

**ชื่อวิทยานิพนธ์** : ศึกษาแนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส

**ผู้วิจัย** : นางสาวพรอมรินทร์ อุทัยสมบัติ

**ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธศาสตร์และศิลปะแห่งชีวิต)

**คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**

: พระสุธีธรรมาวุธ, ผศ.ดร.

ป.ธ.๙., M.A., Ph.D.

: ดร.ประพันธ์ ศุภราช

ป.ธ.๗, พธ.บ., ศศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา)

พธ.ด. (พระพุทธานุสาสนา)

: ผศ.รังษี สุทนต์

ป.ธ.๙, พธ.ม. (พระพุทธานุสาสนา)

**วันสำเร็จการศึกษา** :

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ คือ (๑) เพื่อศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับอานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุสาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาทฤษฎีพื้นฐานของการเล่นเทนนิส (๓) เพื่อศึกษาแนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้ศึกษาได้ค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) ได้แก่ข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมาย หลักการเบื้องต้น ผล หลักการนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน และคุณค่าและประโยชน์ของการเจริญอานาปานสติที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธานุสาสนาเถรวาท และศึกษาทฤษฎีพื้นฐานของการเล่นเทนนิส ได้แก่ ทักษะเบื้องต้น คุณค่า และประโยชน์ และองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการเล่นเทนนิส

ผลการวิจัยพบว่า อานาปานสติหมายถึงการมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก อย่างต่อเนื่อง เป็นการกำหนดรู้ของลมทั้งปวง การปรุงแต่งของจิต ปล่อยจิตให้เป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่น โดยพิจารณาความไม่เที่ยง ความจางคลาย ความดับ ความสลดคืนที่เกิดขึ้นในจิต อานาปานสตินี้เป็นสัมมาสติ ข้อปฏิบัติหนึ่งของอริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อปฏิบัติแล้วจะทำให้ถึงระดับทุกข์ นอกจากนี้ผลของการเจริญอานาปานสติจะทำให้สติปัญญา ๔ สมบูรณ์ ซึ่งเป็นการพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ สามารถกำจัดความยินดี

ยีนร้ายในโลกได้ หลักการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้แก่ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกและการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวกาย ผลในชีวิตประจำวันคือ ลมหายใจปรุ่่งแต่งกายและใจ ลมหายใจที่ยาว ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ใจสงบ โส่่งสบาย จิตตั้งมั่น ควบแก่่งการงาน ส่งผลให้มีคุณค่าและประโยชน์ในด้านการพัฒนากาย จิต ปัญญา และสังคัม ให้เชื่อมโย่งกันเป็นสุขภาวะองค์รว่ที่สมดุล

ผู้เล่นเทนนิสควรฝึกทักษะเบื้องต้นให้ถูกต้องเพราะเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการเล่นเทนนิส เพื่อลดอุบัติเหตุและฝึกทักษะขั้นสูงต่อไป ผลของการเล่นเทนนิสเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที จะทำให้มีการพัฒนากาย จิต ปัญญา และสังคัม ให้เชื่อมโย่งกันเป็นสุขภาวะองค์รว่ที่สมบูรณั ซึ่งมีทิศทางเดียวกันกับอานาปานสติ องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการเล่นเทนนิส มี ๓ ประการ คือ (๑) องค์ประกอบทางกาย (๒) องค์ประกอบทางใจ และ (๓) องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม และบรรยากาศในการเล่น

แนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส มี ๓ ข้อ คือ (๑) การฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมองค์ประกอบทางกายในการเล่นเทนนิส ประกอบด้วย การกำหนดรู้ลมหายใจ และการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของกาย ได้แก่ ผัสสะ ทางตา (Vision) เท้า (Footwork) และหัวไหล่ (Shoulder Turn) ซึ่งสัมพันธ์กับหลักอานาปานสติ ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๒) การฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมองค์ประกอบทางใจในการเล่นเทนนิส ซึ่งต่อเนื่องมาจากการกำหนดรู้ฐานกาย การกำหนดรู้ลมหายใจและการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถ จะทำให้มีสติแน่วแน่ จิตใจแข็งแรง ในภาวะคับขันที่ทำให้เสียสมาธิ ให้ผู้เล่นเทนนิสกำหนดรู้ลมหายใจของตนเอง ปล่อยและวางเฉยกับความรู้สึกไม่ดี โดย ให้สังเกตความรู้สึก กำหนดรู้ และกลับมาที่ลมหายใจ ซึ่งสัมพันธ์กับหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๓) การฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศในการเล่น ให้ผู้เล่นเทนนิส พิจารณาสีสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศในการเล่นเป็นเรื่องธรรมดา เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่ควบคุมไม่ได้ แต่ผู้เล่นเทนนิสสามารถควบคุมตนเองได้ ซึ่งสัมพันธ์กับหลักสติปัฏฐานที่ ๔ หมวดรวมกัน คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา

**Thesis Title** : A Study of Practicing Ānāpānasati  
in order to Enhance Playing Performance during Tennis

**Researcher** : Ms. Phorn-amarin Uthaisombut

**Degree** : Master of Arts (Buddhism and Arts of Life)

**Thesis Supervisory Committee**

: Asst. Prof. Phra Suthithammanuwat, Dr.  
Pali IX., M.A., Ph.D. (Buddhist Studies)

: Dr. Prapan Supasorn  
Pali VII, B.A., M.A., Ph.D. (Buddhist Studies)

: Asst. Prof. Rangsi Suthon  
Pali IX., M.A. (Buddhist Studies)

**Date of Graduation** :

### **Abstract**

The three objectives of this study are: (1) to study the principles of Ānāpānasati teaching in the Theravāda Buddhist scriptures, (2) to study the basic foundations of tennis, and (3) to study the guidelines of practicing Ānāpānasati in order to enhance playing performance during tennis.

Qualitative and documentary research was used for this study. The researcher searched the information from the Tipiṭaka, commentaries, books, and other related works. The topics of Ānāpānasati teaching in Theravada Buddhist scriptures consist of meaning, basic instruction, virtue result, how to practice in daily life, and result of practicing Ānāpānasati in daily life. The topics of the basic foundation of tennis consist of basic skill, value and benefit, and the factors that enhance playing performance during tennis.

The result shows Ānāpānasati means mindfulness of in and out breathing. It is the process of acknowledging the entire breath-body, experiencing the mental formation, and liberating the mind by contemplating impermanence, fading away, cessation, and relinquishment. Ānāpānasati is the right mindfulness and it is one of the ‘Noble Eightfold Path’. The individual who practices this will be able to end suffering and also achieve ‘The Four Foundations of Mindfulness’ which is mindfulness in regards to the body, feelings, mind, and Dharma. The practitioner who puts effort with clear awareness and mindful will be able to put aside greed and

distress with reference to the world. In our daily life, Ānāpānasati can be put into practice by having mindfulness on breathing and body movement. The results show that by practicing Ānāpānasati with deep breathing and exhaling; this will instantaneously help soothe the mind and body to become calm, relax, and suitable for concentrating on the task at hand. Moreover, the value and benefit of practicing Ānāpānasati will help develop a complete state of physical, psychological, mental, and social well-being.

A tennis player should practice the basic skills of tennis properly in order to reduce accident and achieve higher skillsets in the future. The result shows that by practicing tennis at least 30 minutes a day will help develop a complete health state of physical, psychological, mental, and social well-being which is the same result when practicing Ānāpānasati. There are 3 factors that help to enhance playing performance during tennis. These are (1) Physical factors (2) Mental factors (3) Environmental factors.

A guideline for practicing Ānāpānasati in order to enhance playing performance during tennis is composed of 3 key methods (1) Practicing Ānāpānasati for Physical factors to enhance playing performance during tennis. This guideline can be put into practice by having mindfulness on breathing and body movement such as vision, footwork, and shoulder turn while playing tennis. This Ānāpānasati practice is part of Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna. (2) Practicing Ānāpānasati for Mental factors to enhance playing performance during tennis. The Mental factors are already strengthened from having mindfulness in breathing and body movement while playing tennis. However, in a tight situation the mindfulness might be interrupted. In this case, the tennis player should concentrate again on breathing to free one's mind from thought. The short method is N-A-B (Notice-Acknowledge-Breath). This Ānāpānasati practice is related to Vedānānupassanā Satipaṭṭhāna and Cittānupassanā Satipaṭṭhāna. (3) Practicing Ānāpānasati for Environmental factors to enhance playing performance during tennis. The tennis player should consider Environmental factors as a common uncontrollable nature. However, the controllable nature is oneself. This Ānāpānasati practice is related to 'The Four Foundations of Mindfulness', which are Kāyānupassanā, Vedānānupassanā, Cittānupassanā, and Dhammānupassanā.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง ศึกษาแนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส นี้ ผู้วิจัยมุ่งหวังจะนำผลที่ได้ไปใช้ในพัฒนา การเล่นเทนนิส และการประยุกต์ใช้ อานาปานสติในการ ออกกำลังกาย ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของสุขภาวะของคร่อม อันได้แก่ ร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความสะดวกตากรุณาจากบุคคลและผู้เชี่ยวชาญหลายท่านที่ให้ความ ช่วยเหลือ

ขอกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณ พระสุธีธรรมาวุธ , ผศ.ดร. คณบดีบัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พร้อม ทั้งแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ผู้ก่อตั้งสาวิกาสิกขาลัยและผู้ส่งเสริมการฝึกอานาปานสติภาวนา

ขอขอบพระคุณ ดร. ประพันธ์ ศุภพร และ ผศ. รังษี สุทนต์ อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ที่ท่านเมตตาให้คำแนะนำด้วยดีตลอดมาจนวิทยานิพนธ์สำเร็จ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ประสบผลสำเร็จด้วยดีเพราะมีกัลยาณมิตรที่คอยช่วยเหลือ เช่น อาจารย์แม่ชีกาญจนา เจริญธนาโชค และอาจารย์แม่ชีทัศนาศิริธรรม อาจารย์ประจำสาวิกา สิกขาลัย คุณสุชาดา พิงบุญ เจ้าหน้าที่ประจำสำนักงานสาวิกาสิกขาลัย เพื่อนนิสิตสาวิกาสิกขาลัย รุ่นที่ ๔ และที่สำคัญคือศูนย์กีฬาพรทที่เอื้อเฟื้อสถานที่ในการถ่ายภาพและแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับ เทนนิสอันเป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

คุณความดีของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอถวายเป็นบูชาแด่พระพุทธรูป พระ ธรรมคุณ พระสังฆคุณ ขอน้อมรำลึกถึงพระคุณบิดา มารดา ครูอาจารย์ และขอขอบคุณทุกสรรพ สิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยได้เกิดในพระพุทธศาสนา ได้มีโอกาสศึกษาธรรมะ น้อมรับไปปฏิบัติเพื่อได้พัฒนา จิตให้เกิดปัญญาและเห็นธรรม

พรอมรินทร์ อุทัยสมบัติ

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖