

ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติกับไตรลักษณ์

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

A Study of Relationship Between Ānāpānassati and Three Characteristics in Theravada Buddhist Scriptures

แม่ชื้อไพร ประชาบุตร, Uraiporn Prachabutr¹

E-mail: uraipornprachabutr@gmail.com

วิไลศักดิ์ กิ่งคำ, Wilaisak Kingkham²

Received: February 25, 2021 Revised: March 2, 2021

Accepted: May 12, 2021

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติกับไตรลักษณ์ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาไตรลักษณ์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติกับไตรลักษณ์ โดยมีระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า อานาปานสติ คือ สติที่ทำหน้าที่กำหนดรู้และกำกับลมหายใจเข้าออก เป็นสมถยานิก คือ การเจริญวิปัสสนาที่มีสมถะเป็นเบื้องต้น อานาปานสติมีวิธีปฏิบัติ 16 ขั้นตอนแบ่งเป็น 4 หมวดตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ 3 ประการ คือ 1) อนิจจัง ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นแล้วแตกสลายไป 2) ทุกขัง เป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นให้คงเดิมไม่ได้ 3) อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง บังคับบัญชาไม่ได้ ไตรลักษณ์เป็นความจริงที่มีอยู่ในทุกสรรพสิ่ง แต่มีสิ่งปกปิดไว้ ได้แก่ สันตติคือความสืบเนื่องกัน อริยาบถคือการเคลื่อนไหว และขณสัญญาคือความเห็นว่าเป็นกลุ่มก้อน การเห็นไตรลักษณ์ได้ต้องอาศัยปัญญาจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติกับไตรลักษณ์ แสดงให้เห็นลักษณะของลมหายใจเข้าออกที่เกี่ยวข้องกับลักษณะ 3 ประการ โดยเฉพาะที่เห็นได้ชัดเจน คือ อานาปานสติขั้นที่ 13-16 แสดงวิธียกอารมณ์สมถะขึ้นสู่วิปัสสนา ซึ่งเกี่ยวข้องกับไตรลักษณ์อย่างชัดเจน ทำลายความเห็นที่เป็น

¹ สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Palisuksa Buddhagosa Campus Nakornphathom, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

² อาจารย์ภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. Thai language Department, Faculty of Humanities, Kasetsart University.

อัสตดา มีอานิสงส์สูงสุดคือบรรลุประนิพพาน นอกจากนั้น ยังมีประโยชน์ที่สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างมากมาย ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเอง ทำให้มีชีวิตประจำวันอยู่อย่างมีความสุข

คำสำคัญ: (ความสัมพันธ์), (อานาปานสติ), (ไตรลักษณ์)

Abstract

This article was a part of thesis entitled “A Study of Relationship Between *Ānāpānassati* and Three Characteristics in Theravada Buddhist Scriptures” containing 3 objectives; 1) to study *Ānāpānassati* in Theravada Buddhist scriptures, 2) to study Three Characteristics in Theravada Buddhist scriptures, and 3) to study the relationship between *Ānāpānassati* and Three Characteristics. It was a qualitative research. Its findings showed that *Ānāpānassati* refers to mindfulness, functioning on breathing, observing which controls inhaling and exhaling. It is Samatha–Yānika referring to vipassana with concentration as an initial. *Ānāpānassati* contains sixteen gradual steps divided into 4 sections, each section contains 4 steps; the first section is *Kāyānupassanasatipaṭṭhāna*, the second is *Vedanānupassanasatipaṭṭhāna*, the third is *Cittanupassanasatipaṭṭhāna*. Three Characteristics (*Tilakkhaṇa*) means three characters of everything; including 1) *Aniccata* or impermanence which is unstable and inconstant, everything is always arising and perishing, 2) *Dukkhatā* or suffering state referring to the contaminated phenomena and the last, 3) *Anattatā* or non-self, the state of changeable and uncontrollable condition. These three characters are inherent realities of all called common characteristics. The realities are hidden by three types; *Santati* or the continuity, *Iriyapatha* or the movement performing, lastly, *Ghanasaññā* or the perception of compactness. To see three characteristics requires only the wisdom from insight meditation practice as an essential. The relationship between *Ānāpānassati* and three characteristics was seen in mindfulness development into the 3 stages of insight knowledge in thirteenth to sixteenth level which shows the way to move from meditation to insight. It destroys the wrong view on self, leading to Nibbana attainment. Having realized these three characteristics can be practiced in daily life by anyone for better living, improving potential, and peaceful and happy life.

Keywords: (Relationship), (*Ānāpānassati*), (Three Characteristics)



1. บทนำ

พระพุทธองค์ทรงได้พระนามว่า สัมมาสัมพุทธะ เพราะตรัสรู้อริยสัจ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แล้วทรงเผยแผ่ต่อเหล่าเวไนยนิกร เพื่อให้รู้และปฏิบัติตามหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์ การปฏิบัติเพื่อบรรลุทุกข์นั้น คือ การรู้แจ้งไตรลักษณ์ หรือลักษณะ 3 ประการที่เป็นกฎธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งปวง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีพุทธดำรัสที่ได้ตรัสเกี่ยวกับไตรลักษณ์ปรากฏอยู่หลายแห่ง เช่น ธรรมนิยามว่า สัพเพ สังขารา อนิจจา สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สัพเพ สังขารา ทุกขา สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ สัพเพ ธมมา อนัตตา ธรรมทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน³ แม้ในอนิจจสูตรพระองค์ทรงตรัสแก่เหล่าภิกษุเพื่อให้เห็นว่า ชั้นทั้ง 5 ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา⁴

อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่อาศัยลมหายใจเข้าและลมหายใจออกในการศึกษา ซึ่งเป็นธรรมชาติเดิมที่ทุกคนมีอยู่แล้ว หากปราศจากลมหายใจเสียแล้ว ชีวิตก็ไม่อาจจะดำรงอยู่ได้ อานาปานสติกรรมฐานนี้สามารถสงเคราะห์เข้าในทั้งสมถะและวิปัสสนา โดยสมถกรรมฐานเป็นการรับรู้อารมณ์ที่เป็นบัญญัติ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานเป็นการเจริญอารมณ์ที่เป็นปรมาัตถ์ อานาปานสติกรรมฐานนี้ เป็นกรรมฐานของมหาบุรุษ เป็นเครื่องอยู่ในชีวิตประจำวันของพระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าทั้งหลาย⁵ แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงใช้วิธีปฏิบัติอานาปานสตินี้จนสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า⁶ อีกทั้งเป็นวิธีปฏิบัติที่พระองค์ทรงสรรเสริญ และได้ตรัสแก่เหล่าภิกษุให้บำเพ็ญเพียร ทำให้มาก เจริญให้มาก เพราะเป็นเหตุให้สติปัญญา 4 โพชฌงค์ 7 วิชชาและวิมุตติสมบูรณ์ตามลำดับ⁷

อานาปานสติกรรมฐาน ที่มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น มีปรากฏในหลาย ๆ พระสูตร เช่น อานาปานัสสติสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานาปานสติ 16 ชั้น⁸ และปรากฏในกายนุปลาสนาสติปัญญา ในมหาสติปัญญาสูตร หมวดอานาปานบรรพ⁹ มีพระพุทธดำรัสตรัสรับรองสติปัญญา 4 ไว้ ว่าเป็นทางปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์กิเลสทั้งปวง คือ เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานิ วิสสุทธานิ โสภปริเทวานิ สมติกกมยา ทุกขโทมนสฺसानิ อตถงฺคมา ยายสฺส อธิคมา

³ อ.จ.เอกก. (ไทย) 20/137/385.

⁴ ส.ช. (ไทย) 17/45/62.

⁵ ส.ม. (ไทย) 19/987/469.

⁶ ตูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (ไทย) 69/139.

⁷ ม.จ. (ไทย) 14/147/187-189.

⁸ ม.จ. (ไทย) 14/147/187-189.

⁹ ที.ม. (ไทย) 10/374/302.

นิพพานสุส สจฺฉิกิริยาย¹⁰ หมายความว่า ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วง
โสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน¹¹ ซึ่งการดับ
ทุกข์ได้นั้น ผู้ปฏิบัติต้องรู้แจ้งไตรลักษณ์

ในการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน เพื่อกะทำความสิ้นทุกข์ในทางพระพุทธศาสนา
พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานาปานสติ 16 ขั้นโดยลำดับ เบื้องต้นจัดอยู่ในประเภทสมถกรรมฐาน ซึ่ง
เป็นหนึ่งในอภิญญากรรมฐาน 40 ประการ¹² เมื่อศึกษาต่อไปโดยลำดับอย่างละเอียดแล้ว พบว่าสมถะ
เป็นบาทฐานให้เกิดวิปัสสนา คือ เมื่อเจริญถึงระดับเอกัคคตาสมาธิในระดับหนึ่งแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนา
จนเห็นไตรลักษณ์ บรรลุนิพพานในที่สุด ดังเช่นพระติสสะ เดิมเป็นบุตรเศรษฐี สละสมบัติให้แก่น้องชาย
แล้วออกบวช ฝ่ายภรรยาของน้องชายกลัวว่าท่านจะกลับมาขอแบ่งสมบัติ จึงจ้างโจรให้ฆ่าท่านเสีย
ท่านได้ขอชีวิตจากโจร 1 คืนเพื่อเจริญกรรมฐาน แล้วใช้ก้อนหินทุบขาทั้งสองของตนจนหัก เพื่อให้โจร
มั่นใจว่าจะไม่หนีไป ท่านกำหนดทุกขเวทนาที่แรงกล้า แล้วพิจารณาศีลอันหมดจด เกิดปีติปราโมทย์
ข่มทุกขเวทนาได้ไม่รู้สึกทรมานทรมาย จากนั้นเจริญวิปัสสนาจนกระทั่งบรรลุอรหัตผลในรุ่งเช้า¹³

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติอานาปานสติ 16 ขั้นกับไตร
ลักษณ์ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร ในแต่ละขั้นตอนการปฏิบัติมีไตรลักษณ์เกี่ยวข้องกันอย่างไรบ้าง
เป็นเหตุให้บรรลุนิพพานได้อย่างไร ซึ่งรายละเอียดยังไม่ชัดเจนและมีผู้ศึกษาน้อย ผู้วิจัยจึงต้องการ
ศึกษาเพิ่มเติม เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการนำไปปฏิบัติ ช่วยลดข้อสงสัยต่าง ๆ ทำให้
การปฏิบัติก้าวหน้า และยังมีประโยชน์ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอีกด้วย

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติ
กับไตรลักษณ์ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความ
นี้มี 3 ข้อ คือ

- 2.1 เพื่อศึกษาอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- 2.2 เพื่อศึกษาไตรลักษณ์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- 2.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติกับไตรลักษณ์

¹⁰ ที.ม. (บาลี) 10/373/248.

¹¹ ที.ม. (ไทย) 10/373/301.

¹² วิสุทธิ. (ไทย) 47/182.

¹³ พระเทพปริยัติมุนี (มีชัย วีระปญฺญ), *มหานมัสการ มหาพลาญภาพที่คาดไม่ถึง*, พิมพ์ครั้งที่

3. วิธีดำเนินการวิจัย

วิทยานิพนธ์นี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิจัยแบบเอกสาร (Documentary Research) มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

3.1 ศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิจากเอกสาร เช่น พระไตรปิฎกฉบับบาลีอักษรไทย พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และอรรถกถา ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่ต้องการจะศึกษา

3.2 ศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิจากเอกสาร บทความ และรายงานการวิจัย เช่น ผลงานทางวิชาการของผู้รู้ในทางพระพุทธศาสนา เป็นต้น

3.3 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ นำเสนอในรูปการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (Analytical Description) ประกอบกับพรรณนาแนวคิด และความเห็นของผู้วิจัย

3.4 สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

4. ผลการวิจัย/ประเด็นที่ค้นพบจากการวิจัย

4.1 อานาปานสติ หมายถึง สติที่ทำหน้าที่กำหนดรู้และกำกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก¹⁴ เป็นการเจริญกรรมฐานหรือภาวนาอย่างหนึ่งสำหรับสมณยานิก คือ เจริญสมถกรรมฐานก่อนจนถึงระดับเอกัคคตาสมาธิในระดับหนึ่ง แล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนา พิจารณาไตรลักษณ์ และบรรลุดรรชนีในที่สุด วิธีการเจริญอานาปานสตินี้มีปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ 14 อานาปานัสสติสูตร ตรัสเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติอานาปานสติ 16 ขั้น โดยมีการคุมหรือระงับลมหายใจเข้าออกตลอดเวลาในทุกขั้น แล้วศึกษาลักษณะของลมหายใจเข้าออกและสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องกัน อานาปานสติแต่ละขั้นมีเรื่องที่ต้องศึกษาโดยลำดับ แตกต่างกันดังนี้ คือ ขั้นที่ 1 ลักษณะยาว, ขั้นที่ 2 ลักษณะสั้น, ขั้นที่ 3 ลักษณะยาวและสั้นทั้งหมด, ขั้นที่ 4 ระงับลมหายใจ, ขั้นที่ 5 ศึกษาปีติ, ขั้นที่ 6 ศึกษาเรื่องสุข, ขั้นที่ 7 ศึกษาจิตตสังขาร, ขั้นที่ 8 ระงับจิตตสังขาร, ขั้นที่ 9 ศึกษาเรื่องจิต, ขั้นที่ 10 ทำจิตให้ปราโมทย์, ขั้นที่ 11 ทำจิตให้ตั้งมั่น, ขั้นที่ 12 ทำจิตให้ปล่อยอยู่หรือเปลื้องจิต, ขั้นที่ 13 ตามเห็นความไม่เที่ยง (ไตรลักษณ์), ขั้นที่ 14 ตามเห็นความจางคลาย, ขั้นที่ 15 ตามเห็นความดับ และขั้นที่ 16 ตามเห็นความสลัดคืน¹⁵ อานาปานสติกรรมฐานนี้มีอานิสงส์ทำให้สติปัญญา 4 สมบูรณ์ ดังนี้ จตุกกะที่ 1 คือ อานาปานสติขั้นที่ 1-4 จัดเข้าในหมวดกายานุปัสสนาสติปัญญา, จตุกกะที่ 2 คือ อานาปานสติขั้นที่ 5-8 จัดเข้าในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัญญา, จตุกกะที่ 3 คือ อานาปานสติขั้นที่ 9-12 จัดเข้าในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัญญา และจตุกกะที่ 4 คือ อานาปานสติขั้นที่ 13-16 จัดเข้าในธัมมานุปัสสนา

¹⁴ ชุ.อิตติ.อ. (ไทย) 25/85/393.

¹⁵ ชุ.ป. (ไทย) 31/148/187-189.

สติปัฏฐาน¹⁶ ซึ่งเป็นหมวดที่ตรัสถึงไตรลักษณ์อย่างชัดเจน อานาปานสติขั้นที่ 1-12 จัดเป็นสมถกรรมฐานที่เจือด้วยวิปัสสนา ส่วนอานาปานสติในขั้น 13-16 จัดเป็นวิปัสสนาล้วน¹⁷

ตารางสรุปความสัมพันธ์ของอานาปานสติ 16 ขั้น สติปัฏฐาน 4 และสมถะวิปัสสนา ดังนี้

อานาปานสติ 16 ขั้น	สติปัฏฐาน 4	สมถะวิปัสสนา
1. รู้ชัดว่าหายใจเข้า-ออก ยาว 2. รู้ชัดว่าหายใจเข้า-ออก สั้น 3. รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง 4. ระงับกายสังขาร	กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	สมถะเจือวิปัสสนา
5. รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ 6. รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข 7. รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร 8. ระงับจิตตสังขาร	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	สมถะเจือวิปัสสนา
9. รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต 10. ทำจิตให้ปราโมทย์ 11. ทำจิตให้ตั้งมั่น 12. ทำจิตให้ปล่อยอยู่	จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	สมถะเจือวิปัสสนา
13. ตามเห็นความไม่เที่ยง 14. ตามเห็นความจางคลาย 15. ตามเห็นความดับไม่เหลือ 16. ตามเห็นความสลัดคืน	ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	วิปัสสนาล้วน

¹⁶ ชุ.ป. (ไทย) 31/149/189-191.

¹⁷ วิสุทฺธิ. (บาลี) 236/475.

โดยมีคุณสมบัติของผู้ปฏิบัติดังนี้ คือ 1) เป็นผู้ที่มีจรรยาบรรณ เลี้ยงง่าย ยินดีในบริหารแห่งชีวิต 2) เป็นผู้ไม่เห็นแก่ปากท้อง 3) เป็นผู้ประกอบความเพียรเป็นเครื่องตั้งอยู่ 4) เป็นพหูสูตร เป็นผู้สตั้มมาก ทรงจำไว้มาก และ 5) เป็นผู้พิจารณาจิตตามที่หลุดพ้นแล้ว¹⁸ อานาปานสตินี้มีอานิสงส์สูงสุด คือ ทำให้เป็นพระอรหันต์หรืออนาคามีบุคคล¹⁹ นอกจากนั้นยังเป็นเหตุให้รู้ลมหายใจสุดท้ายก่อนเสียชีวิต²⁰ ทำให้หายจากอาพาธ ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลายอีกด้วย

4.2 ไตรลักษณ์ หรือ ลักษณะ 3 ประการที่มีอยู่จริงตามธรรมชาติ คือ ลักษณะของอนิจจัง ลักษณะของทุกขัง และลักษณะของอนัตตา โดยมีปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ 20 อุปาบทสูตร ซึ่งตรัสถึงธรรมนิยามว่า สัพเพ สงขารา อนิจจา สังขารังปวงไม่เที่ยง สัพเพ สงขารา ทุกขา สังขารังปวงเป็นทุกข์ สัพเพ ธมมา อนตตา ธรรมังปวงไม่ใช่ตัวตน²¹ ซึ่งเป็นลักษณะที่แสดงความแก่ ความเสื่อม ความแตกสลาย เป็นความเปลี่ยนแปลงที่ปรากฏอยู่ในทุก ๆ สิ่งของโลก เป็นความจริงธรรมดาที่ใคร ๆ จะคัดค้านไม่ได้ ด้วยลักษณะสามัญที่เสมอเหมือนกันในทุกสิ่ง จึงได้อีกชื่อหนึ่งว่า สามัญลักษณะ ถึงแม้ว่าความจริงทั้ง 3 ประการดังกล่าวเป็นสิ่งธรรมดาที่มีอยู่แล้ว แต่เพราะมีสิ่งปกปิดความจริงเหล่านี้เอาไว้ นั่นคือ สันตติปกปิดอนิจจัง อิริยาบถปกปิดทุกขัง และฉนัลัญญาปกปิดอนัตตา²² ทำให้เรามองไม่เห็นความจริงเหล่านี้

ลักษณะของอนิจจัง เป็นลักษณะของความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงไป ภาวะที่มีแล้วหมดไป ความเกิดขึ้นแล้วดับหายไป สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านได้แสดงเป็น 4 นัย คือ 1) อุปาทายยุปวัตติโต เพราะเป็นไปโดยการเกิดและการสลาย 2) วิปริณามโต เพราะเป็นของแปรปรวน คือ เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา แปรสภาพไปเรื่อย ๆ ไม่สิ้นสุด 3) ตาวกาลิกโต เพราะเป็นของชั่วคราวเท่านั้น ตั้งอยู่ได้เพียงชั่วขณะ ๆ และ 4) นิจฺจปฏิกุเขปโต เพราะมีลักษณะแย้งต่อความเที่ยง คือ สภาวะของมันเป็นสิ่งไม่เที่ยงนั้น ชัดกันอยู่กับความเที่ยง²³ ลักษณะของอนิจจังมีสิ่งปกปิด คือ สันตติ ได้แก่ ความสับสนหรือความเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เพราะความเกิดดับนั้นเป็นไปอย่างต่อเนื่องเนื่องกันรวดเร็วมาก ทำให้เรามองเห็นผิดไปจากความจริงว่า สิ่งนั้นคงที่ถาวร ไม่มีความเปลี่ยนแปลง

¹⁸ อจ.ปญจก. (ไทย) 22/98/168.

¹⁹ ส.ม. (ไทย) 19/981/457-458.

²⁰ ส.ม. (ไทย) 19/986/465.

²¹ อจ.เอกก. (ไทย) 20/137/385.

²² สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ 51, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2562), หน้า 71.

²³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 74.

ลักษณะของทุกข์ เป็นลักษณะของความเป็นทุกข์ ภาวะที่คงอยู่อย่างเดิมไม่ได้ ถูกบีบคั้นจนไม่สามารถตั้งอยู่ได้ ภาวะที่ก่อกัด เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้สภาพอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น มีความบกพร่องอยู่ตลอดเวลา เป็นสภาพที่ทำให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปยึดมั่นด้วยตัณหา อุปาทาน ความหมาย 4 อย่างที่แสดงลักษณะของทุกข์ ได้แก่ 1) อภิญญสมมติปีพินิต เพราะถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ด้วยความเกิดขึ้น ความเสื่อมโทรม และความแตกสลาย รวมทั้งสิ่งที่ประกอบอยู่หรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่างก็เกิดขึ้น ต่างก็โทรมไป ต่างก็แตกสลายเช่นกัน 2) ทุกขมโต เพราะเป็นสภาพที่ทนได้ยาก คือ ยากที่จะคงอยู่ในสภาพเดิมได้ จำเป็นจะต้องเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น 3) ทุกขวตฺตฺตฺตฺ เพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ คือเป็นที่รองรับสภาวะแห่งทุกข์ เช่น ความเจ็บปวด ทุกขเวทนา 4) สุขปฏิกฺเขปโต คือ มีลักษณะแย้งต่อความสุข เพราะโดยสภาวะของความสุขเองก็ตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเสื่อมไปและดับไปในที่สุด²⁴ ลักษณะของทุกข์มีสิ่งปกปิด คือ อิริยาบถ ได้แก่ ความเคลื่อนไหว การมิได้กระทำมโนการความบีบคั้นก่อกัดที่มีอยู่ตลอดเวลา เป็นเหตุให้ถูกอิริยาบถปิดบังไว้ ทุกขลักษณะจึงไม่ปรากฏ ไม่เห็นภาวะที่ทนอยู่ไม่ได้

ลักษณะของอนัตตา คือ ลักษณะที่ไม่ใช่อัตตา ได้แก่ ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง ผู้ใดไม่สามารถเป็นเจ้าของ หรือบังคับให้เป็นไปตามที่ปรารถนาได้ สิ่งที่ปกปิดลักษณะของอนัตตา ก็คือ ฆนะ คือ ความเป็นแห่ง เป็นก่อน เป็นขึ้น เพราะมิได้มโนการความแยกย่อยออกเป็นองค์ประกอบต่างๆ ที่มาประชุมกัน อนัตตลักษณะจึงไม่ปรากฏ สิ่งทั้งหลายล้วนเกิดจากการปรุงแต่ง คือ ส่วนประกอบหลาย ๆ ส่วนมาประกอบรวมกันขึ้น เมื่อแยกย่อยส่วนประกอบเหล่านั้นออกไปแล้ว จะพบว่า สิ่งที่เป็นหน่วยรวมอย่างนั้น ๆ ไม่ได้มีอยู่จริง การเกิดขึ้นของสิ่งหนึ่ง อีกสิ่งหนึ่งจึงเกิดขึ้น และเมื่อเหตุปัจจัยนั้นดับไป สิ่งนั้นย่อมดับไป

เมื่อเราไม่เข้าใจความจริงที่ย่อมเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์นี้เอง ความกลัว ความโศก ความเศร้า ความเสียใจ ฯลฯ ซึ่งรวมเรียกว่าความทุกข์ จึงเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นเพื่อตรัสบอกความจริงเหล่านี้ ทำให้เราเข้าใจความเป็นจริงอย่างถูกต้องและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้อย่างลงตัว กลมกลืน คุณค่าของการเห็นไตรลักษณ์นี้ พระพุทธองค์หมายเอาเรื่องขันธ 5 เป็นสำคัญ²⁵ เพื่อให้เหล่าสรรพสัตว์ออกจากกองทุกข์ทั้งหมด คือเข้าสู่พระนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา หากแต่ก็ยังมียุทธวิธีอื่นทางด้านจริยธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติตามอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพราะไตรลักษณ์นี้ทำให้เราสามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น เป็นผู้มั่งคั่งบริบูรณ์ มีความไม่ประมาท มีความเมตตากรุณา ปรารถนาดีต่อกัน มีปัญญาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างลงตัว ทำให้สังคมเกิดความสงบสุข

²⁴ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า 74-75.

²⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 64.

4.3 ความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติกับไตรลักษณ์ แสดงถึงอานาปานสติ 16 ชั้น สำหรับสมถยานิก แบ่งเป็น 4 จตุกกะ (หมวด) คือ

จตุกกะที่ 1 อานาปานสติขั้นที่ 1-4 เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐานและกายคตาสติ เป็นการศึกษาลักษณะต่าง ๆ กันของลมหายใจเข้าและออก แล้วฝึกคุมให้ระงับจนเกิดความชำนาญ และเกิดความเห็นว่า กายนี้ไม่ใช่เราตามคำสอนของพระพุทธองค์ จตุกกะแรกนี้ยังไม่ได้มุ่งหมายเรื่องไตรลักษณ์ เริ่มต้นด้วยสมถะเป็นหลักที่เจือด้วยวิปัสสนา ฉะนั้น ลักษณะของไตรลักษณ์ยังไม่ชัดเจน

จตุกกะที่ 2 อานาปานสติขั้นที่ 5-8 เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการศึกษาเวทนาหรือจิตตสังขาร แล้วระงับเสีย จนมีความเห็นว่า เวทนาหรือสิ่งที่ปรุงแต่งจิตนี้ไม่ใช่เรา จตุกกะที่ 2 นี้ยังไม่ได้มุ่งหมายเรื่องไตรลักษณ์เช่นกัน ยังคงเป็นสมถะที่เจือด้วยวิปัสสนา ฉะนั้น ลักษณะของไตรลักษณ์ยังคงไม่ชัดเจนนัก

จตุกกะที่ 3 อานาปานสติขั้นที่ 9-12 หรือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการศึกษาหน้าที่และประเภทของจิต เกิดความเห็นว่าเราคือจิตผู้รู้ แต่ยังมีลักษณะเป็นตัวตน เทียง ล่องลอย หรือแล่นไปได้ เป็นความเห็นผิดอยู่ ซึ่งความเห็นนี้มีมาตั้งแต่สมัยก่อนพุทธกาล จตุกกะที่ 3 นี้ยังคงเป็นสมถะที่เจือด้วยวิปัสสนา เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วิปัสสนาล้วน เริ่มเห็นความสัมพันธ์ของจิตกับลมหายใจอย่างแนบแน่น ลมหายใจเป็นอย่างไร จิตย่อมรู้ตามเสมอ จนรู้ว่าจิตเกิดจากการปรุงแต่งของกายหรือลมหายใจนั่นเอง

จตุกกะที่ 4 อานาปานสติขั้นที่ 13-16 หรือ รัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการศึกษาลักษณะที่แท้จริงของจิต ที่เรียกว่า ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ หรือ ยกอารมณ์ขึ้นสู่วิปัสสนา ถือได้ว่าเป็นจตุกกะที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นหัวใจหลักของวิธานิพนธ์ โดยเฉพาะอานาปานสติขั้นที่ 13 ส่วนขั้นต่อ ๆ ไปจะเป็นผลจากการเห็นความจริงคือไตรลักษณ์นี้เอง จากการศึกษาพบว่า เมื่อกายหรือลมหายใจเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ดังนั้นจิตที่เกิดจากการปรุงแต่งของกายหรือลมหายใจย่อมเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์เช่นกัน คือ มีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และมีความเห็นว่า จิตเป็นเพียงกระแสที่เกิดแล้วดับตลอดเวลา ไม่มีตัวตนแน่นอน เมื่อพบว่าจิตผู้รู้ก็อยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์เช่นกัน ก็เกิดคลายกำหนดจากกิเลสและนิวรณ์ทั้งหลาย ดับความอยากเป็นตัวตนเพราะแย้งไม่ได้ แล้วสลัดคืนสู่ธรรมชาติของตนเอง ย่อมเป็นธาตุตามธรรมชาติ ดำเนินชีวิตตามกฎไตรลักษณ์ ดับทุกข์อย่างแท้จริง

อานาปานสติที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของอนิจจัง คือ การศึกษาลมหายใจซึ่งเป็นส่วนของกาย แสดงความไม่เที่ยง ไม่คงที่ คือ มีลมหายใจเข้าแล้วย่อมมีลมหายใจออก ออกแล้วย่อมเข้า และอยู่คงที่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่ได้ เพราะแต่ละจุดก็เกิดการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาอีกด้วย จิตที่ถูกลมหายใจปรุงแต่งขึ้นมา ก็ย่อมมีลักษณะอย่างเดียวกัน คือ จิตไม่เที่ยง

อานาปานสติที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของทุกขัง คือ การศึกษาลมหายใจซึ่งเป็นส่วนของกาย แสดงความบีบคั้นให้ต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา กลั้นหายใจก็ยิ่งเกิดทุกขเวทนา ดังนั้นจิตที่ถูกลมหายใจปรุงแต่งขึ้นมา ก็ย่อมมีลักษณะอย่างเดียวกัน คือ จิตเป็นทุกขัง

อานาปานสติที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของอนัตตา คือ การศึกษาลมหายใจซึ่งเป็นส่วนของกาย แสดงความบังคับไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจ เป็นกฎที่ต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นจิตที่ถูกลมหายใจปรุงแต่งขึ้นมา ก็ย่อมมีลักษณะอย่างเดียวกัน คือ จิตเป็นอนัตตา เพราะลักษณะแห่งไตรลักษณ์ทั้ง 3 ประการนี้เองที่ทำให้ชีวิตยังคงดำรงอยู่ได้

5. บทสรุป

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาไตรลักษณ์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติกับไตรลักษณ์ โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎกเป็นหลัก รวมถึงคัมภีร์อรรถกถา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ นำเสนอประกอบกับความเห็นของผู้วิจัย

ผลการศึกษาพบว่า อานาปานสติ หมายถึง สติที่ทำหน้าที่กำหนดรู้ กำกับลมหายใจเข้าและลมหายใจออก สามารถสังเคราะห์เข้าในทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐานสำหรับสมถยานิก คือ เป็นการเจริญวิปัสสนาที่มีสมถะเป็นเบื้องต้น อานาปานสตินี้มีวิธีการปฏิบัติ 16 ชั้น แบ่งเป็น 4 หมวด ๆ ละ 4 ชั้น คือ หมวดที่ 1 จัดเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดที่ 2 เป็นเวทธานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดที่ 3 เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3 หมวดแรกนี้เป็นฝ่ายสมถะเจือด้วยวิปัสสนา และหมวดที่ 4 จัดเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นฝ่ายวิปัสสนาล้วน พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญอานาปานสตินี้ เพราะมีอานิสงส์หลายอย่าง สูงสุดได้แก่บรรลุพระนิพพาน อีกทั้งสามารถดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท ได้รับความสุขทั้งตนเองและส่วนรวม เป็นต้น

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ 3 ประการ คือ 1) อนิจจัง ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นแล้วแต่ก็สลายไป 2) ทุกขัง เป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นให้คงเดิมไม่ได้ 3) อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง บังคับบัญชาไม่ได้ ทั้ง 3 ลักษณะเป็นความจริงที่มีอยู่ในทุกสรรพสิ่งเหมือนกันหมด จึงถูกเรียกว่าสามัญลักษณะ ความจริงนี้มีสิ่งปกปิดไว้ได้แก่ 1) สันตติ ความสับสนเฝ้ากัน ปกปิดอนิจจัง 2) อิริยาบถ การเคลื่อนไหว ปกปิดทุกขัง 3) สนฺสัญญา ความเห็นว่าเป็นกลุ่มก้อน ปกปิดอนัตตา การที่จะเห็นไตรลักษณ์ได้นั้น ต้องอาศัยปัญญาจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น การเห็นไตรลักษณ์นี้มีอานิสงส์อย่างยิ่ง สูงสุดคือบรรลุพระนิพพาน สามารถดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท พัฒนาศักยภาพของตนเองได้ ทำให้ชีวิตประจำวันอยู่อย่างมีความสุข

ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติกับไตรลักษณ์นั้น เป็นกระบวนการศึกษาวិธียกอารมณของการปฏิบัติขั้นวิปัสสนาญาณ หมายถึง การพิจารณาอารมณสมถะ ซึ่งเป็นผลของการเจริญอานาปานสติโดยตรง ต่อเนื่องจากจุดเกาะที่ 3 โดยในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แสดงหลักฐาน

วิธีการพิจารณาอารมณ์ว่า โส ฌานา วุฏฐิติตวา อสสาสปสสาเส วา ปริคคณาหติ ฌานนุคานิ วา หมายความว่า ภิกษุนั้นออกจากฌานนั้นแล้ว ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกหรือองค์ฌาน ใน ขั้นตอนดังกล่าวนี้ แสดงถึงวิธีการอารมณ์ขั้นสู่วิปัสสนา เป็นการปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ 13-16 ที่เป็น ฝ่ายวิปัสสนาล้วน ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง จนกระทั่งคลายความยึดมั่นได้ อานาปานสตินี้จึงเป็นเครื่องมือที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นความจริงของธรรมชาติที่ถูกอวิชชาปิดบังไว้ เมื่อเข้าใจความจริงว่า แท้ที่จริงทุกสิ่งตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ทั้งสิ้นตรงตามคำสอนของพระพุทธองค์ ก็ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งนั้น ๆ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องและสงบสุข

6. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำวิทยานิพนธ์นี้ คือ เห็นขั้นตอนของการปฏิบัติชัดเจนขึ้น ทราบจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติแต่ละขั้น ทำให้การปฏิบัติมีสมาธิมากขึ้น และมีความก้าวหน้า เพราะไม่สงสัยในการปฏิบัติ นอกจากนี้ ยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย ได้แก่ เมื่อทราบว่าทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้ ย่อมพัฒนาความสามารถอยู่เสมอ²⁶ ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท เกิดความสงบภายใน ลดภาวะความตึงเครียดจากอาการป่วย²⁷ มีสมาธิมั่นคงขึ้น²⁸ ทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น เห็นความสำคัญของการศึกษา การตัดสินใจถูกต้องแม่นยำ สามารถอดทนต่อเวทนาได้²⁹ กล้าเผชิญหน้ากับปัญหา รู้แล้วละกิเลสได้ไวขึ้น ลดภาวะความซึมเศร้าของผู้ป่วยได้

²⁶ จิรวัดณา พุ่มดวงและคณะ, “การเพิ่มศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้ในการใช้หลักอานาปานสติของนักศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี: กรณีศึกษานักศึกษาของวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ”, **วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม**, ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2562): 41-53.

²⁷ อารรณ์ สิงห์ชาติ กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และสมใจ นกดี, “ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อความเครียดของผู้สูงอายุ”, **วารสาร มจร.วิชาการ**, ปีที่ 19 ฉบับที่ 38 (มกราคม-มิถุนายน 2559): 49-60.

²⁸ อรวรรณ จันทร์มณี, “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการฝึกสร้างจินตนาการต่อระดับสมาธิของเด็กที่มีความเสี่ยงสมาธิสั้น”, **วารสารพยาบาลตำรวจ**, ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2557): 56-70.

²⁹ อมรรัตน์ บางแสงอ่อน, “ผลของการฝึกสมาธิตามพุทธวิธี โดยกำกับลมหายใจแบบอานาปานสติต่อความเจ็บปวดและความสามารถในการดูแลตนเองในหญิงผ่าตัดคลอดบุตรครั้งแรก”, **วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2546), หน้า 85-86.

เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. 2500. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.
- _____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- _____. **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552.
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534.
- พระภิกษุวิมลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี). **การยกอารมณ์ฌานขึ้นสู่วิปัสสนา ตามแนวอานาปานสติภาวนา**. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2562.
- พระเทพปริยัติมุนี (มีชัย วีระปณฺโณ). **มหานมัสการ มหาพลาญภาพที่คาดไม่ถึง**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2562.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 51. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2562.
- จิรวัดณา พุ่มดวงและคณะ. “การเพิ่มศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้ในการใช้หลักอานาปานสติของนักศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี: กรณีศึกษานักศึกษาของวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ”. **วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม**. ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2562): 41-53.
- อมรรัตน์ บางแสงอ่อน. “ผลของการฝึกสมาธิตามพุทธวิธี โดยกำกับลมหายใจแบบอานาปานสติต่อความเจ็บปวดและความสามารถในการดูแลตนเองในหญิงผ่าตัดคลอดบุตรครั้งแรก”. **วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2546.
- อรวรรณ จันทร์มณี. “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการฝึกสร้างจินตนาการต่อระดับสมาธิของเด็กที่มีความเสี่ยงสมาธิสั้น”. **วารสารพยาบาลตำรวจ**. ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2557): 56-70.
- อาภรณ์ สิงห์ซาดา กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และสมใจ นกดี. “ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อความเครียดของผู้สูงอายุ”. **วารสาร มจร.วิชาการ**. ปีที่ 19 ฉบับที่ 38 (มกราคม-มิถุนายน 2559): 49-60.

