

บทที่ ๒

ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องนี้ เป็นการศึกษาการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอัมมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักการ แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรม เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยประมวลเป็นประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

๑. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข
๒. แนวคิดเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติธรรม
๓. สภาพพื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย
๔. หลักการปฏิบัติอานาปานสติของวัดอัมมน้อย
๕. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
๖. กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมามีเป้าหมายเหมือนกัน และเป็นเป้าหมายที่ควรแบ่งปันให้แก่กัน คือ ทุกคนต้องการความสุข และไม่ต้องการความทุกข์ มีสองทางที่จะสร้างความสุข ทางหนึ่ง คือ ภายนอก ด้วยความเป็นอยู่ที่ดี มีเสื้อผ้าที่ดี มีเพื่อนที่ดี เรียกว่า “อามิสสุข” ทางที่สองคือ การพัฒนาจิตใจ เพื่อให้ได้ความสุขภายใน เรียกว่า “นิรามิสสุข”^๑ ทางทั้งสองนี้ไม่จำเป็นต้องไปด้วยกันอย่างเท่าเทียมกัน แต่อย่างไรก็ตามความสุขภายนอกจะอยู่ได้ไม่ยั่งยืนหากขาดความสุขภายใน การเพิ่มพูนวัตถุให้มีมากขึ้น เพื่อสนองความสุขนั้น บางทีก็แก้ปัญหาไปได้เปละะหนึ่ง หากแต่สร้างปัญหาขึ้นได้อีกเปละะหนึ่งด้วยเช่นกัน เพราะบางคนได้รับความร่ำรวย ได้รับการศึกษาดี และมีฐานะสูงส่งทางสังคม แต่หาความสุขไม่ได้ คนพวกนี้ต้องกินยานอนหลับ หรือดื่มเหล้ามากเกินไป เพราะอะไรขาดหายไปคนพวกนี้จึงถือเอายาเสพติด หรือสุราเมรัยเป็นที่พึ่ง ในทางตรงกันข้าม บางคนนั้นมีเงินน้อย แต่ก็ไม่วิตกแล้วก็ได้รับความสงบ เขาย่อมนอนหลับยามราตรี แม้จะยากจนในทางวัตถุแต่เขาก็พอใจในสิ่งที่มีอยู่และมีความสุข ดังนั้น ความสุขของมนุษย์มีหลายทาง และหลายระดับ การศึกษาเรื่องความสุขจะทำให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข

^๑ ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๘๕/๓๓๔.

๒.๑.๑ ความหมายของความสุข

จากการศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขจากเอกสาร งานวิจัย ตำราวิชาการต่างๆ ได้ให้ความหมายของความสุข ดังนี้

ความสุข หมายถึง ความปรารถนาดีใจ^๒ ความสบายกายสบายใจ ความปราศจากโรค^๓ ความสุขกาย ในภาษาบาลีใช้คำว่า กายิกสุข (Happiness) หมายถึง ความสำราญทางกาย ความสุขทางกาย ความเสวยสุขที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากกายสัมผัส สุขเวทนาที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากกายสัมผัส ความสุขนี้เกิดขึ้นจากร่องร้าวและวัตถุภายนอก ส่วนสุขใจหรือสบายใจนั้น ภาษาบาลีใช้คำว่า เจตสิกสุข (Mental Happiness) หมายถึง ความสำราญทางใจ ความสุขทางใจ ความเสวยสุขที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากเจตสิกสัมผัส สุขเวทนาที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากเจตสิกสัมผัส^๔ ได้แก่ การที่จิตใจเบิกบาน รู้สึกมีความสุข ซึ่งแบ่งบานออกมาจากภายในสู่ภายนอก เกิดขึ้นและหลังไหลออกมาจากส่วนลึกในจิตใจ ฉะนั้น ความสุข (Happiness) จึงเป็นส่วนหนึ่งของความอยู่ดีมีสุข ซึ่งเป็นรูปธรรม และการวัดเชิงภาวะวิสัย (Objective) โดยมีดัชนีชี้วัดองค์ประกอบความสุข ซึ่งกระบวนการทัศน์ของความสุขมีลักษณะหลายอย่างร่วมกัน และมีความคล้ายคลึงกันโดยเน้นอารมณ์ทางบวก ความสุขนั้นเป็นสภาวะทางกายกับใจ^๕

“ความสุข” ในความหมายของ EQ (Emotional Quotient หรือ Emotional) หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกายและจิต รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคม การมีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งร่างกาย และจิตใจ มีงานทำทั่วถึงมีรายได้พอเพียงต่อการดำรงชีวิต มีครอบครัวที่อบอุ่นมั่นคงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี และอยู่ภายใต้ระบบบริหารจัดการที่ดีของรัฐ สภาวะที่คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดำรงชีวิตอย่างมีดุลยภาพทั้งจิต กาย ปัญญา ที่เชื่อมโยงกับเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นองค์รวมและสัมพันธ์กันได้อย่างต้องตึงงาม นำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติระหว่างคนกับคน และระหว่างคนกับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม^๖

^๒ พ.อ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๓๕๕.

^๓ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๔๑.

^๔ พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๓/๒๗๒.

^๕ ศิริบุรณ์ สายโกสุม, “วารสารฉบับการประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๐ ของสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์”, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๕.

^๖ จำลอง ดิษยณิข, “ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสังคมไทย”, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-ตุลาคม ๒๕๕๖): ๑๖.

ความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลงานจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในภาวะของความพึงพอใจอันเป็นความสุขใจที่ตนเองได้รับ การมีความสุข เป็นความรู้สึกชอบ หรือพึงพอใจกับชีวิต^๗ ความเป็นสุขเป็นสิ่งที่นำไปสู่การมีสุขภาวะ (Well - being) และการมีคุณภาพชีวิต (Quality of Life) ที่ดีเป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์ ซึ่งความสุขนั้น ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ ๓ ด้าน คือ ๑) ความพึงพอใจในชีวิต ๒) ระดับของอารมณ์ทางบวก หรือความเบิกบานใจ ๓) ระดับของอารมณ์ทางลบในขณะนั้นลดลง^๘

คำว่า “สุข” หรือ “ความสุข” หมายถึง สภาวะที่ทนได้ง่าย ตรงข้ามกับคำว่า “ทุกข์” หรือ “ความทุกข์” ที่แปลว่า “ทนได้ยาก” โดยทั่วไปความสุขจึงหมายถึง ความรู้สึกสบายหรือสภาวะที่คนพึงพอใจและปรารถนาที่จะได้เสวย^๙ ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต หรือการมีอารมณ์ความรู้สึกในทางบวกเป็นสัดส่วนสูงกว่าอารมณ์ในทางลบ พุทธศาสนาให้ความหมาย “ความสุข” หมายถึง “การดำเนินชีวิตอย่างมีสติรู้เท่าทันความคิดของตน ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น”^{๑๐}

สรุป ความสุข หมายถึง การทำงานที่ผสมผสานกัน ระหว่างสภาวะทางกายและทางจิตใจ ภาวะทางกายที่เป็นความสุขคือภาวะที่ร่างกายสมบูรณ์ปราศจากโรค ปราศจากทุกข์เวทนา มารบกวน ส่วนภาวะทางด้านจิตใจ ความสุขเป็นสภาวะที่เสวยอารมณ์ที่หน้าอินต๊ะหน้าพอใจ ประกอบไปด้วยองค์ ๓ คือ ๑) ความพึงพอใจในชีวิต ๒) ระดับของอารมณ์ทางบวก หรือความเบิกบานใจ ๓) ระดับของอารมณ์ทางลบในขณะนั้นลดลง

๒.๑.๒ ความสุขในทางพระพุทธศาสนา

ความสุขของมนุษย์เกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายด้าน จากความหมายของคำว่าความสุขที่กล่าวมาข้างต้นทำให้เห็นความสุขของมนุษย์นั้นสามารถเกิดขึ้นได้สองทางคือทางกายและทางใจและความสุขนั้นความลึกซึ้งไปตามลำดับดังนั้นความสุขจึงมีหลายประเภท ในการจัดประเภทของความสุขนั้นเราสามารถจัดได้หลายประเภท

^๗ คัดนางค์ มณีศรี และวัชรภรณ์ เพ่งจิตต์, **ความสุขคืออะไร จิตวิทยาเพื่อคุณ บทสารคดีทางวิทยาศาสตร์ เล่มที่ ๑**, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๗.

^๘ กัญฐิกา ชัยสวัสดิ์, “ภาวะความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของหญิงตั้งครรภ์ ที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาล-จุฬาลงกรณ์”, **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑.

^๙ วัชร งามจิตรเจริญ, **พุทธศาสนาเถรวาท**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๔.

^{๑๐} สุริยัญ ชูช่วย, “การแสวงหาความสุขและคุณค่าของชีวิต กรณีศึกษาที่ศูนย์กลุ่มคนต่างวัยในกรุงเทพมหานคร”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๕), หน้า ๓๕.

๑) แบ่งตามเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความสุข ความสุขของมนุษย์นั้นหากจัดแบ่งตามเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความสุขสามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท ดังนี้

๑.๑) อามิสสุข หมายถึง ความสุขภายนอก เป็นความสุขที่มีเหยื่อล่อเป็นสุขแบบมีเงื่อนไขเมื่อได้สิ่งที่ถูกใจเราจะมีความสุข เป็นความสุขแบบชาวบ้านทั้งหลาย ความสุขประเภทนี้มักจะสัมพันธ์กับปัจจัยต่างๆ ในการดำรงชีวิต ประกอบด้วยดัชนีชี้วัด เช่น ความสุขจากการมีปัจจัยสี่เพียงพอ มีอาหารบริโภค ปลอดภัย ที่อยู่อาศัยมั่นคง มีรายได้เพียงพอ ความสุขจากการมีความมั่นคงในชีวิต มีหลักประกันในชีวิต ปราศจากหนี้สิน มีครอบครัวอบอุ่น มีชุมชนที่เข้มแข็งเอื้ออาทร มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ความสุขประเภทนี้จะมีได้จะต้องมีเงื่อนไขหรือเหยื่อล่อจากภายนอกมาตอบสนอง

๑.๒) นิรามิสสุข หมายถึง ความสุขภายใน สุขที่ไม่มีเหยื่อล่อ ไม่มีเงื่อนไขเป็นความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ มีความประณีตกว่าความสุขประเภทแรก เกิดขึ้นในระดับจิตใจและปัญญา ไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยภายนอกโดยตรง ซึ่งประกอบด้วยดัชนีชี้วัด เช่น ความสุขจากการมีอิสรภาพ ปราศจากการถูกรบกวนรำคาญและการถูกระงับจากสิ่งรบกวนภายนอก ความสุขจากการเข้าถึงหลักศาสนาความสุขจากความสงบ (สมาธิ) คือ ความสงบในจิตใจ ไม่ฟุ้งซ่าน ความสุขจากความไม่ยึดมั่นถือมั่น (ปัญญา) คือ ความไม่ยึดติดในตัวตนและวัตถุ เข้าใจความไม่เที่ยงแท้ของชีวิตและโลก^{๑๑}

สรุป ความสุขของมนุษย์สามารถมีขึ้นได้ด้วยปัจจัยต่างๆ ภายนอกในการดำรงชีวิตที่สามารถทำให้เกิดความสุข และความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจที่ปราศจากสิ่งรบกวนจากภายนอก ซึ่งเป็นความสุขแท้จริง

๒) แบ่งตามความละเอียดประณีตของความสุข ความสุขของมนุษย์นั้นมีความละเอียดประณีตไปตามลำดับซึ่งสามารถแบ่งความประณีตของความสุขได้ ๓ ประเภทดังนี้

๒.๑) กามสุข สุขโสมนัสที่อาศัยกามคุณ ๕ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด^{๑๒} บุคคลทั่วไปย่อมมีตัณหาบ้างไม่มากก็น้อย การมีตัณหาทำให้มนุษย์ให้ความหมายแก่โลกและคาดหวังจากโลก บางทีมนุษย์ก็สมหวังได้รับความสุข บางทีก็ผิดหวังได้รับความทุกข์ ความสุขที่เกิดขึ้นนี้เป็นเรื่องทางกาย หรือทางวัตถุเรียกว่า “กามสุข” และหากจะพูดให้เห็นวงกว้างอาจหมายถึงความสุขทางสังคม เช่น เกียรติยศ ความอบอุ่น ไม่ตรีจิตด้วย ทั้งหมดเป็นการเสพสุขจากสิ่งที่อยู่ในโลกภายนอกตัวมนุษย์ การเสพสุขจากโลกภายนอกนี้หากไม่มีการยับยั้งชั่งใจแล้ว แทนที่จะเป็นสุขกลับเป็นทุกข์ การหมกมุ่นมัวเมาในความสุขแบบนี้จนเกินไปไม่เพียงพอ แต่จะทำให้ตัวเองไม่อยู่ในสภาพที่จะเสพสุขได้ต่อไปอีกเท่านั้น แต่ยังทำให้สังคมปั่นป่วนทำให้เกิดการแก่งแย่งเอาเปรียบอย่างไม่เป็นธรรม กามสุขนั้นหมายถึงความสุขอันเกิดจากการใช้ประสาท

^{๑๑} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๘๕/๓๓๔.

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๙๐/๙๒.

สัมผัสรับรู้หรือสัมผัสสิ่งต่างๆ ความสุขชนิดนี้ถือว่าเป็นความสุขที่อยู่ในวิสัยของชาวบ้านที่จะพึงแสวงหา ศาสนาพุทธมิได้ถือว่าการเสพสุขจากโลกภายนอกหรือความสุขเป็นสิ่งที่ชั่วร้าย เพียงแต่บอกว่ามีความสุขที่สูงกว่านี้เท่านั้น การเสพความสุขขั้นสูงสุด คือ เสพเพียงเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างปกติ เพื่อจะได้แสวงหาความสุขขั้นสูงขึ้นไป

๒.๒) ฌานสุข แม้ว่าความสุขจะมีใช้สิ่งชั่วร้าย แต่ก็ยังเป็นความสุขที่หายาบและไม่มียั่งยืน สิ่งที่ให้ความสุขนั้นมีจำนวนจำกัดไม่เพียงพอแก่ทุกคนจึงมีการแย่งชิงกันทะเลาะวิวาทกัน การรู้จักประมาณในการแสวงหาความสุขนั้นย่อมมีผลดีทั้งต่อสังคมและต่อตนเอง สุขที่เหนือความสุขกนคือ ฌานสุขอาจเรียกได้ว่าเป็นความสุขทางใจ ฌาน แปลว่าเพ่ง ได้แก่ ภาวะที่จิตบรรลุสมาธิถึงระดับหนึ่ง ฌานสุขนี้แม้จะมีใช้ความสุขที่เกิดจากวัตถุแต่กันยังต้องการบางสิ่งบางอย่าง (แม้จะมีใช้วัตถุ) มาสนองจึงเป็นเหตุให้เกิดความยึดมั่นหรืออุปาทาน ดังนั้นจึงไม่ใช่ความสุขขั้นสูงสุด^{๑๓}

๒.๓) นิพพานสุข ศาสนาพุทธถือว่านิพพานเป็นความสุขขั้นสูงสุด หรือบรมสุขเพราะปราศจากทุกข์ทั้งทางกายและทางใจอย่างสิ้นเชิง นิพพานเป็นประสบการณ์ที่รู้ได้เฉพาะตน นิพพานคือความดับ ดับในที่นี้หมายถึง ตัณหาดับ นิพพานคือสภาพที่สิ้นโทสะ ราคะ โมหะ ความสุขประเภทนี้เป็นความสุขสูงสุดไม่มีความสุขอื่นใดจะมาเปรียบได้ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสยืนยันไว้ว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”^{๑๔}

สรุป ความสุขของมนุษย์นั้นมีความละเอียดประณีต มีความพึงพอใจในสภาวะอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าพอใจ แม้กระทั่ง ภาพของจิตที่เข้าถึงฌานสมาธิ ซึ่งเป็นสุขที่มีปิติหล่อเลี้ยงองค์ฌานก็ยังไม่ถึงที่สุด ในทางพุทธศาสนาถือว่านิพพานเป็นความสุขขั้นสูงสุดเพราะปราศจากทุกข์ทั้งทางกายและทางใจอย่างสิ้นเชิง

๓) แบ่งตามปัจจัยในการดำรงชีวิต^{๑๕} ผู้ที่อยู่ในชีวิตแบบชาวบ้าน ความสุขเกิดจากการมีทรัพย์ การจ่ายทรัพย์บริโภค การไม่ต้องเป็นหนี้ และสุขเกิดจากการประกอบกิจการที่ปราศจากโทษ ความสบายกายสบายใจของชาวบ้าน ซึ่งชีวิตจะสมบูรณ์ได้ก็เพราะสุข ซึ่งสามารถแบ่งความสุขได้ ๔ ประเภทดังนี้

๓.๑) อตถิสุข สุขเกิดแต่ความมีทรัพย์ หมายถึง ความสุขอันเกิดจากการมีทรัพย์ โดยการแสวงหาทรัพย์สินเงินทองมาได้จากการประกอบอาชีพที่สุจริต มีความภาคภูมิใจ เอิบอ้อม ว่าตนได้ทรัพย์สินมาด้วยความขยันหมั่นเพียรและความชอบธรรม ความภูมิใจ อิ่มเอิบใจว่าตนมีโภคทรัพย์ที่ได้มา

^{๑๓} ที.สี. (ไทย) ๙/๙๗/๓๘.

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๖/๒๕๔.

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์. พรินต์แมสโปรดักส์, ๒๕๕๖), หน้า ๖๗.

ด้วยน้ำพักน้ำแรง ความขยันหมั่นเพียรของตนและโดยชอบธรรม บุคคลที่ขยันทำงานเก็บเงินทองไว้ได้เป็นจำนวนพอเพียง ย่อมมีความสุขสบายใจภูมิใจในความพยายามของตน

๓.๒) โภคสุข คือ สุขเกิดแต่การจ่ายทรัพย์บริโภค หมายถึง ความสุขที่เกิดจากการได้ใช้ทรัพย์เงินทองของตนเอง ไปในทางที่ถูกที่ควร ไม่ใช่จ่ายส่ำสวายเกินไป อาทิเช่น การใช้จ่ายในการซื้ออาหารเลี้ยงชีพตามสมควร ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือนร้อน ความภูมิใจ อิ่มเอิบใจว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบธรรมนั้นเลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยงและบำเพ็ญประโยชน์

๓.๓) อานันยสุข คือ สุขเกิดแต่ความไม่ต้องเป็นหนี้ หมายถึง ความสุขที่เกิดจากการไม่เป็นหนี้สินกับใครหรือสถาบันใดอันจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและครอบครัวตลอดจนสังคม ความภูมิใจ อิ่มเอิบใจว่าตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร ความไม่เป็นหนี้เป็นสุขอย่างไรวั้น คนที่ไม่เป็นหนี้เท่านั้นที่รู้สึกได้ และความไม่เป็นหนี้เป็นทุกข์อย่างไร คนเป็นหนี้เท่านั้นถึงจะรู้ว่าทุกข์ ดังพระพุทธพจน์ว่า “การกู้หนี้เป็นทุกข์ในโลก”^{๑๖} ฉะนั้น การไม่เป็นหนี้จึงนับว่าเป็นความสุขสำคัญประการหนึ่ง

๓.๔) อนวัชสุข คือ สุขเกิดแต่ประกอบภารงานที่ปราศจากโทษ หมายถึง ความสุขอันเกิดจากพฤติกรรมของตนเองที่ไม่สร้างความเดือดร้อน ให้แก่บุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือแก่สังคม ไม่มีความเสียหายทั้งในแง่ส่วนตัวและส่วนอื่นๆ มีความประพฤติเรียบร้อยทั้งกายวาจาใจ หลีกไกลจากอบายมุขสุขที่เกิดจากการประพฤติสิ่งที่ไม่มิโทษ ความภูมิใจอิ่มเอิบใจว่าตนมีความประพฤติสุจริต ไม่มีความประพฤติบกพร่องเสียหายทั้งทางกาย วาจา และใจ โดยที่ใครๆ ก็ตำหนิติเตียนไม่ได้ คนเราจะมีสุขแท้จริงนั้น ต้องพึงการงานที่ไม่มีโทษ คือไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม ไม่เป็นที่ครหาของผู้อื่น^{๑๗}

สรุป ความสุขในทางพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายด้านที่ทำให้มนุษย์มีความสุขเป็นความสุขที่มีเยื่อหล่อ สุขเกิดจากการมีทรัพย์ที่หามาได้โดยสุจริต การใช้จ่าย การไม่เป็นหนี้ ไม่สร้างความเดือนร้อน และความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจเป็นภาวะของความสุขที่จิตบรรลุมาริถึงระดับหนึ่งและบรมสุขที่ปราศจากทุกข์ทั้งทางกายและทางใจอย่างสิ้นเชิง คือ พระนิพพาน

๒.๑.๓ องค์ประกอบของความสุข

ความสุขเป็นสิ่งที่นำไปสู่การมีสุขภาวะ (Well-being) และการมีคุณภาพชีวิตที่ดี (Quality of Life) เป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์ซึ่งความสุขนั้น ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ ๓ ด้าน คือ ๑) ความพึงพอใจในชีวิต ๒) ระดับอารมณ์ทางบวก หรือ ความเบิกบานใจ ๓) ระดับของอารมณ์ทางลบใน

^{๑๖} วจ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๔๕/๕๐๙.

^{๑๗} วจ.จตุก. (ไทย) ๒๑/๖๒/๑๐๖.

ขณะนั้นลดลง เช่น ความซึมเศร้าและความวิตกกังวลลดลง^{๑๘} นอกจากนั้นยังพบว่า บุคคลจะใช้การประเมินความสุขจาก ๒ องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive Components) และองค์ประกอบทางอารมณ์ (Affective Components) ทั้งนี้อองค์ประกอบทางความคิด (Cognitive Components, Hedonic Level) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ความคิดในการตัดสิน หรือประเมินในรูปของความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินแบบสรุปรวมของบุคคล (Global Assessment) ทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรมและสภาพแวดล้อม แล้วตัดสินว่ามีความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ องค์ประกอบทางอารมณ์ (Affective Components, Hedonic Level) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือ การประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ กล่าวคือ ในสถานการณ์ แต่ละสถานการณ์ บุคคลจะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ ความรู้สึกตอบสนองออกมา ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความสุข มีองค์ประกอบ ๔ ประการ คือ

๑) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลังไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กาย ในที่นี้ หมายถึง ทางกายภาพด้วย ดังนั้นจึงครอบคลุมถึงสุขภาพทางกายเศรษฐกิจแบบพอเพียง ระบบนิเวศที่สมบูรณ์ ตลอดจนการรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน รับรู้ถึงผลกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน ความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ว่าตนไม่ต้องพึ่งพาท่าต่างๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่นๆ

๒) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตราบดีที่ยังมีความเห็นแก่ตัว ก็จะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตไม่ได้ เป็นการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง

๓) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีภราดรภาพ มีสันติภาพ ความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจการทางสังคม

๔) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หรือ ปัญญา หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี หรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตากรุณาเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น ความสุขทาง

^{๑๘} กัญจิกา ชัยสวัสดิ์, “ภาวะความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑.

จิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน (Self Transcending) จึงมีอิสระภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง เบาสบาย มีความปิติแผ่ซ่านทั่วไป มีความสุข อันประณีตและล้ำลึก หรือความสุขอันเป็นทิพย์ สบายอย่างยิ่ง สุขภาพดีอย่างยิ่ง มีผลดีต่อสุขภาพ ทางกาย ทางจิต และทางสังคม สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นยอดที่ส่งผลกระทบอย่างแรงต่อสุขภาพ อีก ๓ มิติ ถ้าขาดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะไม่พบความสุขที่แท้จริงและขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง เมื่อขาดความสมบูรณ์ในตัวเองก็จะรู้สึกขาดหรือบกพร่องอยู่เรื่อยไป^{๑๙}

สรุป องค์รวมของความสุขนั้นเกิดจาก ความสุขภายในจิตใจที่มีอิสระในทางความคิด ความผ่อนคลาย มีปิติ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจเป็นความสุขในระดับจิตและปัญญา ส่วนความสุขภายนอก มีเหตุปัจจัยจากสภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์อันดีต่อกัน และจากการสนั่นสนุนอื่นๆ ที่สัมพันธ์กับปัจจัยต่างๆ ในการดำรงชีวิต

๒.๑.๔ วิธีการแสวงหาความสุข

การที่จะศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสุขให้เกิดความเข้าใจเป็นพื้นฐานนั้น จำเป็นจะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับความของความสุขซึ่งมีผู้รู้ได้ให้ความหมายของความสุขไว้ ดังนี้

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้อธิบายถึงวิธีสร้างความสุข ๓ วิธี ดังนี้

วิธีที่ ๑ เราลดความโลภลงบ้าง วางกฎแห่งความสุขให้น้อยลง ขยายโอกาสที่จะมีความสุขให้มากขึ้น อย่าไปจำกัดว่าต้องเท่านั้นเท่านั้นจึงจะมีความสุข แม้เราจะไ้รางวัลนิดๆ หน่อยๆ เราก็มีความสุข แค่นี้ได้รอยยิ้มของเด็กก็ทำให้เรามีความสุขได้

วิธีที่ ๒ เราหัดมองโลกในแง่ดี แสวงประโยชน์จากสิ่งทั้งหลายสองคนยลตามช่อง คนหนึ่งมองเห็นโคลนตมอีกคนตาแหลมคม เห็นดวงดาวอยู่พราวพราย

วิธีที่ ๓ เราเป็นผู้สร้างสุข ไม่ใช่รอรับความสุขอย่างเดียว เราสร้างความสุขด้วยการทำความดี เช่น การถวายทาน รักษาศีล นั่งกรรมฐาน ฟังธรรม^{๒๐}

สรุป การสร้างความสุขเกิดจากการมองโลกในแง่ดี เปิดใจให้กว้าง สร้างความดี แสวงหาด้วยสุจริตไม่เบียดเบียน

^{๑๙} สุภาณี สุขะนาคินทร์, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชนอำเภอท่าปลาจังหวัดอุตรดิตถ์”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖.

^{๒๐} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), ความสุข...ที่พุทธทาสสอน, (กรุงเทพมหานคร: บ้านธรรมะ, ๒๕๔๙), หน้า ๑๘๐.

ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี ได้เสนอแนวทางสร้างสุขไว้ ดังนี้

วิธีที่ ๑ ซาบซึ้งหรือพึงพอใจกับสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ข้อเสนอแนะเพื่อสร้างความสุขก็คือ การเขียนสิ่งที่เรารู้สึกดีมีความสุขหรือเราต้องการขอบคุณลงในกระดาษประมาณ ๓ - ๕ เรื่องต่อสัปดาห์

วิธีที่ ๒ ฝึกฝนการกระทำที่มีเมตตา พยายามทำในสิ่งที่มีเมตตาต่อบุคคลรอบข้าง และควรทำอย่างสม่ำเสมอ ทำให้บ่อย ๆ ทั้งที่ทำงานและในการดำเนินชีวิตในเวลาปกติ เช่น พุดดีกับคนอื่น ทำความเข้าใจหรือรับฟังมุมมองของคนอื่น มีน้ำใจและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อคนอื่น เป็นต้น

วิธีที่ ๓ สร้างความสนุกในชีวิต มุ่งความสนใจไปที่ความพึงพอใจในชีวิต ชื่นชมและพึงพอใจต่อสิ่งที่อยู่รอบข้างตัวเรา เพราะบางครั้งช่วงเวลาที่เราเฝ้ารับในแต่ละวันทำให้เราพลาดโอกาสที่จะเสพในสิ่งดี ๆ ของชีวิตไป

วิธีที่ ๔ ขอบคุณพี่เลี้ยง เราต้องถามตัวเราเองว่าใครที่เรายังเป็นหนี้บุญคุณหรือต้องการจะตอบแทนอีกบ้าง ถ้ามีก็ควรแวะไปเยี่ยมเยียนหรือโทรศัพท์ไปหาเขาเพื่อกล่าวถึงสิ่งที่ดีที่เขาเคยทำหรือเคยมอบให้เรา เราต้องสร้างทัศนคติของการระลึกถึงหรือการเห็นคุณค่าของบุคคลอื่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเราชื่นชมคนอื่นอย่างไร

วิธีที่ ๕ เรียนรู้ที่จะให้อภัย คนที่จะมีความสุขแบบยั่งยืนได้ต้องสามารถจัดการความโกรธและความเศร้าหมองออกไปได้ สาเหตุของความโกรธและความเศร้าหมองมาจากการที่เราไม่สามารถให้อภัยคนอื่นได้

วิธีที่ ๖ ใช้เวลาและร่างกายกับเพื่อนและครอบครัว ปัจจัยที่สำคัญและมีผลต่อความสุขของคนเราได้แก่ความเข้มแข็งของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังนั้นเราจึงต้องแบ่งเวลาให้ดี ต้องมีเวลาให้กับครอบครัว เพื่อน และคนที่เรารัก ไม่ใช่มุ่งแต่ทำงานเพียงอย่างเดียว

วิธีที่ ๗ ให้ความเอาใจใส่ต่อสุขภาพร่างกายเราอาจเคยได้ยินคำว่า จิตที่แจ่มใสอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง คนที่จะมีความสุขได้ต้องมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นเราต้องดูแลร่างกายให้ดี^{๒๑}

สรุป แนวทางสร้างสุขในชีวิตมีความสุขมีความพึงพอใจในสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำในสิ่งที่มีเมตตาต่อบุคคลรอบข้างอยู่เสมอ สร้างความสนุกในชีวิต เป็นคนที่มีน้ำใจในบุญคุณ รู้จักการให้อภัย มีสัมพันธ์ไมตรีอันดี และดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

^{๒๑} ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี, การจัดการความขัดแย้งในองค์กร, (กรุงเทพมหานคร: ออฟเซ็คทีโอเชี่ยน, ๒๕๕๓),

วุฒิพงศ์ ดายะพิงค์ ได้เสนอวิธีดำรงชีวิตให้เป็นสุขด้วยหลัก ๕ พ. ไว้ดังนี้

วิธีที่ ๑ อยู่อย่างพอเพียง เป็นวิธีคิดที่นำมาซึ่งความสงบสุขของชีวิตและสังคม คำว่าพอเพียงในที่นี้ คือความพอเพียง ๕ ประการ ดังนี้

ประการที่ ๑ พอเพียงด้านจิตใจ คือ การมีจิตสำนึกที่ดี เดินสายกลาง รู้จักระดับความต้องการที่เกินความจำเป็น เพราะการพอเพียงด้านจิตใจเป็นจุดเริ่มต้นของการพอเพียงด้านอื่นๆ

ประการที่ ๒ พอเพียงด้านสังคม คือ ต้องมีความเกื้อกูลซึ่งกันและกันในสังคม สร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนและสังคมโดยรวม มีกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากรากฐานของชุมชนที่แท้จริง

ประการที่ ๓ พอเพียงด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม คือการรู้จักใช้ทรัพยากรอย่างฉลาดและประหยัด เพื่อให้สามารถใช้ทรัพยากรได้อย่างยั่งยืนยาวนานเพื่อพัฒนาสังคมและประเทศต่อไป

ประการที่ ๔ พอเพียงด้านเทคโนโลยี คือการรู้จักใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสมสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการที่พอเพียง และพัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต

ประการที่ ๕ พอเพียงด้านเศรษฐกิจ คือ เมื่อผลิตสิ่งต่างๆ เพื่อการดำรงชีพเป็นหลักแล้วจึงเผื่อแผ่ไปสู่การทำมาค้าขายในเชิงธุรกิจเพิ่มรายได้และใช้จ่ายอย่างประหยัด

วิธีที่ ๒ อยู่อย่างเพื่อนพ้อง เป็นการอยู่กันอย่างมีมิตรภาพ เกื้อกูลต่อกันและมีความสามัคคีต่อกัน ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชนและกว้างใหญ่ในระดับประเทศ ตลอดจนมนุษยโลกด้วยกันโดยปฏิบัติตามหลักสาราณียธรรม ๖^{๒๒} คือ ๑) เมตตาทายกรรม คือ กระทำต่อกันด้วยความรักความเมตตา ๒) เมตตาจาริกรรม คือ พุดต่อกันด้วยความรักความเมตตา ๓) เมตตามโนกรรม คือ คิดต่อกันด้วยความรักความเมตตา ๔) สาธารณโภค คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน ๕) สีสสามัญญดา คือ รักษาระเบียบวินัยของสังคม ๖) ทิฏฐสามัญญดา คือ มีความลงรอยกันไม่แตกแยกทางความคิดยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง

วิธีที่ ๓ อยู่เพื่อผู้อื่น การอยู่เพื่อผู้อื่นเป็นคุณธรรมขั้นสูงที่กรอบทางความคิดไม่ยึดติดอยู่ที่ตัวเองเป็นหลัก แต่เป็นการคิดเพื่อผู้อื่นซึ่งหมายถึงเพื่อนมนุษย์ สังคม สิ่งแวดล้อม การอยู่เพื่อผู้อื่นนั้นบุคคลต้องรู้จักการให้และการเสียสละเป็นหลัก

วิธีที่ ๔ อยู่อย่างพรหม คือ การตั้งมั่นอยู่ในหลักธรรมพรหมวิหารสี่ประกอบด้วยปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ยินดีในความดีความสุกความสำเร็จของผู้อื่น โดยไม่มีจิตริษยา มีจิตเป็นกลางยอมรับความเป็นไปของชีวิตและสรรพสิ่งได้โดยเข้าใจว่าโลกและสรรพสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปไม่มีอะไรแน่นอน

^{๒๒} ม.มู (ไทย) ๑๒/๔๙๒/๕๓๑.

วิธีที่ ๕ อยู่อย่างพระ การอยู่อย่างพระหมายถึง การอยู่อย่างสงบ รักษาศีลเข้าถึงหลักธรรมคำสอนของศาสนาและสั่งสอนธรรมช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้พ้นทุกข์ การดำรงชีวิตให้มีความสุขในความเป็นมนุษย์ปุถุชนนั้น หากนำหลัก ๕ พ. อันประกอบด้วย อยู่อย่างพอเพียง อยู่อย่างเพื่อนพ้อง อยู่เพื่อผู้อื่น อยู่อย่างพรหม และอยู่อย่างพระ มาเป็นหลักการในการกำกับความคิดแล้ว น่าจะทำให้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้ตามอัตภาพแบบสมมติสุขที่เข้าใจและรู้เท่าทัน หากมีความเข้าใจรู้เท่าทันพร้อมพากเพียรปฏิบัติอยู่เสมอ ความสงบสุขจนปรากฏในใจของเราได้หนที่สุด^{๒๓}

สรุปว่า ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา และแสวงหาด้วยกำลังของสติและปัญญาของบุคคลเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ คือ ความสุขจากปัจจัยภายนอก เกิดจากการมีความสุขสภาพที่ดี และมีปัจจัยพื้นฐานพร้อมพร้อมและการอยู่ในสังคมที่ดีมีเกียรติยศ ชื่อเสียง และ ความสุขที่สัมผัสได้จากจิต ความสบายใจ ความพอใจ มองโลกในแง่ดี และมีความมีเมตตา เป็นความสุขที่สะอาดเป็นความสุขที่แท้จริงตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติธรรม

๒.๒.๑ ความหมายของการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม หรือ การเจริญกรรมฐานซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติในพระพุทธศาสนามีกรรมฐาน ๒ คือ ๑. สมถะ (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) ๒. วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง)^{๒๔} ในปัจจุบันการปฏิบัติธรรมมีอยู่อย่างแพร่หลาย แต่จะกล่าวถึงการเจริญอานาปานสติเท่านั้น เพราะเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา การเจริญอานาปานสติเป็นการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ไม่ได้เจาะจงว่าเป็นสภาวะอารมณ์ขององค์ฌานหรือเป็นการกำหนดรู้ด้วยวิปัสสนาญาณ การกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดเมื่อออกจากฌานแล้ว อันได้แก่ นามธรรม คือ ฌานจิตตูปาทในปัจจุบันขณะนั้น, หทัยรูปเป็นที่ตั้งของจิต หรือรูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดจากจิต ส่วนการกำหนดรู้รูปนามในปัจจุบันขณะนั้นๆ แตกต่างกันที่สมถยานิกเป็นผู้บรรลุฌานแล้ว จึงกำหนดรู้ฌานเป็นต้นได้ แต่วิปัสสนาไม่ได้บรรลุฌาน จึงกำหนดรู้รูปนามในขณะเห็นเป็นต้น การกำหนดรู้สัจจนามของลมหายใจเข้าออกซึ่งจัดเป็นบัญญัติ^{๒๕}

การเจริญจิตตภาวนา (พัฒนาจิต) ซึ่งเป็นรูปแบบที่สำคัญได้ผลจริง และเป็นประโยชน์อย่างมาก คือ การมีสติรู้เท่าทันในกิจใดๆ ก็ตามที่กำลังทำอยู่ ไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือทางวาจา ระหว่างการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวัน ทั้งที่เป็นเรื่องส่วนตัว เรื่องสาธารณะ หรือในด้านอาชีพ ไม่ว่า

^{๒๓} วุฒิพงศ์ ดายะพิงค์, *อยู่อย่างไรให้เป็นสุข*, (กรุงเทพมหานคร: มติชน, ๒๕๔๙), หน้า ๕๘.

^{๒๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖.

^{๒๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สยาดอ), *วิปัสสนาญ์ เล่ม ๑*, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาสน์ไทย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๕๕.

จะขณะเดิน ยืน นั่ง นอน เหยียดหรือคู้ หรือแม้กระทั่งการตอบสนองการเรียกร้องทางธรรมชาติ (ซบถ่าย) ในกิจกรรมเหล่านี้และอื่นๆ ควรมีสติรู้เท่าทันอย่างเต็มเปี่ยม^{๒๖} จิตที่ควรแก่การงาน (กมฺมณิโย) เป็นจิตอันประกอบด้วยสติและสมาธิที่เกิดตามธรรมชาติ ซึ่งจะเหมาะสมแก่การนำไปใช้พิจารณาให้เกิดปัญญา ส่วนสมาธิที่เกิดจากการบำเพ็ญด้วยวิธีการเฉพาะนั้น มักจะเป็นสมาธิที่ลึกเกินไป หรืออาจทำให้มีสุขมากเกินไปจนอาจหลงเข้าใจผิดว่าเป็นมรรคผลนิพพาน^{๒๗} การฝึกปรีจติ และปัญญาคือ การฝึกอบรมจิตให้เจริญด้วยคุณธรรมต่างๆ ให้เข้มแข็งมั่นคงหนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสังขาร พุทอย่างสมัยใหม่ว่ารู้เท่าทันโลกและชีวิตหรือมีโลกทัศน์และชีวทัศน์ที่ถูกต้องยาวนานนี้ ก็คือสมาธิและปัญญา ในไตรสิกขาพูดเต็มว่าสมาธิภาวนา และปัญญาภาวนานั้นเอง^{๒๘} ความสำคัญของการฝึกจิตหรือสมาธิว่าจะทำให้เกิดความสงบเป็นการอบรมจิตใจ ผู้ฝึกสมาธิจะได้รับผลดีต่อสติปัญญา และจิตใจเป็นอย่างมาก เนื่องจากการฝึกสมาธิช่วยเพิ่มคุณภาพในการคิด รู้จักใช้สติปัญญา กลั่นกรองแก้ไขปัญหามากมาย ได้อย่างรอบครอบ และมีความรู้สึกนึกคิดในการทำ ความดี ละเว้นความชั่ว จึงกล่าวได้ว่า สมาธิมีผลดีต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ^{๒๙} การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา ได้แก่ ๑) กายภาวนาคือ การเจริญกาย พัฒนากายการฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่มีคุณ ๒) สติภาวนา คือ การฝึกอบรมศีล การพัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี ๓) จิตภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง การพัฒนาจิตให้เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย ๔) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

สรุป การปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา มี ๒ คือ ๑. สมถะ (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) ๒. วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง)” การเจริญอานาปานสติเป็นการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ไม่ได้เจาะจงว่าเป็นสภาวะอารมณ์ขององค์ฌาน หรือเป็นการกำหนดรู้ด้วยวิปัสสนาญาณ การเจริญอานาปานสติจึงเป็นทั้งสมถะ และวิปัสสนา ความสำคัญของการฝึกจิตหรือสมาธิ ผู้ฝึก

^{๒๖} พระวัลโลละ ราหุลละ ดร, *What the Buddha Taught (พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร)*, แปลโดย ดร.สุนทร พลามินทร์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๙๖.

^{๒๗} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), *สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙), หน้า ๕๐.

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม, ๒๕๕๕), หน้า ๘๕๐.

^{๒๙} พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตฺตมโน), *พุทธจิตวิทยาภาคสอง ตอนปลาย สารพระพุทธจิตวิทยาในพระอภิธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๗), หน้า ๕๖.

สมาธิจะได้รับผลดีต่อสติปัญญา และจิตใจเป็นอย่างมาก สมาธิช่วยเพิ่มศักยภาพทางความคิดและสติปัญญาในการแก้ปัญหาได้อย่างรอบครอบ

๒.๒.๒ ความหมายของอานาปานัสสติสมาธิ

ผู้วิจัยได้ศึกษาคำนิยามและความหมาย หลักการเจริญอานาปานสติ จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของอานาปานสติเป็นต้น ซึ่งมีประเด็นที่จะกล่าวถึง ดังนี้

๑) ความหมายที่ปรากฏในพระวินัย และอรรถกถาวินัยได้อธิบายว่า อานาปานสติ หมายถึง สติที่กำหนดลมหายใจออกและลมหายใจเข้า^{๓๐} โดยอธิบายว่า อัสนาสะ หมายถึง ลมที่เกิดขึ้นภายใน ปัสสาสะ หมายถึง ลมที่เกิดขึ้นภายนอก เพราะเหตุว่าขณะที่ครรภไสยกสัตว์ทั้งปวงคลอจากครรภมารดา ลมข้างในออกมาข้างนอกก่อน ลมข้างนอกพาเอาธุลละเอียตเข้าข้างในทีหลัง พอถึงเพดานปากกดับ^{๓๑} หมายความว่าเมื่อทารกคลอจากครรภมารดา ลมหายใจย่อมออกมาภายนอกก่อน คือ ท่านมุ่งเน้นลมหายใจของทารกที่อยู่ในครรภ์ของมารดา

อัสนาสะ หมายถึง ลมหายใจที่ออกไปข้างนอกครั้งแรก, ลมที่ออกไปข้างนอก

ปัสสาสะ หมายถึง ลมหายใจที่เข้าไปข้างใน^{๓๒}

อัสนาสะ หมายถึง ลมหายใจของบุคคลที่ออกมาข้างนอกก่อน คือเด็กทั้งหลายเมื่อออกจากครรภ์หวนใจออกก่อน^{๓๓}

ปัสสาสะ หมายถึงลมหายใจที่เข้าไปข้างใน

อัสนาสะ หมายถึง สติของบุคคลผู้หายใจออก ย่อมแนบแน่นอยู่กับลมหายใจออก สติของผู้หายใจเข้าย่อมแนบแน่นอยู่กับลมหายใจเข้า^{๓๔} ถ้าไม่มีลมหายใจออกและลมหายใจเข้า สติที่มีลมหายใจออกและลมหายใจเข้าเป็นอารมณ์ก็มีไม่ได้ ต่อจากนั้น อานาปานสติสมาธิที่ประกอบด้วยลมหายใจออกและลมหายใจเข้านั้นจะมีและเกิดขึ้นไม่ได้^{๓๕}

^{๓๐} วิมहा.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๔๔๖.

^{๓๑} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๘-๕๙.

^{๓๒} วิมติ.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๐.

^{๓๓} วิมติ.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๑.

^{๓๔} สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๒/๒๒๒.

^{๓๕} สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๒/๒๓๙.

๒) ความหมายที่ปรากฏในพระสูตร ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค^{๓๖} ได้อธิบายความหมายอานาปานสติไว้ดังนี้

อานะ หมายถึง ลมหายใจเข้า ไม่ใช่ลมหายใจออก

ปานะ หมายถึง ลมหายใจออกไม่ใช่ลมหายใจเข้า สติที่ไปตั้งอยู่ที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ผู้ใดหายใจเข้า สติย่อมปรากฏแก่ผู้นั้น ผู้ใดหายใจออกสติดีย่อมปรากฏแก่ผู้นั้น

อานะ หมายถึง ลมหายใจเข้าไปภายใน

ปานะ หมายถึง ลมหายใจออกไปในภายนอก

เมื่อมีอานาปานะนั้นชื่อว่า อานาปานัสสติและอานาปานสตินี้เป็นชื่อของสติที่กำหนดลมหายใจเข้าและหายใจออก หมายถึง อานาปานสติสมาธิที่มีหรือกำหนดลมหายใจเข้าและหายใจออกเป็นอารมณ์^{๓๗}

สติอันมีลักษณะของลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์ ชื่อว่า อานาปานัสสติ^{๓๘}

สติกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเกิดขึ้น ชื่อว่า อานาปานัสสติ และอานาปานัสสตินี้เป็นชื่อของสติที่มีลักษณะของลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์^{๓๙}

อานาปานัสสติ หมายถึง สมาธิที่แนบแน่นอยู่กับสติที่กำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก (เป็นอารมณ์) สมาธิในการกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ชื่อว่า อานาปานัสสติ^{๔๐}

๓) ความหมายที่ปรากฏในพระอภิธรรม อานาปานัสสติ หมายถึง สติที่มีลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นนิมิตเป็นอารมณ์^{๔๑}

อานะ หมายถึง การหายใจเข้า

ปานะ หมายถึง การหายใจออก^{๔๒}

ในที่นี้จึงหลายอุทกสมอัสนาสะปัสสาสะ (ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก) สติอันมีลมหายใจเข้าและลมหายใจออกนั้นเป็นอารมณ์ ชื่อว่า อานาปานัสสติ^{๔๓} ได้แก่การตามรู้ลมหายใจเข้าออก^{๔๔}

^{๓๖} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙.

^{๓๗} พ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๘๐-๘๑.

^{๓๘} พ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๒๐๖.

^{๓๙} พ.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๔.

^{๔๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๓, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๙๑.

^{๔๑} อภิธมฺมตฺถสํกฺขณฺฏิกา. (บาลี) ๑/๑๔๔.

^{๔๒} วิกาวินี. (บาลี) ๑/๓๒๖.

^{๔๓} วิกาวินี. (บาลี) ๑/๓๒๖.

^{๔๔} อภิธมฺมตฺถสํกฺขณฺฏิกา. (บาลี) ๑/๘/๕๕.

อานะและปานะ ชื่อว่า อานาปานะ ได้แก่ ลมหายใจออกและลมหายใจเข้า สติมีลมหายใจออกและลมหายใจเข้าเป็นอารมณ์ ชื่อว่า อานาปานัสสติ^{๔๕}

อานาปานัสสติ^{๔๖} สมาธิที่สัมปยุตด้วยสติอันกำหนดเอาลมหายใจออกและลมหายใจเข้า หรือสมาธิในอานาปานสติ ชื่อว่า อานาปานสติสมาธิ ได้แก่ สติในลมหายใจ คือ สติที่ปรารภลมหายใจนั้น เป็นไป, ลมหายใจเข้าชื่อว่า อานะ, ลมหายใจออก ชื่อว่า ปานะ ชื่อว่า อานาปานะ ได้แก่ ลมหายใจออกและลมหายใจเข้า, สติที่มีลมหายใจออกและมีลมหายใจเข้าเป็นนิมิตเป็นอารมณ์อารมณ์ ชื่อว่า “อานาปานัสสติ” “อานาปานสติสมาธิ” หรือ “อานาปานัสสติสมาธิ” การเรียกว่า “อานาปานัสสติกัมมัฏฐาน” เป็นการเรียกในคัมภีร์รุ่นหลัง ต่อมาเขียนให้สั้นว่า “อานาปานสติ” หรือ “อานาปานสติสมาธิ” และเพิ่มคำว่า ภาวนา เข้ามาอีกเรียกว่า “อานาปานัสสติสมาธิภาวนา” ปัจจุบันเรียกให้สั้นลงว่า อานาปานสติภาวนา^{๔๗}

อานาปานัสสติสมาธิ คือ สมาธิที่ตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกถือเป็นกระบวนการพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนาที่ใช้ลมหายใจเข้าออกที่เป็นปัจจุบันของจิตเป็นตัวกำหนดรู้ ส่วนอารมณ์อื่นนอกนี้ เป็นอารมณ์ที่เกิดในอดีตบ้าง ในอนาคตบ้าง ถือว่าเป็นอารมณ์ภายนอก หากจิตของผู้ปฏิบัติไปยึดเหนี่ยวอารมณ์นั้น คือนึกถึงอดีตที่ผ่านมา หรือนึกถึงอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น จิตฟุ้งซ่านไม่สงบ ด้วยเหตุนี้อารมณ์ปัจจุบันจึงมีความสำคัญมากในการพัฒนาจิต ในการปฏิบัติ เราพบว่า ผู้ปฏิบัติที่นึกถึงแต่อดีตที่ผ่านมาแล้ว หรือนึกถึงอนาคตที่ยังไม่มาถึง จิตของเขามีแต่ฟุ้งซ่านไม่สงบ เพราะเหตุที่เขาไม่กำหนดอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งเป็นพลังที่จะทำให้จิตสงบให้เข้มแข็งและทำให้จิตรู้แจ้งสภาวะที่เป็นจริง^{๔๘}

๒.๒.๓ อานาปานสติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการปฏิบัติอานาปานสติไว้ในพระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก เพื่อเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติธรรมไว้สำหรับผู้ปฏิบัติในอานาปานสติ ไปสู่ป่า กัฏฐิ ไปสู่โคนไม้กัฏฐิ ไปสู่เรือนว่างกัฏฐิ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติในลมหายใจเข้า หายใจออก มี ๑๖ ขั้น ดังนี้

- (๑) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
- (๒) เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น

^{๔๕} พระธรรมวราลังการ จิตฺตมโม ป.ธ.๙ วัดโสมนัสวิหาร พระนคร. **อภิธัมมัตถสังคหบาลี และ อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย**, (พระนคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๐๖), ๔๔๗.

^{๔๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๓/๑๒๕, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔/๑๘๓.

^{๔๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐๓.

^{๔๘} เสนาะ ผดุงฉัตร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๔๕-๔๖.

(๓) สำเนียงกว่า จะรู้ซัดกองลมทั้งปวง หายใจออก สำเนียงกว่า จะรู้ซัดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า
 (๔) สำเนียงกว่า จะระงับกายสังขาร หายใจออก สำเนียงกว่า จะระงับกายสังขาร หายใจเข้า
 (๕) สำเนียงกว่า จะรู้ซัดปิติ หายใจออก สำเนียงกว่า จะรู้ซัดปิติ หายใจเข้า
 (๖) สำเนียงกว่า จะรู้ซัดสุข หายใจออก สำเนียงกว่า จะรู้ซัดสุข หายใจเข้า
 (๗) สำเนียงกว่า จะรู้ซัดจิตตสังขาร หายใจออก สำเนียงกว่า จะรู้ซัดจิตตสังขาร หายใจเข้า
 (๘) สำเนียงกว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก สำเนียงกว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า
 (๙) สำเนียงกว่า จะรู้ซัดจิต หายใจออก สำเนียงกว่า จะรู้ซัดจิต หายใจเข้า
 (๑๐) สำเนียงกว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจออก สำเนียงกว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า
 (๑๑) สำเนียงกว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจออก สำเนียงกว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
 (๑๒) สำเนียงกว่า จะเปลื้องจิต หายใจออก สำเนียงกว่า จะเปลื้องจิต หายใจเข้า
 (๑๓) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่
 เที่ยง หายใจเข้า

(๑๔) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก สำเนียงกว่า จะพิจารณา
 เห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า

(๑๕) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็น
 ความดับไป หายใจเข้า

(๑๖) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจออก สำเนียงกว่า จะพิจารณา
 เห็นความสลัดเสียได้ หายใจเข้า^{๔๙}

๒.๒.๔ อานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง

เงื่อนไขของการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะ
 ปฏิบัติได้เฉพาะจตุกกะแรก คือ หมวดที่ ๑ เท่านั้น ส่วนอีก ๓ จตุกกะ ปฏิบัติได้ต่อเมื่อบรรลุญาณแล้ว
 ๓ จตุกกะแรกเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา จตุกกะที่ ๔ ใช้ในการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น อีกอย่างหนึ่ง จตุกกะ
 ที่ ๑ ตรีสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๒ ตรีสหมายถึงการ
 พิจารณาลมหายใจ ตามเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๓ ตรีสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามจิตตา
 นุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนจตุกกะที่ ๔ หมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๕๐}

^{๔๙} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๘.

^{๕๐} พระพุทธโฆสเถร, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร),
 พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๔๕๔.

สิ่งที่ควรทราบก่อนการปฏิบัติอานาปานสติ กิจที่ควรปฏิบัติเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติอานาปานสติสมาธินั้นพระพุทธเจ้าตรัสแนะเรื่องสถานที่ ทำนั่ง และหลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติอานาปานสติสมาธิว่า “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติเจริญอย่างไร ทำให้มากอย่างไร? จึงจะมีผลมีอานิสงส์มาก ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่าง^{๕๑} ก็ดี “นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติเฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก”^{๕๒} “ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ เสพอานาปานสติอยู่ ย่อมแทงตลอดธรรมที่ไม่กำเริบต่อกาลไม่นานนัก ธรรม ๕ ประการเป็นไฉน” คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑) เป็นผู้มิมีธุระน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย ยินดียิ่งในบริวารแห่งชีวิต ๒) เป็นผู้มิมีอาหารน้อย เป็นผู้ไม่เห็นแก่ปากแก้ท้อง ๓) เป็นผู้นอนน้อย ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่ ๔) เป็นพหูสูต ทรงสุตะ สะสมสุตะ เป็นผู้ได้สดับมาก ทรงจำไว้มาก ๕) เป็นผู้พิจารณาจิตตามที่หลุดพ้นแล้ว^{๕๓}

อานาปานสติสมาธินี้พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญไว้มากกว่าวิธีเจริญสมาธิอื่นๆ และทรงสนับสนุนให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ แม้ว่าผู้้นจะเป็นพระอรหันต์แล้วก็ตาม ดังที่ตรัสไว้หลายแห่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย ได้ยินว่า เมื่อก่อนเราเป็นโพธิสัตว์ ยังไม่ได้ ตรัสรู้ โดยมากก็อยู่ด้วยวิหารธรรม (ธรรมเป็นเครื่องอยู่) นี้ เมื่อเราอยู่ ด้วยวิหารธรรมนี้ กายก็ไม่ลำบาก จักขุก็ไม่ลำบาก และจิตใจของเราก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถื้อมัน ภิกษุทั้งหลาย เพราะ เหตุนั้น หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงเห็นว่า “แม้กายของเราไม่พึง ลำบาก จักขุของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะ ทั้งหลาย เพราะไม่ถื้อมัน” ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี”^{๕๔}

เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง พึง กล่าวถึงธรรมนั้นว่า อริยวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยะ) บ้าง พรหมวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม) บ้าง ตถาคตวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระตถาคต) บ้าง เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง ก็พึง กล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่า เป็นอริยวิหารบ้าง พรหมวิหารบ้าง ตถาคตวิหารบ้าง ภิกษุเหล่าใดเป็นพระเสขะยังไม่บรรลुพระอรหัตผล ย่อมปรารภนาธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมอยู่ อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป เพื่อความสิ้นอาสวะ ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นอรหันตชินาสพ อยู่จบพรหมจรรย์ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้โดยชอบ อานาปานสติที่ภิกษุพึงเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความ อยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเพื่อมีสติมีสัมปชัญญะ^{๕๕}

^{๕๑} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๘๕.

^{๕๒} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๖/๗๓.

^{๕๓} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๙๖-๙๘/๑๖๖.

^{๕๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

^{๕๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๗/๔๖๙.

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิแม้ที่เจริญแล้วทำให้มาก แล้วย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมชาติอยู่เป็นสุข และ ทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรายกันไป สงบไป โดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นทำยถุร้อน ถูกฝนใหญ่่นอกฤดูกาล ทำให้อันตรายกันไป สงบไป โดยเร็ว อานาปานสติสมาธิที่เจริญแล้ว อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมชาติอยู่เป็นสุขและทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วให้ อันตรายกันไป สงบไปโดยเร็ว^{๕๖}

นอกจากนี้ยังทรงยกย่องอานาปานสติว่าเป็นไปเพื่อธรรม ๗ อย่าง และทรงยกย่องผู้เจริญอานาปานสติว่าเป็นผู้ทำตามคำสอนของพระองค์ด้วย สรุปความได้ว่า อานาปานสติบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว (๑) ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่ายโดยส่วนเดียว (๒) เพื่อคลายกำหนด (๓) เพื่อความดับ (๔) เพื่อความสงบ (๕) เพื่อความรู้ยิ่ง (๖) เพื่อความตรัสรู้ (๗) เพื่อนิพพาน^{๕๗} ผู้ปฏิบัติควรชำระศีลทั้งหลายให้บริสุทธิ์ พึงตั้งตนไว้ในศีลอันบริสุทธิ์ดีแล้วนั้น บรรดาปติโพธ เครื่องกังวล ๑๐ ประการ อย่างใดมีอยู่แก่ตน ก็จงตัดปติโพธเครื่องกังวล อย่างนั้นเสียให้สิ้นห้วง แล้วพึงเข้าไปหาภิกษุสงฆ์ผู้มีพระกัมมัญฐาน เรียนเอาพระกัมมัญฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาพระกัมมัญฐาน ๔๐ ประการ อันเหมาะสมแก่จริตจรรยาของตน แล้วพึงออก จากวัดที่ไม่สมควร แก่การที่จะภาวนาสมาธิไป อยู่ในวัดที่สมควร ครั้นแล้วพึงทำการตัด เครื่องกังวลเล็กๆ น้อยๆ เช่น ตัดเล็บ โกนหนวด เป็นต้นให้สิ้นเสร็จเรียบร้อย แต่นั้นพึงลงมือภาวนาสตินั้น ด้วยไม่ทำวิธีภาวนาใดๆ อย่าง ให้ขาดตกบกพร่องไป”^{๕๘}

ภิกษุสงฆ์ผู้แนะนำอานาปานสติสมาธิ เมื่อตัดปติโพธได้แล้ว ไม่มีอะไรติดขัดข้องค้างใจพึงไปหาท่านที่สามารถสอนอานาปานสติให้แก่ตนได้ ซึ่งมีคุณสมบัติของภิกษุสงฆ์ ๗ ประการ ได้แก่ ๑) น่ารัก ๒) น่าเคารพ ๓) น่าเจริญใจ ๔) เป็นผู้รู้จักว่ารู้จักกล่าว ๕) เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำของผู้อื่นได้ ๖) สามารถชี้แจงเรื่องที่ลึกซึ้งได้ ๗) ไม่ชักนำไปในเรื่องที่ไม่ควร^{๕๙} เข้าหาภิกษุสงฆ์และการเข้าไปขอกรรมฐาน ภิกษุสงฆ์นั้นถ้าให้ดีกว่าพระพุทธรูปเจ้า ถ้าไม่ได้ก็หา พระอรหันต์พระอริยบุคคลระดับรองลงมา ท่านผู้ได้มาน ผู้ทรงพระไตรปิฎก จนถึงท่านที่เป็นพหูสูตตลอดทั้งนิกายลงมา ท่านว่าพระพุทธรูปที่เป็นพหูสูตบางทีสอนได้ดีกว่า พระอรหันต์ที่ไม่เป็นพหูสูตเสียอีก เพราะพระอรหันต์ถนัดแต่แนวปฏิบัติที่ท่านผ่านมาเองเท่านั้น บอกทางไปได้จำเพาะตัว และบางครั้งก็ไม่ถนัดเชิงสอนอีกด้วย ส่วนพหูสูตได้ค้นคว้ามาก สอบสวนมาหลายอาจารย์ แสดงทางไปให้เห็นกว้างขวาง และรู้จัก กลวิธีอีกเยื้องสอนให้เหมาะ ยิ่งได้พระอรหันต์ที่เป็นพหูสูตก็ยิ่งดี เมื่อหา

^{๕๖} วิ.มท. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗.

^{๕๗} อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๔๖/๓๗.

^{๕๘} พระพุทธโฆสเถร, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาหัง (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๔๖.

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๑.

กัลยาณมิตรได้แล้วพึงเข้าไปหา ทำวัตรปฏิบัติต่อท่านแล้วขอโอกาสเรียนกรรมฐานจากท่าน ในการรับเอากรรมฐานท่านให้ทำเป็นพิธีการ คือเข้าไปหาท่านผู้เป็นกัลยาณมิตรแล้ว กล่าวคำมอบตัวแด่พระพุทเจ้า ท่านองนี้ว่า “ข้าแต่พระผู้มี พระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่พระองค์” หรือมอบตัวแก่พระอาจารย์ก็ได้ว่า “ข้าแต่ท่านพระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่ท่าน” การมอบตัวให้นี้เป็นกลวิธีสร้างความรู้สึกให้ปฏิบัติอย่างจริงจังเด็ดเดี่ยว ช่วยทำลายความหวาดกลัว ทำให้ว่าง่าย ทำให้ความรู้สึกระหว่างอาจารย์กับผู้ปฏิบัติถึงกัน และเปิดโอกาสให้อาจารย์สอนและช่วยในการฝึกได้อย่างเต็มที่ พร้อมนั้นพึงทำพื้นใจของตนให้ประกอบด้วยอโลภะ อโทสะ อโมหะ เนกขัมมะ ความไฝ่สงัด และความรอดพ้น กับทั้งทำจิตให้นุ่มน้อมไปในสมาธิและนิพพานแล้วขอกรรมฐาน^{๒๐}

สถานที่ที่เหมาะสมแก่การเจริญอานาปานสติสมาธิ ถ้าว่าตามพุททพจน์ ก็คือ ป่า โคนไม้ และเรือนว่าง ซึ่ง พระพุทโธศาจารย์อธิบายว่า “พึงอยู่เจริญกรรมฐานให้บริสุทธิ์ ณ ที่เดียวกับอาจารย์ นั้นแหละ ทรายที่ตนมีความผาสุกสบาย แต่ถ้าไม่มีความผาสุกสบาย ณ ที่วัดนั้น ก็พึงไปอยู่ ณ ที่วัดอื่นอันเป็นที่สบาย ในระยะทางห่างจากวัดพระอาจารย์ประมาณร้อยเส้นหรือสองร้อยเส้น หรือแม้ประมาณสี่ร้อยเส้นก็ได้ ครั้นอยู่ห่างในระยะทาง เท่านั้น เมื่อเกิดความสนเท่ห์สงสัยหรือเกิดความหลงลืม ในหัวข้อกัมมัญฐานบางประการจักได้ตื่นลุกขึ้นทำกิจวัตรในวัดให้เสร็จแต่เช้า แล้วออกจากวัดเที่ยวบิณฑบาตไปในระหว่างทาง พอเวลาฉันเสร็จแล้ว ก็ให้ถึงที่อยู่ของพระอาจารย์พอดิ สอบถามชำระกัมมัญฐานให้บริสุทธิ์ สิ้นสงสัยในสำนักของพระอาจารย์เสียแต่วันนั้น พอวันที่สองก็มีสการกราบลาพระอาจารย์ แล้วก็ออกเดินทางกลับแต่เช้าเที่ยวรับบิณฑบาตไปในระหว่างทาง ยังไม่ทันจะเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอะไรก็จักมาถึงที่อยู่ของตนพอดิ ส่วนโยคีบุคคลผู้ซึ่งไม่ได้ที่อยู่อันผาสุกสบาย แม้ในระยะทางประมาณสี่ร้อยเส้นนั้น จงตัดข้อที่เข้าใจได้ยากในกัมมัญฐานให้กระจ่างแจ้งทุกประการ ชำระกัมมัญฐานให้บริสุทธิ์ด้วยดีแล้ว จะออกจากวัดอันไม่สมควรแก่การภาวนาสมาธิไปอยู่ ณ ที่วัดอันสมควรแม้ไกลๆ กว้านั้นก็ได้^{๒๑} วัดหรือวิหารหรือที่อยู่ที่เหมาะสมตามที่ท่านแนะนำคือ สถานที่ประกอบด้วยองค์ ๕ อันได้แก่ ๑) ต้องไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก ไปมาสะดวก ๒) กลางวันไม่พลุกพล่านกลางคืนไม่อีกทึบ ๓) ปราศจากการรบกวนของเหลือบ ยุง ลม แดด สัตว์เลื้อยคลาน ๔) เมื่อพักอยู่ที่นั่น ไม่ขัดสนปัจจัยสี่ ๕) มีพระเถระผู้เป็นพหูสูต ซึ่งสามารถเข้าไปสอบถามข้ออรรถข้อธรรมให้ท่านช่วยอธิบายแก้ความสงสัยได้^{๒๒}

^{๒๐} พระพุทโธโสเถร, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๖๖.

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๓.

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, หน้า ๘๕๐.

อิริยาบถที่เหมาะสมกับการเจริญอานาปานสติ ให้ใช้อิริยาบถนั่ง คือ ตรัสว่า นั่งคู้บัลลังก์^{๖๓} ซึ่งพระพุทธโฆษาจารย์อธิบายเหตุที่ตรัสเช่นนั้นว่า อิริยาบถนั่ง เป็นอิริยาบถที่มั่นคง ไม่เป็นไปในฝ่ายหดหู่หรือฟุ้งซ่าน สะดวกในการหายใจ, การนั่งพับขาโดยรอบ, คู้เข้า, ร่างกายส่วนบนให้ตรง คือยังกระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อน ให้ที่สุดจรดกัน เมื่อนั่งอย่างนี้หนัง เนื้อ และเอ็นย่อมไม่ตึง ทุกขเวทนาย่อมไม่เกิดขึ้นง่าย จิตก็ย่อมเป็นหนึ่งได้โดยไม่ยาก^{๖๔}

การนั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ พวกที่ไม่เคยนั่งก็นั่งไม่ได้ เช่นพวกฝรั่งก็นั่งไม่ได้ เขาก็หาทางออกอย่างอื่น ไปนั่งบนเบาะบ้าง ไปนั่งบนเก้าอี้บ้าง มันก็เลยเปลี่ยนไปไม่มากก็น้อย ทำนองนี้เป็น (steady) ซึ่งมันมีลักษณะเหมือนพระมิด ซึ่งมันไม่มีทางจะล้ม, มันหลักก็ได้ นั่งโดยวิธีนี้ยากจะหลักได้ มันเหมือนกับแขนยัน เมื่อแขนยังชื้ออยู่มันจะล้มอย่างไรได้ ฐานมันก็เป็นสามเหลี่ยม เป็นพระมิดอยู่ เอียงซ้ายเอียงขวา เอียงหน้า เอียงหลังอะไรไม่ได้ทั้งนั้น เมื่อนั่งไม่ได้ก็หาทางออก ไปนั่งเก้าอี้บ้างเอาเบาะรองบ้าง มันเสียความเข้มแข็ง เสียความสมบูรณ์อะไรไปมาก คือมันเสียเทคนิคเฉพาะของเขา ถ้านั่งยองๆ มันก็ล้มไปได้, นั่งพับเพียบมันก็เจ็บตาตุ่มหรือเจ็บส่วนใดส่วนหนึ่ง...ทั้งนี้ ก็รวมความอยู่ในคำว่า นั่งในลักษณะที่มั่นคง, นั่งได้ทนที่สุด มันคงคือล้มยาก จนถึงหลักได้ เป็นวิธีที่ทนได้ทน เพราะว่าเราต้องนั่งนาน ครั้งแรกอาจจะรู้สึกว่ายึดขัดข้อง ปวดเมื่อยนั่งไม่ได้ แต่พอนั่งได้แล้ว ก็นั่งได้ทนกว่าวิธีอื่น แล้วก็อย่าได้คิดว่า มันเป็นเรื่องที่ผิดอนามัย ที่ว่าผิดอนามัยนั้นอนามัยมันยืดหยุ่น, คนที่เขาเคยนั่งสบายมีหลักอย่างอื่น เขาคิดว่านั่ง อย่างนี้ผิดอนามัย อยากจะนั่งเหยียดขามากกว่า อันนี้ควรเข้าใจให้ดีๆ”^{๖๕}

สรุป ผู้ปฏิบัติควรชำระศีลให้บริสุทธิ์เข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ที่สามารถแนะนำอานาปานสติสมาธิ ขอเรียนกรรมฐานจากท่าน แล้วหาสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ต้องไปมาสะดวก ไม่พลุกพล่าน ไม่อึกทึก ปราศจากการรบกวนของเหลือบ ยุง ลมแดด สัตว์เลื้อยคลาน ไม่ขัดสนปัจจัยสี่ และมีกัลยาณมิตรที่อธิบายแก้ความสงสัยได้ ในการปฏิบัติ อิริยาบถนั่ง เป็นอิริยาบถที่มั่นคง ไม่เป็นไปในฝ่ายหดหู่หรือฟุ้งซ่าน สะดวกในการหายใจ หรือการนั่งพับขาโดยรอบทำให้ทุกขเวทนาเกิดขึ้นช้าและทำให้จิตมีความสงบได้เร็ว

๒.๒.๕ ประโยชน์ของการเจริญอานาปานสติสมาธิ

จุดมุ่งหมายและประโยชน์ในการเจริญอานาปานสติสมาธิ^{๖๖} ปรากฏตาม พุทธพจน์ที่ยกมากล่าวแล้วนั้น ย่อมมีประโยชน์รองรับจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติดังนี้

^{๖๓} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๕๐.

^{๖๔} พระพุทธโฆสเถร, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๔๔๖.

^{๖๕} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๕๓-๕๕.

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๘/๔๗๐,

๑) ประโยชน์สำหรับเป็นปัจจัยให้ปัญญาละกิเลส ความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้ อย่างถูกต้อง หรือพูดตามศัพท์ว่าความมุ่งหมายของสัมมาสมาธินั้นเป็นที่ชัดเจนดังได้กล่าวมาแล้วว่า “สมาธิเพื่ออรรถคือ ยถาภูตญาณทัสสนะ (สมาธิเพื่อจุดหมายคือการรู้เห็นตามเป็นจริง)” บ้าง “สมาธิมี ยถาภูตญาณทัสสนะ เป็นอรรถเป็นอานิสงส์ (ความมุ่งหมายและผลสนองที่พึงประสงค์ของสมาธิ คือ การรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง)” บ้าง “จิตวิสุทธิเพียงมี ทิฐิวิสุทธิเป็นอรรถ (การบำเพ็ญ สมาธิให้จิตบริสุทธิ์ มีจุดหมายอยู่แค่จะทำความเข้าใจให้ความเข้าใจให้ถูกต้องบริสุทธิ์)” บ้าง และอาจจะ อ้างพุทธพจน์ต่อไปนี้มาสนับสนุนด้วย “สมาธิที่สลับมรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, ปัญญา ที่สมาธิบมรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, จิตที่ปัญญาบมรอบแล้วย่อมหลุดพ้นโดยชอบเที่ยว จากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะภวาสวะ อวิชชาสวะ” ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้คือ การเตรียม จิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาท แห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิดยถาภูตญาณทัสสนะ ดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด^{๖๗}

๒) ประโยชน์ในการระงับกิเลสทั้งหลายชั่วคราว ประโยชน์ที่รองลงมาในแนว เดียวกันนี้ แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือการบรรลู่ภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทไม่เด็ดขาดกล่าวคือหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วย กำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิ กด ช่ม หรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่า วิกขัมภณวิมุตติ^{๖๘} นอกจากนี้ยังมีพุทธพจน์ระบุประโยชน์ในการเจริญอานาปานสติว่าจักช่วยละอกุศล วิตกทั้งหลายได้ด้วย ดังที่ตรัสว่า “เมื่อเธอทั้งหลายเข้าไปตั้งอานาปานสติไว้เฉพาะหน้าในภายใน ธรรม เป็นที่นอนมาแห่งวิตกทั้งหลายในภายนอก อันเป็นไปใน ฝักฝ่ายแห่ง ความคับแค้น ย่อมไม่มี”^{๖๙} หรือ “พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก”^{๗๐} ดังนี้ เป็นต้น

๓) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน จำแนกได้ ๓ ประการ คือ ๑) ช่วยทำให้จิตใจผ่องคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุดความก่อกวน วิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนด ลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรจะทำเหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำ ทาง เป็นต้น ๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอย ย่อมช่วยให้ เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับ

^{๖๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๔๖๐.

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๔.

^{๖๙} ดุรายละเอียดยใน ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/ ๘๕/๔๕๒.

^{๗๐} ดุรายละเอียดยใน ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๖.

อยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะ หรือกรรมนีย แปลว่าควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน ๓) ช่วยเสริมสุขภาพและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน บุคคลทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุนมัว เสียกำลังใจก็ยิ่งทำให้โรคทางกายทรุดหนักลง แม้ในเวลาที่ยังเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย^{๗๑}

๔) ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ อานาปานสติสมาธิ มีประโยชน์แก่สุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพว่า “ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพดี นิมนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่น อ่อนไหว ติดใจหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย วุ่นวาย จู้จี้จ้าน สดแต่ ลุกลี้ลุลกลน หรือหอยเหงา เศร้าซึม หรือซี้หวาดซี้ระแวง ลังเล) เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้ใจสงบและสะกดยับยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกว่าสมัยใหม่ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิดและ ภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้นก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย”^{๗๒}

สรุป ผู้ปฏิบัติอานาปานสติย่อมได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติได้ทันทีที่เริ่มลงมือปฏิบัติ ได้รับความผ่อนคลาย จิตสงบสบาย ให้ผลดีแก่สุขภาพ เกื้อหนุนการทำงานไม่ให้เกิดพร่อง เมื่อมีปัญหาจากภายนอกมากกระทบสามารถข่มจิตได้ สมาธิที่พัฒนาขึ้นตามลำดับสภาพของจิตสามารถระงับกิเลสอย่างหยาบได้ชั่วคราว และเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดปัญญาตัดละกิเลสอย่างละเอียดได้

๒.๒.๖ อานิสงส์ของอานาปานสติสมาธิ

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงอานิสงส์แห่งอานาปานสติที่บุคคลทให้มาก เจริญให้มากไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุอบรมแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันภิกษุเจริญแล้วทำให้ มากแล้วย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญ แล้วทำให้มาก

^{๗๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๓๕.

^{๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๔.

แล้ว ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”^{๗๓} “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสติสัมโพชฌงค์ เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ที่สหระคด้วยอานาปานสติ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสสัคกะ ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก”^{๗๔} ส่วนอานิสงส์อื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวไว้ ก็พึงทราบว่าย่อมได้อานิสงส์อย่างกับผู้บำเพ็ญสมาธิถึงอัปนาสมาธิควรได้รับนั้นแหละ เช่น ชมนิเวรณทั้งหลายได้ หรือหลังตายแล้วย่อมมีพรหมโลกเป็นที่ไป เป็นต้น

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิแม้ในที่เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานไป สงบไป โดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นทำยถุร้อน ถูกฝนใหญ่่นอกฤดูกาลให้อันตรธานไป สงบไป โดยเร็ว อานาปานสติสมาธิที่เจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว”^{๗๕}

ว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”^{๗๖}

ว่าด้วยผลแห่งการเจริญอานาปานสติ สูตรที่ ๑ ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติที่ภิกษุเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ พึงหวังผล ๑ อย่าง ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นพระอนาคามิ”^{๗๗}

ว่าด้วยผลแห่งการเจริญอานาปานสติ สูตรที่ ๒ ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติที่ภิกษุเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ภิกษุพึงหวังผลานิสงส์ ๗ ประการ ผลานิสงส์ ๗ ประการอะไรบ้าง คือ ๑. จะได้บรรลุอรหัตตผลทันทีในปัจจุบัน ๒. หากปัจจุบันไม่ได้บรรลุ ก็จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย ๓. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามิผู้อันตราปรีนิพพายี ๔. ... ก็จะได้เป็นพระอนาคามิผู้อุปหัจจปรีนิพพายี ๕. ... ก็จะได้เป็นพระอนาคามิผู้อุสสังขารปรีนิพพายี ๖. ...

^{๗๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

^{๗๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๘/๔๕๕.

^{๗๕} วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖.

^{๗๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๒/๑๕๕.

^{๗๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๐/๔๕๗.

ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังฆารปริณิพพายี ๗. ... ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุทกังโสโตกนิภูคามี เพราะอุทัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป”^{๗๘}

ว่าด้วยอุปมาด้วยประทีป “ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า แม้กายของเราไม่พึงลำบาก จักขุของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถื้อมัน ก็พึงมณสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี”^{๗๙}

ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่กรุงเวสาลี ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ผู้ละอองที่ฟุ้งขึ้นทำยถุร้อน ถูกฝนใหญ่นอกฤดูกาล ทำให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว แม้ฉันใด อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วก็นั้นเหมือนกัน เป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วๆ ทำให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว”^{๘๐}

ว่าด้วยธรรมที่เป็นไปเพื่อละสังโยชน์ ที่แสดงถึงอานาปานสติว่าเป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อละสังโยชน์ ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์ อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงเป็นไปเพื่อละสังโยชน์ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ฯลฯ สำเหนียกว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า สำเหนียกว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้จึงเป็นไปเพื่อละสังโยชน์”^{๘๑}

ว่าด้วยธรรมที่เป็นไปเพื่อถอนอนุสัย แสดงถึงอานาปานสติว่าเป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อถอนอนุสัย^{๘๒} อิทธานปริยญาสูตร แสดงถึงอานาปานสติว่าเป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อกำหนดรู้อิทธานะ^{๘๓} อาสวักขยสูตร แสดงถึงอานาปานสติว่าเป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ^{๘๔}

อานิสงส์ของอานาปานสติ เมื่อทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ กล่าวคือ พึงหวังผล ๑ อย่าง ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นพระอนาคามี

^{๗๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๑/๔๕๗-๔๕๘.

^{๗๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑-๔๖๒.

^{๘๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๖/๔๖๕.

^{๘๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๓/๔๘๕.

^{๘๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๔/๔๘๖.

^{๘๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๕/๔๘๖.

^{๘๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๖/๔๘๗.

สรุป อานิสงส์ของอานาปานสติ ผู้ที่เจริญอานาปานสติ จิตย่อมมีความสงบประณีต สดชื่น และมีความสุข เมื่ออบรมอย่างต่อเนื่องสามารถระงับอกุศลกรรมที่เกิดขึ้นให้สงบลงได้ และข่มนิวรณ์ได้หรือหลังจากตายย่อมเข้าสู่พรหมโลก กายและจิตจะหลุดพ้นเพราะความไม่ยึดมั่นจากธรรมที่เป็นเครื่องจองจำ (สังโยชน) และผู้ปฏิบัติพึงหวังอนาคตมีแลอรหันต์ตามลำดับ

๒.๓ สภาพพื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย

ประวัติวัดอ้อมน้อย ตั้งอยู่บ้านเลขที่ ๑ หมู่ที่ ๔ ตำบลอ้อมน้อย อำเภอกะห้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ๗๔๑๓๐ สภาพพื้นที่ มีเนื้อที่ ๑๖ ไร่ ๓ งาน + ๒๑ ไร่ ๓ งาน ทิศตะวันออกติดชุมชนวัดอ้อมน้อย ทิศใต้ติดคลองอ้อมน้อย ทิศเหนือติดถนนเพชรเกษม ทิศตะวันตกติดชุมชนวัดอ้อมน้อย สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๑๐ ในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๔ ได้ขอพระราชทานวิสุงคามสีมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๕ ซึ่งพระองค์ท่านได้ทรงพระเมตตาโปรดเกล้าฯ พระราชทานวิสุงคามสีมา ให้แก่วัดอ้อมน้อย เมื่อวันที่ ๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๒๕ ได้ประกอบพิธีผูกพัทธสีมาปิดทองฝังลูกนิมิตเสร็จสมบูรณ์แบบทุกประการ

๒.๔ หลักการปฏิบัติอานาปานสติในวัดอ้อมน้อย

ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยการปฏิบัติธรรมที่ส่งผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอ้อมน้อย ในโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ๕ ธันวาคม ๒๕๕๙ วันที่ ๑ - ๕ ธันวาคม ๒๕๕๒ ณ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดอ้อมน้อย ซึ่งมีแนวทางและขั้นตอนในการปฏิบัติดังนี้

๒.๔.๑ หลักสูตรการปฏิบัติอานาปานสติวัดอ้อมน้อย

หลักการปฏิบัติอานาปานสติวัดอ้อมน้อยเป็นหลักสูตรระยะสั้น ซึ่งมีระยะเวลาการปฏิบัติ ๕ วัน เพื่อการวัดผลแห่งการปฏิบัติ คือ ความสุขของผู้ปฏิบัติธรรมที่ปรากฏหลังจากที่ได้ปฏิบัติตามหลักอานาปานสติในวัดอ้อมน้อยแล้วว่ามีผลที่ปรากฏอย่างไร และในหลักสูตรการปฏิบัติอานาปานสติวัดอ้อมน้อยนี้ ได้นำหลักการที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและเอกสาร ตำราต่างๆ นำมาใช้เป็นหลักการปฏิบัติที่เป็นขั้นตอนเป็นแบบแผน และประยุกต์ใช้กับบุคคลในยุคสมัยปัจจุบัน ซึ่งการปฏิบัติอานาปานสติที่วัดอ้อมน้อยได้นำมาใช้นี้ เป็นเพียงหลักการเบื้องต้นในอานาปานสติ ๑๖ ขั้น กล่าวคือการพิจารณาเพียงแต่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ตามธรรมชาติที่ปรากฏในปัจจุบันเท่านั้น

๒.๔.๒ แนวทางการปฏิบัติอานาปานสติในวัดอัมมน้อย^{๔๕}

๑) **เดินจงกรม** เวลาเดินจงกรมให้ทอดสายตาลงต่ำประมาณ ๔ ศอก สติจับอยู่ที่ลมหายใจเข้า หายใจออก ให้เดินช้าๆ ไม่สนใจอาการย่างก้าวหรือการเดิน ขณะที่เดินให้นึกในใจ (พิจารณา) ที่ลมหายใจเข้า หายใจออกอย่างเดียวกันเท่านั้น ให้สติอยู่ที่ลมหายใจอย่าให้จิตออกนอกจากลมหายใจต่อไปเรื่อยๆ ในขณะที่เดิน ยืนอยู่ หรือกลับตัว ให้เดินกลับไปกลับมาประมาณ ๓๐ นาที เป็นอย่างต่ำ หรือ ๑ ชั่วโมง พึงจดจ่อที่ลมหายใจ เมื่อสามารถรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่องได้ ๑๕-๒๐ นาที พึงใส่ใจจดจ่อรู้ที่ลมหายใจให้มาก เมื่อกำหนดรู้ลมหายใจจะยังรู้การสัมผัสไปพร้อมกัน แต่ไม่ใส่ใจจุดสัมผัสนั้น พึงจดจ่อรู้แต่ลมหายใจเพียงอย่างเดียว โดยกำหนดวางจิตไว้ที่จุดเดียว (จุดที่รับรู้ลมหายใจได้ชัดเจนที่สุด) แล้วจดจ่อรู้ลมหายใจเข้าที่ผ่านจุดนั้น ตั้งแต่เริ่มต้นการหายใจเข้าจนสิ้นสุดการหายใจเข้า แล้วยังคงวางจิตไว้ที่จุดเดิมจดจ่อรู้ลมหายใจออกที่ผ่านจุดนั้น ตั้งแต่เริ่มต้นการหายใจออกจนสิ้นสุดการหายใจออก พึงรู้ ไม่พึงสนใจบังคับให้ลมหายใจยาวหรือสั้น พึงกำหนดรู้ลมหายใจตามที่เป็นธรรมชาติ ไม่ว่าจะยาวหรือสั้นก็ตาม

๒) **การนั่ง** ให้จัดเตรียมอาสนสำหรับนั่งไว้ก่อน เวลานั้นให้ค่อยๆ ย่อตัวลงพร้อมกับพิจารณาที่ลมหายใจต่อเนื่องไปโดยไม่ขาดสาย ไปเรื่อยๆ ให้นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง แต่จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้ หรือเลือกวางเท้าได้ตามชอบ ถ้านั่งท่าขาขวาทับขาซ้ายไม่ได้ก็นั่งโดยวางขาทั้งสองเรียงชิดกันแนบกับพื้นโดยไม่ซ้อนทับกัน หรือนั่งบนหมอนเล็กที่ขนาดพอเหมาะจะช่วยให้หลังตรงได้และรู้สึกสบายขึ้น แล้วให้ผ่อนคลายความตึงเครียดในกายที่ละส่วน ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าจนแน่ใจว่าไม่มีกายส่วนใดที่เคร่งตึง ถ้ายังรู้สึกเคร่งตึงในกายให้ พยายามผ่อนคลายจนหมด แล้วพยายามทำความผ่อนคลายให้เป็นธรรมชาติ เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติจับที่ลมหายใจต่อเนื่องไม่ขาดสายไปเรื่อยๆ เวลาหายใจเข้าให้รู้ตามความเป็นจริง เวลาหายใจออกให้รู้ตามความเป็นจริง ให้เท่าทันอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พึงทำความเข้าใจด้วยลมหายใจโดยกำหนดสติที่ลมหายใจหลัง จากที่ได้ผ่อนคลายความเคร่งตึงทั่วกายแล้ว และได้อธิษฐานจิตแน่วแน่ที่จะตัดความคิดทั้งหมดเรียบร้อยแล้วพึงตั้งจิตไว้ที่จุดสัมผัสบริเวณที่ลมหายใจเข้าออกสัมผัสกับผิวหนัง คือบริเวณรอบๆ รูจมูก หรือส่วนบนของริมฝีปากบน เพียรรับรู้ลมหายใจที่ชัดเจนที่บริเวณหนึ่งในสองบริเวณนี้ แล้วพึงรักษาจิตให้อยู่แต่ที่ลมหายใจและพึงระลึกรู้ลมหายใจเฉพาะที่บริเวณนั้นตลอดเวลา เพียรรับรู้แต่ลมหายใจตามสภาวะที่เป็นธรรมชาติ เสมือนกับเป็นเพียงผู้เฝ้าดู ไม่พึงบังคับหรือจงใจเปลี่ยนลมหายใจพึงรับรู้ลมหายใจแต่เฉพาะบริเวณจุดสัมผัสที่ชัดเจนที่ได้เลือกไว้ ให้นั่งภาวนาอย่างนี้ตลอดไป อย่างต่ำประมาณ ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้าเกิดเวทนา คือความเจ็บปวด เมื่อย คั้น เป็นต้น เกิดขึ้น

^{๔๕} พระอาจารย์สุวัฒน์ ธนลาโภ, *คู่มือทำวัตรสวดมนต์เช้า-เย็น แพลและบทพิเศษ วัดอัมมน้อย*, (นันทบุรี: นิติธรรมการพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๙๘-๒๐๕.

ให้มีสติติดตามดูลมหายใจต่อไปไม่ต้องไปสนใจในอาการเวทนาที่ปรากฏนั้นต่อไปจนครบกำหนด และในขณะที่จิตคิดนึก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง มีหลักการปฏิบัติเช่นเดียวกัน

๓) นอน เวลานอน ให้ค่อยๆ เอนลง จนกว่าจะนอนเรียบร้อยแล้วให้มีสติตามรู้ลมหายใจต่อเนื่องไปไม่ขาดสาย จนกว่าจะหลับไปและในขณะที่ตื่นขึ้นจากการหลับให้มีสติพิจารณารู้ตามลมหายใจโดยทันทีและต่อเนื่องไปตลอด

ข้อสำคัญ พึงตัดความคิด ความกังวล ตลอดจนแผนการใดๆ เมื่อใดก็ตามที่จิตเตลิดไปกับความคิดพึงเตือนตนว่า ขณะนี้ไม่ใช่เวลาคิดหรือกังวลใดๆ แต่เป็นเวลาที่ต้องรักษาจิตให้อยู่กับอารมณ์กัมมัฏฐานนี้คือลมหายใจเข้าออก แต่หากนึกถึงบางเรื่องที่สำคัญมากและคิดว่าควรจะต้องจดจำหรือคิดให้สำเร็จลุล่วงก็ตาม ก็ไม่ควรทำดั่งนั้น ในขณะที่กำลังเจริญสมาธิ หากจำเป็นให้จดบันทึกสิ่งสำคัญนั้นสั้นๆ ในสมุดบันทึกใกล้ตัว แล้วให้ตัดไม่หวนคิดเรื่องนั้นอีกขณะกำลังเจริญสมาธิ ต้องตัดไม่ข้องเกี่ยวกับสิ่งอื่นใดในส่วนที่เป็นกิจวัตรต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเดินไปในที่ต่างๆ ในสำนัก หรือการรับประทานอาหาร เป็นต้นก็ให้พิจารณาแต่ลมหายใจเพียงเท่านั้น นี่เป็นขั้นตอนในการเจริญอานาปานสติวัดอ้อมน้อย เป็นการปฏิบัติตามขั้นตอนโดยลำดับ และต้องกำหนดรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่องทุกอิริยาบถ ไม่เพียงหยุดการกำหนดรู้ลมหายใจเมื่ออยู่ดี การนั่งสมาธิ แม้ขณะสัณทาคา ขณะเหยียดขา ขณะลุกขึ้นยืน เป็นต้น พึงเพียรกำหนดรู้ลมหายใจที่จุดเดียวโดยติดต่อกันต่อเนื่อง แม้ในอิริยาบถต่างๆ ยืน เดิน นั่ง นอน ต้องกำหนดรู้ลมหายใจโดยติดต่อกันต่อเนื่องตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้จิตไปใส่ใจรับรู้สิ่งอื่นใด ให้พยายามลดช่องว่างของสติให้น้อยลงน้อยลงไปเรื่อยๆ ต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มต้นนอนตอนเช้ามีดจนถึงเวลาหลับตอนดึก

๒.๔.๓ ระเบียบการปฏิบัติในวัดอ้อมน้อย

ระเบียบการปฏิบัติในวัดอ้อมน้อยเป็นข้อกำหนดที่ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดและเคร่งครัด มีรายละเอียดและขั้นตอนดังนี้

๐๓.๓๐ - ๐๔.๐๐ น.	ให้สัญญาณระฆัง (ตื่นทำกิจส่วนตัว)
๐๔.๐๐ - ๐๕.๓๐ น.	รวมที่ศาลาปฏิบัติ (เริ่มเดินจงกรม, นั่งสมาธิ)
๐๕.๓๐ - ๐๖.๓๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
๐๖.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า (ทำกิจวัตร)
๐๘.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	รวมที่ศาลาปฏิบัติ (เดินจงกรม, นั่งสมาธิ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหาร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	รวมที่ศาลาปฏิบัติ (เดินจงกรม, นั่งสมาธิ)
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	พักผ่อน (ทำกิจวัตรส่วนตัว)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รวมที่ศาลาปฏิบัติ (เดินจงกรม, นั่งสมาธิ)

๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ทำวัตรสวดมนต์เย็น (ฟังธรรมเทศนา)
๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	เดินจงกรม, นั่งสมาธิ
๒๑.๐๐ - ๐๓.๓๐ น.	เข้าที่พัก (นอน)

ในขณะปฏิบัติในสำนักห้ามใช้เครื่องมือสื่อสารทุกประเภท จดเว้นการพูดคุยระหว่างผู้ปฏิบัติด้วยกันอย่างเด็ดขาดเด็ดขาด

๒.๔.๔ การปฏิบัติอานาปานสติวัดอ้อมน้อย

การปฏิบัติอานาปานสติวัดอ้อมน้อยนี้เป็นการปฏิบัติตามหลักสูตรระยะสั้น มีระยะเวลา ๕ วัน ในการปฏิบัติเพื่อการวัดผลความสุขหลังจากการปฏิบัติ มีขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติตามระยะเวลาในแต่ละวันดังนี้

๑) วันแรก เริ่มแรกแห่งการประพาสปฏิบัติตามหลักอานาปานสติวัดอ้อมน้อย ให้ผู้ปฏิบัติลงทะเบียนเข้าร่วมการปฏิบัติพร้อมกันที่จุดลงทะเบียนศาลาปฏิบัติธรรม เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น และในเวลา ๐๙.๐๐ น เริ่มพิธีเปิดการปฏิบัติธรรมวัดอ้อมน้อย และดำเนินตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ ๑ บูชาพระรัตนตรัย

ขั้นตอนที่ ๒ ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน

ขั้นตอนที่ ๓ สมาทานศีล ๘ ถ้าเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน

ขั้นตอนที่ ๔ มอภายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย “อิมาหิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ” ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอภายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

ขั้นตอนที่ ๕ มอภายถวายตัวต่อพระอาจารย์ “อิมาหิ อัจฉริย อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ” ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอภายถวายตัวต่อครูบาอาจารย์ เพื่อเจริญพระกรรมฐาน

ขั้นตอนที่ ๖ ขอพระกรรมฐาน “นิพพานสส เม ภนเต สจฉิกรณตถาย กมมฏฐานํ เทหิ” ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพานต่อไป

ขั้นตอนที่ ๗ แผ่เมตตา “อหิ สุขิตโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฺโณ โหมิ, สุขี อตตานํ บริหรามิ” ขอให้ข้าพเจ้าถึงความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร มีภัย ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

ขั้นตอนที่ ๘ ตั้งสัจจอธิฐาน และปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยต่อครูบาอาจารย์ “เยเนว ยนติ นิพพานํ พุทธา เตสญจ สาวกา เอกายเนน มคเคน สติปัญฺณานสยณินา ฯ” พระอริยเจ้าและเหล่าสาวก ได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางเส้นนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิต

ทั้งหลายรู้ทั่วกันแล้ว ว่าได้แก่สติปัฏฐาน ๔ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจอธิษฐานปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และต่อครูบาอาจารย์ว่า “ตั้งแต่นี้ต่อไปข้าเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เท่าที่ตนสามารถ เท่าที่ตนมีโอกาสจะปฏิบัติได้ เพื่อให้ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เจริญรอยตามพระองค์ท่าน”

ขั้นตอนที่ ๙ พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน อธิบายแนวทางการปฏิบัติมีการเดิน ยืน นั่ง นอน และอิริยาบถต่างๆ พร้อมกับเริ่มปฏิบัติที่การเดินจงกรมก่อนเป็นอันดับแรก ให้เดินจงกรมเป็นระยะเวลา ๑๕ นาที ต่อจากนั้นเป็นให้อยู่ในอิริยาบถนั่งตามแนวทางการปฏิบัติข้างต้น ใช้ระยะเวลาในการนั่งเบื้องต้นนี้เท่ากับการเดิน คือ ๑๕ นาที สลับกันไปตลอดทั้งวัน ตามระเบียบการที่กำหนดไว้ (ผู้ปฏิบัติที่เดินนั่งไม่ได้ ๑๕ นาที ให้ปฏิบัติเท่าที่จะทำได้ และให้เพิ่มระยะเวลาการเดินนั่งตามอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานเห็นสมควร)

๒) วันที่ ๒ เริ่มการปฏิบัติในวันที่ ๒ ตามระเบียบการที่กำหนดไว้ ในช่วงเช้าถึงเที่ยงให้ปฏิบัติตามระยะเวลาเท่าเดิมไปก่อน และในช่วงบ่ายให้เพิ่มเวลาการเดินจงกรมและนั่งสมาธิเป็นระยะเวลา ๒๐ นาที ในแต่ละบัลลังก์ และให้ดำเนินตามระเบียบการที่กำหนดไว้

๓) วันที่ ๓ เริ่มการปฏิบัติในวันที่ ๓ ให้ดำเนินตามระเบียบการที่กำหนดไว้ ในช่วงเช้าถึงเที่ยงให้ปฏิบัติตามระยะเวลาเท่าเดิมไปก่อน และในช่วงบ่ายให้เพิ่มเวลาการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เป็นระยะเวลา ๓๐ นาที ในแต่ละบัลลังก์ และในช่วงค่ำหลังทำวัตร พังธรรมเสร็จ ให้เพิ่มเวลาการเดิน นั่ง เป็นเวลา ๔๐ นาที และให้ดำเนินตามระเบียบการที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะการพูดคุยกัน งดเว้นเด็ดขาด (พูดได้เฉพาะที่จำเป็นเท่านั้น)

๔) วันที่ ๔ เริ่มการปฏิบัติในวันที่ ๔ ให้ดำเนินตามระเบียบการที่กำหนดไว้ ในช่วงเช้าถึงเที่ยงให้ปฏิบัติตามระยะเวลาเท่าเดิมไปก่อนคือ เดิน นั่ง ๔๐ นาที และในช่วงบ่ายให้เพิ่มเวลาการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เป็นระยะเวลา ๕๐ นาที ในแต่ละบัลลังก์ และในช่วงค่ำหลังทำวัตร พังธรรมเสร็จ ให้เพิ่มเวลาการเดิน นั่ง เป็นเวลา ๖๐ นาที คือ ๑ ชั่วโมง และให้ดำเนินตามระเบียบการที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด

๕) วันที่ ๕ เริ่มการปฏิบัติในวันที่ ๕ ให้ดำเนินตามระเบียบการที่กำหนดไว้ ให้ปฏิบัติตามระยะเวลาเดิมไปคือ เดิน นั่ง ๑ ชั่วโมง ในแต่ละบัลลังก์ และในช่วงบ่ายเวลา ๑๖.๐๐ น. เข้าสู่พิธีปิดโครงการปฏิบัติธรรมวัดอ้อมน้อย และกรอกแบบสอบถามการปฏิบัติธรรมวัดอ้อมน้อย

๒.๔.๕ การสอบอารมณ์

การปฏิบัติในวัดอ้อมน้อยเป็นการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติ ที่ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติอย่างถูกต้อง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจในหลักการและแนวทางปฏิบัติเพื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องและได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง ต้องอาศัย

การถามทดสอบอารมณ์ระหว่างผู้ปฏิบัติกับอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน ผู้ที่มีความชำนาญในการปฏิบัติในแนวทางนั้น และในการปฏิบัติวัดอ้อมน้อยมีการสอบอารมณ์ให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติในวันที่ ๒ ของการปฏิบัติ จนถึงวันสุดท้ายแห่งโครงการคือวันที่ ๕ เริ่มสอบอารมณ์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น ช่วงบ่ายเริ่มสอบอารมณ์ เวลา ๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น โดยให้ผู้ปฏิบัติสอบอารมณ์ตามลำดับหมายเลขประจำตัว และในการสอบอารมณ์ของวัดอ้อมน้อยมีหลักการและรูปแบบที่เป็นขั้นตอนการสอบอารมณ์ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ให้ผู้ปฏิบัติส่งสภาวะการปฏิบัติ เริ่มตั้งแต่ ตื่นนอน เดิน ยืน นั่ง และอิริยาบถต่างๆ (ส่งอารมณ์ตามความเป็นจริง)

ขั้นตอนที่ ๒ อาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน แนะนำการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติตามความเข้าใจในสภาวะธรรมที่ปรากฏและเพิ่มเติมการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติตามสภาวะที่ปรากฏ

ขั้นตอนที่ ๓ เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติสอบถามปัญหาในการปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ ๔ อาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน ตอบปัญหาและสร้างความเข้าใจในแนวทางแก่ผู้ปฏิบัติ

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระครูวินัยธรณรงค์พร วุฑฒิโช (นิธิมงคล) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาพฤติกรรมการรักษาอุโบสถศีลที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิตของอุบาสก-อุบาสิกาวัดบางไกรใน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี” ได้ดำเนินการวิจัยในช่วงการรักษาอุโบสถศีลที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิตโดยอาศัยหลักการปฏิบัติมีการสวดมนต์ และสมาธิภาวนา (อานาปานสติ) จากการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รักษาอุโบสถศีลที่วัดคิดเป็นร้อยละ ๔๗ และรักษาอุโบสถศีลที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ ๔๗ และพบว่า กลุ่มตัวอย่างละเมิดการรักษาศีล เช่น พุดล้อเล่นหรือพูดเพ้อเจ้อ การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารในยามวิกาล ดื่มน้ำธัญพืชในเวลาวิกาล การแต่งหน้า ทาเครื่องหอมเพื่อให้ดูสวยงาม เป็นต้น การศึกษาความสุขในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม พบว่า มีความสุขอยู่ในระดับมาก และ พบว่าส่วนใหญ่มีความรักความผูกพันและมีการเคารพสิทธิ์ส่วนตัวและรับฟังความคิดเห็นของบุคคลในครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ และด้านสุขภาพอนามัยที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุขมูลฐานในชุมชน การศึกษาความสุขในชีวิตจำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับความสุขที่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ สำหรับการศึกษาสภาพที่เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการรักษาอุโบสถศีลจากการพิจารณาจากความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่การรักษาศีลเป็นเรื่องสำคัญ แต่การมีโรคประจำตัวทำให้ต้องบกพร่องในการรักษาศีลบางประการ และต้องการให้มีการนำปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพร้อมการแสดงธรรมที่เกี่ยวข้อง^{๒๖}

^{๒๖} พระครูวินัยธรณรงค์พร วุฑฒิโช (นิธิมงคล), “ศึกษาพฤติกรรมการรักษาอุโบสถศีลที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิตของอุบาสก-อุบาสิกา วัดบางไกรในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า บทคัดย่อ.

พระครูศรีสุตากร (อภิชาติ อภิญญาโณ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์-อาทิตย์ กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม” ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติธรรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านวิชาการ ด้านบุคลากร ด้านประชาสัมพันธ์ ด้านสวัสดิการ ด้านสถานที่และด้านปฏิคมพบว่า ด้านบุคลากร ด้านสวัสดิการ และด้านสถานที่อยู่ในระดับมากที่สุด ผลการการศึกษาระดับความพึงพอใจพบว่า ด้านวิชาการ ด้านเทศนา อบรม บรรยาย โดยใช้เทคนิคไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย ด้านมีเอกสารประกอบการปฏิบัติธรรม อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านพระวิปัสสนาจารย์ มีความรู้ความสามารถและนันทนาการและวิชาการ อยู่ในระดับมาก ด้านศาลาปฏิบัติธรรมกว้างขวาง ไม่แออัดต่อจำนวนผู้เข้าปฏิบัติ ด้านห้องน้ำ ห้องสุขา เพียงพอต่อการปฏิบัติธรรมด้านปฏิคมอยู่ในระดับมาก และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม โดยเป็นกันเอง และปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะต่อการเข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม พบว่า ส่วนมากประชาชนที่เข้ามาปฏิบัติธรรมนั้นมีความสนใจไม่มากเท่าที่ควร และไม่ค่อยได้รับรู้ข่าวสารในการจัดการปฏิบัติธรรม ความไม่พร้อมในการปฏิบัติธรรม เช่น ร่างกาย วัน และเวลาผู้ปฏิบัติเป็นห่วงบ้าน มีอาการปวดเมื่อย เป็นปัญหาในการปฏิบัติธรรมรวมถึงสถานที่ปฏิบัติธรรมอยู่ห่างไกลจากที่พักและไม่สะดวกในการเดินทางลำพัง^{๘๗}

พระสุวรรณ สุวณโณ (เรืองเดช) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง” ผลการวิจัยพบว่า การเจริญสติตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตร มีจุดมุ่งหมายเพื่อการหลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองด้วยการมีสติระลึกรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ เน้นสอนการเจริญสติในหมวดกาย ด้วยการพิจารณาอริยาบถย่อย หมวดจิตด้วยการตามรู้ทันความคิด เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ผลการเจริญสติตามการสอนของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภพบว่าผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น และมีจิตเมตตามากขึ้น มีสุขภาวะที่ดีมากขึ้น ระวังความโกรธ ความขุ่นเคืองใจลงได้^{๘๘}

^{๘๗} พระครูศรีสุตากร (อภิชาติ อภิญญาโณ) “ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์-อาทิตย์ กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

^{๘๘} พระสุวรรณ สุวณโณ (เรืองเดช), “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ.

คุณัญญ์ สงขาว ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การสำรวจและประเมินระดับความสุขของประชาชน : ศึกษาในกรณี องค์การบริหารส่วนตำบลกะเปา อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา” ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข ไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยด้าน เงินทอง หรือรายได้เสมอไป ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง คือปัจจัยภายใน คือ ทางด้านจิตใจ มีสภาพจิตใจที่เป็นปกติ การมีเวลาอยู่กับครอบครัว ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น ปัจจัยสี่ ความมั่นคงในชีวิต ชุมชนเข้มแข็ง สิ่งแวดล้อม ฯลฯ ถ้ารู้จักการประมาณในการใช้ปัจจัยภายนอกการดำเนินชีวิตก็จะมีสุขสมบูรณ์ โดยสรุปองค์ประกอบของความสุขเป็นส่วนหนึ่งในการประเมินความสุขของผู้ถูกประเมิน บุคคลจะการใช้การประเมินความสุขจาก ๒ องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive Components) และองค์ประกอบทางอารมณ์ (Affective Components) องค์ประกอบทางความคิด เป็นการประเมินความสุขโดยการใช้ความคิดในการตัดสินใจหรือประเมินรูปของความสุขพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินแบบสรุปรวมของบุคคล ทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรมและสภาพแวดล้อม แล้วตัดสินว่ามีความสุขพอใจ หรือไม่พอใจ องค์ประกอบทางอารมณ์เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือการประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ กล่าวคือ ในสถานการณ์แต่ละสถานการณ์บุคคลจะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ความรู้สึกตอบสนองออกมา ซึ่งขึ้นอยู่กับสภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย สภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต สภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม และสภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณหรือปัญญาของแต่ละบุคคล อันมีปัจจัยภายในทางด้านจิตใจ และปัจจัยภายนอก ที่เกิดจากสภาวะแวดล้อมของแต่ละบุคคลมาเป็นตัวกระทบกระตุ้นให้เกิดความรู้สึก^{๘๙}

บัวครอง ชัยปราบ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก” ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติมีผลในการพัฒนาจิตใจของนักเรียน ทำให้มีสติตั้งมั่นในการดำรงชีวิตมากขึ้น มีพัฒนาการด้านจริยธรรมและคุณธรรม และมีความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมมากขึ้น^{๙๐}

สร้อยสุตา อิ่มอรุณรักษ์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อสุขภาพจิต” ผลการวิจัย พบว่า ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อสุขภาพจิตของบุคคล กลุ่มตัวอย่าง

^{๘๙} คุณัญญ์ สงขาว, “การสำรวจและประเมินระดับความสุขของประชาชน : ศึกษาในกรณี องค์การบริหารส่วนตำบลกะเปา อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา”, *วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๐), หน้า บทคัดย่อ.

^{๙๐} บัวครอง ชัยปราบ, “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ.

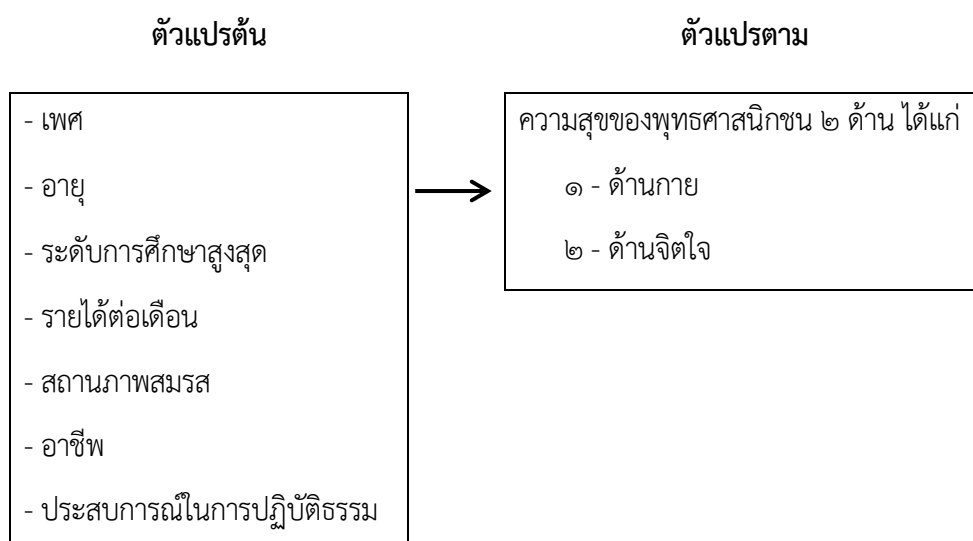
ประกอบด้วยบุคคลทั่วไปที่เข้ารับการอบรมอานาปานสติภาวนา ณ ธรรมาศรมนานาชาติ สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ภายหลังจากการเข้าอบรมอานาปานสติภาวนาแล้ว สุขภาพจิตของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีภาวะสุขภาพจิตในเกณฑ์ปกติ มีลักษณะไม่เปลี่ยนแปลง แต่ก็มีแนวโน้มดีขึ้นกว่าก่อนเข้าอบรม และบางส่วนเห็นว่า การแสดงออกทางสังคมดีขึ้น ส่วนกลุ่มที่มีแนวโน้มของภาวะสุขภาพจิตไม่ดีตอบว่า รู้สึกดีขึ้นในทุกด้าน ยกเว้นผู้ที่มีการรับรู้ผิดปกติที่เห็นว่าเหมือนเดิมการศึกษาค้นครั้งนี้นำไปสู่แนวคิดของการพัฒนาตนว่า การจะเข้าสู่แนวทางปฏิบัติด้วยเทคนิควิธีใด ต้องพิจารณาถึงความพร้อมทางจิตใจ และร่างกายของบุคคลด้วย จึงจะทำให้ได้ผลดีตามเป้าหมาย^{๔๑}

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอัมมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร” ผู้วิจัยกำหนดเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ประกอบด้วยตัวแปรต้น ตัวแปรตามดังนี้

ตัวแปรต้น คือ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด รายได้ต่อเดือน สถานภาพสมรส อาชีพ ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม

ตัวแปรตาม คือ ความสุขของพุทธศาสนิกชนจากการปฏิบัติธรรม ๒ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านกาย ๒) ด้านจิตใจ



แผนภาพที่ ๒.๑ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

^{๔๑} สร้อยสุตา อิมอรุณรักษ์, “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อสุขภาพจิต”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ.