

การเจริญอานาปานสติที่มีต่อผลสัมฤทธิ์แห่งการปฏิบัติธรรม อันนำความพัฒนายั่งยืนสู่มหาชน

The Anapanasati Practice with Influences Dharma Practice Achievement Leading to Public Sustainable Development

วันที่รับบทความ : 31 มกราคม 2563

วิษณุ ดิสุวรรณ ¹

วันที่แก้ไขบทความ : 11 มีนาคม 2563

จุฑาทิพย์ หริรักษ์ธำรง ²

วันที่ตอบรับบทความ : 20 เมษายน 2563

บทคัดย่อ

ปัญหาสังคมไทยในปัจจุบันเกิดจากขาดการฝึกฝนด้านจิตเจ้านั้นวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อวิเคราะห์ นัยและความสำคัญของการเจริญสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน 2) เพื่อวิเคราะห์ อิทธิพล ต่อผลสัมฤทธิ์แห่งการปฏิบัติธรรม ตามแนวทางที่ถูกต้องของการเจริญสมถและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและ 3) เพื่อบูรณาการองค์ความรู้และการสร้างนวัตกรรมการเจริญสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน เข้าด้วยกัน สู่การจัดปัญหาทุกประเด็นในสังคม (ทางแห่งความพ้นทุกข์) วิจัยดำเนินการวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) โดยเน้นการศึกษาเชิงวิเคราะห์ขอบเขตความรู้ ด้านเนื้อหา การเจริญสมถ กัมมัฏฐาน สมถกรรมฐาน ผลการวิจัยพบว่า มีการสร้างรูปแบบนวัตกรรมองค์ความรู้ใหม่และผลกระทบ จากการบรรลุธรรมด้วยอานาปานสติ กล่าวคือ 1) รูปแบบการเจริญมหาสติปัญฐานและผลกระทบจาก อนุปัสสนา 7 2) รูปแบบนัยและความสำคัญของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน 3) รูปแบบอิทธิพลของอานา ปานสติต่อผลสัมฤทธิ์แห่งการปฏิบัติธรรม ตามแนวทางของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน 4) รูปแบบบูรณา การองค์ความรู้และการสร้างนวัตกรรมการเจริญสมถกัมมัฏฐาน สหสัมพันธ์ (correlation) ความ เชื่อมโยงระหว่างวิปัสสนาวิสุทธิ 7 และไตรสิกขา 5) รูปแบบการเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ระหว่าง องค์ ความรู้ใหม่ธรรมวิจารณ์ปริทัศน์ปฏิบัติ และข้อปฏิบัติให้ถึงประโยชน์อย่างยิ่งอย่างสูงสุด และ 6) รูปแบบการบูรณาการองค์ความรู้ใหม่ “อานาปานสติ” ผสมผสานอยู่ใน “โพธิปักขิยธรรม 37” ในการ เจริญสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้ได้รับ “องค์ความรู้ใหม่” จากการเจริญอานาปานสติอีกมากมาย รวมทั้ง “ปัจจัยธรรม” ต่าง ๆ ที่พึงพึงอิงอาศัยกัน จนประสบความสำเร็จหลายขั้นตอนตามลำดับ จาก การปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานสู่การบรรลุธรรมในที่สุด

คำสำคัญ : อานาปานสติ การปฏิบัติธรรม การเจริญสมถกัมมัฏฐาน

¹ ประธานหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์พิเศษคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี (ปัจจุบันถึงแก่กรรม)

The Anapanasati Practice with Influences Dharma Practice Achievement Leading to Public Sustainable Development

Received: January 31, 2020

Revised: March 11, 2020

Accepted: April 20, 2020

Wikhanay Desuwanna¹

Jutapak Harirakthamrong²

Abstract

Social problems caused by lack of training. The objectives of the research were to 1) analyze the significance and importance of Samatha and Vipassanā-bhāvanā, 2) analyze the influences on the achievement for Dharma practices according to the right path of those Samatha and Vipassanā-bhāvanā, 3) integrate new holistic knowledge and mutually construct the innovation of Samatha and Vipassanā-bhāvanā development for eradicating all of social problems and issues in societies (Ways of Suffering Independence. The methodology of analysis has focused on the scope of knowledge and contents of Samathabhāvanā practice. The research results have been disclosed that there were the constructions for models of newly innovative-holistic of knowledge with their impacts from Enlightenment by Satipaṇṇhāna: foundations of mindfulness or ānāpānasati: mindfulness on breathing; namely, 1) Model of Satipaṇṇhāna development and impacts from Anupassana, 2) Model of significance & importance of Samatha-bhāvanā development, 3) Model of the influential ānāpānasati through the achievement of Dharma practices according to Samatha-bhāvanā, 4) Models of Holistic knowledge integration with the innovative Samatha-bhāvanā constructions (Correlation of linkage among Vipassana, Visuddhi 7: Stages of Purity and Sikkhā and the Threefold Learning), 5) Model of the connection relationship amongst new holistic classification of dhammas-the highest remuneration and practices for achieving the utmost benefits, 6) Models of the holistic integration on ānāpānasati ‘Bodhipakkhiya-dhamma’ 37 in Samatha-Vipassana-ānāpānasati including many “Dharma Factors” that are mutually dependent which achieve many steps respectively throughout – the practices on Samatha-Vipassanabhāvanā for the Enlightened realization.

Keywords: Ānāpānasati, Dharma practices, Samatha-bhāvanā development

¹ Lecturer in Thai Program, Faculty of Humanities and Social Sciences, Dhonburi Rajabhat University
e-mail: wikhanay.d@dru.ac.th

² Assistant Professor Dr., Faculty of Management Science, Dhonburi Rajabhat University (passed away)

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจด จนกระทั่งถึงบรรลุธรรมผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา การที่บริษัทใดบริษัทหนึ่งได้บรรลุธรรมระดับใดก็ตามด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐานก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทเหล่านั้นเกิดความมั่นใจในการเจริญพระกัมมัฏฐานโดยเห็นว่าการเจริญพระกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญพระกัมมัฏฐานอย่างไร้จุดหมายหรือมีความท้อแท้หมดกำลังใจในการปฏิบัติ ก็จะมีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็สามารถพัฒนาจิตของตน จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจด จนกระทั่งถึงบรรลุธรรมผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา สังคมโลกก็จะได้ประโยชน์คือสันติภาพ พร้อม ๆ กับผู้ปฏิบัติธรรมขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ สังคมโลกก็จะได้ประโยชน์คือสันติภาพ สันติธรรมพร้อม ๆ กับผู้ปฏิบัติธรรม

ปัญหาต่าง ๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเบียดเบียนกัน การเข่นฆ่ากัน การแย่งชิงผลประโยชน์กัน ก็จะลดน้อยลงไปตามลำดับ เพราะอาศัยบุคคลผู้มีคุณภาพ มีจำนวนมากขึ้นในสังคม

งานวิจัยนี้ต้องการนำเสนอการบูรณาการองค์ความรู้ และการสร้างนวัตกรรมและรูปแบบวิธีการเจริญอานาปานสติ วิเคราะห์ถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์แห่งการปฏิบัติธรรมเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สู่ความเข้าใจถึงสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริงเข้าด้วยกันเพื่อขจัดปัญหาทุกประเด็นทั้งในระดับสังคม ระดับประเทศชาติ และระดับนานาชาติ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์และหาความสำคัญของการเจริญสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน
2. เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์แห่งการปฏิบัติธรรม ตามแนวทางที่ถูกต้องของการเจริญสมถและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
3. เพื่อบูรณาการองค์ความรู้และการสร้างนวัตกรรมการเจริญสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน เข้าด้วยกันสู่การขจัดปัญหาทุกประเด็นในสังคม ประเทศชาติ นานาชาติ (ทางแห่งความพ้นทุกข์)

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) โดยเน้นการศึกษาเชิงวิเคราะห์ขอบเขตความรู้ ตามวัตถุประสงค์ที่กล่าวมาข้างต้น นั่นคือ การสังเคราะห์จริยธรรมในมั่งคั่งดลทีปนี: พุทธวิธีสู่มหาปารมีธรรมอันยิ่งใหญ่แห่งเวไนยสัตว์ โดยอาศัยข้อมูลจากมั่งคั่งดลทีปนี แปลทั้ง 5 เล่ม (เล่ม 1-5) (คณะกรรมการแผนกตำรา, 2555)

การวิเคราะห์และวิจัย จึงมุ่งประสงค์จะวิจัยเฉพาะหน่วยวิจัย (research units) ที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์เท่านั้น ประกอบด้วยการแบ่งขอบเขตการศึกษาวิจัย ดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การเจริญสมถกัมมัฏฐาน สมถกรรมฐาน ได้แก่การฝึกจิตให้มีสมาธิ ความสงบ ความมีจิตใจแน่วแน่อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง

สมถกรรมฐานมีอารมณ์ (สิ่งที่จิตใจเข้าไปยึดไว้) 40 อย่างคือ 1) กสิณ คือวัตถุอันจูงใจให้เกิดสมาธิ มี 10 อย่าง 2) อสุภะคือสภาพที่ไม่งามในที่นี้หมายถึงซากศพในสภาพต่าง ๆ มี 10 อย่าง 3) อนุสติ ได้แก่อารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่อง ๆ มี 10 อย่าง 4) พรหมวิหาร คือธรรมประจำใจของท่านผู้มีคุณความดียิ่งใหญ่ มี 4 อย่าง 5) อรูปฌาน คือฌานมีรูปธรรมเป็นอารมณ์ มี 4 อย่าง 6) อาหาเรปฏิกูลสัญญา คือความสำคัญหมายในอาหารว่าเป็นของปฏิกูลมี 1 อย่าง และ 7) จตุธาตววัตถาน คือการกำหนดธาตุสี่ได้แก่พิจารณาแยกแยะร่างกายออกให้เห็นส่วนประกอบต่าง ๆ ที่จัดเข้าในธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

วิธีปฏิบัติสมถกรรมฐาน คือการนำเอาอารมณ์เพียง 1 อย่างใน 40 อย่างที่เหมาะสมกับจริตของตนมาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติเช่นการภาวนาว่า พุท-โธ เป็นต้น ถูกต้อง สมบูรณ์แบบตรงตามหลักไตรสิกขา-ศีล-สมาธิ-ปัญญา) อย่างครบถ้วนตามกระบวนการปฏิบัติ หลักสูตรสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐานตั้งแต่ระดับขั้นกรรมเอก และสูงขึ้นทุกขั้นตอน

2. ขอบเขตด้านข้อมูล

2.1 วิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) โดยเน้นการศึกษาเชิงวิเคราะห์ขอบเขตความรู้ ตามวัตถุประสงค์ที่กล่าวมาข้างต้น นั่นคือ การสังเคราะห์จริยธรรมในมังคลัตถทีปนี: พุทธวิธีสู่มหาปารมีธรรมอันยิ่งใหญ่แห่งเวไนยสัตว์ โดยอาศัยข้อมูลจากมังคลัตถทีปนี แปลทั้ง 5 เล่ม (เล่ม 1-5) (คณะกรรมการแผนกตำรา, 2555)

2.2 วิจัยนี้มุ่งศึกษา ค้นคว้า กรรมวิธี กระบวนการขั้นตอนการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนั้น เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา การที่บริษัทใดบริษัทหนึ่งได้บรรลุธรรมระดับใดก็ตามด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐานก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทเหล่าอื่นเกิดความมั่นใจในการเจริญพระกัมมัฏฐาน

โดยเห็นว่า การเจริญพระกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญพระกัมมัฏฐานอย่างรู้จุดหมายหรือมีความท้อแท้หมดกำลังใจในการปฏิบัติ ก็จะมีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้นในขณะเดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็สามารถพัฒนาจิตของตนขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ สังคมโลกก็จะได้รับประโยชน์คือสันติภาพพร้อม ๆ กับผู้ปฏิบัติธรรม ปัญหาต่าง ๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเบียดเบียนกัน การเข่นฆ่ากัน การแย่งชิงผลประโยชน์กัน ก็จะลดน้อยลงไปตามลำดับ เพราะอาศัยบุคคลผู้มีคุณภาพดี มีจำนวนมากขึ้นในสังคม

นิยามศัพท์

1. สมถกัมมัฏฐาน คือ การกำหนดจิตไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เรียกว่า อารมณ์) ให้แน่วแน่มั่นคงพร้อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว เรียกว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ความแน่วแน่มั่นคงหรือตั้งมั่นของจิตนี้เรียกว่า “สมาธิ” เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดสภาวะจิตที่เรียกว่า “ฌาน” และระดับที่กำหนดรูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า “อุปธรรม” มีอยู่ 4 ชั้น ทั้งรูปฌาน 4 และ อุปธรรม 4 เรียกรวมกันว่า “สมาบัติ 8”

2. วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติหรือที่เรียกว่าโยคีนั้น ต้องพยายามทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ถึงสภาวะของรูปนามที่เกิดขึ้นในร่างกายของผู้ปฏิบัติเอง สภาวะของรูปนั้นเป็นรูปร่าง ซึ่งเราสามารถมองเห็นได้ชัดเจนรอบ ๆ ตัวเรา ร่างกายของคนเราทั้งหมดที่มองเห็นได้ชัดเจนนั้น เรียกว่า รูป สภาวะของนามมีหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ นามรูปนี้สามารถเห็นได้เด่นชัด เมื่อใดก็ตามที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส ใจนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้อารมณ์ทั้งหลายด้วยตนเอง โดยกำหนดว่า เห็นหนอ ได้ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ ถูกหนอ คิดหนอ เป็นต้น ทุกขณะที่โยคีผู้ปฏิบัติเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้อง สัมผัส นึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ ก็ควรกำหนดรู้อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง

3. อานาปานสติคือ การเจริญอานาปานสติกรรมฐานนั้น เป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งที่เรจะต้องฝึกให้มีความรู้ความชำนาญ เพราะกรรมฐานเกี่ยวกับลมหายใจนี้ เรื่องของลมหายใจมันไปแทรกอยู่ทุกกรรมฐาน เพราะทุก ๆ ครั้งที่เราสามารถทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกี่ยวกับการบริกรรมภาวนา เมื่อจิตของเราสงบลงไปแล้ว จิตจะละวางคำบริกรรมนั้นเสีย แล้วลมหายใจก็จะผุดขึ้น ถ้าจิตเดินทางที่ถูก จิตจะยึดเอาลมหายใจหายขาดไป แล้วจิตจึงจะละวางลมหายใจ เมื่อลมหายใจหายขาดไปแล้ว ความรู้สึกในร่างกายทุกสิ่งทุกส่วนไม่ปรากฏว่ามีอยู่ กายก็ไม่มี ลมหายใจก็ไม่มี ในความรู้สึกในขณะนั้นมีแต่สภาวะจิตที่นิ่ง คือ ตัวผู้รู้ปรากฏเด่นชัดอยู่ จิตมีความสว่างไสวอยู่และรู้รอบคอบอยู่ที่จิตโดยเฉพาะ นี่คือการภาวนาที่ถึงขั้นละเอียด

อานาปานสติสูตรนี้แบ่งสาระที่แสดงเป็นสำคัญ ๆ ได้ดังนี้ 1) หลักการเจริญอานาปานสติ 2) แสดงการเจริญอานาปานสติ แล้วย่อมาทำให้สติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์ 3) แสดงการเจริญในสติปัฏฐาน 4 ย่อมาทำให้โพชฌงค์ 7 บริบูรณ์ และ 4) แสดงการเจริญใน โพชฌงค์ 7 ย่อมาให้ วิชาและวิมุตติ บริบูรณ์

4. สติปัฏฐาน 4 เป็นการปฏิบัติที่พระองค์ท่านตรัสว่าเป็นทางสายเอก (เอกายนมรรค) เมื่อปฏิบัติอย่างดีงามย่อมเป็นเครื่องสนับสนุนให้โพชฌงค์ 7 องค์แห่งการตรัสรู้บริบูรณ์ซึ่งยังให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ จึงถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ ดังที่ตรัสแสดงไว้อย่างแจ่มแจ้งในกุณฑลยสูตร

5. มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นวิธีการเพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโศกนาฏ เพื่อบรรลุลิขิตที่ถูกต้องเพื่อทำพระนิพพานแจ้งเท่านั้น ซึ่งในที่สุด เมื่อเขาฝึกสำเร็จถึงจุดสูงสุด พอเขาตายลง จิตของเขาจะไม่ไปสร้างกายอนัตตา คือ ชั้น 5 ที่เป็นกายมายา (กายหลง) อีก แต่จะไปสร้างกายอัตตา ที่เรียกว่า “ธรรมกาย” หรือ “ธรรมธาตุ” หรือ “ธรรมชั้น” แทนเบญจขันธ์หรือชั้น 5 ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่เน้นการฝึกวิปัสสนาอย่างเดียว ท่านก็หลุดพ้นเป็นอรหันต์ได้ เรียกว่า “อรหันต์สุกขวิปัสสโก” แต่อรหันต์สุกขวิปัสสโก ท่านไม่มีความรู้จริงในเรื่อง วิญญาณธาตุ (จิต) และวิญญาณขันธ์ เพราะปัญญาความรู้จริงเรื่อง

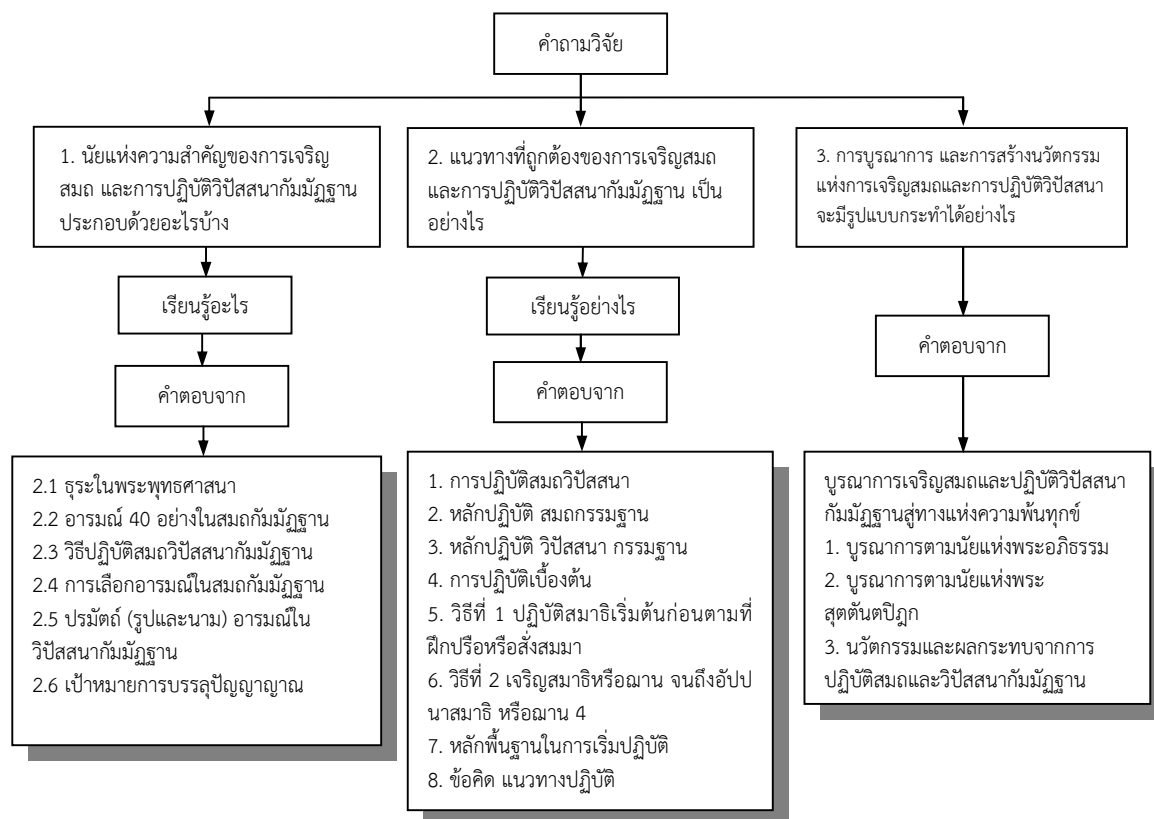
วิญญาณธาตุ (จิต) และวิญญาณขันธ์ จะเกิดกับพระอรหันต์ที่ฝึกทั้งสมถะและวิปัสสนา โดยเฉพาะสมถะหรือสมาธิ ต้องเข้าสู่ฌาน 4 เท่านั้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. สามารถวิเคราะห์ห็นัยและเข้าใจถึงความสำคัญของการเจริญสมถ และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
2. สามารถวิเคราะห์ห็นัยต่อผลสัมฤทธิ์แห่งการปฏิบัติธรรม ตามแนวทางที่ถูกต้องของการเจริญสมถและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
3. มีความรู้ความเข้าใจเชิงปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกต้องของการเจริญสมถ และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
4. สามารถบูรณาการองค์ความรู้ และการสร้างนวัตกรรมการเจริญสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน เข้าด้วยกันสู่การขจัดปัญหาทุกระดับในสังคม ประเทศชาติ นานาติ ทางแห่งความพ้นทุกข์

กรอบแนวคิดการวิจัย

เป้าหมายการวิจัยเพื่อศึกษา “พุทธวิธีการเจริญอานาปานสติที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์แห่งการปฏิบัติธรรม อันนำความพัฒนอย่งยั่งยืนมาสู่มหาชน” โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเจริญอานาปานสติที่มีต่อผลสัมฤทธิ์แห่งการปฏิบัติธรรมอันนำความพัฒนายังย่นสู่มหาชน ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางในการศึกษาและค้นคว้าไว้ ดังนี้

ขั้นตอนวิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) โดยเน้นการศึกษาเชิงวิเคราะห์ขอบเขตความรู้ คือ การสังเคราะห์จริยธรรมในมังคลัตถทีปนี: พุทธวิธีสู่มหาปารมีธรรมอันยิ่งใหญ่แห่งเวไนยสัตว์โดยอาศัยข้อมูลจากมังคลัตถทีปนี แปลทั้ง 5 เล่ม (เล่ม 1-5) ขั้นตอนวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

- 1) ศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (primary source) ได้แก่พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 ทานพุทธทาส สมานและวิปัสสนาตามธรรมชาติ เป็นต้น
- 2) วิเคราะห์ข้อมูลทุติยภูมิ (secondary source) ได้แก่ คัมภีร์อรรถกถาฎีกา อนุฎีกา และหนังสือพระพุทธศาสนา เช่นคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น และที่อ้างถึงในบรรณานุกรม รวมทั้ง หนังสือตำราวิชาการ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเช่น พุทธธรรม วิมุตติมรรค ฯลฯ เป็นต้น
- 3) ศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาในเรื่องและตีความข้อมูลที่ได้รวบรวมมาเปรียบเทียบกับเห็นถึงบทบาทของอานาปานสติ ในการเจริญสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานทางพระพุทธศาสนาที่ชัดเจนยิ่งขึ้น
- 4) สรุป เรียบเรียง
- 5) นำเสนอผลจากการศึกษาวิจัยสู่สาธารณชน เผยแพร่การฝึกปฏิบัติอย่างตรงตามกลยุทธ์พุทธวิธี

การวิเคราะห์และการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

รูปแบบของการวิจัย (documentary research) การวิจัยเชิงเอกสารจากพระไตรปิฎก ฉบับมจร. อื่น ๆ อรรถกถา คัมภีร์ วิสุทธิมรรค ฯลฯ

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

- 1) การประมวลผลจากทฤษฎี เอกสารงานวิจัยต่าง ๆ ด้วยการวิเคราะห์ สังเคราะห์
- 2) การสร้างนวัตกรรมองค์ความรู้
- 3) การวิเคราะห์องค์ความรู้ใหม่เพื่อการเผยแพร่
- 4) ทำการจำแนกและจัดระบบข้อมูล เพื่อให้เข้าใจถึงความหมายและความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์จากทัศนะของวรรณกรรมที่นำมาวิจัย (literature's category) การวิเคราะห์ข้อมูลในความหมายนี้

4.1) การจัดหมวดหมู่ของข้อมูล จึงเป็นการค้นคว้าหาแบบแผน ความหมายและความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์ภายใต้บริบททางพระพุทธศาสนาเถรวาท

4.2) ทำความเข้าใจ หาความสัมพันธ์ สหสัมพันธ์ (correlation) ความเชื่อมโยงกับความหลากหลายและความแตกต่างของข้อมูลที่เกี่ยวข้องรวบรวมมา โดยทำการศึกษารูปแบบการเจริญอานาปานสติ ในพระพุทธานุสาสนาเถรเทศ

สรุปผลการวิจัย

สมถกัมมัฏฐาน เป็นอุบายวิธีฝึกใจ หมายถึง วิธีอบรมจิตให้สะอาด สว่าง สงบ ผ่องใส ปราศจากนิวรณ์ คือ สิ่งกีดขวางบุคคลไม่ให้บรรลุความดีและธรรมขั้นสูง ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน สมถะเป็นข้อปฏิบัติที่มุ่งฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ แน่วแน้อยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เรียกว่า รูปฌาน 4 และระดับที่กำหนดอุปปัสนธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่า อุปปัสนธรรม 4 ซึ่งรวมเรียกว่า สมาบัติ 8 ภาวะจิตขณะอยู่ในฌานนั้น เป็นจิตที่ปราศจากกิเลสรบกวนตลอดเวลา ที่ยังอยู่ในองค์ฌานนั้น ๆ แต่ถ้าหากออกจากฌานแล้ว กิเลสก็กลับมีได้ตามเดิม อาการเช่นนี้เราเรียกว่า ฌานข่มกิเลสไว้ จึงเรียกว่า วิกขัมภนวิโรธ หรือ วิกขัมภนวิมุตติ นิวรณ์ที่สามารถข่มไว้ด้วยวิกขัมภนวิโรธ

ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นความเห็นแจ้งด้วยปัญญา หมายถึงการเห็นเบญจขันธ์ตรงตามความเป็นจริงด้วยปัญญา เป็นการใช้ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ ที่ทำให้ถอนความเห็นผิดในเบญจขันธ์เสียได้ หรือเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น จนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกกิเลสและความทุกข์ครอบงำ สามารถข้ามพ้นวิจิกิจฉา หรือความลังเลสงสัยเรื่องชีวิตเสียได้ เรียกเป็นวิธีการปฏิบัติว่า วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา หรือปัญญาภาวนา แปลว่า ปัญญาที่เห็นแจ้งเบญจขันธ์ตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา

วัตถุประสงค์ประการแรก เพื่อวิเคราะห์หาคำและความสำคัญของการเจริญสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงสามารถสรุปได้ว่า

หลักการเจริญอานาปานสติ

แสดงการเจริญอานาปานสติ แล้วย่อมาทำให้สติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์

แสดงการเจริญในสติปัฏฐาน 4 ย่อมาทำให้โพชฌงค์ 7 บริบูรณ์

แสดงการเจริญใน โพชฌงค์ 7 ย่อมายังให้ วิชาและวิมุตติ บริบูรณ์

การปฏิบัติในอานาปานสติสูตร (ม.อ. (ไทยฉบับหลวง) 14/152/282) นี้ มีข้อสังเกตประการหนึ่งว่า ล้วนเป็นการปฏิบัติที่ต้องมีสติที่หมายถึงการระลึกกำกับทั้งสี่ จึงเป็นการเจริญสมถวิปัสสนา ดังนั้นพึงแยกแยะให้ถูกต้องว่า ขณะนั้นปฏิบัติอะไรต้องการฝึกสติเพื่อให้เกิดสมาธิอันเป็นไปเพื่อการเจริญวิปัสสนา หรือฝึกฌานสมาธิล้วน ๆ อันเป็นเรื่องทั่วไปที่มีมานานแสนนานแม้ในเหล่าอัญญเดียรถีย์ก็ปฏิบัติกันมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาลเสียอีก อันจัดเป็นมิจฉาสมาธิ ฌานสมาธิจึงไม่ใช่เรื่องของพระพุทธศาสนาแต่ฝ่ายเดียวเพราะมีผู้เข้าใจสับสนกันเป็นอันมากโดยเข้าใจความนัย ๆ อย่างผิด ๆ โดยไม่รู้ตัวไปเสียว่า อานาปานสติ คือการฝึกหรือปฏิบัติฌานสมาธิที่ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนดหรืออารมณ์ เพื่อเข้าถึงความสงบเท่านั้น จึงขาดการวิปัสสนาอันเป็นหัวใจของการปฏิบัติในพระศาสนาไปเสีย

กล่าวโดยสรุป ในการปฏิบัติโดยย่อก็คือ จิตที่สงบสบายแต่อานาปานสติแล้ว ดำเนินต่อไปในการเจริญวิปัสสนาต่าง ๆ เสียนั่นเอง

วัตถุประสงค์ประการที่สองเพื่อการวิเคราะห์อิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์แห่งการปฏิบัติธรรมตามแนวทางที่ถูกต้องของการเจริญสมถและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกล่าวคือ อานาปานสติสมาธิ : วิธีการที่ทำให้พระโพธิสัตว์ตรัสรู้สู่ความเป็นพุทธ (ว.วชิรเมธี, 2552)

วิธีฝึกสมาธิมีมากมายเป็นอเนกประการ เท่าที่พระอรรถกถาจารย์ประมวลไว้ก็มีมากกว่า 40 วิธี แต่วิธีที่ปฏิบัติง่ายที่สุด (คือใช้เพียงการตามดูลมหายใจ) มีประโยชน์มากที่สุด คือ ตั้งแต่ประโยชน์ขั้นพื้นฐาน เช่น ใช้เป็นการพักผ่อนเพื่อผลต่อการเกื้อกูลสุขภาพไปจนถึงผลสูงสุด คือ ดับกิเลสสิ้นอาสวะได้เลย และพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากที่สุด ก็ได้แก่ อานาปานสติสมาธิ (สมาธิคือการระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก) ดังที่ทรงตรัสยืนยันถึงอานิสงส์ของสมาธิชนิดนี้พร้อมทั้งเชิญชวนให้พุทธสาวกปฏิบัติตาม

ในพระไตรปิฎกท่านแสดงหลักฐานไว้ว่า อานาปานสติสมาธิกับสติปัฏฐาน 4 นั้น ดำรงอยู่ในกันและกัน บурณาการเข้าในกันและกัน หรือเป็นหนึ่งเดียวกัน เกื้อกูลซึ่งกันและกัน เวลาที่ทรงแสดงอานาปานสติสมาธิ ก็ทรงแสดงสติปัฏฐาน 4 โพชฌงค์ 7 นับเนื่องอยู่ในพระสูตรเดียวกัน ซึ่งเท่ากับทรงแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าทั้งอานาปานสติสมาธิ สติปัฏฐาน 4 และโพชฌงค์ 7 นั้น เป็นหมวดธรรมประเภทเดียวกัน วิธีปฏิบัติก็ใช้หลักการเดียวกัน มุ่งตรงต่อเป้าหมายสูงสุดคือ “วิชา วิมุตติ” เหมือนกัน

วัตถุประสงค์ประการที่สามเพื่อบูรณาการองค์ความรู้ และการสร้างนวัตกรรมการเจริญสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานเข้าด้วยกันสู่การขจัดปัญหาทุกประเด็นในสังคมประเทศชาติ นานาชาติ (ทางแห่งความพ้นทุกข์) นั้น ผู้วิจัยได้สร้างการบูรณาการองค์ความรู้ทั้งหมดเข้าด้วยกัน ในรูปแบบ หรือ กล่าวอีกนัยหนึ่ง นวัตกรรมแบบจำลองเชิงสร้าง (creative innovation) 4 รูปแบบ ประกอบด้วย

- 1) นวัตกรรมที่ 1 การเจริญอานาปานสติ 16 ขั้น
- 2) นวัตกรรมที่ 2 สหสัมพันธ์ (correlation) ความเชื่อมโยงระหว่างวิปัสสนาญาณ วิสุทธิ 7 และไตรสิกขา
- 3) นวัตกรรมที่ 3 บูรณาการองค์ความรู้ (integration) ธรรมวิภาค อานาปานสติในการเจริญสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- 4) นวัตกรรมที่ 4 บูรณาการองค์ความรู้ใหม่ (holistic innovation of knowledge) ธรรมวิจารณ์ ปรมัตถปฏิบัติ ขอบปฏิบัติให้ลุล่วงประโยชน์อย่างยิ่ง อย่างสูงสุดประกอบด้วย 1) นิพพิทา 3 2) วิราคะ 8 3) วิมุตติ 5 4) วิสุทธิ 7 5) สันติ 3 และ 6) นิพพาน 2 นัย

อภิปรายผลการวิจัย

แนวคิดทฤษฎีในการปฏิบัติการเจริญอานาปานสติมีดังนี้

1) อานาปานสติ คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นกัมมัฏฐานที่มีความสำคัญ เพราะทำให้จิตผ่องแผ้วจากอกุศล และได้ชื่อว่าเป็นการเจริญสติปัฏฐานด้วย โดยในพระไตรปิฎกได้ให้แนวทางในการเจริญอานาปานสติไว้ 16 ขั้นตอน

2) การเจริญอานาปานสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย มีวิธีการพิจารณา 4 ขั้นตอน คือ การนับลมหายใจ การติดตามลมหายใจ การถูกต้องลมหายใจ และการที่จิตตั้งมั่น เมื่อทำการพิจารณาตามวิธีการ

ดังกล่าว จนกระทั่งถึงที่สุดแล้ว จึงเอาจิตมาตั้งไว้ที่ต้นลมคือศูนย์กลางกาย จนกระทั่งจิตสงบเกิดอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต และตกศูนย์ เข้าถึงดวงธรรมในที่สุด

3) อุปสมานุสติ คือ การระลึกถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์ โดยการตามระลึกถึงคุณพระนิพพาน 29 ประการ อุปสมานุสตินี้เป็นกัมมัญฐานของผู้มีปัญญาเพื่อให้ได้รับความสุขในปัจจุบัน

4) ในการเจริญอุปสมานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ให้ระลึกถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์ จนกระทั่งจิตสงบ แล้วจึงภาวนาคำว่า นิพพาน ให้ตั้งอยู่ในศูนย์กลางกาย จนกระทั่งจิตรวมเป็นหนึ่งตกศูนย์ เข้าถึงดวงธรรมภายในทั้งนี้เพื่อให้สามารถอธิบายขั้นตอนการเจริญอุปสมานุสติ

ความเป็นมาของอานาปานสติ

อานาปานสติ เป็นกัมมัญฐานหนึ่งในอนุสติ 10 และปรากฏอยู่ในสติปัฏฐานด้วย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ถ้าบุคคลปฏิบัติอานาปานสติ เธอชื่อว่าทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เธอชื่อว่าทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติโพชฌงค์ 8 เธอชื่อว่าทำวิมุตติและวิชาให้บริบูรณ์

1) ปรากฏอยู่ในสัญญา 10 ประการ ที่พระพุทธองค์ทรงประทานแก่พระอานนท์เพื่อให้พระอานนท์ไปสวดให้พระศิริมานนท์ฟังเพื่อให้อาพาธที่เป็นอยู่หายได้ (ม.อ. (ไทย) 22/287/367).

2) พระพุทธองค์ยังทรงสรรเสริญอานาปานสติว่าเป็นอริยวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพระ-อริยะ) พรหมวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระพรหม) และตถาคตวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า) นับว่าอานาปานสติเป็นกัมมัญฐานที่สำคัญยิ่ง พระพุทธองค์ทรงสนับสนุนให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ (สงม. (ไทย) 24/1352/230)

สรุปความหมายของอานาปานสติ

อานาปานสติมาจากคำ 3 คำ ได้แก่ อานะ คือ ลมหายใจเข้า อปานะ คือ ลมหายใจออก สติ คือ ความระลึก ในคัมภีร์มหานิเทศกล่าวไว้ว่า อานาปานสติหรืออานาปานัสสติ คือ การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออกหรือสติที่เกิดขึ้นโดยมีการระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออกลมหายใจนั้นมีอยู่ 2 อย่างคือลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก ในอรรถกถาพระวินัย

ลมหายใจเข้า ท่านใช้คำว่า อัสนาสะ ลมหายใจออก ท่านใช้คำว่า ปัสสาสะ แต่ในอรรถกถาพระสูตรท่านเรียกตรงข้าม คือ อัสนาสะ แปลว่าหายใจเข้า ปัสสาสะ แปลว่า หายใจออก ลมหายใจ เข้าออกนี้ปรากฏขึ้นเมื่อแรกเกิดของทารกที่ออกจากครรภ์ กล่าวคือ ในเวลาทารกคลอดออกจากครรภ์มารดา ลมจากภายในครรภ์ออกมาภายนอกก่อน แล้วภายหลังลมภายนอกจึงได้พาธุลีละเอียดเข้าไปภายใน พอถึงเพดานปากก็ดับในที่นั้น

สรุปวิธีเจริญอานาปานสติในพระไตรปิฎก

พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงวิธีการเจริญอานาปานสติที่เป็นลำดับ 16 ขั้นตอน จนกระทั่ง ผู้ปฏิบัติสามารถหมดกิเลส ในการปฏิบัติเมื่อต้องการเจริญอานาปานสติ พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้เข้าไปสู่ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง แล้วให้นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติอยู่เฉพาะหน้า มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ดังที่พระองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในที่เรือนว่างก็ดีนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออกมีสติหายใจเข้า ฯลฯ” (สงม. (ไทย) 24/1352/230)

ในอรรถกถาท่านอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสำคัญของการเจริญอานาปานสติแล้วต้องเข้าไปอยู่ป่า และมีอิริยาบถดังที่กล่าวไว้นั้นดังนี้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำให้เลือกเสนาสนะที่เป็นป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง ว่าเหมาะต่อการเจริญภาวนา เพราะสถานที่เหล่านั้นเป็นที่สงัด ปราศจากสิ่งรบกวน ทำให้เมื่อเจริญอานาปานสติแล้ว ใจหยุดนิ่งตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย เสนาสนะที่พระองค์แนะนำนั้น มีลักษณะดังนี้ เสนาสนะป่า คือ ที่ที่พ้นจากเขตบ้าน หรือเสนาสนะป่าที่ห่างจากเขตบ้านอย่างน้อย 500 ชั่วธนู (ประมาณ 1 กิโลเมตร) เข้าไปสู่โคนไม้ คือ เข้าไปสู่ที่ใกล้ต้นไม้เพื่อเจริญภาวนา ส่วนการอยู่เรือนว่าง คือ อยู่ในที่สงัดปลอดจากการรบกวน เหตุผลที่ทรงแนะนำที่เหล่านั้นมีอยู่ 3 ประการ คือ

1) การเข้าสู่ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง ย่อมเหมาะสมต่อการเจริญอานาปานสติ เพราะจิตนั้นคุ้นอยู่กับการเล่นไปสู่อารมณ์ต่าง ๆ ภายนอกมานาน เมื่อมาเจริญภาวนา จึงไม่รวมหยุดนิ่งได้โดยง่าย เหมือนเกวียนที่เทียมด้วยวัวดื้อ มักเล่นนอกนอกทางอยู่เสมอ เพราะฉะนั้นคนเลี้ยงโค เมื่อต้องการฝึกลูกโคที่ดื้อ ซึ่งยังกินนมของแม่โคอยู่ ต้องแยกมันออกจากแม่ ปีกหลักขนาดใหญ่ไว้ให้มันคง แล้วผูกลูกโคไว้กับหลักนั้น ลูกโคนั้นก็จะต้องเดินไปมาแต่ก็ไม่อาจหนีไปไหนได้ ในที่สุดก็จะเหนื่อยและหมดพยศนอนหมอบอยู่ที่หลักนั่นเอง

ในทำนองเดียวกัน นักปฏิบัติ ผู้ต้องการทรมานจิตที่คุ้นเคยอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอกมานาน มีรูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น ต้องพรากจากอารมณ์ มีรูป เป็นต้น นั้นเสีย แล้วเข้าไปสู่ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง แล้วผูกจิตไว้ด้วยเชือกคือสติ ไว้ที่เสา คือลมหายใจเข้าออก เมื่อจิตถูกผูกไว้เช่นนั้น แม้จะเดินไปมา เพราะไม่ได้อารมณ์ที่เคยชิน ก็ไม่อาจตัดเชือกคือสติหนีไปได้ ย่อมจะต้องหมอบอิงอารมณ์กัมมัฏฐาน และเข้าถึงอุปปาจารสมาธิและอัปปนาสมาธิได้ในที่สุด

2) อีกเหตุผลหนึ่ง เพราะอานาปานสติ เป็นยอดแห่งกัมมัฏฐานที่ทำให้บรรลุคุณวิเศษ และการเข้าอยู่เป็นสุข (ภิกขุธรรมวิหาร) ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธสาวกทั้งปวง ซึ่งผู้ที่ไม่ได้ละทิ้งถิ่นที่ระงมไปด้วยเสียงคน เสียงสัตว์ ยากที่จะทำให้เกิดขึ้นได้ ด้วยเหตุที่ว่า เสียงเป็นอุปสรรคต่อสมาธิ ส่วนในป่าเป็นการง่ายที่จะทำให้ผานเกิดด้วยการเจริญอานาปานสติ แล้วทำสมาธิให้เป็นฐาน เจริญวิปัสสนาพิจารณาสังขารจนกระทั่งบรรลุพระอรหัตผลได้ในที่สุด

3) อีกอย่างหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเป็นเหมือน อาจารย์ผู้ชำนาญการดูพื้นที่ในการสร้างเมือง เมื่อได้ตรวจตราดูพื้นที่จนตลอดแล้ว จึงชี้บอกให้สร้างเมืองตรงนั้นตรงนี้ เมื่อสร้างเมืองได้สำเร็จ ก็ย่อมได้รับการสักการะอย่างมากมายจากราชตระกูลฉนฺได พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงตรวจตราดูเสนาสนะที่เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติเป็นอย่างดีแล้ว จึงได้ชี้บอกว่าควรเจริญกัมมัฏฐาน ในที่นั้นที่นี้ เมื่อทำตามที่พระองค์

แนะนำแล้ว ได้บรรลุผลตามลำดับ จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์แล้ว สักการะอันใหญ่หลวงย่อมบังเกิดขึ้นกับพระผู้มีพระภาคเจ้าว่าสมเด็จผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง จริ่งแท้หนอ

ครั้นทรงแนะนำเสนาสนะที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญอานาปานสติในฤดูทั้ง 3 รวมทั้งเหมาะกับธาตุและจริตแล้ว ทรงแนะนำอิริยาบถที่สงบ และไม่ไปในฝ่ายของความหุดหู่และฟุ้งซ่าน คืออิริยาบถนั่ง ท่านั่งที่นั่งได้นาน ลมหายใจเดินได้สะดวก ทรงแนะนำให้นั่งในท่า คู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติอยู่เฉพาะหน้า คือ นั่งพับขาทั้งสองโดยรอบ (นั่งขัดสมาธิขาขวาทับขาซ้าย) ตั้งกายส่วนบนให้ตรงซึ่งทำให้กระดูกสันหลังทั้ง 18 ข้อจรดกัน เหมือนเหรียญที่วางซ้อนกันเป็นชั้น ๆ มือขวาทับมือซ้าย เพราะเมื่อนั่งอย่างนี้แล้ว หนัก เนื้อและเส้นเอ็นจะไม่ตึง ทำให้ไม่ปวดไม่เมื่อย เมื่อเป็นอย่างนั้น จิตจะรวมหยุดนิ่งได้โดยง่าย มีความเจริญก้าวหน้าในการเจริญภาวนา เพราะมีสติอยู่กับกัมมัฏฐานตลอดเวลา เมื่อได้เสนาสนะที่เหมาะสม และได้เริ่มเจริญกัมมัฏฐานแล้ว ท่านให้ตั้งสติเฉพาะหน้า แล้วตั้งสติระลึกถึงลมหายใจ ด้วยลักษณะ 16 ประการ (ม.อ.(ไทย) 22/288/367.) คือ

- 1) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
 - 2) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น
- อาการที่ลมหายใจยาวหรือสั้นนั้น พึงทราบด้วยระยะทางและเวลาที่หายใจ เหมือนอย่างน้ำหรือทรายที่แผ่ออกไป เป็นพื้นที่กว้างหรือแคบ ก็เรียกน้ำมากทรายกว้าง หรือน้ำน้อยทรายแคบฉั่นใด ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกก็ทำนองเดียวกัน

ในทางปฏิบัติ ให้เรากำหนดรู้ลมหายใจที่เข้าออกตามปกติ ไม่ต้องไปฝืนหรือบังคับลมให้ยาวหรือสั้น ลมหายใจเข้าออกอย่างไรก็กำหนดรู้อย่างนั้น ลมหายใจเข้ายาวออกยาว ก็รู้ว่าเข้ายาวออกยาว ลมหายใจเข้าสั้นออกสั้น ก็รู้ว่าเข้าสั้นออกสั้น ทำเพียงเท่านั้นแค่นั้นเท่านั้น

- 3) ย่อมศึกษา (ย่อมศึกษา คือ ย่อมเสพ ย่อมเจริญ ย่อมทำให้มาก ด้วยสตินั้น ด้วยการใส่ใจในอารมณ์ คืออานาปานสติ) ว่าเรารู้กายทั้งปวงหายใจเข้าออก กายในที่นี้คือ ลมหายใจ การรู้กายทั้งปวงนี้ คือ การรู้ลมหายใจที่มีอยู่ในร่างกาย คือ ทำเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด แห่งกองลมหายใจเข้าทั้งสิ้น ให้รู้แจ้ง คือทำให้ปรากฏหายใจเข้า (และ) ย่อมสำเหนียกว่า เราจักทำเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด แห่งกองลมหายใจออกทั้งสิ้นให้รู้แจ้ง คือทำให้ปรากฏหายใจออก เมื่อเธอทำให้รู้แจ้ง คือทำให้ปรากฏด้วยอาการอย่างนั้น ย่อมหายใจเข้าและหายใจออก ด้วยจิตที่สัมปยุตด้วยญาณ เพราะฉะนั้น ท่านจึงเรียกว่า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักหายใจเข้า จักหายใจออก

- 4) ย่อมศึกษาว่าเราจักยังกายสังขารให้สงบหายใจเข้าออก กายสังขาร หมายถึง ลมหายใจเข้าออก การหายใจเข้าออกด้วยกายสังขาร เช่น โนม์ตัวลง ก้มตัวลง โค้งตัวลงโน้มไปข้างหน้า เอี้ยวตัว เอน คู้ เคลื่อน แกว่ง สั่น ไหว เมื่อทำความเพียรต่อไปด้วยคิดว่าเราจะทำอาการที่ไม่สงบเหล่านี้ให้สงบให้หนึ่งด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก กายสังขารที่หยาบก็จะค่อย ๆ สงบระงับ มีความรู้สึกร่างกายเบาใจเบา ลมหายใจละเอียดอ่อน จากนั้นก็บำเพ็ญปฐมนานโดยอาศัยกายที่ละเอียด จากนั้นก้าวไปสู่หุตยนิมาน โดยอาศัยกายสังขารที่ละเอียด ยิ่งขึ้น จากนั้นก้าวไปสู่สุตติยนิมานโดยอาศัยกายสังขารที่ละเอียดยิ่งกว่า

จากนั้นก้าวไปสู่จุดสุดยอด เมื่อได้ทำกายสังขารให้ดับสิ้นโดยไม่เหลือ (ลมหายใจเข้าออกหยุดเมื่อเข้าถึงระดับของฌาน (สง. ม. (ไทย) 24/1352/230)

5) ย่อมศึกษาว่าเรารู้ปิติหายใจเข้าออก การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อถึงในระดับของฌานที่ 2 องค์ฌาน คือ ปิติ จะปรากฏอยู่ในขั้นนี้ ซึ่งสามารถรู้ได้ด้วยวิธีการ 2 อย่าง คือ โดยอารมณ์ และโดยความไม่หลงคือ เมื่อได้บรรลุฌาน 2 ประเภทแรก ย่อมได้รับปิติอันเนื่องมาจากความสำเร็จซึ่งเกิดจากการรู้แจ้งอารมณ์นั้น

6) ย่อมศึกษาว่าเรารู้สุขหายใจเข้าออก การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อถึงในระดับของฌานที่ 3 องค์ฌาน คือ สุข จะปรากฏอยู่ในขั้นนี้ สามารถรู้ได้ด้วยวิธีการ 2 อย่าง คือ โดยอารมณ์และโดยความไม่หลง

7) ย่อมศึกษาว่าเรารู้จิตตสังขารหายใจเข้าออก คำว่าจิตตสังขาร หมายถึง สัญญาและเวทนา ซึ่งจิตตสังขารนี้จะเกิดขึ้นในฌานที่ 4 สามารถรู้ได้ 2 วิธี คือ โดยความไม่หลง และโดยอารมณ์

8) ย่อมศึกษาว่าเรารับจิตตสังขารหายใจเข้าออก

9) ย่อมศึกษาว่าเรารู้จิตหายใจเข้าออก นั่นคือ เมื่อใส่ใจถึงลมหายใจเข้าออกอยู่จิตรู้การเข้ามาและออกไปของอารมณ์ ซึ่งรู้ได้ด้วยวิธีการ 2 อย่าง คือ โดยความไม่หลง และโดยอารมณ์

10) ย่อมศึกษาว่าเราทำจิตให้เร็นเริงหายใจเข้าออก ปิติ คือ ความเร็นเริง ซึ่งปิติเกิดขึ้นในฌานที่ 2 ทำจิตให้เร็นเริงด้วยอำนาจสมาธิและวิปัสสนา

11) ย่อมศึกษาว่าเราทำจิตให้ตั้งมั่นหายใจเข้าออก นั่นคือ ผู้ปฏิบัติใส่ใจถึงลมหายใจที่เข้ามาและออกไป ได้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์และด้วยฌาน เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นแล้ว ความสำเร็จก็เกิดขึ้น (ประสบความสำเร็จในการเจริญอานาปานสติ)

12) ย่อมศึกษาว่าเราทำจิตให้หลุดพ้นหายใจเข้าออก ผู้ปฏิบัตินั้นได้ใส่ใจถึงลมหายใจเข้าลมหายใจออก ถ้าจิตเฉื่อยชา หดหู่ ก็ทำให้หลุดพ้นจากความเฉื่อยชา หดหู่ ถ้าจิตขวนขวายมากเกินไปเกิดความฟุ้งซ่าน ก็ทำจิตให้พ้นจากความฟุ้งซ่าน ถ้าจิตฟุ้งซ่าน ก็ทำจิตให้พ้นจากราคะ ถ้าจิตคับแคบ ก็ทำจิตให้พ้นจากความคับแคบ ถ้าจิตเศร้าหมอง ก็ทำจิตให้พ้นจากอุปกิเลส (โทษเครื่องเศร้าหมอง) ถ้าจิตไม่มุ่งต่ออารมณ์และไม่พอใจอยู่ในอารมณ์นั้น ก็ทำจิตให้มุ่งหน้าต่ออารมณ์นั้น การทำดังกล่าวมาทั้งหมดนี้เรียกว่าทำจิตให้หลุดพ้น

13) ย่อมศึกษาว่าเรากำหนดรู้ความไม่เที่ยงหายใจเข้าออก คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก อารมณ์ของลมหายใจเข้าออก จิตและเจตสิก และการเกิดขึ้นของจิตและเจตสิกนั้น

14) ย่อมศึกษาว่าเราเห็นความไม่กำหนดหายใจเข้าออก คือ กำหนดลมหายใจเข้าออก ด้วยความคิดอย่างนี้ว่า “นี่ คือความไม่เที่ยง นี่คือการไม่กำหนด นี่คือการดับ นี่เป็นนิพพาน”

15) ย่อมศึกษาว่าเราเห็นความดับกิเลสหายใจเข้าออก คือ เมื่อเรารู้ชัดนิรณันท์ทั้งหลายตามความเป็นจริงแล้วคิดว่า นิรณันท์เหล่านี้ไม่เที่ยง ความดับของนิรณันท์เหล่านี้ คือ นิพพาน เรามีความเห็นที่สงบ

16) ย่อมศึกษาว่าเราเห็นการสละคืนกิเลสหายใจเข้าออก คือ รู้ชัดทุกขโทษภัย ตามความเป็นจริง คิดว่าสิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง แล้วทำตัวเองให้พ้นจากทุกขโทษภัยไปอยู่ในความดับ คือ นิพพาน เรา

สำเนียงอย่างนี้แล้วบรรลุความสุข ความสงบ ความประณีต บัณฑิตทั้งหลายพึงเข้าใจอย่างนี้ว่า สังขารทุกอย่างถูกนำไปสู่ความระงับ กิเลสทุกอย่างถูกละทิ้งไป ตัณหาถูกทำลาย รากะสิ้นไป เป็นความสงบที่เกิดขึ้นจากนิพพาน

ในวิธีฝึกอานาปานสติทั้ง 16 วิธีนี้ 12 วิธีแรกทำได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา ส่วน 4 วิธีหลัง ทำให้ได้วิปัสสนาอย่างเดียว

สรุปนิมิตของอานาปานสติ

การเจริญอานาปานสติมีนิมิต 3 อย่าง คือ “บริกรรมนิมิต” ได้แก่ ลมหายใจเข้าออก “อุคคหนิมิต” คือ บางท่านลมหายใจเข้าออกปรากฏดังปยุ่นๆ ปยุ่นๆ และดุจลมฝน ดุจสายน้ำบ้าง เปลวควันบ้าง “ปฏิภาคนิมิต” คือ ลมหายใจเข้าออกที่ปรากฏเป็นเหมือนดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ดวงแก้วมณี เป็นต้น เมื่อปฏิบัติจนได้ปฏิภาคนิมิต ให้เอาสติมาตั้งไว้ที่ปฏิภาคนิมิต แล้วน้อมมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกาย จนใจรวมจากศูนย์กลางเข้าสู่ “ดวงปฐมมรรค” ที่แท้จริงได้ การกำหนดลมหายใจเข้าออก ในขณะที่มีบริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์อยู่ สมานนั้นเรียกว่า “ขณิกสมาธิ” การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์เรียกว่า “อุปจารสมาธิ” การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์จนเกิด “ดวงปฐมมรรค” เรียกว่า “อัปปนาสมาธิ” การรักษาปฏิภาคนิมิต ต้องละสิ่งที่เป็นอุปสรรคที่จะมารบกวนการปฏิบัติ และให้ถือเอาอุปสรรค สิ่งที่เป็นอุปสรรคหรือเป็น ที่สบายมี 7 ประการ คือ 1) อาวาส ที่อยู่เป็นที่สบาย 2) โจร ที่บิณฑบาต หรือแหล่งอาหารไม่อดอยาก 3) ภัตตาคาร พุดคยแต่เรื่องที่เสริมการปฏิบัติ 4) บุคคล ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วทำให้จิตใจผ่องใสมั่นคง 5) โภชนะ อาหารให้พอเหมาะ และถูกกับธาตุขันธ์ 6) อุตุ สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิเหมาะกับร่างกาย และ 7) อิริยาบถ อิริยาบถเป็นที่สบาย

ส่วนอุปสรรค 7 ประการ คือ สิ่งที่เป็นที่ไม่สบายมี 7 ประการ ตรงข้ามกับอุปสรรค เช่น อาวาส หรือที่พักที่อยู่ไม่สบาย หรืออุตุไม่สบาย คือ อากาศไม่สบายแก่ผู้ปฏิบัติ เช่น ร้อนเกินไป หรือหนาวเกินไป เป็นต้น และควรที่จะปฏิบัติใน อัปปนาโกศล 10 คือ 1) ทำความสะอาดเครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้สอยที่อยู่ และชำระร่างกายให้สะอาด 2) ต้องเข้าใจในการกำหนดลมหายใจ 3) ต้องข่มจิตในคราวที่จิตมีความฟุ้งซ่านรำคาญใจ 4) ต้องยกจิตในคราวที่จิตง่วงเหงา หรือ เกียจคร้านในการเจริญภาวนา 5) ทำจิตที่เหี่ยวแห้งให้เบิกบานปิติโสมนัส 6) วางเฉยต่อจิตที่กำลังดำเนินงานสมำเสมออยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน 7) เว้นการคลุกคลีกับคนที่ไม่มีความรู้ 8) คบหาแต่กับบุคคลที่มีความรู้ 9) อบรมอินทรีย์ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) และ 10) มีจิตน้อมที่จะได้อัปปนาสมาธิ

หากปฏิบัติตามนี้ ปฏิภาคนิมิตก็จะไม่เสื่อมหายไปและได้รูปตามลำดับ แต่การจะได้ อัปปนาสมาธิ พึงทราบด้วยว่าลมเข้าลมออกและนิมิต เป็นอารมณ์ของจิตคนละดวง คนละอัน ไม่ใช่ อารมณ์ของจิตดวงเดียวกัน

สรุปอานิสงส์ของอานาปานสติ

1) ทำให้ได้รูปฌาน 2) ทำให้เป็นบาทของมรรคผล 3) ทำให้ป้องกันไม่ให้เกิดวิตก 4) ผู้ที่สำเร็จอรรถผลโดยใช้อานาปานสติเป็นบาท ย่อมสามารถกำหนดรู้อายุสังขารของตนว่าจะอยู่ได้นานเท่าใด และสามารถรู้เวลาที่จะปรินิพพาน และ 5) บรรลุพระอรหัตผล ย่อมสามารถกำหนดรู้วันละสังขารได้

สรุปอานาปานสติกับจิต

อานาปานสติ เหมาะกับผู้ที่มิมีโหจจิตและวิตกจิต เพราะตามธรรมดาโมหะนั้นมีสภาพมืดมัว งามาย ย่อมทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน โลเล หวั่นไหวอยู่เนื่องนิตย์ และธรรมดาของผู้มีวิตกจิตก็มักจะนึกคิดไปเรื่อยเปื่อยต่าง ๆ นานา เมื่อใดที่วิตกก็มีกำลังแก่กล้าขึ้น ส่งผลให้จิตใจปราศจากความสงบผ่องแผ้ว มีแต่ความเลื่อนลอยไปในอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าหากผู้ที่มีโหจจิตและวิตกจิต ใช้อารมณ์ที่ผิดมาเป็นหลักในการเจริญภาวนา เช่น ใช้มรรณานุสติ อุปสมานุสติ อาหารเรปฏิกูลสัญญา เป็นต้น ซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐานที่มีความละเอียดลึกซึ้ง เห็นคุณและโทษได้ยาก ก็จะทำให้โมหะและวิตกมีกำลังมากขึ้น การเจริญก็มีภูมิจึงจะไม่ได้รับผลแต่อย่างใด แต่ถ้าใช้อานาปานสติเป็นอารมณ์แล้ว การเจริญก็มีภูมิจึงย่อมได้รับผลเต็มที่ เพราะว่าอานาปานสติไม่ได้มีความลึกซึ้งกว้างขวางมากนัก อีกทั้งปรากฏชัดอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก จึงมีความเหมาะสมแก่ผู้ที่มีจิตทั้งสอง แม้ผู้ที่ไม่ได้ตั้งใจบำเพ็ญก็มีภูมิจึงเป็นคนทั่วไป หากปรากฏว่ามีความวิตกกังวลเกิดความวุ่นวายใจจนถึงกับนอนไม่หลับ ท่านยังแนะนำให้กำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อให้ใจสงบระงับจากความวุ่นวายกังวลเหล่านั้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ศึกษาเชิงปฏิบัติเพื่อวิเคราะห์ผลที่ได้จากการเจริญอานาปานสติในเยาวชนในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับรายวิชาพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2549). **สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2548). **คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2548). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 1 เล่ม 2 ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมิก.
- _____. (2548). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 2 ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมิก.
- _____. (2548). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 1 เล่ม 1 ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมิก.
- _____. (2546). **หลักปฏิบัติ สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมิก.
- _____. (2538). **ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559). **มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 1-45**. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2555). **มังคลัตถทีปนีแปล เล่ม 1-5**. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการแผนกตำรา, มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ว. วชิรเมธี. (2552). **เคล็ดลับดับทุกข์**. กรุงเทพฯ: รักลูกกรุ๊ป.