

วิเคราะห์หลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติ
ของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)*
AN ANALYSIS OF THE PRACTICAL BREATHING MEDITATION
TEACHING BY BUDDHADASA BHIKKHU

พระมหายศนา ปากโร (ศรีวัฒนปภา)

Phramaha Yottana Paphakaro (Sriwattanapapha)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Si Thammarat Campus, Thailand

E-mail: yote797@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง วิเคราะห์หลักการสอนตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาพุทธวิธีการสอนอานาปานสติที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาหลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) และ 3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ดำเนินการศึกษาโดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เน้นการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Research) นำเสนอข้อมูลแบบเชิงพรรณนา มีรูปประกอบ

ผลการวิจัยพบว่า

1. พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนการเจริญอานาปานสติ 2 แบบ คือ อย่างสั้น และแบบแผนที่มีการเตรียมความพร้อมเฉพาะหน้าและมีวัตถุ 16 เป็นอารมณ์เป็นหลัก ส่วนพระสารีบุตรได้ขยายความอย่างกว้างขวาง และแสดงว่าอานาปานสติแต่ละอารมณ์ย่อมทำให้ถึงความหลุดพ้นได้เช่นกัน ขณะที่ในอรรถกถาและในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมีเนื้อความเหมือนกัน และนำคำอธิบายของพระสารีบุตรมาประกอบ และอานาปานสติมีประโยชน์ทำให้ความสุขและความสงบ เป็นต้น

* Received 4 June 2019; Revised 20 July 2019; Accepted 24 July 2019



2.“อานาปานสติ” ของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) คือ การระลึกหรือกระทำสิ่งหนึ่ง ทุกลมหายใจเข้าออก ท่านได้ศึกษากรรมฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรก่อน ต่อมาเห็นว่าอานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ละเอียดอ่อน มีประโยชน์มาก จึงใช้อานาปานสติสูตรเป็นหลักในการสอน แล้วขยาย อธิบาย ทำให้เข้าใจง่าย และใช้สำนวนเหมาะแก่การปฏิบัติ และได้ประยุกต์เข้ากับธรรมอื่น ๆ ให้นำไปปฏิบัติง่าย พร้อมทั้งนำเสนอการประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางคุณธรรม จิตใจ ร่างกาย จนถึงสังคมในวงกว้าง

3. หลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) มีความเหมือนกับพุทธวิธีการสอนอานาปานสติ คือ ใจความของอานาปานสติมีวัตถุ 16 เป็นอารมณ์ และคำอธิบายซึ่งส่วนใหญ่ท่านนำมาจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค ส่วนความแตกต่าง คือ คำอธิบายที่มาจากหลักพระพุทธศาสนาในแห่งอื่น ๆ การวิเคราะห์และประสบการณ์ และการประยุกต์ใช้ในสังคมปัจจุบัน โดยใช้สำนวนให้ง่ายต่อความเข้าใจและนำไปปฏิบัติ และคุณค่าคำสอนของท่านมี 9 ด้าน ได้แก่ ด้านระบบการพัฒนาจิตใจ เป็นต้น

คำสำคัญ: อานาปานสติ, พุทธวิธี, พุทธทาสภิกขุ

Abstract

This research is to analyze the practical breathing meditation techniques taught by Buddhadasa Bhikkhu and has the following objectives 1) to study the Buddhist way of teaching Breathing through Meditation, Anapanasati, which appears in Theravada Buddhism 2) to study the principles of teaching the practical breathing Meditation of Buddhadasa Bhikkhu and 3) to study and analyze the practical breathing Meditation techniques by Buddhadasa Bhikkhu which conducted a study by qualitative research methodology, focusing on documentary research, presenting descriptive data with illustrations.

The research found that;

1. Lord Buddha taught how to do Anapanasati which means increasing mindfulness of breathing in and out with a short sermon and with structural teaching, which includes preparation and 16 bases in practice. Ven. Phra Sariputta



Thera expanded and described sixteen bases widely and showed that every base leading to liberation as well. While commentary, namely Atthakatha, and the Wisuttimak scripture have the same body and brought some Ven. Phra Sariputta Thera's contents to explain. In addition, Anapanasati is useful, giving happiness and peace, etc.

2. "Anapanasati" of Buddhada Bhikkhu is awareness or to do something in every breathing in and out. He had studied the meditation in Maha-Satipatthana Sutta and later focused on the breathing meditation in Anapanasati Sutta because it's delicate and very useful. He used the Anapanasati Sutta as a principle in teaching and then expanded explained it to make it easy to understand and used language idioms for practice and applied to other dharma making it easy to practice as well as presenting applications for the benefit of morality, mind, body and society in a wide range.

3. The principles of the practical breathing meditation teaching of Buddhadasa Bhikkhu is similar with the Buddhist breathing meditation in the essences of 16 bases and in the most of the explanations that he had taken from the Wisuttimak scripture. In the different he brought other Buddhist teachings, his experiences and analysis to explain and applied it for today's society by using idioms to be easy to understand and implement. In addition, the practical breathing meditation of Buddhadasa Bhikkhu has 9 values, such as the mental development system.

Keywords: Breathing Meditation (Anapanasati), the Buddhist way, Buddhadasa Bhikkhu

บทนำ

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้ก่อตั้งวัดธารน้ำไหล หรือ “สวนโมกขพลาราม” ขึ้น เมื่อพุทธศักราช 2475 ณ วัดตระพังจิก ตำบลพุมเรียง และย้ายมาบริเวณธารน้ำไหล



ตำบลเลม็ด อำเภอไชยา ตั้งเป็นวัดธารน้ำไหล เพื่อเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม และเผยแผ่ธรรมตามปณิธาน ประรณเพื่อประโยชน์ของประชาชน (พุทธทาสภิกขุ, 2529) และตอนหลังมีการเพิ่มปณิธาน 3 ข้อ 1) ให้ทุกคนเข้าถึงหัวใจของศาสนาของตน ๆ 2) ให้เกิดความเข้าใจกันระหว่างศาสนา 3) ช่วยกันขึ้นโลกให้ออกจากวัตถุนิยม (พุทธทาสภิกขุ, 2529) ทำให้สวนโมกขพลาราม มีบทบาทสำคัญยิ่งในการปฏิบัติธรรมและเผยแผ่พระพุทธศาสนา ซึ่งจิราพร คงเหล่ ได้ศึกษาวิจัยพบว่า การเกิดขึ้นของสวนโมกขพลาราม เป็นนิมิตหมายใหม่ของการแก้ปัญหาทางพระพุทธศาสนา ตลอดเวลา 85 ปีที่ผ่านมาที่สวนโมกขพลารามพยายามฟื้นฟูการปฏิบัติธรรมอย่างมากมาย เช่น การจัดการอบรมการปฏิบัติธรรมทั้งภายใน และภายนอกสถานที่ การปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์อันเป็นแบบอย่างที่ดี ในฐานะเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการสอนให้ผู้อื่นปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ รวมถึงการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่สังคมอย่างกว้างขวางด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การเขียนหนังสือธรรมะ เป็นผลงานของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) เช่น หนังสือชุดธรรมโฆษณ์จำนวน 50 เล่ม การฝึกสมาธิ หนังสือชุดตามรอยพระอรหันต์ และชุดบรรยายธรรมทั่วไป เป็นต้น (จิราพร คงเหล่, 2541)

ส่วนหลักอานาปานสติท่านยึดหลักตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ในการสอนพระภิกษุ สามเณร อุบาสก และอุบาสิกาทั่วไป ในส่วนหลักอานาปานสติมีคุณค่าที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้า (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2523) ได้ตรัสไว้ว่า "...เพราะเราอบรมกระทำอานาปานสติให้มากแล้ว กายก็ไม่หวั่นไหว ก็ไม่กระสับกระส่าย จิตใจก็ไม่หวั่นไหว ก็ไม่กระสับกระส่าย ... ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้เรายังไม่ตรัสรู้ เป็นโพธิสัตว์อยู่เฉยๆ ย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรม (อานาปานสติ) นี้ โดยมาก กายของเราจะไม่ล้าบาก ตาของเราจะไม่ล้าบาก และจิตของเราจะไม่พินาศจากอัสวะ (กิเลสที่ต้องสั่นต้าน) ไม่ถือนั่นด้วยอุปาทาน" ขณะที่พระภิกษุผู้บรรลุอรหัตต์แล้วย่อมได้รับประโยชน์จากอานาปานสติเช่นกัน ดังที่พระองค์ตรัสว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่าใด ที่เป็นพระอรหันต์ชีณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีสิ่งควรทำอันได้ทำเสร็จแล้ว มีภาระอันว่างแล้ว มีประโยชน์ส่วนตนอันได้บรรลุแล้ว สิ้นกิเลสเป็นเหตุมัตไไว้ในภพแล้ว พ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ อานาปานสติสมาธิ อันภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเพื่อสติสัมปชัญญะ" และพระองค์ได้สรุปคุณของอานาปานสติโดยหลักไว้ว่า "ดูก่อนอานนท์ ธรรมอย่างหนึ่ง คือ อานาปานสติสมาธิ (สมาธิ ซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์) อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำ



สติปัญญา (การตั้งสติ) 4 อย่างให้บริบูรณ์ สติปัญญา 4 อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ (องค์ประกอบแห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้) 7 อย่างให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชา (ความรู้) วิมุติ (ความหลุดพ้น) ให้บริบูรณ์" (สุชีพ ปุณฺณานุปาท, 2550)

ด้วยเหตุสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยในฐานะได้เข้าศึกษาและปฏิบัติธรรมในสวนโมกขพลาราม ทำให้มีความสนใจวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์หลักสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)” ผลของการวิจัยจะทำให้เห็นแนวการสอนอานาปานสติของพระพุทธเจ้าและพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ซึ่งได้นำมาใช้สอนในสวนโมกขพลาราม ทำให้เห็นหลักการในการปฏิรูปการสอนอานาปานสติ เพื่อให้ผู้สอนและผู้เข้าปฏิบัติอานาปานสติได้ประโยชน์ และได้แนะนำปฏิบัติที่ดีที่ถูกต้องเพื่อเป็นตัวอย่างของการสอนและการฝึกอานาปานสติในที่อื่น ๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพุทธวิธีการสอนอานาปานสติที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาหลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)
3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็น การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในลักษณะกรณีศึกษาหลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ใช้วิธีการศึกษาวิเคราะห์หนังสือ และเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ โดยกำหนดวิธีดำเนินการวิจัยไว้ตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

การเตรียมข้อมูลสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ สามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ



1.1 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ พ.ศ.2523 คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย พร้อมทั้งอรรถกถา ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา พ.ศ. 2539 และคัมภีร์วิสุทธิมรรค

1.2 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) คือ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยโดยรวบรวมจาก เอกสาร สิ่งพิมพ์ สื่อ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) เพื่อเป็นพื้นฐานในการวิจัย

2. ขั้นรวบรวมข้อมูล

โดยการเตรียมศึกษาข้อมูลด้านเอกสารเบื้องต้นเกี่ยวกับการวิจัย การศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 การเก็บข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary Research) ซึ่งผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพุทธวิธีการสอนอานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) โดยจะทำการค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เอกสาร งานวิจัย บทความ จดหมายเหตุและสิ่งพิมพ์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ซึ่งการศึกษาจะค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ

2.2 การตรวจสอบข้อมูล การตรวจสอบเบื้องต้นจะกระทำไปพร้อม ๆ กันตลอดระยะเวลาที่ดำเนินการวิจัย และหลังการเสร็จสิ้นการเก็บข้อมูลแล้ว ซึ่งการตรวจสอบจะทำใน 3 ลักษณะ คือ การตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหาว่าครบถ้วนทุกข้อคำถามหรือไม่ การตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาว่าถูกต้องตามวัตถุประสงค์และตรงตามสภาพการณ์จริงหรือไม่ และการตรวจสอบความเป็นเอกภาพของข้อมูลว่ามีความเป็นลักษณะเดียวกันหรือไม่

3. วิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยแยกแยะตามประเด็นที่ศึกษา โดยหาสิ่งที่เหมือนกัน สิ่งที่ต่างกัน หรือสิ่งที่สัมพันธ์กันขององค์ความรู้เกี่ยวกับพุทธวิธีการสอนอานาปานสติและหลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) หลังจากนั้นจะทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งเป็นการ



นำผลการวิเคราะห์ที่ได้มา วิเคราะห์ความถูกต้องว่าสามารถตอบวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้หรือไม่ และสรุปอ้างอิงไปถึงสภาพการณ์จริงได้มากน้อยเพียงใด หลังจากนั้นได้ตรวจสอบข้อมูลตรวจสอบความสมบูรณ์ เก็บข้อมูลเพิ่มเติมในกรณีที่ข้อมูลบางส่วนขาดความสมบูรณ์ ต่อจากนั้นจึงวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตามขอบเขตด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้

4. เสนอผลการศึกษาวิเคราะห์

การสรุป และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นขั้นตอนที่นำข้อสรุปมาสังเคราะห์ เชื่อมโยงสู่ภาพรวม และเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในลักษณะของการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) และมีภาพประกอบ

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยดังต่อไปนี้

1. พุทธวิธีการสอนอานาปานสติที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พุทธวิธีการเจริญอานาปานสติ หมายถึง การตั้งสติ หรือการระลึกรู้กาย เวทนา จิต หรือธรรม ควบคู่ไปกับลมหายใจเข้าและลมหายใจออก (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2523) มีลักษณะ คือ การระลึกรู้ถึงอารมณ์หนึ่ง (สิ่งหนึ่ง) โดยการระลึกรู้บ่อย ๆ ถึงการกระทบของลมหายใจเข้า-ออก (คณะกรรมการแผนกตำรา, 2554) ขณะเจริญย่อมมีความสงบนุ่มนวล (คณะกรรมการแผนกตำรา, 2556) มูลเหตุของพุทธวิธีการสอน คือ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติ กระบวนการ แก้อารมณ์มีฟุ้งซ่าน หรือความสับสนของจิตใจ ตอบปัญหากับภิกษุ และเตรียมความรู้ให้ตอบปัญหากับนักบวชนอกคำสอนของพระพุทธเจ้า ส่วนพุทธวิธีการสอน คือ การบรรยาย ขยายความตามลำดับ ถึงขั้นอันสูงส่ง การให้ดูตัวอย่างให้เกิดกำลังใจ การเปรียบเทียบ การสอบถามแล้วสอนต่อ ยอด หรือการตอบปัญหาที่ภิกษุสนใจด้วยอานาปานสติ และการให้โอวาทสั้น ๆ ส่วนการเตรียมความพร้อม ได้แก่ ทรงจำและเข้าใจหลักการเจริญอานาปานสติ และธรรมที่เป็นอุปสรรคและเกื้อกูล อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีสงัดจากสถานที่ จากมิตร หรือจากธรรมกา ในกรณีที่ได้รับความสงสัยสิ่งเหล่านี้ ควรฟังกถาที่ขัดเกลากิเลส หรือทบทวนธรรมประพจน์ตนให้เรียบง่าย มีธุระน้อย เลี้ยงง่าย และมีศีล บริโภคอาหารพอประมาณ ปราศจากความเพียร ตัดความกังวล และอยู่ในที่เฉพาะหน้าอันสงัด ทำจิตใจให้ร่าเริง และนั่งขัดสมาธิ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2523)



แบบแผนการเจริญอานาปานสติซึ่งมีวัตถุ 16 เป็นอารมณ์ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงแม่บทไว้ในบางพระสูตรอธิบายเชื่อมโยงกับหลักสติปัฏฐานสี่และโพชฌงค์ และเมื่อก้าวโดยย่อพระองค์ให้เจริญอานาปานสติอาศัยความวิเวก วิราคะ นิโรธ และน้อมไปในการสละ ขณะที่พระสารีบุตร (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2523) ได้ขยายความไว้อย่างกว้างขวางในอานาปานกถาในปฏิสัมภิทามรรค ตั้งแต่ อุปกิเลส ความรู้ในการทำจิตให้ผ่องแผ้ว ความที่แห่งจิตเป็นอารมณ์เดียวมีการอาศัยสมาธิเป็นตัวอย่าง อันนำมาซึ่งหมดจดแห่งปฏิบัติ การพอกพูนด้วยอุเบกขาและความร่าเริงด้วยญาณ เป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของธรรม 32 ประการมีปฐมฌานเป็นต้นและอรหัตมรรคเป็นที่สุด ต่อจากนั้นได้อธิบายความตามคำสอนในอานาปานสติสูตรใจความสำคัญของคำอธิบายนี้ คือ การรู้นิมิต (จุดที่ลมหายใจเข้า-ออกกระทบ) ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกจึงบำเพ็ญอานาปานสติได้ อานาปานสติบทที่ 1-2 มีกระบวนการรู้ลมหายใจยาวหรือสั้น คือ รู้ว่าลมหายใจเข้าออกยาว จนเกิดความพอใจ ปราโมทย์ จิตหลีกออกจากลมหายใจ จนเกิดสติ ญาณ อนุปัสสนา (ความตามกำหนดดูกายให้รู้ตามที่มันเป็น) และเกิดการบำเพ็ญสติปัฏฐาน หรือการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้น อานาปานสติบทที่ 3-16 มีการเห็นอารมณ์ในอานาปานสติบทนั้น ๆ ได้ ซึ่งท่านได้แสดงอาการที่จัดเป็นการศึกษาตามลำดับ 16 อย่าง ได้แก่ 1) เมื่อรู้ทั่ว (ปชานโต) อารมณ์ที่เนื่องด้วยอานาปานสติในบทนั้น ๆ 2) เมื่อคำนึง 3) เมื่อรู้ (ชานโต) 4) เมื่อเห็น 5) เมื่อพิจารณา 6) เมื่ออธิษฐานจิต 7) เมื่อน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา 8) เมื่อประคองความเพียร 9) เมื่อตั้งสติไว้มั่น 10) เมื่อตั้งจิตมั่น 11) เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญา 12) เมื่อรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่ง 13) เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ 14) เมื่อละธรรมที่ควรละ 15) เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญ และ 16) เมื่อทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง อานาปานสติบทที่ 13-16 มีอารมณ์ที่ใช้พิจารณาความไม่เที่ยงเป็นต้น มี 201 ประการ มีรูปเป็นต้น และในอานาปานสติทุก ๆ บทในขณะที่บำเพ็ญย่อมเป็นการยังอินทรีย์ทั้งหลาย โพชฌงค์ทั้งหลาย มรรค และธรรมทั้งหลายมีนิพพานเป็นที่สุด ให้ประชุมลง ขณะที่อรรถกถา (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534) และวิสุทธิมรรค (คณะกรรมการแผนกตำรา, 2556) ส่วนใหญ่มีเนื้อความเหมือนกัน โดยขยายความอานาปานสติสูตร และนำคำอธิบายของพระสารีบุตรมาบางส่วนแล้วอธิบายเพิ่ม เนื้อความที่สำคัญคือ ในบทที่ 1-4 มีสิ่งที่สำคัญ คือ กระบวนการเริ่มต้นจนถึงการพิจารณาธรรม มีการนับ การติดตาม การสัมผัส (จนเกิดนิมิต) การตั้งไว้ (รักษานิมิตทำให้แนบแน่นชำนาญ) และความเห็นแจ้ง (กำหนดอารมณ์ เริ่มตั้งวิปัสสนา) ในบทที่ 5-12 การทำ



อารมณ์ในอานาปานสติบทนั้น ๆ ให้ปรากฏ ท่านแนะนำให้อาศัยสมาธิ หรือให้ออกจากสมาธิ แล้วพิจารณาภาวธรรม ในบทที่ 14-16 ตามเห็นความจางคลาย จนถึงตามเห็นความสละคืน ท่านแนะนำคล้ายกัน 1) การพิจารณา หรือละในอารมณ์นั้น ๆ ในขณะนั้น ๆ และ 2) การเห็น หรือแล่นเข้าสู่พระนิพพาน

ผลของการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติอยู่ เป็นสุขสงบในปัจจุบัน ทั้งร่างกายและจิตใจ มีสติและสัมปชัญญะ ทั้งรู้เวลาตายของตน ดับ อกุศลที่เกิดแล้ว บรรลุปฐมฌานจนถึงสัญญาเวทิตินิโรธได้ และสามารถพิจารณาธรรม อัน นำมาซึ่งการละสังโยชน์ การไถ่ถอนอนุสัย จนสิ้นอาสวะ หรือบรรลุพระนิพพานได้ในที่สุด โดย กาลไม่นาน (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2523)

2. หลักการสอนอานาปานสติตามแนวการปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธ ทาสภิกขุ)

ความหมายคำว่า “อานาปานสติ” ของพระธรรมโกศาจารย์ คือ การระลึกหรือกระทำ สิ่งหนึ่ง ทุกลมหายใจเข้าออก (พุทธทาสภิกขุ, 2541) มูลเหตุการสอนเริ่มต้นที่ท่านบวช และ เป็นนักเทศน์ที่มีความสามารถ ต่อมาได้ศึกษาภาษาบาลี และวิชาการสมัยใหม่ในยุคนั้น ตั้งใจ จะค้นคว้าพระไตรปิฎก ปฏิบัติตามและเผยแพร่ จึงปลีกตัวมาอยู่วัดร้าง ศึกษากรรมฐานในมหา สติปัฏฐานสูตรก่อน (พระประชา ปสนนธมโม, 2535) ต่อมาได้ศึกษาอานาปานสติสูตรจึงได้ยึด เป็นหลักปฏิบัติ เพราะเห็นว่ากรรมฐานที่สงบ ละเอียดอ่อน เป็นสุขตั้งแต่เริ่มฝึก เพิ่ม สติสัมปชัญญะ ทำได้ง่าย และสามารถเจริญได้อย่างต่อเนื่องจนสิ้นอาสวะ (พุทธทาสภิกขุ, 2533)

ในวิธีการสอน ท่านได้สอนด้วยการบรรยาย การใช้สื่อรูปภาพประกอบคำบรรยาย การ ถามตอบ และการสาธิตด้วยตนเอง โดยทำให้ผู้ฟังสนใจด้วยการกล่าวความสำคัญตอนต้น เข้าใจด้วยการสรุป และสนใจปฏิบัติด้วยการกล่าวอานิสงส์ในตอนท้าย ขณะเดียวกันได้นำหลัก อานาปานสติของพระพุทธเจ้ามาให้สาธยายในบทสวดมนต์ ได้เรียบเรียงหลักอานาปานสติใน หนังสือ และบันทึกเสียง แล้วเผยแพร่เพื่อสอนให้ผู้ปฏิบัติศึกษาได้ด้วยตนเอง (คณะธรรมทาน, 2557)

ในการเจริญอานาปานสติตามแนวปฏิบัติ การเตรียมความพร้อม คือ มีความรู้ความ เข้าใจ และทรงจำอานาปานสติ 16 ขั้น มีกำลังใจ (พุทธทาสภิกขุ, 2551) มีหลักประจำใจใน



การปฏิบัติ และเลือกสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับตน เมื่อมีโอกาสเหมาะ เตรียมร่างกายให้สบาย และล้างจมูกให้หายใจสะดวก นั่งขัดสมาธิ ตั้งร่างกายส่วนบนให้ตรง ลืมตา สลัดความคิด ทำความรู้สึกหรือสติจากรอบรอบด้านมาที่ลมหายใจเข้าออก (พุทธทาสภิกขุ, 2544) การเจริญอานาปานสติแบ่งเป็น 16 ขั้น 4 หมวด หมวดที่ 1 กายานุปัสสนา ซ้อมหายใจทุกรูปแบบ ให้รู้จักลมหายใจต่าง ๆ ทำให้เกิดความพอใจในลมหายใจเข้าออก กลายเป็นหายใจตามเป็นปรกติ ต่อมาฝึกความรู้สึกลมหายใจเข้าออก ควบคู่กับร่างกายอยู่ตลอดเวลา แล้วทำลมหายใจให้ระงับ โดยทำลมให้ละเอียด มี เทคนิคสำคัญคือ วิ่งตามลมหายใจ ฝ้าดู สร้างมโนภาพ สร้างปฏิภาณนิมิต หน่วงองค์ฌาน มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกกัคคตาขึ้นมาจนครบ ทำให้ชำนาญในฌานนั้น และปลดองค์ฌานนั้นขึ้นสู่ฌานลำดับถัดไป (พุทธทาสภิกขุ, 2541) หมวดที่ 2 เวทนानุปัสสนา พยายามกำหนดรู้ปิติ หรือความอิ่มใจที่ซึมซาบอยู่ ด้วยการพิจารณาความสงบ ความสำเร็จ คุณธรรม หรือความอิ่มใจที่ตนประสบ ต่อมากำหนดรู้สุขที่ไม่หวั่นไหวเหมือนปิติ แล้วต่อมารู้สึกถึงปิติและสุขที่ปรุ้งแต่งจิต โดยดูข้อเท็จจริงว่า เวทนาปรุ้งแต่งสัญญา แล้วปรุ้งแต่งเจตนา ด้วยการตั้งคำถาม หรือใช้ “หนอ” สุดท้ายทำให้เวทนาละเอียดลง ส่งผลให้สัญญาละเอียด คือ จิตสังขารรับ (พุทธทาสภิกขุ, 2554) หมวดที่ 3 จิตตานุปัสสนา ดูลักษณะของจิต โดยสังเกต “ตัวจิต” และ “อาการของจิต” และ “สิ่งที่ปรุ้งแต่งจิต” โดยดูจิตตามลำดับของอานาปานสติ ตั้งแต่ขั้นที่ 1-8 หรือดูจิตตามอาการมี 8 คู่ เช่น จิตมีราคะ หรือไม่มีราคะ เป็นต้น ลำดับถัดมา ทำจิตให้เบิกบานโดยไม่อาศัยกามารมณ์ ด้วยการทำจิตเป็นสมาธิด้วยอานาปานสติ หรือการพิจารณาธรรม ถัดไปทำจิตให้ตั้งมั่น ด้วยการกลับไปฝึกอานาปานสติตั้งแต่ขั้นแรก ให้เกิดความตั้งมั่นในขั้นนั้น ๆ สุดท้ายทำจิตให้ปล่อยอยู่ โดยการทำให้เป็นสมาธิ พิจารณาธรรม ใช้ธรรมที่ตรงกันข้าม (พุทธทาสภิกขุ, 2541) หรือพิจารณาให้เกิดการสลัด เช่น พิจารณาว่า “เสียแล้วๆ” (พุทธทาสภิกขุ, 2554) หมวดที่ 4 ธรรมานุปัสสนา ดูความไม่เที่ยงด้วยการพิจารณาขั้นธ อายตนะ และปัจจุสมุพบาท หรือสิ่งที่ปรากฏในอานาปานสติ โดยลักษณะความไม่เที่ยงต่าง ๆ จนเกิดผลเป็นญาณ 4 มีอุทธยัพพญาณ เป็นต้น (พุทธทาสภิกขุ, 2544) หรือเกิดผลเป็นสภาวะ 9 อย่างมีอนิจจตา เป็นต้น มีอตัมมยตาเป็นที่สุด (พุทธทาสภิกขุ, 2554) หรือเป็นโพชฌงค์ 7 ประการ มีอุเบกขาสัมโพชฌงค์เป็นที่สุด (พุทธทาสภิกขุ, 2551) ต่อมาตามเห็นอาการจางคลาย โดยดูที่ปฏิภิกิริยาจากการเห็นอนิจจัง หรือรู้สึกความที่จิตจางคลาย จนทำให้เกิดญาณ 4 ขั้น มินิพพิทาญาณ เป็นต้น ถัดมาตามเห็นความดับโดยเพ่งพิจารณาความดับของ



ต้นเหตุแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย หรือว่าสร้างความรู้อันเป็นต้นเหตุในการดับอวิชชา (พุทธทาสภิกขุ, 2533) หรือรู้สึกโดยตรงถึงความดับ สุดท้ายตามเห็นความสลดคืน คือ ให้กลับสู่สภาวะตามธรรมชาติ โดยการตามเห็นอนิจจังอย่างสม่ำเสมอ การทำจิตนั้นให้เข้าถึงความว่าง หรือการรู้สึกถึงความปล่อยวาง หรือความหลุดพ้น (พุทธทาสภิกขุ, 2554)

ในอานาปานสติเชิงประยุกต์ ท่านได้ให้รวบรัดให้เหลือเพียงทำสมาธิด้วยลมหายใจแล้วพิจารณาธรรมมีความไม่เที่ยงเป็นต้น หรือรู้สึกถึงลมหายใจพร้อมกับพิจารณาธรรม และทำในทุกอิริยาบถ (พุทธทาสภิกขุ, 2530) ส่วนการประยุกต์เพื่อใช้ประโยชน์มีการควบคุมลมหายใจให้ช้า ละเอียด สงบ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพใจ และสุขภาพกาย (พุทธทาสภิกขุ, 2554) และเสนอให้นำไปประยุกต์เป็นระบบพัฒนาจิตใจของบุคคลในสังคม ทำให้เกิดความสุขในสังคม (พุทธทาสภิกขุ, 2541)

ส่วนผลของระบบอานาปานสติ 16 ขั้น และระบบรวบรัด ท่านเสนอว่า ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขในขณะปัจจุบัน หหมดความทุกข์ มีสุขภาพจิตดี สามารถใช้จิตให้เป็นประโยชน์ได้ที่สุด มีความทรงจำดี มีอนามัยดีและร่างกายที่แข็งแรง รักษาโรคภัยได้บางอย่าง เสริมบุคลิกภาพที่ดี และมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถปฏิบัติสามารถทำงาน และหน้าที่การงานของตนได้มีประสิทธิภาพ และรู้เวลาที่กระทำกาละ (พุทธทาสภิกขุ, 2554) สุดท้าย ถ้าหากคนหมู่มาปฏิบัติย่อมทำให้เกิดสันติภาพ และประโยชน์ในสังคม (พุทธทาสภิกขุ, 2541)

3. การวิเคราะห์หลักการสอนอานาปานสติตามแนวการปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

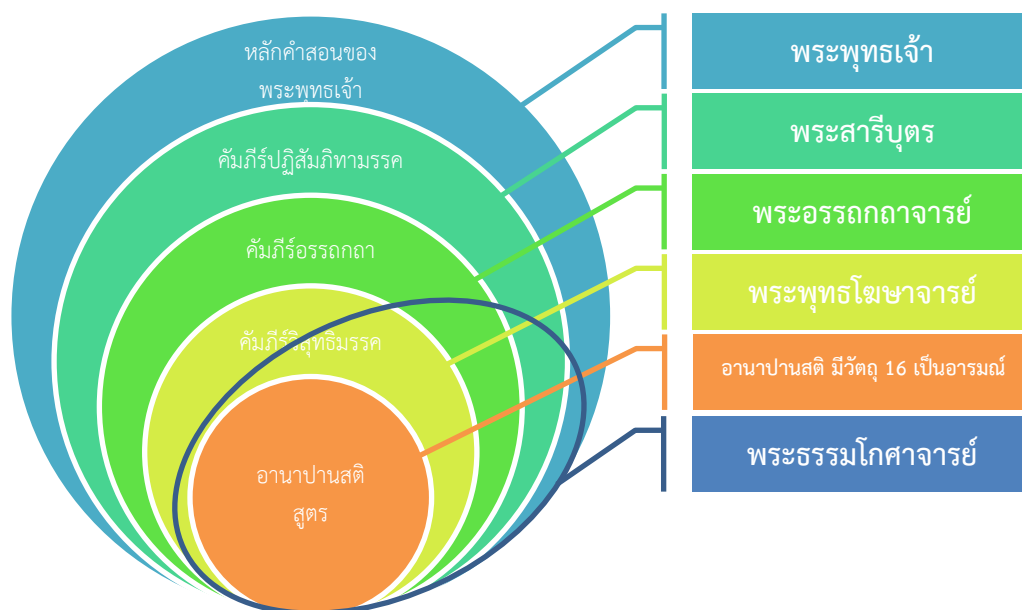
ผู้วิจัยได้วิเคราะห์หลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) โดยแยกเป็นส่วน ๆ ได้แก่ ความหมาย สาเหตุการสอน หลักการสอน ประมวลมาซึ่งความเหมือน ความแตกต่างจากพุทธวิธีการสอนอานาปานสติ และคุณค่าของอานาปานสติตามแนวปฏิบัติ จึงพบว่า หลักการของอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) โดยภาพรวม ท่านได้นำพุทธวิธีการสอนอานาปานสติ คำสอนทางพระพุทธศาสนาในแง่อื่น และประสบการณ์มาร่วมอธิบายและประยุกต์ใช้

ส่วนความหมายของคำว่า “อานาปานสติ” ในทางปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ แปลว่า สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้ครอบคลุมคำสอนเรื่องอานาปานสติของพระพุทธเจ้า และคำสอนธรรมในหมวดอื่น ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับสติ หรือความไม่ประมาทของ



พระพุทธเจ้า ส่วนสาเหตุการสอนของท่าน มาจากพื้นฐานลักษณะนิสัย ที่เป็นนักคิด นักเทศน์ นักบรรยายธรรมที่พร้อมตอบคำถาม พฤติกรรมในชีวิตของท่านที่ต้องอยู่ทั้งป่า ที่ชุมชน และเดินทางอย่างสม่ำเสมอ และมุมมองเรื่องคุณลักษณะของอานาปานสติที่สมบูรณ์แบบกว่ากรรมฐานกองอื่น ๆ ทำให้มีสุขในปัจจุบัน มีสติสัมปชัญญะ และฝึกได้ง่าย จนเหมาะสำหรับกับผู้ฟังธรรมของท่าน สอดคล้องกับคุณสมบัติและอานิสงส์ของอานาปานสติที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้ว

สำหรับหลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ความเหมือนกับพุทธวิธีการสอนอานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท คือ โครงสร้างและใจความของอานาปานสติมีวัตถุ 16 เป็นอารมณ์ ตามแนวทางของพระพุทธเจ้า และคำอธิบายและวิธีการสอนในรายละเอียดส่วนหนึ่งซึ่งมาจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค อรรถกถา และคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค โดยในส่วนนี้ส่วนใหญ่จะปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นส่วนใหญ่ อีกส่วนหนึ่งซึ่งแตกต่าง คือ การที่พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้นำหลักคำสอนพระพุทธศาสนาในแห่งอื่น ๆ ประสพการณ์ของท่าน และการวิเคราะห์มาใช้อธิบาย และสังเคราะห์ร่วมกับพุทธวิธีการสอนอานาปานสติเป็นวิธีการสอนและการปฏิบัติ รวมทั้งใช้สำนวนภาษาไทย และภาษาอังกฤษให้เข้าใจต่อความเข้าใจ ต่อการประพฤติ และต่อการประยุกต์ใช้ในสังคมปัจจุบัน ในส่วนที่แตกต่างนี้ส่วนใหญ่แล้วปรากฏในคำสอนของพระพุทธเจ้าแห่งอื่น ๆ ดังนั้นความเหมือนและความแตกต่างแสดงเป็นรูปได้ดังนี้



ภาพที่ 1 ความเหมือนและความแตกต่างของหลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

ส่วนด้านคุณค่า หลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) มีคุณค่าในคำสอน คำอธิบายและสำนวนภาษา ในทางจิตใจและคุณธรรมทางพระพุทธศาสนา ร่วมถึงการพัฒนาระบบปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตใจ (อิติรัตน์ รักษาใจตรง, 2548) ในวิธีคิด สุขภาพจิตและสุขภาพกาย (อิติรัตน์ ทองหนู, 2548) และในการศึกษา การกีฬา (สุธาสนี เวชพรหมณ์ มยุรี ศุภวิบูลย์ และพิชิต เมืองนาโพธิ์, 2555) การทำงาน และสังคม (ธัชกร โป้วแดง, 2556)

อภิปรายผล

1. พระพุทธเจ้าได้ตรัสองค์ประกอบของการเจริญอานาปานสติโดยย่อ คือ วิเวก=ความสงบ วิราคะ=ความจางคลาย นิโรธ=ความดับ และปฏิสนธิสัคคะ=ความสลัดคืน องค์ประกอบดังกล่าวนี้ ในเบื้องต้น ต้องอาศัยความสงบจากสิ่งภายนอก และภายในที่รบกวนจิตใจโดยตรงและโดยอ้อม จึงทำให้เกิดความสงบ และเจริญอานาปานสติได้ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระสูตรอื่นว่า ควรฟังภาที่ขัดเกลากิเลส หรือทบทวนธรรม ประพจน์ตนให้เรียบง่าย มีธุระน้อย เลี้ยงง่าย และมีศีล บริโภคอาหารพอประมาณ ประปรายความเพียร (มหามกุฏราชวิทยาลัย,



2523) และในขณะที่ฝึกอานาปานสติต่อมาเป็นลำดับ ที่ประกอบด้วยความจางคลาย เพื่อให้จิตใจเบาบางจากสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจอีกชั้นหนึ่ง ที่ประกอบด้วยความดับเพื่อให้มีการสอนจิตใจให้เห็นความดับของสิ่งนั้น ๆ และที่ประกอบด้วยความสลัดคืน เพื่อให้เป็นผู้ปฏิบัติปล่อยวางจากสิ่งนั้น ๆ หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหมดได้ในที่สุด สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าสอนให้เจริญอานาปานสติอย่างละเอียดในชั้นที่ 14 – 16 มีเนื้อความเป็นต้น ว่า “...ย่อมสำเนียงว่า “เราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจเข้า” ย่อมสำเนียงว่า “เราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจออก”...” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2523)

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรได้ขยายความการเจริญอานาปานสติของพระพุทธเจ้าอย่างกว้างขวาง ขณะที่ในอรรถกถาและในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านนำคำอธิบายในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคมาบางส่วน แล้วอธิบายเพิ่ม ทำให้ทราบได้ว่า พระสารีบุตรได้แสดงแนวทางในการเจริญอานาปานสติไว้มากมาย ขณะที่พระอาจารย์ในยุคหลัง ๆ ได้นำมาปฏิบัติและอธิบายบางส่วนเท่านั้น สอดคล้องกับการศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานสติในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (เสนาะ ผดุงฉัตร, 2549) ที่พบว่า สารีบุตรเถระผู้ได้รับยกย่องจากพระพุทธองค์ว่าเป็นผู้มีปัญญามาก ได้นำพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้มากอธิบายในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ 31 ได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน เป็นคัมภีร์สำคัญที่ได้บันทึกหลักการเจริญอานาปานสติสมาธิ และได้รับการรักษาสืบทอดอย่างแพร่หลาย ทำให้การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนามีความเจริญรุ่งเรืองมาตราบเท่าทุกวันนี้

2. พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ใช้อานาปานสติสูตรเป็นหลักในการสอน แล้วขยาย อธิบายให้กว้างขวาง ทำให้เข้าใจง่าย และใช้สำนวนเหมาะแก่การปฏิบัติ และได้ประยุกต์เข้ากับธรรมอื่น ๆ ให้นำไปปฏิบัติง่าย เพื่อเกิดประโยชน์ในสังคมวงกว้าง ทำให้บุคคลทั่วไปที่ได้ศึกษาแนวทางดังกล่าว ได้นำไปสอนต่อ และทำโครงการในการฝึกอบรมทางจิตใจจนประสบความสำเร็จ สอดคล้องกับการศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน (อิติรัตน์ รักษาใจตรง, 2548) ที่พบว่า แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ได้รับความรู้และคำแนะนำจากพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) และร่วมกับอุบาสิกาคุณบุญจวน อินทรกำแหง และแม่ชีดังฤดี จันทระประภา จากสวนโมกขพลาราม เริ่มโครงการศิลปะการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยอานาปานสติ ซึ่งต่อมาได้พัฒนาเป็นโครงการอื่น ๆ ต่อมา จนปัจจุบันแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต เป็นอาจารย์ผู้สอนอานาปานสติสมาธิที่มีชื่อเสียง สอนวิธีปฏิบัติอานาปาน



สติแก่บุคคลทั่วไป โดยไม่จำกัดเพศและอายุ และมีการวิจัยพบว่า ผู้ที่เข้าฝึกการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาชีวิตของเสถียรธรรมสถาน สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดีขึ้น

3. หลักการเจริญอานาปานสติจากคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) มีคุณค่าในการพัฒนาจิตใจ ความคิด สุขภาพจิต สุขภาพร่างกาย การศึกษาและคุณธรรมพื้นฐาน กีฬา การทำงาน และสังคม ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกการเจริญอานาปานสติเป็นการฝึกฝนจิตใจ ส่งผลให้จิตใจมีความสบาย ว่องไว ละเอียดย้อน เหมาะสมที่จะทำงาน และมีความใส่ใจเพิ่มขึ้นกับสิ่งภายนอก เมื่อเป็นเช่นนี้ การเจริญอานาปานสติจึงทำให้เกิดความตั้งมั่นเป็นลำดับจากภายใน คือ จิตใจ ไปสู่ภายนอกมีร่างกายเป็นต้น และสังคมในวงกว้างเป็นที่สุด สอดคล้องกับปัญหาข้อ 3 ของมนุษย์ ซึ่งสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต) ได้อธิบายไว้ว่า ปัญหาข้อ 3 ของมนุษย์ วงในที่สุดคือปัญหาชีวิต และปัญหาชีวิตที่ลึกซึ้งที่สุดคือปัญหาความทุกข์ในจิตใจของมนุษย์ ต่อมาเป็นปัญหาสังคม และปัญหาสิ่งแวดล้อม มนุษย์เป็นองค์ประกอบพิเศษในระบบความสัมพันธ์ เมื่อมนุษย์ได้พัฒนามีคุณภาพดีแล้ว ก็จะมีจิตดำเนินชีวิตและจัดดำเนินการทั้งหลายที่จะเกื้อหนุนให้ระบบความสัมพันธ์แห่งธรรมชาติทั้งปวงเป็นทางนำมนุษย์ให้เข้าถึงโลกที่เป็นสุขไร้การเบียดเบียน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2556)

สรุป

ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสสอนหลักเจริญอานาปานสติไว้ 2 แบบ คือ 1) แบบ 16 ขั้น คือเริ่มต้นด้วยการรู้จักลมหายใจยาว และ 2) แบบย่อ คือ เมื่อเจริญอานาปานสติให้ประกอบด้วยความสงบ ความจางคลาย ความดับและความสลัดคืน ขณะพระสารีบุตรได้ขยายแนวทางการเจริญอานาปานสติไว้หลายแนวทางในรายละเอียดย่อ และได้เป็นแบบแผนการขยายของพระอาจารย์ยุคหลัง ส่วนพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้ศึกษาปฏิบัติแล้ว เห็นประโยชน์ของการเจริญอานาปานสติมากกว่ากรรมฐานอื่น จึงได้นำหลักการเจริญอานาปานสติ 16 ขั้นมาใช้เป็นหลักในการสอน โดยขยายความจากประสบการณ์อธิบายความร่วมกับธรรมอื่น ๆ ซึ่งไม่ปรากฏร่วมกับเรื่องอานาปานสติในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา แต่ยังคงอยู่ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และใช้ภาษาให้เข้าใจง่าย ท่านได้จัดเป็น 2 ระบบ คือ



1. ระบบอานาปานสติ 16 ขั้น ซึ่งเป็นไปตามหลักของพระพุทธเจ้า
2. ระบบลัดสั้น คือระบบที่นำอานาปานสติ 16 ขั้นมาประยุกต์ ที่เน้นการรู้ลมหายใจ จนสงบและพิจารณาหลักธรรม โดยหลักการแล้วสอดคล้องกับคำสอนของพระสารีบุตร ผลของเจริญอานาปานสติที่ปรากฏชัด คือ การมีวิธีคิดที่ดี สุขภาพกายและจิตดี มีความสามารถในการเรียน การทำงาน และกีฬาเพิ่มขึ้น และการทำให้บุคคลรอบข้าง และสังคมมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ควรจัดให้มีสอนหลักการเจริญอานาปานสติ และฝึกการเจริญอานาปานสติแก่บุคลากรในองค์กรต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในองค์กรทางด้านศึกษา การกีฬา ธุรกิจ ราชการ และในองค์กรที่ผู้บริหาร หรือผู้ปฏิบัติงานซึ่งมีโอกาสเกิดความความเครียดอันเนื่องมาจากการะหน้าที่ของตน

1.2 ควรส่งเสริม สนับสนุน หรือสร้างสำนักปฏิบัติธรรม ที่สอนให้เจริญอานาปานสติอันทำให้คนในสังคมมีคุณธรรม และสุขภาพกาย และจิตที่ดี

1.3 การรักษาทางการแพทย์ควรสนับสนุนให้ผู้ป่วย และผู้สูงอายุเจริญอานาปานสติเพื่อช่วยฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วย และรักษาระบบประสาทในผู้สูงอายุ

1.4 ควรจัดหลักสูตรทางการศึกษาในระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษาให้มีการเจริญอานาปานสติ ควบคู่การเรียนในห้องเรียน มีการเรียนและหลังเรียนเป็นต้น เพื่อสร้างคุณธรรมและความสามารถทางการศึกษา

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

2.1 บุคคลที่มีหน้าที่ในการสอน หรือปรารณาคุณธรรมชั้นสูง หรือคุณประโยชน์จากการเจริญอานาปานสติ ควรฝึกอานาปานสติอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 1 เดือน จึงจะได้มีความชำนาญ และได้รับผลของการฝึก

2.2 คนทั่วไปทุกคนควรได้ฝึกการดูลมหายใจเข้าออกยาว ๆ และนำไปใช้ในขณะอารมณ์ ไม่ปกติ เพื่อระบายอารมณ์ที่ร้าย ๆ อันทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น



3. ข้อเสนอแนะทางการวิจัยต่อไป

3.1 ศึกษาการนำอานาปานสติไปประยุกต์ใช้ในทางการกีฬาด้านอื่น ๆ นอกเหนือไปจากด้านความแม่นยำ อาทิเช่น พละกำลัง ความว่องไว เป็นต้น

3.2 ศึกษาการนำอานาปานสติไปใช้กับการพัฒนาความสามารถทางสมองในการคิด ประมวลผล และความทรงจำ ในระดับอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป

3.3 ศึกษาการเปรียบเทียบหลักคำสอนในการปฏิบัติโยคะของอินเดีย และคำสอน ด้านกรรมฐานทางพระพุทธศาสนาตามหาญาณ กับหลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

เอกสารอ้างอิง

คณะกรรมการแผนกตำรา. (2554). วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 2. (พิมพ์ครั้งที่ 12).

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

_____. (2556). วิสุทธิมรรคแปล ภาค 2 ตอน 1. (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

คณะธรรมทาน. (2557). สวดมนต์แปล บทพิเศษต่าง ๆ ที่ใช้ในสวนโมกขพลาราม. (พิมพ์ครั้งที่ 28). สุราษฎร์ธานี: โรงพิมพ์ธรรมทานมูลนิธิ.

จิราพร คงเหล. (2541). ศึกษาบทบาทของสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี. ใน วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาไทยคดีศึกษา. มหาวิทยาลัยทักษิณ.

ธัชกร โบัวแดง. (2556). การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี. ใน วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแปลเพื่อการศึกษาและธุรกิจ. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.

ธิดารัตน์ ทองหนู. (2548). ผลของรูปแบบการให้ข้อมูลทางสุขภาพพร้อมกับการฝึกอานาปานสติต่อความเครียดในการดูแลเด็กโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวของผู้ดูแลในครอบครัว. ใน วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- อิติรัตน์ รัชย์ใจตรง. (2548). ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
เสถียรธรรมสถาน. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระประชา ปสนนธมโม. (2535). เล่าไว้เมื่อวัยสนธยาอัตชีวประวัติของท่านพุทธทาส.
กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2556). พระไตรปิฎก : สิ่งที่ชาวพุทธต้องรู้. (พิมพ์ครั้งที่
15). กรุงเทพมหานคร: วัดญาณเวศกวัน.
- พุทธทาสภิกขุ. (2529). อสัตติสังวัจนายคฺคมาณูสรณ. กรุงเทพมหานคร: การพิมพ์พระนคร.
_____. (2530). สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู. กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิ.
_____. (2533). อานาปานสติภาวนา. (พิมพ์ครั้งที่ 33). กรุงเทพมหานคร: การพิมพ์พระ
นคร.
_____. (2541). บรมธรรม ภาคปลาย. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
_____. (2544). อานาปานสติ. กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิ และธรรมสภา.
_____. (2551). อานาปานสติบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต. (พิมพ์ครั้งที่ 2).
กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
_____. (2554). คู่มือที่จำเป็นในการศึกษาและปฏิบัติธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร:
ธรรมสภา.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2523). พระไตรปิฎกบาลี ฉบับสยามรัฐ. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏ
ราชวิทยาลัย.
- _____. (2534). พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สุขีพ ปุณฺณานุภาพ. (2550). พระไตรปิฎกฉบับประชาชน. (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สุธาสนี เวชพรหมณ์ มยุรี ศุภวิบูลย์ และพิชิต เมืองนาโพธิ์. (2555). ผลของการฝึกสมาธิแบบ
อานาปานสติและการจินตภาพที่มีผลต่อ ความสามารถในการยิงประตูโทษ
บาสเกตบอล. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 13(3), 21-29.



เสนาะ ผดุงฉัตร. (2549). การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติภาในคัมภีร์ปฎิสัมพันธ์มรรค.
ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.