

อานาปานสติ : ลมหายใจแห่งการตื่นรู้ตามหลักพระพุทธศาสนา*
ANAPANASATI: BREATH OF AWAKENING ACCORDING TO BUDDHISM
PRINCIPLE

พระณัฐวุฒิ พันทะลี¹, พระครูวินัยธรวรชาติ ปยุตโต,ดร.², และ ดร.ชนาธิป ศรีโท³
Phra Natthawut Phanthali¹, Phrakhruwinaithornworachad Payutto, Dr.²,
and Dr.Chanathip Sritho³

¹นักศึกษาหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

²อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

³อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

¹Master of Political Science students, Mahamakut Buddhist University Isan Campus

²Lecturer of Master of Political Science Program, Mahamakut Buddhist University Isan Campus

³Lecturer of Master of Political Science Program, Mahamakut Buddhist University Isan Campus

*Corresponding Author, Email: pantalee200134go@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของอานาปานสติ ที่มีความสำคัญกับชีวิตมนุษย์ทุกคน โดยให้ทุกคนกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกอย่างมีสติในทุกอิริยาบถไม่ว่าจะเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งการกำหนดอานาปานสติสามารถทำได้ ทุกที่ ทุกเวลา และทุกอิริยาบถ ทำให้จิตใจมีกำลังมีสุขภาพกายที่ดี มีภูมิต้านทานโรค ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน แก่ชรา อายุยืน ช่วยบรรเทาจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และสามารถหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงหรือเรียกว่าการสิ้นอาสวะ ซึ่งนำไปสู่การเสวยอารมณ์ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติ ไม่ถูกกิเลสครอบงำหรือชักจูง ไม่ถูกเผาลนด้วยตัณหา และไม่มีดมัวด้วยอวิชชา เป็นอยู่ด้วยจิตใจที่โปร่งใส ผาสุกเป็นอิสระ เมื่อไม่มีกิเลสชักนำไปสู่ภพ กระบวนธรรมสังสารวัฏก็สิ้นสุดลง บรรลุภาวะแห่งความดับทุกข์ เข้าถึงบรมสุขอย่างแท้จริง อันเป็นประโยชน์สูงสุดของชีวิตมนุษย์ทุกคนที่สามารถทำได้

คำสำคัญ : อานาปานสติ, การตื่นรู้, พุทธศาสนา

*

Received 20 November 2021; Revised 26 November 2021; Accepted 31 December 2021

Abstract

This academic paper aims to show the importance of anapanasati. that are important to every human life by having everyone consciously set their breath in and exhale in every movement, whether moving, standing, walking, sitting, lying down, which anapana meditation can be done anywhere, anytime and in every gesture, strengthen the mind have good health have immunity no ailments, slow aging, long life, relief from various ailments and being able to escape from all defilements and sufferings, known as the cessation of taints which leads to emotional undergoing with an independent mind with the wisdom that knows nature not being influenced by or persuaded by passion not burned by lust and not be blinded by ignorance. Live with a transparent mind, happiness, freedom, when there is no desire leading to the world. The process of dharma samsara ended. attainment of the cessation of suffering access to true happiness which is the greatest benefit of all human life that can be achieved.

Keywords: Anapanasati, the awakening Buddh

บทนำ

อานาปานสติมีความสัมพันธ์กับคนเราตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งตาย ตราบใดที่เรายังมีลมหายใจอยู่ตราบนั้นอานาปานสติก็มีความสำคัญอยู่ แต่เราต้องศึกษาให้รู้และเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง จึงจะสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้

ประเทศไทยได้ยอมรับนับถือพระพุทธศาสนามาเป็นเวลานานและพุทธศาสนาเป็นรากฐานที่สำคัญของสังคมไทย ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับผู้คนทุกชนชั้น นับตั้งแต่พระมหากษัตริย์จนถึงชาวบ้านทั่วไป (องอาจ เขียวงามดี, 2563 น. 49) หลังจากที่พระพุทธศาสนาได้เข้ามาตั้งมั่นในดินแดนสุวรรณภูมิเป็นระยะเวลาอันยาวนานนับตั้งแต่สมัยของพระโสณะและพระอุตตระ พระธรรมทูตสายแรกที่เดินทางมาเผยแผ่หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาให้แก่ชาวไทยในสมัยนั้นได้รับเอกราบแนวคิดและวิถีการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (กาญจนาภรณ์ ประชาตุ, 2560 น. 105) โดยนำเอาหลักธรรมมาปฏิบัติ คือ สติปัฏฐานสูตร แบ่งออกเป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งหลักการปฏิบัติที่สำคัญและเป็นที่ยอมรับของคนไทย คือ อานาปานสติกรรมฐาน เพื่อขัดเกลาจิตใจของคนไทยให้เป็นคนดี จนสามารถบรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือ พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตได้ (พระมหาเขมานันท์ ปิยสิโล, 2562 น. 169)

อานาปานสติ เป็นข้อปฏิบัติได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนาหมายความว่า จะใช้ปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแน่วแน่ไปอย่างเดียวกันได้ หรือจะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานครบทั้ง 4 อย่าง

ก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้อต่อสมาธิจิตในการใช้เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่ เป็นสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก รวมทั้งทรงสนับสนุนให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติและพระพุทธองค์ทรงใช้เป็นวัตรธรรมทั้งก่อน และหลังตรัสรู้ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2555 น. 813)

การเจริญอานาปานสติเพื่อให้จิตสงบเป็นรูปแบบหนึ่งของการฝึกสมาธิที่มีหลักการที่สำคัญในการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก คือ การมีสติระลึกรู้เฉพาะลมหายใจเข้า-ออก เพื่อไม่ให้จิตคิดฟุ้งไปในเรื่องต่าง ๆ มีผลทำให้ร่างกายมีการใช้ออกซิเจนลดลง หัวใจเต้นช้าลงและมีความดันโลหิตลดลง ส่งผลให้ระดับแลคเตทในเลือดลดลง ร่างกายหลังสารเอ็นโดฟินออกมามากขึ้นซึ่งจะช่วยสร้างอารมณ์รู้สึกเป็นสุข จิตสงบมีสมาธิและช่วยให้จิตมีสมาธิและสงบนิ่ง นำไปสู่การทำให้ตนเองสงบทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังนำไปสู่การลดความวิตกกังวล (อรรพรรณ จันทรมณี, 2557 น. 59)

การเจริญอานาปานสติแห่งการตื่นรู้ คือ การใช้“ลมหายใจ” เป็นเครื่องมือในการเจริญสติ นั่นคือ การหายใจเข้าและหายใจออกอย่างมีสติในทุกอิริยาบถ การเจริญอานาปานสติต้องไม่แยกออกจากวิถีชีวิตตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าไป จนถึงหลับตาเวลานอน หากเราสามารถหายใจอย่างมีสติก็ถือว่าอยู่ในกระบวนการของอานาปานสติแล้ว และไม่ว่าจะเคลื่อนตัว ยืน เดิน นั่ง นอน ขอให้มิใช่ตั้งมั่น กายอยู่กับจิต จิตอยู่กับงาน หรือมีสิ่งใดมากระทบทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย หรืออารมณ์กระทบใจก็ขอให้รู้ชัด มองโลกอย่างที่เป็นโดยไม่ต้องปฏิเสธ เพราะการปฏิบัติไม่ใช่เป็นการหนีแต่เป็นการอยู่กับโลกอย่างเข้าใจโลก สำหรับอานาสนของการเจริญอานาปานสติ คือ ทำให้ความคิดปลอดโปร่งและความจำดี มีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์การอยู่กับโลกอย่างเข้าใจ คือ พ้นจากทุกข์แม้จะมีการได้ การเสีย ได้ลาภเสื่อมลาภ ได้ยศเสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุขมีทุกข์แต่ผู้ที่มีลมหายใจแห่งการตื่นรู้ทันกายทันใจ จะทำใจเป็นอิสระจากทุกข์ได้และเป็นคนทันสมัย คือเป็นคนที่อยู่กับปัจจุบันขณะรู้ทันกายรู้ทันใจ ไม่ประมาทในการใช้ชีวิตและเข้าใจชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติ(จิรวัดนา พุ่มด้วงและคณะ, 2562 น. 46)

อานาปานสติตามแนวพุทธศาสตร์ คือการฝึกสติปัญญา พัฒนาความคิด ใช้สติด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด หรือเป็นวิธีนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจเข้าออก ตามประวัติพระพุทธศาสนาอานาปานสติเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ตลอดพระชนม์ชีพ แม้แต่ในวันที่พระองค์ตรัสรู้ก็ทรงเจริญอานาปานสติเป็นเบื้องต้น ครูบาอาจารย์หลาย ๆ ท่านที่สอนอานาปานสติ ยึดหลักการสอนตามพระไตรปิฎกโดยเน้นการผสมผสานหลักการเจริญอานาปานสติภาวนาเข้ากับการดำเนินชีวิต (ยัง กุณน, 2560) ผู้ปฏิบัติอานาปานสติสามารถทำได้ ทุกที่ ทุกเวลา และทุกอิริยาบถ เพราะเป็นการมีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกของตนเอง โดยไม่ต้องใช้เครื่องมืออะไร การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาจะทำให้เกิดความสงบ ส่งผลให้จิตมีพลังสูงขึ้น ช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและใจ นำความสุขมาสู่ตนเอง ครอบครัวสังคมและประเทศชาติได้

ดังนั้น ผู้เขียนบทความจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องอานาปานสติตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อให้ทุกคนได้รับรู้ถึงประโยชน์ของอานาปานสติที่สามารถนำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้ และเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติพัฒนาจิตใจ ไม่ให้ประมาทในการดำเนินชีวิต เพื่อนำตนถึงความพ้นทุกข์ เข้าถึงบรมสุข คือ ความสุขอันเกษม กล่าวคือ นิพพานตามหลักทางพระพุทธศาสนา

อานาปานสติในพระไตรปิฎก

สุชีปญฺญานูปาท, (2550) ได้อธิบายว่า อานาปานสติมีคุณค่าที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “เพราะเราได้อบรมกระทำซึ่งอานาปานสติให้มากแล้ว กายก็ไม่หวั่นไหว ก็ไม่กระสับกระส่าย จิตใจก็ไม่หวั่นไหว ก็ไม่กระสับกระส่ายดุ๊กก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้เรายังไม่ตรัสรู้เป็นโพธิสัตว์อยู่เฉยๆ ย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรม (อานาปานสติ) นี้ โดยมากกายของเราย่อมไม่ลำบาก ตาของเราก็ไม่ลำบาก คือ การปฏิบัติอานาปานสติไม่ทำให้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ลำบาก จึงทำให้จิตของเราพ้นจากอาสวะ (กิเลสที่ต้องสั่นตาค้น) ไม่ถือนั่นด้วยอุปาทาน” ขณะที่พระภิกษุผู้บรรลอรหัตต์แล้ว ย่อมได้รับประโยชน์จากอานาปานสติเช่นกัน ดังที่พระองค์ตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่าใดที่เป็นพระอรหัตต์ชีณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีสิ่งควรทำอันได้ทำเสร็จแล้ว มีภาระอันวางแล้ว มีประโยชน์ส่วนตนอันได้บรรลุแล้ว สิ้นกิเลสเป็นเหตุมัตไฉนในภพแล้ว พ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ อานาปานสติสมาธิ อันภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเพื่อสติสัมปชัญญะ และพระองค์ได้สรุปคุณค่าของอานาปานสติโดยหลักไว้ว่า “ดูก่อนอานนท์ ธรรมอย่างหนึ่ง คือ อานาปานสติสมาธิ (สมาธิซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์) อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน 4 อย่างให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมทำให้โพชฌงค์ 7 คือ องค์ประกอบแห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ 7 อย่างให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชา (ความรู้) วิมุตติ (ความหลุดพ้น) ให้บริบูรณ์ได้”

พระภาวนาพิศาลเมธี, (2562 น. 6) ได้อธิบายว่า อานาปานสติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คือ อานาปานสติที่ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกในปัจจุบันขณะ หรือที่ตั้งแห่งสติที่มีนิมิตในลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์ เป็นสมถกรรมฐานหนึ่งในจำนวนเพียง 12 อย่าง ที่สามารถทำให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุดเป็นวิธีการเจริญภาวนาที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธองค์ทรงใช้เป็นวิหารธรรมมากหลังการตรัสรู้

อานาปานสติกรรมฐานที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกมีปรากฏอยู่ไม่มาก เพราะโดยมากเป็นเรื่องของพระวินัยเช่น อานาปานสติสมาธิที่เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สด

ขึ้น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอุกฤษฏธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นท่ายฤดูร้อน ถูกฝนใหญ่นอกฤดูกาลให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว ในพระวินัยปิฎกก็ได้กล่าวถึงอานาปานสติ 16 ขั้นเช่น เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เป็นต้น

อานาปานสติกรรมฐานที่ปรากฏในพระสูตรต้นปิฎกมีอยู่ในพระสูตรเช่น ในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่พระพุทธองค์ตรัสถึงอานาปานสติกับภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างใด คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออกคือ เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เป็นต้นในมหาราหุลสูตร พระสารีบุตรกล่าวกับพระราหุลว่า เธอจงเจริญอานาปานสติภาวนา เพราะอานาปานสติภาวนาที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มากและพุทธองค์ได้ตรัสกับพระราหุลเรื่องอานาปานสติเช่นเดียวกัน และในอานาปานสติสูตร พระพุทธองค์ตรัสถึงอานาปานสติกับภิกษุทั้งหลายทำนองเดียวกัน

ขั้นตอนการปฏิบัติอานาปานสติ

พระราชมุนี (2556) ได้อธิบายขั้นตอนของการปฏิบัติอานาปานสติ ตามรูปแบบขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 เตรียมทำนั่งฝึกสมาธิควรนั่งท่าขัดสมาธิเท้าขวาทับบนเท้าซ้ายเอามือซ้ายวางบนหน้าตักเท้าขวาแล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้ายนั่งตัวตรงปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

ขั้นตอนที่ 2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจดังนี้ภาวนาว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้าและ “โธ” เมื่อหายใจออกจนจิตสงบโดยใช้เวลา 10 นาที

ขั้นตอนที่ 3 กำหนดลมหายใจแบบการนับมี 2 ขั้นตอนโดยใช้เวลา 10 นาที

ช่วงแรกให้นับซ้ำ ๆ อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงตามลำดับ ให้นับที่ลมหายใจเข้า-ออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังนี้ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับซ้ำ ๆ เป็นคู่ ๆ คือ ลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่แล้วกลับไปย้อนที่ 5 คู่ใหม่จนถึง 10 คู่อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

ช่วงสองให้นับแบบเร็วคือ เมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจแล้ว ก็ให้เลิกนับซ้ำ เปลี่ยนเป็นนับเร็ว ไม่ต้องคำนึงถึงลมหายใจเข้าในหรือออกนอกกำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูกนับเร็ว ๆ จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้งจนจิตใจแน่วแน่

ขั้นตอนที่ 4 การติดตามลมหายใจ โดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบโดยใช้เวลา 10 นาที

ขั้นตอนที่ 5 สรุปผลการฝึกในครั้งนี้โดยนำวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้รับฝึกไปใช้เมื่อเกิดความเครียดเพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวกับอาการปวดศีรษะไม่กระปรี้กระเปร่าอีกด้วย โดยการส่งความคิดความรู้สึกไปยังจุดที่เกิดอาการของความเครียดเพื่อให้รับรู้ถึงความสงบ

พระพุทธโฆสะเถระ, (2558 น. 459) ได้อธิบายว่า วิธีการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน คือ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกที่เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน จำแนกเป็น 8 อย่างด้วยกัน คือ 1. นับลม 2. ติดตามลม 3. ที่ลมกระทบ 4. จิตตั้งมั่น 5. กำหนดได้ชัด คือ กำหนดขั้น 5 ได้ชัดเจน ปัจจุบัน 6. วิธีปฏิบัติให้โพธิปักขิยธรรม 37 ประการเข้ารวมกัน คือ มรรค 4 มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น 7. วิธีปฏิบัติต่อจากมรรค คือ ผล 4 มีโสดาปัตติผล เป็นต้น 8. วิธีปฏิบัติหลังจากผลเกิดแล้ว คือ ปัจจุภยณญาณ ในการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน มีขั้นตอนการเกิดนิมิต 3 อย่างคือ 1. บริกรรมนิมิต คือ ลมหายใจเข้าออก 3. อุคคหนิมิต คือ ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจสายน้ำ เปลวควัน ปุยสำลี ไม้ค้ำ พวงดอกไม้ ดอกบัว ล้อรถ ลมต้าน 3. ปฏิภาคนิมิต คือ ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ พวงแก้วมณี พวงแก้วมุกดา เป็นต้น อานาปานสติ เป็นวิธีการเจริญกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากมีอานิสงส์หลายประการ เช่น สามารถตัดเสียซึ่งวิตกมีกามวิตก เป็นต้น กลับเป็นสุข และถ้าไม่สำเร็จมรรค ผล นิพพาน มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปเป็นเบื้องต้น

พระมหาหยศธนา ปภาโว, (2562 น. 2197) ได้อธิบายว่า วิธีการเจริญอานาปานสติ หมายถึง การตั้งสติ หรือการระลึกรู้กาย เวทนา จิตหรือธรรม ควบคุมไปกับลมหายใจเข้าและลมหายใจออก มีลักษณะ คือ การระวัง การรู้สึกถึงอารมณ์หนึ่ง (สิ่งหนึ่ง) โดยการระลึกบ่อย ๆ ถึงการกระทบของลมหายใจเข้า-ออกขณะเจริญย่อมมีความสงบนุ่มนวลเหตุผลของพุทธวิธีการสอน คือ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติกรรมฐาน แก้อารมณ์มีความฟุ้งซ่าน หรือความกระส่ายของจิตใจ

ส่วนวิธีการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานแบ่งออกเป็นหลักการปฏิบัติ อานาปานสติกรรมฐานต้องประกอบไปด้วยศีล สมาธิ และปัญญาเป็นพื้นฐานสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อภิกษุเจริญทำให้มากย่อมเป็นสภาพสงบประณีตสดชื่นเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธานไปสงบไปโดยเร็วมีหลักการคือ ผู้ปฏิบัติควรเข้าไปสู่ป่าไปสู่โคนไม้ไปสู่เรือนว่างนั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้ามีสติหายใจเข้ามีสติหายใจออกซึ่งอานาปานสติมี 16 ขั้น

อานาปานสติ 16 ขั้น ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงเป็นแม่บทไว้ในบางพระสูตรอธิบายเชื่อมโยงกับหลักสติปัฏฐานสี่และโพชฌงค์ และเมื่อกล่าวโดยย่อพระองค์ให้เจริญอานาปานสติอาศัยความวิเวก วิราคะ นิโรธ และน้อมไปในการสละ ขณะที่พระสารีบุตรได้ขยายความไว้อย่างกว้างขวางในอานาปานกถาในปฐกสัมภามรรค ตั้งแต่ อุปกิเลส ความรู้ในการทำจิตให้ผ่องแผ้ว ความที่แห่งจิต

เป็นอารมณ์เดียวมีการอาศัยสมาธิเป็นตัวอย่าง อันนำมาซึ่งหมดจดแห่งปฏิบัติ การพอกพูนด้วยอุเบกขาและความร่าเริงด้วยญาณ เป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของธรรม 32 ประการมีปฐมฌานเป็นต้น และอรหัตตมรรคเป็นที่สุด ต่อจากนั้นได้อธิบายความตามคำสอนในอานาปานสติสูตรมีใจความสำคัญของคำอธิบายนี้ คือ การรู้นิมิต (จุดที่ลมหายใจเข้า-ออกกระทบ) ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกจึงบำเพ็ญอานาปานสติได้ อานาปานสติขั้นที่ 1-2 มีกระบวนการรู้ลมหายใจยาวหรือสั้น คือ รู้ว่าลมหายใจเข้าออกยาว จนเกิดความพอใจ ปราโมทย์ จิตหลีกออกจากลมหายใจ จนเกิดสติ ญาณ อนุปัสสนา (ความตามกำหนดดูกายให้รู้ตามที่มันเป็น) และเกิดการบำเพ็ญสติปัฏฐาน หรือการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้น อานาปานสติขั้นที่ 3-16 มีการจะเห็นอารมณ์ในอานาปานสติขั้นนั้น ๆ ได้ ซึ่งท่านได้แสดงอาการที่จัดเป็นการศึกษาตามลำดับ 16 ขั้น ได้แก่ 1) เมื่อรู้ทั่ว (ปหานโต) อารมณ์ที่เนื่องด้วยอานาปานสติในขั้นนั้น ๆ 2) เมื่อคำนึง 3) เมื่อรู้ (ชานโต) 4) เมื่อเห็น 5) เมื่อพิจารณา 6) เมื่ออธิษฐานจิต 7) เมื่อน้อมใจเชื่อดด้วยศรัทธา 8) เมื่อประคองความเพียร 9) เมื่อตั้งสติไว้มั่น 10) เมื่อตั้งจิตมั่น 11) เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญา 12) เมื่อรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้อย่างยิ่ง 13) เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ 14) เมื่อละธรรมที่ควรละ 15) เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญ และ 16) เมื่อทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง อานาปานสติขั้นที่ 13-16 มีอารมณ์ที่ใช้พิจารณาความไม่เที่ยงเป็นต้น และในอานาปานสติทุก ๆ ขั้นในขณะที่บำเพ็ญย่อมเป็นการยังอินทรีย์ทั้งหลาย โภชณคัมภีร์ทั้งหลายมรรค และธรรมทั้งหลายมีนิพพานเป็นที่สุด ให้ประชุมลงขณะที่ยอรรกถาและวิสุทธิมรรค ส่วนใหญ่มีเนื้อความเหมือนกัน โดยขยายความอานาปานสติสูตร และนำคำอธิบายของพระสารีบุตรมาบางส่วนแล้วอธิบายเพิ่ม เนื้อความที่สำคัญคือ ในขั้นที่ 1-4 มีสิ่งที่สำคัญ คือ กระบวนการเริ่มต้นจนถึงการพิจารณาธรรม มีการนับ การติดตาม การสัมผัส (จนเกิดนิมิต) การตั้งไว้(รักษานิมิตทำให้แนบแน่น ชำนาญ) และความเห็นแจ้ง (กำหนดอารมณ์ เริ่มตั้งวิปัสสนา) ในขั้นที่ 5-12 การทำอารมณ์ในอานาปานสติบั้นนั้น ๆ ให้ปรากฏ ท่านแนะนำให้อาศัยสมาธิ หรือให้ออกจากสมาธิแล้วพิจารณาสภาวะธรรมในขั้นที่ 14-16 ตามเห็นความจางคลาย จนถึงตามเห็นความสละคืนท่านแนะนำคล้ายกัน 1) การพิจารณา หรือละในอารมณ์นั้น ๆ ในขณะนั้น ๆ และ 2) การเห็นหรือแล่นเข้าสู่พระนิพพาน

ประโยชน์ของอานาปานสติ

ประโยชน์ของอานาปานสติ ในพระไตรปิฎกใช้คำว่า “อานิสงส์” พระสุตตันตปิฎก ได้กล่าวถึงอานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์สติปัฏฐาน 4 ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ อานาปานสติมีคุณค่าและประโยชน์ในทางพุทธศาสนาหลายประการ ส่วนในชีวิตประจำวันนั้น มี

ประโยชน์ทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม และการเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ดังต่อไปนี้

1) ด้านร่างกาย

วิชัย โชควิวัฒน์,(2552 น. 323) ได้อธิบายประโยชน์ของอานาปานสติว่า อานาปานสติเมื่อฝึกดีแล้ว ช่วยทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉงกระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า เนื่องด้วยร่างกายและจิตใจมีความเชื่อมโยงต่อกัน อาศัยกันและกันและมีอิทธิพลต่อกัน อานาปานสติช่วยให้กายและใจเชื่อมโยงกันอย่างสมดุล เมื่อลมหายใจละเอียด ใจจะละเอียดไปด้วย ส่งผลให้ผิวพรรณละเอียดผ่องใส กายเอบอัมพร้อมทั้งจิตที่เบิกบาน สุขภาพกายดี มีภูมิต้านทานโรค ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน แก่ชราอายุยืนยาว และช่วยบรรเทาจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

2) ด้านพฤติกรรม

การเจริญอานาปานสติช่วยให้สมองปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย ไม่หนัก ไม่ปวดจิตมีสมาธิ ส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การพูดจา และความรู้สึกรู้สึกที่แตกต่างออกไป อนึ่ง ช่วยทำให้มีการแสดงออกทางกายและทางวาจาเป็นไปอย่างถูกต้อง สุจริต สุภาพเรียบร้อย นุ่มนวล และงดงาม เรียกว่ามีอินทรีย์สังวร ทำให้มีการควบคุมการใช้อายตนะภายใน อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างมีสติ มุ่งให้ได้ความรู้และคุณค่าที่ดีงาม ไม่เห็นแก่สนุกสนานบันเทิง ลุ่มหลงมัวเมา เอาแต่เพลิดเพลินไปกับบอบายมุขและสิ่งเสพติดทั้งหลาย รู้จักเลือกเฟ้นสิ่งดีงามเข้าหาตัว รู้จักเสพ รู้จักบริโภค และใช้จ่ายในปริมาณที่พอเหมาะไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นมีศีลสมบูรณ์และปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 อันได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ และสัมมาวาจา เป็นต้น

3) ด้านคุณภาพจิต

พระพรหมคุณาภรณ์,(2559 น. 788) ได้อธิบายประโยชน์ของอานาปานสติว่า การเจริญอานาปานสติทำให้คุณภาพจิตสมบูรณ์ มีจิตแห่งความดี กล่าวคือ เป็นการทำให้จิตให้เจริญองงามขึ้นในคุณธรรมความดีงาม เช่น การมีน้ำใจ เมตตากรุณา เผื่อแผ่ เอื้ออาทรมีเมตตาจิตซึ่งเป็นลักษณะของจิตที่พร้อมจะเสียสละเพื่อผู้อื่นเสมอ มีจิตใจกว้างขวาง อ่อนโยนสุภาพอ่อนน้อม มีความรักและเคารพผู้อื่น ซื่อสัตย์ กตัญญู เชื้อมั่นในการทำความดีและความละอายเกรงกลัวต่อบาป เป็นต้น นอกจากนี้ยังทำให้เป็นผู้ที่รู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริงจิตมีความประณีตและสูงส่งขึ้น มีสมาธิเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี และการเจริญอานาปานสติทำให้สมรรถภาพจิตสมบูรณ์ มีจิตแห่งความสำเร็จ กล่าวคือ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง ขยันหมั่นเพียร กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น การเจริญอานาปานสติทำให้จิตที่เป็นสมาธิ จะเป็นจิตที่มีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูง มีลักษณะสำคัญคือ แข็งแรง มีพลังมาก ราบเรียบ สงบนิ่ง ไม่พลุ่ง ไม่สั่นไหว ไสกระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด นุ่มนวล แคล้วคล่อง ควรแก่งานหรือ

เหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่สับสนไม่กระวนกระวาย เรียกว่า “เอกัคคตา” ซึ่งเป็นภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง มีจิตแน่วแน่แนบสนิทอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

4) ด้านสุขภาพจิต

การเจริญอานาปานสติทำให้สุขภาพจิตสมบูรณ์ มีจิตแห่งความสุข กล่าวคือ มีจิตใฝ่หา เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส เอิบอิ่ม โปร่งโล่ง เบาสบาย ผ่อนคลาย สงบ เป็นสุข ช่วยทำให้จิตใจผ่องคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หายเครียดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้สบายและมีความสุข พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มแจ่มใสในชีวิต เป็นผู้มีอารมณ์ดีกล่าวเป็นภาษารวมสมัยก็คือ เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์นั่นเอง ส่งผลให้โรคทางจิตต่างๆ เช่น ความเครียด โรคประสาท โรควิตกกังวล และโรคจิตหดหู่ซึมเศร้า เป็นต้น ไม่สามารถเข้ามาทักทายในจิตใจได้และหากแม้จะมีทุกขเวทนาทางกายเกิดขึ้น สำหรับผู้ฝึกเจริญสติสมาธิแล้ว ย่อมไม่สามารถเกิดเป็นเวทนาทางจิตได้

5) ด้านจินตตามยปัญญา

พรอมรินทร์ อุทัยสมบัติ, (2555 น. 76) ได้อธิบายประโยชน์ของอานาปานสติว่า จินตตามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการคิด พิจารณาเหตุผล ใช้หลักโยนิโสมนสิการในการมองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัย มองเห็นชีวิตและโลกตามความเป็นจริง รู้และเข้าใจ ทำให้ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ไม่หวั่นไหว ไม่ติดข้องอยู่ในโลก สามารถคิด พิจารณาแก้ไขปัญหาต่างๆและดับทุกข์ได้ จิตที่สงบหรือผ่องคลาย จะส่งผลให้สมองโปร่งโล่งเบาและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้สามารถคิดไตร่ตรองในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง ถูกต้อง รวดเร็วและชัดเจนยิ่งขึ้น ช่วยให้เกิดความเห็นถูกคือสัมมาทิฐิ ทำให้มีหลักการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง อยู่ในศีลธรรม จัดว่าเป็นปัญญาที่สำคัญในการดำรงชีวิต เป็นตัวชี้แนวทางให้แสงสว่าง สละความขุ่นมัวจากกิเลสได้ สามารถวางจิตใจได้พอดีลงตัวต่อชีวิตและโลก

6) ด้านสุตมยปัญญา

สุตมยปัญญาคือ ปัญญาที่เกิดจากการฟังและการเล่าเรียน เมื่อสมองโปร่งโล่ง เบาสบาย จะช่วยให้มีความสามารถในการรับฟังมากขึ้น พร้อมทั้งจะแสวงหาความรู้เพิ่มเติม และเป็นผู้ที่ทรงความรู้ คือ มีสติดำรงอยู่ไว้กับงานที่ทำเฉพาะหน้าจากการที่รู้และคำที่พูดแล้ว ดังนั้นสิ่งที่ได้เรียนรู้มาแล้วก็สามารถจำได้อย่างถูกต้องชัดเจนและแม่นยำ ช่วยให้ทำหน้าที่ในงานของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

7) ด้านภาวนามยปัญญา

ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการฝึกอบรมและลงมือปฏิบัติ เมื่อเจริญอานาปานสติอยู่เป็นประจำจะช่วยให้มีระดับความรู้ที่สูงเพิ่มขึ้น เริ่มตั้งแต่รู้อย่างผิวเผินหรือสุทธะ เป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตและการทำงาน มาถึงขั้นหยั่งรู้หรือทิฐิ เป็นความรู้ความเข้าใจที่หยั่งลงไป

ในความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัย จนถึงขั้นรู้แจ้งหรือญาณทัสสนะ เป็นความรู้ความเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายว่าล้วนแต่มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด ส่งผลให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระ เพราะไม่ถูกตัณหาและทิฐิครอบงำจิตอีกต่อไป บริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง

ดังนั้น ประโยชน์สูงสุดในการเจริญอานาปานสติ ได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวงหรือเรียกว่าการสิ้นอาสวะ นำไปสู่วิเศษและวิมุตติในที่สุด ประโยชน์รองลงมาคือ การบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวจากการเจริญสมณะ นอกจากนี้อานาปานสติดังกล่าวยังมีคุณลักษณะพิเศษที่เอื้อต่อการปฏิบัติ คือ เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวก ง่าย และสบายได้รับประโยชน์ทันทีตั้งแต่เริ่มลงมือปฏิบัติ ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพและช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและใจให้ดียิ่งขึ้น ใช้ได้ทั้งในทางสมณะและวิปัสสนา สามารถให้สำเร็จผลได้จนถึงขั้นสูงสุดคือ “พระนิพพาน”

การตื่นรู้ด้วยอานาปานสติตามหลักพุทธศาสนา

ปราโมทย์ ยอดแก้ว, (2561 น. 37) ได้อธิบายถึง การตื่นรู้ที่แท้จริงเป็นเรื่องของจิตที่จะต้องตั้งสติมาสร้างความเข้าใจอย่างแท้จริง ซึ่งศาสนาพุทธเป็นที่หล่อหลอมจิตใจในการสร้างความเชื่อจนเกิดศรัทธาโดยเฉพาะพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนด้วยสติอันจะนำไปสู่การตื่นรู้ศาสนาทุกศาสนาให้ความสำคัญกับการมีสติ โดยเฉพาะพระพุทธศาสนา ให้ความสำคัญกับสติที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิตและดับลงพร้อมกับจิต โดยอาศัยอารมณ์เดียวกับจิตที่เรียกว่าเจตสิก ซึ่งถือเป็นธรรมชาติของมนุษย์ในการใช้สติ เพื่อการทำความดี ละเว้นความชั่ว ตามที่มนุษย์เกิดมาต้องมีการดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามธรรมชาติ ตามหลักพระพุทธศาสนาที่มีวัฏจักรว่าด้วย “การเกิดขึ้น ตั้งอยู่และการดับลง” เป็นธรรมดาของมนุษย์เกิดมาพร้อมด้วยสติที่ติดตัวมาแต่อาจน้อย อันเป็นเหตุให้ต้องเข้าสู่กระบวนการรับรู้ เรียนรู้ ทั้งทางโลกและทางธรรม ที่สำคัญกับไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ในการสร้าง รักษา และพัฒนาสติ เพื่อส่งเสริมสติให้เกิดความมั่นคงตั้งอยู่ตลอดเวลาในขณะที่มีลมหายใจ ในพระพุทธศาสนาพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “สติ โลกสมิ ชาคโร” คือ สติเป็นเครื่องต้นในโลก สติเป็นยาม ซึ่งยามนี้หลับไม่ได้ ถ้าหลับจะถูกทำโทษ ยามต้องตื่นอยู่ตลอดเวลาในการทำหน้าที่เป็นยาม ดังนั้นสติต้องตื่นอยู่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันบาปอกุศลไม่ให้เข้าไปในจิต แล้วก่อนนอนให้บุญกุศลเข้าได้

การสำรวมสติ โดยใช้ปัญญาที่พิจารณาบุญกุศลให้เข้าไปในจิต แล้วป้องกันบาปอกุศลมิให้เข้าไปได้ ถือได้ว่าเป็นบัณฑิตที่สามารถพัฒนาตนให้มีสติตื่นรู้ได้ด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากในการพัฒนาตนที่ทำให้เกิดความรู้สึกตัวการระลึกได้อยู่ตลอดเวลา การฝึกตนให้รู้จักยังคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ และระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท ซึ่งสิ่งที่ปฏิบัติถือว่าเป็นธรรมอันดีการฝึกสติจึงเป็นเรื่องสำคัญมากในการพัฒนาตนของบัณฑิต การพัฒนาตนให้มี

สติเพื่อความไม่ประมาท จะทำให้มีการดำเนินชีวิตด้วยสติ เกิดความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้า และควบคุมพฤติกรรมตลอดเวลา อาจเรียกได้ว่า ความประมาท ทำให้เกิดผลเสียเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ในทุกๆ เรื่องถ้าเกิดความประมาทจะเป็นเหตุแห่งภัยอันตรายเกิดขึ้นได้

พระครูพิมลปัญญาบุญต, (2561น.565) ได้อธิบายถึง “การตื่นรู้” ว่าพระพุทธศาสนาเน้นย้ำถึงภาวะตื่นรู้ที่มากพระสังฆธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเน้นหลักการเข้าถึงภาวะตื่นรู้ซึ่งมีแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้หลายแนวทางที่ทำให้ผู้ปฏิบัติตามอุปนิสัยสันดานของมนุษย์แต่ละกลุ่ม หากแต่ยุคสมัยนี้ที่มนุษย์ใส่ใจกับการครองชีพมากขึ้น จึงมีการแสวงหาปัจจัยที่เอื้อต่อการดำรงชีพเพียงอย่างเดียวไม่ได้สนใจหรือใส่ใจต่อการตื่นรู้ที่สามารถนำพาวิถีชีวิตของมนุษย์นั้น ให้ดำรงอยู่อย่างเป็นปกติสุขการส่งเสริมการตื่นรู้หรือการปรับเปลี่ยนทัศนคติอาจเกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลเอง การรับรู้เกิดขึ้นใหม่และเปลี่ยนแปลงได้โดยมิเหตุปัจจัยจากการพิจารณาของบุคคลผู้นั้นเองโดยไม่เกี่ยวกับการถูกบังคับ หรือกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอกเลย ในทางพระพุทธศาสนาได้เรียกการรับรู้ชนิดนี้ว่าเป็นธัมมานุธัมมะสติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติตามสภาพที่เป็นความจริง เป็นวิธีทางพระพุทธศาสนาใช้จิตพิจารณาสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เกิดปัญญา เช่นการกำหนดลมหายใจเข้าออกจนจิตสงบเกิดสมาธิไม่มีความฟุ้งซ่านก็น้อมจิตเข้าไปสู่ตามแนวทางวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่การพิจารณากายเวทนาจิต ธรรม ซึ่งเป็นหนทางแห่งการใช้ปัญญา พิจารณาให้เห็นถึงสังขธรรมความจริงทั้งหลาย

บทสรุป

การตื่นรู้ด้วยอานาปานสติ นั้น เป็นการฝึกจิตรูปแบบหนึ่งของการฝึกสมาธิที่มีหลักการที่สำคัญในการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ให้มีสติในทุกอิริยาบถไม่ว่าจะเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งการฝึกอานาปานสติสามารถทำได้ ทุกที่ ทุกเวลา และทุกอิริยาบถ เพราะเป็นการมีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกของตนเอง โดยไม่ต้องใช้เครื่องมืออะไร การฝึกอานาปานสติจะทำให้เกิดความสงบส่งผลให้จิตมีพลังสูงขึ้น ช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและใจ นำความสุขมาสู่ตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติได้

อานาปานสติตามหลักพุทธศาสนา ที่พระพุทธองค์ได้สรุปประโยชน์ของอานาปานสติไว้ว่า "ดูก่อนอานนท์ ธรรมอย่างหนึ่ง คือ อานาปานสติสมาธิ เป็นสมาธิ ซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน 4 อย่างให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ 7 คือ องค์ประกอบแห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ 7 อย่างให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชา คือ ความรู้ และวิมุตติ คือ ความหลุดพ้น ให้บริบูรณ์ได้"

ดังนั้น การฝึกอานาปานสติมีประโยชน์สูงสุดในชีวิตของเราทุกคน คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวงหรือเรียกว่าการสิ้นอาสวะ นำไปสู่การเสวยอารมณ์ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติ ไม่ถูกกิเลสครอบงำหรือชักจูง ไม่ถูกเผาลนด้วยตัณหา และไม่มีตัวด้วยอวิชชา เป็นอยู่ด้วยจิตใจที่โปร่งโล่ง ผาสุก เป็นอิสระ เมื่อไม่มีกิเลสชักนำไปสู่ภพ กระบวนธรรมสังสารวัฏก็สิ้นสุดลง เข้าสู่วิมุตติ คือ “นิพพาน” บรรลุภาวะแห่งความดับทุกข์ เป็นผู้มิใช่ทุกข์ต่อปัญหาชีวิต มีความสุขอย่างแท้จริง อันเป็นประโยชน์สูงสุดของมนุษย์

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนาณัฐ ประธาตุ. (2560). พระพุทธศาสนากับสังคมไทย : การยืนหยัดและท้าทายในรอบทศวรรษ (พ.ศ. 2548 – 2558). *วารสารศิลปการจัดการ*. 1(2) , 105.
- จิรวรรณา พุ่มดวงและคณะ.(2562) การเพิ่มศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้ในการใช้หลักอานาปานสติของนักศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี: กรณีศึกษานักศึกษาของวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ. *วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม*. 3 (2) (กรกฎาคม – ธันวาคม), 46.
- ปราโมทย์ ยอดแก้ว. (2561). การพัฒนาการตื่นรู้ของบัณฑิตในสังคมไทย. *วารสารศิลปการจัดการ*. 2(1), 37.
- พรอมรินทร์ อุทัยสมบัติ.(2555). *ศึกษาแนวทางการฝึกอานาปานสติ เพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส*. ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพุทธศาสตร์และศิลปะแห่งชีวิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูพิมลปัญญาญต. (2561). กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อการตื่นรู้. *วารสาร รมยสาร*. 16 (2), 565.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรมฉบับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 33. กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต).(2559). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, หน้า 788.
- พระพุทธโฆสะเถระ. (2558). *วิสุทธิมรรคแปลและเรียบเรียง โดยสมเด็จพระพุทธปาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร)*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- พระภาวนาพิศาลเมธี. (2562). *อานาปานสติภาวนา*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- พระมหาเชมนันท์ ปิยสีโล. (2562) อานาปานสติกรรมฐานสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ในประเทศไทย. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*. 15(3), 169.

- พระมหาศรนา ปภาโร.(2562) วิเคราะห์หลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). *วารสารมหาจุฬานาครธรรมศน์*. ๔(5), 2197.
- พระราชวรมนี. (2556). *พุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ยัง กุณอก. (2560). *การใช้อานาปานสติภาวนา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชธานี*. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานีวิชาการ ครั้งที่ 1 “สร้างเสริมสหวิทยาการผสมผสานวัฒนธรรมไทยก้าวอย่างมั่นใจเข้าสู่ AC”. มหาวิทยาลัยราชธานี.
- วิชัย โชควิวัฒน์. (2552). การศึกษาว่าด้วยมิติทั้ง 4 ของสุขภาพ. *วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข*. 3 ฉ (3), 323.
- สุชีพ ปุณฺณภาพ. (2550). *พระไตรปิฎกฉบับประชาชน*. (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- องอาจ เขียวงามดี. (2563). องค์การพุทธในประเทศไทย : มิติการเผยแผ่พระพุทธศาสนา. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*. 2๕(2), 49.
- อรรณณ จันทรมณี. (2557). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการฝึกสร้างจินตนาการต่อระดับสมาธิของเด็กที่มีความเสี่ยงสมาธิสั้น. *วารสารพยาบาลตำรวจ*. 6