

บทที่ ๒

หลักคำสอนเกี่ยวกับอานาปานสติ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัยศึกษา หลักคำสอนเกี่ยวกับอานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น ๕ ประเด็น คือ ๑) อานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) หลักการเจริญอานาปานสติเบื้องต้น ๓) ผลของการเจริญ อานาปานสติ ๔) หลักการเจริญอานาปานสติในชีวิตประจำวัน และ ๕) คุณค่าและประโยชน์ของอานาปานสติในชีวิตประจำวัน มีเนื้อหาดังต่อไปนี้

๒.๑ อานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

อานาปานสติภาวนา^๑ คือการเจริญอานาปานสติกำหนด ลมหายใจเข้าลมหายใจออก “โดยมากพระผู้มีพระภาคทรงอยู่ด้วยอานาปานสติ”^๒ เป็นวิหารธรรมคือทำเครื่องอยู่ของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงมาก ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทหลายแห่ง ในการศึกษาผู้วิจัยนำเฉพาะข้อปฏิบัติเพื่อการประยุกต์ใช้กับการเล่นเทนนิส

อานาปานสติ ที่มีชื่อว่า “อานาปานสติสูตร” โดยตรง คืออานาปานสติที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระสาวกผู้เถระระดับอสีติมหาสาวก ซึ่งพระสาวกผู้เถระเหล่านั้นก็สั่งสอนภิกษุทั้งหลายให้ปฏิบัติอานาปานสติด้วย^๓

อานาปานสติภาวนานี้ เมื่อปฏิบัติตามหลัก อานาปานสติสูตร เป็นได้ทั้งสมถะเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิ และวิปัสสนาเพื่อใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔^๔ เพื่อมุ่งผลฝ่ายปัญญา จึงพึงศึกษาให้ครบถ้วนทั้ง ๒ ข้อปฏิบัติ มีตรัสไว้ในหลายสูตรด้วยกัน ดังนี้

^๑ วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖.

^๒ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๗/๔๖๙.

^๓ ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔/๑๘๓.

^๔ วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๙๙/๑๘๕.

อานาปานสติหมวดใหญ่ คือ “อานาปานสังยุต”^๕ ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกเล่ม ๑๙ ข้อ ๙๗๗-๙๙๖ หน้า ๔๕๓-๔๘๗ จำนวน ๓๔ หน้ากระดาษ นอกจากนี้ก็มีในพระสูตรอื่นๆ ได้แก่

อานาปานสติที่จัดเป็นส่วนหนึ่งของกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน^๖ คือ ในทีฆนิกาย มหาวรรค “มหาสติปัฏฐานสูตร”^๗ และมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์

“สติปัฏฐานสูตร”^๘ ที่ระบุวิธีปฏิบัติครบ ๑๖ ขั้น และครบสติปัฏฐาน ๔ คือ ใน มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ “อานาปานสติสูตร”^๙ และ สังยุตตนิกาย มหาวรรค “กิมิลสูตร”^{๑๐} และ “ปฐมอานันทสูตร”^{๑๑} เป็นต้น ที่กล่าวถึงเนื้อหาของ การปฏิบัติครบ ๑๖ ขั้น ในสูตรอื่นๆ อีก คือวินัยปิฎก มหาวีรังก์ “ตติยปาราชิก”^{๑๒} มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ “มหารุโณทสูต”^{๑๓} สังยุตตนิกาย มหาวรรค “เอภัมมสูตร”^{๑๔} และ “สุทธิกสูตร”^{๑๕} อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต “อาพาธสูตร”^{๑๖} เป็นต้น ส่วนคำอธิบายพิสดารมาในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค “อานาปนกถา”^{๑๗} และในวิสุทธิมรรค “อนุสสติกัมมัฏฐานนิตย”

^๕ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓.

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒.

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^๘ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๗๐/๔๕๐.

^๙ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔/๑๘๓.

^{๑๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๖/๔๖๕.

^{๑๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๓๙/๔๑๗.

^{๑๒} วิ.ม. (ไทย) ๑/๒๔/๑๗.

^{๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓/๑๒๕.

^{๑๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๑๐/๑๔๑.

^{๑๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๑/๒๘๒.

^{๑๖} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗.

^{๑๗} ข.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๒/๒๓๓.

๒.๑.๑ ความหมายของอานาปานสติ

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีพระ พุทธพจน์หลายแห่งที่อธิบายความหมายของอานาปานสติ เช่น ใจความพระพุทฺธพจน์ที่ว่า “บุคคลใด ภาวนาอานาปานสติดีแล้ว บริบูรณ์แล้ว อบรมแล้ว ตามลำดับ ตามสภาวะที่พระพุทฺธเจ้าทรงแสดงไว้ บุคคลนั้นย่อมทำโลกนี้ให้สว่างไสว เหมือนดวงจันทร์พ้นจากหมอก ฉะนั้น”^{๑๘} พระสารีบุตรได้ให้ความหมายอานาปานสติในสติปัฏฐาน ๔ ว่า “คำว่า อานะ อธิบายว่า ลมหายใจเข้า ไม่ใช่ลมหายใจออก คำว่า อปานะ อธิบายว่า ลมหายใจออก ไม่ใช่ลมหายใจเข้า สติเข้าไปตั้งอยู่ที่ลมหายใจเข้าหายใจออก ผู้ใดหายใจเข้า สติย่อมปรากฏแก่ผู้นั้น ผู้ใดหายใจออก สติย่อมปรากฏแก่ผู้นั้น”^{๑๙} รวมความแล้ว อานาปานสติสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่สัมปยุตด้วยสติอันกำหนดเอาลมหายใจเข้าและลมหายใจออก หรือสมาธิในอานาปานสติชื่อว่า อานาปานสติสมาธิ^{๒๐}

อานาปานสติมีความสัมพันธ์กับ สัมมาสติ กล่าวคือเมื่อ พิจารณาอานาปานสติใน ๔ หมวดของสติปัฏฐาน ๔ จะทำให้มีสติสมบูรณ์เป็น สัมมาสติ ในพระอภิธรรมปิฎกมีเนื้อหาเกี่ยวกับ สัมมาสติดังนี้ “การคอยระลึกรู้ถึงอยู่เนืองๆ การทวนระลึก (กัถิ) สติ คือ ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลืม (กัถิ) คือ สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรค นี้เรียกว่า สัมมาสติ”^{๒๑}

ส่วนพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้ความหมายสติว่า “ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้”^{๒๒} และอธิบายเพิ่มเติมว่า “สติ แปลว่า ความระลึกได้ ความไม่ลืมความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พ่นเพี้ยน ไม่เลือนลหาย หรืออีกนัยหนึ่ง ไม่ใจลอย มีความระมัดระวัง ตื่นตัวต่อหน้าที่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับสิ่งที่ทำ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และ

^{๑๘} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๕๙.

^{๑๙} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๕๙.

^{๒๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๖/๔๖๖.

^{๒๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๒/๑๔๐.

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ , พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๕๑), หน้า ๓๙๕.

ตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร ทำให้เกิดการดูแล รักษา ค้ำครองไว้ได้ ในการดำเนินชีวิตและการทำสิ่งต่างๆ ควรมีสติกำกับอยู่เสมอ จึงไม่เป็นผู้ประมาท ขาดสติ”^{๒๓}

๒.๑.๒ หมวดหมู่ธรรมที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติ

ในการจัดหมวดหมู่ธรรมที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสตินอกจากที่กล่าวข้างต้นแล้ว อานาปานสติยังเป็นส่วนหนึ่งของ อนุสติ ๑๐ และเป็นข้อ ๑๐ ในสัญญา ๑๐ จำแนกโดยสังเขป ได้ดังนี้

อนุสติ^{๒๔} หมายถึง ความระลึกถึง อารมณ์อันควรระลึกถึงเนื่องๆ (recollection, constant mindfulness) เขียนอย่างรูปเดิมในภาษาบาลีเป็น อนุสติ^{๒๕} ได้แก่

๑) **พุทธานุสติ** ระลึกถึงพระพุทธรเจ้า คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระองค์ (recollection of the Buddha, contemplation on the virtues of the Buddha)

๒) **ธัมมานุสติ** ระลึกถึงพระธรรม คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระธรรม (recollection of the Dhamma, contemplation on the virtues of the Doctrine)

๓) **สังฆานุสติ** ระลึกถึงพระสงฆ์ คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระสงฆ์ (recollection of the Sangha, contemplation on the virtues of the Order)

๔) **ศีลानุสติ** ระลึกถึงศีล คือ น้อมจิตรำลึกพิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติปฏิบัติ บริสุทธิ์ไม่ต่างพร้อย (recollection of morality, contemplation on one's own morals)

๕) **จาคานุสติ** ระลึกถึงการบริจาค คือ น้อมจิตระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรมคือความเผื่อแผ่เสียสละนี้ที่มีในตน (recollection on liberality, contemplation on one's own liberality)

๖) **เทวดานุสติ** ระลึกถึงเทวดา คือ น้อมจิตระลึกถึงเทวดาทั้งหลายที่ตนเคยรู้และพิจารณาเห็นคุณธรรมอันทำบุคคลให้เป็นเทวดานั้นๆ ตามที่มีอยู่ในตน (recollection of deities, contemplation on the virtues which make people become gods as can be found in oneself)

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๗๕๙.

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล ธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (นนทบุรี: โรงพิมพ์พิมพ์การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๔๖-๒๔๗.

^{๒๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๗/๓๒๘.

๗) **มรณสติ** ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท (mindfulness of death, contemplation on death)

๘) **กายคตาสติ** สติอันไปในกาย คือ กำหนดพิจารณากายนี้ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่างๆ อันไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงใหลมัวเมา (mindfulness occupied with the body, contemplation on the 32 impure parts of the body)

๙) **อานาปานสติ** สติกำหนดลมหายใจเข้าออก (mindfulness on breathing)

๑๐) **อุปสมานุสติ** ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ คือ ระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระนิพพาน อันเป็นที่ระงับกิเลสและความทุกข์ (recollection of peace, contemplation on the virtue of Nibbana)

ส่วนอานาปานสติ ในสัญญา ๑๐ จำแนกโดยสังเขป ได้ดังนี้ สัญญา ๑๐^{๒๖} หมายถึง ความกำหนดหมาย แนวความคิดความเข้าใจ สำหรับใช้กำหนดพิจารณาในการเจริญกรรมฐาน (perception, contemplation, ideas as objects of meditation) ได้แก่

๑) **อนิจจสัญญา** กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร (contemplation on impermanency)

๒) **อนัตตสัญญา** กำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง (contemplation on impersonality)

๓) **อสุภสัญญา** กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย (contemplation on foulness or loathsomeness)

๔) **อาทีนวสัญญา** กำหนดหมายโทษทุกข์ของกายอันมีความเจ็บไข้ต่างๆ (contemplation on the disadvantages of the body)

๕) **ปหานสัญญา** กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตกและบาปกรรมทั้งหลาย (contemplation on abandonment or overcoming)

๖) **วิราคสัญญา** กำหนดหมายวิราคะว่าเป็นธรรมละเอียดประณีต (contemplation on detachment)

๗) **นิโรธสัญญา** กำหนดหมายนิโรธว่าเป็นธรรมละเอียดประณีต (contemplation on cessation)

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล ธรรม, หน้า ๒๔๔-๒๔๕.

๘) **สัพพะโลเก อนภิรตัสสญญา** กำหนดหมายความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง (contemplation on the non-delightfulness of the whole world)

๙) **สัพพะสังขารेषุ อนิฏฐัสสญญา** กำหนดหมายความไม่น่าปรารถนาในสังขารทั้งปวง (contemplation on the non-pleasantness of the whole world)

๑๐) **อานาปานสติ** สติกำหนดลมหายใจเข้าออก (mindfulness of in- and out-breathing)

ท่านพุทธทาสภิกขุ อธิบายว่า “อานาปานสติ คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก อานา ปานสติภาวนา เป็นกรรมฐานหรือเป็นสมาธิภาวนาที่พระพุทธรองค์ได้ปฏิบัติและตรัสรู้ เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เป็นวิธีที่จะให้รู้แจ้ง ให้รู้ถึงความทุกข์และวิธีควบคุมความทุกข์ เป็นสมาธิแบบของพระพุทธรองค์โดยตรง มีวิธีการโดยละเอียดกล่าวอยู่ใน อานาปานสติสูตร อานาปานสตินั้นมีข้อดีหลายประการสามารถทำได้ทุกที่ ไม่ว่าที่บ้านหรือที่ป่า เพียงไม่สนใจสิ่งใดนอกจากการ กำหนด ลมหายใจของตนเอง สิ่งอื่นจะไม่สามารถเข้ามาแทรกแซงในจิตใจได้ ทำให้จิตมีสมาธิ มีอนามยดี มีสุขภาพกายและใจดี จิตมีความสามารถ มีสมรรถนะ อ่อนโยนควรแก่การทำงาน เรียกว่า กัมมณีย จิต”^{๒๗}

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก อธิบายเสริมว่า “อานาปานสติ คือ แทนที่จะปล่อยให้จิตฟุ้งซ่าน ให้หยุดคิด มีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกติดต่อกัน และในทางกลับกันเมื่อเกิดความรู้สึกตัวกับลมหายใจเข้าลมหายใจออกแล้ว ก็จะทำให้หยุดคิดได้เช่นกัน เพราะการหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ช่วยทำให้เกิดความรู้สึกตัวชัดเจน ความคิดที่ไม่ดี ความรู้สึกที่ไม่ดีจะตั้งอยู่ไม่ได้ ดังนั้นความรู้สึกตัว ความสงบสบายใจจะเข้ามาแทน”^{๒๘}

จากการรวมความข้างต้น สรุปได้ว่า อานาปานสติสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ การเจริญอานาปานสติ เป็นการกำหนดดูตนเองทั้งหมดทั้งกายและใจ เมื่อกำลังทำอะไรอยู่จะเกิดความรู้สึกตัวอย่างชัดเจน จิตอยู่กับปัจจุบันขณะ เริ่มตั้งแต่อิริยาบถหลัก ได้แก่ การ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย ได้แก่ การงอแขน เหยียดขา เป็นต้น จนถึง การเคลื่อนไหวอย่างซับซ้อน เช่น การวิ่งเพื่อสุขภาพ การฝึกโยคะ การรำมวยจีน และการเล่นกีฬา การระลึกรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า จะเกิดความรู้สึกตัวที่เกิดขึ้นจากลมหายใจ เมื่อตามดูตามรู้ลมหายใจเช่นนี้ จะได้ตามดู

^{๒๗} พุทธทาส ภิกขุ, **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติภาวนาสมบูรณ์แบบ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา), หน้า ๓-๑๐.

^{๒๘} พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, **สติเป็นธรรมเอก**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิมายา โคตมี, ๒๕๕๕), หน้า ๒.

ตามรู้ความรู้สึกนึกคิดและจิตใจไปด้วยเช่นกัน ซึ่งเป็นการดูอย่างเข้าใจ มองเห็นตามความเป็นจริงของชีวิต การรักษาคิดใจตลอดวันตลอดคืนเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อมีอารมณ์มากระทบให้รีบปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับอารมณ์นั้น ให้กลับมาตามดูตามรู้ลมหายใจของตนเอง จะเห็นการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีความไม่แน่นอน การมีลมหายใจเป็นกัลยาณมิตร จะทำให้มีสุขภาพกายและใจดี มีความสงบ สบายใจ เป็นสภาวะแห่งพุทธะ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ภายในจิตที่มีความสงบจะมีสมรรถนะที่ดี อ่อนโยนควรแก่การงาน

๒.๒ หลักการเจริญอานาปานสติเบื้องต้น

พุทธพจน์แสดงวิธีปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ ขั้น

ในพระสูตรตันตปิฎก มีเนื้อหาเกี่ยวกับอานาปานัสสติสูตร^{๒๙} ดังนี้

“อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่าง^{๓๐}ก็ดี นั่งขัดสมาธิ^{๓๑}ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า^{๓๒} มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก^{๓๓}

อานาปานสติ ๑๖ ขั้น^{๓๔}

- ๑) เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’
เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’
- ๒) เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’

^{๒๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗.

^{๓๐} เรือนว่าง หมายถึงเสนาสนะ ๗ อย่าง เว้นป่าและโคนไม้ ได้แก่ ๑) ภูเขา ๒) ซอกเขา ๓) ถ้ำในภูเขา ๔) ป่าช้า ๕) ป่าละเมาะ ๖) ที่โล่งแจ้ง ๗) ลอมฟาง (ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๐/๒๔๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๘๕).

^{๓๑} นั่งขัดสมาธิ หมายถึงนั่งพับขาเข้าหากันทั้ง ๒ ข้าง เรียกว่า นั่งขัดสมาธิ (วิ.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๔๔๕).

^{๓๒} ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึงตั้งสติกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน (วิ.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๔๔๕).

^{๓๓} ตามอรรถกถาพระสูตรนี้ อัสสาสะ หมายถึงหายใจเข้า ปัสสาสะ หมายถึงหายใจออก (อสุสาโสติ อนุโตปวิสนนาสิกขาโต. ปสุสาโสติ พหิณฺฑมณนาสิกขาโต ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๐๕/๑๓๖) ส่วนอรรถกถาวินัยกลับกันคือ อัสสาสะ หมายถึงหายใจออก ปัสสาสะ หมายถึงหายใจเข้า (อสุสาโสติ พหิณฺฑมณนาโต ปสุสาโสติ อนุโตปวิสนนาโต วิ.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๔๔๖).

^{๓๔} ดูเทียบ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓-๔๕๕, อ.ง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๓๑-๑๓๓.

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’

- ๓) สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กลมทั้งปวง หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กลมทั้งปวง หายใจออก’
- ๔) สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’
- ๕) สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้ปฐิ หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้ปฐิ หายใจออก’
- ๖) สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้สุข หายใจออก’
- ๗) สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก’
- ๘) สำเนียงกว่า ‘เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก’
- ๙) สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้จิต หายใจออก’
- ๑๐) สำเนียงกว่า ‘เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก’
- ๑๑) สำเนียงกว่า ‘เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เราตั้งจิตมั่น หายใจออก’
- ๑๒) สำเนียงกว่า ‘เราเปลื้องจิต หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เราเปลื้องจิต หายใจออก’
- ๑๓) สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก’
- ๑๔) สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก’
- ๑๕) สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก’
- ๑๖) สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า’
สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก’

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก”^{๓๕}

จากพุทธพจน์ข้างต้น กล่าวว่าให้หาที่สงบสำหรับทำความเพียร สถานที่ที่เหมาะสมแก่การเจริญอานาปานสติสมาธิ ได้แก่ ป่า โคนไม้ และเรือนว่าง ซึ่งก็คือสถานที่สบาย สงบเงียบ ไม่มีอะไรบกวน ทั้งเสียงและอารมณ์อื่น สามารถเจริญกรรมฐานให้บริสุทธิ์ได้มี บรรยายภาคแวดล้อมที่ช่วยเกื้อกูลแก่การปฏิบัติ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายเสริมว่า “โดยเฉพาะผู้เริ่มฝึกอานาปานสติสมาธิ เปรียบเหมือนคนหัดว่ายน้ำใหม่ ต้องอาศัยอุปกรณ์ช่วย หรือเริ่มหัดในน้ำสงบที่ไม่มีคลื่นลมแรงก่อน”^{๓๖} ตามความเป็นจริงแล้วสถานที่สงัดนั้น จะเป็นที่ไหนก็ได้ เพียงจัดสถานที่ให้สงัด ท่านพุทธทาสภิกขุ อธิบายว่า “เราจะต้องมีวิธีการจัดการกับตัวเอง ได้แก่ การ ปิดหูปิดตา ปิดอายตนะทุกด้าน เช่น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าเสียง ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับเสียงนั้น ไม่สนใจกับสิ่งต่างๆ รอบด้าน เมื่อกระทำเช่น นี้สถานที่นั้นจะเป็นป่าหรือเป็นที่สงัดขึ้นมาทันที”^{๓๗}

สำหรับท่านั่งพึงใช้อริยาบทใดก็ได้ที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายสบายที่สุด ไม่เมื่อยล้า และหายใจคล่องสะดวก ท่าที่ได้ผลดีที่สุด คือ ท่านั่ง “ขัดสมาธิ” พระเรียกว่า “นั่งคู้บัลลังก์”^{๓๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายเสริมว่า “ตั้งกายตรง คือ ให้ร่างกายท่อนบนตั้งตรง กระดูกสันหลัง ๑๘ ข้อ มีปลายจดกัน หนึ่งเนื้อและเอ็นไม่ขาด ลมหายใจเดินสะดวก เป็นท่านั่งที่มั่นคง เมื่อเข้าที่ดีแล้วจะมีคุณภาพอย่างยิ่ง กายจะเบา นั่งอยู่ได้นานโดยไม่มีทุกข์เวทนา รบกวน ช่วยให้อจิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น ส่วนตา อาจจะหลับหรือลืม ถ้าลืม ให้ทอดตาลงหรือมองที่

^{๓๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔/๑๔๗-๑๔๙.

^{๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๘๑๗.

^{๓๗} พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณแบบ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา , ๒๕๓๕), หน้า ๕๐-๕๑.

^{๓๘} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗.

ปลายจมูกให้เป็นทีสบาย ใจไม่ชาน”^{๓๙} เมื่อนั่งเข้าที่แล้ว ควรหายใจยาวลึกๆ และช้าๆ เต็มปอด ประมาณ ๒-๓ ครั้ง พร้อมกับตั้งความรู้สึกให้ตัวโล่งและสมองโปร่งสบาย ^{๔๐} แล้วจึงนำสติไปกำหนดที่ลมหายใจเข้า-ออกของตัวเอง ทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ละความฟุ้งซ่านต่างๆ เมื่อจิตหนีไปก็รู้ว่าจิตหนีไป แล้วให้ดึงจิตกลับมาที่ลมหายใจ

ในการเจริญอานาปานสติ ขั้นที่ ๑-๔ พึงพิจารณาสังเกตลมหายใจให้รู้ชัดทั้งลมเข้า ลมออก เริ่มตั้งแต่ความสั้นยาวของลมหายใจจนถึงความรู้ชัดตลอดลมหายใจทั้งปวง ให้พิจารณาว่าลมหายใจนี้มันปรุงแต่งกาย เมื่อบังคับลมหายใจให้ระงับ กายเนื้อจะ ระงับ เมื่อลมหายใจละเอียด กายเนื้อ จะละเอียด เมื่อลมหายใจสงบ กายเนื้อ จะสงบ เมื่อกายสังขารระงับ ลมหายใจสงบ จะทำให้เกิดสมาธิ ได้รับปิติและสุขตามมา

ขั้นที่ ๕-๘ ให้พิจารณาปิติให้ครบถ้วน มีลักษณะอย่างไร มีอาการอย่างไร มีอิทธิพลอย่างไร แล้วปรุงแต่งจิตอย่างไร ปรุงแต่งความนึกคิดอย่างไร ต่อไปให้พิจารณาความสุขให้ครบถ้วน เช่นเดียวกับปิติ ให้รู้สึกทั่วทั้งปิติและความสุขปรุงแต่งจิต ฝึกกำหนดการเกิด-การดับของเครื่องปรุงแต่งจิต เมื่อปิติเกิดก็รู้ว่าปิติเกิด เมื่อปิติดับก็รู้ว่าปิติดับ เห็นความไม่เที่ยงและไม่ใช่อัตถ์ของตนของเครื่องปรุงแต่งจิต เมื่อควบคุมเวทนาได้จะควบคุมการปรุงแต่งจิตได้ และสามารถบังคับจิตได้

ขั้นที่ ๙-๑๒ ให้พิจารณาจิตให้ครบถ้วน ว่ามีลักษณะอย่างไร มีบทบาทอย่างไร ทำหน้าที่อะไร ท่านพุทธทาสภิกขุ อธิบายว่า “จิตเป็นธาตุตามธรรมชาติ เป็นธาตุฝ่ายนาม ไหวได้เร็ว รู้สึกได้เร็ว ต้องอาศัยกายหรือธาตุฝ่ายรูปในการแสดงบทบาท ไม่สามารถอยู่ได้ตามลำพัง เมื่อแยก

^{๓๙} อานาปานสติ เป็นกรรมฐานอย่างเดียว ในบรรดาข้อปฏิบัติเป็นอันมากในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่มีคำแนะนำกำหนดเกี่ยวกับอิริยาบถ ว่าให้พินิจอย่างนี้ ดู ภาสคตาสติสูตร, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๒-๓๑๗/๒๐๓-๒๑๖; ศิริมานนทสูตร, อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๑๕-๑๒๐ ด้วย).

ส่วนกรรมฐานอย่างอื่น ย่อมเป็นไปตามอิริยาบถต่างๆ ที่เข้าเรื่องกันหากจะมีการนั่ง ก็ย่อมเป็นไป เพราะความเหมาะสมกัน โดยอนุโลม กล่าวคือ เมื่อกรรมฐานใดนั่งปฏิบัติได้ดี และในเมื่อนั่งอย่างนี้เป็นทำนองที่ดีที่สุด ก็เป็นธรรมดาอยู่เอง ที่พินิจอย่างนี้ ตัวอย่างเช่น การเพ่งกสิณ และการพิจารณาธรรมารมณ์ต่างๆ นานๆ เป็นต้น เหมือนคนจะเขียนหนังสือทำนองย่อมเหมาะดีกว่ายืน หรือนอนเป็นต้น พึงเข้าใจความหมายของการนั่งอย่างนี้ มิใช่มองเห็นการนั่งเป็นสมาธิไป พุทธอีกอย่างหนึ่งว่า การนั่งแบบคู้บัลลังก์นี้ เป็นทำนองที่ดีที่สุดแก่สุขภาพและการงาน ดังนั้น เมื่อจะนั่ง หรือในกรณีจะทำอะไรที่ควรจะต้องนั่ง ท่านก็แนะนำให้ทำนี้ (แม้แต่นั่งคิด นั่งพัก นั่งสนทนา นั่งทำใจ เช่น ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๘๙/๕๓๗; ม.อ. (ไทย) ๑๔/๖๗๕/๔๓๔; อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๖/๔๙; พุ.อ. (ไทย) ๒๕/๖๖/๑๐๒) เหมือนที่แนะนำว่า เมื่อจะนอน ก็ควรจะนอนแบบสี่เอนกาย หรือเมื่อจะเดินอยู่ลำพัง ก็ควรเดินแบบจงกรม ดังนี้เท่านั้นเอง.

^{๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๘๑๗-๘๑๘.

รูปและนามออกจากกัน จะไม่สามารถทำอะไรได้ จิตทำหน้าที่ คิด-นึก รู้สึกรู้สีก (สุข ทุกข์) และรับรู้ อารมณ์ (ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ”^{๔๑} กำหนดจิตให้รู้ทั่วถึงโดยเมื่อจิตมีโลภะ ก็รู้ว่าจิตมีโลภะ จิตไม่มีโลภะ ก็รู้ว่าจิตไม่มีโลภะ กำหนดเช่นเดียวกันกับโทสะและโมหะ จิตฟุ้งซ่านหรือสงบ จิตมีสมาธิหรือจิตไม่มีสมาธิ จิตตั้งมั่นในสมาธิหรือจิตไม่ตั้งมั่นในสมาธิ ถ้าจิตตั้งมั่นในสมาธิแสดงว่าหมดกิเลส ไม่มีสิ่งอื่น (กิเลส) เจืออยู่ในจิต จะบังคับจิตได้ สามารถบังคับจิตให้มีความปราโมทย์ บันเทิงได้ตามที่ต้องการ เพื่อเป็นบาทฐานของวิปัสสนาเพื่อปัญญาในการก้าวเข้าสู่การบรรลุมรรค ผล นิพพาน ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวเสริมว่า “ความบันเทิงของจิตนี้ เป็นสิ่งที่ต้องการทั้งทางโลก และทางธรรม ถ้าต้องการความปิติปราโมทย์ขึ้นมาเมื่อใด ก็สามารถปฏิบัติอานาปานสติย้อนไปที่ การทำกายสังขารคือ ลมหายใจให้สงบระงับ จะเกิดความพอใจ ปิติปราโมทย์ และสุขขึ้นมา ถ้า ปฏิบัติได้ดังนี้จะสามารถปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ได้ด้วยความรู้สึกพอใจ เมื่อบังคับจิตให้ตั้งมั่นได้ จิตนี้ จะมีความเหมาะสมแก่หน้าที่การงาน เรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะ (active) มีลักษณะ ๓ ประการคือ ๑) บริสุทธิ ไม่มีอะไรบดบัง ๒) ตั้งมั่น ด้วยการรวมกำลังเป็นจุดเดียว เรียกว่า เอกัคคตาจิต ^{๔๒} ๓) พร้อมทั้งจะทำหน้าที่อย่างดีที่สุด สามารถบังคับจิตให้ปล่อยอารมณ์ร้ายๆ ออกไปได้ จะเป็นจิตที่เป็นอิสระ มีความสงบเย็น ปราศจากอารมณ์และความหม่นหมอง”^{๔๓}

ขั้นที่ ๑๓-๑๖ ก้าวเข้าสู่ขั้นวิปัสสนา จิตที่ถูกรวมจนเหมาะสม จะมีปัญญาและนิมิต นวลอ่อนโยนน้อมไปทางใดก็ได้ ให้น้อมไปในการพิจารณาธรรม พิจารณารูปร่างนามรูปเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือนามรูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และไม่ใช่อัตถ์ตน จึงไม่ควร ยึดมั่นถือมั่น ให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในนามรูปนั้นออก หายใจเข้ากำหนดความคลายออก หายใจออกกำหนดความคลายออก รู้สึกรู้สีกได้ด้วยจิต เห็นการดับลงของกิเลส อันได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ เมื่ออุปาทานดับลง ความทุกข์จะดับลงด้วยเช่นกัน ให้พิจารณาเห็นการดับลงหรือสิ้นสุด แห่งสิ่งนั้นตามอำนาจของวิวิธะ (ความเปื้อนหน่าย คลายกำหนด) ถ้าวิวิธะมาก ก็ดับมาก ดับ หมด จนได้ผลของความดับคือหมดทุกข์ นิโรธะ ความเย็น นิพพาน คื นนามรูปสู่ธรรมชาติ เป็นอัน เสร็จสิ้นภารกิจของการดับทุกข์

^{๔๑} ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติ ฉบับสมบูรณ์ คู่มือที่จำเป็นจะต้องมีในการศึกษาหรือการปฏิบัติธรรมะ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙) , หน้า ๒๕๘-๒๕๙.

^{๔๒} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๘๒/๒๗๗.

^{๔๓} ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติ ฉบับสมบูรณ์ คู่มือที่จำเป็นจะต้องมีในการศึกษาหรือการปฏิบัติธรรมะ, หน้า ๒๗๓-๒๗๔, ๒๗๙-๒๘๐.

หลักการเจริญอานาปานสติภาคสมถะ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้เรียบเรียงวิธีปฏิบัติอานาปานสติภาคสมถะ^{๔๔} ไว้ดังนี้

ขั้นปฏิบัติ คือลงมือกำหนดลมหายใจ

ก. การนับ (คณนา)

เริ่มแรก ในการกำหนดลมหายใจออก-เข้า ยาว-สั้นนั้น ให้นับไปด้วย เพราะการนับจะช่วยตรึงจิตได้ดี การนับแบ่งเป็น ๒ ตอน

ช่วงแรก ให้นับซ้ำๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า ๕ แต่อย่าให้เกิน ๑๐ และให้เลขเรียงลำดับ เพราะถ้าต่ำกว่า ๕ จิตจะตื่น ถ้าเกิน ๑๐ จิตจะไปพะวงที่การนับแทนที่จะจับอยู่กับกรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาดๆ ข้ามๆ จิตจะหวั่น จึงให้นับที่หายใจเข้า-ออกอย่างสบายๆ เป็นคู่ๆ คือ ลมออกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๑ ลมออกว่า ๒ ลมเข้าว่า ๒ อย่างนี้เรื่อยไป จนถึง ๕,๕ แล้วตั้งต้นใหม่ ๑,๑ จนถึง ๖,๖ แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ ๑๐ คู่ แล้วกลับย้อนที่ ๕ คู่ใหม่ จนถึง ๑๐ คู่ อย่างนั้นเรื่อยไป

แสดงการนับ ดังนี้^{๔๕}

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙ ๑๐,๑๐

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖

ฯลฯ

^{๔๔} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย , หน้า ๘๑๗-๘๒๐.

^{๔๕} การเริ่มนับ จะตั้งต้นที่ลมเข้าหรือลมออกก็ได้ แล้วแต่อย่างไรในใครชัด หนึ่ง พึงทราบว่าตัวอย่างวิธีปฏิบัติที่แสดงในที่นี้ เขียนตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ให้เห็นแบบแผนเดิม ผู้ปฏิบัติจะเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นก็ได้ เช่น พุทโธบัง กำกับลมหายใจ เข้า-ออก แทนการนับ เป็นต้น (สาระอยู่ที่เป็นอย่างที่อธิบายตรึงจิตไว้เท่านั้น).

ช่วงสอง ให้นับเร็ว ในขณะที่ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าในหรือออกนอก ให้กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก หรือริมฝีปากบน (แห่งใด แห่งหนึ่ง ที่รู้สึกชัด) เท่านั้น นับเร็วๆ จาก ๑ ถึง ๕ แล้วขึ้นใหม่ ๑ ถึง ๖ เพิ่มทีละหนึ่งเรื่อยไป จาก ๑ ถึง ๑๐ แล้วเริ่ม ๑ ถึง ๕ ใหม่อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยกำลังการนับ เหมือนเรือตั้งลำแนวในกระแสน้ำเชี่ยว ด้วยอาศัยถ่อ

แสดงการนับ ดังนี้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖

ฯลฯ

กำหนดนับอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าแม้มันนับแล้ว สติยังตั้งแน่วอยู่ได้ ในอารมณ์ คือลมหายใจเข้าออก (วัตถุประสงค์ของการนับ เพื่อให้สติตั้งแน่วอยู่ได้ ในอารมณ์ ตัดความคิดฟุ้งซ่านจากภายนอกได้)

ข. การติดตาม (อนุพันธนา)

เมื่อสติอยู่ที่แล้ว คือ จิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้ว ให้หยุดนับ แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ วิธีติดตามที่ถูกต้อง คือ ใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน เปรียบเหมือนคนเลี้ยงไม้ ตั้งสติไว้ตรงที่พื้นเลื่อยกระทบไม้เท่านั้น ไม่ได้ใส่ใจพื้นเลื่อยที่มาหรือไป ผู้ปฏิบัติอานาปานสติก็ เช่นกัน เมื่อตั้งสติไว้ที่จุดลมกระทบ ไม่ส่ายใจไปตามลมที่มาหรือไป การปฏิบัติจึงจะสำเร็จ

เมื่อลมหายใจที่หายาบหมดไปแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติ จะมีนิมิตแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้นิมิตนั้นหมดไป จะยังมีนิมิตแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อๆ ไปอีก เปรียบเหมือนเมื่อเอาแท่งโลหะเคาะกังสดาลหรือเคาะระฆัง ให้มีเสียงดังขึ้นดับพลัน จะมีนิมิตคือเสียง แว่วเป็นอารมณ์ที่อยู่ในใจไปได้นาน เป็นนิมิตเสียงที่หายาบ แล้วละเอียดเบาลงไปๆ ตามลำดับ ถึงตอนนี้จะมีปัญหาสำหรับกรรมฐานลมหายใจนี้โดยเฉพาะ กล่าวคือ แทนที่ยังกำหนดไปอารมณ์จะยิ่งชัดมากขึ้นเหมือนกรรมฐานอื่น แต่สำหรับกรรมฐานนี้ยิ่งเจริญไปลมหายใจ

ยิ่งละเอียดขึ้นๆ จนไม่รู้สีก ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับจับหรือกำหนด เมื่อปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้น พึงเอาลมกลับมาใหม่ เพียงตั้งใจไว้ ณ จุดที่ลมกระทบตามปกติ ไม่ช้าลมจะปรากฏ แล้วกำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต่อเรื่อยไป ไม่นานนิมิตจะปรากฏ นิมิตนั้นปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน บ้างก็รู้สึกเหมือนยุ่นๆ บ้างเหมือนยุ่ยฝ้าย ขึ้นอยู่กับสัญญาของแต่ละคน ผู้ปฏิบัติต้องพยายามรักษานิมนต์นั้นไว้ (ซึ่งก็คือรักษาสมาธิด้วยนั่นเอง) โดย การ ประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอ จนอุปนิสัยสมาธิเกิดและบรรลุปฐมฌาน

๒.๓ ผลของการเจริญอานาปานสติ

ผลในที่นี้ พระไตรปิฎกใช้คำว่าอานิสงส์ พระสุตตันตปิฎก ได้กล่าวถึงอานาปานสติสูตร ไว้ดังนี้ “ในภิกขุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้เป็นสกทาคามี เพราะสิ้นสังโยชน์”^{๖๖} ๓ และเพราะทำราคะโทสะ โมหะ ให้เบาบาง จะกลับมายังโลกนี้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น แล้วทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ในภิกขุสงฆ์ก็มีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่ ในภิกขุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้เป็นโสดาบัน”^{๖๗} เพราะสิ้นสังโยชน์ ๓ ไม่มีทางตกต่ำ”^{๖๘} มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า ในภิกขุสงฆ์ก็มีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่ ในภิกขุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่ ในภิกขุสงฆ์ก็มีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่... ภิกษุทั้งหลาย ในภิกขุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำ

^{๖๖} สังโยชน์ หมายถึงกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ ธรรมที่มัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ คือ (๑) สักกายทิฏฐิ (๒) วิจิกิจฉา (๓) สีลัพพตปรามาส (๔) กามฉันทะหรือกามราคะ (๕) พยาบาทหรือปฏิฆะ (๖) รูปราคะ (๗) อรูปราคะ (๘) มานะ (๙) อุทธัจจะ (๑๐) อวิชชา ๕ ข้อต้นชื่อโอรัมภาคียสังโยชน์ ส่วน ๕ ข้อหลังชื่ออุทฺธัมภาคียสังโยชน์ พระโสดาบันละสังโยชน์ ๓ ข้อต้นได้ พระสกทาคามีทำสังโยชน์ข้อ ๔ และข้อ ๕ ให้เบาบาง พระอนาคามีละสังโยชน์ ๕ ข้อข้างต้นได้ พระอรหันต์ละสังโยชน์ได้หมด (อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๖๗-๖๘/๑๗๔-๑๗๗).

^{๖๗} โสดาบัน หมายถึงผู้ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะคำว่า โสตะ เป็นชื่อของอริยมรรคมีองค์ ๘ (อภ.ปญจ.อ. (ไทย) ๓๑/๔๒ ดูประกอบใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๑/๓๐๐).

^{๖๘} ไม่มีทางตกต่ำ หมายถึงไม่ตกไปในอบาย ๔ คือ นรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน เปต อสุร (อภ.ติ.ก.อ. (ไทย) ๒/๘๗/๒๔๒).

โพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”^{๔๙}

กล่าวโดยสรุปผลของการเจริญ อานาปานสติ จะทำให้ สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์เป็นอันดับแรก โพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์เป็นอันดับต่อไป และอันดับสุดท้ายคือทำให้ วิชาและวิมุตติ สมบูรณ์ เมื่อวิชาและวิมุตติ สมบูรณ์แล้วจะทำให้จิตบริสุทธิ์ ไม่มีความทุกข์เหลืออยู่ สามารถ บรรลุธรรมและเห็นแจ้งในนิพพานได้

พุทธพจน์แสดงผลของการเจริญอานาปานสติที่ทำให้สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์

ในพระสูตรต้นปิฎก มีเนื้อหาเกี่ยวกับ อานาปานัสสติสูตร ดังนี้ “อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้”^{๕๐} คือ

เมื่อเจริญอานาปานสติขั้นที่ ๑-๔ จะเป็นการเจริญ สติปัฏฐาน ๔ ในหมวดฐานกาย การระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกว่าเป็นกายชนิดหนึ่ง นับได้ว่าเป็นการพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

เมื่อเจริญอานาปานสติขั้นที่ ๕-๘ จะเป็นการเจริญ สติปัฏฐาน ๔ ในหมวดฐานเวทนา การระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกว่าเป็นเวทนา ชนิดหนึ่ง นับได้ว่าเป็นการ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

เมื่อเจริญอานาปานสติขั้นที่ ๙-๑๒ จะเป็นการเจริญ สติปัฏฐาน ๔ ในหมวดฐานจิต การระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกว่าเป็นจิตชนิดหนึ่ง นับได้ว่าเป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

เมื่อเจริญอานาปานสติขั้นที่ ๑๓-๑๖ จะเป็นการเจริญ สติปัฏฐาน ๔ ในหมวดฐานธรรม การระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกว่าเป็นธรรมชนิดหนึ่ง ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี นับได้ว่าเป็นการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

จากพุทธพจน์ที่กล่าวข้างต้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมาย สติปัฏฐาน ๔ ไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม^{๕๑} ดังนี้

^{๔๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๔๕-๒๔๗/๑๘๖-๑๘๗.

^{๕๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙-๑๙๑.

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล ธรรม, หน้า

ตารางที่ ๑ แสดงผลของการเจริญอานาปานสติที่ทำให้สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์

ผลของการเจริญอานาปานสติ	หลักธรรม
สติปัฏฐาน ๔ (ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือตามสิ่งที่นั่นๆ มันเป็นของมันเอง — foundations of mindfulness) เรียกว่า กาย เวทนา จิต ธรรม	๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริง ว่า เป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา — contemplation of the body; mindfulness as regards the body)
	๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา — contemplation of feelings, mindfulness as regards feelings)
	๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา — contemplation of mind, mindfulness as regards thoughts)
	๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา — contemplation of mind-objects, mindfulness as regards ideas) คือมีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิรวรณ ๕ ชน ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญ บริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ

พุทธพจน์ มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรง แสดงวิธีปฏิบัติ กรรมฐานแก่ชาวแคว้นกुरु โดยทรงจำแนกรายละเอียดไว้ ๔ หมวด เริ่มตั้งแต่ กายานุปัสสนา เวทนาสุปัสนา จิตตานุปัสนา และ รัสมานุปัสนา ซึ่ง เป็นการขยายความ สติปัฏฐาน ๔ ให้มากขึ้นจากเดิม จากมหาสติปัฏฐานสูตร ชื่อสูตรที่ ๙ แห่งทีฆนิกาย มหาวรรค พระสุตตันตปิฎก กล่าว ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทาง ^{๕๒}นี้เป็นทางเดียว ^{๕๓} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโศกและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม^{๕๔} เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๕๕} มีเนื้อหาสาระดังต่อไปนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาในกายอันเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ พึงพิจารณาตั้งแต่ ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก พร้อมอุบายในการพิจารณาอย่างประณีต รวมถึง การพิจารณาอริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ปฏิกุณมสนิการบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ และนวสีวิกิตถาบรรพ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑.๑) หมวดลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ)

การกำหนดรู้กายคือลมหายใจ มีรายละเอียด ในพระสูตรคือ “ภิกษุพิจารณาเห็นกาย ในกายอยู่ อย่างใด... ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลิ้ง หรือลูกลมหรือช่างกลิ้งผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกยาว’ เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกสั้น’ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’

^{๕๒} ทาง หมายถึงทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน หรือ ทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป (ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๑/๓๖๑).

^{๕๓} ทางเดียว หมายถึง (๑) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (๒) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือ พระผู้มีพระภาค เพราะทรงทำให้เกิดขึ้น (๓) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนา (๔) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือพระนิพพาน (ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๓/๓๕๙).

^{๕๔} ญาณธรรม หมายถึงอริยมรรค (ที.ม.อ. (ไทย) ๒๑๔/๑๙๗).

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’

สำเนียงว่า ‘เราระวังกายสังขาร’^{๕๖} หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เราระวังกายสังขาร หายใจออก’^{๕๗}

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน^{๕๘} อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก^{๕๙} อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณฺหาและทวิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้แล”^{๖๐}

ข้อความในตอนต้นของอานาปานบรรพนั้น กล่าวว่าให้พิจารณาสังเกตลมหายใจให้รู้ชัดทั้งลมเข้าลมออก เริ่มตั้งแต่รู้จักลมหายใจยาวว่ามีลักษณะอย่างไร รู้จักควบคุมความยาว และรู้ว่าลมหายใจชนิดยาวนี้มีอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร สังเกตปฏิภิกิริยาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับความรู้สึกและร่างกาย สังเกตว่าลมหายใจยาวมีความละเอียดมากกว่าลมหายใจสั้น เมื่อศึกษา ธรรมชาติของลมหายใจยาวทุกแห่งทุกมุมแล้ว ฟังศึกษาพิจารณาลมหายใจสั้นในทำนองเดียวกัน สังเกตถึงความสัมพันธ์ของกายเนื้อและกายลมว่าลมหายใจปรุงแต่งกาย เมื่อลมหายใจยาวจะมีความละเอียด ร่างกายสงบระงับ รู้สึกสบาย จิตจะเกิดสมาธิ สมควรแก่การงาน ฟังสังเกตพิจารณาหาเหตุผลและเหตุปัจจัยของนามรูป ทั้งของตนเอง (ภายในกายภายใน) และของผู้อื่น (ภายในกายภายนอก) แล้วจึงพิจารณาธรรมในลำดับต่อไป คือ เห็นการเกิด-ดับของลมหายใจ จนเกิดปัญญาเห็นความไม่เที่ยง รู้ชัดว่ารูป (กาย) มีอยู่ แต่เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หญิง ชาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น รู้ชัดว่ารูป (กาย) มีอยู่ เพื่อให้สติเข้าไป

^{๕๖} ระวังกายสังขาร หมายถึงผ่อนคลายลมหายใจหายาบให้ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับจนถึงขั้นที่จะต้องพิสูจน์ว่า มีลมหายใจอยู่หรือไม่ เปรียบเหมือนเสียงเคาะระฆังครั้งแรกจะมีเสียงดังกังวานแล้วแผ่วลงจนถึงเสียงหายไปที่สุดในที่สุด (วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๒๐/๒๙๙-๓๐๒).

^{๕๗} ดูเทียบ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๕-๑๕๙/๑๓๘.

^{๕๘} กายภายใน ในที่นี้หมายถึงลมหายใจเข้าออกของตน (ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๔/๓๗๙).

^{๕๙} กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงลมหายใจเข้าออกของผู้อื่น (ที.ม.อ. (ไทย) ๓๘๔/๓๗๙).

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๔.

ตั้งอยู่สำหรับฝึกปัญญาให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง และสามารถละตัณหา (โลภะ โทสะ โมหะ) อวิชชา (ความไม่รู้) มิจฉาทิฐิ (ความเห็นผิด) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ออกไปได้

๑.๒) หมวดอิริยาบถ (อิริยาบถบรรพ)

อิริยาบถ หมายถึง การ ยืน เดิน นั่ง นอน ในพระไตรปิฎกมีการกำหนดให้ภิกษุมีการ ยืน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสติ ร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็ให้รู้ชัดในอาการนั้น ดังพระ พุทธพจน์ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย... ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’ เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’ เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’ ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่ โดยอาการนั้นๆ”^{๖๑}

เมื่อสติตั้งมั่น รู้ชัดในการอาการ ของกายแล้ว พึงสังเกตพิจารณาหาเหตุผลและเหตุ ปัจจัยของนามรูป ทั้งของตนเอง (กายในกายภายใน)^{๖๒} และของผู้อื่น (กายในกายภายนอก)^{๖๓} แล้วจึงพิจารณาธรรมในลำดับต่อไป คือ เห็นการเกิด-ดับของอิริยาบถ จนเกิดปัญญา เห็นความไม่เที่ยง รู้ชัดว่ารูป (กาย) มีอยู่ แต่เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หญิง ชาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น รู้ชัดว่ารูป (กาย) มีอยู่ เพื่อให้สติเข้าไปตั้งอยู่สำหรับฝึก ปัญญาให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง และสามารถละตัณหา (โลภะ โทสะ โมหะ) อวิชชา (ความไม่รู้) มิจฉาทิฐิ (ความเห็นผิด) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ออกไปได้

๑.๓) หมวดสัมปชัญญะ (สัมปชัญญะบรรพ)

การกำหนดรู้กาย หมายถึง การสร้างสัมปชัญญะ ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมจากการ เคลื่อนไหวในอาการต่างๆ ทั้งอิริยาบถหลักและอิริยาบถย่อย ดังพระพุทธรพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย... ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ...ในการแลดู การเหลียวดู ...ในการคู้เข้า การเหยียดออก ...ในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ...ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ...ในการ ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ...ในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง”^{๖๔}

^{๖๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๖๒} กายภายใน ในที่นี้หมายถึงอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของตน (ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๕/๓๘๓).

^{๖๓} กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของผู้อื่น (ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๕/๓๘๓).

^{๖๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

เมื่อสติตั้งมั่นแล้ว พึงสังเกตพิจารณาหาเหตุผลและเหตุปัจจัยของนามรูป ทั้งของ
ตนเอง (ภายในกายภายใน)^{๖๕} และของผู้อื่น (ภายในกายภายนอก)^{๖๖} แล้วจึงพิจารณาธรรมใน
ลำดับต่อไป คือ เห็นการเกิด-ดับของ สัมปชัญญะ จนเกิดปัญญา เห็นความไม่เที่ยง รู้ชัดว่ารูป
(กาย) มีอยู่ แต่เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หญิง ชาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่
ของเรา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น รู้ชัดว่ารูป (กาย) มีอยู่ เพื่อให้สติเข้าไปตั้งอยู่สำหรับฝึกปัญญาให้รู้เท่า
ทันตามความเป็นจริง และสามารถละตัณหา (โลภะ โทสะ โมหะ) อวิชชา (ความไม่รู้) มิจฉาทิฐิ
(ความเห็นผิด) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ออกไปได้

๑.๔) หมวดมนสิการสิ่งปฏิภูล (ปฏิภูลมนสิการบรรพ)

สิ่งปฏิภูล หมายถึง ความน่าเกลียด ความไม่สะอาดของร่างกาย ในพระไตรปิฎกมี
การกำหนดให้ภิกษุพิจารณา ความน่าเกลียดปฏิภูลของร่างกาย ซึ่งเต็มไปด้วยของไม่สะอาดชนิด
ต่างๆ มารวมอยู่ด้วยกัน ดังพระ พุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย... ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่า
เท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาด
ชนิดต่างๆ ว่า ‘ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต’^{๖๗} หัวใจ ตับ

^{๖๕} กายภายใน ในที่นี้หมายถึงสัมปชัญญะ ๔ ในกายของตน คือ ๑) สาทถกสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่ามีประโยชน์) ๒) สปปายสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าเป็นสปปายะ) ๓) โคจรสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าเป็นโคจร) ๔) อสัสมโหสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าไม่หลง) ในกายของตน (ที.สี.อ. (ไทย) ๒๑๔/๑๖๖, ๓๗๖/๓๘๓, อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๕๒๓/๓๗๒-๓๗๓).

^{๖๖} กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงสัมปชัญญะ ๔ ในกายของผู้อื่น (ที.สี.อ. (ไทย) ๒๑๔/๑๖๖, ๓๗๖/๓๘๓, อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๕๒๓/๓๗๒-๓๗๓).

^{๖๗} คำว่า วักกะ โบราณแปลว่า “ม้าม” และแปลคำว่า ปิหกะ ว่า “ไต” แต่ในที่นี้ แปลคำวักกะ ว่า “ไต” และแปลคำปิหกะ ว่า “ม้าม” อธิบายว่า ไต ได้แก่ ก้อนเนื้อ ๒ ก้อนมีขั้วเดียวกัน รูปร่างคล้ายลูกสะบ้าของเด็กๆ หรือคล้ายผลมะม่วง ๒ ผลที่ติดอยู่ในขั้วเดียวกัน มีเอ็นใหญ่รัดจากลำคอกลงไปถึงหัวใจ แล้วแยกออกห้อยอยู่ทั้ง ๒ ข้าง (ขุ.ข.อ. (ไทย) ๔๓-๔๔) พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ แปล “วักกะ” ว่า “ไต” และให้บทนิยามของ “ไต” ไว้ว่า “อวัยวะคู่หนึ่งของคนและสัตว์ อยู่ในช่องท้องใกล้กระดูกสันหลัง ทำหน้าที่ขับของเสียออกมาจกน้ำปัสสาวะ” แปล “ปิหกะ” ว่า “ม้าม” และให้บทนิยามไว้ว่า “อวัยวะภายในร่างกายมีกระเพาะอาหารข้างซ้าย มีหน้าที่ทำลายเม็ดเลือดแดง สร้างเม็ดน้ำเหลืองและสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย”, Buddhaddatta Mahathera, A. P., Concise Pali-English Dictionary, (Delhi : Motilal Banarsidass Publishers Private Limited, 1997), p. 224. และ Davids, T.W. Rhys, & Stede, William., Pali-English Dictionary, (Delhi : Motilal Banarsidass Publishers Private Limited, 1997), p. 591. ให้ความหมายของคำว่า “วักกะ” ตรงกันว่า หมายถึง “ไต” (Kidney).

พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไช้ข้อ มูตร”^{๖๘}

นอกจากนี้ ยังให้พิจารณาโดยแยกกายว่า กายนี้เปรียบเหมือน “ถุงมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธาตุพีชชนิดต่างๆ คือ ขาวสาลี ขาวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ขาวสาร คนตาดีเปิดถุงยawnนั้นออก พิจารณาเห็นว่า ‘นี้เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลือง นี่เป็นเมล็ดงา นี่เป็นข้าวสาร’ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้...”^{๖๙}

ด้วยวิธีนี้ พึงสังเกตพิจารณาหาเหตุผลและเหตุปัจจัยของนามรูป ทั้งของตนเอง (กายในกายภายใน)^{๗๐} และของผู้อื่น (กายในกายภายนอก)^{๗๑} แล้วจึงพิจารณาธรรมในลำดับต่อไป คือ เห็นการเกิด-ดับของอาการ ๓๒ มีผม เป็นต้น จนเกิดปัญญา เห็นความไม่เที่ยง รู้ชัดว่ารูป (กาย) มีอยู่ แต่เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หญิง ชาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น รู้ชัดว่ารูป (กาย) มีอยู่ เพื่อให้สติเข้าไปตั้งอยู่สำหรับฝึกปัญญาให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง และสามารถละตัณหา (โลภะ โทสะ โมหะ) อวิชชา (ความไม่รู้) มิจฉาทิฐิ (ความเห็นผิด) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ออกไปได้

๑.๕) หมวดมนสิการธาตุ (ธาตุมนสิการบรรพ)

ธาตุ หมายถึง ธาตุ ๔ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ในพระไตรปิฎกมีการกำหนดให้ภิกษุ พิจารณาเห็นร่างกายว่าประกอบด้วยดิน น้ำ ลม ไฟ ดังพระพุทธรพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย... ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’ ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้ว แบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉัน

^{๖๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

^{๖๙} อ่างแก้ว.

^{๗๐} กายภายใน ในที่นี้หมายถึงอาการ ๓๒ มีผม เป็นต้น ในกายของตน (ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๗/๓๘๔).

^{๗๑} กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงอาการ ๓๒ มีผม เป็นต้น ในกายของผู้อื่น (ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๗/๓๘๔).

นั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้ มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’^{๗๒}

ด้วยวิธีนี้ พึงสังเกตพิจารณาหาเหตุผลและเหตุปัจจัยของนามรูป ทั้งของตนเอง (กาย ในกายภายใน) และของผู้อื่น (กายในกายภายนอก) แล้วจึงพิจารณาธรรมในลำดับต่อไป คือ เห็น การเกิด-ดับของธาตุ ๔ มีธาตุดิน เป็นต้น จนเกิดปัญญา เห็นความไม่เที่ยง รู้ชัดว่ารูป (กาย) มีอยู่ แต่เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หญิง ชาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ ควรยึดมั่นถือมั่น รู้ชัดว่ารูป (กาย) มีอยู่ เพื่อให้สติเข้าไปตั้งอยู่สำหรับฝึกปัญญาให้รู้เท่าทันตาม ความเป็นจริง และสามารถละตัณหา (โลภะ โทสะ โมหะ) อวิชชา (ความไม่รู้) มิจฉาทิฐิ (ความเห็น ผิด) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ออกไปได้

๑.๖) หมวดปาฐา ๙ หมวด (นวสិวกถาบรรพ)

ปาฐา ๙ หมวด หมายถึง ชากศพที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในสภาพต่างๆ ๙ หมวด ใน พระไตรปิฎกมีการกำหนดให้ภิกษุ พิจารณาชากศพในสภาพต่างๆ เริ่มตั้งแต่ ตายใหม่ๆ จนกระทั่ง ชากศพยุพิน ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย... ภิกษุเห็นชากศพอันเขาทิ้งไว้ในปาฐา

๑) ซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม...

๒) ซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งทึ้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือ สัตว์เล็กๆ หลายชนิดกัดกินอยู่...

๓) เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่...

๔) เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปราะ มีเอ็นรึงรัดอยู่...

๕) เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรึงรัดอยู่...

๖) เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรึงรัดแล้ว กระจายกระจายไปในคนละทิศละทาง...

๗) ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์...

๘) ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี...

๙) ซึ่งเป็นกระดูกยุพินเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย...

แม้ฉันใด ภิกษุที่นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มี ลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น^{๗๓}

^{๗๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗-๓๐๘.

^{๗๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๓.

ด้วยวิธีนี้ พึงสังเกตพิจารณาหาเหตุผลและเหตุปัจจัยของนามรูป ทั้งของตนเอง (ภายในกายภายใน) และของผู้อื่น (ภายในกายภายนอก) แล้วจึงพิจารณาธรรมในลำดับต่อไป คือ เห็นการเปลี่ยนแปลงของ ชากศพในแต่ละหมวด และให้พิจารณาย้อนมาที่ร่างกายของตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น จนเกิดปัญญา เห็นความไม่เที่ยง เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดในกายนี้ แล้วให้ปล่อยวาง รู้ชัดว่ารูป (กาย) มีอยู่ แต่เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หญิง ชาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น รู้ชัดว่ารูป (กาย) มีอยู่ เพื่อให้สติเข้าไปตั้งอยู่สำหรับฝึกปัญญาให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง และสามารถละตัณหา (โลภะ โทสะ โมหะ) อวิชชา (ความไม่รู้) มิจฉาทิฐิ (ความเห็นผิด) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ออกไปได้

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ ความรู้สึกของอารมณ์ ในพระไตรปิฎกมีการกำหนดให้ภิกษุพิจารณาเวทนาในอาการต่างๆ ๙ อาการ ดังพระพุทฺธพจน์ว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างใด คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’

เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา’

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส^{๗๔} ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๗๕} ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’^{๗๖}

^{๗๔} มีอามิส หมายถึงมีเครื่องล่อ ต้องขึ้นต่อวัตถุหรืออารมณ์ภายนอก เรียกว่า สามิฆ หรือ สามิส (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๔๔๐, ๕๔๕).

^{๗๕} ไม่มีอามิส คือไม่มีเหยื่อที่เป็นเครื่องล่อใจ ไม่ต้องอาศัยวัตถุ เรียกว่า นิรามิฆ หรือ นิรามิส (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๖๘).

^{๗๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

ด้วยวิธีนี้ ฟังมีสติพิจารณาหรือกำหนดรู้เวทนาทั้งหมดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันด้วยอาการต่าง ๆ ฟังสังเกตพิจารณาหาเหตุผลและเหตุปัจจัยของนาม (เวทนา) ทั้งของตนเอง (เวทนาในเวทนาทั้งหลายภายใน)^{๗๗} และของผู้อื่น (เวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอก)^{๗๘} แล้วจึงพิจารณาธรรมในลำดับต่อไป คือ เห็นการเกิด-ดับของ เวทนาทั้งหลาย จนเกิดปัญญา เห็นความไม่เที่ยงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ควบคุมไม่ได้ รู้แล้วให้ละให้ปล่อยวาง รู้ชัดว่าเวทนาเหล่านี้ว่าเป็นสักว่าเวทนา (นาม) สุขก็รู้ว่าสุข ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ สักแต่ว่าสุข สักแต่ว่าทุกข์ ไม่ใช่เราสุข หรือสุขของเรา เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หญิง ชาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา แล้วให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดออกจากเวทนานั้น ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น รู้ชัดว่านาม (เวทนา) มีอยู่ เพื่อให้สติเข้าไปตั้งอยู่สำหรับฝึกปัญญาให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง และสามารถละตัณหา (โลภะ โทสะ โมหะ) อวิชชา (ความไม่รู้) มิจฉาทิฐิ (ความเห็นผิด) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ออกไปได้

จากพุทธพจน์ที่กล่าวข้างต้น ฟังศึกษาเวทนาให้ครบทุกประเภท ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม^{๗๙} มีเนื้อหาเกี่ยวกับเวทนาจำแนกไว้ดังนี้

^{๗๗} เวทนาทั้งหลายภายใน หมายถึงสุขเวทนา เป็นต้น ของตน (ที.ม.อ. (ไทย) ๓๘๐/๓๙๐, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๑๓/๒๙๖).

^{๗๘} เวทนาทั้งหลายภายนอก หมายถึงสุขเวทนา เป็นต้น ของผู้อื่น (ที.ม.อ. (ไทย) ๓๘๐/๓๙๐, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๑๓/๒๙๖).

^{๗๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล ธรรม, หน้า ๑๐๒-๑๐๓, ๒๕๐-๒๕๑.

ตารางที่ ๒ แสดงประเภทของเวทนา ๒-๑๐๘

ประเภทของเวทนา	หลักธรรม
๑) เวทนา ๒ (การเสวยอารมณ์ — feeling, sensation)	๑.๑) กายิกเวทนา (เวทนาทางกาย — physical feeling)
	๑.๒) เจตสิกเวทนา (เวทนาทางใจ — mental feeling)
๒) เวทนา ๓ (การเสวยอารมณ์ ความรู้สึกรสของอารมณ์ — feeling, sensation)	๒.๑) สุขเวทนา (ความรู้สึกสุข สบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม — pleasant feeling, pleasure)
	๒.๒) ทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์ ไม่สบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม — painful feeling, pain)
	๒.๓) อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกเฉยๆ จะสุขก็ไม่ใช่ ทุกข์ก็ไม่ใช่ เรียกอีกอย่างว่า อุเบกขาเวทนา — neither-pleasant-nor-painful feeling, indifferent feeling)
๓) เวทนา ๕ (การเสวยอารมณ์ — feeling) เวทนา ๕ นี้ เรียกเต็มมี อินทรีย์ ต่อท้ายทุกคำ เป็น สุขินทรีย์ เป็นต้น	๓.๑) สุข (ความสุข ความสบายทางกาย — bodily pleasure or happiness)
	๓.๒) ทุกข์ (ความทุกข์ ความไม่สบาย เจ็บปวดทางกาย — bodily pain, discomfort)
	๓.๓) โสมนัส (ความแหม่นสลายใจ สุขใจ — mental happiness, joy)
	๓.๔) โทมนัส (ความเสียใจ ทุกข์ใจ — mental pain,

	displeasure, grief)
	๓.๕) อุเบกขา (ความรู้สึกเฉยๆ — indifference)
๔) เวทนา ๖ (การเสวยอารมณ์ — feeling)	๔.๑) จักขุสัมผัสสชา เวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา — feeling arisen from visual contact)
	๔.๒) โสตสัมผัสสชา เวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางหู — feeling arisen from auditory contact)
	๔.๓) ฆานสัมผัสสชา เวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจมูก — feeling arisen from olfactory contact)
	๔.๔) ชิวหาสัมผัสสชา เวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางลิ้น — feeling arisen from gustatory contact)
	๔.๕) กายสัมผัสสชา เวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางกาย — feeling arisen from physical contact)
	๔.๖) มโนสัมผัสสชา เวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางใจ — feeling arisen from mental contact)
๕) เวทนา ๑๐๘ (การเสวยอารมณ์, ความรู้สึกกรสของอารมณ์ - feeling)	เวทนา ๖ (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)
	x ๓ (ที่เป็นโสมนัส โทมนัส และอุเบกขา)
	x ๒ (เป็นเคหสิต คืออิงเวื่อน หรือเป็น ความรู้สึกแบบชาวบ้าน ฝ่ายหนึ่ง และเป็น เนกขัมมสิต คืออิงเนกขัมม์ หรือเป็นความรู้สึก อิงความสละสงบ ฝ่ายหนึ่ง) = ๓๖
	x กาล ๓ (อดีต อนาคต ปัจจุบัน) = ๑๐๘

๓) จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน

เป็นหมวดที่ ๓ ของสติปัฏฐาน ๔ เน้นที่การพิจารณาจิตภายในตน โดยการตามดูตามรู้จิต ให้รู้ชัดว่าจิตของตนขณะนั้นเป็นอย่างไร มี ๑๖ อาการ ดังพระ พุทธดำรัสว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’

จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’

จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’

จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’

จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’

จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’

จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’

จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’

จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’

จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’

จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’

จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’

จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’

จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’

จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’”^{๔๐}

ด้วยวิธีนี้ พึงมีสติพิจารณาหรือตามดูตามรู้จิตของตนที่เกิดขึ้นในปัจจุบันด้วยอาการต่างๆ พึงสังเกตพิจารณาหาเหตุผลและเหตุปัจจัยของนาม (จิต) ทั้งของตนเอง (จิตในจิตภายใน) และของผู้อื่น (จิตในจิตภายนอก) แล้วจึงพิจารณาธรรมในลำดับต่อไป คือ เห็นการเกิด-ดับของ จิตทั้งหลาย จนเกิดปัญญา เห็นความไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ควบคุมไม่ได้ รู้แล้วให้ละให้ปล่อยวาง รู้ชัดว่าจิตเหล่านี้เป็นสักว่าจิต (นาม) จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ ก็รู้ว่าจิตไม่มีราคะ สักแต่ว่าราคะ สักแต่ว่าไม่มีราคะ ไม่ใช่เรามีราคะ หรือราคะของเรา เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หญิง ชาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา แล้ว

^{๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๑/๓๑๔-๓๑๕.

ให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดออกจาก อากาโรของจิตนั้น ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น รู้ชัดว่านาม (จิต) มีอยู่ เพื่อให้สติเข้าไปตั้งอยู่สำหรับฝึกปัญญาให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง และสามารถละ ตัณหา (โลภะ โทสะ โมหะ) อวิชชา (ความไม่รู้) มิจฉาทิฐิ (ความเห็นผิด) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ออกไปได้ เมื่อกระทำได้ดังนี้ จิตจะหยุดปรุงแต่ง เป็นจิตที่ว่างไม่วุ่นวาย และไม่เป็นทุกข์

๑) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาธรรมในธรรม ๕ ประการ ได้แก่ นิรวณฺณบรพ ชนธบรพ อายุตณบรพ โพชฌงคบรพ และสัจจบรพ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑.๑) หมวดนิรวณฺ (นิรวณฺบรพ)

นิรวณฺ หมายถึง สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้หลุดพ้น มี ๕ ประการ ได้แก่ ความพอใจในกาม ความคิดร้าย ความห妒และเชื่องซึม ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ และความล้งเลงสย ในหมวดนี้ เน้นที่การกำหนดรู้ว่า ในขณะนั้นๆ มีนิรวณฺอยู่ในจิตหรือไม่ นิรวณฺที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นอย่างไร ส่วนนิรวณฺที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียอย่างไร เมื่อละนิรวณฺได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร ให้ กำหนดรู้ตามที่เป็นอย่างอยู่ในขณะนั้นๆ มีรายละเอียด ในพระสูตรคือ “ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรวณฺ ๕ อยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๒) เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาทภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และพยาบาทที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๓) เมื่อถีนมิทธะ (ความห妒และเชื่องซึม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘ถีนมิทธะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘ถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละถีนมิทธะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๔) เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘อุทธัจจกุกกุกจะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุกจะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘อุทธัจจกุกกุกจะภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุกจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

การละอุทัจจกุกุจะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และอุทัจจกุกุจะที่จะได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๕) เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘วิจิกิจฉาภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘วิจิกิจฉาภายในของเรามีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และวิจิกิจฉาที่จะได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้น มีสติปราภวอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิวฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลายภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นีวรณ ๕ อยู่อย่างนี้แล”^{๔๑}

จากพุทธพจน์ที่กล่าวข้างต้น นีวรณ ^{๔๒}เป็นอุปสรรคของสมาธิ เป็นสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี อกุศลธรรมที่ทำจิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง พึงศึกษานีวรณให้ครบทั้ง ๕ ประการ ดังนี้

ตารางที่ ๓ แสดงการละของนีวรณ ๕

นีวรณ (hindrances)	ลักษณะของจิตที่ถูก นีวรณครอบงำ ^{๔๓}	เหตุเกิดนีวรณ ^{๔๔}	วิธีละนีวรณ
๑) กามฉันทะ (ความพอใจในกาม ความต้องการกามคุณ)	จิตที่ถูกกามราคะ ครอบงำ เปรียบ เหมือนภาชนะใส่น้ำ	การทำให้ในใจโดยไม่ แยบคายในสุกนิมิต (เห็นารูปงาม) การ	การเจริญสุกขา นา คัมภรทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น

^{๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๔๒} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๓/๕๑๐.

^{๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๔๕.

^{๔๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๖๒-๑๖๓.

— sensual desire)	ซึ่งเอาสี่ครั้งบ้าง สี่ ขมื่นบ้าง สี่เสียวบ้าง สี่ แดงอ่อนบ้าง ผสมปน กันไว้ คนตาดีมองดู เงาหน้าของตนใน ภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่ เห็นตามเป็นจริง	ถือเอาสุภานิมิตให้ติด ตา	กายใจ) การรู้จัก ประมาณในการ บริโภคอาหาร การ คบกัลยาณมิตร การสนทนาธรรม การทำไว้ในใจโดย แยบคายในอสุภ นิมิต คือ ให้ พิจารณาเห็นว่ารูป ไม่สวย รูปไม่งาม
๒) พยาบาท (ความคิดร้าย ความ ขัดเคืองแค้นใจ — illwill)	จิตที่ถูกพยาบาท ครอบงำ เปรียบ เหมือนภาชนะใส่น้ำ ที่เอาไฟเผาจนเดือด ผล่าน มีไอพุ้ง คนตา ดีมองดูเงาหน้าของตน ในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ ไม่เห็นตามเป็นจริง	การทำไว้ในใจโดยไม่ แยบคายในปฏิฆนิมิต	การทำไว้ในใจโดย แยบคายในเมตตา เจโตวิมุตติ ถือ เมตตานิมิตให้ติด ตา การเจริญ เมตตาภาวนา การ พิจารณาว่าสัตว์มี กรรมเป็นของตน การคบกัลยาณมิตร การสนทนาธรรม
๓) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่อง ซึม — sloth and torpor)	จิตที่ถูกถีนมิทธะ ครอบงำ เปรียบ เหมือนภาชนะใส่น้ำ ที่ถูกสहर่ายและจอก แห่นปกคลุม คนตาดี มองดูเงาหน้าของตน ในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ ไม่เห็นตามเป็นจริง	การทำไว้ในใจโดยไม่ แยบคายในอกุศล ธรรมทั้งหลาย คือ ความไม่ยินดี ความ เกียจคร้าน อาการเมา อาหาร และอาการที่ จิตหดหู่	การทำไว้ในใจโดย แยบคายในความ เพียร ลดการ บริโภคอาหารมาก เกินไป ผลัด การ เปลี่ยนอิริยาบถอยู่ เนื่องๆ การทำไว้ใน ใจซึ่งอาโลกสัญญา (การกำหนด

			หมายถึงแสงสว่าง) อยู่ในที่โล่ง การคบ กัลยาณมิตร การ สนทนาธรรม
๔) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อน ใจ, ความกระวน กระวายกลุ่มกังวล — distraction and remorse, flurry and worry, anxiety)	จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุก จะครอบงำ เปรียบ เหมือนภาชนะใส่น้ำ ที่ ถูกลมพัดไหว กระเพื่อม เป็นคลื่น คนตาดีมองดูเงาหน้า ของตนในภาชนะน้ำ นั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตาม เป็นจริง	การทำไว้ในใจโดยไม่ แยบคายในอาการที่ จิตไม่สงบ	การทำไว้ในใจโดย แยบคายในอาการ ที่จิตสงบ (คือ มีจิต เป็นสมาธิ) ใช้ความ เป็นพหูสูต ความ เป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ใน พระวินัยบัญญัติ การเข้าหาพระเถระ การคบกัลยาณมิตร การสนทนาธรรม
๕) วิจิกิฉา (ความลังเลสงสัย — doubt, uncertainty)	จิตที่ถูกวิจิกิฉา ครอบงำ เปรียบ เหมือนภาชนะใส่น้ำ ที่ ขุ่นมัวเป็นตะกอน ซึ่งวาง ไว้ในที่มืด คนตาดี มองดูเงาหน้าของตน ในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ ไม่เห็นตามเป็นจริง	การทำไว้ในใจโดยไม่ แยบคายในธรรมที่ ชวนให้สงสัย	การทำไว้ในใจโดย แยบคายในธรรม ทั้งหลายทั้งที่เป็น กุศลและอกุศล ความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบ ถาม ความเป็นผู้ รอบรู้ในพระวินัย บัญญัติ ความกล้า ตัดสินใจ การคบ กัลยาณมิตร การ สนทนาธรรม

ด้วยวิธีนี้ พึงมีสติกำหนดรู้ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้หลุดพ้น ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันด้วยอาการต่างๆ พึงสังเกตพิจารณาหาเหตุผลและเหตุปัจจัยของนาม (ธรรม) ทั้งของตนเอง (ธรรมในธรรมทั้งหลายภายใน) และของผู้อื่น (ธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอก) แล้วจึงพิจารณาธรรมในลำดับต่อไป คือ เห็นการเกิด-ดับของนิรณันท์ทั้งหลาย จนเกิดปัญญา เห็นความไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ควบคุมไม่ได้ รู้แล้วให้ละให้ปล่อยวาง รู้ชัดว่าธรรมเหล่านี้ว่าเป็นสักว่าธรรม (นาม) จิตถูกกามราคะครอบงำ ก็รู้ว่าการถูกกามราคะครอบงำ กามราคะดับไป ก็รู้ว่าการถูกกามราคะดับไป สักแต่ว่ากามราคะ สักแต่ว่าไม่มีกามราคะ ไม่ใช่เรามีกามราคะ หรือกามราคะของเราเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หญิง ชาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา แล้วให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดออกจาก ธรรมนั้น ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น รู้ชัดว่านาม (ธรรม) มีอยู่เพื่อให้สติเข้าไปตั้งอยู่สำหรับฝึกปัญญาให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง และสามารถละตัณหา (โลภะ โทสะ โมหะ) อวิชชา (ความไม่รู้) มิจฉาทิฐิ (ความเห็นผิด) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ออกไปได้ เมื่อกระทำได้ดังนี้ จะเป็น จิตที่ไม่มีนิรณันท์ครอบงำ ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริงทั้งประโยชน์ของตน ประโยชน์ของผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ดังพุทธพจน์ว่า “เมื่อใด จิตพ้นจากอุปกิเลส ๕ ประการเหล่านี้แล้ว ก็จะเป็นสภาพอ่อนโยน ควรแก่งาน ผ่องใส ไม่เปราะเสาะ และย่อมตั้งมั่นด้วยดี (เป็นสัมมาสมาธิ) เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย อนึ่ง เธอจะน้อมจิตไปเพื่อบูชาเฉพาะประจักษ์แจ้ง ซึ่งอภิญญาสัจฉิกิริยธรรม (สิ่งที่พึงทำให้ประจักษ์แจ้งด้วยการรู้เจาะตรง) อย่างไรก็ดี ก็ย่อมถึงภาวะที่สามารถเป็นพยานในธรรมนั้นๆ ได้ ในเมื่อเหตุมีอยู่...”^{๔๕}

๑.๒) หมวดขันธ (ขันธบรรพ)

ขันธ ๕ หมายถึง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ การยึดมั่นถือมั่นนั้นเป็นทุกข์ ในพระไตรปิฎกมีการกำหนดให้ภิกษุกำหนดรู้ อุปาทานขันธ ๕ อย่างมีสติ โดยให้กำหนดรู้ว่า ในขณะที่มีอุปาทานขันธ ๕ อยู่ในจิตหรือไม่ และอุปาทานขันธแต่ละอย่างนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร และดับไปอย่างไร ดังพระ พุทธพจน์ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่ว่า ‘๑) รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ๒) เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ๓) สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ๔) สังขาร

^{๔๕} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๑/๓๒.

เป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ๕) วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้”^{๔๖}

จากพุทธพจน์ที่กล่าวข้างต้น ชันธ ๕ หรือ เบญจชันธ หมายถึง กองแห่งรูปธรรมและนามธรรม ๕ หมวด ที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นต้น ส่วนประกอบ ๕ อย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต^{๔๗} ฟังศึกษาโดยละเอียด ดังนี้

ตารางที่ ๔ แสดงส่วนประกอบของชันธ ๕

ชันธ ๕ (Five Aggregates)	ส่วนประกอบ
๑) รูปชันธ (corporeality)	ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ
๒) เวทนาชันธ (feeling, sensation)	ความรู้สึกต่ออารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วเกิดความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่ง ได้แก่ สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ
๓) สัญญาชันธ (perception)	ความจำได้หมายรู้ในอารมณ์ทั้ง ๖ อัน ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และอารมณ์ที่รู้ได้ด้วยใจ เช่นว่า ขาว เขียว ดำ แดง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น
๔) สังขารชันธ (mental formations, volitional activities)	สภาพที่ปรุงแต่งจิตโดยมีเจตนาเป็นตัวนำให้คิดนึกไปในเรื่องต่างๆ ให้ดีบ้าง ให้ชั่วบ้าง หรือเป็นกลางๆ
๕) วิญญาณชันธ (consciousness)	ความรู้ในอารมณ์ต่างๆ ทางอายตนะทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มีการเห็น การได้ยิน เป็นต้น

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๓/๓๑๔-๓๑๕.

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า

การพิจารณาเพื่อให้รู้แจ้งในขั้นนี้ & นี้ ต้องพิจารณาด้วยความเพียร ด้วยสติและสัมปชัญญะ โดยพิจารณา ให้เห็นไปตามลำดับของกฎไตรลักษณ์ คือ พิจารณาเห็นว่าขั้นนี้ & (นามรูป) ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้เป็นทุกขัง และไม่มีตัวตน เป็นอนัตตา ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในขั้นนี้ & นั้น พึงพิจารณาธรรมของขั้นนี้ & เหล่านี้ว่า รูปเป็นสักว่ารูป เวทนาเป็นสักว่าเวทนา สัญญาเป็นสักแต่ว่าสัญญา สังขารเป็นสักแต่ว่าสังขาร วิญญาณเป็นสักแต่ว่าวิญญาณ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รูปไม่ใช่เรา รูปไม่ใช่ของเรา รู้แล้วให้ละ ให้ปล่อยวาง ให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดออกจากขั้นนี้ & นั้น บุคคลก็คือองค์ประกอบของขั้นนี้ & เท่านั้น พึงพิจารณาขั้นนี้ & ด้วยธรรมอย่างนี้จะหมดทุกข์

๑.๓) หมวดอายตนะ (อายตนะบรรพ)

อายตนะ หมายถึง อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่วนอายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ซึ่งแต่ละอายตนะนั้นมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน ในพระไตรปิฎกมีการกำหนดให้ภิกษุ กำหนดรู้อายตนะภายในและอายตนะภายนอกว่าเกิดขึ้นได้อย่างไรอย่างมีสติ ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย... ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่ อย่างไรก็ตามคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชนีใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนีนั้น...

๒) รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชนีใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนีนั้น...

...

๓) รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สังโยชนีใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนีนั้น...

๔) รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชนีใดอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนีนั้น...

๕) รู้ชัดกาย รู้ชัดโผฏฐัพพะ สังโยชนีใดอาศัยกายและโผฏฐัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนีนั้น...

๖) รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณฺ์ สังโยชนีใดอาศัยใจและธรรมารมณฺ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนีนั้น...

การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้”^{๘๘}

การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักอายตนะบวรนี้ต้องสังเกต พิจารณาให้รู้จัก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ให้รู้ตามความเป็นจริง คือการรู้ด้วยปัญญาหรือวิชาว่า ทั้งอายตนะภายนอกและอายตนะภายในมีธรรมชาติอย่างไร เช่น ที่เรียกว่า “ตา” นั้น เป็นเพียงประสาทซึ่งเป็นรูปละเอียดชนิดหนึ่ง เป็นที่รองรับการเห็น คือจักขุวิญญาณ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เที่ยง ไม่คงทน ต้องเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา รูปที่ตาเห็นและธรรมทั้งหลายที่เกิดจากตา มีเวทนาเป็นต้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หญิง ชาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา แล้วให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดออกจาก ธรรมนั้น ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น รู้ชัดว่านามรูปมีอยู่ เพื่อให้สติเข้าไปตั้งอยู่สำหรับฝึกปัญญาให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง และสามารถละตัณหา (โลภะ โทสะ โมหะ) อวิชชา (ความไม่รู้) มิจฉาทิฐิ (ความเห็นผิด) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ออกไปได้

จากพุทธพจน์ที่กล่าวข้างต้น ให้พิจารณาอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ซึ่งเป็นที่อาศัยเกิดของสังโยชน ฟังศึกษาความสัมพันธ์ของอายตนะภายในและอายตนะภายนอก ดังนี้^{๘๙}

ตารางที่ ๕ แสดงความสัมพันธ์ของอายตนะภายในและอายตนะภายนอก

อายตนะภายใน ๖ ^{๙๐} (internal sense-fields)	อายตนะภายนอก ๖ ^{๙๑} (external sense-fields)	วิญญาณ คือ การรับรู้	เวทนา ๖ (feeling)
๑) จักขุ (จักขุ ตา — the eye)	๑) รูปะ (รูป สิ่งที่เห็น หรือ	๑) จักขุวิญญาณ (การรับรู้ทางตา คือ	๑) จักขุสัมผัสสชา เวทนา

^{๘๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๔/๓๑๙-๓๒๑.

^{๘๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล ธรรม, หน้า ๒๐๒-๒๐๓.

^{๙๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๕.

^{๙๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๕.

	วัตถุ คือสิ่งที่มองเห็น — form, visible objects)	เห็นรูป)	(เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา — feeling arisen from visual contact)
๒) โสตะ (หู — the ear)	๒) สัททะ (เสียง — sound)	๒) โสตวิญญาน (การรับรู้ทางหูคือได้ยินเสียง)	๒) โสตสัมผัสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางหู — from auditory contact)
๓) ฆานะ (จมูก — the nose)	๓) คันธะ (กลิ่น — smell, odor)	๓) ฆานวิญญาน (การรับรู้ทางจมูกคือดมกลิ่น)	๓) ฆานสัมผัสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจมูก — from olfactory contact)
๔) ชิวหา (ลิ้น — the tongue)	๔) รสชะ (รส — taste)	๔) ชิวหาวิญญาน (การรับรู้ทางลิ้นคือรู้รสอาหารที่บริโภค)	๔) ชิวหาสัมผัสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางลิ้น — from gustatory contact)
๕) กาย (กาย — the body)	๕) โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย สิ่งที่ถูกต้องกาย — touch, tangible objects)	๕) กายวิญญาน (การรับรู้ทางกายคือรู้สึกเย็นร้อนอ่อนแข็ง)	๕) กายสัมผัสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางกาย — from physical contact)
๖) มโน	๖) ธรรม หรือ	๖) มโนวิญญาน	๖) มโนสัมผัสชา

(ใจ — the mind)	ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ สิ่ง ใจนี้คิด — mind-objects)	(การรับรู้ทางใจ คือ นึกคิดถึงเรื่องราว ต่างๆ)	เวทนา (เวทนาเกิดจาก สัมผัสทางใจ — from mental contact)
-----------------	---	---	---

ส่วนสังโยชน์ หมายถึง กิเลสอันผูกใจสัตว์ ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์หรือผูกกรรมไว้กับ
ผลสังโยชน์ ๑๐ พึงศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสังโยชน์ ๑๐ และอายตนะภายนอก อันเป็นที่อาศัย
เกิดของสังโยชน์ ดังนี้

ตารางที่ ๖ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสังโยชน์ ๑๐ และอายตนะภายนอก

สังโยชน์ ๑๐ (fetters, bondage)	อายตนะภายนอก (ที่เกิดของสังโยชน์) ^{๓๒}
๑) สักกายทิฏฐิ (personality-view of individuality) ความเห็นว่าเป็นตัวตน เช่น เห็นรูป เวทนา เห็น วิญญาณ เป็นต้น	๑) เมื่อบุคคลยึดถืออารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น รูปารมณ์ ^{๓๓} ว่าเที่ยง ไม่เปลี่ยนแปลง รูปนี้ เป็นตัวตนของเรา สักกายทิฏฐิย่อมเกิด
๒) วิจิกิฉา (doubt, uncertainty) ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ	๒) เมื่อเกิดความสงสัย เช่น รูปารมณ์นี้เป็น สัตว์หรือหนอ ของสัตว์หรือหนอ วิจิกิฉา ย่อมเกิด
๓) สิลัพพตปราชส (adherence to rule and rituals) ความเชื่อมั่นในศีลพรตโดยสักว่าทำตามๆ กัน ไปอย่างงมงาย หรือโดยนิยมว่าหลังว่าศักดิ์สิทธิ์	๓) เมื่อเชื่อมั่นศีลพรตว่า เราเชื่อมั่นศีลพรตจึง ได้อารมณ์เห็นปานนี้ สิลัพพตปราชสย่อม เกิด

^{๓๒} สุมาลี อินทรวนิช, “กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติธรรมและผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่สิริ
กรินชัย”, *ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (สาขาวิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕ ๓๑),
หน้า ๖๘.

^{๓๓} รูปารมณ์ หมายถึง อารมณ์คือรูป สิ่งให้เห็นได้ด้วยตา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต),
พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๔๘).

๔) กามราคะ (sensual lust) ความกำหนัดในกาม ความติดใจในกามคุณ	๔) เมื่อบุคคลยินดีเพติดเพลินใน อริยธรรม ^{๙๔} ที่ปรากฏทางทวารใดทวารหนึ่ง โดยความยินดีในกาม กามราคะย่อมเกิด
๕) ปฏิฆะ (repulsion, irritation) ความกระทบกระทั่งในใจ ความหงุดหงิด ขัดเคือง	๕) เมื่อเกิดความขัดเคืองในอนิยธรรม ปฏิฆะย่อมเกิด
๖) รูปราคะ (greed for fine-material existence, attachment to realms of form) ความติดในอารมณ์แห่งรูปฌานหรือในรูปธรรม อันประณีต ความปรารถนาในรูปภาพ	๖) เมื่อปรารถนารูปธรรมอันประณีต หรือ ยินดีพอใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน รูปราคะ ย่อมเกิด
๗) อรูปราคะ (greed for immaterial existence, attachment to formless realms) ความติดในอารมณ์แห่งอรูปฌานหรือในอรูป ธรรม ความปรารถนาในอรูปภาพ	๗) เมื่อยินดีพอใจ ปรารถนาอารมณ์แห่งอรูป ฌาน หรืออรูปธรรมอันประณีต อรูปราคะ ย่อมเกิด
๘) มานะ (conceit, pride) ความสำคัญของตน คือถือตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่	๘) ขณะที่เสวยอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เกิด สำคัญว่านอกจากเราไม่มีใครที่สามารถเสวย อารมณ์เช่นนั้น มีความรู้สึกว่าตนนั้นสำคัญยิ่ง กว่าผู้อื่น มานะย่อมเกิด
๙) อุทถัจจะ (restlessness, distraction) ความฟุ้งซ่าน	๙) เมื่อบุคคลประมาท ไม่ประกอบด้วยสติ ขาดสติ จิตซัดส่ายพล่านไปตามอารมณ์ อุทถัจจะย่อมเกิด

^{๙๔} อริยธรรม หมายถึง อารมณ์ที่น่าปรารถนา สิ่งที่คุณอยากได้ออยากพบ แสดงในแง่กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่ารักใคร่ น่าชอบใจ แสดงในแง่โลกธรรม ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุข ตรงกันข้ามกับ อนิยธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๕๓).

๑๐) อวิชชา (ignorance) ความไม่รู้จริง ความหลง	๑๐) ด้วยอำนาจความไม่รู้สิ่งที่เกิดพร้อม อายตนะภายในและอายตนะภายนอกทั้ง มวล อวิชชาย่อมเกิด
---	---

หากสังโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งยังไม่เกิดขึ้น จะฟุ้งหรือเกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายในและ
ภายนอกกระทบกัน ที่ฟุ้งหรือเกิดขึ้นก็เพราะยังละไม่ได้ เมื่อสังโยชน์เกิดขึ้นแล้วละด้วยการใด
ก็ต้องรู้ชัดด้วยการละนั้น อาจละด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับกัน ซึ่งเป็นการละไว้ชั่วคราว เช่น ละความ
โกรธด้วยความเมตตา เป็นต้น หรืออาจจะด้วยการเพ่งความโกรธนั้นเป็นอารมณ์ สังโยชน์ที่ละได้
แล้วไม่เกิดอีกก็ด้วยการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘

๑.๔) หมวดโพชฌงค์ (โพชฌคคบรรพ)

โพชฌงค์ หมายถึง ธรรมเพื่อการพ้นทุกข์ ๗ ประการ ได้แก่ ความระลึกได้ ความเพียร
ธรรม ความเพียร ความอิมใจ ความสงบกายสงบใจ ความมีใจตั้งมั่น และความมีใจเป็นกลาง ใน
พระไตรปิฎกมีการกำหนดให้ภิกษุพิจารณาธรรมทั้ง ๗ ประการว่าในขณะนั้นๆ มีธรรมอยู่ในใจตน
หรือไม่ ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นได้อย่างไร และที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญให้เต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร ดังพระ
พุทธพจน์ว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุใน
ธรรมวินัยนี้ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อ
สติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้และความ
เจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ พึงพิจารณา
ธรรมในลักษณะเดียวกันกับ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปัตติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิ
สัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์”^{๙๕}

จาก พุทธพจน์ ที่กล่าวข้างต้น พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล ธรรม ให้
ความหมาย โพชฌงค์ ๗ ว่า ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรือองค์ของผู้ตรัสรู้มี ๗ อย่าง ^{๙๖} พึง
ศึกษาตามเหตุปัจจัยของโพชฌงค์ ๗ ดังนี้

^{๙๕} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๕/๓๒๑-๓๒๓.

^{๙๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล ธรรม, หน้า
๒๐๕-๒๐๖.

ตารางที่ ๗ แสดงเหตุสนับสนุนองค์ธรรมของโพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ ๗ (Enlightenment Factors)	เหตุสนับสนุนองค์ธรรม
๑) สติสัมโพชฌงค์ (ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง — mindfulness)	มีสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่างๆ ไม่คบคนพาลผู้หลงลืมสติ คบบัณฑิตผู้มีสติปรากฏชัด และมีจิตโน้มไปในการทำสติให้เกิดขึ้น
๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (ความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม — truth-investigation)	หมั่นสอบถาม ทำวัตถุให้ละเอียด (ทำร่างกายให้สะอาด) ปรับอินทรีย์ให้เสมอ (ปรับสัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ให้เท่ากัน) ไม่คบคนพาลมีปัญญาทรม (คนโกง) คบบัณฑิตที่ฉลาด พิจารณาให้แตกฉาน และมีใจโน้มไปในการทำธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น
๓) วิริยสัมโพชฌงค์ (ความเพียร — effort, energy)	พิจารณาให้เห็นภัยในอบาย พิจารณาให้เห็นอันตรายของความเพียร พิจารณาดูทางไป บิณฑบาต เคารพในบิณฑบาต พิจารณาให้เห็นว่าตัวเองเป็นทาสของผู้ยิ่งใหญ่ในพระพุทฺธ ศาสนา พิจารณาให้เห็นว่าพระพุทฺธเจ้าคือ บุคคลผู้ยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่าการเกิดมาเป็นมนุษย์เป็นของยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่าเพื่อสหพรหมจารี ^{๙๗} เป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ อยู่ห่างไกลคนพาลผู้เกียจคร้าน คบบัณฑิตผู้ปรารถนาความเพียร และมีใจโน้มไปในการทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น
๔) ปีติสัมโพชฌงค์ (ความอิมใจ — zest)	ระลึกถึงพระพุทฺธเจ้า (พุทธานุสสติ) ระลึกถึงพระธรรม (ธัมมานุสสติ) ระลึกถึงพระสงฆ์

^{๙๗} สพรหมจารี หมายถึง ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ร่วมกัน เพื่อนพรหมจรรย์ เพื่อนบรรพชิต เพื่อนนักบวช (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๗).

	(สังขานุสสติ) ระลึกถึงศีล (สีลานุสสติ) ระลึกถึงการเสียสละ (จาคานุสสติ) ระลึกถึงเทวดา (เทวตานุสสติ) ระลึกถึงความสงบ (อุปสมานุสสติ) ไม่คบคนพาลผู้หยาบกระด้าง คบบัณฑิตผู้มีจิตอ่อนโยน พิจารณาพระสูตรต่างๆ ที่ชวนให้น่าเลื่อมใส และมีใจน้อมไปในการทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น
๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ความสงบกายสงบใจ — tranquility, calmness)	บริโภคอาหารที่ประณีต อยู่ในที่ที่มี ภูมิอากาศสบาย อยู่ในอิริยาบถที่สบาย บำเพ็ญเพียรได้พอเหมาะ ไม่คบคนพาลผู้มีกายไม่สงบ คบบัณฑิตผู้มีกายสงบ มีใจน้อมไปในการทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น
๖) สมာธิสัมโพชฌงค์ (ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์ — concentration)	ทำวัตรให้สละสลวย ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ฉลาดในนิมิต ประคองจิตในคราวที่หุดหู่ ช่ม จิตในคราวที่ฟุ้งขึ้น (ฟุ้งซ่าน) ปลอบจิตให้ยินดีในคราวที่เกิดความไม่ยินดี พังดูจิตเคยในคราวที่จิตสงบ ไม่คบคนพาลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิ คบบัณฑิตผู้มีจิตเป็นสมาธิ พิจารณาฌานและวิโมกข์ และมีใจน้อมไปในการทำสมာธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น
๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง — equanimity)	วางใจเป็นกลางในสัตว์ วางใจเป็นกลางในสังขาร ไม่คบคนพาลผู้รักใคร่สัตว์และสังขาร คบบัณฑิตผู้มีใจเป็นกลางในสัตว์และสังขาร และมีใจน้อมไปในการทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

ด้วยวิธีนี้ ฟังมีสติกำหนดรู้ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันด้วยอาการต่างๆ ฟังสังเกตพิจารณาหาเหตุผลและเหตุปัจจัยของ ธรรมทั้งของตนเอง (ธรรมในธรรมทั้งหลายภายใน) และของผู้อื่น (ธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอก) แล้วจึงพิจารณาธรรมในลำดับต่อไป คือ

เห็นการเกิด-ดับของโพชฌงค์ ๗ ทั้งหลาย จนเกิดปัญญา เห็นความไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ควบคุมไม่ได้ รู้แล้วให้ละให้ปล่อยวาง รู้ชัดว่าธรรมเหล่านี้ว่าเป็นสักว่า ธรรม ความระลึกได้ (สติสัมโพชฌงค์) มีอยู่ในใจตน ก็รู้ว่าการระลึกได้มีอยู่ในใจตน ความระลึกได้ไม่มีอยู่ในใจตน ก็รู้ว่าการระลึกได้ ไม่มีอยู่ในใจตน ความระลึกได้ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นได้ อย่างไร รู้ชัดว่าการระลึกได้ที่ยังไม่เกิดจะ มีธรรมใดสนับสนุนให้ เกิดขึ้น ความเพียรธรรม (ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์) มีอยู่ในใจตน ก็รู้ว่าการเพียรธรรมมีอยู่ในใจตน เป็นต้น ธรรมมีอยู่ เพื่อให้สติ เข้าไปตั้งอยู่สำหรับฝึกปัญญาให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง และสามารถละตัณหา (โลภะ โทสะ โมหะ) อวิชชา (ความไม่รู้) มิจฉาทิฏฐิ (ความเห็นผิด) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ออกไปได้

๑.๕) หมวดสัจจะ (สัจจบรรพ)

สัจจะ หมายถึง ความจริง ๔ ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ในพระไตรปิฎกมี การกำหนดให้ภิกษุพิจารณาความจริง ๔ ประการ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร ดังพระ พุทธพจน์ว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ รู้ชัด ตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์’ ... ‘นี่ทุกข์สมุทัย’ ... ‘นี่ทุกข์นิโรธ’ ... ‘นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา’”^{๙๘}

๑.๕.๑) ทุกข์อริยสัจ

ในข้อนี้พระพุทธรเจ้าทรง ให้พิจารณาเห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัจ (ความจริงที่ไม่แปรผัน) ได้แก่ “ชาติ (ความเกิด) ชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) การประสบกับ อารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์”^{๙๙}

ข้อความในอริยสัจ ๔ นี้ชี้ให้เห็นถึงต้นเหตุของทุกข์คือ การเกิด (ชาติ) เพราะเมื่อเกิด มาแล้วก็ต้องประสบกับความทุกข์ เช่น ความร้อน ความหนาวเย็น ความหิว ความกระหาย ต้อง อุจจาระ ต้องปัสสาวะ เป็นต้น ดังข้อความใน ปฐมสุขสูตร ว่าด้วยเหตุให้เกิดสุขและทุกข์ สูตรที่ ๑ ณ นาลกคาม แคว้นมคธ ท่านพระสารีบุตรสนทนาปราศรัย กับปริพาชกชื่อสามัณฑกานิ ท่านพระ สารีบุตรกล่าวว่า “ผู้มีอายุ การเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การไม่เกิดเป็นเหตุให้เกิดสุข เมื่อมีการเกิด ทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ คือความหนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ สัมผัสไฟ ถูก ตีด้วยไม้ ถูกทำร้ายด้วยศัสตรา ทั้งญาติมิตรต่างก็พากันโกรธเคืองเขา เมื่อมีการเกิดทุกข์นี้เป็นอัน

^{๙๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๙๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔.

พึงหวังได้ เมื่อไม่มีการเกิด สุขนี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความไม่หนาว ไม่ร้อน ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่ต้องปวดอุจจาระ ไม่ต้องปวดปัสสาวะ ไม่ต้องสัมผัสไฟ ไม่ถูกตีด้วยไม้ ไม่ถูกทำร้ายด้วยศาสตรา ทั้งญาติมิตรก็ไม่พากันโกรธเคืองเขา ผู้มีอายุ เมื่อไม่มีการเกิด สุขนี้เป็นอันพึงหวังได้”^{๑๐๐}

๑.๕.๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ

ในข้อนี้พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาเห็นว่า สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ ตัณหา (ความอยาก) ๓ ประการ คือ กามตัณหา (ความทะยานอยากในกามคุณ) ภวตัณหา (ความทะยานอยากในภพ) วิภวตัณหา (ความทะยานอยากให้พ้นจากภพ) ดังพระพุทธพจน์ว่า “ทุกขสมุทัยอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ ตัณหานี้เป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่ สหจรตด้วยความกำหนัด ยินดี เป็นเหตุเพติดเพลินในอารมณนั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา”^{๑๐๑} และให้พิจารณาเห็นว่า ตัณหานี้เกิดขึ้นและตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูป^{๑๐๒} อันได้แก่ “อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมาารมณ วิญญูณ ๖ คือ จักขุวิญญูณ โสตวิญญูณ ชานวิญญูณ ชิวหาวิญญูณ กายวิญญูณ และ มโนวิญญูณ ผัสสะ ๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ชานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ คือ สัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ชานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา ฐัมมสัญญา สัญญเจตนา (ความจำนง) ๖ คือ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ฐัมมสัญญาเจตนา ตัณหา (ความอยาก) ๖ คือ รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา ฐัมมตัณหา วิตก (ความตรึก) ๖ คือ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก และฐัมมวิตก และวิจาร์ (ความตรอง) ๖ คือ รูปวิจาร์ สัททวิจาร์ คันธวิจาร์ รสวิจาร์ โผฏฐัพพวิจาร์ และฐัมมวิจาร์”^{๑๐๓}

ตัณหา คือ ความกำหนัดยินดี เพติดเพลินอยู่ในอารมณนั้นๆ เป็นเหตุแห่งทุกข์ เมื่อสังเกตุและพิจารณา ตัณหาอย่างละเอียด จะพบว่าขณะเกิด ตัณหา จะมีครบทั้ง ๓ อย่าง คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาในขณะเดียวกัน ตัณหานี้ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ เช่น เมื่ออยากฟังเสียงเพราะๆ เป็น กามตัณหา อยากให้เสียงเพราะๆ นั้นคงอยู่ เป็น

^{๑๐๐} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๕/๑๔๓.

^{๑๐๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙.

^{๑๐๒} ปิยรูปสาตรูป หมายถึงสภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ เป็นส่วนอิฏฐารมณที่เป็นเหตุให้เกิดตัณหา (อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒๐๓/๑๑๙-๑๒๐).

^{๑๐๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙-๓๓๑.

ภวตัณหาและไม่อยากให้เกิดเพราะๆ นั้นดับไป เป็น วิภวตัณหา ซึ่งเสียงอาศัยหูฟัง ทำให้เกิดตัวผู้ฟัง มีตัวตน ความยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ จึงเกิด และเป็นเหตุแห่งทุกข์

๑.๕.๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ

ในข้อนี้พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาเห็นว่า นิโรธ (ความดับ) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ความสํารอกและความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความสงัด ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหา ดังพระพุทธพจน์ว่า “ทุกขนิโรธอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสละคืน ความพ้น ความไม่ติด”^{๑๐๔} และให้พิจารณาเห็นว่า การละหรือการดับตัณหา นั้น ให้ดับที่ปญฺรูปสาตรูป ที่ๆ เป็นที่รัก ที่เจริญในโลก อันได้แก่ “อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมาภรณ์ วิญญาณ ๖ คือ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และ มโนวิญญาณ ผัสสะ ๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ คือ สัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา ฐัมมสัญญา สัญเจตนา (ความจำนง) ๖ คือ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ฐัมมสัญญาเจตนา ตัณหา (ความอยากได้) ๖ คือ รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา ฐัมมตัณหา วิตก (ความตรึก) ๖ คือ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก และฐัมมวิตก และวิจารณ์ (ความตรอง) ๖ คือ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ และฐัมมวิจารณ์”^{๑๐๕}

เมื่อกำจัดอวิชชา สํารอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่หลงเพลิดเพลิดในอารมณ์ต่างๆ ไม่ถูกบีบคั้นด้วยกิเลสให้รู้สึกกระวนกระวายใจ เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดออกจากความยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ จิตจะหลุดพ้นเป็นอิสระ สงบ ไฉน โปร่ง เบา ผ่องใส เบิกบาน หมดสิ้นอาสวะและกิเลสทั้งปวง เรียกว่า นิพพาน

^{๑๐๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒.

^{๑๐๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.

๑.๕.๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

ในข้อนี้พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาเห็นว่ามรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) มี ๘ องค์ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ โดยให้พิจารณาตามพระสูตร^{๑๐๖} ดังต่อไปนี้

๑) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์)

๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยายาบท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม

๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) คือ เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่างๆ แล้วเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพชอบ

๖) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) คือ เพียรป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) คือ พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความยินดียินร้ายในโลกได้

๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) คือ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย จนบรรลุปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ตามลำดับ จนไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะมีอุเบกขาอยู่

^{๑๐๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๗.

จากพุทธพจน์ที่กล่าวข้างต้น พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล ธรรม ให้ความหมายอริยสัจ ๔^{๑๐๗} ว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าใจถึงกลายเป็นอริยะ พึงศึกษาหน้าที่อันจะพึงทำต่ออริยสัจ ๔^{๑๐๘} แต่ละอย่าง ดังนี้

ตารางที่ ๘ แสดงกิจในอริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ (The Four Noble Truths)	กิจในอริยสัจ ๔ (functions concerning the Four Noble Truths)
๑) ทุกข์ ความทุกข์ สภาพที่ทนได้ยาก สภาวะที่บีบคั้น ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยง แท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การ พลัดพรากจากสิ่งทีรัก ความปรารถนาไม่ สมหวัง โดยย่อว่า อูปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ – suffering, unsatisfactoriness	๑) ปริญญา ทุกข์ควรกำหนดรู้ คือ ควรศึกษาให้รู้จักให้เข้าใจชัดตามสภาพที่ เป็นจริง ได้แก่ การทำความเข้าใจและ กำหนดขอบเขตของปัญหา – comprehension, suffering in to be comprehended
๒) ทุกขสมุทัย เหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และ วิภวตัณหา - the cause of suffering, origin of suffering	๒) ปหานะ สมุทัยควรละ คือ กำจัด ทำให้หมดสิ้นไป ได้แก่การแก้ไข กำจัดต้นตอของปัญหา – eradication, abandonment, the cause of suffering is to be eradicated
๓) ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหา สิ้นแล้ว ไม่ถูกต้อง ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ	๓) สัจจิกิริยา นิโรธควรทำให้แจ้ง คือ เข้าถึง หรือบรรลุ ได้แก่การเข้าถึงสภาวะ ที่ปราศจากปัญหา บรรลุจุดหมายที่ต้องการ – realization, the cessation of suffering is

^{๑๐๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล ธรรม, หน้า ๑๕๕-๑๕๖.

^{๑๐๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

ปลดปล่อย เป็นอิสระ คือนิพพาน - the cessation of suffering, extinction of suffering	to be realized
๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง มรรคมार्ค ๘ นี้ สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา - the path leading to the cessation of suffering	๔) ภาวนา มรรคควรเจริญ คือ ควรฝึกอบรม ลงมือปฏิบัติ กระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย ได้แก่การลงมือแก้ไขปัญห - development, practice, the path is to be followed or developed

ด้วยวิธีนี้ ฟังมีสติกำหนดรู้ธรรมคือ อริยสัจ ๔ ความจริงอันประเสริฐที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ฟังสังเกตพิจารณาหาเหตุผลและเหตุปัจจัยของ ธรรม ทั้งของตนเอง (ธรรมในธรรมทั้งหลายภายใน)^{๑๐๙} และของผู้อื่น (ธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอก)^{๑๑๐} แล้วจึงพิจารณาธรรมในลำดับต่อไป คือ เห็นการเกิด-ดับของ ธรรม จนเกิดปัญญา เห็นความไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ควบคุมไม่ได้ รู้แล้วให้ละให้ปล่อยวาง รู้ชัดว่าธรรมเหล่านี้เป็นสัจว่า ธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ธรรมมีอยู่ เพื่อให้สติเข้าไปตั้งอยู่สำหรับฝึกปัญญาให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง และสามารถละตัณหา (โลภะ โทสะ โมหะ) อวิชชา (ความไม่รู้) มิจฉาทิฐิ (ความเห็นผิด) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ออกไปได้

จากพุทธพจน์มหาสติปัฏฐานสูตรที่กล่าวข้างต้น สามารถสรุป ผลของการเจริญ อานาปานสติร่วมกับสติปัฏฐาน ๔ โดยมีใจความสังเขป ดังนี้

^{๑๐๙} ธรรมทั้งหลายภายใน หมายถึงอริยสัจ ๔ ของตน (ที.ม.อ. (ไทย) ๔๐๓/๔๒๑).

^{๑๑๐} ธรรมทั้งหลายภายนอก หมายถึงอริยสัจ ๔ ของผู้อื่น (ที.ม.อ. (ไทย) ๔๐๓/๔๒๑).

ตารางที่ ๙ สรุปผลของการเจริญอานาปานสติร่วมกับสติปัฏฐาน ๔

ผลของการเจริญอานาปานสติ ร่วมกับสติปัฏฐาน ๔	หลักธรรม
๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑.๑) อานาปานสติ คือ ไปในที่สงัด นั่งท่าสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้า ออก โดยอาการต่างๆ
	๑.๒) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ
	๑.๓) สัมผัสสัญญา คือ มีสัมผัสสัญญาในการทำและการเคลื่อนไหวทุก อย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ การ นุ่งห่มผ้า การกิน การดื่ม การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ การ ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น
	๑.๔) ปฏิกุลมณสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่ง มีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมาย มารวมอยู่ ด้วยกัน
	๑.๕) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็น ธาตุ ๔ แต่ละอย่าง
	๑.๖) นวสีวิทิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วในแต่ละ กรณีนั้น ให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตน ว่าก็จะต้องเป็น เช่นนั้นเหมือนกัน
๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	การตามดูรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิสและนิรามิสก็รู้ชัด ตามที่ เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัด ตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ
๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๔.๑) นิ वर्ณ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่านิ वर्ณ ๕ แต่ละอย่าง มีอยู่ในใจ ตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัด ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ
	๔.๒) ชันธ คือ กำหนดรู้ว่าชันธ ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร
	๔.๓) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในและอายตนะภายนอกแต่ละอย่าง รู้ชัดในสังโยชนที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสังโยชน ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร
	๔.๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่าโพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่าง มีอยู่ในใจ ตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร
	๔.๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ตามความเป็นจริงว่าเป็นอะไร เป็นอย่างไร

ผลของการเจริญอานาปานสติสมาธิปรากฏตามพุทธพจน์ที่ยกมากล่าวแล้วนั้น ย่อมมีประโยชน์ในการปฏิบัติดังนี้

๑) ประโยชน์ทางธรรม

๑.๑) การปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดตามหลักพุทธศาสนา คือความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง หรือเรียกว่าการสิ้นอาสวะ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า ความมุ่งหมายของอานาปานสติสมาธิที่ใช้อย่างถูกต้อง จากการเจริญวิปัสสนา เพื่อเตรียมจิตใจให้พร้อมที่จะใช้ปัญญา เห็นแจ้งตามความเป็นจริง หรือเรียกว่า สมาธิเพื่อปัญญา ดังบาลีว่า “สมาธิเพื่ออรรถคือยถาภูตญาณทัสสนะ (สมาธิเพื่อจุดหมายคือการรู้เห็นตามเป็นจริง)”^{๑๑๑} “สมาธิมียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอรรถเป็นอานิสงส์ (ความมุ่งหมายและผลสนองที่พึงประสงค์ของสมาธิคือการรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็น)”^{๑๑๒} “จิตวิสุทธิเพียงแค่นี้มีทวิวิสุทธิเป็นอรรถ (การบำเพ็ญสมาธิให้จิตบริสุทธิ์ มีจุดหมายอยู่แค่จะทำความเข้าใจให้ถูกต้องบริสุทธิ์)”^{๑๑๓} และพุทธพจน์ที่กล่าวว่า “สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ”^{๑๑๔} จะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด

๑.๒) ประโยชน์รองลงมาคือ การบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว จากการเจริญสมถะ เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาด คือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต เช่น ถูกกำลังสมาธิ กด ช่ม หรือทับไว้ในขณะที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกว่า วิกัมภณวิมุตติ^{๑๑๕}

๒) ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้ที่เจริญอานาปานสติสมาธิ ว่า “ทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจและบุคลิกลักษณะที่เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

^{๑๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๘๗.

^{๑๑๒} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๒.

^{๑๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๙๘/๒๙๕.

^{๑๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๙.

^{๑๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๘๘.

(ซึ่งคนมีนิรวรณจะมีลักษณะตรงกันข้าม คือ อ่อนไหว ติดใจหลงใหลง่าย หยาบ กระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย วุ่นวาย จุ้นจ้าน สอดแสบ ลูกลึกลูกน หงอยเหงา เศร้าซึม ชี้อวดระแวง ลังเล) อานาปานสติสมาธิจะช่วยเตรียมจิตใจอยู่ในสภาพพร้อม ง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมและเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและผ่อนคลายความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกว่า มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ซึ่งจะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในการใช้จิตที่มีสมาธินั้น เป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามด้วยทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตน ไม่เปิดช่องให้ประสพการณ์และความเป็นไปก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตและจิตใจของตน”^{๑๑๖} ไม่หลงไปกับอารมณ์ และไม่ยอมให้อารมณ์มีอิทธิพลเหนือพฤติกรรม สามารถรักษากาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อย มีสติได้

๓) ประโยชน์ในด้านที่อานาปานสติสมาธิมีคุณลักษณะพิเศษ

ข้อดีพิเศษของอานาปานสติสมาธิ มีดังนี้^{๑๑๗}

๓ .๑) เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวก ง่าย และสบาย

เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวเองทุกสถานที่ ทุกเวลา ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์อย่างพวกกสิณ เป็นอารมณ์กรรมฐานประเภทรูปธรรม ซึ่งกำหนดได้ชัดเจน ไม่ละเอียดลึกซึ้งอย่างกรรมฐานประเภทนามธรรม ที่ต้องนึกขึ้นมาจากสัญญา ไม่จำเป็นต้องใช้ความคิด เพียงเอาสติคอยกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่ ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสภาวะธรรมอย่างพวกราตุนนสิการ ผู้ที่ใช้สมองเหนื่อยมาแล้ว สามารถปฏิบัติได้

๓ .๒) ได้รับประโยชน์ทันทีตั้งแต่เริ่มลงมือปฏิบัติ

ได้รับอานิสงส์ทันที เมื่อเริ่มปฏิบัติตั้งแต่ต้นเรื่อยไป กล่าวคือ ทั้งกายและใจได้พักและผ่อนคลาย จิตสงบสบาย เมื่อจิตอยู่กับลมหายใจและปัจจุบันขณะ จะ ส่งเสริมกุศลธรรมให้เกิดขึ้น และระงับอกุศลธรรมไม่ให้เกิด

๓ .๓) ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพและช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น

พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสพการณ์ของพระองค์ว่า “เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ (คืออานาปานสติสมาธิ) มาก กายไม่เมื่อย ต ่าไม่เหนื่อย”^{๑๑๘} ไม่เหมือนกรรมฐาน ประเภทอื่นที่อาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง อานาปานสติกรรมฐาน นั้นเกื้อกูลแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อน กายใจสุขสงบ และระบบการหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอ จะช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดี

^{๑๑๖} อ่างแล้ว.

^{๑๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑๒-๘๑๓.

^{๑๑๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๒๙/๔๐๑.

ยิ่งขึ้น ยกตัวอย่าง คนที่วิ่งมา หรือขึ้นลงที่สูง กำลังเหนื่อย หรือคนตื่นเต้นตกใจ เกือบวราด หวาดกลัว ลมหายใจ จะหายาบและแรงกว่าคนปกติ ในทางตรงข้ามคนที่กายผ่อนคลา ยใจสงบ สบาย ลมหายใจ จะละเอียดและประณีตกว่าคนปกติ ร่างกายดำรงอยู่ได้ดี ใช้พลังงานน้อย ไม่ เรียกร่องการเผาผลาญ เตรียมความสดชื่นไว้ สำหรับ การทำกิจในเวลาถัดไป ช่วยให้แก้ช้ำลง ทำงานได้มากขึ้น และต้องการการพักผ่อนน้อยลง

๓.๔) ใช้ได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา สามารถให้สำเร็จผลได้จนถึงขั้น

สูงสุด

อานาปานสติภาวนาเป็นกรรมฐาน ๑ ใน ๑๒ ประเภทที่สามารถให้ผลสำเร็จในด้าน สมถะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือ จตุตถฌานและส่งผลให้ถึงอรูปฌาน และนิโรธสมาบัติได้ จึงเป็นข้อ ปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นเรื่อยไป มีพุทธพจน์เสริมว่า “เพราะฉะนั้นแล หากภิกษุหวังว่าเราพึงบรรลุ จตุตถฌาน ... ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี ... หากภิกษุหวังว่า เราพึงก้าวล่วง อากิญจัญญายตนะโดยประการทั้งปวงแล้ว เข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะเกิด ...เราพึงก้าวล่วง เนวสัญญานาสัญญายตนะโดยประการทั้งปวงแล้ว เข้าถึงสัญญาเวทยิตนิโรธเกิด ก็พึงมนสิการ อานาปานตีสมาธินี้แลให้ดี”^{๑๑๙} รวมความว่า อานาปานสติสมาธิ นั้นใช้ได้ทั้งในทางสมถะและ วิปัสสนา จะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแนวไปอย่างเดียว หรือจะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏ ฐานจนครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้

๔) ประโยชน์ในด้านที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องและเชิญชวนให้ปฏิบัติ

อานาปานสติกับพระพุทธเจ้า

แม้ตรัสรู้แล้วพระพุทธเจ้าก็ยังทรงอยู่ในวิหารธรรมคืออานาปานสตินี้เป็นส่วนมาก ดังที่ปรากฏในอิจฉานังคสูตร มีเนื้อความดังนี้ “สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ไพร สณฑ์ชื่ออิจฉานังคละ เขตกรุงอิจฉานังคละ ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลาย มาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราปรารถนาจะหลีกเร้นอยู่ผู้เดียวสัก ๓ เดือน ใครๆ อย่าเข้าไปหาเรา ยกเว้นภิกษุผู้นำอาหารบิณฑบาตเข้าไปให้รูปเดียว ”...ครั้นล่วง ๓ เดือนนั้นไป พระผู้มีพระภาคก็ เสด็จออกจากที่หลีกเร้นแล้ว รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกอัญ ญเดียรถีย์ปริพาชกพึงถามเธอทั้งหลายอย่างนี้ว่า ‘ผู้มีอายุทั้งหลาย โดยมากพระสมณโคดมทรงอยู่ จำพรรษาด้วยวิหารธรรมข้อไหน’ เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้พึงตอบอัญญเดียรถีย์ปริพาชกเหล่านั้น อย่างนี้ว่า ‘ท่านทั้งหลาย โดยมากพระผู้มีพระภาคทรงอยู่จำพรรษาด้วยอานาปานสติสมาธิ’”^{๑๒๐}

^{๑๑๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๒๙-๑๓๔๕/๔๐๑-๔๐๔.

^{๑๒๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๗/๔๖๙.

พุทธพจน์สรรเสริญและเชิญชวนให้เจริญอานาปานสติสมาธิ

อานาปานสติสมาธิ นั้นพระพุทเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ ดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิแม้ที่เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานไปสงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นทำยถุ์ร้อน ถูกฝนใหญ่่นอกฤดูกาลให้อันตรธานไปสงบไปโดยเร็ว อานาปานสติสมาธิที่เจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานไปสงบไปโดยเร็ว”^{๑๒๑}

“ภิกษุทั้งหลาย การที่กายไม่ไหวหรือเอนเอียง หรือการที่จิตไม่ไหวหรือดิ้นรนเพราะสมาธิใดที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว สมาธินั้นภิกษุนั้นได้ตามความปรารถนาโดยไม่ยาก ได้โดยไม่ลำบาก การที่กายไม่ไหวหรือเอนเอียง หรือการที่จิตไม่ไหวหรือดิ้นรนเพราะสมาธิ อย่างไหนที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว คือ การที่กายไม่ไหวหรือเอนเอียง หรือการที่จิตไม่ไหวหรือดิ้นรน เพราะอานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว”^{๑๒๒}

ในสูตรฐสูตร มีเนื้อหาเกี่ยวกับประโยชน์ทาง ธรรมที่เป็นอุปการะเฉพาะแก่อานาปานสติภาวนาดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ เสพอานาปานสติก็มีฐานอยู่ไม่นานนัก ย่อมบรรลุปุพพกรรม ๕ ประการ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑) เป็นผู้มึ่ธุระน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย สันโดษในบริขารแห่งชีวิต ๒) เป็นผู้มึ่อาหารน้อย หมั่นประกอบความไม่เห็นแก่ปากแก้ท้อง ๓) เป็นผู้มึ่การหลับน้อย หมั่นประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่ ๔) เป็นพหูสูต ทรงสูตระ สังสมสูตระ เป็นผู้ได้ฟังมากซึ่งธรรมทั้งหลายที่มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง มีความงามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิบริบูรณ์ครบถ้วน แล้วทรงจำไว้ได้ คล่องปาก ชื่นใจ แทงตลอดดี ด้วยทักขิณ ๕) พิจารณาจิตตามที่หลุดพ้นแล้ว ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๕ ประการนี้แล เสพอานาปานสติก็มีฐานอยู่ไม่นานนัก ย่อมบรรลุปุพพกรรม”^{๑๒๓}

^{๑๒๑} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖-๑๓๗.

^{๑๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๓/๔๕๙-๔๖๐.

^{๑๒๓} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๙๖/๑๖๖.

นอกจากนี้ยังทรงยกย่องอานาปานสติว่าเป็นไปเพื่อธรรม ๗ ประการ และทรงยกย่องผู้เจริญอานาปานสติว่าเป็นผู้ทำตามคำสอนของพระองค์ด้วย “พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเป็นเอก^{๑๒๔}ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไป ๑) เพื่อความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด ๒) เพื่อคลายกำหนด ๓) เพื่อดับ ๔) เพื่อสงบระงับ ๕) เพื่อบูชา ๖) เพื่อตรัสรู้ ๗) เพื่อนิพพาน ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร คือ...อานาปานัสสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้าออก)...”^{๑๒๕}

พระพุทธองค์เองก็ทรงใช้เป็น อานาปานสติ วิหารธรรมมากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ดังพุทธพจน์จากอานาปานสังยุตว่า “ภิกษุทั้งหลาย ความจริงบุคคลเมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง พึงกล่าวถึงธรรมนั้นได้ว่า อริยวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยะ) บ้าง พรหมวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม) บ้าง ตถาคตวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระตถาคต) บ้าง เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง ก็พึงกล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่า อริยวิหารบ้าง ย่อมปรารภนาธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมอยู่ อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นอหันทิณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์...สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเพื่อมีสติ มีสัมปชัญญะ”^{๑๒๖}

“ภิกษุทั้งหลาย ได้ยินว่า เมื่อก่อนเราเป็นโพธิสัตว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้ โดยมากก็อยู่ด้วยวิหารธรรม (ธรรมเป็นเครื่องอยู่) นี้ เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ กายก็ไม่ลำบาก จักขุก็ไม่ลำบาก และจิตของเราก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘แม้กายของเราไม่พึงลำบาก จักขุของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น’ ก็พึงมณสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี”^{๑๒๗}

จากปฐมอานันทสูตร ว่าด้วยพระอานนท์ สูตรที่ ๑ เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับท่านพระอานนท์ ว่า “อานนท์ ธรรมอันเป็นเอกคืออานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้สติปัฏฐาน ๔ ประการบริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ประการที่ภิกษุเจริญ ทำ

^{๑๒๔} ธรรมอันเป็นเอก ในที่นี้หมายถึงธรรมที่มีสภาวะเป็นหนึ่ง (เอกสภาวะ) ศัพท์ว่า ธรรมนี้มี ความหมายว่า สภาวะ ดูในคำว่า กุสลา ธมฺมา (สภาวะที่เป็นกุศล) เป็นต้น (อภ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๒๙๖/๔๑๘, อภ.เอกก. ฎีกา (ไทย) ๑/๒๙๖/๒๗๕).

^{๑๒๕} อภ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๙๖/๓๗.

^{๑๒๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๗/๔๖๙-๔๗๐.

^{๑๒๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

ให้มากแล้ว ทำให้โพชฌงค์ ๗ ประการบริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ประการที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้วิชาและวิมุตติ ๒ ประการบริบูรณ์”^{๑๒๘}

จากมหาพราหมณ์ว่าด้วยการประทานโอวาทแก่พระราหุล สูตรใหญ่ ณ กรุงสาวัตถี พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับราหุลว่า “ราหุล เมื่ออานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ลมอัสสาสะ (หายใจเข้า) ลมปัสสาสะ (หายใจออก) ครั้งสุดท้ายที่ปรากฏชัดย่อมดับไป ที่ไม่ปรากฏชัด ยังไม่ดับไป”^{๑๒๙}

๒.๔ หลักการเจริญอานาปานสติในชีวิตประจำวัน

ในงานวิจัยนี้ พึงศึกษาหลักการเจริญอานาปานสติในชีวิตประจำวันใน หมวดฐานกาย ได้แก่ การกำหนดลมหายใจเข้าออก และการกำหนดการเคลื่อนไหวภายในอิริยาบถต่างๆ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน และดื่ม มีรายละเอียดดังนี้

ก. การกำหนดลมหายใจเข้าออกในชีวิตประจำวัน (อานาปานบรรพ)

ในชีวิตประจำวันพึงอยู่กับปัจจุบันขณะด้วยการมีสติระลึกถึงลมหายใจเข้าออกของตนเองตามความเป็นจริง เมื่อหายใจเข้าก็รู้ เมื่อหายใจออกก็รู้ มีสติอยู่กับลมหายใจ ไม่คิดสิ่งอื่น ไม่คิดเรื่องในอดีตที่ผ่านมาแล้ว และไม่คิดเรื่องในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้นาจิตน้อมเข้ามาดูกาย (ลมหายใจ) ของตนเองเท่านั้น เพื่อพิจารณาการเกิดดับของลมหายใจ และเห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาตินั้น เริ่มต้นอาจจะเป็นการบังคับลมหายใจเพื่อตั้งสติ เพราะลมหายใจเป็นสะพานเชื่อมระหว่างร่างกายกับจิตใจ พึงศึกษาว่าลมหายใจปรุงแต่งกายและใจ^{๑๓๐} ดังนี้ตารางที่ ๑๐ แสดงลมหายใจปรุงแต่งกายและใจ

^{๑๒๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๘๑/๔๑๗.

^{๑๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๒/๑๓๓; วิสุทธิมคค์อธิบายว่า เมื่อจะสิ้นชีพ สามารถรู้ลมหายใจเข้าออกสุดท้ายของตน ตั้งแต่เริ่ม จนดับไปพร้อมกับจุติจิต และท่านอธิบายต่อไปด้วยว่า ภิกษุที่บรรลุอรหัตต์ด้วยเจริญกรรมฐานอย่างอื่น ย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุของตนได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แต่ท่านที่เจริญอานาปานสติครบกระบวนการแล้วบรรลุอรหัตต์ สามารถกำหนดระยะเวลาแห่งอายุของตนได้ (ว่าจะอยู่ไปอีกนานเท่าใด จะสิ้นชีพเมื่อใด) ดู วิสุทธิ (ไทย) ๒/๘๕-๘๖.

^{๑๓๐} พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, อานาปานสติ: วิธีแห่งความสุข ๑ ชีวิตทั้งหมดให้อยู่ด้วยอานาปานสติ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิมายา โคตมี, ๒๕๕๕), หน้า ๓๐-๓๑.

ลักษณะของลมหายใจ	อาการทางกาย	อาการทางใจ
หายใจสั้น ลมหายใจติดขัด	กายร้อน กระสับกระส่าย ไม่สงบ เจ็บไข้ ป่วย เป็นโรค เหนื่อย	อารมณ์หงุดหงิด โกรธ ใจ ร้อน ตื่นเต้น กลัว ดีใจ เสียใจ
หายใจยาว ลมหายใจโปร่งโล่ง	กายได้พักผ่อน กายสงบเย็น เป็นปกติ สุขภาพแข็งแรง	อารมณ์ดี ใจดี ใจสบาย โล่ง ใจ หหมดกังวล

จากการศึกษาเบื้องต้น ทำให้รู้และเข้าใจตามเหตุ ปัจจัยของลมหายใจตามธรรมชาติ ว่าลมหายใจมีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร และในขณะเดียวกันลมหายใจได้รับอิทธิพลจากร่างกายและจิตใจอย่างไร ทำให้ได้เรียนรู้การปรับปรุงร่างกายและจิตใจ โดยอาศัยลมหายใจเข้าและออกของตนเอง ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า การบังคับหรือการปรับเปลี่ยนลมหายใจ ด้วยการหายใจยาวๆ สบายๆ จะทำให้กายและใจสงบ สบาย ลมหายใจที่ละเอียด จะทำให้กายและใจละเอียดด้วย ส่งเสริมให้มีสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้น

ข. การกำหนดการเคลื่อนไหวกายในชีวิตประจำวัน

ในข้อนี้ เป็นการกำหนดรู้กายในฐานของอิริยาบถและสัมปชัญญะร่วมกัน กล่าวคือ เมื่อ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ให้รู้ชัดในอาการนั้นๆ พร้อมทั้งมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมจากการเคลื่อนไหวกายในอาการต่างๆ ทั้งอิริยาบถหลัก ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน และ อิริยาบถย่อย ได้แก่ การกิน ดื่ม ถ่าย ทำครัว ทำความสะอาดบ้าน ขับรถ ทำงาน เดิน เล่น พักผ่อน เป็นต้น ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด มีหลักอยู่ว่าต้องทำความรู้สึกอย่างเต็มที่ ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตอยู่ที่นั่น โดยทำความรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่คิดถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต เมื่อจิตคิดฟุ้งซ่านออกไป ให้น้อมจิตเข้ามาระลึกถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออกของตนเอง เพื่อเป็นการฝึกเจริญสติ ให้ใจเบาสบาย ใจเป็นศีล พึงศึกษาในรายละเอียด ดังต่อไปนี้

อิริยาบถยืน

ในชีวิตประจำวัน บางเวลาที่เป็นจะต้องยืนรอคอย เช่น รอรถ เข้าคิว หรือแม้กระทั่งการยืนพักผ่อนชมสวน เป็นต้น สามารถทำนาทีนี้ให้เป็นเวลาแห่งมหากุศลได้โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก ให้อยู่กับปัจจุบันขณะ การยืนกำหนดอานาปานสตินั้น เป็นการกำหนดรู้กายในฐานของการยืน ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในขณะที่ยืนสามารถกระทำได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา โดยการตั้งกายตรง จิตตั้งมั่น “ยืนอย่างสำรวม ทำท่าทางกันพอสมควร เพื่อให้ยืนได้อย่างมั่นคง ปล่อยมือตามสบายหรือประสานกันที่หน้าท้อง ทอดสายตาให้ยาวพอดี ไม่ต้องจ้องอะไรหรือดูอะไรเป็น

พิเศษ บางครั้งอาจกำหนดสายตาไว้ที่ๆ สบายตา เช่น สนามหญ้า ต้นไม้ ดอกไม้ หรืออาจจะหลับตาก็ได้ ถ้ารู้สึกมีสิ่งรบกวน กำหนดลมหายใจ น้อมจิตมาดูกายยืน หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกสบายๆ ปล่อยลมลงทางเท้า กล่าวคือ ทำความรู้สึกคล้ายกับว่าลมเข้าลมออกจากทางเท้า เพื่อให้มีลมหายใจเข้าและลมหายใจออกที่ยาวขึ้น การหายใจยาวนี้จะทำให้จิตสงบร่างกายสบาย”^{๑๓๑}

อนึ่งเมื่อมีสมาธิพอประมาณ จากการกำหนดการยืนแล้ว พึงพิจารณากายที่ยืนนี้ตามหลักธรรมที่ละเอียดขึ้นไป เริ่มจากการพิจารณาการยืน ว่ามีท่าทางลักษณะอย่างไร มีอาการอย่างไร กำหนดรู้การยืน เมื่อมีความรู้สึกเจ็บปวดหรือเมื่อย ให้กำหนดรู้ความรู้สึกนั้น เมื่อมีความคิดเกิด กำหนดรู้ความคิดเกิด เมื่อความคิดดับ ก็กำหนดรู้ความคิดดับ เมื่อมีอะไรมาสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็กำหนดรู้สัมผัสนั้น เช่น เมื่อได้ยินเสียง ก็กำหนดรู้เสียงนั้น เมื่อเสียงดับ ก็กำหนดรู้ว่าเสียงดับ พิจารณาความเกิด-ดับของสิ่งต่างๆ เป็นองค์ประกะ อบของนามรูป ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของนามรูปนั้น ว่านามรูปไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ นามรูปนี้ไม่มีตัวตน ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด และถอนความรู้สึกของการยึดมั่นถือมั่นในนามรูปนี้ เมื่อพิจารณาได้เช่นนี้ การยืนกำหนดอานาปานสติจะเป็นทั้งสมาธิและปัญญา ทั้งสมถะและวิปัสสนาไปพร้อมๆ กัน และสามารถทำได้ทุกอิริยาบถในชีวิตประจำวัน

อิริยาบถเดิน

ในการเดินทั่วไป ไม่ว่าจะเดินไปไหน เช่น ไปตลาด ไปทำงาน เดินข้ามถนน เดินอย่างไร จะเดินเร็ว เดินช้า เดินธรรมดา หรือจะวิ่ง และเมื่อไรก็ตาม ควรเดินด้วยสติ เพื่อความเรียบร้อย ปลอดภัย และเป็นสุข การเดินกำหนดอานาปานสติ เป็นการกำหนดรู้กายในฐานะของการเดินให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในขณะเดิน “เมื่อกายกำลังเดิน ให้ใจเดินไปด้วย ให้ใจอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่คิดถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการเดิน โดยให้เดินอย่างถูกต้องและเป็นธรรมชาติ มีอาการสำรวจระวังในการเดิน มีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกทุกครั้ง ถ้าจิตไม่สงบ ให้หายใจเข้าลึกๆ ๒-๓ ครั้งหรือนานพอควร จนกว่าจิตจะสงบเรียบร้อย แล้วจึงตั้งสติ ค่อยๆ เดินต่อไป”^{๑๓๒} พึงพิจารณากายที่เดินนี้ เช่นเดียวกับการยืนกำหนดอานาปานสติ ในการเคลื่อนไหวของกายนั้น พึงกำหนดอิริยาบถให้ละเอียด เพื่อให้สติติดต่อกันไม่เปิดช่องว่างให้จิตออกนอก ท่านพุทธทาสเถรว่า “ที่ติกว่านี้คือ ผีก็ไม่เคลื่อนไหวอะไรโดยที่จิตไม่รู้หรือไม่มีสติ

^{๑๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒-๓๔.

^{๑๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕-๓๖.

ควรฝึกให้รู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติสมบูรณ์ก่อนที่จะทำอะไร โดยแบ่งชอยลักษณะอาการการเคลื่อนไหวกายให้ละเอียดและต่อเนื่อง จะทำให้มีสติละเอียด ว่องไวและรวดเร็วด้วย”^{๑๓๓}

อิริยาบถนั่ง

ในอิริยาบถนั่งนี้นับได้ว่าเป็นประธานของอิริยาบถอื่น เพราะสามารถทำสมาธิได้มานาน สะดวก และง่ายต่อการกำหนด ในชีวิตประจำวัน ขณะนั่งในรถ จราจรติดขัด เดินทางไกลโดยเครื่องบิน หรือการนั่งรอคิวในเวลาสั้นๆ รู้สึกเบื่อหน่ายและไม่มีอะไรจะทำ ก็สามารถเจริญสติได้ด้วยการนั่งกำหนดอานาปานสติ ซึ่งเป็นการกำหนดรู้กายในฐานะของการนั่ง ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในขณะนั่ง สามารถนั่งทำได้อะไรก็ได้ที่สบาย “ถ้าไม่อย่างง่วงนอน เพราะสบายมากเกินไปไม่ควรนั่งฟังหลังกับสิ่งใดและตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ สบายๆ แล้วปล่อยใจให้หายไปตามธรรมชาติ ปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ติดต่อกัน เนืองกันไปเรื่อยๆ ”^{๑๓๔} เป็นการเจริญสมณะ ได้ความสงบ ความสบายใจ จิตไม่คิดฟุ้งซ่านและเศร้าหมอง ถ้าจิตคิดออกนอกไปให้ดึงจิตกลับมาที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เพื่อขจัดนิวรณ์ “พึงพิจารณาว่าจิตตกอยู่ในกามตัวใด มีความพอใจหรือไม่พอใจ ในรูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นก็ดี รสก็ดี สัมผัสก็ดี ธรรมารมณ์ก็ดี เมื่อจิตติดอยู่กับกามแล้ว ความสงบไม่มี ”^{๑๓๕} แก้โดยการพิจารณาธรรมชั้นละเอียดขึ้นไปอีก โดยการเห็นแจ้งตามความเป็นจริงว่า รูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นก็ดี รสก็ดี สัมผัสก็ดี ธรรมารมณ์ก็ดีนั้น ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีแต่ทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่ใช่บุคคล สัตว์ เรา เขา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น ให้ขจัดอวิชชา ความเห็นผิดนั้นออกไป พึงพิจารณาว่า แม้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไม่เที่ยง ตาเกิดเมื่อจักขุวิญญาณทำหน้าที่รับรู้รูป ตาดับเมื่อจักขุวิญญาณจบการทำงานที่รับรู้รูป เป็นต้น ดังนั้นไม่มีอะไรที่น่าเพลิน น่าหลงอีก ให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด และไม่ยึดมั่นอะไรในโลก จิตใจสงบ สะอาด สว่าง สบาย เกิดปัญญาขึ้นในจิต เป็นการเจริญวิปัสสนาเพื่อการคลายทุกข์ทั้งปวง

^{๑๓๓} พุทธทาสภิกขุ, สมถวิปัสสนา แห่งยุครัตนโกสินทร์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓๖.

^{๑๓๔} พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, ชั่วโมงแห่งความคิดดี (คู่มือเบื้องต้น อานาปานสติ), พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิมาชา โคตมี, ๒๕๕๒), หน้า ๓๗.

^{๑๓๕} คณะศิษยานุศิษย์, ๓๐ ปี ร่มเงาธรรมหลวงปู่โตะ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท แอ็ดวานซ์ อินเตอร์ พรีนติ้ง จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๘๔-๘๖.

อิริยาบถนอน

ในยามที่ร่างกายต้องการพักผ่อน การนอนเป็นอิริยาบถที่ร่างกายได้ผ่อนคลายมากที่สุด โดยการนอนกำหนดอานาปานสตินั้น เป็นการกำหนดรู้กายในฐานะของการนอน ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในขณะนอน “โดยให้นอนสบายๆ แบบที่นอนอยู่ปกติ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ไม่ให้มีส่วนใดเกร็ง ให้มีความรู้สึกตัวเบา ให้กำหนดสติมาที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ เมื่อหายใจเข้า ให้นำความสดชื่น ความรู้สึกบริสุทธิ์ ผ่านเข้ามาทางร่างกาย จนถึงใบหน้าและจมูก เมื่อหายใจยาว ให้กวาดความรู้สึกที่ไม่ดี เครียด กังวล เจ็บป่วย ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ออกไปจากร่างกายให้หมด โดยหายใจให้ไกลออกไปจากเท้า หลายเมตร เพื่อให้มีสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้นพร้อมๆ กัน”^{๑๓๖} เมื่อจิตสงบสบาย มีสติกับการนอนมากขึ้นแล้ว พิจารณากายที่นอนนี้ตามหลักธรรมที่ละเอียดขึ้นไปเมื่อกำหนดลมหายใจแล้ว จะเห็นธรรมชาติของลมหายใจที่มีสั้น มียาว มีละเอียด มีหยาบ มีเกิด มีดับ เห็นความไม่เที่ยงของลมหายใจ และเห็นความไม่มีตัวตนของลมหายใจ สักแต่ว่าอาการหายใจ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงรูป อาจกล่าวว่า รูปไม่เที่ยง ส่วนจิตที่นำไปกำหนดลมหายใจก็ไม่เที่ยง เพราะจะมีความรู้สึกอย่างอื่นเข้ามาแทรก จิตคิดไปอดีต คิดไปถึงอนาคตบ้าง ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ก็ปล่อยให้ความคิดเกิด จนเห็นความคิดที่ดับไป เห็นความไม่เที่ยงของสังขาร อาจกล่าวว่า นามไม่เที่ยง ดังนั้นการนอนให้พิจารณาว่ารูปนอน เป็นเพียงอิริยาบถ อย่างหนึ่งตามธรรมชาติ สักแต่ว่าอิริยาบถนอน ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีของเรา ตามธรรมที่ได้พิจารณามาแล้ว

อิริยาบถกิน

นอกจากอิริยาบถหลักแล้ว เราควรกำหนดอานาปานสติกับการเคลื่อนไหวของอิริยาบถย่อยด้วย โดยการกินกำหนดอานาปานสตินั้น เป็นการกำหนดรู้กายในฐานะของการกิน ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในขณะกิน โดยการมีสติติดต่อกันในทุกะระของการกิน ท่านพุทธทาส อธิบายว่า “ก่อนอิริยาบถกิน ต้องกำหนดอิริยาบถที่เนื่องมาก่อนหน้านี้ก่อน เช่น เดินเข้าครัว ก็รู้ว่าเดินเข้าครัว หยิบจาน ก็รู้ว่าหยิบจาน หยิบช้อน ก็รู้ว่าหยิบช้อน ตักข้าว ก็รู้ว่าตักข้าว เป็นต้น หลังจากนั้นจะนั่งกิน ก็รู้ว่านั่งกิน เมื่อนั่ง แล้วจึงกำหนดอิริยาบถกิน สามารถกำหนดได้ใน ๓ ลักษณะ คือ

^{๑๓๖} พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, *ชั่วโมงแห่งความคิดดี (คู่มือเบื้องต้น อานาปานสติ)*, หน้า

๑) กำหนดอิริยาบถกินอย่างหยาบ กำหนด ๒ ระยะ ได้แก่ ตักหนอ – กินหนอ

๒) กำหนดอิริยาบถกินอย่างกลาง กำหนด ๓ ระยะ ได้แก่ ตักหนอ – ใส่ปากหนอ – กินหนอ

๓) กำหนดอิริยาบถกินอย่างละเอียด กำหนด ๖ ระยะ ได้แก่ ตักหนอ – ยกหนอ – อ้าปากหนอ – ใส่ปากหนอ – เคี้ยวหนอ – กลืนหนอ”^{๑๓๗}

เมื่อรู้สึกอร่อย ให้กำหนด อร่อยหนอ สักแต่ว่าความรู้สึก เป็นเวทนา เป็นนาม ไม่ใช่ ความอร่อยของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่มีตัวตน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เป็นการทำงานของระบบประสาทที่ลิ้น รสชาติของอาหารนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในรสชาติของอาหารนั้นเป็นทุกข์ ถ้ากินอย่างมีสติ รสชาติของอาหารจะเป็นอย่างไร ก็ไม่ ยินดียินร้าย เพราะความอร่อยและไม่อร่อย เป็นสักแต่ว่าเป็นความรู้สึกเท่านั้นหนอ การกินกำหนด อานาปานสติ มีเช่นนี้ เมื่อกินเสร็จให้กำหนดอิริยาบถที่สืบเนื่องต่อไปด้วย เช่น จะลุกขึ้น ก็รู้ว่า จะลุกขึ้น จะยืน ก็รู้ว่า จะยืน จะไปเก็บจาน ก็รู้ว่า จะไปเก็บจาน เป็นต้น

อิริยาบถดื่ม

การดื่มกำหนดอานาปานสติ เป็นการกำหนดรู้ภายในฐานของการดื่ม ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในขณะดื่ม โดยการมีสติติดต่อกันในทุกะยะของการดื่ม ท่านพุทธทาส อธิบายว่า “อิริยาบถดื่มมี ๒ ลักษณะ คือ การดื่มคู่กับการกิน และการดื่มอิสระ ก่อนอิริยาบถดื่ม ต้องกำหนด อิริยาบถที่นำหน้าการดื่มด้วย เช่น นั่งอยู่ ก็รู่ว่านั่งอยู่ หรือยืนอยู่ ก็รู่ว่ายืนอยู่ แล้วจึงกำหนดการดื่มต่อไป จำแนกการกำหนดได้ใน ๓ ลักษณะคือ

๑) กำหนดอิริยาบถดื่มอย่างหยาบ กำหนด ๒ ระยะ ได้แก่ ยกหนอ – ดื่มหนอ

๒) กำหนดอิริยาบถดื่มอย่างกลาง กำหนด ๔ ระยะ ได้แก่ ยกหนอ – ดื่มหนอ – กลืนหนอ – ลงไปในท้องหนอ

๓) กำหนดอิริยาบถดื่มอย่างละเอียด กำหนด ๖ ระยะ ได้แก่ ยกหนอ – ถึงปากหนอ – อ้าปากหนอ – ดื่มหนอ – กลืนหนอ – ลงไปในท้องหนอ”^{๑๓๘}

เมื่อน้ำเข้าไปในท้องและรู้สึกเย็นวูบวาบ ให้กำหนดเย็นวูบวาบหนอ สักแต่ว่า ความรู้สึก เป็นเวทนา เป็นนาม ไม่ใช่ความเย็นวูบวาบของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่มีตัวตน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เป็นการทำงานของระบบประสาทที่ท้อง ความเย็นวูบวาบของน้ำนั้นเกิดขึ้น

^{๑๓๗} พุทธทาสภิกขุ, สมถวิปัสสนา แห่งยุคปรมาณู, หน้า ๑๘๘-๑๙๒.

^{๑๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๓-๑๙๔.

ตั้งอยู่ ดับไป มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในความเ็นวบวบนั่นเป็นทุกข์ ถ้าดีมีสติ เมื่อมีความรู้สึก มีอารมณ์ มีเวทนามากกระทบ ก็ไม่ยินดียินร้าย เพราะเย็นร้อน อ่อนแข็งเป็นสักแต่ว่าเป็นความรู้สึกเท่านั้นหนอ การดื่มกำหนดอานาปานสติมีเช่นนี้ เมื่ออยู่ตาม ธรรมดาในชีวิตประจำวัน ให้กำหนดตามสมควร เช่น รู้สึกกระหายน้ำหนอ – อยากดื่มหนอ – หยิบ ขึ้นดื่มหนอ – ดื่มหนอ เป็นต้น เพื่อให้มีความรู้สึกตัวทุกระยะและมีความรู้ตัวอยู่ข้างใน

ท่านพุทธทาส กล่าวเสริมว่า “เมื่อกระทำได้เช่นนี้ จะเป็นการฝึกสติที่ละเอียด ประณีต และสุขุมอย่างยิ่ง จะมีทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ไปพร้อมๆ กัน ข้อควรระลึกอยู่เสมอคือ บอกตัวเองให้ รู้สึกว่ากำลังทำอะไรอยู่ กำกับตน เองในอิริยาบถต่างๆ เรื่อยๆ ไป เพื่อให้สติต่อเนื่องไม่ขาด ตอน”^{๑๓๙} ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตประจำวัน ไม่ให้อยู่ในความประมาท ฝึกสติให้สมบูรณ์และว่องไว ตลอดเวลา การสำรวจระวังบังคับตนเองให้อยู่ในอินทรีย์สังวรนั้นเป็นศีล การกำหนดอารมณ์ ที่มา แทรกแซงนั้นเป็นสมาธิ ส่วนการรู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นเป็นปัญญา ฉะนั้นในการเจริญอานาปานสติจะทำให้ศีล สมาธิ ปัญญาสมบูรณ์ พึง เข้าใจอย่างนี้ทุกอิริยาบถในชีวิตประจำวัน

๒.๕ คุณค่าและประโยชน์ของอานาปานสติในชีวิตประจำวัน

อานาปานสติมีคุณค่าและประโยชน์ในทางพุทธศาสนาหลายประการ ส่วนใน ชีวิตประจำวันนั้น พึงศึกษาในด้านสุขภาพขององค์การอนามัยโลก อันได้แก่ภาวะของ มนุษย์ทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม และการเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่าง สมดุล^{๑๔๐} ดังต่อไปนี้

ก. คุณค่าและประโยชน์ของอานาปานสติในด้านการพัฒนากาย

(Physical Development)

๑) ทางด้านร่างกาย

อานาปานสติ เมื่อฝึกดีแล้ว ช่วยทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มี บุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า^{๑๔๑} เนื่องด้วยร่างกายและจิตใจมีความเชื่อมโยงต่อกัน อาศัยกัน

^{๑๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๖-๑๔๗.

^{๑๔๐} วิชัย โชควิวัฒน์, “การศึกษาว่าด้วยมิติทั้ง ๔ ของสุขภาพ”, วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข ๓, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๒) : ๓๒๓-๓๓๕.

^{๑๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๘๘.

และกันและมีอิทธิพลต่อกัน อานาปานสติช่วยให้กายและใจเชื่อมโยงกันอย่างสมดุล เมื่อลมหายใจละเอียด ใจจะละเอียดไปด้วย ส่งผลให้ผิวพรรณละเอียดผ่องใส กายเอบอímพร้อมกับจิตที่เบิกบาน สุขภาพกายดี มีภูมิต้านทานโรค ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน แก่ช้า อายุยืนยาว และช่วยบรรเทาจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มีพุทธพจน์สนับสนุนดังนี้ ในโถมปากสูตร มีเนื้อความว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อรู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยังยืน ครั้งนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงดำรงอยู่ได้โดยเสวยพระกระยาหารเท่านั้นหนึ่งเป็นอย่างมาก เรื่อยมา ต่อมาพระเจ้าปเสนทิโกศล มีพระวรกายกระปรี้กระเปร่า ทรงดูพระวรกาย และทรงเปล่งอุทานว่า พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นทรงอนุเคราะห์เราด้วยประโยชน์ทั้งสอง คือ ประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้าอย่างแท้จริง”^{๑๔๒} นอกจากนี้ ในสมาธิภาวนาสูตร มีเนื้อความว่า “สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน”^{๑๔๓}

จากการวิจัยทางการแพทย์ การทำสมาธิมีผลรับรองว่าช่วยกระตุ้นให้สมองหลั่งสารแห่งความสุข หรือสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของร่างกายทำให้สมองปลอดโปร่ง คลายความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ ขณะเดียวกันก็จะช่วยให้สมองลดการหลั่งสารอดรีนาลีน (Adrenalin) ซึ่งเป็นพิษต่อร่างกาย อันเป็นตัวการทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย เช่น ระบบการหายใจ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย เป็นต้น^{๑๔๔} ซึ่งการทำสมาธินั้นสามารถกระทำได้ด้วยวิธีการเจริญอานาปานสติ นับได้ว่าการเจริญอานาปานสติเป็นพุทธโอสถชั้นยอดต่อการเยียวยารักษาโรคทางกายและโรคทางใจ

มีตัวอย่างงานวิจัยสนับสนุนดังนี้ กัญญา แซ่เตียว ได้ทำการวิจัยเรื่อง ‘ประสิทธิผลการใช้อานาปานสติในการลดความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง : กรณีศึกษาศูนย์สุขภาพชุมชน ตำบลทุ่งมน อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์’ โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน ๓๐ ราย ใช้เวลาทดลอง ๘ สัปดาห์ ให้ฝึกสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายเป็น ผลการวิจัยพบว่า “การฝึกสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายเป็นสามารถลดความเครียดและความดันโลหิตของผู้ป่วยได้ และยังลดอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย

^{๑๔๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๖.

^{๑๔๓} อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๔.

^{๑๔๔} พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, *ชั่วโมงแห่งความคิดดี (คู่มือเบื้องต้น อานาปานสติ)*, หน้า

จิตใจ และอารมณ์ ทำให้ผู้ป่วยพอใจ จึงควรนำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับการรักษาของแพทย์ และโรค
ไม่ติดเชื้ออื่นๆ ต่อไป”^{๑๔๕}

๒) ทางด้านพฤติกรรม

การเจริญอานาปานสติช่วยให้สมองปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย ไม่หนัก ไม่ปวด
จิตมีสมาธิ ส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การพูดจา และความรู้สึกนึกคิดที่แตกต่างกัน
ออกไป อนึ่งช่วยทำให้มีการแสดงออกทางกายและทางวาจาเป็นไปอย่างถูกต้อง สุจริต สุขภาพ
เรียบร้อย นุ่มนวลและงดงาม เรียกว่ามีอินทรีย์สังวร ทำให้มีการควบคุมการใช้อายตนะภายใน อัน
ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างมีสติ มุ่งให้ได้ความรู้และคุณค่าที่ดีงาม ไม่เห็นแก่สนุกสนาน
บันเทิง ลุ่มหลงมัวเมา เอาแต่เพลิดเพลินไปกับอบายมุขและสิ่งเสพติดทั้งหลาย รู้จักเลือกเฟ้นสิ่งดี
งามเข้าหาตัว รู้จักเสพ รู้จักบริโภค และใช้จ่ายในปริมาณที่พอเหมาะไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
มีศีลสมบูรณ์และปฏิบัติ ตามอริยมรรคมีองค์ ๘ อันได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา และ
สัมมาอาชีวะ เป็นต้น

พุทธพจน์กล่าวสนับสนุนเกี่ยวกับเรื่องศีลและปัญญา มีดังนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า
“ปัญญาต้องมืศีลช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ศีลก็ต้องมีปัญญาช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ปัญญายอมมีในที่ที่มี
ศีล ศีลยอมมีในที่ที่มีปัญญา ปัญญายอมมีแก่ผู้มีศีล ศีลยอมมีแก่ผู้มีปัญญา นักปราชญ์ยกย่อง
ศีลและปัญญาว่า เป็นสิ่งล้ำเลิศในโลก เปรียบเหมือนบุคคลใช้มือล้างมือ หรือใช้เท้าล้างเท้า”^{๑๔๖}
ดังนั้นศีลและปัญญามีประโยชน์เกื้อกูลกัน ผู้เจริญสติจะรู้จักยับยั้งชั่งใจ มีปัญญาความเข้าใจว่า
สิ่งไหนควร สิ่งไหนไม่ควร ย่อมเกื้อกูลให้ดำรงอยู่ในศีลเป็นปกติ ไม่ปล่อยกายปล่อยใจไปตาม
อำนาจของกิเลสต่างๆ

ข. คุณค่าและประโยชน์ของอานาปานสติในด้านการพัฒนาจิตใจ

(Psychological Development)

๑) ทางด้านคุณภาพจิต

การเจริญอานาปานสติทำให้คุณภาพจิตสมบูรณ์ มีจิตแห่งความดี กล่าวคือ เป็นการ
ทำจิตให้เจริญองงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม เช่น การมีน้ำใจ เมตตา กรุณา เผื่อแผ่ เอื้ออาทร

^{๑๔๕} ภัฏฐา แซ่เตียว, “ประสิทธิผลการใช้อานาปานสติในการลดความเครียดและความดันโลหิต
ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง : กรณีศึกษาศูนย์สุขภาพชุมชน ตำบลทุ่งมน อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์”,
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๒), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๔๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๑๗/๑๒๒.

มีมุทิตาจิตซึ่งเป็นลักษณะของจิตที่พร้อมจะเสียสละเพื่อผู้อื่นเสมอ มีจิตใจกว้างขวาง อ่อนโยน สุภาพอ่อนน้อม มีความรักและเคารพผู้อื่น ซื่อสัตย์ กตัญญู เชื่อมั่นในการทำมาดีและมีความ ละเอียดเกรงกลัวต่อบาป เป็นต้น นอกจากนี้ยังทำให้เป็นผู้ที่รู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง จิตมีความประณีตและสูงส่งขึ้น “สมาธิเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลุกฝัง คุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี”^{๑๔๗}

๒) ทางด้านสมรรถภาพจิต

การเจริญอานาปานสติทำให้สมรรถภาพจิตสมบูรณ์ มีจิตแห่งความสำเร็จ กล่าวคือ มี จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง ขยันหมั่นเพียร กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น พระพรหม คุณาภรณ์ กล่าวเสริมว่า “จิตที่เป็นสมาธิ จะเป็นจิตที่มีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูง มีลักษณะ สำคัญคือ แข็งแรง มีพลังมาก รวบรวม สงบนิ่ง ไม่พลั้ง ไม่สั่นไหว ใส กระฉ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ ชัด นุ่มนวล แคล้วคล่อง ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่สับสน ไม่กระวนกระวาย เรียกว่า เอกัคคตา ซึ่งเป็นภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง มีจิตแน่วแน่แนบสนิทอยู่ กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง”^{๑๔๘}

พุทธพจน์กล่าวสนับสนุนจิตที่เป็นสมาธิ มีดังนี้ ในอัมพวัสสูตตร เรื่องวิชาและจรณะ มีเนื้อความว่า “มีความผ่องใสในภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น... ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข ...เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะ แก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว”^{๑๔๙} ในสมาธิภาวนาสูตตร มีเนื้อความเกี่ยวกับ สมาธิภาวนาว่า “สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ”^{๑๕๐}

๓) ทางด้านสุขภาพจิต

การเจริญอานาปานสติทำให้สุขภาพจิตสมบูรณ์ มีจิตแห่งความสุข กล่าวคือ มีจิตใจ ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส เิบอิ่ม โปร่งโล่ง เบาสบาย ผ่อนคลาย สงบ เป็นสุข “ช่วยทำให้ จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความกลัดกลุ้มวิตก กังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข”^{๑๕๑} “พร้อมที่จะยิ้มแย้มแจ่มใสใน

^{๑๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๘๘.

^{๑๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘๔.

^{๑๔๙} ที.ที. (ไทย) ๙/๒๗๙/๑๐๑.

^{๑๕๐} อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

^{๑๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๘๘.

ชีวิตประจำวัน เป็นผู้มีอารมณ์ดี กล่าวเป็นภาษาร่วมสมัยก็คือ เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) นั่นเอง ส่งผลให้โรคทางจิตต่างๆ เช่น ความเครียด โรคประสาท โรคจิตกักขฬ และโรคจิตหดหู่ซึมเศร้า เป็นต้น ไม่สามารถเข้ามากรำกรายในจิตใจได้และหากแม้จะมีทุกขเวทนาทางกายเกิดขึ้น สำหรับผู้ฝึกเจริญสติ สมธิดาดีแล้ว ย่อมไม่สามารถเกิดเป็นเวทนาทางจิตได้”^{๑๕๒} ดังตัวอย่างในพาฬหคิลานสูตร สมัยที่ท่านพระอนรุทธะอาพาธหนักอยู่ ณ ป่าอันธวัน เขตกรุงสาวัตถี “ท่านอนรุทธะอยู่ด้วยวิหการธรรมอะไร ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ครอบงำจิตอยู่ได้ ท่านพระอนรุทธะตอบว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย ผมมีจิตตั้งมั่นดีอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ประการ ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ครอบงำจิตอยู่ได้”^{๑๕๓}

พุทธพจน์อื่นที่กล่าวสนับสนุนด้านสุขภาพจิต จิตแห่งความสุข มีดังนี้ อชิตมาณวก ปัญญา ณ ปาสาณกเจตีย์ มีว่า “โลกถูกอวิชชาหุ้มห่อไว้ โลกไม่สดใสเพราะความตระหนี่”^{๑๕๔} และความประมาท เราเรียกความอยากว่าเป็นเครื่องฉาบทาโลกไว้ ทุกข์เป็นภัยใหญ่ของโลกล้วน ...สติเป็นเครื่องกันกระแส”^{๑๕๕} เหล่านั้นได้”^{๑๕๖} และ“การดำเนินชีวิตของผู้มีปัญญา... เป็นผู้มีใจไม่พุน่ฆฉลาดในธรรมทั้งปวง มีสติดำรงอยู่”^{๑๕๗} ดังนั้นผู้เจริญสติจะสามารถละ อวิชชา ความตระหนี่ ความประมาท และความอยากให้เบาบางลงได้ มีโลกที่สดใสและดำรงชีวิตอย่างผาสุก

นอกจากนี้การเจริญอานาปานสติทำให้มองโลกในแง่ดี สามารถสร้างความสุขได้จากภายใน จากการกำหนดลมหายใจเข้าออกของตนเอง จิตใจเป็นอิสระ จึงมีความสุขได้ง่ายขึ้น สุขจากใจที่สงบเป็นกุศลจิต สุขจากการคิดดี ทำดี ทำสิ่งสร้างสรรค์ และพูดดี สุขจากการเสียสละ ไม่หวังพึ่งความสุขจากวัตถุภายนอก สุขจากการมีปัญญา รู้เท่าทันทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง นอกจากนี้ทำให้มีทัศนคติต่อความสุขที่ดีด้วย กล่าวคือ ไม่เอาทุกข์มา

^{๑๕๒} พระทรัพย์ฐ มหาวิโร (บุญพิฟ้า), “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๔.

^{๑๕๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๘/๔๔๐.

^{๑๕๔} ความตระหนี่ มี ๕ อย่าง ๑) อาวาสมัจฉริยะ (ความตระหนี่ที่อยู่) ๒) กุลมัจฉริยะ (ความตระหนี่ตระกูล) ๓) ลาภมัจฉริยะ (ความตระหนี่ลาภ) ๔) วัฒนมัจฉริยะ (ความตระหนี่วรรณะ) ๕) ธัมมมัจฉริยะ (ความตระหนี่ธรรม) (ช.จ. (ไทย) ๓๐/๒/๔๙).

^{๑๕๕} กระแส ในที่นี้หมายถึงต้นหา ทิฏฐิ กิเลส พุจริต และอวิชชา (ช.จ. (ไทย) ๓๐/๓/๕๓).

^{๑๕๖} ช.ส. (ไทย) ๒๕/๑๐๔๐-๑๐๔๒/๗๔๕-๗๔๖.

^{๑๕๗} ช.ส. (ไทย) ๒๕/๑๐๔๕-๑๐๔๖/๗๔๗.

ทั้บมตณที่ม่เป็นทุข์ แสวงหาความสุด้ว้ความชอบธรรมโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น แม้ความสุด้ว้ได้มาด้ว้ความชอบธรรมก็ม่หลงมัวเมา มีสติกับการเสพความสุด้ว้

ค. คุณค่าและประโยชน์ของอานาปานสติในด้านการพัฒนาปัญญา

(Cognitive Development, Mental Development, Intellectual Development)

การฝึกอบรมจิตทำให้มีการพัฒนาปัญญา ซึ่งปัญญาในพุทธศาสนานั้นประกอบด้วยปัญญา ๓ ด้าน คือ “๑) จินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการคิด) ๒) สุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟัง) ๓) ภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการอบรม)”^{๑๕๘} ฟังศึกษาในรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) จินตามยปัญญา

ปัญญาเกิดจากการคิด พิจารณาเหตุผล ใช้หลักโยนิโสมนสิการในการมองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัย มองเห็นชีวิตและโลกตามความเป็นจริง รู้และเข้าใจ ทำให้ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ไม่หวั่นไหว ไม่ติดข้อง อยู่ในโลกแต่ไม่ติดโลก สามารถคิด พิจารณาแก้ไขปัญหาต่างๆ และดับทุกข์ ได้ จิตที่สงบ หรือผ่องคลาย จะส่งผลให้สมอง โปร่งโล่งเบาและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้สามารถคิดไตร่ตรองในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง ถูกต้อง รวดเร็วและชัดเจนยิ่งขึ้น ช่วยให้เกิดความเห็นถูกต้องคือสัมมาทิฐิ ทำให้มีหลักการดำเนินชีวิตที่ต้อง อยู่ในศีลธรรม จัดว่าเป็นปัญญาที่สำคัญในการดำรงชีวิต เป็นตัวชี้ทาง ให้แสงสว่าง สละความขุ่นมัวจากกิเลสได้ สามารถวางจิตใจได้พอดีลงตัวต่อชีวิตและโลก^{๑๕๙}

พุทธพจน์กล่าวสนับสนุน มีดังนี้ ในปัสสิดสูตร เรื่องแสงสว่าง มีเนื้อความว่า “ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก ”^{๑๖๐} และในสัปปริสสูตร เรื่องคุณประโยชน์ของสัตบุรุษ มีเนื้อความว่า “สัตบุรุษผู้มีปัญญาอยู่ครองเรือน เป็นผู้ไม่เกียจคร้านทั้งกลางคืนและกลางวัน ย่อมเกิดเพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก”^{๑๖๑}

๒) สุตมยปัญญา

ปัญญาเกิดจากการฟังและการเล่าเรียน เมื่อสมองโปร่งโล่ง เบาสบาย จะช่วยให้มีความสามารถในการรับฟังมากขึ้น พร้อมทั้งจะแสวงหาความรู้เพิ่มเติม และเป็นผู้ที่ทรงความรู้ คือ มี

^{๑๕๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

^{๑๕๙} ดูรายละเอียดใน วิชัย โชควิวัฒน์, “การศึกษาว่าด้วยมิติทั้ง ๔ ของสุขภาพ”, วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข ๓, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๒) : ๓๒๓-๓๓๕.

^{๑๖๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๐/๘๕.

^{๑๖๑} อ.อ.อุ. (ไทย) ๒๓/๓๘/๒๙๘.

สติดำรงอยู่ไว้กับกิจ ที่ทำเฉพาะหน้า “จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้”^{๑๖๒} ดังนั้นสิ่งที่ได้เรียนรู้มาแล้วก็สามารถจำได้อย่างถูกต้องชัดเจนและแม่นยำ ช่วยให้ทำหน้าที่ในกิจของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

๓) ภาวนามยปัญญา

ปัญญาเกิดจากการฝึกอบรมและลงมือปฏิบัติ เมื่อเจริญอานาปานสติอยู่เป็นประจำ จะช่วยให้มีระดับความรู้ที่สูงเพิ่มขึ้น เริ่มตั้งแต่รู้อย่างผิวเผินหรือสุตะ เป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตและการทำงาน มาถึงขั้นรู้หยั่งหรือทิวฐิ เป็นความรู้ ความเข้าใจที่หยั่งลงไปในความ เป็นจริงของสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัย จนถึงขั้นรู้แจ้งหรือญาณทัสสนะ เป็นความรู้ความเข้าใจ ความจริงของสิ่งทั้งหลาย ว่าล้วนแต่มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควร ยึดมั่นถือมั่น เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ส่งผลให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระ เพราะไม่ถูกตัณหา มานะและทิฐิครอบงำจิตอีกต่อไป บริสุทธิปลอดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง^{๑๖๓}

สรุปได้ว่า ปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยให้เกิดอิสรภาพ และเป็นคุณสมบัติสำคัญในการ พัฒนาสุขภาวะทางกาย จิต และสังคมให้ดำเนินไปได้ด้วยดีอย่างสมดุลกัน

ง. คุณค่าและประโยชน์ของอานาปานสติในด้านการพัฒนาสังคม

(Social Development)

เมื่อตัวบุคคลได้พัฒนาอย่างเต็มระบบทั้งทางกาย พุทธิกรรม จิตใจ และปัญญา แล้ว จะเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาสังคมต่อไป เพราะ ะว่าระบบสัมพันธ์องค์รวมใหญ่นั้นเกิด จากการกระทำของตัวบุคคล “อันบุคคลที่พัฒนาแล้วจะเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ โดยมีสุขภาพดี ขยัน อดทน รับผิดชอบ มีฝีมือ มีความรู้ความสามารถ เชี่ยวชาญ พร้อมที่จะเป็นกำลังเกื้อหนุน สังคมให้พัฒนายิ่งขึ้นไป”^{๑๖๔}

๑) ทำให้เป็นสังคมที่เกื้อกูลกัน

บุคคลที่พัฒนาแล้วย่อมไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ในอุหมัคคสูตร มีเนื้อความว่า “ภิกษุ บุคคลในธรรมวินัยนี้เป็นบัณฑิต มีปัญญามาก ย่อมไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตนเอง ไม่คิดเพื่อ

^{๑๖๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๕.

^{๑๖๓} ดูรายละเอียดใน วิชัย โชควิวัฒน์, “การศึกษาว่าด้วยมิติทั้ง ๔ ของสุขภาพ”, วารสารวิจัย ระบบสาธารณสุข ๓, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๒) : ๓๒๓-๓๓๕.

^{๑๖๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกลบอลคิมทอง, ๒๕๕๑), หน้า ๒๔๓.

เบียดเบียนผู้อื่น... เมื่อคิด ย่อมคิดเกื้อกูลตนเอง เกื้อกูลผู้อื่น... และเกื้อกูลชาวโลกทั้งหมดทีเดียว
บุคคลเป็นบัณฑิต มีปัญญามาก เป็นอย่างนี้แล”^{๑๖๕}

ผู้ที่เจริญอานาปานสติ ย่อมทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจ อ่อนโยน มีเมตตา มีคุณธรรม รัก
และเคารพผู้อื่น รู้จักสงเคราะห์ผู้อื่น ไม่วิวาทกัน มีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีสติใน
การคิด พุด และทำเสมอ ไม่กระทำให้สิ่งใดด้วยความประมาท จึงเชื่อว่าเป็นผู้รักษาทั้งตนเอง
ครอบครัว และสังคมด้วย ดังพ ะพุทธพจน์กล่าว ว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อรักษาดตน ชื่อว่า
รักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาดตน ...เมื่อรักษาดตนด้วยการปฏิบัติ ด้วยการเจริญ ด้วยการ
ทำ (สติปัฏฐาน) ให้มาก ชื่อว่ารักษาผู้อื่น ...บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่นด้วยความอดทน ด้วยความไม่
เบียดเบียน ด้วยจิตเมตตา ด้วยความเอ็นดู ชื่อว่ารักษาดตน”^{๑๖๖}

สติช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาท สร้างความสมานฉันท์ให้แก่สังคม
เพราะผู้ที่ฝึกสติจะสามารถระงับความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ มีพุทธพจน์สนับสนุนด้าน
ความโกรธ ดังนี้ “ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธแล้ว เป็นผู้ที่มีสติระงับไว้ได้ เราเห็นว่าการระงับไว้ได้ของผู้นั้น
เป็นเครื่องตัดรอนคนพาล ...ประโยชน์ยิ่งกว่าขันติไม่มี ผู้ใดแลเป็นคนมีกำลังอดกลั้นต่อคนทุพพล
ไว้ได้ ความอดกลั้นไว้ได้ของผู้นั้นบัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่า เป็นบัณฑิตอย่างยิ่ง ...ไม่มีผู้ใดที่จะกล่าวได้
ต่อผู้ที่กำลังอันธกรรมคุมครองแล้วได้เลย เพราะความโกรธนั้น โทษอันลามกจึงมีแก่ผู้ที่โกรธตอบผู้
ที่โกรธแล้ว บุคคลผู้ไม่โกรธตอบผู้ที่โกรธแล้ว ย่อมชื่อว่าชนะสงครามซึ่งเอาชนะได้ยาก ผู้ใดรู้ว่า
ผู้อื่นโกรธแล้ว เป็นผู้ที่มีสติระงับไว้ได้ ผู้นั้นชื่อว่าประพฤติประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ทั้งฝ่ายตน
และคนอื่น”^{๑๖๗}

สรุปได้ว่าผู้เจริญอานาปานสติ จะเป็นผู้ที่มีอินทรีย์สำวร รู้จักใช้อายตนะภายในและ
ภายนอกอย่าง สำนวมและเกิดประโยชน์สูงสุด มุ่งให้ได้ความรู้และคุณค่าที่ดีงาม รู้จักใช้ปัญญา
ไตร่ตรองแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยใจสงบ จึงเป็นผู้ไม่หลงผิด สติจึงเป็นรากฐานของการแก้ปัญหา
ความขัดแย้งทุกระดับ จึงเป็นสังคมที่เกื้อกูลกัน ปราศจากความขัดแย้ง

๒) ทำให้เป็นสังคมที่มีอิสรภาพและสันติสุข

ผู้เจริญอานาปานสติ นับได้ว่าเป็นผู้ ที่ฝึกความเข้มแข็งของจิตใจ เกิดการสร้างเสริม
ความรู้และการพัฒนาปัญญา ทำให้สามารถตระหนักถึงโทษภัยของความยึดมั่นถือมั่น ให้เห็นคุณ
ของการปล่อยวาง เป็นตัวถ่วงความยึดมั่นถือมั่น ปลดปล่อยชีวิตให้เป็นอิสระ มีหลักในการ

^{๑๖๕} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๘๖/๒๖๘.

^{๑๖๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๕๙-๗๖๑/๑๘๕-๑๘๖.

^{๑๖๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๘๐-๘๘๒/๒๖๘-๒๖๙.

ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนกัน สร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล มีอิสรภาพและสันติสุข กล่าวโดยสังเขปในลักษณะความสัมพันธ์ได้ ๓ ด้านดังนี้

๒.๑) ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “ผู้มีปัญญาสามารถจัดการควบคุมดูแลตนเองให้ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง มีอินทรีย์สังวรหรือศีล มีศีลในการเสพปัจจัยเสพแต่พอควร รู้จักประมาณในการเสพ เลือกละเอียดเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและไม่เบียดเบียนผู้อื่น”^{๑๖๘} กล่าวคือ สามารถ มีความสุขจากภายในจากการระลึกถึงลมหายใจเข้าออกของตนเอง จึงมีจิตใจที่เป็นอิสระ สงบ โล่ง เบาสบาย ไม่หวังสุขจากการเสพวัตถุภายนอก เป็นความสุขแบบไม่พึ่งพา เมื่อต่างคนต่างมีความสุขจากภายในได้ด้วยตนเอง จะไม่หวังพึ่งใครและไม่ก่อความทะเลาะวิวาทหาความเดือนร้อนใส่ตน ไม่แย่งชิงเบียดเบียนกัน ทำให้สังคมอยู่อย่างสงบสุข

๒.๒) ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางด้านจิตใจ^{๑๖๙}

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กับสิ่งแวดล้อมจะดำเนินไปได้ด้วยดีต้องอาศัยจิตใจที่ดีของบุคคลอยู่เบื้องหลัง กล่าวคือเจตนาที่ดีจะเป็นตัวชี้นำ และควบคุมการแสดงออกทางพฤติกรรม อานาปานสติช่วยให้มีจิตใจดี มีความรัก ความเมตตา เสียสละ ส่งผลให้ มีพฤติกรรมทางกายและวาจาที่ดี และในทางกลับกัน สิ่งแวดล้อมที่ดีจะเอื้อ ให้มีสุขภาพจิตดี สุขภาพจิตที่ดีจะเอื้อต่อการใช้ปัญญา การมีปัญญารู้เท่าทันตามเป็นจริงจะทำให้จิตใจเป็นอิสระ มีความสุข มีทัศนคติที่ดีต่อความสุข กล่าวคือ สามารถมีความสุขได้นานและมีศักยภาพที่จะพัฒนาความสุขให้มา กว้าง ด้วย

๒.๓) ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางด้านปัญญา^{๑๗๐}

ปัญญาจะพัฒนาได้ก็ต้องอาศัยความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ที่ดี และในทางกลับกัน ปัญญาเป็นตัวจัดปรับทุกอย่างให้สมดุล ทั้ง พฤติกรรม จิตใจ และสิ่งแวดล้อมด้วย ปัญญาช่วยให้รู้จักคิดในแนวทางของโยนิโสมนสิการ สามารถ นำข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมมาคิดพิจารณาให้ เห็น และเข้าใจ ตามความเป็นจริงและนำไปใช้ประโยชน์ได้ เรียกว่า การบริโภคโดย พิจารณา หรือ

^{๑๖๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ** , พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, ๒๕๕๙), หน้า ๔๕.

^{๑๖๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **การพัฒนาที่ยั่งยืน**, หน้า ๒๓๕-๒๓๗.

^{๑๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๗-๒๔๒.

บริโภคด้วยปัญญา เล็งเห็นถึงคุณค่าแท้ ไม่บริโภคเกินความจำเป็น ไม่ล้างผลาญทรัพยากรและก่อมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม ทำให้สังคมเกิดดุลยภาพที่ดีขึ้น เหลือกินเหลือใช้ ไม่ขาดแคลน ไม่ต้องพึ่งหรือเบียดเบียนผู้อื่น นอกจากนี้ ปัญญาช่วยให้มีหลักการและแนวคิดที่ดีงาม มองมนุษย์อยู่ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาติทั้งหมด อยู่ร่วมกันอย่างประสานเกื้อกูล สร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่โลก จึงเป็นสังคมที่มีอิสรภาพและสันติสุข

๓) ทำให้เป็นสังคมที่มีวินัยเอื้อต่อการพัฒนาและสร้างสรรค์ประโยชน์ได้มากยิ่งขึ้น

ดังที่กล่าวแล้วว่า ผู้ที่เจริญอานาปานสติจะเป็นผู้ที่เข้าใจความจริงของธรรมชาติ ซึ่งเป็นความสำเร็จที่สำคัญคือการได้ปัญญา เมื่อได้ปัญญาคือความรู้ก็สามารถนำความรู้นั้นไปทำความสำเร็จขั้นต่อไป ซึ่งตัวปัญญานี้เป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาสังคม เพราะปัญญาที่ประกอบด้วยสัมมาทิฐิจะมีความคิดหมายที่จะทำประโยชน์แก่โลก ไม่ใช่ความรู้ในทางที่ผิดที่จะเกิดผลเบียดเบียนมนุษย์ และธรรมชาติ ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีที่เอื้อประโยชน์ต่อกันและเปิดโอกาสต่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน เพราะผู้ที่มีสัมมาทิฐิจะรู้จักการให้ ปฏิบัติต่อบุคคลในสังคมอย่างชอบธรรม ด้วยเมตตาจิต ทำให้สังคม เป็นสุขไร้การเบียดเบียน ในปญญสูตร มีเนื้อความว่า “กุลบุตรผู้ใคร่ประโยชน์ พึงศึกษาบุญนั้นแล อันสูงสุดต่อไปซึ่งมีสุขเป็นกำไร คือ พึงเจริญทาน ๑ ความประพฤติสงบ ๑ เมตตาจิต ๑ บัณฑิตครั้นเจริญธรรม ๓ ประการอันเป็นเหตุเกิดแห่งความสุขเหล่านี้แล้ว ย่อมเข้าถึงโลกอันไม่มีความเบียดเบียน เป็นสุข”^{๑๗๑}

บุคคลผู้เจริญอานาปานสติ นับได้ว่าเป็นผู้ที่เจริญในไตรสิกขาด้วย คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อศีลสมบุรณวินัยจะสมบุรณด้วย เป็นผู้ที่เคารพกฎสังคม ซึ่งเอื้อต่อกิจการงานทั้งหลาย ให้ดำเนินไปด้วยดีและพัฒนาให้ดีขึ้นได้ง่าย กล่าวคือวินัยช่วยเสริมให้มีความพร้อมมากที่สุด กระบวนการต่างๆ มีกำลังและประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถบรรลุผลสำเร็จได้ง่ายขึ้น ด้วย พร้อมกันนั้นบุคคลในสังคมมีหลักการและจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิต ดำรงชีวิตอย่างเป็นอิสระ มีความพอใจ และเห็นคุณค่าในสิ่งเดียวกัน ซึ่งเอื้อต่อการแก้ไขปัญหา การสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าและประโยชน์สุขให้แก่สังคมได้มากขึ้น

ในมหาปริณิพพานสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัส ๓ เดือน ก่อนปรินิพพาน ณ ภูฏาคารศาลา ป่ามหาวันว่า “ภิกษุทั้งหลาย... ธรรมที่เราแสดงแล้วเพื่อความรู้ยิ่ง เธอทั้งหลายพึงเรียน เสพเจริญ ทำให้มากด้วยดี โดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน ชื่อนั้น พึงเป็นไป

^{๑๗๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๘๐-๘๘๒/๒๖๘-๒๖๙.

เพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย คือ สติปัฏฐาน ๔... โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘”^{๑๗๒}

ผู้ที่บรรลุประโยชน์ของตนแล้วจะทำประโยชน์นี้ให้ส่วนรวมได้มากขึ้น เพราะคิดถึงแต่ตนเองน้อยลง ตัณหาหรือความอยากเบาบางลง ความเห็นแก่ตัวลดน้อยลง มีความเมตตากรุณามากขึ้น กล่าวคือเป็นผู้ที่เห็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและอุทิศตนบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมมากขึ้น ในพระสูตรมารกถา มีเนื้อหาเกี่ยวกับการส่งพระอรหันต์ ๖๐ รูป ไปประกาศศาสนาว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราพ้นแล้วจากบ่วง”^{๑๗๓} ทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์แม้พวกเขาก็พ้นแล้วจากบ่วง ทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ ภิกษุทั้งหลายพวกเขาจงจาริกไป เพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์...”^{๑๗๔}

บทสรุป

จากการศึกษาสรุปได้ว่า อานาปานสติ หมายถึง ความระลึกรู้ลมหายใจเข้า - ลมหายใจออกในปัจจุบัน ในพระไตรปิฎกมีกล่าวไว้ใน อานาปานสติสูตร หลักการเจริญอานาปานสติเบื้องต้นนั้นมี ๑๖ ขั้น ในขั้นที่ ๑-๑๒ เป็นการเจริญสติแบบสมถะ ส่วนขั้นที่ ๑๓-๑๖ เป็นการเจริญสติแบบวิปัสสนา ในการเจริญสติแบบสมถะ มี ๒ ลักษณะ คือ การนับและการติดตามลมหายใจ

ผลของการเจริญ อานาปานสติ จะทำให้สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชาและวิมุตติ สมบูรณ์ไปตามลำดับ ส่วนผลของการเจริญ อานาปานสติที่ทำให้สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์นั้น แบ่งออกได้เป็น ๔ หมวด คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

ในพุทธพจน์มหาสติปัฏฐานสูตร ได้จำแนกรายละเอียดและขยายความสติปัฏฐาน ๔ ไว้ดังนี้ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การ พิจารณา อานาปานบรรพ อิริยาบถบรรพ สัมผัสบัญญัติบรรพ ปฏิภูมณสิกขาบรรพ ธาตุมนสิกขาบรรพ และนิวาสวิถิกขาบรรพ ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามรู้รู้ทันเวทนา สุข ทุกข์ เฉยๆ สามีสและนิรามิส กิเลสตามที่มีมันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามรู้รู้ทันจิต รากะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ฯลฯ กิเลสตามที่มีมันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณานิรวรรพ ชันธบรรพ อายตนบรรพ โพชฌคบรรพ และสัจจบรรพ

^{๑๗๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๑.

^{๑๗๓} บ่วง ในที่นี้ หมายถึง โลกะ (วิ.อ. (ไทย) ๓/๓๒/๑๙).

^{๑๗๔} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๒/๔๐.

ประโยชน์สูงสุดในการเจริญอานาปานสติสมาธิ ได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง หรือเรียกว่าการสิ้นอาสวะ นำไปสู่วิเศษและวิมุตติในที่สุด ประโยชน์รองลงมาคือ การบรรลุมรรคผลที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวจากการเจริญสมถะ นอกจากนี้ อานาปานสติสมาธิยังมีคุณลักษณะพิเศษ ที่เอื้อต่อการปฏิบัติ คือ เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวก ง่าย และสบาย ได้รับประโยชน์ทันทีตั้งแต่เริ่มลงมือปฏิบัติ ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพและช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและใจ ให้ดียิ่งขึ้น ใช้ได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา สามารถให้สำเร็จผลได้จนถึงขั้นสูงสุด พระพุทธองค์ทรงยกย่องและเชิญชวนให้ปฏิบัติ

สำหรับในชีวิตประจำวัน สามารถเจริญอานาปานสติได้ในหมวดฐานกาย ได้แก่ การกำหนดลมหายใจเข้าออก และการกำหนดการเคลื่อนไหวภายในอริยาบถต่างๆ เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ส่วนคุณค่าและประโยชน์ของอานาปานสติในชีวิตประจำวันนั้น อานาปานสติช่วยพัฒนาบุคคลทั้งทางกาย ทางจิต และทางปัญญา ซึ่งส่งเสริมให้สังคมพัฒนา ไปด้วยเช่นกัน เป็นการเชื่อมโยงกันอย่างสมดุล ก่อให้เกิดสุขภาวะองค์รวมที่สมบูรณ์