

รายงานการวิจัย

เรื่อง

ทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

The Study on the Attitude of Buddhists  
towards Insight Meditation Practice Course

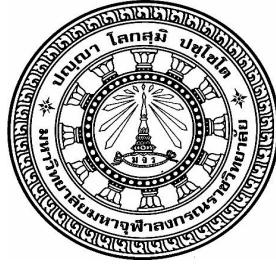
โดย

พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี และคณะ  
ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ส่วนธรรมนิเทศ  
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. 2547

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ISBN 978-974-364-587-7



รายงานการวิจัย

เรื่อง

ทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

The Study on the Attitude of Buddhists  
towards Insight Meditation Practice Course

โดย

พระมหาบุญเลิศ ชุ่มมทสุดี และคณะ  
ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ส่วนธรรมนิเทศ  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พ.ศ. 2547

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ISBN 978-974-364-587-7

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

Research Report

The Study on the Attitude of Buddhists  
towards Insight Meditation Practice Course

by

**Phramaha Boonlert Dhammatassi and Others**  
Insight Meditation Section Dhamma communication  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
B.E. 2547

Research Project Supported by  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
ISBN 978-974-364-587-7

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานวิจัย ศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน  
ผู้วิจัย พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสฺสี (โอรุสฺส) และคณะ  
หน่วยงาน ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
ปีงบประมาณ 2547  
ทุนอุดหนุนการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้ศึกษาถึงสภาพของผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในด้านปัจจัยทางชีวสังคมคือ เพศ อายุ การศึกษา และอาชีพ ระดับทัศนคติของพุทธศาสนิกชนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๔ ด้าน คือ วิธีการปฏิบัติพระวิปัสสนาจารย์ การดำเนินงานโครงการ ผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกัน และสัมพันธภาพระหว่างพระวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติ และศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการนำวิปัสสนากัมมัฏฐานไปใช้ในชีวิต ๔ ด้าน คือ การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน การควบคุมอารมณ์ และการอยู่ร่วมกันในสังคมประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชาชนที่เป็นพุทธศาสนิกชนซึ่งเข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีจำนวนทั้งสิ้น จำนวน 220 คน แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มประชาชนทั่วไป จำนวน 150 คน ณ สำนักงานพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานระหว่างวันที่ 10-14 สิงหาคม 2547 และ 2) กลุ่มประชาชนทั่วไป จำนวน 70 คน ณ มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ จังหวัดปทุมธานี เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานระหว่างวันที่ 15-19 กันยายน 2547 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถามการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลในการสอบถามทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนที่ 3 เป็นข้อมูลในการสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการจะนำเอาวิปัสสนากัมมัฏฐานไปใช้ในชีวิต

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป Spss for Windows แล้วนำมาตีความโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) คำนวณสัดส่วน (Proportion) แล้วนำเสนอค่าร้อยละควบคู่ไปกับค่าความถี่จำนวนของตัวแปรในแต่ละกลุ่มอันเป็นพื้นฐานของกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา ฯลฯ ของพุทธศาสนิกชนที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้นำเสนอในรูปแบบตารางแสดงค่าความถี่ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง และวิเคราะห์แนวโน้มเข้าสู่ส่วนกลางของระดับทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และการประยุกต์ใช้ในชีวิต โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive

Statistics) ค้นหาค่าเฉลี่ย (Mean) ได้แก่ค่าที่เกิดจากการรวมตัวกันทั้งหมดของค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำไปหารด้วยจำนวนข้อมูล (Percentage) ได้ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างส่วนกลาง โดยนำเสนอในรูปแบบตารางแสดงค่าความถี่ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง และอภิปรายผลตามลำดับผลการวิจัย พบว่า

ทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในด้านปัจจัยทางชีวสังคม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 90.0 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 20.0 ช่วงอายุที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่จนถึงวัยชรา จะเป็นผู้ที่สนใจการปฏิบัติธรรมมากที่สุด โดยมี ช่วงอายุมากกว่า 60 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.3 รองลงมาคือ อายุ 55- 60 คิดเป็นร้อยละ 25.5 และ อายุระหว่าง 45-54 คิดเป็นร้อยละ 20.9 และเป็นที่น่าสังเกตว่าช่วงอายุที่อยู่ในระหว่างวัยเรียนเข้าร่วมน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 3.6 เท่านั้น, ด้านวิธีการปฏิบัติโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ดีโดยที่มีความคิดเห็นด้านการได้รับผลดีมีความสุข ด้วยวิธีการปฏิบัตินี้มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 4.61 ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับขณะนั่งสมาธิผู้ปฏิบัติสังเกตอาการฟอง-ยุบได้ มีระดับค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ 3.99, ด้านพระวิปัสสนาจารย์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ดีโดยที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับพระวิปัสสนาจารย์สามารถควบคุมดูแลการปฏิบัติได้ มีระดับคะแนนสูงสุดคิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.80 , ด้านการดำเนินงานโครงการ โดยรวมอยู่ในระดับที่ค่อนข้างดีโดยที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานที่ปฏิบัติมีความเหมาะสมในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีระดับคะแนนสูงสุดคือมีค่าเฉลี่ย 4.63, ด้านผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกันมีระดับคะแนนสูงสุดคือมีค่าเฉลี่ย 4.46, ด้านสัมพันธภาพระหว่างวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติมีระดับคะแนนสูงสุดคือมีค่าเฉลี่ย 4.72 , ทัศนคติที่มีต่อการนำไปใช้ในชีวิตมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.41, การควบคุมอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.28, การอยู่ร่วมกันในสังคม มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.60, ทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เห็นผลได้ชัดเจน คือ เป็นการพัฒนาสติ การระลึกได้ และสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม จากฐานทั้ง 4 จนมีพลังพอที่จะเอามาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การรับประทานอาหาร การกู่ การเหยียด การนุ่งห่มเสื้อผ้า การอาบน้ำ ตลอดจนการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ จึงทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นไปในการพัฒนาและการส่งเสริมสุขภาพจิต และสติสัมปชัญญะที่ได้จากการปฏิบัติสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ทำให้คนเราลดความเห็นแก่ตัว รู้จักการปล่อยวางและการให้อภัย มีความเมตตากรุณา และความเอื้ออาทรต่อกัน อันเป็นผลดีต่อตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติโดยส่วนรวม

**Research Title** The Study on the Attitude of Buddhists towards Insight Meditation Practice Course

**Researcher** Phramaha Boonlert Dhammadassi (Otsu) and team

**Section** Vipassana Section MCU

**Academic year** 2547

**Research Project Supported** Mahachulalongkornrajavidyalaya University

### **Abstract**

This Research aimed at studying Buddhists' attitude towards Vipassana Meditation Practice and its purposes are to study Buddhists' attitude towards Vipassana meditation practice in the social aspects viz. sex, age, educational background, profession, to study the differentiation of practical experience, and to study that in the operational process namely practical method, meditation master, program running, meditators, the relationship between master and meditator and daily-life application. The Concept, Literature and concerned works; attitude is referred to the mind readiness inherent in experience which is moving force for reaction between individual and individual, things, incidents concerned which is acceptable and still leads to some reaction. Vipassana practice is concerned with mind development so as to penetrate into insight name and form as it really is, impermanent, Dukkha, Anatta. Such insight generates wisdom leading to the end of suffering, eradication of defilements viz. greed, hatred, and delusion. The pattern of the Vipassana Practice is meant to put mindfulness into the four foundations namely body, feeling, consciousness, and mental objects. It is a matter of mindfulness and clear comprehension development sufficient to apply into daily life postures such as standing, walking, sitting, and lying down, including gestures eating, strutting, extending, getting dressed, taking bath, and spitting ruining. Research Methodology: sample group is composed of lay Buddhists who take up Vipassana meditation course amounts 220 by dividing into 2 groups as follow:- Firstly, 170 people in public taking at Buddhamonhhol Nakhornpathom from 10-14 August, 2547 and secondly, 50 people in public taking at Porn Ratanasuvan foundation, Pathumthani from 15-19 September, 2547 and tools for methodology are questionnaire of the Vipassana meditation is divided

into 3 sessions; 1. general data. 2. Attitude of the Buddhists towards Vipassana meditation practice. 3. Attitude towards daily life application.

Informational analyses was used the Spss Program (Statistical Package for the Social Sciences). It is interpretation by descriptive statistics, proportion and presentation to percentage with meaning of variable in each group that is based on of group of Vipassana meditation practice in education viz. sex age educational knowledge background etc. Then to presentation in table style for show the meaning or sample group and analyses expectation into middle part of attitude level of Buddhist toward Vipassana meditation practice and daily–life application by descriptive statistics, mean that is value is include all percentage and to be divide percentage. It is mean of middle sample group by presentation in table style show the mean of percent of sample group and describes the result so on.

The results are as follow:- In general, a majority of meditators are female by 90 % and male by 20 % . the age of those is in the middle age to elderly age. Firstly, The age of 60 is 32 % , secondly, 50-60 is 25.5 % , thirdly, 45-54 is 20.9 % . It is lastly noted that the young age is 3.6 % only. Practical aspect is a good level as a whole and Views on the benefit and happiness from this technique are on average, 4.61. And Views on their own phenomena on the rising and falling is 3.99. And Meditation Master as a whole according to meditators are capable of mastery. Average is 4.80. Project running as a whole are rather good and the meditation venue is suitable 4.63. The meditator is 4.46. The relationship between meditation master and meditator is 4.72. Attitude towards daily life application is 4.41. Object acknowledgement is 4.28. Social living is 4.60. Reduction of selfishness, non-attachment, forgiveness, loving-kindness and compassion and hospitality, regarded a good effect toward individual, family, and the nations as a whole. Buddhist toward Vipassana meditation practice that can be see the clearly result is to develop mindfulness (Sati) and clear comprehension (sampajañña). From four activities can be applied in dairy – life such as standing, walking, sitting, lying etc. so Vipassana meditation practice develop and support wealth and mindfulness and clear comprehension. Conclusion says that Buddhist’s attitude towards Vipassana meditation practice leads to mental development and support, mindfulness and clear comprehension resulting from Vipassana practice is applicable to daily life.

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเล่มนี้ จะสำเร็จลงไม่ได้เลย ถ้าขาดท่านเหล่านี้ คือพระมหาไสว ญาณวิโร พระสมภาร สมภาโร,ผศ. และดร.ประมุข สารพันธ์ ที่ช่วยให้ข้อคิดเห็นเป็นที่ปรึกษาในการทำวิจัย และดร.เกรียงไกร กลิ่นอุบล ช่วยให้อายุเกี่ยวกับงานวิจัยของสถาบันวิจัยแห่งชาติ ขอขอบคุณ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้สนับสนุนให้ทุนการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ต่องานวิจัยทางด้านพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง และเจ้าหน้าที่สถาบันวิจัยทุก ๆ ท่านที่ได้ช่วยเหลือให้คำชี้แนะทุก ๆ อย่าง

ขออนุโมทนาบุญกุศลอันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของญาติโยม พุทธศาสนิกชนทุกคน ที่ได้ช่วยตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง จนได้ข้อมูลเพื่อที่จะทำการวิจัยให้สมบูรณ์

ขออนุโมทนาขอบใจ และขอบคุณคณะผู้วิจัยทุกคนที่ไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า สละเวลาให้ความช่วยเหลือในด้านคอมพิวเตอร์ และการประมวลผลพร้อมทั้งตั้งใจทำงาน อย่างเต็มความรู้ความสามารถ จึงทำให้งานวิจัยเล่มนี้สำเร็จสมดังใจ

คุณความดีที่เกิดจากผลงานการวิจัยเล่มนี้ ขออัญญาพระรัตนตรัย คุณของมารดาบิดา ผู้ให้กำเนิด และพระศรีธรรมมาภรณ์ (ดำรง ทิภูธมโม ป.ธ.๕) พระอุปัชฌาย์ผู้ให้การอุปสมบทใน พระพุทธศาสนา ครูอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดถึงผู้มีอุปการคุณทุก ๆ ท่าน ทุกๆ คน และสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น อย่าได้มี เหว อย่าได้พยาบาทเบียดเบียน อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษา ตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

พระมหาบุญเลิศ ธรรมทศสี่ (โอสถ) และคณะ

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐



## สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	4
1.4 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	5
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้จากงานวิจัย	5
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>7</b>
2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ	7
2.1.1 ความหมายของทัศนคติ	7
2.1.2 ลักษณะของทัศนคติ	9
2.1.3 องค์ประกอบของทัศนคติ	9
2.1.4 การเกิดทัศนคติ	10
2.1.5 การเปลี่ยนทัศนคติ	12
2.1.6 ประโยชน์ของทัศนคติ	13
2.1.7 การวัดทัศนคติ	13
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการสอนธรรมะในพระพุทธศาสนา	15
2.2.1 วิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้า	15
2.2.2 คุณสมบัติของผู้สอนธรรมะ	16
2.2.3 จุดมุ่งหมายในการสอนธรรมะ	18

2.2.4	หลักการสอน	20
2.3	วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา	31
2.4	ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	54
<b>บทที่ 3</b>	<b>วิธีการดำเนินการวิจัย</b>	<b>63</b>
3.1	ประชากรที่ใช้ในการศึกษา	63
3.2	เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือ	63
3.3	การเก็บรวบรวมข้อมูล	66
3.4	การวิเคราะห์ข้อมูล	66
<b>บทที่ 4</b>	<b>ผลการวิจัย</b>	<b>67</b>
4.1	ผลการวิจัยข้อมูลทั่วไป	67
4.2	ทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	72
4.3	ทัศนคติที่เกี่ยวกับการนำเอาวิปัสสนานำไปใช้ในชีวิต	82
4.4	ข้อคิดเห็น เพื่อปรับปรุงแก้ไขการสอน	89
<b>บทที่ 5</b>	<b>สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	<b>92</b>
5.1	สรุปผลการวิจัย	92
5.2	อภิปรายผล	95
5.3	ข้อเสนอแนะ	98
	<b>บรรณานุกรม</b>	<b>100</b>
	<b>ภาคผนวก</b>	<b>106</b>
	<b>แบบสอบถาม</b>	<b>107</b>
	<b>คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ</b>	<b>118</b>
	<b>ประวัติผู้วิจัย และคณะ</b>	<b>122</b>

## สารบัญตาราง

ตารางแสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	67
ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน.....	72
ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของทัศนคติที่มีต่อพระวิปัสสนาจารย์.....	75
ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของทัศนคติที่มีต่อการดำเนินการโครงการ.....	77
ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของทัศนคติที่มีต่อผู้ปฏิบัติร่วมกัน.....	79
ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของทัศนคติที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างพระวิปัสสนาจารย์ กับผู้ปฏิบัติ.....	80
ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของทัศนคติที่มีต่อการจะนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน.....	82
ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของทัศนคติที่มีต่อนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน.....	84
ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของทัศนคติที่มีต่อนำการควบคุมอารมณ์.....	85
ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของทัศนคติที่มีต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม.....	87

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทมากต่อชีวิตมนุษย์ทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อแก้ไขปัญหาทางกายภาพให้ดำรงชีวิตได้อย่างสะดวกและทันการเปลี่ยนแปลงของโลก แต่มนุษย์จะมีความสุขไปไม่ได้ ถ้าปราศจากการพัฒนาทางจิตภาพควบคู่กันไป การพัฒนาชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาขั้นนี้ก็จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีการเจริญสติปัญญาเป็นพื้นฐานสำคัญ เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาดังกล่าว จะสามารถเข้าใจชีวิตอย่างชัดเจนว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงตกอยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ก็จะสามารถปล่อยวางความทุกข์ ความกังวลต่าง ๆ เนื่องจากคลายความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ลงได้ เมื่อถึงสภาวะนี้ มนุษย์ก็จะดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขมีการประพฤติตนอยู่ในศีลธรรม และจริยธรรมอันดีงาม มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน เมตตาปราณีต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และสามารถปฏิบัติหน้าที่ให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและครอบครัว สังคม ประเทศชาติได้อย่างดี

การพัฒนาประเทศไทยในระยะที่ผ่านมา มุ่งเน้นการพัฒนาเศรษฐกิจ โดยใช้คนเป็นเครื่องมือหรือปัจจัยในการผลิต เพื่อสนองความต้องการพัฒนาเพื่อให้เกิดการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ โดยให้ความสำคัญถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์น้อยลง และการพัฒนาศักยภาพของคนให้มีความรู้ความสามารถ มีทักษะในการประกอบอาชีพ และสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แม้ว่าประเทศไทยจะประสบความสำเร็จในการบรรลุเป้าหมายด้านการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นอย่างดี แต่ผลของการพัฒนาได้ก่อให้เกิดปัญหาที่สำคัญหลายประการ เช่น ปัญหาการกระจายรายได้ ปัญหาความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ ปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติด ปัญหาทางด้านศีลธรรม และปัญหาด้านความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สิน ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนไทย และการพัฒนาประเทศในระยะยาว การพัฒนาศักยภาพของคนที่ยังปรารถนา ต้องพัฒนาให้ทุกคนได้รับการพัฒนาตามศักยภาพอย่างเต็มที่ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และทักษะฝีมือ เพื่อให้เป็นคนดี มีคุณธรรม มีสุขอนามัยที่ดี และมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมได้อย่างมี

ประสิทธิภาพตลอดจนมีจิตสำนึกและมีบทบาทในการดูแลอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมที่ดีงาม ทั้งในระดับชาติ และระดับท้องถิ่น ซึ่งจะช่วยให้พัฒนาประเทศมีความ สมดุลยั่งยืนบนพื้นฐานความเป็นไทย การพัฒนาหลายด้านในสังคมไทยในอดีตมักเน้นการพัฒนา วัตถุ พัฒนาสิ่งแวดล้อม พัฒนาระบบต่าง ๆ แต่ก็ไม่สามารถบรรลุผลตามที่ต้องการ เพราะมักมาติด ที่ “คน” ที่ผู้ปฏิบัติ เพราะการพัฒนาเหล่านั้นมองข้ามปัจจัยสำคัญที่จะต้องจัดการพัฒนาไปพร้อม กับสิ่งอื่น นั่นคือการพัฒนาที่จิตและพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้น แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ จึงมาเน้นที่ “การพัฒนาคน” เป็นแผนหลัก แต่ก็มีคำถามต่อไปว่า จะพัฒนาใคร จะ พัฒนาอะไร และจะพัฒนาอย่างไร จึงจะทำให้คนไทยเป็นคนดี เก่ง และมีสุขให้มากขึ้น<sup>1</sup>

ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ได้ดำเนินการต่อเนื่องจากการ พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ในด้านแนวคิดที่ยึด “คน” เป็นศูนย์กลางในการ พัฒนาในทุกมิติอย่างเป็นองค์รวมและให้ความสำคัญกับการพัฒนาที่สมดุล ทั้งด้านตัวตน สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างระบบการบริหาร การจัดการภายในที่ดีให้ เกิดขึ้นในทุกระดับอันจะทำให้เกิดการพัฒนายั่งยืนมี “คน” เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาได้อย่าง แท้จริง โดยเฉพาะการให้ความสำคัญกับการพัฒนาเด็กและเยาวชน<sup>2</sup>

ในการพัฒนาที่ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา สถาบันทางสังคมมีส่วนสำคัญอย่าง ยิ่งในการพัฒนา ซึ่งในแต่ละสถาบันต้องทำหน้าที่ประสานกันและต้องมีความสัมพันธ์สอดคล้อง กัน เพื่อพัฒนาคนให้มีความเจริญเติบโตครบถ้วนในทุก ๆ ด้าน จึงทำให้สังคมมนุษย์ดำรงได้อย่าง ปกติสุข และต้องมาจากการทำหน้าที่ที่ถูกต้องเหมาะสมของสถาบันต่าง ๆ ทางด้านสังคม ซึ่ง สถาบันหลักสำคัญมีอยู่ 3 สถาบัน คือ

1. สถาบันครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่มนุษย์เริ่มเรียนรู้ธรรมชาติและวิถีชีวิต ต่าง ๆ ครอบครัวเป็นสถาบันที่ให้กำเนิด ให้การเลี้ยงดู ให้ความรักความอบอุ่น ปลูกฝังความรู้สึก นึกคิดในจิตใจ รวมทั้งทัศนคติ ค่านิยมของสมาชิกในสังคม ความสัมพันธ์ในครอบครัว ระหว่าง

<sup>1</sup> ดวงเดือน พันธุมาวิน, ผลลัพธ์ระบบพฤติกรรมไทย สร้างเครือข่ายพัฒนาเยาวชน, เอกสาร ประกอบการสัมมนา จัดโดย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ร่วมกับ คณะกรรมการแห่งชาติเพื่อการ วิจัยและพัฒนาประเทศไทย 2-3 กันยายน 2547, หน้า 41.

<sup>2</sup> คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9, 2545 – 2549, หน้า 3.

พ่อแม่ ลูก พี่ น้อง รวมทั้งสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ภายในบ้าน มีอิทธิพลทำให้บุคคลมีความแตกต่างกันไป<sup>3</sup>

2. สถาบันการศึกษา เช่น โรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย เป็นสถานที่ทำหน้าที่ให้ความรู้ ฝึกอบรม สร้างความคิดริเริ่ม และถ่ายทอดวัฒนธรรม จริยธรรม

3. สถาบันศาสนา วัด เป็นสถานที่เปิดสำหรับคนทั่วไป โดยมีพระสงฆ์เป็นผู้สืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นผู้ให้การศึกษาสังสอนศาสนา เป็นแหล่งการศึกษาอบรมแก่สมาชิกของสังคมให้เป็นคนดีมีศีลธรรม ไม่เอารัดเอาเปรียบ รักใคร่กลมเกลียวกัน การได้พูดคุยปรึกษาหารือ ฟังเทศน์ ถือนิสสัยมานับเป็นกลไกทางอ้อมในการอบรมทางศีลธรรม จริยธรรม และด้านการใช้ชีวิตในสังคมให้แก่สมาชิก ทำให้เขาเหล่านั้นอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิต เพื่อแก้ปัญหาหรือความพันทุกข์ด้วยการสำรวจตัวเราเอง เพราะชีวิตนี้เต็มไปด้วยปัญหา เมื่อใดมนุษย์เราเข้าไปเรียนรู้ความจริงของชีวิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็จะรู้ว่า “ชีวิตนี้มีเพียงรูปกับนาม (กายกับจิต) ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยในแต่ละขณะ ไม่มีบุคคลตัวเรา ของเรา ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ถูกบีบคั้น ไม่เป็นไปในอำนาจ ” เมื่อนั้น ก็จะเห็นตัวเราตามความเป็นจริงโดยไม่โกหกตัวเอง เห็นความเห็นแก่ตัว และเหตุเกิดทุกข์เห็นว่า เราทำให้คนอื่นเจ็บปวดบ้าง โทกตัวเองบ้าง และก่อให้เกิดปัญญาเพื่อพัฒนาชีวิต ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างสมบูรณ์แล้ว จะเป็นอิสระ ไม่ยึดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลก หลุดพ้นจากความอ่อนแอของมนุษย์ มีใจมั่นคง ไม่โลเล มีสติคอยป้องกันและทำลายอุปสรรคทุกอย่างที่อาจเกิดขึ้นในตัวเรา ช่วยให้เราสามารถยืนหยัด และดำเนินชีวิตอยู่ในโลกอย่างเป็นสุข<sup>4</sup>

ฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย<sup>5</sup> เป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบงานด้านการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานของมหาวิทยาลัย และสนับสนุนพระวิทยากรด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้แก่หน่วยงานอื่นทั้งภาครัฐและเอกชน โดยได้ประสานความ

<sup>3</sup> สุพัตรา สุภาพ, สังคมและวัฒนธรรมไทย. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2519), หน้า 25.

<sup>4</sup> พระคันธสาราภิวังศ์, ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาง่าย ๆ, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสแควร์ ปริ้นซ์'93, 2545), หน้า 2.

<sup>5</sup> ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หลักการและเหตุผล, โครงการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่พระสงฆ์และประชาชนทั่วไป 2547.

ร่วมมือกับพระวิปัสณาจารย์ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานทั่วประเทศมาให้การฝึกอบรมวิปัสณากรรมฐานเพื่อปลูกฝังคุณธรรมให้เกิดขึ้นในจิตใจของข้าราชการและประชาชน โดยใช้สถานที่ต่าง ๆ ตามความสะดวกและมีการขอการสนับสนุนมา

การศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐาน เพื่อต้องการที่จะทราบว่า พุทธศาสนิกชนที่ผ่านโครงการอบรมวิปัสณากรรมฐาน มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมที่ได้จากการอบรม และได้นำไปใช้ในชีวิตไปใช้ได้มากน้อยเพียงใด เพื่อนำผลการศึกษามาเป็นแนวทางในการจัดโครงการฝึกอบรมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาสภาพของผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อนการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐาน ในด้านปัจจัยทางชีวสังคม คือ เพศ อายุ การศึกษา และอาชีพ
- 2) เพื่อศึกษาระดับทัศนคติของพุทธศาสนิกชนต่อการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐาน ๔ ด้าน คือ วิธีการปฏิบัติพระวิปัสณาจารย์ การดำเนินงาน โครงการ ผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกัน และสัมพันธภาพระหว่างพระวิปัสณาจารย์กับผู้ปฏิบัติ
- 3) เพื่อศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการนำวิปัสณากรรมฐานไปใช้ในชีวิต ๔ ด้าน คือ การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน การควบคุมอารมณ์ และการอยู่ร่วมกันในสังคม

## 1.3 ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาทัศนคติของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในโครงการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐาน ทั้งนี้ได้จำกัดขอบเขตในการศึกษา ดังนี้

- 1) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ ประชาชนทั่วไปผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานจำนวนทั้งหมด 220 คน โดยเก็บข้อมูล ณ ฝ่ายวิปัสณาธุระ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งดำเนินงานโครงการ ณ มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ ตำบลบางเตย อำเภอ สามโลก จังหวัดปทุมธานี ระหว่างเดือนมกราคม – กันยายน 2547 จำนวน 70 คน และ ณ พุทธมณฑล ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ระหว่างเดือนพฤษภาคม–สิงหาคม 2547 จำนวน 150 คน

2) ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไป เพื่อศึกษาสภาพของผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในด้านปัจจัยทางชีวสังคม คือ เพศ อายุ การศึกษา เป็นต้น ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับระดับทัศนคติของพุทธศาสนิกที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในด้านต่าง ๆ คือด้านวิธีการปฏิบัติ ด้านพระวิปัสสนาจารย์ ด้านการดำเนินงานโครงการ ด้านผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกัน ด้านสัมพันธภาพระหว่างวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติ และส่วนที่ 3 เป็นข้อมูลในการสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการนำเอาวิปัสสนากัมมัฏฐานไปใช้ในชีวิต ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน ด้านการควบคุมอารมณ์ และด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม แล้วนำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้อง (Reliability) และใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window ในการวิเคราะห์หาค่าสถิติต่าง ๆ แบบสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)

#### 1.4 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการศึกษา

**ทัศนคติ** หมายถึง ผลรวมของบรรดาความชอบใจและความพึงพอใจ จนทำให้เกิดความคิดเห็นในเชิงบวกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในงานวิจัยนี้ หมายถึง ความคิดเห็นของผู้ที่ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นพุทธศาสนิกชน

**พุทธศาสนิกชน** หมายถึง ผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา หรือแสดงตนเป็นพุทธมามกะ ในงานวิจัยนี้ หมายถึง ผู้ที่ตอบแบบสอบถามซึ่งเข้ารับการฝึกอบรมในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

**วิปัสสนากัมมัฏฐาน** หมายถึง วิธีการปฏิบัติที่เน้นการใช้ปัญญาเพื่อกำจัดกิเลส โดยใช้กายและจิตเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ ในงานวิจัยนี้หมายถึงเฉพาะ การเจริญสติปัฏฐานสี่ คือการกำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม ตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร

#### 1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) ทำให้ทราบถึงสภาพทั่วไปของผู้เข้ารับการฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- 2) ทำให้ทราบระดับทัศนคติของประชาชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในด้านวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนาจารย์ โครงการ ผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกัน สัมพันธภาพระหว่างพระวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติ และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน



- 3) ทำให้ทราบปัญหาอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- 4) สามารถนำเอาผลการวิจัยนี้ ไปปรับปรุงแก้ไขปัญหาอุปสรรค และพัฒนาการจัด  
โครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างแพร่หลาย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “ทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” นี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ และขอนำเสนอ เพื่อแสดงถึงความชัดเจนในประเด็นของการวิจัย และนำไปสู่การวิจัยตามลำดับ ดังนี้

- 2.1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับทัศนคติ
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการสอนธรรมะในพระพุทธศาสนา
- 2.3 ทฤษฎีและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับทัศนคติ

##### 2.1.1 ความหมายของทัศนคติ

นักจิตวิทยาและนักสังคมวิทยา ทั้งชาวต่างประเทศ และชาวไทยได้ให้นิยามของทัศนคติ ในลักษณะต่าง ๆ กัน ดังนี้

ออลพอล (Allport)<sup>1</sup> ให้นิยามความหมายของทัศนคติว่าทัศนคติเป็นสภาวะทางจิต ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของบุคคลและมีอิทธิพลในการกำหนดทิศทางต่อปฏิกิริยาที่มีต่อ เหตุการณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลนั้นเกี่ยวข้อง

มิลตัน (Milton, 1970)<sup>2</sup> กล่าวว่าทัศนคติเป็นการผสมผสานหรือเป็นการจัดระเบียบของความเชื่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ผลรวมของความเชื่อนี้ จะเป็นตัวกำหนดแนวโน้มของบุคคลในการที่มีปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบ

---

<sup>1</sup> ทิตยา สุวรรณะชญ, สังคมวิทยา, (กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2527), หน้า 78.

<sup>2</sup> ประมวล มุ่งมาตร, ทัศนคติของนายอำเภอที่มีต่อการปฏิบัติงานของพัฒนากร. ภาคนิพนธ์พัฒนาบริหารศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพัฒนาสังคม คณะพัฒนาสังคมสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2537, หน้า 8.

**ประภาเพ็ญ สุวรรณ**<sup>3</sup> ให้ความหมายว่า ทักษะคิด หมายถึง ความคิดเห็น ซึ่งมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบ เป็นส่วนที่พร้อมจะมีปฏิริยาเฉพาะอย่างต่อสภาพการณ์ภายนอก

**พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์ และ, คณะ**<sup>4</sup> ให้ความหมายว่า ทักษะคิดเป็นความรู้สึกทางด้านบวก และลบของแต่ละบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคม ทำให้บุคคลพร้อมที่จะได้ตอบออกมาเป็นพฤติกรรม

**กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ**<sup>5</sup> ให้ความหมายว่า ทักษะคิดหรือเจตคติ คือ ความรู้สึกของบุคคลที่ได้จากการเรียนรู้และประสบการณ์ แล้วแสดงสภาวะของร่างกายและจิตใจในด้านความพร้อมที่จะตอบสนองต่อบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ ในลักษณะหนึ่งใน 2 ลักษณะ กล่าวคือ แสดงความพร้อมที่จะเข้าไปหา เมื่อเกิดความรู้สึกชอบ เรียกว่า เจตคติที่ดีหรือทางบวก หรือแสดงความพร้อมที่จะหลีกเลี่ยงเมื่อเกิดความรู้สึกไม่ชอบ เรียกว่า เจตคติที่ไม่ดีหรือทางลบ

**เทอร์สโตน (Thurstone)**<sup>6</sup> ให้ความหมายว่า ทักษะคิดเป็นระดับความมากน้อยของความรู้สึกในด้านบวกหรือด้านลบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นอะไรก็ได้ เช่น บุคคล สิ่งของ บทความ องค์การ ความคิด ฯลฯ และความรู้สึกเหล่านี้ ผู้รู้สึกสามารถบอกความแตกต่างได้ว่า เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย

**ชูชีพ อ่อนโลกสูง**<sup>7</sup> ให้ความหมายว่า ทักษะคิด คือ ความพร้อมที่จะตอบสนอง หรือแสดงความรู้สึกต่อวัตถุ สิ่งของ คน สัมผัสอื่น ๆ ตลอดจนสถานการณ์ ซึ่งความรู้สึกหรือการตอบสนองดังกล่าว อาจเป็นไปในทางลบ (เข้าไปหา) หรือไม่ชอบ (ถอยหนี)

<sup>3</sup> ประภาเพ็ญ สุวรรณ, ทักษะคิด การวัด การเปลี่ยนแปลง และพฤติกรรมอนามัย, (กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช 2520), หน้า 3.

<sup>4</sup> พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์, และคณะ, จิตวิทยาสังคมร่วมสมัย, (เชียงใหม่ : โครงการตำรามนุษยศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527), หน้า 82.

<sup>5</sup> กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ, จิตวิทยาการศึกษา, (กรุงเทพฯ : ศรีราชา. 2527), หน้า 172.

<sup>6</sup> นันทวัน ช่อสออีก, ทักษะคิดต่อการเรียนต่อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพัฒนาสังคม คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. 2539, หน้า 8.

<sup>7</sup> ชูชีพ อ่อนโลกสูง, จิตวิทยาสังคม, (กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช. 2522), หน้า 108.

พจนานุกรมทางสังคมวิทยา ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ปี พ.ศ. 2524<sup>8</sup> ได้ให้ความหมาย ทักษณคดีไว้ว่า คือ แนวโน้มที่บุคคลได้รับหรือเรียนรู้มาและกลายเป็นแบบอย่างในการแสดง ปฏิกริยาสับสนุน หรือเป็นปฏิปักษ์ต่อบางสิ่งบางอย่าง หรือต่อบุคคลบางคน ซึ่งอาจจะเป็นแบบ เข้าสู่ (approach) หรือถอนตัว (withdrawal) ก็ได้

สรุปความหมายของทักษณคดี คือ สภาวะความพร้อมของจิตใจ ซึ่งเกิดขึ้นจาก ประสบการณ์ สภาวะความพร้อมนั้นจะเป็นแรงกำหนดทิศทางของปฏิกริยาของบุคคลที่จะมีต่อ บุคคล สิ่งของ สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องหรือสิ่งอื่น ๆ ซึ่งอาจจะเป็นการยอมรับหรือไม่ก็ได้ และ ทักษณคดียังผลให้เราแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา

### 2.1.2 ลักษณะของทักษณคดี

นักวิชาการให้ความหมายของทักษณคดีแตกต่างกันไปแต่มีหลักที่ยอมรับกันว่า ทักษณคดีมี ลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ<sup>9</sup>

- 1) ทักษณคดี เป็นสภาวะก่อนที่จะมีพฤติกรรมโต้ตอบ (predisposition to respond) ต่อ เหตุการณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ หรือจะเรียกว่าเป็นสภาวะพร้อมที่จะมีพฤติกรรมจริง
- 2) ทักษณคดี จะมีความคงตัวอยู่ในช่วงระยะเวลา (persistent over time) แต่มิได้ หมายความว่า จะไม่มีการเปลี่ยนแปลง
- 3) ทักษณคดี เป็นตัวแปรแฝงที่จะนำไปสู่ความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรม กับ ความรู้สึกนึกคิดไม่ว่าจะเป็นรูปของการแสดงออกโดยวาจา หรือการแสดงความรู้สึกตลอดจนการ ที่จะต้องเผชิญหรือหลีกเลี่ยงต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
- 4) ทักษณคดี มีคุณสมบัติของแรงจูงใจในอันที่จะทำให้บุคคลประเมินและเลือกสิ่งใดสิ่ง หนึ่ง ซึ่งหมายความว่าไปถึงการกำหนดทิศทางของพฤติกรรมจริงด้วย

### 2.1.3 องค์ประกอบของทักษณคดี มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

---

<sup>8</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมทางสังคมวิทยาอังกฤษ-ไทย, (กรุงเทพฯ : รุ่งเรืองศิลป์การพิมพ์, 2524), หน้า 315.

<sup>9</sup> ทิตยา สุวรรณชะฎ, สังคมวิทยา, หน้า 79-80.

1) องค์ประกอบทางการรู้คิด (cognitive component) ทักษะคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นจะต้องประกอบด้วยความรู้ หรือความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวกับเป้าหมายของทัศนคติ (attitude object) ที่อาจเป็นวัตถุหรือเหตุการณ์เป็นอันดับแรก และเป็นความรู้ที่มีทิศทางประกอบด้วย คือ ทางที่ว่าสิ่งนั้นได้ ไม่ได้เป็นเพียงข้อเท็จจริงโดยทั่วไปเท่านั้น

2) องค์ประกอบทางความรู้สึก (affective component) มีลักษณะที่สำคัญคือ อารมณ์ของบุคคลเกี่ยวกับวัตถุทางทัศนคตินั้น เช่นเดียวกับองค์ประกอบแรก ความรู้สึกของบุคคลก็จะต้องมีทิศทางด้วย ซึ่งหมายถึง ความชอบ หรือไม่ชอบสิ่งหนึ่ง หรือความพอใจ ไม่พอใจสิ่งหนึ่ง องค์ประกอบนี้ของทัศนคติต่อสิ่งหนึ่งของบุคคล จะต้องสอดคล้องกับทิศทางขององค์ประกอบแรกของเขาด้วย กล่าวคือ ถ้าบุคคลเชื่อว่าสิ่งใดมีประโยชน์ บุคคลจะชอบและพอใจสิ่งนั้นในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลเชื่อว่าสิ่งนั้นเลวหรือมีโทษ บุคคลก็จะไม่ชอบ ไม่พอใจสิ่งนั้น องค์ประกอบนี้มีเนื้อหาที่อาจวัดได้ไม่หลากหลายเท่าองค์ประกอบแรก แต่ก็ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดของ ทัศนคติ

3) องค์ประกอบทางการพร้อมกระทำ (action tendency component) เมื่อบุคคลมีความรู้เชิงประเมินค่า และมีความรู้สึกชอบ ไม่ชอบสิ่งนั้นแล้ว สิ่งที่สอดคล้องกันซึ่งติดตามมาคือ ความพร้อมที่จะกระทำทำให้สอดคล้องกับความรู้สึกของตนต่อสิ่งนั้นด้วย

#### 2.1.4) การเกิดทัศนคติ

ทัศนคติมิใช่สิ่งที่มีติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่กำเนิด หากเกิดขึ้นมาภายหลัง เป็นผลของปัจจัยต่าง ๆ อันเป็นภูมิหลังของบุคคลนั้น ๆ เช่น ชาติกำเนิด การศึกษา การอบรมที่ได้รับ ประสบการณ์ในชีวิต สภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ ความคาดหวังหรือเป้าหมายในชีวิตของบุคคลนั้น รวมถึงความบีบคั้นหรืออุปสรรคที่เผชิญอยู่ด้วย ดังนั้นทัศนคติซึ่งเป็นความคิด ความเชื่อ หรือความรู้สึก ตลอดจนความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมของคนแต่ละคนที่เกิดขึ้น จึงมีความแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมที่แต่ละคนได้รับ<sup>10</sup>

ได้สรุปแนวคิดเกี่ยวกับการเกิดทัศนคติว่า ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย 2 ประการ คือ

1. ประสบการณ์ที่มีต่อบุคคล สิ่งของ หรือสถานการณ์จากการได้พบ ได้เห็น ได้ยิน หรือได้อ่านเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ แต่ไม่ได้เห็น และไม่ได้ทดลองจริงด้วยตัวเอง ก็ถือเป็นประสบการณ์

<sup>10</sup> พลเทพ จันทรสีประเสริฐ, การสร้างขวัญและการจูงใจในการปฏิบัติงาน, (กรุงเทพฯ : คณะกรรมการส่งเสริม งานวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2526), หน้า 4.

อ้อม (indirect experience) เนื่องจากทัศนคติเกิดจากการรับทราบ ดังนั้น บุคคลไม่อาจเกิดทัศนคติต่อสิ่งที่เขาไม่ได้มีประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมได้เลย

2. ค่านิยมและการตัดสินใจ ค่านิยม การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งจะมีทัศนคติที่ดี หรือไม่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือจะมีความรู้สึกว่สิ่งนั้นถูกหรือผิด ย่อมขึ้นอยู่กับวัฒนธรรม ค่านิยมและมาตรฐานของกลุ่มที่บุคคลใช้ชีวิตอยู่

นอกจากนี้ทัศนคติยังเกิดจากการเรียนรู้ โดยบุคคลนั้นต้องมีประสบการณ์ทางตรงหรือทางอ้อมต่อสิ่งที่เป็นเป้าของทัศนคติ ความรู้สึกเหล่านี้ เกิดขึ้นจากกลไกหลายอย่างทางสังคมสรุปได้ดังนี้ คือ <sup>11</sup>

1. การเกิดทัศนคติจากการเรียนรู้แบบโยงความสัมพันธ์ โดยการนำเอาสิ่งเร้าที่เป็นกลางไปเข้ากับสิ่งเร้าที่มีอำนาจ ทำให้บุคคลต้องตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่งมาก่อน ในที่สุดสิ่งเร้าที่เป็นกลางนั้น จะมีอำนาจทำให้เกิดการตอบสนองนั้นตามไปด้วยเช่นกัน

2. การเกิดทัศนคติเพราะการเรียนรู้จากผลกรรม โดยการที่บุคคลเรียนรู้ผลการกระทำในอดีต ถ้าผลกรรมนั้นน่าพึงพอใจ ก็มีแนวโน้มที่จะกระทำอย่างนั้นอีก

3. การเกิดทัศนคติจากการเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบ โดยเกิดจากการเลียนแบบผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่มีคุณสมบัติที่น่าเลื่อมใส เพียงแค่เห็นตัวอย่างจากผู้อื่น บุคคลก็สามารถเรียนรู้ได้แล้ว

จากที่กล่าวมาแล้ว พอที่จะสรุปได้ว่า ทัศนคติ เป็นความคิด ความเชื่อหรือความรู้สึกอันเกิดจากสิ่งเร้าที่มาในรูปของประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ผ่านกระบวนการเรียนรู้แล้ว ผ่านออกไปสู่พฤติกรรม การแสดงความคิดเห็นหรือเหตุผล ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนอง

### 2.1.5 การเปลี่ยนทัศนคติ

เนื่องจากทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ นั้นเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ทั้งสิ้น ดังนั้นจึงอาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ตามประสบการณ์ที่บุคคลนั้นได้รับเพิ่มขึ้น เพียงแต่กระบวนการเปลี่ยนแปลงอาจจะเร็วหรือช้าเท่านั้น ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงทัศนคติประกอบด้วยขั้นต่าง ๆ 5 ขั้นตอนดังนี้ คือ <sup>12</sup>

<sup>11</sup> อ้อมเดือน สดมณี, เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยา, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย, หน้า 112-115.

<sup>12</sup> พงษ์นิ วรภวิน, จิตวิทยาสังคม ทฤษฎีและปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2521), หน้า 85-86.

1. การใส่ใจ (attention) เป็นความสนใจในการรับฟัง ถ้าบุคคลไม่ให้ความสนใจที่จะฟังแล้ว ขบวนการต่อไปจะไม่เกิดขึ้น และจะไม่มี การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ สาเหตุที่ทำให้คนสนใจ ได้แก่ ผู้สื่อความและเนื้อหาของสารนั้น
2. ความเข้าใจ (comprehension) เป็นความเข้าใจในความหมายของสารนั้น ความยากหรือง่ายเกินไป จะทำให้ผู้ฟังไม่สนใจและไม่เข้าใจ
3. การยอมรับ (acceptance) เป็นผลมาจากข้อ 1 และข้อ 2 หากบุคคลตั้งใจฟังและเข้าใจแจ่มแจ้ง จะเกิดการยอมรับ แต่หากไม่สนใจและไม่มีความเข้าใจ ไม่เกิดการยอมรับขึ้น
4. การเก็บเอาไว้ (retention) เป็นความคงทน อาจเก็บไว้ระยะหนึ่ง เมื่อเวลาผ่านไป อาจเปลี่ยนไปหรืออาจจะยังคงอยู่ ถ้าตัวผู้สื่อมีความน่าเชื่อถือมาก การเก็บไว้ก็จะคงทนอยู่ได้นาน
5. การกระทำ (action) บุคคลเมื่อเปลี่ยนทัศนคติ ก็จะเปลี่ยนด้านการกระทำด้วย ซึ่งมีผลต่อส่วนรวมและสังคม ถ้าเราเปลี่ยนความเชื่อแล้ว แต่ไม่ได้ลงมือกระทำ ก็จะไม่ มีผลกระทบกระเทือนกับใคร

นอกจากนี้ คิลแมน (Kelman)<sup>13</sup> ได้สรุปถึงวิธีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของบุคคลไว้ ดังนี้ คือ

1. การยอมตาม (compliance) เป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติตามทฤษฎีการปรับตัวให้เข้ากับสังคม กล่าวคือ บุคคลจะเปลี่ยนแปลงทัศนคติเพราะถูกแรงกดดันจากกลุ่ม หรือสถานการณ์ในกลุ่มบีบบังคับให้ยอมตาม และเปลี่ยนแปลงทัศนคติเดิมไป
2. การเลียนแบบ (identification) เป็นการทำตามแบบจากพฤติกรรมที่ บุคคลมองเห็นจากตัวแบบ โดยเกิดความชอบหรือศรัทธาเสียก่อน แล้วจึงทำตามและพยายามทำตามให้เหมือนตัวแบบมากที่สุด
3. ความต้องการที่จะเปลี่ยน (internalization) เป็นการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่เกิดจาก บุคคลได้เกิดการเรียนรู้ในสังคมและมองเห็นการกระทำบางอย่างในสังคมที่ทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าได้ เมื่อบุคคลนั้นต้องการความเจริญก้าวหน้าจึงเปลี่ยนแปลงทัศนคติเดิมของเขาไป ตามทัศนคติใหม่ที่มีอยู่นั้น

<sup>13</sup> กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ, จิตวิทยาการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : ศรีราชา, 2527), หน้า 201-202.

### 2.1.6 ประโยชน์ของทัศนคติ

ทัศนคติมีประโยชน์กับบุคคลทั่วไปอย่างไร ประภาเพ็ญ สุวรรณ<sup>14</sup> ได้สรุปว่า

1. ช่วยทำให้เข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว โดยการจัดรูปหรือระบบสิ่งของต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา
2. ช่วยให้มีความเชื่อมั่นใจตนเอง (self-esteem) ช่วยให้ผู้บุคคลหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดี โดยปกปิดความจริงบางอย่าง ซึ่งนำความไม่พอใจมาสู่ตัวเขา
3. ช่วยในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่สลับซับซ้อน ซึ่งมีปฏิกิริยาโต้ตอบ การกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งออกไปนั้น ส่วนมากจะกระทำในสิ่งที่น่าสนใจมาให้ หรือเป็นบำเหน็จรางวัลจากสิ่งแวดล้อม
4. ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถแสดงออกถึงค่านิยมของตนเอง ซึ่งแสดงว่าทัศนคตินั้นนำความพอใจมาสู่บุคคลนั้น

### 2.1.7 การวัดทัศนคติ

เนื่องจากทัศนคติเป็นภาวะโน้มเอียงของการแสดงออก ไม่ใช่เป็นการกระทำแต่เป็นความรู้สึก ซึ่งมีลักษณะอัตนัย (subjective) บุคคลอาจไม่ให้ข้อเท็จจริงด้วยความจริงใจ เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องส่วนตัว และการแสดงออกต่อสิ่งใดนั้น ไม่ว่าจะเข้าไปในรูปแบบ วาจา หรือการเขียนก็ตาม บุคคลมักจะไตร่ตรองถึงความเหมาะสมตามสภาพการณ์ทางสังคม ค่านิยม การยอมรับและการไม่ยอมรับ และการเห็นชอบหรือไม่ชอบของคนส่วนใหญ่ในสังคม ดังนั้น จึงยังไม่มีผู้ใดค้นพบวิธีการที่จะวัดทัศนคติหรือทำที่ความรู้สึกของบุคคลโดยตรง อันจะเป็นกรณีที่สามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้อย่างชัดเจน การวัดทัศนคติจึงเป็นเพียงการบันทึกจากคำพูด และพยายามหาความสัมพันธ์ระหว่างคำพูดของบุคคลนั้นกับสิ่งหรือค่านิยมของเขา ที่ผู้ทำการวัดสามารถมองเห็น และนี่ก็เป็นเพียงการคาดประมาณ (estimate) ทัศนคติของบุคคลนั้นเท่านั้น ตามที่ปฏิบัติกันอยู่ใน

---

<sup>14</sup> ประภาเพ็ญ สุวรรณ, ทัศนคติ การวัด การเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2520), หน้า 99-102.



การหาข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติ อาจมีวิธีเก็บรวบรวมข้อมูลได้ โดยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้ คือ<sup>15</sup>

1. การสังเกตจากพฤติกรรมของบุคคล วิธีการนี้กระทำได้ยาก หรือกระทำได้แต่ผลลัพธ์ก็ยังไม่อาจให้ความมั่นใจได้ว่าจะแม่นยำตรงจริง ดังได้กล่าวไว้ว่า การแสดงออกของบุคคลเป็นอากัปกริยานั้น อาจไม่สะท้อนหรือสื่อให้เราทราบถึงทัศนคติที่แท้จริงของเขาได้

2. วิธีการรายงานด้วยคำพูด ซึ่งมักจะใช้แบบสอบถาม (questionnaire) หรือการสัมภาษณ์ (interview) ที่มีลักษณะแบบปรนัย (objective) วิธีการแปลความ เป็นวิธีหาทัศนคติของบุคคลแบบอัตนัย โดยที่ผู้ถูกถามไม่ตระหนักถึงวัตถุประสงค์ของผู้ทำการศึกษา ไม่ระแวงสงสัย หรือรู้สึกหวั่นเกรงที่จะตอบคำถามหรือแสดงความรู้สึกรู้สึกนึกคิด และไม่ถูกจำกัดในการตอบทั้งในด้านเวลา และขอบเขตของเนื้อหา เป็นวิธีที่สามารถวัดทัศนคติของบุคคลได้ชัดเจนละเอียดถูกต้องที่สุด แต่มีข้อจำกัดอยู่ที่ว่า ต้องใช้ผู้ศึกษาที่มีความสามารถมีความชำนาญทางจิตวิทยาอย่างลึกซึ้ง และใช้เวลามาก จึงเหมาะสำหรับใช้กับคนจำนวนน้อย เครื่องมือวัดทัศนคติที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายนั้น ได้แก่ วิธีวัดช่วงเท่ากัน (equal appearing interval scale) ของเทอร์ริสตัน และแบบมาตราบอกการประมาณค่า (summated rating scale) ของลิเคิร์ท ซึ่งเป็นกรวัดระดับความรู้สึกรู้สึกของตนเอง<sup>16</sup> ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะแบบวัดทัศนคติของ ลิเคิร์ท ซึ่งเป็นต้นแบบในการสร้างเครื่องมือวัดทัศนคติในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ในการวัดทัศนคติ ลิเคิร์ท ได้กำหนดให้ข้อความทุกข้อความ ในแบบทัศนคติมีความสำคัญเท่า ๆ กันหมด คะแนนของผู้ตอบแต่ละข้อในแบบวัดทัศนคติมีความสำคัญเท่า ๆ กันหมด คะแนนของผู้ตอบแต่ละคนในแบบวัดทัศนคติ คือผลรวมของคะแนนในทุก ๆ ข้อในแบบวัดทัศนคติ ซึ่งลิเคิร์ท ถือว่าผู้มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งใด โอกาสที่จะตอบเห็นด้วยกับข้อความที่จะสนับสนุนสิ่งนั้นจะมีมากตามไปด้วย และโอกาสที่จะตอบเห็นด้วยกับข้อความที่ต่อต้านมีน้อยแต่จะมีระดับการเลือกตอบ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด อีกทั้งในการวัดทัศนคติของลิเคิร์ท ใช้จำนวนข้อได้มากกว่าจึงทำให้ครอบคลุมประเด็นของเนื้อหาที่น่าสนใจได้อย่างกว้างขวาง ซึ่งถ้าเปรียบเทียบกับวิธีการวัดทัศนคติแบบอื่น ๆ และในวิธีการวัดระดับทัศนคติโดยจุด

<sup>15</sup> ประมวล มุ่งมาตร, ทัศนคติของนายอำเภอที่มีต่อการปฏิบัติงานของพัฒนากร, ภาคนิพนธ์พัฒนาบริหารศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพัฒนาสังคม คณะพัฒนาสังคมสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. 2537, หน้า 16.

<sup>16</sup> ดวงเดือน พันธุมนาวิน, และคณะ, รายงานการวิจัย “ความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย : การปลูกฝังอบรม 2529, หน้า 26-31.

หัวข้อ โดยในแต่ละหัวข้อจะใส่ระดับทัศนคติให้ครบทุกประเด็น หลังจากนั้นก็จะนำคะแนนที่ได้ในแต่ละประเด็นมาหาค่าเฉลี่ย ซึ่งค่าเฉลี่ยนี้เอง คือ ค่าทัศนคติ การใช้แบบวัดโดยวิธีนี้เหมาะที่จะใช้กับคนที่อ่านออกเขียนได้คล่อง และเป็นคนทันสมัย เช่น คนส่วนใหญ่ในกรุงเทพ และนักเรียนนักศึกษา ทั้งในกรุงเทพและต่างจังหวัด แต่อาจไม่เหมาะสมที่จะใช้วัดชาวบ้าน หรือคนที่มีการศึกษาน้อย ตลอดจนคนที่มีอายุมาก ๆ เพราะบุคคลเหล่านี้อาจไม่เคยชินกับวิธีการถาม และลักษณะตอบแบบใช้มาตราประเมินค่า จึงทำให้ผลที่ได้จากการวัดแบบนี้ในคนเหล่านี้ น่าเชื่อถือน้อย จึงควรใช้วิธีวัดทัศนคติแบบสัมภาษณ์และสังเกตแทน หรือถ้าจะใช้แบบมาตราประเมินค่าก็ควรใช้มาตราที่หยาบ หรือมีวิธีตอบที่ไม่สับสน

นอกจากนั้นการวัดทัศนคติสามารถวัดได้โดยการสังเกตพฤติกรรม ซึ่งต้องใช้เวลาเข้าไปคลุกคลี และต้องใช้กำลังคนส่วนมาก จึงนิยมใช้มาตรวัดทัศนคติ (attitude scale) ที่สร้างขึ้น หรือการวัดจากการสร้างแบบสอบถาม (questionnaire) แต่สิ่งที่จะต้องคำนึงถึงก็คือ คุณภาพของมาตรวัดหรือแบบสอบถามที่สร้างขึ้น และปัญหาการแก้งตอบ โดยไม่ตอบตรงตามความรู้สึกนึกคิดของตน การสร้างแบบวัดทัศนคติจึงจะต้องนำประโยชน์ทั้งหลายที่เป็นตัวแทนของจักรวาลเนื้อหาของทัศนคติที่ต้องการวัดนั้นมาให้ครบถ้วนในแง่มุมที่ต้องการจะวัด ฉะนั้น แบบวัดทัศนคติต่อสิ่งหนึ่งจะต้องใช้ประโยคที่เลือกสรรมาแล้วอย่างน้อย 10-20 ประโยคที่เกี่ยวกับเรื่องเดียวกัน

## 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการสอนธรรมะในพระพุทธศาสนา

### 2.2.1 วิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้า

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า และเสวยวิมุตติสุขพอ สัปดาห์ที่ 7 ผ่านไป พระองค์เสด็จจารัมภ์ราษฎรชน กลับไปยังต้นอชปาลนิโครธทรงคำนึงถึงการที่จะทรงแสดงธรรมโปรดประชาชน ในขั้นแรกพระองค์ทรงมีความขวนขวายน้อยเกิดความท้อในการที่จะแสดงธรรมโปรดสัตว์ เพราะทรงเห็นว่าธรรมที่ทรงค้นพบด้วยการตรัสรู้นั้น เป็นสิ่งอันลึกลับยากแก่ผู้ที่ยังยึดติดในกามคุณจะรู้ได้ แต่ก็ทรงตระหนักในหลักความจริงว่า มนุษย์แตกต่างจากสัตว์ทั้งปวง มนุษย์เป็นเวไนยสัตว์คือ เป็นสัตว์ที่แนะนำสั่งสอนได้ แต่ถึงกระนั้นมนุษย์ก็ยังมีระดับของความแตกต่างในความพร้อม สติ ปัญญา ความรู้ความสามารถ และคำอาราธนาของท้าวสหัมบดีพรหมว่า ขอพระผู้มีพระเจ้าผู้สฤคพระศาสดาจงแสดงธรรมเถิด สัตว์ที่มีรูปในดวงตาน้อยที่มีอยู่ เมื่อไม่ได้ฟังธรรมย่อมเสื่อม แต่เมื่อได้ฟังธรรมจักเจริญ” พระองค์จึงได้ทรง

พิจารณาเห็นสัตว์เปรียบเหมือนกับบัว 3 ประเภท คือบัวใต้น้ำ บัวเสมอน้ำ และบัวเหนือน้ำ ที่มีความแตกต่างกันดังนี้

มีฐลีน้อย	มีฐลีนีมาก
มีอินทรีย์กล้า	มีอินทรีย์อ่อน
มีอาการดี	มีอาการเลว
รู้ง่าย	รู้ยาก

บางพวกเห็นโทษภัยในปรโลก บางพวกไม่เห็นโทษภัยในปรโลก จึงตรัสไว้ว่า “ประตูแห่งพระนิพพานได้เปิดแล้วสำหรับผู้ใคร่สดับ จงปล่อยศรัทธาเถิด”<sup>17</sup>

ดังนั้น วิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระองค์ จึงเริ่มมีขึ้นทั้งหลักการทั้งหลักปฏิบัติ แตกต่างกันไปตามกาลเทศะ และบุคคลที่จะทรงสั่งสอน

พระราชวรมุนี (ประยูรค์ ปยุตโต)<sup>18</sup> กล่าวว่า “ สิ่ง ที่ควร ทำความ เข้าใจ อีก อย่าง หนึ่ง ได้ แก่ ลักษณะ งาน สอน ซึ่ง แตก ต่าง กัน ตาม ประเภท วิชา อาจ แยก ได้ เป็น 2 ประเภท คือ วิชา ประเภท ชี้แจง ข้อเท็จจริง เช่น ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ เป็นต้น การสอน วิชา ประเภท นี้ หลัก สำคัญ อยู่ ที่ ทำให้ เกิด ความ เข้าใจ ใน ข้อเท็จจริง การสอน จึง มุ่ง เพียง หา วิธีการ ให้ ผู้เรียน เข้าใจ ตาม ที่ สอน ให้ เกิด ภาหุ สัจจะ เป็น ส่วน ใหญ่ ส่วน วิชา อีก ประเภท หนึ่ง ซึ่ง เกี่ยว ด้วย คุณค่า ใน ทาง ความ ประพฤติ ปฏิบัติ โดยเฉพาะ วิชา ศีลธรรม และ วิชา จริยธรรม ทั่วไป การสอน ที่ จะ ได้ ผล ดี นอก จาก ให้ เกิด ความ เข้าใจ แล้ว จะ ต้อง ให้ เกิด ความ รู้ สึก มอง เห็น คุณค่า ความ สำคัญ จน มีความ เลื่อมใส ศรัทธา ที่ จะ นำ ไป ประพฤติ ปฏิบัติ ด้วย สำหรับ วิชา ประเภท นี้ ผล สำเร็จ อย่าง หลัง เป็น สิ่ง สำคัญ มาก และ มัก ทำ ได้ ยาก กว่า ผล สำเร็จ อย่าง แรก เพราะ ต้อง การ คุณ สมบัติ ของ องค์ ประกอบ ใน การ สอน ทุก ส่วน นับ แต่ คุณ สมบัติ ส่วน ตัว ของ ผู้ สอน ไป ที เดียว ยิ่ง ใน งาน ประดิษฐาน พระ พุทธ ศาสนา ที่ จะ ให้ คน จำนวน มาก ยอมรับ ด้วย แล้ว ก็ ยิ่ง เป็น เรื่อง สำคัญ มาก ฉะนั้น การ พิจารณา เทคนิค และ วิธีการ เผยแผ่ พระ พุทธ ศาสนา ของ พระ พุทธ เจ้า จึง เริ่ม ตั้ง แต่ คุณ สมบัติ ของ ผู้ สอน ”

### 2.2.2 คุณสมบัติของผู้สอนธรรมะ

<sup>17</sup> ดูรายละเอียดใน วิ. ม. (ไทย) 4/7-11/10-15.

<sup>18</sup> พระราชวรมุนี (ประยูรค์ ปยุตโต), เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2531), หน้า 6.

ความจริง ผู้สอนหรือนักเผยแผ่ที่ดีต้องสร้างบุคลิกภาพที่น่าเคารพเลื่อมใสแก่ผู้ที่พบเห็น หรือผู้ฟัง จะเห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงมีพระลักษณะทั้งทางด้านความสง่างามแห่งพระวรกายทั้งงดงาม มีพระสุรเสียงที่โชนำจิตใจควรแก่ศรัทธาปสาทะทุกประการ ทรงมีพระมหาปุริสลักษณะ 32 ประการ และอนุพยัญชนะ 80 ประการ พระฉวีวรรณผุดส่องดังทอง นำดู นำเลื่อมใส ส่วนพระสุรเสียงก็ไพเราะ สุกภาพสละสลวย แจ่มใส ชัดเจน นุ่มนวล ชวนฟัง กลมกล่อม ไม่พร่า ซึ่ง กังวาน ดุจเสียงพรหม สำเนียงใสไพเราะดุจเสียงนกลการเวก

พระพุทธศาสนาถือว่าผู้เผยแผ่กับผู้ฟังหรือผู้สอนกับผู้เรียนนั้นมีความสัมพันธ์กันในฐานะเป็นกัลยาณมิตร ดังนั้น นักเผยแผ่พุทธธรรมที่ดีจึงมีลักษณะคุณสมบัติซึ่งเป็นองค์แห่งมิตรภาพ ดังนี้

1. ปิโย น่ารัก คือเข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเองชวนให้ผู้ฟังอยากสนใจซักถาม
2. ครุ น่าเคารพ คือ มีความประพฤติเหมาะสมแก่ฐานะ ชวนให้เกิดความอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้อย่างปลอดภัย
3. กาวนิโย นำเจริญใจ คือมีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริงและเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ เป็นที่ยกย่องน่าเอาอย่าง ทำให้ผู้ฟังเกิดศรัทธาได้
4. วัตตา รู้จักพูดชี้แจงเผยแผ่ให้ได้ผล โดยอาจจะเลือกใช้วิธีการเผยแผ่ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่ออธิบายให้ผู้ฟังเข้าใจได้
5. ว่าจะนักระโม อดทนต่อถ้อยคำ คือพร้อมที่จะรับฟังคำใดก็ตาม คำล่วงเกิน ตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ อดทนได้ ไม่เบื่อบ่นหาย ไม่เสียอารมณ์ แม้บางครั้งอาจถูกต่อต้านจากลัทธิภายนอกมาขัดขวางต่องานเผยแผ่ธรรม
6. คัมภีร์ญจะ กะถัง กัตตา สามารถอธิบายหลักธรรมที่ลึกซึ้งให้ผู้ฟังเข้าใจได้ นักเผยแผ่ที่ดีจะต้องมีความรู้ในศาสตร์หลาย ๆ อย่าง และต้องฉลาดในการเลือกใช้วิธีเผยแผ่แบบต่าง ๆ เพื่อให้เหมาะสมกับผู้ฟังเพื่อให้เกิดศรัทธาและยอมปฏิบัติตามได้
7. โน จัญฐาเน นิโยชะโก ไม่ชักนำผู้ฟังให้เดินผิดทางไปจากพุทธคำรัส แต่ต้องรู้จักชักจูงแนะนำในทางที่ถูกที่ควร<sup>19</sup>

<sup>19</sup> อกุ.สคคก. (ไทย) 23/37/57.

นอกจากนี้ แสง จันทร์งาม<sup>20</sup> ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของนักเผยแผ่ไว้ ดังนี้

1. มีความกรุณาเป็นพื้นฐานของจิต
2. ไม่ถือตัวหยิ่งยโส
3. มีความอดทน ใจเย็น
4. มีความยุติธรรม ไม่เห็นแก่หน้า
5. มีความรอบคอบ
6. มีความประพฤติน่าเคารพบูชา
7. รู้จักภูมิสติปัญญาของผู้ฟัง

### 2.2.3 จุดมุ่งหมายในการสอนธรรมะ

ส่วนเรื่องจุดมุ่งหมายของการสอนเป็นเรื่องที่พระองค์ทรงคำนึงถึง เพราะจะไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ ต้องมีเนื้อหาเรื่องที่จะทรงสอน มีตัวผู้เรียนหรือผู้ฟัง และวิธีการสอนครบถ้วนทุกอย่าง พระราชวรมุนีได้แยกเป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้ คือ

1. ทรงสอนเพื่อให้ผู้ฟังรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งที่ควรรู้ควรเห็น จุดมุ่งหมายข้อนี้หมายความว่า ทรงสอนให้ผู้รู้แจ้งเห็นจริงเฉพาะเท่าที่จำเป็นสำหรับสาวกนั้น ๆ สิ่งใดที่ทรงรู้แล้วแต่เห็นว่าไม่จำเป็นสำหรับผู้ฟังหรือผู้รับการสอน ก็จะไม่สอนสิ่งนั้น ทรงสอนให้ผู้รู้แจ้งเห็นจริงเฉพาะเท่าที่รู้และจำเป็นเท่านั้น เช่น

“...พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ สีสเปวัน เมืองโกสัมพี ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงหยิบใบประคูลาย 2-3 ใบขึ้นมา แล้วรับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความหมายนั้นว่าอย่างไร ใบประคูลาย 2-3 ใบที่เราหยิบขึ้นมากับใบไม้ที่อยู่บนต้น อย่างไรหนามากกว่ากัน” ลำดับนั้นภิกษุทั้งหลาย กราบทูลว่า “ใบไม้ที่อยู่บนต้นไม้นั้นแหละมากกว่าใบประคูลาย 2-3 ใบ ที่พระองค์ทรงหยิบขึ้นมามีเพียงเล็กน้อย พระพุทธเจ้าข้า”

“ ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่เรารู้แล้วแต่มิได้บอกเธอทั้งหลายก็มีมากเหมือนกัน เพราะเหตุไร เราจึงมิได้บอก เพราะสิ่งนี้ไม่มีประโยชน์ไม่ใช่อุดเริ่มต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย ไม่เป็นไปเพื่อความคลายกำหนัด ไม่

<sup>20</sup> แสง จันทร์งาม, วิธีสอนของพระพุทธเจ้า, ( กรุงเทพมหานคร : กมลการพิมพ์, 2526 ), หน้า

เป็นไปเพื่อดับทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อสงบระงับ ไม่เป็นไปเพื่อรู้ยิ่ง ไม่เป็นไปเพื่อตรัสรู้ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน เพราะเหตุนั้น เราจึงมิได้บอก สิ่งอะไรเล่าที่เราบอกแล้ว คือเราได้บอกว่ นี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิบัติ เพราะเหตุไร เราจึงบอก เพราะสิ่งนี้มีประโยชน์ เป็นจุดเริ่มต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เพราะเหตุนั้น เราจึงบอกภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ เธอทั้งหลายพึงทำความเพียรเพื่อรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ ฯลฯ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิบัติ”<sup>21</sup>

2. ทรงสอนเพื่อให้ผู้ฟังเห็นจริงได้ ทรงแสดงธรรมอย่างมีเหตุผลที่ผู้ฟังพอตรองตามให้เห็นด้วยตนเอง เช่น พระองค์ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

“ภิกษุทั้งหลาย แม้ว่าภิกษุจะพึงจับชายสังฆาฏิของเราติดตามรอยเท้าเรา ติดตามไปข้างหลัง แต่ภิกษุนั้นมีความละโมภ กำหนดยึดมั่นอย่างแรงกล้าในกาม มีจิตพยาบาท คิดประทุษร้าย หลงลืมสติไม่รู้ตัว มีจิตไม่ตั้งมั่น กระสับกระส่าย ไม่สำรวมอินทรีย์ แท้จริงแล้ว ภิกษุนั้นก็ยิ่งชื่อว่าอยู่ห่างไกลเรา เราก็ออยู่ไกลภิกษุนั้น นั่นเป็นเพราะเหตุไร เพราะภิกษุนั้นยังไม่เห็นธรรม เมื่อไม่เห็นธรรม ชื่อว่าไม่เห็นเรา ภิกษุทั้งหลาย แม้ถ้าภิกษุอยู่ไกลเราถึง 100 โยชน์ แต่ภิกษุนั้นไม่มีความละโมภ ไม่กำหนดยึดมั่นอย่างแรงกล้าในกาม มีจิตไม่พยาบาท ไม่คิดประทุษร้าย มีสติมั่น มีความรู้สึกตัว มีจิตตั้งมั่นแน่วแน่ สำรวมอินทรีย์ แท้จริงแล้ว ภิกษุนั้นก็ชื่อว่าอยู่ใกล้เรา เราก็ออยู่ใกล้ภิกษุนั้น นั่นเป็นเพราะเหตุไร เพราะภิกษุนั้นเห็นธรรม แม้เห็นธรรม ชื่อว่าเห็นเรา”<sup>22</sup>

3. ทรงสอนเพื่อให้ผู้ฟังได้รับผลแห่งการปฏิบัติตามสมควร ทรงแสดงธรรมมีคุณเป็นมหัศจรรย์ สามารถยังผู้ปฏิบัติตามให้ได้รับผลตามสมควรแก่กำลังแห่งการปฏิบัติของตน เช่น ในมหาปริณิพพานสูตร เมื่อพระองค์จวนปริณิพพาน ทอดพระเนตรเห็นมหาชนนำเครื่องสักการะเป็นอันมากมาบูชา พระองค์จึงตรัสกับพระอานนทว่า

“...การทำการบูชาอย่างนั้นไม่ชื่อว่าบูชาพระองค์ด้วยการบูชาอย่างยิ่งแต่ผู้ใด จะเป็นภิกษุ หรือภิกษุณี อุบาสกอุบาสิกาที่ตามปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

<sup>21</sup> ส. มห. (ไทย) 19/1078/588.

<sup>22</sup> ข. อติ. (ไทย) 25/92/465.

ปฏิบัติชอบ ผู้นั้นแหละชื่อว่าบูชาพระองค์ด้วยการบูชาอย่างยิ่ง เมื่อพระตถาคตเจ้าทรงปลงพระชนมายุสังขารว่าอีก 4 เดือนข้างหน้าพระองค์จักปรินิพพาน” ภิขุหลายพันรูปเที่ยวแวดล้อมพระองค์อยู่ ประจักษ์กันว่า “พวกเราจะทำอย่างไรหนอ” ? ภิขุรูปหนึ่งชื่อธรรมาราม ไม่เข้าร่วมกลุ่มกับภิขุทั้งหลาย เมื่อภิขุทั้งหลายถามถึงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรินิพพานของพระศาสดา ท่านมิได้ให้คำตอบแต่ประการใด แต่คิดว่า “อีก 4 เดือนข้างหน้าพระศาสดาจักปรินิพพานแล้ว เราเป็นผู้ที่ยังมีระคะอยู่ เราจะพยายามเพื่อบรรลุดุรหัตตผลในช่วงเวลาที่พระศาสดายังทรงพระชนม์อยู่นั่นเอง เพื่อเป็นการบูชาพระองค์”

ท่านธรรมารามคิดดังนี้แล้ว ก็เป็นผู้เดียวเท่านั้นในอิริยาบถต่าง ๆ นึกคิดระลึกถึงธรรมที่พระศาสดาทรงแสดงอยู่ตลอดเวลา ไม่คลุกคลีด้วยภิขุหลายรูป อยู่รูปเดียวในที่สงัด ภิขุทั้งหลายจึงกราบทูลพระศาสดาว่า “พระธรรมารามมิได้มีความเชื่อใจในพระองค์เลย พระทศพล (พระพุทธเจ้า) ให้เรียกพระธรรมารามเข้าเฝ้าตรัสถามถึงเหตุการณ์กระทำเช่นนั้น เมื่อทรงทราบเหตุแล้วทรงอนุโมทนาสาธุการว่า “ดีแล้ว ๆ ผู้ที่มีความรักเคารพในเรา จงประพฤติอย่างธรรมารามเถิด ภิขุทั้งหลาย ผู้ที่บูชาเราด้วยของหอมระเบียบดอกไม้ หาชื่อว่าบูชาเราจริงไม่ ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม จึงชื่อว่าบูชาเราอย่างแท้จริง”<sup>23</sup>

#### 2.2.4 หลักการสอน

พระพุทธองค์ได้ตรัสองค์แห่งธรรมกถึกไว้ว่า “ อานนท์ การแสดงธรรมให้คนอื่นฟัง มิใช่สิ่งที่กระทำได้ง่าย ผู้แสดงธรรมแก่คนอื่น ฟังตั้งธรรม 5 อย่างไว้ในใจ คือ

1. เราจักกล่าวไปตามลำดับ
2. เราจักกล่าวยกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจ
3. เราจักแสดงด้วยอาศัยความเมตตา
4. เราจักไม่แสดงเพราะเห็นแก่อำภิส
5. เราจักแสดงไปโดยไม่กระทบตนและคนอื่น”<sup>24</sup>

ในการแสดงธรรมนั้น ผู้ที่เป็นนักเผยแผ่จักกล่าว หรือแสดงต้องยึดหลักการสอน 5 ประการดังกล่าวแก่ผู้ฟัง ซึ่งมีอยู่ 4 ประเภท ตามระดับสติปัญญา กล่าวคือ

<sup>23</sup> คุราลละเอียดใน ที. ม. (ไทย) 10/198/146-149.

<sup>24</sup> อัง.ปญจก. (ไทย) 22/159/263.

1. อุกมฤติคุณ ผู้สามารถรู้ได้อย่างฉับพลัน เพียงแต่ยกหัวข้อขึ้นแสดงก็อาจรู้ได้ทันที
2. วิปจิตคุณ ผู้สามารถรู้ได้เมื่ออธิบายความอย่างละเอียดแล้วซักถามทบทวน
3. เนยยะ ผู้สามารถเข้าใจได้ เมื่ออธิบายความอย่างละเอียดแล้วซักถามทบทวน
4. ปทปรมะ ผู้ไม่สามารถเข้าใจอะไรที่ลึกซึ้งและมีความเห็นผิดอย่างรุนแรง

การแสดงธรรมของพระองค์จึงทรงยังใช้หลักการสอนที่เหมาะสมกับบุคคลประเภทต่าง ๆ โดยคำนึงถึงตัวผู้เรียน และเกี่ยวกับการสอนหรือเนื้อหาของเรื่องที่สอนเป็นสำคัญ เช่นเดียวกับหลักการสอนทั่วไป ได้แยกไว้เป็นประเด็นดังนี้ ได้แก่

### 1. เกี่ยวกับเนื้อหาหรือเรื่องที่สอน

- 1) สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่ายหรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งที่รู้เห็นหรือเข้าใจยาก หรือยังไม่รู้เห็นไม่เข้าใจ
- 2) สอนเนื้อเรื่องที่ค่อยลุ่มลึกยากลงไปตามลำดับขั้น และความต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป
- 3) ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ ฟังสอนด้วยของจริง ให้ผู้เรียนได้ดูได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่าประสบการณ์ตรง
- 4) สอนตรงเนื้อหา ตรงเรื่อง คมอยู่ในเรื่อง มีจุด ไม่วกวน ไม่ไขว้เขว ไม่ออกนอกเรื่องโดยไม่มีอะไรเกี่ยวข้องในเนื้อหา
- 5) สอนมีเหตุผล สามารถตรงตามเห็นจริงได้ อย่างที่เรียกว่า สนิทาน
- 6) สอนเท่าที่จำเป็นพอดีสำหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนรู้ได้ผล ไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้ หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก
- 7) สอนสิ่งที่มีความหมาย ควรที่เขาจะเรียนรู้และเข้าใจ เป็นประโยชน์แก่ตัวเขาเอง<sup>25</sup>

<sup>25</sup> พระราชวรมุนี (ประยูร ปยุตโต), เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า, (กรุงเทพมหานคร : มุลินธิพุทธธรรม, 2526), หน้า 30 - 38.



## 2. เกี่ยวกับตัวผู้เรียน

- 1) รู้ คำนึงถึง และสอนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น บุคคล 4 ประเภท เป็นต้น
- 2) ปรับวิธีสอนสอนให้เหมาะกับบุคคล แม้สอนเรื่องเดียวกันแต่ต่างบุคคล อาจใช้ต่างวิธี
- 3) นอกจากคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลแล้ว ผู้สอนยังจะต้องคำนึงถึงความพร้อม ความสุขงาม ความเกรงอกเกรงใจ หรือญาณ ที่บาลีเรียกว่า ปริปากะของผู้เรียนแต่ละบุคคลเป็นราย ๆ ไปด้วย
- 4) สอนโดยให้ผู้เรียนลงมือทำด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจชัดเจน แม่นยำ และได้ผลจริง
- 5) การสอนดำเนินไปในรูปที่ให้ผู้รู้สึกว่าผู้เรียนกับผู้สอนมีบทบาทร่วมกันในการแสวงหาความจริง ให้มีการแสดงความคิดเห็นโต้ตอบโดยเสรี หลักนี้เป็นข้อสำคัญในวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งต้องการอิสรภาพในทางความคิด และโดยวิธีนี้เมื่อเข้าถึงความจริง ผู้เรียนก็จะรู้สึกว่าคุณได้มองเห็นความจริงด้วยตนเอง
- 6) เอาใจใส่บุคคลที่ควรได้รับความสนใจพิเศษเป็นราย ๆ ไปตามสมควรแก่กาลเทศะและเหตุการณ์

## 3. เกี่ยวกับตัวผู้สอน

- 1) ในการสอนนั้น การเริ่มต้นเป็นจุดสำคัญมากอย่างหนึ่งการเริ่มต้นที่ดีมีส่วนช่วยให้การสอนสำเร็จผลดีเป็นอย่างมาก อย่างน้อยก็เป็นเครื่องดึงความสนใจ และนำเข้าสู่เนื้อหาได้
- 2) สร้างบรรยากาศในการสอนให้ปลอดโปร่ง เพลิดเพลินไม่ให้ตึงเครียด ไม่ให้เกิดความอึดอัดใจ และให้เกียรติแก่ผู้เรียน ให้เขามีความภูมิใจในตัว
- 3) สอนมุ่งเนื้อหา มุ่งให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่สอนเป็นสำคัญ ไม่กระทบตนและผู้อื่น ไม่มุ่งยกตนไม่มุ่งเสียดสีใคร ๆ
- 4) สอนโดยเคารพ คือ ตั้งใจสอน ทำจริง ด้วยความรู้สึกว่าเป็นสิ่งมีคุณค่า มองเห็นความสำคัญของผู้เรียน และงานสั่งสอนนั้นไม่ใช่สักว่าทำ หรือเห็นผู้เรียนโง่เขลา หรือเห็นเป็นคนชั้นต่ำ ๆ
- 5) ใช้ภาษาสุภาพ นุ่มนวล ไม่หยาบคาย ชวนให้สบายใจ สละสลวย เข้าใจง่าย เห็นภาพไปในตัว

#### 4. เกี่ยวกับลีลาการสอน

การสอนของพระพุทธเจ้าแต่ละครั้งมีคุณลักษณะซึ่งเรียกได้ว่า เป็นลีลาในการสอนมี 4 ประการ คือ

- 1) สันทัสสนา อธิบายให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง เหมือนจูงมือไปดูเห็นกับตา
- 2) สมาทปนา ชักจูงใจให้เห็นจริงด้วย การชวนให้คล้อยตามจนต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติ
- 3) สมุตเตชนา เร้าใจให้แกลั้วกล้า บังเกิดกำลังใจ ปลุกใจให้มีอุตสาหะแข็งขัน มั่นใจว่าจะทำให้สำเร็จ ทนต่อความเหนื่อยยาก
- 4) สัมปหังสนา ชโลมใจให้เข้มแข็ง ร่าเริง เบิกบาน ไม่เบื่อ และเปี่ยมด้วยความหวัง เพราะเห็นประโยชน์ในการปฏิบัติ

#### 5. เกี่ยวกับวิธีสอนแบบต่าง ๆ

การสอนคนแม้ในเรื่องเดียว ก็ต้องมีรูปแบบแห่งการสอนหลาย ๆ แบบ จึงจะประสบความสำเร็จตามต้องการ เพราะคนพึงมีหลายประเภท ต่างจิตต่างความคิด สนใจเรื่องที่ตนพอใจ พระพุทธองค์เองเมื่อสอน ทรงนำเอาแบบการสอนต่าง ๆ มาสอนตามความเหมาะสมแบบการสอนเหล่านี้คือ

1) แบบสากัจฉา หรือสนทนา เป็นวิธีที่ทรงใช้บ่อยที่สุด เพราะผู้ฟังได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ทำให้การเรียนการสอนสนุกสนาน ไม่รู้สึกว่าคุณกำลังเรียน หรือกำลังถูกสอน แต่จะรู้สึกว่าคุณกำลังสนทนาปราศรัยกับพระพุทธเจ้าอย่างสนุกสนาน ในการสนทนานั้น พระองค์ทรงทำหน้าที่นำสนทนา คือทำหน้าที่ในการ โยนคำถามให้ขบคิดแล้วต้อนรับเข้าสู่จุดสรุปอันเป็นประเด็นที่ต้องการ วิธีการสนทนานี้ พระพุทธองค์ ทรงส่งเสริมให้พระสาวกใช้กัน ดังทรงยกย่องว่า “ การสนทนาธรรมตามกาลเป็นมงคล<sup>26</sup> ” และจะมีศาลาเป็นที่นั่งสนทนาธรรมพระภิกษุสงฆ์ทุกบ่าย เมื่อไม่สามารถตกลงกันได้ในบางเรื่อง พระองค์ก็จะเสด็จมาเอง<sup>27</sup>

2) แบบบรรยาย จะทรงใช้เสมอในที่ประชุม ส่วนมากจะเป็นโอกาสที่มีคนฟังจำนวนมาก ๆ ดังที่ทรงแสดงธรรมเทศนา ในเชตวันมหาวิหาร ในช่วงบ่ายของทุกวัน และที่

<sup>26</sup> พุ.พ. (ไทย) 25 /10/8.

<sup>27</sup> พุ.พ.อ. (ไทย) 11 / 221–363.

น่าสังเกตคือ ผู้ฟังมักจะมีพื้นความรู้ หรือมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้น ในขั้นพื้นฐานมาบ้างแล้ว ดังเมื่อแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ ครั้งแรกทรงใช้วิธีการบรรยาย แบบบรรยายถึงความล้มเหลวของการทรมานกาย กับความหมกหมุ่นในกาม แล้วชี้ทางสายกลางคือ มรรค 8 และอริยสัจ 4 เพราะสามารถชี้แจงแสดงเหตุผลได้อย่างละเอียด

3) แบบตอบปัญหา ในการตอบปัญหาพระองค์ทรงสอนให้พิจารณาคุณลักษณะของปัญหาและใช้วิธีตอบให้เหมาะ ผู้ถามอาจถามด้วยวัตถุประสงค์ต่าง ๆ กัน บางคนถามเพื่อให้ตอบคำถามในเรื่องที่สงสัยมานาน บางคนถามเพื่อลองภูมิ บางคนถามเพื่อชมหรือปรายให้ผู้ตอบอับอาย บางคนถามเพื่อเทียบเคียงกับความเชื่อ หรือคำสอนในลัทธิศาสนาของตน พระองค์ตรัสว่า การตอบปัญหาใด ๆ ต้องดูลักษณะปัญหาและเลือกวิธีตอบให้ถูกต้องเหมาะสม จึงทรงจำแนกวิธีการตอบปัญหาไว้ 4 ประเภท<sup>28</sup> คือ

3.1) เอกังสพยากรณีปัญหา ปัญหาบางอย่างต้องตอบตรงไปตรงมา ตอบตายตัวไม่มีเงื่อนไข เช่น ถามว่า จักษุเป็นอนิจจังหรือ ฟังตอบไปทีเดียวว่า ถูกแล้ว

3.2) ปฏิปุจฉาพยากรณีปัญหา ปัญหาที่ฟังย้อนถาม แล้วจึงแก้ยกตัวอย่างเช่น โสตะก็เหมือนจักษุ ฟังย้อนถามว่า ที่ถามหมายถึงแง่ไหน ถ้าบอกว่า ในแง่เป็นเครื่องมอง ฟังตอบว่าไม่เหมือนกัน ถ้าถามว่า ในแง่อนิจจัง จึงควรตอบรับว่า เหมือนกัน

3.3) วิทซชพยากรณีปัญหา ปัญหาที่จะต้องแยกความตอบเป็นเรื่อง ๆ เป็นประเด็น ยกตัวอย่างเช่น พระพุทธรูปองค์ทรงดิเสียนตะบะใช่หรือไม่ อย่ารีบตอบว่า ใช่หรือไม่ใช่ เพราะมีส่วนผิด ต้องแยกตอบว่า พระพุทธรูปองค์ทรงดิเสียนตะบะที่ทรมานตนเอง แต่ทรงสรรเสริญว่าความอดกลั้นเป็นยอดแห่งตะบะ เป็นต้น

3.4) ฐปนียปัญหา ปัญหาบางอย่างต้องตัดบทไปไม่ตอบ หรือที่ฟังยับยั้งเสีย เพราะถ้าตอบไปจะเป็นปัญหาที่ทำให้เกิดความทะเลาะ ตอบไปแล้วไม่ทำให้เกิดประโยชน์ เช่น ถามว่า ศาสดานั้นสอนอย่างนั้น อย่างนี้ อยากทราบว่ คำสอนของใครถูก คำสอนของใครผิด พระองค์มักจะตัดบทว่า เรื่องนั้นจงพักไว้ก่อน เราตถาคตจะแสดงธรรมให้ฟังนี่คือวิธีพักปัญหาของพระองค์

4) แบบวางกฎข้อบังคับ โดยใช้วิธีการกำหนดหลักเกณฑ์ กฎ และข้อบังคับให้พระสาวกหรือสงฆ์ปฏิบัติ หรือยึดถือด้วยความเห็นชอบพร้อมกัน เช่น เมื่อเกิดมีเรื่องที่เกี่ยวข้อง หรือภิกษุที่ทำความผิดนำความเสียหายมาสู่หมู่สงฆ์ ก็ทรงบัญญัติพระวินัย โดยความเห็นชอบของสงฆ์

<sup>28</sup> คูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) 13/83/88-89.

## 6. เกี่ยวกับเทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเป็นแบบอย่างของผู้ที่มีเทคนิควิธีสอนที่หลากหลาย ทรงสอนแบบทำนามธรรมให้เป็นรูปธรรม หรือจากง่ายไปหายาก ธรรมะเป็นเรื่องที่มีเนื้อหาลึกซึ้ง ยากที่จะเข้าใจ โดยเฉพาะธรรมะชั้นสูง เพราะพระองค์ทรงใช้เทคนิควิธีต่อไปนี้

6.1) การยกอุทาหรณ์และการเล่านิทานประกอบ การยกตัวอย่างประกอบ คำอธิบาย และการเล่านิทานประกอบ ช่วยให้เข้าใจความได้ง่ายและชัดเจน ดังเช่น เรื่องที่พราหมณ์ทะเลาะกันยึดความเห็นของตนเท่านั้นว่าถูก พระพุทธเจ้าทรงทราบตรัสว่า ผู้ที่รู้เห็นอะไรแง่มุมเดียว ไม่แค่ว่าที่จะทะเลาะกัน คุณคนตาบอดคลำช้าง แล้วเล่าเรื่อง คนตาบอด 9 คน ให้ฟัง เป็นต้น

6.2) การเปรียบเทียบด้วยข้ออุปมา ทำให้เรื่องที่ลึกซึ้งเข้าใจยากปรากฏความหมายเด่นชัดออกมาและเข้าใจง่ายขึ้น เช่น ตรัสสอนราหุลว่า ราหุลเห็นน้ำที่เราเหลือไว้ในภาชนะหนึ่งไหม ? ราหุลตอบว่า เห็นพระเจ้าข้า ตรัสต่อไปว่า คุณก่อนราหุล คนที่พูดเท็จทั้งที่รู้ มีคุณความดีเหลืออยู่น้อย คุณน้ำในภาชนะนี้แหละ ตรัสแล้วทรงเทน้ำที่เหลือหนึ่งนั้นทิ้ง เป็นต้น

6.3) การใช้อุปกรณ์หรือสื่อการสอน พระองค์ทรงใช้สื่อทุกอย่างที่อยู่ใกล้ตัวมาสอน เช่น ขณะเดินไปในป่าแห่งหนึ่ง มีพระสงฆ์หมู่ใหญ่ตามเสด็จ พระองค์ทรงหยิบใบไม้ขึ้นมา กำหนดตรัสถามภิกษุทั้งหลาย เห็นใบไม้ในมือตลกตใหม่ เห็นพระเจ้าข้า พระสงฆ์ตอบพร้อมกัน นี่คือการใช้สื่อที่ใกล้ตัวสอน

6.4) การทำเป็นตัวอย่างหรือสาธิตให้ดู วิธีสอนที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะในทางจริยธรรม คือการทำเป็นตัวอย่าง เช่น ทรงพยาบาลภิกษุไข้ และตรัสสอนหนึ่งว่า ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีบิดามารดา ผู้ใดเล่าจะพยาบาลพวกเธอ ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจักพยาบาล ผู้ใดจะพึงอุปฐากเรา ขอให้ผู้นั้นพยาบาลภิกษุอาพาธเถิด

6.5) การเล่นภาษา เล่นคำ และใช้คำในความหมายใหม่ ซึ่งเป็นเรื่องของความสามารถในการใช้ภาษาผสมกับปฏิภาณ เช่น กรณีของเวรัญชพราหมณ์ เป็นตัวอย่าง<sup>29</sup>

6.6) อุบายการเลือกคน และการปฏิบัติรายบุคคล การเลือกคนเป็นอุบายสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ได้แก่การเริ่มต้นที่บุคคลซึ่งเป็นประมุขหรือหัวหน้าของชุมชนนั้น ๆ เพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

<sup>29</sup> วิ.มหา. (ไทย) 1/1-15.

6.7) การรู้จักจังหวะและโอกาส ผู้สอนต้องรู้จักใช้จังหวะและโอกาสให้เป็นประโยชน์ในการสอนธรรมะอย่างได้ผล

6.8) ความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการ ถ้าผู้สอนอย่างไม่มีอัตราตัดค้นหา มาจะทฤษฎีเสียให้น้อยที่สุด ก็จะมุ่งไปยังผลสำเร็จในการเรียนรู้เป็นสำคัญ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เราข่อมฝึกฝนด้วยวิธีอ่อนละมุนละไมและทั้งรุนแรงปนกันไปบ้าง”

6.9) การลงโทษและการให้รางวัล การลงโทษในที่นี้ คือ การลงโทษตนเองซึ่งมีทั้งในทางธรรมและวินัยอยู่แล้ว มีบทบัญญัติความประพฤติอยู่แล้ว การให้รางวัล คือการแสดงความไม่กระทบกระทั่ง ไม่รุกรานใคร เป็นต้น

6.10) วิธีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นต่างครั้งต่างคราวย่อมมีลักษณะแตกต่างกันไปไม่มีที่ที่สุด การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าย่อมต้องอาศัยปฏิภาณ คือความสามารถในการประยุกต์หลักการ วิธีการ และเทคนิควิธีการต่าง ๆ มาใช้ให้เหมาะสม เป็นเรื่องเฉพาะคราวไป

วิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้านั้น เป็นต้นตำรับหลักการนิเทศศาสตร์ กล่าวคือ จะทรงตั้งจุดมุ่งหมายในการสอนว่าทรงกำหนดจุดมุ่งหมายแต่ละครั้งเพื่ออะไร แล้วก็ทรงเตรียมเนื้อหาหรือเรื่องที่จะทรงสอนไปตามลำดับความยากง่ายไปพร้อม ๆ กับทรงคำนึงถึงตัวผู้รับการสอนหรือผู้รับสารด้วยว่า เขาจะสามารถเข้าใจและนำไปใช้ประโยชน์อย่างไร ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกรักเรียนรู้อย่างสนใจเอาใจใส่มากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ เพราะเทคนิค และวิธีการสอนก็ตรัสไว้หลากหลายรูปแบบและวิธีการดังกล่าวแล้ว จึงทำให้ในระยะแรกที่ทรงประกาศพระพุทธศาสนานั้น มีบุคคลทุกชั้นวรรณะเลื่อมใสศรัทธาอุปสมบทตามและสามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์จำนวนมาก ดังที่ปรากฏในพุทธประวัติ ถึงแม้บางคนจะมีได้อุปสมบทก็ตาม แต่ก็ได้น้อมนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตที่สุขสงบทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ทำให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองทั้งฝ่ายอาณาจักรและศาสนจักรมาโดยตลอด

6.11) วิธีการเผยแผ่ด้วยบุคลิกภาพ บุคลิกภาพที่สง่างาม ข่อมสร้างความศรัทธาให้เกิดแก่ผู้ที่พบเห็นเป็นครั้งแรก ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีย่อมทำการสื่อสารได้ดีกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพไม่ดี เพราะส่วนมากคนเราจะใช้ตาในการสื่อสารหรือรับรู้ได้ดีกว่าสิ่งอื่น ๆ การเห็นโดยไม่ต้องพูดทำให้การส่งสารหรือรับสารมีประสิทธิภาพสูง เพราะจะต้องนำไปคิดปรุงแต่งได้จนเป็นที่พอใจของเขา นอกจากนี้บุคคลทั่วไปนั้นยังยึดติดอยู่ในบุคลิกลักษณะของแต่ละบุคคลต่างกัน

เรียกว่า ปมาณิกา 4 ประเภท คือ<sup>30</sup>

1. รูปปมาณิกา พวกถือรูปเป็นประมาณ ศรัทธาในรูปร่างหน้าตา เกิดความพอใจในรูปที่เห็น

2. โชนปมาณิกา พวกถือเสียงเป็นประมาณ ศรัทธาในเสียง คนที่มีเสียงดีมักได้เปรียบ เช่นพูดเพราะ เสียงหวานจนทำให้ผู้ฟังคิดใจ

3. ลูขัปมาณิก พวกถือความเคร่งครัดหรือความเศร้าหมองเป็นประมาณ ประพฤติขัดเกลา สันโดษ พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

4. ธรรมปมาณิก พวกถือธรรมเป็นประมาณ มีภูมิธรรม มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดแสดงธรรม หรือพูดในหลักการและเหตุผล พระพุทธองค์มีครบทั้ง 4 ประการ ดังจะเห็นได้จากกรณีพระวัชกกลี ที่ได้เห็นบุคลิกหรือพระรูปลักษณะของพระพุทธองค์ยังไม่ได้ฟังธรรมก็เกิดความเลื่อมใส ดังนั้น บุคลิกลักษณะที่สง่างามเป็นสิ่งที่นักเผยแผ่สร้างศรัทธาให้เกิดขึ้น ได้กับผู้ที่ได้พบเห็น อย่างเช่น พระอัสสชิเถระ เมื่อพระอุปลิสปริพาชกได้เห็นบุคลิกภาพของท่านแล้ว ก็เกิดความเลื่อมใส เป็นต้น การเผยแผ่พระพุทธศาสนาหากมีความรู้ความสามารถในการเผยแผ่แล้ว คุณสมบัติของนักเผยแผ่ก็เป็นสิ่งที่สร้างความศรัทธาให้เกิดขึ้นได้ เพราะนักเผยแผ่ที่ดีนั้นแม้จะไม่ออกปากพูดก็สามารถเผยแผ่พุทธธรรมได้ บุคลิกลักษณะที่ดีสง่างามก็ยิ่งความพอใจแห่งจิตใจให้เกิดศรัทธาแก่ผู้ที่ได้พบเห็น

6.12) วิธีการปฏิรูปคำสอน ให้เกิดความเป็นเอกลักษณ์ พระองค์ใช้วิธีปฏิบัติต่อสังคม วัฒนธรรมและประเพณีของชุมชนนั้น ๆ ในลักษณะที่นุ่มนวล ไม่หักล้างความเชื่อถือที่ดั้งเดิมไม่ใช่ถ้อยคำที่รุนแรง แต่พระพุทธองค์จะใช้วิธีเปลี่ยนแปลงแบบไม่รู้สีก้าวหรือโอนอ่อนผ่อนตามมากกว่า คำบัญญัติของศาสนาเดิมหรือลัทธิเดิมพระองค์ก็จะนำมาใช้ในความหมายใหม่ตามหลักพุทธธรรม ทรงสร้างคุณค่าใหม่ให้แก่คำบัญญัติที่ใช้อยู่เดิมบ้าง เช่น คำว่า “พราหมณ์” ที่ถือกันว่าเกิดจากพระ โยษฐ์ของพรหมแต่พระองค์ให้ความหมายว่า ผู้เกิดจากกรรม หรือผู้ที่ชำระบาปด้วยการรักษาศีล<sup>31</sup> ส่วนไหนของคำสอนของศาสนาเดิมที่ดีและมีประโยชน์ พระองค์ก็ทรงยอมรับ โดยถือว่าเป็นความถูกต้องดีงามเป็นของสากลโดยธรรมชาติ ในกรณีที่หลักคำสอนในศาสนาเดิมมีความหมายหลายอย่างก็จะทรงชี้แนะว่าแง่ใดถูกหรือผิดและให้ปฏิบัติในแง่ที่ถูกต้อง และบางครั้งทรงสอนว่า ข้อปฏิบัติที่ผิดพลาดเสียหายบางอย่างของศาสนาเดิมสมัยนั้นเป็นความ

<sup>30</sup> พระสุตฺตปิฎก (ฉนรงค์ จิตฺตโสภโณ), บทความเรื่องธรรมนิเทศ ในสารนิพนธ์พุทธศาสนศึกษาฉบับที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2540), หน้า 16.

<sup>31</sup> อ. จตุกก. (ไทย) 21/63/80.

เลื่อมโทรมที่เกิดขึ้นในศาสนานั้นเองซึ่งในครั้งดั้งเดิมที่เดียวคำสอนของศาสนานั้นถูกต้อง โดยทรงชี้ให้เห็นว่า คำสอนนั้นเป็นอย่างไร เช่น เรื่องการบูชาัญญูที่ถูกต้องมีประโยชน์มากคือการสงเคราะห์สังคม มิใช่การฆ่าสัตว์บูชาัญญู เป็นต้น<sup>32</sup>

6.13) วิธีการปฏิบัติเชิงรุก หรือเยี่ยมเยือนตามบ้าน เป็นวิธีการหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในการเผยแผ่พุทธธรรมคือการเสด็จไปโปรดถึงบ้านของผู้ที่ทรงเล็งเห็นว่ามีอุปนิสัยสมบัติแก่กล้าพอที่จะบรรลุธรรมได้ การเสด็จไปโปรดถึงบ้านดังกล่าวในอรรถกถาได้แสดงไว้ว่าเป็นพระกรณียกิจประจำวันประการหนึ่ง 5 ประการ คือ “เวลาเช้าเสด็จออกบิณฑบาตโปรดสัตว์ เย็นทรงแสดงธรรม พลบค่ำทรงประทานโอวาทแก่ภิกษุ เทียงคินทรงแก้ปัญหาคเวตตทั้งหลาย (พวกชนชั้นสูง) ไกลรุ่งทรงทอพระเนตรคู่สัตว์ผู้ที่ควรโปรดและไม่ควรโปรด<sup>33</sup> ถือว่าเป็นภารกิจของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ทรงปฏิบัติมาด้วยพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ เช่น ที่ปรากฏในพระสูตรและในอรรถกถาธรรมบทว่า “ในตอนเช้าตรู่วันนั้นสมเด็จพระบรมศาสดาทรงตรวจคู่สัตว์โลก ด้วยทิพยจักขุญาณ ได้ทรงเห็นมรรฎกคุณทลี ซึ่งเข้าไปภายในแห่งข่ายคือพระญาณของพระองค์ หลังจากนั้นก็ทรงถือบาตรและจีวรเสด็จพุทธดำเนินไปโปรดเหล่าสัตว์ที่มีอุปนิสัยควรโปรดจนถึงบ้าน และแสดงธรรมตามอุปนิสัยของเขา<sup>34</sup>

6.14) วิธีการเสนอหลักคำสอนที่เป็นแก่นแท้ทางพระพุทธศาสนา เป็นการสอนเจาะเข้าถึงสาระอันเป็นแก่นแท้ทางพระพุทธศาสนา เช่น มัชฌิมนิคาเยกคชาดก คือธรรมที่พระองค์แสดงตามธรรมชาติ ตามสภาพทั้งหลายที่เป็นของพระองค์เอง ตามเหตุตามปัจจัย ได้แก่ อริยสัจ 4 และหลักของปฏิจสงฆูปบาท นอกจากนี้ หลักคำสอนที่เป็นแก่นแท้ได้แสดงไว้ในจุฬาสาโรปมสูตร ถือว่าการหลุดพ้นแห่งจิตเป็นแก่นแท้ และเปรียบเทียบ ลากสักการะ เป็นกิ่งใบของศาสนา ศิลเป็นสะเก็ด สมานิเป็นเปลือก ญาณทัสสนะ หรือปัญญา เป็นกระพี้ศาสนา อาสวัคชญาณ หรือวิมุตติ เป็นแก่นแท้<sup>35</sup>

6.15) วิธีการบริการสังคมชุมชน วิธีการเผยแผ่พุทธศาสนาของพระพุทธเจ้า

<sup>32</sup> เสฐียรพงษ์ วรรณปก, คำบรรยายพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, 2540), หน้า 33.

<sup>33</sup> ที.อ. 1/61/40; ส.อ. 1/285.

<sup>34</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปทัฏฐกถาแปล ภาค 1, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2533), หน้า 20.

<sup>35</sup> ส.ส. (ไทย) 15/114/43.

ทรงเข้าไปสัมผัสกับสังคมและชุมชน เป็นวิธีการที่พบได้บ่อยครั้งและเห็นได้ชัดเจนมาก วิธีการเหล่านี้เป็นการเข้าหาประชาชน จัดเป็นการเผยแพร่เชิงรุกซึ่งได้ผลมากอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งอาจจำแนกประเภทงานออกได้ดังนี้

6.16) วิธีการปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรม วิธีการปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมแต่ละท้องถิ่นของพระพุทธองค์นั้น ทรงกระทำได้อย่างแนบเนียนจนกระทั่งทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกเหมือนกับว่า พระพุทธองค์คือเครือญาติ คือพวกเดียวกันกับตนและเต็มใจที่จะรับฟังธรรมที่ทรงแสดง การปรับตัวเข้ากับสังคมแต่ละท้องถิ่นนั้นแบ่งได้ดังนี้ คือ

-ด้านภาษา ในสมัยครั้งเมื่อพุทธกาล ได้มีภาษาที่ใช้กันในอินเดียภาคตะวันออกเฉียงเหนือแถบลุ่มแม่น้ำคงคา เฉพาะที่แพร่หลาย 2 ภาษา คือภาษาสันสกฤตและภาษาบาลีหรือมาคธี ภาษาสันสกฤตเป็นภาษาชั้นสูง ส่วนภาษาบาลีเป็นภาษาง่าย ๆ แพร่หลายในระหว่างชนชั้นกลางและต่ำ พระองค์จะใช้ภาษาง่าย ๆ และเหมาะกับบุคคลและสังคมนั้น ๆ เช่น พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำพระสาวกว่า ให้ใช้ภาษาตามที่ชาวโลกเขานิยมกัน ไม่ให้ทะเลาะกับใครเพราะภาษาว่า

“...ดูก่อนอัคคีเวสสนะ ภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นแล้วอย่างนี้แล ย่อมไม่วิวาทแก่งแย่งกับใคร ๆ โวหารใดที่ชาวโลกพูดกัน ก็พูดไปตามโวหารนั้น แต่ไม่ยึดมั่นด้วยทิฐิ”  
 “...ไม่ฟังกล่าววาจาทะเลาะหลัง ไม่ฟังกล่าวคำล่วงเกินต่อหน้า ฟังเป็นผู้ไม่ริบคว่นพูด อย่าพูดรีบร้อน ไม่ฟังปรักปรำภาษาชนบท ไม่ฟังล่วงเลยคำพูดสามัญเสีย”<sup>36</sup>

-ด้านพิธีกรรม พิธีกรรมในพระพุทธศาสนานั้นถือว่าเป็นแค่เปลือก หรือกระพี้ของพระพุทธศาสนา ไม่ใช่หัวใจหรือแก่นของพระพุทธศาสนา แต่พิธีกรรมก็มีส่วนสำคัญในการที่จะดึงประชาชนให้หันมานับถือพระพุทธศาสนาได้ เพราะคนแต่ละคนนั้นมีปัญญาที่แตกต่างกัน จะสอนเขาด้วยหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนานั้นคงจะไม่ประสบความสำเร็จ

ดังนั้น พิธีกรรมจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยได้ เช่น กำหนดวันอุโบสถ วันเข้าพรรษา ทรงอนุญาตให้ทอดกฐิน (กรานกฐิน) และอนุญาตการถวายจิวรและผ้าอื่น ๆ เป็นต้น

-ด้านจารีตประเพณีและระบบความเชื่อ การเผยแพร่พุทธธรรมที่ประสบความสำเร็จได้นั้น นักเผยแผ่จะต้องประพฤติปฏิบัติให้เข้ากับจารีตประเพณีวัฒนธรรมดั้งเดิมของผู้คนในแต่ละท้องถิ่นและแต่ละกลุ่มให้ได้ โดยไม่ทำลายประเพณีวัฒนธรรมอันเป็นความเชื่อดั้งเดิมของ

<sup>36</sup> อ.ม. (ไทย) 24/201-204/228-229.



สังคมนั้น ๆ พระพุทธเจ้าทรงใช้รูปแบบที่เหมาะสมซึ่งแตกต่างกับสังคมดั้งเดิมของพราหมณ์ และ  
 ลัทธิต่าง ๆ ในรูปธรรมและนามธรรมกล่าวคือในส่วนรูปธรรมนั้น ทรงให้สิทธิเสรีภาพแก่  
 ประชาชนโดยเท่าเทียมกันโดยตั้งสังคมสงฆ์เป็นสังคมตัวอย่าง ส่วนในทางนามธรรมนั้นจะเห็นว่า  
 ได้ว่าทรงบัญญัติในพระสิกขาบทต่าง ๆ ซึ่งก็คือกฎหมายนั่นเอง ควบคุมความประพฤติและกำหนด  
 โทษพระภิกษุ ที่เรียกว่า ศีล 227 ข้อเหตุผลก็เพื่อจุดประสงค์ 10 ประการ<sup>37</sup> ได้แก่

#### ประโยชน์แก่พระสงฆ์โดยส่วนรวม

1. เพื่อความดีงามของพระสงฆ์
2. เพื่อความผาสุกของพระสงฆ์

#### ประโยชน์เฉพาะบุคคล

3. เพื่อขจัดคนหน้าด้าน
4. เพื่อความผาสุกแห่งคนมีศีล

#### ประโยชน์คือความดีงามแห่งชีวิต

5. เพื่อป้องกันความเลวร้ายที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
6. เพื่อขจัดความเลวร้ายในอนาคต

#### ประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชน

7. เพื่อให้เกิดความเลื่อมใสแก่ผู้ที่ยังไม่เลื่อมใส
8. เพื่อให้ผู้ที่เลื่อมใสแล้ว เลื่อมใสยิ่งขึ้น

#### ประโยชน์แก่พระศาสนา

9. เพื่อความดำรงมั่นแห่งพระสัทธรรม
10. เพื่ออนุเคราะห์พระวินัย<sup>38</sup>

6.17) วิธีการสนทนา การบรรยาย และตอบปัญหา วิธีการต่าง ๆ ที่ทรงใช้ประกาศ  
 ธรรมตั้งแต่เริ่มต้นดังกล่าวมานี้ ว่าโดยที่จริงแล้วเป็นเพียงการเสนอหลักการใหม่ที่ทรงเห็นว่า  
 ถูกต้องเท่านั้น การสั่งสอนมิได้มีวัตถุประสงค์มุ่งสอนเพื่อทำลายศาสนาหนึ่งแล้วตั้งศาสนาใหม่  
 ขึ้นมา หากแต่เป็นเพราะได้ทรงเห็นว่าหลักความเชื่อที่ผู้คนสมัยนั้นปฏิบัติกันอยู่ ผิดพลาด  
 คลาดเคลื่อน จึงทรงชี้แนะข้อปฏิบัติใหม่ที่ถูกต้องและทรงปฏิบัติให้ดูเป็นตัวอย่าง ครั้นมีผู้เห็นตาม

<sup>37</sup> วิ.มหา. (ไทย) 1/39/28.

<sup>38</sup> เสฐียรพงษ์ วรรณปก, คำบรรยายพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, 2540),  
 หน้า 21.

และปฏิบัติตามมากขึ้น หลักการใหม่นี้ก็ปรากฏเด่นชัดขึ้นโดยลำดับ กลายเป็นสถาบันใหญ่โตที่แตกต่างเด่นชัดจากศาสนาดั้งเดิม และเมื่อเข้ากับของเดิมไม่ได้ก็กลายเป็นอีกอันหนึ่งไป และต่อมาจึงถูกเรียกชื่อและรู้จักกันในนามว่าพระพุทธศาสนา

สรุปแล้ว วิธีการต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้นมิใช่ว่าพระองค์จะทรงใช้ยื่นพื้น โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง หากแต่ทรงใช้ยึดหยุ่นแตกต่างกันไปตามแต่อุปนิสัยของผู้ฟังแต่ละคน ทรงมุ่งผลสำเร็จในการเรียนรู้เป็นสำคัญ วิธีการใดที่ใช้ได้ผลดีที่สุดในขณะที่นั้นก็ทรงใช้วิธีนั้นโดยไม่ทรงกล่าวว่า จะเสียเกียรติหรือถูกรู้สึกว่าแพ้ บางคราวเมื่อสมควรก็ทรงยอมให้ผู้ฟังรู้สึกว่าเขาเก่งบางคราวก็ทรงข่ม สมควรโอนอ่อนผ่อนตามก็ยอมตาม สมควรขัดก็ทรงขัด สมควรปิดกั้นก็ทรงปิดกั้นดังพุทธพจน์ที่ว่า “เราข่มฝึกคนด้วยวิธีอ่อนละมุนละไมบ้าง ด้วยวิธีรุนแรงบ้าง ด้วยวิธีทั้งอ่อนละมุนละไมและทั้งรุนแรงปนกันไปบ้าง” ทรงจับจุดได้และสนองความต้องการแล้วจึงเข้าสู่เป้าหมายตามพระประสงค์<sup>39</sup>

## 2.3 วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา

### 1) ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

การฝึกอบรมจิต หรือที่เรียกว่า การเจริญภาวนาบ้าง การเจริญกรรมฐานบ้างนั้น ในพระพุทธศาสนา มีอยู่ 2 วิธีด้วยกัน คือ สมถกรรมฐานวิธีหนึ่ง และวิปัสสนากรรมฐานวิธีหนึ่ง ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 อย่างเหล่านี้ เป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม 2 อย่างนั้น ได้แก่อะไรบ้าง ? ได้แก่ สมถะ 1 วิปัสสนา 1”<sup>40</sup>

ในภavanaทั้ง 2 อย่างนั้น บุคคลใดอาศัยความสงบ (สมาธิ) คือได้เจริญสมถะมาก่อนแล้ว จนได้บรรลุฌานสมาบัติ แล้วเอาฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่ออีก จนได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน

<sup>39</sup> พระราชวรมุนี (ประยูรย์ ปยุตโต), เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า, (กรุงเทพมหานคร : มุลินธิพุทธธรรม, 2531), หน้า 43-47.

<sup>40</sup> ที.ม. (ไทย) 20/231/137.

บุคคลนั้นเรียกว่า สมถยานิกะ (who takes tranquility as his vehicle) และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จ เป็นพระอรหันต์ มีชื่อเรียกว่า “ฌานลาภีบุคคล” หรือบางที่เรียกว่า “เจโตวิมุตติบุคคล” (บุคคลที่หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งสมาธิ)

ส่วนบุคคลใคอาศัยความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของรูปนาม โดยที่ยังไม่ได้เจริญสมถะมาก่อน และยังไม่ได้ฌานสมาบัติ เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาทีเดียว ได้สมาธิเพียงฌกสมาธิ คือรู้ทันปัจจุบันทุกขณะของรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน บุคคลนั้นเรียกว่า วิปัสสนายานิกะ (who practises only Insight) และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์ มีชื่อเรียกว่า “สุกขวิปัสสกบุคคล” หรือ “ปัญญาวิมุตติบุคคล” (บุคคลที่หลุดพ้นด้วยสามารถแห่งปัญญา) สมถยานิก นั้นใช้อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ ส่วนวิปัสสนายานิก ใช้ฌกสมาธิ ดังในคัมภีร์มหาฎีกา แสดงไว้ว่า “ผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานต้องใช้อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องใช้ฌกสมาธิ จึงจะสามารถบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ได้ แม้ทั้ง 2 ประเภทนั้น หากเว้นจากพระไตรลักษณ์เสียแล้ว ไม่สามารถบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ได้โดยแท้”

ผู้ใดประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานพึงทำความเข้าใจความหมายของคำว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานให้ถูกต้องเสียก่อน เช่น วิปัสสนาคืออะไร? อารมณ์ของวิปัสสนาคืออะไร? ปฏิบัติวิปัสสนาทำไม? เมื่อปฏิบัติแล้วรู้อะไรบ้าง เห็นอะไรบ้าง? วิปัสสนามีประโยชน์อย่างไร? เป็นต้น เมื่อเข้าใจในหลักการปฏิบัติแล้ว ต่อจากนั้นจึงลงมือปฏิบัติ<sup>41</sup>

คำว่า “วิปัสสนา” รากศัพท์เป็นภาษาบาลี จำแนกออกได้เป็น 2 ศัพท์ คือ วิ+ปัสสนา = วิอุปสัค แปลว่า วิเศษ แจ้ง ต่าง ทิส ธาตุ แปลว่า เห็น แปลง ทิส เป็น 2 รูป คือ ทกฺข และ ปสฺส ประกอบปัจจัยและวิกัตติ เป็น ปสฺสนา แปลว่า การเห็น เมื่อรวมศัพท์ทั้งสองเข้าด้วยกันแล้ว แปลว่า การเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ้ง การเห็นด้วยอาการต่างๆ ดังมีวิเคราะห์ศัพท์ว่า “วิเสสน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา” แปลว่า “เรียกว่า วิปัสสนา เพราะเห็นโดยวิเศษ” หมายถึง ปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้ จึงเรียกว่า “วิปัสสนา”

<sup>41</sup> พระมหาไสวัญญวโร, คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2544), หน้า 3.

การเห็นโดยวิเศษซึ่งเป็นตัววิปัสสนาหรือปัญญานั้น มีความหมายเป็น 3 นัยดังนี้

1. ปัญญาเห็นโดยวิเศษในอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณฺ์ เป็นต้น โดยความเป็นรูปนามที่พิเศษออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งอรรถบัญญัติและศัพท์บัญญัติ
2. ปัญญาเห็นโดยวิเศษในอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณฺ์ เป็นต้น โดยความอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และอสุภะที่พิเศษออกไปจาก นิจจสัณญา วิปลาส สุขสัณญาวิปลาส อตตสัณญา วิปลาส สุขสัณญาวิปลาส
3. ปัญญาเห็นโดยวิเศษขั้น 5 ด้วยอาการต่างๆ มีอนิจจะ เป็นต้น

จากความหมายทั้ง 3 นัยนี้ ในขั้นต้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะเห็นสภาวะหรือปรากฏการณ์ใดๆ ก็ตาม แต่ในที่สุดและในทางที่ถูก ก็จะลงในความหมายเดียวกัน กล่าวคือจะต้องเห็นรูปนาม คือ ร่างกายและจิตใจ ด้วยอาการต่างๆ ได้แก่อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์ทนได้ยาก) อนัตตา (ไม่มีอัตตา) และอสุภะ (เป็นสภาพที่ไม่งาม) การเห็นดังที่กล่าวมานี้ เป็นการเห็นโดยวิเศษ เห็นแจ่มแจ้งชัดเจน เป็นการกำหนดรู้เห็นรูปนาม ภายใต้วของตนเองด้วยปัญญา ซึ่งพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายไว้ว่า “วิปัสสนาติ สงฺขารปริคฺคหณฺญาณํ” แปลว่า “วิปัสสนาคือการกำหนดรู้สังขาร” หากได้นึกเห็นตามคำบอกเล่าของผู้อื่นหรือนึกเห็นตามคำราที่กล่าวไว้ไม่

ในคัมภีร์อภิมมัตตตวิภาวินี ท่านสุมังคลาจารย์ ได้อธิบายคำ “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” ไว้ว่า

“อนิจฺจา ทิวเสน วิวิชากาเลน ปสฺสตีติ วิปัสสนา อนิจฺจาทินุสฺสนาทิกา  
ภาวนาปญฺญา ตสฺสา กมฺมฏฺฐานํ สาเยว วา กมฺมฏฺฐานนฺติ วิปัสสนากมฺมฏฺฐานํ”

แปลความว่า

“ภาวนาปัญญา ที่เห็นความไม่เที่ยงเนื่องๆ เป็นต้น ชื่อว่าวิปัสสนาเพราะ  
อรรถว่า เห็นโดยอาการต่างๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นต้น และชื่อว่า วิปัสสนา  
กัมมัฏฐาน เพราะอรรถว่า เป็นกัมมัฏฐาน (คืออารมณ์ และภาวนาวิธี) ของ  
วิปัสสนานั้น หรือชื่อว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะอรรถว่า วิปัสสนานั้นเอง  
เป็นกัมมัฏฐาน”

หมายความว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็คือ ภาวนาปัญญา ที่เห็นโดยอาการต่าง ๆ มีอนิจจะ เป็นต้น เป็นกัมมัฏฐาน

วิปัสสนามีชื่อเรียกได้หลายนัย เช่น เรียกว่า ปัญญา (การรู้โดยประการทั้งปวง) บ้าง เรียกว่า ญาณ (การรู้) บ้าง เรียกว่า วิชชา (การรู้โดยแทงตลอด) บ้าง เรียกว่า จักขุ (การเห็น) บ้าง เรียกว่า อาโลกะ (แสงสว่าง) บ้าง

ธรรมอันเป็นที่ตั้งเป็นทางเดินของวิปัสสนา หรือเรียกว่า **วิปัสสนาภูมิ** นั้น มี 6 คือ (1) ชั้น 5 (2) อายุคนะ 12 (3) ธาตุ 18 (4) อินทรีย์ 22 (5) อริยสัจ 4 (6) ปฏิจจสมุปบาท 12 ธรรมทั้ง 6 อย่างนี้แหละเป็นที่ตั้งเป็นทางเดินของวิปัสสนา เมื่อย่อลงแล้วได้แก่ รูปกับนามนั่นเอง

วิปัสสนากัมมัฏฐาน ย่อมประกอบด้วย **ตัวกัมมัฏฐาน** และ **ผู้ทำกัมมัฏฐาน** สถานที่หรือ สิ่งที่ทำให้กำหนดได้แก่ รูปนาม คือ **ตัวกัมมัฏฐาน** วิปัสสนา คือตัวสติ (และวิสุทธ 7 พร้อมด้วยโพธิปักขยธรรม 37 ประการ) เป็น **ผู้ทำกัมมัฏฐาน** ได้แก่เอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วกำหนดรู้รูปนามนี้โดยทางอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน ในขณะที่รูปนามเกิดเป็นปัจจุบันกาล ฉะนั้น วิปัสสนานี้จึงรู้แจ้งเห็นจริงในชั้น 5 คือ รูปนามอันปรากฏให้เห็นชัดด้วยลักษณะเหมือนกับการเห็นตัวเสือ ก็ย่อมเห็นลักษณะลายของเสือด้วยฉนั้น ลักษณะของชั้น 5 คือรูปนามนั้น จึงเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนาก็คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และเพื่อแจ้ง ถ้ามว่า เพื่อรู้ เพื่อละ และเพื่อแจ้ง อะไร ข้อนี้ขอตอบให้ทราบโดยการเปรียบเทียบตามหลักวิชาการว่า การเจริญวิปัสสนาก็เช่นเดียวกับการเจริญมรรค เพราะเป็นตัวทำงานด้วยกัน ตามหลักของอริยสัจ 4 กล่าวไว้ว่า การเจริญมรรค ก็เพื่อ **“รู้ทุกข์”** การเจริญวิปัสสนาก็เพื่อรู้ทุกข์เช่นเดียวกัน ขณะที่กำลังรู้ทุกข์อยู่นั้น ก็ละ **“สมุทัย”** คือชอบไปพร้อมกัน ขณะที่กำลังเจริญ **“มรรค”** รู้ทุกข์ ละสมุทัย อยู่นั่นเอง **“นิโรธ”** คือที่ทุกข์ดับกิเลสดับ ก็แจ้งขึ้นมาในขณะเดียวกัน ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาก็คือ เพื่อรู้ของจริง เพื่อละของจริง และเพื่อแจ้งของจริง

## 2) ประโยชน์ของวิปัสสนา

ประโยชน์ของวิปัสสนา คือ ทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าใจถูกต้องตรงตามความเป็นจริงที่มีอยู่ ได้แก่ เห็นว่ารูปนาม มีสภาพที่ไม่เที่ยง มีสภาพที่เป็นทุกข์ทนได้ยาก มีสภาพที่เป็นอนัตตาไม่มีใครเป็นผู้บังคับบัญชา มิใช่ว่าวิปัสสนาทำขึ้นมาให้เห็นหรือไปนั่งวิปัสสนาแล้วสร้างไปไตรลักษณ์ขึ้นมาให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้หาไม่ได้ เพราะว่ารูปนามที่เป็นไตรลักษณ์นั้นมีอยู่แล้ว เพียงแต่ไม่ได้เฝ้าดูจึงไม่เห็น หรือเฝ้าดูแต่ทำไม่ถูกก็ไม่เห็นเช่นเดียวกัน

ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาในเรื่องของวิปัสสนามักเข้าใจผิด เช่น นั่งหลับตาเห็นพระอินทร์ พระพรหม เห็นเทวดา เห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นเลขหอย เห็นลอตเตอรี่ เป็นต้น ก็เข้าใจว่าเห็นโดยวิปัสสนา หรือ การเหาะเหินเดินอากาศได้ เดินบนน้ำ ดำดิน หายตัว ดาตพิพย์ หูทิพย์ เหล่านี้เป็นต้น มิใช่ประโยชน์หรืออานิสงส์ของวิปัสสนา การกระทำเหล่านั้นเป็นผลของสมาธิเท่านั้น

ประโยชน์ของวิปัสสนามีเพียงอย่างเดียว คือ ทำลายอาสวะกิเลส ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิฐฐิ อันเป็นมูลของสงสารวัฏให้หมดสิ้นไป มีหน้าที่ชำระอาสวะกิเลสให้หมดไปอย่างเดียวเท่านั้น มิได้มีอิทธิปาฏิหาริย์อะไรทั้งสิ้น

อีกอย่างหนึ่ง ประโยชน์ของวิปัสสนา คือ ประหารวิปัลลาสธรรม 3 ประการ คือ

1. ความจำผิด ความเข้าใจผิด ความเห็นผิดว่า รูปนามเที่ยง
2. ความจำผิด ความเข้าใจผิด ความเห็นผิดว่า รูปนามเป็นสุข
3. ความจำผิด ความเข้าใจผิด ความเห็นผิดว่า รูปนามเป็นอนัตตา

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสด็จอุบัติขึ้นแล้วในโลกทรงแสดงวิปัสสนากัมมัฏฐาน ญาณอันสูงสุด รู้เห็นตามทศณะที่มีอยู่จริง คุงพระอาทิตย์อุทัยยังโลกให้สว่างฉนั้น บรรดาสาวกของพระพุทธองค์ได้รับฐานะที่ตั้งของการทำงานที่ทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงด้วยอาการต่างๆ มาศึกษาปฏิบัติ จนประทับใจ มนุษย์และเทวดาทั้งหลายเป็นอันมาก ยากที่จะหาสิ่งใดๆ ที่มีค่าในโลกมาเปรียบเทียบได้ สิ่งนั้น คือ “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” อันเป็นแนวทางที่เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดโดยส่วนเดียว เรียกว่า “วิสุทธิมรรค” คือ ทางแห่งความบริสุทธิ์ เมื่อบุคคลใดได้ดำเนินไปตามนี้จนถึงที่สุดแล้ว ย่อมถึงจุดหมายปลายทาง คือพระนิพพาน อันเป็นที่บริสุทธิ์สิ้นกิเลสและพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงตามพุทธประสงค์ที่ต้องการจะให้สรรพสัตว์ได้เข้าถึง หรือได้รู้เห็นพระสัทธรรมที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบในพระศาสนา<sup>42</sup>

แต่ผลของการปฏิบัติที่จะได้รับทันตาเห็นในปัจจุบัน

1. รู้จักตัวเองดีกว่าเดิม คือ ทุกคนมักคิดว่าเรารู้จักตัวเองเป็นอย่างดี ไม่มีใครรู้จักเราดีเท่าตัวเราเอง แต่เมื่อคนรอบข้างทำอะไรที่เราไม่ชอบ ก็มักกล่าวโทษตำหนิคนอื่นว่าทำไมจึงทำอย่างนี้ ไม่สำรวจตัวเองว่ามีข้อเสียอย่างไร แต่เมื่อมาตามรู้กายกับจิตของตนแล้ว เราก็จะเข้าใจตัวเองดีขึ้นกว่าเดิม คือ เข้าใจว่าเรามีสิ่งที่ไม่ดี อันได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ฯลฯ ตัวตนของเรานั้น ไม่มีอยู่จริงโดยสภาวะเลย ความโลภโมโทสันหรือริษยาปองร้ายกัน ล้วนเกิดมาจากความยึดมั่นว่ามีอัตตาตัวตน เมื่อเข้าใจดังนี้ ความยึดมั่นในตัวตนก็จะลดน้อยลง ส่งผลให้ทิฐฐิมานะ และกิเลสอื่น ๆ ลดน้อยไปด้วย

2. เข้าใจคนอื่นเพิ่มขึ้น คือ คนที่ยังไม่เข้าใจตัวเองย่อมจะเข้าใจคนอื่นไม่ได้ แต่คนที่เข้าใจตัวเองดีก็จะเข้าใจคนอื่นเช่นกัน กล่าวคือ เมื่อเรารู้ว่าตัวเรายังมีกิเลสที่ทำให้เราร้อนใจ

<sup>42</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, ปฏิบัติวิปัสสนาแล้วได้อะไร. (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2542), หน้า 2-3.

และกระทำผิดด้วยอำนาจของกิเลส ก็จะเข้าใจคนอื่นว่าเขาก็มีกิเลสเหมือนเราจึงทำผิดได้ ความเข้าใจเช่นนี้ทำให้เรารู้สึกสงสารและให้อภัยคนที่เราไม่ชอบแทนที่จะตำหนิหรือรังเกียจ

3. รู้จักแก้ไขปรับปรุงตัวเอง คือ โดยทั่วไปเมื่อเราเกิดความโลภหรือความโกรธ เราจะไม่รู้จักรักชอบชั่วดี มักทำร้ายคนอื่น และหลอกหลวงตัวเอง แต่ผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมมาแล้วจะมีสติรู้เท่าทันลักษณะของความโลภ หรือความโกรธที่กำลังเกิดขึ้น คือ รู้ตัวว่าเราโลภ หรือโกรธอยู่ เมื่อรู้ตัวเช่นนี้ก็สามารถยับยั้งชั่งใจให้ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส แม้จะอยากได้ของที่ชอบก็

พยายามหามาในทางสุจริต ไม่มีความละโมภในสมบัติของคนอื่น และอยากได้โดยไม่ชอบธรรม หรือแม้เราจะเกิดความโกรธก็กำหนดรู้ได้ ทำให้ลดละความโกรธอยู่เสมอ ไม่กระทำหรือพูดสิ่งที่ไม่เหมาะสม แม้คนที่รู้ว่าไม่ได้รักษาศีลมาก่อนก็จะตั้งใจรักษาศีลไม่ให้ค้างพร้อย ถ้าเราแก้ไขข้อบกพร่องนี้ได้ ชีวิตก็จะเจริญก้าวหน้าในครรลองที่ถูกต้อง

4. เชื่อในบาปบุญคุณโทษ คือ รู้สึกเกรงกลัวไม่กล้าทำบาป เพราะเชื่อว่าผลของบาปมีจริง และมีใจน้อมไปกับการทำบุญเสมอ อันได้แก่การให้ทาน รักษาศีล เจริญกาวนา ตามความเหมาะสมในแต่ละวัน

5. เพิ่มพูนศรัทธาในศาสนา คือ ในระหว่างปฏิบัติธรรมนั้น เมื่อใดจิตสงบไม่ซัดส่าย มีสมาธิตั้งมั่นในสภาวะปัจจุบัน เราก็จะรู้สึกเป็นสุข ความสุขนี้มีสภาพสงบเย็น ไม่เร่าร้อน เหมือนสุขทางโลก บางขณะก็เกิดความปีติอิ่มใจ เป็นกระแสเย็นที่แผ่ไปทั่วตัว ประสบการณ์เหล่านี้ทำให้เราเชื่อว่าพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ธรรมด้วยพระองค์เองแล้วนำมาเผยแผ่สั่งสอนแก่ชาวโลก และเชื่อว่าพระธรรมเป็นทางพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

การปฏิบัติวิปัสสนาหรือสติปัฏฐาน 4 (The four foundation of mindfulness) นี้ เป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เป็นวิชาที่ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยากและก็ไม่ง่ายนัก เป็นสิ่งที่ทำได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดด้วยกาล ด้วยสถานที่ และผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ผลทันตาเห็น ไม่ต้องไปรอถึงชาติหน้า โรงเรียนและตำราที่ใช้ศึกษาปฏิบัติก็คือร่างกายของเรา ที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก มีสติปัญญาใจครอง นี้เอง และการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นยอดของการบูชาเป็นการปฏิบัติตามรอยยุคลบาทของพระพุทธองค์ เป็นทางนำไปสู่ความดับสงบระงับสังขาร (คือ ร่างกายและจิตใจ) “สังขารที่สงบเท่านั้นที่เป็นสุข สุขอื่นใดจะเสมอเหมือนไม่มี” นี้คือสังขารธรรมเป็นสิ่งที่ไม่มีอะไรมาทำลายได้ทุกยุค ทุกสมัย

“...อานนท์ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ไค ปฏิบัติธรรมสมควรแก่  
 ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นชื่อว่า ได้สักการะ เคารพ นบถือ บูชา  
 (รา) ตถาคต ด้วยการบูชาอย่างสูงสุด

อานนท์ เพราะฉะนั้น เธอพึงกำหนดในใจว่า เราจะปฏิบัติธรรม สมควร  
 แก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่”<sup>43</sup>

### 3) ขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผู้ใดประสงค์จะเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน พึงทำกิจอันเป็นเบื้องต้นเสียก่อน ดังต่อไปนี้<sup>44</sup>

1. ในวันที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ให้จัดเตรียมดอกไม้ รูปเทียน ไป  
 ถวายสักการะพระอาจารย์ผู้ที่จะให้กรรมฐานด้วย

2. จุดรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัยแล้วนั่งกระโหรง ประณมมือ เปล่งวาจาว่า  
 อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ะคะวะหา พุทธัง ะคะวันตัง อภิวาเทมิ  
 (กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ 1 ครั้ง)

สะวากขาโต ะคะวะตา ัมโม ัมมัง นะมัสสามิ  
 (กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ 1 ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ  
 (กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ 1 ครั้ง)

3. น้อมนมัสการองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงประทานวิปัสสนา  
 กัมมัฏฐาน ด้วยบทว่า

นะโม ตัสสะ ะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (3 หน)

4. ปฏิบัติในศีลวิสุทธิตี หมายถึง ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ควรแก่การปฏิบัติในส่วน  
 เบื้องต้น ดังนี้

4.1 ถ้าเป็นพระภิกษุ ให้แสดงอาบัติก่อน

4.2 ถ้าเป็นสามเณรให้สมาทานศีล 10

<sup>43</sup> ที.ม. (ไทย) 10/159/90.

<sup>44</sup> พระมหาไสวัญญาวิโร, ปฏิบัติวิปัสสนาแล้วได้อะไร. (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก  
 จำกัด, 2542), หน้า 5-7.



#### 4.3 ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีล 5 หรือศีล 8

หรืออาชีวะภูมิภคก่อน

5. มอบอรรถภาพร่างกายถวายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งเป็นสังฆนิคร  
ทรงประทานวิปัสสนาธุระแก่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ว่าดังนี้

อิมายัง ภัณฑะ ภาคะวา อตตะภาวัง คุมหากัง ปะริจจะขามิ<sup>45</sup>

แปลความว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอน้อมถวายอรรถภาพร่างกายนี้ แต่พระผู้มี  
พระภาคเจ้า

การถวายอรรถภาพร่างกายนี้ต้องสละสังขารพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ชื่อว่าได้ถวายแต่  
พระธรรมวินัย เพราะพระธรรมวินัยเป็นตัวแทนพระพุทธองค์ เมื่อปริณิพพานไปแล้ว และได้ชื่อว่า  
ถวายตัวแต่พระสงฆ์ด้วย เพราะพระธรรมวินัยนั้นย่อมประดิษฐานอยู่ที่พระภิกษุผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติ  
ชอบทั้งหลาย

6. มอบอรรถภาพร่างกายถวายต่อพระอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน เพื่อจะได้อบรมสั่ง  
สอนไปด้วยดี ไม่มีโทษแก่อาจารย์ผู้สอน เป็นการมอบตัวเป็นลูกศิษย์ให้ท่านแนะนำสั่งสอน

ในสมัยพุทธกาลเมื่อพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ผู้ปรารถนาจะเจริญกัมมัฏฐาน  
ก็จะไปขอกัมมัฏฐานจากสำนักของพระพุทธองค์ เมื่อพระพุทธองค์ไม่มีก็จะไปขอจากพระอัคร  
สาวกฝ่ายขวา ฝ่ายซ้าย เมื่อพระอัครสาวกฝ่ายขวาฝ่ายซ้ายไม่มี ก็ไปขอจากพระอรหันต์จีณาสพ เมื่อ  
พระอรหันต์จีณาสพไม่มี ก็ไปขอจากพระอนาคามี เมื่อพระอนาคามีไม่มี ก็ไปขอจากพระสกิทาคามี  
เมื่อพระสกิทาคามีไม่มี ก็ไปขอจากพระโสดาบัน เมื่อพระโสดาบันไม่มี ก็ไปขอจากอาจารย์ผู้  
ชำนาญในด้านการปฏิบัติวิปัสสนาธุระ ที่ประกอบด้วยองค์คุณ 7 ประการ

คำมอบอรรถภาพร่างกายถวายต่อพระอาจารย์ ว่าดังนี้

อิมายัง ภัณฑะ อาจะริยะ อตตะภาวัง คุมหากัง ปะริจจะขามิ

แปลความว่า ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้า ขอมอบอรรถภาพร่างกายนี้ถวายต่อ  
พระอาจารย์

ก่อนจะลงมือปฏิบัติกัมมัฏฐานผู้ปฏิบัติควรจะมีอรรถภาพร่างกายถวายต่อพระผู้มีพระ  
ภาคเจ้าเสียก่อน เหตุร้ายต่างๆ ซึ่งอาจทำให้เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการปฏิบัติ ไม่สามารถจะเกิดขึ้น

<sup>45</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, 2536), ภาค 1 ตอน 2 หน้า 146.

แก่เราได้ ด้วยอำนาจแห่งพระพุทธเจ้าคุ้มครอง ดังมีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอรรถกถา แสดงไว้ว่า

เอวัง นิยยะติ อะปาเต ภาวะะเระเว ภาวะัง ตัสสะ นุปปีชชะติ

นะนุญยาทิโต อิติ ฯ

แปลความว่า ภัยน้อยใหญ่จะไม่เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มอบอรรถภาพไว้แล้วต่อ พระพุทธเจ้าอย่างนี้ ภัยจะเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นไม่ได้เลยเพราะได้มอบอรรถภาพไว้แล้ว

7. ขอให้มีภูมิตำหนำกับท่านอาจารย์ หลังจากได้มอบอรรถภาพไว้แล้ว ว่าดังนี้

นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ

แปลความว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอโปรดให้กัมมัฏฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่ การกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานต่อไป

8. เมื่อได้รับกัมมัฏฐานจากอาจารย์แล้วก็เข้าไปสู่ห้องกัมมัฏฐาน จุติรูปเทียนบูชา พระรัตนตรัย อันเป็นอามิสบูชาครั้งสุดท้าย เพราะตลอดเวลาแห่งการปฏิบัติให้เป็นไปด้วยการ ปฏิบัติบูชาอย่างเดียว ตั้งจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง น้อมระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระ ธรรม พระสงฆ์ ตลอดถึงคุณบิดามารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ และผู้มีบุญคุณทั้งหลาย และระลึกถึง คุณของเหล่าเทพเจ้าที่สิงสถิตอยู่ ณ สถานที่ใกล้และที่ไกล ในที่ต่างๆ ที่เป็นสัมมาทิฐิ ตลอดจน บรรพบุรุษที่ได้อภิเษกพระศาสนาตลอดมา แล้วตั้งสัจจอธิษฐานไว้อย่างมั่นคงว่า.....

“...ถ้าไม่บรรลุผลตามที่ตนควรจะได้จะถึงเมื่อใด ด้วยกำลังแห่งความ เพียร ด้วยความบากบั่นอย่างไม่ ท้อถอย ถึงแม้ว่าเลือดเนื้อ จะเหือดแห้งไป เหลืออยู่แต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตาม เมื่อนั้นเราจะสละกำลังทุกส่วน เพื่อกระทำให้ แจ้งซึ่งพระนิพพาน ขออำนาจคุณพระ-รัตนตรัย คุณของผู้มีพระคุณและคุณของ เทวดา ตลอดความสัตย์ ความจริงที่ตั้งไว้นี้ จงมาเป็นพลวปัจจัย และคุ้มครอง ป้องกันอันตรายทั้งปวง ให้การปฏิบัติเห็นธรรม รู้ธรรม ตามคำสั่งสอนของพระ บรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เทอญ ”

9. เมื่ออธิษฐานเสร็จแล้ว ก็แผ่เมตตาให้แก่ตัวเองและผู้อื่น ตลอดสรรพสัตว์ทั่วไป

9.1 แผ่เมตตาให้แก่ตนเอง ว่าดังนี้

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวรภัย

อะหัง อภัยปิชโณ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากการเบียดเบียน

อะหัง อะนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความลำบาก  
 สุกิ อัดตานัง ประหะรามิ รักษาตนให้มีความสุขเถิด

9.2 แผ่นเมตตาให้แก่คนอื่น สัตว์อื่น ว่าดังนี้

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่ เจ็บ ตาย  
 ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขๆเถิดอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขๆเถิด อย่าได้เบียดเบียน  
 ซึ่งกันและกันเลย

อนินา โหนตุ จงเป็นสุขๆเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย  
 ทุกข์ใจเลย

สุกิ อัดตานัง ประหะรันตุ จงกายสุขใจ รักษาตนให้พ้น  
 จากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

10. เจริญพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ ว่าดังนี้

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน  
 สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะ  
 คะวาติ (แล้วหมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา พุทธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง  
 พุทโธ ปะภุคคัณหะตุ อัจจะยันตัง กาลันตะเร สังวะริตุญ วะ พุทธะ

สวากขาโต ภะคะวะตา ชัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก  
 โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ (แล้วหมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา ชัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง  
 ชัมโม ปะภุคคัณหะตุ อัจจะยันตัง กาลันตะเร สังวะริตุญ วะ ชัมเม

สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุษุปะฏิปันโน ภะคะวะโต  
 สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามิจิปะฏิปันโน ภะคะ  
 วะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จิตตาริ ปุริสะยุดานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะภะคะ  
 วะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลีกระณีโย อะนุต  
 ตะรัง ปุญญะเขตตัง โลกัสสาติ (แล้วหมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

สังโฆ ปะภิกคัณหะตุ อัจจะยันตัง กาลันตะเร สังวะริตฺตฺย วะ สังฆ

11. ผู้ที่เป็นพระอาจารย์สอนจะกล่าวให้โอวาทและแนะนำหลักการปฏิบัติที่เรียกว่า “ให้กัมมัฏฐาน” ตามสมควรแก่เวลา ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องจดจำและฟังนำไปเป็นหลักในการปฏิบัติต่อไป

เมื่อได้ทำกิจอันเป็นส่วนเบื้องต้นตามที่กล่าวมานั้นเสร็จแล้ว บัดนี้จะได้กล่าวถึงหลักในการปฏิบัติกัมมัฏฐานและลงมือปฏิบัติต่อไป

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือการปฏิบัติวิปัสสนากาวานานี้ เป็นการปฏิบัติตามหลักธรรมในสติปัฏฐานสูตร พระสูตรที่กล่าวถึงเอกายนมรรค คือ ทางปฏิบัติทางเดียว เพื่อบรรลุอนิสงส์ 7 ประการ แปลเป็นใจความว่า

“...ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสของสัตว์ทั้งหลาย 1 เพื่อดับความเศร้าโศก 1 เพื่อดับความรำไรราพัน 1 เพื่อดับความทุกข์กาย 1 เพื่อดับความทุกข์ใจ 1 เพื่อบรรลุอุบายะ คือ อริยมรรค 1 เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน 1 ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4...”

#### 4) องค์ประกอบของสติปัฏฐาน 4

1) ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนา<sup>46</sup> เป็นผู้มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ (ปัญญา) ความรู้ตัว ติดตามดูกายในกายอยู่ ย่อมกำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกคืออรรถภาพร่างกายเสียได้

2) เป็นผู้มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ (ปัญญา) ความรู้ตัว ติดตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ย่อมกำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกคืออรรถภาพร่างกายเสียได้

3) เป็นผู้มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ (ปัญญา) ความรู้ตัว ติดตามดูจิต (ความคิด) ในจิตอยู่ ย่อมกำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกคืออรรถภาพร่างกายเสียได้

4) เป็นผู้มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ (ปัญญา) ความรู้ตัว ติดตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ย่อมกำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกคืออรรถภาพร่างกายเสียได้<sup>46</sup>

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ท่านสอนให้กำหนดรูปก่อน เพราะรูปเป็นสิ่งที่ปรากฏชัด เห็นได้ง่าย ถ้ากำหนดอรูปรือนามนั้นจะไม่ปรากฏชัด หมายความว่า ฟังกำหนดรูปก่อน

<sup>46</sup> ที.ม. (ไทย) 10/373/301-302.ม.ม. (ไทย) 12/106/101-102.

กำหนดรูปนามที่หลัง ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรคตอนทีฎฐวิสุทธินิทเทศ แสดงไว้ว่า “หากโยคาวจร กำหนด รูป โดยมุขนั้นๆ แล้ว กำหนด อรูป (นาม) อยู่ แต่ อรูป ยังไม่ปรากฏขึ้นมา เพราะอรูปเป็นของละเอียดสุขุม โยคาวจรผู้นั้นไม่ควรละความพยายามในการกำหนด ควรพิจารณากำหนดรูปนั้นแหละบ่อย ๆ ทุกขณะ เพราะว่ารูปของโยคาวจรที่ชำระล้างดีแล้ว สะอาดดีแล้ว บริสุทธิ์ดีแล้ว ด้วยอาการใด ๆ สิ่งที่เป็นอรูปทั้งหลายซึ่งมีรูปนั้นเป็นอารมณ์ก็จะปรากฏขึ้นมาเอง ด้วยอาการนั้นๆ”<sup>47</sup>

ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงอิริยาบถปีพพะใหญ่และสัมปชัญญูปปีพพะย่อยไว้โดยทางวิปัสสนา และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค<sup>48</sup> ก็แสดงไว้ว่า อิริยาบถปีพพะ (หมวดอิริยาบถใหญ่) สัมปชัญญูปปีพพะ (หมวดอิริยาบถย่อย) และธาตุมนสิการปีพพะ (หมวดพิจารณาธาตุ) ทั้ง 3 หมวดนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้โดย ทางวิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ครั้งแรกผู้ปฏิบัติจะยังกำหนดทุกอิริยาบถทั้งใน อิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย ไม่ได้ ท่านจึงกำหนดให้นำเอาอิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มาปฏิบัติก่อน และในอิริยาบถ 4 นั้น ให้นำเอาอิริยาบถ 2 คือ อิริยาบถเดิน เรียกว่า **เดินจงกรม** และอิริยาบถนั่ง เรียกว่า **นั่งสมาธิ** มาเป็นหลักในการปฏิบัติ และถือเป็นอินทรีย์หลักคู่หนึ่งในอินทรีย์ 5 คือ วิริยะ กับสมาธิ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ใน **อปัลณกสูตร** ว่า

“...คู่อ่อนภิกขุทั้งหลาย ภิกขุในพระศาสนา นี้ ในกลางวัน ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ (รวมทั้งยืน)<sup>49</sup> ในเวลากลางคืน ก็ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ตลอดปฐมยาม (ยามต้น) ครั้นถึงมัชฌิมยาม (ยามกลาง) ในเวลากลางคืนก็สำเร็จสี่หไสยาอาขังขวาลง (นอนตะแคงขวา) วางเท้าหล่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำไว้ในใจกำหนดจะลุกขึ้น ครั้นถึงปัจฉิมยาม (ยามสุดท้าย) ในคืนนั้นก็ลุกขึ้น ทำ

<sup>47</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมคฺคสฺส นาม ปกรณวิเสสสฺส ตฺติยภาโ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, 2515), หน้า 112. (“สเจ ปนสส เตน เตน มุขน รูป ปริคคเหตวา อรูปปริคคณหโต สุขุมตฺตา รูป อรูป อูปฐฐาติ เตน ชฺรณิกเขเป อกตฺวา รูปเมว ปฺนปฺนํ สมนสิตพฺพ มนสิกาตพฺพ ปริคคเหตพฺพ วฏฐุเปตพฺพ ฆลา ฆลา หิสส รูป สุวิกขาสิตฺ โหติ นิชชฎฺ์ สุปริสุทฺธํ ตฺตา ตฺตา ตฺถารมมณา อรูปมฺมา สยเมว ปากฺกา โหนติ”)

<sup>48</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมคฺคสฺส นาม ปกรณวิเสสสฺส ทฺติยภาโ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, 2515), หน้า 15.

<sup>49</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, **ปฏิบัติวิปัสสนาแล้วได้อะไร**. (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิกจำกัด, 2542), หน้า 25.

จิตให้บริสุทธิ์จากนิเวศและอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการ  
เดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ประกอบความ  
เพียรในการทำตนให้ตั้งอยู่เสมอ ด้วยวิธีการปฏิบัติอย่างนี้แล”<sup>50</sup>

นี่เป็นการกล่าวในทางทฤษฎี แต่ในทางปฏิบัติจริงนั้นต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง 4 อริยาบถ  
คือ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งกำหนดอริยาบถย่อยด้วย ดังจะได้กล่าวต่อไป

## 5) วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

### 5.1) วิธีปฏิบัติในอริยาบถใหญ่

#### วิธีปฏิบัติอริยาบถยืน

การกำหนดอริยาบถยืนหรือยืนกำหนด (Standing Meditation) ให้ยืนตัวตรงและศีรษะ  
ตั้งตรง วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กันให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกัน  
เอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้มองไปหรือทอดสายตา(ลืมตา)ไปข้างหน้าประมาณ 2 เมตร หรือ 1  
วา มีความเพียร (อาตปปี) มีความระลึกลับ (สติมา) ก่อนจะเดิน จะนั่ง จะนอน จะกู่ จะเหยียด ฯลฯ มี  
ความรู้ตัว (สัมปชาโน) ขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน กู่ เหยียด ฯลฯ แล้วตั้งสติกำหนดหรือภาวนา (นึกใน  
ใจไม่ต้องออกเสียง) ว่า “ยืนหนอๆ” (Standing Standing Standing ) 3 ครั้ง ข้อนี้เป็นกำหนด  
ตามอริยาบถปัพพะกายานุปัสสนาแห่งสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เมื่อยืนอยู่ก็กำหนดรู้ว่ายืนอยู่”<sup>51</sup> (“จิต  
วา จิตฺมฺหึตี ปชานาติ”)

#### วิธีปฏิบัติในอริยาบถเดิน

เดินจงกรม หรือ เดินกำหนด (Walking Meditation) นั้น ตามหลักในการปฏิบัติวิปัสสนา  
ท่านมิได้กำหนดให้เดินจงกรมทุกระยะ ตั้งแต่ระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 6 ในคราวเดียวกัน เพราะกำลัง

<sup>50</sup> อจ.ติก. (ไทย) 20/16/160.

<sup>51</sup> ที.ม. (ไทย) 10/375/304, ม.ม. (ไทย) 12/108/104.

ของอินทรีย์ คือ สรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ยังไม่แก่กล้า ฉะนั้นท่านจึงกำหนดให้เดิน จงกรม 1 ระยะ ก่อน

เมื่อกำหนด “ยืนหนอ” “ๆๆ” แล้วให้เอาสติตั้งไว้หรือเก็บไว้ที่เท้า ให้ก้าวเท้าขวาไป ข้างหน้าซ้ายๆ พอประมาณ (จะก้าวเท้าขวาก่อนหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้) ประการสำคัญคือต้องให้เป็น ปัจจุบัน หมายถึงคำกำหนดกับเท้าที่ก้าวไปต้องไปพร้อมกัน มิให้ก่อนหรือหลังกัน เช่น จงกรม 1 ระยะ (ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ) ขณะที่ยกเท้าขวาก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้น (ให้ยกเท้าขึ้น ห่างจากพื้นประมาณ 1 ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง) โดยให้ตั้งสติกำหนดตั้งแต่เริ่มยกเท้าว่า “ขวาย่างหนอ” เมื่อเท้าเหยียบถึงพื้นก็ลงคำ “หนอ” พอดี ขณะยกเท้าซ้ายก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นก็ ให้กำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวาว่า “ซ้ายย่างหนอ” ทุกครั้งและทุกก้าวให้กำหนดต่อเนื่องกันไป อย่าหยุดเอาเท้าข้างไว้ และอย่ากำหนดแยกคำกันว่า ขวา.....ย่าง.....หนอ ซ้าย.....ย่าง.....หนอ จะไปซ้ำ กับจงกรม 3 ระยะ อย่างนี้เรียกว่า จงกรม 1 ระยะ

### วิธีกำหนดอารมณ์อื่นขณะปฏิบัติ

ในขณะที่เดินจงกรมเมื่อมีเวทนาต่างๆ เกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น มึนชา เป็นต้น ให้หยุดเดินก่อนแล้วไปกำหนดเวทนาว่า “เจ็บหนอ” เมื่อรู้สึกเจ็บ “ปวดหนอ” เมื่อรู้สึกปวด “เมื่อยหนอ” เมื่อรู้สึกเมื่อย “คั้นหนอ” เมื่อรู้สึกคั้น “ชาหนอ” เมื่อรู้สึกชา หรือ “สบายหนอ” เมื่อ รู้สึกสบาย “ไม่สบายหนอ” เมื่อรู้สึกไม่สบาย “ดีใจหนอ” เมื่อรู้สึกดีใจ “เสียใจหนอ” เมื่อรู้สึกเสียใจ “เฉยหนอ” เมื่อรู้สึกเฉยๆ จนกว่าความรู้สึก (เวทนา) นั้นจะหายไป และเมื่อเวทนานั้นหายไปแล้ว จึงกลับมากำหนดอารมณ์เดิม (Original Objects) คือ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ต่อไป ข้อนี้เป็น การปฏิบัติตามเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>52</sup> ที่ว่า “เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’ เมื่อเสวย อทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา’ ดังนี้”

เมื่อจิตคิดถึงเรื่องต่างๆ หรือคิดไปที่อื่น ให้กำหนดว่า “คิดหนอ” เมื่อจิตยินดีในอารมณ์ “ยินดีหนอ” เมื่อจิตอยากได้ในอารมณ์ “อยากได้หนอ” เมื่อจิตโกรธ “โกรธหนอ” เมื่อจิตหลง “หลงหนอ” เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ “สงบหนอ” เมื่ออารมณ์เหล่านั้นหายไปแล้วจึงกลับมากำหนดอารมณ์ เดิมต่อไป

<sup>52</sup> ที.ม. (ไทย) 10/380/313, ม.ม. (ไทย) 12/113/109-110.

ข้อนี้เป็นการปฏิบัติตามจิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน แห่งมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>53</sup> ที่ว่า “เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ” (สราคัม วา จิตตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ) “เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ” (สโทสํ วา จิตตํ สโทสํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ) “เมื่อจิตหลงก็รู้ว่าจิตหลง” หรือ “เมื่อจิตคิดก็เห็นว่าคิด” (จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ) การมีสติตามคูจิตดังที่กล่าวมานี้ เรียกว่า จิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน

เมื่อมีนิเวศน์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น ถ้ารู้สึกพอใจ (กามฉันทะ) กำหนดว่า “พอใจหนอ” หรือ “กามฉันทะหนอ” ถ้าคิดร้าย (พยาบาท) กำหนดว่า “ไม่พอใจหนอ” หรือ “พยาบาทหนอ” ถ้าง่วงนอนหุดหู่ ท้อแท้ (ถีนมิทระ) กำหนดว่า “ง่วงหนอ” “หุดหู่หนอ” “ท้อแท้หนอ” หรือ “ถีนมิทระหนอ” ถ้าฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ (อุทฺทจฺจกุกฺกัจจะ) กำหนดว่า “ฟุ้งหนอ” “หงุดหงิดหนอ” “รำคาญหนอ” หรือ “อุทฺทจฺจกุกฺกัจจะหนอ” ถ้าลังเลสงสัย (วิจิกิฉณา) กำหนดว่า “ลังเลหนอ” “สงสัยหนอ” หรือ “วิจิกิฉณาหนอ”

ข้อนี้เป็นการปฏิบัติตามนิเวศน์ปัพพะ ธรรมานุปัตสนาสติปัฏฐาน แห่งมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>54</sup> ที่ว่า “เมื่อพอใจในกามคุณก็รู้” (กามฉนฺโทติ ปชานาติ) “เมื่อคิดร้ายก็รู้” (พยาปาโทติ ปชานาติ) “เมื่อหุดหู่และเชื่องซึมก็รู้” (ถีนมิทฺฐนฺติ ปชานาติ) “เมื่อฟุ้งซ่านและร้อนใจก็รู้” (อุทฺทจฺจกุกฺกัจจนฺติ ปชานาติ) “เมื่อลังเลสงสัยก็รู้” (วิจิกิฉณาติ ปชานาติ)

เมื่ออายตนะภายในและภายนอกอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น ขณะเห็นรูป (สี) ต่างๆ กำหนดว่า “เห็นหนอ” ขณะได้ยินเสียงต่างๆ กำหนดว่า “ยินหนอ” ขณะได้กลิ่นต่างๆ กำหนดว่า “กลิ่นหนอ” ขณะได้รสต่างๆ กำหนดว่า “รสหนอ” ขณะถูกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง กำหนดว่า “ถูกหนอ” ขณะรู้ธรรมารมณ์ (สิ่งที่ใจนึกคิด) กำหนดว่า “รู้หนอ”

ข้อนี้เป็นการปฏิบัติตามอายตนะปัพพะธรรมานุปัตสนาสติปัฏฐาน แห่งมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>55</sup> ที่ว่า “รู้ตาและรู้รูป” (จกฺขุญฺจ ปชานาติ, รูปเ จ ปชานาติ) “รู้หูและรู้เสียง” (โสตญฺจ ปชานาติ, สทฺทฺเต จ ปชานาติ) “รู้จมูกและรู้กลิ่น” (ฆานญฺจ ปชานาติ, คนฺุเต จ ปชานาติ) “รู้ลิ้นและรู้รส” (จิหฺวญฺจ ปชานาติ) “รู้กายและรู้ถูก” (กายญฺจ ปชานาติ, โผฏฺฐพฺเพ จ ปชานาติ) “รู้ใจและรู้

<sup>53</sup> ที.ม. (ไทย) 10/381/314-315, ม.ม. (ไทย) 12/114/111.

<sup>54</sup> ที.ม. (ไทย) 10/383/318-319, ม.ม. (ไทย) 12/115/112-113.

<sup>55</sup> ที.ม. (ไทย) 10/383/318-319, ม.ม. (ไทย) 12/117/115-116.



ธรรมารมณ” (มนุญจ ปชานาติ, ชมเมจ ปชานาติ) การมีสติตามดูธรรมทั้งหลายดังที่กล่าวมานี้ เรียกว่า **ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

### วิธีปฏิบัติขณะหันตัวกลับ

เมื่อเดินจงกรมไปสู่สถานที่แล้ว ให้หยุดยืนวางเท้าเคียงคู่กันกำหนดว่า “ยืนหนอ” 3 ครั้ง เมื่อจะกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ แล้วค่อยๆ หันตัวกลับช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอๆ” (Turningๆ) กลับ 3 คู่ กำหนด 6 ครั้ง (ประมาณ 60 องศา) เมื่อหันกลับเสร็จแล้ว ก่อนจะเดินก็กำหนดว่า “ยืนหนอๆ” เหมือนครั้งแรก แล้วจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ขวาย่างหนอ (Right goes thus) ซ้าย่างหนอ” (Lift goes thus) จงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับอิริยาบถเดิน จนกว่าจะครบตามเวลาที่กะไว้ เช่น 30 นาที หรือ 40 นาที หรือ 50 หรือ 1 ชั่วโมง

การเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอครั้งนี้ เป็นวิธีปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐานสูตรในอิริยาบถปีพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ว่า “เมื่อเดินอยู่ก็รู้ว่าเดินอยู่” (คจฺจนฺโต วา คจฺจามิติ ปชานาติ) หรือว่า “เมื่อยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่” (จิโต วา จิโตมฺหิติ ปชานาติ)<sup>56</sup> และเมื่อกลับพร้อมกับกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ ก็เป็นการปฏิบัติตามสัมปชัญญูปปีพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวกลับหลัง” (ปฏิกุกฺนเต สมฺปชานกาโร โหติ)<sup>57</sup>

### วิธีปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ)

การนั่งสมาธิหรือนั่งกำหนดนี้ (Sitting Meditation) ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “นีสิตติ ปลฺลงฺกํ อากุชิตฺวา, อุชฺช กายํ ปณิชาย ปริมุขํ สตี อฺปฺภูฏเปตฺวา” แปลความว่า นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรง(ตั้ง)สติไว้เฉพาะหน้า<sup>58</sup> ตามหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านแนะนำให้นั่งขัดสมาธิราบแบบพระพุทธรูป ตั้งตัวตรง ตั้งลำคอและศีรษะตรง วาง

<sup>56</sup> ที.ม. (ไทย) 10/375/304, ม.ม. (ไทย) 12/108/104.

<sup>57</sup> ที.ม. (ไทย) 10/376/305, ม.ม. (ไทย) 12/109/105.

<sup>58</sup> ที.ม. (ไทย) 10/374/302, ม.ม. (ไทย) 12/107/102.

เท้าขวาทับลงบนเท้าซ้าย วางมือขวาทับลงบนมือซ้ายหรือจะวางไว้ที่หัวเข่าทั้งสองก็ได้ กลับตาตั้งสติไว้ที่อารมณ์กัมมัฏฐาน<sup>59</sup> โดยการกำหนดเป็นระยะ เริ่มด้วยกำหนด 2 ระยะ ก่อน

นั่งกำหนด 2 ระยะ : พองหนอ ยุบหนอ

นั่งกำหนด 3 ระยะ : พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ

(ถ้านอนอยู่ก็กำหนด : พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ)

นั่งกำหนด 4 ระยะ : พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ

(ถ้านอนอยู่ก็กำหนด : พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ)

ตามปรกตินเราเมื่อเวลาหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น และเมื่อเวลาหายใจออก ท้องจะยุบลงเป็นอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ไป ฉะนั้นผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติกำหนดตามอาการที่ท้องพองขึ้นและยุบลง อย่าไปบังคับหรือตะเบงท้อง ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่จะเอาฝ่ามือมาวางทางไว้ที่หน้าท้องของตนเองก่อนก็ได้ ก็จะได้รู้การเคลื่อนไหวของท้องชัดเจน เมื่ออาการพอง-ยุบชัดเจนแล้ว จึงนำเอามือออก ขณะที่ท้องพองขึ้น กำหนดว่า “พองหนอ” และขณะที่ท้องยุบลง กำหนดว่า “ยุบหนอ” (รู้ในใจไม่ต้องออกเสียง)

ข้อสำคัญ คือ ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันและมีให้กำหนดตามลมหายใจหรือมิให้กำหนดที่คำพูด แต่ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของท้อง ซึ่งเป็นอัสสาสะปีสสาสะวาโยธาตุ (ธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว) เพราะอัสสาสะปีสสาสะนี้เป็นกายปฏิบัติ เกี่ยวเนื่องกับหนังท้อง จึงเป็น วาโยโณภูมิจักรูป (รูปที่ลมถูกกระทบ) เป็นกายสังขาร (คือลมหายใจเข้าและลมหายใจออก) และอาการพอง อาการยุบ พร้อมกับกำหนดรู้อยู่เสมอดังนี้ เป็นการปฏิบัติในอิริยาปถปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ว่านั่งอยู่” (“นินฺนุโน วา นินฺนุโนมฺหิตฺตฺตานาติ”)<sup>60</sup> และในอนุปานปัพพะกายานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า “เฝ้าตามดูภายในกาย” (“กายเฝ้าตามดูสุตฺตวิหริตฺติ”) หรือว่า “หายใจเข้าก็มีสติอยู่ หายใจออกก็มีสติอยู่” (โส สโตว อสุตฺตติ สโตปสุตฺตติ)<sup>61</sup> และในมนสิการธาตุ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” (อตุลฺลิมสฺสึ กายเฝ้าวิธิตฺตฺวา อาโปธาตฺตฺวา เตชธาตฺตฺวา วาโยธาตฺตฺวา)<sup>62</sup>

<sup>59</sup> คุรายละเอียดใน วิสุทธิ. 1/218/295.

<sup>60</sup> ที.ม. (ไทย) 10/375/304, ม.ม. (ไทย) 12/108/104.

<sup>61</sup> ที.ม. (ไทย) 10/374/302-303, ม.ม. (ไทย) 12/107/102.

<sup>62</sup> ที.ม. (ไทย) 10/378/307, ม.ม. (ไทย) 12/111/107.

### การนั่งกำหนดเป็นบัลลังก์

อนึ่งการนั่งกำหนดครั้งหนึ่ง ๆ นี้ ในคัมภีร์อรรถกถาท่านเรียกเป็นที่หมายรู้กันว่า บัลลังก์หนึ่ง คือนั่งกำหนดครั้งหนึ่งเรียกว่า บัลลังก์หนึ่ง เช่น 30 นาที 40 นาที 50 นาที หรือ 1 ชั่วโมง สำหรับในการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านพระวิปัสสนาจารย์จะกำหนดให้เดินจงกรมและนั่งสมาธิใช้เวลาเท่ากัน เช่น เดิน 30 นาที นั่ง 30 นาที เดิน 1 ชั่วโมง นั่ง 1 ชั่วโมง ยกเว้นผู้ปฏิบัติบางคนจำเป็นจะต้องให้เดินมากกว่านั่งหรือให้นั่งมากกว่าเดินเพื่อเป็นการปรับอินทรีย์ (คือ วิริยะกับสมาธิ ให้สมำเสมอ) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพระวิปัสสนาจะเป็นผู้พิจารณาเห็นสมควร

ขณะนั่งกำหนดเมื่อมีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น เช่น เวทนาต่างๆ ความนึกคิดต่างๆ และธรรมทั้งหลายดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับการเดินจงกรม ต่างกันแต่อารมณ์หลักคือ “พองหนอ ยุบหนอ” เป็นอารมณ์หลัก ในการนั่งสมาธิ จงกรมแต่ละระยะ (ขว้างหนอ ซ้ายข้างหนอ) เป็นอารมณ์หลักในการเดินจงกรม เมื่อมีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ให้ละหรือหยุดการกำหนดอารมณ์หลัก (หากเดินจงกรมอยู่ให้หยุดเดินเสียก่อน) แล้วไปกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นหายไปหรือดับไป จึงกลับมากำหนดอารมณ์หลักต่อไป

### วิธีปฏิบัติในอิริยาบถนอน

การกำหนดในอิริยาบถนอน หรือนอนกำหนด มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามอิริยาอาการ ท่าทางและลักษณะของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อย ต่อจากนั้นก็ให้กำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” จนกว่าจะหลับ ข้อนี้เป็น การปฏิบัติตามอิริยาบถปีพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดรู้ว่านอนอยู่” (สยาโน วา สยาโนมฺหิตี ปชานาติ)<sup>63</sup>

### วิธีปฏิบัติในอิริยาบถย่อ

ต่อไปนี้เป็น การปฏิบัติในสัมปชัญญูปพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ดังนี้ คือ

<sup>63</sup> ที.ม. (ไทย) 10/37/304, ม.ม. (ไทย) 12/108/104.

- (1) ขณะก้าวไปข้างหน้า กำหนดว่า “ก้าวหนอ” หรือ “ไปหนอ” “เมื่อก้าวไปข้างหน้าหรือถอยหลังกลับ ย่อมกำหนดรู้อยู่” (อภิภกนฺเต ปฏิภกนฺเต สมฺปชานการี โหติ)
- (2) ขณะเหยียดซ้ายและขวา กำหนดว่า “เหยียดหนอ” “เมื่อเหยียดซ้ายและขวาย่อมกำหนดรู้อยู่” (อาโลกิตเต วิโลกิตเต สมฺปชานการี โหติ)
- (3) ขณะก้าวเข้าและเหยียดออก กำหนดว่า “ก้าวหนอ” “เหยียดหนอ” “เมื่อก้าวหรือเหยียด ย่อมกำหนดรู้อยู่” (สมฺมิณฺชิตเต ปสาริตเต สมฺปชานการี โหติ)
- (4) ขณะจับสิ่งของต่างๆ เช่น ฝ้านุ่น ฝ้าห่ม บาตร จีวร ถ้วย โล โอ จาน เป็นต้น กำหนดว่า “อุกหนอ จับหนอ มาหนอ” เมื่อครองจีวร (นุ่งห่ม) ถือบาตร พาดสังฆาฏิ ย่อมกำหนดรู้อยู่ (สงฺฆาฏิปคฺตจิวรธารणे สมฺปชานการี โหติ)
- (5) ขณะบริโภคอาหาร คิม เคี้ยว ลิ้ม กำหนดว่า “ไปหนอ จับหนอ ยกหนอ อ้าหนอ ถูกหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ” “เมื่อกิน คิม เคี้ยว ลิ้ม ย่อมกำหนดรู้อยู่” (อสิเต ปิเต ขายิตเต สายิตเต สมฺปชานการี โหติ)

(6) ขณะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ กำหนดว่า “ถ่ายหนอ” เมื่อถ่ายอุจจาระถ่ายปัสสาวะ ย่อมกำหนดรู้อยู่ (อุจจารปศฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ)

(7) ขณะเดิน ยืน นั่ง หลับ (จะหลับ) ตื่น พุด นิ่ง กำหนดว่า “เดินหนอ ยืนหนอ นั่งหนอ (อยาก) หลับหนอ ตื่นหนอ (อยาก) พุดหนอ นิ่งหนอ” เมื่อไป ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง ก็ย่อมกำหนดรู้อยู่ (คเต จิตเต นิสุสนฺเน สุตเต ชาคริตเต ภาสิตเต ตฺถุณีภาเว สมฺปชการี โหติ)<sup>64</sup>

**ข้อสังเกต** ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ขณะเดินจงกรมเป็นระยะ เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ให้หยุดยืนเสียก่อน แล้วจึงไปกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เมื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นหายไปหรือดับไปแล้ว ก็ให้กลับมากำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานเดิม คือ จงกรมต่อไป ส่วนในการนั่งกำหนด ก็มีวิธีปฏิบัติโดยทำนองเดียวกันนี้ คือเมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ก็ให้ละหรือหยุดการกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” เอาไว้แล้วไปกำหนดอารมณ์นั้น เมื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นหายไปหรือดับไปแล้วจึงกลับมากำหนดอารมณ์เดิม คือ “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป

### ความเข้าใจเรื่องพอง-ยุบและหนอ

คำว่า พอง-ยุบ นี้ ผู้ที่ไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบนี้ หรือแม้แต่ผู้ที่เคยเข้าปฏิบัติมาแล้วบางคนอาจสงสัยว่ามันเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติอย่างไร ? เพราะเป็นคำสั้น ๆ ง่ายๆ ไม่

<sup>64</sup> ที.ม. (ไทย) 10/376/305, ม.ม. (ไทย) 12/109/105.

น่าจะนำมาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติสูงสุดในพระพุทธศาสนา เมื่อสงสัยเช่นนี้ ก็เลขเห็นเป็นเรื่องแปลก ไม่น่าเชื่อ บางคราวถึงกับนำเอาไปกล่าวล้อเล่นในทำนองชวนหัวเราะ เป็นเรื่องขบขันก็มี นั่นก็เพราะไม่รู้ความจริง จึงขออธิบายดังนี้

การเจริญวิปัสสนาตามพุทธประสงค์ ก็คือการกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการ กำหนดรูปนามเสียแล้ว ก็หาใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ นี่เป็นกฏตายตัวที่ใครจะโต้เถียงไม่ได้ เพราะ การกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เฉพาะการกำหนดรูป ถ้ากำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือ ได้ผลน้อยที่สุด ท่านก็สอนให้กำหนดรูปที่ละเอียด รูปที่ละเอียดก็ได้แก่รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือ ลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ใดก็ให้กำหนดที่นั่น สถานที่ที่ลมหายใจถูกต้องอยู่เสมออันมีอยู่ 2 แห่ง คือที่จมูกและที่บริเวณท้อง ซึ่งที่จมูกจะกำหนดได้ชัดเจนก็เพียงแต่ในระยะเริ่มแรกที่หายใจ ครั้น นานเข้าเมื่อลมละเอียดลงจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการ พอง-ยุบ นั้น กำหนดได้ ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดก็กำหนดได้ และแสดงสภาวะได้แจ่มชัดกว่าที่จมูกมาก ในเรื่องนี้ผู้ ที่ทำการปฏิบัติแล้วย่อมจะทราบได้ดีทุกคน ฉะนั้น รูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้อง คืออาการพองขึ้น และยุบลง จึงเหมาะสมอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งต้องอาศัยการ กำหนดรูปนามเป็นสำคัญที่กล่าวมาแล้วนี้เรียกว่าเป็นสภาวะยุคติ (อธิบายให้เข้าใจเรื่องสภาวะ ล้วนๆ) ต่อไป อากมยุคติ (ยกพระบาลีอรรถกถาฎีกาขึ้นมารับรองเป็นพยานหลักฐานของ สภาวะยุคติ) มีอยู่ว่า บริเวณท้องนั้น พองก็ดี ยุบก็ดี ที่มีอาการเคลื่อนไหวชัดเจนอยู่นั้น เรียกว่า วาโย โฝงฐัพพรูป ฉะนั้น พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งกำหนดอยู่นั้น โยคาวจรบุคคลรู้อยู่แต่ปรมัตถสภาวะวาโย ธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว

ดังนั้น พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มีโยนิโส มนสิการตั้งสติกำหนดที่รูป ถ้ามีสมาธิแล้ว รูปนั้น อนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี ย่อมเห็นได้ ชัดเจนแน่นอน และที่ว่า “โยคาวจรบุคคลที่โฝงฐัพพารมณ์ถูกต้องสัมผัสนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ ว่าไม่เที่ยง บุคคลนั้นอวิชชาหายไป วิชชาญาณปรากฏ”<sup>65</sup>

ดังนั้น โยคิบุคคลที่กำหนด อากาพอง อากาพยุบ อยู่ นั้น รู้อยู่แต่วาโย โฝงฐัพพรูป เช่นนี้ แสดงว่าสัมมาทิฐิ วิชชาญาณเกิดขึ้น มิจฉาทิฐิ อวิชชา หายไปและสามารถบรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน ได้เหมือนกัน

<sup>65</sup> ส.สพ. (ไทย) 18/53/54.

อนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสว่า ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณฺหิตो โหติ ตถา ตถา นํ ปชานาติ<sup>66</sup> แปลความว่า “ร่างกายของโยคีบุคคลนั้นตั้งอยู่ในอาการใดๆ ก็ตาม ตั้งสติกำหนดรู้ในอาการนั้นๆ” ในที่นี้ อรรถกถาจารย์แก้ว่า ยถา ยถา วา ปนสฺส เป็นต้น บาลีนี้เป็น สัพพสังคาคาทิกวณะ คือเอาทั้งหมด หมายความว่า ร่างกายของโยคีบุคคลนี้ อาการเดินอยู่ก็ตั้งสติกำหนดว่า ซ้ายอย่างไหน ขว้างอย่างไหน ถ้าอาการยืนอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ก็ดี ก็ตั้งสติกำหนดอยู่ว่า ยืนไหน นั่งไหน นอนไหน ถ้าหากกำลังกำหนดเดินอยู่ก็ดี กำลังยืนอยู่ก็ดี กำลังนั่งอยู่ก็ดี กำลังนอนอยู่ก็ดี มีอาการอย่างไร เกิดขึ้นก็ตั้งสติกำหนด เช่น ตัวยืนอยู่ก็กำหนดว่า ยืนไหน เอนไหน ก้มไหน เงยไหน (ตัว) สั้นไหน กู้ไหน เขยียดไหน เย็นไหน ร้อนไหน ปวด(ท้อง)ไหน แน่นไหน ถ้าท้องพองขึ้น ก็กำหนดพองไหน ยุบลง ก็กำหนดยุบไหน เป็นต้น อาการเล็กๆ น้อยๆ ก็ต้องกำหนดด้วย เพราะอาการเล็กๆ น้อยๆ เหล่านั้นถ้าไม่ได้กำหนด ก็จะเข้าใจผิดยึดถือว่าเป็น นิจะ สุขะ อตตะ ถ้ากำหนดก็ได้เห็น อนิจจะ ทุกจะ อนัตตะ อันเป็นอาการของรูปนามตามความเป็นจริง

ธรรมดาภูเกณฑของวิปัสสนานี้ อารมณ์ไหนกิเลสเกิดขึ้นได้ เมื่อตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้นกิเลสหายไป ฉะนั้น วิปัสสนานี้ทำลาย อหุสยภูมิ สร้าง ปัญญาภูมิ ให้เจริญขึ้น ดังนั้น อริยาบถ 4 การยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถย่อย ซึ่งอริยาบถทั้งหมดนี้ เรียกว่า สัพพสังคาคาทิกวณะ

ในอริยาบถเล็กๆ น้อยๆ นั้น พอง-ยุบนี้ คือ อัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุ ซึ่งเป็นวาโยธาตุชนิดหนึ่งในวาโยธาตุทั้ง 6 อย่าง เพราะอัสสาสะ ปัสสาสะนี้ เป็นกายปฏิพัทธ์เกี่ยวเนื่องกับหนังท้องจึงเป็นวาโยโผฏฐัพพรูป กายสังขารและพองยุบนี้โดยตรงเข้าอยู่ใน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังนั้น พระชินวรสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “กายเย กายานุปสุตี วิหริติ เฝ้าตามดูภายในกาย” เป็นต้น

อีกนัยหนึ่ง พระโยคาวจรบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ที่บริเวณท้องนั้น อัสสาสะ-ปัสสาสะวาโยธาตุเป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโยโผฏฐัพพรูปนี้ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะที่นั่งตั้งสติกำหนดว่า พองไหน ยุบไหน ดังนั้น ท่านอัครมหาบัณฑิตโสภณเถระ แสดงไว้ในวิสุทธิญาณกถาว่า

<sup>66</sup> ม.ม. (บาลี) 12/108/79.

“โยคาวจรบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ในบริเวณท้องนั้น อัสสาสะปีตสาสะวาโยชาตุเป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโยโศภุญฐัพพรูปปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะที่นั่งตั้งสติกำหนดเจริญวิปัสสนากฎาว่า พองหนอ ยุบหนอ พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น”<sup>67</sup>

ดังนั้น การภาวนาว่า พองหนอ-ยุบหนอ จึงจัดว่า “เป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน” ด้วยประการฉะนี้

### คำว่า “หนอ”

เรื่อง “หนอ” นี้ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีอยู่ในวิปัสสนากฎา อันเป็นเหตุให้เกิดความไม่เข้าใจและสงสัยไม่แพ้เรื่อง “พอง - ยุบ” ที่ได้กล่าวมาแล้วที่ว่า “หนอๆ” นั้นมีคำอธิบายที่ควรทราบดังต่อไปนี้

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานกับการเจริญสมถกัมมัฏฐานนั้น แม้ต่างก็ต้องใช้สมาธิในการปฏิบัติ แต่การใช้สมาธิก็ต่างกันอยู่มาก คือการเจริญสมถกัมมัฏฐานนั้นใช้อุปจาร-สมาธิเรื่อยไปจนถึงอัปนาสมาธิ เช่น เมื่อเจริญปลุกวิกสิติน คือเอาดินเป็นอารมณ์ ก็ภาวนาว่า **ปลุกวิๆ หรือ ดิน ๆ** อยู่อย่างเดียว เมื่อภาวนานานๆ เข้าก็เกิดอุปจารสมาธิ คือสมาธิที่ยังไม่มั่นคงแข็งแรง เมื่อเจริญต่อไปสมาธิจะมั่นคงถาวรยิ่งขึ้นจนเป็นอัปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แนบแน่นมั่นคง ยิ่งมั่นคงเท่าใด สมถกัมมัฏฐานก็ได้ผลดียิ่งขึ้นเท่านั้น ถ้าสมาธิมีกำลังน้อยไม่แนบแน่นก็ได้ผลน้อย แสดงว่าการเจริญสมถกัมมัฏฐานใช้สมาธิพละ คือกำลังสมาธิอย่างเดียวไม่ต้องใช้กำลังอย่างอื่น สมาธิยิ่งมากยิ่งดี เพราะต้องการความสงบใจเป็นสำคัญ

ส่วนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นต้องใช้พลังควบกันทั้ง 5 อย่าง คือ สัทธาพละ ปัญญาพละ สมาธิพละ วิริยะพละ และสติพละ ในบรรดาพละทั้ง 5 นี้ พละข้างต้นทั้ง 4 คือ สัทธา ปัญญา สมาธิ วิริยะ ต้องให้เสมอกัน ส่วนสติพละอย่างเดียวเท่านั้นยิ่งมากยิ่งดี ที่ต้องให้พละทั้ง 4 เสมอกันนี้ก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกกันว่า **ญาณ** เพราะการเจริญวิปัสสนานั้นมุ่งหมายให้เกิดปัญญา คือญาณนี้โดยตรง หากพละหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอินทรีย์ไม่เสมอกัน เช่นสมาธิมาก วิริยะน้อย หรือสัทธาน้อย ปัญญามาก เป็นต้นแล้ว ญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ฉะนั้น ในการเจริญวิปัสสนานี้ ถ้าอินทรีย์หรือพละเป็นไปอย่างเสมอกันแล้ว ญาณหรือปัญญาก็จะเกิดและก้าวหน้าสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปเป็นลำดับ

<sup>67</sup> พระภัททันตะอาสาสมมหาเถระ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, พิมพ์ครั้งที่ 6 (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532), หน้า 86-88.

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องให้อินทรีย์เสมอกันเป็นสำคัญ หากพยายามมุ่งให้มีสมาธิจนกระทั่งเป็นอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิแบบทำสมถกัมมัฏฐานแล้ว ก็จะได้สมาธิมากมายแต่อย่างเดียว ส่วนสัทธา วิริยะ สติ ปัญญา ทั้ง 4 อย่างนี้ก็เกิดน้อย หรือไม่เกิดเลย เป็นอันว่าอินทรีย์ทั้งหลายไม่เสมอกัน เมื่ออินทรีย์เหลื่อมล้ำต่ำสูงไม่เท่ากันเช่นนี้แล้ว การบำเพ็ญวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เพื่อความเสมอกันแห่งอินทรีย์นี้เอง การบำเพ็ญวิปัสสนาจึงไม่ใช่อุปจารและอัปนาสมาธิแบบบำเพ็ญสมถะ เพราะสมาธิจะมากเกินไป แต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่งชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือสมาธิเฉพาะขณะหนึ่งๆ เมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณคือขณิกสมาธินี้แล้ว ก็มีโอกาที่จะให้อินทรีย์ทั้ง 4 ที่เหลือเกิดขึ้นได้พอเหมาะ สรุปรว่า การบำเพ็ญวิปัสสนานี้แทนที่จะใช้สมาธิมากมาย ก็กลับลดสมาธิลงมาให้พอควรกับอินทรีย์อื่นๆ ที่เหลือเพื่อให้เกิดความเสมอกัน เมื่อวิปัสสนากัมมัฏฐานจำเป็นต้องใช้ขณิกสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาปฏิบัติเข้าจริงการณ์กลับปรากฏว่าในขณะที่พระโยคาวจรบุคคลกำหนดรู้ตามอาการโดยคำภาวนานั้น ขณิกสมาธิมีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่นตั้งสติกำหนดภาวนาในใจว่า พองนั้น อาการพองขึ้นจะปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภาวนา คือเพียงแต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่งคำภาวนาว่า พอง ก็หมดเสียแล้ว แต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภาวนาว่า พอง ก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อกันไปตามสภาวะของอาการ พอง ซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจน ใจของโยคินบุคคลก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไป แต่ถ้าเดิมคำภาวนาลงไปอีกคำหนึ่ง ก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิตั้งอยู่นาน พอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง ฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่า “หนอ” ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า “วต” เข้าด้วย เมื่อเดิมเข้าเช่นนี้ สมาธิย่อมจะดำเนินไปได้โดยสะดวกดี ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับแสงสว่างของไฟนีออน ขณะกำลังไฟตกยอมปรากฏแสงสว่างวับหนึ่งแล้วดับไปเป็นอยู่อย่างนี้เสมอ เพราะกำลังไฟไม่พอ หากได้หม้อเพิ่มไฟมาช่วย แสงสว่างก็จะแจ่มจ้าไม่มีดับส่วหรือดับอีกต่อไป เป็นกัมมัฏฐานตาควรแก่งานฉันทใด คำว่า “หนอ” ก็เปรียบได้กับหม้อเพิ่มไฟ คือท่านเพิ่มเข้ามาเพื่อให้สมาธิมีกำลังพอสมควร เมื่อสมาธิได้กำลังพอดีก็เป็นสมาธิที่เรียกได้ว่า กัมมัฏฐานตา ควรแก่การเจริญวิปัสสนา

เรื่องนี้แม้จะอธิบายอย่างยืดยาวก็รู้สึกว่าจะเข้าใจยาก แต่ผู้ที่เคยปฏิบัติวิปัสสนาได้ผ่านพบของจริงในข้อนี้มาแล้วจะรู้ดี นอกจากนี้คำว่า “หนอ” ก็ไม่เป็นคำที่น่ารังเกียจ เพราะในพระบาลีพุทธทศกาก็มีคำนี้ปรากฏอยู่ดั้งเดิม เช่น “อนิจจา วต ไม่เที่ยงหนอ อญญาตี วต ได้รู้แล้วหนอ โอโห วต โอหนอ” ดังนี้เป็นต้น

เท่าที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ พอที่จะสรุปได้ว่า คำว่า “วต หนอ” นี้มีประโยชน์มากต่อการบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งต้องใช้ปัญญาความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งเป็นที่น่าอัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้ สำหรับเป็นประโยชน์เข้ากับคำภาวนาตามสภาวะของรูปนามที่ปรากฏ นับว่าเป็น



วิธีการที่แบบลดการแก้การสรรเสริญเป็นที่สุด ซึ่งผู้มีปัญญาจักยกย่องท่านนั้นที่จะคิดและเห็นตามได้ **วต** แปลว่า **หนอ** ก็ได้ แปลว่า **ธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิญญูสงสารก็ได้** ดังมีวิเคราะห์ศัพท์ว่า **วิญญูสงสาร** **ตารตติ** = **วโต (ธมฺโม)** ธรรมโดยอ้อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่ง วิญญูสงสาร ฉะนั้น ธรรม นั้นชื่อว่า **“หนอ”**

## สรุป

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 นั้นเอง เพราะต่างก็มี รูปนามขั้น 5 เป็นอารมณ์ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์สัมโมหวิโนทนีวว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงการกำหนดรู้รูปขั้นด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทรงแสดงการกำหนดรู้เวทนาขั้น ด้วยเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทรงแสดงการกำหนดรู้สัญญาขั้นและสังขารขั้นด้วยธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทรงแสดงการกำหนดรู้วิญญาณขั้นด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทรงแสดงการกำหนดรู้รูปล้วนๆ ด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทรงแสดงการกำหนดรู้นามล้วนๆ ด้วย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทรงแสดงการกำหนดรู้ทั้งรูปและนาม ปะปนกันด้วยธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

## 2.4 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ ผู้ศึกษาได้รวบรวมเอกสาร ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

**งามตา วนินทานนท์** ได้ทำการวิจัย เรื่อง ลักษณะทางพุทธศาสนาและพฤติกรรมศาสตร์ ของบิดามารดาที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดู<sup>68</sup> จากกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย บิดา หรือมารดาของเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 8-15 ปี จำนวนบิดาและมารดามีทั้งสิ้น 545 คน เป็นบิดา 233 คน มารดา 289 คน และผู้ปกครองอื่น ๆ อีก 23 คน (ร้อยละ 43.3, 53.7, และ 2.9 ตามลำดับ) บิดามารดาเหล่านี้ส่วนหนึ่งเป็นผู้ที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรม ณ สถานที่ปฏิบัติธรรมหลายแห่ง ในกรุงเทพฯ และจังหวัดใกล้เคียง และอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้ปกครองนักเรียนจากตรงเรียนใน กรุงเทพฯ บิดามารดากลุ่มนี้มีอายุโดยเฉลี่ย 41.22 ปี แบ่งเป็นกลุ่มอายุน้อยร้อยละ 56.9 และ กลุ่ม

<sup>68</sup> งามตา วนินทานนท์, ลักษณะทางพุทธศาสนาและพฤติกรรมศาสตร์ของบิดามารดาที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดู, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536, หน้า 1-4.

อายุมากร้อยละ 31.8 และผู้ที่มีการศึกษาระดับสูงร้อยละ 68.2 จากรายงานการเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาของบิคมารดา สามารถจัดแบ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ทางพุทธสูงร้อยละ 50.2 และเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ทางพุทธต่ำร้อยละ 49.8 จากการวิจัยลักษณะของบิคมารดาที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูบุตร เพื่อถ่ายทอดลักษณะทางพุทธศาสนา ทำให้ได้ข้อสรุปที่ชัดเจนว่า บิคมารดาที่ให้การอบรมเลี้ยงดูบุตร เพื่อส่งเสริมให้เป็นที่ดีมีคุณธรรมตามแนวพุทธศาสนานั้นเป็นบิคมารดาที่มีลักษณะทางพุทธสูง (โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีการดำเนินชีวิตประจำวันตามวิถีทางแบบพุทธ ที่สำคัญคือยึดมั่นในการปฏิบัติตนตามหลักธรรมขั้นพื้นฐาน อันได้แก่ การบริจาคทาน รักษาศีลห้า และหมั่นปฏิบัติสมาธิภาวนา) เป็นผู้มีความสุขจิตดี และให้การปฏิสัมพันธ์กับบุตรอย่างใกล้ชิดและมีคุณภาพด้วย นอกจากนี้ผลการวิจัยยังให้ภาพโดยรวมว่าฝ่ายบิดาที่มีคุณลักษณะดังกล่าวข้างต้นในปริมาณสูง สามารถปฏิบัติบทบาทหน้าที่ด้านการอบรมสั่งสอนบุตรวัยรุ่น เพื่อปลูกฝังหลักคุณธรรมตามแนวพุทธศาสนาได้เด่นชัดกว่าฝ่ายมารดาด้วย ดังนั้นผู้ปกครองฝ่ายบิดาจึงควรได้รับการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาประสบการณ์ทางพุทธศาสนา และลักษณะทางพุทธและให้มีการตระหนักถึงความสำคัญในบทบาทของตนด้านการถ่ายทอดทางพุทธศาสนา

**พระวันชัย กัณหาญจนะ** ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสำรวจทัศนคติของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่มีต่อบทบาทของพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบท<sup>69</sup> ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัจจัยทางชีวสังคมกับทัศนคติของนิสิตที่มีต่อบทบาทของพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบท คือการได้รับการสนับสนุน โดยนิสิตที่ที่ได้รับการสนับสนุนสูง จะมีทัศนคติต่อบทบาทของพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบทสูงกว่า นิสิตที่ได้รับการสนับสนุนต่ำ ส่วนนิสิตที่อายุพรรษาต่ำ ชั้นปีที่ 4 หรือชั้นปีที่ 1 และนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะต่าง ๆ มีทัศนคติต่อบทบาทของพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบท ไม่แตกต่างกัน

2. ปัจจัยทางจิต คือ ความเชื่อในอำนาจของตนมีความสัมพันธ์กับทัศนคติของนิสิตที่มีต่อบทบาทของพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบท โดยนิสิตที่มีความเชื่ออำนาจในตนสูง จะมีทัศนคติต่อบทบาทของพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบทสูงกว่านิสิตที่มีความเชื่อในอำนาจตนต่ำ ส่วนเหตุผลทางจริยธรรมไม่มีความสัมพันธ์ใด ๆ

---

<sup>69</sup> พระวันชัย กัณหาญจนะ. การสำรวจทัศนคติของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่มีต่อบทบาทของพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบท. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต* บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543. บทคัดย่อ หน้า (2).

3. ความเชื่อทางพระพุทธศาสนา คือ ความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมและอิทธิบาท 4 ทั้งสองมีความสัมพันธ์กับทัศนคติของนิสิตที่มีต่อบทบาทของพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบท โดยที่นิสิตที่มีความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมและอิทธิบาท 4 สูง จะมีทัศนคติต่อบทบาทของพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบทสูงกว่านิสิตที่มี 2 ลักษณะดังกล่าวต่ำ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ<sup>70</sup> ได้ทำชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณลักษณะของข้าราชการพลเรือนสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน ซึ่งเป็นต้นแบบของการพัฒนาจิตลักษณะได้ประเด็นสำคัญว่า

1. ทำให้ทราบความหมายและความสำคัญของการมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงในสถานการณ์ต่าง ๆ
2. สำรวจและเข้าใจตนเองทางด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความอยากความต้องการในชีวิตและการทำงาน
3. ฝึกการยอมรับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพสูง
4. ฝึกตั้งเป้าประสงค์ที่เหมาะสมในการทำงานและการดำเนินการไปสู่เป้า
5. ฝึกการวางแผนงานในหน้าที่ให้เป็นไปตามเป้าประสงค์ ส่วนการฝึกอบรมที่จะใช้ในแต่ละขั้นตอน ได้ทำการประเมินผลโครงการฝึกอบรมหลักสูตรวิทยากรฝึกอบรม รุ่นที่ 32 สำนักฝึกอบรม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ โดยประชากรที่ใช้ศึกษา ได้แก่ ข้าราชการพนักงานรัฐวิสาหกิจที่เข้ารับการฝึกอบรมในหลักสูตรวิทยากรฝึกอบรม รุ่นที่ 32 จำนวน 27 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. ลักษณะและภูมิหลังของผู้เข้ารับการฝึกอบรม จากการศึกษาพบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 39-40 ปีมากที่สุด ส่วนใหญ่จบจากการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาที่จบมากที่สุดคือ สาขาวิชานิติศาสตรบัณฑิต และบริหารธุรกิจ ประสบการณ์การทำงานในตำแหน่งปัจจุบันมีระดับตำแหน่งอยู่ระหว่าง ซี 5 – ซี 6 และมีอายุงานส่วนใหญ่ 1-5 ปีงานที่รับผิดชอบส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับหลักสูตรวิทยากรฝึกอบรมโดยตรงและผู้เข้ารับการฝึกอบรมส่วนใหญ่จะไม่เคยผ่านการฝึกอบรมลักษณะนี้มาก่อน

<sup>70</sup> ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณลักษณะของข้าราชการพลเรือนสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน กพ. วิชาที่ ๔, ๒๕๓๑. หน้า ๑๖๓-๑๘๘.

4. ประสิทธิภาพด้านผลที่ได้รับจากการฝึกอบรมพบว่า โดยรวมมีประสิทธิภาพค่อนข้างมากคือผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้รับความรู้ค่อนข้างมาก ค่าเฉลี่ย = 4.26 และสามารถนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติงานค่อนข้างมากเช่นเดียวกัน ค่าเฉลี่ย = 3.38

5. ผลการประเมินด้านปัจจัยนำเข้าด้านเนื้อหาวิชา หมวดวิชาการฝึกปฏิบัติทำหน้าที่วิทยากรฝึกอบรม จากการศึกษา พบว่า มีความเหมาะสมมาก มีคะแนนเฉลี่ย = 4.26 ส่วนเนื้อหาวิชา หมวดวิชาหลักและเทคนิคในการฝึกอบรม และหมวดวิชาเตรียมการสอน มีความเหมาะสมค่อนข้างมาก มีคะแนนเฉลี่ย = 4.16 และ 3.84 ตามลำดับ

ด้านเอกสารประกอบการบรรยาย ส่วนใหญ่ทุกวิชามีความเหมาะสมค่อนข้างมาก ยกเว้น วิชาประเภทของเทคนิคการฝึกอบรม และการเลือกใช้ให้เหมาะกับหลักสูตร มีความเหมาะสมมาก มีคะแนนเฉลี่ย = 4.67

ด้านความสามารถและความเหมาะสมของวิทยากรในหมวดวิชาหลักและเทคนิคในการฝึกอบรม วิทยากร โดยรวมมีความสามารถและความเหมาะสมมาก ส่วนหมวดวิชาการเตรียมการสอนและหมวดวิชาการฝึกปฏิบัติทำหน้าที่วิทยากรฝึกอบรม วิทยากรโดยรวมมีความสามารถและเหมาะสมค่อนข้างมาก

ด้านเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องมีการประสานงานบุคลากรให้บริการเหมาะสมมาก ได้แก่ เจ้าหน้าที่บริหารโครงการ มีคะแนนเฉลี่ย = 4.33 เจ้าหน้าที่โสตทัศนูปกรณ์และเจ้าหน้าที่จัดเลี้ยงมีคะแนนเฉลี่ย = 4.26

ด้านโสตทัศนูปกรณ์ มีความเหมาะสมค่อนข้างมากได้แก่ เครื่องขยายเสียง มีคะแนนเฉลี่ย = 3.70 ไมโครโฟน มีคะแนนเฉลี่ย = 3.52 สไลด์และวีดิทัศน์ มีคะแนนเฉลี่ย = 3.59 ส่วนเครื่องฉายภาพข้ามศีรษะมีความเหมาะสมปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย = 3.19

ด้านสถานที่และระยะเวลาในการจัดอบรม ห้องอบรม มีแสงสว่าง การถ่ายเทอากาศและความสะอาดอยู่ในระดับเหมาะสมค่อนข้างสูง ส่วนระยะเวลาในการจัดอบรม คือ 12 วันทำการ มีความเหมาะสมค่อนข้างสูงเช่นเดียวกัน

6. ผลการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการได้รับความรู้และการนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติงาน พบว่า หมวดวิชาหลักและเทคนิคในการฝึกอบรมมีอยู่ 5 วิชา ค่า 2-tail prob ต่ำกว่า .05 นั้น คือได้รับความรู้มากกว่าการนำไปใช้ในการปฏิบัติงาน ส่วนหมวดวิชาการเตรียมการสอนและหมวดวิชาฝึกปฏิบัติทำหน้าที่วิทยากรฝึกอบรม พบว่า การได้รับความรู้และการนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน

7. ความคิดเห็นทั่วไปของผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่อหลักสูตร ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความคิดเห็นว่าการฝึกอบรมครั้งนี้ทำให้มีความมั่นใจในการทำงานมากถึงร้อยละ 88.9 และมี

ความคิดเห็นว่าการพัฒนาวิทยากรฝึกอบรมจำเป็นต้องมีการอบรม โดยเฉพาะร้อยละ 85.2 และมีความคิดเห็นว่าการพัฒนาวิทยากรฝึกอบรมครั้งนี้สามารถช่วยให้การปฏิบัติงานดีขึ้นมากร้อยละ 74.1 และสามารถนำความรู้ทักษะและประสบการณ์ในการฝึกอบรมไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้มาก ร้อยละ 70.7 และมีความคิดเห็นว่าการเข้ารับการฝึกอบรมครั้งนี้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์การทำงานกับเพื่อนร่วมรุ่นมาก และมีความคิดเห็นว่าการฝึกอบรมจะช่วยลดความผิดพลาดในการทำงานได้มาก ร้อยละ 59.3

ความคิดเห็นของนักเรียนต่อการเข้าร่วมโครงการอบรมคุณธรรมค่ายพุทธบุตรของวัดปัญญานันทาราม” ซึ่งผลการศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความคาดหวังว่า จะได้ทำหน้าที่ชาวพุทธที่ดี ได้เป็นคนดี ได้ปฏิบัติธรรม ได้มีระเบียบวินัย ได้ทำความดี ได้เข้าใจศาสนามากขึ้น และได้สัมผัสธรรมชาติและในส่วนของเนื้อหาทางด้านวิชาการ พบว่า มีความเหมาะสมกับการฝึกอบรมให้กับนักเรียน เป็นบุตรที่ดีของพ่อแม่เป็นศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์ เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน เป็นพลเมืองที่ดีของชาติ และเป็นสาวกที่ดีของศาสนา ด้านสถานที่ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าเป็นสถานที่ที่มีความเหมาะสมสำหรับการปฏิบัติธรรม มีความร่มรื่นเป็นธรรมชาติ มีส่วนช่วยให้การฝึกอบรมเป็นไปด้วยดี และด้านวิธีการ พบว่า เป็นวิธีการที่ดีสามารถฝึกอบรมให้นักเรียนเข้าใจในกิจกรรมและเนื้อหาสาระเป็นอย่างดี เช่น พิธีสู่ความเป็นพุทธบุตร ด้านวิทยากร พบว่า วิทยากรแต่ละท่านมีความรู้ความสามารถ มีการเตรียมข้อมูลมาเป็นอย่างดี สามารถถ่ายทอดและให้ความรู้ตามเนื้อหาสาระของหลักสูตรได้เป็นอย่างดี สามารถถ่ายทอดและให้ความรู้ตามเนื้อหาสาระของหลักสูตรได้เป็นอย่างดี มีเทคนิคในการฝึกอบรมทำให้ผู้รับการฝึกอบรมไม่เบื่อ ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการอบรมคุณธรรมค่ายพุทธบุตร พบว่า เนื้อหาและกิจกรรมฝึกอบรมเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีความกตัญญู เนื้อหาทางวิชาการและกิจกรรมฝึกอบรมเน้นให้มีระเบียบวินัยและสามารถนำกิจกรรมและเนื้อหาทางวิชาการไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ มีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น ด้านเวลา พบว่า ระยะเวลา 2 คืน 3 วัน มีความเหมาะสมกับการฝึกอบรมคุณธรรมค่ายพุทธบุตร และตารางการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม ด้านการบริการ พบว่า พระพี่เลี้ยงและพระสงฆ์รวมทั้งเจ้าหน้าที่ได้ดูแลเอาใจใส่นักเรียนเป็นอย่างดี

“การศึกษาความคิดเห็นของครูและนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาต่อการฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมศูนย์พัฒนาคุณธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราลงกรณ์วิทยาเขตวังน้อย” ซึ่งผลการศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อายุระหว่าง 16-18 ปี กำลังเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีคะแนนเฉลี่ยสะสมอยู่ในระดับ 2.51-3.50 สถานภาพของครอบครัวส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน มีอาชีพค้าขาย มีรายได้ตั้งแต่ 12,001 ปัจจุบันใหญ่เคยเข้าร่วมอบรมค่ายพุทธบุตร

และที่เข้าร่วมโครงการในครั้งนี้เพราะเป็นนโยบายของโรงเรียนให้นักเรียนทุกคนเข้าร่วมโครงการฝึกอบรม ครู/อาจารย์ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 41-60 ปี การศึกษาปริญญาตรี สมรสแล้ว มีประสบการณ์ด้านพุทธศาสนาโดยการติดตามข่าวจากสื่อต่าง ๆ และปัจจุบันทำหน้าที่ครู/อาจารย์ประจำชั้น

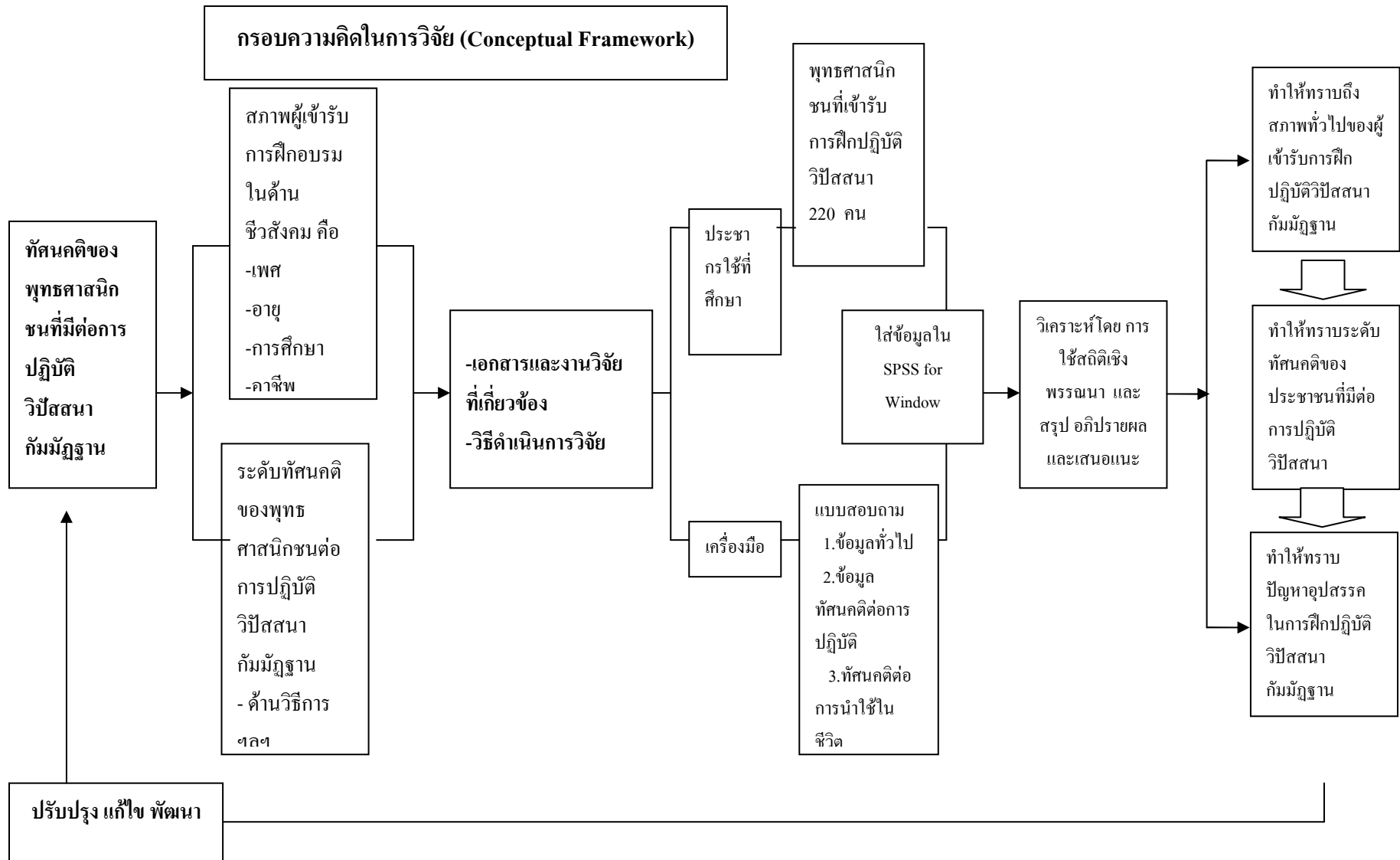
ความคิดเห็นต่อระดับการปฏิบัติของนักเรียนผลปรากฏว่า นักเรียนมีความคิดเห็นต่อระดับการปฏิบัติคุณธรรมจริยธรรม หลักการฝึกอบรมและขณะอยู่บ้านสูงกว่าขณะฝึกอบรมที่ศูนย์ฯ และขณะอยู่ที่โรงเรียน และผลการศึกษาเปรียบเทียบความคิดเห็นต่อระดับการปฏิบัติของนักเรียน ผลปรากฏว่านักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีความคิดเห็นต่อระดับการปฏิบัติคุณธรรมจริยธรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งในขณะฝึกอบรมที่ศูนย์ฯ และหลังการฝึกอบรมแล้วขณะอยู่โรงเรียนและขณะอยู่ที่บ้าน ส่วนผลการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มอายุ 2 กลุ่มผลปรากฏว่าโดยภาพรวมนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติคุณธรรมจริยธรรมไม่แตกต่างกันทั้งในขณะฝึกอบรมที่ศูนย์ฯ และหลังจากผ่านการฝึกอบรมแล้ว

ความคิดเห็นต่อวิธีการฝึกอบรมผลปรากฏว่า นักเรียนและครูอาจารย์เห็นด้วยกับเนื้อหาของหลักสูตรว่ามีความเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน และส่งเสริมให้นักเรียนปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นเป็นอันดับหนึ่ง ปัญหาอุปสรรคในการจัดการฝึกอบรมผลปรากฏว่า ใช้เวลาฝึกอบรมนานเกินไป ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย วิธีการ/เทคนิคฝึกอบรมและวิทยากร แนวทางแก้ไขปัญหาอุปสรรค ทั้งนักเรียนและครูเสนอแนะว่า ควรปรับปรุงในเรื่องสถานที่เป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือ วิธีการนำเสนอเนื้อหา ระยะเวลาในการฝึกอบรม วิธีการเทคนิคการฝึกอบรมและวิธีการฝึกอบรมตามลำดับ

จากการผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว สรุปได้ว่า การที่ผู้ผ่านการฝึกอบรมในโครงการจะสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่ได้จากการฝึกอบรมไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง หรือพัฒนาสังคมได้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้ามาสนับสนุนที่จะเอื้อประโยชน์ต่อการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ โครงการอบรมคุณธรรมค่ายพุทธบุตร ที่ทางวัดปัญญานันทารามได้จัดขึ้นเพื่อเยาวชนได้เข้ารับการฝึกอบรม เพื่อให้เยาวชนได้นำความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเพียงพอจนเกิดเป็นคุณธรรมประจำชีวิต ไม่ตกเป็นทาสของความชั่วร้ายทั้งปวงมีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัยในสังคมปัจจุบันและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น ทั้งในด้านการมีระเบียบวินัย ความอดทน ความขยันอดทน ความซื่อสัตย์สุจริต เป็นต้น การติดตามเยาวชนที่ผ่านการฝึกอบรมของโครงการฯ ในครั้งนี้ เพื่อจะได้ทราบว่า เยาวชนที่ผ่านโครงการอบรมไปแล้วสามารถนำความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นแบบอย่างที่ดี

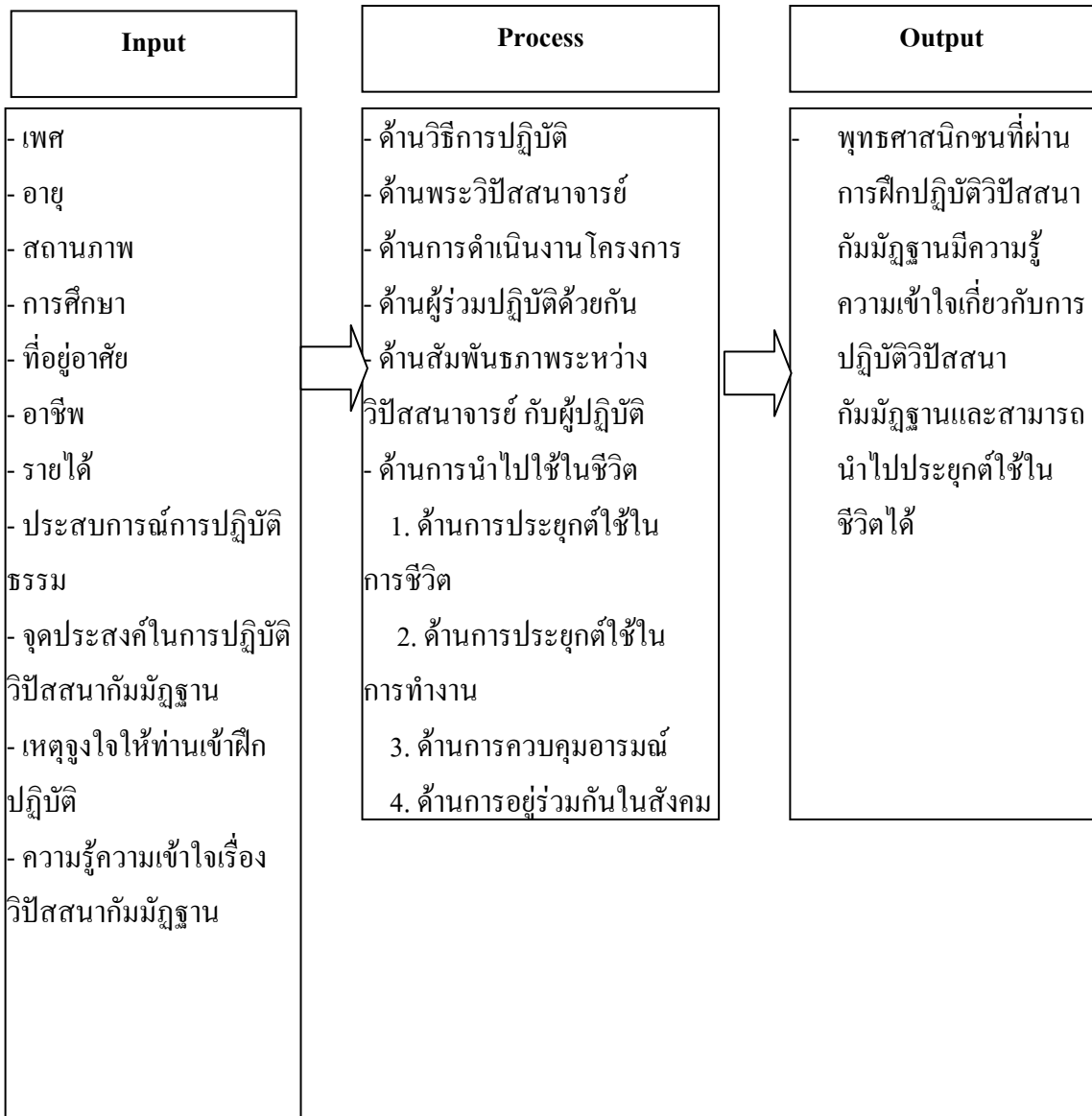
แก่ผู้อื่นได้หรือไม่อย่างไร และเพื่อเป็นแนวทางในหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่นได้หรือไม่อย่างไร และเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงโครงการให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จากการทบทวนแนวคิดทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้นำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาเพื่อศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยมีกรอบความคิดในการวิจัย (Conceptual Framework) ในหน้าถัดไป





กรอบตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย



## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ จากพระไตรปิฎก เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วสร้างกรอบแนวคิด และกรอบตัวแปร เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยให้ชัดเจนและรัดกุมยิ่งขึ้น โดยมีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังนี้

3.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษา (Population)

3.2 เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือ

3.3 เก็บรวบรวมข้อมูล

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 3.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษา (Population)

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ พุทธศาสนิกชนที่มีศรัทธาหรือสนใจสมัครเข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในโครงการของฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และสำนักงานพุทธมณฑลจัดขึ้นซึ่งเป็นโครงการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในช่วงระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนกันยายนของทุก ๆ ปี ระยะเวลาของโครงการแต่ละครั้ง 2 คืน 3 วัน และ 4 คืน 5 วัน มีประชาชนทั่วไปทุกเพศทุกวัย และหลากหลายสาขาอาชีพ ต่างสถานที่ ได้เข้ามาร่วมปฏิบัติเป็นจำนวนมาก ผู้วิจัยจึงเลือกประชากรศึกษาโดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ คือ

กลุ่มที่ 1 พุทธศาสนิกชนที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ พุทธมณฑล ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม จำนวน 150 คน ระหว่างวันที่ 10-14 สิงหาคม 2547

กลุ่มที่ 2 พุทธศาสนิกชนที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ ตำบลบางเตย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี จำนวน 70 คน ระหว่างวันที่ 15-19 กันยายน 2547

#### 3.2 เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือในการวิจัย คือ สิ่งที่ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการเพื่อแสวงหาคำตอบตามที่ระบุไว้ในโจทย์การวิจัย<sup>1</sup> ในที่นี้ได้ใช้เครื่องมือหลักคือ แบบสอบถาม (Questionnaire) เพื่อดำเนินการศึกษาหรือวัดตัวแปรดังกล่าว

### 3.2.1 การสร้างเครื่องมือในการศึกษา

แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นแนวทางหนึ่งในการศึกษาวิจัยพฤติกรรมของพุทธศาสนิกชนที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งจะตอบคำถามได้ดีที่สุด เพราะเป็นการให้พุทธศาสนิกชนตอบคำถาม หรือรายงานข้อมูลอันสะท้อนถึงความคิดเห็นต่างๆ ด้วยตัวของเขาเอง (Self-report) โดยแบ่งโครงสร้างของแบบสอบถาม ออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของพุทธศาสนิกชนที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา ที่อยู่อาศัย อาชีพ รายได้ ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม จุดประสงค์ที่ทำให้ท่านมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เหตุจูงใจให้เข้าฝึกปฏิบัติ และความรู้ความเข้าใจเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน และเป็นคำถามปลายปิดเพื่อให้ผู้ตอบเลือกระบุคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของตน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นมาเพื่อดำเนินการศึกษาตัวแปรต่าง ๆ มีเป็นประเด็นคำถามแบบสั้นๆ ไม่ยาว มีทั้งคำถามตรงและคำถามอ้อม เป็นคำถามปลายปิดและปลายเปิดในตอนท้าย และจัดเรียงประเด็นคำถาม ในเชิงจิตวิทยา เน้นถึงความรู้สึกริธีคิด ความเข้าใจ ความสนใจต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานในด้านต่าง ๆ คือ ด้านวิธีการปฏิบัติ ด้านพระวิปัสสนาจารย์ ด้านการดำเนินงานโครงการ ด้านผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกัน ด้านสัมพันธภาพระหว่างวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติ โดยใช้มาตราส่วนจัดระดับความคิดเห็นไว้ในการเลือกตอบ 5 ระดับ เพื่อให้ผู้ตอบเลือกระบุคำตอบที่ตรงกับระดับทัศนคติของตนมากที่สุด ดังนี้ คือ

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง การยอมรับและเห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างมาก
- เห็นด้วย หมายถึง การยอมรับและเห็นด้วยกับข้อความนั้น
- ไม่แน่ใจ หมายถึง การตัดสินใจลงไปไม่ได้เด็ดขาดหรือยังลังเลใจอยู่
- ไม่เห็นด้วย หมายถึง การไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง การไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างยิ่ง

<sup>1</sup> ปาริชาต สถาปิตานนท์, ระเบียบวิธีการวิจัยสื่อสาร, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546), หน้า 16-17.

เกณฑ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้อง ใช้เกณฑ์ในการแปลผลดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	4.50 – 5.00	หมายความว่า	มีระดับความคิดเห็นมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.00 – 4.49	หมายความว่า	มีระดับความคิดเห็นมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.50 – 3.49	หมายความว่า	มีระดับความคิดเห็นปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.50 – 2.49	หมายความว่า	มีระดับความคิดเห็นน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.49	หมายความว่า	มีระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิดและปลายปิด สำหรับในแต่ละข้อความจะมีระดับความคิดเห็นไว้ในการเลือกตอบ 5 ระดับเหมือนกับส่วนที่ 2 แต่เป็นข้อมูลเกี่ยวกับการนำเอาวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไปใช้ในชีวิต ได้แก่ การสร้างคำถามถึงวิธีคิด ด้านการนำไปใช้ในชีวิต ได้แก่ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การทำงาน การควบคุมอารมณ์ และการอยู่ร่วมกับสังคม เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของพุทธศาสนิกชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วจะนำไปใช้ในชีวิตที่เป็นอยู่จริง

### 3.2.2 ประสิทธิภาพของเครื่องมือ

การดำเนินการวิจัยโดยอาศัยวิธีการสอบถามเป็นการหาคำตอบที่เหมาะสมกับข้อมูลที่ไม่สามารถสังเกตเห็นคำตอบได้โดยตรง หรือถ้าสังเกตเห็นอาจไม่แม่นยำเท่ากับการที่พุทธศาสนิกชนเล่าหรือบรรยาย หรือว่าอธิบายเกี่ยวกับคำตอบโดยใช้คำพูด หรือตัวอักษรที่จริง แต่ผู้วิจัยพยายามใช้คำถามกระตุ้นให้ พุทธศาสนิกชนตอบคำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เที่ยงตรง แม่นยำ และครบถ้วนที่สุด โดยวิธีการอย่างนี้ คือ

1. นำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อสร้างความเชื่อมั่น (Reliability)

2. นำแบบสอบถาม ที่ผ่านการตรวจแก้ไข จากผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษา ไปให้พุทธศาสนิกชนที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตอบแบบสอบถาม ณ พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และมูลนิธิพร รัตนสุวรรณ จังหวัดปทุมธานี แล้วรวบรวมข้อมูลทั้งหมด มาใส่ในโปรแกรม SPSS for Window แล้วไปวิเคราะห์โดยการใช้อธิบายพรรณนา (Descriptive statistics) ต่อไป

### 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การที่ผู้วิจัยเลือกประชากร จำนวน 220 คน ต่างวัน เวลา และสถานที่นั้น เพื่อเก็บข้อมูลที่เป็นตัวแปรนำ ตัวแปรต้น หรือตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา เป็นต้น ของพุทธศาสนิกชนที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นตัวแปรต้นเหตุที่ทำให้เกิดผลตามมา และตัวแปรตาม (Dependent Variable) เป็นตัวแปรที่เป็นผลจากการกระทำของตัวแปรอิสระ<sup>2</sup> อาจมีผลหลายประการที่ได้รับจากตัวแปรอิสระตัวเดียว และผู้วิจัยเป็นผู้ให้การฝึกปฏิบัติด้วยตัวเอง จึงไม่เลือกสุ่มกลุ่มตัวอย่าง แต่ใช้ประชากรจริงในวิจัยครั้งนี้

### 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

คือกระบวนการแปลงค่าข้อมูลดิบให้อยู่ในรูปผลลัพธ์ และนำผลลัพธ์ดังกล่าวมาตีความเพื่อหาข้อสรุปหรือคำตอบตามความเป็นจริงและสอดคล้องกับโจทย์การวิจัยที่ตั้งไว้ ตลอดจนนำข้อสรุปที่ค้นพบมาใช้ในการอภิปราย เปรียบเทียบกับข้อมูลเดิม หรือข้อสันนิษฐานเดิมๆ ที่เคยค้นคว้าไว้

ในการวิเคราะห์หาค่าสถิตินั้น เลือกใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window วิเคราะห์ข้อมูลดิบแล้วนำมาตีความโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อค้นหาสัดส่วน (Proportion) แล้วนำเสนอค่าร้อยละควบคู่ไปกับค่าความถี่จำนวนของตัวแปรในแต่ละกลุ่มอันเป็นพื้นฐานของกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา ฯลฯ ของพุทธศาสนิกชนที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยนำเสนอในรูปแบบตารางแสดงค่าความถี่ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนการวิเคราะห์ในส่วนที่ ๒ และ ส่วนที่ ๓ เป็นการวิเคราะห์แนวโน้มเข้าสู่ส่วนกลางของระดับทัศนคติพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และการประยุกต์ใช้ในชีวิต โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อค้นหาค่าเฉลี่ย (Mean) ได้แก่ค่าที่เกิดจากการรวมตัวกันทั้งหมดของค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำไปหารด้วยค่าร้อยละ (Percentage) ก็จะได้ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างส่วนกลาง โดยนำเสนอในรูปแบบตารางแสดงค่าความถี่ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง และอภิปรายผลตามลำดับ

---

<sup>2</sup> ประพิน วัฒนกิจ, ระเบียบวิธีวิจัย: วิจัยสังคมศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : มปร.,2542), หน้า 16-17.

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง “ทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” เป็นการศึกษาวิจัยเชิงประเมินโดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) โดยมีผู้ให้ข้อมูลจำนวนทั้งสิ้น 220 คน และจากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการไปแล้วนั้น ทำให้ได้ผลการวิจัยออกมาเป็นค่าตัวเลข และตาราง ดังจะได้นำเสนอข้อมูลดังต่อไปนี้

#### 4.1 ผลการวิจัยข้อมูลทั่วไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อมูลทั่วไป เพื่อศึกษาสภาพของผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในด้านปัจจัยทางชีวสังคม คือ เพศ อายุ การศึกษา เป็นต้น

ตารางแสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(N=220)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	22	20.0
หญิง	198	90.0

จากตารางพบว่า พุทธศาสนิกชนที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 90.0 ส่วนเพศชายคิดเป็นร้อยละ 20.0

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(N=220)	ร้อยละ
2. อายุ		
15-24 ปี	8	3.6
25-34 ปี	16	7.3
35-44 ปี	23	10.5

45-54 ปี	46	20.9
55-60 ปี	56	25.5
มากกว่า 60 ปี	71	32.3

ช่วงอายุที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่จนถึงวัยชรา จะเป็นผู้ที่สนใจการปฏิบัติธรรมมากที่สุด โดยมีช่วงอายุมากกว่า 60 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.3 รองลงมาคือ อายุ 55- 60 คิดเป็นร้อยละ 25.5 และ อายุระหว่าง 45-54 คิดเป็นร้อยละ 20.9 และเป็นที่น่าสนใจกว่าช่วงอายุที่อยู่ในระหว่างวัยเรียนเข้าร่วมน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 3.6 เท่านั้น

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(N=220)	ร้อยละ
<b>3. สถานภาพ</b>		
โสด	50	22.7
คู่	101	45.9
ม่าย	44	20.0
หย่า/แยกกันอยู่	25	11.4

ส่วนสถานภาพพบว่า ผู้ที่มีชีวิตคู่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมมากที่สุด รองลงมาผู้ที่เป็นโสด เป็นม่าย หย่า/แยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 45.9 ,22.7, 20.0 และ11.4 ตามลำดับ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(N=220)	ร้อยละ
<b>4. ระดับการศึกษา</b>		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับประถมศึกษา	111	50.5
มัธยมศึกษา	46	20.9
อนุปริญญาหรือ ปวส.	15	6.8
ปริญญาตรีขึ้นไป	48	21.8

การศึกษานั้นมากกว่าครึ่งมีระดับการศึกษาต่ำกว่าหรือเท่ากับประถมศึกษา รองลงมาคือปริญญาตรีขึ้นไป มัธยมศึกษา และน้อยที่สุดคือระดับอนุปริญญาหรือปวส. คิดเป็นร้อยละ 50.5, 21.8, 20.9 และ 6.8 ตามลำดับ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(N=220)	ร้อยละ
<b>5. ถิ่นที่อยู่อาศัย</b>		
กรุงเทพมหานคร	112	50.9
ปริมณฑล	56	25.5
ต่างจังหวัด	52	23.6

สำหรับถิ่นที่อยู่อาศัย ส่วนใหญ่มีถิ่นที่อยู่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร ถึงร้อยละ 50.9 และอาศัยอยู่ในปริมณฑล และต่างจังหวัดในระดับที่ใกล้เคียงกันร้อยละ 25.5 และร้อยละ 23.6

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(N=220)	ร้อยละ
<b>6. อาชีพ</b>		
รับราชการ	27	12.3
เกษตรกรกรรม	20	9.1
ค้าขาย	54	24.5
ลูกจ้างเอกชน(ทุกระดับ)	18	8.2
รัฐวิสาหกิจ	34	25.4
นักเรียน/นักศึกษา	6	2.7
ไม่ประกอบอาชีพ	61	27.7
อื่นๆ	-	-

ด้านการประกอบอาชีพพบว่า ส่วนใหญ่จะไม่ได้ประกอบอาชีพ อาจจะเนื่องมาจากเป็นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถทำงานได้ หรือเกษียณจากงานแล้ว รองลงมาเป็นกลุ่มคนที่ประกอบอาชีพค้าขาย พนักงานรัฐวิสาหกิจ รับราชการ เกษตรกรรม ลูกจ้างเอกชน และนักเรียนนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 27.7, 24.5, 25.4, 12.3, 9.1, 8.2 และ 2.7 ตามลำดับ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(N=220)	ร้อยละ
<b>7. รายได้ของครอบครัว/เดือน</b>		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000 บาท	42	19.1
3,001 - 5,000 บาท	34	15.5
5,001 – 7,000 บาท	24	10.9
7,001 – 9,000 บาท	9	4.1



9,001 – 10,000 บาท	13	5.9
10,001 บาทขึ้นไป	98	44.5

ส่วนเรื่องรายได้ของครอบครัว/เดือน นั้น พบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้มากกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 44.5 สำหรับครอบครัวที่มีรายได้อยู่ระหว่าง ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000 บาท 3,001 – 5,000 บาท 5,001 – 7,000 บาท มีระดับที่ใกล้เคียงกัน โดยคิดเป็นร้อยละ 19.5, 15.5, และ 10.9 ตามลำดับ ส่วนครอบครัวที่รายได้ 7,001 – 9,000 มีเพียงร้อยละ 4.1 เท่านั้น

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(N=220)	ร้อยละ
<b>8. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในโครงการอื่น ๆ</b>		
เคย	159	72.3
ไม่เคย	61	27.7

นอกจากนั้นยังพบว่าผู้ที่เข้าร่วมการวิปัสสนากัมมัฏฐานในครั้งนี้ เคยปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในโครงการอื่นมาบ้างแล้วมีถึงร้อยละ 72.3 ไม่เคย คิดเป็นร้อยละ 27.7

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(N=220)	ร้อยละ
<b>9. ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม</b>		
ไม่เคย	61	27.7
1 – 5 ปี	96	43.6
5-10ปี	28	12.8
มากกว่า 10 ปี	35	15.9

ส่วนประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมโครงการก่อนที่จะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในโครงการนี้นั้นส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีประสบการณ์คิดเป็นร้อยละ 43.6 รองลงมาคือไม่เคยมีประสบการณ์ มีประสบการณ์มากกว่า 10 และ 5 – 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 27.7, 15.9 และ 12.8 ตามลำดับ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(N=220)	ร้อยละ
<b>10. ถ้าเคยทำนได้ปฏิบัติตามวิธีการ</b>		
แบบพุทโธ	102	66.6
แบบสัมมาอะระหัง	23	15.03
แบบนะโมนะพะ	5	3.3
แบบพองหนอ ยฺพหนอ	23	15.03

ส่วนใหญ่มากกว่าครึ่งของผู้ที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมได้ฝึกปฏิบัติตามวิธีการในรูปแบบพุทโธคิดเป็นร้อยละ 66.6 รองลงมาคือแบบสัมมาอะระหัง แบบพองหนอ ยฺพหนอ ซึ่งมีร้อยละเท่ากันคือ 15.03 และแบบนะโมนะพะ คิดเป็นร้อยละ 3.3

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(N=220)	ร้อยละ
<b>11. จุดประสงค์ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน</b>		
บรรลุพระนิพพาน	39	17.7
ความสงบสุขของจิตใจ	106	48.2
สร้างบารมี	39	17.7
ให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า	35	15.9
สะเดาะเคราะห์	1	0.5

จุดประสงค์ส่วนใหญ่ของผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อต้องการความสงบสุขของจิตใจถึงร้อยละ 48.2 นอกจากนั้นมีจุดประสงค์เพื่อสร้างบารมีและบรรลุนิพพานคิดเป็นร้อยละเท่ากันคือ 17.7 เพื่อให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า และสะเดาะเคราะห์ คิดเป็นร้อยละ 15.9 และ 0.5 ตามลำดับ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(N=220)	ร้อยละ
<b>12. เหตุจูงใจสำหรับการปฏิบัติในครั้งนี้</b>		
อยากฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง	142	64.5
โดยการชักชวน	66	30.0
ที่ทำงานสนับสนุนให้มา	5	2.3
อื่นๆ ก่อนการเข้าฝึกปฏิบัติ	7	3.2

ส่วนเหตุจูงใจที่ทำให้เข้าฝึกปฏิบัติในครั้งนี้นั้นมากกว่าครึ่งพบว่า มีความต้องการที่จะฝึกปฏิบัติด้วยตนเองคิดเป็นร้อยละร้อยละ 64.5 นอกจากนั้นเกิดจากการชักชวน ที่ทำงานสนับสนุนให้มา คิดเป็นร้อยละ 30.0 และ 2.3 ตามลำดับ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(N=220)	ร้อยละ
<b>13. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน</b>		
มาก	8	3.6
ปานกลาง	123	55.9
น้อย	89	40.5
อื่นๆ	-	-

นอกจากนั้นยังพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิปัสสนากัมมัฏฐานในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 55.9 รองลงมาคือมีความรู้ในระดับน้อยคิดเป็นร้อยละ 40.5 และมีความรู้ในระดับมากเพียงร้อยละ 3.6 เท่านั้น

## 4.2 ทักษะที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในส่วนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับทักษะของพุทธศาสนิกชนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในด้านต่าง ๆ คือ วิธีการปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ การดำเนินงานโครงการสัมพันธภาพระหว่างพระวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติ และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยมีรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

### 4.2.1 ทักษะด้านวิธีการปฏิบัติ

ตารางแสดงจำนวนร้อยละของทักษะที่มีต่อวิธีการปฏิบัติ

ข้อความ	ความเห็น					X
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	
ท่านได้รับความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ในเรื่อง การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถ การส่งและสอบอารมณ์ พอสมควร	110 (50.0)	99 (45.0)	10 (4.5)	1 (0.5)	-	4.45

วิธีการปฏิบัติ แบบพองหนอ-ยุบหนอ ตรงตาม	101	90	22	6	1	4.0
มหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก	(45.9)	(40.9)	(10.0)	(2.7)	(.5)	
ขณะเดินจงกลม ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ	95	121	3	1	-	4.41
ท่านกำหนดรู้ได้ทัน	(43.2)	(55.0)	(1.4)	(.5)		
การเดินจงกลมสลับกับการนั่งกำหนดทำให้	104	87	29	-	-	4.34
การเจริญสติได้ต่อเนื่อง	(47.3)	(39.5)	(13.2)			
ขณะนั่งสมาธิท่านสังเกตอาการพอง-ยุบได้	64	92	61	3	-	3.99
	(29.1)	(41.8)	(27.7)	(1.4)		
ขณะที่จิตนี้กรັก อยากรู้ได้ โกรธ หลง ท่าน	83	79	55	3	-	4.10
กำหนดรู้ได้ทัน	(37.7)	(35.9)	(25.0)	(1.4)		
ขณะที่ใจเกิดความยินดี พยาบาท กังวล รำคาญ	79	84	53	4	-	4.08
เมื่อ ฟุ้งซ่าน เกียจคร้าน ง่วงเหงา ท้อแท้ สงสัย	(35.9)	(38.2)	(24.1)	(1.8)		
ท่านกำหนดรู้ได้ทัน						
การเจริญสติปัฏฐาน สามารถปฏิบัติได้ใน	101	113	5	7	-	4.43
อิริยาบถ ยืน เดิน นั่งและนอน	(45.9)	(51.4)	(2.3)	(.5)		
ท่านได้รับผลดีมีความสุข ด้วยวิธีการปฏิบัตินี้	141	74	4	1	-	4.61
	(64.1)	(33.6)	(1.8)	(.5)		
<b>สรุปด้านวิธีการปฏิบัติ</b>						<b>4.71</b>

ในด้านทัศนคติที่มีต่อวิธีการปฏิบัติมีระดับคะแนนของข้อมูลความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการ มีดังนี้

การได้รับความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ในเรื่อง การเดินจงกลม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถ การส่งและสอบอารมณ์ มีความเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 50.0, 45.0, 4.5 และ 0.5 ตามลำดับ

วิธีการปฏิบัติ แบบพองหนอ-ยุบหนอ ตรงตามมหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 45.9, 40.9, 10.0, 2.7 และ 0.5 ตามลำดับ

ขณะเดินจกกลม ขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ท่านกำหนดรู้ได้ทันมีระดับคะแนนด้านเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วยคิดเป็นร้อยละ 55.0, 43.2, 1.4 และ 0.5 ตามลำดับ

การเดินจกกลมสลับกับการนั่งกำหนดทำให้การเจริญสติได้ต่อเนื่อง มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 47.3, 39.5 และ 13.2 ตามลำดับ

ขณะนั่งสมาธิผู้ปฏิบัติสังเกตอาการpong-yub ได้ มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วยคิดเป็นร้อยละ 41.8, 29.1, 27.7 และ 1.4 ตามลำดับ

ขณะที่เกิดความรู้สึกสบาย เจ็บ ปวด เมื่อ มีนชา ฯลฯ ท่านกำหนดรู้ได้ทัน มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 59.5, 31.8, 7.3 และ 1.4 ตามลำดับ

ขณะที่จิตนี้กรัก อยากได้ โกรธ หลง ท่านกำหนดรู้ได้ทัน มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 37.5, 35.9, 25.0 และ 1.4 ตามลำดับ

ขณะที่ใจเกิดความยินดี พยาบาท กังวล ราคาญ เบื่อ ฟุ้งซ่าน เกียจคร้าน ง่วงเหงา ท้อแท้ สงสัย ท่านกำหนดรู้ได้ทัน มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 38.2, 35.9, 24.1 และ 1.8 ตามลำดับ

การเจริญสติพื้นฐาน สามารถปฏิบัติได้ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่งและนอน มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 51.4, 45.9, 2.3 และ 0.5 ตามลำดับ

ท่านได้รับผลดีมีความสุข ด้วยวิธีการปฏิบัตินี้ มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 64.1, 33.6, 1.8 และ 0.5 ตามลำดับ

จากผลการประเมินพอสรุปได้ว่าทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ดี โดยที่มีความคิดเห็นด้านการได้รับผลดีมีความสุข ด้วยวิธีการปฏิบัตินี้มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 4.61 ส่วนความคิดเห็นขณะนั่งสมาธิผู้ปฏิบัติสังเกตอาการpong-yub ได้ มีระดับค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ 3.99 ดังรายละเอียดในตารางต่อไปนี้

#### 4.2.2 ทักษะที่มีต่อพระวิปัสณาจารย์

ตารางแสดงจำนวนร้อยละของทัศนคติที่มีต่อพระวิปัสณาจารย์

ข้อความ	ความเห็น					X	แปลผล
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง		
พระวิปัสณาจารย์เพียงพอต่อผู้เข้าร่วม ปฏิบัติธรรม	124 (56.4)	95 (43.2)	1 (.5)	-	-	4.56	
พระวิปัสณาจารย์มีบุคลิกลักษณะน่า เคารพศรัทธา	118 (53.6)	101 (45.9)	1 (.5)	-	-	4.53	
การใช้ภาษาของพระวิปัสณาจารย์ เข้าใจง่าย	115 (52.3)	102 (46.4)	2 (0.9)	1 (0.5)	-	4.50	
พระวิปัสณาจารย์มีความรู้ ความสามารถอย่างดีในเรื่องวิปัสณา กัมมัฏฐาน	145 (65.9)	67 (30.5)	8 (3.6)	-	-	4.62	
พระวิปัสณาจารย์เป็นแบบอย่างที่ดี ต่อการปฏิบัติ	140 (63.6)	79 (35.9)	1 (0.5)	-	-	4.63	
พระวิปัสณาจารย์สอนการปฏิบัติได้ ตามขั้นตอน	141 (64.1)	74 (33.6)	5 (2.3)	-	-	4.62	
พระวิปัสณาจารย์ยังุงใจให้เกิดความ เพียรในการปฏิบัติ	137 (62.3)	83 (37.7)	-	-	-	4.62	
พระวิปัสณาจารย์สามารถชักชวนให้ เกิดอิทธิบาทในการปฏิบัติ	128 (58.2)	83 (37.7)	9 (4.1)	-	-	4.54	
พระวิปัสณาจารย์มีความเป็นกันเอง	150 (68.2)	62 (28.2)	8 (3.6)	-	-	4.65	
พระวิปัสณาจารย์ได้อธิบายขั้นตอน การปฏิบัติให้ดูเป็นแบบอย่าง	123 (55.9)	92 (41.8)	5 (2.3)	-	-	4.54	
พระวิปัสณาจารย์สอนในแนวทาง เดียวกัน	67 (30.4)	75 (34.1)	8 (3.6)	44 (20.0)	26 (11.8)	3.51	
พระวิปัสณาจารย์สำรวจระว่างกาย วาจา	149 (67.7)	70 (31.8)	1 (0.5)	-	-	4.67	
<b>สรุปด้านพระวิปัสณาจารย์</b>						<b>4.16</b>	

ในด้านทัศนคติที่มีต่อพระวิปัสสนาจารย์มีระดับคะแนนของข้อมูลความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการโดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

พระวิปัสสนาจารย์เพียงพอต่อผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และ ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 56.4, 43.2 และ 0.5 ตามลำดับ

พระวิปัสสนาจารย์มีบุคลิกลักษณะน่าเคารพศรัทธา มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และ ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 53.6, 45.9 และ 0.5 ตามลำดับ

การใช้ภาษาของพระวิปัสสนาจารย์เข้าใจง่าย มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และ ไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 52.3, 46.4, 0.9 และ 0.5 ตามลำดับ

พระวิปัสสนาจารย์มีความรู้ความสามารถอย่างดีในเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และ ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 65.9, 30.5 และ 3.6 ตามลำดับ

พระวิปัสสนาจารย์เป็นแบบอย่างที่ดีต่อการปฏิบัติ มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และ ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 63.6, 35.9 และ 0.5 ตามลำดับ

พระวิปัสสนาจารย์สอนการปฏิบัติได้ตามขั้นตอน มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และ ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 64.1, 33.6 และ 2.3 ตามลำดับ

พระวิปัสสนาจารย์จูงใจให้เกิดความเพียรในการปฏิบัติ มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง และเห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 62.3, และ 37.7 ตามลำดับ

พระวิปัสสนาจารย์สามารถชักชวนให้เกิดอิทธิบาทในการปฏิบัติมีระดับคะแนนด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และ ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 58.2, 37.7 และ 4.1 ตามลำดับ

พระวิปัสสนาจารย์มีความเป็นกันเอง มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และ ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 68.2, 28.2 และ 3.6 ตามลำดับ

พระวิปัสสนาจารย์สามารถควบคุมดูแลการ ปฏิบัติได้เป็นอย่างดี มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และ ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 80.5, 18.6 และ 0.9 ตามลำดับ

พระวิปัสสนาจารย์ได้อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติให้ดูเป็นแบบอย่าง มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และ ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 55.9, 41.8 และ 2.3 ตามลำดับ

พระวิปัสสนาจารย์สอนในแนวทางเดียวกัน มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 34.1, 30.4 , 20.0, 11.8 และ 3.6 ตามลำดับ

พระวิปัสสนาจารย์ส้ารวมระว่างกาย วาจา มีระดับคะแนนด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย

และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 67.1, 31.8, และ 0.5 ตามลำดับ

จากผลการประเมินพอสรุปได้ว่า ทักษะคติที่มีต่อพระวิปัสสนาโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ดีโดยที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับพระวิปัสสนาจารย์สามารถควบคุมดูแลการปฏิบัติได้ มีระดับคะแนนสูงสุดคิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.80 นอกนั้นมีระดับคะแนนที่ใกล้เคียง ยกเว้นด้านพระวิปัสสนาจารย์สอนในแนวทางเดียวกัน ด้านเดียวที่คะแนนระดับต่ำมากคือ 3.51 เท่านั้น โดยสรุปมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.16

#### 4.2.3 ทักษะคติที่มีต่อการดำเนินงานโครงการ

เป็นทักษะคติที่มีต่อการดำเนินโครงการมีระดับคะแนนของข้อมูลความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการ ดังมีตารางต่อไปนี้

ตารางแสดงจำนวนร้อยละของทักษะคติที่มีต่อการดำเนินงานโครงการ

ข้อความ	ความเห็น					X	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง		
มีความสะดวกในเรื่องที่พักและอุปกรณ์การนอน	94 (42.7)	122 (55.5)	1 (0.5)	3 (1.4)	-	4.40	
ห้องน้ำ ห้องสุขา สะดวก และเพียงพอ	73 (32.7)	83 (37.7)	46 (20.9)	13 (5.9)	6 (2.7)	3.92	
การบริการด้านเพียงพอ และมีคุณภาพ	103 (46.8)	109 (49.5)	7 (3.2)	1 (0.5)	-	4.43	
ท่านได้รับการสะดวกในการต้อนรับ และชี้แจงรายละเอียดในการมาปฏิบัติ	109 (49.5)	98 (44.5)	10 (4.5)	3 (1.4)	-	4.42	
หนังสือสวดมนต์และเอกสารเพียงพอ	118 (53.6)	100 (45.5)	2 (0.9)	-	-	4.53	
สถานที่ปฏิบัติมีความเหมาะสมในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน	152 (69.1)	60 (27.3)	2 (0.9)	6 (2.7)	-	4.63	
การประชาสัมพันธ์โครงการปฏิบัติเหมาะสม	84 (38.2)	20 (9.1)	108 (49.1)	1 (0.5)	7 (3.2)	3.42	
<b>สรุปด้านการดำเนินโครงการ</b>						<b>4.25</b>	



ในด้านทัศนคติที่มีต่อการดำเนินโครงการมีระดับคะแนนของข้อมูลความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการ ดังนี้

มีความสะดวกในเรื่องที่พักและอุปกรณ์การนอน มีระดับคะแนนที่เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 55.5, 42.7, 1.4 และ 0.5 ตามลำดับ

ห้องน้ำ ห้องสุขา สะดวกและเพียงพอ มีระดับคะแนนที่เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 37.7, 32.7, 20.9, 5.9 และ 2.7 ตามลำดับ

การบริการด้านเพียงพอและมีคุณภาพ มีระดับคะแนนที่เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 49.5, 46.8, 3.2 และ 0.5 ตามลำดับ

ท่านได้รับการสะดวกในการต้อนรับและชี้แจงรายละเอียดในการมาปฏิบัติ มีระดับคะแนนที่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 49.5, 44.5, 4.5 และ 1.4 ตามลำดับ

หนังสือสวทมนต์และเอกสารเพียงพอ มีระดับคะแนนที่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยและไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 53.6, 45.5 และ 0.9 ตามลำดับ

สถานที่ปฏิบัติมีความเหมาะสมในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีระดับคะแนนที่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 69.1, 27.3, 2.7 และ 0.9 ตามลำดับ

การประชาสัมพันธ์โครงการปฏิบัติเหมาะสม มีระดับคะแนนที่ ไม่แน่ใจ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งและไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 49.1, 38.2, 9.1, 3.2 และ 0.5 ตามลำดับ

จากผลการประเมินพอสรุปได้ว่าทัศนคติที่มีต่อการดำเนินโครงการโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ค่อนข้างดีโดยที่มึความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานที่ปฏิบัติมีความเหมาะสมในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีระดับคะแนนสูงสุดคือมีค่าเฉลี่ย 4.63 รองลงมาคือหนังสือสวทมนต์และเอกสารเพียงพอ โดยมีค่าเฉลี่ย 4.53 สำหรับทัศนคติที่มีต่อการดำเนินโครงการที่มีระดับต่ำสุดคือการประชาสัมพันธ์โครงการปฏิบัติเหมาะสม โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเพียง 3.42 เท่านั้น นอกจากนี้ห้องน้ำ ห้องสุขา สะดวกและเพียงพอ มีระดับค่าเฉลี่ย 3.92 โดยสรุปมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.25

#### 4.2.4 ทัศนคติที่มีต่อผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกัน

ในด้านทัศนคติที่มีต่อผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกันมีระดับคะแนนข้อมูลความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการดังมีตารางต่อไปนี้

ตารางแสดงจำนวนร้อยละของทัศนคติที่มีต่อผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกัน

ข้อความ	ความเห็น					X	แปล ผล
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง		
ท่านได้รับการช่วยเหลือแนะนำจาก เพื่อนนักปฏิบัติธรรมเมื่อยามมีปัญหา	89 (40.5)	113 (51.4)	15 (6.8)	2 (0.9)	1 (0.5)	4.30	
เพื่อนนักปฏิบัติธรรมทุกคนมี สัมพันธภาพอันดีต่อกัน	112 (50.9)	98 (44.5)	10 (4.5)	-	-	4.46	
เพื่อนนักปฏิบัติธรรมทุกคนเคารพ กฏระเบียบของการปฏิบัติเป็นอย่างดี	75 (34.1)	37 (16.8)	102 (46.4)	-	6 (2.7)	3.79	
เพื่อนนักปฏิบัติธรรมสำรวมและตั้งใจ ปฏิบัติ	88 (40.0)	89 (40.5)	30 (13.6)	12 (5.5)	1 (0.5)	4.14	
เพื่อนนักปฏิบัติธรรมมีความมาศรัทธา ในการมาปฏิบัติ	87 (39.5)	108 (49.1)	24 (10.9)	-	1 (0.5)	4.27	
<b>สรุปด้านผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกัน</b>						<b>4.19</b>	

ในด้านทัศนคติที่มีต่อผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกันมีระดับคะแนนของข้อมูลความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการมีรายละเอียดดังนี้คือ

ท่านได้รับการช่วยเหลือแนะนำจากเพื่อนนักปฏิบัติธรรมเมื่อยามมีปัญหา มีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 40.5, 51.4, 6.8, 0.9 และ 0.5 ตามลำดับ

เพื่อนนักปฏิบัติธรรมทุกคนมีสัมพันธภาพอันดีต่อกัน มีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และ ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 50.9, 44.5 และ 4.5 ตามลำดับ

เพื่อนักปฏิบัติธรรมทุกคนเคารพกฎระเบียบของการปฏิบัติเป็นอย่างดี มีระดับคะแนนไม่แน่ใจ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 46.7, 34.1, 16.8 และ 2.7 ตามลำดับ

เพื่อนักปฏิบัติธรรมสํารวมและตั้งใจปฏิบัติ มีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 40.5, 40.0, 13.6, 5.5 และ 0.5 ตามลำดับ

เพื่อนักปฏิบัติธรรมมีความมาศรัทธาในการมาปฏิบัติ มีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 49.1, 39.5, 10.9 และ 0.5 ตามลำดับ

จากผลการประเมินพอสรุปได้ว่า ทักษะคนที่มีความรู้ร่วมกันโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ค่อนข้างดีโดยที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับเพื่อนักปฏิบัติธรรมทุกคนมีสัมพันธภาพอันดีต่อกัน มีระดับคะแนนสูงสุดคือมีค่าเฉลี่ย 4.46 รองลงมาคือการได้รับการช่วยเหลือแนะนำจากเพื่อนักปฏิบัติธรรมเมื่อยามมีปัญหา โดยมีค่าเฉลี่ย 4.30 สำหรับทักษะคนที่มีความรู้ร่วมกันที่มีระดับต่ำสุดคือนักปฏิบัติธรรมทุกคนเคารพกฎระเบียบของการปฏิบัติเป็นอย่างดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเพียง 3.79 เท่านั้น โดยสรุปมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.19

#### 4.2.5 ทักษะคนที่มีความรู้ร่วมกันระหว่างวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติ

ในด้านทักษะคนที่มีความรู้ร่วมกันระหว่างวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติมีระดับคะแนนของข้อมูลความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการ ดังตารางต่อไปนี้

##### ตารางแสดงจำนวนร้อยละของทักษะคนที่มีความรู้ร่วมกันระหว่างวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติ

ข้อความ	ความเห็น					X	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง		
พระวิปัสสนาจารย์ได้สาธิตขั้นตอนการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติดูเป็นแบบอย่าง	138 (62.7)	74 (33.6)	8 (3.6)	-	-	4.59	
พระวิปัสสนาจารย์มีการสอบถามผู้ปฏิบัติ	144 (65.5)	71 (32.3)	4 (1.8)	-	1 (0.5)	4.62	
พระวิปัสสนาจารย์ยิ้มแย้มแจ่มใสกับผู้ปฏิบัติ	145 (65.9)	73 (33.2)	2 (0.9)	-	-	4.65	

พระวิปัสสนาจารย์เข้าใจความแตกต่าง	136	75	9	-	-	4.58
ระหว่างบุคคลของผู้ปฏิบัติ	(61.8)	(34.1)	(4.1)			
พระวิปัสสนาจารย์สามารถตอบข้อ	159	60	1	-	-	4.72
สงสัยในการปฏิบัติได้ดี	(72.3)	(27.3)	(0.5)			
<b>สรุปด้านสัมพันธภาพระหว่าง</b>						<b>4.63</b>
<b>วิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติ</b>						

ในด้านทัศนคติที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติมีระดับคะแนนของข้อมูลความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการ โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

พระวิปัสสนาจารย์ได้สาธิตขั้นตอนการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติดูเป็นแบบอย่าง มีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 62.7, 33.6 และ 3.6 ตามลำดับ

พระวิปัสสนาจารย์มีการสอบถามผู้ปฏิบัติ มีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 65.5, 32.3, 1.8 และ 0.5 ตามลำดับ

พระวิปัสสนาจารย์ยิ้มแย้มแจ่มใสกับผู้ปฏิบัติมีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 65.9, 33.2 และ 0.9 ตามลำดับ

พระวิปัสสนาจารย์เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้ปฏิบัติมีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 61.8, 34.1 และ 4.1 ตามลำดับ

พระวิปัสสนาจารย์สามารถตอบข้อสงสัยในการปฏิบัติได้ดีมีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 72.3, 27.3 และ 0.5 ตามลำดับ

จากผลการประเมินพอสรุปได้ว่าทัศนคติที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติ โดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ดีโดยที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับพระวิปัสสนาจารย์สามารถตอบข้อสงสัยในการปฏิบัติได้ดี มีระดับคะแนนสูงสุดคือมีค่าเฉลี่ย 4.72 รองลงมาคือพระวิปัสสนาจารย์ยิ้มแย้มแจ่มใสกับผู้ปฏิบัติ โดยมีค่าเฉลี่ย 4.65 นอกนั้นก็ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ดี โดยสรุปมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.63

### 4.3 ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการนำเอาวิปัสสนากัมมัฏฐานไปใช้ในชีวิต

ได้แบ่งออกเป็น ๔ ด้าน คือ ด้านการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน ด้านการควบคุมอารมณ์ และด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ดังมีตารางต่อไปนี้

#### 4.3.1 ทักษะที่มีต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ตารางแสดงจำนวนร้อยละของทักษะที่มีต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ข้อความ	ความเห็น					X แปล ผล
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง	
ท่านคิดว่าการศึกษาจะสามารถทำให้ การดำเนินชีวิตของท่านมีความสุขมาก ขึ้น	141 (64.1)	72 (32.7)	7 (3.2)	-	-	4.61
สามารถนำไปใช้ในที่ทำงานของท่าน ได้	136 (61.8)	75 (34.1)	9 (4.1)	-	-	4.58
หลังจากได้ปฏิบัติแล้วมีศรัทธาใน พระพุทธศาสนามากขึ้น	162 (73.6)	57 (25.9)	1 (0.5)	-	-	4.73
ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจวิธีการแก้ปัญหา ชีวิตในครอบครัวได้	107 (48.6)	106 (48.2)	7 (3.2)	-	-	4.45
สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในครอบครัว ได้เป็นอย่างดี	99 (45.0)	114 (51.8)	7 (3.2)	-	-	4.42
ทำให้นุคคลในครอบครัวเข้าใจกันมาก ขึ้น	80 (36.4)	120 (54.5)	20 (9.1)	-	-	4.18
ทำให้ท่านมีการปรับตัวเข้ากับชีวิตจริง ได้	114 (51.8)	84 (38.2)	22 (10.0)	-	-	4.05
ทำให้ท่านมองโลกในแง่ดีมากขึ้น กว่าเดิม	87 (39.5)	122 (55.5)	11 (5.0)	-	-	4.35

ทำให้ท่านมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม	130 (59.1)	83 (37.7)	7 (3.2)	-	-	4.56
ทำให้ท่านใช้จ่ายอย่างมีระบบมากขึ้น	88 (40.0)	122 (55.5)	10 (4.5)	-	-	4.51
<b>สรุปด้านการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน</b>						<b>4.41</b>

ในด้านทัศนคติที่มีต่อการนำไปใช้ในชีวิตมีระดับคะแนนของข้อมูลความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการโดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ท่านคิดว่าการฝึกสติจะสามารถทำให้การดำเนินชีวิตของท่านมีความสุขมากขึ้นมีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่เห็นใจ คิดเป็นร้อยละ 64.1, 32.7 และ 3.2 ตามลำดับ

สามารถนำไปใช้ในที่ทำงานของท่านได้มีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่เห็นใจ คิดเป็นร้อยละ 61.8, 34.1 และ 4.1 ตามลำดับ

หลังจากได้ปฏิบัติแล้วมีศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้นมีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่เห็นใจ คิดเป็นร้อยละ 73.6, 25.9 และ 0.5 ตามลำดับ

ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจวิธีการแก้ปัญหาชีวิตในครอบครัวได้มีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่เห็นใจ คิดเป็นร้อยละ 48.6, 48.2 และ 3.2 ตามลำดับ

สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในครอบครัวได้เป็นอย่างดี มีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่เห็นใจ คิดเป็นร้อยละ 51.8, 45.0 และ 3.2 ตามลำดับ

ทำให้บุคคลในครอบครัวมีความเข้าใจกันมากขึ้น มีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่เห็นใจ คิดเป็นร้อยละ 54.5, 36.4 และ 9.1 ตามลำดับ

ทำให้ท่านมีการปรับตัวเข้ากับชีวิตจริงได้มีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่เห็นใจ คิดเป็นร้อยละ 51.8, 38.2 และ 10.0 ตามลำดับ

ทำให้ท่านมองโลกในแง่ดีมากขึ้นกว่าเดิม มีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่เห็นใจ คิดเป็นร้อยละ 55.5, 39.5 และ 5.0 ตามลำดับ

ทำให้ท่านมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิมมีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่เห็นใจ คิดเป็นร้อยละ 59.1, 37.7 และ 3.2 ตามลำดับ

ทำให้ท่านใช้จ่ายอย่างมีระบบมากขึ้นมีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่เห็นใจ คิดเป็นร้อยละ 55.5, 40.0 และ 4.5 ตามลำดับ

จากผลการประเมินพอสรุปได้ว่าทัศนคติ ที่มีต่อการนำไปใช้ในชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ดีโดยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับหลังจากได้ปฏิบัติแล้วมีศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้น มี

ระดับคะแนนสูงสุดคือมีค่าเฉลี่ย 4.73 รองลงมาคือการฝึกจะสติสามารถทำให้การดำเนินชีวิตของท่านมีความสุขมากขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ย 4.61 ส่วนความคิดเห็นทำให้ท่านมีการปรับตัวเข้ากับชีวิตจริงได้และทำให้บุคคลในครอบครัวมีความเข้าใจกันมากขึ้น มีค่าเฉลี่ยในระดับที่ค่อนข้างดี โดยมีค่าเฉลี่ย 4.05 และ 4.18 ตามลำดับ โดยสรุปทัศนคติที่มีต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.41

#### 4.3.2 ทัศนคติที่มีต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน

ตารางแสดงจำนวนร้อยละของทัศนคติที่มีต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน

ข้อความ	ความเห็น					X	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง		
สามารถนำไปใช้ในที่ทำงานของท่านได้	119 (54.1)	82 (37.3)	19 (8.6)	-	-	4.45	
ทำให้ท่านอดทนต่อความยากลำบากของการทำงานมากขึ้น	139 (63.2)	69 (31.4)	12 (5.5)	-	-	4.58	
ทำให้ท่านมีสติและสมาธิในการทำงานมากขึ้น	135 (61.4)	84 (38.2)	1 (0.5)	-	-	4.61	
ทำให้ท่านเห็นคุณค่าของกาลเวลามากขึ้น	141 (64.1)	72 (32.7)	7 (3.2)	-	-	4.61	
ทำให้ท่านมีความรอบคอบในการทำงานมากขึ้น	116 (52.7)	98 (44.5)	6 (2.7)	-	-	4.50	
ทำให้ท่านทำงานได้ประณีตละเอียดอ่อนมากขึ้น	126 (57.3)	89 (40.5)	5 (2.3)	-	-	4.55	
<b>สรุปด้านการนำไปใช้ในการทำงาน</b>						<b>4.55</b>	

ในด้านทัศนคติที่มีต่อการนำการนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานมีระดับคะแนนของข้อมูลความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการ โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

สามารถนำไปใช้ในที่ทำงานของท่านได้ มีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยและไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 54.1, 37.3 และ 8.6 ตามลำดับ

ทำให้ท่านอดทนต่อความยากลำบากของการทำงานมากขึ้น มีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่เห็นใจ คิดเป็นร้อยละ 63.2, 31.4 และ 5.5 ตามลำดับ

ทำให้ท่านมีสติและสมาธิในการทำงานมากขึ้น มีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่เห็นใจ คิดเป็นร้อยละ 61.4, 38.2 และ 0.5 ตามลำดับ

ทำให้ท่านเห็นคุณค่าของกาลเวลามากขึ้น มีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่เห็นใจ คิดเป็นร้อยละ 64.1, 32.7 และ 3.2 ตามลำดับ

ทำให้ท่านมีความรอบคอบในการทำงานมากขึ้น มีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่เห็นใจ คิดเป็นร้อยละ 52.7, 44.5 และ 2.7 ตามลำดับ

ทำให้ท่านทำงานได้ประณีตละเอียดอ่อนมากขึ้น มีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่เห็นใจ คิดเป็นร้อยละ 57.3, 40.5 และ 2.3 ตามลำดับ

จากผลการประเมินพอสรุปได้ว่าทัศนคติที่มีต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ดีโดยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำให้ท่านมีสติและสมาธิในการทำงานมากขึ้น และทำให้ท่านเห็นคุณค่าของกาลเวลามากขึ้น มีระดับคะแนนสูงสุดเท่ากันคือมีค่าเฉลี่ย 4.61 นอกนั้นค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน โดยสรุปทัศนคติที่มีต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.55

#### 4.3.3 ทัศนคติที่มีต่อการควบคุมอารมณ์

##### ตาราง แสดงจำนวนร้อยละของทัศนคติที่มีต่อการควบคุมอารมณ์

ข้อความ	ความเห็น					X	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง		
หลังจากปฏิบัติแล้วท่านสามารถควบคุมความโกรธได้มากขึ้น	89 (40.5)	122 (55.5)	9 (4.1)	-	-	4.36	
การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านมีความจำดีขึ้นกว่าเดิม	87 (39.5)	111 (50.5)	22 (10.1)	-	-	4.29	
ทำให้ท่านเป็นคนคิดก่อนทำมากขึ้น	93 (42.3)	110 (50.0)	17 (7.7)	-	-	4.34	
ทำให้ท่านรู้สึกตัวเร็วขึ้นเมื่อมีอารมณ์มากกระทบ	17 (7.7)	96 (43.6)	107 (48.6)	-	-	3.59	
ทำให้ท่านมีเหตุมีผลมากขึ้น	121 (57.3)	81 (36.8)	13 (5.9)	-	-	4.51	



ทำให้ท่านชนะใจตนเองมากขึ้น	96 (43.6)	116(52.7) (.7)	8 (3.6)	-	-	4.40
ทำให้ท่านมีความเบิกบานใจมากขึ้น	117 (53.2)	96 (43.6)	7 (3.2)	-	-	4.50
สรุปด้านการควบคุมอารมณ์						4.28

ในด้านทัศนคติที่มีต่อการควบคุมอารมณ์มีระดับคะแนนของข้อมูลความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการโดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

หลังจากปฏิบัติแล้วท่านสามารถควบคุมความโกรธได้มากขึ้น มีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 55.5, 40.5 และ 4.1 ตามลำดับ

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านมีความจำดีขึ้นกว่าเดิม มีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 50.5, 39.5 และ 10.1 ตามลำดับ

ทำให้ท่านเป็นคนคิดก่อนทำมากขึ้น มีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 50.0, 42.3 และ 7.7 ตามลำดับ

ทำให้ท่านรู้สึกตัวเร็วขึ้นเมื่อมีอารมณ์มากกระทบ มีระดับคะแนนไม่แน่ใจ เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 48.6, 43.6 และ 7.7 ตามลำดับ

ทำให้ท่านมีเหตุมีผลมากขึ้นมีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 57.3, 36.8 และ 5.9 ตามลำดับ

ทำให้ท่านชนะใจตนเองมากขึ้น มีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 52.7, 43.6 และ 3.6 ตามลำดับ

ทำให้ท่านมีความเบิกบานใจมากขึ้นมีระดับคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 53.2, 43.6 และ 3.2 ตามลำดับ

จากผลการประเมินพอสรุปได้ว่าทัศนคติที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ค่อนข้างดี โดยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำให้มีเหตุผลมากขึ้นและทำให้มีความเบิกบานใจมากขึ้น โดยมีระดับคะแนนคือมีค่าเฉลี่ย 4.51 และ 4.50 ตามลำดับ นอกนั้นค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน ยกเว้นทัศนคติที่มีต่อการควบคุมอารมณ์เกี่ยวกับการทำให้รู้สึกตัวเร็วขึ้นเมื่อมีอารมณ์มากกระทบ โดยสรุปทัศนคติที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.28

#### 4.3.4 ทัศนคติที่มีต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม

**ตารางแสดงจำนวนร้อยละของทัศนคติที่มีต่อการอยู่ร่วมกันของสังคม**

ข้อความ	ความเห็น					X	แปล ผล
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง		
การเจริญวิปัสสนากรรมฐานทำให้ท่าน อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมี ความสุข	99 (45.0)	100 (45.5)	21 (9.5)	-	-	4.35	
ทำให้ท่านเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นใน สังคม	115 (52.3)	102 (46.4)	3 (1.4)	-	-	4.51	
ทำให้ท่านมีมนุษยสัมพันธ์ดีขึ้น	119 (54.1)	85 (38.6)	16 (7.3)	-	-	4.47	
ท่านมีความเข้าใจในหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนามากขึ้น	100 (45.5)	106 (48.2)	14 (6.4)	-	-	4.39	
อยากจะทำเมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งปวง	173 (78.6)	41 (18.6)	6 (2.7)	-	-	4.76	
เป็นคนมีเมตตากรุณาต่อ สัตว์	144 (65.5)	61 (27.7)	15 (6.8)	-	-	4.59	
มีความรู้เรื่องการแผ่เมตตาที่ถูกต้อง	151 (68.6)	58 (26.4)	11 (5.0)	-	-	4.64	
มีความปรารถนาอยากให้ผู้อื่นได้มา ปฏิบัติกรรมฐานแบบนี้บ้าง	172 (78.2)	38 (17.3)	10 (4.5)	-	-	4.74	
มีกำลังใจในการสร้างบุญ – กุศล	173 (78.6)	41 (18.6)	6 (2.7)	-	-	4.76	
ดีใจและเต็มใจที่มีโอกาสเข้าร่วม โครงการ	153 (69.5)	60 (27.3)	7 (3.2)	-	-	4.66	
อยากจะทำจัดโครงการแบบนี้อีก	174 (79.1)	39 (17.7)	7 (3.2)	-	-	4.76	
มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ที่จะ นำไปใช้ในสถานการณ์ปัจจุบัน	151 (68.6)	63 (28.6)	6 (2.7)	-	-	4.66	
<b>สรุปด้านการอยู่ร่วมกันของสังคม</b>						<b>4.60</b>	

ในด้านทัศนคติที่มีต่ออยู่ร่วมกันของสังคมมีระดับคะแนนของข้อมูลความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการโดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข มีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 45.5, 45.0 และ 9.5 ตามลำดับ

ทำให้ท่านเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมมีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 52.3, 46.4 และ 1.4 ตามลำดับ

ทำให้ท่านมีมนุษยสัมพันธ์ดีขึ้นมีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 54.1, 38.6 และ 7.3 ตามลำดับ

ท่านมีความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามากขึ้นมีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 48.2, 45.5 และ 6.4 ตามลำดับ

อยากจะแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งปวงมีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 78.6, 18.6 และ 2.7 ตามลำดับ

เป็นคนมีเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์มีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 65.5, 27.7 และ 6.8 ตามลำดับ

มีความรู้เรื่องการแผ่เมตตาที่ถูกต้องวิธีมีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 68.6, 26.4 และ 5.0 ตามลำดับ

มีความปรารถนาอยากให้ผู้อื่นได้มาปฏิบัติกรรมฐานแบบนี้บ้างมีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 78.2, 17.3 และ 4.5 ตามลำดับ

มีกำลังใจในการสร้างบุญ – กุศลมีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 78.6, 18.6 และ 2.7 ตามลำดับ

ดีใจและเต็มใจที่มีโอกาสเข้าร่วมโครงการมีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 69.5, 27.3 และ 3.2 ตามลำดับ

อยากจะทำให้จัดโครงการแบบนี้อีกมีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 79.1, 17.7 และ 3.2 ตามลำดับ

มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์ปัจจุบันมีระดับคะแนนเห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 68.6, 28.6 และ 2.7 ตามลำดับ

จากผลการประเมินพอสรุปได้ว่าทัศนคติที่มีต่อการอยู่ร่วมกันของสังคมโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี โดยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับอยากจะแผ่เมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง มีกำลังใจในการสร้างบุญ-กุศล และอยากจะทำให้จัดโครงการแบบนี้อีก โดยมีระดับคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 4.76 นอกนั้นค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน ยกเว้นทัศนคติที่มีต่ออยู่ร่วมกันของสังคมเกี่ยวกับการ

เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 4.35 เท่านั้น โดยสรุปทัศนคติที่มีต่อการอยู่ร่วมกันของสังคม มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.60

#### 4.4 ข้อคิดเห็น เพื่อปรับปรุงแก้ไขในการสอน

แบ่งออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการปฏิบัติ ด้านวิปัสสนา ด้านการดำเนินงานโครงการ ด้านผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกัน ด้านสัมพันธภาพระหว่างวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติ และด้านการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

##### ด้านวิธีการปฏิบัติ

สำหรับด้านวิธีการปฏิบัติมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. แต่ละรูปสอนไม่ค่อยไปในแนวเดียวกัน บางรูปบอกยืนหนอ และอยากกลับหนอ 3 ครั้ง บางรูปบอกครั้งเดียว เพราะทำ 3 ครั้งแล้วเวลาไม่พอที่ท่านบอกยืนหนอ และควรเสนอให้เป็นแบบอย่างเดียวกันและปฏิบัติเหมือนกัน อย่างต่อเนื่อง หลังการสอนควรมีการประชุมถึงวิธีการสอนแต่ละวันว่าถึงไหนแล้วเพื่อทราบความก้าวหน้าของการปฏิบัติ
2. อยากให้เขียนผลการปฏิบัติหลังจากเสร็จการอบรม
3. อยากให้มีการปฏิบัติแบบสิล 5 บ้าง เพราะคนที่ไม่เคยปฏิบัติเลยเขาจะได้มาโดยทดลองปฏิบัติให้เขาแต่งตัวธรรมดาไม่ต้องสีขาวแต่สีเรียบร้อย แล้วก็ให้เขาปฏิบัติแบบสิล 8 แต่ใช้เวลาปฏิบัติสั้นๆ สอนมากกว่าสิล 8 แล้วสอนแบบสนุกสนานไม่เครียด
4. ควรเดินจงกรมเป็นจังหวะจะตุ้งตง ในตอนแรกถ้ามีคนตรีประกอบจังหวะการเดินได้ยิ่งดี
5. ควรอธิบายวิธีปฏิบัติให้เป็นไปอย่างช้าๆ และควรแจ้งให้ทราบว่าปฏิบัติคราวๆ นั้น ถูกผิด ควรไม่ควรอะไรบ้าง
6. การปฏิบัติรู้สึกว่เร็วว่าวัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี และคุณแม่สิริ กรินชัย
7. เวลาเดินจงกรมอยากให้ผู้เดินกำหนดเอง เพราะบางคนเดินระยะไม่เท่ากัน
8. ควรแยกผู้ปฏิบัติเก่าและใหม่ออกจากกัน
9. ควรมีเจ้าหน้าที่แนะนำผู้ฝึกใหม่ให้มากกว่านี้

### ด้านวิปัสสนาจารย์

1. อยากให้พระอาจารย์สอนยกตัวอย่างมากๆ จะทำไม่่วงและอุปมาอุปมัย เปรียบเทียบทำดี ทำชั่ว ปฏิบัติแล้วเกิดผลคืออะไร ยกตัวอย่างบุคคลในสังคมหรือนิทานในพระไตรปิฎก เพื่อให้เกิดกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติและสามารถมองเห็นภาพได้
2. อยากให้มีการบรรยายธรรมเพิ่มขึ้น
3. ควรดูแลให้ใกล้ชิดกับผู้ปฏิบัติที่ยังเดินไม่ถูกต้อง และไม่มีอาจารย์มาชี้จุดบกพร่องให้ทราบ สมาธิกับวิปัสสนา ควรชี้ให้เห็นถึงความแตกต่าง
4. อยากให้ท่านสั่งสอนเรื่องที่เหมาะสมสำหรับที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
5. พระอาจารย์หลายท่านได้ทำการเดินจงกรมได้ดี บางท่านกำหนดเร็วเกินไป การกำหนดควรกำหนดให้พร้อมกัน บางท่านกำหนดความรู้สึกว่า อยากเดินหนอ บางท่านไม่กำหนดก่อนค่อนข้างสับสน
6. การใช้ภาษาของพระวิปัสสนาจารย์ ไม่ค่อยดีนัก บางท่านใช้คำ ร ล การควบกล้ำไม่ถูกต้อง บุคลิกการฟังและบุคลิกยังไม่ค่อยดี

### ด้านการดำเนินโครงการ

1. การประชาสัมพันธ์น้อย อยากให้มีการประชาสัมพันธ์ทางสถานีวิทยุและเรื่องรถรับส่งให้ไปจอดรับในจุดที่มีคนมากๆ ตามเวลาที่ประกาศและตามวัดต่างจังหวัดทั่วประเทศ และอยากให้มีโครงการอย่างนี้ทุกวัดจะมีประโยชน์มาก
2. น้ำดื่มไม่เพียงพอ
3. เข้าใจว่าเจ้าหน้าที่น้อย เพราะจัดเก้าอี้ไม่ถึง 20 ตัว ไม่มีใครมานั่ง มีเพียงพระอาจารย์ที่มาสอนและอาจารย์คุณเท่านั้น มาครั้งนี้เป็นครั้งแรกจึงรู้สึกไม่ค่อยสมศักดิ์ศรีของพุทธมณฑล ก่อนหน้านี้คิดว่า พุทธมณฑลจะมีระเบียบ เรียบร้อยและมีระดับดีกว่าที่อื่น

### ด้านผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกัน

1. อยากให้มีความเกรงใจ มีความสำรวมมากกว่านี้ เข้าใจระเบียบในการใช้ที่พักและอุปกรณ์รักษาความสะอาด อยากให้พระอาจารย์มีการบอกกล่าวในห้องประชุมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในฐานะที่มาร่วมปฏิบัติกันว่าควรปฏิบัติเช่นไร

2. ไม่สำรวจในเวลาพัก ส่งเสียงรบกวนผู้อื่น

3. อหังการยัดจนทำให้เกิดการขาดระเบียบวินัย การเกรงใจผู้ร่วมห้อง ขาดการสำรวจ ออกจากห้องปฏิบัติธรรมเหมือนมิใช่ผู้ปฏิบัติธรรม บางครั้งคุยกันเสียงดังมาก เวลาพระอาจารย์พูดก็คุยกันเสียงดังจนฟังไม่รู้เรื่อง

4. ไม่ควรอนุญาตให้ผู้ปฏิบัติธรรมนำโทรศัพท์มือถือมาด้วยเนื่องจากทำให้เกิดเสียงดังรบกวนสมาธิ ดูแล้วไม่เคร่งครัด

### ด้านสัมพันธภาพระหว่างวิปัสณาจารย์กับผู้ปฏิบัติ

1. บางรูปมานั่งพื้นระดับเดียวกับญาติโยมผู้หญิง ซึ่งควรนั่งคนละระดับ จึงจะดูสวยงาม และอยากให้ผู้ปฏิบัติแสดงความคิดเห็นมากๆ ไม่ใช่อาจารย์พูดอยู่ฝ่ายเดียว

2. ควรจะมีการปฏิบัติที่เป็นกลุ่มเล็ก ๆ จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีโอกาสซักถามจะได้ไม่เสียเวลาสำหรับคนจำนวนมากในความรู้สึกคือการมาฟังวิทยากรบรรยาย

### ด้านการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

1. ควรมีการสอนในโรงเรียนต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนเป็นคนดี

2. ทำให้มีสติมากขึ้นในการทำวิปัสสนา ควบคุมตนเองได้ มีอารมณ์เย็นขึ้น

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษา ทักษะคิดของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีจำนวนผู้รับการอบรมทั้งสิ้น จำนวน 220 คน ในจำนวนนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ กลุ่มใหญ่ คือ 1) กลุ่มประชาชนทั่วไป จำนวน 170 คน สถานที่ที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ สำนักงานพุทธมณฑล ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑลจังหวัดนครปฐม ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ระหว่างวันที่ 10-14 สิงหาคม 2547 และ 2) กลุ่มประชาชนทั่วไป จำนวน 70 คน สถานที่ที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ ตำบลบางเตย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 15-19 กันยายน 2547 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถามการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไป เพื่อศึกษาสภาพของผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในด้านปัจจัยทางชีวสังคม คือ เพศ อายุ การศึกษา เป็นต้น

ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับระดับทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในด้านต่าง ๆ คือ ด้านวิธีการปฏิบัติ ด้านพระวิปัสสนาจารย์ ด้านการดำเนินงานโครงการ ด้านผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกัน ด้านสัมพันธภาพระหว่างวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติ

ส่วนที่ 3 เป็นข้อมูลในการสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการนำเอาวิปัสสนากัมมัฏฐานไปใช้ในชีวิต ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน ด้านการควบคุมอารมณ์ และด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม

### 5.1 สรุปผลการวิจัย

#### 5.1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้รับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สรุปผลการวิจัยพบว่า พุทธศาสนิกชนที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 90.0 ช่วงอายุมากกว่า 60 ปี ร้อยละ 32.3 สถานภาพชีวิตคู่ร้อยละ 45.9 การศึกษาค่ำกว่าหรือเท่ากับประถมศึกษา ร้อยละ 50.5 ส่วนใหญ่มีถิ่นที่อยู่อาศัยในกรุงเทพมหานคร ถึงร้อยละ 50.9 ด้านอาชีพพบว่า ไม่ได้ประกอบอาชีพร้อยละ 27.7 มีรายได้มากกว่า 10,001 บาท ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 44.5 เคยปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในโครงการอื่น

มาแล้วถึงร้อยละ 72.3 มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม 1-5 ปี ร้อยละ 43.6 ส่วนใหญ่เคยฝึกปฏิบัติตามวิธีการในรูปแบบพุทธ-โฆ ร้อยละ 66.6 จุดประสงค์ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อต้องการความสงบสุขแห่งจิตใจ ร้อยละ 48.2 เหตุจูงใจที่ทำให้เข้าฝึกปฏิบัติพบว่า มีความต้องการที่จะฝึกปฏิบัติด้วยตนเองร้อยละ 64.5 และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิปัสสนากัมมัฏฐานในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 55.9

### 5.1.2 ระดับทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สรุปผลการวิจัยพบว่า ระดับทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในด้านวิธีการปฏิบัติโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 4.61 ส่วนความคิดเห็นขณะนั่งสมาธิผู้ปฏิบัติสังเกตอาการฟอง-ยุบ ได้ มีระดับค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ 3.99 โดยสรุปมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.16

ทัศนคติที่มีต่อพระวิปัสสนาจารย์โดยภาพรวม มีระดับคะแนนสูงสุดคิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.80 นอกนั้นมีระดับคะแนนที่ใกล้เคียง ยกเว้นพระวิปัสสนาจารย์สอนในแนวทางเดียวกัน ที่คะแนนระดับต่ำมากที่สุดคือ 3.51 เท่านั้น โดยสรุปมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.16

ด้านการดำเนินงาน โครงการ โดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ค่อนข้างดีโดยที่ความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานที่ปฏิบัติมีความเหมาะสมในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีระดับคะแนนสูงสุดคือมีค่าเฉลี่ย 4.63 รองลงมาคือหนังสือสวดมนต์และเอกสารเพียงพอ โดยมีค่าเฉลี่ย 4.53 สำหรับทัศนคติที่มีต่อการดำเนินโครงการที่มีระดับต่ำสุดคือการประชาสัมพันธ์โครงการปฏิบัติเหมาะสม โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเพียง 3.42 เท่านั้น นอกจากนั้นห้องน้ำ ห้องสุขา สะดวกและเพียงพอ มีระดับค่าเฉลี่ย 3.92 โดยสรุปมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.25

ทัศนคติที่มีต่อผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกันโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ค่อนข้างดีโดยที่ความคิดเห็นเกี่ยวกับเพื่อนนักปฏิบัติธรรมทุกคนมีสัมพันธ์ภาพอันดีต่อกัน มีระดับคะแนนสูงสุดคือมีค่าเฉลี่ย 4.46 รองลงมาคือการได้รับการช่วยเหลือแนะนำจากเพื่อนนักปฏิบัติธรรมเมื่อยามมีปัญหา โดยมีค่าเฉลี่ย 4.30 สำหรับทัศนคติที่มีต่อผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกันที่มีระดับต่ำสุดคือนักปฏิบัติธรรมทุกคนเคารพกฎระเบียบของการปฏิบัติเป็นอย่างดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเพียง 3.79 เท่านั้น โดยสรุปมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.19

ทัศนคติที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างพระวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติ โดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ดีโดยที่ความคิดเห็นเกี่ยวกับพระวิปัสสนาจารย์สามารถตอบข้อสงสัยในการปฏิบัติได้ดี มีระดับคะแนนสูงสุดคือมีค่าเฉลี่ย 4.72 รองลงมาคือพระวิปัสสนาจารย์ยิ้มแย้มแจ่มใสกับผู้ปฏิบัติ โดยมีค่าเฉลี่ย 4.65 นอกนั้นก็ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ดี โดยสรุปมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.63



### 5.1.3 ทักษะต่อการนำวิปัสสนากัมมัฏฐานไปใช้ในชีวิต

สรุปผลการวิจัยพบว่า ทักษะที่มีต่อการนำวิปัสสนากัมมัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ดี โดยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับหลังจากได้ปฏิบัติแล้วมีศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้น มีระดับคะแนนสูงสุดคือมีค่าเฉลี่ย 4.73 รองลงมาคือการฝึกสติ จะสามารถทำให้การดำเนินชีวิตของท่านมีความสุขมากขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ย 4.61 ส่วนความคิดเห็นที่ทำให้มีการปรับตัวเข้ากับชีวิตจริงได้และทำให้บุคคลในครอบครัวมีความเข้าใจกันมากขึ้น มีค่าเฉลี่ยในระดับที่ค่อนข้างดี โดยมีค่าเฉลี่ย 4.05 และ 4.18 ตามลำดับ โดยสรุปทักษะที่มีต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.41

ทักษะที่มีต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ดี โดยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำให้ท่านมีสติและสมาธิในการทำงานมากขึ้น และทำให้ท่านเห็นคุณค่าของกาลเวลามากขึ้น มีระดับคะแนนสูงสุดเท่ากับมีค่าเฉลี่ย 4.61 นอกนั้นค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน โดยสรุปทักษะที่มีต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.55

ทักษะที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ค่อนข้างดี โดยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำให้มีเหตุผลมากขึ้นและทำให้มีความเบิกบานใจมากขึ้น โดยมีระดับคะแนนคือมีค่าเฉลี่ย 4.51 และ 4.50 ตามลำดับ นอกนั้นค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน ยกเว้นทักษะที่มีต่อการควบคุมอารมณ์เกี่ยวกับการทำให้รู้สึกตัวเร็วขึ้นเมื่อมีอารมณ์มากระทบ โดยสรุปทักษะที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.28

ทักษะที่มีต่อการอยู่ร่วมกันของสังคม โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี โดยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับอยากจะแผ่เมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง มีกำลังใจในการสร้างบุญ-กุศล และอยากจะให้จัดโครงการแบบนี้อีก โดยมีระดับคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.76 นอกนั้นค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน ยกเว้นทักษะที่มีต่อการอยู่ร่วมกันของสังคมเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 4.35 เท่านั้น โดยสรุปทักษะที่มีต่อการอยู่ร่วมกันของสังคม มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.60

สรุประดับของทักษะ ๕ ด้านได้ดังนี้ คือ

1. ด้านวิธีการปฏิบัติ มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.25
2. ด้านพระวิปัสสนาจารย์ มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.16
3. ด้านการดำเนินงานโครงการ มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.25
4. ด้านผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกัน มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.19

5. ด้านสัมพันธภาพระหว่างวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติ มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.63
6. ด้านการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.41
7. ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.55
8. ด้านการควบคุมอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.28
9. ด้านการอยู่ร่วมกัน มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.60

## 5.2 อภิปรายผล

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า การที่พุทธศาสนิกชนที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป แต่ยังมีสถานภาพชีวิตคู่ การศึกษาดำรงหรือเท่ากับประถมศึกษา ส่วนใหญ่มีถิ่นที่อยู่อาศัยในกรุงเทพมหานคร ถึงจะไม่ได้ประกอบอาชีพ แต่มีรายได้มากกว่า 10,001 บาท ขึ้นไป เคยปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในโครงการอื่นมาแล้ว มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม 1-5 ปี ส่วนใหญ่เคยฝึกปฏิบัติตามวิธีการในรูปแบบพุทธ-โฆจุดประสงค์ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อต้องการความสงบสุขแห่งจิตใจ มีเหตุจูงใจที่ทำให้เข้าฝึกปฏิบัติ เพราะมีความต้องการที่จะฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิปัสสนากัมมัฏฐานในระดับปานกลางพอใช้ได้ มีความสอดคล้องที่เป็นไปได้ว่า ชีวิตคนเราเมื่อประสบกับความทุกข์ หรือปัญหา ได้แก่ เห็นตัวตนแก่แล้วจึงหันหน้าเข้าหาธรรม และผู้หญิงเป็นเพศที่ละเอียดอ่อน ไม่มีโอกาสได้มาขออุปสมบทเหมือนเพศชาย จึงทำให้ผู้หญิงต้องขวนขวายในเรื่องการปฏิบัติธรรม

ทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้านวิธีการปฏิบัติ มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.25 จะเห็นได้ว่า ด้านวิธีการปฏิบัตินั้นเหมาะสมกับจริตของบุคคลทุกจำพวก เพราะคนเราต้องยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิดอยู่ในชีวิตประจำวัน ส่วนกาย เวทนา จิต ธรรม ก็มีอยู่ในตัวคนเรา ไม่ต้องไปแสวงหาจากที่อื่น

ทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้านพระวิปัสสนาจารย์ มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.16 แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่จะเป็นพระวิปัสสนาจารย์ ในปัจจุบันนี้จะต้องมีคุณสมบัติ ๗ ประการ ดังนี้ คือ

1. ปิโย น่ารัก คือเข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเองชวนให้ผู้ปฏิบัติสนใจในการปฏิบัติ

2. ครู นำเคารพ คือมีความประพฤติเหมาะสมแก่ฐานะความเป็นพระวิปัสสนาจารย์ชวนให้เกิดความอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ทุกอย่างในขณะที่เข้าปฏิบัติ
3. ภาวนีโย นำเจริญใจ คือมีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริงและเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ เป็นที่ยกย่องน่าเอาอย่าง ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาได้
4. วัตถุประสงค์ชี้แจงให้ตรงจริตของผู้ปฏิบัติ โดยอาจจะเลือกใช้วิธีการปฏิบัติหรือคำพูดในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจได้ง่าย
5. ว่าจะนั่งกะโม่ อดทนต่อถ้อยคำ คือพร้อมที่จะรับฟังคำใดถาม คำล่วงเกิน ตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ อดทนได้ ไม่เบื่อบ่นหาย ไม่เสียอารมณ์ พร้อมที่จะให้คำปรึกษาได้
6. คัมภีร์จะ กะถัง กัตตา สามารถอธิบายสภาวะธรรมที่ลึกซึ้งให้เข้าใจได้ พระวิปัสสนาจารย์ที่ดีจะต้องมีความรู้ในเรื่องอารมณ์ และต้องฉลาดในการเลือกใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ และให้ยอมปฏิบัติตามได้
7. โน จัฏฐานะ นิโยชะโก ไม่ชักนำผู้ปฏิบัติให้ผิดทางไป แต่ต้องรู้จักชักจูงแนะนำในวิธีการที่ถูกที่ควร และเป็นประโยชน์จริง ๆ

ทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้านการดำเนินงานโครงการ มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.25 แสดงให้เห็นว่า ความสะดวกในเรื่องที่พัก อุปกรณ์เครื่องนอน ห้องน้ำ ห้องสุขาสะดวก และเพียงพอ การบริการด้านอาหารเพียงพอและมีคุณภาพ หนังสือสวดมนต์ และเอกสารไม่เพียงพอ ไฟฟ้าและแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมดี เจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอต่อการอำนวยความสะดวกแก่ผู้ปฏิบัติ เครื่องเสียงได้ยินชัดเจนและเหมาะสมแก่การสอนและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การประชาสัมพันธ์โครงการ และรายละเอียดในโครงการต่างๆ เพียงพอเท่าที่ควร

ทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้านผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกัน มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.19 แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกัน มีอินทรีย์ ๕ ได้แก่ ศรัทธาในพระรัตนตรัย โดยเฉพาะพระพุทธเจ้า ทรงเป็นศูนย์รวมทางจิตใจของพุทธศาสนิกชน ดังนั้น พุทธศาสนิกชนทุกคนที่มาเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานถือว่า ได้สักการะ เคารพ นับถือ บูชาพระพุทธองค์ ดังพระพุทธดำรัสที่ว่า

“...อานนท์ ภิกขุ ภิกขุณี อุบาสก อุบาสิกา ไค ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นชื่อว่า ได้สักการะ เคารพ นับถือ บูชา (เรา) ตถาคต ด้วยการบูชาอย่างสูงสุด”

ทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้านสัมพันธภาพระหว่างวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติ มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.63 แสดงให้เห็นว่า พระวิปัสสนาจารย์ได้ใช้เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า การทำเป็นตัวอย่างหรือสาธิตให้ดู คือ การทำเป็นตัวอย่าง ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน และปฏิบัติร่วมกับผู้ปฏิบัติด้วย ได้ผลดีที่สุด

ทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้านการจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.41 แสดงให้เห็นว่า ผู้ปฏิบัติรู้จักตัวเองดีกว่าเดิม หรือสามารถอ่านตนเองออกบอกรับได้ ใช้ตนเป็น และเห็นตนเอง คือ คนส่วนมากมักคิดว่าเรารู้จักตัวเองเป็นอย่างดี ไม่มีใครรู้จักเราดีเท่าตัวเราเอง แต่เมื่อคนรอบข้างทำอะไรที่เราไม่ชอบ ก็มักกล่าวโทษตำหนิคนอื่นว่า ทำไมจึงทำอย่างนี้ ไม่สำรวจตัวเองว่ามีข้อเสียอย่างไร แต่เมื่อมาตามรู้กายกับจิตของตนแล้ว เราก็จะเข้าใจตัวเองดีขึ้นกว่าเดิม คือ เข้าใจว่าเรามีสิ่งที่ไม่ดี อันได้แก่ ความ โลก ความโกรธ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ฯลฯ ตัวตนของเรานั้น ไม่มีอยู่จริงโดยสภาวะเลย ความ โลก โมหะ โทสะ หรือริษยาปองร้ายกัน ล้วนเกิดมาจากความยึดมั่นว่า มีอัตตาตัวตน เมื่อเข้าใจดังนี้ ความยึดมั่นในตัวตนก็จะลดน้อยลง ส่งผลให้ ทิฐิ มานะ และกิเลสอื่น ๆ ลดน้อยไปด้วย

ทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.55 แสดงให้เห็นว่า ผู้ปฏิบัติเข้าใจคนอื่นเพิ่มขึ้น คนที่ยังไม่เข้าใจตัวเองย่อมจะเข้าใจคนอื่นไม่ได้ แต่คนที่เข้าใจตัวเองดีก็จะเข้าใจคนอื่นเช่นกัน กล่าวคือ เมื่อเรารู้ว่าตัวเรายังมีกิเลสที่ทำให้เราร้อนใจและกระทำผิดด้วยอำนาจของกิเลส ก็จะเข้าใจคนอื่นว่าเขาก็มีกิเลสเหมือนเราจึงทำผิดได้ ความเข้าใจเช่นนี้ ทำให้เรารู้สึกสงสารและให้อภัยคนที่เราไม่ชอบแทนที่จะตำหนิหรือรังเกียจ

ทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้านการควบคุมอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.28 แสดงให้เห็นว่า ผู้ปฏิบัติรู้จักแก้ไขปรับปรุงตัวเอง คือ โดยทั่วไปเมื่อเราเกิดความ โลก หรือความ โกรธ เราจะไม่รู้จักรู้จักผิดชอบชั่วดี มักทำร้ายคนอื่น และหลอกหลวงตัวเอง แต่ผู้ที่เคยปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมาแล้วจะมีสติรู้เท่าทันลักษณะของความ โลก หรือความ โกรธที่กำลังเกิดขึ้น คือ รู้ตัวว่าเรา โลก หรือ โกรธอยู่ เมื่อรู้ตัวเช่นนี้ก็สามารถยับยั้งชั่งใจให้ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส แม้จะอยากได้ของที่ชอบก็จะพยายามหาในทางสุจริต ไม่มีความละโมภในสมบัติของคนอื่น และอยากได้โดยไม่ชอบธรรม หรือแม้เราจะเกิดความ โกรธก็กำหนดรู้ได้ ทำให้ลดละความ โกรธอยู่เสมอ ไม่กระทำหรือพูดสิ่งที่ไม่เหมาะสม แม้คนที่รู้ว่าไม่ได้รักยาศิลมาก่อนก็จะตั้งใจรักยาศิลไม่ให้ค้างปร้อย ถ้าเราแก้ไขข้อบกพร่องนี้ได้ ชีวิตก็จะเจริญก้าวหน้าในครรลองที่ถูกต้อง

ทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้านการอยู่ร่วมกัน มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.60 แสดงให้เห็นว่า ผู้ปฏิบัติเชื่อในบาปบุญคุณโทษ คือ รู้สึกเกรงกลัวไม่กล้าทำบาป

เพราะเชื่อว่าผลของบาปมีจริง และมีใจโน้มไปกับการทำบุญเสมอ อันได้แก่การให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ตามความเหมาะสมในแต่ละวัน และเพิ่มพูนศรัทธาในพระพุทธศาสนา คือ ในระหว่างประสพกับความทุกข์ เมื่อใดจิตไม่สงบ ซัดส่าย ไม่มีสมาธิตั้งมั่นในสภาวะปัจจุบัน ก็จะรู้สึกเป็นทุกข์ และจะนึกถึงความสุขในเวลาที่เคยปฏิบัติซึ่งมีสภาพสงบเย็น ไม่เร่าร้อน บางขณะก็เกิดความรู้สึกผิดใจ เป็นกระแสรื่นที่แผ่ไปทั่วตัว ประสบการณ์เหล่านี้ทำให้เราเชื่อว่าพระพุทธเจ้า ทรงตรัสรู้ธรรมด้วยพระองค์เองแล้วนำมาเผยแผ่สั่งสอนแก่ชาวโลก และเชื่อว่าพระธรรมเป็นทางพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานระหว่างกลุ่มทดลอง (Experimental group) และกลุ่มควบคุม (Control group) นอกเหนือจากรูปแบบของการวิจัยในครั้งนี้

5.3.2 ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือสติปัฏฐาน มีการฝึกอบรมเป็นหลักสูตรระยะเวลา 3 วัน 5 วัน 7 วัน 2 อาทิตย์ หรือ 1 เดือนขึ้นไป นอกจากจะมีการประเมินผลหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรมแล้ว ควรมีการประเมินผลระยะยาว เช่น ในเรื่องของการควบคุมอารมณ์ เมื่อเวลาผ่านไปหลายเดือนหรือปี ความมั่นคงทางอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

5.3.3 วงการศึกษาควรมีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้แก่บุคลากรครู และนักเรียน เพื่อพัฒนาจิตใจ อารมณ์ ในระหว่างภาคเรียน และช่วงปิดภาคเรียนตามระยะเวลาที่เหมาะสม ควรมีการชี้แจง และยกตัวอย่างประโยชน์ของการฝึกอบรมให้ทราบก่อน นอกจากนี้ควรมีการฝึกการเจริญสติให้ทันปัจจุบัน หรือการกำหนดอิริยาบถให้กับนักเรียน เช่น ในขณะที่รับประทานอาหาร การเดินแถว เป็นต้น เพื่อการสร้างระเบียบวินัย และมารยาทที่ดีของสังคม ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยก็ควรมีการสนับสนุนให้เห็นความสำคัญเช่นเดียวกัน

5.3.4 ปัจจุบันปัญหาวัยรุ่น ที่ติดสารเสพติด หรือนักเรียนยกพวกตีกัน พบได้ค่อนข้างบ่อย ถ้าสามารถให้เยาวชนเหล่านี้ได้มีโอกาสมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิธีนี้การนี้ น่าจะช่วยให้ปัญหาสารเสพติด ความรุนแรง และความก้าวร้าว ลดน้อยลง และยังเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเช่นนี้เกิดขึ้นอีก

5.3.5 หน่วยราชการ องค์กร หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ควรนำการฝึกแบบนี้ไปประยุกต์ เป็นหลักสูตร เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากร รวมทั้งในเรื่องของความรับผิดชอบ คุณธรรม และจริยธรรม

5.3.6 ควรมีการประเมินผล และข้อเสนอแนะทุกครั้งหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรมแล้ว เพื่อจะได้ทราบจุดอ่อน และจุดแข็ง ที่จะนำไปสู่การแก้ไข และการพัฒนาต่อไป

5.3.7 การส่ง และการสอบอารมณ์ เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้วิจัยมีความเห็นว่า เรื่องนี้มีความจำเป็น และเป็นประโยชน์อย่างมากในการฝึกอบรม ทำให้ผู้ให้การฝึกอบรมได้ทราบปัญหาต่าง ๆ ของผู้รับการอบรม ตั้งแต่ตอนแรกถึงสุดท้าย และยังเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างทั้งสองฝ่ายอีกด้วย

## บรรณานุกรม

### 1. ภาษาไทย

#### 1.1 เอกสารปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_. ปกรณ์วิเสสภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาลงกรณวิเสโส. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๕.

#### 1.2 ข้อมูลทุติยภูมิ

##### 1. หนังสือ

กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ. จิตวิทยาการศึกษา, กรุงเทพมหานคร : ศรีราชาการพิมพ์, 2527.

ทิตยา สุวรรณะชญ. สังคมวิทยา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2527.

งามตา วานินทานนท์, ลักษณะทางพุทธศาสนาและพฤติกรรมศาสตร์ของบิดามารดาที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดู, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536 .

ชูชีพ อ่อนโคกสูง. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช. 2522.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ, ทศนคติ การวัด การเปลี่ยนแปลง และพฤติกรรมอนามัย.

กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2520.

ปิ่น มุกกันต์. บทบาทพระบรมครู. กรุงเทพมหานคร : คลังวิทยา, 2506.

\_\_\_\_\_. วิธีพูดของข้าพเจ้า. กรุงเทพมหานคร : คลังวิทยา, 2512.

\_\_\_\_\_. พุทธวิธีครองใจคน. กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, 2532.

ประมะ สดเวทิน, ดร.. **หลักนิเทศศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2527.

พระคันธสารากวีวงศ์. **ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาง่าย ๆ**. พิมพ์ครั้งที่ 1 (กรุงเทพมหานคร :  
บริษัทสแควร์ ปรีนซ์'93, 2545), หน้า 2.

พระธรรมธีรราชฆานุมณี, (โชคก ญาณสิทธิ์). **ทาง 7 สาย**. กรุงเทพมหานคร : ห.จ.ก.  
การพิมพ์พระนคร, 2530.

\_\_\_\_\_. **ทางไปพระนิพพาน**. กรุงเทพฯ : วิปัสสนามูลนิธิ, 2535

\_\_\_\_\_. **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย, 2531.

\_\_\_\_\_. **หลักปฏิบัติ สมณะ – วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพฯ : การพิมพ์  
พระนคร, 2531.

\_\_\_\_\_. **หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากัมมัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร :  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2531.

พระราชวรมนู, (ประยุทธ์ ปยุตโต). **เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า**. กรุงเทพฯ :  
อมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, 2530.

\_\_\_\_\_. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์  
ครั้งที่ 3, กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2528.

\_\_\_\_\_. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**.  
พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2528.

\_\_\_\_\_. **พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)**.  
พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2528 .

พระเทพเวที, (ประยุทธ์ ปยุตโต). **สถาบันสงฆ์ในสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้น  
ส่วนสามัญนิติบุคคล จำกัด, 2530.

พระเมธีธรรมภรณ์, (ประยูร ฐมฺมจิตโต). **มองสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์  
พรินต์ กรุ๊ป จำกัด, 2536.

\_\_\_\_\_. **คุณธรรมสำหรับนักบริหาร**. กรุงเทพมหานคร :  
มูลนิธิพุทธธรรม, 2539.

\_\_\_\_\_. **ครูที่ดีต้องมีธรรมะ**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธ  
ธรรม, 2539.



- พระเมธีธรรมากรณ, (ประยูร ชุมมจิตโต). **ขอบฟ้าแห่งความรู้**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลง  
กรณราชวิทยาลัย, 2540.
- พระสุชีวารญาณ. (ณรงค์ จิตตโสภโณ). **พุทธศาสตร์ปริทรรศน์**. กรุงเทพมหานคร :  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542.
- พระไสว ญาณวีโร. **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการ  
ศาสนา, 2544.
- \_\_\_\_\_. **ปฏิบัติวิปัสสนาแล้วได้อะไร**. (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก  
จำกัด, 2542), หน้า 25.
- พระอาจารย์กัททันตะอาสภเถระ. **วิปัสสนาที่ป็นิฎฐิตา**. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532.
- พุทธทาสภิกขุ. **อานาปานสติภาวนา**. กรุงเทพมหานคร : การพิมพ์พระนคร, 2530.  
\_\_\_\_\_. **คู่มือมนุษย์**. มุลินธิ ผชป, ๒๕๓๕.
- \_\_\_\_\_. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 1-2** กรุงเทพฯ : อมรินทร์พรินติ้งกรุ๊ป, 2532
- พีระ จิระโสภณ. **หลักและทฤษฎีการสื่อสาร**. ในเอกสารการสอนชุด วิชาหลักและ  
ทฤษฎีการสื่อสาร, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2535.
- พจน์ วรภวิน. **จิตวิทยาสังคม ทฤษฎีและปฏิบัติ**, กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2521.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับ ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525**.  
กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, 2535.
- \_\_\_\_\_. **พจนานุกรมทางสังคมวิทยาอังกฤษ-ไทย**. กรุงเทพมหานคร :  
รุ่งเรืองศิลป์การพิมพ์, 2524.
- วศิน อินทสระ. **พุทธวิธีในการสอน**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2524.
- เสนาะ ผดุงฉัตร. **หลักวิทยาศาสตร์ ศิลปะเพื่อการพูด**. กรุงเทพมหานคร : กรมการ  
ศาสนา, 2537.
- เสฐียรพงษ์ วรรณปก. **พุทธวิธีสอนจากพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร : เพชรรุ่งการ  
พิมพ์, 2540.
- \_\_\_\_\_. **คำบรรยายพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์,  
2540.
- สุพัตรา สุภาพ. **สังคมวิทยา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2542.
- \_\_\_\_\_. **สังคมและวัฒนธรรมไทย**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2522.
- แสง จันทร์งาม. **วิธีสอนของพระพุทธเจ้า**. กรุงเทพมหานคร : กมลการพิมพ์, 2526.

หลวงวิจิตรวาทการ. ศาสนาสากล เล่ม ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ลูก ส.ธรรมภักดี, 2523.

\_\_\_\_\_ . คำคมความคิด. กรุงเทพมหานคร : ชีระการพิมพ์, 2542.

### 3. รายงานวิจัย

กรมวิชาการ, กองวิจัยทางการศึกษา. รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาสภาพความคาดหวังสภาพปัจจุบันและปัญหากระบวนการจัดการเรียนการสอนระดับประถมศึกษาและมัธยม ศึกษาในวิชาภาษาไทย ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ครุสภาลาดพร้าว, 2541.

โกศล มีคุณ และสกล เทียงแท้. กิจกรรมสำหรับฝึกอบรมวิชาเหตุผลในการตัดสินใจแก้ปัญหาชุดฝึกอบรมหลักสูตรความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติราชการสำหรับข้าราชการบรรจุใหม่. สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ., 2530.

งามตา วนินทานนท์. จิตวิทยาสังคม ตำรา. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ดวงเดือน พันธมนาวิน, งามตา วนินทานนท์ และคณะ. ความเชื่อและการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาของคนไทย : การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต. รายงานสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2520.

ดวงเดือน พันธมนาวิน, และคณะ. ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณลักษณะของข้าราชการพลเรือนสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. 2531.

\_\_\_\_\_. ความเชื่อและการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาของคนไทย : และคุณภาพชีวิต. รายงานการวิจัย คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2540.

บุญเกื้อ คอรวาเวช. การสำรวจสถานภาพความต้องการในการใช้สื่อการสอนของอาจารย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520.

บุญมี เต็ดคอนันต์กุล. ผลของการฝึกพฤติกรรมประชาธิปไตยต่อการเปลี่ยนเจตคติต่อประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปริญญาโท วิทยานิพนธ์ วท.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.

สุทธิณี สารรัตน์ และคณะ. รายงานการวิจัย เรื่อง ทักษะคิดของนักศึกษาคณะสังคมศาสตร์ ที่มีผลต่ออาจารย์คณะสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2522.

#### 4. วิทยานิพนธ์

นันทวัน ช่อสือก. “ทัศนคติต่อการเรียนต่อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร”. วิทยานิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2539.

ประมวล มุ่งมาตร. “ทัศนคติของนายอำเภอที่มีต่อการปฏิบัติงานของพัฒนากร”. ภาค ิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพัฒนาสังคม คณะพัฒนาสังคมสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2537.

พรรณนภา จินตศิริกุล. “ความพึงพอใจของนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการใช้รายการบัตรและการเข้าถึงรายการสาธารณะโดยวิธีออนไลน์”. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

พระวันชัยกัณหากาญจนะ. “การสำรวจทัศนคติของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่มีต่อบทบาทของพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543.

สมพร ประยูรกิตติกุล. “ผลการฝึกสมรรถภาพสมองด้านเหตุผลที่มีต่อความสามารถทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4”. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.

สุนี วิวัฒน์การณ. “ความคิดเห็นของนักศึกษาพยาบาลเกี่ยวกับการบริหารงานวิชาการของคณะพยาบาลศาสตร์”. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.

อ้อมเดือน สดมณี. “ผลของการฝึกอบรมทางพุทธพฤติกรรมศาสตร์ต่อจิตลักษณะและประสิทธิผลของครู”. ปริญญาานิพนธ์คุฎิบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.

อโนชา จังจริง. “ผลของการบวชชีพราหมณ์ที่มีต่อระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในจังหวัดภาคกลาง”. ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2529.

## 5. เอกสารอัดสำเนา

ดวงเดือน พันธุมาวีน, ผลิตผลระบบพฤติกรรมไทย สร้างเครือข่ายพัฒนาเยาวชน, เอกสาร  
ประกอบการสัมมนา จัดโดย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)  
ร่วมกับ คณะกรรมการแห่งชาติเพื่อการวิจัยและพัฒนาประเทศไทย  
2-3 กันยายน 2547. (อัดสำเนา)

คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ  
ฉบับที่ 9, 2545 – 2549. (อัดสำเนา)

ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
หลักการและเหตุผล, โครงการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่พระสงฆ์และ  
ประชาชนทั่วไป 2547. (อัดสำเนา)

## 2. ภาษาอังกฤษ

Goenka, S.N., **Mahastipatthana Sutta**. Mumbai: Apolo Printers, 1998.

..... **For the Benefit of Many**. Mumbai: Apolo Printers, 2003.

..... **The Discourse Summaries**. Mumbai: Apolo Printers, 2001.

Mahasi Sayadow, Venerable. **The Great Discourse**

**on the Teaching of the Wheel of Dhamma**. Bangkok:

Buddhadhamma Foundation, 1996.

Nyanaponika Thera. **The Heart of Buddhist Meditation**. USA:

Samuel Weiser, 1965.

Sayagyi U Ba Khin. **The Clock of Vipassana has struck**: A tribute to the

Saintly life and legacy of a lay master of Vipassana meditation.

Mumbai: Apolo Printers, 2003.

Vipassana Research Institute. **Sayagyi U Ba Khin Journal**:

A Collection Commemorating the Teaching of

Sayagyi U Ba Khin. Maharashtra: Vipassana Research Institute,

1998.

William Hart. **The Art of Living**, Vipassana Meditation as taught

By S.N. Goenka. Maharashtra: Vipassana Research Institute,

1997.

**ภาคผนวก**

### ก. แบบสอบถาม

#### แบบสอบถามเพื่อประกอบการวิจัย เรื่อง

“ทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของฝ่ายวิปัสสนาธุระมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”

คำชี้แจง : แบบสอบถามชุดนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อประกอบการวิจัย เรื่อง “ทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของฝ่ายวิปัสสนาธุระมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” คำตอบและคำแนะนำของท่านจะมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำเนินการสอนวิปัสสนากรรมฐานของฝ่ายวิปัสสนาธุระมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขอความกรุณาได้ตอบแบบสอบถามทุกข้อและเขียนข้อเสนอแนะตอนท้ายแบบสอบถามด้วย ขอเจริญพรขอบคุณ และอนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลในการสอบระดับทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ส่วนที่ 3 เป็นข้อมูลในการสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการนำเอาวิปัสสนากัมมัฏฐานไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

ส่วนที่ 1 โปรดเขียนเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องหน้าข้อความที่ท่านต้องการมากที่สุด

- |         |                          |          |                          |               |
|---------|--------------------------|----------|--------------------------|---------------|
| 1. เพศ  | <input type="checkbox"/> | ชาย      | <input type="checkbox"/> | หญิง          |
| 2. อายุ | <input type="checkbox"/> | 15-24 ปี | <input type="checkbox"/> | 25-34 ปี      |
|         | <input type="checkbox"/> | 35-44 ปี | <input type="checkbox"/> | 45-54 ปี      |
|         | <input type="checkbox"/> | 55-60 ปี | <input type="checkbox"/> | มากกว่า 60 ปี |

3.สถานภาพ

- โสด
  คู่
- ม่าย
  หย่า/แยกกันอยู่
4. การศึกษาสูงสุด
- ต่ำกว่าหรือประถมศึกษา
  ประถมศึกษา
- มัธยมศึกษา
  อนุปริญญาหรือปวส.
- ปริญญาตรี
  สูงกว่าปริญญาตรี
5. ถิ่นที่อยู่อาศัย
- กรุงเทพมหานคร
  ปริมณฑล
- ต่างจังหวัด
6. อาชีพหลัก
- รับราชการ
  เกษตรกรรม
- ค้าขาย
  ลูกจ้างเอกชน (ทุกระดับ)
- รัฐวิสาหกิจ
  นักศึกษา/นักเรียน
- ไม่ประกอบอาชีพ
  อื่นๆ .....
7. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน
- ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000 บาท
  3,001-5,000 บาท
- 5,001-7,000 บาท
  7,001-9,000 บาท
- 9,001-10,000 บาท
  10,001 บาทขึ้นไป
8. นอกจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในโครงการนี้ ท่านเคยปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในโครงการอื่น ๆ หรือไม่
- เคย
  ไม่เคย
9. ถ้าเคย ท่านได้ปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติแบบใด
- แบบพุทโธ
  แบบสัมมารัง
- แบบ นะมะพะทะ
  แบบพองหนอ ขุบหนอ
- แบบอื่นๆ ระบุ.....
10. ก่อนที่จะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในโครงการนี้ ท่านมีประสบการณ์ในการปฏิบัติตามมาแล้วกี่ปี
- ไม่เคย
  1- 5 ปี
- 5 - 10 ปี
  มากกว่า 10 ปี

### คำชี้แจง

สำหรับในแต่ละข้อความต่อไปนี้มีระดับความคิดเห็นไว้ในเลือกตอบ 5 ระดับ ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านยอมรับและเห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างมาก

เห็นด้วย หมายถึง ท่านยอมรับและเห็นด้วยกับข้อความนั้น

ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านตัดสินใจลงไปไม่ได้เด็ดขาดหรือยังลังเลใจอยู่

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างมาก

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โปรดกาเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงหรือใกล้เคียงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดในระดับใดระดับหนึ่ง เพียงช่องเดียว

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
<b>ด้านวิธีการปฏิบัติ</b>					
1. วิธีการปฏิบัติแบบพองหนอ-ยุบหนอ ตรงตาม มหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก					
2. การนั่งกำหนดสำคัญกว่าการเดินจงกรม					
3. การเจริญสติแบบพองหนอ-ยุบหนอ สามารถ ปฏิบัติได้ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่งและนอน					
4. การกำหนดอิริยาบถย่อย ไม่มีผลต่อการเจริญสติ					
5. ในขณะที่ปฏิบัติต้องกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นใน ปัจจุบันให้มากที่สุด					



ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
<p><b>ด้านวิปัสสนาจารย์</b></p> <p>6. วิปัสสนาจารย์ไม่เพียงพอต่อจำนวนผู้เข้าปฏิบัติธรรม</p> <p>7. วิปัสสนาจารย์มีบุคลิกลักษณะน่าเคารพศรัทธา</p> <p>8. การใช้ภาษาของพระวิปัสสนาจารย์ยากต่อการเข้าใจ</p> <p>9. วิปัสสนาจารย์มีความรู้ความสามารถอย่างดีเยี่ยมในเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน</p> <p>10. วิปัสสนาจารย์สามารถควบคุมดูแลการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี</p>					
<p><b>ด้านการดำเนินงานโครงการ</b></p> <p>11. มีความสะดวกในเรื่องที่พักและอุปกรณ์เครื่องนอน</p> <p>12. ห้องน้ำ ห้องสุขาสะดวก และเพียงพอ</p> <p>13. การบริการด้านอาหารเพียงพอ และมีคุณภาพ</p> <p>14. หนังสือสวดมนต์ และเอกสารไม่เพียงพอ</p> <p>15. ไฟฟ้าและแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมดี</p> <p>16. เจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอต่อการอำนวยความสะดวกแก่ผู้ปฏิบัติ</p> <p>17. เครื่องเสียงได้ยินชัดเจนและเหมาะสมแก่การสอน และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน</p> <p>18. การประชาสัมพันธ์โครงการปฏิบัติ และรายละเอียดในโครงการต่าง ๆ ไม่เหมาะสมและเพียงพอเท่าที่ควร</p>					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
<p><b>ด้านสัมพันธภาพระหว่างวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติ</b></p> <p>19. วิปัสสนาจารย์ไม่ได้สาธิตขั้นตอนการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติดูเป็นแบบอย่าง</p> <p>20. วิปัสสนาจารย์ไม่มีการสอบถามผู้ปฏิบัติ</p> <p>21. วิปัสสนาจารย์มีความเป็นกันเองและยิ้มแย้มแจ่มใสกับผู้ปฏิบัติธรรม</p> <p>22. วิปัสสนาจารย์เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้ปฏิบัติ</p> <p>23. วิปัสสนาจารย์สามารถตอบข้อสงสัยในการปฏิบัติได้ดี</p> <p>24. วิปัสสนาจารย์มีความอดทนต่อปัญหาหรือการท้วงติงในการสอนอย่างดียิ่ง</p> <p>25. วิปัสสนาจารย์นอกจากสอนวิธีปฏิบัติธรรมแล้วยังสามารถให้คำแนะนำผู้ปฏิบัติธรรมด้านอื่น ๆ ได้ด้วย</p> <p>26. มีการประสานงานด้านต่าง ๆ ของวิปัสสนาจารย์เป็นอย่างดีเพื่อให้ดำเนินการปฏิบัติธรรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย</p> <p>27. วิปัสสนาจารย์มิได้สนใจเอาใจใส่ดูแลสวัสดิการและความเป็นอยู่ของผู้ปฏิบัติธรรมเลย</p> <p>28. วิปัสสนาจารย์จากมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีปฏิสัมพันธ์และการปฏิสันถารต่อผู้ปฏิบัติธรรมเป็นอย่างดี</p>					

ส่วนที่ 3 เป็นข้อมูลในการสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการนำเอาวิปัสสนากัมมัฏฐานไปใช้ใน  
ชีวิต โปรดกาเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ท่านเห็นว่า ตรงหรือใกล้เคียงกับความคิดเห็น  
ของท่านมากที่สุดในระดับใดระดับหนึ่งเพียงช่องเดียว

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
<b>ด้านการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน</b>					
29. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจะสามารถทำให้ การดำเนินชีวิตของท่านมีความสุขสงบมากขึ้น					
30. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ผู้ปฏิบัติ เข้าใจวิธีการแก้ปัญหาชีวิตในครอบครัวได้ดี ยิ่งขึ้น					
31. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถนำมา ประยุกต์ใช้ในครอบครัวได้เป็นอย่างดี					
32. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนำความสุขสงบมา สู่ครอบครัวผู้ปฏิบัติได้มากขึ้น					
33. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้บุคคลใน ครอบครัวเข้าใจกันมากขึ้น					
34. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านมีปัญหา ในการปรับตัวเข้ากับชีวิตจริง					
35. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านมองโลก ในแง่ร้ายมากขึ้นกว่าเดิม					
36. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านมีความ เชิงซ้อนในการทำกิจกรรมในชีวิต					
37. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านมี คุณภาพชีวิตดีขึ้นกว่าเดิม					
38. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านใช้จ่าย อย่างมีระบบมากขึ้น					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
<p><b>ด้านการประยุกต์ใช้ในการทำงาน</b></p> <p>39. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจะสามารถนำไปใช้ในที่ทำงานของท่านได้ดี</p> <p>40. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น</p> <p>41. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านมีสติในการทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น</p> <p>42. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านเห็นคุณค่าของการเวลามากขึ้น</p> <p>43. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านความรอบคอบในการทำงาน</p> <p>44. บางครั้งการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่เหมาะแก่การทำงานบางอย่าง</p> <p>45. วิปัสสนากัมมัฏฐานปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ ไม่จำเป็นต้องมาใช้ในเวลาทำงาน</p> <p>46. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านไม่อยากทำงานเพราะเสียเวลาปฏิบัติธรรม</p> <p>47. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านเป็นคนมาทำงานสายและเลิกงานก่อนเวลา</p> <p>48. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านทำงานได้ประณีตละเอียดอ่อนมากขึ้น</p>					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
<p><b>ด้านการควบคุมอารมณ์</b></p> <p>49. หลังจากปฏิบัติแล้ว ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น</p> <p>50. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่อาจทำให้ท่านระงับความโลภให้เบาบางลงได้เลย</p> <p>51. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้ท่านมีความจำดีขึ้น</p> <p>52. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านเป็นคนคิดก่อนทำมากขึ้น</p> <p>53. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านรู้สึกตัวเร็วมากขึ้นเมื่อมีอารมณ์มากระทบ</p> <p>54. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านมีเหตุผลมากขึ้น</p> <p>55. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านไม่วิตกกังวลและฟุ้งซ่าน</p> <p>56. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านนอนไม่หลับเพราะอยากกำหนดไม่หยุด</p> <p>57. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านชนะใจตนเองมากขึ้น</p> <p>58. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านมีความสบายใจ แจ่มใส เบิกบานใจ</p>					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
<p><b>ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม</b></p> <p>59. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมอย่างมีความสุข</p> <p>60. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างรู้เท่าทัน</p> <p>61. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านมีมนุษยสัมพันธ์ดีขึ้น</p> <p>62. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านเป็นคนโดดเดี่ยว</p> <p>63. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านเข้ากับเพื่อนไม่ได้เพราะไม่ตรงกัน</p> <p>64. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านเบื่อสังคมที่วุ่นวาย อยากอยู่คนเดียวเงียบๆ</p> <p>65. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านอยากให้ทุกคนในสังคมได้ปฏิบัติธรรมอย่างนี้บ้าง</p> <p>66. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านยินดีเสียดสละความสุขส่วนตนเพื่อส่วนรวมมากขึ้น</p> <p>67. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านไม่ชอบการเมืองที่มีแต่ปัญหาอยู่แทบทุกวัน</p> <p>68. หลังจากได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วท่านมีศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้น</p> <p>69. หลังจากปฏิบัติแล้ว ความพากเพียรในการปฏิบัติของท่านลดลง</p> <p>70. หลังจากปฏิบัติแล้ว ท่านมีความเข้าใจในหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนามากขึ้น</p>					

<p>71. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านมีกำลังใจในการทำความดีมากขึ้น</p> <p>72. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านอยากพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม</p> <p>73. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านทราบว่าพระสงฆ์ในปัจจุบันไม่น่าเคารพศรัทธาเหมือนครั้งพุทธกาล</p> <p>74. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านอยากแบ่งปันความดีงามและความสงบสุขนี้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย</p> <p>75. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านตั้งใจที่จะนำไปปฏิบัติต่ออย่างสม่ำเสมอ</p> <p>76. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้มั่นใจในความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมมากขึ้น</p> <p>77. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ท่านเชื่อในเรื่องการบนบานศาลกล่าวในสิ่งศักดิ์สิทธิ์มากขึ้น</p>					
--	--	--	--	--	--

## ข้อคิดเห็น

ในการแก้ไข และปรับปรุงในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิปัสณาจารย์ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โปรดแสดงความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในโอกาสต่อไป

### ด้านวิธีการปฏิบัติ

.....

.....

.....

### ด้านวิปัสณาจารย์

.....

.....

.....

### ด้านการดำเนินงานโครงการ

.....

.....

.....

### ด้านผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกัน

.....

.....

.....

### ด้านสัมพันธภาพระหว่างวิปัสณาจารย์กับผู้ปฏิบัติ

.....

.....

.....

### ด้านการนำไปใช้ในชีวิต

.....

.....

.....



## ข. บัญชีคำย่อสำคัญเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

### การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาบาลีอักษรไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ เรียงตามอักษรวิธีมคธภาษา ดังนี้

อง.อญฐก.	= องคฺตุตฺตนิคาย	อญฐกนิปาตปาติ
อง.เอก.	= องคฺตุตฺตนิคาย	เอกนิปาตปาติ
อง.เอกาทสก.	= องคฺตุตฺตนิคาย	เอกาทสกนิปาต
อง.จตุกก.	= องคฺตุตฺตนิคาย	จตุกกนิปาตปาติ
อง.ฉก.	= องคฺตุตฺตนิคาย	ฉกนิปาตปาติ
อง.ติก.	= องคฺตุตฺตนิคาย	ติกนิปาตปาติ
อง.ทสก.	= องคฺตุตฺตนิคาย	ทสกนิปาตปาติ
อง.ทุก.	= องคฺตุตฺตนิคาย	ทุกนิปาตปาติ
อง.นวก.	= องคฺตุตฺตนิคาย	นวกนิปาตปาติ
อง.ปญจ.	= องคฺตุตฺตนิคาย	ปญจนิปาตปาติ
อง.สตตก	= องคฺตุตฺตนิคาย	สตตกนิปาตปาติ
อภิ.ก.	= อภิธมฺมปิฎก	กถาวตฺตปาติ
อภิ.ธา.	= อภิธมฺมปิฎก	ธาตฺตปาติ
อภิ.ป.	= อภิธมฺมปิฎก	ปฏฺฐานปาติ
อภิ.ปุ.	= อภิธมฺมปิฎก	ปุคฺคปญฺจตฺติปาติ
อภิ.ขมก.	= อภิธมฺมปิฎก	ขมกปาติ
อภิ.วิ.	= อภิธมฺมปิฎก	วิภฺงคฺปาติ
อภิ.สง.	= อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงฺคณฺีปาติ
ช. อป.	= ชุทฺตนิคาย	อปทานปาติ
ช. อิติ.	= ชุทฺตนิคาย	อิตฺวิจฺจตฺตปาติ
ช. อุ.	= ชุทฺตนิคาย	อุทานปาติ
ช. ชุ.	= ชุทฺตนิคาย	ชุทฺตปาฐ

ช. จริยา.	= ชุททกนิกาย	จริยาปิฎกปาติ
ช. จ.	= ชุททกนิกาย	จฺพนิทฺเทสปาติ
ช. ชา.	= ชุททกนิกาย	ชาตคปาติ
ช. เถร.	= ชุททกนิกาย	เถรคาถาปาติ
ช. เถรี.	= ชุททกนิกาย	เถรีคาถาปาติ
ช. ธ.	= ชุททกนิกาย	ธมฺมปทปาติ
ช. ปฎิ.	= ชุททกนิกาย	ปฎิสมฺภิตามคฺคปาติ
ช. เปต.	= ชุททกนิกาย	เปตวตฺตปาติ
ช. พุทธ.	= ชุททกนิกาย	พุทฺธวํสปาติ
ช. มหา.	= ชุททกนิกาย	มหานิทฺเทสปาติ
ช. วิมาน.	= ชุททกนิกาย	วิมานวตฺตปาติ
ช. ส.	= ชุททกนิกาย	สฺตฺตนิปาต
ที. ปา.	= ทีฆนิกาย	ปาฎีกวคฺคปาติ
ที. ม.	= ทีฆนิกาย	มหาวคฺคปาติ
ที. สี.	= ทีฆนิกาย	สีลขนฺธวคฺคปาติ
ม. อุ.	= มชฺฌิมนิกาย	อุปริพนฺณาสกปาติ
ม. มุ.	= มชฺฌิมนิกาย	มฺูลปนฺณาสกปาติ
ม. ม.	= มชฺฌิมนิกาย	มชฺฌิมปนฺณาสกปาติ
วินย.	= วินยปิฎก	
ส. ข.	= สํยุตฺตนิกาย	ขนฺธวารวคฺค
ส. นิ.	= สํยุตฺตนิกาย	นิตานวคฺคปาติ
ส. ส.	= สํยุตฺตนิกาย	สกาถวคฺค
ส. สพา.	= สํยุตฺตนิกาย	สพายตฺนวคฺคปาติ

### การใช้หมายเลขย่อ

การใช้หมายเลขย่อในพระไตรปิฎกจะแจ้ง เล่มที่ ข้อที่ หน้า ตามลำดับ ตัวอย่าง  
 ช. ปฎิ. ๓๑/๓๐ / ๕๔๐ หมายถึง ชุททกนิกาย ปฎิสมฺภิตามคฺคปาติ เล่มที่ ๓๑ ข้อ ๓๐ หน้า  
 ๕๔๐ ฉบับ มหาจุฬาลงคปิฎก ๒๕๐๐

## บัญชีคำย่อสำคัญเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกา

### การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์อรรถกถาภาษาบาลี  
อักษรไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรียงตามเล่มในภาษาบาลีดังนี้

อ.อ.	= องคุตตนิคาย อรรถกถา (มนอรรถปุจฉา)
อป.อ.	= อปทาน อรรถกถา (วิสุทฐวิลาสินี)
อิตฺติ.อ.	= อิตฺติวุตฺตก อรรถกถา (ปรมุตฺตที่ปณี)
อุทาน.อ.	= อุทาน อรรถกถา (ปรมุตฺตที่ปณี)
ขุทฺตก.อ.	= ขุทฺตกปาฐ อรรถกถา (ปรมุตฺตโชติกา)
จริย.อ.	= จริยาปิฎก อรรถกถา (ปรมุตฺตที่ปณี)
ชา.อ.	= ชาตกอรรถกถา
เถร.อ.	= เถรคาถา อรรถกถา
เถรี.อ.	= เถรีคาถา อรรถกถา (ปรมุตฺตที่ปณี)
ที.อ.	= ทีฆนิกาย อรรถกถา (สุมฺงคฺลวิสาสินี)
ธ.อ.	= ธมฺมปทอรรถกถา
ปญจ.อ.	= ปญจปกรณ อรรถกถา
ปฎิสงฺ.อ.	= ปฎิสมฺภิทามคฺค อรรถกถา (สทฺธมฺมปกาสินี)
เปต.อ.	= เปตวตฺต อรรถกถา (ปรมุตฺตที่ปณี)
พุทฺธ.อ.	= พุทฺธวํส อรรถกถา (มทฺธรรตฺตวิลาสินี)
ม.อ.	= มชฺฌนิคาย อรรถกถา (ปปญฺจสุทฺถินี)
มจฺจล.	= มจฺจลตฺตที่ปณี
มิลินฺท.	= มิลินฺทปญฺหา
วินย.อ.	= วินย อรรถกถา (สมนฺตปาสาทิกา)
วิภจฺค.อ.	= วิภจฺคตฺต อรรถกถา (สมฺโหมหวิโนทนี)
วิมาน.อ.	= วิมานวตฺต อรรถกถา (ปรมุตฺตที่ปณี)
วิสุทฺธิ.	= วิสุทฺธิมคฺคปกรณ
สงฺคณฺี.อ.	= สงฺคณฺี อรรถกถา (อภฺจฺจสาลินี)
สงฺคห.	= อภิธมฺมตฺตสงฺคห
สํ.อ.	= สํยุตฺตนิคาย อรรถกถา (สารถฺตปกาสินี)

## การใช้หมายเลขย่อ

การใช้หมายเลขย่อจากคัมภีร์อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาฯ จะแจ้งเล่มที่ ข้อที่ หน้า ตัวอย่าง เช่น พุ.เถร.อ. ๒ / ๔๐๑ / ๕๕๕ หมายถึง ขุททกนิกาย เถรคาถา อรรถกถา เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๔๐๑ หน้า ๕๕๕ และอรรถกถา ฉบับ มหามกุฏราชวิทยาลัยจะแจ้งเล่ม หน้า ตัวอย่าง เช่น พุ.ธ.อ. ๑ / ๒๕ หมายถึง ธรรมปทอรรถกถา เล่มที่ ๑ หน้าที่ ๓๓

## ประวัติหัวหน้าโครงการวิจัย

๑. ชื่อ (ภาษาไทย) : พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี

(ภาษาอังกฤษ) : Phramaha Boonlert Dhammatassi

๒. ตำแหน่ง : อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย

๓. สังกัด : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔. ประวัติการศึกษา :

๔.๑ เปรียญธรรม ๘ ประโยค

๔.๒ ปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ) สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา

๔.๓ ปริญญาโทพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.) สาขาวิชาธรรมนิเทศ

๕. ประสบการณ์พิเศษ

๕.๑. ประธานสามเณรวัดพายัพ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ปี ๒๕๓๗

๕.๒ ผู้ช่วยครูใหญ่สำนักศาสนศึกษาวัดพายัพนครราชสีมา ปี ๒๕๓๘

๕.๓ อาจารย์บรรยายพิเศษวิทยาเขตนครราชสีมา ปี ๒๕๔๑

๕.๔ ครูสอนพระปริยัติธรรมแผนกธรรม-บาลีชั้นสูงสุดของกระทรวงศึกษาธิการ ๒๕๓๓

๖. ประสบการณ์การทำงาน

๖.๑ เป็นวิทยากรฝึกอบรมธรรมภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๖.๒ เป็นวิทยากรฝึกอบรมธรรมภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๖.๓ เป็นวิทยากรฝึกอบรมธรรมภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับพระสงฆ์และประชาชนทั่วไป, งานปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

๖.๔ เป็นวิทยากรฝึกอบรม บรรยายพิเศษ ตามสถาบันการศึกษาและหน่วยงานต่าง ๆ

๖.๕ เป็นวิทยากรบรรยายธรรมทางวิทยุกระจายเสียงของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และวิทยากรบรรยายธรรมทางวิทยุโทรทัศน์ (TTV3) รายการสนทนาธรรม

๗. ผลงานทางวิชาการ

๗.๑ ศึกษาวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระราชาวิฑายาคมเถร (หลวงพ่อกุณฺ ปรสิทุโธ)

๗.๒ การพัฒนาศักยภาพศูนย์ศึกษาดูงานด้านเศรษฐกิจพอเพียงและประชาสังคม (ร่วมวิจัย)

๗.๓ บทความทางวิชาการ “มีทางนี้ทางเดียวเท่านั้น”

## ประวัติผู้วิจัย

๑. ชื่อ : นางสาวนงเยาว์ หนูไชยะ ณ กาฬสินธุ์

(ภาษาอังกฤษ) : Miss Nongyao Noochaiya Na Kalasin

๒. ตำแหน่ง : นักศึกษาปริญญาเอก

๓. สังกัด : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

### ๔. ประวัติการศึกษา :

๔.๑ สังคมศาสตรบัณฑิต คณะเศรษฐศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง  
รุ่นที่ ๑๓/๒๕๒๕

๔.๒ ปริญญาโท (พธ.ม.) สาขาพระพุทธศาสนา จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย ๒๕๔๔

๔.๓ ธรรมศึกษาชั้นเอก

๔.๔ กำลังศึกษาปริญญาเอก (พธ.ด.) สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

### ๕. ประสบการณ์

๕.๑ อาจารย์บรรยายพิเศษมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตนครราชสีมา

๕.๒ อาจารย์บรรยายพิเศษวิทยาลัยพยาบาลดิเรก

๕.๓ วิทยากรบรรยายพิเศษแก่พระสงฆ์ที่เข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน  
ณ พุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

๕.๔ วิทยากรบรรยายพิเศษแก่พนักงาน โรงแรม โนโวเทล โลตัส  
และโรงแรมริเจนซีปาร์ค กรุงเทพฯ

๕.๕ วิทยากรบรรยายพิเศษแก่พระสงฆ์ที่เข้าอบรมวิปัสสนาจารย์ ณ วัดสุวรรณ  
ประสิทธิ์ ทุก ๆ ปี

### ๖.๑ ผลงานทางวิชาการ

๖.๑ วิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวคิดเรื่องมิชฌาภิภูฏีในพระพุทธ  
ศาสนาเถรวาท

๖.๒ สารนิพนธ์ เรื่อง สิลลัปปตปรมาสในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๖.๓ สารนิพนธ์เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ตามทัศนะทางพระพุทธศาสนา

๖.๔ สารนิพนธ์เรื่อง อพยาคตปัญหามีคำตอบหรือไม่

### ประวัติผู้ร่วมวิจัย

๑. ชื่อ : นางสาวพรรณราย ชูเลิศ  
(ภาษาอังกฤษ) : Miss Phannaray Choolert
๒. ตำแหน่ง : เจ้าหน้าที่การเงินและบัญชี
๓. สังกัด : กองกลางสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๔. ประวัติการศึกษา :
- ๔.๑ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จากโรงเรียนท่าช้างวิทยาคาร จังหวัดสิงห์บุรี
  - ๔.๒ จบการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จากวิทยาลัยอาชีวศึกษาสิงห์บุรี
  - ๔.๓ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
  - ๔.๔ ธรรมศึกษาชั้นตรี จากวัดพิศุทธทอง จังหวัดสิงห์บุรี
๕. ประสบการณ์
- ๕.๑ พนักงานจำหน่ายสินค้า บริษัท ฟุจิ (ประเทศไทย) จำกัดมหาชน
  - ๕.๒ พนักงานบัญชี สำนักงานธนิยาการและทนายความ

\*\*\*\*\*