

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่
ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก

อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

THE FOUR FOCUSES INSIGHT MEDITATION PRACTICE FOR HUMAN
RESOURCE DEVELOPMENT AT WATTHAMPRAPAKHOK
MEDITATION CENTER, WIANGCHAI DISTRICT,
CHIANGRAI PROVINCE

ณภัฏ พวงมะลิ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางการศึกษาและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

พ.ศ. 2561

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก
อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

ผู้วิจัย นางณณกัญ พวงมะลิ

สาขาวิชา ผู้นำทางการศึกษาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. มนัส สุวรรณ

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมาน พูแสง

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม อาจารย์ ดร.เรืองวิทย์ นนทภา

คณะกรรมการสอบ

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิโรจน์ อินทนนท์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิทย์ รุ่งวิสัย)

.....กรรมการ
(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. มนัส สุวรรณ)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมาน พูแสง)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.เรืองวิทย์ นนทภา)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางการศึกษาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลณีฐ์ พลวัน)

วันที่ 23 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2561

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติ
 ปัฏฐานสี่ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย
 จังหวัดเชียงราย

ชื่อผู้วิจัย : ฌอภย์ พวงมะลิ

สาขาวิชา : ผู้นำทางการศึกษาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

: ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. มนต์ สุวรรณ	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมาน พูแสง	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
: อาจารย์ ดร. เรืองวิทย์ นนทภา	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมและแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต (2) ประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย และ (3) เสนอแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ กลุ่มตัวอย่างสุ่มได้จากจำนวนประชากร 887 คน ได้จำนวน 276 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มผู้ที่เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา จำนวน 221 คน และกลุ่มผู้มีปัญหาในการดำรงชีวิตจำนวน 55 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการเสวนากลุ่มเป้าหมาย ข้อมูลที่วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้ สาระสำคัญที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตคือ สติปัฏฐานสี่เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรหนึ่งที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอน และทรงพิจารณาเห็นความสำคัญนี้มาแต่แรกตรัสรู้ เตือนให้มิตนเป็นที่พึ่งแห่งตนเป็นสรณะ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานต้องใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม ผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุผลคือ นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐาน เมื่อศึกษาถึงลักษณะการเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต ได้ 3 ลักษณะคือ 1) เป็นหลักธรรมที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 2) เป็นหลักธรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่อยู่ในกระบวนการ

ปฏิบัติ และ 3) คือธรรมที่เกี่ยวข้องที่ส่งผลหลังการปฏิบัติ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย หลังการปฏิบัติพบว่าทั้งสองกลุ่มมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สุขภาพกาย สุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขความพอใจในชีวิตตนเอง เข้าใจเพื่อนมนุษย์ มีสติปัญญาแก้ปัญหาในชีวิตได้ดีขึ้น เข้าใจและยอมรับความจริงสำหรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น นอกจากนั้นยังพบแนวทางไปใช้ได้โดยเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะให้รู้ทันในปัจจุบันในสิ่งที่เกิดหรือปรากฏในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งต้องรู้และเข้าใจถึงลักษณะหรือคุณสมบัติสืบสาวไปถึงเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดหรือปรากฏขึ้น รู้และเข้าใจถึงกระบวนการการเกิด รู้และเข้าใจถึงเหตุและปัจจัยการดับตลอดจนทำการดับ ของรูปนามอย่างถ่องแท้ สามารถนำพาให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญา คือเป็นผู้ที่เก่งคน เก่งงานและเก่งเรียนและสามารถสร้างประโยชน์สุขให้กับตนเองและผู้อื่นเกิดการพัฒนาคูณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

Title : The Four Focuses Insight Meditation Practice for Human Resource
Development at WatThamprapakhok Meditation Center, Wiangchai
District, Chiangrai Province

Author : Naapai Puangmali

Program : Educational Leadership and Human Resource Development

Thesis Advisors

: Emeritus Professor Dr. Manat Suwan	Chairman
: Assistant Professor Dr. Samarn Foosang	Member
: Lecturer Dr. Ruangwit Nontapa	Member

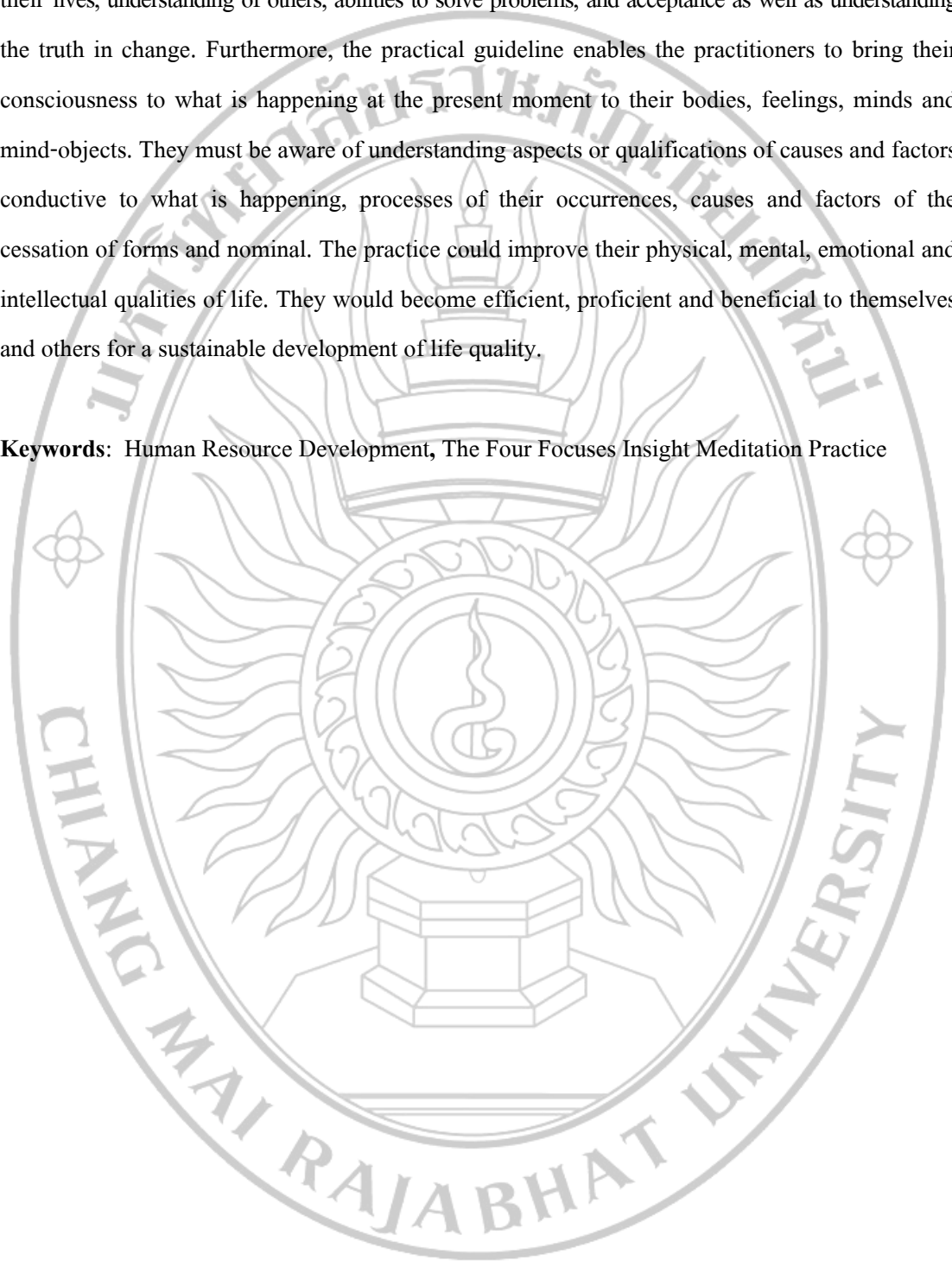
ABSTRACT

The objectives of this study were (1) to study the Four Focuses Insight Meditation Practice relating to quality of life; (2) to analyze and assess the meditation practice of the participants at Wat Thamprapakhok meditation center, Wiangchai district, Chiangrai province; and (3) to propose a guideline for human resource development by using the meditation practice. The population consisted of 887 people with 276 samples, which were divided into two groups; 55 participants who had been with life problems and 221 participants who have been devoted to be Buddhists. The research instruments included the questionnaire, a participant observation, an in-depth interview, and a focus group discussion. Content analysis as well as descriptive statistics were employed to analyze the data. The research findings are summarized as follows.

The Insight Meditation Practice and the teachings on quality of life are the Mindful Four Focuses. The teaching is in a sutra and is considered the most important, reminding one to depend on oneself. In practicing, one must bring one's consciousness to the body, feelings, mind and mind-objects. The focuses could bring practitioners to attain Enlightenment. There are three aspects relating to quality of life. Firstly, the teaching is a cause for success in insight meditation. Secondly, the teaching occurs while in the process of meditation and finally, the teaching is

related to the post-meditation practice. The meditation results of the two groups revealed that changes had been for the better. They had better physical and mental health, satisfaction with their lives, understanding of others, abilities to solve problems, and acceptance as well as understanding the truth in change. Furthermore, the practical guideline enables the practitioners to bring their consciousness to what is happening at the present moment to their bodies, feelings, minds and mind-objects. They must be aware of understanding aspects or qualifications of causes and factors conducive to what is happening, processes of their occurrences, causes and factors of the cessation of forms and nominal. The practice could improve their physical, mental, emotional and intellectual qualities of life. They would become efficient, proficient and beneficial to themselves and others for a sustainable development of life quality.

Keywords: Human Resource Development, The Four Focuses Insight Meditation Practice



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจากประธานที่ปรึกษาศาสตราจารย์ เกียรติคุณ ดร.มนัส สุวรรณ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมาน พูแสง และ อาจารย์ ดร. เรืองวิทย์ นนทภาอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่ เป็นอย่างยิ่ง คณะกรรมการพิจารณาสอบวิทยานิพนธ์ ซึ่งผู้วิจัยต้องขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ พระมหาวีรศักดิ์ สุรเมธี (ดร.) รองศาสตราจารย์ ดร.สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์ และ ดร.รัช ชุมชอบ ได้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องของเครื่องมือ ให้มีความสมบูรณ์และมีคุณค่ามากขึ้น

ขอขอบพระคุณ พระครูสุขุมสืถานุกิจ พระอธิธรรม จารุขโม พระอำนวยการศิลป์ สีสถาวร อาจารย์ร่ำเพย คำแดงดี อาจารย์ ดร.วิภาดา วัระกุลและอาจารย์ปิยรัตน์ วงศ์จุมมะลิ ที่ได้แนะนำความรู้และตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ขั้นตอนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสี่

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ที่ให้กำเนิด ครอบครัวยุค อาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และผู้ที่รักและเคารพนับถือ ให้กำลังใจ จนทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในชีวิตในวันนี้ คุณประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบและอุทิศแด่ผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง ครอบครัวยุค ชุมชน ประเทศ และพลโลก เป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน

ณอภิย์ พวงมะลิ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	๗
ABSTRACT	๘
กิตติกรรมประกาศ	๙
สารบัญ	๗
สารบัญตาราง	๙
สารบัญภาพ	๑๐
บทที่ ๑	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์	8
ทฤษฎีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์	21
แนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพุทธ	24
ความหมายกรรมฐาน	25
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	27
วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำ พระผาคอก	57
แนวคิดเกี่ยวกับการชี้นำตนเอง	93
แนวคิดเกี่ยวกับภาวะผู้นำตนเอง (Self-Leadership)	97
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	99

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย..... 106
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... 106
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล..... 108
	การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 111
	การวิเคราะห์ข้อมูล..... 113
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 114
	บริบทการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนย์
	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 114
	ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์หลักธรรมและแนวทางการปฏิบัติ
	วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่..... 115
	ตอนที่ 2 การวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติ
	ปัฏฐานสี่..... 124
	ตอนที่ 3 การวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดย
	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่..... 132
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... 133
	สรุปผลการวิจัย..... 133
	การอภิปรายผล..... 141
	ข้อเสนอแนะ..... 144
	บรรณานุกรม..... 146
	ประวัติผู้วิจัย..... 151
	ภาคผนวก..... 152
	ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการเก็บ
	รวบรวมข้อมูล..... 153
	ภาคผนวก ข รายนามผู้ให้การสัมภาษณ์เชิงลึก..... 154
	ภาคผนวก ค รายนามผู้ให้สังเกตแบบมีส่วนร่วม..... 155
	ภาคผนวก ง รายนามผู้ร่วมสนทนากลุ่มเป้าหมาย..... 156

ณ

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก	
ภาคผนวก จ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	157
ภาคผนวก ฉ ผลการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	178



สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
3.1	สัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่.....	107
4.1	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เกี่ยวกับความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในด้านต่าง ๆ ของกลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาและกลุ่มที่มีปัญหาชีวิต.....	128
6.1	ความพึงพอใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย.....	181
6.2	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	183
6.3	ความถี่ร้อยละเกี่ยวกับการฝึกวิปัสสนากรรมฐานของกลุ่มผู้ศรัทธาและกลุ่มผู้มีปัญหาชีวิต.....	185
6.4	สาเหตุของการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของกลุ่มผู้มีความศรัทธาและกลุ่มผู้มีปัญหาในชีวิต.....	187
6.5	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เกี่ยวกับระดับความเชื่อในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของกลุ่มผู้ที่มีความศรัทธา.....	188
6.6	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เกี่ยวกับระดับความพึงพอใจด้านสุขภาพกายในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของกลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาและกลุ่มที่มีปัญหาชีวิต.....	189
6.7	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เกี่ยวกับระดับความพึงพอใจด้านเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของกลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาและกลุ่มที่มีปัญหาชีวิต.....	190
6.8	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เกี่ยวกับระดับความพึงพอใจด้านสุขภาพจิตในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของกลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาและกลุ่มที่มีปัญหาชีวิต.....	192

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
6.9	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เกี่ยวกับระดับความพึงพอใจ ด้านธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของ กลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาและกลุ่มที่มีปัญหาชีวิต.....	193
6.10	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เกี่ยวกับระดับความพึงพอใจด้าน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม แนวสติปัฏฐานสี่ของกลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาและกลุ่มที่มีปัญหาชีวิต.....	194
6.11	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เกี่ยวกับความพึงพอใจ ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในด้านต่าง ๆ ของ กลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาและกลุ่มที่มีปัญหาชีวิต.....	195

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1 ภาพกรอบแนวคิดการวิจัย.....	105
4.1 ภาพหลักธรรมที่เกี่ยวข้องในลักษณะที่เกิดผลในขณะอยู่ในกระบวนการปฏิบัติ.....	121
5.1 ภาพแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่.....	140



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเจริญทางด้านเทคโนโลยีซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการพัฒนาความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ ได้ก่อให้เกิดนวัตกรรมที่สนองต่อความต้องการของมนุษย์ เกิดความเจริญทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีที่รุดหน้าไปไกล มนุษย์สามารถใช้ชีวิตอย่างสะดวกสบายมากขึ้น การพัฒนาด้านวัตถุยิ่งเจริญขึ้นมากเท่าใด ความเข้าใจด้านจิตวิญญาณก็ลดลงเท่านั้น มนุษย์แสวงหาความสุขจากการบริโภคทางด้านวัตถุอย่างไม่มีความพอเพียง ทำให้ต้องเบียดเบียนผู้ที่ด้อยโอกาสกว่า รวมตลอดจนเบียดเบียนธรรมชาติ สภาพการณ์เช่นนี้ส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาตามมาเป็นลูกโซ่ ทั้งปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ปัญหาทุจริตคดโกง ปัญหาสิ่งแวดล้อม และภัยพิบัติทางธรรมชาติ ทำให้ผู้คนเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ความหวาดกลัว จิตใจเศร้าหมองและเป็นทุกข์ผู้ที่ประสบปัญหาดังกล่าวจำเป็นต้องหาทางออก ประเทศไทยได้ตระหนักถึงปัญหานี้และกำหนดวิสัยทัศน์ของประเทศไทยไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - พ.ศ. 2559) ว่าประเทศไทยไทยมุ่งพัฒนาสู่ “สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยความเสมอภาค เป็นธรรม และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง” ทั้งนี้ได้มีการกำหนดพันธกิจ การพัฒนาคุณภาพคนไทยให้มีคุณธรรม เรียนรู้ตลอดชีวิต มีทักษะการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสมในแต่ละช่วงวัย สถาบันทางสังคมและชุมชนท้องถิ่นมีความเข้มแข็งสามารถปรับตัวรู้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลง

การศึกษาเท่านั้นที่ถูกจัดว่าเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดในการพัฒนามนุษย์ (วิเชียร ไชยบัง, 2554, 18) คุณภาพของคนย่อมปฏิสนธิจากระบบการศึกษาที่สมบูรณ์ การศึกษาต้องเริ่มต้นด้วยการสร้างคุณธรรมให้พอสมควรก่อนแล้วจึงสร้างอาชีพ และสร้างสังคมตามลำดับ (พระธรรมญาณมุนี 2528, 549) ประเทศไทยได้มุ่งพัฒนาคนในชาติโดยผ่านระบบการศึกษาด้วยการจัดสรรงบประมาณไว้สูงมากเพื่อพัฒนาการศึกษา การศึกษาเป็นกระบวนการที่ทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาประเทศได้อย่างเหมาะสม แต่ผลจากการจัดการศึกษายังไม่เป็นที่น่าพอใจ ซึ่งเป็นสิ่งแสดงให้เห็นว่าเงินเพียงอย่างเดียวไม่สามารถยกระดับผลการจัดการศึกษาได้ ในศตวรรษที่ 21 โลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

ดังนั้นการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ต้องก้าวข้ามสาระวิชาให้ผู้เรียนเรียนรู้จากการกระทำแล้ว การเรียนรู้จะเกิดภายในใจและสมองของตนเอง (วิจารณ์ พานิช, 2555, 15)

จากการจัดอันดับการประสบความสำเร็จในการจัดการศึกษาในภูมิภาคอาเซียนไทยอยู่ในอันดับท้าย ๆ ทั้งที่รัฐบาลได้จัดสรรงบประมาณอย่างมาก สะท้อนให้เห็นว่าไทยไม่ประสบความสำเร็จในการพัฒนาคุณภาพคนในชาติ ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ได้กำหนดจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาในข้อที่ 1 ว่าเป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่พึงเห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและประพฤติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนเองนับถือ ยึดหลักปรัชญาพอเพียง (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552, 5) การประพฤติธรรมตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วย เป็นการทำเพื่อให้เข้าถึงความจริงทำให้เกิดปัญญาอย่างแท้จริง การจัดการศึกษาของไทยในอดีตมีวัดเป็นสถานที่อบรมกุลบุตรให้เป็นคนที่มีคุณภาพขับเคลื่อนสังคม ดังนั้นการประพฤติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาจึงอยู่ในวิถีชีวิตที่พระภิกษุทำหน้าที่ถ่ายทอดและฝึกอบรมให้กับกุลบุตรเพื่อพัฒนาสติปัญญาและคุณธรรมการพัฒนจิตโดยการเจริญภาวนาและหลักสูตรการภาวนาที่สำคัญยิ่งคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

การเจริญสติปัฏฐาน แปลว่า การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ หรือมีสติกำกับอยู่ ว่าโดยหลักการก็คือการใช้สติหรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้เกิดผลดีที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์, 2549, 810) การเจริญสติเป็นทางเอกที่ทำให้เกิดอิสรภาพหลุดพ้นจากความบีบคั้นของกาลเวลาและบาปกรรมทั้งปวง ประสบความสงบ ความงาม ความสุข มีตรภาพ และพลังแห่งการเรียนรู้และสร้างสรรค์อย่างหาที่เปรียบไม่ได้ (ประเวศ วะสี, 2547, 33) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดสติรู้เท่าทันทำให้เกิด สติ สมาธิและปัญญา สติทำหน้าที่ ควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้เป็นปกติ สมาธิทำให้กิเลสอย่างกลางสงบ วิธีเดียวที่จะขจัดกิเลสให้หมดสิ้นได้คือปัญญา (พระราชสุทธานมมงคล, 2534, 50) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อค้นหาความจริงในชีวิตโดยศึกษาจากรูปนามขั้น 5 ซึ่งประกอบไปด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าขั้น 5 เป็นของหนักหน่วง เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความทุกข์ได้และพ้นทุกข์ได้ แต่คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยสนใจ มุ่งแต่หาความสุขที่ไม่ยั่งยืน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการใช้สติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นเหตุปัจจัยต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ทำให้สามารถนำมาแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น ก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่นอย่างยั่งยืน ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นทางสายเอก และทางสายเดียว ที่สามารถทำลายอวิชชาที่เป็นรากเหง้าของ โลกะ โทสะและโมหะ ให้บรรลุมรรคตามความเป็นจริงก็จะ

ก่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ ทำให้เกิดการยอมรับ เพื่อให้บรรลุมรรคผล นิพพานได้ในที่สุด จะเห็นว่าการพัฒนาสติที่ได้จากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถนำมาแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันและสอนให้เราารู้และจัดการสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจอย่างมีประสิทธิภาพ และดำรงชีวิตอยู่ในโลกอย่างมีความสุข ดังนั้นควรศึกษาหาแนวทางเพื่อสร้างเครือข่ายการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในสถานศึกษาด้วย สถานศึกษาเป็นสถานที่ที่รับผิดชอบในการพัฒนาพลเมืองในชาติโดยตรง เครือข่ายจะเป็นขบวนการทางสังคมที่เกิดจากการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่มองค์กร สถาบัน โดยมีเป้าหมาย วัตถุประสงค์และความต้องการบางอย่างร่วมกัน และดำเนินกิจกรรมโดยที่สมาชิกของเครือข่ายยังคงความเป็นเอกเทศไม่ขึ้นต่อกัน ไม่เน้นอำนาจในการบริหารจัดการแต่เน้นการสร้างบรรยากาศที่ดีและสร้างแรงบันดาลใจให้ทุกคนอยากทำกิจกรรมร่วมกัน (เสรี พงศ์พิศ, 2555, 8) เพื่อเป็นการศึกษาหาแนวทางการสร้างเครือข่ายผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสถานศึกษา อันเป็นการพัฒนาสติปัญญาให้นักเรียน

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ มีหลักธรรมคำสอนและแนวทางปฏิบัติอย่างไร การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ นั้นส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของผู้มาปฏิบัติหรือไม่ มากน้อยเพียงไรและเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง ถ้าหากวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่นี้ได้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการดำรงชีวิตของผู้มาปฏิบัติแล้ว เราจะมีวิธีการเผยแพร่และสนับสนุนให้ประชาชนเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ได้อย่างไร ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย (สาขาวัดอัมพวัน) โดยมีพระครูสุชุมลีถานุกิจ (พระอาจารย์ทองสุข จิตฺตฺสโร) เป็นผู้อำนวยการฝึกได้ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากพระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรรย์ จิตฺตมโม) ที่วัดอัมพวันและเป็นพระอาจารย์สอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา 14 พรรษา จนมีความเข้าใจและมีปณิธานอันแรงกล้าที่จะเผยแผ่วิชาในมาตุภูมิจึงได้ออกมาแสวงหาสถานที่เพื่อฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและได้มาพบวัดถ้ำพระผาคอกเป็นสถานที่ที่เหมาะสมยิ่งนักด้วยไม่ไกลจากย่านชุมชนมากแต่ก็มีความสงบและร่มรื่นด้วยต้นไม้อากาศเย็นสบายตลอดปีเหมาะแก่การศึกษาและปฏิบัติเป็นอย่างยิ่งเป็นเวลา 20 ปี ที่ท่านได้พัฒนา มีพุทธศาสนิกชนได้เข้ามาศึกษาอย่างไม่ขาดสายและนับวันจำนวนคนที่เข้ามาศึกษาก็มากขึ้นตามกาลเวลา เพื่อเป็นการสร้างเครือข่ายการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสี่และเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการเดินหน้าพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การพัฒนาสติที่ได้จากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถนำมาแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนถึงการก้าวสู่การพัฒนาอื่น ๆ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับความเป็นพลโลกที่มีศักยภาพตามความเหมาะสม และเพื่อให้สามารถดำรงอยู่ในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรู้เท่าทันต่อไป

คำถามงานวิจัย

1. ในหลักธรรมคำสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่มีหลักคิดที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตอย่างไร
2. ผู้แสวงหาคำตอบให้กับชีวิตที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่มาปฏิบัติเพราะอะไรและสามารถช่วยฟื้นฟูคุณภาพชีวิตตนเองได้จริงหรือไม่
3. ภายหลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ได้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิตของผู้มาปฏิบัติหรือไม่ อย่างไรบ้าง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษา วิเคราะห์หลักธรรมและแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต
2. เพื่อวิเคราะห์และประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย
3. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากร การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้ที่มาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ในช่วงระหว่างเดือนมกราคม ถึง เดือนธันวาคม พ.ศ. 2558 ในปีที่ผ่านมา (มกราคม – ธันวาคม พ.ศ. 2557) มีผู้มาฝึกปฏิบัติ จำนวนทั้งสิ้น 887 คน ผู้วิจัยจึงใช้ข้อมูลดังกล่าวเป็นฐานในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วย 1) กลุ่มผู้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เนื่องจากมีปัญหาในการดำรงชีวิต และ 2) กลุ่มผู้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เนื่องจากเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา

ขอบเขตด้านเวลา

ผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาในการทำวิจัยในครั้งนี้ใช้เวลาประมาณ 12 เดือน คือ ในช่วงเดือนมกราคม ถึง ธันวาคม พ.ศ. 2558 อย่างไรก็ตามสำหรับการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ที่มาฝึก ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในช่วงเดือนสิงหาคม – ธันวาคม พ.ศ. 2558 เป็นเวลา 5 เดือน เนื่องจากสถิติปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2557) ในช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงเวลาที่ผู้มาฝึกปฏิบัติมากที่สุด

ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

แบ่งเนื้อหาตามกรอบแนวคิดและวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้เป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การศึกษาและวิเคราะห์หลักธรรมและแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐานสี่ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์และประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ในประเด็นหลัก ๆ ดังนี้

- 1) สาเหตุของการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย
- 2) สำหรับกลุ่มผู้ที่มีปัญหาชีวิต การมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ สามารถช่วยฟื้นฟูคุณภาพชีวิตได้จริงหรือไม่ อย่างไร
- 3) สำหรับกลุ่มผู้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธา การมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างไร
- 4) ภายหลังจากการที่ผู้มาปฏิบัติได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม การดำรงชีวิต อย่างไรบ้าง

ส่วนที่ 3 วิเคราะห์ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อเสนอเป็นแนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยเน้นการดำรงชีวิตที่เป็นสุข

นิยามศัพท์เฉพาะ

ในการวิจัยได้นิยามศัพท์เฉพาะ ดังต่อไปนี้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติที่มุ่งเฝ้าสังเกตการทำงานของกายและจิตตามฐานต่าง ๆ ในกายและจิต อย่างรู้เท่าทันถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อให้เข้าใจถึงความ เป็นจริงตามลำดับอันก่อให้เกิดการพัฒนาสติปัญญาอย่างยั่งยืน

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ หมายถึง การพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์และสติปัญญา เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ สร้างประโยชน์สุขให้กับตนเองและผู้อื่น

คุณภาพชีวิต หมายถึง เป็นบุคคลที่มีสติ รู้ในความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลายมี ปัญญา เข้าใจถึงสภาวะทางธรรมชาติของสิ่งเหล่านั้น เป็นผลให้เกิดอารมณ์ปล่อยวางคลายความยึดมั่นถือ มั่นนำไปสู่ชีวิตที่มีแต่ความสงบสุข รวมถึงพร้อมที่จะปฏิบัติกิจอันเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วย ความเต็มใจ

ผู้ที่มีปัญหาในชีวิต หมายถึง ผู้ที่มีความทุกข์ไม่รู้และไม่เข้าใจตนเองจึงไม่สามารถ ตอบสนองความต้องการ (ค้นหา) ของตนเองได้ปัญหา (ทุกข์) จึงเกิดอยู่เสมอ ในการดำเนินชีวิต เช่น ปัญหาความรัก ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ และปัญหาสุขภาพ

ผู้ที่ศรัทธาในพระพุทธศาสนา หมายถึง ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำได้จริงแล้วทำให้ชีวิตมีความสุข

สติปัฏฐานสี่ หมายถึง การเฝ้าสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้ง 4 ฐานคือ 1 กาย 2 ความรู้สึก (เวทนา) 3 บ่อเกิดแห่งอารมณ์และความคิดที่รับรู้อารมณ์ (จิต) 4 ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (ธรรม)

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง บุคคลผู้ซึ่งมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ ศูนย์ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

ระดับความพึงพอใจแบบประเมินค่า 3 ระดับ พอใจ (อิฐฐารมณ์) เป็นกลาง (อัพยาภุต) ไม่พอใจ (อนิษฐารมณ์)

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้จะทำการศึกษาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมและแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐานสี่ การประเมินผล และนำเสนอรูปแบบ รวมถึงการเผยแพร่ความรู้และชักจูงประชาชนให้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพิ่มมากขึ้น ผู้วิจัยจึงจะศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการศึกษาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังกล่าวโดยนำเสนอในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
2. ทฤษฎีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
3. แนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพุทธ
4. ความหมายของกรรมฐาน
5. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
 - 5.1 ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน
 - 5.2 จุดมุ่งหมายของวิปัสสนากรรมฐาน
 - 5.3 วิปัสสนาภูมิ 6
 - 5.4 วิปัสสนาญาณ
 - 5.5 อุปสรรคของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ วิปัสสนุกิเลสและวิปลาสสูตร
 - 5.6 สติปัฏฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน
 - 5.7 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐานสี่
 - 5.8 ประโยชน์ของการเจริญกรรมฐาน
 - 5.9 ประโยชน์ของวิปัสสนากรรมฐาน
6. แนวคิดเกี่ยวกับการชี้นำตนเอง

7. แนวคิดเกี่ยวกับภาวะผู้นำตนเอง
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
9. กรอบแนวคิดในการวิจัย

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

การบริหารทรัพยากรมนุษย์

ความหมายของการบริหารทรัพยากรมนุษย์

การบริหารบุคคลเป็นแบบศูนย์รวมอำนาจทั้งองค์การ ที่เกี่ยวกับกิจกรรม โปรแกรมและนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการรับคนเข้าทำงาน การดูแลรักษาคนทำงาน และการให้คนงานออกจากงาน รวมทั้งการเก็บประวัติของคนงาน ลักษณะของศูนย์รวมงานส่วนใหญ่ของการบริหารงานบุคคลจึงเป็นงานบริการและงานธุรการ ต่อมาคำว่า “การจัดการทรัพยากรมนุษย์” ได้รับความนิยมแพร่หลายมากขึ้น เนื่องจากการให้ความสำคัญว่า มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า ไม่สามารถใช้เครื่องมือเครื่องจักรใด ๆ มาทดแทนได้ มนุษย์จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่นำองค์การให้ไปสู่ความสำเร็จ เนื่องจากมนุษย์มีสมอง มีความรู้สึนึกคิด และมีจิตวิญญาณ การจัดการทรัพยากรมนุษย์ ผู้บริหารต้องทำความเข้าใจถึงความต้องการของคนงาน การให้เกียรติและการปฏิบัติต่อกันเยี่ยงมนุษย์ ตลอดจนการให้ความสำคัญกับสิทธิเสรีภาพ ความยุติธรรม ความปลอดภัย และคุณภาพชีวิต โดยเป้าหมายการจัดการจะเน้นที่การสร้างคุณค่าเพิ่มขึ้น โดยการใช้ศักยภาพของมนุษย์ที่จะทำให้องค์การบรรลุวัตถุประสงค์ มีความมั่นคง มั่งคั่งและอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข การจัดการทรัพยากรมนุษย์ เกี่ยวข้องกับกิจกรรม โปรแกรมและนโยบายที่กว้างขวางมากขึ้นกว่าคำว่า “การบริหารงานบุคคล” ซึ่งเป็นคำเดิมที่เคยใช้การบริหารสถาบันการศึกษานั้นจะมีความแตกต่างจากการบริหารองค์กรโดยทั่วไป กล่าวคือ การบริหารงานของสถาบันการศึกษาจะมีลักษณะ ประการหลักที่สำคัญ ได้แก่ การบริหารบุคลากรที่เป็นคณาจารย์ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของคุณภาพการจัดการศึกษา ประการสำคัญรองลงมา คือ การบริหารวิชาการหรือหลักสูตรที่เป็นสิ่งสะท้อนความเชี่ยวชาญหรือเข้มแข็งของสถาบันนั้น การบริหารการเงิน การบริหารบุคลากรสายสนับสนุน การบริหารงานวิจัย การบริหารงานบริการ วิชาการแก่ชุมชนรวมทั้งการตรวจสอบ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินการต่าง ๆ ตามภารกิจหลักของแต่ละสถาบัน (สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา, 2551) ซึ่งการบริหารงานของสถาบันการศึกษานั้นนับว่า “ความรู้” เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้บริหารของแต่ละสถาบัน จำเป็นต้องมีการบริหารจัดการองค์ความรู้ต่าง ๆ ในสถานศึกษาของตนเอง เพื่ออาศัยความรู้เป็นตัวขับเคลื่อนหลักในการสร้างความเติบโตและความมั่นคงให้กับสถานศึกษาตลอดจนรักษาความได้เปรียบในการแข่งขันในยุคเศรษฐกิจฐานความรู้ (Knowledge-based Economic) นี้แน่นอน และจากการที่

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนในปี พ.ศ. 2558 นี้ ส่งผลให้ “ความรู้” เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เนื่องจากวิสัยทัศน์อาเซียน ค.ศ. 2020 ได้กล่าวถึงความสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยให้ประชาชนสามารถเข้าถึงโอกาสในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ อาทิ การศึกษา การเรียนรู้ตลอดชีวิต การฝึกอบรม นวัตกรรม การส่งเสริมการป้องกันคุณภาพการทำงานและการประกอบการ รวมถึงการเข้าถึงเทคโนโลยีสารสนเทศ การวิจัย การพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ภายใต้ประเด็นสำคัญได้แก่ ความร่วมมือทางด้านวิชาการและการพัฒนาซึ่งจะช่วยสนับสนุนกระบวนการรวมตัวของอาเซียน

สำหรับความหมายของการจัดการทรัพยากรมนุษย์ มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

มอนดี และ โน (Mondy and Noe, 1996, 4) ให้ความหมายว่า การบริหารทรัพยากรมนุษย์เป็นการใช้ทรัพยากรมนุษย์เพื่อให้องค์การบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด

คลาร์ก (Clark, 1992, 13) อธิบายว่า การบริหารทรัพยากรมนุษย์ เป็นการจัดการความสัมพันธ์ของพนักงานและผู้บริหาร โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้องค์การบรรลุจุดมุ่งหมาย ซึ่งจากความหมายดังกล่าวมีประเด็นที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. การบริหารทรัพยากรมนุษย์ให้มีความสัมพันธ์ ที่ดี
2. การบริหารทรัพยากรมนุษย์มุ่งเน้นที่องค์กร
3. วัตถุประสงค์หลักของการบริหารทรัพยากรมนุษย์ควรมุ่งเน้นที่องค์การรองลงมาคือสมาชิกขององค์การแต่ละคนจะเป็นวัตถุประสงค์รอง

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า การจัดการทรัพยากรมนุษย์ เป็นการจัดการความสัมพันธ์ในการจ้างงาน เพื่อให้มีการใช้ทรัพยากรมนุษย์ในการทำให้องค์การบรรลุวัตถุประสงค์ โดยจะเกี่ยวข้องกับการบริหารทรัพยากรมนุษย์ตั้งแต่การได้คนมาทำงานจนถึงออกจากงานไป ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระยะที่สำคัญ คือ ระยะการได้มาซึ่งทรัพยากรมนุษย์ (Acquisition Phase) ระยะการรักษาทรัพยากรมนุษย์ที่ทำงานในองค์การ (Retention Phase) และระยะการให้พ้นจากงาน (Termination Or Separation Phase) ซึ่งการจัดการทรัพยากรมนุษย์เป็นบทบาทหน้าที่ของผู้บริหารในทุกระดับ เนื่องจากต้องเกี่ยวข้องกับการจัดการให้ได้คนดีมาทำงาน สามารถจัดวางคนให้เหมาะสมกับงาน มีการพัฒนา สนับสนุนและควบคุมให้คนทำงานได้อย่างเต็มศักยภาพ ดูแลเรื่องสุขภาพและความปลอดภัยของคนงาน ตลอดจนเตรียมการในรายที่จะเกษียณหรือต้องเลิกจ้าง

ความสำคัญของการบริหารทรัพยากรมนุษย์

ในการบริหารองค์กร มนุษย์นับเป็นทรัพยากรสำคัญที่จำเป็นและต้องใช้ทรัพยากรมนุษย์จำนวนมากในหลากหลายหน้าที่ เพราะทรัพยากรมนุษย์จะเป็นผู้สร้างสรรค์งานบริการและเป็นผู้ให้บริการด้านสุขภาพ ที่เน้นคุณภาพ มาตรฐาน ความปลอดภัยและคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งการที่จะ

ได้มาซึ่งทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ การพัฒนาและการรักษาทรัพยากรมนุษย์ให้ทำงานให้กับองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ตลอดจนการออกจากองค์กรไปด้วยดีนั้น ล้วนต้องอาศัยการจัดการทรัพยากรมนุษย์ที่ดี การจัดการทรัพยากรมนุษย์มีความสำคัญกับการบริหารองค์กร ดังต่อไปนี้คือ

1. ทำให้มีบุคลากรทำงานที่เพียงพอและต่อเนื่อง เนื่องจากการจัดการทรัพยากรมนุษย์ที่ดีจะต้องมีการวางแผนทรัพยากรมนุษย์ มีการสำรวจความต้องการทรัพยากรมนุษย์ในอนาคต ซึ่งต้องสัมพันธ์กับทิศทางและแผนงานขององค์กร ตลอดจนกิจกรรมขององค์กรที่คาดว่าจะมีในอนาคต ต้องคำนึงถึงตลาดแรงงานของทรัพยากรมนุษย์ เพื่อที่จะคาดการณ์ได้ว่าองค์กรมีความต้องการทรัพยากรมนุษย์ประเภทใด จำนวนเท่าใด เมื่อใด สามารถวางแผนการรับคนเข้าทำงาน การฝึกอบรมและพัฒนา และการหาทรัพยากรอื่นมาทดแทนถ้าจำเป็น ซึ่งจะส่งผลให้องค์กรมีบุคลากรทำงานอย่างเพียงพอตามความจำเป็นและมีบุคลากรที่ทำงานในหน้าที่ต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับการขยายหรือหดตัวของธุรกิจขององค์กร ส่งผลให้องค์กรสามารถดำเนินงานและบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ
2. ทำให้ได้คนดีและมีความสามารถเข้ามาทำงานในองค์กร การจัดการทรัพยากรมนุษย์ที่ดีจะนำมาสู่กระบวนการคัดเลือกสรรหาและบรรจุแต่งตั้งบุคคลที่เป็นคนดีและมีความสามารถ สอดคล้องกับความต้องการขององค์กร
3. ทำให้มีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ที่รับเข้ามาทำงานใหม่และคนที่ทำงานอยู่เดิม เพื่อเพิ่มศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ให้ทำงานได้ ทำงานเป็น ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และทำงานได้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยต่าง ๆ ในการบริหารองค์กร
4. ทำให้มีการบริหารค่าตอบแทนและสวัสดิการแก่บุคลากรอย่างเหมาะสม การจัดการทรัพยากรมนุษย์ที่ดีจะทำให้เกิดการพิจารณาเรื่องค่าตอบแทนและสวัสดิการที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพทำให้มีขวัญและกำลังใจในการทำงานให้กับองค์กร เป็นการดึงดูดและรักษาคนให้คงอยู่กับองค์กร
5. ทำให้เกิดการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนของบุคลากร ในการจัดการทรัพยากรมนุษย์จะมีการวางกฎระเบียบด้านวินัยของบุคลากรหรือคนทำงานให้เป็นไปตามสภาพลักษณะงานและวัตถุประสงค์ขององค์กร
6. ทำให้เกิดการประเมินผลงานของบุคลากรที่เหมาะสมและสนับสนุนคนทำงานดี การจัดการทรัพยากรมนุษย์ที่มีการกำหนดกระบวนการประเมินผลงานของบุคลากรที่ดีและเป็นธรรมจะส่งผลให้มีการเลื่อนตำแหน่งให้รางวัล แก่ผู้ที่ปฏิบัติงานดี และการลงโทษผู้ที่

ปฏิบัติงานไม่ดีก่อให้เกิดความเสียหายแก่องค์กร อันเป็นการสร้างแรงจูงใจบุคลากรให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

7. ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนทำงานด้วยกันและคนทำงานกับผู้บริหาร เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการทำงาน และเป็นการลดความขัดแย้งและกรณีพิพาทต่าง ๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อองค์กร

วัตถุประสงค์ของการบริหารทรัพยากรมนุษย์

ในอดีตการบริหารงานบุคคลมีวัตถุประสงค์ที่แคบ เฉพาะเจาะจง โดยจะพิจารณาที่งานประจำของฝ่ายบุคคล โดยที่หน่วยงานด้านบุคลากร มีหน้าที่จัดหาและธำรงรักษาให้บุคคลอยู่ร่วมงานกับองค์กรเพื่อผลประโยชน์สูงสุดขององค์กรเท่านั้น ปัจจุบันงานทรัพยากรมนุษย์ได้รับความสำคัญและขยายขอบเขตการดำเนินงานมากขึ้น มีวัตถุประสงค์ที่จะตอบสนองความต้องการในหลายระดับดังต่อไปนี้

1. สังคม งานทรัพยากรมนุษย์ขององค์กรมีวัตถุประสงค์เพื่อตอบสนองความต้องการทางสังคม ให้สมาชิกมีความเป็นอยู่ที่เหมาะสมสงบสุขและพัฒนาสังคมในอนาคต การสรรหาบุคคลที่มีความเหมาะสม เข้ามาร่วมงานกับองค์กร นับเป็นการสร้างงานให้แก่สมาชิกของสังคม งานทรัพยากรมนุษย์ยังต้องส่งเสริมการให้ผลตอบแทนอย่างยุติธรรม

2. องค์กร งานทรัพยากรมนุษย์ขององค์กรมีวัตถุประสงค์เพื่อให้้องค์กรสามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องในอัตราที่เหมาะสม งานทรัพยากรมนุษย์จะมีหน้าที่ เพื่อสร้างความมั่นใจให้้องค์กรว่ามีบุคคลที่มีความรู้ทักษะและความสามารถในการปฏิบัติงานให้กับองค์กรอย่างเต็มที่

3. บุคลากร เหตุผลที่บุคคลต้องทำงานเพื่อให้เขาและครอบครัว สามารถดำรงชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ในสังคม การจัดการทรัพยากรมนุษย์มีวัตถุประสงค์ที่จะตอบสนองความต้องการระดับต่าง ๆ ของบุคลากร เริ่มตั้งแต่การรับบุคคลเข้าทำงาน การจ่ายค่าตอบแทนอย่างเหมาะสมและยุติธรรม การให้ผลประโยชน์ตอบแทน การฝึกอบรมและพัฒนา การเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง การวางแผนอาชีพและวางแผนทางสำหรับอนาคต และการจัดกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งงานเหล่านี้ล้วนจะมีส่วนช่วยส่งเสริมมาตรฐานการครองชีพของบุคคลให้ดีขึ้น

จากแนวคิดดังกล่าวได้เสนอแนวทางการพัฒนามนุษย์เพื่อการทำงานในองค์กรมุ่งความสำเร็จให้การทำงานที่มีประสิทธิภาพเกิดประสิทธิผลวัดคุณภาพของคนจากการทำงานและผลตอบแทนการทำงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตดีขึ้นจากความมั่นคงทางเศรษฐกิจ

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

ความหมายของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ หมายถึง กระบวนการดำเนินงานที่ส่งเสริมให้ บุคลากรเพิ่มความรู้ และทักษะ มีพฤติกรรมการทำงานที่เหมาะสมกับงานที่รับผิดชอบซึ่งเป็นการเพิ่มศักยภาพของบุคลากรให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลาย ๆ คนมักจะมีคำถามกับคำว่า “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์” (Human Resources Development) มีความสำคัญต่อการบริหารจัดการต่าง ๆ ในองค์กรอย่างไร ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นกระบวนการของการพัฒนาและการทำให้บุคลากรได้แสดงความเชี่ยวชาญ (Expertise) โดยใช้การพัฒนาองค์กร การฝึกอบรมบุคคล และพัฒนาบุคคลโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับปรุงการปฏิบัติงาน เป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ขององค์กร (Organizational Learning) โดยนายจ้างเป็นผู้รับผิดชอบ เพื่อปรับปรุงการทำงานซึ่งเน้นการทำให้บุคลากรทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยการบูรณาการเป้าหมายขององค์กรและความต้องการของบุคคลให้สอดคล้องกัน รอทเวลล์และเซดล (Rothwell and Sredl, 1992) และสแวนสัน (Swanson, 1995 อ้างถึงใน จิตติมา อัครจิตพิงค์, 2556, 19)

โดยที่แนวความคิดของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ให้นิยามการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ว่า หมายถึง การดำเนินการให้บุคคลได้รับประสบการณ์และการเรียนรู้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อที่จะนำมา ปรับปรุงความสามารถในการทำงานโดยวิธีการ 3 ประการ คือ

1. การฝึกอบรม (Training) เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ โดยมุ่งเน้น เกี่ยวกับงานที่ปฏิบัติในปัจจุบัน (Present Job) เป้าหมาย คือการยกระดับความรู้ ความสามารถ ทักษะของพนักงาน ให้สามารถทำงานในตำแหน่งนั้น ๆ ได้ ซึ่ง ผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมไปแล้วสามารถนำความรู้ไปใช้ได้ทันที

2. การศึกษา (Education) เป็นวิธีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยตรง เพราะการให้การศึกษาเป็นการเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ทักษะคิด ตลอดจนเสริมสร้างความสามารถ โดยมุ่งเน้นเกี่ยวกับงานของพนักงานในอนาคต (Future Job) เพื่อเตรียมพนักงานให้มีความพร้อมและปรับตัวในทุก ๆ ด้าน ที่จะทำงานตามความต้องการของ องค์กรในอนาคต

3. การพัฒนา (Development) เป็นกระบวนการปรับปรุงองค์กรให้มี ประสิทธิภาพ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ไม่ได้มุ่งตัวงาน (Not Focus on a Job) แต่มีจุดเน้น ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขององค์กร และพร้อมที่จะปฏิบัติงานกับองค์กรในอนาคต เพื่อให้สอดคล้องกับเทคโนโลยี รวมทั้งสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

กลุ่มที่ 2 ให้นิยามการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ว่า หมายถึง การนำกิจกรรมที่มีการกำหนดและวางรูปแบบอย่างเป็นระบบเพื่อใช้เพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความสามารถและปรับปรุงพฤติกรรมของพนักงานให้ดีขึ้น โดยมุ่งเน้นการพัฒนาใน 3 ส่วน คือ

1. การพัฒนาบุคคล (Individual Development)
2. การพัฒนาสายอาชีพ (Career Development)
3. การพัฒนา องค์กร (Organization Development)

โดยการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์จะเกิดได้จากการนำเป้าหมายของบุคคล ซึ่งต้องให้ได้มาซึ่งเป้าหมายของแต่ละคน เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายขององค์กรที่ต้องการบุคคลากรประเภทใดทั้งในระยะสั้น ระยะกลางและระยะยาว โดยการนำการพัฒนาสายงานอาชีพเป็นตัวเชื่อมเป้าหมายของบุคคล กับเป้าหมายขององค์กรนั้น

กลุ่มที่ 3 ให้นิยามการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ว่า หมายถึง การที่จะพัฒนาองค์กรให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization) ซึ่งเป็นการบูรณาการระหว่างการเรียนรู้และงานเข้าด้วยกัน ซึ่งสามารถนำมารวมกันได้อย่างต่อเนื่องและเป็นระบบใน 3 ส่วน คือ

1. ระดับบุคคล (Individual)
2. ระดับกลุ่มหรือทีมผู้ปฏิบัติงาน (Work Group or Teams)
3. ระดับระบบ โดยรวม (The System)

ซึ่งกระบวนการเรียนรู้สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การเรียนรู้จากประสบการณ์ (อดีต)
2. การเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ ปัจจุบัน
3. การเรียนรู้เพื่อที่จะเตรียมตัวสำหรับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

อันเป็นที่มาของ วินัย 5 ประการ (Disciplines of the Learning Organization) ประกอบด้วย

1. ความเชี่ยวชาญส่วนบุคคล (Personal Mastery)
2. กรอบแนวความคิด (Mental Models)
3. การร่วมวิสัยทัศน์ (Shared Vision)
4. การเรียนรู้ของทีม (Team Learning)
5. การคิดแบบเป็นระบบ (Systems Thinking)

หลักการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เป็นการนำศักยภาพของแต่ละบุคคลมาใช้ในการปฏิบัติงานให้เกิดประโยชน์สูงสุด และสร้างให้แต่ละบุคคลเกิดทัศนคติที่ดีต่อองค์กร ตลอดจนเกิดความตระหนักในคุณค่าของตนเอง เพื่อร่วมงานและองค์กร เมื่อพิจารณา

1. มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่สามารถพัฒนาให้เพิ่มพูนขึ้นได้ ทั้งด้านความรู้ ด้านทักษะและเจตคติ หากมีแรงจูงใจที่ดีพอ
2. การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ควรเป็นกระบวนการต่อเนื่อง ตั้งแต่การสรรหา การคัดเลือก นำมาสู่การพัฒนาในระบบขององค์การ
3. วิธีการในการพัฒนาทรัพยากรมีหลายวิธี จะต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะขององค์การ และบุคลากร
4. จัดให้มีระบบการประเมินการพัฒนาความสามารถของบุคลากรเป็นระยะ ๆ เพื่อช่วยแก้ไขบุคลากรบางกลุ่ม ให้พัฒนาความสามารถเพิ่มขึ้นและในขณะเดียวกันก็ สนับสนุน ให้ผู้มีขีดความสามารถสูงได้ก้าวหน้าไปสู่ตำแหน่งใหม่ที่ต้องใช้ ความสามารถสูงขึ้น
5. องค์การจะต้องจัดระบบทะเบียนบุคลากรให้เป็นปัจจุบัน ที่สามารถ ตรวจสอบความก้าวหน้าได้เป็นรายบุคคล

เป้าหมายของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

ชาวยุซัย อาจินสมาจาร (มปป., 32 - 36) กล่าวถึง เป้าหมายของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ว่ามีเป้าหมายเฉพาะในการทำงานให้การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์การประสบความสำเร็จผู้นำทั้งหลายภายในองค์การควรมีส่วนร่วมในโปรแกรมการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง วัฒนธรรมองค์กร ประเมินและพูดนโยบายที่ครอบคลุมความหลากหลายอย่างชัดเจน ชัดคำ ให้แสดงภาวะผู้นำที่จะกำจัดการกีดกันทุกรูปแบบ ผลลัพธ์คือ การส่งเสริมผลิตภาพ กำไรและการตอบสนองต่อตลาดโดยทำให้องค์การและแรงงานมีการเคลื่อนไหว นี่คือนโยบายแรก ของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในการฝึกอบรมภาวะผู้นำ

1. การก่อให้เกิดประสิทธิผลองค์กร เพื่อประกันว่า จำนวนบุคลากรที่มีพื้นฐานและประสบการณ์ที่มีทางอุตสาหกรรม ทั้งพนักงานทั่วไปและพนักงานผู้เชี่ยวชาญเฉพาะมีในระดับปฏิบัติการ นิเทศงาน และบริหารมีเพียงพอ เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิผลองค์กร

การกระตุ้นความหลากหลายในแรงงานช่วยในการส่งเสริมสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ พนักงานต้องการเป็นส่วนหนึ่งขององค์การที่เชื่อใจพวกเขา ไม่ว่าพวกเขาจะมาจากพื้นเพเดิมหรือวัฒนธรรมอะไร เขาก็เหมือนกับผู้นำของเขา นั่นคือต้องการทำประโยชน์ มีส่วนร่วมในกำไรและเป็นแรงงานที่เคลื่อนไหวอยู่เสมอ

2. การส่งเสริมผลิตภาพและคุณภาพ เพื่อพัฒนาระบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้พนักงานได้รับโอกาสอย่างเสมอภาคในการขยายในองค์การภายใต้พื้นฐานของการปฏิบัติงานและความสามารถของเขา อันจะเป็นการส่งเสริมผลิตภาพและคุณภาพ องค์การควร

ประกันว่า ความรับผิดชอบเพื่อผลลัพธ์ได้รับตั้งแต่ระดับล่าง เพื่อให้พนักงานสามารถพัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบและความมั่นใจในตัวเอง

3. การส่งเสริมความเจริญงอกงามและการพัฒนาบุคคล พนักงานต้องมีความมั่นใจในหลักบริหารงานบุคคล นโยบายต้องยุติธรรม เพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามและการพัฒนาส่วนบุคคล

4. การผสมผสานเข้ากับธุรกิจ ภาระหน้าที่ขององค์กรขยายและเพิ่มเนื้อหาของงานส่งเสริมทีมงาน ให้โอกาสในการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และหลากหลาย ทำให้มีความพอใจมากขึ้น และงานก็มีความหมายมากขึ้น สิ่งดังกล่าวจะประกันว่าถึงการผสมผสานทรัพยากรมนุษย์เข้าสู่ธุรกิจ

ความสำคัญและประโยชน์ของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

ความสำคัญและประโยชน์ของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ได้แก่

1. คนคือ ทรัพยากรที่สำคัญ และองค์กรสามารถใช้ศักยภาพของปัจเจกบุคคลให้ได้ประโยชน์สูงสุดโดยให้สิ่งแวดล้อมและโอกาสในการพัฒนา ด้วยการส่งเสริมและให้รางวัลสำหรับสิ่งใหม่ ๆ และความสร้างสรรค์
2. สมรรถนะสามารถพัฒนาได้ในคน ณ จุดใดจุดหนึ่งของเวลา และองค์การต้องสนับสนุนการส่งเสริมสมรรถนะ
3. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้คุณภาพของชีวิตการทำงานที่สูงผ่านโอกาสของอาชีพที่มีความหมายมีความพอใจในงาน และการพัฒนาวิชาชีพ
4. ปรัชญาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เน้นความผาสุกของมนุษย์ และความเจริญงอกงามในองค์การ
5. นโยบายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เน้นความสัมพันธ์เป็นศูนย์กลาง และระดับของความสัมพันธ์ภายใต้การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ คือ ตลอดชีวิต
6. ถ้าพนักงานรับรู้สิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความงอกงาม มันจะมีการตอบสนองในทางบวกโดยอัตโนมัติในการจับคู่การคล้อยตามของปัจเจกบุคคลกับความต้องการขององค์การ
7. กระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ต้องมีการวางแผน และเป็นไปอย่างต่อเนื่องเพื่อให้มีประสิทธิภาพ
8. สัญญาที่ให้กับพนักงานที่ว่า ฝ่ายบริหารเชื่อว่า พวกเขามีความสำคัญและควรพอใจพวกเขาให้ได้รับทักษะใหม่ ๆ และรางวัล
9. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ก่อให้เกิดพันธะผ่านการสื่อความหมายในคำนิยาม

10. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ก่อให้เกิดเอกลักษณ์กับเป้าหมายองค์กร โดยผ่านความเข้าใจดีกว่าของพนักงาน

11. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้การสื่อความหมายเปิดสองทาง และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างฝ่ายบริหารกับพนักงาน

12. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มุ่งเน้นไปยังความพอใจในความต้องการผ่านผลสัมฤทธิ์และการยอมรับ

13. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้การเพิ่มเนื้อหางานผ่านการฝึกอบรมและการได้มาซึ่งทักษะใหม่ๆ

14. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพิ่มความตระหนักในสำคัญของการบริหารการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวของพนักงาน

ประเภทของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

การจัดการองค์กรในปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานภาครัฐหรือภาคเอกชน ต่างนำหลักการจัดการเชิงกลยุทธ์มาใช้เพื่อความอยู่รอด สร้างความได้เปรียบในการแข่งขันและประสิทธิภาพในการดำเนินการ องค์กรต่าง ๆ จึงมีความประสงค์ที่จะมีทรัพยากรมนุษย์ที่เป็นทุนทางปัญญา (Intellectual Capital) ซึ่งหมายถึง ผลรวมของความรู้ (Knowledge) ความชำนาญ (Expertise) และกำลังความสามารถ (Dedication) ของทรัพยากรมนุษย์ จากการสำรวจของวารสาร Fortune พบว่า ธุรกิจขนาดใหญ่ในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ประสบความสำเร็จคือ ธุรกิจที่สามารถสร้างความน่าเชื่อถือ เป็นที่สนใจ สามารถจูงใจและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสามารถพิเศษหรือมีพรสวรรค์ (Talented) การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์กร มีวัตถุประสงค์เพื่อการปรับปรุงประสิทธิภาพขององค์กรทุกระดับ ป้องกันความล่าช้าและเพื่อเตรียมตัวสำหรับการขยายในอนาคต การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นการเพิ่มประสบการณ์ในการเรียนรู้ (Learning Experience) เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวทรัพยากรมนุษย์ที่มีผลเกี่ยวกับงานอย่างถาวรที่ช่วยให้เกิดการปรับปรุงคุณลักษณะต่าง ๆ ของทรัพยากรมนุษย์ที่เกี่ยวกับงาน เช่น ความรู้ ทักษะ ทัศนคติและพฤติกรรมในการทำงาน รวมทั้งความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา การที่องค์กรต่าง ๆ มีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ แต่ละองค์กรจึงพยายามคิดค้นวิธีการในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อให้สามารถบรรลุได้ตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การจำแนกประเภทของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อาจจำแนกได้ตามแนวคิดของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (เชาว์ โรจนแสง, 2544, 20-48) ดังนี้

1. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ประเภทมุ่งเพิ่มประสบการณ์และการเรียนรู้ให้แก่ทรัพยากรมนุษย์ ประกอบด้วยการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการศึกษา (Education) การพัฒนา

ทรัพยากรมนุษย์โดยการฝึกอบรม (Training) และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการพัฒนา (Development) ซึ่งการฝึกอบรมจะเน้นการพัฒนางานในปัจจุบัน การศึกษาจะเน้นการพัฒนางานในอนาคต และการพัฒนาจะเน้นการพัฒนางานเพื่อการเปลี่ยนแปลง

2. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ประเภทมุ่งการปรับปรุงพฤติกรรมทรัพยากรมนุษย์ ประกอบด้วย การพัฒนาปัจเจกบุคคล (Individual Development) การพัฒนาสายอาชีพ (Career Development) และการพัฒนาองค์กร (Organization Development) การพัฒนาปัจเจกบุคคลเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มุ่งเพิ่มประสิทธิภาพ การเรียนรู้ และการปรับปรุงพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ทรัพยากรมนุษย์ให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม การพัฒนาสายอาชีพเป็นการพัฒนาที่เน้นการเตรียมความพร้อมและสร้างโอกาสให้กับทรัพยากรมนุษย์

3. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ประเภทมุ่งพัฒนาองค์กรให้เป็นองค์การการเรียนรู้ (Learning Organization) เป็นการบูรณาการการเรียนรู้กับงานเข้าด้วยกันอย่างต่อเนื่องทั้งระดับบุคคล กลุ่ม และองค์กร การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยมุ่งพัฒนาองค์กรเป็นสิ่งที่ต่อเนื่องมาจากการพัฒนาโดยการศึกษา การอบรม การพัฒนาปัจเจกบุคคลและการพัฒนาอาชีพ การพัฒนาองค์กรมุ่งที่ทรัพยากรมนุษย์ทั้งหมดในองค์กร การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อาศัยกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ เน้นการกำหนดเป้าหมายและการกำหนดแผนปฏิบัติการ มุ่งเปลี่ยนพฤติกรรมทัศนคติ ทักษะการปฏิบัติงานของคนในกลุ่มต่าง ๆ ขององค์กร โดยมีเป้าหมายสำคัญของการพัฒนา เพื่อความเจริญเติบโตของทรัพยากรมนุษย์ในด้านอาชีพและในองค์กร การพัฒนาองค์กร ต้องมีผู้นำแห่งการเปลี่ยนแปลงเป็นผู้กระตุ้นกระบวนการพัฒนาให้ดำเนินการไปได้

จากการจำแนกประเภทของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวความคิดต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ดังนั้น เพื่อความครอบคลุมขอบเขตการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ จึงได้จัดแบ่งประเภทของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ออกเป็น 7 ประเภท ดังนี้

1. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฐมนิเทศ (Orientation)
2. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการศึกษา (Education)
3. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการฝึกอบรม (Training)
4. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการพัฒนาปัจเจกบุคคล (Individual Development)
5. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการพัฒนาสายอาชีพ (Career Development)
6. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการพัฒนาองค์กร (Organization Development)
7. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการพัฒนาตนเอง (Self Development)

ปัญหาและอุปสรรคของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรโดยทั่วไป ผู้บริหารองค์กรมักจะพิจารณาในด้านคุณประโยชน์ ในการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในองค์กรโดยรวมทั้งองค์กรหรือเฉพาะหน่วยงาน นอกจากนั้นยังเห็น ทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรจะเป็นประโยชน์ในด้านการปรับปรุง การจูงใจ การเพิ่มผลผลิต คุณภาพของงาน ความพึงพอใจ ทำงานเป็นทีมและการแก้ปัญหาข้อขัดแย้ง ซึ่งในทางปฏิบัติ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ทั้งส่วนที่เป็นประโยชน์และส่วนที่เป็นปัญหาอุปสรรค ผู้บริหารจำเป็นต้องทำความเข้าใจและหาปัญหาให้ได้ว่าปัญหาอุปสรรคของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์คืออะไร เพื่อการเตรียมความพร้อมและหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ผู้บริหารองค์กรต้องหาแนวทางในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เพื่อให้การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรดำเนินการต่อไปโดยไม่มีปัญหาอุปสรรค หรือมีปัญหาอุปสรรคน้อยที่สุด ปัญหาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญอาจกล่าวได้โดยสรุปอย่างกว้าง ๆ ได้ดังนี้

1. ปัญหาการธำรงรักษาทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่ามีประสิทธิภาพเอาไว้ในองค์กรให้นานที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ ซึ่งในทางปฏิบัติจะทำได้ยากอันเนื่องจากทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าและมีประสิทธิภาพมักจะค้นหาสิ่งท้าทายมากยิ่งขึ้น และในบางกรณีเมื่อได้รับการพัฒนาแล้วมักจะมองว่างานที่รับผิดชอบอยู่ไม่เหมาะสมกับความสามารถของตน
2. ปัญหาความขัดแย้งระหว่างฝ่ายบริหารและฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ที่มีความไม่เข้าใจกัน รวมทั้งปัญหาความขัดแย้งระหว่างทรัพยากรมนุษย์รุ่นเก่าและรุ่นใหม่ ฝ่ายบริหารมักที่จะไม่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เท่าที่ควร ทั้งนี้ เพราะการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์กว่าจะเห็นผลได้ต้องใช้เวลา และเป็นการลงทุนระยะยาว ส่วนความขัดแย้งระหว่างทรัพยากรมนุษย์รุ่นใหม่มักเกิดจากทรัพยากรมนุษย์รุ่นเก่า ไม่สามารถทำตามทรัพยากรมนุษย์รุ่นใหม่ได้ทัน ซึ่งในบางครั้งอาจเป็นสิ่งที่สร้างความหนักใจให้กับผู้บริหารในการที่จะพัฒนาให้มีความรู้ ความสามารถทัดเทียมกับทรัพยากรมนุษย์รุ่นใหม่ได้
3. ปัญหาการขาดประสิทธิภาพในการทำงาน และไม่พึงพอใจในงานที่ทำ อันเนื่องมาจากการมีความสามารถสูงเกินความจำเป็นที่จะใช้ในการปฏิบัติงาน จึงเป็นเหตุให้ทรัพยากรมนุษย์ขององค์กรเกิดความเบื่อหน่ายและไม่พอใจกับงานที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติ
4. ปัญหาการจัดองค์กรไม่เหมาะสม ขาดบรรยากาศในการทำงาน ในบางองค์กรอาจจัดโครงสร้างองค์กรที่มีสายการบังคับบัญชาที่สลับซับซ้อน ขาดความคล่องตัวในการทำงาน การทำให้การไหลของการทำงานเป็นไปด้วยความยากลำบากและเชื่องช้า ต้องผ่านหลายขั้นตอน

เป็นเหตุให้ทรัพยากรมนุษย์ที่ได้รับการพัฒนาไม่สามารถปฏิบัติงานได้เต็มตามความสามารถของตัวเอง

5. ปัญหาการขยายตัวของธุรกิจที่รวดเร็ว จนทำให้ทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรไม่สามารถปรับตัวได้ทันกับการเปลี่ยนแปลง แม้องค์กรจะมีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์กรในรูปแบบต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง

6. ปัญหาด้านการบริหารค่าตอบแทนและสวัสดิการที่ไม่ยุติธรรม แม้โครงการจะมีกลยุทธ์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ดีสักปานใดก็ตาม หากไม่สามารถบริหารค่าตอบแทนและสวัสดิการที่ยุติธรรมได้แล้ว โครงการก็จะไม่สามารถรักษาทรัพยากรมนุษย์ที่ได้รับการพัฒนาแล้วเอาไว้ได้

7. ปัญหาการวางแผนทรัพยากรมนุษย์ที่ไม่สอดคล้องกับเป้าหมายขององค์กรจะทำให้องค์กรเกิดการสูญเปล่าในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพราะการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์กรไม่ตรงกับความต้องการหรือไม่สอดคล้องกับแผนขององค์กรในอนาคต

8. ปัญหาด้านการทำงานเป็นทีมของทรัพยากรมนุษย์เนื่องจากไม่สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้อันเนื่องมาจากทัศนคติในการทำงานรูปแบบเดิมกับรูปแบบใหม่ไม่ตรงกัน

9. ปัญหาการขาดวิสัยทัศน์ในการบริหารงานของผู้บริหาร และการขาดวิสัยทัศน์ในการพัฒนาตนเองของทรัพยากรมนุษย์ในองค์กร เป็นผลทำให้ทั้งผู้บริหารและทรัพยากรมนุษย์ขาดความสนใจในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

10. ปัญหาด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจเจกบุคคล การพัฒนาอาชีพและการพัฒนาองค์กรที่ไม่เป็นระบบ รวมทั้งทรัพยากรมนุษย์ไม่ให้ความร่วมมือในการพัฒนาไม่เข้าใจการพัฒนาจากการเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ เพราะไม่สามารถยอมรับการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงได้

11. ปัญหาการใช้เวลาในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ต้องใช้เวลา ซึ่งโดยทั่วไปจะเป็นอุปสรรคกับการทำงานเพราะองค์กรอาจไม่มีเวลาพอที่จะปล่อยให้ทรัพยากรมนุษย์ใช้เวลาปฏิบัติงานไปกับการพัฒนาได้

12. ปัญหาค่าใช้จ่ายในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ บางองค์กรอาจขาดแคลนงบประมาณในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งจะทำให้องค์กรไม่สามารถพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์กรได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

13. ความล่าช้าในการจ่ายค่าใช้จายในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หรือไม่จ่ายตรงตามกำหนด

14. ปัญหาการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ต้องมีการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลบางประการของทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งในบางกรณีอาจจะทำได้ยากเพราะเจ้าตัวไม่ประสงค์ที่จะเปิดเผย หากนำมาเปิดเผยโดยพลการอาจเป็นการกระทำที่ไม่ชอบด้วยกฎหมาย

15. การประเมินการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยทั่วไปเป็นสิ่งที่ยากที่จะประเมินได้ว่าการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แต่ละราย หรือแต่ละครั้งบรรลุได้ตามความต้องการขององค์กรในระดับใด การประเมินจะได้ผลอย่างจริงจังก็ต่อเมื่อทรัพยากรมนุษย์สามารถนำความรู้ความสามารถที่ได้รับจากการพัฒนามาใช้ในการปฏิบัติงานจริง ในการที่จะใช้ความรู้ ความสามารถในการปฏิบัติงานจริงมีน้อย และมีสถานการณ์ให้ได้ใช้ความรู้ความสามารถมากขึ้นแตกต่างกันตามสถานการณ์

16. ปัญหาผู้ได้รับการพัฒนาไม่สามารถนำทักษะที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานได้ เนื่องจากยังต้องปฏิบัติงานด้วยวิธีเดิมและยังไม่มีเทคโนโลยีใหม่ ๆ เข้ามารองรับ

17. ปัญหาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติไม่สอดคล้องกัน ทำให้ทรัพยากรมนุษย์ไม่สามารถนำสิ่งที่ได้รับการเรียนรู้มาใช้ในการปฏิบัติงานจริงได้

18. ปัญหาการขาดแคลนปัจจัยเสริมในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ครบวงจร เช่น ปัจจัยด้านการเงิน ด้านบุคลากร ด้านวิทยาการ ด้านกายภาพ ด้านเทคโนโลยีและอื่น ๆ

19. ปัญหาวิทยาการคือคุณภาพและขาดการเรียนรู้ องค์กรอาจจัดวิทยาการหรือผู้รับผิดชอบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่คือประสิทธิภาพ ไม่สนใจเทคโนโลยีใหม่ ๆ ขาดประสบการณ์ในนวัตกรรมใหม่ ๆ ทั้งด้านเทคโนโลยีและกรณีศึกษาที่เกี่ยวข้อง

ปัญหาเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรมนุษย์หรือปัญหาอื่นใดที่เกิดขึ้น ต้องมีแนวทางในการแก้ปัญหา การแก้ปัญหาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อาจต้องเกี่ยวข้องกับบุคคล 3 ฝ่าย คือ เจ้าขององค์กรหรือผู้ถือหุ้น ผู้บริหารองค์กรทุกระดับและทรัพยากรมนุษย์ในองค์กร โดยมีแนวทางแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นดังนี้

1. ผู้บริหารองค์กรต้องให้ความสนใจปัญหาอย่างจริงจังและต้องเข้าใจความต้องการของทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรว่ามีความต้องการอะไร

2. ผู้บริหารองค์กรควรต้องวิเคราะห์องค์การของตนอย่างจริงจังและสร้างระบบการวางแผนทรัพยากรมนุษย์กับการวางแผนองค์การให้สอดคล้องกัน

3. ผู้บริหารองค์กรและทรัพยากรมนุษย์ควรให้ความสำคัญกับการทำงานเป็นทีม และการสร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วมในการจัดการ

4. ผู้บริหารองค์การควรผลักดันตนเองให้เป็นผู้บริหารแบบประชาธิปไตยและเป็นผู้ให้คำปรึกษามากกว่าเป็นผู้ควบคุม จัดการองค์การในลักษณะของการเป็นหุ้นส่วน

5. ทรัพยากรมนุษย์ขององค์การควรเปิดรับการพัฒนาตนเองอย่างจริงจัง โดยปลูกจิตสำนึกของตนเองในการแก้ปัญหา ปรับปรุงตนเองตามที่ต้องการต้องการเพื่อสร้างศักยภาพของตนและขององค์การโดยรวม

6. องค์การควรพัฒนาให้เป็นองค์การแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน มีการเรียนรู้ตั้งแต่ระดับผู้บริหารจนถึงระดับปฏิบัติการ

7. องค์การควรถ่ายทอดนโยบายที่ได้กำหนดไว้ให้ทรัพยากรมนุษย์ขององค์การทุกระดับได้รับรู้และเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายที่จะดำเนินการอย่างถูกต้องและทันเวลา

ปัญหาอุปสรรคและแนวทางในการแก้ปัญหาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มีทั้งคุณประโยชน์และปัญหาอุปสรรค แต่ปัญหาอุปสรรคใด ๆ ที่อาจเกิดย่อมมีทางแก้ หากผู้บริหารได้มีการวิเคราะห์พิจารณา ปัญหาและอุปสรรคที่อาจเกิดจากการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ทำให้ผู้บริหารสามารถกำหนดแนวทางและเตรียมการในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าวเอาไว้ล่วงหน้า ปัญหาบางปัญหาอาจแก้ไขได้ในระยะยาว บางปัญหาสามารถแก้ไขได้ในระยะสั้น อย่างไรก็ตาม หากได้มีการพิจารณาปัญหาอย่างถ่องแท้ และได้มีการเตรียมการในการแก้ปัญหาทุกแง่ทุกมุมที่สามารถมองเห็น ก็จะทำให้ปัญหาที่อาจเกิดกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มีน้อย หรืออาจจะไม่มีเลยในที่สุด

ทฤษฎีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

ทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ (Maslows Hierarchy of Needs Theory)

ทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslows, 1943)

อ้างอิงใน (ธวัชรรัตน์ อ่อนราษฎร์, 2556) เป็นทฤษฎีที่มีชื่อเสียงทฤษฎีหนึ่ง โดยอับราฮัม มาสโลว์ (Abraham H. Maslow) ได้พัฒนาทฤษฎีนี้จากการสังเกต และประสบการณ์ในฐานะนักจิตวิทยาในแนวคิดมนุษยนิยม ทฤษฎีของมาสโลว์มีสาระสำคัญ ในเรื่องความต้องการของมนุษย์ มีแนวคิดหลัก 3 ประการ คือ

1. มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่มีความต้องการอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ตลอดเวลาและมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อได้รับการตอบสนองแล้วจะมีความต้องการแทนที่เสมอ

2. ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้ว จะไม่เป็นสิ่งจูงใจให้เกิดพฤติกรรมอีกแต่ความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองจะเป็นสิ่งจูงใจให้เกิดพฤติกรรมต่อไป จนกว่าความต้องการนั้น ๆ จะได้รับการตอบสนอง

3. ความต้องการมนุษย์สามารถจัดได้เป็นลำดับขั้น ลำดับต่ำไปลำดับสูงขึ้นและมนุษย์ก็จะแสวงหาสิ่งที่จะตอบสนองต่อไป

ทฤษฎีความต้องการลำดับขั้นของมาสโลว์ (Maslow) เป็นที่รู้จักแพร่หลาย และนำมาเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่งเป็นความต้องการของตัวเองซึ่งมาสโลว์ได้แบ่งความต้องการของคนออกเป็น 5 ลำดับ โดยเรียงลำดับจากต่ำไปสูงสุด ดังต่อไปนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย
2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง
3. ความต้องการการยอมรับ
4. ความต้องการการนับถือตน
5. ความต้องการการค้นพบสัจจะแห่งตน

ความต้องการของมนุษย์ตามลำดับขั้นของ มาสโลว์ Maslow มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดเพื่อให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ เช่น ต้องการอาหาร ต้องการทางเพศ ต้องการพักผ่อน การออกกำลังกาย ความเป็นแม่ และยังรวมไปถึงประสาทสัมผัสต่าง ๆ เช่นประสาทสัมผัสทั้ง 5 นี้ ล้วนเป็นเรื่องเกี่ยวกับร่างกาย บางอย่างก็แสดงให้เห็นปรากฏชัดเจนไม่ได้ แต่ความต้องการนี้มีอิทธิพลต่ออินทรีย์โดยรวมการเรียนรู้เรื่องความต้องการทางด้านร่างกาย จะทำให้เรารู้ถึงสิ่งที่จะทำให้ร่างกายเฉื่อยชาลงรู้ถึงวิธีการกระตุ้น และการจูงใจให้คนแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ความต้องการทางด้านร่างกายนี้มีพลังเหนือความต้องการอื่น ๆ การตอบสนองและการถอดถอนความต้องการนี้จะมีผลเท่า ๆ กัน ความต้องการนี้จะยุติเมื่อได้รับการตอบสนอง ซึ่งจะทำให้คนพอใจและถ้าเมื่อใดขาดอีก ก็จะต้องการอีก หมุนเวียนไปเรื่อย ๆ ดังนั้นการจูงใจคนจึงต้องคำนึงถึงความต้องการทางด้านร่างกายเป็นหลัก มาสโลว์ ได้กล่าวถึงความต้องการด้านร่างกาย โดยยึดหลักแนวความคิด 2 ประเด็น คือ

- 1.1 แนวคิดเรื่องความสมดุลของร่างกาย
- 1.2 แนวคิดในการแสวงหาการเจริญอาหาร

2. ความต้องการปลอดภัยและความมั่นคง (Safety and Security Needs) เมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองเพียงพอแล้ว บุคคล ความต้องการความปลอดภัยทางกายและใจเป็นลำดับขั้นต่อไปคือต้องการกฎระเบียบ ต้องการความมั่นคงทางเศรษฐกิจความคงที่ การได้รับการปกป้องคุ้มครองปราศจากความกลัวความกังวลและความสับสนมีดমন คนต้องการที่จะทำงานในที่ที่มีความมั่นคง มีการคุ้มครองที่ดีกว่าต้องการเก็บเงินที่ปลอดภัย รวมทั้งการประกันชีวิตและทรัพย์สิน ความต้องการนี้จะปรากฏชัดเจนเร่งด่วนเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายหรือใน

สถานการณ์ที่ผิดปกติต่าง ๆ เช่น สภาพความวุ่นวายทางการเมืองและสังคม เมื่อคนประสบอุบัติเหตุ เป็นโรคร้ายแรง การสูญสิ้นอำนาจ สภาพการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ จะทำให้บุคคลเกิดความต้องการความมั่นคงปลอดภัย นอกจากนี้ ความต้องการความมั่นคงยังรวมถึงความมั่นคงในการทำงาน รูปแบบของงานบุคคล ต้องมีสภาพมากพอที่จะ “สร้าง” ซึ่งสอดคล้องกับการให้ความร่วมมือกับคนอื่น รวมตลอดถึงการใช้ความคิดและทักษะของเขาให้มากที่สุด

3. ความต้องการความรัก และความต้องการการยอมรับจากกลุ่ม (Belongingness and Love Needs) คือ เมื่อบุคคลได้รับความพอใจในความต้องการทางร่างกาย และรู้สึกว่ามี ความมั่นคงปลอดภัยแล้ว ความต้องการความรักความพึงพอใจ การยอมรับจากผู้อื่นก็จะปรากฏขึ้นอีก ซึ่งหมายถึงการให้และการได้รับความรักความพอใจ บุคคลจะมีความรู้สึกที่รุนแรงต่อการขาดเพื่อน หรือครอบครัวหรือคนรัก บุคคลต้องการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ รวมถึงสมาชิกในครอบครัวด้วย บุคคลจะโหยหาความรักและจะทำทุกอย่างเพื่อให้ความต้องการความรักของตน ได้รับการตอบสนองต้องการการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ต้องการสัมผัส ต้องการความใกล้ชิด ต้องการหลีกเลี่ยงความเหงา ความเปล่าเปลี่ยวและการแปลกแยก ในเรื่องของความต้องการความรัก ความพึงพอใจนี้ไม่ใช่เรื่องเดียวกับความต้องการทางเพศ ความต้องการทางเพศเป็นเพียงความต้องการทางร่างกายไม่ใช่เป็นความรู้สึกต่อเพศตรงกันข้ามเพียงอย่างเดียวแต่เป็นเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับความรักความพึงพอใจที่มีต่อคนรอบข้างทั้งการให้และการได้รับความรักความพึงพอใจซึ่งกันและกัน คนจะพึงพอใจถ้าทำงานอยู่ในสังคมที่ยอมรับ ความรักความพึงพอใจให้เขา และเขาก็เช่นกันที่ต้องการมอบความรักความพอใจให้กับเพื่อนร่วมงาน เขาก็จะทำงานด้วยความสุขผลงานก็จะมากขึ้น

4. ความต้องการนับถือ (Esteem Needs) ปกติคนจะประเมินตนเองไว้สูงเพื่อสร้างการยอมรับนับถือตนเอง หรือความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือจากผู้อื่น ความต้องการการนับถือคนนี้แยกได้เป็น 2 ประเภท คือ

4.1 ความปรารถนาเพื่อให้เกิดความเข้มแข็ง ความสำเร็จ ความพอเพียง ความเป็นเลิศ และความสามารถในการเผชิญกับโลก ความต้องการความอิสระและความสามารถในการพึ่งพาตนเอง

4.2 ความปรารถนาเพื่อชื่อเสียง เกียรติยศและศักดิ์ศรี หมายถึง การยอมรับความเชื่อถือจากบุคคลอื่น ความปรารถนาด้านฐานะ ความเจริญรุ่งเรือง ความเป็นผู้นำ การได้รับการเอาใจใส่ได้รับความสำคัญ การให้เกียรติ เมื่อบุคคลได้รับสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง เกิดคุณค่า เกิดความเข้มแข็ง เกิดการสร้างประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม แต่ในขณะเดียวกันก็ก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยต่ำ ความอ่อนแอซึ่งเป็นความรู้สึกที่ทำให้เกิดการขาดกำลังใจและท้อแท้ได้

สิ่งที่จำเป็นต่อบุคคลที่มีความมั่นคงกว่า คือ การตระหนักถึงความต้องการการนับถือตนเอง และการได้รับความเคารพนับถือจากผู้อื่น มีความสำคัญมากกว่าชื่อเสียงภายนอก

5. ความต้องการการค้นพบสัจจะแห่งตนเอง (Needs for Self – Actualization) การแสวงหาความเป็นมนุษย์ที่แท้จริง ต้องการไฝหาและพัฒนาการกระทำที่เหมาะสมกับคนให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าบุคคลสามารถพัฒนาไปสู่จุดสูงสุดของตนเองตามศักยภาพที่มีอยู่อย่างแท้จริง นั่นคือความสงบสุขแห่งตน สิ่งที่เขาสามารถเป็นได้เขาต้องเป็นและเป็นจริง ๆ ตามธรรมชาติของเขา ต้องการเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง บุคคลประเภทนี้มีมาสโลว์ถือว่าเป็นคนที่สมบูรณ์ที่สุด

สรุปทฤษฎีของมาสโลว์ได้ว่า มาสโลว์ แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น ได้แก่ ชั้นที่ 1 ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) เช่น น้ำดื่ม อาหาร อากาศ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ชั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety and Security Needs) เช่น ความปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ ความปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ ความมั่นคงในอาชีพและความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ชั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม และความรัก (Belongingness and Love Needs) เช่น ความต้องการให้สังคมยอมรับในคุณค่าของตน ความต้องการมิตรภาพ และความต้องการได้รับความรักจากบุคคลอื่น ชั้นที่ 4 ความต้องการการยกย่อง (Esteem Needs) เช่น ได้รับคำสรรเสริญ มีเกียรติ ได้รับการยกย่องนับถือ และมีชื่อเสียงในสังคม ชั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จสมหวังในชีวิต (Needs for Self – Actualization) เช่น ความต้องการที่จะพยายามให้เกิดความสำเร็จในทุก ๆ ด้าน

แนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพุทธ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2555) กล่าวว่า การพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ต้องดำเนินตามสายกลางคือไม่ตกเป็นทาสของกิเลสคือความอยากแต่ก็ไม่ทรمانตนเองและหลักหนีสังคม ต้องมีความรับผิดชอบต่อสังคม มนุษย์ทุกประเภททุกฐานะย่อมได้รับประโยชน์จากพุทธธรรมตามระดับบทบาทหน้าที่และระดับจิตของแต่ละบุคคลโดยอ้างอิงพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไป เพื่อประโยชน์และความสุขของชนเป็นอันมากเพื่อเกื้อการุณย์แก่โลก เพื่อประโยชน์แก่อกุศลและความสุขแก่พวเทพและมนุษย์ทั้งหลาย” (วินัยปิฎก เล่มที่ 4 ข้อที่ 32, 39) พุทธธรรมมีสองลักษณะคือ หลักที่แสดงถึงความจริงหรือกฎธรรมชาติและหลักที่บอกถึงแนวทางการปฏิบัติการเข้าถึงความจริงโดยการเดินทางสายกลางที่คำนึงถึงองค์ประกอบอื่น ๆ อย่างสมดุล

ประเวศ วะสี (2547) กล่าวว่า การเจริญสติคือการฝึกให้ รู้กาย รู้จิต การรู้จิตแบ่งออกเป็น 3 คือ เวทนา จิต ธรรม รวมแล้วคือ มหาสติปัฏฐาน 4 มี กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นทางอันเอกทำให้

เกิดอิสรภาพหลุดพ้นจากความบีบคั้นของกาลเวลาและบาปกรรม ประสบความสงบ ความงาม ความสุข มิตรภาพ พลังงานแห่งการเรียนรู้และสร้างสรรค์

พุทธทาสภิกขุ (2556) กล่าวว่า ถ้าจิตใจของเรามีวิชา กิเลส ตัณหาอุปาทาน มากขึ้น เพียงใด เราก็ทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว สังคมประเทศชาติ และโลก น้อยลงต้องใช้เวลา ส่วนมากให้หมดไปในสิ่งที่ไร้สาระ ในสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ เพื่อสนองต่อความอยากของตนเอง ทำให้เกิดโรคทางกายโรคทางใจ เอาโรคเอาเปรียบคนอื่นอีก กดขี่ขูดรีดคนอื่นด้วยความเห็นแก่ตัวจัด ด้วยความโลภ

พระราชสุทธานมมงคล (เจริญ จิตฺตมฺโม) (2543) กล่าวว่า มโนปุพพังคมาธัมมามโนเสฏฐามโนมยา คนเราจะดีได้อยู่ที่จิตใจ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายกลาง ทำแล้ว ระลึกชาติได้ ระลึกกฎแห่งกรรมได้ แก้ปัญหาได้ ถ้าพัฒนาจิตดีแล้วก็สามารถพัฒนางาน สูงขึ้น พัฒนาการศึกษาก็ง่ายมีความรู้คู่ความดี เรียนให้รู้ ดูให้จำ ทำได้จริง ด้านสังคมให้มีความเมตตา มีความสามัคคี ไม่มีการแตกแยก ด้านเศรษฐกิจให้มีความรุ่งโรจน์มีเงินมีทอง ผู้ใดจิตดีแล้ว การศึกษาค้นคว้าทั้งทางโลกและทางธรรม ทั้งกิจกรรมที่มีประโยชน์ในตนและครอบครัว

ดังที่ได้เสนอมาข้างต้น สรุปได้ว่า แนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม ต้องพัฒนากายพัฒนาจิตโดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้ง 4 ฐานคือกาย เวทนา จิต ธรรม จะทำให้เกิดสติปัญญาเข้าใจถึงความจริงส่งผลให้ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพกล่าวคือเป็นชีวิตที่มีความสุขที่เกิดภายในจิตใจตัวเองก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง แก่งานและองค์กร ตลอดจนประโยชน์ที่ใหญ่ยิ่งขึ้นไปคือเกิดประโยชน์ต่อสังคมในที่สุด

ความหมายของกรรมฐาน

กัมมัฏฐาน อ้างถึงใน วิโรจน์ อินทนนท์ (2559) กัมมัฏฐาน ในภาษาบาลีว่า กมฺม หมายถึง การงาน, การกระทำ การปฏิบัติและคำว่า ฐาน หมายถึง ที่ตั้ง เหตุสำเร็จ เหตุใกล้ มีผู้ให้ความหมาย กรรมฐาน ผู้วิจัยขอนำเสนอ ดังต่อไปนี้

พระไตรปิฎก กรรมฐาน กล่าวว่า ที่ตั้งของการการงาน, ฐานะแห่งการงาน

พระธรรมธีรราชมหามุนี (2552) กรรมฐาน กล่าวว่า โรงงานฝึกจิตฯ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2542) กรรมฐาน หมายความว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน กล่าวว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ

พระพรหมโมลี (2555) กล่าวว่า กัมมัญฐานหมายความว่า การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษคือฉานและมรรคผลในพระพุทธศาสนา โดยได้วิเคราะห์ศัพท์เอาไว้ว่า กัมมเมว วิเสสชาติมุตต ฐานนติ กัมมัญฐาน

พระพุทธโฆสเถระ (2547) กล่าวว่า เหตุใกล้ของการปฏิบัติ (ขั้นสูง)

สรุปได้ว่า กรรมฐาน การทำงานของจิต สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบาย กลวิธีเหนี่ยวนำให้เกิดสมาธิเพื่อให้เกิดบรรลุผล

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2553) กล่าวว่า กัมมัญฐานโดยหลักทั่วไป คือ

1. สมถกัมมัญฐาน กรรมฐานเพื่อการทำจิตให้สงบ วิธีการอบรมเจริญจิตใจ
2. วิปัสสนากัมมัญฐาน กรรมฐานเพื่อให้เกิดการรู้แจ้ง วิธอบรมเจริญปัญญา

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อ.จ. อาสภมหาเถร) (2547) กล่าวว่า กัมมัญฐานโดยการปฏิบัติ คือ

1. สัมผัสกัมมัญฐาน กรรมฐานเป็นที่ปรารภเป็นเบื้องต้น พึงใช้ฐานของการเจริญภาวนาให้เกิดประโยชน์ทุกกรณี ได้แก่ เมตตา มรณสติ (อสุภสังขยา)
2. ปาริหัยกัมมัญฐาน กรรมฐานที่จะต้องเลือกเหมาะกับตนเอง ต้องบำเพ็ญตลอดเวลา จึงจะได้ผลดีและมีความเจริญก้าวหน้า

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อ.จ. อาสภมหาเถร) (2547) กล่าวว่า สมถกัมมัญฐาน มีกรรมฐาน 40 เป็นอารมณ์ กรรมฐาน 40 นั้น คือ

1. กสิณกัมมัญฐาน 10 อย่าง คือ กลอุบายให้จิตสงบโดยการเพ่ง ให้เกิดสงบ
 2. อสุภะกัมมัญฐาน 10 อย่าง คือ พิจารณาร่างกายให้เป็นของอสุภะ เป็นสิ่งน่าเกลียดโสโครกปฏิกุล
 3. อนุสสติกัมมัญฐาน 10 อย่าง คือ พุทธานุสติ การระลึกถึงพระพุทธเจ้า
 4. พรหมวิหารกัมมัญฐาน 4 อย่าง คือ มีความปรารถนาดีให้มีความสุขและพ้นทุกข์ ไม่อาฆาตพยาบาทกัน
 5. อารูปกัมมัญฐาน 4 อย่าง คือ พิจารณาความว่าง ความไม่มีตัวตน
 6. สัญญากัมมัญฐาน 1 อย่าง คือ อาเรปปฏิกุลสัญญา รู้ในอาหารเก่าและใหม่โดยเป็นสิ่งที่น่าเกลียด
 7. วัตถานกัมมัญฐาน 1 อย่าง คือ จตุราควัตถาน การกำหนดแยกตนออกเป็นธาตุ 4
- ผู้ใดเจริญกรรมฐาน 40 อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น พุทฺโธ หรือ สมฺมา อรหํ ชื่อว่าเจริญสมถกรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระไตรปิฎกอันเป็นคัมภีร์ทางพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าตรัสว่าวิปัสสนากรรมฐานยกขึ้นแสดง (อุทเทส) มีรายละเอียด ดังนี้

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโหมมัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพาน หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ ๔ ประการเป็นไฉน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530)

ผู้วิจัยพอสรุปได้ว่าจากพระไตรปิฎกข้างต้นข้างต้นได้อธิบายเกี่ยวกับสติปัฏฐานสี่ว่า ทางสายเอกเพื่อดับความทุกข์ ความโศก คือ สติปัฏฐานสี่โดยพิจารณา กายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาจิตในจิต และพิจารณาธรรมในธรรม ต้องทำความเพียรและมีสติสัมปชัญญะทำให้ขจัดความอยากและความโศกเศร้าได้

ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

จากการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีผู้รู้หลายท่านที่ได้กล่าวถึงความหมายวิปัสสนากรรมฐาน ผู้วิจัยขอเสนอ ดังต่อไปนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554) อธิบายว่า วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง การอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา กรรมฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงาน หมายถึงเอาอุบายทางใจมี 2 ประการ คือสมถกรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ และวิปัสสนาสมถกรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) (2544) กล่าวว่า การฝึกจิตในพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภavana หรือกรรมฐาน มีอยู่ 2 แบบคือ 1. สมถภavana หรือสมถกรรมฐาน การอบรมใจให้สงบขึ้นสมาธิ และ 2. วิปัสสนาภavana หรือ วิปัสสนากรรมฐาน การทำใจให้รู้แจ้งเห็นจริงขึ้นปัญญา

พระครูวินัยธร (ม้น ฐิริทตฺโต) (2540) กล่าวว่า วิปัสสนา หมายถึง ให้มีสติหรือพิจารณาในทุกที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ คิด พูด ก็ให้สติรอบคอบในกาย อยู่เสมอ จึงจะชื่อว่าทำให้มาก พิจารณาในร่างกายนั้นจนชัดเจนแล้ว ให้พิจารณาแบ่งส่วนแยกส่วน ออกเป็นส่วน ๆ ตามโยนิโสมนสิการ ตลอดจนกระจายออกเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมและพิจารณาให้เห็นไปตามนั้นจริง ๆ ผู้ที่เข้าถึงความประเสริฐด้วยความเพียร พิจารณาอย่างนี้ช้านาน

แล้ว หรือชำนาญอย่างยิ่งแล้ว คราวนี้แต่เป็นส่วนที่จะเป็นเอง คือจิตย่อมจะรวมใหญ่ เมื่อรวมแล้ว ปรากฏว่าทุกสิ่งรวมลงเป็นอันเดียวกัน คือหมดทั้งโลกย่อมเป็นธาตุทั้งสิ้น “ญาณสัมปยุต คือ รู้ขึ้นมาพร้อมกันในที่นี้ ตัดความสันทะในใจได้เลยจึงชื่อว่า ยถาภูตญาณ ทสสนวิปัสสนา คือทั้งเห็นทั้งรู้ตามความเป็นจริง” ขั้นนี้เป็นเบื้องต้นในอันที่จะดำเนินต่อไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2551) ให้ความหมาย วิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า วิปัสสนา ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ ถอดความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้สภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น

พระธรรมโกศาจารย์ (ศ. ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2551) กล่าวว่า วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้งคือ เห็นด้วยตาปัญญาว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีสามัญลักษณะเหมือนกัน 3 ประการ ได้แก่ อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และอนัตตา (ไม่มีตัวตนไม่มีแก่นสาร) ลักษณะทั้งสาม ประการ รวมเรียกว่าไตรลักษณ์

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) (2548) กล่าวว่า วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้งเห็น วิเศษ ได้แก่ ตัวปัญญา เป็นความรู้แจ้ง เห็นวิเศษ หมายถึงว่าเป็นความรู้เห็นของจริง ตามเป็นจริง ของจริงก็คือรูปนาม ตามความเป็นจริงก็คือ รูปนามมีสภาพอนิจจัง คือ ไม่เที่ยง ทุกขัง คือ เป็นทุกข์ทน อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา คือ บังคับบัญชาไม่ได้ การเจริญวิปัสสนาก็ต้องกำหนดรู้อยู่ที่รูปนาม ตามเป็นจริงว่า มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้และบังคับบัญชาไม่ได้

พระพรหมโมลี (2545) วิเคราะห์ศัพท์วิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า ปญฺจกฺขนฺธสุ วิวิเรน อนิจฺจาทิกอาการเณ ปสฺสตีติ วิปสฺสนา แปลว่า ธรรมชาติโดยเห็นแจ้งในขั้นห้าคือรูปนามโดย อาการที่เป็นไปในพระไตรลักษณ์ธรรมชาตินั้นเรียกชื่อว่าวิปัสสนาอีกนัยหนึ่งว่าวิเสสนปสฺสตีติ วิปสฺสนา แปลว่า ปัญญาที่สามารถเห็นรูปนาม โดยอาการต่าง ๆ เป็นพิเศษ (ไตรลักษณ์) ปัญญานั้น เรียกชื่อว่าวิปัสสนา

ธนิต อยู่โพธิ์ (2538) ให้ความหมาย วิปัสสนาว่า ปัญญาเห็นแจ้ง รู้แจ้ง เห็นวิเศษ เห็นแปลก เห็นประหลาด คือ เห็นสภาวะและปรากฏการณ์ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา เห็นความไม่งาม เห็นในร่างกาย รูปนาม สังขาร ทำให้เกิดปัญญา เกิดการพัฒนา ทำให้มาก ทำให้ เจริญขึ้น ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง

พระธรรมธีรราชฆาณิก (2532) ให้คำนิยามวิปัสสนากรรมฐานว่า เป็นโรงงานฝึกจิตให้ เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ปัญญานั้นมีอยู่ 3 ขั้น คือ (1) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่าง ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม (2) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด (3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามเป็นจริงนี้

ได้แก่ ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังท่านตั้งศัพท์วิเคราะห์ว่า วิวิธกาเรน อนิจจา ทิวเสน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา ปัญญาโดยอ้อมพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่าง ๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา

พระธรรมสังฆนราจารย์ (เจริญ จิตฺตมฺโม) (2529) วิปัสสนาเป็นอุบายให้เรื่องปัญญา คือ เกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่าเห็นรูปนามในขณะปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ วิปัสสนากรรมฐานนี้หมายเอาอุปกับนามเป็นอารมณ์ คือ การพิจารณารูปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตตา ไม่ใช่ตนว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง “ภิกษุพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” การพิจารณาจนรู้แจ้งอย่างนี้เรียกว่า “วิปัสสนา”

ผู้วิจัยพอสรุปได้ว่า วิปัสสนากรรมฐาน หมายความว่า การอบรมกายและจิตใจทำให้เกิดปัญญามีความรู้แจ้ง รู้ชัด เห็นตามความเป็นจริง ถึงสิ่งที่ประกอบและปรุงแต่งขึ้นว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามกฎไตรลักษณ์ อนิจฺจา (ความไม่เที่ยง ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลาย) ทุกฺขตา (ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ถูกกดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว) อนัตตฺตา (ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนสั่งบังคับไม่ได้) เห็นอริยสัจและมรรค ผล นิพพาน

จุดมุ่งหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2540) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติกรรมฐานนั้น เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติ ให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่ง บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ได้บรรลุธรรมระดับใดก็ตาม ด้วยการเจริญกรรมฐานก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทอื่นเกิดความมั่นใจในการเจริญกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญกรรมฐานอย่างไร้จุดหมายหรือมีความถือแท้มคาค้างใจ จะได้มีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็สามารถพัฒนาจิตของตน จนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน สังคมโลกก็จะได้รับประโยชน์ คือ สันติภาพ ปัญหาต่างๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเบียดเบียนทำลายล้างกัน การแย่งชิงผลประโยชน์จะลดน้อยลงตามลำดับ เพราะอาศัยการปฏิบัติกรรมฐาน การปฏิบัติกรรมฐานจึงไม่ขึ้นกับโลกธรรมและกามคุณดังกล่าวและมีจุดหมายพื้นฐาน คือ การอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม คือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ความคิดมุ่นร้าย ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจ และระแวงสงสัย ทำให้จิตที่สงบจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลายจักเข้าถึงสภาวะที่เรียกว่า สมาธิ

ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิ คือ ความสมควรแก่งานหรือความเหมาะสมแก่การใช้งาน และเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่นอยู่กับสิ่งที่กระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงาน ได้ผลดี การงานย่อมดำเนินไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดีเพราะเมื่อมีสมาธิย่อมมีสติกำกับอยู่ เรียกว่าจิตเป็น กัมมณียะ หรือกรรมนิยฺม แปลว่า ควรแก่งานหรือเหมาะสมแก่การใช้งาน การฝึกให้จิตใจ มีสมาธิ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ สามารถควบคุมตนได้ดี เป็นเหตุให้จิตสงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะสมแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง บุคคลที่ฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตดีแล้วย่อมได้ 3 ลักษณะ คือ

1. ด้านคุณภาพของจิต คือให้มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นจิตใจสูง ประณีต เช่น มีความรัก มีเมตตา มีกรุณา ความเป็นมิตร อยากช่วยเหลือ ปลอดเปลื้องทุกข์ของผู้อื่นมีจาคะ คือมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีสัมมาคารวะ และ มีความกตัญญู เป็นต้น
2. ด้านสมรรถภาพของจิต คือให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติดี มีขันติ คือ อดทน มีวิริยะ คือความเพียร มีสมาธิ คือจิตตั้งมั่น แน่วแน่ มีสังกะ คือจริงจัง มีอธิฐาน คือเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดหมายที่ทำ จิตใจ พร้อมและเหมาะที่จะใช้งาน โดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณา ให้เห็นความจริงชัดเจนถูกต้อง
3. ด้านสุขภาพของจิต คือให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะข่มเข้มได้ มีปีติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่ขุ่นมัว เศร้าหมอง ไม่ห่อหุ้มโศกเศร้า ไม่คับข้องใจ เป็นต้น

ในการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักที่จะให้บรรลุถึงจุดหมายนั้นระหว่างทางมีทางรกทางเลี้ยว ทางหลุม ทางบ่อ ทางแยกมากมาย ถ้าผู้ปฏิบัติไม่มีความรู้ อาจจะปฏิบัติไปผิดทาง หรือประสบอันตราย ซึ่งขึ้นอยู่กับความฉลาดของผู้ปฏิบัติ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติได้ศึกษาปริยัติได้รับคำแนะนำจากประสบการณ์ของผู้ที่ผ่านมาแล้ว เอามาใช้ประโยชน์จะสามารถช่วยผู้ปฏิบัติได้ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ศึกษาปริยัติไม่รับคำแนะนำจากผู้มีประสบการณ์ ผู้ปฏิบัติก็เสี่ยงต่อการที่จะปฏิบัติกรรมฐานผิดพลาด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนามีหลายวิธีด้วยกัน แต่พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทมีความเชื่อถือและยอมรับแนวการปฏิบัติพระกรรมฐานตามที่มีปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่าเป็นวิธีการที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและสามารถทำให้พุทธศาสนิกชนได้พัฒนาตนจากระดับปุถุชนธรรมดาเป็นพระอริยบุคคล ซึ่งเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้นในการปฏิบัติกรรมฐานผู้ปฏิบัติมีความจำเป็นที่จะต้องทราบเกี่ยวกับความหมายและประเภทของการปฏิบัติกรรมฐานว่ามี

ที่ประเภทและแต่ละประเภทนั้นมีความหมายและมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เพื่อจะได้ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ไขว้เขวและเชื่อมั่นต่อการปฏิบัติว่าได้ทำถูกต้องขั้นตอนต่าง ๆ ครบถ้วนแล้ว เพียงแต่ต่างกันออกไปโดยวิธีปฏิบัติเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติแบบใช้สมถะนำหน้าหรือการใช้วิปัสสนานำหน้าหรือปฏิบัติควบคู่ไปพร้อม ๆ กัน และการปรับจิตของตนในคราวปฏิบัติผิฉะนั้นเกิดความหลงเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุนิพพาน

วิปัสสนาภูมิ 6

วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี (2543) กล่าวว่า วิปัสสนาภูมิ หมายถึง อารมณ์ของวิปัสสนาปัญญา ภูมิในที่นี้หมายถึง อารมณ์ของวิปัสสนาหรือจะกล่าวว่าเป็น “กรรมฐาน” ของวิปัสสนาหรือภูมิธรรมทั้ง 6 นี้เป็นธรรมที่อบรมให้เกิดวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนา โดยอาศัยสติกำหนดรู้ สภาวธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงหรือเรียกว่า “วิปัสสนาภูมิ” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2543) ซึ่งเป็นภูมิของวิปัสสนา อุปมาเหมือนกับพื้นแผ่นดินเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ทั้งหลาย ยังเป็นที่รองรับของพืชพันธุ์หรือเป็นสถานที่ปลูกสร้างของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นสิ่งที่เกื้อกูลมีประโยชน์อย่างยิ่งจันใด วิปัสสนาภูมิก็เป็นที่ตั้งเป็นที่เกิดแห่งญาณปัญญา ผู้ปฏิบัติเมื่อปฏิบัติตามจิตย่อมหลุดพ้นจากวัฏฏะสงสาร มุ่งเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน ซึ่งอาศัยวิปัสสนาภูมิเป็นขั้นพื้นฐาน

ผู้วิจัยพอสรุปได้ว่า วิปัสสนาภูมิ เป็นที่ตั้งแห่งวิปัสสนาภาวนาหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าฐานที่ตั้งแห่งจิต ต่างกันแต่ชื่อเท่านั้นดังที่กล่าวไว้เบื้องต้น

วิปัสสนาภูมิ ซึ่งประกอบด้วย ขั้น 5 อย่างดังนี้ ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท

1. ขั้น 5 คือ ภาระบุคคลคือผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกข์ในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตัณหาพร้อมทั้งราก ลีนความอยาก ดับสนิทแล้ว รายละเอียดของขั้น 5 มีดังนี้

- 1) รูปขั้น คือ ความยึดมั่นในกองรูป
- 2) เวทนาขั้น คือ ความยึดมั่น ในกองเวทนา
- 3) สัญญาขั้น คือ ความยึดมั่น ในกองสัญญา
- 4) สังขารขั้น คือ ความยึดมั่น ในกองสังขาร
- 5) วิญญาณขั้น คือ ความยึดมั่น ในกองวิญญาณ

(สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2547)

2. อยตนะ ความหมายของคำว่า “อยตนะ” แปลว่าที่ต่อหรือแดน หมายถึง ที่ต่อกันให้เกิดความรู้แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาของความรู้ แปลอย่างง่าย ว่าทางรับรู้ มี 6 อย่างดังที่ภาษาไทยเรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจหรือเรียกอีกอย่างว่า “ทวาร”

คำว่า “ทวาร” เมื่อนำไปกล่าวในระบบการทำงานของกระบวนการธรรมแห่งชีวิต นิยมเปลี่ยนไปใช้คำว่า “อายตนะ” ซึ่งแปลว่า แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้หรือทางรับรู้ เครื่องติดต่อแดนต่อความรู้ เครื่องรู้และสิ่งที่ถูกรู้ หรือสิ่งที่ทำให้เกิดการรู้อารมณ์ เช่น ตาเป็นเครื่องรับรู้ รูปเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หูเป็นเครื่องรับรู้ เสียงเป็นสิ่งที่ถูกรู้ มี 2 ประเภทแบ่งเป็น อายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 ดังนี้

อายตนะภายใน

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1) จักขายตนะ อายตนะคือตา | 2) โสตายตนะ อายตนะคือหู |
| 3) ฆณายตนะ อายตนะคือจมูก | 4) จีวหายตนะ อายตนะคือลิ้น |
| 5) กายายตนะ อายตนะคือกาย | 6) มนายตนะ อายตนะคือใจ |

อายตนะภายนอก

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| 1) รูปายตนะ อายตนะคือรูป | 2) สัททายตนะ อายตนะคือเสียง |
| 3) คันธายตนะ อายตนะคือกลิ่น | 4) รสายตนะ อายตนะคือรส |
| 5) โผฏฐัพพายตนะ อายตนะคือเครื่องกระทบ | 6) ฐัมมายตนะ อายตนะคือธรรม |

มุนี ซึ่งแปลว่า ผู้รู้ สติทั้งสี่ทั้งปวงได้แล้ว อายตนะคือสิ่งทั้งปวง ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในอายตนะทั้งภายในและภายนอก ละได้เด็ดขาดเป็นผู้เข้าไปสงบ เย็น คับ ระงับ สงัด มุนี สติทั้งสี่ทั้งปวงคือ อายตนะได้แล้ว มุนี นั้น เรียกว่าผู้สงบ อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ 6 ประการ จับคู่กันได้ ดังนี้

- 1) จักขุ (ตา) คู่กับรูป
- 2) โสตะ (หู) คู่กับสัททะ (เสียง)
- 3) ฆณะ (จมูก) คู่กับคันธะ (กลิ่น)
- 4) จีวหา (ลิ้น) คู่กับรส
- 5) กาย คู่กับโผฏฐัพพะ (การถูกต้องสัมผัส)
- 6) มโน (ใจ) คู่กับธรรมารมณ์ (ความรู้ในอารมณ์)

ภิกษุเห็นอายตนะภายในและภายนอกอย่างละ 6 ประการนี้เรียกว่า ภิกษุผู้ฉลาดในอายตนะ (สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2547)

3. ชาติ 18 เป็นการพิจารณาชาติ ตามความเป็นจริงของโลกและชีวิตว่า มันไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ต้องดับไป เกิดจากเหตุปัจจัยมารวมกันชั่วคราว บังคับบัญชาไม่ได้ ชาติ 18 หมายถึง สภาพะที่ทรงลักษณะและสภาพของตัวไว้ ดำรงอยู่ตามสภาพของตน หรือตามธรรมชาติของเหตุปัจจัย สิ่งที่เป็นมูลเดิม หรือสิ่งที่ถือเป็นส่วนสำคัญที่คุมกันเป็นร่างของคน สัตว์ สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย อันได้แก่ ชาติ 4 ชาติ 6 และชาติ 18 สภาพความเป็นอยู่ของชาติทั้ง 18 1) จักขุชาติ 2) โสทชาติ 3) ฆานชาติ 4) จีวหา

ธาตุ 5) กายธาตุ 6) รูปธาตุ 7) สัทธาธาตุ 8) คันธธาตุ 9) รสธาตุ 10) โผฏฐัพพธาตุ 11) จักขุวิญญาณธาตุ 12) โสตถิวิญญาณธาตุ 13) ฆานวิญญาณธาตุ 14) จีหวาวิญญาณธาตุ 15) กายวิญญาณธาตุ 16) มโนธาตุ 17) ฐัมมธาตุ 18) มโนวิญญาณธาตุ ธาตุเหล่านี้ เป็นธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งเป็นธรรมชาติอันเป็นปกติของตนเอง ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา (สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2547)

4. อินทรีย์ 22 คำว่า อินทรีย์ นั้นมีความหมายว่า ความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ธรรมที่เป็นเจ้าของในการทำหน้าที่อย่างหนึ่ง เช่น ตาเป็นใหญ่ในการเห็น หูเป็นใหญ่ในการฟัง ธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน สิ่งอื่นจะทำหน้าที่แทนไม่ได้ ซึ่งอินทรีย์ทั้ง 22 มีหน้าที่ต่างกันไปตามหน้าที่ของตน ไม่แทรกแซงกันและกัน อินทรีย์ทั้ง 22 ดังนี้

- | | | |
|--------------------|-------------------------------|--------------------|
| 1. จักขุนทรีย์ | 2. โสตอินทรีย์ | 3. ฆานินทรีย์ |
| 4. จีวหิณทรีย์ | 5. กายินทรีย์ | 6. มนินทรีย์ |
| 7. อิตถินทรีย์ | 8. ปุริสินทรีย์ | 9. จีวิตินทรีย์ |
| 10. สุขินทรีย์ | 11. ทุกขินทรีย์ | 12. โสมนัสสินทรีย์ |
| 13. โทมนัสสินทรีย์ | 14. อุเปกขินทรีย์ | 15. สัทธินทรีย์ |
| 16. วิริยินทรีย์ | 17. สตินทรีย์ | 18. สมาธินทรีย์ |
| 19. ปัญญินทรีย์ | 20. อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ | |
| 21. อัญญินทรีย์ | 22. อัญญาตาวินทรีย์ | |

อินทรีย์ทั้ง 22 ย่อให้สั้นเหลือเพียง 2 อย่าง คือ รูปและนาม (สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2547)

5. อริยสัจ 4 หรือจตุราริยสัจ คือ สัจธรรมอันประเสริฐที่ควรรู้อยู่ 4 ประการ ดังนี้

1) ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น ได้แก่ ชาติ (การเกิด) ชรา (การแก่) มรณะ (การตาย การสลายไป การสูญสิ้น) การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ปราศจากสิ่งใดแล้วไม่สมหวังในสิ่งนั้น กล่าวโดยย่อ ทุกข์ คือ อุปาทานขันธ หรือขันธ 5

2) สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา-ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้ทางกามารมณ์, ภวตัณหา-ความทะยานอยากในภพ ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากซึ่งประกอบด้วยภวาทิฏฐิหรือสัสสตทิฏฐิ และวิภวตัณหา-ความทะยานอยากในความปราศจากภพ ความอยากไม่เป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบด้วยวิภวาทิฏฐิหรืออูจเฉททิฏฐิ

3) นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ การดับต้นเหตุทั้ง 3 ได้อย่างสิ้นเชิง

4) มรรค คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่หรือนำไปถึงความดับทุกข์ ได้แก่ มรรคมงคลประกอบอยู่แปดประการ คือ 1. สัมมาทิฐิ-ความเห็นชอบ 2. สัมมาสังกัปปะ-ความดำริชอบ 3. สัมมาวาจา-เจรจาชอบ 4. สัมมากัมมันตะ-ทำการทำงานชอบ 5. สัมมาอาชีวะ-เลี้ยงชีพชอบ 6. สัมมาวายามะ-พยายามชอบ 7. สัมมาสติ-ระลึกชอบ และ 8. สัมมาสมาธิ-ตั้งใจชอบ ซึ่งรวมเรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า "มัชฌิมาปฏิปทา" หรือทางสายกลาง (สมเด็จพระพุทธเจ้า (อาจ อาสภมหาเถร), 2547)

6. ปฏิจ্ঞาสมุปบาท กระบวนการเกิด (ความสืบเนื่องกัน)

ปฏิจ্ঞาสมุปบาท เป็นหลักธรรมที่แสดงให้เห็นถึงกระบวนการเกิดการดำเนินไปและการดับไปของชีวิตรวมถึงการเกิด การดับแห่งทุกข์ด้วย ในกระบวนการนี้สิ่งทั้งหลายจะเกิดขึ้นเป็นอยู่และดับลงไปในลักษณะแห่งความสัมพันธ์กันเป็นห่วงโซ่ ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมมีดังนี้

วิญญาน	มีเพราะปัจจัยคือ สังขาร
นามรูป	มีเพราะปัจจัยคือ วิญญาน
สฬายตน	มีเพราะปัจจัยคือ นามรูป
ผัสสะ	มีเพราะปัจจัยคือ สฬายตน
เวทนา	มีเพราะปัจจัยคือ ผัสสะ
ตัณหา	มีเพราะปัจจัยคือ เวทนา
อุปาทาน	มีเพราะปัจจัยคือ ตัณหา
ภพ	มีเพราะปัจจัยคือ อุปาทาน
ชาติ	มีเพราะปัจจัยคือ ภพ
ชรา มรณะ โสกะ	มีเพราะปัจจัยคือ ชาติ
ปริเทวะ ทุกขะ	
โทมนัส อุปายาส	

(สมเด็จพระพุทธเจ้า (อาจ อาสภมหาเถร), 2547)

วิปัสสนาญาณ

วิโรจน์ อินทนนท์ (2559) กล่าวถึง วิปัสสนาญาณ ว่าผู้ได้ปฏิบัติภาวนาวิปัสสนาจะได้ปัญญาวิปัสสนาญาณดังนี้

สัมมตสนญาณ 1

อุทยัพพญาณ 1

ภังคญาณ 1

ภยตูปัญฐานญาณ 1

อาทิตยญาณ 1

นิพพิทาญาณ 1

มุนยจิตกัมมมตญาณ 1

ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ 1

สังขารูปกขญาณ 1

สัจจานุโลมญาณ 1

สัมมตสนญาณ ผู้ภาวนาได้รำพึงเห็นแจ้ง รู้แจ้ง ชำนาญในลักษณะทั้ง 3 ก็ให้รู้แจ้งว่านามรูปเป็นอนิจจะ ทุกขะ อะนัตตา อสาระแท้ ไม่สงสัน

อุทथัพพญาณ ได้ปัญญาอันรู้แจ้งเห็นยังนามรูปรู้เกิดรู้ดับ โดยไม่หยุด

ภังคญาณ ได้ปัญญาอันรู้แจ้ง เห็นแจ้งยัง นามรูปอันรู้แตกดับ

ภยตูปัญฐานญาณ ได้ปัญญาอันรู้แจ้งว่าเป็นภัยแห่งนามรูป ควรสะพริงกลัว

อาทิตยญาณ ได้ปัญญาอันแทงเห็นอาทิตยโทษ คือ พยาธิต่าง ๆ รู้เกิด รู้มี แก่นามรูป คือ กายและจิตใจ

นิพพิทาญาณ ได้ปัญญาอันหน่ายนามรูป ไม่อยากเกิด ไม่อยากเป็นสัตว์เป็นคนเป็นเทวดาในโลกสงสาร

มุนยจิตกัมมมตญาณ ได้ปัญญาอันไม่ยินดี อยากพ้นจากสงสาร อยากออกจากนามรูปอยู่เนื่อง ๆ ชั่วขณะหนึ่งก็ไม่อยาก

ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ได้ปัญญาอันรู้จักอุปายคลองปฏิบัติให้ได้พ้นได้ถึงนิพพานโดยพลัน คือเอาวิปัสสนาเป็นอารมณ์

สังขารูปกขญาณ ได้ปัญญาอันแจ้งว่านามรูป เป็นอนิจจะ ทุกขะ อะนัตตาแท้ รู้จักคลองวิปัสสนา จักพาให้ถึงนิพพานได้โดยแท้ ไม่คลาดไม่แคล้วก็มาหน่ายสะพริงกลัว อยากพ้นจากนามรูปเนื่อง ๆ จักเข้าไปสู่นิพพานก็ไปไม่ได้ไม่ถึง วางใจอยู่เป็นอุเบกขา อยู่มีขมดัดตั้งเท่าภาวนาอยู่เนื่อง ๆ อยู่เฉย ๆ

สัจจานุโลมญาณ ได้ปัญญาอันรู้จักสภาวะอันจะได้ละออกจากนามรูปแล้วจิตใจงาม จะใกล้นิพพาน มีใจขึ้นบานยินดี ผู้ปฏิบัติภาวนาวิปัสสนาและได้ปัญญาชื่อว่า สังขารูปกขญาณก็รู้ว่าจักใกล้ได้ถึงมรรค ผล นิพพาน

ในส่วนของวิปัสสนาญาณ 16 ประการ พระธรรมหาราชมุนี (2552) กล่าวไว้ในส่วนสำคัญหรือมีคุณูปการ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ

- 1) นามรูปปริจเฉทญาณ คือ กำหนดนามรูปให้แยกออกจากกัน
- 2) ปัจจัยปริคคหญาณ คือ กำหนดปัจจัยของนามรูป
- 3) สัมมสนญาณ คือ กำหนดรู้นามรูปเป็นไตรลักษณ์
- 4) อุทัพพญาณ คือ กำหนดรู้นามรูปเป็นไตรลักษณ์ เห็นความเกิดดับชัด
- 5) กังคญาณ คือ กำหนดความดับไปของรูปนาม
- 6) ภยญาณ คือ กำหนดรู้อารมณ์เป็นภัยน่าเกรงกลัว
- 7) อาทีนวญาณ คือ กำหนดรู้อารมณ์ว่ามีแต่โทษไม่มีคุณ
- 8) นิพพิทาญาณ คือ กำหนดรู้อารมณ์เป็นของน่าเบื่อหน่าย
- 9) มุญจิตุกัมมตาญาณ คือ จิตใคร่จะพ้นจากรูปนาม
- 10) ปฏิสังขญาณ คือ หาหนทางให้พ้นจากรูปนาม
- 11) สังขารุเบกขาญาณ คือ จิตวางเฉยในรูปนาม
- 12) สัจจานุโลมิกญาณ คือ อนุโลมญาณที่จะให้เห็นอริยสัจ 4
- 13) โคตรภูญาณ คือ ตัดกระแสเชื้อของปุถุชน
- 14) มัคคญาณ คือ ฆ่ากิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นพระอริยบุคคล
- 15) ผลญาณ คือ ญาณของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุข
- 16) ปัจจเวกขณญาณ คือ ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็น โดยสำรวจทบทวน

ย้อนหลังเพื่อดูความเป็นมา

อุปสรรคของวิปัสสนากรรมฐาน

อุปสรรคของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ วิปัสสนุกิเลสและวิปลาสสูตร

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึง อุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 10 อย่าง ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนุกิเลส ได้แก่ โสภัส คือแสงสว่าง ญาณ คือ ความหยั่งรู้ ปีติคือ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิคือ ความสงบเย็น สุข คือ ความสุขสบายใจ อธิโมกษ์ คือ ความน้อมใจเชื่อ หรือศรัทธาแก่กล้า หรือความปลงใจ ปักคาหะ คือ ความเพียรที่พอดี อุปปัฐาน คือ สติแก่กล้า สติชัด อุเบกขา คือ ความมีจิต เป็นกลาง และนิกันติคือ ความพอใจ หรือ ดิฉใจ (พระเมธีวราภรณ์ (ยฺย อุปสนฺโต ป.ร.ศ), 2549)

ส่วนในวิปลาสสูตร (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530) ได้กล่าวถึง วิปลาสว่า ความเห็นหรือความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากสภาพที่เป็นจริง เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ มี 3 อย่าง คือ 1) สัญญาวิปลาส ความสำคัญผิด 2) จิตวิปลาส ความคิดผิด และ 3) ทิฏฐิวิปลาส ความเห็นผิด

นอกจากหลักธรรมที่ได้กล่าวมาข้างต้น ยังมีหลักธรรมอีกจำนวนหนึ่งที่เป็นอุปสรรคหรือศัตรูต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น โลภะ โทสะ และโมหะ พร้อมทั้งอุปกิเลสจำนวน 16 ประการ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530) ได้แก่ อภิชฌา คือ ความโลภอยากได้ของคนอื่น พยาบาท ความคิดปองร้ายผู้อื่น โภชะคือ ความโกรธ อุปนาหะ คือความผูกโกรธ มักจะคือ ความลบหลู่ ปาสาสะ คือความตีเสมอ อิสสา คือความริษยา มัจฉริยะ คือความตระหนี่ มายา มารยา สาถะยะ คือ ความโอ้อวด ถัมภะ คือความหัวดี สารัมภะ คือความแข่งดี มานะ คือความถือตัว อติมานะ คือความดูหมิ่นเขา มทะ คือความมัวเมา และปมาทะ คือความประมาท

สติปัฏฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน

สติปัฏฐานสี่ เป็นวิธีการที่ทำให้เกิดวิปัสสนาจนเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของกาย เวทนา จิตและธรรม ทั้งภายในและภายนอก และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานสี่ นี้เป็นทางเดียวเท่านั้นที่ทำให้นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ทางสายนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อล่วงความโศกเศร้า เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อปัญญาอันยิ่ง เพื่อบรรลุ อริยมรรค เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน ทางสายนี้ก็ ได้แก่ สติปัฏฐานสี่ ”

สติปัฏฐานสี่ ได้แก่

- 1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
- 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
- 3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
- 4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐานสี่

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรหนึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้เป็นหลัก จากพระโอษฐ์ด้วยพระองค์เอง นอกจากนั้นได้ตรัสแทรกไว้ในโอกาสต่าง ๆ และในพระสูตรต่าง ๆ สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นความสำคัญนี้มาแต่แรกตรัสรู้ ขณะประทับอยู่ ณ โคนต้นอชปาลนิโครธ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ในอุรุเวลาเสนานิคม ภายหลังตรัสรู้แล้วในสัปดาห์ที่ 5 ก็ได้ทรงปริวิตกถึงสติปัฏฐานสี่และตรัสแทรกไว้ในโอกาสต่าง ๆ และในพระสูตรต่าง ๆ มากมายหลาย

แห่งตลอดมาจนในปีที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ขณะประทับอยู่ ณ อัมพปาลิวัน ไกลนครเวสาลี ก็ทรงมีพระเมตตาตรัสเตือนให้ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ขณะประทับอยู่ ณ เวฬุคามก่อนหน้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน 10 เดือน ก็ตรัสเตือนให้มีคนเป็นที่พึ่งมีคนเป็นสรณะ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530)

สติปัฏฐานเป็นทางสายเอกและเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลาย มีความว่า เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานิ สมตักกมยา ทุกขโทมนสฺसानิ อตฺถกฺกมยาญายสฺส อธิกมยา นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา ยทิทํ จตฺตาริ สติปัฏฐานา หนทางนี้เป็นหนทางเอกเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความโศกและความรำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530)

อีกนัย สติปัฏฐาน มีความหมายว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530) ดังนั้น พระสูตรนี้จึงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ในงานคือการกำจัดกิเลสและในงานทั่วไปดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลายเรากล่าวสติว่าเป็นธรรมที่จำเป็นต้องใช้ในทุกกรณี” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530) และแสดงถึงว่าชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง 4 แห่ง คือ

1. ร่างกายพร้อมทั้งพฤติกรรมโดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงร่างกาย และพฤติกรรมที่แสดงออกตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตนเรา เขาเข้าไปเกี่ยวข้องกับผสมโรงเข้าไปกับร่างกายและพฤติกรรมนั้น เรียกว่า กายานุปัสสนา
2. เวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงเวทนาตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตนเรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องกับผสมโรงเข้าไปกับเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา
3. จิต คือมีเจตสิกเกิดพร้อม ผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์ โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงจิตตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตนเรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องกับผสมโรงเข้าไปกับจิตที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนา
4. สภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนาและจิตนั้น โดยใช้สติกำหนด พิจารณาให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมตามมันเป็นอยู่เกิดอยู่ในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคลตัวตน เราเขา เข้าไปเกี่ยวข้องกับผสมโรงเข้าไปกับสภาวะธรรมที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

สรุปว่าการตั้งใจเจริญสติปัฏฐานโดยใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรมที่เข้าไปเกี่ยวข้องในปัจจุบัน ขณะ เป็นอารมณ์จะส่งผลให้เกิดการรู้เห็นตรงตามความเป็นจริงของสภาวธรรมที่กำลังเป็นอยู่ในขณะนั้น จะเห็นได้ว่าการเข้าไปรับรู้ขณะเจริญสติปัฏฐานนั้นสาระสำคัญของการปฏิบัติ คือให้มีเฉพาะสติสัมปชัญญะกับอารมณ์ปัจจุบัน ที่กำลังเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอยู่โดยปราศจากความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นในใจ ปราศจากการคิดปรุงแต่งใดๆ และปราศจากการตัดสินว่า ดีชั่ว ถูกผิด การเจริญสติปัฏฐานเป็นทางนำไปสู่การเข้าถึงปัญญาที่จะเข้าไปรู้เห็นเข้าใจสรรพสิ่งได้ตรงตามความเป็นจริง ที่เรียกว่า ขณิกุตญาณทัสสนะ จนจิตปล่อยวางไม่เป็นที่แอบอิงอาศัยของกิเลส เมื่อผลของการปฏิบัติดำเนินมาถึงขั้นนี้ จึงเป็นการเจริญสติปัฏฐานสี่ซึ่งประกอบด้วย ฐาน กาย เวทนา จิตและธรรม ดังนี้

1. กายานุปัสสนากัมมัฏฐาน

ในการพิจารณาตามหลักสติปัฏฐาน ผู้วิจยได้กำหนดลักษณะในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อยู่ 6 หมวด ได้แก่ หมวดลมหายใจเข้าออก หมวดอิริยาบถ หมวดสัมผัส หมวดมนสิการสิ่งปฏิรูป หมวดมนสิการธาตุ และหมวดป้าช้า โดยมีสาระดังนี้

กายานุปัสสนา อานาปานบรรพ หมายถึง หมวดลมหายใจเข้าออก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างใดเล่าภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงค้ำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอด กองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอด กองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้าดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักสั้น แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีก

อย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่า อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทักขิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่๑” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530)

1.1 หมวดลมหายใจเข้าออก ในการพิจารณาภายในกายโดยกำหนดสติที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เราหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อเราหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้นฝึกฝนว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งหมด หายใจเข้า ฝึกฝนว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งหมด พิจารณาเห็นกายในกายภายใน อยู่พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ(แห่งลมหายใจ)ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ(แห่งลมหายใจ)ในกายอยู่ มีสติปรากฏอยู่กับปัจจุบัน กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหาและทักขิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด

กายนุปัสสนา อริยาปถบรรพ หมายถึง หมวดอริยาปถซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ “คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่าเรานอน หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้น ๆ ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในกาย บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่น อยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทักขิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แลภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย อยู่” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530)

1.2 หมวดอริยาปถ คือ การรู้ชัดในอริยาปถ 4 ประการ คือ เมื่อเดินก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า เรานั่ง หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายใน อยู่พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า มีสติปรากฏอยู่เฉพาะปัจจุบันว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหาและทักขิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก สามารถพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

กายานุปัสสนา สัมปชัญญะบรรพ หมายถึง หมวดสัมปชัญญะ สัมปชัญญะซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการรู้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิบาตรและจีวร ในการจัน การดื่มการเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความรู้สึกตัว ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในกาย ภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอต้องตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่า อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อัน ตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในกายอยู่” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530)

1.3 หมวดสัมปชัญญะ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมมีความเบิกบาน ผ่องใส กิจการงานใดที่ทำจะไม่เหนื่อยใจ ท้อใจ รู้รอบ ในลักษณะอาการ ในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น ความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ความรู้สึกตัวในการรู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร ความรู้สึกตัวในการจัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การดื่ม การพูด การนิ่ง วิธีนี้ เป็นการพิจารณาเห็นภายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือมีสติปรากฏอยู่เฉพาะปัจจุบันกายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่น

กายานุปัสสนา ปฏิกุลมณสิการบรรพ หมายถึง หมวดมณสิการสิ่งปฏิกุศลซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในนี้แหละ แต่พื้นเท่าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุครอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า มีอยู่ในภายในนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตรดู ก่อนภิกษุทั้งหลายเปรียบเหมือนได้มีปากสองข้าง เต็มด้วยธาตุชาติต่างชนิดคือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีนัยน์ตาดีแก่ไถ้นั้นแล้วพึงเห็นได้ว่า นี่ข้าวสาลี นี่ข้าวเปลือกนี้ ถั่วเขียว นี่ถั่วเหลือง นี่งา นี่ข้าวสาร ฉะนั้นใด ภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นภายในนี้แหละ แต่พื้นเท่าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุครอบเต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า มีอยู่ในภายในนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่

ใหญ่ ใช้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้างพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตณาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลกุก่อนภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530)

1.4 หมวดมนสิการสังปฏิภูม ให้พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ซึ่ง มีผมห ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต 1 หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร อุจจาระ มีปาก 2 ข้างในกายนี้ พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้น มีสติปรากฏอยู่เฉพาะปัจจุบัน “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น

ภิกษุปฏิบัติสมาธิตามมนสิการบรรพ หมายถึง หมวดมนสิการธาตุ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยันฆ่าโคแล้ว แบ่งออกเป็นสาม น่องอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง ฉันทโค ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530)

1.5 หมวดมนสิการธาตุ ให้พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ว่าเป็นธาตุว่า ซึ่งมีอยู่ 4 ธาตุ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ให้พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้ง

ธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่า ภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะปัจจุบัน “กายมีอยู่” ก็เพียงพอ อาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหาและทวิญญู) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่น

กายานุปัสสนา นวสีวลิกาบรรพ หมายถึง หมวดหมวดป่าช้า ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ดายแล้ววันหนึ่ง บ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพองมีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด เธอยอมอ่อนเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกุ่มจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมู่สัตว์ตัวเล็ก ๆ ต่าง ๆ กัดกินอยู่บ้าง เธอยอมอ่อนเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่าก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทวิญญูไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่า พึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ ฯลฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่า พึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังมีเอ็นเลือดยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ ฯลฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่า พึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ ฯลฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่า พึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว เรี่ยรายไปในทิศใหญ่ ทิศน้อย คือ กระดูกไปทางหนึ่ง กระดูกเข้าไปทางหนึ่ง กระดูกแฉ่ง ไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปหนึ่ง กระดูกสะเอวไปทางหนึ่ง กระดูกหลัง ไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังไปทางหนึ่ง กระดูกซี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกแขนไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง เธอยอมอ่อนเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างยิ่ง ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกาย

ในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทฤษฎีไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีสังข์

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไป ฯลฯ

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ เป็นกระดูกผุ เป็นจุกแล้ว เธอย่อมโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่าถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่งว่า สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทฤษฎีไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530)

1.6 หมวดป่าช้า มีอยู่ทั้งหมด 9 หมวด ได้แก่ (1) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว 1 วัน ตายแล้ว 2 วัน หรือตายแล้ว 3 วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองซึม (2) ภิกษุ เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกินนกกตะกรุมจิกกิน แร้งทั้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ (3) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรัด (4) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือดเปื้อนเปราะ มีเอ็นรัดอยู่ (5) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อแต่ยังมีเอ็นรัด (6) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรัดแล้ว กระดูกกระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมีอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่งกระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่งกระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกกลางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกพื้นอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง (7) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้

ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ (8) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า 1 ปี (9) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกฟุ่เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมาคนเราก็มึลึกละอายอย่างนั้นเหมือนกัน

2. เวทนานุปัสสนากัมมัฏฐาน เวทนานุปัสสนา หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาหรือเสวยทุกขเวทนาก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา หรือเสวยอทุกขสุขเวทนาก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา หรือเสวยสุขเวทนามีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส หรือ เสวยทุกขเวทนามีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนามีอามิส หรือเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสหรือเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิสหรือเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นเธอเป็นผู้อันค้นหาและทักขิไม่อาศัยแล้วและไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลายพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530)

เวทนาเป็นสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ ต้องเป็นไปตามสภาพ และเป็นไปตามธรรมชาติ เวทนามีอยู่ 3 ประการด้วยกัน ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ทั้งสามประการนี้จุดมุ่งหมายต้องการจะให้มีสติ ไปพิจารณาเวทนานั้น ๆ เช่น ฝ่ายสุขก็มีทั้งสุขกาย สุขใจ อันนี้เรียกว่า สุขเวทนา ฝ่ายทุกข์กายทุกข์ใจ หรือจะว่าทุกข์ทางด้านกายและใจก็ได้ เรียกว่า ทุกขเวทนา แล้วก็ฝ่ายไม่สุขไม่ทุกข์ จิตใจมักจะเลื่อนลอยหาที่เกาะไม่ได้ เรียกว่า อุเบกขาเวทนา

3. จิตตานุปัสสนากัมมัฏฐาน จิตตานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ “ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะหรือจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะหรือจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นนมหัคคตะก็รู้ว่าจิตเป็นนมหัคคตะ หรือจิตไม่เป็นนมหัคคตะก็รู้ว่าจิตไม่เป็นนมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิต

ไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น ดังพรรณนามา
 ฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นจิต
 ในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในจิตบ้าง พิจารณาเห็นธรรม
 คือความเสื่อมในจิตบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในจิตบ้าง ย่อมอยู่ อีก
 อย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่าจิตมีก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้
 อันค้นหาและทักขิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล
 ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530)

จิตตานุปัสสนา จิตเป็นธรรมชาติที่คิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้ จิตเกิดที่ไหน
 ผู้พัฒนาจิตต้องรู้ที่เกิดของจิต จิตเกิดทางอายตนะ ชาติอินทรีย์ ตาเห็นรูปเกิดจิตที่ตา หูได้ยินเสียง
 เกิดจิตที่หู จมูกได้กลิ่นเกิดจิตที่จมูก ลิ้นรับรสเกิดจิตที่ลิ้น กายสัมผัสสัณหรือหนาว อ่อนหรือแข็งที่
 นั่งลงไป เกิดจิตทางกายและการระลึกรู้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งอาการรู้เท่าทัน

4. ชัมมานุปัสสนากัมมัญฐาน ชัมมานุปัสสนา นีวรณบรรพ หมายถึง การตั้งสติ
 กำหนดพิจารณาธรรม ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ “คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม
 อยู่ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือนิर्वณ ๕ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรม
 คือนิर्वณ ๕ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้เมื่อกามฉันทมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทมี
 อยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อกามฉันทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทไม่มีอยู่ ณ
 ภายในจิตของเรา อนึ่ง กามฉันทที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย กาม
 ฉันทที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย กามฉันทที่ละได้แล้ว
 จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อีกอย่างหนึ่ง เมื่อพยาบาทมีอยู่
 ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า พยาบาทมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อพยาบาทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต
 ย่อมรู้ชัดว่า พยาบาทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง พยาบาทที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด
 ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย พยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น
 ด้วย พยาบาทที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อีกอย่างหนึ่ง
 เมื่อถีนมิทธะมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า ถีนมิทธะมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อถีนมิทธะ
 ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า ถีนมิทธะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง ถีนมิทธะที่ยังไม่เกิด
 จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการ
 ใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ถีนมิทธะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการ
 นั้นด้วย อีกอย่างหนึ่งเมื่ออุทธัจจกุกกุจจะ มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุจจะ มีอยู่
 ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุจจะ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุจจะ ไม่มีอยู่
 ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง อุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อุทัจจกุกุจะที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุทัจจกุกุจะที่เกิดขึ้นแล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิกิจจามีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า วิกิจจามีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อวิกิจจาไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า วิกิจจาไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง วิกิจจาที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย วิกิจจาที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย วิกิจจาที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทักขิไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ นิรณ ๕ อยู่” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530)

ธัมมานุปัสสนา การมีสติรู้ทันธรรม อันหมายถึง มีธรรมเป็นเครื่องรู้ เครื่องระลึก เครื่องพิจารณา เครื่องเตือนสติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจหรือปัญญาญาณ ตลอดจนเป็นเครื่องอยู่ของจิต และยังให้เกิดนิพพิทาญาณ เพื่อการดับทุกข์, สติระลึกรู้เท่าทันหรือพิจารณาให้แจ่มแจ้งในธรรม ดังเช่นที่พระองค์ท่านกล่าวถึงก็มี นิรณ ๕, ขันธ ๕, อายตนะภายในและภายนอกทั้ง ๑๒, โพชนงค์ ๗, และอริยสัจ ๔

นิรณบรรพ คือ ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นเธอเป็นผู้ค้นหาและทักขิ (ความเชื่อ, ความยึดมั่น) ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก (ไม่ยึดมั่นด้วยอุปาทาน จึงอุปาทานในโพชนงค์) พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออุปาทานขันธ ๕

4.1 หมวดนิรณ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ อย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือนิรณ ๕ อยู่ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือนิรณ ๕ อยู่อย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้ (1) เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่ากามฉันทะภายในของเราเมื่ออยู่ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่ง กามฉันทะที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้นและกามฉันทะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น (2) เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า พยาบาท ภายในมีอยู่ หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า พยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้นและพยาบาทที่ละได้แล้วจะ

ไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ (3) เมื่อถิ่นมิทธะ (ความหุดหู่และเชื่องซึม) ภายในมืออยู่ ก็รู้ชัดว่า ถิ่นมิทธะภายในของเราไม่อยู่ หรือเมื่อถิ่นมิทธะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ถิ่นมิทธะของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งถิ่นมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละถิ่นมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และถิ่นมิทธะที่ละได้จะไม่เกิดขึ้นอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และถิ่นมิทธะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ (4) เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) ภายในมืออยู่ก็รู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุจจะภายในของเราไม่อยู่ หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุจจะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุจจะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละอุทธัจจกุกกุจจะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ (5) เมื่อวิกิจจนา (ความล่งเลงสัก) ภายในมืออยู่ ก็รู้ชัดว่า วิกิจจนาภายในของเราไม่อยู่ หรือเมื่อวิกิจจนาภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าวิกิจจนาภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่อวิกิจจนาไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า วิกิจจนาภายในของเราไม่มีอยู่การเกิดขึ้นแห่งวิกิจจนาที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละวิกิจจนาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้และวิกิจจนาที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530) ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมอยู่หรือพิจารณาเห็นธรรมทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ต้นหาและทูลฐ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือนิรณ 5 อยู่ดังนี้

4.2 หมวดคันธ ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออุปาทานขันธ 5 อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออุปาทานขันธ 5 อยู่ หมายความว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายคืออุปาทานขันธ 5 อยู่ว่า (1) รูปเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างไร ความดับแห่งรูปเป็นอย่างไร (2) เวทนาเป็นอย่างไรความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นอย่างไรความดับไปแห่งเวทนาเป็นอย่างไร (3) สัญญาเป็นอย่างไรความเกิดขึ้นแห่งสัญญาเป็นอย่างไร ความดับไปแห่งสัญญาเป็นอย่างไร (4) สังขารเป็นอย่างไรความเกิดขึ้นแห่งสังขารเป็นอย่างไรความดับไปแห่งสังขารเป็นอย่างไร (5) วิญญาณเป็นอย่างไรความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นอย่างไรความดับไปแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอก อยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเห็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับทั้งหลายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า

ภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าธรรมมีอยู่ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณฺหาและทิกฺขุ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมทั้งหลายคืออุปาทานขันธ 5 อยู่อย่างนี้แล (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530) อานาปานสติ กถา อานาปานสังยุต เอกธัมมวรรค หมวดว่าด้วยธรรมอันเป็นเอกเรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี ณ ที่นั้น แล พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวันอารามของอนาปิณทิกเสรษฐีเขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้น แล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลาย มาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” วิชา (ความรู้แจ้ง) เป็น ประทานแห่งการเข้าถึงกุศลธรรมทั้งหลาย หิริ (ความละอายบาป) และ โอตตัปปะ (ความเกรงกลัว บาป) ก็มิตามมาด้วย (1) ผู้มีวิชาเห็นแจ้งย่อมมีสัมมาทิกฺขุ (เห็นชอบ) (2) ผู้มีสัมมาทิกฺขุย่อมมีสัมมา สังกัปปะ (ดำริชอบ) (3) ผู้มีสัมมาสังกัปปะย่อมมีสัมมาวาจา (เจรจาชอบ) (4) ผู้มีสัมมาวาจาย่อมมี สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) (5) ผู้มีสัมมากัมมันตะย่อมมีสัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) (6) ผู้มี สัมมาอาชีวะย่อมมีสัมมาวายามะ (พยายามชอบ) (7) ผู้มีสัมมาวายามะย่อมมีสัมมาสติ (ระลึกชอบ) (8) ผู้มีสัมมาสติย่อมมีสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) ธรรมอันเป็นเอกที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว มีผลมากมี อานิสงส์มาก ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร คืออานาปานสติ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญอย่างไร ทำให้มาก แล้วอย่างไร ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติ หายใจออก

ขณะที่ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศภน ญาณสิริ ป.ธ.9) (2546) กล่าวถึง การเจริญ สติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้แก่ วิปัสสนา ภูมิทั้ง 6 ประการนั้นย่อลงเหลือแค่ รูปกับนาม รูปกับนามนี้เกิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจและ กิเลสก็เกิดตรงนี้ เช่น เวลาตาเห็นรูป รูปนามเกิดแล้ว ลีเป็นรูป เห็นเป็นนาม ถ้าเห็นรูปดีชอบใจเป็น โลกะ เห็นรูปไม่ดีไม่ชอบใจเป็นโทสะ เห็นแล้วเฉย ๆ รูปนามเป็นเหตุให้โลกะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นในทำนองเดียวกันนี้ตามธรรมดาของชาวโลกทั่ว ๆ ไป ผู้ที่จะดับกิเลสที่นั่น กิเลสเกิดทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะดับกิเลสตรงที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจวิธีการดับกิเลส ต้องประกอบด้วยองค์ 3 คือ

1. อาตาปี มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ หมั่นขยันทำกรรมฐานมิให้ขาด
2. สติมา มีสติกำหนดรูปรูปนามอยู่เสมอ
3. สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือ รู้รูปรูปนามอยู่ทุก ๆ ขณะเมื่อปฏิบัติถูกต้องตามองค์ เช่นนี้ติดต่อกันไปภายใน 7 วัน 15 วัน 1 เดือน หรือ 2 เดือน เป็นต้น จึงจะสามารถละกิเลส คือ ความ โลภ ความโกรธ ความหลงได้ จะต้องมีความขยันหมั่นเพียรด้วยความมีสติกำหนดรู้รูป นามอยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้กิเลสมีช่องว่างแทรกตัวเข้ามา สิ่งสำคัญจะต้องทำให้มาก เจริญให้มาก ถ้าทำอย่างจริงจัง จะเห็นผลภายใน 7 วัน การกำหนดรู้รูปรูปนามนี้จะต้องแยกให้ออกว่าสิ่งใดเป็นตัวกำหนดรู้และสิ่งใด

เป็นตัวอย่าง สิ่งที่ถูกรู้ในการเจริญสติปัฏฐานก็คือกาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนตัวรู้ คือ สติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา

ผู้วิจัย สรุปว่า ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานสี่โดยชี้ให้เห็นถึงจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ เพื่อความบริสุทธิ์ของจิต เพื่อกำจัดความเศร้าโศกเสียใจ พิโรธอาพรหม เพื่อกำจัดความทุกข์กาย ทุกข์ใจ เพื่อให้เข้าถึงความจริงของชีวิต และเพื่อความพ้นทุกข์ คือ มรรค ผล นิพพาน และการจะเข้าถึงจุดหมายได้ต้องลงมือปฏิบัติ วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานสี่ ต่อเนื่องสามารถนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ประโยชน์ของการเจริญกรรมฐาน

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐานสี่ นั้นมีมากมายหลายประการทั้งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวของผู้ปฏิบัติเองและประโยชน์ต่อโลก จึงแบ่งประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ตามลำดับของเวลาที่ส่งผลให้เกิดประโยชน์ไว้ 3 ชั้นคือ

ประโยชน์ในเบื้องต้น เป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นในทันทีที่เป็นผลโดยตรงมีประโยชน์ ดังนี้

1. ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวายหยุดยั้งจากความก่อกวนวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุขเช่นบางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดังเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนักเป็นต้นหรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบาย ในโอกาสที่ว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็น ทิฐิธรรมสุขวิหาร (อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน)

2. เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่างเพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่นอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอย ไม่วอกแวก ช่วยให้คิด ให้เรียน ให้ทำงานได้ผลดี รอบคอบในการทำงาน ไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดีเพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่เรียกว่าจิตเป็น กัมมณียะหรือกรรมนิย แปลว่าควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่

2.1 ช่วยเสริมยังได้ผลดีมากยิ่งขึ้น

2.2 ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจพลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัวไปด้วย ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจทำให้โรคทางกายทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่เราเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แต่กายเท่านั้นจิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย

ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็ง หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้นหรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกข์เวทนาทางกายไว้ก็ได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2547)

ประโยชน์ในท่ามกลาง

เป็นประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในระดับที่นำไปใช้ในการดำเนินกิจกรรมชีวิตเกิดประโยชน์ในระดับทางโลกซึ่งส่งผลให้เกิดประโยชน์ดังนี้

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะไม่เป็นทุกข์ เพราะมีสติพอในขณะแห่งผัสสะความจริงข้อแรกคือเรามีความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เพราะว่าเราไม่มีสติปัญญาพอในขณะ ที่มีผัสสะ ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ครอบงำอยู่ตลอดเวลาเพราะว่าเราไม่รู้ไม่ทันผัสสะเมื่อมีผัสสะ คือ มีการกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นประจำวันต้องมีสติให้พอและเร็วพอที่จะมาทันในเวลาของผัสสะถ้ามีทั้งสติทั้งปัญญา ขณะแห่งผัสสะ จิตก็ไม่ถูกปล่อยให้ปรุงไปจะควบคุมจิตนั้นไว้ได้ จิตจะปรุงมาในทางที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์ แล้วจัดการแก้ไขกระทำสิ่งต่าง ๆ เมื่อมีสติพอในขณะแห่งผัสสะเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ (พุทธทาสภิกขุ, 2545) ประโยชน์ในขั้นนี้จะเน้นที่ประโยชน์ที่เกิดจากสมาธิ ทำให้เกิดความสงบ ซึ่งจิตจะมีลักษณะดังนี้

1. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลกระจายออกไป
2. ราบเรียบ สงบเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว
3. สด กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่นและฝุ่นละอองที่มีกีดกั้นทึบมอดกั้นหมด
4. นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งานเพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ขุ่นไม่ขุ่นมัวไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย ไม่สับสน เมื่อจิตเป็นสมาธิ สงบ ย่อมรู้จักแยกแยะความดีชั่ว ส่งผลต่อพฤติกรรมด้วยเพราะพฤติกรรมของบุคคล เกิดจากการทำงานร่วมกันของขั้น 5 คือ รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และวิญญาณขั้น กล่าวคือเมื่ออายตนะภายในได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เมื่อกระทบกับอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส แล้วจิตมนสิการ(พิจารณาจิต) ต่อยอายตนะภายนอกที่มากระทบ เจตสิก (สิ่งที่เกิดขึ้นในใจ) จะทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้เกิดอารมณ์ แล้วจึงแสดงออกซึ่งอารมณ์นั้น ออกมาเป็นพฤติกรรมของบุคคล ผู้ใดที่มีพฤติกรรมดีย่อมแสดงว่ามีจิตใจดี และสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างสงบสุข

ประโยชน์สูงสุด เป็นประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในระดับที่มุ่งหวังพ้นโลกซึ่งส่งผลให้เกิดประโยชน์ดังนี้

ประโยชน์สูงสุดนั้นเป็นประโยชน์ที่เป็นอุดมการณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนาไม่ว่าจะเป็น
 นิยายใดก็ตาม เป็นภาวะที่สามารถทำลายกิเลสตัณหาและอวิชชาให้หมดสิ้นไปจากจิตใจได้ เรียก
 ภาวณานิพพาน เรียกผู้ที่บรรลุความหลุดพ้นว่าพระอรหันต์ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติบริบูรณ์ด้วยโพชฌงค์ 7
 คือ สติ ความระลึกทั่ว ฌัมมวิจยะ การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม วิริยะ ความเพียร ปิติความอิ่มใจ
 ปัสสัทธิ ความสงบ สมาธิ ความตั้งใจมั่น อุเบกขา ความวางเฉย เป็นผู้กำหนดนิรณ 5 ได้เด็ดขาดแล้ว
 ทั้งเป็นผู้ถอนได้แล้วซึ่งรากของอกุศล 3 ประการ ได้แก่

1. โลภะ ความอยากได้

2. โทสะ ความโกรธเคืองประทุษร้าย

3. โมหะ ความหลงกับทั้งเป็นผู้ที่ไม่ยึดมั่นในอุปาทานชั้น 5 และเป็นผู้ขาดแล้วซึ่ง
 สังโยชน์ 10 เป็นผู้พ้นแล้วจากกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา กล่าวโดยย่อ พระอรหันต์คือ
 ท่านผู้ปราศจากกิเลสและอาสวะทุกประการอย่างสิ้นเชิง เป็นผู้ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เป็น
 ผู้บริสุทธิ์ด้วยกาย วาจา ใจ เมื่อจิตประกอบด้วยโพชฌงค์ 7 ละรากเหง้าของอกุศลและละนิรณทั้ง 5
 ซึ่งเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งใจอันจะทำให้ปัญญาเสียกำลัง สัจจากกามทั้งหลาย สัจจากอกุศล
 ธรรมทั้งหลาย บรรลุฌานที่แรกอันมีวิตร วิจารณ์ ปิติ สุข เอกกตตา เกิดแต่แว่วแล้ว บรรลุฌาน ที่สอง
 เป็นที่ผ่องใสภายในไม่มีวิตกวิจารณ์แล้ว บรรลุฌานที่สามอันเป็นอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุขแล้ว บรรลุ
 ฌานที่สี่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุขเพราะละสุข ละทุกข์เสียได้ เพราะล่วงไปแห่งโสมนัส และโทมนัส
 ทั้งหลาย มีสติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ครั้นเมื่อจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มีกิเลส
 ปราศจากอุปกิเลส เป็นจิตอันควรแก่การทำงานตั้งอยู่แล้ว น้อมจิตไปเฉพาะเพื่ออนุเสาวนาสนุสสติ
 ญาณระลึกถึงขั้นอันได้เคยอาศัยอยู่แล้วในภพก่อนและเนื่องจากมีจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์อยู่ดังเดิม น้อม
 จิตไปเฉพาะเพื่อจตุปปาตญาณ มีจักขุขจของทิพย์ หมจคพิเศษยิ่งกว่าจักขุมนุษย์ ล่วงรู้กำเนิดของ
 สัตว์ทั้งหลาย และเนื่องจากมีจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์อยู่ดังเดิม น้อมจิตไปเฉพาะเพื่ออาสวักขยญาณ รู้ชัด
 ตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ขึ้น นี่ความดับทุกข์ นี่ปฏิบัติดำเนินถึงความดับทุกข์
 เมื่อจิตพ้นวิเศษแล้วญาณหยั่งรู้ย่อมเกิดขึ้นว่าจิตพ้นวิเศษแล้ว ย่อมรู้ชัดว่าชาติ สิ้นแล้ว กิจที่จะต้อง
 ทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกไม่มี

การปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาเห็นจิตตามนัยแห่งพระดำรัสที่
 พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พึงพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตภายนอกอยู่หรือ
 พิจารณาเห็นจิตในจิต ทั้งภายในภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต พิจารณาเห็น
 ธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่าผู้ปฏิบัตินี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่อ
 อาศัย เจริญฌาน เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก
 ถ้าขณะที่จิตมีราคะเกิดขึ้นต้องกำหนด เมื่อกำหนดอยู่อย่างนั้น จิตมีราคะ ก็จะหายไป แล้วจิตไม่มี

ราคะก็จะเกิดขึ้น พึงกำหนดจิตให้มีราคะด้วยอาการอย่างเดียวกัน ถ้าจิตมีโทสะเกิดขึ้น พึงกำหนดเมื่อจิตมีโทสะหายไป ก็พึงกำหนดจิตให้มีโทสะต่อไป ถ้าจิตมีโมหะเกิดขึ้นมาพร้อมกับความคิด ผิด ๆ เช่น คิดว่า ข้าฯ ยั่งยืน ข้าฯ มีสุข เป็นต้น ข้าฯ ดังนี้ เป็นต้น

จากประโยชน์ของการการเจริญกรรมฐานดังกล่าวข้างต้นเมื่อจัดเป็นหมวดหมู่ธรรมที่เกิดประโยชน์กับชีวิตของผู้ปฏิบัติ แบ่งธรรมเป็นหมวดหมู่ได้ดังนี้

1. ธรรมที่ทำให้เกิดประโยชน์ในระดับบุคคล (ส่วนตน) เช่น โลกธรรม 8

โลกธรรม 8 หมายถึง ธรรมดาของโลก เรื่องของโลก ธรรมชาติของโลกที่ครอบงำสัตว์โลกและสัตว์โลกต้องเป็นไปตามธรรมดานี้ 8 ประการอันประกอบด้วย ฝ่ายอริยธรรม 4 และฝ่ายอนิยธรรม 4 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 3 ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ทสุตตรสูตร ที่ 11 (2552)

โลกธรรมฝ่ายอริยธรรม คือ ความพอใจของมนุษย์ เป็นที่รักเป็นที่ปรารถนา

1. ลาภ หมายความว่า ได้ผลประโยชน์ ได้มาซึ่งทรัพย์
2. ยศ หมายความว่า ได้รับฐานันดรสูงขึ้น ได้อำนาจเป็นใหญ่เป็นโต
3. สรรเสริญ คือ ได้ยิน ได้ฟัง คำสรรเสริญคำชมเชย คำยกยอ เป็นที่น่ายพอใจ
4. สุข คือ ได้ความสบายกาย สบายใจ ความเบิกบาน บันเทิงใจ

โลกธรรมฝ่ายอนิยธรรม คือ ความไม่พอใจของมนุษย์ ไม่เป็นที่ปรารถนา

1. เสื่อมลาภ หมายความว่า เสียลาภไป ไม่อาจดำรงอยู่ได้
2. เสื่อมยศ หมายถึง ถูกลดอำนาจความเป็นใหญ่
3. นิินทว่าร้าย หมายถึง ถูกตำหนิติเตียนว่าไม่ดี ถูกติฉินนินทา หรือกล่าวร้ายให้เสียหาย

4. ทุกข์ คือ ได้รับความทุกข์เวทนา ทรมาณกาย และใจ

อัพยากถุ หมายถึง สภาพธรรมที่เป็น คือ กุศลธรรม อกุศลธรรมและอัพยากธรรม

1. กุศลจิตและเจตสิก เป็น กุศลธรรม
2. อกุศลจิตและเจตสิก เป็น อกุศลธรรม
3. บาปจิตและเจตสิก เป็น อัพยากธรรม (ธรรมอันเป็นกลาง)

ธรรมที่เป็นกุศล อกุศล ที่เป็นกามาวจร รูปาวจร อรูปาวจร โลกุตตระ, เวทนาขันธ, สัญญาขันธ, สังขารขันธ, และธรรมเหล่าใดที่เป็นกิริยา ไม่เป็นกุศล ไม่เป็นอกุศล ไม่เป็นวิบากของกรรม, รูปทุกขนิคและธาตุที่เป็นอสังขตะ (ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง) ธรรมเหล่านี้ เป็นอัพยากถุ

2. ธรรมที่เป็นประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน คืออิทธิบาท 4 พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2553) กล่าวไว้ว่า

อิทธิบาท 4 ในด้านการเรียน การทำงาน ให้ประสบความสำเร็จที่พระพุทธองค์ได้ทรง สดับไว้อย่างแยบยล ประกอบด้วยแนวปฏิบัติ 4 ข้อ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ซึ่งใคร ๆ ก็ท่องได้ จำได้ แต่จะมีสักกี่คนที่ปฏิบัติได้ครบกระบวนการความทั้ง 4 ขั้นตอนที่ต้องเนื่องหนุนเสริมกัน จะขาดข้อใด ข้อหนึ่งไม่ได้ ด้วยว่ามันเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงทั้ง 4 ข้อ จึงจะทำให้ประสบผลสำเร็จในชีวิต และการงานได้ตามความมุ่งหวัง

1) **ฉันทะ** คือ การมีใจรักในสิ่งที่ทำ ใจที่รักอันเกิดจากความศรัทธาและเชื่อมั่นต่อสิ่งที่ทำ จึงจะเกิดผลจริงตามควร

2) **วิริยะ** คือ ความมุ่งมั่นทุ่มเท เป็นความมุ่งมั่นทุ่มเททั้งกายและใจ ที่จะเรียนรู้และทำให้ เข้าถึงแก่นแท้ของสิ่งนั้นเรื่องนั้น ถ้าหากกระทำก็จะทำจนเชี่ยวชาญจนเป็นผู้รู้

3) **จิตตะ** คือ ใจที่จดจ่อและรับผิดชอบ เมื่อมีใจที่จดจ่อแล้วก็จะเกิดความรอบคอบ

4) **วิมังสา** คือ การทบทวนในสิ่งที่ได้คิดได้ทำมา อันเกิดจาก การมีใจรัก (ฉันทะ) ทำด้วย ความมุ่งมั่น (วิริยะ) อย่างใจจดจ่อและรับผิดชอบ (จิตตะ) โดยใช้วิจารณ์อย่างรอบรู้และรอบคอบ

ดังนั้น “อิทธิบาท 4” จึงมีความหมายถึงความสำเร็จในชีวิตและการงาน เราต้องฝึกฝน ตนเองหลายเท่าตัวเพื่อจะเข้าใจและเข้าถึงหลักธรรมที่ก่อเกิดการพัฒนาที่จุดเริ่มต้นของตนเองอย่าง แท้จริง

3. ธรรมที่ทำให้เกิดประโยชน์ในระดับสังคมการสร้างสามัคคีคืออยู่ร่วมกันในสังคม คือ สาราณียธรรม 6 ดังนี้

สาราณียธรรม 6 ข้อคือ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2542)

- 1) เมตตากายกรรม แสดงออกทางกายด้วยเมตตา
- 2) เมตตาวจีกรรม แสดงออกทางวาจาด้วยเมตตา
- 3) เมตตามโนกรรม คิดต่อกันด้วยเมตตา
- 4) สาธารณโภคี แบ่งปันลาภอันชอบธรรม
- 5) สีสามัญญตา มีความประพฤติสุจริตกับเสมอผู้อื่น
- 6) ทิฏฐิสามัญญตา มีความเห็นชอบร่วมกันกับเพื่อนร่วมหมู่

อีกอย่างหนึ่งธรรมที่ทำให้เกิดประโยชน์ในระดับสังคมในการสร้างสามัคคีคืออยู่ร่วมกัน ในสังคม คือสัปปริสธรรม 7 พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2553) ได้กล่าวไว้ดังนี้

สัปปริสธรรม 7 หมายถึง ธรรมของสัปปริสชน คือ คนดีหรือคนที่แท้ คนที่สมบูรณ์มี 7 ประการ คือ

1) รัชมัญญตา รู้หลักและรู้จักเหตุ คือ รู้หลักการและกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลายที่ตน เข้าไปเกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต เข้าใจสิ่งที่ตนจะต้องประพฤติปฏิบัติตามเหตุผล

2) อุตัญญาตา รู้ความมุ่งหมายและรู้จักผล คือ รู้ความหมายและความมุ่งหมายของหลักการที่ตนปฏิบัติเข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจการที่ตนกระทำรู้ว่าหลักการนั้น ๆ มีความมุ่งหมายอย่างไร รู้ว่าที่ตนทำอยู่อย่างนั้น ดำเนินชีวิตอย่างนั้นเพื่อประสงค์ประโยชน์อะไร

3) อุตัญญาตา รู้จักตน คือ รู้ความจริงว่าตัวเรานั้น โดยฐานะ ภาวะ กำลัง ความรู้ความสามารถเป็นอย่างไร แล้วประพฤติปฏิบัติเหมาะสม

4) มัตตัญญาตา รู้จักประมาณ คือ รู้จักพอใจ เช่น รู้จักประมาณในการใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักความพอเหมาะพอดีในการพูด การปฏิบัติและทำการต่าง ๆ

5) กาลัญญาตา รู้จักกาล คือ รู้จักกาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่พึงใช้ในการประกอบกิจ กระทำหน้าที่การงานปฏิบัติการต่าง ๆ และเกี่ยวข้องกับผู้อื่น

6) ปริสัจญญาตา รู้จักชุมชน คือ รู้จักถิ่น รู้จักที่ชุมชนและชุมชน รู้การอันควรประพฤติปฏิบัติในถิ่นที่ชุมชน และต่อชุมชนนั้น ๆ

7) บุคคลัญญาตา รู้จักบุคคล คือ รู้จักและเข้าใจความแตกต่างและรู้จักที่จะปฏิบัติต่อบุคคลอื่น ๆ ว่าควรจะคบหรือไม่ควรจะสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอย่างไรจึงจะได้ผลดี

4. ธรรมที่ทำให้เกิดประโยชน์ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสในระดับสูงสุด คือ วิสุทธิ 7 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2555) ได้กล่าวไว้ว่า

วิสุทธิ 7 ซึ่ง หมายถึง ความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไปตามลำดับ เป็นการทำให้บริสุทธิ์ด้วยการฝึกฝนตนเองที่เรียกว่าไตรสิกขาไปโดยลำดับ จนบรรลุจุดหมายคือนิพพาน มี 7 ชั้น คือ

1) สีลวิสุทธิ หรือ ความหมั่นคงแห่งศีล คือ การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ตั้งใจรักษาทำให้สามารถปฏิบัติ สมารถกับวิปัสสนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึง ปาริสุทธิศีล 4 ซึ่งหมายถึง ความประพฤติดีบริสุทธิ์ที่จัดเป็นศีล มีสี่ข้อ ได้แก่

1.1) ปาฏิโมกขสังวรศีล หมายถึง ศีลคือความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ เว้นจากข้อห้ามและทำตามข้ออนุญาต ตลอดจนประพฤติกิเลสในสิกขาบท (คือ ศีลและมารยาทที่มีอยู่ในพระไตรปิฎก)

1.2) อินทริยสังวรศีล หมายถึง ศีลคือความสำรวมอินทรีย์ 6 ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมเกิดขึ้นได้ ในขณะที่รับรู้อินทรีย์ทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

1.3) อาชีวะปาริสุทธิศีล หมายถึง ศีลคือความบริสุทธิ์แห่งอาชีพ เลี้ยงชีพในทางที่ชอบธรรม

1.4) ปัจจยสันนิสิตศีล หมายถึง ศีลที่เกี่ยวกับปัจจยสี่ คือ การพิจารณาใช้สอยปัจจัยให้เป็นไปตามประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้น ไม่บริโภคด้วยตัณหา เช่น ไม่บริโภคด้วยความอยากรับประทาน ไม่บริโภคด้วยความอยากอยากใช้สอย

2) **จิตตวิสุทธิ** หมายถึง ความหมดจดแห่งจิต คือ การฝึกอบรมจิตจนบังเกิดสมาธิให้ได้อุปจาระสมาธิและอัปปนาสมาธิ ได้มาน ได้กิญญาสมาบัติ อันเป็นปทัฏฐานที่สำคัญเพราะจะทำให้เกิดวิปัสสนาขึ้นได้ง่าย ยิ่งสมาธิดีเท่าใดยิ่งบรรลุได้ง่ายเท่านั้น

3) **ทัญญูวิสุทธิ** หมายถึง ความหมดจดแห่งทัญญู คือ ความรู้เข้าใจ มองเห็นนามรูปตามสภาวะที่เป็นจริง เห็นรูปธาตุและนามธาตุเป็นกณละธาตุกันอย่างชัดเจน เป็นเหตุข่มความเข้าใจผิดว่ารูปขั้นนี้เป็นเราเสียได้ เริ่มดำรงในภูมิแห่งความไม่หลงผิด

4) **กัณขาวิตรณวิสุทธิ** หมายถึง ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย ความบริสุทธิ์ขั้นที่ทำให้กำจัดความสงสัยได้ คือ กำหนดรู้ปัจจัยแห่งนามรูปได้แล้วจึงสิ้นสงสัยเห็นปฏิจาสมุปบาท

5) **มัคคามัคคญาณทัตถวิสุทธิ** หมายถึง ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องรู้เห็นทางหรือมิใช่ทาง จิตรับรู้ถึงกระแสแห่งไตรลักษณ์ได้

6) **ปฏิบัติญาณทัตถวิสุทธิ** หมายถึง ความหมดจดแห่งญาณอันรู้เห็นทางดำเนิน (วิปัสสนาญาณ 9) รู้ทุกข์ขันธ์ทั้ง 8 ระดับจึงรู้สมุทัยขันธ์ทั้ง 8 จึงรู้โรธขันธ์ทั้ง 8 จึงรู้มรรคขันธ์ทั้ง 8 และพิจารณาทั้งสี่พร้อมกัน (สามัคคีธรรม) เมื่อถึงสัจจานุโลมมิกญาณ คือ มุณนธรรมจักรทั้ง 8 และพิจารณาผู้พิพากษา พิจารณาเหตุทั้งสี่

7) **ญาณทัตถวิสุทธิ** หมายถึง ความหมดจดแห่งญาณทัตถะ คือ การปฏิบัติบริบูรณ์จนก้าวผ่านภูมิจิตเดิมคือ โศตรญาณและวิทانهญาณ ได้ความรู้แจ้งในอริยมรรคหรือมรรคญาณ ความบรรลุเป็นอริยบุคคลหรือผลญาณ พิจารณาธรรมที่ได้บรรลุแล้วคือปัจเจกขณะญาณ ข่อมเกิดขึ้นในวิสุทธินี้ เป็นอันบรรลุผลที่หมายสูงสุดแห่งวิสุทธิ หรือไตรสิกขา หรือการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น

ประโยชน์ของวิปัสสนากรรมฐาน

พระธรรมธีรราชมหามุนี กล่าวถึง ประโยชน์วิปัสสนากรรมฐาน

1. ทำให้คนฉลาด มีหลักการจริง ในชีวิตประจำวัน คือ ปรมัตถธรรม ไม่หลงคิดอยู่ในบัญญัติธรรมอันเป็นเพียงโลกสมมติ
2. ทำให้คนมีศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงาม
3. ทำให้คนรักใคร่กันสนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้กรุณาเอ็นดูสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาสาธุการเมื่อผู้อื่นได้ดี
4. ทำคนให้เว้นจากเบียดเบียนกัน เว้นจากเอารัดเอาเปรียบกัน
5. ทำให้รู้จักตัวเอง และรู้จักปกครองตัวเอง คือ อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวฟัง

6. ทำคนให้วุ่นนอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อหยิ่งจองหอง
7. ทำคนให้หันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฐิมานะลง
8. ทำให้หนักแน่นในกตัญญูทศเวทิตาธรรม
9. ทำให้เป็นผู้ประเสริฐ เพราะเหตุว่า การปฏิบัติธรรมนี้ย่อมเป็นไปเพื่อคุณสมบัติเหล่านี้

คือ

- 9.1 เพื่อละนิวรณ์ 5
- 9.2 เพื่อละกามคุณ 5
- 9.3 เพื่อหัดให้คนเป็นผู้รู้จักประหยัด
- 9.4 เพื่อละอุปาทานขั้น 5
- 9.5 เพื่อละสังโยชน์เบื้องต่ำ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามฉันทะ

พยาบาท

- 9.6 เพื่อละคติ 5 คือ นรก ตีรจنان ปิตติวิสัย มนุษย์ เทวดา
- 9.7 เพื่อละความตระหนี่ 5 คือ ตระหนี่ที่อยู่ ตระหนี่ตระกูล ตระหนี่ลาภ ตระหนี่ลาภ

ตระหนี่วรรณะ ตระหนี่ธรรม

- 9.8 เพื่อละสังโยชน์เบื้องบน 5 คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา
- 9.9 เพื่อละเจโตปีละ คือ ตาปุตรังใจ 5 คือ สงสัยในพระพุทธ สงสัยในพระธรรม สงสัย

ในพระสงฆ์ สงสัยในสิกขา ความโกรธไม่พอใจในเพื่อนพรหมจรรย์

10. เพื่อละเจโตวินพันธะ คือ เครื่องผูกพันจิตใจ 5 คือ ไม่ปราศจากกำหนด ชอบใจ รักใคร่ กระหาย เร่าร้อน ทะยานอยากในกาม ไม่ปราศจากกำหนดในกาม ในรูป จนกระทั่งความสุข ในการกิน การนอน การรักษาศีล ประพฤติพรหมจรรย์เพื่อเทพนิกาย เป็นต้น

11. เพื่อก้าวล่วงความโศกเศร้าเสียใจบริเวณการรำไห่ดับทุกข์โทมนัสเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน

12. อานิสงส์อย่างสูงให้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ อย่างกลางก็ให้สำเร็จเป็นอนาคามี สกทาคามี โสดาบัน อย่างต่ำลงมากว้านั้นเป็นสามัญ ก็เป็นผู้มีคติเที่ยงที่จะไปสู่คติ ดังหลักในวิสุทธิมรรคภาค 3 หน้า 229 บรรทัดที่ 16-17 รับรองไว้

วิธีปฏิบัติของศูนย์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของวัดถ้ำพระผาคอก

หลักสูตรการปฏิบัติของศูนย์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของวัดถ้ำพระผาคอกมีทั้งหมด 3 หลักสูตร

1. หลักสูตรทั่วไป 3,5,7,9 วันหรือตามความประสงค์

2. หลักสูตรแบบประยุกต์ 15 วัน

3. หลักสูตรแบบประยุกต์ 30 วัน

ตารางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของวัดถ้ำพระผาคอกหลักสูตร

ทั่วไป

วันที่ 1

ศาสนพิธี พิธีรับศีล 8 รับกรรมฐาน ถวายตัวเป็นศิษย์ พระวิปัสสนาจารย์
สอนทฤษฎีและวิธีการปฏิบัติ
ฝึกปฏิบัติธรรม ตามตารางที่กำหนดไว้

วันที่ 2

03.30 น.

ตื่นนอน

04.00 น.

- สวดมนต์

04.00 น.

- ปฏิบัติธรรม

- ฟังธรรมตามโอกาส

07.00 น.

รับประทานอาหารเช้า

พักผ่อนตามอัธยาศัย

09.00 น.

ปฏิบัติธรรม

11.00 น.

รับประทานอาหารเช้า

13.00 น.

ปฏิบัติธรรม

16.00 น.

ปฏิบัติธรรม

17.00 น.

ทำกิจส่วนตัว

18.00 น.

สวดมนต์ปฏิบัติธรรม (ฟังธรรมตามโอกาส)

21.00 น.

รับประทานน้ำปานะ

เข้านอน

วันที่ 3

เป็นต้นไป ปฏิบัติโดยใช้ตารางเดียวกับวันที่ (ตารางแต่ละวันอาจเปลี่ยนแปลงไป
ตามความเหมาะสม)

ตารางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของวัดถ้ำพระผาคอก

หลักสูตรที่สองแบบประยุกต์ 15 วัน

วันที่ 1 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 1 กันยายน ของทุกปี)

ปฏิบัติให้ครบ 10 ชั่วโมง

03.30 – 04.00 น.	ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว
04.00 – 07.00 น.	ทำวัตรย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (3 ชั่วโมง)
07.15 น.	แผ่เมตตาเสร็จ / พักรอรับประทานอาหาร
09.00 น.	ฉันเช้า / รับประทานอาหาร
12.00 – 16.00 น.	ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (4 ชั่วโมง)
16.15 – 18.00 น.	อาบน้ำพักผ่อน / ทำภารกิจส่วนตัว
18.00 – 21.00 น.	สวดมนต์ย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (3 ชั่วโมง)
21.15 น.	จำวัด / นอนหลับพักผ่อน

วันที่ 2 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 2 กันยายน ของทุกปี)

ปฏิบัติให้ครบ 12 ชั่วโมง

03.30 – 04.00 น.	ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว
04.00 – 08.00 น.	ทำวัตรย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (4 ชั่วโมง)
08.15 น.	แผ่เมตตาเสร็จ / พักรอรับประทานอาหาร
09.00 น.	ฉันเช้า / รับประทานอาหาร
11.00 – 16.00 น.	ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (5 ชั่วโมง)
16.15 – 18.00 น.	อาบน้ำพักผ่อน / ทำภารกิจส่วนตัว
18.00 – 21.00 น.	สวดมนต์ย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (3 ชั่วโมง)
21.15 น.	จำวัด / นอนหลับพักผ่อน

วันที่ 3 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 3 กันยายน ของทุกปี)

ปฏิบัติให้ครบ 14 ชั่วโมง

03.30 – 04.00 น.	ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว
04.00 – 08.00 น.	ทำวัตรย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (4 ชั่วโมง)

- 08.15 น. แผ่เมตตาเสร็จ / พักรอรับประทานอาหาร
- 09.00 น. ฉันเช้า / รับประทานอาหาร
- 11.00 – 17.00 น. ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา(6 ชั่วโมง)
- 17.15 – 18.00 น. อาบน้ำพักผ่อน / ทำภารกิจส่วนตัว
- 18.00 – 22.00 น. สวดมนต์ย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (4 ชั่วโมง)
- 22.15 น. จำวัด / นอนหลับพักผ่อน

วันที่ 4 - 5 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 4 - 5 กันยายน ของทุกปี)

ปฏิบัติให้ครบ 16 ชั่วโมง

- 03.30 – 04.00 น. ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว
- 04.00 – 08.00 น. ทำวัตรย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (4 ชั่วโมง)
- 08.15 น. แผ่เมตตาเสร็จ / พักรอรับประทานอาหาร
- 09.00 น. ฉันเช้า / รับประทานอาหาร
- 11.00 – 17.00 น. ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา(6 ชั่วโมง)
- 17.15 – 18.00 น. อาบน้ำพักผ่อน / ทำภารกิจส่วนตัว
- 18.00 – 24.00 น. สวดมนต์ย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (6 ชั่วโมง)
- 24.15 น. จำวัด / นอนหลับพักผ่อน

*หมายเหตุ, เริ่มสวดบารมีตั้งแต่เวลา 12.00 น. เป็นต้นไป
(ผู้ที่ยังไม่ถึงเวลาสวดบารมีให้ปฏิบัติธรรมตามปกติ จนกว่าจะถึงลำดับของท่าน)

วันที่ 6 - 7 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 6 - 7 กันยายน ของทุกปี)

ปฏิบัติเดี่ยว อธิษฐานจิต วันที่ 1

อธิษฐานปฏิบัติให้ครบ 24 ชั่วโมง (ตามใบงานอธิษฐานวันที่ 1)

(เริ่มอธิษฐาน วันที่ 6 ของการอบรม เวลา 04.00 น.)

(ครบกำหนดเวลา วันที่ 7 ของการอบรม เวลา 04.00 น.)

*ไม่อาบน้ำ ไม่นอนหลับ

วันที่ 8 - 9 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 8 - 9 กันยายน ของทุกปี)

ปฏิบัติให้ครบ 10 ชั่วโมง

03.30 – 04.00 น.	ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว
04.00 – 07.00 น.	ทำวัตรย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (3 ชั่วโมง)
07.15 น.	แผ่เมตตาเสร็จ / พักรอรับประทานอาหาร
09.00 น.	ฉันเช้า / รับประทานอาหาร
12.00 – 16.00 น.	ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (4 ชั่วโมง)
16.15 – 18.00 น.	อาบน้ำพักผ่อน / ทำภารกิจส่วนตัว
18.00 – 21.00 น.	สวดมนต์ย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (3 ชั่วโมง)
21.15 น.	จำวัด / นอนหลับพักผ่อน
*หมายเหตุ, เริ่มสอบอารมณ์ตั้งแต่เวลา 12.00 น. เป็นต้นไป (ผู้ที่ยังไม่ถึงเวลาสอบอารมณ์ให้ปฏิบัติธรรมตามปกติ จนกว่าจะถึงลำดับของท่าน)	
วันที่ 10 - 11 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 10 - 11 กันยายน ของทุกปี)	
ปฏิบัติเดี่ยว อริยฐานจิต วันที่ 2	
อริยฐานปฏิบัติให้ครบ 24 ชั่วโมง (ตามใบงานอริยฐานวันที่ 1)	
(เริ่มอริยฐาน วันที่ 10 ของการอบรม เวลา 04.00 น.)	
(ครบกำหนดเวลา วันที่ 11 ของการอบรม เวลา 04.00 น.)	
*ไม่อาบน้ำ ไม่นอนหลับ	
วันที่ 12 - 13 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 12 - 13 กันยายน ของทุกปี)	
ปฏิบัติให้ครบ 10 ชั่วโมง	
03.30 – 04.00 น.	ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว
04.00 – 07.00 น.	ทำวัตรย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (3 ชั่วโมง)
07.15 น.	แผ่เมตตาเสร็จ / พักรอรับประทานอาหาร
09.00 น.	ฉันเช้า / รับประทานอาหาร
12.00 – 16.00 น.	ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (4 ชั่วโมง)
16.15 – 18.00 น.	อาบน้ำพักผ่อน / ทำภารกิจส่วนตัว
18.00 – 21.00 น.	สวดมนต์ย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (3 ชั่วโมง)
21.15 น.	จำวัด / นอนหลับพักผ่อน

*หมายเหตุ , เริ่มสวดบารมีตั้งแต่เวลา 12.00 น. เป็นต้นไป

(ผู้ที่ยังไม่ถึงเวลาสวดบารมีให้ปฏิบัติธรรมตามปกติ จนกว่าจะถึงเบอร์ของท่าน)

วันที่ 14 - 15 ของการอบรม (วันที่ 14 - 15 กันยายน ของทุกปี)

ปฏิบัติเดี่ยว อธิษฐานจิต วันที่ 3

อธิษฐานปฏิบัติให้ครบ 24 ชั่วโมง (ตามใบงานอธิษฐานวันที่ 3)

(เริ่มอธิษฐาน วันที่ 14 ของการอบรม เวลา 04.00 น.)

(ครบกำหนดเวลา วันที่ 15 เวลา 04.00 น.)

*ไม่อาบน้ำ ไม่นอนหลับ

*ตารางกิจกรรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ตารางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของวัดถ้ำพระผาคอก

หลักสูตรที่สามแบบประยุกต์ 30 วัน

วันที่ 1 - 5 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 15 - 20 สิงหาคม ของทุกปี)

ปฏิบัติให้ครบ 10 ชั่วโมง

03.30 – 04.00 น. ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว

04.00 – 07.00 น. ทำวัตรย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (3 ชั่วโมง)

07.15 น. แผ่เมตตาเสร็จ / พักรอรับประทานอาหาร

09.00 น. กินเช้า / รับประทานอาหาร

12.00 – 16.00 น. ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (4 ชั่วโมง)

16.15 – 18.00 น. อาบน้ำพักผ่อน / ทำภารกิจส่วนตัว

18.00 – 21.00 น. สวดมนต์ย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (3 ชั่วโมง)

21.15 น. จำวัด / นอนหลับพักผ่อน

วันที่ 6 - 7 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 21 - 22 สิงหาคม ของทุกปี)

ปฏิบัติให้ครบ 11 ชั่วโมง

03.30 – 04.00 น. ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว

04.00 – 08.00 น. ทำวัตรย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (4 ชั่วโมง)

08.15 น. แผ่เมตตาเสร็จ / พักรอรับประทานอาหาร

- 09.00 น. ถิ่นเช้า / รับประทานอาหาร
- 12.00 – 16.00 น. ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (4 ชั่วโมง)
- 16.15 – 18.00 น. อาบน้ำพักผ่อน / ทำภารกิจส่วนตัว
- 18.00 – 21.00 น. สวดมนต์ย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (3 ชั่วโมง)
- 21.15 น. จำวัด / นอนหลับพักผ่อน

*หมายเหตุ , พระสงฆ์ / ฆราวาส สอบอารมณ์พร้อมกัน ตั้งแต่เวลา 12.00 น. เป็นต้นไป
(ผู้ที่ยังไม่ถึงเวลาสอบอารมณ์ให้ปฏิบัติธรรมตามปกติ จนกว่าจะถึงเบอร์ของท่าน)

วันที่ 8 - 9 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 23 - 24 สิงหาคม ของทุกปี)

ปฏิบัติให้ครบ 12 ชั่วโมง

- 03.30 – 04.00 น. ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว
- 04.00 – 08.00 น. ทำวัตรย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (4 ชั่วโมง)
- 08.15 น. แผ่เมตตาเสร็จ / พักรับประทานอาหาร
- 09.00 น. ถิ่นเช้า / รับประทานอาหาร
- 11.00 – 16.00 น. ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (5 ชั่วโมง)
- 16.15 – 18.00 น. อาบน้ำพักผ่อน / ทำภารกิจส่วนตัว
- 18.00 – 21.00 น. สวดมนต์ย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (3 ชั่วโมง)
- 21.15 น. จำวัด / นอนหลับพักผ่อน

*หมายเหตุ , พระสงฆ์ / ฆราวาส สอบอารมณ์พร้อมกัน ตั้งแต่เวลา 12.00 น. เป็นต้นไป
(ผู้ที่ยังไม่ถึงเวลาสอบอารมณ์ให้ปฏิบัติธรรมตามปกติ จนกว่าจะถึงเบอร์ของท่าน)

วันที่ 10 - 11 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 25 - 26 สิงหาคม ของทุกปี)

ปฏิบัติให้ครบ 13 ชั่วโมง

- 03.30 – 04.00 น. ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว
- 04.00 – 08.00 น. ทำวัตรย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (4 ชั่วโมง)
- 08.15 น. แผ่เมตตาเสร็จ / พักรับประทานอาหาร
- 09.00 น. ถิ่นเช้า / รับประทานอาหาร
- 11.00 – 17.00 น. ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (6 ชั่วโมง)

- 17.15 – 18.00 น. อาบน้ำพักผ่อน / ทำภารกิจส่วนตัว
- 18.00 – 21.00 น. สวดมนต์ย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (3 ชั่วโมง)
- 21.15 น. จำวัด / นอนหลับพักผ่อน

*หมายเหตุ , พระสงฆ์ / ขรวาส สวดอารมณ์พร้อมกัน ตั้งแต่เวลา 12.00 น. เป็นต้นไป
(ผู้ที่ยังไม่ถึงเวลาสวดอารมณ์ให้ปฏิบัติธรรมตามปกติ จนกว่าจะถึงเบอร์ของท่าน)

วันที่ 12-13-14 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 27-28-29 สิงหาคม ของทุกปี)

ปฏิบัติให้ครบ 14 ชั่วโมง

- 03.30 – 04.00 น. ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว
- 04.00 – 08.00 น. ทำวัตรย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (4 ชั่วโมง)
- 08.15 น. แผ่เมตตาเสร็จ / พักรอรับประทานอาหาร
- 09.00 น. ถิ่นเช้า / รับประทานอาหาร
- 11.00 – 17.00 น. ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (6 ชั่วโมง)
- 17.15 – 18.00 น. อาบน้ำพักผ่อน / ทำภารกิจส่วนตัว
- 18.00 – 22.00 น. สวดมนต์ย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (4 ชั่วโมง)
- 22.15 น. จำวัด / นอนหลับพักผ่อน

*หมายเหตุ , พระสงฆ์ / ขรวาส สวดอารมณ์พร้อมกัน ตั้งแต่เวลา 12.00 น. เป็นต้นไป
(ผู้ที่ยังไม่ถึงเวลาสวดอารมณ์ให้ปฏิบัติธรรมตามปกติ จนกว่าจะถึงเบอร์ของท่าน)

วันที่ 15-16-17 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 30-31-1 สิงหาคม ของทุกปี)

ปฏิบัติให้ครบ 15 ชั่วโมง

- 03.30 – 04.00 น. ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว
- 04.00 – 08.00 น. ทำวัตรย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (4 ชั่วโมง)
- 08.15 น. แผ่เมตตาเสร็จ / พักรอรับประทานอาหาร
- 09.00 น. ถิ่นเช้า / รับประทานอาหาร
- 11.00 – 17.00 น. ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (6 ชั่วโมง)
- 17.15 – 18.00 น. อาบน้ำพักผ่อน / ทำภารกิจส่วนตัว
- 18.00 – 23.00 น. สวดมนต์ย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (5 ชั่วโมง)

23.15 น. จำวัด / นอนหลับพักผ่อน

*หมายเหตุ, พระสงฆ์/ฆราวาส สอบอารมณ์พร้อมกัน ตั้งแต่เวลา 12.00 น. เป็นต้นไป
(ผู้ที่ยังไม่ถึงเวลาสอบอารมณ์ให้ปฏิบัติธรรมตามปกติ จนกว่าจะถึงเบอร์ของท่าน)

วันที่ 18-19-20-21 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 2-3-4-5 กันยายน ของทุกปี)

ปฏิบัติให้ครบ 16 ชั่วโมง

03.30 – 04.00 น. ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว

04.00 – 08.00 น. ทำวัตรย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (4 ชั่วโมง)

08.15 น. แผ่เมตตาเสร็จ / พักรอรับประทานอาหาร

09.00 น. ฉ้นเช้า / รับประทานอาหาร

11.00 – 17.00 น. ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (6 ชั่วโมง)

17.15 – 18.00 น. อาบน้ำพักผ่อน / ทำภารกิจส่วนตัว

18.00 – 24.00 น. สวดมนต์ย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (6 ชั่วโมง)

24.15 น. จำวัด / นอนหลับพักผ่อน

*หมายเหตุ, พระสงฆ์/ฆราวาส สอบอารมณ์พร้อมกัน ตั้งแต่เวลา 12.00 น. เป็นต้นไป
(ผู้ที่ยังไม่ถึงเวลาสอบอารมณ์ให้ปฏิบัติธรรมตามปกติ จนกว่าจะถึงเบอร์ของท่าน)

วันที่ 22 - 23 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 6 - 7 กันยายน ของทุกปี)

ปฏิบัติเดี่ยว อธิษฐานจิต วันที่ 1

อธิษฐานปฏิบัติให้ครบ 24 ชั่วโมง (ตามใบงานอธิษฐานวันที่ 1)

(เริ่มอธิษฐาน วันที่ 22 ของการอบรม (ตรงกับ วันที่ 6 กันยายนของทุกปี) เวลา 04.00 น.)

(ครบกำหนดเวลา วันที่ 23 ของการอบรม (ตรงกับ วันที่ 7 กันยายนของทุกปี) เวลา 04.00 น.)

*ไม่อาบน้ำ ไม่นอนหลับ

วันที่ 24 - 25 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 8 - 9 กันยายน ของทุกปี)

ปฏิบัติให้ครบ 10 ชั่วโมง

03.30 – 04.00 น. ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว

04.00 – 07.00 น. ทำวัตรย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (3 ชั่วโมง)

07.15 น. แผ่เมตตาเสร็จ / พักรอรับประทานอาหาร

09.00 น. จันเช้า / รับประทานอาหาร

12.00 – 16.00 น. ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (4 ชั่วโมง)

16.15 – 18.00 น. อาบน้ำพักผ่อน / ทำภารกิจส่วนตัว

18.00 – 21.00 น. สวดมนต์ย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (3 ชั่วโมง)

21.15 น. จำวัด / นอนหลับพักผ่อน

*หมายเหตุ , พระสงฆ์ / ภราวาส สบอารมณ์พร้อมกัน ตั้งแต่เวลา 12.00 น. เป็นต้นไป
(ผู้ที่ยังไม่ถึงเวลาสบอารมณ์ให้ปฏิบัติธรรมตามปกติ จนกว่าจะถึงเบอร์ของท่าน)

วันที่ 26-27 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 10 - 11 กันยายน ของทุกปี)

ปฏิบัติเดี่ยว อธิษฐานจิต วันที่ 2

อธิษฐานปฏิบัติให้ครบ 24 ชั่วโมง (ตามใบงานอธิษฐานวันที่ 2)

(เริ่มอธิษฐาน วันที่ 26 ของการอบรม (ตรงกับ วันที่ 10 กันยายนของทุกปี) เวลา 04.00 น.)

(ครบกำหนดเวลา วันที่ 27 ของการอบรม (ตรงกับ วันที่ 11 กันยายนของทุกปี) เวลา 04.00 น.)

*ไม่อาบน้ำ ไม่นอนหลับ

วันที่ 28-29 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 12 - 13 กันยายน ของทุกปี)

ปฏิบัติให้ครบ 10 ชั่วโมง

03.30 – 04.00 น. ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว

04.00 – 07.00 น. ทำวัตรย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (3 ชั่วโมง)

07.15 น. แผ่เมตตาเสร็จ / พักรอรับประทานอาหาร

09.00 น. จันเช้า / รับประทานอาหาร

12.00 – 16.00 น. ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (4 ชั่วโมง)

16.15 – 18.00 น. อาบน้ำพักผ่อน / ทำภารกิจส่วนตัว

18.00 – 21.00 น. สวดมนต์ย่อ / ปฏิบัติธรรม / แผ่เมตตา (3 ชั่วโมง)

21.15 น. จำวัด / นอนหลับพักผ่อน

*หมายเหตุ , พระสงฆ์ / ภราวาส สบอารมณ์พร้อมกัน ตั้งแต่เวลา 12.00 น. เป็นต้นไป
(ผู้ที่ยังไม่ถึงเวลาสบอารมณ์ให้ปฏิบัติธรรมตามปกติ จนกว่าจะถึงเบอร์ของท่าน)

วันที่ 30 ของการอบรม (ตรงกับวันที่ 14 - 15 กันยายน ของทุกปี)

ปฏิบัติเดี่ยว อธิษฐานจิต วันที่ 3

อธิษฐานปฏิบัติให้ครบ 24 ชั่วโมง (ตามใบงานอธิษฐานวันที่ 3)

(เริ่มอธิษฐาน วันที่ 30 ของการอบรม (ตรงกับ วันที่ 14 กันยายนของทุกปี) เวลา 04.00 น.)

(ครบกำหนดเวลา วันที่ 15 กันยายน ของทุกปี เวลา 04.00 น.)

*ไม่อาบน้ำ ไม่นอนหลับ

*ตารางกิจกรรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

บทสวดมนต์

คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ะคะวา ะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นพระองค์ใด เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธะ

สวากขาโต เยนะ ะคะวะตา ชัมโม

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ตรัสสอนดีแล้ว

สุปะฏิปันโน ยัสสะ ะคะวะโต สวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ปฏิบัติดีแล้ว

ตัมมะยัง ะคะวันตัง สะชัมมัง สะสังขัง

ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอบูชาอย่างยิ่ง, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น พร้อมทั้งพระธรรม และพระสงฆ์

อิเมหิ สักการะหิ ยะถาระหัง อาโรปีเตหิ อะภิปูชะยามะ

ด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้ ที่ยกขึ้นตามสมควร

สาธุ โน ภันเต ะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ

พระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานนานแล้ว ขอได้ทรงกรุณาโปรดเกิด

ปัจฉิมา ชะนะตานุกัมปะมานะสา

ขอได้มีน้ำพระทัย อนุเคราะห์แก่หมู่ชนที่เกิดมาในภายหลัง

อิเม สักการะ ทุกคะตะปัสสะณาการะภูเต ปะภุคคัณหาตุ

ขอจงทรงรับเครื่องสักการะ อันเป็นบรรณาการของคนยากเหล่านี้
 อัมหากัง ทิฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ
 เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญฯ
 อระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดย
 พระองค์เอง,

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ,

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว,

สังฆัง นะมามิ,

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

คำทำวัตรเช้า

ปฐพภาคนมการ

(หันหน้า มายัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนมะการัง กะโรมะ เสง.)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,	ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า
	พระองค์นั้น,
อระหะโต,	ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.	ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(๓ ครั้ง)

๑. พุทธาภิธุติ

(หันหน้า มายัง พุทธาภิธุติ กะโรมะ เสง.)

โย โส ตะถาคะโต,	พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด
-----------------	----------------------------

อระหัง เป็นผู้ไกลจากกิเลส
 สัมมาสัมพุทโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
 วิชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ
 สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี
 โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง
 อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า
 สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
 พุทโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม
 ภะคะวา, เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรม สั่งสอนสัตว์
 โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพริหมะกัง, สัสสะมะณะพราหมะณัง ปะชัง สะเทวะมะ
 นุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตถวา ปะเวเทสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์
 ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้
 พร้อมทั้งเทวดา, มาร, พรหม, และหมู่สัตว์พร้อมทั้ง
 สมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม

โย รัมมัง เทเสสิ,
 อาทิกัลยาณัง,
 มัชฌะกัลยาณัง,
 ปะริโยสานะกัลยาณัง,
 สาทถัง สะพัญญะนัง เภะละปะริปุณณัง ปะริสุทฐัง พริหมะจะริยัง ปะกาเสสิ,
 ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการ
 ปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทฐ์ บริบูรณ์ สิ้นเชิง,
 พร้อมทั้งอรรถะ (คำอธิบาย) พร้อมทั้งพยัญชนะ (หัวข้อ),
 ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระ
 ภาคเจ้าพระองค์นั้น,
 ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ, ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า
 พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.
 (กราบประลึกพระพุทธรูป)

๒. ัมมมาภิตฺติ

(หันทะ มะยัง ัมมมาภิตฺติง กะโรมะ เส)

โย โส สักขาโต ะคะวะตา ัมโม,	พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า
	ได้ตรัสไว้ดีแล้ว,
สันทิฏฐิโก,	เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ, พึงเห็นได้ด้วยตนเอง
อะกาลิโก,	เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล
เอหิปัสสิโก,	เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด
โอปะนะยิโก,	เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว
ปัจจุตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,	เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน
ตะมะหัง ัมมัง อะภิปุชยามิ,	ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น
ตะมะหัง ัมมัง สิระสา นะมามิ.	ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

๓. สังฆาภิตฺติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิตฺติง กะโรมะ เส.)

โย โส อูปะฏิปันโน ะคะวะโต ,	สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
สาวะกะสังโฆ,	หมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว,
อุปัฏฐากูปันโน ะคะวะโต ,	สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด,
สาวะกะสังโฆ,	ปฏิบัติตรงแล้ว,
ญายะปะฏิปันโน ะคะวะโต	สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด,
สาวะกะสังโฆ,	ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว,
สามิจิปะฏิปันโน ะคะวะโต	สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด,
สาวะกะสังโฆ,	ปฏิบัติสมควรแล้ว,
ยะทิทัง,	ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ,
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,	คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ,
เอสะ ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,	นั่นแหละสงฆ์สาวก ของพระผู้มีพระภาคเจ้า,
อาหุเนยโย,	เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขานำมาบูชา,
ปาหุเนยโย,	เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,
ทักขิณียโย,	เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,
อัญชะลิกระณีโย,	เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไป ควรทำอัญชลี,

อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสะ,
 ตะมะหัง สัมมัง อะภิปุชฺชามิ,
 ตะมะหัง สัมมัง สิริธธา นะมามิ.

เป็นเนื่อนานบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า,
 ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น,
 ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้น, ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบพระลิกพระสงฆ์คุณ)

๔. รตนัตถยปปะณามคาถา

(หันทะ มะยัง ระตะนัตถยปปะณามะคาถาโย เจวะ สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภาณามะ เส.)

พุทฺธो สุตฺตฺโต กะรุณามะหัตถะโน,
 มหรรณพ,

พระพุทฺธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณา คุณห้วง

โยจันตะสุทฺธัพพะระญาณะโลจะโน,
 โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะมาตะโก,
 วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด,
 เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก,
 ข้าพเจ้าไหว้พระพุทฺธเจ้าพระองค์นั้น
 โดยใจเคารพ อื่อเพื่อ,

ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุโน,

พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรือง
 เปรียบดวงประทีป,

โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก,
 โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตตะทีปะโน,

จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด,
 ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนว
 แห่งโลกุตตระนั้น,

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,
 สัมโม สุเขตตาคัยะติเขตตะสัณฺณูโต,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพอื่อเพื่อ,
 พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย,

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุปุทฺธะโก,

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตาม พระสุคต, หมู่ใด,

โลลัปปะหิโน อะริโย สุขะเมระโส,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี,

วันทามิ สัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่ นั้น โดยใจเคารพอื่อเพื่อ,

อิจเจวะเมกัณตะภิปุชฺชเณยยะกัง, วัตถุตตะยัง วันทะยะตาทิสังขะตัง

บุญยัง มะยา ยัง มะมะ สัพพูปัททะวา,มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา,

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม, คือพระรัตนตรัย
 อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว, ได้กระทำอย่างยิ่งเช่นนี้,
 ขออุปัทวะ(ความชั่ว) ทั้งหลาย, จงอย่าได้มีแก่
 ข้าพเจ้าเลย, ด้วยอำนาจความสำเร็จ อันเกิดจากบุญนั้น

๕. สังคเวศปริกิตตปาฐะ

อิระ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน,
อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,
ธัมโม จะ เทสิโต นิยานิโก,

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,
สัมโพธะคามิ สุตตะปปะเวทิต,
มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ,
ชาติปิ ทุกขา,
ชะราปิ ทุกขา,

มะระณฺมิปิ ทุกขัง,
โสกะปะริทะเวททุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ
ทุกขา,

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข,
ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข,
ยัมปิจหัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,
สังจิตเตนะ ปญฺจุปาทานักขันธา ทุกขา,
เสยยะถิทัง,

รูปุปาทานักขันโธ,
เวทะนูปาทานักขันโธ,
สัณฺณูปาทานักขันโธ,
สังขารูปาทานักขันโธ,
วิญฺญานูปาทานักขันโธ,
เยสัง ปะริณฺณายะ,

ธะระมาโน โส ภะคะวา,
เอวัง พะหุลัง สาเวเก วินิตฺติ,
เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาเวเกสุ อะนุสาสะนึ พะหุลา ปะวัตตะติ,

พระตถาคตเจ้า เกิดขึ้นแล้วในโลกนี้,
เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่อง
ออกจากทุกข์,

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน,
เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ,
พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า,
แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์,
แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์,

แม้ความตายก็เป็นทุกข์,

แม้ความโศก ความรำไรราพัน ความไม่สบาย
กาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์,
ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์,
ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์,
มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์,
ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์,
ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ.

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป,
ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา,
ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา,
ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร,
ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญฺญาณ,
เพื่อให้สาวกกำหนดครอบรู้ อุปาทานขันธเหล่านี้เอง,
จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่,
ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย, เช่นนี้เป็นส่วนมาก,

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
ย่อมเป็นไป ในสาวกทั้งหลาย, ส่วนมาก,

รูปัง อะนิจจัง,
 เวทนา อะนิจจา,
 สัญญา อะนิจา,
 สังขาร อะนิจา,
 วิญญูณัง อะนิจัง,
 รูปัง อนัตตา,
 เวทนา อนัตตา,
 สัญญา อนัตตา,
 สังขาร อนัตตา,
 วิญญูณัง อนัตตา,
 สัพเพ สังขาร อะนิจา,
 สัพเพ ชัมมา อนัตตาทิ,
 เต (ตา)มะยัง โอตินณมะหะ,
 ชาติยา,
 ชะรามะระณนะ,
 โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ
 อุปายาเสหิ,
 ทุกโขติณณา,
 ทุกขะปะเรตา,
 อัปปะวะนามิมัสสะ เกะวลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ, ทำไฉนการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้,
 อันตะกิริยา ปัญญาเยถาคิ

มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า,
 รูปไม่เที่ยง,
 เวทนาไม่เที่ยง,
 สัญญาไม่เที่ยง,
 สังขารไม่เที่ยง,
 วิญญูณไม่เที่ยง,
 รูปไม่ใช่ตัวตน,
 เวทนาไม่ใช่ตัวตน,
 สัญญาไม่ใช่ตัวตน,
 สังขารไม่ใช่ตัวตน,
 วิญญูณไม่ใช่ตัวตน,
 สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง,
 ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน, ดังนี้,
 พวกเราทั้งหลายเป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว,
 โดยความเกิด,
 โดยความแก่และความตาย,
 โดยความโศก ความร่ำไรราพัน ความไม่สบาย
 กาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย,
 เป็นผู้ถูกความทุกข์หยังเอาแล้ว,
 เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว,
 จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้,

สำหรับอุบาสก, อุบาสิกา

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง
 สาระณังคะตา,
 ชัมมัญจะ สังฆัญจะ,
 ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง, ยะถาสะติ,
 พระผู้ยะถาพะลัง มนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชามะ, มีพระภาคเจ้านั้น ตามสติกำลัง,

เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้
 ปรีนิพพานแล้วพระองค์นั้น เป็นสรณะ,
 ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย,
 จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของ

สา ตา โน ปะฏิปัตติ

อิมัสสะ เกวลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ

อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ

ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย,

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุด แห่งกองทุกข์

ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

(จบคำทำวัตรเช้า)

สำหรับ พระภิกษุ – สามเณรสาว

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ อะระหังตัง สัมมาสัมพุทฺธัง,

เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง, แม้ปรินิพพานแล้ว, พระองค์นั้น,

สัทธา อะคารัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา,

เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องกับค้ำเรือนแล้ว,

ตัสมิท ภะคะวะติ พรัหมะจะริยัง จะรามะ,

ประพุดอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น,

ภิกขุณฺหํ สิกขาสาชีวะสะมาปันนา,

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของภิกษุทั้งหลาย,

ตัง โน พรัหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น, จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

กรวดน้ำตอนเช้า

๑. สัพพปัตติทานคาถา

(หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภะณามะ เส.)

บุญญัสสทานิ กะตัสสะ

ยานัญญานิ กะตานิ เม,

เตสฺสญะ ภากิโน โหนตุ

สัตตานันตาปปะมาณะกา,

สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ, จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้, และแห่งบุญ อื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว,

เย ปิยา คุณะวันตา จะ

มัยหัง มาตาปีตาพะโย,

ทิฏฐฺฐา เม จาปียะทิฏฐฺฐา วา

อัญญเญ มัชฌัตตะเวรีโน,

คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ, เช่น มารดาบิดาของข้าพเจ้า เป็นต้น กิตติ, ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้วหรือไม่ได้เห็น กิตติ, สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลาง ๆ หรือเป็นคู่แ้วกัน กิตติ,

สัตตา ตัญญันติ โลกัสมีง

เตภูมมา จะตุโยนิกา,

ปัญจะจะตุโวการา

สังสะรันตา ภาวอะเว,

สัตว์ทั้งหลาย ตั้งอยู่ในโลก, อยู่ในภูมิทั้งสาม, อยู่ในกำเนิดทั้งสี่, มีชั้นห้าชั้น

มีชั้นชั้นเดียว มีชั้นสี่ชั้น, กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อย ภพใหญ่ ก็ดี,

ญัตถัง เย ปัตติทานัมเม

อะนุโมทนตุ เต สะยัง,

เย จิมัง นปปะชานันติ

เทวา เตสัง นิเวทะยุง,

สัตว์เหล่าใด รู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์เหล่านั้น จงอนุโมทนาเองเถิด, ส่วนสัตว์

เหล่าใด ยังไม่รู้ส่วนบุญนี้, ขอเทวดาทั้งหลายจงบอกสัตว์เหล่านั้น ให้รู้,

มะยา ทินนานะ ปุญญานัง

อะนุโมทะนะเหตุนา,

สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ

อะเวรา สุชะชีวิโน

เขมปปะทัชจะ ปปีโปนตุ

เตสาธา สิขมะตัง สุภา

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มี
เวร, อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ, จงถึงบวชอันเกษม, กล่าวคือพระนิพพาน, ความปรารถนาที่ดั่งใจของสัตว์
เหล่านั้น จงสำเร็จเถิด

๒. ปุณฺณะรูปะนาคา

(หันทะ มะยัง ปุณฺณะรูปะนาคาโย ภาณามะ เส.)

ยันทานิ เม กะตัง ปุญญัง

เตนานนุททิสสะจะ,

จิปปัง สัจฉิกะเรยยาหัง

หัมเม โลกุตตะเร นะวะ,

บุญใดที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้, เพราะบุญนั้น และการอุทิศแผ่ส่วนบุญนั้น ขอให้ข้าพเจ้าทำให้แจ้งโลก
กุตตรธรรม ๕ ในทันที,

สะเจ ตาวะ อะภัพโพหัง สังสาเร ปะนะ สังสะรัง,

ถ้าข้าพเจ้าเป็นผู้อภัพอยู่ ยังต้องท่องเที่ยวไปในวัฏฏสงสาร,

นิยะโต โพธิสัสโตวะ

สัมพุทเธนะ วียากะโต

นาฏฐาระสะปี อภัพพะ-

ฐานานิ ปาปุณเณยยะหัง,

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นเหมือนโพธิสัตว์ผู้เที่ยงแท้, ได้รับพยากรณ์แต่พระพุทธเจ้าแล้ว, ไม่ถึงฐานะแห่ง
ความอภัพ ๑๘ อย่าง,

ปัญจะเวรานิ วัชเชยยัง

ระเมยยัง สีละรักขะเน,

ปัญจะกามะ อะลลโคหัง

วัชเชยยัง กามะปิงกะโต,

ข้าพเจ้าพึงเว้นจากเวรทั้ง ๕, พึงยินดีในการรักษาศีล, ไม่เกาะเกี่ยวในกามคุณทั้ง ๕, พึงเว้นจากเปือก
ตมกล่าวคือกาม,

ทุกทฤฎิยา นะ ยุชเชยยัง สังยุชเชยยัง สุตฤฎิยา,
ปาเป มิตเต นะ เสเวยยัง เสเวยยัง ปันทิเต สะทา,

ขอให้ข้าพเจ้าไม่พึงประกอบด้วยทฤฎิชั่ว, พึงประกอบด้วยทฤฎิที่ดีงาม, ไม่พึงคบมิตรชั่ว, พึงคบแต่บัณฑิตทุกเมื่อ,

สัทธาสะติหิโรตตปา- ตาปักขันติคุณากะโร,
อปปะสัยโห ะ สัตตฺหิ เหยยยัง อะมันทะมฺยฺหะโก,

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นบ่อที่เกิดแห่งคุณ, คือ ศรัทธา สติ หิริ โอตตปาปะ ความเพียรและขันติ, พึงเป็นผู้ที่ศัตรูครอบงำไม่ได้, ไม่เป็นคนเขลา คนหลงมกมาย,

สัพพายาปายุปาเยสุ เจโก ชัมมัตตะโกวิโท,
ญฺเอยเย วัตตัตถะสัชชัง เม ญฺณัง อะเมวะ มาลฺโล,

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ฉลาดในอุบายแห่งความเลื่อมและความเจริญ, เป็นผู้เลียบแหลมในอรรถและธรรม, ขอให้ญาณของข้าพเจ้าเป็นไปไม่ขัดข้องในธรรมที่ควรรู้, จง ลมพัดไปในอากาศ ฉะนั้น,

ยา กาจิ กุสะลา มะยา สา สฺวเนะ สิชณะตัง สะทา,
เอวํ วุตตา คุณา สัพเพ โหนตุ มัยหัง ะเว ะเว,

ความปรารถนาใดๆ ของข้าพเจ้าที่เป็นกุศล, ขอให้สำเร็จโดยง่ายทุกเมื่อ, คุณที่ข้าพเจ้ากล่าวมาแล้วทั้งปวงนี้, จงมีแก่ข้าพเจ้าทุก ๆ ภา,

ยะทา อุปปัชเชติ โลเก สัมพุทโธ โมกขะเทสะโก,
ตะทา มุตโต กุกัมเมหิ สัทธิกาโส ะเวยยะหัง,

เมื่อใด, พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้แสดงธรรมเครื่องพ้นทุกข์ เกิดขึ้นแล้วในโลก, เมื่อนั้น, ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากกรรมอันชั่วช้าทั้งหลาย, เป็นผู้ได้อโอกาสแห่งการบรรลุธรรม,

มะนุสสตัตถุจะ ลิงคัณฺจะ ปัพพัชฺชญฺจะ สัมปะทัง,
ละภิตฺวา เปสะโล สีสึ ฐาเรยยัง สัตตฺสาสะนัง,

ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ความเป็นมนุษย์, ได้เพศบริสุทธ, ได้บรรพชาอุปสมบทแล้ว, เป็นคนรักศีล, มีศีล, ทรงไว้ซึ่งพระศาสนาของพระศาสดา

สุขาปะฏิปะโท จิปปา- ภิญญฺโห สัจฉิกะเรยยะหัง,
อะระหัตตปณะลัง อักคัง วิชชาทิคุณะลังกะตัง,

ขอให้เป็นผู้มีการปฏิบัติโดยสะดวก, ตรัสรู้ได้พลัน, การกระทำให้แจ้งซึ่งอรรถเหตุผลอันเลิศ, อันประดับด้วยธรรมมีวิชาเป็นต้น,

ยะทิ นุปปัชเชติ พุทฺโธ กัมมัง ปะริปุรฺณญะ เม,
เอวํ สันเต ละเภยยาหัง ปัจเจกะโพธิมุตตะมันติ,

ถ้าหากพระพุทธเจ้าไม่บังเกิดขึ้น, แต่กุศลกรรมของข้าพเจ้าเต็มเปี่ยมแล้ว, เมื่อเป็นเช่นนั้น, ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ญาณเป็นเครื่องรู้เฉพาะตนอันสูงสุดเทอญ.

คำทำวัตรเย็น

คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ะคะวา ะระหัง สัมมาสัมพุทธโ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นพระองค์ใด เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธะ

สวากขาโต เยนะ ะคะวะตา ัมโม

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ตรัสสอนดีแล้ว

สุปฏิปันโน ยัสสะ ะคะวะโต สวะกะสังโ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ปฏิบัติดีแล้ว

ตัมมะยัง ะคะวันตัง สะหมัมมัง สะสังฆัง

ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอบูชาอย่างยิ่ง, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์

อิมหิ สักการหิ ะถาระหัง อาโรปีเตหิ ะภิปูชะยามะ

ด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้ ที่ยกขึ้นตามสมควร

สาธุ โน ภันเต ะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ

พระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานนานแล้ว ขอได้ทรงกรุณาโปรดเกิด

ปัจฉิมา ชะนะตานุกัมปะมานะสา

ขอได้มีน้ำพระทัย อนุเคราะห์แก่หมู่ชนที่เกิดมาในภายหลัง

อิม สักการะ ทุกคะตะปะณณการะภูเต ปะภูคักคณาตุ

ของทรงรับเครื่องสักการะ อันเป็นบรรณาการของคนยากเหล่านี้

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ ะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ,

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว,

สังฆัง นะมามิ,

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

ปุปฺพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทฺธัสสะ ภะคะวะโต ปุพฺพภาคะนมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์นั้น,

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,

สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(๓ ครั้ง)

๑. พุทธานุสสติ

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

ตัง โข ปะนะ ภะคะวันตัง เอวัง กัลยาณัง กิตติสัทโท อัพภูคคะโต,

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,

ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า,

อิติปิ โส ภะคะวา,

เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส,

สัมมาสัมพุทฺโธ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

วิชชาจะระณะสัมปันโน,

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ,

สุกะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,
 โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,
 อนุตตะโร ปุริสทัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกนุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,
 สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,
 พุทโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม,
 ภาวะวา ติ. เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรม สั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

๒. พุทธาภิลิขิตี

(หันทะ มะยัง พุทธาภิลิขิตัง กะโรมะ เต.)

พุทธะวาระหันตะวะระตาทีคุณาภียุตโต,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ เป็นต้น,

สุทธาภิญญาณะกะรุธาหิ สะมาคะตัตโต,

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ และพระกรุณาอันบริสุทธิ์,

โพเธติ โย สุชนะนัง กะมะลังวะ สุโร,

พระองค์ใด ทรงกระทำหน้าที่ดีให้เบิกบาน จุอาภิตยทำบ่าวให้บาน,

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิริสะสา ชินนัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลส พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

พุทโธ โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็นสละระณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย,

ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิริสะสะ,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทเจ้าพระองค์นั้น, อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่หนึ่ง, ด้วยเศียร

เกล้า,

พุทธานุสสาหัง ทาโส (ทาสี), ะ พุทโธ เม สามีกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า, พระพุทธเจ้าเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

พุทโธ ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธิตา จะ หิตัสสะ เม,

พระพุทเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,

พุทธานุสสาหัง นิยาเทมิ สรรีญชีวิตัญจิ,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระพุทเจ้า,

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง) จะริสสามิ, พุทธานุสสะ สุโพธิ,

ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่จำกัประพตตาม ซึ่งความตรัสรู้ดี ของพระพุทเจ้า,
 นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง พุทโธ เม สรรณัง วะรัง,
 สรรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทเจ้าเป็นสรรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเทยยัง สัตถุสาสะเน,
 ด้วยการกล่าวคำสัจจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา,
 พุทัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ), ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,
 ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่ซึ่งพระพุทเจ้า ได้ชวนขายบุญใด ในบัดนี้,
 สัพเพปิ อันตะรายา เม, มาหลุง ตัสสะ เตชะสา
 อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น
 หมอบกราบ

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,
 ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,
 พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
 กรรมน่าตึเคยอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทเจ้า,
 พุทโธ ปะภุคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,
 ขอพระพุทเจ้า จงดซึ่งโทษลวงเกินอันนั้น,
 กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ.
 เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทเจ้า ในกาลต่อไป

๓. ัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เต)

สัวากขาโต ณะกะวะตา ัมโม,	พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดี
แล้ว	
สันทิฏฐิโก,	เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง,
อะกาลิโก,	เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล,
เอหิปปัสสิโก,	เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด,
โอปะนะยิโก,	เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,
ปัจจุตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.	เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

๔. ชัมมาภิกษิตี

(หันทะ มะยัง ชัมมาภิกษิตัง กะโรมะ เต)

สวากขาตะตาทีคุณะโยคะวะเสนะ เสโย,

พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้
ดีแล้ว เป็นต้น,

โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเกโท,

เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปริยัติ และนิพพาน,

ชัมโม กุลละปะตะนา ตะทะธาริธาริ,

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว,

วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระระชัมมะเมตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรม อันประเสริฐนั้น, อันเป็นเครื่องขัดเกล่าซึ่งความมืด

ชัมโม โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระธรรมใดเป็นสละระณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย,

ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิระนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่สอง, ด้วยเศียรเกล้า,

ชัมมัสสาหัสมิ ทาโส (ทาสี), ะ ชัมโม เม สามีกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

ชัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธตา จะ หิตัสสะ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,

ชัมมัสสาหัง นิยามะเทมิ สะวีริญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระธรรม,

วันทันทิหัง (วันทันทิหัง) จะริสสามิ, ชัมมัสสะวะ สุชัมมะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ให้ว่อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม,

นัตติ เม สะระณัง อัญญัง, ชัมโม เม สะระณัง ะรัง,

สละระณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสละระณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ ะทเมยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา,

ชัมมัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ), ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม ได้ชวนขวายนุญใด ในบัดนี้,
 ลัพเพปี อันตะรายาเม มาเหสูง ตัสสะ เตชะสา.
 อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

หมอบกราบ

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,
 ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,
 รั้มเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
 กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระธรรม,
 รั้มโม ปะภูคัลลัหะตุ อัจจะยันตัง,
 ขอพระธรรม จงดซึ่งโทษล่องเกินอันนั้น,
 กาลันตะเร สังวะริตุง วะ รั้มเม.
 เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป.

๕. สังฆานุสสติ

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,	สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด,
	ปฏิบัติดีแล้ว,
อุรุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,	สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด,
	ปฏิบัติตรงแล้ว,
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,	สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด,
	ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว,
สามิจีปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,	สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด,
	ปฏิบัติสมควรแล้ว,
ยะทิทัง,	ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ.
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,	คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ,
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,	นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,
อาหุเนยโย,	เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,
ปาหุเนยโย,	เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาคิดไว้ต้อนรับ,

ทักษิณโย,
 อัญชะลิกระณีโย,
 อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสนาติ.
 ดังนี้

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,
 เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไป ควรทำอัญชลี,
 เป็นเนืองนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

๖. สังฆากิสิติ

(หันทะ มะยัง สังฆากิสิตัง กะโรมะ เส.)

สัทธัมมะโข สุปะฏิปัตติคุณาปิยโต,
 พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระศัทธิธรรม, ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติเป็นต้น,
 โยภูญฺพิโพ อริยะะปุกะละสังฆะเสฏฺโฐ,
 เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ แปรจำพวก,
 สีลาหิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,
 มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้น อันบรร,
 วันทาพะกัง ตะมะรียานะ คณัง สุสุทัง,
 ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธ์ด้วยดี,
 สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,
 พระสงฆ์หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย,
 ตะติยานุสตะติภูฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะกัง,
 ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่สาม ด้วยเศียรเกล้า,
 สังฆัสสาหัง สมิ ทาโสวะ (ทาสีวะ), สังโฆ เม ตามิกิสสะโร,
 ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า,
 สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,
 พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,
 สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,
 ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระสงฆ์,
 วันทันโตกัง (วันทันตีกัง) จะริสตามิ, สังฆัสโสปะฏิปันนะตัง,
 ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพุดติดตาม ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์,
 นัตติ เม สะระณัง อัญญัง, สังโฆ เม สะระณัง ะรัง,

สวณเณอของข้าพเจ้าไมม่, พระสงฆ์เป็นสวณเณออันประเสริฐของข้าพเจ้า,
 เอนะ สัจจะวัชเณ, วัชเณยยัง สัตถุ สาสะเณ,
 ด้วยการกล่าวคำสัจนี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา,
 สัจฉัง เณ วันทะมานะ (วันทะมานะ) ยัง ปุณณัง ปะสุตัง อีระ,
 ข้าพเจ้าผู้ให่วอยู่ซึ่งพระสงฆ์ ได้ชวนชวนบุญใด ในบัดนี้,
 สัพเพปิ อันตะรายา เณ, มาหะสุง ตัสสะ เตะสา.
 อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

หมอบกราบ

กาเณะ วาจาเะ ะ เจตะสา วา,
 ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,
 สัจฉัง กุณัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
 กรรมน่าตเียนอันใด ที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้ว ในพระสงฆ์,
 สัจฉัง ปะฎีกัตถะหะตุ อัจจะยันตัง,
 ขอพระสงฆ์ จงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,
 กาลันตะเร สัจจะริตุง ะ สัจฉัง.
 เพื่การสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ในกาลต่อไป.

(จบคำทำวัตรเย็น)

บทสวดมนต์เสริมทำวัตรเย็น

๑. เมาเณสวณเณที่ปักคาถา

(หันเะ มะยัง เมาเณสวณเณที่ปักคาถาโย ะณามะ เตะ)

พะหุง เะ สวณเณ ยันติ ปัพพะตานิ ะณานิ จะ อารามะรุกขะเจตยานิ มะนุสสา ะยะตังชิตา
 มนุษย์เป็นอันมากแล, ถูกภัยคุกคามแล้ว, ย่อมถึงภูเขา ป่า อาราม และรุกขเจตีย์, ว่าเป็นที่พึง
 เนตัง โข สวณเณ เมายัง เนตัง สวณเณมุตตะมัง เนตัง สวณเณมัจฉิมะ สัพพะ ทุกขา ปะมุจจะติ
 ที่พึงนั้นแล, ไม่เกษม, ที่พึงนั้นไม่อุดม, เพราะบุคคลอาศัยที่พึงนั้น, ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้
 โย จะ พุทธานุจะ ชัมมัญจะ สัจฉัญจะ สวณเณ คะโต จัตตาริ อะริยะสัจฉานิ สัมมปปัญญายะ ปัสสะติ
 ส่วนผู้ใด, ถึงพระพุทธเจ้าพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึง, ย่อมเห็นอริยสัจ ๔
 ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง ทุกขัสสะ จะ อะตักกะมัง อะริยัญญัญญังคักัง มักคัง ทุกขุปะสะมะคามินัง
 คือทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความก้าวล่วงทุกข์, และอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘, อันให้ถึงความ

สงบระงับทุกข์ด้วยปัญญาอันชอบ

เอตัง โข สรรณัง เขมัง เอตัง สรรณะมุตตะมัง เอตัง สรรณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมูจจะติฯ
ที่พึ่งนั้นแล, เป็นที่พึ่งอันเกษม, ที่พึ่งนั้นอุดม, เพราะบุคคลอาศัยที่พึ่งนั้น,
ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ ฯ

๘. อริยชนคถา

(หันทะ มะยัง อะริยะธะนะกาถาโย ภาณามะ เส)

ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติภูจฺจिता

ศรัทธาในพระตถาคตของผู้ใดตั้งมั่นอย่างดีไม่หวั่นไหว

สีลัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง อะริยะกัณตัง ปะสังสีตัง

และศีลของผู้ใดงดงามเป็นที่สรรเสริญที่พอใจของพระอริยเจ้า

สังฆะ ปะสาโท ยัสสัจฉิ อชฺฐุตฺตัญจะ ทัสสะนัง

ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์, และความเห็นของผู้ใดตรง

อะทะลิตฺโตติ ตัง อาหุ อะโมฆันตัสสะ จีวีตัง

บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่าคนไม่จน, ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน

ตัสมา สัทธัญจะ สีลัญจะ ปะสาทัง ฆัมมะทัสสะนัง, อะนุยุญฺเจะ เมธาวิ สะรัง พุทธานะสาสะนัง

เพราะฉะนั้นเมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่, ผู้มีปัญญาควรก่อสร้างศรัทธา
ศีล ความเลื่อมใสและความเห็นธรรมให้เนืองๆ

๙. การสูตรคถา

(นำ) หันทะ มะยัง ภาระสุตตะกาถาโย ภาณามะ เส.

(รับ) ภารา หะเว ปญฺจักขันธา, ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นของหนักน้อ,
ภาระหาไร จะ ปุคคะโล, บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป,
ภาราทานัง ทุกขัง โลเก, การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์ในโลก,
ภาระนิกเขปะนัง สุขัง, การสลัดของหนักทิ้งลงเสีย เป็นความสุข,
นิกขิปิตฺวา คะรุณ ภารัง, พระอริยเจ้า สลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว,

อัญญัง ภารัง อะนาทียะ, ทั้งไม่หิยบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก,
 สมุถัง ตันหัง อัพพุหะ, ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้ กระทั่งราก,
 นิจจาโต ปะรินิพพุโต, เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนาดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ

๑๐. โอวาทปาฏิโมกขคาถา

(หันทะ มะยัง โอวาทะปาฏิโมกขะคาถาโย ภะณามะ เส)

ลัทธิปาปัสสะ อะกะระณัง

การไม่ทำบาปทั้งปวง

กุสะลัสสุปะสัมปะทา

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ

เอตัง พุทธาณะสาสะนัง

ธรรม ๓ อย่างนี้, เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ขันติ ประมะมัง ตะโป ตีติกขา

ขันติ คือความอดกลั้น, เป็นธรรมเครื่องเผือกใจอย่างยิ่ง

นิพพานัง ประมะมัง วัชันทิ พุทธา

ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง

นะ หิ ปัพพะชิโต ปะรุปะมาตี

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ไม่ชื่อว่า เป็นบรรพชิตเลย

สะมะโณ โหติ ปะรัง วิหะรันถะ

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ไม่ชื่อว่า เป็นสมณะเลย

อะนุปะวาโท อะนุปะมาโต

การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย

ปาติโมกเข จะ สังวะโร

การสำรวมในปาติโมกข์

มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสสัง

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง

การนอน การนั่ง ในที่อันสงัด

อะริจิตเต จะ อาโยโค

ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง

เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง

ธรรม ๖ อย่างนี้, เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

๑๑. ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐัง ภาณามะ เส.)

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้, เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า,
วาระธัมมา สังขารา,

สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
อปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ,

ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเกิด,
ด้วยความไม่ประมาทเกิด

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา.

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า.

๑๒. อะภินิหังปัจจะเวกขณะปาฐะ

(หันทะ มะยัง อะภินิหะปัจจะเวกขณะปะฐัง ภาณามะ เส.)

ชะราธัมโมมหิ (มามหิ)

เรามีความแก่เป็นธรรมดา

ชะรัง อะนะติโต (ตา)

เราไม่ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

พะยาธัมโมมหิ (มามหิ)

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา

พะยาธิง อะนะติโต (ตา)

เราไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

มะระณะธัมโมมหิ (มามหิ)

เรามีความตายเป็นธรรมดา

มะระณัง อะนะติโต (ตา)

เราไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ

เรามีความเนตต่าง ๆ และมีความละเหิน

นानาภาโว วินาภาโว

คือ เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

กัมมัสสะโกมหิ (กามหิ)

เรามีกรรมเป็นของของตน

กัมมะทายาโท (ทา)

เราจะต้องรับผลของกรรม

กัมมะโยนิ

เรามีกรรมนำมาเกิด

กัมมะพันธู	เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์พวกพ้อง
กัมมะประภูสะระโน (ณา)	เรามีกรรมเป็นที่พึ่งที่อาศัย
ยัง กัมมัง ะริสสามิ	เราจักทำกรรมอันใดไว้
กัลป์ยามัง วา ปาปะกัง วา	เป็นบุญหรือเป็นบาป
คัสสะ ทายะโท ะวิสสามิ	เราจักต้องรับผลของกรรมนั้น
อะภินัง ปัจจะเวกขิตัพพัง	เราพึงพิจารณาเห็นเนื่องๆ ดังนี้

อะยัง กาโย อันว่าร่างกายของเราเนี่ย อะจิรัง ะตะ ไม่นานหนอ อะเปตะ วิญญานโน มีวิญญานอันไปปราศแล้ว อุทโท เป็นของสูญเปล่า อะธิเสสสะติ จักนอนทับ ปะฐะวัง ซึ่งแผ่นดิน นิรัตถังวะ ะริงคะลัง เปรียบประคูดังว่าท่อนฟืนอันผุไม่มีประโยชน์เป็นแท้.

สังขารานันว่าสังขารทั้งหลาย อะนิจจา ะตะ ไม่เที่ยงหนอ อุปปาตะวะยะ ชัมมิโน บังเกิดขึ้นแล้วก็ย่อมเสื่อมไป อุปปัชชิตวา นิรุชฌันติ บังเกิดขึ้นแล้วก็ย่อมดับไป เตสัง วุปะสะโมสุโข พระนิพพานเป็นที่ดับเพลิงกิเลสและกองทุกข์ เป็นบรมสุขอันใหญ่ยิ่ง

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มะรันติจะ มะริงสุจะ มะริสสะเร ตายอยู่ด้วย ตายแล้ว ด้วย จักตายด้วย ตะเถวาหัง มะริสสามิ เราก็จักตายอย่างนั้นเหมือนกัน นัตถิเม เอตะละ สังสะโย ความสงสัย ในเรื่องตายนี้ไม่มีแก่เรา

๑๓. วันทา

วันทามิ พุทธัง สัพพะเมโทสัง ขะมะละ เม ภันเต วันทามิ ชัมมัง สัพพะเมโทสัง ขะมะละ เม ภันเต วันทามิ สังฆัง สัพพะเมโทสัง ขะมะละ เม ภันเต วันทามิ อารามะ พัทธะ เสมายัง โพธิรุก ขัง เจ ดิยัง สัพพะเมโทสัง ขะมะละ เม ภันเต วันทามิ คຸຣຸປຸຊຸມາຍາອາຈາຣີຍະຄຸຣິງ สัพพะเมโทสัง ขะมะละ เม ภันเต

วันทามิ ภันเต ะคะตะ โลกะนาถัง อะตีตัง เมโทสัง อะนาคะตัง เมโทสัง ปัจจุปปันนัง เมโทสัง ขะมะละ เม ภันเต สาธุ สาธุ อนุโมทามิ กายะกัมมัง ะจิกัมมัง มะโนกัมมัง สัพพะปาปัง วินัสสะตุ โยโทโส โมหะจิตเตนะ พุทธัสสมิง ชัมมัสสมิง สังฆัสสมิง ปะกะโต มะยา ขะมะละ เม ะคัง โทสัง สัพพะปาปัง วินัสสะตุ อามันตะยา มิ โว ภิกขะเว ปะฏิเวทะยามิ โว ภิกขะเว ขะยะวะยะชัมมา สังขารานา อัมปะมาเทนนะ สัมปาเทถาติ อิจจะมะจันตนะมัสสะเนยยัง นมะสสะมาโน ะตะนัตตะยัง ยัง ปุญญาภิสันตัง วิปุลัง อะลัตถัง ตัสสาณุกาเวนะ ะคันตะราโย.

๑๔. เมตตา

เมตตาเย ภิกขเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ พะหุลีกะตายะ ยานีกะตายะ วัตถุกะ
 ตายะ อะนุกูลิตายะ ประจิตายะ สุตตะมารัทธายะ เอกาทะสานิสังสา ปาฎิกังขา กะตะเม เอกาทะสะ ส
 ขัง สุปะติ สขัง ปะฏิพุชณะติ นะ ปาปะกัง สุปันัง ปัสสะติ มะนุสสานัง ปิโย โหติ อะมะนุสสานัง ปิ
 โย โหติ เทวะตา รักขันติ นาสสะ อักคิ วา วิสััง วา สัตถัง วา กะมะติ ตูวะภูัง จิตตัง สะมาธิยะติ มุขะ
 วัฒนัง วิปะสีทะติ อะสัมมัพโพ กาลัง กะโรติ อุตตะรัง อปปะฏิวิชฌันโต พรหมะโลกูปะโค โหติ.

เมตตาเย ภิกขเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ พะหุลีกะตายะ ยานีกะตายะ วัตถุกะ
 ตายะ อะนุกูลิตายะ ประจิตายะ สุตตะมารัทธายะ อิมะเอกาทะสานิสังสา ปาฎิกังขาติ อิทะมะ โวจะกะกะ
 วา อัตตะมะนา เต ภิกขุ กะกะวะโต ภาสิตัง อะภินันทุนติ.

๑๕. กรวดน้ำตอนเย็น

อุททิสถานธิฐานคาถา

(หันทะ มะยัง อุททิสถานธิฐานะคาถาโย ภาณามะ เส)

บทที่ ๑

อิมินา ปุณฺณกะมฺเมนะ	ด้วยบุญนี้อุทิศให้
อุปัชฌายา คุณุตตะรา	อุปัชฌาย์ผู้เลิศคุณ
อาจะริยุปะการา จะ	แลอาจารย์ผู้เกี่ยวพัน
มาตา ปิตา จะ ญาคะกา	ทั้งพ่อแม่แลปวงญาติ
สุริโย จันทิมา ราชา	สุริย์จันทร์และราชา
คุณะวันตา นะราปี จะ	ผู้ทรงคุณหรือสูงชาติ
พรัหมะมารา จะ อินทา จะ	พรหมมารและอินทราช
โลกะปาตา จะ เทวะตา	ทั้งทวยเทพและโลกบาล
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ	ยมราชมนุษย์มิตร
มัจฉัตตา เวกาปี จะ	ผู้เป็นกลางผู้จ้องผลาญ
ลัพเพ สัตตา สุนี โหนตุ	ขอให้เป็สุขสานต์ทุกท้าวหน้าอย่าทุกข์ทน
ปุณฺณานิ ปะกะทานิ เม	บุญผ่องที่ข้าทำจงช่วยอำนวยสุขผล
สขัง จะ ติวัง เทนตุ	ให้สุขสามอย่างสิ้น
จิปปัง ปาเปละ โว มะตัง	ให้ลุดถึงนิพพานพลัน

บทที่ ๒

เย เกจิ ขุทตะกา ปาณา	สัตว์เล็กทั้งหลายใด
มะหันตาปี มะยา หะตา	ทั้งสัตว์ใหญ่เราห้าห้า
เย จาเนเก ปะมาเทนะ	มิใช่น้อย เพราะผลอผลัน
กายะวาจาเมเนหะวะ	ทางกายา วาจาจิต
ปัญญัง เม อะนุโมทันทุ	จงอนุโมทนา กุศล
กัณ्हันตุ ณะละมุตะมัง	ถือเอาผลอันอุกฤษฏ์
เวรา โน เจ ปะมุญจันตุ	ถ้ามีเวร จงเปลื้องปลด
สัพพะโทสัง ะมันตะ เม	อดโทษข้า อย่าผูกไว้

บทที่ ๓

ยังกิณฺณิ กุสะลัง กัมมัง	กุศลกรรม อย่างใดหนึ่ง
กัตถัพพัง กิริยัง มะมะ	เป็นกิจ ซึ่งควรฝึกฝั
กาเยนะ วาจาเมนะสา	ด้วยกาย วาจา ใจ
ติทะเล สุตะตัง กะตัง	เราทำแล้ว เพื่อไปสวรรค์
เย สัตตา สันฺณูโน อตฺถิ	สัตว์ใด มีสัญญา
เย จะ สัตตา อะสันฺณูโน	หรือหาไม่ เป็นอสัญญา
กะตัง ปุณฺณะพะลัง มัยหัง	ผลบุญ ข้าทำนั้น
สัพเพ ภากิ ะวันตุ เต	ทุกๆ สัตว์ จงมีส่วน
เย ตัง กะตัง สุวิทัง	สัตว์ใดรู้ ก็เป็นอัน
ทินนํ ปุณฺณะพะลัง มะยา	ว่าข้าให้ แล้วตามควร
เย จะ ตตฺถะ นะ ชานันติ	สัตว์ใด มีรู้ถ้วน
เทวา ถันตวา นิเวทะยุง	ขอเทพเจ้าจงเล่าขาน
สัพเพ โลกันฺหิ เย สัตตา	ปวงสัตว์ในโลก็ย
ชีวันตาทะระเหตุกา	มีชีวิต ด้วยอาหาร
มะนุญฺญัง โภชะนัง สัพเพ	จงได้โภชนสาราญ
ละกันตุ มะมะ เจตะสา	ตามเจตนา ข้ออาณัติ

บทที่ ๔

อิมินา ปุณฺณะกัมเมนะ	ด้วยบุญนี้ที่เราทำ
อิมินา อุททิเสนะ จะ	แลอุทิศให้ปวงสัตว์

จิปปาหัง สุธะเณ เจวะ	เราพลันได้ซึ่งการตัด
ตัณหาพาหนะเจตนะ	ตัวต้นหาอุปาทาน
เย สันตानะ หินา รัมมา	สิ่งชั่วในดวงใจ
ยาวะ นิพพานะโต มะมัง	กว่าเราจะถึงนิพพาน
นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ	มลายสิ้นจากสันดาน
ยัตถะ ชาโต ภะเว ภะเว	ทุก ๆ ภพที่เราเกิด
อุชฺจิตัง สะติปัญญา	มีจิตตรงและสติทั้งปัญญาอันประเสริฐ
สัลเลโข วิริยัมหิชา	พร้อมทั้งความเพียรเลิศเป็นเครื่องชูคิเลสหาย
มารา ละกันตุ โนกาสัง	โอกาสอย่าพึงมีแก่ห่มุมารสิ้นทั้งหลาย
กาตุญจะ วิริเยสุ เม	เป็นช่องประทุษร้ายทำลายล้างความเพียรจม
พุทฺธาธิปะวะโร นาโถ	พระพุทธรูปบรรณาถ
รัมโม นาโถ ะรุตตะโม	พระธรรมที่พึงอุดม
นาโถ ปัจเจกะพุทฺธัง จะ	พระปัจเจกพระพุทธสม
สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง	ทบพระสงฆ์ที่พึงผยอง
เตโสตะมานุภาเวนะ	ด้วยอานุภาพนั้น
มาโรกาสัง ละกันตุ มา	ขอห่มุมาร อย่าได้ช่อง
ทะสะปัญญานุภาเวนะ	ด้วยเดชบุญทั้งสิบป้อม
มาโรกาสัง ละกันตุ มา	อย่าเปิดโอกาสแก่มาร (เทอญ)

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ขั้นตอนแรกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การยืน ยืนโดยเอามือไขว้หลัง มือขวา จับข้อมือข้างซ้าย วางในระดับเอว ยืนตัวตรงและมองตรงไปข้างหน้า ไม่ต้องเกร็งทำตัวให้ผ่อนคลาย เป็นธรรมชาติ แล้วหลับตาลงช้า ๆ จากนั้นให้กำหนดรู้ตัว รู้ว่าอยู่ในอิริยาบถยืน ออกไปกำหนดจิตอยู่กับปัจจุบันแล้วเอาสติไว้ที่กระหม่อมไล่ลงมาเหมือนกับว่าเอาจิตสำรวจทั่วร่างกาย แล้วกำหนดในใจว่ายืน พร้อม ๆ กับเลื่อนจิตให้มาอยู่ที่สะดือ แล้วหยุดและหายใจลึก ๆ หนึ่งครั้ง จากนั้นค่อย ๆ เลื่อนจิตจากสะดือลงมาถึงปลายเท้า พร้อม ๆ กับกำหนดว่า หนอ เป็นหนึ่งรอบ จากนั้นให้เลื่อนจิตจากปลายเท้าขึ้นไปถึงสะดือ พร้อม ๆ กับกำหนดว่า ยืน แล้วหยุดหายใจลึก ๆ หนึ่งครั้ง จากนั้นค่อย ๆ เลื่อนจิตจากสะดือขึ้นไปถึงกระหม่อมพร้อม ๆ กับกำหนดว่า หนอ เป็นรอบที่สอง ทำเช่นนี้จนครบ 5 รอบ และเมื่อลง หนอ ครั้งสุดท้าย สติก็จะไปอยู่ที่ปลายเท้า แล้วสำรวจสติไว้ที่ปลายเท้าผู้ปฏิบัติต้องคอยระวัง อย่าเอาจิตไปไว้ที่ปลายจมูก ไม่ต้องไปกังวลเรื่องการหายใจ หรือไปติดตามลมหายใจ

เข้า-ออก พยายามกำหนดปัจจุบันให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ สำหรับความคิดไว้กับตัว อย่าคิดฟุ้งซ่าน ออกไปข้างนอก เมื่อกำหนดขึ้นนอนครบห้าครั้งแล้วให้ล้มตาช้า ๆ มองที่ปลายเท้า

ขั้นตอนที่สองของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเดินจงกรม ให้สำหรับจิตไว้ที่ปลายเท้า กำหนด ขวา ย่างหนอ ในใจ ขณะกำหนดว่า ขวา ให้ยกส้นเท้าขวา สูงจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว การเคลื่อนไหวและการกำหนดต้องไปพร้อม ๆ กันจึงจะได้ปัจจุบัน จากนั้นเลื่อนเท้าขวาไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดในใจว่า ย่าง วางเท้าขวาลงบนพื้นพร้อมกับกำหนดว่าหนอ เมื่อเท้าสัมผัสพื้น กำหนดที่เท้าซ้าย ทำแบบเดียวกับเท้าขวาด้วยการกำหนดว่า ซ้าย ย่าง หนอ ขณะเดินแต่ละก้าว เท้าซ้ายกับเท้าขวาคควรห่างกันไม่เกิน 8 นิ้ว เพื่อช่วยให้เกิดความสมดุลในการทรงตัว เมื่อผู้ปฏิบัติเดินจนสุดทางแล้วเท้าทั้งสองก็จะมาเคียงคู่กัน ปลายเท้าเสมอกันในท่ายืน ศีรษะตั้งตรง หลังตรง กำหนด ขึ้นหนอ ห้าครั้งดังที่กล่าวไว้แล้ว จากนั้นให้กำหนดล้มตา ก้มมองที่เท้า เตรียมกำหนดกลับ โดยกำหนดในใจว่า กลับหนอ 8 ครั้ง กลับหนอครั้งที่ 1 ให้หมุนปลายเท้าขวาไปทิศขวามือ 45 องศา กลับหนอครั้งที่ 2 ให้ยกเท้าข้างซ้ายไปวางใกล้กับเท้าขวา กลับหนอ ครั้งที่ 3,4,5 ทำเหมือนครั้งที่ 1 ครั้ง 4,5,6 ทำเหมือนครั้งที่ 2 ตามลำดับ เมื่อกำหนดกลับเสร็จแล้ว เงยหน้า ศีรษะตั้งตรง หลังตรง กำหนด ขึ้นหนอ 5 ครั้ง ล้มตา แล้วปฏิบัติต่อไป ขณะเดินจงกรมให้เดินช้า ๆ และตามรู้การเคลื่อนไหวทุกอย่างก้าว ทอดสายตาลงไปในพื้นที่ข้างหน้าห่างออกไปพอประมาณ ขณะก้มมองอาจปวดที่คอและหลัง เมื่อเกิดอาการเช่นนี้ ให้มองไปข้างหน้า ห่างจากปลายเท้าประมาณ 2 เมตร การทำเช่นนั้นจะไม่ทำให้เสียการควบคุมสัมปชัญญะและส่งผลให้การนั่งมีสมาธิยิ่งขึ้น สังขารจะปรากฏขึ้นเมื่อจิตได้จดจ่ออยู่กับสมาธิที่ดั่งลึกลับ เมื่อเราเดินจนครบเวลาที่กำหนดแล้ว

การกำหนดเดินมีระยะต่าง ๆ 6 ระยะ ดังนี้

ท่า	ขึ้น	ท่ากลับ
ท่าเดิน	ระยะ 1	ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ
ท่าเดิน	ระยะ 2	ยกหนอ เขยิบหนอ
ท่าเดิน	ระยะ 3	ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ
ท่าเดิน	ระยะ 4	ยกชันหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ
ท่าเดิน	ระยะ 5	ยกชันหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ
ท่าเดิน	ระยะ 6	ยกชันหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ กดหนอ

ขั้นตอนที่สามของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การนั่ง เมื่อนั่งให้กำหนดสติไว้ที่สะดือ หรือกำหนดห่างจากสะดือขึ้นมาไม่เกิน 2 นิ้ว เอาสติคอยตามรู้สิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อหายใจเข้าท้องพองให้กำหนดว่าพองหนอ เมื่อหายใจออกท้องยุบก็กำหนดว่า ยุบหนอ เรากำหนดไปตามที่มัน

เกิดขึ้นจริง ๆ ถ้าเราเห็นไม่ชัดเจนก็กำหนดรู้ว่าไม่ชัด เมื่อเห็น (การพองยุบของท้อง) ชัดเจนแล้วคือพองหนอ เราก็จะสามารถเพ่งและกำหนดการเกิดขึ้นของมันว่า พองหนอ พองหนอ เมื่อท้องยุบ เราก็กำหนดว่า ยุบหนอ ยุบหนอ เรากำหนดไปตามที่มันเกิดขึ้นจริง ๆ ห้ามบังคับให้มันเกิดหรือไปควบคุมมันว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติและกำหนดรู้การเกิดขึ้นของมัน ปฏิบัติอย่างนี้ไปจนหมดเวลานั่ง ซึ่งกำหนดไว้เท่ากับเวลาเดิน เมื่อเสร็จจากการเดินแล้ว ให้กำหนดยืนหนอ 5 ครั้ง ก่อนแล้วจึงนั่ง ขณะปล่อยมือลงกำหนดว่า ปล่อยหนอ เมื่อแขนทั้งสองถูกปล่อยลงมาแล้ว จึงค่อย ๆ ย่อตัวลงเพื่อกำหนดว่า ลงหนอ เมื่อมือสัมผัสพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ถูกเข่าลงช้า ๆ กำหนดว่า ถูกเข่าหนอ เมื่อเข่าลงบนพื้นแล้ว ให้เคลื่อนไหวช้า ๆ ในท่านั่ง กำหนดนั่งหนอ เพื่อกำหนดในท่าขัดสมาธิ งอเข่าซ้ายและไขว้เท้าไปทางขวา งอเข่าขวาและวางเท้าขวาไว้บนน่องข้างซ้าย วางมือขวาทับมือซ้าย หน้าและศีรษะตั้งตรง หลังตาลงช้า ๆ พยายามเพ่งสติให้ต่อเนื่อง และได้ปัจจุบัน จากนั้นให้กำหนดที่สะดือและบริเวณรอบๆสะดือประมาณ 2 นิ้ว ทั้งซ้าย-ขวา บน-ล่าง กำหนดดูการเคลื่อนไหวของท้อง การพองและการยุบ เมื่อหายใจเข้าลึก ๆ ท้องจะค่อย ๆ พองขึ้น และเมื่อหายใจออกยาว ๆ ท้องจะค่อย ๆ ยุบลง เมื่อเรารู้ว่าการพองยุบแล้ว ให้เอาจิตไว้ที่สะดือและเฝ้าดูอาการพองยุบของท้อง ให้พิจารณาเฉพาะอาการเคลื่อนไหวของท้องเท่านั้น

แนวคิดเกี่ยวกับการชี้นำตนเอง

การเรียนรู้โดยชี้นำตนเอง (Self-directed Learning)

ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ (2544) รวบรวมแนวคิดของนักคิด นักวิชาการที่ได้กล่าวถึงการเรียนรู้โดยชี้นำตนเองไว้หลายท่าน ดังนี้

โนริส (Knowles, 1975) ให้ความหมายของการเรียนรู้แบบชี้นำตนเองว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลคิดริเริ่มเอง ในการวินิจฉัยความต้องการในการเรียนรู้ กำหนดจุดมุ่งหมาย เลือกวิธีการเรียนจนถึงการประเมินความก้าวหน้าการเรียนรู้ของตนเอง

โนริส (Knowles, 1975) ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการเรียนรู้โดยชี้นำตนเอง สรุปได้ดังนี้

1. ผู้ที่เริ่มเรียนรู้ด้วยตนเอง จะเรียนรู้ได้มากกว่าและดีกว่าผู้ที่รอรับจากผู้อื่น ผู้เรียนที่เรียนรู้โดยชี้นำตนเองจะเรียนอย่างตั้งใจ อย่างมีจุดมุ่งหมายและอย่างมีแรงจูงใจสูง นอกจากนั้นยังใช้ประโยชน์จากการเรียนรู้ได้ดีกว่าและยาวนานกว่าผู้ที่รอรับความรู้

2. การเรียนรู้โดยชี้นำตนเอง สอดคล้องกับการจิตวิทยาพัฒนาการ กล่าวคือ เด็กตามธรรมชาติต้องพึ่งพิงผู้อื่นและต้องการผู้ปกครองปกป้องเลี้ยงดูและตัดสินใจแทน เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็พัฒนาขึ้นให้มีความอิสระ พึ่งพิงจากภายนอกลดลง และเป็นตัวเองจนมีคุณลักษณะการชี้นำตนเอง

3. นวัตกรรมใหม่ รูปแบบของกิจกรรมการศึกษาใหม่ เช่น ห้องเรียนแบบเปิดศูนย์การเรียนรู้ Independent Study เป็นต้น เป็นรูปแบบของกิจกรรมการศึกษาที่เพิ่มบทบาทของผู้เรียนให้ผู้เรียนรับผิดชอบกระบวนการเรียนรู้ของตนเองมากขึ้น โดยชี้นำตนเองเพิ่มมากขึ้น

4. การเรียนรู้โดยชี้นำตนเองเป็นลักษณะการเรียนรู้เพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ตามสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลาและทวีความรวดเร็วมากขึ้น ตามความก้าวหน้าของเทคโนโลยี การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิตของมนุษย์โลก

บรอกเคท และ ไฮม์สตรา (Brockett & Hiemstra, 1991) สรุปประเด็นที่อาจยังมีผู้เข้าใจผิดพลาด เกี่ยวกับแนวคิดการเรียนรู้โดยชี้นำตนเอง ดังนี้

1. การชี้นำตนเองเป็นคุณลักษณะที่มีอยู่ในทุกคน เพียงแต่จะมีมากหรือน้อยเท่านั้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์การเรียนรู้

2. บทบาทของผู้เรียน คือ มีความรับผิดชอบในการเรียนรู้เป็นหลักใหญ่และเป็นผู้ที่ตัดสินใจวางแผนและเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ การดำเนินการตามแผนการประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ ทั้งหมดนี้อาจเกิดขึ้นตามลำพังหรือเกิดในกลุ่มผู้เรียนกลุ่มเล็กหรือกลุ่มใหญ่ที่ผู้เรียนจะร่วมรับผิดชอบในการเรียนรู้ของเขา

3. คำว่าการชี้นำตนเองในการเรียนรู้หรือการเรียนรู้โดยการเรียนรู้โดยชี้นำตนเองจะเน้นความรับผิดชอบของผู้เรียนและเชื่อในศักยภาพที่ไม่สิ้นสุดของมนุษย์ (Never-Ending Potential of Human)

4. การชี้นำตนเองในการเรียนรู้ ก่อให้เกิดผลด้านบวกของการเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น ผู้เรียนจดจำได้มากขึ้น เกิดความสนใจในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและสนใจในเนื้อหามากขึ้นมีทัศนคติที่เป็นบวกต่อผู้สอนมากขึ้น มั่นใจในความสามารถเรียนรู้ได้ของตนเองมากขึ้น

5. กิจกรรมการเรียนรู้โดยการเรียนรู้โดยชี้นำตนเองมีหลากหลายรูปแบบ เช่น การอ่าน การเขียน การเสาะหาความรู้โดยการสัมภาษณ์ ทัศนศึกษา การศึกษาเป็นกลุ่ม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เชี่ยวชาญหรือผู้สอน การหาความรู้โดยใช้คอมพิวเตอร์หรือแม้กระทั่งการเรียนรู้จากสื่อ เช่น ชุดการเรียน ชุดกิจกรรม โปรแกรมการเรียน โปรแกรมการเรียนของคอมพิวเตอร์ รวมทั้งสื่อช่วยการเรียนรู้ในรูปแบบอื่น ๆ

6. ในการเรียนรู้โดยการเรียนรู้โดยชี้นำตนเองที่ประสบผลสำเร็จ ผู้อำนวยการความสะดวกจะต้องมีบทบาทในการร่วมปรึกษาแลกเปลี่ยนความคิด เป็นแหล่งความรู้ตามที่ผู้เรียนต้องการมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้เรียน มีส่วนร่วมในการถ่ายโอนบทบาทการเรียนการสอนและสนับสนุนให้ผู้เรียนคิดอย่างแตกฉาน (Critical Thinking)

7. การชี้นำตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เป็นวิธีที่ผู้เรียนมีอิสระในการแก้ปัญหาซึ่งไม่จำกัดว่าจะเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมที่เป็นประชาธิปไตยเท่านั้น

8. การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองสามารถเกิดขึ้นได้ในประชาชนทุกหมู่เหล่าไม่จำกัดเพียงกลุ่มใด เชื้อชาติใดเท่านั้น

9. หากผู้สอนให้ความไว้วางใจแก่ผู้เรียน ผู้เรียนส่วนใหญ่จะเรียนรู้อย่างเต็มที่และทุ่มเทในการเรียนรู้เพื่อคุณภาพ

10. การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ไม่สามารถแก้ปัญหาในการเรียนรู้ได้ทุกปัญหาในบางกรณีอาจมีข้อจำกัดบ้าง เช่น ในบางสังคมและวัฒนธรรม

องค์ประกอบของการเรียนรู้โดยชี้นำตนเอง

รอกเกต และ โฮมส์ตรา (Brockett and Hiemstra, 1991) เสนอองค์ประกอบเพื่อความเข้าใจในกรอบแนวคิดของการชี้นำตนเองในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Self-Direction in Adult Learning) โดยเรียกว่า The PRO Model , The Personal Responsibility Orientation โดยมีรายละเอียดดังนี้

The Personal Responsibility Orientation , (PRO) Model

1. ความรับผิดชอบในตัวเอง (Personal Responsibility) หมายถึง การกระตุ้นเพื่อให้เกิดความตระหนักในความจะเป็นที่จะต้องมีการเรียนรู้และส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบในตนเองในการที่จะตัดสินใจเรียนรู้ การวางแผนการเรียนรู้ การดำเนินงานและการประเมินตนเองในการเรียนรู้

2. ผู้เรียนที่มีลักษณะชี้นำตนเอง (Learner Self-Direction) หมายถึง คุณลักษณะเฉพาะตัวหรือบุคลิกภาพของผู้เรียนที่เอื้อและสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะที่เกิดจากภายในตัวของผู้เรียนเอง

3. การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง (Self-Directed Learning) หมายถึง กิจกรรมที่เกิดขึ้นในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ซึ่งอาจเกิดจากการจัดการของผู้สอนหรือการวางแผนการเรียนรู้ของผู้เรียนเอง แต่ความสำคัญของผู้สอนนั้นจะเป็นเพียงผู้คอยช่วยเหลือ แนะนำ เสนอแนะหรืออำนวยความสะดวกในการเรียนรู้เท่านั้น ส่วนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งหมดนั้นจะเป็นการดำเนินการโดยผู้เรียนทั้งสิ้น

4. ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม (The Social Context) หมายถึง การคำนึงถึงสภาพแวดล้อมทางสังคมของผู้เรียนซึ่งผู้เรียนยังคงสภาพความเป็นอยู่จริงในสังคม เช่น สภาพครอบครัว การทำงาน สิ่งแวดล้อม ฯลฯ

กระบวนการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง

ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ (2544) เสนอแนวคิดของ โนริส (Knowles, 1975) ที่ได้อธิบายถึงกระบวนการของการชี้นำตนเอง (Self - Direction) ว่าประกอบด้วย

1. เกิดจากความริเริ่มในตัวของบุคคลโดยจะมีความช่วยเหลือจากคนอื่นหรือไม่ก็ตาม
2. วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้
3. คิดวิธีการในการเรียนรู้เพื่อไปยังจุดมุ่งหมาย
4. เลือกแหล่งทรัพยากรเพื่อการเรียนรู้
5. เลือกและดำเนินการตามวิธีการและยุทธศาสตร์ในการเรียนรู้
6. ทำการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

รูปแบบการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง

กริฟฟิน (Griffin, 1983) แบ่งรูปแบบการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองออกเป็น 5 รูปแบบ ดังนี้

1. รูปแบบการเรียนรู้โดยใช้สัญญาการเรียนรู้ (Learning Contract) เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ด้วยตนเองตามแนวความคิดการเรียนรู้เป็นกลุ่มของโนลส์ (The Knowles Group Learning Stream)
2. รูปแบบการใช้โครงการเรียนรู้ (Learning Project) เป็นตัวบ่งชี้การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเองตามแนวคิดโครงการเรียนแบบผู้ใหญ่ของทัฟ (The Tough Adult Learning Project Stream)
3. รูปแบบการใช้บทเรียนสำเร็จรูป (Individualized Program Instruction) ตามแนวคิดของสกินเนอร์ (Skinner) แต่เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการนำของครู (Teacher-Directed Learning)
4. รูปแบบที่ไม่ใช่การจัดการเรียนการสอนทั่วไป (Non-Traditional Institutional) ได้แก่ กลุ่มผู้เรียนที่เรียนโดยสมัครใจ หวังที่จะได้ความรู้ เช่น การศึกษาที่จัดขึ้นสำหรับบุคคลภายนอกให้ได้รับประกาศนียบัตร การศึกษาที่เป็นหน่วยประสบการณ์ชีวิต เป็นต้น
5. รูปแบบการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต (Experiential Learning)

เบาวด์ (Boud) และ ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ (2544) สรุปรูปแบบการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองไว้ว่ามี 5 รูปแบบดังนี้

1. การเรียนรู้แบบใช้สัญญาการเรียนรู้ (Learning Contracts) การเรียนแบบนี้ผู้เรียนวางแผนโดยเขียนสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษร รวมทั้งวิธีการวัดประเมินผลซึ่งจะมีการตรวจสอบความถูกต้องของผลงานกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ในสัญญาจากผู้ร่วมงาน

2. การเรียนแบบการทำงานตัวต่อตัว (One-To-One Learning) การเรียนแบบนี้ผู้เรียนทำงานเป็นคู่ช่วยอำนวยความสะดวกซึ่งกันและกันในการทำงาน

3. การเรียนแบบวางแผนการทำงานโดยผู้เรียน (Student Planned Courses) การเรียนแบบนี้นักเรียนทำงานเป็นกลุ่มในการริเริ่มโครงการและนำสู่การปฏิบัติ

4. การเรียนแบบมีระบบสนับสนุนจากเพื่อน (Peer Support Systems) การเรียนแบบนี้ผู้เรียนที่เริ่มใหม่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้เรียนที่มีประสบการณ์มากกว่า

5. การเรียนแบบร่วมมือกันประเมิน (Collaborative Assessment) การเรียนแบบนี้ผู้เรียนร่วมมือกันกำหนดเกณฑ์ในการประเมิน และตัดสินผู้เรียนด้วยกัน

พอสรุปได้ว่าเริ่มจากการเรียนรู้ตัวเองโดยใช้วิธีการ กระบวนการและรูปแบบต่าง ๆ จากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายแล้วทำการวัดผลประเมินผล

แนวคิดเกี่ยวกับภาวะผู้นำตนเอง (Self-leadership)

ภาวะผู้นำตนเอง (Self - leadership) ตามทัศนะ ของ Sims and Lorenzi (1992, อ้างถึงใน วิโรจน์ สารัตนะ, 2556, 97) ถือว่าเป็นปรัชญาการจัดการ (Management Philosophy) ที่ใช้กลยุทธ์ด้านพฤติกรรมศาสตร์และทางด้านจิตใจ (Behavioral and Cognitive Strategies) ที่เป็นระบบ (Systematic) เพื่อให้พนักงานนำตนเอง (Leading Themselves) ที่ก่อให้เกิดผลการปฏิบัติงานและประสิทธิภาพที่สูงกว่า (Higher Performance and Effectiveness) ปรัชญาการจัดการนี้จะกระตุ้นให้พนักงานพัฒนางานของตนเองและจัดลำดับความสำคัญในงานให้ สอดคล้องกับเป้าหมายองค์กร ขณะที่ Bryant and Kazan (2012) เห็นคล้ายกันว่าภาวะผู้นำตนเอง เป็นการปฏิบัติตนเองหรือนำตนเอง (Leading Self) อย่างตั้งใจเพื่อให้มีอิทธิพลต่อการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมให้บรรลุในวัตถุประสงค์ที่ตนเองคาดหวัง

คาทรอน (Catron, 2013) อ้างถึงใน วิโรจน์ สารัตนะ, 2557, 99) ให้ทัศนะว่าภาวะผู้นำเริ่มต้นที่ตัวเราเอง (Leadership Begins With Yourself) เป็นตัวเราที่ได้ใช้เวลากับตัวเราเองมากกว่าคนอื่น ๆ เป็นตัวเราเองที่มีอิทธิพลต่อตนเองมากกว่าจากคนอื่น ๆ และเป็นตัวเองที่มีส่วนสนับสนุนต่อความก้าวหน้าของเราเองมากกว่าคนอื่น นอกจากนั้น ยังมีข้อเท็จจริงบางประการที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการนำตนเอง เช่น ไม่มีใครใส่ใจต่อการพัฒนาด้านตนเองมากกว่าตัวเราเอง เราไม่สามารถจะรอให้ใครมาแนะนำเราได้ ไม่มีใครเป็นหนี้ภาวะผู้นำของเรา ไม่มีใครรับผิดชอบต่อการพัฒนาภาวะผู้นำของเรา เป็นต้น โดยที่คาทรอน (Catron, 2013) ให้ข้อคิดเพื่อพัฒนาภาวะผู้นำตนเองไว้ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. บุคลิกลักษณะ

- 1.1 คุณเป็นใครแม้ในขณะที่ไม่มีใครกำลังมอง
- 1.2 ใส่ใจต่อสุขภาพทางจิตใจและอารมณ์
- 1.3 คาดหวังจากตนเองมากกว่าจากคนอื่น
- 1.4 แสวงหาอย่างไม่หยุดยั้งถึงบุคลิกลักษณะที่มีคุณภาพที่ต้องการจริงๆ

2. วินัย

- 2.1 มุ่งให้เกิดการกระทำ
- 2.2 กำหนดเป้าหมายให้ตนเองในทุกกรณี
- 2.3 ริเริ่ม
- 2.4 ผู้นำคือผู้อ่าน อ่านอย่างเข้มข้น
- 2.5 เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต และคลั่งไคล้ในเรื่องนี้
- 2.6 ล้อมรอบตัวเองด้วยที่ปรึกษาและผู้คนที่ฉลาดกว่า

3. ความตระหนักในตนเอง

- 3.1 รู้จุดอ่อนจุดแข็งของตนเอง
- 3.2 แสวงหาคำปรึกษา
- 3.3 มีพี่เลี้ยง
- 3.4 ประเมินสิ่งที่ตนเองอยากเป็น (ดีหรือไม่ดี) ในทุกสถานการณ์

พอสรุปได้ว่าภาวะผู้นำตนเอง (Self Leadership) เริ่มต้นจากตัวเอง ตระหนักถึงคุณค่า รู้จุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง เป็นผู้ที่บริหารตนเอง บริหารความสัมพันธ์ เรียนรู้ตลอดเวลา แสวงหาความรู้ มีวินัยและรับคำปรึกษาจากผู้รู้เพื่อที่จะพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อลิศาริมคุสิต (2555) กล่าวว่า กิจกรรมด้านปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถือเป็นกิจกรรมหลักและที่สำคัญที่สุดของสมาคม เพื่อให้สมาชิกและบุคคลทั่วไปได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางที่ได้ผลดี เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตจึงเป็นที่นิยมของคนทั่วไปเป็นอันมาก ได้แก่ หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา และสันติสุข โดยคุณแม่สิริ กรินชัย หลักสูตรเจริญสติ หลักสูตรวิปัสสนาสายพุทโธ หลักสูตรวิปัสสนาสำหรับพระสงฆ์ หลักสูตรวิปัสสนาสำหรับเยาวชน โดยพระวิปัสสนาจารย์และวิทยากรที่ทรงคุณวุฒิ โดยยึดหลักมหาสติปัฏฐาน 4 และมีกิจกรรมด้านปริยัติเพื่อส่งเสริมความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องทางพระพุทธศาสนา เช่น โครงการศึกษา

พระอภิธรรม บรรยายพระไตรปิฎกและการสอนภาษาบาลี เป็นการเสริมศรัทธาของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนาให้มั่นคงยิ่งขึ้น

แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้านสุขภาพจิต อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านความเชื่อทางศาสนาและด้านกาย ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนาที่แตกต่างกัน เป็นปัจจัยต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแตกต่างกัน สถานภาพและรายได้ที่แตกต่างกัน ไม่เป็นปัจจัยต่อ แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่แตกต่างกัน

พระชัยพร จันทวิโส (จันทวงษ์) (2555) เขียนไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง ศรัทธาในการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐานสี่ ศรัทธาตามรูปศัพท์ หมายถึง ความเชื่อในทาง พระพุทธศาสนาเป็นศรัทธาที่ต่างจากศรัทธาจากความหมายโดยทั่วไป ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทได้แสดงศรัทธาไว้ 2 ประการ คือ ศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา กับ ศรัทธาที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา ศรัทธาในปัญญาจะพัฒนาคน โดยการเจริญวิปัสสนาภาวนาศรัทธาหมายถึง อธิโมกข์ ที่เป็นทางผ่าน ของผู้ได้เริ่มเข้าสู่วิปัสสนาญาณจุดที่มีความสำคัญของศรัทธาคือการพัฒนาไปสู่ความพ้นทุกข์คือ ต้องใช้สติปัฏฐานสี่ ซึ่งเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาเรื่องความเชื่อที่หลงงมงาย ผู้ปฏิบัติพึงเจริญ ในหลักสติปัฏฐานสี่ เมื่อเกิดปัญญาหยั่งรู้ในรูปนามที่มีความแปลกประหลาดอัศจรรย์ เช่น แสง สว่าง ญาณรู้ มีสติคมชัด มีปิติ เป็นพิเศษ มีความเพียร มีความตั้งมั่น ความสุข ความวางเฉย ความ ยินดี ในสภาวะธรรมต่าง ๆ ก็ปักใจเชื่ออย่างแรงกล้า เพราะไม่เคยพบเจอในสภาวะต่าง ๆ ความจริง ศรัทธากับอธิโมกข์ความแตกต่างกันโดยองค์ธรรมคือ ตัวหนึ่งเป็นศรัทธาเจตสิก อีกตัวหนึ่งเป็น อธิโมกข์ หมายความว่า ศรัทธา มีลักษณะผ่องใส เป็นสภาวะที่เชื่อมั่นในคุณงามความดี เพราะเป็น ศรัทธาที่อยู่ในกลุ่มของเจตสิกที่ดิ้งาม คือ มีความเชื่อในศีล สมาธิและปัญญา ความสำคัญของ ศรัทธาคือ การพัฒนาไปสู่ความพ้นทุกข์ ได้แก่ เป็นพระอริยบุคคลระดับพระโสดาบันเป็นเบื้องต้น เช่น ศรัทธาอนุสารีบุคคล ผู้เดินทางไปตามศรัทธาและศรัทธาวิมุต ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา เพราะเข้าใจ อริยสัจได้ถูกต้อง จึงเห็นว่าศรัทธาทั้งหมด มีปัญญาคอยประคับประคองเอาไว้ไม่ให้หลุดออกไป นอกกรอบของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะศรัทธาในพระรัตนตรัย

วิญญาภา เมธีวรฉัตร (2558) เขียนไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง รูปแบบการพัฒนาทรัพยากร มนุษย์เชิงพุทธของมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือตอนล่าง 2 การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์สายวิชาการ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือตอนล่าง 2 ในด้านการฝึกอบรม มีวิทยากรภายในและภายนอกให้ ความรู้ด้านการศึกษา สนับสนุนการศึกษาต่อของบุคลากรในระดับที่สูงขึ้นเพิ่มศักยภาพ ในการทำงาน และในด้านการพัฒนา มีการส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรพัฒนางานของตนเอง พัฒนาให้ บุคลากรมีความรู้ ความสามารถ ส่วนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามลักษณะ 5 ด้าน คือ ด้าน

บุคลิกภาพ ด้านวิชาการ ด้านทักษะ ด้านเจตคติ ด้านความคิดสร้างสรรค์ บุคลากรมีบุคลิกภายนอกที่ดี และเป็นแบบอย่างที่ดี มีความเป็นผู้นำทางวิชาการ บุคลิกภายใน เป็นคนที่มีจิตใจที่ดีงาม มีเจตคติที่ดี เป็นคนใจเย็น อารมณ์ดี มีทัศนคติที่ดี มองโลกในแง่ดี การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ ด้านศีลส่งเสริมให้บุคลากรมีความรับผิดชอบต่องานอย่างเต็มที่ มีการจัดอบรมถือศีลและปฏิบัติธรรมประจำปี การฝึกอบรมขั้นศีล คือ ฝึกกาย วาจา ขึ้นสมาธิ คือ ฝึกจิตใจ ขึ้นปัญญา คือ ฝึกองค์ความรู้ ในการพัฒนา ด้านสมาธิ มีการส่งเสริมให้บุคลากรทำสมาธิให้จิตใจมีความสุขก่อนปฏิบัติงานอยู่เสมอ ด้านปัญญา สนับสนุนให้บุคลากรปฏิบัติงาน โดยใช้หลักความเห็นชอบ และคิดชอบในการทำงาน รูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธของมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ตอนล่าง 2 พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในด้านศีล (B = Behavior) เน้นไปที่การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้านศีลก่อให้เกิด ทักษะ และมีบุคลิกภาพที่ดี การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้านสมาธิ หรือ การพัฒนาจิตใจ (M = Mind) การพัฒนาทรัพยากรด้านสมาธิยังก่อให้เกิด เจตคติที่ดีในการทำงาน การพัฒนาด้านปัญญา หรือ การพัฒนาด้านความรู้ (W = Wisdom) เป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในขั้นสูงสุดและมีความสำคัญสูงสุด ปัญญา นำมาใช้กับ ความรู้ทางวิชาการ และความคิดสร้างสรรค์ เพราะต้องให้เกิดความรู้ และจะต้องมีความคิดสร้างสรรค์จะได้รูปแบบจากการสังเคราะห์ (Synthesis Model) การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ Buddhist Human Resource Development (BHRD)

สุเมธ โสพส (2555) เขียนไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง เครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน สติปัฏฐานเป็นธรรมะที่มีความสำคัญสูงสุดหมวดหนึ่ง เป็นทางสายเอกสายเดียวที่มุ่งสู่นิพพาน โดยได้รวบรวมแนวทางในการเจริญสติที่เหมาะสมกับทุกจริตพบว่า การเจริญสติปัฏฐานเพียงหมวดเดียวหรือหมวดย่อยเดียวก็ทำให้บรรลุธรรมได้ ไม่จำเป็นต้องทำให้ครบหมวดและพบว่า สติปัฏฐานสี่ แต่ละหมวดเหมาะสำหรับคน 4 ประเภท คือ 1) คนประเภทค้นหาจิตมีปัญหาไม่แก่กล้า เหมาะกับการเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน 2) คนประเภทค้นหาจิตมีปัญหาแก่กล้า เหมาะกับการเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน 3) คนประเภททกฺขิณจิตมีปัญหาไม่แก่กล้า เหมาะกับการเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน 4) คนประเภททกฺขิณจิตมีปัญหาแก่กล้า เหมาะกับการเจริญธรรมมานุสสนาสติปัฏฐาน การจำแนกคนเป็นประเภทต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนานั้น สามารถจำแนกได้ 3 แนวทางหลักคือ แนวทางจริต 6 เป็นการจำแนกเพื่อการเจริญสมถกรรมฐาน แนวทางจริต 2 เป็นการจำแนกเพื่อการเจริญสติปัฏฐาน และแนวทางอื่น ๆ ใช้เพื่อประโยชน์ในการวางแนวทางและวิธีสอนธรรมะ จริต มีสาเหตุมาจากความเคยชินในอดีต แต่สามารถปรับเปลี่ยน โดยการฝึกฝนได้ ธรรมเนียมที่เหมาะสมกับจริตจะต้องทำให้เกิดความสบาย เป็นที่พึงพอใจของผู้ฝึกและเมื่อฝึกแล้วเกิดความสุข ซึ่งเป็นเหตุให้จิตตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิได้ง่ายและเมื่อจิตตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมเป็นเหตุให้

เกิดปัญญาแจ้งธรรมได้ในที่สุด จึงสังเคราะห์ความรู้จากเรื่องสติปัฏฐานและเรื่องจิตนำมาสร้างเครื่องมือจำแนก จิตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน โดยมีการสร้างเครื่องชี้วัดขึ้น 3 ชุดคือ เครื่องชี้วัดจิต 2 เครื่องชี้วัดความแก่กล้าของปัญญา และเครื่องชี้วัดจิต ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติหาแนวทางการเจริญสติปัฏฐานที่เหมาะสมกับตนเองและนำสติปัฏฐานมาประยุกต์ใช้เจริญเนื่อง ๆ ในชีวิตประจำวันเพื่อให้ได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

พระมหาอิสรกานต์ ฐิตบุญโญ (ไชยพร) (2558) เขียนไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การพัฒนาทุนมนุษย์ตามแนวทางสติปัฏฐานสี่ ของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การพัฒนาทุนมนุษย์คือการให้บุคลากรมีอัตลักษณ์เหมาะสมกับความเป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์ มีการพัฒนาทางด้าน คุณธรรมจริยธรรมควบคู่กันไปกับความรู้ทางด้านวิชาการและการปฏิบัติงานตามวิชาชีพการ เสริมสร้างให้บุคลากรมีความรู้ความสามารถตามหลักบริหารสถาบันอุดมศึกษาทั่ว ๆ ไปไม่ว่าจะเป็น เรื่องระบบและกลไกการบริหารการศึกษาตามเกณฑ์มาตรฐานของสำนักงาน คณะกรรมการอุดมศึกษาตามเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรเรื่องบริหารงานบุคคลและการพัฒนา ทักษะคิด พัฒนาทักษะ และพัฒนาความรู้ แนวคิดทฤษฎีมนุสยนิยมและหลักพุทธธรรมเกี่ยวกับการ พัฒนาทุนมนุษย์เป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือเชื่อในศักยภาพความสามารถของมนุษย์ เชื่อว่ามนุษย์ มีศักยภาพในตนเอง มนุษย์พร้อมที่จะพัฒนาได้ มนุษย์ประเสริฐเพราะการฝึกฝนพัฒนาและมนุษย์มีความจำเป็นต้องพัฒนา เพราะหากไม่พัฒนาอาจมีชีวิตอยู่ไม่รอดและอาจเป็นโทษภัยแก่สรรพชีวิต และสิ่งแวดล้อม ผู้บริหารต้องมุ่งเน้นกระบวนการที่เกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ภายใน องค์การอย่างเต็มความสามารถ โดยใช้ทั้งกลยุทธ์และทักษะเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีอยู่ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ มีการวางแผนอย่างเป็นระบบต่อเนื่องเพื่อจัดการให้มีการพัฒนาขีด ความสามารถในการปฏิบัติงานของพนักงานและประสิทธิภาพในการดำเนินงานขององค์การ โดยใช้ วิธีการฝึกอบรม จัดกิจกรรมที่เสริมสร้างและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของทรัพยากรมนุษย์ให้เป็น บุคคลที่มีความรู้ ความสามารถ ทักษะและประสบการณ์ในการปฏิบัติงานได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งมี ทักษะคิดที่ดีต่อหน้าที่ ความรับผิดชอบ อันจะทำให้งานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นทั้งในปัจจุบันและ ในอนาคต หลักธรรมที่นำมาใช้ คือ ไตรสิกขา, ภาวนา ๔, สติปัฏฐาน ๔, และสัปปริยธรรม ๗ การ พัฒนาทุนมนุษย์ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยภาพรวม ทั้ง ๔ ด้าน ด้านกาย, มีการให้ความรู้ การฝึกอบรมให้อยู่ในธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ดี เอื้ออำนวย ต่อการพัฒนาสามารถนำองค์การไปสู่ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ด้านเวทนา, มีความรู้ลึกหรือ เสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะ ปฏิบัติทั้งทางกายและทางใจแสดงออกถึงความเป็นผู้นำในการ เปลี่ยนแปลงสามารถปรับตัวได้ดี สามารถสื่อสารให้เห็นทิศทางขององค์การอย่างชัดเจน ด้านจิต, มี การกำหนดรู้จิตในที่ไกลหรือใกล้ สนับสนุนพัฒนาภาวะผู้นำของบุคลากรทุกระดับ ให้แสดง

ศักยภาพการทำงานอย่างเต็มความสามารถ ส่งเสริมให้คิดค้นวิธีการในการแก้ปัญหาการทำงานและด้านธรรมมีการกำหนดรัฐธรรมนูญอาสัย ความเพียรมีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะ เกิดความเอื้ออาทรต่อผู้ได้บังคับบัญชาและตัดสินใจด้วยความรู้ความยุติธรรม เสริมสร้างขวัญกำลังใจในการสร้างผลงานที่มีคุณภาพ และมีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันใน ฐานะสมาชิกของมหาวิทยาลัย

วันทนา เนาว์วัน (2558) เขียนไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การพัฒนาภาวะผู้นำตามหลักพุทธธรรมของบุคลากร โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กลุ่ม 3 ว่าด้านผู้บริหารมีคุณลักษณะภาวะผู้นำตามหลักพุทธธรรมด้าน หลักปาปณิกรรม 3 รองลงมาคือสังฆโสภณสูตร อันดับที่สามคือคุณธรรม อนาถบิณฑิกะเศรษฐี และด้านภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง กระบวนการและวิธีการพัฒนาภาวะ ผู้นำที่มีผลต่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย การเข้ารับการอบรมสัมมนาภาวะผู้นำการศึกษาคูณ โรงเรียนพระปริยัติธรรมที่มีการบริหารจัดการที่ดีและมีผู้นำที่ได้รับ การยกย่อง เชิดชูเกียรติหรือเป็นที่รู้จักกันดีและการกระจายอำนาจภาวะผู้นำในลักษณะการประสานความร่วมมือ สภาพปัญหาทั่วไปและคุณลักษณะภาวะผู้นำบุคลากรขาดความมั่นคงในวิชาชีพครู สวัสดิการ ไม่เท่าเทียมบุคลากรภาครัฐ อัตราการเข้าออกบ่อยทำให้ขาดความต่อเนื่องในการปฏิบัติงาน ด้าน งบประมาณ งบประมาณหลักของโรงเรียนมาจากค่าบุดหนุนเฉลี่ยรายหัวต่อ นักเรียน เมื่อนักเรียน มีจำนวนน้อยจึงทำให้มีงบประมาณหมุนเวียนน้อย ซึ่งเป็นปัญหาอุปสรรคในการบริหารจัดการ และด้านการบริหารงานของผู้บริหาร ผู้บริหารหลักคือเจ้าอาวาสแม้จะมี คณะกรรมการบริหาร แต่มีภารกิจสงฆ์มาก จึงทำให้การบริหารขาดความคล่องตัว และคุณลักษณะภาวะผู้นำของผู้บริหาร โรงเรียนพระปริยัติธรรมพบว่า มีความเสียสละ ความเอื้อเฟื้อ เมตตา กรุณา มีวิสัยทัศน์ มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรับผิดชอบ ความทุ่มเทในการทำงาน และการบริหารงานแบบมีส่วนร่วม ส่วนรูปแบบการพัฒนาคุณลักษณะภาวะผู้นำของผู้บริหาร โรงเรียนพบว่าอันดับแรกหลักธรรมด้านหลักปาปณิกรรม 3 ในด้านจักขุม (การมีวิสัยทัศน์ที่ดี) ด้านวิริโร (ด้านความขยันขันแข็ง ในงาน ความเป็นมืออาชีพ) และด้านนิสสยสัมปันโน (การสร้าง ความสัมพันธ์ ความเข้าใจอันดี ตลอดจนการสร้างสรรคทางสังคม โดยอาศัยทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์) รองลงมาคือสังฆโสภณสูตร ด้านวิสารโท (เป็นผู้แก้แค้นกล้า เป็นผู้อาจในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น) ด้านวินิตโต (เป็นผู้มีระเบียบวินัยดี มีความเรียบร้อยในกิจการงานที่ได้รับมอบหมาย) ด้านวิชุดโต (การเป็นผู้มีปัญญา มีความรอบรู้และมีความฉลาดหลักแหลมในการปฏิบัติงาน) ด้านชัมมานชัมมปฏิบัติโน (ผู้ปฏิบัติธรรม รักษาความถูกต้องในสิ่งที่ถูกที่ควร) และด้านพหุสุโต (เป็นผู้มีความรู้ศึกษาความทรงจำ ผู้ที่ได้รับการศึกษามาก) อันดับที่สามคือคุณธรรมอนาถบิณฑิกะเศรษฐี การมีความซื่อสัตย์ สุจริตและขยัน สติปัญญาเป็นเลิศ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และด้านความเสียสละ และภาวะผู้นำตามทฤษฎีตะวันตก ได้แก่ ด้านภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง การให้อิสระภาพในการทำงาน การกระตุ้นให้ มีเจตคติที่ดีใน การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล การเป็นแบบอย่างสันติภาพและ

สิทธิมนุษยชนและ ต้องการให้ผู้ผู้นำ มีความยุติธรรมเสมอภาคในการปฏิบัติงาน ต้องมีความกล้าหาญในการเปลี่ยนแปลง โดยนำมาซึ่งจริยธรรม การเปลี่ยนแปลงอย่างมีนวัตกรรมเพื่อความเหนือกว่า ภายใต้การยึดหยุ่น ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมกับสถานการณ์ของโรงเรียน อันนำมาซึ่งความอยู่รอด นอกจากนี้ผู้นำต้องรู้จักใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นแก่ตนเองด้วย

วิจัยต่างประเทศ

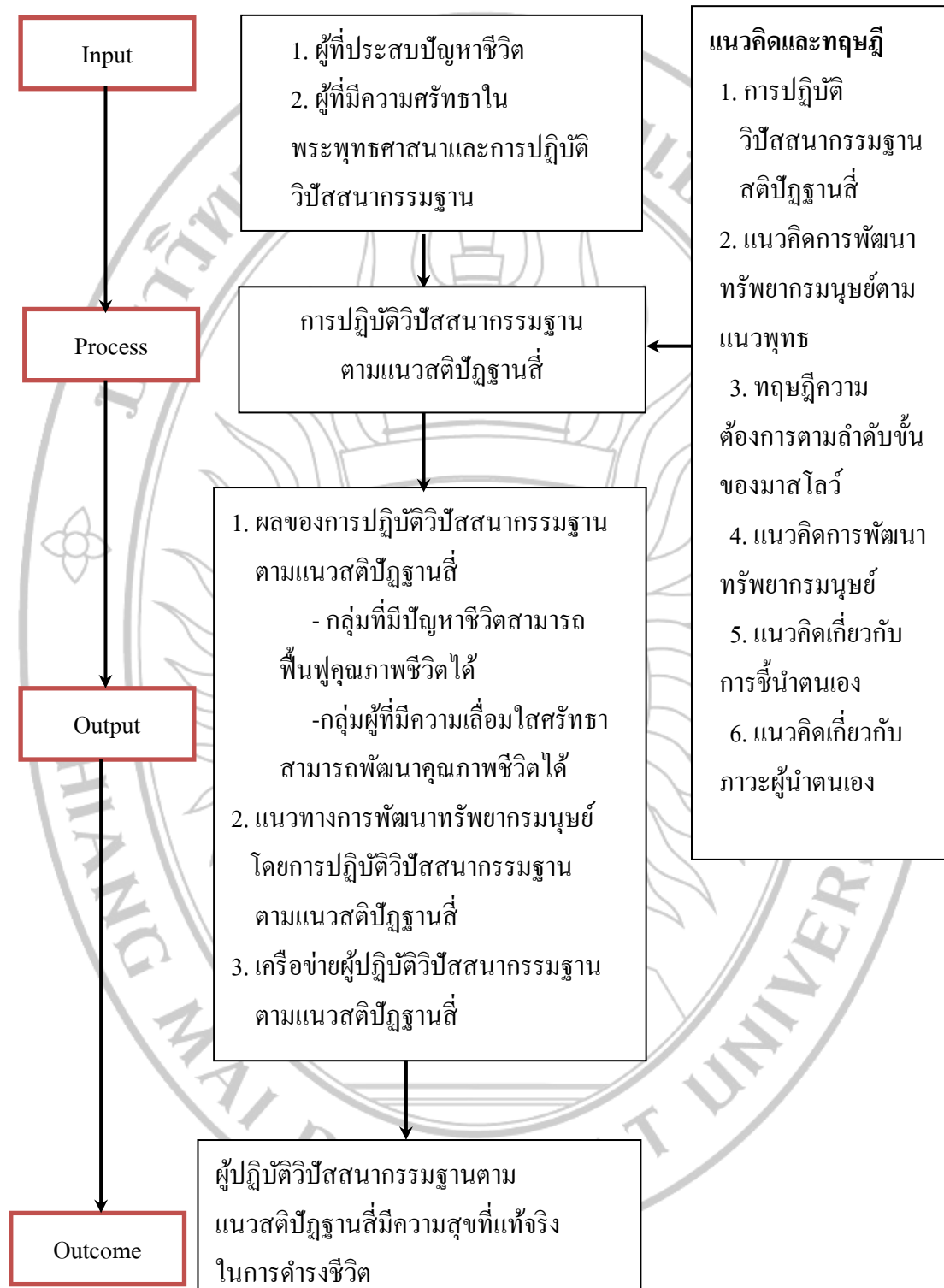
วิลเลียม เบรนเดล, คาเมลา เบเนตต์ (Brendel and Bennett, 2016) เขียนไว้ในวิทยานิพนธ์ เรื่อง การเรียนรู้สู่ภาวะผู้นำโดยผ่านการฝึกสมาธิและการปฏิบัติตน จากปัญหาที่ว่า ธรรมชาติของชีวิตนั้นไม่อาจคาดเดาได้ โปรแกรมการพัฒนาความเป็นผู้นำที่ผ่านการประมวลผลองค์ความรู้ที่สำคัญและการสะท้อนกลับยังไม่เพียงพอ สิ่งที่ต้องมีคือการเรียนการสอนแบบบูรณาการที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเข้าถึงและรวบรวม "วิถีการเป็น" ทิศทางและวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกัน ซึ่งครอบคลุมบริบททั้งหมดเพื่อให้แต่ละบุคคลและผู้นำไม่เกิดการแบ่งแยกแต่รวมเป็นตัวตนที่เหนียวแน่น เพื่อพัฒนาขีดความสามารถนี้ องค์กรที่มีชื่อเสียงกำลังทดลองใช้วิธีการเรียนรู้แบบองค์รวม รวมทั้งการฝึกสติและการปฏิบัติตน อย่างไรก็ตามวิธีการเหล่านี้ยังไม่ได้มีพื้นฐานมาจากแนวทางการปฏิบัติที่ดีที่สุดในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่และการค้นคว้าเชิงประจักษ์ รวมถึงหลักการทางจิตและประสิทธิภาพการเป็นผู้นำ การศึกษานี้จึงใช้วิธีการแก้ไขปัญห ผ่านการทบทวนหลักทฤษฎีการปฏิบัติและการวิจัยเชิงประจักษ์ ซึ่งข้อคิดเห็นจากการศึกษานี้ได้สร้างแนวคิดในการพัฒนาการเรียนรู้แบบบูรณาการซึ่งรวมเอาการฝึกสติและการปฏิบัติตน ที่บูรณาการด้านการฝึกสติและการปฏิบัติตนที่สามารถช่วยเปลี่ยนความสัมพันธ์ของผู้นำกับพฤติกรรม ซึ่งจากเดิมเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติมาเป็นพฤติกรรมที่มีสติมากยิ่งขึ้น การศึกษานี้นำเสนอรูปแบบการปฏิบัติตนของการเป็นผู้นำโดยที่บุคคลเรียนรู้วิธีที่จะสร้างความตระหนักลึกซึ้งให้มากขึ้น ทั้งด้านจิตใจและร่างกายให้เป็นระบบที่พึ่งพาซึ่งกันและกัน โดยที่ยังคงเปิดกว้างถึงความมีเหตุผลและการมีส่วนร่วมในรูปแบบที่สร้างความยืดหยุ่น มีความคิดสร้างสรรค์และปรับปรุงความสัมพันธ์ในสภาพแวดล้อมที่ซับซ้อน ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการศึกษานี้ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โค้ชผู้บริหาร และผู้นำที่ต้องการหาแนวทางการพัฒนาภาวะผู้นำแบบองค์รวมและเป็นประโยชน์ซึ่งเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาความเป็นผู้นำและประสิทธิภาพขององค์กร

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ แนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพุทธ แนวคิดพุทธน โยบายกับการสร้างสังคมให้เข้มแข็ง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประกอบด้วย ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน ประเภทของวิปัสสนากรรมฐาน จุดมุ่งหมายของวิปัสสนากรรมฐาน อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อุปสรรคของวิปัสสนากรรมฐาน สถิติพื้นฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน การวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ และประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานสี่ รวมถึง แนวคิด

เกี่ยวกับการชี้นำตนเอง และแนวคิดเกี่ยวกับภาวะผู้นำตนเอง (Self - Leadership) ได้นำผลการ ทบทวนวรรณกรรมมาใช้กำหนดกรอบการวิจัย ในรูปแบบของหน่วยระบบ ประกอบด้วย ปัจจัย นำเข้า กระบวนการ ผลผลิต และผลลัพธ์ ที่แสดงให้เห็นถึงกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ผู้ที่ประสบปัญหาชีวิตและผู้ที่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาผ่านกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ส่งผลให้เกิดผลผลิตตามมาคือ กลุ่มที่มีปัญหาชีวิตสามารถฟื้นฟู คุณภาพชีวิตได้และกลุ่มผู้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธาสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้เช่นกัน อีกทั้ง ผลผลิตที่ได้ทำให้เกิดแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม แนวสติปัฏฐานสี่และเกิดเครือข่ายผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทั้งการศึกษา ครั้งนี้ยังเกิดผลลัพธ์ตามมา คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่มีความสุขที่แท้จริง ในการดำรงชีวิต ดังแสดงรายละเอียดตามกรอบแนวคิดการวิจัยต่อไปนี้

โดยผู้วิจัยใช้การประเมินเชิงระบบ (IPO Model) ของ เอ็ดดิเทอะ (Editor, 2002) (อ้างถึง ในวรรณภา ทองแดง, 2551) ได้แก่ การประเมินด้านปัจจัยนำเข้า (Input) ด้านกระบวนการ (Process) และด้านผลผลิต (Output) มาประเมินความพึงพอใจของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏ ฐานสี่

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย โดยกำหนดระเบียบวิธีวิจัยเป็น 2 ประเภท เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative)

การวิจัยเชิงปริมาณได้ดำเนินการดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ข้อมูลและแหล่งข้อมูล
3. เครื่องมือและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การตรวจสอบเครื่องมือ (Treatment)
5. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การตรวจสอบข้อมูล
7. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ที่มาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ในระหว่างเดือนมกราคม ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2558 ในปีที่ผ่านมา (มกราคม – ธันวาคม พ.ศ. 2557) มีสถิติผู้ที่มาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก ผู้วิจัยจึงใช้ข้อมูลจำนวนผู้ที่มาฝึกปฏิบัติของปี พ.ศ. 2557 เป็นฐานของการกำหนดหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล สำหรับการศึกษาครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรเป้าหมาย ด้วยการแทนค่าจากสูตรการคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างของ ยามาเน (Taro Yamane) ที่ค่าความคลาดเคลื่อน 0.05 ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

โดยที่ n = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
 N = จำนวนประชากร (887 คน)
 e = ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างโดยยอมรับให้มีการคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่างคือ 0.05

การคำนวณ

$$n = \frac{887}{1 + 887 \times 0.05^2}$$

$$= 275.7$$

ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 276 คน ในเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2558 ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลกลุ่มผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พบว่ามีจำนวน 154 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มที่มีปัญหาในการดำรงชีวิต จำนวน 31 คน และกลุ่มที่เป็นผู้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธา จำนวน 123 คน เมื่อนำไปเทียบสัดส่วน (Proportion) กับประชากรเป้าหมายจำนวน 887 คน ทำให้ได้ขนาดของตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มย่อยดังนี้

1. กลุ่มผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เนื่องจากมีปัญหาในการดำรงชีวิต จำนวน 55 คน
2. กลุ่มผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เนื่องจากเกิดความเลื่อมใสศรัทธา 221 คน

ตารางที่ 3.1 สัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

กลุ่ม	สำรวจ	ตัวอย่าง	ร้อยละ
มีปัญหา	31	55	20
ศรัทธา	123	221	80
รวม	154	276	100

ข้อมูลและแหล่งข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งข้อมูลและแหล่งข้อมูล ออกเป็น 2 ประเภทที่สำคัญ คือ ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นข้อมูลที่ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้กำหนดและทำการสุ่มเลือกด้วยวิธีการทางสถิติเรียบร้อยแล้ว คือ ผู้ที่มาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย จำนวนทั้งสิ้น 276 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ที่มาฝึกปฏิบัติเนื่องจากมีปัญหาการดำเนินชีวิต จำนวน 55 คน และกลุ่มผู้มาฝึกปฏิบัติเนื่องจากความเลื่อมใสศรัทธา จำนวน 221 คน ข้อมูลปฐมภูมิประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ภายหลังจากการที่ผู้มาฝึกปฏิบัติได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่แล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างไรบ้างในชีวิตและสำหรับผู้ที่มีปัญหาการดำเนินชีวิต การมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่สามารถช่วยฟื้นฟูคุณภาพชีวิตได้จริงหรือไม่ อย่างไร รวมถึงการเก็บรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมที่มีต่อแนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ การศึกษานี้ได้เก็บรวบรวมได้จากตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มย่อยโดยตรง

2. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) คือ ข้อมูลที่ผู้วิจัยทำการศึกษารวบรวมแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องซึ่งรวบรวมได้จาก เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ แนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพุทธ แนวคิดพุทธนโยบายกับการสร้างสังคมให้เข้มแข็ง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แนวคิดเกี่ยวกับการชี้นำตนเอง และแนวคิดเกี่ยวกับภาวะผู้นำตนเอง (Self - Leadership) ทำการเก็บรวบรวมจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ได้แก่ พระไตรปิฎก หนังสือ ตำรา วารสาร เอกสาร รายงาน งานวิจัยต่าง ๆ จากห้องสมุด และในระบบอินเทอร์เน็ต

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

การวิจัยเชิงปริมาณประกอบด้วย

1. แบบสอบถาม (Questionnaires) เป็นชุดข้อคำถามที่จัดทำขึ้นสอบถามข้อมูลแบ่งเป็น 3 ส่วนดังนี้

1.1 ข้อคำถามเพื่อรวบรวมข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นลักษณะแบบให้เลือกตอบเพียง 1 คำตอบ

1.2 ข้อคำถามเพื่อรวบรวมข้อมูลความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เป็นลักษณะแบบให้ประเมินค่า 3 ระดับ พพอใจ (อิฏฐารมณ์) ไม่พอใจ (อนิฏฐารมณ์) เป็นกลาง (อัพยากฤต) มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตัวเลือก	คะแนน
พอใจ (อิฏฐารมณ์)	3
เป็นกลาง (อัพยากฤต)	2
ไม่พอใจ (อนิฏฐารมณ์)	1

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างโดยประยุกต์มาจากเกณฑ์ของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538, 9) เป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00 หมายถึง มีความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่อยู่ในระดับพอใจ

คะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 หมายถึง มีความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่อยู่ในระดับเป็นกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.66 หมายถึง มีความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่อยู่ในระดับไม่พอใจ

1.3 ข้อคำถามเพื่อรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เป็นลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด

การวิจัยเชิงคุณภาพประกอบด้วย

1) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยที่ผู้วิจัยเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คอยสังเกตเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างที่กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก ตามประเด็นขอบเขตเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการวิจัยมีสาระที่ต้องการรวบรวม 3 ประเด็น ผู้วิจัยและผู้ช่วยปฏิบัติการวิจัยซึ่งผ่านการฝึกอบรม ผ่านการพิจารณาผ่านการทดสอบ ช่วยสังเกตตามประเด็นที่กำหนด โดยสังเกตทั้งหมด 18 คน ผู้สังเกต 1 คน สังเกตผู้ปฏิบัติคนละ 6 คน แบ่งเป็นกลุ่มสรีรฯ 3 คน ผู้มีปัญหา 3 คน ส่วนระดับความรู้ความเข้าใจสังเกตตามประเด็นเข้าทดสอบอารมณ์ ดังนี้

1.1) ตามประเด็นที่กำหนด ความมีวินัยความอดทน ความเพียรและระดับความรู้ความเข้าใจ

1.2) ทดสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์

2) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ใช้สำหรับการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างด้วยการใช้แบบนำสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นไว้ให้ครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาในการวิจัยแบบสัมภาษณ์มีลักษณะเป็นการตั้งประเด็นไว้กว้าง ๆ เป็นการสัมภาษณ์ที่ไม่มีการกำหนด กฎเกณฑ์เกี่ยวกับคำถามและลำดับขั้นตอนของการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า เป็นการพูดคุยสนทนาตามธรรมชาติ (Naturalistic Inquiry) ระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่ให้สัมภาษณ์ โดยจะทำการสัมภาษณ์ผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทั้งสองกลุ่มคือ กลุ่มที่มีปัญหาในการดำรงชีวิตจำนวน 10 คน และกลุ่มผู้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธา จำนวน 10 คน

3) การเสวนากลุ่มเป้าหมาย (Focus Group Discussion) ใช้เพื่อการเสวนาร่วมกับผู้มาปฏิบัติธรรม เพื่อนำเสนอแนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เสวนาในวันที่ 19 กันยายน 2558 โดยมีผู้ร่วมเสวนาทั้งสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่มีปัญหาในการดำรงชีวิต จำนวน 6 คน และกลุ่มผู้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธา จำนวน 6 คน รวมเป็น 12 คน เพื่อทราบสาเหตุของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ผลของการฝึกปฏิบัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรในชีวิตบ้างและแนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

การตรวจสอบเครื่องมือ

เมื่อผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยจะเสนอให้อาจารย์ปริกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาความถูกต้อง ความสมบูรณ์ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข และทำการตรวจสอบความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงของเครื่องมือ คือ

1. แบบสอบถาม ผู้วิจัยจะทำการหาความเที่ยงตรง (Validity) ของเครื่องมือ โดยหาความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาและดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) กำหนดให้มีค่าสูงกว่า 0.5 (ลิทธี ชีรสรณ์, 2555, 153) โดยตรวจสอบความเที่ยงตรงโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้ค่า IOC = 0.95

2. แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นหลักสำหรับใช้เป็นแนวทางในการสังเกตตามประเด็นขอบเขตเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการวิจัยแล้วจึงนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความถูกต้อง ความเหมาะสมและความสมบูรณ์ของประเด็น แล้วนำกลับมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปเก็บรวบรวมข้อมูล

3. แบบนำสัมภาษณ์ เมื่อผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นในการสัมภาษณ์เรียบร้อยแล้ว จึงนำเสนออาจารย์ปริกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์

4. แนวทางการเสวนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นหลักสำหรับใช้เป็นแนวทางในการเสวนากลุ่มร่วมกับผู้มาปฏิบัติธรรม เพื่อนำเสนอแนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งเป็นแนวทางที่พัฒนาจากข้อมูลได้จากขั้นตอนของการสัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและแบบสอบถามจากผู้ปฏิบัติธรรมในการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต เพื่อร่วมกันพิจารณาความถูกต้อง ความเหมาะสมของแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ได้พัฒนาขึ้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ถึงกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 แบบสอบถาม ผู้วิจัยได้นำไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

ขั้นตอนที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In - Depth Interview) เพื่อศึกษาสาเหตุในการมาปฏิบัติธรรมได้ดำเนินการดังนี้

1. ติดต่อขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม เพื่อทำความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับวิธีการวิจัย นัดหมายเวลาการสัมภาษณ์ วิธีการสัมภาษณ์ สถานที่ในการสัมภาษณ์
2. ทำหนังสือขอความร่วมมือและจัดส่งไปให้กับกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มอย่างเป็นทางการเป็นรายบุคคล
3. สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม เป็นรายบุคคลตามวันเวลาที่ได้นัดหมายไว้เพื่อให้ได้ข้อมูล

1. สาเหตุของการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

2. สำหรับผู้ที่มีปัญหาชีวิต การมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่สามารถช่วยฟื้นฟูคุณภาพชีวิตได้จริงหรือไม่ อย่างไร

3. ภายหลังจากการที่ผู้มาปฏิบัติได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างไรบ้าง

4. ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เพื่อเป็นข้อมูลประกอบในการนำเสนอแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

ขั้นตอนที่ 3 การสังเกตแบบมีส่วนร่วมมีการประเมินระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ที่มีศรัทธาในพุทธศาสนาและผู้มีปัญหาในชีวิต

ขั้นตอนที่ 4 การเสวนากลุ่มร่วมกับผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสนทนากลุ่มเพื่อเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยการนำเสนอแนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งเป็นแนวทางที่พัฒนาจากข้อมูลได้จากขั้นตอนของการสัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและแบบสอบถามจากผู้ปฏิบัติธรรมในการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต เพื่อร่วมกันพิจารณาความถูกต้อง ความเหมาะสมของแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ได้พัฒนาขึ้น ประกอบด้วยประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องคือ

- 1) ทราบข้อมูลข่าวสารและสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ได้อย่างไร
- 2) สาเหตุของการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่
- 3) การปฏิบัติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของท่านอย่างไร
- 4) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถแก้ไขปัญหามในชีวิตประจำวันได้อย่างไรเพื่อนำไปสังเคราะห์และเสนอเป็นแนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

การตรวจสอบข้อมูล (Treatment)

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการจัดการกับข้อมูลที่ได้เพื่อให้ข้อมูลมีความครบถ้วนและถูกต้อง ครอบคลุมวัตถุประสงค์ และขอบเขตของการวิจัย ทั้งนี้ในการตรวจสอบข้อมูลผู้วิจัยได้ทำระหว่างการเก็บข้อมูลในพื้นที่ ในกรณีที่พบว่าข้อมูลไม่ครบถ้วนและสมบูรณ์ ได้ทำการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมทันที

1. การตรวจสอบข้อมูล ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลตามวัตถุประสงค์และขอบเขตการวิจัย
2. การจัดระเบียบข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการจัดหมวดหมู่ แยกประเภทของข้อมูลโดยได้ทำหลังจากผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อมูลเรียบร้อยแล้วเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการนำข้อมูลไปวิเคราะห์
3. การลงรหัสข้อมูล สำหรับข้อมูลเชิงปริมาณซึ่งเป็นข้อมูลเชิงตัวเลข ผู้วิจัยจะทำการลงรหัสข้อมูลเพื่อเตรียมวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ในขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามซึ่งเป็นข้อมูลเชิงสถิติตัวเลข เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับ อายุ รายได้ มาฝึกปฏิบัติกี่คน ความถี่ในการมาฝึกปฏิบัติกี่ครั้งต่อปี จำนวนวันที่มาฝึกปฏิบัติในแต่ละครั้ง เป็นต้น โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ด้วยการแจกแจงความถี่ (Frequency) การหาค่าร้อยละ (Percentage) และการหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Average) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (มนัส สุวรรณ, 2549, 98) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและบรรยายประกอบ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม การสังเกตแบบมีส่วนร่วมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งข้อมูลที่ได้เป็นข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับสาเหตุของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ผลของการฝึกปฏิบัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรในชีวิตบ้าง และแนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สำหรับกลุ่มผู้ที่มีปัญหาในชีวิต การมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ สามารถช่วยฟื้นฟูคุณภาพชีวิตได้จริงหรือไม่ อย่างไร ผู้วิจัยได้ ทำการแยกประเภท และจัดหมวดหมู่ข้อมูลและทำการวิเคราะห์ไปพร้อม ๆ กัน เพื่อสามารถตรวจสอบความครบถ้วนและความสมบูรณ์ของข้อมูล โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ประกอบการบรรยายเชิงพรรณนา

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมและแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต เพื่อวิเคราะห์และประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย และเพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

บริบทการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ประวัติศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2530 โดยคณะสงฆ์จากวัดมหาธาตุ กรุงเทพมหานคร ได้เดินทางมาอาศัยและปฏิบัติธรรมด้วยเห็นว่าเป็นสถานที่เหมาะสมสำหรับก่อตั้งเป็นศูนย์ธุดงค์วัด ต่อมาในปี พ.ศ. 2532 จึงได้ร่วมมือกับคณะสงฆ์จังหวัดเชียงราย ร่วมกันจัดตั้งเพื่อเป็นที่อาศัยและปฏิบัติธรรมของพระธุดงค์ที่มาจากจังหวัดอื่นสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ แต่ดำเนินงานได้ได้เพียงสองสามปีก็ขาดบุคลากรมาดำเนินงานต่อจึงเป็นศูนย์ธุดงค์วัดที่ร้าง

ในปี พ.ศ. 2540 พระอาจารย์ทองสุข จิตฺติโล ผู้เป็นลูกศิษย์พระสิงหนราจารย์ (หลวงพ่อจฺจฺ จิตฺตัมโม) แห่งวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งท่านได้ศึกษาวิชาวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา 14 ปี ขณะนั้นปัญหาของเด็กและเยาวชนทางภาคเหนือ โดยเฉพาะปัญหาโสเภณีเด็กเป็นปัญหาที่สำคัญส่งผลกระทบหลายด้าน ด้วยความเป็นห่วงและความเมตตาต่อลูกหลานชาวล้านนาท่านจึงได้เดินทางกลับบ้านเกิดคือจังหวัดเชียงราย และเมื่อมาพบศูนย์ธุดงค์วัดที่ร้างแต่มีความสงบร่มรื่น เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม จึงได้เข้าพบพระครูรัตนชัยคุณ เจ้าคณะอำเภอเวียงชัย ท่านันตำบลผางาม และผู้ใหญ่บ้านหมู่ 9 เพื่อขออนุญาตมาอยู่ปฏิบัติธรรม ณ ที่แห่งนี้ ต่อมาได้ตั้งชื่อเป็นศูนย์

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก สาขาวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรีและได้ทำการพัฒนาสถานที่ให้เหมาะสมต่อการใช้ประโยชน์ โดยเริ่มตั้งแต่การจัดหาน้ำใช้ไฟฟ้าและก่อสร้างศาลาปฏิบัติธรรมทดแทนหลังเดิม สร้างกุฏิพระ โรงครัว ห้องพักของอุบาสกอุบาสิกา ห้องน้ำและหอสมุดตามลำดับจึงได้พัฒนาเป็นศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ด้วยผลงานการพัฒนาทางด้านส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาทำจึงได้รับการเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระครูสุขุมสืตานุกิจ ตลอดระยะเวลา 20 ปี ท่านได้ใช้วิชาวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ที่เปลี่ยนคนเลวให้กลายเป็นคนดี จากด้อยสติปัญญาให้กลายเป็นคนมีสติปัญญา ลูกศิษย์ที่ได้รับการพัฒนาต่างเห็นคุณค่าของวิปัสสนากรรมฐานจึงได้ร่วมสนับสนุนงานกิจการเผยแผ่ธรรมให้มีความก้าวหน้า มีอุบาสกอุบาสิกาให้ความสนใจและเข้ามาศึกษาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นจำนวนมาก นับว่าวิชาวิปัสสนากรรมฐานได้มีบทบาทในการพัฒนาคนอีกทางหนึ่งในจังหวัดเชียงราย

ปัจจุบันศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก มีศาลาปฏิบัติธรรม จำนวน 2 หลัง มีกุฏิพระ จำนวน 9 หลัง ห้องพักของผู้มาปฏิบัติธรรมจำนวน 7 หลัง นอกจากนี้ยังมีการดำเนินการก่อสร้างอาคารสามชั้นสำหรับเป็นโรงครัว หอฉัน และห้องพักของผู้มาปฏิบัติธรรม กิจกรรมสำคัญที่ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 คือการบวชสามเณรและการบวชศีลจารินีภาคฤดูร้อนในเดือนเมษายนของทุกปี

ศูนย์แห่งนี้ได้ใช้เป็นทั้งปฏิบัติธรรมขององค์กรหน่วยงานและสถาบันการศึกษาต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง เช่น มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยพาณิชยการ โรงพยาบาล สำนักงานสรรพากร องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น สำนักพระพุทธศาสนา และชมรมรักษธรรม เป็นต้น

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์หลักธรรมและแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต

ผลการวิเคราะห์หลักธรรม

1. สติปัฏฐานสี่ในพระไตรปิฎกตรัสว่า มหาสติปัฏฐานสูตร “หนทางนี้เป็นหนทางเอกเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความโศกและความรำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้ ”

สติปัฏฐาน มาจากคำว่า สติ แปลว่า ระลึกได้ ระลึกในคุณธรรมความดีที่ทำไปแล้วหรือกำลังทำอยู่ตลอดจนการมีสติอยู่กับปัจจุบัน ปัญฺฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งธรรม สามารถกำหนดรู้ด้วยสติสัมปชัญญะในวิปัสสนากาวนา เพื่อให้ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส

ข้อความในวิสุทธิมรรคว่า “สติ เขว ปญฺฐานํ สติปญฺฐานํ” แปลว่า สติเป็นที่ตั้ง ชื่อว่าสติ ปญฺฐาน คือ การตั้งสติระลึกรู้ต่อ รูป-นาม ชั้น 5 ซึ่งประกอบด้วย กาย เวทนา สัญญา สังขารและ วิญญาณ อันเป็นฐานที่จะก้าวเข้าสู่พระนิพพานสติที่กำหนดรู้อยู่กับปัจจุบัน ชื่อว่าสติปญฺฐาน

2. ในมหาสติปญฺฐานสูตร ได้กล่าวถึง แนวปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่ง ทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ สติต้องตั้งมั่นอยู่ในการตามพิจารณาฐานทั้ง 4 คือ กายหรือกายา นุปัสสนาสติปญฺฐาน เวทนาหรือเวทนานุปัสสนาสติปญฺฐาน จิตหรือจิตตานุปัสสนาสติปญฺฐาน และธรรมหรือธัมมานุปัสสนาสติปญฺฐาน

ในฐานะกายอันเป็น รูปชั้น ต้องพิจารณา ลมหายใจ เข้า ออก ยืน เดิน นั่ง นอนและ อิริยาบถต่าง ๆ เห็นความเกิดดับของกายล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ส่วนนามชั้นคือ เวทนา จิตและธรรมนั้น สติต้องตั้งมั่นอยู่ในการตามพิจารณาตามสิ่งที่เกิดขึ้นตามฐาน โดยในฐานะ เวทนา ต้องพิจารณาสุข ทุกข์ และเฉย ๆ เห็นความเกิดดับ เวทนาล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็น อนัตตา ฐานจิต สติต้องตั้งมั่นอยู่ในการตามพิจารณาจิตว่า จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ เห็น ความเกิดดับ จิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา และในฐานะธรรมสติตั้งมั่นอยู่ในการตาม พิจารณาใน รูป-นาม โดยไม่มีตัวตน ทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ธรรมที่บังเกิดขึ้น ได้แก่ นิเวศน์ 5 ชั้น 5 อายุตนะ 12 โพชนงค์ 7 มรรคมงคล 8 และอริยะสัจ 4 ธัมมานุปัสสนาสติปญฺฐาน

การพิจารณาธรรมด้วยสตินั้นย่อมเห็นธรรมที่เกิดขึ้น นิเวศน์ธรรม 5 อันประกอบด้วย 1) กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ต้องมีสติรู้ชัดว่าตนมีกามหรือไม่มีกามและเมื่อกามจะเกิดขึ้นก็รู้ ว่ากามจะเกิดขึ้นและสืบสาวไปถึงเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดกาม ต้องมีสติรู้ชัดถึงกระบวนการและ วิธีดับกามและต้องมีสติรู้ชัดในการดับเหตุและปัจจัยแห่งกามได้ เมื่อเพียรเจริญสติดับกามและเหตุ แห่งกาม กามเขาข่มลดลงตามลำดับตามการเจริญสติปัญญานั้นเอง 2) ความพยาบาท (ความคิดร้าย) ต้องมีสติรู้ชัดว่าตนมีความพยาบาทหรือไม่มีพยาบาท และเมื่อความพยาบาทจะเกิดขึ้นก็รู้ชัดและสืบ สาวไปถึงเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความพยาบาท ต้องมีสติรู้ชัดถึงกระบวนการวิธีดับและต้องมีสติ รู้ชัดในการดับเหตุและปัจจัยแห่งความพยาบาทได้ เมื่อเพียรเจริญสติดับความพยาบาทและเหตุ ของมัน ความพยาบาทเขาข่มลดลงตามลำดับตามการเจริญสติปัญญานั้นเอง 3) ถีนมิทธะ (ความ หดหู่เชื่องซึมและง่วงนอน) ต้องมีสติรู้ชัดว่าตนมีถีนมิทธะหรือไม่มีพยาบาทและเมื่อถีนมิทธะ จะเกิดขึ้นก็รู้ชัดและสืบสาวไปถึงเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดถีนมิทธะ ต้องมีสติรู้ชัดถึงกระบวนการวิธีดับ และต้องมีสติรู้ชัดในการดับเหตุและปัจจัยแห่งถีนมิทธะได้ เมื่อเพียรเจริญสติดับถีนมิทธะและเหตุของมัน ถีนมิทธะเขาข่มลดลงตามลำดับตามการเจริญสติปัญญานั้นเอง 4) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่าน และร้อนใจ) ต้องมีสติรู้ชัดว่าตนมีอุทธัจจกุกกุจจะหรือไม่มีพยาบาท และเมื่ออุทธัจจกุกกุจจะ

จะเกิดขึ้นก็รู้ชัดและสืบสาวไปถึงเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดอุทธัจจกุกกุจจะ ต้องมีสติรู้ชัดถึงกระบวนการวิหัตถ์ และต้องมีสติรู้ชัดในการดับเหตุและปัจจัยแห่งอุทธัจจกุกกุจจะ ได้ เมื่อเพียรเจริญสติดับอุทธัจจกุกกุจจะและเหตุของมัน อุทธัจจกุกกุจจะเขาย่อมลดลงตามลำดับตามการเจริญสติปัญญานั้นเอง 5) วิกิริยา (ความลังเลสงสัย) นั้น ต้องมีสติรู้ชัดว่าตนมีวิกิริยาหรือไม่มีวิกิริยา และเมื่อวิกิริยาจะเกิดขึ้นก็รู้ชัดและสืบสาวไปถึงเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดวิกิริยา ต้องมีสติรู้ชัดถึงกระบวนการวิหัตถ์ และต้องมีสติรู้ชัดในการดับเหตุและปัจจัยแห่งวิกิริยาได้ เมื่อเพียรเจริญสติดับวิกิริยาและเหตุของมัน วิกิริยาเขาย่อมลดลงตามลำดับตามการเจริญสติปัญญานั้นเอง นิ वर्ณ ทั้ง 5 นั้นเป็นธรรมที่เป็นอุปสรรคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อมีสติรู้ชัดในการดับนิ वर्ณ ทั้ง 5 ภายในภายในใจ ย่อมส่งผลให้มีสติในการพิจารณาขั้น 5

การพิจารณาขั้น 5 อันเป็นธรรมที่ส่งผลดีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ขั้นเป็นธาตุที่ประกอบกันขึ้นมาเป็นชีวิต ดังนั้นการพิจารณาขั้น 5 เป็นการพิจารณาในส่วนประกอบของชีวิตนั่นเอง ขั้นแบ่งเป็นสองประเภท คือ รูปขั้นและนามขั้น รูปขั้นมีเพียง 1 ชนิด คือ รูป ส่วนนามขั้นอันเป็นสิ่งที่ไม้อาจใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย สัมผัสได้ นามขั้นใช้ความรู้สึกหรือใจไปสัมผัสรับรู้มีด้วยกัน มี 4 ชนิดคือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ การพิจารณาเห็นถึงความเป็นธรรมชาติของขั้นทั้ง 5 นั้น มีกระบวนการพิจารณาดังนี้

รูปที่สัมผัสมีรูปลักษณะอย่างไร มีการเกิดและการเสื่อมดับสูญไปอย่างไร มีสติที่ว่องไว เข้าใจวิธีการทำลายความยึดมั่นถือมั่นในรูปและเฝ้าเพียรทำลายความยึดมั่นถือมั่นในรูป ในเวทนาที่ปรากฏขึ้นสติต้องกำหนดรู้ว่า เป็นเวทนาชนิดใด สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา มีกระบวนการเกิดและการเสื่อมดับสูญอย่างไรและมีสติที่ว่องไวรู้ทันก่อนที่เวทนาจะเกิดขึ้น เข้าใจวิธีกระบวนการดับเวทนาอย่างไร ตลอดจนใช้สติพิจารณากำหนดดับเวทนาและเหตุปัจจัยของเวทนานั้นด้วยความเพียร สัญญาเป็นการใช้สติไปรับรู้ความรู้ความเข้าใจจากการจำได้หมายรู้ที่ปรากฏขึ้น ใช้สติที่ว่องไวในการรู้ทันก่อนที่สัญญาจะเกิดและสืบสาวไปถึงเหตุว่าสัญญานั้นมีเหตุอย่างไร มีวิธีกระบวนการทำลายในสัญญาอย่างไร ตลอดจนใช้สติพิจารณาทำลายสัญญาและเหตุปัจจัยของสัญญานั้นด้วยความเพียร สังขาร เป็นความคิดปรุงแต่งที่ปรากฏขึ้น ต้องใช้สติในการพิจารณารับรู้สังขารที่เกิดขึ้น ใช้สติที่ว่องไวในการรู้ทันก่อนที่สังขารจะเกิด นอกจากนั้นยังสืบสาวไปถึงเหตุและปัจจัยของการเกิดการเสื่อมดับสูญในสังขาร ตลอดจนพิจารณาถึงวิธีกระบวนการในการดับสังขารไปจนถึงการใช้สติเฝ้าเพียรดับสังขารและเหตุแห่งการเกิดสังขาร วิญญาณ เป็นการใช้สติไปรับรู้วิญญาณปรากฏขึ้น ใช้สติที่ว่องไวในการรู้ทันก่อนที่วิญญาณจะเกิดและสืบสาวไปถึงเหตุว่าวิญญาณนั้นมีเหตุอย่างไร มีวิธีกระบวนการทำลายในวิญญาณอย่างไร ตลอดจนใช้สติพิจารณาทำลายวิญญาณและเหตุปัจจัยของวิญญาณนั้นด้วยความเพียร การยึดมั่นถือมั่นในธรรมขั้น

ทั้งหลายเป็นอุปาทานชั้น 5 การใช้สติไปรับรู้และพิจารณาเพื่อดับชั้น 5 เป็นการทำลายความยึดมั่นถือมั่น เป็นหนทางแห่งความสุขในการใช้สติทำงานต้องมีอุปกรณ์หรือเครื่องมือในการทำงาน คือ **อายตนะ 12**

อายตนะ แปลว่าที่ต่อหรือแดนที่เชื่อมต่อกันทำให้เกิดความรู้หรือแหล่งที่มาของความรู้ แปลอย่างง่ายว่าทางรับรู้มี 6 อย่าง ดังที่ภาษาไทยเรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ทวาร” การทำงานของทวารทั้ง 6 เป็นกระบวนการธรรมแห่งชีวิต ระหว่างเครื่องติดต่อแดนความรู้และสิ่งที่ถูกรู้ หรือสิ่งที่ป็นเหตุให้เกิดการรู้อารมณ์ เช่น ตาเป็นเครื่องรับรู้ รูปเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หูเป็นเครื่องรับรู้ เสียงเป็นสิ่งที่ถูกรู้ นับว่าอายตนะเป็นสื่อให้สติได้ทำงานชี้ชัดในนิรณ 5 อายตนะมี 2 ประเภท คือ อายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 ทำงานกันเป็นคู่ได้ดังนี้

อายตนะภายใน	อายตนะภายนอก
1) จักขายตนะ อายตนะคือ ตาที่เห็น	1) รูปายตนะ อายตนะคือ รูป
2) โสตายตนะ อายตนะคือ หูที่ได้ยิน	2) สัททายตนะ อายตนะคือ เสียง
3) ฆณายตนะ อายตนะคือ จมูกที่ได้กลิ่น	3) คันธายตนะ อายตนะคือ กลิ่น
4) ชิวหายตนะ อายตนะคือ ลิ้นที่ได้ลิ้มรส	4) รสายตนะ อายตนะคือ รส
5) กายายตนะ อายตนะคือ กายที่ได้สัมผัส	5) โผฏฐัพพายตนะ อายตนะคือ เครื่องกระทบ
6) มนายตนะ อายตนะคือ ใจที่ได้รู้	6) ธรรมายตนะ อายตนะคือ ธรรม

เมื่ออายตนะทำงานกันเป็นคู่การปฏิบัติ**สติปัฏฐาน 4** สติต้องทำงานด้วยการกำหนดการรับรู้ และพิจารณาในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างว่องไวและทรงพลัง เพื่อทำความเข้าใจใน **ชั้น 5** และสืบเนื่องไปถึงการทำลายความยึดมั่นถือมั่นหรือการทำลายอุปาทานชั้นในที่สุด

การทำงานอย่างเป็นระบบของสติเรียกว่า**โพชฌงค์ 7** ได้แก่ 1) ความระลึกได้ว่าเป็นสติที่ทำหน้าที่ในการรับรู้เข้าใจถึงสิ่งที่มากระทบในลำดับต่อมาเรียกว่า 2) ธรรมวิจยะคือสติที่ทำหน้าที่ในการสอดส่องเลือกเฟ้นธรรมมาใช้ประโยชน์ต่อตนจากนั้นจะใช้ธรรมในลำดับที่ 3) วิริยะ หมายถึง ความเพียรเมื่อได้ผลจากความพากเพียรแล้วย่อมเกิดธรรมในลำดับที่ 4) ปีติ คือ ความอิ่มใจส่งผลให้เกิดธรรมในลำดับที่ 5) ปัสสัทธิคือความสงบ สืบเนื่องให้เกิดธรรมในข้อที่ 6) สมาธิ คือความตั้งใจมั่นอันก่อให้เกิดธรรมในข้อที่ 7) อุเบกขาหมายถึงความวางเฉยโพชฌงค์ 7 จะทำให้เกิดการพัฒนาให้เข้าถึงความเป็นจริงตามลำดับจนถึงที่สุดคือ **อริยสัจ 4** คือ สัจธรรมอันประเสริฐที่ควรรู้อย่าง 4 ประการดังนี้

1. **ทุกข์** คือ สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น ได้แก่ ชาติ (การเกิด) ชรา (การแก่) มรณะ (การตาย การสลายไป การสูญสิ้น) การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่สมหวังในสิ่งนั้น กล่าวโดยย่อ ทุกข์ คือ อุปาทานขันธหรือขันธ 5

2. **สมุทัย** คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา-ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้ทางกามารมณ์ ภวตัณหา-ความทะยานอยากในภพ ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบด้วยภวทิฐิหรือสัสสตทิฐิ และวิภวตัณหา-ความทะยานอยากในความปราศจากภพ ความอยากไม่เป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบด้วยวิภวทิฐิหรืออจุณทิฐิ

3. **นิโรธ** คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ กล่าวคือ ดับตัณหาทั้ง 3 ได้อย่างสิ้นเชิง

4. **มรรค** คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่निโรธหรือนำไปถึงความดับทุกข์ ได้แก่ มรรคมีองค์แปดประกอบอยู่แปดประการ

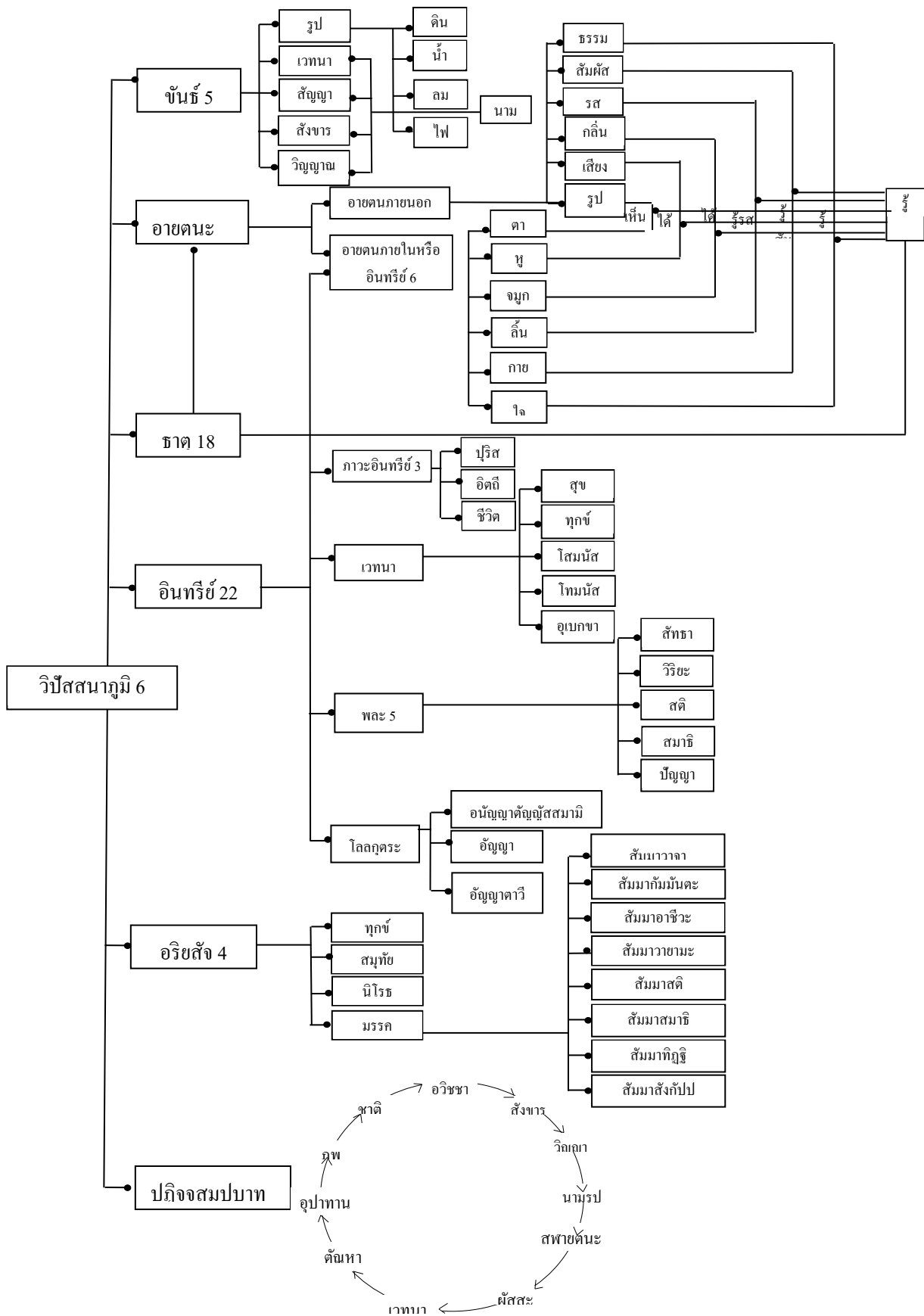
มรรค 8 เป็นหนทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์หมายถึงคุณสมบัติของมนุษย์ที่จะต้องพัฒนาให้มีขึ้นเพื่อเป็นเส้นทางในการพัฒนาดังนี้ 1) เป็นผู้มีความเห็นแจ้งมีความเข้าใจส่งผลให้เป็นผู้มี**สัมมาทิฐิ** (เห็นชอบ) 2) ความเป็นผู้มี**สัมมาทิฐิ**ย่อมส่งผลให้มี**สัมมาสังกัปปะ** (คำหรือชอบ) 3) ความเป็นผู้มี**สัมมาสังกัปปะ**ย่อมทำให้เป็นผู้มี**สัมมาวาจา** (เจรจาชอบ) 4) ความเป็นผู้มี**สัมมาวาจา**จึงส่งผลให้เป็นผู้มี**สัมมากัมมันตะ** (กระทำชอบ) 5) ความเป็นผู้มี**สัมมากัมมันตะ**จึงทำให้เป็นผู้มี**สัมมาอาชีวะ** (เลี้ยงชีพชอบ) 6) ความเป็นผู้มี**สัมมาอาชีวะ**เป็นเหตุให้เป็นผู้ที่มี**สัมมาวายามะ** (พยายามชอบ) 7) ความเป็นผู้มี**สัมมาวายามะ**ทำให้เป็นผู้มี**สัมมาสติ** (ระลึกชอบ) 8) ความเป็นผู้มี**สัมมาสติ**ย่อมมี**สัมมาสมาธิ** (ตั้งจิตมั่นชอบ)

สรุปว่า **อายตนะ 12** เป็นสิ่งที่สติใช้ทำงานในการรับรู้และพิจารณากำจัด **นิวรณ์ 5** ซึ่งเป็นอุปสรรคของการเจริญ**สติปัฏฐาน 4** ส่งผลให้เกิดเข้าใจพิจารณาทำลาย **ขันธ 5** ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการยึดมั่นถือมั่นเกิดอุปาทานขันธในการทำงาน อย่างเป็นระบบของสติเรียกว่า**โพชฌงค์ 7** ทำให้เข้าถึงความเป็นจริงตามลำดับจนถึงการเข้าถึงความเป็นจริงอันสูงสุดเรียกว่า **อริยสัจ 4** คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ในมรรคหรือว่าหนทางแห่งการดับทุกข์ มีระบบการพัฒนาส่งผลต่อเนื่อง อย่างเป็นขั้นตอนเรียกว่ามรรค 8 จะทำงานส่งผลต่อกันอย่างเป็นระบบจนทำให้เห็นถึงความจริงตามระดับจนถึงความจริงอันสูงสุด

การจำแนกหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตตามลักษณะการเกิดหรือการมีแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องในลักษณะที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีประกอบด้วย 4 หลักธรรม ได้แก่ (1) อิทธิบาท 4 คือ หมวดคุณธรรมที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความสำเร็จในการทำงานทุกประเภทประกอบด้วยธรรม 4 ข้อ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา มีความรักศรัทธาในสิ่งที่ทำมีความขยันหมั่นเพียร มีความคิดวิเคราะห์พิจารณาในสิ่งที่ทำ เมื่อทำเสร็จต้องมีการประเมินผลเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ (2) สังวร 4 คือหลักธรรม 4 ประการที่ป้องกันมิให้เกิดความไม่ประมาทในการประพฤติทางกาย ทางวาจา ทางความคิด และในความเห็น หลักธรรมสังวร 4 นั้นนับว่าเป็นรากฐานที่สนับสนุนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้สำเร็จด้วยเป็นหลักธรรมที่ทำให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทป้องกันอกุศลกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานและส่งเสริมกุศลกรรมให้เกิดความเจริญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นอกจากนั้นการมีหลักธรรมสังวร 4 ข้อยังเป็นเหตุให้ มีการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาททำให้คุณภาพชีวิตดีมีความปลอดภัย (3) ศีล 5 และ ศีล 8 ทำให้มีวินัยมีแนวปฏิบัติที่ไม่เบียดเบียนตนเองและเบียดเบียนผู้อื่นเป็นเหตุให้เกิดความปกติสุขเกิดความสงบสุขส่งเสริมให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความก้าวหน้าการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นเป็นเหตุให้ชีวิตมีความสงบสุขย่อมมีคุณภาพชีวิตที่ดี และ (4) พละ 5 คือหลักธรรม 5 ข้อที่เป็นพลังอันสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่จะต้องมีการละสลัดทิ้งจึงจะสามารถสร้างความรู้ความเข้าใจในวิปัสสนากรรมฐานตามลำดับประกอบด้วย (1) ศรัทธา คือมีพลังความรักความศรัทธา (2) วิริยะคือพลังความเพียร (3) สติคือพลังในการระลึก รู้ สึก ตัว (4) สมาธิ หมายถึงพลังการทำจิตให้สงบนิ่ง แน่วแน่ตั้งมั่นในการปฏิบัติ และ (5) ปัญญา คือพลังการรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล มีความเข้าใจตามความเป็นจริงอย่างชัดเจน

2. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องในลักษณะที่เกิดผลในขณะอยู่ในกระบวนการปฏิบัติ มีหลักธรรมหมวดใหญ่ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ 6 ซึ่งประกอบด้วยธรรมหมวดย่อย 6 หมวด คือ ขั้น 5 อยตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจจะ 4 คือ และ ปฏิจسامุปบาท 12 เพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่ายขึ้นสรุปเป็นแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 4.1 หลักระบวนที่เกี่ยวเนื่องในลักษณะที่เกิดผลในขณะที่อยู่ในกระบวนการปฏิบัติ

หมวดที่ 1 ชั้น 5 นั้นผู้ปฏิบัติได้ไปเห็นรับรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เป็นสภาพธรรมของชีวิต 5 อย่างคือ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ รูปหมายถึงธาตุทั้ง 4 ในร่างกายคนเราอันมี ดิน น้ำ ลม ไฟ ดิน คือ ธาตุที่มีลักษณะเป็นของแข็งเช่นเนื้อหนังกระดูกฟันขนเล็บเป็นต้น ธาตุน้ำคือของเหลวได้แก่ น้ำเลือด น้ำหนองเป็นต้น ลมที่เดินในร่างกายเช่นลมหายใจเรียกว่าธาตุลมและอุณหภูมิอุ่นร้อนในร่างกายเรียกว่าธาตุไฟ ธาตุทั้ง 4 นี้เรียกว่า รูปธรรม ส่วนนามธรรมก็คือ เวทนา เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ สัญญาหมายถึงการจำได้หมายรู้หรือความจำ สังขารหมายถึงความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นในจิตใจและวิญญาณหมายถึงความรู้สึกสัมผัสการรับรู้

หมวดที่ 2 อายุตนะ 12 หมวดที่ 3 ธาตุ 18 และหมวดที่ 4 อินทรีย์ 22 มีองค์ธรรมประกอบร่วมกันในบางหมวดอายุตนะแปลว่า ที่เชื่อมต่อ เครื่องติดต่อ หมายถึงสิ่งที่เป็นสื่อสำหรับติดต่อกัน ทำให้เกิดความรู้สึกขึ้น แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ อายุตนะภายใน หมายถึง สื่อเชื่อมต่อที่อยู่ในตัวคน มี 6 อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ทั้งหมดนี้เป็นที่เชื่อมต่อกับอายุตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะและธรรมารมณ์ หมวดที่ 3 คือธาตุ 18 หมายถึง อายุตนะ 12 ดังกล่าวข้างต้นแต่เพิ่มเป็นผลการทำงานร่วมกันของอายุตนะทั้ง 6 คู่เกิดเป็นธาตุรู้ไปอีก 6 อย่าง เช่น ตาคู่กับรูปเกิดธาตุรู้คือตาเห็นรูป หูคู่กับเสียงเกิดธาตุรู้ได้ยินเสียงเป็นต้น หมวดที่ 4 อินทรีย์ 22 หมายถึง ธรรมที่เป็นเจ้าของในการทำหน้าที่ ซึ่งอินทรีย์ทั้ง 22 มีหน้าที่ต่างกันไปตามหน้าที่ของตน เช่น ตา มีหน้าที่เห็นหูนั้นจะมาทำหน้าที่แทนตาไม่ได้ อินทรีย์ 22 แบ่งได้เป็น 5 หมวดได้แก่ หมวดที่เป็นอายุตนะ ได้แก่ อินทรีย์ 6 ประกอบด้วยตา หู จมูก ลิ้น กายและ ใจ หมวดที่ 2 คือหมวดที่เป็นภาวะได้แก่ อินทรีย์ 3 ประกอบด้วย อิตถิ ปุริส และชีวิต หมายถึง ภาวะความเป็นหญิงเป็นชายในลักษณะเป็นรูปและการรักษารูปและนาม ในหมวดที่ 3 นั้นเป็นหมวดเวทนา ได้แก่ อินทรีย์ 5 ประกอบด้วย สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา ส่วนหมวดที่ 4 คือหมวดพละ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งในหมวดพละนี้จะเห็นว่าเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องในลักษณะที่เป็นเหตุด้วยแต่ขณะเดียวกันก็เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติด้วยทั้งนี้เนื่องจากขณะที่ปฏิบัติพละทั้ง 5 อาจมีอินทรีย์ไม่เสมอกันไม่สมดุลจึงต้องมีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลกันเพื่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติ และในหมวดที่ 5 โลกุตตระ ซึ่งเป็นหมวดสุดท้ายนั้นจากการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลไม่ปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติอัน ได้แก่ อนัญญาตัญญูสสามิ อัญญา อัญญาตาวิ จะมีแต่เฉพาะในพระอริยะตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปเท่านั้น หมายถึงภาวะอินทรีย์ที่รู้สัจธรรมที่ยังไม่เคยรู้รู้ในสัจธรรมที่เคยรู้อย่างทั่วถึงและรู้ในสัจธรรมอย่างรู้แจ้งแทงตลอดและประหารกิเลสจนหมดสิ้นเข้าสู่ความเป็น พระอรหันต์ โดยสมบูรณ์ หมวดที่ 5 ของวิปัสสนาภูมิคืออริยสัจจะ 4 แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ มีอยู่ 4 ประการ คือ ทุกข์ หมายถึง สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น ได้แก่ ชาติ (การเกิด) ชรา (การแก่ การเจ็บ) มรณะ (การตาย การสลายไป

การสูญสิ้น) สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ มรรค คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่หรือนำไปถึงความดับทุกข์ มีองค์ประกอบอยู่แปดประการเรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า "มัชฌิมาปฏิปทา" หรือทางสายกลางมรรคมองค์แปดนี้สรุปลงในไตรสิกขา คือ สีล สมาธิ ปัญญา สีลหรือศีลสิกขา ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ สมาธิหรืออริจิตสิกขา ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ และ ปัญญาหรืออริปัญญาสิกขา ได้แก่ สัมมาทิฎฐิ และสัมมาสังกัปปะ

หมวดที่ 6 ซึ่งเป็นหมวดสุดท้ายคือปฏิจกสมุปบาท 12 เรียกอีกอย่างว่า อิทัปปัจจยตา หรือปัจจัยการ เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึงการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกันดังนี้ เพราะมีวิชาคือการไม่รู้ตามความเป็นจริงจึงเป็นปัจจัยให้เกิด สังขารคือธรรมชาติที่ปรุงแต่ง เพราะมีสังขารจึงเป็นปัจจัยทำให้เกิด วิญญาณหรือธรรมชาติที่รู้อารมณ์เป็นลำดับต่อมาเพราะมีวิญญาณเป็นปัจจัยจึงทำให้เกิด นามรูปหรือขั้นทั้ง 5 คือ รูป (กาย) เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ เพราะมีนามรูปจึงเป็นปัจจัยทำให้มี สฬายคณหรืออายตนะทั้ง 6 เพราะมีสฬายคณะเป็นปัจจัยจึงทำให้มี ผัสสะ อันหมายถึง การสัมผัส การกระทบ การถูกต้องทำให้เกิดความรู้สึก จากนั้น ผัสสะก็เป็นปัจจัยทำให้มี เวทนาคือการเสวยอารมณ์หรือความรู้สึกรับรู้ที่เกิดจากการผัสสะเพราะมีเวทนาเป็นปัจจัยจึงทำให้มี ตัณหาคือความอยาก ความต้องการความยินดี พอใจในอารมณ์ต่าง ๆ เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัยจึงทำให้เกิด อุปาทานอันเป็นความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาที่ชอบหรือชัง จนเกิดความหลง จากการมีอุปาทานเป็นปัจจัยส่งผลให้เกิด กภ ความเป็นไปในที่นี้ หมายถึง ภาวะแห่งชีวิต คือ ความมีขั้นหรือมีนามรูป เพราะมีกภเป็นปัจจัยจึงทำให้เกิดชาติ อันหมายถึงการเกิด ได้แก่ การเกิดของสัตว์ โดยความปรากฏแห่งขั้น เป็นความเกิดขึ้นครั้งแรกของขั้น และการเกิดอีกนัยหมายถึงการเกิดของขั้น 5 ในแต่ละขณะจิต คือการเกิดปรากฏของอุปัตติภพใหม่ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งถือว่าเป็นวิบาก หลังจากกรรมภพ คือ การทำความดีความชั่ว สิ้นสุดลง การเกิดแบบนี้ปรากฏขึ้นในทุกขณะจิต เพราะมีชาติเป็นปัจจัยจึงทำให้มี ชรามรณะ หมายถึงความเสื่อมและดับทำให้เกิดวิชาอีกคือ ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัสและความคับแค้นใจ

3. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องในลักษณะที่ส่งผลหลังการปฏิบัติมีด้วยกัน 9 หมวด หลักธรรม แบ่งได้สองกลุ่มดังนี้ กลุ่มแรกคือกลุ่มที่ส่งผลต่อตนเองจำนวน 5 หมวดธรรมได้แก่ พหุการธรรม 2 โสภณธรรม 2 สุจริต 3 กุศลมูล 3 และโลกธรรมผลจากการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ส่งผลทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริงบริหารจัดการให้ประสบความสำเร็จมีความพึงพอใจในชีวิตและเกิดปัญญาญาณเพื่อดับทุกข์ในที่สุด และกลุ่มที่สองคือกลุ่มที่ส่งผลต่อสังคมจำนวน 4 หมวดธรรม โลกบาลธรรม 2 พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 และสัพปปริสธรรม 7 หมวด

ธรรมที่ 1 โลกบาลธรรมเป็นธรรมที่ไม่ให้เกิดการเบียดเบียนกันมีความรักเมตตากรุณาต่อกันแล้ว ทำให้มีสติปัญญาบริหารความสัมพันธ์กับผู้อื่นเหมาะสมต่อการเป็นผู้นำคือเป็นผู้รู้จักเหตุผลรู้จักตัวเองและผู้อื่นอีกทั้งรู้จักกาลเวลา

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่รวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มผู้ที่มีความศรัทธา จำนวน 221 คน และกลุ่มผู้ที่มีปัญหาชีวิต จำนวน 55 คน สองในสามของแต่ละกลุ่มเป็นเพศหญิง แสดงให้เห็นว่า เพศหญิงชอบทำบุญเข้าวัดมากกว่าเพศชาย นอกจากนั้นยังพบว่า กว่ากึ่งหนึ่งเป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 36 ปี ขึ้นไปแสดงให้เห็นว่า อายุมีผลต่อความสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งนี้ ช่วงอายุดังกล่าวอยู่ในวัยทำงาน มีหน้าที่รับผิดชอบมากขึ้นทำให้มีทั้งปัญหาและเกิดความเครียดสูง หรืออีกส่วนหนึ่งมุ่งแสวงหาความสงบและความเป็นจริงของชีวิต โดยหนึ่งในสาม มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า แสดงให้เห็นว่า ระดับการศึกษามีผลต่อความสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนา ทั้งนี้ สืบเนื่องมาจากการได้เรียนรู้กับสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว ส่วนด้านอาชีพไม่มีความแตกต่างกันมาก มีหลากหลายอาชีพที่ให้ความสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เหตุผลที่เข้ามาปฏิบัติพบว่า กลุ่มผู้ที่ศรัทธาในพระพุทธศาสนานั้นมีความต้องการพัฒนาจิต ขณะที่กลุ่มผู้ที่มีปัญหาในการดำรงชีวิตต้องการฝึกการมีสติและสมาธิหลังว่างจากงาน รวมถึง การแก้ไขชีวิตที่ผิดพลาด และปัญหาด้านสุขภาพ ดังรายละเอียดผลการศึกษา ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม รวมจำนวน 276 คน จำแนกออกเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มผู้ที่มีความศรัทธา จำนวน 221 คน และกลุ่มผู้ที่มีปัญหาชีวิต จำนวน 55 คน พบว่า

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เนื่องจากความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา จำนวน 221 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 76.02 มีอายุตั้งแต่ 46 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 30.77 มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 48.87 มีวุฒิการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 38.01 อาชีพ นักเรียน เกษตรกร รับจ้าง แม่บ้าน ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 29.41 มีการฝึกวิปัสสนากรรมฐานต่ำกว่า 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 51.13 ความถี่ของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยมาเป็นครั้งแรก ตามแต่โอกาส ช่วงปิดเทอม ช่วงเทศกาล หลายปีครั้ง คิดเป็นร้อยละ 62.44 ใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 3 – 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 39.82 โดยรับทราบข้อมูลการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากอื่น ๆ อาทิ พระอาจารย์ทองสุข โรงเรียน

สถานที่เรียนพิเศษ อาจารย์ ผู้บังคับบัญชา หนังสือ อินเทอร์เน็ต ความศรัทธา ลูก สามี มารดา
หน่วยงาน โรงพยาบาลเชียงคำ วัดอัมพวัน คิดเป็นร้อยละ 38.46 และมีการเดินทางมาปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 41.18

ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เนื่องจาก
มีปัญหาในการดำรงชีวิต จำนวน 55 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 70.91 มีอายุตั้งแต่ 46 ปี
ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 38.18 มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 45.45 มีวุฒิการศึกษาต่ำกว่าชั้น
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 32.73 ประกอบอาชีพ อาทิ ภัณฑสงฆ์ แม่บ้าน พนักงาน
มหาวิทยาลัย ลูกจ้าง คิดเป็นร้อยละ 34.55 มีการฝึกวิปัสสนากรรมฐานต่ำกว่า 1 ปี คิดเป็นร้อยละ
41.82 การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอื่น ๆ อาทิ มาเป็นครั้งแรกตามแต่โอกาส ไม่นั่นเอง คิดเป็น
ร้อยละ 67.27 มีการใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 3 – 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 47.27 โดย
รับทราบข้อมูลจากเพื่อนและญาติ คิดเป็นร้อยละ 40.00 และมีการเดินทางมาปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 43.64

จากการสัมภาษณ์ผู้มาปฏิบัติธรรม พบว่า มีสาเหตุที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
เนื่องจาก มีความศรัทธาโดยเห็นแบบอย่างในการปฏิบัติที่ดี ต้องการเรียนรู้ มีสติ เพื่อเข้าถึงการดับทุกข์
เชื่อว่าได้บุญ เกิดความสุข ผู้ปฏิบัติ กล่าวถึงความสุขที่ได้รับมีสาเหตุที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
เนื่องจาก มีความศรัทธาโดยเห็นแบบอย่างในการปฏิบัติที่ดี ต้องการเรียนรู้ มีสติ เพื่อเข้าถึงการดับทุกข์
เชื่อว่าได้บุญ เกิดความสุข ผู้ปฏิบัติ กล่าวถึงความสุขที่ได้รับเพื่อต้องการพัฒนากำลังสติและสมาธิ
ในการทำงาน ตลอดจนการเรียนให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น ขณะเดียวกันผู้ปฏิบัติยังเห็น
ความสำคัญของการมีสติในการดำรงชีวิตกลุ่มส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติน้อยกว่า 5 ปี
โดยมาเป็นครั้งแรก ตามแต่โอกาส ช่วงปิดเทอม ช่วงเทศกาล หลายปีครั้ง เป็นผู้ซึ่งต้องการหาความ
สงบในใจและต้องการศึกษาเรียนรู้ตนเอง กว้างหนึ่งมาหลายปีครั้ง เมื่อได้หลักในการปฏิบัติแล้ว
สามารถนำไปปฏิบัติต่อบ้านได้ สองในสามมาปฏิบัติ 3 - 7 วัน เนื่องด้วยความจำกัดด้านเวลาว่างงาน
ประจำ ส่วนแหล่งข้อมูลโดยรับทราบข้อมูลการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากอื่น ๆ อาทิ
พระอาจารย์ทองสุข โรงเรียน สถานที่เรียนพิเศษ อาจารย์ ผู้บังคับบัญชา หนังสือ อินเทอร์เน็ต ความ
ศรัทธา ลูก สามี มารดา หน่วยงาน โรงพยาบาลเชียงคำ วัดอัมพวันและส่วนใหญ่จะมาปฏิบัติกับคน
ใกล้ชิด สามในสี่ส่วนของทั้ง 2 กลุ่มเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เนื่องจาก
ต้องการฝึกการมีสติ ต้องการฝึกสมาธิ ว่างจากงาน ชีวิตผิดพลาด สุขภาพ ต้องการพัฒนาคิดใจ สติ
อารมณ์และจากการสนทนากลุ่มย่อยได้สาเหตุเพิ่มเติมคือ ต้องนำไปใช้ในการทำงาน ปัญหาสุขภาพ
ปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ปัญหาทางด้านจิตใจไม่เข้มแข็ง ปัญหาหนี้สิน กลุ่มผู้ที่มีความ
ศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ส่วนใหญ่มีความเชื่อว่าการปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่นั้น เป็นแนวทางที่ทำให้เกิดปัญญาเนื่องจากสามารถนำไปแก้ปัญหาและอยู่กับปัจจุบันได้และยัง สามารถสร้างสันติสุขจากภายใน รวมถึง เป็นการบูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ผู้มีปัญหาในการดำรงชีวิต มีสาเหตุที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เนื่องจาก ถูกบีบคั้นทางจิตใจ ถูกกลโกงในทางศาสนา มีปัญหาครอบครัว เพื่อนชวนมาฝึกปฏิบัติ เข้าร่วมตามกิจกรรมของโรงเรียน อยากไปเรียนไกลบ้านให้คำสัญญากับแม่ไว้ ป่วยเป็น โรคหมอนรองกระดูกคอเสื่อม มีความเครียด เบื่อ อึดอัดและง่วงนอนเป็นประจำ และเกิดความสูญเสียในชีวิต

ผลการวิเคราะห์ด้านความพึงพอใจที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ได้ผลดังนี้

การวิเคราะห์ความพึงพอใจตามฐานทั้ง 4 ของการการปฏิบัติ คือ กาย เวทนา จิตและ ธรรมพบว่า ในฐานกายทั้งสองกลุ่มมีความพึงพอใจไม่แตกต่างกัน เนื่องจาก ในการเดินจงกรมมีการเดินอย่างช้า ๆ ทำให้มีการระมัดระวังในการก้าวขา ฝึกการทรงตัวและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ และการนั่งสมาธิ ต้องนั่งตัวตรงทำให้ไม่ปวดหลัง หายใจได้ดีขึ้นผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นอกจากนั้นยังส่งผลให้ไม่เสเพลงเสเพลิด และไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ในฐานเวทนา พบว่า กลุ่มผู้ที่มีความศรัทธามีความพึงพอใจ เนื่องจาก ทำให้เห็นทุกขเวทนาอุเบกขาเวทนาและสุขเวทนา ทั้งทางกายและใจ และทำให้เห็น ส่วนกลุ่มผู้มีปัญหาชีวิต มีความพึงพอใจ เนื่องจาก ทำให้เห็นทุกขเวทนาและสุขเวทนาทั้งทางกายและทางใจ ในฐานจิตพบว่า ทั้ง 2 กลุ่ม มีความพึงพอใจทางด้านสุขภาพจิต เพราะทำให้จิตใจสงบ ในส่วนของผู้ที่มีความศรัทธานั้นมีความพึงพอใจเพราะเกิดสมาธิ และมีสุขภาพจิตที่ดี และกลุ่มผู้มีปัญหาชีวิตมีความพึงพอใจเพราะทำให้จิตใจสงบ จิตใจผ่องใส รวมถึง เป็นการพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์และใน ฐานธรรม พบว่า กลุ่มผู้ที่มีความศรัทธามีความพึงพอใจ เพราะทำให้เกิดแนวทางความเข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่งตั้งแต่การเกิด การดำรงอยู่และการดับตามกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำให้เห็นสิ่งที่เป็นอุปสรรคในการเรียนรู้ และทำความเข้าใจในธรรม ทำให้เห็นความต่อเนื่องของการเกิดดับที่ทำให้เกิดความยึดมั่น และทำให้เห็นการทำงานของจิตต่อสิ่งเร้าที่ละเอียดขึ้น ส่วนกลุ่มผู้มีปัญหาชีวิตมีความพึงพอใจในด้านธรรมเพราะ ทำให้เห็นสิ่งที่เป็นอุปสรรคในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจในธรรมและทำให้เห็นการทำงานของจิตต่อสิ่งเร้าที่ละเอียดขึ้น ทำให้เห็นความต่อเนื่องของการเกิดดับที่ทำให้เกิดความยึดมั่น ทำให้เกิดแนวทางความเข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่งตั้งแต่การเกิด การดำรงอยู่ และการดับตามกฎของไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ในการวิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อสุขภาพหลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้มีสุขภาพดีด้านสุขภาพทางกาย กลุ่มผู้ที่มีความศรัทธามีความพึงพอใจต่อสุขภาพ

หลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้มีสุขภาพดีโดยรวมและใช้ร่างกายทำงานในกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างสมดุล รวมถึงได้รับการพักผ่อนอย่างมีประสิทธิภาพ ขณะที่ กลุ่มที่มีปัญหาชีวิตพึงพอใจต่อสุขภาพหลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้บริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัยต่อตนเอง และการย่อยอาหารมีประสิทธิภาพ

ด้านสุขภาพจิต พบว่า กลุ่มผู้ที่มีความเครียดความพึงพอใจทางด้านสุขภาพจิต เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้จิตใจสงบ เกิดสมาธิ และมีสุขภาพจิตที่ดี ส่วนกลุ่มผู้มีปัญหาชีวิตมีความพึงพอใจเพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้จิตใจสงบ จิตใจผ่องใส รวมถึง เป็นการพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์

ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจในด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น พบว่า กลุ่มผู้ที่มีความเครียดมีความพึงพอใจด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพราะทำให้เกิดการพัฒนาตนเองและสังคมอย่างยั่งยืน เป็นผู้ที่มีความเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความจริงใจ และเป็นผู้ที่มีความรักและความเมตตาต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ ส่วนกลุ่มผู้มีปัญหาชีวิต มีความพึงพอใจด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพราะทำให้เป็นผู้ที่มีความรักและความเมตตาต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ เป็นผู้ที่มีความเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความจริงใจ และเกิดการพัฒนาตนเองและสังคมอย่างยั่งยืน

จากผลการวิเคราะห์ในภาพรวมเกี่ยวกับความพึงพอใจทั้งด้านสุขภาพกาย ด้านเวทนา ด้านสุขภาพจิต ด้านธรรมและด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นไม่แตกต่างกันในทางสถิติ (ดูตารางที่ 4.1 ประกอบ)

ตารางที่ 4.1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เกี่ยวกับความพึงพอใจต่อการปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในด้านต่าง ๆ ของกลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาและ
กลุ่มที่มีปัญหาชีวิต

รายการประเมิน	กลุ่มผู้ที่มีความ ศรัทธา n = 221		ระดับ	กลุ่มที่มีปัญหาชีวิต n = 55		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.	
1. ด้านสุขภาพกาย	2.66	.31	พึงพอใจ	2.74	.29	พึงพอใจ
2. ด้านเวทนา	2.65	.35	พึงพอใจ	2.61	.47	พึงพอใจ
3. ด้านสุขสภาพจิต	2.84	.26	พึงพอใจ	2.84	.21	พึงพอใจ
4. ด้านธรรม	2.74	.31	พึงพอใจ	2.73	.35	พึงพอใจ
5.ด้านความสัมพันธ์กับบุคคล อื่น	2.78	.30	พึงพอใจ	2.82	.26	พึงพอใจ
เฉลี่ยรวม	2.74	.24		2.75	.24	

ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน
มีผลการวิเคราะห์

ด้านความเชื่อ พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงด้านความเชื่อตามลำดับ คือ เชื่อว่าชีวิตการทำงาน
ความดีไม่จำเป็นต้องให้ผู้อื่นเห็นชมเรา บาปบุญมีจริง เข้าใจทางโลกและธรรมมากที่สุด เชื่อใน
หลักธรรมทางพุทธศาสนาและเกิดความเลื่อมใส เชื่อว่าทำดีได้ดี ทุกสิ่งทุกอย่างมีเกิดย่อมมีดับ
รองมา ส่วนความเชื่อในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่นั้นเป็นการอุทิศส่วน
กุศลให้แก่คนเจ็บตึ้นนั้นกลุ่มที่มีความศรัทธาและกลุ่มที่มีปัญหา มีความเชื่อน้อยที่สุด

ด้านสุขภาพกาย มีการเปลี่ยนแปลงทั้งกลุ่มที่มีความศรัทธาและกลุ่มที่มีปัญหาชีวิตคือ
ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพกายดีขึ้นเกิดจากการรับประทานอาหารตรงเวลา การรับศีล 8
ทำให้ช่วยลดมื้ออาหารที่ไม่จำเป็นออกไปได้ ส่วนการรู้จักการกินอยู่ที่พอดีกับร่างกาย การเคี้ยว
อย่างช้า ๆ มีสติไปกับการเคี้ยวทุกคำและความอึดจากจิตที่มีอยู่แล้วนั้นจะช่วยให้เรากินอาหารได้
น้อยลงแต่อิ่มท้องเร็วขึ้น ด้วยเหตุดังกล่าวจึงทำให้น้ำหนักลดเป็นผลพลอยได้สำหรับคนที่ต้องการ
ลดน้ำหนักและความต้องการทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น นอนหลับสบาย สุขภาพแข็งแรงขึ้นจาก
โรคภัย มีภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น จากการเดินจงกรมเทียบได้กับการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

เลือดไหลเวียนดีสมานที่ที่เกิดจากการเดินจงกรมจะตั้งได้นานนำไปใช้ในการเรียนรู้และการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น มีความอดทนต่อการเดินทางไกล และการนั่งสมาธิทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย ระบบหายใจดีขึ้นความจำดี ช่วยกระตุ้นให้เกิดสมาธิ ทำให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นได้ ส่งผลให้ผิวพรรณสะอาด ผ่องใส เลือดลมไหลเวียนดี ผิวเต่งตึงอ่อนกว่าวัย เกิดความสมดุลในร่างกายพัฒนาบุคลิกภาพให้สง่างามและสุขภาพกายดีขึ้นทำให้ไม่เจ็บไข้ช่วยบำบัดโรคร่างกายแข็งแรง ไม่เสเพลเสพติด ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น และมีอายุยืนยาว

ด้านสุขภาพจิต มีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิต จิตไม่ไปยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ จิตใจสงบ ผ่องใส ไม่ฟุ้งซ่าน ใจเย็นไม่เป็นคนใจร้อนและเมื่อมีโกรธ ความพยายามเกิดขึ้นยังไม่หายในทันที แต่รู้ตัวเร็วขึ้น ดับเร็วขึ้นค่อย ๆ ดีขึ้น คลายเครียด มีสมาธิ มีการตัดสินใจที่ดี คิดจะทำอะไรช้าลงอย่างมีสติ สบายใจขึ้น รู้จักปล่อยวาง อดทน อดกลั้น ไม่ยึดติดร่างกายกับ ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ส่วนการกำหนดรู้เวทนาได้ดีขึ้น กายป่วยจึงไม่กระทบจิต สามารถกลับไปดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ โดยไม่ต้องดิ้นรนออกไปหาความสุขจากข้างนอก สิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตทุกสิ่งมีเหตุมีปัจจัยเริ่มเข้าใจตามความเป็นจริง วางได้มากขึ้น ชีวิตเดินทางสายกลางและเป็นการสะสมบุญ

ด้านการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงด้านการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นตามลำดับคือ มองคนอื่นในมุมมองของคนที่มีโลกในแง่ดีมากขึ้น เข้าใจ ยอมรับในความแตกต่างของคน รู้จักให้อภัยทำให้เกิดจิตใจที่ดีงามขึ้น มีความรัก มีความเมตตาและความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน คนใกล้ชิดและบุคคลอื่นในสังคมเข้าใจผู้อื่นง่าย รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น วางตัวเป็นกลางมากขึ้น ส่วนการเป็นมิตรกับผู้อื่นได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัย

ในภาพรวมของการเปลี่ยนแปลง ทั้ง 2 กลุ่ม มีความคิดเห็นว่า ทุกอย่างพัฒนาดีขึ้นทั้งสุขภาพกาย ใจ ชีวิตครอบครัว หน้าที่การงาน ปรับตัวดีขึ้นทุกด้านทั้งด้านความเชื่อ สุขภาพกาย สุขภาพจิต และด้านการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมีสติ สมาธิมากขึ้น ปล่อยวางได้ง่าย มีความคิดในแง่บวก ส่วนมีความอดทนต่อกิเลสและตัณหา ฝึกความเป็นระเบียบวินัยมากขึ้น เมื่อได้รับศีล 8 พัฒนา กำลังสติและสมาธิในการทำงาน ตลอดจนการเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้นการมีสติจะช่วยให้เรามองเห็นปัญหาต่าง ๆ และสามารถแก้ปัญหาเหล่านั้น ๆ ได้อย่างแท้จริงปัญหา เกิดพลังใจในการประกอบความดี และมีความรักความเข้าใจต่อเพื่อนมนุษย์ ทั้งการลงมือปฏิบัติจริงทำให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต เมื่อจิตสงบจะสามารถนำไปตรึงครองเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างแตกฉาน เป็นระบบ ไม่วุ่นวาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเกิดปัญญารู้เห็นตามเป็นจริง ระวังสติไม่โมโหร้ายได้ไม่ประมาท รู้เท่าทันและเข้าใจตามความเป็นจริงจิตใจของเราก็กจะไม่ยึดติด ไม่เศร้าหมอง ไม่ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตในด้าน สุขภาพดีขึ้น ยอมรับตามความเป็นจริงได้

วาง รู้จักให้อภัยกับคนที่ทำไม่ดี คิดไม่ดีกับเราได้ง่ายขึ้น ไม่ผูกใจเจ็บอาฆาตพยาบาท ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราเนื่องมาจากกฎแห่งกรรมเชื่อในเรื่องเวรกรรมพื้นฐาน รู้จักการให้และการเสียสละเพื่อให้ผู้อื่นเป็นสุขผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นซึ่งนับว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การมีสุขภาพกายดีสุขภาพจิตดีทำให้มีความสุข นอกจากนั้นการไม่เป็นผู้มีโรคภัยไข้เจ็บทำให้ไม่ต้องเสียเงินในการบำรุงดูแลสุขภาพสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดรายได้ทำให้มีฐานะทางเศรษฐกิจมั่นคง เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริงบริหารจัดการให้ประสบความสำเร็จไม่ให้เกิดการการเป็นผู้มีสติทำให้เป็นผู้ที่เข้าใจในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ไม่เบียดเบียนกันมีความรักเมตตากรุณาต่อกัน เข้าใจในบทบาทของตนเองในการทำงาน มีบุคลิกภาพดีในสังคม มีคุณธรรมประจำใจเป็นทั้งผู้นำผู้ตามที่ดีเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและสังคม

นอกจากนั้นผู้วิจัยได้เข้าร่วมสังเกตพฤติกรรมในระหว่างดำเนินกิจกรรม และทำการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผลจากการประมวลข้อมูลที่รวบรวมได้สามารถนำเสนอโดยสรุปได้ดังนี้ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ความมีวินัยและความอดทนทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่าง การเข้ามาเพื่อปฏิบัติธรรมตามเวลาที่กำหนดส่วนความตั้งใจในการปฏิบัติธรรมกลุ่มศรัทธาตั้งใจมากกว่ากลุ่มที่ปัญหาสังเกตจากการทำตามทีพระวิปัสสนาจารย์ท่านสอนไว้

ประเด็นที่ 2 ความเพียร ซึ่งหมายรวมถึง การยืน การเดิน การนั่ง กลุ่มที่มีความศรัทธาสามารถบำเพ็ญความเพียรได้มากกว่า

ประเด็นที่ 3 ความรู้ความเข้าใจ การเกิดสติสัมปชัญญะและการเกิดสมาธิ กลุ่มที่ศรัทธาส่วนใหญ่ มีพัฒนาการค่อนข้างดี โดยสังเกตจากการเดินจงกรม การนั่งสมาธิผู้ปฏิบัติในกลุ่มนี้มีใบหน้าที่ผ่อนคลาย หายใจอย่างสม่ำเสมอ สายตาไม่เลื่อนลอย มีความมั่นคงในอารมณ์ตรงกันข้ามกลุ่มที่มีปัญหาพบว่า มีใบหน้าเคร่งเครียด หายใจไม่สม่ำเสมอ เดินไม่เป็นจังหวะสายตาเลื่อนลอย การเกิดทุกขเวทนา สุขเวทนาและการตอบคำถามในการปฏิบัติกับพระวิปัสสนาจารย์ กลุ่มศรัทธาส่วนใหญ่ สามารถตอบคำถามบอกสภาวะเกี่ยวกับความทุกข์ ความสุขได้ชัดเจน และถ้าเกิดอุเบกขาเวทนา รู้จักต่ออารมณ์เฉยกำหนดรู้ ถ้ามีความกลัวหรือเกิดอารมณ์อื่น ๆ เกิดขึ้น ไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้นไม่มีผลต่อการปฏิบัติสามารถปฏิบัติต่อไปได้ อยู่กับปัจจุบันได้ กลุ่มที่มีปัญหาส่วนใหญ่วันแรก ๆ ตอบคำถามได้ไม่ชัดเจนเกี่ยวกับความทุกข์ ความสุข ไม่สามารถบอกสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้และถ้าเกิดอุเบกขาเวทนาส่วนใหญ่ไม่สามารถวางเฉยกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้และการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง ตกใจง่ายเวลามีสิ่งใดเกิดขึ้นมีอาการสะดุ้ง ปฏิบัติได้หลายวันสามารถปฏิบัติได้ดีขึ้น

ผลของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มศรัทธาทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ย่อท้อกับปัญหาเกิดพลังใจในการประกอบความดีและมีความรักความเข้าใจต่อเพื่อนมนุษย์ การลงมือปฏิบัติจริงทำให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต เมื่อจิตสงบจะสามารถนำไปตรึงครองเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างแตกฉาน เป็นระบบ ไม่วุ่นวาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเกิดปัญญารู้เห็นตามเป็นจริงทำให้พ้นทุกข์ทั้งปวงเข้าถึงสันติสุขอย่างแท้จริง เช่น ระดับความโกรธลดลง ไม่ยึดติด ไม่เศร้าหมอง มีสุขภาพแข็งแรงขึ้น จึงสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีสติโดยไม่หลงและหมกมุ่นไปกับสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นการแก้ปัญหามีสติและไม่ประมาท รู้เท่าทันและเข้าใจตามความเป็นจริง กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนได้มองเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงหลังการปฏิบัติที่ช่วยให้เกิดความจำและวิธีคิดที่เป็นระบบมากขึ้น เช่น สามารถจัดการเรียนได้อย่างมีแบบแผนส่งผลให้การเรียนดีขึ้น รวมถึง สามารถจัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น การปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีความเข้าใจผู้อื่นและทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้น ส่วนผู้ที่เป็นผู้บริหาร ทำให้เกิดความรักความเมตตา กับเพื่อนร่วมงาน ครอบครัว ญาติพี่น้อง ใช้ชีวิตอย่างสมดุล สามารถครองตนไม่ละเมิดศีล 5 ครองคนปกครองครอบครัวและเพื่อนร่วมงานได้อย่างมีความสุขครองงาน ดังคำกล่าวที่ว่า “คนสำราญงานสำเร็จ” ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาที่มีความเปลี่ยนแปลงคือ ทำให้ เป็นผู้มีเหตุผลมากขึ้น ยอมรับในอาการป่วยที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ยังเข้าใจถึงหลักปฏิบัติที่จะนำชีวิตไปสู่ความสุขที่แท้จริงมีการให้อภัยได้ง่าย ไม่ผูกพยาบาท ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างเข้าใจ เชื่อมมั่นในกฎแห่งกรรมจึงมั่นใจในการทำความดีศรัทธาในหลักคำสอนและแนวปฏิบัติ อยู่ในหลักของศีล 5 เป็นพื้นฐาน รู้จักการให้และการเสียสละเพื่อให้ผู้อื่นเป็นสุข นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติยังเกิดสมาธิและมีสติในการดำรงชีวิต ลดความใจร้อน ทำงานผิดพลาดน้อยลง มีการเปลี่ยนแปลงความคิดคือ มองโลกในแง่บวก การพัฒนามีสุขภาพจิตดี ย่อมทำให้มีสุขภาพกายดีและนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี สามารถควบคุมอารมณ์ปล่อยวางความโกรธ ยอมรับฟังความคิดและเหตุผลของผู้อื่นมากขึ้น ไม่ยึดมั่นถือมั่น ลดความนิยมในวัตถุ เมื่อเกิดความทุกข์ใช้สติปัญญาและเหตุผลในการแก้ปัญหา มองหาโอกาสที่ดีในชีวิตได้ นอกจากนี้ยัง มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม

แนวสติปัฏฐานสี่ จากแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มเป้าหมาย

ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามสติปัฏฐานสี่ ทำให้ทราบว่ามีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีทุกด้าน ส่งผลให้เกิดความเจริญก้าวหน้าทั้งในระดับตนเองครอบครัวและสังคม นับว่าเป็นแนวทางการพัฒนาที่ได้ผลดีควรและควรศึกษาเพื่อเสนอแนวแนวทางนี้เป็นทางเลือกในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ซึ่งเหตุที่จะทำให้แนวทางนี้ประสบความสำเร็จแบ่งเป็นสองลักษณะเหตุภายในคือตัวผู้ปฏิบัติส่วนเหตุภายนอกคือสิ่งที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้การปฏิบัติเจริญก้าวหน้า

แนวทางการพัฒนามนุษย์ในรูปแบบนี้มีการลงทุนด้านงบประมาณน้อยไม่มีสื่อวัสดุอุปกรณ์ในการศึกษาและพัฒนา มีเพียงความตั้งใจและการเอาใจใส่ในการทำสมาธิเพียรฝ่าสังเกตุกายกับใจของตน ค่าตอบแทนวิทยากรก็ไม่ได้บังคับหรือกำหนดอัตรา มีเพียงการถวายปัจจัยตามกำลังศรัทธา ซึ่งหากผู้ปฏิบัติไม่มีก็ไม่ถวายก็ไม่มีปัญหาหรืออุปสรรคต่อการเข้ามาปฏิบัติ นับว่าเป็นการพัฒนามนุษย์ที่ผู้จัดไม่ได้จัดขึ้นเพื่อมุ่งหวังเอาผลประโยชน์หรือกำไรในด้านเศรษฐกิจแต่เป็นทำเพื่อมุ่งหวังผลการยกระดับจิตวิญญาณเข้าสู่แดนพุทธะและสรุปเป็นแนวทางได้ดังนี้

1. การปฏิบัติจะประสบความสำเร็จผู้ที่ปฏิบัติต้องมีความพร้อมทั้งกายและใจซึ่ง ทางศูนย์ก็จะได้แจ้งก่อนการเข้าปฏิบัติว่าต้องเป็นผู้ที่มีความพร้อมสามารถดูแลตนเองได้และต้องไม่เป็นผู้มีปัญหาทางจิต นอกจากนั้นผู้เข้าปฏิบัติต้องไม่มีความกังวลในด้านการกิจการงานหรือด้านครอบครัวได้รับการอนุญาตจากบุคคลในครอบครัว

2. เหตุภายนอกที่สนับสนุนให้การปฏิบัติได้ผลดีต้องป้องกันหรือกำจัดสิ่งจะสร้างความวิตกกังวล ดังนั้นผู้ปฏิบัติต้องไม่มีความกังวลในเรื่องการดำรงชีวิตทั้งการกินการอยู่ ซึ่งทางศูนย์แห่งนี้ได้จัดความกังวลเรื่องอาหารและที่อยู่อาศัยโดยการจัดการและที่พักให้มีความเหมาะสมเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม นอกจากนั้นแล้วศูนย์แห่งนี้ยังมีความเป็นธรรมชาติที่สงบเงียบเอื้อต่อการฝึกปฏิบัติอย่างยิ่ง ด้านการให้ความรู้และให้คำแนะนำในการฝึกทางศูนย์ก็มีวิทยากรที่ให้ความรู้และคำแนะนำที่ถูกต้องตามหลักการปฏิบัติ

3. ขั้นตอนวิธีในการปฏิบัติเริ่มต้นด้วยการรับศีล 8 จากนั้นก็ฝึกสติตามฐานทั้ง สี่ คือ การตามดูกาย ตามดูเวทนา ตามดูจิต ตามดูธรรม โดยการฝึกเดินจงกรม การนั่งสมาธิและการกำหนดคู่อริยาบถย่อยหรือการตามตามดูอาการต่าง ๆ ที่เกิดตามฐานทั้งสี่

4. การสืบค้นข้อมูลข่าวสารเรื่องสถานที่และหลักสูตรของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่วัดถ้ำพระผาคอก สามารถสืบค้นได้จากแหล่งข้อมูลดังนี้ จากสื่อออนไลน์ หนังสือแสงธรรมสู่โยนกนครหนังสือกฎแห่งกรรม จากลูกศิษย์พระธรรมสิงหบุราจารย์ แห่งวัดอัมพวันและลูกศิษย์พระครูสุชุมสีลานุกิจ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมและแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต วิเคราะห์และประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ผลการศึกษาสามารถสรุปเป็นรายวัตถุประสงค์ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. หลักธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

1.1 จากการศึกษาเอกสารในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือพระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรคและจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี สรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

ความหมายสติปัฏฐาน มาจากคำว่า สติ แปลว่า ระลึกได้ ระลึกในคุณธรรมความดีที่ทำไปแล้วหรือกำลังทำอยู่ตลอดจนการมีสติอยู่กับปัจจุบัน ปฏิจจกัน แปลว่า ที่ตั้งแห่งธรรม สามารถกำหนดรู้ด้วยสติสัมปชัญญะในวิปัสสนากวนา เพื่อให้ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส เป็นการตั้งสติระลึกรู้ต่อ รูป - นาม ชันธ 5 ซึ่งประกอบด้วย กาย เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ อันเป็นฐานที่จะก้าวเข้าสู่พระนิพพานสติที่กำหนดรู้อยู่กับปัจจุบัน ชื่อว่าสติปัฏฐาน

แนวปฏิบัติการพิจารณาธรรมด้วยสตินั้นย่อมเห็นธรรมที่เกิดขึ้นคือ นิเวศธรรม 5 ต้องรู้ชัดว่ามีหรือไม่มีนิเวศข้อใด รู้ชัดก่อนที่นิเวศจะเกิด สืบสาวไปหาเหตุและปัจจัย กำหนดรู้ชัดถึงวิธีการดับ และรู้ชัดในขณะการดับเมื่อมีสติรู้ชัดในการดับนิเวศทั้ง 5 ภายในภายในใจ ย่อมส่งผลให้มีสติในการพิจารณา ชันธ 5 คือ รูปขันธ์และนามขันธ์ รูปขันธ์มีเพียง 1 ชนิด คือ รูป นามขันธ์ใช้ความรู้สึกหรือใจไปสัมผัสรับรู้ด้วยกัน มี 4 ชนิดคือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สติมีความ

เพียรพิจารณารู้ชัดถึง รูปหรือลักษณะ การเกิด เหตุและปัจจัยถึงการเกิด การเข้าไปยึดถือมั่นในขั้น หรืออุปาทานขั้นและการทำลายความยึดมั่นถือมั่นขั้นในการใช้สติทำงานต้องมีอุปกรณ์หรือ เครื่องมือในการทำงานคือ อายุตนะ 12 เป็นอุปกรณ์หรือเครื่องมือใช้สติได้ทำงานด้วยการมีสติชี้ชัด ในนิรณ 5 ทำงานเป็นคู่ดังนี้ ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง จมูกคู่กับกลิ่น ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับเครื่อง กระทบใจคู่กับธรรม

ในการปฏิบัติ สติปัญญา 4 นั้น สติจะต้องทำงานด้วยการกำหนดการรับรู้การทำงาน ของอายตนะและพิจารณาตามฐานที่เกิดทั้ง 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิตและธรรมอย่างว่องไวและ ทรงพลังเพื่อทำความเข้าใจใน ขั้น 5 ในการทำงานอย่างเป็นระบบของสติเรียกว่าโพชฌงค์ 7 จะทำให้ เกิดการพัฒนาให้ เข้าถึงความจริงตามลำดับจนถึงที่สุดคือ อริยสัจ 4 คือสังขารมอันประเสริฐที่ ควรรู้อย่าง 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หนึ่งในสี่ของอริยสัจ 4 คือ มรรคหรือว่าหนทาง แห่งการดับทุกข์มีระบบการพัฒนาเส้นทางหรือหนทางที่ส่งผลต่อเนื่องอย่างเป็นขั้นตอนเรียกว่า มรรค 8

1.2 หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตจำแนกลักษณะได้เป็น 3 กลุ่ม

(1) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องในลักษณะที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีด้วยกัน 4 หลักธรรม ได้แก่ อิทธิบาท 4 คือ หมวดคุณธรรมที่เป็นเหตุก่อให้เกิด ความสำเร็จในการงานทุกประเภทประกอบด้วยธรรม สัจจ 4 คือหลักธรรม 4 ประการที่ป้องกันมิ ให้เกิดความไม่ประมาทในการประพฤติทางกาย ทางวาจา ทางความคิด และในความเห็นหลักธรรม สัต 5 และ สัต 8 ทำให้มีวินัยมีแนวปฏิบัติที่ไม่เบียดเบียนตนเองและเบียดเบียนผู้อื่นและ พละ 5 คือ หลักธรรม 5 ข้อที่เป็นกำลังอันสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่จะต้องมีการส่งเสริมกันจึงจะ สามารถสร้างความรู้ความเข้าใจในวิปัสสนากรรมฐาน

(2) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องในลักษณะที่เกิดผล ในขณะที่อยู่ในกระบวนการปฏิบัติมี หลักธรรมหมวดใหญ่ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ 6 ซึ่งประกอบด้วยธรรมหมวดย่อย 6 หมวด คือ ขั้น 5 อายุตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจจะ 4 และ ปฏิจ্ঞสมุปบาท 12

หมวดที่ 1 ขั้น 5 นั้นผู้ปฏิบัติได้ไปเห็นรับรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ป็นสภาพธรรมของชีวิต 5 อย่างคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

หมวดที่ 2 อายุตนะ 12 หมวดที่ 3 ธาตุ 18 และหมวดที่ 4 อินทรีย์ 22 ทั้งหมวดที่ 2, 3 และ 4 มีองค์ธรรมประกอบร่วมกันในบางหมวดดังนี้

ในหมวดที่ 2 นั้น อายุตนะแปลว่า ที่เชื่อมต่อ เครื่องติดต่อ หมายถึงสิ่งที่ป็นสื่อ สำหรับติดต่อกัน ทำให้เกิดความรู้สึกขึ้น แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ อายุตนะภายใน หมายถึงสื่อ

เชื่อมต่อกันอยู่ในตัวคน มี 6 อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ทั้งหมดนี้เป็นที่เชื่อมต่อกับอายตนะภายนอก 6 อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์

หมวดที่ 3 คือธาตุ 18 หมายถึงอายตนะ 12 ดังกล่าวข้างต้นแต่เพิ่มเป็นผลการทำงานร่วมกันของอายตนะทั้ง 6 คู่เกิดเป็นธาตุรู้ไปอีก 6 อย่าง เช่นตาคู่กับรูปเกิดธาตุรู้คือตาเห็นรูป หูคู่กับเสียงเกิดธาตุรู้ได้ยินเสียง

หมวดที่ 4 อินทรีย์ 22 หมายถึง ธรรมที่เป็นเจ้าของในการทำหน้าที่แบ่งได้เป็น 5 หมวดได้แก่ หมวดที่ 1 เป็นอายตนะ ได้แก่ อินทรีย์ 6 ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ หมวดที่ 2 คือ หมวดที่เป็นภาวะ ได้แก่ อินทรีย์ 3 ประกอบด้วย อิตถี ปุริส และชีวิต หมายถึงภาวะความเป็นหญิงเป็นชายในลักษณะเป็นรูปและการรักษารูปและนาม ในหมวดที่ 3 นั้นเป็นหมวดเวทนา ได้แก่ อินทรีย์ 5 ประกอบด้วย สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา ส่วนหมวดที่ 4 คือหมวดพละ ได้แก่ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และในหมวดที่ 5 โลกุตตระ ซึ่งเป็นหมวดสุดท้ายนั้นจากการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลไม่ปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติอันได้แก่ อนัญญาตัญญูสสามิ อัญญา อัญญาตาวิจะมีแต่เฉพาะในพระอริยะตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปเท่านั้น หมายถึงภาวะอินทรีย์ที่รู้สัจธรรมที่ยังไม่เคยรู้ รู้ในสัจธรรมที่เคยรู้อย่างทั่วถึงและรู้ในสัจธรรมอย่างรู้แจ้งแทงตลอดและประหารกิเลสจนหมดสิ้นเข้าสู่ความเป็นพระอรหันต์โดยสมบูรณ์

หมวดที่ 5 ของวิปัสสนาภูมิคืออริยสัจจะ 4 แปลว่า ความจริงอันประเสริฐที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ มีอยู่ 4 ประการ คือ ทุกข์ หมายถึง สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ มรรค คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่หรือนำไปถึงความดับทุกข์ มีองค์ประกอบอยู่แปดประการเรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า "มัชฌิมาปฏิปทา" หรือทางสายกลางมรรคมองค์แปดนี้สรุปลงในไตรสิกขา คือ สติ สมาธิ ปัญญา สติหรืออภิสติศึกษา ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ สมาธิหรืออภิจิตศึกษา ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิและปัญญาหรืออภิปญญาศึกษา ได้แก่ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปป

หมวดที่ 6 ซึ่งเป็นหมวดสุดท้ายคือปฏิจจสมุปบาท 12 เรียกอีกอย่างว่า อิทัปปัจจยตา หรือปัจจยการ เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึงการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกันดังนี้ เพราะมีอวิชชาคือการไม่รู้ตามความเป็นจริงจึงเป็นปัจจยให้เกิด สังขารคือธรรมชาติที่ปรุงแต่ง เพราะมีสังขารจึงเป็นปัจจยทำให้เกิด วิญญาณหรือธรรมชาติที่รู้อารมณ์เป็นลำดับต่อมา เพราะมีวิญญาณเป็นปัจจยจึงทำให้เกิด นามรูปหรือขันธ์ทั้ง 5 เพราะมีนามรูปจึงเป็นปัจจยทำให้มี สฬายตนะหรืออายตนะทั้ง 6 เพราะมีสฬายตนะเป็นปัจจยจึงทำให้มี ผัสสะ จากนั้นผัสสะก็เป็นปัจจยทำให้มี เวทนา คือ การเสวยอารมณ์หรือความรู้สึกรับรู้ที่เกิดจากการผัสสะ เพราะมีเวทนาเป็นปัจจยจึงทำให้

มีต้นหาคือความอยาก เพราะมีต้นหาเป็นปัจจัยจึงทำให้เกิด อุปทานอันเป็นความยึดมั่นถือมั่นใน
 เวทนาที่ชอบหรือชัง จนเกิดความหลง จากการมีอุปทานเป็นปัจจัยส่งผลให้เกิด ภพ ความมีความเป็น
 ในที่นี้หมายถึง ภาวะแห่งชีวิต คือ ความมีขันธหรือมีนามรูป เพราะมีภพเป็นปัจจัยจึงทำให้เกิด ชาติ
 อันหมายถึงการเกิดได้แก่ความเกิดของสัตว์ โดยความปรากฏแห่งขันธและการเกิดอีกนัยหมายถึง
 การเกิดของขันธ 5 ในแต่ละขณะจิต คือ การเกิดปรากฏของอุปปัตติภพใหม่ ได้แก่ รูป เวทนา
 สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งถือว่าเป็นวิบาก หลังจากกรรมภพ คือ การทำความดีความชั่วสิ้นสุดลง
 การเกิดแบบนี้ปรากฏขึ้นในทุกขณะจิต เพราะมีชาติเป็นปัจจัยจึงทำให้มี ชรามรณะหมายถึงความ
 เสื่อมและดับทำให้เกิดวิชาอีกคือ ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ

(3) ธรรมที่เกี่ยวข้องในลักษณะที่ส่งผลหลังการปฏิบัติมีด้วยกัน 9 หมวดหลักธรรม
 แบ่งได้สองกลุ่มดังนี้ กลุ่มที่ส่งผลต่อตนเอง จำนวน 5 หมวดธรรม ได้แก่ พหุการธรรม 2 โสภณ
 ธรรม 2 สุจริต 3 กุศลมูล 3 และโลกธรรม ผลจากการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องส่งผลทำให้เกิดความรู้
 ความเข้าใจตามความเป็นจริงบริหารจัดการให้ประสบความสำเร็จมีความพึงพอใจในชีวิตและเกิด
 ปัญญาญาณเพื่อดับทุกข์ในที่สุดกลุ่มที่ส่งผลต่อสังคมจำนวน 4 หมวดธรรม โลกบาลธรรม 2 พรหม
 วิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 และสัพปรีสธรรม 7 หมวด ธรรมที่ 1 โลกบาลธรรม เป็นธรรมที่ไม่ให้เกิดการ
 เบียดเบียนกันมีความรักเมตตากรุณาต่อกันแล้วทำให้มีสติปัญญาบริหารความสัมพันธ์กับผู้อื่น
 เหมาะสมต่อการเป็นผู้นำคือเป็นผู้รู้จักเหตุผลรู้จักตัวเองและผู้อื่นอีกทั้งรู้จักกาลเวลา

**2. ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนา
 กรรมฐาน 2 กลุ่มคือ กลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาและกลุ่มผู้ที่มีปัญหาชีวิต ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนา
 กรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย สรุปได้ดังนี้**

2.1 เหตุผลในการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ผลการศึกษาพบว่า
 ทั้ง 2 กลุ่มต้องการเรียนรู้ มีสติต้องการพัฒนาคำลงสติและสมาธิในการทำงาน ตลอดจนการเรียนรู้ให้
 เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น การมีสติส่งผลต่อการยกระดับคุณภาพในการดำรงชีวิตในการดำรงชีวิต
 ต้องการฝึกการมีสติ ต้องการฝึกสมาธิต้องนำไปใช้ในการทำงาน กลุ่มผู้ที่ศรัทธา ได้เห็นแบบอย่าง
 ในการปฏิบัติที่ดี เพื่อเข้าถึงการดับทุกข์ เชื่อว่าได้นิพพาน เกิดความสุข เป็นแนวทางที่ทำให้เกิดปัญญา
 เนื่องจากสามารถนำไปแก้ปัญหาและอยู่กับปัจจุบันได้และยัง สามารถสร้างสันติสุขจากภายใน
 รวมถึง เป็นการบูชา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่กลุ่มผู้ที่มีปัญหามีเหตุจาก การดำเนินชีวิต
 ผิดพลาด มีปัญหาด้านสุขภาพ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านจิตใจไม่เข้มแข็ง ปัญหาหนี้สินถูกบีบคั้น
 ทางจิตใจ ถูกกลโกงในทางศาสนา มีปัญหาครอบครัว มีความสูญเสียในชีวิตด้านประสบการณ์ส่วนใหญ่
 มีประสบการณ์ในการปฏิบัติน้อยกว่า 5 ปี โดยมาเป็นครั้งแรก ตามแต่โอกาส ช่วงปิดเทอม ช่วง
 เทศกาล หลายปีครั้ง เป็นผู้ซึ่งต้องการหาความสงบในใจและต้องการศึกษาเรียนรู้ตนเอง กว้างหนึ่ง

มาหลายปีครั้ง เมื่อได้หลักในการปฏิบัติแล้วสามารถนำไปปฏิบัติต่อบ้านได้ สองในสามมาปฏิบัติ 3 - 7 วัน เนื่องด้วยความจำกัดด้านเวลาเป็นประจำ การแสวงหาแหล่งข้อมูลจากลูกศิษย์พระครู สุขุมศีลานุกิจจากเพื่อนในสถานที่เรียนที่ทำงาน จากหนังสือกฎแห่งกรรมของวัดอัมพวัน จากลูกศิษย์วัดอัมพวัน ส่วนใหญ่จะมาปฏิบัติกับคนใกล้ชิด

2.2 ด้านความพึงพอใจที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ความพึงพอใจตามฐานทั้ง 4 ของการการปฏิบัติ คือกาย เวทนา จิตและธรรมพบว่า ในฐานกายทั้งสองกลุ่มมีความพึงพอใจไม่แตกต่างกัน เนื่องจากทำสุขภาพดี หายใจได้ดีขึ้นผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นอกจากนั้นยังส่งผลให้ไม่เสเพลสิ่งเสพติดและไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ในฐานเวทนา พบว่าทั้ง 2 กลุ่มมีความพึงพอใจ เนื่องจาก ทำให้เห็นทุกขเวทนาและสุขเวทนา ทั้งทางกายและใจเหมือนกัน ส่วนกลุ่มผู้ที่มีความศรัทธา มีความพึงพอใจ เนื่องจาก ทำให้เห็นอุเบกขเวทนาและสุขเวทนาทั้งทางกายและทางใจ ในฐานจิตพบว่า ทั้ง 2 กลุ่มมีความพึงพอใจทางด้านสุขภาพจิตเพราะทำให้จิตใจสงบ ในส่วนของผู้ที่มีความศรัทธานั้นมีความพึงพอใจเพราะเกิดสมาธิและมีสุขภาพจิตที่ดี สำหรับกลุ่มผู้มีปัญหาชีวิตมีความพึงพอใจเพราะทำให้จิตใจสงบ จิตใจผ่องใส รวมถึง เป็นการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ ในฐานธรรม ความพึงพอใจที่มีต่อสุขภาพพบว่า กลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาพึงพอใจต่อสุขภาพทางกายหลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้มีสุขภาพดีโดยรวมและใช้ร่างกายทำงานในกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างสมดุล รวมถึงได้รับการพักผ่อนอย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่กลุ่มที่มีปัญหาชีวิตพึงพอใจเพราะทำให้บริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัยต่อตนเอง และการย่อยอาหารมีประสิทธิภาพ ด้านสุขภาพจิต พบว่า กลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาความพึงพอใจเพราะ ทำให้จิตใจสงบ เกิดสมาธิ และมีสุขภาพจิตที่ดี ส่วนกลุ่มผู้มีปัญหาชีวิตมีความพึงพอใจเพราะทำให้จิตใจสงบ จิตใจผ่องใส รวมถึง เป็นการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์

ความพึงพอใจในด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สรุปได้ว่า กลุ่มผู้ที่มีความศรัทธามีความพึงพอใจเพราะทำให้เกิดการพัฒนาตนเองและสังคมอย่างยั่งยืนมากเป็นอันดับแรกแต่กลุ่มที่มีปัญหาเป็นอันดับสุดท้าย ทั้ง 2 กลุ่มมีความพึงพอใจที่เป็นผู้ที่มีความเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความจริงใจเป็น อันดับ 2 ส่วนการเป็นผู้ที่มีความรักและความเมตตาต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ กลุ่มที่มีความศรัทธาเป็นอันดับสุดท้าย ส่วนกลุ่มผู้มีปัญหาชีวิตมีความพึงพอใจเป็นอันดับแรก

2.3 การเปลี่ยนแปลงหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ สามารถสรุปได้ดังนี้

ด้านความเชื่อ มีการเปลี่ยนแปลงด้านความเชื่อตามลำดับ คือ เชื่อว่าชีวิตการทำมาหากินไม่จำเป็นต้องให้ผู้อื่นเห็นชมเรา บาปบุญมีจริง เข้าใจทางโลกและธรรมมากเป็นอันดับ 1 เชื่อในหลักธรรมทางพุทธศาสนามากขึ้นและเกิดความเลื่อมใส มากเป็นอันดับ 2 เชื่อว่าทำดีได้ดี ทุกสิ่ง

ทุกอย่างมีเกิดย่อมมีดับมากเป็นอันดับ ส่วนความเชื่อในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่นั้นเป็นการอุทิศส่วนกุศลให้แก่คนเจ็บดีขึ้นนั้นกลุ่มที่มีความศรัทธาและกลุ่มที่มีปัญหา มีความเชื่อน้อยที่สุด

ด้านสุขภาพกาย มีการเปลี่ยนแปลงทั้งกลุ่มที่มีความศรัทธาและกลุ่มที่มีปัญหาชีวิตคือ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพกายตามลำดับ ได้แก่ การมีสุขภาพจิตที่ดี รับประทานอาหารตรงเวลาทำให้ช่วยลดมื้ออาหารที่ไม่จำเป็นออกไปได้ ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น นอนหลับสบาย สุขภาพแข็งแรงขึ้นจากการเดินจงกรม และสุขภาพกายดีขึ้น ไม่เจ็บไข้ ร่างกายแข็งแรง ระบบหายใจดีขึ้น เพราะสุขภาพจิตดี ส่วนการรู้จักการกินอยู่ที่พอดีกับร่างกายและความต้องการ

ด้านสุขภาพจิต พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตตามลำดับ คือ ใจเย็นไม่เป็นคนใจร้อน จิตใจสงบผ่องใส มีสมาธิ มีการตัดสินใจที่ดี มีจิตใจที่สงบมากขึ้น คิดจะทำอะไรช้าลงอย่างมีสติ สบายใจขึ้น รู้จักปล่อยวาง อดทน อดกลั้น ไม่ยึดติดร่างกาย ความเจ็บปวด ส่วนการกำหนดรู้เวทนาได้ดีขึ้น กายป่วยจึงไม่กระทบจิต

ด้านการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงด้านการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นตามลำดับคือ มองคนอื่นในมุมมองของคนที่มีมองโลกในแง่ดีมากขึ้น เข้าใจ ยอมรับในความแตกต่างของคน มีเมตตา จิตใจที่ดียิ่งขึ้น มีความรักและความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน เข้าใจผู้อื่นง่าย รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น วางตัวเป็นกลางมากขึ้น ส่วนการเป็นมิตรกับผู้อื่นได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัย

ผลสรุปการเปลี่ยนแปลง ทั้ง 2 กลุ่ม มีความคิดเห็นว่าทุกอย่างพัฒนาดีขึ้น ทั้ง สุขภาพกาย ใจ ชีวิตครอบครัว หน้าที่การงาน ปรับตัวดีขึ้นทุกด้านทั้งด้านความเชื่อ สุขภาพกาย สุขภาพจิตและด้านการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมีสติ สมาธิมากขึ้น ปล่อยวางได้ง่าย มีความคิดในแง่บวก ส่วนมีความอดทนต่อกิเลสและตัณหา ฝึกความเป็นระเบียบวินัยมากขึ้น เมื่อได้ปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้

พฤติกรรมในระหว่างดำเนินกิจกรรมมีการเปลี่ยนแปลง คือ ความมีวินัย ความอดทนทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่าง ส่วนความตั้งใจในการปฏิบัติธรรมกลุ่มศรัทธาตั้งใจมากกว่ากลุ่มที่มีปัญหาความเพียร ในการยืน การเดิน การนั่ง กลุ่มที่มีความศรัทธาสามารถบำเพ็ญความเพียรได้มากกว่า การมีความรู้ความเข้าใจการเกิดสติ สัมปชัญญะ เกิดสมาธิกลุ่มที่ศรัทธาส่วนใหญ่ มีการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม สบายใจอย่างสม่ำเสมอ สายตาไม่เลื่อนลอย มีความมั่นคงในอารมณ์ กลุ่มที่มีปัญหา มีใบหน้าเคร่งเครียด หายใจไม่สม่ำเสมอ เดินไม่เป็นจังหวะสายตาเลื่อนลอย การตอบคำถามในการปฏิบัติกับพระวิปัสสนาจารย์ กลุ่มศรัทธาส่วนใหญ่ สามารถตอบคำถามบอกสภาวะเกี่ยวกับความทุกข์ ความสุขได้ชัดเจน กลุ่มที่มีปัญหา ส่วนใหญ่วันแรก ๆ ตอบคำถามได้ไม่ชัดเจนเกี่ยวกับความทุกข์ ความสุข ไม่สามารถบอกสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้และถ้าเกิดอุเบกขา

เวลาส่วนใหญ่ไม่สามารถวางเฉยกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้และการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง ตกใจง่ายเวลามีสิ่งใดเกิดขึ้นมีอาการสะดุ้ง ปฏิบัติได้หลายวันสามารถปฏิบัติได้ดีขึ้น

ผลของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มศรัทธาทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ย่อท้อกับปัญหา เกิดพลังใจในการประกอบความดีและมีความรักความเข้าใจต่อเพื่อนมนุษย์ จิตสงบจะสามารถตรึกตรองเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างแตกฉาน เป็นระบบ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเกิดปัญญาให้เห็นตามเป็นจริง ทำให้พ้นทุกข์ทั้งปวงเข้าถึงสันติสุขอย่างแท้จริง ใช้ชีวิตอย่างสมดุล จัดระเบียบชีวิตดีขึ้น สามารถครองตนไม่ละเมิดศีล 5 ครองคน ปกครองครอบครัว และเพื่อนร่วมงานได้อย่างมีความสุข

ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหา ทำให้ มีเหตุผลมากขึ้น ยอมรับในอาการป่วยที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ยังเข้าใจถึงหลักปฏิบัติที่จะนำชีวิตไปสู่ความสุขที่แท้จริง เชื่อในเรื่องกรรม รักตัวเองมากขึ้น ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน หมั่นทำบุญและทำแต่สิ่งดี ๆ อยู่ในหลักของศีล 5 เป็นพื้นฐาน รู้จักการให้และการเสียสละเพื่อให้ผู้อื่นเป็นสุข นอกจากนี้ ผู้ยังเกิดสมาธิและมีสติในการดำรงชีวิต กล่าวคือ มีสติและสมาธิมากขึ้น มีระบบชีวิตที่ดี เริ่มศรัทธาในหลักคำสอน และแนวปฏิบัติ มีการเปลี่ยนแปลงความคิดคือ มองโลกในแง่บวก รู้จักปล่อยวางมากขึ้น การพัฒนาสติทำให้มีสุขภาพจิตดี ย่อมทำให้มีสุขภาพกายดีและนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี สามารถควบคุมอารมณ์ ยอมรับฟังความคิดและเหตุผลของผู้อื่นมากขึ้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นและรู้จักใช้ปัญญาในการตัดสินใจมากขึ้น ให้ความสำคัญของสิ่งของภายนอกน้อยลง เมื่อเกิดปัญหา มองหาสาเหตุและวิธีแก้ปัญหาย่างเข้าใจ เรียนรู้และเข้าใจ ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น พึ่งพาตนเองเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Catron อ้างใน วิโรจน์ สารรัตนะ กล่าวถึง ภาวะผู้นำเริ่มต้นที่ตัวเราเอง (Leadership Begins With Yourself) เนื่องจากเราอยู่กับตัวเองตลอดเวลา จึงส่งผลให้มีอิทธิพลต่อตนเอง มีส่วนสนับสนุนต่อความก้าวหน้าของเราเอง ทำให้เห็นถึงความสำคัญของการนำตนเองพัฒนาภาวะผู้นำ โดยที่ Catron ได้ให้ข้อคิดเพื่อพัฒนาภาวะผู้นำตนเอง ประกอบด้วย บุคลิกลักษณะต่อสุขภาพทางจิตใจและอารมณ์ มีวินัยมุ่งให้เกิดการปฏิบัติเรียนรู้ตลอดชีวิตและตระหนักในตนเอง รู้จุดอ่อนจุดแข็ง ประเมินสิ่งที่ทำได้ดีหรือไม่ดีทำให้รู้คุณค่า เพื่อที่จะพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน นอกจากนี้นำไปพัฒนาด้านอารมณ์และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้ ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น คิดก่อนพูด ก่อนทำ วิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น นิ่ง และตัดสินใจได้รอบคอบขึ้น

3.2 ความพร้อมของผู้ปฏิบัติแม้จะไม่ได้ศรัทธาการปฏิบัติในตอนแรกแต่เมื่อได้มาเห็นการประพาดิการปฏิบัติและได้รับความเมตตาของพระครูสุขุมศีลานุกิจก็จะเกิดศรัทธาขึ้นมาเองและก็ได้รับผลดีเช่นกัน

3.3 วิธีในการปฏิบัติเริ่มต้นด้วยการรับศีล 8 จากนั้นก็ฝึกสติตามฐานทั้ง ๘ คือ การตามดูกาย ตามดูเวทนา ตามดูจิต ตามดูธรรม โดยการฝึกเดินจงกรม การนั่งสมาธิและการกำหนดคุณวิริยาบถย่อยหรือการตามตามดูอาการต่าง ๆ ที่เกิดตามฐานทั้ง ๘

3.4 การปฏิบัติส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเป็นบุคคลที่ได้รับการพัฒนาให้เป็นบุคคลที่มีสติปัญญาแก้ปัญหาได้ตามระดับกำลังที่ฝึก เป็นคนที่มีความสุขขึ้น เกิดแนวคิดพัฒนาตนเองตลอดจนมีจิตเมตตาที่จะช่วยเหลือพัฒนาผู้อื่นและพัฒนาสังคม

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย เป็นแนวทางที่สามารถนำไปพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้อย่างดี ด้วยพระพุทธรูปศาสนานั้นถือว่าเป็นสถาบันหลักของสังคมไทย มีหลักธรรมและแนวปฏิบัติที่สามารถดับทุกข์เชิงุสรสร้างเสริมความร่มเย็นให้กับผู้คนได้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุก

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยครั้งนี้มีประเด็นที่น่าสนใจและสามารถนำมาอภิปรายได้ ดังนี้

จากผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามสติปัฏฐานสี่ พบว่ามีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีทุกด้านทั้งด้านสุขภาพกาย ด้านเวทนา ด้านสุขภาพจิต ด้านธรรม ด้านสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งกลุ่มศรัทธามีความพึงพอใจที่ค่าเฉลี่ย 2.74 ส่วนกลุ่มที่มีปัญหามีความพึงพอใจที่ค่าเฉลี่ย 2.75 ซึ่งไม่แตกต่างกัน ส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทั้งสองกลุ่มโดยใช้วิธีแนวปฏิบัติคือมีสติสัมปชัญญะใน 4 ฐาน ได้ผลคือมีความเข้าใจ รู้และเข้าใจตนเองตามความเป็นจริงและธรรมชาติตามระดับสติปัญญาสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้มากขึ้น ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตเหมือนกันคือมีสุขภาพกายสุขภาพจิตดีขึ้นและมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นดีขึ้น ทำให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นซึ่งทำให้ได้รับการพัฒนาในลำดับที่สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ซึ่งแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น ได้แก่ 1) ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) 2) ความต้องการความปลอดภัย (Safety and Security Needs) 3) ความต้องการทางสังคม และความรัก (Belongingness and Love Needs) 4) ความต้องการการยกย่อง (Esteem Needs) 5) ความต้องการความสำเร็จสมหวังในชีวิต (Needs for Self – Actualization) เมื่อผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทำให้ได้รับการพัฒนาความสำเร็จในชีวิตมากขึ้นสิ่งที่แตกต่างคือได้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดปัญญา ละตัณหา 3 คือ โลภะ โทสะ โมหะเข้าถึงมรรค ผล นิพพานซึ่งเป็นความสุขที่ยั่งยืน ต่างจากของมาสโลว์เป็นความสุขทางโลกยังมีอึดตายอยู่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เป็นการศึกษาโดยเอา รูป-นาม ชั้น 5 ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญต่อการเรียนรู้ตัวเอง ให้รู้ตามความเป็นจริงตามธรรมชาติทำให้เกิดการพัฒนาจิต เกิดสมาธิและปัญญา สามารถนำมาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และยังสามารสดำเนินชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงในมหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวว่า “ทางสายนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อล่วงความโศกเศร้า เพื่อความดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อปัญญาอันยิ่ง เพื่อบรรลุ อริยมรรค เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน ทางสายนี้ก็ ได้แก่ สติปัฏฐานสี่” ซึ่ง พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2540) กล่าวว่า ใจว่า จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานนั้น เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติ ให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งบรรลุ มรรค ผล นิพพาน เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนาและพระธรรมสิงหนราจารย์ (จรัญ จิตฺมโม) (2529) กล่าวว่า วิปัสสนาเป็นอุบายให้เรื่องปัญญา คือเกิดปัญญาเห็นแจ้ง เห็นรูปนามในขณะปัจจุบัน ตามกฎไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ตัวตนไม่ใช่นั่นว่างจากความยึดมั่นถือมั่น

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้ส่งผลให้เกิดการพัฒนาสังคมทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน ไปถึงระดับประเทศชาติและสากลโลกให้มีความก้าวหน้าและมีความสงบร่มเย็น สังคมไทยในอดีตพระพุทธศาสนาได้ทำหน้าที่เป็นสถาบันขัดเกลาสมาชิกในสังคมให้เป็นผู้ที่มีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย สมอง และจิตใจ จึงได้ทำการวิจัยที่ศึกษาทั้งเอกสารและจากการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 นี้ มีลักษณะที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ 3 ลักษณะคือ ลักษณะที่ 1 เป็นคุณธรรมเบื้องต้นที่ผู้ปฏิบัติต้องมีเป็นต้นทุนก่อนปฏิบัติลักษณะที่ 2 เกิดขึ้นในขณะที่กำลังปฏิบัติและลักษณะที่ 3 ส่งผลหลังจากปฏิบัติ นอกจากนั้นยังพบว่าธรรมแต่ละหมวดแต่ละข้อส่งผลสืบเนื่องเชื่อมโยงต่อกันอย่างเป็นระบบก่อให้เกิดการพัฒนาทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นทั้งด้านสุขภาพกายสุขภาพจิตและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสอดคล้องกับ วิชญาภา เมธีวรฉัตร(2558) ทำการศึกษาเรื่องรูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธของมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือตอนล่าง 2 การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้เพิ่มศักยภาพในการทำงานทำให้มีบุคลิกภายนอกดี เป็นแบบอย่างที่ดี บุคลิกภายใน เป็นคนที่มีจิตใจที่ดีงาม มีเจตคติที่ดี เป็นคนใจเย็น อารมณ์ดี มีทัศนคติที่ดี มองโลกในแง่ดี การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ ด้านศีลส่งเสริมให้บุคลากรมีความรับผิดชอบต่องานที่ทำงานอย่างเต็มที่ และยังสอดคล้องกับอติศา ริมคุสิต (2555) ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ (ศูนย์ 1) เพชรเกษม 54 กิจกรรมด้านปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เกิดผลดี เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข แสดงว่าการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์จะต้องใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาพัฒนาจากภายใน เรียนรู้ตนเองมีผลให้มีการพัฒนาระดับองค์กร

ที่ใหญ่ขึ้นซึ่งยังสอดคล้องกับ (Brendel and Bennett, 2016) ศึกษาการเรียนรู้สู่ภาวะผู้นำโดยผ่านการฝึกสมาธิและการปฏิบัติตน การเรียนการสอนแบบบูรณาการที่ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าถึงและรวบรวม "วิถีการเป็น" ทิศทางและวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกัน การฝึกสติและการปฏิบัติตนที่สามารถช่วยเปลี่ยนความสัมพันธ์ของผู้นำกับพฤติกรรม ซึ่งจากเดิมเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติมาเป็นพฤติกรรมที่มีสติเรียนรู้วิธีที่จะสร้างความตระหนักถึงซึ่งมากขึ้น ทางด้านจิตใจและร่างกายเป็นระบบที่พึ่งพาซึ่งกันและกัน โดยที่ยังคงเปิดกว้างถึงความมีเหตุผลและการมีส่วนร่วมในรูปแบบที่สร้างความยืดหยุ่น มีความคิดสร้างสรรค์และปรับปรุงความสัมพันธ์ในสภาพแวดล้อมที่ซับซ้อนได้สังคม ซึ่งสอดคล้องกับ พระมหาอิสรภรณ์ จิตปัญโญ (ไชยพร) (2558) ศึกษาการพัฒนาทุนมนุษย์ตามแนวทางสติปัญญาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การพัฒนาทุนมนุษย์ตามแนวสติปัญญาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ด้านกายเมื่อได้รับความรู้ การฝึกอบรมให้อยู่ในธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ดี สามารถพัฒนานำองค์กรไปสู่ความสำเร็จ ด้านเวทนามีความรู้ลึกหรือเชี่ยวชาญที่ปรากฏในขณะ ปฏิบัติทั้งทางกายและทางใจ แสดงออกถึงความเป็นผู้นำในการเปลี่ยนแปลงสามารถปรับตัวได้ดี สามารถสื่อสารให้เห็นทิศทางขององค์กรอย่างชัดเจน ด้านจิต: มีการกำหนดรู้จิตแสดงศักยภาพการทำงานอย่างเต็มความสามารถ ส่งเสริมให้คิดค้นวิธีการในการแก้ปัญหาการทำงานและด้านธรรมมีการกำหนดรู้ธรรมารมณ์อาศัยความเพียรมีสติระลึกอยู่ทุกขณะ เกิดความเอื้ออาทรต่อผู้ได้บังคับบัญชาและตัดสินใจด้วยความยุติธรรม เสริมสร้างขวัญกำลังใจในการสร้างผลงานที่มีคุณภาพและมีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

การปฏิบัติส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเป็นบุคคลที่ได้รับการพัฒนาให้เป็นบุคคลที่มีสติปัญญาแก้ปัญหาได้ตามระดับกำลังที่ฝึก เป็นคนที่มีความสุขขึ้น เกิดแนวคิดพัฒนาตนเองตลอดจนมีจิตเมตตาที่จะช่วยเหลือพัฒนาผู้อื่นซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของคลาร์ก (Clark, 1992) การบริหารทรัพยากรมนุษย์ เป็นการจัดการความสัมพันธ์ของมนุษย์ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้องค์การบรรลุมีประเด็นที่สำคัญ 3 ประการ คือ 1) การบริหารทรัพยากรมนุษย์ให้ความสำคัญกับการจัดการความสัมพันธ์ 2) การบริหารทรัพยากรมนุษย์มุ่งเน้นที่เป้าประสงค์ขององค์กร 3) วัตถุประสงค์หลักของการบริหารทรัพยากรมนุษย์ควรมุ่งเน้นที่องค์การ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อเป็นการทำงานในองค์กรมุ่งความสำเร็จให้การทำงานที่มีประสิทธิภาพเกิดประสิทธิผลวัดคุณภาพของคนจากการทำงานและผลตอบแทนการทำงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตดีขึ้นจากความมั่นคงทางเศรษฐกิจซึ่งเป็นทฤษฎีทางโลกตะวันตกและแนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพุทธธรรมต้องพัฒนากาย พัฒนาจิต โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้ง 4 ฐานคือกาย เวทนา จิต ธรรม จะทำให้เกิดสติปัญญาเข้าใจถึงความเป็นจริงส่งผลให้ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพกล่าวคือเป็นชีวิตที่มี

ความสุขที่เกิดภายในจิตใจตัวเองก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง แก่งานและองค์กร ตลอดจนประโยชน์ที่ใหญ่ยิ่งขึ้นไปคือ เกิดประโยชน์ต่อสังคมในที่สุดพระพุทธพรมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) กล่าวว่า การพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ต้องดำเนินตามสายกลางคือไม่หลีกหนีสังคม มีความรับผิดชอบ ต่อสังคม มนุษย์ทุกประเภททุกฐานะย่อมได้รับประโยชน์จากพุทธธรรมตามระดับบทบาทหน้าที่ และระดับจิตของแต่ละบุคคล สอดคล้องกับ ประเวศ วะสี (2547) กล่าวว่า การเจริญสติใน มหาสติ ปัญฐานสี่ มีกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นทำให้เกิดอิสรภาพหลุดพ้นจากความบีบคั้นของกาลเวลา และบาปกรรม ประสบความสงบ ความงาม ความสุข มิตรภาพ พลังงานแห่งการเรียนรู้และ สร้างสรรค์และสอดคล้องกับ พุทธทาสภิกขุ (2556) กล่าวว่า จิตใจของเรามีความไม่รู้ สิ่งภายนอก ที่มากระทบ สิ่งที่เป็นความอยากที่อยู่ภายในที่มีสิ่งภายนอกมากระทบ มากขึ้นเพียงใด เราก็ทำ ประโยชน์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว สังคมประเทศชาติและโลก น้อยลงต้องใช้เวลาส่วนมากให้หมด ไปในสิ่งที่ไร้สาระในสิ่งที่ไม่มีความประโยชน์ เพื่อสนองต่อความอยากของตนเอง ทำให้เกิดโรคทางกาย โรคทางใจ เอรัดเอาเปรียบคนอื่นอีก กดขี่ขูดรีดคนอื่นด้วยความเห็นแก่ตัวจัดด้วยความโลภและยัง สอดคล้องกับพระราชสุทธานมมงคล (เจริญ สุตฺตมฺโม) (2543) กล่าวว่า สติปัญฐานสี่ เป็นทางสายกลาง ทำแล้วระลึกรู้ได้ ระลึกกฎแห่งกรรมได้ แก้ปัญหาได้ ถ้าพัฒนาจิตดีแล้วก็สามารถพัฒนางาน สูงขึ้น พัฒนาการศึกษาดังนั้นมีความรู้คู่ความดี เรียนให้รู้ คุให้จำ ทำได้จริง ด้านสังคมให้มีความ เมตตา มีความสามัคคี ไม่มีการแตกแยก ด้านเศรษฐกิจให้มีความรุ่งโรจน์มีเงินมีทอง ผู้ใดจิตดีแล้ว การศึกษาดีหมดทั้งทางโลกและทางธรรม ทั้งกิจกรรมที่มีประโยชน์ในตนและครอบครัวซึ่งเป็น ทฤษฎีทางโลกตะวันออก

ข้อเสนอแนะ

1. แนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติ ปัญฐานสี่ควรดำเนินการดังนี้

1.1 ผู้เข้าปฏิบัติต้องมีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจสามารถดูแลช่วยเหลือตัวเองได้ตลอดการการปฏิบัติ

1.2 การหาข้อมูลข่าวสารของศูนย์วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญฐานสี่ วัดถ้ำพระ ผาออก สามารถหารายละเอียดเพิ่มเติมหลายช่องทาง เช่น หนังสือแสงธรรมสู่ โยนกนครและจากผู้นำ ปฏิบัติธรรม

1.3 เพื่อให้เกิดผลตามเจตนารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อย่างเคร่งครัด เริ่มต้นโดยการการรับศีล 8 จากนั้นก็ฝึกสติตามฐานทั้ง สี่ คือ การตามดูกาย ตามดูเวทนา ตามดูจิต

ตามคุณธรรมโดยการฝึกเดินจงกรม การนั่งสมาธิและการกำหนดคุณวิริยาบถย่อยหรือการตามดูอาการต่าง ๆ ที่เกิดตามฐานทั้งสี่

1.4 ทางศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานควรมีเจ้าหน้าที่ให้ความช่วยเหลือดูแลเมื่อผู้ปฏิบัติมีปัญหาหรือข้อสงสัย

2. ข้อเสนอแนะในการนำเอาผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัย พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวสติปัฏฐานสี่นั้นสามารถพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น มีการบริหารจัดการด้วยความเข้าใจจึงทำให้ประสบความสำเร็จทั้งด้านหน้าที่การงานและการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ตลอดจนเป็นผู้ที่มีจิตใจเปี่ยมพลังเกิดความรับผิดชอบต่อสังคม ดังนั้นควรหาแนวทางนำเสนอรูปแบบนี้ไปใช้ในการพัฒนามนุษย์ให้ได้รับความนิยมน่าเชื่อถือยิ่งขึ้นดังนี้

2.1 หาโอกาสนำเสนอผลงานวิจัยในรูปแบบต่าง ๆ ตามความเหมาะสมเช่น นำเสนอในเวทีวิชาการ เขียนบทความลงในวารสาร เผยแพร่ลงสื่อออนไลน์

2.2 นำหลักสูตรการปฏิบัติธรรมไปประยุกต์ใช้กับการศึกษาอบรมเพื่อการพัฒนาในด้านอื่น ๆ อย่างเหมาะสม

2.3 นำแนวทางประยุกต์ใช้กับการบูรณาการกับความรู้เรื่องอื่นให้เหมาะสมกับเพศวัย และระดับศักยภาพพื้นฐานของกลุ่มคน

2.4 การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานสี่เป็นการพัฒนามนุษย์ที่ดีแนวทางหนึ่งแต่ทำไมคนถึงไม่นิยมแนวทางนี้เท่าที่ควร เนื่องจากแนวทางนี้พิสูจน์ได้ยาก ต้องหาวิธีการสร้างแรงจูงใจ

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรจะมีการวิจัยโดยใช้แนวการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสี่ในสถานปฏิบัติธรรมที่อื่น ๆ

3.2 ควรจะมีการวิจัยในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ส่งผลให้สังคมมีความเจริญก้าวหน้าและสงบร่มเย็น

บรรณานุกรม

- กุลชน ธนาพงศ์กร. (2544). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กร*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). (2538). *คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม* ประโยคที่ 9. ปกฉกสสังคหวิภาค. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จริยธรรมของผู้นำ. สืบค้นจาก http://www.novabizz.com/NovaAce/Relationship/HR_Self_Develop.htm
- จิตติมา อัครศิริพิงศ์. (2556). *เอกสารประกอบการสอนวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*. สาขาวิชาการบริหารทรัพยากรมนุษย์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- ชัยฤทธิ์ โพธิ์สุวรรณ. (2554). *การศึกษาผู้ใหญ่: ปรัชญาตะวันตกและการปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เขาว์ โรจนแสง. (2554). *เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ หน่วยที่ 1-7*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2538). *ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม : การวิจัยและการพัฒนามนุษย์*. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ชนิด อยู่โพธิ์. (2538). *วิปัสสนากาวนา ว่าด้วย วิถีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ธวัชรรัตน์ อ่อนราษฎร์. (2556). *แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ธรรมสภา. (2540). *มัน ภูริทัตโต*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2548). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS*. กรุงเทพฯ: บริษัท วี.อินเตอร์พรีนท์.
- ประเวศ วะสี. (2547). *ธรรมชาติของสรรพสิ่งการเข้าถึงความจริงทั้งหมด*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมร สี). (2548). *วิปัสสนาภูมิ*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: บุญศิริ
การพิมพ์.

พระชัยพร จนทวิโส (จันทวงษ์). (2555). *ศึกษาศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติ
ปัฏฐาน 4*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย).

พระญาณโปนิเถระ (พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช แปล). (2548). *หัวใจกัมมปัฏฐาน*.
(พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สยาม.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). (2542). *คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระธรรมโกศาจารย์ (ศ. ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2551). *ดวงตาเห็นธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมญาณมุนี (กิตติทินเถระ). (2528). *ธรรมญาณนิพนธ์*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์การพิมพ์.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. 9). (2546). *วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม 5*.
(พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2532). *วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 1 เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ปจำกัด.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2532). *วิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ปจำกัด.

_____. (2540). *ความสำคัญของพระพุทธศาสนา ในฐานะศาสนาประจำชาติ*. (พิมพ์ครั้งที่ 9).
กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

_____. (2559). *ธรรมบุญชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 141). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของ
ธรรมสภา.

_____. (2541). *พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหา
จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

_____. (2542). *พุทธธรรม (ฉบับขยายความ)*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬา
ลกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2543). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2547). *สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

_____. (2549). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยายความ)*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์สหธรรมมิก จำกัด.

- _____. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2551). *ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง*. (พิมพ์ครั้งที่ 86). กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด.
- _____. (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 19). นนทบุรี: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- _____. (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- _____. (2555). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง)*. (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัทสำนักพิมพ์แพรวแอนดโฮม จำกัด.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม). (2529). *คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต*. กรุงเทพฯ: บริษัท พลัสเพรสจำกัด.
- _____. (2534). *คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วิริยะพัฒนา.
- _____. (2543). *พุทธโฆโลยี*. กรุงเทพฯ: บริษัท แอดวานซ์ แอสตันดาร์ดกรุ๊ป.
- _____. (2548). *พุทธโฆโลยี*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ พระพุทธศาสนาประกาศ.
- _____. (2533). *คู่มือวิปัสสนาจารย์สภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: หอรัตนชัยการพิมพ์ พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร). (2545). *วิมุตติรัตนมาลี*. กรุงเทพฯ: ดอกหญ้า.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2547). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- _____. (2549). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลโดย พระเมธีวราภรณ์ (ชัย อุปสนโต ป.ธ.๘). ราชบุรี: หจก. สามลดดา.
- พระมหาอิสริยกานต์ จิตฺตปุณฺณ (ไชยพร). (2558). *การพัฒนาทุนมนุษย์ตามแนวทางสติปัญญาสี่มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยการพัฒนาทุนมนุษย์ตามแนวทางสติปัญญาสี่*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระอานวยศิลป์ สิลสวโร (เป็งเกรือ). (2552). *ศึกษาปริญา ๓ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญญา ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พุทธทาสภิกขุ. (2545). *การปฏิบัติวิปัสสนาในอิริยาบถนอน*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

- _____. (2556). *วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บริษัท ไทยควอลิตี้บุ๊กส์ จำกัด.
- มนัส สุวรรณ. (2549). *ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรินต์ติ้งเฮ้าส์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2530). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสังคายนาในพระบรมราชูปถัมภ์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2552). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2543). *พระไตรปิฎกภาษาไทย แปล ชุด 91 เล่ม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- วิจักษณ์ พาณิช. (2555). *วิถีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ในศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- วิเชียร ไชยบัง. (2554). *โรงเรียนนอกกะลา*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). บุรีรัมย์: ลำปลายมาศพัฒนา.
- วิโรจน์ สารัตนะ. (2557). *ภาวะผู้นำทฤษฎีและนันทักษะร่วมสมัยปัจจุบัน*. กรุงเทพฯ: ทิพย์วิสุทธิ.
- วิโรจน์ อินทนนท์. (2559). *กัมมัฏฐานล้านนารูปแบบและวิธีปฏิบัติ (ฉบับปรับปรุง)*. เชียงใหม่: นันทกานต์กราฟฟิค.
- วิญญาภา เมธีวรฉัตร. (2558). *ได้ทำการศึกษาเรื่องรูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธของ มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือตอนล่าง 2. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
- วรรณภา ทองแดง. (2551). *การประเมินผลโครงการอยู่ดีมีสุขในปัจุบันประมาณ 50. นาน: ฝ่ายการพิมพ์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตน่าน*.
- วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี. (2543). *พระอภิธรรมมัตถกสังคหะ ปริเฉทที่ ๘ ปัจจัยสังคหวิภาค, ครั้งที่ ๕*. กรุงเทพฯ: ทิพย์วิสุทธิ.
- วัฒนธรรม, กระทรวง. กรมศาสนา (2550). *ธรรมศึกษาชั้นโท ฉบับปรับปรุงใหม่ที่ประกาศใช้ ปัจจุบัน*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักงานวัฒนธรรม. (2555). *พจนานุกรมยวณล้านนา-ไทยปริวรรต ๓๕๐ ปี เมืองเชียงราย*.

จังหวัดเชียงราย.

เสรี พงศ์พิศ. (2555). *เครือข่ายพัฒนา 2. (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. (2552). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑*.

กรุงเทพฯ: ชุมชนการสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

อลิศา ริมคุสิต. (2555). *แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ (ศูนย์ 1) เพชรเกษม 54. (พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, พุทธศาสตร์และศิลปะแห่งชีวิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).*

Alexandre, A., Dag K.N. Manderscheid S. (2016). Leadership Development: Current and Emerging Models and Practices. *Advances in Developing Human Resources*. 18(3), pp. 275 – 285.

Brockett, R G. and Hiemstra, R. (1991). *Self-Direction in Adult Learning*. London and New York: Routledge.

Clark. (1992). *Explains that human resource management*. To handle the relationship of the People.

Daft, R.L. (2011). *Leadership* (5th ed). Chaina Translation & Printing Services Limited.

Hughes, R.L. Ginnett R.C. and Curphy G.J. (2012). *Leadership: Enhancing The Lessons of Experience*, (Seventh Edition). Print in Singapore.

Knowles, M. S. (1975). *Self-Directed Learning: A guide for learners and teachers*. Englewood Cliffs: Prentice Hall/Cambridge.

Maslow A.H., (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), pp.370-96.

Mondy, R. W. & Noe, R. W. (1996). *Human Resurce Management*. New York: Prentice Hall.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางณอภัย พวงมะลิ
วัน เดือน ปีเกิด	19 สิงหาคม 2514
ที่อยู่ปัจจุบัน	249 หมู่ 1 บ้านธาตุสบแวน ตำบลห้วยวน อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2527 ประถมศึกษา โรงเรียนบ้านธาตุสบแวน พ.ศ. 2530 มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม พ.ศ. 2532 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม พ.ศ. 2537 ครุศาสตรบัณฑิต วิชาเอกฟิสิกส์ วิทยาลัยครูเชียงใหม่ พ.ศ. 2542 การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกวิทยาศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร พ.ศ. 2556 ศึกษาต่อคุรุศึกษบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางการศึกษา และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	พ.ศ. 2537 อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา พ.ศ. 2541 อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา พ.ศ. 2544 อาจารย์ 1 ระดับ 5 โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา พ.ศ. 2547 อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา พ.ศ. 2547 ครูชำนาญการ โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา พ.ศ. 2554 ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. พระมหาวิรัชศักดิ์ สุรเมธี(ดร.) อาจารย์ประจำและเลขานุการศูนย์การศึกษานันทิต
วิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช
วิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
2. รศ.ดร.สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์ ที่ปรึกษาอธิการบดีสถาบันราชภัฏเชียงราย
3. ดร.ธวัช ชุมชอบ ผู้อำนวยการครูเชี่ยวชาญพิเศษโรงเรียนสามัคคีวิทยาคม
จังหวัดเชียงราย

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย จำนวน 20 คน ประกอบด้วย

1. ดร.อาทิตา ศรีมณีย์ ว่าที่อาจารย์ประจำเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
2. นางดอกไม้ เชียงทอง ธุรกิจส่วนตัว
3. นางปฏิธาน ดันบูรณา ครูชำนาญการ โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม
4. นางเขาวินิตย์ เจริญสวัสดิ์ ข้าราชการบำนาญองค์การโทรศัพท์
5. นางรำพึง สิงห์ทิม ข้าราชการบำนาญกรมขนส่ง
6. นางรำเพย คำแดงดี ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม
7. นายปฏิภาณ นิลประภา นักศึกษา
8. นายพรม สิงห์ทิม ข้าราชการบำนาญกรมสรรพากร
9. นายมรกต อนุเคราะห์ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านแม่ตำกลาง
10. นายวงศ์วุฒิ จอมใจ ธุรกิจส่วนตัว
11. นางสาวเกวลิณ เทพสีหา นักศึกษาคณะพยาบาล มหาวิทยาลัยหัวเฉียว
12. นางสาวจิรัชยา พากเพียร นักศึกษา
13. นางสาวปาลสกุล ณ บรรพต นักเรียน โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม
14. นางสาวศิริพร สมไชยวงศ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลเชียงราย
ประชาชนุเคราะห์
15. นางสาวอภิญญา อุ่นธง นักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
16. นางสาวอรรพรรณ บัวผัด ผู้จัดการอะไหล่เครื่องจักรในโรงงานและวางแผนซ่อม
บำรุง (Maintenance Planing & Store Coordinator)
17. นางอัจฉราพรรณ วันดี พยาบาล โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
18. นายอดุลวิทย์ นิยม นักศึกษาแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
19. พระอิทธิธรรม จารุหมโม รองเจ้ารองผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนา
วัดถ้ำพระผาคอก
20. พ.อ.สุเทพ อ้วนแก้ว ข้าราชการบำนาญ กรมแผนที่ทหาร

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ให้สังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation)

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
วัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย จำนวน 18 คน

1. นางประยูร เศษโม
2. นางวราภรณ์ แสงอรุณรักษ์
3. นางวรรณ คำน้อย
4. นายกฤษกร กันทอง
5. นายกฤษณะ อภิไชย
6. นายนิวัฒน์ ตาแปง
7. นางสาวกัญญาณัฐ เย็นใจ
8. นางสาวกุลธิดา วติสารวัฒนา
9. นางสาวกุลรัสมิ์ ชินแก้ว
10. นางสาวชนิชา สิงห์แดง
11. นางสาวณัฐนันท์ ชูรัตน์
12. นางสาว เนติญา จันตะ
13. นางสาวดวงใจ แซ่ท้าว
14. นางสาวพรนิภา สัตยารัตนพิธ
15. นางสาวรุ่งทิพย์ เสนสาร
16. นางสาววิจิตรา ศรีพงษ์พันธุ์กุล
17. นางสาวสุภารัตน์ ปัญญาศิริวงศ์
18. นางอุดมพร วงศ์ใหญ่

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ร่วมเสวนากลุ่มเป้าหมาย (Focus Group Discussion)

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
วัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย จำนวน 20 คน ประกอบด้วย

1. นายไพฑูรย์ ชัยสวัสดิ์
2. นางสาวจรรวณ หอมนาน
3. นางสาวชนกซ์ เนื่อนิม
4. นางสาวณิชา มหาอัมพรไกรสร
5. นางสาวพัชรินทร์ ชุ่มมะโน
6. นางสาวอังคณา รุ่งดี
7. พระบุญมา ปญฺญาวโร
8. พระประสิทธิ์ สุนฺตจิตฺโต
9. พระพงษ์วิวัฒน์ ปุญฺญาโค
10. พระรัฐพล กุสฺลจิตฺโต
11. พระสุชีพ อุตฺตกาโม
12. พระอิทธิธรรม จารุขโม

ภาคผนวก จ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง“การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่
ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย”

สำหรับผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกลุ่มที่มีความศรัทธา

คำชี้แจงแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมและ
แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต
ประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเสนอแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของผู้ที่มาปฏิบัติ
ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้ในครั้งนี ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ โดยไม่ให้เกิดความเสียหายแก่ผู้ให้
ข้อมูลแต่อย่างใด จึงใคร่ขอความร่วมมือท่านในการให้ข้อมูลตามความเป็นจริง เพื่อเป็นประโยชน์
ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ซึ่งแบบสอบถามฉบับนี้มี 3
ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มา
ปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

ตอนที่ 3 การเปลี่ยนแปลงภายหลังจากที่ได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปั
ฎฐานสี่

ขอขอบคุณทุกท่านในความร่วมมือของท่านที่เสียสละเวลา เพื่อข้อมูลให้เป็นอย่างดี

นางณอภัย พวงมะลิ

ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาผู้นำทางการศึกษาและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : ให้ระบุเครื่องหมาย ✓ ลงในที่ตรงกับสถานภาพของท่าน

1. เพศ

- ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ

- ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20 - 35 ปี
☐ 36 - 45 ปี ☐ 46 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพสมรส

- ☐ โสด ☐ สมรส
☐ หม้าย ☐ หย่าร้าง

4. ระดับการศึกษาสูงสุด

- ☐ ต่ำกว่าชั้นมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี
☐ ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ☐ สูงกว่าปริญญาตรี

5. อาชีพ

- ☐ นักศึกษา ☐ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ
☐ พนักงานบริษัทเอกชน ☐ ประกอบธุรกิจส่วนตัว
☐ นักธุรกิจอาชีพอิสระ เช่น แพทย์ ทนายความ ฯลฯ
☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

- ☐ ต่ำกว่า 8,000 บาท ☐ 8,001-15,000 บาท
☐ 15,001-25,000 บาท ☐ สูงกว่า 25,001 บาท

7. ท่านเคยฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมานานเท่าใด

- ☐ ต่ำกว่า 1 ปี ☐ 1-5 ปี
☐ 5-10 ปี ☐ มากกว่า 10 ปี

8. ความถี่ในการมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำผาคอก อำเภอเวียง

ชัยจังหวัดเชียงราย

- ☐ มาเดือนละครั้ง ☐ 6 เดือนมาครั้ง
☐ มาปีละครั้ง ☐ อื่นๆโปรดระบุ.....

9. ระยะเวลาที่ท่านเคยฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

☐ 3-5 วัน

☐ 7 วัน

☐ 15 วัน

☐ อื่นๆโปรดระบุ

.....10. สาเหตุของการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ

☐ เพื่อพัฒนาจิต

☐ เพื่อหลุดพ้น

☐ เพื่อหาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

☐ อื่นๆโปรดระบุ

.....

11. ท่านทราบข้อมูลจากแหล่งใด

☐ เพื่อน

☐ ญาติ

☐ อื่นๆโปรดระบุ.....

12. ท่านมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ครั้ง ครั้ง

13. ท่านมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กับใคร

☐ เพื่อน

☐ ญาติ

☐ อื่นๆโปรดระบุ.....



ตอนที่ 2 ความพึงพอใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

คำชี้แจง ขอให้ท่านเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจของท่านมากที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		
	พอใจ (อิฏฐารมณ์)	เป็นกลาง (อัพยากฤต)	ไม่พอใจ (อนิฏฐารมณ์)
ด้านความเชื่อ			
1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เป็นแนวทางบำเพ็ญกุศลที่สูงที่สุด			
2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เป็นการบูชา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์			
3. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เป็นการสร้างบารมีสูงสุด			
4. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เป็นแนวทางให้เกิดปัญญา			
5. เชื่อว่าทำให้การดำเนินชีวิตดีและเป็นสุข			
6. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เป็นการตัดวิบากกรรมในภพหน้า			
7. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่สร้างสันติสุขจากภายใน			
8. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่แก้กรรมได้			
9. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้รู้แจ้ง รู้ชัดตามความเป็นจริงได้			
10. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เพื่อพ้นทุกข์ หวังสวรรค์ และนิพพาน			

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		
	พอใจ (อิฏฐารมณ์)	เป็นกลาง (อัพยากฤต)	ไม่พอใจ (อนิฏฐารมณ์)
ด้านสุขภาพกาย			
1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง			
2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้สุขภาพดีโดยรวม			
3. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน			
4. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้การย่อยอาหารมีประสิทธิภาพ			
5. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ			
6. ทำให้บริโภคอาหารอย่างเหมาะสมและปลอดภัย ต่อตนเอง			
7. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้แก้ไขโรคทางกายได้และสามารถใช้สมาริ ระงับทุกขเวทนาทางกายได้			
8. ใช้ร่างกายทำงานในกิจกรรมต่างๆ อย่างสมดุล			
9. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้ไม่เสเพลสิ่งเสพติด			
10. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างมีประสิทธิภาพ			
ด้านเวทนา			
1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้เห็นสุขเวทนา (อารมณ์เป็นสุขที่มีบ่อเกิดจาก สิ่งเร้าภายนอกทั้งที่เป็นรูปธรรม เช่น วัตถุ สิ่งของ รางวัลและสิ่งที่เป็นนามธรรม ความดี ความอบอุ่น เป็นต้น)			

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		
	พอใจ (อิฏฐารมณ์)	เป็นกลาง (อัพยากฤต)	ไม่พอใจ (อนิฏฐารมณ์)
2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน สี่ ทำให้เห็นทุกขเวทนาทางกายและใจ (อารมณ์ที่เป็น ทุกข์ เช่น เสรีาโศกเสียใจ โกรธ ร้อน เย็น เป็นต้น)			
3. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน สี่ทำให้เห็นอุเบกขาเวทนาทางกายและใจ (การวาง เฉย ของอารมณ์)			
4. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน สี่ทำให้เห็นสุขเวทนาทางกายและใจที่เจือด้วยอามิส (ความพอใจในสิ่งของ รางวัล ความภาคภูมิใจ)			
5. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน สี่ทำให้เห็นทุกขเวทนาทางกายและใจที่เจือด้วยอามิส (ความไม่พอใจในวัตถุสิ่งของ)			
6. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน สี่ทำให้เห็นอุเบกขาเวทนาทางกายและใจที่เจือด้วย อามิส(อารมณ์ที่วางเฉยที่ก้ำกั้ววัตถุสิ่งของ)			
7. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน สี่ ทำให้เห็นสุขเวทนาทางกายและใจที่ไม่เจือด้วย อามิส (อารมณ์ที่มีสุขบ่อเกิดจากสิ่งเร้าภายในทำให้ กิเลสเบาบางลง)			
8. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน สี่ทำให้เห็นทุกขเวทนาทางกายและใจที่ไม่เจือด้วย อามิสเช่นเสียใจว่าตนเสียรู้			
9. ทำให้เห็นอุเบกขาเวทนาทางกายและใจที่ไม่เจือ ด้วยอามิสคิดว่าตนเองบรรลุธรรม			
10. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้ดับเวทนาได้			

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		
	พอใจ (อิฏฐารมณ์)	เป็นกลาง (อัพยากฤต)	ไม่พอใจ (อนิฏฐารมณ์)
ด้านสุขภาพจิต			
1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่เป็นการพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์			
2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้มีความอดทน อดกลั้น			
3. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้จิตใจสงบ			
4. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้คลายเครียด			
5. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้อารมณ์มั่นคง ไม่หวั่นไหวได้ง่าย			
6. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้เกิดการพัฒนาประสิทธิภาพในการตัดสินใจ			
7. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้จิตใจผ่องใส			
8. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้เข้าใจธรรมะ เกิดสติ มีปัญญา			
9. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้เกิดสมาธิ			
10. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้สุขภาพจิตดี			
ด้านธรรม			
1. ทำให้เกิดแนวทางความเข้าใจธรรมชาติดของสรรพ สิ่ง ตั้งแต่การเกิด การดำรงอยู่ และการดับตามกฎของ ไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา			
2. ทำให้เห็นสิ่งที่ป็นอุปสรรคในการเรียนรู้ และทำความเข้าใจในธรรม			

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		
	พอใจ (อิฏฐารมณ์)	เป็นกลาง (อัพยากฤต)	ไม่พอใจ (อนิฏฐารมณ์)
3. ทำให้เห็นการทำงานของจิตต่อสิ่งเร้าที่ละเอียด			
4. ทำให้เห็นความต่อเนื่องของการเกิดดับที่ทำให้เกิดความยึดมั่น			
5. มีความเข้าใจต่อกระบวนการทำงานในการดับทุกข์			
6. ทำให้เข้าใจเครื่องมือที่สร้างความเข้าใจในสังขาร			
7. กำจัดอุปสรรคในการพัฒนาจิตตามลำดับ			
8. เปรียบกับโลกธรรม 8 ได้เข้มแข็งตามลำดับ			
9. แก้ปัญหาได้ทั้งทางโลกและทางธรรมได้ตามลำดับ			
10. เห็นสรรพสิ่งตั้งแต่การเกิด การดำรงอยู่ การดับ			
ด้านสุขภาพจิต			
1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เป็นการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์			
2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้มีความอดทน อดกลั้น			
3. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้จิตใจสงบ			
4. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้คลายเครียด			
5. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้อารมณ์มั่นคง ไม่หวั่นไหวได้ง่าย			
6. ทำให้เกิดการพัฒนาประสิทธิภาพในการตัดสินใจ			
7. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้จิตใจผ่องใส			
8. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้เข้าใจธรรมะ เกิดสติ มีปัญญา			
9. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้เกิดสมาธิ			

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		
	พอใจ (อิฏฐารมณ์)	เป็นกลาง (อัพยากฤต)	ไม่พอใจ (อนิฏฐารมณ์)
10. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้สุขภาพจิตดี			
ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น			
1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้มีความสามารถในการวิเคราะห์บุคคล			
2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้เข้าใจบุคคลอื่น			
3. เป็นผู้มีมรรตจริยา ประพฤติปฏิบัติแก่ผู้อื่นอย่าง เสมอต้นเสมอปลาย			
4. ปฏิบัติต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมกับจริตของผู้ที่มา ปฏิสัมพันธ์กัน			
5. ทำให้เข้าใจยอมรับ ข้อบกพร่องของผู้อื่นและลด ความขัดแย้งกับผู้อื่น			
6. ให้อภัยและไม่ผูกพยาบาทกับผู้อื่น			
7. สามารถเป็นที่พึ่งทางอารมณ์ของบุคคลที่เกี่ยวข้อง			
8. เป็นผู้ที่มีความเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วย ความจริงใจ			
9. เป็นผู้ที่มีความรักและความเมตตาต่อผู้อื่นด้วย ความจริงใจ			
10. เกิดการพัฒนาตนเองและสังคมอย่างยั่งยืน			

ตอนที่ 3 ภายหลังที่ท่านได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ได้ส่งผลให้ชีวิตของท่านมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อะไรบ้างที่เปลี่ยนแปลง และเปลี่ยนแปลงอย่างไรในด้านต่อไปนี้

ด้านความเชื่อ

☐ เปลี่ยนแปลงดีขึ้นอย่างไร

☐ ไม่เปลี่ยนแปลง

ด้านสุขภาพกาย

☐ เปลี่ยนแปลงดีขึ้นอย่างไร

☐ ไม่เปลี่ยนแปลง

ด้านสุขภาพจิต

☐ เปลี่ยนแปลงดีขึ้นอย่างไร

☐ ไม่เปลี่ยนแปลง

ด้านการมีสัมพันธกับบุคคลอื่น

☐ เปลี่ยนแปลงดีขึ้นอย่างไร

☐ ไม่เปลี่ยนแปลง

ภาพรวมที่ได้รับการเปลี่ยนแปลงจากการได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ มีดังนี้

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง“การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่
ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย”

สำหรับผู้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่กลุ่มที่มีปัญหาชีวิต

คำชี้แจงแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมและ
แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต
ประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเสนอแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของผู้ที่มาปฏิบัติ
ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้ในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ โดยไม่ให้เกิดความเสียหายแก่ผู้ให้
ข้อมูลแต่อย่างใด จึงใคร่ขอความร่วมมือท่านในการให้ข้อมูลตามความเป็นจริง เพื่อเป็นประโยชน์
ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ซึ่งแบบสอบถามฉบับนี้มี
3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มา
ปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

ตอนที่ 3 การเปลี่ยนแปลงภายหลังจากที่ได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปั
ฐานสี่

ขอขอบคุณทุกท่านในความร่วมมือของท่านที่เสียสละเวลา เพื่อข้อมูลให้เป็นอย่างดี

นางณกัฏฐ์ พวงมะลิ

ปรัชญาคุษฎีบัณฑิต สาขาผู้นำทางการศึกษาและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : ให้ระบุเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับสถานภาพของท่าน

1. เพศ

- ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ

- ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20 - 35 ปี
☐ 36 - 45 ปี ☐ 46 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพสมรส

- ☐ โสด ☐ สมรส
☐ หม้าย ☐ หย่าร้าง

4. ระดับการศึกษาสูงสุด

- ☐ ต่ำกว่าชั้นมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี
☐ ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ☐ สูงกว่าปริญญาตรี

5. อาชีพ

- ☐ นักศึกษา ☐ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ
☐ พนักงานบริษัทเอกชน ☐ ประกอบธุรกิจส่วนตัว
☐ นักธุรกิจอาชีพอิสระ เช่น แพทย์ ทนายความ ฯลฯ
☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

- ☐ ต่ำกว่า 8,000 บาท ☐ 8,001-15,000 บาท
☐ 15,001-25,000 บาท ☐ สูงกว่า 25,001 บาท

7. ท่านเคยฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมานานเท่าใด

- ☐ ต่ำกว่า 1 ปี ☐ 1-5 ปี
☐ 5-10 ปี ☐ มากกว่า 10 ปี

8. ความถี่ในการมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำผาคอก

อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

- ☐ มาเดือนละครั้ง ☐ 6 เดือนมาครั้ง
☐ มาปีละครั้ง ☐ อื่นๆโปรดระบุ.....

9. ระยะเวลาที่ท่านเคยฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

☐ 3-5 วัน

☐ 7 วัน

☐ 15 วัน

☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

10. สาเหตุของการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ

☐ มีปัญหาด้านความรัก

☐ มีปัญหาเศรษฐกิจ

☐ มีปัญหาการทำงาน

☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

11. ท่านทราบข้อมูลจากแหล่งใด

☐ เพื่อน

☐ ญาติ

☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

12. ท่านมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ครั้ง ครั้ง

13. ท่านมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กับใคร

☐ เพื่อน

☐ ญาติ

☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....



ตอนที่ 2 ความพึงพอใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

คำชี้แจง ขอให้ท่านเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจของท่านมากที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		
	พอใจ (อิฏฐารมณ์)	เป็นกลาง (อัพยาภุต)	ไม่พอใจ (อนิฏฐารมณ์)
ด้านสุขภาพกาย			
1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้ร่างกายแข็งแรง			
2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้สุขภาพดีโดยรวม			
3. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน			
4. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้การย่อยอาหารมีประสิทธิภาพ			
5. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้มีการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ			
6. ทำให้บริโภคอาหารอย่างเหมาะสมและปลอดภัยต่อตนเอง			
7. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้แก้ไขโรคทางกายได้และสามารถใช้สมรรถนะรับทุกขเวทนาทางกายได้			
8. ใช้ร่างกายทำงานในกิจกรรมต่างๆ อย่างสมดุล			
9. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้ไม่เสเพลถึงเสพติด			
10. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างมีประสิทธิภาพ			

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		
	พอใจ (อิฏฐารมณ์)	เป็นกลาง (อัพยากฤต)	ไม่พอใจ (อนิฏฐารมณ์)
ด้านเวทนา			
1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้เห็นสุขเวทนา (อารมณ์เป็นสุขที่มีบ่อเกิดจาก สิ่งเร้าภายนอกทั้งที่เป็นรูปธรรม เช่น วัตถุ สิ่งของ รางวัลและสิ่งที่เป็นนามธรรม ความดี ความอบอุ่น			
2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้เห็นทุกขเวทนาทางกายและใจ (อารมณ์ที่เป็น ทุกข์ เช่น เสรีโสภณเสียใจ โกรธ ร้อน เย็น เป็นต้น)			
3. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้เห็นอุเบกขาเวทนาทางกายและใจ (การวาง เฉยของอารมณ์)			
4. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้เห็นสุขเวทนาทางกายและใจที่เจือด้วยอามิส (ความพอใจในสิ่งของ รางวัล ความภาคภูมิใจ)			
5. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้เห็นทุกขเวทนาทางกายและใจที่เจือด้วยอามิส (ความไม่พอใจในวัตถุสิ่งของ)			
6. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้เห็นอุเบกขาเวทนาทางกายและใจที่เจือด้วย อามิส(อารมณ์ที่วางเฉยที่กับกับวัตถุสิ่งของ)			
7. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้เห็นสุขเวทนาทางกายและใจที่ไม่เจือด้วย อามิส (อารมณ์ที่มีสุขบ่อเกิดจากสิ่งเร้าภายในทำให้ กิเลสเบาบางลง)			
8. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่ทำให้เห็นทุกขเวทนาทางกายและใจที่ไม่เจือด้วย อามิสเช่นเสียใจว่าตนเสียรู้			

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		
	พอใจ (อิฏฐารมณ์)	เป็นกลาง (อัพยากฤต)	ไม่พอใจ (อนิฏฐารมณ์)
9. ทำให้เห็นอุเบกขาเวทนาทางกายและใจที่ไม่เจือด้วยอามิสคิดคิดว่าตนเองบรรลุนิพพาน			
10. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้ดับเวทนาได้			
ด้านสุขภาพจิต			
1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เป็นการพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์			
2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้มีความอดทน อดกลั้น			
3. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้จิตใจสงบ			
4. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้คลายเครียด			
5. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้อารมณ์มั่นคง ไม่หวั่นไหวได้ง่าย			
6. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้เกิดการพัฒนาประสิทธิภาพในการตัดสินใจ			
7. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้จิตใจผ่องใส			
8. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้เข้าใจธรรมะ เกิดสติ มีปัญญา			
9. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้เกิดสมาธิ			
10. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้สุขภาพจิตดี			
ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น			
1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้มีความสามารถในการวิเคราะห์บุคคล			

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		
	พอใจ (อิฏฐารมณ์)	เป็นกลาง (อัพยากฤต)	ไม่พอใจ (อนิฏฐารมณ์)
2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน สี่ทำให้เข้าใจบุคคลอื่น			
3. เป็นผู้มีอรรถจริยา ประพฤติปฏิบัติแก่ผู้อื่นอย่าง เสมอต้นเสมอปลาย			
4. ปฏิบัติต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมกับจริตของผู้ที่มา ปฏิสัมพันธกัน			
5. ทำให้เข้าใจยอมรับ ข้อบกพร่องของผู้อื่นและลด ความขัดแย้งกับผู้อื่น			
6. ให้อภัยและไม่ผูกพยาบาทกับผู้อื่น			
7. สามารถเป็นที่พึ่งทางอารมณ์ของบุคคลที่เกี่ยวข้อง			
8. เป็นผู้ที่มีความเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วย ความจริงใจ			
9. เป็นผู้ที่มีความรักและความเมตตาต่อผู้อื่นด้วย ความจริงใจ			
10. เกิดการพัฒนาตนเองและสังคมอย่างยั่งยืน			

ตอนที่ 3 ภายหลังที่ท่านได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ได้ส่งผลให้ชีวิตของท่านมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อะไรบ้างที่เปลี่ยนแปลง และเปลี่ยนแปลงอย่างไรในด้านต่อไปนี้

ด้านปัญหาชีวิต

☐ เปลี่ยนแปลงดีขึ้นอย่างไร

☐ ไม่เปลี่ยนแปลง

ด้านสุขภาพกาย

☐ เปลี่ยนแปลงดีขึ้นอย่างไร

☐ ไม่เปลี่ยนแปลง

ด้านสุขภาพจิต

☐ เปลี่ยนแปลงดีขึ้นอย่างไร

☐ ไม่เปลี่ยนแปลง

ด้านการมีสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

☐ เปลี่ยนแปลงดีขึ้นอย่างไร

☐ ไม่เปลี่ยนแปลง

ภาพรวมที่ได้รับการเปลี่ยนแปลงจากการได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ มีดังนี้

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

การสัมภาษณ์ครั้งนี้ เพื่อศึกษากลุ่มผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทั้งสองกลุ่มคือ กลุ่มที่มีปัญหาในการดำรงชีวิต และกลุ่มผู้มาด้วยความเลื่อมใสศรัทธา เพื่อนำผลวิจัยนี้ไปวิเคราะห์ต่อไป

ส่วนที่ 1 ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ที่ตรงกับข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ.....ปี

3. อาชีพ.....

4. ประสบการณ์ในการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

กลุ่ม ☐ ผู้ที่มีปัญหาชีวิต

☐ ผู้ที่มีความศรัทธา

ส่วนที่ 2 สัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

2.1 ผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่มาปฏิบัติเพราะสาเหตุใด และสามารถช่วยฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของตนเองได้อย่างไร

2.2 หลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ได้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิตของผู้มาปฏิบัติได้เพราะอะไร

2.3 ในหลักธรรม คำสอน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่มีหลักคิดที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตอย่างไร

2.4 การพัฒนาคุณภาพชีวิต จะใช้หลักคำสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ อย่างไร

แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant observation)

ตอนที่ 1 พฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

1. กลุ่ม ☐ ผู้ที่มีปัญหาชีวิต

☐ ผู้ที่มีความศรัทธา

2. วัน/เดือน/ปี...../...../..... ระหว่างเวลา - น.

ตอนที่ 2 กิจกรรมและพฤติกรรมความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

1. การมาปฏิบัติธรรมทุกช่วงเวลาและตรงเวลา.....
2. มีความตั้งใจและเข้าใจในการปฏิบัติธรรม.....
3. มีความเพียรและเข้าใจในการปฏิบัติธรรม.....
4. มีความเพียรในการยืน.....
5. มีความเพียรในการเดิน.....
6. มีความเพียรในการนั่ง.....
7. มีความเพียรในการนอน.....
8. มีพฤติกรรมในการสอบอารมณ์ มีความรู้และความเข้าใจในการตั้งคำถาม.....
9. มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมทำให้มีสติ สัมปชัญญะ.....
10. มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมทำให้มีสมาธิ.....
11. มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมทำให้มีความอดทน.....
12. มีพฤติกรรมในการสอบอารมณ์ ในการตอบคำถามมีความเข้าใจในทุกขเวทนา.....
13. มีพฤติกรรมในการสอบอารมณ์ ในการตอบคำถามมีความเข้าใจในสุขเวทนา.....
14. มีพฤติกรรมในการสอบอารมณ์ ในการตอบคำถามมีความเข้าใจในอุเบกขาเวทนา.....

แบบสนทนากลุ่มเป้าหมาย (Focus Group Discussion)

เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสี่

สำหรับการเสวนากลุ่ม จัดประชุมระดมความคิดเห็น กลุ่มสนทนา มี 2 กลุ่ม คือ ผู้ที่มีความศรัทธา และ ผู้ที่มีปัญหาชีวิต ในจำนวนที่เท่ากัน

การสนทนากลุ่มย่อย (Focus groups) ประกอบด้วยประเด็นคำถาม ดังนี้

1. ทราบข้อมูลข่าวสารและสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ได้อย่างไร
2. สาเหตุของการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่
3. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของท่านอย่างไร
4. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถแก้ไขปัญหในชีวิตประจำวันได้อย่างไรเพื่อนำไปสู่เคราะห์และเสนอเป็นแนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

ภาคผนวก ฉ

ผลการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตารางที่ 6.1 แสดงความพึงพอใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่
ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

ข้อคำถาม	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม	ค่า IOC	สรุปผล
ด้านความเชื่อ						
1.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2.	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
3.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
6.	+1	0	+1	2	0.6	ใช้ได้
7.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
8.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
9.	+1	0	+1	2	0.6	ใช้ได้
10.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
ด้านสุขภาพกาย						
1.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2.	0	+1	+1	2	0.6	ใช้ได้
3.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
6.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
7.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
8.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
9.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
10.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ข้อคำถาม	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม	ค่า IOC	สรุปผล
ด้านเวทนา						
1.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
6.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
7.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
8.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
9.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
10.	0	+1	+1	2	0.6	ใช้ได้
ด้านสุภาพจิต						
1.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
6.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
7.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
8.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
9.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
10.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
ด้านธรรม						
1.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ข้อคำถาม	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม	ค่า IOC	สรุปผล
4.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
6.	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
7.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
8.	+1	0	+1	2	0.6	ใช้ได้
9.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
10.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
ด้าน ความสัมพันธ์ กับบุคคลอื่น						
1.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
6.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
7.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
8.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
9.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
10.	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
รวมเฉลี่ย	58	57	58	173	0.95	ใช้ได้

ผลการวิเคราะห์และประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวคิดพื้นฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

ตารางที่ 6.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวคิดพื้นฐานสี่			
	กลุ่มผู้ที่มีความศรัทธา		กลุ่มผู้ที่มีปัญหาชีวิต	
	n = 221		n = 55	
	จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1. เพศ				
ชาย	53	23.98	16	29.09
หญิง	168	76.02	39	70.91
รวม	221	100.00	55	100.00
2. อายุ				
น้อยกว่า 20 ปี	40	18.10	5	9.09
20 - 35 ปี	57	25.79	9	16.36
36 - 45 ปี	56	25.34	20	36.36
46 ปีขึ้นไป	68	30.77	21	38.18
รวม	221	100.00	55	100.00
3. สถานภาพสมรส				
โสด	108	48.87	25	45.45
สมรส	87	39.37	20	36.36
หม้าย	8	3.62	4	7.27
หย่าร้าง	18	8.14	6	10.91
รวม	221	100.00	55	100.00

ตารางที่ 6.2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวคิดปฏิฐานสี่			
	กลุ่มผู้ที่มีความศรัทธา n = 221		กลุ่มผู้ที่มีปัญหาชีวิต n = 55	
	จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
4. ระดับการศึกษาสูงสุด				
ต่ำกว่าชั้นมัธยมศึกษา	60	27.15	18	32.73
หรือเทียบเท่า				
ต่ำกว่าปริญญาตรี	55	24.89	12	21.82
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	84	38.01	17	30.91
สูงกว่าปริญญาตรี	22	9.95	8	14.55
รวม	221	100.00	55	100.00
5. อาชีพ				
นักศึกษา	37	16.74	6	10.91
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	54	24.43	9	16.36
พนักงานบริษัทเอกชน	25	11.31	3	5.45
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	35	15.84	17	30.91
เจ้าของกิจการ				
นักธุรกิจอาชีพอิสระ	5	2.26	1	1.82
อื่น ๆ ไปรตระบุ.....	65	29.41	19	34.55
รวม	221	100.00	55	100.00

การวิเคราะห์และประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ผลการศึกษา มีรายละเอียดดังตารางที่ 2 ถึง ตารางที่ 10

ตารางที่ 6.3 ความถี่ร้อยละเกี่ยวกับการฝึกวิปัสสนากรรมฐานของกลุ่มผู้ศรัทธาและกลุ่มผู้มีปัญหาชีวิต

การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน	กลุ่มผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่			
	กลุ่มผู้ที่มีความศรัทธา		กลุ่มผู้ที่มีปัญหาชีวิต	
	n = 221		n = 55	
	จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1. ประสบการณ์การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน				
ต่ำกว่า 1 ปี	113	51.13	23	41.8
1 - 5 ปี	64	28.96	22	40.0
5 - 10 ปี	33	14.93	6	10.9
มากกว่า 10 ปี	11	4.98	4	7.3
รวม	221	100.00	55	100.0
2. ความถี่ในการมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน				
มาเดือนละครั้ง	4	1.81	1	1.82
6 เดือน มาครั้ง	11	4.98	3	5.45
มาปีละครั้ง	68	30.77	14	25.45
อื่น ๆ ไปรกระบุ.....	138	62.44	37	67.27
รวม	221	100.00	55	100.00

ตารางที่ 6.3 (ต่อ)

การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน	กลุ่มผู้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่			
	กลุ่มผู้ที่มีความศรัทธา		กลุ่มผู้ที่มีปัญหาชีวิต	
	n = 221		n = 55	
	จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
3. ระยะเวลาที่ท่านเคยฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน				
3 – 5 วัน	88	39.82	26	47.27
7 วัน	77	34.84	15	27.27
15 วัน	12	5.43	1	1.82
อื่น ๆ โปรดระบุ.....	44	19.91	13	23.64
รวม	221	100.00	55	100.00
4. แหล่งข้อมูลของการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน				
เพื่อน	76	34.39	22	40.00
ญาติ	60	27.15	22	40.00
อื่น ๆ ระบุ	85	38.46	11	20.00
รวม	221	100.00	55	100.00
5. การเดินทางมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน				
เพื่อน	91	41.18	24	43.64
ญาติ	50	22.62	11	20.00
อื่น ๆ ระบุ	80	36.20	20	36.36
รวม	221	100.00	55	100.00

ตารางที่ 6.4 แสดงสาเหตุของการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวคิดปัญฐานสี่ของกลุ่มผู้มีความศรัทธาและกลุ่มผู้มีปัญหาในชีวิต

รายการประเมิน	กลุ่ม ผู้ที่มีความศรัทธา		รายการประเมิน	กลุ่ม ที่มีปัญหาชีวิต	
	n = 221			n = 55	
	จำนวน	ร้อยละ		จำนวน	ร้อยละ
1. เพื่อพัฒนาจิต	168	76.02	1. มีปัญหาด้านความรัก	4	7.27
2. เพื่อหลุดพ้น	13	5.88	2. มีปัญหาเศรษฐกิจ	7	12.73
3. เพื่อหาแนวทาง	36	16.29	3. มีปัญหาการทำงาน	6	10.91
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน					
4. อื่น ๆ โปรดระบุ.....	4	1.81	4. อื่น ๆ โปรดระบุ....	38	69.09
เฉลี่ยรวม	221	100.00		55	100.00

ตารางที่ 6.5 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เกี่ยวกับระดับความเชื่อในการปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของกลุ่มผู้ที่มีความศรัทธา

ด้านความเชื่อ	กลุ่มผู้ที่มีความศรัทธา		ระดับ
	n = 221		
	$\bar{X}$	S.D.	
1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เป็นแนวทางบำเพ็ญกุศลที่สูงสุด	2.82	.39	มีความเชื่อ
2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เป็นการบูชา พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์	2.85	.36	มีความเชื่อ
3. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เป็นการสร้างบารมีสูงสุด	2.81	.40	มีความเชื่อ
4. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เป็นแนวทางให้เกิดปัญญา	2.90	.31	มีความเชื่อ
5. เชื่อว่าทำให้การดำเนินชีวิตดีและเป็นสุข	2.86	.35	มีความเชื่อ
6. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เป็นการตัดวิบากกรรมในภพหน้า	2.63	.50	มีความเชื่อ
7. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ สร้างสันติสุขจากภายใน	2.88	.33	มีความเชื่อ
8. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ แก้กรรมได้	2.52	.61	มีความเชื่อ
9. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้รู้แจ้ง รู้ชัดตามความเป็นจริงได้	2.79	.43	มีความเชื่อ
10. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เพื่อพ้นทุกข์ หวังสวรรค์ และนิพพาน	2.64	.50	มีความเชื่อ
รวม	2.77	.2	มีความเชื่อ

ตารางที่ 6.6 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เกี่ยวกับระดับความพึงพอใจด้านสุขภาพกายในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของกลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาและกลุ่มที่มีปัญหาชีวิต

ด้านสุขภาพกาย	กลุ่มที่มีความศรัทธา n = 221		กลุ่มที่มีปัญหาชีวิต n = 55		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้ร่างกายแข็งแรง	2.64	.50	2.75	.44	พึงพอใจ
2. ทำให้สุขภาพดีโดยรวม	2.73	.44	2.73	.45	พึงพอใจ
3. ทำให้ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน	2.45	.53	2.55	.50	พึงพอใจ
4. ทำให้การย่อยอาหารมีประสิทธิภาพ	2.57	.54	2.82	.39	พึงพอใจ
5. ทำให้มีการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ	2.71	.45	2.80	.45	พึงพอใจ
6. ทำให้บริโภคอาหารอย่างเหมาะสมและปลอดภัยต่อตนเอง	2.66	.49	2.84	.37	พึงพอใจ
7. ให้แก้ไขโรคทางกายได้และสามารถใช้สมาธิระงับทุกข์เวทนาทางกายได้	2.62	.50	2.71	.46	พึงพอใจ
8. ใช้ร่างกายทำงานในกิจกรรมต่าง ๆ อย่างสมดุล	2.73	.45	2.65	.48	พึงพอใจ
9. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้ไม่เสเพลเสพติด	2.81	.39	2.89	.31	พึงพอใจ
10. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างมีประสิทธิภาพ	2.67	.50	2.71	.46	พึงพอใจ
รวม	2.66	.31	2.74	.2	พึงพอใจ

ตารางที่ 6.7 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เกี่ยวกับระดับความพึงพอใจด้าน
 เวทนาใน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของกลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาและกลุ่มที่
 มีปัญหาชีวิต

ด้านเวทนา	กลุ่มที่มีความศรัทธา		กลุ่มที่มีปัญหาชีวิต		ระดับ
	n = 221		n = 55		
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้เห็นสุขเวทนา (อารมณ์เป็นสุขที่มีบ่อเกิดจากสิ่ง เร้าภายนอกทั้งที่เป็นรูปธรรม เช่น วัตถุ สิ่งของ รางวัล และสิ่งที่เป็นนามธรรม ความดี ความอบอุ่น เป็นต้น)	2.73	.47	2.65	.58	พึงพอใจ
2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้เห็นทุกขเวทนาทางกายและใจ (อารมณ์ที่เป็น ทุกข์ เช่น เสรีโสภณเสียใจ โกรธ ร้อน เย็น เป็นต้น)	2.79	.44	2.73	.53	พึงพอใจ
3. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้เห็นอุเบกขาเวทนาทางกายและใจ (การวางเฉย ของอารมณ์)	2.76	.44	2.73	.56	พึงพอใจ
4. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้เห็นสุขเวทนาทางกายและใจที่เจือด้วยอามิส (ความพอใจในสิ่งของ รางวัล ความภาคภูมิใจ)	2.59	.55	2.60	.63	พึงพอใจ
5. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้เห็นทุกขเวทนาทางกายและใจที่เจือด้วยอามิส (ความไม่พอใจในวัตถุสิ่งของ)	2.56	.52	2.49	.63	พึงพอใจ

ตารางที่ 6.7 (ต่อ)

ด้านเวทนา	กลุ่ม ที่มีความศรัทธา n = 221		กลุ่ม ที่มีปัญหาชีวิต n = 55		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
6. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้เห็นอุเบกขาเวทนาทางกายและใจที่เจือด้วยอามิส(อารมณ์ที่วางเฉยที่กับกับวัตถุสิ่งของ)	2.66	.50	2.55	.63	พึงพอใจ
7. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้เห็นสุขเวทนาทางกายและใจที่ไม่เจือด้วยอามิส (อารมณ์ที่มีสุขบ่อเกิดจากสิ่งเร้าภายใน ทำให้กิเลสเบาบางลง)	2.74	.45	2.62	.56	พึงพอใจ
8. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้เห็นทุกขเวทนาทางกายและใจที่ไม่เจือด้วยอามิสเช่นเสียใจว่าตนเสียรู้	2.48	.56	2.62	.56	พึงพอใจ
9. ทำให้เห็นอุเบกขาเวทนาทางกายและใจที่ไม่เจือด้วยอามิสคิดคิดว่าตนเองบรรลุธรรม	2.56	.55	2.55	.54	พึงพอใจ
10. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้ดับเวทนาได้	2.62	.53	2.62	.53	พึงพอใจ
เฉลี่ยรวม	2.65	.35	2.61	.47	พึงพอใจ

ตารางที่ 6.8 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เกี่ยวกับระดับความพึงพอใจด้าน
 สุขภาพจิตในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของกลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาและ
 กลุ่มที่มีปัญหาชีวิต

ด้านสุขภาพจิต	กลุ่ม ที่มีความศรัทธา n = 221		กลุ่ม ที่มีปัญหาชีวิต n = 55		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้มีความอดทน อดกลั้น	2.86	.34	2.76	.43	พึงพอใจ
2. ทำให้คลายเครียด	2.69	.46	2.62	.49	พึงพอใจ
3. ทำให้อารมณ์มั่นคง ไม่หวั่นไหวได้ง่าย	2.83	.38	2.75	.44	พึงพอใจ
4. ทำให้เกิดการพัฒนาประสิทธิภาพในการตัดสินใจ	2.81	.39	2.75	.44	พึงพอใจ
5. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้สุขภาพจิตดี	2.87	.34	2.89	.31	พึงพอใจ
6. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้เกิดสมาธิ	2.88	.34	2.91	.29	พึงพอใจ
7. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้จิตใจสงบ	2.89	.33	2.96	.19	พึงพอใจ
8. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เป็นการพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์	2.85	.37	2.93	.26	พึงพอใจ
9. ทำให้เข้าใจธรรมชาติ เกิดสติ มีปัญญา	2.85	.36	2.91	.29	พึงพอใจ
10. ทำให้จิตใจผ่องใส	2.88	.34	2.96	.19	พึงพอใจ
เฉลี่ยรวม	2.84	.26	2.84	.21	พึงพอใจ

ตารางที่ 6.9 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เกี่ยวกับระดับความพึงพอใจด้าน
 ธรรมในการปฏิบัติปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของกลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาและกลุ่มที่
 มีปัญหาชีวิต

ด้านธรรม	กลุ่ม ที่มีความศรัทธา n = 221		กลุ่ม ที่มีปัญหาชีวิต n = 55		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. ทำให้เกิดแนวทางความเข้าใจธรรมชาติของ สรรพสิ่ง ตั้งแต่การเกิด การดำรงอยู่ และการดับ ตามกฎของไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา	2.83	.38	2.76	.51	พึงพอใจ
2. ทำให้เห็นสิ่งที่เป็นอุปสรรคในการเรียนรู้ และทำความเข้าใจในธรรม	2.80	.40	2.84	.37	พึงพอใจ
3. ทำให้เห็นความต่อเนื่องของการเกิดดับที่ทำให้ เกิดความยึดมั่น	2.76	.45	2.78	.42	พึงพอใจ
4. ทำให้เห็นการทำงานของจิตต่อสิ่งเร้าที่ละเอียด	2.76	.44	2.84	.46	พึงพอใจ
5. มีความเข้าใจต่อกระบวนการทำงานในการดับ ทุกข์	2.71	.46	2.75	.44	พึงพอใจ
6. ทำให้เข้าใจเครื่องมือที่สร้างความเข้าใจในสัจ ธรรม	2.74	.45	2.64	.52	พึงพอใจ
7. กำจัดอุปสรรคในการพัฒนาจิตตามลำดับ	2.72	.45	2.65	.48	พึงพอใจ
8. เปรียบเทียบกับโลกธรรม 8 ได้เข้มแข็งตามลำดับ	2.67	.48	2.65	.52	พึงพอใจ
9. แก้ปัญหาได้ทั้งทางโลกและทางธรรมได้ ถูกต้องตามลำดับ	2.69	.48	2.67	.47	พึงพอใจ
10. เห็นสรรพสิ่งตั้งแต่การเกิดการดำรงอยู่และ การดับ	2.75	.44	2.75	.48	พึงพอใจ
รวม	2.74	.31	2.73	.35	พึงพอใจ

ตารางที่ 6.10 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เกี่ยวกับระดับความพึงพอใจด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของกลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาและกลุ่มที่มีปัญหาชีวิต

ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	กลุ่มที่มีความศรัทธา n = 221		กลุ่มที่มีปัญหาชีวิต n = 55		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. ทำให้มีความสามารถในการวิเคราะห้บุคคล	2.68	.47	2.71	.50	พึงพอใจ
2. ทำให้เข้าใจบุคคลอื่น	2.76	.45	2.73	.45	พึงพอใจ
3. เป็นผู้ที่มื่อรรถจริยา ประพฤติปฏิบัติแก่ผู้อื่น อย่างเสมอต้นเสมอปลาย	2.74	.44	2.71	.46	พึงพอใจ
4. ปฏิบัติต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมกับจริต ของผู้ที่มาปฏิสัมพันธ์กัน	2.72	.47	2.80	.40	พึงพอใจ
5. ทำให้เข้าใจยอมรับ ข้อบกพร่องของผู้อื่น และลดความขัดแย้งกับผู้อื่น	2.81	.40	2.80	.40	พึงพอใจ
6. ให้อภัยและไม่ผูกพยาบาทกับผู้อื่น	2.82	.39	2.85	.36	พึงพอใจ
7. สามารถเป็นที่พึ่งทางอารมณ์ของบุคคลที่ เกี่ยวข้อง	2.76	.44	2.85	.36	พึงพอใจ
8. เป็นผู้ที่มีความเสียสละเพื่อประโยชน์ ส่วนรวมด้วยความจริงใจ	2.85	.36	2.93	.26	พึงพอใจ
9. เป็นผู้ที่มีความรักและความเมตตาต่อผู้อื่น ด้วยความจริงใจ	2.84	.37	2.95	.23	พึงพอใจ
10. เกิดการพัฒนาตนเองและสังคมอย่างยั่งยืน	2.87	.33	2.91	.29	พึงพอใจ
รวม	2.78	.30	2.82	.26	พึงพอใจ

ตารางที่ 6.11 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เกี่ยวกับความพึงพอใจต่อการปฏิบัติปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในด้านต่าง ๆ ของกลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาและกลุ่มที่มีปัญหาชีวิต

รายการประเมิน	กลุ่มผู้ที่มีความศรัทธา		ระดับ	กลุ่มที่มีปัญหาชีวิต		ระดับ
	n = 221			n = 55		
	$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.	
1. ด้านความเชื่อ	2.77	.27	พึงพอใจ	-	-	-
2. ด้านสุขภาพกาย	2.66	.31	พึงพอใจ	2.74	.29	พึงพอใจ
3. ด้านเวทนา	2.65	.35	พึงพอใจ	2.61	.47	พึงพอใจ
4. ด้านสุขภาพจิต	2.84	.26	พึงพอใจ	2.84	.21	พึงพอใจ
5. ด้านธรรม	2.74	.31	พึงพอใจ	2.73	.35	พึงพอใจ
6.ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	2.78	.30	พึงพอใจ	2.82	.26	พึงพอใจ
เฉลี่ยรวม	2.74	.24		2.75	.24	