

ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโพชฌงค์ 7 กับอานาปานสติ

An Analytical Study of The Relation Between Seven Factors of Enlightenment and Mindfulness on Breathing

¹พระทวิวัฒน์ ธนธีระเศรษฐ์ และ ²วิโรจน์ คุ่มครอง

¹Phra Thaweewat Thanateerasate and ²Viroj Koomkrong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Thailand

E-mail: koom-krong9@hotmail.com

Received January 30, 2022; Revised April 8, 2022; Accepted May 15, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาเนื้อหาและสาระสำคัญของโพชฌงค์ 7 2) เพื่อศึกษาเนื้อหาและสาระสำคัญของอานาปานสติ 3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโพชฌงค์ 7 กับอานาปานสติ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างโพชฌงค์ 7 กับอานาปานสติ พบว่า โพชฌงค์ 7 อยู่ในโพธิปักขิยธรรม ส่วนอานาปานสติอยู่ในสติปัฏฐานหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งอยู่ในโพธิปักขิยธรรมเช่นเดียวกัน หลักธรรมทั้ง 2 ประการจึงมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันในฐานะเป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้เหมือนกัน กล่าวคือ การเจริญโพชฌงค์ 7 ด้วยการพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก ได้แก่ 1) การเจริญสติสัมโพชฌงค์ คือ ให้จิตอยู่กับสิ่งที่พิจารณา 2) การเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ไตรตรองธรรมตามความเป็นจริง 3) การเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ คือ มีสติกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก โดยมีความเพียรทางกายและใจที่เป็นไปเพื่อความรู้อย่าง 4) การเจริญปิตติสัมโพชฌงค์ คือ มีสติกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก เมื่อมีปิติเกิดขึ้นก็ไม่ติดใจ 5) การเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือ มีสติกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้า-ออกที่ทำให้เกิดความสงบกายและใจ 6) การเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ คือ มีสติกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้า-ออกก็จะทำให้จิตตั้งมั่นคง 7) การเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า-ออกจิตที่มีอุเบกขา เป็นกลาง โดยอาศัยวิเวก วิราคะ และนิโรธ เมื่อเจริญสติได้เช่นนี้จะทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

คำสำคัญ: ความสัมพันธ์; โพชฌงค์ 7; อานาปานสติ

Abstract

The objectives of this article were 1) to study the contents and significant teaching of Seven Factors of Enlightenment; 2) to study the essential contents of Mindfulness on Breathing; and 3) to conduct an analytical study of the relationship between Seven Factors of Enlightenment and mindfulness on breathing. It was qualitative research. The results of the study showed that the relationship between the Seven Factors of Enlightenment and Mindfulness on Breathing showed that the Seven Factors of Enlightenment were included within Qualities contributing to Enlightenment. while Mindfulness on Breathing is in the Foundations of Mindfulness. i.e., contemplation of the body, which is also included in the qualities contributing to enlightenment. Both are related to each other as the factors of enlightenment. They are the kind of breath in-out mindfulness as follows: 1) in mindfulness the meditator uses mindfulness on mental formations or observed objects; 2) in truth Investigation he reminds the breathing in-out. observing the realities; 3) in effort he observes the in-out breaths with great efforts for realization; 4) in rapture he continues mindfulness of in-out breaths. detaching all happening raptures; 5) in calmness he still observes breathing in-out with relaxed and free mind; 6) in Concentration he continues mindfully observing the breathing in-out with one-pointed mind; and 7) in equanimity he with in-out breaths mindfulness, reaches the indifferent, neutral, detached mind by relying on serenity, dispassionateness, extinction, and bending to release all defilements. Having complete mindfulness on in-out breaths. meditator will surely attain the final realization and liberation.

Keywords: The Relation; Seven Factors of Enlightenment; Mindfulness on Breathing

บทนำ

ในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ อานาปานัสสติสูตร มีพระพุทธรพจน์เกี่ยวกับอานาปานสติว่า อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก และตรัสอานาปานสติ 16 ขั้นไว้เพื่ออะไรและตรัสถึงเรื่องโพชฌงค์ 7 กับอานาปานสติว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้ มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้

บริบูรณ์” คือ เจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ... เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ... เจริญปีติสัมโพชฌงค์ ... เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ... เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ... เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธอันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ 7 ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้จึงทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การเจริญอานาปานสติกับการเจริญโพชฌงค์ 7 นั้นมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างไร ทำไมพระพุทธองค์จึงตรัสเช่นนั้น เป็นประเด็นที่น่าสนใจที่สำคัญยิ่ง คือหลักธรรมที่ทำให้โพชฌงค์ 7 บริบูรณ์ในอานาปานสติสูตร ได้แก่ การทำความเพียรเจริญอานาปานสติ เมื่ออานาปานสติบริบูรณ์แล้วย่อมทำให้ สติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์ เมื่อสติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ เมื่อทำโพชฌงค์ 7 บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้วิชา และวิมุตติบริบูรณ์ และโพชฌงค์เป็นทั้งธรรมเกื้อหนุนสมาธิและเป็นที่ใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ที่สูงขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือ วิชาและวิมุตติจึงยกให้เป็นสนามปฏิบัติการทางปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2554) ได้อย่างไร

โพชฌงค์ 7 เป็นหลักธรรมที่สำคัญมากเพราะเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ทำความเพียรให้ถึงพร้อมด้วยหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ และปัญญา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนา หลังจากที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบหนทางนี้แล้ว ทรงมีพระพุทธานุญาตถึง ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนาภาวนาว่า เป็นหนทางอันทำให้เหล่าสรรพสัตว์บรรลุถึงซึ่งความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง จึงตรัสว่าทางนี้เป็นทางสายเดียว เป็นหนทางเดียวที่ทำให้จิตบริสุทธิ์หมดจด ทำให้พ้นจากทุกข์ และบรรลุมรรคผลนิพพานได้ การเน้นความสำคัญของความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2554) พิจารณาได้จากเหตุผล คือ พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบหลักความจริงนั้น แล้วนำมาเปิดเผยแก่ผู้อื่น เมื่อผู้ที่ได้รับแนะนำสั่งสอนจากพระองค์แล้ว ทุกคนต้องมีศรัทธาแล้วพยายามสร้างผลสำเร็จให้เกิดขึ้น ด้วยความเพียรของตนเอง ทำความเพียรเพื่อเพื่อกิเลส (พระมหานพดล นวตลปญโญ และคณะ, 2564) พระพุทธเจ้าเป็นแต่เพียงผู้บอกแนวทางที่เหมาะสมกับการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นในวิถีของตน (Damnoen, 2021) โดยมีหลักธรรมคำสอนเป็นเสมือนเข็มทิศที่กำกับไม่ให้หลงทาง หรือปฏิบัติตนด้วยความประมาท (Tan & Damnoen, 2020) สามารถสร้างศรัทธาและความเลื่อมใสต่อผู้ที่ได้สนทนากับ (พระสมชาย บัวแก้ว และคณะ, 2564) นอกจากนี้ยังเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลให้คำสอนทางพระพุทธศาสนาได้รับการสืบทอดที่ถูกต้อง และรักษาให้เจริญมั่นคงต่อไป

ด้วยเหตุดังกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโพชฌงค์ 7 กับอานาปานสติ มาประยุกต์ใช้ในการสอน ใช้ในชีวิตประจำวัน และใช้ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุ มรรคผล และพระนิพพาน อันเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่พระพุทธศาสนาสืบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเนื้อหาหลักธรรมของโพชฌงค์ 7
2. เพื่อศึกษาเนื้อหาหลักธรรมของอานาปานสติ
3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโพชฌงค์ 7 กับอานาปานสติ

การทบทวนวรรณกรรม

ความสำคัญของโพชฌงค์ 7 และอานาปานสติ ในพระสูตรปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสกัมีปรากฏข้อความที่แสดงว่า อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มากคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี นั่งขัดสมาธิ ค้างสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก 16 ชั้นไว้ และตรัสถึงเรื่องโพชฌงค์ 7 กับอานาปานสติว่า “ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้ มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

โพชฌงค์นี้ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง เป็นพุทธมณฑลสำหรับการสวดสาธยาย เพื่อให้คนป่วยได้สดับตรับฟังแล้วจะได้หายจากโรค องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์ โพชฌงค์ เริ่มด้วยองค์ที่ 1 คือ สติ แปลว่า ความระลึกได้ วิจัย นั้นแปลว่า การเพ้นหรือการเลือกเพ้น วิริยะ แปลว่า ความเพียร แปลว่า พลังความเข้มแข็งของจิตใจ ที่จะเดินจะก้าวหน้าต่อไป มีกำลังประคับประคองใจของตัวเองไว้ไม่ให้ถอย पीติ แปลว่า ความอึดใจ บัณฑิต แปลว่า สงบเย็นกายกับสงบเย็นใจ อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป. อ. ปยุตโต, 2561) เมื่อนำไปใช้ประโยชน์ องค์ธรรมที่หนุนเนื่องกัน 7 ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ ก็เป็นประโยชน์ ไม่ว่าผู้ใช้ต้องการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น หรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ทำให้จิตใจมีความโล่งเบา เป็นอิสระ ส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมีความสุขกายแล้ว มีความสุขใจด้วย ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์ (พรหมงคล ฉันทรัตนโยธิน, 2561)

สรุปว่า การศึกษาด้านเนื้อหาในเรื่อง โพชฌงค์ 7 และอานาปานสติ งานวิจัยนี้เป็นขอบเขตด้านเนื้อหาเป็นการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างโพชฌงค์ 7 กับอานาปานสติเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่ค้นคว้าการศึกษาในแง่มุมประเด็นที่เกี่ยวกับโพชฌงค์ 7 กับอานาปานสติเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งจะศึกษาในรายละเอียดทั้งในส่วนที่เป็นสมถยานิกและวิปัสสนายานิกให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโพชฌงค์ 7 กับอานาปานสติ ครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาโพชฌงค์ 7 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ประกอบด้วย พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสต่าง ๆ และวรรณกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาหลักอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วย พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสต่าง ๆ และวรรณกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโพชฌงค์ 7 กับอานาปานสติมีต่อผลต่อการเจริญวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
4. สรุปผลที่ได้จากการวิจัย พร้อมข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

1. เนื้อหาและสาระสำคัญของโพชฌงค์ 7

โพชฌงค์ หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2549) คือ ตรัสรู้หรือริยสัจอย่างนี้คือ 1. รู้ทุกข์ โดยความเป็นทุกข์ 2. รู้สมุทัย โดยความเป็นสมุทัย 3. รู้จักทุกขนิโรธ โดยความเป็นทุกขนิโรธ 4. รู้จักอริยมรรคมีองค์ 8 โดยเป็นหนทางให้ถึงทุกขนิโรธ มีความสำคัญคือ เป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ ได้แก่ ธรรมหรือข้อปฏิบัติเพื่อยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ กล่าวคือ ถึงที่สุดแห่งการดับทุกข์หรือการตรัสรู้ เป็นธรรมทำให้มีจักขุ ทำให้มีญาณส่งเสริมความเจริญแห่งปัญญา ไม่เป็นข้างความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน

ความสำคัญของโพชฌงค์ 7 ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้า ไตรตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ในสมัยนั้นธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ เธอ เมื่อค้นคว้า ไตรตรอง ถึงความพิจารณาธรรมด้วยปัญญาอยู่ ย่อมเป็นอันปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ลักษณะโพชฌงค์ 7 ประการ ไม่เป็นนิเวศน์เครื่องกางกั้น ไม่เป็นความเศร้าหมองแห่งจิตที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ ส่วนเหตุปัจจัยของโพชฌงค์ เป็นธรรมะในภาคปฏิบัติเป็นชุดก่อนอริยมรรค เป็นชุดที่อยู่ระดับสูง จึงมีเหตุปัจจัยที่เป็นเครื่องเกื้อหนุนส่งทอดกันมาตามลำดับ เริ่มตั้งแต่ได้ฟังธรรมแล้วมาฝึกปฏิบัติ ธรรมะที่ส่งผลต่อเนื่องมาเป็นกระบวนการเหล่านั้น ก็เป็นเหตุให้เกิดโพชฌงค์ โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

องค์ประกอบของโพชฌงค์ 7 คือ

1. บุคคลเป็นผู้มีสติประกอบด้วยสติและปัญญาอันยิ่ง ระลึกได้ ระลึกได้ย่อยๆ ซึ่งกิจที่ทำไว้นานๆ หรือวาทะที่กล่าวไว้นานๆ เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์
2. วิจัย เลือกสรร พิจารณา ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญาเรียกว่า ธรรมวิชัยสัมโพชฌงค์
3. ความเพียร ความไม่ย่อหย่อน อันภิกษุผู้วิชัย เลือกสรร พิจารณาซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา เรียกว่า วิริยสัมโพชฌงค์
4. ปิติดันปราศจากอาภิส เกิดขึ้นแก่พระภิกษุผู้มีความเพียรอันปรารถนาแล้วเรียกว่า ปิติดัมโพชฌงค์
5. กายและจิตของภิกษุผู้มีใจปีติ ย่อมสงบระงับ เพราะระงับความกระวนกระวายทางกาย และทางจิตเรียกว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
6. จิตของภิกษุผู้มีกายสงบระงับแล้ว มีความสุขสบาย ย่อมตั้งมั่นไว้โดยชอบ คือเป็นเหมือนถึงอุปมาแล้ว เรียกว่า สมาธิสัมโพชฌงค์
7. ภิกษุเป็นผู้เพ่งเล็งอยู่ด้วยดี ซึ่งจิตที่ตั้งมั่นอย่างนั้น เป็นผู้วางเฉย ย่อมวางเฉย 2 ทาง คือ 1. ย่อมวางเฉยกับผู้ปฏิบัติในสมณะ 2. วางเฉยกับการปรากฏร่วมกันเรียกว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

2. เนื้อหาและสาระสำคัญของอานาปานสติ

อานาปานสติ หมายถึง สติที่กำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) เป็นวิธีการเจริญกัมมัฏฐานอย่างหนึ่งรวมอยู่ในสติปัฏฐาน 4 หมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน อานาปานสตินี้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายซึ่งประกอบด้วยภิกษุผู้บวชใหม่และพระเถระมีชื่อเสียงหลายรูป ที่หนึ่งแวดล้อมพระองค์อยู่ ณ ที่กลางแจ้ง ใกล้ปราสาทของนางวิสาขาโมคคัลลานะ ในบุพพาราม เขตกรุงสาวัตถี ภายใต้แสงจันทร์ วันเพ็ญขึ้น 15 ค่ำ อันเป็นวันปวารณา โดยมีพระประสงค์จะให้ภิกษุผู้สนใจในการเจริญอานาปานสติ สามารถเจริญอานาปานสติได้ถูกต้องบรรลุผลคือวิชาและวิมุตติได้สมบูรณ์ จึงทรงแสดงธรรมจนภิกษุเหล่านั้นมีจิตเป็นสมาธิแล้วพิจารณาสังขารทั้งหลาย บางพวกทำให้แจ้งโสดาปัตติผล บางพวกทำให้แจ้งอรหัตผลได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552)

เนื้อหาสำคัญของอานาปานสติ คือ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงหลักการเจริญอานาปานสติ และทรงแสดงหลักการเจริญอานาปานสติ 16 ขั้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ได้แก่

- 1) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
- 2) เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น
เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น

- 3) สำเนียงกว่า จะรู้ชั้ดกอลมทั้งปวง หายใจออก
สำเนียงกว่า จะรู้ชั้ดกอลมทั้งปวง หายใจเข้า
- 4) สำเนียงกว่า จะระงับกายสังขาร หายใจออก
สำเนียงกว่า จะระงับกายสังขาร หายใจเข้า
- 5) สำเนียงกว่า จะรู้ชั้ดปีติ หายใจออก
สำเนียงกว่า จะรู้ชั้ดปีติ หายใจเข้า
- 6) สำเนียงกว่า จะรู้ชั้ดสุข หายใจออก
สำเนียงกว่า จะรู้ชั้ดสุข หายใจเข้า
- 7) สำเนียงกว่า จะรู้ชั้ดจิตตสังขาร หายใจออก
สำเนียงกว่า จะรู้ชั้ดจิตตสังขาร หายใจเข้า
- 8) สำเนียงกว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก
สำเนียงกว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า
- 9) สำเนียงกว่า จะรู้ชั้ดจิต หายใจออก
สำเนียงกว่า จะรู้ชั้ดจิต หายใจเข้า
- 10) สำเนียงกว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจออก
สำเนียงกว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า
- 11) สำเนียงกว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจออก
สำเนียงกว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
- 12) สำเนียงกว่า จะเปลื้องจิต หายใจออก
สำเนียงกว่า จะเปลื้องจิต หายใจเข้า
- 13) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก
สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า
- 14) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก
สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า
- 15) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก
สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า
- 16) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจออก
สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจเข้า

ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติกรรมฐานหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า เมื่อเจริญให้มากแล้ว จะทำให้โพชฌงค์ 7 ประการบริบูรณ์ได้ ส่วนสาระสำคัญของอานาปานสติ เป็นสติที่มีลมหายใจเป็นอารมณ์เป็นได้ทั้งสมถภาวนาและ วิปัสสนาภาวนา ซึ่งจะขาดปัญญาไม่ได้เลยทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนา แต่วิธีต่างกัน เพราะสมถภาวนา เพียงระงับกิเลสด้วยการข่มไว้เท่านั้น ไม่สามารถ

ดับกิเลสใดๆ ได้เลย แต่ถ้าเป็นวิปัสสนาหรือสติปัฏฐานแล้ว สามารถทำให้รู้แจ้งสภาพธรรมตามความเป็นจริง ดับกิเลสได้ตามลำดับขั้นสูงสุด คือ ถึงความเป็นพระอรหันต์ดับกิเลสทั้งปวงได้อย่างหมดสิ้น

อานาปานสติในพระวินัยดังพระพุทธพจน์ว่า อานาปานสติ สมาธินี้ที่เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นท้ายฤดูร้อน ถูกฝนใหญ่่นอกฤดูกาลให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และอานาปานสติในพระสูตรเช่น มหาราหุโลวาทสูตรว่า ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติเถิด เพราะอานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออกที่เรียกว่า อานาปานสติ 16 ขั้นคือ เมื่อหายใจเข้า ยาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เป็นต้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ในพระสูตรอื่นๆ ก็มีน้อยเหมือนกัน

พระพุทธโฆสเถระ (2554) ได้ยกเนื้อความในพระไตรปิฎกเรื่องอานาปานสติมาอธิบายไว้ใน คัมภีร์วิสุทธิมรรคเช่น อานาปานสติ 16 ขั้น และอธิบายเพิ่มเติมว่า อานาปานสติก็มีพื้นฐานนี้หนัก การภาวนาก็หนัก เป็นภูมิแห่งการมนสิการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระพุทธบุตรผู้เป็นมหาบุรุษเท่านั้น มิใช่เป็นกัมมัฏฐานเล็กน้อย และมิใช่เป็นกัมมัฏฐานที่สัตว์เล็กน้อยจะสั่งเสียได้ มนสิการไปโดยประการใดๆ ย่อมเป็นธรรมชาติที่สงบและละเอียดไปโดยประการนั้นๆ เหตุนี้ อานาปานสติก็มีพื้นฐานนี้ จึงจำต้องปรารภนาสติและปัญญาอันมีกำลังจะสามารถบรรลุพระอรหันต์ได้

หลักการปฏิบัติอานาปานสติต้องประกอบไปด้วยศีล สมาธิ และปัญญาเป็นพื้นฐานสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อภิกษุเจริญทำให้มากย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็วมีหลักการคือ ผู้ปฏิบัติควรเข้าไปสู่ป่า นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออกซึ่งอานาปานสติมี 16 ขั้นเช่น เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เป็นต้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติ

อานาปานสติ เป็นวิธีการเจริญกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงเสริญมาก มีอานิสงส์หลายประการ เช่น สามารถตัดเสียซึ่งวิตกมีกามวิตกเป็นต้นได้ หลับเป็นสุข และ ถ้าไม่สำเร็จมรรค ผล นิพพาน มีสுகติโลกสวรรค์เป็นที่ไปเบื้องหน้า (พระพุทธโฆสเถระ, 2554)

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโพชฌงค์ 7 กับอานาปานสติ

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโพชฌงค์ 7 กับอานาปานสติ โดยโพชฌงค์ 7 อยู่ในโพธิปักขิยธรรมและ อานาปานสติอยู่ในสติปัฏฐานหมวดกายานุสสนาสติปัฏฐานก็อยู่ในโพธิปักขิยธรรมเช่นเดียวกัน หลักธรรมทั้ง 2 ประการนี้จึงมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันในฐานะเป็นองค์ธรรมเครื่องตรัสรู้เช่นเดียวกันแบ่งออกเป็น

1) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเจริญสติสัมโพชฌงค์ที่ประกอบด้วยการพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก คือ ใช้สติตั้งสิ่งที่เราเกี่ยวข้องเฉพาะหน้าไว้ให้อยู่กับจิต หรือให้จิตอยู่กับสิ่งที่พิจารณาหรือที่กระทำนั้น หรือ อาจจะตั้งสิ่งที่ห่างไกลเข้ามา คือ เรื่องที่ผ่านไปแล้วเช่น ธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้วนึกทบทวนระลึกขึ้นในใจ สติสัมโพชฌงค์นี้เป็นตัวแรกที่จะเข้าไปสัมผัสกับสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องพอสติตั้งเอาไว้ เป็นการระลึกได้ ไม่หลงลืม เป็นการจำได้ ไม่ปล่อยใจ เลื่อนลอยไป ไม่ปล่อยอารมณ์ไปเฉยๆ เมื่อลมหายใจเข้าหายใจออกอย่างละเอียดเบาบางอีก ต่อมาภายหลัง จิตย่อมไม่ถึงความฟุ้งซ่าน เพราะนิมิตแห่งลมหายใจเข้าหายใจออกอย่างละเอียดเป็นอารมณ์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

2) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ประกอบด้วยการกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก คือ การเลือกเพ้นไตรตรองธรรม เมื่อจิตของเราพปะกับอารมณ์นั้นหรือสิ่งนั้นแล้วมองให้เป็นธรรม มองให้เห็นธรรม เกิดความเข้าใจ หยั่งลงไปถึงความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความดับไปของสิ่งทั้งหลาย หรือถ้ามองเห็นภาพหมู่มนุษย์กำลังวุ่นวายกันอย่าให้จิตใจปั่นป่วนวุ่นวายสับสน มองให้เห็นแง่ด้านที่จะเกิดความกรุณา ให้จิตใจมองไปในด้านความปรารถนาดี คิดจะช่วยเหลือหรือเป็นเพื่อนำสงสารแล้วมองเห็นธรรมในอารมณ์นั้น

3) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ที่ประกอบด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกมี 2 อย่างคือ (1) ความเพียรทางกายที่เป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน และ (2) ความเพียรทางใจที่เป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ความเพียรไม่ท้อแท้ ไม่ย่อท้อ เป็นความฮึกเหิม เป็นความใส่ใจที่จะทำเรื่องนี้ ทำเสมอ ทำไม่หยุด ไม่ทิ้งงาน ไม่ทิ้งธุระหน้าที่อื่นจำเป็นต้องทำ

4) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเจริญปิติสัมโพชฌงค์ที่ประกอบด้วยการกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้า-ออกที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปใน โสสัคคะ อันเป็นธรรมมีการกำจัดราคะ โทสะ และโมหะเป็นที่สุด หยั่งลงสู่อมตะ คือ (1) มีอมตะเป็นเบื้องหน้า (2) มีอมตะเป็นที่สุด อันน้อมไปสู่นิพพาน น้อมไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอุทัมภกาคิยสังโยชน์ 5 ประการ

5) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ประกอบด้วยการกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้า-ออกคือ ความสงบกายและความสงบใจ ความผ่อนคลายกายใจ อันเกิดแต่ปิติสุขที่ระงับไป เมื่อปิติความชุ่มชื้น อิ่มเอิบชุ่มชื้น อันเกิดแต่ความเข้าใจกระจ่างสว่างในธรรมสงบระงับลงแล้ว ย่อมยังผลให้เกิดการผ่อนคลายกล่าวคือ เกิดความสงบกายสงบใจตามมา จึงไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย กายใจโปร่งเบาสบายกล่าวคือ เมื่อกายสงบระงับย่อมเกิดความสุขจึงเกิดการเสวยสุข อันนี้เรียกว่า เกิดปัสสัทธิ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต), 2549)

6) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ประกอบด้วยการกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก คือ ความมีจิตตั้งมั่นคง เพราะเมื่อกายสงบ ย่อมพบสุข เมื่อพบสุข จิตย่อมตั้ง

มัน ในอรรถกถาอธิบายว่า ย่อมตั้งมั่น หมายถึง ย่อมตั้งไว้โดยชอบ คือเป็นเหมือนถึงอัปนาแล้ว ปีติ ปัสสทธิ (และ) จิตตีกัคคตาเป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552) ย่อมไม่ซัด พุ้งซ่าน สมาธิสัมโพชฌงค์เป็นสมาธิเพื่อการวิปัสสนา ไม่ใช่อย่างเดียวกันกับการปฏิบัติสมถสมาธิ ที่มี สติแนบแน่นหรือแน่วแน่นอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งโดยเฉพาะเท่านั้น อย่างไม่ปล่อยวาง ที่เมื่อสติ จางคลายหรือขาดไปแล้ว มีองค์ฌานหรือสมาธิเป็นผลให้เกิดความสุขเป็นไปเพื่อความรู้อย่างยิ่ง เพื่อความรู้ เพื่อนิพพาน

7) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ประกอบการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก คือ เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า-ออกจิตมีสมาธิ เป็นอันว่าทุกอย่างเดินไปด้วยดีแล้ว เมื่อจิตมีทางไป ไปในทางที่ถูกต้องสู่จุดหมาย เดินไปด้วยดี ไม่มีห่วงกังวล ใจก็สบาย ปล่อยวาง ปล่อยวางที่เป็นกลางอยู่ จิตที่ปล่อยวางนี้ คือจิตที่มีอุเบกขา เป็นกลาง ไม่เกาะเกี่ยวสิ่งใด อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธอันนุ่มไปเพื่อความปล่อยวางเมื่อเจริญอุเบกขาลักษณะนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้จึงทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ในอรรถกถาอธิบายว่า ย่อมเป็นผู้วางเฉย หมายถึง ย่อมวางเฉย 2 ทาง คือ 1) ย่อมวางเฉยกับผู้ปฏิบัติในสมถะ และ 2) วางเฉยกับการปรากฏร่วมกัน ในการวางเฉย 2 ทางนั้น การวางเฉยแม้ต่อธรรมที่เกิดร่วมกันก็มี การวางเฉยแม้ต่ออารมณ์ก็มีในเรื่องนี้ท่านประสงค์เอาการวางเฉยต่ออารมณ์ อาการเป็นกลาง ๆ กล่าวคือการไม่ทอดทิ้ง และการไม่เป็นไปลงสัมโพชฌงค์ 6 ประการ

สรุป

โพชฌงค์ เป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ร้อยสี่ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นธรรมหรือข้อปฏิบัติเพื่อยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ กล่าวคือ ถึงที่สุดแห่งการดับทุกข์ ทำให้มีญาณส่งเสริมความเจริญแห่งปัญญา เป็นไปเพื่อนิพพาน มีองค์ประกอบ 7 มีสติสัมโพชฌงค์เป็นต้น ส่วนอานาปานสติ คือ สติที่กำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก มี 16 ขั้น เป็นวิธีการเจริญกัมมัฏฐานอย่างหนึ่งรวมอยู่ในสติปัฏฐาน 4 หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งพระผู้มีพระภาคได้แสดงแก่ภิกษุผู้บวชใหม่ และพระเถระผู้มีชื่อเสียงหลายรูป เพื่อให้สามารถเจริญอานาปานสติได้ถูกต้องบรรลุผลคือวิชาและวิมุตติได้สมบูรณ์ อานาปานสติเป็นทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ซึ่งมีปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญ ทำให้รู้แจ้งสภาพธรรมตามความเป็นจริง ดับกิเลสได้ตามลำดับขั้น สูงสุดคือถึงความเป็นพระอรหันต์ดับกิเลสทั้งปวงได้อย่างหมดสิ้น

องค์ความรู้จากการวิจัย

ความสัมพันธ์ระหว่างโพชฌงค์ 7 กับอานาปานสติ กล่าวคือ โพชฌงค์ 7 อยู่ในโพธิปักขิยธรรม ส่วนอานาปานสติอยู่ในสติปัฏฐาน หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งอยู่ในโพธิปักขิยธรรมเช่นเดียวกัน

หลักสูตรทั้ง 2 ประการนี้ จึงมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันในฐานะเป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้เช่นเดียวกัน กล่าวคือ การเจริญโพชฌงค์ 7 ด้วยการพิจารณาลมหายใจเข้า-ออกเช่น การเจริญสติสัมโพชฌงค์ คือ ใช้สติตั้งสิ่งที่เกี่ยวข้องเฉพาะหน้าไว้ให้อยู่กับจิต หรือให้จิตอยู่กับสิ่งที่พิจารณา เมื่อเจริญสติได้เช่นนี้จะทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ สามารถนำไปประยุกต์และปรับใช้กับการสอนกัมมัฏฐาน และปรับพฤติกรรมบุคคลให้เหมาะสมเพื่อพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้น หรือจะเป็นแบบอย่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติที่เหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า ควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในส่วนของหลักสูตรในแง่มุมอื่น ๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้ครบในทุก ๆ ด้าน ดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโพชฌงค์ 7 กับสติปัฏฐาน 4
2. ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโพชฌงค์ 7 กับอินทรีย์ 5
3. ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโพชฌงค์ 7 กับอริยมรรคมีองค์ 8

เอกสารอ้างอิง

- พรหมงคล ฉันทรัตนโยธิน. (2561). โพชฌงค์ 7 กับพุทธจิตเสริมสุขภาพ. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 3(1), 29-37.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2554). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 47). กรุงเทพฯ: พลิจัมม์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปล). (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส .
- พระมหานพดล นวตลปญโญ, พระครูสุธีคัมภีรญาณ (ประมวล) และ พระมหามิตร ฐิตปญโญ. (2564). รูปแบบการปฏิบัติชุดดวงศีลของพระสงฆ์ในลุ่มแม่น้ำโขง (ไทย-ลาว). *วารสารศิลปการจัดการ*, 5(2), 325-339.
- พระสมชาย บัวแก้ว, พระมหาบุญศรี วงศ์แก้ว และ สุเชาว์ พลอยชุม. (2564). อภิสมาจาร: กระบวนการพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสารศิลปการจัดการ*, 5(3), 895-907.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2552). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2544*. กรุงเทพฯ: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 41). กรุงเทพฯ: พลิกมุม.
- Damnoen, P. S. (2021). The Development of Student Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures*, 5(2), 126–135.
- Tan, C. C., & Damnoen, P. S. (2020). Buddhist Noble Eightfold Path Approach in the Study of Consumer and Organizational Behaviors. *Journal of MCU Peace Studies*, 8(1), 1–20.