

วารสารธรรมเพื่อชีวิต
Journal of Dhamma for Life

วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

Academic Article - DOI: 1014456/jdl.2023.7

วิธีเจริญอานาปานสติ Anapanasati Practicing Method

พระมหาวีรชัย ขจรสุวรรณ์

Phramaha Veerachai Khajonsuwan

ARTICLE INFO

Name of Autor:

พระมหาวีรชัย ขจรสุวรรณ์

บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏ
ราชวิทยาลัยPhramaha Veerachai Khajonsuwan
Graduate School, Mahamakut
Buddhist UniversityEmail: veerachai.kha@mbu.ac.th

คำสำคัญ:

อานาปานสติ; พระพุทธศาสนา;
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

Keywords:

Anapanasati; Buddhism; The Lord
Buddha

Article history:

Received: 15/02/2023

Revised: 01/03/2023

Accepted: 30/03/2023

Available online: 31/03/2023

This is an open-access article under
the CC by license (<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>)

ABSTRACT

Anapanasati is a method of meditation that is very important in Buddhism because it is a meditation that can be practiced anywhere and anytime. Even the Lord Buddha attained enlightenment by this method. It also helps the mind to relax. Stress brings peace and comfort and is the only meditation emotion that can be practiced concurrently between Samatha and Vipassana.

Anapanasati is, in fact, a tool for the realization of the four foundations of mindfulness, which leads to the full cycle of the seven enlightenment and finally enlightenment and liberation. All of this can happen in a single breath under the condition that it must be practiced correctly. which the Buddha said that "Anapanasati that a monk has developed and done much has great fruit and great merit. A bhikkhu who has developed Anapanasati If you do a lot; you will be able to complete the four foundations of mindfulness. A bhikkhu who has cultivated the four foundations of mindfulness, and has made much of it, can complete the seven enlightenment factors. A bhikkhu who has cultivated the seven enlightenment factors and has made much of them can perfect his knowledge and liberation". Therefore, the development of Anapanasati is important and is a method that is easy to practice and has quick results suitable for people of all ages, whoever has developed and done a lot. It would have a lot of effect and a lot of merit.

บทคัดย่อ

อานาปานสติ เป็นวิธีเจริญภาวนาที่สำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนาเพราะเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้สะดวกทุกที่ ทุกเวลา แม้แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณด้วยวิธีการนี้นอกจากนี้ยังช่วยให้จิตใจผ่องคลายหายเครียด เกิดความสงบกายสบายใจ และเป็นอารมณ์กรรมฐานเพียงอย่างเดียวที่สามารถปฏิบัติต่อเนื่องผานกันได้ในขณะที่เดียวกันระหว่างสมถะและวิปัสสนาอานาปานสตินี้แท้จริงแล้ว ก็คือเครื่องมือในการทำสติปัฏฐานทั้งสี่ ให้ถึงพร้อมบริบูรณ์ซึ่งเป็นเหตุส่งต่อให้โพชฌงค์ทั้งเจ็ดเต็มรอบ และนำไปสู่วิชชาและวิมุตติ ในที่สุดโดยทั้งหมดนี้เกิดขึ้นได้ในลมหายใจเดียวภายใต้เงื่อนไขที่ว่า จะต้องเป็นการปฏิบัติที่ตรงวิธี พระพุทธองค์ตรัสว่า “อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน 4 แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ 7 แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้” การเจริญอานาปานสติ จึงมีความสำคัญและเป็นวิธีที่ปฏิบัติได้ง่ายและได้ผลเร็ว เหมาะแก่มนุสยทุกชั้นวัย ผู้ใดเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ก็ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

1. บทนำ

อานาปานสติเป็นวิธีในการพัฒนาสติด้วยการคุมลมหายใจเข้าออกซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายเพราะใช้สิ่งที่ เป็นธรรมชาติที่ใกล้ตัวที่สุดนั่นก็คือลมหายใจของตนเอง เป็นเครื่องมือเพื่อให้เกิดความระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาแม้จะเป็นวิธีที่ง่ายแต่ผลลัพธ์ที่ได้จากอานาปานสตินั้น ประเมินค่ามิได้ อานาปานสติเป็นวิธีฝึกสติที่ได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน, เดิน, นั่ง, นอนหรือแม้แต่กระทำการกิจกรรมใดก็ตาม การรับรู้ลมหายใจจะทำให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ ไม่สั่นไหวคล้อยตามไปกับสภาวะธรรมภายนอกที่เข้ามากระทบอานาปานสติเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ตลอดพระชนม์ชีพแม้แต่ในวันที่พระองค์ตรัสรู้ก็ทรงเจริญอานาปานสตินี้เป็นเบื้องแรก อานาปานสติเป็นข้อปฏิบัติได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา (พรมรินทร์ อุทัยสมบัติ, 2555) หมายความว่าจะใช้ปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแน่วแน่ไปอย่างเดียวกันได้หรือจะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานครบทั้ง 4 อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้อต่อสมาธิจิตในการใช้เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่ อานาปานสติเป็นสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากรวมทั้งทรงสนับสนุนให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติและพระพุทธองค์ทรงใช้เป็นวิธารธรรมทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ดั่งนั้น ดังนั้นจึงได้เขียนเรื่องการเจริญอานาปานสติ 16 ขั้นที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร (พระกิตติพัฒน์, 2564) เพื่อให้ท่านผู้สนใจได้อ่านและเป็นพื้นฐานในอันจะนำไปศึกษาต่อเพิ่มเติมและนำไปประพฤติปฏิบัติต่อไป

2. ความหมายของอานาปานสติ

อานาปานสติ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก คือสติปรารภลมหายใจ “อานะ” แปลว่า ลมหายใจออก และ “อปานะ” แปลว่า ลมหายใจเข้า รวมกับคำว่า “สติ” แปลว่า ความระลึกรู้ “อานาปานสติ” จึง

หมายถึง การกำหนดความรู้สึกไว้ที่ลมหายใจนั่นเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) ดังที่พระสารีบุตรได้ให้ความหมายของอานาปานสติในสติปัฏฐาน 4 ว่า “คำว่า อานะ อธิบายว่า ลมหายใจเข้า ไม่ใช่ลมหายใจออก คำว่า อปานะ อธิบายว่า ลมหายใจออก ไม่ใช่ลมหายใจเข้า สติเข้าไปตั้งอยู่ที่ลมหายใจเข้าหายใจออก ผู้ใดหายใจเข้า สติย่อมปรากฏแก่ผู้นั้น ผู้ใดหายใจออก สติย่อมปรากฏแก่ผู้นั้น” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อานาปานสตินี้ เป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา เพราะมีตรัสไว้ในหลายพระสูตร เช่น ในทีฆนิกาย มหาวรรค “มหาสติปัฏฐานสูตร” และมีขณิกนิกาย มูลปณณาสก์ กล่าวถึงอานาปานสติที่จัดเป็นส่วนหนึ่งของกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน, ใน มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ “อานาปานสติสูตร” และในสังยุตตนิกาย มหาวรรค “กิมิลสูตร” และ “ปฐมอานันทสูตร” เป็นต้น และอานาปานสตินี้พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญมากกว่าวิธีการเจริญสมาธิแบบอื่นๆ และทรงสนับสนุนให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ แม้ว่าจะเป็นพระอรหันต์แล้วก็ตาม ดังที่ตรัสไว้หลายแห่งว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิแม้ในที่เจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และ ทำอุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือน ฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นท้ายฤดูร้อน ถูกฝนใหญ่นอกฤดูกาล ทำให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว อานาปานสติสมาธิที่เจริญแล้ว อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็น ธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วให้ อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว”

“ภิกษุทั้งหลาย การที่กายไม่ไหวหรือเอนเอียง หรือการที่จิตไม่ ไหวหรือดิ้นรนเพราะสมาธิใดที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว สมานันท์ ภิกษุนั้นได้ตามความปรารถนาโดยไม่ยาก ได้โดยไม่ลำบาก การที่ กายไม่ไหวหรือเอนเอียง หรือการที่จิตไม่ไหวหรือดิ้นรน เพราะสมาธิ อย่างไหนที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว คือ การที่กายไม่ไหวหรือ เอนเอียง หรือการที่จิตไม่ไหวหรือดิ้นรน เพราะอานาปานสติสมาธิที่ ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว”

นอกจากนี้พระองค์ทรงยกย่องอานาปานสติว่าเป็นไปเพื่อธรรม ๗ อย่าง และทรงยกย่องผู้เจริญอานาปานสติว่าเป็นผู้ทำตามคำสอนของพระองค์ด้วย

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำ ให้มากแล้ว (1) ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่ายโดยส่วนเดียว (2) เพื่อคลายกำหนด (3) เพื่อความดับ (4) เพื่อความสงบ (5) เพื่อความรู้ยิ่ง (6) เพื่อความตรัสรู้ (7) เพื่อนิพพาน ธรรมอย่างหนึ่ง คืออะไร? คือ อานาปานสติ”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลายถ้าภิกษุเจริญอานาปานสติแม้ชั่วการ ลัดนิ้วมือเดียว ภิกษุนี้เรากล่าวว่าอยู่ไม่เหินห่างจากฌาน ทำตามคำสอน ของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ไม่ฉันบิณฑบาตของชาวแคว้นแคว้น เปลาๆ จะป่วยกล่าวไปไปถึงผู้กระทำให้มากซึ่งอานาปานสติเล่า” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534)

3. หลักการเจริญอานาปานสติ

พระองค์ตรัสไว้ในอานาปานสติสูตร ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย กิ้อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมากมีอานิสงส์มาก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า (สมเด็จพระพุทธชินวงศ์, 2555)

- 1) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
- 2) เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น
- 3) สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า
- 4) สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักระงับกายสังขารหายใจออก ว่าเรารู้จักระงับกายสังขาร หายใจเข้า
- 5) สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ปิตติหายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ปิตติ หายใจเข้า
- 6) สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้สุขหายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า
- 7) สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขารหายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า
- 8) สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักระงับจิตสังขาร หายใจออก ว่าเรารู้จักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า
- 9) สำเนียงอยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตหายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า
- 10) สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักทำจิตให้ระงับ หายใจออก ว่าเรารู้จักทำจิตให้ระงับ หายใจเข้า
- 11) สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักตั้งจิตมั่น หายใจออก ว่าเรารู้จักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
- 12) สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักปล่อยจิต หายใจออก ว่าเรารู้จักปล่อยจิต หายใจเข้า
- 13) สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า
- 14) สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนดหายใจเข้า
- 15) สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออกว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า
- 16) สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แลจึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

เบื้องต้นพระองค์ให้หาที่สงบเหมาะแก่การเจริญสติ ไม่มีสิ่งรบกวนสามารถเจริญสติได้อย่างสะดวก สิ่งแวดล้อมเกื้อกูลชวนแก่การปฏิบัติ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า “โดยเฉพาะผู้เริ่มฝึกอานาปานสติสมาธิ เปรียบเหมือนคนหัดว่ายน้ำใหม่ ต้องอาศัยอุปกรณ์ช่วย หรือเริ่มหัดในน้ำสงบที่ไม่มีคลื่นลมแรงก่อน”

ในการนั่งเจริญสตินั้นพึงนั่งในท่าที่ร่างกายผ่อนคลายสบายสามารถนั่งได้นานๆ และท่าที่เหมาะสมในการนั่งและได้ผลดีนั้น นั่นก็คือ ท่านั่งขัดสมาธิ ที่เรียกว่า นั่งคู้บัลลังก์ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายเพิ่มเติมว่า “ตั้งกายตรง คือ ให้ร่างกายท่อนบน ตั้งตรง กระดูกสันหลัง 16 ข้อ มีปลายจดกัน หนึ่งเนื้อและเอ็นไม่ขัด ลมหายใจเดินสะดวก เป็นท่านั่งที่มั่นคง (มูลนิธิพุทธโฆษาณ, 2553) เมื่อเข้าที่เรียบร้อยแล้วจะมีดุลยภาพอย่างยิ่ง กายจะเบา นั่งอยู่ได้นานโดยไม่มีทุกขเวทนารบกวน ช่วยให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น ส่วนตาอาจจะหลับหรือลืม ถ้าลืมให้ทอดตาลงหรือมองที่ปลายจมูกให้เป็นทีสบาย ใจไม่ซ่าน เมื่อนั่งเข้าที่แล้ว ควรหายใจยาวลึกๆ และช้าๆ เต็มปอดประมาณ 2-3 ครั้งพร้อมกับตั้งความรู้สึกให้ตัวโล่งและสมองโปร่งสบาย แล้วจึงนำสติไปกำหนดที่ลมหายใจเข้า-ออก ของตัวเอง ทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ละความฟุ้งซ่านต่างๆ เมื่อจิตหนีไปก็รู้ว่าจิตหนีไปแล้วให้ดึงจิตกลับมาที่ลมหายใจ

4. สรุป

ในการเจริญอานาปานสติ ขั้น ที่ 1-4 พึงพิจารณาสังเกตลมหายใจให้รู้ชัดทั้งลมเข้าลมออก เริ่มตั้งแต่ความสั้นยาวของลมหายใจจนถึงความรู้ชัดตลอดลมหายใจทั้งปวง ให้พิจารณาว่าลมหายใจนั้นมันปรุงแต่งกาย เมื่อบังคับลมหายใจให้ระงับ กายเนื้อจะระงับเมื่อลมหายใจละเอียด กายเนื้อจะละเอียด เมื่อลมหายใจสงบ กายเนื้อจะสงบ เมื่อกายสังขารระงับ ลมหายใจสงบ จะทำให้เกิดสมาธิ ได้รับปิติและสุขตามมา

ขั้นที่ 5-8 ให้พิจารณาปิติให้ครบถ้วน มีลักษณะอย่างไร มีอาการอย่างไร มีอิทธิพลอย่างไร แล้วปรุงแต่งจิตอย่างไร ปรุงแต่งความนึกคิดอย่างไร ต่อไปให้พิจารณาความสุขให้ครบถ้วนเช่นเดียวกับปิติ ให้รู้สึกรู้ว่าทั้งปิติและความสุขปรุงแต่งจิต ฝึกกำหนดการเกิด-การดับของเครื่องปรุงแต่งจิต เมื่อปิติเกิดก็รู้ว่าปิติเกิด เมื่อปิตินั้นดับก็รู้ว่าปิตินั้นดับ เห็นความไม่เที่ยงและไม่ใช่อัตนของเครื่องปรุงแต่งจิต เมื่อควบคุมเวทนาได้จะควบคุมการปรุงแต่งจิตได้ และสามารถบังคับจิตได้

ขั้นที่ 9-12 ให้พิจารณาจิตให้ครบถ้วน ว่ามีลักษณะอย่างไร มีบทบาทอย่างไร ทำหน้าที่อะไร ท่านพุทธทาสภิกขุ อธิบายว่า จิตเป็นธาตุตามธรรมชาติ เป็นธาตุฝ่ายนาม ไหวได้เร็วรู้สึกรวดเร็ว ต้องอาศัยกายหรือธาตุฝ่ายรูปในการแสดงบทบาท ไม่สามารถอยู่ได้ตามลำพัง เมื่อแยกรูปและนามออกจากกัน จะไม่สามารถทำอะไรได้

จิตทำหน้าที่ คิด นึก รู้สึก (สุข ทุกข์) และรับรู้อารมณ์ (ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) กำหนดจิตให้รู้ทั่วถึงโดยเมื่อจิตมีโลภะ ก็รู้ว่าจิตมีโลภะ จิตไม่มีโลภะ ก็รู้ว่าจิตไม่มีโลภะ กำหนดเช่นเดียวกันกับโทสะและโมหะ จิตฟุ้งซ่านหรือสงบ จิตมีสมาธิหรือจิตไม่มีสมาธิ จิตตั้งมั่นในสมาธิหรือจิตไม่ตั้งมั่นในสมาธิ ถ้าจิตตั้งมั่นในสมาธิแสดงว่าหมดกิเลส ไม่มีสิ่งอื่น (กิเลส) เจืออยู่ในจิต จะบังคับจิตได้ สามารถบังคับจิตให้มีความปราโมทย์บันเทิงได้ตามที่ต้องการ เพื่อเป็นบาทฐานของวิปัสสนาเพื่อปัญญาในการก้าวเข้าสู่การบรรลุมรรคผล นิพพาน ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวเสริมว่า ความบันเทิงของจิตนี้เป็นสิ่งที่ต้องการทั้งทางโลกและทางธรรม ถ้าต้องการความปิติปราโมทย์ขึ้นมาเมื่อใด ก็สามารถปฏิบัติอานาปานสติย้อนไปที่การทำกายสังขารคือ ลมหายใจให้สงบระงับ จะเกิดความพอใจ ปิติปราโมทย์ และสุขขึ้นมา ถ้าปฏิบัติได้ดังนี้จะสามารถปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ได้ด้วยความรู้สึกพอใจ เมื่อบังคับจิตให้ตั้งมั่นได้ จิตนี้จะมีความเหมาะสมแก่หน้าที่การงาน เรียกว่าจิตเป็นกัมมนิยะ (active) มีลักษณะ 3 ประการคือ 1) บริสุทธิ์ ไม่มีอะไรบกพร่อง 2) ตั้งมั่นด้วยการรวมกำลังเป็นจุดเดียว เรียกว่า เอกัคคตาจิต 3) พร้อมที่จะทำหน้าที่อย่างดีที่สุด สามารถบังคับจิตให้ปล่อยอารมณ์ร้ายๆ ออกไปได้ จะเป็นจิตที่เป็นอิสระ มีความสงบเย็น ปราศจากอารมณ์และความหม่นหมอง

ขั้นที่ 13-16 ก้าวเข้าสู่ขั้นวิปัสสนา จิตที่ถูกอบรมจนเหมาะสม จะมีปัญญาและนิมิตลอ่อนโยนน้อมไปทางใดก็ได้ ให้น้อมไปในการพิจารณาธรรม พิจารณานามารูปเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือนามารูปไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และไม่ใช่อัตตา จึงไม่ควรยึดมั่น ถือมั่นให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในนามารูปนั้นออก หายใจเข้ากำหนดความคลายออกหายใจออกกำหนดความคลายออก รู้สึกได้ด้วยจิต เห็นการดับลงของกิเลส อันได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ เมื่ออุปาทานดับลง ความทุกข์จะดับลงด้วยเช่นกัน ให้พิจารณาเห็นการดับลงหรือสิ้นสุดแห่งสิ่งนั้นตามอำนาจของวิราคะ (ความเบื่อหน่าย คลายกำหนด) ถ้าวิราคะมาก ก็ดับมาก ดับหมด จนได้ผลของความดับคือหมดทุกข์ นิโรธะ ความเย็น นิพพาน คือนามารูปสู่ธรรมชาติ เป็นอันเสร็จสิ้นภารกิจของการดับทุกข์

5. เอกสารอ้างอิง

- พรอมรินทร์ อุทัยสมบัติ. (2555). *ศึกษาแนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส*. ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพุทธศาสตร์และศิลปะแห่งชีวิต บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระกิตติพัฒน์ ธงสถาพรวัฒนา และ วิโรจน์ คัมครอง. (2564). การศึกษาสมถยานิกในอานาปานสติสูตรตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(2), 607-618.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ 35, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิธรรม.

มูลนิธิพุทธโฆษาณ. (2553). พุทธวจนฉบับ 6 อานาปานสติ. กรุงเทพฯ: คิว พรินท์ แมแนจเม้นท์จำกัด.

มหาวิทยาลัย. (2534). พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์. (2555). อานาปานสติภาวนา. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นการพิมพ์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. สืบค้น 10/01/2566. จาก
<https://84000.org/tipitaka/dic/ditem.php?i=346>.