

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบัน การเล่น เทนนิสเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวางและ นับว่า เป็นกีฬา ชนิดหนึ่ง ที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ระดับนานาชาติเป็นอย่างสูง เช่น การแข่งขัน Davis Cup การแข่งขัน Wimbledon การแข่งขัน U.S. Open การแข่งขัน Australian Open และการแข่งขัน Wightman Cup^๑ ซึ่งเป็นรายการแข่งขันที่ยิ่งใหญ่ มี ผู้สนใจ ร่วมแข่งขันจากทั่วโลก ส่งผลให้มี ผู้สนใจและหัดเล่นเทนนิสมากขึ้นอย่างรวดเร็ว องค์การที่มีบทบาทสนับสนุนให้มีการฝึกเทนนิสแก่เยาวชนและบุคคลทั่วไปคือ ลอนเทนนิสสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์^๒ ด้วยความร่วมมือจากสโมสรและชมรมเทนนิสที่มีอยู่ทั่วประเทศ มีส่วนผลักดัน สนับสนุน และเผยแพร่ความรู้ทางด้านเทนนิสแก่บุคคลทั่วไป เพราะเห็นความสำคัญและคุณค่าของการเล่นเทนนิส

อย่างไรก็ตามในการฝึกเล่นเทนนิสยังพบอุปสรรคอยู่มากมายที่มีผลต่อการเล่นเทนนิส อาทิเช่น ทางด้านร่างกาย ในการเล่นเทนนิสจะต้องมีความพร้อมทางกาย ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ท่วงท่าที่ถูกต้อง ความหนักในการฝึกซ้อม พัฒนาการของการรับรู้ และพัฒนาการของการเคลื่อนไหว เป็นต้น ถ้าทางด้านร่างกายพร้อมและฝึกฝนมาอย่างดี จะเป็นปัจจัยส่งเสริมในการเล่นเทนนิส ในทางตรงกันข้ามถ้าทางด้านร่างกายไม่พร้อม จะทำให้เกิดความเสี่ยงและเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในการเล่นเทนนิสได้

อีกส่วนหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการเล่นเทนนิส คือ ทางด้านจิตใจ ร้อยละ ๘๕ ของการเล่นเทนนิสเป็นเรื่องเกี่ยวข้องโดยตรงกับจิตใจ ในสภาพร่างกายและทักษะการเล่นใกล้เคียงกัน สิ่งที่ทำให้แตกต่างกันระหว่างผู้ชนะและผู้แพ้คืออารมณ์ สมาธิ และสภาพจิตใจในขณะที่เล่นเทนนิส นอกจากนี้สภาพอารมณ์และจิตใจ ยังมีผลต่อความพึงพอใจในคุณภาพของการเล่นในแต่ละครั้ง

^๑ วิกิกรม ศุขธณี, “การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเทนนิส สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์, ๒๕๔๗), หน้า ๑.

^๒ วิเชียร คำตองมา , “โปรแกรมฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนสำหรับนักเทนนิส ”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย เชียงใหม่, ๒๕๔๔), หน้า ๑.

ด้วย โดยปกติการเล่นเทนนิสทำให้ผู้เล่นรู้สึกสนุกและท้าทาย แต่ถ้า มีความกดดันสูงจากคำตำหนิของโค้ชและ บุคคลรอบข้าง จะส่งผล ให้ผู้เล่นเทนนิสรู้สึกเบื่อ ไม่สนุก มีความสนใจในการเล่นเทนนิสลดลง และอาจจะเลิกเล่นไปเลย ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสภาพจิตใจมีผลต่อการเล่นเทนนิส และเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมในการเล่นเทนนิสด้วย ประเด็นที่สำคัญคือจะทำอย่างไรให้เล่นเทนนิสได้อย่างเต็มความสามารถและมีความสุข

เนื่องจากเทนนิสเป็นกีฬาที่ต้องการความละเอียด ความแม่นยำที่แน่นอน จังหวะเวลาที่ดี ความสัมพันธ์ ของการทำงานระหว่างตา มือ และเท้าต้องพอดี นอกจากนี้ ความเร็ว การตัดสินใจ และความทนทานของร่างกาย ก็เป็นปัจจัยสำคัญ ดังนั้นเทนนิสจึงเป็นกีฬาที่ต้องใช้สติและสมาธิมาก ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นการนำอานาปานสติมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมการเล่นเทนนิส เพื่อให้ผู้เล่นมีสติมากขึ้น ระวังถึงลมหายใจเข้าและออกของตนเอง อยู่กับปัจจุบันขณะ จิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำ ณ ขณะนั้น ไม่วอกแวก มีสติกลับมาอยู่กับการเล่นได้อย่างรวดเร็ว ถ้าได้ฝึกอานาปานสติอยู่ทุกลมหายใจเข้าและออกอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้สมาธิอยู่ได้นานและต่อเนื่อง ส่งผลให้การเล่นเทนนิสมีประสิทธิภาพมากขึ้น ใช้ความคิดได้อย่างถูกต้อง เกิดความแม่นยำและ ลดความผิดพลาดในการตีลูก

อานาปานสติ คือการปฏิบัติกัมมัฏฐานด้วยการใช้สติกำหนดระลึกตามลมหายใจเข้า กับลมหายใจออก แม้จะมีได้กำหนดเป็นการปฏิบัติ ทุกคนที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องหายใจเข้าหายใจออกจนตลอดอายุขัย พระพุทธเจ้าเองยังตรัสว่า “ส่วนมากเราอยู่ด้วยอานาปานสติ”^๓ ก็คือพระองค์ทรงบอกถึงความสำคัญของการเจริญอานาปานสติ การเจริญอานาปานสตินั้นเป็นการรักษาใจให้เป็นปกติ ให้ใจเป็นศีล การกำหนดรู้ต้องอาศัยจิตใจที่สงบ จึงจะสามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง ก่อนที่จะฝึกอานาปานสติ ต้องพยายามปล่อยวางความคิดต่างๆ โดยการ ทำใจให้นิ่ง ให้สงบเสียก่อน トラบใดที่ยังมีลมหายใจอยู่ ควรอยู่ด้วยอานาปานสติ อานิสงส์ของการเจริญอานาปานสตินั้นมีประโยชน์มาก พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ด้วยอานาปานสติ และทรงให้ภิกษุหมั่นเจริญอยู่ด้วยอานาปานสติเสมอ “อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ”^๔ การเจริญอานาปานสติเป็นประจำ จะ ทำให้มีสติอยู่กับตัว ตลอดเวลา สามารถทำหน้าที่ในปัจจุบันได้ดี ด้วยใจดีและมีสุข

^๓ ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๒/๔๐๑.

^๔ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๘/๔๗๒.

นอกจากนี้ ลมหายใจเป็นสะพานเชื่อมระหว่างร่างกายกับจิตใจ ลมหายใจได้รับอิทธิพลจากร่างกายและจิตใจ และในทางตรงกันข้ามลมหายใจก็มีอิทธิพลต่อร่างกายด้วยเช่นกัน^๕ เมื่อรู้จักและเข้าใจเหตุปัจจัย และความเป็นไปตามเหตุและผลของลมหายใจอย่างนี้แล้ว ผู้เล่นเทนนิสสามารถเรียนรู้วิธีการปรับปรุงร่างกายและจิตใจ โดยอาศัยลมหายใจเข้าและลมหายใจออกต่อไปได้

จะเห็นได้ว่า อานาปานสติสามารถนำมาใช้ในชีวิตรประจำวันได้ รวมถึงการเล่นเทนนิสด้วย จะทำให้เล่นเทนนิสด้วยจิตใจที่สงบ ไม่กดดัน ไม่เครียด เพราะระลึกถึงปัจจุบันเป็นสำคัญ ไม่นึกถึงเรื่องอดีตและอนาคต ระลึกถึงแต่ลมหายใจเบาๆ สบายๆ ของตนเอง ทำให้ช่วยรักษาสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง ซึ่งเป็นการส่งเสริมการเล่นเทนนิส

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับอานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุญาต
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาทฤษฎีพื้นฐานของการเล่นเทนนิส
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาแนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มีลักษณะการวิจัยเป็นการวิจัย เชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งศึกษาเรื่อง หลักคำสอน ความหมาย หลักการและวิธีการของอานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุญาต รวมทั้งข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสารวิชาการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งศึกษาทฤษฎีพื้นฐานของการเล่นเทนนิส ได้แก่ ทักษะเบื้องต้น คุณค่าและประโยชน์ และองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการเล่นเทนนิส พร้อมทั้งนำเสนอการวิเคราะห์ แนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส

^๕ ดูรายละเอียดใน พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, อานาปานสติ : วิธีแห่งความสุข ๑ ชีวิตทั้งหมดให้อยู่ด้วยอานาปานสติ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิมายา โคตมี, ๒๕๕๕), หน้า ๓๑.

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๔.๑ หลักคำสอนเกี่ยวกับอานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
เถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๔.๒ ทฤษฎีพื้นฐานของการเล่นเทนนิสเป็นอย่างไร
- ๑.๔.๓ แนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิสเป็นอย่างไร

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

- ๑.๕.๑ อานาปานสติ หมายถึง การมีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าและออก ตาม
กระบวนการของกายในหมวดกายบรรพซึ่งมี ๑๖ ชั้น
- ๑.๕.๒ ส่งเสริมการเล่นเทนนิส หมายถึง การพัฒนาความสามารถสูงสุดในการเล่น
เทนนิสใน ๓ ส่วน ได้แก่ องค์ประกอบทางกาย องค์ประกอบทางจิตใจ และองค์ประกอบทาง
สิ่งแวดล้อมและบรรยากาศในการเล่น เพื่อให้การตีลูกเทนนิสมีประสิทธิภาพแม่นยำมากขึ้น เกิด
ความผิดพลาดน้อยลง
- ๑.๕.๓ แนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส หมายถึง แนว
ทางการฝึกสติให้ ระลึกรู้ลมหายใจเข้าและออก เพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส โดยฝึกฝนให้ผู้เล่น
เทนนิสนำหลักอานาปานสติไปใช้ในการเล่นเทนนิส ๓ ด้าน คือ ด้านกาย ด้านจิตใจ และด้าน
สิ่งแวดล้อม เพื่อให้การตีลูกเทนนิสมีประสิทธิภาพแม่นยำมากขึ้น เกิดความผิดพลาดน้อยลง

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและศึกษาค้นคว้างานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง มี
ตามลำดับดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารทั่วไป

- ๑) พุทธทาสภิกขุ บรรยายไว้ในหนังสือเรื่อง “อานาปานสติ ฉบับสมบูรณ์ คู่มือที่
จำเป็นจะต้องมีในการศึกษาหรือการปฏิบัติธรรมะ” ถึง ๑๖ ขั้นตอนของการเจริญสมาธิ ใน
การลงมือปฏิบัติจะแบ่งอานาปานสติออกเป็น ๔ หมวด หมวดละ ๔ ขั้นตอน
- หมวดที่ ๑ เกี่ยวกับกาย ทำให้รู้จักลมหายใจ รู้จักรรรมชาติของลมหายใจ
- หมวดที่ ๒ เกี่ยวกับเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เมื่อบังคับ
เวทนาได้ก็บังคับจิตได้
- หมวดที่ ๓ เกี่ยวกับจิต รู้จักจิตว่าเป็นอย่างไร

หมวดที่ ๔ เกี่ยวกับธรรมะหรือธรรมชาติ เมื่อบังคับจิตได้แล้ว ให้บังคับจิตทำหน้าที่พิจารณาธรรมอย่างเหมาะสมถูกต้อง จนกระทั่งเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และละความยึดมั่นถือมั่นออกได้

อานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นตอนตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการฝึกสติทั้งสมถะและวิปัสสนา โดยผู้ปฏิบัติสามารถฝึกสติได้ทุกที่ ทุกเวลา และทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน ก็สามารถกระทำได้ แต่อิริยาบถที่สะดวกที่สุดคืออิริยาบถนั่ง อานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติภาวนานั้นมีคุณประโยชน์มาก ทำให้จิตมีความสงบ มีความสามารถ และมีสมรรถนะมากขึ้น เป็นจิตที่นิ่งสมควรแก่การงาน มีประโยชน์ทั้งทางโลก และทางธรรม ทำให้ชีวิตก้าวหน้า และเมื่อฝึกไปมากๆ สามารถกำจัดกิเลสให้หมดสิ้นไป และบรรลุมรรค ผล นิพพานได้^๖

๒) พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้เขียนหนังสือเรื่อง “ชั่วโมงแห่งความคิดดี (คู่มือเบื้องต้น อานาปานสติ)” โดยกล่าวถึง เมื่อพูด ถึงชีวิตคนเรามากนึกถึงความสุขเป็นสำคัญ โดยมักทุ่มเทเอาใจใส่ แต่กับร่างกายและมองข้ามความสำคัญของจิตใจ โดย ไม่ได้คำนึงว่าใจเป็นประธาน ใจเป็นหัวหน้า และได้อธิบายถึง ความสำคัญของการเจริญอานาปานสติ การมีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกจะทำให้อยู่กับปัจจุบันขณะได้ ทำให้ไม่ติดในอารมณ์ มีสุขภาพใจดี มีความสงบ^๗

๑.๖.๒ รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) ฐิตีรัตน์ รักษาใจตรง เสนอวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน ” ผลการศึกษาพบว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนของพฤติกรรมก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนา พบว่าคะแนนการดำเนินชีวิตภายในครอบครัวของผู้ปฏิบัติมีค่าสูงขึ้น และคะแนนกลุ่มพฤติกรรมการให้อภัยผู้อื่น ที่ทำร้ายร่างกาย หรือด่าว่าเสียดสีทางวาจาก็มีค่าสูงขึ้นเช่นกัน ซึ่งแสดงให้เห็นชัดว่าหลังจากได้รับการฝึก

^๖ พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติ ฉบับสมบูรณ์ คู่มือที่จำเป็นจะต้องมีในการศึกษาหรือการปฏิบัติธรรมะ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙), หน้า ๑๙๒.

^๗ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, ชั่วโมงแห่งความคิดดี (คู่มือเบื้องต้นอานาปานสติ), พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิมายา โคตมี, ๒๕๕๒), หน้า ๑.

ปฏิบัติอานาปานสติ ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้ดีขึ้น นำมาซึ่งความสุขต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและมวลมนุษยชาติ^๔

๒) **สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์** เสนอวิทยานิพนธ์ เรื่อง **“ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาต่อภาวะสุขภาพจิต”** ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากการเข้าอบรมอานาปานสติภาวนาแล้ว สุขภาพจิตของผู้เข้าอบรมที่มีภาวะสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีลักษณะไม่เปลี่ยนแปลง แต่มีแนวโน้มดีขึ้นกว่าก่อนเข้าอบรม และมีบางส่วนเห็นว่าการแสดงออกทางสังคมดีขึ้น ส่วนกลุ่มที่มีแนวโน้มของภาวะสุขภาพจิตไม่ดีตอบว่ารู้สึกดีขึ้นในทุกด้าน ยกเว้นผู้ที่มีการรับรู้ผิดปกติที่เห็นว่าเหมือนเดิม การศึกษาครั้งนี้นำไปสู่แนวคิดของการพัฒนาตนว่าจะเข้าสู่แนวทางปฏิบัติด้วยเทคนิควิธีใด ต้องพิจารณาถึงความพร้อมทางจิตใจและร่างกายของบุคคลด้วย จึงจะทำให้ได้ผลดีตามเป้าหมาย^๕ ประเด็นปัญหาที่ต้องการคำตอบและช่องทางการทำวิจัยต่อไปคือ ถ้านำอานาปานสติมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการออกกำลังกายจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้ออกกำลังกายอย่างไร เมื่อสุขภาพจิตเปลี่ยนแปลงจะส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง

๓) **ทศนิ วงศ์ยีน** เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง **“ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”** ผลการศึกษาพบว่า คฤหัสถ์ในปัจจุบันนี้ต้องมีสติตามทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นด้วยการฝึกปฏิบัติกายคตาสติ การสวดมนต์ (เข้า – เย็น) เป็นประจำทุกวัน การเจริญอานาปานสติ การสวดมนต์ และการกำหนดพิจารณาส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะมูลกัมมัฏฐาน คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ด้วยอนุโลมและปฏิโลม เพื่อฝึกจิตให้มีสมาธิ ให้บริสุทธิ์ พ้นจากอุปกิเลส เครื่องเศร้าหมอง มีความสงบ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น แนวทางการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ให้เริ่มต้นจากการดำรงตนอยู่ในศีล มีความประพฤติเพียบพร้อมด้วยกุศลกรรมบถ มีอินทรีย์สังวร ตัดความห่วงกังวลทั้งหลาย เลือกสถานที่ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน พบอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร แล้วรับเอา

^๔ จูติรัตน์ รัชสีใจตรง, “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า บทคัดย่อ.

^๕ สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์, “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาต่อภาวะสุขภาพจิต”, **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า บทคัดย่อ.

กายคตาสติกัมมัฏฐานนั้นมาปฏิบัติด้วยหลักอิทธิบาท ๔ ให้มาก จนเกิดความชำนาญ และบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ^{๑๐}

๔) **แม่ชีสุตา โรจนอุทัย** เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง **“ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท”** ผลการศึกษาพบว่า คำว่า ปัจจุบันขณะ ปรากฏในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก มีพระสัมพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่ทรงพิจารณาเห็นถึงปัจจุบันขณะได้ ส่วนปัจจุบันขณะที่ใช้ในปัจจุบันนี้ คืออรรถาปัจจุบัน ที่แสดงในพระสูตรต้นตปิฎก อันหมายถึง ขณะแห่งกาลเวลาที่กำลังใช้ชีวิตอยู่ในขณะนี้ เดียวนี้ ด้วยปัญญา ไม่ย้อนคิดถึงอดีตและคำนึงถึงอนาคต อยู่กับปัจจุบันขณะ ในการรับรู้ตามความเป็นจริงด้วยปัญญา ตามหลักสติปัฏฐานสี่ กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อความสุขในปัจจุบันขณะต่อการดำเนินชีวิตและสู่เป้าหมายสูงสุดต่อการบรรลุถึงความ เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวงโดยแยกคำสอนออกเป็น ๔ ด้าน คือ ด้านศีลหรือพฤติกรรม ด้านจิต ด้านปัญญา และด้านสังคม อาตาปี (ความเพียร) สติ (ความระลึกรู้) และสัมปชัญญะ (ปัญญา) เป็นหลักธรรมที่มีความสัมพันธ์กับปัจจุบันขณะ เมื่อนิรณธรรม อวิชา ตัณหา และอุปาทาน เป็นอุปสรรคต่อปัจจุบันขณะเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว ย่อมทำให้ปัจจุบันขณะไม่สามารถดำรงอยู่ได้ มนุษย์สามารถพัฒนาจากขั้นพื้นฐานคือ มีศีลเป็นพื้นฐานของปุถุชนในการดำเนินชีวิต อยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความสงบเรียบร้อยในทางโลกียะ ส่วนในทางโลกุตระนั้น มุ่งสู่ความเป็นอิสระเป้าหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน แสดงให้เห็นว่าสามารถพัฒนาจากปุถุชนสู่อริยบุคคลได้ในที่สุด^{๑๑}

๕) **จรัญ แก้วกองเกตุ** เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง **“ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของกีฬาฟุตบอล”** ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ ๔ และ ๘ กลุ่มทดลองมีความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และเมื่อนำค่าความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ มาศึกษาภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ ๘ ของกลุ่มควบคุมกับ ภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ ๔ และ ๘ ของกลุ่มทดลอง พบว่า ความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การ ฝึกสมาธิแบบอานาปาน

^{๑๐} ทัสนี วงศ์เย็น, “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๑} แม่ชีสุตา โรจนอุทัย, “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท” , วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๓, หน้า บทคัดย่อ.

สถิติจะมีผลต่อความสามารถในการยิงลูกโทษ ณ จุดเตะโทษของ นักกีฬาฟุตบอล ได้แม่นยำขึ้น^{๑๒} ประเด็นปัญหาที่ต้องการคำตอบและช่องทางการทำวิจัยต่อไปคือ ถ้าผลของการฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติมีผลต่อความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของกีฬาฟุตบอล ควรจะทำวิจัยต่อว่า จะมีผลต่อความแม่นยำในการ เล่นเทนนิสหรือไม่ และมีปัจจัยอะไรบ้างที่ ควรปรับเปลี่ยน เพื่อมา ประยุกต์ใช้กับการเล่นเทนนิส

๖) **สุชาติ ไกรพิบูลย์** เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง **"ผลของการฝึกออกกำลังกายแบบ เสตีปร่วมกับการฝึกสมาธิที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าสมองความอดทนของ ระบบไหลเวียนและสุขภาพจิต "** ผลของการศึกษาพบว่า เมื่อสิ้นสุดการทดลอง (สัปดาห์ที่๘) กลุ่มที่๑ (สเต็ป+สมาธิ) มีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพจับออกซิเจนเพิ่มมากที่สุดและมีค่าเฉลี่ยของ คลื่นแอลฟาเพิ่มมากที่สุด จากการศึกษาภายในกลุ่มพบว่าทุกกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบ วัดสุขภาพจิตเอสซีแอล ๙๐ ไม่เปลี่ยนแปลงตลอดระยะเวลาการทดลอง ^{๑๓} ประเด็นปัญหาที่ต้องการ คำตอบและช่องทางการทำวิจัยต่อไปคือ ถ้านำสมาธิมาฝึกพร้อมกับออกกำลังกายประเภทอื่น ด้วย เช่น การเล่นเทนนิส เป็นที่น่าสนใจว่าค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพจับออกซิเจนและค่าเฉลี่ยของ คลื่นแอลฟาจะเพิ่มมากขึ้นอย่างไร และจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตอย่างไร

๗) **กัญญา เลียนเครือ** เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง **"ผลของการออกกำลังกายโดยการ ปฏิบัติสมาธิแบบซิงก์ต่อระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน "** ผล ของการศึกษาพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้การ แสดงความรู้สึกลึกซึ้งกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ งานวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายโดยการปฏิบัติสมาธิแบบซิงก์มีผลทำให้ระดับ น้ำตาลในเลือดลดลง ผู้ป่วยมีการรับรู้การ และแสดงความรู้สึกลึกซึ้งขึ้น ผลของการวิจัยสามารถ

^{๑๒} จรัญ แก้วทองเกตุ, "ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความแม่นยำในการเตะ โหษ ณ จุดโทษของกีฬาฟุตบอล", **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย ราชภัฏจันทรเกษม, ๒๕๕๒), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๓} สุชาติ ไกรพิบูลย์, "ผลของการฝึกออกกำลังกายแบบเสตีปร่วมกับการฝึกสมาธิที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าสมองความอดทนของระบบไหลเวียนและสุขภาพจิต", **วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหา บัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า บทคัดย่อ.

นำไปใช้เป็นทางเลือกหนึ่งในการออกกำลังกายเพื่อควบคุมโรคในผู้ป่วยเบาหวาน^{๑๔} ประเด็นปัญหาที่ต้องการคำตอบและช่องทางการทำวิจัยต่อไปคือ ถ้าการปฏิบัติสมาธิแบบซิงก์มีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานลดลง ควรจะทำการวิจัยร่วมกับการออกกำลังกายชนิดอื่นด้วย เช่น การเล่นเทนนิสว่าจะส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง

๘) **อุไรรัตน์ ศรีวิบูลย์** เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง **"ผลของดนตรีที่มีต่อระยะเวลาในการออกกำลังกายบนจักรยานวัดงาน"** ผลของการศึกษาพบว่า ดนตรีช่วยให้ระยะเวลาในการออกกำลังกายบนจักรยานวัดงานของผู้ออกกำลังกายนานขึ้น โดยผู้ออกกำลังกายที่ฟังดนตรีที่คัดสรรมีค่าเฉลี่ยของระยะเวลาในการออกกำลังกายบนจักรยานวัดงานสูงกว่าการฟังดนตรีที่ชอบและการไม่ฟังดนตรี เมื่อแยกพิจารณาในเพศชายและเพศหญิง พบว่ามีผลการทดลองเป็นไปในทางเดียวกันและการฟังดนตรีที่คัดสรรช่วยให้ระยะเวลาในการออกกำลังกายบนจักรยานวัดงานยาวนานกว่าการฟังดนตรีที่ชอบและการไม่ฟังดนตรี^{๑๕} ประเด็นปัญหาที่ต้องการคำตอบและช่องทางการทำวิจัยต่อไปคือ ถ้าดนตรีคัดสรรช่วยเพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายบนจักรยานวัดงาน ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบ ผลของการฟังดนตรีคัดสรรกับการฝึกอานาปานสติ ที่มีต่อระยะเวลาในการออกกำลังกาย

จากการทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่าวิธีปฏิบัติอานาปานสติภาวนาทั้ง ๑๖ ขั้นตอนตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติสามารถทำได้ ทุกที่ ทุกเวลา และทุกอิริยาบถ เพราะเป็นการมีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกของตนเอง โดยไม่ต้องใช้เครื่องมืออะไร การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาจะทำให้เกิดความสงบ ส่งผลให้จิตมีพลังสูงขึ้น ทำให้มีสมรรถนะสูงขึ้นด้วย สมควรแก่การงาน มีงานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสมาธิร่วมกับการออกกำลังกายมาบ้างแล้ว ได้ทฤษฎีด้านกายภาพว่าสมาธิสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ทำให้ร่างกายสามารถจับออกซิเจนได้มากขึ้น ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน เพิ่มความแม่นยำในกีฬาเปตอง เพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายจากการฟังดนตรี อีกทั้งยังส่งเสริมด้านสุขภาพจิต จากการศึกษการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน ได้ผลว่าผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ด้วยการให้อภัยผู้อื่นและไม่เสียดสีทางวาจา จึงสรุปได้ว่าการ

^{๑๔} กัญญา เลี่ยนเครือ , "ผลของการออกกำลังกายโดยการปฏิบัติสมาธิแบบซิงก์ต่อระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ", **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต** , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๕} อุไรรัตน์ ศรีวิบูลย์, "ผลของดนตรีที่มีต่อระยะเวลาในการออกกำลังกายบนจักรยานวัดงาน ", **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๖), หน้า บทคัดย่อ.

เจริญอานาปานสติภาวนา ช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและใจ นำความสุข มาสู่ตนเอง ครอบครัว สังคม และมวลมนุษยชาติ

ในส่วนของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นถึง ความสำคัญของการ ศึกษาแนวทางการฝึก อานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส ซึ่งเป็นการนำอานาปานสติมาวิเคราะห์และบูรณาการ ใน ชีวิตประจำวันและเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส งานวิจัยเรื่องนี้มุ่งศึกษาถึง (๑) หลักคำสอนเกี่ยวกับ อานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) ทฤษฎีพื้นฐานของการเล่นเทนนิสและ (๓) เพื่อศึกษาแนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส ซึ่งมีความแตกต่างจาก งานวิจัยที่กล่าวมาแล้วและยังไม่มีผู้ใดที่ทำวิจัยในเรื่องดังกล่าว

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาแนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่น เทนนิส” ฉบับนี้ เป็นการวิจัยเชิง คุณภาพ (Qualitative Research) มีขั้นตอน การดำเนินการ ตามลำดับ ดังนี้

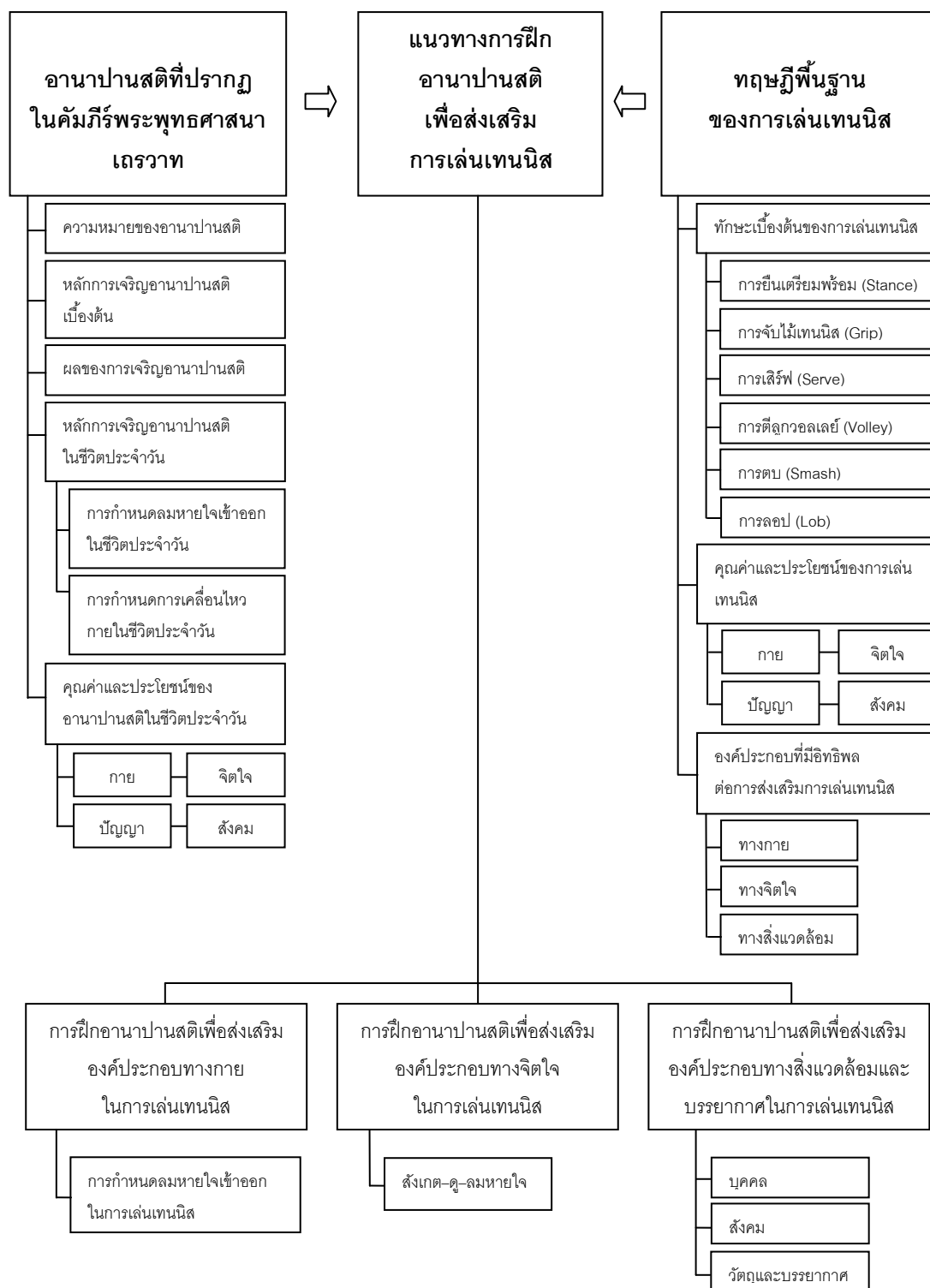
๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) ด้วยการศึกษาคำสอนเกี่ยวกับอานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ ความหมายของอานาปานสติ หลักการเจริญอานาปานสติเบื้องต้น ผลของการเจริญอานาปานสติ หลักการเจริญอานาปานสติในชีวิตประจำวัน และคุณค่าและประโยชน์ของอานาปานสติในชีวิตประจำวัน โดยศึกษาข้อมูลจาก

- (๑) ชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎก
- (๒) ชั้นทุติยภูมิ คือ อรรถกถา หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

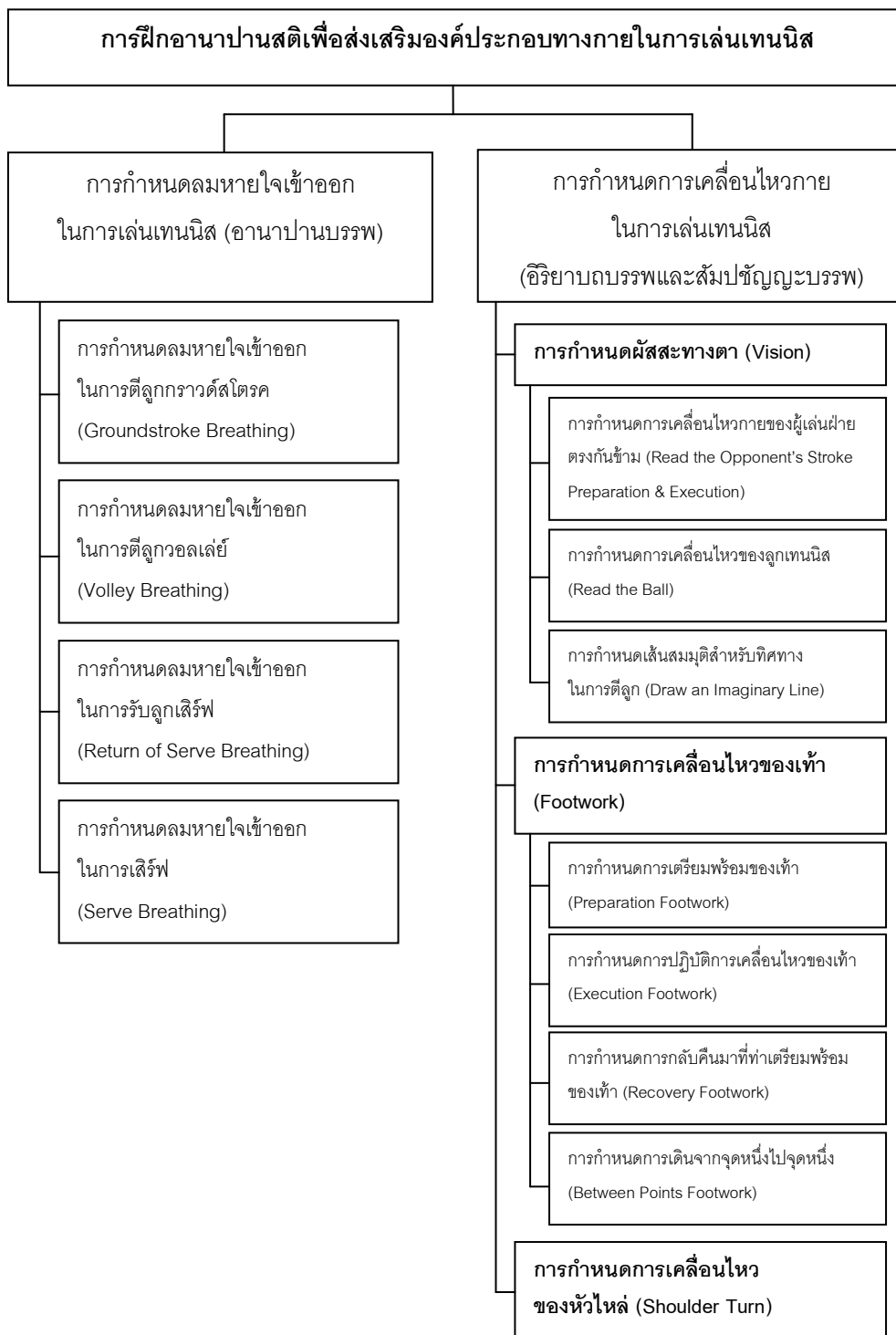
๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) ด้วยการศึกษาทฤษฎีพื้นฐานของการเล่นเทนนิส ได้แก่ ทักษะเบื้องต้นของการเล่นเทนนิส คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นเทนนิส และองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการเล่นเทนนิส โดยศึกษาข้อมูลจากชั้นทุติยภูมิ คือ หนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งข้อมูลที่เป็น สิ่งพิมพ์และข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต เป็นต้น

๑.๗.๓ วิเคราะห์ข้อมูล โดยเชื่อมโยงหลักคำสอนเกี่ยวกับอานาปานสติที่ปรากฏใน คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับการนำหลักอานาปานสติไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการเล่นเทนนิส ด้วยการวิเคราะห์เชิงคุณภาพแบบสรุปและแบบเปรียบเทียบ และเสนอแนะแนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส

๑.๘ กรอบแนวคิด (Conceptual Framework)



แผนภูมิที่ ๑ แสดงกรอบแนวคิด (Conceptual Framework)



แผนภูมิที่ ๒ แสดงกรอบแนวคิดการฝึกอานาปานสติ
เพื่อส่งเสริมองค์ประกอบทางกายในการเล่นเทนนิส

๑.๙ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๙.๑ ทราบหลักคำสอนเกี่ยวกับอานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

เถรวาท

๑.๙.๒ เข้าใจถึงทฤษฎีพื้นฐานของการเล่นเทนนิส

๑.๙.๓ สามารถวิเคราะห์และบูรณาการแนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการ

เล่นเทนนิส