือจะทำดีที่สุด จะเย็บปักถักร้อย จะแกะจะสลัก หรือจะร้องเพลง หรืออะไรก็ตาม ศิลปินนั้นจะทำงานได้ดี เพราะว่ามันมีอานาปานสติ.

เห็นจะพอแล้วกระมัง ที่ว่าเอาอานาปานสติมาใช้ นอกวัด เอามาใช้ในกิจการบ้านเรือน, ขอให้ลองศึกษา เท่าที่กล่าวมาแล้วนี้ มันแก้ปัญหาก็มากมายมหาศาล.

ไข้แก้ปัญหาลูกทางสุขภาพ.

เรื่องเบ็ดเตล็ดเล็กๆ น้อยๆ อาจจะขอให้สังเกตดูอีกสัก ๒-๓ เรื่อง. ถ้าเกิดความร้อนระอุขึ้นมาในกาย จะร้อนเพราะอากาศเหมือนเมื่อ ๒-๓ วันที่แล้วมากก็ตาม ทำอานาปานสติขบไล่ความร้อนนั้นดีกว่าพัดลมเสียอีก, แทนที่ไม่มีใครเชื่อแน่ ไม่มีใครเชื่อ. ทำอานาปานสติขบไล่ความร้อนในอากาศที่มันทำให้ร้อนรุ่มไปหมด ไม่เชื่อก็ลองดู, ถ้าทำอานาปานสติสำเร็จ ความร้อนไม่รู้หนีไปไหนหมด ไม่มีความร้อน ร้อนทางภายนอก ร้อนทางอากาศ. ที่นี้ จะร้อนเพราะความเจ็บไข้, ร้อนความไข้ก็เหมือนกันแหละ คนไข้ถ้าทำอานาปานสติได้ ตัวจะร้อนน้อยกว่าที่ทำไม่เป็น, ร้อนด้วยกิเลสก็เหมือนกันแหละ ทำอานาปานสติได้ มันร้อนน้อยลงไปมาก กิเลสมันไม่ค่อยจะข่มขี้อะไรได้นัก อานาปานสติจะระงับความร้อนได้.

ถ้าว่าเลือดออกมาก จะเป็นแผลจกรรจ์หรือไม่ จกรรจ์ก็ตาม เลือดออกมากก็แล้วกันแหละ, ถ้าจะให้เลือดออกช้า เลือดออกน้อยแล้ว ก็จงทำอานาปานสติทำระบบ

ลมหายใจให้ยาวให้ละเอียดที่สุด เลือดจะออกช้าและออกน้อย โดยที่ไม่ต้องใช้ส่วนอื่นประกอบ. ถ้ามันไม่มีอะไรจะประกอบจะมาใช้มานั้นละก็ ขอให้ใช้ประทังการไหลออกของโลหิตไว้ด้วยอานาปานสติ, แล้วจะใช้เครื่องมืออย่างอื่นด้วยก็ตามใจเถอะ เครื่องมือนี่ใช้ได้ทันที มีอยู่กับเนื้อกับตัว จะไปเป็นที่ไหนเมื่อไรก็สามารถจะใช้ได้, ส่วนหุยกยาเครื่องมือแพทย์นั้น มันหาได้ในที่บางแห่งเท่านั้นแหละ ถ้ามันหาไม่ได้ก็ใช้เครื่องมือนี้ ของธรรมชาติ อานาปานสติ—ลมหายใจอันละเอียดอ่อนนี้จะบรรเทาการไหลออกของเลือด.

แม้แต่ความดันโลหิตสูงนี้ อากมากก็เชื่อว่ามันช่วยได้, เท่าที่เคยผ่านมารู้สึกว่ามันช่วยได้ แต่ไม่มีอะไรพิสูจน์ เพียงแต่เชื่อว่ามันช่วยได้ ในการที่จะลดความดันของโลหิตกันบ้างด้วยอานาปานสตินี้.

เอาละเป็นอันว่า อานาปานสติภาวนาที่มีไว้สำหรับบรรลุมรรค ผล นิพพานนี้ ขอเชิญมาใช้ที่บ้านที่เรือนล่องหน้าเสียดก่อน, เตรียมพร้อมที่จะเอาไปใช้เพื่อมรรค ผล นิพพานยิ่งๆ ขึ้นไป. ขอให้สนใจอานาปานสติที่บรรยายมาแล้วไม่รู้จักกี่ครั้ง ในการบรรยายชุดนี้ก็ได้รับบรรยาย

กันอย่างละเอียดมาครบถ้วนแล้ว ทั้ง ๔ จตุกกะ อาทิตย์ที่
แล้วมาก็บรรยายจตุกกะที่ ๔ ธัมมานุบัติสสนาสกิบัฏฐาน.
วันนี้ อธิบายบรรยายพิเศษที่จะไปใช้นอกระบบนอก
คัมภีร์ นอกพระไตรปิฎก, จะเรียกว่า ว่าเอาเองก็ได้
แต่มันเป็นการว่าเอาเองที่มีเหตุผล ที่พร้อมที่จะพิสูจน์ ที่
ใคร ๆ จะพิสูจน์ได้ทุกเมื่อ.

ขอให้ไปลองดู ไซ้ระบบอานาปานสติแก้ปัญหา
แม้แต่ทางวัตถุทางร่างกาย, หิวข้าวขึ้นมาอย่าไปตำใครเลย
ทำอานาปานสติเกิด ความหิวข้าวมันจะลด ไม่ต้องไปตำใคร
อย่างน้อยที่สุดเป็นอย่างนี้, เขาหาข้าวมาให้กินไม่ทัน หุงข้าว
ไม่ทัน ก็ไม่ต้องตำ กินอานาปานสติไปพลาง มันก็หายหิว
ข้าว เคี้ยวข้าวสุกค่อยกินก็แล้วกัน มันถึงขนาดนี้. ขอให้
รู้จักเอาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วยกันทุกคน.

วันนี้ไม่พูดเรื่องอะไรพูดนอกเรื่อง อานาปานสติที่
นำไปใช้นอกเรื่อง นอกเรื่องจากที่กล่าวไว้ในคัมภีร์, แต่
มันไม่นอกเรื่องตามที่ธรรมชาตินั้นมีไว้ มันมี ให้หรือมันมีอยู่
แปลว่าไม่นอกธรรมชาติ ไม่ผิดธรรมชาติ แม้ว่าจะนอกพระ

คัมภีร์ ซึ่งในพระคัมภีร์ไม่ได้กล่าวไว้ แต่อาตมาเอามากล่าวให้ฟังว่าเป็นไปได้ถึงอย่างนั้น. ขอท่านทั้งหลายอย่าได้เห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยเลย, อย่าได้เห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยเลย เป็นเรื่องที่ถ้าสามารถกอบโกยเอามาได้ ก็เป็นประโยชน์อันมหาศาล ไม่ต้องลงทุนสักสตางค์หนึ่งก็ได้ แต่ก็ได้ประโยชน์มหาศาล แรงก็ซั๊กจะไม่มีวันนี้ ฝนก็กุกคามแล้ว.

ขอยุติการบรรยายแต่เพียงเท่านี้ เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าสวดบทพระธรรมคุณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจของท่านทั้งหลายให้ก้าวหน้าเจริญ งอกงามสืบต่อไปในพระศาสนา ในกาลบัดนี้เถิด.

รายชื่อหนังสือ ชุดหมุนล้อ

อันดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่	อันดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่	อันดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่
๑.	พระพุทธองค์กาลอน	๔	๒๔.	นิวรรณ์	๒	๔๒.	อตัมมยดา กับ สันติภาพ	๑
๒.	การศึกษาคืออะไร ?	๑	๒๕.	วันครุ	๑	๔๓.	พระรัตนตรัย	
๓.	การงานคืออะไร ?	๑	๒๖.	แผ่นดินทองต้องสร้างด้วย			ที่ท่านทั้งหลายยังไม่รู้จัก	๑
๔.	ทรัพย์สินสมบัติคืออะไร ?	๑		แผ่นดินธรรม	๑	๔๔.	การพัฒนาชีวิตโดยพระ-	
๕.	สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตคืออะไร ?	๑	๒๗.	เมื่อพอใจในหน้าที่ ที่กำลัง			ไตรลักษณ์จัดเป็นอตัมมโย	๑
๖.	ปัญหาที่เกิดจากการศึกษา			กระทำ ก็มีสวรรค์อยู่ณ		๔๕.	ปาฏิหาริย์แห่งอตัมมยดา	๑
	ไม่สมบูรณ์แบบ	๑		ที่นั่นเอง. เมื่อไม่รู้จักตัวเอง		๔๖.	สหยาธรรมของอตัมมยดา	
				ก็ไม่ว่าตนควรจะมีหน้าที่			และ อตัมมยดา กับ ปัญหา	
๗.	ปวารณา และธรรมะ			อะไร	๑		ของมนุษย์ยุคปรมาณู	๑
	ในฐานะสิ่งที่ต้องศึกษา	๑	๒๘.	ความเป็นพระอรหันต์	๑	๔๗.	พระพุทธเจ้าที่ท่านยังไม่	
๘.	ชาติในปัจจุสมุปบาท	๑		ธรรมะคุ้มครองโลก	๑		รู้จักและอุดมคติของความ	
๙.	ทางออกที่ ๓ แห่งยุค		๒๙.	กุศของชีวิต กับ เสน่ห์			เป็นแพทย์	๒
	ปัจจุบัน	๑	๓๐.	ของคูก	๑	๔๘.	การเห็นพระพุทธเจ้า	
๑๐.	การบวชคืออะไร ?	๑	๓๑.	กระแสแห่งชีวิตเป็นสิ่งที่			พระองค์จริง และ	
๑๑.	ศาสนาคืออะไร ?	๑		ต้องรู้จัก	๑		พระพุทธเจ้ามีอยู่ใน	
๑๒.	ตัวตนคืออะไร ?	๑	๓๒.	สิ่งแรกที่จะต้องรู้จักนั้น			ทุกหนทุกแห่ง	๑
๑๓.	อานาปานสติภาวนา	๑		คือความทุกข์	๑	๔๙.	ชีวิตที่ไม่เสียชาติเกิด	๑
๑๔.	ธรรมะในฐานะสิ่งที่ต้อง		๓๓.	การหมดความเห็นแก่ตัว		๕๐.	หลักเกณฑ์ที่จะช่วยโลก	
	ศึกษาทางชนิดมีตัวตนและ	๑		คือหมดทุกข์	๑		ให้รอดอยู่ได้	๑
	ไม่มีตัวตน	๑	๓๔.	ชีวิต คือขันธทั้งห้า		๕๑.	เลิกอายุแล้วมาอยู่กับ	
๑๕.	คุณพระไม่ตาย	๑		มิใช่ตัวตน	๑		อตัมมยดา	๑
๑๖.	คุณพระไม่ตายและ		๓๕.	อตัมมยดาภา	๒	๕๒.	ความไม่เห็นแก่ตัว	
	เกิดมาทำไม ?	๑	๓๖.	อตัมมยดาประยุกต์	๒		และความสุขสามระดับ	๑
๑๗.	ความรักดี	๑	๓๗.	อตัมมยดาใช้หยื่ออะไร				
๑๘.	เกี่ยวกับสิ่งที่เรียกว่า			ได้บ้าง	๒	๕๓.	อารัมภกลของการเลิกอายุ	๑
	"พระเจ้า"	๑	๓๘.	เด็กจะเป็นผู้สร้างโลก				
๑๙.	ครูคือผู้ที่ทำหน้าที่สร้างโลก	๑		ในอนาคต	๑			
๒๐.	การทำวัตรตามแบบ		๓๙.	คัมภีร์อานาปานสติภาวนา				
	โบราณ	๑		อย่างสมบูรณ์แบบ	๑			
๒๑.	ประมวลปรมัตถธรรม		๔๐.	การใช้อานาปานสติให้เป็น				
	ที่คนธรรมดาควรทราบ	๑		ประโยชน์ในบ้านเรือน	๒			
๒๒.	โลกอื่น	๑	๔๑.	บทช่วยจำสำหรับเรื่อง				
๒๓.	ความเกิดแห่งทุกข์ และ			อตัมมยดา	๑			
	ความไม่เกิดแห่งทุกข์	๑						

การใช้อานาปานสติให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน
ไม่เกี่ยวกับธรรมะโดยตรง แต่ใช้ตามธรรมชาติ

- ลมหายใจเกี่ยวข้องกับระบบของร่างกาย.
- เมื่อจิตใจไม่สบาย ตอนหายใจยาวๆ จะแก้ได้.
- หายใจแบบอานาปานสติ ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น.
- เป็นมนต์ขจัดไล่ความขลาด, ความไม่สง่าผ่าเผย.
- ลมหายใจเกี่ยวข้องกับระบบประสาท, ทำให้สงบจิตได้.
- จะพักผ่อน นอนเล่น, ทำงานอะไร ผีก็หายใจให้สงบไว้.
- เมื่อพบโชคร้าย ชั่วร้าย จะแก้ได้ด้วยอานาปานสติ.
- อานาปานสติแก้ปัญหาได้ทุกวัย.
- ปัญหาชีวิต, ระบบการงานทุกหน้าที่ แก้ให้สบายใจได้
ด้วยการระงับลมหายใจ.