

ศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวอานาปานสติของ

พุทธทาสภิกขุ กับ เอส. เอน. โกเอ็นก้า

The Comparative Study of Ānāpānasati Meditation According to Buddhadasa
Bhikkhu and S.N. Goenga Approach

นายพวน โฆษิตศักดิ์^๑

บทคัดย่อ

บทความเรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวอานาปานสติของพุทธทาสภิกขุ กับ เอส. เอน. โกเอ็นก้า” มีวัตถุประสงค์ ๔ ข้อ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติในพระพุทธานุศาสนานุกรม ๒) เพื่อศึกษาอานาปานสติตามแนวคำสอนของพุทธทาสภิกขุ ๓) เพื่อศึกษาอานาปานสติตามแนวคำสอนของ เอส. เอน. โกเอ็นก้า และ ๔) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบแนวคำสอนและวิธีการปฏิบัติอานาปานสติของ พุทธทาสภิกขุ กับ เอส. เอน. โกเอ็นก้า

ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติในพระพุทธานุศาสนานุกรม มีปรากฏในหลายๆแห่งด้วยกัน ตามแต่เหตุการณ์ สถานที่ และบุคคลที่เกี่ยวข้อง อานาปานสติภาวนาเป็นการเจริญอนุสสติกรรมฐานประเภทหนึ่งที่ใช้สติปรารภลมหายใจเข้าออก พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนอานาปานสติสูตร มีทั้งหมด ๑๖ ขั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ของอานาปานสติไว้ว่า อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ย่อมทำสติปัญญาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัญญาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

ผลการวิจัยพบว่า พุทธทาสมองว่า ความทุกข์ล้วนเกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่น และความอยาก ความต้องการที่ไม่มีวันสิ้นสุดของมนุษย์ จึงต้องดิ้นรน เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งต่างๆ แต่ก็มีวิธีที่จะหยุดความอยากได้ด้วย การปฏิบัติกรรมฐาน และพุทธทาสได้นำเสนอการปฏิบัติกรรมฐานโดยใช้ลมหายใจเป็นอุปกรณ์สำคัญ มีชื่อเรียกว่า อานาปานสติ พุทธทาสได้นำเสนอหลักการทำอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ตรงตาม อานาปานสติสูตร ในพระไตรปิฎกมาขยายความเพิ่มเติมเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น พุทธทาสได้กล่าวว่าอานาปานสติเป็นระบบปฏิบัติที่เป็นไปตามลำดับ ตั้งแต่ขั้นหยาบ จนถึงขั้นละเอียดสูงสุด หรือตั้งแต่ความเป็นปุถุชนจนถึงความเป็นพระอรหันต์บรรลุมรรคนิพพาน.

ผลจากการวิจัยยังพบว่า เอส.เอน. โกเอ็นก้า มองว่าการที่เรามีความทุกข์เป็นเพราะเรามีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง จึงสั่งสมความเครียดเข้าสู่จิตใจได้นานจึงกลายมาเป็นนิสัยที่นอนเนื่องอยู่ได้จิตสำนึก การจะกำจัดนิสัย สามารถทำได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เริ่มการปฏิบัติด้วยการทำอานาปานสติภาวนา เพื่อให้จิตเกิดความสงบเป็นพื้นฐาน เมื่อจิตใจสงบดีแล้ว ก็ให้นำจิตที่พัฒนาดีแล้วมาพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นจากนั้งปฏิบัติเป็นเวลานานๆ ให้มองเห็นทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วย

^๑ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ความเป็นอุเบกขา ให้สังเกตด้วยความเป็นกลาง ไม่เข้าไปปรุงแต่งใดๆ ให้เวทนาที่เกิดขึ้นเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ และก็จะดับไปเองตามธรรมชาติ เราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ในที่สุด.

ผลจากการศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานแบบ อานาปานสติตามแนวคำสอนของพุทธทาสภิกขุ กับ เอส.เอน. โกเอ็นก้า พบว่า แนวทางการปฏิบัติของทั้งสองท่าน มีทั้งที่แตกต่างกันกล่าวคือ การอธิบายเรื่องการดับทุกข์ต่างกัน พุทธทาส มองว่าต้องดับความยึดมั่นถือมั่นจึงจะดับทุกข์ได้ ส่วน เอส.เอน. โกเอ็นก้า มองว่า ต้องเดินสายกลาง ละเว้นความชั่ว ทำแต่ความดี และทำจิตให้บริสุทธิ์, รูปแบบการปฏิบัติต่างกัน พุทธทาส เสนอว่า เราต้องทำงานด้วยจิตว่างในชีวิตประจำวัน และต้องเจริญสติปัฏฐาน ด้วยการทำอานาปานสติ ๑๖ ขั้น เป็นประจำ และเมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิตก็ให้เลิกยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงก่อนตาย ส่วนรูปแบบการปฏิบัติของ เอส.เอน. โกเอ็นก้า นั้น ยึดการปฏิบัติที่เป็นทางสายกลางเป็นหลัก คือ อริยมรรคมีองค์แปด คือ ศีล สมาธิ และ ปัญญา เมื่อเห็นทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง ก็จะทำให้มองเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง และสามารถปฏิบัติต่อทุกสิ่งด้วยความ เป็นอุเบกขา จึงไม่ทุกข์อีกต่อไป ในส่วนที่ทั้งสองท่านมีความเห็นสอดคล้องกันนั้น ทั้งสองท่าน อธิบายเรื่องทุกข์สอดคล้องกัน เห็นว่า เป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ไม่อยากให้เกิดขึ้น มีกระบวนการเกิดทุกข์คือความยึดมั่นถือมั่นในตัวในตน จึงเกิดกิเลสตัณหาความอยาก ทำให้เกิดทุกข์ขึ้นไม่มีที่สิ้นสุด ทั้งสองท่านใช้สติเป็นบาทฐานในการปฏิบัติสอดคล้องกัน กล่าวคือ ใช้สติปัฏฐาน ในการปฏิบัติกรรมฐานเช่นเดียวกัน และมีเป้าหมายสูงสุดในการปฏิบัติที่สอดคล้องกัน กล่าวคือ ความพ้นทุกข์ บรรลุถึง มรรคผลนิพพาน เป็นที่สุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเหมือนกัน.

คำสำคัญ : การปฏิบัติกรรมฐาน ,อานาปานสติกรรมฐาน ,พุทธทาสภิกขุ ,เอส.เอน. โกเอ็นก้า

Abstract

An article entitled 'The Comparative Study of Ānāpānasati Meditation According to Buddhādāsa Bhikkhu and S.N. Goenka Approach' consists of 4 objectives as: 1) to study principles of Ānāpānasati meditation practice in Theravada Buddhism 2) to investigate the Ānāpānasati meditation practice in line with Venerable Buddhādāsa Bhikkhu 3) to study the Ānāpānasati meditation practice of S.N. Goenka 4) to compare the Ānāpānasati meditation practice of Buddhādāsa Bhikkhu and S.N. Goenka.

The research shows that Ānāpānasati Meditation in Theravada Buddhism appears in several places according to events, place and concern people. The Ānāpānasati is the one of the constant mindfulness meditation concerning on breath in and breath out. The Ānāpānasati Sutta was taught by the Buddha, it consists totally 16 steps. In addition, the Buddha also described about the fruition of Ānāpānasati that 'Monks, mindfulness of breathing in and out is of great fruit and of great benefit when cultivated and made much of. When cultivated and made much

of, mindfulness of breathing in and breathing out brings the Four Applications of Mindfulness to fulfillment. When cultivated and made much of, the Four Applications of Mindfulness bring the Seven Factors of Awakening to fulfillment. When cultivated and made much of, the Seven Factors of Awakening bring Knowledge and Freedom to fulfillment.

The research shows that Buddhādāsa Bhikkhu has his view point on Dukkha (sufferings), that they arise from self attachment and the greatest demand of human therefore, strive, struggle for the requirement. The path to eliminate those defilements, it needs to develop the meditation. Venerable Buddhādāsa Bhikkhu presents the meditation by using breathing in and out, as called the Ānāpānasati. He presented the Ānāpānasati Sutta in Tipitaka, which consists of 16 steps of practice, for better understanding, he gave more expand on the details that the Ānāpānasati practice is the ordering system from the rough to the most delicate; for the ordinary people to the Arahanta - the Worthy One.

Regarding to S.N. Goenka's view point on Dukkha (suffering), they arise from our wrong behavior that collect the strain more and more into subconscious then become to latent dispositions in the subconscious. The path to eliminate these latent dispositions is to develop the Vipassanā meditation by starting with Ānāpānasati practice for the primary peace of mind, then developing on Vedanā: feeling. Over long time sit in meditation, one should observe Dukkha-vedanā or the painful feeling as the Upekkhā-vedanā - neither-pleasant-nor-painful feeling. One should observe these feelings with equanimity and without any the volitional formation. All feelings or Vedana, they are naturally accorded by the law of the Three Characteristics – arising, existing and decaying. If one observes with equanimity of every moment, then will be free from sufferings.

In case of the comparative study of Ānāpānasati Meditation according to Buddhāsa Bhikkhu and S. N. Goenka approach, it was found some different ideas of the path to eliminate of sufferings. Regarding to Venerable Buddhādāsa Bhikkhu, he explained that the elimination of all attachments is the cessation of all sufferings while S.N. Goenka said that one must follow the Noble Eightfold Path by not to do any evil, to do good and to purify of mind. In case of the difference of meditation technique, Buddhādāsa Bhikkhu presented that we should work with non-selfish in daily life and develop the 16 steps of Ānāpānasati meditation and non attachment. While the S.N. Goenka meditation technique present that one should follow the Eightfold Noble Path that consists of Sila (morality) Samadhi (Mental discipline) and Pañña (Wisdom). If we do understand sufferings, then we can see

everything as they are and treat everything without the attachment and we have no more sufferings. In case of the similarity, both of them explain that all sufferings – physical and mental are caused by self attachment. And all attachments produce desires which cause the never ending of Dukkha – sufferings. However, Buddhadāsa Bhikkhu and S.N. Goenka taught the meditation as the same purpose, it is for the sake of eliminating all Dukkha and achieving Nibbāna.

๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันนี้ วิทยาการสมัยใหม่ ได้เจริญก้าวหน้าล้ำความเจริญด้านจิตใจเป็นอันมาก ซึ่งต่างจากสมัยก่อน ที่ความเจริญทางด้านจิตใจของคนเราเห็นถึงความเจริญทางด้านวัตถุ จิตใจของผู้คนในปัจจุบันนี้ จึงเกิดพิกลพิการขึ้น เช่น เกิดโรคจิต โรคประสาทเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆ ของโลก เกิดสังคมพิการขึ้นทั่วไปและเกิดปัญหาสลับซับซ้อนมากขึ้นในสังคม เช่น ปัญหาเด็กนักเรียน ยกพวกตีกัน ปัญหาครอบครัวและปัญหาเศรษฐกิจ เป็นต้น ฉะนั้น มนุษย์เราจึงหาทางออกโดยการหันมาสนใจความเจริญด้านจิตใจ กล่าวคือการฝึกจิตตามหลักทางศาสนา โดยเฉพาะการฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนาที่เรียกกันว่า การทำสมาธิ หรือ การทำกรรมฐาน มีผู้สนใจกันมากเป็นพิเศษทั่วโลก ชาวต่างประเทศที่หันมาสนใจพระพุทธศาสนานั้น เขาจะสนใจ การฝึกกรรมฐาน เป็นพิเศษ การฝึกจิตในพระพุทธศาสนาเรียกว่า จิตตภาวนา การอบรมจิต หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กรรมฐาน คือ งานที่ทำให้ใจให้สูงขึ้น ให้ประเสริฐขึ้น ไม่ปล่อยให้อใจว่างงาน เพราะถ้าปล่อยให้อใจว่างงานก็จะก่อให้เกิดความยุ่งยาก เป็นทาสของกิเลสที่กลุ่มรุมใจ จึงควรฝึกจิตไม่ให้ว่างงาน ด้วยการให้จิตอยู่ในกรรมฐาน^๒

อานาปานสติสมาธิ เป็นหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ ที่เป็นกรรมฐานหลัก เป็นกรรมฐานที่เป็นทั้งสมถะ และ วิปัสสนาในตัว อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ และเป็นที่ยอมรับปฏิบัติกันอย่างกว้างขวาง^๓ ด้วยเหตุนี้ อานาปานสติสมาธิจึงถือว่าเป็นยอดของกรรมฐานทั้งหลาย ดังปรากฏจากหลักฐานต่อไปนี้ “ในประเภทของกรรมฐาน อานาปานสติกรรมฐานนี้ เป็นยอดของกรรมฐาน เป็นเหตุให้บรรลุถึงซึ่งคุณวิเศษ และธรรมเป็นเครื่องอยู่สบายในชีวิตประจำวันของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าและพุทธสาวกทุกองค์”^๔

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

^๒ พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺโน), คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๒ – ๗.

^๓ พระคัมภีร์ญาณ อภิปัญญา, อานาปานสติ คือทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๗ – ๘.

^๔ พร รัตนสุวรรณ, “คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ การฝึกสมาธิด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้า-ออก”, หน้า ๔๐ – ๔๑.

๒.๑ เพื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติในพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๒ เพื่อศึกษาอานาปานสติกรรมฐานตามแนวคำสอนของ พุทธทาสภิกขุ

๒.๓ เพื่อศึกษาอานาปานสติกรรมฐานตามแนวคำสอนของ เอส. เอน. โกเอ็นก้า

๒.๔ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบแนวคำสอนและวิธีการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานของ พุทธทาสภิกขุ กับ เอส. เอน. โกเอ็นก้า

๓.วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงอานาปานสติไว้ในหนังสือ “อานาปานสติ สมบูรณ์แบบ” สรุปความได้ว่า ความสำคัญของอานาปานสติก็คือ เมื่อนึกถึงอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ พิจารณาอะไรอยู่ รู้สึกอะไรอยู่ ก็ให้กำหนดรู้ทุกครั้งที่ยาใจเข้าออกและต้องควบคุมมันได้ด้วย ให้เป็นไปอย่างสม่ำเสมอทุกลมหายใจเข้าออก^๔

พร รัตนสุวรรณ ได้กล่าวถึงอานาปานสติไว้ในหนังสือ “คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ” สรุปความได้ว่า อานาปานสติเป็นสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติมากที่สุด และ อานาปานสติสมาธิเป็นยอดของกรรมฐานจริงๆ และเป็นกรรมฐานที่สามารถจะเป็นทางนำไปสู่การปฏิบัติกรรมฐานอื่นๆ ได้ทั้งหมด อานาปานสติเป็นการทำสมาธิที่ประกอบด้วยสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ทำจิตใจให้แน่วแน่นอยู่กับลมหายใจเข้าออกเมื่อมีสภาวะธรรมใดปรากฏก็ให้พิจารณาไปตามนั้น^๕

พระญาณธชเถระ (แลตีสยาตอ) ได้กล่าวถึงวิธีเจริญอานาปานสติ ไว้ในหนังสือ “อานาปานสติที่ปณี” สรุปความได้ว่า ลมหายใจเข้าออกนี้มีธาตุลมเป็นหลัก แต่มีธาตุดิน ธาตุน้ำและ ธาตุไฟ ประกอบร่วมกัน ในขณะที่ตามรู้ลมหายใจตามวิปัสสนานัยควรรับรู้ธาตุทั้ง ๔ ให้ปรากฏลักษณะแข็ง หรืออ่อน ไหลหรือเกาะกุม เย็นหรือร้อน หย่อน ตึง หรือเคลื่อนไหว การปฏิบัติดังนี้ส่งผลให้นักปฏิบัติกำจัดสักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดในตัวตน เพราะรู้ว่ากองลมที่เคลื่อนไหวระทบอยู่ที่ปลายจมูก ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และไม่มีตัวเราของเรา บุรุษ หรือสตรีอยู่ในกองลมนั้น ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้ลมหายใจจนกระทั่งปรากฏลักษณะธาตุทั้ง ๔ ปัญญาที่รู้เห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริงย่อมเกิดขึ้นอยู่เสมอ สักกายทิฏฐิจะถูกกำจัดไปตลอดเวลา การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทิวฏฐิวิสุทธิคือความหมดจดแห่งความเห็นซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้ลมหายใจตามวิปัสสนานัย^๖

เอส.เอน. โกเอ็นก้า ได้กล่าวถึงอานาปานสติไว้ในหนังสือ “ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน” สรุปความได้ว่า การสังเกตดูลมหายใจนั้นเริ่มจากความรู้สึกแห่งลมหายใจที่หายากก่อนแล้วค่อยพัฒนาให้เกิดความรู้สึกที่ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้นตามลำดับ จนถึงขั้นละเอียดที่สุด ก็จะพบความจริงที่ละเอียดที่สุดเกี่ยวกับรูปหรือกาย และความจริงที่ละเอียดที่สุดเกี่ยวกับนามหรือจิต เมื่อก้าวเดินต่อไปบนเส้นทางนี้ก็จะพบตนเอง จะพบว่าลมหายใจเกี่ยวข้องกับกิเลสในจิตใจของตนโดยตรง เมื่อเรามี

^๔ พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติ สมบูรณ์แบบ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕).

^๕ พร รัตนสุวรรณ, คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักคัมภีร์ทางวิญญาณ, ๒๕๒๙).

^๖ พระญาณธชเถระ (แลตีสยาตอ), อานาปานที่ปณี วิธีเจริญอานาปานสติ. (ม.ป.ป.)

ความโลภ ความโกรธ ความหลง ลมหายใจจะหายาบแรงและเร็ว และเมื่อกิเลสนั้นหมดไป ลมหายใจก็จะกลับเป็นปกติธรรมดาอีกครั้งหนึ่ง^๙

เอส.เอน. โกเอ็นก้า ได้กล่าวถึงเคล็ดลับในการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “สรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับการรับใช้ธรรมะของธรรมบิกร” สรุปความได้ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนพระโอรสราหุลว่า เมื่อใดที่จิตใจวุ่น ให้ออกไปมองท้องฟ้า จะเห็นว่ามันกว้างใหญ่ไพศาลเพียงใด เราเองก็ควรจะทำให้เป็นเช่นนั้น ด้วยการเฝ้าสังเกตเวทนาที่เกิดขึ้นในร่างกายอย่างมีสติระลึกรู้ในอนิจจัง ซึ่งในชั่วขณะนี้จิตจะได้รับการชำระให้บริสุทธิ์ แต่ถ้าเรามัวนึกถึงอดีต ก็ย่อมจะเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ ฉะนั้นผู้ที่ต้องการจะก้าวหน้าในการปฏิบัติ ก็ต้องไม่นึกถึงอดีต วิปัสสนาคือสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ณ ชั่วขณะนี้เป็นชั่วขณะที่สดใหม่ ไร้ขอบเขต ทุกๆขณะในชีวิตของเรามีศักยภาพมากมายมหาศาล แต่เรากลับมึนมองที่คับแคบแลเห็นเฉพาะสิ่งที่อยู่ตรงหน้า^{๑๐}

เอส.เอน. โกเอ็นก้า ได้กล่าวถึงการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมไว้ในหนังสือ “ธรรมบรรยายหลักสูตร ๓ วัน” สรุปความได้ว่า การปฏิบัติบนเส้นทางแห่งศีล สมาธิ ปัญญา^{๑๑} ถือได้ว่ามีใช้เป็นการปฏิบัติตามนิกายหนึ่งนิกายใด หรือเป็นการแบ่งแยกลัทธิศาสนาใดๆ หากแต่เป็นการปฏิบัติตามหลักที่ยอมรับกันว่าเป็นสากล เป็นวิทยาศาสตร์ เป็นเหตุเป็นผล มีใช้เป็นลัทธิหรือเป็นความเชื่อถืออย่างมง่าย จุดหมายปลายทางของการปฏิบัติตามวิธีนี้ก็คือ การขจัดความไม่บริสุทธิ์ หรือ ขจัดกิเลสทั้งหลายให้หมดสิ้นไปจากส่วนที่ลึกที่สุดของจิตใจของเรา^{๑๒}

๔.รูปแบบการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาวิจัยเอกสาร(Documentary Research) โดยมีวิธีดำเนินการและขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

๑. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย จากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยศึกษาค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่น ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่, ห้องสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และแหล่งข้อมูลความรู้อื่นๆ

๒. นำข้อมูลที่ได้มาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และ เขียนงานวิจัยพร้อมนำเสนอแนวคิดของผู้วิจัย โดยให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และตอบปัญหาที่ต้องการทราบ

๓. สรุปผลการวิจัยและนำเสนองานวิจัย

^๙ เอส.เอน. โกเอ็นก้า, ธรรมบรรยาย (แปลและเรียบเรียงจากธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐วัน), (กรุงเทพมหานคร : ที.พี.พรินท์จำกัด, ๒๕๓๗).

^{๑๐} เอส.เอน. โกเอ็นก้า, สรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับการรับใช้ธรรมะของธรรมบิกร, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๔๖).

^{๑๑} เอส.เอน. โกเอ็นก้า, ธรรมบรรยาย, (หลักสูตร ๓ วัน), (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ม.ป.ป.).

๕.สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติธรรมอานาปานสติตามแนวคำสอนของพุทธทาสภิกขุ และ ของ เอส.เอน. โกเอ็นก้า ในบทที่ ๕ พบว่า แนวการสอนและการปฏิบัติธรรมของทั้งสองท่าน มีทั้งส่วนที่แตกต่างกันและสอดคล้องกัน กล่าวคือ ในส่วนที่แตกต่างกัน เช่นการอธิบายเรื่องการดับทุกข์ต่างกัน พุทธทาสมองว่า ก็ด้วยการดับความยึดมั่นถือมั่นด้วยการทำจิตของเราให้ว่าง คือทำจิตของเราให้ละอึดตา หรือละความยึดมั่นถือมั่น ละความมีตัวมีตน ละความเป็นของๆตน เมื่อละวางได้ถึงที่สุดแล้ว เราก็จะพ้นทุกข์หรือดับทุกข์ได้ในที่สุด ส่วนท่านโกเอ็นก้า ได้อธิบายเรื่องการดับทุกข์โดยยกเอาทางสายกลาง กล่าวคือ การละเว้นความชั่ว การทำแต่ความดี และการทำใจให้บริสุทธิ์

รูปแบบและวิธีการปฏิบัติที่ต่างกัน พุทธทาส มองว่ามนุษย์มีความทุกข์เพราะเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นมีอุปาทาน ดังนั้นการดับทุกข์ก็คือการดับความยึดมั่นถือมั่น ได้แก่การทำจิตของเราให้ว่าง หมายถึงการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่สภาวะของจิตที่ว่าง คือทำจิตของเราให้ละอึดตา หรือละความยึดมั่นถือมั่นในชีวิตประจำวัน นั่นคือการดับกิเลส ให้จิตอยู่ในสภาพเดิม เราก็จะถึงสภาวะที่จิตว่าง สรุปวิธีแก้ปัญหาก็ได้ ๓ ประการคือ

(๑) จงทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง^{๑๑} เราจะต้องทำงานด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น อย่าทำด้วยความรู้สึกว่าจะเพื่อชื่อเสียง เพื่อรายได้ หรือเพื่อฐานะทางสังคม

(๒) เจริญสติปัฏฐาน^{๑๒} ด้วยการปฏิบัติ อานาปานสติ ซึ่งสามารถนำมาปฏิบัติได้ ท่านสรุปสั้นๆว่า การลดอึดตา ตัวกูของกูนั้น ให้ทำด้วยสติปัญญา โดยอธิบายว่า ปัญญานั้นหมายถึงวิชา คือความรู้ว่าตัวเรานั้นไม่มีแก่นสาร ไม่มีตัวตน มีแต่ความว่างเปล่า นี่คือนิพพานเป็นการหยั่งรู้สภาพความเป็นจริงของชีวิต ท่านจึงสอนว่า ให้เราเอาปัญญานี้มาใช้ให้ถี่ขึ้น ใช้บ่อยมากขึ้น คือปฏิบัติธรรมมากขึ้น ปฏิบัติทุกขณะได้ยิ่งดี การดึงเอาปัญญามาใช้ระลึกรู้ทันทั่วทั้งที่ เรียกว่า สติ

รวมความว่า ความรู้ที่ติดต่อกันเรื่อยๆ โดยใช้ปัญญาเป็นพื้น ระลึกรู้ทันทั่วทั้งที่ เรียกว่า สติ การใช้สตินั้นควบคุมจนกว่าจะแก้ปัญหาเสร็จเรียกว่า สัมปชัญญะ สติปัญญาและสัมปชัญญะไม่ใช่จะใช้เฉพาะเรื่องตัวกูของกูเท่านั้น แต่เป็นธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนให้ใช้ในทุกกรณี (๓) ตกบันไดพลอยโจน วิธีสุดท้าย ท่านพุทธทาสบอกว่า การลดอึดตา ลดตัวกูของกู ตัวฉันของฉัน อย่างแท้จริงนั้น ให้ทำตอนที่ตายด้วย เหมือนตกบันไดพลอยโจน ถ้าจะตายแล้ว ก็อย่านอนตายตาไม่หลับ ตาก็ตายไปสิ เลิกยึดมั่นถือมั่นในตอนนั้น ซึ่งจะได้ประโยชน์ตอนนั้นด้วย^{๑๓} แต่เราทำไม่ได้ถ้าหากว่าไม่ทำงานด้วยจิตว่าง ไม่เจริญสติปัญญาในชีวิตประจำวัน นี่คือการระบวนการแก้ปัญหาก็แก้ทุกข์ของท่านพุทธทาส^{๑๔}.

^{๑๑} พุทธทาสภิกขุ, ความสุขแท้มีอยู่แต่ในงาน, ธรรมบุชา, ๒๕๒๔.

^{๑๒} พุทธทาสภิกขุ, แก่นพุทธศาสนา, หน้า ๑๖๕ - ๑๖๗.

^{๑๓} “ร่างกายมันต้องแตกแน่ มันแก่ชรา มันถึงที่สุดแล้ว มันต้องแตกแน่ เรียกว่าตกบันไดลงมาแล้ว นี่พลอยกระโจนเลย กระโจนสู่ความดับไม่เหลือ เพราะทำความรู้สึกในใจว่า ไม่มีอะไรที่น่าเอนาเป็นที่ไหน นี่เรียกว่ากระโจนอย่างถูกต้อง เพราะฉะนั้นมันจึงไม่เจ็บไม่ปวดอะไรเลย” พุทธทาสภิกขุ, แก่นพุทธศาสนา, สุขภาพใจ, ๒๕๔๘ หน้า ๑๗๑.

^{๑๔} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), เปรียบเทียบแนวคิด พุทธทาส กับ ชาตรี, หน้า ๔๖ - ๕๔.

ส่วนเอส.เอน โกเอ็นก้า มีแนวคิดเรื่องวิธีการดับทุกข์ คือการละเว้นความชั่ว การทำแต่ความดี การทำให้บริสุทธิ์ ทางสายนี้ เป็นทางสายสากลที่ชนทุกชาติทุกศาสนาจะปฏิบัติได้ เมื่อใดก็ตามที่คนเราเกิดกิเลสขึ้นในใจ คนๆนั้นก็จะทุกข์เหมือนตกรอกในทำนองเดียวกัน ทางสากลที่ท่าน เอส.เอน โกเอ็นก้า พูดถึงก็คือ อริยมรรคมืองค์แปด ซึ่งแบ่งออกได้เป็น ๓ หมวด คือ ศีล สมาธิ และ ปัญญา ศีล คือ จริยธรรมอันเกิดจากการงดเว้นจากการประพฤติดังทั้งทางกายและวาจา สมาธิ คือ การปฏิบัติเพื่อควบคุมจิตใจ การฝึกทั้ง ๒ หมวดไปพร้อมๆกัน จะช่วยให้ปฏิบัติได้ดีขึ้น แต่ทั้งศีล และสมาธิ ก็ยังไม่สามารถขจัดกิเลสที่เกาะกุมจิตใจให้หมดไปได้ จึงต้องมีการฝึกในหมวดที่ ๓ อันได้แก่ ปัญญา ซึ่งเป็นการพัฒนาสติปัญญา และ วิปัสสนาญาณ เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์หมดจด เมื่อคนเราเริ่มเข้าใจคำว่า อนิจจัง หรือความไม่เที่ยง จากภายในกายตนแล้วก็จะส่งผลให้มีปัญญามองเห็นอนัตตา อันได้แก่ ความไม่มีตัวตน ไม่มีของตนทั้งภายในกาย และภายในจิตใจว่า ไม่มีอะไรที่คงทนอยู่ได้เกินชั่วขณะหนึ่งไม่มีอะไรที่คนเราจะสามารถชี้ได้ว่า จะไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นกายหรือจิตใจ เพราะถ้ามีอะไรสักอย่าง ที่เป็นของเราจริงๆแล้ว เราก็จะต้อง สามารถเป็นเจ้าของได้ ควบคุมและรักษาไว้ได้ แต่แท้จริงแล้ว คนเราไม่สามารถที่จะควบคุม และรักษาอะไรไว้ได้เลย แม้แต่ร่างกายของเราเอง อวัยวะทุกส่วนมีการเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะปรารถนาที่จะยืดอายุให้คงทนไว้อย่างไร เมื่อได้เข้าใจ และมองเห็น อนิจจังและอนัตตา แล้วต่อไปปัญญาขั้นที่สามก็จะพัฒนาขึ้นมา ทำให้เห็นทุกข์ คือความทุกข์ หากคนเราต้องการเป็นเจ้าของ หรือยึดถือในสิ่งที่มีความเปลี่ยนแปลง ที่เราไม่อาจจะควบคุมได้เราก็จะเพิ่มความทุกข์ให้กับตนเองมากขึ้น

โดยสรุปการปฏิบัติตามแนวทางของเอส.เอน. โกเอ็นก้า มี ๒ ประการ คือ

๑) การทำลายสิ่งกีดขวางระหว่างจิตสำนึกกับจิตใต้สำนึก หรือ ฌวังคจิต โดย ปกติจิตสำนึกจะไม่รู้ว่าการปรุงแต่งต่างๆ เกิดขึ้นในจิตไร้สำนึกตลอดเวลา แต่ความไม่รู้ หรือ อวิชชาได้ปิดบังเอาไว้ เมื่อการปรุงแต่งเหล่านี้มาปรากฏขึ้นในจิตสำนึก ความเข้มข้นก็จะมีมากขึ้น จนกระทั่งมีอำนาจเหนือจิตใจด้วย วิธีปฏิบัติแบบนี้ จะช่วยพัฒนาจิตใจ ให้มีสติระลึกในสิ่งที่เกิดขึ้น ความไม่รู้หรืออวิชชา ก็จะถูกขจัดออกไป

๒) คือ อุเบกขา หรือการวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยความชอบหรือชัง การที่เรามีสติระลึกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น แล้วไม่ไปปรุงแต่งไม่ผูกปมโลภะ หรือโทสะ ขึ้นมาใหม่ เราย่อมจะไม่สร้างทุกข์ให้ตนเอง

ในส่วนที่สอดคล้องกัน เช่น การอธิบายเรื่องธรรมะที่สอดคล้องกัน การอธิบายเรื่องทุกข์สอดคล้องกัน การอธิบายสาเหตุแห่งทุกข์และกระบวนการเกิดทุกข์สอดคล้องกัน ทั้งพุทธทาส และ เอส.เอน. โกเอ็นก้า มองว่าสาเหตุของความทุกข์มาจากอุปาทานคือ ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนของตน (ตัวกูของกู) ในทุกสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้อง ซึ่งมีกระบวนการเกิดขึ้นอย่างเป็นระบบตามหลักปฏิจจสมุปบาทฝ่ายเกิดทุกข์ กล่าวคือ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นขณะมีการกระทบกันระหว่างตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์^{๑๕} โดยปราศจากการควบคุมของสติหรือเป็นการรับรู้ที่ประกอบด้วยอวิชชาเป็นต้นเหตุ เมื่อมีการสัมผัสของอายตนะภายใน

^{๑๕} พุทธทาสภิกขุ, โอสาเรตัพพธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๙), หน้า ๑๕๐.

กับอารมณ์ภายนอกที่ประกอบด้วยอวิชา อวิชาก็เป็นปัจจัยให้เกิดสังขารคือการปรุงแต่งในฝ่ายที่จะทำให้เกิดทุกข์ สังขารก็เป็นปัจจัยปรุงแต่งวิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะให้ตื่นตัวพร้อมทำหน้าที่รองรับอวิชา ผัสสะที่มีอวิชาคอยหนุนย้อมเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจอันง่ายต่อการที่จะเป็นไปในทางที่จะเกิดทุกข์ เวทนาที่มีอวิชาคอยหนุนย้อมเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาคือความอยาก ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทานคือตัวผู้อยาก(ตัวกู) อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพคือตัวผู้อยากที่เข้มข้นแก่ตัวเต็มที ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติคือความเกิดขึ้นแห่งตัวตน(ตัวกู) ที่ปรากฏชัดเจนแจ่มชัดในความรู้สึกพร้อมที่จะไขว่คว้าสิ่งต่าง ๆ มาเพื่อตนและเป็นปัจจัยส่งต่อให้เกิดทุกข์ต่อไป การใช้สติเป็นบาทฐานในการปฏิบัติเหมือนกัน พบว่าทั้งสองสำนักใช้สติเป็นบาทฐานในการฝึกปฏิบัติเหมือนกัน กล่าวคือ พุทธศาสนเน้นการใช้อานาปานสติเป็นหลักในการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน พุทธศาสนได้อธิบายการปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ ขั้น แบ่งเป็น ๔ หมวด ของสติปัฏฐาน ๔ กล่าวคือ หมวดกาย ๔ ขั้น หมวดเวทนา ๔ ขั้น หมวดจิต ๔ ขั้น และหมวดธรรมอีก ๔ ขั้น รวมเป็น ๑๖ ขั้นตอน รายละเอียดผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทที่ ๓ สอดคล้องกับการปฏิบัติกรรมฐานสำนักปฏิบัติกรรมฐานของเอส.เอน. โกเอ็นก้า ที่ให้ผู้ปฏิบัติเริ่มการฝึกปฏิบัติโดยมีสติดูลมหายใจ อานาปานสติ เป็นเบื้องต้น นั่นก็คือการยึดสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกาย หลังจากนั้น เอส.เอน. โกเอ็นก้า ก็จะเน้นการสอนให้ไปฝึกปฏิบัติในหมวดเวทนา เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันเวทนาต่างๆที่เกิดขึ้น ให้คอยสังเกตความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้ดูเฉยๆ โดยไม่เข้าไปปรุงแต่งต่อเติมเวทนาที่เกิดขึ้นก็จะค่อยๆดับไปดับไปตามกฎของอนิจจัง

จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติของทั้ง ๒ ท่านสอดคล้องกันคือ เน้นการใช้สติเป็นบาทฐานในการปฏิบัติอย่างแท้จริง ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติ คอยกำกับดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ จึงจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติในขั้นที่สูงยิ่งขึ้นต่อไป.

๖. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และบูรณาการปรับใช้ในการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งพอจะจำแนกได้เป็นดังต่อไปนี้

๑. การจากศึกษาผู้วิจัยพบว่า แต่ละสำนักปฏิบัติกรรมฐานมีวิธีการในการนำหลักการอานาปานสติมาประยุกต์ใช้ในการสอนและการปฏิบัติตามแนวทางของตนแตกต่างกันออกไป แต่มีเป้าหมายสูงสุดเหมือนกัน คือมุ่งสู่การพ้นทุกข์ เข้าถึงบรมสุข คือบรรลุถึงมรรคผลนิพพานเป็นที่สุดเหมือนกัน

๒. นักการศึกษา นักการศาสนา และผู้ปฏิบัติ มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรจะศึกษาเรื่องอานาปานสติไม่ว่าจะเป็นในทางพระพุทธศาสนา หรือทางศาสนาอื่นๆ ที่มีลักษณะคำสอนในธรรมนองเดียวกัน อย่างลึกซึ้ง เพราะจะเป็นประโยชน์อย่างมาก จะได้ทราบว่าที่มีการปฏิบัติอานาปานสติในปัจจุบันมีความเป็นมาอย่างไร ทุกคนที่นับถือศาสนาอื่นๆ สามารถปฏิบัติได้โดยไม่ต้องพะวงในเรื่องที่คาบเกี่ยวกันในทางศาสนา ที่เป็นข้อห้ามทางศาสนา เมื่อผู้ปฏิบัติได้ศึกษาอย่างลึกซึ้งก่อนการปฏิบัติแล้ว ก็จะทำให้การปฏิบัติถูกต้องตรงตามแนวทางที่ควรจะเป็นและบรรลุผลตามที่ต้องการในที่สุด

บรรณานุกรม

ก.ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

_____. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข.ข้อมูลทุติยภูมิ

พุทธทาส อินทปัญโญ. อานาปานสติ สมบูรณ์แบบ. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

_____. แนวการปฏิบัติธรรมในสวนโมกข์. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๔.

_____. ธรรมานุกรมธรรมโฆชน์ ฉบับประมวลธรรม ๑. รวบรวมเรียบเรียงโดย พินิจ รักทองหล่อ. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

_____. ชุมนุมปาฐกถาชุดพุทธธรรม. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๐.

_____. ประมวลธรรมท่านพุทธทาสและแถลงการณ์ ๕๐ ปี สวนโมกข์. รวบรวมโดย พระคุณเจ้า เมธะกุโร. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ม.ป.ป.

_____. ปฏิจสงมุปาทกกับอานาปานสติ. กรุงเทพมหานคร : อดัมมโย, ม.ป.ป.

_____. วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๓๖.

_____. อานาปานสติภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๓.

_____. การปฏิบัติกรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : เทพอักษรการพิมพ์, ๒๕๒๗.

สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า. ธรรมบรรยาย. (แปลและเรียบเรียงจากธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน). กรุงเทพมหานคร : ที.พี.พรินท์จำกัด, ๒๕๓๗.

_____. ธรรมบรรยาย. (หลักสูตร ๓ วัน). กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ม.ป.ป.

_____. มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่ความหลุดพ้น. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๔๖.

_____. มหาสติปัฏฐานสูตรแปล. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๕๑.