

การศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน 4 ในอานาปานสติ An Analytical Study of the Four Foundations of Mindfulness in Anapanasati

พระครูประจักษ์วิริยาท (ดวงใจ), พระมหาพจน์ สุวโจ, พระครูศรีปัญญาวิกรม
Phrakhru Prachakviriyathorn (Duangchai), Phramaha Phocana Suvaco,
Phrakrusripanyavikrom
วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Buriram Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
E-mail: weerasak.dc@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาอานาปานสติที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) ศึกษาสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) ศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน 4 ในอานาปานสติที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งเน้นการวิจัยทางเอกสาร โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา อนุฎีกา ปกรณวิเสส หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูล แล้วนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบของการพรรณนาวิเคราะห์ ตามวัตถุประสงค์การวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่สำคัญในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติมากที่สุด แม้ในคัมภีร์สuttas พระองค์ก็ทรงเจริญกรรมฐานนี้ อานาปานสติเป็นกระบวนการพัฒนาจิตที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ พระพุทธองค์ทรงแสดงอานาปานสติไว้หลายสูตรในพระไตรปิฎกที่สมบูรณ์อยู่ในอานาปานสติสูตร อานาปานสติเมื่อเจริญให้มากย่อมทำสติปัฏฐาน 4 โพชฌงค์ 7 วิชชาและวิมุตติให้สมบูรณ์

2. สติปัฏฐาน 4 คือการระลึกรู้ในฐานทั้ง 4 เป็นทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดดับความทุกข์และโทมนัส บรรลุนิพพาน หลักการในเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ มี 4 หมวด คือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น บรรลุอมรรค ผล นิพพาน อันเป็นภาวะที่หลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงในที่สุด

3. อานาปานสติเมื่อปฏิบัติให้มากย่อมทำสติปัฏฐาน 4 ให้สมบูรณ์ด้วย อานาปานสติมีอารมณ์ 16 ชั้น 4 หมวด หมวดที่ 1 รู้ลมหายใจยาว สั้น ลมปฐมนต์ร่างกาย ทำลมปฐมนต์ร่างกายให้ระงับ มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาลมหายใจเข้าออกและความรู้สึกที่รู้ลมเป็นไตรลักษณ์ ลมหายใจเป็นกายอย่างหนึ่งในกายทั้งหลายจัดเป็นกายานุปัสสนา หมวดที่ 2

ได้รับบทความ: 28 ธันวาคม 2566; แก้ไขบทความ: 3 กุมภาพันธ์ 2567; ตอรับตีพิมพ์: 4 กุมภาพันธ์ 2567

Received: December 28, 2023; Revised: February 3, 2024; Accepted: February 4, 2024

รู้ปิติ รู้สุข รู้ปิติและสุขปรุงแต่งจิต ทำปิติและสุขที่ปรุงจิตให้ระงับ มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาลมหายใจเข้าออกที่ละเอียด และปิติ สุข ที่เกิดจากลม เป็นไตรลักษณ์ การใส่ใจในลมหายใจเป็นเวทนาอย่างหนึ่งในเวทนาทั้งหลาย จัดเป็นเวทนานุปัสสนา หมวดที่ 3 รู้จิต ทำจิตให้ปราโมทย์ ทำจิตให้ตั้งมั่น ปลอยจิต มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาลมหายใจเข้าออกและจิตที่มีลักษณะและอาการต่าง ๆ เป็นไตรลักษณ์ อานาปานสติไม่มีแก่คนที่หลงลืม ไม่มีสติ สัมปชัญญะ จัดเป็นจิตตานุปัสสนา หมวดที่ 4 เห็นความไม่เที่ยง ความจาง คลาย ความดับ ความสลัดคืน มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาลมหายใจเข้าออกและสิ่งที่ปรุงแต่งจิต รูปนาม หรือขั้นที่ 5 เป็นไตรลักษณ์ การเข้าไปเพ่งเห็นการละความพอใจและความไม่พอใจด้วยปัญญา จัดเป็นธัมมานุปัสสนา

คำสำคัญ: อานาปานสติ, สติปัฏฐาน 4

Abstract

The purpose of this research were: 1) study anapanasati that appears in the Theravada Buddhist scriptures, 2) study the 4 mindfulness that appears in the Theravada Buddhist scriptures, and 3) study and analyze the 4 mindfulness in anapanasati that appears in the Theravada Buddhist scriptures. It is qualitative research. Which focuses on document research by studying information from the Tripitaka, Commentary, Dika, Anudhika, Pakornvises, books, textbooks, articles, documents and related research. The data is analyzed and the results are presented in the form of descriptive analysis according to the research objectives.

The research results found that:

1. Anapanasati is an important meditation in Buddhism. The Buddha practiced the most Even on the night of his enlightenment, he practiced this meditation. Anapanasati is a process of mental development that directly affects the quality of life both physically and mentally. The Buddha expressed many suttas of anapanasati in the Tripitaka, which are complete in the anapanasati sutta. Anapanasati, when developed to a great extent, will complete the 4 satipatthanas, 7 bojjhngas, knowledge and liberation.

2. Satipatthana 4 is the remembrance of the four foundations as the main path to complete purity. End suffering and sorrow and attain Nirvana. The principles for developing the 4 mindfulness meditations are diligence, mindfulness, and awareness. There are 4 categories: 1) Kayanupassana Satipatthana, 2) Vedanupassana Satipatthana, 3) Cittanupassana Satipatthana, and 4) Dhammanupassana Satipatthana when the practitioner has wisdom and sees

the Trinity and let go of clinging and clinging and achieve the path, the result, nirvana, which is the state of finally liberation from all suffering.

3. Anapanasati, when practiced a lot, will also complete the four foundations of mindfulness. Anapanasati has 16 levels of consciousness, 4 sections. Section 1: Knowing long and short breaths, how the wind shapes the body. Make the wind condition the body to be calm, have diligence, be mindful, and have awareness. Consider the breath going in and out and the feeling of knowing the wind as a trinity. Breath is one of the bodily functions in all bodies and is classified as kayanupassana. Section 2: Knowing joy, knowing happiness, knowing joy and mental happiness. Cultivate joy and happiness that calms the mind, has diligence, mindfulness, and awareness, carefully considers the in-and-out breathing, and joy and happiness that arises from the wind are the trinity. Paying attention to the breath is one of the sensations among all sensations. Classified as Vedana Nupassana, Section 3: Knowing the Mind, Making the Mind Pramoda. Make your mind steady, release your mind, have diligence, be mindful, and have awareness. Consider the breathing in and out and the mind with various characteristics and symptoms as a trinity. Anapanasati does not exist for those who are forgetful and do not have mindfulness and awareness. It is classified as Cittanupassana. Section 4 sees impermanence, fading, extinguishing, returning. Has diligence, mindfulness, and awareness. Considers breathing in and out and things that make up the mind, the form, name, or aggregate. 5 is a trinity Focusing on the abandonment of satisfaction and dissatisfaction with wisdom is considered Dhammanupassana.

Keywords: Anapanasati, Satipatthana 4

1. บทนำ

บุคคลทั้งหลายที่ประสบกับความทุกข์ โรค ภัยต่าง ๆ จึงได้สนใจมาศึกษาและปฏิบัติอานาปานสติ ซึ่งเป็นกรรมฐานที่ราบเรียบ ไม่โลดโผน ทั้งอารมณ์และผลการปฏิบัติ ทำให้กายสงบ ใจสงบ อานาปานสติเป็นหลักธรรมในการปฏิบัติที่สำคัญอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงเจริญอานาปานสติจนตรัสรู้อรุณัยสัจ 4 ดับความทุกข์ทั้งปวง อานาปานสติเป็นวิหาธรรมของพระพุทธเจ้า พระอรุณเจ้า พรหม พระพุทธเจ้าทรงแสดงอานาปานสติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีหลายสูตรที่สมบูรณ์คืออานาปานสติสูตร (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ม.อ. (ไทย) 14/144/183) มีอารมณ์อยู่ 16 ชั้น แบ่งเป็น 4 จตุกกะ จตุกกะที่ 1 มีสติรู้ลมในลักษณะต่าง ๆ ยาว สั้น ลมปรุกกาย ลมละเอียด เป็นสมถะใช้เป็นบาทเจริญวิปัสสนา จตุกกะที่ 2

มีสติรู้ปิติ สุข เป็นเวทนาที่ปรุงจิต ทำจิตตสังขารให้ระงับ เป็นสมณะเจือวิปัสสนา จตุกกะที่ 3 มีสติรู้ลักษณะและอาการของจิต ทำจิตให้ปราโมทย์ ให้ตั้งมั่น ให้ปล่อยวาง เป็นสมณะเจือวิปัสสนา จตุกกะที่ 4 มีสติรู้ลมหายใจและความรู้สึกที่เกิดขึ้น หรือรูปนาม ชั้นที่ 5 พิจารณาเป็นไตรลักษณ์ เกิดความจางคลาย ความดับ ความสลัดคืน เป็นวิปัสสนาล้วน พระพุทธองค์สรุปว่า อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้วเมื่อเจริญแล้วย่อมทำสติปัฏฐาน 4 ให้สมบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 เมื่อเจริญทำให้มาแล้วย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้สมบูรณ์ โพชฌงค์เมื่อเจริญทำให้มาแล้วย่อมทำวิชาและวิมุตติให้สมบูรณ์

สติปัฏฐาน 4 เป็นหนทางอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจด ดับความทุกข์กายทุกข์ใจ บรรลุดุธรรมที่ถูกต้อง สติปัฏฐาน 4 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ที. มหา. (ไทย) 10/372/301) คือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกได้แบ่งเป็น 6 หมวดย่อย คือ (1) หมวดอานาปานะ (2) หมวดอิริยาบถ (3) หมวดสัมปชัญญะ (4) หมวดปฏิกุศลมนสิการ (5) หมวดมนสิการธาตุ และ (6) หมวดนิวาสวิถิกะ 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกได้ โดยจำแนกเป็นความรู้สึกสุข (สุขเวทนา) ความรู้สึกทุกข์ (ทุกข์เวทนา) และความรู้สึกวางเฉย ไม่ทุกข์ไม่สุข (อทุกขมสุขเวทนา) 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกได้ โดยกำหนดพิจารณาจิต 16 อย่าง เช่น จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ เป็นต้น และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกได้ เป็นการพิจารณาธรรมและนามธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับจิต โดยมีหลักการคือ การตามดูกระบวนการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของรูปนามธรรมทั้งหลาย พิจารณาในหมวดนี้แบ่งเป็น 5 หมวดย่อย คือ (1) หมวดนิรวณ (2) หมวดขันธ (3) หมวดอายตนะ (4) หมวดโพชฌงค์ และ (5) หมวดสังขะ เมื่อเจริญแล้วทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

พุทธองค์ตรัสว่าอานาปานสติเมื่อปฏิบัติให้มากทำให้มากแล้วย่อมทำสติปัฏฐาน 4 ให้สมบูรณ์ ด้วยเหตุสำคัญดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจวิจัยเรื่องศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน 4 ในอานาปานสติ ในเรื่อง กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา ที่ปรากฏอยู่ในอานาปานสติ ตลอดจนความสัมพันธ์ รูปนาม ชั้นที่ 5 ไตรลักษณ์ ในอานาปานสติ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจและนำไปปฏิบัติที่ถูกต้อง ทำให้เกิดความสงบ สุข ทั้งทางกายทางใจ การเข้าถึงพระนิพพาน อันเป็นภาวะที่หลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงในที่สุดต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอานาปานสติที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน 4 ในอานาปานสติที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์
พระพุทธศาสนาเถรวาท

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในลักษณะ
กรณีศึกษาการวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน 4 ในอานาปานสติ ใช้วิธีการศึกษาวิเคราะห์จากพระสูตร
หนังสือ งานวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ โดยกำหนดการดำเนินการ
ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

3.1 ขั้นตอนเตรียมการ

การเตรียมข้อมูลสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ สามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย
ภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 โดยเน้นการวิจัย
ศึกษาเนื้อหาอานาปานสติสูตรและสติปัฏฐานสูตร พร้อมทั้งอรรถกถา คัมภีร์วิสุทธิมรรค

2. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Resource) คือ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
โดยรวบรวมจากหนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ สื่อ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นพื้นฐานในการวิจัย

3.2 ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล

โดยการเตรียมศึกษาข้อมูลด้านเอกสารเบื้องต้นเกี่ยวกับกับการวิจัย การศึกษาวิจัย
ครั้งนี้วิธีการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Resource) ได้แก่ พระไตรปิฎก
(ภาษาไทย) ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 โดยเน้นการวิจัยศึกษาเนื้อหา
อานาปานสติสูตรและสติปัฏฐานสูตร อรรถกถา

2. รวบรวมเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Resource) ได้แก่ หนังสือคัมภีร์
วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถระ (สมเด็จพระพุฒาจารย์ แบลเรียบเรียง) อานาปานสติภาวนา
นิพนธ์โดยสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ อานาปานสติภาวนา นิพนธ์โดยพุทธทาสภิกขุ พุทธธรรม
นิพนธ์โดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ และเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสติปัฏฐานสี่ และอานา
ปานสติ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

3.3 วิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวม การตรวจสอบ
มาวิเคราะห์การใช้เหตุผล คือ การอ้างแนวคิดทฤษฎีหรือหลักการในพระไตรปิฎก และให้เหตุผล
คือการอ้างเอกสารวิชาการและงานวิจัยสนับสนุนในการศึกษาวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน 4
ในอานาปานสติ หลังจากนั้นจะทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งเป็นการนำผล
การวิเคราะห์ที่ได้มาวิเคราะห์ความถูกต้องว่าสามารถตอบวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่กำหนด
ไว้ได้หรือไม่ และสรุปอ้างอิง หลังจากนั้นตรวจสอบข้อมูลตรวจสอบความสมบูรณ์ เก็บข้อมูล

เพิ่มเติมในกรณีที่ข้อมูลบางส่วนขาดความสมบูรณ์ จากนั้นจึงวิเคราะห์สังเคราะห์ตามขอบเขตด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้

3.4 เสนอผลการศึกษาวิเคราะห์

การสรุปและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นขั้นตอนที่นำข้อสรุปมาสังเคราะห์เชื่อมโยงสู่ภาพรวม และเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในลักษณะของการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

4. สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยดังต่อไปนี้

4.1 อานาปานสติที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า อานาปานสติหมายถึง การระลึกรู้ในลมหายใจเข้าหายใจ เป็นวิปัสสนากรรมของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ พระอริยเจ้า พรหม พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญให้ภิกษุทั้งหลายเจริญ แม้พระองค์ก็ทรงอยู่ด้วยอานาปานสติเป็น ส่วนมากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ กายจะไม่ลำบาก ตาไม่ลำบาก จิตก็จะสงบ หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เป็นกรรมฐานที่มีอารมณ์และผลที่ราบเรียบ ไม่โลดโผน สถานที่เหมาะแก่การปฏิบัติ คือ ป่า โคนไม้ หรือ เรือนว่าง เป็นสถานที่สงบสดชื่นอากาศสบาย ห่างไกลจากชุมชน ทำให้กายวิเวก อานาปานสตินี้แปลกทำที่ไหนก็ได้ ถ้าทำที่บ้านก็ทำบ้านให้เป็นป่า สถานที่ที่สะดวกสบาย ที่อยู่แล้วทำให้สติมั่นคง ทำให้จิตใจเป็นสมาธิได้ง่าย สถานที่สงบสดชื่นเพื่อช่วยเกื้อกูลผู้ปฏิบัติใหม่ แต่พอเป็นแล้วก็ได้ทุกที่ทุกเวลา พระพุทธองค์ตรัสว่าอิริยาบถที่เหมาะสมคือ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย มีสติหายใจออก หายใจเข้า พระองค์ตรัสไว้หลายสูตรที่สมบูรณ์ที่สุดคืออานาปานสติสูตร มีอยู่ 16 ขึ้น จตุกกะที่ 1 รู้ชัดว่าหายใจเข้าออกยาว-สั้น ศึกษารู้กายทั้งปวง และศึกษาระงับกายสังขาร จตุกกะที่ 2 ศึกษา รู้ชัด ปิติ สุข จิตตสังขาร ระงับจิตตสังขาร จตุกกะที่ 3 ศึกษา รู้จิต ทำจิตให้ปราโมทย์ ทำจิตให้ตั้งมั่น เปลื้องจิต และจตุกกะที่ 4 ศึกษาความไม่เที่ยง ความจางคลาย ความดับ ความสลัดคืน อานาปานสติเมื่อเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำสติปัฏฐาน 4 ให้สมบูรณ์ สติปัฏฐานที่เจริญให้มากแล้วย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้สมบูรณ์ โพชฌงค์ 7 เมื่อเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้สมบูรณ์ ผลสำเร็จในแต่ละจตุกกะคือ จตุกกะที่ 1 จิตสงบเป็นสมาธิตั้งแต่ฌณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อปัณณาสมาธิ บรรลุฌาน 1, 2, 3 และ 4 จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นบาทฐานเจริญวิปัสสนา ทำให้เกิดญาณ คือ เห็น กาย เวทนา จิต และธรรม เห็นโดยความเป็นอนวิปัสสนา 7 คือ เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้เกิดนิพพิทา วิราคะ นิโรธะ และปฏินิสสัคคะ เห็นบ่อย ๆ จิตก็จะตั้งมั่น เวทนา สัญญา วิตก ปรากฏ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามเหตุปัจจัย คือ อวิชชา ตัณหา กรรม และผัสสะ จากนั้นจึงเกิดวิปัสสนาญาณ คือ รู้และเห็นตามความเป็นจริงในรูปนาม ขั้นที่ 5 ว่ามีสภาวะไตรลักษณ์ ในที่สุดสภาวะธรรมที่เป็นกุศลในโพธิปักขิยธรรม 37 (ธรรมแห่ง

การตรัสรู้) และธรรมอื่น ๆ อันมีวิมุตติและธรรมที่ยังลงสู่อมตะคือ นิพพาน ประชุมรวมลง เกิดมรรคญาณและผลญาณ รู้แจ้งธรรมและบรรลุธรรม

การเจริญอานาปานสติ เริ่มจากการเตรียมการ มีการชำระศีล ถืออตุตงค์ ตัดปณิธาน คบหากัลยาณมิตร แล้วหาสำนักเรียนกัมมัฏฐาน เสพสัปปายะ 7 เว้นจากอสัปปายะ 7 เลือกสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับจริต กำหนดถือกรรมฐานและปฏิบัติให้เหมาะสม จากนั้นเตรียมความพร้อมก่อนลงมือปฏิบัติ ด้วยการเรียนรู้กรรมฐานเบื้องต้น เรียนรู้อานาปานสติ นิमित สมาธิ ลักษณะของฌาน รักษาณิมิต ทำฌานให้เจริญ (สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ, 2555: 122) จากนั้นก็ลงมือปฏิบัติอานาปานสติ โดยเลือกสถานที่เหมาะที่กายใจสงบง่าย นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง มีสติอยู่เฉพะหน้า หายใจเข้ามีสติ หายใจออกมีสติ

1) รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาวออกยาว รู้ลมหายใจยาวทุกแ่งมุมที่เป็นธรรมชาติ มีอิทธิพล มีความสัมพันธ์กับร่างกาย 2) รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้นออกสั้น รู้ลมหายใจสั้นทุกแ่งมุมที่เป็นธรรมชาติ มีอิทธิพล มีความสัมพันธ์กับร่างกาย 3) รู้พร้อมกายทั้งปวงหายใจเข้าหายใจออก ศึกษาเรื่องลมหายใจปรุงแต่งร่างกายเรียกว่ากายสังขาร ดังนั้นกายมี 2 อย่างคือ กายลมและกายเนื้อ รู้จักลมหายใจทุกชนิดที่ปรุงแต่งร่างกาย สังเกตธรรมชาติ อิทธิพล และลมหายใจที่ความสัมพันธ์กับร่างกาย ยาว สั้น หนัก เบา หยาบ ละเอียด ลมหายใจหยาบร่างกายจะหยาบ ลมหายใจละเอียดร่างกายจะละเอียด ลมหายใจยาวร่างกายปกติ ลมหายใจสั้นร่างกายไม่ปกติ ลมจะมีผลต่อความเป็นไปของร่างกาย 4) ทำกายสังขารให้ระงับอยู่หายใจเข้าหายใจออก ด้วยการวิ่งตามลม เมื่อลมละเอียดก็ให้กำหนดที่ลมกระทบหรือเฝ้าดู เมื่อลมไม่มีก็ให้กำหนดอยู่จนเกิดนิมิตเป็นอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต จิตกระงับ กายระงับ ลมระงับ มีผลทำให้เกิดปฐมฌาน มีวิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา ทุตติยฌาน ตุตติยฌาน จตุตถฌาน (พุทธทาสภิกขุ, 2535: 44-61) 5) รู้พร้อมซึ่งปิตติหายใจเข้าหายใจออก กำหนดรู้ปิตติที่เกิดจากองค์ฌาน 1 คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา โดยการวิ่งตาม กำหนดตรงกระทบ ทำอุคคหนิมิต ทำปฏิภาคนิมิต ก็สำเร็จเป็นปฐมฌาน กำหนดให้ละเอียดขึ้นไปละวิตก วิจาร์ มีแต่ปิติ สุข เอกัคคตา สำเร็จเป็นทุติยฌาน กำหนดปิตติ หายใจเข้าออก กำหนดรู้ปิตติ มีลักษณะ อาการ อิทธิพล ที่ปรุงแต่งจิต โดยความสิ้นไปเสื่อมไป ย่อมรู้แจ้งโดยความไม่หลง เห็นไตรลักษณ์ 6) รู้พร้อมสุขหายใจเข้าหายใจออก กำหนดรู้สุขที่เกิดจากองค์ฌาน 1, 2, 3 คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา โดยการวิ่งตาม กำหนดตรงกระทบ ทำอุคคหนิมิต ทำปฏิภาคนิมิต ก็สำเร็จเป็นปฐมฌาน กำหนดให้ละเอียดขึ้นไปละวิตก วิจาร์ มีแต่ปิติ สุข เอกัคคตา สำเร็จเป็นทุติยฌาน ละปิติ มีแต่สุข และเอกัคคตา สำเร็จเป็นตติยฌาน กำหนดรู้สุข มีลักษณะ อาการ อิทธิพล ที่ปรุงแต่งจิต โดยความสิ้นไปเสื่อมไป ย่อมรู้แจ้งโดยความไม่หลง เห็นเป็นไตรลักษณ์ 7) รู้พร้อมจิตตสังขารหายใจเข้าหายใจออก จิตตสังขารคือเวทนาและสัญญา กำหนดรู้ปิตติ สุข ที่เป็นองค์ของฌาน 1, 2, 3 และ 4 ปรุงแต่งจิต ก็รู้พร้อมในขณะที่ปิตติ สุข มีลักษณะ อาการ อิทธิพล ปรุงแต่งจิตนั้น โดยความสิ้นไปเสื่อมไป พิจารณาให้เห็นแจ้งโดยความไม่หลง เห็นเป็นไตรลักษณ์ เป็นไปตามอำนาจเหตุปัจจัย 8) ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่หายใจเข้าออก จิตตสังขารคือเวทนาและสัญญา กำหนดที่หยาบให้

ละเอียดลงไปโดยลำดับ 9) รู้พร้อมจิตหายใจเข้าออก เมื่อกำหนดจิตอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก เมื่อเข้ามาน 1-4 รู้โดยอารมณ์ เมื่อออกจากมาน 4 แล้ว พิจารณาจิตที่ประกอบกับมานมีลักษณะอาการเป็นอย่างไร โดยความสิ้นไปเสื่อมไป พิจารณาให้เห็นแจ้งโดยความไม่หลง เห็นเป็นไตรลักษณ์ 10) ทำใจให้ปราโมทย์หายใจเข้าออก ด้วยการกำหนดปีติโดยการเข้ามาน 1-2 ที่มีปีติเป็นองค์มานโดยอำนาจสมาธิ ออกจากมาน 1-2 แล้วพิจารณาปีติที่ประกอบกับมานโดยความสิ้นไปเสื่อมไป พิจารณาให้เห็นแจ้งโดยความไม่หลง เห็นเป็นไตรลักษณ์ 11) ทำจิตให้ตั้งมั่นหายใจเข้าออก วางจิตให้สมาธิในอารมณ์และมาน หรือเข้ามานทั้งหลายออกจากมานแล้ว แล้วพิจารณาจิตที่ประกอบกับมานโดยความสิ้นไปเสื่อมไป พิจารณาให้เห็นแจ้งโดยความไม่หลง เห็นเป็นไตรลักษณ์ 12) ทำจิตให้ปล่อยหายใจออก กำหนดเปลื้องจิตจากนิรณด้วยปฐมมาน จากวิตกวิจารณ์ด้วยหุตติยาน จากปิตติด้วยตติยาน จากสุขและทุกข์ด้วยจตุตถมาน หรือเข้ามานแล้วออกจากมานพิจารณาจิตที่ประกอบด้วยมาน โดยความสิ้นไปเสื่อมไป พิจารณาให้เห็นแจ้งโดยความไม่หลง เห็นเป็นไตรลักษณ์ เปลื้องจากกนิจสัญญาด้วยอนิจจานุปัสสนา ตามอนุปัสสนา 7 13) เห็นความไม่เที่ยงหายใจเข้าออก ขั้นที่ 1-4 พิจารณาลมหายใจยาว สั้น กายสังขาร กายสังขารระงับ ขั้นที่ 5-8 พิจารณาปีติ สุข จิตตสังขาร จิตตสังขารระงับ ขั้นที่ 9-12 พิจารณาจิต จิตปราโมทย์ จิตตั้งมั่น จิตปล่อยอยู่ ก็ไม่เที่ยง พิจารณาขั้นที่ 5 ก็ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไป 14) เห็นความจางคลายหายเข้าออก พิจารณาขั้นที่ 5 ไม่เที่ยงบ่อย ๆ จนชัดขึ้น ละเอียดขึ้น จนจิตจางคลายออกได้ 2 อย่าง 1) ความดับไปทุกขณะของสังขาร ชื่อว่า ขยะวิราคะ เห็นได้ด้วยวิปัสสนา 2) พระนิพพาน ชื่อว่า อัจจันตะวิราคะ เห็นได้ด้วยมรรค เมื่อเห็นความไม่เที่ยงมากเท่าไรก็เห็นความจางคลายมากเท่านั้น 15) เห็นความดับหายใจเข้าออก เห็นความดับลงแห่งความยึดมั่นและความทุกข์ พิจารณาเห็นความดับ 2 อย่าง คือ 1) ความดับไปทุกขณะแห่งสังขารชื่อขยะนิโรธ เห็นได้ด้วยวิปัสสนา 2) พระนิพพาน ชื่อว่า อัจจันตะนิโรธ เห็นได้ด้วยมรรค 16) เห็นความสลัดคืนหายใจเข้าออก การพิจารณาเห็นความสลัดคืนมี 2 อย่าง 1) ปริจาคปฏินิสสัคคะ 2) ปักขันทนปฏินิสสัคคะ เป็นชื่อของวิปัสสนาและมรรคคือ 1) วิปัสสนา (1) ละกิเลสพร้อมทั้งขั้นและอภิสังขาร ได้ด้วย ตทังคปหาน ชื่อว่า ปริจาคปฏินิสสัคคะ (2) เห็นโทษในสังขตธรรมแล่นไปในนิพพานชื่อว่า ปักขันทนปฏินิสสัคคะ 2) มรรค (1) ละกิเลสพร้อมทั้งขั้นและอภิสังขาร ได้ด้วยสมุจเฉทปหาน ชื่อว่า ปริจาคปฏินิสสัคคะ (2) แล่นไปในนิพพานโดยทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ ชื่อว่า ปักขันทนปฏินิสสัคคะ (พระมหาสามารถ อริจิตโต, 2555: 57) อานาปานสติเมื่อเจริญให้มากย่อมทำ สติปัฏฐาน 4 ให้สมบูรณ์

4.2 สติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

สติปัฏฐาน 4 เป็นหนทางอันเอก เป็นทางไปบุคคลเดียว เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงพ้นความเศร้าโศกเสียใจและความคร่ำครวญ เพื่อความดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน สติปัฏฐาน 4 หมายถึง การมีสติระลึกธรรมในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายเพื่อจะได้สามารถเข้าไปปฏิบัติหน้าที่ต่อ

สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง เนื่องจากชีวิตมีธรรมชาติ 2 ฝ่าย คือ กาย และจิต เป็นองค์ประกอบพื้นฐานสำคัญ ที่จะต้องอาศัยและใช้ในการดำรงอยู่ ดังนั้นกาย และ จิต จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง การเจริญ สติปัฏฐาน 4 นั้น จะต้องมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาธรรมในฐานทั้ง 4 คือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณากายก็สักแต่ว่ากาย มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา มี 6 บรรพ คือ ลมหายใจเข้าออก สัมปชัญญะ อิริยาบถ ปฏิกุลของร่างกาย ธาตุ 4 นวสีวิถิกา 9 พิจารณาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลก 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา 9 อย่าง คือ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ สุขประกอบด้วยอามิส สุขไม่ประกอบด้วยอามิส ทุกข์ประกอบด้วยอามิส ทุกข์ไม่ประกอบด้วยอามิส ไม่สุขไม่ทุกข์ประกอบด้วยอามิส ไม่สุขไม่ทุกข์ไม่ประกอบด้วยอามิส พิจารณาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลก 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาจิตก็สักแต่ว่าจิต มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา มี 16 คือ จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตใหญ่ จิตไม่ใหญ่ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่น จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น พิจารณาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลก และ 4) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาธรรมก็สักแต่ว่าธรรม มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา คือ นิรวรณ 5 ชันธ 5 आयตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 พิจารณาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลก การพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นสภาวะต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น เมื่อเจริญต่อเนื่อง 7 วันจะทำให้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เมื่อยังมีกิเลสอยู่จะเป็นพระอนาคามี

4.3 วิเคราะห์สติปัฏฐาน 4 ในอานาปานสติที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

เกรวาท

อานาปานสติเป็นกัมมัฏฐานที่พระพุทธเจ้าเจริญและใช้เป็นวิหαρธรรมเมื่อก่อนและหลังจาตรัสรู้ เป็นกัมมัฏฐานที่เจริญแล้วทำให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิในหมวดกาย หรือใช้เป็นบาทในการเจริญวิปัสสนา หรือจะเจริญตามลำดับขึ้นไปจากหมวดกาย เวทนา จิต และธรรม อานาปานสติจึงเป็นทั้งสมถและวิปัสสนา เมื่อเจริญอานาปานสติจึงเป็นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ไปพร้อมกันด้วย สติปัฏฐาน 4 ในอานาปานสติ 16 ขั้น 4 หมวด ดังนี้

หมวดที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดรู้ลมหายใจในลักษณะต่าง ๆ ที่มี ความสัมพันธ์กับร่างกาย คือ 1) รู้ลมหายใจเข้าออกยาว เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกยาว รู้จัก ทุกแห่งทุกมุมของลมหายใจยาว รู้จักธรรมชาติของลม ลักษณะของลม อิทธิพลของลม ผลที่เกิดขึ้นจากลมหายใจยาว ลมหายใจเข้ายาวกายจะเป็นอย่างหนึ่ง ลมหายใจออกยาวกายจะเป็น อย่างหนึ่ง ลมหายใจยาวหยาบ กายจะหยาบ ลมหายใจยาวละเอียด กายจะละเอียด ลมหายใจ จะปรุงแต่งกาย 2) รู้ลมหายใจเข้าออกสั้น เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกสั้น รู้จักทุกแห่งทุกมุม ของลมหายใจสั้น รู้จักธรรมชาติของลม ลักษณะของลม อิทธิพลของลม ผลที่เกิดขึ้นจากลม

หายใจสั้น ลมหายใจสั้นหายกายจะกระตุกแรง สั้นละเอียดกายจะกระตุกเบา กายจะเป็นไปตามลมหายใจ 3) รู้กายทั้งปวงหายใจเข้าออก กายมี 2 กาย คือ ลมหายใจปรุงแต่งร่างกายเรียกกายสังขาร คือกายลม ร่างกายคือกายเนื้อ ลมหายใจยาวกายเนื้อเป็นอย่างหนึ่ง ลมหายใจสั้นกายเนื้อเป็นอย่างหนึ่ง ลมหายใจหายกายจะหาย ลมหายใจละเอียด กายจะละเอียด ดูทุกแห่งทุกมุมของกายกายเนื้อจะเป็นไปตามกายลมที่ปรุงแต่ง และ 4) ทำลมหายใจระงับ ทำกายลมให้ละเอียด ระงับ กายเนื้อก็จะละเอียด ระงับ ลมสงบ กายเนื้อก็สงบ จิตจะสงบระงับเป็นสมาธิ ลมหายใจไม่มี กายจะไม่มี ลมหายใจเป็นกายอย่างหนึ่งในกายทั้งหลาย จัดเป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดรู้เวทนาที่เกิดจากลมหายใจสงบระงับ คือ 5) รู้พร้อมปิติ 6) รู้พร้อมสุข 7) รู้พร้อมจิตสังขาร 8) ทำจิตสังขารให้ระงับ เวทนา หมายถึงความรู้สึกเมื่อลมละเอียดจะทำให้เกิดปิติคือ ขนลุกชันน้ำตาไหล เหมือนฟ้าแลบเสียวแปลบ กายไหวโคลง ระลอกคลื่นกระทบฝั่ง กล่าวคำอุทาน กายเบา ความปลาบปลื้มอิ่มใจเย็นแผ่ซ่านในกาย เมื่อปิติจางคลายก็จะทำให้เกิดความสุข เมื่อมีความสุขก็จะปรุงแต่งจิตให้คิดมีสติกำหนดรู้เมื่อกำหนดรู้จิตสังขารก็จะค่อยระงับลงไปเรื่อย ๆ จนจิตสังขารระงับดับลงเรียกว่าดูเวทนา การใส่ใจในลมหายใจเข้าออกเป็นเวทนาอย่างหนึ่งในเวทนาอย่างหนึ่งในเวทนาทั้งหลาย จัดเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดรู้จิตที่มีอาการลักษณะต่าง ๆ คือ 9) รู้พร้อมจิต ดูอาการจิตในลักษณะต่าง ๆ คือ มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เป็นต้น 10) ทำจิตให้ปราโมทย์ คือ เมื่อจิตหดหู่ ฟุ้งซ่าน ทำจิตให้ละเอียด เบิกบาน 11) ทำจิตให้ตั้งมั่นคือจิตเป็นสมาธิ ไม่หวั่นไหว จิตจะแยกออกจากอารมณ์ 12) ทำจิตให้ปล่อยอยู่ คือ จิตเป็นอิสระจากอารมณ์ อานาปานสติว่าเป็นสิ่งที่มีได้แก่บุคคลผู้มีสติอันลึกลงแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ จัดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ 4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สัจธรรมหรือความจริงมีกำหนดรู้ธรรมที่อาศัยกันที่มีลักษณะต่าง ๆ มี 4 แบบ คือ 13) ตามเห็นความไม่เที่ยง ดูความไม่เที่ยงดูความเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่มีในทุกสิ่ง เช่น ชันธ์ 5 อายุตนะ 12 เป็นต้น 14) ตามเห็นความจางคลาย ดูความเบื่อหน่ายคลายกำหนดจากการพิจารณาไตรลักษณ์ 15) ตามเห็นความดับ คือดูความไม่เกิดของความคิดปรุงแต่งของอารมณ์ หรือเห็นความดับไปของชันธ์ 5 กิเลส ตัณหา และ 16) ตามเห็นความสลัดคืน คือดูความสลัดคืนอารมณ์หรือรูปนามคืนสู่ธรรมชาติ ทำให้จิตว่างในความเป็นตัวกูของกู ทั้ง 4 แบบเรียกว่า ดูธรรม การเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสทั้งหลายนั้นด้วยปัญญา จัดเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

5. ข้อเสนอแนะ

5.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. จัดหลักสูตรทางการศึกษาในระบบ ทั้งในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อุดมศึกษา จะได้ศึกษาเรื่องอานาปานสติและสติปัฏฐาน 4 และเจริญอานาปานสติก่อนเข้าเรียน ภาคเช้า บ่าย และหลังเลิกเรียน ทำให้จิตสงบ สุขภาพกายสุขภาพจิตดี ความคิดดีมีระเบียบ มีประสิทธิภาพในการเรียนดี

2. จัดให้มีการสอนหลักการเจริญอานาปานสติและสติปัฏฐาน 4 และฝึกเจริญอานาปานสติในองค์กรต่าง ๆ ทั้งผู้บริหารและบุคลากร เพื่อให้จิตสงบ คลายเครียด สุขภาพกายจิตดี จะได้มีประสิทธิภาพการทำงาน

3. จัดให้ผู้สูงอายุและผู้ป่วยเจริญอานาปานสติและสติปัฏฐาน 4 เพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายและคลายเครียด ไม่ฟุ้งซ่าน ระบบประสาทดี ทำให้มีความสุข

4. สนับสนุน ส่งเสริมวัด สำนักปฏิบัติธรรมให้สอนและเจริญอานาปานสติและสติปัฏฐาน 4 เพื่อจะทำให้คนในชุมชนมีความสุขทางกายและจิตใจ สุขภาพกายและจิตดี สังคมมีคุณธรรม

5.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ผู้ที่ทำหน้าที่การสอนและนำการเจริญอานาปานสติ ควรศึกษาให้เข้าใจและควรเจริญอานาปานสติอย่างน้อย 15 วันหรือ 30 วัน เพื่อจะได้มีความรู้และมีความชำนาญ เข้าใจ

2. เปิดให้บุคคลทั่วไปที่สนใจได้เจริญอานาปานสติและให้นำไปใช้ในวิถีประจำวัน จิตสงบมีความสุข สุขภาพกายและจิตจะดี เพื่อจะได้แก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

3. เปิดสำนักการสอนและเจริญอานาปานสติให้ผู้สนใจทั่วไปเข้ามาศึกษาและปฏิบัติ

5.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในการเจริญอานาปานสติ และยังชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของอานาปานสติและสติปัฏฐาน 4 ถ้าจะมีการศึกษาครั้งต่อไป เพื่อให้เห็นถึงความชัดเจน รายละเอียดเกี่ยวกับรูปแบบการเจริญจิตภาวนาในพระพุทธศาสนา ควรจะมีการศึกษาในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ศึกษาอานาปานสติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต
2. ศึกษาอริยสัจ 4 ในอานาปานสติ
3. ศึกษาอริยสัจ 4 ในสติปัฏฐาน 4
4. ศึกษาชีวิตในอานาปานสติ
5. ศึกษาชีวิตในสติปัฏฐาน 4
6. ศึกษาอานาปานสติที่มีต่อการบรรลุนิพพาน
7. ศึกษาสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการบรรลุนิพพาน

6. องค์ความรู้ที่ได้รับ

การวิเคราะห์สติปัฏฐาน 4 ในอานาปานสติ ได้รับองค์ความรู้ดังนี้

1. อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่สำคัญในพระพุทธศาสนา เป็นกระบวนการพัฒนาจิตที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้หลายสูตรในพระไตรปิฎก เมื่อปฏิบัติให้มากย่อมทำสติปัฏฐาน 4 โพลฌงค์ 7 วิชชาและวิมุตติให้สมบูรณ์

2. สติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักการในเจริญความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อปฏิบัติได้ถึงที่สุดแล้วจะเกิดภาวะที่หลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงในที่สุด

3. อานาปานสติเมื่อปฏิบัติให้มากย่อมทำสติปัฏฐาน 4 ให้สมบูรณ์ มี 4 หมวด คือ

หมวดที่ 1 รู้ลมหายใจยาว สั้น พิจารณาลมหายใจเข้าออกและความรู้สึกที่รู้ลมเป็นไตรลักษณ์ ลมหายใจเป็นกายอย่างหนึ่งในกายทั้งหลายจัดเป็นกายานุปัสสนา

หมวดที่ 2 รู้ปิติ รู้สุข รู้ปิติและสุขปรุงแต่งจิต พิจารณาลมหายใจเข้าออกที่ละเอียด การใส่ใจในลมหายใจเป็นเวทนาอย่างหนึ่งในเวทนาทั้งหลาย จัดเป็นเวทนานุปัสสนา

หมวดที่ 3 รู้จิต ทำจิตให้ปราโมทย์ ทำจิตให้ตั้งมั่น อานาปานสติไม่มีแก่คนที่หลงลืม ไม่มีสติ สัมปชัญญะ จัดเป็นจิตตานุปัสสนา

หมวดที่ 4 เห็นความไม่เที่ยง พิจารณาลมหายใจเข้าออกและสิ่งที่ปรุงแต่งจิต รูปนาม หรืออันธ์ 5 เป็นไตรลักษณ์ เพ่งเห็นการละความพอใจและความไม่พอใจด้วยปัญญา จัดเป็นธรรมานุปัสสนา

เอกสารอ้างอิง

พุทธทาสภิกขุ. (2535). การเจริญภาวนาที่ดับทุกข์ได้ด้วยลมหายใจ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

พุทธทาสภิกขุ. (2552). คู่มืออานาปานสติ อย่างสมบูรณ์แบบ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ.

พระมหาสามารถ อธิจิตโต. (2555). ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎก ภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ). (2555). อานาปานสติภาวนาลำดับการบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้า. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรศาสนการพิมพ์.

สุรพล ไกรสรารูฉนิ. (2554). สติปัฏฐาน 4 ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จาลงกรณมหาวิทยาลัย.