



Buddhist Innovation Review



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวทางพุทธทาสภิกขุสู่ลมหายใจแห่งสติ
Improving the Quality of Life Through the Practice of Anāpānasati Follow the Path of
Buddhadasa Bhikkhu to the Breath of Mindfulness

Research Articles

บทความวิจัย

พระมหาคณิน โสthro (เมืองเกิด)

Phramaha kanin Sotharo (Muangkerd)

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph.D. Stude Department of Buddhist Studies Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya
University

E-mail. ksartharo@gmail.com

Article history

Received: September 29 2024 / Revised: October 27 2024

Accepted: November 21, 2024 / Available Online: December 2, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวทางพุทธทาสภิกขุ และ 3) เพื่อนำเสนอการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวทางพุทธทาสภิกขุ สู่ลมหายใจแห่งสติ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 27 รูป/คน วิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลในรูปแบบการพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับบุคคล เพื่อให้สามารถพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายที่พึงปรารถนา การมีความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น มีอาชีพ มีรายได้ที่พอเพียงต่อการดำเนินชีวิต มีคุณธรรมและศีลธรรม สามารถช่วยยกระดับทั้งตนเองและสังคมให้มีคุณค่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติอานาปานสติเป็นวิธีที่จะให้รู้แจ้ง ซึ่งความทุกข์เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมมันได้ ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวว่าสิ่งแรกที่ต้องรู้จักนั้นคือความทุกข์ และความเห็นแก่ตัวเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ สุขญตา แปลว่าความเป็นของว่าง คือว่างจากความเป็นตัวตน อานาปานสติภาวนาสามารถทำได้ทุกเวลา ทำได้ในทุกอิริยาบถแต่ที่ดีที่สุดคืออิริยาบถนั่ง เมื่อเกิดความสงบ มีสมาธิแล้ว ก็จะมีนามายดี มีสุขภาพทั้งทางกายและจิตดี มีปัญญาแจ่มแจ้งหลุดพ้นจากความทุกข์ มีความสุขทั้งส่วนตนและสังคม การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวทางพุทธทาสภิกขุ สู่ลมหายใจแห่งสติที่แบ่งได้เป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกายมีร่างกายที่สมบูรณ์ ด้านจิตมีจิตใจสงบเป็นสุข ด้านสังคมสงบสุขและมีสันติภาพ และด้านปัญญาควรจะสื่อนำให้เห็นความรู้แจ้งแทงตลอดไม่ใช่ความสุขอันประเสริฐ ด้วยการปฏิบัติอานาปานสติได้ทุกที่ทุกเวลาช่วยพัฒนากายจิตสังคมและปัญญา อุดมด้วยสุขภาวะที่สมบูรณ์

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต ; อานาปานสติ ; ลมหายใจแห่งสติ; พุทธทาสภิกขุ

Abstract

In this research article has three main objectives: 1) to study the theoretical concept of improving the quality of life (2) to study the development of quality of life by practicing Anāpānasati according to the principles of Buddhadasa Bhikkhu (3) to present the development Quality of life through the practice of Anāpānasati follow the path of Buddhadasa Bhikkhu to the breath of mindfulness Use qualitative research methods by studying from documents related research and in-depth interviews with 27 persons. The collected data were analyzed and presented by an analytical description. The research results found that:

Developing the quality of life at the individual level is able to develop oneself and society towards desired goals, have generosity towards other people, have a career, have sufficient income to live your life, have morals and morals. It can help raise both oneself and society to have value. Improving the quality of life through the practice of Anāpānasati it is a method for enlightenment. I will tell you about suffering and the matter of being able to control suffering. Buddhadasa Bhikkhu said that the first thing that must be known is suffering and selfishness is the cause of suffering. Suññata means emptiness. It is free from identity. Anāpānasati meditation can be done at any time. Can be done in every posture but best is sitting posture. When there is peace I have good concentration, will have good health, have good physical and mental health, gain wisdom to escape suffering be happy both personally and socially

Knowledge of improving the quality of life through the practice of Anāpānasati following the principles of Buddhadasa Bhikkhu to the breath of mindfulness that can be divided into 4 aspects: the physical side has a complete body, Mentally have a peaceful and happy mind, peaceful society, intellect is the greatest happiness that aiming to reach the highest point of Nibbāna. Gain new knowledge, that is, know how to breathe in and out with Anāpānasati. Can be practiced anywhere, anytime, helping to develop physical, mental, social and intellectual development, rich in complete health.

Keywords: Quality of Life; Anāpānasati; the Breath of Mindfulness; Buddhadasa Bhikkhu

บทนำ

การพัฒนาตนและสังคมให้ดีขึ้นมีจุดประสงค์หลักของการพัฒนาที่คนมุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทย หลักการพัฒนาคือให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์เพื่อให้มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดี รับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรมและคุณธรรม พัฒนาคอนทุกช่วงวัยอย่างมีคุณภาพ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม

แห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2567) ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนถือเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาประเทศ ประชากรถือเป็นทุนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในการต่อสู้เพื่อความยั่งยืน การส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์และการปกป้องทรัพยากรของโลกจำเป็นต้องมีการขยายขีดความสามารถทั้งด้านการศึกษา สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ผู้คนมีพลัง มีสุขภาวะครบทุกมิติในการดำเนินชีวิต และพร้อมรับกับมือของการเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน (National Economic and Social Development Implementation, 2012) จะเห็นได้ว่าการพัฒนาชีวิตให้มีความอยู่ดีมีสุขมีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีความรู้ มีมั่นคงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี และอยู่ภายใต้ระบบการใช้ศักยภาพของมนุษย์ร่วมกับการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์

การพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา มีความมุ่งหมายให้ผู้ปฏิบัติได้ทำการฝึกฝนพัฒนาตนให้ได้รับประโยชน์สุข เริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพแวดล้อมภายนอกในการสำรวมอินทรีย์เพื่อเป็นพื้นฐานของศีล คือเป็นเครื่องเจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นความชั่วทางวาจาในการพัฒนาด้านความประพฤติที่ดีด้วยการพัฒนาจิตเพื่อก่อให้เกิดปัญญาและสันติสุขตามแนวทางการเจริญอานาปานสติภาวนาด้วยการระลึกรู้ตัวในลมหายใจเข้าออก มีสติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัญญาน 4 ให้บริบูรณ์ สติปัญญาน 4 ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ (Thai Tripitaka, 2531: 14/147/187) พระพุทธเจ้าทรงแสดงการเจริญอานาปานสติ ที่มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ถ้าเจริญให้ถูกวิธี ถูกเทคนิคตามที่พระองค์บอกเอาไว้แล้ว จะทำให้สติปัญญาน 4 บริบูรณ์ ทำให้โพชฌงค์ 7 บริบูรณ์ และทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ได้ เป็นเทคนิควิธีทำให้ถึงวิชชาและวิมุตติโดยใช้กรรมฐานเดียวเป็นหลักนั่นเอง ในการพัฒนาชีวิตอย่างสมบูรณ์ด้วยการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติที่โยงเข้าหาสติปัญญานสี่ เรียกว่าอานาปานสติบำเพ็ญบริบูรณ์แล้วก็ทำสติปัญญานให้บริบูรณ์สติปัญญานสี่เมื่อบำเพ็ญอย่างนี้แล้วก็ทำให้โพชฌงค์เจ็ดบริบูรณ์ โพชฌงค์เจ็ดที่เจริญอย่างนี้และบริบูรณ์แล้วก็จะทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ จึงทำให้เป็นชีวิตที่สมบูรณ์

ท่านพุทธทาสภิกขุ ถือเป็นที่มิชชีเสียงในแนวการปฏิบัติกรรมฐานสายอานาปานสติ มีผลงานด้านหนังสือ และบทเทศนาธรรมมากมายจนเป็นที่ยอมรับทั้งในและต่างประเทศในรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติของท่านพระพุทธทาสได้อธิบายระบบของวิปัสสนามีหลายระบบ ระบบที่เรียกว่าอานาปานสติ เป็นระบบที่พระพุทธเจ้าท่านแนะไว้ให้ คือการกำหนดสังขารความจริงข้อใดข้อหนึ่งที่เป็นสังขาร อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก เรียกว่า อานาปานสติ แนวทางการสอนอานาปานสติอันจะทำให้เกิดสติ มีปัญญาในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตทำให้รู้จักการดำเนินชีวิตอยู่บนความไม่ประมาท มีคุณธรรมประจำใจ สามารถพัฒนาชีวิตได้อย่างมีความสุขโดยแท้จริง

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำเสนอเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวท่านพุทธทาสภิกขุ สู่ลมหายใจแห่งสติเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวท่านพุทธทาสภิกขุ โดยมีกรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมแบบอานาปานสติ 3 สำนัก ที่สำคัญและมีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับและมาปฏิบัติมากในสังคมไทยคือ สำนัก

ปฏิบัติธรรมสวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี สำนักปฏิบัติธรรมวัดชลประทานรังสฤษฎ์ จังหวัดนนทบุรี และสำนักปฏิบัติธรรมเสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร ที่ตรงจุดและก่อให้เกิดประสิทธิภาพรวมถึงให้เกิดประสิทธิผลมากที่สุดอย่างมีคุณภาพตามวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาคูณภาพชีวิต
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาคูณภาพชีวิตด้วยการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวท่านพุทธทาสภิกขุ
3. เพื่อนำเสนอการพัฒนาคูณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวท่านพุทธทาสภิกขุสู่

ลมหายใจแห่งสติ

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยเรื่อง การพัฒนาคูณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวท่านพุทธทาสภิกขุสู่ลมหายใจแห่งสติ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบ่งออกเป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) เก็บรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก และอรรถกถา ฉบับภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 เพื่อศึกษาการพัฒนาคูณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวท่านพุทธทาสภิกขุสู่ลมหายใจแห่งสติ

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ ตำราวิชาการ เอกสาร บทความ งานวิจัยและดัชนีพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาคูณภาพชีวิต การปฏิบัติอานาปานสติในพระพุทธศาสนาและการพัฒนาคูณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวท่านพุทธทาสภิกขุ สู่ลมหายใจแห่งสติ

ขั้นตอนที่ 3 จัดทำเครื่องมือการวิจัย โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นคำถามแบบปลายเปิด (Open-Ended) โดยเปิดช่องว่างให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตอบได้อย่างอิสระ ในการรวบรวมข้อมูลเพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปเป็นข้อมูลประกอบในการแปลผลการวิจัย ด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ 4 สัมภาษณ์และเก็บข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 สำนัก ได้แก่ สำนักปฏิบัติธรรมสวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี, สำนักปฏิบัติธรรมวัดชลประทานรังสฤษฎ์ จังหวัดนนทบุรี, และสำนักปฏิบัติธรรมเสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร รวมทั้งสิ้นจำนวน 27 รูป/คน ดังนี้

- 1) ผู้บริหารของสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง 3 สำนัก จำนวน 2 รูป
- 2) พระวิปัสสนาจารย์สำนักปฏิบัติธรรมทั้ง 3 สำนัก จำนวน 11 รูป
- 3) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง 3 สำนัก จำนวน 14 รูป/คน

ขั้นตอนที่ 5 วิเคราะห์ข้อมูล สรุปสังเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผลการวิจัย พร้อมเสนอแนวคิดของผู้วิจัยให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์และตอบปัญหาที่ต้องการทราบ

ขั้นตอนที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ นำเสนอผลการวิจัยโดยทำการสรุปเนื้อหาเขียนบรรยายเชิงวิเคราะห์ เพิ่มเติมข้อเสนอแนะทั้งในด้านเนื้อหาและประเด็นในการทำวิจัย

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1. แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับบุคคล เพื่อให้สามารถพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายที่พึงปรารถนาต้องมีการพัฒนาตนเอง ทฤษฎีมาสโลว์ คือทฤษฎีความต้องการที่แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น โดยระบุว่า มนุษย์มีความต้องการทั้งหมด 5 ชั้น โดยเรียงลำดับจากขั้นต่ำสุดไปหาสูงสุด มนุษย์จะมีความต้องการในขั้นต่ำสุดก่อน เมื่อได้รับการตอบสนองจนพอใจแล้วก็จะเกิดความต้องการขั้นสูงต่อไป ความต้องการของบุคคลจะเกิดขึ้น 5 ชั้นเป็นลำดับ คือ 1) Physiological Needs คือ ความต้องการทางกายภาพเพื่อการดำรงชีวิต 2) Safety Needs คือ ความต้องการด้านความปลอดภัย 3) Love and Belonging Needs คือ ความต้องการความรักความสัมพันธ์และความเป็นเจ้าของ 4) Esteem Needs คือ ความต้องการความเคารพนับถือ 5) Self Actualization Needs คือ ความต้องการสูงสุดในชีวิต (The Maslow Nusiness Reader, 2000, pp. 23-24) จะเห็นว่าคุณภาพชีวิตที่ได้รับการตอบสนองความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์ ในความต้องการตั้งแต่ด้านร่างกาย (ขั้นพื้นฐาน) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยความต้องการผูกพันของสังคม และความต้องการการยกย่อง เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น โดยการให้ความรู้ การฝึกด้านคุณธรรม การส่งเสริมสุขภาพอนามัย การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

นอกจากนี้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตองค์การอนามัยโลก (WHO) ประกอบด้วย 4 ด้าน 1) ด้านร่างกาย (Physical domain) คือ การรับรู้สุขภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวันความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึก สุขสบายไม่มีความเจ็บปวด 2) ด้านจิตใจ (Psychological domain) คือ การรับรู้สุขภาพทางจิตใจของตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ การตัดสินใจของตนในการดำเนินชีวิต 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationship) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่นในสังคม 4) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ดำเนินชีวิตในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยและมั่นคงในชีวิตได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีปราศจากมลพิษต่าง ๆ มีกิจกรรมสันทนาการในเวลาว่าง (World Health Statistics 2014, 2014, pp. 78-80) จากแนวคิดในองค์การอนามัยโลก การมีคุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือด้านร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงมีความรู้สึกสุขทุกข์ ด้านจิตใจการรับรู้ถึงความคิด ความจำ การตัดสินใจของตนเองการดำเนินชีวิต ด้านความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่นในสังคม ด้านสิ่งแวดล้อมต่อการดำเนินชีวิตที่ปลอดภัยและมั่นคงในสิ่งแวดล้อมที่ดีปราศจากมลพิษต่าง ๆ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสุขในชีวิตและการได้รับการตอบสนองตามความต้องการที่ติดต่อกันและเกิดความสัมพันธ์ที่ดีในสิ่งแวดล้อมทำให้มีคุณภาพชีวิตมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดี

ในประเด็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกาย ด้วยการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดีไม่มีอุบัติเหตุ 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิต ด้วยการมีจิตใจที่เป็นสุขผ่อนคลายไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตากรุณา มีสติมีสมาธิ 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา คือความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูงเข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด และ 4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัวในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม และในโลกอย่างสันติ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ

1) การปฏิบัติอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา การวิจัยพบว่า มีแนวทางการปฏิบัติอานาปานสติ 3 รูปแบบ

รูปแบบที่ 1 อานาปานสติแสดงโดยย่อ ในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อริยสุตสูตร ว่าด้วยพระอริยฐาน (Thai Tripitakas 2539: 19/982/458-459) เพื่อกำจัดธรรมที่ควรละ คือ กามฉันทะ กามคุณ 5 และเพื่อกำจัดปฏิสัญญา ในธรรมทั้งหลายในอายตนะทั้งที่เป็นภายในและภายนอก และเพื่อธรรมควรให้เจริญ คือมีสติเกิดขึ้น มีจำนวน 1 พระสูตร

รูปแบบที่ 2 อานาปานสติแสดงโดยพิสดาร ในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ อานาปานัสสติสูตร ว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อภิกษุในธรรมวินัยนี้เดินทางไปสู่ป่า ไปสู่โคนไม้ ไปสู่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า (กำหนดอารมณ์กัมมมัฏฐาน) มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า (Thai Tripitakas, 2539: 14/144-149/183-191) พระสูตรว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ เป็นวิธีเจริญกรรมฐานอย่างหนึ่งรวมอยู่ในสติปัฏฐาน 4 เป็นได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน มีอยู่ 16 คู่ โดยขั้นที่ 1-4 พิจารณาลมหายใจจัดเป็นหมวดกาย ขั้นที่ 5-8 จัดเป็นหมวดเวทนา ขั้นที่ 9-12 จัดเป็นหมวดจิต และขั้นที่ 13-16 จัดเป็นหมวดธรรมในสติปัฏฐาน อานาปานสติที่เจริญทำให้มากย่อมทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 ที่เจริญทำให้มากย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่เจริญทำให้มากย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ นอกจากนี้วิธีการเจริญอานาปานสติยังมีปรากฏหลายแห่ง มีจำนวน 21 พระสูตร ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างพระสูตรที่ปรากฏ ดังนี้ มหาราหุโลวาทสูตร, เอกธัมมสูตร (Thai Tripitakas, 2539: 19/977/453-455) มหากัปปินสูตร (Thai Tripitakas, 2539: 19/983/459-460) อนุสยสมุคฆาตสูตร (Thai Tripitakas, 2539: 19/994/486) ศิริมานันทสูตร (Thai Tripitakas, 2539: 24/60/86-89) ในการเจริญอานาปานสติ เมื่อการปฏิบัติให้มากในธาตุ 5 ภาวนาเสมอด้วยธาตุ 5 มีผลทำให้จิตคลายกำหนดในธาตุ 4 ดิน น้ำ ไฟ ลม ทำให้ผัสสะไม่ครอบงำจิตใจ และละกิเลสทั้งปวงได้

3. รูปแบบอานาปานสติโดยสมบูรณ์ ในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์ (Thai Tripitakas, 2539: 19/993/485-486) การเจริญอานาปานสติเพื่อบรรลุลุคฆังหายสูงสุดเพื่อบรรลुวิชชาและวิมุตติ ยังมีปรากฏในพระไตรปิฎก จำนวน 4 พระสูตร คือ อานาปานัสสติสูตร (Thai Tripitakas 2539: 14/144-149/183-191) 2.ปฐมนันทสูตร ว่าด้วยปฏิบัติที่ จะให้ถึงอิทธิบาท (Thai Tripitakas, 2539: 19/989/473-475) 3.ปฐมภิกขุสูตร มรรค 8 เรียกว่าพรหมจรรย์ (Thai Tripitakas: 19/991/480) 4. ทุติยภิกขุสูตร ความกำจัดราคะ เป็นชื่อนิพพานธาตุ (Thai Tripitakas, 2539: 19/992/480-483) อานาปานสติตั้งในระดับพื้นฐานนำไปสู่ธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีสติปัฏฐาน โพชฌงค์ และวิชชาและวิมุตติ เป็นธรรมขั้นสูงสุด

จากคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระสูตรต่างๆ มีแนวทางการปฏิบัติอานาปานสติ 3 รูปแบบ แบบโดยย่อแบบพิสดาร และรูปแบบอานาปานสติสมบูรณ์ อานาปานสติตั้งในระดับพื้นฐาน เพื่อให้มีสติเกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติธรรมในขั้นที่สูงขึ้น ซึ่งมีสติปัฏฐาน โพชฌงค์ และวิชชาและวิมุตติ เป็นธรรมขั้นสูงสุด จึงเป็นการพัฒนาให้เกิดปัญญาสำหรับการดำเนินชีวิตในการรับรู้โลกและตอบสนองการรับรู้ต่อสิ่งเร้า

(อายตนะภายนอก) ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง จึงสามารถดับกิเลสของจิตได้ จึงถือได้ว่าเป็นการพัฒนาชีวิตเพื่อการดับทุกข์

2) การปฏิบัติอานาปานสติตามแนวท่านพุทธทาสภิกขุ ในหลักการปฏิบัติอานาปานสติ ด้วยการดับความยึดมั่นถือมั่นด้วยการทำจิตของเราให้ว่าง คือทำจิตของเราให้ละอึดตา หรือละความยึดมั่นถือมั่น ละความมีตัวมีตน ละความเป็นของๆตน เมื่อละวางได้ถึงที่สุดแล้วก็จะพ้นทุกข์หรือดับทุกข์ได้ในที่สุด เรื่องที่สำคัญที่สุด คือความทุกข์, เหตุให้เกิดความทุกข์, เรื่องชั้น 5 ในการควบคุมอุปาทานชั้น 5 เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถือเป็นวิธีที่จะให้รู้แจ้งให้เข้าใจทุกเรื่องเกี่ยวกับความทุกข์ และเรื่องที่จะควบคุมความทุกข์ (Anapasati practice manual, 2009, pp. 34-69) พระพุทธทาสได้เน้นย้ำในเรื่องชั้น 5 เป็นที่ตั้งแห่งความเห็นแก่ตัว ในการที่จะควบคุมชั้น 5 หรือความทุกข์นั้นให้อยู่ในการควบคุม และมีหลักอันสำคัญที่สุดที่จะต้องจำไว้เป็นอย่างดีว่า มีอุปาทานชั้นเมื่อใด ก็มีทุกข์เมื่อนั้น ถือว่าเป็นหลักที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ความเห็นของ Phrarajawatthammapanee (Sanga Supharo) ได้ให้ทัศนะว่า การเจริญอานาปานสติ กายก็ดี จิตก็ดีสังขมก็ดี ปัญญาที่จะเจริญ คือจุดรวมของมันคือเราไม่ทิ้งตัวรู้ ที่นี้เมื่อเรารู้ในรูปของอานาปานสติก็จะเห็นชัดเลยว่ามันรู้ลมหายใจจริงแต่ไม่รู้เมื่อเวลาไปสัมผัสเป็นผู้ตื่นอยู่ เดินก็รู้ นั่งก็รู้ ขยับตัวก็รู้ ถ้าเรารู้แบบอานาปานสติมันไม่มีตัวไหนเลยที่จะมาทำลายให้กลายเป็นคนที่ขาดการพัฒนาจิต พัฒนาปัญญาของเรา เครื่องมือชิ้นใหญ่คืออานาปานสติ (Interviewed on 26 April 2024) ในการเจริญอานาปานสติถือเป็นเรื่องที่สำคัญในระบบมาตรฐานของการปฏิบัติธรรมได้ตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะการมีชีวิตอยู่ในโลกปัจจุบันที่ต้องมีการงานภารกิจต่างๆ มากมายนั้น แต่ก็อาจอาศัยลมหายใจที่มีอยู่ตลอดเวลาไปใช้เป็นปัจจัยในการเจริญสติได้ตลอดเวลา ในหลักการปฏิบัติที่ทุกคนควรรู้ในการลดอึดตา ตัวกูของกูนั้น ให้ทำด้วยสติปัญญา คือความรอบรู้ว่าตัวเรานั้นไม่มีแก่นสาร ไม่มีตัวตนมีแต่ความว่างเปล่า นี่คือนิพพานเป็นการหยั่งรู้สภาพความเป็นจริงของชีวิต ท่านจึงสอนว่า ให้เราเอาปัญญานี้มาใช้ให้ถี่ขึ้นใช้บ่อยมากขึ้น คือปฏิบัติธรรมมากขึ้น ปฏิบัติทุกขณะได้ยิ่งดีการดึงเอาปัญญามาใช้ระลึกรู้ทันทั่วทั้ง เรียกว่า สติ ความเห็นของ Bancha Phongpanich ให้ความเห็นว่า กล่าวว่อานาปานสติจริงๆ ก็คืออยู่บนสติปัญญา 4 เป็นเรื่องของจิตกับเรื่องของธรรม ที่ท่านพุทธทาสบอกไว้เป็นธรรม 9 ตา ก็จะพบว่าชุดแรกๆ อนิจจตา ทุกขตา อนัตตา อันนี้ก็คือพวกความเข้าใจว่ามันเป็นอยู่แต่พอมมาถึงขั้นที่ 2 อิทปิสังขตา ธรรมนิยามต่างๆ พอขั้นที่ 3 ตถตา อตมยตา อวิสัตตตา คืออานาปานสติมันสัมพันธ์กับหลักคิดและความจริงที่แท้ด้วยกรอบความคิดแบบนี้ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องอยู่ ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องดึงจิตให้เรามั่นมาทั้งสติมาทั้งสมาธิ (Interviewed on 9 May 2024) ในหลักการปฏิบัติอานาปานสติ พุทธทาสเน้นในการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน โดยอธิบายการปฏิบัติอานาปานสติ 16 ขั้น แบ่งเป็น 4 หมวด ของสติปัญญา 4 กล่าวคือ หมวดกาย 4 ขั้น หมวดเวทนา 4 ขั้น หมวดจิต 4 ขั้น และหมวดธรรมอีก 4 ขั้น รวมเป็น 16 ขั้นตอน เป็นหลักการในการเตรียมตัวปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนถึงขั้นสุดท้าย มีการอธิบายแต่ละขั้นตอนอย่างละเอียด ชัดเจน เข้าใจง่าย และมีความทันสมัยอยู่เสมอ ในความเห็น Phra Mahamanop Panyawacharidorn (Sonthirak) ให้ทัศนะว่าการปฏิบัติอานาปานสติ 16 ขั้นตอน ตามแนวของพุทธทาสภิกขุ ทำได้ปฏิบัติได้ซึ่งถ้าปฏิบัติได้ทั้ง 4 หมวด 16 ขั้นแล้วจะมีประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตทำให้มีความสุขประโยชน์ 3 ระดับคือ ระดับที่ 1 ทำให้จิตสงบเย็นในทิวทัศน์ปัจจุบัน ทุกลมหายใจออก-เข้า ระดับที่ 2 ส่งผลให้เกิดอานิสงส์ทำให้โพชนงค์ 7 บริบูรณ์ โดยไม่ต้องแยกปฏิบัติ และทำให้

วิชาและวิมุตติปริบูรณ์ ระดับที่ 3 ทำให้ผู้ปฏิบัติอานาปานสตินั้น กระทำกาละอย่างสงบเย็น (ตายอย่างสงบเย็น) หรือทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นรู้เวลาที่จะกระทำกาละนั้นด้วย (รู้เวลาตาย) (Interviewed On 10 April 2024) จากปฏิบัติในหลักการทำอานาปานสติ 16 ขั้น ตามอานาปานสติสูตรในพระไตรปิฎกมาขยายความเพิ่มเติมเพื่อให้เข้าใจได้ง่าขึ้น ถือเป็นระบบปฏิบัติที่เป็นไปตามลำดับตั้งแต่ขั้นหยาบ จนถึงขั้นละเอียดสูงสุด หรือตั้งแต่ความเป็นปุถุชนจนถึงความเป็นพระอรหันต์บรรลุมรรคผลนิพพาน ส่วนในความเห็นของ Phra Maha Chaleram Piyathassi ได้ให้ทัศนะว่า หลวงพ่อพุทธทาสกล่าวว่า กายพัฒนาไปสู่วินาศนาการ คือ อานาปานสติ รู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็คือในกายเรานี้มันจะไปเกี่ยวข้องกับจิตพอเกี่ยวข้องกับจิต จิต ซึ่งมีหน้าที่ในการรับรู้คิดจำอยู่นั้นเป็นความบริสุทธิ์เราจึงได้พบคำว่าจิตนี้ได้อาศัยการเจริญอานาปานสติ ทำให้จิตได้รับการดูแล มันก็สะอาดมันไม่มีทุกข์ไม่มีสิ่งมาทำให้วุ่นวาย เตือนเราก็คลายเป็นผู้ได้รับการพัฒนาจิตไปสู่วิวัฒนาการได้สมบูรณ์ (Interviewed: On 26 April 2024) การเจริญอานาปานสติหากบุคคลทำให้มากแล้วย่อมมีผลมีอานิสงส์ใหญ่ให้ประโยชน์ทำให้จิตสงบระงับ จิตสุขุมประณีตมีความสุขกำจัดกิเลสได้ย่อมทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์ สติปัฏฐานที่บุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์



การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวทางพุทธทาสภิกขุสู่ลมหายใจแห่งสติ

: ที่มาของภาพโดยผู้วิจัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวทางพุทธทาสภิกขุ สู่ลมหายใจแห่งสติ คือ

- 1) การปฏิบัติอานาปานสติ เป็นการระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออก
- 2) การปฏิบัติอานาปานสติเป็นไปโดยธรรมชาติ จึงสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ ทุกเวลา

3) ในชีวิตประจำวันสามารถเจริญอานาปานสติได้ในหมวดฐานกาย ได้แก่ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก และการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวภายในอริยาบถต่างๆ

4) อานิสงส์แห่งอานาปานสติ ช่วยพัฒนากาย จิต ปัญญา และสังคม เกิดสุขภาวะองค์รวมที่สมบูรณ์

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวท่านพุทธทาสภิกขุ สุ่มหายใจแห่งสติ สิ่งแรกที่ต้องรู้จักนั้นคือ ความทุกข์ และความเห็นแก่ตัวเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ สัญญาตา แปลว่าความเป็นของว่าง คือว่างจากความเป็นตัวตน อานาปานสติภาวนาสามารถทำได้ตลอดเวลา ทำได้ในทุกอริยาบถแต่ที่ดีที่สุดคืออริยาบถนั่ง เมื่อเกิดความสงบ มีสมาธิดีแล้ว ก็จะมีอนามยดี มีสุขภาพทั้งทางกายและทั้งทางจิตดี เกิดปัญญาให้พ้นจากความทุกข์ มีความสุขและมีช่วยพัฒนากายจิตสังคมและปัญญา อุดมด้วยสุขภาวะที่สมบูรณ์

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3. นำเสนอการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวท่านพุทธทาสภิกขุ สุ่มหายใจแห่งสติ

พบว่า การปฏิบัติอานาปานสติตามแนวท่านพุทธทาสภิกขุสุ่มหายใจแห่งสติ คือ (1) การพัฒนาทางกาย เป็นกระบวนการสร้างความเจริญทางร่างกายการฝึกอบรมร่างกายให้รู้จักวิธีการติดต่อกับสิ่งภายนอกด้วยดีและเป็นคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าสูงขึ้น (2) การพัฒนาทางด้านจิตใจฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งให้มีความมั่นคงและมีความเจริญด้านคุณธรรม (3) การพัฒนาทางด้านปัญญา เป็นกระบวนการฝึกอบรมให้รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง ผู้มีความรู้เท่าทันโลก และทำตนให้ปลอดพ้นจากความทุกข์ มีความสุขสามารถแก้ไขปัญหามากมาย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (4) การพัฒนาทางด้านสังคมหรือทางด้านศีลธรรม เป็นกระบวนการการฝึกอบรมบุคคลให้มีศีล (Itappaccayata that laypeople must learn and practice, 2011, pp. 126-129) ในความเห็นของ Sumalee Sukhopon ได้ให้ทัศนะในการปฏิบัติอานาปานสติ เป็นการระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออกโดยเป็นไปโดยธรรมชาติ จึงสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา ในการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก และการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวภายในอริยาบถต่างๆ ช่วยพัฒนากาย จิต ปัญญา และสังคม เกิดสุขภาวะองค์รวมที่สมบูรณ์ (Sukhopon, Interview; On 13 May 2024) การพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งสี่ด้านคือด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ที่สมบูรณ์แข็งแรงต้องดูแลบริหารจัดการชีวิตของตนได้ ยังมีความเห็นของ Nithiwan Krajangkanthamart เมื่อร่างกายแข็งแรงตามข้อ 1 และจิตใจแข็งแรงตามข้อ 2 ย่อมสามารถพัฒนาปัญญาในขั้นถัดไปได้ 3 ด้านสังคม เมื่อด้านกาย จิต บริบูรณ์ สงบร่มเย็น เพราะจิตใจมีความสุขเบิกบาน จึงคิดพูดและทำแต่ในทางที่ดี 4 ด้านปัญญา เมื่อกายที่แข็งแรงและจิตที่พร้อม จะทำให้เรามีปัญญาในการแก้ไขปัญหามากมาย ในชีวิตได้ และดำรงชีวิตด้วยปัญญาที่รู้เห็นตามความเป็นจริง (Interviewd; On 6 April 2024) ในการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่สำคัญมากเพราะถือว่าเป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติเป็นการเรียนรู้ตามความเป็นจริง เพื่อการพัฒนาชีวิตเรียนรู้ความจริงของชีวิตด้วยระบบการศึกษาเป็นไตรสิกขาอันประกอบด้วย “ศีลสิกขา” “จิตตสิกขา” และ “ปัญญาสิกขา” ตามลำดับ จึงสามารถเรียนรู้เห็นแจ้งในความจริงและดับกิเลสได้สิ้นเชิงในที่สุดอย่างเป็นระบบจะสามารถพัฒนาชีวิตได้อย่างแท้จริง

การพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านกาย ควรดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง 2) ด้านจิต ด้วยการฝึกเจริญภาวนาทำสมาธิและการรู้สึกตัวทั้งในรูปแบบเข้มข้นและกิจวัตรประจำวัน 3) ด้านสังคม เมื่อ

บุคคลได้รับการพัฒนาทั้งกาย จิต ย่อมสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีสติ มีความสุข มีความรักความเมตตาต่อทุกสรรพสิ่ง คำนึงถึงส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว ไม่เบียดเบียนผู้อื่น สังคมย่อมสงบสุข และ 4) การพัฒนาชีวิตด้านปัญญา คือความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากการมีจิตใจสูงยอมรับทุกสรรพสิ่งตกอยู่ใต้กฎของธรรมชาติ ปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์ประเด็นองค์ความรู้ 1) การปฏิบัติอานาปานสติ เป็นการระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออก (Breath) 2) การปฏิบัติอานาปานสติเป็นไปโดยธรรมชาติ จึงสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ ทุกเวลา (Any Time) 3) ในชีวิตประจำวันสามารถเจริญอานาปานสติได้ในหมวดฐานกาย ได้แก่ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก การกำหนดรู้การเคลื่อนไหวภายในอิริยาบถต่างๆ (Action) 4) อานิสงส์แห่งอานาปานสติ ช่วยพัฒนากาย จิต สังคมและปัญญา เกิดสุขภาวะองค์รวมที่สมบูรณ์ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ด้านได้แก่

- 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกาย ด้วยการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง (Body)
- 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิต ด้วยการมีจิตใจที่เป็นสุข (Mind)
- 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดี สังคมสงบสุขและมีสันติภาพ (society)
- 4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา คือความสุขอันประเสริฐ มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุดแห่งพระนิพพาน (Wisdom)

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวทำนพุทธศาสนิกชุมชน หายใจแห่งสติ



รูปแบบ Model ABTA TO BMSW การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนว

ท่านพุทธทาสภิกขุ สู่ลมหายใจแห่งสติ : ที่มาของภาพโดยผู้วิจัย

องค์ความรู้ใหม่ คือ รู้ลมหายใจเข้าออกด้วยอานาปานสติ ปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลาช่วยพัฒนากาย จิตสังคมและปัญญา อุดมด้วยสุขภาวะที่สมบูรณ์ ในรูปแบบ ABTA TO BMSW

A หมายถึง Anāpānasati ปฏิบัติอานาปานสติ

B หมายถึง Breath กำหนดรู้ลมหายใจออก-เข้า

T หมายถึง any time ปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา

A หมายถึง Action กำหนดรู้การเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ

To หมายถึง สู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต

B หมายถึง Body พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายแข็งแรงสมบูรณ์

M หมายถึง Mind พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสงบสุข

S หมายถึง society พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมสงบสุข สันติภาพ

W หมายถึง Wisdom พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา มุ่งสู่พระนิพพาน

บทสรุป

อานาปานสติ คือ วิธีในการพัฒนาสติด้วยการดูลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นวิธีที่ง่าย เพราะใช้สิ่งที่ เป็นธรรมชาติที่ใกล้ตัวที่สุด อย่างลมหายใจของตนเอง เป็นเครื่องมือเพื่อให้เกิดความระลึกตัวอยู่ตลอดเวลา หลักการที่สำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติอานาปานสติเป็นการรับรู้ปัจจุบันขณะลมหายใจ เข้าก็ให้รู้ว่ายหายใจเข้า ลมหายใจออกก็ให้รู้ว่ายหายใจออก เต็มไปด้วยสภาวะตื่นรู้อยู่ทุกลมหายใจ ไม่ลอยฟุ้งไป กับความคิดที่เข้ามา ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการเจริญอานาปานสติเป็นวิธีฝึกสติที่ทำได้ตลอดเวลาใน ชีวิตประจำวันไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง หรือนอน หรือแม้แต่กระทำกิจกรรมใดก็ตาม การรับรู้ลม หายใจจะทำให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ ไม่สั่นไหวคล้อยตามไปกับสภาวะธรรมภายนอกที่เข้ามากระทบ

เมื่อมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอย่างน้อยที่สุดก็จะทำให้ไม่ประมาทในดำเนินชีวิตด้วยความรอบคอบทั้ง รมัตถะวังมัยนตรายต่างๆ และไม่พลั้งเผลอคิด พุดหรือกระทำความชั่วร้าย เมื่อมีสิ่งเร้าภายนอกมาทำให้ โกรธ หากมีสติรู้เท่าทันว่า ตัวเองกำลังจะโกรธ ความโกรธก็จะดับลงไปเอง หรืออย่างน้อยที่สุด ก็จะบรรเทา โทสะลงได้ การมีสติชอบเป็นองค์สำคัญข้อหนึ่งใน “อริยมรรค” อันเป็นทางเพื่อการหลุดพ้นจากทุกข์ การฝึก สติมีอยู่ด้วยกันหลายระดับแต่ข้อดีอีกอย่างหนึ่งของอานาปานสติ นอกจากความง่ายแล้วก็คืออานาปานสตินั้น ครอบคลุมการฝึกสติ ตั้งแต่ขั้นต้น ไปจนขั้นพ้นทุกข์ นอกจากนี้การเจริญอานาปานสติเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้า ทรงใช้ตลอดพระชนม์ชีพ แม้แต่ในวันที่พระองค์ตรัสรู้ ก็ทรงเจริญอานาปานสตินี้

อภิปรายผลการวิจัย

อานาปานสติกับการหายใจที่ดับทุกข์ได้ของพุทธทาสภิกขุเป็นกรรมฐานที่นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพ ชีวิตผ่านการปฏิบัติอานาปานสติสู่ลมหายใจแห่งสติ คือ การปฏิบัติอานาปานสติ เป็นการระลึกรู้ลมหายใจ เข้า-ออก การปฏิบัติอานาปานสติเป็นไปโดยธรรมชาติ จึงสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ ทุกเวลา ในชีวิตประจำวัน สามารถเจริญอานาปานสติได้ในหมวดฐานกาย ได้แก่ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก และการกำหนดรู้การ เคลื่อนไหวภายในอิริยาบถต่างๆ พุทธทาสภิกขุได้อธิบายเป็นหนทางการจะเข้าถึงบรรลุปเป้าหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน มีความสอดคล้องกับ Supakorn Ruangvityaku ศึกษาเรื่อง ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนว

ของพุทธทาสภิกขุ พบว่า วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ เป็น 2 แนวทาง คือ 1) ฝึกสมาธิวิปัสสนาตามวิถีธรรมชาติ แนะนำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ออกจากวัตถุนิยม สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่สนองกิเลส ตัณหา ทิฐิ อุปทาน ในทางโลก เพื่อต่อการเห็นแจ้งไตรลักษณ์ ความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏ 2) ฝึกสมาธิวิปัสสนาตามรูปแบบเฉพาะ ประเด็นที่สอดคล้องคือ อานาปานสติ ฉบับสมบูรณ์ 16 ชั้น แนะนำให้ผู้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้ตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ซึ่งทั้ง 2 แนวทาง ล้วนใช้หลักธรรมเดียวกัน (A Study of the Insight Meditation Practice in Buddhadasa's View, 2019, p. Abstract) ในมุมมองของพุทธทาสภิกขุ ประโยชน์ของการเจริญอานาปานสติภาวนาจะเกิดความสุขได้ในทุกอิริยาบถ ถ้ามีสมาธิแล้ว ก็จะมีอนามยตี มีสุขภาพทั้งทางกายและทั้งทางจิตดี มีความสอดคล้องกับ Sombat Siripattanakul ได้ศึกษาเรื่อง อานาปานสติภาวนา: การพิจารณาลมหายใจจากปुरुชนสู่อริยชน พบว่า อานาปานสติภาวนาเป็นการเจริญสติด้วยตามดูลมหายใจ พิจารณาลมหายใจ ซึ่งเป็นทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในตัวเองพร้อมบริบูรณ์ ประเด็นที่สอดคล้องในการปฏิบัติแบ่งออกเป็น 4 หมวดตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน รู้ตัวทั่วพร้อม โดยน้อมจิตเข้าสู่การเพ่งและพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรมผ่านลมหายใจของผู้ปฏิบัติ แบ่งออกเป็น 16 ลำดับขั้นตอน ผู้ปฏิบัติมีความก้าวข้ามพ้นปुरुชนเข้าสู่ความเป็นอริยชน สู่อารมณ์วิเศษและวิมุตติบริบูรณ์สืบเนื่องไป การเจริญอานาปานสติมีความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต ถือว่าเป็นวิธีฝึกสติที่ได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือแม้แต่กระทำกิจกรรมใดก็ตาม การรับรู้ลมหายใจจะทำให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ (Anapanasati Bhavana: Contemplating Breathing from the Common Man to the Noble Man, 2023, p. Abstract) การเจริญอานาปานสติเป็นวิธีฝึกสติที่ได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง หรือนอน หรือแม้แต่กระทำกิจกรรมใดก็ตาม การรับรู้ลมหายใจจะทำให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ มีความสอดคล้องกับงานวิจัย Benjawan Wongshookaew ได้ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบการอบรมอานาปานสติภาวนาแก่ชาวต่างชาติ กรณีศึกษาสวนโมกขพลาราม พบว่า หลักการอบรมอานาปานสติภาวนาตามแนวทางของพุทธทาสภิกขุแก่ชาวต่างชาติของสวนโมกขพลาราม โดยมุ่งเน้นด้านความรู้บุคลากรและสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของวัฒนธรรมและสังคมในยุคปัจจุบันมากยิ่งขึ้น อันเป็นการพัฒนากระบวนการจัดการความรู้แนวพุทธอย่างยั่งยืน (The Model of Ānāpānasati Bhāvanā Meditation Retreat for Foreigners: A Case Study of Suan Mokkhapalārāma , 2017, p. 133) ในการดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริงได้มากที่สุดให้ได้คุณค่าแท้ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนและผู้อื่น มีความสอดคล้องกับ Titiratna Rakchaitrong ทำการศึกษาเรื่อง การใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน พบว่า ในการฝึกฝนการพัฒนาด้านการดำเนินชีวิตทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ด้านพฤติกรรม ในการทำมาหาเลี้ยงชีพและวิธีปฏิบัติในการผลิตเสบารโภคแบ่งปันและอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อม ด้านจิตใจ คุณธรรมความรู้สึก แรงจูงใจ และสภาพจิตใจ เช่น ความสุข ความพอใจ ความสดชื่นเบิกบาน ด้านปัญญา ในความรู้ความเข้าใจเหตุผลการเข้าถึงความจริง รวมทั้งความเชื่อถือ ทศนคติ ค่านิยมและแนวความคิดต่างๆ (The Study of the Application of Anapanasatibhavana to the Development the Qualities of Lives as Taught of Sathindhammasathan, 2006, p. 123) ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการฝึกสติด้วยอานาปานสติครอบคลุมการฝึกสติ ถือเป็นกระบวนการพัฒนาทางกาย

เพื่อฝึกอบรมร่างกายให้รู้จักวิธีการพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าสูงขึ้น (2) การพัฒนาทางด้านจิตใจ เพื่ออบรมจิตใจให้เข้มแข็งให้มีความมั่นคงและมีความเจริญด้านคุณธรรม (3) การพัฒนาทางด้านปัญญา เป็นกระบวนการฝึกอบรมให้รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง ผู้มีความรู้เท่าทันโลก แก้ไขปัญหาความทุกข์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (4) การพัฒนาทางด้านสังคมหรือทางด้านศีลธรรม เป็นกระบวนการการฝึกอบรมบุคคลให้มีศีล

1. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

1) ด้วยความที่หลักการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวท่านพุทธทาสภิกขุ สูลมหายใจแห่งสติ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานหลายระดับ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะว่า ควรมีการจัดสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงการประยุกต์ใช้หลักธรรมหรือแนวปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาปรับประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการบูรณาการกับความรู้เรื่องอื่นให้เหมาะสมกับ เพศ วัย และระดับศักยภาพพื้นฐานของกลุ่มคนทั้งการทำงานได้อย่างเหมาะสม

2) ควรมีการศึกษาแนวคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวท่านพุทธทาสภิกขุ สูลมหายใจแห่งสติ ในรูปแบบอื่นเพื่อนำเสนอให้สังคมไทยได้รับรู้ว่า หลักการปฏิบัติเพื่อพัฒนาชีวิตนั้นสามารถฝึกปฏิบัติกันอย่างไร อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาความสามารถในการเผยแผ่พุทธศาสนาให้เกิดความแพร่หลาย นอกจากนั้น ควรศึกษาเพิ่มเติมด้วยว่า มีแรงจูงใจอะไรที่ท าให้เกิดความน่าสนใจในการพัฒนาจิตใจในสภาวะสังคมปัจจุบันด้วย

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1) ศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวท่านพุทธทาสภิกขุ สูลมหายใจแห่งสติกับแนวคิดตะวันตก

2) ศึกษารูปแบบผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวท่านพุทธทาสภิกขุ สูลมหายใจแห่งสติ การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางสังคมของคนยุคสมัยใหม่

3) ศึกษากระบวนการผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวท่านพุทธทาสภิกขุ สูลมหายใจแห่งสติ เพื่อการพัฒนาหน่วยงาน องค์กรในประเทศ

4) ศึกษาการปรับประยุกต์หลักผ่านการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวท่านพุทธทาสภิกขุ สูลมหายใจแห่งสติในรูปแบบที่ทันสมัย

Reference

Books

- Buddhadasa Bhikkhu (2009). *Anapassati practice manual*. Nakhon Pathom. Thammasapa Publishing House.
- Buddhadasa Bhikkhu (Phra Dhammakosajarn). (2010). *Manual for Anapanasati Practice The breath that ends suffering in everyday life*. Nakhon Pathom Thammasapa Publishing House.
- Buddhadasa Bhikkhu. (2011). *Itappaccayata that laypeople must learn and practice*. Bangkok: Healthy Heart Publishing.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (2539). Thai Tripitaka. Bangkok: MCU Press.
- National Economic and Social Development Implementation. (2012). *National Economic and Social Development Plan No. 12 (2017-2021)*. Bangkok: Office of the National Economic and Social Development Board.

Journal

- Sombat Siripattanakul. (2022). Anapanasati Bhavana: Consideration of the Breath from laypeople to nobles. *Buddhist Innovation Review Journal* January-April. 3 (1); 19.

Thesis

- Benjawan Wongshookaew. (2017). The Model of Āṇāpānasati Bhāvanā Meditaton Retreat for Foreigners: A Case Study of Suan Mokkhapalāra. *Doctor of Philosophy Buddhist Studies*. Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Titiratna Rakchaitrong. (2006). The Study of the Application of Anapanasatibhavana to the Development the Qualities of Lives as Taught of Sathiendhammasathan. *Master of Arts Buddhist Studies* Graduate School Mahachulalongkornraja-vidyalaya University
- Supakorn Ruangvityakul. (2010). A Study of the Insight Meditation Practice in Buddhadaśabhiṅkhu's View *Master of Arts Program in Buddhist Studies* Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Interviews

- Bancha Phongpanich, Vipassana meditation practitioner Suan Mokkhaplaram Dhamma Practice Center. (Interviewed 9 May 2024)
- Phra Mahamanop Panyawacharidorn (Sonthirak). Assistant Abbot of Wat Cholprathan Rangsarit. (Interviewed 10 April 2024)
- Phra Maha Chalerm Piyathassi, Ph.D., Abbot of Wat Panya Nantaram. (Interviewed 26 April 2024)
- Phrarajawatthammapanee (Sanga Suparo), Dr. Abbot of Wat Cholprathan Rangsarit. (Interviewed 10 April 2024)
- Nithiwan Krajangkanthamart, Vipassana meditation practitioner Sathian Dhammasathan Dhamma Practice Center. (Interviewed 6 April 2024)
- Sumalee Sukhopon. Vipassana meditation practitioner Mokkhapalaram Garden. (Interviewed 13 May 2024)