วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆส ปริทรรศน์
Journal of MCU Palisueksabuddhaghosa Review
ISSN : 3057-1952 (ONLINE)

กระบวนการส่งเสริมสมาธิตามแนวคำสอนของ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

The Process of Promoting Concentration according to the Teachings of Phra Dhammakosajarn (Buddhadasa Bhikkhu)

พระมหาสุชาติ ธมฺมพโล (ชาตรี)[1]
Phramaha Suchat Dhammapalo (Chatree)
E-mail : Suchat555@hotmail.com
รศ.ดร.วิโรจน์ คุ้มครอง[2]
Assoc. Prof. Dr. Viroj Koomkrong
E-mail: koom-krong9@hotmail.com

Received: *February 13, 2024* **Revised:** *September 30, 2024*
Accepted: *October 10, 2024*

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาสมาธิตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) และ 3) เพื่อเสนอกระบวนการส่งเสริมสมาธิตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสาร โดยมีการสัมภาษณ์ ศิษยานุศิษย์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) จำนวน 4 รูป และผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) จำนวน 10 รูป/คน

ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการส่งเสริมสมาธิตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) คือ วิธีฝึกอานาปานสติสมาธิแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 การติดตามเฝ้าดูลมหายใจเข้า-ออกอย่างละเอียดด้วยสติ หรือการกำหนดรู้ที่ลมกระทบเพียงแห่งใดแห่งหนึ่งเพียงจุดเดียว เพื่อเป็นที่หน่วงให้เกิด

---

[1] นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

[2] อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ฌานสมาธิ หรือสมถภาวนาต่อไป ส่วนที่ 2 การพิจารณาให้เห็นพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติด้วยการตัดกิเลสของมรรค 4 ผล 4 และนิพพาน 1 โดยการพิจารณารู้อารมณ์อยู่ทุกลมหายใจ

คำสำคัญ: กระบวนการส่งเสริม, สมาธิ, อานาปานสติสมาธิ

Abstract

This article is part of the dissertation on "The process of promoting concentration according to the teachings of Phra Dhammakosajarn (Buddhadasa Bhikkhu)" focusing on 3 objectives: 1) to study meditation in Theravada Buddhist scriptures, 2) to study the meditation according to the teachings of Phra Dhammakosajarn (Buddhadasa Bhikkhu), and 3) to propose the process of promoting concentration according to the teachings of Phra Dhammakosajarn (Buddhadasa Bhikkhu). It was qualitative research done by document survey and key informants collected through in-depth interviews of 4 disciples of Phra Dhammakosajarn (Buddhadasa Bhikkhu) and 10 followers who have followed meditation of Phra Buddhadasabhikkhu.

The findings were that the process of meditation promoting according to the teachings of Phra Dhammakosajarn (Buddhadasa Bhikkhu) refers to *Ānāpānasatisamādhi* or in-out breathing mindfulness, divided into 2 parts: first part dealing with direct calmful concentration referring to observing the in-out breathing with clear mindfulness or contemplating on where the wind touches only one point for trance attainment called *Samatha*, and second part involving with Vipassana cultivation by contemplating on the Three Characteristics; impermanence, suffering, and non-self, focusing on observing in-out breaths, which leads to cutting off the defilements end, leading to 4 paths, 4 fruits, and Nibbana in final.

Keywords: The Process, Samadhi, Ānāpānasatisamādhi

บทนำ

ในสังคมยุคอดีตมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว พอถึงเทศกาลและประเพณีต่าง ๆ เช่น ประเพณีวันเข้าพรรษา วันออกพรรษา ประเพณีสงกรานต์ ประเพณีการเวียนเทียน ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เราจะพบเห็นผู้คนเป็นจำนวนมากเข้าร่วมพิธีในประเพณีดังกล่าว และมักนิยมไปทำบุญที่วัด จึงถือโอกาสนี้ ถือศีล กินเจ สวดมนต์ ปฏิบัติกรรมฐาน หรือนอนค้างคืนกันที่วัด ดังนั้น สังคมไทยจึงเป็นที่ยอมรับว่ามีความเจริญทางวัฒนธรรม และจิตใจมาอย่างช้านาน โดยได้รับการอบรมปลูกฝังทางพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง ความเจริญทางด้านวัฒนธรรมจะเห็นได้จากสถาปัตยกรรม ประเพณี และวัฒนธรรม ซึ่งเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาเป็นส่วนใหญ่ ส่วนความเจริญทางด้านจิตใจ จะเห็นจากการแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อ

ผู้อื่น มีความกตัญญูรู้คุณต่อผู้มีพระคุณ มีความสุภาพ อ่อนโยน กล่าวโดยรวม คือ เป็นผู้ที่อยู่ในหลัก “ไตรสิกขา”[3]

อานาปานสติสมาธิ[4] เป็นวิธีเจริญภาวนาในพระพุทธศาสนาวิธีหนึ่งโดยเป็นวิธีที่ปฏิบัติได้สะดวกใช้ได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ เพราะใช้ลมหายใจและใช้สติกำหนดลมหายใจซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต คือ จะทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพนิ่มนวล สดชื่น กระฉับกระเฉง สง่างาม มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังช่วยให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด หายกระวนกระวาย เกิดความสงบสบายใจ และมีความสุข และเป็นอารมณ์สมถกัมมัฏฐานเพียงอย่างเดียวที่สามารถปฏิบัติต่อเนื่องผสมผสานกันได้ในขณะเดียวกันระหว่างสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา และยังเป็นกระบวนการพัฒนาจิตอย่างหนึ่งที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยเฉพาะการควบคุมอารมณ์ของมนุษย์ เป็นกัมมัฏฐานที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติมากที่สุด อาจจะกล่าวได้ว่า เป็นกัมมัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงใช้เป็นประจำตลอดเวลา แม้ในคืนตรัสรู้พระองค์ก็ได้ทรงใช้กัมมัฏฐานนี้เป็นทางให้ได้บรรลุซึ่งญาณต่าง ๆ ซึ่งปรากฏเป็นหลักฐาน ดังนี้ สพฺพสมาธิภาวนาสุ จ สพฺพสพฺพญฺญุโพธิสตฺตานำ โพธิมูเล อิมินาว สมาธินา สมาหิตจิตฺตานำ ยถาภูตาวโพธโต อยเมว สมาธิภาวนา ปธานา.[5] แปลว่า ในบรรดาสมาธิภาวนาทั้งหมด สมาธิภาวนาอันนี้แหละ เป็นหลักใหญ่แห่งการปฏิบัติของพระสัพพัญญูโพธิสัตว์ทุกพระองค์ เพราะพระสัพพัญญูโพธิสัตว์ทุก ๆ พระองค์มีจิตตั้งมั่นด้วยสมาธิอันนี้แหละจึงได้ทรงรู้แจ้งตามความเป็นจริงที่โคนต้นโพธิ์

อานาปานสติสมาธิมีความสำคัญและลักษณะเด่น ดังนี้ คือ (1) อานาปานสติสมาธิ เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคนใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องตระเตรียมวัตถุอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้วุ่นวายเหมือนกับการเจริญกสิณเป็นต้น ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสภาวธรรมอย่างพวกธาตุมนสิการเป็นต้น ผู้ที่ใช้สมองเหนื่อยมาแล้วก็ปฏิบัติได้สบาย (2) พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ กายใจผ่อนคลายได้พัก[6] (3) ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองว่า “เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ (คืออานาปานสติสมาธิ) มาก กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เมื่อย”[7] (4) เป็นกัมมัฏฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง 12 อย่างที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมถะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือจตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงอรูปฌาน[8] กระทั่งนิโรธสมาบัติก็ได้ จึงจับเอาเป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด ไม่ต้องพะวงที่จะหากัมมัฏฐานอื่นมาสับเปลี่ยนหรือต่อเติมอีก มีพุทธพจน์เสริมว่า “เพราะฉะนั้น หากภิกษุหวังว่าเราพึงบรรลุจตุตถฌานก็พึงมนสิการ อานาปานสติสมาธินี้ให้ดี หากภิกษุหวังว่าเราพึงก้าวล่วง

[3] ที.ปา. (ไทย) 11/305/272.

[4] สำ.ม. (ไทย) 19/984/460.

[5] ขุ.ป.อ. (บาลี) 2/80.

[6] สำ.ม. (ไทย) 19/247/194.

[7] ส.ม. (ไทย) 19/1329/401.

[8] วิสุทฺธิ. (บาลี) 1/120.

อากิญจัญญายตนะโดยประการทั้งปวงแล้วเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะเถิด เราพึงก้าวล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนะ โดยประการทั้งปวง แล้วเข้าถึงสัญญาเวทยิตนิโรธเถิด ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แล”[9] (5) ใช้ได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา คือ จะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิไปอย่างเดียวก็ได้ จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง 4 อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิจิตเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่ ผู้ที่เจริญอานาปานสติครบทั้ง 16 หัวข้อได้อย่างบริบูรณ์นั้นได้ชื่อว่าบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์ บำเพ็ญโพชฌงค์ 7 บริบูรณ์ซึ่งในที่สุดก็สามารถที่จะได้บรรลุวิชชาและวิมุติ[10] (6) เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระ ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติและพระพุทธองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิหารธรรมมากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ (7) เป็นอนุสสติกัมมัฏฐาน 1 ใน 3 อย่าง คือ อานาปานสติ มรณัสสติ กายคตาสติ ที่เป็นประโยชน์แก่การเจริญวิปัสสนา[11] จะเห็นได้ว่าจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาในพระพุทธศาสนาเน้นปฏิบัติเพื่อช่วยให้บุคคลที่มีภาวะจิตที่ปกติอยู่แล้วได้พัฒนาจิตตนเองให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ จากระดับปุถุชนไปสู่อริยชนจนถึงหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงเป็นพระอรหันต์ในที่สุด นอกจากนั้นยังสามารถทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น มนุษย์รู้จักตนมากเท่าใดก็ช่วยให้เข้าถึงความเป็นมนุษย์มากขึ้นเท่านั้น

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้เขียนอธิบายไว้ในหนังสือคู่มือมนุษย์ว่า โดยที่แท้แล้วสมาธิอาจจะมีได้โดยทางตรงตามธรรมชาติ ซึ่งปราศจากเทคนิคใด ๆ ที่มนุษย์กำหนดขึ้นอีกส่วนหนึ่ง และสมาธิที่เกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญตามวิธีที่เป็นเทคนิคโดยเฉพาะเท่านั้นอีกอย่างหนึ่ง ในกรณีที่ประสงค์นั้น มันมีผลอย่างเดียวกัน คือ เมื่อเป็นสมาธิแล้ว ก็นำไปพิจารณา หรือว่าการพิจารณาจะดำเนินไปได้โดยง่าย โดยตัวของมันเอง ดังนี้ก็ได้ แต่มีข้อควรสังเกตอย่างหนึ่งว่า สมาธิที่เกิดตามธรรมชาตินั้นมักจะพอเหมาะพอสมแก่กำลังของปัญญาที่จะทำการพิจารณา ส่วนสมาธิที่เกิดตามวิธีของการบำเพ็ญเป็นเทคนิคโดยเฉพาะนั้น มักจะเป็นสมาธิที่มากเกินไป หมายความว่าเหลือใช้ และยังเป็นเหตุให้คนหลงติดชะงัก พอใจแต่เพียงแค่สมาธินั้นก็ได้ เพราะว่าในขณะที่จิตเป็นสมาธิเต็มที่นั้น ย่อมเป็นความสุขชนิดหนึ่ง เป็นความสบายชนิดหนึ่ง ซึ่งให้เกิดความพอใจจนถึงกับหลงติด หรือหลงเหมาเป็นมรรคผลไปเสียก็ได้ โดยเหตุนี้สมาธิที่เป็นไปตามธรรมชาติ ที่เหมาะสมกับการพิจารณานั้น จึงไม่เสียหาย ไม่เสียเปรียบอะไรกันกับสมาธิตามแบบวิธีเทคนิคนัก ถ้ารู้จักประคับประคองทำให้เกิดให้มีและให้เป็นไปด้วยดี[12]

คำว่า สมาธิของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) คือ การระลึกหรือกระทำสิ่งหนึ่ง ทุกลมหายใจเข้าออก[13] (อานาปานสติ) มูลเหตุการสอนเริ่มต้นที่ท่านบวช และเป็นนักเทศน์ที่มีความสามารถ ต่อมา

---

[9] ส.ม. (ไทย) 19/984/462.

[10] ม.อุ. (ไทย) 14/287/193–194.

[11] องฺ.ทุก.อ. (บาลี) 1/562/420.

[12] พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2553), หน้า 81.

[13] พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **อสีติสังวัจฉรายุศมานุสรณ์**, (กรุงเทพมหานคร: การพิมพ์พระนคร, 2529), หน้า 1.

ได้ศึกษาภาษาบาลี และวิชาการสมัยใหม่ในยุคนั้น ตั้งใจจะค้นคว้าพระไตรปิฎกปฏิบัติตาม และเผยแพร่ จึงปลีกตัวมาอยู่วัดร้าง ศึกษากรรมฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรก่อน ต่อมาได้ศึกษาอานาปานสติสูตรจึงได้ยึดเป็นหลักปฏิบัติ เพราะเห็นว่ากรรมฐานที่สงบละเอียดอ่อนเป็นสุขตั้งแต่เริ่มฝึก เพิ่มสติสัมปชัญญะ ทำได้ง่าย และสามารถเจริญได้อย่างต่อเนื่องจนสิ้นอาสวะ ในอานาปานสติเชิงประยุกต์ ท่านได้ให้รวบรัดให้เหลือเพียงทำสมาธิด้วยลมหายใจแล้วพิจารณาธรรมมีความไม่เที่ยงเป็นต้น หรือรู้สึกถึงลมหายใจพร้อมกับพิจารณาธรรมและทำในทุกอิริยาบถ ส่วนการประยุกต์เพื่อใช้ประโยชน์มีการควบคุมลมหายใจให้ช้า ละเอียด สงบ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพใจ และสุขภาพกาย และเสนอให้นำไปประยุกต์เป็นระบบพัฒนาจิตใจของบุคคลในสังคม ทำให้เกิดความสุขในสังคม

ด้วยเหตุดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่อง “กระบวนการส่งเสริมสมาธิตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)” เพื่อไขความเคลือบแคลงสงสัยในประการต่าง ๆ ให้มีความกระจ่างชัดมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็นข้อมูลในเชิงวิชาการ เกื้อกูล และเป็นปัจจัยที่สำคัญ อันจะเป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าในการฝึกอานาปานสติสมาธิ ของพุทธศาสนิกชนสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1) เพื่อศึกษาสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

2) เพื่อศึกษาสมาธิตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

3) เพื่อเสนอกระบวนการส่งเสริมสมาธิตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัย “กระบวนการส่งเสริมสมาธิตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)” ครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมีการเก็บข้อมูลสำคัญเพิ่มเติมอันเป็นประโยชน์แก่งานวิจัยด้วยการสัมภาษณ์ (Interview) ดังนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนของการวิจัยต่าง ๆ ไว้ดังนี้

1) รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณวิเสส วิสุทธิมรรค และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) จากหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

3) กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง

4) วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย

5) สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมถึงผู้ปฏิบัติธรรม

6) ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษา และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเป็นระยะ ๆ

7) ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา ตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ และดำเนินการตามขั้นตอนของบัณฑิตวิทยาลัย

ผลการวิจัย

1) สมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นด้วยดีแห่งจิต[14] ความตั้งใจด้วยดีแห่งจิตในอารมณ์เดียว ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต การดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี การดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเรียกว่า อธิจิตตสิกขา ส่วนอานาปานสติสมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่นระลึกรู้ตัวในลมหายใจเข้า-ออก การทำสติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกให้เกิดมีขึ้น การทำสติกำหนดอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออกให้เกิดมีขึ้น ซึ่งเป็นสมาธิเกี่ยวเนื่องด้วยการตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ความสำคัญของสมาธิ แยกออกเป็น 5 แบบ คือ (1) ย่อมเป็นไปเพื่อทิฏฐธรรมสุขวิหาร คือ กามสุข สุขในรูปฌาน 4 ขั้น สุขในอรูปฌาน 4 ขั้น และสุขในนิโรธสมาบัติ (2) ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ (3) ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ คือ การตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นดับไป (4) ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย คือ การใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา[15] และ(5) ย่อมเป็นไปเพื่อความตั้งมั่นกำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก แบ่งออกเป็น 8 ขั้น คือ 4 ขั้นแรกเป็นระยะเนื่องด้วยสมาธิ หรือสมถะ โดยตรง 4 ขั้นหลังเป็นระยะแห่งวิปัสสนาและมรรคผล[16]

ประเภทของสมาธิ สามารถจำแนกได้หลายอย่าง คือ (1) สมาธิอย่างเดียว คือ มีลักษณะไม่ฟุ้ง 2) สมาธิ 2 อย่าง คือ โลกิยสมาธิ โลกุตตรสมาธิ[17] (3) สมาธิ 3 อย่าง คือ หีนสมาธิ มัชฌิมสมาธิ และปณีตสมาธิ (4) สมาธิ 4 อย่าง คือ ทุกขาปฏิปทาทันธาภิญญาสมาธิ ทุกขาปฏิปทาขิปปาภิญญาสมาธิ สุขาปฏิปทาทันธาภิญญาสมาธิ และสุขาปฏิปทาขิปปาภิญญาสมาธิ (5) สมาธิ 5 อย่าง คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา[18] ในระดับของสมาธิ สามารถจำแนกออกเป็น 3 ระดับ คือ (1) ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิที่มีความตั้งมั่นหรือความสงบเพียงเล็กน้อยเป็นขณะ ๆ และใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แต่มีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิของสมถภาวนาเพราะข่มนิวรณ์ได้

[14] อภิ.วิ. (ไทย) 35/206/175.

[15] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) 21/41/68.

[16] ขุ.ป.อ. (บาลี) 2/62/108.

[17] อภิ.ป. (ไทย) 41/61/45.

[18] วิสุทฺธิ. (ไทย) 139/143.

เหมือนอุปจารสมาธิ[19] (2) อุปจารสมาธิ คือ สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง 5 ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน (3) อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิแนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ เป็นสมาธิในสมถภาวนาเป็นวิธีปฏิบัติที่มุ่งให้เกิดสมาธิ และองค์ธรรมของสมาธิ คือ เอกัคคตาเจตสิก[20] เป็นเจตสิกที่ตั้งมั่นในอารมณ์ ไม่ว่าจิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์ใด เอกัคคตาเจตสิกก็ตั้งมั่นในอารมณ์นั้น แต่เอกัคคตาเจตสิกที่เกิดกับอกุศลจิต ไม่มีกำลังตั้งมั่นคงในอารมณ์เท่ากับเอกัคคตาเจตสิกที่เกิดกับกุศลจิต ขณะใดที่จิตเกิดดับรู้อารมณ์เดียวสืบต่อกันนาน ๆ ลักษณะของเอกัคคตาเจตสิกซึ่งตั้งมั่นในอารมณ์แต่ละขณะจิตนั้น ก็ปรากฏเป็นสมาธิขั้นต่าง ๆ ขณะใดที่กุศลเอกัคคตาตั้งมั่นในอารมณ์ ขณะนั้นจึงเป็นสัมมาสมาธิ ตามลำดับขั้นกุศลนั้น ๆ มีจิตเป็นอารมณ์เดียว

หลักธรรมสำคัญที่เกื้อหนุนการเจริญสมาธิ คือ เป็นองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ ซึ่งเป็นตัวเอกัคคตาจนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นตามลำดับ จนถึงมรรคญาณ ผลญาณ และพระนิพพาน ได้แก่ (1) หลักธรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ คือ สมาธิสัมโพชฌังคุปปาทธรรม ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิสัมโพชฌงค์ ได้แก่ การทำวัตถุให้สละสลวย การปรับอินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ให้เป็นไปโดยสม่ำเสมอกัน ไม่ให้ยิ่งหรือหย่อนกว่ากัน ความเป็นผู้ฉลาดในนิมิต การรู้จักประคองจิตที่ควรประคอง การรู้จักข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม การทำจิตให้ร่าเริงในสมัยที่ควรร่าเริง การปล่อยวางจิตในสมัยที่ควรปล่อยวาง หลีกเว้นไม่คบหาสมาคมกับบุคคล ผู้ไม่มีสมาธิจิต การคบหาสมาคมเฉพาะบุคคลผู้มีสมาธิ การพิจารณาฌานวิโมกข์ และการน้อมจิตไปในสมาธิสัมโพชฌงค์[21] (2) หลักธรรมที่เกื้อหนุนสมาธิ คือ หมวดธรรมที่มีความเกี่ยวข้อง และเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับสมาธินั้น คือ โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ เป็นธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ ธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค แบ่งออกเป็น 7 หมวด ได้แก่ 1. สติปัฏฐาน 4 คือ ที่ตั้งของสติ การตั้งสติพิจารณากำหนดสิ่งทั้งหลายใน กาย เวทนา จิต ธรรม 2. สัมมัปปธาน 4 คือ ความเพียรยับยั้งบาปอกุศลเพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้น เพียรทำกุศลธรรมให้เกิดมี และเพียรรักษากุศลธรรมให้เจริญยิ่งขึ้น[22] 3. อิทธิบาท 4 คือ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย 4. อินทรีย์ 5 คือ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ความเชื่อ ความเพียร ความระลึกได้ ความตั้งใจมั่น ความรู้ตัวพร้อม 5. พละ 5 เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง 6. โพชฌงค์ 7 ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ และ7. มรรคมีองค์ 8 คือ ทางสายกลาง เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสอง คือ กามสุขัลลิกา

---

[19] พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. 9 ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, 2550), หน้า 672.

[20] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักขณาทิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, 2559), หน้า 12.

[21] พระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร, **พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอบุ๊ค ดิสทริบิวชั่น จำกัด, 2556), หน้า 153–157.

[22] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) 21/14/26.

นุโยค และอัตตกิลมถานุโยค เรียกเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค (3) กิเลสที่ขวางกั้นไม่ให้เกิดสมาธิ คือ นิวรณ์ 6 หมายถึง กิเลสที่เป็นเครื่องขัดขวางมิให้บรรลุคุณความดี มีฌาน เป็นต้น ได้แก่ กามฉันทนิวรณ์ ความยินดีติดใจในกามคุณอารมณ์ พยาบาทนิวรณ์ ความคิดพยาบาทปองร้ายผู้อื่น ถีนมิทธนิวรณ์ ความเชื่องซึมจากคุณความดี อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจในคุณความดีที่ยังไม่ได้ทำ วิจิกิจฉานิวรณ์ ความลังเลสงสัยในคุณพระพุทธเจ้า เป็นต้น และอวิชชานิวรณ์ ความไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ทั้งเป็นเครื่องกั้นสมถะโดยตรง แต่เป็นเครื่องกั้นวิปัสสนาโดยอ้อม และเป็นเครื่องกั้นสมถะโดยอ้อม แต่เป็นเครื่องกั้นวิปัสสนาโดยตรง[23] และ(4) สมาธิในการเจริญวิปัสสนาภาวนา สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมอาจใช้สมาธิเพียงขั้นต้น ที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิชั่วขณะ สมาธิขั้นต้น พอสำหรับใช้ในการเล่าเรียนทำการงานให้ได้ผลดี ให้จิตใจสงบสบายได้พักชั่วคราว และใช้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาได้ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับใช้ปัญญาพิจารณาสภาวธรรมตามหลักวิปัสสนา และสมาธินั้นก็จะเจริญขึ้นไปกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการฝึกอบรมปัญญาโดยพิจารณาสังขาร คือ รูปธรรมและนามธรรมทั้งหมดแยกออกเป็นขันธ์ ๆ กำหนดด้วยไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาตามลำดับ[24]

อานิสงส์ของการเจริญสมาธิ เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา คือ ระดับฌาน สำหรับพระอรหันต์ซึ่งเป็นผู้ทำกิจเพื่อความหลุดพ้นเสร็จสิ้นแล้ว ไม่ต้องใช้ฌานเพื่อบรรลุภูมิธรรมใด ๆ ต่อไปอีก เป็นบาท หรือเป็นปทัฏฐาน แห่งวิปัสสนา คือ เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนาก็ได้ หรือขั้นอุปจาระก็พอได้ แต่ไม่โปร่งนักประโยชน์ข้อนี้ใช้สำหรับพระเสขะและปุถุชน เป็นบาทหรือเป็นปทัฏฐานแห่งอภิญญา คือ เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับผู้ได้สมาบัติ 8 แล้ว เมื่อต้องการอภิญญา ก็อาจทำให้เกิดขึ้นได้ ทำให้ได้ภพวิเศษ คือ การเกิดในภพที่ดีที่สูง เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับปุถุชนผู้ได้ฌานแล้ว และฌานมิได้เสื่อมไปเสียทำให้ได้เกิดในพรหมโลก และทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ คือ เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับพระอรหันต์ หรือพระอนาคามี ผู้ได้สมาบัติ 8 แล้ว ทำให้เสวยความสุขอยู่ได้โดยไม่มีจิต ตลอดเวลา 7 วัน[25]

2) สมาธิตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) พระธรรมโกศาจารย์ นามเดิม “เงื่อม พานิช” ฉายา อินฺทปญฺโญ หรือรู้จักกันในนาม “พุทธทาสภิกขุ” เป็นชาวอำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เกิดเมื่อ ปี พ.ศ. 2,449 เริ่มบวชเรียนเมื่ออายุได้ 20 ปี ที่วัดบ้านเกิด จากนั้นได้เขาได้มาศึกษาพระธรรมวินัยต่อที่กรุงเทพมหานคร จนสอบได้เปรียญธรรม 3 ประโยค แต่แล้วท่านพุทธทาสภิกขุก็พบว่าสังคมพระพุทธศาสนาแบบที่เป็นอยู่ในขณะนั้นแปดเปื้อนเปือนบิดไปมาก และไม่อาจทำให้เข้าถึงหัวใจของศาสนาพุทธได้เลย ท่านจึงตัดสินใจหันหลังกลับมาปฏิบัติธรรมที่อำเภอไชยา ซึ่งเป็นภูมิลำเนาเดิมของท่านอีกครั้ง พร้อมปวารณาตนเองเป็น พุทธทาส เนื่องจากต้องการถวายตัวรับใช้พระพุทธศาสนาให้ถึงที่สุด[26]

---

[23] องฺ.สตฺตก. (ไทย) 23/4/7.

[24] วิสุทฺธิ. (บาลี) 1/165.

[25] อภิ.วิ. (ไทย) 35/1107/570.

[26] สวนโมกขพลาราม, **พุทธทาส สวนโมกขพลาราม กำลังแห่งการหลุดพ้น**, พิมพ์ครั้งที่ 3, (สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ, 2541), หน้า 5.

สมาธิตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) โดยภาพรวม ตั้งแต่ขั้นที่ 1 ถึง 12 รวม 12 นัยนั้นกล่าวรวมทั้งสมถะและวิปัสสนา ขั้นที่ 13 ถึง 16 กล่าวเฉพาะวิปัสสนาอย่างเดียว ขั้นที่ 1 ถึง 4 สงเคราะห์ด้วยปฐมฌาน และสงเคราะห์ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขั้นที่ 5 ถึง 8 สงเคราะห์ด้วยปฐมฌานถึงจตุตถฌาน และสงเคราะห์ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขั้นที่ 9 ถึง 12 สงเคราะห์ด้วยฌานทั้ง 5 และสงเคราะห์ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขั้นที่ 13 ถึง 16 กล่าวเฉพาะวิปัสสนา และสงเคราะห์ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์ และแสดงแนวปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาไว้ว่า สมถภาวนา คือการกำหนดโดยอารมณ์หรือนิมิต เพื่อความตั้งมั่นแห่งจิต มีผลถึงที่สุดเป็นฌาน ส่วนวิปัสสนาภาวนานั้น กำหนดโดยลักษณะคือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำจิตให้รู้แจ้งเห็นแจ้งในสิ่งทั้งปวงมีผลถึงที่สุดเป็นญาณ เป็นอันว่าอานาปานสติสมาธิทั้ง 16 วัตถุนี้ ตั้งต้นขึ้นมาด้วยการอบรมจิตให้มีกำลังแห่งฌานด้วยจตุกกะที่หนึ่ง แล้วอบรมกำลังแห่งญาณให้เกิดขึ้นผสมกำลังแห่งฌานในจตุกกะที่สอง ที่สาม โดยทัดเทียมกัน และกำลังแห่งญาณเดินออกหน้ากำลังแห่งฌาน ทวียิ่งขึ้นไปจนถึงที่สุดในจตุกกะที่สี่ จนสามารถทำลายอวิชชาได้จริงในลำดับนั้น[27]

ผลที่ปรากฏขึ้นของญาณจากการเจริญอานาปานสติสมาธิ คือ ความรู้ซึ่งตรงข้ามต่ออวิชชา เมื่อญาณเกิดขึ้น อวิชชาก็ดับไปในตัวเอง นามรูปกล่าวคือสังขารทั้งปวง ที่มีมูลมาจากอวิชชาก็ย่อมดับไป เรียกว่าดับไปเพราะการเกิดขึ้นของญาณ และญาณที่เป็นวิปัสสนาญาณแท้ ๆ จะต้องเป็นความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาที่เป็นไปเพื่อตัดละอวิชชาเท่านั้น ส่วนญาณนอกนั้นเป็นเพียงความรู้สึกระดับสัมปชัญญะ ยังไม่จัดเป็นวิปัสสนาญาณ ผลที่ปรากฏขึ้นของมรรคจากการเจริญอานาปานสติสมาธิ จำแนกจัดเป็นหมวดหมู่ตามสังโยชน์ และอนุสัยที่อริยมรรคทั้ง 4 จะพึงตัด คือ สักกายทิฏฐิ และสีลัพพตปรามาส คือ ทิฏฐานุสัย วิจิกิจฉา คือ วิจิกิจฉานุสัย กามราคะ คือ กามราคานุสัย รูปราคะ และอรูปราคะ คือ ภวราคานุสัย ปฏิฆะ คือ ปฏิฆานุสัย มานะ และอุทธัจจะ คือ มานานุสัย และ อวิชชา คือ อวิชชานุสัย ดังนั้น สังโยชน์ 10 และอนุสัย 7 ต่างกันเพียงจำนวน เพราะเล็งถึงกิริยาอาการที่ทำหน้าที่เป็นกิเลสต่างกัน คือ สัญโญชน์ หมายถึง เครื่องผูกพัน และอนุสัย หมายถึง เครื่องนอนเนื่องอยู่ในสันดาน แต่โดยเนื้อแท้แล้วทั้ง 2 อย่าง เป็นของอย่างเดียวกัน[28] และอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติสมาธิ คือ ได้ผลทันทีเมื่อเริ่มปฏิบัติ ให้ผลดีแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับ การพักผ่อนอย่างดี เป็นสติปัฏฐานที่แท้จริง เรียกว่าสติปัฏฐาน 4 คือ เมื่อทำ อานาปานสติครบทั้ง 16 ขั้นแล้ว โพชฌงค์ก็สมบูรณ์ วิชชาและวิมุตติก็สมบูรณ์[29]

---

[27] พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **อานาปานสติ สมบูรณ์แบบ**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2563), หน้า 191.

[28] พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **อานาปานสติภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด การพิมพ์พระนคร, 2533), หน้า 73.

[29] พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **อานาปานสติบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2544), หน้า 10.

และเป็นสัญญาที่ดีที่สุด คือเป็นเครื่องกำหนดหมายที่ดีที่สุด ทำให้ก้าวหน้าบรรลุนิพพานได้อันเป็นความสงบของชีวิตระดับสูงสุด

3) กระบวนการส่งเสริมสมาธิตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) วิธีการเจริญอานาปานสติสมาธิแบบสมถภาวนาตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) คือ วิธีวิ่งตาม กำหนดตามดูลมหายใจเป็นหลักสำคัญ เฝ้าดูอยู่ที่จุดหนึ่ง คือ ให้เฝ้าอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งที่เหมาะสม สร้างมโนภาพขึ้นที่จุดนั้น คือ การสร้างมโนภาพขึ้นในลักษณะอุคคหนิมิต คือลักษณะภาพนิ่ง การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า–ออก สร้างปฏิภาคนิมิต[30] คือ การสร้างภาพขึ้นทำให้มันเคลื่อนไหว ให้เปลี่ยนรูป ให้เปลี่ยนสี ให้เป็นอะไรได้ตามต้องการ หน่วงองค์ฌานขึ้นมาจนครบ คือ การทำให้ชำนาญ การได้ฌานทีแรก คือ การได้ปฐมฌาน มีความรู้สึกของจิตที่ประกอบอยู่ด้วยองค์ฌานทั้ง 5 นี้อย่างสม่ำเสมอแน่วแน่ การทำให้ชำนาญ คือ การทำให้อยู่ในอำนาจ หรือในกำมืออย่างแน่นแฟ้น อย่างไม่หลุดหนีไปได้ และได้ฌานในอันดับต่อไป[31]

วิธีการเจริญอานาปานสติสมาธิแบบวิปัสสนาภาวนาตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) คือ การพิจารณาความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้กำหนดพิจารณาในการทำความจางคลายจากความยึดถือต่อสิ่งเหล่านั้นเพราะเกลียดกลัวโทษ[32] กล่าวคือ ความทุกข์อันเกิดมาจากความยึดถือขั้นต่อมา กำหนดพิจารณาไปในทำนองที่จะให้เห็นว่า มันมิได้มีตัวตนอยู่จริงไปทั้งหมดทั้งสิ้น หรือทุกสิ่งทุกอย่าง การยึดถือเป็นยึดถือลม ๆ แล้ง ๆ เพราะว่าตัวผู้ยึดถือก็ไม่ได้มีตัวจริง สิ่งที่ถูกยึดถือก็ไม่ได้มีตัวจริงแล้วการยึดถือมันจะมีตัวจริงได้อย่างไร พิจารณาไปในทางที่จะดับตัวตนของสิ่งทั้งปวงเสียโดยสิ้นเชิง ส่วนขั้นสุดท้ายกำหนดพิจารณาไปในทางที่สมมติเรียกได้ว่า บัดนี้ได้สลัดทิ้งสิ่งเหล่านั้นออกไปหมดแล้ว ด้วยการทำให้มันว่างลงไปได้จริง ๆ[33]

ผลที่ปรากฏขึ้นจากการเจริญอานาปานสติสมาธิตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) คือ ความรู้ซึ่งตรงข้ามต่ออวิชชา เมื่อญาณเกิดขึ้น อวิชชาก็ดับไปในตัวเอง นามรูปกล่าวคือสังขารทั้งปวง[34] ที่มีมูลมาจากอวิชชาก็ย่อมดับไป เรียกว่าดับไปเพราะการเกิดขึ้นของญาณ และญาณที่เป็นวิปัสสนาญาณแท้ ๆ จะต้องเป็นความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาที่เป็นไปเพื่อตัดละอวิชชาเท่านั้น ส่วนญาณนอกนั้นเป็นเพียงความรู้สึกระดับสัมปชัญญะ ยังไม่จัดเป็นวิปัสสนาญาณ ผลที่ปรากฏขึ้นของมรรคจากการเจริญอานาปานสติสมาธิ จำแนกจัดเป็นหมวดหมู่ตามสังโยชน์ และอนุสัยที่อริยมรรคทั้ง 4 จะพึงตัด คือ สักกายทิฏฐิ และสีลัพพตปรามาส คือ ทิฏฐานุสัย วิจิกิจฉา คือ วิจิกิจฉานุสัย กามราคะ คือ กามราคานุสัย รูปราคะ และอรูปราคะ คือ ภวราคานุสัย ปฏิฆะ คือ ปฏิฆานุสัย มานะ และอุทธัจจะ คือ มานานุสัย และ อวิชชา คือ อวิชชานุสัย ดังนั้น สังโยชน์ 10 และอนุสัย 7 ต่างกันเพียงจำนวน เพราะเล็งถึง

---

[30] วิสุทฺธิ. (บาลี) 1/121.

[31] พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **อานาปานสติ สมบูรณ์แบบ**, หน้า 117.

[32] ขุ.ป. (ไทย) 31/172/271.

[33] พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **อานาปานสติ สมบูรณ์แบบ**, หน้า 191.

[34] วิสุทฺธิ. (บาลี) 1/298.

กิริยาอาการที่ทำหน้าที่เป็นกิเลสต่างกัน คือ สัญโญชน์ หมายถึง เครื่องผูกพัน และอนุสัย หมายถึง เครื่องนอนเนื่องอยู่ในสันดาน แต่โดยเนื้อแท้แล้วทั้ง 2 อย่าง เป็นของอย่างเดียวกัน และอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติสมาธิ คือ ได้ผลทันทีเมื่อเริ่มปฏิบัติ ให้ผลดีแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับ การพักผ่อนอย่างดี เป็นสติปัฏฐานที่แท้จริง เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 คือ เมื่อทำ อานาปานสติครบทั้ง 16 ขั้นแล้ว โพชฌงค์ก็สมบูรณ์ วิชชาและวิมุตติก็สมบูรณ์ และเป็นสัญญาที่ดีที่สุด คือเป็นเครื่องกำหนดหมายที่ดีที่สุด ทำให้ก้าวหน้าบรรลุนิพพานได้อันเป็นความสงบของชีวิตระดับสูงสุด[35]

อภิปรายผลการวิจัย

1) วิธีการเจริญอานาปานสติสมาธิแบบสมถภาวนาตามแนวคำสอนของพระธรรม โกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) คือ วิธีวิ่งตาม กำหนดตามดูลมหายใจเป็นหลักสำคัญ เฝ้าดูอยู่ที่จุดหนึ่ง คือ ให้เฝ้าอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งที่เหมาะสม สร้างมโนภาพขึ้นที่จุดนั้น คือ การสร้างมโนภาพขึ้นในลักษณะอุคคหนิมิต คือ ลักษณะภาพนิ่ง การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก สร้างปฏิภาคนิมิต คือ การสร้างภาพขึ้นทำให้มันเคลื่อนไหว ให้เปลี่ยนรูป ให้เปลี่ยนสี ให้เป็นอะไรได้ตามต้องการ หน่วงองค์ฌานขึ้นมาจนครบ คือ การทำให้ชำนาญ การได้ฌานที่แรก คือ การได้ปฐมฌาน มีความรู้สึกของจิตที่ประกอบอยู่ด้วยองค์ฌานทั้ง 5 นี้อย่างสม่ำเสมอแน่วแน่ การทำให้ชำนาญ คือ การทำให้อยู่ในอำนาจ หรือในกำมืออย่างแน่นแฟ้น อย่างไม่หลุดหนีไปได้ และได้ฌานในอันดับต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับวิธีเจริญอานาปานสติภาวนาแบบสมถะของ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) ได้อธิบายไว้ในหนังสือ “มหาสติปัฏฐานสูตร” อธิบายว่า สมถยานิก ผู้มีสมถะเป็นยานคือผู้เจริญสมถะแล้วอาศัยสมถะ บุคคลนี้เจริญอานาปานสติภาวนาแบบสมถะ คือ เป็นบาทของวิปัสสนากำหนดรู้สัณฐานยาวสั้นของลมหายใจเข้าออกซึ่งจัดเป็นบัญญัติ (สัณฐานเป็นบัญญัติ) เมื่อลมหายใจปรากฏชัดเป็นปฏิภาคนิมิต คือ อารมณ์บัญญัติ ใหม่ที่ปรากฏทางใจอันเหมือนอารมณ์เดิม มีลักษณะเป็นลำแสงเข้าออก นักปฏิบัติย่อมบรรลุอุปจารสมาธิ คือ สมาธิใกล้จะแนบแน่น และอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแนบแน่น อันได้แก่ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน หรือ จตุตถฌาน ตามลำดับ หลังจากนั้นจึงออกจากฌานแล้วกำหนดรู้สภาวะสัมผัสของลมหายใจเข้าออก (โผฏฐัพพารมณ์เป็นปรมัตถ์) หรือกำหนด รู้องค์ฌานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ ก็จะประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติต่อไปตามลำดับวิปัสสนาญาณ

2) วิธีการเจริญอานาปานสติสมาธิแบบวิปัสสนาภาวนาตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) คือ การพิจารณาความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้กำหนดพิจารณาในการทำความจางคลายจากความยึดถือต่อสิ่งเหล่านั้นเพราะเกลียดกลัวโทษ กล่าวคือ ความทุกข์อันเกิดมาจากความยึดถือ ขั้นต่อมา กำหนดพิจารณาไปในทำนองที่จะให้เห็นว่า มันมิได้มีตัวตนอยู่จริงไปทั้งหมดทั้งสิ้นหรือทุกสิ่งทุกอย่าง การยึดถือเป็นยึดถือลม ๆ แล้ง ๆ เพราะว่าตัวผู้ยึดถือก็ไม่ได้มีตัวจริง สิ่งที่ถูกยึดถือก็ไม่ได้มีตัวจริงแล้วการยึดถือมันจะมีตัวจริงได้อย่างไร พิจารณาไปในทางที่จะดับตัวตนของสิ่งทั้งปวงเสียโดยสิ้นเชิง ส่วนขั้นสุดท้าย กำหนดพิจารณาไปในทางที่สมมุติเรียกได้ว่า บัดนี้ได้สลัดทิ้งสิ่งเหล่านั้นออกไปหมดแล้ว ด้วย

[35] พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **อานาปานสติภาวนา**, หน้า 446-450.

การทำให้มันว่างลงไปได้จริง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับอานาปานสติของ สุภีร์ ทุมทอง ได้อธิบายไว้ในหนังสือ “สติปัฏฐาน 4 เส้นทางตรงสู่พระนิพพาน” อธิบายว่า หากเราใช้เทคนิควิธีอย่างอานาปานสติที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในอานาปานสติสูตรนี้ เราก็ทำกรรมฐาน ฝึกสติตามรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรมอยู่ในวงนี้แหละ เราทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ทำบ่อย ๆ ให้มีสติบ่อย ๆ ให้จิตมีความตั้งมั่น เป็นสมาธิแนบแน่นระดับใดก็ได้ เมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้น มีปีติ สุข จิตตสังขาร เกิดขึ้นก็ให้รู้ว่า มันเป็นสภาวะอย่างหนึ่ง ไม่มีตัวตน เกิดแล้วดับ มาแล้วไป อย่าไปหลงอย่าไปสงสัย อย่าไปหยุดอยู่ จนระงับจิตตสังขารหยาบ ๆ ได้ความคิดปรุงแต่งหยาบ ๆ หมดไป ต่อมาก็รู้จักจิต ทำจิตให้เบิกบานด้วยการเข้าสมาธิ หรือทำความรู้ให้เกิดขึ้น ทำจิตให้ตั้งมั่นหมดนิวรณ์ มีความพร้อม ช่วงนี้ก็ทำทั้งแบบสมถะและแบบวิปัสสนาปนกันไปเมื่อจิตมีความพร้อมดีแล้ว พิจารณาสังขารให้เห็นว่า มีแต่สิ่งไม่เที่ยง คลายไปดับไป เป็นไปเพื่อปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เป็นวิปัสสนาขั้นสูง แบบนี้ใช้ได้กับทุกกรรมฐาน

3) ผลที่ปรากฏขึ้นจากการเจริญอานาปานสติสมาธิตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) คือ ความรู้ซึ่งตรงข้ามต่ออวิชชา เมื่อญาณเกิดขึ้น อวิชชาก็ดับไปในตัวเอง นามรูปกล่าวคือสังขารทั้งปวง ที่มีมูลมาจากอวิชชาก็ย่อมดับไป เรียกว่าดับไปเพราะการเกิดขึ้นของญาณ และญาณที่เป็นวิปัสสนาญาณแท้ ๆ จะต้องเป็นความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาที่เป็นไปเพื่อตัดละอวิชชาเท่านั้น ส่วนญาณนอกนั้นเป็นเพียงความรู้สึกระดับสัมปชัญญะ ยังไม่จัดเป็นวิปัสสนาญาณ ผลที่ปรากฏขึ้นของมรรคจากการเจริญอานาปานสติสมาธิ จำแนกจัดเป็นหมวดหมู่ตามสังโยชน์ และอนุสัยที่อริยมรรคทั้ง 4 จะพึงตัด คือ สักกายทิฏฐิ และสีลัพพตปรามาส คือ ทิฏฐานุสัย วิจิกิจฉา คือ วิจิกิจฉานุสัย กามราคะ คือ กามราคานุสัย รูปราคะ และอรูปราคะ คือ ภวราคานุสัย ปฏิฆะ คือ ปฏิฆานุสัย มานะ และอุทธัจจะ คือ มานานุสัย และ อวิชชา คือ อวิชชานุสัย ดังนั้น สังโยชน์ 10 และอนุสัย 7 ต่างกันเพียงจำนวน เพราะเล็งถึงกิริยาอาการที่ทำหน้าที่เป็นกิเลสต่างกัน คือ สัญโญชน์ หมายถึง เครื่องผูกพัน และอนุสัย หมายถึง เครื่องนอนเนื่องอยู่ในสันดาน แต่โดยเนื้อแท้แล้วทั้ง 2 อย่าง เป็นของอย่างเดียวกัน และอานิสงส์ที่ปรากฏขึ้นจากการเจริญอานาปานสติสมาธิ คือ ได้ผลทันทีเมื่อเริ่มปฏิบัติ ให้ผลดีแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับ การพักผ่อนอย่างดี เป็นสติปัฏฐานที่แท้จริง เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 คือ เมื่อทำอานาปานสติครบทั้ง 16 ขั้นแล้ว โพชฌงค์ก็สมบูรณ์ วิชชาและวิมุตติก็สมบูรณ์ และเป็นสัญญาที่ดีที่สุด คือเป็นเครื่องกำหนดหมายที่ดีที่สุด ทำให้ก้าวหน้าบรรลุนิพพานได้อันเป็นความสงบของชีวิตระดับสูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับผลที่ปรากฏขึ้นจากการเจริญอานาปานสติของ กานต์สินี จันทร์วิภาดิลก ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการของหลักการและวิธีปฏิบัติอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า หลักการและวิธีปฏิบัติอานาปานสติในทิศทางเดียวกัน มีการแบ่งเป็น 16 ชั้น เริ่มจากการตามรู้ลมหายใจเข้า-ออก ต่อด้วยการตามรู้ปีติ ตามรู้จิต และตามรู้ความไม่เที่ยงด้วยความเพียร สติและสัมปชัญญะ จนกระทั่งเกิดความสงบ เกิดสมาธิ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัส และการปฏิบัติที่มุ่งทางด้านสมถกรรมฐานจนได้ฌาน แล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนา และการปฏิบัติที่มุ่งทางวิปัสสนา โดยอาศัยสมาธิเบื้องต้นจนเกิดความสงบแล้วพิจารณาความไม่เที่ยง เพื่อกำจัดอาสวะกิเลส

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

กระบวนการส่งเสริมสมาธิตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) แบ่งออกเป็น 2 ส่วน มี 8 นัย ดังนี้

1) อานาปานสติสมาธิแบบคณนานัย คือ การคำนวณหรือการนับ เพื่อทราบความสั้นยาวของลมหายใจ หรือเพื่อควบคุมการหายใจอย่างมีระยะ ได้แก่ เบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด

2) อานาปานสติสมาธิแบบอนุพันธนานัย คือ การติดตามลมหายใจอย่างละเอียด ด้วยสติที่ไม่ทิ้งช่วงระยะห่าง โดยไม่ต้องนับ ไม่ต้องกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด

3) อานาปานสติสมาธิแบบผุสนานัย คือ ฐานที่ลมถูกต้อง การกำหนดรู้ที่ลมกระทบแต่เพียงแห่งใดแห่งหนึ่งเพียงจุดเดียว ขณะกำหนดรู้ เพื่อการเกิดขึ้นแห่งอุคคหนิมิต ณ ที่นั้น

4) อานาปานสติสมาธิแบบฐปนานัย คือ ความแน่วแน่การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า–ออก โดยอนุพันธนานัยกับผุสนานัย เพื่อเป็นที่หน่วงให้เกิดอัปปนาสมาธิ หรือฌานต่อไป

ส่วนที่ 1 มี 4 นัย เป็นระยะเนื่องด้วยฌานสมาธิ หรือเพื่อให้ได้สมถภาวนาโดยตรง

5) อานาปานสติสมาธิแบบสัลลักขณานัย คือ ความเห็นแจ้งได้ชัดทันปัจจุบันอารมณ์ พิจารณารูป–นาม ตามความเป็นจริง เพื่อความเห็นแจ้งลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน

6) อานาปานสติสมาธิแบบวิวัฏฏนานัย คือ วิธีปฏิบัติด้วยการตัดกิเลสของมรรค ได้แก่ มรรค 4 มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น ย่อมมีในจตุกกะที่สี่ ขั้นใดขั้นหนึ่ง

7) อานาปานสติสมาธิแบบปาริสุทธินัย คือ วิธีปฏิบัติต่อจากมรรค การบรรลุผลของการตัดกิเลส ได้แก่ ผล 4 มีโสดาปัตติผล เป็นต้น วิธีปฏิบัติหลังจากผลเกิดแล้ว ได้แก่ ปัจจเวกขณญาณ

8) อานาปานสติสมาธิแบบเตสัญจ ปฏิปัสสนานัย คือ ญาณเป็นเครื่องพิจารณาในความสิ้นไปแห่งกิเลส และผลแห่งความสิ้นไปแห่งกิเลส เป็นการพิจารณาผลอยู่ทุกลมหายใจเข้า–ออก

ส่วนที่ 2 มี 4 นัย เป็นระยะแห่งวิปัสสนาภาวนาเพื่อมรรค ผล และพระนิพพาน

บทสรุป

กระบวนการส่งเสริมสมาธิตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) คือ วิธีฝึกอานาปานสติสมาธิ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 เพื่อให้ได้สมถภาวนาโดยตรง คือ การติดตามเฝ้าดูลมหายใจเข้า–ออก อย่างละเอียดด้วยสติ หรือการกำหนดรู้ที่ลมกระทบเพียงแห่งใดแห่งหนึ่งเพียงจุดเดียว เพื่อเป็นที่หน่วงให้เกิดฌานสมาธิ หรือสมถภาวนาต่อไป ในส่วนที่ 2 เพื่อยกขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา โดยการพิจารณารูป–นาม ตามความเป็นจริง คือ การพิจารณาให้เห็นพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติด้วยการตัดกิเลสของมรรค 4 ผล 4 และนิพพาน 1 โดยการพิจารณารู้อารมณ์อยู่ทุกลมหายใจเข้า–ออก

เอกสารอ้างอิง

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). **ลักขณาทิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, 2559.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **คู่มือมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2553.

_____. **อสีติสังวัจฉรายุศมานุสรณ์**. กรุงเทพมหานคร: การพิมพ์พระนคร, 2529.

_____. **อานาปานสติบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2544.

_____. **อานาปานสติภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด การพิมพ์พระนคร, 2533.

_____. **อานาปานสติ สมบูรณ์แบบ**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2563.

พระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร. **พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอบุ๊ค ดิสทริบิวชั่น จำกัด, 2556.

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. 9 ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, 2550.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

_____. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอฏฐกถา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532.

_____. **ปกรณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสโส**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, 2539.

สวนโมกขพลาราม. **พุทธทาส สวนโมกขพลาราม กำลังแห่งการหลุดพ้น**. พิมพ์ครั้งที่ 3. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ, 2541.