

ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของเสถียรธรรมสถาน

THE STUDY OF THE APPLICATION OF ANAPANASATIBHAVANA
TO THE DEVELOPMENT THE QUALITIES OF LIVES AS TAUGHT
OF SATHIENDHAMMASATHAN

นางฐิติรัตน์ รักษ์ใจตรง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๔๘

ISBN 974-364-445-8

ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของเสถียรธรรมสถาน

นางฐิติรัตน์ รักษ์ใจตรง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๔๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**The Study of the Application of Anapanasatibhavana to the Development the Qualities of Lives as
Taught of Sathiendhammasathan**

Mrs. Titiratna Rakchaitrong

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)**

**Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand**

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของเสถียรธรรมสถาน

ผู้วิจัย : นางจิตติรัตน์ รักษ์ใจตรง

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระสุธีธรรมานุวัตร ป.ธ. ๘, M.A., Ph.D.

: พระสมภาร สมภาโร อ.ม.

: พลตรี ดร.วีระ วงศ์สรรค์ กศ.บ. (เกียรตินิยม), วท.บ., น.บ.,
ศส.บ., ค.ม., กศ.ด.

วันสำเร็จการศึกษา ๕ เมษายน ๒๕๔๕

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาหลักคำสอนตามหลัก
อานาปานสติในพระไตรปิฎก และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง การใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อ
พัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน

งานวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ ส่วนแรกเป็นการศึกษาเอกสารด้วย
การศึกษาหลักคำสอนในพระไตรปิฎก และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ส่วนที่ ๒ การ
ศึกษาวิจัยการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน และ
การวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ของผู้เข้ารับการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของเสถียรธรรมสถาน ซึ่งฝึกสอนโดยแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

ผลการวิจัยพบว่าอานาปานสติภาวนาหรืออานาปานสติสมาธิ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากกว่าวิธีเจริญสมาธิอื่นๆ อานาปานสติเมื่อทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน ซึ่งพระอรหันตศาจารย์ท่านได้ขยายความ อานาปานสติเป็นยอดแห่งกรรมฐาน เป็นภูมิธรรมแห่งมณีการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรที่เป็นมหาบุรุษ เท่านั้น

การศึกษาผู้ที่เข้าฝึกการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาชีวิตของเสถียรธรรมสถาน ฝึกสอนโดยแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต การเปรียบเทียบคะแนนของพฤติกรรมก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนา เมื่อได้รับการฝึกอานาปานสติภาวนา จะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นในเกือบทุกด้าน เช่น คะแนนการดำเนินชีวิตภายในครอบครัวของผู้ปฏิบัติ ก่อนการปฏิบัติ = ๔.๐๓ หลังการปฏิบัติ = ๔.๕๖ คะแนนกลุ่มพฤติกรรมการให้อภัยผู้อื่นที่ทำร้ายร่างกาย หรือค่าเฉลี่ยคติทางวาจา ก่อนการปฏิบัติ = ๒.๘๐ หลังการปฏิบัติ = ๔.๐๘ เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นชัดเจนว่า หลังจากได้รับการฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนา ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตดีขึ้น

ผลงานวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบว่าในฐานะที่เราเป็นพุทธศาสนิกชน สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ให้ถึงพร้อมทั้งการศึกษาด้านปริยัติ ปฏิบัติ และรับผลจากการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอันจะนำมาซึ่งความสุขต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและมวลมนุษยชาติ

Thesis Title : The Study of the Application of Anapanasatibhavana
to the Development the Qualities of lives as Taught
of Sathiendhammasathan

Researcher : Mrs. Titirat Rakchaitrong

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phra Suthithammanuwat Pali IX., M.A., Ph.D.

: Phra Sompharn Samapharo M.A.

: Maj. Gen. Dr. Weera Wongsan B.Ed., B.Sc., M.Ed.,
D. Ed.

Date of Graduation : April 5, 2006

ABSTRACT

This thesis aims at studying the principles of teaching Anapanasati (Mindfulness in Breathing) in the Three Baskets and other related scriptures and to apply the subject of meditation on mindfulness in breathing to the development of the life qualities as taught at Sathiendhammasathan.

This research is divided into 2 parts . The first one is the study of the documents in the Three Baskets and the other connected scriptures and the second one

is to study and make a research in applying the subject of meditation on mindfulness in breathing for developing the life qualities as taught at Sathiendhamamasathan by Mae Chee Sansanee Sathiarasut.

From the analytical study of the Teaching in the Three Baskets and in other related scriptures, it is found that the subject of meditation on mindfulness in breathing is praised by Buddha more than other ways of developing meditation. He says that the mindfulness in breathing once much developed is just to enable one to be bored with lust, to be out of sexual desire, to be peaceful, to be possessed of high knowledge, to realize and to attain Nibbana (The Highest Bliss). The commentators further explained that among the subjects of meditation, the Mindfulness in Breathing is the highest one. It is the base of attention followed only by the Buddha, the Paccekabuddha and the Buddha's Great Sons.

From the field research work, it is found that the students who undertook the subject of meditation on Mindfulness in Breathing taught by Mae Chee Sansanee Sathiarasut at Sathiendhammasathan for the purpose of developing their lives. Comparing the marks arising from the activities before and after the practice of the subject of meditation on Mindfulness in breathing, I have found that after they have practised the subject of meditation on Mindfulness in Breathing, they can apply what they have learnt to the development of their life qualities in every way. Take for example, the marks they obtained before practice is 4.03 and after practice is 4.56. The mark obtained from forgiving the persons' hurting them or scolding them is 2.80 before practising and 4.08 after practising etc. This shows clearly that after practising the subject of meditation on mindfulness in breathing, the practisers can develop their life qualities better.

This research enables us to know that, as the Buddhists, we should best follow the ways of practice taught by the Buddha, so as to be possessed of the educational way as well as the practical way and get the result from the practice for developing the life qualities which will bring about the happiness to ourselves, our families, societies and all human beings.

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความเมตตาและความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่าย กล่าวคือ

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) อธิการบดี พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) พระมหาสมจินต์ สมฺมาปญฺโญ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระสุธีธรรมานุวัตร คณบดีคณะพุทธศาสตร์ ที่สนับสนุนการศึกษาระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา และทำให้ผู้วิจัยมีโอกาสดำเนินการศึกษาในสถาบันแห่งนี้

กราบขอบพระคุณ พระสมภาร สมภาโร พระสมรรถชัย กิตติโสภโณ พล.ต. ดร. วีระ วงศ์สรรค์ ผู้ให้คำแนะนำแนวทางที่เป็นประโยชน์ ตรวจสอบแก้ไข ข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น

กราบขอบพระคุณ พระครูใบฎีกาสันนันทยรฺกโช เจ้าสำนักห้องสมุดบัณฑิตวิทยาลัย และเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน เจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รศ.พิเศษ ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร ที่ได้กรุณาตรวจแก้ไขบทความย่อ ภาษาอังกฤษให้เกิดความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ พระครูพิพัฒน์วรกิตติ์ พระสมเกียรติ ปริญาโณ คุณสุรเทพ วงษ์จตุศรี ผู้ที่จุดประกายทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการศึกษาหาความรู้แก่ผู้วิจัยตลอดมา

กราบขอบพระคุณ แม่จีศันสนีย์ เสถียรสุด ผู้เป็นอาจารย์ให้ความรู้ทางพระพุทธศาสนาทั้งด้านปริยัติ และการปฏิบัติแก่ผู้วิจัย คณะแม่จีและเจ้าหน้าที่ของเสถียรธรรมสถานทุกท่าน ที่ได้ให้ความเมตตาให้คำแนะนำคำปรึกษาที่เป็นประโยชน์ในด้านต่างๆ ต่อผู้วิจัย

กราบขอบพระคุณ คุณเทพนม ทศนคง ซึ่งผู้วิจัยซาบซึ้งในพระคุณท่านเป็น
อย่างมากที่คอยให้กำลังใจและเป็นทีปรึษาที่สำคัญอย่างยิ่งในการทำวิจัยครั้งนี้

กราบขอบพระคุณ คุณอิทธิกฤต ธนกิจสังเวช คุณบัญชา ต้นไถง และ
ขอขอบพระคุณ คุณกัลยลักษณ์ อยู่เย็น เพื่อนรุ่น ๑๕ จำสับเอกหญิงสุภลักษณ์
วิรัชญา เพื่อนร่วมรุ่น ๑๔ ที่ให้คำแนะนำในด้านต่างๆ ห่วงใยให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา

กราบขอบพระคุณ คุณแม่ทองพูน ผู้เป็นมารดา และขอขอบใจคนใน
ครอบครัวทุกท่านที่ห่วงใยและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

คุณค่าแห่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมนำเพื่อเป็นเครื่องบูชาพระคุณ
แห่งพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ พระคุณของบิดาผู้วายชนม์ ครูอาจารย์
และผู้ที่มีพระคุณต่อผู้วิจัยทุกท่าน

จิตร์รัตน์ รักษ์ใจตรง

๑ เมษายน ๒๕๔๘

สารบัญ

สารบัญ	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๓)
กิตติกรรมประกาศ	(๖)
สารบัญ	(๘)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๑๐)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๕ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๙
๑.๗ ขอบเขตการวิจัย	๑๐
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๑
บทที่ ๒ อานาปานสติ	๑๒
๒.๑ อานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์	๑๒
๒.๑.๑	นियามและความหมาย
๑๓	
๒.๑.๒ หลักการเจริญอานาปานสติเบื้องต้น	๑๗
๒.๑.๓ จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของอานาปานสติสมาธิ	๒๐
๒.๑.๔ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิตามแนวพุทธพจน์	
๑๖ ขั้นตอน	๒๗

บทที่ ๓	ศึกษาการใช้อาณาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ของเสถียรธรรมสถาน	๕๐
	๓.๑ วิธีการสอนอาณาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน	๕๐
	๓.๒ วิธีการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง	๕๕
	๓.๓ ขั้นตอนการเข้าปฏิบัติอาณาปานสติภาวนาของ เสถียรธรรมสถาน	๖๘
บทที่ ๔	ผลสัมฤทธิ์ของการอบรมอาณาปานสติภาวนา	๑๐๖
	๔.๑ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐๖
	๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๑๐๘
บทที่ ๕	สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๑๑๕
	๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๕
	๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๑๘
	๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๑๙
	บรรณานุกรม	๑๒๒
	ภาคผนวก	๑๒๖
	ประวัติผู้วิจัย	๑๓๘

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุเล่ม/ข้อ/หน้าหลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (บาลี) ๙/๓/๓๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลกัณฑ์ พระไตรปิฎก ภาษาบาลี เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๓ หน้า ๓๖, ที.สี. (ไทย) ๙/๑๗๐/๕๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๑๗๐ หน้า ๕๖

พระวินัยปิฎก

วิ.มหาวิ. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม. (บาลี) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาเวคคปาลี (ภาษาบาลี)
ที.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (บาลี) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎีกาเวคคปาลี (ภาษาบาลี)
ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎีกาวรรค (ภาษาไทย)
ม.ม. (บาลี) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสกปาลี (ภาษาบาลี)
ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก (ภาษาไทย)
ม.อุ. (บาลี) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสกปาลี (ภาษาบาลี)
ม.อุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก (ภาษาไทย)
ส.มหา. (บาลี) = สุตตันตปิฎก สักยตตนิคาย มหาวารวรรคปาลี (ภาษาบาลี)
ส.มหา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สักยตตนิคาย มหาวารวรรค (ภาษาไทย)
อง.ปณจก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.เอก. (บาลี) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิปาตปาลี (ภาษาบาลี)
อง.เอก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต (ภาษาไทย)

ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท (ภาษาไทย)
ขุ.ปฎิ (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ภาษาไทย)
ขุ.อิติ (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ (ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.ส. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ฐัมมสังคณี (ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้าหลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๔๑๔/๓๐๘ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวคคอกุฎกถา อรรถกถาภาษาบาลี เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๔๑๔ หน้า ๓๐๘, ชา.อ. (ไทย) ๓/๑/๓๑๓ หมายถึง ขุททกนิกาย ชาดก อรรถกถาภาษาไทย เล่มที่ ๓ ภาคที่ ๑ หน้า ๓๑๓ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.อ. (บาลี)	=	สมนุตปาสาทิกา วินัยปิฎกอกุฎกถา (ภาษาบาลี)
วิ.อ., (ไทย)	=	สมันตปาสาทิกา วินัยปิฎกอรรถกถา (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

อิตติ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ	อรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.อ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย ปัญจสุทนี	อรรถกถา (ภาษาไทย)
ชา.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ชาดก	อรรถกถา (ภาษาไทย)
อง.อ. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี	อรรถกถา (ภาษาไทย)

ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิงโดยจะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิมติ.ฎีกา (บาลี) ๒/๒๔๑/๑๑๐ หมายถึง วิมติวโนทนีฎีกา เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๒๔๑ หน้า ๑๑๐

ฎีกาอภิธรรม

สงคห.ฎีกา (ไทย) = อภิธัมมัตถ วิภาวีนีฎีกา (ภาษาไทย)

ง. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ปกรณ์วิเสส

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิสุทธิ (บาลี) ๒/๕๗๘/๑๗๐. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๕๗๘ หน้าที่ ๑๗๐.

ปกรณ์วิเสส

วิสุทธิ. (บาลี) = วิสุทธิมคฺคปกรณ์ (ภาษาบาลี)
วิสุทธิ. (ไทย) = วิสุทธิมรรคปกรณ์ (ภาษาไทย) ฉบับสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). คัมภีร์วิสุทธิมรรค ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร).

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาพของสังคมไทยในอดีต พอดีถึงเทศกาลและประเพณีต่างๆ เช่น ประเพณีวันเข้าพรรษา วันออกพรรษา ประเพณีสงกรานต์ ประเพณีการเวียนเทียน ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เราจะพบเห็นผู้คนเป็นจำนวนมากเข้าร่วมพิธีใน ประเพณีดังกล่าว หนุ่มสาว ผู้เฒ่า ผู้แก่ มักนิยมไปทำบุญที่วัด และถือโอกาสนี้ ถือศีล กินเจ สวดมนต์ ปฏิบัติกรรมฐาน และนอนค้างคืนกันที่วัด เข้าซึ้นมาก็กลับมาทำ มาหากินตามปกติ สังคมไทยจึงเป็นที่ยอมรับว่ามีความเจริญทางวัฒนธรรมและจิตใจ มาอย่างช้านาน โดยได้รับการอบรมปลูกฝังทางพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง ความ เจริญทางด้านวัฒนธรรมจะเห็นได้จากสถาปัตยกรรม ประเพณี และวัฒนธรรม ซึ่ง เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาเป็นส่วนใหญ่ส่วนความเจริญทางด้านจิตใจ จะเห็นจาก การแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นมีความกตัญญูรู้คุณ ต่อผู้มีพระคุณ มีความสุภาพ อ่อนโยน อ่อนน้อมต่อมตนการยิ้มแย้มแจ่มใส^๑

แต่ภาพเหล่านี้เริ่มเลือนหายไปจากความทรงจำของผู้คนในสังคมไทย ภาพของคนที่เร่ร่อน แข่งขัน แย่งชิง เอาัดเอาเปรียบ แสวงหาสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวกเพื่อสนองความต้องการของตนตามกระแสโลกาภิวัตน์ ยุคข่าวสารข้อมูล ซึ่ง ทำให้คนเปรียบเสมือนเครื่องจักร มีแต่สมองกล แต่ปราศจากจิตใจ เข้ามาแทนที่ นานวันผู้คนเริ่มอ่อนล้า โรยแรง ขาดความสุข สิ่งก็ตามมาคือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มากมายในสังคมไทยเริ่มทวีความรุนแรงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาคอร์รัปชั่น ปัญหา อาชญากรรม ปัญหาจีปแลนด์ ข่มขืน ฆ่า ทำอนาจาร ปัญหาโสเภณี ปัญหาอุบัติเหตุที่

^๑ ดูเพิ่มเติมใน อนุชา สมจิต, "การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการ เจริญสติปัญญาสี่ ผูกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย", วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๙, หน้า ๑.

เนื่องจากความประมาทจากการเสพสิ่งเสพติดที่เป็นพิษต่อร่างกาย เช่น สุรา ยาบ้า ยาไอ้ ฯลฯ และปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ^๒

ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้ เนื่องจากผู้คนในสังคมมีความต้องการในการดำรงชีวิต มีวิถีคิดที่ผิดไปจากเดิม คือมุ่งแต่แสวงหาวัตถุ เสพบริโภควัตถุมากเกินไป ความจำเป็น จนให้ความสำคัญด้านจิตใจด้อยลงไป ผลที่ตามมาก็คือ คนในสังคมไทย มีจิตใจที่อ่อนแอ เตื่อตร้อน วุ่นวาย สับสนจนไร้จุดหมาย จึงนับได้ว่าเป็นปัญหาร้ายแรงที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง

นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ ในสังคม จึงได้ระดมความคิดเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว โดยเสนอให้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๙ ซึ่งมีผลบังคับใช้ในขณะนี้ หันมาเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนมากยิ่งขึ้น

ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มุ่งพัฒนาคุณภาพจิตของมนุษย์ให้เห็นถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ตามที่สังคมไทยได้ยึดถือปฏิบัติมาเป็นเวลาช้านาน มี ๓ ประการ คือ ๑. การไม่ทำความชั่ว ๒. การกระทำความดี ๓. การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์^๓

การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์นั้น ถือเป็นหัวใจของหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เป้าหมายทุกองค์ธรรมในพุทธศาสนาจะส่งเสริมให้ทำจิตให้ผุดผ่อง
ดี
ง
พระพุทธองค์ตรัสว่า

“จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสเกิดขึ้น
ภายหลัง”^๔

ซึ่งเป็นสิ่งผลักดันให้มนุษย์ทำความชั่วได้นานับการ ดังนั้นมนุษย์จึงต้องชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส เมื่อจิตบริสุทธิ์ เห็นถูกต้องเป็นสัมมาทิฏฐิ ก็จักไม่

^๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การพัฒนาจริยธรรม, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๓๘), หน้า ๓.

^๓ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๓๘.

^๔ อภ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๗/๘.

ทำความชั่ว มุ่งแต่กระทำประโยชน์เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นมูลเหตุต่อความดี ทั้งหลายตามมา

วัตถุประสงค์หลักอันแท้จริงของพระพุทธศาสนา คือมุ่งสอนวิธีปฏิบัติ ขจัดกิเลส ทำให้จิตบริสุทธิ์ยิ่งกว่าสิ่งอื่น ส่วนคำสอนของศาสนาทั่วไป มุ่งสอนให้คน ทำความดี ละเว้นความชั่ว แต่ในพระพุทธศาสนาเนื้อแท้จริง ๆ ก็คือสอนวิธีการปฏิบัติ เพื่อให้จิตบริสุทธิ์ คลายความยึดมั่นถือมั่น เพื่อให้บรรลุเข้าถึงมรรคผล นิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ทางพระพุทธศาสนา มีวิธีปฏิบัติเรียกว่า “กรรมฐาน” ซึ่งมี ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐาน เน้นอุบายหรือวิธีปฏิบัติให้จิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน เกิดปีติสุข มีอารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อจิตสงบจะเกิดพลังสามารถระงับกิเลสนิวรณ์ได้ชั่วคราว วิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบาย หรือวิธีปฏิบัติให้เกิดปัญญา ให้ความจริงของชีวิต และสรรพสิ่งทั้งปวงว่าไม่เที่ยง อันเป็นทุกข์และบังคับไม่ได้ มีผลให้คลายความยึดมั่นทั้งปวง ผลของการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน คือกำจัดอนุสัยกิเลสให้หมดสิ้นไป ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างนี้ เป็นวิชาภาคิยธรรม (ธรรมเป็น ไปในส่วนวิชาหรือธรรมข้างฝ่ายวิชา คือ ธรรมที่สนับสนุนให้เกิดวิชา) คือ สมถะและวิปัสสนา

สมถะที่ฝึกอบรมแล้วจะเกิดประโยชน์อะไร ? (ตอบ) จิตจะได้รับการอบรม, จิตที่อบรมแล้วจะได้ประโยชน์อะไร ? (ตอบ) ละระาคะได้

วิปัสสนาที่ฝึกอบรมแล้วจะได้ประโยชน์อะไร ? (ตอบ) ปัญญา จะได้รับการอบรม, ปัญญาที่ฝึกอบรมแล้วจะเกิดประโยชน์อะไร ? (ตอบ) ละอวิชชาได้^๕

พุทธศาสนิกชนฝ่ายเถรวาทยึดถือพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์ วิสุทธิมรรคเป็นแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานมาเป็นเวลาช้านาน โดยเฉพาะใน

^๕ อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๘/๗๖.

ประเทศไทย ซึ่งมีทั้งที่เป็นบรรพชิต และฆราวาสเป็นผู้สอน แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต เป็นอาจารย์อีกท่านหนึ่งที่นอกจากท่านจะมีคุณูปการในการให้ความช่วยเหลือสังคม ในด้านต่าง ๆ ดังจะเห็นได้จากโครงการที่ท่านจัดตั้งขึ้น เพื่อสงเคราะห์บุคคลที่ด้อย โอกาสอย่างมากมาแล้ว ท่านยังเป็นผู้สอนกรรมฐานตามแนวทางพระไตรปิฎก ภายใต้โครงการที่ชื่อว่า “ศิลปะการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา” ผู้วิจัยได้เข้าร่วมฝึกอบรมในหลักสูตร ๖ วัน จนสามารถนำวิธีการปฏิบัติมาฝึกอบรม กับนักเรียนที่ทำการสอนอยู่ จนบังเกิดผลจากฝึกอานาปานสติภาวนา คือ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนให้มีการพัฒนาไปในทิศทางที่พึงประสงค์ได้

จากการที่ผู้วิจัยได้เข้าฝึกอบรมกับแม่ชีศันสนีย์ที่เสถียรธรรมสถาน ได้ สัมภาษณ์ผู้ที่ได้ปฏิบัติกรรมฐานด้วยวิธีดังกล่าวแล้ว ต่างก็เห็นผลของการปฏิบัติตาม สมควรแก่ความเพียรของตน เนื่องจากยังไม่มีผู้ใดทำการวิจัยเรื่องนี้อย่างจริงจังมา ก่อน ผู้วิจัยเห็นสมควรทำการวิจัยเรื่อง การใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน เพื่อนำไปใช้เป็นหลักสูตรในการฝึกอบรม คุณภาพชีวิตของนักเรียนและบุคคลทั่วไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับอานาปานสติสมาธิที่ปรากฏอยู่ใน พระไตรปิฎก และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ เสถียรธรรมสถาน

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาผลของการเข้ารับการฝึกอบรมการใช้อานาปานสติภาวนา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ หลักคำสอนตามหลักอานาปานสติสมาธิที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง มีอะไรบ้าง ?

๑.๓.๒ ศึกษาวิเคราะห์การใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถานมีอย่างไรบ้าง ?

๑.๓.๓ หลักการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถานมีผลสัมฤทธิ์จริงหรือไม่ มากน้อยเพียงใด ?

๑.๔ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

อานาปานสติ	หมายถึง สติซึ่งกำหนดลมหายใจเข้า-ออก
การใช้อานาปานสติภาวนา	หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุข ผ่องใสพร้อมด้วยความเพียร สติและสมาธิโดยการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก
พัฒนา คุณภาพชีวิต	หมายถึง ชีวิตที่ประกอบด้วยความดีอันนำไปสู่ความเจริญ

๑.๕ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๕.๑ ท่านพุทธทาสภิกขุ อธิบายความหมายของอานาปานสติไว้ว่า “คำว่า อานาปานสติ แปลว่า อย่างไรก็ดี มีปัญหาที่ถกเถียงกันอยู่ในตัว ต้องตั้งใจที่ทำความเข้าใจให้ดี ๆ ในความของคำๆ นี้ ตามรูปศัพท์ของภาษาบาลีที่มีสมาสเช่นนี้ แปรย้ายได้หลายอย่าง ตามแบบของสมาสนั้น สมาสนี้ มันถูกต้องโดยหลักภาษา แต่เมื่อถึงคราวปฏิบัติมันถูกเพียงอย่างเดียว คือ ตรงกับเรื่องของมัน สำหรับคำว่า “อานาปานสติ” ที่แปลกันอยู่เป็นพวกใหญ่ ๆ มี ๒ อย่าง อย่างหนึ่งแปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก นี้แปลกันทั่วไปจนกระทั่งในต่างประเทศ อีกอย่างหนึ่ง “อานาปานสติ” แปลว่า สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ...”^๖

^๖ พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติฉบับสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า

๑.๕.๒ พระธรรมปิฎก (ประยุตฺต ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงหลักทั่วไปของวิธีเจริญสมาธิไว้ว่า ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้นในที่นี้ขอเลือกแสดงอานาปานสติ เหตุผลที่เลือกแสดงอานาปานสติเป็นตัวอย่างมีหลายประการเช่น เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ... พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันที ตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ กายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบ สบายลึกซึ้ง ลงไปเรื่อย ๆ ทำให้อกุศลกรรมระงับ และส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น การบำเพ็ญอานาปานสติทำให้กายใจสุขสงบ จนลมหายใจละเอียดปราณีตลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่งานทำกิจในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ช้ำลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้น พร้อมกับสามารถพักผ่อนน้อยลง...^๗

๑.๕.๓ แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต ได้กล่าวถึงแนวคิดเรื่องอานาปานสติโดยสรุปความสำคัญดังนี้ ใช้เป็นการกำหนดลมหายใจในทุกกิจการงาน เช่น ตื่นนอน ออกกำลังกาย อาบน้ำ ให้จิตอยู่ที่ลมหายใจ ฝึกที่จะรู้ตัวให้มากขึ้นว่ากำลังหายใจอยู่อย่างมีความสุข ฝึกให้มีลมหายใจที่อ่อนโยน ฝึกให้มีลมหายใจที่มีความสุขอยู่ทุกขณะ ลมหายใจเป็นอาวุธอันศักดิ์สิทธิ์ที่ทำให้ชีวิตดีขึ้นเมื่อหายใจเข้าก็ให้มีความสุข มีความรัก มีความเข้าใจต่อชีวิตที่มีอยู่ เมื่อหายใจออก ควรมีความกรุณาต่อตนเองอย่างไม่มีอคติ จึงจะมีความกรุณาต่อคนข้างหน้าได้ทุกรูปแบบ เพราะเรามีความกรุณาที่ประกอบไปด้วยปัญญาอยู่ในใจ^๘

๑.๕.๔ อรุชา สมจิต ได้กล่าวถึงแนวคิดเรื่องอานาปานสติไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย” สรุปความสำคัญได้ดังนี้ การใช้อานาปานสตินั้น มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างชัดเจน ทางกาย วาจา ใจ

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๕๘-๘๕๙.

^๘ แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต, การอบรมศิลปะเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา, (ปฏิบัติเนื่องในวันอาสาฬหบูชา-เข้าพรรษา วันที่ ๒๓-๒๘ กรกฎาคม ๒๕๔๕), แถบบันทึกที่ ๑๙-๒๐.

กล่าวคือ ในด้านทางกายนั้น ทำให้ความอดทนในกิจการงานต่างๆทำให้มีความ
 สำรวมในกิริยามารยาทมากขึ้น ทำให้สามารถที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ส่วนในด้าน
 วาจา นั้น ทำให้เป็นผู้ที่มีวาจาอันสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตนอยู่เสมอ ทำให้เป็นผู้มี
 ความคิดไตร่ตรองก่อนที่จะพูด เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการพูดให้มากที่สุด และ
 สุกคายในด้านจิตใจนั้น ทำให้มีความตระหนักถึงความสำคัญของสติมากขึ้น ทำให้มี
 ความคิดอยากทำความดีมากขึ้น ทำให้เป็นผู้ที่มีอารมณ์มั่นคง ทำให้เป็นผู้ที่มีอารมณ์
 แจ่มใสเบิกบานอยู่เสมอ จะเห็นได้ว่าอานาปานสติช่วยให้เกิดการพัฒนาคูณภาพชีวิต
 ได้ ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น^๙

๑.๕.๕ อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ ได้กล่าวถึงแนวคิดเรื่อง อานาปานสติ
 ไว้ในงานวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติในพุทธศาสนาต่อพัฒนาการใช้
 เหตุผลเชิงจริยธรรม” สรุปความสำคัญได้ดังนี้ การฝึกอบรมอานาปานสติสมาธิใน
 พุทธศาสนา เพื่อสร้างศรัทธาอันถูกต้องในพุทธศาสนา โดยการพิสูจน์ด้วยเหตุผลว่า
 สร้างเหตุที่ดี ผลที่ดีตามมา สร้างเหตุที่ชั่ว ผลที่ชั่วตามมา ดังที่ได้สร้างองค์ประกอบ
 ของเหตุผลที่ดีต่างๆขึ้นอย่างครบถ้วน ในการทำจิตให้บริสุทธิ์เป็นการชั่วคราว ผลที่ดี
 ก็ตามมา อันได้แก่ ความสงบ ความสุขทางจิตใจ เป็นที่ประจักษ์ต่อผู้ฝึก
 อานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนาด้วยตนเอง จึงเป็นแรงเสริมให้มีความเชื่อที่มั่นคงว่า
 กรรมมีจริง ผู้ใดทำกรรมใดไว้ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น ดังนั้นเมื่อจะทำชั่วจึงมีความ
 ละอาย และเกรงกลัวต่อการทำชั่ว เนื่องจากต้องได้รับผลของกรรมที่ทำไว้ ใน
 ขณะเดียวกันก็มุ่งที่จะสร้างเหตุที่ดี ให้ครบองค์ประกอบ โดยการสร้างเหตุผล ไม่
 สร้างด้วยความมกมาย เป็นการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม^{๑๐}

๑.๕.๖ โรจน์ สุวรรณสิทธิ์ ได้กล่าวถึงแนวคิดเรื่องอานาปานสติไว้ใน
 งานวิจัยเรื่อง “โครงการวิจัยเรื่องสมาธิช่วยการศึกษาเพียงใด” ในการใช้
 อานาปานสติภาวนา ทำให้เกิดสมาธิในการฝึกอบรม ในระยะเวลา ๒๐ สัปดาห์ ๗

^๙ ดูเพิ่มเติม อนุชา สมจิต, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการ
 เจริญสติปัฏฐานสี่ ฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย :
 มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๒๖, หน้า ๑๗๒.

^{๑๐} ดูเพิ่มเติม อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ, “ศึกษาผลการศึกษาการฝึกอานาปานสติ ในพุทธศาสนาต่อพัฒนาการใช้เหตุผล
 เชิงจริยธรรม”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๒๖, หน้า ๖๙.

ละ ๕ วัน โดยฝึกอบรมให้แก่ นักศึกษาแพทย์ปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๑๓-๒๕๑๔ จำนวน ๓๒ คน เป็นชาย ๒๐ คน หญิง ๑๒ คน อายุระหว่าง ๑๙-๒๓ ปี ผลการวิจัย ในด้านการเรียนพบว่า นักศึกษามีความตั้งใจเรียนมากขึ้น (ร้อยละ ๖๒) รักการเรียนมากขึ้น (ร้อยละ ๓๑) มีประโยชน์ต่อการเรียน (ร้อยละ ๖๕) มีส่วนน้อย (ร้อยละ ๖) ที่เบื่อการเรียน และเมื่อดูผลการสอบคะแนนเป็นรายบุคคลในวิชากายวิภาคศาสตร์ พบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิเรียนดีขึ้น มากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึก ก อ บ ร ม (ร้อยละ ๑๕.๖๒) ส่วนในวิชาสรีรวิทยา นักศึกษาที่ฝึกสมาธิก็มีคะแนนดีกว่าหมู่มากที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเล็กน้อย จากการทดสอบโดยใช้ Digit Symbol พบว่า นักศึกษาที่อบรมสมาธิ มีความจำและความคล่องแคล่วในการทำงาน ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ ใ ม่ ใ ต้ รั บ ก ำ ร อบรมอย่างชัดเจน ส่วนในด้านจิตใจโดยใช้แบบสอบถามพบว่า ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่าย น้อยลง (ร้อยละ ๘๕) จิตสงบ เบาสบาย (ร้อยละ ๕๐) ในด้านสุขภาพพบว่านักศึกษาที่ได้รับการอบรมสมาธิ เจ็บป่วยน้อยกว่านักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้ ใ ม่ ใ ต้ รั บ ก ำ ร อบรมสมาธิ ซึ่งความเจ็บป่วยนี้ มีความสัมพันธ์กันกับความสงบสุขของจิต โดยการตรวจคลื่นสมอง ปรากฏว่า คลื่นสมองในขณะที่ทำสมาธิมีความราบเรียบ แตกต่างกับคลื่นสมองในขณะที่ตื่นหรือนอนหลับ ผลของการปฏิบัติสมาธิมีผู้ที่ปฏิบัติ ทำให้จิตสงบถึงขั้นรู้สึกเบาสบาย เป็นสุข ร้อยละ ๕๐.๖ ในการฝึกอบรมอานาปานสติ นั้น ผู้ที่ปฏิบัติล้วนแต่มีการพัฒนาทางด้าน กาย วาจา ใจ ที่ดีขึ้น^{๑๑}

๑.๕.๗ นางเยาว์ ชาญณรงค์ ได้กล่าวถึงแนวคิดเรื่องอานาปานสติ ไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที่เอ็ม” สรุปความสำคัญได้ดังนี้ ในการศึกษาเปรียบเทียบคำสอน วิธีปฏิบัติ และผลที่ได้รับ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ และที่ปฏิบัติในสำนักปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงต่างๆ และที่ศูนย์ฝึกที่เอ็ม พบว่าการฝึกสมาธิแบบพุทธและที่เอ็ม มีความคล้ายคลึงกันโดยส่วนใหญ่ จะมีแตกต่างกันบ้างก็ในรายละเอียดและวิธีปฏิบัติ

^{๑๑} โรจน์ สุวรรณสิทธิ์, “โครงการวิจัยเรื่องสมาธิช่วยการศึกษาเพียงใจ”, (กรุงเทพมหานคร : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, ๒๕๑๔), หน้า ๑๑๓.

ปลีกย่อย ผลดีที่เกิดจากการฝึกสมาธิทั้งสองแบบนี้ เป็นไปในทำนองเดียวกัน คือมีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สมอง และสติปัญญา เมื่อฝึกสมาธิโดยสม่ำเสมอ ผู้ฝึกจะได้รับผลดี และรับรู้ถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้น ได้ด้วยตัวเองภายในเวลาไม่นาน ทุกสิ่งทุกอย่างของร่างกายและจิตใจ จะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี นอกจากตัวผู้ฝึกจะได้รับผลดีอย่างประมาณมิได้แล้ว บุคคลอื่นและสังคมที่แวดล้อม ก็พลอยได้รับผลดีด้วย หากในครอบครัวหรือสังคมใดมีผู้ฝึกสมาธิ แม้จำนวนน้อยก็จะช่วยให้เกิดความสงบสุข เรื่องกระทำผิดต่างๆก็จะน้อยลง เกิดความสุขสงบ สุขุม รมเย็นขึ้น ภายในแวดวงนั้นๆ ยังมีผู้ฝึกมากขึ้นเท่าใด สันติสุขก็ย่อมแผ่ขยายกว้างไกลออกไปโดยทั่วไป โดยผู้วิจัยได้สรุปผลจากการวิจัยภาคสนาม จากผู้ฝึกสมาธิแบบพุทธจำนวน ๑๐๐ คน และผู้ฝึกสมาธิแบบทีเอ็ม ๒๐ คน ผลที่ได้แยกเป็นประเด็นดังนี้ ๑. การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ช่วยลดอาการนอนไม่หลับ ๒. การฝึกสมาธิทำให้นอนหลับสนิท

ส บ ย

พักผ่อนได้เต็มที่ ๓. การฝึกสมาธิทำให้การตอบสนองดีขึ้นมากกว่าเดิม ๔. การฝึกสมาธิเป็นการพัฒนาตัวเองในด้านจิตใจให้ทนยอมรับสภาพ และเข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้ ๕. การฝึกสมาธิทำให้สติปัญญา และความสุขรอบคอบดีขึ้น ๖. การฝึกสมาธิทำให้พฤติกรรมและบุคลิกภาพดีขึ้น ๗. การฝึกสมาธิทำให้ลดและงดเว้นสิ่งเสพติดต่างๆได้ ๘. การฝึกสมาธิทำให้เพิ่มผลของงาน ๙. การฝึกสมาธิช่วยรักษาและบรรเทาอาการป่วยต่างๆ ๑๐. การฝึกสมาธิเปลี่ยนให้บุคคลมีความเชื่อเรื่องบุญ-บาป^๒ การฝึกอานาปานสติ ผลที่ฝึกคือ มีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สมอง และสติปัญญา รวมไปถึงเป็นการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นตามลำดับ

๑.๖. วิธีดำเนินการวิจัย

^๒ ดูเพิ่มเติม นางเยาว์ ชาญณรงค์, “ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและทีเอ็ม”, ศึกษาเปรียบเทียบคำสอนวิธีปฏิบัติและผลที่ได้รับตามที่ปรากฏในคัมภีร์ และพึงปฏิบัติในสำนักปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ และที่ศูนย์ฝึก ที.เอ็ม., วิทยาลัยพหุอักษรศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๒๙, หน้า ๑๙๒-๒๐๑.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร และวิจัยเชิงสำรวจ
(Documentary and Survey Research) โดยผู้วิจัยจะศึกษาค้นคว้า
ข้อมูลจากเอกสารดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ การวิจัยเชิงเอกสาร ดำเนินการดังนี้

๑. เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับบาลี และฉบับภาษาไทย คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อรรถกถาอื่นๆ
๒. เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ การ
ฝึ ก อ บ ร ม
อานาปานสติภาวนา หนังสือ บทความ บทวิจารณ์ บทสัมภาษณ์ เอกสารอื่นๆ ที่ม
ีความเกี่ยวข้อง ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ บทความทาง
วิชาการ

๑.๖.๒ การวิจัยเชิงสำรวจ ดำเนินการดังนี้

๑. ศึกษาเอกสารทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
๒. สร้างแบบสอบถาม ตามแนวทางที่ต้องการศึกษา
๓. นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจากผู้เข้ารับ
การอบรม จำนวน ๓๐๐ คน
๔. นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{X})
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และทดสอบค่า ที่ (t-test)

๑.๗ ขอบเขตการวิจัย

๑.๗.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ก. ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
เสถียรธรรมสถาน

๑) วิธีการแสดงพระธรรมเทศนา

๒) วิธีการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง

๓) วิธีการนำมาปฏิบัติ

๔) วิธีการสอนแบบปุจฉา-วิสัชนา

ข. ศึกษาผลสัมฤทธิ์จากการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน

๑.๗.๒ ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

ก. เอกสาร

ศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับบาลี และฉบับภาษาไทย คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา โยชนาอื่นๆ

ข. บทสัมภาษณ์

สัมภาษณ์บุคคลที่เข้ารับการฝึกอบรมวิธีการใช้อานาปานสติภาวนา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน ตลอดจนศึกษาข้อมูลจากสื่อวิดีโอเทป และเทปคลาสเซ็ท เป็นต้น

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบถึงหลักคำสอนตามหลักอานาปานสติสมาธิที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๘.๒ ทำให้ทราบลักษณะการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน

๑.๘.๓ ทำให้ทราบถึงผลสัมฤทธิ์ของการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน

บทที่ ๒

อานาปานสติ

ผู้วิจัยได้ศึกษาคำนิยามและความหมาย หลักการเจริญอานาปานสติ จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของอานาปานสติเป็นต้น ซึ่งมีประเด็นที่จะกล่าวถึง ดังนี้

๒.๑ อานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์

อานาปานสติสมาธินี้เป็นข้อปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิอย่างเดียวยกก็ได้ หรือจะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ กล่าวง่าย ๆ ว่าเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา จึงพึงศึกษาให้ครบถ้วนทั้ง ๒ ข้อปฏิบัติ เพราะตรัสไว้ในหลายสูตรด้วยกันดังนี้ คือ

อานาปานสติที่จัดเป็นส่วนหนึ่งของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ในที่ขนิกาย มหาวรรค “มหาสติปัฏฐานสูตร” และมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก

“สติปัฏฐานสูตร”, ที่ระบุวิธีปฏิบัติครบ ๑๖ ชั้น และครบสติปัฏฐาน ๔ คือ ในมัชฌิมนิกาย อุपरูปัณณาสก “อานาปานสติสูตร” และ สังยุตตนิกาย มหาวรรค “กิมิลสูตร” และ “ปฐมอานันทสูตร” เป็นต้น

ที่กล่าวถึงเนื้อหาของการปฏิบัติครบ ๑๖ ชั้น ในสูตรอื่นๆอีก คือวินัยปิฎก มหาวิภังค์ “ตติยปาราชิก”, มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก “มหาราหุโลวาทสูตร”, สังยุตตนิกาย มหาวรรค “เอกธัมมสูตร” และ “สุทธิกสูตร”, อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต “อาพาธสูตร” เป็นต้น

ส่วนคำอธิบายพิสดารมาในขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค “อานาปนกถา” และในวิสุทธิมรรค “อนุสสติกัมมัฏฐานนิเทศ”

๒.๑.๑ นิชามและความหมาย

๑. ความหมายของอานาปานสติสมาธิ

อานาปานสติสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่สัมปยุตด้วยสติอันกำหนดเอา ลมหายใจออกและลมหายใจเข้า หรือสมาธิในอานาปานสติ ชื่อว่า อานาปานสติสมาธิ^๑

อานาปานสูติ ได้แก่ สติในลมหายใจ คือสติที่ปรารภลมหายใจนั้น เป็นไป..., ลมหายใจเข้าชื่อว่า อานะ ไม่ใช่ลมหายใจออก, ลมหายใจออก ชื่อว่า ปานะ ไม่ใช่ลมหายใจเข้า^๒

อานะ และ อานาปานะ ชื่อว่า อานาปานะ ได้แก่ ลมหายใจออก และลมหายใจเข้า, สติมีลมหายใจออกและมีลมหายใจเข้านั้นเป็นอารมณ์ ชื่อว่า อานาปานัสสูติ^๓

๒. ความหมายของสมาธิ

อภิธรรมปิฎก ให้ความหมายสมาธิว่า “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความ ดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ (สมถะ) สมาธิทริยัม สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิ สัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรค อันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”^๔

คัมภีร์วิสุทธิมรรคให้คำนิยามไว้ว่า “ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศล ชื่อว่า สมาธิ”^๕

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สมาธิ แปลกันว่า ความตั้งมั่น ของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้นๆว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็น หนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป...

^๑ วิสุทธิ (ไทย) ๒๑๖/๔๔๒.

^๒ อิติ.อ (ไทย) .๑/๔/๕๒๕.

^๓ สงคท.ฎีกา. (ไทย) ๗/๔๑๒.

^๔ อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๑๕/๒๙, อภิ.วิ (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๕.

^๕ วิสุทธิ (ไทย) ๓๘/๑๓๔.

คัมภีร์รูนอรรถกถาระบุความหมายจำกัดลงไปอีกว่า สมาธิ คือ ภาวะมี
อารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและไขความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิก
ไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี”^๖

๓. ความหมายของกรรมฐาน หรือกัมมัฏฐาน

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้ง
แห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่าสิ่งที่ใช้เป็น
อารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธี
เหนี่ยวนำสมาธิ พุดง่าย ๆ ว่าสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด จิตจะได้มีงานทำเป็นเรื่องเป็น
ราว สงบอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ไม่เที่ยววิ่งเล่นเตลิดหรือเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย
เฉพาะในกรณีนี้ ก็คือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเพื่อชักนำให้เกิดสมาธิ หรืออะไรก็ได้ที่
พอจิตกำหนดจับเข้าแล้ว จะชักนำจิตแน่วแน่อยู่นับมันจนเกิดเป็นสมาธิได้เร็วและ
มั่นคงที่สุด”^๗

“กรรมฐาน เป็นคำเรียกการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาเป็นคำที่อยู่
ในคัมภีร์สมัยหลัง บาลีท่านเรียกว่า ภาเวตัพพรหม และวิชาภาคิยธรรม กรรมฐาน
หมายถึงอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญภาวนา ที่ตั้งแห่งงานบำเพ็ญเพียรฝึก
อบรมจิต,วิธีฝึกอบรมจิต”^๘

ฎีกาอภิธรรมัตถสังคหะกล่าวว่ ทั้งอารมณ์และวิธีการเจริญสติ
ต่าง ๆ ก็เรียกว่า กรรมฐาน “กรรมฐาน (๔๐) ที่ชื่อว่า เป็นกรรมฐาน เพราะเป็นเหตุ
ที่ตั้งแห่งการประพடுத்தกรรมฐานในภาวนา ๒ อย่าง (สมถะกรรมฐานและวิปัสสนา

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) , พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย),
หน้า ๘๒๔ - ๘๒๕, ปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์เป็นพระพรหมคุณาภรณ์

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕๐ - ๘๕๑.

^๘ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๖,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๗๐.

กรรมฐาน) และภาวนาวิธี ที่ชื่อว่า เป็นกรรมฐาน เพราะเป็นปทัฏฐฐานแห่งการทำ ความเพียรยิ่งๆ ขึ้นไป”^๙

๔. ความหมายของคำว่า “ภาวนา”

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายไว้ว่า “การ ฝึกปรือจิตและปัญญา คือการฝึกอบรมจิตให้เจริญด้วยคุณธรรมต่างๆ ให้เข้มแข็ง มั่นคงหนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสังขาร พุดอย่างสมัยใหม่ว่ารู้เท่าทันโลกและ ชีวิต หรือมีโลกทัศน์และชีวทัศน์ที่ถูกต้อง ภาวนานี้ก็คือสมาธิ และปัญญา ใน ไตรสิกขาพูดเต็มว่า สมาธิภาวนาและปัญญาภาวนานั้นเอง”^{๑๐}

พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์อธิบายไว้ว่า ภาวนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ

๑. การฝึกอบรมตามหลักของพระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง คือ (๑) สมถภาวนา ฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ (๒) วิปัสสนาภาวนา คือ การ ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง, อีกนัยหนึ่งจัดเป็น ๒ เหมือนกัน คือ (๑) จิตตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญองงามด้วยคุณธรรม มี ค ว า ม เ ข้ ม แ ขี ง มั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติและสมาธิ (๒) ปัญญา ภาวนา การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จน จิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์

๒. การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ มี ๓ ขั้นตอน คือ (๑) บริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นเตรียม คือ กำหนดอารมณ์กรรมฐาน (๒) อุปจารภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือเกิดอุปจารสมาธิ (๓) อัปปนาภาวนา

^๙ สงคท. ฐีกา. (ไทย) หน้า ๔๐ - ๔๗

^{๑๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๕๗๗.

ภาวนาขั้นแนวแน่ คือ เกิดอุปปภาวนาเข้าถึงฌาน ๓. ในภาษาไทย ความหมาย
เลื่อนมาเป็น การท่องบ่นหรือว่าซ้ำๆ ให้หลังก็มี^{๑๑}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้เทศนาธรรม ณ เสถียรธรรมสถาน
ความว่า “ข้อปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนาคือการเรียนเรื่องภาวนา ภาวนานั้น
เป็นกิจต่อมรรคและมรรคนั้นอยู่ในอริยสัจข้อที่ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) การ
ทำงานของอริยสัจ ๔ คือพระพุทธเจ้าสอนทุกข์ไว้สำหรับไม่ได้ให้เราเป็นทุกข์ แต่
สอนทุกข์ให้รู้จักเท่าทันทุกข์ ถ้าคนไม่รู้เท่าทันทุกข์จะแก้ไขทุกข์ไม่ได้ คนที่มัวแต่หนี
ทุกข์ ไม่เผชิญหน้า ไม่ยอมรับรู้ ไม่ยอมศึกษา ไม่ยอมเข้าใจ จะแก้ไขทุกข์ไม่ได้
ด้ ึ่ง ัน
พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เรารู้เท่าทัน ศึกษาให้รู้จริง ถ้ารู้ทันแล้วก็สามารถจัดการกับ
ทุกข์ได้ แต่ไม่ได้สอนให้เราทุกข์ ทุกข์เป็นสิ่งที่สำหรับปัญญา รู้ สำหรับการปฏิบัตินั้น
อยู่ที่มรรค ซึ่งเมื่อปฏิบัติแล้วก็จะห่างทุกข์ไปตามลำดับ สุขมากขึ้น...มากขึ้น
จนกระทั่งไม่มีทุกข์เหลืออยู่เลย คนที่สุขมากขึ้นนี้ทุกข์จะน้อยลง ดังนั้นในเชิงของ
ความรู้ด้วยปัญญาแล้วเรารู้เท่าทันทุกข์ในเชิงปฏิบัติเราจะเข้าถึงสุขมากยิ่งขึ้น
ต าม ลั ภา ด้ บ
ดังนั้นภาวนาจึงเป็นกิจต่อมรรคทั้งหมด คือกิจที่นำไปสู่ความดับทุกข์ การทำภาวนาก็
คือ การปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้อง^{๑๒}

๕. การเรียกชื่อ

พระไตรปิฎกเรียกการบำเพ็ญเพียรทางจิตชนิดนี้ว่า
“อานาปานัสสติสมาธิ” (อานาปานัสสติสมาธิ) บ้าง^{๑๓} หรือ “อานาปานัสสติ” บ้าง^{๑๔}
การเรียกว่า “อานาปานัสสติกัมมัฏฐาน” เป็นการเรียกในคัมภีร์รุ่นหลัง^{๑๕} ต่อมาเขียน

^{๑๑} พระเทพเวที (ประยูร ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๖,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๒๐๓.

^{๑๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อ่างใน มนทรา จูฑะพุทธิ, แม่ชีศันสนีย์ ก้าว่างแห่งปัญญา,
(กรุงเทพมหานคร : บริษัท แปลน ฟรันที้ดิง จำกัด ๒๕๔๘), หน้า ๑๙๓.

^{๑๓} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗.

^{๑๔} ส.มหา. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓.

^{๑๕} วิสุทธิ (ไทย) ๒๑๕/๔๓๙., วินย.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๕๒, สงคห.ฎีกา (ไทย) หน้า ๓๙๔.

ให้สั้นว่าอานาปานสติ หรืออานาปานสติสมาธิ และเพิ่มคำว่า ภาวนา เข้ามาอีก เรียกว่า “อานาปานัสสติสมาธิภาวนา” ปัจจุบันเรียกให้สั้นลงว่า อานาปานสติภาวนา ^{๑๖}

๒.๑.๒ หลักการเจริญอานาปานสติเบื้องต้น

๑. อานาปานสติกับพระพุทธเจ้า

อรรถกถาว่า พระโพธิสัตว์สิทธัตถะบรรลุปฐมฌานขณะมีพระชนมายุ ๗ ชันษา ในวันพระราชพิธีแรกนาขวัญ (วโปมงคล)^{๑๗} ซึ่งอรรถกถาขาดกว่าทรงได้ปฐมฌานด้วยการกำหนดลมหายใจ^{๑๘}

ในราตรีก่อนตรัสรู้พระโพธิสัตว์สิทธัตถะทรงเริ่มต้นการทำเพ็ญเพียรทางจิตด้วยวิธีเดียวกับวันวโปมงคลนั้น ดังที่ตรัสเล่ากับโพธิราชกุมารว่า

“อาตมภาพจึงมีความดำริว่า เราจำได้อยู่ เมื่อคราวงานของทำ
สักการีบตีซึ่งเป็นพระราชบิดา เรานั่งอยู่ใต้ต้นหว่าอันร่มเย็น ได้สัง
จากามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์
ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ ทางนั้นพึงเป็นทางแห่งการตรัสรู้
หรือหนอ อาตมภาพมีความรู้แจ้งที่ตามระลึกด้วยสติว่าทางนั้นเป็น
ท ำ ง
แห่งการตรัสรู้ อาตมภาพจึงมีความดำริว่า เรากลัวความสุขที่เว้น
จากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลายหรือ? อาตมภาพก็ดำริว่า เราไม่
ก ล ี ว
ความสุขที่เว้นจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายเลย”

^{๑๖} พระสารีบุตรมหาเถระ, สารัตถทีปนี แปล ฎีกาพระวินัยภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๖๘.

^{๑๗} ม.อ. (ไทย) ๑/๓/๑๔๐.

^{๑๘} ชา.อ. (ไทย) ๓/๑/๙๖.

จากนั้นทรงบำเพ็ญเพียรจนบรรลุถึงฌาน ๔ บรรลุ
ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ และอัสวักขยญาณ (ด้วยความรู้ชัดใน
อริยสัจ ๔)^{๑๙}

อานาปานสติที่ทรงเจริญในวาระก่อนตรัสรู้นั้นเป็นทางเริ่มต้นหรือ
เป็นปัจจัยให้ทรงค้นพบอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหนทางแห่งการตรัสรู้ อริยสัจ ๔
นั้นในที่สุด ไม่เพียงเข้าใจว่าตรัสรู้ในอานาปานสติอย่างเดียว หรือไม่เพียงเข้าใจว่า
ลำพังอานาปานสติสมาธิอย่างเดียวก็ตรัสรู้ได้โดยไม่ต้องบำเพ็ญวิปัสสนา อย่างที่
พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า “จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาสำเร็จได้
ด้วยวิปัสสนา คือการอบรมปัญญาที่มีสมาธินั้นเป็นบาทฐาน”^{๒๐}

แม้ตรัสรู้แล้วพระพุทธเจ้าก็ยังทรงอยู่ในวิหารธรรมคืออานาปานสติ
นี้เป็นส่วนมาก ดังที่ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

“ภิกษุทั้งหลาย หากว่า อัญญเดียรถีย์ปริพาชกทั้งหลายจะพึงถาม
พวกเธออย่างนี้ว่า พระสมณโคดมอยู่จำพรรษาด้วยวิหารธรรมไหน
โดยมาก, เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้ว พึงชี้แจงแก่อัญญเดียรถีย์
ปริพาชกเหล่านั้นอย่างนี้ว่า : ท่านผู้มีอายุทั้งหลายพระผู้มีพระภาค
ประทับจำพรรษาด้วยอานาปานสติสมาธิโดยมาก ”^{๒๑}

๒. พุทธพจน์สรรเสริญและเชิญชวนให้เจริญอานาปานสติ สมาธิ

อานาปานสติสมาธินี้พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญไว้มากกว่าวิธีเจริญ
สมาธิอื่น ๆ และทรงสนับสนุนให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติอยู่เนื่อง ๆ แม้ว่าผู้นั้นจะเป็น
พระอรหันต์แล้วก็ตาม ดังที่ตรัสไว้หลายแห่งว่า

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๕ - ๓๓๖/๔๐๕-๔๐๖.

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๓๐๗.

^{๒๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๗/๔๖๙-๔๗๐.

“ภิกษุทั้งหลาย ได้ยินว่า เมื่อก่อนเราเป็นโพธิสัตว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้ โดยมากก็อยู่ด้วยวิหารธรรม (ธรรมเป็นเครื่องอยู่) นี้ เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ กายก็ไม่ลำบาก จักษุก็ไม่ลำบาก และจิตใจของเราก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงเห็นว่า “แม้กายของเราไม่พึงลำบาก จักษุของเราไม่พึงลำบาก และจิตใจของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น” ก็พึงมณฑลการอานาปานสติสมาธินี้แลให้

ดี”^{๒๒}

“ภิกษุทั้งหลาย ความจริง บุคคลเมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง พึงกล่าวถึงธรรมนั้นว่า อริยวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยะ) บ้าง พรหมวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม) บ้าง ตถาคตวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระตถาคต) บ้าง เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง ก็

พื

กล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่า เป็นอริยวิหารบ้าง พรหมวิหารบ้าง ตถาคตวิหารบ้าง ภิกษุเหล่าใดเป็นพระเสขะยังไม่บรรลुพระอรหัตตผล ย่อมปรารถนาธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมมอยู่ อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นอรหัตตขีณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ อานาปานสติที่ภิกษุพึงเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเพื่อมีสติ มีสัมปชัญญะ”^{๒๓}

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิแม้ในที่เจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลกรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรายหายไป สงบไปโดยเร็ว

^{๒๒} ส.ม.ห. (ไทย) ๑๗/๙๘๔/๔๖๑.

^{๒๓} ส.ม.ห. (ไทย) ๑๗/๙๘๗/๔๖๙ - ๔๗๐.

เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นท้ายฤดูร้อน ถูกฝนใหญ่นอกฤดูกาล
ทำให้อันตรายหายไป สงบไปโดยเร็ว อานาปานสติสมาธิที่เจริญแล้ว
อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็น
ธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลกรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วให้
อันตรายหายไป สงบไปโดยเร็ว”^{๒๔}

“ภิกษุทั้งหลาย การที่กายไม่ไหวหรือเอนเอียง หรือการที่จิตไม่
ไหวหรือดิ้นรนเพราะสมาธิใดที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว สมาธินั้น
ภิกษุนั้นได้ตามความปรารถนาโดยไม่ยาก ได้โดยไม่ลำบาก... การที่
กายไม่ไหวหรือเอนเอียง หรือการที่จิตไม่ไหวหรือดิ้นรน เพราะสมาธิ
อย่างไหนที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว คือ การที่กายไม่ไหวหรือ
เอนเอียง หรือการที่จิตไม่ไหวหรือดิ้นรน เพราะอานาปานสติสมาธิที่
ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว”^{๒๕}

นอกจากนี้ยังทรงยกย่องอานาปานสติว่าเป็นไปเพื่อธรรม ๗ อย่าง
และทรงยกย่องผู้เจริญอานาปานสติว่าเป็นผู้ทำตามคำสอนของพระองค์ด้วย

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำ
ให้มากแล้ว (๑) ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่ายโดยส่วนเดียว (๒) เพื่อ
คลายกำหนด (๓) เพื่อความดับ (๔) เพื่อความสงบ (๕) เพื่อความรู้

ยิ่ง

(๖) เพื่อความตรัสรู้ (๗) เพื่อนิพพาน ธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร? คือ
อานาปานสติ”^{๒๖}

^{๒๔} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗.

^{๒๕} ส.มหา. (ไทย) ๑๗/๙๘๓/ ๔๕๙-๔๖๐.

^{๒๖} อ.จ.เอก. (บาลี) .๒๐/๒๙๗/๓๒ อนุสสติที่เหลืออีก ๙ ก็ทรงยกย่องอย่างเดียวกัน บาลีว่า เอกธมโม ภิกขเว
ภาวิโต พหุลีกโต เอกนตนิพพิทาย วิราคาย นิโรธาย อุปสมาย อภิญญาย สมโพธาย นิพพานาย สวัตตติ, อ.จ.เอก. (ไทย)
๒๐/๒๙๖/๓๗.

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลายถ้าภิกษุเจริญอานาปานสติแม้ชั่วการ
ลัดนิ้วมือเดียว ภิกษุนี้เรากล่าวว่าอยู่ไม่เห็นห่างจากฌาน ทำตามคำ
สอน
ของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ไม่ฉันทิณชบาตของชาวแวนแคว้น
เปล่าๆ จะป่วยกล่าวไปไปถึงผู้กระทำใ้มากซึ่งอานาปานสติเล่า”^{๒๗}

๒.๑.๓ จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของอานาปานสติสมาธิ

จุดมุ่งหมายและประโยชน์ในการเจริญอานาปานสติสมาธิ ปรากฏตาม
พุทธพจน์ที่ยกมากล่าวแล้วนั้น ย่อมมีประโยชน์รองรับจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. ประโยชน์สำหรับเป็นปัจจัยให้ปัญญาละกิเลส

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า ความมุ่งหมายของ
สมาธิที่ใช้อย่างถูกต้อง หรือพูดตามศัพท์ว่าความมุ่งหมายของสัมมาสมาธินั้นเป็นที่
ชัดเจนดังได้กล่าวมาแล้วบ่อยๆ ดังบาลีที่เคยอ้างแล้วว่า “สมาธิเพื่ออรรถคือ
ยถาภูตญาณทัสสนะ (สมาธิเพื่อจุดหมายคือการรู้เห็นตามเป็นจริง)” บ้าง “สมาธิมี
ยถาภูตญาณทัสสนะเป็นอรรถเป็นอานิสงส์ (ความมุ่งหมายและผลสนองที่พึง
ประสงค์ของสมาธิ คือการรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง)” บ้าง “จิตวิสุทธิเพียง
แ ค่ มี
ทิวจิววิสุทธิเป็นอรรถ (การบำเพ็ญสมาธิให้จิตบริสุทธิ์ มีจุดหมายอยู่แค่จะทำ
ความเห็นความเข้าใจให้ถูกต้องบริสุทธิ์)” บ้าง และอาจจะอ้างพุทธพจน์ต่อไปนี้
มาสนับสนุนด้วย “สมาธิที่ศีลบ่มรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, ปัญญาที่
สมาธิบ่มรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, จิตที่ปัญญาบ่มรอบแล้วย่อมหลุด
พ้นโดยชอบเที่ยวจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะภวาสวะ อวิชชาสวะ...”

ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้
ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาท

^{๒๗} อัง.เอก. (ไทย) ๒๐/๓๘๒-๕๖๒/๔๖-๕๑. (นอกจากทรงยกย่องอานาปานสติแล้ว ยังทรงยกย่องกรรมฐาน
อื่นเป็นอันมากด้วย เช่น อนุสติ ๑๐ และสัญญา ๑๐ เป็นต้น)

แห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิดยถาภูตญาณทัศนะ ดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่วิชา และวิมุตติในที่สุด

๒. ประโยชน์ในการระงับกิเลสทั้งหลายชั่วคราว

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า “ประโยชน์ที่รองลงมา ในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือการบรรลุมรรณะที่จิตหลุด พ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทไม่เด็ดขาดกล่าวคือหลุดพ้นจาก กิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิ กด ช่ม หรือทับไว้ ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่า วิกขัมภณวิมุตติ”^{๒๘}

นอกจากนี้ยังมีพุทธพจน์ระบุประโยชน์ในการเจริญอานาปานสติว่า จักช่วยละอกุศลวิตกทั้งหลายได้ด้วย ดังที่ตรัสว่า

“...เมื่อเธอทั้งหลายเข้าไปตั้งอานาปานสติไว้เฉพาะหน้าในภายใน
ธรรมเป็นที่นอนมาแห่งวิตกทั้งหลายในภายนอก อันเป็นไปใน
ฝักฝ่ายแห่ง

ความคับแค้น ย่อมไม่มี...”^{๒๙} หรือ “...พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัด
วิตก”^{๓๐}

ดังนี้ เป็นต้น

๓. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายถึง ประโยชน์ของ อานาปานสติสมาธิว่ามีประโยชน์แก่สุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพว่า “ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่ม นวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตา

^{๒๘} ที.ม. ๑๐/๑๔๗/๗๒., พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๓๓-๘๓๔.

^{๒๙} ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/ ๘๕/๔๕๒.

^{๓๐} ชุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๖.

กรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมี
นิรวรณ เช่น อ่อนไหว ตีใจหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด
หงุดหงิด ภูวาม ภูววาย จู้จ้าน สอดแสบ ลูกลี้ลูกลอน หรือหงอยเหงา เสร้าซิม หรือซี้
หวาดขี้ระแวง ลังเล) เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรม
ต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดยับยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่
เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรค
ทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตาม
หลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกายวาจา
ค ว า ม ร ู้ ส ี ก น ี ก ค ิ ต แ ล ะ
ภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่าง
เดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตราย
แก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย”^{๑๑}

๔. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) อธิบายถึงประโยชน์ของอานาปานสติ
ที่ใช้ในชีวิตประจำวันว่า ๑) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ
หายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย
ให้ใจสบายและมีความสุข เช่นบางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก)
ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรจะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง
หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น หรืออย่างสมบุรณ์แบบได้แก่
ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่
อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิวฐิ
ธรรมสุขวิหาร ๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำ
กิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่
ว อ ก แ ว ก
ไม่เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ
ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๓๔.

ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงขั้น จตุตถฌาน ซึ่งตามมติของพระอรรถกถาจารย์อานาปานสติ ไม่สามารถให้ผลถึงอรุณฌานได้^{๓๔}

๓) พระอรรถกถาจารย์ท่านถือว่า อานาปานสติเป็นกรรมฐาน ที่หนัก เจริญยาก ท่านถึงกับสำคัญไฉนว่า อานาปานสติเป็นยอดในประเภท กรรมฐาน เป็นภูมิมนสิการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าและพุทธบุตรชนิด มหาบุรุษเท่านั้น ไม่ใช่การนิคหน้อย มีใช้การที่สัตว์เล็กน้อยจะสร้างเสพได้ ถ้าไม่ละที่มีเสียงอื้ออึง ก็บำเพ็ญได้ยาก เพราะเสียงเป็นข้าศึกแห่งฌาน และในการมนสิการต่อๆ ไป ก็จะต้องใช้สติปัญญาที่กล้าแข็งด้วย มีพุทธพจน์ที่มาสันนิษฐานว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติแก่คนที่มีสติเลอะ
เ ลี อ น
ไว้สัมปชัญญะ”^{๓๕}

อย่างไรก็ตาม น่าสังเกตว่า ในเมื่อท่านว่าอานาปานสติยิ่งใหญ่ ทำยากอย่างนี้ เหตุไฉนท่านจึงว่าเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมแก่คนโมหจริตด้วย^{๓๖}

การที่ท่านกล่าวว่าอานาปานสติเหมาะสมแก่คนโมหจริตด้วยนั้น ท่านให้เหตุผลว่าโมหจริตและวิตกจริตมีสภาพใกล้เคียงกัน เมื่ออานาปานสติเหมาะกับคน วิตกจริตจึงเหมาะสมแก่คนโมหจริตด้วย ดังที่วิสุทธิมรรคแสดงว่า “โมหจริตบุคคลมีส่วน เข้ากันได้กับวิตกจริตบุคคล โดยมีอธิบายว่าเมื่อโมหจริตบุคคลเพียรพยายาม เพื่อทำให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นนั้น วิตกผู้ทำอันตรายย่อมซึ่งเกิดขึ้นเสีย โดยมาก ทั้งนี้ เพราะวิตกมีลักษณะใกล้เคียงกับโมหะขยายความว่า โมหะเป็นสภาพ ไม่ตั้งมั่น เพราะเคลื่อนกลาดตาชดาไปในอารมณ์ฉันใด วิตกก็เป็นสภาพไม่ตั้งมั่น เพราะตริตริกนี้ไปโดยประการต่าง ๆ ฉันนั้น และโมหะเป็นสภาพไหวหวั่นเพราะ ไม่หยั่งลงมั่นในอารมณ์ ฉันใด วิตกก็เป็นสภาพไหวหวั่น เพราะกำหนดอารมณ์ รวดเร็ว ฉันนั้น”^{๓๗}

^{๓๔} วิสุทธิ (ไทย) ๔๗/๑๘๕, ๒๗๕/๕๗๗.

^{๓๕} ม.อ. ๑๔/๒๘๘/๑๘๖.

^{๓๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๖๓.

^{๓๗} วิสุทธิ (ไทย) ๔๓/๑๖๘-๑๖๙.

อานาปานสติเป็นกรรมฐานอย่างเดี่ยวในบรรดาข้อปฏิบัติเป็นอันมากในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่มีคำแนะนำกำหนดเกี่ยวกับอิริยาบถว่าให้นั่งอย่างนี้คือ นั่งคู้บัลลังก์ ซึ่งเป็นท่าที่นั่งที่ดีที่สุดแก่สุขภาพและการงาน^{๓๘}

๖. อานิสงส์ของอานาปานสติสมาธิ

พระอรรถกถาจารย์ก็กล่าวถึงอานิสงส์ของอานาปานสติที่ถึงความ เป็นอัปนาสมาธิ ดังนี้

๑) ทำให้จิตใจสงบ ประณีต เป็นสุข
๒) กำจัดอกุศลวิตกทั้งหลาย ที่ทำให้จิตฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ได้

๓) เป็นมูลเป็นปัจจัยให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ ดังที่ตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุอบรมแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันภิกษุเจริญแล้วทำให้

มากแล้วย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญแล้วทำมากแล้ว ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”^{๓๙}

๔) ทำให้รู้อายุสังขารว่าจะดับลงเมื่อไร และรู้การที่จะปรินิพพานดังพระเถระรูปหนึ่งที่อยู่ ณ จิตตลบรรพตวิหาร กล่าวกับภิกษุสงฆ์ว่าจะปรินิพพานในขณะที่จงกรมถึงรอยขีดที่ท้าวขีดไว้ที่พื้นนั้น ครั้นท้าวจงกรมถึงรอยขีดก็ปรินิพพานแล้ว^{๔๐}

ส่วนอานิสงส์อื่น ๆ ที่ไม่ได้กล่าวไว้ ก็พึงทราบว่าย่อมได้อานิสงส์อย่างที่คุณบำเพ็ญสมาธิถึงอัปนาสมาธิควรได้รับนั้นแหละ เช่น ข่มนิวรณ์ทั้งหลายได้หรือหลังตายแล้วย่อมมีพรหมโลกเป็นที่ไป ดังนี้ เป็นต้น

^{๓๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๖๔.

^{๓๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

^{๔๐} วิสุทธิ (ไทย) ๒๓๗ - ๒๓๘/๔๗๐- ๔๗๑.

อนึ่ง พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙) ได้กล่าวถึงอานิสงส์
ของอานาปานสติ ดังนี้

๑. สามารถตัดเสียซึ่งวิตก มีกามวิตกเป็นต้นเพราะเป็นธรรม
อันละเอียดและประณีต

๒. เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไม และเป็นสุข

๓. เจริญให้มากทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์
เมื่อสติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ เมื่อ
บุคคลยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์แล้วย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

๔. ผู้ที่ได้สำเร็จจอร์หัตตผล โดยอาศัยการเจริญอานาปานสติ
กรรมฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่า จะอยู่ไปได้เท่าไร และ
สามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย

๕. หลับเป็นสุขไม่ตื่นรน

๖. ตื่นก็เป็นสุข คือ มีใจเบิกบาน

๗. มีร่างกายสงบเรียบร้อย

๘. มีหิริโอตตปปะ

๙. นำเลื่อมใส

๑๐. มีอภัยชัยประณีต

๑๑. เป็นที่รักของคนทั้งหลาย

๑๒. ถ้ายังไม่ได้สำเร็จมรรคผล นิพพาน เมื่อแตกตายทำลายขันธ ก็
มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๔๑}

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงข้อดีของอานาปานสติสมาธิว่ามีอยู่หลาย
ประการ ซึ่งมีข้อน่าสนใจดังต่อไปนี้

๑. อานาปานสติสมาธิ ได้ผลทันทีเมื่อเริ่มปฏิบัติ ไม่ต้องรอจนเกิด
สมาธิเป็นขั้นตอนชัดเจนคือ ผ่อนคลาย จิตสงบสบาย ทำให้อกุศลธรรมระงับ และ

^{๔๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ป.ธ.๙), หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖,
(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก ๒๕๔๖), หน้า ๗๙- ๘๐.

ส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้น อานาปานสติจึงเป็นระบบที่ดีที่สุด ประหยัด สามารถ วัตได้และสามารถประยุกต์ใช้ได้ตามความสามารถของบุคคล

๒. อานาปานสติสมาธิ ให้ผลดีแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี ระบบการหายใจที่ปรับให้ราบเรียบเสมอ ประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานก็ช่วยให้ดียิ่งขึ้นเมื่อกายผ่อนคลาย ใจก็สงบสบาย ทำให้จิตมีความสามารถ มีสมรรถนะ จิตสามารถทำหน้าที่ทางจิตได้ดียิ่งขึ้น และยังส่งเสริมภาวะทางร่างกายให้ดีอีกด้วย

๓. อานาปานสติสมาธิเป็นสติปัฏฐานที่แท้จริง เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ คือเมื่อทำอานาปานสติครบทั้ง ๑๖ ชั้นแล้ว โพชฌงค์ก็สมบูรณ์ วิชชาและวิมุตติ ก็สมบูรณ์ ดังนั้นเมื่อทำอานาปานสติ ๔ หมวด หมวดละ ๔ ชั้น เป็น ๑๖ ชั้นแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็จะมีสมบูรณ์

๔. อานาปานสติสมาธิ เป็นสัญญาที่ดีที่สุด คือเป็นเครื่องกำหนด หมายที่ดีที่สุด ทำให้ก้าวหน้าบรรลุนิพพานได้ อันเป็นความสงบของชีวิตระดับสูงสุด^๒

๒.๑.๔ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิตามแนวพุทธพจน์ ๑๖ ชั้นตอน

๑. สิ่งที่ต้องทราบก่อนการปฏิบัติอานาปานสติ

กิจที่ควรปฏิบัติเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ นั้นพระพุทธเจ้าตรัสแนะเรื่องสถานที่ ที่นั่ง และหลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติ อานาปานสติสมาธิว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติเจริญอย่างไร ทำให้มากอย่างไร? จึงจะมีผลมีอานิสงส์มาก ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้

^๒ สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์, ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต, วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัยสาขาวิชาคลินิก : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๓, หน้า ๒๐.

กิติ ไปสู่เรือนว่าง^{๔๓} กิติ นั่งขัดสมาธิ^{๔๔} นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง
ดำรงสติเฉพาะหน้า^{๔๕} เธอมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก”^{๔๖}

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ
เสพอานาปานสติอยู่ ย่อมแทงตลอดธรรมที่ไม่กำเริบต่อกาลไม่นานนัก
ธรรม ๕ ประการเป็นไฉน? คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- ๑) เป็นผู้มิรุ่มระน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย ยินดียิ่งในบริหารแห่งชีวิต
- ๒) เป็นผู้มิมีอาหารน้อย เป็นผู้ไม่เห็นแก่ปากแก่ท้อง
- ๓) เป็นผู้นอนน้อย ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่
- ๔) เป็นพหูสูต ทรงสุตะ สะสมสุตะ เป็นผู้ได้สติมาก ทรงจำไว้มาก

...

- ๕) เป็นผู้พิจารณาจิตตามที่หลุดพ้นแล้ว^{๔๗}

^{๔๓} เรือนว่าง (สุญญาคารโต) หมายถึงเสนาสนะ ๗ อย่าง เว้นป่าและโคนไม้ ได้แก่ (๑) ภูเขา (๒) ซอกเขา (๓) ถ้ำในภูเขา (๔) ป่าช้า (๕) ป่าละเมาะ (๖) ที่โล่งแจ้ง (๗) ลอมฟาง ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๐/๒๔๘. อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๕๕.

^{๔๔} นั่งขัดสมาธิ หมายถึงการนั่งพับขาเข้าหากัน ๒ ข้าง เรียกว่า นั่งขัดสมาธิ, วิ.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

^{๔๕} ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า (ปริมุข สตี อุปฏฐเปตวา) หมายถึงตั้งสติกำหนดอารมณ์กรรมฐาน วิ.อ. (ไทย) ๑/๑๖๔/๔๔๕.

^{๔๖} ตามอรรถกถาพระสูตรนี้ อัสสาสะ หมายถึงหายใจเข้า ปัสสาสะ หมายถึงหายใจออก (อสุสาโสติ อนโตปวิสนนาสิกวาโต. ปัสสาโสติ พหิณีขมนนาสิกวาโต) ม.อ. (ไทย) ๒/๓๐๕/๑๓๖.

ส่วนอรรถกถาวินัยกลับกัน คือ อัสสาสะ หมายถึงหายใจออก ปัสสาสะ หมายถึงหายใจเข้า (อสุสาโสติ พหิณีขมนนาโต ปัสสาโสติ อนโตปวิสนนาโต) วินย.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕๕๕/๔๔๖.

ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗., ส.มหา. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๐., ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๒ เป็นต้น (บาลีว่า)

อิธ ภิกขเว ภิกขุ อรณฺณคโต วา รุกฺขมูลคโต วา สุญญาคารคโต วา นิสิตฺติ ปลลฺงกํ อากุชิตฺวา อุชฺฐํ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตี อุปฏฐเปตวา. โส สโตว อสุสสตี, สโต ปัสสาสตี.

^{๔๗} อัง. ปญจก. (ไทย) .๒๒/๙๖/๑๖๖ ในกถาสูตร เปลี่ยนข้อ ๔ ว่า “เป็นผู้เข้าใจภาววัตถุ ๑๐.”, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๙๗/๑๖๗. ส่วนอรรถกถาสูตรเปลี่ยนข้อ ๔ ว่า “เป็นผู้อยู่เป็นวัตรอยู่ในเสนาสนะอันสงัด”, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๙๘/๑๖๘.

พระอรรถกถาจารย์ อธิบายก่อนเริ่มเจริญสมาธิทั้งหลายว่า

“โยคีบุคคลชำระศีลทั้งหลายให้บริสุทธิ์ตามนัยที่ได้แสดงมาใน
ศีลนิตศนั้นแล้ว ฟังตั้งตนไว้ในศีลอันบริสุทธิ์ดีแล้วนั้น บรรดาปลิโพธ
เครื่องกังวล ๑๐ ประการ อย่างใดมีอยู่แก่ตน ก็จงตัดปลิโพธเครื่องกังวล
อย่างนั้นเสียให้สิ้นห้วง แล้วฟังเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้พระกัมมัฏฐาน
เรียนเอาพระกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาพระกัมมัฏฐาน ๔๐
ประการ อันเหมาะสมแก่จริตจริยาของตน แล้วฟังออก จากวัดที่ไม่

ส ม ค ว ร

แก่การที่จะภาวนาสมาธิไป อยู่ในวัดที่สมควร ครั้นแล้วฟังทำการตัด
เครื่องกังวลเล็กๆ น้อยๆ เช่นตัดเล็บ โกนหนวด เป็นต้นให้สิ้นเสร็จ
เรียบร้อย แต่ที่นั้นฟังลงมือภาวนาสตินั้น ด้วยไม่ทำวิธีกาณาทุกๆ อย่าง
ให้ขาดตกบกพร่องไป”^{๔๘}

๒. ปลิโพธ ๑๐

ปลิโพธ แปลว่า เครื่องผูกพันหรือห่วงเหนี่ยว ซึ่งเป็นเหตุให้
ใจพะวักพะวน ไม่โปร่ง แปรก้นง่าย ๆ ว่าความกังวล เมื่อมีปลิโพธก็จะทำให้ปฏิบัติ
ก้าวหน้าไปได้ยากไม่อำนวยโอกาสแก่การเกิดสมาธิจึงต้องตัดปลิโพธ ๑๐ อย่าง คือ

๑) ที่อยู่หรือวัด หากตนมีของใช้เก็บสะสมไว้มาก หรือมีงานอะไร
ค้างอยู่แล้วทำให้เป็นกังวล แต่ถ้าใจไม่ผูกพันกังวลก็ไม่มีไร

๒) ตระกูล คือ ตระกูลญาติ หรือตระกูลอุปฐาก ซึ่งสนิทสนม
เมื่อจะต้องห่างไปใจก็คอยเป็นห่วง ควรทำใจให้ได้

๓) ลาก เช่น มีคนเลื่อมใสมาก มาหามาถวายของมั่ววุ่นอยู่ไม่เป็น
อันปฏิบัติ ควรปลีกตัวไปหาที่สงบ

^{๔๘} วิสุทธิ (ไทย) ๔๑/๑๔๖.

๔) คณะ เช่น มีคณะศิษย์ที่ต้องสอน ยู่อยู่กับงานสอน และ
แก้ความสงสัย ควรทำเรื่องที่ค้างให้เสร็จ หรือหากคนแทนแล้วขอโอกาสลาไป

๕) กรรม คือ การงาน โดยเฉพาะนวักรรม (การก่อสร้าง) ควรทำ
ให้เสร็จหรือมอบหมายแก่ใครให้เรียบร้อย

๖) อัทธานะ คือ การเดินทางไกลด้วยกิจธุระ เช่น ไปบวชพระเณร
พึงทำเสียให้เสร็จหมดกังวล

๗) ญาติ ทั้งญาติทางบ้าน และญาติทางวัด (อุปัชฌาย์ อาจารย์
ศิษย์ เพื่อนศิษย์) เจ็บป่วยต้องชวนชววยรักษาให้หายจนหมดห่วง

๘) อาพาธ คือ ตนเองป่วยใช้รับรักษาให้หาย ถ้าดูท่าจะไม่หาย
ก็ให้ทำใจสู้ว่าฉันจะไม่ยอมเป็นทาสของแกฉันจะปฏิบัติละ

๙) คันถะ คือ ปริยัติ คือ สิ่งที่เราเรียน เป็นปليโพธสำหรับผู้วนกับ
การรักษาความรู้ เช่น สาทยาย เป็นต้น ถ้าไม่วนก็ไม่ใช่ไร

๑๐) อิทธิ คือ ฤทธิ์ของบุุคคล เป็นภาวะในการรักษา แต่เป็นปليโพธ
สำหรับผู้บำเพ็ญวิปัสสนาเท่านั้น ไม่เป็นปليโพธแก่การเจริญสมาธิโดยเฉพาะ เพราะ
ผู้ที่เจริญยังไม่มืฤทธิ์ที่จะหวัง^{๔๙}

๓. กัลยาณมิตรผู้แนะนำอานาปานสติสมาธิ

เมื่อตัดปليโพธได้แล้ว ไม่มีอะไรติดข้องค้างใจพึงไปหาท่านที่
สามารถสอนอานาปานสติให้แก่ตนได้ ซึ่งมีคุณสมบัติของกัลยาณมิตร เช่น
ประกอบด้วยกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ ได้แก่ ๑. น่ารัก ๒. นำเคารพ ๓. นำ
เ จ ริ ญ ไ จ
๔. เป็นผู้รู้จักว่ารู้จักกล่าว ๕. เป็นผู้ดกลั้นต่อถ้อยคำของผู้อื่นได้ ๖. สามารถชี้แจง
เรื่องที่ลึกซึ้งได้ ๗. ไม่ชักนำไปในเรื่องที่ไม่ควร^{๕๐}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) สรุวิธีเลือกกัลยาณมิตรและการ
เข้าไปขอกรรมฐานตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

^{๔๙} วิสุทธิ (ไทย) ๔๑/๑๔๗.

^{๕๐} วิสุทธิ (ไทย) ๔๒/ ๑๖๑.

“กัลยาณมิตรนั้นถ้าให้ตีควรวัดพระพุทธรูป ถ้าไม่ได้ก็หา พระอรหันต์ พระอริยบุคคลระดับรองลงมา ท่านผู้ใดมาน ผู้ทรงพระไตรปิฎก จนถึง ท่านที่เป็นพหูสูตลดหลั่นกันลงมา ท่านว่าพระปฤชชที่เป็นพหูสูตบางทีสอนได้ดีกว่า พระอรหันต์ที่ไม่เป็นพหูสูตเสียอีก เพราะพระอรหันต์ถนัดแต่แนวปฏิบัติที่ท่านผ่านมาเองเท่านั้น บอกทางไปได้จำเพาะตัวและบางองค์ก็ไม่ถนัดเชิงสอนอีกด้วย ส่วน พหูสูตได้ค้นคว้ามาก สอบสวนมาหลายอาจารย์ แสดงทางไปให้เห็นกว้างขวาง และ รู้ จ ก กลวิธียกย่องสอนให้เหมาะ ยิ่งได้พระอรหันต์ที่เป็นพหูสูตก็ยิ่งดี เมื่อหากัลยาณมิตร ได้แล้วพึงเข้าไปหา ทำวัตรปฏิบัติต่อท่านแล้วขอโอกาสเรียนกรรมฐานจากท่าน”^{๕๑}

ในการรับเอากรรมฐานท่านให้ทำเป็นพิธีการ คือเข้าไปหาท่านผู้ เป็นกัลยาณมิตรแล้ว กล่าวคำมอบตัวแด่พระพุทธรูป ท่านองนี้ว่า “ข้าแต่พระผู้มี พระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่พระองค์” หรือมอบตัวแก่พระ อาจารย์ก็ได้ว่า “ข้าแต่ท่านพระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่ท่าน” การมอบ ตัวให้นี้เป็นกลวิธีสร้างความรู้สึกให้ปฏิบัติอย่างจริงจังเด็ดเดี่ยว ช่วยทำลายความ หวาดกลัว ทำให้ว่าง่าย ทำให้ความรู้สึกระหว่างอาจารย์กับผู้ปฏิบัติถึงกัน และเปิด โอกาสให้อาจารย์สอนและช่วยในการฝึกได้อย่างเต็มที่ พร้อมนั้นพึงทำพื้นใจของตน ให้ประกอบด้วยอโลภะ อโทสะ อโมหะ เนกขัมมะ ความใฝ่สงัด และความรอดพ้น กับ ทั้งทำจิตให้โน้มโน้มไปในสมาธิและนิพพานแล้วขอกรรมฐาน^{๕๒}

๔. สถานที่ที่เหมาะสมแก่การเจริญอานาปานสติสมาธิ

ถ้าว่าตามพุทธพจน์ ก็คือ ป่า โคนไม้ และเรือนว่าง ซึ่ง พระพุทธโฆษาจารย์อธิบายว่า “พึงอยู่เจริญกรรมฐานให้บริสุทธิ์ ณ ที่เดียวกับ อาจารย์นั้นแหละ トラบที่ตนมีความสุขสบาย แต่ถ้าไม่มีความสุขสบาย ณ ที่วัด นั้น ก็พึงไปอยู่ ณ ที่วัดอื่นอันเป็นที่สบาย ในระยะทางห่างจากวัดพระอาจารย์

ป ร ะ ม า ณ

^{๕๑} วิสุทธิ (ไทย) ๔๒/๑๖๒-๑๖๔.

^{๕๒} วิสุทธิ (ไทย) ๔๒/๑๖๔-๑๖๖.

ร้อยเส้นหรือสองร้อยเส้น หรือแม้ประมาณสี่ร้อยเส้นก็ได้ ครั้นอยู่ห่างในระยะทาง
เท่านั้น เมื่อเกิดความสนเท่ห์สงสัยหรือเกิดความหลงลืม ในหัวข้อกัมมัฏฐานบาง
ประการจักได้ตื่นลุกขึ้นทำกิจวัตรในวัดให้เสร็จแต่เช้า แล้วออกจากวัดเที่ยววิณฑบาต
ไปในระหว่างทาง พอเวลาฉันเสร็จแล้ว ก็ให้ถึงที่อยู่ของพระอาจารย์พอดี สอบถาม
ชำระกัมมัฏฐานให้บริสุทธิ์สิ้นสงสัยในสำนักของพระอาจารย์เสียแต่ในวันนั้น พอวันที่
สองก็มีสการกราบลาพระอาจารย์ แล้วก็ออกเดินทางกลับแต่เช้าเที่ยวรับวิณฑบาต
ไปในระหว่างทาง ยังไม่ทันจะเหน็ดเหนื่อยเมื่อยลอะไรก็จักมาถึงที่อยู่ของตนพอดี
ส่วนโยคีบุคคลผู้ซึ่งไม่ได้ที่อยู่อันผาสุกสบาย แม้ในระยะทางประมาณสี่ร้อยเส้นนั้น
จงตัดข้อที่เข้าใจได้ยากในกัมมัฏฐานให้กระจ่างแจ้งทุกประการ ชำระกัมมัฏฐานให้
บริสุทธิ์ด้วยดีแล้ว จะออกจากวัดอันไม่สมควรแก่การภาวนาสมาธิไปอยู่ ณ ที่วัดอัน
สมควรแม้ไกลๆ กว่านั้นก็^{๕๓}

วัดหรือวิหาร หรือที่อยู่ที่เหมาะสมตามที่ท่านแนะนำ คือ สถานที่
ประกอบด้วยองค์ ๕ อันได้แก่ ๑. ต้องไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก ไปมาสะดวก ๒.
กลางวันไม่พลุกพล่านกลางคืนไม่อีกที่ก ๓. ปราศจากการรบกวนของเหลือบ ยุง ลม
แ และ ด ด
สัตว์เลื้อยคลาน ๔. เมื่อพักอยู่ที่นั้น ไม่ขัดสนปัจจัยสี่ ๕. มีพระเถระผู้เป็นพหูสูต ซึ่ง
สามารถเข้าไปสอบถามข้ออรรถข้อธรรมให้ท่านช่วยอธิบายแก้ความสงสัยได้^{๕๔}

พุทธทาสภิกขุ อธิบายสถานที่บำเพ็ญอานาปานสตินี้ว่า “เกี่ยวกับ
ที่สงัด มีบทบาทว่า ภิกษุไปสู่ที่สงัด คำว่า ที่สงัด ก็คือที่ ๆ ไม่มีอะไรรบกวน ในบาลี
ระบุ ป่า โคนไม้ แล้วก็เรือนว่าง ไปในป่า หมายความว่า เป็นป่าไม้ เป็นดงไม้ทั่วไป
หมด ส่วนโคนไม้ หมายความว่า โคนไม้เฉพาะต้นไม้ในที่โล่ง ในที่แจ้ง ต้นไม้เป็น
ต้นๆ ก็หนังที่โคนไม้, สุกัญญาการนั้นเป็นคำกลางๆ รวมๆ แปลว่า “เรือนว่าง” ก็จริง
แต่อาจจะหมายถึงอะไรๆ ก็ได้ในความหมายคล้ายกัน เช่น ถ้ำ, เพิง, เจ็อมหิน,
ริมตลิ่งที่กันแดดกันฝนได้ กระทั่งกระท่อมร้าง, กระทั่งเรือนที่จัดขึ้นไว้เองโดยเฉพาะ

^{๕๓} วิสุทธิ (ไทย) ๕๑/๒๐๓.

^{๕๔} อ.ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๑/๑๘-๑๙., วิสุทธิ (ไทย) ๕๓/๒๑๒., พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า

ล้วนแต่เรียกว่าเรือนว่าง...ถ้าหากว่ามันหลักไม่ได้ หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีของชาวบ้านที่จะต้องอยู่กับบ้านกับเรือน ก็ต้องจัดเอาในบ้านเรือน ที่มุมบ้าน ที่กอกกล้วย ที่กอไผ่ ก็ยังทำได้ ก็เลือกเอา หรือถ้าเป็นผู้มีอิสรภาพ มีกำลังทรัพย์มีอะไรก็จัดมันไว้ในบ้านส่วนใดส่วนหนึ่งที่อำนวยความสะดวกแก่เรื่องนี้ ได้ยวนี้ ความก้าวหน้าทางวัตถุมีมากคุณก็เห็นอยู่แล้ว จัดอย่างไรก็ได้ เช่นห้องเย็นเขาไปใช้ ก็ น เ พื อ ค ว า ม สะดวกสบายอย่างอื่นก็มีมากถมไป ทำไมไม่ใช้ในเรื่องอย่างนี้บ้าง เพราะฉะนั้นคำว่า “ที่สงัด” นั้นไม่มีปัญหาอะไร ถ้าเราจำเป็นขึ้นมาจริง ๆ เป็นการจำเป็นอย่างไรก็ตามไปที่ไหนไม่ได้ ไม่มีที่ จะทำอย่างไร ต้องมีวิธีๆ หนึ่งคือ จัดให้สงัดอยู่ในตัวมันเอง คือปิดหูปิดตา ปิดอะไรมันก็ทำได้เหมือนกัน คืออย่าไปพึ่งมัน อย่างนี้มันก็เกิดเป็นป่า หรือเป็นที่สงัดขึ้นมาที่นั่นทันที”^{๕๕}

๕. อิริยาบถที่เหมาะสมกับการเจริญอานาปานสติ

ให้ใช้อิริยาบถหนึ่ง คือ ตรัสว่า นิสิตติ ปลุลงกั อากุชิตวา แปลว่า นั่งคู้บัลลังก์^{๕๖} ซึ่งพระพุทธโฆษาจารย์อธิบายเหตุที่ตรัสเช่นนั้นว่า อิริยาบถหนึ่งเป็นอิริยาบถที่มั่นคง ไม่เป็นไปในฝ่ายหดหู่ หรือฟุ้งซ่าน สะดวกในการหายใจ ปลุลงกั ได้แก่ การนั่งพับขาโดยรอบ, อากุชิตวา แปลว่า คู้เข้า, อุกุ กาย ปรณิธาย แปลว่า ตั้งร่างกายส่วนบนให้ตรง คือยังกระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อน ให้ที่สุดจรดกัน เมื่อนั่งอย่างนี้หนัง เนื้อ และเอ็นยอมไม่ตึง ทุกขเวทนาย่อมไม่เกิดขึ้นง่าย จิตก็ยอมเป็นหนึ่งได้โดยไมยาก^{๕๗}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “ท่านั่ง หลักการอยู่ที่ว่า อิริยาบถใดก็ตามที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายสบายที่สุด แม้ปฏิบัติอยู่นานๆ

^{๕๕} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๕๐-๕๑.

^{๕๖} ฉบับมหาจุฬา แปลว่า นั่งขัดสมาธิ บ้าง., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗ แปลว่า นั่งคู้บัลลังก์ บ้าง., ชุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๑๖๓/๒๕๔., พุทธทาสภิกขุ แปลว่า นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว (อานาปานสติสมบูรณแบบ หน้า ๑.)

^{๕๗} วิสุทธิ (ไทย) ๒๑๘/ ๔๔๕ - ๔๔๖.

ก็ไม่เมื่อยล้า และทั้งช่วยให้การหายใจคล่องสะดวก ก็ใช้อิริยาบถนั้น การณ์ปรากฏว่า อิริยาบถที่ท่านผู้สำเร็จนับจำนวนไม่ถ้วนได้พิสูจน์กันมาตลอดกาลนานนักหนาว่า ได้ผลดีที่สุดในหลักการนั้นก็คือ อิริยาบถหนึ่งในท่าที่เรียกกันว่าขัดสมาธิ หรือที่ พระเรียกว่านั่งคู้บรรลึงก็ ตั้งกายตรง คือให้ร่างกายท่อนบนตั้งตรง กระดูกสันหลัง ๑๘ ข้อ มีปลายจรดกัน ท่านว่าการนั่งอย่างนี้ หนึ่งเนื้อและเอ็นไม่ขด ลมหายใจก็เดินสะดวก เป็นท่าหนึ่งที่มีมั่นคง เมื่อเข้าที่ดีแล้ว จะมีคุณภาพอย่างยิ่ง ภายจะเบาไม่รู้สึก เป็นภาระ นั่งอยู่ได้แสนนานโดยไม่มีทุกขเวทนารบกวน ช่วยให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น กรรมฐานไม่ตกแต่เดินหน้าได้เรื่อย ตามที่สอนสืบกันมา ยังมีเพิ่มว่า ให้สันเท้า ชิดท้องน้อยถ้าไม่เอาขาไขว้กัน (ขัดสมาธิเพชร) ก็เอาขาขวาทับขาซ้าย วางมือบน ดักชิดท้องน้อย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจรดกัน หรือนิ้วชี้ขวาจรดหัวแม่มือซ้าย แต่รายละเอียดเหล่านี้ขึ้นต่อคุณภาพแห่งร่างกายของแต่ละบุคคลด้วย ผู้ที่ไม่เคยนั่ง เช่นนี้หากทนหัดทำได้ก็คงดี แต่ถ้าไม่อาจทำได้ ก็อาจนั่งเก้าอี้ให้ตัวตรงสบาย หรือ อยู่ในอิริยาบถอื่นที่สบายพอดี มีหลักการสำคัญอีกว่า ถ้ายิ่งนั่งไม่สบาย มีอาการเกร็ง หรือเครียด ฟังทราบวาปฏิบัติไม่ถูกต้องฟังแก้ไขเสียให้เรียบร้อยก่อนปฏิบัติต่อไป ส่วนตาจะหลับหรือลืมก็ได้ สุดแต่สบาย และใจไม่ฟุ้งซ่าน ถ้ามืดตาก็อาจทอดลงหรือ มองที่ปลายจมูกให้เป็นทีสบาย”^{๕๔}

พุทธทาสภิกขุ อธิบายว่า “ นิสิตติ ปรลลงกั อากุชิตวา (แปลว่า) การนั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตัวหนังสือว่าอย่างนี้ ก็คือนั่งขัดตะหมาด... พวกที่ไม่เคย นั่งก็นั่งไม่ได้ เช่นพวกฝรั่งก็นั่งไม่ได้, เขาก็หาทางออกอย่างอื่น ไปนั่งบนเบาะบ้าง ไปนั่งบนเก้าอี้บ้าง มันก็เลยเปลี่ยนไปไม่มากก็น้อย ท่านั่งอย่างนี้เป็น **STEADY** ซึ่งมันมีลักษณะเหมือนพีระมิด ซึ่งมันไม่มีทางจะล้ม, มันหลับก็ได้ นั่งโดยวิธีนี้ยากจะ หลับได้ มันเหมือนกับแขนยัน เมื่อแขนยังชื้ออยู่มันจะล้มอย่างไรได้ ฐานมันก็เป็น สามเหลี่ยม เป็นพีระมิดอยู่ เอียงซ้ายเอียงขวา เอียงหน้า เอียงหลังอะไรไม่ได้ทั้งนั้น เมื่อนั่งไม่ได้ก็หาทางออก ไปนั่งเก้าอี้บ้างเอาเบาะรองบ้าง มันเสียความเข้มข้น เสีย ความสมบูรณ์อะไรไปมาก คือมันเสียเทคนิคเฉพาะของเขา ถ้านั่งยองๆ มันก็ล้มไป ได้,นั่งพับเพียบมันก็เจ็บตาตุ่มหรือเจ็บส่วนใดส่วนหนึ่ง...ทั้งนี้ ก็รวมความอยู่ในคำว่า

^{๕๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๖๓ - ๘๖๔.

นั่งในลักษณะที่มั่นคง,นั่งได้ทนที่สุด มั่นคงคือล้มยาก จนถึงหลับได้ เป็นวิธีที่ นั่งได้ทน เพราะว่าเขาต้องนั่งนาน ครั้งแรกอาจจะรู้สึกว่ขัดข้อง ปวดเมื่อยนั่งไม่ได้ แต่พอ นั่งได้แล้ว ก็นั่งได้ทนกว่าวิธีอื่น แล้วก็อย่าได้คิดว่า มันเป็นเรื่องที่ผิดอนามัย ที่ว่าผิดอนามัยนั้นอนามัยมันยืดหยุ่น, คนที่เขาเคยนั่งสบายมีหลักอย่างอื่น เขาคิดว่านั่งอย่างนี้ผิดอนามัย อยากจะนั่งเหยียดขามากกว่า, อันนี้ควรเข้าใจให้ดี ๑”^{๕๙}

๖. ขั้นตอนการปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

จตุกกะที่ ๑ ใช้บำเพ็ญกายานุสสนาสติปัฏฐานได้

- ๑) เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”
เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”
- ๒) เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”
เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”
- ๓) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง หายใจออก”
- ๔) สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”

จตุกกะที่ ๒ ใช้บำเพ็ญเวทนานุสสนาสติปัฏฐานได้

- ๕) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้ปีติ หายใจออก”
- ๖) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจออก”
- ๗) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก”

^{๕๙}พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบรูณ์แบบ, หน้า ๕๓ - ๕๕.

- ๘) สำเนียงว่า “เราระวังจิตสังขาร หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราระวังจิตสังขาร หายใจออก”

จุดกาะที่ ๓ ใช้บ้ำเพ็ญจิตตามุขัสสนาสติปัฏฐานได้

- ๙) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจออก”
๑๐) สำเนียงว่า “เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก”
๑๑) สำเนียงว่า “เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราตั้งจิตมั่น หายใจออก”
๑๒) สำเนียงว่า “เราเปลื้องจิต หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราเปลื้องจิต หายใจออก”

จุดกาะที่ ๔ ใช้บ้ำเพ็ญธรรมามุขัสสนาสติปัฏฐานได้

- ๑๓) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก”
๑๔) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก”
๑๕) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก”
๑๖) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก”^{๖๐}

^{๖๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗-๑๘๐., ต.มหา. (ไทย) ๑๘/๘๗๗/๔๕๔-๔๕๕., ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๑๖๓/๒๕๔-๒๕๕ เป็นต้น, อรรถกถาเรียกว่า โสฬสวัตถุ แปลว่า อาณาปานสติกรรมฐาน มีวัตถุ คือ หัวข้อ ๑๖ วิสุทธิมรรค หน้า ๔๖๙,๔๗๑, ขุ.ปฎิ. ๓๑/๑๖๓/๒๕๔-๒๕๕. เรียกว่า การทำสติ ๓๒ ประการ คือ นับทั้งหายใจเข้าและหายใจออกทุกอาการจึงได้ ๑๖X๒ = ๓๒.

นอกจาก ๑๖ ชั้นนี้แล้ว ท่านยังตรัสถึงวิธีเจริญวิปัสสนาโดยมีอานาปานสติ เป็นปัจจัยว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มาก แล้วอย่างนี้ จึงทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้”...

“ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้จึงทำให้ โภชฌงค์ ๗ บริบูรณ์”...

“ภิกษุทั้งหลาย โภชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มาก แล้วอย่างนี้ จึงทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๖๑}

ตามที่ทรงแสดงไว้นี้เป็นการตรัสเต็มรูปแบบ ตั้งแต่เริ่มต้นด้วยสมถะจนถึง ความหลุดพ้นจากอวิชชาด้วยวิปัสสนา ทรงมุ่งให้ผู้ปฏิบัติบริหารกรรมฐานนี้อย่าง จริงจังเพื่อความพ้นทุกข์อย่างที่เรียกว่า ปาริหาริกรรมฐาน (กรรมฐานที่ต้องรักษา อยู่เป็นนิตย์)^{๖๒}

เงื่อนไขของการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ชั้น พระอรรถกถาจารย์มีมติว่า ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะปฏิบัติได้เฉพาะจตุกกะแรก คือ หมวดที่สี่ที่ ๑ เท่านั้น ส่วนอีก ๓ จตุกกะ ปฏิบัติได้ต่อเมื่อบรรลุฌานแล้ว, ๓ จตุกกะแรกเป็นได้ทั้งสมถะและ วิปัสสนา จตุกกะที่ ๔ ใช้ในการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น อีกอย่างหนึ่ง จตุกกะที่ ๑ ตรัสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๒ ตรัสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจ ตามเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๓ ตรัสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนจตุกกะที่ ๔ ตรัสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๖๓}

๗. เริ่มการปฏิบัติตามแนวพุทธพจน์

^{๖๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙-๑๕๒/๑๙๑/๑๙๕., ส.มหา. (ไทย) ๑๙/๙๙๙/๔๗๓- ๔๗๘, วิชาและวิมุตติ หมายถึงมรรคผลและนิพพาน ม.อ. (ไทย) ๓/๑/๓๙๔..

^{๖๒} วิสุทธิ (ไทย) ๔๒/ ๑๕๙.

^{๖๓} วิสุทธิ (ไทย) ๒๒๒/๔๕๔,๒๓๖/๔๖๙.

พระพุทธเจ้าตรัสวิธีเริ่มต้นไว้ในจตุกกะที่ ๑ ว่า

- ๑) ทีฆ วา อสฺสสนฺโต “ทีฆ อสฺสสามิ” ติ ปชานาติ.
เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”
ทีฆ วา ปสฺสสนฺโต “ทีฆ ปสฺสสามิ” ติ ปชานาติ
เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”
- ๒) รสฺส วา อสฺสสนฺโต “รสฺส อสฺสสามิ” ติ ปชานาติ.
เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”
รสฺส วา ปสฺสสนฺโต “รสฺส ปสฺสสามิ” ติ ปชานาติ.
เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”
- ๓) “สพฺพกายปฏิสฺสเวทึ อสฺสสิสฺสามิ” ติ สิฏฺขติ,
สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กลมทั้งปวง หายใจเข้า”
“สพฺพกายปฏิสฺสเวทึ ปสฺสสิสฺสามิ” ติ สิฏฺขติ.
สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กลมทั้งปวง หายใจออก”
- ๔) “ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามิ” ติ สิฏฺขติ.
สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า”
“ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามิ” ติ สิฏฺขติ.
สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”^{๖๔}

ในที่นี้จะแสดงแต่ในจตุกกะที่ ๑ เท่านั้น

๑. อธิบาย “ปชานาติ - ความรู้ชัด”^{๖๕}

คือการมีสติ ไม่ละสติในการสังเกตลมหายใจเข้าและออกนั้น และรู้ชัดด้วยปัญญาว่า ขณะนั้น ๆ จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน เป็นต้น ท่านเรียกว่า สโตการี แปลว่า ผู้ทำสติ^{๖๖}

^{๖๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗ - ๑๘๘. , ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๑.

^{๖๕} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๒. พุทธทาสภิกขุ แปลว่า รู้ลึกทั่วทั่วถึง.

๒. อธิบาย “สิกฺขติ - ความสำเหี้ยก”^{๖๗}

หมายถึง ความเพียรพยายามก็ได้ หรือหมายถึงการสำรวมอยู่ในสิกขา ๓ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ในที่นี้หมายถึงการพยายามสำรวมอยู่ด้วยสติในนิมิตคือลมหายใจนั้น^{๖๘}

๓. อธิบาย “สพฺพกายปฏิสํเวทึ - การกำหนดรู้กงลมทั้งปวง”^{๖๙}

คือการมีสติและสัมปชัญญะ รู้ความปรากฏของลมหายใจทั้งเบื้องต้นท่ามกลาง และที่สุด (เช่น รู้การเข้าของลม รู้การตั้งอยู่ของลม รู้การออกของลม ดังนี้ เป็นต้น) ดังที่ระบุว่า “ยอมหายใจออกและหายใจเข้าด้วยจิตที่เป็นญาณสัมปยุต” คำว่า กาย ในที่นี้ ได้แก่ กงลมหายใจ^{๗๐}

๔. อธิบาย “ปสฺสมภฺยํ กายสงฺขารํ - การระงับกายสังขาร

การมีสติกำหนดกงลมพร้อมๆ กับมีปัญญารู้กงลมเห็นว่าหยาบหรือละเอียด ซึ่งท่านกล่าวว่า ลมหายใจจะหยาบหรือละเอียดก็ขึ้นอยู่กับจิต “เมื่อกายและจิตกระสับกระส่ายอยู่กายสังขารย่อมเป็นไปโดยประมาธ (คือหยาบ) เมื่อกายและจิตไม่กระสับกระส่าย กายสังขารย่อมเป็นไปละเอียด” กายสังขาร ในที่นี้ได้แก่ลมหายใจ (เพราะปรุงแต่งกาย ทำให้กายคือชีวิตดำรงอยู่ได้)^{๗๑}

๕. พุทธทาสภิกขุ อธิบายขยายว่า สิ่งที่ต้องสังเกตอย่างหนึ่งในที่นี้ก็คือในการปฏิบัติทั้ง ๑๖ ชั้น ในชั้นที่ ๑ และชั้นที่ ๒ ท่านได้ใช้คำว่า รู้สีกตัวทั่วถึง คือ ปชานาติ เป็นหลักในการฝึก แต่พอถึงชั้นที่ ๓ ตลอดไปถึงขั้นสุดท้าย ก็มีการเปลี่ยนเป็นคำว่าทำในบทศึกษา คือคำว่า สิกฺขติ. เพราะฉะนั้นมันจึงมีความต่างกันสองอันแรกใช้คำว่า ปชานาติ รู้สีกตัวทั่วถึง คือว่าทำความรู้สึกในสิ่งที่มีอยู่ หรือเป็นอยู่ในขณะนั้น ในลักษณะที่เป็นการสังเกต ส่วนในขั้นต่อไปใช้คำว่า “สิกฺขติ” คือ

^{๖๖} วิสุทฺธิ (ไทย) ๒๑๙/๔๔๖.

^{๖๗} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๒. พุทธทาสภิกขุ แปลว่า ย่อมทำในบทศึกษา

^{๖๘} วิสุทฺธิ (ไทย) ๒๓๐/๔๔๙., ขุ.ปฏฺ. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๗.

^{๖๙} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๒. พุทธทาสภิกขุ แปลว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง, พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๖๒. แปลว่า จักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งหมด

^{๗๐} วิสุทฺธิ (ไทย) ๒๒๐/๔๔๙.

^{๗๑} วิสุทฺธิ (ไทย) ๒๒๐/๔๕๐- ๔๕๓.

ต้องพยายามฝึกหรือทำ ที่ยิ่งไปกว่านี้เพียงแต่สังเกต...รวมความสั้นๆ ที่สุดก็ว่า ๒
ขั้นแรกฝึกการสังเกต ๑๔ ขั้นหลังที่เหลือนั้นฝึกการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งลงไป

ใจความสั้นๆ ของการฝึก ขั้นที่ ๓ นี้ก็พูดได้ว่า เป็นการฝึกในการกำหนดรู้
ถึงข้อเท็จจริง ที่ลมหายใจนั้นเป็นเครื่องปรุงแต่งกาย จึงได้เรียกลมหายใจนั้นว่า กาย
สังขาร...การปฏิบัติในขั้นนี้ ในหมวดที่หนึ่งนี้เราเรียกว่า “กายานุสสนาสติปัญญาฐาน”
การฝึกตามเห็นกาย การฝึกในขั้นที่ ๓ เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวงนี้ ก็เป็นผู้
ตามเห็นกายในกาย กายแรกคือลมหายใจ กายหลังคือเนื้อตัวเรา^{๗๒} ปฏิบัติเพื่อการ
เห็นกายในกาย กายแรกคือลมหายใจ กายหลังคือตัวเรา เราต้องดูลมหายใจซึ่งเป็น
กายลม ซึ่งมีอยู่ในร่างกายอันเป็นกายเนื้อ ดังนั้นจึงได้ชื่อว่า เป็นผู้เห็นตามกาย
ในกาย คือตามมองดูกายในกายนั้น ลมหายใจจึงได้ชื่อว่าเป็น “กาย” อย่างหนึ่ง
ในบรรดากายทั้งหลาย...”^{๗๒}

๘. วิธีปฏิบัติตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ก่อนปฏิบัติท่านแนะนำให้ตัดปลิโพธิ์เล็ก ๆ น้อย ๆ เสีย ทำภักติก
(การรับประทานอาหาร) เสร็จแล้วบรรเทาความเมาในภักต์แล้วนั่งอย่างสบาย ทำจิต
ให้รำเริงด้วยการระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณพระรัตนตรัย จำให้แม่นยำแม้ทเดียวก็ไม่
เคลื่อนคลาดจากข้อที่เรียนมาจากอาจารย์ แล้วมนสิการอานาปานสติกรรมฐานนี้ไป
เถิด

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้เรียบเรียงวิธีปฏิบัติตามคัมภีร์
วิสุทธิมรรคไว้ตั้งแต่เริ่มจนกระทั่งเกิดอุปปนาสมาธิดังนี้

พระพุทธโฆษาจารย์ ได้เสนอวิธีการเพิ่มเติม เช่น การนับ เป็นต้น
เข้ามาเสริมการปฏิบัติตามพุทธพจน์ที่ยกมาแสดงข้างต้นแล้วด้วย มีความที่ควรทราบ
ดังนี้

^{๗๒} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๘๕-๘๘.

ก. การนับ (คณนา) เริ่มแรกในการกำหนดลมหายใจออกเข้า ยาวนั้น ท่านว่าให้นับไปด้วยเพราะการนับจะช่วยตรึงจิตได้ดี การนับแบ่งเป็น ๒ ตอน

ช่วงแรก ท่านให้นับช้า ๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า ๕ แต่อย่าให้เกิน ๑๐ และให้เลขเรียงตามลำดับ อย่าโจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า ๕ จิตจะตื่นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน ๑๐ จิตจะไปพะวงที่การนับแทนที่จะจับอยู่กับ ธรรมเนียมคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นจะวุ่นไป) ให้นับที่หายใจเข้า ออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๑ ลมออกกว่า ๒ ลมเข้าว่า ๒ อย่างนี้เรื่อยไปจนถึง ๕,๕ แล้วตั้งต้นใหม่ ๑,๑ จนถึง ๖,๖ แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ ไปจนครบ ๑๐ คู่ แล้วกลับย้อนที่ ๕ คู่ใหม่ จนถึง ๑๐ คู่อย่างนั้นเรื่อยไป พอจะเขียนให้ดูได้ดังนี้^{๗๓}

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙ ๑๐,๑๐

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

ฯลฯ

ช่วงสอง ท่านให้นับเร็ว กล่าวคือ เมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏ แก่ใจชัดเจนดีแล้ว (จิตอยู่กับลมหายใจ โดยลมหายใจช่วยตรึงไว้ได้ ไม่ส่ายฟุ้งไป ภายนอก) ก็ให้เลิกนับช้าอย่างข้างต้นนั้นเสีย เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คราวนี้ไม่ต้อง คำนึงถึงลมเข้าในหรือออกนอก กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก นับเร็ว ๆ จาก ๑ ถึง

^{๗๓} พึงทราบว่า ตัวอย่างวิธีปฏิบัติที่แสดงในที่นี้ เขียนตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ให้เห็นแบบแผนเดิมผู้ปฏิบัติจะยก เยื้องไปอย่างอื่นอีกก็ได้ เช่น อย่างที่สำนักต่าง ๆ ในปัจจุบันสอนให้ว่าพุทโธบ้าง อย่างอื่นบ้าง กำกับลมหายใจเข้า - ออก แทน การนับ เป็นต้น (สาระอยู่ที่เป็นการตรึงจิตไว้เท่านั้น), ท่านเรียกรวีนีว่า ธัญญมามากคณนายนัย คือ การนับช้าดูคนดวง ข้าวเปลือกลูกกระสอบ

๕ แล้วขึ้นใหม่ ๑ ถึง ๖ เพิ่มทีละหนึ่งเรื่อยไปจน ๑ ถึง ๑๐ แล้วเริ่ม ๑ ถึง ๕ ใหม่อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยกำลังการนับเหมือนเรือตั้งลำแน่วในกระแสน้ำเชี่ยวด้วยอาศัยถ่อ เมื่อนับเร็วอย่างนั้น กรรมฐานก็ปรากฏต่อเนื่องเหมือนไม่มีช่องว่าง ฟังนับเร็ว ๆ อย่างนั้นเรื่อยไป ไม่ต้องกำหนดว่าลมหายใจในออกนอกเอาสติกำหนด ณ จุดที่ลม กระทบคือที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน (แห่งใดแห่งหนึ่งแล้วแต่ที่ใครรู้สึกชัด) เท่านั้น^{๗๔} ทั้งนี้ พอเขียนดูกันได้ดังนี้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

ฯลฯ

กำหนดนับอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าเมื่อใดแม้ไม่นับแล้วสติก็ยังตั้ง แน่วอยู่ในอารมณ์ คือลมหายใจเข้าออกนั้น (วัตถุประสงค์ของการนับก็เพื่อให้สติตั้ง แน่วอยู่ในอารมณ์ ตัดความคิดฟุ้งซ่านไปภายนอกได้นั่นเอง)

ข. การติดตาม (อนุพันธนา) เมื่อสติอยู่ที่แล้ว คือจิตอยู่กับ ลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้วก็หยุดนับเสีย แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนี้มีไช้หมายความว่าตามไปกับลมที่เดินผ่านจมูก เข้าไปจุดกลางตรงหัวใจ ลงไปสู่ตแถวสะดือ แล้วตามลมจากท้องขึ้นมาที่อกแล้วออกมาที่จมูก เป็นต้นลม กลางลม ปลายลม ถ้าทำอย่างนั้น ทั้งกายใจจะปั่นป่วนวุ่นวาย เสียผล วิธีติดตามที่ ถูกต้อง คือใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน) นั้น แหละ เปรียบเหมือนคนเลื่อยไม้ ตั้งสติไว้ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้เท่านั้น จะได้ใส่ใจ ฟันเลื่อยที่มาหรือไป สายตาไปตามหัวเลื่อย กลางเลื่อย ปลายเลื่อยก็หาไม่ แต่ทั้งที่ ตามมองอยู่ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้แห่งเดียว ฟันเลื่อยที่มาหรือไปเขาก็ตระหนักรู้

^{๗๔} ท่านว่าคนจมูกยาว ลมกระทบชัดที่ปลายจมูก คนจมูกสั้นลมกระทบชัดที่ริมฝีปากบน และท่านว่าถ้าสังเกตตามลมเข้าไปจะรู้สึกอึดอัดอยู่ในทรวงอก และถ้าสังเกตตามลมออกไปข้างนอก จิตก็จะแพร่สายไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ,เรียกวิธีนี้ว่า โดपालกคณนหานัย คือการนับเร็วดูจนเลี้ยงใครนับใครที่ออกจากคอก.

และโดยวิธีนี้งานของเขาก็สำเร็จด้วยดี ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน เมื่อตั้งสติไว้ที่จุดลมกระทบไม่ส่ายใจไปตามลมที่มาหรือไป ก็รู้ตระหนักรู้ถึงลมทั้งที่มาและไปนั้น และโดยวิธีนี้การปฏิบัติจึงจะสำเร็จ

ในระยะนี้ สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน นิमित^{๗๕} จะเกิดสำเร็จ อธิปนาสมาธิโดยเร็ว แต่บางท่านจะค่อยเป็นค่อยไป คือตั้งแต่ใช้วิธีนับลมหายใจ จะละเอียดยิ่งขึ้นๆ ร่างกายอ่อนคลายสงบเต็มที่ ทั้งกายและใจรู้สึกเบา เหมือนดังตัวลอยอยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจที่หยาบหมดไปแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิमितแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้นิमितนั้นหมดไป ก็ยังมีนิमितแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อๆ ไปอีก เปรียบเหมือนเมื่อเอาแท่งโลหะเคาะกังสดาลหรือเคาะระฆัง ให้มีเสียงดังขึ้นนับพลันจะมีนิमितคือเสียงแว่วเป็นอารมณ์อยู่ในใจไปได้นาน เป็นนิमितเสียงที่หยาบแล้วละเอียดเบาลงไปๆ ตามลำดับ แต่ถึงตอนนี้ จะมีปัญหาสำหรับกรรมฐานลมหายใจนี้โดยเฉพาะ กล่าวคือ แทนที่ยิ่งกำหนดไปอารมณ์จะยิ่งชัดมากขึ้นเหมือนกรรมฐานอื่น แต่สำหรับกรรมฐานนี้ ยิ่งเจริญไป ลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้น ๆ จนไม่รู้สึกละเลย ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับกำหนด เมื่อปรากฏการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ท่านแนะนำว่าอย่าเสียใจอย่าลุ่มลึกไปเสีย ฟังเอาลมกลับมาใหม่ วิธีเอาลมคืนมาก็ไม่ยาก ไม่ต้องตามหาที่ไหน เพียงตั้งจิตไว้ ณ จุดที่ลมกระทบตามปกตินั่นแหละ มนสิการคือกำหนดนึกถึงว่า ลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ไม่ช้าลมก็จะปรากฏแล้ว กำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต่อเรื่อยไป ไม่นานนิमितก็จะปรากฏ^{๗๖}

^{๗๕} นิमित หรือ นิमितต์ คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนด หรือภาพที่เห็นในใจซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน แบ่งเป็น ๓ อย่างคือ ๑) ปริกรรมนิमित แปลว่า นิमितขั้นเตรียมหรือเริ่มต้น ได้แก่ ลมหายใจที่กำหนด ๒) อุกคหนนิमित แปลว่า นิमितติดตาได้แก่ลมหายใจที่กำหนดได้จนเห็นเป็นภาพติดใจ ๓) ปฏิภาคนิमित (แปลว่า) นิमितเสมือน นิमितคู่เปรียบหรือนิमितเทียบเคียง ได้แก่ ลมหายใจที่ปรากฏในใจรู้สึกเหมือนบุ๋มบุ๋มบ้าง หรือเหมือนสายลมบ้าง เป็นต้น., วิสุทธิ (ไทย) หน้า ๕๕ - ๕๗/๒๑๓ - ๒๑๔.

^{๗๖} ในการปฏิบัติตามนัยอรรถกถาช่วงอนุพัทธนามาจนถึงนิमितปรากฏนี้ มีขั้นตอนแทรกอยู่ด้วยอีก ๒ คือ ผุสนา (การกำหนดความกระทบแห่งลมหายใจของผู้สติตามลม ซึ่งกำลังตั้งจิตจะให้เป็นอธิปนา และตั้งจิตกำหนดอยู่ที่ปลายจมูก) และรูปนา (การตั้งจิตไว้ในอารมณ์อย่างแนวแน่จนเป็นอธิปนา โดยเฉพาะตอนต่อจากนี้ไปที่ว่าตั้งจิตไว้ในนิमित รักษา นิमितไว้ ประคับประคองจนบรรลุอธิปนาสมาธิ เป็นขั้นตอนของรูปนาล้วน ๆ) หลังจากได้มานแล้ว ถ้าใช้กรรมฐานนี้ทำวิปัสสนาต่อไป ก็เรียกว่าขั้นสลักขณา (กำหนดคือกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์) จนในที่สุดก็ถึงมรรคเรียกว่าเป็นวิวิฏฐานา (หมุนออก) และบรรลุผลเรียกว่าเป็นปาริสุทธิ (หมดจดจากกิเลส) แล้วจบด้วยปฏิบัติสสนา (ย่อนดู) คือพิจารณามรรคผลที่ได้บรรลุ (ได้แก่ปัจจเวกขณะนั่นเอง) รวมแต่ต้นถึงเสร็จสิ้นเป็น ๗ ขั้นตอน

นิมิตนั้นปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน บ้างก็รู้สึกเหมือนปยุหนุ่น บ้างเหมือนปยุฝ้าย บ้างว่าเหมือนสายลม บางท่านปรากฏเหมือนดวงดาว หรือเหมือนเม็ดมณีบ้าง ไข่มุกบ้าง เม็ดฝ้ายหรือเส้นไหมซึ่งมีสัมผัสหยาบบ้าง เหมือนสายสังวาลบ้าง พวงดอกไม้บ้าง เปลวควันบ้าง ชายใยแมงมุมบ้าง แผ่นเมฆบ้าง ดอกบัวบ้าง ล้อรถบ้าง ตลอดจนเหมือนวงพระจันทร์หรือวงพระอาทิตย์ก็มี ที่เป็นเช่นนี้เพราะนิมิตนั้นเป็นของเกิดจากสัญญา และสัญญาของคนแต่ละคนก็ต่าง ๆ กันไป

เมื่อได้นิมิตแล้วก็ไปบอกอาจารย์ให้ทราบ (เป็นการตรวจสอบไปในตัวกันเข้าใจผิด) ต่อนั้นก็คอยตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้นเรื่อย ๆ เมื่อนิมิตนี้ (ปฏิบัติภาคนิมิต) เกิดขึ้น นិเวรณก็ระงับ สติมั่นคง จิตตั้งแน่วเป็นอุปัชฌายสมาธิ ผู้ปฏิบัติต้องพยายามรักษานิมิตนั้นไว้ (ซึ่งก็คือรักษาสมาธิด้วยนั่นเอง) โดยเว้นอสังขยา ๗ เสพสังขยา ๗ มนสิการบ่อย ๆ ให้นิมิตเจริญงอกงาม โดยปฏิบัติตามวิธีการที่จะช่วยให้เกิดอัปปนา (อัปปนาโกศล ๑๐) เช่น ประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอเป็นต้น จนในที่สุดอัปปนาสมาธิก็จะเกิดขึ้นบรรลุปฐมฌาน^{๗๗}

อธิบาย “อสังขยาและสังขยา ๗” หลังเกิดปฏิบัติภาคนิมิตในลมหายใจแล้วท่านแนะวิธีรักษานิมิตนั้นไว้ว่าพึงเว้นอสังขยา (สิ่งที่ไม่เกื้อกูลแก่การบำเพ็ญสมาธิ) ๗ เสพสังขยา (สิ่งทีเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญสมาธิ) ๗ คือ

๑. อวาสา ได้แก่ เว้นสถานที่อยู่อาศัยแล้วไม่อาจทำนิมิตให้เกิดขึ้นได้ หรืออวาสาที่อยู่แล้วยากแก่การรักษานิมิตที่ได้ ท่านแนะให้ทดลองอยู่ที่ละ ๓ วัน หากอยู่แล้วสมาธิตั้งมั่นก็ควรอยู่ หากจิตไม่อาจเป็นสมาธิได้ก็พึงหลีกเลี่ยงไป

๒. เว้นที่โคจร (ที่เกี่ยววิภวชบาต) ได้แก่ หากอาหารหาได้ง่ายก็ควรอยู่ หากไกลไปก็ไม่ควรอยู่ และหลีกเลี่ยงการเดินทางย้อนตะวัน เป็นต้น

๓. เว้นการพูดคุยดิรัจฉานกถา ๓๒ ประการ เช่น การพูดถึงพระราชาราชเป็นต้น หรือหากต้องพูดกถาวัตร ๑๐ ก็ควรพูดพอประมาณ

๔. หลีกเลี่ยงการคบหรือการอยู่ใกล้ผู้มีจิตไม่ตั้งมั่น

๕. หลีกเลี่ยงอาหารที่เสพแล้วทำให้จิตไม่ตั้งมั่น

^{๗๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๖๔ - ๘๖๗.

๖. หลีกเลี้ยงสภาพอากาศ (อุตุ) ที่ทำให้จิตไม่ตั้งมั่น

๗. หลีกเลี้ยงอิริยาบถที่ทำให้จิตไม่ตั้งมั่นหรืออิริยาบถที่กรรมฐานไม่เจริญ

อธิบาย “อัปปนาโกศล ๑๐” หากทำแล้วอัปปนาสมาธิก็ยังไม่เกิด ก็ควรศึกษาถึงเหตุหรืออุปสรรคอื่น ๆ ที่ทำให้อัปปนาสมาธิไม่เกิด เช่น ความรำคาญที่ผมยาว หรือที่อยู่ไม่สะอาด เป็นต้น ท่านแนะนำให้มีความฉลาดในวิธีที่ทำให้เกิดอัปปนาสมาธิ ๑๐ อย่าง เรียกว่า อัปปนาโกศล (ความฉลาดในวิธีการทำให้เกิดอัปปนาสมาธิ) คือ

๑. ทำวัตถุให้สะอาด คือพิจารณาดูว่ามีสิ่งใดที่ทำให้จิตไม่สงบ เช่น เล็บ ยาวเกินไป เครื่องนุ่งห่มไม่สะอาดมีกลิ่นเหม็น หรือการไม่พอใจในที่อยู่อันสกปรก เป็นต้น

๒. ทำอินทรีย์ให้ถึงความเสมอกัน คือ พิจารณาว่าตนเองมีอินทรีย์ ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา สม่่าเสมอกันหรือไม่ หากมีศรัทธามากเกินไปก็ย่อมมากไปด้วยความเชื่อจนไม่มีปัญญาพิจารณา มีวิริยะมากเกินไปก็ย่อมฟุ้งซ่าน มีสมาธิมากเกินไปก็ย่อมเกียจคร้าน และหากมีปัญญา มากเกินไปก็ย่อมดี้อรรัน ก้าวร้าว ไม่มีศรัทธา ส่วนสตินั้นท่านว่ามีมากเท่าไรยิ่งดี เพราะจะรักษาไม่ให้ฟุ้งซ่าน และเกียจคร้าน เป็นต้น และท่านว่าศรัทธาต้องเสมอกับปัญญา วิริยะต้องเสมอกับสมาธิ

๓. ฉลาดในนิमित คือความฉลาดที่ในการรักษานิमित ๓ ที่เกิดขึ้นแล้ว

๔. ฉลาดในการยกจิตตามกาลที่ควรยก คือ การเจริญสัมโพชฌงค์ ๗ เช่น ในคราวที่จิตเกิดความหดหู่เป็นกาลที่ควรเจริญธรรมวิจยะ วิริยะ และปีติ กาลนี้ไม่ควรเจริญปััสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา

๕. ฉลาดในการข่มจิตตามกาลที่ควรข่ม คือ กาลใดที่จิตเกิดความฟุ้งซ่าน หรือเคร่งเครียด กาลนี้ควรเจริญปััสสัทธิ สมาธิและอุเบกขา ไม่ควรเจริญธรรมวิจยะ วิริยะ และปีติ

๖. ฉลาดในการทำจิตให้ร่าเริงในคราวที่ควรร่าเริง คือกาลที่จิตไม่เบิกบาน ไม่ได้รับความสงบหรือมีปัญหาย่อย่อยน กาลนี้ควรพิจารณาถึงสังเวควัตถุ ๘ (สิ่งที่พิจารณาแล้วทำให้เกิดความสลัดใจ) ได้แก่ ชาติ ๑ ชรา ๑ พยาธิ ๑ มรณะ ๑ ทุกข์ ในอบาย ๑ ทุกข์มีวิภูฏะเป็นมูล (ทุกข์ที่ยังมีการตายเกิด) ในอดีต ๑ ทุกข์มีวิภูฏะ

เป็นมูลในอนาคต ๑ ทุกข์ในการแสวงหาอาหารในปัจจุบัน ๑ และพึงทำจิตให้รำเริง ด้วยการนึกถึงพระรัตนตรัย

๗. ฉลาดในการวางเฉยตามกาลที่ควรวางเฉย คือเมื่อจิตดำเนินไปใน อารมณ์กรรมฐานดีแล้ว ก็มีหน้าที่เพียงวางเฉย ไม่มีกิจที่จะต้องยกจิตหรือข่มจิตอีก เป็นต้น

๘. พึ่งหลีกเว้นคนที่ไม่มีความมีสมาธิ คือ การอยู่ห่างจากผู้ไม่รักความสงบสงัด หรือผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติสมาธิ หากสมาคมอาจทำให้สมาธิไม่เจริญหรือเสื่อมถอยได้

๙. หากต้องสมาคมก็พึงสมาคมกับผู้มีความมีสมาธิ

๑๐. น้อมจิตไปในสมาธิ คือ พยายามเพื่อการบังเกิดขึ้นของสมาธิสม่ำเสมอ

เมื่อทำอัปปนาโกศลเพื่อรักษาปฏิบัติภาวนาที่เกิดขึ้นแล้วเช่นนี้ อัปปนาสมาธิ ย่อมเกิดขึ้นแน่นอน หรือแม้อัปปนาสมาธิยังไม่เกิดขึ้น ก็ไม่พึงละทิ้งความเพียรอันเป็น ธรรมของบัณฑิตทั้งหลายเสีย^{๗๘}

วิธีทำฌานเบื้องสูง เมื่อบรรลุปฐมฌานในอานาปานสติสมาธิครั้งแรกแล้ว พึงเข้าฌานนั้นบ่อย ๆ ไม่เป็นผู้มากด้วยการพิจารณา เพราะหากฌานไม่คล่องแคล่ว ก็ย่อมเสื่อมจากปฐมฌานด้วย และย่อมไม่อาจที่จะบรรลุทุติยฌานด้วย เพราะฉะนั้น จึงพึงสังขมวสี (ความชำนาญ) โดยอาการ ๕ ในปฐมฌานนั้น

ความชำนาญนั้นเรียกว่า “วสี” มี ๕ อย่าง คือ ๑. อาวัชชนวสี ชำนาญในการนึกตรวจองค์ฌานที่ตนออกมาแล้ว ๒. สมာปชชนวสี ชำนาญในการเข้าฌานนั้นๆ ได้รวดเร็วในทันทีทุกที่ทุกเวลาที่ต้องการ ๓. อธิษฐานวสี ชำนาญในการอธิษฐาน คือ ตั้งจิตยับยั้งอยู่ในฌานได้นานเท่าที่ต้องการ ไม่ให้ฌานจิตตกภวังค์เสีย ๔. วุฏฐานวสี ชำนาญในการออกจากฌาน ออกได้ตามเวลาที่กำหนดไว้และเมื่อใดก็ตามที่ต้องการ ๕. ปัจจเวกชนวสี ชำนาญในการพิจารณาทบทวนองค์ฌาน คือการทำอย่างอาวัชชนวสี นั้นเอง ที่เป็นครั้งหลัง ๆ ต่อขึ้นมา ถ้ายังไม่ได้อวสีในฌานลำดับต้นก็อย่าพึงเจริญ ฌานขั้นต่อไปมิฉะนั้นอาจเสื่อมทั้งจากฌานที่ได้แล้วและที่ยังไม่ได้^{๗๙}

^{๗๘} วิสุทธิ (ไทย) ๖๐/๒๒๓ - ๖๗/๒๓๘.

^{๗๙} อัง.นวก.๒๓/๒๓๘/๔๓๓.

อนึ่ง มติของพระอรรถกถาจารย์มีว่า อาวัชชนวสีและปัจจเวกขณวสีเนื่อง
อยู่ด้วยกันในวิถิจิตเดียวกัน คือในช่วงอาวัชชนะเป็นอาวัชชนวสี และในช่วงชวนขณะ
เป็นปัจจเวกขณวสี แต่จะแยกความหมายอย่างไร ก็ได้ประโยชน์เท่ากัน^{๕๐}

เมื่อได้สั่งสมความชำนาญในวสี ๕ แล้ว พึงออกจากปฐมฌานที่คล่องแคล่ว
แล้วเห็นโทษในปฐมฌานนั้น ว่า “สมาบัตินี้ยังมีนิเวรณเป็นข้าศึกใกล้ และมีองค์ฌานที่
ทรามกำลังเพราะวิตกและวิจารณ์องค์หยาบ” มนสิการซึ่งหุติยฌานว่า เป็นธรรม
สงบ แล้วกระทำความพยายามเพื่อบรรลุหุติยฌาน

เมื่อเธอออกจากปฐมฌานแล้วพิจารณาองค์ฌานทั้งหลายอยู่ วิตกและวิจารณ์
ปรากฏโดยเป็นองค์หยาบ ปิติ สุข และเอกัคคตาเท่านั้น ปรากฏโดยเป็นองค์สงบ
มนสิการอยู่ซ้าๆ ซากๆ ซึ่งปฏิภาคนิมิตในลมหายใจเพื่อละองค์ฌานหยาบ และเพื่อ
ได้มาซึ่งองค์สงบ ก็จักบรรลุหุติยฌาน แม้การก้าวไปในตติยฌาน และจตุตถฌาน ก็มี
วิธิมนสิการเช่นเดียวกัน มีการพิจารณาเป็นองค์ฌานที่ยังหยาบอยู่เป็นต้น^{๕๑}

อธิบายองค์ฌานกับการละนิเวรณ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบาย
ว่า ดังได้กล่าวแล้วว่า สมาธิที่แน่วแน่สนิทเรียกว่า อัปปนาสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิถึงขั้น
นี้ก็เหมือนอันเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่าฌาน ในฌานนั้น สมาธิ หรือเรียกอีกอย่างว่าเอกัคคตา
จะมีองค์ธรรมอื่นๆ จำนวนหนึ่งเป็นตัวประกอบรวมอยู่ด้วยเป็นประจำเสมอไป ฌานมี
หลายชั้น คือแบ่งเป็น ๔ ตามแนวพระสูตรแต่เดิมบ้าง (เรียกว่าจตุกกนัย) เป็น ๕ ตาม
แนวอภิธรรมบ้าง (เรียกปัญจกนัย) บางแห่งยังเป็นฌานที่สูงขึ้นไป ก็ยิ่งประณีตขึ้น ก็
ยิ่งมีองค์ธรรมที่ประกอบรวมประจำน้อยลงไปตามลำดับ องค์ธรรมประกอบรวมประจำใน
ฌานรวมทั้งตัวสมาธิหรือเอกัคคตาด้วยนั้น เรียกกันสั้นๆ ว่า “องค์ฌาน” หรือตามบาลีว่า
“ฌานนฺต” มีทั้งหมด ๖ อย่างคือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข อุเบกขา และเอกัคคตามี
ความหมายสังเขปดังนี้

^{๕๐} วิสุทธิ (ไทย) ๗๘/๒๗๑-๒๗๔., พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมหน้า ๘๕๘.

^{๕๑} วิสุทธิ (ไทย) ๗๘/๒๗๔-๒๗๕.

๑. **วิตก** แปลว่า ความตรึง หมายถึง การจรดหรือปักจิตลงในอารมณ์หรือ ยกจิตใส่อารมณ์ มีในปฐมฌาน

๒. **วิจารณ์** แปลว่า ความตรอง หมายถึงการพินิจ เผล่า หรือเอาจิตผูกพันอยู่กับอารมณ์ มีในปฐมฌาน (มีในทุติยฌาน แบบปัญจกนัยด้วย)

องค์ฌาน ๒ ข้อนี้ ต่อเนื่องกัน คือ วิตกเอาจิตจรดไว้กับอารมณ์ วิจารณ์เอาจิตเคล้าอารมณ์นั้น เปรียบได้กับคนเอาภาชนะสำริดที่สนิมจับไปขัด วิตกเหมือนมือที่จับภาชนะไว้ วิจารณ์เหมือนมือที่ถือแปรงขัดสีไปมา หรือเปรียบกับช่างปั้นหม้อ วิตกเหมือนมือที่กดไว้ วิจารณ์ เหมือนมือที่แต่งไปทั่วๆ ข้อสำคัญอย่าเอาวิตก หรือ วิตกกะทางธรรมนี้มาปะปนกับวิตกที่หมายถึงความกังวลทุกข์ร้อนในภาษาไทย

๓. **ปีติ** แปลว่า ความอิ่มใจ ตี๋มตำ หรือเอิบอิ่ม หมายถึงเอาเฉพาะปีติชนิดแผ่เอิบอาบซาบซาบไปทั่วสรรพางค์กาย ที่เรียกว่า ผรณาปีติ ปีติมีในฌานที่ ๑ และ ๒ (มีในฌานที่ ๑,๒,๓ ของปัญจกนัย)

๔. **สุข** แปลว่า ความสุข หมายถึงความสำราญ ชื่นฉ่ำ คล่องใจ ปราศจากความบีบคั้นหรือรบกวนใดๆ มีในฌานที่ ๑ ถึงที่ ๓ (ในปัญจกนัยถึงฌานที่ ๔)

ปีติกับสุข สำหรับบางคนอาจสับสนแยกยาก จึงควรทราบลักษณะที่ต่างกัน กล่าวคือ ปีติหมายถึง ความยินดีในการได้อารมณ์ที่ต้องการ ส่วนสุขหมายถึงความยินดีในการเสวยอารมณ์ที่ต้องการ ตัวอย่างเช่น คนผู้หนึ่งเดินทางมาในทะเลทรายเหนื่อยอ่อนแสนจะร้อนและหิวกระหาย ต่อมาเขาเห็นหมู่บ้านและแอ่งน้ำหรือพบคนอีกคนหนึ่งซึ่งบอกเขาว่า มีหมู่บ้านและแอ่งน้ำอยู่ใกล้ที่นั่น หลังจากนั้นเขาก็ได้ไปถึง เข้าพักผ่อนและดื่มน้ำที่หมู่บ้านและแอ่งน้ำนั้นสมใจ อากาการที่ดีใจเมื่อเห็นหรือได้ยินข่าวหมู่บ้านและแอ่งน้ำนั้น เรียกว่า ปีติ อากาการชื่นใจเมื่อได้เข้าพักที่ไ้ร่มไม้และได้ดื่มน้ำ เรียกว่า สุข

๕. **อุเบกขา** แปลว่า ความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง หรือแปลให้เต็มว่า ความวางที่เฉยอยู่ หมายถึงการดูอย่างสงบ หรือดูตามเรื่องที่เกิด ไม่ตกเป็นฝ่าย ในกรณีของฌาน คือไม่ติดข้างแม้แต่ในฌานที่มีความสุขอย่างยอด และ

ความหมายที่สูงขึ้นไปอีก หมายถึง วางที่ดูเฉยในเมื่ออะไรทุกอย่างเข้าที่ดำเนินไปด้วยดี หรือเสร็จเรียบร้อยแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเจ้าก็เจ้าการโดยเฉพาะในฉานที่ ๔ คือบริสุทธ์หมดจดจากธรรมที่เป็นข้าศึกเรียบร้อยแล้ว จึงไม่ต้องขวนขวายที่จะกำจัดธรรมที่เป็นข้าศึกนั้นอีก จัดเป็นองค์ฉานโดยเฉพาะของฉานที่ ๔ (และที่ ๕ ในปัญญาจนัย)

ความจริงอุเบกขามีในฉานทุกชั้น แต่ในขั้นต้นๆไม่เด่นชัด ยังถูกธรรมที่เป็นข้าศึก เช่น วิตก วิจาร และสุขเวทนา เป็นต้น ข่มไว้ เหมือนดวงจันทร์ในเวลากลางวัน ไม่กระจ่าง ไม่แจ่ม เพราะถูกแสงอาทิตย์ข่มไว้ ครั้นถึงฉานที่ ๔ ธรรมที่เป็นข้าศึกระงับไปหมด และได้ราตรีคืออุเบกขา (คืออทุกขมสุขเวทนา) สนับสนุนก็บริสุทธ์ผุดผ่อง แจ่มชัด และพาให้ธรรมอื่น ๆ ที่ประกอบอยู่ด้วย เช่น สติ เป็นต้น พลอยแจ่มชัดบริสุทธ์ไปด้วย

๖. เอกัคคตา แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่ ตัวสมาธินั้นเอง มีฉานทุกชั้น

ความที่จะต้องย้ำไว้อีกครั้งหนึ่งมีว่า คำว่าองค์ฉาน หมายถึง องค์ธรรมที่ประกอบรวมอยู่เป็นประจำในฉานชั้นนั้น ๆ และเป็นเครื่องกำหนดแยกฉานแต่ละชั้นออกจากกันให้รู้ว่าในกรณีนั้นเป็นฉานชั้นที่เท่าใด เท่านั้น มิใช่หมายความว่าในฉานมีองค์ธรรมทั้งหมดอยู่เพียงเท่านั้น ความจริงองค์ธรรมอื่น ๆ ที่ประกอบรวมอยู่ด้วยซึ่งเรียกว่าสัมปยุตธรรม แต่เกิดขึ้นประจำบ้าง ไม่ประจำบ้าง และไม่ใช้เป็นตัวกำหนดแบ่งชั้นของฉานยังมีอีกเป็นอันมาก เช่น สัญญา เจตนา... เป็นต้น แม้ในคำบรรยายฉานแต่ละชั้นในพระสูตร ก็ยังระบุองค์ธรรมที่เน้นพิเศษไว้อีก เช่น ในตติยฉานเน้นสติสัมปชัญญะเป็นตัวทำหน้าที่ชัดเจนมากกว่าในฉานสองชั้นต้นซึ่งก็มีสติสัมปชัญญะด้วยเช่นกันและในจตุตถฉานย้ำว่า สติบริสุทธ์แจ่มชัดกว่าในฉานก่อน ๆ ทั้งหมด ทั้งนี้เพราะอุเบกขาแจ่มชัดบริสุทธ์เป็นเหตุหนุนไม่เฉพาะสติเท่านั้นที่ชัด แม้สัมปยุตธรรมอื่นๆ ก็ชัดขึ้นด้วยเหมือนกัน ความข้อนี้ เป็นเครื่องป้องกันไม่ให้เอาฉานไปสับสนกับภาวะที่จิตลืมหืมตัวหมดความรู้สึกรู้สึกถูกกลืนเลือนหายไปทำอะไรๆ หรือเข้าไปร่วมกับอะไรๆ

อนึ่ง คัมภีร์วิสุทธิมรรค อังคัมภีร์เปฏโปกเทศว่า องค์ฌาน ๕ ที่เกิดขึ้น ตั้งแต่ได้อัปนาสมาธิและบรรลุนิพพานที่แรกนั้น เป็นปฏิปักษ์กันกับนิวรรณ์ ๕ ที่จะได้แล้ว ด้วย โดยเป็นศัตรูกันเป็นคู่ๆ คือ วิตกเป็นปฏิปักษ์ของถีนมิทธะ วิจารเป็นปฏิปักษ์ของ วิจิกิจฉา ปีติเป็นปฏิปักษ์ของพยาบาท สุขเป็นปฏิปักษ์ของอุทธัจจะกุกกุจจะ สมาธิ หรือเอกัคคตาเป็นปฏิปักษ์ของกามฉันท์ เมื่อธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นก็ย่อมกำจัดนิวรรณ์ให้หมดไป และเมื่อธรรมเหล่านี้อยู่นิวรรณ์ก็เข้ามาไม่ได้ แต่ในทางตรงกันข้ามถ้านิวรรณ์ครอบงำจิตอยู่ธรรมเหล่านี้ก็ทำหน้าที่ไม่ได้...^{๔๒}

^{๔๒} วิสุทธิ (ไทย) ๘๐/๒๗๕-๒๘๐/๓๐๐., พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๗๒-๘๗๕.

บทที่ ๓

ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน

๓.๑ วิธีการสอนอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด เป็นอาจารย์ผู้สอนอานาปานสติสมาธิที่มีชื่อเสียงอีกท่านหนึ่ง ท่านได้ทำการสอนวิธีปฏิบัติอานาปานสติแก่บุคคลทั่วไป โดยไม่จำกัดเพศและอายุ แนวทางการสอนวิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ แม่ชีคันสนีย์มักนิยมใช้คำว่าอานาปานสติภาวนา ท่านได้ยึดตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎก และคัมภีร์

วิสุทธิมรรค โดยท่านได้รับความรู้จากครูบาอาจารย์หลายท่าน แม่ชีได้กล่าวว่า “การที่ผู้หัดคนหนึ่งจะเข้าใจเรื่องชีวิตของตนเองได้ ต้องมีกัลยาณมิตรที่ชี้ช่องทางที่

ถูกต้อง ปรคับประคองอยู่จนทำให้มองเห็นได้ว่า เส้นทางนี้เป็นเส้นทางที่ประเสริฐสุด” เช่น หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ พระอาจารย์โพธิ์ เจ้าอาวาสวัดสวน โมกขพลาราม อุบลาคณาภิเษกอินทรกำแหง โดยเฉพาะบุคคลท่านนี้แม่ชีกล่าวว่า “คุณแม่เป็นผู้หญิงสูงวัยที่งดงามด้วยกิริยา วาจา ไบหน้าผองใส อุ่มเอิบ และยิ้มแย้ม ชนิดผู้เข้าใจก็จะสัมผัสได้ถึงความสงบ และความเอื้อเอ็นในตัวตน...” “ท่านเป็นผู้หญิงที่ใจดีมาก เราได้แรงบันดาลใจจากคุณแม่ในเรื่องของการสอน แม้ท่านอายุมากแล้ว ท่านก็ยังสอนธรรมะ เวลาที่ท่านลงสอน ท่านจะเตรียมการสอนอย่างละเอียดมาก ด้วยความตั้งใจมาก เพราะท่านเป็นครูโดยแท้ ครูผู้ทำหน้าที่สร้างคน ให้เป็นมนุษย์ ครูผู้มีธรรมะ ผู้ทำหน้าที่สอนธรรมะ เพื่อให้ลูกศิษย์ได้เรียนรู้ธรรมะ โดยมีลมหายใจเป็นเพื่อน”

ในการศึกษาธรรมของแม่ชีคันสนีย์ในช่วงแรก ๆ ได้รับการถ่ายทอดจากการสอนโดยการปฏิบัติให้ดู จากหลวงพ่อบุญญานาภิธาน เจ้าอาวาสวัด

ศิริพงษ์ธรรมนิมิตเป็นส่วนใหญ่ แม่ชีคันสนีย์บอกว่าท่านได้รับการอบรม สั่งสอน

ตั้งแต่วันแรกที่ตัดสินใจก้าวสู่ชีวิตนักบวช แม่ชีคันสนีย์ได้กล่าวว่า “หลวงพ่อมิ่ววิธีสอน โดยไม่สอนแต่ปฏิบัติให้ดู มีความสุขให้เห็น เป็นตัวอย่างในเรื่องของการไม่เห็นแก่ตัว ด้วยพื้นนิสัยเป็นนักจัดการ จึงแสดงความคิดเห็นโดยซื่อ” ตัวอย่างเช่น

วันหนึ่ง ขณะที่หลวงพ่อกำลังกวาดใบไม้อยู่น้ำกุฏิ มีผู้หญิงคนหนึ่งปิดประตูดั่งปัง แล้วมาขึ้นเท้าสะเอวขึ้นหน้าค่าหลวงพ่อย่างเสียหายมากมายแล้วจึงขึ้นรถกลับไป

แต่หลวงพ่อกลับขึ้นเฉยด้วยสีหน้าเป็นปกติไม่พูดอะไรเลย จนแม่ชีท่านทนไม่ไหว คือ โกรธแทน

หลวงพ่อก็ได้เข้าไปกราบเรียนถามหลวงพ่ และได้คำตอบว่า “เวลาที่

เราโกรธเรวมักจะเพ่งโทษว่าใครมาทำให้เราโกรธ แล้วก็วิ่งไปหาคนจุดไฟ ไปใช้เวลาจัดการกับคนจุดไฟ ซึ่งที่จริงแล้วขั้นตอนแรกเราควรดับไฟเสียก่อน เหมือนกับเรากลัวว่าไฟมันจะลามไหม้บ้าน ให้เสียหายจนหมดตัว รักษาบ้านหลังใน คือใจเรามากกว่าจะไปถามหาว่าใครจุดไฟ จุดทำไม”

แม่ชีศันสนีย์กล่าวว่า “หลวงพ่อบุญเป็นนักปฏิบัติ ท่านจะทำกิจวัตรทุกอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ ทุกเช้าจะเดินออกกำลังด้วยการเก็บขยะรอบโบสถ์ แม่ชีลูกศิษย์เห็นดังนั้นจึงปฏิบัติตาม ก็รู้สึกอึดอัดใจว่าทำไมคนอื่นทั้ง ชาวบ้านทั้ง เจ้าอาวาสเก็บ แม่ชีเก็บไปก็บ่นไป จนหลวงพ่อบุญได้กล่าวว่า “ถ้าทำไปหยุดหงิดไป ก็ให้ไปนอนซะ การนอนถือว่าขี้เกียจแล้ว แต่ก็ยังดีกว่าทำไปตกรอกไป... ทำดีแล้วติดดี ยึดดี ถือดี อวดดี เมาคดี หลงดี ก็ยังทุกข์ ทุกข์เพราะติด ทุกข์เพราะยึด เพราะถือ เพราะอวด เพราะเมา เพราะหลง แต่ถ้าทำดีแล้วฝีกปล่อยดี ปล่อยดีได้ ก็ปล่อยทุกข์ ซึ่งยากที่สุด”

ฉะนั้นแม่ชีศันสนีย์ จึงมีครูอาจารย์หลายท่านที่คอยเตือนสติ คอยอบรมสั่งสอน โดยการปฏิบัติให้ดูเป็นตัวอย่าง นับว่าเป็นคุณูปการต่อแม่ชีเป็นอย่างสูง แม่ชีศันสนีย์ท่านว่าเป็นพรอันประเสริฐที่ท่านน้อมรับทุกครั้ง

วิธีการสอนของแม่ชีได้นำหลักการสอนจากครูบาอาจารย์และจากการได้ศึกษาเล่าเรียนอภิธรรม จึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเจริญอานาปานสติภาวนา เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในปัจจุบัน แม่ชีศันสนีย์กล่าวว่า พระธรรมโกศาจารย์หรือหลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ เป็นบุคคลผู้ชี้แนะให้เสถียรธรรมสถาน เป็นไปเพื่อการปฏิบัติธรรมและเพื่อศึกษาธรรม โดยที่ท่านให้ธรรมพรไว้ว่า “สถานที่นี้ผู้จัดสร้าง

มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ และเผยแผ่ธรรมะแก่คนที่ยังไม่รู้ไม่เข้าใจหรือคนที่รู้ที่เข้าใจแล้ว แต่ยังไม่ก้าวหน้าก็มาพัฒนาให้ก้าวหน้าขึ้น เพราะการมีธรรมะเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับชีวิต ชีวิตที่มีธรรมะเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ชีวิตที่ขาดธรรมะเป็นชีวิตที่บกพร่อง”

เสถียรธรรมสถาน หมายถึง สถานที่ที่มีธรรมะอันมั่นคง ซึ่งเป็นกำลังใจให้ผู้หุงทางธรรมที่กำลังทำหน้าที่ โดยมีกองทุนเสถียรธรรม อันมีคุณเสถียร เสถียรสุด เป็นประธาน และแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุด เป็นผู้อำนวยการ เสถียรธรรมสถานชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อสานติ ที่จัดตั้งขึ้นในระยะแรกนั้นได้รับความร่วมมือและร่วมใจกันทำหน้าที่ทางธรรมของคนหลายฝ่ายโดยเฉพาะบุคคลที่อยู่ในพื้นที่และยังคงทำหน้าที่อยู่ใน

เสถียรธรรมสถานจวบจนปัจจุบัน

กองทุนเสถียรธรรมก่อตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์สำคัญคือ เพื่อเผยแผ่ธรรมแก่เพื่อนมนุษย์ เพื่อให้ได้รับความสงบเย็น ความผ่อนคลายเบิกบาน ทั้งผู้ใหญ่ เด็ก หนุ่มสาวในลักษณะรูปแบบต่าง ๆ กัน เช่น การอบรมศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยวิธี

อานาปานสติภาวนาแก่ผู้ใหญ่ ครูอาจารย์ นิสิต-นักศึกษาตลอดจนนักบวชสตรี คือ แม่ชี การจัดค่ายโลกสวยด้วยพระธรรม อันเป็นการอบรมแก่เยาวชน เพื่อให้รู้จักและเข้าใจการพัฒนาตนเองอย่างสร้างสรรค์ อันจะเกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

การจัดดำเนินการโครงการ “บ้านสายสัมพันธ์” เพื่อสรรค์สร้างสายใยแห่งความรักความ
อาทรอย่างอบอุ่นระหว่างแม่และลูก การจัดดำเนินการ โรงเรียนสำหรับเด็กเล็กเพื่อให้ได้รับ
การศึกษาการอบรมอย่างถูกต้อง ด้วยการมีจริยธรรมเป็น

รากฐานของการอบรม การให้โอกาสแก่เด็กๆ ได้เรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกันอย่าง
เอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันระหว่างเด็กที่แข็งแรง และเด็กที่อ่อนแอหรือพิการ เป็นต้น

การจัดกิจกรรมต่างๆเหล่านี้กองทุนเสถียรธรรมได้จัดสร้าง
เสถียรธรรมสถานขึ้นเพื่อเป็นสถานที่ดำเนินกิจกรรมเพื่อพระธรรม อันกล่าวได้ว่าเป็นกิจกรรมที่
ดำเนินอยู่ตลอดปี เพื่อการแบ่งปันความสุขสงบเย็นต่อเพื่อนมนุษย์

เสถียรธรรมสถาน ได้เริ่มกิจกรรมค่ายพุทธบุตรสำหรับเด็กและเยาวชน ในราวปี พ.ศ. ๒๕๓๑
แม่ชีศันสนีย์ได้รับคำแนะนำจากท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ
เกี่ยวกับหลักการทำงานกับเด็กๆ ว่าสิ่งสำคัญที่สุดคือ การทำให้เด็กมีตัวเองเป็นเพื่อน ซึ่งต้องอาศัย
ลมหายใจแห่งสติเป็นเครื่องมือ “โครงการศิลปะการพัฒนา
คุณภาพชีวิตด้วยอานาปานสติ” จึงเกิดขึ้น โดยมีอุบาสิกาคุณัญญาจวน อินทรกำแหง
และแม่ชีดังฤดี จันทรประภา จากวัดสวนโมกข์ มาช่วยงานพระศาสนา
ณ เสถียรธรรมสถาน ในระยะแรกเริ่ม

๑. การกำหนดลมหายใจในทุกกิจกรรมงาน

นอกจากนี้แม่ชีศันสนีย์ยังเน้นให้ผู้เจริญอานาปานสติ กำหนดรู้ลมหายใจอยู่เนื่อง ๆ ใน
ทุกๆ กิจกรรมที่กระทำด้วย ดังที่สอนว่า “เวลาดึ้นนอนมาอย่าลุดจาก
ที่นอน ออกกำลังกาย บิดขี้เกียจ จิตอยู่ที่ลมหายใจ อาบน้ำอยู่กับลมหายใจ เมื่อเราเริ่มสะสมสิ่ง
เหล่านี้เป็นวิถีชีวิตประจำวัน พอถึงเวลาหนึ่งก็นั่งคู่บัลลังก์ ๑๐ - ๒๐ นาที นั่งบนรถเมล์ก็ให้เจริญสติ
กดลิฟท์ ขึ้นคอกก็ไม่ใช่เป็นไร มันมาเมื่อไรก็เมื่อนั้น ให้เอาความรู้สึกมาอยู่กับลมหายใจ หรือเวลาเรา
รับโทรศัพท์ เราก็พูดว่าฮัลโล...แล้วก็ภาวนาไป คือให้กลับมาที่ลมหายใจ”

ท่านสอนให้ฝึกระลึกรู้ลมหายใจอยู่ทุกขณะ “บางทีคุณไม่รู้ตัวหรอกว่าคุณหายใจอยู่ ทั้งๆที่
ความเป็นจริงคุณกำลังหายใจอยู่ จากนั้นไปคุณต้องฝึกที่จะรู้ตัวมากขึ้นว่าคุณหายใจ แล้วต่อไปก็ต้อง
รู้ตัวว่าทุกครั้งที่คุณหายใจคุณมีความสุข มันก็ค่อยๆ พัฒนาไปเรื่อยๆ เราให้เทคนิคง่ายๆ ตื่นขึ้นมา
ตอนเช้า จงอยู่กับลมหายใจแห่งสติ

สัก ๒-๓ นาที อย่างมีความสุข แล้วฝึกบ่อยๆ ต้องฝึกอย่างมีลมหายใจอย่างอ่อนโยนทุกครั้งที่หายใจ
ตระหนักถึงความอ่อนโยน ฝึกที่จะมีลมหายใจแห่งความสุขอยู่ทุกขณะ เพราะในทุกๆที่ที่เราอยู่ ใน
ทุกๆที่ที่เราต้องเคลื่อนชีวิตของเราไป เราเคลื่อน

ลมหายใจของเราไปด้วยมิใช่หรือ? ถ้าเรามีสติจะกับการใช้ชีวิตว่าเราจะรักษาความสุขไว้ทุกขณะที่
เราหายใจเข้าและออกอย่างอ่อนโยนและผ่อนคลาย ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน จะมีความขัดแย้งหรือไม่ก็
ตาม เราก็ยังมีความสุขได้ เพราะเรามีเครื่องมือที่จะทำให้เราจดจ่อจิตอยู่กับปัจจุบันขณะ

เพราะฉะนั้นต้องฝึกที่จะใช้เครื่องมือให้เป็น ลมหายใจคือเครื่องมือ ลมหายใจเป็นอาวุธอันศักดิ์สิทธิ์ที่ทำให้ชีวิตดีขึ้น”

ท่านแสดงธรรมต่อไปว่า “เมื่อหายใจเข้า ขอให้เรามีความเมตตา มีความรัก มีความเข้าใจ ต่อชีวิตที่มีอยู่จริง เมื่อหายใจออก คุณจะกรุณาต่อคนที่อยู่ตรงหน้าคุณ ด้วยความกรุณาที่เรามีต่อตัวเราอย่างไม่มีอคติ เราจึงมีความกรุณาต่อคนข้างหน้าได้ทุกรูปแบบ เพราะเรามีความกรุณาที่ประกอบไปด้วยปัญญาอยู่ในใจเรา”

๒. การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ

แม่จิสันสนีย์ยังเน้นให้มีการเจริญสติและปัญญาอยู่กับปัจจุบันขณะเพื่อการรู้เท่าทันชีวิตและจิตใจ ทั้งของคนและผู้อื่น กล่าวไว้ว่า “ขอให้ท่านหลับตาลง จดจ่อจิตไว้กับลมหายใจที่อ่อนโยน และผ่อนคลาย มีปัจจุบันขณะที่รู้ตัวทั่วพร้อม มีปัญญาอันหนักแน่นที่จะไม่ทำเหตุแห่งทุกข์ด้วยความประมาทอีก แล้วเราจะอธิษฐานที่จะพัฒนาความรักที่เป็นผลจากการปฏิบัติเพื่ออยู่ร่วมกับสรรพชีวิตทั้งหลายอย่าง ไม่เบียดเบียน ความรักไม่ได้มาจากฟ้า ไม่ได้มาจากลม ความรักเป็นผลจากการปฏิบัติของคนทุกคน”

ท่านแสดงธรรมเกี่ยวกับความตั้งมั่นของจิตว่า “การรู้จักวางท่าทีของจิตในปัจจุบันขณะ เพื่อไม่ให้เกิดความขุ่นมัวถือเป็นการยุติความรุนแรงที่นี้และเดี๋ยวนี้ ซึ่งคนส่วนใหญ่ไม่รู้ ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ด้วยขาดประสบการณ์ เพราะไม่เคยถูกจี๋นมาก่อน จึงไม่เคยรู้ว่าตัวเองจะรอดพ้นจากความคิดวนเวียนนี้ได้ก็ต่อเมื่อต้องฝึกให้จิตของเราตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันขณะ...การปฏิบัติให้จิตของเราบริสุทธิ์อยู่ในปัจจุบันขณะจะทำให้เรารอดพ้นจากการคิดผัด ที่จะส่งจิตไปข้องแวะอยู่กับเรื่องในอดีตบ้าง กังวลกับเรื่องในอนาคตบ้าง จนทำให้ปัจจุบันขณะถูกรอบงำอยู่ด้วยอดีตและอนาคต ทำให้หมดอิสระภาพ แม้เรื่องราวนั้นยังมีอยู่ แต่จิตที่ฝึกให้บริสุทธิ์ตั้งมั่น จะยังอยู่กับปัจจุบันอย่างแข็งแรง มันจึงไม่คิดผัดอีก...ถ้าจะคิดถึงอดีต ก็คิดถึงในแง่ว่าอดีตสอนมาอย่างนี้ คือให้อดีตเป็นครู ถ้าจะคิดถึงอนาคต ก็รู้ว่าอนาคตจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าขาดการกระทำในปัจจุบัน มันจึงต้องมาลงทุนในปัจจุบัน...”

แม่จิสันสนีย์แสดงธรรมต่อไปว่า “สิ่งหนึ่งที่พวกคุณต้องรู้ก็คือ ชีวิตเรามีอยู่จริงในปัจจุบันขณะเท่านั้น ปัจจุบันขณะเป็นเวลาที่ดีที่สุด ไม่ว่าคุณจะอยู่ในคุกหรือที่ไหนๆ ในโลกนี้ ความประเสริฐที่สุดของการเป็นมนุษย์ของคุณจะยังมีอยู่เสมอ ถ้าในขณะนั้นใจของคุณเกลียดเกลียดจากกิเลส ยิ่งคุณอยู่ในห้องขัง คุณก็ยิ่งต้องใช้โอกาสที่คุณเลือกได้ไม่มากเพื่อการยกจิตใจของคุณให้สูงขึ้น...”

เราขอร้องให้ทุกคนโปรดกลับสู่ปัจจุบันขณะ ถ้าเราคิดว่าปัจจุบันขณะเป็นเวลาที่ดีที่สุดที่ที่สุดของเรา เราต้องหันกลับมาโอบกอดความรู้สึกภายใน แล้วมองว่ามันไม่ใช่ทุกข์ของฉันทหรือ

ทุกข์ของเธอ แต่มันคือทุกข์ของมวลมนุษยชาติ ถ้าเรายังยึดถือที่เราเป็นผู้ที่ถูกกระทำ มันก็จะต้องมีคนทีลงมือกระทำ ทั้งที่จริงแล้วเราควรจะมองว่าคนที่ลงมือกระทำก็กำลังทุกข์เหมือนกัน”

๑.๒ วิธีการทำให้คุณเป็นตัวอย่าง

บทบาทของเสถียรธรรมสถานภายใต้การดำเนินงานในโครงการต่างๆ ของแม่ชีศันสนีย์ และคณะ ได้นำธรรมะออกสู่สังคมวิถีชีวิตของผู้คนทั้งในวงกว้าง รูปแบบของสื่อต่างๆ ทั้งวิทยุ โทรทัศน์ นิตยสาร เว็บไซต์ ในวงแคบซึ่งเป็นรูปแบบของการจัดอบรมอานาปานสติภาวนาทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ วันสำคัญทางพุทธศาสนา วันนักขัตฤกษ์ วันปีใหม่ ทั้งการจัดกิจกรรมหลากหลายเพื่อให้ผู้คนได้ใช้ธรรมะกับการทำหน้าที่ เพื่อให้กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน ทั้งการเตรียมสถานที่แห่งนี้ให้มีความพร้อมเพื่อเป็นบ้านหลังที่ ๒ ของทุกคน ความร่มรื่นของสถานที่ความเขียวขจีของต้นไม้ใบหญ้า เรือนพักรับรองของผู้มาปฏิบัติธรรม อาหารมังสวิรัต หอถนอมเพื่อสุขภาพ วิถีชีวิตของคนในชุมชนที่เรียบง่าย เหล่านี้คือสิ่งที่เอื้อให้ผู้คนได้มาหยุดพักและใช้ธรรมะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต

นอกจากการแสดงธรรมในรูปแบบต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว แม่ชีศันสนีย์ยังแสดงธรรมโดยการลงมือกระทำให้คุณเป็นตัวอย่างให้เห็นเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน ดังนี้

๑. บทบาทที่มีต่อการศึกษา

เสถียรธรรมสถาน โดยการนำของแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุด และคณะทำงานที่มีทั้งนักบวชและอุบาสิกา เป็นการทำงานซึ่งให้ความสำคัญในการศึกษาของผู้หญิงเรียกว่า “สาวิกาสิกขาลัย” แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุดกล่าวว่า “ถ้าผู้หญิงได้พัฒนาสติปัญญา ผู้หญิงจะเปลี่ยนแปลงโลกนี้ เพราะผู้หญิงเป็นแม่ของทั้งผู้หญิงและผู้ชาย คือเป็นแม่ของมนุษยชาติ...จะเป็นการเรียนรู้ที่ทำให้ชีวิตเราทันสมัยอย่างแท้จริง คือมีปัจจุบันขณะที่ไม่ทุกข์ อยู่ในปัจจุบันขณะอย่างคนที่พัฒนาตนเองให้รอดและใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสานติ... การปฏิบัติขั้นพื้นฐานก็คือการใช้ชีวิตของเราไม่ว่าจะเป็นกายกรรม วชิกรรม มโนกรรม ให้อยู่ในฝ่ายกุศลในทุกๆ การกระทำ เพื่อว่าจะไม่ทำให้ใครเจ็บปวด เพราะเราจะดูแลชีวิตของเราด้วยความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม และนี่ก็เป็นอันสงส์อย่างมากสำหรับสังคมด้วย...ถ้าโลกนี้มีผู้หญิงทางธรรมทางศาสนาที่ออกมาทำงานเพื่อช่วยเหลือมวลมนุษยชาติได้อย่างมีศักยภาพมากขึ้นเท่าไร ปัญหาในสังคมก็น้อยลง”

สาวิกาสิกขาลัยจึงเป็นการศึกษาเพื่อผู้หญิง ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย ที่มีจิตสำนึกเสียสละกล้าหาญ พร้อมจะอุทิศชีวิตเพื่อรับใช้มวลมนุษยชาติ โดยจัดให้มีการดำเนินชีวิต เรียนรู้ร่วมกันในชุมชนที่มุ่งพัฒนาคนให้เจริญงอกงาม โดยมีธรรมเป็นรากฐานของการศึกษาอบรม ฝึกฝนทั้งด้านปริยัติ ปฏิบัติ ตลอดจนถึงความพิเศษ

เพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ ความเข้าใจเท่าทันโลก เหตุการณ์ สิ่งแวดล้อม และบุคคล รวมทั้งศิลปะการสื่อสารการเผยแพร่ธรรมะให้แก่ฆราวาสทวยหาหญิงเพื่อให้มีชีวิตงดงามเพราะการทำหน้าที่ พบกับความ เป็นอิสระอย่างแท้จริง คือความอิสระจากการยึดมั่นถือมั่น ...

ปรัชญาพื้นฐานการจัดการศึกษา คือ ใช้ความจริงเป็นตัวตั้งในการจัดการศึกษา ใช้วิชาเป็นปัจจัยส่งเสริม เป็นการศึกษาธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายที่เชื่อมโยงกันตามกฎอิทัปปัจจยตา ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติที่ว่า เมื่อสิ่งนี้เป็นปัจจัยสิ่งนี้จึงเกิดขึ้น การเรียนรู้อย่างนี้จะช่วยปลดปล่อยจิตใจให้เป็นอิสระ...

มองเห็นความดี ความงาม ความจริงของสรรพสิ่งต่างๆ ตามธรรมชาติเชื่อมโยงด้วยการฝึกให้รู้จักมีสติควบคุมในทุกๆ การกระทำด้วยความประณีต จนสามารถพัฒนาจิตใจให้ละเอียดอ่อน มีความสุขและความสงบที่ถึงไปสู่ปัญญา ซึ่งนำไปสู่ความรักและความเมตตาอันไพศาลแก่มวลมนุษยชาติ อันเป็นจุดเริ่มต้นสันติภาพของโลก...

เรียนรู้จากการทำงาน การเรียนรู้ที่เกิดจากการทำงานเป็นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยง และกว้างขวาง เพราะได้สัมผัสและได้ใช้สติปัญญาพิจารณาได้ทุกอย่างที่ผ่านเข้ามา ถ้าเราฝึกทำงานอย่างรู้ตื่น และเบิกบาน เกิดความสุขในการทำงาน กุศลจิตในการทำงานนั้นจะเป็นประโยชน์ตน และประโยชน์ต่อผู้อื่น ต่อสังคมโลก เป็นการเรียนรู้อันยิ่งใหญ่ในการทำงาน...

ฝึกปฏิบัติในการเจริญสติปัญญา เพื่อความเป็นอิสระของชีวิตอย่างแท้จริงสังคมนมนุษยชาติจะได้มีฆราวาสทวยหาหญิง หรือธรรมมาตา ออกไปทำงานอยู่ ณ ทุก ๆ ที่ของโลก ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายสูงสุดที่วางเอาไว้ นั่นคือ “ขอให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา” เพราะถ้าผู้หญิง ๑ คน มีสติปัญญาขึ้นมา ผู้ได้ประโยชน์ไม่ใช่ผู้หญิงหรือผู้ชาย แต่เป็นมนุษยชาติ

ด้านการศึกษาศถิยธรรมสถานมิได้จัดการศึกษาเฉพาะผู้หญิงเท่านั้นแต่ยังมุ่งเน้นการศึกษาเกี่ยวกับเด็ก ฉะนั้นงานสร้างโลกโดยผ่านเด็ก จึงเป็นหนึ่งในโครงการสร้างชีวิตของศถิยธรรมสถาน

ศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์วัดศิริพงษ์นิมิต จึงเป็นศูนย์เด็กระดับชั้นอนุบาลก่อนเกณฑ์การศึกษา ซึ่งศถิยธรรมสถานได้จัดการศึกษาอบรม และจัดครูอาสาสมัคร (ครูพ่อ-ครูแม่) ดูแล รับนักเรียนระดับอนุบาลซึ่งเด็กจะมาจากบ้านสายสัมพันธ์ส่วนหนึ่ง (เด็กที่เกิดมาจากครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นโครงการหนึ่งที่ศถิยธรรมสถานได้อุปการะเลี้ยงดูไว้) และเด็กอีกส่วนหนึ่งที่มาจากครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่ ศูนย์เด็กระดับชั้นอนุบาล ที่ศถิยธรรมสถานได้จัดการศึกษานั้น ดำเนินการมากกว่า ๑๕ ปี เป็นการจัดการศึกษาเพื่อเตรียมความแข็งแรงของเด็กในด้านสติ และปัญญาซึ่งเปรียบเสมือนรากแก้วที่มั่นคง แม่จีศันสนีย์ กล่าวว่า “เราไม่ได้สอนเด็กให้วิ่งไปหาความสุขปลายทางข้างหน้า แต่เราสอนให้เขามีความสุขในขณะที่ก้าวเดินไปทุกก้าว แต่ผู้ใหญ่ปัจจุบันมักบอกว่า ให้หนูไปสู่นาคอย่างคนที่ประสบความสำเร็จ เอาความสำเร็จไปวางไว้ที่เส้น

ชัย ให้เด็กตะเกียกตะกายไปด้วยความเครียด แล้วระหว่างทางนั้นเขาไปทำร้ายใครต่อใครมากมาย
ชิงดีแข่งขัน แต่สำหรับเรา เด็กต้องมีความสุขในทุกย่างก้าวของชีวิต” เสถียรธรรมสถาน
มิได้ทำงานเฉพาะเด็กอย่างเดียว แต่ยังมุ่งเน้นความสำคัญ ไปยังครอบครัว และคนรอบข้างของเด็ก
ด้วย

แม่ชีศันสนีย์กล่าวว่า “ไม่ได้เตรียมแต่เจ้าตัวเล็กให้พร้อมออกไปสู่
โลกกว้างเท่านั้น เราเตรียมพ่อแม่และครอบครัวด้วย จะทำอะไรให้เขาารู้สึกว่าตัวเองมีใครบางคน
อยู่ข้างหลัง ยามที่เขาเว้งว้าง โดดเดี่ยวจากข้างนอก หรือโดนทำร้ายมา...ด้วยสติของเด็กๆที่เราบ่ม
เพาะมา เขาเข้มแข็งอยู่แล้วก็จริง แต่การอยู่ในสังคมทุกวันนี้ต้องยอมรับว่า ความโดดเดี่ยว ความ
เหงา มันโหดร้ายมากสำหรับชีวิต เราจะทำอะไรให้เขากลับบ้านแล้วเขา “อุ่น” ไม่ไปเว้งว้างอยู่
ตามถนน หรือศูนย์การค้าที่ไหน เราต้องสร้างครอบครัวให้แก่เด็กทุกคน ให้เขารู้ว่าเขาจะทุกข์หรือ
สุข เขายังมีคนที่มีพร้อมจะรับรู้ทุกข์สุขของเขา เราจะเตรียมทั้งเด็กที่มีพ่อแม่และไม่มี ซึ่งการสร้าง
ครอบครัวในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงพ่อแม่จริงๆ เท่านั้น เด็กบางคนพ่อแม่ทิ้งตั้งแต่เล็กๆ เราจะรอให้เขา
กลับมาหาเด็กไม่ได้ ในที่นี้เราหมายถึง ครู นักบวช ลุง ป้า น้า อา หรือ พ่อ แม่ ของเด็กคนอื่น และ
ผู้ใหญ่ทุกคนในสังคม”

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุด ยังแสดงความคิดเห็นในการทำงานที่มีทั้งเด็กและครอบครัวคือ พ่อ
แม่และบุคคลอื่นๆ ว่า “การทำงานกับพ่อแม่และเด็กไปพร้อมๆกัน ไม่ยาก เพราะมีแนวความคิด
เดียวกัน คือสติ เบิกบาน ระลึกรู้ ในทุกย่างก้าว ที่จะหยุดทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง พอหยุด ความถูกต้อง
มันเกิดขึ้นตรงนั้นเลย หยุดทำชั่วเถอะ นั่นแหละความดีแล้ว และควรทำความถูกต้องในทุกย่างก้าว
การทำงานตรงนี้เราจะไม่บอกว่า ไปจับคนค้ายาบ้า แต่สำหรับเราคนทุกคนต้องมันคงพอที่จะไม่
เสพ แม้มันจะช่วยวนเพียงใด สังคมจะมากดปุ่มเราไม่ได้ มันจะขายเราไม่ได้ คำว่าหยุดชั่วของเรา
คือความหมายนี้เริ่มต้นที่ตัวเองก่อน”

นอกจากนั้นแล้วท่านยังกล่าวต่ออีกว่า “สังคมจะดีขึ้น ถ้าทุกคนตระหนักชัดในหน้าที่ของ
ตนเอง โครงสร้างสังคมจะเปลี่ยนทันทีถ้าทุกคนแข็งแรงที่จิตใจ งานครอบครัวแห่งสติไม่ได้
หมายถึงจำนวนสมาชิกในครอบครัว แต่หมายถึงจุดเล็ก ๆ ที่อยู่ในชีวิตชีวิตหนึ่งๆที่เรียกว่า “หัวใจ”
นี่คือการทำงานกับหัวใจ เราจะสร้างจิตใจให้
แข็งแรงเพื่อเป็นบ้านหลังใน เป็นบ้านในใจของตัวเอง ใจที่เจริญสติ ระลึกรู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่
ควรทำ และกำลังทำอะไรอยู่ ทั้งผู้ใหญ่และเด็กๆ”

เมื่อมีการฝึกอบรมทางด้านเจริญสติและปัญญา ให้มีความคิดและการกระทำที่ดี ก็จะส่งผล
ให้สังคม และคนที่รายรอบอยู่ ซึ่งแม่ชีกล่าวว่า “ทุกคนเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับ
สังคมของเราได้ โดยแค่การตระหนักในหน้าที่ของการเป็นสมาชิกในครอบครัว การทำหน้าที่ใน
ครอบครัวไม่ใช่เรื่องส่วนตัว แต่เป็นเรื่องสังคมด้วย ถ้าทุกคนตระหนักรู้ตรงนี้ สังคมจะเปลี่ยนแปลง
ดีขึ้นทันที...เราทุกคนต้องมาช่วยกันสร้างบ้านในใจของตัวเองขึ้นก่อน เราจะได้คนที่เข้มแข็งมีสติ

ระลึกรู้ แล้วเราจะมีครอบครัวที่มีภูมิคุ้มกัน จากครอบครัวที่เข้มแข็ง เราก็จะมีชุมชนที่เข้มแข็ง สังคมที่เข้มแข็ง และประเทศชาติที่เข้มแข็ง งดงาม ด้วยสติปัญญาต่อไป”

๒. บทบาทที่มีต่อสังคม ได้ดำเนินการจัดตั้งโครงการที่เอื้อประโยชน์ต่อสังคม เช่น

๒.๑ โครงการบ้านสายสัมพันธ์

เป็นโครงการที่จัดตั้งขึ้นเพื่อทำงานกับเด็กและสตรี โดยเฉพาะเด็กและสตรีที่ถูกกระทำรุนแรง เป็นระยะเวลาถึง ๑๗ ปี แม่ชีศันสนีย์กล่าวว่า “ถ้าเด็กคนหนึ่งได้รับการฝึกเมล็ดพันธุ์แห่งความเกลียดชังลงในหัวใจ อันเนื่องมาจากการกระทำ

รุนแรงมาก่อน แล้วแม่ไม่สามารถเลี้ยงอีกหนึ่งชีวิตให้รอดพ้นจากความเกลียดชังได้ เพราะเธอไม่มีใคร ไม่มีพ่อแม่ที่น้องจะยอมรับสถานการณ์ของเธอ ไม่มีเพื่อนฝูง ไม่มีสถานภาพทางสังคม แล้วที่ร้ายที่สุดเธอไม่มีตัวเองเป็นเพื่อน เธอก็ยอมทูลน

ทูลาย แล้วในความทูลนทูลายนั้นก็ยังมีความเกลียดชัง ที่นึกถึงอดีตที่ไรก็ขมขื่น เมื่อแม่มีความเกลียดชัง ลูกในท้องก็ยอมมีเมล็ดพันธุ์แห่งความเกลียดชัง เพราะฉะนั้น

วงจรแห่งความรุนแรง ความเกลียดชังมันก็เกิดขึ้น...

ดังนั้นเราจะช่วยให้แม่มีชีวิตอย่างเป็นสุขในปัจจุบัน การที่เรามีชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่เป็นบ้านที่พุดถึงสายสัมพันธ์ของมนุษย์กับมนุษย์ที่จะเคารพกัน โดยการทำหน้าที่ และมีสิ่งแวดล้อมที่จะเกื้อกูลให้แม่ปัจจุบันขณะที่เป็นสุขที่สุด ชุมชนแบบนี้ถือเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก... จากการทำงานบ้านสายสัมพันธ์ เรายืนยันได้จากประสบการณ์ที่เราเรียนรู้กับผู้หญิงนับพันคนว่า ถ้าผู้หญิงคนหนึ่งรู้สึกได้ถึงคุณค่าในตัวเอง ที่จะไม่บ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความเกลียดชังลงในตัวลูก ลูกก็จะรอดพ้นจากความรุนแรงและสามารถรอดได้ เหมือนเราที่รอดมาได้ทุกวันนี้เพราะเรามีสองมือแม่ที่แข็งแรง เพราะเราเองก็เป็นสมาชิกของบ้านสายสัมพันธ์มาตั้งแต่แรกเกิด...บ้านสายสัมพันธ์ถือว่าเป็นงานตั้งรับที่เรียกได้ว่าเป็นงานแก้ปัญหา ถึงเวลาแล้วที่จะทำงานป้องกัน”

ผู้หญิงที่ถูกคนในสังคมใช้ความรุนแรงจนเกิดปัญหาต่างๆ เช่น ถูกข่มขืนจนตั้งครรภ์ ดิเคดส์ ๗ ซึ่งในกรณีที่ถูกข่มขืนจนตั้งครรภ์ขึ้นมา ผู้เป็นแม่จะไม่รู้สิกรักลูก ตรงกันข้ามกลับจะเกลียดชังเด็ก กรณีตัวอย่าง เช่น มีเด็กสาววัย ๑๕ ปี ถูกข่มขืนจนตั้งครรภ์ มาพบกับแม่ชีด้วยความเศร้าโศกเสียใจ จนคิดจะทำร้ายตัวเองและลูก

แต่เมื่อแม่ชีแสดงธรรมะแก่เธอผู้นั้น เธอกลับเปลี่ยนใจเพราะเธอได้หวนกลับไปคิดถึงแม่ผู้ให้กำเนิดและได้ทอคทิงเธอ เธอกล่าวว่า “ตอนที่หมอบอกว่าหนูท้อง หนูกลับไปนึกถึงผู้หญิงอีกคนที่ให้ชีวิตหนู หนูไม่รู้หรือว่าทำไมผู้หญิงคนนั้นถึงทิ้งหนูแต่ที่หนูรู้จักคือแม่กงไม่ทิ้งหนูด้วยความเกลียดชังหรือก แม่กงต้องมีเหตุผลอะไรซักอย่าง แล้วที่หนูรู้จักคือ หนูจะต้องมีชีวิตอยู่ เพื่อผู้หญิงคนที่ให้ชีวิตหนูอีกครั้งหนึ่ง”

แม่ชีได้ซักถามเธอ ก็ได้คำตอบว่า เธอจะไม่ทำลายตัวเธอและลูก พร้อมทั้งจะเป็นแม่ แม่ชีจึงกล่าวว่า “ถ้าเช่นนั้นเราจะช่วยกัน โดยการกลับมาสู่ปัจจุบันขณะอย่างมีความสุข หนูจะเป็นแม่ที่คืนันจากนี้ไป”

นอกจากนี้ยังมีผู้หญิงที่ เป็นผู้ต้องขังที่กำลังจะเป็นแม่อีกมากมายที่ไม่มีโอกาสในการฟังธรรมนัก แม่ชีสันสนีย์ได้เข้าไปเยี่ยมเยียนเพื่อให้ธรรมะซึ่งเป็นกำลังใจแก่ผู้ต้องขังที่อยู่ในทัณฑสถานหญิงกลาง ท่านกล่าวว่า “เรื่องที่จะให้กำลังใจก็คือ ไม่ว่าจะได้รับพระราชทานอภัยโทษหรือจะต้องอยู่ที่นี้ต่อไป สิ่งหนึ่งที่พวกเราต้องรู้ก็คือชีวิตเรามีอยู่จริงในปัจจุบันขณะเท่านั้น ปัจจุบันขณะเป็นเวลาที่ดีที่สุด ไม่ว่าจะอยู่ในคุก หรือที่ไหน ๆ ในโลกนี้ความประเสริฐที่สุดของการเป็นมนุษยชาติของเรายังมีอยู่เสมอ ถ้าในขณะที่ใจของเราเกลี้ยกลายจากกิเลส...ยิ่งเราอยู่ในห้องขัง เรายิ่งต้องใช้โอกาสที่เราเลือกได้ไม่มากนักเพื่อการรยจิตใจของเราให้สูงขึ้น แม้เราไม่มีโอกาสที่จะออกไปเดินตามท้องถนน ไม่มีโอกาสอยู่กับครอบครัว แต่เราสามารถพัฒนาจิตใจของเราให้อยู่เหนือกิเลสได้ ขอให้พวกเรามั่นใจในศักยภาพการเป็นมนุษย์ของตนเอง แล้วเวลาอันประเสริฐจะอยู่กับเราเสมอไม่ว่าเราจะติดอยู่ที่นี้สักกี่วัน กี่เดือน กี่ปี หรือต้องอยู่ตลอดชีวิต สำหรับบางคนก็ตาม”

ท่านมีเมตตาแสดงธรรมแก่ผู้ต้องขังว่า “สำหรับผู้ที่ถูกตัดสินให้จำคุกตลอดชีวิต เมื่ออยากจะเตือนด้วยความเป็นกัลยาณมิตรว่า เธออย่าจงจำตัวเธออยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสตลอดชีวิตของเธอ เธอจงปลดปล่อยตัวเธอออกจากอำนาจของกิเลสเสีย ที่นี่ และเดี๋ยวนี้อย่ารอคอยว่าเธอจะได้อิสระจากการตัดสินของผู้อื่น จงปลดปล่อยให้ตนเองเป็นอิสระด้วยการตัดสินของตนเอง จำไว้ให้ดีๆ ชีวิตที่ไม่ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์ เป็นชีวิตที่มีความสุข ที่นี่ เดียวนี้ ลมหายใจนี้ นั่นคือสิ่งที่เราต้องมีสำจะให้ตนเอง...

ที่นี่ไม่ใช่ขณรขของเธอ แต่เป็นธรรมสถาน สถานที่ที่ทำให้จิตของเธอรู้เท่าทันปัจจุบันขณะ ทำให้จิตของเธอตื่นจากความงุนงง ตื่นจากอวิชชา ตื่นจากความมัวเมา ประมาท ขาดสติ อย่างน้อยเนื้อต่ำใจ อย่างท้อแท้ อย่างหดหู่ อย่างทอดถอย พวกเธอกำลังตั้งตาคอยต่อพ่อแม่ของเธอ โดยการมีชีวิตที่อิสระจากความทุกข์ทางใจ แม้ว่าความทุกข์ทางกายจะยังมีอยู่ แต่ปิดประตูความทุกข์ทางใจ...”

ในการทำงานของแม่ชีสันสนีย์ ท่านให้ความสำคัญใส่ใจกับเด็กๆ ที่จะถือกำเนิดขึ้นมาในคุกเป็นพิเศษ ทั้งนี้เพราะท่านมีประสบการณ์มากมายจากเด็กกว่าพันคนที่สอนว่า เด็กเกิดมาเพื่อความผาสุกและงดงามของโลกนี้ ไม่ว่าเขาจะอยู่ในชะตากรรมใดก็ตาม แม่ชีก็ได้ให้กำลังใจแก่ว่าที่คุณแม่ และบรรดาหญิงที่เป็นคุณแม่อยู่แล้วว่า

“แม่มีกำลังใจมาก เพราะทุกคนพยายามตื่นจากความหลับและมีความพยายามที่จะนำชีวิตกลับสู่ปัจจุบันขณะที่จะเป็นอิสระจากสิ่งๆที่เรียกว่าทุกข์ ทั้งๆที่เราไม่ได้ออกจากคุกเลย อย่างไรก็ตามให้ตัวเองเป็นอิสระตอนที่ออกจากคุก ไม่มีแผ่นดินตรงไหนที่จะจองจำเราไว้ได้ ถ้าหัวใจของเรา

เกลี้ยงเกลามากจากกิเลส... น้ำตาที่ไหลออกจากตาในวันนี้ก็ไหลด้วยความรู้สึกที่ดีที่อยากจะตื่น แม่ที่นั่งรวมกันอยู่ ณ ที่นี้ อาจกังวลเกี่ยวกับลูก ตั้งแต่วันนี้ขอให้ภาวนากับลูก อย่างที่แม่สอน อย่าให้มีคุณระหว่างแม่กับเจ้าตัวน้อย ไม่ต้องรอพ่อแล้วลูกของเราจึงจะแข็งแรง เพราะมีแม่คนเดียวก็มีทั้งหมดของชีวิตได้”

แม่ชีศันสนีย์ยังให้กำลังใจและพูดคุยกับพี่เลี้ยงที่ห้องอภิบาลทารกในทัณฑสถาน ซึ่งเปรียบเสมือนบ้านสายสัมพันธ์ที่มนุษย์ได้กระทำความดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันและกล่าวว่า “การที่เราได้เป็นพี่เลี้ยงเข้ามาดูแลเด็กๆ นี้ แม่อยากจะบอกว่า เป็นบุญของเด็ก และเป็นกุศลของคนกอด เพราะฉะนั้น ทุกครั้งที่กอดเด็กขอให้กอดด้วยความรู้สึก รู้ตื่น และเบิกบาน อย่างกอดเด็กอย่างหลงอารมณ์ เพราะมันเป็นสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เด็กไม่สมบูรณ์ แต่ถ้ากอดเขาด้วยความรู้สึกที่เกลี้ยงเกลามากจากกิเลส ก็เหมือนเราใช้โพธิจิตกอดเด็ก เหมือนกอดเขาด้วยพระธรรม”

๒.๒ โครงการจิตประภัสสรตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์

เป็นโครงการที่มีรูปธรรมชัดเจนจากพ่อแม่หลายคู่ที่อยู่ในโครงการนี้ ถือว่าเป็นพ่อแม่อที่มีความพร้อมที่จะสร้างครอบครัวที่สมบูรณ์เพื่อให้เป็นครอบครัวแห่งสติปัญญา ซึ่งลูกที่เกิดมาจะเป็นเด็กที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ควรอธิษฐานจิตให้ประภัสสรแล้วจิตที่ประภัสสรจะมานอนในครรภ์

ในขณะที่ตั้งครรภ์แม่ต้องมีกายกับใจที่แข็งแรงมีลมหายใจแห่งสติปัญญาที่อ่อนโยนและผ่อนคลาย มีใจเป็นสุข เบิกบานในทุกการกระทำ ทุกคำพูด ผัสสะทั้งหกของแม่ต้องมีวิญญูญาณการรับรู้ที่มีสติปัญญาครองไว้ ไม่ว่าจะตาหู ฟัง จมูก ได้กลิ่น ลิ้น ลิ้มรส กายกระทบ แต่ใจต้องไม่กระเทือน ให้การรับรู้อยู่ในฝ่ายกุศล เป็นการสร้างทุนของชีวิต ซึ่งเป็นการลงทุนที่แม่ให้ได้ ลูกมีกายวิญญูญาณเล็กๆที่กำลังเติบโต และลูกมีมโนวิญญูญาณแล้วตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจิต คุณแม่จึงควรทำจิตภาวนาและทำต่อไปอย่างสม่ำเสมอ...

กรณีตัวอย่างเช่น “ภูผา” เด็กชายวัย ๑ ขวบ ที่ผู้เป็นแม่ซึ่งเป็นชาวบ้านธรรมดามาชินฐานจิต ตั้งแต่มิท้อง และอยู่ในโครงการนี้จบจนกระทั่งให้กำเนิดทารกน้อย ผลของการทำหน้าที่ได้ปรากฏผลแล้วในวันนี้ เพราะในขณะที่เหล่าแม่ ๆ กำลังเดินจงกรมเพื่อฝึกการเจริญสติ เข้ากระทบพื้น จิตรู้ตื่นและเบิกบาน เด็กคนอื่นๆ ก็เริ่มแตกแถว เด็กชายภูผาเห็นจึงพูดขึ้นด้วยเสียงเรียบ ๆ หากชด้อยชดคำว่า “พี่ๆ คับ เดินให้เป็นระเบียบนะคับ เพราะพี่ๆ จะได้ไม่หลงทาง” ซึ่งคำว่า “หลงทาง” เป็นคำพูดที่ลึกซึ้งกินใจมาก นับว่าเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งโพธิเติบโตอีก ๑ เมล็ดแล้ว...

แม่ชีศันสนีย์ กล่าวว่า “การลงทุนที่ดีกับโลก คือการเตรียมเด็กดีให้มาเกิดบนโลกใบนี้ ถ้าพลังของความดีงามเกิดขึ้น สิ่งดีงามก็จะปรากฏขึ้น เพราะฉะนั้น

การเตรียมจิตของแม่ให้ประภัสสรก็จะนำมาซึ่งจิตประภัสสร เพื่อให้ลูกดีมาอยู่ในครรภ์ของมารดา จิตประภัสสรตั้งแต่ก่อนอยู่ในครรภ์มารดาจึงต้องเริ่มจากการตั้งจิตของแม่ที่จะทำให้เกิดความรู้ตื่น และเบิกบาน...” “ขอให้แม่รักษากุศลจิตไว้ จากนั้นไปอย่าให้จิตขุ่นมัวอีกเลย ขอให้จิตของแม่ เสมือนแม่เหล็กแห่งความดี ความงามที่จะให้อีกหนึ่งชีวิตในครรภ์มีจิตที่ประภัสสรตั้งแต่ก่อนอยู่ในครรภ์”

๒.๓ โครงการอนุสาวรีย์ ความดี ความงาม และความจริง

ในสังคมทุกวันนี้ โดยส่วนใหญ่คนเรามากให้ความสำคัญ ให้ความสำคัญ ให้ความชื่นชม ให้ความเคารพนบถนอบต่อคนรวย คนมีชื่อเสียง และคนมีอำนาจ จนบางครั้งเราลืมคนที่กระทำความดีอย่างตัวตนเล็ก ๆ ที่ไม่มีสิทธิ ไม่มีเสียง และไม่มีใครสนับสนุน

ตาชั่งจึงควรที่จะเที่ยงตรงและถ่วงดุลไม่ให้สังคมเอนเอียงไปในเรื่องของวัตถุนิยม และการบริโภคแต่เพียงอย่างเดียว จึงเป็นที่มาของการจัดสร้างประติมากรรมที่เป็นอนุสาวรีย์แห่งความดี ความงาม และความจริง ขึ้นเพื่อแสดงกตัญญูกตเวทิตาแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในวโรกาสเจริญพระชนมายุครบ ๘๒ พรรษา เปรียบประดุจเป็นสัญลักษณ์แทนผู้หญิงที่เป็น เพศแม่ ซึ่งภายในแผ่นดินทองแดงที่หล่อหลอมขึ้นเป็นอนุสาวรีย์นั้น ได้จารึกชื่อบุคคลที่เป็นตัวแทนของผู้ที่ทำความดี ความงาม และความจริง...

แม่ชีศันสนีย์กล่าวว่า “อนุสาวรีย์นี้ทรงค่ามาก เพราะมีบุคคลมากมายที่เป็นตัวแทนของผู้หญิงที่ทำความดี ความงาม ความจริง ความดีที่มีจิตใจที่จะทำงานเพื่อผู้อื่น ความงามที่จะทำความดีนั้นด้วยความบริสุทธิ์ใจ ความจริงที่ก่อให้เกิดการทำงานที่เป็นรูปธรรมชัดเจน เนื่องเพราะคนที่ทำความดี ความงาม ความจริง ให้ปรากฏขึ้นในสังคมควรได้รับความกตัญญูและยกย่องเชิดชู เสถียรธรรมสถานจึงทำงานอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อให้รางวัลกับบุคคลเหล่านี้”

๑. บทบาทด้านสันติภาพของมวลมนุษยชาติ

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต เป็นนักบวชหญิงที่เป็นผู้แทนผู้นำด้านศาสนาและจิตวิญญาณ ท่านได้รับเชิญเข้าร่วมประชุมผู้นำสตรีทางศาสนาและจิตวิญญาณเพื่อสานติภาพของโลกสร้างและขยายสันติภาพโดยมีผู้หญิงเป็นผู้นำ เป็นเครือข่ายในระดับโลกของผู้หญิงที่เป็นผู้นำทางชุมชนทางศาสนา มีความพยายามร่วมกันที่จะสร้างพลังใหม่ให้จิตวิญญาณของโลก ทำให้จิตวิญญาณแข็งแกร่งขึ้น ผู้หญิงจะเป็น ตั้งแสงสว่างนำทางให้โลก โดยเฉพาะเป็นตัวอย่างให้กับเยาวชนในรุ่นต่อไป

แม่ชีศันสนีย์กล่าวว่า “ถ้าเราจะทำงานเรื่องสันติภาพ เราต้องเปิดใจให้กว้างและวางอคติทั้งหลายทิ้งปวงในปัจจุบันขณะ เราจะได้ยินเสียงใด ๆ ในโลกนี้เลยถ้าหัวใจของเราตั้งอยู่ด้วยอคติ ถ้าจิตตั้งอยู่ด้วยวิหยา ปัญญาจักไม่เกิด... สิ่งเดียวที่ข้าพเจ้าอยากจะทำตั้งคำถามกับท่านคือ ท่าน

เกิดมาทำไม? ชีวิตของท่านคืออะไร? และท่านทำอะไรได้สูงสุดในการเกิดมาเป็นมนุษย์ และเราจะไม่คุ้มกันไว้...

ขอเชิญให้ท่านทั้งหลาย ได้เข้าไปพบความจริงของชีวิตที่เป็นกระแสของการเปลี่ยนแปลง ชีวิตคือกระแสของการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นแล้วจบลง เมื่อเราได้ชีวิต เราได้ความตายมาด้วย สำคัญอยู่ที่ว่า เราใช้ช่วงสั้นๆที่เราได้มานั้นทำหน้าที่ของมนุษย์ที่จะเคารพธรรมชาติอย่างสูงสุดหรือไม่... การที่เราได้มารวม ณ ที่นี้ ไม่ว่าจะมีความ
ลึกลับใด ภาษาใด ชนชั้นใด หรือศาสนาใดก็ตาม สุขทุกข์ เป็นสากล ทุกคนนั้นมี
ธรรมชาติเดียวกัน มีลมหายใจเดียวกัน จึงขอเชิญชวนให้ท่านกลับมาสู่ความจริงนี้ เพื่อให้เราทำงาน
ร่วมกันต่อไป ไม่แบ่งแยกว่าใครคือใคร...

ข้าพเจ้าขอให้ท่านกลับมาสู่ปัจจุบันขณะ ที่เป็นขณะเดียวเท่านั้น ที่เราจะสัมผัสได้จริง
ขณะที่ผ่านไปก็ไม่ใช่แล้ว และในขณะนั้นก็ไม่ว่า จะมีหรือไม่...ถ้าจะสุขก็ขอให้สุขในปัจจุบัน
ขณะ แล้วรักษาความสุขเล็กๆในหัวใจของท่านไว้ให้
ต่อเนื่อง... การประชุมเรื่องสานติภาพนี้จะสำเร็จลงได้ ก็ต่อเมื่อใจของผู้เข้าประชุมมีทุนของชีวิต คือ
จิตที่ไม่ขุ่นมัว คือมีปัจจุบันที่ไม่ทุกข์ และมีศักยภาพสูงสุดที่มนุษย์จะไปถึง คือการเกิดที่ไม่เกิดอีก
แห่งทุกข์ เราจะพ้นทุกข์ได้ด้วยตนเองและนี่คือความจริงที่ท่านควรทำ...ขอให้โลกนี้มีธรรมเป็น
มารดาอย่าลืมหาความสุขในใจของท่านในขณะที่เรากำลังเดินทางเพื่อที่จะพบกับสานติสุขที่
ปรากฏขึ้นในทุกย่างก้าวของเรา...เมื่อมีคำถามว่าโลกเกิดขึ้นเมื่อใด โลกจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อ ดาตุ หูฟัง
จุมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส และกายกระทบแล้วอย่าปล่อยให้หัวใจของท่านกระเพื่อมห้วนไหว ถ้า
กระทบแล้วไม่กระเทือน โลกใบนี้จะงดงามสำหรับท่าน ถ้าท่านเคารพตัวเอง ท่านจะเคารพสรรพสิ่ง
ที่อยู่รอบตัวท่าน สานติภาพที่เกิดขึ้นจากภายในจะเป็นสันติภาพภายนอก”

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต ยังกล่าวอีกว่า “การได้เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความค่ามากที่สุด
จงเคารพการได้เกิดครั้งนี้ของตัวเอง อย่าให้การเกิดคราวนี้เป็นที่เกิดที่เกิดอีกแห่งทุกข์ และนี่คือ
ศักยภาพสูงสุดในการเกิดมาแล้วอยู่เหนือความทุกข์ได้ด้วยการพัฒนาตนเอง อย่าทอดทิ้งธุระอัน
ยิ่งใหญ่ไว้ และสิ่งที่มีค่าที่ได้จาก
ธรรมชาติ ถึงแม้ว่าเราจะได้มาเพียงชั่วคราว แต่ถ้าเราไปคุ้มกันไว้ เราจะพบว่าสิ่งที่ได้มาชั่วคราวนี้มี
คุณูปการต่อโลกใบนี้มาก...

ขอให้ท่านเกิดมาเป็นอนุสาวรีย์แห่งความดี ความงาม และความจริง ของมารดาบิดาของ
ท่าน ขอให้รู้ว่าท่านเกิดมาเพื่อให้โลกนี้ผาสุก งดงาม อย่าเกิดมาแค่เพียงเพื่อเกิดอีก ขอเชิญชวน
ผู้หญิงที่เป็นแม่ทั้งหลายได้ช่วยกันสร้างโลกใบนี้โดยการช่วยกันสร้างเด็กๆ เลี้ยงลูกของเราเพื่อโลก
ใบนี้ และนั่นคือทุนของสังคม ทุนของโลกใบนี้”

สรุปบทบาทของกลุ่มสตรีผู้นำทางจิตวิญญาณ ให้ความสำคัญในการตระหนักรู้ในเรื่องของจิตวิญญาณ ซึ่งมีความเป็นสากล สามารถเชื่อมโยงทุกศาสนาให้สามารถเข้าถึงกันและสื่อสารกันได้อย่างสมานฉันท์

นอกจากนี้แม่ชีสันสนีย์ท่านยังเป็นตัวแทนของศาสนาพุทธในการร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับตัวแทนเยาวชนจากทั่วโลก ท่านได้ถ่ายทอดความรู้สึกจากการเดินทางไปทำงานว่า “แม่เริ่มมีความหวังจากความพยายามของกลุ่ม **The Global Peace Initiative of Women** และ **UNDP** ความพยายามที่จะนำพาให้คนมารู้จักกัน ที่จะทำให้คนหนุ่มสาวตระหนักถึงภัยพิบัติของโลกที่มาจากความเห็นแก่ตัว การแย่งชิงอำนาจ การหาชื่อเสียงให้กับตนเอง มัวเมาในความเอรีดอ้อยทางวัตถุนิยม จากความเพลิดเพลินในกามารมณ์ทั้งหลาย แต่แท้ที่จริงแล้วชีวิตไม่ได้เกิดมาเพื่อตกเป็นเหยื่อของอำนาจเงิน อำนาจของกิเลส แต่ความตระหนักรู้เช่นนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคนหนุ่มสาวได้เห็นความทุกข์ และยินดีเป็นเพื่อนร่วมทุกข์กับทุกเหตุการณ์ในโลกนี้จริงๆ แต่ถ้าหากเยาวชนคนใดคิดว่า นั่นไม่ใช่ทุกข์ของฉัน ไม่ใช่ทุกข์ที่เกิดในบ้านฉัน และไม่ใช่ทุกข์ของประเทศฉัน ความพยายามที่สร้างขึ้นก็คงจบลงอย่างน่าเสียดาย...

แม่มั่นใจว่าการได้มาแลกเปลี่ยน สื่อสาร เปิดใจคุยกันในเรื่องความสุข ความทุกข์ และเห็นว่าความสุขของคนหนึ่งเป็นความเบิกบานของคนอีกหลายคนในโลกนี้ ในขณะเดียวกัน ความทุกข์ของคนหนึ่งคนเป็นความทุกข์ของอีกหลายคนในโลกนี้ คนเราจะวิ่งไขว่คว้าหาอะไรได้มากขนาดไหน ในเมื่ออีกคนแทบไม่มีอะไรกิน หรือคนอยากจะอวดตัวว่าเก่งนักหนา ในขณะที่บางคนไม่ได้รู้สึกเลยว่าความเก่งนั้นจะเป็นประโยชน์อะไรกับชีวิต สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องตระหนักรู้ในใจ ว่าเราจะทำอะไรเพื่อไม่ให้เพื่อนร่วมโลกของเราต้องเป็นทุกข์ และแม่หวังนะ หวังว่าคนหนุ่มสาวจะเป็นผู้นำในการสร้างสันติและความตระหนักรู้เช่นนี้ให้เกิดขึ้น”

แม่ชีกล่าวอีกว่า “เราคิดว่าทุกคนมีความงามเหล่านี้อยู่ในตัวเองตั้งแต่เกิดมา เพียงแต่เราจะรักษามันไว้ได้หรือไม่ บางทีเราไปใช้ชีวิตที่ไขว่คว้าอะไรบางอย่างซึ่งเราคิดว่ามันสำคัญในชีวิตของเรา แต่จริงๆ แล้วสิ่งนั้นกลับทำลายความบริสุทธิ์ในตัวเรา เราต้องตั้งใจของเราให้ดีว่าอะไรคือเป้าหมายในการดำรงชีวิตของเรา แล้วอะไรเป็นสิ่งสูงสุดที่เราจะไปให้ถึงจากการได้เกิดมาเป็นมนุษย์”

สรุปว่าถ้าการทำงานเพื่อพระศาสนา หมายถึง การนำธรรมะและคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ออกสู่สังคมเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ผู้คนโดยไม่เลือกชนชาติและศาสนาใดๆ การทำงานของแม่ชีสันสนีย์ก็คือถือว่าการรับใช้พระศาสนาที่ก่อให้เกิดความสำเร็จอย่างงดงาม

การเข้าร่วมการปฏิบัติอานาปานสติภาวนากับแม่ชีคันสนีย์ เป็นเวลา ๖ วันมีระเบียบวิธี และขั้นตอนของการปฏิบัติ สรุปได้ดังนี้

๑. การสมัครและระเบียบการเข้ารับการฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนา

๑) สมัครด้วยตนเอง โดยกรอกข้อมูลลงในใบสมัคร และนำรูปถ่าย ขนาด (ภาพไม่เกิน ๖ เดือน) สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน

๒) ยินดีเข้าร่วมกิจกรรมตลอดการอบรม พร้อมเข้าร่วมกิจกรรมทุก กิจกรรมอย่างตรงเวลา

๓) มีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติภาวนา งดการสนทนา เวลานี้เป็นเวลาแห่ง การแสวงหาอริยทรัพย์

๔) งดการติดต่อกับบุคคลภายนอก งดการใช้เครื่องมือสื่อสาร (โทรศัพท์มือถือ) งดออกนอกบริเวณที่อบรม

๕) งดการนำอาหารหรือของขบเคี้ยวอื่นเข้ามารับประทานในที่พัก เพื่อความ เป็นอยู่อย่างเรียบง่าย งดอาหารของขบเคี้ยวมือเย็น จนถึงรุ่งอรุณวันใหม่ (อาหารที่จัดเตรียมเป็น อาหารมังสวิรัต ๒ มื้อ พร้อมน้ำปานะ/เครื่องดื่มตอนเย็น) งดการใช้เครื่องประดับทุกชนิดยกเว้น นาฬิกา

๖) ตั้งใจปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น ไม่คาดหวังจนเกินไปอันจะทำให้ เครียด มีความผ่อนคลาย ปล่อยวาง

๗) โปรดเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น โดยการงดส่งเสียงดัง งดการคลุกคลี พุดคุยกันเป็นกลุ่ม และงดการเพ่งโทษ

๘) มีสติอยู่ในทุกอิริยาบถ ฝึกทำงานและทำกิจวัตรทุกอย่างให้เป็นการปฏิบัติ ธรรม และมีส่วนร่วมในการสร้างชุมชน

๙) ช่วยกันรักษาความสะอาด และใช้ทรัพยากร (น้ำ, ไฟ) อย่างประหยัดและรู้ คุณค่า (สะอาดนอกเพราะสะอาดใน สะอาดใจเพราะรู้จริง)

๑๐) เป็นผู้มีสุขภาพดี ทั้งทางกายและจิตใจ

๑๑) ไม่เป็นผู้คิดสิ่งเสพติด

๑๒) โปรดติดป้ายชื่อตลอดระยะเวลาที่อบรม

ธรรมะสวัสดิ์

๒. สิ่งที่คุณปฏิบัติต้องเตรียมมา

๑) การแต่งกาย

๒) เสื้อขาว/ผ้าถุงขาว กางเกงขายาว หรือกระโปรงยาวสีดำ/ขาว (ไม่นุ่งกางเกงรัดรูป ขาสั้น หรือแต่งกายไม่สุภาพ)

๓) ผ้าถุง, ผ้าขาวม้า หรือกางเกงสวมใส่สบาย

- ๔) ผ้าห่ม/ถุงนอน/เครื่องนอนส่วนตัว (มีหมอนและเสื่อจัดไว้สำหรับท่าน)
- ๕) ผ้าพลาสติกขนาดเท่าตัว (นอน) เพื่อใช้ในกิจกรรม (ธรรมรับอรุณ หรือ โยคะที่สนามกับพื้นหญ้าที่เปียกชื้น)
- ๖) เครื่องใช้ส่วนตัวในห้องน้ำ (ผ้าเช็ดตัว, สบู่ยาสีฟัน, แปรงสีฟัน, ยาสระผม ฯ)
- ๗) ใ้รองเท้าแตะ, ฟองน้ำ (ไม่มีส้น)
- ๘) ไฟฉาย, ยาทากันยุง (ร่ม เฉพาะฤดูฝน)
- ๙) ผ้าขนหนูผืนเล็ก และกล่องพลาสติกเพื่อใส่ผ้า

๑๐) ผ้าขนหนู (ขุบน้ำเช็ดหน้าเวลานั่งปฏิบัติหรือง่วงนอน)

๑๑) ขวดน้ำส่วนตัวสำหรับดื่มมีไว้ประจำตัวในที่พัก

๓. วิถีชีวิตของชุมชน (กำหนดการฝึกอบรมประจำวัน)

- ๐๔.๐๐ น. ระฆังแห่งสติ
- ๐๕.๐๐ น. ทำวัตรเช้า
- ๐๖.๐๐ น. ธรรมรับอรุณ โยคะ สมาธิ
- ๐๘.๐๐ น. พิจารณาอาหารเช้า
- ๐๙.๐๐ น. ภาวนากับการดูแลชุมชน
- ๑๐.๐๐ น. ธรรมบรรยาย/สมาธิภาวนา
- ๑๑.๐๐ น. พิจารณาอาหารกลางวัน
- ๑๒.๐๐ น. ว่างอยู่ในปัจจุบันขณะ
- ๑๓.๐๐ น. สมาธิภาวนา/ตอบคำถาม
- ๑๖.๐๐ น. น้ำปานะ
- ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็น
- ๑๙.๐๐ น. ธรรมบรรยาย/สมาธิภาวนา
- ๒๑.๐๐ น. ทำความเพียรโดยส่วนตัว

๔. ภาวนากับการกราบพระรัตนตรัย

ก่อนการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต จะแนะนำให้ผู้ปฏิบัติได้ภาวนากับการกราบพระพร้อมกัน ซึ่งใช้เป็นวิธีการเจริญสติอีกวิธีการหนึ่ง โดยใช้อานาปานสติภาวนาเป็นอารมณ์กรรมฐานในการปฏิบัติ ฉะนั้นการกราบพระพร้อมกันทั้ง ๓ ครั้ง จะเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างกายกับจิต โดยมีพระพุทธรูป ซึ่งเป็นพระรูปแทนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แม่ชีกล่าวว่า “เราจะทำความเคารพพระผู้มีพระภาคเจ้า เคารพพระธรรม

คำสอนที่พระองค์ได้นำมาแสดงให้เราได้ปฏิบัติเพื่อถึงความพ้นทุกข์ เคารพพระสงฆ์
ทั้งหลายที่ได้ทำหน้าที่สืบทอดอายุพระพุทธศาสนา ตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึง
ปัจจุบันนี้...

ในระหว่างที่เราพนมมือ คือ อัญชลี เป็นจังหวะที่เราหายใจเข้า ส่วนวันทนาและอภิวาทเป็น
จังหวะที่ลมหายใจออก ฉะนั้นเราจึงกราบพระพร้อมกันอยู่ในขณะที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ๓
ครั้ง จบสุดท้ายอยู่ในท่าอัญชลี และวันทนา

จิตจะตั้งมั่น เป็นสมาธิ กาย วาจา ใจบริสุทธิ์ เมื่อกาย วาจา ใจบริสุทธิ์ สติจะเกิดขึ้น สมาธิคือความ
ตั้งมั่น จดจ่ออยู่ในพระรัตนตรัย เมื่อเรามีสติ สมาธิ ปัญญาที่สามารถเกิดขึ้นได้ คือมีความรู้เกิดขึ้น
นั่นเอง”

๕. การรักษาศีล

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต ได้แนะนำให้ผู้เข้ารับการอบรมศิลปะการใช้
อานาปานสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กล่าววถ่นการทำชั่วทางกาย วาจา ใจ เรียกว่า ศีล ซึ่งแปลว่า
ปกติ อาชีวัฏฐะมะกะศีล (ศีลมีอาชีวะเป็นคำรบ ๘) มี ๘ ข้อ

คำสมาทานอาชีวัฏฐะมะกะศีล (อาชีวัฏฐมกศีล)

มะยัง ภันเต ติสระระณนะ สะหะ อาชีวัฏฐะมะกะ สีตานิ ยาจามิ

ทุคฺคิยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระระณนะ สะหะ อาชีวัฏฐะมะกะ สีตานิ ยาจามิ

ตคฺคิยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระระณนะ สะหะ อาชีวัฏฐะมะกะ สีตานิ ยาจามิ

(คำแปล)

ข้าพเจ้าทั้งหลายขอสรณะ ๓ พร้อมด้วยอาชีวัฏฐะมะกะศีล

แม้ครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอสรณะ ๓ พร้อมด้วยอาชีวัฏฐะมะกะศีล

แม้ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอสรณะ ๓ พร้อมด้วยอาชีวัฏฐะมะกะศีล

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโตะ สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

(กล่าว ๓ จบ)

พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ

สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ทุคฺคิยัมปิ พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ

ทุคฺคิยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ

ทุคฺคิยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ตคฺคิยัมปิ พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ

ตคฺคิยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ

ตะตียัมปิ สั้งฆัง สรณัง คัจฉามิ

คำอาราธนาศีล ๘

มะยัง ภันเต ติสระระณณะ สะหะ อัญฺฐะ สีตานิ ยาจามะ

ทุคฺคิยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระระณณะ สะหะ อัญฺฐะ สีตานิ ยาจามะ

ตะตียัมปิ มะยัง ภันเต ติสระระณณะ สะหะ อัญฺฐะ สีตานิ ยาจามะ

๑. ปาณตฺติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานการไม่ฆ่าสัตว์และไม่ทรمانให้สัตว์ได้รับความ
ทุกข์เดือดร้อน

๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานการไม่ลักขโมย ไม่ฉ้อโกง ไม่เอาของผู้อื่นมาเป็น
ของตนโดยมิได้รับอนุญาตจากเจ้าของเสียก่อน

๓. กามสุมิฉฉาจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานการไม่ประพฤติดิฉิดในกาม คือ ไม่ล่วงละเมิดใน
สามี และภรรยาของผู้อื่น

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานการไม่กล่าวเท็จให้ผู้อื่นเดือดร้อน

๕. ปิสฺสุณาย วาจาเย เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานการไม่พูดยุยงส่อเสียดให้ผู้อื่นเดือดร้อน

๖. ผรุสฺสายวจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานการไม่กล่าวคำหยาบคายคำทอ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน

๗. สัมผัสฺปะลาปา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานการไม่พูดเพ้อเจ้อ โปรรยประ โยชนั้ให้ผู้อื่นเดือดร้อน

๘. มิจฉาอาชีวา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานไม่ประกอบมิจฉาอาชีพ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงห้ามไว้

มีดังนี้

๑. ข้าพเจ้าจะไม่ขายสัตว์มีชีวิตให้เขาเอาไปฆ่า

๒. ข้าพเจ้าจะไม่ขายมนุษย์

๓. ข้าพเจ้าจะไม่ขายอาวุธ

๔. ข้าพเจ้าจะไม่ขายยาพิษ

๕. ข้าพเจ้าจะไม่ขายสุรา และไม่ดื่มสุรา

อาชีวะภูษะมะกะศีล ที่ข้าพเจ้าได้ตั้งใจแล้ว สมทานแล้ว ข้าพเจ้าจะเพียรรักษาไว้มิให้ขาด มิให้ทำลาย ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ขออาณิสสงฆ์แห่งศีลนี้ จงคุ้มครองป้องกันให้ข้าพเจ้าปลอดภัยในที่ทุกสถาน อายุยืนยืนาน มีความสุขความเจริญ รุ่งเรือง คิดสิ่งใดในทางที่ชอบที่ควร จงสมปรารถนา ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรคผลนิพพานโดยเร็ว ...เทอญ

๖. วิธีปฏิบัติเบื้องต้น

แม่ชีศันสนีย์ได้อธิบายในการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา ในอิริยาบถทั้ง ๔ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยให้มีสติรู้ทันปัจจุบัน ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้ คือ

๑) วิธีภาวนาในอิริยาบถยืน

แม่ชีศันสนีย์ได้แสดงธรรมในอิริยาบถยืนว่า “ยืนอย่างผ่อนคลาย และอ่อนโยนอยู่ภายใน มีลมหายใจเคลื่อนเข้ามาอยู่ภายในร่างกาย มีลมหายใจผ่านออกไปในขณะที่ยืนอยู่ หัวไหล่ มือ วางข้างลำตัว หรือไขว้ข้างหลัง ยืนอย่างมั่นคงและผ่อนคลาย ชำระจิตให้ขาวรอบในขณะที่ยืน อิริยาบถยืนนี้เป็นอิริยาบถสำคัญอีกอิริยาบถหนึ่ง ในระหว่างวันบางวัน ในขณะที่เราเ็นสามารถพัฒนาจิตได้ในขณะที่ยืน มีลมหายใจเป็นเครื่องมือในระหว่างยืน มีลมหายใจเป็นเพื่อนในขณะที่ยืนอย่างมีความสุข...

ในขณะที่เราเ็นอย่างผ่อนคลาย ให้เฝ้าสังเกตร่างกายและจิตใจ ชีวิตประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ร่างกายประกอบด้วยกายเนื้อ และกายลม กายเนื้อ คือร่างกายประกอบด้วยกระดูก

กล้ามเนื้อ และของเหลวต่างๆ ที่จับต้องได้ และเห็นได้ด้วยตา กายลม คือลมหายใจ ลมหายใจที่ต้องหายใจตลอดเวลา เพื่อหล่อเลี้ยงให้ชีวิตอยู่ได้ จิตใจเป็นธรรมชาติหนึ่งที่ต้องไม่ได้ แต่เป็นพลังชนิดหนึ่งที่ว่องไวต่อการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในจิต กายยืนนิ่งอยู่ที่นี้ จิตรู้ว่ากายยืนอยู่ที่นี้ จิตสัมผัสถึงอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในจิต บางขณะเราจะสัมผัสได้ว่า เรามีความกังวล ฟุ้งซ่าน หดหู่ เบื่อหน่าย หรือแม้กระทั่งมีความปีติ ความยินดี ความรู้สึกที่เข้ามาในจิตนี้ จิตจะรู้และสังเกตชัดว่าอารมณ์นั้นจะไม่อยู่ตลอดไป ทันทีที่เรารู้ทัน สภาวะหรือสภาพความรู้สึกนั้นจะหายไป...

ธรรมชาติของจิตจะรับรู้อารมณ์ได้ขณะจิตหนึ่งๆ แค่นั้นอารมณ์เท่านั้น แต่จะว่องไวและเร็วมาก จนรู้สึกว่าจะขณะหนึ่งๆ จิตรับรู้ได้หลายๆ อารมณ์ แต่จริงๆ แล้วอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เช่น ถ้ากายยืนอยู่ที่นี้ แต่จิตคิดไปถึงเรื่องที่ผ่านมา อาจเป็นเรื่องที่เคยทะเลาะวิวาทกัน และยังมีความอาฆาตพยาบาทอยู่ จิตจะไหลไปกับความรู้สึกต่างๆ นานา ประดังประเดจนเกิดอารมณ์ เรียกว่า หลงอารมณ์ จนขาดสติ ขาดความระลึกรู้ว่าความจริงแล้ว เรื่องๆ นั้นได้จบไปแล้ว แต่ความจริงของชีวิตมีอยู่ในขณะนี้ ลมหายใจในขณะนี้เท่านั้น คุณมีสิทธิที่จะมีความสุขในลมหายใจในขณะนี้ อย่าปล่อยให้จิตหลงในอารมณ์จะทำให้เกิดความทุกข์ เพราะไม่รู้เท่าทันความเป็นจริง เพราะความจริงขณะนี้ คือกายอยู่ที่นี้ ลมหายใจอยู่ที่นี้ แล้วมีจิตที่หายใจอย่างมีความสุข เพราะธรรมชาติให้อากาศบริสุทธิ์อย่างไม่เลือกปฏิบัติ...

ในชีวิตประจำวัน ถ้ามีโอกาสยืนอย่างนี้ในสถานที่ใดๆ ก็ตาม จะเป็นสถานการณ์ที่จำเป็นต้องเผชิญ และต้องยืน ก็ขอให้เป็นการยืนที่เป็น โอกาสที่พัฒนาจิตอย่าปล่อยให้จิตใจต้องลอยหลงอารมณ์ที่เข้ามาครอบงำจิต ให้สำรวจจิตว่า จิตกำลังระลึกรู้ ในขณะที่เป็นอยู่นี้และระลึกได้ หรือว่าหายใจแล้วจิตไปอยู่ที่อื่น ให้เฝ้าสังเกตดู บางทีอาจไปคิดเรื่องอื่นๆ แต่ก็ไม่ต้องต่อต้านสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะธรรมชาติเป็นเช่นนั้น ให้รู้ว่าเป็นอย่างนี้ และไม่เป็นเช่นนั้นตลอดไป ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้”

๒) วิชาภวนาในอิริยาบถเดิน

(๑) วิธีเตรียมกาย

การภวนาในการเดินจงกรมนี้ ผู้ปฏิบัติควรฝึกการเตรียมกายโดย การกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายให้เกิดความสมดุลกันระหว่างกายกับจิต ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

- หายใจเข้า เข่งสั้นเท่าขึ้น หายใจออกอย่างผ่อนคลาย ลดเท้า ลง กระดูกสันหลังตั้งตรง วางมือลงข้างลำตัวอย่างผ่อนคลาย
- หายใจเข้า เข่งปลายเท่า ยกแขนทั้งซ้ายขวา ฝ่ามือประกบกัน เหนือศีรษะ หายใจออก ลดเท้าลง วางแขนอยู่ข้างลำตัวอย่างผ่อนคลาย
- หายใจเข้า ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ (เอียงตัวไปด้านซ้าย เหมือนท่าบิคจีเกียจ) หายใจออก ดึงตัวกลับมา
- หายใจเข้า ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ (เอียงตัวไปด้านขวา) หายใจออก ดึงตัวกลับมา
- หายใจเข้า (ด้านหน้า) ยึดตัวตั้งตรง มือไขว้ไว้ด้านหลัง ก้มลงมาข้างหน้าซ้าๆ แขนดันขึ้นด้านหลัง ศีรษะห้อยลง (หยุดนิ่ง ๓ วินาที) หายใจออก เงยหน้าขึ้น ดันกระดูกสันหลังตั้งตัวตรง

ในขณะที่ยืนเพื่อเตรียมการภวนากับการเดินจงกรมต่อไป ให้วางเท้าเป็นเลข ๑๑ (ห่างกันพอประมาณ) วางแขนข้างลำตัว ไขว้ไว้ด้านหลัง หรือด้านข้าง ยึดอก กระดูกสันหลังตรง ปอดขยายเต็มที่ ศีรษะก้มลงเล็กน้อย สายตามองลงที่พื้น ระยะห่าง ๑-๒ เมตร หายใจเข้าทางจมูก หายใจเข้ายาวอย่างอ่อนโยน หายใจออกอย่างผ่อนคลาย ให้ตามความรู้สึกทางกายในขณะนี้ ตามคุณลมหายใจว่าเป็นอย่างไร

การภวนาในการเดินในแต่ละครั้งนั้น เพื่อให้เกิดความพร้อมเพียงในหมู่คณะจึงใช้ระฆังเป็นสัญญาณ ดังนี้คือ

- | | |
|----------------------|---|
| เสียงระฆังครั้งที่ ๑ | ทำความเคารพต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า |
| เสียงระฆังครั้งที่ ๒ | ทำความเคารพต่อวุฒิภาวะภายในใจของเรา
ทุกดวง |
| เสียงระฆังครั้งที่ ๓ | ทำความเคารพเตรียมตัวก้าวเดินอย่างมีสติ |

(๒) วิธีการปฏิบัติ

วิธีที่ ๑. โดยการเอาจิตจดจ่อกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย

๑) เป็นการภาวนากับการเดินที่เป็นแบบปกติที่ปฏิบัติไม่ช้าหรือเร็ว

จนเกินไป ให้สังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำหน้ากระทบที่พื้น เป็นจังหวะที่ทำหลังยกส้น
ส่งไปข้างหน้า น้ำหนักตัวจะถูกพยุงให้สมดุล จะไม่เซไปข้างหน้า หรือข้างหลัง การย่างก้าวไป
ข้างหน้าจะเป็นไปอย่างมีสติและคล่องตัว ให้สังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกาย แต่อย่างก้าว
เหมือนหรือต่างกันอย่างไร (ระยะห่างของการก้าวแต่ละก้าว)

๒) เดินให้เร็วขึ้นเรื่อยๆ เจริญสติอยู่ตลอดเวลา

๓) วิ่งเยาะๆ เจริญสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย

วิธีที่ ๒. วิธีภาวนากับการเดิน โดยเอาจิตตามรู้ลมหายใจ

เป็นการภาวนากับการเดิน โดยการหายใจออกก้าวเดินไปก็ก้าว

ก็ได้โดยไม่มีเงื่อนไข หายใจเข้า เดินก็ก้าวก็ได้ไม่มีเงื่อนไข ให้รู้สึกว่าการเดินอยู่ที่นี้ ลมหายใจกำลัง
เคลื่อนไหวอยู่ จิตตามรู้ลมหายใจที่ละเอียดนี้ แสดงว่ามีสติอยู่กับ

ลมหายใจ แต่ถ้าจิตไปคิดเรื่องอื่นก็รู้ว่าจิตคิดเรื่องอะไรอยู่ ไม่เกร็งหรือเคร่งเครียด

แต่ถ้าเดินแล้วจิตคิดฟุ้งซ่าน ให้กลับมาเริ่มต้นใหม่ที่ลมหายใจ ตามรู้ลมหายใจอย่างมีความสุข

สักครู่หนึ่งอาการเคร่งเครียดจะหายไป

(๓) วิธีหมุนตัวกลับ

เมื่อฝึกการภาวนากับการเดินในที่ที่จำกัด จำเป็นต้องหมุนตัวกลับ ในขณะที่
ที่หมุนตัวกลับอยู่นั้น สติตามรู้ว่าการเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือลมหายใจ โดยมีวิธีการดังนี้ คือ

- แบบทวนเข็มนาฬิกา คือหมุนไปทางซ้ายมือเท้ากระทบพื้น

สำรวจกาย เท้ากระทบพื้นแต่ละย่างก้าวเหมือนกันหรือไม่? ความรู้สึกของจิตเป็นอย่างไร?

- แบบตามเข็มนาฬิกา ในขณะที่หมุนตัวกลับก็ให้รู้สึกว่าการกำลัง

หมุนตัวกลับอยู่ คือรู้ตัวว่าร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ หรือจิตจะคิดอย่างไร ก็ให้รู้ว่าการคิดก็ไม่เที่ยง
ให้สังเกตว่า ความคิดที่เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงได้ในที่สุด ความคิด

จะหายไป

อนึ่ง ในการหมุนตัวกลับไปด้านซ้าย (ทวนเข็มนาฬิกา) และหมุนตัว
กลับไปทางขวา (ตามเข็มนาฬิกา) การหมุนสลับข้างนั้น เป็นการป้องกันมิให้เกิดอาการเวียนศีรษะ
ในกรณีที่พื้นที่ในการเดินจงกรมมีจำกัด

สรุป การภาวนากับการเดินจงกรม เป็นการเฝ้าสังเกตจิตใจ ทุกขณะที่เป็นอริยาบถ
เดิน เป็นการจงใจให้มีสติได้อีกอริยาบถหนึ่ง การเดินจงกรม ก็คือการเดินอย่างมีสติขณะเดิน
ในขณะที่เดินให้สังเกตว่าเท้าทั้งสองข้างพาร่างกาย

เคลื่อนไหว หรือสังเกตว่ากายกำลังเดินอยู่ที่นี้ ทำกระทบพื้นทุกขณะ จิตตามรู้ว่ากายเคลื่อนไหวอยู่ที่นี้ ทำกระทบพื้น หรือว่าจิตไปรับรู้เรื่องอื่น ให้รู้ตามสภาวะที่เป็นจริง ถ้าใจลอยไปเรื่องอื่นก็ให้ตามรู้ทันทีว่าใจลอยแสดงว่ามีสติ ตรงกันข้ามจิตคิดไปถึงเรื่องอื่นๆ เรื่อยๆ สติตามรู้ไม่ทันในขณะนั้น แสดงว่าขาดสติ

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า การปฏิบัติอานาปาสติภาวนาเป็นการบังคับจิต จิตเป็นธรรมชาติที่ไม่สามารถบังคับได้ เพราะเป็นธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน เป็นธรรมชาติที่ว่องไวต่อการรับรู้ ไม่ใช่เป็นของเรา และไม่ใช่ว่าเรา แต่ถ้าเราบังคับจะรู้สึกอึดอัด

ทันที ให้ปล่อยสบายๆ

สิ่งสำคัญไม่ควรรู้สึกว่ายากสงบในขณะที่เดิน คือไม่ต้องการแม้แต่ความสงบ ขณะที่เดินมีหน้าที่เฝ้าสังเกตรู้ตามที่เป็นจริงเท่านั้น

หลายคนคิดว่าในขณะที่ทำงานนั้นไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้ ซึ่งอันที่จริงอิริยาบถใดๆ ก็ตามสามารถปฏิบัติได้ทุกอิริยาบถ เพราะใจเคลื่อนไหวอยู่ ในขณะที่เดิน ก็สามารถปฏิบัติได้ โดยเอาสติรู้กับปัจจุบัน ตามรู้กับการเคลื่อนไหวกับปัจจุบัน จิตรับรู้ได้ทันทั่วทั้งที่เป็นปัจจุบันที่สุด ลมหายใจที่สัมผัสได้นี้ คือความจริงของชีวิตที่สัมผัสได้จริงๆ เป็นลมหายใจที่เป็นปัจจุบันขณะ ส่วนลมหายใจต่อไป เราไม่รู้ว่าจะหายใจได้อีกหรือไม่ แต่ปัจจุบันเป็นชีวิตที่สัมผัสได้จริงๆ ฉะนั้นจึงควรมีความสุขกับความจริงของชีวิตทุกขณะที่มีลมหายใจอยู่

๓) วิธีภาวนาในอิริยาบถนั่ง

(๑) การเตรียมการภาวนา

การสอนวิธีการภาวนากับลมหายใจของเสถียรธรรมสถานได้นำบทเพลงมาใช้กับการภาวนา ซึ่งมีเนื้อหาสอดคล้องกับการปฏิบัติดังนี้

บทเพลงคั้งดอกไม้บาน

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก คั้งดอกไม้บาน

ภูผาใหญ่กว้าง คั้งสายน้ำจำเริญ คั้งนภาอากาศอันบางเบา (ซ้ำ)

อนึ่งบทเพลงนี้ แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุด ได้นำวิธีการของท่าน

ดิช นัท ฮันท์ นักบวชชาวเวียดนาม ผู้สร้างชุมชนเล็ก ๆ ณ เมืองบอร์โคซ์ ประเทศฝรั่งเศส เพื่อช่วยเหลือเด็ก ๆ ในประเทศโลกที่สามที่อดอยากและหิวโหยรวมทั้งจัดอบรมภาวนาในการเจริญสติ เพื่อช่วยเหลือผู้คนจากทั่วโลก ให้รู้จักกับการอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างมีความสุข โดยท่านมักจะใช้เพลงและกิจกรรมเป็นเครื่องมือในการน้อมนำให้เด็ก ๆ และผู้คนเข้าถึงปัจจุบันขณะ

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุด กล่าวว่า “อย่าคิดว่าเวลาที่เรารู้สึกเสียอะไรแล้วเราจะอยู่ไม่ได้ ท่านดิช นัท ฮันท์ เป็นตัวอย่างที่สอนให้เรา รู้จักการตื่นอยู่เสมอคนที่มีความทุกข์มาก ๆ แล้วไม่หนีไปกับความทุกข์ แต่ใช้ความทุกข์เป็นเครื่องเตือนให้เราตื่นอยู่เสมอ ความทุกข์นั้นเป็นครู”

(๒) วิธีการปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติควรภาวนากับการเดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิ เมื่อเดินจงกรมเสร็จแล้วให้ภาวนากับการนั่ง โดยให้นั่งท่าที่สะดวกที่สุด หรือจะนั่งท่าขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย หรือไขว่กันไว้เฉยๆ ก็ได้ กระดูกล้นหลังตั้งตรง มือขวาทับมือซ้ายซ้อนกันบนตัก หายใจฝึมนิ่ง ไม่ก้มหน้าหรือเงยหน้ามากเกินไป ยืมน้อยๆ หัวคิ้วไม่ขมวด

แม่ชีศันสนีย์ได้แนะนำการปฏิบัติภาวนากับการอิริยาบถนั่งว่า “หลับตาลงเบาๆ หรือลืมตาก็ได้ ให้สำรวจลมหายใจ ภาวนานั่งอยู่ที่นี้ ลมหายใจเคลื่อนไหวอยู่ หางานให้จิตทำ คือ ตามรู้ลมหายใจ ลมที่ทำหน้าที่เคลื่อนไหว จิตตามรู้ลมหายใจที่เกิดขึ้น ที่ต้นลม กลางลม ปลายลม ลมหายใจออกก็รู้ ลมหายใจเข้าก็รู้ อยู่ที่นี้ จะมีลักษณะเคลื่อนไหวยาวก็ได้ สั้นก็ได้ หยิบละเอียดก็ได้ ลมหายใจแต่ละอาการปรุงแต่งให้ร่างกายมีความรู้สึกต่างกันไป ถ้าจ่อหรือจ้องลมหายใจเกินไปจะกลายเป็นบังคับลมหายใจจะรู้สึกอึดอัดทันที หายใจอย่างไรก็ได้ หายใจแล้วรู้สึกได้ว่า ภาวนาได้รับการผ่อนคลาย และจิตตามรู้สภาพความจริงของลมหายใจที่เกิดขึ้นแต่ละครั้ง...

เมื่อรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตแล้ว ความอยากให้สงบจะทำให้จิตเราร้อนทันที ภาวนานั่งอยู่ที่นี้ จิตเรารู้เท่าทันอาการของกายลม คือลมหายใจ ลมหายใจก็ไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ความรู้สึกต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตก็ไม่เที่ยง บางทีเราจึงบริสุทธิ์เป็นกุศล บางทีเศร้าโศกเสียใจจิตเศร้าหมองเป็น

อกุศลจิตเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ใฝ่ดูอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามาครอบงำ พยายามอย่าบังคับจิตให้เป็น
ตั้งใจเรา แต่รู้เท่าทันอาการที่เป็นจริง รู้และไม่เอาเรื่อง รู้แล้วก็ปล่อย เพราะมันไม่เที่ยงความคิดจะ
หายไปเอง ให้ตามรู้แบบนี้ประมาณ ๑๕ นาที...

ถ้าใครง่วงนอนให้หายใจออกยาวๆ หายใจเข้าลึกๆ ๓-๔ ครั้ง หรือถ้า
ฟุ้งซ่านมาก จิตคิดไปเรื่อยๆ หยุดความคิดไม่ได้ ก็ไม่ต้องอยากให้มันหยุด
ดูอาการของความคิดว่าที่สุดของมันคืออะไร มันก็ไม่เที่ยง อย่าลืมนะว่า ลมหายใจเป็นจุดตั้งหลักของ
เรามีสติตามรู้ลมหายใจ ส่วนความง่วงเหงาหาวนอน ความลึกลับสงสัย ความรักใคร่พอใจหรือ
ห่วงใย ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ จิตผูกพยาบาท เหล่านี้
เป็นธรรมชาติที่ขัดขวางการเจริญของสมาธิ ไม่ปรุงแต่งไปกับความเอร็ดอร่อยทางตา
หู จมูก ลิ้น กาย เป็นอะไรก็ได้ตามรู้ทัน เมื่อรู้แล้วจงจิตกลับมาอยู่กับลมหายใจ...

ให้สัมผัสถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงๆ ในกายและจิต ลมหายใจละเอียด
กายละเอียดก็รู้ อย่าเพลินยึดติดกับความสุขสงบ ความสงบนั้นจริงๆ แล้วเป็นแค่กายเนื้อ และกายลม
สงบระงับเท่านั้น บางคนอาจขาดสติ หรือหลับเกิดอะไรในกายก็รู้ทัน รู้ว่าเป็นอย่างนี้มันก็ไม่เที่ยง
ตามรู้อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเหมือนตาม
ลมหายใจ อะไรเกิดขึ้นในจิตก็รู้”

(๓) การแบ่งปันความสุขสงบเย็นให้กับตนเองและสรรพสัตว์

ทั้งหลาย

ทุกครั้งปฏิบัติอานาปานสติภาวนาในทุกๆอิริยาบถโดยเฉพาะอิริยาบถ
นั่ง เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ควรต้องแบ่งปันความสุขสงบเย็นให้ตนเองและสรรพสัตว์ที่มีทุกข์
ร่วมกัน ดังนี้

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร

อะหัง อพยาปิชโณ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรค

อันตรายทั้งปวง

สุชี อตตานัง ปะริหะรามิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีสติสัมปชัญญะอยู่

ทุกเมื่อ รักษากาย วาจา ใจ ให้พ้นจาก

ความทุกข์ภัยทั้งปวงเกิด

เมื่อแบ่งปันความสุขสงบเย็นให้กับตนเองและสรรพสัตว์อื่นๆ แล้วท่าน
แนะนำให้แผ่เมตตา โดยทำความรู้สึกไว้ว่า “ขอมอบความรักของฉัน ต่อทุกสิ่งอันในโลกนี้ ให้คุณพ่อ
คุณแม่เพื่อนมิตรไมตรี สรรพสัตว์และเทพดา ขอมอบความรักต่อแผ่นดิน ต้นไม้ ลำธาร ท้องฟ้า
ให้อยู่ร่วมกันเอื้อสุขพิงพา ขอแผ่เมตตาสิ้นทุกข์สุขเทอญ”...

บทเพลงแม่เมตตา

ขอมอบความรักของฉัน แต่ทุกสิ่งอันในโลกนี้ พ่อแม่คุณครู เพื่อนมิตร
ไมตรี สรรพสัตว์ และเทพยดา

ขอมอบความรักแต่แผ่นดิน ต้นน้ำ ลำธาร ท้องฟ้า ให้อยู่ร่วมกันเอื้อสุข
พึ่งพา ขอแม่เมตตา สิ้นทุกข์สุขเทอญ

บทแม่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา

อันว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย

อนินา โหนตุ

จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุจี อัตตานัง ปรีหารันตุ

จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้รอดพ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นนี้
เทอญ

๔) วิถีภavanaในอิริยาบถนอน

คนส่วนใหญ่ที่เข้ามาปฏิบัติในเสถียรธรรมสถานนี้ จะมีปัญหาต่างกันไป แต่ปัญหา
ส่วนใหญ่ที่ค่อนข้างเหมือนกัน คือ การนอนไม่หลับ หรือนอนไม่พอกับความต้องการของร่างกาย

ปัญหาตามมาก็คือ จิตใจไม่เป็นปกติ หงุดหงิด จีรังคาญ ไม่ร่าเริง แจ่มใส อารมณ์ขุ่นมัวได้ง่าย และมักทำให้เกิดผลเสียตามมา คือสุขภาพกายผิดปกติได้ในภายหลัง ฉะนั้นสุขภาพจิตจึงเป็นเรื่องสำคัญ

การนอนเป็นการเชื่อมต่อร่างกาย เป็นการที่ทำให้ร่างกายได้พักผ่อน และซ่อมแซมอยู่ภายในระบบของร่างกายซึ่งเป็นกลไกการทำงานที่เป็นไปตามธรรมชาติเพราะฉะนั้นเมื่อส่วนใดส่วนหนึ่งมีปัญหา ก็จะส่งผลกระทบต่อระบบของชีวิต วิธีการนอนอิริยาบถนอน ก่อนจะถึงขั้นตอนการปฏิบัติจะต้องมีการเตรียมการภาวนาก่อนการปฏิบัติ ดังนี้

(๑) วิธีเตรียมภาวนาในอิริยาบถนอน

การเตรียมภาวนาในอิริยาบถนอนนี้ ให้เริ่มต้นด้วยท่าที่เรียกว่า “ศพอาสนะ” เป็นท่านอนหงาย ซึ่งได้นำมาจากท่าฝึกโยคะ เพราะการฝึกโยคะเป็นอิริยาบถที่สามารถจูงจิต ให้เป็นสมาธิได้ดี เวลานอนระบบของร่างกายได้ผ่อนคลาย ในท่านอนหงายนี้กระดูกสันหลังวางราบลงบนพื้น ที่นอนต้องไม่แข็ง หรือนุ่มเกินไป มีอวัยวะอยู่ข้างลำตัว แยกปลายเท้าออกห่างกันพอประมาณ ปลายเท้าทิ้งไปตาม

ธรรมชาติไม่เกร็ง ค่อยๆ ปิดเปลือกตาลงโดยไม่ขมตา ใช้ท่าภาวนาในอิริยาบถนอน ประมาณ ๑๕-๒๐ นาที

(๒) วิธีปฏิบัติ

การปฏิบัติภาวนากับการนอนนี้ แม่ชีศันสนีย์อธิบายว่า “การนอนอย่างไร? ถึงจะอยู่ในท่าภาวนา เราก็ต้องจดจ่อจิตอยู่กับลมหายใจเหมือนเดิมเลย เพียงแต่เปลี่ยนท่าเป็นนอนเท่านั้นเองในอิริยาบถใหญ่ เมื่อหลับตาลงการรับรู้หรือการเห็นก็ถูกปิดไปด้วย เพราะฉะนั้นภายนอกจะมองไม่เห็น แต่การเห็นภายในจะชัดเจน ให้เอาความรู้ภายในเข้าไปสำรวจร่างกาย อาจเริ่มต้นตั้งแต่ศีรษะก่อนก็ได้ ลองดูว่าโดยรอบของศีรษะของเรานั้น ยังเคร่งตึงหรือเคร่งเครียดอะไรอยู่ภายในก็ปลดปล่อยให้ตัวเองได้ผ่อนคลาย หัวกึ่ง บริเวณต้นคอ หัวไหล่ กระดูกสันหลัง ผ่อนคลาย แขนทั้งสองข้างตั้งแต่หัวไหล่ลงไปตลอดลำแขน ฝ่ามือ ปลายนิ้วมือก็ให้ผ่อนคลาย ด้านซ้ายด้านขวาไม่ต้องรีบร้อนให้ตามรู้ไปเรื่อยๆ ช่วงล่างตั้งแต่เอวลงไป สะโพก กล้ามเนื้อที่ต้นขา ข้อต่อ บริเวณหัวเข่า โดยเฉพาะหัวเข่า บางทีเราก็อาจจะเผลอนอนและเกร็งหัวเข่าไว้ กล้ามเนื้อที่น่อง ฝ่าเท้า ปลายเท้า ด้านซ้าย ด้านขวา เมื่อร่างกายของเราสมดุลกันแล้ว...

เราลองสำรวจร่างกายเราไปได้เลยว่า ในอิริยาบถนอนลมหายใจเราเป็นอย่างไร? เพราะมันเป็นอยู่ในท่าที่เคลื่อนไหวไม่ได้ เมื่อเรากินทุกอย่างลงไปบนแผ่นดิน ศีรษะก็ปล่อย ลมหายใจก็ปล่อย ทิ้งลำตัวลงไปเลยจะเหลือความกระเพื่อมอยู่อย่างเดียวคือหน้าท้อง หายใจเข้าเราก็เห็นท้องมันพองขึ้น หายใจออกก็ยุบลง

ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือ มีสติระลึกรู้ตาม มีกายเป็นที่ตั้งของจิต สติเหมือนยามที่คูแลร์กษาจิต
เอาไว้ ให้สังเกตดูว่า เมื่อภาวนาไปกับลมหายใจอยู่เรื่อยๆ ลมหายใจจะเบา กายก็จะรู้สึกเบาเป็นลม
หายใจที่ประณีต จิตกับกายจะเข้าไปสู่ความสงบระงับเป็น

ปีสัทธา คือความสงบกายสงบใจ ปีติผ่านไปความสุขก็ผ่านไป เพราะปีติและสุขเป็นของหายาบ เมื่อ
จิตเข้าสู่ความสงบ จะเกิดความตั้งมั่นในความเบา มันจะมีความทรงไว้ของจิต เมื่อจิตตั้งมั่นเป็น
สมาธิ (ความตั้งมั่นที่ไม่ไปครอบครองข้องแวะ) มันจะเกิดการปล่อยวางหรือความสลัดคืนความยึด
มั่นนั้นเรียกว่า จิตควรแก่การงาน ไร่ร้าง แจ่มใส”

สรุป เนื่องจากเป็นอิริยาบถนอน จึงรู้สึกถึงความกระเพื่อมของหน้าท้องได้ง่ายกว่า
อิริยาบถอื่น ๆ มิได้มุ่งเน้นให้กำหนดรู้ที่อาการท้องพอง ท้องยุบ เป็นหลัก แต่จะกำหนดรู้โดยเอา
ความรู้สึกตามรู้ ลมหายใจ ไปจนถึงสิ้นสุดที่ท้อง คือกำหนดรู้ ตั้งแต่ต้นลม กลางลม และปลายลม
นั่นเอง

อนึ่ง การสอนอานาปานสติภาวนา ของเสถียรธรรมสถานนั้นเนื่องจากมีบุคคล
หลากหลาย ในเรื่องของเพศ อายุ การศึกษา อาชีพ และเหตุผลที่เข้ามารับการ
อบรม เสถียรธรรมสถาน โดยแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด จึงต้องสอนแบบบูรณาการซึ่งมีรูปแบบการ
สอนต่าง ๆ มากมาย เพื่อให้เหมาะสมผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ฉะนั้น ถ้าจะเปรียบเทียบการสอนอานาปานสติภาวนา ของ
เสถียรธรรมสถานกับอานาปานสติสมาธิตามแนวพุทธพจน์ ๑๖ ชั้นตอนนั้น จัดได้ว่าแนวการสอน
อานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถานอยู่ในจุดกึ่งที่ ๑ หมวด
กายานุปัสสนาสติปัญญาฐาน เมื่อปฏิบัติแล้วสามารถเข้าถึงระดับปฐมฌาน ซึ่งเป็นสภาวะกรรมฐานและ
สามารถเป็นบาทฐานในการปฏิบัติในระดับวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

๕) วิธีการพิจารณาอาหาร

ในเรื่องการรับประทานอาหาร แม่ชีคันสนีย์มีคำสอนเพื่อให้เห็นคุณค่าของการ
พึงพาและการมีสติทุกขณะของการรับประทานอาหาร โดยภาวนาว่า

“ให้มองจานข้าว ว่าขณะนี้เดี๋ยวนี้ จานที่ว่างเปล่าก็จะเต็มไปด้วยอาหารอันยอ
เยียม ข้าพเจ้ารู้คืออยู่สำหรับคนจำนวนมากเมื่อมองจานอันว่างเปล่าแล้วจานนั้นจะว่างเปล่า
ตลอดไป ไม่มีอาหารกินเลย ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นบุญที่มีอาหารกินและขออธิษฐานที่จะช่วยผู้อื่นมี
อาหารกินด้วย ปรากฏการณ์ทั้งหลายที่มีอยู่ในจักรวาลนี้ ช่วยให้ข้าพเจ้าดำรงคงชีพอยู่ได้ วิธีคิด
อย่างนี้จะช่วยให้เข้าใจหลักว่า

ชีวิตของเราพึ่งพากับชีวิตของผู้อื่นและสัตว์อื่น ในอาหารนี้ข้าพเจ้าเห็นอยู่เป็น

ปัจจุบันขณะของสรรพสิ่งทั้งมวลอย่างชัดเจน เป็นการสนับสนุนการปรากฏอยู่ของชีวิตของข้าพเจ้า

...

การพิจารณาอาหารนี้ช่วยให้เราเห็นธรรมชาติของการอยู่ร่วมกันโดยผ่านอาหาร และเชิญชวนเราให้ตระหนักถึงความสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างตัวเรากับ สิ่งมีชีวิตอื่น จุดประสงค์ของการรับประทานอาหารอย่างเจียมๆ เพื่อช่วยให้เราเห็นคุณค่าของอาหาร และยกย่องเพื่อนที่รับประทานอาหารอยู่ร่วมกัน การปฏิบัติเช่นนี้เป็นวิธีการปฏิบัติด้วยสติ ถึงแม้ว่า ครั้งแรกอาจรู้สึกติดขัดหรือขัดใจ ในไม่ช้าเราจะพบว่า การปฏิบัติเช่นนี้ก่อให้เกิดความปิติ และไม่ เพียงแต่เป็นประโยชน์ต่อการย่อยอาหารเท่านั้น ยังส่งผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจด้วย เป็นการนำ ความสงบและความรู้ตัวทั่วพร้อมสู่เรา อาหารแต่ละคำประกอบไปด้วยชีวิตผืนแผ่นดิน และดวง อาทิตย์พร้อมๆ กันที่โอบอาหารนี้เราจะร่วมแบ่งปันในชีวิตนี้กับชีวิตอื่นทุกแห่งหน โปรดอย่า รับประทานอาหารอย่างเคร่งขรึม แต่ขอให้รับประทานอาหารอย่างมีความสุข ขอให้ท่านมีความสุข กับความเจียม....

เริ่มรับประทานอาหารลิ้มรสคำแรกเราสัญญาว่าจะเจริญเมตตา ลิ้มรสคำที่ ๒ เรา สัญญาว่าจะเจริญกรุณา ลิ้มรสคำที่ ๓ สัญญาว่าจะเจริญมุทิตา ลิ้มรสคำ ที่ ๔ เราสัญญาว่าจะเรียนรู้ในเรื่องของการปล่อยวางและไม่ยึดติดใดๆ ในพรหมวิหาร ๔ ข้อนี้เป็น เครื่องอยู่ของพระพุทธเจ้าและเครื่องอยู่ของโพธิสัตว์ หากมิได้นับ ตอนรับประทานคำแรก เราน่าจะหาทางที่จะทำให้อย่างน้อยอีกสักคนหนึ่งมีความสุขตอนลิ้มรสคำ ที่ ๒ เราควรสัญญาว่าหาทางช่วยคนอย่างน้อยสักคนหนึ่งให้พ้นจากความทุกข์ทรมาน เมื่อลิ้มรสคำ ที่ ๓ เราควรสัญญาว่าเราจะชื่นชมยินดีในคุณงามความดีของผู้อื่น และเมื่อลิ้มรสคำที่ ๔ เราควรรู้จัก ลิ้มรสอาหารและสภาพที่แท้จริงทางธรรมชาติของอาหารมีอันนี้ด้วย ขออนุโมทนาต่อการ รับประทานอาหารของท่านที่จะทำให้ชีวิตของท่านเบิกบานอยู่กับความดีงามของบุคคลทั้งหลายใน โลก และช่วยให้บุคคลที่กำลังทุกข์ยากในโลกนี้ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ด้วย”

๖) วิธีสอนแบบปุจฉา - วิปัสสนา

การแสดงธรรมของแม่ชีคันสนีย์นั้นท่านได้เลือกวิธีการที่หลากหลาย ท่านแสดง ธรรมโดยสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และตอบข้อซักถามของผู้ปฏิบัติ เป็นการแสดงธรรม แบบปุจฉา-วิปัสสนา โดยท่านได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม ซักถามในการประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล ซึ่งล้วนประสบปัญหาแตกต่างกัน ไป ท่านมีเมตตาตอบข้อซักถามโดยสอดแทรกหลักธรรมได้อย่างกระชับ คมคาย ฟังแล้วเกิดความ เข้าใจอย่างลึกซึ้งได้อรุณรส ทั้งยังแฝงไว้ด้วยความเป็นปรัชญาชีวิตที่เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้ขบ คิดตามสติปัญญาของตนเอง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ปุจฉา : การทำสมาธิเราจะเอาจิตไปจดจ่อกับสิ่งต่างๆ หลากๆ อย่าง หรือหลายๆ เรื่องพร้อมกันได้หรือไม่?

วิปัสสนา : อาการของจิตรับรู้ได้ทีละเรื่อง เช่น ทำการบ้านกับคู่มือที่เรา

ไม่ได้จดจ่ออยู่ที่ ๒ เรื่องในเวลาเดียวกัน จิตจะรู้ทีละเรื่อง ใน
ขณะที่ซักผ้าจิตจะรู้เกี่ยวกับการซักผ้า คุณที่จิตก็จะรู้เกี่ยวกับทีวี
เป็นต้น

ปุจฉา : จิตว่าง และจิตวุ่นเป็นอย่างไร?

วิสัชนา : จิตว่าง คือจิตที่ว่างจากการยึดมั่นในตัวตนและสรรพสิ่ง จิต
วุ่นคือจิตที่คิดแต่เรื่องของกาย คิดไปเรื่องนั้นบ้าง คิดไปเรื่อง
นี้บ้าง ฟุ้งซ่านกับอดีตกังวลกับอนาคต จิตว่างจะมีกำลัง
ส่วนจิตวุ่นจะไร้กำลัง ทำให้เราตายทั้งเป็น สร้างกำลังของจิต
ให้มีกำลังก่อน โดยการทำอานาปานสติภาวนา ทำอย่าง
สม่ำเสมอทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก

ปุจฉา : ดิฉันชอบการปฏิบัติสมาธิแบบนั่งหลับตามาก ในแต่ละวัน
ดิฉันนั่งได้วันละหลายๆ ชั่วโมงเพราะมีความสงบดีมากแต่
เมื่อมาปฏิบัติที่นี่ ในวันแรกๆ ดิฉันทำไม่ได้เลย ดิฉันควร
ปฏิบัติสมาธิเพิ่มเติมในส่วนไหนบ้างคะ

วิสัชนา : ถ้าเราปฏิบัติแล้วนั่งหลับตา แล้วเราคิดว่าเราสงบดีแล้ว แต่
พอลืมตาเราจะเห็นว่าเรายังโกรธอยู่ การนั่งหลับตาจึงยังเป็น
สิ่งที่ตอบเราไม่ได้ แต่การสำรวจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อ
ถูกกระทบแล้วไม่หวั่นไหว เพราะรู้เท่าทัน เป็นการตรวจสอบ
อารมณ์กรรมฐานของเราอย่างดีที่สุดฉะนั้นไม่ต้องหนีโลกแต่
อยู่กับโลกอย่างเป็นอิสระจากโลกธรรม ๘ เพราะทุกสิ่งมีเหตุ
ปัจจัย ถ้าเรารู้เท่าทันเหตุปัจจัยแห่งการเกิดเราจะรู้สึก
(เวทนา) ที่มีผลมาจากการกระทบ ตัณหามีหรือไม่ เมื่อ
ตัณหาไม่มี อุปาทานก็ไม่มี เราได้ยิน เราสัมผัสที่จะปล่อยวาง
สิ่งที่เราเห็นว่ามันไม่เที่ยงนั้นได้... อย่างมันนั่งนับชั่วโมงว่าใคร
นั่งได้นานสำรวจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยใจที่มีวิญญูณ
เป็นการรับรู้ที่มีสติปัญญาครองไว้ พอนั่งหลับตาอีกที่เป็น
อุเบกขา เอกกัคคตารมณ์ ขณะจิตเดียวเห็นการเกิดดับของ
ความรู้สึกของกาย เวทนา จิต ธรรม สมาธิที่ลึกถ้าไม่ถอน
ออกมา จะติดอยู่แค่ความสงบ และเอาความสงบนั้นเป็น
ความสุขซึ่งเป็นอันตรายมาก เพราะจะไม่ก้าวหน้าใน
ด้านปัญญา ควรใช้กำลังของสมาธิตรวจสอบ ลิ้น กาย ใจ ใน
ชีวิตประจำวัน เมื่อมีสิ่งมากระทบเราจะไม่รู้สึกหวั่นไหว

เพราะเรารู้เท่าทันการกระทบนั้น

บุจฉา : ดิฉันมีความรู้สึกกลัวทุกอย่าง อย่างหาสาเหตุไม่ได้เคยอ่านหนังสือพบว่า เป็นอาการของคนจิตป่วย (โรคจิต) ไม่มีสมาธิเลย กลางคืนนอนไม่หลับ บางครั้งควบคุมจิตตนเองไม่ค่อยได้

วิไลชญา : แม้ว่ามีคนที่เป็นอย่างหนูมากขึ้นทุกวัน ภาวะวุ่นวายย่ำคิด ย้ำทำ จนจิตเครียด จิตของหนูต้องจัดระบบใหม่ ๑. ผ่อนคลายจากการหายใจ ๒. ภาวนาจากการนอน ๓. ภาวนาจากการนวด ๔. ภาวนาจากการรดน้ำต้นไม้ ๕. ภาวนาจากการช่วยเหลือเด็กๆ เหล่านี้เป็นต้น คนที่เป็นอย่างนี้ขาดความเชื่อมั่นตนเอง บางครั้งคิดมากไม่ยอมมีชีวิตอยู่ บางครั้งก็ทำร้ายตนเอง ฉะนั้นต้องระวังอย่าอยู่คนเดียว พยายามอยู่ใกล้คนที่รู้และเข้าใจตนเอง พยายามอย่าคิดให้มากจะสับสนและนอนไม่หลับ และต้องพึงยากล้อมประสาทอยู่ตลอดเวลา ซึ่งไม่เป็นเรื่องดีเลย อีกไม่กี่ปีข้างหน้าโรคที่คนทั้งโลกเป็นมากที่สุด คือ โรคซึมเศร้า ตอนนี้เด็กในมหาวิทยาลัยเป็นกันมากจนมาถึงเด็กมัธยมแล้ว ข้อควรปฏิบัติในปัจจุบันขณะนี้คือให้หายใจอย่างมีความสุขที่ได้หายใจ ระลึกอยู่เสมอทุกขณะที่หายใจ ถามตนเองว่ามีความสุขกับการหายใจหรือไม่?”

บุจฉา : “คุณแม่ครับ ผมเป็นลูกคนที่ ๒ สนิทกับคุณแม่มากเพราะแม่ดูแลผมมาตลอด ต่อมาผมมีภรรยาคุณแม่ก็รักภรรยาผมเหมือนลูกสาวคนหนึ่ง ส่วนภรรยาผมก็รักคุณแม่ผมเช่นกัน ซึ่งคุณแล้วก็น่าจะมีความสุข แต่ปัญหาก็ตามมาจนได้ คือผมและภรรยาได้มาสร้างบ้านไว้เพื่ออาศัยอยู่ร่วมกัน แต่ด้วยความเป็นห่วงคุณแม่เพราะท่านต้องอยู่คนเดียว ผมและภรรยาจึงต้องมาอยู่กับท่าน โดยปล่อยบ้านทิ้งร้างไว้ ต่อมาผมต้องย้ายที่ทำงานใหม่ซึ่งไกลจากบ้านคุณแม่แต่ใกล้บ้านผมที่ปลูกไว้ ผมจำเป็นต้องย้ายมาอยู่ที่บ้านของผม คุณแม่ก็ร้องไห้ผมจะอธิบายอย่างไรให้คุณแม่เข้าใจ”

วิไลชญา : “มันเป็นปัญหาการจัดการที่ต้องใช้ปัญญา ไม่ใช่ปัญหาทางด้านจิตใจเพราะทุกคนรักใคร่ปรองดองกันดี ให้คุยกับคุณแม่ว่าเราต้องเสียค่าใช้จ่ายมากในการเดินทาง ขอให้คุณแม่รักลูกเหมือนเดิมโดยการย้ายมาอยู่กับลูกได้ไหม? แต่ทั้งหมดก็

ขอให้ดูไปที่ตัวเราว่าเรามีความรู้สึกอยากให้แม่มาอยู่ร่วมด้วย หรือเปล่า? หรือเราเห็นแก่ตัวหรือเปล่า เราเห็นว่าตนเองทุกข์ แต่ยังมีคนอื่นทุกข์มากกว่าเราหรือเปล่า? สรุปก็คือไม่เป็น ปัญหาด้านความรู้สึกแต่เป็นปัญหาด้านการจัดการซึ่งจะต้อง ประกอบด้วยปัญญา”

ปจญา : “ดิฉันอยู่กับคุณยายมาตั้งแต่เล็กๆ เพราะพ่อ-แม่ แยกทางกัน และต่างก็มีครอบครัวใหม่ ในบางครั้งความรู้สึกไม่รักพ่อ รักแม่เลย เพราะท่านทั้งสองไม่เลี้ยงดูดิฉัน ถ้าดิฉันมีครอบครัว ดิฉันจะสอนลูกอย่างไร และสอนตัวเองได้อย่างไร...”

วิไลชญา : “การสอนลูกได้ดีที่สุด ก็คือ การสอนตัวเอง คือให้รักพ่อแม่ ตัวเองเสียก่อน ถ้าเราจะสอนให้ลูกรักพ่อแม่ แต่ตนเองยังไม่รัก หมายถึงเราปฏิเสธสิ่งนั้น แต่จะให้ลูกยอมรับก็คงเป็นไปได้ แม่จะขอเล่าให้ฟังว่าตัวแม่เองเป็นเด็กผู้หญิงที่อยู่ในการเลี้ยง คุของคุณแม่และยาย โดยที่คุณพ่อไม่เคยได้เลี้ยงดู แต่ ปัจจุบันแม่กลับดูแลคุณพ่อวัย ๕๐ ซึ่งในขณะที่แม่ยังเล็ก คุณพ่อไม่ยอมรับว่าแม่ (แม่จี) เป็นลูก แต่แม่ไม่เคยรู้สึกเสียใจ ด้วยอคติเลย เพราะเหตุใด? ก็คือคุณแม่ของแม่ไม่เคยแสดง อคติต่อคุณพ่อแม้แต่สักครั้งเดียว คุณแม่ไม่เคยนิินทา หรือ คำทอคุณพ่อให้แม่ได้ยิน ในขณะที่เป็นผู้หญิงที่อึดท้อง ท่ามกลางเสียงวิพากษ์วิจารณ์ของคนรอบข้าง คุณแม่อดทน ที่ไม่ขาดทุนเลย เพราะมันมาติดโตอยู่ในหัวใจของลูก แม่ ไม่ได้รับเมล็ดพันธุ์จากความเจ็บปวดที่อยู่ในใจเลย ไม่ใช่ตัว แม่ดีแต่เป็นเพราะการเลี้ยงดูที่ดีของคุณแม่ต่างหาก แม่ไม่ เคยได้ยินเสียงนินทาว่กล่าวใครๆ จากคุณแม่เลย นี่คือ ความยิ่งใหญ่ที่คุณแม่ได้เปิดและนำเสนอโลกใบนี้แก่ลูก ส่วนตัว แม่เองอยู่ท่ามกลางการนินทาแต่แม่ไม่เคยนินทาใครเลย เพราะพื้นฐานการเลี้ยงดูที่ดีของคุณแม่ของแม่นั่นเอง สรุปก็คือถ้าจะสอนลูกสัมผัสกับสิ่งดีงามเธอต้องเป็นสิ่งดีงามที่อยู่ ใกล้ลูกเธอ อย่าไปคิดว่าทำไมพ่อแม่ถึงไม่เลี้ยงเรา ท่านไม่ได้ เลี้ยงเราก็ไม่ได้หมายถึงว่าท่านเกลียดเรา ขอให้เรามีความ รู้สึกที่ดีต่อคุณพ่อคุณแม่ให้อยู่ในใจของเรา และให้คำนิ้งว่า เลือดภายในเนื้อตัวของเราเป็นของท่าน เพราะถ้าไม่มีพ่อแม่

ก็จะไม่มีเราวันนี้ อย่าคิดน้อยเนื้อต่ำใจอย่าคิดว่าเป็นสิ่งที่
อาภัพ เรามีพ่อแม่ในใจท่ามกลาง ไม่มีอย่างนี้เป็นสิ่งที่น่า
สรรเสริญยิ่งนัก”

ปุจฉา : “คุณพ่อชอบคุณรอบข้างอย่างไม่มีเหตุผล ใจร้อน พุดจาไม่
สุภาพ ดิฉันไม่ชอบวิธีการเช่นนี้บางครั้งจะรู้สึกต่อต้านดิฉัน
ควรให้อภัยภรรยาของคุณพ่อควรปล่อยวางซะใหม่ค่ะ...”

วิสัชนา : “เป็นความเคยชิน เป็นอุปนิสัยของคุณพ่อซึ่งต้องเข้าใจว่า
ตัวท่านเองก็ไม่มีความสุข ถ้าวันหนึ่งคุณพ่อได้บทรเย็นและ
คูใคร่อย่างไรเหตุผลอยู่เรื่อยๆ ท่านจะรู้เองว่าสิ่งที่ท่านทำนั้น
เป็นความร้อน ไม่มีใครอยากอยู่ใกล้ความร้อน การต่อต้าน
ของเราเป็นความร้อน เราอย่ามองหัวใจของพ่อเราด้วยอคติ
เราจงมองท่านอย่างคนที่เกิดมาร่วมทุกข์กับเรา ต้องมองว่า
พ่อทุกข์อะไร และปิดประตูทุกข์อย่างไม่ทุกข์อีก

การฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนา (สมาธิ) กับแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุตเป็นเวลา ๖ วัน ทุกวัน
จะมีการเดินจงกรม นั่งสมาธิ สลับด้วยธรรมบรรยาย เพื่อเป็นการให้ข้อแนะนำในการปฏิบัติ
เพิ่มเติมจากการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ โดยในแต่ละวันมีการกำหนดหัวข้อธรรมบรรยายไว้อย่างมี
ขั้นตอนตามระดับพัฒนาการของจิตของ

ผู้ปฏิบัติ ได้แก่ในวันแรกมีบรรยายเรื่อง วินัยภายในเพื่อเป็นการให้คำแนะนำกับ

ผู้ปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันให้มีเป้าหมายเดียวกันคือ ความสงบเย็นและเป็นประโยชน์ ต้องมีลม

หายใจเป็นเพื่อน ระลึกรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ วันต่อมาในช่วงเช้าจะแสดงธรรมะรับอรุณ โดยเชิญ
บทบรรยายธรรมของหลวงปู่ชา สุภัทโท เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักในการปฏิบัติธรรมอานาปานสติ
ภาวนาว่าให้มีลมหายใจในปัจจุบันขณะเป็นเครื่องอยู่ให้มีลมหายใจอยู่กับกายและจิตในขณะนี้
เดี๋ยวนี้ ในขณะอื่นไม่แน่ว่าจะมี

ลมหายใจอยู่หรือเปล่า จึงให้ความสำคัญกับลมหายใจที่เป็นปัจจุบัน และให้ความรู้ในเรื่องการ
ทำงานของจิต ว่าไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น โดยไม่มีเหตุปัจจัยหนุนเนื่องกันใน

ปฏิบัติสมุปปาท วันที่สามให้ความรู้โดยบทธรรมเรื่องดวงตาเห็นธรรมและอริยมรรคมีองค์ ๘ โดย
ยกตัวอย่าง ท่าน โภคทัตตัญญะผู้เป็นหัวหน้าปัญจวัคคีย์ได้ดวงตาบริสุทธิปราศจากมลทิน มีธรรมจักษุ
คือเป็นดวงตาที่เห็นธรรม (ในที่นี้หมายถึงใจ) ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีอันเกิดขึ้น สิ่งทั้งปวงนั้นมีอันดับไป
เป็นธรรมดา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเห็นความจริงคือความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งทั้งปวง และอธิบายถึงแนว
ทางการปฏิบัติเพื่อเป็นอุปกรณ์ให้จิตคลายความยึดมั่นในอริยมรรคมีองค์ ๘ วันที่สี่ ให้ความรู้เรื่อง
การปฏิบัติโดยแยกคาย ในเรื่องธรรมสามัคคี โดยให้ความรู้เรื่องไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา โดยมี

มรรคมืองค์ ๘ ประกอบอยู่ จนเกิดสมาธิที่ถูกต้อง รวมเป็นหนึ่งเดียว เรียกว่ามรรคสามัคคี ในวันที่ห้า ภาคเช้าให้ความรู้เรื่องปฏิจจสมุปบาทโดยผ่านภาพเขียนและตัวละคร เป็นการให้ความรู้ในรูปแบบของภาพเขียนและตัวละคร ที่สามารถสื่อธรรมให้เห็นเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน เป็นการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจให้กับผู้ปฏิบัติในเรื่องปฏิจจสมุปบาทได้เป็นอย่างดี ส่วนภาคเย็นตอบข้อซักถามและทบทวนการปฏิบัติของวันที่ผ่านมา และตอบปัญหาในการนำอานาปานสติไปใช้เพื่อการพัฒนาชีวิต ในวันที่หก ภาคเช้าให้ความรู้เรื่องไทเก๊ก โยคะสมาธิ ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิโดยการตามรู้ลมหายใจและร่างกายที่เคลื่อนไหว โดยมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะเป็นผลดีอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ส่วนภาคเย็นให้ธรรมบรรยายในเรื่องกำลังใจ โดยให้ความรู้ถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติอานาปานสติจะมีผลดีต่อตนเองต่อส่วนรวมตลอดถึงสันติภาพของมวลมนุษยชาติ

ธรรมบรรยายต่างๆ นี้ แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต จะเป็นผู้บรรยายธรรม และเชิญผู้ทรงคุณวุฒิร่วมบรรยายธรรมด้วย ตามรายละเอียดดังนี้

ตารางธรรมะบรรยาย

วัน	ภาค	ธรรมบรรยาย	ผู้บรรยาย
วันที่ ๑	เช้า		

เย็น “พิธีเปิดการอบรมโครงการศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติ”
“วินัยภายใน” แม่ชีคันสนีย์

แม่ชีคันสนีย์
วันที่ ๒ เช้า

เย็น “ธรรมะรับอรุณ บทธรรมหลวงพ่อบุญ”
“ปฏิจจสมุปบาท” แม่ชีคันสนีย์

แม่ชีคันสนีย์
วันที่ ๓ เช้า

เย็น “ธรรมะรับอรุณ บทธรรมดวงตาเห็นธรรม”
“อริยมรรคมืองค์ ๘” แม่ชีคันสนีย์

แม่ชีคันสนีย์
วันที่ ๔ เช้า

เขียน “ธรรมะรับอรุณ ธรรมสามัคคี”

“ปุจฉา-วิสัชนา” แม่ชีศันสนีย์

แม่ชีศันสนีย์

วันที่ ๕ เช้า

เขียน “ปฏิจจฉสมุปปาทผ่านภาพเขียนและตัวละคร”

“ปุจฉา-วิสัชนา” คุณอำนาจและคุณภัทราวดี

แม่ชีศันสนีย์

วันที่ ๖ เช้า

เขียน “ไท่เก๊ก โยคะและสมาธิ สัมพันธ์กับลมหายใจ”

“กำลังใจ” คุณสุพล

คุณอำนาจ

ธรรมบรรยาย แต่ละหัวข้อมีสาระสำคัญดังนี้

๑. วินัยภายใน มีใจความสำคัญดังนี้ “วินัย หมายถึงความเคยชิน ซึ่งต้องอาศัยความเข้มงวดกับตนเองว่าจากนี้ไป ฉันจะรักษาศีลไม่ให้พร่องเลย จะไม่ให้ทุศีลที่ใจของเราเลย ต้องอาศัยความเข้มงวดกับตนเอง เมื่อมีลมหายใจเข้าก็ให้ทำความ

รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่าหายใจเข้าอยู่ เมื่อมีลมหายใจออก ก็ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมว่าลมหายใจออกอยู่ เมื่อมีลมหายใจที่ละเอียดมากขึ้นจะเกิดปรากฏการณ์ในจิต เช่นเมื่อเกิดความเบื่อหรือความเหี่ยวเฉาขึ้นมาในใจของเราต้องไปคว้าความเบื่อหรือความเหี่ยวเฉานั้นมาจากไหน จะระงับได้อย่างไร โดยเอาจิตไปจดจ่อกับลมหายใจเข้า-ออก เมื่อความรู้สึกสงบระงับลง เราต้องทบทวนว่าความเบื่อมาจากไหน เมื่อพบว่าจิตไปเอาเรื่องราวกับอดีต สิ่งนั้นจะเป็นเหตุหรือเป็นสมุทัยที่ทำให้เกิดทุกข์...

ฉะนั้นหากเราเอาจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจ ลมหายใจเป็นปัจจุบันขณะของเรา ถ้าไม่ทำวินัยภายในนี้ ก็จะถูกรอบงำอยู่ด้วยอดีตและอนาคต ให้ปล่อยวางความคาดหวังในอนาคตเพราะปัจจุบันเป็นเหตุ อนาคตเป็นผล ให้มีปัจจุบันคือที่นี่ และเดี๋ยวนี้ อนาคตไม่แน่ว่าจะมีลมหายใจอยู่หรือเปล่า อย่าโหยหาความสุขที่ยังมาไม่ถึง แต่จงมีความสุขอยู่กับปัจจุบันขณะเพราะชีวิตคือปัจจุบันขณะนี่เท่านั้น บุคคลคนหนึ่งจำเป็นต้องมีวินัยภายในเป็นอุปกรณ์ ต้องมีลมหายใจเป็นเพื่อนหายใจทุกครั้งต้องระลึกรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ ไม่มีลมหายใจที่มั่งง่าย เลินเล่อ ประมาท ไม่มีชีวิตอย่างคนที่สงสัยในกฎของธรรมชาติ ต้องมีความเคยชินที่จะต้องเฝ้าสังเกตตนเองในการรักษาศีล ฉะนั้นการรักษาศีลได้นั้นต้องรักษาด้วยวินัยภายใน”

๒. บทธรรมของหลวงพ่อกษา ธรรมบรรยายมีใจความสำคัญว่า “ เมื่อฉันนั่งอยู่ที่นี้ กายฉันอยู่ที่นี้ ใจฉันก็อยู่ที่นี้ ลมหายใจในปัจจุบันเป็นเครื่องอยู่ของเรา ชีวิตไม่ใช่ขณะเมื่อก็นี้และไม่แน่ว่า ขณะหน้าจะมีหรือไม่มี ที่สัมผัสได้จริงที่ขณะนี้เท่านั้น เมื่อเราหายใจที่เป็นปัจจุบันขณะเราจึงกลับมาสำรวจตัวเราว่ากายใจของเราอยู่ด้วยกันหรือไม่ ถ้ากายนั่งอยู่ที่นี้ ใจคิดแส่ส่ายไปที่อื่นชีวิตของเราจะขาดความสมดุล

ลมหายใจจะเป็นเครื่องมือให้กายกับใจของเราเป็นหนึ่งเดียวกัน เมื่อเราจดจ่ออยู่กับลมหายใจ จิตคือผู้รู้...

ลมหายใจเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต จิตไม่แส่ส่ายไปกับอดีตไปในอนาคต ความรู้ที่จดจ่ออยู่กับลมหายใจอยู่ในปัจจุบันขณะจะช่วยให้กายกับจิตเป็นหนึ่งเดียวกันที่ความสงบระงับ จากนั้นขอให้ท่านนำความเบากายเบาใจมาสู่ชีวิตของท่านด้วยการใช้ลมหายใจที่เป็นเครื่องมือในชีวิตของเราให้ศักดิ์สิทธิ์ขึ้น อย่าแค่เพียงได้หายใจ แต่จงฝึกหายใจให้เป็นจังหวะของชีวิตคือหายใจเข้าอย่างอ่อนโยน หายใจออกอย่างผ่อนคลาย ถ้าใครรู้สึกว่ายอ่อนเพลียหรือวงให้ลืมนตาไว้แล้วทอดสายตาออกไปไกลๆ หายใจเข้าแรงๆ สักครั้งหรือสองครั้งจะช่วยปลุกให้เราตื่น แล้วกลับมาหายใจปกติ...

การปฏิบัติอานาปานสตินั้นถ้าฝึกควบคุมลมหายใจได้จะควบคุมสถานการณ์ทั้งหมดในชีวิตได้ ควบคุมความตื่นเต็น ควบคุมความกลัว ความเบื่อ ความท้อแท้และสิ้นหวัง ต้องสู้กับกิเลสให้เป็น ต้องรู้จักขัดใจตัวเองเพื่อความเกลียดเกลียดจากกิเลส เป็นเรื่องที่เราจะเริ่มต้นที่ตัวเรา เป็นเรื่องของปัจเจกชนแต่ผลจากการปฏิบัติเป็นเรื่องของสังคมเป็นของโลกของมหภาพโดยรวมที่ใหญ่ยิ่งขึ้น เพราะถ้าคนๆหนึ่งไม่หยาบคาย คนที่อยู่ใกล้ก็จะได้อานิสงส์ของการปฏิบัติ แต่ถ้าคนๆหนึ่งหยาบคายคนใกล้เคียงก็เดือดร้อนไปด้วย เพราะฉะนั้นการปฏิบัติต้องเริ่มจากปัจเจกชน คือ ตัวเรา”

๓. ปฏิจจสมุปบาท ธรรมบรรยายเรื่องปฏิจจสมุปบาท มีใจความสำคัญโดยสรุปว่า “ปฏิจจแปลว่า อาศัย คือสืบเนื่องกันไปไม่ขาดสาย อุปมาเหมือนดวงอาทิตย์ เพราะมีดวงอาทิตย์จึงมีโลก เพราะมีโลกจึงมีน้ำใน โลก เพราะมีน้ำใน โลกจึงมีการระเหยขึ้นไปเป็นไอน้ำ เพราะมีการระเหยเป็นไอน้ำจึงมีเมฆฝน เพราะมีเมฆฝนจึงมีฝน เพราะมีฝนจึงมีการตกลงมา เพราะมีการตกลงมาถนนจึงเปียก เพราะถนนเปียกมันจึงลื่น เพราะถนนลื่นนาย ก. จึงหกล้ม เพราะนาย ก. หกล้มศีรษะของนาย ก. จึงแตก เพราะศีรษะแตกนาย ก. จึงไปหาหมอ เพราะนาย ก. ไปหาหมอหมอมต้องทำการรักษา เพราะมีการรักษามันจึงหาย อย่างนี้คุณไปตัดตอนได้หรือ? หมายความว่ามันต้องเนื่องกันไปอย่างนี้ ไม่มีอะไรแทรกแซงให้ขาดตอนได้ จึงชื่อว่า เป็นความหมายของคำว่า ปฏิจจ ...

มีพระพุทธภาษิตเรื่องโลก ในโลกสมุทยสูตร โยคักเขมิวรรค

สพายนตสังยุตต์ ที่กล่าวถึงโลก เหตุให้เกิดโลก, ความดับของโลก, ทางให้ถึงความดับของโลก มี อยู่ในกายเป็นๆ ที่ยาวาหนะนี้ พระพุทธเจ้าตรัสการเกิดแห่งโลกและความดับแห่งโลก โดยนัย แห่งปัจจุสมุปบาทว่า...

“ภิกษุทั้งหลาย ความเกิดขึ้นแห่งโลกเป็นไฉน? อาศัยจักขุและ
รูปเกิดจักขุวิญญาณ ประชุมพร้อมแห่งธรรมทั้ง ๑๑ นั้นคือผัสสะ
เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา
เพราะตัณหาเป็นปัจจัยจึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ
เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรามรณะ
โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาส ภิกษุทั้งหลาย นี้แลความเกิดขึ้น
แห่งโลก...”

การเกิดขึ้นแห่งทุกข์นั้นก็คือการเกิดขึ้นแห่งโลก การเกิดขึ้นแห่ง
ปัจจุสมุปบาทตลอดสายนี้ จะเร็วมากขนาดที่กำหนดไม่ได้ เรียกว่าสายฟ้าแลบ
จะเร็วมาก เช่น เวลาเราโกรธ ประเดี๋ยวเดียวเป็นทุกข์ขึ้นมาทันที โดยไม่รู้เลยว่าในแวบเดียวนั้น มีตั้ง
๑๑ ระยะเวลา คือตั้งแต่ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป อายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ
ชาติ จะเห็นได้ว่าเป็นการเกิดต่อเนื่องกันแบบนี้”

สรุปก็คือ ปัจจุสมุปบาทเกิดขึ้นเพราะความยินดีในร้าย, และไม่มีสติ เพราะไม่รู้จะตั้งสติ
อย่างไร ฉะนั้นในการปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์นั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีสติ ขณะจิตต่อขณะจิต ติดต่อกัน
ไปเมื่อมีอารมณ์มากระทบอย่าปล่อยสติ อย่าให้เกิดอวิชชาปรุงสังขาร วิญญาณ นามรูป อายตนะ
ชนิดที่จะไปเป็นทุกข์

๔. บทธรรม เรื่องดวงดาเห็นธรรม ธรรมบรรยายเรื่องดวงดาเห็นธรรมมีใจความสำคัญว่า

“วันอาสาฬหบูชา หรือวันอาสาฬหปุณณ คือ วันพระจันทร์วันเพ็ญ เดือน ๘ หลังการตรัส
รู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณในวันเพ็ญ เดือน ๖ สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรง
แสดงพระธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ทรงประกาศอริยสัจ ๔ เป็นครั้งแรกโดยแสดงธรรมให้แก่ปัญจ
วัคคีย์ทั้ง ๕ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวันใกล้กรุงพาราณสี ท่านโกณฑัญญะได้ดวงตาปริสุทฺธิปราศจาก
มลทิน เป็นธรรมจักกัปปเป็น

อริยสงฆ์องค์แรก ที่เกิดขึ้นในวันอาสาฬหปุณณมี เมื่อ ๒๕๕๐ ปีล่วงแล้ว...

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงแสดงธรรมให้เหล่าปัญจวัคคีย์ว่าบรรพชิตไม่ควรนำ
ตนเข้าพัวพันติดอยู่กับความสุขและไม่ควรยังตนให้ทุกข์ยากซึ่งไม่อาจออกจากกิเลสได้ เป็นธรรมอัน
เลวของผู้มีกิเลสหนาจึงไม่เป็นประโยชน์อันใด ได้ทรงแสดงข้อปฏิบัติสายกลางซึ่งตรัสรู้ด้วยพระ
ปัญญาอันยิ่ง เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นไปซึ่งความสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้ดี เพื่อความดับ...

ข้อปฏิบัติสายกลางนั้น คือ มรรคมืองค์ ๘ หรือ ทางมืองค์ ๘ เป็นเครื่องสามารถทำให้ไกลจากข้าศึก คือ กิเลส และด้วยพระปัญญาอันยิ่งนั้น ได้ตรัสรู้ อริยสัจ ๔ คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัย อริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ทุกขอริยสัจที่แท้จริง คือ ความเกิดความแก่ ความตาย ความโศกเศร้า ความร่ำไรราพัน ความทุกข์โทมนัส ความคับแค้นใจ ความประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รักทั้งหลาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักทั้งหลาย ประรณาลังใดไม่ได้สิ่งนั้น...

สรุปโดยย่อว่า อุปาทานขันธ ๕ คือ ความยึดมั่นในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้เป็นทุกขอริยสัจที่ควรกำหนดรู้...

สมเด็จพระบรมศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงรู้แล้ว โดยไม่ทรงเคยฟังมาก่อนทุกขสมุทัยอริยสัจ เหตุเกิดทุกข์ที่แท้จริง คือ ตัณหา ความทะยานอยากที่ทำให้มีภพชาติเป็นไปด้วยอำนาจความกำหนดความเพติดเพตินในอารมณ์ต่างๆ คือ ความอยากในความที่ใคร่ในกามตัณหา ความอยากมีอยากเป็นในภวตัณหา ความอยากไม่มีความอยากไม่เป็นใน วิภวตัณหา ตัณหาทั้ง ๓ นี้ เป็นทุกขสมุทัยอริยสัจซึ่งควรละ และสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงละ แล้วโดยมิเคยได้ทรงฟังมาก่อน...

ทุกขนิโรธอริยสัจนั้นเป็นความดับทุกข์ที่แท้จริง ความดับ โดยไม่เหลือคือตัณหา ความสละตัณหา ความวางตัณหา ความปล่อยตัณหา ความไม่พัวพันด้วยตัณหา ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ ควรทำให้แจ้งและสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงทำให้แจ้งแล้วโดยมิทรงเคยฟังมาก่อน...

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงข้อดับทุกข์ที่แท้จริง คือ มรรคมืองค์ ๘ ประกอบด้วยปัญญาเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ ความเลื่อมชีวิตชอบ ความเพียรชอบ ความระลึกชอบ ความตั้งจิตชอบ ประกอบครบทั้ง ๘ องค์ ซึ่งควรทำให้เจริญ และสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงทำให้เจริญแล้วโดยมิเคยได้ทรงฟังมาก่อน....

พระปัญญาตรัสรู้ อริยสัจ ๔ แห่งองค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ไม่มีความรู้ผู้อื่นยิ่งกว่าแม้ในโลกทั้งปวง ทรงมีพระชาติเป็นที่สุด ไม่ทรงกลับมาเสวยพระชาติได้อีก คือ ทรงพ้นทุกข์แล้วอย่างสิ้นเชิง...

โบราณจารย์ท่านแสดงไว้ว่าในมหามงคลกาลนั้น หมื่นโลกธาตุดุหวั่นไหวสะเทือนลั่นไป แสงสว่างยิ่งแสงใดปรากฏโชติช่วงในโลกหล้าล่วงอาณาเขตของพรหมเทพเทวาทั้งหลาย สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงเปล่งพระพุทธรุทานว่า โณณทัณฺเฑฐะรู้แล้วหนอ ทรงประกาศตรัสรับรองว่า พระอริยสงฆ์ได้เกิดขึ้นแล้ว คือท่านอัญญาโณณทัณฺเฑฐะ ผู้ได้ดวงใจเห็นธรรมพระศาสนาที่ประเสริฐเลิศล้ำ

สูงสุด พระพุทธศาสนาได้เกิดขึ้นพร้อมบริบูรณ์ในบัดนั้น ในวันอาสาฬหปุณณมีครบแห่งรัตนตรัย พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสังฆเจ้า ปกเกล้าชาวโลกทั้งปวงให้ร่มเย็นเป็นสุขด้วยอานุภาพสูงส่งบริสุทธิ์...

วันอาสาฬหปุรณมีในพระพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญยิ่งใหญ่ ชาวโลก
ผู้ไม่ปรารถนาให้แสงสว่างห่างไกลออกไปทุกที่พึงยินดีในวันสำคัญขามาถึงอีก
วาระหนึ่ง และพึงน้อมกาย วาจา ใจ ถวายเป็นพุทธบูชาเป็นเครื่องสักการะที่สะอาดอย่างแท้จริง
สละสิ่งที่เป็นมลทินเครื่องเศร้าหมองออกจากกาย วาจา ใจ ให้หมดจดให้ปรากฏความส่องไสที่สุค
ควรแก่การเทิดทูนถวาย”

๖. อริยมรรคมีองค์ ๘ บรรยายเรื่องอริยมรรค มีใจความสำคัญว่า “ศีลที่มีในอริยมรรค
มีองค์ ๘ มีดังนี้

๑) สัมมาทิฏฐิ คือ มีความเห็นชอบ เมื่อปฏิบัติอานาปานสติ ถึงกลุ่มที่ ๑.
(หายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้) กลุ่มที่ ๒. (หายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้) กลุ่มที่ ๓.
(กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก) และกลุ่มที่ ๔. (ระงับกาย
สังขารหายใจเข้า ระงับกายสังขารหายใจออก) แล้วจะไม่สงสัยอะไร เป็นความงอกงามของ
สัมมาทิฏฐิ ยิ่งขึ้นไปตามลำดับ เห็นความไม่เที่ยงอย่างสมบูรณ์

๒) สัมมาสังกัปป คือ ดำริชอบ ดำริออกจากกาม ดำริความไม่พยายาบาท ไม่
เบียดเบียน ผู้ที่ปฏิบัติอานาปานาสติอยู่นั้นย่อม มีความหวังความปรารถนาที่จะสำเร็จชอบ ใฝ่ฝัน
ชอบ หวังชอบ

๓) สัมมาวาจา คือ วาจาชอบ หมายถึง การพูดแต่วาจาที่ถูกต้อง ประกอบด้วย
ธรรม

๔) สัมมากัมมันโต คือ การงานชอบ หมายถึง ไม่ฆ่า ไม่ลัก ไม่ประพฤติผิด
ทางกาม สำส่อนทางเพศ

๕) สัมมาอาชีโว คือ เลี้ยงชีวิตชอบไม่เลี้ยงชีพที่ประกอบด้วยตัณหาให้เลี้ยง
ชีวิตด้วยปัญญา เช่น ค้าขายยาเสพติด ของมีเนมาทั้งหลาย ที่เป็นการทำลายสติปัญญาเป็นต้น

๖) สัมมาวาจาโม คือ ความเพียรชอบ

๗) สัมมาสติ คือ ความมีสติระลึกชอบ

๘) สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งจิตชอบ

เมื่อทำอานาปานาสติอยู่ก็มีสัมมาวาจาโม คือมีความเพียรชอบ มีสัมมาสติชอบ มีสัมมาสมาธิ
ชอบอยู่อย่างเต็ม

เพราะชี้แจงถึงเหตุภายนอก เราไม่เห็นเห็นเหตุอื่น แม้อย่างหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์อย่าง
ใหญ่ เหมือนความเป็นผู้มีมิตรดี ภิกษุทั้งหลาย ความเป็นผู้มีมิตรดี ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่าง
ใหญ่...

เพราะชี้แจงถึงเหตุภายใน เราไม่เห็นเห็นเหตุอื่น แม้อย่างหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์อย่าง
ใหญ่ เหมือนการใส่ใจโดยแยบคาย ภิกษุทั้งหลายการใส่ใจโดย
แยบคายย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างใหญ่”

๘. ธรรมสามัคคี ธรรมบรรยายเรื่องธรรมสามัคคีมีใจความสำคัญดังนี้

“...ขอให้เข้าใจด้วยว่า มรรค ๘ ประการ รวมอยู่ที่ศีล สมาธิปัญญา วิธีการปฏิบัติ ให้หลับตา เมื่อหลับตาคิดจะรวมอยู่ข้างใน ให้เอาความรู้มาที่ลมหายใจ เข้าออก แล้วโน้มความรู้สึกตามลมหายใจ ให้นึกคิดในใจว่าที่แห่งนี้มีเรานั่งอยู่คนเดียว ให้ดูลมหายใจเข้าออกอย่างเดียวกัน อย่าบังคับให้ลมหายใจยาวหรือสั้น ปล่อยตามธรรมชาติ เมื่อจิตเรารุ่นวายกับสิ่งอื่นให้แก้โดยการสูดลมหายใจเข้ามาให้มากแล้วค่อยปล่อยลมหายใจจนกว่าจะหมดท้อง ทำสัก ๓ ครั้ง แล้วตั้งความรู้สึกใหม่ สูดลมต่อไปอีก จนจิตสงบเป็นธรรมดา สักพักหนึ่งจิตอาจจะวุ่นวายขึ้นมาอีก สูดลมหายใจแรงๆ แล้วตั้งจิตทำความรู้สึกใหม่ สูดลมเข้าไปอีกจนกว่าจิตจะสงบ...

เมื่อทำหลายครั้งจนชำนาญ จิตจะวางข้างนอก จิตสงบลมหายใจน้อยลงทุกที อารมณ์จะละเอียด ร่างกายจะเบา ตามดูเข้าไปข้างในต่อไป จะเห็นความรู้รวมอยู่ข้างใน ความรู้สึกรวมอยู่ข้างใน ความรู้สึกรวมอยู่ที่ลมหายใจ เห็นลมหายใจเข้าออกชัด มีสติเห็นอารมณ์ชัดเจน เห็นศีล สมาธิ ปัญญา โดยอาการรวมกันอยู่ เรียกว่า “มรรคสามัคคี” เมื่อความสามัคคีเกิดขึ้นแล้ว จิตจะไม่วุ่นวาย จะรวมเป็นหนึ่งเรียกว่าสมาธิ สูดลมละเอียดเข้าไปอีก จนมีความรู้สึกว่าลมหายใจหายไป แต่ความจริงมีอยู่...

เพราะจิตละเอียดขึ้นมากที่สุดก็เอาความรู้ว่าลมไม่มีเป็นอารมณ์ต่อไป จัดว่าเป็นสมาธิอันแน่วแน่ที่สุดของสมาธิ จะมีอาการบางครั้งตัวเบาเหมือนลอยไปในอากาศ ไม่มีอารมณ์ใดเข้ามา ถึงตรงนี้จะออกจากสมาธิก็ได้หรือจะปฏิบัติต่อไปก็ได้ ปฏิบัติอย่างนี้วันละ ๓๐ นาที จิตจะละเอียดเยือกเย็นไปหลายวัน เห็นอะไรก็จะพิจารณาก่อนทั้งสิ้น เมื่อจิตสงบเข้าด้วยปัญญา ด้วยกำลังของสมาธิจะสำรวมกายมากขึ้น ละเอียดมากขึ้นเป็นกำลังให้ศีลบริสุทธิ์มากขึ้น ศีลบริสุทธิ์จะช่วยให้สมาธิเกิดมากขึ้น เมื่อมีสมาธิเต็มที่แล้วจะช่วยให้เกิดปัญญาจะเป็น ไวพจน์ซึ่งกันและกัน ศีล สมาธิ ปัญญาที่จะรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน...

สิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรระวังในการฝึกอานาปานสติสมาธิ คือการที่ผู้ปฏิบัติหลงคิดในอุปปนาสมาธิซึ่งเป็นความสงบลึก เมื่อจิตสงบเป็นสุขมากจะเกิดอุปาทานยึดสุขเป็นอารมณ์ ไม่พิจารณาอย่างอื่น ไม่รู้เนื้อรู้ตัว ไม่ค้นคว้าอะไรเป็นอันตรายอย่างมาก ปัญญาจะเกิดไม่ได้เพราะขาดความรู้สึกผิชอบ...

อันที่จริงจิตต้องอาศัยอุچارสมาธิ คือกำหนดรู้เข้าสู่ความสงบแล้วพอสมควร แล้วก็ถอนออกมาดูอาการภายนอกให้เกิดปัญญา ยกสังขารขึ้นมาพิจารณา ไม่ใช่คิดเอาเองหรือเดาเอา แต่เป็นเรื่องของจิตที่เป็นขึ้นมาเอง เรียกว่า ความรู้อยู่ในความสงบ เรียกว่า เป็นการ

พิจารณา จะเป็นปัญญาตรงนี้ สมาธิทั้งหลายที่ปฏิบัติแบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ ๑.มิจฉาสมาธิ คือสมาธิ
ในทางที่ผิด คือจิตเข้าสมาธิเสียไม่รู้

อะไรเลย ๒. สัมมาสมาธิ คือสมาธิที่ไม่หลงไปในทางอื่นจะมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา รู้ความ
จริงตั้งแต่ต้นจนปลาย จึงจะเป็นสมาธิที่ถูกต้อง...

บางคนสงสัยว่าจะทำให้เกิดปัญญาได้ตรงไหน คือสมาธิจะเป็นกำลังให้เกิดปัญญาอยู่ทุก
ขณะ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกกระทบกับธรรมารมณ์ เมื่อปัญญา
เกิดขึ้นแล้วจะไม่เลือกสถานที่ จะยืน เดิน นั่ง นอน จิตไม่ตกไปตามอารมณ์ แต่จะเข้าไปตามรู้ความ
เป็นจริงของธรรมะ เมื่อสุขก็รู้ว่าสุข ทุกข์รู้ว่าทุกข์ ให้พิจารณาสุขทุกข์เป็นความสงบ เพราะ
ความสุขความทุกข์ จะก่อภพ ชาติ เป็นอุปาทานจะไม่พ้นวิภวสงสารเพราะติดสุขติดทุกข์ ความสุข
จึงไม่ใช่ความสงบ และความสงบจึงไม่ใช่ความสุข ฉะนั้นความสงบที่เกิดจากปัญญาจึงไม่ใช่
ความสุขแต่เป็นความรู้เห็นตามความเป็นจริงของความสุข ความทุกข์ และไม่มีอุปาทานมันหมายถึง
สุขในทุกข์ที่มันเกิดขึ้นมา ทำจิตให้เหนือสุขเหนือทุกข์ ท่านจึงเรียกว่าเป็นเป้าหมายของพุทธศาสนา
อย่างแท้จริง”

๘. ไทเก๊ก โยคะ สมาธิสัมพันธ์กับลมหายใจ บทธรรมบรรยายเรื่องไทเก๊ก โยคะสมาธิ
สัมพันธ์กับลมหายใจ มีใจความสำคัญว่า “องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงมีพระประสงค์จะให้
มวลมนุษย์รู้จักหลักในการปฏิบัติ เพื่อความสันติสุขอันแท้จริงของความเป็นมนุษย์ จึงได้ทรงแสดง
ธรรมซึ่งมีอยู่ในธรรมชาติมีอยู่ในระบบชีวิตของมนุษย์ทั้งระบบ คือหลักอริยสัจ ๔ ซึ่งมีทั้งฝ่ายทุกข์
และฝ่ายสุข ธรรมชาติฝ่ายไม่ทุกข์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธรรมชาติฝ่ายคลายตัว ซึ่งมีอยู่กับมนุษย์ทุก
คน และธรรมชาติฝ่ายทุกข์เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธรรมชาติฝ่ายตึงตัว คนส่วนใหญ่ในปัจจุบันจะอยู่
กับธรรมชาติฝ่ายทุกข์เป็นจำนวนมาก เมื่อคนส่วนใหญ่ไม่สามารถเข้าไปเรียนรู้ธรรมชาติฝ่ายสงบ
ระงับภายในตัวได้มีจำนวนมากขึ้น ปัญหาตามมาก็คือ ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย และสภาพจิต
ที่ฟุ้งซ่านจนกลายเป็น โรคจิตประสาท เป็นทุกข์...

ฉะนั้น การเข้าถึงธรรมชาติฝ่ายคลายตัวหรือธรรมชาติฝ่ายสงบระงับได้นั้น ต้องกลับมาหา
ธรรมชาติภายในตนเอง พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้เอาไว้เป็นหลักให้มนุษย์เข้ามารู้ลมหายใจที่หยาบและ
ลมหายใจที่ละเอียดในหลักการปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ จนทำให้ร่างกายผ่อนคลายสงบระงับ
จนกระทั่งจิตเข้าสู่ภาวะพุทธะ คือภาวะของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน คือตื่นจากธรรมชาติของความไม่รู้

(อวิชชา) เมื่อรู้ความจริง (วิชชา) จะเกิดปัญญา หมายถึงสติที่รู้เท่าทันตรงตามที่เป็นจริงอยู่ตลอดเวลา จนจิตเข้าสู่นิโรธ มี ๒ นัย นัยที่ ๑ คือการดับทุกข์ นัยที่ ๒ คือไม่มีเครื่องกีดขวาง...

เทคนิคการฝึกไทเก๊ก โยคะและสมาธินี้ ท่านผู้รู้ทั้งหลายทางตะวันออกได้นำมาเป็นเทคนิคหรืออุบายวิธี มาใช้ในการฝึกสมาธิ โดยการตามรู้ลมหายใจและร่างกายที่เคลื่อนไหว ทุกอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ประโยชน์ที่ได้รับทางด้านร่างกายจะทำให้อวัยวะต่างๆในร่างกายทำงานเชื่อมประสานกันอย่างเป็นระบบ อาการเจ็บป่วยต่างๆจะหายไป เช่น โรคปวดศีรษะ โรคไมเกรน โรคปวดคอ ปวดหัวเข่า โรคปวดตามกระดูกสันหลัง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ (เลือดจะไปไหลเวียนเข้าหล่อเลี้ยงอวัยวะในร่างกายได้สะดวก) เป็นต้น ประโยชน์ทางด้านจิตใจจะทำให้เกิดสมาธิและปัญญา จิตจะมีพลัง ควรแก่การทำงานซึ่งจักนำความสำเร็จมาสู่ตนเองและผู้อื่นได้อย่างถาวรและยั่งยืน”

๕. กำลังใจ ชรรมะบรรยายในเรื่องกำลังใจ มีใจความสำคัญดังนี้

“องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่ามนุษย์แบ่งออกเป็นหลายจำพวก เช่น มนุษย์สเปโต หมายถึงมนุษย์ที่เป็นเปรตในร่างกาย มนุษย์เดรัจฉาน หมายถึง มนุษย์ที่เป็นสัตว์ในร่างกาย และมนุษย์เทวดาโย หมายถึง มนุษย์ที่มีจิตใจดี เรียกว่า มนุษย์เทวดาสูงขึ้นไปเป็นพรหม (แบ่งออกเป็นรูปพรหมและอรุปรหม)ทั้งหลายเหล่านี้ท่านว่ามนุษย์สร้างขึ้นเองโดยการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล (ความดี ความชั่ว) ที่สะสมไว้ภายในจิตนั่นเอง และเมื่อตายหรือเคลื่อนจากความเป็นมนุษย์จิตจะปฏิสนธิคือเกิดในภพภูมินั้นทันที...

ฉะนั้นเราไม่ควรมีชีวิตอยู่อย่างประมาท ท่านพุทธทาสได้แนะนำให้ฝึกการตายเสียก่อนตาย หมายถึง ให้ตายจากกิเลสเพื่อที่จะไม่ตายอีก ฝึกให้มีสติทุก

ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกตามหลักการปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ เวลาตายจะไม่หลงตาย หรือกลัวตาย ไม่ต้องรอชาติหน้าว่าตายแล้วจะไปสวรรค์ ทำที่นี้ เดียวนี้ให้เป็นสวรรค์ ด้วยการทำตนเองให้ศกดิ์สิทธิ์ (หมายถึงประกอบแต่กรรมดีทั้งกาย วาจา ใจ) จะไปสู่สุคติหรือทุกคติได้นั้นขึ้นอยู่กับปัจจุบันว่าสะสมกุศลหรืออกุศลใดไว้ภายในจิต...

พระพุทธองค์ตรัสว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว จิตเป็นประธาน จิตเป็นตัวนำ ฉะนั้นการฝึกจิตเป็นเรื่องสำคัญมาก สหประชาชาติได้กล่าวว่า สันติภาพของมนุษย์จะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องเริ่มที่จิตมนุษย์ก่อน แต่คนส่วนใหญ่ไม่ฝึกจิต จึงทำให้เกิดความระส่ำระสายไปทั่วโลกดังเหตุการณ์ที่เราได้ประสบพบเห็นอยู่ทุกวันนี้ ผลเสียจากการที่ไม่ฝึกเลยจะเป็นจิตที่ไม่มีพลังเป็นจิตที่ขาดภูมิฐานทางขาดวุฒิภาวะทางจิต

จะเป็นโรคซึมเศร้าพบเหตุการณ์ร้ายแรงจะไม่สามารถแก้ปัญหาได้ มีความคิดไปในทางอกุศลและทำเรื่องเสียหายได้มากมาย ส่วนผู้ที่ฝึกจิตจะเกิดผลดีตามมาก็คือ

จิตจะมีพลัง ความเศร้าหมองจะหายไป ปฏิภาณไหวพริบจะดี โรคที่เกิดทางกายและ

จิตจะหายไป มีสติยับยั้งใจเพิ่มพูนความสุขทางใจมาก

บทที่ ๔

ผลสัมฤทธิ์ของการอบรมอานาปานสติภาวนา

การวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ของการอบรมอานาปานสติภาวนาครั้งนี้ ได้
จำแนกออกเป็น ๒ ขั้นตอน ดังนี้

๑. วิธีดำเนินการวิจัย
๒. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

๔.๑ วิธีดำเนินการวิจัย

๑. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๑.๑ ประชากร ได้แก่ ผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมอานาปานสติภาวนา
ทั้งหมด

๑.๒ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เก็บ
แบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากประชากรที่สำเร็จการอบรม
อานาปานสติภาวนา จากเสถียรธรรมสถานไปแล้วจำนวน ๒ รุ่น ได้แก่ รุ่นที่ ๑๑
ช่วง เดือนกรกฎาคม และรุ่นที่ ๑๒ ช่วงเดือนสิงหาคม ๒๕๔๕ จำนวนทั้งสิ้น ๒๑๐
คน

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้าง
ขึ้นเอง มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ และมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale)
๕ ระดับ โดยได้ดำเนินการสร้างดังนี้

๒.๑ ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรม รวมทั้งวิธีการฝึกอบรมอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน แล้วนำมากำหนดเป็นกรอบในการออกแบบสอบถามให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

๒.๒ สร้างข้อคำถามโดยใช้กรอบที่ได้จากการศึกษาในข้อ ๒.๑

๒.๓ นำแบบสอบถามที่ได้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาที่ต้องการศึกษาจำนวน ๓ ท่าน คือ ๑. แม่ชีพิศมัย ผิวขาว ๒. แม่ชีกาหลง คิริสันติกุล ๓. แม่ชีสวณีย์ แก้วประกาศ เพื่อเป็นการหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถาม

๒.๔ นำแบบสอบถามไปปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้กับบุคคลที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างจากเสถียรธรรมสถานจำนวน ๓๕ คน เพื่อนำไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามตามวิธีการของ “ครอนบาค” (Cronbach) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS ได้ค่าความเชื่อมั่น = ๐.๘๗

๒.๕ นำแบบสอบถามที่ได้หาคคุณภาพเสร็จเรียบร้อยแล้วไปปรับปรุงและเตรียมไว้ให้พร้อมสำหรับใช้เก็บข้อมูลต่อไป

๓. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามให้กับผู้เข้ารับการอบรมอานาปานสติภาวนาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๑๐ ชุด และได้เก็บรวบรวมข้อมูลตอบกลับคืนมาทางไปรษณีย์ จำนวน ๑๕๘ ชุด ซึ่งคิดเป็นร้อยละ ๗๕.๒๔

๔. การวิเคราะห์ข้อมูล

๔.๑ ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เหตุผลที่เข้ารับการฝึกอบรม ความเชื่อและความศรัทธา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่และร้อยละ

๔.๒ ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามประเภทมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งได้แก่พฤติกรรมการปฏิบัติตน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

๕. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

\bar{X} หมายถึง ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

SD หมายถึง ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

๖. เกณฑ์การตัดสิน

เกณฑ์ที่ใช้พิจารณาในการตัดสินจากค่าเฉลี่ยที่วิเคราะห์ได้จากข้อมูล ใช้เกณฑ์ ดังนี้^๑

๔.๕๐ - ๕.๐๐	หมายถึง	การปฏิบัติ มากที่สุด / เป็นประจำ
๓.๕๐ - ๔.๔๙	หมายถึง	การปฏิบัติ มาก
๒.๕๐ - ๓.๔๙	หมายถึง	การปฏิบัติ ปานกลาง
๑.๕๐ - ๒.๔๙	หมายถึง	การปฏิบัติ น้อย
๑.๐๐ - ๑.๔๙	หมายถึง	การปฏิบัติ น้อยที่สุด / ไม่เคยเลย

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ได้แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ เหตุผลที่เข้ารับการฝึกอานาปานสติภาวนา

ตอนที่ ๓ การใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอนที่ ๑ สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และ จำนวนครั้งที่ฝึก รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๑

^๑ บุญชม ศรีสะอาด, การวิจัยทางการวัดผลและประเมินผล, (กรุงเทพมหานคร: สิริวิริยาศาสตร์ . พ.ศ. ๒๕๔๓), หน้า ๒๑-๒๕.

ตารางที่ ๑ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
๑. เพศ		
ชาย	๓	๑.๙
หญิง	๑๕๕	๙๘.๑
รวม	๑๕๘	๑๐๐
๒. อายุ		
๒๐ - ๒๙ ปี	๓๓	๒๐.๙
๓๐ - ๓๙ ปี	๖๖	๔๑.๘
๔๐ ปีขึ้นไป	๕๙	๓๗.๓
รวม	๑๕๘	๑๐๐
๓. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	๔	๒.๕
มัธยมศึกษา	๑๗	๑๐.๘
อนุปริญญา	๒๓	๑๔.๖
ปริญญาตรี	๑๐๐	๖๓.๒
สูงกว่าปริญญาตรี	๑๔	๘.๙
รวม	๑๕๘	๑๐๐
๔. อาชีพ		
รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	๒๕	๑๕.๘
ค้าขาย	๖๔	๔๐.๕
รับจ้าง	๓๓	๒๐.๙
นักศึกษา	๔	๒.๕
แม่บ้าน	๓๒	๒๐.๒
รวม	๑๕๘	๑๐๐

๕. จำนวนครั้งที่ฝึก		
ครั้งแรก	๑๐๕	๖๖.๕
ครั้งที่ ๒	๒๓	๑๔.๕
มากกว่า ๒ ครั้ง	๓๐	๑๙.๐
รวม	๑๕๘	๑๐๐

จากตารางที่ ๑ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง มีอายุระหว่าง ๓๐ - ๓๙ ปี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี มีอาชีพ ค้าขาย และเข้ารับการฝึกเป็นครั้งแรก ซึ่งคิดเป็นร้อยละ ๙๘.๑ , ๔๑.๘ , ๖๓.๒ , ๔๐.๕ และ ๖๖.๕ ตามลำดับ

ตอนที่ ๒ เหตุผลของผู้ที่เข้ารับการฝึกอานาปานสติภาวนา

ผลการวิเคราะห์เหตุผลของผู้ที่เข้ารับการฝึกอานาปานสติภาวนา รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๒

ตารางที่ ๒ แสดงจำนวนและร้อยละ เหตุผลของผู้ที่เข้ารับการอบรมอานาปานสติภาวนา

เหตุผล	จำนวน	ร้อยละ
๑. เพื่อน / ญาติผู้ใหญ่ชวน	๑๕๗	๙๙.๔
๒. ต้องการหายจากโรคภัย	๑๕๖	๙๘.๗
๓. ได้ยินชื่อเสียง	๑๓๔	๘๔.๘
๔. ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกาย	๙๕	๖๐.๑
๕. ต้องการศึกษาและทดลองปฏิบัติ	๕๖	๓๕.๔
๖. ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางจิตใจ	๔๕	๒๘.๕
๗. ต้องการพัฒนาตนเอง	๒๘	๑๗.๗

จากตารางที่ ๒ พบว่าเหตุผลที่เข้ารับการฝึกอานาปานสติภาวนา มีมากที่สุดได้แก่ เพื่อนหรือญาติผู้ใหญ่ชวน คิดเป็นร้อยละ ๙๙.๔ รองลงมา ต้องการหายจากโรคภัย ได้ยินชื่อเสียง และต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกาย คิดเป็นร้อยละ

๙๘.๗, ๙๔.๘ และ ๖๐.๑ ตามลำดับ สำหรับเหตุผลที่มีน้อยที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง ซึ่งคิดเป็นร้อยละ ๑๗.๗

ตอนที่ ๓ การใช้อาณาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

๑. พฤติกรรมการปฏิบัติตน

๑.๑. พฤติกรรมที่ควรละเว้นการปฏิบัติ

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมที่ควรละเว้นการปฏิบัติตนก่อนและหลังการเข้าฝึกอบรมอาณาปานสติภาวนา รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๓

ตารางที่ ๓ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการละเว้นการปฏิบัติตน ก่อนและหลังการเข้าฝึกอาณาปานสติภาวนา

รายการ	ก่อนการฝึก			หลังการฝึก		
	\bar{X}	SD	ระดับ	\bar{X}	SD	ระดับ
๑. การฆ่าหรือทรมานสัตว์	๑.๖๘	๐.๕๘	น้อย	๑.๓๐	๐.๒๔	ไม่เคย
๒. การลักขโมย ฉ้อโกง หรือเอาของผู้อื่นมาเป็นของตน โดยเจ้าของมิได้อนุญาต	๑.๓๘	๐.๓๘	ไม่เคย	๑.๑๑	๐.๔๑	ไม่เคย
๓. การล่วงละเมิดในภรรยา หรือสามีของผู้อื่น	๒.๐๕	๐.๕๑	น้อย	๑.๐๐	๐.๐๐	ไม่เคย
๔. การกล่าวเท็จให้ผู้อื่นเดือดร้อน	๑.๘๕	๐.๗๐	น้อย	๑.๐๐	๐.๐๐	ไม่เคย
๕. การพุดยุยง ส่อเสียดให้ผู้อื่นเดือดร้อน	๑.๕๓	๐.๖๙	น้อย	๑.๑๒	๐.๒๔	ไม่เคย
๖. การพุดเพื่อเจ้อ ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	๑.๖๕	๐.๗๐	น้อย	๑.๐๐	๐.๐๐	ไม่เคย
๗. การกล่าวคำหยาบ ด่าทอให้ผู้อื่นเดือดร้อน	๑.๓๕	๐.๕๕	ไม่เคย	๑.๒๑	๐.๔๑	ไม่เคย
๘. การประกอบมิจฉาชีพ	๑.๒๗	๐.๓๒	ไม่เคย	๑.๑๓	๐.๒๔	ไม่เคย
๙. การดื่มสุรา หรือของมึนเมา	๒.๖๘	๐.๘๕	ปานกลาง	๑.๓๓	๐.๗๘	ไม่เคย
๑๐. การเสพสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ กัญชา ยาบ้า	๑.๗๙	๐.๖๙	น้อย	๑.๐๐	๐.๐๐	ไม่เคย
๑๑. ความพึงพอใจในอบายมุข เช่น เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน เป็นต้น	๑.๒๕	๑.๐๒	ไม่เคย	๑.๑๙	๐.๕๓	ไม่เคย
รวม	๑.๖๘	๐.๗๓	น้อย	๑.๑๓	๐.๔๒	ไม่เคย

จากตารางที่ ๓ พบว่า โดยภาพรวมภายหลังจากการเข้าฝึกอบรม อานาปานสติภาวนาแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในสิ่งที่ควรละเว้น การปฏิบัติอยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติ ในขณะที่ก่อนเข้าฝึกอบรมมีพฤติกรรมการปฏิบัติตนอยู่ในระดับน้อย ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเมื่อเข้ารับการฝึกอบรมอานาปานสติแล้ว มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๑.๒ พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติตนก่อนและหลังการเข้าฝึกอบรมอานาปานสติภาวนารายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๔

ตารางที่ ๔ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของการปฏิบัติตน ก่อนและหลังการเข้าฝึกอบรมอานาปานสติภาวนา

รายการ	ก่อนการฝึก			หลังการฝึก		
	\bar{X}	SD	ระดับ	\bar{X}	SD	ระดับ
๑. การตอบแทนบุญคุณผู้มีพระคุณ เช่น พ่อแม่	๓.๗๘	๑.๐๗	มาก	๔.๒๗	๐.๘๘	มาก
การนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน ในเรื่องต่อไปนี้						
๒. การดำเนินชีวิตภายในครอบครัว	๔.๐๓	๐.๗๖	มาก	๔.๕๖	๐.๖๖	มากที่สุด
๓. การทำงานในหน้าที่ที่ได้รับผิดชอบ	๔.๐๖	๐.๗๓	มาก	๔.๕๓	๐.๖๔	มากที่สุด
๔. การติดต่อพบปะกับบุคคลต่าง ๆ	๓.๙๕	๐.๗๗	มาก	๔.๕๒	๐.๘๓	มากที่สุด
๕. การให้คำแนะนำกับผู้อื่น	๓.๖๘	๐.๙๐	มาก	๔.๖๓	๐.๖๔	มากที่สุด
๖. การชักชวนบุคคลอื่นให้เข้ารับการอบรมธรรมะ	๓.๖๕	๑.๐๙	มาก	๔.๕๓	๐.๘๖	มากที่สุด
๗. การให้อภัยผู้อื่นที่ทำร้ายร่างกาย หรือด่าว่าเสียดสีทางวาจา	๒.๘๐	๑.๐๒	ปานกลาง	๔.๐๘	๐.๘๔	มาก
๘. การให้ความสำคัญของการควบคุมสติ	๓.๓๒	๑.๐๗	ปานกลาง	๔.๑๗	๐.๙๖	มาก
๙. ความคิดที่จะทำความดี	๔.๓๔	๑.๐๕	มาก	๔.๕๖	๐.๙๘	มากที่สุด
๑๐. ความเป็นผู้มีอารมณ์มั่นคง	๒.๗๓	๑.๒๖	ปานกลาง	๓.๖๘	๐.๗๘	มาก
๑๑. ความเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจ	๓.๐๗	๑.๐๒	ปานกลาง	๓.๙๕	๐.๖๘	น้อย
๑๒. ความคิดฟุ้งซ่าน วิตกกังวล	๒.๕๙	๑.๒๘	ปานกลาง	๒.๐๔	๑.๐๑	มาก
๑๓. ความอดทนในการทำกิจการต่าง ๆ	๓.๒๔	๑.๐๒	ปานกลาง	๔.๐๒	๐.๗๘	มาก
๑๔. ความเชื่อมั่นในตนเอง	๓.๓๙	๑.๐๓	ปานกลาง	๓.๙๒	๐.๘๖	มาก
๑๕. ความสำรวมในกิริยา มารยาท	๓.๒๖	๑.๐๑	ปานกลาง	๓.๙๘	๐.๗๙	มาก
รวม	๓.๔๖	๐.๘๙	ปานกลาง	๔.๑๐	๐.๗๔	มาก

จากตารางที่ ๔ พบว่า โดยภาพรวมภายหลังจากเข้าฝึกอบรม อานาปานสติภาวนาแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในสิ่งที่ควรปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ในขณะที่ก่อนเข้าฝึกอบรมมีพฤติกรรมการปฏิบัติตนอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เมื่อเข้ารับการฝึกอบรมอานาปานสติแล้วมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ดังนั้นสรุปได้ว่า เมื่อได้รับการฝึกอบรมอานาปานสติภาวนาแล้ว จะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นได้ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

๒. ความเชื่อ / ความศรัทธาก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติตน

ผลการวิเคราะห์ความเชื่อ / ความศรัทธา ก่อนและหลังการเข้าฝึก อานาปานสติภาวนา รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๔

ตารางที่ ๕ แสดงจำนวนและร้อยละ ของความเชื่อเกี่ยวกับการปฏิบัติตนก่อนและหลังการเข้าฝึกอานาปานสติภาวนา

ความเชื่อ / ความศรัทธา	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
๑. การปฏิบัติธรรมสามารถช่วยให้มีสติ หรือแก้ปัญหาชีวิตให้สำเร็จลุล่วงได้				
๑.๑ ไม่เชื่อ	๖๙	๔๓.๗	๑๓	๘.๒
๑.๒ ไม่แน่ใจ	๔๕	๒๘.๕	๓๐	๑๙.๐
๑.๓ เชื่อ	๔๔	๒๗.๘	๑๑๕	๗๒.๘
๒. ความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”				
๒.๑ ไม่เชื่อ	๙	๕.๗	๐	๐.๐
๒.๒ ไม่แน่ใจ	๖๔	๔๐.๕	๑๐	๖.๓
๒.๓ เชื่อ	๘๕	๕๓.๘	๑๔๘	๙๓.๗
๓. ความศรัทธาที่มีต่อพระสงฆ์สามเณร				
๓.๑ ไม่ศรัทธา	๒๑	๑๓.๓	๙	๕.๗
๓.๒ ปานกลาง	๑๐๐	๖๓.๓	๘๔	๕๓.๒
๓.๓ มาก	๓๗	๒๓.๔	๖๕	๔๑.๑
๔. ความศรัทธาต่อหลักธรรม				

๔.๑ น้อย	๐	๐.๐	๐	๐.๐
๔.๒ ปานกลาง	๓๓	๒๐.๙	๐	๐.๐
๔.๓ มาก	๑๒๕	๗๙.๑	๑๕๙	๑๐๐
๕. ศรัทธาต่อเสถียรธรรมสถาน				
๕.๑ ไม่ศรัทธา	๗	๔.๔	๐	๐.๐
๕.๒ ปานกลาง	๑๑๓	๗๑.๕	๕๔	๓๔.๒
๕.๓ มาก	๓๙	๒๔.๑	๑๐๔	๖๕.๘

จากตารางที่ ๔ พบว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้ผ่านการฝึกอบรม อานาปานสติภาวนาแล้ว จะมีความเชื่อในเรื่องการปฏิบัติธรรมสามารถช่วยให้มีสติ หรือแก้ปัญหาชีวิตให้สำเร็จลุล่วงได้ และมีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” เพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ได้ผ่านการฝึกอบรมแล้วจะมีทัศนคติที่ดี หรือมี ศรัทธาต่อ พระสงฆ์ สามเณร หลักธรรม และเสถียรธรรมสถานเพิ่มขึ้นเช่นกัน

บทที่ ๕

สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
เสถียรธรรมสถาน มีวัตถุประสงค์เพื่อ

๑. ศึกษาหลักคำสอนตามหลักอานาปานสติสมาธิที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก
และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

๒. เพื่อศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
เสถียรธรรมสถาน

๓. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ของผู้เข้ารับการอบรมการใช้อานาปานสติภาวนา
เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน

ได้แบ่งการวิจัยออกเป็น ๒ ตอน คือ การวิเคราะห์เอกสารและการวิจัย
เชิงสำรวจ สำหรับการวิจัยเชิงสำรวจได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บ
รวบรวมข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๑๕๕ คน และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหา
ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษากการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
เสถียรธรรมสถาน ผลการวิจัยพบว่า

๑. การศึกษาอานาปานสติสมาธิในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง
พบว่า อานาปานสติที่สมบุรณ์แบบนั้น มีอยู่ในอานาปานสติสูตรในมัชฌิมนิกาย
อุปริปัณณาสกั เป็นกรรมฐานหรือสมาธิภาวนาแบบที่พระพุทธองค์ได้ปฏิบัติในราตรี
ตรัสรู้ จากพุทธพจน์ที่ว่า อานาปานสติเป็นธรรมที่เป็นเครื่องอยู่ของพระอรียเจ้า เป็น
เครื่องอยู่ของพรหม และเป็นเครื่องอยู่ของตถาคต (พระพุทธเจ้า) จึงเป็นข้อยืนยันว่า
เป็นสมาธิแบบพุทธโดยเฉพาะ ด้วยเหตุผลที่กล่าวมานี้ อานาปานสติจึงเป็นกรรมฐาน
ที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา สำหรับในประเทศไทยเป็นที่นิยมปฏิบัติกันมากเพราะ

เป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้สะดวกทุกโอกาส เป็นกรรมฐานหรือสมาธิภาวนาแบบที่ไม่ต้องใช้ท่าทาง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องประกอบ ทุกอย่างมีอยู่ในตัว คือลมหายใจเข้าออกซึ่งทุกคนมีอยู่แล้ว การศึกษาอานาปานสติ ๑๖ ชั้น เพื่อประโยชน์ในการฝึกจิตให้สงบจากนิวรณ์ในขั้นสมถกรรมฐาน และฝึกจิตให้รู้แจ้งเห็นจริงในกองสังขารในขั้นวิปัสสนากรรมฐาน สรุปก็คืออานาปานสตินั้นเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน การทำสมาธิภาวนาตามวิธีอานาปานสติภาวนาแล้วเป็นการปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ที่สุด ทั้งในศีล สมาธิ ปัญญา เรียกว่าสมบูรณ์แบบอยู่ในตัว อานาปานสติจึงเป็นคำสอนที่สมบูรณ์ ทั้งในแง่ของปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ คือในการศึกษาเล่าเรียนก็เรียนรู้เรื่องอานาปานสติ ในการปฏิบัติก็ปฏิบัติอานาปานสติ และได้รับผลของการปฏิบัติก็คือการบรรลุฌานสมาบัติ และมรรคผลนิพพาน

๒. การศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน โดยแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต เป็นอาจารย์ผู้สอนที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่งในปัจจุบัน ผลการสอนของท่าน ได้รับการยอมรับจากสังคมทั่วไป ผู้ที่เคยผ่านการอบรมมีความหลากหลายทั้งฐานะ อายุ อาชีพ การศึกษา รวมทั้งผู้ที่นับถือศาสนาอื่นๆ ด้วย

การสอนอานาปานสติของท่านยึดถือหลักคำสอน ตามที่ท่านได้รับการถ่ายทอดความรู้ี้จากหลวงพ่อบุทธทาสภิกขุ พระภิกษุโพธิคุณ (โพธิ์ จันทสโร) หลวงพ่อพระครูภาวนาภิธาน อุบาลิกาคุณธัญจวน อินทรกำแหง บางส่วนท่านศึกษาจากคัมภีร์ด้วยตนเอง บางส่วนท่านก็ประยุกต์เป็นรูปธรรม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติใหม่โดยเฉพาะเยาวชนเข้าใจได้ง่ายตามหลักสูตรระยะสั้นของเสถียรธรรมสถาน

การปฏิบัติที่ท่านสอนมีขั้นตอนสำคัญ ในอริยาบถ ๔ ดังนี้

๑. ภาวนาในอริยาบถยืน
๒. ภาวนาในอริยาบถเดิน
๓. ภาวนาในอริยาบถนั่ง

๔. ภาวนาในอิริยาบถนอน

การสอนของแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด จึงเป็นการรูปแบบการนำ อานาปานสติภาวนามาใช้ในชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เพราะเป็นการฝึกให้มีสติปัญญาอยู่กับปัจจุบัน อยู่ในกิจการงานที่กระทำทุกขณะ โดยไม่ยึดเอาอารมณ์ที่เป็นอดีต และไม่เพื่อหวังสิ่งที่ยังมาไม่ถึงในอนาคต เมื่อฝึกปฏิบัติให้มากแล้ว ทำให้มีชีวิตเป็นสุขในปัจจุบันมีสติสัมปชัญญะ จิตประกอบด้วยกุศล

การศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ เสถียรธรรมสถานที่ใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน พบว่า ผู้เข้าอบรมใน โครงการศิลปะเพื่อการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา มีความแตกต่าง หลากหลายในเรื่อง เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ เหตุผล เมื่อได้รับการฝึกอบรม อานาปานสติภาวนาแล้วจะมีทัศนคติ หรือมีศรัทธาต่อพระสงฆ์ หลักธรรม และ เสถียรธรรมสถาน และจะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นได้ ซึ่งเป็นไปตาม สมมติฐานที่ตั้งไว้

๓. ผลสัมฤทธิ์จากการฝึกอานาปานสติภาวนาเป็นดังนี้

๓.๑ เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการปฏิบัติตนระหว่างก่อนและหลัง การเข้าฝึกอบรมอานาปานสติภาวนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้ผ่านการฝึกอบรม อานาปานสติภาวนาแล้วจะมีการพัฒนาชีวิตในทางที่ดีขึ้นเกือบทุกด้าน แต่อย่างไร ก็ตามในเรื่องที่ยังมีพฤติกรรมอยู่ในระดับเดิมทั้งก่อนและหลังการเข้าฝึกอบรมนั้น เป็นเรื่องในกลุ่มตัวอย่างได้ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในระดับที่ดีอยู่แล้ว ซึ่งได้แก่การ ลักขโมย ฉ้อโกง หรือเอาของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยเจ้าของมิได้อนุญาต การกล่าว คำหยาบคำทอให้ผู้อื่นเดือดร้อน การประกอบมิจฉาชีพ ความพึงพอใจในอบายมุข และการตอบแทนบุญคุณผู้มีพระคุณ

สรุปได้ว่า เมื่อได้รับการฝึกอบรมอานาปานสติภาวนาแล้ว จะสามารถ นำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

๓.๒ เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้ผ่านการฝึกอบรมอานาปานสติภาวนาแล้ว จะมีความเชื่อในเรื่องการปฏิบัติธรรมสามารถช่วยให้มีสติ หรือแก้ปัญหาชีวิตให้สำเร็จ ลุล่วงได้ และมีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” เพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ได้ผ่านการฝึกอบรมแล้วจะมีทัศนคติที่ดีหรือมี ศรัทธาต่อ พระสงฆ์ สามเณร หลักธรรม และเสถียรธรรมสถานเพิ่มขึ้นเช่นกัน

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๑. การศึกษาผลสัมฤทธิ์ของการอบรมอานาปานสติภาวนา พบว่า ผู้ที่ ผ่านการอบรมแล้วจะมีพฤติกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับพฤติกรรม บางเรื่องที่ไม่เปลี่ยนแปลงนั้น เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างได้ประพฤติปฏิบัติตนในทางที่ดี อยู่แล้ว ซึ่งผลการวิจัยนี้ น่าจะสอดคล้องกับความเป็นจริง เพราะผู้ที่ตั้งใจและตัดสินใจ เข้ารับการฝึกอบรมโดยพื้นฐานน่าจะต้องเป็นคนที่ดีมีคุณธรรม และมีความเชื่อมั่นใน หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เมื่อได้รับการฝึกอบรมแล้ว ก็จะนำไปปฏิบัติมากยิ่งขึ้น เพราะการเข้ารับการอบรมนั้น ส่วนหนึ่งอาจารย์ผู้ให้ความรู้จะโน้มน้าวจิตใจให้ผู้เข้า รับการ

อบรมให้เห็นถึงบาป บุญ คุณ โทษ และมีความเชื่อเกิดขึ้น

๒. ผลการวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อและความศรัทธา พบว่า ผู้เข้ารับการ อบรมมีความเชื่อและศรัทธาต่อการปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการปฏิบัติจะ ช่วยแก้ปัญหาชีวิตให้ลุล่วงไปได้ ซึ่งผลการวิจัยนี้ น่าจะนำไปใช้เป็นข้อมูลในการโน้มน้าวจิตใจให้บุคคลที่มีปัญหาชีวิตได้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อจะได้นำไปแก้ปัญหาชีวิต ได้ ผลการวิจัยที่ค้นพบนี้น่าจะสอดคล้องกับความเป็นจริงเพราะการเข้าฝึกอบรมจะ ทำให้มีจิตสงบ มีสมาธิและไม่ฟุ้งซ่าน การที่มีจิตใจและอารมณ์มั่นคงจะทำให้คนมี ความสุข ปัญหาชีวิตจึงมีน้อยลงหรืออาจไม่มีเลยก็ได้

๓. การใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ เสถียรธรรมสถาน สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่ท่านได้กล่าวว่า “พระพุทธศาสนายอมรับความแตกต่างหลากหลายในหมู่มนุษย์ โดยสัมพันธ์กับการ พัฒนามนุษย์ และให้มีทางเลือกในวิถีชีวิตสำหรับบุคคลที่แตกต่างหลากหลายและอยู่

ในระดับการพัฒนาต่างๆกันนั้น ทั้งนี้มีแกนกลางทั้งหมดอยู่ที่การพัฒนาคน ซึ่งใช้วิธีฝึก ไม่ใช่วิธีบังคับ แต่ก็ไม่ใช่วิธีปล่อยอย่างไรก็ได้”

และยังให้แนวคิดในด้านของการปฏิบัติว่า “จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องยอมรับความจริงแห่งการดำเนินชีวิตตามระดับแห่งการพัฒนาของตน และพยายามปฏิบัติให้มนุษย์มีการพัฒนาที่สูงขึ้น โดยมีความสำนึกหรือตระหนักรู้ว่าตนทำเช่นนั้นเพื่อเป็นการฝึกฝน พัฒนาตน” และยังได้กล่าวว่า “สิ่งทั้งหลายอยู่ในระบบสัมพันธ์ทั้งมนุษย์และสิ่งแวดล้อม ระบบที่เป็นแกนกลางของการแก้ปัญหา ก็คือ ระบบพัฒนาคน ซึ่งจะต้องพัฒนาระบบการดำเนินชีวิตทั้ง ๓ ด้านที่สัมพันธ์อิงอาศัย และส่งผลต่อกันคือพฤติกรรมจิตใจ และปัญญา”

ด้านที่ ๑. พฤติกรรม ได้แก่ วินัย การทำมาหาเลี้ยงชีพ และวิธีปฏิบัติในการผลิตเสพบริโภค แบ่งปัน และอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อม

ด้านที่ ๒. จิตใจ ได้แก่ คุณธรรม ความรู้สึก แรงจูงใจ และสภาพจิตใจ เช่น ความสุข ความพอใจ ความสดชื่นเบิกบาน

ด้านที่ ๓. ปัญญา หรือปรีชาญาณ ความรู้ความเข้าใจเหตุผล การเข้าถึงความจริง รวมทั้งความเชื่อถือ ทศนคติ ค่านิยม และแนวความคิดต่าง ๆ

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๑. การศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า เป็นการศึกษาวิจัยในแนวกว้าง ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะให้ผู้สนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่องนี้ต่อไปในเชิงลึก เช่น

๑.๑ ศึกษาเป็นรายกรณี เนื่องจากว่าผู้ที่เข้าฝึกอบรมกับแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุตนั้น พบว่าบางท่านไม่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อนเลย บางท่านฝึกปฏิบัติเป็นประจำ จะเห็นได้ວ່ามีความแตกต่างกันมาก เมื่อได้กลับไปดำรงชีวิตประจำวันตามปกติแล้วมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้จริงสอดคล้องกับเจตนาที่ตั้งไว้เพียงใด

๑.๒ ศึกษาวิจัยการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อระบบกลไกการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น คลื่นสมอง ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบประสาทอัตโนมัติ เป็นต้น

๒. การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการนำเสนอข้อมูลที่เป็นหลักธรรมคำสอน ผลที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ ฉะนั้นผู้อ่านหรือผู้ศึกษางานวิจัยฉบับนี้ จึงควรนำไปศึกษาและปฏิบัติด้วยตนเองให้ปรากฏผลก่อนที่จะลงความเห็นว่าเป็นไปได้ หรือมีความน่าเชื่อถือได้ พระพุทธองค์ตรัสว่า บุคคลใด เข้าถึงการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์อย่างแท้จริง ผู้นั้นจะได้พบรสพระธรรม อันนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง โดยมีได้มีผู้ใดสามารถหยิบยื่นให้ได้ แม้พระพุทธองค์ก็ทรงเป็นเพียงผู้นำทางเท่านั้น ในกาลามสูตรพระองค์ตรัสว่า ต่อเมื่อใดรู้ด้วยใจว่า ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล หรือกุศล มีโทษ หรือไม่มีโทษ แล้วจึงควรละหรือถือปฏิบัติตาม

๓. ครู อาจารย์ทั่วไปควรฝึกอานาปานสติภาวนา โดยเฉพาะครู อาจารย์ ผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนา อานาปานสติภาวนาสามารถนำมาฝึกปฏิบัติกับนักเรียน ได้ทุกวัย ตั้งแต่อนุบาลจนถึงระดับมหาวิทยาลัย นักเรียนจะเรียนอย่างสนุก อย่างมี สาระธรรม เพราะในกรรมฐานนี้จะมีบทเพลงที่ประกอบด้วยเนื้อหาที่สอดแทรก หลักธรรม และการเคลื่อนไหวกายที่ประสานสอดคล้องกับลมหายใจซึ่งมีการควบคุม สติทั้งสิ้น นับได้ว่า เป็นการเจริญสติได้ทุกขณะที่คิด พูด และกระทำ ผู้วิจัย เห็นสมควรเป็นอย่างยิ่งว่า ครูผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนาควรนำกรรมฐานชนิดนี้มาใช้ ส อ น แ ล ะ ใ ห้ นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติทั่วถึงกันจะได้บังเกิดผลนี้ตามมาอย่างประมาณค่ามิได้

๔. ควรให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน ประสานความร่วมมือกับ โรงเรียน ชุมชน ในการจัดโครงการให้เยาวชนได้เข้าปฏิบัติอานาปานสติภาวนาให้ มากที่สุด แม้เยาวชนที่เคยเข้าฝึกปฏิบัติแล้ว ก็ควรสนับสนุนให้ได้ปฏิบัติอย่าง ต่อเนื่องในทุกโอกาส เพราะจิตใจของเยาวชนอาจแปรเปลี่ยนไปตามกระแส สิ่งแวดล้อมได้ เช่น จัดให้มีโครงการเข้าปฏิบัติอานาปานสติภาวนา ในวันหยุด วัน นักชัตฤกษ์ วันสำคัญทางศาสนา หรือโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ให้ปฏิบัติอย่าง น้อย ๓-๕ ครั้ง/ปี และปฏิบัติอย่างต่อเนื่องกันทุกปี จึงสามารถปลูกฝังธรรมะให้ แนบแน่น มั่นคงอยู่ภายในจิตของเยาวชนจนเข้าถึงหลักการคิดที่เป็นสัมมาทิฐิ คือ คิดเป็น ดูเป็น ฟังเป็น จึงเป็นการพัฒนาเด็กให้มีความรู้ ความสามารถ สร้างสรรค์ ประโยชน์สูงสุดได้จากสิ่งแวดล้อมที่เลวร้ายที่สุด และเพียรพยายามในการที่จะพัฒนา

ชีวิตสู่ความตึ๊งมยั้งขึ้นไปอยู่ตลอดเวลา ด้วยความไม่ประมัท เพื่อทำตนให้เป็นที ฟึ่งได้และมีอิสรภาพ นั้นหมายถึงความสำเร็จในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนถาวร

๕. ข้าราชการทุกกระทรวง ทบวง กรม นักการเมือง นักธุรกิจ และบุคคล ทั่วไป ควรเข้มารับการฝึกอบรมจิตเจริญปัญญา จะเป็นการฝึกอบรมกรรมฐานแบบ ไตก็ได้ประโยชน์ทั้งสิ้น แต่เนื่องด้วยผู้วิจัยเห็นว่าโครงการศิลปะเพื่อพัฒนาคุณภาพ ชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน ซึ่งผู้วิจัยได้เข้รับการฝึกอบรม แล้ว เป็นการฝึกอบรมที่ไม่ยากสำหรับบุคคลที่ไม่เคยฝึกปฏิบัติมาเลย กระทั่งผู้ที่เคย ฝึกอบรมมาบ้างแล้ว จะปฏิบัติเพิ่มเติมเพื่อเพิ่มพูนสติปัญญาให้ยั้ง ๆ ขึ้นไปก็เป็น เรื่องที่ทำได้ง่าย

จึงใคร่ขอเชิญชวนสหธรรมิกทั้งหลาย ได้เข้ประพฤติปฏิบัติธรรมร่วมกัน เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับอนุชนคนรุ่นหลังได้ประพฤติปฏิบัติตาม หาไม่แล้ว สังคมไทยจะเสื่อมถอยยั้งผลถึงวิกฤตชาติตามมาซึ่งเป็นเรื่องที่เราท่านทั้งหลายควร ตระหนักกันให้มำก อย่าปล่อยปละละเลยให้สายจนเกินแก้ไข ถึงวันนั้นมิโยที่มัวมา ถกเถียงกันว่าเป็นเพราะสิ่งนั้น สิ่งนี้ เป็นเพราะคนนั้น คนนี้ ฉะนั้นเราทุกคนควร เริ่มต้นทำความดีที่ตัวเองก่อน จึงได้ชื่อว่าสร้างเหตุดี ผลที่ตามมาคือ ลูก, หลาน บุคคลไกล่ชีวิต รวมทั้งคนส่วนใหญ่ในแผ่นดินก็จักเป็นคนดี เนื่องด้วยเพราะมี แบบอย่างที่ดีให้เดินตามนั่นเอง

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). คัมภีร์วิสุทธิมรรค ๑๐๐ ปี สมเด็จพระ
พุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร :
บริษัท ประยูรวงษ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด. ข่าวสารเพื่อสมาชิกและผู้ใฝ่หาความสงบสุขในชีวิต. เพื่อน
นอกเพื่อนใน. กรุงเทพมหานคร : สามสีการพิมพ์, ๒๕๔๐.

_____. นิตยสารเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ. สาวิกา. กรุงเทพมหานคร :
บริษัท แพลนพรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.

บุญชม ศรีสะอาด. การวิจัยทางการวัดผลและประเมินผล. กรุงเทพมหานคร :
สุวีริยาสาส์น, พ.ศ. ๒๕๔๓.

พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.
พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
พ.ศ. ๒๕๓๓.

พระธรรมธีรราชฆาตมุนี, (โชดก ป.ช.๙). **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๙, กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๓๘.

_____ . **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๑.

_____ . **การพัฒนาจริยธรรม**. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๓๘.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๔๕.

พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวิมล). **การพัฒนาจิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗.

_____ . **บทอบรมกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๔๐.

พุทธทาสภิกขุ. **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

มนตรี จุฑะพุทธิ. **แม่ชีศันสนีย์ ก้าวอย่างแห่งปัญญา**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทแปลน พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๘.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๖.

(๒) วิทยานิพนธ์

นางเยาว์ ชาญณรงค์. “ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที่เอ็ม”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๙.

สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์. “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัยสาขาวิทยาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

อนุชา สมจิต. “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ. “ศึกษาผลการฝึกอานาปานสติ ในพุทธศาสนาต่อพัฒนาการ ใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๖.

(๓) สัมภาษณ์

คุณสรวง สัมภาษณ์ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๔๕.
คุณปรีชา สัมภาษณ์ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๔๕.
คุณผ่องจิต สัมภาษณ์ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๔๕.
คุณเพ็ญศิริ สัมภาษณ์ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๔๕.
คุณกัญญา สัมภาษณ์ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๔๕.
คุณสุภา สัมภาษณ์ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๔๕.

หมายเหตุ : ผู้สัมภาษณ์ได้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม และได้สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมเป็นช่วง ๆ จึงไม่ได้สอบถามชื่อสกุล, หรือตำแหน่ง

(๔) สื่อโสตทัศนวัสดุ

แม่ชีต้นสนีย์ เสถียรสุด. การอบรม ศิลปะการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วย อานาปานสติภาวนา. (แถบบันทึกเสียง) วันที่ ๒๓-๒๘ ก.ค. ๒๕๔๕

(๕) งานวิจัย

โรจน์ สุวรรณสิทธิ์. โครงการวิจัยเรื่องสมาธิช่วยการศึกษาเพียงใด. กรุงเทพมหานคร : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, ๒๕๑๔.

(๖) สารนิเทศจาก World Wide Web (www)

กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. เรื่องการออกกำลังกายโยคะ. [http:// www. Healthnet.in.th/ text/ forum2/ exerci_3/ ex_18.html](http://www.Healthnet.in.th/text/forum2/exerci_3/ex_18.html), [online], accessed 19 oct 2004,

กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. บริหารกายสู่พลังชีวิต, ไทเก๊ก. [http:// www. healthnet. In. th/ text / forum2/ cheekong /cheekong1. html](http://www.healthnet.in.th/text/forum2/cheekong/cheekong1.html), 10 Oct 2004

๒. ภาษาอังกฤษ

I. Primary Sources :

Mrs. Sudarat Bantaokul. VIPASSANĀ-NĀNA (Insight Knowledge) : An Analytical Study of SOLĀSANĀNA (The Successive Stages of Sixteen Knowledges) In Theravāda Buddhism. **Thesis Master Degree of Arts (Buddhist Studies)** Graduate School : Mahachulalongkornrajvidyalaya University, 2003.

II. Secondary sources :

(1) Book

Conze, Edward. **Buddhist Meditation**. On London : Allen and Unwin, 1956.

Mahasi Sayadaw, Venerable. **Fundamentals of vipassanā Meditation**. Tr. By Maung Tha noc. Rangoon : Buddhasasana Nuggaha Organization, 1992.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : นางจิตติรัตน์ รัชไชยใจตรง
- เกิด : วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๐๑
- สถานที่เกิด : ๒๒๑ ถนนร่วมจิตร์ ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี
- การศึกษา : ประถมศึกษา
- โรงเรียนวัดเนรัญชราราม
- โรงเรียนชะอำ
: มัธยมศึกษาตอนต้น
- โรงเรียนชะอำคุณหญิงเนื่องบุรี
- โรงเรียนราชินี นครปฐม
: มัธยมศึกษาตอนปลาย
- มหาวิทยาลัยครุราชภัฏนครปฐม
: ครุศาสตร์บัณฑิต (ค.บ.) สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
- มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี พ.ศ. ๒๕๒๘
- ตำแหน่งหน้าที่ : อาจารย์ ๒ ระดับ ๗ โรงเรียนวัดดอนหวาย (รัฐประชาท)
ตำบลบางกระทึก อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
- ที่อยู่ปัจจุบัน : บ้านเลขที่ ๑ ซอยยาสุก ๑ ถนนราชมรรคา ตำบลสนามจันทร์
อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ๗๓๐๐๐

ภาคผนวก

บทสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ที่เข้าร่วมโครงการศิลปะการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วย อานาปานสติภาวนา เกี่ยวกับผลการปฏิบัติและความรู้สึกที่มีต่อการปฏิบัติของเสถียร ธรรมสถาน ซึ่งฝึกสอนโดยแม่ชีศันสนีย์ ดังนี้

คุณสรวง “ดิฉันตั้งใจที่ได้มาปฏิบัติธรรมที่นี่ ทุกครั้งที่อาบน้ำแม่ไม่ได้ใช้ เครื่องหอมอะไรเลยแต่รู้สึกได้ว่าเกลี้ยงทั้งกายและใจ ก่อนหน้านี้ดิฉันประมาทในการ ทำบุญแต่รู้ทุกอย่างเรื่องการทำบาป ทำดี ทำชั่ว ซึ่งทุกคนก็รู้แต่ตัวตนสูงมาก เมื่อมา ปฏิบัติได้ครบ ๕ วัน ก็รู้ว่าอะไรควรไม่ควร ในตอนแรกจะกลับตั้งแต่วันที่ ๒ คิดว่า ตนเองทำไม่ได้แต่ก็อยู่ต่ออีก ๑ วัน วันนี้เกิดความรู้สึกว่าเงินทองทรัพย์สินใดๆไม่ ยอยากได้เลย ขอเพียงให้คุณพ่อคุณแม่มีชีวิตให้เราได้แสดงความกตเวทิต่อท่าน กลับไปจะไม่ทำชั่วอีกเลยจะตั้งใจทำดีให้มาก”

คุณปรีชา “อายุของกระผมย่างเข้า ๕๐ ปีแล้ว กระผมทำธุรกิจจึงค่อนข้าง เครียด ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน แต่เมื่อมาปฏิบัติวันที่ ๒๓ และ ๒๔ กระผมรู้สึกอึดอัด ปวดหลังเหมือนจะหักออกมาเลย แต่มาวันนี้รู้สึกสบายดีมาก กระผมได้แสงสว่างที่มา ปฏิบัติธรรมที่นี่ วันนี้ขอกราบขอบพระคุณที่ให้โอกาส”

คุณผ่องจิต “ดิฉันมาปฏิบัติธรรมที่นี่แล้ว รู้สึกว่ารู้ และเข้าใจมากยิ่งขึ้น การปฏิบัติก้าวหน้ามาก มีสติควบคุมจิตได้ดี คือดิฉันจะคอยสังเกตว่าจิตรู้สึก คิดนึก อย่างไรก็ตาม ดีไม่ดี ชอบไม่ชอบ อย่างไรก็ตาม ดิฉันจะรู้ว่าสติคอยรับรู้ความรู้สึกอยู่มาก ซึ่ง ไม่เคยเป็นอย่างนี้มาก่อน”

คุณแพญศิริ “คุณแม่ชีศันสนีย์ไม่ได้เป็นเพียงผู้ถ่ายทอดหลักธรรมะอย่าง เดียว แต่ท่านยังสอนให้เรารู้จักเอาธรรมะไปใช้ในชีวิตประจำวัน ว่าในการดำรงชีวิต ประจำวันของเรา ในการพูด คิด ทำอย่างไรให้เรามีและใช้ชีวิตไปในทางที่ดี และเป็น แบบอย่างในแง่ของความกตัญญูเป็นอย่างมาก”

คุณกัญญา “คุณแม่ชีศันสนีย์ได้ถ่ายทอดหลักธรรมะอย่างเป็นผู้มีภูมิ ปัญญา มีความเมตตากรุณาอย่างสูงสุด มีชีวิตที่มีสาระทั้งเป็นประโยชน์ตนและ

ผู้อื่นมากมาย กระทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีในทุก ๆ เรื่อง ธรรมะที่ได้จากท่าน สามารถนำมาคิดพิจารณา และสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ทั้งปัจจุบัน และอนาคต”

คุณสุภา “คุณแม่ท่านเป็นผู้แสดงธรรมได้อย่างลึกซึ้งมาก และในความลึกซึ้งนั้นมีหลายแง่มุมทำให้เราหยุดคิดในสิ่งที่เรากระทำอยู่ สามารถให้ข้อคิดที่มีความหลากหลาย เป็นผู้หญิงทางธรรมที่ทำหน้าที่ได้อย่างงดงาม”

ประวัติความเป็นมาโดยสังเขป

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด และการก่อตั้งเสถียรธรรมสถาน



แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด เป็นอาจารย์ผู้สอนอานาปานสติที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่งในปัจจุบัน แนวการสอนคือวิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิหรืออานาปานสติภาวนายึดถือตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎกและคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านได้รับความรู้จากครูบาอาจารย์หลายท่าน เช่น หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ, พระภavanaโพธิคุณ เจ้าอาวาสวัดสวนโมกขพลาราม, หลวงพ่อพระครูภาวนาภิธาน เจ้าอาวาสวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต, อุบาสิกาจารย์จวน อินทรกำแหง และพระพรหมมั่งคณาจารย์ (ปัญญาหนันทภิกขุ) เป็นผู้ชี้แนะให้เสถียรธรรมสถานเป็นไปเพื่อการปฏิบัติธรรมและเพื่อศึกษาธรรมะ มีกองทุนเสถียรธรรม คุณเสถียร เสถียรสุด เป็นประธาน แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด เป็นผู้อำนวยการ การสอนอานาปานสติของท่านจนถึงวันนี้ (ปี ๒๕๔๙) รวมเป็นเวลา มากกว่า

๑๘ ปี ผู้ปฏิบัติที่ผ่านการอบรมสั่งสอนจากท่านหลากหลายอาชีพ อายุ และการศึกษา

นอกจากบทบาททางศาสนาแล้ว แม่ชีคັນสนีย์ เสถียรสุด ยังมีบทบาททางการศึกษา ทางสังคม เช่น โครงการบ้านสายสัมพันธ์, โครงการศิลปะการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยอานาปานสติ, โครงการอนุสาวรีย์ความดี ความงาม และความจริง, โครงการจิตภัสสรตั้งแต่ก่อนอยู่ในครรภ์ รวมทั้งบทบาทสันติภาพของมวลมนุษยชาติ

ความเป็นมา เสถียรธรรมสถาน ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๐ โดยแม่ชีคັນสนีย์ เสถียรสุด ภายใต้ความอนุเคราะห์จาก “กองทุนเสถียรธรรม” คือส่งเสริมการศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ และเผยแผ่ธรรมะ ได้เริ่มดำเนินงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน โดยเฉพาะเด็ก สตรี และนักบวช ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๑ เพื่อแบ่งปันความสุขสงบเย็น ต่อเพื่อนมนุษย์ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากปัญหา โดยใช้หลักพุทธธรรมนำสังคม เมื่อแรกก่อตั้ง เสถียรธรรมสถาน พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ) ได้เมตตาตามอบธรรมพร แต่เสถียรธรรมสถาน ใจความตอนหนึ่งว่า “... สถานที่นี้ ผู้จัดสร้างมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ และเผยแผ่ธรรมะ แก่คนที่ยังไม่รู้ ไม่เข้าใจ หรือคนที่รู้ที่เข้าใจแล้ว แต่ยังไม่ก้าวหน้า ก็มาพัฒนาให้ก้าวหน้าขึ้น เพราะการที่ธรรมะเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับชีวิต ชีวิตที่มีธรรมเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ชีวิตที่ขาดธรรมะเป็นชีวิตที่บกพร่อง ...”

ภายในระยะเวลา ๑๘ ปีต่อมา เสถียรธรรมสถานได้กลายเป็นสถานที่แห่งการเรียนรู้สร้างชีวิตในทุกๆระดับ นับตั้งแต่ปัจเจกจนไปจนถึงระดับโลก ตั้งแต่การเยียวยาเชิงรับในโครงการบ้านสายสัมพันธ์และป้องกันในเชิงรุก ในโครงการจิตภัสสรตั้งแต่ก่อนอยู่ในครรภ์

แม่ชีคັນสนีย์ เสถียรสุด ได้ช่วยงานในการพัฒนาสถาบันแม่ชีไทย ได้ร่วมก่อตั้ง The Global : Peace Initiative of Woman กับสตรีอีก ๖๐ ประเทศ เพื่อการทำงานช่วยเหลือสตรีและเยาวชนเรื่องสันติภาพโลก

ตลอดเวลาเสถียรธรรมสถานทำงานสนับสนุนและสร้างผู้นำเยาวชนสู่การเป็นผู้นำด้านสันติภาพในการประชุมสุดยอดผู้นำเยาวชน (Global Youth Leadership Summit) ต่อมาสตรีชาวต่างชาติได้ทำภาพยนตร์สารคดี A Walk of Wisdom มีเนื้อหากล่าวถึงการทำงานของแม่ชีคັນสนีย์ เสถียรสุด ในเรื่องของการยุติความรุนแรงเพื่อให้เกิดสันติภาพของโลก

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต ได้รับรางวัล Spiritual Leadership A Ward ซึ่ง
เป็นรางวัลที่มอบให้กับผู้ที่ทำงานเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณในฐานะผู้ยุติความรุนแรง
ในเด็กและสตรี และการพัฒนาจิตของผู้นำจิตวิญญาณและสันติภาพโลก
พร้อมกับผู้นำที่ทำคุณูปการต่อโลก ท่านอื่น ๆ ได้แก่ องค์กรทะไลลามะ Kunzang
Dechen Lingpa Ashley Judd Robert Sturman, Seane Con และ Kitao

เสถียรธรรมสถาน คือบ้านล้นนอกที่แข็งแรง บ้านในใจ คือบ้านหลังในที่
แข็งแกร่ง ทำให้มีโอกาสเปิดต้อนรับเพื่อนทางธรรมอย่างไม่เลือกปฏิบัติ จึงมีทั้ง
ชาวต่างชาติ ต่างศาสนา ภาษา และสีผิวมาปฏิบัติกันเป็นจำนวนมาก ฉะนั้นเสถียร
ธรรมสถานจึงได้ร่วมกับชาวตะวันตกในการนำวิถีชีวิตของการใช้ธรรมะของ
พระพุทธเจ้าในการดำเนินชีวิตอย่างสงบเย็นและเป็นประโยชน์ต่อไป

แบบสอบถาม

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง ของการทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้อาณาปานสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน” ซึ่งฝึกสอนโดย แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุด

จึงใคร่ขอความกรุณาตอบแบบสอบถาม ด้วยความจริงใจตามที่ท่านเห็นว่าเป็นจริง สำหรับท่านมากที่สุด โดยการกาเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคล

๑. เพศ

ชาย

หญิง

๒. อายุ

๒๐ - ๒๙ ปี

๓๐ - ๓๙ ปี

๔๐ ปี ขึ้นไป

๓. การศึกษา

ประถมศึกษา

มัธยมศึกษา

อนุปริญญา

ปริญญาตรี

สูงกว่าปริญญาตรี

๔. อาชีพ

รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

ค้าขาย

รับจ้าง

นักศึกษา

แม่บ้าน

๕. จำนวนครั้งที่ฝึก

ครั้งแรก

ครั้งที่ ๒

มากกว่า ๒ ครั้ง

ตอนที่ ๒ เหตุผลที่เข้ารับการฝึกอาณาปานสติภาวนาในครั้งนี้ (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

เพื่อน / ญาติผู้ใหญ่ชวน

ต้องการหายจากโรคภัยไข้เจ็บ

ได้ยินชื่อเสียง

ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกาย

ต้องการศึกษาและทดลองปฏิบัติ

ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางจิตใจ

ต้องการพัฒนาตนเอง

ที่	รายการ	ก่อนการอบรม					หลังการอบรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เลย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เลย
๑๔.	การชักชวนบุคคลอื่นให้เข้ารับการอบรม ธรรมะ										
๑๕.	การให้อภัยผู้อื่นที่ทำร้าย ร่างกาย หรือ ตำว่าเสียดสีทางวาจา										
๑๖.	การให้ความสำคัญของการควบคุมสติ										
๑๗.	ความคิดที่จะทำความดี										
๑๘.	ความเป็นผู้มีอารมณ์มั่นคง										
๑๙.	ความเป็นผู้มีมีความสุขกายสุขใจ										
๒๐.	ความคิดฟุ้งซ่าน วิตกกังวล										
๒๑.	ความอดทนในการทำกิจการต่างๆ										
๒๒.	ความเชื่อมั่นในตนเอง										
๒๓.	ความสำรวมในกิริยามารยาท										

๓. ความเชื่อความศรัทธาก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติตน

ความเชื่อ / ความศรัทธา	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก
๑. การปฏิบัติธรรมสามารถช่วยให้มีสติ หรือแก้ปัญหาชีวิต ให้สำเร็จลุล่วงได้		
๑.๑ ไม่เชื่อ		
๑.๒ ไม่แน่ใจ		
๑.๓ เชื่อ		
๒. ความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”		
๒.๑ ไม่เชื่อ		
๒.๒ ไม่แน่ใจ		
๒.๓ เชื่อ		
๓. ความศรัทธาที่มีต่อพระสงฆ์ สามเณร		
๓.๑ ไม่ศรัทธา / น้อย		
๓.๒ ปานกลาง		
๓.๓ มาก		

ความเชื่อ / ความศรัทธา	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก
๔. ความศรัทธาต่อหลักธรรม		
๔.๑ น้อย		
๔.๒ ปานกลาง		
๔.๓ มาก		
๕. ศรัทธาต่อเสถียรธรรมสถาน		
๕.๑ ไม่ศรัทธา / น้อย		
๕.๒ ปานกลาง		
๕.๓ มาก		