

บรรณานุกรม

๑. คัมภีร์พระไตรปิฎก

ก. ภาษาบาลี

วินยปิฎก มหาวิภังโก (เล่มที่ ๑ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓.

วินยปิฎก มหาอคคสส ทติโย ภาคโค (เล่มที่ ๔ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓.

วินยปิฎก จุลลวคคสส ทติโย ภาคโค (เล่มที่ ๗ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓.

วินยปิฎก ปริวาร (เล่มที่ ๘ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓

สุตตนปิฎก ทีฆนิกายสส สีลขนทรคโค (เล่มที่ ๘ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓.

สุตตนปิฎก ทีฆนิกายสส มหาวคโค (เล่มที่ ๑๐ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓.

สุตตนปิฎก ทีฆนิกายสส ปาฏิกวคโค (เล่มที่ ๑๑ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓.

สุตตนปิฎก มัชฌิมนิกายสส มุลปนคาสก (เล่มที่ ๑๒ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓.

สุตตนปิฎก มัชฌิมนิกายสส มัชฌิมปนคาสก (เล่มที่ ๑๓ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓.

สุตตนปิฎก มัชฌิมนิกายสส อปริปปนคาสก (เล่มที่ ๑๔ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓.

สุตตนปิฎก สัมมตนิคายสส สคาคคโค (เล่มที่ ๑๕ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓.

- สูตรคตปิฎก สังยุตตนิกายสส ชนธวารวคโค (เล่มที่ ๑๗ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์
 มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๒๓.
- สูตรคตปิฎก สังยุตตนิกายสส สพายตนวคโค (เล่มที่ ๑๘ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์
 มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๒๓.
- สูตรคตปิฎก สังยุตตนิกายสส มทวารวคโค (เล่มที่ ๑๙ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์
 มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๒๓.
- สูตรคตปิฎก อังกุตตรนิกายสส ปจโม ภาโก (เล่มที่ ๒๐ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์
 มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๒๓.
- สูตรคตปิฎก อังกุตตรนิกายสส หุติโย ภาโก (เล่มที่ ๒๑ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์
 มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๒๓.
- สูตรคตปิฎก อังกุตตรนิกายสส ตติโย ภาโก (เล่มที่ ๒๒ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์
 มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๒๓.
- สูตรคตปิฎก อังกุตตรนิกายสส จตุตโธ ภาโก (เล่มที่ ๒๓ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์
 มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๒๓.
- สูตรคตปิฎก อังกุตตรนิกายสส ปณจโม ภาโก (เล่มที่ ๒๔ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์
 มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๒๓.
- สูตรคตปิฎก ขุททกนิกายสส ขุททกปาฐ - ธมมปทกถา - อุทาน - กิติวุตตก - สูตรคตปิฎก
 (เล่มที่ ๒๕ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๒๓.
- สูตรคตปิฎก ขุททกนิกายสส มหานทีโส (เล่มที่ ๒๙ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์มหา-
 มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๒๓.
- สูตรคตปิฎก ขุททกนิกายสส จูฬนทีโส (เล่มที่ ๓๐ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์มหา-
 มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๒๓.
- สูตรคตปิฎก ขุททกนิกายสส ปฐิสัมภิตามคโค (เล่มที่ ๓๑ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์
 มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๒๓.
- สูตรคตปิฎก ขุททกนิกายสส อปาทานสส ปจโม ภาโก (เล่มที่ ๓๒ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร :
 โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๒๓.
- อภิธรรมปิฎก ธมมสังคณี (เล่มที่ ๓๔ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย,
 ๒๔๒๓.

อภิธรรมปิฎก วิภังโก (เล่มที่ ๓๔ ฉบับสยามรัฐ) พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย,
๒๕๒๓.

ข. กัมมวีรกรรมถกตา-ฎีกา

สมงคลเวลาสินียา นาม ที่ขนิณิกายฎกถกตา ปจโม ภาโค - ตติโย ภาโค พระนคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓.

ปญฺจสุทฺถินียา นาม มขนิณิกายฎกถกตา ปจโม ภาโค - ตติโย ภาโค พระนคร : โรงพิมพ์มหา-
มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓.

สารตตปกาสนียา นาม สยุตตนิณิกายฎกถกตา ปจโม ภาโค - ตติโย ภาโค พระนคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓.

มนโรตตปฺรณียา นาม ลจฺจตุตฺตรนิณิกายฎกถกตา ปจโม ภาโค - ตติโย ภาโค พระนคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓.

ปรมตตชอติกา นาม ขุททกนิณิกายฎกถกตา สุตตนิปาทวณฺณนา ปจโม ภาโค - ทฺติโย ภาโค พระนคร :
โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔.

สทฺธมฺมปฺปชอติกา นาม ขุททกนิณิกายฎกถกตา นิเทสวณฺณนา ปจโม ภาโค - ทฺติโย ภาโค พระนคร :
โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔.

สัทธรรมปกาสนี (ปฐมภาค - ตติยภาค) ฉบับภูมิพลโลกขุ เป็นที่ระลึกในโอกาสฉลองครบ ๒๐๐ ปี
แห่งกรุงรัตนโกสินทร์, กรุงเทพมหานคร : ๒๕๒๓.

วิสุทฺธิมรรค (ปฐมภาค - ตติยภาค) ฉบับภูมิพลโลกขุ เป็นที่ระลึกในโอกาสฉลองครบ ๒๐๐ ปี
แห่งกรุงรัตนโกสินทร์, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพลโลกขุ, ๒๕๒๓.

ปรมัตถมัญฺจสา วิสุทฺธิมรรคมาฎีกา (ปฐมภาค - ตติยภาค) ฉบับภูมิพลโลกขุ เป็นที่ระลึกใน
โอกาสฉลองครบ ๒๐๐ ปี แห่งกรุงรัตนโกสินทร์, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิ-
ภูมิพลโลกขุ, ๒๕๓๐.

สังเขปตตชอติ วิสุทฺธิมรรคมาฎีกา (ปฐมภาค - ตติยภาค) ฉบับภูมิพลโลกขุ เป็นที่ระลึกใน
โอกาสฉลองครบ ๒๐๐ ปี แห่งกรุงรัตนโกสินทร์, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิ-
ภูมิพลโลกขุ, ๒๕๓๐.

สัทนตีปกรณ ชาตุมาลา ฉบับภูมิพลโลกขุ เป็นที่ระลึกในโอกาสฉลองครบ ๒๐๐ ปี แห่งกรุงรัตน-
โกสินทร์, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพลโลกขุ, ๒๕๒๓.

ลีนตตปกาสนา ทีฆนิกาย ป้าฎิกวรรคฎีกา. ฉบับภูมิพลโลกษุ เป็นที่ระลึกในโอกาสฉลองครบ
๒๐๐ ปี แห่งกรุงรัตนโกสินทร์, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพลโลกษุ,
๒๕๒๘.

ถัมมปทฎฐกถาย ปจโฆมาโค - จุดตโต ภาโค. พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย,
๒๕๐๓.

๒. ภาษาไทย

ก. คัมภีร์พระไตรปิฎกแปล

พระไตรปิฎกภาษาไทย. ๘๐ เล่ม. พระวินัยปิฎกเล่ม ๑ พระนคร : โรงพิมพ์การศาสนา,
๒๕๐๐.

_____ . เล่ม ๕. พระนคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๐๐.

_____ . เล่ม ๗. พระนคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๐๐.

_____ . เล่ม ๘. พระนคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๐๐.

พระไตรปิฎกภาษาไทย. ๘๐ เล่ม. พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๙-๓๒. พระนคร : โรงพิมพ์การ-
ศาสนา, ๒๕๐๐.

พระไตรปิฎกภาษาไทย. ๘๐ เล่ม. พระอภิธรรมปิฎก เล่ม ๓๔-๓๕. พระนคร : โรงพิมพ์-
การศาสนา, ๒๕๐๐.

ข. คัมภีร์อรรถกถา-ฎีกาแปล

พระกัมมบทฎฐกถาแปล (ภาค ๑-๕, พิมพ์ครั้งที่ ๘) กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏ-
ราชวิทยาลัย, ๒๕๑๑.

วิสุทธิมรรคแปล (ภาค ๑-๓). พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๒.

ค. หนังสืออื่น ๆ

๑. ภาษาไทย

พระอริยวงศญาณปริวัตติวราสังฆราชาธิบดีศรีสมณุตตมาปรินายก, สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณมหาราชวิทยาลัย,
ฐาน, พระนคร : โรงพิมพ์พระจันทร์ ท่าพระจันทร์, ๒๕๑๕.

- ภวานานวัตร, พระ, ครู. ฝึกจิตให้เข้าถึงพระธรรมกาย. กรุงเทพฯ : อาทรการพิมพ์,
(ไม่ปรากฏ พ.ศ. ที่พิมพ์).
- เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์. พุทธวิปัสสนา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตการพิมพ์, ๒๕๒๔.
- แสง อรุณกุล. แนวคำสอนของสมเด็จพระเจ้าโต, สมាธิทางสงบ ถอดจิต. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วน
จำกัดพิมพ์อักษร, ๒๕๒๑.
- ส.ลุ่มพินัน, (นามแฝง) แนะแนวการปฏิบัติกรรมฐานขั้นต้น. พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏ-
ราชวิทยาลัย, ๒๕๒๐.
- ประเวศ วะสี, ศ.น.พ. สวนโมกข์ ธรรมกาย สันติอโศก. กรุงเทพฯ : เอช.เอน.,
๒๕๓๐.
- ราชวรุมณี, พระ. (ประยุทธ์ ปยุตโต). พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์
ครั้งที่ ๓ จัดพิมพ์โดยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย). กรุงเทพฯ : ตำนานสุทธการพิมพ์,
๒๕๒๕.
- มติใหม่ของการพัฒนาจิตใจ (จัดทำโดยคณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาจิตใจ
สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์). กรุงเทพฯ : สำนัก-
พิมพ์ประเทืองวิทย์ (ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์).
- โสภณคณาภรณ์, พระ. ธรรมะปริทัศน์ ๒. (พิมพ์ครั้งที่ ๒) กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวิพร,
๒๕๒๕.
- ศรีวิสุทธิกวี, พระ. การพัฒนาจิต. (พิมพ์ครั้งที่ ๓) กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย,
๒๕๓๐.
- สุชีพ ปุณฺณานุภาพ. พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน. (พิมพ์ครั้งที่ ๑๑) กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.
- วทิน อินทสระ. กรรมฐานหรือภavana. (พิมพ์ครั้งที่ ๓) กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราช-
วิทยาลัย, ๒๕๒๔.

๒. ภาษาอังกฤษ

- Paravathera Vajiranana Mahathera, Buddhist Meditation in Theory and Prac-
tice. Kualalumpur : Buddhist Missionary, (No date).
- Verqilius Ferm. An Encyclopaedia of Religion, New Jersey : Littlefield,
Adams & Co. paterson. 1964.

- Geoffrey Parrinder. Man and his gods, Encyclopaedia of the World's Religions. Singapore : Straits Times, 1971.
- Dayal, Har. The Bodhisattva Doctrine in Buddhist Sanskrit Literature. Delhi: Motilal Banarsidass, 1970.
- Geiger, Wilhelm. Pali Literature and Language. Delhi : Oriental Books Reprint Corporation, 1968.
- H. Jacobi, "Dhyana", Encyclopaedia of Religion and Ethics. Vol.IV 702-704. Edited by James Hastings. New York : Charles Scribner's Sons. (No date)
- Dauids, Rhys. "Samadhi". Encyclopaedia of Religion and Ethics. Vol.II : 160-161. Edited by James Hastings. New York : Charles Scribner's Sons. (No date)
- Basham, A.L. The Wonder That was India. New York : Grove Press, 1959.
- Bloomfield, Maurice trs. Hymns of Atharvaveda. Vol.XLII of The Saered Books of The East, Edited by F. Max Muller, Delhi : Motilal Banarsidass, 1973.
- Bose, Abhinash Candra. Hymn from the Vedas. Bombay : Asia Publishing House, 1966.
- Copalan, S. Outline of Jainism. New Delhi : Willey Eastern Private Co., Ltd, 1973.
- Frazer, R.W. Indian Thought, Past and Present. London : T. Fisher Unwin, 1915.
- Griffith, Ralph T.H., tr. The Hymns of the Rigveda. 2 Vols. 5th ed. Varanasi : Chowkhamba Sanskrit Series Office, 1971.
- _____. The Hymns of the Atharvaveda. 2 Vols. 2 ed. Benares : E.F. Lazarus & Co., 1917.
- Hume, Robert Ernest., tr. The Thirteen Principal Upanishads. London : Oxford University Press, 1921.

- Macdonell, Arthur A. A Vedic Reader for Students. Vadras : Oxford University Press, 1972.
- _____. Vedic Mythology. Delhi : Motilal Banarsidass, 1974.
- Max Muller, F. Hymns of the Rigveda in the Samhita and Pada Texts. 2 Vols. 3 d. ed. Varanasi : Chowkhamba Series Office, 1965.
- _____. The Upanishads. Part I. Vol.I of The Secred Books of the East. Edited by F. Max Muller. Delhi : Motilal Banarsidass, 1969.
- Schubring Walther. The Doctrine of the Jainas. Delhi : Motilal Banarsidass, 1962.
- Rawlinson, H.G. India, a Short Cultural History. London : The Cresset Press, 1954.
- J. Marshall (Sir), Mohenjo-Daro and the Indus Civilization, 3 Vols., London : 1931.
- Roy, Pratap Chandra. The Mahabharata of Krishsanadwaipayana Vyasa. Calcutta : Bharata Press, 1884.
- _____. The Linga Purana : Ancient Indian Tradition and Mythology. Delhi : Motieal Banarsidass, 1973.
- Stevenson, Sinclair, The Heart of the Jainism. New Delhi: Munshiram, 1970.
- Stevenson, Sinclair, The Religious Quest of India. London: Oxford University Press, 1915.
- Walker, Benjamin. Hindu World. London: George & Unwin Ltd., 1968.
- Dasgupta, Surendranath. A History of Indian Philosophy. Vol.I. Cambridge: Cambridge University Press, 1951.

พ. พจนานุกรม

๑. ภาษาไทย

จันทบุรีนนทาท, พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระ. ปทานุกรมมาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต.

พระนคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวิล, ๒๕๑๓ (ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ในคราว

อายุครบ ๔ รอบ หม่อมหลวงบัว กิติยากร ในพระบรมวงศ์เธอ กรมหมื่นจันทบุรี-
นฤนาท วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๑๒).

มูลนิธิภูมิพลโลกิขุ. พจนานุกรม บาลี-ไทย-อังกฤษ ฉบับภูมิพลโลกิขุ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
มูลนิธิภูมิพลโลกิขุ, ๒๕๓๐ (ที่ระลึกงานพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๔
รอบ ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช องค์เอกอัครศาสนูปถัมภก
๔ ธันวาคม ๒๕๓๐).

เทพรัตนอุทิสัญญ์, หลวง. พระคัมภีร์ชาดกปทีปิกา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย,
๒๕๐๘.

ชินวรสิริวัฒน์, สมเด็จพระสังฆราชเจ้า, พระเจ้าวรวงศ์เธอกรมหลวง. พระคัมภีร์อภิธานปทีปิกา
หรือพจนานุกรมบาลีแปลเป็นไทย. พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๐๘.

วชิรญาณวงศ์, สมเด็จพระสังฆราชเจ้า, กรมหลวง. กรรมานุกรม. นครหลวง : โรงพิมพ์มหา-
มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕.

ราชวรมณี, พระ. (ประยูร ปยุตโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลง-
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๘.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์. (กรรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. พิมพ์ครั้งที่ ๑)
โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๐.

๒. ภาษาอังกฤษ

Cross F.L. and Livingstone E.A., The Oxford Dictionary of the Christian
Church. London : Oxford University Press, 1974.

Richard Ince, A Dictionary of Religion and Including Theological and
Ecclesiastical Terms. London : Arthur Barker Limited, 1935.

Brandon S.G.F. A Dictionary of Comparative Religion. London : C. Tinsling
and Company Limited, 1970.

Dauids, T.W. and Stéde, William. The Pali Text Society's Pali - English
Dictionary. London : Routledge & Kegan Paul Ltd., 1972.

Katre, S.M. Dictionary of Panini. 4 parts, Poona : Deccan College Post-gra-
duate and Research Institute, 1968-1969.

- Malalasekera, G.M. Dictionary of Pali Proper Names. London : Luzac & Co., Ltd., 1960.
- Moniers William, M. Sanskrit-English Dictionary. London : Oxford University Press, 1973.
- Trenckner, V. and Andersen, Dines and Smith, Helmer. A Critical Pali Dictionary. Copenhagen : The Royal Danish Academy, 1929.
- Geoffrey Parrinder, Dictionary of Non-Christian Religions. New York : Hulton Educational Publications, 1971.

ง. วิทยานิพนธ์

- ผาสุข อินทรารุท. ประวัติศาสตร์อินเดียโบราณ. ภาควิชาโบราณคดี คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร, แผนกบริการกลาง สำนักงานอธิการบดี พระราชวังสนามจันทร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร นครปฐม : พิมพ์ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๒๓.
- นางสาวพรพิมล คุ่มอินทร์. การบำเพ็ญตบะในศาสนาฮินดู. ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๕.
- ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. ผลการฝึกสมาธิกับเวลาปฏิบัติวิทยาในการเริ่มลลภวิงระยะสั้น ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พ.ศ. ๒๕๒๗.
- นายอำพล สงวนศิริธรรม. อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์. แผนกวิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๑๘.
- นายบรรจบ มรรณรุจิ. การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องพระลสังคิมทาสาวกกับการบรรลธรรม. ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๒.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. ๒๕๒๖.
- นางสาววรลักษณ์ พับบรรจง. โมกษะในวรรณคดีพระเวท. ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๓.

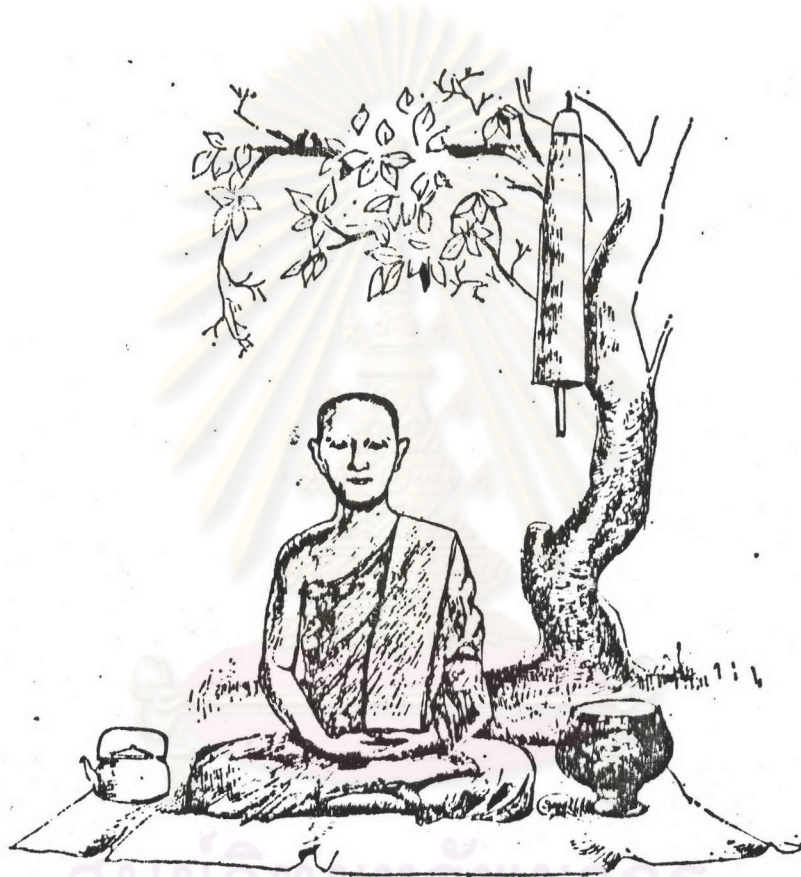


ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

ภาพที่หนึ่ง*

พระโยคาวจรกำลังฝึกจิต



ศูนย์วิทยุโทรศัทพ์กร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

* ที่มาของภาพต่าง ๆ จากหนังสือ "การพัฒนาจิต" โดยพระศรีวิสุทธิกวี
หน้า ๘๘-๑๐๓.

** "พระโยคาวจร" หมายถึงผู้ประกอบความเพียรในการปฏิบัติกรรมฐาน

พระโยคาวจรกำลังนั่งฝึกจิตของตนด้วยอานาปานสติกรรมฐาน โดยใช้เชือกคล้องสติผูก
ลูกโค ก็นั่งใจไว้ที่หลัก คือลมหายใจ มีฐานหรือจุดที่ลมหายใจกระทบอยู่ ๓ จุด คือ ๑. ที่ปลายจมูก
หรือที่ริมฝีปากข้างบน ๒. ท่วมกลางอก ๓. ที่ท้อง

ภาพที่สอง

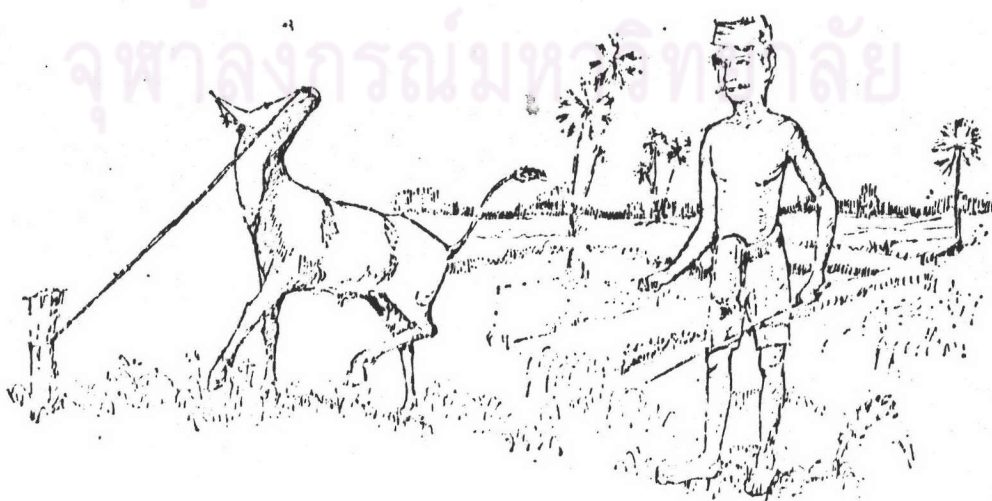
คนฝึกโคกำลังฝึกโค



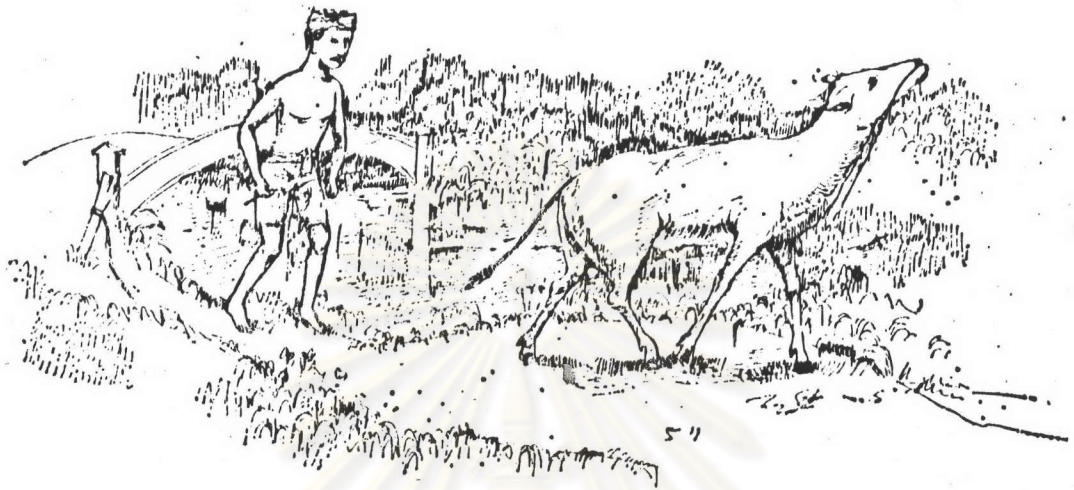
คนฝึกโค กำลังผูกโคไว้ที่หลัก เพื่อฝึกใช้งาน และลูกโคมีอาการตื่น เพราะไม่เคย
ได้รับการฝึก เหมือนกับจิตที่เริ่มฝึกใหม่ มีอาการตื่นรน ไม่สามารถควบคุมให้สงบอยู่กับลมหายใจ
ได้

ภาพที่สาม

ลูกโคกำลังพยศ



ภาพที่สี่ ลูกโคกำลังหนีจากที่ควบคุม



ลูกโควิ่งสลัดเชือกขาดแล้ว กำลังหนีจากที่ควบคุม โลดแล่นไปด้วยความตะนอง วิ่งไปสู่ที่มันปรารถนา โดยมีคนฝึกโคไล่ตามหลังไปอย่างกระชั้นชิด เพื่อจับผูกไว้ที่หลักตามเดิม เหมือนกับจิตที่สลัดเชือกคือสติขาดแล้ว หนีออกจากหลักที่ควบคุมมันอยู่ คือลมหายใจ แล้วแล่นไปหาอารมณ์ในภายนอกที่ไม่ใช่อารมณ์กับมัญฐาน ทั้ง ๆ ที่พระโยคาวจรผู้ฝึกจิตกำลังคอยระวังอยู่ แต่พอผลอสติ (เชือกคือสติขาด) มันก็โลดแล่นไปภายนอกในทันทีและอย่างรวดเร็ว

ภาพที่ห้า คนฝึกโคกำลังจูงลูกโคมาผูกไว้ที่หลัก



ภาพที่หก

ลูกโคกำลังหมอบอยู่ใกล้หลัก



ลูกโคซึ่งได้รับการฝึกฝนจนหมดพยศแล้วกำลังหมอบอยู่ใกล้หลัก เป็นโคเชื่องและพร้อมเสมอที่จะใช้งาน เพราะได้รับการฝึกเรียบร้อยแล้ว คนฝึกโคผู้เป็นเจ้าของก็มีความพอใจมาก รู้สึกเบิกบานใจ ใฝ่ใจที่ฝึกลูกโคตัวพยศได้สำเร็จ จึงนั่งลงเฝ้าขลุ่ยอยู่ใต้ต้นไม้ริมลำธาร แพชายป่าแห่งหนึ่ง ด้วยความเบิกบานใจ ท่านองเดียวกับพระโยคาวจรผู้ฝึกจิตแล้ว เมื่อจิตของตนหมดลบลูกกับหลักคือลมหายใจ ไม่ไปไหน นิ่งอยู่กับที่ มีอารมณ์เป็นหนึ่ง เพราะหายพยศแล้ว ก็มีความสบายใจเบิกบานใจ หึงผิวพรรณที่ผ่องใส เพราะได้เสวยสุขที่เกิดจากสมาธิ อันเป็นความสุขที่หวานใจยิ่ง เหนือกว่าโลกียสุขใด ๆ ในโลก และถ้าหากฝึกจนสามารถกำจัดกิเลสออกไปจากจิตได้หมด ก็จะได้เสวยสุขอย่างถึงแก่นเกิดจากพระนิพพาน เป็นบรมสุข

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพที่หนึ่ง



ท่านั่งสมาธิ

วิธีนั่ง นิ่งเหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ ก่อนนั่งเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือซ้ายวางบน
 คักแล้วเอามือขวาทับมือซ้าย นั่งตัวตรง ค้ำรงสติไว้ให้มั่น ควบคุมมิให้ฟุ้งซ่านไปในภายนอก
 แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออกที่ฐานลมกระทบทั้ง ๓ จุด ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปาก ๑ ท่ามกลางอก
 ๑ ที่ท้อง ๑ ใน ๓ จุดนี้ จุดใดกำหนดได้ง่ายที่สุด ก็ให้ถือเอาจุดนั้น

เมื่อนั่งได้ตามระยะที่กำหนดแล้ว หรือรู้สึกว่ามันนานเกินไป ก็เปลี่ยนอิริยาบถใหม่

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพที่สอง



ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทำเกินทำสมาธิ

วิธีนี้ ยืนอย่างสงบ สายตาหอดลง โดยเกินตัวตรง เกินตามสบาย อย่าเกร็งตัว เอา
มือซ้ายวางบนท้องแล้วเอามือขวาทับบนมือซ้าย แล้วเริ่มกำหนดลมหายใจเข้าออกไปเรื่อย ๆ จน
กว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่

ภาพที่สาม



ทำเงินจกรม

วิธีเดิน เริ่มด้วยการยืนอย่างสงบก่อน ก้มไปข้างหน้าคหนึ่ง มือซ้ายวางบนหน้าท้อง มือขวาวางทับบนมือซ้ายเช่นเดียวกับท่ายืน เดินทอดสายตาส่งไปข้างหน้าประมาณ ๑ วา ก้าวไปแต่พอดี คืออย่าให้ชันนัก อย่าให้เร็วนัก อย่าให้ยาวนัก อย่าให้สั้นนัก พอเดินถึงปลายสุดด้านหนึ่งของสถานที่จกรมตามที่กำหนดแล้ว อย่าเพิ่งหมุนตัวกลับ ต้องยืนก่อนแล้วจึงค่อยหมุนตัวกลับไปทางขวา ขณะยืนให้กำหนดรู้ตัวว่าเรากำลังยืน หรือจะกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ได้ และขณะเดินให้กำหนดว่า เรากำลังเดินโดยนิยามให้เดินขวา เดินอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่

ภาพที่ ๔-๕



ท่านอนทำสมาธิ

ท่านอนทำสมาธินี้จะเหมาะสำหรับคนแก่ คนป่วย หรือคนที่ล้าวมมาก หรือแม้แต่ นักปฏิบัติทั่วไปที่ต้องการเปลี่ยนอิริยาบถ หรือแม้ในเวลาอนก็ให้กลับไปด้วยภาวนากำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งจะมีผลดีกว่าการที่นอนหลับไปโดยมิได้เจริญภาวนาปานสติ

วิธีนอน นอนด้วยอาการอันสงบ แบบสี่ทศไสยาสน์ ที่นอนตะแคงขวา มือขวาวางไว้ที่ข้างแก้ม มือซ้ายวางราบไปตามตัว ขาซ้ายทับขาขวาให้พอเหมาะพอดี อย่าคู้หรือเหยียดเกินไป แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกหรือตามแต่ถนัด

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

พระสูตรที่เป็นตัวบทของการเจริญภาวนापานสติ

อิธ ภิกขเว ภิกขุ,

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้;

ลภนฺตโต วา, อยู่ป่า ก็ตาม,

รุกขมุลลโต วา, อยู่โคนไม้ ก็ตาม

สุณฺณาการกโต วา, อยู่เรือนว่าง ก็ตาม;

นิสิตฺติ ปลฺลนฺกํ อภฺยาศฺวา;

นั่งคู้บัลลังก์ (นั่งขัดสมาธิ)

ลฺลฺลํ กายํ ปณฺธิชฺชา, ปริวิฑฺฒํ สตี อฺปนฺนํ เปตฺวา;

ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น;

โส สโต ว อสฺสสฺสตี สโต ปสฺสสฺสตี;

ภิกษุนั้น เป็นผู้มีสติอยู่นั้นเที่ยว หายใจออก; มีสติอยู่ หายใจเข้า;

ทิมฺมํ วา อสฺสสฺสนฺโต ทิมฺมํ อสฺสสฺสามิตฺติ ปชานาติ;

ภิกษุนั้น เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกยาว;

ทิมฺมํ วา ปสฺสสฺสนฺโต ทิมฺมํ ปสฺสสฺสามิตฺติ ปชานาติ;

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้ายาว;

รสฺสี วา อสฺสสฺสนฺโต รสฺสี อสฺสสฺสามิตฺติ ปชานาติ;

ภิกษุนั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกสั้น;

รสฺสี วา ปสฺสสฺสนฺโต รสฺสี ปสฺสสฺสามิตฺติ ปชานาติ;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้าสั้น;

สพฺพกายปฺปฏิสํเวตี อสฺสสฺสตีสามิตฺติ ลิกฺขติ;

ภิกษุนั้น ย่อมศึกษาว่า เรายังเป็นผู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก;

สหภาพปฏิสัเวที ปสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า;

ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รับกายสังขาร หายใจออก;

ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รับกายสังขาร หายใจเข้า.

(จบ จตุกกะที่หนึ่ง)

ปิตฺตปฏิสัเวที อสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิตติ หายใจออก;

ปิตฺตปฏิสัเวที ปสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิตติ หายใจเข้า;

สุทฺตปฏิสัเวที อสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุทฺต หายใจออก;

สุทฺตปฏิสัเวที ปสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุทฺต หายใจเข้า;

จิตฺตสงฺขารปฏิสัเวที อสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก;

จิตฺตสงฺขารปฏิสัเวที ปสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า;

ปสฺสมฺภยํ จิตฺตสงฺขารํ อสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รับจิตตสังขาร หายใจออก;

ปสฺสมฺภยํ จิตฺตสงฺขารํ ปสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เราเป็นผู้รับจิตตสังขาร หายใจเข้า.

(จบ จตุกกะที่สอง)

จิตตปฏิสเวที อสฺสสึสสามิตี สิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก;

จิตตปฏิสเวที, ปสฺสสึสสามิตี สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า;

ภิกฺขุปโมหยํ จิตฺตํ อสฺสสึสสามิตี สิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ถึง หายใจออก;

ภิกฺขุปโมหยํ จิตฺตํ ปสฺสสึสสามิตี สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ถึง หายใจเข้า;

สมาทํ จิตฺตํ อสฺสสึสสามิตี สิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก;

สมาทํ จิตฺตํ ปสฺสสึสสามิตี สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า;

วิโมจยํ จิตฺตํ อสฺสสึสสามิตี สิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้ปลดเปลื้องจิต หายใจออก;

วิโมจยํ จิตฺตํ ปสฺสสึสสามิตี สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้ปลดเปลื้องจิต หายใจเข้า.

(จบ จตุกกะที่สาม)

อนิจฺจานุสฺสี อสฺสสึสสามิตี สิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจออก;

อนิจฺจานุสฺสี ปสฺสสึสสามิตี สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้า;

วिरาคานุสฺสี อสฺสสึสสามิตี สิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความคลายกำหนด หายใจออก;

จิตตปฐิสเวที อสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก;

จิตตปฐิสเวที ปสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า;

อภิปรโมทยํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทยถึง หายใจออก;

อภิปรโมทยํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทยถึง หายใจเข้า;

สมาทฺทํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก;

สมาทฺทํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า;

วิโมจยํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้ปลดเปลื้องจิต หายใจออก;

วิโมจยํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้ปลดเปลื้องจิต หายใจเข้า.

(จบ จตุกกะที่สาม)

อนิจฺจานุสฺสึ อสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจออก;

อนิจฺจานุสฺสึ ปสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้า;

วिरากานุสฺสึ อสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความคลายกำหนด หายใจออก;

อนิจจานุสฺสึ อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ;

ภิกษุโน้น ย่อมศึกษาว่า เรารู้จักเป็นผู้พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจออก;

อนิจจานุสฺสึ ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เรารู้จักเป็นผู้พิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า;

วिरากานุสฺสึ อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ;

ภิกษุโน้น ย่อมศึกษาว่า เรารู้จักเป็นผู้พิจารณาเห็นความคลายกำหนด หายใจออก;

วिरากานุสฺสึ ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เรารู้จักเป็นผู้พิจารณาความคลายกำหนด หายใจเข้า;

นิโรธานุสฺสึ อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ;

ภิกษุโน้น ย่อมศึกษาว่า เรารู้จักเป็นผู้พิจารณาเห็นความดับไม่เหลือ หายใจออก;

นิโรธานุสฺสึ ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เรารู้จักเป็นผู้พิจารณาเห็นความดับไม่เหลือ หายใจเข้า;

ปญฺนิสฺสคฺคานุสฺสึ อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ;

ภิกษุโน้น ย่อมศึกษาว่า เรารู้จักเป็นผู้พิจารณาเห็นความสลัดทิ้ง หายใจออก;

ปญฺนิสฺสคฺคานุสฺสึ ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ;

ย่อมศึกษาว่า เรารู้จักเป็นผู้พิจารณาความสลัดทิ้ง หายใจเข้า;

(จบ จตุกกะที่สี่)

เอวํ ภาวิตา โข ภิกฺขเว อานาปานสติ, เอวํ พหุสํกตา;

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล;

มทฺพผลา โทติ มทานิสฺสา;

ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่;

ภิกฺขิ ๑

ด้วยประการฉะนี้แล.

ภาคผนวก ก.

พระพุทธรูปที่กล่าวถึงอานาปานสติ

บาลีที่เป็นพระพุทธรูปในอานาปานสังยุตต์ ที่กล่าวถึงผลที่ได้รับจากการเจริญอานา-
ปานสติในแง่มุมต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัยได้ค้นคว้าและรวบรวมมาดังนี้

ก) กล่าวถึงอานิสงส์แห่งการเจริญอานาปานสติ ซึ่งตรัสไว้ในเอกกัมมวัคค์ อานาปาน-
สังยุตต์ สังยุตตนิกาย (๑๘/๓๘๗/๑๓๑๕) ว่า :

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ ย่อมมี
อานิสงส์ใหญ่.

ภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า ? จึงมี
ผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ป่าก็ตาม อยู่โคนไม้ก็ตาม อยู่เรือนว่างก็ตาม นั่ง
คู้บัลลังก์ (นั่งขัดสมาธิ) ตั้งกายตรงค้ำรังสีตมมัน. ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอยู่แน่วเดียว หายใจออก, เป็น
ผู้มีสติ หายใจเข้า... ฯลฯ...

(ตรัสอานาปานสติอันมีวัตถุ ๑๖ ดังที่กล่าวแล้วในภาคผนวก ก.)

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่
ย่อมมีอานิสงส์ใหญ่.

ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอยู่อย่างนี้ ผลอานิสงส์
๑ ประการ ย่อมเป็นสิ่งที่หวังได้. ผลอานิสงส์ ๑ ประการ เป็นอย่างไรเล่า ? ผลอานิสงส์
๑ ประการ คือ :-

๑. การบรรลุ อรหัตตผลทันที ในทวิภุทธธรรมนี้.
๒. ถ้าไม่เช่นนั้น ย่อมบรรลุอรหัตตผล ในกาลแห่งมรณะ.
๓. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภากิยสัญญาโคชน ๕ ย่อมเป็นอันตราปรินิพพาน.
๔. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภากิยสัญญาโคชน ๕ ย่อมเป็นอุพหัจจบรณิพพาน.
๕. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภากิยสัญญาโคชน ๕ ย่อมเป็นอสังขารปรินิพพาน.

๖. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัณฺฑิโณชน ๕ ย่อมเป็นสังขารบริพพายี.

๗. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัณฺฑิโณชน ๕ ย่อมเป็นอุทังโสโตกนิฏฐคามี.

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ผลอานิสงส์ ๑ ประการ ย่อมหวังได้.

ข) กล่าวถึงอานิสงส์พิเศษออกไป ซึ่งเป็นอัจฉริยธรรม และเป็นการแสดงถึงผลพิเศษ ที่เป็นความสงบสุขอยู่ในตัว มีตรัสไว้ในสังยุตต์เดียวกัน (๑๙/๓๔๔/๑๓๒๑) มีใจความว่า ครั้นหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทอดพระเนตรเห็นพระมหากัปปิณะ ผู้มีกายไม่โยกโคลง แล้วได้ตรัสแก่ พระภิกษุทั้งหลายว่า :

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอเห็นความหวั่นไหว หรือความโยกโคลงแห่งกายของมหากัปปิณะ บ้างหรือไม่

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เวลาใดที่ข้าพระองค์ทั้งหลาย เห็นท่านผู้มีอายุนั่งในที่ท่ามกลาง สงฆ์ก็ดี นั่งในที่ลับคนเดียวก็นั่ง ในเวลานั้น ๆ ข้าพระองค์ทั้งหลายไม่เห็นความหวั่นไหว หรือ ความโยกโคลงแห่งกายของท่านผู้มีอายุรูปนั้นเลย พระเจ้าข้า.

ภิกษุทั้งหลาย ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิต ก็ตาม มีขึ้นไม่ได้เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งสมาธิใด; ภิกษุมหากัปปิณะนั้น เป็นผู้ให้ตามปรารธนา ได้ไม่ยาก ได้ไม่ลำบาก ซึ่งสมาธินั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิต ก็ตาม มีขึ้นไม่ได้เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งสมาธิเหล่าไหนเล่า ? ภิกษุทั้งหลาย ความหวั่นไหว โยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม ย่อมมีไม่ได้เพราะการเจริญทำให้ มากซึ่งอานาปานสติสมาธิ.

ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า ความ หวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม จึงไม่มี ?

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ป่าก็ตาม อยู่โคนไม้ก็ตาม อยู่เรือนว่างก็ตาม... ฯลฯ... (เหมือนภาคผนวก ก.)

ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ความ หวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม ย่อมมีไม่ได้.

ข้อนี้เป็นการแสดงอานิสงสพิเศษ คือผู้ที่ทำอานาปานสติโดยสมบูรณ์ ย่อมมีจิตมั่นคง ซึ่งเป็นเหตุให้มกายมั่นคง คำรงอยู่ไค่หนึ่ง ๆ แม้เหมือนสิ่งที่ไม่มีชีวิต ซึ่งถือกันว่าเป็นสิ่งที่มีได้จากการเจริญอานาปานสติโดยตรงแต่อย่างเดียว.

ค) กล่าวถึงอานิสงสที่พระลองค์ ทรงให้รับประโยชน์อย่างใหญ่หลวงจากอานาปานสติ แล้วทรงแนะให้ภิกษุทั้งหลายสนใจในอานาปานสติ โดยแสดงประโยชน์แห่งอานาปานสตินี้ โดยไยต่าง ๆ กัน นับตั้งแต่ประโยชน์ทั่วไป และประโยชน์สูงขึ้นไปตามลำดับ จนกระทั่งบรรลอรหัตตผลปรากฏอยู่ในสังยุตต์เดียวกัน (๑๙/๔๐๐/๑๓๒๘) ดังนี้ :-

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ปากก็ตาม อยู่โคนไม้ก็ตาม อยู่เวือ่นว่างก็ตาม นั่งก็บัลลังก์ ตั้งกายตรงคำรงสติมั่น. ภิกษุนั้น เป็นผู้วิสติอยู่นั้นเทียว หายใจออก เป็นผู้วิสติ หายใจเข้า... ฯลฯ...

(ตรัสอานาปานสติเหมือนในภาคผนวก ก.)

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ ย่อมมีอานิสงสใหญ่.

ภิกษุทั้งหลาย แม้เราเอง เมื่อยังไม่ตรัสรู้ ก่อนกาลตรัสรู้ยังเป็นโภคิสัตว์อยู่ ย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นอันมาก. ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเรารู้ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นอันมาก กายก็ไม่ลำบาก ตาก็ไม่ลำบาก และจิตของเราทิ้งหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถ่วงกันด้วยอุปาทาน

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารธนาว่า "กายของเราไม่พึงลำบาก ตาของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราทิ้งหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถ่วงกันด้วยอุปาทาน" ดังนี้แล้วไซ้; อานาปานสติสมาธินี้แหละอันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า การปฏิบัติอานาปานสติไม่ทำร่างกายให้ลำบากเหมือนกัวมัญฐานอื่น บุงอย่าง และไม่มีควมรบกวนทางตา คือไม่ต้องใช้สายตาเหมือนการเพ่งกลิธ เป็นต้น; แล้วจึงสามารถทำจิตให้หลุดพ้นได้ด้วย.)

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารธนาว่า "ควมระลึกและควมคำริอันอาศัยเรือ่นเหล่าใดของเรามีอยู่ ควมระลึกและควมคำริเหล่านั้นพึงสิ้นไป" ดังนี้แล้วไซ้; อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า อานาปานสติป้องกันกำริ ที่น้อมไปในทางกาม มีแต่ที่จะให้น้อม

ไปในทางเนกขัมมะ.)

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ปฏิกุศลในสิ่งที่ไม่เป็นปฏิกุศลอยู่เกิด" ดังนี้แล้วไซ้; อานาปานสติสมาธินี้แหละ ถิ่นภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า การเจริญอานาปานสติช่วยให้พิจารณาเห็นสังขารที่ไม่เป็นปฏิกุศล โดยสี่และกลืนเป็นต้น แต่มีความเป็นปฏิกุศลโดยความเป็นมายา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และปรุ้งแตงให้เกิดทุกข์ ดังนี้ เป็นต้น.)

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ไม่ปฏิกุศลในสิ่งที่ปฏิกุศลอยู่เกิด" ดังนี้แล้วไซ้; อานาปานสติสมาธินี้แหละ ถิ่นภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า อานาปานสติทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องว่าการปฏิกุศลนั้น ที่แท้ไม่ใช่ปฏิกุศลเพราะกลืนและส่น่าเกลียด หากแต่ว่าเป็นปฏิกุศลตรงที่เป็นมายา และทำให้เกิดทุกข์ ฉะนั้น สิ่งที่มีสี่และกลืนส่น่าเกลียด ถ้ามิให้เป็นเหตุให้เกิดกิเลสหรือเกิดทุกข์แล้ว ก็หาใช่สิ่งที่ปฏิกุศลไม่.)

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ปฏิกุศลทั้งในสิ่งที่ไม่ปฏิกุศล และทั้งในสิ่งที่ปฏิกุศลอยู่เกิด" ดังนี้แล้วไซ้; อานาปานสติสมาธินี้แหละ ถิ่นภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า สติและญาณ ในอานาปานสติสามารถทำให้เห็นความน่าขยะแขยง เพราะทำให้เกิดความทนทุกข์ทรมาน ว่ามีอยู่ทั้งในสิ่งที่ตามธรรมดาถือกันว่าปฏิกุศลและไม่ปฏิกุศล หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็ได้ว่า ไม่ควรถือว่าเป็นตัวตนหรือของตน ทั้งในสิ่งที่ปฏิกุศล และในสิ่งที่ไม่ปฏิกุศล.)

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ไม่ปฏิกุศลทั้งในสิ่งที่ปฏิกุศลและในสิ่งที่ไม่ปฏิกุศลอยู่เกิด" ดังนี้แล้วไซ้; อานาปานสติสมาธินี้แหละ ถิ่นภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า สติและญาณในอานาปานสติขั้นสูง ที่สามารถทำให้เห็นสุดยอดา ย่อมสามารถทำให้วางเฉยได้ทั้งในสิ่งที่ปฏิกุศล และสิ่งที่ไม่ปฏิกุศลอยู่โดยเสมอ.)

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เราพึงเป็นผู้เว้นขาดจากความรู้สึกว่าปฏิกุล และความรู้สึกว่าไม่เป็นปฏิกุลทั้ง ๒ อย่างเสียโดยเด็ดขาดแล้ว เป็นผู้ยู่อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่เกิด" ดังนี้แล้วไซ้; อานาปานสติสมาธิที่แหละ ถันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างที.

(ข้อนี้หมายความว่า ในขั้นที่วีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ และอยู่ด้วยอุเบกขาจริง ๆ นั้น ย่อมไม่มีความรู้สึกว่าเป็นปฏิกุลและไม่เป็นปฏิกุลทั้ง ๒ อย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นผลของอานาปานสติขั้นสูง กล่าวคือทุกครั้งที่ ๔ ที่ทำให้เห็นความว่างจากตัวตน หรือว่างจากความหมายอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ โดยประการทั้งปวงจริง ๆ.)

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เราพึงเป็นผู้สังัดจากกามทั้งหลาย สังัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฌานอันมีวิตกวิจารณ์ปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกแล้วแลอยู่เกิด" ดังนี้แล้วไซ้; อานาปานสติสมาธิที่แหละ ถันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ ให้เป็นอย่างที.

(ข้อนี้หมายความว่า อานาปานสติสามารถช่วยให้เกิดปฐมฌานได้ตามความปรารถนา ซึ่งก็มีพื้นฐานบางอย่างให้สำเร็จผลไม่ถึงขั้นฌาน.)

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เพราะวิตกวิจารณ์ระงับไป เราพึงเข้าถึงหฤทัยฌาน อันเป็นเครื่องผ่องใสแห่งจิตในภายใน เพราะกรรมอันเอก คือสมาธิคุณมีขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิแล้วแลอยู่เกิด" ดังนี้แล้วไซ้; อานาปานสติสมาธิที่แหละ ถันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างที.

(ข้อนี้หมายความว่า อานาปานสติ สามารถอำนวยให้เกิดหฤทัยฌานได้ตามความปรารถนา.)

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ เราพึงเป็นผู้ยู่อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกายชนิดที่พระอรีย์เจ้ากล่าวว่าเป็นผู้ยู่อุเบกขา มีสติ มีการอยู่เป็นสุข เข้าถึงตติยฌานแล้วแลอยู่เกิด" ดังนี้แล้วไซ้; อานาปานสติสมาธิที่แหละ ถันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างที.

(ข้อนี้หมายความว่า อานาปานสติ สามารถอำนวยให้เกิดตติยฌานได้ตามความปรารถนา.)

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เพราะละสุขและทุกข์เสียได้ เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสในกาลก่อน เราพึงเข้าถึงจุดตถตถตามันไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีแต่ความบริสุทธิ์แห่งสติเพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่เกิด" ดังนี้แล้วไซ้; อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า อานาปานสติ สามารถอำนวยการให้เกิดจุดตถตถตามันได้ตามความปรารถนา.)

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เพราะก้าวล่วงรูปสัญญาเสียโดยประการทั้งปวง เพราะความดับไปแห่งภูมิสัญญาทั้งหลาย เพราะการไม่กระทำในใจ ซึ่งกัตตสัญญาภิประการต่าง ๆ เราพึงเข้าถึงอากาศาณัญจายตนะ ว่าอากาศไม่มีที่สุด ดังนี้แล้วแลอยู่เกิด" ดังนี้แล้วไซ้; อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า อานาปานสติสมาธิ สามารถอำนวยการให้เกิดอากาศาณัญจายตนะได้โดยเมื่อทำรูปฌานให้เกิดขึ้นแล้ว กำหนดนิมิตที่อลมหายใจโดยประจักษ์แล้ว ทำการเพิกถอนลมหายใจลออกไปเสียจากนิมิตเหลือความว่างอยู่แทน และความว่างนั้น ตั้งอยู่ในฐานะเป็นอารมณ์ของรูปฌานขั้นที่หนึ่งในที่นี้ แม้ทำอย่างนี้ ก็กล่าวได้ว่าอากาศาณัญจายตนะนั้น สืบเนื่องมาจากอานาปานสติโดยตรง. ถ้าจำเป็นจะต้องส่งเคราะห์รูปฌานเข้าในอานาปานสติอันมีวัตถุ ๑๖ แล้ว พึงส่งเคราะห์เข้าในอานาปานสติขั้นที่ ๔ คือการทำกายสังขารให้ว่าง.)

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เราพึงก้าวล่วงอากาศาณัญจายตนะโดยประการทั้งปวงเสียแล้ว พึงเข้าถึงวิญญาณัญจายตนะว่า วิญญาณไม่มีที่สุด ดังนี้แล้วแลอยู่เกิด" ดังนี้แล้วไซ้; อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า ต้องมีการทำอากาศาณัญจายตนะ ดังที่กล่าวแล้วในรูปฌานข้อแรก ให้เกิดขึ้นอย่างมั่นคงเสียก่อน แล้วจึงเพิกถอนการกำหนดอากาศาณัญจายตนะกำหนดวิญญาณแทน หมายถึงวิญญาณธาตุที่ไม่มีรูปร่าง ซึ่งจัดเป็นนามธาตุหรือนามธรรม เนื่องจากทำสืบต่อมาจากอานาปานสติ จึงกล่าวว่าสำเร็จมาจากอานาปานสติ.)

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เราพึงก้าวล่วงวิญญาณัญจายตนะเสียโดยประการทั้งปวง เข้าถึงอาภิญญัญจายตนะว่าไม่มีอะไรแล้วแลอยู่เกิด" ดังนี้แล้วไซ้; อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า เมื่อทำวิญญาณฺญายตนะให้เกิดขึ้นอย่างมั่นคงแล้ว เพิกถอนการกำหนดอารมณ์ว่าวิญญาณฺญายตนะไม่มีที่สุดเสีย มากำหนดความไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์. เนื่องจากมีอานาปานสติเป็นมูล จึงกล่าวว่าสำเร็จมาจากอานาปานสติ.)

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เราพึงก้าวล่วงอาภิญญายตนะเสียโดยประการทั้งปวง เข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะแล้วแลอยู่เกิด" ตั้งนี้แล้วไซ้; อานาปานสติสมาธินั้นแหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างนี้.

(ข้อนี้หมายความว่า ได้มีการทำอาภิญญายตนะให้เกิดขึ้นแล้วอย่างมั่นคง แล้วเพิกถอนการกำหนดความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์นั้นเสีย หน่วงเอาความรำงับที่ประเดี๋ยงั้นไปเพื่อความไม่ทำความรู้สึกอะไรเลย แต่ก็ไม่ไช้สลบหรือตาย จึงเรียกว่าเนวสัญญานาสัญญายตนะ ซึ่งหมายความว่า จะว่ามีสัญญาอยู่ที่ไม่ไช้ จะว่าไม่มีสัญญาเลยก็ไม่ไช้. เพราะมีอานาปานสติเป็นมูลในขั้นต้นด้วยกันทั้ง ๔ ขั้น จึงเรียกว่าสำเร็จมาจากอานาปานสติ.)

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เราก้าวล่วงซึ่งเนวสัญญานาสัญญายตนะเสียได้โดยประการทั้งปวง เข้าถึงสัญญาเวทิตินโรธแล้วแลอยู่เกิด" ตั้งนี้แล้วไซ้; อานาปานสติสมาธินั้นแหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างนี้.

(ข้อนี้หมายความว่า มีการทำเนวสัญญานาสัญญายตนะให้เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง แล้วจะความรู้สึกที่เป็นเนวสัญญานาสัญญายตนะนั้นเสีย น้อมจิตไปสู่ความรำงับที่ยิ่งไปกว่านั้นอีก คือการดับสัญญาและเวทนาเสีย ด้วยการไม่ไห้สัญญาเจตสิกและเวทนาเจตสิกให้ทำหน้าที่ของตนตามปกติ ความรู้สึกที่เป็นสัญญาและเวทนาตามปกติธรรมคางจึงไม่ปรากฏ เรียกว่าเป็นสัญญาเวทิตินโรธ คือความดับไปแห่งสัญญาและเวทนา ตลอดเวลาที่จิตอยู่ในภาวะนี้ เรียกว่าเข้านโรธสมาบัติ การกระทำอันนี้ตั้งต้นขึ้นด้วยอานาปานสติสมาธิ ดังนั้นจึงกล่าวว่าสำเร็จมาจากอานาปานสติ.)

ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่า อานาปานสติภาวนานั้น นอกจากจะไช้เป็นเครื่องมือสำหรับปฏิบัติเพื่อทำอัสวะให้สิ้นโดยตรงแล้ว ยังสามารถไช้เป็นเครื่องมือเพื่อการปฏิบัติที่ดำเนินไปในทางฝ่ายจิต หรือฝ่ายสมณะโดยส่วนเดียว จนกระทั่งถึงสัญญาเวทิตินโรธได้ด้วยอาการอย่างนี้ และพร้อมกันนั้น ซึ่งไม่จำเป็นต้องกล่าวว่าเป็นไปในทางไหน แต่เป็นประโยชน์ทั่วไปสำหรับการปฏิบัติทุกแนวก็คือ การอยู่ด้วยอานาปานสตินั้นไม่ลำบากกาย และไม่ลำบากตา ซึ่งนับว่าเป็นการพักผ่อนอยู่ในตัวเองเป็นอย่างดีอยู่แล้ว นับว่าเป็นอานิสงสทิเศษส่วนหนึ่งของอานาปานสติ.

ข) กล่าวถึงอานาปานสติในฐานะเป็นสุวิทากรรม คือ เป็นกรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในชีวิตประจำวันของพระองค์เอง และของพระอรหันต์ทั้งหลาย ซึ่งได้ตรัสที่ป่าลึงจาอังคละ ปรากฏอยู่ในสังยุตต์เดียวกัน (๑๘/๔๑๒/๑๓๖๔) ดังนี้ :-

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกปริพาชกเพียรณียัลลัทธินั้นตามพวกเธอว่า สมณโคตมอยู่ตลอดพรรษากาลเป็นอันมาก ด้วยวิทากรรมอย่างไหน ดังนี้แล้ว พวกเธอพึงตอบว่า "ดูก่อนท่านผู้มีอายุ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอยู่ตลอดพรรษากาลเป็นอันมาก ด้วยอานาปานสติสมาธิ."

ภิกษุทั้งหลาย ในกรณีนี้ เราเป็นผู้มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก : เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว; เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจออกยาว... ฯลฯ...

(ตรัสสนัยเหมือนที่กล่าวในภาคผนวก ก.)

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใครผู้ใดจะกล่าวสิ่งใดให้ถูกต้องชอบธรรม ว่าเป็นอริยวิหารกัถี ว่าเป็นพรหมวิหารกัถี ว่าเป็นตถาคตวิหารกัถี เขาพึงกล่าวอานาปานสติสมาธินี้แหละ ว่าเป็นอริยวิหาร ว่าเป็นพรหมวิหาร ว่าเป็นตถาคตวิหาร.

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่าใดยังเป็นเสชะ ยังไม่ลุถึงธรรมที่ต้องประสงค์แห่งใจ บรรดาอยู่ ซึ่งโยคเข้มกรรมกันไม่มีอะไรยิ่งกว่า ภิกษุเหล่านั้นเมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ซึ่งอานาปานสติสมาธิ ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย.

ส่วนภิกษุทั้งหลายเหล่าใด เป็นอรหันต์ สิ้นอาสวะแล้ว มีพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว มีสิ่งที่จะต้องทำอันตนทำเสร็จแล้ว มีภาระอันปลงลงแล้ว มีประโยชน์ตนอันลุถึงแล้ว มีสัญญาในภพทั้งหลายสิ้นรอบแล้ว เป็นผู้หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ; ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น เมื่อเจริญทำให้มากแล้ว ซึ่งอานาปานสติสมาธิ ย่อมเป็นสุวิทาในทิฏฐุกรรมนี้ด้วย เพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะด้วย.

ภิกษุทั้งหลาย ฉะนั้น เมื่อใครจะกล่าวสิ่งใดให้ถูกต้องชอบธรรม ว่าเป็นอริยวิหารกัถี ว่าเป็นพรหมวิหารกัถี ว่าเป็นตถาคตวิหารกัถี เขาพึงกล่าวอานาปานสติสมาธินี้แหละ ว่าเป็นอริยวิหาร ว่าเป็นพรหมวิหาร ว่าเป็นตถาคตวิหาร.

ข้อความทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่า อานาปานสติ เป็นวิทากรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอยู่มากที่สุด จนสมควรที่จะได้นามว่าเป็น "ตถาคตวิหาร" คือเป็นวิทากรรมของพระตถาคต; ว่าเป็น "อริยวิหาร" คือเป็นวิทากรรมเครื่องอยู่ของพระอริยเจ้าทั้งหลาย; และว่าเป็น

"พรหมวิหาร" คือเป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ของผู้ที่เป็นพรหม. พึงสังเกตว่าพรหมในที่นี้หมายถึง พระอรหันต์ ซึ่งเป็นพรหมอีกประเภทหนึ่งต่างหากจากพรหมธรรมดา แม้ที่เป็นปุถุชนซึ่งมีพรหมวิหาร เป็นเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา คั่งที่ทราบกันอยู่ทั่วไป. ส่วนที่สำคัญไปกว่านั้น ยังมีต่อไปอีก คือข้อที่ว่าอานาปานสตินี้ ทำผู้ที่ยังไม่สิ้นอาสวะ ให้สิ้นอาสวะ ทำผู้ที่สิ้นอาสวะแล้ว ให้มีความสุข เป็นสุขในทวิสุตธรรม และให้เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเมื่อรวมเข้าด้วยกัน ทั้ง ๒ ประเภทแล้ว ทำให้กล่าวได้ว่า ในบรรดาสมาธิภาวนาซึ่งมีอยู่ ๔ ประเภทนั้น อานาปานสติ เป็นสมาธิภาวนาถึง ๓ ประเภทได้จริง ๆ กล่าวคือเป็นสมาธิภาวนาประเภททำให้ผู้เป็นสุขใน ทวิสุตธรรม, ประเภทที่ทำให้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ, และประเภทที่ได้ทำอาสวะให้สิ้น ซึ่งจัดเป็น สมาธิภาวนา ประเภทหนึ่ง ที่สามและที่สี่ตามลำดับ; ทั้งขาดอยู่แต่ประเภทที่สองคือ สมาธิภาวนา ที่เป็นเหตุให้ได้ญาณทัสสนะอันเป็นทิพย์ วิหุทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น ซึ่งเราไม่ประสงค์ในที่นี้ เพราะ ไม่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์แต่ประการใด. นี่เป็นการแสดงให้เห็นว่า อานาปานสติสมาธิ เป็นสิ่งที่ วัตถุประสงค์อันหนึ่งอันเดียวเพื่อความดับทุกข์ของบุคคลผู้ประสงค์จะทำความดับทุกข์โดยแท้จริง. สรุป ความสั้น ๆ ว่า อานาปานสติเป็นประโยชน์ถึงที่สุด ทั้งแก่บุคคลที่ไม่สิ้นอาสวะ และบุคคลที่สิ้นอาสวะ แล้ว นับว่าเป็นสิ่งที่น่าสนใจอย่างน่าอัศจรรย์ทีเดียว.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประโยชน์ทั่วไปของการฝึกสมาธิ

ประโยชน์ของการฝึกสมาธินั้น นอกจากจะมุ่งผลคือโภกยะตามความมุ่งหมายของพุทธศาสนาแล้ว ผู้ฝึกยังได้รับประโยชน์อื่น ๆ อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษาเล่าเรียน ด้านสทการ ด้านการรักษาโรคร้ายไข้เจ็บ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ผู้ฝึกสมาธิย่อมจะทำให้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก นอกจากนั้นการฝึกสมาธิ เมื่อก่อนนี้ถูกจำกัดอยู่ในหมู่ชาวพุทธ แต่ปัจจุบันแม้แต่ชาวต่างชาติซึ่งนับถือศาสนาอื่น ก็ยังหันมาสนใจศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้กันอย่างกว้างขวาง

ในปี ๑๙๖๒ บอโคว์ (L. Boudreau) ใ้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกสมาธิกับการรักษาโรค และรายงานว่าคนไข้หญิงคนหนึ่งของเขา อายุ ๔๐ ปี มีอาชีพเป็นครู ได้รับความลำบากเนื่องจากเหงื่อออกมากผิดปกติ ในข้อมูลเบื้องต้นคนไข้มีเหงื่อเล็กน้อยถึง ๑๒ ชั่วโมงในแต่ละวัน โดยเฉพาะตามมือและเท้า และมีเหงื่อออกมากถึง ๓ ชั่วโมงต่อวัน ด้วยการมีเหงื่อเล็กน้อย คนไข้รู้สึกคันในมือและเท้า เมื่อเช็ดกับกระดาษจะเป็นรอยเปื่อย เหงื่อออกมากคืออาการที่หยดเหงื่อที่มองเห็นบนมือและเท้า พร้อมทั้งรู้สึกคันในทุก ๆ ส่วนที่สำคัญของร่างกาย เช่น ขั้วพับของแขนและขา โรคนี้เริ่มขึ้นเมื่อคนไข้มีอายุ ๕ ปี และได้รับการรักษาโดยให้ยามามากชนิด บอโคว์ (จิตแพทย์) พบว่าเมื่อได้รับการพักผ่อน เหงื่ออ่อน ๆ จะลดลงจาก ๑๒ ชั่วโมงเป็น ๕ ชั่วโมงต่อวัน และเหงื่อมากจะลดลงจาก ๓ ชั่วโมง เป็น ๑ ชั่วโมง ในระยะ ๕ เดือนที่คนไข้ได้รับการรักษาควบคู่กับคนไข้ที่มีเหงื่อออกมากเช่นเดียวกัน คนไข้ได้รับคำแนะนำให้พักผ่อนมาก ๆ และได้พบกับสภาพการณ์เหล่านี้คือ ประชุมกับบุคคลทั่ว ๆ ไป การแสดงตนในที่สาธารณะ และการแสดงออกที่ถูกสังเกต การปฏิบัติเช่นนี้ ๖ เดือนไม่ได้ทำให้การมีเหงื่อออกมากของเธอลดลงเลย คนไข้รายงานว่าถึงแม้ว่าการพักผ่อนจะช่วยได้มาก แต่เมื่อหยุดจากสภาพการพักผ่อน เหงื่อก็ออกอีกในระยะเวลาอันรวดเร็ว คนไข้ได้หันไปศึกษาการปฏิบัติโยคะ และการฝึกสมาธิ โดยปฏิบัติวันละครึ่งชั่วโมง หลังจากปฏิบัติได้ ๓ เดือน เหงื่อออกลดลงเหลือต่ำกว่า ๑ ชั่วโมงต่อวัน ขณะที่เหงื่อออกมากหายไป อีก

^๑ L. Boudreau, "Trancendental Meditation and Yoga as Riciprocal Inhibitors", Journal of Behavioural Therpy & Experimental Psychiatry, (Vol.3, No.1, March, 1972), p.p. 97-98.

๖ เดือนหลังจากนั้นพบว่าระดับการมีเหงื่อของคนไข้คงอยู่ที่ต่ำกว่า ๑ ชั่วโมงต่อวัน

ในปีเดียวกัน ฮอนสเบอร์เจอร์^๒ (R. Honsberger) และวิลสัน (Wilson) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อโรคหืด กับคนไข้โรคหืดที่ไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อนและไม่มักไอดูตาเกี่ยวกับจิตจำนวน ๒๒ คน ครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยฝึกสมาธิระยะ ๓ เดือน ขณะที่อีกครึ่งหนึ่งที่เหลืออ่านข่าวสารเกี่ยวข้องประจำวัน แต่มิได้ฝึกสมาธิ อาการและข้อมูลเกี่ยวกับการให้ยาประจำวันได้ลงบันทึกประจำวันไว้ ข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานของปอดได้บันทึกไว้ใน ๐, ๓ และ ๖ เดือน โดยให้ผู้ป่วยทั้งสองกลุ่ม และแพทย์ประจำตัวผู้ป่วยเป็นผู้บันทึกทั้ง ๒ อย่างนั้นเปรียบเทียบไปด้วย ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยที่ฝึกสมาธิร้อยละ ๑๕ ที่สามารถฝึกสมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพ (จากการวัดความต้านทานของผิวหนัง) ในการเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมร้อยละ ๕๕ ของผู้ป่วยได้ปรับปรุงความต้านทานของหลอดลมเมื่อฝึกสมาธิ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงมากในการให้ยา แต่อาการที่หืดรุนแรงได้ลดลงในกลุ่มที่ฝึกสมาธิ แพทย์ประจำตัวผู้ป่วยร้อยละ ๕๕ คิดว่าผู้ป่วยที่ขึ้นเมื่อฝึกสมาธิ แต่ร้อยละ ๒๗ บอกว่าเลวลง อย่างไรก็ตาม ร้อยละ ๑๕ ของผู้ป่วยรายงานว่า การฝึกสมาธิมีคุณสมบัติต่อการเป็นโรคหืดของเขา ร้อยละ ๖๕ คิดว่าช่วยสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไปของเขา ขณะที่ร้อยละ ๖๓ รายงานว่าการฝึกสมาธิทำให้เขามีอารมณ์แจ่มใสขึ้น ไม่มีผู้ป่วยคนใดรายงานถึงผลเสียที่เนื่องจากการฝึกสมาธิ หลังจากการศึกษาเรื่องนี้สิ้นสุดลง ยังมีผู้ป่วยร้อยละ ๕๐ ที่ยังคงฝึกสมาธิอยู่ แต่มีเพียงร้อยละ ๖๐ เท่านั้นที่ยังคิดว่าการฝึกสมาธิจะช่วยรักษาโรคหืดของเขา

ในปี ๑๙๗๓ คลีมอนส์^๓ (I.M. Klemons) ได้ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงการอักเสบที่ขอบเหงื่อของผู้ฝึกสมาธิในช่วงเวลา ๒๕ วัน ศึกษาในกลุ่มควบคุมจำนวน ๒๖ คน เป็นนักศึกษาปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยแห่งรัฐเพนซิลวาเนีย ได้รับการตรวจสอบสุขภาพของปากและเหงือก

^๒ R. Honsberger, and A.F. Wilson, "The Effects of TM Upon Bronchial", Department of Medicine, University of California, Irvine, California 92668, 1972, Clinical Research (in press).

^๓ I.M. Klemons, "Changes of Marginal Ginitis in Meditators and Control During an Interval of 25 Days", College of Health, Physical Education, and Recreation, Pennsylvania State University, Pennsylvania 16802, 1973.

๒ ครั้ง ห่างกัน ๒๔ วัน โดยในช่วงนี้ไม่มีกรให้คำแนะนำในเรื่องการแปร่งพันเบา ๆ และการควบคุมหินปูน ระยะเวลาที่ศึกษาอยู่ในตอนกลางภาคเรียน เพื่อจะไม่มีความกังวลในการสอบมากนัก กลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิจำนวน ๔๖ คน เป็นนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยควีนส์ที่ ถึงตันออนทาร์โอ ทุกคนถูกตรวจสุขภาพปากและเหงือก ๒ ครั้งในช่วง ๒๔ วัน และมีได้รับคำแนะนำในการรักษาเหงือก เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกสมาธิทั้ง ๔๖ คน ฝึกสมาธิวันละ ๔ ครั้ง ครั้งละ ๒๐ นาที และปฏิบัติโยคะที่เรียกว่า อาสนะ (asanas) ประมาณ ๑๐ นาทีก่อนฝึกสมาธิ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิ การอักเสบของเหงือกที่ขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แต่กลุ่มควบคุมปรากฏสภาพที่เลวลงของเนื้อเยื่อเหงือก

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิที่รวบรวมจากผลการวิจัย แบ่งออกเป็น ๔ ด้านคือ^๔

๑. สมรรถภาพทางจิต (Mental Potential) ในการที่จะทำให้อจิตสำนึกมีการสร้างสรรค์และมีความเฉลียวฉลาด จำเป็นต้องนำจิตให้เข้าไปถึงแหล่งของความคิด (Source of thought) เพราะภายในแหล่งของความคิดเป็นที่สะสมความฉลาดและสติปัญญา การที่บุคคลจะมีความคล่องแคล่วว่องไวได้นั้น จะต้องสามารถเข้าไปยังแหล่งที่เก็บความฉลาดและสติปัญญานั้นได้โดยง่าย การฝึกสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่ประสบความสำเร็จ เพราะการฝึกสมาธิสามารถทำให้อจิตเข้าถึงแหล่งของสติปัญญาได้ และในขณะที่ฝึกสมาธิจะทำให้ความกดดันทางอารมณ์ และความตึงเครียดซึ่งมีอยู่ในระบบประสาทค่อย ๆ ลดหายไป บุคคลที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น ย่อมจะมีความเครียดมากขึ้นตามไปด้วย ความเครียดจะหายไปได้ด้วยวิธีการพักผ่อนอย่างเต็มที่ เพื่อที่บุคคลผู้นั้นจะไม่ต้องแบกความเครียดจากวันหนึ่งไปสู่อีกวันหนึ่ง และจากผลของการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ได้ชี้ให้เห็นว่า การฝึกสมาธิจะทำให้ผู้ฝึกได้รับการพักผ่อนมากกว่าการนอนหลับ ลดความเครียดที่จำกัดความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในจิต ปรับปรุงสมรรถภาพในการรับรู้ เพิ่มความกระปรี้กระเปร่าทั้งความคิดและการกระทำ

^๔ David E. Sykes, "Trancendental Meditation - As Applied to Criminal Justice Reform, Drug Rehabilitation and Society in General, "The University of Maryland Forum, (Vol.3, No.2, Winter, 1973), p.p. 37-50.

๒. สุขภาพ (Health) สุขภาพที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการพัฒนาสมรรถภาพทางจิต การคิดและความรู้สึกของบุคคล ทุกสิ่งทุกอย่างนี้ขึ้นอยู่กับสภาพของระบบประสาท อาจสังเกตโดย ประสพการณ์ได้ว่า เมื่อบุคคลได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ที่จะสดชื่น การกระทำทุกสิ่งทุกอย่างก็จะ ง่ายและมีความคิดสร้างสรรค์ แต่วันใดที่เกิดความเครียด ผู้นั้นก็จะแสดงอารมณ์กันเหินเฉือนกับทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัว สิ่งบุคคลผู้นั้นต้องการก็คือการพักผ่อน และความที่เบาบาน

ผู้ฝึกสมาธิจะคลายจากความเหนื่อยอ่อน และพันสภาพที่มีความเครียดทางอารมณ์ การ ฝึกสมาธิมีผลต่อสุขภาพ ๔ ประการคือ (๑) สมาธิช่วยให้ร่างกายมีการพักผ่อนอย่างเต็มที่ (๒) สมาธิช่วยทำให้ความเครียดทางกายหมดไป บรรเทาความเครียดและความกดดัน ซึ่งเป็นสาเหตุ สำคัญของการป่วยเป็นโรคประสาท (๓) ก่อให้เกิดความกระปรี้กระเปร่าต่อร่างกาย มีความ เฉลียวฉลาด มีความคิดสร้างสรรค์ และ (๔) เพิ่มพลังงานและประสิทธิภาพในการทำงาน

๓. พฤติกรรมทางสังคม (Social behavior) เมื่อจิตมีความเข้มแข็งและทำงานอย่าง เต็มความสามารถ บุคคลย่อมสามารถปรุงแต่งและให้ประโยชน์สิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างดีที่สุด พฤติกรรมที่แสดงออกจึงเป็นสิ่งที่ดี จากความคิดนี้เองทำให้พอจะเข้าใจได้ว่า บุคคลแต่ละคนมี อิทธิพลต่อ สังคม ชาติ และโลกอย่างแท้จริงได้อย่างไร ส่วนรวมก็มีปฏิกริยาต่อการกระทำของ บุคคลหนึ่งบุคคลใดเสมอ ความคิด ถ้อยคำ และการกระทำทุกอย่างที่มนุษย์สร้างขึ้น ย่อมมีอิทธิพล ต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวเสมอ เช่นเดียวกับที่วิชาฟิสิกส์ ได้แสดงให้เห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาล มีอิทธิพลต่อสิ่งอื่น ๆ ทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่จะอยู่ตามลำพังได้ ดังนั้นจึงเป็นความรับผิดชอบของมนุษย์ ทุกคนที่จะต้องแสดงพฤติกรรมในวิถีทางที่เกื้อกูลต่อทุกคน การฝึกสมาธิทำให้บุคคลมีจิตใจอ่อนโยน และแสดงพฤติกรรมในวิถีทางที่เป็นประโยชน์ และความสุขต่อมนุษยชาติ

๔. สันติภาพของโลก (World Peace) สันติภาพของโลกเป็นจุดหมายของสังคมทุก สังคม ทุกยุคทุกสมัย เป็นปัญหาที่วุ่นวายสำหรับบุคคลในยุคนี้ที่จะช่วยกันสร้างให้มีสันติภาพในโลก เมื่อพิจารณาสันติภาพของโลก เราพิจารณาถึงความสงบของแต่ละคนในโลก บุคคลเป็นหน่วยที่เล็ก ที่สุดในสังคม บุคคลที่รักความสงบจะสร้างครอบครัวที่มีความสงบ ครอบครัวที่มีความสงบจะสร้าง ชาติที่รักสันติ และชาติที่รักสันติก็จะช่วยกันสร้างโลกที่มีสันติสุข ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงสันติภาพของโลก จึงอาจพิจารณาลงมาถึงระดับบุคคลได้ เป้าหมายของสันติภาพในโลกจะเป็นความจริงได้ก็ต่อเมื่อ แต่ละคนในทุกชาติได้รับการพัฒนาทางจิตใจอย่างเต็มที่ เป็นเวลานานแล้วที่คนเรายังไม่สามารถ จะปฏิบัติภารกิจของตนในวิถีทางที่สงบและสามัคคีกัน ความขัดแย้งภายในชาติ และระหว่างชาติ

เป็นสิ่งที่สามารถจะทำความเข้าใจกันได้ สงครามเป็นเสียงกรวดครางของกรรมชาติ ซึ่งสร้างขึ้นจากความตึงเครียดที่สะสมอยู่อย่างเวียน ๆ ในบุคคล อย่างน้อยที่สุดสงครามก็เป็นส่วนหนึ่งของความตึงเครียดที่สะสมไว้ในแต่ละคน ความขัดแย้งภายในชาติ และความขัดแย้งระหว่างชาติ เป็นผลที่เนื่องมาจากการที่แต่ละคนได้ก่อให้เกิดความขัดแย้งต่อกัน และตรึงใจที่บุคคลยังมีความกดดันในจิตใจ และความตึงเครียดอยู่ สันติภาพของโลกก็คงจะเป็นเพียงนามธรรม หรือความนึกที่ไม่อาจจะก่อให้เกิดขึ้นได้

การฝึกสมาธิทำให้บุคคลได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ลดความกดดันและความเครียดในชีวิตประจำวันได้มาก เมื่อบุคคลแต่ละคนไม่มีความกดดันทางอารมณ์ ก็ย่อมสามารถสร้างสรรค์แต่สิ่งที่ดีงามให้กับสิ่งแวดล้อม เป็นคนรักสงบ สร้างความสงบให้แก่สังคม และแก่ชาติ ความขัดแย้งระหว่างชนในชาติ และระหว่างชาติจะลดลงได้ หรือหมดไป และนี่เองเป็นที่มาของสันติภาพของโลกอย่างแท้จริง

นอกจากนี้ ธรรมทายาท (รุ่น ๙.๒๕๒๑ = ๑๖-๑๗) ยังได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิในแง่มุมต่าง ๆ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๑ หมวด คือ

๑. ประโยชน์ของการทำสมาธิที่มีต่อตัวเอง แบ่งออกได้ ๑๑ ประการคือ

- ๑.๑ ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน
- ๑.๒ ทำให้รู้จักควบคุมตนเอง
- ๑.๓ ทำให้เกิดความอดทน
- ๑.๔ ทำให้มีความเพียร
- ๑.๕ ทำให้เป็นคนหนักแน่น
- ๑.๖ ทำให้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้รวดเร็ว
- ๑.๗ ทำให้เป็นคนมีความละเอียดอ่อน
- ๑.๘ ทำให้มีความจำดีขึ้น
- ๑.๙ ทำให้เป็นคนรู้จักประมาณ
- ๑.๑๐ ทำให้เกิดความละเอียดใจในสิ่งที่ไม่ดี
- ๑.๑๑ เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อนฝูง

๒. ประโยชน์ของการทำสมาธิที่มีต่อครอบครัว แบ่งออกได้ ๕ ประการคือ

- ๒.๑ ทำให้มีตัวอย่างที่ดีในครอบครัว

- ๒.๒ ทำให้ได้สมาธิที่ดีเพิ่มขึ้นในครอบครัว
- ๒.๓ ช่วยทำให้ครอบครัวมีความคิดเห็นไปในทางที่ถูกต้อง
- ๒.๔ ช่วยแก้ไขปัญหาของครอบครัวได้อย่างถูกต้อง
- ๒.๕ ทำให้คนในครอบครัวเข้าใจในธรรมะมากขึ้น

๓. ประโยชน์ของการทำสมาธิที่มีต่อสถานศึกษาหรือสถานที่ทำงาน แบ่งออกได้ ๘

ประการคือ

- ๓.๑ เกิดความมั่นใจในการทำงานหรือสถานศึกษา
- ๓.๒ ทำให้สามารถขบคิดปัญหาของการทำงานหรือการศึกษาได้ละเอียดถึงขั้น
- ๓.๓ เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เพื่อนร่วมงาน
- ๓.๔ เป็นที่รักใคร่ของคนในที่ทำงาน
- ๓.๕ สามารถใช้คนให้เหมาะสมกับงานนั้น ๆ
- ๓.๖ ช่วยทำให้การทำงานหรือการศึกษามีขึ้น
- ๓.๗ สามารถควบคุมตัวเองได้เมื่อเกิดข้อขัดแย้งในที่ทำงาน
- ๓.๘ ทำให้สามารถดำเนินงานสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

๔. ประโยชน์ของการทำสมาธิที่มีต่อสังคม แบ่งออกได้ ๗ ประการคือ

- ๔.๑ เป็นตัวอย่างที่ดีแก่สังคม
- ๔.๒ ทำให้สังคมมีสมาชิกที่ดีเพิ่มขึ้น
- ๔.๓ ให้ข้อเท็จจริงแก่สังคม ไม่เชื่ออะไรงมงาย
- ๔.๔ ช่วยลดปัญหาทางสังคม
- ๔.๕ เกิดความมั่นคงแก่สถาบันทางสังคม
- ๔.๖ ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า
- ๔.๗ ทำให้สังคมสามารถรวมอยู่กันได้อย่างมีความสุข

๕. ประโยชน์ของการทำสมาธิที่มีต่อศาสนา แบ่งออกได้ ๔ ประการคือ

- ๕.๑ เพิ่มศรัทธาต่อสาธุชนผู้พบเห็น
- ๕.๒ เข้าใจธรรมของพระพุทธเจ้าเพิ่มขึ้น
- ๕.๓ เป็นสิ่งพิสูจน์ว่าศาสนาไม่มงาย
- ๕.๔ สร้างพุทธบริษัทที่ดีแก่ศาสนา

- ๕.๕ เป็นการเผยแพร่ธรรมของพระพุทธเจ้าที่แท้จริง
 - ๕.๖ ทำให้พระสงฆ์วชิรได้นานเพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง
 - ๕.๗ ทำให้พระสงฆ์สามารถถ่ายทอดอบรมสั่งสอนสาธุชนได้ถูกต้อง
 - ๕.๘ ทำให้ศาสนาเจริญรุ่งเรือง
๖. ประโยชน์ของการทำสมาธิที่มีต่อประเทศชาติ แบ่งออกได้ ๗ ประการคือ
- ๖.๑ ทำให้ประเทศชาติมีประชากรที่มีประสิทธิภาพ
 - ๖.๒ สามารถนำเอางบประมาณมาให้ประโยชน์ได้อย่างจริงจัง
 - ๖.๓ ทำให้ประชากรในประเทศชาติมีความเป็นอยู่ที่สมบูรณ์พูนสุข
 - ๖.๔ ทำให้ประเทศชาติมั่นคงเป็นโลกแผ่น
 - ๖.๕ ทำให้ประเทศชาติมีความสงบ
 - ๖.๖ ทำให้ประเทศชาติเจริญก้าวหน้า
 - ๖.๗ ทำให้ประเทศชาติมีชื่อเสียง
๗. ประโยชน์ของการทำสมาธิที่มีต่อชาวโลก แบ่งออกได้ ๕ ประการคือ
- ๗.๑ ทำให้ชาวโลกมีคุณภาพ
 - ๗.๒ ลดปัญหาระหว่างเชื้อชาติเผ่าพันธุ์
 - ๗.๓ เป็นการสร้างศรัทธาต่อชาวโลก
 - ๗.๔ เป็นการเผยแพร่สิ่งที่ดีงามต่อชาวโลก
 - ๗.๕ ทำให้ชาวโลกอยู่ด้วยกันอย่างสันติสุข

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง.

ข้อความอ้างอิงเกี่ยวกับความคิดเรื่องกรรมในศาสนาเชน

The Jains think that through the actions of body, speech and mind a kind of subtle matter technically called karma is produced. The passions of a man act like a viscous substance that attracts this karma matter, which thus pours into the soul and sticks to it. The karma matter thus accumulated round the soul during the infinite number of past lives is technically called kārmasārīra, which encircles the soul as it passes on from birth to birth. This karma matter sticking to the soul gradually ripens and exhausts itself in ordaining the sufferance of pains or the enjoyment of pleasures for the individual. While some karma matter is being expended in this way, other karma matters are accumulating by his activities, and thus keep him in a continuous process of suffering and enjoyment. This karma matter thus accumulated in the soul produces a kind of coloration called leśyā, such as white, black, etc., which marks the character of the soul. The idea of śukla and kṛṣṇa karmas of the Yoga system was probably suggested by the Jaina view. But when a man is free from passions, and acts in strict compliance with the rules of conduct, his actions produce karma which lasts but for a moment and is then annihilated. Every karma that the sage has previously earned has its predestined limits within which it must take effect and be purged away. But when by contemplation and the strict adherence to the five great vows, no new karma is generated, and when all the karmas are exhausted the worldly existence of the person rapidly draws towards its end. Thus in the last stage of contemplation, all karma being annihilated, and all activities

having ceased, the soul leaves the body and goes up to the top of the universe, where the liberated soul stays for ever.¹

Childers translates āsava as "depravities" and Mrs. Rhys Davids as "intoxicants."

The word "āsava" in Skr. means "old wind." It is derived from "su" to produce by Buddhaghosa and the meaning that he gives to it is "cira pārivāsikatṭhena" (on account of its being stored up for a long time like wine).

Contrast it with Jaina āsrava (flowing in of karma matter).²

By our actions of mind, speech and body, we are continually producing certain subtle karma matter which in the first instance is called bhāva karma, which transforms itself into dravya karma and pours itself into the soul and sticks there by coming into contact with the passions (kaśāya) of the soul. These act like viscous substances in retaining the inpouring karma matter. This karma is the cause of bondage and sorrow. According as good or bad karma matter sticks to the soul it gets itself coloured respectively as golden, lotus-pink, white and black, blue and grey and they are called leśyā.

The feelings generated by the accumulation of the karma matter are called bhāva-leśyā and the actual coloration of the soul by it is called dravya-leśyā.

Even the knowledge that we are constantly getting by perception, inference, etc., is but the result of the effect of karmas in accordance

1 Surendranath Dasgupta, A History of Indian Philosophy, Volume 1.

Cambridge: Cambridge University Press. 1951. p.73.

2 เล่มเดียวกัน. หน้า 99 fn.

with which the particular kind of veil which was obscuring any particular kind of knowledge is removed at any time and we have knowledge of a corresponding nature.

[There are 5 kinds of knowledge:

1. matijñāna (ordinary cognition),
2. śruti (testimony),
3. avadhi (supernatural cognition),
4. manahpariyāya (thought reading),
5. kevala-jñāna (omniscience)].³

It is on account of karma that the souls have to suffer all the experiences of this world process, including births and rebirths in diverse spheres of life as gods, men or animals, or insects. The karmas are certain sorts of infra-atomic particles of matter (karma-vargaṇā). The influx of these karma particles into the soul is called āsrava in jainism. These karmas are produced by body, mind and speech. The āsravas represent the channels or modes through which the karmas enter the soul, just like the channels through which water enters into a pond. But the Jains distinguish between the channels and the karmas which actually enter through those channels. Thus they distinguish two kinds of āsravas, bhāvāsrava and karmāsrava. Bhāvāsrava means the thought activities of the soul through which or on account of which the karma particles enter the soul..... Karmāsrava, however, means the actual entrance of the karma matter into the soul.....

The actual influxes take place only as a result of the bhāvāsrava or the reprehensible thought activities, or changes (parināma) of the soul.

The state of thought which condition the coming in of the karmas is called bhāvabandha and the actual bondage of the soul by the actual impure connections of the karmas is technically called dravyabandha..... The actual connections of the karmas with the soul are like the of dust on the body of a person who is besmeared all over with oil.⁴

....we come to nirjarā or the purging off of the karmas or rather their destruction. This nirjarā also is of two kinds, bhāvanirjarā and dravyanirjarā. Bhāvanirjarā means that change in the soul by virtue of which the karma particles are destroyed. Dravyanirjarā means the actual destruction of these karma particles either by the reaping of their effects or by penances before their time of fruition, called savipāka-nirjarā and avipākanirjarā respectively.⁵

When by meditation, all the karmas are burnt (dhyānāgnidagdhā karma) the self becomes purified.⁶

In the ordinary course karma takes effect and produces the proper results, at such a stage the soul is said to be in the audayika state. By proper efforts karma may be prevented from taking effect, though it still continues to exist, and this is said to be in the apupaśamika state of the soul. When karma is not only prevented from operating but is annihilated, the soul is said to be in the kaśāyika state, and it is from this state that mokṣa is attained.

4 เล่มเดียวกัน. หน้า 190-194.

5 เล่มเดียวกัน. หน้า 195.

6 เล่มเดียวกัน. หน้า 201.

There is, however, a fourth state of ordinary good men with whom some karma is annihilated, some neutralized, and some active (kasayopasamika).⁷

The stages through which a developing soul passes are technically called gunasthānas which are 14 in number.

- 1-3 Growth of faith in Jainism,
- 4-8 All passions are controlled,
- 0-12 The ascetic practises yoga and destroys all his karmas,
- 13 Divested of all karmas, but still practising yoga,
- 14 attains liberation.⁸

The eight karma are also classified into the ghātin karma, which include Jñānavaraṇīya, darśanāvāraṇīya, Mohaṇīya and Antarāya karma: and the aghātin karma, namely Vedaṇīya, Āyu, Nāma, and Gotra karma, which, burnt up in the burning glow of austerities (tapa), the Aghatin can be snapped off as easily as a piece of burnt string.⁹

7 เล่มเดียวกัน. หน้า 192.

8 เล่มเดียวกัน. หน้า 192 fn. ดูรายชื่อของแต่ละ samsthāna หรือ samsthānaka และคำอธิบายใน Sinclair Stevenson, The Heart of Jainism. New Delhi: Munshiram Manoharlal. 1970. pp.185-191.

9 Sinclair Stevenson, The Heart of Jainism. New Delhi: Numshiram Manoharlal. 1970. p.184.

ประวัติผู้เขียน

นายพิสิฐ เจริญสุข เกิดเมื่อวันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๒ ที่อำเภอเมืองตราด จังหวัดตราด สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีเกียรตินิยมจากสำนักเรียนคณะจังหวัดตราด เมื่อปี พ.ศ.๒๕๖๔ และในปี พ.ศ.๒๕๖๕ เข้าศึกษาต่อในบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะอักษรศาสตร์ ภาควิชาภาษาตะวันออก สาขาวิชาภาษาบาลี-สันสกฤต ปัจจุบันรับราชการอยู่ที่ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา กองศาสนศึกษา กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ ตำแหน่งนักวิชาการศาสนา.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย