

## ศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวอานาปานสติ ของพุทธทาสภิกขุ กับ เอส. เอน. โกเอ็นก้า

### The Comparative Study of Ānāpānasati Meditation According to BuddhādāsaBhikkhu and S.N. Goenga Approach

พวน โฆษิตศักดิ์<sup>1</sup>, พระวัชรินทร์ ปิยธมโม<sup>2</sup>

Phuan Khositsak<sup>1</sup>, Phra Watcharin Piyatummo<sup>2</sup>

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่<sup>1</sup>

วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) 1 หมู่ 5 ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จ.เชียงใหม่ 50200<sup>2</sup>

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus<sup>1</sup>

Wat Rampoeng (Tapotaram) 1 Moo. 5 Tambon Suthep Amphur Meuang Chiang Mai<sup>2</sup>

#### บทคัดย่อ

บทความเรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวอานาปานสติของพุทธทาสภิกขุ กับ เอส. เอน. โกเอ็นก้า” มีวัตถุประสงค์ 4 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาอานาปานสติตามแนวคำสอนของพุทธทาสภิกขุ 3) เพื่อศึกษาอานาปานสติตามแนวคำสอนของ เอส. เอน. โกเอ็นก้า และ 4) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบแนวคำสอนและวิธีการปฏิบัติอานาปานสติของ พุทธทาสภิกขุ กับ เอส. เอน. โกเอ็นก้า

ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีปรากฏในหลายๆแห่งด้วยกัน ตามแต่เหตุการณ์ สถานที่ และบุคคลที่เกี่ยวข้อง อานาปานสติภาวนา เป็นการเจริญอนุสติก็มีฐานประเภทหนึ่งที่ใช้สติปรารภลมหายใจเข้าออก พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนอานาปานสติสูตร มีทั้งหมด 16 ชั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ของอานาปานสติไว้ว่า อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ย่อมทำสติปัญฐาน 4 ให้บริบูรณ์ สติปัญฐาน 4 ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

ผลการวิจัยพบว่า พุทธทาสมองว่า ความทุกข์ล้วนเกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่น

และความอยาก ความต้องการที่ไม่มีวันสิ้นสุดของมนุษย์ จึงต้องดิ้นรน เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งต่างๆ แต่ก็มีวิธีที่จะหยุดความอยากได้ด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน และพุทธทาสได้นำเสนอการปฏิบัติกรรมฐานโดยใช้ลมหายใจเป็นอุปกรณ์สำคัญ มีชื่อเรียกว่า อานาปานสติ พุทธทาสได้นำเสนอหลักการทำอานาปานสติ 16 ขั้น ตรงตาม อานาปานสติสูตร ในพระไตรปิฎกมาขยายความเพิ่มเติมเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น พุทธทาสได้กล่าวว่าอานาปานสติเป็นระบบปฏิบัติที่เป็นไปตามลำดับ ตั้งแต่ขั้นหยาบ จนไปถึงขั้นละเอียดสูงสุด หรือตั้งแต่ความเป็นปุถุชนจนถึงความเป็นพระอรหันต์บรรลุประนิพพาน.

ผลจากการวิจัยยังพบว่า เอส.เอน. โกเอ็นก้า มองว่าการที่เรามีความทุกข์เป็นเพราะเรามีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง จึงสั่งสมความเครียดเข้าสู่จิตใต้สำนึกฝังลึกจนกลายเป็นอนุสัยที่นอนเนื่องอยู่ใต้จิตสำนึก การจะกำจัดอนุสัย สามารถทำได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เริ่มการปฏิบัติด้วยการ ทำอานาปานสติภาวนา เพื่อให้จิตเกิดความสงบเป็นพื้นฐาน เมื่อจิตใจสงบดีแล้ว ก็ให้นำจิตที่พัฒนาดีแล้วมาพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นจากนั้งปฏิบัติเป็นเวลานานๆ ให้มองเห็นทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยความเป็นอุเบกขา ให้สังเกตด้วยความเป็นกลาง ไม่เข้าไปปรุงแต่งใดๆ ให้เวทนาที่เกิดขึ้นเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ และก็จะดับไปเองตามธรรมชาติ เราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ในที่สุด.

ผลจากการศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานแบบ อานาปานสติตามแนวคำสอนของพุทธทาสภิกขุ กับ เอส.เอน. โกเอ็นก้า พบว่า แนวทางการปฏิบัติของทั้งสองท่าน มีทั้งที่แตกต่างกันกล่าวคือ การอธิบายเรื่องการดับทุกข์ต่างกัน พุทธทาส มองว่าต้องดับความยึดมั่นถือมั่นจึงจะดับทุกข์ได้ ส่วน เอส.เอน. โกเอ็นก้า มองว่า ต้องเดินสายกลาง ละเว้นความชั่ว ทำแต่ความดี และทำจิตให้บริสุทธิ์, รูปแบบการปฏิบัติต่างกัน พุทธทาสเสนอว่า เราต้องทำงานด้วยจิตว่างในชีวิตประจำวัน และต้องเจริญสติปัญญา ด้วยการทำอานาปานสติ 16 ขั้น เป็นประจำ และเมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิตก็ให้เลิกยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงก่อนตาย ส่วนรูปแบบการปฏิบัติของ เอส.เอน. โกเอ็นก้า นั้น ยึดการปฏิบัติที่เป็นทางสายกลางเป็นหลัก คือ อริยมรรคมีองค์แปด คือ ศีล สมาธิ และ ปัญญา เมื่อเห็นทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง ก็จะทำให้มองเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง และสามารถปฏิบัติต่อทุกสิ่งด้วยความเป็นอุเบกขา จึงไม่ทุกข์อีกต่อไป ในส่วนที่ทั้งสองท่านมีความเห็นสอดคล้องกันนั้น ทั้งสองท่าน อธิบายเรื่องทุกข์สอดคล้องกัน เห็นว่า เป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ไม่อยากให้เกิดขึ้น มีกระบวนการเกิดทุกข์คือความยึดมั่นถือมั่นในตัวในตน จึงเกิดกิเลสต้นหาความอยาก ทำให้เกิดทุกข์ขึ้นไม่มีที่สิ้นสุด ทั้งสองท่านใช้สติเป็นบาทฐานในการปฏิบัติสอดคล้อง

กัน กล่าวคือ ใช้สติปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐานเช่นเดียวกัน และมีเป้าหมายสูงสุดในการปฏิบัติที่สอดคล้องกัน กล่าวคือ ความพ้นทุกข์ บรรลุถึง มรรคผลนิพพาน เป็นที่สุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเหมือนกัน.

**คำสำคัญ:** ศึกษาเปรียบเทียบ; อานาปานสติ

## Abstract

An article entitled 'The Comparative Study of Ānāpānasati Meditation According to BuddhādāsaBhikkhu and S.N. Goenka Approach' consists of 4 objectives as: 1) to study principles of Ānāpānasati meditation practice in Theravada Buddhism 2) to investigate the Ānāpānasati meditation practice in line with Venerable BuddhādāsaBhikkhu 3) to study the Ānāpānasati meditation practice of S.N. Goenka 4) to compare the Ānāpānasati meditation practice of BuddhādāsaBhikkhu and S.N. Goenka.

The research shows that Ānāpānasati Meditation in Theravada Buddhism appears in several places according to events, place and concern people. The Ānāpānasati is the one of the constant mindfulness meditation concerning on breath in and breath out. The Ānāpānasati Suttawas taught by the Buddha, it consists totally 16 steps. In addition, the Buddha also described about the fruition of Ānāpānasati that 'Monks, mindfulness of breathing in and out is of great fruit and of great benefit when cultivated and made much of. When cultivated and made much of, mindfulness of breathing in and breathing out brings the Four Applications of Mindfulness to fulfillment. When cultivated and made much of, the Four Applications of Mindfulness bring the Seven Factors of Awakening to fulfillment. When cultivated and made much of, the Seven Factors of Awakening bring Knowledge and Freedom to fulfillment.

The research shows that BuddhādāsaBhikkhu has his view point on Dukkha (sufferings), that they arise from self attachment and the greatest demand of human therefore, strive, struggle for the requirement. The path to

eliminate those defilements, it needs to develop the meditation. Venerable BuddhādāsaBhikkhu presents the meditation by using breathing in and out, as called the Ānāpānasati. He presented the ĀnāpānasatiSutta in Tipitaka, which consists of 16 steps of practice, for better understanding, he gave more expand on the details that the Ānāpānasati practice is the ordering system from the rough to the most delicate; for the ordinary people to the Arahanta - the Worthy One.

Regarding to S.N. Goenka's view point on Dukkha (suffering), they arise from our wrong behavior that collect the strain more and more into subconscious then become to latent dispositions in the subconscious. The path to eliminate these latent dispositions is to develop the Vipassanā meditation by starting with Ānāpānasati practice for the primary peace of mind, then developing on Vedanā: feeling. Over long time sit in meditation, one should observe Dukkha-vedanā or the painful feeling as the Upekkhā-vedanā - neither-pleasant-nor-painful feeling. One should observe these feelings with equanimity and without any the volitional formation. All feelings or Vedana, they are naturally accorded by the law of the Three Characteristics – arising, existing and decaying. If one observes with equanimity of every moment, then will be free from sufferings.

In case of the comparative study of Ānāpānasati Meditation according to BuddhāsaBhikkhu and S. N. Goenka approach, it was found some different ideas of the path to eliminate of sufferings. Regarding to Venerable BuddhādāsaBhikkhu, he explained that the elimination of all attachments is the cessation of all sufferings while S.N. Goenka said that one must follow the Noble Eightfold Path by not to do any evil, to do good and to purify of mind. In case of the difference of meditation technique, BuddhādāsaBhikkhu presented that we should work with non-selfish in daily life and develop the 16 steps of Ānāpānasati meditation and non attachment. While the S.N. Goenka meditation technique present that one should follow the Eightfold Noble Path

that consists of Sila (morality) Samadhi (Mental discipline) and Pañña (Wisdom). If we do understand sufferings, then we can see everything as they are and treat everything without the attachment and we have no more sufferings. In case of the similarity, both of them explain that all sufferings – physical and mental are caused by self attachment. And all attachments produce desires which cause the never ending of Dukkha – sufferings. However, BuddhādāsaBhikkhu and S.N. Goenka taught the meditation as the same purpose, it is for the sake of eliminating all Dukkha and achieving Nibbāna.

**Keywords:** The Comparative study; Ānāpānasati

## บทนำ

ในปัจจุบันนี้ วิทยาการสมัยใหม่ได้เจริญก้าวหน้าล้ำความเจริญด้านจิตใจเป็นอันมาก ซึ่งต่างจากสมัยก่อน ที่ความเจริญทางด้านจิตใจของคนเราเหนือความเจริญทางด้านวัตถุ จิตใจของผู้คนในปัจจุบันนี้ จึงเกิดพิภพการขึ้น เช่น เกิดโรคจิต โรคประสาทเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆของโลก เกิดสังคมพิภพการขึ้นทั่วไปและเกิดปัญหาสลับซับซ้อนมากขึ้นในสังคม เช่น ปัญหาเด็กนักเรียนยกพวกตีกัน ปัญหาครอบครัวและปัญหาเศรษฐกิจเป็นต้น ฉะนั้น มนุษย์เราจึงหาทางออกโดยการหันมาสนใจความเจริญด้านจิตใจ กล่าวคือการฝึกจิตตามหลักทางศาสนา โดยเฉพาะการฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนาที่เรียกกันว่า การทำสมาธิ หรือ การทำกรรมฐาน มีผู้สนใจกันมากเป็นพิเศษทั่วโลก ชาวต่างประเทศที่หันมาสนใจพระพุทธศาสนานั้น เขาจะสนใจ การฝึกกรรมฐาน เป็นพิเศษ การฝึกจิตในพระพุทธศาสนา เรียกว่า จิตตภาวนา การอบรมจิต หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กรรมฐาน คือ งานที่ทำให้ใจให้สูงขึ้น ให้ประเสริฐขึ้น ไม่ปล่อยให้ใจว่างงาน เพราะถ้าปล่อยให้ใจว่างงานก็จะก่อให้เกิดความยุ่งยาก เป็นทาสของกิเลสที่กลุ่มมุ่มใจ จึงควรฝึกจิตไม่ให้ว่างงาน ด้วยการให้จิตอยู่ในกรรมฐาน (พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ), 2533: 2-7)

อานาปานสติสมาธิ เป็นหนึ่งในกรรมฐาน 40 ที่เป็นกรรมฐานหลัก เป็นกรรมฐานที่เป็นทั้งสมถะ และ วิปัสสนาในตัว อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ และเป็นที่ยอมรับปฏิบัติกันอย่างกว้างขวาง (พระคัมภีร์ญาณ อภิปัญญา, 2550: 7-9) ด้วยเหตุนี้ อานาปานสติสมาธิจึงถือว่าเป็นยอดของกรรมฐานทั้งหลาย ดังปรากฏจากหลักฐานต่อไปนี้ “ในประเภทของกรรมฐาน

อานาปานสติกรรมฐานนี้เป็นยอดของกรรมฐาน เป็นเหตุให้บรรลุถึงซึ่งคุณวิเศษ และธรรม เป็นเครื่องอยู่สบายในชีวิตประจำวันของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าและพุทธสาวกทุกองค์” (พร รัตนสุวรรณ, 40-41)

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติในพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาอานาปานสติกรรมฐานตามแนวคำสอนของพุทธทาสภิกขุ
3. เพื่อศึกษาอานาปานสติกรรมฐานตามแนวคำสอนของ เอส. เอน. โกเอ็นก้า
4. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบแนวคำสอนและวิธีการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานของ พุทธทาสภิกขุ กับ เอส. เอน. โกเอ็นก้า

2. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พุทธทาสภิกขุได้กล่าวถึงอานาปานสติไว้ในหนังสือ “อานาปานสติ สมบูรณ์แบบ” สรุปความได้ว่า ความสำคัญของอานาปานสติก็คือ เมื่อนึกถึงอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ พิจารณาอะไรอยู่

รู้สึกอะไรอยู่ ก็ให้กำหนดรู้ทุกครั้งที่หายใจเข้าออกและต้องควบคุมมันได้ด้วย ให้เป็นไปอย่างสม่ำเสมอทุกลมหายใจเข้าออก (พุทธทาสภิกขุ, 2535)

พร รัตนสุวรรณได้กล่าวถึงอานาปานสติไว้ในหนังสือ “คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ” สรุปความได้ว่า อานาปานสติเป็นสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติมากที่สุด และ อานาปานสติสมาธิเป็นยอดของกรรมฐานจริงๆ และเป็นกรรมฐานที่สามารถจะเป็นทางนำไปสู่การปฏิบัติกรรมฐานอื่นๆได้ทั้งหมด อานาปานสติเป็นการทำสมาธิที่ประกอบด้วยสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ทำจิตใจให้แน่วแน่อยู่กับลมหายใจเข้าออกเมื่อมีสภาวะธรรมใดปรากฏก็ให้พิจารณาไปตามนั้น (พร รัตนสุวรรณ, 2529)

พระญาณชยเถระ (แลตีสยามตอ) ได้กล่าวถึงวิธีเจริญอานาปานสติ ไว้ในหนังสือ “อานาปานสติที่ปณี” สรุปความได้ว่า ลมหายใจเข้าออกนี้มีธาตุลมเป็นหลัก แต่มีธาตุดิน ธาตุ น้ำ และ ธาตุไฟประกอบร่วมกัน ในขณะที่ตามรู้ลมหายใจตามวิปัสสนาญาณควรรับรู้ธาตุทั้ง 4 ให้ปรากฏลักษณะแข็งหรืออ่อน ไหลหรือเกาะกุม เย็นหรือร้อน หย่อน ตึง หรือเคลื่อนไหว การปฏิบัติดังนี้ส่งผลให้นักปฏิบัติกำจัดสักกายทิฐิ คือ ความเห็นผิดในตัวตน เพราะรู้ว่ากองลมที่เคลื่อนไหวกระทบอยู่ที่ปลายจมูก ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และไม่มีตัวเราของเรา บุรุษ หรือสตรีอยู่ในกองลมนั้น ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกถึงลมหายใจจนกระทั่งปรากฏลักษณะธาตุทั้ง 4 ปัญญาที่รู้เห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริงย่อมเกิดขึ้นอยู่เสมอ สักกายทิฐิ จะถูกกำจัดไปตลอดเวลา การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทิวทัศน์วิสุทธิคือความหมดจดแห่งความเห็นซึ่ง

เกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้ลมหายใจตามวิปัสสนานัย (พระญาณธชเถระ (แลตีสยาตอ)

เอส.เอน. โกเอ็นก้า ได้กล่าวถึงอานาปานสติไว้ในหนังสือ “ธรรมบรรยายหลักสูตร 10 วัน” สรุปความได้ว่า การสังเกตดูลมหายใจนั้นเริ่มจากความรู้สึกแห่งลมหายใจที่หายากก่อนแล้วค่อยพัฒนาให้เกิดความรู้สึกที่ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้นตามลำดับ จนถึงขั้นละเอียดที่สุด ก็จะได้พบความจริงที่ละเอียดที่สุดเกี่ยวกับรูปหรือกาย และความจริงที่ละเอียดที่สุดเกี่ยวกับนามหรือจิต เมื่อก้าวเดินต่อไปบนเส้นทางนี้ก็จะพบตนเอง จะพบว่าลมหายใจเกี่ยวข้องกับกิเลสในจิตใจของตนโดยตรง เมื่อเรามีความโลภ ความโกรธ ความหลง ลมหายใจจะหายากและเร็ว และเมื่อกิเลสอันหมดไป ลมหายใจก็จะกลับเป็นปกติธรรมดาอีกครั้งหนึ่ง (เอส.เอน. โกเอ็นก้า, 2537)

เอส.เอน. โกเอ็นก้า ได้กล่าวถึงเคล็ดลับในการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “สารุสาระสำคัญเกี่ยวกับการรับใช้ธรรมะของธรรมบพิกร” สรุปความได้ว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนพระโอรสราหุลว่า เมื่อใดที่จิตใจว้าวุ่น ให้ออกไปมองท้องฟ้า จะเห็นว่ามันกว้างใหญ่ไพศาลเพียงใด เราเองก็ควรจะทำจิตให้เป็นเช่นนั้น ด้วยการเฝ้าสังเกตเวทนาที่เกิดขึ้นในร่างกายอย่างมีสติระลึกรู้ในอนิจจัง ซึ่งในช่วงเวลานี้จิตจะได้รับการชำระให้บริสุทธิ์ แต่ถ้าเรามัวนึกถึงอดีต ก็ย่อมจะเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ ฉะนั้นผู้ที่ต้องการจะก้าวหน้าในการปฏิบัติ ก็ต้องไม่นึกถึงอดีต วิปัสสนาคือสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ณ ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาที่สดใหม่ ไร้ขอบเขต ทุกๆขณะในชีวิตของเรามีศักยภาพมากมายมหาศาล แต่เรากลับมึมมองที่คับแคบแลเห็นเฉพาะสิ่งที่อยู่ตรงหน้า (เอส.เอน. โกเอ็นก้า, 2546)

เอส.เอน. โกเอ็นก้า ได้กล่าวถึงการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมไว้ในหนังสือ “ธรรมบรรยายหลักสูตร 3 วัน” สรุปความได้ว่า การปฏิบัติบนเส้นทางแห่งศีล สมาธิ ปัญญา นี้ ถือได้ว่ามิใช่เป็นการปฏิบัติตามนิยามหนึ่งนิยามใด หรือเป็นการแบ่งแยกลัทธิศาสนาใดๆ หากแต่เป็นการปฏิบัติตามหลักที่ยอมรับกันว่าเป็นสากล เป็นวิทยาศาสตร์ เป็นเหตุเป็นผล มิใช่เป็นลัทธิหรือเป็นความเชื่อถืออย่างมงาย จุดหมายปลายทางของการปฏิบัติตามวิธีนี้ก็คือ การขจัดความไม่บริสุทธิ์ หรือ ขจัดกิเลสทั้งหลายให้หมดสิ้นไปจากส่วนที่ลึกที่สุดของจิตใจของเรา (เอส.เอน. โกเอ็นก้า)

## ระเบียบวิธีวิจัย

ในการวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาวิจัยเอกสาร(Documentary Research)โดยมีวิธีดำเนินการและขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย จากแหล่งข้อมูล

ต่างๆ โดยศึกษาค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่น ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่, ห้องสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และแหล่งข้อมูลความรู้อื่นๆ

2. นำข้อมูลที่ได้มาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และ เขียนงานวิจัยพร้อมนำเสนอแนวคิดของผู้วิจัย โดยให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และตอบปัญหาที่ต้องการทราบ

3. สรุปผลการวิจัยและนำเสนองานวิจัย

## สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติธรรมอานาปานสติตามแนวคำสอนของพุทธทาสภิกขุ และ ของ เอส.เอน. โกอเอ็นก้า ในบทที่ 5 พบว่า แนวการสอนและการปฏิบัติธรรมของทั้งสองท่าน มีทั้งส่วนที่แตกต่างกันและสอดคล้องกัน กล่าวคือ ในส่วนที่แตกต่างกัน เช่นการอธิบายเรื่องการดับทุกข์ต่างกัน พุทธทาสมองว่า ก็ด้วยการดับความยึดมั่นถือมั่นด้วยการกำจัดของเราให้ว่าง คือกำจัดของเราให้ละอึดตา หรือละความยึดมั่นถือมั่น ละความมีตัวมีตน ละความเป็นของๆตน เมื่อละวางได้ถึงที่สุดแล้ว เราก็จะพ้นทุกข์หรือดับทุกข์ได้ในที่สุด ส่วนท่านโกอเอ็นก้า ได้อธิบายเรื่องการดับทุกข์ โดยยกเอาทางสายกลาง กล่าวคือ การละเว้นความชั่ว การทำแต่ความดี และการทำให้บริสุทธิ์

รูปแบบและวิธีการปฏิบัติที่ต่างกัน พุทธทาส มองว่ามนุษย์มีความทุกข์เพราะเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นมีอุปาทาน ดังนั้นการดับทุกข์ก็คือการดับความยึดมั่นถือมั่น ได้แก่การกำจัดของเราให้ว่าง หมายถึงการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่สภาวะของจิตที่ว่าง คือกำจัดของเราให้ละอึดตา หรือละความยึดมั่นถือมั่นในชีวิตประจำวัน นั่นคือการดับกิเลส ให้จิตอยู่ในสภาพเดิม เราจะถึงสภาวะที่จิตว่าง สรุปวิธีแก้ปัญหาคือ 3 ประการคือ

(1) จงทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง (พุทธทาสภิกขุ, 2524) เราจะต้องทำงานด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น อย่าทำด้วยความรู้สึกว่าเป็น เพื่อชื่อเสียง เพื่อรายได้ หรือเพื่อฐานะทางสังคม

(2) เจริญสติปัญญา (พุทธทาสภิกขุ, 165-167) ด้วยการปฏิบัติ อานาปานสติ ซึ่งสามารถนำมาปฏิบัติได้ ท่านสรุปสั้นๆว่า การลดอึดตา ตัวกูของกูนั้น ให้ทำด้วยสติปัญญา โดยอธิบายว่า ปัญญานั้นหมายถึงวิชา คือความรอบรู้ที่ตัวเรานั้นไม่มีแก่นสาร ไม่มีตัวตน มีแต่ความว่างเปล่า นี่คือนิยามของการหยั่งรู้สภาพความเป็นจริงของชีวิต ท่านจึงสอนว่า ให้เราเอาปัญญานี้มาใช้ให้ถี่ขึ้น ใ้บ่อยมากขึ้น คือปฏิบัติธรรมมากขึ้น ปฏิบัติทุกขณะได้อย่างดี การดึงเอาปัญญามาใช้ระลึกถึงทันท่วงที เรียกว่า สติ

รวมความว่า ความรู้ที่ติดต่อกันเรื่อยๆโดยใช้ปัญญาเป็นพื้น ระลึกถึงทันท่วงที เรียกว่า



สติ การใช้สตินั้นควบคุมจนกว่าจะแก้ปัญหาเสร็จเรียกว่า สัมปชัญญะ สติปัญญาและสัมปชัญญะ ไม่ใช่จะใช้เฉพาะเรื่องตัวกูของกูเท่านั้น แต่เป็นธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนให้ใช้ในทุกระณี

(3) ตกบันไดพลอยโจน วิธีสุดท้าย ท่านพุทธทาสบอกว่า การลัดอัตร ลอดตัวกู ของกู ตัวฉันของฉัน อย่างแท้จริงนั้นให้ทำตอนที่ตายด้วย เหมือนตกบันไดพลอยโจน ถ้าจะตายแล้ว ก็ย่านอนตายตาไม่หลับ ตากก็ตายไปสิ เลิกยึดมั่นถือมั่นในตอนนั้น ซึ่งจะได้ประโยชน์ตอนนั้นด้วย (พุทธทาสภิกขุ, 2548: 171) แต่เราทำไม่ได้ถ้าหากว่าไม่ทำงานด้วยจิตว่าง ไม่เจริญสติปัญญาในชีวิตประจำวัน นี่คือการกระบวนการแก้ปัญหา หรือแก้ทุกข์ของท่าน พุทธทาส

ส่วนเอส.เอน โกเอ็นก้า มีแนวคิดเรื่องวิธีการดับทุกข์ คือการละเว้นความชั่ว การทำแต่ความดีการทำใจให้บริสุทธิ์ทางสายนี้ เป็นทางสายสากลที่ชนทุกชาติทุกศาสนา จะปฏิบัติได้ เมื่อใดก็ตามที่คนเราเกิดกิเลสขึ้นในใจ คนๆนั้นก็จะเป็นทุกข์เหมือนตกนรก ในทำนองเดียวกัน ทางสากลที่ ท่าน เอส.เอน โกเอ็นก้า พูดถึงก็คือ อริยมรรคมีองค์แปด ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 หมวด คือ ศีล สมาธิ และ ปัญญา ศีล คือ จริยธรรมอันเกิดจากการงดเว้นจากการประพฤติดีทั้งทางกายและวาจา สมาธิ คือ การปฏิบัติเพื่อควบคุมจิตใจ การฝึก ทั้ง 2 หมวดไปพร้อมๆกัน จะช่วยให้ปฏิบัติได้ดีขึ้น แต่ทั้งศีล และสมาธิ ก็ยังไม่สามารถขจัดกิเลสที่เกาะกุมจิตใจให้หมดไปได้จึงต้องมีการฝึกในหมวดที่ 3 อันได้แก่ ปัญญา ซึ่งเป็นการพัฒนาสติปัญญา และวิปัสสนาญาณ เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์หมดจด เมื่อคนเราเริ่มเข้าใจคำว่า อนิจจัง หรือความไม่เที่ยง จากภายในกายตนแล้วก็จะส่งผลให้มีปัญญามองเห็น อนัตตา อันได้แก่ ความไม่มีตัวตน ไม่มีของตนทั้งภายในกาย และภายในจิตใจว่า ไม่มีอะไรที่คงทนอยู่ได้เกินชั่วขณะหนึ่งไม่มีอะไรที่คนเราจะสามารถชี้ได้ว่า จะไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นกายหรือจิตใจเพราะถ้ามีอะไรสักอย่าง ที่เป็นของเราจริงๆแล้ว เราก็จะต้อง สามารถเป็นเจ้าของได้ ควบคุมและรักษาไว้ได้ แต่แท้จริงแล้ว คนเราไม่สามารถที่จะควบคุม และรักษาอะไรไว้ได้เลย แม้แต่ร่างกายของเราเอง อวัยวะทุกส่วนมีการเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะปรารถนาที่จะยึดอยู่ให้คงทนไว้อย่างไร เมื่อได้เข้าใจ และมองเห็น อนิจจังและอนัตตา แล้วต่อไปปัญญาขั้นที่สามก็จะพัฒนาขึ้นมา ทำให้เห็นทุกขัง คือความทุกข์ หากคนเราต้องการเป็นเจ้าของ หรือยึดถือในสิ่งที่มีความเปลี่ยนแปลง ที่เราไม่อาจจะควบคุมได้เราก็จะเพิ่มความทุกข์ให้กับตนเองมากขึ้น

**โดยสรุปการปฏิบัติตามแนวทางของเอส.เอน. โกเอ็นก้า มี 2 ประการ คือ**

**การทำลายสิ่งกีดขวางระหว่างจิตสำนึกกับจิตใต้สำนึก หรือ ภาวังคจิต โดย ปกติ**

จิตสำนึกจะไม่รู้ว่าการปรุงแต่งต่างๆ เกิดขึ้นในจิตไร้สำนึกตลอดเวลา แต่ความไม่รู้ หรือ อวิชชาได้ปิดบังเอาไว้ เมื่อการปรุงแต่งเหล่านี้มาปรากฏขึ้นในจิตสำนึก ความเข้มข้นก็จะมีมากขึ้น จนกระทั่งมีอำนาจเหนือจิตใจด้วย วิธีปฏิบัติแบบนี้ จะช่วยพัฒนาจิตใจ ให้มีสติระลึก รู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น ความไม่รู้ หรืออวิชชา ก็จะถูกขจัดออกไป

คือ อุเบกขา หรือการวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยความชอบหรือชัง การที่เรามีสติระลึก รู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น แล้วไม่ไปปรุงแต่งไม่ผูกปมโลภะ หรือโทสะ ขึ้นมาใหม่ เราย่อมจะไม่สร้างทุกข์ให้ตนเอง

ในส่วนที่สอดคล้องกัน เช่น การอธิบายเรื่องธรรมะที่สอดคล้องกัน การอธิบาย เรื่องทุกข์สอดคล้องกัน การอธิบายสาเหตุแห่งทุกข์และกระบวนการเกิดทุกข์สอดคล้องกัน ทั้งพุทธทาส และ เอส.เอน. โกเอ็นก้า มองว่าสาเหตุของความทุกข์มาจากอุปาทานคือ ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน ของตน (ตัวกูของกู) ในทุกสิ่งๆ ที่เข้าไปเกี่ยวข้อง ซึ่งมีกระบวนการเกิดขึ้นอย่างเป็นระบบตามหลักปัจจุสมุปบาทฝ่ายเกิดทุกข์ กล่าวคือ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น ขณะมีการกระทบกันระหว่าง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ธรรมารมณ์ (พุทธทาสภิกขุ, 2539: 150) โดยปราศจากการควบคุมของสติหรือเป็นการรับรู้ที่ประกอบด้วยอวิชชาเป็นต้นเหตุ เมื่อมีการสัมผัสของอายตนะภายในกับอารมณ์ภายนอก ที่ประกอบด้วยอวิชชา อวิชชาก็เป็นปัจจัยให้เกิดสังขารคือการปรุงแต่งในฝ่ายที่จะทำให้เกิดทุกข์ สังขารก็เป็นปัจจัยปรุงแต่งวิญญูณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะให้ตื่นตัวพร้อมทำหน้าที่รองรับอวิชชา ผัสสะที่มีอวิชชาคอยหนุนย้อมเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจอันง่ายต่อการที่จะเป็นไปในทางที่จะเกิดทุกข์ เวทนาที่มีอวิชชาคอยหนุนย้อมเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาคือความอยาก ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทานคือตัวผู้อยาก(ตัวกู) อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพคือตัวผู้อยากที่เข้มข้นแก่ตัวเต็มที ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติคือ ความเกิดขึ้นแห่งตัวตน(ตัวกู) ที่ปรากฏชัดเจนแจ่มชัดในความรู้สึกพร้อมที่จะไขว่คว้าสิ่งต่างๆ มาเพื่อตนและเป็นปัจจัยส่งต่อให้เกิดทุกข์ต่อไป การใช้สติเป็นบาทฐานในการปฏิบัติเหมือนกัน พบว่าทั้งสองสำนักใช้สติเป็นบาทฐานในการฝึกปฏิบัติเหมือนกัน กล่าวคือ พุทธทาสเน้น การใช้อานาปานสติเป็นหลักในการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน พุทธทาสได้อธิบายการปฏิบัติอานาปานสติ 16 ชั้น แบ่งเป็น 4 หมวด ของสติปฏิฐาน 4 กล่าวคือ หมวดกาย 4 ชั้น หมวดเวทนา 4 ชั้น หมวดจิต 4 ชั้น และหมวดธรรมอีก 4 ชั้น รวมเป็น 16ชั้นตอน รายละเอียดผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทที่ 3 สอดคล้องกับการปฏิบัติกรรมฐานสำนักปฏิบัติกรรมฐานของเอส.เอน. โกเอ็นก้า ที่ให้ผู้ปฏิบัติเริ่มการฝึกปฏิบัติโดยมีสติดูลมหายใจ อานาปานสติ เป็นเบื้องต้น นั่นก็

คือการยึดสติปัฏฐาน 4 ในหมวดกาย หลังจากนั้น เอส.เอน. โกเอ็นก้า ก็จะเน้นการสอนให้ไปฝึกปฏิบัติในหมวดเวทนา เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันเวทนาต่างๆที่เกิดขึ้นให้คอยสังเกตความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้ดูเฉยๆ โดยไม่เข้าไปปรุงแต่งต่อเติมเวทนาที่เกิดขึ้นก็จะค่อยๆดับไปดับไปตามกฎของอนิจจัง

จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติของทั้ง 2 ท่านสอดคล้องกันคือ เน้นการใช้สติเป็นบาทฐานในการปฏิบัติอย่างแท้จริง ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติ คอยกำกับดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ จึงจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติในขั้นที่สูงยิ่งขึ้นต่อไป

## บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2500). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก**.  
กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า. (2537). **ธรรมบรรยาย (แปลและเรียบเรียงจากธรรมบรรยาย  
หลักสูตร 10 วัน)**. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พี.รินทร์.
- \_\_\_\_\_. (2527). **การปฏิบัติกรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: เทพอักษรการพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2530). **ชุมนุมปาฐกถาชุดพุทธธรรม**. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ.
- \_\_\_\_\_. (2533). **อานาปานสติภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ 10. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ.
- \_\_\_\_\_. (2536). **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร:  
รุ่งแสงการพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2540). **ธรรมานุกรมธรรมโฆษณ์ ฉบับประมวลธรรม 1**. รวบรวม เรียบเรียงโดย  
พินิจ รักทองหล่อ. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- \_\_\_\_\_. (2544). **แนวการปฏิบัติธรรมในสวนโมกข์**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- \_\_\_\_\_. (2551). **มหาสติปัฏฐานสูตรแปล**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนา  
กรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์.
- \_\_\_\_\_. (ม.ป.ป.). **ธรรมบรรยาย (หลักสูตร 3 วัน)**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนา  
กรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์.
- \_\_\_\_\_. (ม.ป.ป.). **ปฏิจจนุสุมุปาทกับอานาปานสติ**. กรุงเทพมหานคร: อตัมมโย.
- \_\_\_\_\_. **ประมวลธรรมท่านพุทธทาสและแถลงการณ์ 50 ปี สวนโมกข์**. รวบรวมโดย  
พระคุณศรี เมธงกูโร. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่ความหลุดพ้น**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนา  
กรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, 2546.
- พุทธทาส อินทปญฺโณ. (2535). **อานาปานสติ สมบูรณ์แบบ**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร:  
ธรรมสภา.