

# เกณฑ์ตัดสินการปฏิบัติอานาปานสติในสังคมไทย

## ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

### A Criterion for Judgment of Ānāpānasati Meditation Practices in Thai Society according to Theravada Buddhist Principles

ชญญักษ์ พงษ์ชยกร

Chanyaphak Pongchayakorn<sup>๑</sup>

#### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “เกณฑ์ตัดสินการปฏิบัติอานาปานสติในสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการศึกษาแบ่งเป็น ๒ ระยะ พบว่า ระยะแรก เกณฑ์ตัดสินพุพพิงมี ๔ เกณฑ์ คือ (๑) บุคคล: สารุชน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับ มีศีล ๕ เป็นพื้นฐาน (๒) สถานที่: ทำได้ทุกที่ทุกเวลา (๓) อิริยาบถ: นั่งขัดสมาธิ และ เดิน ยืน นอน ได้ทั้งนั้น (๔) การดำรงสติ: การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกตรงปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปาก ระยะสอง เกณฑ์ตัดสินการปฏิบัติมี ๔ เกณฑ์ คือ (๑) มีสติรู้ชัดลมหายใจเข้าออกยาว (๒) มีสัมปชัญญะเห็นชั้น ๕ ที่เป็นปัจจุบันธรรมในใจ (๓) มีสมาธิ ระดับฌณิกสมาธิขึ้นไป (๔) มีญาณ คือ อนุปัสสนาญาณ วิปัสสนาญาณ และมรรคญาณ ทำให้รู้แจ้งธรรม พ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง เข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขด้วยลมหายใจ สิ่งสำคัญที่สุดของการวิจัยครั้งนี้ คือการค้นพบว่า “การปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๑ เพียงขั้นเดียว กอปรด้วย สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และญาณ สามารถบรรลุธรรมได้ ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติจนครบ ๑๖ ขั้น” ดังมีหลักฐานจากคำอธิบายของพระสารีบุตรเถระ และคำสอนของพระอาจารย์ลี ธมมธโร พุทธทาสภิกขุ และพระพรหมคุณาภรณ์\* (ป.อ. ปยุตโต) นับเป็นคุณอนันต์ต่อการปฏิบัติ

**คำสำคัญ:** เกณฑ์ตัดสิน, การปฏิบัติอานาปานสติ

---

<sup>๑</sup> สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.  
Buddhist Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,  
Thailand.



## Abstract

This dissertation entitled ‘A Criterion for Judgement of Ānāpānasati Meditation Practices in Thai Society According to Theravada Buddhist Principles’. In the research findings, two stages were obviously shown: firstly, criteria in judgment primarily mean four aspects: 1) man: it can be a good person irrespective of gender, age, and status, just only following basic five precept, 2) place: it can be practiced in any place and any time, 3) posture: it can be either a sitting, walking, standing or even sleeping posture and 4) mindfulness: while mindfully contemplating on breathing in and breathing out, one should place it at the end of nose tip or upper lip, secondly, 4 criteria in judgment of practice were found: 1) one should be mindfully contemplating on long breathing in and breathing out, 2) one should be mindful in seeing five aggregates of existence in the present moment, 3) one should possess concentration at least moment concentration, 4) one should have real knowledge, Anupassanāññā, Vipassanāññā and Maggaññā which would bring about insight to a practitioner liberating him/her from all kinds of suffering and thereby gaining good life living happily in every breath. As far as this research was concerned, the most important thing disclosed while researching was that only the first stage of practice where a practitioner is full of mindfulness, clear comprehension, concentration and real knowledge can bring him/her the realization of Dhamma, needless to say about 16 stages as was claimed offered by Sāriputtathera and Master Lee Dhammadharo, Buddhadasa Bhikkhu and Phra Brahmagunaborn (P. A. Payutto) in their explanation.

**Keywords:** Criteria, Judgement of the Practices Ānāpānasati.





## ๑. บทนำ

ในวงการปฏิบัติธรรม แทบจะไม่มีนักปฏิบัติธรรมคนไหนที่จะไม่รู้จักอานาปานสติในสังคมไทย อานาปานสติ ถูกนำมาเผยแพร่สอนสืบต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพราะสามารถให้ผลสูงสุด ๒ ประการคือ บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบันหรือถ้ายังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักได้เป็นอนาคามี<sup>๒</sup> และให้ผลอื่น ๆ อีกมากกล่าวคือ เป็นเหตุให้สติปัญฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์<sup>๓</sup> ทางด้านสมาธิก็สามารถบรรลุถึงฌาน ๔ สมาบัติ ๘ และสัญญาเวทิตินิโรธ<sup>๔</sup> ในขณะที่ปฏิบัติสามารถตัดวิตกได้<sup>๕</sup> พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ<sup>๖</sup> สำหรับพระองค์เองนั้นก็อยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นส่วนมากเช่นกัน<sup>๗</sup> แต่ปรากฏการณ์การสอนอานาปานสติในสังคมไทย พบว่ามีความแตกต่างหลากหลายรูปแบบมาก เช่น ในประเด็นที่ ๑ ปุพพกิจแห่งอานาปานสติ พบ ๔ เรื่อง คือ ๑) เรื่องบุคคล บางท่านกล่าวว่าอานาปานสติกรรมฐานเป็นของยากเจริญได้ยาก ต้องเป็น

มหาบุรุษ เท่านั้น<sup>๘</sup> ๒) เรื่องสถานที่ พระพุทธเจ้ากำหนดให้ปฏิบัติในสถานที่สงบ สดชื่น ป่า โคนไม้ เรือนว่าง แต่ในสังคมไทย สอนว่าอานาปานสตินี้ทำที่ไหนก็ได้<sup>๙</sup> เพราะใช้ลมหายใจซึ่งมีอยู่กับตัวของทุกคนเป็นกรรมฐาน จึงใช้ได้ทุกที่ ทุกเวลา ในทันทีที่ต้องการ<sup>๑๐</sup> ๓) เรื่องอิริยาบถ บางท่านให้ใช้อิริยาบถ “นั่งขัดสมาธิ” ตามที่พระพุทธเจ้ากำหนด<sup>๑๑</sup> บางท่านก็สอนว่า ทำได้ทุกอิริยาบถจะนั่ง จะนอน จะยืน จะเดิน ก็ทำได้<sup>๑๒</sup> แต่ถ้า นั่งขัดสมาธิไม่ได้ ก็ให้นั่งห้อยเท้า หลังตรง ไม่เอน ไม่พิง<sup>๑๓</sup> หรือสอนว่าอิริยาบถใดที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลายสบายที่สุดและได้ผลดีก็ใช้อิริยาบถนั้น<sup>๑๔</sup> ๔) เรื่องการดำรงสตินั้น บาง

<sup>๘</sup> พร รัตนสุวรรณ, **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒๑.

<sup>๙</sup> พุทธทาสภิกขุ, **คู่มืออานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๕๒), หน้า ๒๔, ๔๓.

<sup>๑๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๑๒.

<sup>๑๑</sup> พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร), **มูลกัมมัญฐาน อานาปานสติภาวนามัย**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑๐.

<sup>๑๒</sup> พุทธทาสภิกขุ, **คู่มืออานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๒๕-๒๖.

<sup>๑๓</sup> พร รัตนสุวรรณ, **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ**, หน้า ๑๖.

<sup>๑๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๘๑๗.

<sup>๒</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๐/๔๕๖-๔๕๗.

<sup>๓</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๐/๔๗๘-๔๕๙.

<sup>๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๐-๔๖๓.

<sup>๕</sup> อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๑/๔๒๘.

<sup>๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พลีธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๘๑๓.

<sup>๗</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๗/๔๖๙.



ท่านสอนให้นับลมพร้อมกับคำภาวนา “พุทโธ” กำกับลมหายใจก่อน จนกว่าจิตจะสงบ จึงหยุดนับหยุดคำภาวนา แล้วค่อยตั้งสตินิ่งไว้ ณ จุดสัมผัสลมหายใจเข้าออกในช่องจมูก<sup>๑๕</sup> บางท่านสอนให้วิ่งตามอารมณ์ คือลมหายใจ วิ่งตามทั้งเข้าทั้งออก จนลมหายใจละเอียดลง สงบลง ต่อจากนั้นจึง ฝึาคูอยู่ ณ จุดที่ลมหายใจผ่านเข้าออกตรงจะงอยจมูก ด้านในหรือริมฝีปากด้านบน<sup>๑๖</sup> บางท่านกล่าวเป็นเด็ดขาดว่า “ต้องตั้งสติไว้ที่จุดเดียวเท่านั้น คือตรงที่ลมถูกต้อง ซึ่งอาจเป็นที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือที่ปลายจมูก เพราะเป็นไปตามหลักในคัมภีร์<sup>๑๗</sup> **ประเด็นที่ ๒ การปฏิบัติอานาปานสติ** มีเรื่องชวนสงสัย คือ ๑) อารมณ์กรรมฐานของอานาปานสติคือ ลมหายใจเข้าออก แต่บางท่านสอนว่าสามารถปฏิบัติได้ในทุก ๆ อิริยาบถ และให้กำหนดอิริยาบถเดิน ว่า ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ หรือ ยืนหนอ นอนหนอ ฯลฯ อารมณ์หรือสิ่งที่ถูกกำหนดนั้น ไม่ใช่ลมหายใจแต่เป็นการกำหนดอิริยาบถ<sup>๑๘</sup> การปฏิบัติเช่นนี้ จะนับว่าเป็นการปฏิบัติอานาปานสติหรือไม่อย่างไร ๒) มีคำถามว่าอานาปานสติเป็นสมณะหรือวิปัสสนา พระพุทธโฆ

สเถระมีความเห็นว่าอานาปานสติ จตุกกะที่ ๔ เป็นวิปัสสนาล้วน ส่วน ๓ จตุกกะแรกเป็นสมณะและวิปัสสนา<sup>๑๙</sup> ในสังคมไทย บางท่านกล่าวว่าจตุกกะ ที่ ๑ เป็นสมณะ จตุกกะที่ ๒ และที่ ๓ เป็นสมณะเจีวิปัสสนา ส่วนจตุกกะที่ ๔ เป็นวิปัสสนาล้วน<sup>๒๐</sup> บางท่านกล่าวว่าจตุกกะที่ ๑ เป็นสมณะ อีก ๓ จตุกกะเป็นวิปัสสนา<sup>๒๑</sup> จะเห็นความไม่ลงรอยในการตีความ จากหลักฐานที่อ้างมานี้ แสดงให้เห็นว่า การอธิบายอานาปานสติในสังคมไทยนั้นยังไม่เป็นเอกภาพ ก่อให้เกิดความสับสน ไม่เข้าใจว่า อย่างเป็นเรื่องสำคัญ ควรที่จะศึกษาค้นคว้าหาเกณฑ์ขึ้นมาเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ตัดสินการปฏิบัติอานาปานสติในสังคมไทย เกณฑ์ที่ว่านี้สร้างขึ้นจากหลักคำสอนอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเศษ เพื่อให้ได้ความรู้มาสร้างเกณฑ์ตัดสินอานาปานสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท แล้วนำเกณฑ์ ๆ นั้นไปศึกษาวิเคราะห์คำสอนของครูอาจารย์ในสังคมไทยที่มีความเชี่ยวชาญในอานาปานสติ จำนวน ๔ ท่าน คือ ๑) พระอาจารย์ ลี ธัมมโร ๒) พุทธทาสภิกขุ ๓) อาจารย์พร รัตนสุวรรณ ๔) พระ

<sup>๑๕</sup> พระสุทธจริตรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร), **มูลกัมมัญฐาน อานาปานสติภาวนามัย**, หน้า ๑๐๓.

<sup>๑๖</sup> พุทธทาสภิกขุ, **คู่มืออานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๗๔-๗๘.

<sup>๑๗</sup> พร รัตนสุวรรณ, **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ**, หน้า ๕๐.

<sup>๑๘</sup> พุทธทาสภิกขุ, **สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๑), หน้า ๙๘-๑๕๖

<sup>๑๙</sup> ชุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๔๒๒/๑๙๖, วิสุทธิ. (ไทย) ๒๓๖/๔๗๕.

<sup>๒๐</sup> พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนาอบรมพระภิกษุ ณ สอนโมกขพลาาราม ในพรรษาปี ๒๕๐๒**, หน้า ๔๒๐.

<sup>๒๑</sup> พร รัตนสุวรรณ, **คู่มือการฝึกอานาปานสติ**, หน้า ๗๑.



พรหมคุณารมณ์ (ป.อ. ปยุตโต) อย่างละเอียดถี่ถ้วน ว่าเป็นไปตามเกณฑ์ ฯ หรือไม่ หรือแตกต่างไปจากเกณฑ์ ฯ ด้วยเหตุปัจจัยอะไร จึงเป็นเช่นนั้น เพื่อตอบโจทย์ในสังคมว่าการปฏิบัติอย่างนั้น คือ การปฏิบัติอานาปานสติ จากนั้นจึงบูรณาการเป็น “เกณฑ์ตัดสินการปฏิบัติอานาปานสติในสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท” อันจะเป็นองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์แก่วงศ์ต่อพุทธศาสนิกชนที่สนใจการปฏิบัติอานาปานสติให้ได้รับผลสำเร็จสูงสุด มีสภาพชีวิตที่ดำรงมีความสุข สิ้นทุกข์หมดกิเลส อันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

## ๒ . เกณฑ์ ตัดสิน อานา ปาน สติ ใน พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัยอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า คราวใดที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนอานาปานสติ ๑๖ จะตรัสว่าให้ผู้ปฏิบัติ ไปสู่ป่า โคนไม้ หรือ เรือนว่าง แล้วนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก แล้วจึงตรัสสอนอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ส่วนการปฏิบัตินั้น พระสารีบุตรเถระ อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีสติหายใจเข้าหายใจออก มีสัมปชัญญะเห็นกาย เวทนา จิต และธรรมปรากฏในจุดกึ่งที่ ๑ ๒ ๓ ๔ ตามลำดับ เห็นอย่างไรเล่า เห็นโดยด้วย **อนุปัสสนาญาณ** คือ ตามเห็นรู้ทันบ่อย ๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม นั้น เป็นเพียงรูปนามขันธ์ ๕ ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงเบื่อหน่าย คลายออกดับและสลัดคืนความยึดถือ เมื่อเห็นตามเป็นจริง จึงละความยินดียินร้ายในรูปนามขันธ์ ๕

เสียได้ จิตของผู้ปฏิบัติตั้งมั่นเป็น **สมาธิ** ด้วยอำนาจอานาปานสติในแต่ละขั้น เป็นบาทฐานให้เกิด **วิปัสสนาญาณ** พิจารณาเห็น เวทนา สัญญา และวิตก ปรากฏเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เกิดดับตามเหตุปัจจัยปรุงแต่ง มีสภาพเป็นไตรลักษณ์ เมื่อเห็นตามเป็นจริงอยู่อย่างนี้ อินทรีย์ พลละ โพชนงค์ มรรค และธรรมทั้งหลายอีก ๒๕ ประการ อันมีธรรมที่หยั่งลงสู่อมตะคือนิพพาน เป็นภาวะที่สุด ประชุมรวมลงเกิด **มรรคญาณ** บรรลุมรรคและนิพพาน รู้แจ้งธรรม หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง<sup>๒๒</sup> แล้วนำผลการวิจัยดังกล่าวนี้ มาสร้าง “เกณฑ์ตัดสินอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ได้ดังนี้

ระยะแรก เกณฑ์พุทพกิจแห่งอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทมี ๔ เกณฑ์ คือ ๑) บุคคลผู้ที่จะปฏิบัติอานาปานสติ คือ กัลยาณปุถุชนขึ้นไป<sup>๒๓</sup> ๒) สถานที่ปฏิบัติ คือ ป่า โคนไม้ และเรือนว่าง ๓) อิริยาบถ คือ อิริยาบถนั่งขัดสมาธิ ๔) การดำรงสติ คือ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกหรือบริเวณเหนือริมฝีปากบน<sup>๒๔</sup> ระยะที่สอง เป็นเรื่องของการปฏิบัติ การปฏิบัติในแต่ละขั้นจะได้รับผลสำเร็จ ผู้ปฏิบัติจะต้องกอบด้วย ๔ เกณฑ์ ต่อไปนี้ คือ ๑) สติรู้ชัดรูป ๒) สัมปชัญญะรู้สีกถึงนาม ๓) สมาธิ ระดับขณิกสมาธิขึ้นไป ๔) ญาณ

<sup>๒๒</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗-๑๘๙, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๓-๑๘๒/๒๕๔-๒๕๖, วิสุทธิ (ไทย) ๘๐๗-๘๐๙/๑๑๓๒-๑๑๓๗.

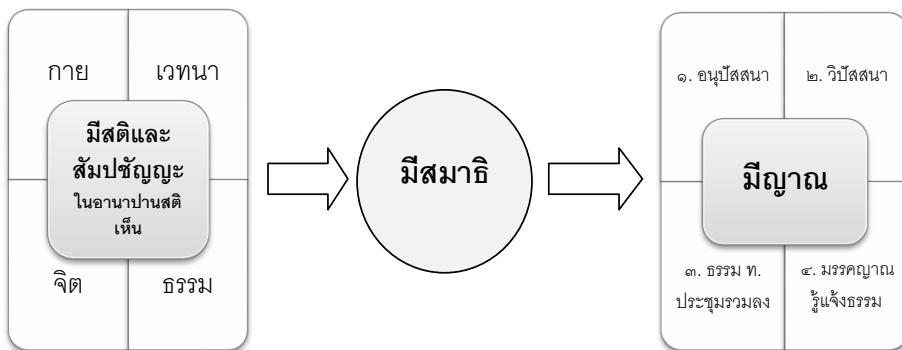
<sup>๒๓</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๕-๑๘๗, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๔/๒๕๖.

<sup>๒๔</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๙/๒๔๘.



หรือปัญญาเห็นแจ้งไปตามลำดับ ได้แก่ ๑) อนุปัสสนาญาณ ๒) วิปัสสนาญาณ และ ๓) มรรคญาณ ดังนั้น เกณฑ์ตัดสินอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และญาณ และค้นพบเกณฑ์การปฏิบัติอานาปานสติ (Ānāpānasati Practices Criteria) ข้อที่ ๑ ว่า “ผู้ที่ปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ สามารถบรรลุธรรมได้ทุกขั้น ถ้าในแต่ละขั้นผู้ปฏิบัติมี สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และญาณ” ภายใต้งื่อนไข

ดังกล่าว จึงได้เกณฑ์การปฏิบัติอานาปานสติ ข้อที่ ๒ ว่า “การปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๑ เพียงขั้นเดียว กอปรด้วย สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และญาณ สามารถบรรลุธรรมได้ ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติจนครบ ๑๖ ขั้น” เกณฑ์ตัดสินอานาปานสติ ทั้ง ๔ เกณฑ์ มีเหตุผลและเชื่อถือได้ (Validity and Reliability) ครอบคลุมการปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ ทุกขั้น ดังแสดงในแผนภูมิ ๑ ดังนี้



แผนภูมิ ๑ กระบวนการเกิดขึ้นและผลของ เกณฑ์ตัดสินอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

### ๓. เกณฑ์ตัดสินการปฏิบัติอานาปานสติในสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์จะศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติในสังคมไทย จากครูอาจารย์จำนวน ๔ ท่าน แล้ววิเคราะห์ด้วย เกณฑ์ตัดสินอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อทราบว่าคำสอนใดในสังคมไทยที่มีความสอดคล้องเหมือนกับเกณฑ์ ฯ เป็นส่วน

ใหญ่ และคำสอนใดในสังคมไทยแตกต่างไปจากเกณฑ์ ฯ อย่างสิ้นเชิงพร้อมทั้งเหตุและผลประกอบการบูรณาการ ที่รวมทั้งความเหมือนและความต่างเข้าด้วยกัน แล้วจัดสร้างเป็น เกณฑ์ตัดสินการปฏิบัติอานาปานสติในสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งเป็น ๒ ระยะ ระยะแรก คือ เกณฑ์ตัดสินพุพพกิจแห่งอานาปานสติในสังคมไทย ระยะที่สอง คือ เกณฑ์ตัดสินการปฏิบัติอานาปานสติในสังคมไทย มีรายละเอียดกระบวนการสร้าง เกณฑ์ ดังต่อไปนี้



### ๓.๑ เกณฑ์ตัดสินพุพพกิจ แห่งอานาปานสติในสังคมไทย

กระบวนการสร้างเกณฑ์ตัดสินพุพพกิจแห่งอานาปานสติในสังคมไทย เริ่มจากการวิจัยพบเกณฑ์ตัดสินพุพพกิจแห่งอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังกล่าวแล้ว จึงนำเกณฑ์พุพพกิจทั้ง ๔ มาศึกษาและวิเคราะห์ว่า ครูอาจารย์ในสังคมไทยทั้ง ๔ ท่าน คือ ๑) พระอาจารย์ ลี ธัมมโร<sup>๒๕</sup> ๒) พุทธทาสภิกขุ<sup>๒๖</sup> ๓) อาจารย์พร รัตนสุวรรณ<sup>๒๗</sup> ๔) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)<sup>๒๘</sup> อธิบายเกณฑ์พุพพ

<sup>๒๕</sup> พระสุทธจริตรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (พระอาจารย์ลี ธมฺมโร), **มูลกัมมัญฐาน อานาปานสติภาวนามัย**, หน้า ๓๑-๓๒, ๔๙, ๙๖, ๑๐๓.

<sup>๒๖</sup> พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติ** บรรยายอบรมภิกษุณีสิต พ.ศ. ๒๕๑๒, พิมพ์ในมณฑลกาล ๑๐๐ ปี ท่านพระพุทฺธทาส ๒๔๔๙-๒๕๔๙, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๔๑-๔๔, ๕๗, **อานาปานสติภาวนา**, อบรมพระภิกษุ ณ สวนโมกขพลาราม ในพรรษาปี ๒๕๐๒, หน้า ๖๔, ๑๐๒-๑๐๓, **คู่มืออานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๒๓-๒๖, ๔๒-๔๓, ๗๔-๗๘,

<sup>๒๗</sup> พร รัตนสุวรรณ, **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ**, หน้า ๒, ๔, ๑๒, ๑๖-๑๗, ๒๒, ๔๘.

<sup>๒๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา ฉบับแยกหมวดธรรม**, [จิตธรรมบรรยาย], นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๓๔. ลำดับที่ ๔ **บุพภาคของการเจริญภาวนา**, นาทิ ๑๑, **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๘๑๒, ๘๑๗, ๘๑๙.

กิจเหล่านี้อย่างไร ดูเปรียบเทียบในตาราง ๑ ดังนี้

ผลการวิเคราะห์พุพพกิจแห่งอานาปานสติในสังคมไทยด้วยเกณฑ์ตัดสินพุพพกิจแห่งอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบทั้งความสอดคล้องและความแตกต่างไปจากเกณฑ์ฯ เนื่องจากผ่านกาลเวลาที่ห่างกันร่วม ๒๖๐๐ ปี สภาพสังคมและวิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไป พุพพกิจแห่งอานาปานสติในสังคมไทยก็มีความเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นเดียวกัน ครูอาจารย์ในสังคมไทย มีความยืดหยุ่นเปิดกว้างมากขึ้นเพื่อเอื้อให้คนส่วนใหญ่ที่มีวิถีชีวิตอยู่ในเมืองสามารถปฏิบัติได้โดยไม่ต้องสละบ้านเรือนไปอยู่ป่า ซึ่งกระทำได้ยาก ดังนั้น จึงบูรณาการพุพพกิจแห่งอานาปานสติในสังคมไทย ให้เข้ากับเกณฑ์ตัดสินพุพพกิจฯ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทให้มากที่สุด และเสนอเกณฑ์ตัดสินพุพพกิจแห่งอานาปานสติในสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้

### เกณฑ์ตัดสินพุพพกิจแห่งอานาปานสติในสังคมไทย

๑. บุคคล : ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับ มีศีล ๕ เป็นพื้นฐาน ถ้ามีศีล ๕ บริสุทธ์จะช่วยเกื้อกูล การปฏิบัติให้เกิดผลดีและเร็วขึ้น

๒. สถานที่ : ทุกที่ ทุกเวลา เมื่อทำเป็นแล้ว ผู้ใหม่ควรฝึกในที่สงบสงัดก่อน

๓. อิริยาบถ : นั่งขัดสมาธิและอิริยาบถอื่น ๆ แต่อิริยาบถนั่งขัดสมาธิดีที่สุด

๔. การดำรงสติ : ตั้งสติตรงปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปากบน



ตารางที่ ๑ แสดงเกณฑ์พุทธกิจแห่งอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทและการอธิบายในสังคมไทย

|               | พระพุทธศาสนาเถรวาท                |  | สังคมไทย                                                                         |                                                                                    |                                                                                                     |                                                                                           |
|---------------|-----------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | พระพุทธเจ้า<br>และพระสาวกบุตรเถระ |  | พระอาจารย์ลี ธรรมโร                                                              | พุทธทาสภิกขุ                                                                       | อาจารย์พร รัตนสุวรรณ                                                                                | พระพรหมคุณาภรณ์<br>(ป.อ. ปยุตโต)                                                          |
| ๑. บุคคล      | กัลยาณปุถุชนขึ้นไป                |  | พุทธบริษัททั้งหลายที่มุ่งหวังสันติสุข และมุ่งที่จะเข้าถึง พระพุทธพระธรรม พระสงฆ์ | บุคคล ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับ ควรฝึกหัด เพราะเป็นความรู้ที่จำเป็นสำหรับมนุษย์       | ฆราวาสทั่วไป ผู้มีธุรกิจยุ่งเหยิง มีปัญหาบีบคั้นอยู่รอบด้าน คลุกคลีอยู่กับกิเลส จะไม่มีโอกาสปฏิบัติ | สาธุชนที่มี ศีล ๕ บริสุทธี เป็นพื้นฐาน                                                    |
| ๒. สถานที่    | ป่า โคนไม้ หรือ เรือนว่าง         |  | สถานที่สงบสงัดอากาศสบาย ห่างไกลจากชุมชน ทำให้กายวิเวก                            | อานาปานสติไม่แปลกทำที่ไหนก็ได้ ถ้าทำที่บ้านก็ทำบ้านให้เป็นป่า                      | สถานที่ที่สะดวกสบาย ที่อยู่แล้วทำให้สติมั่นคง ทำให้อึดใจเป็นสมาธิได้ง่าย                            | สถานที่สงบสงัดเพื่อช่วยเกื้อกูลผู้ปฏิบัติใหม่ แต่พอเป็นแล้วก็ทำได้ทุกเวลา                 |
| ๓. อิริยาบถ   | นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง           |  | นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายตรง                       | ทำได้ทุกอิริยาบถ แต่ที่สะดวกและให้ผลดีที่สุด คือ อิริยาบถนั่งขัดสมาธิ              | นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ถ้าไม่เคยชินจะนั่งห้อยเท้า ตั้งกายให้ตรงก็ได้                            | นั่งขัดสมาธิ แต่ถ้านั่งไม่ได้จะนั่งเก้าอี้หรืออิริยาบถใดก็ได้ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย         |
| ๔. การดำรงสติ | ณ ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน         |  | ตั้งสติและทำจิตให้นิ่งอยู่ที่ช่องจมูก ตรงที่ลมหายใจผ่านเข้าออก                   | รวบรวมสติให้มาอยู่ตรงจุดที่ลมหายใจต้องผ่านเสมอ คือ ตรงปลายจมูก หรือเหนือริมฝีปากบน | ตั้งสติไว้ตรงที่ลมสัมผัส ที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือที่ปลายจมูก อย่าให้สติตามลมเข้าตามลมออกเด็ดขาด      | เอาสติมุ่งตรงต่อกรรมฐาน คือ ลมหายใจ ณ จุดที่ลมกระทบ คือ ที่ปลายจมูกหรือที่เหนือริมฝีปากบน |

### ๓.๒ เกณฑ์ตัดสินการปฏิบัติอานาปานสติในสังคมไทย

กระบวนการสร้างเกณฑ์ตัดสินการปฏิบัติอานาปานสติในสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท มี ๒ ขั้นตอน ขั้นแรกศึกษาภาพรวมของการปฏิบัติอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับในสังคมไทยของครูอาจารย์ ๔ ท่าน คือ ๑) พระอาจารย์ ลี ธรรมโร<sup>๒๙</sup> ๒) พุทธทาสภิกขุ<sup>๓๐</sup> ๓) อาจารย์พร

รัตนสุวรรณ<sup>๓๑</sup> ๔) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)<sup>๓๒</sup> ขั้นที่สอง วิเคราะห์การปฏิบัติอานาปานสติในสังคมไทยด้วยเกณฑ์ตัดสินอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ๑) พระอาจารย์ลี ธรรมโร สอนอานาปานสติขั้นที่ ๑ เพียงขั้นเดียว เมื่อผู้ปฏิบัติกปรด้วยเกณฑ์ตัดสินทั้ง ๔ ก็จะบรรลุธรรมได้ในขั้นที่ ๑ นั้นเดียว ๒) พุทธทาสภิกขุ สอนให้ปฏิบัติอานา

<sup>๒๙</sup> พระสุพุทธธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (พระอาจารย์ลี ธรรมโร), มูลกัมมัญฐาน อานาปานสติภาวนามัย, หน้า ๕๙-๖๔, ๙๓-๑๐๖, ๑๑๙-๑๒๐, ๑๗๕-๑๗๖.

<sup>๓๐</sup> พุทธทาสภิกขุ, สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู, หน้า ๖๕-๘๕, ๘๘-๘๙, ๑๗๕-๑๗๙, ๒๐๙.

<sup>๓๑</sup> พร รัตนสุวรรณ, คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ, หน้า ๑๗-๒๖, ๔๕-๕๐, ๗๒-๗๕, ๘๐-๘๙, ๒๔๔-๒๔๕, ๓๓๒-๓๓๕.

<sup>๓๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา ฉบับแยกหมวดธรรม, [ซีดีธรรมบรรยาย], ลำดับที่ ๔๕-๕๑. พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๙๔.



ปานสติขั้นที่ ๑ เพียงขั้นเดียว กอปรด้วยเกณฑ์ ตัดสินทั้ง ๔ สามารถบรรลุธรรมได้ ส่วนขั้นอื่น ๆ ไม่ต้องทำเพราะมันยาก ๓) อาจารย์พร รัตนสุวรรณ มีคำสอนที่ต่างไปจากเกณฑ์ ๑ เพราะท่านมีทัศนะว่าอานาปานสติขั้นที่ ๑-๔ เป็นการเจริญสมณะ ประกอบด้วย สติ สัมปชัญญะ และสมาธิขั้นฐาน ยังไม่มีญาณ ๔) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) อธิบายว่าการมีสติสัมปชัญญะรู้ชัดลมหายใจเข้าออกยาวเป็น การเจริญสมณะเพื่อสมาธิ ในระหว่างที่ทำสมณะอยู่สามารถใช้สมาธิขั้นต้น ๆ ไน้มจิตไปเจริญวิปัสสนาจนได้มรรคญาณ และบรรลุธรรมได้ทุกขั้น เมื่อผลการวิเคราะห์ เป็นดังที่กล่าวมานี้ จะเห็นว่าอานาปานสติ ขั้นที่ ๑ เป็นขั้นที่มีความสำคัญอย่างมีนัยสำคัญที่สุด เพราะ ๑) สามารถวิเคราะห์เปรียบเทียบให้เห็นความ

สอดคล้องและความแตกต่างได้ครบถ้วน ระหว่างเกณฑ์ ๑ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคำครูอาจารย์ในสังคมไทยได้ครบทั้ง ๔ ท่าน ๒) ครูอาจารย์ในสังคมไทย ๓ ใน ๔ มีคำสอนที่สอดคล้องกับเกณฑ์การปฏิบัติอานาปานสติ ข้อที่ ๒ “การปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๑ เพียงขั้นเดียว กอปรด้วย สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และ ญาณ สามารถบรรลุธรรมได้ ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติจนครบ ๑๖ ขั้น” ดังนั้น ผู้วิจัยขอสรุปคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับในสังคมไทยเป็นภาพรวมเฉพาะจุดกัณฑ์ ที่ ๑ ลงในตารางที่ ๒ และผลการวิเคราะห์ในอานาปานสติ ขั้นที่ ๑ เพียงขั้นเดียว ลงในตารางที่ ๓ ให้เห็นชัดเจนดังนี้

ตารางที่ ๒ แสดงการปฏิบัติอานาปานสติ จุดกัณฑ์ ๑ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับในสังคมไทย

|    | อานาปานสติ<br>ขั้นที่ ๑-๔                      | พระพุทธศาสนาเถรวาท                                                                                                                                                                |                                                                                                                                | พระอาจารย์สี อัมมโร                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | พุทธทาสภิกขุ<br>(ทำเนียบกัณฑ์ที่ ๑ ข้อ ๑)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | อาจารย์พร รัตนสุวรรณ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | พระพรหมคุณาภรณ์<br>(ป.อ. ปยุตโต)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                | สมณะ                                                                                                                                                                              | วิปัสสนา                                                                                                                       | สมณวิปัสสนา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | สมณวิปัสสนาลัดสั้น                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | สมถกาวา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | สมถวิปัสสนา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ๑. | รู้ชัดลม<br>หายใจ<br>เข้า-ออกยาว               | มีสติรู้ชัดลมหายใจเข้าออก ยาว<br>สั้นด้วยอาการ ๔ (เป็นรูป) มี<br>สัมปชัญญะ รู้สึกถึง ๕ นาทะ<br>ปราโมทย์ อุปเพกขาที่เกิดขึ้น                                                       | พิจารณาเห็นกาย โดยอุปเพกขา - เห็นกาย สัญญา วิเวก ยึดมั่น ตั้งอยู่ใน<br>อัมมโร พะ โยเมต ภวณ และธรรมที่เห็นกายโดยอุปเพกขาและธรรม | มีสตินับลมหายใจเข้า<br>ออกพร้อมกับปริกรรม<br>ทุก-ลมเข้า ไธ-ลมออก<br>ทุก-ลมเข้าและออก<br>พอจิตสงบ หยุดนับและ<br>ปริกรรม มีสัมปชัญญะ<br>ปรับแต่งลมหายใจด้วย<br>องค์ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก<br>วிரาร ปีติ สุข เอกัคคตา<br>จมนหายใจเป็นทีสลาย<br>จิตลงจากนิวรณ์ กาย<br>สงบจากเวทนา กายและ<br>ใจมีกำลัง เรียกว่า มี<br>สมาธิพลัส เกิดปัญญา<br>เห็นแจ้งภาวะไตรลักษณ์<br>และอริยสัจสี่ รู้แจ้งธรรม<br>และบรรลุธรรมในที่สุด | มีสติสัมปชัญญะรู้ชัดลม<br>หายใจเข้าออก ตลอดเวลา<br>จะเกิด อนันตวิกลสมาธิ<br>สมาธิคู่ปัญญาใช้กำหนด<br>ลมหายใจ ๑๐ อาการ คือ<br>(๑) เป็นอารมณ์ (๒) เป็น<br>รูปนาม (๓) เกิดดับ (๔)<br>อนิจจัง (๕) เป็นทุกข์ (๖)<br>เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน (๗)<br>วิราคะ จางคลายความ<br>ยึดถือ (๘) นิโรธะ ดับกิเลส<br>และอุปาทาน (๙) สละคืน<br>แล้ว เมื่อสละคืนซึ่งเข้าซึ่ง<br>ตัวคน คือ พระนิพพาน จะ<br>มีโทษภัยอันตรม ครบถ้วน<br>และมีญาณต่าง ๆ เกิดขึ้น<br>คือ วิปัสสนาญาณ มรรค<br>ญาณ และผลญาณ | ๑) มีสติกำหนดลมหายใจทุก<br>ระยะ ทุกขณะจิตตรงจุดที่ลม<br>สัมผัส มีสัมปชัญญะ รู้สึกถึง<br>สังขาร ปราโมทย์ อุปเพกขา ที่<br>เกิดขึ้นในจิต ๒) รับกาย<br>สังขาร คือ ทำลมหายใจให้<br>ละเอียดประณีต จนเหมือน<br>ลมไม่มี แต่ เพราะ มี<br>สัมปชัญญะ ซึ่งรู้สึกถึงลม<br>หายใจที่ปรากฏอยู่ในใจ<br>เป็นขันธ์มารวม ขณะนั้นกาย<br>สงบ จิตเป็นอัปปมาสมาธิ<br>แบบแนบอยู่กับลมหายใจ<br>วิปัสสนาทั้ง ๕ ทาง ตา หู<br>จมูก ลิ้น กาย จะไม่มีโอกาส<br>เกิดแทรกขึ้นมาในระหว่างนี้<br>สมาธิฐานฐาน เมื่อทำได้<br>บริสุทธิ์ จิตบริสุทธิ์ ฌาน ๔ | ๑) มีสติ กำหนดรู้ชัดลมหายใจ<br>เข้าออกยาว ๒) มีสติ กำหนดรู้<br>ชัดลมหายใจเข้าออกสั้น ๓) มี<br>สติ และสัมปชัญญะ รู้ชัดรูป<br>กาย คือลมหายใจและกาย<br>ทั้งหมด รู้ชัดนามกาย คือ<br>สภาพจิตใจทั้งหมด เป็นการรู้<br>ชัดรูปนามชั้นที่ ๕ ๔) ศีรษะจับ<br>กายสังขาร คือทำลมหายใจ<br>เข้าออกให้ละเอียด มีผลทำให้<br>ร่างกายและจิตสงบ ระหว่าง<br>ที่ทำสมาธิอยู่ในอานาปานสติ<br>ทุกชั้น สามารถใช้สมาธิขั้นต้น<br>ใหม่ขึ้นมาเจริญวิปัสสนาได้<br>ปัจจุบัน ของรูปนามชั้นที่ ๕<br>เป็นปัจจุบันธรรม จนรู้แจ้งตาม<br>บรรลุมรรคญาณ |
| ๒. | รู้ชัดลม<br>หายใจ<br>เข้า-ออกสั้น              | (เป็นนาม) ขณะนั้นจิตเป็นสมาธิ<br>เกิดญาณเห็นกาย คือ ลมหายใจ<br>เข้าออก ๔ อาการ                                                                                                    |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ๓. | กำหนดรู้กอง<br>ลมทั้ง ๖<br>ทางเข้า<br>หายใจออก | มีสติรู้ชัดรูปกาย คือ ลมหายใจ<br>และมีสัมปชัญญะรู้สึกถึงนามกาย<br>คือ เวทนา สัญญา ฯลฯ จิตเป็น<br>สมาธิ เกิดญาณเห็นกาย คือ<br>ความเป็นผู้รู้กองลม (กาย) ทั้ง<br>๖ ทาง หายใจเข้าออก |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ๔. | รับกาย<br>สังขาร<br>หายใจเข้า<br>หายใจออก      | มีสติรับกายสังขารคือทำลม<br>หายใจดับไป มีสัมปชัญญะรู้สึก<br>ถึงลมหายใจที่ปรากฏอยู่ในใจ<br>จิตเป็นสมาธิ เกิดญาณเห็นกาย<br>คือความเป็นผู้รับกายสังขาร<br>เห็นลมหายใจเข้าออกอยู่ในใจ |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



ตารางที่ ๓ แสดงความสอดคล้องและความแตกต่างในการปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๑ ในสังคมไทยกับเกณฑ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

|                 | ในพระพุทธศาสนาเถรวาท                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ในสังคมไทย                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                        |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                 | พระสารีบุตรเถระ, พระพุทธโสดเถระ                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | พระอาจารย์ลี ธรรมโธ สอดคล้อง                                                                                                                                                                                      | พุทธทาสภิกขุ สอดคล้อง                                                                                                                                            | อาจารย์พร รัตนสุวรรณ์ แยกต่าง                                                                                                                                                                                                                                 | พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) สอดคล้อง |
| ๑. มี สติ       | รู้ชัดลมหายใจเข้าออกยาว ฌ ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ด้วยอาภากร ๙                                                                                                                                                                                                                                    | กำหนดลมหายใจเข้าออก นับและว่าพุทโธไปด้วยจน จิตสงบแล้วหยุดนับหยุดว่า                                                                                                                                                                                                                                 | รู้ชัดลมหายใจเข้าออกยาว อยู่ตลอดเวลา มีลมหายใจเข้าออกยาวเป็นอารมณ์                                                                                                                                                | กำหนดลมหายใจเข้าออก ยาวตรงที่ลมสัมผัส เป็น ไผ่สุวิฬารมณ์                                                                                                         | รู้ชัดลมหายใจเข้าออกยาว คือ การทำสมาธิมุ่งหวัง สมาธิ                                                                                                                                                                                                          |                                        |
| ๒. มี สัมปชัญญะ | รู้สึกถึง อันนะ ปราโมทย์ และ อุเบกขา ที่เกิดขึ้นในใจ                                                                                                                                                                                                                                             | รู้สึกหรือเห็นว่า กายสงบจาก เวทนา จิตสงบจากนิรวณ                                                                                                                                                                                                                                                    | รู้สึกหรือเห็น ลมหายใจเป็น รูป สิ่งปรากฏในใจเป็นนาม                                                                                                                                                               | เห็นลมหายใจที่กลายมา เป็น ธรรมะ อยู่ในใจ                                                                                                                         | รู้สึกถึงกาย เวทนา จิต ธรรม ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก                                                                                                                                                                                                           |                                        |
| ๓. มี สมาธิ     | ตั้งแต่ ขณิกสมาธิ ขึ้นไป                                                                                                                                                                                                                                                                         | เกิด สมาธิพลัง ทางกายและใจ                                                                                                                                                                                                                                                                          | เกิด อนันตริกสมาธิ                                                                                                                                                                                                | อัปปนาสมาธิ                                                                                                                                                      | สมาธิเล็กน้อย                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |
| ๔. มี ญาณ       | ๑. เห็นกายคือลมหายใจเข้า ออกยาวโดยอนุปัสสนา ๙ จิต ละความยินดีในร่ายในรูปนาม ๒. เห็นไตรลักษณ์ในเวทนา สัญญา และวิเวก เกิดและดับ เป็นไปตามเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เราเขา เป็น วิปัสสนาญาณ ๓. อันหริย์ พละ โทษณงค์ มรรค และธรรมทั้งหลายอีก ๒๕ ประการ ประชุมรวมลง เกิดมรรคญาณ บรรลุอรหัต | เห็นรูปและนาม โดยอาการ ไตรลักษณ์ และเห็นอริยสัจ คือเห็นลมหายใจเข้าออกเป็น ทุกขสัจ ไม่รู้จักลมหายใจเข้า ออกเป็น สมุทัยสัจ รู้แจ้งใน กองสมและปฏิจจาวง เรียกว่า นิโรธสัจ การมีสติสัมปชัญญะ ประจักษ์อยู่ในกองสมเรียกว่า มรรคสัจ ซึ่งก็คือ สติ สมาธิ ปัญญา เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ ย่อมถึง วิชาและวิมุตติ | พิจารณาเห็น ๑) รูปนามขั้นที่ ๕ ๒) เกิดดับ ๓) อนิจจัง ๔) ทุกขัง ๕) อนัตตา ๖) จางคลายความยึดมั่น ๗) ดับความยึดมั่น ๘) ละความยึดมั่น ในรูปนามขั้นที่ ๕ ๙) เข้าถึงภาวะความว่าง คือ พระนิพพาน บรรลุ ธรรมและรู้แจ้งธรรม | อานาปานสติ จดทุกที่ ๑ เป็นสมาธิภาวนา ซึ่งยังไม่ มี ญาณ เพื่อการบรรลุธรรม แต่จะครบเกณฑ์ ทั้ง ๔ คือ สติ สัมปชัญญะ สมาธิ ญาณ และสามารถบรรลุ ธรรมได้ในทุกที่ทั้ง ๒-๔ | เห็นแจ้ง กาย เวทนา จิต ธรรม โดยความเป็นรูปนาม ขั้นที่ ๕ เห็นตามเป็นจริงว่ามี สภาพเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่ เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิด มรรคญาณ ได้วิชาและ วิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลสและ กองทุกข์ทั้งปวง บรรลุมรรค ผลนิพพาน อันเป็นจุดหมาย สูงสุดของพระพุทธศาสนา |                                        |

#### ๔. บทสรุป

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบองค์ความรู้ที่สำคัญเป็นคุณเอนกอนันต์ต่อการปฏิบัติธรรม คือ “การปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๑ เพียงขั้นเดียว กอปรด้วย สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และญาณ สามารถบรรลุธรรมได้ ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติจนครบ ๑๖ ขั้น” ดังมีหลักฐานจากคำอธิบายของพระสารีบุตรเถระ คำสอนของ พระอาจารย์ลี ธรรมโธ พุทธทาส ภิกขุ และพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) โดยระยะแรก เป็นเรื่องของการเตรียมตัว ปฏิบัติ ในระยะที่สอง เป็นเรื่องของการปฏิบัติ ขอเสนอ ขอเสนอ ดังนี้

๑. เกณฑ์ตัดสินปูพพกิจแห่งอานาปาน สติในสังคมไทยมี ๔ เกณฑ์ คือ

๑) เรื่องบุคคล : สาธุชน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับ มีศีล ๕ เป็นพื้นฐาน

๒) เรื่องสถานที่ : ทุกที่ ทุกเวลา เมื่อทำเป็นแล้ว

๓) เรื่องอริยาบถ : อิริยาบถ นั่งขัดสมาธิและอริยาบถอื่น ๆ ได้ทั้งนั้น

๔) เรื่องการดำรงสติ: ให้ตั้งสติ ณ ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปากที่ลมผ่านเข้า ออก

๒ เกณฑ์ตัดสินการปฏิบัติอานาปานสติ ในสังคมไทยมี ๔ เกณฑ์ คือ

๑) สติ : รู้ชัดลมหายใจเข้าออก ยาว

๒) สัมปชัญญะ : รู้รูปนามขั้นที่ ๕ ที่เป็นปัจจุบันธรรม

๓) สมาธิ : ระดับขณิกสมาธิ เป็นอย่างน้อย

๔) ญาณ : อนุปัสสนาญาณ วิปัสสนา ญาณ และมรรคญาณ



การค้นพบนี้สามารถตอบโจทย์ในสังคมไทยได้ว่า เพราะ ๑) ไม่ได้มุ่งหวังฉันทสมานัตติที่มีเสียงเป็นข้าศึกจึงไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงไปอยู่ในที่สงบสงัดเพื่อทำสมาธิขั้นสูง ๆ ๒) อา

นาปานสติมีลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์กรรมฐาน เป็นสิ่งที่มีติดตัวอยู่เป็นของตนเองของคนทุกคน ดังนั้น อานาปานสติ จึงสามารถทำได้ ทุกที่ ทุกเวลา ในทันทีที่ต้องการ



### บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.
- พร รัตนสุวรรณ. คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ การฝึกสมาธิด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้า-ออก. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๔๕.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๕.
- \_\_\_\_\_. พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๓๖. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๕.
- พระพุทโธสมเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.
- พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร). มูลกัมมัฏฐาน อานาปานสติภาวนามัย. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา, ๒๕๔๓.
- พุทธทาสภิกขุ. คู่มืออานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๕๒.
- \_\_\_\_\_. สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๑.
- \_\_\_\_\_. อานาปานสติภาวนา อบรมพระภิกษุ ณ สวนโมกขพลาราม ในพรรษาปี ๒๕๐๒. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๓.
- \_\_\_\_\_. อานาปานสติ บรรยายอบรมภิกษุณีสิต พ.ศ.๒๕๑๒. พิมพ์ในมงคลกาล ๑๐๐ ปี ท่านพระพุทธทาส ๒๔๔๙-๒๕๔๙. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๙.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา ฉบับแยกหมวดธรรม. [ซีดีธรรมบรรยาย]. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๓๔.

