

บทที่ ๒

การปฏิบัติอานาปานสติตามหลักพระพุทธศาสนา

ในการศึกษางานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลความหมาย ความสำคัญ หลักการ เจริญอานาปานสติ อานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์ต่างๆ วิธีการปฏิบัติอานาปานสติ ประโยชน์ของอานาปานสติ และคุณลักษณะพิเศษของอานาปานสติ โดยศึกษาจากเอกสารข้อมูลที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นสำคัญ และมีข้อมูลคัมภีร์อื่นๆ อาทิ คัมภีร์อรรถกถา ประกอบบ้าง ดังนี้

๒.๑ ความหมายและความสำคัญของอานาปานสติ

ผู้วิจัยจะแสดงความหมายความสำคัญของอานาปานสติ อานาปานสติที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก พระอภิธรรมปิฎก พุทธพจน์เกี่ยวกับอานาปานสติ อานาปานสติในสติปัฏฐาน ๔ พุทธวิธีการฝึกปฏิบัติอานาปานสติ คุณประโยชน์ของอานาปานสติและคุณลักษณะพิเศษของอานาปานสติต่อไป ดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายของอานาปานสติ

ความหมายของอานาปานสติ พระไตรปิฎกได้อธิบายถึงอานาปานสติไว้หลายพระสูตร ทำให้สามารถเข้าใจความหมายของอานาปานสติได้ ดังนี้

ในอานาปานสูตร ว่าด้วยอานาปานสติ หมายถึง การใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออก^๑

ในเอกธัมมสูตร ว่าด้วยธรรมอันเป็นเอก อานาปานสติหมายถึง ธรรมอันเป็นเอก ที่ทำให้มากหรือปฏิบัติได้มากเท่าไรก็ย่อมจะได้รับผลหรือมีอานิสงส์มาก อานาปานสติ คือ การดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก และอานาปานสติมี ๑๖ ขั้น^๒

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอทำความเข้าใจความหมายของอานาปานสติที่มีการให้ความหมายไว้ต่างๆ ดังนี้

อานาปานสติ หมายถึง สติที่กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก หมายความว่า ขณะที่เรานึกถึง คิดถึง รู้สึก หรือพิจารณาอะไรอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก โดยสามารถควบคุมให้อารมณ์นึกการคิดถึงหรือการรู้สึกนั้นเป็นไปอย่างสม่ำเสมอทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ตัวอย่างเช่น ขณะที่เราโกรธใครก็ตาม แล้วนำมานึกคิดอยู่ในใจขณะที่หายใจเข้าออก การกระทำเช่นนี้เรียกว่า

^๑ ดุรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๔๗/๑๙๔.

^๒ ดุรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓.

อานาปานสติ คือ สติเป็นไปในธรรมทุกครั้งที่ย้ายใจเข้าออก^๓ เรียกสั้นๆว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก^๔

สรุป อานาปานสติ คือ การกำหนดสติให้อยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เพื่อให้เกิดสมาธิสามารถทำให้บรรลุถึงความสงบทางใจ

๒.๑.๒ ความสำคัญของอานาปานสติ

พระพุทธเจ้าทรงใช้เรียกอานาปานสติกรรมฐานว่า สัพพัตถิกถกรรมฐาน คือกรรมฐานที่อำนวยการประโยชน์ให้ทุกอย่างอันแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของอานาปานสติเป็นอย่างยิ่ง

อานาปานสติจัดว่าเป็นสัมมาสมาธิ เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก และทรงสนับสนุนให้บรรดาพระภิกษุปฏิบัติ ทรงแนะนำว่า แม้พระองค์เองก็ทรงปฏิบัติอานาปานสตินี้มาตั้งแต่ยังไม่ตรัสรู้ แม้เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าแล้วก็ทรงเจริญอานาปานสติ ทรงตรัสสอนวิธีการเจริญอานาปานสติไว้จำนวนมากซึ่งผู้วิจัยจะนำมาแสดงในหัวข้อ ๒.๖ วิธีปฏิบัติอานาปานสติตามแนวพุทธพจน์ ๑๖ ขั้นตอน ทรงสอนพระราहुล และพระภิกษุทั้งหลายให้เจริญอานาปานสติ แสดงให้เห็นว่า อานาปานสตินั้นมีความสำคัญมากต่อการบรรลุผลเพราะเป็นสัมมาสมาธิ ซึ่งเป็น ๑ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ หนทางแห่งการพ้นทุกข์ ดังปรากฏใน ว่า “อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ ส่วนอรหันตชินาสพ ก็สามารถเจริญอานาปานสติสมาธิเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเพื่อมีสติ มีสัมปชัญญะ”^๕

อานาปานสติ เรียกได้ว่าเป็นธรรมอันเป็นเอก การเจริญอานาปานสติสมาธิ ทำให้สติปัญฐาน ๔ บริบูรณ์ เมื่อเจริญสติปัญฐาน ๔ มากขึ้น ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ ประการบริบูรณ์ เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ ให้มากแล้วจะทำให้เกิดวิชชาและวิมุตติ^๖ และในสูตรสูตรกล่าวไว้ว่า เมื่อเจริญอานาปานสติก็มีภูมิจิตสามารถทำให้บรรลุอุปปชรรณได้^๗

อานาปานสติกรรมฐานสามารถแก้อารมณ์กรรมฐานอื่นๆ ได้อีกคือ ทำให้ลดและเลิกการฆ่าตัวตายได้ และทำให้มีความสงบ จิตมีความประณีต มีความสุข มีความสดชื่น สามารถกำจัดบาป กำจัดอกุศลได้ ดังปรากฏใน เวสาลีสูตร ว่าด้วยเรื่องพระธรรมเทศนาที่กรุงเวสาลี สารสำคัญของพระสูตรคือ ขณะที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่ภูเขาคาสลาปามหาวัน กรุงเวสาลี ตรัสสอนอสุภกัมมภูมิจิต

^๓ พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติ สำหรับนิสิต (จากชุดอบรมธรรม ตอนอานาปานสติ), (พระนคร : พิมพ์ที่การพิมพ์พระนคร, ๒๕๑๕), หน้า ๕๙๘-๖๐๐ และ พุทธทาสภิกขุ, คู่มือศึกษาและปฏิบัติธรรม แบบอานาปานสติ ฉบับสมบูรณ์ (คู่มือจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาและปฏิบัติ), (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ ม.เยลโล่ การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๑๔๐.

^๔ พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติ สำหรับนิสิต (จากชุดอบรมธรรม ตอนอานาปานสติ), หน้า ๕๙๘-๖๐๐, และ พุทธทาสภิกขุ, คู่มือศึกษาและปฏิบัติธรรม แบบอานาปานสติ ฉบับสมบูรณ์ (คู่มือจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาและปฏิบัติ), (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ ม.เยลโล่ การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๑๔๐.

^๕ ดุรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๗/๔๗๐.

^๖ ดุรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๘/๔๘๓.

^๗ ดุรายละเอียดใน อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๙๖/๔๖๖.

ทรงพรรณนาคุณประโยชน์ของการเจริญสุกัมมัฏฐาน ตรัสสรรเสริญการเจริญสุกัมมัฏฐานแก่ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้น เจริญสุกัมมัฏฐานแล้วเกิดความอึดอัด เพื่อน่ายรังเกียจร่างกายตนพากันฆ่าตัวตาย วันหนึ่งๆ ๑๐-๓๐ รูป เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จมาทรงสังเกตเห็นว่า พระภิกษุมิจำนวนน้อยลง จึงตรัสถามพระอานนท์ ทรงทราบความแล้ว จึงรับสั่งให้ประชุมสงฆ์โดยทรงมีจุดมุ่งหมายว่า เพื่อมิให้ภิกษุเหล่านั้นฆ่าตัวตาย จึงทรงแสดงอานาปานสติสมาธิว่า เป็นธรรมที่สงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและกำจัดบาปอกุศลให้หายไป^๘

ในเอกธัมมสูตรกล่าวถึงความสำคัญของอานาปานสติว่า เมื่อปฏิบัติอานาปานสติได้มากเท่าไรก็ย่อมจะได้รับผลหรือมีอานิสงส์มากเท่านั้น^๙ และในทีโปปมสูตร ก็กล่าวไว้เช่นเดียวกัน คือ อานาปานสติมีอานิสงส์มากเพราะการเจริญอานาปานสติสมาธิ สามารถทำให้บรรลุธรรมในขั้นต่างๆ ได้ตั้งแต่เบื้องต้นในระดับล่างๆ ไปจนถึงระดับสูงคือ การสิ้นอาสวะได้ นั่นคือ การพ้นทุกข์ เป็นหนทางแห่งความดับทุกข์หรืออริยมรรคมีองค์ ๘ อานิสงส์ที่สำคัญนั้น ได้แก่ อานาปานสติทำให้ผู้หมั่นปฏิบัติสามารถบรรลุผลได้ ดังนี้

๑. บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวก
๒. บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ
๓. บรรลุทุติยฌาน มีสติ สัมปชัญญะ มีความสุข และมีอุเบกขา
๔. บรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติ มีอุเบกขา
๕. บรรลุอากาศาณญายตนฌาน
๖. บรรลูลิวณญายตนฌาน
๗. บรรลุอาภิกขัญญายตนฌาน
๘. บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน
๙. บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธ (สมาบัติที่ดับสัญญาและเวทนา)^{๑๐}

อานาปานสติสามารถทำให้บุคคลเกิดความรู้แจ้งหรือมีวิชาได้ ดังปรากฏในสุภานุปัสสีสูตรว่า “เมื่อเธอทั้งหลายหมั่นเจริญอานาปานสติ มุ่งเฉพาะอารมณ์ที่เป็นภายใน มิจฉวยิตกภายนอกที่เป็นความทุกข์ก็จะมี เมื่อพิจารณาเห็นสภาวะไม่เที่ยงในสังขารอยู่เสมอ สามารถละอวิชชาได้ ทำให้เกิดวิชาขึ้นมา”^{๑๑}

การเจริญอานาปานสติสมาธิทำให้จิตตั้งมั่นแม้จะปฏิบัติเพียงชั่วขณะหนึ่ง หากจิตของผู้ปฏิบัติไม่มีนิวรณ์ ทำให้ไม่ล้าบากทางกาย ไม่ล้าบากในการมอง และสามารถทำให้จิตหลุดพ้นจาก

^๘ ดุราลละเอียตใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๕/๔๖๓-๔๖๕.

^๙ ดุราลละเอียตใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓.

^{๑๐} ดุราลละเอียตใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๐-๔๖๓.

^{๑๑} ดุราลละเอียตใน ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๘๕/๔๕๒.

อาสวะทั้งหลายได้เพราะความไม่ถือนั่น^{๑๒} และการเจริญอานาปานสติ จะทำให้บรรลุลมุดผลในปัจจุบัน หรือถ้ายังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จะมีบรรลุนาคามีผล^{๑๓}

นอกจากนี้ การเจริญอานาปานสติ มีผลานิสงส์ ๗ ประการ ปรากฏในทุติยผลสูตร ซึ่งผู้วิจัยจะนำมาแสดงในหัวข้อที่ ๒.๔ เรื่องอานิสงส์ของการปฏิบัติอานาปานสติ^{๑๔}

สรุป อานาปานสติมีความสำคัญมากต่อการบรรลุผล สามารถทำให้บรรลุผลได้ตั้งแต่เบื้องต้น คือ การมีความสุขในปัจจุบัน จนถึงระดับการบรรลุธรรมในขั้นสูง คือ การหมดสิ้นสังโยชน์หรือการสิ้นอาสวะ หรือการพ้นทุกข์เป็นพระอรหันต์ในอนาคตหากหมั่นปฏิบัติเป็นประจำ แสดงให้เห็นว่าอานาปานสติเป็นหนทางหรือวิธีการที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติดับความทุกข์ได้ ซึ่งก็คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ข้อสัมมาสมาธิ หรือเรียกได้ว่า เป็นอริยสัจ ๔ ประการที่ ๔ คือ มรรค นอกจากความสำคัญในข้างต้นแล้วยังสามารถกล่าวถึงความสำคัญของอานาปานสติได้อีกว่า

๑. เป็นกรรมฐานที่สามารถปฏิบัติได้ทุกกาลเทศะ ไม่จำกัดเวลาหรือสถานที่ เพราะเป็นการใช้ลมหายใจเข้าออกที่อยู่กับตัวเราในการกำหนดสติ ซึ่งสามารถใช้เมื่อไหร่ที่ไหนก็ได้ ใช้ได้ทุกที่ทุกเวลาและสะดวกแก่การปฏิบัติ

๒. อานาปานสติกรรมฐานเป็นเรื่องของกลไกที่มีความสัมพันธ์กับร่างกายโดยตรง เพราะลมหายใจคือชีวิต

๓. อานาปานสติกรรมฐานเป็นกรรมฐานที่สามารถแก้อารมณ์กรรมฐานอื่นๆ ได้ด้วย

๒.๒ อานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๒.๒.๑ อานาปานสติที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก

ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยจะแสดงให้เห็นว่า อานาปานสติ ที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกที่ใดบ้างและอธิบายไว้อย่างไรบ้าง ดังนี้

อานาปานสติปรากฏในมหาวิงค์ ปาราชิกกัณฑ์ ปาราชิกสิกขาบทที่ ๓ ปฐมบัญญัตินิทาน ดังนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงอานาปานสติสมาธิภาวนา ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมารับสั่งถึงอานาปานสติสมาธิให้เจริญให้มาก เพราะเป็นสภาพที่ทำให้สงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำให้อกุศลธรรมชั่วร้ายหายหรือสงบไปอย่างรวดเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นท้ายฤดูร้อน ถูกฝนใหญ่นอกฤดูกาลทำให้หายไป ทรงสอนให้ภิกษุทั้งหลายเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ในป่าหรือโคนไม้หรือเรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า “๑.

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๐/๔๕๖-๔๕๗.

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๑/๔๕๗-๔๕๘.

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว... ”^{๑๕} ซึ่งรายละเอียดทั้ง ๑๖ ชั้นนั้น ผู้วิจัยจะนำไปแสดงในหัวข้อ วิธีการเจริญอานาปานสติ

สรุป อานาปานสติในพระวินัยปิฎก ได้อธิบายถึงความสำคัญ อานิสงส์ และวิธีปฏิบัติของอานาปานสติที่พระพุทธเจ้าได้ทรงอธิบายและสนับสนุนให้พระภิกษุปฏิบัติอานาปานสติ

๒.๒.๒ อานาปานสติที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก

ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยจะขอยกตัวอย่างบางสูตรของ อานาปานสติ ที่มีปรากฏในพระสุตตันตปิฎก ดังนี้

อานาปานสติ ปรากฏในมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ภิกขุวรรค มหाराหุโลวาทสูตร ว่าด้วยการประทานโอวาทแก่พระราหุล สูตรใหญ่ พระพุทธเจ้าตรัสสอนอานาปานสติแก่พระราหุล ให้พระราหุลเจริญอานาปานสติภาวนาให้มาก เพราะอานาปานสติภาวนามีผลหรือมีอานิสงส์มาก แล้วตรัสถึงการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ชั้น^{๑๖} ซึ่งรายละเอียดทั้ง ๑๖ ชั้นนั้น ผู้วิจัยจะนำไปแสดงในหัวข้อ วิธีการเจริญอานาปานสติ

อานาปานสติ ปรากฏในมัชฌิมนิกาย อุपरปัณณาสก์ อนุปทวรรค อานาปานัสสติสูตร ว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย ให้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติที่มีผลอานิสงส์มาก เป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทำให้เกิดโพชฌงค์ ๗ วิชชาและวิมุตติ แล้วตรัสสอนวิธีเจริญอานาปานสติ ๑๖ ชั้น^{๑๗}

อานาปานสติ ปรากฏในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อานาปานสังยุต เอกธัมมวรรค เอกธัมมสูตร ว่าด้วยธรรมอันเป็นเอก พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายถึงธรรมอันเป็นเอก คือ อานาปานสติ ถ้าเจริญให้มากแล้วจะมีอานิสงส์มาก แล้วตรัสถึงวิธีเจริญอานาปานสติ ๑๖ ชั้น^{๑๘} และสุททิกสูตร ว่าด้วยอานาปานสติล้วน^{๑๙} ก็กล่าวถึงอานาปานสติสั้นๆ ไม่มีรายละเอียดของวิธีเจริญอานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้น แต่ในปฐมผลสูตร ว่าด้วยผลแห่งการเจริญอานาปานสติ สูตรที่ ๑ ในตอนท้ายพระสูตรได้บอกถึงอานิสงส์ที่สำคัญของการเจริญอานาปานสติ จะทำให้มีผล ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรืออาจมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นพระอนาคามี^{๒๐}

อานาปานสติ ปรากฏในทีโปปมสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยประทีป พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานาปานสติ ตั้งแต่ที่พระองค์ยังไม่ได้ตรัสรู้ ทรงอยู่ด้วยวิหารธรรมหรือธรรมเป็นเครื่องอยู่^{๒๑} คือ อานาปานสติ ทำให้ไม่ลำบากทั้งกายและจิตก็หลุดพ้นจากอาสวะได้อานาปานสติสมาธิ ทำให้ละความคิดถึงบ้าน ทรงสอนให้ภิกษุทั้งหลายเว้นทั้งสิ่งไม่ปฏิกุศลและสิ่งปฏิกุศล มีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ ให้

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๕-๑๓๘.

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓-๑๒๑/๑๒๕-๑๓๓.

^{๑๗} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔-๑๕๒/๑๘๓-๑๙๕.

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓-๔๕๕.

^{๑๙} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๙/๔๕๖.

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๐/๔๕๖-๔๕๗.

มนสิการอานาปานสติสมาธิ จะทำให้บรรลุปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน อากาสาณัญญายตนฌาน วิญญูณัญญายตนฌาน อากิญจัญญายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน จนถึง บรรลุสัณญูเวทิตินิโรธ คือ สมาบัติที่ดับสัญญาและเวทนา^{๒๑}

เวสาลีสูตร ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่กรุงเวสาลี พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานาปานสติว่า อานาปานสติสมาธิ เป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำบาปอกุศลธรรม หายไปโดยเร็วเหมือนฝนที่ล้างฝุ่นละออง^{๒๒}

อานาปานสติ ที่ปรากฏในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ทุตติยปิณณาสก์ กกุชฉวรรค สุตตรสูตร ว่าด้วยภิกษุผู้ทรงสุตะ กล่าวว่า การเจริญอานาปานสติก็มีพื้นฐานทำให้บรรลุปุพฺพกรรม เมื่อประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ได้แก่ ๑. สันโดษ ๒. รับประทานอาหารน้อย ไม่เห็นแก่ปากแก่ท้อง ๓. นอนหลับน้อย หมั่นประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่ ๔. เป็นพหูสูต ฟังธรรมมาก แล้วจำไว้ได้ คล่องปาก ชื่นใจ เข้าใจด้วยดี ด้วยสัมมาทิฐิ ๕. พิจารณาจิตตามที่หลุดพ้นแล้ว^{๒๓}

อานาปานสติ ที่ปรากฏในอังคุตตรนิกาย ฉกกนิบาต ติกวรรค โทวจัสสตาสสูตร ว่าด้วยความเป็นผู้ว่ายาก กล่าวถึงการเจริญอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้าออก) เพื่อละความฟุ้งซ่านแห่งจิต^{๒๔}

อานาปานสติ ที่ปรากฏในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต ทุตติยปิณณาสก์ สจจิตตวรรค คิริมานันทสูตร ว่าด้วยการหายอาพาธของพระคิริมานนท์ กล่าวถึง อานาปานสติเป็นหนึ่งในสัญญา ๑๐ ประการ และแสดงอานาปานสติ ๑๖ ขั้น^{๒๕} โดยละเอียด

อานาปานสติ ที่ปรากฏในขุททกนิกาย อุทาน เมฆยวรรค เมฆยสูตร ว่าด้วยพระเมฆิยะเถระ กล่าวถึง การเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก^{๒๖}

อานาปานสติ ที่ปรากฏในขุททกนิกาย อิติวุตตกะ ติกนิบาต จตุตถวรรค อสุภานุปัสสีสูตร ว่าด้วยการพิจารณากายให้เห็นเป็นของไม่งาม กล่าวว่า ให้หมั่นเจริญอานาปานสติ มุ่งเฉพาะอารมณ์ที่เป็นภายใน ไม่มีมีจฉาวิตกภายนอกที่เป็นความทุกข์ พิจารณาเห็นสภาวะไม่เที่ยงในสังขารทั้งหลาย พิจารณาเห็นความไม่งามในกายอยู่เสมอ จะละราคานุสัยในสิ่งที่สวยงาม และจะละอวิชชาได้ ทำให้วิชชาเกิดขึ้นได้^{๒๗}

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๐-๔๖๓.

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๕/๔๖๓-๔๖๕.

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๙๖/๑๖๖.

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน อ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๑๔/๖๓๖.

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน อ.ทสก. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๖.

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน ข.อุ. (ไทย) ๒๕/๖๐/๑๒๘-๑๓๓.

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน ข.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๘๕/๔๕๒.

อานาปานสติ ที่ปรากฏในขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค มหาวรรค อานาปานัสสติกา โสฬสญาณนิเทศ แสดงญาณ ๑๖ กล่าวถึงอานาปานสติว่า การเจริญอานาปานสติอันมีวัตถุ ๑๖ จนจิตไม่มีนิวรณ์ จิตจะสามารถตั้งมั่นเพียงชั่วขณะได้^{๒๘}

อานาปานสติ ที่ปรากฏในขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค มหาวรรค อานาปานัสสติกา อุปกิเลสญาณนิเทศ แสดงญาณในอุปกิเลส ปฐมฉิกกะ หมวดหก ที่ ๑ กล่าวถึงอันตรายของอานาปานสติว่า อุปกิเลส ๖ ประการ ได้แก่ ๑. สติไปตามลมหายใจเข้า ๒. สติไปตามลมหายใจออก ๓. ความหวัง (ลมหายใจเข้า) ที่พุ่งชานภายใน ๔. ความหวัง (ลมหายใจออก) ที่พุ่งชานภายนอก ๕. ความหลงในการได้ลมหายใจออก ถูกครอบงำด้วยลมหายใจเข้า และ ๖. ความหลงในการได้ลมหายใจเข้า ถูกลมหายใจออกครอบงำ เป็นอันตรายต่ออานาปานสติสมาธิ และเป็นเหตุให้จิตของผู้หวั่นไหวไม่หลุดพ้น ไม่เข้าใจในวิโมกข์^{๒๙}

สรุป อานาปานสติที่ปรากฏในพระสูตรต้นปิฎก พระพุทธเจ้าได้ทรงประทานโอวาทแก่พระราหุล และภิกษุ ให้เจริญอานาปานสติเพราะการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น มีอานิสงส์มากการเจริญอานาปานสติทำให้สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ ทำให้โพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์ เกิดวิชาและวิมุตติ การปฏิบัติอานาปานสติทำให้มีผล ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือถ้ายังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นพระอนาคามี ขณะปฏิบัติทำให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อน การปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ จะทำให้บรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน อากาสาณัญจายตนฌาน วิญญานัญจายตนฌาน อากิญจัญญายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน จนถึงบรรลุตัญญาเวทิตินิโรธ

๒.๒.๓ อานาปานสติที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก

ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยจะแสดงอานาปานสติ ที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกซึ่งผู้วิจัยพบแห่งเดียวและไม่มีการอธิบายรายละเอียดของการเจริญอานาปานสติไว้เลย คือ ปรากฏใน กลาวัตรอุหมาวรรค สติปัฏฐานกถา ว่าด้วยสติปัฏฐาน^{๓๐}

สรุป อานาปานสติในพระไตรปิฎกที่ยกมาแสดงทั้ง ๓ ส่วนนี้ ได้แก่ อานาปานสติในพระวินัยปิฎก อานาปานสติในพระสูตรต้นตระกูล และอานาปานสติในพระอภิธรรมปิฎก หรือเรียกว่าอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ปรากฏว่าในพระสูตรต้นตระกูลได้กล่าวถึงอานาปานสติไว้เป็นจำนวนมากที่สุดแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของอานาปานสติที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยการใช้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกของผู้ปฏิบัติ ทั้งพระภิกษุ สมณะ นักบวชหรือคฤหัสถ์ สามารถนำไปปฏิบัติได้ลำดับขั้นตอน ๑๖ ขั้นมีผลมีอานิสงส์มากตั้งแต่การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ไม่หวั่นไหว พึงชาน ทำให้เป็นผู้มีความสงบ เย็นใจ มีความมั่นคง เข้มแข็ง มีปัญญาพิจารณา จนถึงขั้นบรรลุมรรคผลต่างๆ และสามารถทำให้พ้นจากความทุกข์ได้ คือ การบรรลุอรหัตผล ซึ่งการเจริญอานาปานสตินี้ แม้แต่ท่านที่บรรลุพระอรหัตแล้วก็ยังปฏิบัติ พระพุทธเจ้าก็ทรงเจริญอานาปานสติ และยกย่องอานาปานสติว่าเป็นธรรมที่ความเจริญภาวณาให้ตลอด ซึ่งผู้วิจัยจะได้ศึกษาพุทธวิธีการปฏิบัติอานาปานสติในข้อต่อไป ดังนี้

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๓/๒๓๔-๒๓๖.

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๔/๒๓๖-๒๓๗.

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๓๐๑/๒๓๗.

๒.๓ พุทธวิธีการปฏิบัติอานาปานสติ

๒.๓.๑ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิตามแนวพุทธพจน์ ๑๖ ชั้น

๑. สิ่งที่ควรทราบก่อนการปฏิบัติอานาปานสติ

กิจที่ควรปฏิบัติเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติอานาปานสติสมาธินั้นพระพุทธเจ้าตรัสแนะเรื่องสถานที่ ทานั่ง วิธีปฏิบัติและคำอธิบายในการปฏิบัติอานาปานสติ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติเจริญอย่างไร ทำให้มากอย่างไร จึงจะมีผลมีอานิสงส์มาก ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่าง^{๓๑} กัตติ นังขัตสมาธิ^{๓๒} นังคูปัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า^{๓๓} เธอมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก”^{๓๔}

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ เสพอานาปานสติอยู่ ย่อมแห่งตลอดธรรมที่ไม่กำเรีบต่อกาลไม่นานนัก ธรรม ๕ ประการเป็นไฉน คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- ๑) เป็นผู้มิมีธุระน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย ยินดียิ่งในบริขารแห่งชีวิต
- ๒) เป็นผู้มิมีอาหารน้อย เป็นผู้ไม่เห็นแก่ปากแก่ท้อง
- ๓) เป็นผู้นอนน้อย ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่
- ๔) เป็นพหูสูต ทรงสุตะ สะสมสุตะ เป็นผู้ได้สดับมาก ทรงจำไว้มาก...
- ๕) เป็นผู้พิจารณาจิตตามที่หลุดพ้นแล้ว^{๓๕}

^{๓๑} เรือนว่าง (สุญญาคารโต) หมายถึงเสนาสนะ ๗ อย่าง เว้นป่าและโคนไม้ ได้แก่ (๑) ภูเขา (๒) ชอกเขา (๓) ถ้ำในภูเขา (๔) ป่าช้า (๕) ป่าละเมาะ (๖) ที่โล่งแจ้ง (๗) ลอมฟาง ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๐/๒๔๘. อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๘๕.

^{๓๒} นังขัตสมาธิหมายถึงการนั่งพับขาเข้าหากัน ๒ ข้าง เรียกว่า นังขัตสมาธิ, วิ.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

^{๓๓} ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า (ปริมุขํ สติ อุปฐัมเปตวา) หมายถึงตั้งสติกำหนดอารมณ์กรรมฐาน วิ.อ. (ไทย) ๑/๑๖๔/๔๔๕.

^{๓๔} ตามอรรถกถาพระสูตรนี้ อัสสาสะ หมายถึงหายใจเข้า ปัสสาสะ หมายถึงหายใจออก (อัสสาโสติ อนโตปวิสนนาสิกวาโต ปัสสาโสติพหิณฺณมนนาสิกวาโต) ม.อ. (ไทย) ๒/๓๐๕/๑๓๖.

ส่วนอรรถกถาวินัยกลับกัน คือ อัสสาสะ หมายถึงหายใจออก ปัสสาสะ หมายถึงหายใจเข้า (อัสสาโสติ พหิณฺณมนนาสิกวาโต ปัสสาโสติอนโตปวิสนนาสิกวาโต) วินย.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕๕๕/๔๔๖.

ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗., สัม.หา. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๐., ที.ม.หา. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒ เป็นต้น (บาลีว่า) อธิ ภิกขเว ภิกขุ อธฺมญฺคโต วา รุกขมุลคโต วา สุญญาคารคโต วา นิสีหติ ปลลงฺกํ อาภุชิตฺวา อุชฺฐํ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สติ อุปฐัมเปตวา. โส สโตว อสฺสสฺติ, สโต ปสฺสสฺติ.

^{๓๕} อง. ปญจก. (ไทย) .๒๒/๙๖/๑๖๖ ในกถาสูตร เปลี่ยนข้อ ๔ ว่า “เป็นผู้เข้าใจภาววัตถุ ๑๐.”, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๙๗/๑๖๗. ส่วนอรรถกถาสูตรเปลี่ยนข้อ ๔ ว่า “เป็นผู้อยู่ป่าเป็นวัตรอยู่ในเสนาสนะอันสงัด”, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๙๘/๑๖๘.

๒. ปลิวโธ ๑๐

ปลิวโธ แปลว่า เครื่องผูกพันหรือห่วงเหนี่ยว ซึ่งเป็นเหตุให้ ใจพะวักพะวง ไม่โปร่ง แปรก้นง่าย ๆ ว่าความกังวล เมื่อมีปลิวโธก็จะทำให้ปฏิบัติก้าวหน้าไปได้ยากไม่อำนวยโอกาสแก่การ เกิดสมาธิจึงต้องตัดปลิวโธ ๑๐ อย่าง คือ

๑) ที่อยู่หรือวัด หากตนมีของใช้เก็บสะสมไว้มาก หรือมีงานอะไรค้างอยู่แล้วทำให้เป็น กังวล แต่ถ้าใจไม่ผูกพันกังวลก็ไม่เป็นไร

๒) ตระกูล คือ ตระกูลญาติ หรือตระกูลอุปฐากซึ่งสนิทสนม เมื่อจะต้องห่างไปใจก็คอย เป็นห่วง ควรทำให้ได้

๓) ลาภ เช่น มีคนเลื่อมใสมาก มาหามาถวายของมัววุ่นอยู่ไม่เป็นอันปฏิบัติควรปลีกตัว ไปหาที่สงบ

๔) คณะ เช่น มีคณะศิษย์ที่ต้องสอน ยุ่งอยู่กับงานสอน และ แก่ความสงสัย ควรทำเรื่อง ที่ค้างให้เสร็จ หรือหาคนแทนแล้วขอโอกาสลาไป

๕) กรรม คือ การงาน โดยเฉพาะนวัตรกรรม (การก่อสร้าง) ควรทำให้เสร็จหรือมอบหมาย แก่ใครให้เรียบร้อย

๖) อุตธานะ คือ การเดินทางไกลด้วยกิจธุระ เช่น ไปบวชพระเณร พึงทำให้เสร็จหมด กังวล

๗) ญาติ ทั้งญาติทางบ้านและญาติทางวัด (อุปัชฌาย์ อาจารย์ ศิษย์เพื่อนศิษย์) เจ็บป่วย ต้องชวนช่วยรักษาให้หายจนหมดห่วง

๘) อาพาธ คือ ตนเองป่วยใช้รักษาให้หาย ถ้าดูท่าจะไม่หายก็ให้ทำใจรู้ว่าฉันจะไม่ ยอมเป็นทาสของแค้นจะปฏิบัติละ

๙) คันถะ คือ ปริยัติ คือ สิ่งที่เราเรียน เป็นปลิวโธสำหรับผู้วุ่นกับการรักษาความรู้ เช่น สารยาย เป็นต้น ถ้าไม่วุ่นก็ไม่เป็นไร

๑๐) อิทธิคือ ฤทธิ์ของปุณฺณ เป็นภาระในการรักษา แต่เป็นปลิวโธ^{๓๖}

๓. กัลยาณมิตรผู้แนะนำอานาปานสติสมาธิ

เมื่อตัดปลิวโธได้แล้ว ไม่มีอะไรติดขัดข้องค้างใจพึงไปหาท่านที่สามารถสอนอานาปานสติ ให้แก่ตนได้ ซึ่งมีคุณสมบัติของกัลยาณมิตร เช่น ประกอบด้วยกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ ได้แก่ ๑. น่ารัก ๒. น่าเคารพ ๓. น่าเจริญใจ ๔. เป็นผู้รู้จักว่ารู้จักกล่าว ๕. เป็นผู้ดกกลั่นต่อถ้อยคำของผู้อื่นได้ ๖. สามารถชี้แจงเรื่องที่ลึกซึ้งได้ ๗. ไม่ชักนำไปในเรื่องที่ไม่ควร^{๓๗}

^{๓๖} วิสุทธิ (ไทย) ๔๑/๑๔๗.

^{๓๗} วิสุทธิ (ไทย) ๔๒/ ๑๖๑.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) สรุปวิธีเลือกกัลยาณมิตรและการเข้าไปขอกรรมฐานตาม คัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

“กัลยาณมิตรนั้นถ้าให้ใครก็ได้พระพุทเจ้า ถ้าไม่ได้ก็หาพระอรหันต์พระอริยบุคคล ระดับรองลงมา ท่านผู้ใดมาน ผู้ทรงพระไตรปิฎก จนถึงท่านที่เป็นพหูสูตลดหลั่นกันลงมา ท่านว่าพระ ปุณฺณที่เป็นพหูสูตบางทีสอนได้ดีกว่าพระอรหันต์ที่ไม่เป็นพหูสูตเสียอีก เพราะพระอรหันต์ถนัดแต่ แนวปฏิบัติที่ท่านผ่านมาเองเท่านั้น บอกทางไปได้จำเพาะตัวและบางองค์ก็ไม่ถนัดเชิงสอนอีกด้วย ส่วนพหูสูตได้ค้นคว้ามาก สอบสวนมาหลายอาจารย์ แสดงทางไปให้เห็นกว้างขวาง และรู้จัก กลวิธียก เยื้องสอนให้เหมาะ ยิ่งได้พระอรหันต์ที่เป็นพหูสูตก็ยิ่งดี เมื่อหากัลยาณมิตรได้แล้วพึงเข้าไปหา ทำวัตร ปฏิบัติต่อท่านแล้วขอโอกาสเรียนกรรมฐานจากท่าน”^{๓๘}

ในการรับเอากรรมฐานท่านให้ทำเป็นพิธีการ คือเข้าไปหาท่านผู้เป็นกัลยาณมิตรแล้ว กล่าวคำขอบตัวแด่พระพุทเจ้า ท่านองนี้ว่า “ข้าแต่พระผู้มี พระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอสละ อัตภาพนี้แด่พระองค์” หรือมอบตัวแก่พระอาจารย์ก็ได้ว่า “ข้าแต่ท่านพระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอสละ อัตภาพนี้แด่ท่าน” การมอบตัวให้นี้เป็นกลวิธีสร้างความรู้สึกให้ปฏิบัติอย่างจริงจังเด็ดเดี่ยว ช่วย ทำลายความหวาดกลัว ทำให้ว่าง่าย ทำให้ความรู้สึกระหว่างอาจารย์กับผู้ปฏิบัติถึงกัน และเปิดโอกาส ให้อาจารย์สอนและช่วยในการฝึกได้อย่างเต็มที่ พร้อมนั้นพึงทำจิตใจของตนให้ประกอบด้วยอโลภะ โทสะ โมหะ เนกขัมมะ ความไม่สงัด และความรอตพัน กับทั้งทำจิตให้แน่มั่นอมไปในสมาธิและ นิพพานแล้วขอกรรมฐาน^{๓๙}

๔. สถานที่ที่เหมาะสมแก่การเจริญอานาปานสติ

ถ้าว่าตามพุทฺธพจน์ ก็คือ ป่า โคนไม้ และเรือนว่าง ซึ่ง พระพุทโธษาจารย์อธิบายว่า “พึงอยู่เจริญกรรมฐานให้บริสุทธิ์ ณ ที่เดียวกับอาจารย์นั้นแหละ トラบที่ตนมีความผาสุกสบาย แต่ถ้า ไม่มีความผาสุกสบาย ณ ที่วัดนั้น ก็พึงไปอยู่ ณ ที่วัดอื่นอันเป็นที่สบาย ในระยะทางห่างจากวัดพระ อาจารย์ประมาณร้อยเส้นหรือสองร้อยเส้น หรือแม้ประมาณสี่ร้อยเส้นก็ได้ ครั้นอยู่ห่างในระยะทาง เท่านั้น เมื่อเกิดความสนทน่สงสัยหรือเกิดความหลงลืมในหัวข้อกัมมฐานบางประการจักได้ตื่นลุก ขึ้นทำกิจวัตรในวัดให้เสร็จแต่เช้า แล้วออกจากวัดเที่ยวบิณฑบาตไปในระหว่างทาง พอเวลาอันเสร็จ แล้ว ก็ให้ถึงที่อยู่ของพระอาจารย์พอดิ สอบถามชำระกัมมฐานให้บริสุทธิ์สิ้นสงสัยในสำนักของพระ อาจารย์เสียแต่ในวันนั้น พอวันที่สองก็มีสการกราบลาพระอาจารย์ แล้วก็ออกเดินทางกลับแต่เช้า เที่ยวรับบิณฑบาตไปในระหว่างทาง ยังไม่ทันจะเหน็ดเหนื่อยเมื่อล้ออะไรก็จักมาถึงที่อยู่ของตนพอดิ ส่วนโยคีบุคคลผู้ซึ่งไม่ได้ที่อยู่อันผาสุกสบาย แม้ในระยะทางประมาณสี่ร้อยเส้นนั้น จงตัดข้อที่เข้าใจได้ ยากในกัมมฐานให้กระจ่างแจ้งทุกประการ ชำระกัมมฐานให้บริสุทธิ์ด้วยดีแล้ว จะออกจากวัดอันไม่ สมควรแก่การภาวนาสมาธิไปอยู่ ณ ที่วัดอันสมควรแม้ไกลๆ กว่านั้นก็ได้”^{๔๐}

^{๓๘} วิสุทธิ (ไทย) ๔๒/๑๖๒-๑๖๔.

^{๓๙} วิสุทธิ (ไทย) ๔๒/๑๖๔-๑๖๖.

^{๔๐} วิสุทธิ (ไทย) ๕๑/๒๐๓.

วัดหรือวิหาร หรือที่อยู่ที่เหมาะสมตามที่ท่านแนะนำคือ สถานที่ประกอบด้วยองค์ ๕ อัน ได้แก่ ๑. ต้องไม่ไกลนัก ไปมาสะดวก ๒. กลางวันไม่พลุกพล่านกลางคืนไม่อีกทึบ ๓. ปราศจากการรบกวนของเหลือบ ยุง ลมแดด สัตว์เลื้อยคลาน ๔. เมื่อพักอยู่ที่นี่ ไม่ขัดสนปัจจัยสี่ ๕. มีพระเถระผู้เป็นพหูสูต ซึ่งสามารถเข้าไปสอบถามข้อธรรมข้อธรรมให้ท่านช่วยอธิบายแก้ความสงสัยได้^{๔๑}

พุทธทาสภิกขุ อธิบายสถานที่บำเพ็ญอานาปานสตินี้ว่า “เกี่ยวกับ ที่สังัด มีบทบาทสำคัญไปอยู่ที่สังัด คำว่า ที่สังัด ก็คือที่ ๆ ไม่มีอะไรรบกวน ในบาสิระบุ ปา โคนไม้ แล้วก็เรือนว่าง ไปในป่า หมายความว่า เป็นป่าไม้ เป็นดงไม้ทั่วไปหมด ส่วนโคนไม้ หมายความว่า โคนไม้เฉพาะต้นไม้ในที่โล่ง ในที่แจ้ง ต้นไม้เป็นต้นๆ ก็นั่งที่โคนไม้, สุธมฺมการณนั้นเป็นคำกลางๆ รวมๆ แปลว่า “เรือนว่าง” ก็จริง แต่อาจจะหมายถึงอะไรก็ได้ในความหมายคล้ายกัน เช่น ถ้ำ, เเพง, เจื้อมหิน, ริมตลิ่งที่กันแดดกันฝนได้ กระทั่งกระท่อมร้าง, กระทั่งเรือนที่จัดขึ้นไว้เองโดยเฉพาะล้วนแต่เรียกว่าเรือนว่าง...ถ้าหากว่ามันหลักไม่ได้ หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีของชาวบ้านที่จะต้องอยู่กับบ้านกับเรือน ก็ต้องจัดเอาในบ้านเรือน ที่มุมบ้าน ที่กอกกล้วย ที่กอไผ่ ก็ยังทำได้ ก็เลือกเอา หรือถ้าเป็นผู้มีอิสรภาพ มีกำลังทรัพย์ มีอะไรก็จัดมันไว้ในบ้านส่วนใดส่วนหนึ่งที่อำนวยความสะดวกแก่เรื่องนี้ เดี่ยวนี้ ความก้าวหน้าทางวัตถุมีมากคุณก็เห็นอยู่แล้ว จัดอย่างไรก็ได้ เช่นห้องเย็นเขาไปใช้กันเพื่อความ สะดวกสบายอย่างอื่นก็มีมากมไป ทำไมไม่ใช้ในเรื่องอย่างนี้บ้าง เพราะฉะนั้นคำว่า “ที่สังัด” นั้นไม่มีปัญหาอะไร ถ้าเราจำเป็นขึ้นมาจริง ๆ เป็นการจำเป็นอย่างไรก็ตามไปที่ไหนไม่ได้ ไม่มีที่ จะทำอะไร ต้องมีวิธีๆ หนึ่งคือ จัดให้สังัดอยู่ในตัวมันเอง คือปิดหูปิดตา ปิดอะไรมันก็ได้เหมือนกัน คืออย่าไปฟังมัน อย่างนี้มันก็เกิดเป็นป่า หรือเป็นที่สังัดขึ้นมาที่นั่นทันที”^{๔๒}

๕. อริยาบถที่เหมาะสมกับการเจริญอานาปานสติ

ให้ใช้อริยาบถนั่ง คือ นั่งคู้บัลลังก์^{๔๓} ซึ่งพระพุทฺธทาสภิกขุอธิบายเหตุที่ตรัสเช่นนั้นว่า อริยาบถนั่ง เป็นอริยาบถที่มั่นคง ไม่เป็นไปในฝ่ายหุดหู่ หรือฟุ้งซ่าน สะดวกในการหายใจ ได้แก่ การนั่งพับขาโดยรอบ ตั้งร่างกายส่วนบนให้ตรง คือยังกระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อน ให้ที่สุดจรดกัน เมื่อนั่งอย่างนี้หนึ่ง เนื้อ และเอ็นย่อมไม่ตึง ทุกขเวทนาย่อมไม่เกิดขึ้นง่าย จิตก็ยอมเป็นหนึ่งได้โดยไมยาก^{๔๔}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “ท่านั่ง หลักการอยู่ที่ว่าอริยาบถใดก็ตามที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายสบายที่สุด แม้ปฏิบัติอยู่นานๆ ก็ไม่เมื่อยล้า และทั้งช่วยให้การหายใจคล่องสะดวก ก็ใช้อริยาบถนั้น การณ์ปรากฏว่าอริยาบถที่ท่านผู้สำเร็จนับจำนวนไม่ถ้วนได้พิสูจน์กันมา

^{๔๑} อิง.ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๑/๑๘-๑๙., วิสุทธิ (ไทย) ๕๓/๒๑๒., พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทฺธธรรม, หน้า ๘๕๐.

^{๔๒} พุทฺธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๕๐- ๕๑.

^{๔๓} ฉบับมหาจุฬา แปลว่า นั่งขัดสมาธิ บ้าง., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗ แปลว่า นั่งคู้บัลลังก์ บ้าง., พุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๑๖๓/๒๕๔., พุทฺธทาสภิกขุแปลว่า นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว (อานาปานสติสมบูรณแบบ หน้า ๑.)

^{๔๔} วิสุทธิ (ไทย) ๒๑๘/ ๔๔๕ - ๔๔๖.

ตลอดกาลนานนักหนาว่าได้ผลดีที่สุดตามหลักการนั้นก็คือ อิริยาบถนั่งในท่าที่เรียกกันว่าขัดสมาธิ หรือที่ พระเรียกว่านั่งคู้บรรลัมภ์ ตั้งกายตรง คือให้ร่างกายท่อนบนตั้งตรง กระดูกสันหลัง ๑๘ ข้อ มีปลายจรดกัน ท่านว่าการนั่งอย่างนี้ หนึ่งเนื้อและเอ็นไม่ขัด ลมหายใจก็เดินสะดวก เป็นท่านั่งที่มั่นคง เมื่อเข้าที่ดีแล้ว จะมีดุลยภาพอย่างยิ่ง กายจะเบาไม่รู้สึกร้อนหนาว นิ่งอยู่ได้แสนนานโดยไม่มีทุกข์เวทนามารบกวน ช่วยให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น ธรรมเนียมไม่ตกแต่เดินหน้าได้เรื่อย ตามที่สอนสืบกันมา ยังมีเพิ่มว่า ให้ส้นเท้า ชิดท้องน้อยถ้าไม่เอาขาไขว้กัน หรือขัดสมาธิเพชร ก็เอาขาขวาทับขาซ้าย วางมือบนตักชิดท้องน้อย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจรดกัน หรือนิ้วชี้ขวาจรดหัวแม่มือซ้าย แต่รายละเอียดเหล่านี้ขึ้นต่อดุลยภาพแห่งร่างกายของแต่ละบุคคลด้วย ผู้ที่ไม่เคยนั่งเช่นนี้หากทนหัดทำ ได้ก็คงดี แต่ถ้าไม่อาจทำได้ ก็อาจนั่งเก้าอี้ให้ตัวตรงสบาย หรืออยู่ในอิริยาบถอื่นที่สบายพอดีมีหลักการสำคัญอีกว่า ถ้ายิ่งนั่งไม่สบาย มีอาการเกร็งหรือเครียด พึงทราบว่าปฏิบัติไม่ถูกต้องพึงแก้ไขเสียให้เรียบร้อยก่อนปฏิบัติต่อไป ส่วนตาจะหลับหรือลืมก็ได้ สุดแต่สบาย และใจไม่ฟุ้งซ่าน ถ้าลืมตาก็อาจทอดลงหรือมองที่ปลายจมูกให้เป็นที่พักสบาย”^{๔๕}

พุทธทาสภิกขุ อธิบายว่า การนั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตัวหนังสือว่าอย่างนี้ ก็คือนั่งขัดตะหมัด... พวกที่ไม่เคยนั่งก็นั่งไม่ได้ เช่นพวกฝรั่งก็นั่งไม่ได้, เขาก็หาทางออกอย่างอื่น ไปนั่งบนเบาะบ้าง ไปนั่งบนเก้าอี้บ้าง มันก็เลยเปลี่ยนไปไม่มากก็น้อย ท่านั่งอย่างนี้เป็น STEADY ซึ่งมันมีลักษณะเหมือนพระมิด ซึ่งมันไม่มีทางจะล้ม มันหลักก็ได้ นั่งโดยวิธีนี้ยากจะหลับได้ มันเหมือนกับแขนยัน เมื่อแขนยังชื้ออยู่มันจะล้าอย่างไรได้ ฐานมันก็เป็นสามเหลี่ยม เป็นพระมิดอยู่ เอียงซ้ายเอียงขวา เอียงหน้า เอียงหลังอะไรไม่ได้ทั้งนั้น เมื่อนั่งไม่ได้ก็หาทางออก ไปนั่งเก้าอี้บ้างเอาเบาะรองบ้าง มันเสียความแข็งแรง เสียความสมบูรณ์อะไรไปมาก คือมันเสียเทคนิคเฉพาะของเขา ถ้านั่งยองๆ มันก็ล้าไปได้, นั่งพับเพียบมันก็เจ็บตาตุ่มหรือเจ็บส่วนใดส่วนหนึ่ง...ทั้งนี้ ก็รวมความอยู่ในค่านั่งในลักษณะที่มั่นคง, นั่งได้ทนที่สุด มันคงคือล้ายาก จนถึงหลับได้ เป็นวิธีที่ทนได้ทน เพราะว่าเขานั่งนาน ครั้งแรกอาจจะรู้สึกขัดข้อง ปวดเมื่อยนั่งไม่ได้ แต่พอนั่งได้แล้ว ก็นั่งได้ทนกว่าวิธีอื่น แล้วก็อย่าได้คิดว่ามันเป็นเรื่องที่ผิดอนามัย ทว่าผิดอนามัยนั้นอนามัยมันยืดหยุ่น, คนที่เขาเคยนั่งสบายมีหลักอย่างอื่น เขาคิดว่านั่งอย่างนี้ผิดอนามัย อยากจะนั่งเหยียดขามากกว่า อันนี้ควรเข้าใจให้ดี ๆ”^{๔๖}

๖. การปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ ขั้น

จุดกึ่งที่ ๑ ใช้บำเพ็ญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

๑) เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”

๒) เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”

^{๔๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๖๓ - ๘๖๔.

^{๔๖} พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๕๓ - ๕๕.

๓) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก”

๔) สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”

จตุกกะที่ ๒ ใช้บำเพ็ญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

๕) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้ปิติหายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้ปิติหายใจออก”

๖) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจออก”

๗) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก”

๘) สำเนียงว่า “เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก”

จตุกกะที่ ๓ ใช้บำเพ็ญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

๙) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจออก”

๑๐) สำเนียงว่า “เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก”

๑๑) สำเนียงว่า “เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราตั้งจิตมั่น หายใจออก”

๑๒) สำเนียงว่า “เราปล่อยจิต หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราปล่อยจิต หายใจออก”

จตุกกะที่ ๔ ใช้บำเพ็ญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

๑๓) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก”

๑๔) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจเข้า

สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจออก”

๑๕) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก”

๑๖) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก”^{๔๗}

เงื่อนไขของการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น พระอรรถกถาจารย์มีมติว่า ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะปฏิบัติได้เฉพาะจตุกกะแรก คือ ขั้นที่ ๑ ถึง ๔ เท่านั้น ส่วนอีก ๓ จตุกกะ ปฏิบัติได้ต่อเมื่อบรรลุนานแล้ว, ๓ จตุกกะแรกเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา จตุกกะที่ ๔ ใช้ในการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น อีกอย่างหนึ่ง จตุกกะที่ ๑ ตรีสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๒ ตรีสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจ ตามเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๓ ตรีสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนจตุกกะที่ ๔ ตรีสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๔๘}

๗. อธิบายความหมายของคำที่ใช้ปฏิบัติอานาปานสติตามแนวพุทธพจน์

พระพุทธเจ้าตรัสวิธีเริ่มต้นไว้ในจตุกกะที่ ๑ ว่า

๑) ที่ชื่อว่า อสฺสสนฺโต “ที่ข่มอสฺสสามิ” ติปชานาติ.

เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”

ที่ชื่อว่า ปสฺสสนฺโต “ที่ข่มปสฺสสามิ” ติปชานาติ

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”

๒) รสฺสวํ อสฺสสนฺโต “รสสํอสฺสสามิ” ติปชานาติ.

เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”

รสฺสวํ ปสฺสสนฺโต “รสสํปสฺสสามิ” ติปชานาติ.

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”

๓) “สพฺพกายปฏิสํเวทออสฺสสิสสามิ” ติสฺกฺขติ,

^{๔๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗-๑๙๐., ส.ม.หา. (ไทย) ๑๘/๙๗๗/๔๕๔-๔๕๕., พ.ป.ฎ. (ไทย) ๓๑/๑๖๓/๒๕๔-๒๕๕ เป็นต้น, อรรถกถาเรียกว่า โสฬสวัตถุ แปลว่า อานาปานสติกรรมฐาน มีวัตถุ คือ หัวข้อ ๑๖ วิสุทธิมรรค หน้า ๔๖๙,๔๗๑, พ.ป.ฎ. ๓๑/๑๖๓/๒๕๔-๒๕๕. เรียกว่า การทำสติ๓๒ ประการ คือ นับทั้งหายใจเข้าและหายใจออกทุกอาการจึงได้ ๑๖ x ๒ = ๓๒.

^{๔๘} วิสุทธิ (ไทย) ๒๒๒/๔๕๔,๒๓๖/๔๖๙.

สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง หายใจเข้า”

“สพพกายปฏิสเวทีปสสสสามิ” ตีสิกขติ.

สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง หายใจออก”

๔) “ปสสมภยกายสงขารอสสสสามิ” ตีสิกขติ.

สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า”

“ปสสมภยกายสงขารปสสสสามิ” ตีสิกขติ.

สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”^{๔๙}

ในที่นี้ผู้วิจัยจะขอแสดงแต่ในจุดกาะที่ ๑ เท่านั้น และผู้วิจัยจะศึกษาและอธิบายของคำที่ใช้ปฏิบัติอานาปานสติตามแนวพุทธพจน์ ดังนี้

๑. อธิบาย “ปชานาติ - ความรู้ชัด”^{๕๐}

คือการมีสติ ไม่ละสติในการสังเกตลมหายใจเข้าและออกนั้น และรู้ชัดด้วยปัญญาว่า ขณะนั้น ๆ จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน เป็นต้น ท่านเรียกว่า สโตการีแปลว่า ผู้ทำสติ^{๕๑}

๒. อธิบาย “สิกขติ - ความสำเนียง”^{๕๒}

หมายถึง ความเพียรพยายามก็ได้ หรือหมายถึงการสำรวมอยู่ในสิกขา ๓ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ในที่นี้หมายถึงการพยายามสำรวมอยู่ด้วยสติในนิมิตคือลมหายใจนั้น^{๕๓}

๓. อธิบาย “สพพกายปฏิสเวที - การกำหนดรู้กงลมทั้งปวง”^{๕๔}

คือการมีสติและสัมปชัญญะ รู้ความปรากฏของลมหายใจทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด (เช่น รู้การเข้าของลม รู้การตั้งอยู่ของลม รู้การออกของลม ดังนี้ เป็นต้น) ดังที่ระบุไว้ว่า “ย่อมหายใจออกและหายใจเข้าด้วยจิตที่เป็นญาณสัมปยุต” คำว่า กาย ในที่นี้ ได้แก่ กงลมหายใจ^{๕๕}

^{๔๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗ - ๑๘๘. , ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๑.

^{๕๐} พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณแบบ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๒. พุทธทาสภิกขุแปลว่า รู้สีกตัวทั่วถึง.

^{๕๑} วิสุทธิ (ไทย) ๒๑๙/๔๔๖.

^{๕๒} พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณแบบ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๒. พุทธทาสภิกขุแปลว่า ย่อมทำในบทธศึกษา

^{๕๓} วิสุทธิ (ไทย) ๒๓๐/๔๔๙., ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๗.

^{๕๔} พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณแบบ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๒. พุทธทาสภิกขุ แปลว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง, พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๖๒. แปลว่า จักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งหมด

^{๕๕} วิสุทธิ (ไทย) ๒๒๐/๔๔๙.

๔. อธิบาย “ปัสสรมยกายสังขาร - การระงับกายสังขาร

การมีสติกำหนดกองลมพร้อมๆ กับมีปัญหา รู้กองลมที่ว่าหายหรือละเอียด ซึ่งท่านกล่าวว่า ลมหายใจจะหายหรือละเอียดก็ขึ้นอยู่กับจิต “เมื่อกายและจิตกระสับกระส่ายอยู่กายสังขารย่อมเป็นไปโดยประมาณ (คือหาย) เมื่อกายและจิตไม่กระสับกระส่าย กายสังขารย่อมเป็นไปละเอียด” กายสังขาร ในที่นี้ได้แก่ลมหายใจ (เพราะปรุงแต่งกาย ทำให้กายคือชีวิตดำรงอยู่ได้)^{๕๖}

พุทธทาสภิกขุ อธิบายขยายว่า สิ่งที่ต้องสังเกตอย่างหนึ่งในที่นี้ก็คือ ในการปฏิบัติทั้ง ๑๖ ขั้น ในขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ ท่านได้ใช้คำว่า รู้สึกตัวทั่วถึง คือ ปชานาติ เป็นหลักในการฝึก แต่พอถึงขั้นที่ ๓ ตลอดไปถึงขั้นสุดท้าย ก็มีการเปลี่ยนเป็นคำว่าทำในบทศึกษา คือคำว่า สิกฺขติ. เพราะฉะนั้นมันจึงมีความต่างกัน สองอันแรกใช้คำว่า ปชานาติ รู้สึกตัวทั่วถึง คือว่าทำความรู้สึกในสิ่งที่มีอยู่ หรือเป็นอยู่ในขณะนั้น ในลักษณะที่เป็นการสังเกต ส่วนในขั้นต่อไปใช้คำว่า “สิกฺขติ” คือต้องพยายามฝึกหรือทำที่ยิ่งไปการว่าเพียงแต่สังเกต...รวมความสั้นๆ ที่สุดก็ว่า ๒ ขั้นแรกฝึกการสังเกต ๑๔ ขั้นหลังที่เหลือนั้นฝึกการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งลงไป

ใจความสั้นๆ ของการฝึก ขั้นที่ ๓ นี้ก็พูดได้ว่า เป็นการฝึกในการกำหนดรู้ถึงข้อเท็จจริง ที่ลมหายใจนั้นเป็นเครื่องปรุงแต่งกาย จึงได้เรียกลมหายใจนั้นว่า กายสังขาร...การปฏิบัติในขั้นนี้ ในหมวดที่หนึ่งที่เราเรียกว่า “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” การฝึกตามเห็นกาย การฝึกในขั้นที่ ๓ เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวงนี้ ก็เป็นผู้ตามเห็นกายในกาย กายแรกคือลมหายใจ กายหลังคือเนื้อตัวเรา นี้ ปฏิบัติเพื่อการเห็นกายในกาย กายแรกคือลมหายใจ กายหลังคือตัวเรา เราต้องดูลมหายใจซึ่งเป็นกายลม ซึ่งมีอยู่ในร่างกายอันเป็นกายเนื้อ ดังนั้นจึงได้ชื่อว่า เป็นผู้เห็นตามกาย ในกาย คือตามมองดูกายในกายนั้น ลมหายใจจึงได้ชื่อว่าเป็น “กาย” อย่างหนึ่ง ในบรรดากายทั้งหลาย...”^{๕๗}

๒.๓.๒. วิธีปฏิบัติตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ก่อนปฏิบัติท่านแนะนำให้ตัดปิลิโพธเล็กๆ น้อยๆ เสีย ทำภติกิจหรือการรับประทานอาหารเสร็จแล้ว บรรเทาความเมาในภักถ์แล้วนั่งอย่างสบาย ทำจิตให้ร่าเริงด้วยการระลึกเนื่องๆ ถึงคุณพระรัตนตรัย จำให้แม่นยำแม้บทเดียวก็ไม่เคลื่อนคลาดจากข้อที่เรียนมาจากอาจารย์ แล้วมนสิการอานาปานสติ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้เรียบเรียงวิธีปฏิบัติตามคัมภีร์ วิสุทธิมรรคไว้ตั้งแต่เริ่มจนกระทั่งเกิดอุปนาสมานี้ดังนี้

พระพุทธโฆษาจารย์ ได้เสนอวิธีการเพิ่มเติม เช่น การนับ เป็นต้น เข้ามาเสริมการปฏิบัติตามพุทธพจน์ที่ยกมาแสดงข้างต้นแล้วด้วย มีความที่ควรทราบดังนี้

ก. การนับ (คณนา) เริ่มแรกในการกำหนดลมหายใจออกเข้า ยาวนั้น ท่านว่าให้นับไปด้วยเพราะการนับจะช่วยตรึงจิตได้ดี การนับแบ่งเป็น ๒ ตอน

^{๕๖} วิสุทธิ (ไทย) ๒๒๐/๔๕๐- ๔๕๓.

^{๕๗} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕),

ช่วงแรก ท่านให้นับซ้ำ ๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า ๕ แต่อย่าให้เกิน ๑๐ และให้เลขเรียงตามลำดับ อย่าโจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า ๕ จิตจะตื่นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน ๑๐ จิตจะไปพะวงที่การนับแทนที่จะจับอยู่กับกรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นจะวุ่นไป) ให้นับที่หายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๑ ลมออกว่า ๒ ลมเข้าว่า ๒ อย่างนี้เรื่อยไปจนถึง ๕,๕ แล้วตั้งต้นใหม่ ๑,๑ จนถึง ๖,๖ แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ ไปจนครบ ๑๐ คู่ แล้วกลับย้อนที่ ๕ คู่ใหม่ จนถึง ๑๐ คู่อีกอย่างนั้นเรื่อยไป พอจะเขียนให้ดูได้ดังนี้^{๕๘}

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

ฯลฯ

ช่วงสอง ท่านให้นับเร็ว กล่าวคือ เมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว (จิตอยู่กับลมหายใจ โดยลมหายใจช่วยตรึงไว้ได้ ไม่ส่ายฟุ้งไปภายนอก) ก็ให้เลิกนับช้าอย่างข้างต้นนั้นเสีย เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าในหรือออกนอก กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก นับเร็ว ๆ จาก ๑ ถึง ๕ แล้วขึ้นใหม่ ๑ ถึง ๖ เพิ่มทีละหนึ่งเรื่อยไปจน ๑ ถึง ๑๐ แล้วเริ่ม ๑ ถึง ๕ ใหม่อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยกำลังการนับเหมือนเรือตั้งลำแน่วในกระแสน้ำเชี่ยวด้วยอาศัยถ่อ เมื่อนับเร็วอย่างนั้น กรรมฐานก็ปรากฏต่อเนื่องเหมือนไม่มีช่องว่าง ฟังนับเร็ว ๆ อย่างนั้นเรื่อยไป ไม่ต้องกำหนดว่าลมหายใจในออกนอกเอาสติกำหนด ณ จุดที่ลมกระทบคือที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน (แห่งใดแห่งหนึ่งแล้วแต่ที่ใดรู้สึกชัด) เท่านั้น^{๕๙} ทั้งนี้ พอเขียนดูกันได้ดังนี้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗

^{๕๘} ฟังทราบว่าเป็นตัวอย่างวิธีปฏิบัติที่แสดงในที่นี้ เขียนตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ให้เห็นแบบแผนเดิม ผู้ปฏิบัติจะยกย่องไปอย่างอื่นอีกก็ได้ เช่น อย่างที่สำนักต่างๆ ในปัจจุบันสอนให้ว่าพุทโธบ้าง อย่างอื่นบ้าง กำกับลมหายใจเข้า - ออก แทนการนับ เป็นต้น (สาระอยู่ที่เป็นการอุบายตรึงจิตไว้เท่านั้น), ท่านเรียกวิธีนี้ว่า ธัญญมามกคณานัย คือ การนับซ้ำดูจนดวงสว่างเปลือกละเอียด

^{๕๙} ท่านว่าคนจมูกยาว ลมกระทบชัดที่ปลายจมูก คนจมูกสั้นลมกระทบชัดที่ริมฝีปากบน และท่านว่า ถ้าส่งจิตตามลมเข้าไปจะรู้สึกอึดอัดอยู่ในทรวงอก และถ้าส่งจิตตามลมออกไปข้างนอก จิตก็จะแพร่สลายไปกับอารมณ์ต่างๆ เรียกวิธีนี้ว่า โคปาลกคณานัย คือการนับเร็วดูจนละเอียดครบนับโคที่ออกจากคอก.

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

ฯลฯ

กำหนดนับอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าเมื่อใดเมื่อนับแล้วสติก็ยังตั้งแน่วอยู่ในอารมณ์ คือ ลมหายใจเข้าออกนั้น วัตถุประสงค์ของการนับก็เพื่อให้สติตั้งแน่วอยู่ในอารมณ์ตัดความคิดฟุ้งซ่านไปภายนอกได้นั่นเอง

ข. การติดตาม (อนุพันธนา) เมื่อสติอยู่ที่แล้ว คือจิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้วก็หยุดนับเสีย แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนี้มีใช้หมายความว่าตามไปกับลมที่เดินผ่านจมูก เข้าไปจุดกลางตรงหัวใจลงไปสุดแถวสะดือ แล้วตามลมจากท้องขึ้นมาที่อกแล้วออกมาที่จมูก เป็นต้นลม กลางลม ปลายลม ถ้าทำอย่างนั้น ทั้งกายใจจะปั่นป่วนวุ่นวาย เสียผล วิธีติดตามที่ถูกต้อง คือใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน) นั้นแหละ เปรียบเหมือนคนเลื่อยไม้ ตั้งสติไว้ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้เท่านั้น จะได้ใส่ใจฟันเลื่อยที่มาหรือไป สายตาไปตามหัวเลื่อย กลางเลื่อย ปลายเลื่อยก็หาไม่ แต่ทั้งที่ตามมองอยู่ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้แห่งเดียว ฟันเลื่อยที่มาหรือไปเขาก็ตระหนักรู้และโดยวิธีนี้งานของเขาก็สำเร็จด้วยดี ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน เมื่อตั้งสติไว้ที่จุดลมกระทบไม้สายใจไปตามลมที่มาหรือไป ก็รู้ตระหนักรู้ถึงลมทั้งที่มาและไปนั้น และโดยวิธีนี้การปฏิบัติจึงจะสำเร็จ

ในขณะนี้ สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน นิमित^{๖๐} จะเกิดสำเร็จ อปัณาสมาธิโดยเร็ว แต่บางท่านจะค่อยเป็นค่อยไป คือตั้งแต่ใช้วิธีนับลมหายใจ จะละเอียดยิ่งขึ้นๆ ร่างกายผ่อนคลายสงบเต็มที่ทั้งกายและใจรู้สึกเบา เหมือนดังตัวลอยอยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจที่หายาบทหมดไปแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิमितแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้นิมนั้นหมดไป ก็ยังมีนิमितแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อๆ ไปอีก เปรียบเหมือนเมื่อเอาแท่งโลหะเคาะกังสดาลหรือเคาะระฆัง ให้มีเสียงดังขึ้นฉับพลันจะมีนิमितคือเสียงแว่วเป็นอารมณ์อยู่ในใจไปได้นาน เป็นนิमितเสียงที่หายาบทแล้วละเอียดเบาลงไปๆ ตามลำดับ แต่ถึงตอนนี้จะมีความลำบากสำหรับกรรมฐานลมหายใจนี้โดยเฉพาะ กล่าวคือ แทนที่ยิ่งกำหนดไปอารมณ์จะยิ่งชัดมากขึ้นเหมือนกรรมฐานอื่น แต่สำหรับกรรมฐานนี้ ยิ่งเจริญไป ลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้น ๆ จนไม่รู้สึกละเลย ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับกำหนด เมื่อปรากฏการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ท่านแนะนำว่าอย่าเสียใจอย่าลุ่มลึกไปเสีย พึงเอาลมกลับมาใหม่ วิธีเอาลมคืนมาก็ไม่ยาก ไม่ต้องตามหาที่ไหน เพียงตั้งจิตไว้ ณ จุดที่ลมกระทบตามปกติที่นั่นแหละ มนสิการคือกำหนดนึก

^{๖๐} นิमित หรือ นิमितต์ คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนด หรือภาพที่เห็นในใจซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน แบ่งเป็น ๓ อย่างคือ ๑) บริกรรมนิमित แปลว่า นิमितขั้นเตรียมหรือเริ่มต้น ได้แก่ ลมหายใจที่กำหนด ๒) อุกคหนิมนิต แปลว่า นิमितติดตามได้แก่ลมหายใจที่กำหนดได้จนเห็นเป็นภาพติดใจ ๓) ปฏิภาคนิมนิต (แปลว่า) นิमितเสมือน นิमितคู่เปรียบหรือนิमितเทียบเคียง ได้แก่ ลมหายใจที่ปรากฏในใจรู้สึกเหมือนปุยนุ่นบ้าง หรือเหมือนสายลมบ้าง เป็นต้น., วิสุทธิ (ไทย) หน้า ๕๕ - ๕๗/๒๑๓ - ๒๑๔.

ถึงว่า ลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ไม่ชาลมก็จะปรากฏแล้ว กำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต่อเรื่อยไป ไม่นานนิมิตก็จะปรากฏ^{๖๑}

นิมิตนั้นปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน บ้างก็รู้สึกเหมือนยุ่นยุ่น บ้างเหมือนยุฝ้าย บ้างว่าเหมือนสายลม บางท่านปรากฏเหมือนดวงดาว หรือเหมือนเม็ดมณีบ้าง ไข่มุกบ้าง เม็ดฝ้ายหรือเสี้ยนไม้ซึ่งมีสัมผัสหยาบบ้าง เหมือนสายสั้วลบบ้าง พวงดอกไม้บ้าง เปลวควันบ้าง ข่ายใยแมงมุมบ้าง แผ่นเมฆบ้าง ดอกบัวบ้าง ล้อรถบ้าง ตลอดจนเหมือนวงพระจันทร์หรือวงพระอาทิตย์ก็มีที่เป็นเช่นนี้ เพราะนิมิตนั้นเป็นของเกิดจากสัญญา และสัญญาของคนแต่ละคนก็ต่าง ๆ กันไป

เมื่อได้นิมิตแล้วก็ไปบอกอาจารย์ให้ทราบ เป็นการตรวจสอบไปในตัวกันเข้าใจผิด ต่อนั้นก็คอยตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้นเรื่อย ๆ เมื่อนิมิตนี้ (ปฏิกากนิมิต) เกิดขึ้น นิเวศน์ก็ระงับ สติมั่นคง จิตตั้งแน่ว เป็นอุปปารสมาธิ ผู้ปฏิบัติต้องพยายามรักษานิมิตนั้นไว้ ซึ่งก็คือรักษาสมาธิตัวนั้นเอง โดยเว้นอัสปายะ ๗ เสพสัปปายะ ๗ มนสิการบ่อย ๆ ให้นิมิตเจริญงอกงาม โดยปฏิบัติตามวิธีการที่จะช่วยให้เกิดอัปปนา (อัปปนาโกศล ๑๐) เช่น ประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอเป็นต้น จนในที่สุด อัปปนาสมาธิก็จะเกิดขึ้นบรรลุปฐมฌาน^{๖๒}

อธิบาย “อัสปายะและสัปปายะ ๗” หลังเกิดปฏิกากนิมิตในลมหายใจแล้วท่านแนะวิธีรักษานิมิตนั้นไว้ว่าพึงเว้นอัสปายะ (สิ่งที่ไม่เกื้อกูลแก่การบำเพ็ญสมาธิ) ๗ เสพสัปปายะ (สิ่งที่เกื้อกูลแก่การบำเพ็ญสมาธิ) ๗ คือ

๑. อาวาส ได้แก่ เว้นสถานที่อยู่อาศัยแล้วไม่อาจทำนิมิตให้เกิดขึ้นได้ หรืออาวาสที่อยู่แล้วยากแก่การรักษานิมิตที่ได้ ท่านแนะให้ทดลองอยู่ที่ละ ๓ วัน หากอยู่แล้วสมาธิตั้งมั่นก็ควรอยู่ หากจิตไม่อาจเป็นสมาธิได้ก็พึงหลีกเลี่ยงไป

๒. เว้นที่โคจร (ที่เหี่ยวบิณฑบาต) ได้แก่ หากอาหารหาได้ง่ายก็ควรอยู่ หากไกลไปก็ไม่ควรอยู่ และหลีกเลี่ยงการเดินย้อนตะวัน เป็นต้น

๓. เว้นการพูดคุยติรัจฉานกถา ๓๒ ประการ เช่น การพูดถึงพระราชา เป็นต้น หรือหากต้องพูดกถาวัตถุ ๑๐ ก็ควรพูดพอประมาณ

๔. หลีกเลี่ยงการคบหรือการอยู่ใกล้ผู้มีจิตไม่ตั้งมั่น

^{๖๑} ในการปฏิบัติตามนัยอรรถกถาช่วงอนุพัทธนามาจนถึงนิมิตปรากฏนี้ มีขั้นตอนแทรกอยู่ด้วยอีก ๒ คือ ผุสนา (การกำหนดความกระทบแห่งลมหายใจของผู้ใช้สติตามลม ซึ่งกำลังตั้งจิตจะให้เป็นอัปปนา และตั้งจิตกำหนดอยู่ที่ปลายจมูก) และรูปนา (การตั้งจิตไว้ในอารมณ์อย่างแน่วแน่มั่นเป็นอัปปนา โดยเฉพาะตอนต่อจากนี้ไป ที่ว่าตั้งจิตไว้ในนิมิต รักษาจิตไว้ ประคับประคองจนบรรลุอัปปนาสมาธิ เป็นขั้นตอนของรูปนาล้วน ๆ) หลังจากได้ฌานแล้ว ถ้าใช้กรรมฐานนี้ทำวิปัสสนาต่อไป ก็เรียกว่าขั้นสัลลิกขณา (กำหนดคือกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์) จนในที่สุดก็ถึงมรรคเรียกว่าเป็นวิวิฏฐา (หมุนออก) และบรรลุผลเรียกว่าเป็นปาริสุทธิ (หมดจดจากกิเลส) แล้วจบด้วยปฏิบัติสัสนา (ย้อนดู) คือพิจารณาผลที่ได้บรรลุ (ได้แก่ปัจจุขณะนั้นเอง) รวมแต่ต้นถึงเสร็จสิ้นเป็น ๗ ขั้นตอน

^{๖๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๖๔ - ๘๖๗.

๕. หลีกเลี้ยงอาหารที่เสพแล้วทำให้จิตไม่ตั้งมั่น
๖. หลีกเลี้ยงสภาพอากาศ (อุตุ) ที่ทำให้จิตไม่ตั้งมั่น
๗. หลีกเลี้ยงอิริยาบถที่ทำให้จิตไม่ตั้งมั่นหรืออิริยาบถที่กรรมฐานไม่เจริญ

อธิบาย “อัปนาโกศล ๑๐” หากทำแล้วอัปนาสมาธิก็ยังไม่เกิด ก็ควรศึกษาถึงเหตุหรืออุปสรรคอื่นๆที่ทำให้อัปนาสมาธิไม่เกิด เช่น ความรำคาญที่ผมยาว หรือที่อยู่ไม่สะอาด เป็นต้น ท่านแนะนำให้มีความฉลาดในวิธีที่ทำให้เกิดอัปนาสมาธิ ๑๐ อย่าง เรียกว่า อัปนาโกศล (ความฉลาดในวิธีการทำให้เกิดอัปนาสมาธิ) คือ

๑. ทำวัตถุให้สะอาด คือพิจารณาความีสิ่งใดที่ทำให้จิตไม่สงบ เช่น เล็บยาวเกินไป เครื่องนุ่งห่มไม่สะอาดมีกลิ่นเหม็น หรือการไม่พอใจในที่อยู่อันสกปรก เป็นต้น

๒. ทำอินทรีย์ให้ถึงความเสมอกัน คือ พิจารณาว่าตนเองมีอินทรีย์ ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา สม่่าเสมอกันหรือไม่ หากมีศรัทธามากเกินไปก็ย่อมมากไปด้วยความเชื่อจนไม่มีปัญญาพิจารณา มีวิริยะมากเกินไปก็ย่อม ฟุ้งซ่าน มีสมาธิมากเกินไปก็ย่อมเกียจคร้าน และหากมีปัญญามากเกินไปก็ย่อมดื้อรั้น ก้าวร้าว ไม่มีศรัทธา ส่วนสตินั้นท่านว่ามีมากเท่าไรก็ดี เพราะจะรักษาไม่ให้ฟุ้งซ่านและเกียจคร้าน เป็นต้น และท่านว่าศรัทธาต้องเสมอกับปัญญา วิริยะต้องเสมอกับสมาธิ

๓. ฉลาดในนิमित คือความฉลาดที่ในการรักษานิमित ๓ ที่เกิดขึ้นแล้ว

๔. ฉลาดในการยกจิตตามกาลที่ควรยก คือ การเจริญสัมโพชฌงค์ ๗ เช่น ในคราวที่จิตเกิดความหดหู่เป็นกาลที่ควรเจริญธัมมวิจยะ วิริยะ และปิติ กาลนี้ไม่ควรเจริญปัสสัทธิสมาธิและอุเบกขา

๕. ฉลาดในการข่มจิตตามกาลที่ควรข่ม คือ กาลใดที่จิตเกิดความฟุ้งซ่านหรือเคร่งเครียด กาลนี้ควรเจริญปัสสัทธิสมาธิและอุเบกขา ไม่ควรเจริญธัมมวิจยะ วิริยะ และปิติ

๖. ฉลาดในการทำจิตให้ร่าเริงในคราวที่ควรร่าเริง คือกาลที่จิตไม่เบิกบานไม่ได้รับความสงบหรือมีปัญหาย่อย่อน กาลนี้ควรพิจารณาถึงสังเวควัตถุ ๘ (สิ่งที่พิจารณาแล้วทำให้เกิดความสดใจ) ได้แก่ ชาติ ๑ ขรา ๑ พยาธิ ๑ มรณะ ๑ ทุกข์ในอบาย ๑ ทุกข์มีวิภูฏะเป็นมูล (ทุกข์ที่ยังมีการตายเกิด) ในอดีต ๑ ทุกข์มีวิภูฏะเป็นมูลในอนาคต ๑ ทุกข์ในการแสวงหาอาหารในปัจจุบัน ๑ และพึงทำจิตให้ร่าเริงด้วยการนึกถึงพระรัตนตรัย

๗. ฉลาดในการวางเฉยตามกาลที่ควรวางเฉย คือเมื่อจิตดำเนินไปในอารมณ์กรรมฐานดีแล้ว ก็มีหน้าที่เพียงวางเฉย ไม่มีกิจที่จะต้องยกจิตหรือข่มจิตอีก เป็นต้น

๘. พึงหลีกเว้นคนที่ไม่มีสมาธิ คือ การอยู่ห่างจากผู้ไม่รักความสงบสัจ หรือผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติสมาธิหากสมาคมอาจทำให้สมาธิไม่เจริญหรือเสื่อมถอยได้

๙. หากต้องสมาคมก็พึงสมาคมกับผู้ที่มีสมาธิ

๑๐. น้อมจิตไปในสมาธิคือ พยายามเพื่อการบังเกิดขึ้นของสมาธิสม่ำเสมอ

เมื่อทำอัปนาโกศลเพื่อรักษาปฏิกาณิมิตที่เกิดขึ้นแล้วเช่นนี้ อัปนาสมาธิย่อมเกิดขึ้นแน่นอน หรือแม้อัปนาสมาธิยังไม่เกิดขึ้น ก็ไม่พึงละทิ้งความเพียรอันเป็นธรรมชาติทั้งหลายเสีย^{๖๓}

วิธีทำฌานเบื้องสูง เมื่อบรรลุปฐมฌานในอานาปานสติครั้งแรกแล้ว พึงเข้าฌานนั้นบ่อยๆ ไม่เป็นผู้มาด้วยการพิจารณา เพราะหากฌานไม่คล่องแคล่วก็ย่อมเสื่อมจากปฐมฌานด้วย และย่อมไม่อาจที่จะบรรลุทุติยฌานด้วย เพราะฉะนั้นจึงพึงสังขมวสี (ความชำนาญ) โดยอาการ ๕ ในปฐมฌานนั้น

ความชำนาญนั้นเรียกว่า “วสี” มี ๕ อย่าง คือ ๑. อาวัชชนวสี ชำนาญในการนึกตรวองค์ฌานที่ตนออกมาแล้ว ๒. สมาปชชนวสี ชำนาญในการเข้าฌานนั้นๆ ได้รวดเร็วในทันทีทุกที่ทุกเวลาที่ต้องการ ๓. อธิษฐานวสี ชำนาญในการอธิษฐาน คือตั้งจิตยั้งอยู่ในฌานได้นานเท่าที่ต้องการ ไม่ให้ฌานจิตตกวังศ์เสีย ๔. วุฏฐานวสี ชำนาญในการออกจากฌาน ออกได้ตามเวลาที่กำหนดไว้และเมื่อใดก็ตามที่ต้องการ ๕. ปัจจเวกชนวสี ชำนาญในการพิจารณาทบทวนองค์ฌาน คือการทําอย่างอาวัชชนวสีนั่นเอง ที่เป็นครั้งหลัง ๆ ต่อนั้นมา ถ้ายังไม่ได้วสีในฌานลำดับต้นก็อย่าพึงเจริญฌานขั้นต่อไป มิฉะนั้นอาจเสื่อมทั้งจากฌานที่ได้แล้วและที่ยังไม่ได้^{๖๔}

มติของพระอรรถกถาจารย์มีว่า อาวัชชนวสีและปัจจเวกชนวสีเนื่องอยู่ด้วยกันในวิถีจิตเดียวกัน คือในช่วงอาวัชขณะเป็นอาวัชชนวสี และในช่วงชวนขณะเป็นปัจจเวกชนวสีแต่จะแยกความหมายอย่างไร ก็ได้ประโยชน์เท่ากัน^{๖๕}

เมื่อได้สังขมความชำนาญในวสี ๕ แล้ว พึงออกจากปฐมฌานที่คล่องแคล่ว แล้วเห็นโทษในปฐมฌานนั้น ว่า “สมาบัตินี้ยังมีนิเวรณเป็นข้าศึกใกล้ และมีองค์ฌานที่ทรมากำลังเพราะวิตกและวิจารณ์เป็นองค์หยาบ” มนสิการซึ่งทุติยฌานว่า เป็นธรรมสงบ แล้วกระทำความพยายามเพื่อบรรลุทุติยฌาน

เมื่อเธอออกจากปฐมฌานแล้วพิจารณาองค์ฌานทั้งหลายอยู่ วิตกและวิจารณ์ปรากฏโดยเป็นองค์หยาบ ปิติ สุข และเอกัคคตาเท่านั้น ปรากฏโดยเป็นองค์สงบ มนสิการอยู่ซ้าๆ ซากๆ ซึ่งปฏิกาณิมิตในลมหายใจเพื่อละองค์ฌานหยาบ และเพื่อได้มาซึ่งองค์สงบ ก็จักบรรลุทุติยฌาน แม้การก้าวไปในตติยฌาน และจตุตถฌาน ก็มีวิธีมนสิการเช่นเดียวกัน มีการพิจารณาเป็นองค์ฌานที่ยังหยาบอยู่เป็นต้น^{๖๖}

อธิบายองค์ฌานกับการละนิเวรณ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า ดังได้กล่าวแล้วว่า สมาธิที่แน่วแน่สนิทเรียกว่า อัปนาสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิถึงขั้นนี้ก็ป็นอันเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่าฌาน ในฌานนั้น สมาธิ หรือเรียกอีกอย่างว่าเอกัคคตา จะมีองค์ธรรมอื่นๆ จำนวนหนึ่งเป็นตัวประกอบรวมอยู่ด้วยเป็นประจำเสมอไป ฌานมีหลายชั้น คือแบ่งเป็น ๔ ตามแนวพระสูตรแต่เดิมบ้าง

^{๖๓} วิสุทธิ (ไทย) ๖๐/๒๒๓ - ๖๗/๒๓๘.

^{๖๔} อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๒๓๙/๔๓๓.

^{๖๕} วิสุทธิ (ไทย) ๗๘/๒๗๑-๒๗๔., พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๕๘.

^{๖๖} วิสุทธิ (ไทย) ๗๙/๒๗๔-๒๗๕.

(เรียกว่าจตุกนัย) เป็น ๕ ตามแนวอภิธรรมบ้าง (เรียกปัญจกนัย) บางแห่งยังเป็นฉนวนที่สูงขึ้นไป ก็ยิ่งประณีตขึ้น ก็ยิ่งมีองค์ธรรมที่ประกอบรวมประจักษ์น้อยลงไปตามลำดับ องค์ธรรมประกอบรวมประจักษ์ในฉนวนรวมทั้งตัวสมาธิหรือเอกัคคตาด้วยนั้น เรียกกันสั้นๆ ว่า “องค์ฉนวน” หรือตามบาลีว่า “ฉนวนจก” มีทั้งหมด ๖ อย่างคือ วิตก วิจาร ปีติ สุข อุเบกขา และเอกัคคตาที่มีความหมายสังเขปดังนี้

๑. วิตก แปลว่า ความตริ หมายถึง การจรดหรือปักจิตลงในอารมณ์หรือยักจิตใส่อารมณ์มีในปฐมฉนวน

๒. วิจาร แปลว่า ความตรอง หมายถึงการพินิจ คล้ำ หรือเอาจิตผูกพันอยู่กับอารมณ์มีในปฐมฉนวน (มีในทุติยฉนวน แบบปัญจกนัยด้วย)

องค์ฉนวน ๒ ข้อนี้ ต่อเนื่องกัน คือ วิตกเอาจิตจรดไว้กับอารมณ์ วิจารเอาจิตเคล้าอารมณ์นั้น เปรียบได้กับคนเอาภาชนะสำริดที่สนิมจับไปขัด วิตกเหมือนมือที่จับภาชนะไว้ วิจารเหมือนมือที่ถือแปรงขัดสีไปมา หรือเปรียบกับช่างปั้นหม้อ วิตกเหมือนมือที่กดไว้ วิจาร เหมือนมือที่แต่งไปทั่วๆ ข้อสำคัญอย่าเอาวิตก หรือ วิตกกะ ทางธรรมนี้มาปะปนกับวิตกที่หมายถึงความกังวลทุกข์ร้อนในภาษาไทย

๓. ปีติ แปลว่า ความอิ่มใจ ต็มตำหรือเอิบอิ่ม หมายถึงเอาเฉพาะปีติชนิด แม่เอิบอาบซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย ที่เรียกว่า ผรณาปีติ ปีติมีในฉนวนที่ ๑ และ ๒ (มีในฉนวนที่ ๑, ๒, ๓ ของปัญจกนัย)

๔. สุข แปลว่า ความสุข หมายถึงความสำราญ ชื่นฉ่ำคล่องใจ ปราศจากความบีบคั้นหรือรบกวนใดๆ มีในฉนวนที่ ๑ ถึงที่ ๓ (ในปัญจกนัยถึงฉนวนที่ ๔)

ปีติกับสุข สำหรับบางคนอาจสับสนแยกยาก จึงควรทราบลักษณะที่ต่างกัน กล่าวคือ ปีติ หมายถึง ความยินดีในการได้อารมณ์ที่ต้องการ ส่วนสุขหมายถึง ความยินดีในการเสวยอารมณ์ที่ต้องการ ตัวอย่างเช่น คนผู้หนึ่งเดินทางมาในทะเลทรายเหนื่อยอ่อนแสนจะร้อนและหิวกระหายต่อมาเขาเห็นหมู่บ้านและแอ่งน้ำหรือพบคนอีกคนหนึ่งซึ่งบอกเขาว่า มีหมู่บ้านและแอ่งน้ำอยู่ใกล้ที่นั่น หลังจากนั้นเขาก็ได้ไปถึง เข้าพักผ่อนและดื่มน้ำที่หมู่บ้านและแอ่งน้ำนั้นสมใจ อาการที่ดีใจเมื่อเห็นหรือได้ยินข่าวหมู่บ้านและแอ่งน้ำนั้น เรียกว่า ปีติ อาการชื่นใจเมื่อได้เข้าพักที่ไ้ร่มไม้และได้ดื่มน้ำเรียกว่า สุข

๕. อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง หรือแปลให้เต็มว่า ความวางที่เฉยอยู่ หมายถึงการดูอย่างสงบ หรือดูตามเรื่องที่เกิด ไม่ตกเป็นฝ่ายฝ่าย ในกรณีของฉนวน คือไม่ติดข้องแม้แต่ในฉนวนที่มีความสุขอย่างยอดเยี่ยม และความหมายที่สูงขึ้นไปอีก หมายถึง วางที่ดูเฉยในเมื่ออะไรทุกอย่างเข้าที่ดำเนินไปด้วยดี หรือเสร็จเรียบร้อยแล้ว ไม่ต้องชวนชวายเป็นเจ้าก็เจ้าการโดยเฉพาะในฉนวนที่ ๔ คือบริสุทธืหมดจดจากธรรมที่เป็นข้าศึกเรียบร้อยแล้ว จึงไม่ต้องชวนชวายที่จะกำจัดธรรมที่เป็นข้าศึกนั้นอีก จัดเป็นองค์ฉนวนโดยเฉพาะของฉนวนที่ ๔ และที่ ๕ ในปัญจกนัย

ความจริงอุเบกขามีในฉนวนทุกชั้น แต่ในชั้นต้นๆ ไม่เด่นชัด ยังถูกธรรมที่เป็นข้าศึก เช่น วิตก วิจาร และสุขเวทนา เป็นต้น ช่มไว้ เหมือนดวงจันทร์ในเวลากลางวัน ไม่กระจ่าง ไม่แจ่ม เพราะ

ถูกแสงอาทิตย์ข่มไว้ครั้นถึงฉณานที่ ๔ ธรรมที่เป็นข้าศึกกระจับไปหมด และได้ราตรี คืออุเบกขา หรืออทุกขมสุขเวทนา สนับสนุนกับบริสุทธื์ผุดผ่อง แจ่มชัด และพาให้ธรรมอื่นๆ ที่ประกอบอยู่ด้วย เช่น สติ เป็นต้น พลอยแจ่มชัดบริสุทธื์ไปด้วย

๖. เอกัคคตา แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่ ตัวสมาธินั่นเอง มีฉณานทุกชั้น

ความที่จะต้องย้าไว้อีกครั้งหนึ่งมีว่า คำว่าองค์ฉณาน หมายถึง องค์ธรรมที่ประกอบรวมอยู่เป็นประจำในฉณานชั้นนั้นๆ และเป็นเครื่องกำหนดแยกฉณานแต่ละชั้นออกจากกันให้รู้ว่าในภพนั้นเป็นฉณานชั้นที่เท่าใดเท่านั้น มิใช่หมายความว่าในฉณานมีองค์ธรรมทั้งหมดอยู่เพียงเท่านั้น ความจริงองค์ธรรมอื่นๆ ที่ประกอบรวมอยู่ด้วย ซึ่งเรียกว่าสัมปยุตธรรม แต่เกิดขึ้นประจำบ้าง ไม่ประจำบ้าง และไม่ใช่เป็นตัวกำหนดแบ่งชั้นของฉณานยังมีอีกเป็นอันมาก เช่น สัญญา เจตนา เป็นต้น แม้ในคำบรรยายฉณานแต่ละชั้นในพระสูตร ก็ยังระบุงองค์ธรรมที่เน้นพิเศษไว้อีก เช่น ในตติยฉณานเน้นสติสัมปชัญญะเป็นตัวทำหน้าที่ชัดเจนมากกว่าในฉณานสองชั้นต้นซึ่งก็มีสติสัมปชัญญะด้วยเช่นกันและในจตุตถฉณานย้าว่า สติบริสุทธื์แจ่มชัดกว่าในฉณานก่อนๆ ทั้งหมด ทั้งนี้เพราะอุเบกขาแจ่มชัดบริสุทธื์เป็นเหตุหนุนไม่เฉพาะสติเท่านั้นที่ชัด แม้สัมปยุตธรรมอื่นๆ ก็ชัดขึ้นด้วยเหมือนกัน ความข้อนี้ เป็นเครื่องป้องกันไม่ให้เอาฉณานไปสับสนกับภาวะที่จิตลื้มตัวหมดความรู้สึกลูกกลืนเลื่อนหายเข้าไปในอะไรๆ หรือเข้าไปรวมกับอะไรๆ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อังคัมภีร์ปฏิโกปเทศว่า องค์ฉณาน ๕ ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ได้อุปนาสมาธิและบรรลุมานที่แรกนั้น เป็นปฏิปักษ์กันกับนิรณ ๕ ที่ละได้แล้วด้วย โดยเป็นศัตรูกันเป็นคู่ๆ คือ วิตกเป็นปฏิปักษ์ของถีนมิทธะ วิจารณ์เป็นปฏิปักษ์ของวิจิกิจฉา ปีติเป็นปฏิปักษ์ของพยาบาท สุขเป็นปฏิปักษ์ของอุทธัจจะกุกกุจจะ สมาธิหรือเอกัคคตาเป็นปฏิปักษ์ของกามฉันท เมื่อธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นก็ย่อมกำจัดนิรณให้หมดไป และเมื่อธรรมเหล่านี้้อยู่นิรณก็เข้ามาไม่ได้ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้านิรณครอบงำจิตอยู่ธรรมเหล่านี้ก็ทำหน้าที่ไม่ได้...^{๖๗}

๒.๓.๓ อุปสรรคของการปฏิบัติอานาปานสติ

ในขณะที่ปฏิบัตินั้น อาจจะมีปัญหาอุปสรรคเกิดขึ้นได้ สิ่งที่มาขัดขวางการปฏิบัติอานาปานสติสมาธิที่สำคัญ คือ อุปกิเลส ๑๘ ซึ่งปรากฏในอานาปานัสสติกา อุปกิเลสญาณนิเทศ ได้กล่าวถึงอุปกิเลส ๑๘ ประการที่เกิดขึ้นได้ในขณะเจริญอานาปานสติสมาธิ ได้แก่

๑. เมื่อใช้สติไปตามลมหายใจเข้าที่ฐานเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด กายและจิตย่อมกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะจิตฟุ้งซ่านภายใน

๒. เมื่อใช้สติไปตามลมหายใจออกที่ฐานเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด กายและจิตย่อมกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะจิตถึงความฟุ้งซ่านภายนอก

๓. กายและจิตย่อมกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะความเป็นไปแห่งตัณหา คือ ความติดใจหวังลมหายใจเข้า

^{๖๗} วิสุทธิ (ไทย) ๘๐/๒๗๕-๒๘๐/๓๐๐., พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๗๒-๘๗๔.

๔. กายและจิตย่อมกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะความเป็นไปแห่งตัณหา คือความติดใจหวังลมหายใจออก

๕. กายและจิตย่อมกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะพระโยคาวจร ผู้ถูกลมหายใจเข้าครอบงำ เป็นผู้หลงในการได้ลมหายใจออก

๖. กายและจิตย่อมกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะพระโยคาวจร ผู้ถูกลมหายใจออกครอบงำ เป็นผู้หลงในการได้ลมหายใจเข้า

๗. กายและจิตย่อมกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะพระโยคาวจรผู้คำนึงถึงนิमित มีจิตกวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจเข้า

๘. กายและจิตย่อมกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะพระโยคาวจรผู้คำนึงถึงลมหายใจเข้า มีจิตกวัดแกว่งอยู่ที่นิमित

๙. กายและจิตย่อมกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะพระโยคาวจรผู้คำนึงถึงนิमित มีจิตกวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจออก

๑๐. กายและจิตย่อมกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะพระโยคาวจรผู้คำนึงถึงลมหายใจออก มีจิตกวัดแกว่งอยู่ที่นิमित

๑๑. กายและจิตย่อมกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะพระโยคาวจรผู้คำนึงถึงลมหายใจเข้า มีจิตกวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจออก

๑๒. กายและจิตย่อมกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะพระโยคาวจรผู้คำนึงถึงลมหายใจออก มีจิตกวัดแกว่งอยู่ที่ลมหายใจเข้า

๑๓. กายและจิตย่อมกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะจิตแล่นไปตามอติตารมณ์ ตกไปข้างฝ่ายฟุ้งซ่าน

๑๔. กายและจิตย่อมกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะจิตห้วงอนาคตารมณ์ถึงความกวัดแกว่ง

๑๕. กายและจิตย่อมกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะจิตหลุดตกไปข้างฝ่ายเกียจคร้าน

๑๖. กายและจิตย่อมกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะจิตมีความเพียรรำคาญ ตกไปข้างฝ่ายอุทัจจะ

๑๗. กายและจิตย่อมกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะจิตน้อมรับ ตกไปข้างฝ่ายกำหนด

๑๘. กายและจิตย่อมกระสับกระส่าย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะจิตผละออก ตกไปข้างฝ่ายพยาบาท^{๖๘}

^{๖๘} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๖-๑๕๗/๒๓๘-๒๔๑.

อุปสรรคทั้ง ๙ คู่ หรือนับเรียงอย่างได้ ๑๘ อย่างเหล่านี้ บางทีก็เรียกว่า อุปกิเลสของสมาธิ บ้าง ในฐานะที่เป็นเครื่องเศร้าหมองของสมาธิ เรียกว่า อันตรายของสมาธิบ้าง ในฐานะที่เป็นสิ่งที่ทำอันตรายต่อสมาธิโดยตรง เมื่อเกิดอาการเหล่านี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นแล้ว กายก็ดี จิตก็ดี ย่อมกระวนกระวาย ย่อมหวั่นไหว ย่อมดิ้นรนไปตามกัน เมื่อจิตหมดจดจากอุปสรรคเหล่านี้ การเจริญสมาธิทุกชั้นย่อมเป็นไปได้โดยหลักใหญ่ๆ ส่วนข้อปลีกย่อยหรือรายละเอียดนั้น จะไม่มีความสำคัญจนถึงกับจะแก้ไขไม่ได้ ในเมื่อตัวอุปสรรคอันแท้จริงเหล่านี้ได้ถูกขจัดไปหมดสิ้นแล้ว จิตที่ปลอดจากอุปสรรคเหล่านี้ชื่อว่าเป็นจิตขาวรอบหรือเป็นจิตถึงซึ่งความเป็นเอก (เอกตต) ความเป็นเอกในที่นี้มีความหมายทั้งความเป็นหนึ่งไม่มีสอง และความเป็นเอก คือประเสริฐ^{๖๙} ผู้ใดไม่บำเพ็ญ ไม่เจริญอานาปานสติ กายและจิตของผู้นั้นย่อมหวั่นไหว ดิ้นรน ส่วนผู้ใดบำเพ็ญ เจริญอานาปานสติดีแล้ว กายและจิตของผู้นั้นย่อมไม่หวั่นไหว ไม่ดิ้นรน เมื่อมีจิตหมดนิวรณ์เหล่านั้น เจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น ย่อมมีจิตตั้งมั่นชั่วขณะได้^{๗๐}

๒.๓.๔ วิธีแก้อุปสรรคของการปฏิบัติอานาปานสติ

อุปกิเลส คือ เป็นเครื่องเศร้าหมองของสมาธิ เรียกว่า อันตรายของสมาธิบ้าง ในฐานะที่เป็นสิ่งที่ทำอันตรายต่อสมาธิโดยตรง เมื่อเกิดอาการเหล่านี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นแล้ว กายก็ดี จิตก็ดี ย่อมกระวนกระวาย ย่อมหวั่นไหว ย่อมดิ้นรนไปตามกัน

พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงค้นพบวิธีการที่สามารถทำลายอุปกิเลสดังกล่าวข้างต้น เพื่อการเจริญอานาปานสติ คือ ญาณในโวกาน ๑๓ ประการ^{๗๑} ได้แก่

๑. จิตที่เล่นไปตามอดีตารมณ ตกลงข้างฝ่ายฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติละจิตนั้นแล้วตั้งจิตไว้มั่นในฐานหนึ่ง

๒. จิตย่อมไม่ฟุ้งซ่าน

๓. ให้ผู้ปฏิบัติเว้นจิตที่ห้วงอนาคตารมณถึงความกวัดแกว่ง แล้วน้อมจิตไปในฐานนั้น

๔. จิตย่อมไม่ฟุ้งซ่าน

๕. ให้ผู้ปฏิบัติเว้นจิตที่หดหู่ เกียจคร้าน

๖. จิตย่อมไม่ฟุ้งซ่าน

๗. จิตที่มีความเพียรกล้า ให้ผู้ปฏิบัติเว้นอุทธัจจะ

๘. จิตย่อมไม่ฟุ้งซ่าน

๙. จิตน้อมรับ ให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันและละเว้นความกำหนัด

^{๖๙} ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา อบรมภิกษุ ณ สวณโมกข์ ในพรรษาปี ๒๕๐๒, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : หจก. การพิมพ์พระนคร ๒๕๓๓), หน้า ๑๓๖.

^{๗๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๖-๑๕๗/๒๓๘-๒๔๑.

^{๗๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘-๑๕๙/๒๔๑-๒๔๘.

๑๐. จิตย่อมไม่ฟุ้งซ่าน

๑๑. จิตผละออก ตกไปข้างฝ่ายพยายามให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันและละเว้นความพยายาม

๑๒. จิตย่อมไม่ฟุ้งซ่าน

๑๓. จิตบริสุทธิ์ผุดผ่องถึงสภาวะเดียว

ความผ่องใสทั้ง ๑๓ ประการนี้ สำเร็จมาจากความรู้ อันเป็นเครื่องทำความผ่องใสในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เฉพาะกรณี และเฉพาะบุคคลก็จริงแต่บุคคลผู้ผ่านการเจริญอานาปานสติไปจนถึงที่สุดแล้ว ย่อมมีญาณเหล่านี้อย่างครบถ้วน ด้วยการประจักษ์บ้าง ด้วยการหยั่งทราบบ้าง^{๗๒}

สรุป อานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้น คือ การหายใจเข้าออกไปตามลำดับจนถึงขั้นสุดท้าย การเห็นความสละคืน หายใจออกที่พระพุทธรูปเจ้าได้ทรงสอนไว้ โดยให้ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกไปได้ตามลำดับที่ละขั้น สถานที่ปฏิบัติคือในป่า หรือโคนไม้ หรือบ้านเรือนที่ว่างก็ได้ ให้นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง มีสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก แล้วเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ในขณะการปฏิบัติอานาปานสตินั้น อาจมีอุปสรรค คือ อุปกิเลส ๑๘ อาทิ ความฟุ้งซ่าน ความกำหนัด และความพยายามเกิดขึ้นได้ ซึ่งพระพุทธรูปเจ้าได้ทรงมีทางแก้ที่เรียกว่า ญาณในโวลาน ๑๓ ประการ หลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติอานาปานสติมี ๕ ประการ และธรรมที่ขัดขวางการปฏิบัติอานาปานสติ คือ นิวรณ์ ๕ แต่มีธรรมที่สามารถแก้นิวรณ์ ๕ ได้ ดังที่ผู้วิจัยได้นำมาแสดงไว้ทั้งหมดในเบื้องต้นแล้ว ต่อไปผู้วิจัยจะแสดงอานาปานสติในสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

๒.๔ อานาปานสติในสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่กล่าวถึง การเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ พระสูตรนี้ตั้งชื่อตามเนื้อหาสาระของพระสูตร มีเปรียบเทียบอธิบายความเพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น เป็นการอธิบายแนวการปฏิบัติได้อย่างละเอียดเข้าใจง่ายไปทีละลำดับ ก่อให้เกิดการปฏิบัติที่ถูกต้อง พระสูตรนี้ พระพุทธรูปองค์ทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรุงชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกुरु พระพุทธรูปเจ้าได้ทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ทั้ง ๔ ข้อ ได้แก่ ๑. การพิจารณาเห็นกายในกาย ๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ๓. การพิจารณาจิตในจิต และ ๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทรงสอนว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อพระนิพพาน^{๗๓}

จากนั้นทรงแสดงวิธีการปฏิบัติเพื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นลำดับข้อๆ ไป ผู้วิจัยขอแสดงเฉพาะ ข้อ ๑. การพิจารณาเห็นกายในกาย หรือกายานุปัสสนา เรียกสั้นๆ ว่า การพิจารณากาย ซึ่ง

^{๗๒} ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา อบรมภิกษุ ณ สวนโมกข์ฯ ในพรรษาปี ๒๕๐๒, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : หจก. การพิมพ์พระนคร ๒๕๓๓), หน้า ๔๒๖.

^{๗๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๑-๓๔๐.

แบ่งออกเป็นหมวดๆ ประกอบด้วย หมวดลมหายใจเข้าออก หมวดอิริยาบถ^{๗๔} หมวดสัมปชัญญะ^{๗๕} หมวดมนสิการสิ่งปฏิกุศล^{๗๖} หมวดมนสิการธาตุ^{๗๗} หมวดปาฐา ๙ หมวด^{๗๘} ซึ่งสอดคล้องกับการปฏิบัติ อานาปานสติสมาธิ เพราะในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๒-๔ ได้แก่ ๒. การพิจารณาเห็นเวทนาใน เวทนา ๓. การพิจารณาจิตในจิต และ ๔. การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม นั้นไม่มีการกล่าวถึงการ พิจารณาลมหายใจได้เลย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอนำรายละเอียดกายานุปัสสนา การพิจารณากาย เฉพาะ หมวดลมหายใจเข้าออกเท่านั้นมาแสดง ดังนี้

การพิจารณาเห็นกายในกาย หรือกายานุปัสสนา การพิจารณากาย หมวดลมหายใจเข้า ออก เป็นการอธิบายถึงลมหายใจเข้าออก เช่นเดียวกับการเจริญอานาปานสติ คือ ให้ผู้ปฏิบัติหาที่นั่ง มีสติในการหายใจเข้า หายใจออก อย่างรู้ชัดว่า หายใจเข้า หรือหายใจออก สั้นหรือยาว

ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่ เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า

มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น

สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า

สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก

สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า

สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก^{๗๙}

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบการปฏิบัติแบบนี้เหมือนกับ ช่างกลึง หรือลูกมือช่างกลึงผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาว ก็รู้ชัดว่า ชักเชือกยาว เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า ชักเชือกสั้น ฉะนั้น พระภิกษุผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน ฉะนั้น การชักเชือกสั้นหรือยาวก็รู้เหมือนกับการหายใจสั้นหรือยาว^{๘๐} ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้ง ธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่

^{๗๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๗๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๗๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

^{๗๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๗๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๓.

^{๗๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๓.

^{๘๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓.

ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก นี่เป็นวิธีการพิจารณาเห็นกายในกาย^{๘๑}

สรุป อานาปานสติเป็นส่วนหนึ่งของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะอานาปานสติมีความเกี่ยวข้องกับสติปัฏฐาน ๔ อย่างเห็นได้ชัดเจนในเรื่องของการใช้ลมหายใจเข้าออก อานาปานสติและสติปัฏฐาน ๔ มีขั้นตอนการปฏิบัติด้วยลมหายใจเข้าออกเช่นเดียวกัน แต่ในพระสูตรนี้ได้แสดงการใช้ลมหายใจเข้าออกเฉพาะการพิจารณาเห็นกายในกาย หรือกายานุปัสสนา เฉพาะในหมวดลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ส่วนหมวดอื่นๆ และสติปัฏฐานในข้อการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา การพิจารณาจิตในจิต และ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ไม่มีการแสดงถึงลมหายใจเลย แต่ก็กล่าวได้ว่าทั้งอานาปานสติสมาธิและสติปัฏฐาน ๔ ก็เป็นเรื่องเดียวกันนั่นเอง

อย่างไรก็ดี ในอานาปานัสสติสูตรได้แสดงหลักฐานไว้อย่างชัดเจนว่า อานาปานสติสมาธิ เป็นส่วนหนึ่งของ สติปัฏฐาน ๔ เวลาที่ทรงแสดงอานาปานสติสมาธิ ก็ทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ นับเนื่องอยู่ในพระสูตรเดียวกัน ซึ่งเท่ากับทรงแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าทั้งอานาปานสติสมาธิ สติปัฏฐาน ๔ และโพชฌงค์ ๗ นั้น เป็นหมวดธรรมประเภทเดียวกัน วิธีปฏิบัติก็ใช้หลักการเดียวกัน มุ่งตรงต่อเป้าหมายสูงสุดคือ “วิชา วิมุตติ” เหมือนกัน ดังปรากฏพุทธพจน์ว่า “อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”^{๘๒}

การเจริญอานาปานสติทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นกายในกาย

เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น

สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า

สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก

สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า

สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก

พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้ว่า เป็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย เพราะเหตุ นั้น สมัยนั้น จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

^{๘๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓-๓๐๔.

^{๘๒} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้ปิติ หายใจออก
 สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้สุข หายใจออก
 สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก'
 สำเนียงกว่า เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นอย่างดีนี้ว่า เป็นเวทนาชนิดหนึ่งในบรรดาเวทนาทั้งหลาย จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นจิตในจิต
 สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้จิต หายใจออก
 สำเนียงกว่า เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก
 สำเนียงกว่า เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า เราตั้งจิตมั่น หายใจออก
 สำเนียงกว่า เราปลื้มจิต หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า เราปลื้มจิต หายใจออก

พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ไม่บอกอานาปานสติแก่ผู้หลงลืม ไม่มีสัมปชัญญะ จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม
 สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก
 สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก
 สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก
 สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า
 สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกอยู่

สรุป สติปัฏฐานเมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจเข้ายาวและลมหายใจออกยาว นั่นคือ กายา นุปัสสนา สติปัฏฐานที่เริ่มจากการรู้ปิติ คือ เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐานที่เริ่มจากการรู้จิตคือ จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐานที่เริ่มการเห็นความไม่เที่ยง คือ ธัมมานุปัสสนา ดังนั้นผู้ปฏิบัติอานาปานติไปตลอดสายจะทำให้สติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์

อานาปานสติที่เจริญแล้วจึงทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้^{๘๓}

เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วจึงทำให้เกิดโพชฌงค์ ๗ ได้ ดังนี้

๑. เมื่อพิจารณาเห็นกายในกาย (พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย พิจารณาพิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม) มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ เมื่อมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยใด ภิกษุมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม จึงเป็นสติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้)

๒. ผู้มีสติอย่างนั้น ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา จึงเป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเลือกเฟ้นธรรม)

๓. เมื่อค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา จึงปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน จึงเป็นวิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร)

๔. เมื่อปิติที่ปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว จึงเป็นปิตีสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิมใจ)

๕. เมื่อจิตเกิดปิติ กายและจิตย่อมสงบ จึงเป็นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายสงบจิต)

๖. เมื่อกายสงบแล้ว มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น จึงเป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งใจมั่น)

๗. เมื่อเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี จึงเป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความมีใจเป็นกลาง)

เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ แล้วจึงทำให้เกิดวิชชาและวิมุตติ ดังนี้ เจริญสติสัมโพชฌงค์ เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ เจริญปิตีสัมโพชฌงค์ เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) อันโน้มไปเพื่อความปล่อยวาง^{๘๔}

^{๘๓} ติรยละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗-๑๔๙/๑๔๗-๑๔๑.

^{๘๔} ติรยละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๐/๑๕๒/๑๔๑-๑๔๕.

สรุป จากพระสูตรนี้เห็นได้ชัดเจนว่า อานาปานสติเกี่ยวข้องกับสติปัฏฐาน ๔ จนเป็นอันเดียวกัน และเมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วจะทำให้เกิดเป็นโพชฌงค์ ๗ และทำให้เกิดวิชาและวิมุตติในที่สุด ดังที่ได้แสดงรายละเอียดมาแล้วข้างต้น นับได้ว่าเป็นมรรคผลสูงสุดของพระพุทธศาสนาที่สามารถเริ่มต้นมาจากการปฏิบัติสมาธิด้วยลมหายใจเข้าออกหรืออานาปานสติ ซึ่งต่อไปผู้วิจัยจะได้ศึกษาประโยชน์ของการปฏิบัติอานาปานสติ ดังนี้

๒.๕ ประโยชน์ของอานาปานสติ

ประโยชน์ของการเจริญอานาปานสติ ก็เพื่อเตรียมจิตใจให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างได้ผลดี เป็นสมาธิเพื่อจุดหมาย คือ การรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพที่เป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ผู้เจริญอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอแม้จะยังไม่บรรลุคุณธรรมสูงสุดก็ย่อมได้ประโยชน์จากการปฏิบัตินั้น ส่วนท่านที่บรรลุแล้วก็ยังสามารถปฏิบัติอานาปานสติได้เสมอเช่นกัน

พระพุทธเจ้าทรงสอนโดยการที่ทรงแสดงวิธีเจริญกรรมฐานเกี่ยวข้องกับธรรม ๓ หมวด ได้แก่ อานาปานสติ สติปัฏฐาน และโพชฌงค์ ที่เกี่ยวเนื่องกันมาเป็นลำดับ เพื่อจุดหมาย คือ การบรรลุวิชาและวิมุตติโดยทรงอธิบายไว้อย่างละเอียดและชัดเจน ทรงสอนตั้งแต่ระดับโลกียะจนถึงโลกุตระ^{๘๕} ผู้เจริญอานาปานสติดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๗ อย่างซึ่งเป็นจุดหมายของพระพุทธศาสนาที่ผู้วิจัยจะได้ศึกษาต่อไป ดังนี้

พุทธทาสภิกขุแบ่งจุดหมายของการปฏิบัติอานาปานสติออกเป็น ๒ จุดหมายหลัก คือ ๑) จุดหมายเบื้องต้นเพื่อการรู้ตัว อานาปานสติมุ่งให้ผู้ฝึกได้สัมผัสและรู้เท่าทันในกระแสความเคลื่อนไหวภายในร่างกายและจิตใจอย่างชัดเจน ผู้ฝึกจะได้ประสบการณ์กับการรู้ตัวและเจริญสติมากขึ้นจากการปฏิบัติอานาปานสติ ซึ่งในที่สุดจะนำผู้ฝึกไปสู่การประจักษ์แจ้งในตนเองตามความเป็นจริง ๒) จุดหมายสูงสุด เพื่อโลกุตระธรรม การฝึกอานาปานสติมีจุดหมายสูงสุดอยู่ที่การเข้าถึง “โลกุตระธรรม” หรือธรรมอันอยู่เหนือความเป็นโลก ซึ่งเป็นการบรรลุอิสรภาพทางจิตวิญญาณ การตรัสรู้ การรู้แจ้ง โมกษะ และนิพพาน เป็นต้น^{๘๖}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า ความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้อย่างถูกต้อง หรือพูดตามศัพท์ว่าความมุ่งหมายของสมาธินั้นเป็นที่ชัดเจนดังได้กล่าวมาแล้วบ่อยๆ ดังบาลีที่เคยอ้างแล้วว่า “สมาธิเพื่ออรรถคือ ยถาภูตญาณทัสสนะ (สมาธิเพื่อจุดหมายคือการรู้เห็นตามเป็นจริง)” บ้าง “สมาธิมียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอรรถเป็นอานิสส (ความมุ่งหมายและผลสนองที่พึงประสงค์ของสมาธิ คือการรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง)” บ้าง “จิตวิสุทธิเพียงมีทวิวิสุทธิเป็นอรรถ (การบำเพ็ญสมาธิให้จิตบริสุทธิ์ มีจุดหมายอยู่แค่จะทำความเข้าใจให้ถูกต้องบริสุทธิ์)” บ้าง

^{๘๕} เสนาะ ผดุงฉัตร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานสติภายในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๘.

^{๘๖} พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๙๔.

และอาจจะอ้างพุทธพจน์ต่อไปนั้มาสสนับสนุนด้วย “สมาธิที่ศีลบ่มรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, ปัญญาที่สมาธิบ่มรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, จิตที่ปัญญาบ่มรอบแล้วย่อมหลุดพ้น โดยชอบเที่ยวจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะภวาสวะ อวิชชาสวะ...”^{๘๗}

สรุป พระพุทธเจ้าได้วางจุดมุ่งหมายสูงสุดคือการบรรลุธรรมซึ่งเป็นหนทางแห่งการพ้นทุกข์ และการที่จะไปสู่จุดมุ่งหมายดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนและวางแนวทางเอาไว้ไม่ว่าจะเป็นทั้งทางโลกและทางธรรมนั้น ไม่ใช่เรื่องยากหากแต่ต้องขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติที่จะต้องเข้าใจในหลักการ และมีความเพียรพยายามด้วยตัวเอง ซึ่งหากผู้ปฏิบัติได้เพียงแค่เริ่มการเจริญสติเมื่อใด อานาปานสติก็จะเริ่มส่งผลก่อให้เกิดสติต่อผู้ปฏิบัติได้ทันที เมื่อเกิดสติก็จะมีปัญญา และรู้แจ้งถึงหลักธรรมหรือหลักความจริงที่พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบและเป็นแนวทางในการปฏิบัติสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน และยังมีประโยชน์ของการปฏิบัติอานาปานสติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นจำนวนมาก ผู้วิจัยขอนำประโยชน์มาแสดงเป็นข้อๆ พอสังเขป ดังนี้

๑. สามารถทำให้หายอาพาธหรือหายป่วยได้ ดังปรากฏในคิริमानันทสูตร ว่าด้วยเรื่องการหายอาพาธของพระคิริमानนที่ ซึ่งอาพาธหนัก ได้รับทุกขเวทนา เป็นไข้หนัก พระพุทธเจ้าจึงตรัสสัญญา ๑๐ ประการ ประทานแก่พระอนนท ให้นำไปแสดงแก่พระคิริमानนที่ โดยทรงยืนยันว่าอาพาธของพระคิริमानนที่หายอย่างฉับพลันทันที เมื่อได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการ สัญญา ๑๐ ประการ นั้น ได้แก่ ๑. อนิจจสัญญา ๒. อนัตตสัญญา ๓. อสุภสัญญา ๔. อาทินวสัญญา ๕. ปหานสัญญา ๖. วิราคสัญญา ๗. นิโรธสัญญา ๘. สัพพโลเก อนภิตสัญญา ๙. สัพพสังขารesu อนิจจสัญญา ๑๐. อานาปานสติ โดยเฉพาะอานาปานสตินั้นได้แสดงไว้ทั้ง ๑๖ ชั้น หลังจากพระคิริमानนที่ฟังสัญญา ๑๐ ประการ ท่านก็หายจากอาพาธนั้น ทันที^{๘๘}

๒. การเจริญอานาปานสติ สามารถทำให้ละสังโยชน์ได้ ดังปรากฏใน สัญโญชนปหานสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นไปเพื่อละสังโยชน์^{๘๙}

๓. การเจริญอานาปานสติ สามารถทำให้ถอนอนุสัยได้ ดังปรากฏใน อนุสัยสมุคฆาตสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นไปเพื่อถอนอนุสัย^{๙๐}

๔. การเจริญอานาปานสติ สามารถทำให้กำหนดรู้อัตธานะได้ (ทางไกล) ดังปรากฏใน อัตธานปริณญาสูตร ว่าด้วยเรื่องธรรมเพื่อกำหนดรู้อัตธานะ^{๙๑}

๕. การเจริญอานาปานสติ สามารถทำให้สิ้นอาสวะได้ ดังปรากฏใน อาสวักขยสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ^{๙๒}

^{๘๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๒๘.

^{๘๘} ดุรายละเอียดใน อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๓.

^{๘๙} ดุรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๓/๔๘๕-๔๘๖.

^{๙๐} ดุรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๔/๔๘๖.

^{๙๑} ดุรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๕/๔๘๖.

^{๙๒} ดุรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๖/๔๘๗.

๖. อานาปานสติ เป็นธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยะ (อริยวิหาร) เป็นธรรมเครื่องอยู่ของพรหม (พรหมวิหาร) และเป็นธรรมเครื่องอยู่ของพระพุทธเจ้า (ตถาคตวิหาร)^{๙๓} หมายถึง พระอริยะ พระพรหม หรือแม้แต่พระพุทธเจ้า ก็เจริญอานาปานสติสมาธิ

๗. อานาปานสติกรรมฐาน สามารถแก้กรรมฐานอื่น ๆ ได้คือ ทำให้ลดและเลิกการฆ่าตัวตายได้ และทำให้มีความสงบ จิตมีความประณีต มีความสุข มีความสดชื่น สามารถกำจัดบาป กำจัดอกุศลได้ ดังปรากฏใน เวสาลีสูตร ว่าด้วยเรื่องพระธรรมเทศนาที่กรุงเวสาลี สารสำคัญของพระสูตรคือ ขณะที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่ภูฏาคารศาลาป่ามทวัน กรุงเวสาลี ตรัสสอนอสุภกัมมัฏฐาน ทรงพรรณนาคุณประโยชน์ของการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน ตรัสสรรเสริญการเจริญอสุภกัมมัฏฐานแก่ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้น เจริญอสุภกัมมัฏฐานแล้วเกิดความอึดอัด เบื่อหน่ายรังเกียจร่างกายตนพากันฆ่าตัวตาย วันหนึ่งๆ ๑๐-๓๐ รูป เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จมาทรงสังเกตเห็นว่าพระภิกษุมิจำนวนน้อยลง จึงตรัสถามพระอานนท์ ทรงทราบความแล้ว จึงรับสั่งให้ประชุมสงฆ์โดยทรงมีจุดมุ่งหมายว่า เพื่อมิให้ภิกษุเหล่านั้นฆ่าตัวตาย จึงทรงแสดงอานาปานสติสมาธิว่า เป็นธรรมที่สงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและกำจัดบาปอกุศลให้หายไป^{๙๔}

๘. การเจริญอานาปานสติ จะทำให้ระงับความกำหนัดเรื่องกามและเว้นจากอกุศลธรรมได้^{๙๕}

๙. การเจริญอานาปานสติ ทำให้บรรลุฌาน ๔ ได้^{๙๖}

๑๐. อานาปานสติ ทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์^{๙๗}

๑๑. อานาปานสติ ทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์แล้ว ทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์^{๙๘}

๑๒. อานาปานสติ เป็นเบื้องต้นที่ทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์^{๙๙}

๑๓. การเจริญอานาปานสติ ทำให้กายไม่ไหวหรือเอนเอียง หรือจิตไม่ไหวหรือดิ้นรน และสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติสำเร็จความปรารถนาได้อย่างง่าย^{๑๐๐}

๑๔. การเจริญอานาปานสติ ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน^{๑๐๑}

อานาปานสติ เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ ซึ่งเป็นถ้อยเป็นยอดแห่งกรรมฐานมีประโยชน์ทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย และจิตใจ สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติ ลด ละ เลิก และนำไปสู่

^{๙๓} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๗/๔๖๙.

^{๙๔} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๕/๔๖๓-๔๖๕.

^{๙๕} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

^{๙๖} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑-๔๖๒.

^{๙๗} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๙/๔๗๓-๔๗๕.

^{๙๘} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๙/๔๗๕-๔๗๗.

^{๙๙} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๙/๔๗๗-๔๗๘.

^{๑๐๐} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๓/๔๕๙-๔๖๐.

^{๑๐๑} ดูรายละเอียดใน อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๑๕/๖๓๖.

หนทางแห่งการดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง นอกจากประโยชน์ในข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยยังสามารถสรุปถึงประโยชน์ได้อีกว่า ผู้เจริญอานาปานสติจะได้รับประโยชน์อื่น ๔ ประการ ดังนี้

๑. ประโยชน์สำหรับเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาละกิเลส

พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลาย ปรากฏอยู่ในปฐมผลสูตร ว่าด้วยผลแห่งการเจริญอานาปานสติ สูตรที่ ๑ อานิสงส์ของการปฏิบัติอานาปานสติ ๒ ประการที่สำคัญ คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือจะเป็นพระอนาคามีเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่^{๑๐๒}

นอกจากนั้น ยังปรากฏอานิสงส์ของการปฏิบัติอานาปานสติ ๗ ประการ ทุติยผลสูตร ว่าด้วยผลแห่งการเจริญอานาปานสติ สูตรที่ ๒ ได้แก่

๑. จะได้บรรลุอรหัตผลทันทีในปัจจุบัน
๒. หากปัจจุบันไม่ได้บรรลุ ก็จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย
๓. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตรายปริณิพพายี
๔. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปริณิพพายี
๕. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปริณิพพายี
๖. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปริณิพพายี
๗. หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุทกังโสโตกนิภูฏคามิ เพราะอุทกังภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป^{๑๐๓}

การเจริญอานาปานสติยังมีอานิสงส์ในสติปัฏฐาน ๔ และโพชฌงค์ ๗ อีกด้วย ซึ่งมีอานิสงส์สูงสุด คือ การได้ปัญญาเพื่อการหลุดพ้นหรือวิชาและวิมุตติ ดังปรากฏใน“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุอบรมแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันภิกษุเจริญแล้วทำให้ มากแล้วย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญ แล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”^{๑๐๔}

ประโยชน์ของข้อนี้ คือ ทำให้เกิดวิชาและวิมุตติได้ อานิสงส์สูงสุดถึงอรหัตผล หรือถ้ายังไม่สามารถบรรลุอรหัตผลได้ก็จะสามารถบรรลุเป็นพระอนาคามีได้

๒. ประโยชน์ในการระงับกิเลสชั่วคราว

^{๑๐๒} คุรยละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๐/๔๕๗.

^{๑๐๓} คุรยละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๑/๔๕๗-๔๕๘.

^{๑๐๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

ทำให้ฌาน ๔ ผู้เจริญอานาปานสติสมาธิในจุดทุกะที่ ๑ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ ก็สามารถที่จะทำให้ฌานทั้ง ๔ เกิดขึ้นได้ หมายความว่า สมาธิจะประณีตขึ้นไปเป็นขั้นๆ ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ เรียกว่า ฌาน^{๑๐๕} ฌานมีหลายชั้น ยิ่งเป็นขั้นสูงขึ้นไปได้ องค์กรธรรมที่เป็นคุณสมบัติของจิตก็ยิ่งลดน้อยลงไปเท่านั้น ฌานโดยทั่วไปแบ่งเป็น ๒ ระดับใหญ่ๆ และแบ่งออกไปอีกระดับละ ๔ รวมเป็น ๘ เรียกว่า ฌาน ๘ หรือสมาบัติ ๘ คือ

๑. รูปฌาน ๔ ได้แก่

๑.๑ ปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) มีองค์ประกอบ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา

๑.๒ ทุตติยฌาน (ฌานที่ ๒) มีองค์ประกอบ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

๑.๓ ตติยฌาน (ฌานที่ ๓) มีองค์ประกอบ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

๑.๔ จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) มีองค์ประกอบ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

๒. อรูปฌาน ๔ ได้แก่

๒.๑ อากาสานัญจายตนะ (ฌานที่กำหนดอากาศอันอนันต์)

๒.๒ วิญญานัญจายตนะ (ฌานที่กำหนดวิญญานอันอนันต์)

๒.๓ อาภิญญายตนะ (ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใดๆ)

๒.๔ เนวสัญญานาสัญญายตนะ (ฌานที่เลิกกำหนดสิ่งใดๆ โดยประการทั้งปวงเข้าถึงภาวะมีสัญญาหรือไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่)

การเจริญอานาปานสติ โดยวิธีใดๆ ก็ตาม เพื่อให้เกิดผลสำเร็จเช่นนี้ เรียกว่า สมถะ มนุषย์ปุถุชนผู้เพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิเพียงใดก็ตาม ย่อมได้ผลสำเร็จอย่างสูงเพียงเท่านั้น เป็นขั้นสมถะล้วนๆ ย่อมนำไปสู่ภาวะจิตที่เป็นสมาธิได้สูงสุดเพียงเนวสัญญานาสัญญายตนะเท่านั้น สำหรับผู้ปฏิบัติที่บรรลุผลสำเร็จทั้งฝ่ายสมถะและวิปัสสนา เป็นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์ สามารถเข้าถึงภาวะที่ประณีตสูงสุดอีกขั้นหนึ่ง นับเป็นขั้นที่ ๙ คือ สัญญาเวทิตนโรธ^{๑๐๖} หรือนิโรธสมาบัติเป็นภาวะที่สัญญาและเวทนาหยุดการปฏิบัติหน้าที่และถือเป็นความสุขขั้นสูงสุด

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งเป็นภาคีของพระสารีบุตรเถระได้อธิบายสนับสนุนตามข้อความนี้ว่า เมื่อหายใจเข้าออกยาว ก็รู้ชัดว่ากำลังหายใจเข้าออกยาว เมื่อหายใจเข้าออกสั้นก็รู้ชัดว่ากำลังหายใจเข้าออกสั้น เมื่อทำได้สำเร็จ กล่าวคือมีสติรู้สึกถึงลมได้ทุกระยะฉับพลัน ความพอใจในการปฏิบัติย่อมเกิดขึ้น เมื่อฉับพลันเกิดขึ้นแล้ว ด้วยอำนาจฉับพลันนั้น ลมหายใจเข้าออกก็จะสุขุมละเอียดยิ่งขึ้นกว่าเดิม และในเมื่อลมหายใจเข้าออกสุขุมละเอียดอย่างนั้น ก็ยังมีสติกำหนดได้ทุกระยะทุกขณะจิต เมื่อทำได้เช่นนี้ ความปราโมทย์คือปีติหรือความเบิกบานใจก็จะเกิดขึ้น เมื่อความปราโมทย์เกิดขึ้นแล้ว ลมหายใจเข้าออกก็สุขุมละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก และในเมื่อลมหายใจเข้าออกสุขุมยิ่งๆ ขึ้นไปอย่างนั้น ก็ยังมีสติกำหนดลมได้ทุกระยะทุกขณะจิต เมื่อทำสำเร็จเช่นนี้แล้ว จิตก็จะหมุนกลับจากอัสสาสะและปัสสาสะ กล่าวคือ ผละออกจากลมหายใจเข้าออกตามธรรมดา (คือ ลมหายใจที่เป็นโณฏฐัพพา

^{๑๐๕} คำว่า ฌานที่ใช้กันทั่วไปโดยปรกติ เมื่อไม่ระบุระดับหมายถึงรูปฌาน ๔ อ้างใน พระราชวรมณี [ประยูรย์ ปยุตโต], พุทธธรรม, หน้า ๘๖๗-๘๖๘.

^{๑๐๖} แปลว่า ความดับแห่งสัญญาและเวทนา.

รมณ์ ซึ่งหมายถึงลมออกธรรมดาที่รู้สึกได้ด้วยกายวิญญาณ) แล้วมากำหนดลมหายใจที่กลายเป็นธรรมารมณ์ คือลมหายใจที่ปรากฏในห้วงนี้ และจิตจะวางเฉย กล่าวคือ ไม่ต้องชวนขวยในอันที่จะให้จิตเป็นสมาธิ เพราะในขณะนั้น จิตได้เป็นสมาธิอยู่แล้ว และเป็นสมาธิอย่างมั่นคง คือ เป็นอัปนาสมาธิ ฉะนั้นจิตจึงวางเฉย คือ เพียงแต่กำหนดตุลสมณฺเยฯ ไม่ต้องชวนขวยทำอะไรอีก เพียงแต่ให้รักษาจิตอยู่กับนิมิตของลมหายใจเข้าออกตลอดเวลาเท่านั้น^{๑๐๗}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า “ประโยชน์ที่รองลงมาในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ใช่ว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือ การบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ ประเภทไม่เด็ดขาด กล่าวคือหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิ กด ช่ม หรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่า วิกขัมภณวิมุตติ”^{๑๐๘}

นอกจากนี้ยังมีพุทธพจน์ระบุประโยชน์ในการเจริญอานาปานสติว่าจักช่วยละอกุศลวิตกทั้งหลายได้ด้วย ดังที่ตรัสว่า “...เมื่อเธอทั้งหลายเข้าไปตั้งอานาปานสติไว้เฉพาะหน้าในภายใน ธรรมเป็นที่นอนมาแห่งวิตกทั้งหลายในภายนอก อันเป็นไปใน ผักฝ้ายแห่งความคับแค้น ย่อมไม่มี...”^{๑๐๙} หรือ “...พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก”^{๑๑๐}

ประโยชน์ของข้อนี้ คือ ในขณะที่กำลังเจริญอานาปานสติเพียงแต่ให้รักษาจิตอยู่กับนิมิตของลมหายใจเข้าออกจะทำให้กิเลสระงับลงได้ทันที เพราะฌานที่เกิดขึ้นมีกำลังไป กดทับตัวกิเลสไว้ได้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธิ

๓. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายถึง ประโยชน์ของ อานาปานสติสมาธิว่ามีประโยชน์แก่สุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพว่า “ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่น อ่อนไหว ตีใจหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด ภูวาม ภูนวาย จุ้นจ้าน สอดแสบ ลูกลึกลูกน หรือหงอยเหงา เศร้าซึม หรือชั่วवादชั่วแวง ลังเล) เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดยับยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิดและ ภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้

^{๑๐๗} ดูรายละเอียดใน ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๖-๑๖๙/๒๕๗-๒๖๔.

^{๑๐๘} ที.ม. ๑๐/๑๔๗/๙๒ และ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๓๓-๘๓๔.

^{๑๐๙} ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๘๕/๔๕๒.

^{๑๑๐} ชุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๖.

ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิชเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย”^{๑๑๑}

ประโยชน์ของข้อนี้ คือ การทำให้บุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง สงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด มีความสุภาพอ่อนโยน ดูสง่ามีราศี งามน่าเกรงขาม มีอารมณ์เบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า ไม่เซื่องซึม สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมในสถานการณ์ต่างๆ ได้

๔. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายถึงประโยชน์ของอานาปานสติที่ใช้ในชีวิตประจำวันว่า ๑) ช่วยทำให้จิตใจผ่องคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่นบางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรจะทำเหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธรเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิวภูมิธรรมสุขวิหาร ๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน้อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วยดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะ หรือกรรมนิย แปลว่าควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การ ใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่ ๑) มาช่วยเสริมก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก ๓) ช่วยเสริมสุขภาพและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอ เศร้าหมองซุ่มมัว เสียกำลังใจก็ยิ่งทำให้โรคทางกายทรุดหนักลง แม้ในเวลาที่ยังเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มิมีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย...^{๑๑๒}

พุทธทาสภิกขุได้กล่าวถึงประโยชน์ของอานาปานสติสมาธิว่ามีอยู่หลายประการ ซึ่งมีข้อที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

๑. อานาปานสติ ได้ผลทันทีเมื่อเริ่มปฏิบัติ ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิเป็นขั้นตอนชัดเจนคือ ผ่อนคลาย จิตสงบสบาย ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้น อานาปานสติจึงเป็นระบบลัดที่ สุด ประหยัด สามารถ วัดได้และสามารถประยุกต์ใช้ได้ตามความสามารถของบุคคล

^{๑๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๓๔.

^{๑๑๒} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๓๔-๘๓๕ อนึ่ง พุทธธรรมท่านแสดงประโยชน์ ๔ นี้ ในหัวข้อเกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิในที่นี้ปรับมาอธิบายเป็นประโยชน์ของการเจริญอานาปานสติสมาธิอย่างเดียว

๒. อานาปานสติ ให้ผลดีแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับ การพักผ่อนอย่างดี ระบบการหายใจที่ปรับให้ราบเรียบเสมอ ประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานก็ช่วยให้ดียิ่งขึ้นเมื่อกายผ่อนคลาย ใจก็สงบสบาย ทำให้จิตมีความสามารถมีสมรรถนะ จิตสามารถทำหน้าที่ทางจิตได้ดียิ่งขึ้น และยังส่งเสริมภาวะทางร่างกายให้ดีขึ้นด้วย

๓. อานาปานสติ เป็นสติปัฏฐานที่แท้จริง เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ คือเมื่อทำอานาปานสติครบทั้ง ๑๖ ขั้นแล้ว โพชฌงค์ก็สมบูรณ์ วิชชาและวิมุตติก็สมบูรณ์ ดังนั้นเมื่อทำอานาปานสติ ๔ หมวด หมวดละ ๔ ขั้น เป็น ๑๖ ขั้นแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็จะสมบูรณ์

๔. อานาปานสติ เป็นสัญญาที่ดีที่สุด คือเป็นเครื่องกำหนดหมายที่ดีที่สุด ทำให้ก้าวหน้าบรรลุนิพพานได้อันเป็นความสงบของชีวิตระดับสูงสุด^{๑๑๓}

ประโยชน์ของข้อนี้ คือ การทำจิตใจสบาย ไม่มีความวิตกกังวล ความเครียด มีความจำดีขึ้น แม่นยำขึ้น ทำสิ่งต่างๆ ไม่ผิดพลาดหรือผิดพลาดน้อย เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น การศึกษาเล่าเรียนและการทำงาน เกิดผลดีและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การมีจิตเป็นสมาธิ ยังทำให้นอนหลับง่าย และหลับสนิท รวมทั้งมีผลเกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกาย

สรุป การปฏิบัติอานาปานสติมีประโยชน์เป็นอย่างมาก ดังที่ผู้วิจัยได้นำมาแสดงทั้ง ๑๔ ประการ นอกจากนั้น ประโยชน์ที่สำคัญของอานาปานสติยังสามารถจัดออกเป็น ๔ ประการ ได้แก่ ๑. ประโยชน์สำหรับเป็นปัจจัยให้ปัญญาละกิเลส ๒. ประโยชน์ในการระงับกิเลสชั่วคราว ๓. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ และ ๔. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน จึงสมควรที่จะปฏิบัติอานาปานสติให้สม่ำเสมอในทุกๆ วัน อย่างต่อเนื่องและตลอดไป

๒.๖ คุณลักษณะพิเศษของอานาปานสติ

อานาปานสติมีลักษณะพิเศษที่ควรกล่าวไว้ เพื่อให้ผู้ศึกษาเห็นภาพรวมของการปฏิบัติสมาธิวิธีนี้ ดังนี้

๑. ปฏิบัติเพื่อผลที่เป็นอัปนาสมาธิก็ได้ หรือจะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่าง ซึ่งเป็นวิปัสสนาก็ได้ ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) อธิบายว่า “มติของอรรถกถาว่า ผู้เริ่มต้นพึงปฏิบัติได้เฉพาะจตุกกะแรก คือหมวดสี่ที่ ๑ นี่เท่านั้น ส่วนจตุกกะที่เหลือจากนี้ ปฏิบัติได้ต่อเมื่อบรรลุลุณแล้ว อนึ่ง เฉพาะสามจตุกกะต้นเท่านั้น ใช้ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา จตุกกะสุดท้ายใช้ได้ แต่สำหรับวิปัสสนาอย่างเดียว”^{๑๑๔}

^{๑๑๓} สร้อยสุตา อิมอรุณรักษ์, “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัยสาขาวิทยาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๓, หน้า ๒๐.

^{๑๑๔} วิสุทธิ (ไทย) ๒๓๖/๔๖๙.

๒. เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ วิธี ที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้ ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงขั้น จตุตถฌาน ซึ่งตามมติของพระอรรถกถาจารย์อานาปานสติไม่สามารถให้ผลถึงอรุณได้^{๑๑๕}

๓. เงื่อนไขของการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น พระอรรถกถาจารย์มีมติว่า ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะปฏิบัติได้เฉพาะจตุกกะแรก คือ ขั้นที่ ๑ ถึง ๔ เท่านั้น ส่วนอีก ๓ จตุกกะ ปฏิบัติได้ต่อเมื่อบรรลุนั้นแล้ว ๓ จตุกกะแรกเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา จตุกกะที่ ๔ ใช้ในการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น อีกอย่างหนึ่ง จตุกกะที่ ๑ ตรัสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๒ ตรัสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจ ตามเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๓ ตรัสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนจตุกกะที่ ๔ ตรัสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๑๖}

จากการศึกษาวิเคราะห์เรื่องการปฏิบัติอานาปานสติตามพระไตรปิฎกในบทที่ ๒ นี้ ทำให้ได้ความรู้และความเข้าใจอานาปานสติสมาธิที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงในที่ต่างๆ ทั้งในพระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก โดยเฉพาะในพระสุตตันตปิฎกได้รวบรวมข้อมูลของอานาปานสติไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ทั้งความหมายและความสำคัญของอานาปานสติ ตลอดจนคำอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องหรือมีความหมายคล้ายกับอานาปานสติ ผู้วิจัยได้ศึกษาอานาปานสติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกทั้ง ๓ ได้แก่ อานาปานสติที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก อานาปานสติที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก และอานาปานสติที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก พุทธพจน์เกี่ยวกับอานาปานสติ อานาปานสติในสติปัฏฐาน ๔ วิธีการฝึกปฏิบัติอานาปานสติ ความมุ่งหมายของการปฏิบัติอานาปานสติ อุปสรรคและทางแก้ที่จะเกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติอานาปานสติ คุณประโยชน์หรืออานิสงส์ของอานาปานสติ และคุณลักษณะพิเศษของอานาปานสติสมาธิ

สรุปได้ว่า อานาปานสติเป็นสัพพัตถิกกรรมฐาน คือกรรมฐานที่มีความสำคัญยิ่งที่อำนวยการประโยชน์ให้ผู้ฝึกปฏิบัติทุกอย่าง ซึ่งมีความสำคัญดังนี้ ๑) เป็นกรรมฐานที่สามารถปฏิบัติได้ทุกกาลเทศะ ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ ทำได้ทุกที่ทุกเวลา เหมาะกับทุกเพศทุกวัย เพราะใช้ลมหายใจที่มีอยู่ด้วยกันทุกคน เมื่อปฏิบัติแล้วจะได้ผลทันทีตั้งแต่เริ่มปฏิบัติ ทำให้ ผ่อนคลาย จิตสงบสบาย ไม่เกิดบาป อุกุศล อานาปานสติจึงเป็นวิธีปฏิบัติที่ง่าย และประหยัด สามารถประยุกต์ใช้ได้ตามความสามารถของบุคคล ๒) อานาปานสติ ให้ผลดีแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี ระบบการหายใจที่ปรับให้ราบเรียบเสมอ กายผ่อนคลาย ใจก็สงบสบาย ทำให้จิตสงบมีความสามารถมีสมรรถนะ จิตสามารถทำหน้าที่ทางจิตได้ดียิ่งขึ้น ๓) การเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น มีอานิสงส์มาก คือ ได้บรรลุอรหัตผลหรือเป็นพระอนาคามี ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอานาปานสติอย่างแท้จริงเป็นขบวนการตั้งแต่เริ่มแรกของการใช้ลมหายใจเข้าออกของมนุษย์ด้วยการปฏิบัติตามอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้น สามารถทำให้เกิดประโยชน์ เป็นปัญญาในการหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ หรือการบรรลุอรหัตผลอันเป็นผลขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา หรือแม้ยังไม่บรรลุผลใดๆ อานาปานสติก็ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ๔) อานาปานสติกรรมฐานยังแก้กรรมฐานอื่นๆ ได้ซึ่งผู้วิจัยเห็น

^{๑๑๕} วิสุทธิ (ไทย) ๔๗/๑๘๕, ๒๗๕/๕๗๗.

^{๑๑๖} วิสุทธิ (ไทย) ๒๒๒/๔๕๔, ๒๓๖/๔๖๙.

ถึงประโยชน์ของอานาปานสติสามารถนำมาใช้ปฏิบัติในสังคมปัจจุบันได้ และกลุ่มเป้าหมายของงานวิจัยนี้ คือ แอปพลิเคชันที่จะใช้ปฏิบัติเฉพาะจุดกาะแรก คือ ขั้นที่ ๑ ถึง ๔ หรือในขั้นของกายา นุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อปฏิบัติแล้วมีสติ เกิดสมาธิ หรืออาจจะทำให้เข้าถึงระดับปฐมฌาน ซึ่งเป็นสภะกรรมฐานและสามารถเป็นบาทฐานในการปฏิบัติในระดับวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

และในบทต่อไปผู้วิจัยจะนำเสนอให้เห็นถึงสังคมปัจจุบัน ที่เป็นสังคมของคนรุ่นใหม่ที่มีความทันสมัยมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการศึกษาหาข้อมูลความรู้ต่างๆ ความรู้ที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การปฏิบัติธรรมโดยผ่านสื่อสังคมออนไลน์ จึงต้องศึกษาเรื่องสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ในบทต่อไป