



แนวทางการเจริญอานาปานสติของท่านพุทธทาสภิกขุตามหลักสติปัฏฐาน 4

The Way of Practicing Anapanasati by Buddhadasa Bhikkhu According to the Principle of 4 Satipatthana

พระถวัลย์ ชาทปัญญา (ชูแก้ว)¹

Phra Thawan Chatapanyo (Chukaew)

วิโรจน์ คุ่มครอง²

Viroj Koomkrong

E-mail : koom-krong9@hotmail.com

พระมหาวิโรจน์ คุตตวโร

Phra Maha Wirot Kuttawiro

E-mail : non2518@hotmail.com

Received: April 15, 2025 Revised: May 22, 2025

Accepted: June 22, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “แนวทางการเจริญอานาปานสติของท่านพุทธทาสภิกขุตามหลักสติปัฏฐาน 4” มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา 3 ประการ ได้แก่ (1) เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญอานาปานสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 (2) เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญอานาปานสติตามหลักของพุทธทาสภิกขุ (3) เพื่อนำเสนอการวิเคราะห์แนวทางการเจริญอานาปานสติของท่านพุทธทาสภิกขุตามหลักสติปัฏฐาน 4 การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบคุณภาพเชิงเอกสาร

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการเจริญอานาปานสติของท่านพุทธทาสภิกขุตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่พบ คือ เจริญอานาปานสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา คือ การรักษาศีล เจริญสติ และเจริญสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญาให้เห็นสภาพความเป็นจริง จุดเริ่มแห่งการเรียนรู้ คือ

¹ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม/ Mahachulalongkornrajavidyalaya University

² อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม/ Mahachulalongkornrajavidyalaya University



การเจริญกายนุสสนาในมหาสติปัฏฐาน เพื่อให้มีสติอย่างต่อเนื่องมี พลังเพียงพอในการเห็นการเกิดขึ้น เป็นการการทำลายการสืบทอดของอริยาบถที่เรียกว่าสันตติการเห็นรูปนามเกิดดับสม่ำเสมอได้นั้น ต้องเป็นผู้มี ความเพียรมากพอ มีอินทรีย์ที่กล้าแข็ง การเจริญอานาปานสติตามหลักของพุทธทาสภิกขุ เป็น กระบวนการส่งเสริมการศึกษาศมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นวิธีการเจริญสมาธิเป็นการฝึก จัดระเบียบความคิดของตน เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน คือ การศึกษาเล่าเรียน การทำงานให้มี ประสิทธิภาพ การพัฒนาบุคลิกภาพ และอย่างสูงก็เพื่อใช้เป็นฐานของการเจริญวิปัสสนาภาวนา สมาธิ ตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) คือ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงฌานสมาธิ 4 นัย ได้แก่ คณนายนัย อนุพัตถนายนัย ผุสตนายนัย และรูปนายนัย และมีวิธีปฏิบัติที่เป็นวิปัสสนาภาวนาอีก 4 นัย ได้แก่ สลลลक्षणนัย วิวัฏฏณนายนัย ปาริสุทธินัย และเตสัลลยจ ปฏิบัติสสนนายนัย หรือ เรียกว่า อานาปานสติ สมาธิ 16 ขั้น ซึ่งจะนำไปสู่การดับกิเลสการเจริญวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนาได้แก่ การปฏิบัติใน หลักสัมมาสติ คือ การใช้สติ และปัญญาพิจารณาในฐานทั้ง 4 อย่างต่อเนื่อง คือ สติที่เข้าไปตั้งมั่นในกาย เวทนา จิต และ ธรรม ผู้ปฏิบัติมีปัญญาพิจารณารูปนามในฐานทั้ง 4 จนเห็นแจ้งในอริยสัจ 4 สามารถหลุด พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

คำสำคัญ: อานาปานสติ; สติปัฏฐาน 4; พุทธทาสภิกขุ

ABSTRACT

This research article is a part of the research on “The Way of Practicing Anapanasati by Buddhadasa Bhikkhu According to the Principle of 4 Satipatthana”. The objectives of the study were: (1) to study the way of practicing *Ānāpānasati* according to the principle of Satipatthana 4 (2) to study the way of practicing *Ānāpānasati* according to the principles of Buddhadasa Bhikkhu (3) to present the analysis of the way of practicing *Ānāpānasati* by Buddhadasa Bhikkhu according to the principle of Satipatthana 4. This was qualitative research through documentary investigation.

The research results found that the way of practicing *Ānāpānasati* by Buddhadasa Bhikkhu according to the principle of 4 Satipatthana found is practicing *Ānāpānasati* based on following the teaching of Satipatthana as the standard practical tradition in Buddhism, namely, keeping the precepts, developing mindfulness, and developing concentration to create wisdom to experience the truth. The starting point of learning is practicing the contemplation of the body in Mahasatipatthana to have continuous mindfulness with sufficient power to see the arising, focusing on the destruction of the continuation of postures called *Santati*. Experiencing the arising and passing away of form and name consistently occur only of those who are with enough perseverance and



strong faculties. The development of *Ānāpānasati* according to the principles of Buddhadasa Bhikkhu is a process to promote the study of meditation found in Theravada tradition which is a practical method to organize one's thoughts in daily life, namely studying, working efficiently, developing one's personality, and at the highest level, to use as a basis for the development of insight development. Meditation according to the teachings of Phra Dhammakosacharn (Buddhadasa Bhikkhu) refers to a practical method reaching to the *Jhāna* within the 4 *Naya*: *Gaṇanānaya*, *Anubandhanānaya*, *Phusanānaya*, and *Thapanānaya*. There are also 4 other methods of Vipassana practice: *Sallakkhanānaya*, *Vivaṭṭanānaya*, *Parisuddhinaya*, and *Tesaṇca Paṭipassanānaya* called 16 levels of *Ānāpānasati* meditation, which will lead to the extinguishing of defilements. The development of insight meditation in Buddhism includes the practice of the principle of right mindfulness, using mindfulness and wisdom to continuously observe the four bases, namely a contemplating mindfulness that is firmly established in observing the body, feeling, the mind, and all phenomena or thought construction. A practitioner with wisdom observing the forms and name in all four bases until clearly experiencing the Four Noble Truths can be freed from all suffering.

Keywords: *Ānāpānasati*; The Four Foundations of Mindfulness; Buddhadasa Bhikkhu

บทนำ

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้ก่อตั้งวัดธารน้ำไหล หรือที่เรียกว่า “สวนโมกขพลาราม” ก่อตั้งขึ้นเมื่อพุทธศักราช 2475 ณ วัดตระพังจิก ตำบลพุมเรียง และย้ายมาบริเวณธารน้ำไหลตำบลเสม็ด อำเภอไชยา ตั้งเป็นวัดธารน้ำไหล เพื่อทำเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม และเผยแผ่ธรรม ตามปณิธานปรารถนาเพื่อประโยชน์ของประชาชน และตอนหลังมีการ เพิ่มปณิธานมี 3 อย่าง ได้แก่ 1) ให้ทุกคนเข้าถึงหัวใจของศาสนาของตน 2) ให้เกิดความเข้าใจกัน ระหว่างศาสนา 3) ช่วยกันขึ้นโลกให้ออกจากวัตถุนิยม ทำให้สวนโมกขพลาราม มีบทบาทสำคัญยิ่งในการปฏิบัติธรรม และเผยแผ่พระพุทธศาสนา การเกิดขึ้นของสวนโมกขพลาราม เป็นนิมิตหมายใหม่ของการแก้ปัญหาทางพระพุทธศาสนาเป็นเวลา 85 ปีที่ผ่านมาที่สวนโมกขพลารามพยายามฟื้นฟูการปฏิบัติธรรมอย่างมากมาย เช่น การจัดการโครงการอบรมการปฏิบัติธรรมทั้งภายใน และภายนอกสถานที่ การปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์อันเป็นแบบอย่างที่ดีของกองทัพธรรม ในฐานะเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการสอนผู้อื่นปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ รวมถึงการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่สังคมอย่างกว้างขวาง ด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การเขียนหนังสือธรรมะ เป็นผลงานของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธ ทาสภิกขุ) เช่น หนังสือชุดธรรมโฆสณจำนวน 50 เล่ม การฝึกสมาธิ หนังสือชุดตามรอยพระอรหันต์ และชุดบรรยายธรรมทั่วไป เป็นต้น



ผู้เจริญอานาปานติทุกขณะที่โยคีเจริญสติระลึกอุณหายใจจนกระทั่งปรากฏลักษณะของธาตุทั้ง 4 ปัญญาที่รู้เห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริงย่อมเกิดขึ้นอยู่เสมอสักกายทิฐิจะถูกกำจัดไปตลอดเวลา โยคีจะรู้สึกว่ามีสัญญาฐานสั้น-ยาว ไม่มีกองลมที่หายใจเข้า-ออก มีเพียงธาตุทั้ง 4 ปรากฏชัดในแต่ละขณะเท่านั้นการรู้เห็นอย่างนี้เป็นทิววิสุทธิ คือความหมดจดแห่งความเห็นซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ตามอุณหายใจตามวิปัสสนาญาณ นอกจากลมหายใจแล้วแม้อวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น ผมขน ก็จัดเป็นบัญญัติที่มีสัญญาฐานสั้น-ยาวเป็นต้น ผู้ที่เข้าใจว่า ผมหหรือขนมีอยู่จริง จัดว่าประกอบด้วยสักกายทิฐิอยู่เสมอ แต่ผู้ที่เจริญวิปัสสนาจนกระทั่งยังเห็นสภาวะของธาตุทั้ง 4 ย่อมกำจัดสักกายทิฐิได้ การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทิววิสุทธิซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้ผลเป็นต้น³

หลักการเจริญอานาปานสติจากคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) มีคุณค่าในการพัฒนาจิตใจ ความคิด สุขภาพจิต สุขภาพร่างกาย การศึกษาและคุณธรรมพื้นฐาน กีฬา การทำงาน และสังคม ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกการเจริญอานาปานสติเป็นการฝึกฝนจิตใจ ส่งผลให้จิตใจมีความสบาย ร่มเย็น ละเอียดอ่อน เหมาะสมที่จะทำงาน และมีความใส่ใจเพิ่ม ขึ้นกับสิ่งภายนอก เมื่อเป็นเช่นนี้ การเจริญอานาปานสติจึงทำให้เกิดความตั้งมั่นเป็นลำดับจากภายใน คือ จิตใจ ไปสู่ภายนอกมีร่างกายเป็นต้น และสังคมในวงกว้างเป็นที่สุด สอดคล้องกับ ปัญหาของชั้น 3 ของมนุษย์ ซึ่งสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ว่า ปัญหาของชั้น 3 ของมนุษย์ วงในที่สุดคือปัญหาชีวิต และปัญหาชีวิตที่ลึกซึ้งที่สุดคือปัญหา ความทุกข์ในจิตใจของมนุษย์ ต่อมาเป็นปัญหาสังคม และปัญหาสิ่งแวดล้อม มนุษย์เป็นองค์ประกอบพิเศษในระบบความสัมพันธ์ เมื่อมนุษย์ได้พัฒนามีคุณภาพดีแล้ว ก็จักรู้จักดำเนินชีวิตและจัดดำเนินการทั้งหลายที่จะเกื้อหนุนให้ระบบความสัมพันธ์แห่งธรรมชาติทั้งปวงเป็นทางนำมนุษย์ให้เข้าถึงโลกที่เป็นสุขไร้การเบียดเบียน⁴

ดังนั้น หลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 สติ คือ ความระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือ ความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี ปฏฐาน คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น สติปัฏฐาน ก็คือ ความตั้งมั่นในการระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มี ความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ 4 ประการคือ กาย เวทนา จิต ธรรม สติตั้งมั่นพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรมนี้มีจุดประสงค์จำแนกได้เป็น 2 ทาง คือ 1) สติตั้งมั่นในการพิจารณา บัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถภาวนา มีอานิสงส์ให้บรรลุสมาธิ 2) สติตั้งมั่นในการพิจารณา รูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนาภาวนา มีอานิสงส์ให้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ก็เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และ

³ พระญาณธชฺเชระ (แลตีสยาตอ). **อานาปานทีปนี**. แปลโดย พระคันธสาราภิวรฺ (สมลักษณ์ คนธสาโร ป.ธ. 9). (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, 2549) หน้า 37.

⁴ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 47. (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, 2559). หน้า 126.



รูปนามทั้งหลายเหล่านั้น ก็มีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนเลย จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิด ไม่ให้ติดอยู่ในความยินดีอันร้ายอันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง เพราะฉะนั้น ผู้เขียนจึงมีความสนใจในการศึกษาแนวทางการเจริญอานาปานสติของท่านพุทธทาสภิกขุตามหลักสติปัฏฐาน 4 เนื่องจากคำสอนของท่านมีวิธีการปฏิบัติที่นำองค์ความรู้จากคัมภีร์มาสู่การปฏิบัติจริง และเกิดแรงบันดาลใจในการศึกษาหลักปฏิบัติอานาปานสติของท่านว่ามีความสอดคล้องหรืออ้างอิงหลักฐานจากคัมภีร์หรือไม่ อันจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาหลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท การศึกษาเรื่องนี้จะช่วยให้การปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่แท้จริงเป็นไปอย่างสะดวกและถูกต้องมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญอานาปานสติตามหลักสติปัฏฐาน 4
- 2) เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญอานาปานสติตามหลักของพุทธทาสภิกขุ
- 3) เพื่อนำเสนอการวิเคราะห์แนวทางการเจริญอานาปานสติของท่านพุทธทาสภิกขุตามหลักสติปัฏฐาน 4

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ โดยมุ่งศึกษาหลักการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศานานามาสรูป เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ดังต่อไปนี้

- 1) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ และชั้นทุติยภูมิเกี่ยวข้องกับรูปแบบการเจริญอานาปานสติเพื่อเข้าสู่วิถีแห่งอริยมรรคตามหลักวิปัสสนาภาวนา
- 2) รวบรวมเนื้อหา ความสอดคล้องในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ตำราทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 3) สรุปเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา
- 4) นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาคุณุญนิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และนำเสนอในรูปแบบคุณุญนิพนธ์

ผลการวิจัย

แนวทางการเจริญอานาปานสติของท่านพุทธทาสภิกขุตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการพัฒนอานาปานสติขึ้นจนเป็นการพิจารณาผลมหายใจเข้าออกในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ย่อมให้ประโยชน์ที่มากขึ้น คือ ทำให้เห็นทุกข์ในระดับต่าง ๆ ได้ เช่น การไม่ยึดมั่นถือมั่นกับความสูญเสียในอดีตเพราะเข้าใจในกฎแห่งไตรลักษณ์ของความเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอนของสรรพสิ่งทั้งหลาย ย่อมทำให้สามารถตั้งใจแสวงหาสิ่งใหม่



ได้ หรือการทำให้ยอมรับในความเจ็บป่วยที่ไม่อาจรักษาให้หายขาดได้ เพราะเข้าใจในเรื่องของอนัตตาย่อมสามารถใช้ชีวิตที่มีอยู่ได้อย่างมีคุณค่า และอาจจะมีคุณค่ามากกว่าเมื่อยังมีความประมาทในชีวิตอยู่เป็นต้น สติที่พัฒนาดีแล้วทำให้บุุคคลกลายเป็นอริยชนได้ และพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ใช้สติปัฏฐาน 4 เพื่อการตรัสรู้ ประโยชน์ของผู้ฝึกสติด้วยการเจริญสติปัฏฐานนั้นอยู่เนื่อง ๆ คือ ทำให้มีสติควบคุมจิตตนได้ดีไม่คิด พุด หรือทำในสิ่งอันเกิดความเสียหายต่อตนและผู้อื่น เช่น การไม่ตกอยู่ในอารมณ์ชั่ววูบ เป็นต้น สามารถควบคุมตนให้มั่นคงในวิถีชีวิตที่ดี และประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต และสามารถกันกระแสวิกฤติ เช่น ความอยากได้ดินรนในโลภอยากได้ของผู้อื่น ความพยายามปกป้องร้ายหรือเสียใจคร่ำครวญในสิ่งไม่เป็นไปตามใจตน ความหลงงมงายไม่รู้ตัว เป็นต้น สติป้องกันไม่ให้สิ่งเหล่านี้เข้ามาในจิตทำให้จิตเศร้าหมองได้ ผู้เจริญสติปัฏฐานจึงมีผิวพรรณผ่องใส มีหน้าตาบริสุทธิ์ สดชื่นแจ่มใส ทุกข์น้อย พึงคนได้เป็นผู้ที่มีความเจริญทั้งทางโลก และทางธรรม และสามารถไปถึงความพ้นทุกข์ทั้งปวงได้

1. ผลของอานาปานสติในการเจริญสติปัฏฐาน 4 ผลของอานาปานสติในการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นการกำจัดกิเลสตัณหา ทิฏฐิ ฆาณะให้ออกไปจากขันธสันดาน ประพฤติสุจริต กาย วาจา ใจ เพื่อความทุกข์ย่อมเบาบางลง สรรวมอายตนะภายในได้ถูกต้อง และโยนิโสมนสิการ รู้เท่าทันอายตนะของตนและคนอื่นรู้เหตุ รู้ปัจจัย รู้สิ่งใดควรละ รู้สิ่งใดควรเจริญ การเกิดปัญญาย่อมละความปรารถนาได้โดยไมยากทำให้เกิดสงบสุขในตนเอง เมื่อกำหนดรู้ใจของตนเอง และบุคคลอื่น มีจิตใจที่มั่นคงรู้เท่าทันความจริงไม่เป็นไปตามอารมณ์ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย ใจที่ประกอบคุณธรรมย่อมมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นตอน การปฏิบัติเมื่อถึงขั้นสูงสุด ย่อมทำได้ทุกข้อได้ในปัจจุบัน คือ นิพพานมีสติระลึกรู้ธรรมในความจริงของสิ่งทั้งหลาย โดยเฉพาะความไม่เที่ยง คือ ภาวะที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป เป็นเครื่องเตือนใจของเราให้ระลึกถึงความจริง รู้ทันการเปลี่ยนแปลง เห็นความไม่เที่ยงของสังขาร เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดเป็นปัญญาขึ้น มนุษย์เป็นเหตุปัจจัยหนึ่ง ที่สำคัญให้เกิดเปลี่ยนแปลง ถ้าผู้ที่มีสติปัญญานำเอาความรู้ในความจริงของธรรมชาติไปใช้ให้เป็นประโยชน์ สร้างสรรค์สังคมประเทศชาติให้มีแต่ความเจริญไม่มีความเสื่อมก็ได้ให้ตั้งอยู่ในธรรมเป็นหลักสำคัญ คือ ความไม่ประมาท

ฉะนั้นการมองอะไรก็จะเป็นอนัตตา มีแต่ความเปลี่ยนแปลง สอนใจของเราว่า อย่าเอาชีวิตและความสุขของเราไปฝากไว้กับสิ่งเหล่านี้ ซึ่งเป็นสิ่งของที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อนัตตา เร่งสร้างความดีงามสิ่งที่ประเสริฐให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตด้วยการปฏิบัติธรรม ธรรมเท่านั้นที่จะทำให้เข้าถึงสิ่งที่ดีงามมีชีวิตที่ประเสริฐ

แม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่น สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก เมื่อเดินไปก็รู้ว่าตัวเดินไปก็จริงอยู่ แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสหมายเอาความรู้เช่นนั้น เพราะความรู้เช่นนั้นความเห็นว่าสัตว์ไม่ได้เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์



ไม่ได้เป็นกรรมฐานหรือสติปัฏฐานภาวนา⁵ ส่วนการรู้ของผู้เจริญภาวนาย่อมละความเห็นว่สัตว์ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ได้ เป็นทั้งกรรมฐาน และเป็นสติปัฏฐานภาวนา ปริณาย่อมเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ที่เจริญภาวนา ปริณาย หมายถึง กำหนดรู้ หรือทำความรู้จักกลาง คือ การทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ โดยครบถ้วนหรือรอบด้าน แบ่งออกเป็น 3 ชั้น

1) ญาณปริณาย กำหนดรู้ขั้นรู้จัก คือรู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่ รู้จักจำเพราะตัวของสิ่งนั้นตามสภาวะของมันว่ารูปมีลักษณะสาย เวทนามีลักษณะเสวยอารมณ์ สัญญามีลักษณะกำหนดได้ หมายถึง ดังนี้ เป็นต้น ภูมิแห่งญาณปริณาย เริ่มตั้งแต่กำหนดสังขาร จนถึงกำหนดปัจจัย ปริณายนี้ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนด

2) ตีรณปริณาย กำหนดรู้ขั้นพิจารณา คือ รู้ด้วยปัญญาที่อย่างลึกซึ้งไปถึงสามัญลักษณะ ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้นนั้นเป็นไปตามกฎธรรมดาโดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่น เวทนาและสัญญา ไม่เที่ยงมีความแปรปรวนเป็นธรรมดาไม่ใช่ตัวตน ภูมิแห่งตีรณปริณาย เริ่มตั้งแต่กลางพิจารณากองสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปลัสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) ปริณายนี้ ก็คือการตามกำหนดยังจะจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง

3) ปหานปริณาย กำหนดให้รู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติด เป็นอิสระจากสิ่งนั้น ๆ ได้ ไม่เกิดความผูกพันหลงใหล ทำให้วางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง เช่นเมื่อรู้ว่สิ่งนั้น ๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้วก็จะอนิจจสัญญา เป็นต้น ในสิ่งนั้นได้ มีสติกำหนดรู้ชัดตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลางไม่มีความยึดติด ปล่อยวางได้ ภูมิแห่งปหานปริณายแบ่งเป็นชั้น ๆ ดังนี้ (1) ตั้งต้นแต่ภังคานุปลัสสนา (การพิจารณาเห็นความดับ) ต่อแต่นั้นพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาจะได้ (2) พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญา (สำคัญว่าเป็นสุข) ได้ (3) พิจารณาเห็นโดยความไม่เป็นตัวตน ละอัตตสัญญา (สำคัญว่าเป็นตัวตน) ได้ (4) เพื่อบรรเทาความเพลิดเพลิน สำรอกโรคะ ดับต้นเหตุ คือนความยึดถือเสียได้⁶

2. อานิสงส์ของอานาปานสติในการเจริญสติปัฏฐาน 4 อานาปาน สติในการเจริญสติปัฏฐาน 4 โดยอายนะภายในจนอินทรีย์แกร่งกล้าแล้ว ย่อมได้สภาวะญาณที่สูงขึ้นตามลำดับ ย่อมได้รับอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนา

เมื่อสติปัฏฐาน 4 อันบุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ เมื่อบุคคลยังโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์แล้วย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ 1) ผู้ที่ได้สำเร็จรหัตผลโดยอาศัยการ

⁵ ที.ม.อ. (บาลี) 6/2/375.

⁶ ชุ.ม. (ไทย) 29/62/60.



เจริญอานาปานสติกรรมฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่า จะอยู่ไปได้เท่าไร และสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย 2) หลับเป็นสุขไม่ตื่นรน 3) ตื่นก็เป็นสุข คือ มีใจเบิกบาน 4) มีร่างกายสงบเรียบร้อย 5) มีหิริโอตตปปะ 6) นุ่มนวล 7) มีอภยาตยประณีต 8) เป็นที่รักของคนทั้งหลาย 9) ถ้ายังไม่ได้สำเร็จมรรคผล นิพพาน เมื่อแตกตายทำลายขันธ ก็ มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปเบื้องหน้า⁷

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงข้อดีของอานาปานสติสมาธิว่ามีอยู่หลายประการ ซึ่งมีข้อน่าสนใจดังต่อไปนี้ 1) อานาปานสติสมาธิ ได้ผลทันทีเมื่อเริ่มปฏิบัติ ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิเป็นขั้นตอนชัดเจนคือ ผ่อนคลาย จิตสงบสบาย ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น อานาปานสติจึงเป็นระบบลัดที่ลัด ประหยัด สามารถวัดได้และสามารถประยุกต์ใช้ได้ตามความสามารถของบุคคล 2) อานาปานสติสมาธิ ให้ผลดีแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับ การพักผ่อนอย่างดี ระบบการหายใจที่ปรับให้ราบเรียบเสมอ ประณีตด้วยการปฏิบัติ กรรมฐานก็ช่วยให้ดียิ่งขึ้นเมื่อกายผ่อนคลาย ใจก็สงบสบาย ทำให้จิตมีความสามารถ มีสมรรถนะ จิตสามารถทำหน้าที่ทางจิตได้ดียิ่งขึ้น และยังส่งเสริมภาวะทางร่างกายให้ดียิ่งอีกด้วย 3) อานาปานสติสมาธิเป็นสติปัฏฐานที่แท้จริง เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 คือเมื่อทำอานาปานสติครบทั้ง 16 ขั้นแล้ว โพชฌงค์ก็สมบูรณ์ วิชชาและวิมุตติ ก็สมบูรณ์ ดังนั้นเมื่อทำอานาปานสติ 4 หมวดหมวดละ 4 ขั้น เป็น 16 ขั้นแล้ว สติปัฏฐาน 4 ก็จะมีสมบูรณ์ 4) อานาปานสติสมาธิ เป็นสัญญาที่ดีที่สุด คือเป็นเครื่องกำหนด หมายถึงดีที่สุดใน ทำให้ก้าวหน้าบรรลุนิพพานได้ อันเป็นความสงบของชีวิตระดับสูงสุด⁸

สรุปได้ว่า ผลการวิจัยมีทั้งประโยชน์และอานิสงส์ที่ได้จากการเจริญอานาปานสตินั้น ย่อมทำให้เกิดผลภายในปัจจุบันที่เกิดประโยชน์ได้ทันที และในผลอนาคตที่ต้องรอเวลาให้เกิดประโยชน์ตามเหตุปัจจัยนั้น เช่น ผลในปัจจุบันผู้มีสติย่อมมีชีวิตที่ดี และมีความสุขยิ่ง ผู้มีจิตสงบจนเกิดปัญญาจากการเจริญอานาปานสติ ย่อมมีชีวิตที่ดีมีความสุขมากยิ่งขึ้น จากความเข้าใจธรรมชาติของโลก และชีวิตตามความเป็นจริง ส่วนผลในอนาคตผู้มีสติก่อนตาย จิตที่มีภาวะย่อมไปสู่สุคติ และผู้ที่เจริญอานาปานสติของท่านพุทธทาสภิกขุตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่พระพุทธรองค์ได้สอนไว้จนถึงที่สุดแล้วย่อมไปถึงมรรค ผล นิพพานได้

อภิปรายผล

1. การเจริญสมณยานิกด้วยอานาปานสติภาวนาของท่านพุทธทาสภิกขุ วิธีเจริญอานาปานสติกรรมฐานอย่างเป็นขั้นตอน ขณะที่กำลังหายใจเข้าและหายใจออก ถ้าจมูกยาวลมก็ปรากฏชัดที่ปลายจมูก จมูกสั้นลมก็ปรากฏชัดริมฝีปากบน การที่ให้กำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า ออกอยู่เสมอนี้ ก็เพื่อ

⁷ พระธรรมธีรราชมหามุนี. (โชดก ป.๕.9), **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 6. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก 2546). หน้า 79– 80.

⁸ สร้อยสุตา อิมอรุณรักษ์. “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาคลินิก**. (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2543). หน้า 20.



ไม่ให้จิตพุ่งชานไปในเรื่องอื่น ๆ เป็นการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพราะธรรมชาติของเรานั้นย่อมจะพุ่งชานสงบนิ่งได้ยาก อานาปานสติเพื่อให้เข้าถึงฌาน ๔ ดังนี้ (๑) คณนายน การนับลมหายใจเข้า – ลมหายใจออก เป็นหมวด ๆ มี ๖ หมวด ตั้งแต่หมวดปฐมจกะ จนถึงหมวดทศกะ

(๒) อนุพัณณายน การตามรู้ลมหายใจเข้า และลมหายใจออกทุก ๆ ขณะ โดยไม่พลั้งเพลอ (๓) พุสนนายน การกำหนดรู้ที่จุดสัมผัสลมกระทบ ขณะกำหนดตามคณนายน และอนุพัณณายน หมายความว่าขณะที่นับลม และตามลมอยู่นั้น มีความรู้อยู่ที่ลมกระทบที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากบนด้วย (๔) รูปนายน การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก โดยอนุพัณณายนกับพุสนนายนที่เป็นไปอยู่นั้น ครั้นปฏิบัติภาวนาจนจิตก็เปลี่ยนจากการกำหนดรู้อาการกระทบของลม เข้าไปตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในภาวนาชนิดอย่างเดียวกันจนกระทั่งฌานเกิดขึ้น รูปนายนจึงหมายถึงเอาอุปปราสมาธิ

การเจริญอานาปานสติของท่านพุทธทาสภิกขุในแนวนี้ ซึ่งเป็นการทำให้สมาธิที่ถึงอุปปราสมาธิเป็นลำดับขั้นตอนซึ่งสอดคล้องกับวิทยานิพนธ์ของพระมหาสุชาติ ธมฺมพล (ชาตรี) ได้วิจัยเรื่อง “กระบวนการส่งเสริมสมาธิตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)” เป็นกระบวนการส่งเสริมสมาธิตามแนวคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) คือ วิธีฝึกอานาปานสติสมาธิ แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ ๑ เพื่อให้ได้สมถภาวนาโดยตรง คือ การติดตามเฝ้าดูลมหายใจเข้าออกอย่างละเอียดด้วยสติ หรือการกำหนดรู้ที่ลมกระทบเพียงแห่งใดแห่งหนึ่งเพียงจุดเดียว เพื่อเป็นที่หน่วงให้เกิดฌานสมาธิ หรือสมถภาวนาต่อไป ในส่วนที่ ๒ เพื่อยกขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา โดยการพิจารณารูป-นามตามความเป็นจริง คือ การพิจารณาให้เห็นพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง

ดังนั้น การเจริญสมถยานิกด้วยอานาปานสติภาวนาของท่านพุทธทาสภิกขุเป็นการยกขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการเจริญปัญญา เป็นการเจริญสมถกรรมฐานคู่กับวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณาสภาวธรรมที่เป็นสมาธิในระดับขั้นต่าง ๆ ให้โยนิโสมนสิการปัญญาใคร่ครวญธรรมเหล่านั้นให้ละเอียดยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ แจ่มซึ่งอริยสัจ ๔ ซึ่งจะนำไปสู่การดับกิเลสทั้งปวงได้

2. อานาปานสติตามหลักวิปัสสนากรรมฐานตามแนวคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุ อานาปานสติที่เป็นวิปัสสนาตามคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุ นั้น เมื่อเจริญแล้วต้องพิจารณากำหนดให้เห็นถึงความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ทำให้ความจางคลายจากความยึดถือต่อสิ่งเหล่านั้น เพราะความกลัวในโทษที่เกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่น ในขั้นต่อมาให้พิจารณากำหนดไปในทำนองโดยให้เห็นโดยความไม่มีตัวมีตนอยู่จริงไปทั้งหมดทั้งสิ้น หรือทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งสอดคล้องกับวิทยานิพนธ์ของ สุทธิรัตน์ รักษาใจตรง ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสมาธิสูตร” การเจริญอานาปานสติภาวนาพระพุทธรูปเจ้าทรงสรเสริญมากกว่าวิธีเจริญสมาธิอื่น ๆ อานาปานสติเมื่อทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน อานาปานสติเป็นสมถะและวิปัสสนาโดยพื้นฐานแล้ว อานาปานสติก็เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา รู้ลมเข้าออก รู้ภาวะทางกายที่ลมเข้าออก เป็นอารมณ์เดียว จิตมีสมาธิ เป็นสมถะ เมื่อจิตเป็นสมาธิดีแล้ว ใช้วิปัสสนาเบื้องต้น คือ พิจารณาความไม่เที่ยงของลมเข้าออก (ไม่อธิบายรายละเอียด)



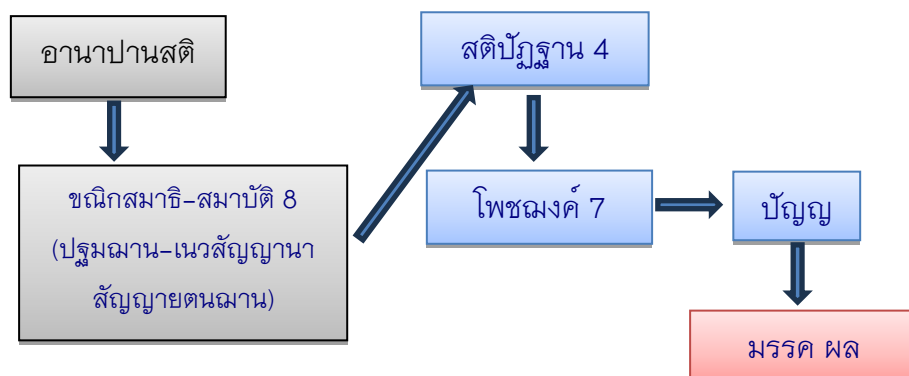
จากนั้นจับตัวสักกายทิฐิ คลายความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายด้วยความไม่เที่ยงที่เราพิจารณานี้คือพื้นฐาน จะใช้กรรมฐานกองไหนก็เหมือนกันหมด มีสติ มีสมาธิ พิจารณา ไตรลักษณ์ อริยสัจ ชั้นที่ ๕ แล้วแต่ถนัด เหมือนกันหมดทุกกอง พระพุทธเจ้าตรัสให้ใช้ สมถะ และ วิปัสสนาควบคู่กัน จะก่อนหลังยังงี้ก็ได้ทำสลับไปมา คล่องตัวดีแล้วมันจะชิน รู้ลมหายใจเข้าออกทั้งวัน จากนั้นจิตกระทบอะไรมันจะตัดเข้าตัววิปัสสนาอัตโนมัติ แต่จะอัตโนมัติได้ มันต้องฝึกให้ชำนาญก่อน ไม่ใช่เริ่มต้นก็ปล่อย อันนี้ผิด ต้องเรียนกระบวนการทำให้ครบก่อน จนจิตชิน จิตเป็นฌานทรงตัว ความไม่เที่ยงทันที เห็นเด็ก รู้เลยว่าต้องแก่ รู้เลยว่าต้องตาย จิตจะจับทันที แรก ๆ จะเป็นแรงมาจากสมถะก่อนจากนั้นพอทำจนคล่องตัวจิตจะเริ่มตัดกิเลส เป็นวิปัสสนาซึ่งสอดคล้องกับวิทยานิพนธ์ของพระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ” เป็นการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทอันเป็นงานสำหรับพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิและปัญญา เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ และพระพุทธองค์เองก็ทรงใช้เป็นวิหารธรรม เป็นการเจริญภาวนาชนิดพิเศษที่เจริญได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาต่อเนื่องกันได้ถึงมรรค ผล นิพพาน

ดังนั้น อานาปานสติที่เป็นไปเพื่อสติปัฏฐาน ๔ หรือกายคตาสติ ต้องเป็นการฝึกสติสัมปชัญญะ ตามระลึกรู้กาย และลมหายใจ เวทนา จิต ธรรมไปตามลำดับ กิเลสไม่ได้อยู่ที่ลมหายใจ ถ้าไปเพ่งลมหายใจเพื่อหวังให้เกิดฌานจึงดำเนินผิดพลาด เพราะกิเลสอยู่ในภายในใจเรานี่เอง ฉะนั้น อานาปานสติ ก็ต้องเป็นไปเพื่อมีสติสัมปชัญญะ ตามระลึกรู้กาย (ทั้งกาย ไม่ใช่แค่ลม) เวทนา จิต ธรรม นี่จึงจะเข้าไปชำระกิเลสได้

3. การเจริญอานาปานสติของท่านพุทธทาสภิกขุตามหลักสติปัฏฐาน ๔ การเจริญอานาปานสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น เป็นการดูความไม่เที่ยงด้วยการพิจารณาชั้น ๓ อย่างละเอียด และปฏิบัติจนสมบูรณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏในอานาปานสติแห่งฐานทั้ง ๔ คือ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม โดยพิจารณาตามลักษณะความไม่เที่ยงต่าง ๆ จนเกิดผลเป็นญาณ ๔ มีอุทยัพพญาณ เป็นต้น หรือเกิดผลเป็นสภาวะ ๙ อย่างมีอนิจจตาเป็นต้น มีอตมมยตาเป็นที่สุด หรือเป็น โพชฌงค์ ๗ ประการ มีอุเบกขาสัมโพชฌงค์เป็นที่สุดต่อมาตามเห็นอาการจางคลาย โดยดูที่ปฏิภาณจากการเห็นอนิจจัง หรือรู้สึกความที่จิตจางคลาย จนทำให้เกิดญาณ ๔ ขึ้น มีนิพพิทาญาณเป็นต้น ถัดมาตามเห็นความดับโดยเพ่งพิจารณาความดับของต้นเหตุแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย หรือว่าสร้างความรู้ขึ้นเป็นต้นเหตุในการดับอวิชชา หรือรู้สึกโดยตรงถึงความดับสุดท้ายตามเห็นความสลัดคืนซึ่งสอดคล้องกับวิทยานิพนธ์ของพระครูอัมพวันพิทักษ์ (ศุภเชษฐ์ เตชวโร) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาสภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานสติสูตร” เป็น สภาวะวิปัสสนาญาณในอานาปานสติสูตร คือ ญาณที่เกิดจากการภาวนา หรือภาวนามยปัญญา ในการใช้สติกำหนดรู้ ลมหายใจเข้า-ออก จนวิปัสสนาญาณ ๙ คือ อุทยัพพญาณ จนถึง อนุโลมญาณเกิดขึ้นเป็นไปตามลำดับ ซึ่งในอานาปานสติภาวนานี้ วิปัสสนาญาณจะเริ่มเกิดขึ้นแก่สมถยานิกบุคคลตั้งแต่ขั้น ๕ เป็นต้น

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง “วิเคราะห์แนวทางการเจริญอานาปานสติของท่านพุทธทาสภิกขุตามหลักสติปัฏฐาน 4” องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ดังนี้



อานาปานสติ เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ผู้เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญเจริญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน 4 แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญโพชฌงค์ 7 แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ในประเด็นของการเจริญอานาปานสติของท่านพุทธทาสภิกขุตามหลักสติปัฏฐาน 4 กับความแตกต่างในอารมณ์ของฌานพบว่า

1) สำหรับสภาวะธรรมของปฐมฌานมีองค์ธรรมได้แก่ จิตมีวิตก จิตมีวิจาร์ จิตมีปีติ จิตมีสุข^๑ จิตมีเอกัคคตาเป็นองค์ธรรม ซึ่งจิตสังัดจากกาม สงบระงับจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะบรรลุปเป็นอัปนาสมาธิ จิตละเอียดประณีต เพราะจิตละทิ้งกามสัญญา กามคุณ 5 ไม่ปรากฏอุปกิเลสทั้งหลายมีนิวรณ์ 5 เป็นต้น จิตไม่ปรุงแต่งในอายตนะภายนอกทั้งหลายที่มาประจบกับอายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ¹⁰ ถึงแม้จะปรากฏเสียงดังอย่างไรก็ตาม ผู้บรรลุปฐมฌานแล้ว จะไม่สะดุ้งเพราะการได้ยินเสียงทั้งหมด ย่อมมีจิตยกขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐาน คือ วิตก และกำหนดจิตตามลมหายใจเข้าออกยาวสั้นตลอดสายไม่ทิ้งแม้เสี้ยวนาที เรียกว่า “วิจาร์”¹¹

2) สำหรับผู้ทำบำเพ็ญเพียรสามารถบรรลุทุติยฌาน เมื่อวิตกพิจารณาจะดับไปคือลมหายใจจะเป็นไปตามธรรมชาติ ผู้ทำบำเพ็ญเพียรย่อมจะไม่มีความรู้สึกว่า ต้องพิจารณาลมหายใจเพื่อให้เกิดสัมมาสติ และสัมมาสมาธิ แต่จิตของผู้ทำบำเพ็ญเพียรย่อมจะรับรู้ถึงความมีอยู่แห่งลมหายใจอย่างละเอียดประณีตอย่างมีสัมปชัญญะ ไม่ว่าจะเกิดเสียงดังอย่างไรก็ตาม จะไม่สะดุ้งหวั่นไหว จิตย่อมเกิดสัมมาสมาธิที่ตั้งมั่น คือ อัปปนาสมาธิ ปิติที่ปรากฏในทุติยฌานนี้ ย่อมมีความละเอียดประณีตมากกว่าปิติที่ปรากฏในปฐมฌาน เพราะองค์ธรรม คือ วิตกและวิจารณ์ที่ระงับไปในระยะแรกการบรรลุทุติย ฌานนั้นจิตของผู้

⁹ ม.ม. (ไต่ถาม) 12/454/493.

¹⁰ ส.สพฯ (ไทย) 18/1/2.

¹¹ ม.ม. (ไทย์) 12/454/493.



บำเพ็ญเพียรยังไม่ปรากฏเอกัตตจิต¹²แห่งจิต เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรได้กระทำจิตที่ได้บรรลุถึงทุติยฌานปรากฏองค์ธรรม คือ เอกัตตจิต (ความเป็นธรรมเอก) จิตจึงจะได้ชื่อว่าบรรลุทุติยฌาน ย่อมถึงความไม่หวั่นไหว คือ มหัคคจิต¹³ ไม่ย่นไปสู่ปฐมฌาน ไม่เกิดสัญญามนสิการ ไป ในวิตก ย่อมประกอบไปด้วยองค์ธรรมเหล่านี้ คือ ปิติ สุข เอกัตตาทแห่งจิต

3) สำหรับผู้ที่บำเพ็ญเพียรสามารถบรรลุทุติยฌาน ในระยะแรกซึ่งยังไม่ปรากฏสภาวะธรรมของธรรมอันเป็นเอก (เอกัตตาทแห่งจิต) ย่อมรู้สึกมีความสุขใจไม่มีประมาณ จิตของผู้บรรลุทุติยฌานจึงสัมผัสกับลมหายใจเข้าออกยากกว่าลมหายใจแผ่วเบาที่ปรากฏในปฐมฌานและทุติยฌาน ผู้บำเพ็ญเพียรจึงสัมผัสลมหายใจได้ยาก ที่สัมผัสได้และรับรู้ได้ก็คือ สัมปชัญญะ ซึ่งก็คืออาการเคลื่อนไหวลมหายใจเข้าออกที่แผ่วเบา มาก ๆ ท่านผู้บรรลุทุติยฌานอย่างแท้จริง ย่อมอาศัยสัมปชัญญะเป็นที่ตั้งของสัมมาสติเพื่อการปรากฏของอัปปนาสมาธิ กล่าวคือการเสวยสุขด้วยทางกายย่อมเสวยสุขอันละเอียดประณีต ย่อมเป็นสุขเวทนาอันเป็นเหตุให้ผู้บำเพ็ญเพียรบังเกิดความติดขัดอยู่ในฌานนี้ เพราะการเกิดความอยากทางจิต (ตัณหา) ในตติยฌานนี้ ย่อมเป็นที่มาของความยินดีได้ง่ายและ ในระยะแรกของการบรรลุทุติยฌาน¹⁴นั้น จิตของผู้บำเพ็ญเพียรก็อาจเกิดสัญญามนสิการอันประกอบไปด้วยปิติ คือ จิตของผู้บำเพ็ญเพียรอาจถอยหลังไปสู่ทุติยฌานได้ เพราะจิตยังไม่ ปรากฏสภาวะธรรมของความเป็นธรรมอันเอกฉาน

4) สภาวะจิตของผู้บำเพ็ญเพียรที่สามารถบรรลุจตุตถฌานย่อมเป็นจิตที่ละเอียดที่สุดในรูปฌานทั้ง 4 ลำดับ เพราะวิตก วิจารณ์ ระงับลงไปแล้วในทุติยฌาน ปิตีย่อมดับลงในตติยฌาน สุขย่อมดับลงในจตุตถฌาน จิตของผู้บรรลุจตุตถฌานจึงเจริญด้วยอุเบกขาธรรม คือ ความยินดีในสุขเวทนาในสังขารธรรมทั้งหลาย และไม่ยินร้ายในเมื่อเกิดทุกขเวทนาในสังขารธรรมทั้งหลาย เพราะเจริญด้วยอุเบกขาธรรม เสวยอุเบกขาเวทนา จึงไม่สุขไม่ทุกข์ เบาสบาย รูปขันธ์ก็ระงับดับลงไปแล้วเหลือแต่รูปสัญญา แม้ลมหายใจเข้าออกและสัมปชัญญะ¹⁵ คือ อาการเคลื่อนไหวของทรวงอก และท้องน้อย ผู้บำเพ็ญเพียรย่อมไม่สามารถสัมผัสได้ ย่อมรับรู้แต่เฉพาะสัญญาของลมหายใจเข้าออก เท่านั้น เพราะความที่รูปขันธ์ดับไปจึงเหลือแต่สัญญาเท่านั้น

5) สภาวะจิตของผู้บำเพ็ญเพียรที่สามารถบรรลุอากาศาณญาณจนฌานย่อมมีสภาวะธรรมของจิตด้วยอาการอย่างนี้ คือบังเกิดสัมมาสติที่ตั้งมั่นอยู่ภายในมีสัมมาสมาธิตั้งมั่นอยู่ภายในเป็นอัปปนาสมาธิ (อากาศาณญาณจตุตถฌานสมาธิ)¹⁶ มีอากาศธาตุอันว่างเปล่าเป็นนิมิตอารมณ์กรรมฐานที่อาศัยในการเพ่ง

¹² ม.ม. (ไทย) 12/454/493.

¹³ อภิ.วิ. (ไทย) 35/780/507.

¹⁴ ม.ม. (ไทย) 13/233/278.

¹⁵ ที.ปา. (ไทย) 11/352/396.

¹⁶ ที.สี. (ไทย) 9/89/36.



องค์ฌาน (อากาศไม่มีที่สุด) มีอุเบกขาธรรมแห่งจิต ไม่สั่นไหวถอยไปในจิตตตณาน บังเกิดความดับลงของรูปขันธ์คือการว่างรูปสัญญา บังเกิดความดับลงของความรู้สึกทางจิต คือ เวทนา ขันธ์ อันบังเกิดมาจากร่างกาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่จิตยังสามารถบังเกิดเวทนาจากธรรมารมณ์ของสัญญาทางจิตได้ เพราะสัญญาขันธ์ยังปรากฏอยู่

6) สภาวะจิตของผู้บำเพ็ญเพียรที่สามารถบรรลุวิญญูญาณัญญาตนฌานแล้วย่อมไม่สามารถรับรู้ความมีอยู่ของลมหายใจและสัมผัสสัญญาได้ เพราะความดับลงของรูปขันธ์ในอากาสนัญญาตนฌาน แม้แต่ที่ตั้งของจิตทั้งรูปขันธ์และอากาศธาตุความว่างไร้ขอบเขต ย่อมไม่สามารถรับรู้ได้ แตกต่างจากการบรรลุอากาสนัญญาตนฌาน ยังบังเกิดความรู้ว่า “ลอยอยู่ในอากาศธาตุความว่างเปล่าไร้ขอบเขตไม่จำกัด ไม่มีร่างกาย (รูปขันธ์)” แต่ในวิญญูญาณัญญาตนฌาน¹⁷นี้ จิตย่อมรู้ว่า บังเกิดเฉพาะในสภาวะธรรมการรับรู้ของจิตอันไร้ขอบเขตไม่มีที่สุดเท่านั้น

7) สภาวะจิตของผู้บำเพ็ญเพียรที่สามารถบรรลุอากิญจัญญาตนฌาน ย่อมไม่สามารถบังเกิดความรู้สึกเป็นสุขทางใจ (สุขเวทนา) และความรู้สึกทุกข์ทางใจ (ทุกข์เวทนา) หรือไม่สุข ไม่ทุกข์ทางใจ (อทุกขมสุขเวทนา) แม้แต่อากาศธาตุความว่างเปล่าไร้ขอบเขต เพราะความดับลงของวิญญูณขันธ์ที่ปรากฏในอากิญจัญญาตนฌาน นี่จิตของผู้บรรลุอากิญจัญญาตนฌาน จึงปรากฏเฉพาะสัญญาขันธ์สังขารขันธ์ และเวทนาขันธ์ที่แสดงถึงการมีชีวิตอยู่ของผู้บำเพ็ญเพียร เพราะอุณหภูมิมิสภาพแวดล้อมร่างกาย ความรู้สึกทางกาย และใจได้ระงับดับลงในอากิญจัญญากายตนฌาน¹⁸แล้วนั่นเอง

8). สภาวะจิตของผู้ที่สามารถบรรลุฌานสมาบัติ 8 จึงไม่ปรากฏธรรมารมณ์ใด ๆ เหมือนคนตายแต่ยังมีลมหายใจ มีอุณหภูมิจากร่างกาย สิ่งเดียวที่ผู้บรรลุฌานสมาบัติ 8 ได้อาศัยเป็นเครื่องกำหนดรู้ถึงความมีชีวิตอยู่ของตนเองก็คือสภาวะธรรมของสัมมาสติอันเป็นที่ตั้งมั่นอยู่ที่นิมิตอารมณ์กรรมฐานมีสัมมาสมาธิอันตั้งมั่นเป็นอุปนาสมาธิ คือ ยังปรากฏ “สังขารขันธ์” อยู่บ้าง แต่เป็น“จิตตสังขาร” บุคคลย่อมบรรลุเนวสัญญานาสัญญาตนฌาน¹⁹ได้โดยยาก แม้เมื่อบรรลุแล้วก็ตาม ย่อมติดขัดอยู่ในฌานสมาบัติ 8 ได้โดยง่าย ด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

ผู้ปฏิบัติพึงเข้าใจไว้ในกองรูปเพราะเป็นสภาวะที่เด่นชัดกว่าสิ่งอื่น ๆ แต่ในบางขณะที่เวทนาเด่นชัดปรากฏ ก็ควรกำหนดรู้เวทนานั้น นอกจากนี้แล้วบางขณะที่เกิดความคิดฟุ้งซ่านขึ้น ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้ในความฟุ้งซ่านนั้นเพราะในขณะนั้นได้ขาดสติในการเข้าไปรู้กองรูปหรือเวทนาแล้ว แต่ไปคิดสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่น่าพอใจบ้าง ไม่น่าพอใจบ้างซึ่งตนเองเป็นผู้ก่อหรือคาดหวังไว้ การ

¹⁷ ที.สี. (ไทย) 9/403/179.

¹⁸ ที.สี. (ไทย) 9/90/36.

¹⁹ ที.ม. (ไทย) 10/127/32.



ปฏิบัติพึงรู้ว่าเป็นเพียงสภาวะอาการที่เกิดขึ้นในขณะที่เจริญกรรมฐานเท่านั้น ไม่ใช่เป็นส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนั้น ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่ากำจัดสักกายทิฏฐิเพราะรู้ว่ามีเพียงอาการพองและจิตที่กำหนดรู้อยู่ ไม่มีอดีตตัวตนใด ๆ หลังจากนั้นเขาย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งความดับ อย่างรวดเร็วของอาการพองและจิตที่กำหนดรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นได้ยังเห็นความไม่เที่ยงของความพองชาน ผู้ที่ยังเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ ย่อมปราศจากความยึดมั่นในโลกแห่งอุปาทานขันธ เขาไม่ทำ กรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อสร้างภพชาติ ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนา²⁰

พุทธทาสภิกขุอธิบายแนวปฏิบัติในหมวดนี้ไว้ว่า เมื่อปฏิบัติได้ทั้ง 3 หมวด คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ในลักษณะดังกล่าวแล้วก็เรียกว่าประสบความสำเร็จใน สอนสมณะเป็น อย่างสูงสุด ต่อไปเลื่อนไปในสติปัฏฐานที่ 4 ที่เรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นวิปัสสนาโดยสม บุรณ์²¹ จัดเป็นหมวดแห่งการเจริญภาวนาที่พิจารณาธรรม คือความจริงที่ ปรากฏออกมาเป็นอารมณ์ แทนที่จะกำหนดพิจารณาภายในคือลมหายใจเวทนาคือปิติและสุข และ พิจารณาจิตในลักษณะต่างกัน ดังที่ กล่าวแล้วในจุดกึ่งที่หนึ่ง สองและสาม แบ่งออกเป็น 4 ชั้น คือ 1) การตามเห็นความไม่เที่ยง 2) การตาม เห็นความจางคลาย 3) การตามเห็นความดับไม่เหลือ 4) การตามเห็นความสลัดคืน²²

ดังนั้น สภาวะธรรมของจิตที่ปรากฏในเนวสัญญานาสัญญายตนฌานย่อมละเอียดประณีต กว่า ฌานสมาบัติทั้งหลาย (ยกเว้นนิโรธฌาน) สภาวะของจิตอย่างนี้ ย่อมเป็นเหตุให้ผู้บรรลุในฌานสมาบัติ 8 มีความยึดมั่นว่าตนเองได้บรรลุธรรมแล้ว เพราะไม่ปรากฏสัญญาใด ๆ ในขณะดำรงวาระจิตอยู่ในฌาน สมาบัติ 8 บุคคลผู้ดำรงวาระจิตที่อยู่ในฌานสมาบัติ 8 จึงคล้ายกับคนที่ตายแล้ว คือ ไม่ปรากฏสัญญา ใด ๆ ด้วยอำนาจความเป็นสมถภาวนาแห่งจิตของรูปฌาน 4 ที่ว่าคล้ายคนยังมีชีวิตก็คือการที่ยังปรากฏมี สัมมาสติอันตั้งมั่น และมีสัมมาสมาธิตั้งอันมั่นเป็นอุปนาสมาธิ ร่างกายยังมีอุณหภูมิจึงเพราะการมีอยู่ของ อินทรีย์แห่งชีวิต ในประเด็นนี้ ถ้าผู้บำเพ็ญเพียรประสงค์ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องถอยออกจาก ฌาน สมาบัติ 8 แล้ว จึงดำรงวาระจิตที่อยู่ในอากิญจัญญายตนฌาน เพื่อน้อมจิต (มนสิการ) ในการ

²⁰ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดย พระคันธสา รากิวงศ์ (สมลักษณ์ คนธสาโร ป.ธ. 9). (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, 2549). หน้า 275.

²¹ พุทธทาสภิกขุ. **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 8. (กรุงเทพมหานคร: โอเอ็นจี การ พิมพ์ จำกัด, 2545). หน้า 32.

²² พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **อานาปานสติภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. (กรุงเทพมหานคร: ห้าง หุ้นส่วนจำกัด การพิมพ์พระนคร, 2533). หน้า 363.



พิจารณาแนวสัญญานาสัญญาตนตามโดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จึงจะสามารถเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ย่อมเกิดปัญญาญาณมุ่งสู่นิพพานได้

สรุป

แนวทางการเจริญอานาปานสติของท่านพุทธทาสภิกขุตามหลักสติปัฏฐาน 4 นั้นเป็นการเจริญอานาปานสติเพื่อเป็นบาทฐานของวิปัสสนา โดยการพิจารณาลมหายใจเข้าออก จนได้ขณิก สมภาจิ จนถึงอัปปนาสมภาจิ เป็นแนวทางของหลวงพ่อฟุทธทาสที่เผยแพร่ตามหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วสามารถเข้าสู่ภาวญาณอันเป็นวิปัสสนาเบื้องต้นได้ การเจริญอานาปานสตินั้น ผู้เขียนได้แบ่งเป็น 16 ขั้น 4 หมวด อานาปานสติในหมวดกายานุปัสสนา ช่อมการหายใจทุกรูปแบบให้รู้จักพิจารณาลมหายใจต่าง ๆ ทำให้เกิดความพอใจในลมหายใจเข้าออก กลายเป็นการหายใจตามเป็นปกติ ต่อมาฝึกความรู้สึกลมหายใจเข้าออกควบคู่ไปกับร่างกายอยู่ตลอดเวลา แล้วทำลมหายใจให้ระงับโดยทำลมให้ละเอียดขึ้น มีเทคนิคสำคัญ คือ การวิ่งตามลมหายใจ เผ้าดูสร้างมโนภาพ สร้างปฏิภาณนิมิต หนององค์ฌาน มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกกัคคตาขึ้นมาจนครบ ทำให้ชำนาญในฌานนั้น และฌานนั้นขึ้นสู่ฌานลำดับถัดไป อานาปานสติในหมวดเวทนานุปัสสนา พยายามกำหนดรู้ปิติ หรือความอิ่มใจที่ซึมซาบอยู่ ด้วยการพิจารณาในความสงบ ความสำเร็จคุณธรรม หรือความอิ่มใจที่ตนประสบ ต่อมาพิจารณากำหนดรู้สุขที่ไม่หวั่นไหวเหมือนปิติ แล้วต่อมารู้สึกถึงปิตีสุขที่ปรุงแต่งจิต โดยดูข้อเท็จจริงว่าเวทนาปรุงแต่งสัญญาแล้วปรุงแต่งเจตนา ด้วยการตั้งคำถาม หรือใช้ “หนอ” สุดท้ายทำให้เวทนาละเอียดลง ส่งผลให้สัญญาละเอียด คือ จิต สังขารระงับ อานาปานสติในหมวดจิตตานุปัสสนา ดูลักษณะของจิตโดยสังเกตภาวะจิตอาการของจิต และสิ่งที่ปรุงแต่งจิต โดยดูภาวะจิตตามลำดับของอานาปานสติ ตั้งแต่ขั้นที่ 1-8 หรือดูจิตตามอาการมี 8 คู่ เช่น จิตมีราคะ หรือไม่มีราคะ เป็นต้น ลำดับถัดมาทำจิตให้เบิกบานโดยที่ไม่อาศัยกามารมณ์ ด้วยการทำจิตเป็นสมาธิด้วยอานาปานสติ หรือการพิจารณาสภาวะธรรม ถัดไปทำจิตให้ตั้งมั่นด้วยการกลับไปฝึกอานาปานสติตั้งแต่ขั้นแรก ให้เกิดความตั้งมั่นในขั้นนั้น ๆ สุดท้ายทำจิตให้ปล่อยอยู่โดยการทำจิตให้เป็นสมาธิ พิจารณาธรรมใช้ธรรมที่ตรงกันข้าม หรือพิจารณาให้เกิดการสละ

อานาปานสติของท่านพุทธทาสภิกขุตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในระหว่างการพัฒนาเจริญสติปัฏฐาน สภาวะอารมณ์ที่มากกระทบจิตแล้วส่งผลให้จิตได้เข้าไปรับรู้เหล่านี้เป็นตัวขัดขวางการเจริญสติ เพราะฉะนั้นพึงมีสติอย่างแน่วแน่และมั่นคงต่อการกำหนดรู้ชัดในจิตที่สนองตอบอารมณ์นั้นอย่างจดจ่อต่อเนื่อง หากหลงลืมในการกำหนดเมื่อใด ซึ่งเป็นบาทฐานและการสั่งสมบารมีนำไปสู่การพัฒนาการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ อานาปานสติในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หลักการปฏิบัติที่สำคัญในการพิจารณาอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น คือ ต้องให้เกิดปัญญารู้และเห็นธรรมชาติของรูปธรรม และนามธรรมนั้นตามความเป็นจริงต่อไปอีกว่าทั้งรูปธรรม และนามธรรมทั้งหลายทั้งปวงนั้น จะรวมลงสู่พระไตรลักษณ์ คือ ลักษณะที่เสมอเหมือนกันทั้งหมดทั้งสิ้น กล่าวคือความเป็นอนิจจัง คือ ความ



ไม่เพียงมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ทุกข์ คือ เป็นทุกข์เพราะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ นาน หรือทนได้ยาก อยู่ตลอดเวลา และอนัตตา คือ ภาวะที่ไม่ใช่ตัวตนของใคร ๆ เพราะใคร ๆ ก็ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการของใคร ๆ ได้ ประโยชน์ที่ได้จากการมีสติและมีสติที่พัฒนาไว้ดีแล้ว (สติพละ) นั้น ย่อมทำให้เกิดผลภายในปัจจุบันที่เกิดประโยชน์ได้ทันที และในผลอนาคตที่ต้องรอเวลาเกิดประโยชน์ตาม เหตุปัจจัยนั้น เช่น ผลในปัจจุบันผู้มีสติย่อมมีชีวิตที่ดีมีความสุข ผู้มีสติพละย่อมมีชีวิตที่ดีมีความสุขมากขึ้น จากความเข้าใจธรรมชาติของโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เมื่อเจริญสติปัฏฐานจนเข้าสู่วิปัสสนา พิจารณาจนถึงสภาวะญาณอันสูงได้ ย่อมเข้าสู่มรรค ผล นิพพานได้อย่างแน่นอน



เอกสารอ้างอิง

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.

_____ **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์วิญญาน. 2532-2534.

พระญาณธรรมา (แลตีสยาตอ). **อานาปานทีปนี.** แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์ (สมลักษณ์ คนธสาโร ป.ธ. 9). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์. 2549.

พุทธทาสภิกขุ. **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์.** พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โอเอ็นจี การพิมพ์ จำกัด. 2545.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.9). **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก. 2546.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **อานาปานสติภาวนา.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด การพิมพ์พระนคร. 2533.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน.** แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์ (สมลักษณ์ คนธสาโร ป.ธ. 9). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์. 2549.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.** พิมพ์ครั้งที่ 47. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์แพทิแอนด์โฮม จำกัด. 2559.

สร้อยสุดา อิ่มอรุณรักษ์. “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคลินิก.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล. 2543.

