



การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์

THE STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ĀNĀPĀNASATI AND BOJJHAṄGA

นายกมล กาญจนสิทธิ์

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของสอบวัดคุณสมบัตินิติ

รายวิชา สัมมนาพระไตรปิฎก

ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๕



การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์

นายกมล กาญจนสิทธิ์

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของสอบวัดคุณสมบัติ
รายวิชา สัมมนาพระไตรปิฎก
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๕



THE STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ĀNĀPĀNASATI AND BOJJHAṄGA

Mr. Kamol Kanchanasit

A Thematic Paper Concerning the Qualifying Examination in the
Specified Subject in Seminar on the Tipitaka Submitted in Partial

Fulfillment of the Requirement for the Award

of the Degree of Doctor of Philosophy

(Buddhist Studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

C.E.2012

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับสภานิพนธ์เรื่อง
“การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์” เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ
รายวิชา “สัมมนาพระไตรปิฎก” ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา

.....
(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบสภานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)

..... กรรมการ

(ดร. เสนาะ ผดุงฉัตร)

..... กรรมการ

(ดร. จุฑามาศ วารีแสงทิพย์)

อาจารย์ที่ปรึกษา

ดร. จุฑามาศ วารีแสงทิพย์

ชื่อผู้วิจัย

.....

(นายกมล กาญจนสิทธิ์)

ชื่อสารนิพนธ์ : การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์

ผู้วิจัย : นายกมล กาญจนสิทธิ์

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

: ดร. จุฑามาศ วาริแสงทิพย์ วท.บ.(เกียรตินิยม), อ.บ.(อภิธรรมบัณฑิต), พธ.ม.,
พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จสมบรูณ์ : ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์ฉบับนี้มุ่งเน้นเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์โดยมีวัตถุประสงค์ ๒ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ และ ๒) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ในขณะบิณร่อนลง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น ๒ กลุ่มคือ กลุ่มทดลองที่ ๑ ปฏิบัติอานาปานสติ ๒๐ นาทีและกลุ่มทดลองที่ ๒ สวดมนต์โพชฌงค์ ๑๐ นาที ทั้ง ๒ กลุ่มทำการทดลองก่อนการปฏิบัติหน้าที่การบิณร่อนลง ผลการวิจัยพบว่า อานาปานสติเป็นบาทฐานให้เกิดโพชฌงค์ในการกำหนดรู้สภาวะธรรมและนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ ลักษณะทั่วไปของ ๒ กลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อวิเคราะห์รูปแบบสมการเชิงเส้นพบว่า ๑) อานาปานสติ = $๓.๗๔๖ + ๐.๖๔๓$ ศักยภาพการบิณขณะปฏิบัติหน้าที่การบิณร่อนลงก่อนการทดลอง - ๐.๐๔๖ ความต้องการด้านจิตใจหลังการทดลอง - ๐.๐๔๗ ความพยายามก่อนการทดลอง - ๐.๐๓๕ ความเครียดพื้นฐานหลังการทดลอง และ ๒) โพชฌงค์ = ๑.๖๔๗ ภาวะผู้นำ/ทักษะในการจัดการก่อนการทดลอง + ๐.๖๐๐ สุขสงบทางใจหลังการทดลอง + ๑.๒๔๔ การตระหนักรู้ในสถานการณ์ก่อนการทดลอง

โพชฌงค์ = $๒๔๔.๔๕๓ - ๐.๔๕๑$ อานาปานสติ โดยหากผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติอานาปานสติได้ดีขึ้น ๑ หน่วยจะสนับสนุนให้การเจริญโพชฌงค์ดีขึ้น ๐.๔๕๑ หน่วย อีกทั้งการปฏิบัติอานาปานสติหรือสวดโพชฌงค์ก่อนปฏิบัติการบิณร่อนลงสามารถบำรุงร่างกายและจิตใจของนักบิณ สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติการบิณของนักบิณขณะนำเครื่องบิณร่อนลงได้ เนื่องจากจะทำให้ร่างกายผ่อนคลาย สุขภาพทางร่างกายดีขึ้น จิตใจมีความสงบ จิตตั้งมั่นการควบคุมอารมณ์ดีขึ้น นักบิณปฏิบัติการบิณร่วมกันได้ดีขึ้น

Thematic Paper Title : The Study of the Relationship between Ānāpānasati and Bojjhaṅga

Researcher : Mr. Kamol Kanchanasit

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Thematic Paper Supervisor

: Dr. Jutamas Vareesangthip B.Sc. (Honor), Ab.B (Abidhamma
Bundit, M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Completion : February 4, 2013

ABSTRACT

This thematic paper placed emphasis on the relationship between Ānāpānasati and Bojjhaṅga with the main purposes 1) to study the relationship between Ānāpānasati and Bojjhaṅga 2) to investigate the relationship between Ānāpānasati and Bojjhaṅga while the flight is landing.

This thematic paper is quality and quantity research, the samples consisted of 2 experimental groups. Group I practiced Ānāpānasati for 20 minutes. Group II exercised Bojjhaṅga chanting for 10 minutes. Both groups performed their experiments prior to operating landing duty. It was found that Ānāpānasati was the prime element enroute to Bojjhaṅga to destinate the principle of nature and to ultimately free from grief. General characteristics between two groups were not significantly different. The results of the regression analysis showed 1) $\text{Ānāpānasati} = 3.746 + 0.683 \text{ Pre-Landing Performance} - 0.046 \text{ Post-Mental Demand} - 0.047 \text{ Pre-Effort} - 0.035 \text{ Post-Basic Stress}$ and 2) $\text{Bojjhaṅga} = 1.697 \text{ Pre-Leadership and/or Managerial Skills} + 0.600 \text{ Post-Peaceful} + 1.244 \text{ Pre-Situation Awareness}$.

$\text{Bojjhaṅga} = 244.453 - 0.451 \text{ Ānāpānasati}$ indicating the support of Ānāpānasati to Bojjhaṅga. If a person improved practicing Ānāpānasati by 1 unit, the Bojjhaṅga will be developed by 0.451 unit. Moreover, should the pilot implement one of the treatments before operating his landing duty, the flight landing efficiency and physical & mental health condition can greatly be improved due to mind-body relaxation, good physical health, more tranquility and concentrated mind, emotional control improvement and well pilot's flight duty co-operation.

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์เล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติรายวิชาสัมมนาพระไตรปิฎก เป็นการศึกษาวิจัยทดลองเนื้อหาของพระไตรปิฎกกับการบินเป็นครั้งแรกในระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยความเมตตาอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอขอบคุณ ดังนี้คือ พระสุธีธรรมาวุธ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ดร. จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ พระมหานุญเลิศ มหาเถรไช พระวิปัสสนาจารย์คณะ ๕ วัดมหาธาตุ ผู้เชี่ยวชาญทางจิตแพทย์ศาสตร์ สำนักงานนิรภัยกองทัพอากาศ ผู้เชี่ยวชาญทางการบิน บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) ที่มอบคำปรึกษาอันทรงคุณค่าในการทำสารนิพนธ์เล่มนี้ เจ้าหน้าที่หน่วยจัดตารางบินผู้กรุณาอำนวยความสะดวกในการศึกษา ดร. เจนเนตร มณีนาถ ผู้จัดการกองสนับสนุนกลยุทธ์การพาณิชย์ (NM) ที่กรุณาให้การดูแลสารนิพนธ์ คำปรึกษา แนะนำ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ทำให้มีรูปแบบจำลองผลการทดลองเป็นผลสำเร็จและคุณสมัชญา พงษ์พานิช ที่กรุณาอำนวยความสะดวกในการดำเนินงานวิจัย รวมทั้งขอขอบคุณคณาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย และเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้ให้คำแนะนำทำให้เนื้อหาของสารนิพนธ์มีความชัดเจนและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมไปถึงทุกท่านที่มีส่วนให้อักษรทุกตัวในสารนิพนธ์เล่มนี้ปรากฏขึ้นมาอย่างถูกต้องและเป็นมาตรฐาน

กราบขอบพระคุณ คุณพ่อ พ.อ. (พิเศษ) วิสุทธิ์ กาญจนสิทธิ์ คุณแม่ชวรินทร์ เลข นายนต์ ที่เคารพรัก ผู้ให้กำเนิดเลี้ยงดู อุปถัมภ์ด้วยความรัก ขอขอบคุณครอบครัวอันอบอุ่นที่ทำให้ผู้วิจัยสามารถทำสารนิพนธ์นี้อย่างราบรื่น

คุณความดี คุณประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอนอบน้อมถวายบูชาแด่คุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งปวง อาณิสสงส์ใดที่เกิดขึ้นขอถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมวงศานุวงศ์ และขอมอบแด่คุณพ่อ คุณแม่ คุณครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ ผู้มีพระคุณ ผู้มีอุปการคุณ ครอบครัว มิตรสหาย ตลอดจนทั่วถึงแก่สรรพสัตว์ทั้งปวง

นายกมล กาญจนสิทธิ์

๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฅ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๔ สมมติฐานการวิจัย	๔
๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ ประโยชน์ที่จะได้รับ	๘
บทที่ ๒ ความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์	๙
๒.๑ อานาปานสติ	๙
๒.๑.๑ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก	๑๑
๒.๑.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบอานาปานสติ	๑๒
๒.๑.๓ สติปัฏฐาน ๔ และอานาปานสติ	๑๓
๒.๑.๔ การปฏิบัติอานาปานสติตามแนวสติปัฏฐาน ๔	๑๔
๒.๑.๕ ความสำคัญและลักษณะเด่นของอานาปานสติ	๒๑
๒.๑.๖ ประโยชน์ของอานาปานสติ	๒๓

เรื่อง

หน้า

๒.๒	โพชฌงค์	๒๕
๒.๒.๑	โพชฌงค์ ๗	๒๕
๒.๒.๒	พัฒนาการของโพชฌงค์	๓๔
๒.๓	ความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์	๔๐
๒.๓.๑	ความสัมพันธ์ของสติสัมโพชฌงค์	๔๑
๒.๓.๒	ความสัมพันธ์ของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์	๔๒
๒.๓.๓	ความสัมพันธ์ของวิริยสัมโพชฌงค์	๔๔
๒.๓.๔	ความสัมพันธ์ของปีติสัมโพชฌงค์	๔๕
๒.๓.๕	ความสัมพันธ์ของปัสสัทธิสัมโพชฌงค์	๔๖
๒.๓.๖	ความสัมพันธ์ของสมาธิสัมโพชฌงค์	๔๗
๒.๓.๗	ความสัมพันธ์ของอุเบกขาสัมโพชฌงค์	๔๘
๒.๓.๘	ความต่อเนื่องของอานาปานสติและโพชฌงค์	๕๐
๒.๓.๙	สรุปความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์	๕๒
บทที่ ๓	การวิจัยเชิงทดลอง	๕๓
๓.๑	ประชากร	๕๓
๓.๒	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง	๕๓
๓.๓	วิธีการสุ่มตัวอย่าง	๕๔
๓.๔	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๕๖
๓.๕	การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	๖๑
๓.๖	ขั้นตอนการทำแบบประเมิน	๖๑
๓.๗	การออกแบบการทดลอง	๖๒
๓.๘	เครื่องบันทึกในการทดลอง	๖๓
๓.๙	การดำเนินการทดลอง	๖๔
๓.๑๐	การวิเคราะห์ผลการทดลองและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๖๘
๓.๑๑	การนำเสนองานวิจัย	๖๙
๓.๑๒	แผนการต่อเนื่อง	๖๙

เรื่อง

หน้า

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

๗๐

๔.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

๗๐

๔.๒ การวิเคราะห์แบบจำลอง

๗๖

๔.๒.๑ กลุ่มทดลองที่ ๑ อานาปานสติ

๗๖

๔.๒.๒ กลุ่มทดลองที่ ๒ โภชณังค์

๗๘

๔.๒.๓ รูปแบบจำลองความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโภชณังค์

๘๑

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะการวิจัย

๘๓

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๘๓

๕.๑.๑ ลักษณะทั่วไปของกลุ่มทดลอง

๘๔

๕.๑.๒ รูปแบบจำลองกลุ่มทดลองที่ ๑ อานาปานสติ

๘๔

๕.๑.๓ รูปแบบจำลองกลุ่มทดลองที่ ๒ โภชณังค์

๘๔

๕.๑.๔ รูปแบบจำลองความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโภชณังค์

๘๔

๕.๑.๕ ความพึงพอใจต่อการทดลองของนักบินผู้ช่วยกลุ่มทดลอง

๘๕

๕.๑.๖ ความรู้สึกรู้สีกของกลุ่มทดลอง

๘๕

๕.๒ อภิปรายผลการศึกษา

๘๕

๕.๒.๑ กลุ่มทดลองที่ ๑ อานาปานสติ

๘๖

๕.๒.๒ กลุ่มทดลองที่ ๒ โภชณังค์

๘๖

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๘๗

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการดำเนินการทดลอง

๘๗

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

๘๙

บรรณานุกรม

๙๑

ภาคผนวก ก คู่มือ แบบประเมิน และแบบสอบถาม

๙๖

๑. คู่มือปฏิบัติอานาปานสติ

๙๗

๒. คู่มือสวดมนต์โภชณังค์

๙๘

๓. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

๑๐๓

๔. แบบประเมินการจัดการภาระงานนาซ่า-ทีแอลเอ็กซ์

๑๐๔

เรื่อง

หน้า

๕. แบบประเมินความเครียด	๑๐๕
๖. แบบประเมินโน้ตเท็กซ์	๑๐๖
๗. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต	๑๐๗
๘. แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลง	๑๐๘
๙. แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการทดลอง	๑๑๐

ภาคผนวก ข ผลการวิเคราะห์โปรแกรมคอมพิวเตอร์ (SPSS)

๑๑๑

๑. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปกลุ่มทดลอง	๑๑๒
๑.๑ กลุ่มทดลองที่ ๑ อานาปานสติ	๑๑๒
๑) ข้อมูลทั่วไป	๑๑๒
๒) ข้อมูลสุขภาพ	๑๑๓
๓) ประวัติการทำงาน	๑๑๓
๔) กิจกรรมทางพุทธศาสนา	๑๑๔
๑.๒ กลุ่มทดลองที่ ๒ โภชณังค์	๑๑๕
๑) ข้อมูลทั่วไป	๑๑๕
๒) ข้อมูลสุขภาพ	๑๑๖
๓) ประวัติการทำงาน	๑๑๗
๔) กิจกรรมทางพุทธศาสนา	๑๑๗
๒. รูปแบบจำลองการทดลอง	๑๑๘
๒.๑ กลุ่มทดลองที่ ๑ อานาปานสติ	๑๑๘
๒.๒ กลุ่มทดลองที่ ๒ โภชณังค์	๑๑๙
๒.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโภชณังค์	๑๑๙

ประวัติผู้วิจัย

๑๒๐

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ ๑	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง	๗๑
ตารางที่ ๒	ข้อมูลด้านสุขภาพของกลุ่มทดลอง	๗๒
ตารางที่ ๓	ข้อมูลด้านประวัติการทำงานของกลุ่มทดลอง	๗๓
ตารางที่ ๔	ข้อมูลด้านกิจกรรมทางพุทธศาสนาของกลุ่มทดลอง	๗๔

สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพที่ ๑	กระบวนการคัดเลือกกลุ่มทดลอง	๕๕
ภาพที่ ๒	ตัวอย่างตารางปฏิบัติการบินที่จัดโดยระบบคอมพิวเตอร์	๕๖
ภาพที่ ๓	การออกแบบการทดลอง (Experimental Research Design)	๖๓
ภาพที่ ๔	เครื่องบินแบบโบอิง ๗๗๗	๖๔
ภาพที่ ๕	การดำเนินการทดลอง	๖๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้ชื่ออักษรย่อ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในสารนิพนธ์นี้ ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ คัมภีร์อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และคัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ดังต่อไปนี้

คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

การอ้างอิงพระไตรปิฎกอ้างอิงทั้งฉบับภาษาบาลีและภาษาไทย ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ และระบุถึง เล่ม/ชื่อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๒๒/๒๑๔ หมายถึง คัมภีร์ สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรคปาลี (ภาษาบาลี) เล่ม ๑๑ ชื่อ ๓๒๒ หน้า ๒๑๔ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๒/๓๑๓ หมายถึง คัมภีร์ พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย) เล่ม ๑๑ ชื่อ ๓๒๒ หน้า ๓๑๓

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(บาลี)	วินัยปิฎก	มหาวิภังคปาลี	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา.	(ไทย)	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(บาลี)	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขุณฺหวคฺคปาลี	(ภาษาบาลี)
ที.สี.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(บาลี)	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคฺคปาลี	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวรรค	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(บาลี)	สุตตันตปิฎก	มชฺฌิมนิกาย	มูลปณฺณาสกปาลี	(ภาษาบาลี)
ม.มู.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)

ม.ม.	(บาลี)	สุตตฺตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	มชฺฉิมปณฺณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	มัชฉิมนิกาย	มัชฉิมปณฺณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(บาลี)	สุตตฺตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	อุปริปณฺณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	มัชฉิมนิกาย	อุปริปณฺณาสก	(ภาษาไทย)
ลํ.ข.	(บาลี)	สุตตฺตปิฎก	ลํยุตฺตนิกาย	ขนฺธวาวรรคปาติ	(ภาษาบาลี)
ลํ.ข.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวาวรรค	(ภาษาไทย)
ลํ.ม.	(บาลี)	สุตตฺตปิฎก	ลํยุตฺตนิกาย	มหาวาวรรคปาติ	(ภาษาบาลี)
ลํ.ม.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวาวรรค	(ภาษาไทย)
อจฺ.เอกก.	(บาลี)	สุตตฺตปิฎก	อจฺคุตฺตนิกาย	เอกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อจฺ.เอกก.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังกุตตนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อจฺ.จตุกก.	(บาลี)	สุตตฺตปิฎก	อจฺคุตฺตนิกาย	จตุกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อจฺ.จตุกก.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังกุตตนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อจฺ.นวก.	(บาลี)	สุตตฺตปิฎก	อจฺคุตฺตนิกาย	นวกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อจฺ.นวก.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังกุตตนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(บาลี)	สุตตฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(บาลี)	สุตตฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	ปฏิสมฺภิทามคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏีสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.จริยา.	(บาลี)	สุตตฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	จริยาปิฎกปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.จริยา.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จริยาปิฎก	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(บาลี)	อภิธมฺมปิฎก	วิภงฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.	(ไทย)	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ป.	(บาลี)	อภิธมฺมปิฎก	ปฏฐานปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.ป.	(ไทย)	อภิธรรมปิฎก	ปฏฐาน	(ภาษาไทย)

คำย่อเกี่ยวกับอรรถกถาและฎีกา

การอ้างอิงอรรถกถาภาษาบาลีใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ส.ส.อ. (บาลี) ๑/๔๑/๘๐ หมายถึง สังยุตตนิกาย สारตฤปฺปกาสินี สคาถาคุคฺคอุฏฺฐกถา (ภาษาบาลี) เล่ม ๑ ข้อ ๔๑ หน้า ๘๐ ถ้าไม่มีระบุเลขข้อของคัมภีร์อรรถกถาภาษาบาลี จะระบุเฉพาะเล่มและหน้า เช่น ชุ.อป.อ. (บาลี) ๑/๑๖๖. หมายถึง ชุทฺตฺตนิคาย วิสุทฺถชนวิลาสินี อปทานอุฏฺฐกถา (ภาษาบาลี) เล่ม ๑ หน้า ๑๖๖, แต่ถ้าไม่มีระบุเลขเล่มและข้อของคัมภีร์อรรถกถาภาษาบาลี จะระบุเฉพาะหน้า เช่น ชุ.ชา.ม.อ. (บาลี) ๓๘๔-๓๘๕. หมายถึง ชุทฺตฺตนิคาย มหานิปาตชาตคอุฏฺฐกถา (ภาษาบาลี) หน้า ๓๘๔-๓๘๕ การอ้างอิงอรรถกถา ภาษาไทย ซึ่งใช้ฉบับแปลของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ใช้เล่ม/ภาค/หน้า เช่น ชุ.จริยา.อ. (ไทย) ๙/๓/๖๑๘ หมายถึง คัมภีร์ ชุทฺตฺตนิคาย ปรมัตถทีปนีจริยาปิฎก อรรถกถา (ภาษาไทย) เล่ม ๙ ภาค ๓ หน้า ๖๑๘ ดังนี้

อรรถกถาพระสูตรต้นปิฎก

อ.จ.ท.อ.	(บาลี)	สูตรต้นปิฎก	อ.จ.ค.ต.ต.ร.นิกาย	สตุตตนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อ.จ.ท.อ.	(ไทย)	สูตรต้นปิฎก	อ.จ.ค.ต.ต.ร.นิกาย	สตุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ช.ป.อ.	(บาลี)	ชุทฺตฺตนิคาย	สทฺถมฺมปฺปกาสินี	ปฺฏิสฺสมภิทามคฺคอุฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ช.ป.อ.	(ไทย)	ชุทฺตฺตนิคาย	สทฺถมฺมปฺปกาสินี	ปฺฏิสฺสมภิทามรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ช.ธ.อ.	(บาลี)	ชุทฺตฺตนิคาย	ธมฺมปทอุฏฺฐกถา		(ภาษาบาลี)
ช.ธ.อ.	(ไทย)	ชุทฺตฺตนิคาย	ธมฺมปทอรรถกถา		(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ธรรมปฏิบัติสำคัญอย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชนคือ อานาปานสติ โดยการทำสติให้ระลึกหรืออยู่ที่ลมหายใจเข้า ออก เช่น เมื่อตาเห็นภาพก็กำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง เวลาเกิดความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ก็กำหนดรู้ และเมื่อใจคิดก็กำหนดรู้ แล้ววางเฉย อานาปานสติสามารถปฏิบัติในอิริยาบถต่าง ๆ ทุกขณะตลอดทั้งวัน และยังเน้นที่อิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

พระพุทธเจ้าตรัสถึง ประสบการณ์ของพระองค์เอง ในการเจริญอานาปานสติว่า “เมื่อก่อนเราเป็นโพธิสัตว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้ โดยมากก็อยู่ด้วยวิหิงคารธรรมนี้ เมื่อเราอยู่ด้วยวิหิงคารธรรมนี้ กายก็ไม่ลำบาก จักขุก็ไม่ลำบาก และจิตของเราก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมัน”^๑

อานาปานสติต่างจากกรรมฐานบางอย่างที่อาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง โดยอานาปานสติมีส่วนช่วยสุขภาพให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนเป็นอย่างดี ในการปรับระบบการหายใจให้มีความลึก ละเอียด เรียบเสมอ อานาปานสติจึงเสริมสุขภาพได้ดี และมีลักษณะเด่นคือ ใช้เพียงลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์หลักซึ่งสะดวก ปฏิบัติได้ในทุกสถานที่ ไม่ต้องมีอุปกรณ์ช่วย อีกทั้งเมื่อเริ่มปฏิบัติก็ได้ผลทันทีคือ ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย สามารถเกิดความสงบได้เร็ว ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิแม้ในที่เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลกรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นทำยถุรู้ร้อน ถูกฝนใหญ่นอกฤดูกาลให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว อานาปานสติสมาธิที่เจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้ว อย่างไร จึงเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลกรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว^๒

หลักธรรมสำคัญอีกหมวดหนึ่งที่พุทธศาสนิกชนทราบดีว่าเป็นบทสวดมนต์ที่เรียกว่า โยชฌมคปริตร และนับถือกันอย่างแพร่หลายว่าเป็นพุทธมนต์สำหรับสวดสาธยายธรรมเพื่อให้

^๑ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๘๓/๔๖๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๓/๔๖๑.

^๒ วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๖๕/๙๕-๙๗, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖-๑๓๗.

ผู้ป่วยได้สลับตัวรับฟังแล้วจะได้หายโรคได้^๓ โดยมีหลักฐานจากเนื้อความที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกว่า พระมหากัสสปะซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเคยอาพาธและพระพุทธรเจ้าเสด็จไปเยี่ยมไม่ได้ทรง แสดงเรื่องโพชฌงค์หลังจากนั้นพระมหากัสสปเถระก็หายจากโรคนั้น ต่อมาพระโมคคัลลานะผู้เป็น อัครสาวกฝ่ายซ้ายอาพาธ พระพุทธรเจ้าได้เสด็จไปเยี่ยมทรงแสดงโพชฌงค์นี้ พระมหาโมคคัลลานะ ก็หายจากโรค ต่อมาภายหลังพระพุทธรองค์เองทรงอาพาธ และได้ตรัสให้พระมหาจุนทะซึ่งเป็นพระ เถระผู้ใหญ่รูปหนึ่งแสดงโพชฌงค์ถวายหลังจากนั้นพระพุทธรเจ้าก็หายประชวร^๔ ข้อมูลดังกล่าวทำให้ พุทธศาสนิกชนเกิดศรัทธาใน “โพชฌงค์” ว่าเมื่อได้สวดโพชฌงค์แล้วจะช่วยให้หายจากโรคได้ เนื้อหาของโพชฌงค์คือ หลักธรรมที่เกี่ยวกับปัญญาเป็นหลักธรรมขั้นสูง เป็นการทำให้จิตใจให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษาจิตใจ การสวดโพชฌงค์ทำให้เกิดการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ทำให้รู้สึกสบายใจ สภาพจิตใจที่มีคุณภาพ ส่งผลดีต่อสุขภาพกายด้วยเช่นกัน

โพชฌงค์ หรือ โพชฌงค์ ๗ (Enlightenment Factors)^๕ คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัส รู้หรือองค์ของผู้ตรัสรู้มีอยู่เจ็ดประการคือ ๑) สติ (Mindfulness) ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจ อยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง ๒) ธีมมวิจยะ (Truth Investigation) ความเพียรธรรม ความสอดส่อง สืบค้นหลักธรรม ๓) วิริยะ (Effort, Energy) ความเพียร ๔) ปีติ (Zest) ความอิมใจ ๕) ปัสสัทธิ (Tranquillity, Calmness) ความสงบกายสงบใจ ๖) สมาธิ (Concentration) ความมีใจตั้งมั่น จิต แน่วในอารมณ์และ ๗) อุเบกขา (Equanimity) ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง^๖

การบูรณาการองค์ประกอบของโพชฌงค์เป็นสิ่งสำคัญที่พุทธศาสนิกชนควรได้ปฏิบัติ เพื่อให้องค์ธรรมทั้งเจ็ดทำงานร่วมกันครบบริบูรณ์ ขับเคลื่อนองค์ธรรมให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ^๗ ในเบื้องต้นประโยชน์ที่ได้คือ สุขภาพที่ดี นอกจากนี้ องค์ความรู้ของโพชฌงค์เริ่มจากสุดมยปัญญา คือ ปัญญาจากการเข้าใจศึกษาขององค์ธรรมทั้งเจ็ดของโพชฌงค์ จากนั้นเมื่อได้พิจารณาองค์ธรรมต่อ ในจินตามยปัญญาคือ ปัญญาที่ได้จากการคิดตรึกตรอง และพิจารณาต่อเมื่อเข้าสู่ปัญญาในชั้น

^๓ พระวิเทศโพธิคุณ (วีรยุทธ์ วีรยุทธ), **พระพุทธรมนต์ ฉบับ ตามรอยบาทพระศาสดา**, พิมพ์ ครั้งที่ ๑๒, (ม.ป.ท., ๒๕๔๗), หน้า ๔๖.

^๔ ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๙๕-๑๙๗/๗๑-๗๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕-๑๙๗/๑๒๘-๑๓๑.

^๕ ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล ธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๕-๒๐๖.

^๖ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๒๕/๓๒๒-๓๒๓, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๕/๓๒๑-๓๒๓.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **โพชฌงค์ : พุทธวิธีเสริมสุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๘, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๒. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **การแพทย์ ยุคใหม่ในพุทธทัศน์**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๔.

ที่สามคือ ภาวนามยปัญญาซึ่งการบูรณาการโพชฌงค์จะสมบูรณ์ได้เมื่อผู้ปฏิบัติโพชฌงค์ได้เจริญโพชฌงค์ถึงขั้นของภาวนามยปัญญาเท่านั้น^๙

จากหลักฐานเบื้องต้นแสดงว่า อานาปานสติและโพชฌงค์มีความสัมพันธ์กันในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพและความสัมพันธ์ในความก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรมเพื่อบำเพ็ญวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑. ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ ๒. ย่อมเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์...๓. ย่อมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์...๔. ย่อมเจริญปิติสัมโพชฌงค์...๕. ย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์...๖. ย่อมเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์... ๗. ย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ เพราะโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ภิกษุจึงทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน^{๑๐}

การบำเพ็ญวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์เป็นวิธีที่ทำให้เข้าถึงความดับทุกข์ทั้งหลายนั่นเอง ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ จึงเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อความดับทุกข์ที่แท้จริง ซึ่งความสัมพันธ์นั้นนอกจากจะเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติธรรมแล้วยังสามารถนำมาใช้เพื่อเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันและการปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี

จากการศึกษาวิชาการบินพบว่า อุบัติเหตุทางการบินเกิดขึ้นในช่วงร่อนลงมากที่สุด^{๑๑} เห็นว่ามนุษย์มีจุดอ่อนในการปฏิบัติการบินอยู่ซึ่งเกิดจากสภาพร่างกายและจิตใจที่ต้องปฏิบัติการบินในสภาวะที่ฝืนต่อธรรมชาติ ถึงแม้ว่าจะมีเทคโนโลยีที่พัฒนาและป้องกันการเกิดอุบัติเหตุแต่ก็สามารถเพิ่มความปลอดภัยทางการบินได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น^{๑๒} การเกิด อุบัติเหตุทางอากาศก็ยังคงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ดังพุทธภาษิตที่กล่าวว่า "ทุกสิ่งไม่เที่ยงเป็นอนิจจัง"^{๑๓}

^๙ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **คำบรรยาย วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์เพื่อเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๙๕๑.

^{๑๐} ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๔๑๔/๔๖๘-๔๖๙, วิ.มหา. (ไทย) ๑๔/๔๑๔/๔๖๘-๔๖๙.

^{๑๑} Harry W. Orlady, Linda M. Orlady, **Human Factors in Multi - Crew Flight Operations**, (United Kingdom : Cambridge University Press, 1999), p. 429.

^{๑๒} IFALPA, Security Briefing Leaflet, "An Introduction to Security Management Systems", **Thai Flight Safety Information**, Vol. 29 No.1 (1st Quarter, January–March 2011) : 9-14.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน ชู.จริยา. (บาลี) ๓๓/๒/๗๕๗, ชู.จริยา. (ไทย) ๓๓/๒/๗๕๘.

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการทดลองความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ในขณะบิณร่อนลง เพื่อนำคุณประโยชน์ของพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการบินระดับมาตรฐานสากล เพื่อความปลอดภัยทางการบินให้เห็นผลเป็นที่ประจักษ์แก่สายตาชาวโลกดังจะดำเนินการวิจัยต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ในขณะบิณร่อนลง

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยมีขอบเขตการวิจัยดังต่อไปนี้

- ๑.๓.๑ ขอบเขตเนื้อหา คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทคือ พระไตรปิฎก อรรถกถา และหนังสือพระพุทธศาสนาเถรวาทในเนื้อหาที่ประกอบด้วย
 - ๑.๓.๑.๑ อานาปานสติแนวพุทธทาสภิกขุ
 - ๑.๓.๑.๒ โพชฌงค์
- ๑.๓.๒ ขอบเขตการทดลอง

การวิจัยทดลองศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ในขณะบิณร่อนลงตามหลักวิชาการการบิน

๑.๔ สมมติฐานการวิจัย

- ๑.๔.๑ อานาปานสติและโพชฌงค์มีผลต่อการบินขณะบิณร่อนลง
- ๑.๔.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ในขณะบิณร่อนลงมีส่วนเสริมในความปลอดภัยทางการบิน

๑.๕ คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

- ๑.๕.๑ **อานาปานสติ** คือ การกำหนดรู้ ลมหายใจเข้าและออก ในปัจจุบันขณะโดยอานะ(อัสสาสะ) คือ ลมหายใจเข้า อาปานะ(ปัสสาสะ) คือ ลมหายใจออก อานะ+อาปานะ ได้แก่

อานาปานะคือ ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก สถิติคือ ความระลึกถึง อานาปานสติมีอยู่ ๑๖ คู่คือ อานาปานสติคู่ที่ ๑-๔ จัดเป็นกายานุปัสสนา คู่ที่ ๕-๘ จัดเป็นเวทนานุปัสสนา คู่ที่ ๙-๑๒ จัดเป็นจิตตานุปัสสนา และคู่ที่ ๑๓-๑๖ จัดเป็นธรรมนุปัสสนา

๑.๕.๒ **โพชฌงค์** คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ ๗ ประการคือ ๑) สถิติ ๒) ธัมมวิจยะ ๓) วิริยะ ๔) ปีติ ๕) ปัสสัทธิ ๖) สมาธิ ๗) อุเบกขา เป็นหลักธรรมหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ (ธรรมอันเป็นฝ่ายแห่งความตรัสรู้ เกื้อหนุนแก่อริยมรรคอันได้แก่ สถิติปฏิฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมรรค ๘ ในการวิัจัยนี้การสวดโพชฌงค์คือ บทสวดมนต์เจ็ดตำนานและสิบสองตำนานชื่อเดิมคือ “พระปริตร” แปลว่า “เครื่องคุ้มครอง” ชาวพุทธนิยมสวดในสมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบันเพื่อความมีสิริมงคลและเพิ่มพูนบารมี อานิสงส์ของโพชฌงค์พระปริตรคือทำให้มีสุขภาพดี มีอายุยืนและพ้นจากอุปสรรคทั้งปวง โดยในการทดลองบทสวดมนต์ประกอบด้วย ๑) บทบูชาพระรัตนตรัย ๒) กราบพระรัตนตรัย ๓) ขอขมาพระรัตนตรัย ๔) นมัสการพระรัตนตรัย ๕) ไตรสรณคมน์ ๖) ถวายพรพระ (อิติปิโสฯ) ๗) บทสวดโพชฌงค์ ๘) แผ่เมตตาแก่ตนเอง แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ แผ่ส่วนกุศล

๑.๕.๓ **ความสัมพันธ์** หมายถึง ความเกี่ยวข้อง สอดคล้อง สัมพันธ์กันระหว่างปัจจัยที่มีลักษณะเหมือนกัน หรือคล้ายคลึงกัน ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยแสดงถึงความเชื่อมโยงต่อเนื่องกันระหว่างปัจจัยในทางเกื้อกูลที่ก่อให้เกิดคุณประโยชน์ เกิดความต่อเนื่องในกิจกรรมทำให้เกิดการบูรณาการระหว่างปัจจัยขึ้นได้ การวิัจัยนี้ หมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ที่มีต่อกันขณะบินร่อนลง

๑.๕.๔ **ขณะบินร่อนลง (Approach Procedure)** หมายถึง วิธีการปฏิบัติการบินของนักบินโดยการลดระดับจากเพดานบินเดินทาง (Cruising Level) และทำการลงสนาม (Landing) ที่สนามบินปลายทาง (Destination) ตามวิธีการปฏิบัติการบินของบริษัทการบินไทย และวิธีการปฏิบัติการบินขณะร่อนลงของโบอิงหลังการปฏิบัติอานาปานสติ หรือการสวดโพชฌงค์

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑.๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ^{๑๓} กล่าวว่า โพชฌงค์เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่งที่รู้จักกันดีในชื่อของบทสวดมนต์ โพชฌงค์ปริตร ถือว่าเป็นบทสวดมนต์ที่มีความ

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, หน้า ๑-๒.

ศักดิ์สิทธิ์ที่สวดแล้วสามารถรักษาโรคภัยได้ เช่น พระมหากัสสปะอาพาธ พระพุทธองค์เสด็จไปเยี่ยมทรงตรัสโพชฌงค์ กล่าวจบท่านมหากัสสปะก็หายอาการอาพาธ พระมหาโมคคัลลานะและพระพุทธองค์เองก็หายจากอาการอาพาธและการประชวรด้วยการฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์นี้

๑.๖.๑.๒ สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ^{๑๔} ทรงนิพนธ์ว่า บทสวดมนต์เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทยโดยมีที่มาของการสวดมนต์เพื่อความเป็นมงคลในงานพิธี เช่น พิธีทำบุญเลี้ยงพระต้องมีบทสวดถวายพระและบทสวดมนต์ต่าง ๆ ร่วมด้วย และมีบทสวดมนต์เพื่อป้องกันภัยอันตรายที่อาจเข้ามาสู่ตนและครอบครัวแสดงถึงแรงศรัทธาโดยบทสวดมนต์ดำรงอยู่ในพระไตรปิฎกนั่นเอง

๑.๖.๑.๓ วไลพร ภาฏตานนท์ ณ มหาสารคาม^{๑๕} ได้กล่าวว่า การปฏิบัติสมาธิมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและทางจิตใจ ถ้าลดความเครียดในระบบประสาทได้จะทำให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น การปฏิบัติสมาธิทำให้มีความเครียดลดลง จิตใจสุขสงบร่างกายได้รับการพักผ่อน การทำสมาธิจึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพดีขึ้น

๑.๖.๒ รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๒.๑ พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฺฒโน (จันทะคัต) ได้ศึกษา “การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท”^{๑๖} พบว่าเป้าหมายของการเจริญสติคือ การพัฒนาชีวิตเพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมก่อให้เกิดสันติสุขแก่ตนเองและสังคมโดยส่วนรวมแสดงว่า “การพัฒนาในสิ่งใดล้วนต้องอาศัยสติ” ดังนั้นการมีสติเพื่อการปฏิบัติในองค์ธรรมจึงมีความสำคัญเพื่อให้เกิดการบูรณาการได้

๑.๖.๒.๒ อนุชา สมจิตร ได้ศึกษา “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”^{๑๗} จาก

^{๑๔} สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ, **ตำนานพระปริตร**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๓), หน้า ๒.

^{๑๕} วไลพร ภาฏตานนท์ ณ มหาสารคาม, **จิตวิทยาพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์การพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๑๓๙.

^{๑๖} พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฺฒโน (จันทะคัต), “การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

^{๑๗} อนุชา สมจิตร, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙).

การปฏิบัติที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลมีผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน พบว่า การเจริญสมาธิและสติปัฏฐานที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบุคคลได้ในระดับโลกียบุคคลและระดับโลกุตระบุคคลเมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนและหลังการปฏิบัติ พบว่า พฤติกรรมหลังการปฏิบัติมีคะแนนสูงทุกประเด็นอย่างชัดเจนแสดงว่า มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น ผลการปฏิบัติธรรมนำมาซึ่งความปลอดภัย สุขสบาย ต่อตน ครอบครัว สังคม และมนุษยชาติ

๑.๖.๔ วรลักษณ์ วิรัชกุล ได้ศึกษา “ความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับความเครียดของผู้มาปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “พุทธศรัทธา” จังหวัดสระบุรี”^{๑๘} เป็นการปฏิบัติสมาธิพัฒนาจิตด้วยตนเองและมีผลดีต่อภาวะร่างกายและจิตใจโดยตรงสามารถป้องกันและเผชิญภาวะความเครียดในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี พบว่า อานาปานสติช่วยให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่านและมีประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิต เป็นสิ่งสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำสามารถเผชิญกับความเครียดได้ กลุ่มตัวอย่างที่ฝึกอานาปานสติสามารถควบคุมตนเองได้เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่ถูกใจ หรือเมื่อพอใจในระดับสูง คิดพิจารณาสิ่งที่ได้ยินเมื่อถูกตำหนิโดยไม่เกิดอารมณ์ใด ๆ สิ่งที่สำคัญคือกลุ่มตัวอย่างสามารถควบคุมสติให้อยู่กับกิจกรรมที่ทำได้ในระดับสูง ทำให้รู้จักตนเองและผู้อื่นเช่นผู้ร่วมงานตามความเป็นจริงทำให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

๑.๖.๕ แม่ชีปารมิตา บุญประเสริฐ ได้ศึกษา “วิเคราะห์โพชฌงค์ในสติปัฏฐาน ๔”^{๑๙} ในความหมาย ความสำคัญ หลักการ วิธีการของโพชฌงค์ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการประยุกต์โพชฌงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อมาใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า องค์ธรรมทั้ง ๗ มีหลักการและวิธีเจริญโพชฌงค์ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ “อาตาปี สติมา สัมปชาโน” หมายถึง ความเพียรกำหนดถูกต้องผู้ปฏิบัติได้ปัจจุบันอารมณ์ การประยุกต์โพชฌงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ การระลึกถึงความต่อเนื่องขององค์ธรรมนั่นเอง นอกจากนี้โพชฌงค์ยังมีอานิสงส์มาก มีคุณมาก สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพียงแค่สาธยายโพชฌงค์ก็สามารถหายจากอาการป่วยได้ ยิ่งลงมือปฏิบัติก็ยิ่งทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นมีแต่ความเจริญ ได้ใจโตวิมุตติซึ่งเป็นอานิสงส์ที่เกิดจากการปฏิบัติโพชฌงค์ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{๑๘} วรลักษณ์ วิรัชกุล, “ความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับความเครียดของผู้มาปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “พุทธศรัทธา” จังหวัดสระบุรี”, **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต**, (คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖).

^{๑๙} แม่ชีปารมิตา บุญประเสริฐ, “การศึกษาวิเคราะห์โพชฌงค์ในสติปัฏฐาน ๔”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนากาวนา)**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

๑.๖.๖ จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ ได้ศึกษา “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ”^{๒๐} พบว่า การสวดมนต์ การปฏิบัติอานาปานสติ การสวดมนต์ ร่วมกับการทำสมาธิ สามารถลดอาการความซึมเศร้าจากความเครียดและทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น วิธีการทำสมาธิทำให้ภาวะความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P value < ๐.๐๑) การสวดมนต์ การทำสมาธิ และการสวดมนต์ร่วมกับการทำสมาธิทำให้คุณภาพชีวิตในมิติของทางด้านร่างกายของผู้ป่วยดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งอัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจในกลุ่มที่สวดมนต์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนอัตราการหายใจเท่ากันในกลุ่มที่สวดมนต์ร่วมกับทำสมาธิลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๑.๖.๗ พระมหาสมิทธิโร พลคำแก้ว ได้ศึกษา “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสติในพุทธศาสนาเถรวาท”^{๒๑} พบว่า หลักพุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติมากในการปฏิบัติจริยธรรมทุกระดับ เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ อานาปานสติ การดำเนินชีวิต หรือการประพฤติปฏิบัติหน้าที่การทำงานต่าง ๆ อย่างมีสติกำกับอยู่เสมอ หรือ อธิปไตยคือ ความไม่ประมาทเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ อีกนัยหนึ่งคือ การเพิ่มกำลังสติ มีการระมัดระวังตัวอยู่เสมอ ไม่ถลำในทางเสื่อม หรือทางที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นได้ย่อมจะประสบแก่ความเจริญก้าวหน้าเป็นที่สุด

สรุปการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีความสัมพันธ์ขององค์ธรรมในอานาปานสติและโพชฌงค์ที่มีความเกี่ยวข้อง เชื่อมสัมพันธ์กัน ซึ่งผู้วิจัยจะได้ทำการทดลองค้นคว้าเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ต่อไป

๑.๗ ประโยชน์ที่จะได้รับ

ผู้วิจัยทดลองความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์มุ่งประโยชน์ทางธรรมและทางวิชาการในระดับมาตรฐานสากลต่อผู้สนใจศึกษาทั่วไป

๑.๘.๑ ทำให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์

๑.๘.๒ ทำให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ในขณะบิณร่อนลง

^{๒๐} จุฑามาศ วารีแสงทิพย์, “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

^{๒๑} พระมหาสมิทธิโร พลคำแก้ว, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสติในพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (คณะศิลปศาสตร์ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๑).

บทที่ ๒

ความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์

ในบทนี้ผู้วิจัยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ในเนื้อหาวิชาการ โดยมีรายละเอียดดังนี้ การเจริญกรรมฐานทำให้เกิดสมาธิ จิตมีคุณภาพดี “เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้นั้นย่อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ”^๑

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้รวมลักษณะจิตที่เกิดจากสมาธิ ให้เข้าใจง่ายเป็นกลุ่ม ดังนี้คือ ๑) ตั้งมั่น ๒) บริสุทธิ์ผุดผ่อง ๓) โปร่งโล่งเป็นอิสระ ๔) เหมาะแก่การใช้งาน ๕) สงบสุข^๒ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีเฉพาะในพุทธศาสนาเป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรมเป็นของไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ทำให้ผู้ปฏิบัติ เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ถอดถอนความยึดติดในสิ่งทั้งปวงเป็นเหตุให้ขจัดกิเลส โดยเฉพาะกิเลสอย่างละเอียด วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔^๓ ใช้สติ กำหนด กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งมีอยู่ในอานาปานสติและมีความสัมพันธ์กับโพชฌงค์

๒.๑ อานาปานสติ

ความหมายของ “อานาปานสติ” อานะ (อัสสาสะ) คือ ลมหายใจเข้าอานะ (ปัสสาสะ)คือลมหายใจออก อานะ + อานะ คือ อานาปานะ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก สติ คือ ความระลึกๆ การกำหนดรู้ในปัจจุบัน ดังนั้น อานาปานสติคือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออกในปัจจุบันขณะ^๔ อานาปานสติคือ การที่สติกำหนดความจริงอันสูงสุดข้อใดข้อหนึ่ง อยู่ทุกครั้งที่ลมหายใจเข้าออก^๕ การมีอานาปานสติแท้จริงถูกต้อง ย่อมมีชัยชนะทั้งใน

^๑ ดูรายละเอียดใน ที.สี. (บาลี) ๙/๒๓๔/๗๗, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๗-๗๘.

^๒ ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๖๔-๑๖๗.

^๓ ศรีศากยโสภณ, **อานาปานสติตามรอยพระพุทธองค์**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๕), หน้า ๓๔.

^๔ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๗-๑๑๕/๗๗-๗๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗-๑๑๕/๑๐๒-๑๑๒.

^๕ พุทธทาสภิกขุ, **ปฏิจจสูมุปบาท กับ อานาปานสติ**, (กรุงเทพมหานคร : หจก.การพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๙.

โลกและเหนือโลก^๖ ความรู้อานาปานสติช่วยให้สำเร็จประโยชน์ได้ทั้งเรื่องโลกียะและโลกุตระ^๗ การทดลองความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์มีขอบเขตการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวทางพุทธทาสภิกขุ^๘ ผู้วิจัยจึงศึกษาแนวทางการปฏิบัติโดยมีสาระสำคัญดังนี้คือ

๑) การทำสมาธิตามแนวคำสอนพุทธทาสภิกขุ คำว่า “สมาธิภาวนา” เป็นอุบายวิธีสำหรับเข้าไปอยู่เป็นอันเดียวกับความสงบคือ “การฝึกจิตและการใช้จิตที่ฝึกแล้ว ให้ทำหน้าที่ของมันโดยสมบูรณ์จนถึงที่สุด”^๙ เมื่อจิตมีคุณภาพสามารถทำหน้าที่ของมันอย่างสมบูรณ์เพื่อไปสู่จุดหมายและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจุดหมายคือ ความว่างนั่นเอง สมาธิคือ วิธีการ หรือเป็นหนทางที่พุทธทาสภิกขุเปรียบเป็นเสมือนทางเดียวสำหรับบุคคลผู้เดียวเดินไปสู่จุดเดียวนั่นเอง

๒) ในหมวดธรรม “มรรคมีองค์ ๘” ซึ่งเริ่มจากองค์แรกคือ สัมมาทิฏฐิ และองค์สุดท้ายคือ สัมมาสมาธิ พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า สัมมาทิฏฐิและสัมมาสมาธิก็คือ “สมาธิภาวนา” โดยทั้งสององค์ธรรมเป็นองค์ประกอบหนึ่งของ “ทางชีวิต” ทุกชีวิตเป็นการเดินทางและต้องเดินไปในทางที่ประกอบด้วยมรรคมีองค์แปด^{๑๐} พุทธทาสภิกขุได้ชี้ให้เห็นว่า ทางชีวิตของมนุษย์ควรมีสมาธิภาวนา (สัมมาทิฏฐิและสัมมาสมาธิ) เป็นองค์ต้นทางและองค์ปลายทางในทางสายเดียวสายนี้

๓) อานาปานสติของพุทธทาสภิกขุเป็นสมาธิภาวนาแนวหนึ่งโดย “อานาปานสติ คือ สติที่เป็นไปในลมหายใจออกและเข้า”^{๑๑} การทำสมาธินี้ ไม่ได้มีจุดหมายเพื่อให้มีฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์ แต่เพื่อเป้าหมายของทางเดียวในการดำเนินไปเพื่อไปสู่ความว่างคือ มรรคมีองค์แปด

๔) สติในลมหายใจเข้าออก ผู้ปฏิบัติต้องฟังได้ตลอดเวลาคือ ฟังได้ตลอดเวลาที่หายใจเข้าและออก ไม่เว้นระยะ การจะฟังอะไรให้ได้ คิดอะไรให้ได้ หรือกำหนดอะไรให้ได้ เริ่มต้นอยู่ที่การกำหนดลมหายใจเข้าออก

สรุปอานาปานสติเป็นการปฏิบัติที่สะดวก ง่าย และทุกคนมีลมหายใจโดยธรรมชาติอยู่กับตนสามารถปฏิบัติได้ทุกขณะ ทุกสถานที่ ช่วยเจริญสติได้ดี

^๖ พุทธทาสภิกขุ, **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๒๑.

^๗ พุทธทาสภิกขุ, **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๓๑.

^๘ ดูรายละเอียดใน จุฑามาศ วารีแสงทิพย์, “การศึกษาพัฒนาการของวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๒, หน้า ๗๘-๘๔.

^๙ พุทธทาสภิกขุ, **สมาธิภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสียงธรรม, ๒๕๐๓), หน้า ๓.

^{๑๐} **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๔.

^{๑๑} พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๕.

๒.๑.๑ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก^{๑๒} มี ๔ รูปแบบตามนวการปฏิบัติมีดังต่อไปนี้

๑) หลักการการปฏิบัติแบบสมถปุพพังคมวิปัสสนา มีสมถะนำหน้า^{๑๓} มี ๖ ชั้นคือ

๒.๑.๑.๑ จิตเป็นสมาธิด้วยอำนาจเนกขัมมะคือ คิดสลัดออก ไม่โลภ ไม่พัวพันกาม

๒.๑.๑.๒ จิตเป็นสมาธิด้วยอำนาจอภัยบาท คิดเมตตา อาโลกสัญญา

๒.๑.๑.๓ จิตเป็นสมาธิด้วยอภิกเขปะคือ ความไม่ฟุ้งซ่าน (อุทธรัจจะ) และธรรมวัตถานคือ การกำหนดข้อธรรมซึ่งไม่มีวิจิกิจฉา

๒.๑.๑.๔ เกิดญาณคือ ความรู้ ปราโมทย์ ตามลำดับปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติฌาน จตุตถฌาน^{๑๔}

๒.๑.๑.๕ เกิดญาณจากอากาสนัญญายตนสมาบัติ วิญญานัญญายตนสมาบัติ อา-กิญจัญญายตนสมาบัติ และเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ

๒.๑.๑.๖ เกิดญาณจากกสิณ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ หรือการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติ ๓๒ รายการ^{๑๕}

การปฏิบัติตามขั้นตอนจนครบจะเกิดปัญญาเห็นแจ้งซึ่งธรรมที่เกิดในสมาธิว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา วิธีการนี้เรียกว่า สมถะก่อนวิปัสสนาคือ สมาธิเกิดขึ้นก่อนเป็นอุปะจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ จากนั้นจึงพิจารณาสมถะ หรือสมาธินั้นกับทั้งธรรมทั้งหลายที่ประกอบร่วมกับสมาธิให้เห็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ จนเกิดมรรคเกิดขึ้นแก่ตนเอง

๒) การปฏิบัติวิปัสสนาปุพพังคมสมถะคือ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า^{๑๖} ใช้วิปัสสนาปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนจิตเกิดความปล่อยวางแล้วยึดความปล่อยวางเป็นอารมณ์แทนจนมีภาวะอารมณ์เดียว ปราศจากความซัดส่าย มีสมาธิแน่วแน่

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๓๒๖-๓๒๙.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๗๐/๑๗๙-๑๘๐, อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๒๓๘.

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๒๒/๒๗๒, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๒/๓๗๔-๓๗๕.

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน อัง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๔๔๓-๔๖๒, ๔๗๓-๔๘๒/๔๓, อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๔๓-๔๖๒, ๔๗๓-๔๘๒/๕๐.

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๗๐/๑๗๙-๑๘๐, อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๒๓๘.

๓) การปฏิบัติยুক্তนันทสมถวิปัสสนาคือ สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน^{๑๗} ผู้เจริญสมถะและวิปัสสนาเจริญควบคู่กันโดยอาการ ๑๖ เช่น เมื่อละอุทกัจจะคือ ความฟุ้งซ่าน ก็เกิดสมาธิขึ้น ได้แก่ภาวะที่จิตมีภาวะเป็นอารมณ์เดียว ไม่ซัดส่าย มีนิโรธเป็นอารมณ์ในเวลาเดียวกัน เมื่อละอวิชชาที่เกิดวิปัสสนาคือ การรู้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง

๔) การปฏิบัติธัมมทกัจจวิคคหิตมานัส เป็นวิธีปฏิบัติเมื่อจิตเขวเพราะธัมมทกัจจ^{๑๘} คือเมื่อผู้ปฏิบัติมนสิการชั้น ๕ โดยไตรลักษณ์จะเกิดโภกาส แสงสว่าง ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ สุข อธิโมกข์ (ความปลงใจ หรือศรัทธาแก่กล้า) ปัคคาหะ (ความเพียรที่พอดี) อุပ္ปฐฐาน (สติซัด หรือสติกำกับอยู่) อุเบกขา (จิตเรียบเสมอเป็นกลาง) หรือนิกันติ (ความตั้งใจ) อย่างไม่อย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัตินี้ถึงโภกาสนั้นเป็นธรรมคือ เข้าใจเป็นมรรค ผล หรือนิพพาน การนี้ก็จะเกิดความฟุ้งซ่านจะไม่รู้ตามความเป็นจริงในสภาพที่ปรากฏอยู่ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๑๙}

ผู้วิจยสรุปการปฏิบัติทั้ง ๔ วิธี ย่อลงเป็น ๒ ลักษณะคือ ๑) สมถะนำหน้าวิปัสสนา และวิปัสสนานำหน้าสมถะ

๒.๑.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบอานาปานสติ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบอานาปานสติแบ่งเป็นระยะดังนี้

๑) ระยะที่หนึ่ง การเพ่งลมหายใจเป็นอารมณ์ ว่ามีลักษณะอย่างไร เพ่งลมหายใจอยู่จนกระทั่งเกิดความสงบขึ้น เมื่อมีความสงบแล้ว จะเกิดความรู้สึกเป็นสุข จากความเป็นสมาธินั้น

๒) ระยะที่สอง พิจารณาความรู้สึกที่เป็นสุข ให้มีความรู้สึกที่ ความสุขที่เกิดขึ้นนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก

๓) ระยะที่สาม การเพ่งดูจิตขณะทำสมาธิภาวนาเป็นอย่างไร จิตประกอบด้วยสุขเวทนาเป็นอย่างไร จิตมีตัวกูของกูหรือไม่ มีตัวกูของกูอย่างไร พิจารณาทุกแง่มุม ทุกลมหายใจเข้าและออก เรียกว่า ดูที่ตัวจิต

๔) ระยะที่สี่ พิจารณาดูความจริงที่แสดงให้เห็นอยู่ที่ทุกสิ่งจะเป็นจิต เวทนา หรือลมว่ามีความจริงเป็นอย่างไร ซึ่งจะพบความจริงว่า สิ่งทั้งปวงมีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง และล้วนมีการเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดความรู้สึกสลด เกิดความเบื่อหน่าย ให้ดูที่จิตถอยออก ดูความรู้สึกหลง ยึดถือมั่นนั้น ไม่อาจเกิดขึ้นมา ดูที่ตัวกู ของกู ไม่อาจมีมาอีกเรียกว่า ดูธรรม

^{๑๗} ดูรายละเอียดใน อภ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๗๐/๑๗๙-๑๘๐, อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๒๓๘.

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๖/๑๔-๑๕, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๖/๒๓.

^{๑๙} ดูรายละเอียดใน อภ.ป. (บาลี) ๔๑/๒/๔๑๐, อภ.ป. (ไทย) ๔๑/๒/๕๕๐-๕๕๑.

๕) ระยะเวลาที่พิจารณาที่จิตเมื่อดูอย่างนั้นย่อมมีความคล้ายกำหนด ปล่อยวาง

๖) ระยะเวลาที่หกล ความหลุด ความปล่อย ความดับ ความวาง หรือความว่างว่ามีอยู่ตลอดกาล ตลอดเวลา หรือทุกแห่งอย่างไร^{๒๐}

สรุปอานาปานสติคือการดูการเปลี่ยนแปลงของลมหายใจในทุกขณะจิตนั่นเอง

๒.๑.๓ สติปัฏฐาน ๔ และอานาปานสติ

วิธีการปฏิบัติทั้ง ๖ ระยะเวลา พุทธทาสภิกขุได้สรุปไว้ ๔ ข้อคือ สติปัฏฐาน ๔ มีดังนี้

๒.๑.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การดูที่ลมหายใจ ลมหายใจในภาษาบาลีเรียกว่า “กาย” ลมหายใจกับกายเป็นสิ่งเดียวกัน “กาย” หมายถึง ฝ่ายรูปถูกหล่อเลี้ยงด้วยลมหายใจ ดูลมหายใจคือ ดูกาย หรือดูลมหายใจมีวิธีดู ๔ แบบคือ ดูลมหายใจยาว ดูลมหายใจสั้น ดูลมหายใจที่ปรุงแต่งร่างกาย ดูลมหายใจที่ปรุงแต่งร่างกายค่อย ๆ ระวังปลง ละเอียดลง คือ “ดูกาย” หรือ “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน”

๒.๑.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การดูเวทนา เวทนาหมายถึง ความรู้สึกคือ รู้สึกเป็นสุขโดยเป็นการสุขในสมาธิซึ่งลมหายใจค่อย ๆ ละเอียดอ่อนลง วิธีดูเวทนา ๔ แบบคือ ดูเวทนาที่เกิดขึ้นเป็นปิติคือ การพอใจในการกระทำสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ดูสุขที่เกิดขึ้น ดูปิติและสุขที่ปรุงแต่งจิต ดูปิติที่ปรุงแต่งจิตน้อยลงจนไม่ปรุงแต่ง เรียกว่า “ดูเวทนา” หรือ “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน”

๒.๑.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การดูจิต มีลักษณะการดู ๔ แบบคือ ดูตัวจิตล้วน ดูจิตปราโมทย์ ดูจิตปิติ ดูจิตที่ถูกทำให้ตั้งมั่น ให้หยุด ให้สงบนั้นเป็นอย่างไร ดูจิตที่ถูกทำให้ปล่อยวางจากตัวกูของกู นิรวณห์ หรืออุปกิเลส ต่างๆ เป็นอย่างไร เรียกว่า “ดูจิต” หรือ “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน”

๒.๑.๓.๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การดูธรรมหมายถึง ดูสังขาร หรือความจริงมี ๔ แบบคือ ดูความไม่เที่ยง ดูความเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ที่มีในทุกสิ่ง ดูความเปื้อนหน่ายคล้ายกำหนดจากการพิจารณาดูไตรลักษณ์ ดูความไม่เกิดของความคิดปรุงแต่งกิเลสต้นเหตุตัวกูของกู (ดูนิโรธ) ดูความว่างที่ถอนหมดในความเป็นตัวกูของกู (ปฏินิสัคคะ) ทั้ง ๔ แบบเรียกว่า “ดูธรรม” หรือ “ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน”

สรุปการมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลายโดยรู้เท่าทันตามสภาวะในการดูทั้ง ๔ หมวด หมวดละ ๔ แบบข้างต้นนั้น พุทธทาสภิกขุ เรียกว่า “อานาปานสติ”^{๒๑}

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๒๕ -๒๘.

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘-๑๑.

๒.๑.๔ การปฏิบัติอานาปานสติและสติปัฏฐาน ๔^{๒๒}

สมัยพุทธกาลกรรณฐานที่พระสาวกปฏิบัติมีอยู่ในหลายพระสูตร มีพระสูตรหนึ่งที่สำคัญคือ มหาสติปัฏฐานสูตร^{๒๓} ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนการปฏิบัติกรรณฐานด้วยพระองค์เอง นับเป็นตำรากรรณฐานรุ่นแรก ที่กล่าวถึงสติปัฏฐานคือ ที่ตั้งของสติ หรือการตั้งสติ กำหนดพิจารณาเบญจขันธ์ เพื่อให้รู้ให้เข้าใจสภาวะตามความเป็นจริงโดยแบ่งการปฏิบัติเป็น ๔ หมวดคือ

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การมีสติเข้าไปตามดูกายเพื่อให้เห็นว่ากายสักแต่ว่าเป็นกายเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นการกำหนดรูปขันธ์

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การมีสติเข้าไปตามดูเวทนาเพื่อให้เห็นว่าเวทนานี้สักแต่ว่าเป็นเวทนาเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นการกำหนดเวทนาขันธ์

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การมีสติเข้าไปตามดูจิตเพื่อให้เห็นว่าจิตนี้สักแต่ว่าเป็นจิตเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นการกำหนดวิญญาณขันธ์

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การมีสติกำหนดพิจารณาธรรมเพื่อให้เห็นว่าธรรมนี้สักแต่ว่าเป็นธรรมเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นการกำหนดรูปและนาม (กำหนดขันธ์ ๕)^{๒๔}

๒.๑.๔.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในอานาปานสติสูตร พระพุทธองค์ตรัสเกี่ยวกับกายานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า

อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร

จึงทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้คือ สมัยใดภิกษุ

เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’

เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’

สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน จุฑามาศ วาริแสงทิพย์, “การศึกษาพัฒนาการของวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย”, สารนิพนธ์พุทธศาสนศรัทธาบัณฑิต, หน้า ๔๒-๔๘.

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๒๔๘-๒๖๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๒๔๘-๒๖๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐, ม.มู. (บาลี) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๗๗-๙๗, ม.มู. (ไทย) ๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑, อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๒๒๙-๒๔๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๓๐๖-๓๒๗.

สำเนียงว่า ‘เราะงับกายสังขาร หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เราะงับกายสังขาร หายใจออก’

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๒๕}

สรุปกายานุปัตสนาสติปฏิฐานคือ การมีสติเข้าไปตั้งกำหนดรู้พิจารณาภายในคือ กองรูป (รูปขันธ์) มีอยู่ ๖ ลักษณะคือ

- ๑) อานาปานปัพพะคือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
- ๒) อิริยาปถปัพพะคือ เมื่อร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรในอิริยาบถ ๔ ก็รู้ชัดในอาการนั้นๆ
- ๓) สัมปชัญญปัพพะคือ ข้อกำหนดว่าด้วยสัมปชัญญะ ๔ โดยสร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การเดิน การเปลี่ยนอิริยาบถ
- ๔) ปฏิภูมณสิการปัพพะคือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ประกอบไปด้วยส่วนที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มารวมกัน
- ๕) ธาตุมนสิการปัพพะคือ พิจารณาร่างกายให้เห็นแยกเป็นธาตุ ๔
- ๖) นวสีวถิกปัพพะคือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ ๙ ระยะ ตั้งแต่เริ่มตายจนถึงกระดูกผุแล้วให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน^{๒๖}

๒.๑.๔.๒ เวทนानุปัตสนาสติปฏิฐาน

ในอานาปานสติสูตร พระพุทธองค์ตรัสเกี่ยวกับเวทนานุปัตสนาสติปฏิฐานว่า

สมัยใดภิกษุสำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้ปีติ หายใจออก’

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้สุข หายใจออก’

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก’

^{๒๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๙๒/๒๙๐, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๒/๔๘๑.

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔-๓๗๙/๒๕๘-๒๗๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๙/๓๐๒-

สำเนียงกว่า ‘เราะจับจิตตสังขาร หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เราะจับจิตตสังขาร หายใจออก’

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด
อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นอย่างดีนี้ว่า เป็น
เวทนาชนิดหนึ่งในบรรดาเวทนาทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนา
ในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่^{๒๗}

สรุปเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การตามดูรู้ทันมีสติตามดูเวทนาคือ เมื่อเกิด
ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ ก็รู้ตามที่เป็นอยู่ “เวทนา” แปลว่า การเสวย เสพ ความรู้สึก ความรู้แจ้ง
หมายถึงการรู้แจ้ง อารมณ์ การเสวย เสพ อารมณ์ จากผัสสะทั้ง ๖ มี ๙ ประเภท ดังพระพุทธรังค์
ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างไร ภิกษุทั้งหลาย
ภิกษุในพระศาสนานี้

เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา

เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส^{๒๘}

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๒๙}

การเสวยเวทนา ๙ ประเภท พระองค์ตรัสสอนให้ผู้ปฏิบัติกำหนดเวทนาที่กล่าวมาว่าไม่มีใคร
เป็นผู้เสวยเวทนา ไม่มีสัตว์ หรือบุคคลใด ๆ เป็นผู้เสวยเวทนาที่มีอยู่ สักแต่ว่าเวทนาเท่านั้น การ
เสวยเวทนาไม่ใช่ของใครคือ ไม่ใช่ของสัตว์ หรือบุคคลใด ๆ มีอยู่สักแต่ว่าการเสวยเวทนาเท่านั้น

^{๒๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๙๒/๔๘๒, ม.ญ. (ไทย) ๑๙/๙๙๒/๔๘๒.

^{๒๘} อามิส แปลว่า เครื่องล่อเหยื่อ สิ่งของ ในที่นี้หมายถึง กิเลส ฉะนั้น ในที่บางแห่งจึงเรียกว่า สุข
เวทนาที่เจือด้วยกิเลส ทุกขเวทนาที่เจือด้วยกิเลส บ้างก็เรียกว่า สุขเวทนาที่เจือด้วยกามคุณ ทุกขเวทนาที่เจือ
ด้วยกามคุณ เพราะโดยส่วนมากกามคุณย่อมเป็นที่ตั้งของกิเลส.

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๕๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

๒.๑.๔.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในอาปานสติสูตร พระพุทธองค์ตรัสเกี่ยวกับจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า

สมัยใด ภิกษุสำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้จิต หายใจออก’

สำเนียงกว่า ‘เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก’

สำเนียงกว่า ‘เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เราตั้งจิตมั่น หายใจออก’

สำเนียงกว่า ‘เราเปลื้องจิต หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เราเปลื้องจิต หายใจออก’

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เราไม่บอกอาปานสติแก่ภิกษุผู้หลงลืม ไม่มีสัมปชัญญะ เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่^{๓๐}

สรุปจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การมีสติเข้าไปตามคูจิตเนื่องๆ จิต (จิตตะ) แปลว่าธรรมชาติที่รู้อารมณ์คือ รู้อรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีอยู่ ๑๖ ประเภทคือ การกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต พระพุทธองค์ตรัสไว้ดังนี้

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอย่างไร คือภิกษุในพระธรรมวินัย

จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ

จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ

จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ

จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ

จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ

จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ

จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่

จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน

จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตะ

จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ

^{๓๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๙๒/๔๘๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๒/๔๘๒.

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
 จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
 จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ
 จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ
 จิตหลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้น
 จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น^{๓๑}

ในการกำหนดพิจารณาจิตทั้ง ๑๖ ประเภทเป็นวิธีปฏิบัติสุทธวิปัสสนาคือ วิปัสสนา
 ล้วนๆ เป็นการพิจารณาติดตาม ตรวจสอบ หรือการตามดูกระบวนการทำงานของจิต ไม่ใช่การกั้น
 กระแสจิต ที่สำคัญคือ การรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของจิตที่เป็นกุศลและอกุศล

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ไม่เพียงแต่มีสติกำหนดจิตเท่านั้น หากแต่ต้องกำหนด
 เจตสิกซึ่งเกิดพร้อมไปกับจิตด้วย จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงหมายถึง การมีสติรู้เท่าทันจิตและ
 เจตสิกด้วย

๒.๑.๔.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในอาปานสติสูตร พระพุทธองค์ตรัสเกี่ยวกับธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า

สมัยใด ภิกษุสำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก’

สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก’

สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก’

สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก’

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด
 อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วาง
 เฉยได้ดี เพราะเหตุนี้ สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มี
 สัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่ ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ
 แล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้จึงทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์^{๓๒}

^{๓๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๒๕๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๓๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๙๒/๔๘๓, ม.ญ. (ไทย) ๑๙/๙๙๒/๔๘๓.

สรุปมมานุสัสนาสติปฏิฐานคือ การมีสติเข้าไปตามคุณธรรมเนื่อง ๆ อารมณ์ที่เกิดกับใจคือ การพิจารณาว่าขณะนั้นมีธรรมอะไรเกิดขึ้นในจิตที่รู้ชัดในธรรมนั้นแบ่งเป็น ๕ หมวดคือ

๑) นีวรณปัพพะ หมวดนีวรณ ๕

นีวรณปัพพะ หมวดว่าด้วยการพิจารณานีวรณ คือ เครื่องห้าม เครื่องกั้น หมายถึงธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี มี ๕ ประการ คือ

- ๑) กามฉันทนีวรณ ความพอใจในกามคุณอารมณ์
- ๒) พยาบาทนีวรณ ความโกรธ ความเกลียด
- ๓) ถีนมิตถนีวรณ ความหดหู่ ความเชื่องซึม ความง่วง
- ๔) อุทัจจกุกกัจจนีวรณ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ
- ๕) วิจิกิจฉานีวรณ ความลังเลสงสัยในสิ่งที่ควรเชื่อ^{๓๓}

๒) ชันธปัพพะ หมวดชันธ ๕

ชันธปัพพะ หมวดว่าด้วยชันธ คือ ใช้สติปัญญาพิจารณาชันธ ๕ ว่า สักแต่เบญจชันธ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คำว่า “ชันธ” แปลว่า กอง หมวด หมู่ ประชุม กลุ่ม มี ๕ อย่างคือ

- ๑) รูปชันธ กองรูป คือ รูปร่างของมนุษย์และสัตว์มี ๒๘ แบ่งเป็นรูปที่เป็นใหญ่ ๔ (มหาภูตรูป) และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด ๒๔ (อุปาทายรูป)
- ๒) เวทนาชันธ กองเวทนาคือ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์
- ๓) สัญญาชันธ กองสัญญาคือ ความจำได้ หมายถึงรู้
- ๔) สังขารชันธ กองสังขารคือ ความปรุงแต่งจิตเป็นสภาพที่เกิดกับใจให้ดี ชั่ว ไม่ดีไม่ชั่ว
- ๕) วิญญาณชันธ กองวิญญาณคือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือรับอารมณ์อยู่เสมอ

๓) อายตनปัพพะ หมวดอายตนะ ๑๒

อายตนปัพพะ หมวดว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ รัสมารมณ^{๓๔} สักแต่ว่าอายตนะเป็นที่ต่อชีวิต (ระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้น) เป็นที่มาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมัตถธรรมคือ รูปนาม ชันธอายตนะ ธาตุ สัจจะ เท่านั้น ดังตัวอย่างพุทธพจน์ที่กล่าวถึงการตั้งสติพิจารณาว่า “เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป...การฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม”^{๓๕}

^{๓๓} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๑๓๕/๒๐๘, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑, อัง.นวก. (บาลี) ๒๓/๖๔/๓๗๘, อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙, อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๙๔๐/๔๖๐, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๐/๕๙๕.

^{๓๔} คุุรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๔/๒๕๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

^{๓๕} คุุรายละเอียดใน ม.มู. (บาลี) ๑๒/๔๒๔/๓๗๕, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗-๔๕๘.

จุดมุ่งหมายของการกำหนดรู้อายตนะแต่ละอย่างดังกล่าวนี้ เพื่อให้รู้จักอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ให้รู้ว่าสังขโญชน์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสังขโญชน์อย่างไร อายตนะภายในเกิด หรืออายตนะภายนอกเกิด ให้รู้ว่าสังขโญชน์ที่ยังไม่ได้เกิดจะเกิดได้อย่างไร การละสังขโญชน์ที่เกิดขึ้น ละได้อย่างไร สังขโญชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่ให้เกิดขึ้นได้อย่างไร^{๓๖}

๔) โภชณคัพพะ หมวดโภชณค

โภชณคัพพะ หมวดว่าด้วยองค์คุณแห่งการตรัสรู้หมายถึงกำหนดรู้องค์โภชณค ๗ ว่า องค์ใดเกิดขึ้นแล้ว หรือยังไม่เกิด องค์ใดที่ยังไม่เกิดก็ทำให้เกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้เจริญบริบูรณ์ขึ้นมี ๗ ประการคือ

- ๑) สติสัมโภชณค ความระลึกเป็นองค์แห่งการตรัสรู้
- ๒) ทัมมวิจยสัมโภชณค การพิจารณาธรรมภายในภายนอกเป็นองค์แห่งการตรัสรู้
- ๓) วิริยสัมโภชณค ความเพียรเป็นองค์แห่งการตรัสรู้
- ๔) ปัตติสัมโภชณค ความอิมใจเป็นองค์แห่งการตรัสรู้
- ๕) ปัสสัทธิสัมโภชณค ความสงบกายสงบใจ เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
- ๖) สมาธิสัมโภชณค ความตั้งมั่นในอารมณ์เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
- ๗) อุเบกขาสัมโภชณค ความวางเฉยต่ออารมณ์ เป็นองค์แห่งการตรัสรู้^{๓๗}

๕) สัจจคัพพะ หมวดอริยสัจจ ๔

สัจจคัพพะ หมวดว่าด้วยการพิจารณาสัจจจะ ๔ สักว่าเป็นสัจจจะ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นปรมาตมธรรมคือ รูปนาม ชันธ์ อายตนะ ธาตุ สัจจจะ เป็นความจริงที่พระอริยะตรัสรู้ คือ แท้ แน่นอน ไม่คลาดเคลื่อน คือ อริยสัจ ๔ พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่คือทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่คือ เหตุให้เกิดทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่คือความดับทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์^{๓๘}

สรุปการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวสติปัฏฐานสี่และการกำหนดพิจารณาวิวรรณ์ ๕ ชันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ โภชณค ๗ อริยสัจ ๔ คือ เมื่อพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายมีความเกิดขึ้นและดับไปก็ตั้งสติว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น ไม่มีต้นเหตุและปฏิภาณ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลกจนในที่สุดจะเห็นพระไตรลักษณ์อันเป็นทางสู่พระนิพพาน

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๓/๒๕๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๕/๒๕๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

^{๓๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๗/๒๖๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔-๓๒๕.

๒.๑.๕ ความสำคัญและลักษณะเด่นของอานาปานสติ^{๓๙}

๒.๑.๕.๑ อานาปานสติเป็นวิธีปฏิบัติสะดวกเพราะใช้ลมหายใจ ใช้ได้ทุกเวลา สถานที่ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ดังการเจริญกสิณ ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสมาธิอย่างธาตุมนสิการ

๒.๑.๕.๒ เมื่อปฏิบัติก็ได้ประโยชน์ทันทีไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิคือ กายใจผ่อนคลายได้พัก^{๔๐} จิตสงบสบายลึกลงไปเรื่อย ๆ ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น^{๔๑}

๒.๑.๕.๓ ไม่กระทบต่อสุขภาพ ธรรมชาติบางอย่างอาศัยการยืน การเดิน การเพ่งจ้อง อานาปานสตินี้เกี่ยวแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อน และระบบการหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอประณีตช่วยเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น ช่วยทำให้กายใจสุขสงบจนลมหายใจละเอียดมากขึ้นถึงขั้นที่แทบจะจับไม่ได้ว่ามีลมหายใจในขณะนั้นร่างกายใช้พลังงานน้อยที่สุดมีการเผาผลาญพลังงานน้อย

๒.๑.๕.๔ เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวน ๑๒ แบบที่สามารถสำเร็จผลด้านสมถะจนถึงขั้นสูงสุดคือ จตุตถฌานและส่งผลให้ถึงอรุณมาน กระทั่งนิโรธสมาบัติได้เป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจนตลอดไม่ต้องกังวลหากรรมฐานอื่นมาเปลี่ยน หรือต่อเติม ดังพุทธพจน์ว่า

เราพึงบรรลวจตุตถฌาน...ก็พึงมนสิการ อานาปานสติสมาธินี้ให้ดี...หากภิกษุหวังว่า เราพึงก้าวล่วงอากิญจัญญายตนะโดยประการทั้งปวงแล้ว เข้าถึงเนวสัจญญานาสัจญญายตนะเกิด... เราพึงก้าวล่วงเนวสัจญญานาสัจญญายตนะโดยประการทั้งปวงแล้ว เข้าถึงสัจญญาเวทิตินิโรธเกิด ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แล^{๔๒}

๒.๑.๕.๕ ใช้ได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนาคือ จะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแนวไปอย่างเดียวกันได้^{๔๓} จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ก็ได้ เพราะข้อปฏิบัติเอื้ออำนวยให้ใช้สมาธิจิตเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่^{๔๔}

^{๓๙} ดูรายละเอียดใน พระมหาประเสริฐ พรหมจันทร, “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณี คำสอนพุทธทาสภิกขุ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑, หน้า ๖-๙ .

^{๔๐} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๖๕/๑๙๕-๑๙๖, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖.

^{๔๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๙๑๗.

^{๔๒} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๘๔/๒๗๔-๒๗๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๐-๔๖๓.

^{๔๓} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๘๔/๒๗๔-๒๗๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๐-๔๖๓.

^{๔๔} ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๔๙/๑๓๑-๑๓๒, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

๒.๑.๕.๖ เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากและทรงสนับสนุน
 ภาวนาทั้งหลายให้ปฏิบัติ พระองค์เองก็ทรงใช้เป็นวิหการธรรมมากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ดังพุทธพจน์
 ว่า

ภาวนาทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ
 ประณีต สดชื่นเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลกรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้
 อันตรธานสงบไปได้โดยเร็ว เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมีฤดูตุลาคม ยังฝุ่นละอองที่ฟุ้ง
 ขึ้นในเดือนทำยฤดูร้อนให้อันตรธานสงบไปโดยพลัน ฉะนั้น^{๕๕}

ภาวนาทั้งหลาย...เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง ฟังกล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่า ธรรมเครื่องอยู่
 ของพระอริยะก็ได้ ว่าเป็นธรรมเครื่องอยู่ของพรหมก็ได้ ว่าเป็นธรรมเครื่องอยู่ของตถาคตก็ได้,
 ภาวนาเหล่านี้เป็นเสขะ ยังไม่บรรลอรหัตผล ปรารถนาภาวะปลอดโปร่งในโยคเกษม อัน
 ยอดเยี่ยม, อานาปานสติสมาธิที่ภาวนาเหล่านี้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความ
 ลื่นไหลแห่งอัสวะทั้งหลาย ส่วนภาวนาเหล่านี้เป็นอรหัตลีนอัสวะแล้ว...อานาปานสติสมาธิที่
 ภาวนาเหล่านี้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสุขสบายในปัจจุบันและเพื่อสติ
 สัมปชัญญะ^{๕๖}

ภาวนาทั้งหลาย ได้ยินว่า เมื่อก่อนเราเป็นโพธิสัตว์ ยังมีได้ตรัสรู้ โดยมากก็อยู่ด้วยวิหการ
 ธรรม (ธรรมเป็นเครื่องอยู่) นี้ เมื่อเราอยู่ด้วยวิหการธรรมนี้ กายก็ไม่ลำบาก จักขุก็ไม่ลำบาก
 และจิตของเราก็หลุดพ้นจากอัสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น

ภาวนาทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ หากภาวนาในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า แม้กายของเราไม่พึง
 ลำบาก จักขุของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอัสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือ
 มั่น, ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้^{๕๗}

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ไพรสณฑ์ที่อิฉฉานังคละเขตกรุงอิฉฉานังคละ ณ
 ที่...

พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภาวนาทั้งหลายมาตรัสว่า “ภาวนาทั้งหลาย เราปรารถนาจะหลีกเร้น
 อยู่ผู้เดียวสัก ๓ เดือน ใคร ๆ อย่าเข้าไปหาเรา ยกเว้นภิกษุผู้นำอาหารบิณฑบาตเข้าไปให้รูป
 เดียว”

^{๕๕} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๖๕/๙๕-๙๖, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖.

^{๕๖} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๘๗/๒๘๑-๒๘๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๗/๔๖๙-๔๗๐.

^{๕๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๘๔/๒๔๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

ครั้งล่วง ๓ เดือน พระผู้มีพระภาคก็เสด็จออกจากที่ลี้กเรือนแล้ว รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลาย มาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกอัญญเดียรถีย์ปริพาชกพึงถามเธอทั้งหลายอย่างนี้ว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย โดยมากพระสมณโคดมทรงอยู่จำพรรษาด้วยวิหารธรรมข้อไหน” เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้พึงตอบอัญญเดียรถีย์ปริพาชกเหล่านั้นอย่างนี้ว่า “ท่านทั้งหลาย โดยมากพระสมณโคดมทรงอยู่จำพรรษาด้วยอานาปานสติสมาธิ”^{๔๘}

“อานนทธรรมอันเป็นเอกคือ อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วทำให้สติปฏิฐาน ๔ ประการบริบูรณ์ สติปฏิฐาน ๔ ประการที่ภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้วทำให้โพชฌงค์ ๗ ประการให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ประการที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”^{๔๙}

“...ราหูล เมื่ออานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ลมอัสนาสะ (หายใจเข้า) ลมปัสสาสะ (หายใจออก) ครั้งสุดท้ายที่ปรากฏชัดย่อมดับไปที่ไม่ปรากฏชัดยังไม่ดับไป”^{๕๐} ผู้เจริญอานาปานสติ เมื่อจะสิ้นชีพสามารถรู้ลมหายใจเข้าออกสุดท้ายของตน ตั้งแต่เริ่มจนดับไปพร้อมกับจิตจิตและย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุของตนได้ว่าจะอยู่ไปอีกนานเท่าใด จะสิ้นชีพเมื่อใด ส่วนผู้ที่บรรลุลุอรหันต์ด้วยการเจริญกรรมฐานอย่างอื่นย่อมกำหนดได้บ้าง ไม่ได้บ้าง

๒.๑.๕.๗ เป็นอนุสสติกรรมฐาน ๑ ใน ๓ อย่างคือ อานาปานสติ มรณสติ กายคตาสติ ที่เป็นประโยชน์แก่การเจริญวิปัสสนา^{๕๑}

สรุปความสำคัญและลักษณะเด่นของอานาปานสติคือ เน้นการปฏิบัติเพื่อให้บุคคลได้พัฒนาจิตตนให้สูงขึ้นจากระดับปุถุชนไปสู่อริยชนจนถึงขั้นวิมุตติ พ้นจากกิเลสทั้งปวงเข้าถึงความเป็นพระอรหันต์ในที่สุด ทำให้บุคคลเข้าใจชีวิตเพื่อให้รู้จักความหมายที่แท้จริงของตนเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ในด้านดีงาม “มนุษย์เมื่อรู้จักตนมากเท่าใดก็ช่วยให้เป็นมนุษย์ที่ประเสริฐมากขึ้นเท่านั้น”^{๕๒}

๒.๑.๖ ประโยชน์ของอานาปานสติ

พระพุทธองค์กล่าวถึงประโยชน์ของอานาปานสติว่า ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิแม้นี้ ที่เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และ

^{๔๘} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๘๗/๒๘๑-๒๘๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๗/๔๖๙.

^{๔๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๘๙/๒๘๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๙/๔๗๓.

^{๕๐} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๒๑/๙๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๓.

^{๕๑} ดูรายละเอียดใน อ.ง.ทุก.อ. (บาลี) ๑/๒๙๗/๔๒๐, อ.ง.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/๑๘๐-๑๘๑.

^{๕๒} จำลอง ดิษยวณิช, **จิตวิทยาของการดับทุกข์**, (เชียงใหม่ : กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า

ทำอกุศลกรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรายกันไป สงบไปโดยเร็ว^{๕๓} ซึ่งพุทธทาสภิกขุได้กล่าวถึงประโยชน์ของอานาปานสติในลักษณะเดียวกันดังนี้

๑) เมื่อต้องการความสงบอย่างรวดเร็ว ต้องฝึกจิตสงบยิ่งเป็นอัปนาสมาธิ จนกระทั่งเป็นฌานในที่สุดคือ ฝึกไปในทางที่จะให้เป็นสมาธิอย่างสงบ

๒) เมื่อต้องการญาณทัสนะ ต้องฝึกไปในทางแสงสว่างคือ อาโลกัสัญญาทิวาสัญญา

๓) เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ต้องฝึกไปในทางที่คอยเฝ้ากำหนดของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของเวทนา สัญญาและวิตก

๔) การทำอัสวะกิเลสให้สิ้น วิธีปฏิบัติให้เฝ้าพิจารณาการเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และสลายลงของเบญจขันธ์ หรือควบคุมการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของตัวกูของกู^{๕๔}

การทำสมาธิเบื้องต้นตามแนวพุทธทาสภิกขุทำให้เกิดประโยชน์ขั้นต้น^{๕๕} ทางร่างกายและจิตใจ เมื่อเริ่มต้นทำให้ผู้ปฏิบัติมี ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นผู้ประกอบตนอยู่ในมรรคมืองค์แปดในขั้นต้น ภาระรับลงกว่าที่เป็นกันอยู่ตามปกติซึ่งบุคคลทั้งหลายนั้นร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียนสมอ พระพุทธองค์ตรัสว่า ร่างกายนั้นเป็นรังแห่งโรคที่ต้องดูแลเอาใจใส่ตลอดเวลา ส่วนโรคทางใจก็รับลงจากการฝึกสมาธิขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ ในที่สุดจะได้พบสิ่งที่ประเสริฐสูงสุดปราศจากโรคทางร่างกายและจิตใจ^{๕๖} คือ พระนิพพาน อานาปานสติเป็นหนึ่งในสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่า ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์แห่งเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาตรธรรม^{๕๗} เพื่อให้แจ้งพระนิพพานทางนี้คือ สติปัฏฐาน^{๕๘} ซึ่งได้รับความสนใจศึกษาและการปฏิบัติอย่างกว้างขวาง ปัจจุบันผลการปฏิบัติแสดงให้เห็นว่า ได้ช่วยบุคคลผู้มีความทุกข์ได้ การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ความหลุดพ้น เพื่อพระนิพพานตามคติของชาวพุทธซึ่งผู้ปฏิบัติใช้สติกำหนดรู้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในท่านั่ง ท่านอน หรืออริยาบถใด ๆ เพราะแม้ร่างกายจะกระสับกระส่ายอยู่ ผู้ปฏิบัติกำหนดจิตได้จักไม่กระสับกระส่ายในอาการนั้น^{๕๙}

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน วิ.ม.หา. (บาลี) ๑/๑๖๕/๙๕-๙๖, วิ.ม.หา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖.

^{๕๔} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานัสสติสมบุรณ์แบบ, หน้า ๕.

^{๕๕} พุทธทาสภิกขุ. [online]. Source : <http://www.dhammajak.net/smati/html>. [1 May 2011].

^{๕๖} ดูรายละเอียดใน อจ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๕๗/๑๖๒-๑๖๓, อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๖-๒๑๗.

^{๕๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๑๔/๑๙๗, ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/๓๑๘-๓๑๙.

^{๕๘} สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

^{๕๙} ดูรายละเอียดใน ส.ข. (บาลี) ๑๗/๑/๑, ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๒-๓.

สรุปได้ว่าประโยชน์ในที่สุดคือ การสำเร็จอรหัตผล “ผู้ปฏิบัติอานาปานสติเป็นบาทย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่าจะอยู่ไปได้สักเท่าไรและรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย”^{๖๐}

๒.๒ โภชณงค์

โภชณงค์คือ องค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ โภชณงค์ มาจากคำว่า โภชณ กับ องค์ หรือ โภธิ กับ องค์ จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ องค์แห่งการตรัสรู้ องค์แห่งโพธิ หรือองค์แห่งโพธิญาณนั่นเอง หมายถึง องค์ประกอบ หรือหลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณ แสดงว่า หลักธรรมนี้สำคัญมากเพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้^{๖๑}

๒.๒.๑ โภชณงค์ ๗

โภชณงค์คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้มีเจ็ดประการ^{๖๒} คือ

๒.๒.๑.๑ สติสัมโพชณงค์

องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ องค์แห่งธรรมสามัคคีเป็นเครื่องตรัสรู้คือสติ ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมรู้ ย่อมตื่นจากหลับคือ กิเลส รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔^{๖๓} สติทั้งหลายพึงประกอบให้บริบูรณ์เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคเป็นโภชณงค์ที่ดีชื่อว่า สติสัมโพชณงค์

การเจริญสติที่ถูกต้องกับการเจริญสติที่ไม่ถูกต้องคือ “การรู้ชัดและรู้ไม่ชัด”^{๖๔} พระพุทธองค์ประสงค์การเจริญสติที่ถูกต้องจากการรู้ด้วยปัญญาญาณอันเป็นมหากุศลจิตญาณสัมปยุตในไตรสิกขา ส่วนผู้ปฏิบัติไม่ถูกนั้นก็รู้แต่รู้ไม่ชัดเพราะไม่ประกอบด้วยไตรสิกขาและไม่ใช้รู้ด้วยญาณปัญญา สติที่อบรมด้วยศีล สมาธิ และปัญญาดีแล้วจะส่งผลให้เกิดสติที่เป็นใหญ่แก่กล้า มีกำลังในการละกิเลสเป็นเหตุให้เกิดความรู้แจ้งในกองสังขาร เกิดปัญญารู้แจ้งในอริยสัจตามความเป็นจริงได้

^{๖๐} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๒๑/๙๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๓.

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **โภชณงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๘, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, พ.ศ. ๒๕๕๐), หน้า ๗.

^{๖๒} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **"พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม"**.

^{๖๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙), **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์เพื่อเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประจวบคีรีขันธ์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๙๕๐.

^{๖๔} พระสมภาร นนฺทิโก, **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อริยาบถบรรพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐.

พระสารีบุตร^{๖๕} กล่าวสอนเหล่าภิกษุว่า ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย สติสัมโพชฌงค์ของเรามีอยู่หมายถึงความดับปรากฏอยู่ สติสัมโพชฌงค์ของเรามีอยู่เช่นกัน เปรียบเหมือนเมื่อดวงประทีปที่ตามด้วยน้ำมันกำลังสว่างอยู่ เปลวไฟมีเพียงใด แสงก็มีเพียงนั้น แสงมีเพียงใด เปลวไฟก็มีเพียงนั้น ฉะนั้น ความดับปรากฏอยู่เพียงใด สติสัมโพชฌงค์ของเราก็มีอยู่เพียงนั้น ฉะนั้น ความรู้ว่าสติมีอยู่บริบูรณ์ ก็เลสทั้งหลายที่กลุ่มรุ่มคูกุ่นอยู่ในใจ^{๖๖} ซึ่งไม่แสดงออกมาทางกายวาจาให้คนรู้ ความอยากเกิดขึ้นภพใหม่มีมากเท่าใด ความดับแห่งความอยากก็มีเท่านั้น เพราะเป็นสภาวะที่ไม่มีการปรุงแต่ง สติสัมโพชฌงค์ของเราก็ชื่อว่ามีอยู่เพียงนั้น เมื่อเราปรารถนาคดีแล้ว ก็เลสทั้งหลายทั้งปวงเที่ยว คือความอยากเกิดขึ้นภพใหม่มีสูง ๆ ต่ำ ๆ เมื่อถึงความดับแห่งความอยากแล้วก็มีแต่ความเรียบง่ายเป็นธรรมดาเพราะความเป็นธรรมละเอียดประณีต

สรุปสติสัมโพชฌงค์ย่อมรู้ซึ่งสติสัมโพชฌงค์ที่ตั้งอยู่ว่า สติสัมโพชฌงค์มีอยู่ แม้สติสัมโพชฌงค์เคลื่อนไปย่อมรู้ว่า สติสัมโพชฌงค์เคลื่อนไป

๒.๒.๑.๒ รัทมมวิจยสัมโพชฌงค์

ความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม ดังตัวอย่าง พระมหานาคเถระ เจ้าสำนักปฏิบัติแห่งหนึ่งมีความรู้ความเชี่ยวชาญในพระไตรปิฎก สามารถตอบคำถามของพระธรรมทินนมหาเถระผู้เป็นลูกศิษย์ได้ถึง ๑,๐๐๐ ข้อโดยไม่ผิดแม้ข้อเดียว ท่านคิดว่าตนมีปัญญาหลุดพ้นแล้ว ลูกศิษย์เลยให้ท่านอาจารย์เนรมิตช้างดู ๆ ให้วิ่งเข้ามาหา ท่าน ตกใจกลัวช้างนั้น ลืมสติลูกจากอาสนะ ลูกศิษย์จึงดึงจิวรแล้วกล่าวให้สติอาจารย์ว่า ธรรมดาพระอรหันต์จะไม่ตกใจ หรือหวาดกลัวต่อภัยมิใช่หรือ เมื่อท่านได้สติจึงกราบลูกศิษย์และขอกรรมฐานเพื่อเจริญปัญญาจนในที่สุดได้บรรลุอรหันต์^{๖๗}

รัทมมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมดำรงอยู่ด้วยอาการ ๘ ส่วน รัทมมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมเคลื่อนไปด้วยอาการ ๘^{๖๘} คือ รัทมมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมเคลื่อนไปด้วยความนึกถึงความเกิด ด้วยความไม่นึกถึงนิพพานอันไม่มีความเกิด ด้วยความนึกถึงความเป็นไป ด้วยความไม่นึกถึงนิพพาน

^{๖๕} ดูรายละเอียดใน ชุ.ป.อ. (บาลี) ๗/๕๖๙/๕๑๙, ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๕๖๙/๕๑๙-๕๒๐

^{๖๖} หมายถึง ปริยฐานกิเลสคือ ปริ (รอบ) + อุกุฐาน (ลุกขึ้น) + กิเลส (เครื่องเศร้าหมอง) เป็นกิเลสที่ลุกขึ้นมาครอบงำจิตใจเกิดขึ้นในมโนทวารคือ คิดอยู่ในใจแต่ไม่ถึงกับก้าวล่วงออกมาทางกาย หรือทางวาจาตนเองย่อมรู้ว่ากิเลสเหล่านั้น ๆ เกิดขึ้นในใจแล้ว ปริยฐานกิเลส ช่มไว้ได้ด้วยจิตตวิสุทธิ อันหมายถึง สมาธิ คือ ฉาน

^{๖๗} ดูรายละเอียดใน พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๙), **วิปัสสนาทีปนี**, หน้า ๑๕๒-๑๕๖.

^{๖๘} ดูรายละเอียดใน ชุ.ป.อ. (บาลี) ๗/๕๖๙/๕๒๐, ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๕๖๙/๕๒๐-๕๒๑.

อันไม่มีความเป็นไป ด้วยความนึกถึงนิमित ด้วยความไม่นึกถึงนิพพานอันไม่มีนิमित และด้วยความไม่นึกถึงนิโรธ ด้วยนึกถึงสังขาร รัทมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมเคลื่อนไปด้วยอาการ ๘ เปรียบเหมือนตู้เก็บผ้าของพระราชาราช หรือของราชมหามหาอำมาตย์ซึ่งไปด้วยเต็มด้วยผ้าสีต่าง ๆ พระราชา หรือราชมหามหาอำมาตย์ประสงค์จะใช้ผ้าคู่ใดในเวลาเช้าก็ใช้ผ้าคู่ นั้น ประสงค์จะใช้ผ้าคู่ใดในเวลาเที่ยง ในเวลาเย็นก็ใช้ผ้าคู่ นั้น

สรุปรัทมวิจยสัมโพชฌงค์เป็นตัวปัญญา เป็นปัญญาเจตสิก เจริญขึ้นเป็นวิมังสสิทธิบาท ปัญญาทิพย์ ปัญญาพละ รัทมวิจยสัมโพชฌงค์ สัมมาทิฏฐิ^{๖๙} ตรงกับองค์มรรคข้อแรกคือ สัมมาทิฏฐิ ดังในพระอภิธรรมว่า “สัมมาทิฏฐิชื่อว่า ข้อปฏิบัติอันยังสัตว์ให้ถึงซึ่งพระนิพพาน”^{๗๐}

๒.๒.๑.๓ วิริยสัมโพชฌงค์

ความเพียรอันประเสริฐคือ การมีความเพียรทางกายและความเพียรทางจิตคู่กันอันเป็นสัมมาวายามะเป็นหลักในมัชฌิมาปฏิปทานำพาไปสู่ความพ้นทุกข์ได้จริง ดังตอนที่พระพุทธองค์ละการบำเพ็ญทุกขกิริยาแล้วหันมาเดินทางสายกลางนั่นเอง

กุศลจิตที่เกิดขึ้นโดยอาศัยวิริยเจตสิกเป็นองค์ประกอบแล้ว สามารถละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไปได้ หรืออกุศลใหม่ที่จะเกิดขึ้นไม่ให้มีโอกาสเกิดขึ้น และเจริญกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นมาได้ สามารถรักษากุศลที่เกิดขึ้นอยู่แล้วให้เจริญยิ่งขึ้นไป ความสมบูรณ์แห่งกิจส่งผลให้เกิดความเพียรนั้นสำเร็จได้ เกิดเป็นความเพียรที่แก่กล้าและเป็นความเพียรที่มีกำลังต่อสู้กับอุปสรรคกิเลสที่ขวางกั้นให้หมดไปอันเป็นองค์แห่งมรรคที่จะส่งผลให้เกิดองค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้คือ วิริยะที่บริบูรณ์

พระสารีบุตร^{๗๑} กล่าวสอนภิกษุว่า ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย วิริยสัมโพชฌงค์ของเรามีอยู่หมายความว่า ความดับปรากฏอยู่ วิริยสัมโพชฌงค์ของเราก็มีอยู่เช่นกัน เปรียบเหมือนเมื่อดวงประทีปที่ตามด้วยน้ำมันกำลังสว่างอยู่ เปลวไฟมีเพียงใด แสงก็มีเพียงนั้น แสงมีเพียงใด เปลวไฟก็มีเพียงนั้นฉันใดความดับปรากฏอยู่เพียงใด วิริยสัมโพชฌงค์ของเราก็มีอยู่เพียงนั้นฉันนั้นควรรู้ว่า วิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่บริบูรณ์ กิเลสทั้งหลายที่กั้มรุมคูกุ่นอยู่ในใจ ซึ่งไม่แสดงออกมาทางกาย วาจาให้คนรู้คือ ความอยากเกิดขึ้นภพใหม่มีมากเท่าใด ความดับแห่งความอยากก็มีเท่านั้น เพราะ

^{๖๙} ฉันทนา อุตสาหลักษณะ, **พุทธปัญญาคู่มือการสร้างปัญญา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนรัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙).

^{๗๐} สำนักงาน ลูก ส.ธรรมภักดี, **พระอภิธรรมพิสดาร ๗ คัมภีร์ แทนคุณพระชนกชนนีมารดาบิดา**, (พระนคร : คลังสังฆภัณฑ์ ลูก ส.ธรรมภักดี, ๒๕๐๒), หน้า ๔๘๘.

^{๗๑} คุุรายละเอียดใน ชุ.ป.อ. (บาลี) ๗/๕๖๙/๕๑๙-๕๒๐, ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๕๖๙/๕๑๙-๕๒๐.

เป็นสภาวะที่ไม่มีการปรุงแต่ง วิตถัมโพชฌงค์ของเราก็ชื่อว่ามียู่เพียงนั้น เมื่อเราปรารภความเพียรดีแล้ว กิเลสทั้งหลายที่กั้มรุมคูกุ่นอยู่ในใจ ซึ่งไม่แสดงออกมาทางกายวาจาให้คนรู้ทั้งปวง เทียบคือ ความอยากเกิดขึ้นภพใหม่มีสูง ๆ ต่ำ ๆ เมื่อถึงความดับแห่งความอยากแล้วก็มีแต่ความเรียบง่ายเป็นธรรมดา เพราะความเป็นธรรมละเอียดประณีต วิตถัมโพชฌงค์ของเราก็ชื่อว่าปรารภด้วยดีมีอยู่ เรากำลังเที่ยวไปย่อมรู้ซึ่งวิตถัมโพชฌงค์ที่ตั้งอยู่ว่า วิตถัมโพชฌงค์มีอยู่ แม้วิตถัมโพชฌงค์ของเราเคลื่อนไป เราย่อมรู้ว่า วิตถัมโพชฌงค์ของเราเคลื่อนไปเพราะปัจจัยนี้

วิตถัมโพชฌงค์ย่อมดำรงอยู่ด้วยอาการ ๘ ย่อมเคลื่อนไปด้วยอาการ ๘^{๒๒} คือ ดำรงอยู่ด้วยความนึกถึงนิพพานอันไม่มีความเกิด ด้วยความไม่นึกถึงความเกิด ด้วยความนึกถึงนิพพานอันไม่มีความเป็นไป ด้วยความไม่นึกถึงความเป็นไป ด้วยความนึกถึงนิพพานอันไม่มีนิमित ด้วยความไม่นึกถึงนิमित ด้วยความนึกถึงนิโรธ และด้วยความไม่นึกถึงสังขาร วิตถัมโพชฌงค์ย่อมดำรงอยู่ด้วยอาการ ๘ ส่วนวิตถัมโพชฌงค์ย่อมเคลื่อนไปด้วยอาการ ๘ คือ วิตถัมโพชฌงค์ย่อมเคลื่อนไปด้วยความนึกถึงความเกิด ด้วยความไม่นึกถึงนิพพานอันไม่มีความเกิด ด้วยความนึกถึงความเป็นไป ด้วยความไม่นึกถึงนิพพานอันไม่มีความเป็นไป ด้วยความนึกถึงนิमित ด้วยความไม่นึกถึงนิพพานอันไม่มีนิमित และด้วยความไม่นึกถึงนิโรธ ด้วยความนึกถึงสังขาร วิตถัมโพชฌงค์ย่อมเคลื่อนไปด้วยอาการ ๘

สรุปวิตถัมโพชฌงค์คือ “วิตถัมเจตสิกอันเจริญขึ้นไปเป็นสัมมปปธาน วิตถัมทิบาท วิตถัมยินทรีย์ วิตถัมพละ สัมมาวายามะ วิตถัมโพชฌงค์”^{๒๓} ความเพียรชอบ สัมมปปธาน ๔ เป็นองค์แห่งอริยมรรคด้วยเหตุนี้ สัมมาวายามะจึงได้ชื่อว่า ข้อปฏิบัติอันยังสัตว์ให้ถึงซึ่งพระนิพพาน^{๒๔}

๒.๒.๑.๔ ปิติสัมโพชฌงค์

ความอิมใจเป็นปิตีที่เกิดขึ้นเพราะวิปัสสนา^{๒๕} อาการของปิตีทั้ง ๕ คือ

- ๑) อาการขนพองสยองทั่วสรีระร่างกายตลอดจนปลายผมเรียกว่า ขุททกาปิตี
- ๒) อาการแปลบปลาบไปทั่วร่างกายเหมือนฟ้าแลบอยู่ชั่วขณะหนึ่งเรียกว่า ขณิกาปิตี
- ๓) อาการเป็นคลื่นละลอกในร่างกายแล้วหายไปเป็นระยะเรียกว่า โลกกันติกาปิตี
- ๔) อาการตัวลอยขึ้นได้เหมือนเหาะขึ้นบนอากาศเรียกว่า อุกุพเพงคาปิตี

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน ชุ.ป.อ. (บาลี) ๗/๕๖๗/๕๒๐, ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๕๖๗/๕๒๐-๕๒๑.

^{๒๓} ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, พุทธปัญญาคู่มือการสร้างปัญญา, หน้า ๘๒.

^{๒๔} สำนักงาน ลูก ส.ธรรมภักดี, พระอภิธรรมพิสดาร ๗ คัมภีร์ แทนคุณพระชนกชนนีมารดา

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.๗), วิปัสสนาที่ปณี, หน้า ๑๕๖-๑๕๗.

๕) อาการแผ่ซาบซ่านไปทั่วร่างกาย บางทีรู้สึกอึดอัดแน่นเรียกว่า ผรณาปีติ

อาการเหล่านี้เป็นสักเพียงว่าธาตุธรรมดา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ชีวิตอันยั่งยืน วางเปล่าจากตัวตน ควรกำหนดรู้เท่านั้น ความปลาบปลื้มในอารมณ์ปีติคือ “ขุททกาปีติ ๑ ขณิกาปีติ ๑ โลกกันติกาปีติ ๑ ผรณาปีติ ๑ อุพเพงคาปีติ ๑ เป็นปีติ ๕ ประการ...ถ้ามีมันอยู่ในสันดานแห่งบุคคลผู้ใดแล้วก็เป็นเหตุจะให้บุคคลผู้นั้นตรัสรู้ซึ่งพระอริยมรรคอริยผล”^{๗๖} และยังเป็นเหตุให้เกิดบุญกุศลตามมาคือ การให้ทาน รักษาศีล และเจริญเมตตา ปีติเป็นธรรมจากภายในดังนั้นผู้เกิดปีติจึงมีโอกาสบรรลุธรรมได้เร็ว

พระสารีบุตร^{๗๗} สอนภิกษุทั้งหลาย ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ปีติสัมโพชฌงค์ของเรามีอยู่หมายความว่า ความดับปรากฏอยู่ ปีติสัมโพชฌงค์ของเราก็มีอยู่เช่นกัน เปรียบเหมือนเมื่อดวงประทีปที่ตามด้วยน้ำมันกำลังสว่างอยู่ เปลวไฟมีเพียงใด แสงก็มีเพียงนั้น แสงมีเพียงใด เปลวไฟก็มีเพียงนั้น ฉนใด ความดับปรากฏอยู่เพียงใด ปีติสัมโพชฌงค์ของเราก็มีอยู่เพียงนั้น ฉนนั้น ความรู้ว่าปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่บริบูรณ์ ก็เลสทั้งหลายที่กัลุ่มรุมคุกรุ่นอยู่ในใจ ซึ่งไม่แสดงออกมาทางกาย วาจาให้คนรู้คือ ความอยากเกิดขึ้นภพใหม่มีมากเท่าใด ความดับแห่งความอยากก็มีเท่านั้น เพราะเป็นสภาวะที่ไม่มีการปรุงแต่ง ปีติสัมโพชฌงค์ของเราก็ชื่อว่ามีอยู่เพียงนั้น เมื่อเราปรารภปีติดีแล้ว ก็เลสที่กัลุ่มรุมคุกรุ่นอยู่ในใจ ซึ่งไม่แสดงออกมาทางกายวาจา ให้คนรู้ทั้งปวงเที่ยว ความอยากเกิดขึ้นภพใหม่มีสูง ๆ ต่ำ ๆ เมื่อถึงความดับแห่งความอยากแล้ว ก็มีแต่ความเรียบง่ายเป็นธรรมดา เพราะความเป็นธรรมละเอียดประณีต ปีติสัมโพชฌงค์ของเราก็ชื่อว่าปรารภด้วยดีมีอยู่อย่างนั้น เรากำลังเที่ยวไปยอมรู้ ซึ่งปีติสัมโพชฌงค์ที่ตั้งอยู่ว่า ปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่ แม้ปีติสัมโพชฌงค์ของเราเคลื่อนไป เราย่อมรู้ว่า ปีติสัมโพชฌงค์ของเราเคลื่อนไปเพราะปัจจัยนี้

ปีติสัมโพชฌงค์ยอมดำรงอยู่ด้วยอาการ ๘ ย่อมเคลื่อนไปด้วยอาการ ๘^{๗๘} คือ ปีติสัมโพชฌงค์ยอมดำรงอยู่ด้วยความนึกถึงนิพพานอันไม่มีความเกิด ด้วยความไม่นึกถึงความเกิด ด้วยความนึกถึงนิพพานอันไม่มีความเป็นไป ด้วยความไม่นึกถึงความเป็นไป ด้วยความนึกถึงนิพพานอันไม่มีนิमितด้วยความไม่นึกถึงนิमित ด้วยความนึกถึงนิโรธ และ ด้วยความไม่นึกถึงสังขาร ปีติสัมโพชฌงค์ยอมดำรงอยู่ด้วยอาการ ๘ ส่วนปีติสัมโพชฌงค์ยอมเคลื่อนไปด้วยอาการ ๘ คือ ปีติสัมโพชฌงค์ยอมเคลื่อนไปด้วยความนึกถึงความเกิด ด้วยความไม่นึกถึงนิพพานอันไม่มีความเกิด

^{๗๖} สำนักงาน ลูก ส.ธรรมภักดี, พระอภิธรรมพิสดาร ๗ คัมภีร์แทนคุณพระชนกชนนีมารดาบิดา, หน้า ๒๔๙.

^{๗๗} ฎรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๗/๕๖๙/๕๑๙-๕๒๐, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๕๖๙/๕๑๙-๕๒๐.

^{๗๘} ฎรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๗/๕๖๙/๕๒๐, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๕๖๙/๕๒๐-๕๒๑.

ด้วยความนึกถึงความเป็นไป ด้วยความไม่นึกถึงนิพพานอันไม่มีความเป็นไป ด้วยความนึกถึงนิमित
 ด้วยความไม่นึกถึงนิพพานอันไม่มีนิमित และด้วยความไม่นึกถึงนิโรธ ด้วยความนึกถึงสังขารปิตีสัม
 โภชณงค์ยอมเคลื่อนไปด้วยอาการ ๘

สรุปปิตีสัมโภชณงค์คือ “ปิตีเจตสิกจากการเจริญสติปัฏฐานเรียกว่า ปิตีสัมโภชณงค์”^{๗๙}
 ผู้มีปิตีสามารถช่วยในการตรัสรู้ได้และช่วยการบำเพ็ญบุญบารมีเหตุนี้ปิตีจึงเป็นเหตุแห่งการตรัสรู้

๒.๒.๑.๕ ปัสสัทธิสัมโภชณงค์

ความสงบกายใจเมื่อปฏิบัติถึงความสงบสังขัตตกายและทางจิตคือ ปัสสัทธิ^{๘๐} เป็น
 ความสงบที่เกิดขึ้นเพราะวิปัสสนา ปัสสัทธินี้เกิดได้จากการสมาทานรักษาศีลซึ่งเป็นเครื่องระงับ
 กายและวาจา และความสงบกาย สงบใจในวิปัสสนาโดยเอาจิตและเจตสิกซึ่งเป็นธรรมชาติภายใน
 กำจัดกิเลสดับหายไปจึง สงบ เพราะไม่กลับมาเกิดอีกด้วยการปราบกิเลส ไม่ใช่สงบจากการข่มกิเลส
 อย่างสมถะ

พระสารีบุตร^{๘๑} สอนภิกษุทั้งหลาย ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ปัสสัทธิสัมโภชณงค์ของเรามี
 อยู่ หมายความว่าความดับปรากฏอยู่ ปัสสัทธิสัมโภชณงค์ของเราก็มีอยู่เช่นกัน เปรียบเหมือนเมื่อ
 ดวงประทีปที่ตามด้วยน้ำมันกำลังสว่างอยู่ เปลวไฟมีเพียงใด แสงก็มีเพียงนั้น แสงมีเพียงใด
 เปลวไฟก็มีเพียงนั้น ฉะนั้น ความดับปรากฏอยู่เพียงใด ปัสสัทธิสัมโภชณงค์ของเราก็มีอยู่เพียงนั้น
 ฉะนั้นรู้ว่าปัสสัทธิสัมโภชณงค์มีอยู่บริบูรณ์กิเลสที่กลุ่มมรุมคูกุ่นอยู่ในใจ ซึ่งไม่แสดงออกมา
 ทางกายวาจาให้คนรู้ คือความอยากเกิดขึ้นภพใหม่มีมากเท่าใด ความดับแห่งความอยากก็มี
 เท่านั้น เพราะเป็นสภาวะที่ไม่มีการปรุงแต่งปัสสัทธิสัมโภชณงค์ของเราก็มีอยู่เพียงนั้น เมื่อ
 เราปรารถนาความสงบดีแล้ว กิเลสที่กลุ่มมรุมคูกุ่นอยู่ในใจ ซึ่งไม่แสดงออกมาทางกายวาจาให้คนรู้ทั้ง
 ปวงเที่ยว ความอยากเกิดขึ้นภพใหม่มีสูง ๆ ต่ำ ๆ เมื่อถึงความดับแห่งความอยากแล้วก็มีแต่ความ
 เรียบง่ายเป็นธรรมดา เพราะความเป็นธรรมละเอียดประณีต ปัสสัทธิสัมโภชณงค์ของเราชื่อว่า
 ปรารถนาด้วยดีมีอยู่อย่างนั้น เรากำลังเที่ยวไปยอมรับรู้ซึ่งปัสสัทธิสัมโภชณงค์ที่ตั้งอยู่ว่า ปัสสัทธิ
 สัมโภชณงค์มีอยู่ แม้ปัสสัทธิสัมโภชณงค์ของเราเคลื่อนไป เรายอมรับรู้ ว่า ปัสสัทธิสัมโภชณงค์ของเรา
 เคลื่อนไปเพราะปัจจัยนี้

^{๗๙} ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, พุทธปัญญาคู่มือการสร้างปัญญา, หน้า ๘๓.

^{๘๐} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.๙), วิปัสสนาธิปณี, หน้า ๑๕๘.

^{๘๑} คุุรายละเอียดใน ชุ.ป.อ. (บาลี) ๗/๕๖๙/๕๑๙-๕๒๐, ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๕๖๙/๕๑๙-๕๒๐.

ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมดำรงอยู่ด้วยอาการ ๘ ย่อมเคลื่อนไปด้วยอาการ ๘^{๒๒} คือปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมดำรงอยู่ด้วยความนึกถึงนิพพานอันไม่มีความเกิด ด้วยความไม่นึกถึงความเกิด ด้วยความนึกถึงนิพพานอันไม่มีความเป็นไป ด้วยความไม่นึกถึงความเกิด ด้วยความไม่นึกถึงความเป็นไป ด้วยความนึกถึงนิพพานอันไม่มีนิमित ด้วยความไม่นึกถึงนิमित ด้วยความนึกถึงนิโรธและด้วยความไม่นึกถึงสังขาร ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมดำรงอยู่ด้วยอาการ ๘ ส่วนปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเคลื่อนไปด้วยอาการ ๘ คือ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเคลื่อนไปด้วยความนึกถึงความเกิด ด้วยความไม่นึกถึงนิพพานอันไม่มีความเกิด ด้วยความนึกถึงความเกิด ด้วยความไม่นึกถึงนิพพานอันไม่มีความเป็นไป ด้วยความนึกถึงนิमित ด้วยความไม่นึกถึงนิพพานอันไม่มีนิमित และด้วยความไม่นึกถึงนิโรธ ด้วยความนึกถึงสังขารปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเคลื่อนไปด้วยอาการ ๘

สรุปปัสสัทธิสัมโพชฌงค์คือ“กายปัสสัทธิ (ความสงบกาย) และจิตตปัสสัทธิ (ความสงบใจ) จากการเจริญสติปัฏฐานเป็น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์”^{๒๓} องค์ปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ เป็นความระงับกายและจิตจากเหตุที่ปฏิบัติดำเนินไปสม่าเสมอดีแล้วในอารมณ์ที่ไตรลักษณ์ปรากฏ

๒.๒.๑.๖ สมာธิสัมโพชฌงค์

ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์ ความตั้งมั่นแห่งจิตที่เจริญขึ้นเป็นสมาธิทำให้สำเร็จเป็นอริยมรรคและอริยผล ไม่มีความฟุ้งซ่าน ไม่หวั่นไหว และไม่มีอาการกำเริบแห่งจิต สมามีมี ๓ ประการ คือ ขณิกสมาธิ อุปปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ ขณิกสมานิยมใช้การเจริญวิปัสสนา ส่วนอุปปจารสมาธิ หมายถึง จิตตั้งมั่นในอุปปจารแห่งฌาน และอัปปนาสมาธิคือ ความที่จิตตั้งมั่นในฌานโดยสมาธิทั้งสองประการหลังนี้นิยมใช้ในสมถภาวนา

พระสารีบุตร^{๒๔} สอนภิกษุทั้งหลาย ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย สมာธิสัมโพชฌงค์ของเรามีอยู่ หมายความว่า ความดับปรากฏอยู่ สมาธิสัมโพชฌงค์ของเราก็มีอยู่เช่นกัน เปรียบเหมือนเมื่อดวงประทีปที่ตามด้วยน้ำมันกำลังสว่างอยู่ เปลวไฟมีเพียงใด แสงก็มีเพียงนั้น แสงมีเพียงใด เปลวไฟก็มีเพียงนั้น ฉนใด ความดับปรากฏอยู่เพียงใด สมาธิสัมโพชฌงค์ของเราก็มีอยู่เพียงนั้น ฉนนั้น ความรู้ว่าสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่บริบูรณ์ ก็เลสที่กัณฐุมคุกรุ่นอยู่ในใจ ซึ่งไม่แสดงออกมาทางกาย วาจาให้คนรู้คือ ความอยากเกิดขึ้นภพใหม่มีมากเท่าใด ความดับแห่งความอยากก็มีเท่านั้น เพราะเป็นสภาวะที่ไม่มีการปรุงแต่ง สมาธิสัมโพชฌงค์ของเราก็มีอยู่เพียงนั้น เมื่อเราปรารภสมาธิดีแล้ว ก็เลสที่กัณฐุมคุกรุ่นอยู่ในใจซึ่งไม่แสดงออกมาทางกาย วาจาให้คนรู้ทั้งปวงเที่ยวคือ ความ

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๗/๕๖๙/๕๒๐, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๕๖๙/๕๒๐-๕๒๑.

^{๒๓} ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, พุทธปัญญาคู่มือการสร้างปัญญา, หน้า ๘๓.

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๗/๕๖๙/๕๑๙-๕๒๐, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๕๖๙/๕๑๙-๕๒๐.

อยากเกิดขึ้นใหม่มีสูง ๆ ต่ำ ๆ เมื่อถึงความดับแห่งความอยากแล้วก็มีแต่ความเรียบง่ายเป็นธรรมดา เพราะความเป็นธรรมละเอียดยประณีต สมาธิสัมโพชฌงค์ของเราก็ชื่อว่าปรารถนาคด้วยดีมีอยู่อย่างนั้น เรากำลังเที่ยวไปยอมรู้ซึ่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ตั้งอยู่ว่า สมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่แม้สมาธิสัมโพชฌงค์ของเราเคลื่อนไปเราย่อมรู้ว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ของเราเคลื่อนไปเพราะปัจจัยนี้

สมาธิสัมโพชฌงค์ยอมดำรงอยู่ด้วยอาการ ๘ ย่อมเคลื่อนไปด้วยอาการ ๘^๕ คือ สมาธิสัมโพชฌงค์ยอมดำรงอยู่ด้วยความนึกถึงนิพพานอันไม่มีความเกิด ด้วยความไม่นึกถึงความเกิด ด้วยความนึกถึงนิพพานอันไม่มีความเป็นไป ด้วยความไม่นึกถึงความเป็นไป ด้วยความนึกถึงนิพพานอันไม่มีนิमित ด้วยความไม่นึกถึงนิमित ด้วยความนึกถึงนิโรธ และ ด้วยความไม่นึกถึงสังขาร สมาธิสัมโพชฌงค์ยอมดำรงอยู่ด้วยอาการ ๘ ส่วนสมาธิสัมโพชฌงค์ยอมเคลื่อนไปด้วยอาการ ๘ คือ สมาธิสัมโพชฌงค์ยอมเคลื่อนไปด้วยความนึกถึงความเกิด ด้วยความไม่นึกถึงนิพพานอันไม่มีความเกิด ด้วยความนึกถึงความเป็นไป ด้วยความไม่นึกถึงนิพพานอันไม่มีความเป็นไป ด้วยความนึกถึงนิमित ด้วยความไม่นึกถึงนิพพานอันไม่มีนิमित และด้วยความไม่นึกถึงนิโรธ ด้วยความนึกถึงสังขารสมาธิสัมโพชฌงค์ยอมเคลื่อนไปด้วยอาการ ๘

สรุปสมาธิสัมโพชฌงค์ เอกัคคตาเจตสิก เจริญขึ้นเป็นสมาธิในทรีย์ สมาธิพละสัมมาสมาธิ ในการเจริญสมถภาวนาเป็น ตัวบริกรรมสมาธิ อุปะจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ สำเร็จเป็นสมาบัติ ๘ และอัปปนิตตสมาธิคือ สมาธิตามที่เห็นไตรลักษณ์จนถึงมรรค ผล นิพพานคือสมาธิสัมโพชฌงค์^๖ สัมมาสมาธินั้นจะเป็นหนทางให้ถึงพระนิพพานในอนาคตกาลข้างหน้า”^๗

๒.๒.๑.๗ อุเบกขาสัมโพชฌงค์

ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายอุเบกขา ๖^๘ ใน ๑๐ คือ อหังการอุเบกขา พรหมวิหารอุเบกขา โพชฌังคอุเบกขา ตัตตรมัชฌัตตอุเบกขา ฌานอุเบกขา และบริสุทธิอุเบกขาว่า มีสภาวธรรมคือ ตัตตรมัชฌัตตเจตสิกเหมือนกัน แต่ต่างกันแห่งฐานะของตัตตรมัชฌัตตอุเบกขานั้น ย่อมมีได้คู่กันเดียวกันมีความต่างที่วัยโดยเป็นเด็ก หนุ่ม สาว ผู้ใหญ่ เสนาบดี พระราชาเป็นต้น ฉะนั้นในอุเบกขา ๖ ดังกล่าวในที่ใดมีอหังการอุเบกขา ในที่นั้น

^๕ ดูรายละเอียดใน ชุ.ป.อ. (บาลี) ๗/๕๖๙/๕๒๐, ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๕๖๙/๕๒๐-๕๒๑.

^๖ ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, พุทธปัญญาคู่มือการสร้างปัญญา, หน้า ๘๓.

^๗ สำนักงาน ลูก ส.ธรรมภักดี, พระอภิธรรมพิสดาร ๗ คัมภีร์แทนคุณพระชนกชนนีมารดาบิดา, หน้า ๒๖๐.

^๘ นายวรรณสิทธิ์ ไวกยะเสวี, คู่มือการศึกษาวิสุทธิมรรค (สังเขป), (กรุงเทพมหานคร : พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑๑๓-๔.

โพชฌงค์^{๙๑} ถ้าเป็นอหังการเบกขา^{๙๒} หมายถึง อาการวางเฉยต่ออภิวรรณและอนิภิวรรณ ของ พระอรหันต์ทั้งหลายได้รับทางทวาร ๖ แล้วไม่ยินดียินร้าย เพราะมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ ถ้าเป็น โพชฌงค์เบกขา^{๙๓} หมายถึง ความเป็นกลางแห่งสหชาตธรรม ในการเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวกและวิราคะเป็นการเจริญภาวนาโดยสม่ำเสมอ ไม่ฟุ้งซ่าน และปราศจากความยินดี บุคคลที่จะสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้นั้นจะต้องปฏิบัติปทัชชหีธรรมครบทั้ง ๗ ประการนี้

๒.๒.๒ พัฒนาการของโพชฌงค์

ในอดีตพระพุทธพจน์อยู่ในรูปของคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พระสงฆ์ทรงจำไว้และ ปฏิบัติสืบต่อมาเพื่อประโยชน์ในการนำผู้ปฏิบัติออกจากทุกข์ทั้งปวง แต่เมื่อพระพุทธพจน์ถูก นำมาใช้เป็นบทปริกรรมภาวนา สวดสวดสวดธรรมย่อมเป็นการรักษาพุทธศาสนา จึงถูกเรียกว่า พระพุทธมนต์ซึ่งอาศัยจิตของผู้สวดที่เป็นสมาธิแล้วทำให้เกิดอานุภาพในการต้านทาน คุ่มครอง ป้องกัน และเพื่อประโยชน์ในการรักษาจึงถูกได้อีกอย่างหนึ่งคือ “พระปริตร” ตามอานุภาพแห่งการ ต้านทานไปด้วย^{๙๔} ปัจจุบันเรียกพระปริตรแทนพระพุทธมนต์ซึ่งพัฒนารูปของโพชฌงค์ตั้งแต่สมัย พุทธกาลแสดงได้ดังนี้

๒.๒.๒.๑ รูปแบบของการป้องกันภัยอันตราย

สมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุสวดชั้นปริตร^{๙๕} ซึ่งเป็นพระพุทธมนต์ เพื่อป้องกันอันตรายจากสัตว์ร้ายต่าง ๆ แต่ทรงห้ามเรียนเดรัจฉานวิชา^{๙๖} ด้วยเหตุที่พระพุทธมนต์ มุ่งคุ้มครองป้องกันเช่นเดียวกับการป้องกันรักษา “ปริตร” ใช้คู่กับคำว่า “ตาณ” แปลว่า การป้องกัน การต้านทาน ต่อมาแผลงเป็น “ต่านาน” หรือ “ดำนาน” แปลว่า เครื่องป้องกัน เครื่องต้านทาน^{๙๗}

เริ่มจากการรักษาคำสอนของพระพุทธเจ้าและเผยแพร่ ภายหลังพุทธปรินิพพาน พระ เถระลังกาได้รวบรวมพระสูตรและนำมาสวดแสดงลำดับการศึกษาตามไตรสิกขา จนกลายเป็น

^{๙๑} ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, **พุทธปัญญาคู่มือการสร้างปัญญา**, หน้า ๘๓.

^{๙๒} นายวรรณสิทธิ ไวกะเสวี, **คู่มือการศึกษาวิสุทธิมรรค (สังเขป)**, หน้า ๑๑๑-๑๒.

^{๙๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๑.

^{๙๔} สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ, **ประชุมพระนิพนธ์เกี่ยวกับตำนาน ทางพระพุทธศาสนา ตำนานพระปริตร**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, พ.ศ. ๒๕๑๔), หน้า ๒๐๗.

^{๙๕} ดูรายละเอียดใน อ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๖๗/๘๒-๘๓, อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๗/๑๑๐-๑๑๒.

^{๙๖} เดรัจฉานวิชา คือ ความรู้ที่ขวางต่อทางพระนิพพาน เช่น รู้ในการทำเสน่ห์ ทำให้คนวิบัติ รู้ในทาง ทำนาย เมื่อเรียนหรือใช้ปฏิบัติ ตนเองหลงหมกมุ่น ทำผู้อื่นให้ลุ่มหลง ไม่เป็นอันปฏิบัติกิจหน้าที่และประกอบ การตามเหตุผล, พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๕๓.

^{๙๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

พิธีกรรมเพื่อป้องกันรักษาบุคคลให้พ้นอันตราย ประสบความสำเร็จในชีวิต อานูภาพของมนต์เกิด จากตัวผู้สวดและผู้ฟังที่ตั้งอยู่ในความเมตตา ชื่อสัตย์ และมีความศรัทธาเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย เป็นเบื้องต้น แล้วยึดถือปฏิบัติด้วยความเพียรอย่างมีสติปัญญา

การเปล่งเสียงสวดและฟังพระปริตต์ด้วยจิตศรัทธาเชื่อกันว่า เป็นโอสถวิเศษที่มี สรรพคุณเป็นเลิศ ดังเครื่องยาสมุนไพรที่มีคุณ การตั้งใจสวดย่อมแสดงถึงความเมตตาที่มีต่อกัน เพื่อป้องกันและตัดเป่าสิ่งที่อาจเป็นภัยอันตรายออกไป จะเห็นได้ว่าในเรื่องของพระปริตต์นี้ ไม่มีการ เพ่งรำลึกถึงเทพทั้งหลาย เช่นในลัทธิศาสนาอื่น กล่าวโดยย่อ พระปริตต์จะมีอานูภาพมากด้วยการ สวดและบริกรรมคือ การเปล่งเสียงโดยสัตยาธิษฐานเพราะการสวดและบริกรรมตามหลักของพระ ปริตต์นั้นเป็นการนำเอาอานูภาพพุทธคุณของพระพุทธเจ้า นำสัจจะของพระธรรมและความเมตตา กรุณาของพระอริยสงฆ์ทั้งปวง เปรียบเสมือนมิตรผู้ยิ่งใหญ่ ให้มาปรากฏแก่ใจเป็นกำลังใจ เมื่อใจ ประกอบด้วยพระพุทธคุณและสัจธรรม ทั้งมีความเมตตากรุณาแผ่ออกไปกว้างขวางโดยไม่มี ขอบเขตย่อมจะทรงอานูภาพสามารถเปลี่ยนใจศัตรูให้กลับกลายเป็นมิตร หรือทำศัตรูให้หมดฤทธิ์ หมดอำนาจ ไม่อาจทำอันตรายได้ ก่อให้เกิดความปลอดภัยไปชั่วนิรันดร์ แม้ว่าชีวิตของเราจะตก อยู่ในห้วงอันตรายขึ้นภายหลัง การสวด หรือบริกรรมพระปริตต์ก็เท่ากับเราได้เรียกร้อมิตรผู้ ยิ่งใหญ่ให้มาช่วยเหลือปกป้องและยืนอยู่ข้างเคียงทำให้ลงเอยไปในทางดีโดยประการทั้งปวง^{๙๘}

สรุป อานูภาพพระปริตต์ในบทซัดตำนานและในพระปริตต์คือ อานูภาพบำบัด ทุกข์โศก โรคภัย ขจัดภัยอันตราย ลางชั่ว ผันร้าย ปิดเป่า อุบาทว์ บาปเคราะห์ สิ่งอวมงคล ป้องกันโจรภัย อัคคีภัย คும்ครองรักษา ให้ปราศจากทุกข์อันตราย ปลอดภัย ไม่มีเวร ไม่เดือดร้อน นอนหลับสบาย เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ ถ้าเป็นสัตว์ที่มีผู้ปองร้ายก็แคล้วคลาด สุขกายสบายใจ มีอายุยืน เจริญในพุทธศาสนา อีกทั้งคุ้มครองป้องกันไปถึงมวลหมู่ญาติและพวกพ้อง แต่พระปริตต์จะมีเดช มีอานูภาพได้ ต้องมีวิธีสวดและบริกรรมที่ถูกต้อง และฟังด้วยความเลื่อมใสศรัทธาอย่างแท้จริง^{๙๙}

๒.๒.๒.๒ รูปแบบของความสมบูรณ์ของสุขภาพร่างกาย

ขุททกนิกายธรรมบทอรรถกถาได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการสวดพระปริตร สามารถทำให้ อายุยืนได้ ดังปรากฏในเรื่องอายุวัฒนกุมารว่า พรหมณ์และภรรยาทราบวา บุตรจะตายใน ๗ วัน จึงพาบุตรเข้าไปเฝ้าพระศาสดา พระองค์จึงให้เหล่าภิกษุสวดพระปริตร ๗ คิน ๗ วัน ที่เรือนของ พรหมณ์ ในวันที่ ๘ พระพุทธเจ้าเสด็จมาแสดงพระปริตรเอง บรรดาเทวดาในจักรวาลทั้งสิ้นที่มา

^{๙๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖-๒๘.

^{๙๙} ธนิต อยู่โพธิ์, อานูภาพพระปริตร, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย :

ประชุมอยู่นั้น พวกเทวดาผู้มีศักดิ์น้อยได้ถดถอยไปถึง ๑๒ โยชน์ แม้อวรุทภักษ์ ซึ่งได้รับคำสั่ง จากท้าวเวสวัตน์ให้มาจับบุตรของพราหมณ์ในวันที่ ๗ นี้ ก็ยังเข้าไม่ถึงด้วยอำนาจแห่งพระปริตร จับ เด็กไม่ได้ ในวันที่ ๘ สองสามีภรรยาจึงนำเด็กมาถวาย พระศาสดาตรัสว่า “ขอเจ้าจงมีอายุยืนเถิด” เด็กชื่อว่า “อายุวัฒนกุมาร” แปลว่า เด็กผู้มีอายุยืน ซึ่งต่อมาเด็กผู้นี้มีอายุยืนถึง ๑๒๐ ปี และ พระองค์ตรัสคาถาว่า

อภิวัตนสีลิสฺส นิจุจํ วุฑฺฒาปจายิน
จตุตาโร ธมฺมา วุฑฺฒนฺติ อายุ วณฺโณ สุขํ พลํ.

หมายถึง “ธรรม ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ เจริญแก่บุคคลผู้กราบไหว้เป็น ปกติ ผู้อ่อนน้อมต่อท่านผู้เจริญเป็นนิตย์” เมื่อจบคาถานี้ อายุวัฒนกุมารพร้อมอุบาสิก ๕๐๐ ก็ได้ ตั้งอยู่ในไสดาปัตติผล^{๑๐๐} เรื่องที่กล่าวมานี้ทำให้ทราบถึงอำนาจของพระปริตรในการต่ออายุ

พระพุทธเจ้าทรงพบหลักแห่งความจริงในสังขารว่า เป็นทุกข์ เพราะความทุกข์ กับ ภัย เป็นของคู่กัน ดังคำกล่าว “ทุกข์อยู่ที่ใดภัยอยู่ที่นั่น”^{๑๐๑} ความทุกข์มีความหมายรวมถึงความเกิด ความแก่ ความตาย และความเศร้าโศกเสียใจด้วย

โรคคือ ทุกข์ทั้งหลายที่อาศัยสังขารในการดำรงอยู่ โภชนงค์เป็นยารักษาโรคทุกข์ได้ เพราะพบสิ่งที่ประเสริฐคือ อริยสัจของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ต่อมาในยุคหลังมีการนำหลักการนี้มา ใช้ในการสวดรักษาโรคภัยในนามว่า โภชนงค์ปริตร ซึ่งนิยมสวดเพื่อต่อชะตาอายุให้กับผู้เจ็บป่วย เพื่อให้หายจากโรคภัยโดยย่อเป็นคาถาคือ “สะ ธัม วิ ปี ปัส สะ อู”^{๑๐๒}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้นำหลักการดังกล่าวมาเผยแพร่ เพื่อให้รู้และ เข้าใจเนื้อหามากกว่าการสวดมนต์สาธยายจากหนังสือ “โภชนงค์ : พุทธวิธีเสริมสุขภาพ”^{๑๐๓} มอข เป็นธรรมทานอันเป็นการให้ที่ประเสริฐ พระพุทธเจ้าตรัสว่า การให้ธรรมทาน ชนะการให้ทั้งปวง ด้วยการมอบปัญญาเป็นอริทรัพย์อันสูงค่าคือธรรมเพื่อประโยชน์สุขแก่พุทธศาสนิกชนทั่วไป

^{๑๐๐} ดูรายละเอียดใน ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๐๙/๓๖, ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐๙/๖๔, ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๔๙๓-๔๙๖, ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๔๕๙-๔๖๔.

^{๑๐๑} จำรูญ ธรรมดา, **เนตติฎิปปนิตศึกษาเชิงวิเคราะห์พระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๐๒.

^{๑๐๒} พระวิเทศโพธิคุณ (วีรยุทธ์ วีรยุทธ), **พระพุทธมนต์ ฉบับ ตามรอยบาทพระศาสดา**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (ม.ป.ท., ๒๕๔๗), หน้า ๔๖.

^{๑๐๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **โภชนงค์ : พุทธวิธีเสริมสุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๘, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑). และ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **การแพทย์ยุคใหม่ ในพุทธทัศน์**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑).

การสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาเป็นภาษาบาลี ซึ่งมีความเก่าแก่หลายพันปี โดยอาศัยการเปล่งเสียงเป็นภาษาพูดในแบบมุขปาฐะ (Oral Tradition) ซึ่งภาษาบาลีนี้ก่อปรด้วยสระผสมผสานอยู่แทบทุกพยางค์ มีความเชื่อว่า การเปล่งเสียงที่มีพยัญชนะครบสามารถกระตุ้นให้เกิดพลังได้ พลังในที่นี้ คือ พลังสันตะเทือน คือ เสียงโอ ไฮล (Whole) กระตุ้นหัวใจ เสียงออย จอย (Joy) หรือสวา हा यะ กระตุ้นไต เสียงอี ซี (She) กระตุ้นระบบขับถ่าย เช่น การให้เด็กเล็กบ๊อสวาระจะบอก ว่าชี ๆ ในภาษาบาลีมีฐานกรณ์ หรือฐานเสียงอักษรทุกตัว เมื่อเกิดจากฐานใด เสียงจะไปกระตุ้นอวัยวะส่วนนั้น ๆ การเปล่งเสียงในภาษาบาลีจึงมีพลังสันตะเทือนในตัวเราได้ อาทิ คำว่า “โอม” ถือเป็นคำศักดิ์สิทธิ์ (Sacred word) เพราะหากกล่าวคำนี้ออกมาด้วยเสียงสูงไปต่ำ ผู้กล่าวรู้สึกถึงพลังสันตะเทือนของเสียงนั้น ๆ ไปตามจุดสำคัญของร่างกายนับแต่ก้นจนถึงลำคอและศีรษะ

การสวดมนต์ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ได้รับการกระตุ้น คล้ายกับการนวดตัวเองจากเสียงสวดมนต์ ขณะสวดมนต์คำสวดแต่ละคำจะสร้างความสันตะเทือนไม่เท่ากันตามฐานที่เกิดเสียงหรือวิธีเปล่งเสียง เสียงบางเสียงมาจากริมฝีปาก บางเสียงมาจากปุ่มเหงือก บางเสียงมาจากไรฟัน บางเสียงมาจากคอ ดังนั้นการสวดมนต์ที่ถูกต้องตามฐานกรณ์จึงเกิดพลังของการสั่น เมื่อเกิดพลังของการสั่นจะเข้าไปบำรุง หรือเยียวยาอาการป่วย^{๑๐๔} โดยเสียงสวดมนต์จะไปกระตุ้นต่อมต่าง ๆ ซึ่งช่วยปราบเชื้อโรคบางชนิด เช่น อักษร เอ บี ซี ดี จะช่วยกระตุ้นระบบน้ำย่อย

บทสวดมนต์พุทธศาสนา มีเสียงอักขระ มีคำหนักเบาไม่เท่ากัน บางเสียงสันตะเทือนมากบางเสียงสันตะเทือนน้อยทำให้ต่อมต่าง ๆ ในร่างกายถูกกระตุ้น เมื่อต่อมที่ถูกกระตุ้นบ่อยครั้งเป็นการบำรุงอวัยวะส่วนนั้น หรือทำให้คืนสภาพได้ อาการป่วยดีขึ้น เช่น โอม กระตุ้นหน้าผาก ฮัม กระตุ้นคอ ฮัม กระตุ้นหัวใจ ราม กระตุ้นลิ้นปี่ วม กระตุ้นสะดือ กร กระตุ้นก้นกบ

การสวดมนต์คือ การใช้เสียงวิธีหนึ่ง คาถาที่เปล่งออกมามีพลังในตัวเอง เพราะเป็นคำที่มีอักขระต่าง ๆ ยังให้เสียงที่เปล่งออกมาสะท้อนไปยังอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายและสามารถรักษาอวัยวะที่เจ็บป่วยได้ด้วยพลังนี้ นอกจากนี้ความหมายของคาถาเป็นสังขารธรรม มีอานุภาพในตัวเองเปรียบดังแสงสว่างที่เอื้อให้เห็นสรรพสิ่งได้ การท่องมนตราย่อมยังผลต่อผู้สวดและมีผลต่อสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องดังได้พรรณนามาแล้ว เป็นการรู้จักป้อนข้อมูลที่ดีแก่ตนเอง ก่อให้เกิดพลังด้านบวกโดยรับข้อมูลจากคาถาต่าง ๆ ส่งผลดีต่อสุขภาพได้เช่นกัน

การเปล่งวาจาที่เป็นสังขารธรรมออกมาเปรียบกับการเปล่งแสงสว่าง การสวดมนต์จึงนำมาซึ่งความสว่างไสว สามารถปกป้องผู้กล่าวและสรรพสิ่งทั้งหลายได้ มีการวิจัยที่น่าจะ

^{๑๐๔} เสถียรพงษ์ วรรณปก, **ร่มรินรมยศ มติชนรายวัน**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร , ๒๕๓๙), หน้า ๘.

พิจารณาเกี่ยวข้องกับประเด็นนี้คือ การนำน้ำพระพุทธรณ์ไปวิเคราะห์ ว่าอณูของน้ำเป็นเช่นไร ปรากฏว่า โมเลกุลของน้ำที่ได้รับเสียงสวดมนต์มีความสมบูรณ์สวยงาม ขณะที่น้ำที่ตั้งอยู่หน้า โทรทัศน์ และคอมพิวเตอร์ มีความบกพร่องของอณูมีรูปร่างที่ไม่สมบูรณ์ขาดประสิทธิภาพ คำอธิบายที่ได้จากการทดลองนี้คือ อากาศของอากาศที่มีพลังหรือการสั่นสะเทือนของอากาศส่งให้อณูในน้ำปรับตัวสู่ภาวะที่สมบูรณ์ละเอียดอ่อนได้^{๑๐๕}

บทสวดมนต์ที่เกี่ยวกับการรักษาในพุทธศาสนา คือ โขขมังคสูตร รัตนสูตร ศิริमानนทสูตร ดังตัวอย่างการฟังบทสวดโขขมังคแล้วหายอาพาธ ได้แก่ พระพุทธเจ้า พระมหากัสสปะ และพระมหาโมคคัลลานะ ผู้อาพาธเมื่อได้ฟังโขขมังคองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ก็หายจากอาพาธนั้นทันที พระศิริमानนทอาพาธหนักได้ฟังสัญญา ๑๐ จากพระอานนท์ อาพาธก็สงบโดยพลัน^{๑๐๖}

กายกับใจมักจะมีอาการร่วมกันที่สำคัญตอนที่มีความผ่อนคลายกับความเครียด ถ้ากายเครียดใจก็เครียดด้วย ถ้ากายผ่อนคลายใจก็ผ่อนคลายด้วย ถ้าใจเครียดกายก็เครียดไปด้วย ถ้าใจผ่อนคลายกายก็ผ่อนคลายด้วยเป็นจุดสำคัญ ในกรณีที่พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา ทรมานร่างกายเมื่อกายเครียดก็ทำให้จิตใจไม่เป็นสมาธิไปด้วย (สภาพกายมีผลต่อสภาพจิตใจ) แต่ในกรณีของผู้ที่ปฏิบัติตัวถูกต้องดังปรากฏในการบำเพ็ญโขขมังค เมื่อเกิดความอัมไมทั้งกายและใจก็ผ่อนคลายสบาย และองค์ธรรม “ปัสสัทธิ” ความผ่อนคลายอยู่ในโขขมังค ๗ ประการ

ปัสสัทธิคือ ความผ่อนคลาย และสิ่งตรงกันข้ามคือ ความเครียด สองสิ่งนี้เป็นจุดรวมสำคัญของกายและใจซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธศาสนา การสาธยายโขขมังค ๗ จึงทำให้หายจากโรคได้เพราะมีองค์ปัสสัทธิคือ ความผ่อนคลายเป็นการเชื่อมโยงของกายและใจ ผู้สวดมนต์เมื่อใจสงบ กายก็สงบ กายและใจสงบ คุณภาพชีวิตจะดีขึ้น

ในอนาถปิณฑิกอวาทสูตร อนาถปิณฑิกคหบดีป่วยหนัก พระสารีบุตรและพระอานนท์ ไปเยี่ยมที่บ้านเพื่อพุดคุยปลอบโยน แล้วแสดงธรรม อายตนะภายนอก ๖ อายตนะภายใน ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ ธาตุ ๖ ชันธ ๕ อรูปฌาน ๔ โลกนี้ โลกหน้าและอารมณที่รับรู้ทางอายตนะ ๖ เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น อนาถปิณฑิกคหบดีเกิดปีติซาบซึ้งถึงกับร้องไห้ เมื่อสิ้นชีวิตลงอย่างสงบได้ไปเกิดในเทวโลกชั้นดุสิต^{๑๐๗}

^{๑๐๕} พุจิโมไต โนริยุกิ, น้ำประจุพลังบำบัดโรค, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์รวมทวรรณ, ๒๕๔๗), หน้า ๒๓.

^{๑๐๖} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๙๕-๑๙๗/๗๑-๗๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕-๑๙๗/๑๒๘-๑๓๑.

^{๑๐๗} ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๓๘๓-๓๘๖/๓๒๘-๓๓๓, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๘๓-๓๘๖/๔๓๓-๔๓๙.

สรุป การสวดมนต์ในรูปแบบต่าง ๆ ทำให้เกิดการผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ เหตุนี้จิตแพทย์ในสหรัฐอเมริกาจึงนำการสวดมนต์มาใช้ในการบำบัดทางจิตร่วมกับการรักษาการแพทย์^{๑๐๘} งานวิจัยเมื่อปี ค.ศ. ๒๐๐๘ สรุปว่า การสวดมนต์เป็นของโบราณที่ทันสมัยตลอดเวลาเพราะพลังของผู้ที่สวดมนต์สามารถรักษาความเจ็บป่วยและพัฒนาสุขภาพได้ และแนะนำให้พยาบาลควรสวดมนต์ให้ผู้ป่วยฟังเนื่องจากจะเป็นผลดีต่อสุขภาพกายและใจ (Holistic Care) แก่ผู้ป่วยและตัวพยาบาลเอง^{๑๐๙}

๒.๒.๒.๓ รูปแบบของการบรรลุมรรณ

การสวดมนต์ภาวนาเป็นทางไปสู่การบรรลุมรรณได้โดยอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐานเพราะการท่องคาถาต้องมีความตั้งใจมั่น การสวดมนต์อาศัยสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิ จิตเป็นหนึ่งเดียวช่วยให้เกิดปัญญาเท่าทันเข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง^{๑๑๐} แม้ผู้สวดมนต์ไม่เข้าใจในคำกล่าวดี แต่เหตุใดจึงมีประสิทธิผลได้ ทั้งนี้มนุษย์มีความฉลาดที่จะรวบรวมข้อมูลตลอดเวลาเหมือนใส่ในคอมพิวเตอร์ ความแตกต่างของมนุษย์ในการรับรู้ข้อมูลที่ต่างกัน การสวดมนต์ถือเป็นการใส่ข้อมูลที่ตีงามแก่ตนเองเพราะเป็นการกล่าวถึงสัจธรรมและเป็นคำที่กอบประด้วยพลังดังกล่าว ทั้งนี้การใส่ข้อมูลที่มีประสิทธิภาพย่อมนำไปประโยชน์สุขแก่ตน ขณะเดียวกันหากใส่ข้อมูลที่ผิดพลาดย่อมเกิดความเครียดและนำความทุกข์มาสู่ผู้นั้น ดังนั้นความฉลาดในการเลือกข้อมูลจึงมีความสำคัญยิ่งต่อการส่งเสริมการบรรลุมรรณ

โพชฌงค์ เป็นองค์ธรรมที่รู้จักกันดีว่า เป็นองค์แห่งการตรัสรู้เป็นหลักธรรมที่สำคัญมากเพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้^{๑๑๑} ภาวะที่ผ่อนคลาย หรือปัสสัทธิขององค์ธรรมข้อที่ ๕ ในสี่ลสูตรโพชฌงค์สังยุต พระพุทธองค์ตรัสว่า “กาโยปิ ปสฺสมฺภติ จิตฺตมฺปิ ปสฺสมฺภติ”^{๑๑๒} แปลว่า ทั้งกายทั้งจิตของภิกษุ ผู้มีใจมีปิติ ย่อมสงบ เมื่อมีปิตีย่อมเกิดปัสสัทธิ ทั้งกายใจผ่อนคลายสงบสบาย

^{๑๐๘} D.E., King, B., Bushwick, “Beliefs and attitudes of hospital inpatients about faith healing and prayer”, *The Journal of Family Practice*, Vol. 39 No. 4 (October 1994) : 349-352.

^{๑๐๙} A., Narayanasamy, M., Narayanasamy, “The healing power of prayer and its implications for nursing”, *The British Journal of Nursing*, Vol. 17 No. 6 (March 27- April 9, 2008) : 394-398.

^{๑๑๐} ว.วัชรเมธี, **คนสำราญงานสำเร็จ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๑๔๒.

^{๑๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ**, หน้า ๗.

^{๑๑๒} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๘๔/๖๓, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๕-๑๑๗.

อานิสงส์ของการสวดมนต์ส่งผลให้ผู้สวดมนต์เกิดสมาธิ ดังพุทธพจน์ “เมื่อพระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจารี.... ผู้ตั้งอยู่ในฐานะครู แสดงธรรม...สอนธรรม...สาธยายธรรมโดยพิสดารแล้ว เมื่อเขารู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรม ย่อมมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เขามีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น”^{๑๑๓} ดังนั้นการสวดธรรมจึงเป็นการแสดง สอน และสาธยายธรรมคือ พุทธพจน์ เพื่อจำให้ขึ้นใจด้วยตนเองและมีอานิสงส์เพื่อเผยแผ่คำสอนแก่ชนทั้งหลาย เป็นการสืบต่อพระพุทธศาสนาและสามารถบรรลุธรรมได้

การเจริญโพชฌงค์เริ่มจาก สุตมยปัญญาคือ ปัญญาจากการศึกษา จินตามยปัญญาคือ ปัญญาจากการปฏิบัติสมณะกรรมฐานก่อนซึ่งจัดเข้าในญาณ ๑ ถึง ๓ ผู้ปฏิบัติส่วนมากหลงยึดในสมถฌานนี้ว่าได้บรรลุคุณธรรมวิเศษ แต่โพชฌงค์เกิดจากการอบรมอินทรีย์ให้แก่กล้า^{๑๑๔} จึงเกิดวิปัสสนา โพชฌงค์อันเป็นภาวนามยปัญญาเท่านั้น^{๑๑๕} ก่อนเกิดปัญญาระดับนี้ได้ต้องมีการเกิดขึ้นของญาณที่ ๔ ก่อนจนถึงมรรค ผล นิพพาน อันเป็นการรู้แจ้งในอริยสัจสี่นั่นเอง^{๑๑๖}

สรุป การสวดมนต์ มีอานุภาพเป็นกุศลที่ยิ่งใหญ่ช่วยบำรุงรักษาร่างกายและจิตใจ ทำให้หายจากโรคได้เพราะการสาธยายมนต์เป็นการนำธรรมมาแสดง การได้ฟังธรรมและได้พิจารณาข้อธรรมทำให้ผู้ฟังมีความปีติ เบิกบานใจ จิตใจมีพลัง มีผลให้ความเจ็บป่วยหายไปได้และเป็นผลอย่างดีผู้สวดมนต์เป็นประจำ เมื่อปฏิบัติธรรมนำพระพุทธพจน์มาภาวนาเป็นพระปริตร เกิดพลานุภาพในการต้านทานภัยอันตราย^{๑๑๗} มีผลทำให้การตั้งสัจอธิษฐานเป็นไปได้จริง^{๑๑๘}

๒.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์

การเจริญอานาปานสติผู้ปฏิบัติสามารถเจริญโพชฌงค์ควบคู่กันไปด้วยซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสสอนเหล่าภิกษุว่า

^{๑๑๓} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๒๒/๒๑๔, ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๒๒/๓๑๓.

^{๑๑๔} พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณิติตาภิวังศ์, **รู้แจ้งในชาตินี้**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๓.

^{๑๑๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ป.ธ.๙, **คำบรรยาย วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๙๕๑.

^{๑๑๖} ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, **สังญา ๔ ประการ**, หน้า ๑๒-๑๗.

^{๑๑๗} พระครูปลัดสุวัฒนธีรคุณ (เทอด ญาณวชิโร), **พุทธานุภาพของอานาปานสติพระพุทธองค์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ทีพีอิน เพรส, ๒๕๕๒), หน้า ๒๔.

^{๑๑๘} ดูรายละเอียดใน คุณวรัรักษ์ นพคุณ, **การสวดการฟัง**, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียงจงเจริญ, ๒๕๕๒), หน้า ๑๙๓-๒๐๖.

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมเจริญองค์แห่งการตรัสรู้คือสติ...ธรรมวิจย...วิริยะ...
ปีติ...ปัสสัทธิ...สมาธิ...อุเบกขา พร้อม ๆ กับอานาปานสติ อาศัยความสงบสงัด อาศัยวิราค
ธรรม อาศัยนิโรธธรรม ย่อมไปในการสลัดออก ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก^{๑๑๙}

ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์จึงมีความเกี่ยวเนื่องใน
องค์ธรรมเพื่อความไปสู่วิมุตติและการบรรลุธรรมได้ดังพระพุทธตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์
มาก ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้
ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่
เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้^{๑๒๐}

อานาปานสติคือ การมีสติการระลึกรู้อยู่ที่ทุกขณะลมหายใจเข้าและออก ดังนั้นการมี
สติในอานาปานสติเปรียบดังบาทฐานในความสัมพันธ์กับโพชฌงค์ ๗ ดังต่อไปนี้

๒.๓.๑ ความสัมพันธ์ของสติสัมโพชฌงค์

สติสัมโพชฌงค์เกิดจาก ๑) โยนิโสมนสิการ และ ๒) พหุลีการ สติสัมโพชฌงค์นั้นมี
ความระลึกรู้อยู่ตลอดเวลาปรากฏเฉพาะหน้าต่ออารมณ์ และการป้องกันการเข้ามาของกิเลส^{๑๒๑}
การพิจารณาธรรมคือ เมื่อสติสัมโพชฌงค์มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์มีอยู่ในจิต สติ
สัมโพชฌงค์ไม่มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ไม่มีในจิต สติสัมโพชฌงค์อันยังไม่เกิดขึ้น
ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความเจริญบริบูรณ์ของสติสัมโพชฌงค์ที่
เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใดสติเป็นอันภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้วไม่แผ่เรอในสมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์
ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นสติ
สัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ เธอเมื่อเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อม
ค้นคว้าไต่ตรองถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา^{๑๒๒}

^{๑๑๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๘/๑๘๙, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๘/๑๘๙.

^{๑๒๐} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

^{๑๒๑} พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระบัณฑิตากิวงค์, **รู้แจ้งในชาตินี้**, หน้า ๒๕๐.

^{๑๒๒} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๕๑/๑๙๓, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๑/๑๙๓.

เมื่อสติสัมโพชฌงค์ “ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะเพียงเสี้ยววินาทีนั้น ๆ ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมรู้ว่า สติมีอยู่ภายในจิต เมื่อสติเกิดขึ้นแล้วดับไป ย่อมทราบว่าสติไม่มีอยู่ในจิต ผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุอรหัตตมรรค สติจะมีความบริสุทธิ์ตั้งแต่ตื่นจนหลับ”^{๑๒๓}

จะเห็นได้ว่าองค์ธรรมแห่งปัญญาเป็นเครื่องมือในการตรัสรู้คือ สติ สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้น สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเจริญขึ้นไปได้ด้วยโยนิโสมนสิการและการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องด้วยสติซึ่งเป็นช่องทางแห่งความสำเร็จ เป็นช่องทางแห่งความคิดที่ผู้ปฏิบัติจะได้อะไรในสิ่งที่ไม่เคยรู้ จะได้เห็นในสิ่งที่ไม่เคยเห็น เช่น เห็นว่ารูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเจริญสติสัมโพชฌงค์ย่อมได้ผลเป็นลำดับ^{๑๒๔} คือ เกิดปัจจุบันธรรมมีสติรู้ทันรูปนาม รู้ว่าสิ่งใดเป็นรูป เป็นนาม รู้พระไตรลักษณ์ เกิดศีล สมาธิ ปัญญา เกิดมรรค ผล นิพพาน สติรู้ในรูปนามเป็นอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ก็เลสจึงไม่สามารถเกิดได้ กำลังแรงกล้าของสติสัมโพชฌงค์เป็นดังสมุจเฉทประหารจากขันธ์สันดานอย่างเด็ดขาดจากความเสมอกันของอินทรีย์ทั้ง ๕ ในมัชฌิมาปฏิปทา

ดังเช่น พระสีวลีกุมาร^{๑๒๕} ทรงผนวชในสำนักพระสาโลบุตร ตั้งใจบำเพ็ญสติสัมโพชฌงค์อย่างเต็มที่จนรู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔ บรรลุมรรค ผล นิพพาน ขณะกำลังปลงผม เมื่อเวลามีตโกนจรดลงที่ศีรษะครั้งที่ ๑ ได้บรรลุโสดาปัตติผล ครั้งที่ ๒ ได้บรรลุสกทาคามีผล ครั้งที่ ๓ ได้บรรลุอนาคามีผล เมื่อปลงผมเสร็จได้บรรลุพระอรหัตตผล

สรุปสติเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ดังหัวใจของกุศลธรรมทั้งหลาย พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่า สติเป็นที่จุดประกายแห่งความปรารถนาในไตรโลกคือ มนุษย์โลก เทวโลก และพรหมโลก ล้วนมีสติในการดำรงคุณงามความดี กล่าวโดยสภาวะได้แก่ สติเจตสิก ดังอภิธรรมกล่าวไว้ว่า “ระลึกอันใดมิได้มีโทษแล้ว จัดเป็นสัมมาสติด้วยว่าเป็นปัจจัยให้สำเร็จโลกุตตรสมบัติในภพเบื้องหน้า”^{๑๒๖}

๒.๓.๒ ความสัมพันธ์ของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เกิดจาก ๑) โยนิโสมนสิการ ๒) พหุลีการ การหยั่งรู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เมื่อมี หรือไม่มีอยู่ภายในจิตขณะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมเฝ้ากำหนดรู้และรู้ชัดธรรมวิจยในอดีตที่ปรากฏมาแล้วจะปรากฏขึ้นซ้ำอีก ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีการรู้แจ้งในธรรม

^{๑๒๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาดอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๔๓๕.

^{๑๒๔} ดูรายละเอียดใน พระธรรมวิธีราชมหานี (โชดก ญาณสิทฺธิ) , โพชฌงค์ ๗ ประการ, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๓ -๘.

^{๑๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

^{๑๒๖} สำนักงาน ลูก ส.ธรรมภักดี, พระอภิธรรมพิสดาร ๗ คัมภีร์แทนคุณพระชนกชนนีมารดาบิดา, หน้า ๔๙๒.

โดยเลือกเฟ้นธรรม ไม่ได้เกิดจากการคิด เป็นการขจัดความมืด ทำให้การรับรู้ ความสว่าง ตื่นตัว ไม่สับสน ไม่หลงเป็นอาการปรากฏ^{๑๒๗} มีหลักพิจารณา ดังนี้

เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ มีในจิต
เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ไม่มีในจิต
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ยังไม่เกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้น
ความเจริญบริบูรณ์ของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมประการใดย่อมรู้ชัด

ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใดภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้าไตร่ตรอง ถึงความพิจารณา
ธรรมนั้นด้วยปัญญา ในสมัยนั้นธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น
ภิกษุย่อมชื่อว่าเจริญธรรม วิจยสัมโพชฌงค์.....ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและ
ความบริบูรณ์แก่ภิกษุ เมื่อเธอค้นคว้าไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมด้วยปัญญาอยู่ ย่อม
เป็นอันปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน^{๑๒๘}

อันสติสัมโพชฌงค์เมื่อเจริญดีแล้วย่อมเป็นเหตุให้ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์เพิ่มพูนหมั่น
เลือกเฟ้นธรรมที่เป็นประโยชน์ เช่น ชั้นที่ ๕ พละ ๕ มรรคมีองค์ ๘ อายตนะ ๑๒ โดยมีสติเข้าไป
กำหนดรูปรูปนามจรรู้สภาพที่แท้จริงของรูปนาม พิจารณารูปนามในปัจจุบันจนเห็นพระไตรลักษณ์ได้
ชัดเจน รู้แจ้งแทงตลอดในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีดวงตาเห็นธรรม เห็นอริยสัจ ๔ องค์ธรรมแห่ง
ปัญญาอันเป็นเครื่องมือในการตรัสรู้คือ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ที่ยังไม่เกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้น อีกทั้ง
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเจริญขึ้นไปได้ด้วยโยนิโสมนสิการและการฝึกปฏิบัติอย่าง
ต่อเนื่องโดยเฉพาะการทำวัตถุภายในคือ ผู้ปฏิบัติธรรม และวัตถุภายนอกคือ เครื่องนุ่งห่มให้มี
ความสะอาดหมดจดดีเยี่ยมเป็นความพร้อมธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นโดยง่าย^{๑๒๙} เช่น เมื่อผม
เล็บบยาว ร่วงกายสกปรกเป็นของไม่สะอาด ควรทำร่างกายให้สะอาดเรียบร้อย สงบจีวร ผ้านุ่งห่มก็
ควรมีความสะอาดเรียบร้อย เปรียบดังตะเกียงที่ตัวตะเกียงและไส้ตะเกียงต้องมีความใสสะอาด

ดังเช่น พระสาโลบุตร^{๑๓๐} เมื่อท่านบวชได้ ๑๕ วัน ขณะถวายงานพัดพระพุทธร่องค์ได้ฟัง
ธรรมเทศนาเวทนาปริคคหสูตร เรื่องทิวาสี ๓ ท่านได้บำเพ็ญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์จิตได้หลุดพ้นจาก
อาสวะไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน ท่านเป็นผู้มีปัญญาเฉลียวฉลาดชำนาญในด้านปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

^{๑๒๗} พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณติตาภิกวงศ์, **รู้แจ้งในชาตินี้**, หน้า ๒๕๐.

^{๑๒๘} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๕๑/๑๙๓, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๑/๑๙๓.

^{๑๒๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) , **โพชฌงค์ ๗ ประการ**, หน้า ๒๖.

^{๑๓๐} **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๓๔.

สรุปผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อสังเกตธรรมที่เพิ่มพูนจนเต็มบริบูรณ์ในขณะได้บรรลุอรหัตตมรรคได้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางของพุทธศาสนา โดยมีเหตุที่เพิ่มพูนธรรมวิชัยได้ ๗ ประการคือ ๑) มีความรู้เรื่องขั้นต้นและอายตนะ ๒) ขำระร่างกายให้สะอาด ๓) ปรับอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ ๔) หลีกเลี้ยงผู้ไม่มีปัญญา ๕) คบหาผู้มีปัญญา ๖) พิจารณาอย่างลึกซึ้ง ๗) น้อมใจเจริญธรรมวิชัย^{๑๓๑}

๒.๓.๓ ความสัมพันธ์ของวิริยสัมโพชฌงค์

วิริยสัมโพชฌงค์เกิดจาก ๑) โยนิโสมนสิการ ๒) พหุเสถียร ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อสังเกตและรู้ชัดธรรมที่เป็นองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้อื่น ๆ คือ วิริยะ ปิติ บัณฑิติ สมาธิ และอุเบกขา เมื่อมีอยู่หรือไม่มีอยู่ในจิตและรู้ชัดเมื่อธรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นเจริญจนเต็มบริบูรณ์ มีความอุตสาหกรรมต่อเนื่องเมื่อเผชิญกับความทุกข์ลำบาก มีความเข้มแข็งของจิตมีหลักพิจารณา ดังนี้^{๑๓๒}

เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า วิริยสัมโพชฌงค์ มีในจิต

เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ ไม่มีในจิต ย่อมรู้ชัดว่า วิริยสัมโพชฌงค์ ไม่มีในจิต

วิริยสัมโพชฌงค์ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ความเจริญบริบูรณ์ของวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการย่อมรู้ชัด

ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุ...ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปราศจากความเพียรไม่ย่อหย่อน..วิริยสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปราศแล้ว...ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์วิริยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ปิติปราศจากอามิสย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปราศจากความเพียรแล้ว^{๑๓๓}

อันธัมมวิชัยสัมโพชฌงค์เมื่อเจริญดีแล้วย่อมเป็นเหตุให้วิริยะสัมโพชฌงค์เพิ่มพูนได้ เนื่องจากเมื่อได้เลือกเฟ้นธรรมที่เหมาะสมได้ วิริยะสัมโพชฌงค์ หรือองค์แห่งปัญญาอันเป็นเครื่องตรัสรู้คือ ความเพียร ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเพียรเพื่อเป้าหมายในการบรรลุมรรค ผล นิพพาน ความเพียรในที่นี้คือ เพียรละความไม่ดีทั้งหลาย ประพฤติดี ถ้วนความชั่ว ถ้วนทำความดี ปฏิบัติธรรมไม่ย่อท้อไม่เกรงกลัวต่อกิเลสเพื่อเอาชนะโลภะ โทสะ โมหะอย่างเด็ดขาดจนเป็นเหตุให้ศีลสมาธิ ปัญญาเกิดขึ้นดังวงล้อธรรมนำบุคคลให้ถึงพระนิพพานนั่นเอง

^{๑๓๑} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) , คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๙๖๗-๙๗๐.

^{๑๓๒} พระกัมมภูฐานาจารย์ พระบัณฑิตาภิวงศ์, รู้แจ้งในชาตินี้, หน้า ๒๕๐.

^{๑๓๓} ดูรายละเอียดใน ม.ช. (บาลี) ๑๔/๑๕๑/๑๙๓-๑๙๔, ม.ช. (ไทย) ๑๔/๑๕๑/๑๙๓-๑๙๔.

ดังเช่น พระปุลณณมันตานีบุตร^{๑๓๔} เมื่อพระปุลณณะบวชในพุทธศาสนาไปอยู่ในประเทศ ชื่อว่า ซาติภูมิ ท่านได้บำเพ็ญวิริยะสัมโพชฌงค์มาเป็นอย่างดีจนสำเร็จพระอรหันต์โดยตั้งมั่นอยู่ในคุณธรรม ๑๐ ประการเป็นอย่างดี^{๑๓๕}

สรุปผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อสังเกตดูธรรมที่เพิ่มพูนจนเต็มบริบูรณ์ในขณะได้บรรลุอรหัตตมรรค เมื่อนั้นบุคคลจะได้บรรลุถึงจุดหมายพระนิพพาน โดยมีเหตุที่เพิ่มพูนธรรมวิริยะ ๑๑ ประการคือ ๑) ระลึกความน่ากลัวของอบายภูมิ ๒) เห็นประโยชน์ของความเพียร ๓) พิจารณาว่าความเพียรเป็นทางดำเนินไปของพระอรหันต์บุคคลทั้งหลาย ๔) เคารพในก้อนข้าวของชาวบ้าน ๕) พิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งมรตกธรรม ๖) พิจารณาความยิ่งใหญ่ของพระศาสดา ๗) พิจารณาในความประเสริฐของวงศ์ตระกูล ๘) พิจารณาความประเสริฐของเพื่อนพรหมจรรย์ ๙) หลีกเลียงจากคนเกียจคร้าน ๑๐) คบหากับคนที่ปรารถนาความเพียร ๑๑) น้อมใจไปเพื่อให้เกิดความเพียร^{๑๓๖}

๒.๓.๔ ความสัมพันธ์ของปิติสัมโพชฌงค์

ปิติสัมโพชฌงค์เกิดจาก ๑) โยนิโสมนสิการ ๒) พหุลีการ ปิติสัมโพชฌงค์มีความอึดใจเป็นลักษณะ ทำให้กายและใจเบา มีความเบากายและตามร่างกายอื่น ๆ ^{๑๓๗} พิจารณาดังนี้

เมื่อปิติสัมโพชฌงค์ มีในจิตย่อมรู้ชัดว่า ปิติสัมโพชฌงค์ มีในจิต

เมื่อปิติสัมโพชฌงค์ ไม่มีในจิตย่อมรู้ชัดว่า ปิติสัมโพชฌงค์ ไม่มีในจิต

ปิติสัมโพชฌงค์อันยังไม่เกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ความเจริญบริบูรณ์ของปิติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใดย่อมรู้ชัด

ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใดปิตีปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารถนาความเพียรแล้ว สมัยนั้นวิริยะสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นอันภิกษุ ปรารถนาแล้ว..... ภิกษุยอมชื่อว่าเจริญวิริยะสัมโพชฌงค์..... ปิติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุผู้มีใจเกิดปิติ ย่อมมีทั้งกายทั้งจิตระงับได้^{๑๓๘}

^{๑๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒.

^{๑๓๕} พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทฺธิ) , โพชฌงค์ ๗ ประการ, หน้า ๕๒.

^{๑๓๖} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทฺธิ) , คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน , หน้า ๙๗๕-๙๗๖.

^{๑๓๗} พระกัมมภูฏานาจารย์ พระปณฺฑิตาภิวงศ์, รู้แจ้งในชาตินี้, หน้า ๒๕๐.

^{๑๓๘} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๕๑/๑๙๔, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๑/๑๙๔.

อันวิริยะสัมโพชฌงค์เมื่อเจริญดีแล้วย่อมเป็นเหตุให้เกิดปีติสัมโพชฌงค์ หรือองค์แห่งปัญญาอันเป็นเครื่องตรัสรู้คือ ปีติ ผู้ที่ได้ดวงตาเห็นธรรมต้องมีปีติขั้นต่ำ ขั้นกลาง และขั้นสูงเกิดขึ้น เริ่มจากปีติเล็กน้อยจนถึงปีติซาบซ่านไปทั่วตัวโดยมีความอิมเอบใจขึ้นชมยินดีเป็นลักษณะ ความเพียรในการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ ไม่ขาด ไม่หยุด ทำให้รู้แจ้งในปัจจุบัน เห็นรูปนาม “เห็นพระไตรลักษณ์จนเกิดปีติในที่สุด”^{๑๓๙}

ดังเช่น พระปธานิยเถระ^{๑๔๐} มีงูพิษมากัดท่านซึ่งนั่งฟังธรรมเรื่องอริยวงศ์ในวิหารที่เจริญสมณธรรม ท่านรู้ว่าถูกงูกัดแต่จิตไม่หวั่นไหวนั่งฟังธรรมต่อไปจนร่างกายแข็งเพราะพิษงู ท่านได้พิจารณาศีลอันบริสุทธิ์ตั้งแต่บวชมาจนเกิดปีติ เห็นปัจจุบันธรรม รูปนาม พระไตรลักษณ์ จนบรรลุในพระนิพพานสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ดับขันธแล้วเข้าสู่พระบรินิพพาน

สรุปผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อสังเกตดูธรรมที่เพิ่มพูนจนเต็มบริบูรณ์ในขณะได้บรรลุอรหัตตมรรค เมื่อนั้นบุคคลจึงได้บรรลุถึงพระนิพพานโดยมีเหตุเพิ่มพูนปีติ ๑๑ ประการคือ ๑-๓) ระลึกถึงพระรัตนตรัย ๔) ระลึกถึงศีล ๕) ระลึกถึงการบริจาคทาน ๖) ระลึกถึงเทวดา ๗) ระลึกถึงความสงบจากกิเลส ๘) หลีกเลียงจากคนหยาบกระด้าง ๙) คบหากับคนนุ่มนวล ๑๐) พิจารณาข้อความในพระสูตรที่น่าเลื่อมใส ๑๑) น้อมใจไปเพื่อให้เกิดความปีติปราโมทย์^{๑๔๑}

๒.๓.๕ ความสัมพันธ์ของปีติสัมโพชฌงค์

ปีติสัมโพชฌงค์เกิดจาก ๑) โยนิโสมนสิการ ๒) พหุลีการ มีความสงบภายในเป็นลักษณะ มีความสกัดกั้นความเร่าร้อนกระวนกระวายใจ เป็นหน้าที่ มีความสงบเยือกเย็นของกายและจิต^{๑๔๒} มีหลักการพิจารณาดังนี้

เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ มีในจิตย่อมรู้ชัดว่า ปีติสัมโพชฌงค์ มีในจิต

เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ ไม่มีในจิตย่อมรู้ชัดว่า ปีติสัมโพชฌงค์ ไม่มีในจิต

ปีติสัมโพชฌงค์ยังไม่เกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น

ความเจริญบริบูรณ์ของปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด

ดังพุทธพจน์ว่า

^{๑๓๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) , โพชฌงค์ ๗ ประการ, หน้า ๕๙.

^{๑๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๐.

^{๑๔๑} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) , คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน , หน้า ๙๗-๙๘-๙๙.

^{๑๔๒} พระกัมมภูฐานาจารย์ พระปณฺฑิตาภิวงค์, รู้แจ้งในชาตินี้, หน้า ๒๕๐.

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ทั้งกายทั้งจิตของภิกษุผู้มีใจเกิดปีติระงับได้ ในสมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว.... ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์..... ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุผู้มีกายระงับแล้ว ย่อมมีจิตตั้งมั่น^{๑๔๓}

อันปีติสัมโพชฌงค์เมื่อเจริญดีแล้วย่อมเป็นเหตุให้เกิดปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ หรือองค์แห่งปัญญาอันเป็นเครื่องตรัสรู้คือ ความสงบเจริญขึ้นมาเป็นความสงบทางร่างกายและจิตใจจากการปฏิบัติธรรม อาการสงบเป็นอาการที่ไม่ฟุ้งซ่านจิตใจมีความชุ่มชื้นเยือกเย็น มีสมาธิความตั้งใจ สมบูรณ์ดีมีความปลอดภัยไปส่ง ลักษณะความสงบนี้สามารถกำจัดความกระวนกระวายทางกายและทางใจได้ดีเป็นผลดีมากต่อสุขภาพทางร่างกายและจิตใจตามมา เช่น อัตราเต้นของหัวใจน้อยลง มีการใช้พลังงานของร่างกายลดลง ทำให้ผู้ปฏิบัติเจริญสติเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้ดี

ดังเช่น พระวชิระ^{๑๔๔} เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จไปโปรดปฐมเทศนาธัมมจักกวัตตนสูตรทรงตรัสปลื้มและทำการปฏิบัติธรรมแก่ท่านวชิระ ท่านได้ปฏิบัติธรรมจนได้ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์บรรลุพระโสดาปัตติผล เป็นพระอริยะที่ ๒ ต่อจากพระอัญญาโกณฑัญญะ และได้ขอบรรพชาอุปสมบทในพระวินัย โอกาสต่อมาท่านได้ฟังธรรมอรรถลักษณะสูตรบำเพ็ญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ขึ้นได้สำเร็จเป็นพระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ในที่สุด

สรุปผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อสังเกตดูธรรมที่เพิ่มพูนจนเต็มบริบูรณ์ในขณะได้บรรลุอรหัตตมรรค เมื่อนั้นบุคคลจะบรรลุถึงพระนิพพานได้โดยมีเหตุเพิ่มพูนปัสสัทธิ ๗ ประการคือ ๑) บริโภคอาหารอันประณีต ๒) ได้รับอนุหามิที่สบาย ๓) เสพอิริยาบถที่สบาย ๔) มีความเพียรปกกลางไมยง หรือหย่อนจนเกินไป ๕) หลีกเลียงจากบุคคลผู้มึนเมา ร่าเริง ๖) คบหากับบุคคลผู้มึนเมาสงบเย็น ๗) น้อมใจไปเพื่อให้เกิดปัสสัทธิ^{๑๔๕}

๒.๓.๖ ความสัมพันธ์ของสมาธิสัมโพชฌงค์

สมาธิสัมโพชฌงค์เกิดจาก ๑) โยนิโสมนสิการ ๒) พหุสิกการ แน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่านและจดจ่อกับอารมณ์ สงบนิ่งอยู่ รวมจิตเข้าด้วยกัน ควบคุมเจตสิกไม่กระจาย สงบสันติสุข^{๑๔๖} มีหลักพิจารณาว่า

^{๑๔๓} ม.ญ. (บาลี) ๑๔/๑๕๑/๑๙๔, ม.ญ. (ไทย) ๑๔/๑๕๑/๑๙๔.

^{๑๔๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) , โพชฌงค์ ๗ ประการ, หน้า ๗๐.

^{๑๔๕} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) , คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๙๘๕-๙๘๙.

^{๑๔๖} พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณิศาภิวงค์, รู้แจ้งในชาตินี้, หน้า ๒๕๐.

เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ มีในจิตย่อมรู้ชัดว่า สมาธิสัมโพชฌงค์มีภายในจิต
 เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ ไม่มีในจิตย่อมรู้ชัดว่า สมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีในจิต
 ความที่สมาธิสัมโพชฌงค์ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
 ความเจริญบริบูรณ์ของสมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด
 ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายระงับแล้ว มีความสุขยอมตั้งมั่น ในสมัยนั้น
 สมาธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว.....สมาธิสัมโพชฌงค์ยอมถึงความเจริญ และ
 ความบริบูรณ์แก่ภิกษุนั้น ภิกษุนั้นยอมเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี

อันปัสสัทธิสัมโพชฌงค์เมื่อเจริญดีแล้วยอมเป็นเหตุให้เกิดสมาธิสัมโพชฌงค์ หรือองค์
 แห่งปัญญาอันเป็นเครื่องตรัสรู้คือ สมาธิ การทรงจิตโดยชอบรักษาจิตเป็นกำลังทำให้ใจกล้าหาญ
 ในขณะที่เจริญธรรมเพื่อขจัดโลภะ โทสะ โมหะ สมาธิเปรียบดังวงล้อธรรมนำผู้ปฏิบัติธรรมตรงไปสู่ที่
 หมายถึง มรรค ผล นิพพาน เมื่อมีสมาธิแล้วความฟุ้งซ่านยอมหมดไป ไม่กระสับกระส่าย ไม่
 กระวนกระวาย มีความสงบอยู่กับพระไตรลักษณ์ “สมาธิจะเกิดได้ต้องมีความสุขกายสบายใจก่อน
 เมื่อร่างกายเป็นสุขดีแล้ว สมาธิยอมเกิดขึ้นได้ง่ายและเร็ว”^{๑๔๗}

ดังเช่น พระยสกุลบุดร^{๑๔๘} บุตรเศรษฐีในเมืองพาราณสีได้เห็นบิรารอนอนหลับมีอาการ
 ดุจชากศพ เกิดความสลดใจเป็นผู้ไกลจากความยินดีในกามจึงเดินทางออกจากเรือนไปและได้ฟัง
 ธรรมเทศนาอนุปปพิทกคาและอริยสัจจ ๔ จากพระพุทธองค์ได้ปฏิบัติธรรมบำเพ็ญสมาธิสัม
 โพชฌงค์จนได้บรรลุพระอรหันต์

สรุปผู้ปฏิบัติเมื่อสังเกตดูธรรมที่เพิ่มพูนจนเต็มบริบูรณ์ในขณะได้บรรลุอรหัตตมรรค
 เมื่อนั้นบุคคลจะได้บรรลุพระนิพพานได้โดยมีเหตุเพิ่มพูนสมาธิ ๑๑ ประการคือ ๑) ขำระร่างกาย
 ให้สะอาด ๒) ปรับอินทรีย์ ๕ ให้สม่าเสมอ ๓) ฉลาดในอารมณ์กรรมฐาน ๔) ข่มจิตที่ฟุ้งเกินไป ๕)
 ประคองจิตที่ทอดย ๖) ยกจิตที่หดหู่ให้ว่าเริง ๗) วางเฉยในจิตที่สม่าเสมอกัน ๘) หลีกเลี้ยงผู้ไม่มี
 สมาธิ ๙) คบหาผู้มีสมาธิ ๑๐) พิจารณาตามและวิโมกข์ ๑๑) น้อมใจเพื่อให้เกิดสมาธิ^{๑๔๙}

๒.๓.๗ ความสัมพันธ์ของอุเบกขาสัมโพชฌงค์

อุเบกขาสัมโพชฌงค์เกิดจาก ๑) โยนิโสมนสิการ ๒) พหุลีการ มีสภาวะจิตเสมอกัน ไม่มี
 สภาวะใดครอบงำสภาวะอื่น มีอินทรีย์สมดุลมีการเดิมในส่วนที่ขาดลดในส่วนที่เกินประคองจิตไว้

^{๑๔๗} พระธรรมธีรราชฆาณนี (โชดก ญาณสิทธิ) , โพชฌงค์ ๗ ประการ, หน้า ๗๗.

^{๑๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓.

^{๑๔๙} พระธรรมธีรราชฆาณนี (โชดก ญาณสิทธิ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๙๙๓-๖.

ไม่ให้สุดโต่งมีสภาวะที่สบายและเป็นกลางวางเฉยอยู่^{๑๕๐} มีหลักการพิจารณาคือ

เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีในจิตย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีในจิต

เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ ไม่มีในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ไม่มีในจิต

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น

ความเจริญบริบูรณ์ของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด

ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉย จิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี ในสมัยนั้น

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว.....อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความ

บริบูรณ์แก่ภิกษุ

อันสมาธิสัมโพชฌงค์เมื่อเจริญดีแล้วย่อมเป็นเหตุให้เกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์ หรือองค์
แห่งปัญญาอันเป็นเครื่องตรัสรู้คือ อุเบกขา ความวางเฉยในรูปนาม ละความกลัว ความความยินดี
ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีสติสัมปชัญญะอยู่กับความวางเฉยพิจารณารูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตามี
ความเป็นสมาธิตั้งมั่นได้นาน พิจารณาพระไตรลักษณ์ได้อย่างละเอียด “ปฏิบัติธรรมได้ต่ออย่าง
เนืองยาวนานทำให้ศีล สมาธิ ปัญญาแก่กล้าขึ้นเป็นลำดับ”^{๑๕๑}

ดังเช่น พระราหุล^{๑๕๒} เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จมาโปรดญาติภิกษุภิกษุภิกษุภิกษุภิกษุภิกษุภิกษุภิกษุ
ได้ให้ราหุลกุมารมาทูลขอราชสมบัติที่ควรได้ พระพุทธองค์ได้ให้พระสาโลบุตรบวชราหุลกุมารเป็น
สามเณร ครั้นเมื่ออายุครบแล้วได้บวชเป็นภิกษุได้ฟังธรรมเทศนาราหุลโหวาทสูตรและพระธรรมอื่น ๆ
ได้ปฏิบัติอุเบกขาสัมโพชฌงค์ในรูปนามพร้อมกับสติสัมปชัญญะอยู่เนือง ๆ จนได้บรรลุพระอรหันต์

สรุปผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อสังเกตดูธรรมที่เพิ่มพูนจนเต็มบริบูรณ์ในขณะได้บรรลุ
อรหัตตมรรค เมื่อนั้นบุคคลจะได้บรรลุพระนิพพานโดยมีเหตุเพิ่มพูนอุเบกขา ๕ ประการคือ ๑) วาง
เฉยในบุคคล ๒) วางเฉยในสิ่งของ ๓) หลีกเลียงจากผู้ที่ยึดติดผูกพันในบุคคลสิ่งของ ๔) คบหากับ
ผู้ไม่ยึดติดผูกพันในบุคคลสิ่งของ ๕) น้อมใจเพื่อให้เกิดความวางเฉย^{๑๕๓}

^{๑๕๐} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๙๖๒-๙๗๑.

^{๑๕๑} พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) , โพชฌงค์ ๗ ประการ, หน้า ๙๔.

^{๑๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๗.

^{๑๕๓} คุรยละเอียดใน พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) , คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน,

๒.๓.๘ ความต่อเนื่องของอานาปานสติและโพชฌงค์^{๑๕๔}

๒.๓.๘.๑ การเกิดขึ้นของโพชฌงค์

ความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์เป็นผลต่อเนื่องมาจากการที่ผู้ปฏิบัติเจริญอานาปานสติ ถัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้อุทฺทยัพพญาณ (อุทฺยะ กับ วฺยะ กับ ญาณแปลว่า ปัญญาเห็นความเกิดขึ้นและการแปรไปของรูปนามคือ ญาณที่เกิดด้วยอำนาจการพิจารณาความเกิดขึ้นและความดับสังขารทั้งหลายอันเป็นญาณที่ ๔ ในญาณ ๑๖ อุทฺทยัพพญาณนี้เป็นจุดเริ่มต้นของโพชฌงค์ ๗ ประการโดยการเกิดขึ้นของโพชฌงค์มี ๒ ประการคือ

๑) โพชฌงค์ก่อนเรียกว่า ตรุณอุทฺทยัพพญาณ

วิปัสสนาขั้นต้นที่มีสภาพอ่อนอยู่ด้วยอำนาจของนิกันติซึ่งเป็นวิปัสสนูปกิเลสคือ เป็นสภาพที่มีไข้ทาง

๒) โพชฌงค์แก่เรียกว่า พลวอุทฺทยัพพญาณ

ผู้ปฏิบัติเมื่อมีอินทรีย์ ๕ แก่กล้าก้าวข้ามวิปัสสนูปกิเลสอันเป็นเหตุความเคঁร่าหมองของวิปัสสนาได้เรียกว่า มัคคะ อันเป็นสภาพที่ดำเนินไปสู่มรรค ผล นิพพาน นับตั้งแต่ญาณที่ ๕ ไปจนถึงญาณ ๑๖ ทำให้เป็นผู้มีศรัทธาไม่หวั่นไหว

สรุปโพชฌงค์เริ่มจากการมีสติเห็นความแปรปรวนของปัจจุบันธรรมตามความเป็นจริง อยู่ในทุกขณะอันเป็นปัญญาที่สามารถเห็นความเกิดขึ้นของรูปนามที่เรียกว่า อุทฺยะ เห็นความแปรปรวนของรูปนามที่เรียกว่า วฺยะ ลักษณะโพชฌงค์ทั้ง ๒ นี้คือ จุดกำเนิดของโพชฌงค์

๒.๓.๘.๒ การเกิดขึ้นและดับไปของโพชฌงค์

การเกิดขึ้นและดับไปของโพชฌงค์แปรไปตามปัจจุบันขณะ ถ้าปัจจุบันธรรมใดชัด การเกิดดับของโพชฌงค์ก็อยู่ตรงนั้น อุปมาเหมือนเสียงพิณคือ ก่อนที่จะเกิดเสียงขึ้นก็ไม่ได้มีเสียงมาก่อน เมื่อเกิดเสียงขึ้นก็ไม่ได้มาจากที่อื่น เสียงก็ดับไปก็ไม่ได้ไปสู่ที่ใด เสียงพิณไม่ได้มีอยู่ก่อนดีแต่เพราะอาศัยพิณและความพยายามในการบรรเลง เสียงพิณจึงปรากฏขึ้น ฉะนั้น ธรรมทั้งหลายคือ โพชฌงค์ที่ไม่เกิดก็เกิดขึ้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับสลายไป ฉะนั้น

สรุป ลักษณะการเกิดดับของโพชฌงค์ในขั้นนี้ ๕ มีลักษณะต่าง ๆ คือ

๑) เห็นการเกิดของรูปขันธ์ ๕ ลักษณะคือ เห็นรูปขันธ์เกิดเพราะอวิชชาเกิด เพราะตัณหาเกิด เพราะกรรมเกิด เพราะอาหารเกิด เพราะเห็นลักษณะของความเกิด

^{๑๕๔} ดูรายละเอียดใน ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติภาควิชาลัย, **วิปัสสนากรรมฐาน**, (ม.ป.ท. : ม.ป.ป.), หน้า ๑๑๐ - ๑๒๕.

๒) เห็นการดับของรูปขันธ์ ๕ ลักษณะคือ เห็นรูปขันธ์ดับเพราะอวิชชาดับเพราะ ตัณหาดับ ดับเพราะกรรมดับ เพราะอาหารดับ เพราะเห็นลักษณะของความแปรปรวน

๓) เห็นการเกิดของเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์อย่างละ ๕ ลักษณะคือ เห็น เวทนาขันธ์เกิด สัญญาขันธ์เกิด สังขารขันธ์เกิด เพราะอวิชชาเกิด เพราะตัณหาเกิด เพราะกรรม เกิด เพราะผัสสะเกิด เพราะเห็นลักษณะแห่งความเกิด

๔) เห็นการดับของเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์อย่างละ ๕ ลักษณะคือ เห็น เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ เพราะอวิชชาดับ เพราะตัณหาดับ เพราะกรรมดับ เพราะ ผัสสะดับ เพราะเห็นลักษณะของความแปรปรวน

๕) เห็นการเกิดของวิญญาณขันธ์ ๕ ลักษณะคือ เห็นวิญญาณขันธ์เกิด เพราะอวิชชา เกิด เพราะตัณหาเกิด เพราะกรรมเกิด เพราะรูปนามเกิด เพราะเห็นลักษณะแห่งความเกิด

๖) เห็นการดับของวิญญาณขันธ์ ๕ ลักษณะคือ เห็นวิญญาณขันธ์ดับ เพราะอวิชชา ดับ เพราะตัณหาดับ เพราะกรรมดับ เพราะรูปนามดับ เพราะเห็นลักษณะของความแปรปรวน

สรุปเมื่อสติพิจารณาธรรมเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ จะเกิดความเชี่ยวชาญในการ พิจารณา ความสัมพันธ์ต่อเนื่องระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ก็จะมีถึงความถึงพร้อมขึ้นเรื่อย ๆ

๒.๓.๘.๓ เมื่ออริยสัจ ๔ เกิดขึ้น โพชฌงค์จะเกิดขึ้น

การเห็นการเกิดขึ้นโดยสมุทยสัจปรากฏเพราะรู้ถึงปัจจัยที่ทำให้เกิด การเห็นความ เกิดขึ้นโดยทุกขสัจปรากฏเพราะรู้ว่าความเกิดดับเป็นทุกข์ ทุกขสัจปรากฏ การเห็นความดับไปโดย ปัจจัย นิโรธสัจปรากฏ เพราะรู้ว่าธรรมทั้งหลายไม่เกิดเพราะไม่มีปัจจัย การเห็นการเกิดขึ้นและดับ ไปโดยปัจจัยขณะขาดความพัวพันใฝ่ในการเกิดขึ้นและดับไปอันเป็นมรรคสัจฝ่ายโลกียะ

๒.๓.๘.๔ เมื่อปฏิจจนุปบาทเกิดขึ้น โพชฌงค์จะเกิดขึ้น

ฝ่ายอนุโลมเมื่อเห็นการเกิดขึ้นโดยปัจจัยเพราะรู้ว่า เมื่อสิ่งนี้มีอยู่ สิ่งนี้จึงมี ฝ่ายปฏิโลม เมื่อเห็นการดับไปโดยปัจจัยเพราะรู้ว่า เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ การเห็นการเกิดขึ้นโดยปัจจัย และ รู้ถึงความไม่ขาดสายและสืบเนื่องของเหตุและผล ทำให้ละอรรถปฏิจจนุปบาทได้คือ เอกัตตนิย (นัยแห่ง ความเป็นอันเดียวกัน) การเห็นการเกิดขึ้นโดยขณะและรู้ถึงความเกิดขึ้นของสังขารใหม่ทำให้ ละสัสสตปฏิจจนุปบาทได้คือ นานัตตนิย (นัยแห่งความต่างกัน) การเห็นการเกิดขึ้นและดับไปโดยปัจจัยรู้ ว่าธรรมทั้งหลายไม่ได้เป็นไปตามอำนาจใครและรู้ถึงผลที่เกิดขึ้นตามปัจจัยได้

จากเนื้อหาดังกล่าวสรุปได้ว่าการเกิดขึ้นของโพชฌงค์มี ๓ ลักษณะคือ

๑) การเห็นการเกิดขึ้นโดยปัจจัย รู้ว่าธรรมทั้งหลายเป็นไปต่อเนื่องด้วยปัจจัย ปราศจากผู้กระทำเรียกว่า **อนัตตลักษณะ**

๒) การเห็นการเกิดขึ้น ดับไปโดยขณะ รู้ถึงความมีแล้วไม่มี รู้ความว่างเปล่าในเบื้องต้นและในที่สุดเรียกว่า **อนิจจลักษณะ**

๓) การรู้ถึงความเบียดเบียนเฉพาะหน้าด้วยการเกิดขึ้น ดับไป สภาวะลักษณะของรูปธรรมนามธรรมที่เกิดขึ้นและดับไปเด่นชัด การปรุงแต่งที่กำลังเกิดอยู่ปรากฏชัด เพราะรู้ว่า ไม่มี ความดับไปในขณะที่กำลังเกิดขึ้น รู้ว่าไม่มีความเกิดขึ้นในขณะที่กำลังดับเรียกว่า **ทุกขลักษณะ**

๒.๓.๙ สรุปความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์

ความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์คือ โพชฌงค์ที่เกิดขึ้นในอานาปานสติหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานจากการเจริญภาวนาขั้นที่ ๕ หรือ รูปและนาม รูปคือ กาย นามคือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นามมี ๒ คือ จิตและเจตสิก จิตคือ วิญญาณ หรือใจ เจตสิกคือ เวทนาเจตสิก สัญญาเจตสิก และสังขารเจตสิก ๕๐ มีปัญญาเจตสิกเป็นที่สุด

โพชฌงค์ ๗ มีความสัมพันธ์กับอานาปานสติประกอบอยู่ในกุศลจิต โพชฌงค์คือ การกำหนดรู้บัญญัติธรรมในรูปนามส่งผลให้เกิดปัญญาคือ เห็นแจ้งกองสังขารว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และเห็นการละขาดจากกองสังขารได้ ด้วยเหตุนี้ อานาปานสติจึงมีความสัมพันธ์กับโพชฌงค์ในการกำหนดรู้สภาวะธรรมที่สามารถนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ โพชฌงค์มีอานาปานสติมีเป็นบาทฐานคือ กลุ่มของเจตสิก ๗ ประการ คือความระลึกถึงรูปนาม (สติเจตสิก) ความใคร่ครวญด้วยปัญญาในการพิจารณาไตรลักษณ์ (ธัมมวิจยะ หรือปัญญาเจตสิก) ความเพียรทางกายและจิต (วิริยเจตสิก) ความเอิบอิมในธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล (ปีติเจตสิก) ความสงบระงับแห่งรูปนาม (กายปััสสทธิเจตสิก จิตตปััสสทธิเจตสิก) ความตั้งมั่นในจิต (สมาธิ หรือ เอกัคคตาเจตสิก) และความเป็นกลางไม่ยินดียินร้าย (อุเบกขา หรือตตมัมชฌัตตตาเจตสิก) อันเป็นเครื่องช่วยในการตรัสรู้ อริยสัจ ๔ เกิดความหลุดพ้นจากรูปนามด้วยปัญญาที่จะนำไปสู่มรรค ผล นิพพาน ดังพุทธวจนะ “โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมเป็นใหญ่ไปบุลยในธรรมทั้งหลาย”^{๑๕๕}

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจการทดลองเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ของนักบิณฑณะบิณฑณะซึ่งเป็นการทดลองด้านการบิณฑณะที่มีการปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือทดลองสำคัญในการหาความสัมพันธ์ดังกล่าวโดยมีเนื้อหาการทดลองอยู่ในบทต่อไป

^{๑๕๕} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๖/๕๘๓, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๖/๕๘๓.

บทที่ ๓

การวิจัยเชิงทดลอง

ความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ทางการบินวิถีพุทธ (Aviation Research in Buddhist's Way) ที่ได้รับการอนุญาตและความสนับสนุนจากกัปตันปรีชา สุทธิคำ (หัวหน้านักบินเครื่องบินแบบโบอิง ๗๗๗ OS-777 ในช่วงปี ค.ศ.๒๐๑๐) และกัปตันพรพจน์ สุขสงวน (หัวหน้านักบินเครื่องบินแบบโบอิง ๗๗๗ OS-777 ในช่วงปี ค.ศ.๒๐๑๑) โดยมีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

๓.๑ ประชากร (Population)

ประชากรคือ นักบินผู้ช่วยเครื่องบินแบบโบอิง ๗๗๗-๒๐๐, ๗๗๗-๒๐๐ ER, ๗๗๗-๓๐๐ และ ๗๗๗-๓๐๐ ER ของบริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) จำนวน ๒๕๘ นาย

๓.๒ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (Sample Size)

กลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้หลักเกณฑ์ในการกำหนดขนาดตัวอย่างสำหรับการประมาณค่าสัดส่วน เมื่อเลือกตัวอย่างแบบไม่ใส่คืน (Without replacement)^๑

$$n = \frac{NZ^2pq}{NE^2 + Z^2pq}$$

โดยที่ N = จำนวนประชากร = ๒๕๘

Z = ค่าปกติมาตรฐานที่ได้จากตารางการแจกแจงแบบปกติ ขึ้นอยู่กับระดับความเชื่อมั่นที่กำหนด ซึ่งในที่นี้ กำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ ๙๕ (Level of Confidence = 95)

หมายถึง $\alpha = 0.05$ หรือ $1 - \alpha/2 = 0.975$ ทำให้ได้ค่า $Z = Z_{0.975} = 1.96$

^๑ See Details In Yamane Taro, *The Elementary Sampling Theory*, (USA : Prentice Hall Inc.,1967), pp. 98-99.

$p =$ สัดส่วนประชากรของลักษณะที่สนใจ $= 0.5$ ซึ่งเป็นค่าสูงสุดเมื่อ $p = 0.5$ และ $q = 1 - p = 0.5$

$E =$ ความคลาดเคลื่อนในการประมาณสัดส่วนประชากร (p) หรือ Precision ซึ่งกำหนดให้ความคลาดเคลื่อนไม่เกินร้อยละ ๑๐ ดังนั้น $E = 0.10$

ทั้งนี้ ประชากรนักบินผู้ช่วยมีจำนวนทั้งหมด ๒๕๘ คน จะได้จำนวนตัวอย่างเท่ากับ

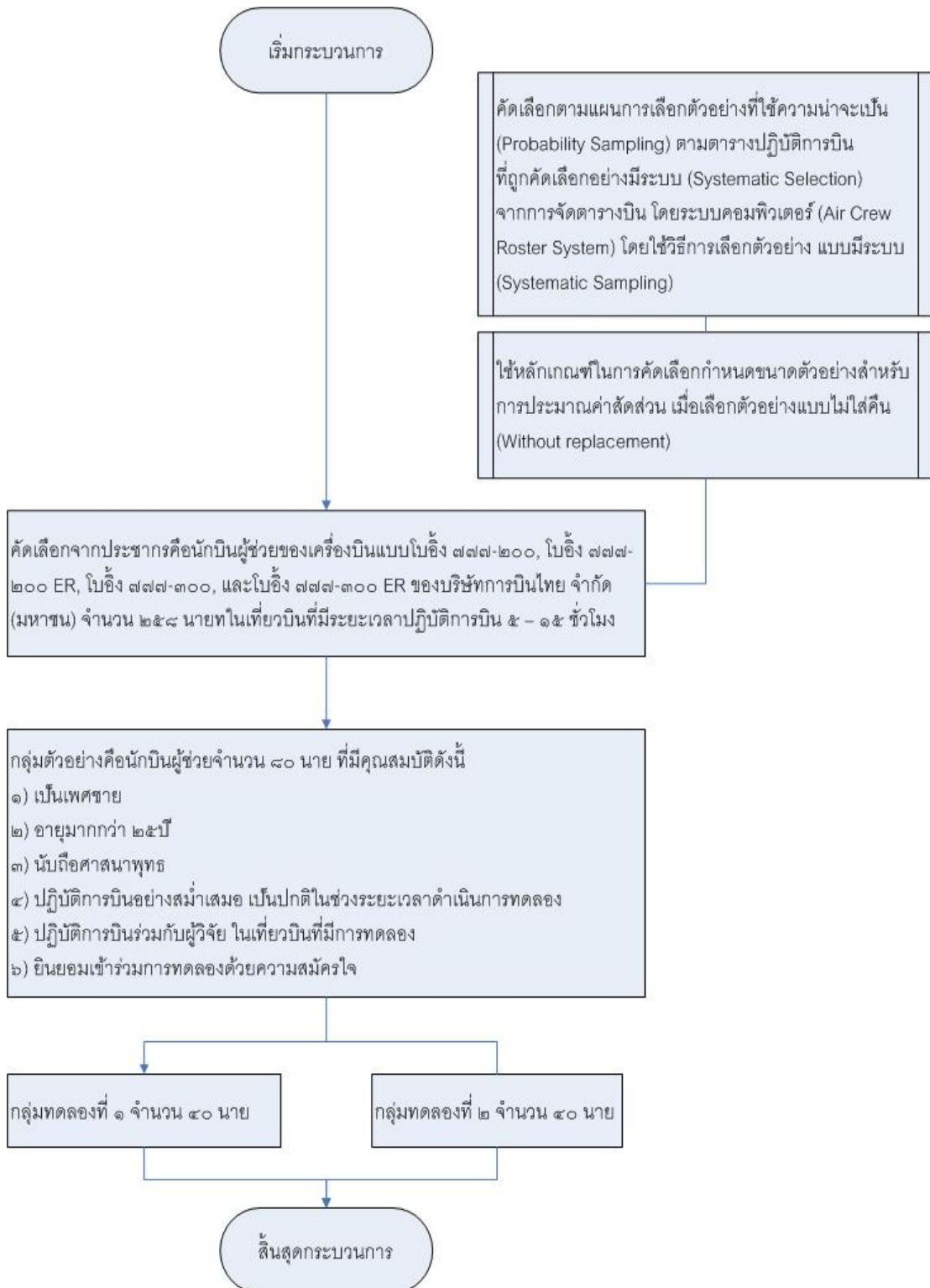
$$n = \frac{(258)(0.5)^2(0.5)(0.5)}{(0.10)^2 + (0.5)^2(0.5)(0.5)} = 70$$

ดังนั้น จำนวนตัวอย่าง (Sample Size) จะต้องไม่น้อยกว่า ๗๐ นาย โดยผู้วิจัยใช้จำนวนตัวอย่างทั้งหมดคือ นักบินผู้ช่วยจำนวน ๘๐ นาย แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มคือ ๑) กลุ่มที่ ๑ อาณาปนสติจำนวน ๔๐ นาย และกลุ่มที่ ๒ โพชนก จำนวน ๔๐ นาย

๓.๓ วิธีการสุ่มตัวอย่าง (Sampling Process)

กลุ่มตัวอย่างคือ นักบินผู้ช่วยที่มีตารางปฏิบัติการบินที่ถูกคัดเลือกอย่างมีระบบ (Systematic Selection) จากการจัดตารางบินโดยระบบคอมพิวเตอร์ (Air Crew Roster System) ในเที่ยวบินที่ปฏิบัติการบินร่วมกับผู้วิจัยจึงเป็นแผนการเลือกตัวอย่างที่ใช้ความน่าจะเป็น (Probability Sampling) โดยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic Sampling) และมีคุณสมบัติดังนี้

- ๑) เพศชาย
- ๒) อายุมากกว่า ๒๕ ปี
- ๓) นักร้องศาสนาพุทธ
- ๔) ปฏิบัติการบินอย่างสม่ำเสมอเป็นปกติในช่วงระยะเวลาที่ดำเนินการทดลอง
- ๕) ปฏิบัติการบินร่วมกับผู้วิจัยในเที่ยวบินที่มีการทดลอง
- ๖) ยินยอมเข้าร่วมการทดลองด้วยความสมัครใจ



ภาพที่ ๑ กระบวนการคัดเลือกกลุ่มทดลอง

List of Crews on Flight

Flight Number : TG 0930 Local Date : 27AUG11 Sector : BKK - CDG
 Dep. DT TM : 27AUG/00:35 Arv. DT TM : 27AUG/07:15 Route : BKK - CDG
 PAX : 6(7) F 22(29) C 275(274) Y A/C Type : 77J Tail : HSTKJ

Staff No.	First Name	Last Name	Rank	Acting Rank	POS Fly	Duty Code	RT. Flight	RT. Date	
20824	KAMOL	KANCHANASIT		FC	FC	FCS	FLY	0931	28Aug11
33863	CHUMLERK	UDOMMONGKOLKUL		FP	FP	FPR	FLY	0931	28Aug11
38015	KRISDA	PHOTIGANIT		FP	FP	FP	FLY	0931	28Aug11
39836	PAWIN	TECHAWIBOONWONG		FP	FP	FP	FLY	0931	28Aug11

ภาพที่ ๒ ตัวอย่างตารางปฏิบัติการบินที่จัดโดยระบบคอมพิวเตอร์

๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๔.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ ผู้วิจัยได้จัดทำคู่มืออานาปานสติให้กับนักบินผู้ช่วยกลุ่มที่ ๑ และคู่มือโพชฌงค์ให้กับนักบินผู้ช่วยกลุ่มที่ ๒ ก่อนปฏิบัติการบินร่อนลง

๑) คู่มือปฏิบัติอานาปานสติ

คู่มืออานาปานสติเป็นการปฏิบัติอานาปานสติที่ผู้วิจัยนำมาเป็นเครื่องมือทดลองกับกลุ่มที่ ๑ โดยศึกษาจากเอกสาร หลักธรรม ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งได้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนาพบว่า การปฏิบัติอานาปานสติตามแนวทางพุทธทาสภิกขุ มีความเหมาะสมต่อการทดลองเนื่องจากเป็นวิธีปฏิบัติที่สะดวกและเป็นแนวทางเดียวกับพระพุทธรองค์

๒) คู่มือสวดมนต์โพชฌงค์

คู่มือโพชฌงค์เป็นบทสวดมนต์ที่นำมาเป็นเครื่องมือทดลองกับกลุ่มที่ ๒ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร หลักธรรม ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งได้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนาพบว่า บทสวดมนต์ในคู่มือโพชฌงค์ที่มีความเหมาะสมต่อการทดลองคือ ชุดสวดมนต์ทำวัตรเช้าที่มีการจัดเป็นหมวดหมู่ และคุ้นเคยดี ทำให้การสวดมนต์ง่ายขึ้น นอกจากนี้บทสวดมนต์หลักในการทดลองคือ บทสวดโพชฌงค์ก็มีความเหมาะสมต่อการทดลองอย่างยิ่งด้านการบำรุงร่างกายและจิตใจ บทสวดมนต์ในการทดลองประกอบด้วย ๑) บทบูชาพระรัตนตรัย ๒) กราบพระรัตนตรัย ๓)

ขอขมาพระรัตนตรัย ๔) นมัสการพระรัตนตรัย ๕) ไตรสรณคัมภ์ ๖) ถวายพรพระ (อิติปิโสฯ) ๗)

บทสวดโพชฌงค์ ๘) แผ่เมตตาแก่ตนเอง แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ แผ่ส่วนกุศล

คู่มือทั้งสองได้รับคำแนะนำและตรวจสอบประสิทธิภาพจากผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนาและผู้เชี่ยวชาญการปฏิบัติธรรมดังนี้

- ๑) ดอกเตอร์พระมหาพิรุฑู วิฑูโร พระวิปัสสนาจารย์พิเศษ คณะ ๕ วัดมหาธาตุ
- ๒) พระครูมงคลคีลฉัตร พระวิปัสสนาจารย์ คณะ ๕ วัดมหาธาตุ
- ๓) พระครูวิมลธรรมรังสี พระวิปัสสนาจารย์ คณะ ๕ วัดมหาธาตุ
- ๔) พระครูใบฎีกาสุพัฒน์ โกสโล พระวิปัสสนาจารย์ คณะ ๕ วัดมหาธาตุ
- ๕) พระเถลิง ปิยสีโล พระวิปัสสนาจารย์ คณะ ๕ วัดมหาธาตุ
- ๖) พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสุสี ประธานพระวิปัสสนาจารย์ บัณฑิตวิทยาลัย มหา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทั้งนี้คู่มือทั้งสองยังได้รับการปรึกษาด้านความเหมาะสมต่อการทดลองจากผู้เชี่ยวชาญด้านการบินดังต่อไปนี้

๑) ดอกเตอร์กัปตันศุภโชค สุทธิโชค ครูการบินและการจัดการทรัพยากรการบิน (Flight and Crew Resource Management Instructor) บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน)

๒) ดอกเตอร์สมพล สุวรรณประเสริฐ ผู้เชี่ยวชาญวิชาการการบิน บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน)

๓) ดอกเตอร์วีระศักดิ์ มีสุวรรณ ผู้เชี่ยวชาญวิชาการการบิน บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน)

๔) ดอกเตอร์พนิดา ชื่นชม ครูบริหารทรัพยากรการบิน (Crew Resource Management Instructor) บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) รองคณบดีคณะศิลปศาสตร์ สาขาการจัดการการบิน มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

๕) พลอากาศตรีประจิดต์ ประจักษ์จิตต์ นักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญด้านนินภัยการบิน (Aviation Resource Management Instructor) สำนักงานนินภัยทหารอากาศ กองทัพอากาศ

๖) แพทย์หญิงบุษกร ภมร จิตแพทย์ศาสตร์และครูบริหารทรัพยากรการบิน (Crew Resource Management Instructor) สำนักงานนินภัยทหารอากาศ กองทัพอากาศ

๓.๔.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มได้รับแบบสอบถามประกอบด้วย ๑) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ๒) แบบประเมินมาตรฐาน ๓) แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการทดลองโดยมีรายละเอียดดังนี้

๓.๔.๒.๑ กลุ่มทดลองที่ ๑ อานาปานสติ

๑) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (General Data)

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปในการทดลองประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลด้านสุขภาพ ข้อมูลด้านประวัติการทำงาน และข้อมูลกิจกรรมทางพุทธศาสนา

๒) แบบประเมินมาตรฐาน

๒.๑ แบบประเมินการจัดการภาระงานนาซ่า-ทีแอลเอ็กซ์ (NASA-TLX)^๒

แบบประเมินการจัดการภาระงานนาซ่า-ทีแอลเอ็กซ์ขององค์การบริหารการบินและอวกาศแห่งชาติสหรัฐฯ (NASA / National Aeronautics and Space Administration) มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มศักยภาพการบินและความปลอดภัยในภาระงาน ใช้ในการประเมินศักยภาพการจัดการภาระงานของผู้ดำเนินงานทางอากาศซึ่งการประเมินสามารถหาจุดแข็งและจุดอ่อนในการจัดการภาระงานได้อย่างแม่นยำ (Rating to Pinpoint the Task Performance) แบบประเมินมีความทันสมัย มีความสะดวกต่อผู้ประเมิน ผู้วิจัย และผู้ศึกษาในศักยภาพและการจัดการภาระงานโดยแบ่งหัวข้อย่อยเป็น ๖ ด้านคือ

- ๑) ความต้องการด้านจิตใจ (Mental Demand)
- ๒) ความต้องการด้านร่างกาย (Physical Demand)
- ๓) ความต้องการด้านเวลา (Temporal Demand)
- ๔) ด้านผลสำเร็จของงาน (Performance)
- ๕) ด้านความพยายาม (Effort)
- ๖) ความคับข้องใจ (Frustration)

การประเมินในหัวข้อย่อย (Subscale) ทั้ง ๖ ด้านสามารถจัดประเภทเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ในการจัดการภาระงานออกเป็น ๓ ประเภทคือ

ก) ความสัมพันธ์ด้านภาระงาน (Task Related)

ความสัมพันธ์ด้านภาระงานสามารถศึกษาได้จากความต้องการด้านจิตใจ ความต้องการด้านร่างกาย และความต้องการด้านเวลา (ข้อ ๑ ถึงข้อ ๓)

ข) ความสัมพันธ์ด้านพฤติกรรม (Behavior Related)

ความสัมพันธ์ด้านพฤติกรรมสามารถศึกษาได้จากด้านผลสำเร็จของงานและด้านความพยายามซึ่งแสดงออกถึงลักษณะของพฤติกรรมแต่ละบุคคลโดยตรง (ข้อ ๔ ถึงข้อ ๕)

^๒ Hart S., "NASA - Task Load Index (TLX) : 20 Years Later", Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting Proceedings, Vol. 50 (2006) : 904-908.

ค) ความสัมพันธ์ด้านภายใต้สถานการณ์ (Subject Related)

ความสัมพันธ์ด้านภายใต้สถานการณ์สามารถศึกษาจากด้านความคับข้องใจ (ข้อ ๖) แบบประเมินการจัดการภาระงานนาซ่า ที่แอลเอ็กซ์ เป็นแบบประเมินที่มีการใช้งานและพัฒนาต่อเนื่องเป็นเวลามากกว่า ๒๐ ปีในการศึกษาด้านการบินและการศึกษาที่เกี่ยวข้อง

๒.๒ แบบประเมินความเครียด (Stress Test)

แบบประเมินนี้ออกแบบและพัฒนาโดย กาญจนา วณิชรมณีย์ และ วณิดา ชนินทุยทวงศ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นแบบประเมินที่ใช้ในการวิเคราะห์ความเครียดซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกมีความเครียด ความคับข้องใจ ความท้อแท้ในชีวิต อาการทางกาย จากการถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนเองว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายอันเป็นผลให้ภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเกิดการเปลี่ยนแปลง มีผลทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายด้าน เช่น การใช้กลไกป้องกันตนเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิดและด้านอารมณ์ เพื่อทำให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลงและกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้ง^๓

๓.๔.๒.๒ กลุ่มที่ ๒ โพชนงค์

๑) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (General Data)

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปในการทดลองประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลด้านสุขภาพ ข้อมูลด้านประวัติการทำงาน และข้อมูลกิจกรรมทางพุทธศาสนา

๒) แบบประเมินมาตรฐาน

๒.๑ แบบประเมินโนเท็กซ์ (NOTECHS Behavioral Markers)

แบบประเมินโนเท็กซ์คือ แบบประเมินศักยภาพการบินมุ่งเน้นความสามารถด้านพฤติกรรมการทำงานของผู้ดำเนินงานทางอากาศเกี่ยวข้องกับการบริหารทรัพยากรการบิน (Crew Resource Management) โดยเฉพาะในห้องนักบิน (Cockpit) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการทำงานร่วมกันในส่วนที่ไม่เกี่ยวข้องกับความรู้อันเทคนิค (No Techs) โดยแบ่งหัวข้อออกเป็น ๔ ด้านคือ

- ๑) ความร่วมมือในสื่อสาร (Co-operation in Communication)
- ๒) ภาวะผู้นำและทักษะในการจัดการ (Leadership and Managerial Skills)
- ๓) การตระหนักรู้สถานการณ์ (Situation Awareness)
- ๔) การตัดสินใจ (Decision Making)^๔

^๓ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

^๔ See Details In Safety Regulation Group, CAP 737 Crew Resort Management (CRM) Training, Issue 2, (United Kingdom : Civil Aviation Authority, 2006), pp. 249-256.

แบบประเมินโน้ตเท็กซ์ออกแบบมาเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ศักยภาพนักบินด้านพฤติกรรมการบินโดยหัวข้อทั้ง ๔ เป็นหัวข้อการบินที่เกี่ยวข้องกับการจัดการทรัพยากรการบินในยุคดี ๕

๒.๒ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Test)

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์^๕ คือ รูปแบบความฉลาดทางสังคมประกอบด้วยความสามารถในการรู้อารมณ์ และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ข้อมูลนี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิด การกระทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นความสามารถหลายด้าน ได้แก่ การเร่งเร้าตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความสามารถในการควบคุมความขัดแย้งของตนเอง รอคอยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ไม่สบายต่าง ๆ มีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง ความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้รับการยอมรับว่ามีความสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิตมนุษย์ กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ๓ ประการคือ ๑) ความดี ๒) ความเก่ง ๓) ความสุข

หลังการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลง กลุ่มทดลองทั้งสองจะผ่านการประเมินคือ

๒.๓ แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลง

แบบประเมินมาตรฐานนี้ผู้วิจัยนำมาใช้ประเมินความสามารถการบินตามรูปแบบ (Profile) การบินมาตรฐานและจัดระดับในการลงสนามทั้งหมดเป็น ๕ ระดับคือ ระดับที่ ๑ : ร่อนลงรุนแรง (Firm) ระดับที่ ๒ : มีข้อบกพร่องเล็กน้อย (Deficiency) ระดับที่ ๓ : ได้มาตรฐาน (Standard) ระดับที่ ๔ : ดี (Good) ระดับที่ ๕ : ดีเยี่ยม (Excellent) ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ประเมินด้วยตนเองด้วยวิธีสังเกตการปฏิบัติการบินร่อนลงโดยใช้หลักเกณฑ์การประเมินของครูการบิน (Instructor Pilot) ฝ่ายฝึกอบรมนักบิน บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน)

๓) แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการทดลอง

ผู้วิจัยใช้ในการประเมินผลการทดลองใน ๔ ด้านคือ ๑) ผลที่เกิดขึ้นทางร่างกาย ๒) ผลที่เกิดขึ้นทางจิตใจ ๓) ผลที่เกิดขึ้นกับศักยภาพการบิน ๔) ผลที่เกิดขึ้นหลังปฏิบัติอานาปานสติหรือสวดมนต์โพชฌงค์ ส่วนหนึ่งของแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการทดลองเป็นแบบสอบถามเพื่อเป็นข้อมูลป้อนกลับ (Feedback Data) เพื่อให้การทดลองมีความสมบูรณ์มากขึ้น

^๕ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ออกแบบและพัฒนาโดย กาญจนา วณิชรมณี และวนิดา ชนินทุทวงศ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

๓.๕ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือทดลองแบ่งออกเป็นสอง प्रकारดังนี้

๓.๕.๑ การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

แบบสอบถามทั้งหมดได้จากการศึกษาหนังสือเอกสารวิชาการ ทฤษฎีการบิน และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ได้รับความเห็น คำแนะนำ การตรวจสอบด้านประสิทธิภาพและความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม รวมถึงขั้นตอนการปฏิบัติและดำเนินการใช้แบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญด้านการบินผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม ทั้งสองกลุ่มข้างต้น

๓.๕.๒ การทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability)

การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบประเมินการจัดการภาระงานนาซ่า-ทีแอลเอ็กซ์ แบบประเมินความเครียด แบบประเมินโนเท็กซ์ และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ คำนวณหาความน่าเชื่อถือเป็นรายข้อ (Item Analysis) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาด้วยวิธีการของครอนบัค (Cronbach Alpha Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (r) ดังนี้

๓.๕.๒.๑ แบบประเมินการจัดการภาระงานนาซ่า-ทีแอลเอ็กซ์ $r = 0.897$

๓.๕.๒.๒ แบบประเมินความเครียด (Stress Test) $r = 0.875$

๓.๕.๒.๓ แบบประเมินโนเท็กซ์ (NOTECHS Behavioral Markers) $r = 0.896$

๓.๕.๒.๔ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ Test) $r = 0.767$

๓.๖ ขั้นตอนการทำแบบประเมิน (Procedure)

ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ดำเนินการและควบคุมการทดลองเป็นผู้อธิบายภาพรวมและรายละเอียดของวิธีการทำแบบประเมินแก่ผู้ทดลองทั้งสองกลุ่มโดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ ๑) ระบุภารกิจที่ต้องการศึกษาคือ การปฏิบัติการบินร่อนลง (Define Task)

ขั้นตอนที่ ๒) ผู้ทำแบบประเมินคือผู้ที่ทำหน้าที่ปฏิบัติการบินร่อนลง (Selection)

ขั้นตอนที่ ๓) อธิบายหัวข้อ คำถาม และรายละเอียดวิธีการทำแบบประเมิน (Conduct)

ขั้นตอนที่ ๔) ชักถามแลกเปลี่ยนความเข้าใจในแบบประเมินของผู้ทดลอง (Control)

ขั้นตอนที่ ๕) มอบอุปกรณ์เครื่องเขียนแผ่นรอง (Pinto Board) และแบบประเมินทั้ง ๓ แบบแก่ผู้ทดลองตามช่วงเวลาของการทำแบบประเมินในการทดลอง (Providing)

ขั้นตอนที่ ๖) ตรวจสอบความครบถ้วนของการทำแบบประเมิน (Completing)

๓.๗ การออกแบบการทดลอง (Experimental Research Design)

การออกแบบการทดลองในการวิจัยนี้เป็นไปตามภาพที่ ๕ โดยผู้วิจัยได้ออกแบบการทดลองโดยเป็นผู้ดูแล ดำเนินการ ควบคุมการทดลอง รวมทั้งเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง ปฏิบัติการบินคู่กับกลุ่มทดลอง^๖ คือนักบินผู้ช่วยเครื่องบินแบบโบอิง ๗๗๗ ที่ทำการปฏิบัติอานาปานสติ ๒๐ นาที และกลุ่มสวดมนต์โพชฌงค์ ๑๐ นาทีก่อนการปฏิบัติการบินร่อนลงเพื่อศึกษาผลของพุทธวิธีที่มีต่อการทดลองโดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) ณ ศูนย์ปฏิบัติการฝ่ายการบิน (Operation Center : OPC) สนามบินสุวรรณภูมิ บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) ผู้วิจัยทำการอธิบายภาพรวม ขั้นตอน วิธีการและรายละเอียดของการทดลองแก่กลุ่มตัวอย่าง

๒) กลุ่มทดลองได้รับการอธิบายภาพรวม ขั้นตอน โดยกลุ่มทดลองที่ ๑ ได้รับการอธิบายวิธีการของคู่มืออานาปานสติและ กลุ่มทดลองที่ ๒ ได้รับการอธิบายคู่มือสวดมนต์โพชฌงค์ที่ใช้ในการทดลองก่อนปฏิบัติการบินร่อนลง

๓) กลุ่มทดลองได้รับแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบประเมินในหัวข้อ ๓.๔.๒.๑ ถึง ๓.๔.๒.๒ เพื่อทำแบบประเมินก่อนการทดลอง (Pre-Test) และได้รับการอธิบายขั้นตอนการทำแบบประเมินตามหัวข้อ ๓.๖

๔) กลุ่มทดลองที่ ๑ ปฏิบัติอานาปานสติ ๒๐ นาที ส่วนกลุ่มทดลองที่ ๒ ทำการสวดมนต์โพชฌงค์ ๑๐ นาทีก่อนปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลง

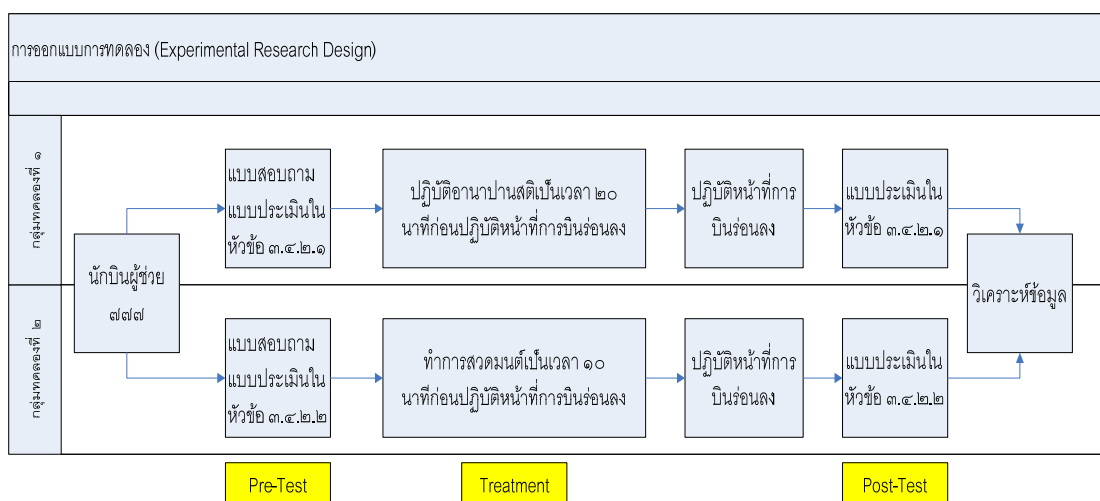
๕) ผู้วิจัยทำการประเมินความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลงของกลุ่มทดลอง

๖) กลุ่มทดลองได้รับแบบประเมินมาตรฐานในหัวข้อ ๓.๔.๒.๑ และ ๓.๔.๒.๒ เพื่อทำแบบประเมินหลังการทดลอง (Post Test) และตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการทดลอง

๗) กลุ่มทดลองทำแบบประเมินความพึงพอใจต่อการทดลองและบรรยายสรุป

๘) ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มทดลองที่ให้ความยินดีร่วมการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบข้อมูลทั้งหมดเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ต่อไป

^๖ ในการปฏิบัติการบินแต่ละเที่ยวบินจะมีนักบิน ๒ คนคือ กัปตันและนักบินผู้ช่วยอยู่ประจำที่นั่ง และจะมีจำนวนนักบินเพิ่มขึ้นเป็น ๓ คนถึง ๔ คนตามจำนวนชั่วโมงบิน หรือช่วงเวลาที่กำหนดไว้ในกฎการบิน.



ภาพที่ ๓ การออกแบบการทดลอง (Experimental Research Design)

๓.๘ เครื่องบินในการทดลอง

เครื่องบินในการทดลองคือ เครื่องบินโบอิง ๗๗๗ บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) ซึ่งประกอบด้วยไปด้วยโบอิง ๗๗๗-๒๐๐ จำนวน ๘ ลำ โบอิง ๗๗๗-๒๐๐ ER จำนวน ๖ ลำ โบอิง ๗๗๗-๓๐๐ จำนวน ๖ ลำ และโบอิง ๗๗๗-๓๐๐ ER จำนวน ๕ ลำ จากจำนวนเครื่องบินทั้งหมด ๘๙ ลำ

เครื่องบินแบบโบอิง ๗๗๗ คือ เครื่องบินระยะไกลแบบลำตัวกว้าง (Long Range Wide Body Aircraft) เป็นเครื่องบินแบบสองเครื่องยนต์ผลิตโดย บริษัทโบอิง สหรัฐอเมริกา บรรทุกผู้โดยสารได้มากกว่า ๓๐๐ ที่นั่ง บินได้ระยะทาง ๙,๖๙๕ กิโลเมตร โบอิง ๗๗๗ เป็นเครื่องบินรุ่นแรกของบริษัทที่มีระบบควบคุมการบินด้วยไฟฟ้า (Fire by Wire) และมีการออกแบบเครื่องบินด้วยคอมพิวเตอร์ทั้งหมด เครื่องบินมีมูลค่าประมาณ ๒๕๐ ถึง ๓๐๐ ล้านดอลลาร์สหรัฐ (USD) สายการบินยูไนเต็ด (United Airlines) เป็นสายการบินแรกๆ ที่เริ่มใช้เพื่อให้บริการผู้โดยสารเมื่อปี ค.ศ. ๑๙๙๕^๗ บริษัทฯ ได้ให้บริการด้วยเครื่องบินแบบโบอิง ๗๗๗ ในเส้นทางการบินภายในประเทศและเส้นทางการบินระหว่างประเทศในทวีปเอเชีย ทวีปยุโรป ทวีปแอฟริกา ทวีปโอเชียเนีย (Oceania) และทวีปอเมริกาเหนือ

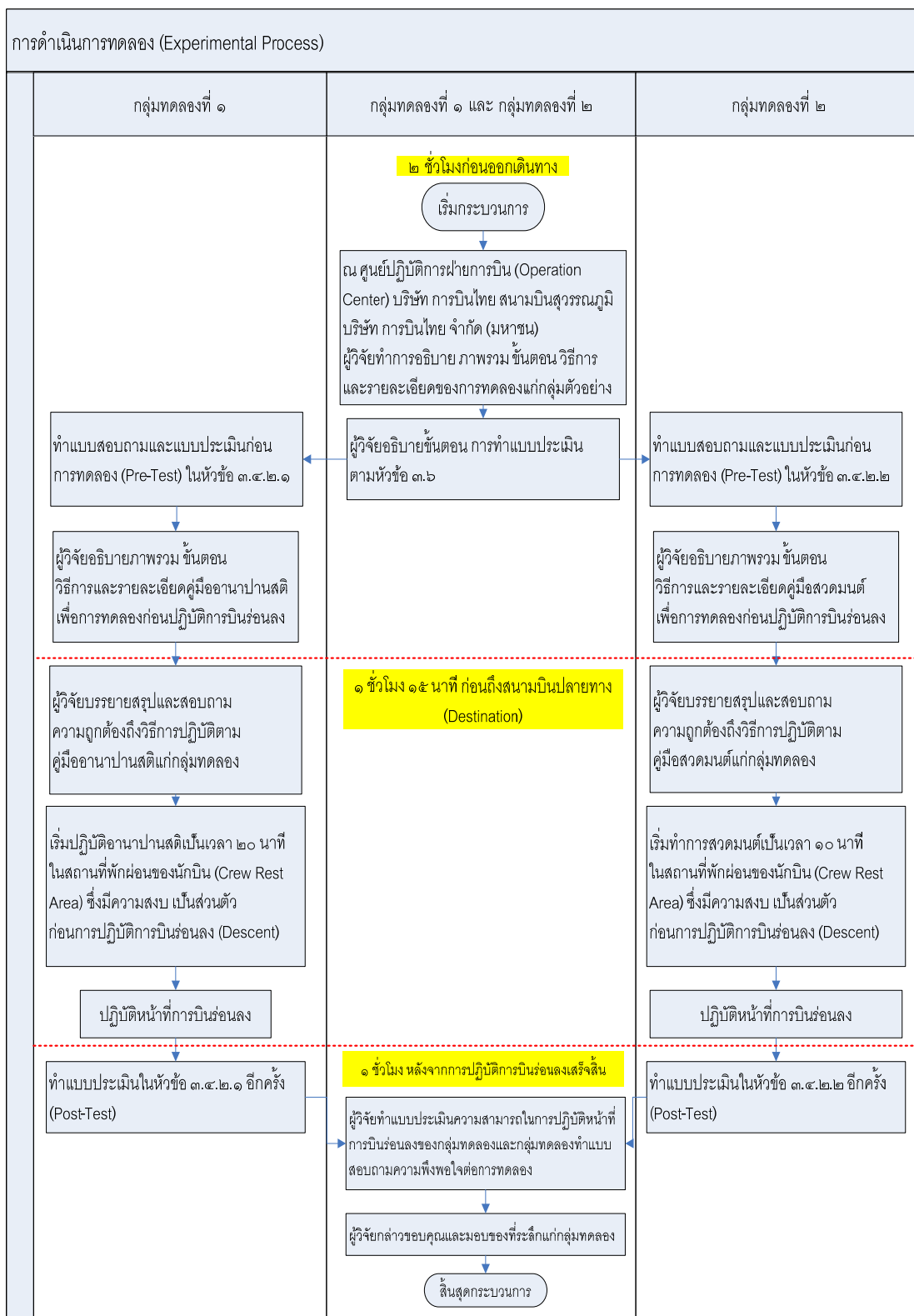
^๗ Wikipedia. Boeing 777. [online]. Source : http://en.wikipedia.org/wiki/Boeing_777/html. [15 June 2011].



ภาพที่ ๔ เครื่องบินแบบโบอิง ๗๗๗

๓.๙ การดำเนินการทดลอง (Experimental Process)

การดำเนินการทดลองในการวิจัยแบ่งเป็น ๓ ช่วงเวลา คือ ๑) ช่วงเตรียมตัวก่อนปฏิบัติการบินนำเครื่องบินขึ้น (Pre-Flight Preparation) ๒) ช่วงปฏิบัติการบิน (Flight Duty) ๓) ช่วงหลังการปฏิบัติการบิน (Post-Flight) ตามภาพที่ ๗ โดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ ๕ การดำเนินการทดลอง

๓.๙.๑ ช่วงเตรียมตัวก่อนปฏิบัติการบินนำเครื่องบินขึ้น (Pre-Flight Preparation)

ในเวลา ๒ ชั่วโมงก่อนเวลาออกเดินทาง (Standard Time Departure Flight) ในเที่ยวบินที่ผู้วิจัยและนักบินผู้ช่วยปฏิบัติการบินร่วมกัน ผู้วิจัยเริ่มการทดลองโดยทำการอธิบายภาพรวม ขั้นตอน วิธีการและรายละเอียดของแบบสอบถาม กลุ่มทดลองที่ ๑ จะได้รับการอธิบายรายละเอียดของการทดลองคู่มืออานาปานสติ และกลุ่มทดลองที่ ๒ จะได้รับการอธิบายคู่มือสวดมนต์ เพื่อการทดลองก่อนปฏิบัติการบินร่อนลง ทั้งนี้ นักบินผู้ช่วยจะได้รับแบบสอบถามในหัวข้อ ๓.๔.๒.๑ ถึง ๓.๔.๒.๒ เพื่อทำแบบสอบถามก่อนการทดลอง (Pre-Test) การดำเนินการช่วงนี้ใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที

ในช่วงเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที ก่อนเวลาออกเดินทางของเที่ยวบิน ผู้วิจัยและนักบินผู้ช่วยจะทำการศึกษาข้อมูลสภาพอากาศและรายละเอียดของสนามบินต่าง ๆ ในเส้นทางการบินจากเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกการบิน (Dispatcher) หรือทำการศึกษาข้อมูลด้วยตนเอง (Self-Briefing) เพื่อเตรียมตัวปฏิบัติการบินและแจ้งปริมาณน้ำมันเชื้อเพลิงที่เหมาะสมในเที่ยวบินนั้น การดำเนินการช่วงนี้ใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที

ในช่วงเวลา ๑ ชั่วโมงก่อนเวลาออกเดินทางของเที่ยวบิน ผู้วิจัย นักบินผู้ช่วยและลูกเรือทั้งหมดจะเดินทางไปถึงเครื่องบิน นักบินผู้ช่วยทำการตรวจดูระบบต่าง ๆ ของเครื่องบิน ตรวจดูความสมบูรณ์ของเครื่องบิน (Aircraft Log) และเส้นทางการบินในระบบคอมพิวเตอร์ (Flight Officer's Checklist and Flight Management Computer) การดำเนินการช่วงนี้ใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที

ในช่วงเวลา ๓๐ นาที ก่อนเวลาออกเดินทางของเที่ยวบิน ผู้วิจัยและนักบินผู้ช่วยได้ตรวจดูความพร้อมทั้งหมดของเครื่องบิน หัวหน้าพนักงานต้อนรับและลูกเรือทั้งหมดตรวจดูความปลอดภัยในเครื่องบิน (Pre-flight Security Check) และเริ่มนำผู้โดยสารสู่ห้องโดยสารเครื่องบิน

ในช่วงเวลา ๒๐ นาที ก่อนเวลาออกเดินทางของเที่ยวบิน ผู้วิจัยและนักบินผู้ช่วยซึ่งทำหน้าที่ปฏิบัติการบินในเที่ยวบิน (Pilot Flying) จะทำการบรรยายสรุปถึงวิธีการบินตั้งแต่เครื่องบินเริ่มออกจากลานจอด การติดเครื่องยนต์ เส้นทางภาคพื้นดินที่นำเครื่องบินสู่ทางวิ่ง เส้นทางบินออกจากสนามบิน วิธีการปฏิบัติในกรณีเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน (Pre-Flight Briefing) รวมทั้งการตรวจรายการและรายละเอียดของน้ำหนักบรรทุกของเครื่องบิน (Aircraft Load Sheet) และทำการตรวจสอบรายการก่อนออกเดินทาง (Pre-Flight Checklist) หลังจากนั้นนักบินผู้ช่วยจะทำการติดต่อขอเส้นทางการบินกับศูนย์ควบคุม (Delivery Control) โดยผู้วิจัยเป็นผู้ยืนยันความถูกต้องของข้อมูลทั้งหมด (Read Back)

เมื่อถึงเวลาเครื่องบินออกเดินทางเที่ยวบิน (Departure Time) การนำผู้โดยสารสู่เครื่องบินและรายการบรรทุกต่าง ๆ เสร็จสิ้นลง นักบินผู้ช่วยจะติดต่อหน่วยควบคุมภาคพื้น (Ground Control) เพื่อทำการลากจูงเครื่องบินจากลานจอด ผู้วิจัยทำการติดเครื่องยนต์ตรวจสอบรายการก่อนเคลื่อนตัวเครื่องบิน (Before Taxi Checklist) จากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องบินไปสู่ทางวิ่งขึ้น ตรวจสอบรายการก่อนเข้าทางวิ่ง (Before Line Up Checklist) เมื่อเครื่องบินได้รับคำอนุญาตให้วิ่งขึ้น (Take Off Clearance) นักบินผู้ช่วยตรวจสอบรายการวิ่งขึ้น (Take Off Checklist) และผู้วิจัยนำเครื่องบินสู่ลานวิ่ง (Runway) ของสนามบินเพื่อเตรียมการวิ่งขึ้นต่อไป

๓.๙.๒ ช่วงเวลาปฏิบัติการบิน (Flight Duty)

ช่วงเวลานี้เริ่มจากเครื่องบินอยู่บนลานวิ่ง ผู้วิจัยทำการเร่งเครื่องยนต์ (Throttle) และมอบการควบคุมแก่นักบินผู้ช่วย (Your Control) ซึ่งเริ่มทำหน้าที่ควบคุมการบิน โดยผู้วิจัยเป็นผู้ตรวจสอบการบิน (Pilot Monitor) และติดต่อกับหน่วยควบคุมการบินต่าง ๆ เมื่อเครื่องบินวิ่งขึ้นสู่อากาศ (Airborne) ผู้วิจัยเก็บฐานล้อและส่วนปีกควบคุมการบิน ผู้วิจัยตรวจสอบรายการหลังการวิ่งขึ้น (After Take Off Checklist) นักบินผู้ช่วยนำเครื่องบินไต่ระดับ (Climbing) จนถึงระยะความสูงที่เครื่องบินทำการบินระดับเดินทาง (Cruising Level) โดยชั่วโมงบินเดินทาง (Flight Time) ของเครื่องบินเริ่มจากเวลาที่เครื่องบินทำการวิ่งขึ้นและลงจอดที่สนามบินปลายทาง

ในช่วงเวลา ๑ ชั่วโมง ๑๕ นาทีก่อนถึงสนามบินปลายทาง (Destination) ผู้วิจัยและนักบินผู้ช่วยเตรียมความพร้อมในการดำเนินการทดลองตามการวิจัยก่อนการบินร่อนลง ผู้วิจัยบรรยายสรุปอานาปานสติ หรือการสวดมนต์โพชฌงค์ สอบถามความถูกต้องถึงวิธีการปฏิบัติตามคู่มือแก่นักบินผู้ช่วยโดยเริ่มทำการปฏิบัติอานาปานสติ ๒๐ นาที หรือสวดมนต์โพชฌงค์เป็นเวลา ๑๐ นาทีในสถานที่พักผ่อนของนักบิน (Crew Rest Area) ซึ่งมีความสงบเป็นส่วนตัวก่อนการปฏิบัติการบินร่อนลง

ในช่วงเวลา ๓๐ นาทีก่อนถึงสนามบินปลายทาง นักบินผู้ช่วยปฏิบัติการบินร่อนลงทำการบรรยายสรุปถึงวิธีการบินร่อนลง (Approach Briefing) ข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ ของวิธีการเดินอากาศ (Navigation) รายละเอียดของสนามบินปลายทาง (Destination Airport) และสนามบินสำรอง (Alternate Airport) และวิธีการปฏิบัติกรณีร่อนลงสนามบินไม่ได้ (Missed Approach Procedure) รวมถึงเส้นทางการออกจากทางวิ่งสู่ลานจอดเครื่องบิน (Parking Bay) จากนั้นจึงตรวจสอบรายการก่อนบินร่อนลง (Descent Checklist)

ในช่วงเวลาประมาณ ๑๕ นาทีก่อนถึงสนามบินปลายทาง นักบินผู้ช่วยตรวจสอบรายการช่วงร่อนลง (Approach Checklist) เมื่อเครื่องบินเข้าใกล้สนามบิน ผู้วิจัยทางฐานล้อและ

ตรวจสอบรายการช่วงลงสนามบิน (Landing Checklist) นักบินผู้ช่วยปฏิบัติการบินลงสนามบินปลายทาง (Landing) เมื่อเครื่องบินลงสู่ทางวิ่ง ลดความเร็วลงมาจนพร้อมที่จะออกจากทางวิ่ง ผู้วิจัยจะเป็นผู้ควบคุมเครื่องบิน (My Control) เพื่อนำเครื่องบินออกจากทางวิ่งต่อไป

นักบินผู้ช่วยตรวจสอบรายการหลังลงสนามบิน (After Landing Checklist) ผู้วิจัยนำเครื่องบินเข้าสู่ลานจอด (Parking Bay) ทำการดับเครื่องยนต์และปิดสัญญาณรัดสายเข็มขัด จากนั้นผู้โดยสารจะเดินทางออกจากเครื่องบิน (Disembarking) นักบินผู้ช่วยกลุ่มตัวอย่างตรวจสอบรายการจอดเครื่องบิน (Parking Checklist) และดูผลงานเอกสารต่าง ๆ เมื่อผู้โดยสารเดินทางออกจากเครื่องบินเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัย นักบินผู้ช่วยและลูกเรือทั้งหมดเดินทางออกจากสนามบินสู่สถานที่พักในต่างประเทศ หรือศูนย์ปฏิบัติฝ่ายการบินสนามบินสุวรรณภูมิ

๓.๙.๓ ช่วงหลังการปฏิบัติการบิน (Post-Flight)

ภายในเวลา ๑ ชั่วโมงหลังจากการปฏิบัติการบิน ผู้วิจัย นักบินผู้ช่วยและลูกเรือทั้งหมดเดินทางสู่สถานที่พักในต่างประเทศ หรือศูนย์ปฏิบัติการฝ่ายการบินสนามบินสุวรรณภูมิ กลุ่มทดลองทำแบบประเมินในหัวข้อ ๓.๔.๒.๑ และ ๓.๔.๒.๒ อีกครั้ง (Post-Test) และแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการทดลอง จากนั้นผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและมอบของที่ระลึกแก่นักบินผู้ช่วย

๓.๑๐ การวิเคราะห์ผลการทดลอง (Data Analysis) และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินในหัวข้อ ๓.๔.๒.๑ ถึง ๓.๔.๒.๒ และแบบประเมินการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลงจะถูกนำไปวิเคราะห์ทางสถิติโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ผู้วิจัยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

๓.๑๐.๑ ค่าสถิติร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าไคสแควร์ (χ^2) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป รวมทั้งวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปในแต่ละด้านว่ามีผลต่อความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลงของกลุ่มตัวอย่างหรือไม่

๓.๑๐.๒ ค่า Wilcoxon signed-rank test ใช้ทดสอบข้อมูลเชิงปริมาณชนิดต่อเนื่องที่เกี่ยวกับการแจกแจงของข้อมูล ๒ ชุดที่สัมพันธ์กัน (Two-Related-Samples Tests) และเป็นแบบไม่ใช้พารามิเตอร์ (Non-Parametric) ที่หาค่าผลต่างระหว่างค่าของตัวแปรแต่ละคู่ แต่จะพิจารณาเครื่องหมายและผลต่างว่ามากน้อยเพียงใด ใช้สำหรับวิเคราะห์ความแตกต่างของข้อมูล Pre-Test และ Post-Test ของกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยนี้ใช้ค่า Wilcoxon signed-rank test กับแบบประเมินการจัดการภาระงานนาซ่า-ทีแอลเอ็กซ์ แบบประเมินความเครียด แบบประเมิน โนเท็กซ์

(NOTECHS Behavioral Maker System) แบบประเมินความสามารถทางอารมณ์ (EQ / Emotional Intelligence Test) และความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลง

๓.๑๐.๓ การวิเคราะห์แบบถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) ใช้วิเคราะห์แบบจำลองเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์หลังการทดลองโดยเลือกตัวแปรอิสระเข้าสมการด้วยวิธี Stepwise

๓.๑๑ การนำเสนองานวิจัย (Research Presentation)

การนำเสนอผลงานวิจัยการทดลองเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการและประโยชน์ที่มีต่อการปฏิบัติการบิน ๓ ประการคือ

๓.๑๑.๑ รูปแบบจำลองการทดลองอานาปานสติ

๓.๑๑.๒ รูปแบบจำลองการทดลองโพชฌงค์

๓.๑๑.๓ รูปแบบจำลองการทดลองความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์

๓.๑๒ แผนการต่อเนื่อง

๑) จดหมายขอบคุณหัวหน้านักบินโบอิง ๗๗๗ ที่กรุณาให้ดำเนินการทดลองผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนาและผู้เชี่ยวชาญด้านการบินที่กรุณาให้คำแนะนำแบบสอบถามที่ใช้ในการทดลองรวมทั้งนักบินกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองทุกนายเพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ความประทับใจที่มีต่อการทดลองครั้งนี้และในโอกาสที่จะได้รับความร่วมมือในครั้งต่อไป

๒) ทำโครงการพัฒนาศักยภาพนักบิน บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) เพื่อพัฒนาทรัพยากรนักบินอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะนักบินใหม่ การบำรุงร่างกายและจิตใจที่พร้อมต่อการปฏิบัติการบินด้วยการปฏิบัติอานาปานสติ หรือการสวดมนต์โพชฌงค์ และผลต่อเนื่องในด้านคุณภาพชีวิตที่ดี

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น ๒ กลุ่มดังนี้คือ
กลุ่มทดลองที่ ๑ : กลุ่มนักบินจำนวน ๔๐ นายที่ทำการทดลองอานาปานสติ ๒๐ นาที
กลุ่มทดลองที่ ๒ : กลุ่มนักบินจำนวน ๔๐ นายที่ทำการสวดมนต์ไพชณงค์ ๑๐ นาที
การวิเคราะห์ข้อมูลได้แบ่งรายละเอียดตามเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองเพื่อสร้างรูปแบบจำลองการทดลองและสรุปผลการศึกษาทั้งหมดโดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น ๕ รายการดังนี้

- ๑) การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (General Data)
- ๒) การวิเคราะห์แบบจำลอง (Model of Analysis)
- ๓) การวิเคราะห์ความพึงพอใจต่อการทดลองของกลุ่มทดลอง
- ๔) แผนภูมิการศึกษา
- ๕) สรุปผลการศึกษา

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

\bar{x} หมายถึง ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

SD หมายถึง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

χ^2 (P value) หมายถึงสถิติทดสอบความเป็นอิสระกันของตัวแปรเชิงกลุ่ม โดย P value คือความน่าจะเป็นที่จะนำมาแย้งกับ Null hypothesis ว่าเหตุการณ์นั้นมีโอกาสเกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงไร หาก Null hypothesis นั้นเป็นจริง

๔.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป (General Data)

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองแสดงเป็นจำนวนและร้อยละ มีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๑ ถึงตารางที่ ๔

ตารางที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง (จำนวนและร้อยละ)

	จำนวน (ร้อยละ)		χ^2 (P value)
	กลุ่มทดลองที่ ๑	กลุ่มทดลองที่ ๒	
เพศ			
ชาย	๔๐	๔๐	
อายุ (ปี)			๐.๖๓๘
๒๖ – ๓๐	๑๐ (๒๕.๐)	๘ (๒๐.๐)	
๓๑ – ๓๕	๑๙ (๔๗.๕)	๒๓ (๕๗.๕)	
๓๖- ๔๐	๖ (๑๕.๐)	๓ (๗.๕)	
มากกว่า ๔๐	๕ (๑๒.๕)	๖ (๑๕.๐)	
รวม	๔๐ (๑๐๐.๐)	๔๐ (๑๐๐.๐)	
สถานะสมรส			๐.๘๒๓
โสด	๑๘ (๔๕.๐)	๑๙ (๔๗.๕)	
สมรส	๒๒ (๕๕.๐)	๒๑ (๕๒.๕)	
หย่า	-	-	
รวม	๔๐ (๑๐๐.๐)	๔๐ (๑๐๐.๐)	
ทำนมีบุตร			๐.๔๓๑
ไม่มี	๓๒ (๘๐)	๒๙ (๗๒.๕)	
มี	๘ (๒๐)	๑๑ (๒๗.๕)	
รวม	๔๐ (๑๐๐.๐)	๔๐ (๑๐๐.๐)	
อาศัยอยู่กับ			๐.๐๘๘
บิดามารดา	๑๖ (๔๐.๐)	๑๕ (๓๗.๕)	
ครอบครัวตนเอง	๒๐ (๕๐.๐)	๑๔ (๓๕.๐)	
คนเดียว	๑ (๒.๕)	๘ (๒๐.๐)	
อื่น ๆ	๓ (๗.๕)	๓ (๗.๕)	
รวม	๔๐ (๑๐๐.๐)	๔๐ (๑๐๐.๐)	
การศึกษา			๐.๑๕๒
ปริญญาตรี	๓๐ (๗๕)	๓๕ (๘๗.๕)	
ปริญญาโท	๑๐ (๒๕)	๕ (๑๒.๕)	
ปริญญาเอก	-	-	
อื่น ๆ	-	-	
รวม	๔๐ (๑๐๐.๐)	๔๐ (๑๐๐.๐)	

จากตารางที่ ๑ พบว่าทั้งกลุ่มทดลองที่ ๑ และกลุ่มทดลองที่ ๒ ไม่มีความแตกต่างด้านข้อมูลทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญในทุกประเด็น โดย

กลุ่มทดลองที่ ๑ ร้อยละ ๔๗.๕ อายุระหว่าง ๓๑ – ๓๕ ปี รองลงมาอายุระหว่าง ๒๖ – ๓๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๐ ส่วนใหญ่สมรสแล้วร้อยละ ๕๕.๐ และโสดร้อยละ ๔๕.๐ ไม่มีบุตรถึงร้อยละ ๘๐.๐ อาศัยอยู่กับครอบครัวตนเองร้อยละ ๕๐.๐ รองลงมาคืออาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ ๔๐.๐ ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ ๗๕.๐ และปริญญาโทร้อยละ ๒๕.๐

กลุ่มทดลองที่ ๒ ร้อยละ ๕๗.๕ มีอายุระหว่าง ๓๑ – ๓๕ ปี รองลงมาคืออายุระหว่าง ๒๖ – ๓๐ ปีคิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ ส่วนใหญ่สมรสแล้วร้อยละ ๕๒.๕ และโสดร้อยละ ๔๗.๕ ไม่มีบุตรร้อยละ ๗๒.๕ อาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ ๓๗.๕ รองลงมาคืออาศัยอยู่กับครอบครัวตนเองร้อยละ ๓๕.๐ ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ ๘๗.๕ และปริญญาโทร้อยละ ๑๒.๕

ตารางที่ ๒ ข้อมูลด้านสุขภาพของกลุ่มทดลอง (จำนวนและร้อยละ)

	จำนวน (ร้อยละ)		χ^2 (P value)
	กลุ่มทดลองที่ ๑	กลุ่มทดลองที่ ๒	
ดัชนีมวลกาย (BMI)			๐.๕๑๒
ดี (Healthy)	๓๐ (๗๕.๐)	๒๗ (๖๙.๒)	
ภาวะอ้วน (Overweight)	๑๐ (๒๕.๐)	๑๒ (๓๐.๘)	
รวม	๔๐ (๑๐๐.๐)	๓๙ (๑๐๐.๐)	
การสูบบุหรี่			๐.๓๒๙
ไม่เคย	๒๙ (๗๒.๕)	๒๖ (๖๕.๐)	
บางครั้ง	๙ (๒๒.๕)	๘ (๒๐.๐)	
เป็นประจำ	๒ (๕.๐)	๖ (๑๕.๐)	
รวม	๔๐ (๑๐๐.๐)	๔๐ (๑๐๐.๐)	
การดื่มสุรา			๐.๖๗๑
ไม่เคย	๑๐ (๒๕.๐)	๗ (๑๗.๕)	
บางครั้ง	๒๘ (๗๐.๐)	๓๐ (๗๕.๐)	
เป็นประจำ	๒ (๕.๐)	๓ (๗.๕)	
รวม	๔๐ (๑๐๐.๐)	๔๐ (๑๐๐.๐)	
การนอนหลับ			๐.๖๔๔
นอนหลับเป็นปกติ	๓๗ (๙๒.๕)	๓๘ (๙๕.๐)	
นอนไม่ค่อยหลับ	๓ (๗.๕)	๒ (๕.๐)	
รวม	๔๐ (๑๐๐.๐)	๔๐ (๑๐๐.๐)	

จากตารางที่ ๒ พบว่าทั้งกลุ่มทดลองที่ ๑ และกลุ่มทดลองที่ ๒ ไม่มีความแตกต่างด้านข้อมูลด้านสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญในทุกประเด็น โดย

กลุ่มทดลองที่ ๑ ส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายที่ดีเท่ากับร้อยละ ๗๕.๐ ไม่เคยสูบบุหรี่เลย ร้อยละ ๗๒.๕ ดื่มสุราเป็นบางครั้งร้อยละ ๗๐.๐ และมีภาวะการนอนหลับเป็นปกติร้อยละ ๙๒.๕

กลุ่มทดลองที่ ๒ ส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายที่ดีเท่ากับร้อยละ ๖๙.๒ ไม่เคยสูบบุหรี่เลย ร้อยละ ๖๕.๐ ดื่มสุราเป็นบางครั้งร้อยละ ๗๕.๐ และมีภาวะการนอนหลับเป็นปกติร้อยละ ๙๕.๐

ตารางที่ ๓ ข้อมูลด้านประวัติการทำงานของกลุ่มทดลอง (จำนวนและร้อยละ)

	จำนวน (ร้อยละ)		χ^2 (P value)
	กลุ่มทดลองที่ ๑	กลุ่มทดลองที่ ๒	
อายุงาน(ปี)			๐.๒๖๒
น้อยกว่า ๔	๔ (๑๐.๐)	๙ (๒๓.๑)	
๔ - ๖	๒๐ (๕๐.๐)	๑๕ (๓๘.๔)	
๗ - ๙	๑๒ (๓๐.๐)	๑๓ (๓๓.๓)	
๑๐ - ๑๒	๔ (๑๐.๐)	๑ (๒.๖)	
มากกว่า ๑๒	-	๑ (๒.๖)	
รวม	๔๐ (๑๐๐.๐)	๓๙ (๑๐๐.๐)	
ประสบการณ์การบิน			๐.๔๗๐
ไปถึง ๗๓๗-๔๐๐	๗ (๑๗.๕)	๖ (๑๕.๐)	
ไปถึง ๗๔๗-๔๐๐	๒ (๕.๐)	-	
ไปถึง ๗๗๗	๑๒ (๓๐.๐)	๑๑ (๒๗.๕)	
แอร์บัส ๓๐๐-๖๐๐	๑๖ (๔๐.๐)	๑๙ (๔๗.๕)	
แอร์บัส ๓๓๐	-	-	
แอร์บัส ๓๔๐-๕๐๐, ๖๐๐	-	๒ (๕.๐)	
อื่น ๆ	๓ (๗.๕)	๒ (๕.๐)	
รวม	๔๐ (๑๐๐.๐)	๔๐ (๑๐๐.๐)	

จากตารางที่ ๓ พบว่าทั้งกลุ่มทดลองที่ ๑ และกลุ่มทดลองที่ ๒ ไม่มีความแตกต่างด้านประวัติการทำงานอย่างมีนัยสำคัญในทุกประเด็น โดย

กลุ่มทดลองที่ ๑ ส่วนใหญ่ร้อยละ ๕๐.๐ มีอายุงาน ๔- ๖ ปี รองลงมาคือร้อยละ ๓๐.๐ มีอายุงาน ๗ - ๙ ปี ส่วนใหญ่บินจากแอร์บัสร้อยละ ๔๐.๐ รองลงมาคือไปถึงร้อยละ ๓๐.๐

กลุ่มทดลองที่ ๒ ส่วนใหญ่ร้อยละ ๓๘.๔ มีอายุงาน ๔ – ๖ ปี รองลงมาคือร้อยละ ๓๓.๓ มีอายุงาน ๗ -๙ ปี ส่วนใหญ่บินจากแอร์บัสร้อยละ ๔๗.๕ รองลงมาคือโบอิงร้อยละ ๒๗.๕

ตารางที่ ๔ ข้อมูลด้านกิจกรรมทางพุทธศาสนาของกลุ่มทดลอง (จำนวนและร้อยละ)

	จำนวน (ร้อยละ)		χ^2 (P value)
	กลุ่มทดลองที่ ๑	กลุ่มทดลองที่ ๒	
คุณเคยสวดมนต์หรือไม่			๐.๑๗๐
ไม่เคย	๖ (๑๕.๐)	๔ (๑๐.๐)	
บางครั้ง	๒๔ (๖๐.๐)	๑๘ (๔๕.๐)	
เป็นประจำ	๑๐ (๒๕.๐)	๑๘ (๔๕.๐)	
รวม	๔๐ (๑๐๐.๐)	๔๐ (๑๐๐.๐)	
คุณเคยปฏิบัติอานาปานสติหรือไม่			๐.๖๔๐
ไม่เคย	๒๐ (๕๐.๐)	๒๓ (๕๗.๕)	
บางครั้ง	๑๖ (๔๐.๐)	๑๒ (๓๐.๐)	
เป็นประจำ	๔ (๑๐.๐)	๕ (๑๒.๕)	
รวม	๔๐ (๑๐๐.๐)	๔๐ (๑๐๐.๐)	
คุณเคยเข้าวัดหรือไม่			๐.๕๖๓
ไม่เคย	๓ (๗.๕)	๒ (๕.๐)	
บางครั้ง	๒๙ (๗๒.๕)	๓๓ (๘๒.๕)	
เป็นประจำ	๘ (๒๐.๐)	๕ (๑๒.๕)	
รวม	๔๐ (๑๐๐.๐)	๔๐ (๑๐๐.๐)	
คุณเคยทำบุญหรือไม่			๐.๖๕๙
ไม่เคย	๑ (๒.๕)	๑ (๒.๕)	
บางครั้ง	๒๔ (๖๐)	๒๐ (๕๐.๐)	
เป็นประจำ	๑๕ (๓๗.๕)	๑๙ (๔๗.๕)	
รวม	๔๐ (๑๐๐.๐)	๔๐ (๑๐๐.๐)	
คุณเคยรักษาศีลหรือไม่			๐.๒๘๕
ไม่เคย	๙ (๒๒.๕)	๑๒ (๓๐.๐)	
บางครั้ง	๒๔ (๖๐.๐)	๑๗ (๔๒.๕)	
เป็นประจำ	๗ (๑๗.๕)	๑๑ (๒๗.๕)	
รวม	๔๐ (๑๐๐.๐)	๔๐ (๑๐๐.๐)	

จากตารางที่ ๔ พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองที่ ๑ และกลุ่มทดลองที่ ๒ ไม่มีความแตกต่างด้านปฏิกิริยาทางพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญในทุกประเด็น โดย

กลุ่มทดลองที่ ๑ ส่วนใหญ่ร้อยละ ๖๐.๐ สวดมนต์เป็นบางครั้ง รองลงมาจะสวดมนต์เป็นประจำร้อยละ ๒๕.๐ และไม่เคยสวดมนต์เลยร้อยละ ๑๕.๐ สำหรับการปฏิบัติอานาปานสติ ส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติอานาปานสติร้อยละ ๕๐.๐ รองลงมาจะปฏิบัติเป็นบางครั้งร้อยละ ๔๐.๐ และมีการปฏิบัติเป็นประจำร้อยละ ๑๐.๐ ในด้านการเข้าวัด ส่วนใหญ่เข้าวัดเป็นบางครั้งร้อยละ ๗๒.๕ รองลงมาเข้าวัดเป็นประจำร้อยละ ๒๐.๐ และไม่เคยเข้าวัดเลยร้อยละ ๗.๕ ส่วนการทำบุญ ส่วนมากทำบุญเป็นบางครั้งร้อยละ ๓๗.๕ รองลงมาคือทำบุญเป็นประจำร้อยละ ๓๗.๕ และไม่เคยทำบุญเลยร้อยละ ๒.๕ สำหรับการถือศีล ส่วนมากถือศีลเป็นบางครั้งร้อยละ ๖๐.๐ มีการถือศีลเป็นประจำร้อยละ ๑๗.๕ และไม่เคยถือศีลเลยร้อยละ ๒๒.๕

กลุ่มทดลองที่ ๒ ส่วนใหญ่ มีการสวดมนต์เป็นบางครั้งและสวดมนต์เป็นประจำเท่ากันคือร้อยละ ๔๕.๐ และไม่เคยสวดมนต์เลยร้อยละ ๑๐.๐ สำหรับการปฏิบัติอานาปานสติ ส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติอานาปานสติร้อยละ ๕๗.๕ รองลงมาจะปฏิบัติเป็นบางครั้งร้อยละ ๓๐.๐ และมีการปฏิบัติเป็นประจำร้อยละ ๑๒.๕ ในด้านการเข้าวัด ส่วนใหญ่เข้าวัดเป็นบางครั้งมากที่สุดร้อยละ ๘๒.๕ รองลงมาเข้าวัดเป็นประจำร้อยละ ๑๒.๕ และไม่เคยเข้าวัดเลยร้อยละ ๕.๐ สำหรับการทำบุญ ส่วนมากทำบุญเป็นบางครั้งร้อยละ ๕๐.๐ รองลงมาคือทำบุญเป็นประจำร้อยละ ๔๗.๕ และไม่เคยทำบุญเลยร้อยละ ๒.๕ สำหรับการถือศีล ส่วนมากถือศีลเป็นบางครั้งร้อยละ ๔๒.๕ ไม่เคยถือศีลเลยร้อยละ ๓๐.๐ และถือศีลเป็นประจำร้อยละ ๒๗.๕

สรุปผลข้อมูลทั่วไป

๑) **กลุ่มทดลองที่ ๑** ส่วนใหญ่คือร้อยละ ๔๗.๕ มีอายุระหว่าง ๓๑ – ๓๕ ปี สมรสแล้วร้อยละ ๕๕.๐ แต่ยังไม่เป็นบุตรถึงร้อยละ ๘๐.๐ โดยมีการศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ ๗๕.๐ มีดัชนีมวลกายที่ดีร้อยละ ๗๕.๐ มีอายุงาน ๔ – ๖ ปีร้อยละ ๕๐.๐ สวดมนต์บางครั้งร้อยละ ๖๐.๐ และไม่เคยปฏิบัติอานาปานสติร้อยละ ๕๐.๐

๒) **กลุ่มทดลองที่ ๒** ส่วนใหญ่คือร้อยละ ๕๗.๕ มีอายุระหว่าง ๓๑ – ๓๕ ปี สมรสแล้วร้อยละ ๕๒.๕ แต่ยังไม่เป็นบุตรถึงร้อยละ ๗๒.๕ โดยมีการศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ ๘๗.๕ มีดัชนีมวลกายที่ดีร้อยละ ๖๙.๒ มีอายุงาน ๔ – ๖ ปีร้อยละ ๓๘.๔ สวดมนต์เป็นบางครั้งเท่ากับที่สวดมนต์เป็นประจำคือร้อยละ ๔๕.๐ และไม่เคยปฏิบัติอานาปานสติร้อยละ ๕๗.๕

๔.๒ การวิเคราะห์แบบจำลอง (Model of Analysis)

๔.๒.๑ กลุ่มทดลองที่ ๑ อานาปานสติ

ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลง (Post Landing) หลังจากทำการทดลอง กับตัวแปรอิสระอื่น ๆ ใช้การวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression) โดยเลือกตัวแปรอิสระเข้าสมการด้วยวิธี Stepwise พบว่าแบบจำลองในการทดลอง (Model) ที่ได้จากแบบประเมินนาซ่า-ทีแอลเอ็กซ์ ใช้ในการประเมินศักยภาพของการจัดการภาระงาน (Task Performance) ผู้ดำเนินงานทางอากาศขององค์การบริหารการบินและอวกาศแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (NASA / National Aeronautics and Space Administration) โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น ๖ ด้านคือ ๑) ความต้องการด้านจิตใจ (Mental Demand) ๒) ความต้องการด้านร่างกาย (Physical Demand) ๓) ความต้องการด้านเวลา (Temporal Demand) ๔) ผลสำเร็จของงาน (Performance) ๕) ความพยายาม (Effort) ๖) ความคับข้องใจ (Frustration) และแบบประเมินความเครียดใช้ในการประเมินศักยภาพการบินเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านความเครียดของนักบินแบ่งการวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) ของความเครียดออกเป็น ๔ ปัจจัยใหญ่คือ ๑) ความเครียดพื้นฐาน (Basic stress) ๒) ความคับข้องใจ (Frustrate stress) ๓) ความท้อแท้ในชีวิต (Discourage stress) ๔) อาการทางกาย (Physical stress) ได้แบบจำลองที่เหมาะสมคือ

$$\begin{aligned} \text{ศักยภาพการบินขณะปฏิบัติหน้าที่การบินหลังการทดลอง} &= ๓.๗๔๖ \\ &+ ๐.๖๘๓ \text{ ศักยภาพการบินขณะปฏิบัติหน้าที่การบินก่อนการทดลอง} \\ &- ๐.๐๔๖ \text{ ความต้องการด้านจิตใจหลังการทดลอง} \\ &- ๐.๐๔๗ \text{ ความพยายามก่อนการทดลอง} \\ &- ๐.๐๓๕ \text{ ความเครียดพื้นฐานหลังการทดลอง} \end{aligned}$$

เมื่อพิจารณาทั้งค่าคลาดเคลื่อนและความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (Measures of Collinearity) เป็นไปตามเงื่อนไขของการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงเส้นแบบจำลองดังกล่าวมีสถิติทดสอบ $F = ๙.๙๑๖$ ค่า $P \text{ value} = ๐.๐๐๐$ ซึ่งน้อยกว่า ๐.๐๕ และมีความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระทั้งหมด (ศักยภาพการบินก่อนการทดลอง ความต้องการด้านจิตใจหลังการทดลอง ความพยายามก่อนการทดลอง ความเครียดพื้นฐานหลังการทดลอง) $= ๐.๗๒๙$ ($R = ๐.๗๒๙$) ตัวแปรอิสระทั้งหมดสามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงของศักยภาพการบินหลังทดลองได้ร้อยละ ๕๓.๑ ส่วนอีกร้อยละ ๔๖.๙ เกิดจากอิทธิพลของตัวแปรอื่น ๆ ที่ไม่ได้นำมาพิจารณา รูปแบบจำลองการ

ทดลองอธิบายได้ว่า ศักยภาพการบินขณะปฏิบัติหน้าที่บินร่อนลงของกลุ่มทดลองที่ ๑ เมื่อแสดงในรูปแบบสมการเชิงเส้น (Linear Regression) สามารถแสดงศักยภาพนักบินผู้ช่วยขณะปฏิบัติหน้าที่บินร่อนลงได้ดังนี้

๑) ศักยภาพการบินหลังการทดลอง

ศักยภาพการบินหลังการทดลอง หมายถึง ศักยภาพของนักบินขณะปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลง โดยเป็นระดับความสามารถของนักบินในการปฏิบัติการบินร่อนลงในการจัดการด้านภาระงาน พฤติกรรมการบิน ความเครียด และความฉลาดทางอารมณ์

๒) ค่าคงที่ ๓.๗๔๖

๓.๗๔๖ เป็นค่าที่แสดงระดับศักยภาพการบินปกติของกลุ่มทดลองที่ ๑ หมายถึง **กลุ่มทดลองที่ ๑ ปกติมีศักยภาพการบินอยู่ที่ระดับ ๓.๗๔๖ หน่วย**

๓) ๐.๖๘๓ ศักยภาพการบินก่อนการทดลอง

ศักยภาพการบินก่อนการทดลอง หมายถึง ระดับความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลงของกลุ่มทดลองที่ ๑ ก่อนที่จะทำการทดลอง ซึ่งในแบบจำลองนี้มีเครื่องหมายเป็น + หมายถึงถ้าศักยภาพการบินก่อนการทดลองสูงขึ้น จะทำให้ศักยภาพการบินหลังการทดลองสูงขึ้น กล่าวคือถ้าศักยภาพการบินก่อนการทดลองสูงขึ้น ๑ หน่วย จะทำให้ศักยภาพการบินหลังการทดลองสูงขึ้น ๐.๖๘๓ หน่วย

๔) ๐.๐๔๖ ความต้องการด้านจิตใจหลังการทดลอง

ความต้องการด้านจิตใจ หมายถึง ความต้องการในด้านความสงบของจิตใจ การมีสมาธิต่อการบินที่ทำให้การรับรู้ (perception) การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ (Comprehension) การตระหนักรู้ในสถานการณ์ (Situation Awareness) มีประสิทธิภาพเต็มที่ มีความคิดในทางสร้างสรรค์ (Creative Thinking) สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง เครื่องหมาย - หมายถึงถ้าความต้องการด้านจิตใจหลังการทดลองสูงขึ้น จะทำให้ศักยภาพการบินขณะบินร่อนลงต่ำลง หรือ ถ้าความต้องการด้านจิตใจหลังการทดลองต่ำลง ๑ หน่วย จะทำให้ศักยภาพการบินขณะบินร่อนลงสูงขึ้น ๐.๐๔๖ หน่วย จากการทดลองสรุปได้ว่า **กลุ่มทดลองที่ ๑ มีศักยภาพการบินเพิ่มขึ้น ๐.๐๔๖ หน่วยจากความต้องการด้านจิตใจที่ต่ำลง ๑ หน่วย**

๕) ๐.๐๔๗ ความพยายามก่อนทดลอง

ความพยายามก่อนทดลอง หมายถึง ระดับความพยายามที่มีต่อปัจจัยแวดล้อมภายนอกในด้านสนามบิน (Airport) การจราจรทางอากาศ (Air Traffic Control) การควบคุมการบิน (Flight Management) ภูมิประเทศ (Terrain) สภาพอากาศ (Weather) และปัจจัยภายในคือตัวเครื่องบิน (Aircraft) เพื่อให้การปฏิบัติการบินร่อนลงมีความสมบูรณ์ของกลุ่มทดลองก่อนการ

ทดลอง เครื่องหมาย – หมายถึงถ้าความพยายามก่อนการทดลองสูงขึ้น จะทำให้ศักยภาพการบิน หลังการทดลอง หรือถ้าความพยายามหลังการทดลองต่ำลง ๑ หน่วย จะทำให้ศักยภาพการบิน หลังการทดลองสูงขึ้น ๐.๐๔๗ หน่วย จากการทดลองสรุปได้ว่า **กลุ่มทดลองที่ ๑ มีศักยภาพการบินเพิ่มขึ้น ๐.๐๔๗ หน่วยจากความพยายามก่อนการทดลองที่ต่ำลง ๑ หน่วย**

๖) ๐.๐๓๕ ความเครียดพื้นฐานหลังทดลอง

ความเครียดพื้นฐานหลังทดลอง หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติจากการ ปฏิบัติการบินซึ่งผันแปรตามชั่วโมงการบินและความถี่ของการร่อนลงสนามของกลุ่มทดลองหลัง การทดลอง เครื่องหมาย – หมายถึงถ้าความเครียดพื้นฐานหลังการทดลองสูงขึ้น จะทำให้ ศักยภาพการบินหลังการทดลองต่ำลง หรือ ถ้าความเครียดพื้นฐานหลังการทดลองต่ำลง ๑ หน่วย จะทำให้ศักยภาพการบินหลังการทดลองสูงขึ้น ๐.๐๓๕ หน่วย จากการทดลองสรุปได้ว่า **กลุ่ม ทดลองที่ ๑ มีศักยภาพการบินหลังการทดลองเพิ่มขึ้น ๐.๐๓๕ หน่วยจากความเครียด พื้นฐานที่ต่ำลง ๑ หน่วย**

สรุปรูปแบบการทดลองจากสมการเชิงเส้นกลุ่มทดลองที่ ๑

การทดลองครั้งนี้กลุ่มทดลองที่ ๑ มีศักยภาพการบินร่อนลงที่ระดับปกติ ๓.๗๔๖ หน่วย เมื่อปฏิบัติอานาปานสติ ๒๐ นาทีก่อนปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลง ทำให้ศักยภาพการบิน หลังการทดลองเพิ่มขึ้น ๐.๖๘๓ หน่วยเมื่อศักยภาพการบินก่อนการทดลองเพิ่มขึ้น ๑ หน่วย ศักยภาพการบินหลังการทดลองเพิ่มขึ้น ๐.๐๔๖ หน่วย เมื่อความต้องการด้านจิตใจต่ำลง ๑ หน่วย ศักยภาพการบินหลังการทดลองเพิ่มขึ้น ๐.๐๔๗ หน่วย เมื่อความพยายามหลังการทดลอง ต่ำลง ๑ หน่วย และศักยภาพการบินหลังการทดลองเพิ่มขึ้น ๐.๐๓๕ หน่วย เมื่อความเครียด พื้นฐานต่ำลง ๑ หน่วย

๔.๒.๒ กลุ่มทดลองที่ ๒ โพชนงค์

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการทำงานร่วมกันหลังการทดลองกับตัวแปรอิสระอื่น ๆ ใช้การวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression) โดยเลือกตัวแปรอิสระเข้าสมการด้วย วิธี Stepwise พบว่าแบบจำลองในการทดลอง (Model) ที่ได้จากการวิเคราะห์โนเทคส์ (NOTECHS Behavioral Makers) ในการประเมินศักยภาพด้านการบินของนักบินในปัจจุบันใน ส่วนที่ไม่เกี่ยวกับวิชาการเฉพาะด้าน (Non-Technical) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการบริหารทรัพยากรการ บินยุคใหม่ (New Modern Crew Resource Management) โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเฉพาะเรื่องเชื่อมโยงกับพฤติกรรมการบินเพื่อศึกษาถึงพฤติกรรม การทำงานร่วมกันของนักบินในการแสดงออกด้านการบินแบ่งออกเป็น ๔ ด้านคือ ๑) ความร่วมมือ ในการทำงาน (Co-operation) ๒) ภาวะผู้นำและ/หรือ ทักษะในการจัดการ (Leadership and/or

managerial skills) ๓) การตระหนักรู้ในสถานการณ์ (Situation awareness) ๔) การตัดสินใจ (Decision making) และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ใช้ในการประเมินศักยภาพการbin เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ในการปฏิบัติการbinร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และมีความสุขในการทำงาน ๙ ด้านคือ ๑) ควบคุมตนเอง (Self-control) ๒) เห็นใจผู้อื่น (Sympathy) ๓) รับผิดชอบ (Responsibility) ๔) มีแรงจูงใจ (Motivation) ๕) ตัดสินใจและแก้ปัญหา (Decision and problem solving) ๖) สัมพันธภาพ (Relationship) ๗) ภูมิใจตนเอง (Self Esteem) ๘) พอใจชีวิต (Actualization) ๙) สุขสงบทางใจ (Peaceful) ซึ่งได้แบบจำลองการทดลองที่เหมาะสมคือ

พฤติกรรมการทำงานร่วมกันหลังการทดลอง = ๑.๖๙๗ ภาวะผู้นำ/ทักษะในการจัดการ
ก่อนการทดลอง + ๐.๖๐๐ สุขสงบทางใจหลังการทดลอง
+ ๑.๒๔๔ การตระหนักรู้ในสถานการณ์ก่อนการทดลอง

เนื่องจากเมื่อพิจารณาทั้งค่าคลาดเคลื่อนและความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (Measures of Collinearity) เป็นไปตามเงื่อนไขของการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงเส้นแบบจำลองดังกล่าวมี ค่า P value = ๐.๐๐๐ ซึ่งน้อยกว่า ๐.๐๕ และมีความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระทั้งหมด (ภาวะผู้นำ/ทักษะในการจัดการก่อนการทดลอง สุขสงบทางใจหลังการทดลอง การตระหนักรู้ในสถานการณ์ก่อนการทดลอง) = ๐.๗๖๐ (R = ๐.๗๖๐) ตัวแปรอิสระทั้งหมดสามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงของศักยภาพการbinหลังทดลองได้ร้อยละ ๕๗.๗ (R Square = ๐.๕๗๗) ส่วนอีกร้อยละ ๔๒.๓ เกิดจากอิทธิพลของตัวแปรอื่น ๆ ที่ไม่ได้นำมาพิจารณา รูปแบบจำลองการทดลองอธิบายพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของกลุ่มทดลองที่ ๒ ในรูปแบบสมการเชิงเส้น (Linear Regression) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑) พฤติกรรมการทำงานร่วมกันหลังทำการทดลอง

พฤติกรรมการทำงานร่วมกันหลังทำการทดลอง หมายถึง ความสามารถในการร่วมมือในการทำงานของนักbin ความมีภาวะผู้นำและ/หรือ ทักษะในการจัดการ ระหว่างปฏิบัติการbinถึงการตระหนักรู้ในสถานการณ์ และการตัดสินใจในการปฏิบัติการbin

๒) ๑.๖๙๗ ภาวะผู้นำ/ทักษะในการจัดการก่อนการทดลอง

ภาวะผู้นำ/ทักษะในการจัดการก่อนการทดลอง หมายถึง ระดับความสามารถต่อการนำมาซึ่งความสำเร็จของการปฏิบัติการbinในการจัดการที่มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลซึ่งเกี่ยวข้องกับภาวะการควบคุมอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนที่จะทำการทดลอง ซึ่งในแบบจำลองนี้

มีเครื่องหมายเป็น + หมายถึงถ้าภาวะผู้นำ/ทักษะในการจัดการก่อนการทดลองเพิ่มขึ้น จะทำให้พฤติกรรมการทำงานร่วมกันหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกล่าวคือถ้าภาวะผู้นำ/ทักษะในการจัดการก่อนการทดลองเพิ่มขึ้น ๑ หน่วย จะทำให้พฤติกรรมการทำงานร่วมกันหลังการทดลองเพิ่มขึ้น ๑.๖๙๗ หน่วย

๓) ๐.๖๐๐ สุขสงบทางใจหลังการทดลอง

สุขสงบทางใจหลังการทดลอง หมายถึง ความนิ่งของจิตใจ การมีสมาธิต่อการบินที่ทำให้การรับรู้ (perception) การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ (Comprehension) ในการควบคุมการบินมีประสิทธิภาพดี มีความคิดในทางสร้างสรรค์ (Creative Thinking) สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง เครื่องหมาย + หมายถึงถ้าสุขสงบทางใจหลังการทดลองเพิ่มขึ้น จะทำให้พฤติกรรมการทำงานร่วมกันเพิ่มขึ้น หรือ ถ้าสุขสงบทางใจหลังการทดลองเพิ่มขึ้น ๑ หน่วย จะทำให้พฤติกรรมการทำงานร่วมกันเพิ่มขึ้น ๐.๖๐๐ หน่วย

๔) ๑.๒๔๔ การตระหนักรู้สถานการณ์ก่อนการทดลอง

การตระหนักรู้สถานการณ์ก่อนการทดลอง หมายถึง ระดับการตระหนักรู้ในสถานการณ์ที่มีต่อปัจจัยแวดล้อมภายนอกในด้านสนามบิน (Airport) การจราจรทางอากาศ (Air Traffic Control) การควบคุมการบิน (Flight Management) ภูมิประเทศ (Terrain) สภาพอากาศ (Weather) และปัจจัยภายในคือตัวเครื่องบิน (Aircraft) เพื่อให้การปฏิบัติการบินร่อนลงมีความสมบูรณ์ของกลุ่มทดลองที่ ๒ ก่อนการทดลอง เครื่องหมาย + หมายถึงถ้าการตระหนักรู้ในสถานการณ์ก่อนการทดลองเพิ่มขึ้น จะทำให้พฤติกรรมการทำงานร่วมกันหลังการทดลองเพิ่มขึ้น หรือถ้าการตระหนักรู้สถานการณ์ก่อนการทดลองเพิ่มขึ้น ๑ หน่วย จะทำให้พฤติกรรมการทำงานร่วมกันหลังการทดลองเพิ่มขึ้น ๑.๒๔๔ หน่วย

สรุปรูปแบบการทดลองจากสมการเชิงเส้นกลุ่มทดลองที่ ๒

การทดลอง กลุ่มทดลองสวดมนต์โพชฌงค์ ๑๐ นาทีก่อนปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลง ทำให้พฤติกรรมการทำงานร่วมกันหลังการทดลองเพิ่มขึ้น ๑.๖๙๗ หน่วยเมื่อภาวะผู้นำ/ทักษะในการจัดการก่อนการทดลองเพิ่มขึ้น ๑ หน่วย พฤติกรรมการทำงานร่วมกันหลังการทดลองเพิ่มขึ้น ๐.๖๐๐ หน่วย เมื่อสุขสงบทางใจหลังการทดลองเพิ่มขึ้น ๑ หน่วย และพฤติกรรมการทำงานร่วมกันหลังการทดลองเพิ่มขึ้น ๑.๒๔๔ หน่วย เมื่อการตระหนักรู้ในสถานการณ์ก่อนการทดลองเพิ่มขึ้น ๑ หน่วย

๔.๒.๓ รูปแบบจำลองความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์

กลุ่มทดลองที่ ๑ ประเมินการจัดการภาระงานนาซ่า-ทีแอลเอ็กซ์ ร่วมกับการประเมินความเครียด หลังปฏิบัติอานาปานสติเป็นเวลา ๒๐ นาที จึงถือว่าผลของการบูรณาการการประเมินการจัดการภาระงานนาซ่า-ทีแอลเอ็กซ์และความเครียดคือผลของการปฏิบัติอานาปานสติ

กลุ่มทดลองที่ ๒ ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ร่วมกับการประเมินพฤติกรรมการทำงานร่วมกันหลังการสวดมนต์โพชฌงค์ ๑๐ นาที จึงถือว่าผลของการบูรณาการการประเมินความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมการทำงานร่วมกันคือผลของการสวดมนต์โพชฌงค์

ความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์คือ สภาวะธรรมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นในหมวดธัมมมานุสัสสนาสติปัญญาจากการเจริญภาวนาขั้น ๕ โดยอานาปานสติเป็นบาทฐานให้เกิดโพชฌงค์ เมื่อพิจารณาในรูปแบบจำลองจากการทดลองของกลุ่มทดลองที่ ๑ และกลุ่มทดลองที่ ๒ ใช้การวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression) เลือกตัวแปรอิสระเข้าสมการด้วยวิธี Stepwise พบว่าแบบจำลองในการทดลอง (Model) ที่เหมาะสมคือ

$$\text{โพชฌงค์} = ๒๔๔.๔๕๓ - ๐.๔๕๑ \text{ อานาปานสติ}$$

เนื่องจากเมื่อพิจารณาทั้งค่าคลาดเคลื่อนและความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (Measures of Collinearity) เป็นไปตามเงื่อนไขของการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงเส้นแบบจำลองดังกล่าวมีค่า P value = ๐.๐๐๑ ซึ่งน้อยกว่า ๐.๐๕ และมีความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ = ๐.๔๘๗ (R = ๐.๔๘๗) อานาปานสติสามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงของโพชฌงค์ได้ร้อยละ ๒๑.๘ (Adjusted R² = ๐.๒๑๘) ส่วนอีกร้อยละ ๗๘.๒ เกิดจากอิทธิพลของตัวแปรอื่น ๆ ที่ไม่ได้นำมาพิจารณา รูปแบบจำลองการทดลองอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ ในรูปแบบสมการเชิงเส้น (Linear Regression) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) โพชฌงค์

โพชฌงค์คือองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ หรือหลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ เป็นหลักธรรมนี้สำคัญมากเพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้

๒) ค่าคงที่ ๒๔๔.๔๕๓

๒๔๔.๔๕๓ เป็นค่าคงที่หมายถึงกลุ่มทดลองปกติมีศักยภาพของโพชฌงค์ที่ระดับ ๒๔๔.๔๕๓ หน่วย

๓) – ๐.๔๕๑ อานาปานสติ

กลุ่มทดลองที่ ๑ ใช้การปฏิบัติอานาปานสติ หรือการที่สติกำหนดความจริงอันสูงสุดอยู่ทุกครั้งที่ลมหายใจเข้าออก ประเมินจากการจัดการภาระงานนาซ่า-ทีแอลเอ็กซ์และความเครียด ซึ่งเครื่องหมายลบเกิดจากการประเมินการจัดการภาระงานนาซ่า-ทีแอลเอ็กซ์ เนื่องจากหากมีการจัดการภาระงานได้ดีขึ้นหมายถึงความต้องการด้านต่าง ๆ เช่น ความต้องการด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านเวลา ผลสำเร็จของงาน ความพยายาม และด้านความคับข้องใจ หรือในภาพรวมจะลดน้อยลง เครื่องหมายจึงเป็นลบ ในกรณีนี้ หากการปฏิบัติอานาปานสติสูงขึ้น ๑ หน่วย จะทำให้สภาวะธรรมโพชฌงค์ดีขึ้น ๐.๔๕๑ หน่วย

จากแบบจำลองสรุปได้ว่าการปฏิบัติอานาปานสติมีความสัมพันธ์กับโพชฌงค์หรือหลักธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้ โดยอานาปานสติสามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงของโพชฌงค์ได้ร้อยละ ๒๑.๘ อีกร้อยละ ๗๘.๒ เป็นผลจากด้านอื่น ๆ ของผู้ปฏิบัติ โดยหากผู้ปฏิบัติสามารถจะปฏิบัติอานาปานสติได้ดีขึ้น ๑ หน่วยจะสนับสนุนให้สภาวะธรรมโพชฌงค์ดีขึ้น ๐.๔๕๑ หน่วย

จากการวิเคราะห์ความพึงพอใจของกลุ่มทดลองต่อการทดลองความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ พบว่า

- ๑) อานาปานสติและโพชฌงค์มีผลต่อการบิณร่อนลง
- ๒) ความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ในขณะบิณร่อนลงมีส่วนเสริมในความความปลอดภัยทางการบิณได้

โดยสามารถตอบสมมติฐานการวิจัยข้อ ๑.๔.๑ ถึง ๑.๔.๒ ได้อย่างครบถ้วน

บทที่ ๕

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ และความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ในขณะบินร่อนลงซึ่งเป็นการศึกษาเชิงทดลองในการปฏิบัติการบินของนักบินผู้ช่วยเครื่องบินแบบโบอิง ๗๗๗ ในรุ่นโบอิง ๗๗๗-๒๐๐ โบอิง ๗๗๗-๒๐๐ ER โบอิง ๗๗๗-๓๐๐ และโบอิง ๗๗๗-๓๐๐ ER ณ สนามบินต่าง ๆ ทั่วโลก โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการและควบคุมการทดลองคู่กับกลุ่มทดลองทั้ง ๒ กลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่ ๑ ทดลองปฏิบัติอานาปานสติเป็นเวลา ๒๐ นาที และกลุ่มที่ ๒ ทดลองสวดมนต์โพชฌงค์เป็นเวลา ๑๐ นาที ก่อนทำการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลงซึ่งเป็นช่วงเวลาที่นักบินมีความล้าสะสมจากการบินมากที่สุดอันเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้สถิติการเกิดอุบัติเหตุทางการบินเกิดขึ้นในช่วงเวลานี้มากที่สุด ผู้วิจัยจึงดำเนินการทดลองเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์กับการปฏิบัติการบินขณะบินร่อนลงจากเหตุผลดังกล่าว

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการและควบคุมการทดลองกับกลุ่มทดลองทั้ง ๒ กลุ่ม ตั้งแต่รายงานตัวเพื่อเตรียมตัวปฏิบัติการบินที่สนามบินสุวรรณภูมิ หรือสนามบินต้นทาง โดยได้รับความร่วมมือและความสนใจเป็นอย่างดีจากกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มที่มีความยินดีที่ได้มีโอกาสปฏิบัติอานาปานสติ หรือสวดมนต์โพชฌงค์ก่อนการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลง ทั้งนี้ กลุ่มทดลองได้ทำแบบสอบถาม แบบประเมินประจำกลุ่มก่อนการทดลอง (Pre-Test) และหลังการทดลอง (Post-Test) โดยผู้วิจัยประเมินความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลงของกลุ่มทดลอง นอกจากนั้น หลังการทดลอง กลุ่มทดลองยังได้ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการทดลองแบบสอบถามทั้งหมดมีความน่าเชื่อถือจากการทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) และมีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยได้รับความเห็นว่ามีเหมาะสมต่อการทดลองจากผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนาและผู้เชี่ยวชาญทางการบิน

ผลการทดลองสรุปได้ดังนี้

๕.๑.๑ ลักษณะทั่วไปของกลุ่มทดลอง

จากการทดลองพบว่าลักษณะทั่วไปของกลุ่มทดลองทั้ง ๒ กลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งข้อมูลทั่วไป ข้อมูลด้านสุขภาพ ข้อมูลด้านประวัติการทำงาน และข้อมูลด้านกิจกรรมทางพุทธศาสนา

๕.๑.๒ รูปแบบจำลองกลุ่มทดลองที่ ๑ อานาปานสติ

ศักยภาพการbinขณะปฏิบัติหน้าที่การbinร้อนลงหลังการทดลอง = ๓.๗๔๖

+ ๐.๖๘๓ ศักยภาพการbinขณะปฏิบัติหน้าที่การbinร้อนลงก่อนการทดลอง

- ๐.๐๔๖ ความต้องการด้านจิตใจหลังการทดลอง

- ๐.๐๔๗ ความพยายามก่อนการทดลอง

- ๐.๐๓๕ ความเครียดพื้นฐานหลังการทดลอง

แบบจำลองสรุปว่า กลุ่มทดลองที่ ๑ เมื่อทดลองปฏิบัติอานาปานสติ ๒๐ นาทีก่อนปฏิบัติหน้าที่การbinร้อนลง มีศักยภาพการbinขณะปฏิบัติหน้าที่การbinร้อนลงที่ระดับปกติ ๓.๗๔๖ หน่วย และเมื่อศักยภาพการbinขณะปฏิบัติหน้าที่การbinร้อนลงก่อนการทดลองสูงขึ้น ความต้องการด้านจิตใจหลังการทดลองต่ำลง ความพยายามก่อนการทดลองต่ำลง และความเครียดพื้นฐานหลังการทดลองต่ำลงจะทำให้ศักยภาพการbinขณะปฏิบัติหน้าที่การbinร้อนลงหลังการทดลองสูงขึ้น

๕.๑.๓ รูปแบบจำลองกลุ่มทดลองที่ ๒ โภชณงค์

พฤติกรรมการทำงานร่วมกันหลังการทดลอง = ๑.๖๙๗ ภาวะผู้นำ/ทักษะในการ

จัดการก่อนการทดลอง + ๐.๖๐๐ สุขสงบทางใจหลังการทดลอง + ๑.๒๔๔ การตระหนักรู้ในสถานการณ์ก่อนการทดลอง

แบบจำลองสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองที่ ๒ เมื่อทดลองสวดมนต์โภชณงค์ ๑๐ นาทีก่อนปฏิบัติหน้าที่การbinร้อนลง ทำให้นักbinมีภาวะผู้นำ/ทักษะในการจัดการ สุขสงบทางใจ การตระหนักรู้สถานการณ์ เพิ่มขึ้นเป็นผลทำให้พฤติกรรมการทำงานร่วมกันหลังการทดลองดีขึ้น

๕.๑.๔ รูปแบบจำลองความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโภชณงค์

โภชณงค์ = ๒๔๔.๔๕๓ - ๐.๔๕๑ อานาปานสติ

แบบจำลองสรุปได้ว่า การปฏิบัติอานาปานสติมีความสัมพันธ์กับโภชณงค์ หรือหลักธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้ โดยหากผู้ปฏิบัติสามารถจะปฏิบัติอานาปานสติได้ดีขึ้น ๑ หน่วยจะสนับสนุนให้สภาวะธรรมโภชณงค์ดีขึ้น ๐.๔๕๑ หน่วย

๕.๑.๕ ความพึงพอใจต่อการทดลองของนักบินผู้ช่วยกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม

๕.๑.๕.๑ ผลที่เกิดขึ้นทางร่างกาย

พบว่า ร่างกายมีความผ่อนคลาย สุขภาพทางร่างกายดีขึ้น

๕.๑.๕.๒ ผลที่เกิดขึ้นทางจิตใจ

พบว่า จิตใจมีความสงบ มีจิตตั้งมั่นขึ้น มีการควบคุมอารมณ์ดีขึ้น

๕.๑.๕.๓ ผลที่เกิดขึ้นกับศักยภาพการบิน

พบว่า ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลงดีขึ้น

๕.๑.๕.๔ ผลที่เกิดขึ้นหลังจากการปฏิบัติอานาปานสติ หรือสวดมนต์

โพชฌงค์

พบว่า สามารถบำรุงร่างกายและจิตใจนักบินทำให้เกิดความสงบตั้งมั่นในระดับหนึ่ง และทำให้การปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลงดีขึ้น

๕.๑.๖ ความรู้สึกของกลุ่มทดลอง

ภาพรวมการวิจัยครั้งนี้ พบว่าการทดลองนี้เป็นที่สนใจและได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี จากกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มเป็นอย่างมาก

กลุ่มทดลองมีความตั้งใจต่อการทดลองได้สอบถามถึงวิธีการและขั้นตอนการทดลองมีความสนใจต่อรายละเอียดในของข้อมูลและพบว่าการทดลองมีประโยชน์ในการช่วยทำให้ความกล้าและความอ่อนเพลียจากการบินลดลง เชื่อมโยงกับจิตใจทำให้มีความอึดเอบใจมากขึ้น นักบินเกิดภาวะจิตใจที่สงบจนในที่สุดสามารถเพิ่มศักยภาพการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลงได้ กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความประสงค์ที่จะนำการปฏิบัติธรรมทั้งสองรูปแบบไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในการปฏิบัติการบินต่อไปและสามารถนำไปบูรณาการให้เข้ากับการปฏิบัติการบินในช่วงเวลาต่าง ๆ ได้

๕.๒ อภิปรายผลการศึกษา

กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่มีช่วงอายุระหว่าง ๓๑ ถึง ๓๕ ปีได้ให้ความร่วมมือและความสนใจเป็นอย่างดี จากผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจต่อการทดลอง สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มรู้สึกถึงผลของการทดลองว่า เบื้องต้นมีประโยชน์ช่วยในการบำรุงร่างกายและจิตใจ ต่อมาการปฏิบัติทำให้เกิดความสงบทางใจขึ้นมาในอีกระดับหนึ่งทำให้ความสามารถด้านการรับรู้ต่อสถานการณ์ในการปฏิบัติการบินดีขึ้น โดยส่วนใหญ่กล่าวว่า เป็นครั้งแรกที่ได้ปฏิบัติอานาปานสติ หรือสวดมนต์ภายในเครื่องบินทำให้เกิดแรงศรัทธาและความประทับใจในพุทธศาสนา

จากการวิเคราะห์ความพึงพอใจต่อการทดลองพบว่า

๕.๒.๑ กลุ่มทดลองที่ ๑ อานาปานสติ

จากแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการทดลอง การปฏิบัติอานาปานสติมีผลทำให้ความสามารถในการจัดการการบินใน ๓ ด้านใหญ่ ๆ คือ การรับรู้ (Perception) ในมิติของการเคลื่อนที่ในทุกแกนของเครื่องบิน การรวมความ (Comprehension) โดยสามารถเพิ่มทักษะการบิน (Skill Based) ในการนำเครื่องบินร่อนลงได้ดีและมีวิสัยทัศน์ (Vision) ที่สามารถคาดการณ์ผลกระทบจากปัจจัยภายนอก เช่น ทิศทางและกำลังแรงของกระแสลม ทิศนวิสัย สภาพเมฆ อุณหภูมิ ที่มีต่อการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลงมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ปริมาณของความพยายามในการปฏิบัติการบินในกรณีที่ยากกว่าปกติ เช่น การลงสนามบินในกรณีที่มีกระแสลมแรง และขวางสนามบินมีปริมาณลดลงได้ โดยมีพื้นฐานจากการที่นักบินมีขั้นตอนการปฏิบัติการบินที่เป็นระบบ (Flight Procedure) โดยแบ่งขั้นตอนและภาระงานของแต่ละบุคคลในแต่ละช่วงเวลาของการทำงานอย่างชัดเจน กลุ่มทดลองแม้ว่าจะมีความล่าช้าจากการบินสะสมอยู่เป็นธรรมชาติก็ยังสามารถปฏิบัติการบินได้ตามมาตรฐานการอบรมและรู้สึกว่าการปฏิบัติอานาปานสติมีผลทำให้ความล่าช้าจากการบินลดลงได้

๕.๒.๒ กลุ่มทดลองที่ ๒ โฟซฌงค์

จากแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการทดลอง การสวดมนต์โฟซฌงค์มีผลทำให้พฤติกรรมการทำงานร่วมกันดีขึ้นใน ๔ ด้านใหญ่ ๆ คือ ๑) การเสริมสร้างและดำรงความเป็นทีมงาน (Team Building and Maintaining) ๒) การให้ความสำคัญแก่ผู้ร่วมงาน (Considering Others) ๓) การช่วยเหลือผู้ร่วมงาน (Supporting Others) และ ๔) การแก้ไขข้อขัดแย้ง (Conflict Solving) จึงทำให้ช่วงเวลาการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลงมีประสิทธิภาพมากขึ้น หรือทำให้การปฏิบัติการบินในกรณีที่ยากกว่าปกติ เช่น การลงสนามบินในกรณีที่มีกระแสลมแรงและขวางสนามบิน นักบินสามารถจัดการได้ดีขึ้น โดยมีพื้นฐานจากการที่นักบินมีขั้นตอนการปฏิบัติการบินที่เป็นระบบ (Flight Procedure) โดยแบ่งขั้นตอนและภาระงานของแต่ละบุคคลในแต่ละช่วงเวลาของการทำงานอย่างชัดเจน แม้ว่าการปฏิบัติการบินจะมีลักษณะการตัดสินใจที่แตกต่างกันได้หลายแบบ ขึ้นอยู่กับการประเมินสถานการณ์ ทางเลือก และการประเมินความเสี่ยง (Risk Assessment)

สรุปการอภิปรายผลพบว่า กลุ่มทดลองทั้งสองมีความสามารถในการปฏิบัติการบินดีขึ้น เนื่องจากนักบินทั้งหมดได้ผ่านการคัดเลือก (Recruitment) จากนักจิตวิทยาต่างประเทศซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งในการคัดเลือกนักบินที่ทำให้ไม่มีปัญหาในการทดลอง หลังการทดลองมีการควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ทำให้เกิดการประสานงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีแรงบันดาลใจ สามารถปฏิบัติการบินได้อย่างเต็มกำลัง กลุ่มทดลองรู้สึกประทับใจที่ได้ปฏิบัติอานาปานสติ หรือสวดมนต์

บนเครื่องบิน ทำให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลาย รู้สึกสบายใจ เมื่อได้ปฏิบัติธรรมในระยะเวลาหนึ่ง จิตใจเกิดความสงบขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกนึกเกิดขึ้นได้ เกิดขณิกสมาธิ มีความสงบทางร่างกาย และจิตใจเป็นการบำรุงร่างกายและจิตใจโดยตรง ส่งผลต่อความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่การ บินร่อนลงได้ดีขึ้นเนื่องจากการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลง กลุ่มทดลองจะต้องปฏิบัติการบินให้ ถูกต้องตามกฎระเบียบการบินของบริษัท กฎการบินระหว่างประเทศ กฎระเบียบการบินของ สนามบิน โดยมีเป้าหมายคือ การบินที่มีความปลอดภัยและการบริการที่มีความอบอุ่น (Safe and Hospitality) เป็นการปฏิบัติการบินที่ต้องเกี่ยวข้องกับหน่วยควบคุมการบินต่าง ๆ ขณะร่อนลง การ ทดลองครั้งนี้ทำให้นักบินมีความสงบ เกิดขณิกสมาธิซึ่งมีส่วนช่วยให้กำลังสติเพิ่มขึ้น ทำให้การ ควบคุมการบินของนักบินเกิดความสมดุลกันระหว่างความเชื่อมั่น (Confidence) ในการ ปฏิบัติการบินและการใช้ระบบอัตโนมัติ (Automation) รวมทั้งความสมดุลกันของสมาธิและ ความพยายามในการปฏิบัติการบิน เพื่อให้การบินมีเสถียรภาพตั้งแต่เริ่มต้นร่อนลงจนถึงช่วงใกล้ สนามบิน (Stabilized Approach) และสามารถลงสู่สนามบินอย่างนุ่มนวล (Smooth as Silk Landing)

ผลการทดลองนี้ ส่วนหนึ่งสอดคล้องกับประสบการณ์การสวดมนต์ของเดวิด จากอบ สัน (David Jacobson) นักบินที่ทำการสวดมนต์อยู่เสมอเพื่อให้การบินมีความปลอดภัย การสวด มนต์ทำให้เกิดการบำรุงร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดปัญญาเพื่อให้นักบินสามารถใช้ความรู้ วิชาการบินอย่างเต็มที่ในการปฏิบัติการบิน ทำให้จิตใจมีความสุข สงบ ทำให้การปฏิบัติบิน ปลอดภัยและมีพฤติกรรมการทำงานร่วมกันที่ดีขึ้น^๑

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

การทดลองความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์มีข้อเสนอแนะในการ ปฏิบัติและข้อเสนอในการวิจัยครั้งต่อไปดังต่อไปนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการดำเนินการทดลอง

๕.๓.๑.๑ ข้อจำกัดของการทดลอง

๑) ความพร้อมของกลุ่มทดลอง

บุคคลย่อมมีปัจจัยปัญหาส่วนตัวที่เป็นพื้นฐาน ปัญหาแต่ละบุคคล ในการดำเนินชีวิต แต่ละวันพบว่า ความพร้อมของกลุ่มตัวอย่างก่อนมาปฏิบัติการบินจะไม่เหมือนกัน เช่น ปัญหา

^๑ “Mission Aviation Fellowship”. (21 Jul. 2006). Religion & Ethics Newsweekly. [On Line]. Episode no. 947. Source : <http://www.pbs.org/wnet/religionandethics/html>. [18 Oct. 2012].

เรื่องการเดินทางมาศูนย์ปฏิบัติการฝ่ายการบิน สนามบินสุวรรณภูมิ การเตรียมการพักผ่อนก่อนการบิน ความไม่สบายใจจากปัญหาครอบครัว และอื่น ๆ ซึ่งเป็นปัญหาจากปัจจัยภายในของกลุ่มตัวอย่างเอง เป็นปัญหาที่ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมได้ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะคือ กลุ่มตัวอย่างควรมีเกณฑ์การพิจารณาความพร้อมของตนเองก่อนการปฏิบัติบิน เมื่อพบว่าตนเองมีปัญหาควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ หรือพยาบาล ประจำที่ศูนย์ปฏิบัติการฝ่ายการบิน โดยเฉพาะปัญหาทางด้านร่างกายเพื่อให้แพทย์ได้จัดการได้ทันเวลา นักบินที่หนึ่งซึ่งเป็นผู้ควบคุมเครื่องบินเมื่อพบปัญหาของนักบินผู้ร่วมงานที่พอจะช่วยเหลือได้ก็ควรจัดการทันทีเพราะอย่างน้อยการเป็นที่ปรึกษาก็อาจสามารถทำให้เกิดความสบายใจแก่ผู้ร่วมงานได้

๒) การคัดเลือกกลุ่มทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ได้เลือกเฉพาะพุทธศาสนิกชน เพื่อตัดปัญหาด้านความไม่เลื่อมใสในศาสนา ความไม่ตั้งใจและความไม่ร่วมมือ เนื่องจากวิธีการทางพุทธศาสนา ถ้าต้องนำไปใช้กับผู้ที่นับถือศาสนาอื่นก็ควรปรับเปลี่ยนวิธีการให้เข้ากับศาสนานั้น ๆ ได้ ซึ่งข้อจำกัดในกลุ่มทดลองที่นับถือศาสนาอื่นมีน้อยมาก ถ้าการทดลองที่มีลักษณะแบบนี้ในครั้งต่อไปสามารถปรับคู่มืออานาปานสติและคู่มือสวดมนต์โพชฌงค์ให้เข้ากับผู้ที่นับถือศาสนาต่าง ๆ ได้เพื่อให้เกิดความสงบทางใจทุกศาสนาซึ่งบุคคลทั่วไปสามารถเลือกแบบที่เหมาะสมกับตนและเลือกใช้ตามแบบที่ต้องการ

๕.๓.๑.๒ ระยะเวลาในการทดลอง

การเปิดโอกาสให้มีระยะเวลาทำการทดลอง (Research Period) นานกว่านี้ เช่น ๖ เดือน หรือ ๑ ปี และหากพบว่าผลการทดลองมีประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรมควรสนับสนุนให้นำไปปฏิบัติต่อเนื่อง โดยให้นักบินได้ปฏิบัติอานาปานสติ หรือสวดมนต์ในเที่ยวบิน และจากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีความประทับใจที่ได้ปฏิบัติอานาปานสติ หรือสวดมนต์เป็นครั้งแรกในเที่ยวบิน อย่างไรก็ตาม ในการปฏิบัติการบินทั่วไปนักบินอาจมีความเขินอายในการปฏิบัติธรรมแม้ว่าจะอยู่ในสถานที่พักผ่อนเฉพาะนักบิน ฝ่ายปฏิบัติการบินควรออกหนังสืออย่างเป็นทางการเพื่อรณรงค์และเปิดโอกาสให้นักบินได้ปฏิบัติธรรมเพื่อการเป็นแบบอย่างและเป็นแรงจูงใจของนักบินซึ่งกันและกันได้ ในเที่ยวบิน ทำให้นักบินสามารถปฏิบัติธรรมได้โดยไม่รู้สึกรู้สึกราย ก้าวสวดมนต์ นั่งสมาธิ ได้มีโอกาสอยู่กับธรรมะของพระพุทธองค์ตลอดเวลา เป็นโอกาสในการสร้างกุศลทางกายกรรม วชิกรรม และมโนกรรมที่ยิ่งใหญ่ ทำให้เกิดการบำรูปร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นผลดีต่อการปฏิบัติการบินโดยตรงและอาจเป็นแรงผลักดันให้บุคคลบรรลุ มรรคผล นิพพาน ในอนาคตอันใกล้ได้

๕.๓.๑.๓ การสร้างแรงจูงใจต่อการปฏิบัติธรรม

ควรเพิ่มช่องจดรายการปฏิบัติธรรมในสมุดบันทึกการปฏิบัติกรบิณ (Log Book) ของนักบิณ ซึ่งตามปกตินั้น การจดรายการบันทึกการปฏิบัติกรบิณจะประกอบด้วยข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรบิณ การเป็นผู้ควบคุมการบิณ หรือผู้ตรวจสอบการบิณ จำนวนการลงสนามบิณ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเครื่องบิณ แบบเครื่องบิณ และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับวันที่เดินทาง ระยะเวลาบิณรวม ช่วงเวลากลางวันหรือกลางคืน ผู้วิจัยแนะนำว่า ควรมีประวัติบันทึกรายการ จำนวนครั้งและระยะเวลาของการสวดมนต์ การปฏิบัติอานาปานสติ เพื่อเป็นประวัติศึกษาผลการปฏิบัติธรรมได้รวมทั้งยังสามารถเป็นแรงกระตุ้นให้นักบิณได้ปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำในทุกเที่ยวบิณ เนื่องจากเมื่อตรวจสอบระยะเวลาบิณรวม จำนวนครั้งรวมที่สวดมนต์จะเกิดความภูมิใจในการปฏิบัติธรรมที่ผ่านมา เป็นการสร้างศรัทธาและแรงจูงใจที่ยังลึกในพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี

๕.๓.๑.๔ การเป็นแบบอย่างที่ดีของพุทธศาสนิกชน

นักบิณที่หนึ่งควรเป็นผู้มีความรู้ มีศรัทธาที่ถูกต้องต่อพุทธศาสนาและควรได้ฝึกปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอจึงจะเป็นแบบอย่างที่ดี และสามารถถ่ายทอดความรู้ แนะนำวิธีการปฏิบัติธรรม แก่นักบิณผู้ช่วยได้ เพื่อให้จิตใจอ่อนคลาย หายตีงเครียด และจิตใจมีความสงบมั่นคง

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

๕.๓.๒.๑ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ในเครื่องบิณแบบอื่น เนื่องจากงานวิจัยนี้ได้ทดลองกับเครื่องบิณโบอิง ๗๗๗ จึงอาจใช้ข้อมูลการวิจัยนี้เป็นพื้นฐานในเครื่องบิณแบบอื่น ๆ เช่น โบอิง ๗๘๗ โบอิง ๗๔๗ แอร์บัส ๓๘๐ แอร์บัส ๓๓๐ แอร์บัส ๓๒๐ เป็นต้น โดยใช้แบบสอบถามในลักษณะเดียวกันเพื่อเปรียบเทียบผลทางสถิติ

๕.๓.๒.๒ การทดลองความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ในขณะที่ปฏิบัติกรบิณที่มีผลต่อสัญญาณชีพ (Vital Signs) ว่าจะดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ ซึ่งจะเป็นผลรับรองถึงคุณประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดี สามารถเผยแพร่เป็นรูปธรรมต่อชาวโลกและสามารถนำไปใช้กับนักบิณสายการบิณอื่น ๆ ในการแก้ไขปัญหาการบิณเป็นการเพิ่มความปลอดภัยทางการบิณโดยตรง

๕.๓.๒.๓ การศึกษาผลการเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์ในช่วงเวลาต่าง ๆ ของการปฏิบัติกรบิณ ซึ่งสามารถนำการปฏิบัติธรรมไปประยุกต์กับการปฏิบัติกรบิณในช่วงเวลา ต่าง ๆ เช่น ก่อนบรรยายสรุปเส้นทางบิณ ก่อนการวิ่งขึ้นหรือหลังการปฏิบัติกรบิณ

**๕.๓.๒.๕ การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและ
โพชฌงค์ในการฝึกอบรมกับเครื่องบินจำลอง (Simulator) เช่น การฝึกอบรมขั้นตอน
ปฏิบัติการบิน (Fixed Base Simulator) การฝึกอบรมปฏิบัติการบินเปลี่ยนแบบเครื่อง (Transition
Full Flight Simulator) เนื่องจากการฝึกอบรมในเครื่องบินจำลอง นักบินต้องเผชิญกับสถานการณ์
จำลองที่มีความล่าและความเครียดสูงและเป็นการตรวจสอบความสามารถในการปฏิบัติการบิน
โดยตรงด้วย**

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี และภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๐๖.

_____ . **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร : โรง

พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๓-๒๕๓๔.

(๑) หนังสือ :

คุณารักษ์ นพคุณ. **การสวดการฟัง.** กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียงใหม่เจริญ, ๒๕๕๒.

จำรูญ ธรรมดา. **เนตติฎฐิปปนศึกษาเชิงวิเคราะห์พระไตรปิฎก.** กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน

จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

จำลอง ดิษยวณิช. **จิตวิทยาของการดับทุกข์.** เชียงใหม่ : กลางเวียงการพิมพ์ . ๒๕๔๔.

ฉันทนา อุตสาหลักษณ์. **พุทธปัญญาคู่มือการสร้างปัญญา.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :

บริษัท ธนรัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙.

ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติศึกษาวิทยาลัย. **วิปัสสนากรรมฐาน.** ม.ป.ท. : ม.ป.ป.

ธนิต อยู่โพธิ์. **อานูภาพพระปริตร.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย :

๒๕๓๗.

พุทธทาสภิกขุ. **ปฏิจจสมุปาบท กับ อานาปานสติ.** กรุงเทพมหานคร : หจก.การพิมพ์, ๒๕๔๒.

_____ . **สมาธิภาวนา.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เลียงเชียงใหม่, ๒๕๐๓.

_____ . **อานาปานัสสติสมบูรณแบบ.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณฺธิตาภิกขุ. **รู้แจ้งในชาตินี้.** พิมพ์ครั้งที่ ๘, กรุงเทพมหานคร : โรง

พิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑.

พระครูปลัดสุวัฒนธีรคุณ (เทอด ญาณวชิโร). **พุทธอานูภาพของอานูภาพพระพุทธรองค์.** พิมพ์

ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : หจก. ทีพีอิน เพรส, ๒๕๕๒.

พระธรรมธีรราชฆานามูณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน.**

กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ . **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ.** พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ ๔๘.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๐.

_____ . **การแพทย์ยุคใหม่ ในพุทธทัศน์.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑.

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ.๙). **วิปัสสนาที่ปณี.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า,

๒๕๔๕.

_____ . **โพชฌงค์ ๗ ประการ.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระวิเทศโพธิคุณ (วีรยุทธ์ วีรยุทธ). **พระพุทธรูป ฉบับ ตามรอยบาทพระศาสดา.** พิมพ์ครั้งที่

ที่ ๑๒, ม.ป.ท., ๒๕๔๗.

พระสมมติ นนฺทโก. **กายนุสัสนาสติปฎฐาน อริยาบถบรรพ.** พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร

: รุ่งเรืองการพิมพ์, ๒๕๔๕.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปฎฐาน ทางสู่พระนิพพาน.** แปลโดยพระคันธสา-

ราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๗.

พู่ใจไม้ไต้ โนริยุกิ. **น้ำประจุพลังบำบัดโรค.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์

รวมธรรมศน์, ๒๕๔๗.

วไลพร ภูวตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพุทธศาสนา.** กรุงเทพมหานคร : ศูนย์การพิมพ์,

๒๕๒๗.

นายวรรณสิทธิ ไวกยะเสวี. **คู่มือการศึกษาวิสุทธิมัค (สังเขป).** กรุงเทพมหานคร : พัฒนวิทย์การ

พิมพ์, ๒๕๓๓.

ว. วัชรเมธี. **คนสำราญงานสำเร็จ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔.

สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ. **ตำนานพระปริตร**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๓.

_____ . **ประชุมพระนิพนธ์เกี่ยวกับตำนานทางพระพุทธศาสนา ตำนานพระปริตร**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๑๔.

เสถียรพงษ์ วรรณปก. **ร่มรื่นรมยศ มติชนรายวัน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร, ๒๕๓๙.

สำนักงาน ลูก ส.ธรรมภักดี. **พระอภิธรรมพิสดาร ๗ คัมภีร์แทนคุณพระชนกชนนีมารดบิดา**. พระนคร : คลังสังฆภัณฑ์ ลูก ส.ธรรมภักดี, ๒๕๐๒.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

จุฑามาศ วารีแสงทิพย์. “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

_____ . การศึกษาพัฒนาการของวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระมหาประเสริฐ พรหมจันทร์. ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณี คำสอนพุทธทาสภิกขุ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฺฒโน (จันทะคัต). “การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระมหาสมิตร์ไธร พลคำแก้ว. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสติพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. คณะศิลปศาสตร์ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๑.

แม่ชีปารมิตา บุญประเสริฐ. “การศึกษาวิเคราะห์โพลางค์ในสติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

วรลักษณ์ วิรัชกุล. “ความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับความเครียดของผู้มาปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “พุทธศรัทธา” จังหวัดสระบุรี”. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต**. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖.

อนุชา สมจิตร. “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล. ๒๕๓๙.

๒. ภาษาอังกฤษ :

(I) Books

Orlady, Harry W., Linda M. Orady. **Human Factors in Multi - Crew Flight Operation**. United Kingdom : Cambridge University Press, 1999.

Safety Regulation Group. **CAP 737 Crew Resource Management (CRM) Training**. Issue 2. United Kingdom : Civil Aviation Authority, 2006.

Taro, Yamane. **The Elementary Sampling Theory**. USA : Prentice-Hall Inc., 1967.

(II) Articles

IFALPA : Security Briefing Leaflet. “An Introduction to Security Management Systems”, **Thai Flight Safety Information**, Vol.29 No.1 (1st Quarter, January– March 2011) : 9-14.

King D.E., Bushwick B. “Beliefs and attitudes of hospital inpatients about faith healing and prayer”, **The Journal of Family Practice**. Vol. 39 No. 4 (October 1994) : 349-352.

Narayanasamy, A., Narayanasamy M. “The healing power of prayer and its implications for nursing”, **The British Journal of Nursing**. Vol. 17 No. 6 (March 27-April 9, 2008) : 394-398.

S. Hart. "NASA - Task Load Index (TLX) : 20 Years Later", **Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting Proceedings**. Vol.50. (2006) : 904-908.

(III) Internet .

<http://www.dhammadjak.net/smati/16.html>.

<http://www.pbs.org/wnet/religionandethics/html>.

http://www.wikipedia.org/wiki/Boeing_777/html.

ภาคผนวก ก

คู่มือปฏิบัติอานาปานาสติ^๑ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานาสติและโพชฌงค์

ความหมายของ “อานาปานาสติ”

อานะ(อัสสาสะ)	คือลมหายใจเข้า
อาปานะ(ปัสสาสะ)	คือลมหายใจออก
อานะ + อาปานะ	คืออานาปานะ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
สติ	คือความระลึกู้ การกำหนดรู้ในปัจจุบัน
อานาปานาสติ	คือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ในปัจจุบันแต่ขณะ

วิธีการปฏิบัติอานาปานาสติ

๑) อยู่ในอิริยาบถนั่งบนเก้าอี้ที่สบายเพื่อผ่อนคลายร่างกาย ไม่เครียดและไม่เกร็ง ข้อสำคัญคือพยายามนั่งให้หลังตั้งตรง การปฏิบัติอานาปานาสติควรนั่งหลับตา เพื่อป้องกันไม่ให้จิตฟุ้งซ่านออกไปภายนอกเมื่อตาไปกระทบกับรูปภายนอกที่เห็น ถ้าหากท่านนั่งหลับตาแล้วรู้สึกง่วงก็ให้ลืมตามองที่ปลายจมูกเมื่อเริ่มสงบหายใจขึ้นแล้วค่อยหลับตาลง

๒) กำหนดสติระลึกู้ถึงลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว กำหนดลมหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ให้มีความรู้สึกตัวอยู่กับลมหายใจเข้าออก โดยปล่อยวางความคิดต่าง ๆ ไม่คิดถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านมาแล้ว ไม่คิดถึงเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง มีสติกำหนดรู้เฉพาะอยู่ในปัจจุบัน

๓) หลักการเจริญอานาปานาสติคือ การมีสติสัมปชัญญะอยู่กับลมหายใจในแต่ละครั้ง โดยมีความรู้สึกตัวเบื้องต้น ท่ามกลางและสุดท้ายของลมหายใจเข้า มีความรู้สึกตัวเบื้องต้น ท่ามกลางและสุดท้ายของลมหายใจออก โดยสังเกตจากลมหายใจเข้าออกที่ชัดเจน สงบ ไม่ติดขัด ไม่ฟุ้งซ่าน สบายใจและไม่คิดปรุงแต่งไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ พยายามให้มีความรู้สึกตัวอยู่เฉพาะที่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น

๔) พยายามดูลมหายใจเข้าออก ทำความรู้สึกตัวในลมหายใจ ให้เห็นลมหายใจเมื่อหายใจเข้าและหายใจออก พยายามตัดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ออกไป ให้มีอยู่เฉพาะแค่ตัวเราและลมหายใจ ให้กำหนดรู้อยู่กับลมหายใจเข้าและออกจนถึงเวลา ๒๐ นาทีที่ผู้วิจัยให้สัญญาณ

^๑ ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, อานาปานัสสติสมบูรณแบบ, หน้า ๒๕-๒๘.

คู่มือสวดมนต์โพชฌงค์ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพชฌงค์

การสวดมนต์เป็นบุญกุศลที่ได้ระลึกถึงคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นการดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทและเป็นการสร้างกุศลให้เกิดขึ้นกับตนเองในการดำรงชีวิตประจำวันให้มีสติระลึกอยู่เสมอ เพื่อที่จะประพฤติดชอบในกรอบของศีลธรรมอันเป็นการนำความสุข ความเจริญมาสู่ตนเอง สามารถบำรุงร่างกายและจิตใจ

วิธีการสวดมนต์ ขอให้ท่านเริ่มต้นสวดมนต์ตามลำดับของบทสวดมนต์ดังต่อไปนี้

๑) บทบูชาพระรัตนตรัย ๒) กราบพระรัตนตรัย ๓) ขอขมาพระรัตนตรัย ๔) นมัสการพระรัตนตรัย ๕) ไตรสรณคัมภีร์ ๖) ถวายพรพระ (อิติปิโสฯ) ๗) บทสวดโพชฌงค์ ๘) แผ่เมตตาแก่ตนเอง แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ แผ่ส่วนกุศล

๑) บูชาพระรัตนตรัย

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชาดอกไม้มงคลเพียรแด่พระพุทธเจ้า

อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชาดอกไม้มงคลเพียรแด่พระธรรมเจ้า

อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชาดอกไม้มงคลเพียรแด่พระสังฆเจ้า

๒) กราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะวา พุทธัง ภาวะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ)

พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ข้าพเจ้าขออภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ (กราบ)

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว ข้าพเจ้าขอนมัสการ พระธรรม

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์

๓) คำขอขมาพระรัตนตรัย

วันทามิ พุทธัง สัพพะเมโทสัง ขมะละเม ภันเต

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอกราบไหว้พระพุทธเจ้า เพื่อขอขมาโทษทั้งปวง ขอพระองค์จงทรง
ประทานอภัยโทษแก่ ข้าพเจ้าด้วยเถิด

วันทามิ ธัมมัง สัพพะเมโทสัง ขมะละเม ภันเต

ข้าแต่พระธรรมอันเจริญ ข้าพเจ้าขอกราบไหว้พระธรรม เพื่อขอขมาโทษทั้งปวง ขอพระธรรมจงให้อภัย
โทษแก่ ข้าพเจ้าด้วยเถิด

วันทามิ สังฆัง สัพพะเมโทสัง ขมะละเม ภันเต

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอกราบไหว้พระสงฆ์ เพื่อขอขมาโทษทั้งปวง ขอพระสงฆ์จงให้อภัย
โทษแก่ ข้าพเจ้าด้วยเถิด

๔) นมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภาคะวัตโต อระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ(สวด ๓ จบ) ขอนอบน้อมแด่พระผู้มี
พระภาคเจ้าพระองค์นั้นซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลสตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

๕) ไตรสรณคมน

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งที่ระลึก

พุทฺธัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

พุทฺธัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

พุทฺธัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งที่ระลึกเป็นครั้งที่สอง

ตะตฺถัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะตฺถัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะตฺถัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งที่ระลึกเป็นครั้งที่สาม

๖) ถวายพรพระ (อิติปิ โสฯ)

อิติปิ โส ภาควา อระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ (พุทฺธคุณ)

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ(ความรู้และความประพฤติ) เป็นผู้เสด็จไปได้แล้ว (คือไปที่ใดยังประโยชน์ให้ที่นั่น) เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งไปกว่า เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรมเป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อกะลิกโก เอยิปัสสิโก โอบะนะยิโก ปัจจัตตังเวทิตัพโพ วิญญูหิติ (ออกเสียงว่า วิญญูหิติ) (ธรรมคุณ)

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ ฟังเห็นได้ด้วยตนเองเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลไม่จำกัดกาลเป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิดเป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน

สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อสุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญาณะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามิฉะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต

สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ (สังฆคุณ)

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติสมควรแล้ว ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ (คือพระอรหันต์ ๘) นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา เป็นผู้ควรแก่การต้อนรับ เป็นผู้ควรแก่ทักษิณาเป็นผู้ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

๗) บทสวดโพชฌงค์

โพชฌังโค สติสังขาโต ธัมมานัง วิจะโย ตะธา

โพชฌงค์ ๗ ประการ คือ สติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์

วิริยัมปีติ ปัสสัทธิ โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร

วิริยะสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

สมาธิเปกขะโพชฌังคา

สมาธิสัมโพชฌังคฺ และอุเบกขาสัมโพชฌังคฺ

สัตเตเต สัพพะทัสสินา มุนินา สัมมะทักขาทา

๗ ประการเหล่านี้ เป็นธรรมอันพระมุนีเจ้า ผู้ทรงเห็นธรรมทั้งปวงตรัสไว้ชอบแล้ว

ภาวิตา พะหุลีกะตา

อันบุคคลเจริญแล้วกระทำให้มากแล้ว

สังวัตตันติ อะภิญญาเยะ นิพพานายะ จะ โพธิยา

ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

ขอความสวัสดิ์ จงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ

เอกัสสิมิง สะมะเย นาโถ โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง คิลานะ ทุกขิตะ ทิสวา

ในสมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้า ทอดพระเนตรเห็นพระโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะเป็นไข้

ได้รับความลำบาก

โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ

จึงทรงแสดงโพชฌังคฺ ๗ ประการ ให้ท่านทั้งสองฟัง

เต จะ ตัง อะภินันทิตวา

ท่านทั้งสองนั้น ชื่นชมยินดียิ่ง ซึ่งโพชฌังคกรรม

โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ

โรคก็หายได้ในบัดดล

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

ขอความสวัสดิ์ จงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ

เอกะทา อัมมะราชาปิ เกลัญญะนาภิปิโต

ในครั้งหนึ่ง องค์พระธรรมราชาเอง (พระพุทธเจ้า) ทรงประชวรเป็นไข้หนัก

จุนทัตถะเรนนะ ตัญญะวะ ระณปะตวานะ สาทะรัง

รับสั่งให้พระจุนทะเถระ กล่าวโพชฌังคฺนั้นนั้นแลถวายโดยเคารพ

สัมโมทิตวา จะ อาพาธา ตัมहा วุฏฐาสิ ฐานะโส

ก็ทรงบันเทิงพระหฤทัย หายจากพระประชวรนั้นได้โดยพลัน

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

โสดิ เต โหตุ สัพพะทา ขอความสวัสดิ์ จงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ

ปะหีนา เต จะ อาพาธา ติณณันนัมปิ มะเหลสีนัง

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น ของพระผู้ทรงคุณอันยิ่งใหญ่ทั้ง ๓ องค์นั้น หายแล้วไม่กลับเป็นอีก

มัคคาหะตะกิเลสวาระ ปัตตานุปัตตติธัมมะตัง

ดุจดั่งกิเลส ถูกอริยมรรคกำจัดเสียแล้ว ถึงซึ่งความไม่เกิดอีกเป็นธรรมดา

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

โสดิ เต โหตุ สัพพะทา ขอความสวัสดิ์ จงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ.

๘) แม่เมตตาแก่ตนเอง แม่เมตตาให้สรรพสัตว์ แม่ส่วนกุศล

อิทัง เม มาตาปิตุนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม ครูปัชฌายาจริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ครูปัชฌายาจริยา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเทวา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเวรี

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

มีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

วันที่เก็บข้อมูลวันที่ เดือน พ.ศ.255^๕

ชื่อนามสกุล.....

ประวัติส่วนตัว

วันเกิด เดือน พ.ศ. อายุ ปี

สถานะสมรส 1) โสด 2) สมรส 3) หย่า

ท่านมีบุตร 1) ไม่มี 2) มี จำนวน.....คน

เป็นชาย จำนวน.....คน เป็นหญิง จำนวน.....คน

อาศัยอยู่กับ 1) บิดามารดา 2) ครอบครัวตนเอง 3) คนเดียว 4) อื่นๆ ระบุ.....

การศึกษา 1)ปริญญาตรี 2) ปริญญาโท 3) ปริญญาเอก 4) อื่น ๆ ระบุ.....

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้

บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ถนน/ซอย..... ตำบล/แขวง..... อำเภอ/เขต.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์บ้าน..... มือถือ.....

E-mail..... Face Book..... Twitter..... ศาสนา.....

ข้อมูลด้านสุขภาพ

ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม รอบเอว..... นิ้ว

การสูบบุหรี่ 1) ไม่เคย 2) บางครั้ง 3) เป็นประจำ รวมจำนวนโดยเฉลี่ย.....(ซอง) ต่อ

การดื่มสุรา 1) ไม่เคย 2) บางครั้ง 3) เป็นประจำ รวมจำนวนโดยเฉลี่ย.....(ขวด) ต่อ

การนอน 1) นอนหลับเป็นปกติ 2) นอนไม่ค่อยหลับ โดยเฉลี่ย..... ชั่วโมงต่อ

ประวัติการทำงาน

วันที่เข้าทำงาน วันที่.....เดือน..... พ.ศ. ID.....

เครื่องบินที่ทำการบินก่อน Boeing 777 1) Boeing 737-400 2) Boeing 747-400 3) ประจำ Boeing 7

4) Airbus 300-600 5) Airbus 330 6) Airbus 340-500

4) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

กิจกรรมทางพุทธศาสนา

ภายในระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา

1. คุณเคยสวดมนต์หรือไม่ 1) ไม่เคย 2) บางครั้ง 3) เป็นประจำ

2. คุณเคยนั่งวิปัสสนาหรือไม่ 1) ไม่เคย 2) บางครั้ง 3) เป็นประจำ

3. คุณเคยเข้าวัดหรือไม่ 1) ไม่เคย 2) บางครั้ง 3) เป็นประจำ

4. คุณเคยทำบุญหรือไม่ 1) ไม่เคย 2) บางครั้ง 3) เป็นประจำ

5. คุณเคยรักษาศีลหรือไม่ 1) ไม่เคย 2) บางครั้ง 3) เป็นประจำ

แบบประเมินการจัดการภาระงานนาซ่า-ทีแอลเอ็กซ์

NASA Task Load Index

Hart and Staveland's NASA Task Load Index (TLX) method assesses work load on five 7-point scales. Increments of high, medium and low estimates for each point result in 21 gradations on the scales.

Name	Task	Date
<hr/>		
Mental Demand	How mentally demanding was the task?	
Very Low		Very High
Physical Demand	How physically demanding was the task?	
Very Low		Very High
Temporal Demand	How hurried or rushed was the pace of the task?	
Very Low		Very High
Performance	How successful were you in accomplishing what you were asked to do?	
Perfect		Failure
Effort	How hard did you have to work to accomplish your level of performance?	
Very Low		Very High
Frustration	How insecure, discouraged, irritated, stressed, and annoyed were you?	
Very Low		Very High

แบบประเมินความเครียด

คำชี้แจง

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมายลงในช่องที่แสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. มีความวุ่นวายใจ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ไม่อยากพบปะผู้คน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. รู้สึกเปลี่ยวจนไม่มีแรงจะทำอะไร	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. ความสุขทางเพศลดลง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

รวมคะแนน

ทำใหม่

แบบประเมินโน้ตเท็ทซ์

The NOTECHS Behavioral Marker System

Grade point :						
0 = none or not complete please specified						
1 = varying of deficiency						
2 = close to standard						
3 = required standard						
4 = varying degrees of proficiency						
Category Elements		0	1	2	3	4
1. Co-operation						
• Team-building and maintaining						
• Consideration of others						
• Support of others						
• Conflict solving						
2. Leadership and/or managerial skills						
• Use of authority and assertiveness						
• Providing and maintaining standards						
• Planning and co-ordination						
• Workload management						
3. Situation awareness						
• Awareness of aircraft systems						
• Awareness of external environment						
• Awareness of time						
4. Decision making						
• Problem definition and diagnosis						
• Option generation						
• Risk assessment and option selection						
• Outcome review						
Comments :						

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

คำชี้แจง แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริง และตอบทุกข้อ เพื่อที่จะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป คำตอบมี 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก โปรดเลือกช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
1. เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ฉันบอกไม่ได้ว่าจะทำอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่ไม่พอใจการกระทำของฉัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. ฉันรู้สึกที่ผู้อื่นชอบเรียกชื่อความสนใจมากเกินไป	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลง

PILOT PERFORMANCE INDICATOR PROGRESSIVE CHECK										SEQ. No.	
FC / FP	PERS. No.		DATE	PF	PNF	Total LDG.					
INSTRUCTOR		PERS. No.	A/C TYPE	TRANSITION		UPGRADE					
Notes : Mark "○" in the box to indicate the selected item. [Y = Yes and N = No]										Instructor Signature	
1. Cockpit Preparation											
Equipment Check Completed	Y	N	Security Check Completed	Y	N	Aircraft Log Check	Y	N	Good MEL Application	Y	N
A/C Walk Around Completed	Y	N	Cabin Briefing & Walk Around	Y	N	Good FMC Entry	Y	N	Good Checklist Management	Y	N
2. Management & Coordination [For Captain only.]											
Good Coordination with Cabin	Y	N	Good Coordination with Mech	Y	N	Coordination with Red Cap	Y	N	Good Work Planning	Y	N
Coordinate all Concern	Y	N	Coordination with Problem	Y	N						
3. Preflight											
Take Off Briefing Complete	Y	N	Good Briefing Sequence	Y	N	Good NAV Setting Properly	Y	N	Good Terrain Awareness	Y	N
Load sheet Check Correctly	Y	N	Correct T/O Data Calculation	Y	N						
4. ENG start											
Good Timing to start	Y	N	Good Monitoring	Y	N	Good Limitation Awareness	Y	N	Identify & Apply Malf Timely	Y	N
5. Taxi [For Co-pilot Only , to mark " Guide & Warn Correctly" only]											
Acceptable Center Line	Y	N	Good Speed Management	Y	N	Good Thrust Management	Y	N	Good Braking Technique	Y	N
Smooth Taxi	Y	N	Cut Corner	Y	N	Comply with ATC	Y	N	Guide & Warn Correctly	Y	N
6. Takeoff											
Rolling on Acceptable CL	Y	N	Poor Cross wind Technique	Y	N	Rotate at Correct Speed	Y	N	Smooth Rotate	Y	N
High Rotation Rate	Y	N	High/Low Pitch Attitude	Y	N	Wing Level	Y	N	Poor Planning Ahead	Y	N
7. Climb											
Smooth Climb	Y	N	Good Properly Clean up	Y	N	Good Climb Speed	Y	N	Poor Climb Technique	Y	N
Good Weather Avoidance	Y	N	Comply with ATC/SID	Y	N						
8. Cruise											
Good Altitude Selection	Y	N	Good Flight Monitoring	Y	N	Good Weather Avoidance	Y	N	Good Traffic Monitoring	Y	N
Good In-flight Planning	Y	N	Poor Re-planning During Flight	Y	N	Good PA	Y	N	Comply with ATC	Y	N
9. Descent											
Good Approach Briefing	Y	N	Good Descent Planning	Y	N	Good Profile Correction	Y	N	Good Weather Avoidance	Y	N
Good Checklist Management	Y	N	Good Terrain Awareness	Y	N	Known Clearance Limit	Y	N	Comply ATC/STAR	Y	N
10. Approach											
Good Approach Procedure	Y	N	Good Profile Correction	Y	N	Proper Configuration & Speed	Y	N	Good Checklist Management	Y	N
Good Terrain Awareness	Y	N	Comply with ATC	Y	N	Stabilize Approach	Y	N			
11. Go-Around [To be marked only when the G/A have been performed]											
Good G/A Decision	Y	N	Good G/A Procedure	Y	N	Poor G/A Procedure	Y	N	Good Terrain Awareness	Y	N
Good Planning After G/A	Y	N	Good PA When G/A	Y	N	Comply G/A Procedure	Y	N			
12. Landing											
Cross THR at 50'	Y	N	On Center Line	Y	N	At Touchdown Zone	Y	N	At Touch Down Altitude	Y	N
Float Landing	Y	N	Bounce Landing	Y	N	Skid Landing	Y	N	Hard Landing	Y	N
Good Correction	Y	N	Good Landing Technique	Y	N	Properly Brake & Reverse	Y	N	Use Minimum RW Occupancy	Y	N
Instructor Take Control	Y	N									
13. Taxi [For Co-pilot Only , to mark " Guide & Warn Correctly" only]											
Acceptable Center Line	Y	N	Good Speed Management	Y	N	Good Thrust Management	Y	N	Good Braking Technique	Y	N
Smooth Taxi	Y	N	Cut Corner	Y	N	Comply with ATC	Y	N	Guide & Warn Correctly	Y	N
14. After Landing & Parking											
Good Runway Clearance	Y	N	Good Checklist Management	Y	N	Poor Parking Technique	Y	N	Document completion	Y	N
15. Airmanship											
Good Company Mind	Y	N	Professional Airline Pilot	Y	N	Good Skills	Y	N	Good Apute	Y	N
A generous helping peers	Y	N									
16. Flight Procedure & Regulation Apply											
Follow SOP	Y	N	Apply Correctly	Y	N	Good Regulation Knowledge	Y	N	Identify & Apply Timely	Y	N
17. Situational Awareness											
Good Position Awareness	Y	N	Good Aircraft SYS Awareness	Y	N	Good Weather Awareness	Y	N	Good Time & Fuel Awareness	Y	N
Good Awareness with People	Y	N	Good Planning & Stay Ahead	Y	N	The plan affected	Y	N			
18. Manual Flying Ability											
Good Instrument Scan	Y	N	Good Correction	Y	N	Good Task Management	Y	N			
Instructor Satisfactory	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Instructor Comment :											

แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการทดลอง

กลุ่มทดลองที่ ๑ ปฏิบัติอานาปานสติหลังการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลง

๑. ความรู้สึกของผู้ทดลองต่อการปฏิบัติอานาปานสติที่มีต่อการบินขณะร่อนลง.....
 - ๑.๑ ด้านร่างกาย.....
 - ๑.๒ ด้านจิตใจ.....
 - ๑.๓ ด้านการปฏิบัติการบิน.....
๒. ความพึงพอใจในการปฏิบัติอานาปานสติต่อเนื่องในการปฏิบัติการบิน.....
๓. ความพึงพอใจในการปฏิบัติอานาปานสติต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน.....
๔. ข้อเสนอแนะของผู้ทดลองต่อการวิจัย.....

กลุ่มทดลองที่ ๒ สวดมนต์ไพชณงค์หลังการปฏิบัติหน้าที่การบินร่อนลง

๑. ความรู้สึกของผู้ทดลองต่อการสวดมนต์ไพชณงค์ที่มีต่อการบินขณะร่อนลง.....
 - ๑.๑ ด้านร่างกาย.....
 - ๑.๒ ด้านจิตใจ.....
 - ๑.๓ ด้านการปฏิบัติการบิน.....
๒. ความพึงพอใจในการสวดมนต์ต่อเนื่องในการปฏิบัติการบิน.....
๓. ความพึงพอใจในการสวดมนต์ต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน.....
๔. ข้อเสนอแนะของผู้ทดลองต่อการวิจัย.....

ภาคผนวก ข

๑. ข้อมูลกลุ่มทดลอง

๑.๑ กลุ่มทดลองที่ ๑ อานาปานสติ

๑) ข้อมูลทั่วไป

ก) อายุ

Age				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 26-30	10	25.0	25.0	25.0
31-35	19	47.5	47.5	72.5
36-40	6	15.0	15.0	87.5
>=41	5	12.5	12.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

ข) สถานะสมรส

Status				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Single	18	45.0	45.0	45.0
Married	22	55.0	55.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

ค) ท่านมีบุตร

Kids				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid No	32	80.0	80.0	80.0
Yes	8	20.0	20.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

ง) อาศัยอยู่กับ

Living				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid With Parents	16	40.0	40.0	40.0
Own Family	20	50.0	50.0	90.0
By Myself	1	2.5	2.5	92.5
Others	3	7.5	7.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

จ) การศึกษา

Education				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Bachelor	30	75.0	75.0	75.0
Master	10	25.0	25.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

๒) ข้อมูลสุขภาพ

ก) ดัชนีมวลกาย (BMI)

BMI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid healthy 24.9	30	75.0	75.0	75.0
Valid overweight 29.9	10	25.0	25.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

ข) การสูบบุหรี่

Smoking

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Never	29	72.5	72.5	72.5
Valid Sometime	9	22.5	22.5	95.0
Valid Regular	2	5.0	5.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

ค) การดื่มสุรา

Alcohol

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Never	10	25.0	25.0	25.0
Valid Sometime	28	70.0	70.0	95.0
Valid Regular	2	5.0	5.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

ง) การนอนหลับ

Sleeping

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Never	37	92.5	92.5	92.5
Valid Sometime	3	7.5	7.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

๓) ประวัติการทำงาน

ก) อายุงาน

Work Periods

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <= 3	4	10.0	10.0	10.0
Valid 4-6	20	50.0	50.0	60.0
Valid 7-9	12	30.0	30.0	90.0
Valid 10-12	4	10.0	10.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

ข) ประสบการณ์การบิน

Pre Aircraft				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
734	7	17.5	17.5	17.5
744	2	5.0	5.0	22.5
777	12	30.0	30.0	52.5
Valid AB6	16	40.0	40.0	92.5
Others	3	7.5	7.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

๔) กิจกรรมทางพุทธศาสนา

ก) คุณเคยสวดมนต์หรือไม่

Pray				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Never	6	15.0	15.0	15.0
Valid Sometime	24	60.0	60.0	75.0
Regular	10	25.0	25.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

ข) คุณเคยนั่งวิปัสสนาหรือไม่

Meditation				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Never	20	50.0	50.0	50.0
Valid Sometime	16	40.0	40.0	90.0
Regular	4	10.0	10.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

ค) คุณเคยเข้าวัดหรือไม่

Temple				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Never	3	7.5	7.5	7.5
Valid Sometime	29	72.5	72.5	80.0
Regular	8	20.0	20.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

ง) คุณเคยทำบุญหรือไม่

Make Merit				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Never	1	2.5	2.5	2.5
Valid Sometime	24	60.0	60.0	62.5
Regular	15	37.5	37.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

จ) คุณเคยรักษาตัวหรือไม่

Observe Precepts

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Never	9	22.5	22.5
	Sometime	24	60.0	82.5
	Regular	7	17.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0

๑.๒ กลุ่มทดลองที่ ๒ โพชนงค์

๑) ข้อมูลทั่วไป

ก) อายุ

Age

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26-30	8	20.0	20.0
	31-35	23	57.5	77.5
	36-40	3	7.5	85.0
	>=41	6	15.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0

ข) สถานะสมรส

Status

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Single	19	47.5	47.5
	Married	21	52.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0

ค) ท่านมีบุตร

Kids

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	No	29	72.5	72.5
	Yes	11	27.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0

ง) อาศัยอยู่กับ

Living

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	With Parents	15	37.5	37.5
	Own Family	14	35.0	72.5
	By Myself	8	20.0	92.5
	Others	3	7.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0

จ) การศึกษา

Education					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Bachelor	35	87.5	87.5	87.5
	Master	5	12.5	12.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

๒) ข้อมูลด้านสุขภาพ

ก) ดัชนีมวลกาย (BMI)

BMI					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	healthy 24.9	27	67.5	67.5	67.5
	overweight 29.9	12	30.0	30.0	97.5
	No Data	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

ข) การสูบบุหรี่

Smoking					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Never	26	65.0	65.0	65.0
	Sometime	8	20.0	20.0	85.0
	Regular	6	15.0	15.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

ค) การดื่มสุรา

Alcohol					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Never	7	17.5	17.5	17.5
	Sometime	30	75.0	75.0	92.5
	Regular	3	7.5	7.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

ง) การนอนหลับ

Sleeping					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Never	38	95.0	95.0	95.0
	Sometime	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

๓) ประวัติด้านการทำงาน

ก) อายุงาน

Work Periods

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<= 3	9	22.5	22.5	22.5
4-6	15	37.5	37.5	60.0
7-9	13	32.5	32.5	92.5
Valid 10-12	1	2.5	2.5	95.0
>=13	1	2.5	2.5	97.5
9	1	2.5	2.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

ข) ประสบการณ์การบิน

Pre Aircraft

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
734	6	15.0	15.0	15.0
777	11	27.5	27.5	42.5
Valid AB6	19	47.5	47.5	90.0
Others	2	5.0	5.0	95.0
Several	2	5.0	5.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

๔) กิจกรรมทางพุทธศาสนา

ก) คุณเคยสวดมนต์หรือไม่

Pray

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Never	4	10.0	10.0	10.0
Valid Sometime	18	45.0	45.0	55.0
Regular	18	45.0	45.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

ข) คุณเคยนั่งวิปัสสนาหรือไม่

Meditation

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Never	23	57.5	57.5	57.5
Valid Sometime	12	30.0	30.0	87.5
Regular	5	12.5	12.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

ค) คุณเคยเข้าวัดหรือไม่

Temple					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Never	2	5.0	5.0	5.0
	Sometime	33	82.5	82.5	87.5
	Regular	5	12.5	12.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

ง) คุณเคยทำบุญหรือไม่

Make Merit					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Never	1	2.5	2.5	2.5
	Sometime	20	50.0	50.0	52.5
	Regular	19	47.5	47.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

จ) คุณเคยรักษาศีลหรือไม่

Observe Precepts					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Never	12	30.0	30.0	30.0
	Sometime	17	42.5	42.5	72.5
	Regular	11	27.5	27.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

๒) รูปแบบจำลองของการทดลอง

๒.๑ กลุ่มทดลองที่ ๑ อานาปานสติ

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.359	.722		3.269	.002
	PreLanding	.550	.212	.387	2.589	.014
2	(Constant)	2.591	.648		3.997	.000
	PreLanding	.674	.193	.475	3.488	.001
	WtoPostMent	-.048	.015	-.445	-3.269	.002
3	(Constant)	3.082	.608		5.073	.000
	PreLanding	.688	.175	.485	3.937	.000
	WtoPostMent	-.050	.013	-.470	-3.811	.001
	WtoPreEff	-.043	.014	-.369	-3.048	.004
4	(Constant)	3.746	.668		5.612	.000
	PreLanding	.683	.168	.481	4.073	.000
	WtoPostMent	-.046	.013	-.432	-3.609	.001
	WtoPreEff	-.047	.014	-.402	-3.433	.002
	StressPosFac1	-.035	.017	-.241	-2.037	.049

a. Dependent Variable: PostLanding

๒.๒ กลุ่มทดลองที่ ๒ โพลซงค์

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	17.796	5.624		3.164	.003
	PreNoT2	2.478	.461	.657	5.372	.000
2	(Constant)	5.853	6.869		.852	.400
	PreNoT2	2.460	.428	.652	5.749	.000
	PostEQPeaceful	.613	.229	.303	2.674	.011
3	(Constant)	3.953	6.623		.597	.554
	PreNoT2	1.697	.543	.450	3.124	.004
	PostEQPeaceful	.600	.219	.297	2.739	.010
	PreNoT3	1.244	.584	.307	2.130	.040

a. Dependent Variable: SumPostNoT

๒.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติและโพลซงค์

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	244.453	7.880		31.022	.000
	PostANA	-.451	.131	-.487	-3.441	.001

a. Dependent Variable: PostPray

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2210.445	1	2210.445	11.842	.001 ^b
	Residual	7092.930	38	186.656		
	Total	9303.375	39			

a. Dependent Variable: PostPray

b. Predictors: (Constant), PostANA

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.487 ^a	.238	.218	13.66221	2.379

a. Predictors: (Constant), PostANA

b. Dependent Variable: PostPray

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นายกมล กาญจนสิทธิ์
วันเดือนปีเกิด	๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๐๘
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลราชวิถี กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. ๒๕๒๕	สำเร็จมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเซนต์จอห์น กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. ๒๕๒๘	สำเร็จมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ กรุงเทพมหานคร
มิถุนายน ๒๕๓๑	สำเร็จปริญญาตรีวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมอุตสาหการ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
พฤษภาคม ๒๕๔๗	สำเร็จปริญญาโทบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
มีนาคม ๒๕๕๑	สำเร็จปริญญาโทเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ประวัติการทำงาน

มิถุนายน ๒๕๓๑	นักเรียนทุนการบิน บริษัทการบินไทย จำกัด ฝึกหัดการบินที่โรงเรียนศูนย์ฝึกการบินผลเร็ว ต.ปอฝ้าย อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์
มิถุนายน ๒๕๓๒	นักบินที่ ๓ (System Operator) เครื่องบินแบบ Airbus B-4
พ.ศ. ๒๕๓๔	นักบินที่ ๒ (First Officer) เครื่องบินแบบ Airbus B-4
พ.ศ. ๒๕๓๕	นักบินที่ ๒ (First Officer) เครื่องบินแบบ Airbus B-6, A-310
พ.ศ. ๒๕๓๕	นักบินที่ ๒ (First Officer) เครื่องบินแบบ Boeing 747-400
พ.ศ. ๒๕๔๐	ครูฝึก CPT (Cockpit Procedure Training) เครื่องบินแบบ Boeing 747-400
กันยายน ๒๕๔๒	นักบินที่ ๑ (Captain) เครื่องบินแบบ Boeing 737-400
สิงหาคม ๒๕๔๓	ครูฝึกภาควิชาการ (Ground Instructor) เครื่องบินแบบ Boeing 737-400

- ตุลาคม ๒๕๔๓ ครูฝึกภาควิชาการเครื่องช่วยฝึกบินจำลอง (Simulator Instructor) เครื่องบินแบบ Boeing 737-400
- มิถุนายน ๒๕๔๔ ครูการบินภาคอากาศ (Flight Instructor) เครื่องบินแบบ Boeing 737-400
- มีนาคม ๒๕๔๕ นักบินที่ ๑ (Captain) เครื่องบินแบบ MD-11
- พ.ศ. ๒๕๔๙ นักบินที่ ๑ (Captain) เครื่องบินแบบ Airbus 340-500, 340-600
- ธันวาคม ๒๕๕๑ นักบินที่ ๑ (Captain) เครื่องบินแบบ Boeing 777-200, 777-200 ER, 777-300, 777-300 ER
- ตุลาคม ๒๕๕๓ ประธานชมรมไตรกีฬา (TG Triathlon) บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน)
- เมษายน ๒๕๕๔ ครูฝึกภาควิชาการเครื่องช่วยฝึกบินจำลอง (Simulator Instructor) เครื่องบินแบบ Boeing 777
- สิงหาคม ๒๕๕๔ ครูการบิน Crew Resource Management (CRM) Instructor รุ่นที่ ๑ Joint Aviation Authority (JAA) License
- กันยายน ๒๕๕๕ ครูฝึกภาคอากาศ (Flight Instructor) เครื่องบินแบบ Boeing 777
- สิงหาคม ๒๕๕๕ Simulator Course & Instructor/Checker Training in Evaluation & Assessment of Flight Crew CRM Skills (Non-Technical Skills) by Integrated Team Solutions Limited England

ผลงานทางวิชาการ

ประวัติอาจารย์พิเศษ

- ๒๕๕๐ ถึง ๒๕๕๒ อาจารย์พิเศษ วิชาการจัดการความปลอดภัยในการขนส่งทางอากาศ (Air Transportation Safety Management) สาขาวิชาการจัดการธุรกิจด้านการบิน (บธ.บ.) (ABM 311), (TRM 468) ระดับปริญญาตรี คณะอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยรังสิต
- ๒๕๕๑ ถึงปัจจุบัน อาจารย์พิเศษ วิชา Crew Resource Management (AL 431) สาขาวิชาธุรกิจการบิน คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
- ๒๕๕๑ ถึงปัจจุบัน อาจารย์พิเศษ วิชาภาวะผู้นำและพฤติกรรมองค์การในอุตสาหกรรมบริการ (จท ๕๔๐๑) สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรมบริการและ

ท่องเที่ยว หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษม
บัณฑิต

๒๕๕๑ ถึงปัจจุบัน อาจารย์พิเศษ วิชามนุษย์ปัจจัยกับการบิน ๒๖๐๐๖๑๐ (Human
Factors in Aviation) คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี หลักสูตร
บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (MBA in Aviation) จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย

๒๕๕๒ ถึงปัจจุบัน อาจารย์พิเศษ วิชาการจัดการอุตสาหกรรมการบิน (Aviation
Industry Management) สาขาการจัดการการบิน คณะศิลป
ศาสตร์ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต Master of Arts (Aviation
Management) มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ประวัติวิทยากร

กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ วิทยากรการสัมมนาการจัดการธุรกิจการบิน มหาวิทยาลัยเกษม
ถึง ๒๕๕๓ บัณฑิต หัวข้อบรรยาย “Airline Business Trend”
มีนาคม ๒๕๕๒ วิทยากรการอบรมการบริหารทรัพยากรการบิน Aviation Resource
ถึง ๒๕๕๓ Management : ARM สำนักงานนิรภัยทหารอากาศ กองทัพอากาศ
หัวข้อบรรยาย “World Wide Safety Challenge”
๒๕๕๔ ถึงปัจจุบัน วิทยากรหลักสูตรการพัฒนานักบิน (Pilot Development Program)
บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) หัวข้อบรรยาย “Leadership and
Communication”

ปีที่เข้าศึกษา

๒๕ เมษายน ๒๕๕๐

ปีที่สำเร็จการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๕๖

ที่อยู่ปัจจุบัน

๙๒/๓๖๗ เมืองเอก ๓ ถนนพหลโยธิน ตำบลหลักหก อำเภอเมือง
จังหวัดปทุมธานี