

อานาปานสติในพระไตรปิฎก: โครงสร้างและกระบวนการแบบบูรณาการ*

Ānāpānasati in Pali Canon: Integrated Structure and Process

มนตรี วิวัฒน์สุข

Montree Wiwasukh

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Faculty of Humanities and Social Sciences, Burapha University, Thailand.

Corresponding Author's Email: montree.wi@go.buu.ac.th



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์โครงสร้างและกระบวนการของอานาปานสติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เป็นการวิจัยพื้นฐาน ใช้วิธีวิจัยเชิงเอกสาร เก็บรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา สังเคราะห์เป็นแผนภาพ และนำเสนอด้วยการพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า อานาปานสติปรากฏในพระไตรปิฎก 14 เล่ม คือ 1, 10, 12, 13, 14, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 29, 31 และ 37 จำนวน 47 สูตร โครงสร้างและกระบวนการของอานาปานสติมี 3 แบบ คือ 1. แบบย่อ มี 2 สิ่งที่ต้องกำจัดคือกามฉันทะและปฏิขันธ์สัญญา และต้องมี 1 สิ่ง คือ สติ ปรากฏในพระไตรปิฎกจำนวน 1 สูตร 2. แบบพิสดารหรือแบบมาตรฐาน เริ่มจากการอยู่ในสถานที่สงบ นั่งคู้บัลลังก์ มีสติหายใจเข้าออกเพื่อศึกษาลมหายใจ เวทนา จิต และธรรมอย่างละ 4 ขั้น รวมเป็นอานาปานสติ 16 ขั้น ปรากฏในพระไตรปิฎก 21 สูตร และ 3. แบบบูรณาการ เริ่มจากการทำอานาปานสติแบบพิสดารหรือแบบมาตรฐานให้สมบูรณ์แล้วจะทำสติปัฏฐาน 4 หมวด และโพชฌงค์ 7 ข้อให้สมบูรณ์เพื่อบรรลุวิชชาและวิมุตติ ปรากฏในพระไตรปิฎก 4 สูตร

คำสำคัญ: สติปัฏฐาน; โพชฌงค์; วิชชา; วิมุตติ

Abstract

The objective of this research article is to study, analyze, and synthesize the structure and process of Ānāpānasati meditation as presented in the Pali canon. It is a basic research that uses a documentary research method, collecting data from the Pali canon, analyzing the data through content analysis, synthesizing it into a diagram, and presenting it through a descriptive analysis.

The research found that Ānāpānasati meditation appears in 14 Pali canon books, which are books 1, 10, 12, 13, 14, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 29, 31, and 37, with a total of 47 suttas. There are three types of structure and process of Ānāpānasati meditation: 1. The concise type, which has two things to eliminate, namely sensual desire and repulsive perception, and one thing to establish, which is mindfulness. It appears in one sutta in the Pali canon. 2. The

*Received May 4, 2023; Revised June 15, 2023; Accepted June 17, 2023

standard type, which starts with being in a secluded place, sitting in a cross-legged position, having mindfulness of breathing to observe the breath, feelings, mind and mind objects, each at the four levels, totaling 16 steps. It appears in 21 suttas. 3. The integrated type, which starts with practicing the standard type of *Ānāpānasati* meditation, then progressing to the four foundations of mindfulness and the seven factors of enlightenment, in order to achieve wisdom and liberation. It appears in four suttas.

Keywords: Foundations of Mindfulness; Factors of Enlightenment; Wisdom; Liberation

บทนำ

อานาปานสติ หรือ อานาปานัสสติ คือ “การมีสติ” กำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก และการเจริญอานาปานสติ คือ “การใช้สติ” กำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก (Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto), 2008, 2011) เนื่องจากเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาสติ คือ ลมหายใจ มีตามธรรมชาติ ไม่ต้องสร้างขึ้น และสัมพันธ์ระหว่างภายในกับภายนอกร่างกายเมื่อลมเข้าและออกทำให้สังเกตได้ง่าย ประกอบกับสมาธิที่เกิดจากการเจริญอานาปานสติเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น สบาย ตลอดจนป้องกันและกำจัดอกุศลธรรมได้อย่างรวดเร็ว ต่างจากกรรมฐานชนิดอื่นที่ต้องสร้างเครื่องมือ เช่น กลีณ หรือกรรมฐานบางชนิดที่เป็นนามธรรมซึ่งยากต่อการกำหนด เช่น อนุสสติ หรือกรรมฐานบางชนิดที่มีผลให้รู้สึกอึดอัด เบื่อหน่าย รังเกียจร่างกายจนกระทั่งฆ่าตัวตาย เช่น อสุภะ (Thai Tripitakas: 1/165/136-137) นอกจากนี้ อานาปานสติเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา (Phra Dhammakosajarn (Buddhadasa Bhikkhu), 2021) จึงทำให้อานาปานสติถูกนำมาพัฒนาเป็นสายการปฏิบัติกรรมฐานที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง

สายปฏิบัติกรรมฐานอย่างน้อย 4 สาย คือ “อานาปานสติ” โดยพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) “พุทโธ” โดยหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต “สัมมาอรหัง” โดยพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร หรือหลวงพ่อดาวดึงส์) และ “พองหนอยุบหนอ” โดยพระธรรมธีรราชฆานมุนี (โชดก ญาณสิริ) ซึ่งได้ศึกษามากจากพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ณ ประเทศเมียนมา (Watluangphorsodh Dhammakayaram, 2010; Phramaha Wutthichai Wutthichayo, 2020) ได้นำอานาปานสติมาเป็นแนวทางในการพัฒนาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของแต่ละสายซึ่งได้รับการยอมรับเป็นที่ประจักษ์ในสังคมไทย

อานาปานสติที่เผยแพร่อยู่ในปัจจุบันจึงถือว่าเป็นหลักการปฏิบัติขั้นทุติยภูมิเพราะอธิบายจากความรู้และประสบการณ์ของอาจารย์แต่ละสาย จึงมีคำถามว่าอานาปานสติที่พระพุทธรเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกเป็นอย่างไรบ้าง จากการสืบค้นข้อมูล “อานาปานสติ” ผ่านฐานข้อมูลไทยใจ (ThaiJO (Thai Journal Online), 2023) ไทยลิส (Thailis Digital Collection, 2023) และห้องสมุดมหาวิทยาลัยบูรพา (Burapha University Library, 2023) นอกจากหนังสือ 2 เล่มที่เชื่อมโยงกับพระไตรปิฎก คือ “คู่มือปฏิบัติอานาปานสติ” โดย พุทธทาสภิกขุ (Phra Dhammakosajarn (Buddhadasa Bhikkhu), 2021) ซึ่งแม้จะเชื่อมโยงกับพระไตรปิฎกแต่ขาดการอ้างอิงพระไตรปิฎกอย่างเป็นระบบ และ “พุทธวจน อานาปานสติ” โดยพุทธวจนสถาบันหรือมูลนิธิพุทธโฆษณ์ (Buddhakos Foundation, 2020) ที่นำเสนอข้อความจากพระไตรปิฎกโดยตรง แต่ยังไม่ได้อธิบายวิเคราะห์และสังเคราะห์ และแม้จะมีเอกสารอื่นก็ไม่เกินไปกว่าหนังสือ 2 รายการนี้ ทำให้เข้าใจได้ว่ายังไม่มีการศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์อานาปานสติในพระไตรปิฎกอย่างสมบูรณ์ ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงเป็นความพยายามหนึ่งเพื่อเติมเต็มช่องว่างขององค์ความรู้ดังกล่าว และเนื่องจากข้อจำกัดด้านพื้นที่การนำเสนอในวารสาร จึงนำเสนอได้เฉพาะโครงสร้างและกระบวนการธรรมเท่านั้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์โครงสร้างและกระบวนการของอานาปานสติในพระไตรปิฎก

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นการวิจัยพื้นฐาน ใช้วิธีวิจัยเชิงเอกสาร วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา สังเคราะห์และนำเสนอด้วยการพรรณนาและแผนภาพ มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การรวบรวมข้อมูล แหล่งข้อมูลที่ใช้สืบค้น คือ “พระไตรปิฎกคอมพิวเตอร์ ฉบับ “26 ศตวรรษแห่งโพธิกาล” (26 Centuries of the Enlightenment) ตามโครงการ “บูตเซอร์” (BUDSIR, Buddhist Scriptures Information Retrieval) หรือ พระไตรปิฎกฉบับคอมพิวเตอร์ ซึ่งเรียกอย่างย่อว่า “BUDSIR 7 for Windows” โดยการจัดทำเผยแพร่ของคณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร มหาวิทยาลัยมหิดล (Mahidol University, n.d.) คำที่ใช้ในการสืบค้นมี 2 คำ คือ คำว่า “อานาปานสติ” และ “อานาปานัสสติ”

ขั้นตอนที่ 2 การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996) และพระไตรปิฎกออนไลน์จากเว็บไซต์ 84000.org (2002) ซึ่งในที่นี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นหลักในการอ้างอิงเนื่องจากมีทั้งฉบับออนไลน์และฉบับที่พิมพ์เป็นเล่มที่สามารถเข้าถึงและตรวจสอบความถูกต้องได้อย่างสะดวก

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ ข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าเอกสารจะถูกวิเคราะห์เชิงเนื้อหาเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับโครงสร้างและกระบวนการของอานาปานสติ

ขั้นตอนที่ 4 การสังเคราะห์ เมื่อวิเคราะห์เรียบร้อยแล้วจะทำการสังเคราะห์และนำเสนอด้วยการพรรณนาและแผนภาพ

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

อานาปานสติปรากฏในพระไตรปิฎก 14 เล่ม ได้แก่ เล่มที่ 1, 10, 12, 13, 14, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 29, 31 และ 37 จำนวน 47 สูตร หรือ 45 สูตร (กรณีไม่นับสูตรซ้ำ) ได้แก่ 1. ตติยปาราชิกสิกขาบท (Thai Tripitakas: 1/165/136-137) 2. มหาสติปัฏฐานสูตร (Thai Tripitakas: 10/374/302-304) 3. มหาสติปัฏฐานสูตร (Thai Tripitakas: 12/107/102-104) 4. มหาราหุลวาทสูตร (Thai Tripitakas: 13/113-121/125-133) 5. อานาปานัสสติสูตร (Thai Tripitakas: 14/144-149/183-191) 6. อานาปานสูตร (Thai Tripitakas: 19/247/194) 7. เอกฉัมมสูตร (Thai Tripitakas: 19/977/453-455) 8. โพชฌังคสูตร (Thai Tripitakas: 19/978/455) 9. สุททิกสูตร (Thai Tripitakas: 19/979/456) 10. ปฐมผลสูตร (Thai Tripitakas: 19/980/456-457) 11. ทุตติยผลสูตร (Thai Tripitakas: 19/981/457-458) 12. อริยฐานสูตร (Thai Tripitakas: 19/982/458-459) 13. มหากัปปินสูตร (Thai Tripitakas: 19/983/459-460) 14. ปทีโปปมสูตร (Thai Tripitakas: 19/984/460-462) 15. เวสาลีสูตร (Thai Tripitakas: 19/985/465) 16. กิมิลสูตร (Thai Tripitakas: 19/986/465-467) 17. อิจฉานังคสูตร (Thai Tripitakas: 19/987/469-470) 18. ปฐมอานันทสูตร (Thai Tripitakas: 19/989/473-475) 19. ทุตติยอานันทสูตร (Thai Tripitakas: 19/990/479) 20. ปฐมภิกขุสูตร (Thai Tripitakas: 19/991/480) 21. ทุตติยภิกขุสูตร (Thai Tripitakas: 19/992/480-483) 22. สัมมัญญชนูปทานสูตร (Thai Tripitakas: 19/993/485-486) 23. อนุสยสมุคฆาตสูตร (Thai Tripitakas:

19/994/486) 24. อัฏฐานปริญญาสูตร (Thai Tripitakas: 19/995/486) 25. อาสวัภยสูตร (Thai Tripitakas: 19/996/487) 26. อปรอจฺจราสังฆาตวรรค (Thai Tripitakas: 20/473-482/50) 27. สุตตรสูตร (Thai Tripitakas: 22/96/166) 28. กถาสุต (Thai Tripitakas: 22/97/167) 29. อารัณญกสูตร (Thai Tripitakas: 22/98/168) 30. โทวจัสสตาสุต (Thai Tripitakas: 22/115/636) 31. สัมโพธิสูตร (Thai Tripitakas: 23/1/428) 32. เมฆียสูตร (Thai Tripitakas: 23/3/434) 33. ศิริมานันทสูตร (Thai Tripitakas: 24/60/86-89) 34. เมฆียสูตร (Thai Tripitakas: 25/31/231) 35. อสุภานุปัสสีสูตร (Thai Tripitakas: 25/85/452) 36. ติสสเมตเตยยสูตรตนิทเทส (Thai Tripitakas: 29/50/174) 37. ปุราณาสุตตนิทเทส (Thai Tripitakas: 29/84/249) 38. มหาวีญหสูตรตนิทเทส (ขุ.ม. Thai Tripitakas: 29/146/404) 39. ตวฏกสูตรตนิทเทส (Thai Tripitakas: 29/151, 156/413-416, 430) 40. สารีปุตตสูตรตนิทเทส (Thai Tripitakas: 29/498/581) 41. อานาปานัสสติกา คณนวาระ (Thai Tripitakas: 31/152/233) 42. อานาปานัสสติกา โสฬสญาณนิทเทส (Thai Tripitakas: 31/153/236) 43. อานาปานัสสติกา อุปกิเลสญาณนิทเทส (Thai Tripitakas: 31/155-157/237-241) 44. อานาปานัสสติกา โวทานญาณนิทเทส (Thai Tripitakas: 31/160-161/249-251) 45. อานาปานัสสติกา สโตการญาณนิทเทส (Thai Tripitakas: 31/171/268-269) 46. อานาปานัสสติกา ญาณราสีฉกณิทเทส (Thai Tripitakas: 31/183/289) และ 47. สติปัฏฐานกถา (Thai Tripitakas: 37/301/237) ทั้งนี้ มีสูตรซ้ำจำนวน 2 สูตร คือ มหาสติปัฏฐานสูตร ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 10 และ 12 และเมฆียสูตร เล่มที่ 23 และ 25

2. โครงสร้างและกระบวนการของอานาปานสติ

2.1 โครงสร้างและกระบวนการของอานาปานสติแบบย่อ

อานาปานสติโดยย่อ คือ การกำจัดการฉันทะในกามและปฏิขันธ์สัญญาในธรรมแล้วมีสติหายใจเข้าออก ซึ่งปรากฏในอริกฐสูตร (Thai Tripitakas: 19/982/458-459) ตามที่พระอริกฐะกราบทูลพระพุทธเจ้า และพระพุทธเจ้าก็ทรงรับรองว่าเป็นอานาปานสติพร้อมกับทรงแสดงอานาปานสติอย่างพิสดารหรืออย่างละเอียด แสดงว่าอานาปานสติที่พระอริกฐะกราบทูลนั้นเป็นอานาปานสติโดยย่อ มีเนื้อหา ดังนี้

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กามฉันทะในกามทั้งหลายที่ล่วงไปแล้ว ข้าพระองค์ก็ละได้แล้ว กามฉันทะในกามทั้งหลายที่ยังไม่มาถึงของข้าพระองค์ก็ไปปราศแล้ว ปฏิขันธ์สัญญาในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอก ข้าพระองค์ก็กำจัดการแล้ว ข้าพระองค์มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ข้าพระองค์เจริญอานาปานสติอยู่อย่างนี้ พระพุทธเจ้าข้า”

2.2 โครงสร้างและกระบวนการของอานาปานสติแบบพิสดารหรือแบบมาตรฐาน

สืบเนื่องจากการที่พระพุทธเจ้าทรงรับรองอานาปานสติที่พระอริกฐะกราบทูลแล้วตรัสว่า อานาปานสติแบบพิสดารนั้นมี 16 ขั้น ดังนี้ 1) เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว 2) เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น 3) ตั้งใจศึกษาว่าจะรู้ชัดกองลมทั้งปวงหายใจเข้า ตั้งใจศึกษาว่าจะรู้ชัดกองลมทั้งปวงหายใจออก 4) ตั้งใจศึกษาว่าจะระงับกายสังขารหายใจเข้า ตั้งใจศึกษาว่าจะระงับกายสังขารหายใจออก 5) ตั้งใจศึกษาว่าจะรู้ชัดปิตติหายใจเข้า ตั้งใจศึกษาว่าจะรู้ชัดปิตติหายใจออก 6) ตั้งใจศึกษาว่าจะรู้ชัดสุขหายใจเข้า ตั้งใจศึกษาว่าจะรู้ชัดสุขหายใจออก 7) ตั้งใจศึกษาว่าจะรู้ชัดจิตตสังขารหายใจเข้า ตั้งใจศึกษาว่าจะรู้ชัดจิตตสังขารหายใจออก 8) ตั้งใจศึกษาว่าจะระงับจิตตสังขารหายใจเข้า ตั้งใจศึกษาว่าจะระงับจิตตสังขารหายใจออก 9) ตั้งใจศึกษาว่าจะรู้ชัดจิตหายใจเข้า ตั้งใจศึกษาว่าจะรู้ชัดจิตหายใจออก 10) ตั้งใจศึกษาว่าจะยังจิตให้บันเทิงหายใจเข้า ตั้งใจศึกษาว่าจะยังจิตให้บันเทิงหายใจออก 11) ตั้งใจศึกษาว่าจะตั้งจิตมั่นหายใจเข้า ตั้งใจศึกษาว่าจะตั้งจิตมั่นหายใจออก 12) ตั้งใจศึกษาว่าจะเปลื้องจิตหายใจเข้า ตั้งใจศึกษาว่าจะเปลื้องจิตหายใจออก 13) ตั้งใจศึกษาว่า

จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้า ตั้งใจศึกษาว่าจะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจออก 14) ตั้งใจศึกษาว่าจะพิจารณาเห็นความคลายออกหายใจเข้า ตั้งใจศึกษาว่าจะพิจารณาเห็นความคลายออกหายใจออก 15) ตั้งใจศึกษาว่าจะพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า ตั้งใจศึกษาว่าจะพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก 16) ตั้งใจศึกษาว่าจะพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า ตั้งใจศึกษาว่าจะพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก

อานาปานสติแบบพิสดารนี้ปรากฏในพระไตรปิฎกจำนวน 21 สูตร ได้แก่ 1. มหาราหุลโวกาสสูตร (Thai Tripitakas: 13/113-121/125-133) 2. อานาปานัสสติสูตร (Thai Tripitakas: 14/144-149/183-191) 3. เอกธัมมสูตร (Thai Tripitakas: 19/977/453-455) 4. สุทธิกสูตร (Thai Tripitakas: 19/979/456) 5. ปฐมผลสูตร (Thai Tripitakas: 19/980/456-457) 6. ทุตติยผลสูตร (Thai Tripitakas: 19/981/457-458) 7. อริยสูตร (Thai Tripitakas: 19/982/458-459) 8. มหาภักปินสูตร (Thai Tripitakas: 19/983/459-460) 9. ปทโปปมสูตร (Thai Tripitakas: 19/984/460-462) 10. เวสาลีสูตร (Thai Tripitakas: 19/985/465) 11. กิมิลสูตร (Thai Tripitakas: 19/986/465-467) 12. อิจฉานังคสูตร (Thai Tripitakas: 19/987/469-470) 13. ปฐมอนันทสูตร (Thai Tripitakas: 19/989/473-475) 14. ทุตติยอนันทสูตร (Thai Tripitakas: 19/990/479) 15. ปฐมภิกขุสูตร (Thai Tripitakas: 19/991/480) 16. ทุตติยภิกขุสูตร (Thai Tripitakas: 19/992/480-483) 17. สัณญะสนัปปหานสูตร (Thai Tripitakas: 19/993/485-486) 18. อนุสยสมุคฆาตสูตร (Thai Tripitakas: 19/994/486) 19. อัชธานปริยญาสูตร (Thai Tripitakas: 19/995/486) 20. อาสวัชยสูตร (Thai Tripitakas: 19/996/487) 21. ศิริมานันทสูตร (Thai Tripitakas: 24/60/86-89)

เพราะอานาปานสติแบบพิสดารปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกมากที่สุดและเป็นแบบที่แสดงไว้โดยพระพุทธเจ้าเท่านั้น ดังนั้น ในที่นี้จึงถือว่าเป็นแบบฝึกมาตรฐาน โดยอานาปานสติขั้นที่ 1-4 พิจารณาลมหายใจจัดเป็นหมวดกาย ขั้นที่ 5-8 จัดเป็นหมวดเวทนา ขั้นที่ 9-12 จัดเป็นหมวดจิต และขั้นที่ 13-16 จัดเป็นหมวดธรรมในสติปัฏฐาน

2.3 โครงสร้างและกระบวนการของอานาปานสติแบบบูรณาการ

อานาปานสติแบบบูรณาการ คือ การเจริญอานาปานสติบูรณาการกับสติปัฏฐานและโพชฌงค์ เพื่อบรรลุวิชาและวิมุตติ ปรากฏในพระไตรปิฎกจำนวน 4 สูตร ได้แก่ 1. อานาปานัสสติสูตร (Thai Tripitakas: 14/144-149/183-191) 2. ปฐมอนันทสูตร (Thai Tripitakas: 19/989/473-475) 3. ปฐมภิกขุสูตร (Thai Tripitakas: 19/991/480) 4. ทุตติยภิกขุสูตร (Thai Tripitakas: 19/992/480-483) มีรายละเอียดดังนี้

2.3.1 วิธีเจริญอานาปานสติบูรณาการกับสติปัฏฐาน

1) สมัยใด (อานาปานสติขั้นที่ 1 – 4 ดังแสดงในอานาปานสติแบบพิสดารหรือแบบมาตรฐาน) สมัยนั้น พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เพราะลมหายใจเข้าและลมหายใจออกคือกายอย่างหนึ่ง

2) สมัยใด (อานาปานสติขั้นที่ 5 – 8 ดังแสดงในอานาปานสติแบบพิสดารหรือแบบมาตรฐาน) สมัยนั้น พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เพราะการมนสิการให้ถึงลมหายใจเข้าและลมหายใจออกคือเวทนาอย่างหนึ่ง

3) สมัยใด (อานาปานสติขั้นที่ 9 – 12 ดังแสดงในอานาปานสติแบบพิสดารหรือแบบมาตรฐาน) สมัยนั้น พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เพราะการเจริญอานาปานสติสมาธิมีไว้สำหรับผู้มีสัมปชัญญะ ไม่หลงลืมสติ

4) สมัยใด (อานาปานสติขั้นที่ 13 – 16 ดังแสดงในอานาปานสติแบบพิสดารหรือแบบมาตรฐาน) สมัยนั้น พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เพราะเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ววางเฉยอย่างดี

2.3.2 วิธีเจริญสติปัฏฐานบูรณาการกับโพชฌงค์

1) สมัยใด พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ สมัยนั้น สติตั้งมั่น ไม่หลงลืม (1) สมัยใด สติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์เป็นอันปรารภแล้ว เจริญแล้ว จึงถึงความเจริญเต็มที่ (2) การมีสติอย่างนั้น ค้นหาพิจารณาสอดส่องธรรมด้วยปัญญา ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์เป็นอันปรารภแล้ว เจริญแล้ว จึงถึงความเจริญเต็มที่ (3) การค้นหาพิจารณาสอดส่องธรรมด้วยปัญญา ความเพียรอันไม่ย่อหย่อนเชื่อว่าเป็นอันปรารภแล้ว วิริยสัมโพชฌงค์เป็นอันปรารภแล้ว เจริญแล้ว จึงถึงความเจริญเต็มที่ (4) ปิติไม่มีอาภิสย่อมเกิดขึ้นเพราะปรารภความเพียร ปิตีสัมโพชฌงค์เป็นอันปรารภแล้ว เจริญแล้ว จึงถึงความเจริญเต็มที่ (5) กายของผู้มีใจมีปิตีย่อมระงับ แม้จิตก็ระงับ ปัสสทธิสัมโพชฌงค์เป็นอันปรารภแล้ว เจริญแล้ว จึงถึงความเจริญเต็มที่ (6) จิตของผู้มีกายระงับ มีสุข ย่อมตั้งมั่น สมามิสัมโพชฌงค์ เป็นอันปรารภแล้ว เจริญแล้ว จึงถึงความเจริญเต็มที่ (7) การเพ่งจิตที่ตั้งมั่นเช่นนั้นอย่างดี อุเบกขาสัมโพชฌงค์เป็นอันปรารภแล้ว เจริญแล้ว จึงถึงความเจริญเต็มที่

2) สมัยใด พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ อุเบกขาสัมโพชฌงค์เป็นอันปรารภแล้ว เจริญแล้ว จึงถึงความเจริญเต็มที่

3) สมัยใด พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ อุเบกขาสัมโพชฌงค์เป็นอันปรารภแล้ว เจริญแล้ว จึงถึงความเจริญเต็มที่

4) สมัยใด พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ฯลฯ อุเบกขาสัมโพชฌงค์เป็นอันปรารภแล้ว เจริญแล้ว จึงถึงความเจริญเต็มที่

2.3.3 วิธีเจริญโพชฌงค์เพื่อบรรลุวิชาและวิมุตติ

1) เจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) น้อมไปในโอสถัคคะ (ความปล่อยวาง) 2) เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ฯลฯ 3) เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ฯลฯ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความปล่อยวาง) 4) เจริญปิตีสัมโพชฌงค์ ฯลฯ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความปล่อยวาง) 5) เจริญปัสสทธิสัมโพชฌงค์ ฯลฯ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความปล่อยวาง) 6) เจริญสมามิสัมโพชฌงค์ ฯลฯ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความปล่อยวาง) 7) เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ฯลฯ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความปล่อยวาง)

เมื่อเจริญและทำอานาปานสติให้มากด้วยวิธีข้างต้น จะทำให้สติปัฏฐานสมบูรณ์ เมื่อเจริญและทำสติปัฏฐานให้มากด้วยวิธีข้างต้น จะทำให้โพชฌงค์สมบูรณ์ และเมื่อเจริญและทำโพชฌงค์ให้มากด้วยวิธีข้างต้น จะทำให้บรรลุวิชาและวิมุตติเนื่องจากเห็นตามเป็นจริงว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตาซึ่งเป็นชั้นวิชา และการรู้ตามเป็นจริงนั้นทำให้คลายกำหนัด ดับกิเลส และปล่อยวาง ไม่มีติดหาและอุปาทานอีกต่อไปจัดเป็นขั้นวิมุตติ

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้ คือ การพบว่าอานาปานสติมี 3 แบบ ได้แก่ แบบย่อ แบบพิสดารหรือแบบมาตรฐาน และแบบบูรณาการ ดังกล่าวข้างต้น อานาปานสติ 2 แบบแรกมีโครงสร้างและกระบวนการเป็นไปตามลำดับจึงไม่ยากนักที่จะทำความเข้าใจ ส่วนอานาปานสติแบบที่ 3 มีโครงสร้างและกระบวนการที่ซับซ้อนจึงได้ทำแผนภาพเพื่อให้เข้าใจโดยสะดวกดังนี้

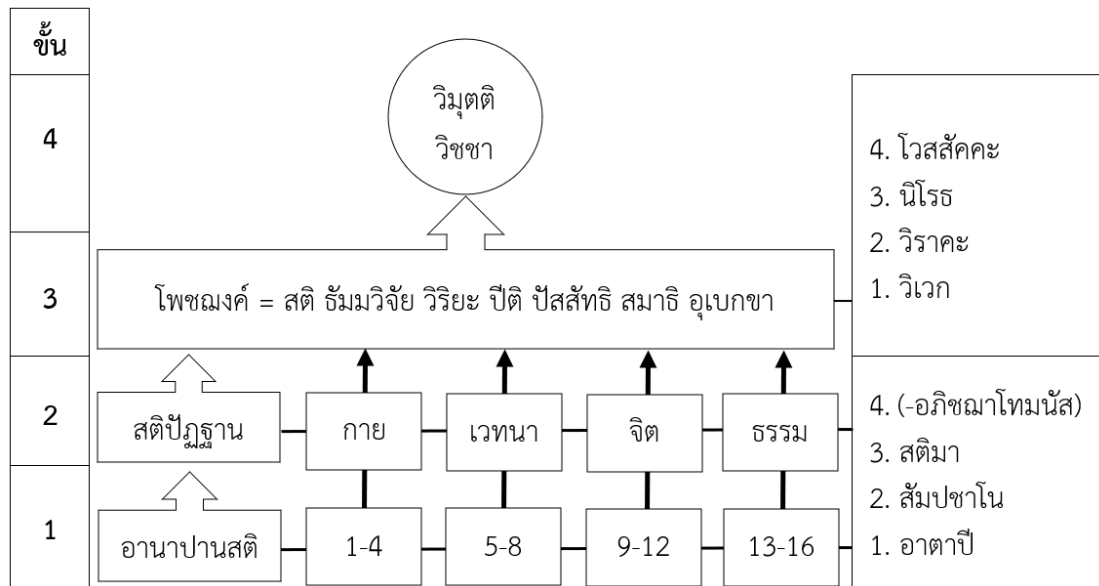


Figure 1: The Structure and Process of Integrated Ānāpānasati

จากแผนภาพแสดงให้เห็นถึงโครงสร้างและกระบวนการที่บูรณาการระหว่างอานาปานสติ สติปัฏฐาน โพชฌงค์ และวิชาและวิมุตติ

ขั้น 1 และ 2 อานาปานสติบูรณาการกับสติปัฏฐานเพราะอานาปานสติขั้นที่ 1-4 ใช้ส่วนหนึ่งของหมวดกายในสติปัฏฐาน ได้แก่ ลมหายใจเป็นเครื่องมือในการฝึกปฏิบัติ ขั้นที่ 5-8 ใช้ส่วนหนึ่งของหมวดเวทนาในสติปัฏฐาน ได้แก่ สุขเวทนาเป็นเครื่องมือ ขั้นที่ 9-12 ใช้ส่วนหนึ่งของหมวดจิตในสติปัฏฐาน ได้แก่ จิตที่เป็นกุศล และขั้นที่ 13-16 ใช้ส่วนหนึ่งของหมวดธรรมในสติปัฏฐาน ได้แก่ อริยสัจส่วนที่เป็นนิโรธเป็นเครื่องมือ (Wiwasukh et al., 2022) สิ่งสำคัญในที่ทำให้เกิดบูรณาการไม่เพียงเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ แต่คือ องค์ธรรมที่ใช้ร่วมกัน คือ การที่ต้องมีอาตปปี สัมปชาโน และสติมา และ สิ่งที่ต้องกำจัด คือ อภิขมาและโทมนัส

ขั้น 2 และ 3 สติปัฏฐานบูรณาการกับโพชฌงค์โดยเครื่องมือในการฝึกทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เครื่องมือหนึ่งหรือทุกเครื่องมือต้องประกอบด้วยโพชฌงค์หรือต้องผ่านกระบวนการของโพชฌงค์ทั้ง 7 ข้อ ซึ่งสังเกตได้จากการเกิดขึ้นของวิเวก วิราคะ นิโรธ และโอสัสัคคะ

ขั้น 3 และ 4 สุดท้าย เมื่อขั้นที่ 1-3 สมบูรณ์แล้วก็จะทำให้บรรลุวิชาและวิมุตติ

อภิปรายผลการวิจัย

1. องค์ธรรมของโครงสร้างและกระบวนการของอานาปานสติแบบย่อมี 2 ส่วน คือ ส่วนที่ต้องกำจัด ได้แก่ กามฉันทะ (ความพอใจในสิ่งที่น่าใคร่หรือความชอบใจ) และปฏิฆสัญญา (ความจำได้หมายรู้ที่ขัดเคืองใจหรือความขัง) และส่วนที่ต้องมี คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก สอดรับกับองค์ธรรมของสติปัฏฐาน คือ การกำจัดอภิขมา (ความยินดีหรือความชอบใจ) และโทมนัส (ความยินร้ายหรือความขัง) และ “สติมา (การมีสติ)” ซึ่งเป็นองค์ธรรมลำดับที่สามต่อจาก “อาตปปี (ความเพียรเพิกเลส)” และสัมปชาโน (ความรู้ตัวทั่วพร้อม)” และเมื่อสติปัฏฐานคือทางสายเดียวสู่นิพพาน ดังนั้น อานาปานสติแบบย่อจึงทำให้บรรลุนิพพานได้ด้วยซึ่งน่าจะเป็นที่มาของความนิยมเพราะมีองค์ธรรมน้อยและการเตรียมพร้อมก็ทำได้ในทุกที่ทุกเวลาสอดคล้องกับผลการวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์หลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)” โดยพระมหาหยาตธนา ปภากร (ศรีวัณณปภา) (Phramaha Yottana Paphakaro

(Sriwattanapapha), 2019) และทัศนะของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (Phra Dhammakosajarn (Buddhadasa Bhikkhu), 2021) ที่ระบุว่าอานาปานสตินี้เป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้สะดวกสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา

2. โครงสร้างและกระบวนการธรรมอานาปานสติแบบพิสดารหรือแบบมาตรฐานมี 16 ขั้น ถือเป็นขั้นลงมือปฏิบัติ แต่ก่อนลงมือปฏิบัติจะต้องเตรียมความพร้อมก่อนซึ่งพระพุทธรเจ้าตรัสไว้ทุกครั้ง คือ 1. สถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติอานาปานสติแบบมาตรฐาน ได้แก่ ป่า โคนไม้ เรือนว่าง หรือสถานที่สงบปราศจากเสียงรบกวน 2. อริยาบถกำหนดให้เป็นการนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง 3. จากนั้นดำรงสติไว้เฉพาะหน้าหรือทำความเข้าใจที่ใบหน้าแล้วมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก 4. เมื่อเตรียมความพร้อมได้ดังนี้แล้วจึงลงมือปฏิบัติตั้งแต่ขั้นที่ 1-16 ตามลำดับ

ความต่างชัดเจนระหว่างอานาปานสติแบบย่อกับแบบพิสดารหรือแบบมาตรฐาน นอกจากลำดับขั้นในการปฏิบัติแล้ว ยังได้แก่การเตรียมความพร้อม ทำให้ตั้งเป็นข้อสังเกตได้ว่าทำไมพระภิกษุจึงต้องอยู่ป่าในกรณีพระภิกษุฝ่ายอรัญญวาสี และเหตุที่ต้องมีอาคารโถงในกรณีพระภิกษุฝ่ายคามวาสี ตลอดจนความจำเป็นต้องไปสำนักปฏิบัติของอุบาสกอุบาสิกา

สิ่งที่ควรกล่าวถึงอีก 2 ประการในการปฏิบัติอานาปานสติแบบพิสดารหรือแบบมาตรฐาน คือ เงื่อนไขของการปฏิบัติ และผลจากการปฏิบัติ โดยเงื่อนไขของการปฏิบัติพระพุทธรเจ้าตรัสไว้แต่เพียงว่าเจริญให้มากและกระทำให้มาก อธิบายว่าต้องมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกให้มาก หากทำไม่มากก็จะไม่เกิดผล และผลจากการปฏิบัติอานาปานสตินั้นพระพุทธรเจ้าตรัสไว้ในอานาปานสูตร (Thai Tripitakas: 19/247/194) ว่ามีผลและอานิสงส์มาก 5 ประการ ได้แก่ 1) บรรลุอรหัตตผลหรืออนาคามีผลในปัจจุบัน 2) บรรลุประโยชน์มากคือ มรรค 4 หรือสามัญญผล 4 3) บรรลุธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะคือสามัญญผล 4 หรือนิพพาน 4) บรรลุสังเวชมากคือวิปัสสนา หรือมรรคแห่งวิปัสสนา และ 5) บรรลุความอยู่ผาสุกมาก

“ผลและอานิสงส์มาก” พระพุทธรเจ้าตรัสไว้ใน 9 สูตร แต่ไม่มีรายละเอียดว่าคืออะไร ต่างจากอานาปานสูตรข้างต้นที่ทรงระบุไว้ ดังนั้น จึงอาจนำผลและอานิสงส์ในอานาปานสูตรมาอธิบายได้ สูตรทั้ง 9 นั้น ได้แก่ 1. มหาราหุโลวาทสูตร (Thai Tripitakas: 13/113-121/125-133) 2. อานาปานัสสติสูตร (14/144-149/183-191) 3. เอกธัมมสูตร (Thai Tripitakas: 19/977/453-455) 4. โพฆณังคสูตร (Thai Tripitakas: 19/978/455) 5. สุทธิกสูตร (Thai Tripitakas: 19/979/456) 6. ปฐมผลสูตร (Thai Tripitakas: 19/980/456-457) 7. ทุตติยผลสูตร (Thai Tripitakas: 19/981/457-458) 8. ปทีโปปมสูตร (Thai Tripitakas: 19/984/460-462) 9. กิมิลสูตร (Thai Tripitakas: 19/986/465-467)

อย่างไรก็ตาม ในสูตรที่ 7 คือ ทุตติยผลสูตร (Thai Tripitakas: 19/981/457-458) นั้น พระพุทธรเจ้าได้ตรัสผลของอานาปานสติไว้ 7 ข้อ ได้แก่ 1) บรรลุอรหัตตผล ทันทีในปัจจุบัน 2) หากปัจจุบันไม่ได้บรรลุ ก็จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย 3) หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราย-ปรินิพพายี 4) หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี 5) หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี 6) หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี 7) หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้ทงฺโสโตกนิภูคามิ เพราะอุทธัมภาคัยสังโยชน 5 ประการสิ้นไป แม้ผลจะมี 7 ข้อแต่โดยสรุปก็คือผลและอานิสงส์มากข้อที่ 1 ในอานาปานสูตรข้างต้น และผลในสูตรอื่นๆ ก็อาจจัดลงในอานาปานสูตรได้ทั้งหมด

3. อานาปานสติแบบบูรณาการ แสดงให้เห็นถึงการทำงานประสานกันของธรรมข้อต่างๆ อย่างกลมกลืนในฐานะองค์ธรรมเพื่อความตรัสรู้หรือโพธิปักขิยธรรมเหมือนกันสอดคล้องกับผลงานวิจัยเรื่อง

“ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโพชฌงค์ 7 กับอานาปานสติ” ของพระทวีวัฒน์ ธนธีระเศรษฐ์ และ วิโรจน์ คุ่มครอง (Phra Thaweewat Thanateerasate and Koomkrong, 2022) ที่ระบุว่าความสัมพันธ์ระหว่างโพชฌงค์ สติปัฏฐาน และอานาปานสติเพราะเป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ และมีทั้งสมถและวิปัสสนา หรือสมาธิและปัญญาอยู่ด้วยกัน กล่าวคือ ในอานาปานสติขั้นที่ 1-12 เป็นได้ทั้งสมถและวิปัสสนา โดยเป็นสมถะเมื่อกำหนดกาย เวทนา และจิตจนทำให้เกิดสมาธิ และเป็นวิปัสสนาเมื่อพิจารณาเห็นความเกิดและดับ คือความไม่เที่ยง (อนิจจลักษณะ) ของกาย เวทนา และจิตนั้นซึ่งอาศัยกระบวนการของสติปัฏฐานเข้ามาหนุนเสริม ส่วนอานาปานสติขั้นที่ 13-16 เป็นวิปัสสนาล้วนเพราะเริ่มจากการพิจารณาเห็นอนิจจลักษณะตั้งแต่ขั้นที่ 13 เป็นต้นไป สอดคล้องกับผลงานวิจัยเรื่อง “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติกับไตรลักษณ์ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” ของแม่ชีอุไรพร ประชาบุตร และวิไลศักดิ์ กิ่งคำ (Prachabutra and Kingkham, 2021) ที่ระบุว่าลักษณะของลมหายใจเข้าออกเกี่ยวข้องกับลักษณะ 3 ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยเฉพาะที่เห็นได้ชัดเจน คือ อานาปานสติขั้นที่ 13-16 เมื่อพิจารณาจากลำดับขั้นของการปฏิบัติ อานาปานสติจัดเป็นการเจริญวิปัสสนาที่มีสมถะนำหน้าสอดคล้องกับผลงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาสมถยานิก ในอานาปานสติสูตรตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” ของพระกิตติพัฒน์ ธงสถาพรวัฒนา และวิโรจน์ คุ่มครอง (Phra Kittipat Thongsatapornwattana and Koomkrong, 2022) ที่ระบุว่า อานาปานสติ 16 ขั้น ในการปฏิบัติวิปัสสนาจัดเป็นการเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิก คือ มีสมถะเป็นยาน หรือมีสมถะเป็นตัวนำเพราะอาศัยลมหายใจทำให้จิตเป็นสมาธิจัดเป็นสมถะแล้วใช้จิตที่เป็นสมาธินั้นพิจารณาให้เห็นสามัญญลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาต่อไปจัดเป็นวิปัสสนาซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

สรุป

อานาปานสติทั้ง 3 แบบ มีความสอดคล้องกันและเหมาะกับการศึกษาและปฏิบัติในสถานการณ์ที่ต่างกัน โดยอานาปานสติแบบย่อเหมาะกับการใช้ในชีวิตและการประกอบอาชีพประจำวันเพราะมีเงื่อนไขที่เอื้ออำนวยคือเพียงป้องกันและกำจัดความชอบ (กามฉันทะ) และความชัง (ปฏิฆสัญญา) ต่อสิ่งต่างๆ แล้วอยู่กับลมหายใจเข้าออกซึ่งไม่ต้องละเอียดยถึง 16 ขั้นก็จะสามารถดำเนินชีวิตและปฏิบัติหน้าที่ไปด้วยความเรียบง่ายและมีประสิทธิภาพ

ในขณะที่อานาปานสติพิสดารหรือแบบมาตรฐานต้องมีการเตรียมตัวมีรายละเอียดถึง 16 ขั้น ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการบูรณาการกับสติปัฏฐาน โพชฌงค์ และวิชาและวิมุตติ เป็นธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา ดังนั้น จึงต้องมีเงื่อนไขและองค์ธรรมในการขับเคลื่อนอย่างเป็นระบบประกอบด้วย โดยเฉพาะสถานที่ต้องสงบและอิริยาบถต้องเป็นท่านั่งคู่บัลลังก์เพื่อให้สังเกตลมหายใจได้อย่างสะดวกนั่นเอง

ด้วยความที่อานาปานสติมีหลายแบบ ผู้สนใจจึงสามารถเลือกแบบที่เหมาะสมกับข้อจำกัดของตน แต่ต้องไม่ลืมที่จะตรวจสอบความถูกต้องด้วยองค์ธรรมในการปฏิบัติ คือ อาตปปี สัมปชาโน และสติมา โดยในระหว่างนั้นต้องกำจัดความชอบและความชัง และน้อมไปสู่วิเวก วิราคะ นิโรธ และโอสสัคคะ ซึ่งสุดท้ายจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติ ดังนั้น การปฏิบัติอานาปานสติที่หวังผลอย่างอื่นถือได้ว่าไม่ใช่เป้าหมายของอานาปานสติตามแนวพระไตรปิฎก

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสสิ” ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยผ่านกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 งบประมาณด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.) ประเภท Basic Research Fund มหาวิทยาลัยบูรพา เลขที่สัญญา ววน. 22.8/2564 และผ่านการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม พ.ศ. 2563 หมายเลขใบรับรองที่ 077/2563

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการวิจัยแสดงให้เห็นถึงความกลุ่มลึกลับของอานาปานสติซึ่งพบว่ามีถึง 3 แบบ ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้มีการศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์พระไตรปิฎกในธรรมข้ออื่นๆ อีก ซึ่งควรเป็นความเอาใจใส่ของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายทั้งในระดับนโยบายคือมหาเถรสมาคมที่ควรบรรจุไว้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาพระปริยัติธรรม ตลอดจนในภาควิชาการ มหาวิทยาลัยสงฆ์ทั้ง 2 แห่ง และสถาบันการศึกษาที่มีสาขาวิชาเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ควรส่งเสริมให้มีการศึกษาลงลึกถึงพระไตรปิฎกเมื่อกล่าวถึงธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยไม่ควรหยุดอยู่เพียงข้อมูลขั้นทุติยภูมิ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับโครงสร้างและกระบวนการของอานาปานสติที่อธิบายโดยอรรถกถา ฎีกา อรรถกถา ปกรณ์วิเสส ตลอดจนอาจารย์และนักวิชาการร่วมสมัยว่ามีความเห็นเป็นอย่างไรซึ่งจะสะท้อนความเข้าใจเชิงทฤษฎีและการปฏิบัติในชีวิตจริงว่าสอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้หรือไม่ อย่างไร ซึ่งรวมไปถึงกระบวนการในการป้องกันและแก้ไขความเข้าใจคลาดเคลื่อนและการส่งเสริมและพัฒนาความเข้าใจและการปฏิบัติที่ถูกต้องได้อย่างไร

References

- 84000.org. (2002). *Anapanasati*. Retrieved April 5, 2023, from <https://84000.org/tipitaka>
- Buddhakos Foundation. (2020). *Buddhawajana Anapanasati*. Retrieved July 10, 2022, from www.buddhakos.org
- Burapha University Library. (2023). *Anapanasati*. Retrieved May 3, 2023, from <https://webopac.lib.buu.ac.th>
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Mahidol University. (n.d.). *BUDSIR 7 for Windows (26 Centuries of the Enlightenment)*. Bangkok: Mahidol University.
- Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto). (2008). *Dictionary of Buddhist Vocabulary*. (11/2nd ed.). Bangkok: S. R. Printing Mass Products.
- _____. (2011). *Dictionary of Buddhism*. (20th ed). Bangkok: Sahadhammik.
- Phra Dhammakosajarn (Buddhadasa Bhikkhu). (2021). *Anapanasati Practice Manual*. Bangkok: Thammasapa.

- Phra Kittipat Thongsatapornwattana, & Koomkrong, V. (2022). A Study of Tranquility of the Mind in Anapanasati Sutta According to Theravada Buddhist Scripture. *Journal of Multidisciplinary in Humanities and Social Sciences*, 5(2), 607-618.
- Phra Thaweewat Thanateerasate, & Koomkrong, V. (2022). An Analytical Study of the Relation between Seven Factors of Enlightenment and Mindfulness on Breathing. *Journal of Multidisciplinary in Humanities and Social Sciences*, 5(2), 665-675.
- Phramaha Wutthichai Wutthichayo. (2020). A Comparative Study on Patterns of Mind Development of Five Meditation Lineages in Thai Society. *Dhammadhara Journal of Buddhist Studies*, 6(1), 3-50.
- Phramaha Yottana Paphakaro (Sriwattanapapha). (2019). An Analysis of the Practical Breathing Meditation Teaching by Buddhadasa Bhikkhu. *Journal of MCU Nakhondhat*, 6(5), 2194-2212.
- Prachabutra, U., & Kingkham, W. (2021). A Study of Relationship between *Anapanassati* and Three Characteristics in Theravada Buddhist Scripture. *Journal of Palisueksabuddhaghosa Review*, 7(2), 1-12.
- ThaiJO (Thai Journal Online). (2023). *Anapanasati*. Retrieved February 23, 2023, from <https://www.tci-thaijo.org>
- ThaiLIS Digital Collection. (2023). *Anapanasati*. Retrieved February 23, 2023, from <https://tdc.thailis.or.th>
- Watluangphorsodh Dhammakayaram. (2010). *Manual of Five Lines of Samatha and Vipassana Meditation Practice*. Nakhon Pathom: Petchkasem Printing.
- Wiwasukh, M. et al. (2022). *Developing the Meditation Model of Eastern Economic Corridor (EEC)*. (Research Report). Chonburi: Burapha University.