

บทความวิชาการ
Academic Articles

อานาปานสติภาวนา: การพิจารณาลมหายใจจากปุถุชนสู่อริยชน Ānāpānasati Meditation: Mindfulness of Breathing Transition towards Awakened One

นายสมบัติ สิริพัฒนานกุล

Mr.Sombat Siripattanakul

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy (Buddhist Studies), MahachulalongkornrajavidyalayaUniversity

ssiripattanakul@gmail.com

Received: 15 February 2022 Revised: 31 March 2022

Accepted: 2 April 2022

บทคัดย่อ

อานาปานสติภาวนาเป็นการเจริญสติและเจริญสมาธิด้วยวิธีการพิจารณาลมหายใจ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก สั้น-ยาว หยิบ-ละเอียดย เห็นและรับรู้สภาวะและสิ่งต่าง ๆ ที่จิตปรุงแต่งขึ้นจากการดูลมหายใจ เมื่อจิตตั้งมั่นได้มองเห็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นได้ถูกต้อง ชัดเจน มีกำลังแน่นหนา ก็สามารถนำจิตมาใช้งานในด้านวิปัสสนา โดยน้อมนำจิตมาพิจารณาสภาวะธรรม เพื่อให้เกิดปัญญาและยกระดับจิตสู่ความประเสริฐ การเจริญอานาปานสติมี 16 ลำดับขั้นตอน การเจริญอานาปานสติภาวนาตามหมวดในหลักสติปัฏฐาน 4 นั้น อานาปานสติที่บริบูรณ์แล้วทำให้สติปัฏฐาน 4 และโพชฌงค์ 7 บริบูรณ์ วิชาและวิมุตติย่อมบริบูรณ์ไปด้วย ปุถุชนผู้เจริญอานาปานสติภาวนาด้วยวิธีการที่ถูกต้องและมีความพอดีเหมาะสมแล้ว จิตย่อมยกระดับก้าวข้ามจากจิตปุถุชนไปสู่จิตที่เป็นอริยชน

คำสำคัญ: อานาปานสติภาวนา, การพิจารณาลมหายใจ, อริยชน

Abstract

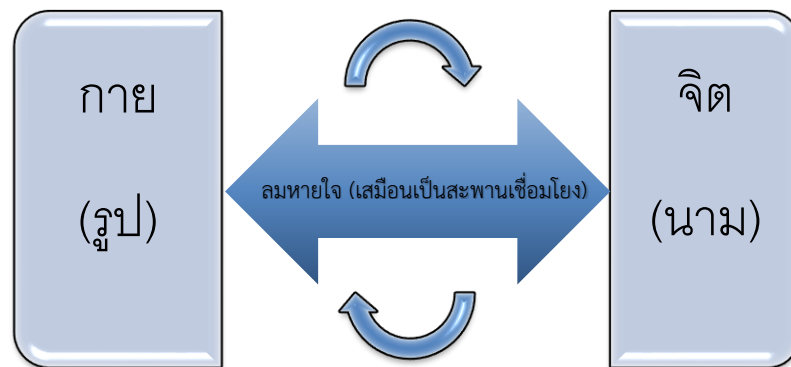
Ānāpānasati meditation is a mindfulness of breathing by consideration of in – out breath, long – short breath, rough – fine breath to observe spiritual-state mind and conditioned mind from breaths investigations. Steadily mind from tranquility (Samatha) state cultivates will-power which can be used for insight meditation (Vipassanā) in order to develop mind and wisdom. As soon as the 16 steps of Ānāpānasati has been practiced completely, the four Satipaṭṭhānas will be fulfilled within themselves. Being fulfilled, the seven Factors of Enlightenment are automatically perfected, thus, Clear-vision and Deliverance are perfected by their own accords, in a natural way. A proper and right Ānāpānasati practice can transform an ordinary one through an awakened one.

Keywords: ānāpānasati meditation, breath consideration, awakened people

บทนำ

อานาปานสติภาวนาเป็นการเจริญกรรมฐานแบบหนึ่งในพุทธศาสนาเถรวาท โดยมีจุดเด่นในการปฏิบัติ คือ ใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์กรรมฐาน ฝึกมีสติอยู่กับการตามดูรู้ลมหายใจเป็นวัฏจักร ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน เพ่งพินิจลมหายใจผ่านฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม พิจารณาสภาวที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ทั้งทางตรงและทางอ้อม การปฏิบัติมีจุดมุ่งหมายหลักคือเพื่อความสงบแห่งจิต เป็นไปเพื่อบรรลุมรรค และเพื่อพัฒนาภาวนามยปัญญาผ่านกระบวนการวิปัสสนากรรมฐาน อันทำให้เข้าใจและเห็นแจ้งกฎแห่งธรรมชาติ พัฒนาจิตเข้าสู่โลกุตตรปัญญา อันเป็นจุดมุ่งหมายในขั้นที่สูงขึ้นจนกระทั่งพัฒนาเข้าสู่ความตื่นรู้หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง

การเจริญสติด้วยการพิจารณาลมหายใจถือเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพสูงในการตัดกระแสความคิดฟุ้งซ่าน อีกทั้งเป็นสะพานเชื่อมโยงระหว่างกายกับจิต การที่จะเข้าสู่สมาธิจิตในระดับลึกได้นั้น กายกับจิตจะต้องเชื่อมกันเป็นหนึ่งเดียวอย่างแนบแน่น (ดังแสดงในแผนภาพที่ 1) ซึ่งการเจริญสติแบบนี้ยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง ลดภาวะความเครียด ผ่อนคลาย (ลมปราณและการหายใจ, 2556: หน้า 59) การจัดการและควบคุมอารมณ์ การนอนหลับที่ดีขึ้น เพิ่มพลังชีวิต ปรับสมดุลร่างกาย ส่วนประโยชน์ทางด้านจิตใจดังที่ได้กล่าวมา ก็เพื่อให้มีสมาธิ และความสงบแห่งจิต การพัฒนาทางจิตวิญญาณ การพัฒนาด้านปัญญาญาณ อันสามารถนำพาผู้ปฏิบัติเข้าสู่ภาวะการตื่นรู้ พัฒนายกระดับจิตจากปุถุชนสู่ภูมิจิตที่เป็นอริยชนได้ ซึ่งแสดงอย่างชัดเจนในพุทธพจน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอานาปานสติสูตรที่อธิบายรายละเอียดขั้นตอน และอานิสงส์ มรรคผลจนถึงขั้นสูงสุด



แผนภาพที่ 1 แสดงการเชื่อมโยงระหว่าง กาย กับ จิต ได้ด้วยลมหายใจ

ที่มาของภาพ: นายสมบัติ สิริพัฒนานกุล รูปแบบแนวความคิดของผู้วิจัย

ความสำคัญของอานาปานสติภาวนา

อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่มีความสำคัญและลักษณะเด่น โดยคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกล่าวไว้และประมวลย่อ ๆ ได้ดังนี้ (ธรรมะภาคปฏิบัติ, 2559: หน้า 23-26)

1. เจริญอานาปานสติ ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ เป็นการปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนเป็นอย่างดี ไม่เหมือนการเคลื่อนไหวมือ เท้าเดินหรือเพ่งจ้องซึ่งทำให้ร่างกายเมื่อยล้า
2. อานาปานสติกรรมฐานจัดเป็นกรรมฐานเย็น กล่าวคือเมื่อจิตสงบเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจ จะทำให้รู้สึกเบาภายใน อิ่มเอิบเป็นสุข เหมือนนกที่บินอยู่ในอากาศ ผู้ปฏิบัติจึงนิยมใช้การเจริญอานาปานสติเป็นวิธีพักจิตในกรรมฐาน
3. อานาปานสติกรรมฐาน ไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความไขว่เขวทางความคิด เมื่อเปรียบเทียบกับ การเจริญภาวนาประเภทอื่น ๆ เช่นการเจริญสุภาที่อาจทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเบื่อหน่าย รังเกียจร่างกายของตน และอาจมีผลทำให้อยากฆ่าตัวตาย หรืออยากฆ่าผู้อื่นได้ การเจริญอานาปานสติยังกระทำใ้มากและถูกต้องแล้ว จิตจะยิ่งสงบ ประณีตและชื่นใจ

3.1 อานาปานสติกรรมฐาน เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง 12 อย่าง ที่ให้ผลในด้านสมณะ ได้จนถึงขั้นสูงสุด คือจตุตถฌาน และได้ผลถึงอรุณานกระทั้งเข้านิโรธสมาบัติได้

3.2 อานาปานสติกรรมฐาน ใช้ได้ทั้งทางสมณะและวิปัสสนา โดยจะปฏิบัติเพื่่อมุ่งสมาธิทำให้จิตตั้งมั่น หรือจะปฏิบัติเพื่อเจริญปัญญาตามลำดับขั้นตอนแบบสติปัฏฐาน 4 ก็ได้ กล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า ได้ทั้งความสงบนิ่งแห่งจิตและปัญญาแห่งจิต

3.3 อานาปานสติกรรมฐาน เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้วว่าพระองค์ทรงใช้เป็นวิหารธรรมมาก ทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ รวมทั้งสนับสนุนเป็นอย่างยิ่งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ

จะเห็นได้ว่า อานาปานสติภาวนาเป็นกรรมฐานที่ดีกว่ากรรมฐานแบบอื่น ๆ ทั้งหลาย การปฏิบัติ สะดวกสบาย ปฏิบัติได้ในทุก ๆ อริยบท ไม่เดือดร้อนรำคาญ ไม่ก่อให้เกิดความเครียดและเป็นสากล มีสำนึก

การปฏิบัติธรรมทั้งในประเทศและต่างประเทศใช้เป็นแนวทางปฏิบัติที่นิยมกัน อีกทั้งการปฏิบัติจะได้านิสงส์ตั้งแต่เบื้องต้นคือความสงบแห่งจิตจนถึงเป้าหมายขั้นสูงสุดในทางพุทธศาสนา

อานาปานสติสูตร ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระสุตตันตปิฎก (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 14 ข้อ 144-152: หน้า 183-195) ว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ ซึ่งมี 16 ลำดับขั้น แบ่งออกเป็น 4 หมวดตามหลักในสติปัฏฐาน 4 ดังนี้

หมวดที่ 1 กายานุปัสสนา

1. เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”
2. เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”
3. สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก”
4. สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขารหายใจออก”

ในหมวดแรกลำดับขั้นตอนที่ 1-4 นี้ให้มองว่าลมหายใจเป็นส่วนของกาย ซึ่งเป็นพิจารณากายย่อยส่วนหนึ่งในกายนี้ เป็นการรับรู้ลมไปตามธรรมชาติในการหายใจเข้า หายใจออก เมื่อมีความแนบแน่นระหว่างจิตรู้กับลมหายใจ ก็เพิ่มการติดตามลมหายใจไปตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง และปลายลม ทั้งลมหายใจเข้าและออก หรืออาจกำหนดฐานที่ลมถูกแต่เพียงแห่งใดแห่งหนึ่งเพียงจุดเดียว ตามความถนัด เหมาะสมและความชำนาญของผู้ปฏิบัติแต่ละคนจนกระทั่งลมหายใจละเอียดจนถึงระงับกายสังขารได้ คือลมหายใจที่หายาบรรจบไป

หมวดที่ 2 เวทนานุปัสสนา

5. สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้ปิติ หายใจออก”
6. สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจออก”
7. สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก”

8. สำเนียงว่า “เราระงับจิตตสังขารหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราระงับจิตตสังขารหายใจออก”

ในหมวดที่ 2 ลำดับขั้นตอนที่ 5 - 8 นี้ต่อเนื่องมาจากขั้นที่ 1-4 เมื่อลมหายใจหายาบรรจบไป คือวิตกและวิจารณ์หมดไป ลมหายใจก็ละเอียดขึ้นต่อเนื่องเรื่อย ๆ พัฒนาจนถึงเกิดปราโมทย์ ปิติและสุข เมื่อสภาวะธรรมดังกล่าวนี้เกิดขึ้นก็ให้มีสติรู้ว่ามีเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติตามเหตุปัจจัยที่ได้ปฏิบัติต่อเนื่องมา ซึ่งการปฏิบัติในหมวดเวทนานุปัสสนาคือการพิจารณาจิตตสังขาร ขณะที่สมถภาวนาในลมหายใจเข้า-ออกที่สงบละเอียดก็ยังคงดำเนินอยู่ไม่ได้ทิ้งไปไหน สภาวะธรรม ปิติและสุขก็ยังรับรู้อยู่ ก็ให้รับรู้ว่าเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่งเช่นกัน เกิดขึ้นได้ก็ดับลงได้มีความไม่เที่ยงเช่นกัน จิตตสังขารปรากฏขึ้นเมื่อสุขสภาวะลดลงไป จิตตสังขาร คือสิ่งปรุงแต่งจิตในส่วน เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญูณ นั่นคือสภาวะที่จิตถูกปรุงแต่งด้วยความรู้สึก ความทรงจำ ความรับรู้และการปรุงแต่งของจิตเอง เมื่อจิตตสังขารเกิดขึ้น ก็ให้รับรู้ผ่านลมหายใจที่

เข้าออกขณะนั้น ๆ ว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมอย่างหนึ่งเท่านั้นเอง เมื่อไม่หลงไปตามจิตตสังขาร และกำหนดการรับรู้ยังคงอยู่กับลมหายใจที่เข้าออกที่ละเอียดแนบแน่น จิตตสังขารก็จะระงับดับไปเอง จะเห็นได้ว่าจากในลำดับขั้นตอนที่ 1 -4 และ 5 - 8 นี้ คือการพิจารณาลมหายใจในส่วนกายสังขารและจิตตสังขารเข้าด้วยกัน ซึ่งก็คือการพิจารณาขั้น 5 ผ่านลมหายใจนั่นเอง

หมวดที่ 4 ธรรมานุปัสสนา

13. สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก”

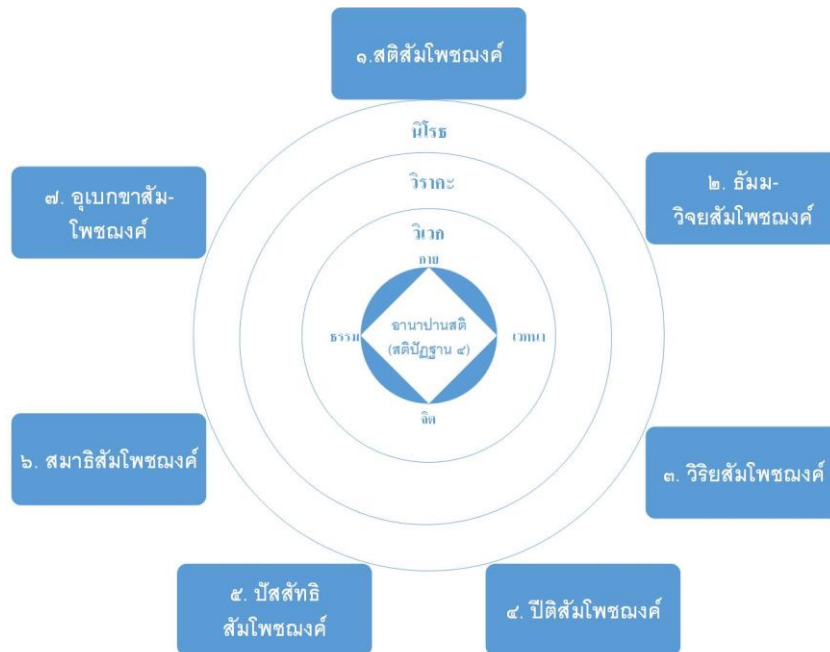
14. สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก”

15. สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก”

16. สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก”

ในหมวดที่ 4 ธรรมานุปัสสนา เป็นขั้นตอนที่เป็นวิปัสสนาล้วน ๆ เป็นหลัก การปฏิบัติต่อเนื่องเพื่อเข้าสู่ขั้นตอนในหมวดวิปัสสนาได้นั้น เริ่มจากปฏิบัติในขั้นตอนแรกๆที่ได้ขณิกสมาธิ แล้วก็เจริญเข้าสู่ขั้นตอนวิปัสสนาแบบทางลัดได้ ในการปฏิบัติแบบวิปัสสนายานิก คือ ปฏิบัติในขั้นตอน 1 - 2 - 3 - 4 แล้ว ข้ามไปปฏิบัติในขั้นที่ 13 ... ต่อไป หรือการปฏิบัติแบบไปตามลำดับขั้นคือ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -...- 12 ในการปฏิบัติแบบสมถยานิก คือการเจริญสมาธิจนได้ฌานสมถะขั้นสูงก่อน เพื่อให้จิตมีกำลังเป็นบาทฐานแล้วเจริญวิปัสสนาต่อในลำดับขั้นที่ 13 ตามลำดับขั้น ซึ่งเป็นขั้นตอนการพิจารณาธรรมล้วน ๆ ในขั้นที่ 13 นี้เป็นขั้นมีนัยสำคัญของการยกระดับจิต เพื่อก้าวข้ามพ้นจิตแบบปุถุชน คือจิตที่ยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ไปสู่จิตในระดับอริยชน คือจิตที่ระงับความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยปัญญาที่เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ในเบญจขันธ์ ผ่านการพิจารณาลมหายใจ เห็นการเกิดดับของรูปนามด้วยภาวนามยปัญญา ทุกสรรพสิ่งเป็นไปตามกระแสของเหตุปัจจัย จนกระทั่งจิตโน้มไปเพื่อความคลายออก ดับไป และการสละคืน ปล่อยวางสังขาร การเจริญอานาปานสติด้วยสติปัฏฐาน 4 ที่บริบูรณ์และการเข้าถึงองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้คือ โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์เป็นเหตุให้วิชชาและวิมุตติย่อมบริบูรณ์ไปตามลำดับ การเจริญสติสัมโพชฌงค์ 7 นั้นเพื่อให้ถึงซึ่งความไพบูลย์ในองค์ธรรมทั้งปวงนั้น ต้องอาศัย 1). วิเวก(ความสด) ที่ปรากฏอยู่ในพระสูตร อันหมายถึงวิเวก 3 คือ กายวิเวก จิตตวิเวก อุปวิเวก 2). อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนด) คือการไม่กำหนดยึดมั่นในสังขารธรรมทั้งหลาย และ 3). อาศัยนิโรธ(ความดับ) เป็นไปเพื่อการดับลงของตัณหา และการหลุดพ้นจากอำนาจของอวิชชา อันโน้มไปเพื่อความปล่อยวาง โพชฌงค์ 7 ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว จึงทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ ตามคำอธิบายของศรีศากยโศก (โพธิปักขิยธรรม 37 ตามรอยพระพุทธองค์, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ นาลันทา, 2558: หน้า 595-599)

การปฏิบัติสรุปเป็นผังแผนภาพที่ 2 ที่ประสานการเชื่อมโยงในอานาปานสติภาวนา ในรูปแบบสติปัฏฐาน 4 อันอาศัย วิเวก วิราคะ และนิโรธ น้อมไปสู่องค์ธรรมในการตรัสรู้



แผนภาพที่ 2 แสดงแผนภาพโพชฌงค์ 7 องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ผ่านการปฏิบัติในอานาปานสติ ในรูปแบบสติปัฏฐาน 4 ที่มาของภาพ: สมบัติ สิริพัฒนากุล รูปแบบแนวความคิดของผู้วิจัย

ความหมายของอริยชน

อริยชน คือบุคคลที่จิตมีโลกุตตรธรรม เป็นธรรมอันพ้นจากวิสัยของโลก ซึ่งประกอบด้วย มรรค 4 ผล 4 และนิพพาน

1. มรรค 4 คือทางเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคล ญาณที่ทำให้ละสังโยชน์ได้ขาด มี ๔ ประการคือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค

2. ผล 4 คือ ผลที่เกิดสืบเนื่องจากการละกิเลสได้ด้วยมรรค, ธรรมารมณ์อันพระอริยะพึงเสวย ที่เป็นผลเกิดเองในเมื่อกิเลสสิ้นไปด้วยอำนาจมรรคนั้นๆ มี 4 ประการคือ โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล อรหัตตผล

3. นิพพาน 1 คือสภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์แล้ว ภาวะที่เป็นสุขสูงสุดเพราะไร้กิเลสไร้ทุกข์ เป็นอิสรภาพสมบูรณ์ (จุฑาทกัศ หริรักษ์ธำรง, 2560: หน้า 11)

สภาวะธรรมช่วงการก้าวข้ามจากปุถุชนสู่อริยชน

มีคำอธิบายขั้นตอนของวิปัสสนาญาณ 16 ที่อธิบายจุดเปลี่ยนผ่านที่สำคัญไปสู่ภูมิจิตที่เป็นอริยบุคคล เป็นขั้นตอนที่ไม่ถอยย้อนกลับไปสู่ภูมิจิตที่เป็นปุถุชนอีกต่อไป รายละเอียดของวิปัสสนาญาณ 16 จาก แนบ มหานีรานนท์ (แนวแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา, 2553: หน้า 140) มีดังนี้

- 1) นามรูปปริจเฉทญาณ ขั้นตอนแห่งการกำหนดรู้ด้วยภาวนามยปัญญาว่าเป็นนามรูป
- 2) ปัจจยปริคคหญาณ ขั้นตอนแห่งการกำหนดรู้ด้วยปัญญาในปัจจัยที่ทำให้เกิดนามรูป

- 3) สัมมสนญาณ ขั้นตอนแห่งการกำหนดรู้ความไม่เที่ยงของนามรูป
- 4) อุทยัพพญาณ ขั้นตอนแห่งการกำหนดรู้ความเกิดขึ้นและความดับแห่งนามรูป
- 5) ภังคญาณ ขั้นตอนแห่งการกำหนดรู้ความดับแห่งนามรูป
- 6) ภยญาณ ขั้นตอนแห่งการกำหนดรู้สีกว่านามรูปเป็นภัยน่ากลัว
- 7) อาทีนวญาณ ขั้นตอนแห่งการกำหนดรู้โทษของนามรูป
- 8) นิพพิทาญาณ ขั้นตอนแห่งการกำหนดรู้สีกเพื่อหน่ายในนามรูป
- 9) มุญจิตุกัมมตาญาณ ขั้นตอนแห่งการกำหนดรู้ความดับแห่งนามรูป
- 10) ปฏิสังขยาญาณ ขั้นตอนแห่งการกำหนดรู้ธรรมอันเป็นอุปาย เครื่องทำให้พ้นนามรูป
- 11) สังขารเปกขาญาณ ขั้นตอนแห่งการกำหนดรู้ทำลายความยินดียินร้ายในนามรูปแล้ววางเฉยอยู่
- 12) อนุลोมนญาณ ขั้นตอนแห่งการกำหนดรู้ธรรมที่จะอนุโลมให้เห็นอริยสัจธรรมทั้ง 4
- 13) โคตรภูญาณ ขั้นตอนแห่งการกำหนดรู้พระนิพพานเป็นอารมณ์
- 14) มัคคญาณ ขั้นตอนแห่งการกำหนดรู้นิพพานเป็นอารมณ์ คือ ญาณในอริยมรรค
- 15) ผลญาณ ขั้นตอนแห่งการกำหนดรู้นิพพานเป็นอารมณ์ คือ ญาณอริยผล
- 16) ปัจจเวกขณญาณ ขั้นตอนแห่งการกำหนดรู้มรรคผลนิพพาน กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่เหลือ คือ ญาณที่พิจารณาทบทวน

เหลือ คือ ญาณที่พิจารณาทบทวน

เมื่อนำหลักของวิปัสสนาญาณ 16 เข้ามาเทียบเคียงกับอานาปานสติภาวนาในหมวดธรรมานุปัสสนาในชั้นที่ 13 - 16 จะเห็นได้ว่า ลำดับขั้นตอนในอานาปานสติภาวนาที่ 13 เป็นชั้นที่เห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ เทียบเคียงได้กับวิปัสสนาญาณ ในญาณที่ 1 - 13 คือมาถึงญาณในชั้นกำลังก้าวข้าม ในกึ่งกลางระหว่างปุถุชนและอริยชน และมาบรรจบกันที่ชั้นที่ 14 เหมือนกันคือข้ามเข้าสู่ความเป็นอริยชน เป็นภาวานามยปัญญา คือปัญญาญาณในระดับญาณุตตมญาณทั้งสาม เป็นอริยชั้นปฐมมรรคแล้วคือโสดาปัตติมรรค ซึ่งเป็นจุดไม่หวนคืนกลับไปเป็นปุถุชนอีก และเป็นการปิดทางอบาย คือจิตจะไม่โน้มเอียงไปทางอกุศล คือไม่ทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ตระหนี่ จิตไม่เศร้าหมอง เมื่อมองในแง่ของสังโยชน์ ในระดับพระโสดาบัน สละสลัดได้ซึ่ง 3 ประการ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉาและสีลัพพตปรามาส คือ 1). ไม่ยึดมั่นในกายว่าเป็นตัวตนจากการเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ 2). ไม่สงสัยลังเลในอริยสัจ 3). มีศีลลึกลงไปจากฐานของจิตใจ

ปฏิเวธในอานาปานสติภาวนา ในขอบเขตการรับรู้ของผู้ปฏิบัติ

เมื่อนำลำดับขั้นการปฏิบัติอานาปานสติ 16 ลำดับขั้น แล้วพิจารณาสภาวะธรรม มองดูปฏิเวธที่ปรากฏ ผู้ปฏิบัติจะเห็นการเปลี่ยนในแบบสภาวะที่รู้ได้เป็นปัจจัยตั้ง โดยเริ่มต้นจากรูปแบบที่เป็นสมถภาวนา การดูลมหายใจจากความคิด เข้าสู่การรับรู้ กำหนดพิจารณา ลม จากชั้นขนิณสมาธิ สู่ลมหายใจที่ละเอียดขึ้น เป็นอุปจารสมาธิ แล้วลมหายใจจะจับไปจนจิตตั้งมั่นเข้าสู่สภาวะปฐมฌาน ผ่านจากฐานกายเข้าสู่พื้นที่ทางใจ ในส่วนการพิจารณาเวทนา การรับรู้อารมณ์ผ่านสัญญาและสังขาร จนได้สภาวะปิติและสุข ต่อเนื่องเข้าสู่สภาวะหฤตยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน จนกระทั่งการระงับจิตตสังขาร ลมหายใจดับจิตเคลื่อนเข้าไปยังสภาวะอรุณฌาน เป็นพื้นที่แห่งการรับรู้ที่อิงอาศัย อากาเสธาตุ วิญญานธาตุ และธาตุแห่งความว่าง คืออา-

กาสนัญญาตนสัญญา วิญญาณัญญาตนสัญญา อาภิญญัญญาตนสัญญา และเข้าสู่ระดับสูงสุดของสมถภาวนา คือเนวสัญญานาสัญญาตนสัญญา ขึ้นเป็นปฏิเวธที่ปรากฏในลำดับขั้นที่ 8 - 9

ในส่วนของวิปัสสนาภาวนาในอานาปานสติในลำดับขั้นที่ 10 - 13 เป็นกระบวนการในองค์ความรู้ระดับวิปัสสนา จิตเข้าไปประจักษ์แจ้งในกระแสแห่งความเกิดดับของเวทนาที่ประกอบในธรรมทั้งปวง คือช่วงที่ปรากฏสภาวะของโพชฌงค์ 7 สรุปลักษณะธรรมในอานาปานสติเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงอานาปานสติ 16 ขั้น กับสภาวะธรรม อธิบายโดย ปิยทัสสี ภิกขุ, (2563: หน้า 130).

อานาปานสติ 16 ขั้น	การกำหนดรู้กับสภาวะธรรมที่ปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติ	จุดเปลี่ยนระดับปัญญา
1. รู้ลมหายใจเข้า-ออกยาว	กามสัญญา (มีความคิด อดีต และ อนาคต)	ปุณฺณ (โลกียปัญญา)
2. รู้ลมหายใจเข้า-ออกสั้น	ขณิกสมาธิ	
3. รู้ชัดกองลมทั้งหมด	ลมหายใจละเอียด (กายทั้งปวง), อุปจารสมาธิ	
4. ระงับลมหายใจ	ปฐมนาน (กายสังขารระงับ)	
5. รู้ชัดปีติ	กำหนดรู้ปีติ, ทุติยมาน	
6. รู้ชัดสุข	กำหนดรู้สุข, ตติยมาน	
7. รู้ชัดจิตตสังขาร	กำหนดรู้จิตตสังขาร, จตุตถมาน	
8. ระงับจิตตสังขาร	อรุปสัญญา 4 ระดับ	
9. กำหนดรู้จิต	รูปสัญญา 4 ระดับ, อรูปสัญญา 3 ระดับ	
10. ทำจิตให้บันเทิง	กำหนดรู้จิตปราโมทย์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์	
11. ตั้งจิตไว้มั่น	กำหนดรู้จิตตั้งมั่น สมาริสัมโพชฌงค์	
12. เปลื้องจิต	กำหนดรู้ปล่อยวาง อุเบกขาสัมโพชฌงค์	
13. เห็นความไม่เที่ยง	กำหนดรู้อนิจจัง *เห็นแจ้งในไตรลักษณ์	จุดกึ่งกลางของเปลี่ยนผ่าน
14. เห็นความคลายออกได้	กำหนดรู้วิราคะ มัคคญาณ	อริยชน (โลกุตตรปัญญา)
15. เห็นความดับไป	กำหนดรู้นิโรธะ ผลญาณ	
16. เห็นความสละคืน	กำหนดรู้ปฏินิสสัคคะ นิพพาน	

บทสรุป

อานาปานสติภาวนาเป็นการเจริญสติด้วยตามดูลมหายใจ พิจารณาลมหายใจ ซึ่งเป็นทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในตัวเองพร้อมบริบูรณ์ การปฏิบัติแบ่งออกเป็น 4 หมวด ตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน รู้ทั่วตัวพร้อม โดยน้อมจิตเข้าสู่การเพ่งและพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ผ่านลมหายใจของผู้ปฏิบัติ แบ่งออกเป็น 16 ลำดับขั้นตอน ผู้ปฏิบัติถึงหมวดธรรมานุปัสสนา แล้วทำโพชฌงค์ 7 อันเป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ที่สำคัญให้บริบูรณ์ อันได้แก่ สติสัมโพชฌงค์ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ พัฒนาจิตเข้าสู่ขั้นสำคัญแห่งการเปลี่ยนผ่าน เพื่อยกระดับจิตในลำดับขั้นที่ 13 ในอานาปานสติภาวนา (ซึ่งเทียบเคียงได้กับขั้นโคตรภูญาณ ซึ่งเป็นขั้นที่ 13 ในวิปัสสนาญาณ 16) อันเป็นไปเพื่อเจริญเข้าสู่มัคคญาณ และ ผลญาณ จิตพัฒนาเข้าสู่โลกุตตรปัญญา เกิดการหยั่งรู้ลงสู่สัจธรรมระดับปรมาตม์ เห็นแจ้งในไตรลักษณ์เกิดดวงตาเห็นธรรม และก้าวข้ามพ้นทุกข์จน เข้าสู่ความเป็นอริยชน สู่การทำวิชาและวิมุตติบริบูรณ์สืบเนื่องไป

เอกสารอ้างอิง

1. หนังสือ

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559). ธรรมะภาคปฏิบัติ 2. พิมพ์ครั้งที่ 3.

พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: หน้า 23-26.

เทอดศักดิ์ คงเดช. (2556). ลมปรมาณและการหายใจ. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน: หน้า 59.

แนบ มหานีรานนท์. (2553). แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เคล็ดไทย จำกัด: หน้า 140.

ปิยทัสสี ภิกขุ. (2563). ขอบเขตการรับรู้ของจิตย่นระยะเวลาสังสารวัฏ การเดินทางสู่การเวลา. วัดถ้ำดอยโตน : หน้า 130.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: หน้า 183-195.

2. วิทยานิพนธ์

จุฑาภักดิ์ หริรักษ์อารัง ผศ. (2560). รูปแบบการบรรลุมรรคในพุทธศาสนาเถรวาท. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร

ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: หน้า 11.