

## บทวิจารณ์หนังสือ อานาปานสติสมบูรณแบบ

เพ็ญแข คงเพชรศักดิ์<sup>1</sup>

Penkhae Kongpetsak

Received: September 05, 2020

Revised: March 12, 2021

Accepted: March 22, 2021

DOI: 10.14456/jra.2021.103



ผู้เขียน: พุทธทาสภิกขุ

จำนวนหน้า: 289 หน้า

ปีที่พิมพ์: 2563

ครั้งที่พิมพ์: -

สถานที่พิมพ์: ธรรมสภา

### บทคัดย่อ

หนังสืออานาปานสติสมบูรณแบบ ผู้แต่งคือ ท่านพุทธทาสภิกขุ เป็นการจัดพิมพ์ขึ้นจากคำบรรยายของท่านพุทธทาสภิกขุ ในการอบรมพระนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่บวชภาคฤดูร้อน ที่สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุได้บรรยายไว้ตั้งแต่วันที่ 10-25 พฤษภาคม 2512 รวม 16 วัน มีเนื้อหาเกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติตามหลักอานาปาสติ 16 ขั้น แบบละเอียดทุกขั้นตอน ด้วยสำนวนการเขียนที่อ่านแล้วเข้าใจง่าย เป็นวิทยาศาสตร์ที่ผู้สนใจสามารถปฏิบัติตามได้จริง เป็นหนังสือที่มีเนื้อหาสอนวิธีการนั่งสมาธิและไม่มีเรื่องราวเกี่ยวกับอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์

**คำสำคัญ:** อานาปานสติ, สมบูรณ์แบบ, สมาธิ

<sup>1</sup> มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Corresponding author, e-mail: pkkd123@hotmail.com, Tel 056-219999

## Abstract

The book of Anapanasati is perfect. The author is Buddhadasa Bhikkhu. It is published from the description of Buddhadasa Phikkhu. In the training of King Chulalongkorn University students That ordained in summer At Suan Mokkhok Phalaram, Chaiya District, Surat Thani Province Which Buddhadasa Phikkhu described from 10 - 25 May 1969, totaling 16 days. There is a detailed step-by-step guide to the Anapasti 16 steps. With easy-to-understand expressions Is a science that those who are interested can actually follow. It is a book that teaches you how to meditate and there are no stories about miracles.

**Keywords:** Anapanasati, Perfect, Meditation

## บทนำ

หนังสืออานาปานสติสมบูรณ์แบบ เป็นการจัดพิมพ์ขึ้นด้วยการถอดเทปจากคำบรรยายของท่านพุทธทาสภิกขุในการอบรมพระนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่บวชภาคฤดูร้อนที่สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่ได้บรรยายไว้ตั้งแต่วันที่ 10-25 พฤษภาคม 2512 รวม 16 วัน โดยได้ระบุวันที่ไว้ตอนต้นก่อนเริ่มเนื้อหาในการบรรยายในแต่ละวันไว้ด้วย หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาเป็นความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติครบทั้ง 16 ขั้นตอน มีจำนวน 272 หน้า มีการจัดพิมพ์ทั้งหมด 8 ครั้ง รวม 18,400 เล่ม ซึ่งเล่มที่ผู้เขียนนำมาวิจารณ์นี้เป็นการจัดพิมพ์ครั้งที่ 8 ปีพุทธศักราช 2548 จำนวน 3,000 เล่ม โดยสำนักพิมพ์ธรรมสภา เลขที่ 1/4 ถึง 5 ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนากรุงเทพฯ 10171 จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเผยแพร่และสืบต่ออายุพระพุทธศาสนา เลข ISBN 974-453-934-8

## เนื้อเรื่อง

ในส่วนแรก เป็นคำอนุโมทนาซึ่งอยู่หน้าแรกถัดจากปกใน เป็นลายมือเขียนของท่านพุทธทาสภิกขุให้ไว้ เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม พุทธศักราช 2513 มีเนื้อหาประมาณ 1 หน้าครึ่ง สรุปความได้ว่า มนุษย์ทั้งหลายจะเป็นมนุษย์ได้ต้องยึดหลักบรมธรรม เป็นจุดหมายของชีวิต ตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อความสุขและสันติภาพของมนุษย์และโลก คำนำโดย กองตำราคณะธรรมทานไชยา ให้ไว้เมื่อ วันที่ 4 กุมภาพันธ์ พุทธศักราช 2514 ได้ให้คำนำไว้ว่าหนังสืออานาปานสติสมบูรณ์แบบเล่มนี้ มีเนื้อหาครอบคลุมเกี่ยวกับอานาปานสติอย่างครบถ้วนกว่าเล่มอื่นที่เคยจัดพิมพ์ก่อนหน้านี้ จึงเหมาะกับผู้สนใจปฏิบัติเพื่อฝึกจิต

คณะเผยแพร่ชีวิตประเสริฐ ได้ให้คำนำไว้สรุปได้ว่า เนื่องจากเราทุกคนเกิดมาหรือมีชีวิตเพื่อ “ความไม่มีทุกข์” จิตเดิมแท้นั้นเป็นจิตว่าง แต่เราเกิดความทุกข์เมื่อเกิดผัสสะมากระทบ แต่เราเพลินสติจึงเกิดการปรุงแต่งทำให้เกิดมีความรู้สึกเป็นทุกข์ การฝึกอานาปานสติเป็นการฝึกสติ

อย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้เกิดทุกข์ทรมานใจอีก จึงจำเป็นต้องจัดพิมพ์หนังสืออานาปานสติสมบูรณแบบเล่มนี้

สารบัญ ประกอบด้วย 12 หัวข้อ ได้แก่ อานาปานสติที่เป็นไปเพื่อบรมธรรม, ความลับและอุบายในอานาปานสติ, การฝึกอานาปานสติหมวดที่ 1, การฝึกอานาปานสติ ชั้นที่ 1-2, การฝึกอานาปานสติ ชั้นที่ 3, การฝึกอานาปานสติ ชั้นที่ 4, การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ 2 ชั้นที่ 5-8, การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ 3 ชั้นที่ 9-12, การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ 4, ชั้นที่ 13-16, อานาปานสติประยุกต์, การบังคับจิต นอกไปจากพุทธศาสนา, ปัญหาที่โลกนี้ไม่ได้บังคับจิตเพื่อบรมธรรม

รายละเอียดของอานาปานสติสมบูรณแบบนี้ท่านพุทธทาสภิกขุได้บรรยายถึงเป็นการกล่าวถึง ขั้นตอนการฝึกอานาปานสติ ซึ่งมีทั้งหมด 16 ชั้นในแต่ละชั้นมีลักษณะเฉพาะและความเกี่ยวเนื่องกันในระหว่างชั้นทุก ๆ ชั้น ซึ่งแบ่งเป็นหลักสติปัฏฐาน 4 หมวด ได้แก่ หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในแต่ละหมวดมี 4 ขั้นตอน

## เนื้อหา

เนื้อหาส่วนแรก คือ พุทธภาษิตในอานาปานสติสูตร มี 4 หน้า หน้า 1 ถึงหน้า 4 บทสวดอานาปานสติแบบแปล มี 12 บท ซึ่งก็คือคำสอนซึ่งเป็นภาษาบาลีพร้อมคำแปล เกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติอานาปานสติ ทั้ง 16 ชั้น เรื่อง อานาปานสติที่เป็นไปเพื่อบรมธรรม ได้กล่าวถึงแนวสังเขปของอานาปานสติที่เป็นไปเพื่อบรมธรรมโดยเฉพาะแบบตลอดสาย ซึ่งท่านกล่าวว่า มีกล่าวไว้ในรูปของพระพุทธภาษิตในพระบาลีอานาปานสติสูตรแห่งคัมภีร์มัชฌิมนิกาย สุตตันตปิฎก ท่านกล่าวว่าอานาปานสติแบบนี้หรือที่กล่าวไว้ที่อื่นนั้นยังมีเนื้อหาไม่สมบูรณ์ครบถ้วนเท่ากับอานาปานสติสูตรนี้ ในส่วนนี้ได้กล่าวถึงอานาปานสติทั้ง 16 ชั้น ในภาพรวมแบบสังเขปก่อน และต่อจากนั้นได้อธิบายถึงขั้นตอนวิธีปฏิบัติในแต่ละชั้นอย่างละเอียด และมีความเกี่ยวเนื่อง ต่อเนื่องกันอย่างชัดเจน ต่อจากนั้นได้อธิบายถึงความเกี่ยวเนื่องของทั้ง 4 หมวดของสติปัฏฐานสูตร

เรื่องความลับและอุบายในอานาปานสติสมบูรณแบบ ได้กล่าวถึงว่าอุบายในพระพุทธานุชาสนานั้นล้วนเป็นอุบายที่ทำให้พ้นทุกข์ทั้งสิ้น เคล็ดลับและอุบายในอานาปานสติก็คือขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อให้เรามีสติปัญญาอยู่กับตัว อย่างสมบูรณ์พร้อมอยู่ตลอดเวลาทุกลมหายใจเข้าออก ทำให้การเคลื่อนไหวของชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้องตลอดทั้งวันทั้งคืน การดำเนินชีวิตจึงถูกต้องหมด จึงทำให้ไม่เกิดความทุกข์ ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องที่จำเป็นที่สุดสำหรับมนุษย์ แต่กลับไม่มีใครสนใจ และเรื่องนี้ก็ไม่มีสอนในมหาวิทยาลัยใดในโลก

การฝึกอานาปานสติหมวดที่ 1 เทคนิคและการเตรียมฝึกอานาปานสติ บทนี้ได้ อธิบายถึงการเตรียมเพื่อฝึกอานาปานสติ ได้แก่ การเตรียมตัว เตรียมสถานที่ เตรียมสิ่งของ อาหารรวมทั้งการเตรียมเฉพาะส่วนของร่างกายเพื่อให้มีความเหมาะสม และเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ ที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ทั้งฆราวาส และผู้ครองเรือน

**การฝึกอานาปานสติขั้นที่ 1-2 การสังเกตธรรมชาติของลมหายใจ** บทนี้ได้รับบรรยายไว้เมื่อ วันที่ 13 พฤษภาคม 2512 โดยในขั้นตอนที่ 1 เป็นการอธิบายถึงการสังเกตลมหายใจเข้า-ออก ขั้นตอนที่ 2 การสังเกตลมหายใจสั้น เป็นการฝึกให้มีสติรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลาทั้งลมหายใจเข้า-ออก และให้สังเกตอารมณ์ขณะหายใจยาวและหายใจสั้นว่าขณะนั้นมีอารมณ์ดีหรือไม่ดีอย่างไร โดยปกติถ้าลมหายใจยาวจะอารมณ์ดี มีความรู้สึกที่ดี ซึ่งการหายใจยาวเป็นภาวะปกติของร่างกาย แต่การหายใจสั้นนั้น ขณะนั้นจะอารมณ์ไม่ค่อยดี ทั้งสองขั้นตอนนี้ให้สังเกตธรรมชาติของลมหายใจยาวและสั้น โดยให้ความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ทุกขณะ ท่านได้อธิบายถึงการฝึกการควบคุมลมหายใจให้สั้น-ยาวได้ ตามที่ต้องการ ซึ่งหากทำได้ก็จะทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้

**การฝึกอานาปานสติขั้นที่ 3 ข้อเท็จจริงของลมหายใจเป็นเครื่องปรุงแต่งกาย** ขั้นตอนนี้ได้อธิบายว่าในขั้นที่ 1 และ 2 นั้นเป็นเพียงการสังเกตลมหายใจ แต่ขั้นที่ 3 เป็นการรู้ในกายทั้งปวงคือกายเนื้อและกายลมหายใจ จึงเรียกว่าการรู้กายในกาย กล่าวคือการทำหนดรู้ลมหายใจว่าเป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกายอยู่ ให้เข้าไปทำความเข้าใจเกี่ยวกับลมหายใจ ว่าเกี่ยวเนื่องและปรุงแต่งหรือรักษาสภาพร่างกายหรือชีวิตให้คงอยู่ได้อย่างไร แบบขาดกันไม่ได้ และในการปฏิบัติขั้นที่ 3 นั้นทุกครั้งต้องเริ่มตั้งต้นมาจากขั้นที่ 1 และที่ 2 ตามลำดับเสมอจึงจะถูกต้อง

**การฝึกอานาปานสติขั้นที่ 4 การทำกายสังขารให้ระงับจนจิตเป็นสมาธิ** ได้อธิบายถึงการฝึกทำกายสังขารให้สงบระงับลงไปตามลำดับ จนเกิดผลเป็น “กายปัสสัทธิ” ความสงบระงับแห่งกายหมายถึง เจตสิก ธรรมที่เป็นส่วนจิตรวมอยู่ด้วย ท่านกล่าวว่า หมายถึงมีการระงับของจิตไปด้วย มีความละเอียดประณีตจนถึงขั้นฌานทั้ง 4 ซึ่งมีปีติและสุขเป็นอารมณ์ของสมาธิด้วย ท่านกล่าวว่า ขั้นตอนนี้ควรศึกษาซ้ำ ๆ จนเข้าใจเป็นอย่างดีก็จะมีประโยชน์กับชีวิตไปตลอด

**การฝึกอานาปานสติหมวดที่ 2 ขั้นที่ 5-8 การใช้ปีติและสุขเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติ** บทนี้ท่านบรรยายไว้เมื่อ วันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ.2512 กล่าวว่าในขั้นที่ 5 นี้มีความมุ่งหมายเพื่อให้รู้จักธรรมชาติอันแท้จริงของปีติ รวมถึงข้อเท็จจริงทุกอย่างที่เกี่ยวกับปีติว่า คืออะไร จากอะไร เพื่ออะไร โดยวิธีใด โดยการกำหนดจากความรู้สึกที่ปีตินั้นในขณะที่เกิดขึ้นจริง ๆ ว่ามีลักษณะอย่างไร ขั้นที่ 6 อธิบายขั้นตอนนี้ว่า ต่างจากขั้นที่ 5 คือเปลี่ยนจากปีติเป็นสุข สุขนั้นคือสุขใจนอกนั้นการปฏิบัติเหมือนกันหมด แต่ท่านว่าจะรู้สึกสงบ สบายกว่า เย็นกว่า ในขั้นปีติ ขั้นที่ 7) กล่าวถึงการทำการศึกษาในบทนี้ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่” ซึ่งท่านอธิบายว่า คำว่า “จิตตสังขาร” หมายถึงสิ่งที่ปรุงแต่งจิต ในที่นี้ก็คือปีติและสุข แต่เรียกรวมทั้งสิ่งนี้ว่า “เวทนา” ซึ่งในที่นี้มีความหมายต่างจากเวทนาโดยทั่วไปว่าหมายถึงทั้งความรู้สึกที่เป็นทุกข์และสุข เพราะความเป็นสุขทำให้เกิดความยึดมั่นจึงต้องนำเอาสุขมาพิจารณา ขั้นที่ 8 นั้นได้อธิบายว่า ในหัวข้อนี้ว่าเป็นการทำความเข้าใจในบทศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ร่างบออยู่ หายใจออก หายใจเข้า” ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายว่า ในขั้นนี้คือทำการควบคุมจิตตสังขาร คือคุมที่ต้นเหตุที่มาคือคุมที่เวทนาซึ่งเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งจิต

**การฝึกอานาปานสติหมวดที่ 3 ชั้นที่ 9-12** การบังคับกายสังขาร และจิตตสังขาร ได้บรรยายไว้ เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ.2512 หมวดที่ 3 ในชั้นที่ 9 นี้ เป็นอธิบายถึงการดูลักษณะต่าง ๆ ของจิตอย่างทั่วถึง โดยการย้อนไปดูลักษณะของจิตตั้งแต่ชั้นที่ 1 เรื่อยมาจนถึงชั้นที่ 9 อย่างละเอียด

**การฝึกอานาปานสติหมวดที่ 4 ชั้นที่ 13-16** การพิจารณาเพื่อความเห็นแจ้ง คือ วิธีของวิปัสสนา บรรยายถึงการปฏิบัติหมวด อัมมานุปัสนาสติปฏิฐาน เป็นการตั้งจิตไว้เพื่อพิจารณาเห็น หรือการเห็นซึ่งธรรม คือความจริงหรือภาวะที่เป็นอยู่จริง

**อานาปานสติประยุกต์** การบังคับจิตเพื่อใช้ประโยชน์ในปัจจุบัน ได้บรรยายถึงการประยุกต์หลักอานาปานสติให้เข้ากับปัญหาของมนุษย์ในชีวิตประจำวันว่าจะทำอะไร ในทุกระดับ และขนาดของปัญหา ท่านกล่าวว่า ปัญหาที่โลกนี้ขึ้นอยู่กับจิตเพียงสิ่งเดียว ดังนั้นการรู้เรื่องจิตจนสามารถควบคุมมันได้จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด

**อานาปานสติประยุกต์ (ต่อ)** การบังคับตัวได้ อยู่ที่การบังคับจิตได้ ได้กล่าวถึงประเด็นต่าง ๆ เช่น เรื่องการทำลายทรัพยากรของธรรมชาติ การเมือง เศรษฐกิจในโลก การปกครอง กระบวนการยุติธรรมของประเทศ การค้นคว้าหรือความก้าวหน้าของโลก โรคภัยไข้เจ็บของมนุษย์ทั้งโลก ซึ่งท่านกล่าวว่าโรคทางกายนี้เนื่องมาจากโรคทางจิต โรคทางวิญญาณ ปัญหาเรื่องการขาดแคลนอาหาร เรื่องการไม่รู้หนังสือ การกีฬา งานศิลปะ การทำมาหากิน และการศึกษาเล่าเรียนของเด็ก ท่านกล่าวว่าปัญหาและความทุกข์ร้อน และความยุ่งยากต่าง ๆ เกิดจากการบังคับจิตไม่ได้ ถ้าบังคับจิตได้ปัญหาทุกอย่างก็หมดไป ทุกคนจึงควรให้ความสำคัญกับการฝึกจิตเป็นอย่างยิ่ง

**การบังคับจิตระบบอื่น** นอกไปจากพุทธศาสนา กล่าวไว้ว่าพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ไม่มีตัวตน การปฏิบัติต่าง ๆ เป็นไปในรูปแบบของวิทยาศาสตร์ ไม่มีพระเจ้า แต่มีระบบการจัดการจิต และมีทางสายกลางเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต และท่านได้กล่าวถึงศาสนาอื่นซึ่งไม่มีพระเจ้าเป็นบุคคล แต่มีสิ่งที่เป็นสมมุติอย่างหนึ่งว่ามีอำนาจ เป็นสิ่งทั้งหมดและเป็นสิ่งสูงสุดของทุกสิ่ง เช่น ศาสนาฮินดูแขนงหนึ่ง เรียกสิ่งสูงสุดว่าเป็น พรมาตมัน ซึ่งท่านเปรียบเทียบว่าคล้ายกับนิพพานในพุทธศาสนา ต่างกันตรงที่มีอัตตาหรือตนใหญ่ ตนจักรวาล, ศาสนาเวทานตะของฮินดู ท่านพุทธทาสกล่าวว่าศาสนาเวทานตะของฮินดูมีอะไรคล้าย ๆ กับพุทธศาสนา คือการดับตัวตนแล้วไปมีตัวตนที่บริสุทธิ์เช่นเดียวกับนิพพาน, ศาสนาไซนะหรือนิกรณ์ ก็มีสิ่งที่เรียกว่าไกววัลย์ คล้ายกับพรมาตมัน โดยสรุปก็คือไม่ว่าศาสนาใด ๆ ย่อมสอนให้ละตัวตนไปสู่สิ่งที่บริสุทธิ์

**ปัญหาที่โลกนี้ไม่ได้บังคับจิตเพื่อบรมธรรม** หัวข้อนี้ได้กล่าวว่า เหตุที่ไม่มีการบังคับจิตเพราะปัจจุบันนี้มีความเจริญทางวัตถุมาก ทำให้คนเราทำอะไรตามความอยากของตนเอง ตามใจตนเองไม่มีการบังคับ เพราะคนเราต้องการกินกามเกียรติ และท่านได้ให้แนวทางว่าเมื่อจะรู้อะไรให้ตั้งอย่างน้อย 4 หัวข้อว่า 1. สิ่งนั้นคืออะไร 2. เสน่ห์ของสิ่งนั้นมีอยู่อย่างไร 3. โทษหรือความเลวของมันมีอยู่อย่างไร 4. อุบายที่จะกำจัดส่วนที่เป็นโทษ เหลืออยู่แต่ส่วนที่เป็นประโยชน์นั้นคืออย่างไร ท่านกล่าวว่าหลักเกณฑ์นี้ใช้ได้ทั้งทุกสิ่ง ทั้งทางวัตถุ จิตใจ และทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์

## บทวิจารณ์

### จุดเด่น

จุดเด่นของหนังสืออานาปานสติสมบูรณแบบเล่มนี้ ตามทัศนะของผู้วิจารณ์ มี 5 ประเด็น ดังนี้

1. ในส่วนของคำ “อนุโมทนา” ซึ่งอยู่หน้าแรกถัดจากปกในนั้น ของท่านพุทธทาสภิกขุ เป็นลายมือเขียนของท่าน ซึ่งมีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ช่วยเพิ่มเสน่ห์และความน่าเชื่อถือให้กับหนังสือเล่มนี้ เนื่องจากเป็นข้อเขียนโดยลายมือแท้ ๆ ของท่านตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2513 แต่เนื้อความยังทันสมัยและเป็นที่ยอมรับจนถึงปัจจุบัน
2. ในหน้าก่อนหน้าสารบัญนั้นมีการแยกเนื้อหาขั้นตอนการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติไว้เป็นหมวด ๆ เป็นขั้นตอนทำให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจและปฏิบัติตาม
3. การเริ่มเนื้อหาส่วนแรกด้วยการยก “พุทธภาษิต ในอานาปานสติสูตร” ซึ่งเป็นคำสวดในบทสวดอานาปานสติ ซึ่งเป็นภาษาบาลี เขียนด้วยอักษรไทยและแปลยกศัพท์ ทำให้ง่ายต่อการอ่านสำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้ด้านการอ่านภาษาบาลี และสะดวกต่อการตรวจสอบเพื่อทำความเข้าใจ ทำให้เพิ่มความน่าเชื่อถือ เพราะเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้มีที่มาจากบทสวดภาษาบาลีแบบแปลยกศัพท์
4. การใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ชัดเจน และสามารถปฏิบัติตามได้อย่างเป็นขั้นตอน และสิ่งที่แตกต่างจากการอธิบายเรื่องการทำสมาธิในที่อื่น ๆ คือ ท่านได้อธิบายภาษาบาลีที่เข้าใจยากให้เข้าใจง่าย หรือที่ผ่านมามีอาจเข้าใจภาษาบาลีกันคลุมเครือ ยังไม่กระจ่างแจ้งชัดเจน แต่ท่านสามารถอธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบทำให้ผู้อ่านเข้าใจได้ง่ายและชัดเจนขึ้น และท่านอธิบายควบคู่กับขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงสิ่งนั้น ๆ ได้ เป็นการอธิบายแบบแจ่มแจ้งโดยละเอียด และสามารถปฏิบัติตามจนมีความเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ ไม่ใช่เรื่องไกลตัว และท่านกล่าวว่า เป็นสิ่งจำเป็นกับทุกคนทุกระดับควรรู้ หนังสืออานาปานสติสมบูรณแบบจึงนับได้ว่าเป็นคู่มือปฏิบัติแบบละเอียดที่ผู้สนใจในการปฏิบัติควรศึกษา เพื่อเป็นความรู้ที่สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลา ไม่ใช่เพียงการนั่งสมาธิหลับตานิ่งเพียงอย่างเดียว อาจกล่าวได้ว่าเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้มีรายละเอียดที่หนังสือเกี่ยวกับสมาธิเล่มอื่น ๆ ไม่มี
5. เนื้อหาหลักเป็นการอธิบายหลักการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติ ที่เป็นแบบวิทยาศาสตร์คือมุ่งในการปฏิบัติตามได้จริง พิสูจน์ได้ โดยบุคคลทั่วไปที่สนใจจริงจัง ซึ่งนับว่ามีความเป็นหลักสากลและมีความทันสมัยอยู่เสมอ ไม่ใช่เรื่องลึกลับหรือไสยศาสตร์ที่เน้นด้านความศักดิ์สิทธิ์หรืออิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์แต่อย่างใด

### จุดด้อย

สำหรับจุดด้อยของหนังสืออานาปานสติสมบูรณแบบเล่มนี้ ผู้วิจารณ์ขอเสนอไว้ 3 ประเด็น ดังนี้

1. ตลอดทั้งเนื้อหาของหนังสืออานาปานสติสมบูรณแบบเล่มนี้ ไม่มีการอ้างอิงที่มาของข้อมูล เช่น อยู่ในพระไตรปิฎกฉบับใด เล่มใด หมวดใด หน้าใด และข้อใด ไม่มีเชิงอรรถเพื่อการ

สืบค้นหรือการศึกษาเพิ่มเติมสำหรับผู้สนใจ เพื่อความสะดวกในการค้นคว้าเพื่อต่อยอดความรู้ และการถ่ายทอดทางวิชาการต่อไป เช่น การยกบท “พุทธภาษิตในอานาปานสติสูตร” ซึ่งเป็นบท สวดบาลี ในหน้า 1-4 นั้นควรมีการอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูลด้วย เช่น ม.อ. (ไทย) 14/187/148. เป็นต้น

2. เนื่องจากเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้เป็นการพิมพ์จากคำบรรยายของท่านพุทธ ทาสภิกขุ ไม่ใช่งานเขียนหนังสือโดยตรง ขาดเนื้อหาส่วนสรุป ซึ่งเป็นหลักทั่วไปของงานเขียนหนังสือ จึงควรมีข้อสรุปเนื้อความช่วงท้ายของเรื่องด้วย

3. ขาดส่วนของ “บรรณานุกรม” ในการอ้างอิงที่มาของข้อมูล สำหรับผู้สนใจใน การค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อประโยชน์ในการศึกษาเรื่องนี้ต่อไป (สำนักวิชาการ สำนักงาน เลขาธิการวุฒิสภา, 2560)

### แนวคิดที่เห็นด้วย

ผู้วิจารณ์มีแนวคิดที่เห็นด้วยกับผู้เขียน ใน 4 ประเด็น ดังนี้

1. ผู้วิจารณ์เห็นด้วยกับผู้เขียนในเรื่องที่ว่าอานาปานสติเป็นระบบวิธีการปฏิบัติ กัมมัฏฐานที่สะดวกกว่าระบบหรือวิธีอื่น ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านก็ทรงใช้วิธีการนี้ เพราะเป็นการ พิจารณาที่ลมหายใจซึ่งทุกคนต่างมีลมหายใจอยู่กับตัวกันทุกที่ตลอดเวลาอยู่แล้ว จึงไม่ต้องยุ่งยากใน การหาอุปกรณ์อื่นเพิ่มเติมเหมือนกับการพิจารณาภาวนาแบบอื่น

2. ผู้วิจารณ์มีความคิดเห็นที่สอดคล้องกับผู้เขียนในเรื่องการเมือง ที่ควรยึดความ ถูกต้องขึ้นเป็นหลักมากกว่าผลประโยชน์ทางการเมือง เพราะเมื่อยึดหลักความถูกต้องแล้วก็จะเกิด ความเป็นธรรมต่อทุกฝ่าย ซึ่งจะได้รับประโยชน์กันตามสมควรที่จะได้รับ บ้านเมืองก็เกิดความสงบ ไม่มีความขัดแย้ง

3. เรื่องการทหารที่ท่านกล่าวว่า “Spirit ของทหารต้องเล็งถึงการรักษาความเป็น ธรรม หรืออย่างถูกต้อง มิฉะนั้นก็เป็นการทำคนตายอย่างทารุณ โหดร้ายที่สุด เว้นแต่ในใจนั้นจะมี ความจริง มีความบริสุทธิ์เพื่อความถูกต้อง เพื่อความเป็นธรรม ยุติธรรม ที่จะมีอยู่ในโลก” ผู้ วิจารณ์เห็นด้วยและขอชื่นชมกับการแสดงทัศนะแนวคิดของท่าน เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาเรียนรู้ ของคนทั่วไป และเป็นคำตอบว่าการฆ่าเข้าศึกศัตรูของประเทศของทหารนั้น อย่างไรก็ตามเป็นกุศล อย่างเป็นเป็นบาปหรืออกุศล

4. เรื่องการปกครอง ที่ผู้เขียนกล่าวว่า “ระบบการปกครองของมนุษย์กำลังมี ปัญหายุ่งไปหมด จนมองไม่เห็นวาระบบไหนมันจะดีได้ หรือควรยึดเป็นสรณะได้ นี่ย่าไปโทษระบบ การปกครอง ต้องไปโทษคนที่ใช้ระบบการปกครองนั้นต่างหากเป็นคนไม่ดี ถ้าเป็นคนดีแล้ว ระบบ การปกครองชนิดไหนก็ใช้ได้” ผู้วิจารณ์เห็นด้วยเพราะถ้าผู้ปกครองเป็นคนดี คือคิดดี ทำดีแล้ว ย่อม เกิดผลดีที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน สังคมบ้านเมืองย่อมเกิดความสงบสุข แต่ถ้าผู้ปกครองเป็นคน ไม่ดี ไม่มีคุณธรรม ไม่ว่าจะการปกครองจะใช้ชื่ออย่างไร การกระทำที่ไม่ดีของผู้ปกครองคนนั้นย่อมไม่ เกิดประโยชน์สุขต่อประชาชนและสังคมส่วนรวม

### แนวคิดที่ไม่เห็นด้วย

ผู้วิจารณ์มีแนวคิดที่ขัดแย้งกับผู้เขียน ใน 1 ประเด็น คือ ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวถึงเรื่องการไม่รู้หนังสือว่า “ผมว่าเรื่องจิตสำคัญกว่ามนุษย์รู้เรื่องจิต บังคับจิตให้ได้นี่จำเป็นก่อนการรู้หนังสือ ยังไม่ต้องรู้หนังสือแต่บังคับจิตให้ได้นี่ปลอดภัยกว่า ฯ.... แล้วก็ไม่เห็นว่าการรู้หนังสือจะดีขึ้นเพราะการรู้หนังสือ” ซึ่งประเด็นนี้ผู้วิจารณ์ไม่เห็นด้วยในบางส่วน เพราะการรู้หนังสือ หรืออ่านหนังสือออกทำให้สามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ได้มากกว่าผู้ไม่รู้หนังสือ เช่น จากหนังสือ เอกสารต่าง ๆ รวมถึงข้อความจากสื่ออื่น ๆ ซึ่งทำให้สะดวกต่อการเข้าถึงข้อมูลความรู้เรื่องวิธีการบังคับจิต และการพัฒนาฝึกฝนจิตด้วย ผู้เขียนจึงน่าจะชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการรู้หนังสือด้วยอีกด้านหนึ่ง

### สรุปผล

เนื้อหาของหนังสืออานาปานสติสมบูรณ์แบบนี้ ได้อธิบายถึงหลักปฏิบัติอานาปานสติโดยละเอียด ครบทั้ง 4 หมวด 16 ชั้น สำหรับผู้ที่เริ่มสนใจปฏิบัติและผู้ที่อยากปฏิบัติอย่างจริงจัง ทั้งนักบวช และฆราวาส ตั้งแต่ขั้นตอนการเตรียมตัวปฏิบัติ จนถึงขั้นสุดท้าย มีการอธิบายแต่ละขั้นตอนอย่างละเอียด ชัดเจน เข้าใจง่าย และมีความทันสมัยอยู่เสมอ แม้มีภาษาบาลีแต่เป็นการเขียนบาลีอักษรไทย และมีการแปลแบบยกศัพท์ทำให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ สะดวกต่อการศึกษา เนื้อหามีความเป็นวิทยาศาสตร์ ที่คนทั่วไปสามารถพิสูจน์หรือปฏิบัติตามได้ด้วยตนเอง และไม่มีเรื่องราวเกี่ยวกับอภินิหารปาฏิหาริย์ที่ยากต่อการพิสูจน์

### เอกสารอ้างอิง

- พุทธทาสภิกขุ. (2563). *อานาปานสติสมบูรณ์แบบ*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. (2560). *เทคนิคการจัดทำเอกสารทางวิชาการ*. เอกสารทางวิชาการ. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. (อัสสำเนา).