

การกำหนดรูปนามที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร Observation of Rūpa and Nāma in Ānāpānasati Sutta

¹วนิดา เรือเรียบ, ²พระมหาอดิเดช สติวโร, ³พระเจริญ วฑฒโน

และ⁴พระมหานพดล ปุณฺณชสุวฑฒโก

¹Wanida Reawreab ²Phramaha Adidej Sativaro ³Phra Charoen Vaddhano
and⁴Phramaha Noppadol Punnasuvaddhako

^{1,2,3,4}คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3,4}Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

¹Corresponding Author's Email: 6401201068@mcu.ac.th

Received: May 15, 2023; **Revised:** August 22, 2023; **Accepted:** August 25, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร 2) เพื่อศึกษาการกำหนดรูปนามที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร และ 3) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกำหนดรูปนามในอานาปานสติสูตร เป็นการวิจัยเอกสาร วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) อานาปานสติสูตร ปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ 14 มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ อนุปทวรรค เป็นการเจริญอานาปานสติ 16 ขั้น อานาปานสติบริบูรณ์ทำให้สติปัฏฐาน 4 โฆษณงค์ 7 วิชชาและวิมุตติ บริบูรณ์ เราเป็นประธาน ทำหน้าที่กำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม เราจึงมีปัญญารู้หน้าที่กาย เวทนา จิต ธรรม อาศัยกันเกิดขึ้น ไม่เป็นตัวตน 2) การกำหนดรูปนามที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร และอานาปานสติภา ในทุกชั้นจิตทำหน้าที่กำหนดรู้รูป คือลมหายใจเข้าออก และจิตกำหนดรู้นาม ธรรมทั้งหลายที่เกิดจากจิต เนื่องด้วยจิต จิตมีปัญญารู้หน้าที่รูปนาม อาศัยกันเกิดขึ้นไม่เป็นตัวตน 3) แนวทางการปฏิบัติกำหนดรูปนามในอานาปานสติสูตร อธิบายฝึกให้เข้าถึงปรมาตม์ เริ่มต้นกำหนด จิตเป็นประธาน คมลม รู้ตามลม สร้างปัญญา จิตคุมลม จิตไม่ใช่ลม จิตรู้ตามลม ลมสร้างจิต เจริญตามไปตามลำดับ จิตมีปัญญาเห็นจิตไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สำเร็จตามเป้าหมาย นำอูบายมาใช้ในชีวิตประจำวัน ดำเนินชีวิตเป็นกุศล พัฒนาดน เป็นประโยชน์ พันอูบายภูมิ

คำสำคัญ: รูปนาม; การกำหนดรูปนาม; อานาปานสติสูตร

Abstract

This research containing objectives; 1) to study the structure and the essence in Ānāpānasati Sutta, 2) to study the observation of Rūpa and Nāma in Ānāpānasati Sutta, and 3) to analyze the practical way to observe Rūpa and Nāma in Ānāpānasati Sutta. This was documentary research. Descriptive data analysis.

The finding revealed that 1) Ānāpānasati Sutta: Mindfulness of Breathing appeared in Volume 14 of Tipitaka, Majjhima-Nikāya Upari-panṇāsaka Anupadavagga. There were sixteen stages which fulfill the four foundations of mindfulness, the seven enlightenment factors, True Knowledge and Liberation. I act as subject to observe body, feeling, mind, mind-objects. The clever having known the function of the body, feeling, mind, and mind-objects which depended on each other arise, it is no self. 2) The observation of Rūpa: matter and Nāma: mind in Ānāpānasati Sutta and Ānāpānasatikathā. Mind acts as subject to observe Rūpa that is the breathing in and breathing out, and observes Nāma all mental formation which these arise from the mind. The mind having wisdom knows the function of Rūpa and Nāma, it depended on each other arising, it is no self. 3) The analysis of the practical way to observe Rūpa and Nāma in Ānāpānasati Sutta to achieve the ultimate reality. The beginning of practice is the mind acts as subject to control the breathing in and out and to know following that breathing in and out. The mind creates wisdom, controlling the breathing, the mind is not the breathing, the mind follows the breath mindfully, the breathing creates the mind. The mind will enter the first, second, third, and fourth jhāna respectively. When the mind having wisdom contemplates the mind as non-self, accomplished the target. The mind follows the breathing, rising and passing away. It is a way of living with wholesome, self-development, doing benefits, and liberating from states of misery.

Keywords: Rūpa and Nāma; observation of Rūpa and Nāma; Ānāpānasati Sutta.

บทนำ

โลกปัจจุบัน เป็นการดำเนินชีวิตท่ามกลางภัยจากธรรมชาติเช่นแผ่นดินไหว (ไทยรัฐออนไลน์, 2566) ภัยจากสงคราม ภัยจากสังคม ภัยจากการเสพข้อมูลออนไลน์ ภัยจากสารเคมี ภัยในครอบครัว ภัยจากยาและอาหาร ภัยจากร่างกาย ภัยจากความคิด ผู้คนอยู่ด้วยความกลัว วิตกกังวล ท้อแท้ เศร้าโศกเสียใจ สูญเสียชีวิต ญาติพี่น้องคนใกล้ตัว สูญเสียทรัพย์สิน ตกงาน ธุรกิจขาดทุนล้มละลาย หนี้สินท่วมตัว เจ็บป่วยทางกายเรื้อรัง ซึมเศร้าป่วยทางใจ เสพข้อมูลทำร้ายตัวเอง บูลลี่ผู้อื่น คิดฆ่าตัวตาย ชีวิตประจำวันเป็นไปด้วยความเศร้าหมอง ทุกข์กาย ทุกข์ใจ ผู้ที่ปรารถนาให้ชีวิตดีขึ้นเจริญขึ้น มีสติปัญญา ดับทุกข์ในใจ จึงคิดพึ่งพระรัตนตรัย เข้าวัด ขอฝึกปฏิบัติธรรม ตามวิธีการที่พระผู้มีพระภาคตรัสรู้ ดับทุกข์ทั้งปวงโดยพระองค์เอง (ไทยพีบีเอส, 2566)

การถือมั่นรูปนามกายจิตเป็นตัวตน เป็นเหตุแห่งทุกข์ การไม่ถือมั่น รู้เหตุเกิดรู้ความดับของรูปนามกายจิต เป็นการดับทุกข์ พระผู้มีพระภาคทรงอาศัยลมหายใจ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก กระทั่งทรงเห็นแจ้ง กระบวนการทำงานของรูปนามกายจิตที่อาศัยกันเกิดขึ้นขณะทรงหายใจเข้าออก เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ทรงตรัสรู้ความจริงอันประเสริฐ รู้ชัดในทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ต่อมาทรงแสดง ทรงบัญญัติ ลำดับขั้นตอนการปฏิบัติ ดังปรากฏในอานาปานสติสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรว่าด้วยการเจริญอานาปานสติ ทรงแสดงไว้ว่าอานาปานสติ เมื่อบุคคลกระทำมาก เจริญมากแล้ว มีผลมาก

มีอานิสงส์มาก บรรลุมรรคผลพระนิพพาน อีกทั้งพระสารีบุตรเถระ ท่านได้แสดงไว้ด้วยว่า “บุคคลใด เจริญ อานาปานสติดีแล้ว บริบูรณ์แล้ว อบรมแล้ว ตามลำดับที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ บุคคลนั้น ทำโลกนี้ให้สว่างไสว เหมือนดวงจันทร์พ้นจากหมอก” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 31/160/249)

แสดงให้เห็นว่า เมื่อบุคคลใดอบรมแล้วตามลำดับ ปฏิบัติตามที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ บุคคลนั้นดับทุกข์พ้นทุกข์ได้จริง หากว่าบุคคลไม่อบรมแล้วตามลำดับ ไม่ได้ปฏิบัติตามลำดับที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ จะไม่เข้าถึงปรมาตม ไม่เข้าใจรูปนามตามความเป็นจริง ยังคงทุกข์ใจ สร้างทุกข์ปลอม คิดฆ่าตัวตายด้วยความเห็นผิด ดังตัวอย่างของหมู่ภิกษุ ผู้ปฏิบัติประกอบความเพียรในการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน ตามที่พระพุทธเจ้าทรงพร่ำสอนและสรรเสริญ จนกระทั่งภิกษุเหล่านั้นเกิดความรู้สึกรังเกียจ รังเกลียด คើดแค้น ร่างกายของตน ภิกษุเหล่านั้นจึงฆ่าตัวตายเองบ้าง ใช้กันและกันให้ฆ่าบ้าง ภิกษุบางกลุ่มพากันไปหาตาเถน มิคลันทิกะ บอกให้ตาเถนมิคลันทิกะฆ่าตน แล้วให้อาบาตรและจีวรของตนไป จนภิกษุเหลือน้อย พระผู้มีพระภาคทรงทราบเรื่องราว จึงรับสั่งให้พระอานนท์เรียกประชุมสงฆ์และตรัสสอนอานาปานสติแทนอสุภกัมมัฏฐาน เพื่อให้ภิกษุเหล่านั้นเข้าถึงอรรถัตถผล (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 1/162-167/134-136) ทรงตรัสว่า อานาปานสติเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข ทำกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นท้ายฤดูร้อน ถูกฝนใหญ่ นอกฤดูกาลให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 1/162-167/136-138)

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะแก้ปัญหาเรื่องความทุกข์ใจดังที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่สุดและเป็นประโยชน์สูงสุดในชีวิตนี้ โดยใช้สมุหทัยใจเข้าออกที่มีอยู่แล้วเป็นเครื่องมือ ด้วยการทำวิจัยเรื่องศึกษาวิเคราะห์การกำหนดรูปนามที่ปรากฏในอานาปานสติสูตรนี้ เพื่อวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกำหนดรูปนามในอานาปานสติสูตร สร้างอุบายการฝึกให้เข้าถึงปรมาตม จะได้รู้จักตัวเอง เข้าใจในรูปนามกายจิต เข้าใจชีวิตมนุษย์สามารถดับทุกข์ในใจ ทั้งเรื่องราวอดีตที่ไม่สมหวัง ติดค้าง ผังลึก ความฟุ้งซ่าน ความเพ้อฝัน ความหงุดหงิด ความเป็นผู้มักโกรธ ไม่ได้ตั้งใจ ความคับแค้นใจ ความขุ่นเคืองใจ ความน้อยใจ ความผิดหวัง ความท้อแท้ ความหดหู่ ความซึมเศร้า ความกลัว ความกดดัน ความเครียด ความเสียใจ ความเบื่อความเซ็ง คิดมาก ความพลัดพราก ความกลัวแก่ กลัวเจ็บ และกลัวตาย สามารถนำแนวทางการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทำชีวิตให้เป็นกุศล เบิกบาน มีสติปัญญา มีสุขภาพดี มีความสุข การงานราบรื่น ประสบความสำเร็จ ปังจัยส์ดี พ้นอบายภูมิพ้นจากสังสารวัฏ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร
2. เพื่อศึกษาการกำหนดรูปนามที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร
3. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกำหนดรูปนามในอานาปานสติสูตร

ระเบียบวิธีวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ศึกษาข้อมูลเชิงเอกสาร (Documentary Study) เป็นการนำเสนองานวิทยานิพนธ์เรื่อง ศึกษาวิเคราะห์การกำหนดรูปนามที่ปรากฏใน อานาปานสติสูตร โดยสังเขป สำหรับท่านที่สนใจศึกษารายละเอียด สามารถศึกษาข้อมูลที่ละเอียดเพิ่มความ เข้าใจได้จากวิทยานิพนธ์ ซึ่งในการวิจัยมีลำดับการดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เป็นการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ต่างๆ ผู้วิจัยได้แบ่งข้อมูลคัมภีร์พระพุทธานุญาตออกเป็น 2 ชั้น คือ

1) ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ เป็นข้อมูลจากพระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500 ข้อมูลจาก พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช 2539 และข้อมูลจากอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่ศึกษา

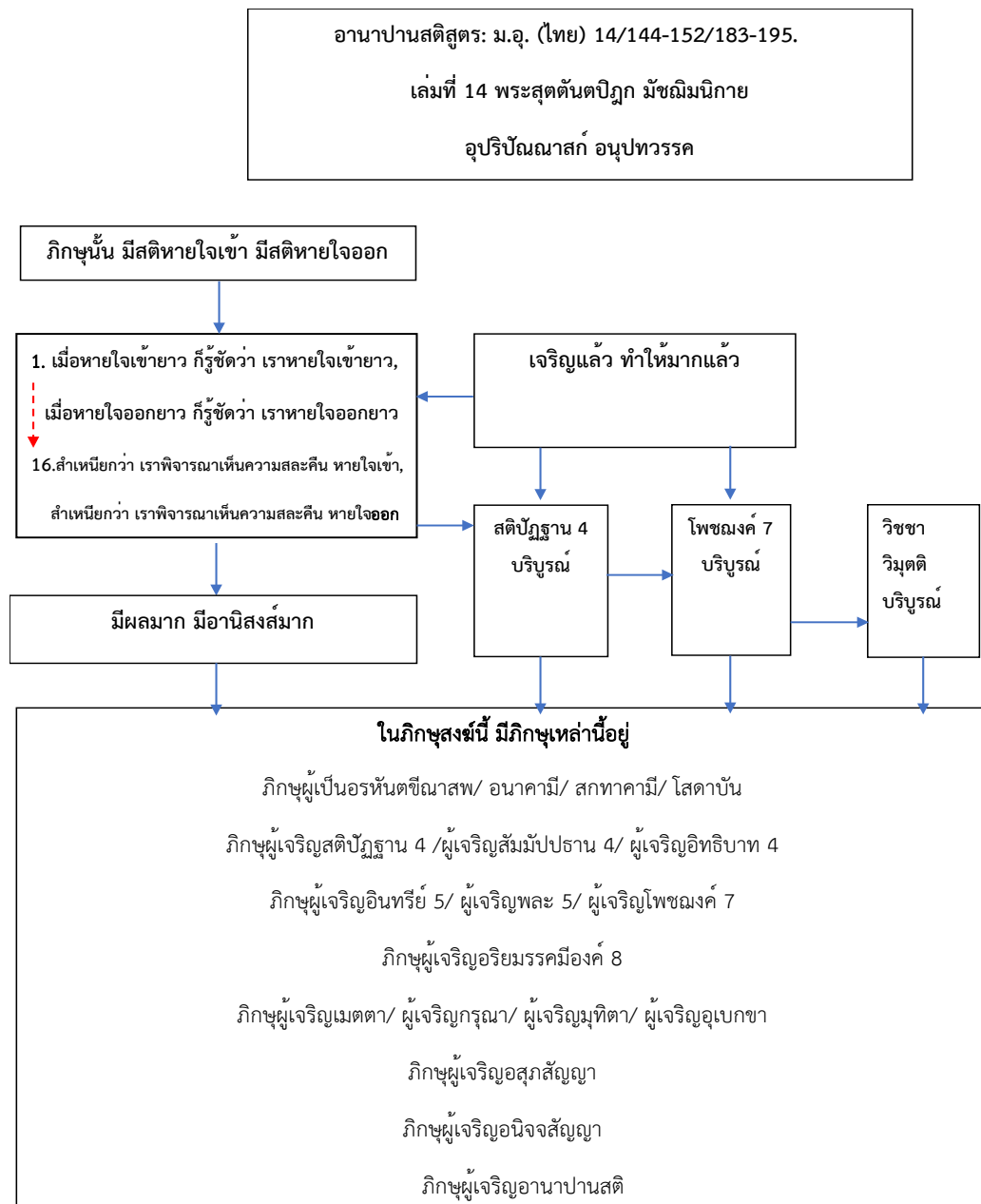
2) ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ เป็นข้อมูลจากหนังสืออานาปานสติภาวนา คู่มือปฏิบัติอานาปานสติ เป็นต้น รวมถึงข้อมูลงานวิทยานิพนธ์ งานวิจัย บทความต่างๆที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 รวบรวมข้อมูล ทำระบบการบันทึกจัดเก็บ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์กรอบแนวคิด วิเคราะห์คำศัพท์ ศึกษาความหมาย จัดหมวดหมู่เนื้อหา แยกกลุ่มแยกประเภท หาความสัมพันธ์ พิจารณา ความเป็นเหตุเป็นผล ประมวลความเข้าใจ คิดรูปแบบการแสดงผลข้อมูลที่ผู้อ่านจะเข้าใจได้ง่าย พิจารณา ประโยชน์การนำไปใช้ ประกอบกับทฤษฎีแนวคิดและความเห็นของผู้วิจัย

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติให้เข้าถึงปรมัตถ์ สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ทำชีวิตให้เป็นกุศล พัฒนาตน เป็นประโยชน์ พันธปฏิบัติ สรุปลวิจัยและข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า อานาปานสติสูตร ว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ ปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่ 14 มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ อนุปทวรรค มีสาระสำคัญโดยย่อคือ พระผู้มีพระภาคประทับนั่งที่ กลางแจ้ง ณ ปราสาทของมโหรีมาตา ในบุพผาราม กรุงสาวัตถี ในวันขึ้น 15 ค่ำ ครบ 4 เดือนแห่งฤดูฝน ทรง แสดงอานาปานสติสูตรแก่เหล่าภิกษุผู้บวชใหม่และพระเถระหลายรูป ที่นั่งแวดล้อมพระองค์ โดยมีพระ ประสงค์จะให้เหล่าภิกษุผู้สนใจการเจริญอานาปานสติ สามารถเจริญอานาปานสติได้ถูกต้อง บรรลุผลคือวิชา และวิมุตติได้บริบูรณ์ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงการเจริญอานาปานสติตั้งแต่ข้อปฏิบัติขั้นต้น ปฏิบัติไป ตามลำดับ 16 ขั้น ทรงแสดงให้เห็นว่า การเจริญอานาปานสติทำให้หมู่สงฆ์ มีภิกษุผู้เป็นอรหันต์ เป็นต้น และการเจริญอานาปานสติมีผลมาก มีอานิสงส์มาก เจริญมากแล้ว บริบูรณ์แล้ว จะทำให้สติปัญฐาน 4 บริบูรณ์ เมื่อเจริญสติปัญฐาน 4 มากแล้ว บริบูรณ์แล้ว จะทำให้โพชฌงค์ 7 วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ ดังแสดงใน ภาพที่ 1



ภาพที่ 1: แสดงโครงสร้างและสาระสำคัญโดยย่อที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร

เมื่อผู้วิจัยทราบโครงสร้างและสาระสำคัญโดยย่อของพระสูตรแล้ว ผู้วิจัยจึงมุ่งประเด็นหลักของการศึกษาว่า อานาปานสติคืออะไร ในพระสูตรแสดงการเจริญอานาปานสติอย่างไร ผู้วิจัยพบว่า อานาปานสติเป็นชื่อแห่งสติที่กำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 2/152/111) สติ คือความตามระลึกถึง ความระลึกได้ ความจำได้ ความไม่หลงลืม สติเป็นเครื่องขวางกั้น รักษา ค้ำครอง จากกระแสตัณหา ทิณฺฐิ กิเลส ทุจฺจิต อวิชชาทั้งหลาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 30/4/53-55) สำหรับลมหายใจเข้าลมหายใจออกนั้น มีชื่อเรียกว่า อานาปาน

หรือ อสสาปสสาส ดังนั้น อสสาปสสาสนิมิตตารมมณา สติ อานาปานสติ (พระมหาสมปอง มุทิโต, 2547) หมายถึง สติมีลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ชื่อว่าอานาปานสติ

เมื่อเข้าใจในความหมายแล้ว ผู้วิจัยจึงศึกษาวิธีการเจริญอานาปานสติว่ามีขั้นตอนอย่างไรพบว่า การเจริญอานาปานสติมี 16 ขั้น จัดเป็น 4 จตุกัษะๆ ละ 4 ขั้น ดังแสดงในภาพที่ 2

ขั้นที่ 1	ที่ขี วา อสสสนโต ที่ขี อสสสามิตี ปชานาติ,	เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว
	ที่ขี วา ปสสสนโต ที่ขี ปสสสามิตี ปชานาติ	เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว
ขั้นที่ 2	รตฺถ วา อสสสนโต รตฺถ อสสสามิตี ปชานาติ,	เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น
	รตฺถ วา ปสสสนโต รตฺถ ปสสสามิตี ปชานาติ	เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น
ขั้นที่ 3	สพฺพกายปฏิสเวตี อสสสิสสามิตี ลิกฺขติ,	สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า
	สพฺพกายปฏิสเวตี ปสสสิสสามิตี ลิกฺขติ	สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก
ขั้นที่ 4	ปสฺสมณํ กายสงฺขารํ อสสสิสสามิตี ลิกฺขติ,	สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า
	ปสฺสมณํ กายสงฺขารํ ปสสสิสสามิตี ลิกฺขติ	สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก
ขั้นที่ 5	ปีติปฏิสเวตี อสสสิสสามิตี ลิกฺขติ,	สำเนียงว่า เรากำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า
	ปีติปฏิสเวตี ปสสสิสสามิตี ลิกฺขติ	สำเนียงว่า เรากำหนดรู้ปีติ หายใจออก
ขั้นที่ 6	สุขปฏิสเวตี อสสสิสสามิตี ลิกฺขติ,	สำเนียงว่า เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า
	สุขปฏิสเวตี ปสสสิสสามิตี ลิกฺขติ	สำเนียงว่า เรากำหนดรู้สุข หายใจออก
ขั้นที่ 7	จิตตสงฺขารปฏิสเวตี อสสสิสสามิตี ลิกฺขติ,	สำเนียงว่า เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า
	จิตตสงฺขารปฏิสเวตี ปสสสิสสามิตี ลิกฺขติ	สำเนียงว่า เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก
ขั้นที่ 8	ปสฺสมณํ จิตตสงฺขารํ อสสสิสสามิตี ลิกฺขติ,	สำเนียงว่า เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า
	ปสฺสมณํ จิตตสงฺขารํ ปสสสิสสามิตี ลิกฺขติ	สำเนียงว่า เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก
ขั้นที่ 9	จิตตปฏิสเวตี อสสสิสสามิตี ลิกฺขติ,	สำเนียงว่า เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า
	จิตตปฏิสเวตี ปสสสิสสามิตี ลิกฺขติ	สำเนียงว่า เรากำหนดรู้จิต หายใจออก
ขั้นที่ 10	อภิปปโมหํ จิตตํ อสสสิสสามิตี ลิกฺขติ,	สำเนียงว่า เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า
	อภิปปโมหํ จิตตํ ปสสสิสสามิตี ลิกฺขติ	สำเนียงว่า เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก
ขั้นที่ 11	สมาทํ จิตตํ อสสสิสสามิตี ลิกฺขติ,	สำเนียงว่า เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
	สมาทํ จิตตํ ปสสสิสสามิตี ลิกฺขติ	สำเนียงว่า เราตั้งจิตมั่น หายใจออก
ขั้นที่ 12	วิโมจยํ จิตตํ อสสสิสสามิตี ลิกฺขติ,	สำเนียงว่า เราเปลื้องจิต หายใจเข้า
	วิโมจยํ จิตตํ ปสสสิสสามิตี ลิกฺขติ	สำเนียงว่า เราเปลื้องจิต หายใจออก
ขั้นที่ 13	อนิจฺจานุปสฺสี อสสสิสสามิตี ลิกฺขติ,	สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า
	อนิจฺจานุปสฺสี ปสสสิสสามิตี ลิกฺขติ	สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก
ขั้นที่ 14	วिरาฏานุปสฺสี อสสสิสสามิตี ลิกฺขติ,	สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า
	วिरาฏานุปสฺสี ปสสสิสสามิตี ลิกฺขติ	สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก
ขั้นที่ 15	นิโรธานุปสฺสี อสสสิสสามิตี ลิกฺขติ,	สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า
	นิโรธานุปสฺสี ปสสสิสสามิตี ลิกฺขติ	สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก
ขั้นที่ 16	ปฏินิสสัคคานุปสฺสี อสสสิสสามิตี ลิกฺขติ,	สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นความสลัดคืน หายใจเข้า
	ปฏินิสสัคคานุปสฺสี ปสสสิสสามิตี ลิกฺขติ	สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นความสลัดคืน หายใจออก

ภาพที่ 2: แสดงการเจริญอานาปานสติ 16 ขั้น ที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร (บาลี/ไทย)

เมื่อทราบความหมายของอานาปานสติและวิธีการเจริญอานาปานสติ 16 ขั้นที่แสดงไว้ แล้ว ผู้วิจัยจึงศึกษาว่า วิธีการในแต่ละขั้นตอน ทำให้พระโพธิสัตว์ตรัสรู้หรือยัง เข้าใจรูปนาม ขั้น 5 เข้าใจกายจิต ชีวิตมนุษย์ พ้นจากความกลัวแก่ กลัวเจ็บ กลัวตาย ดับทุกข์ทั้งปวงได้อย่างไร

วัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า การถือมั่นในรูปนาม เป็นเหตุแห่งทุกข์ การกำหนดรูปนาม ศึกษา รู้จักรูปนามโดยรอบ พิจารณาเห็นรูปนามตามจริง ละ ไม่ถือมั่นในรูปนาม เป็นการดับทุกข์ ในการสร้างปัญญากำหนดรูปนามนั้น อานาปานสติเป็นเครื่องมือที่สมบูรณ์ที่สุด ผู้วิจัยจึงเริ่มศึกษาว่ารูปนามคืออะไร ผู้วิจัยพบว่า ชีวิตมนุษย์ มี 2 ส่วนคือกายและจิต เมื่อจัดกลุ่มตามขั้น ส่วนของกายที่เคลื่อนไหวเป็นรูปขั้น ส่วนจิตที่รู้อารมณ์ควบคุมกายเคลื่อนไหว เป็นวิญญาณขั้น ทำงานร่วมกับเวทนา สัญญาและสังขารขั้น เป็นนามขั้น รวมรูปขั้นและนามขั้น เรียกว่า ขั้น 5 ดังแสดงในทิวสนสูตรว่า รูป ได้แก่ มหาภูตรูป 4 ดินน้ำไฟลม และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป 4 (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 30/5/58)

รูป เกิดจากการดาบิดา เต็บโตด้วยข้าวสุกและขนมสด ไม่เพียง เสื่อมแตกสลาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 13/205/242) ลมหายใจ เป็นรูปกายอย่างหนึ่งในกายทั้ง 4 (ปปัญจสูทนี อุปริปัญญาสักรรณกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 149/137)

นาม ได้แก่ ขั้นที่ไม่ใช้รูป (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 30/5/58) เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ นาม และสิ่งที่เรียกว่าจิตตสังขาร ชื่อว่านามกาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 31/170/256) รูปนามโดยชื่อมีสอง แต่โดยความจริงแยกจากกันไม่ได้ เป็นหนึ่งโดยวัตถุ เป็นสองโดยหน้าที่

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า กายนี้มีไข้ของเธอทั้งหลาย และมีไข้ของคนอื่น กายนี้ขึ้นอยู่กับการมเกาเป็นที่ตั้งแห่งเวทนา มีจิตประมวลไว้ พระอริยสาวกผู้มีกัลยาณมิตร ได้ศึกษา ได้กระทำในใจโดยแยบคาย พิจารณาเห็นว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไป (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 29/186/492-499)

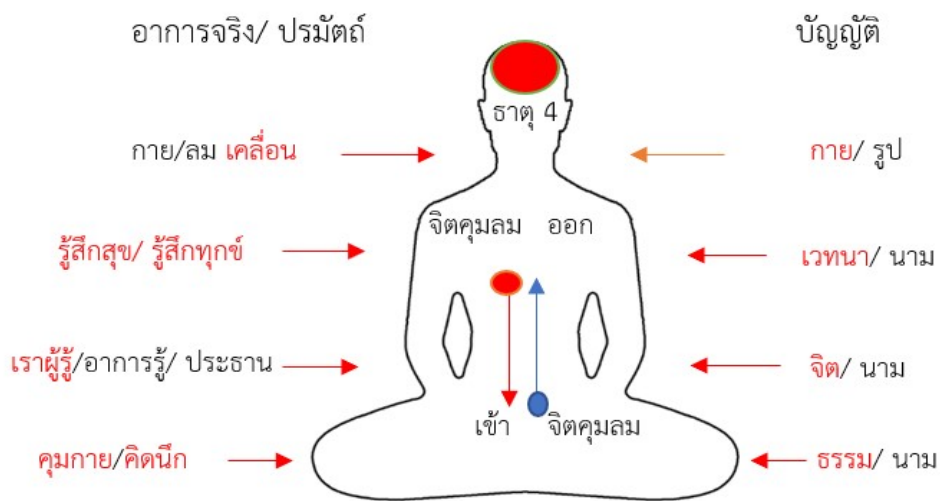
สำหรับการกำหนดรูปนามที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร และอานาปานสติกา ซึ่งอธิบายขยายความการเจริญอานาปานสติ 16 ขั้น โดยพระสารีบุตรเถระนั้น แสดงในภาพที่ 3



ภาพที่ 3: แสดงการกำหนดรูปนามที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร

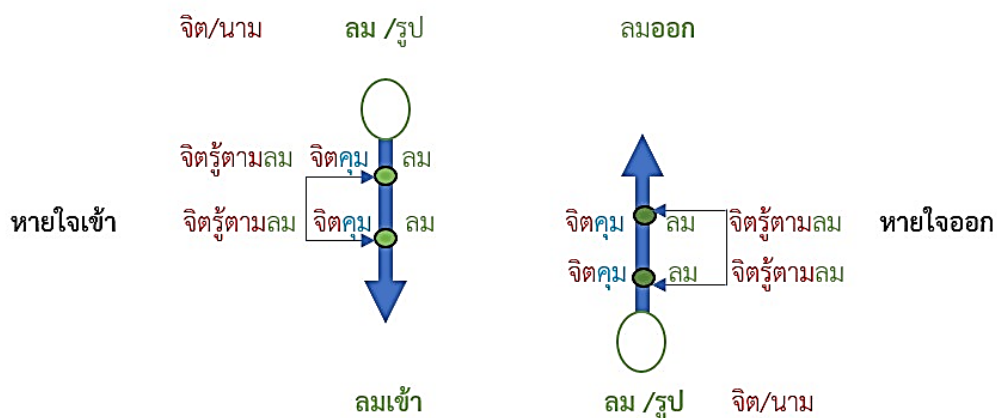
กำหนดจิต เป็นประธาน เป็นผู้ทำสติตามลำดับ 16 ขั้น อานาปานสติ ขั้นที่ 1-4 จิตกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ยาว สั้น ลมทั้งปวง ระวังลม จิตพิจารณาลมไม่เที่ยง ลมอาศัยกายและจิตจึงเกิดขึ้น จิตละเอียด คมกายเคลื่อนละเอียด จิตรู้ลมเคลื่อนละเอียด จิตระงับลมโดยการคุมคิด ขั้นที่ 5-8 จิตกำหนดรู้ปิติ สุข จิตตสังขาร จิตกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้น จิตรู้ว่าจิตสร้างความคิด จิตระงับความคิดจิตตสังขาร โดยการกำหนดลม ระวังลม ขั้นที่ 9-12 จิตกำหนดรู้จิต จิตรู้จักตัวเอง บริสุทธิ คิดไม่ได้ รู้ตามลม จิตเบิกบาน จิตตั้งมั่น เปลื้องจิตจากราคะ โทสะ โมหะ อกุศล นิรวณ โดยการกำหนดลม ระวังลม ขั้นที่ 13-16 จิตพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตเห็นโทษในธรรมทั้งหลายเพราะไม่เที่ยง จิตจางคลาย ดับ สละคืนรูปนามธรรมทั้งหลาย ตั้งมั่นกำหนดลมหายใจเข้าออก รู้ตามลมเข้าออก รู้หน้าที่กาย เวทนา จิต ธรรม หยุดสร้างนิรวณบาปอกุศล จากการศึกษาการกำหนดรูปนามการเจริญอานาปานสติ 16 ขั้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์แนวทางปฏิบัติการกำหนดรูปนามในอานาปานสติสูตร อธิบายให้เข้าถึงปรมาตม์ เข้าใจรูปนามตามที่เป็นจริง วิเคราะห์คุณค่าของผู้กำหนด และการนำแนวทางการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า ในการปฏิบัติการกำหนดรูปนามในอานาปานสติสูตร ให้เข้าถึงอารมณ์ปรมาตม์นั้น ต้องรู้จักอารมณ์ปรมาตม์ก่อนว่าคืออะไร จากการศึกษา ผู้วิจัยจึงได้ทราบว่าปรมาตม์ หมายถึง สภาพของรูปนามที่เป็นธรรมอันประเสริฐ ไม่ผิดแปลกผันแปร (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, 2563) อารมณ์ หมายถึง จิตและเจตสิกทั้งหลาย มายินดีพร้อมหน้ากันในธรรมชาตินี้ ฉะนั้น ธรรมชาตินี้ชื่อว่า อารมณ์ (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, 2563) อารมณ์ปรมาตม์ หมายถึง สภาพของรูปนาม เป็นธรรมอันประเสริฐ ไม่ผิดแปลกผันแปร ที่ปรากฏแก่จิต ดังแสดงในภาพที่ 4



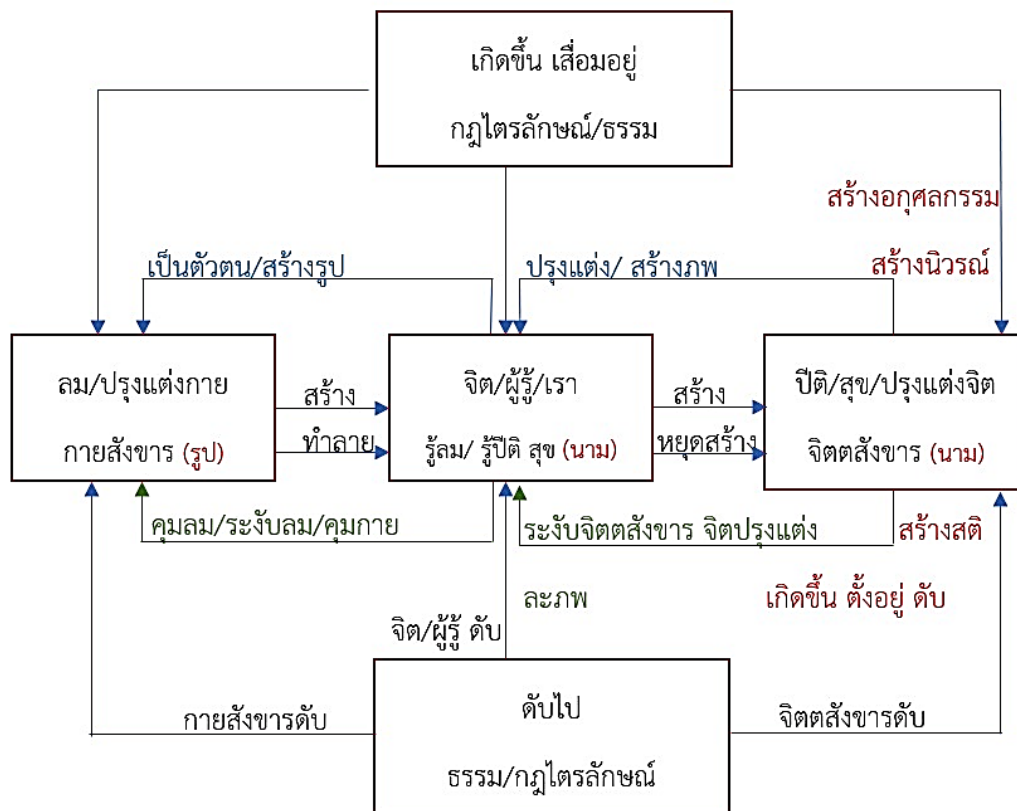
ภาพที่ 4: แสดงอารมณ์ปรมาตม์ในการเจริญอานาปานสติ

ในการเจริญอานาปานสติ อารมณ์ปรมาตม์ คือจิตผู้รู้ เรา เป็นประธาน เป็นผู้ทำสติ กำหนดลมหายใจที่เคลื่อนเข้าออก เป็นกาย เป็นรูป กำหนดรู้สึกสุขทุกข์ที่เกิดขึ้น เป็นเวทนา มีสติ พิจารณา คตินึก เจริญฌาน ข่มนิวรณ์ คมกาย เป็นธรรม เกิดจากจิต เนื่องด้วยจิตเป็นนาม ขณะมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก อารมณ์ปรมาตม์ คือ จิตคุมลมเข้า จิตรู้ตามลมเข้า จิตคุมลมออก จิตรู้ตามลมออก จิตมีปัญหาว่า จิตผู้รู้ เป็นประธาน เป็นผู้ทำกิจริยาคุมลม ลมเป็นสิ่งที่ถูกจิตคุม เป็นกรรม เมื่อสิ่งหนึ่งคุมสิ่งหนึ่ง แสดงว่ามีสองสิ่ง ไม่เป็นสิ่งเดียว จิตคุมลม จิตกับลมเป็นคนละส่วนกัน เหมือนเราขับรถ จิตเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ เป็นนาม ลมหายใจเข้าออก เนื่องด้วยกาย แดกสลาย เป็นรูป **ดังแสดงในภาพที่ 5**



ภาพที่ 5: แสดงอารมณ์ปรมาตม์ขณะหายใจเข้าออก จิตคุมลมเข้าออก

ขณะจิตคุมลมเข้า จิตรู้ตามลมเข้า จิตคุมลมออก จิตรู้ตามลมออก จิตคุมกายเคลื่อน จิตรู้ตามกายเคลื่อน จิตมีปัญหาว่าจิตถูกกายสร้างมา เป็นธรรมชาติคิดไม่ได้ บริสุทธิ์ รู้ตามกาย เมื่อจิตมีสติคุมลมเข้า จิตรู้ตามอาการเคลื่อนพองขึ้น จิตคิดคำในใจตามอาการว่า “พอง” เมื่อจิตคุมลมออก จิตรู้ตามอาการยุบลง จิตคิดคำในใจตามอาการว่า “ยุบ” จิตคุมลมเข้า จิตรู้ตามอาการเคลื่อนพอง จิตคิดคำในใจตามอาการว่า “breathe in” จิตคุมลมออก จิตรู้ตามอาการเคลื่อนยุบลง จิตคิดคำในใจตามอาการยุบว่า “breathe out” จิตมีปัญหาว่า จิตกับความคิดเป็นคนละส่วนกัน จิตไม่ใช่ความคิด ความคิดเป็นสิ่งที่จิตสร้างขึ้น สร้างได้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เมื่อจิตหยุดคิด คำศัพท์ก็หายไป ทั้งลมหายใจเคลื่อนเข้าออก จิตรู้ลมเคลื่อนเข้าออก จิตคิดคำศัพท์ จิตรู้ความคิด ทั้งหมดเกิดขึ้นแล้วหายไปตามกฎไตรลักษณ์ การทำงานของรูปนาม สัมพันธ์กัน อาศัยกันเกิดขึ้น ดังแสดงในภาพที่ 6



ภาพที่ 6: แสดงกระบวนการทำงานสัมพันธ์กันของรูปนาม

จิตเป็นธรรมชาติคิดไม่ได้ บริสุทธิ์ รู้ตามกาย แต่จิตมีคุณสมบัติจำได้ คิดได้ ปรุงแต่งได้ คุมกายได้ จิตปรุงแต่งได้ทั้งนิรณและสติปัญญา เป็นเหตุสู่อบายภูมิและพระนิพพาน จิตจึงเพียรคุมลม จิตรู้ตามลม ไม่สร้างนิรณใหม่ เพียรเผาความคิดนิรณอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ด้วยการคุมลมคุมกาย พิจารณาเห็นรูปนามไม่เที่ยง อาศัยกันเกิดขึ้น ไม่เป็นตัวตน ทำงานสัมพันธ์กัน กาย (ลม) หรือรูป สร้างจิตหรือนาม จิตหรือนาม สร้างความคิด ดังนั้น เมื่อกำหนดให้ จิต เป็นประธาน เป็นผู้ทำสติ เป็นผู้กำหนดรูปนามในการเจริญอานาปานสติ 16 ขั้น สร้างสติปัญญา พิจารณาเห็นโทษในรูปนามธรรมทั้งหลาย เพราะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จางคลาย ดับ สละคืนธรรมทั้งหลาย เพียรคุมลมคุมคิด จึงเป็นการดำเนินชีวิตเป็นกุศล พัฒนาตนเป็นประโยชน์พ้นอบายภูมิ

การวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกำหนดรูปนามในอานาปานสติ มีเป้าหมายที่สุดคือ จิตเป็นอนัตตา เริ่มต้นการปฏิบัติ โดยกำหนด จิต ให้ทำหน้าที่ เป็นประธาน แล้วคุมลมหายใจเข้าออก รู้ตามลมเข้าออก จิตมีลมหายใจเป็นเครื่องอยู่ จิตกำหนดบทศึกษาที่ปรากฏในแต่ละขั้น ขณะที่จิตคุมลมเข้ารู้ตามลมเข้า จิตคุมลมออกรู้ตามลมออก จิตก็กำหนดรู้ บทศึกษานั้นด้วย จิตจะต้องคุมลม รู้ตามลม ทุกลมหายใจเข้าออก จิตมีลมหายใจเข้าออก เป็นเครื่องอยู่ ในขั้นต้น จิตสร้างปัญญา จิตคุมลม จิตไม่ใช่ลม จิตสร้างวิตก จิตรู้ตามลม ลมสร้างจิต จิตสร้างวิจาร์ในขณะที่คุมลม รู้ตามลม เกิดปิติ สุข เอกกัคคตา จิตสร้างปฐมฌานกำจัดนิรณ

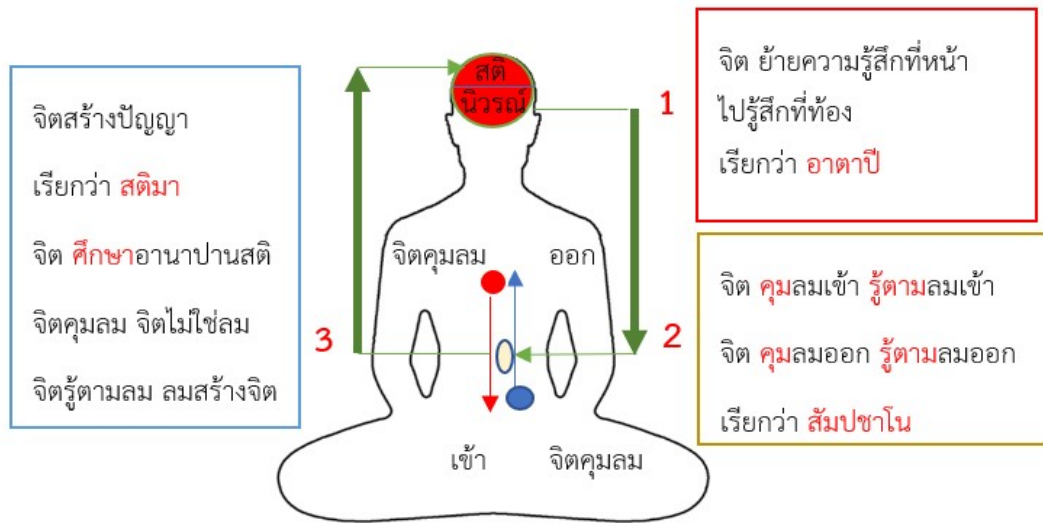
ความเห็นผิด แล้วจึงสร้างฉาน 2 ฉาน 3 ฉาน 4 ให้เกิดขึ้นตามลำดับ โดยตั้งมั่นจิตคลุมเข้าออก จิตรู้ตามลม เข้าออก (คณะวิปัสสนาบาลี วัดพุทธศาสตร์, 2566) ผลการศึกษา ชั้นที่ 16 จิตมีปัญญาเห็นรูปนาม ไม่เที่ยง จิตเป็นอนัตตา จิตรู้ตามลม จิตเกิดแล้วดับไป สลัดคืนความเป็นตัวตน ดับทุกข์ปลอมจากความคิด พ้นทุกข์จริง จากการไม่ถือมั่นในรูปนาม คุณค่าของผู้กำหนดรูปนามในอานาปานสติสูตร ทำให้เป็นผู้มีอริยวิหาร พรหม วิหาร ตถาคตวิหาร เป็นผู้มীอาตปปี สัมปชาโน สติมา และทำให้เป็นผู้สิ้นอาสวะ อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ดังนั้นการ นำแนวทางปฏิบัติกำหนดรูปนามในอานาปานสติสูตรไปใช้ในชีวิตประจำวันคือ คุมลม คุมคิด จะทำให้ชีวิต ดำเนินไปด้วยกุศล พัฒนาตน เป็นประโยชน์ พ้นอบายภูมิ

อภิปรายผลการวิจัย

1. พบว่า อานาปานสติสูตรเป็นพระสูตรที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง ทรงบัญญัติวิธีการเจริญอานา ปานสติ 16 ขั้นโดยสมบูรณ์ เมื่อเจริญมาก ทำให้มากแล้ว ทำให้สติปัญญาน 4 โพชฌงค์ 7 วิชชาและวิมุตติ บริบูรณ์ สอดคล้องกับงานของท่านพุทธทาส ที่ได้สรุปไว้ในอานาปานสติภาวนาวา การเจริญสติปัญญานและการเจริญโพชฌงค์ที่เป็นไปอย่างสำเร็จประโยชน์ถึงที่สุดนั้น ต้องตั้งรากฐานอยู่บนอานาปานสติ

2. พบว่า การกำหนดรูปนามที่ปรากฏในอานาปานสติสูตรนั้น เป็นการกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นรูป เป็นกาย การกำหนดความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นขณะกำหนดลมหายใจ เป็นเวทนา การกำหนดจิต อาการ รู้ การคุม การคิด พิจารณาเนื่องด้วยจิตเป็นนาม พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรมไม่เที่ยง จางคลาย ดับ สละคืนธรรมทั้งหลาย ไม่ถือมั่นในรูปนาม สอดคล้องกับงานของท่านพุทธทาส ที่ได้สรุปไว้ในอานาปานสติ ภาวนาวา การกำหนดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก จัดว่าเป็นอานาปานสติ การ กำหนดลมหายใจทั้ง 4 ขั้นเป็นการกำหนดกายในกาย การกำหนดความรู้สึกเป็นการกำหนดเวทนา อานาปาน สติเป็นการกำหนดจิต การเห็นความไม่เที่ยงเป็นการกำหนดธรรม

3. พบว่า แนวทางการปฏิบัติ เริ่มต้นกำหนด จิตเป็นประธาน คุมลม รู้ตามลม สร้างปัญญา จิตคุม ลม จิตไม่ไข่ม ลมรู้ตามลม ลมสร้างจิต เจริญฉานไปตามลำดับ จิตมีปัญญาญาณเห็นจิตไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา สำเร็จตามเป้าหมาย สอดคล้องกับงานของท่านพุทธทาส ที่ได้สรุปไว้ในอานาปานสติภาวนาวา ตั้ง ต้นกำหนดอารมณ์ อบรมจิตให้มีความตั้งมั่นเป็นฉาน ทำกำลังแห่งฉานด้วยจตุกกะที่หนึ่ง แล้วกำหนดโดย ลักษณะเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำจิตให้รู้แจ้งในสิ่งทั้งปวง อบรมกำลังแห่งญาณให้เกิดขึ้น ผสมกำลังแห่งฉานในจตุกกะที่สอง ที่สาม โดยตัดเทียมกัน และทำกำลังแห่งญาณเดินออกหน้ากำลังแห่งฉาน ทวิยังขึ้นไปจนถึงที่สุดในจตุกกะที่สี่ จนสามารถทำลายอวิชชาได้จริงในลำดับนั้น



องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาการกำหนดรูปนามที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็นอุบาย นำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ทำชีวิตเป็นกุศล พัฒนาดน เป็นประโยชน์ พ้นอบายภูมิ

ลำดับ 1 เรา จิตผู้รู้ มีอาตป สำรวม ละอกุศลนิรณ เพียรย้ายจิต ผู้รู้ที่หน้า ไปรู้สึกที่ท้อง

ลำดับ 2 เรา จิตผู้รู้ มีสัมปชัญญะ คูลมเข้าออก รู้ตามลมเข้าออก

ลำดับ 3 เรา จิตผู้รู้ มีสติปัญญา รู้หน้าที่และเข้าใจกระบวนการทำงานของกาย เวทนา จิต

ธรรม สร้างปัญญาว่า จิตคูลม จิตไมใช่ลม จิตรู้ตามลม ลมสร้างจิต จิตบริสุทธิ์คิดไม่ได้ ลมสร้างมา จิตสร้างความคิด จิตสร้างได้ทั้งสติปัญญาและนิรณ จิตจึงเลือกคิดดี พุทธดี ทำดี ศึกษาพระไตรปิฎก ทำชีวิตเป็นกุศล พัฒนาดน เป็นประโยชน์ พ้นอบายภูมิ เรียกสั้นๆว่า “คูลม คูลมคิด”

สรุป

โครงสร้างและสาระสำคัญที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร พบว่าอานาปานสติสูตรว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ 14 มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก อนุพัตรวรรค พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอานาปานสติสูตรแก่เหล่าภิกษุผู้บวชใหม่ และพระเถระหลายรูป โดยมีพระประสงค์จะให้ภิกษุเหล่านั้น สามารถเจริญอานาปานสติได้ถูกต้อง บรรลุผลคือวิชชาและวิมุตติได้บริบูรณ์ ทรงแสดงการเจริญอานาปานสติ ตั้งแต่ข้อปฏิบัติขั้นต้นไปตามลำดับ 16 ขั้น จัดเป็น 4 จตุกกะๆ ละ 4 ขั้น จตุกกะที่ 1: อานาปานสติ ขั้นที่ 1-4 เราเป็นประธาน เป็นผู้ทำสติ กำหนดรู้กาย เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ 2: อานาปานสติ ขั้นที่ 5-8 เราเป็นประธาน เป็นผู้ทำสติ กำหนดรู้เวทนา เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ 3: อานาปานสติ ขั้นที่ 9-12 เราเป็นประธาน เป็นผู้ทำสติ กำหนดรู้จิต เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ 4: อานาปานสติ ขั้นที่ 13-16 เราเป็นประธาน เป็นผู้ทำสติ กำหนดรู้ธรรมทั้งหลาย

เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยในทุกชั้นมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเป็นหลัก อานาปานสติ 16 ชั้น เมื่อเจริญมากแล้ว บริบูรณ์แล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ทำให้หมู่สงฆ์มีภิกษุผู้เป็นอรหันต์เป็นต้น การกำหนดรู้กาย เวทนา จิต ธรรม พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้สติปัฏฐาน 4 โพชฌงค์ 7 วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ ทำให้เรามีปัญญา รู้หน้าที่กาย เวทนา จิต ธรรม อาศัยกันเกิดขึ้น ไม่เป็นตัวตน

ในการกำหนดรูปนามที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร กำหนดจิต เป็นประธาน เป็นผู้ทำสติตามลำดับ 16 ชั้น อานาปานสติ ชั้นที่ 1-4 จิตกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ยาว สั้น ลมทั้งปวง ระวังลม จิตพิจารณาลมไม่เที่ยง ลมอาศัยกายและจิตจึงเกิดขึ้น จิตละเอียดคมกายเคลื่อนละเอียด จิตรู้ลมเคลื่อนละเอียด จิตระงับลมโดยการคุมคิด ชั้นที่ 5-8 จิตกำหนดรู้ปิติ สุข จิตตสังขาร จิตกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้น จิตรู้ว่าจิตสร้างความคิด จิตระงับจิตตสังขาร โดยการกำหนดลม ระวังลม ชั้นที่ 9-12 จิตกำหนดรู้จิต จิตรู้จักตัวเอง คิดไม่ได้ รู้ตามลม จิตเบิกบาน จิตตั้งมั่น เปลื้องจิตจากราคะ โทสะ โมหะ อกุศล นิรวณ โดยกำหนดลม ระวังลม ชั้นที่ 13-16 จิตพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตเห็นโทษในธรรมทั้งหลายเพราะไม่เที่ยง จิตจางคลาย ดับ สละคืนรูปนาม ธรรมทั้งหลาย ตั้งมั่นกำหนดลมหายใจเข้าออก รู้ตามลมเข้าออก หยุดสร้าง นิรวณ รู้หน้าที่กาย เวทนา จิต ธรรม

สำหรับแนวทางการปฏิบัติกำหนดรูปนามในอานาปานสติสูตร พบว่าการปฏิบัติกำหนดรูปนามในอานาปานสติ มีเป้าหมายที่สุดคือ จิตเป็นอนัตตา การปฏิบัติให้เข้าถึงอารมณ์ปรमัตถ์ เริ่มต้นโดยกำหนด “จิต” ให้ทำหน้าที่ “เป็นประธาน” คุมลมหายใจเข้า รู้ตามลมเข้า คุมลมหายใจออก รู้ตามลมออก ขณะคุมลม รู้ตามลม จิตกำหนดรู้บทศึกษาที่ปรากฏในแต่ละชั้นด้วย จิตจะต้องคุมลม รู้ตามลม ทุกลมหายใจเข้าออก จิตมีลมหายใจเข้าออกเป็นเครื่องอยู่ ขั้นต้น จิตสร้างปัญญา จิตคุมลม จิตไม่ใช่ลม จิตสร้างวิตก จิตรู้ตามลม ลมสร้างจิต จิตสร้างวิจารณ์ ในขณะที่คุมลม รู้ตามลม เกิดปิติ สุข เอกกัคคตา จิตสร้างปฐมฌาน กำจัดนิรวณ ความเห็นผิด อกุศลต่างๆ แล้วจึงสร้างฌาน 2 ฌาน 3 ฌาน 4 ตามลำดับ ให้เกิดขึ้น โดยจิตคุมลมเข้าออก รู้ตามลมเข้าออก ผลการศึกษาชั้นที่ 16 จิตมีปัญญาเห็นรูปนามไม่เที่ยง จิตเป็นอนัตตา จิตรู้ตามลม จิตเกิดแล้วดับไป จิตสลัดคืนความเป็นตัวตน ดับทุกข์ปลอมจากความคิด พ้นทุกข์จริงจากการไม่ถ้อยมั่นในรูปนาม ผู้กำหนดรูปนามในอานาปานสติสูตร เป็นผู้มอริยวิหาร พรหมวิหาร ตถาคตวิหาร มีอาตปปี สัมปชาโน สติมา และเป็นผู้สิ้นอาสวะอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน การนำแนวทางปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันโดยคุมลม คุมคิด เป็นการดำเนินชีวิตด้วยกุศล พัฒนาดน เป็นประโยชน์ พ้นอบายภูมิ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ลมหายใจเป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้ว ลมหายใจจะมีคุณภาพสูงสุด มีประโยชน์สูงสุดสำหรับผู้ ที่ตัดสินใจ ให้ “เรา จิตผู้รู้” เป็นประธาน คุมลมหายใจเข้าออก รู้ตามลมหายใจเข้าออก “เรา จิตผู้รู้” สร้าง ปัญญาว่า “เรา จิตผู้รู้” คุมลม “เรา จิตผู้รู้” ไม่ใช่ลม “เรา จิตผู้รู้” รู้ตามลม “เรา จิตผู้รู้” ถูกลมสร้างมา “เรา จิตผู้รู้” เกิดแล้วดับไป “เรา จิตผู้รู้” เป็นผู้สร้างความคิด “เรา จิตผู้รู้” เพียรคิดดี พูดดี ทำดี การ “กุมลม คุม คิด” จึงเป็นอุบายที่เป็นประโยชน์อันใหญ่หลวง สำหรับทุกคนที่ปรารถนา มีศีลดี ปัจจัยสี่ดี สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี มีสุข มีสมาธิดี มีปัญญาดี พันธบายภูมิ ตลอดจนทุกหน่วยงานทั้งสถานศึกษา หน่วยงานรัฐบาล หน่วยงานรัฐวิสาหกิจและเอกชน ก็สามารถนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ประโยชน์ พัฒนาศักยภาพของเด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ และประชาชนทั่วไปได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรทำวิจัยในหัวข้อเกี่ยวกับ

2.1 ศึกษาวิเคราะห์โลกุตรธรรมที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร เพราะการกำหนดรูปนามใน อานาปานสติ 16 ขั้น พิจารณาความเป็นไปของธรรมทั้งหลาย เป็นการเจริญญาณ 4 ให้เกิดขึ้น ไปตามลำดับ

2.2 ศึกษาวิเคราะห์โสฬสญาณที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร เพราะการกำหนดรูปนามใน อานาปานสติ 16 ขั้น พิจารณาความเป็นไปของธรรมทั้งหลาย เป็นการเจริญญาณ ให้เกิดขึ้น ไปตามลำดับ

2.3 ศึกษาวิเคราะห์อริยสัจ 4 ที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร เพราะการกำหนดรูปนามใน อานาปานสติ 16 ขั้น พิจารณาความเป็นไปของธรรมทั้งหลาย เป็นการศึกษาอริยสัจ 4

บรรณานุกรม

คณะวิปัสสนาบาลี วัดพุทธศาสตร์. (2566). *คณะวิปัสสนาบาลี อัมภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี*. ชลบุรี: ออฟ กราฟฟิก.

ไทยพีบีเอส. (9 พฤษภาคม 2566). *ศาลไม่ให้ประกันตัวดีเจแมน-ไบเตย คดี Forex-3D*. สืบค้น 9 พฤษภาคม 2566 จาก <https://www.thaibps.or.th/news/content/327535>.

ไทยรัฐออนไลน์. (11 พฤษภาคม 2566). *ระทึก แผ่นดินไหวรุนแรงขนาด 5.4 เขย่าญี่ปุ่น สถานทูตแจ้งคนไทย ในพื้นที่ระวังตัว*. สืบค้น 11 พฤษภาคม 2566 จาก <https://www.thairath.co.th/news/foreign/2692970>.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2564). *คู่มือปฏิบัติอานาปานสติ*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระพุทธโฆสเถระ. (2562). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อจ อาสภ มหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 14. จีน: ม.ป.พ.

พระมหาสมปอง มุทิโต. (2547). *คัมภีร์อภิธานวรรณนา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์
พรินต์ติ้งจำกัด.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. (2563). *ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 3 และ ปริเฉทที่ 7*. กรุงเทพฯ:
หจก.ทิพย์วิสุทธิ.

พุทธทาส อินทปัญโญ. (2558). *อานาปานสติภาวนา*. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพฯ:ธรรมสภา.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก 2500*.
กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2552). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.