

อิทธิพลการปฏิบัติธรรมที่มีต่อการดำเนินชีวิตในมุมมองวิทยาศาสตร์ The Influence of Meditation Practice on Daily Life from a Scientific Perspective

แมชีสิรินกานต์ ใจเสิริฐ Maeshee Sirinkarn Chaisert

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University Corresponding
author, e-mail: Sirinkarn@icloud.com

Received April 1, 2026; Revised April 23, 2026; Accepted: April 30, 2026

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลการปฏิบัติธรรมที่มีต่อการดำเนินชีวิตในมุมมองวิทยาศาสตร์ โดยใช้การศึกษาเอกสารและงานวิจัย ผลการศึกษาพบว่า การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาอ้างอิงถึงการทำสมาธิและการเจริญสติอันเป็นแนวปฏิบัติทางจิตที่มีงานวิจัยเชิงประจักษ์รองรับว่าช่วยลดความเครียด ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล อีกทั้งยังส่งเสริมกลไกการควบคุมอารมณ์ การทำงานของสมอง และสมดุลทางสรีรวิทยาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพโดยรวม ข้อค้นพบเหล่านี้สะท้อนให้เห็นคุณค่าในเชิงทฤษฎีและแนวปฏิบัติ โดยสามารถจัดกระบวนการเป็นขั้นตอนตั้งแต่การฝึกสติและสมาธิเพื่อควบคุมความคิดฟุ้งซ่าน

คำสำคัญ: ปฏิบัติธรรม; การดำเนินชีวิต; วิทยาศาสตร์

Abstract

This article aims to investigate the influence of Dhamma practice on daily life from a scientific perspective. Employing documentary research and analysis of existing studies, the findings indicate that Dhamma practice in Buddhism—referring to meditation and mindfulness—constitutes a form of mental training empirically supported to alleviate stress, depression, and anxiety. Furthermore, these practices enhance emotional regulation mechanisms, cognitive function, and physiological homeostasis associated with overall well-being. These findings reflect significant theoretical and practical implications, outlining a structured process that commences with mindfulness and concentration training to manage discursive thoughts.

Keywords: Meditation; Daily Life; Science



บทนำ

การทำสมาธิและการฝึกเจริญสติเป็นแนวทางปฏิบัติที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางทั้งในเชิงวิชาการและการแพทย์ร่วมสมัย เนื่องจากมีงานวิจัยเชิงประจักษ์จำนวนมากยืนยันถึงประโยชน์ในการลดความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล รวมทั้งการส่งเสริมสมรรถภาพสมองและสมดุลทางสรีรวิทยา องค์ความรู้เหล่านี้ได้ขยายขอบเขตจากการมองการทำสมาธิเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อการผ่อนคลาย ไปสู่การตระหนักถึงบทบาทเชิงกลไกที่มีศักยภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพมนุษย์ในหลายมิติ อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้เกิดการบูรณาการเข้ากับแนวทางการบำบัดที่มีหลักฐานรองรับทางวิชาการ เช่น การบำบัดพฤติกรรมและความคิด เพื่อเพิ่มประสิทธิผลทางการรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพจิต

บุคคลที่ใช้การปฏิบัติธรรมเป็นเครื่องดำเนินชีวิตจะพบว่ามีการใช้หลักการเจริญสติที่ใช้เป็นเครื่องดำเนินชีวิตที่เรียกว่า วิหารธรรม โดยพบจากข้อความว่า “อานาปานสติสมาธินั้นเป็นอริยวิหาร บ้าง พรหมวิหารบ้าง ตถาคตวิหารบ้าง ฝึกหัดเหล่านี้เป็นเสขะยังไม่บรรลอรหัตตผล ปรรณาสธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมอยู่ อานาปานสติสมาธิที่ฝึกหัดเหล่านั้นเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 988 หน้า 472, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การเจริญสติด้วยหลักการนี้จึงเป็นแนวทางปฏิบัติของทั้งภิกษุ และเหล่าสาวกในพระพุทธศาสนา และปรากฏอีกว่าการทำสมาธิและการฝึกเจริญสตินี้เป็นแนวทางปฏิบัติที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางทั้งในเชิงวิชาการและการแพทย์ร่วมสมัยด้วยศึกษาบนพื้นฐานของการวิจัยทางด้านสรีรวิทยาและจิตวิทยา โดยมีงานวิจัยเชิงประจักษ์จำนวนมากชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติเหล่านี้ต่อการลดความเครียด ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล รวมทั้งการส่งเสริมสมรรถภาพสมองและสมดุลทางสรีรวิทยา (Kabat-Zinn, 1990) การศึกษาเหล่านี้ได้ขยายความเข้าใจจากการมองการทำสมาธิเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อการผ่อนคลาย ไปสู่การตระหนักถึงบทบาทเชิงกลไกในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพมนุษย์ในหลายมิติ (Tang, Hölzel, & Posner, 2015)

ในด้านจิตวิทยาที่ใช้ด้านทฤษฎีและแนวทางปฏิบัติทางวิทยาศาสตร์ได้นำเสนอการฝึกสติและสมาธิสามารถอธิบายได้จากหลักการที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ลมหายใจ ความคิด และอารมณ์ในปัจจุบันขณะ เพื่อสร้างสมดุลและความยืดหยุ่นทางจิตใจ การบูรณาการแนวทางเหล่านี้กับมาตรฐานการบำบัดที่มีหลักฐานรองรับ เช่น การบำบัดพฤติกรรมและความคิด ช่วยเพิ่มประสิทธิผลของการรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพจิต (Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, 2005)

บทความนี้จึงได้รับแรงจูงใจในการศึกษานี้มาจากความต้องการสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งและเป็นระบบเกี่ยวกับศักยภาพของการทำสมาธิและการฝึกเจริญสติในการส่งเสริมสุขภาวะและคุณภาพชีวิต การศึกษาเชิงระบบและเชิงประจักษ์จะช่วยให้เห็นกลไกการทำงานของ การปฏิบัติ ทั้งในมิติทางจิตวิทยา ชีววิทยา และสังคม ตลอดจนประโยชน์เชิงปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ในบริบทต่าง ๆ เช่น โรงเรียน ชุมชน หรือสถานพยาบาล เพื่อทราบการปฏิบัติธรรมที่มีต่อการดำเนินชีวิตในมุมมองวิทยาศาสตร์

แนวคิดเรื่องการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการเจริญสติ โดยมีวิธีการที่หลากหลาย โดยในที่นี้จะได้พิจารณาจากหลักฐานทางคัมภีร์และนักวิชาการในยุคหลัง ดังนี้

1. การปฏิบัติธรรมในพระไตรปิฎก การปฏิบัติธรรมนั้นเป็นการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าและที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีหลักฐานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน 4 กล่าวเฉพาะในพระไตรปิฎกเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้น มีอยู่เป็น จำนวนมาก มีทั้งตรัสเต็มรูปแบบและเพียงบางส่วนบ้าง ทรงตรัสเป็นการเฉพาะและในชื่อของ กัมมัญฐานอื่น บ้าง หรือ ทรงตรัสเพื่อเชื่อมโยงขยายไปสู่หลักธรรมอื่นๆ บ้าง คำว่า แปลว่า ธรรมเป็น ที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 373 หน้า 248, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สติปัฏฐาน 4 นี้ถือว่าเป็น ทางสายเอก คือเป็นทางเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน โดยมีพระบาลีพร้อมคำแปลมารับรองไว้ว่า

เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมติกกมฺยา ทุกฺข โทมนสฺसानํ อตถกมฺยา ญายสฺส อธิมฺยา นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา, ยทฺธิํ จตฺตารอ สติปัฏฐานา (ที.ม. (บาลี), 10/373/248) แปลว่า หนทางนี้ เป็นหนทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความ โศกและความรำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อกระทำ ให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้คือสติปัฏฐาน 4 (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 373 หน้า 301, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

นอกจากนี้คำว่า สติปัฏฐาน ยังมีความหมายที่บ่งถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง หรือที่ตั้งแห่งสติ 4 ประการ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยมีคำอธิบายในแต่ละหมวด ดังความว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ 1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำหนดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำหนดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 3) พิจารณา เห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำหนดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนด อภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 106 หน้า 101, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และข้อความที่ระบุถึงในคัมภีร์สูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส ได้อธิบายความหมายของคำว่า “สติ” ว่าเป็นความสามารถในการระลึกและจดจำสิ่งที่อยู่ตรงหน้าอย่างชัดเจน โดยไม่ฟุ้งซ่านหรือหลงลืม สติจึงเปรียบเสมือนความระลึกมั่นที่ไม่เลือนลอย ทั้งนี้ “สติ” ยังปรากฏอยู่ในองค์ธรรมอื่น ๆ อีกหลายประการ เช่น สตินทริย คือ สติที่มีความเป็นใหญ่, สติพละ คือ สติที่เป็นพลัง, สัมมาสติ คือ การระลึกอย่างถูกต้อง, สติสัมโพชฌงค์ คือ สติที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ และเอกายนมรรค คือ สติที่เป็นทางเอกไปสู่ความหลุดพ้น พระพุทธองค์จึงทรงตรัสเรียกสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดว่า “สติ” และผู้ใดที่ดำเนินชีวิตด้วยสติอย่างต่อเนื่อง พระองค์ก็ทรงเรียกผู้นั้นว่า “ผู้มีสติ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 29 ข้อ 3 หน้า 13, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณีปกรณ์ ได้ให้ความหมายของ “สติ” ไว้ว่า “สติที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร สติคือการระลึก การทวนระลึก การจำได้อย่างไม่เลือนลอยและไม่หลงลืม” ซึ่งสติในที่นี้



ยังเกี่ยวเนื่องกับองค์ธรรมหลากหลายหมวด เช่น สตินทริยโนอินทริย 5 สติพละในพละ 5 สัมมาสติในมรรคมองค์ 8 และสติสัมโพชฌงค์ในโพชฌงค์ 7 โดยสรุปแล้ว สติไม่เพียงหมายถึงการระลึกและความรู้สึกตัวเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทและความหมายแตกต่างกันไปตามหมวดธรรมที่สติเป็นองค์ประกอบในแต่ละกรณีอีกด้วย (สวัสต์ โอโณทัย และคณะ, 2567)

2. การปฏิบัติธรรมของนักวิชาการยุคหลัง ในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาได้ถูกขยายความหมายตามบริบทของสังคมและการตีความของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่อธิบายและเชื่อมโยงให้เกี่ยวข้องกับปัจจุบันมากยิ่งขึ้น โดยมีคำอธิบายเพิ่มเติมว่า

2.1 การปฏิบัติธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2553) อธิบายว่า การปฏิบัติธรรมหมายถึง การนำหลักธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิต โดยการนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน หากยังไม่นำมาใช้ก็ไม่ถือว่าเป็นการปฏิบัติ คำว่า “ปฏิบัติ” เดิมมาจากภาษาบาลี มีความหมายว่า “เดินทาง” และมีคำใกล้เคียงคือ “ปฏิปทา” ซึ่งหมายถึง “ทาง” หรือ “เส้นทางที่จะเดิน” ดังนั้น การปฏิบัติธรรมก็คือการนำธรรมะมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ช่วยให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องและราบรื่น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของการปฏิบัติธรรมไว้ 2 ลักษณะ คือความหมายกว้าง หมายถึง การนำธรรมะมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การทำหน้าที่ หรือการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้ถูกต้อง ดีงาม และเกิดผลเป็นประโยชน์ ความหมายแคบ หมายถึง การปฏิบัติธรรมที่มุ่งเน้นการฝึกฝนทางจิตใจอย่างจริงจัง มักใช้ในความหมายนี้เมื่อกล่าวถึงการทำสมาธิหรือการบำเพ็ญภาวนา เช่น การปฏิบัติธรรมด้านจิตตภาวนา ที่เน้นการฝึกสมาธิและเจริญภาวนาโดยเฉพาะ

ในพระพุทธศาสนาเถรวาท การปฏิบัติธรรมแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก คือ สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยสมถกัมมัฏฐานเป็นการฝึกจิตเพื่อให้เกิดความสงบ โดยใช้สมาธิเป็นเครื่องมือระงับความฟุ้งซ่าน ทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในภาวะนิ่งสงบ พระไตรปิฎก เล่มที่ 34 อธิบายว่า “สมถะ” คือสภาวะที่จิตสงบ ไม่วอกแวก การปฏิบัติในแนวสมถกัมมัฏฐานช่วยระงับกิเลสได้ชั่วคราว และเสริมสร้างความมั่นคงของจิตใจ อุปสรรคสำคัญคือ นิรวรณ 5 ได้แก่ กามฉันทะ (ความกำหนัดยินดีในกาม), พยาบาท (ความโกรธ), ถีนมิทธะ (ความง่วงเหงาหาวนอน), อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ) และวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) การฝึกสมถกัมมัฏฐานช่วยลดนิรวรณเหล่านี้ได้ เช่น การพิจารณาสิ่งที่น่าดึงดูดให้เห็นเป็นของไม่งามเพื่อลดความกำหนัด ส่วนประเภทที่ 2 คือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญา โดยพิจารณาความจริงของสรรพสิ่งตามธรรมชาติ ทั้งรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เพื่อเห็นตามความเป็นจริงว่า ทุกสิ่งไม่เที่ยง (อนิจจัง), เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมุ่งพัฒนาปัญญาอย่างต่อเนื่อง เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณารูปนามอย่างละเอียด ก็จะเห็นความจริงของธรรมชาติ จนนำไปสู่การปล่อยวางจากกิเลส และบรรลุลหุตพ้นจากทุกข์ได้ในที่สุด (พระศรีวิธาน (วิ), 2542) ในส่วนนี้ยังเสริมให้เห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ดูก่อนอานนท์ ธรรมอย่างหนึ่ง คือ อานาปานสติสมาธิ (สมาธิซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์) อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน 4 อย่างให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมทำให้โพชฌงค์ 7 คือ องค์ประกอบแห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ 7 อย่างให้

บริบูรณ์โพชนงค์ 7 อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชา (ความรู้) วิมุติ (ความหลุดพ้น) ให้บริบูรณ์ได้”(สุชีฟ ปุณฺณานุภาพ, 2550)

2.2 การเจริญสติ เป็นการกล่าวถึงการใช้หลักสติเป็นเครื่องมือการปฏิบัติธรรม กล่าวคือ การเจริญสติด้วยการปฏิบัติธรรม 2 วิธีในมุมมองของพระภิกษุสงฆ์ที่กล่าวถึงอานาปานสติและสติปัฏฐาน 4 คืออานาปานสติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก หมายถึง การใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก โดยตั้งสติอยู่กับลมหายใจในปัจจุบันขณะ กำหนดลมหายใจเป็นอารมณ์ มีนิมิตแห่งสติอยู่ที่ลมหายใจทั้งขณะเข้าและออก เป็นสมถกรรมฐานอย่างหนึ่งในจำนวนน้อยเพียง 12 วิธี ที่สามารถนำไปสู่ความสำเร็จทางสมณะได้ถึงขั้นสูงสุด (พระภิกษุสงฆ์, 2562) และความหมายของคำว่าสติ พุทธศาสนิกชน อธิบายว่า สติ หมายถึง “การแล่น” ซึ่งสื่อถึงการแล่นเข้ามาของความรู้หรือความทรงจำ โดยสติทำหน้าที่เป็นเสมือนเครื่องขนส่ง หากแม้เราจะมีความรู้หรือความจำมากเพียงใด แต่ไม่สามารถนำมาใช้ได้ทันต่อเหตุการณ์ ก็ถือว่าเป็นการขาดสติ ดังนั้น สติจึงเป็นกลไกสำคัญในการนำพาความรู้และความทรงจำมาใช้ให้เหมาะสมและทันต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (พุทธศาสนิกชน, 2528)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า สติ คือ ความระมัดระวังและความตื่นตัวในการเผชิญกับหน้าที่ เป็นภาวะของจิตที่พร้อมรับรู้ต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีความระลึกได้ ไม่เผลอโผล่ รู้จักควบคุมจิตให้อยู่กับกิจที่กำลังกระทำ หรือสิ่งที่เกี่ยวข้อง สามารถจดจำการกระทำและถ้อยคำไว้ได้แม้เวลาจะผ่านไป และมีความตระหนักรู้ในการพิจารณาว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างไรอย่างเหมาะสม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556)

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายความหมายของคำว่า “สติมา” ว่า คือ ผู้ที่มีสติต่อเนื่อง ไม่ขาดช่วง ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับสนิท ท่านเปรียบเทียบว่า สติเปรียบเสมือนการสืบทอดสติเปรียบเหมือนความร้อนที่เกิดจากการสืบทอด และปัญญาเปรียบได้กับไฟที่เกิดขึ้นจากความร้อนนั้น โดยอินทรีย์ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ล้วนมีความสัมพันธ์เป็นเหตุเป็นผลต่อเนื่องกัน กล่าวคือ ศรัทธานำไปสู่วิริยะ วิริยะนำไปสู่สติ สตินำไปสู่สมาธิ สมาธินำไปสู่ปัญญา และเมื่อเกิดปัญญา ก็ยิ่งส่งเสริมศรัทธาให้มั่นคงยิ่งขึ้น อินทรีย์ 5 เหล่านี้จึงเป็นกระบวนการธรรมที่ส่งเสริมซึ่งกันและกันอย่างไม่ขาดตอน (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2549)

ภัทรนรี วิสุทธิศักดิ์ กล่าวว่า การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยสามารถจำแนกออกเป็น 5 รูปแบบหลัก ได้แก่

1) รูปแบบ “พุท-โธ” ซึ่งมีต้นกำเนิดจากหลวงปู่เสาร์ กนตสีโล วิธีนี้สามารถใช้ได้ทั้งในรูปแบบสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน หากเพ่งเฉพาะลมหายใจจะเป็นสมถะ แต่หากมีสติระลึกถึงสภาวะธรรมที่เกิดร่วมกับลมหายใจและรับรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง ก็จะเข้าสู่วิปัสสนา

2) รูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” เผยแผ่โดยพระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.9) เป็นการสังเกตอาการพองและยุบของหน้าท้องขณะนั่งปฏิบัติ พร้อมฝึกเดินจงกรมเป็น 5 ระยะ และกำหนดอริยาบถย่อยตลอดเวลา

3) รูปแบบ “เจริญสติรู้การเคลื่อนไหว” เริ่มต้นโดยหลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโข (พันธ์ อินทผิว) เป็นการเจริญสติผ่านการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างเรียบง่ายโดยไม่ใช้ภาษาทางทฤษฎีหรือภาษาพระไตรปิฎก เน้นการรู้กายรู้ใจอย่างต่อเนื่องในขณะปัจจุบัน



4) รูปแบบ “ปรมัตถภาวนา” มุ่งเน้นที่การรู้เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นโดยไม่ต้องใช้การบริการหรือการกำหนดที่เข้มงวด เป็นการฝึกจิตให้ละทิ้งความคิดปรุงแต่งและเข้าสู่ความรู้แท้ที่เกิดจากสภาวะตรงหน้า

5) รูปแบบ “สัมมาอะระหัง” พัฒนาโดยพระมงคลเทพมุนี เป็นการผสมผสานระหว่างสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน โดยใช้กรรมนิมิตควบคู่กับการศึกษา “ฐานที่ 7” และเน้นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อปลูกฝังความไม่ประมาทและการไม่ยึดมั่นถือมั่น (ภัทรนธิ วิสุทธิศักดิ์, 2552)

อิทธิพลการปฏิบัติธรรมที่มีต่อการดำเนินชีวิตในมุมมองวิทยาศาสตร์

ทางตะวันตกได้มีการนำการเจริญสติมาใช้ในการช่วยลดความเครียด Jon Kabat-Zinn (Wikipedia, 2568) ได้มีการนำการเจริญสติกับโยคะไปใช้กับคนที่มีความเครียด ได้ใช้หลักสูตรที่มีโครงสร้างแปดสัปดาห์เป็น Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) คือการใช้การเจริญสติในการลดความเครียด มีการปฏิบัติ เช่น การสแกนร่างกาย การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ (โยคะ) และการนั่งสมาธิ รวมถึงการปฏิบัติที่ไม่เป็นทางการในการนำสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน หลักสูตรนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยรับมือกับความเครียด ความเจ็บปวด และความเจ็บป่วย โดยใช้การตระหนักรู้ในแต่ละขณะ ผลการทดลองพบว่า การเจริญสตินั้นช่วยลดความเครียด ในมุมมองวิทยาศาสตร์ งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าการฝึกสติสามารถเปลี่ยนโครงสร้างและการทำงานของสมองได้ โดยอาจลดขนาดของอะมิกดาลา ซึ่งเกี่ยวข้องกับความกลัวและความเครียด และเพิ่มกิจกรรมในคอร์เทกซ์ส่วนหน้า ซึ่งเกี่ยวข้องกับการคิดระดับสูงและการควบคุมอารมณ์ (Moore, S., 2023)

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยเกี่ยวกับการเจริญสติด้วยธรรมคัมภีร์ การศึกษาผู้ที่เข้าร่วมการฝึกอานาปานสติภาวนาเพื่อการพัฒนาชีวิต ณ เสถียรธรรมสถาน ซึ่งดำเนินการฝึกสอนโดยแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ได้มีการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติก่อนและหลังการฝึก โดยผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การฝึกอานาปานสติภาวนา สามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นในหลายด้าน ตัวอย่างเช่น คะแนนด้านการดำเนินชีวิตภายในครอบครัว ก่อนการฝึกอยู่ที่ 4.03 และเพิ่มขึ้นเป็น 4.56 หลังการฝึก ส่วนพฤติกรรมการให้อภัยต่อผู้อื่นที่ทำร้ายร่างกายหรือด่าว่าเสียดสีทางวาจา คะแนนก่อนฝึกอยู่ที่ 2.80 และเพิ่มขึ้นเป็น 4.08 ซึ่งสะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การฝึกอานาปานสติภาวนามีส่วนช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีและสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรม (นางฐิติรัตน์ รักขใจตรง, 2568) อีกทั้งแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ได้ดำเนินโครงการ "สตรีคือสติ" หลักสูตรบุญภาวีสเสริมสร้างสติสู่สตรี สร้างสุขสู่สังคม" มีการใช้บทเพลงธรรมะ ดังดอกไม้บาน โดยมีการภาวนาด้วยเพลงเพื่อสร้างสติก่อนทำงาน

Vasuratna, V., Manakul, J., & Jiwattanasuk, N. (2024) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการกราบพระอย่างมีสติด้วยบทเพลงธรรมะ ผลการวิจัยพบว่าการกราบพระด้วยธรรมคัมภีร์สามารถช่วยพัฒนาจิตใจของผู้หญิงวัยทำงานได้ ทำให้มีสติมากขึ้น อีกทั้งยังทำให้เกิดความรู้สึกเชิงบวกอีกด้วย การกราบพระอย่างมีสติด้วยธรรมคัมภีร์ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกความสงบ ความสุข ความอ่อนโยน และความสบายใจ ดังนั้นแนวทางการปฏิบัติธรรมแบบกราบพระอย่างมีสติร่วมกับดนตรีธรรมะนี้อาจเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับพนักงานในองค์กรได้ในการช่วยพัฒนาสุขภาพจิตให้ดีขึ้น

นอกจากนี้ยังมีการวิจัยเรื่อง ผลของการกราบพระด้วยธรรมคี่ตะ ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นคนในวัยทำงาน ซึ่งพบปัญหาหรืออุปสรรคเวลาปฏิบัติธรรมด้วยตนเองเช่นเรื่องของการจัดการเวลา ผู้ปฏิบัติธรรมกราบพระอย่างมีสติด้วยบทเพลงธรรมะ 2 บท เพลงบทขอขมา และ เพลงพระพุทธรเจ้า ผู้ปฏิบัติได้ฝึกกราบพระอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ก่อนเริ่มทำงานและก่อนเข้านอน เป็นเวลา 2 สัปดาห์หรือ 14 วัน ผลการวิจัยพบว่า การกราบพระอย่างมีสติด้วยธรรมคี่ตะส่งผลดีต่อการทำงานคือ ทำให้มีสติ และช่วยพัฒนาสุขภาพทางจิตใจและส่งผลดีต่อจิตใจ สรุปได้ว่าการฟังเสียงธรรมคี่ตะ บทเพลงธรรมะ และการนำธรรมคี่ตะมาใช้ร่วมกับการกราบพระเจริญสตินั้นส่งผลดีต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย เช่น ลดความเครียด อีกทั้งช่วยให้มีสติและส่งเสริมสมาธิ

การทำสมาธิด้วยลมหายใจเป็นวิธีที่ดีเยี่ยมในการคลายความเครียดอีกวิธีหนึ่ง (Harvard Health Publishing. ,15 เมษายน 2014) การสังเกตลมหายใจเพียงอย่างเดียวก็สามารถช่วยลดความเครียด และเปิดทางไปสู่การใช้ชีวิตที่มีสุขภาพดีขึ้นและมีสติมากขึ้นได้ ความเครียดทางจิตใจส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างมาก งานวิจัยพบว่าผู้ป่วยโรคหัวใจที่ไม่จัดการความเครียดจะมีอาการแย่ลงเมื่อเวลาผ่านไป อีกทั้งความเครียดยังเชื่อมโยงกับความเสี่ยงโรคมะเร็งที่สูงขึ้น ความจำเสื่อม และอาการปวดเมื่อยที่มากขึ้น ในทางกลับกัน หากสามารถลดความเครียดได้ ก็จะช่วยให้นอนหลับสบายขึ้นและควบคุมความดันโลหิตสูงได้ดียิ่งขึ้น

หนึ่งในวิธีง่ายที่สุดในการลดความเครียดคือการเพ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ นับเป็นรูปแบบ “สมาธิพื้นฐาน” ที่ใครๆ ก็สามารถฝึกได้ และจะทำให้รู้สึกผ่อนคลายทันที อีกทั้งยังช่วยปกป้องสุขภาพในระยะยาว หากสนใจ การทำสมาธิด้วยลมหายใจยังสามารถเป็นประตูสู่การฝึกสติที่ลึกซึ้งขึ้นซึ่งช่วยให้เรียนรู้ที่จะยอมรับสิ่งต่างๆ ในชีวิต ชาบซึ้งกับปัจจุบัน และไม่ตกเป็นทาสของความคิดหรือความรู้สึก Dr. Ronald D. Siegel ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาคลินิก แห่งคณะแพทยศาสตร์ฮาร์วาร์ด อธิบายว่า หลายคนเริ่มฝึกสติด้วยความตั้งใจเพียงเพื่อให้ผ่อนคลาย แต่สิ่งที่ได้รับกลับเป็นวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป และมุมมองใหม่ต่อความท้าทายที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การเริ่มต้นการทำสมาธิแบบหายใจง่ายๆ ทำได้โดยหาตำแหน่งที่สบาย ในที่ที่ปราศจากสิ่งรบกวน คุณอาจเลือกนั่ง ยืน หรือเดินก็ได้ แต่หลายคนพบว่าทำนั่งเป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเริ่มฝึก

นอกจากนี้ ยังมีการฝึกหายใจแบบโยคะองค์รวมได้รับการนำมาใช้มากขึ้นในปัจจุบัน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี การปฏิบัติรูปแบบสมัยใหม่นี้แสดงให้เห็นว่ามีผลเชิงบวกต่อภาวะสุขภาพจิตที่พบบ่อย เช่น ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ถึงอย่างนั้น ศักยภาพของการฝึกหายใจเพื่อเสริมสมรรถภาพและความเป็นอยู่โดยรวมของมนุษย์ก็ยังไม่ได้รับการอธิบายอย่างชัดเจน

ในบทความเรื่องการทำสมาธิตามลมหายใจคือกลไกในการฟื้นฟูสำรองทางสรีรวิทยาและทางปัญญาเพื่อประสิทธิภาพสูงสุดของมนุษย์ เทคนิคการหายใจ เช่น การหายใจสลับรูจมูก เป็นการควบคุมลมหายใจตามจังหวะที่ช่วยให้ผู้ฝึกเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายลึก พร้อมทั้งกระตุ้นการตระหนักรู้ในตนเอง และมีผลต่อการทำงานทางสรีรวิทยา จนสามารถมองได้ว่าเป็น “เทคโนโลยีธรรมชาติ” เพื่อเสริมสมรรถนะของมนุษย์ ทั้งในด้าน (1) การทำงานของสมอง เช่น สมาธิ ความตื่นตัว และ (2) สมรรถภาพทางกาย เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบเผาผลาญ การออกกำลังกาย และสุขภาพโดยรวม (Carter, K., & III, R., 2016).



งานวิจัยที่ผ่านมาเสนอว่าการฝึกสมาธิด้วยการหายใจเป็นประจำ อาจมีบทบาทสำคัญต่อการรักษาโรคทางจิตเวชทางสรีรวิทยา ซึ่งช่วยชะลอการแสดงอาการทางคลินิกของโรคเรื้อรัง (เช่น ความดันโลหิตสูง ภาวะซึมเศร้า ภาวะสมองเสื่อม) และโรคเฉียบพลัน (เช่น ภาวะตกเลือด ภาวะตื่นตระหนก) อย่างไรก็ตาม ยังจำเป็นต้องมีการวิจัยทางชีวการแพทย์ที่เข้มงวดเพื่อทำความเข้าใจกลไกของการทำสมาธิในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำสมาธิแบบหายใจ มนตรา หรือสติ ว่ามีผลต่อสมรรถภาพของมนุษย์อย่างไร

แม้ว่าจะมีข้อสังเกตว่าการทำสมาธิด้วยลมหายใจเป็นวิธีที่เข้าถึงง่ายกว่าสำหรับผู้เริ่มต้นเมื่อเทียบกับการทำสมาธิประเภทอื่น แต่ยังคงต้องการงานวิจัยเพิ่มเติมเพื่อตอบข้อสงสัยดังกล่าว ลำดับการฝึกหายใจ เช่น Sudarshan Kriya ยังมีศักยภาพในการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง และช่วยประสานการทำงานของสมองเข้ากับระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เพื่อสนับสนุนสมรรถภาพโดยรวมของมนุษย์ให้ดียิ่งขึ้น (Carter, K., & Ill, R., 2016).

การทำสมาธิและการฝึกเจริญสติเมื่อบูรณาการเข้ากับการบำบัดทางจิตวิทยาที่มีหลักฐานรองรับ เช่น CBT ถือเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่สะท้อนมุมมองว่าแนวทางเหล่านี้มิใช่เพียงการปฏิบัติทางศาสนา หากแต่มีศักยภาพเชิงวิชาการและการแพทย์ร่วมสมัย โดยมีฐานทฤษฎีทางจิตวิทยาและประสาทวิทยารองรับว่า การฝึกสติช่วยเพิ่มการรับรู้ตนเองและการควบคุมอารมณ์ การทำสมาธิช่วยเสริมสมรรถภาพสมองและการทำงานของระบบประสาท ก่อให้เกิดคุณค่าและประโยชน์ทั้งด้านการลดความเครียด วิดกกังวล ภาวะซึมเศร้า การส่งเสริมสุขภาพกายและจิต และการพัฒนาคุณภาพชีวิต แนวทางดังกล่าวสามารถนำไปใช้ได้ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และระบบสุขภาพ ซึ่งจะเป็นเครื่องมือสำคัญในการบำบัด ส่งเสริม และพัฒนาศักยภาพมนุษย์อย่างรอบด้านในศตวรรษที่ 21

สรุป

งานวิจัยเชิงประจักษ์ในปัจจุบันสนับสนุนว่าการปฏิบัติธรรมในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ การทำสมาธิตามลมหายใจ โปรแกรม MBSR การฝึกหายใจเชิงโยคะ มีบทบาทสำคัญในการลดความเครียด ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมการทำงานของสมอง การควบคุมอารมณ์ และกลไกทางสรีรวิทยาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพโดยรวม ผลการศึกษาดังกล่าวบ่งชี้ว่าการบูรณาการแนวปฏิบัติเหล่านี้เข้ากับการบำบัดที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ เช่น Cognitive-Behavioral Therapy สามารถเพิ่มประสิทธิผลในการรักษาทางจิตวิทยาและสนับสนุนคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ การทำสมาธิและการเจริญสติจึงมิได้เป็นเพียงเครื่องมือเพื่อการผ่อนคลาย แต่ยังเป็นกลไกสำคัญที่มีศักยภาพในการเสริมสร้างสมรรถภาพของมนุษย์ทั้งด้านจิตใจและร่างกายในเชิงวิชาการและการแพทย์ร่วมสมัย

เอกสารอ้างอิง

นางฐิติรัตน์ รักขิใจตรง. (2568). *ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน*. สืบค้นข้อมูลเมื่อ 8 สิงหาคม 2568, จาก <https://e-thesis.mcu.ac.th/thesis/2766>

- พระภาวนาพิศาลเมธี. (2562). *อานาปานสติภาวนา*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). *ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนา ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 38). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- พระศรีวรญาณ (วิ). (2542). *เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2528). *สติ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: จักรานุกูลการพิมพ์.
- ภัทรนัธิ์ วิสุทธิศักดิ์. (2552). รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สวัสต์ อโณทัย, พระชนินสิทธิ์ สุทธิจิตโต (ภูเมศโปสยานนท์), พระครูวิจิตรสาธูรส (นพดล แก้วมณี), และ นกสร ท่าห้อง. (2567). บทบาทของสติในกระบวนการพัฒนาการตื่นรู้. *วารสารเซนต์จอห์น (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 27(40), 216–228.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2550). *พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน*. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- Carter, K., & R., III. (2016). Breath-based meditation: A mechanism to restore physiological and cognitive reserves for optimal human performance. *World Journal of Clinical Cases*, 4(4), 99–107.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Harvard Health Publishing. (2014, April 15). *Breath meditation: A great way to relieve stress*. Retrieved September 3, 2025, from <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/breath-meditation-a-great-way-to-relieve-stress>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Dell Publishing.
- Moore, S. (2023, March 15). *The science of mindfulness*. Retrieved September 3, 2025, from <https://www.news-medical.net/health/The-Science-of-Mindfulness.aspx>



- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.
- Vasuratna, V., Manakul, J., & Jiwattanasuk, N. (2024). The practice of mindful bowing meditation with dhamma music for enhancing mental well-being. *Journal of MCU Buddhist Review*, 8(1), 189–195.
- Wikipedia. (2025, June 19). *Jon Kabat-Zinn*. Retrieved September 3, 2025, from https://en.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn

