



รายงานการวิจัยเรื่อง

แผนงานวิจัยเรื่อง

การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback

The Holistic Development of Mind and Wisdom by

Bio Feedback Process

โดย

พระมหาบุญเลิศ อินทปญฺโญ,รศ.ดร.

และคณะ

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. 2560

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610760360



รายงานการวิจัย

แผนงานวิจัยเรื่อง

การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback

The Holistic Development of Mind and Wisdom by

Bio Feedback Process



โดย

พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ,รศ.ดร.

และคณะ

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. 2560

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610760360

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

Research plan

The Holistic Development of Mind and Wisdom by
Bio Feedback Process

BY

Assoc.Prof.Dr. Phramaha Boonlert Chuaythanee

Faculty of Social Science Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E.2560

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610760360

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย : การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback
 ผู้วิจัย : พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ ,รศ.ดร. และคณะ
 ส่วนงาน : คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ปีงบประมาณ : 2560
 ทูลอดหนุนการวิจัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา 2) เพื่อพัฒนากิจกรรมสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม 3) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไปโอฟิตแบบกลุ่มตัวอย่างได้แก่ พระนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 และปีที่ 4 ที่เข้าร่วมโครงการเข้าร่วม “โครงการสุขชีวีวิถีพุทธ” จำนวน 17 รูป โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Inclusion Criteria) ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้และคัดกรองแบบประเมินสุขภาพ วิธีการออกแบบการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) สัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) 2) แบบวัดความสุขเชิงพุทธ 3) แบบแบบบันทึกเหตุการณ์ประจำวัน 4) แบบรายงานการสอบอารมณ์ 5) การสัมภาษณ์ไม่มีโครงสร้าง วิเคราะห์สัญญาณคลื่นสมอง (EEG) 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลองและหลังการทดลอง ควบคู่กับการสอบอารมณ์ และทำแบบทดสอบความสุขเชิงพุทธก่อนและหลังการทดลอง สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมุติฐานโดยใช้สถิติ Paired-Samples t-test และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ -Pearson correlation.

ผลการวิจัยพบว่า

1) กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนามีเครื่องมือที่เรียกว่า ไตรสิกขา หลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกปฏิบัติอบรมกาย ฝึกอบรมจิต ฝึกอบรมศีล และฝึกอบรมปัญญา วิธีการทางสายเอก ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 แปลว่า ที่ตั้งของสติ ซึ่งได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ในอีกความหมายหนึ่งเกี่ยวกับการปฏิบัติ แปลว่า สติกำหนด คือการกำหนดสักแต่ว่ารู้ ที่กาย เวทนา จิตและธรรม สติปัฏฐาน 4 การฝึกวิปัสสนาจะเกิดความเห็นแจ้งคือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมปัญญา มีการพัฒนาคุณภาพของจิตด้วยการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใสผู้ที่ได้รับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คือ การพัฒนามนุษย์ให้มีความสุขให้

มีพัฒนาการ 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนากาย พัฒนาจิตใจ พัฒนาศีล และพัฒนาปัญญาโดยเครื่องมือชี้วัดการฝึกปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า หลักภาวนา 4

2) การพัฒนากิจกรรมชีวิตผู้มีองค์ประกอบ (1) การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม มีกิจกรรมปฏิบัติประจำวันระยะเวลา 9 วัน มีกิจกรรมได้แก่ สวดมนต์ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น เดินจงกรม และการนั่งสมาธิโดยใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ด้วยการตั้งสติไว้ที่หน้าท้องพร้อมกับภาวนาว่า “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” ตามการเคลื่อนไหวของท้อง โดยลมหายใจเข้า-ออก เป็นอารมณ์ของกรรมฐานที่กำหนด มีการเดินจงกรม 6 ระยะ (2) จัดสภาพแวดล้อมเหมาะสม ที่เอื้อต่อการปฏิบัติโดยใช้หลักสถานที่สงบสงัดไม่ให้มีเสียงและอารมณ์อื่นรบกวนเพื่อช่วยสนับสนุนและเกื้อกูลในการปฏิบัติวิปัสสนาฐานให้ได้ผลดี (3) กัลยาณมิตร ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์การสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและสอบอารมณ์กรรมฐานต่อเนื่อง (4) การตรวจวัดคลื่นสมอง EGG ควบคู่กับเทคนิคการบันทึกแบบสะท้อนความคิดและความรู้สึกในขณะวัดคลื่นสมองและการสอบอารมณ์กรรมฐาน

3) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความสุขเชิงพุทธก่อนและหลังฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมของพระนิสิตเกี่ยวกับความสุขพบว่า คะแนนความสุขเชิงพุทธหลังการทดลองจะสูงกว่าก่อนทดลอง แต่ก็ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคลื่นสมองกับจำนวนครั้งในการวัดและมีความสุขโดยภาพ โดยพบว่า กลุ่มทดลองมีแนวโน้มมีความสุขเพิ่มขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโครงการพบว่า เมื่อพิจารณาต่อเนื่องถึงความสัมพันธ์อัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ของกลุ่มตัวอย่างก่อน ระหว่างและหลังปฏิบัติธรรมจำนวน 17 รูป เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างอัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ของกลุ่มตัวอย่างก่อน และหลังปฏิบัติธรรม พบว่ามีจำนวนพระภิกษุที่มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงความสงบ ความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ จำนวน 12 รูป คิดเป็น 70.59% จำนวนพระภิกษุที่มีพัฒนาการลดลงมีจำนวน 4 รูป คิดเป็น 23.53% และไม่มีการเปลี่ยนแปลงจำนวน 1 รูปคิดเป็น 5.88%

คำสำคัญ: คลื่นสมอง , วิปัสสนากรรมฐาน, ความสุขเชิงพุทธ

Research Title : The Holistic Development of Mind and Wisdom by Bio Feedback Process

Researchers : Phramaha Boonlert Inthapanyo, Assoc.Prof.

Department : Faculty of Social Sciences
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Fiscal Year : 2560/ 2017

Abstract

The purposes of this research were 1)to study the concepts of mental and wisdom development in Buddhist principles 2) to develop the activity for enhancing bio well being based on holistic development of mind and wisdom 3) to compare the achievement of participation in the activity for enhancing bio well being based on holistic development of mind and wisdom with biofeedback process. The participations were 17 of 3rd and 4th year undergraduate monks who joined program “Happy life with Buddhist way project” and inclusion criteria of samples based on qualification and health screening criteria. This research was designed quasi-experimental design and the instruments used in the research were: 1) *Electroencephalography* (EEG) 2) Buddhist happiness measurement 3) Daily diaries 4) The Examination of Experience Meditation Report Form 5) Non-Structured interview. The data were collected for 3 times: pre-test, during the test and post-test in conjunction with the examination of experience meditation and pre-test and post-test of Buddhist happiness measurement. The data were analyzed by utilizing arithmetic mean, the percentage, standard deviation and hypotheses were tested by paired-samples t-test and Pearson correlation coefficient

The results of the study were as follows:

1) Tool of the process of mental and wisdom development in Buddhism is called

Principles of Trisikkha (threefold training) by the practice of physical training, training, spiritual training, precepts training and wisdom training. The main method is the

practice of Vipassanā Bhāvanā in accordance with the four foundations of mindfulness (Pāli :satipaṭṭhāna) which are body, feelings or sensations, mind and mind-objects. Another meaning of the practice is mindfulness that the practice of Vipassanā is seen as a direct manifestation of reality of natural condition (Sabhāvadhamma). The development of the quality of the mind have to practice the mind to be strong, stable, self-control, good concentration, high morale and mental peace. People who have holistic development of mind and wisdom are developing human beings to be happy with four areas of development: physical , mental , precepts, and wisdom and the instrument of this practice in Buddhism is called the four Bhavanas (BHĀVĀNĀ 4).

2) Components of the development of activity for enhancing bio well being were: (1) Designing appropriate activities, 9-day practical activities including praying, monastic daily routine, a terraced walk and Vipassanā Bhāvanā meditation in accordance with the four foundations of mindfulness, concentrating on the belly with the prayer that "rising" and "falling" by the breath-in and 6 stages of a terraced walk (2) The environment is appropriate for the practice that are peaceful places, no noise and other disturbances to support Vipassanā Bhāvanā meditation practice (3) Good company: The Buddhist meditation master monks who have experienced the practice of meditation and the examination of experience meditation (4) EEG brain scan combined with reflective recording techniques while scanning and examining the experience of meditation

3) The post-test scores of Buddhist happiness were higher than pre-test but no statistically significant difference. There was an interaction between brain waves and the number of measurements and happiness. Experimental groups trended to be more happy after participating in the project. Comparison of the average rate of change in the Alpha / Beta brain wave signal of the sample and after meditation shown that 12 monks (70.59%) have improved development, calm, mental relaxation, 4 monks (23.53%) have reduced development and 1 monk (5.88%) did not change.

Key words: *Electroencephalography (EEG), Vipassanā Bhāvanā, Buddhist happiness*

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ สำเร็จได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาอย่างสูง จากคณาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องหลายท่าน จึงขออนุโมทนา กราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระราชสิทธิธัมม (วิ.) ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ พระสุธีรัตนบัณฑิต,รศ,ดร. ผอ.สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์, ที่กรุณาให้คำปรึกษาและสนับสนุนในการทำวิจัยตลอดระยะเวลาของการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณะผู้วิจัยจากคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ร่วมทำวิจัยและสนับสนุนงบประมาณค่าใช้จ่ายในการทดลอง การทำกระบวนการ Bio feedback กับคณะวิจัย ของทางมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นอย่างดี และขออนุโมทนาขอบคุณพระนิสิตกลุ่มทดลองทุกรูป ที่เข้าร่วมโครงการสุขชีวิวิถีพุทธ และให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้

พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ,รศ.ดร.

และคณะ

20 ธันวาคม 2561



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญแผนภาพ	ญ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
1.3 ปัญหาการวิจัย	5
1.4 ขอบเขตการวิจัย	5
1.5 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	6
1.6 ประโยชน์ที่จะได้รับการจากการวิจัย	7
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมตามหลักพระพุทธศาสนา	8
2.1.1 แนวคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา	8
2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	14
2.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิ	42
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขชีวิตามหลักพระพุทธศาสนา	55
2.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา	55
2.2.2 แนวคิดสุขภาวะองค์รวมตามหลักพระพุทธศาสนา	72
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับสัญญาณคลื่นสมอง (Electroencephalogram หรือ EEG)	78
2.3.1 ระดับของคลื่นสมอง	79
2.3.2 การวัดคลื่นสมองแบบไม่รุกรก้าเข้าไปในร่างกาย	80

2.3.3 ความสัมพันธ์ของคลื่นความถี่บีตส์ต่อการฝึกสมาธิ	82
2.3.4 ความสัมพันธ์ระหว่างจิต ปัญญา และสมอง	83
2.3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคลื่นสมองและสมาธิ	86
2.4 ไบโอฟีดแบค (bio feedback)	88
2.4.1 แนวความคิดเกี่ยวกับไบโอฟีดแบค (Biofeedback)	88
2.4.2 นิวโรฟีดแบค (Neurofeedback)	89
2.4.3 กระบวนการนิวโรฟีดแบค	90
2.4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไบโอฟีดแบค	92
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม	95
2.6.กรอบแนวคิดของการวิจัย	102
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	103
3.1 รูปแบบการวิจัย	103
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	103
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	104
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	110
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	114
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	116
ตอนที่ 1 ผลวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง	117
ตอนที่ 2 ผลวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย	122
2.1 เพื่อศึกษาแนวคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา	122
2.2 ผลวิเคราะห์การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสุขชีวิตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม	123
2.3 ผลวิเคราะห์การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไบโอฟีดแบค	124
2.3.1 วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปร	124
2.3.2 ผลสถานการณ์ความสุขโดยรวมและรายด้าน	132
2.3.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อการทดสอบสมมติฐาน	148
2.3.4 ผลวิเคราะห์การสร้างความสุขในชีวิต	155
2.3.5 ผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมโดยการวัดผลด้วยกระบวนการไบโอฟีดแบค	164

บทที่ 5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	186
5.1	สรุปผลการวิจัย	188
5.2	การอภิปรายผล	191
5.3	ข้อเสนอแนะ	200
บรรณานุกรม		201
ภาคผนวก		
ภาคผนวก ก	บทความวิจัยและการนำเสนอผลงานวิจัย	210
ภาคผนวก ข	กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์	236
ภาคผนวก ค	ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับจากโครงการ	238
ภาคผนวก ง	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย/การอบรม/ข้อคิดที่ได้จากการอบรม	240
ประวัติผู้วิจัย		246



สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	การกำหนดรูป-นามที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาโดยย่อ	40
4.1	จำนวนและร้อยละของพระนิสิตที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติจำแนกตามข้อมูลทั่วไป	117
4.2	แสดงค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรประกอบด้วยค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	124
4.3	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรชีวิตสุข	125
4.4	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต () ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรชีวิตสุข	126
4.5	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต () ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรชีวิตสุข	127
4.6	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต () ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรชีวิตสุข	128
4.7	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต () ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรชีวิตสุข	127
4.8	แสดงคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนชีวิตสุข จำแนกเป็นรายคน	132
4.9	แสดงคะแนนเฉลี่ย () และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนชีวิตสุข ในแต่ละด้าน	141
4.10	เมตริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรย่อยในแต่ละด้านของตัวแปรชีวิตสุข	145
4.11	เมตริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในแต่ละด้านของตัวแปรชีวิตสุข	148
4.12	แสดงคะแนนเฉลี่ย () และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนตัวแปรชีวิตสุข ก่อนและหลังทดลอง	149
4.13	แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนชีวิตสุขก่อนและหลังทดลอง	150
4.14	แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนชีวิตสุขก่อนและหลังทดลองของตัวแปรชีวิตสุข	151
4.15	แสดงคะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนตัวแปรชีวิตสุข ก่อนและหลังทดลอง	151
4.16	แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อแบ่งกลุ่มคะแนนชีวิตสุขก่อนทดลองของตัวแปรชีวิตสุข จำแนกตามกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ	152

4.17	แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อแบ่งกลุ่มคะแนนความสุขหลังทดลองของตัวแปรความสุข จำแนกตามกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ	152
4.18	แสดงจำนวนและร้อยละของการสร้างความสุขในชีวิต	155
4.19	แสดงลำดับของการสร้างความสุขในชีวิตจากมากที่สุดไปน้อยที่สุด	157



สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
4.1	กราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนชีวสุข ก่อนและหลังการทดลอง	134
4.2	กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองกับคะแนนชีวสุข ก่อนการทดลอง	135
4.3	กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองกับคะแนนชีวสุข หลังการทดลอง	136
4.4	กราฟแสดงกราฟแสดงอัตราค่าเฉลี่ยอัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง (α/β ; Ratio/Second)ของพระนิสิต ในวันที่ 17 ธันวาคม 2560	137
4.5	กราฟแสดงกราฟแสดงอัตราค่าเฉลี่ยอัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง (α/β ; Ratio/Second)ของพระนิสิต ในวันที่ 17และ20 ธันวาคม 2560	139
4.6	กราฟแสดงกราฟแสดงอัตราค่าเฉลี่ยอัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง(α/β ; Ratio/Second)ของพระนิสิต ในวันที่ 17, 20 และ 25ธันวาคม 2560	140
4.7	กราฟแสดงคะแนนชีวสุข ด้านสุขทางกายภาพ	142
4.8	กราฟแสดงคะแนนชีวสุข ด้านสุขทางสังคม	143
4.9	กราฟแสดงคะแนนชีวสุข ด้านสุขทางปัญญา	143
4.10	กราฟแสดงคะแนนตัวแปรชีวสุข ก่อนและหลังทดลองในรายด้าน	144
4.11	เปรียบเทียบคะแนนชีวสุขก่อนการทดลอง จำแนกตามกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ	150
4.12	เปรียบเทียบคะแนนชีวสุขหลังการทดลอง จำแนกตามกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ	153

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ภาษาบาลีและพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การอ้างอิงใช้ระบบระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อคัมภีร์ ดังตัวอย่างเช่น ที.ส. (บาลี) ๙/๒๗๖/๙๗. ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๓/๓๗๔. หมายถึง ทีฆนิกาย สิลกขณธวคคปาลิ ภาษาบาลี เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และ ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ภาษาไทย เล่ม ๑๑ ข้อ ๓๕๓ หน้า ๓๗๔ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

พระสุตตันตปิฎก

ที.ส.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สิลขณธววรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายนตวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศ	(ภาษาไทย)

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว วิถีชีวิตของคนในสังคม เช่น การทำงาน การเดินทาง การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย ก็เปลี่ยนตามไปด้วย เช่น ต้องรับประทานอาหาร นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ ขาดการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการติดโทรศัพท์ โทรศัพทมือถือ หรือแท็บเล็ต (tablet) และเกิดความเครียดจากการทำงาน เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้ทำให้สุขภาพของคนไทยกำลังถูกคุกคามด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs: Non-communicable Diseases) และจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคดังกล่าวก็ยังคงมีแนวโน้มที่สูงขึ้นด้วยอุบัติการณ์และแนวโน้มที่สูงขึ้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ส่งผลต่อค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของภาคประชาชนและภาครัฐที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง¹ องค์การอนามัยโลก (WHO: World Health Organization) เสนอแนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งหมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และในบางกรณีหมายถึงจิตวิญญาณด้วย เพื่อนำมาใช้ในการสร้างสมดุล (balancing) และให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงองค์ประกอบในมิติต่างๆ เหล่านี้เข้าด้วยกัน เพื่อให้มนุษย์มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี หรือเรียกว่า การมีสุขภาพที่ดี (well-being) ซึ่งสอดคล้องกับพุทธพจน์จากพระสุตตันตปิฎกที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง บรรดาทางทั้งหลายอันให้ถึงอมตธรรม ทางมีองค์แปดเป็นทางอันเกษม”²

กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนามีเครื่องมือที่เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย การฝึกปฏิบัติในขั้นศีล การฝึกปฏิบัติขั้นสมาธิ และการฝึกปฏิบัติในขั้นปัญญา เรียกโดยย่อว่า ศีล สมาธิ ปัญญา อันมีระดับการฝึกสูงสุดคือการฝึกในขั้นอธิศีล อธิสมาธิ และอธิปัญญา มีจุดหมายเพื่อการหลุดพ้นจากสังสารวัฏหรือการเข้าถึงพระนิพพาน ความสุขสงบ โดยมีกระบวนการฝึกปฏิบัติย่อยแยกที่เรียกว่า มรรคมิ้องค์ 8 สำหรับผู้เริ่มต้นเข้าสู่กระบวนการฝึกการพัฒนาจิตและปัญญาที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีดำเนินชีวิต มรรคมิ้องค์ 8 ประกอบด้วยองค์ 8 ประการ คือ 1) สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) 2) สัมมาสังกัปปะ (ความคิดชอบ) 3) สัมมากัมมันตะ

¹ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, เผยแพร่ “NCDs” คุกคามประชากรโลก, สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2559, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/3443381.html>

² พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ 34. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, 2557.

(การกระทำชอบ) 4) สัมมาวาจา (การเจรจาชอบ) 5) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) 6) สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) 7) สัมมาสติ (การระลึกชอบ) และ 8) สัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ) ซึ่งสามารถย่อลงสี่ล สมภา และปัญญา กล่าวคือ กลุ่มที่จัดอยู่ในศีล ได้แก่ สัมมากัมมันตะ สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ) กลุ่มที่จัดอยู่ในสมาธิ ได้แก่ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และกลุ่มที่จัดอยู่ในปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ จะเห็นได้ว่าถ้าเรียงตามหลักไตรสิกขา จะเริ่มจาก ศีล สมาธิ และปัญญา ในขณะที่กระบวนการฝึกตามหลักมรรคมีองค์ 8 จะเริ่มจาก ปัญญา ศีล สมาธิ แต่อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะเริ่มจากในเชิงการฝึกทางพฤติกรรมหรือเชิงกายภาพ ที่เรียกว่า ศีล หรือการฝึกด้านปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นส่วนของกันและกัน การฝึกให้มีศีลย่อมมีสมาธิและมีปัญญา ในขณะที่การฝึกปัญญาจะให้พัฒนาที่ต้องมีศีลและสมาธิเกื้อหนุน องค์ประกอบ 3 ด้านนี้ต่างก็ทำงานไปด้วยกันอาศัยกันประสานกันเป็นปัจจัยแก่กัน ซึ่งเป็นความจริงของชีวิตนั้นตามธรรมชาติของมันเป็นเรื่องของธรรมชาติ การพัฒนาพร้อมไปด้วยกันอย่างประสานเป็นระบบสัมพันธ์อันหนึ่งอันเดียว³

แนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาคือ การภาวนา โดยเริ่มจากจิตตภาวนา ซึ่งเป็นศาสตร์การพัฒนาจิตที่มีมาก่อนพุทธกาล และพระพุทธเจ้าเองก็ยอมรับและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก เพราะจิตใจนั้นเป็นตัวนำความคิด การพูด และการกระทำ ดังนั้นการฝึกจิตใจจึงถือเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาทั้งในแง่ความหลุดพ้น ความสุข ตลอดจนการเกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของและสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังทรงค้นหาวีธีการดับทุกข์ที่แท้จริงโดยใช้จิตที่ฝึกดีแล้วเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาหรือปัญญาภาวนา จนรู้เข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลาย และปฏิบัติวางท่าทีต่อสภาวะธรรมทั้งหลายได้ถูกต้อง สามารถละกิเลสได้หมดสิ้น ดังนั้นการฝึกจิตใจหลักของพุทธศาสนาจึงมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งสภาวะ จนสามารถละกิเลสได้ โดยการปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอุบายที่ทำให้เรื่องปัญญาเป็นการสอนให้บุคคลใช้สติปัญญา ความเพียรพยายามเพ่งพินิจดูตนเองที่เรียกว่า ขั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณหรือกล่าวโดยสรุปว่าเป็นรูปและนาม คำว่ารูปนั้น คือสิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู สูดดมด้วยจมูกชิมรสด้วยลิ้น ถูกต้องด้วยกายเพราะฉะนั้นสิ่งใดที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ซึ่งบุคคลสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียกว่ารูป ส่วนสิ่งที่เราสามารถรับรู้ได้ด้วยใจ หรือด้วยอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความสุข ความทุกข์ ความรัก ความเมตตา ความกรุณา เรียกว่านาม เมื่อบุคคลได้ใช้ปัญญาพิจารณาพิจารณามองดูรูปนามเหล่านั้นในแง่ของความเป็นจริงตามหลักของ

³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย พุทธธรรมประดิษฐาน 26 ศตวรรษกาล, หน้า 350-351.

⁴ พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร, จิตตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงในพระพุทธศาสนา, วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 15(2), 2556, หน้า 143-152

สามัญลักษณะคือ ลักษณะที่เสมอกันในสัตว์และสังขารทั้งหลาย ได้แก่ความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง เมื่อนั้นเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เรียกว่าการพัฒนาจิต⁵

ในทางพระพุทธศาสนาการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เป็นเรื่องของการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ โดยการพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง 4 ด้าน คือ (1) พัฒนาด้านกาย เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี ให้สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายได้อย่างเหมาะสม (2) พัฒนาด้านพฤติกรรมหรือวิธีการใช้ชีวิต ตลอดจนการทำมาหาเลี้ยงชีพ เป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา (3) พัฒนาด้านจิตใจเช่นพัฒนาคุณธรรม ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ดั่งาม รวมทั้งความสุข (4) พัฒนาด้านปัญญา คือความรู้ความเข้าใจต่างๆ รวมทั้งแนวความคิด ทศนคติ และ ค่านิยม ในการฝึกฝนหรือพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ ทำได้โดยรู้จักไตร่ตรอง วินิจฉัย ตรวจสอบ โดยอาศัยเหตุผล เพื่อให้เข้าใจความเป็นจริง การพัฒนาทั้ง 4 ด้านนี้จะต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งหากพัฒนาได้ทั้งสี่ด้านแล้วจะทำให้ชีวิตมีแต่ความดีงาม ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง ความมีอิสรภาพสามารถวัดได้จากทั้ง 4 ด้านนี้ ฉะนั้นการพัฒนาที่เดินไปสู่ความมีอิสรภาพ จะมีลักษณะอย่างหนึ่ง คือ พึ่งตนเองได้มากขึ้น”⁶เกิดความรู้แจ้งสภาวะ จนสามารถละกิเลสได้⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)⁸ ได้สรุปความหมายของจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา ไว้ดังนี้ จิตตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น สำหรับ ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

⁵ พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตฺตญาณโณ), **ธรรมปริทรรศน์ 2**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาภูมิบาลราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 7.

⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**, หน้า 68.

⁷ พระครูธรรมธรรราชิต คุณวโร, จิตตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงในพระพุทธศาสนา, วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 15(2), 2556, หน้า 143-152

⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541).

นอกจากนี้จากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมได้ จำนวน 40 เรื่อง ระหว่างปี 2551-2560 ของชั้นทอง วัฒนธรรมประดิษฐ์ และคณะ⁹ พบว่ากรอบแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ประกอบด้วยจุดหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์ จำแนกได้ 2 ระดับ คือ ความสุขทางกระแสโลก และความสุขทางกระแสธรรม และกระบวนการฝึกปฏิบัติที่สามารถปรับให้สอดคล้องความเป็นบุคคล ปัจจัยในการออกแบบกิจกรรม คือ การคำนึงถึงกลุ่มผู้เข้ารับการพัฒนา ระยะเวลา กรอบของกิจกรรม และเกณฑ์ชี้วัดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ได้แก่ ความสุข 4 ด้านคือ 1) การพัฒนากายให้เป็นสุข 2) พัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมอย่างเป็นสุข 3) พัฒนาจิตใจเข้าถึงความสุข 4) พัฒนาปัญญาโดยใช้ความสุขทำสิ่งที่สร้างสรรค์ให้เป็นประโยชน์

จากประเด็นความสำคัญและความเป็นมาของปัญหาดังกล่าวข้างต้น งานการวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างชีวิตสุขแนวทางพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไบโอฟีดแบคโดยจัดโครงการสุขชีวิวิถีพุทธ ระยะเวลา 9 วัน จัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 กำหนดภาวนาพองหนอ ยุบหนอ ตามหลักสูตรของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดผลสัมฤทธิ์การเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ก่อนและหลังด้วยแบบวัดความสุขเชิงพุทธ และการวัดค่าสัญญาณสมอง (Electroencephalogram) ด้วยเครื่องมือวัดสัญญาณ Se Mind ใช้สำหรับวัดสัญญาณไฟฟ้าสมอง (EEG) เป็นเครื่องเทคโนโลยีทางวิทยาศาสตร์เชื่อมต่อสัญญาณสมองเข้ากับคอมพิวเตอร์ (BCI: Brain Computer Interface) และการเชื่อมโยงกันของสมองแต่ละส่วน (brain connectivity) ดำเนินการวิจัยร่วมกับคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดลเพื่อเป็นแนวทางพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม และสามารถนำมาใช้ประยุกต์ในการสร้างสุขภาวะองค์รวมในสังคมต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.2.1 เพื่อศึกษาแนวคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา
- 1.2.2 เพื่อพัฒนากิจกรรมสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม
- 1.2.3 เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไบโอฟีดแบค

⁹ ชั้นทอง วัฒนธรรมประดิษฐ์ และคณะ, การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม :การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์การวิจัย,รายงานย่อยที่ 1 ภายใต้แผนวิจัยเรื่อง การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio feedback, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560).

1.3 ปัญหาการวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาแนวคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร

1.3.2 เพื่อพัฒนากิจกรรมสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมเป็นอย่างไร

1.3.2 เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไปโอฟิตแบคเป็นอย่างไร

1.4 สมมุติฐานการวิจัย

1.4.1 พระนิสิตผู้เข้าร่วมการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไปโอฟิตแบคมีค่าเฉลี่ยหลังจากการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง

1.4.2 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างค่าคลิ่นสมองกับจำนวนครั้งของการวัดต่อการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมตามแนวพุทธของกลุ่มทดลอง

1.5 ขอบเขตการวิจัย

1.5.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

จากการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ในเบื้องต้นคณะผู้วิจัยได้ดำเนินการค้นคว้าเอกสารข้อมูล แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและการพัฒนาปัญญาแบบองค์รวมตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาสนับสนุนในการศึกษา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- แนวคิดสุขภาวะองค์รวมตามหลักพระพุทธศาสนา
- แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกสมาธิ
- แนวคิดคลิ่นสมองกับสมาธิ
- แนวคิดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา
- แนวคิด bio feedback
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา

1.5.2 ขอบเขตประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจากพระนิสิต ผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมประจำปี 2560 ของ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ชั้นปีที่ 3 และ 4 จำนวน 17 รูป โดยมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1 เกณฑ์การคัดเลือกร่วมตัวอย่างเข้าร่วม “โครงการสุขชีวีวิถีพุทธ” โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกร่วมตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Inclusion Criteria) กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจและลงนามในเอกสารยินยอมการเข้าร่วมการทดลองอย่างละเอียดจนเข้าใจและกลุ่มตัวอย่างเต็มใจเข้าร่วมโครงการและคัดกรองประเมินสุขภาพ คุณสมบัติของพระนิสิต มีดังนี้

- 1) พระนิสิตเรียนชั้นปีที่ 3 และ ปี 4
- 2) อายุ 20 ปีขึ้นไป
- 3) ผ่านการเข้าอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ต่ำกว่า 2 ครั้ง
- 4) สามารถเดินจงกรม- นั่งสมาธิ ได้อย่างต่ำ 30 นาที
- 5) ไม่มีโรคประจำตัว/สุขภาพแข็งแรง
- 6) ไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพจิต
- 7) สถานการณ์ครอบครัว /มีการสูญเสีย /ไม่มีการสูญเสียบุคคลสำคัญในครอบครัว

ภายใน 6 เดือน

2. เกณฑ์การคัดเลือกร่วมตัวอย่างออกจากกลุ่ม (Exclusion criteria)

- 1) มีโรคประจำตัว
- 2) สมาชิกครอบครัวเสียชีวิต
- 3) ไม่ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยหรือแจ้งความจำนงค์ขอยกออกจากโครงการวิจัย

หลังจากที่เริ่มการวิจัยแล้วหรือไม่ก็ตาม

1.5.3 ขอบเขตด้านระยะเวลา/ด้านพื้นที่

ระยะเวลาการวิจัย ตุลาคม-ธันวาคม 2560 ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1.6 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง วิปัสสนากรรมฐานหมายถึง อุบายหรือวิธีที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้งในรูปนาม เป็นอุบายให้เกิดปัญญารู้แจ้ง เห็นจริง โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาอุบายทางใจที่มีวิธีฝึก 2 อย่าง ได้แก่ 1) สมถกัมมัฏฐาน 2) วิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมาธิ หมายถึงการมีจิตกำหนดแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวคือมีจิตตั้งมั่นจดจ่อไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านเมื่อใจรวมเป็นสมาธิความซัดส่ายปลิวไปกับสิ่งกระทบย้อมหมดไปใจเป็นอิสระจากนิเวรณหรือสิ่งที่กั้นขวางจิตใจไม่ให้บรรลุความดีในที่นี้หมายถึงสมาธิในภาวะสุขภาพองค์รวม

การสร้างชีวิตสุขตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง ภาวะความสมดุลของทั้งทางร่างกาย จิตใจสังคมและจิตวิญญาณในที่นี้หมายถึงสุขภาวะองค์รวมตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ สุขภาวะทางกาย

สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางปัญญา วัดโดยแบบวัดความสุขเชิงพุทธของพระมหาสุทิตย์ อาภากร และคณะ (2559)

กิจกรรมการสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม หมายถึง กิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 กำหนดภาวนา พองหนอ ยุบหนอ มีกิจกรรมปฏิบัติแต่ละวัน ได้แก่ การเดินจงกรม นั่งสมาธิ สวดมนต์ และสวดอารมณ เป็นหลักสูตรของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ระยะเวลา 9 วัน

การวัดค่าสัญญาณสมอง (Electroencephalogram (EEG)) หมายถึง วิธีการวัดค่าสัญญาณสมองเชื่อมต่อสัญญาณสมองเข้ากับคอมพิวเตอร์ (BCI: Brain Computer Interface) วิเคราะห์สัญญาณเพื่อให้ได้ข้อมูลทั้งในเชิงความถี่ (brain mapping in frequency domain) และการเชื่อมโยงกันของสมองแต่ละส่วน (brain connectivity) ด้วยเครื่องมือวัดสัญญาณ Se Mind ใช้สำหรับวัดสัญญาณไฟฟ้าสมอง (EEG) ดำเนินการโดยคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คลื่นสมอง หมายถึง สัญญาณไฟฟ้าที่วัดได้จากร่างกายของมนุษย์และเป็นสัญญาณมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการทำงานของสมอง

1.7 ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย

1.7.1 นิสิต อาจารย์ นักวิชาการ ได้องค์ความรู้แนวคิดด้านการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม แนวคิด วิถีปฏิบัติและบทเรียนจากกรณีศึกษา เพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจองค์ความรู้ด้านการพัฒนาจิตและปัญญาที่สามารถนำมาใช้ในการสร้างสุขภาวะองค์รวม หรือพัฒนาเครื่องมือเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม

1.7.2 หน่วยงานที่สนใจ เช่น วัด สถานปฏิบัติธรรม โรงเรียน องค์กรเอกชน องค์กรการบริหารส่วนตำบลและจังหวัด หน่วยงานการแพทย์สาธารณสุข สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปศึกษาต่อยอดเพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมอันจะส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

1.7.3 ประชาชน สามารถนำชุดความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้ไปเผยแพร่ในรูปแบบ การให้ความรู้สู่สาธารณะ ผ่านสื่อ ภาพยนตร์ คู่มือหมู่บ้าน ชุมชน เป็นต้น

1.7.4 ภาครัฐสามารถนำไปเผยแพร่ในรูปแบบการอบรมให้เจ้าหน้าที่รัฐ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถมีองค์ความรู้และเครื่องมือในการจัดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม กรณีการแก้ปัญหาเรื่องสุขภาวะปัญหาเรื่องสุขภาพกายสุขภาพใจที่ภาครัฐต้องไปมีส่วนร่วมในการแก้ไข และภาครัฐสามารถถอดบทเรียนมาใช้เป็นแนวทางดูแลสมดุลของจิตและปัญญาเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และเสริมสร้างการดูแลสุขภาพองค์รวมในภาคนโยบาย ผ่านกิจกรรมการฝึกการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

บทที่ 2

การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม : การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์การวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา 2) เพื่อพัฒนากิจกรรมสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม 3) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไบโอฟีดแบค โดยมีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมตามหลักพระพุทธศาสนา

2.1.1 แนวคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา

คำว่า “พัฒนา” หมายถึง “การทำให้เจริญขึ้น ทำให้รุ่งเรืองขึ้น”¹ การอบรมหรือการพัฒนาจิตมีความสำคัญในพระพุทธศาสนา และใช้คำว่า จิตตภาวนา ดังที่ปรากฏในมหาสังจยสูตร ความเป็น “ความสุขเกิดขึ้น ได้รับความสุขนั้นแล้ว ก็ไม่มีความยินดีในสุขนั้น เมื่อความสุขนั้นดับไป มีทุกข์เกิดขึ้น ได้รับความทุกข์นั้น ก็ไม่ได้เศร้าโศก ไม่เสียใจ ไม่รำพัน ไม่ต้อกร่ำครวญ ไม่ถึงความหลงใหล แม้ความสุขที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกแล้ว ก็ไม่ครอบงำจิตของท่านได้ เพราะเหตุที่ได้อบรมกายแล้ว แม้ทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วก็ครอบงำจิตไม่ได้ เพราะเหตุที่ได้อบรมจิต ความสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นไม่สามารถครอบงำจิตท่านได้เพราะการอบรมกายและอบรมจิต”² สามารถแยกเป็นอธิบายดังนี้

การพัฒนาจิต

การพัฒนาจิตให้มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งแวดลอมที่เข้ามากระทบโดยเฉพาะฝึกฝนตนเองจากภายในสู่ภายนอก มีสติสัมปชัญญะในการที่จะรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม จะต้องมีการปฏิบัติเพื่อขัดเกลาหรือพัฒนาจิต ก็คือ การปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งประกอบด้วยสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ **สติปัฏฐาน 4** เป็นต้น ในการฝึกฝนพัฒนาจิตนั้นสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน โดยไม่ต้องหลีกเลี่ยงจากสังคม ดังคำกล่าวที่ว่า “กรรมฐานที่แท้จริง ไม่ใช่การหลีกเลี่ยงหรือปลีกตัวออกจากสังคมแต่อย่างใด หากแต่เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิตและ

¹ พระเทพวิสุทธิกวี, การบริหารจิต, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2546), หน้า

² ดุราละเอียดใน ม.ม. (ไทย) 12/369/404.

กิจวัตรในชีวิตประจำวันของเรา ตลอดจนการประกอบกิจการที่เป็นไปด้วยสติปัญญา”³ จึงทำให้จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ไม่ใช่อารมณ์ในการตัดสินใจ แต่สามารถเผชิญกับโลกได้ เห็นความจริงที่เกิดขึ้นที่แปรเปลี่ยนไป ไม่ยึดถือไว้ แต่จะเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ทำให้เกิดบุคลิกภาพใหม่ ที่พร้อมจะเผชิญกับโลกด้วยความเข้มแข็ง

ในการพัฒนาจิต หรือจิตภาวนาคือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิตด้วยการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมองโดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริงการพัฒนาจิตหรือสมาธิจึงเป็นการพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดความสุขภายในจิตใจ ความสุขที่เกิดจากภายนอกมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การพัฒนาความสุขที่เกิดขึ้นภายในโดยไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอกจึงต้องพัฒนาจิตใจด้วยการเริ่มจาก

1) พัฒนาคุณภาพจิต มีจิตที่เป็นกุศล ที่พร้อมจะพัฒนาจิตให้มีความสุขที่เกิดขึ้นภายในใจโดยไม่ต้องพึ่งพาสิ่งแวดล้อมคุณภาพจิตที่ดีจะทำให้จิตใจมีความงาม ซึ่งเป็นพื้นฐานของความประพฤติที่ดีงาม

2) พัฒนาจิตให้มีสมรรถภาพ คือ มีสติ มีวิริยะ เข้มแข็ง อดทน เป็นจิตที่สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ขั้นตอนนี้เป็นการฝึกอบรมสมรรถฐานและวิปัสสนากรรมฐานเมื่อจิตแน่วแน่ มั่นคงไม่หวั่นไหว มีสมาธิดี ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึก ไม่ประมาท มีจิตที่ดีงาม ผ่องแผ้ว

3) พัฒนาจิตใจให้มีสุขภาพจิตที่ดี ก่อให้เกิดผลดังนี้

- ปราโมทย์ คือ ความร่าเริงสดใส ความชื่นใจ
- ปีติ คือ ความปลื้มใจ อิ่มใจ
- ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็นกายใจ ความผ่อนคลาย
- สุข คือ ความไร้ซึ่งความขัดข้อง ความสะดวกทำได้ง่าย ได้คล่อง
- สมาธิ คือ ความสงบตั้งมั่นของจิตใจ จิตไม่หวั่นไหวเกิดความมั่นคง

การพัฒนาจิต ด้วยความเพียร ความระลึกรู้ชอบและมีจิตที่ตั้งมั่นชอบ เป็นการฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดสมาธิ ทำให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคงสามารถควบคุมตนเองได้ ไม่หวั่นไหว จิตใจสงบสุข เป็นจิตที่ควรแก่การงาน ดังพุทธพจน์ที่กล่าวถึงการฝึกจิตว่า “จิตที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้เหมือนช่างศรตดลูกศรให้ตรง ฉะนั้น”⁴ การพัฒนาหรือฝึกอบรมจิต จะต้องควบคุมอายตนะได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ “การที่จะควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ หรือจะควบคุมอายตนะให้ได้ ต้อง

³Venerable Dr., Rahula, **What the Buddha Taught**, Fifth published, (Bangkok: Haw TraiFoudnation Bangkok, 2542), p.67.

⁴ขุ.ธ. (ไทย) 25/33/35.

ควบคุมจิตด้วยการพัฒนาจิต ก็คือการทำจิตให้ถูกต้อง เพราะเมื่อจิตรับอารมณ์จากอายตนะแล้ว ควบคุมได้ ไม่กวัดแกว่ง ชัดสายไฟหาแต่อารมณ์ที่ชอบ ที่ปรารถนา เป็นความดีที่ก่อให้เกิดความสุข เพราะการฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบไฟหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้

การพัฒนาจิตด้านในหรือด้วยการเร่งพัฒนาจิตของตน ที่เรียกว่า การทำความเพียรทางจิต ด้วยการเจริญภาวนา เพื่อให้รู้ถึงความเป็นจริงตามหลักไตรสิกขา เห็นถึงความไม่เที่ยงแท้ มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่น เห็นถึงความสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยของตัวเอง

ในระดับปุถุชนนั้น เมื่อไม่พิจารณาเห็นถึงความจริงแล้ว ย่อมทำให้เกิดความเศร้าโศกเกิดขึ้น เมื่อไม่เป็นไปตามความปรารถนา แต่เมื่อสมความปรารถนาก็มีความสุขจนลืมนึกถึงความจริงที่จะต้องเกิดขึ้นว่า ความสุขนั้นก็ไม่คงที่ ไม่แน่นอน ยังเป็นผู้ที่หลงสุข หลงทุกข์ไปตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและยังต้องเดือดร้อนต่อสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้น

ในระดับพระอริยบุคคล เป็นผู้ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา มีความเจริญ 4 ประการคือ

1. เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพราะเมื่อสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ย่อมบรรลุปฐมฌาน บรรลุตตตฌาน ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ มีสติบริสุทธิ และอุเบกขา
2. ได้ญาณทัสสนะ เพราะเมื่อระลึกถึงอาโลกสัญญา (แสงสว่าง) อธิษฐานทิวาสัญญา (กลางวัน) ว่า ‘กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงบสงัด จิตเกิดความสว่าง
3. เพื่อสติสัมปชัญญะด้วยการรู้แจ้งเวทนา สัญญา วิตก ที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนา สัญญา วิตก ที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งเวทนา สัญญา วิตกที่ดับไป
4. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะด้วยการมีปกติในการเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในอุปาทานชั้น 5 ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอย่างนี้⁷

ดังนั้น การฝึกพัฒนาจิต จึงมีความสำคัญ ในระดับปุถุชนที่ยังไม่เข้าถึงธรรม เพราะถูกความบีบคั้นจากตัณหาและอวิชชาที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความกดดัน ขัดแย้ง ทนต่อสภาวะเดิมไม่ได้นั้น เมื่อพัฒนาจิตในระดับของสมถกรรมฐานก็จะเกิดความสงบ มีองค์ฌานเกิดขึ้น เกิดความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวในระดับโลกีย์ เมื่อปฏิบัติในขั้นของวิปัสสนาเห็นความไม่คงที่ของสรรพสิ่ง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามโลก ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันต่อสิ่งที่เกิดขึ้น และนำโอกาส

⁵พุทธทาสภิกขุ, ผลของจิตตภาวนาคือ นิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ตาตา พับลิเคชั่น จำกัด, 2554), หน้า 26.

⁶ช.ธ. (ไทย) 25/35/36.

⁷ที.ปา. (ไทย) 11/307/278-279.

และความคิดสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้นมาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตได้อย่างไม่ทุกข์ และพร้อมที่จะพัฒนา ฝึกฝนอบรมจิตตนเองให้เป็นผู้ที่จะเรียนรู้ และมีเป้าหมายต่อการใช้ชีวิต มีทัศนคติ มีปัญญา เป็นที่พึ่งของตนเองได้

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การพัฒนาจิตเป็นการปฏิบัติเพื่อฝึกฝนคุณภาพจิตใจด้วยความเพียร ความระลึกรู้ชอบ ความตั้งมั่น เพื่อให้เกิดความเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ สามารถควบคุมตนเองโดยไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่เข้ามากระทบด้วยการมีสติสัมปชัญญะ การรู้ทันต่อความเปลี่ยนแปลง มีสมาธิ เป็นต้น โดยเริ่มที่จิตที่เป็นกุศลพร้อมที่จะพัฒนา โดยการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาให้จิตมีสัณฐานะ เช่น ทำให้เกิดสติ มีความวิริยะ เข้มแข็ง อดทน เกิดความสงบ และมีสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลทำให้เกิดความสุขภายในจิตใจ เป็นต้น

การพัฒนาปัญญา

ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา Intellectual development) คือ การฝึกปรี้อปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้วก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้นในการพัฒนาเขาวนอารมณ์เมื่อพิจารณาแล้วสามารถแยกได้ 2 กรณี คือ โลกียปัญญา และโลกุตตรปัญญาซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นอิสระอย่างแท้จริง ในกรณีนี้เป็นโลกียปัญญาที่นำมาใช้ได้ในชีวิตประจำวันด้วยการรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และสามารถที่จะทำวิกฤติที่เกิดขึ้นให้เป็นโอกาสสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ในชีวิต อีกทั้งเมื่อปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 หรืออานาปานัสสติ เข้าถึงวิสุทธิ 7⁸ ถึงพร้อมโลกุตตรปัญญา

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น จะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาจะเน้นการพัฒนาคนเป็นหลัก และในการพัฒนาคนนั้น สิ่งสำคัญของการพัฒนาคือ ปัญญา เพราะทำให้รู้จักสิ่งทั้งหลายและรู้ว่า จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไร การพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง 4 ด้าน คือ 1) พัฒนาด้านกาย เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี ให้สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายได้อย่างเหมาะสม 2) พัฒนาด้านพฤติกรรม(ศีล) หรือวิถีการใช้ชีวิต ตลอดจนการทำมาหาเลี้ยงชีพ เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาคนให้มีศีล คือ วินัย เพราะวินัย เป็นตัวการ จัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา 3) พัฒนาด้านจิตใจ(สมาธิ) เช่นพัฒนาคุณธรรม ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ดีงาม รวมทั้งความสุข 4) พัฒนาด้านปัญญา(ปัญญา) คือ ความรู้ความเข้าใจต่างๆ รวมทั้งแนวความคิด ทัศนคติ และค่านิยม ในการฝึกฝนหรือพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ ทำได้โดยรู้จักไตร่ตรอง วินิจฉัย ตรวจสอบโดยอาศัยเหตุผล เพื่อให้เข้าใจความเป็นจริง การพัฒนาทั้ง 4 ด้านนี้จะต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งหากพัฒนาได้ทั้งสี่ด้านแล้วจะทำให้

⁸ม.ม. (ไทย) 12/257/277-280; วิสุทธิ 7 หมายถึง สลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิณณวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคาคัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ญาณทัสสนวิสุทธิ.

ชีวิตมีแต่ความดีงาม ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง ความมีอิสรภาพสามารถวัดได้จากทั้ง 4 ด้านนี้ ฉะนั้น “การพัฒนาที่เดินไปสู่ความมีอิสรภาพ จะมีลักษณะอย่างหนึ่ง คือ พึ่งตนเองได้มากขึ้น”⁹ การพัฒนาหรือการฝึกฝนจิตและปัญญา จึงเป็นการพัฒนาครบที่เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นเอง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ท่านได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับการให้ความหมายของคำ คำว่า จิตใจ สมอง และปัญญา ตามแนวคิดของ progressive education ที่กล่าวถึงการพัฒนาเด็ก ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ Physical Metal Emotional Social ประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นคือ การตีความหมายของคำว่า Mental ว่าแปลว่า จิตใจ และ Emotional แปลว่า อารมณ์ ซึ่งแท้จริงแล้วคำว่า Mental เมื่อมาคู่กับ Emotional ในภาษาอังกฤษ Mental หมายถึง Intellectual หรือ ปัญญา ซึ่งจะพบในชุดศัพท์พัฒนาการ 4 ด้าน สองศัพท์นี้เป็น alternative term กล่าวคือ ภาษาอังกฤษเขาไม่ได้ใช้ความหมายคงที่อย่างเดียว บางครั้งก็ใช้ Intellectual มาแทน Mental ซึ่งภาษาอังกฤษถือว่าเป็นธรรมดา เพราะศัพท์คำว่า Mental เป็นคำศัพท์ที่ค่อนข้างคลุมเครือ ในขณะที่ Mind ที่หมายถึง จิตใจ ซึ่งไม่ชัด อาจเป็นได้ทั้งด้านความคิด หรือด้านสมอง และด้านความรู้สึกที่เราใช้ว่าอารมณ์ และท่านได้กล่าวสรุปว่า คำว่า Mental ในภาษาอังกฤษหมายถึง ปัญญา หรือ Intellectual¹⁰

สำหรับการพัฒนาปัญญานั้นท่านมองปัญญาว่าเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของชีวิต และมนุษย์ต้องมองชีวิตว่าเป็นระบบแห่งองค์รวมของส่วนประกอบมากมายที่สัมพันธ์เกี่ยวพันอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ถ้าในมุมมองพระพุทธศาสนาเรียกองค์ประกอบชีวิตว่า ชั้น 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และเมื่อมองในแง่การดำเนินชีวิต ก็ประกอบไปด้วยด้านต่างๆ 3 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรม คือ กาย วาจา ที่ติดต่อกับสิ่งแวดล้อม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ที่ต้องอาศัยสัมพันธ์อิงอาศัยกัน ดังนั้นการจะพัฒนาปัญญาอย่างเดียวจึงทำไม่ได้ เพราะปัญญาเป็นด้านหนึ่งของระบบองค์รวมของชีวิต มีส่วนประกอบสามด้านอิงอาศัยกันอยู่¹¹ นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง ปัญญาไว้ว่าปัญญานั้นแท้จริงก็มีอย่างเดียวกัน ได้แก่ ธรรมชาติที่เป็นความรู้เข้าใจสภาวะ คือ หยั่งถึงความจริงของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นแต่ก็นิยมจำแนกแยกประเภทออกไปเป็นหลายอย่างตามระดับของความรู้เข้าใจบ้างตามหน้าที่หรือแง่ด้านของการทำงานของปัญญาบ้างตามทางที่ปัญญานั้น

⁹พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 3. (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2541), หน้า 68.

¹⁰พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย*, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2545), หน้า 4-7

¹¹วัฒนา พลชาติ, “ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย. (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553), หน้า 53.

เกิดขึ้นบ้างเป็นต้นปัญหาชุดหนึ่งซึ่งจำแนกตามแหล่งที่มาหรือทางเกิดของปัญหาได้แก่ปัญหา 3 อย่างชุดที่แยกออกไปเป็นชุดมยปัญหาคินตามยปัญญาและภาวนามยปัญหาคำท้ายคือ ปัญญาเป็น ตัวกลางร่วมกันส่วนคำข้างหน้าที่ต่างกันบอกที่มาหรือแหล่งเกิดของปัญหานั้นว่าหนึ่งเกิดจาก **สตะ** (การสดับฟังการอ่านและเล่าเรียน) สองเกิดจาก **จินตะ** (การคิดไตร่ตรองพิจารณา) และสามเกิดจาก **ภาวนา** (การปฏิบัติต่อนั้น)

1) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา (ปัญญาเกิดจากโยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง)

2) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการสดับเล่าเรียน (ปัญญาเกิดจากปรโตโฆสะ)

3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ (ปัญญาเกิดจากปัญญาสองอย่างแรกนั้นแล้วหมั่นนมนสิการในปราคสาภาวะธรรม)

นอกจากการฝึกด้วยหลักการดังกล่าวเบื้องต้นแล้ว ท่านยังให้ความสำคัญในเรื่องของการศึกษาที่แท้จริง อันเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตซึ่งเป็นระบบของธรรมชาติที่เป็นไปตามตามกฎธรรมชาติ ซึ่งการจัดการศึกษาต้องจัดให้เป็นไปอย่างถูกต้องตามกระบวนการของเหตุปัจจัยในธรรมชาติ ตามหลักธรรมที่ว่าด้วยไตรสิกขา ซึ่งเป็นเรื่องของชีวิตคนซึ่งมี 3 ด้านหรือ 3 แดนเป็นองค์ประกอบหรือองค์รวม 3 อย่างที่รวมกันเป็นชีวิตที่พัฒนาไปด้วยกันโดยแยกเป็น

1) ด้านสื่อกับโลก ได้แก่ การรับรู้ติดต่อสื่อสารสัมพันธ์พฤติกรรมความประพฤติและการแสดงออกต่อหรือกับเพื่อนมนุษย์และสิ่งแวดล้อมอื่นๆผ่านทวาร (ช่องทาง, ประตู) 2 ชุดคือ

ก) ผัสสทวาร (ทางรับรู้) คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย (รวมทั้งชุมทางคือ ใจเป็น 6)

ข) กรรมทวาร (ทางทำกรรม) คือ กาย วาจา (รวมชุมทางคือใจด้วยเป็น 3) ด้านนี้เป็นแดนหรือ ด้านที่สื่อกับโลกเรียกสั้นๆ คำเดียวว่า “**ศีล**”

2) ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำงานของจิตใจซึ่งมีองค์ประกอบและคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องมากมายเริ่มต้นต้องมีเจตนาหรือเจตจำนงความจงใจตั้งใจมีแรงจูงใจอย่างใดอย่างหนึ่งมีความดี-ความชั่วความสามารถหรือความอ่อนด้อยพร้อมทั้งความรู้สึกสุข-ทุกข์สบาย-ไม่สบายหรือเฉยๆเพลินๆและปฏิกิริยาต่อจากสุข-ทุกข์นั้นเช่นชอบใจหรือไม่ชอบใจอยากจะได้อยากจะทำหรืออยากจะทำหรืออยากจะทำลายที่ควบคุมชักนำการรับรู้และพฤติกรรมทั้งหลายเช่นว่าจะให้ดูอะไรหรือไม่ดูอะไรจะพูดอะไรจะพูดกับใครว่าอย่างไรด้านนี้เรียกสั้นๆว่า “**จิต**” หรือแดนของ “**สมาธิ**”

3) ด้านปัญญา ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจตั้งแต่สตะคือความรู้ที่ได้เรียนสดับหรือข่าวสารข้อมูลจนถึงการพัฒนาทุกอย่างในจินตาวิสัยและญาณวิสัยเช่นแนวคิดทฤษฎีความเชื่อถือทัศนคติ ค่านิยมความยึดถือตามความรู้ความคิดความเข้าใจแน่มุมในการมองในการพิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่งด้านนี้เรียกสั้นๆ ตรงๆ ว่า “**ปัญญา**”

องค์ประกอบของชีวิต 3 ด้านนี้ทำงานไปด้วยกันประสานกันไปและเป็นเหตุปัจจัยแก่กัน ไม่แยกต่างหากจากการสัมพันธ์กับโลกด้วยอินทรีย์คือ ผัสสวารและด้วยพฤติกรรมทางกายวาจา (ด้านที่ 1) จะเป็นไปอย่างไรก็ขึ้นต่อเจตนาขึ้นต่อสภาพความรู้สึกภาวะและคุณสมบัติต่างๆ ของจิตใจ (ด้านที่ 2) และทั้งหมดนั้นทำได้เท่าที่ปัญญาซึ่งส่องสว่างให้รู้แค้นก็คิดและทำได้แค่นั้นคือ ภายในขอบเขตของปัญญา (ด้านที่ 3) ความตั้งใจและความต้องการเป็นต้นของจิตใจ (ด้านที่ 2) ต้องอาศัยการสื่อสารอินทรีย์และพฤติกรรมกายวาจาเป็นเครื่องสนอง (ด้านที่ 1) ต้องถูกกำหนดและจำกัดขอบเขตตลอดจนปรับเปลี่ยนโดยความเชื่อถือความคิดเห็นและความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่และที่เพิ่มหรือเปลี่ยนไป (ด้านที่ 2) ปัญญาจะทำงานและจะพัฒนาได้ดีหรือไม่ (ด้านที่ 3) ต้องอาศัยอินทรีย์เช่นตาคูฟัง อาศัยกายเคลื่อนไหวเช่นเดินไปจับจัดคัน ฯลฯ ใช้วาจาสื่อสารไต่ถามตามทักษะเท่าที่มี (ด้านที่ 1) ต้องอาศัยภาวะและคุณสมบัติของจิตใจ เช่น ความสนใจใส่ใจความมีใจเข้มแข็งสู้ปัญหาความขยันอดทน ความรอบคอบมีสติความมีใจสงบแน่วแน่มีสมาธิหรือไม่เพียงใดเป็นต้น (ด้านที่ 2) นี่คือการดำเนินไปของชีวิตที่องค์ประกอบ 3 ด้านทำงานไปด้วยกันอาศัยกันประสานกันเป็นปัจจัยแก่กันซึ่งเป็นความจริงของชีวิตนั้นตามธรรมชาติของมันเป็นเรื่องของธรรมชาติ การพัฒนาพร้อมไปด้วยกันอย่างประสานเป็นระบบสัมพันธ์อันหนึ่งอันเดียว¹²

ดังนั้นจึงสรุปว่า การพัฒนาปัญญาคือ การปฏิบัติเพื่อฝึกฝนปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวง จนสามารถปฏิบัติต่อสิ่งนั้นได้ รวมถึงจะต้องเข้าใจแนวคิด ทศนคติ รู้จักคิด พิจารณา ไตร่ตรอง วินิจฉัย ตรวจสอบโดยอาศัยเหตุผล การสดับเล่าเรียน และการปฏิบัติบำเพ็ญ เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติที่เป็นความจริงเข้าใจสภาวะ รวมถึงการหยั่งถึงความจริง จนกระทั่งหลุดพ้นเป็นต้น

2.1.2.แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

2.1.2.1 ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

พุทธทาสภิกขุให้ทัศนะเกี่ยวกับความหมายของวิปัสสนาว่าโดยที่แท้จริงแล้ว คำว่าวิปัสสนาเป็นธรรมาสังขารทั้งมวลทั้งสมถะภาวนาและวิปัสสนาภาวนาคือหมายถึงทั้งสมาธิและทั้งปัญญานั้นเองและยิ่งไปกว่านั้นยังได้รวมเอาศีลซึ่งยังไม่ใช่ตัวภาวนาอะไรเลยเข้าไปอีกด้วยในฐานะเป็นบริวารหรือบาทฐานของสมาธินั้นศีลกับสมาธิจึงเป็นที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนาเพราะว่าวิปัสสนานั้น

¹² พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย พุทธธรรมประดิษฐาน 26 ศตวรรษกาล, 2555), หน้า350-351.

หมายถึงการรู้แจ้งเห็นจริงการรู้แจ้งเห็นจริงจะเกิดขึ้นมาได้ก็ในเมื่อบุคคลมีจิตใจที่ปิติปราโมทย์คือไม่มีอะไรเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ¹³

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)นิยามคำว่า“วิปัสสนา”หมายถึงความเห็นแจ้งคือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ออนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้และยังเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง¹⁴

พระราชวรมนี (ประยูร ธิปยุตโต)¹⁵ให้ความหมายของกรรมฐาน (Mentalexercise,subject of meditation) คือ ที่ตั้งแห่งการงานหรือที่ที่จิตทำงานหรือสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต จิตจะได้มีงานทำ ไม่เที่ยวเตร่ลัดฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย กรรมฐานจึงเป็นอุบายทางใจที่มีวิธีฝึก 2 อย่าง ได้แก่สมถกัมมัฏฐาน (Tranquility meditation) เป็นการฝึกอบรมจิตไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับต่างๆ จุดมุ่งหมายของสมถะหมายเอาสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌานเป็นต้น ส่วนการพิจารณาสังขารให้เกิดความแจ้งเข้าใจชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะเป็นจริง สามารถถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ตามลำดับฐานปัญญาเรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน (Insight meditation)

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิยญาณวโรรส¹⁶ได้ให้ความหมายของวิปัสสนากรรมฐานว่าหมายถึงอุบายเรื่องปัญญา หรืออุบายวิธีที่จะทำให้เกิดปัญญาที่เรียกว่าวิปัสสนาปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่รู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

วริยา ชินวรโรณ¹⁷ ได้อธิบายวิปัสสนากรรมฐานตามความหมายของหลวงพ่อดำเทียนกล่าวว่าถึงวิปัสสนากรรมฐานว่าเป็นอุบายให้เกิดปัญญา ดังนั้นความว่า วิปัสสนาแปลว่าความรู้แจ้ง ความเห็นจริง เห็นอะไร เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเห็นแจ้งรู้จริงแล้ว มันก็ต่างจากเก่าส่วนการทำ

¹³พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2554), หน้า 98-99.

¹⁴พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555), หน้า 373.

¹⁵พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม(ฉบับเดิม)**, พิมพ์เผยแพร่ธรรมทานครั้งที่ 23. (กรุงเทพมหานคร, 2546), หน้า 306,850

¹⁶สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิยญาณวโรรส อ้างถึงใน พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, **วิธีปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท: กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี**, (โชคก ญาณสิทธิ ป.ธ.9), รายงานการศึกษาค้นคว้า, ปริญญาศิลปมหาบัณฑิต. (ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2545), หน้า 29.

¹⁷วริยา ชินวรโรณ และคณะ, **สมาธิในพระไตรปิฎก: วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**, พิมพ์ครั้งที่ 3. (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548), หน้า108.

การพูด การคิด เดิมเมื่อเรายังไม่เห็นแจ้ง ยังไม่รู้จริง การทำการพูด การคิด ก็อย่างเก่า จัดเป็นวิปัสสนา ไม่ได้ต่อเมื่อเรามีความรู้สึกละเอียดต่างจากเดิม ความโลภ ความโกรธ ความหลง ลดลง จึงจะเป็นวิปัสสนา

จำลอง ดิษยวณิช¹⁸ ได้ให้ความหมายของ วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในรูปนาม โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา องค์ธรรม องค์ธรรมของวิปัสสนากรรมฐานได้แก่ ปัญญาเจตสิก ในอีกความหมายหนึ่ง วิปัสสนามาจากคำสองคำ คือ วิ แปลว่า แฉกหรือชำรุด กับ ปัสสนา แปลว่าการเห็น วิปัสสนา จึงหมายถึง ปัญญาที่เห็นแจ้งชำรุดในรูปนาม หรือขั้น 5 ว่ามีลักษณะของความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน เป็นภาวนามยปัญญาที่ทำให้เข้าใจถึงอริยสัจ 4 จนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ตามกำลังของวิปัสสนาญาณ

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่าวิปัสสนากรรมฐานหมายถึง อุบายหรือวิธีที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้งในรูปนาม เป็นอุบายให้เกิดปัญญารู้แจ้ง เห็นจริง โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาอุบายทางใจที่มีวิธีฝึก 2 อย่าง ได้แก่ 1) สมถกัมมัฏฐาน 2) วิปัสสนากัมมัฏฐาน

มหาสติปัฏฐานสูตร มีความสำคัญมากต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธองค์ตรัสว่า “ทางสายนี้เป็นทางเอกหรือทางเดียวเท่านั้น(The only way)” ก็คือ 1) เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย 2) เพื่อระงับความโศกและความคร่ำครวญ 3) เพื่อดับความทุกข์และความโทมนัส 4) เพื่อบรรลุญาณธรรม คืออริยมรรคและ 5) เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน

สุจิตรา อ่อนค้อม¹⁹ ได้อธิบายว่า ทางสายเดียวคือสติปัฏฐาน 4 แปลว่า ที่ตั้งของสติ ซึ่งได้แก่ กาย (body) เวทนา(feeling) จิต (mind) และธรรม (mind-objects) ในอีกความหมายหนึ่ง ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ แปลว่า สติกำหนด คือการกำหนดสักแต่ว่ารู้ (bare attention) ที่กาย เวทนา จิตและธรรม สติปัฏฐาน 4 มีใจความโดยสังเขปดังนี้

สติปัฏฐาน 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณากาย คือการพิจารณาว่ากายนี้ ก็สักแต่ว่ากายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา บังคับบัญชาไม่ได้ ได้แก่

1.1 อานาปานสติ คือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่างๆ

1.2 กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดๆ ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ

¹⁸จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตและเขาวนอารมณ์. (เชียงใหม่: หจก.เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์เชียงใหม่, 2543), หน้า 3.

¹⁹สุจิตรา อ่อนค้อม, การฝึกสมาธิ, พิมพ์ครั้งที่ 6. (กรุงเทพมหานคร: ดับเบิลยูเอ็นพีพริ้นติ้ง, 2542), หน้า 158-159.

1.3 สัมผัสปัญญะ คือ สร้างสัมผัสปัญญะในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่ม กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนั่ง เป็นต้น

1.4 ปฏิกุณฺณสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมๆ อยู่ด้วยกัน

1.5 ธาตุนฺณสิการปัพพะ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่างๆ

1.6 นวสีวิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระดับตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกๆ แล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่า จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

สติปัฏฐาน 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเวทนา คือ การตามดูเวทนาของตน ตามรู้เวทนาของตน กล่าวคือตามรู้ความรู้สึกของตนเช่น เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ว่าเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ว่าเสวยทุกขเวทนา เป็นต้น ได้แก่ เวทนา 3 อย่าง คือ

2.1 สุขเวทนาความรู้สึกเป็นสุข

2.2 ทุกขเวทนา ความรู้สึกไม่สบาย เป็นทุกข์

2.3 อุเบกขาเวทนา ความรู้สึกเฉยๆ

สติปัฏฐาน 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาจิต อาการตามดูจิตของตน ตามรู้จิตของตน รู้ชัดว่าจิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า มีอยู่ 16 อย่าง เช่น

กำหนดรู้จิตราคะ ว่าจิตมีราคะ

กำหนดรู้จิตไม่มีราคะ ว่าจิตไม่มีราคะ

กำหนดรู้จิตมีโทสะ ว่าจิตมีโทสะ

กำหนดรู้จิตไม่มีโทสะ ว่าจิตไม่มีโทสะ

กำหนดรู้จิตมีโมหะ ว่าจิตมีโมหะ

กำหนดรู้จิตไม่มีโมหะ ว่าจิตไม่มีโมหะ

และกำหนดรู้จิตอื่นๆ อีก 10 ชนิด รวมกำหนดรู้จิต 16 ชนิด

เมื่อบุคคลพิจารณาจิต ตามดูจิตอยู่เช่นนั้น ย่อมเห็นธรรมดา คือความสั้นและความเสื่อมในจิต เขาย่อมเห็นจิตสักแต่จะเกิดขึ้นดับไปตามเหตุปัจจัย จึงเป็นผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก มีชีวิตเบาสบาย

สติปัฏฐาน 4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาธรรม คือ การตามดูธรรม ทั้งส่วนอกุศลและกุศลที่เกิดขึ้นในจิตของตน ได้แก่

4.1 นิรณ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า นิรณ 5 แต่ละอย่างๆมีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ นิรณ 5 คือสิ่งกันจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรมได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา

4.1.1 กามฉันทะ ความพอใจในสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา เช่น รูปที่สวยงาม เสียง ไพเราะ กลิ่นที่หอม รสที่อร่อย สัมผัสที่อ่อนนุ่ม เป็นต้น

4.1.2 พยาบาท ความโกรธเคือง หรือความคิดปองร้าย

4.1.3 ถีนมิทธะ ความท้อแท้และความง่วงเหงาหาวนอน

4.1.4 อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่าน ความหงุดหงิดรำคาญใจ หรือ ความวิตก กังวล

4.1.5 วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

ขันธ คือ กำหนดรู้ว่า ขันธ 5 แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายใน อายตนะนอก แต่ละอย่าง รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆว่าโพชฌงค์แต่ละอย่างๆมีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

ดังนั้นการปฏิบัติเพื่อฝึกฝนในเรื่องสติจึงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญานั้นเอง และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือการเจริญมหาสติปัฏฐาน 4 นั้นเอง วิปัสสนากรรมฐานหมายถึงที่ต้องแห่งการกระทำที่เป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นแจ้ง การเห็นพิเศษ และการเห็นโดยอาการต่างๆมีความไม่เที่ยง เป็นต้น²⁰ และการเจริญสติปัฏฐานนี้ เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมา และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัวพระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต)²¹ ได้แสดงทัศนะว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นเรื่องที่สามารถปฏิบัติได้ทุกเวลา โดยไม่จำเป็นต้องปลีกตัวไปปฏิบัตินอกสังคมใดเวลาใดเวลาหนึ่งเพราะผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดสติในทุกอิริยาบถในชีวิตประจำวันได้เป็นต้น

สติปัฏฐาน 4 เป็นเอกายนมรรค 22 คือ เป็นทางเดียวหรือเป็นวิธีปฏิบัติประการเดียวเท่านั้นเพื่อการดับทุกข์ทั้งปวง ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงแสดงสติ

²⁰ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), มงคล 38 ประการ, (ม.ป.ท., ม.ป.ป.), 2532, หน้า 314

²¹ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม(ฉบับเดิม), พิมพ์เผยแพร่ธรรมทานครั้งที่ 23. (กรุงเทพมหานคร, 2546), หน้า 320.

ปฏิฐาน 4 ที่นิคมของชาวกรุง ชื่อกัมมาสทัมมะในกรุงชนบท ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปฏิฐาน 4 ประการ²²” ซึ่งคำว่า เอกายนมรรค คือ ทางเดียว หนทางประการเดียวที่ทำให้สัตว์โลกไปสู่เป้าหมาย มีคำอธิบายไว้ดังนี้

1. ทาง²³ หมายถึง การดำเนินไปสู่พระนิพพาน หรือ ทางที่ผู้ต้องการพระนิพพาน ควรดำเนินไป

2. ทางเดียว²⁴ หมายถึง

2.1) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว

2.2) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือพระพุทธเจ้า เพราะทรงทำให้เกิดขึ้น

2.3) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนา 4) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือ พระนิพพาน

3. เป้าหมายของทางสายเดียว²⁵ หมายถึง การเดินทางเพื่อวัตถุประสงค์ 7 อย่าง คือ

3.1) เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์

3.2) เพื่อล่วงโสกะ

3.3) เพื่อล่วงปริเทวะ

3.4) เพื่อดับทุกข์

3.5) เพื่อดับโทมนัส

3.6) เพื่อบรรลุนิพพาน

3.7) เพื่อให้แจ้งนิพพาน

สติปฏิฐานที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก มีความหมายอย่างเดียวกันกับสัมมาสติ ในมรรคมองค์ 8 ดังปรากฏหลักฐานว่า ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส ในโลกได้

2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

²² คุรุยละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) 0/372-405/30-340.

²³ ม.ม. (ไทย) 12/154/154

²⁴ ม.ม. (ไทย) 12/154/155

²⁵ ม.ม. (ไทย) 12/154/156.

3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสโลกได้

4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้²⁶

การเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งล้วนหมายถึง ปัญญา หรือเห็นธรรมทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริง ซึ่งปัญญาเห็นความจริงด้วยสติทั้ง 4 ฐานดังกล่าวนี้ เกิดขึ้นจากการเห็นแจ้งถึงความจริงที่ เรียกว่า “ปัสสนา” ซึ่ง ปัสสนา หรือ การเห็นแจ้งดังกล่าวนี้เป็นความฉลาดทางปัญญา ซึ่งปรากฏ หลักฐานใน มหาปัญญากถา ปัญญาวรรค ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค กล่าวถึง การพิจารณาด้วย ปัญญาในรูปแบบของอนุปัสสนา 7 ประการ มีดังนี้ คือ

- 1) อนิจจานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง)
- 2) ทุกขานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์)
- 3) อนัตตานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน)
- 4) นิพพิทานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย)
- 5) วิราคานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความคลายกำหนัด)
- 6) นิโรธานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความดับกิเลส)
- 7) ปฏินิสสัคคานุปัสสนา²⁷ (พิจารณาเห็น ความสลัดทิ้งกิเลส)

การเห็นความจริงไปตามฐานทั้ง 4 หรือการมีปัญญารู้ความจริงด้วยอนุปัสสนา 7 ประการข้างต้นนี้ เป็นไปเพื่อนำไปสู่ผลที่พึงประสงค์ คือ การละความสำคัญมั่นหมายว่า กาย เวทนา จิต ธรรมนี้เป็นตัวตนสัตว์บุคคล ดังปรากฏหลักฐานในอรรถกถาที่ขณิกาย มหาวรรค มีข้อความว่า “ความรู้ชัดของภิกษุนี้ ละความเห็นวาสัตว์ ถอนความสำคัญว่าเป็นสัตว์ได้ ทั้งเป็นกรรมฐาน เป็นสติ ปัญฐานภาวนา”²⁸

2.1.2.2 หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก²⁹

มหาสติปัฏฐานสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน สูตรใหญ่

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ว่า สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคม ของชาวกुरु ชื่อกัมมาสธัมมะแคว้นกुरु ณ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัส

²⁶ ที.ม. (ไทย) 10/160/105

²⁷ ขุ.ป. (ไทย) 3 / 537-538, ขุ.ป.อ. (ไทย) 68/77-78.

²⁸ ที.ม.อ. (ไทย) 4/30.

²⁹ พระราชสิทธิมนี (วิ.), “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอบอารมณ์ตามแนวสติปัฏฐาน 4”, รายงานการวิจัย.คณะพุทธศาสตร์.(มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 12-22

ว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพานทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ”

สติปัฏฐาน 4 ประการอะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

4. พิจารณาเป็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- กายานุปัสสนา(การพิจารณากาย)หมวดลมหายใจเข้าออก

ภิกษุทั้งหลายพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างไร: คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปอยู่ในป่า ไปอยู่ที่โคนไม้ หรือที่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว

ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’

เมื่อหายใจออกยาว

ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’

เมื่อหายใจเข้าสั้น

ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’

เมื่อหายใจออกสั้น

ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’

สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’

สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’

...ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในการอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในการอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้า

ว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตณหาและทิฏฐิ)อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล³⁰

- กายานุปัสสนาหมวดอิริยาบถภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’ เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’ เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’ ภิกษุนั้นเมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำเนินอยู่โดยอาการนั้นด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล³¹

- กายานุปัสสนา หมวดสัมปชัญญะภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออกทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาภิตร และจีวรทำความรู้สึกตัวในการฉ้น การตี้ม การเคี้ยว การกลืนทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่งด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล³²

- กายานุปัสสนาหมวดสิ่งปฏิภูลภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่งภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่างมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า ‘ในกายนี้มีผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูก เยื่อในกระดูกไตหัวใจตับ พังผืด ม้ามปอดไส้ใหญ่ไส้เล็กอาหารใหม่อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมน้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูลตร’ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล³³

- กายานุปัสสนา หมวดธาตุภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’ ...ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล³⁴

- กายานุปัสสนาหมวดปาชา 9หมวดภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

(1) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว1วันตายแล้ว2วันหรือตายแล้ว3วันเป็นศพขึ้นอืดศพเขียวคล้ำศพมีน้ำเหลืองเยิ้มแม้นใดภิกษุนั้นนากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นฉัน

³⁰ ม.ญ. (ไทย) 12/1-10/102-104.

³¹ ม.ญ. (ไทย) 12/1-10/104.

³² ม.ญ. (ไทย) 12/1-10/105.อ้างอิงในพระราชสิทธิมนี (วิ.), “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอบอารมณ์ตามแนวสติปัฏฐาน 4”, รายงานการวิจัย.คณะพุทธศาสตร์. (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 12-22.

³³ ม.ญ. (ไทย) 12/1-10/105-106.

³⁴ ม.ญ. (ไทย) 12/1-10/109.

นั้นเหมือนกันว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้แล...

9) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งเป็นกระดูกฟูนเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยแม้ฉันใดภิกษุนั้นนากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นฉนั้นเหมือนกันว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล³⁵

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน: ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. เมื่อเสวยสุขเวทนา(ความรู้สึกสุข) ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’
2. เมื่อเสวยทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’
3. เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา’
4. เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอาमิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส’
5. เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’
6. เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส’
7. เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส’
8. เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส’
9. เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับใน

³⁵ ม.ญ. (ไทย) 12/1-10-107-109.อ้างอิงใน พระราชสิทธิมุนี (วิ.), “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอบอารมณ์ตามแนวสติปัฏฐาน 4”, รายงานการวิจัย.คณะพุทธศาสตร์. (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 12-22

เวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘เวทนามีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น ไม่อาศัย(ตณหาและทิฏฐิ)อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล³⁶

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน: ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1. จิตมีราคะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’ |
| 2. จิตปราศจากราคะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’ |
| 3. จิตมีโทสะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’ |
| 4. จิตปราศจากโทสะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’ |
| 5. จิตมีโมหะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’ |
| 6. จิตปราศจากโมหะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’ |
| 7. จิตหดหู่ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’ |
| 8. จิตฟุ้งซ่าน | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’ |
| 9. จิตเป็นมหัคคตะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’ |
| 10. จิตไม่เป็นมหัคคตะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’ |
| 11. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’ |
| 12. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’ |
| 13. จิตเป็นสมาธิ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’ |
| 14. จิตไม่เป็นสมาธิ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’ |
| 15. จิตหลุดพ้นแล้ว | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’ |
| 16. จิตไม่หลุดพ้น | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’ |

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ

³⁶ม.ม. (ไทย) 12/1-10/109-110.อ้างอิงใน พระราชสิทธิมุนี (วิ.), “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอบอารมณ์ตามแนวสติปัฏฐาน 4”, รายงานการวิจัย.คณะพุทธศาสตร์. (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 12-22

เท่านั้น ไม่อาศัย (ตณฺหาและทณฺฺฐิ) อยู่ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้แล³⁷

4) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

4.1) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดนิรณ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรณ 5 ประการอยู่ได้แก่

1) เมื่อกามฉันทะภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเราไม่มี’ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นการละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและกามฉันทะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

2) เมื่อพยาบาทภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาทภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาทภายในของเราไม่มี’ การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นการละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและพยาบาทที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

3) เมื่อถีนมิทธะภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘ถีนมิทธะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มีก็รู้ชัดว่า ‘ถีนมิทธะภายในของเราไม่มี’ การเกิดขึ้นแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นการละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและถีนมิทธะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

4) เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘อุทธัจจกุกกุจจะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุจจะภายในไม่มีก็รู้ชัดว่า ‘อุทธัจจกุกกุจจะภายในของเราไม่มี’ การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นการละอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและอุทธัจจกุกกุจจะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

5) เมื่อวิจิกิจฉาภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘วิจิกิจฉาภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีก็รู้ชัดว่า ‘วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มี’ การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นการละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและวิจิกิจฉาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

³⁷ ม.ม. (ไทย)12/1-10-111.

หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรวณ 5 ประการอยู่ อย่างนี้แล³⁸

4.2) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดชั้นที่

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้นที่ 5 ประการอยู่ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้นที่ 5 ประการอยู่อย่างใดคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคืออุปาทานชั้นที่5ประการ ได้แก่ รูปเป็นอย่างนี้ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ความดับแห่งเวทนาเป็น

อย่างนี้

อย่างนี้

อย่างนี้

วิญญาณเป็นอย่างนี้

ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคืออุปาทานชั้นที่ 5 ประการอยู่อย่างนี้แล³⁹

4.3) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอายตนะ

ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่งภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคืออายตนะภายใน6ประการและอายตนะภายนอก6ประการอยู่

³⁸ ม.ญ. (ไทย) 12/1-10/112-113.

³⁹ ม.ญ. (ไทย) 12/1-10-114-115.อ้างอิงใน พระราชสิทธิมนี (วิ.), “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอบอารมณ์ตามแนวสติปัฏฐาน 4”, รายงานการวิจัย.คณะพุทธศาสตร์. (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 12-22

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคืออายตนะภายใน 6 ประการและ
อายตนะภายนอก 6 ประการอยู่อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1) รู้ชัดตา รู้ชัดรูปและสังโยชนในอากัศยาและรูปทั้ง 2 นั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน
นั้นการเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นการละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้
ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

2) รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง ฯลฯ

3) รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น ฯลฯ

4) รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส ฯลฯ

5) รู้ชัดกาย รู้ชัดโณภูมัพพะ ฯลฯ

6) รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณและสังโยชนในอากัศยาใจและธรรมารมณทั้ง 2 นั้น
เกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้นการเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นการละ
สังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่
เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่พิจารณาเห็นธรรม
ในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่
พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่
หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติ
ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหา
และทิฏฐิ) อยู่ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ
อายตนะภายใน 6 ประการและอายตนะภายนอก 6 ประการอยู่ อย่างนี้แล⁴⁰

4.4) รัจฉานูปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดโพชฌงค์

ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่งภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ
โพชฌงค์ 7 ประการอยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือโพชฌงค์ 7 ประการอยู่อย่างใดคือ
ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1) เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามี
อยู่’ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มี’ ความเกิดขึ้นแห่ง
สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่
เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

⁴⁰ ม.ม. (ไทย) 12/1-10-115-116.

2) เมื่ออัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมืออยู่ ฯลฯ

3) เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมืออยู่ ฯลฯ

4) เมื่อปิติสัมโพชฌงค์ภายในมืออยู่ ฯลฯ

5) เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมืออยู่ ฯลฯ

6) เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมืออยู่ ฯลฯ

7) เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมืออยู่ก็รู้ชัดว่า ‘อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีก็รู้ชัดว่า ‘อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มี’ การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้

ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตณฺหาและทิกฺขณฺฐิ) อยู่ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือโพชฌงค์ 7 ประการอยู่ อย่างนี้⁴¹ แล

4.5) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดสัจจะ

ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ
อริยสัจ 4 อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคืออริยสัจ 4 อยู่อย่างไรคือภิกษุใน
ธรรมวินัยนี้

- 1) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์’
- 2) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์สมุทัย’
- 3) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์นิโรธ’
- 4) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา’

2.1.2.3 วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญมหาสติปัฏฐาน 4 นั้นเอง วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการกระทำที่เป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นแจ้ง การเห็นพิเศษ และการเห็นโดยอาการต่างมีความไม่เที่ยง ซึ่งการกำหนดอาการรู้ตามอาการนั้นๆ ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องใช้คำ

⁴¹ ม.ม. (ไทย) 12/1-10-116-117.

ภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นสื่อให้เกิดความตั้งมั่น (ฌณิกสมาธิ) คือคำภาวนาต่างๆไม่ควรจะยาวหรือสั้นเกินไป จำนวนพยางค์ที่กำหนดพอดีกับที่อาการสิ้นสุดลง คือ การใช้อักษรเพียง 2 พยางค์ เช่น พองหนอ ยุบหนอ โดยพระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ญาณสิทธิ)⁴² อธิบายคำว่า “หนอ” ที่ใช้คำภาวนา หมายถึง สักแต่ว่า เช่น เห็นหนอ หมายถึง สักแต่ว่าเห็น เมื่อเห็นแล้วไม่ได้มีจิตใจผูกพันเกาะเกี่ยวสิ่งที่เห็นเป็นเพียงรูป การรู้ในใจเป็นนาม ส่วนเรื่อง พอง-ยุบ การกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ ในที่นี้ สถานที่ที่ลมหายใจถูกต้อง อยู่ เสมอมีอยู่ 2 แห่งคือ จมูก และที่บริเวณท้อง จมูกเป็นส่วนที่กำหนดได้ชัดเจนเฉพาะในระยะเริ่มแรกเท่านั้น ส่วนบริเวณหน้าท้องซึ่งมีอาการพอง-ยุบนั้น สามารถกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ และแสดงสภาวะได้ชัดเจนกว่าการกระทบที่บริเวณจมูก ฉะนั้น รูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณหน้าท้อง คือ อาการพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งผู้ปฏิบัติตามมรรค 8 ก่อนจะลงมือปฏิบัติจะต้องเจริญสมาธิก่อน เพราะสติกำหนดรูปนาม เมื่อผู้ปฏิบัติลงมือกำหนดรูปนามตามสติปัฏฐาน 4 อยู่เนิ่นๆ จะชื่อว่ากำหนดมรรค 8 คือ

1. ในขณะที่กำหนดพอง ยุบ อยู่เนิ่นๆ ปัญหารู้อาการพองขึ้นและยุบลงของท้อง จัดเป็นสัมมาทิฐิ
2. ในขณะที่รู้สภาวะของรูปนามอยู่เนิ่นๆ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่บังเกิดขึ้น จัดเป็นสัมมาสังกัปปะ
3. ในขณะที่กำหนดอยู่เนิ่นๆไม่มีการกล่าวมุสาวาท ไม่มีการกล่าวคำหยาบ ไม่มีการพูดส่อเสียด ไม่มีการพูดเพื่อแฉ้อ จัดเป็นสัมมาวาจา มีรูปนามเป็นอารมณ์
4. ในขณะที่กำหนดพอง ยุบ อยู่เนิ่นๆ เป็นการทำงานที่ชอบในทางพุทธศาสนา เพราะเว้นจากกายทุจริต 3 จัดเป็นสัมมากัมมันโต
5. ในขณะที่กำหนดพอง ยุบ อยู่เนิ่นๆ ไม่ได้ล่วงละเมิดในกายทุจริต 3 วจีทุจริต 4 จัดเป็นสัมมาอาชีโว
6. ในขณะที่กำหนดพอง ยุบ อยู่เนิ่นๆ เชื่อว่ามีความเพียรพยายามเพื่อประหารสรรพกิเลสน้อยใหญ่ให้หมดสิ้นไปจากขันธสันดานของตน จัดเป็นสัมมาวายาโม
7. ในขณะที่กำหนดพอง ยุบ อยู่เนิ่นๆ ต้องมีสติจดจ่อต่อรูปนามอยู่เสมอจัดเป็นสัมมาสติ คือ ระลึกรู้ชอบ ได้แก่ระลึกในสติปัฏฐาน 4 ย่อให้สั้นได้แก่ ระลึกอยู่กับรูปนาม กับพระไตรลักษณ์
8. มีจิตตั้งมั่นอยู่กับรูปนาม ไม่เพเลหรือเพลอน้อย จัดเป็นสัมมาสมาธิ

⁴²พระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนากรรมฐานภาค 1 เล่ม 1 ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์บริษัทสมมติพิมพ์, 2548), หน้า 362.

นอกจากนี้จะกล่าวได้ว่าสติปัฏฐาน 4 เป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ใช้เทคนิคปฏิบัติ 3 ส่วน⁴³ คือ

(1) การเดินจงกรม มีสติกำหนดรู้ การเคลื่อนยก-ย่าง-เหยียบของเท้า

(2) การนั่งสมาธิ มีสติกำหนดรู้ การเคลื่อนยกของท้อง (พอง-ยุบ)

(3) การกำหนดรู้อิริยาบถ การเคลื่อนไหวของกายและการรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยผ่านทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เป็นปัจจุบันตามความเป็นจริง การปฏิบัติทั้ง 3 ส่วน เน้นที่ปัจจุบันธรรม และความต่อเนื่องเป็นสำคัญ

วิธีปฏิบัติการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สรุปสาระสำคัญของการอธิบายวิธีปฏิบัติ ของพระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิริ) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์เป็นการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ที่รู้จักในนามของ “พองหนอ-ยุบหนอ”⁴⁴มีดังนี้

1. กำหนดอิริยาบถ: ในการกำหนดนั้นมีการเน้นอิริยาบถ เดิน นั่ง การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถและการกำหนดต้นจิตมากมายอย่างอื่น ดังนี้คือ

1.1 การเดินจงกรม: อิริยาบถเดินเป็นอาการเคลื่อนไหวทางกายอย่างหนึ่ง สามารถเป็นสื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นได้เช่นกัน แนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้น คือความตั้งใจในการเดินไปและกลับในจังหวะต่างตามระยะทางที่กำหนดไว้เรียกว่า เดินจงกรม โดยกำหนดให้เดินเป็นระยะหรือจังหวะ รวมแล้วมี 6 ระยะ ดังนี้

จงกรม 1 ระยะ คือ ซ้ายย่างหนอ-ขวาย่างหนอ

จงกรม 2 ระยะคือ ยกหนอ-เหยียบหนอ

จงกรม 3 ระยะ คือ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

จงกรม 4 ระยะคือ ยกขึ้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

จงกรม 5 ระยะ คือ ยกขึ้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ

จงกรม 6 ระยะ คือ ยกขึ้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูก

หนอ-กดหนอ

ในการฝึกนั้นให้ฝึกไปทีละขั้น มิใช่ว่าเดินทุกระยะตั้งแต่ 1-6 ระยะในคราวเดียวกัน หากแต่เริ่มฝึกจาก 1 ระยะก่อน คือ เดินอย่างช้าๆ เป็นขั้นๆ ไปตามวิธีเดินจงกรม จะก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวาก่อนก็ได้ ตั้งสติกำหนดในใจตามไปพร้อมกับก้าวเท้าให้เป็นปัจจุบัน เช่น ขณะ

⁴³จำเนียร ช่วงโชติ, เอกสารประกอบโครงการหลักสูตรการเจริญสติ-สมาธิเพื่อพัฒนาตน พัฒนางาน, 2541, หน้า 23.

⁴⁴พระมหาปรีชา สมจิตโต. (สัปพันธ์), การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย. (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. 2545), หน้า 44-52.

ยกเท้าซ้าย ก้าวไปจนวางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดแต่แรกเริ่มยกเท้าซ้ายว่า ซ้าย-ย่าง-หนอ พอเท้าเหยียบกับพื้นก็ลงคำว่า หนอพอดี ขณะยกเท้าขวาก้าวไปจนวางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดว่า ขวา-ย่าง-หนอ ทำให้ทันกันเช่นนี้ทุกครั้งและทุกก้าว และเมื่อสุดทางด้านหนึ่งแล้ว หยุดยืนให้กำหนดในใจว่า “ยืนหนอ” 3 ครั้ง เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดว่า “อยากกลับหนอ” 3 ครั้ง แล้วค่อยๆ หันตัวกลับซ้าย พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ” 3 ครั้ง จนหันตัวกลับเสร็จแล้วจึงเดินจงกรมพร้อมกับกำหนดต่อไป เมื่อกำหนดระยะที่ 1 จนชำนาญแล้ว วันต่อไปจึงเปลี่ยนเป็นระยะ 2-3-4-5-6 ตามลำดับ ทั้งนี้สติจะต้องเร็วขึ้นตามรายละเอียดของอาการปรากฏที่บริเวณส่วนต่างๆ ของฝ่าเท้า การเดินจงกรมและกำหนดสติรู้ตัวอยู่เสมอให้ทันกับอิริยาบถ อย่าให้ช้าหรือเร็วจนเกินไป ขณะที่เดินถ้ามีสิ่งใดมากระทบ ทวารต่างๆ หรือเกิดเวทนาคิดเกิดธรรมใดๆ ขึ้นมา ให้สติตามกำหนดรู้ให้ทัน กำหนดครั้งเดียว แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป ผู้ปฏิบัติจะต้องเริ่มจากเดินจงกรมทุกครั้งๆ ละประมาณ 15-30 นาที ก่อนที่จะนั่งสมาธิ

1.2 การนั่ง: เมื่อเดินจงกรมไปจนครบเวลากำหนดแล้ว ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ เวลาจะนั่งให้ค่อยๆ ย่อตัวลง พร้อมกับภาวนาว่า นั่งหนอ นั่งหนอ ภาวนาเรื่อยไป จนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อยให้นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง อาจจะมีแก้อ้อหรือนั่งพับเพียบก็ได้เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วให้หันตาเอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาว่า พองหนอ ใจที่นึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกันพอดี อย่างให้ก่อนหรือหลังกว่ากัน เวลาหายใจออกท้องยุบให้ภาวนาว่า ยุบหนอ ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกันเช่นกัน สิ่งสำคัญคือ ให้สติจับอยู่ที่อาการพอง-ยุบเท่านั้น อย่างไม่คลุมที่จมูกและอย่าตะเบ็งท้อง ให้นั่งภาวนาเช่นนี้ประมาณ 15-30 นาที เท่ากับเวลาเดินจงกรม การนั่งกำหนดพอง-ยุบ จะแบ่งเป็นระยะเช่นกัน รวมแล้ว 4 ระยะคือ

นั่งกำหนด 2 ระยะ คือ พองหนอ-ยุบหนอ

นั่งกำหนด 3 ระยะ คือ พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ

นั่งกำหนด 4 ระยะ คือ พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ

คำว่าถูกหนอ นี้หมายถึง ให้ทำความรู้สึกไปที่บริเวณต่างๆ ของ

ร่างกายที่สัมผัสกับพื้น รวม 6 แห่งคือ

- 1) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกกันย้อยข้างขวา)
- 2) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกกันย้อยข้างซ้าย)
- 3) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกเข้าข้างขวา)
- 4) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกเข้าข้างซ้าย)
- 5) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกตามุมข้างขวา)
- 6) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกตามุมข้างซ้าย)

ส่วนการนอนกำหนดก็มี 4 ระยะเช่นกันคือ พองหนอ-ยุบหนอ-นอนหนอ-ถูกหนอ ในการกำหนดถูกหนอนั้น ให้กำหนดส่วนของร่างกายที่สัมผัสกับที่นอน เช่น ศีรษะ สะโพก ขา เป็นต้นในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น ให้ปล่อยพอง-ยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดบริเวณที่เจ็บ ปวด เมื่อย คัน พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บหนอๆ หรือ ปวดหนอๆสุดแต่เวทนาใดเกิดขึ้น เมื่อเวทนาหายแล้วให้กลับไปพิจารณาพองหนอ-ยุบหนอใหม่ จนกว่าจะครบกำหนดเวลา โดยถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงรายได้ หรือคิดถึงกิจการงานที่ค้างอยู่ ให้กำหนดว่า คิดหนอๆ จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้วให้กลับไปกำหนดพองหนอ-ยุบหนอต่อไป แม้ ดีใจ เสียใจ โกรธ ก็ให้กำหนดเช่นเดียวกัน คือ ดีใจหนอๆ เสียใจหนอๆ โกรธหนอๆ รู้หนอๆ จนกว่าความโกรธนั้นจะหายไป เป็นต้น ส่วนการกำหนดอารมณ์ทางทวารอื่นๆมีวิธีการดังนี้

เวลาตาเห็นรูปให้กำหนดว่า เห็นหนอๆ ตั้งสติไว้ที่ตา

เวลาหูได้ยินเสียงให้กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ ตั้งสติไว้ที่หู

เวลาจมูกได้กลิ่นให้กำหนดว่า กลิ่นหนอๆ ตั้งสติไว้ที่จมูก

เวลาลิ้นรู้รสให้กำหนดว่า รสหนอๆ ตั้งสติไว้ที่ลิ้น

เวลากายถูกความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่าถูกหนอๆตั้งสติไว้ตรงที่ถูก หลังจากกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบข้างต้นแล้ว ให้กลับไปกำหนดอารมณ์หลัก คือ พองหนอ-ยุบหนอ ต่อไป

1.3 การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ: ในอิริยาบถอื่นๆก็ให้มีสติสัมปชัญญะ กำกับอยู่ตลอดเวลา เช่น เวลารับประทานอาหารก็ควรรับประทานอาหารอย่างช้าๆ กำหนดไปทุกระยะ เช่น ตักหนอ (ช้อนตักอาหาร) ยกหนอ(มือส่งอาหารเข้าปาก) เคี้ยวหนอ(ขณะเคี้ยว) รสหนอ(เมื่อรสปรากฏ) หรือเวลาขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ อาบน้ำชำระร่างกาย เหลียวซ้าย แลขวา คู้เข้า เขยียดออก ก้ม เงย ก็ให้มีสติเสมอ มิให้ขาดระยะเช่นกัน เวลาพูดให้ระวังก่อนจะพูดให้กำหนดรู้ว่าจะพูด อย่างไรพูดติดต่อกัน นาน พูดสัก 5-6 คำ หรือ 7-8 คำ ให้หยุดตั้งสติ แล้วพูดต่อไปให้พูดช้าๆเป็นการดี

1.4 การกำหนดต้นจิต: ต้นจิต คือ ความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุก อยากนั่ง อยากนอน เป็นการฝึกจิตให้อยู่กับอาการเคลื่อนไหวและอิริยาบถต่างๆของร่างกาย เพื่อฝึกหัดให้เป็นมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น เช่น ขณะนั่งอยู่ ก็กำหนดรู้ตัวว่านั่งอยู่ และถ้าจะลุกขึ้น ก่อนจะลุกขึ้นยืนให้กำหนดว่า อยากลุกหนอๆ(3 ครั้ง) ขณะลุกก็ควรเคลื่อนไหวช้าๆ และกำหนดไปตามอาการและอิริยาบถ โยกำหนดไปพร้อมกันว่าลุกหนอๆ (3 ครั้ง) ขณะยืนกำหนดว่า ยืนหนอๆ จะงอแขนเข้ามาให้กำหนดว่า อยากคู้หนอๆ (3 ครั้ง) เมื่องอแขนแล้วกำหนดว่า คู้หนอๆ (3 ครั้ง) เป็นต้น ผู้ปฏิบัติใหม่ส่วนมากมักจะเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนอิริยาบถไปโดยมิได้กำหนดรู้ไว้ก่อน แต่นักได้ภายหลังบ้าง บางครั้งกำหนดสับสนไปบ้าง ทั้งนี้หากไม่ทอดทิ้งและพากเพียรในการฝึกหัดต้นจิตนี้ อย่างสม่ำเสมอ สติจะค่อยๆมั่นคงขึ้นเป็นพื้นฐานแต่การกำหนดขั้นสูงต่อไป

การเดินจงกรม เป็นการทำเพียรอย่างหนึ่ง แม้จะมีสมาธิอยู่บ้าง แต่ก็หนีไปทางวิริยะ ส่วนการนั่งกำหนดกรรมฐานแม้จะมีสมาธิอยู่บ้าง แต่ก็หนีไปทางวิริยะ ส่วนการนั่งกำหนดกรรมฐาน เป็นการบำเพ็ญสมาธิอย่างหนึ่ง แม้จะมีความเพียรประกอบ แต่ก็หนีไปทางสมาธิ อินทรีย์ทั้งสอง (วิริยะกับสมาธิ) ต้องปฏิบัติให้เสมอกัน ถ้าเดินจงกรมตลอดเวลาเท่าใด เช่น 15 นาที 30 นาที 45 นาทีหรือ 1 ชั่วโมง ก็ควรนั่งกำหนดภาวนาตลอดเท่ากันกับการเดินจงกรม เมื่อมีวิริยะในการเดินจงกรมและมีสมาธิในการนั่งกำหนด ปัญญาที่เรียกว่า “มาน” ก็เกิดขึ้นด้วยการรู้เห็นตามเป็นจริง

นอกจากนี้ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ต้องอาศัยรูปกับนามเป็นอารมณ์ รูป(Materiality)คือสิ่งที่รู้อะไรไม่ได้หรือสิ่งที่ถูกรู้ นาม (Mentality) คือสิ่งที่รู้อารมณ์ คำว่าอารมณ์ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงอารมณ์โกรธ เกลียด หงุดหงิด แต่หมายถึงสิ่งเร้าภายนอก(External stimuli) ที่มากระทบกับคนเรา นามจึงหมายถึงสิ่งที่รู้สิ่งต่างๆที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา นามเป็นธรรมชาติที่โน้มไปสู่อารมณ์ หรือสิ่งเร้าเสมอ นามจึงเป็นผู้รู้ คนเราประกอบไปด้วยสิ่งที่สำคัญสองส่วน คือ กายกับใจ รูปก็คือกาย ส่วนนามคือใจ นั่นเอง⁴⁵

2.1.2.4 วิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมแก่ประเภทของบุคคล⁴⁶

ประเภทบุคคลที่เหมาะสมกับสติปัฏฐาน 4 กล่าวคือผู้เป็นไป 2 อย่างด้วยอำนาจแห่งมันท์บุคคลและตักขบุคคล⁴⁷ ประเภทของบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือมันท์บุคคลได้แก่บุคคลผู้มีปัญญาอ่อน (ปัญญาไม่แก่กล้า) และตักขบุคคลได้แก่บุคคลผู้มีปัญญากล้าทั้งมันท์บุคคลและตักขบุคคลนี้เมื่อจัดแบ่งประเภทตามจริตนิสัยที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้เป็น 2 จำพวกคือ

1. ตัณหาจริตบุคคลแบ่งออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

1.1) ประเภทที่มีปัญญาอ่อน (มันท์บุคคล) ควรเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐานจึงจะเป็นผลดีเพราะเป็นของหยาบเห็นได้ง่ายและเหมาะกับอหิริยาของบุคคลพวกนี้

1.2) ประเภทที่มีปัญญากล้า (ตักขบุคคล) ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงจะเป็นผลดีเพราะเป็นกรรมฐานละเอียดคนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่ายและเหมาะกับอหิริยาของบุคคลพวกนี้

⁴⁵ จาลอง ดิษยนิช, วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตและเขาวนอารมณ์, (เชียงใหม่: หจก.เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์เชียงใหม่, 2543), หน้า 4.

⁴⁶ ภทธีร์ วิสุทธศักดิ์, “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน”, ปริญาพุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย, 2555), หน้า 41-66

⁴⁷ อภ.วิ.อ. (ไทย) 78/2-22.

2. ทฤษฎีจิตบุคคลแบ่งออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

2.1) ประเภทที่มีปัญญาค่อน (มันทบุคคล) ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงจะเป็นผลดีเพราะไม่หยาบไม่ละเอียดยเกินไปเหมาะกับอหยาตย์ของบุคคลพวกนี้

2.2) ประเภทที่มีปัญญากล้า (ตักขบุคคล) ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงจะได้ผลดีเพราะเป็นกรรมฐานละเอียดคนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่ายและเหมาะกับอหยาตย์ของบุคคลพวกนี้

รวมความได้ว่าสามารถแยกบุคคล 4 ประเภทตามจิตทั้งสองในการปฏิบัติวิปัสสนา-กรรมฐานคือ

- 1) บุคคลที่เป็นต้นทางจิตในผู้มีปัญญาค่อน
- 2) บุคคลที่เป็นต้นทางจิตในผู้มีปัญญากล้า
- 3) บุคคลที่เป็นทฤษฎีจิตในผู้มีปัญญาค่อน
- 4) บุคคลที่เป็นทฤษฎีจิตในผู้มีปัญญากล้า

2.1.2.5 เป้าหมายในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน⁴⁸

เป้าหมายในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือให้เกิดปัญญาเพื่อละ (ขจัด) เล็ก (ประหวน) กิเลสมีดังต่อไปนี้

1) เป้าหมายเพื่อขจัดวิปลาสพระพุทธรองค์ตรัสสติปัฏฐานว่าเป็นการปฏิบัติเพื่อจะให้ละหรือขจัดวิปลาส (วิปลาส) คือความเข้าใจคลาดเคลื่อนหรือความเห็นผิดจากความเป็นจริง 4 อย่างคือ

1.1) สุขวิปลาสความเข้าใจคลาดเคลื่อนในสภาพที่ไม่งามว่างามซึ่งความจริงนั้นร่างกายทุกส่วนล้วนเป็นของไม่สะอาดมีประการต่างๆ

1.2) สุขวิปลาสความเข้าใจคลาดเคลื่อนในสภาพที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุขซึ่งความจริงนั้นเวทนาเป็นทุกข์แม้สุขเวทนามก็เป็นที่ทุกข์เรียกว่าวิปริณามทุกข์เป็นทุกข์เพราะต้องแปรไป

1.3) นิจวิปลาสความเข้าใจคลาดเคลื่อนในสภาพที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยงซึ่งความจริงนั้นจิตหรือวิญญาณไม่เที่ยง

⁴⁸ ภทรนธิ์ วิสุทธีศักดิ์, “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน”, ปริญาพุทธศาสตร์ฉบับบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ วิทยาลัย, 2555), หน้า 65-68

1.4) อัตตวิปลาสความเข้าใจคลาดเคลื่อนในสภาพที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอรรถาซึ่งความจริงนั้นชั้น 5 คือร่างกายจิตใจเป็นอนัตตาที่เรียกกันว่าเป็นคนนั้นคนนี้นั้นเป็นเพียงสมมติเท่านั้น⁴⁹

วิปลาสคือความเข้าใจคลาดเคลื่อนหรือความเห็นผิด 4 อย่างข้างต้นนี้มีสาเหตุเพราะการเสพคุ้นกับสิ่งต่างๆ รอบตัวว่าเป็นเราเป็นของของเราสิ่งที่คุ้นเคยจนปิดบังลักษณะที่เป็นความจริงแท้อันสามัญได้แก่จริงแท้สามัญได้แก่

1. สันตติปิดบังอนิจจังหมายถึงกระแสความต่อเนื่องกันอย่างไม่ขาดสายของความคิดและพฤติกรรมทำให้ไม่เห็นเงื่อนไขเกิดและดับของความคิดจึงเข้าใจว่ามีความเที่ยง (นิจจัง) และความคิดเป็นสภาพที่อยู่จริงเป็นต้น

2. อริยาบถปิดบังทุกขังหมายถึงอริยาบถยืนเดินนั่งนอนเหยียดคู้ก้มเงยที่ทำอยู่ทุกวันนี้เกิดขึ้นจากการบีบคั้นของทุกขเวทนาในอริยาบถเก่าจึงทำให้มีอริยาบถใหม่หมุนเวียนกันตลอด

3. ขณสัญญาปิดบังอนัตตาหมายถึงความรู้สึกเป็นกลุ่มก้อนหรือตัวตนสำคัญตนว่าเป็นบุคคลพิจารณาแยกไม่ออกว่าเป็นเพียงชั้น 5 มีจิตเจตสิกและรูปทำงานสัมพันธ์กันเกิดเป็นระบบการคิดและพฤติกรรมส่วนตัวเป็นอรรถาเรียกว่าขณสัญญาปิดบังอนัตตา⁵⁰

2) เป้าหมาย คือการเจริญปัญญาตามลำดับได้แก่เป้าหมายในระดับพลว-วิปัสสนาคือวิปัสสนากรรมฐานนอกจากจะยังผลให้ผู้ปฏิบัติขจัดความเห็นผิด 4 ประการเป็นเบื้องต้นแล้วยังสามารถไปสู่เป้าหมายเพื่อการเจริญตามลำดับดังนี้

2.1. เป้าหมายเป็นความบริสุทธิ์ของจิตโดยลำดับของวิสุทธิ 7⁵¹: ในรตวินิตสูตรมัชฌิมนิกายมูลปัณณาสก์มีคำสนทนาซักถามระหว่างพระสารีบุตรมหาเถระกับพระปุณณะมันตานีบุตรว่าวิสุทธิ 7 เปรียบเสมือนพระราชาก็จะเสด็จจากเมืองหนึ่งไปยังอีกเมืองหนึ่งต้องอาศัยม้าที่มิกำลังเปลี่ยนวิ่งต่อกันถึง 7 ม้าจึงจะถึงที่หมายโดยเร็วและสัมฤทธิ์ผลนั้นคือผู้ที่พากเพียรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 อย่างถูกต้องต่อเนื่องเอาจริงไม่ย่อท้อยอมประสพผลหรือมีเป้าหมายเป็นอย่างเดียวกันซึ่งจะปรากฏผลที่ได้รับเป็นลำดับขั้นตามสมควรแก่ความสามารถที่มีสั่งสมของ

⁴⁹ พระสัมมชัมมโชติกะธัมมาจริยะ, ปุจฉา - วิสัชนาวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร: อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, 2538), หน้า 46-53. และพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 373.

⁵⁰ ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน (หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอาชีวศึกษา), (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธรรมโชติกะ, 2539), หน้า 30. อ้างอิงจาก ภัทรนิจวิสุทธิศักดิ์, รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย, 2555), หน้า 66-68

⁵¹ ม.ม. (ไทย) 12/256-260/273-284.

แต่ละคนพระสารีบุตรได้แสดงขั้นตอนแห่งปัญญาในการบรรลุธรรมปรากฏในพระคัมภีร์ว่าเป็นเป้าหมายแห่งพรหมจรรย์ตามลำดับหมายถึงลำดับแห่งความบริสุทธิ์ของจิตเรียกว่า“วิสุทธิ7”ได้แก่

2.1.1 สีลวิสุทธิ การรักษาไว้ซึ่งความบริสุทธิ์หมดจดไม่มีต่างพร้อยแห่งศีลตามภูมิของตนคือการประพฤติดีเลวชีวิตถูกต้องตามศีลของตนของตน

2.1.2 จิตตวิสุทธิความบริสุทธิ์ของจิตที่แนบอยู่กับการกำหนดอยู่กับรูปนามโดยไม่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์อื่นจนพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของจิตจนเกิดสมาธิพอเป็นบาท

2.1.3 ภูมิวิสุทธิความหมดจดความบริสุทธิ์แห่งภูมิคือความรู้ความเข้าใจความเห็นที่บริสุทธิ์ได้แก่ขณะพิจารณา รูปนามนั้นย่อมเห็นแจ่มชัดในรูปและการรู้ซึ่งรูปที่ไม่ปะปนกันมีเพียงรูปกับนามเท่านั้นบุคคลสัตว์เราเขาไม่มีเลยความเห็นอันบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่าภูมิวิสุทธิ

2.1.4 กังขาวิตรณวิสุทธิความหมดจดแห่งญาณความบริสุทธิ์แห่งปัญญาเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัยได้แก่ความบริสุทธิ์เพราะหายสงสัย (เกี่ยวกับกาลทั้ง3คืออดีต ปัจจุบันและอนาคต) คือขณะที่พิจารณาอยู่พบเพียงเหตุและผลที่ล่วงมาแล้วก็เพียงเหตุและผลต่อไปก็มีเพียงเหตุและผลเท่านั้นความรู้ที่กำหนดเป็นญาณเรียกว่าขั้นตรณปริญาณคือรู้สามัญญลักษณะของไตรลักษณ์

2.1.5 มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิความเห็นอันบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นเห็นว่าเส้นทางหรือมิใช่ทางคือสามารถตัดสินใจได้ว่าการยินดีในแสงสว่างนั้นย่อมเป็นทางผิดเพียงแต่กำหนดเท่านั้นจึงจะเป็นทางถูกญาณจึงจะแจ่มชัดขึ้นอีก

2.1.6 ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิความเห็นที่รู้วิธีการประพฤติปฏิบัติโดยแจ่มแจ้ง

2.1.7 ญาณทัสสนวิสุทธิการรู้แจ้งแทงตลอดในสังขารธรรม4ประการ

2.2. เป้าหมายตามลำดับของโสฬสญาณ⁵²หรือวิปัสสนาญาณ 16: วิปัสสนาญาณคือปัญญาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามลำดับมี6ประการหมายถึงวิปัสสนาญาณ16แบ่งออกเป็น3ระดับ⁵³ คือ

2.2.1) ญาณระดับต้นหมายถึงนามรูปปริจเฉทญาณและปัจจัยปริคคหญาณ

2.2.2) ญาณระดับกลางหมายถึงอุทัพพญาณ

⁵²พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกญาณสิริ), ลำดับโสฬสญาณ, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทช.โฆษิตพิพัฒน์จำกัด, 2543), หน้า 5.

⁵³พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาญาณเล่ม 1, หน้า69.

2.2.3) ญาณระดับสูงหมายถึงภังคญาณเป็นต้นไปเมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติมาถึงขั้นวิปัสสนูปกิเลสปรากฏคือช่วงญาณที่3และญาณที่4 อุทัพพญาณเบื้องต้น (ตรุณะ) นั้นผู้ปฏิบัติจะได้ชื่อว่าอรรถวิปัสสกบุคคลในกรณีนี้ถ้าผู้มีปัญญาน้อยหรือไม่แก่กล้าย่อมหลงติดอยู่ในวิปัสสนูปกิเลสเป็นเหตุให้เสียเวลาเนิ่นนานตามกำลังความเขลาส่วนผู้มีปัญญากล้าย่อมโยนิโสมนสิการเห็นโดยความเป็นรูปนามไตรลักษณ์ไม่หลงยึดติดในวิปัสสนูปกิเลสเป็นต้น

2.3. เป้าหมายเพื่อการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง:เป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นไปตามผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติสติปัฏฐานคือยังประโยชน์ในการดับทุกข์โดยสิ้นเชิงดังมีพระพุทธดำรัสที่ทรงแสดงในบทอุทเทสมหาสติปัฏฐานสูตรมีข้อความว่าภิกษุในธรรมวินัยนี้

2.3.1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้

2.3.2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้

2.3.3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้

2.3.4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้⁵⁴

ภทธี วิสุทธีศักดิ์ ได้สรุปสาระสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน⁵⁵ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ถูกต้อง (ไม่หลงไปในสมถะวิธี) คือการปฏิบัติตรงตามเส้นทางที่พระคัมภีร์ได้กล่าวไว้ซึ่งสามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1. การเกิดขึ้น: วิปัสสนากรรมฐานเกิดขึ้นในสมัยการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ทรงเห็นแจ้งแทงตลอดในอริยสัจจ์4บรรลุปะระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้ดีตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง

2. ประเภทของธรรม: วิปัสสนากรรมฐานเป็นโลกียธรรมในเบื้องต้นเป็นโลกุตระธรรมในเบื้องปลายคือในเบื้องต้นนับเนื่องในมหาภูตธรรมและเมื่อปฏิบัติจนบรรลุปะระอรียบุคคลแล้วนับเป็นปัญญาในโลกุตระธรรม

⁵⁴ ติ.ม.(ไทย) 0/737/30-302, ม.ม. (ไทย)2/06/0-02.

⁵⁵ ภทธี วิสุทธีศักดิ์, “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน”, ปริญาพุทธศาสนตรุณบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย, 2555), หน้า 74-75

3. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน: ผู้เจริญควรศึกษาเรื่อง “รูป – นาม” ให้เข้าใจหรือวิปัสสนาภูมิก่อนปฏิบัติดังนี้ชั้น 5 ธาตุ 18 ปฏิจจสมุปบาท 12 อายตนะ 12 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4

4. ขอบเขตของสมาธิที่ใช้ “ฌณิกสมาธิ” ตั้งแต่เริ่มต้นปฏิบัติเมื่อถึงวาระมรรค-ผลปรากฏจะเข้าสู่อัปปนาวิถีหรืออัปปนาสมาธิโดยอัตโนมัติ

5. อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน: ใช้ “ปรมัตถอารมณ์” คือปัจจัยตัดลักษณะ (ลักษณะเฉพาะ) และสามัญญลักษณะ (ไตรลักษณ์) ของรูปธรรม – นามธรรมเป็นอารมณ์สำหรับกำหนดรู้

6. วิธีการของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน: ฝึกสติให้ระลึกอารมณ์หรือเพ่งอารมณ์ “ลักษณะปณิมาณ” ที่ปรากฏในปัจจุบันธรรมโดยพิจารณาปัจจัยตัดลักษณะและสามัญญลักษณะของรูปนามตามหลักสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่อง

7. วิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมแก่บุคคลแต่ละจริตแต่ละประเภทได้แก่ ตัณหาจริตบุคคลทวิจฺจวิตรูปบุคคลสมณยานิกบุคคลและวิปัสสนายานิกบุคคล

8. อุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้แก่วิปัลลาสธรรม 4 และวิปัสสนูกิเลส 10

9. เป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน: เป้าหมายเบื้องต้นเพื่อขจัดวิปัลลาส (ความเห็นผิด 4 ประการคืองามสุขเที่ยงอัตตา) มีเป้าหมายเบื้องปลายให้เกิดปัญญารู้ “เห็น” ความจริงเพื่อดับทุกข์เป็นความบริสุทธิ์ของจิตเรียกว่า “วิสุทธิ 7” หรือปัญญาญาณ 6 ขั้นเรียกว่า “วิปัสสนาญาณ” ผลขั้นสูงสุดสามารถทำลายกิเลสได้อย่างถาวรตามอานิสสงส์แห่งมรรค-ผลที่ได้เข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคล 4 จำพวกคือพระโสดาบันพระสกทาคามีพระอนาคามีและพระอรหันต

2.1.2.6 การสอบอารมณ์

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบในปัจจุบันต่างรับแนวทางการปฏิบัติมาจากพระโมคคัลลีบุตรติสสะโดยพระโสณะและพระอุตตระเป็นพระสมณทูตสู่แผ่นดินสุวรรณภูมิเรียกว่า “วิปัสสนาวงศ์” จนถึงปัจจุบันถึงพระภัทททันตะโสภณมหาเถร (มหาสีสยาตอ) อัครมหาบัณฑิตอย่างกึ่งสหภาพเมียนมาร์⁵⁶ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบตามแบบพระโสภณมหา

⁵⁶ดูรายละเอียดในดร.ภัทททันตะอาสภมหาเถระอัครมหาภิกษุฐานาจารย์, **วิปัสสนาที่ป็นิฎก**, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เสียงเชียง, 2548), หน้า (22-75), พระพรหมโมลี (วิลาสญาณวโรป.ธ.9), **วิปัสสนาวงศ์**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, 2555). หน้า 1-121. พระมหาวิชัย ยติชโย (ฤทธิวิรุฬห์), **“แบบสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ”**, ปริยญาพุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556, หน้า 29-30).

เถระ (มหาสีสยาตอ) ดร.พระภัททันตะอาสภมหาเถระอัคคมหากัมมภูฏานาจริยะและพระธรรมธีรราช มหามุนี (โชดกญาณสิทธิป.ธ.9) นำมาเผยแพร่ในประเทศไทยมีการดำเนินการสอนการวัดผล (การสอบ อารมณ์) การประเมินผลอย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับพระไตรปิฎกและอรรถกถามีหลักเกณฑ์ทั้ง ภาควิทยาศาสตร์ปฏิบัติทุกขั้นตอนและที่สำคัญคือผู้สอนได้ดูแลควบคุมผู้ปฏิบัติอย่างใกล้ชิดเป็น แบบอย่างที่ดี⁵⁷

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องอาศัยรูปกับนามเป็นอารมณ์ รูป(materiality) คือ สิ่งที่เราจะรู้ไม่ได้ หรือสิ่งที่ถูกรู้ นาม (mentality) คือสิ่งที่รู้อารมณ์ คำว่าอารมณ์ในที่นี้ไม่ได้หมายถึง อารมณ์โกรธ เกลียด หงุดหงิด แต่หมายถึงสิ่งเร้าภายนอก(external stimuli) ที่มากระทบกับคนเรา นามจึงหมายถึงสิ่งที่รู้สิ่งต่างๆที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา นามเป็นธรรมชาติที่โน้มไปสู่อารมณ์ หรือสิ่งเร้า เสมอ นามจึงเป็นผู้รู้ คนเราประกอบไปด้วยสิ่งที่สำคัญสองส่วน คือ กายกับใจ รูปก็คือกาย ส่วนนามก็ คือใจ นั่นเอง⁵⁸ การกำหนดรูป-นามที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาโดยย่อ⁵⁹ แสดงเป็นแผนภาพที่ 2 ดังนี้



⁵⁷ พระมหาวิชัย ยติชโย (ฤทธิ์วิรุฬห์), “แบบสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ”, *ปริญญาพุทธศาสนดุสิตบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556, หน้า 29-30.

⁵⁸ จำลอง ดิษยวณิช.(2543),*วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตและเขาวนอารมณ์*, (เชียงใหม่: หจก.เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, 2543), หน้า 4.

⁵⁹ อุบาสิกาแนบ มหานิรณันท์, *แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาและวิสุทธิ 7*, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ, 2548), หน้า 14.

ตารางที่ 2.1 การกำหนดรูป-นามที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาโดยย่อ

ปริยัติ (ศึกษาเพื่อนำไปปฏิบัติ)					ปฏิบัติ (เพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญา)
อารมณ์ที่เกิดขึ้น	อะไรเป็นรูป	อะไรเป็นนาม	กำหนดที่รูปหรือนาม	เพราะเหตุใด จึงกำหนดที่รูปหรือที่นามนั้นๆ	ทำความเข้าใจลึกในขณะกำหนดต่อไป
ทางตา	รูปหรือสีที่ถูกต้องเห็นเป็นรูป	เห็นสีเป็นนาม	กำหนดที่นามเห็น	เพราะสำคัญผิวยึดเอานามเห็นว่าเป็น “เราเห็น” จึงต้องทำลายกิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น	ทำความเข้าใจลึกที่ว่า ดูนามเห็น
ทางหู	เสียงที่ถูกต้องได้ยินเป็นรูป	ได้ยินเสียงเป็นนาม	กำหนดที่นามได้ยิน	เพราะสำคัญผิวยึดเอานามได้ยินว่า “เราได้ยิน” จึงต้องทำลายกิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น	ทำความเข้าใจลึกว่าดูนามได้ยิน
ทางจมูก	กลิ่นที่ทำให้รู้สึกเป็นรูป	รู้กลิ่นเป็นนาม	กำหนดที่รูปกลิ่น	เพราะสำคัญผิวยึดเอารูปกลิ่นว่า “เราเหม็นเราหอม” จึงต้องทำลายกิเลสที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น	ทำความเข้าใจลึกว่าดูรูปกลิ่น
ทางลิ้น	รสที่ทำให้รู้สึกเป็นรูป	รูปรสเป็นนาม	กำหนดที่รูปรส	เพราะสำคัญผิวยึดเอารูปรสว่า “เราเปรี้ยว” จึงต้องทำลายกิเลสที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น	ทำความเข้าใจลึกดูรูปรส
ทางกาย	เย็น ร้อน อ่อน หรือแข็งที่กระทบกาย เป็นรูป	รู้เย็น ร้อน อ่อน หรือแข็งที่กระทบกาย เป็นนาม ความเจ็บปวด เมื่อย ชัด ยอก คัน เป็นนาม	จะกำหนดรูป ทางกาย หรือนามทางกายก็ได้แล้วแต่สภาวะอันใดปรากฏชัดเจนในขณะนั้น	เพราะสำคัญผิวยึดเอารูปเย็นว่าเป็น “เราเย็น” หรือยึดเอานามปวด เมื่อย ว่า เป็น “เราปวด เราเมื่อย” จึงต้องทำลายกิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น	ทำความเข้าใจลึกว่าดูรูปเย็นหรือดูรูปร้อนหรือดูรูปปวด นามเมื่อย
ทางใจ	อริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อยเป็นรูปทางใจ	รู้อริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อย กับความคิดที่จะเปลี่ยนอริยาบถเป็นนามและความนึกคิด ฟุ้ง โกรธ รัก ฯ เป็นนามทางใจ	กำหนดที่รูปทางใจหรือที่นามทางใจก็ได้ ขึ้นอยู่กับสภาวะอันใดปรากฏชัดเจนในขณะนั้น	เพราะสำคัญผิวยึดเอาอริยาบถใหญ่ และอริยาบถย่อย ซึ่งเป็นรูปว่า “เรานั่ง เรานอน” หรือยึดเอาความคิดนึก ฟุ้ง โกรธ รัก ฯ ซึ่งเป็นนามทางใจว่า “เรานึก เราคิด เราฟุ้ง เราโกรธ เรารัก” จึงต้องทำลายกิเลสที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น	ทำความเข้าใจลึกที่ว่า ดูรูปนั่ง รูปนอน รูปเหยียด รูปคู้หรือทำความเข้าใจลึกว่า ดูนามที่คิด นึก ฟุ้ง โกรธ รัก ฯ ต้องทำความเข้าใจลึกตัว ดูรูปอะไร นามอะไร

พระราชสิทธิมนี (วิ.)⁶⁰ ได้วิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอบอารมณ์รวมถึงการวัดผลตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎกนั้น สติปัฏฐานสูตรนี้ได้มีการแสดงเนื้อหาปรากฏในเล่มต่างๆของพระไตรปิฎก อาทิเช่น “พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก แต่ที่ตรัสไว้ได้มีรูปนั้นก็คือพระสูตรนี้ซึ่งปรากฏใน พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก คือ พระไตรปิฎกเล่มที่ 12 และในทีฆนิกาย มหาวรรค คือ พระไตรปิฎกเล่ม 10 โดยเนื้อหามหาสติปัฏฐานสูตรที่ปรากฏในทั้งสองเล่มนี้มีรายละเอียดเนื้อหาเหมือนกัน แต่รรถกถาได้ตั้งชื่อพระสูตรแตกต่างกันไป กล่าวคือในมัชฌิมนิกายเรียกว่าสติปัฏฐานสูตรเหตุเกิดของพระสูตร คือ ปรัชมาสยะ และ ทีฆนิกายเรียกว่า มหาสติปัฏฐานสูตร เหตุเกิดของพระสูตรนี้ คือ อตตัสมาสยะ

การวัดผลการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก มีดังนี้

ผลจากการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎกได้อธิบายถึงคำว่าปัญญาในพระพุทธศาสนาที่หมายถึงความรู้ที่แบ่งแหล่งกำเนิดหลักออกเป็น 3 ประการ ได้แก่

- 1) สุตมยปัญญา: ปัญญาที่เกิดจากการฟัง หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการเล่าเรียนหรือการฟังเป็นการรับรู้ข้อมูลจากแหล่งความรู้ภายนอก
- 2) จิตตามยปัญญา: ปัญญาที่เกิดจากการคิด หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการคิด การพิจารณาหาเหตุผล ซึ่งเป็นกระบวนการทำงานของจิตภายในตัวเรา
- 3) ภวานามยปัญญา: ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ ดังพระพุทธพจน์ว่า

“บรรดาญาณวัตถุหมวดละ 3 นั้น จินตามยปัญญา เป็นไฉนในการทำงานทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา ในศิลปะทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา หรือในวิชาทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา บุคคลมิได้ฟังจากผู้อื่น ได้กัมมัสสกตาญาณ หรือได้สัจจญาณโลกิยกญาณว่ารูปไม่เที่ยง ฯลฯ เวทนาไม่เที่ยง ฯลฯ สัญญาไม่เที่ยง ฯลฯ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ฯลฯ วิญญาณไม่เที่ยงดังนี้บ้าง ได้ความสามารถ ความคิดอ่าน ความพอใจ ความกระจำ ความเพ่งพินิจ และได้ปัญญาที่สามารถไตร่ตรองสภาวะธรรมอันเหมาะสมมีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่า จินตามยปัญญา

พระมหาวิชัย ยติชโย (ฤทธิวิรุฬห์)⁶¹ กล่าวว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีการส่งอารมณ์ 3 ขั้นตอนคือ

⁶⁰ ชุ.ป. (ไทย) 31/1/1-6., อ้างในพระราชสิทธิมนี (วิ.), ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอบอารมณ์ตามแนวสติปัฏฐาน 4, รายงานการวิจัย. (คณะพุทธศาสตร์:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 30-31.

⁶¹ พระมหาวิชัย ยติชโย (ฤทธิวิรุฬห์), “แบบสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ”, ปริญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556, หน้า 29-30

- 1) การกำหนดอารมณ์ของรูปและนามที่เกิดขึ้น
- 2) การกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางใจต่างๆ
- 3) การกำหนดลักษณะของรูปนามที่เกิดขึ้น

พระปลัดชวัลชินสโก⁶² กล่าววิธีการปฏิบัติขณะส่งและสอบอารมณ์รายงานผลการปฏิบัติที่ได้ปฏิบัติภายในเวลา 24 ชั่วโมงเวลาส่งอารมณ์ให้รายงานนั้นก่อนแต่เวลาปฏิบัติให้เดินก่อนเหตุที่เดินจนกรมก่อนเพราะคนเราส่วนใหญ่สมาธิจะเคยทำมาแต่วิริยะจะน้อยจึงให้เดินก่อนเพื่อให้วิริยะเพิ่มขึ้นการส่งอารมณ์ (1) การนั่ง (2) การเดินและ (3) อิริยาบถย่อยบอกเวลาบรรยายลักษณะอาการความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1) พอง-ยุบว่ามีลักษณะอย่างไรยาวหรือสั้นสูงหรือต่ำกลมหรือแบนมีหรือไม่มีรู้เห็นตั้งแต่เกิดจนดับไปหรือไม่อย่างไรความถี่เป็นอย่างไรหายไปหรือเปล่าหรือเดี๋ยวมีเดี๋ยวไม่มีเป็นอย่างไรชัดหรือไม่ชัดกำหนดได้ไหมกำหนดได้อย่างไร

2) เวทนาอาการปวดชาคันเมื่อยร้อนหนาวตึงหรืออื่นๆเกิดขึ้นหรือไม่อย่างไรรู้ทันทีเมื่อเริ่มเกิดหรือไม่เวทนาเกิดแล้วตั้งอยู่ตรงๆหรือแรงขึ้นหรือเบาลงต้องทนหรือไม่ทนได้หรือเปล่าขณะที่เกิดได้กำหนดตามหรือไม่กำหนดทันหรือเปล่ากำหนดแล้วเป็นอย่างไรทรงอยู่หรือหายไปอย่างไร

3) สภาวะจิตที่เกิดขึ้นมีคิดมีเพ้อมีขี้เกียจมีหงุดหงิดมีไม่ยอมทำมีอยากให้หายปวดมีท้อแท้มีแข็งรู้หรือไม่รู้หรือเฉยๆหรือสงสัยหรือรำคาญหรือกลัวและกำหนดหรือเปล่ากำหนดทันหรือไม่ทันเป็นอย่างไรไม่ทันเป็นอย่างไร

4) การเดินจงกรมเป็นอย่างไรบ้างสติอยู่กับการเดินหรือไม่มีคิดเกิดขณะเดินหรือเปล่าคิดมากหรือน้อยมีเสียงรบกวนกำหนดทันไหมกำหนดอย่างไร

5) อิริยาบถย่อยต่อเนื่องไหมทำได้หรือเปล่าทำอย่างไรเกาะเกี่ยวกันไปตลอดหรือไม่รู้บ้างหรือเปล่า

2.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิ

สัมมาสมาธิเป็นองค์มรรคข้อสุดท้ายและเป็นข้อที่มีเนื้อหาสำหรับศึกษามากเพราะเป็นเรื่องของการฝึกอบรมพัฒนาจิตในขั้นเต็มกระบวนการเป็นเรื่องละเอียดประณีตทั้งในแง่ที่เป็นเรื่องของจิตอันเป็นของละเอียดและในแง่การปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวางซับซ้อนเป็นจุดบรรจบหรือเป็นสนามรวมของการปฏิบัติ

⁶² พระปลัดชวัล ชินสโก, ประธานศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหารวัดพระธรรมจักรจ. นครนายก, 30 กันยายน 2556. อ้างถึงในพระมหาวิชัย ยติชโย (ฤทธิวิรุฬห์), “แบบสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ”, ปริณญาพุทธศาสนตรุขภูมบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556), หน้า 33.

2.1.3.1 ความหมายของสัมมาสมาธิ

“สมาธิ”ในพระอภิธรรมปิฎก 1⁶³ได้กล่าวไว้ว่า “สมาธิ” หมายถึงความตั้งอยู่แห่งจิตความดำรงอยู่แห่งจิตความมั่นอยู่แห่งจิตความไม่ส่ายไปแห่งจิตความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิตภาวะที่จิตไม่ส่ายไปความสงบ (สมณะ) สมาธินทรีย์สมาธิพละสัมมาสมาธิสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรคห้าเนื่องในมรรคอันใดนี้เรียกว่าสัมมาสมาธิ

“สมาธิ”แปลกันว่าความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอคือ “จิตตเสกัคคตา” หรือเรียกสั้นๆว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่าภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งคือการที่จิตแน่วแน่มั่นทนอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านไม่ส่ายไม่วอกแวก

สมาธิคือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและใจความว่าหมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างเรียบร้อยสม่ำเสมอและด้วยดีหรือแม้แต่แค่จิตตั้งมั่น⁶⁴

สัมมาสมาธิตามคำจำกัดความในพระสูตรทั่วไปเจาะจงว่าได้แก่สมาธิตามแนวฉาน 4 ดังนี้ภิกษุทั้งหลายสัมมาสมาธิเป็นไฉน? (คือ) ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. สงัดจากกามทั้งหลายสงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลายเข้าถึงปฐมฉานอันมีวิตกมีวิจารณ์มีปิติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่
2. เข้าถึงทุติยฉานอันมีความผ่องใสแห่งจิตภายในมีภาวะใจเป็นหนึ่งผุดขึ้นไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์เพราะวิตกวิจารณ์ระงับไปมีปิติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่
3. เพราะปิติจางไปเธอมีอุเบกขาอยู่มีสติสัมปชัญญะและเสวยสุขด้วยนามกายเข้าถึงตติยฉานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวว่า ‘เป็นผู้มีอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข’
4. เพราะละสุขละทุกข์และเพราะโสมนัสโทมนัสดับหายไปก่อนเข้าถึงจตุตถฉานอันไม่มีทุกข์ไม่มีสุขมีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”⁶⁵

สัมมาสมาธิเป็นฉานความตั้งอยู่แห่งจิตความตั้งแน่วความมั่นลงไปความไม่ส่ายไปความไม่ฟุ้งซ่านภาวะที่มีใจไม่ซัดส่ายความสงบ (สมณะ) สมาธินทรีย์สมาธิพละสัมมาสมาธิสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรคห้าเนื่องในมรรคอันใดนี้เรียกว่าสัมมาสมาธิ”⁶⁶

⁶³ อภ.สง.(ไทย) 34/15/29; อภ.วิ (ไทย)34/206/175.

⁶⁴ วิสุทฺธิ.1/105; นิท.อ.2/99; ปฏิส.อ.19; ในอกุศลจิตเอกัคคตาหรือสมาธิก็เกิดได้ดังที่อภ.ส. 34/275-337/108-127แสดงการที่เอกัคคตาสมาธินทรีย์และมิจฉาสมาธิประกอบรวมอยู่ในจิตที่เป็นอกุศลและอรรถกถา(ดูสงคณ.อ. 243, 380, 385)

⁶⁵ อัง.ติก 20/91/319

⁶⁶ อภ.วิ.35/183/140; 589/322.

สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา⁶⁷ หมายถึงการมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ในทางกุศลเป็นสมาธิตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ที่เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิผู้มีปัญญาเข้าใจสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริงเป็นสมาธิที่ควรคู่แก่การใช้งานการแก้ปัญหาชีวิตการบำบัดโรคทางกายจิตและความ เจริญก้าวหน้าแห่งสมาธิสู่วิปัสสนาอันเป็นทางแห่งปัญญาสู่การสิ้นสุดแห่งกองทุกข์

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก⁶⁸ ให้ความหมายสมาธิว่าคือ ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการเพียงเรื่องเดียวไม่ให้จิตคิดฟุ้งซ่านหรือส่ายไหว

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)⁶⁹ กล่าวว่าสมาธิ หมายถึงความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้นๆว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน้อยู่กับ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป สมาธินั้นแบ่งได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่

1) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ(Momentary concentration) ซึ่งสามัญทั่วไป สามารถนำมาใช้ประโยชน์ ในการปฏิบัติหน้าที่กิจการงาน ในชีวิตประจำวัน ให้ได้ผลดี

2) อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ หรือจวนจะแน่วแน่ (Neighbourhood concentration)

3) อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่มั่นคง (Attainment concentration) สมาธิในขั้นนี้ เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งถือว่าเป็นความสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิเป็นต้น

พระธรรมโกศาจารย์อธิบายความหมายของสมาธิว่าคือ รวมยอดเดียวขึ้นไปเล็กๆเข้าแล้วไปเล็กที่สุดที่ยอด นั่นคือ ความหมายรวบยอดแล้วมีความหมายว่าชานออกไปทิศไหน ไม่ได้ ไม่ชานออกไปทิศไหนแล้วก็รวบแน่นเป็นยอดเดียว เหมือนฝาชีหรือรูปกรวย ความหมายของ สมาธิเป็นเช่นนั้น

วริยา ชินวรโรณ และคณะ⁷⁰ ได้ให้ความหมายของสมาธิว่าคือ ความตั้งมั่น ของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ดังมีคำจำกัดความของคำว่า “สมาธิ”คือ“เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่าภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งคือ การที่จิตกำหนดแน่วแน้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งจิต

⁶⁷ เจริญ ช่วงคิด, การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณวิทยาลัย, 2557), หน้า 13

⁶⁸ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, โอสถธรรม, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ป.สัมพันธ์การพิมพ์, 2526), หน้า 29.

⁶⁹ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พิมพ์เผยแพร่ธรรมทานครั้งที่ 23. (กรุงเทพมหานคร, 2546), หน้า 330.

⁷⁰ วริยา ชินวรโรณ และคณะ, สมาธิในพระไตรปิฎก: วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิใน พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ 3. (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548), หน้า 54.

ที่เป็นสมานันต์ ต้องมีลักษณะ 3 ประการ ได้แก่ 1) ลักษณะบริสุทธิ์ 2) ลักษณะตั้งมั่น และ 3) ลักษณะควรแก่งานเป็นต้น

สุจิตรา อ่อนค้อม⁷¹ สรุปความหมายของสมาธิว่า ภาวะของจิตที่มีอารมณ์เดียวแน่วแน่ต่ออารมณ์เดียว หรือภาวะของจิตที่แน่วแน่อยู่อกับอารมณ์อันหนึ่ง

นงนุช แยมวงค์ ทศนีย์ ลิ้มปิโสภณ และอดิสร แยมวงค์⁷² ให้ความหมายของสมาธิว่า หมายถึง สัมมาสมาธิตามหลักพุทธศาสนากล่าวคือ ความตั้งมั่นแห่งจิตการมีจิตกำหนดแน่วแน่ว่าความตั้งใจมั่นคงในอารมณ์เดียวในปัจจุบันไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์อื่นๆ ที่เข้ามากระทบเป็นฐานแห่งการรู้จิตตามความเป็นจริงสามารถมีสติอยู่ทุกเมื่อเรียกได้ว่ารู้ตัวทั่วพร้อมเป็นการกระทำทางจิตให้มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวโดยทำความรู้สึกให้อยู่กับลมหายใจเข้าออกตลอดเวลาไม่คิดถึงสิ่งต่างๆ จะก่อให้เกิดความตั้งมั่นของจิตรู้สึกเบาสบายและพิจารณาเห็นความเกิดดับของธรรมชาติทั้งหลายเกิดเป็นปัญญาทางธรรมส่งผลต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบันอย่างถูกต้อง

จากความหมายของสมาธิข้างต้นจึงสรุปได้ว่า สมาธิหมายถึงความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตมีความแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด จิตความไม่ฟุ้งซ่านภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งอย่างเรียบสม่ำเสมอจิตตั้งมั่นจดจ่อไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านเมื่อใจรวมเป็นสมาธิความซัดส่ายปลิวไปกับสิ่งกระทบย่อมหมดไป

2.1.3.2 ระดับของสมาธิ

สมาธิคือการตั้งมั่นในอารมณ์มีอยู่ 3 ประเภทด้วยกันได้แก่

- 1) อุปจารสมาธิสมาธิใกล้ถันหรือสมาธิใกล้จะแนบแน่น
- 2) อัปปนาสมาธิสมาธิแนบแน่นและ
- 3) ขณิกสมาธิสมาธิชั่วขณะ⁷³

ระดับสมาธิ⁷⁴ ในชั้นอรรถกถาแยกสมาธิออกเป็น 3 ระดับคือ

1. ขณิกสมาธิสมาธิชั่วขณะ (Momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้นซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดีและจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

⁷¹ สุจิตรา อ่อนค้อม, การฝึกสมาธิ, พิมพ์ครั้งที่ 6. (กรุงเทพมหานคร: ดับเบิลยูเอ็นพริ้นติ้ง, 2542), หน้า 5.

⁷² นงนุช แยมวงค์ ทศนีย์ ลิ้มปิโสภณ และอดิสร แยมวงค์, ผลการเดินจงกรมสมาธิต่อสมรรถภาพทางกายระดับความจำและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ, สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.), 2558, หน้า 4.

⁷³ พระโศภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รัตน, วิปัสสนานัยเล่ม 1, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์อุปสมป.ธ. 9, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังค์แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีเอโอเซ็นเตอร์ จำกัด, 2548), หน้า 59.

⁷⁴ นิท.อ.1/158; ปฎิส.อ.221; สงคณ.อ.207; วิสุทธ.1/184.

2. อุปจารสมาธิสมาธิเฉียดๆหรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (Access concentration) เป็นสมาธิขั้นระดับนิรณได้ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌานหรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

3. อัปปนาสมาธิสมาธิแน่วแน่หรือสมาธิที่แนบสนิท (Attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุดซึ่งมีในฌานทั้งหลายถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิสมาธิอย่าง 2 และ 3 มีกล่าวถึงบ่อยๆในคำอธิบายเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐานและมีที่กำหนดค่อนข้างชัดเจนคือ**อุปจารสมาธิ**เป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิรณทั้ง 5 ได้ถ้ามองในแง่การกำหนดอารมณ์กรรมฐานก็เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานซึ่งประณีตลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่งเป็นของเกิดจากสัญญาบริสุทธิ์ปราศจากสีปราศจากมลทินสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา)⁷⁵ เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ใกล้จะถึงฌาน อุปจารสมาธินั้นแหละเป็นเมื่อชำนาญคุ้นดีแล้วก็จะแน่วแน่กลายเป็น**อัปปนาสมาธิ** เป็นองค์แห่งฌานต่อไป แต่สมาธิอย่างแรกคือ**ขณิกสมาธิ**ดูเหมือนจะไม่มีเครื่องกำหนดหมายที่ชัดเจนจึงน่าจะพิจารณาพอให้เห็นเค้ารู้ว่าแค่ไหนเพียงไรคุ้มก็รปมัตถมัญชสา⁷⁶ กล่าวว่า “มูลสมาธิ” (สมาธิขั้นมูลสมาธิเบื้องต้นหรือสมาธิต้นเค้า) และ**ปริกรรมสมาธิ** (สมาธิขั้นเตรียมหรือเริ่มลงมือ) ที่กล่าวถึงในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็น**ขณิกสมาธิ**⁷⁷

2.1.3.3 ศัตรูของสมาธิ

สิ่งที่กล่าวต่อไปนี้ไม่ใช่สมาธิแต่เป็นปฏิปักษ์เป็นศัตรูของสมาธิเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียจึงจะเกิดสมาธิได้หรือจะพูดว่าเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียด้วยสมาธิก็ได้สิ่งเหล่านี้มีชื่อเฉพาะเรียกว่า “นิรณ” โดยที่นิรณแปลว่าเครื่องกีดกันเครื่องขัดขวางแปลเอาความตามหลักวิชาว่าสิ่งที่กีดกันการทำงานของจิตสิ่งที่ขัดขวางความดีงามของจิตสิ่งที่ทอนกำลังปัญญาหรือแสดงความหมายให้เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่าสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรมธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดีหรือกุศลธรรมที่ทำความให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลังคำอธิบายลักษณะของนิรณที่เป็นพุทธพจน์มีดังต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลายธรรม 5 ประการเหล่านี้เป็นเครื่องปิดกั้น (กุศลธรรม) เป็นเครื่องห้าม (ความเจริญองงาม) ขันกตทัตถิตไว้ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง”

“...เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (สนิมใจหรือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง) ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง”

⁷⁵วิสุทธิ.1/107; 160,175,187; วินย.อ.1/523.

⁷⁶วิสุทธิ.ฎีกา2/142, 300.

⁷⁷วิสุทธิ.2/127, 245.

“ธรรม 5 ประการเหล่านี้เป็นนิรณทำให้มีดับอดทำให้ไร้จักขุทำให้ไม่มีญาณ (สร้างความไม่รู้) ทำให้ปัญญาดับส่งเสริมความคับแค้นไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”⁷⁸ นิรณ 5 อย่างนี้พึงระวังอย่านำมาสับสนกับสมณะหรือสมาธิหากพบที่ใดพึงตระหนักไว้ว่านี่ไม่ใช่สมณะนี้ไม่ใช่สมาธิ **นิรณ 5** อย่างนั้นคือ

1. กามฉันทความอยากได้ออยากเอา (แปลตามศัพท์ว่าความพอใจในกาม) หรืออภิษมาความเพ่งเล็งอยากได้หรือจ้องจะเอาหมายถึงความอยากได้กามคุณทั้ง 5 คือรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิตที่นำปรารถนานำใคร่นำพอใจเป็นกิเลสพวกโลภะจิตที่ถูกปล่อยด้วยอารมณ์ต่างๆ คิดอยากได้โน่นอยากได้นี้ติดใจโน่นติดใจนี้คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่นครุ่นข้องอยู่ยอมไม่ตั้งมั่นไม่เดินเรียบไปไม่อาจเป็นสมาธิได้

2. พยาบาทความขัดเคืองแค้นใจได้แก่ความขัดใจแค้นเคืองเกลียดชัง ความผูกใจเจ็บการมองในแง่ร้ายการคิดร้ายมองเห็นคนอื่นเป็นศัตรูตลอดจนความโกรธความหงุดหงิด ฉุนเฉียวความรู้สึกขัดใจไม่พอใจต่างๆ จิตที่มีวาระทบนั่นกระตุนี่สะคุตุนั้นสะคุตุนั้นเดินไม่เรียบไม่ไหลเนืองย้อมไม่อาจเป็นสมาธิ

3. ถีนมิทธะความหดหู่และเซื่องซึมหรือเซื่องและซึมแยกเป็นถีนะความหดหู่ ห่อเหี่ยวถดถอยระย่อท้อแท้ความซบเซาเหงาหงอยละเหี่ยที่เป็นอาการของจิตใจกับมิตถะความเซื่องซึมเฉื่อยเฉง่วงเหงาอิดอาดมึนมัวต่อต้านอาการซึมๆ เฉาๆ ที่เป็นไปทางกาย (ท่านหมายถึงนามกายคือ กองเจตสิก) จิตที่ถูกอาการอย่างนี้ครอบงำยอมไม่เข้มแข็งไม่คล่องตัวไม่เหมาะแก่การใช้งานจึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

4. อุทธัจจกุกกุกจะความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจแยกเป็นอุทธัจจะความที่จิตฟุ้งซ่านไม่สงบส่ายพร่าพร่าไปกับกุกกุกจะความวุ่นวายใจรำคาญใจระแวงเดือนร้อนใจยุ่งใจกลุ้มใจกังวลใจจิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุกจะครอบงำยอมพล่านงุ่นง่านยอมคว้างไปไม่อาจสงบลงได้จึงไม่เป็นสมาธิ

5. วิจิกิจฉาความลังเลสงสัยได้แก่ความเคลือบแคลงไม่แน่ใจเกี่ยวกับพระศาสนาพระธรรมพระสงฆ์เกี่ยวกับสิกขาเป็นต้นพูดสั้นๆ ว่ากลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลายตกลงใจไม่ได้ เช่นว่าธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้ ฯลฯ) มีคุณค่ามีประโยชน์ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่จะได้ผลจริงไหมคิดแยกไปสองทางวางใจไม่ลงจิตที่ถูกวิจิกิจฉาขัดไว้กว่นไว้ให้ค้างให้พร่าให้วุ่นลังเลอยู่มีแต่จะเครียดไม่อาจแน่วแน่มั่นเป็นสมาธิ

⁷⁸ ส.ส.15/135/169.

2.1.3.4 ประโยชน์ของสมาธิ⁷⁹

1. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางธรรมประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาถือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดอันได้แก่ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

(1) ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้คือการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเรียกตามศัพท์ว่าเป็นบาทแห่งวิปัสสนาหรือทำให้เกิดญาณุตถญาณทัศนะซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด

(2) ประโยชน์ที่รองลงมาในแนวเดียวกันนี้แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริงคือการบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวที่เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาดกล่าวคือหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิตโดยเฉพาะด้วยกำลังของฌานกิเลสถูกกำลังสมาธิกดขี่หรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้นเรียกเป็นศัพท์ว่าวิกัมภณวิมุตติ

2. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ประโยชน์ด้านนี้เป็นเรื่องของผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตหรือเรียกสั้นๆว่าประโยชน์ในด้านอภิปัญญา ได้แก่การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐานทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกียอย่างอื่น ๆ คือหุทิพย์ตาทิพย์ทายใจคนอื่นได้ระลึกชาติได้จำพวกที่ปัจจุบันเรียกว่าESP (Extrasensory Perception)

3. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพตัวอย่างในข้อนี้ เช่นทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะที่เข้มแข็งหนักแน่นมั่นคงสงบเยือกเย็นสุขภาพมีมนวลสดชื่นผ่องใสกระฉับกระเฉงกระปรี้กระเปร่าเบิกบานงามสง่ามีเมตตากรุณามองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง(คนมีนิรณมัลลักษณะตรงข้ามเช่นอ่อนไหวติดใจหลงใหลง่ายหรือหยาบกระด้างฉุนเฉียวเกรี้ยวกราดหงุดหงิดวุ่นวายจู้จี้จ้านสอดแสบลึกลึกลนหรือหงอยเหงาเศร้าซึมหรือซี้หวาดขี้ระแวงลี้เล)

สมาธิเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดีรู้จักทำให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต

ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานคือดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกายวาจาความรู้สึกรู้จักคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆมองอย่างเอาจริงเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียวไม่ยอมเปิดช่องให้ประสพการณ์และความเป็นไปเหล่านั้นก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลยประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

⁷⁹ พระพรหมคุณาภรณ์(ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, (พุทธธรรมประดิษฐาน 26 ศตวรรษกาล, 2555), หน้า 787-789.

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวันเช่น

(1) ใช้ช่วยให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียดเกิดความสงบหายกระวนกระวายยังหยุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุข เช่นบางท่านทำอานาปานสติ(กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่ต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำเหมือนดังเวลานั่งติดในรถประจำทางหรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนักเป็นต้น ประโยชน์ข้อนี้อย่างสมบูรณ์แบบได้แก่मानสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทิวธรรมสุขวิหาร

(2) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงานการเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่างเพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่านไม่วอกแวกไม่เลือนลอยเสียย่อมช่วยให้เรียนให้คิดให้ทำงานได้ผลดีการงานก็เป็นไปโดยรอบคอบไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดีเพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วยดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณีหรือกรรมนี้อยู่แปลว่าควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งานยิ่งได้ประโยชน์ในข้อ 1) มาช่วยเสริมก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

(3) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกันไปทุกส่วนเมื่อกายไม่สบายจิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่มมัวครั่นเสียใจไม่มีกำลังใจก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีกแม้ในเวลาที่ยังร่างกายเป็นปกติพอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรงก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้

ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้นจิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วยยิ่งกว่านั้นกลับใช้จิตที่สบายมีกำลังใจเข้มแข็งนั้นหันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วยอาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้นหรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้⁸⁰

ในด้านดีผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบานย่อมช่วยให้กายเฝ้าอัมมิมิพรรณผ่องใสสุขภาพกายดีเป็นภูมิด้านทานโรคไปในตัวความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการและการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วยเช่นจิตใจที่สบายผ่องใสสดชื่นเบิกบานนั้นต้องการอาหารน้อยลงในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่องใสเช่นคนธรรมดาเมื่อเรื่องดีใจกลาบปลื้มอิมใจไม่หิวข้าวหรือพระที่บรรลุธรรมแล้วมีปิติเป็นภักษาคันอาหารวันละมื่อเดียวแต่มิพรรณผ่องใสเพราะไม่หวนละห้อยความหลังไม่เพ้อหวังอนาคต⁸¹ไม่เฉพาะจิตใจดีช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีเท่านั้นโรคกายหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจเช่นความมักโกรธบ้าง ความกลุ้ม

⁸⁰ที่.ม.10/93/117; ส.ส.15/122/38; 130/39; ส.ม.19/709/203.

⁸¹ส.ส.15/22/7.

กังวลบ้างทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่างหรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดได้เป็นต้นเมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่งก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อมีปัญหาที่รู้เท่าทันสภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย

5. ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ: ในแง่ช่วยป้องกันความไขว้เขว ความเข้าใจในเรื่องประโยชน์หรือความมุ่งหมายในการเจริญสมาธินี้จะช่วยป้องกันและกำจัดความเข้าใจผิดพลาดเกี่ยวกับเรื่องสมาธิและชีวิตของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาได้เป็นอันมากเช่นความเข้าใจผิดว่าการบำเพ็ญสมาธิเป็นเรื่องของการถอนตัวไม่เอาใจใส่ในกิจการของสังคมหรือว่าชีวิตพระสงฆ์เป็นชีวิตที่ปลีกตัวโดยสิ้นเชิงไม่รับผิดชอบต่อสังคมเป็นต้น

2.1.3.5 วิธีเจริญสมาธิ⁸²

ผู้ปฏิบัติธรรมอาจใช้สมาธิเพียงขั้นต้นที่เรียกว่า **ขณิกสมาธิ** เป็นจุดเริ่มต้นสำหรับใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะธรรมตามหลักวิปัสสนาและสมาธินั้นก็จะเจริญขึ้นไปกับการเจริญวิปัสสนาด้วยอย่างไรก็ดีแม้ว่าสมาธิที่เจริญขึ้นไปด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ในที่สุดจะมีกำลังพอที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุผลที่หมายของวิปัสสนาคือความหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ประจักษ์แจ้งนิพพานได้ก็จริงแต่ก็ไม่เพียงพอที่จะให้ได้ผลสำเร็จทางจิตที่เป็นส่วนพิเศษออกไปคืออภิญญาชั้นโลกีย์ต่างๆมีอิทธิปาฏิหาริย์เป็นต้นนอกจากนั้นการเริ่มต้นด้วยสมาธิที่ยังอ่อนก็เหมือนคนเดินทางที่มีกำลังน้อยไม่แข็งแรงทำให้มีความพร้อมในการเดินทางน้อยลงแม้จะหวังไปค่อยๆเสริมกำลังข้างหน้าที่สู้คนที่เตรียมพร้อมเต็มที่ไปแต่ต้นเริ่มเดินทางด้วยความมั่นคงไม่มีห่วงกังวลเลยไม่ได้ยิ่งถ้าปัญญาไม่เฉียบแหลมอีกด้วยก็ยิ่งยากลำบากหรือปัญญาแก่ไปบางทีก็พาให้ฟุ้งซ่านเสียอีก⁸³

ดังนั้นจึงเกิดความนิยมที่จะฝึกพัฒนาเน้นหนักด้านสมาธิให้เป็นพื้นฐานไว้ก่อนไม่มากนักน้อยแม้จะไม่หวังเอาผลสำเร็จทางด้านพลังจิตถึงขั้นฤทธิ์อภิญญาอะไรแต่ก็พอให้เป็นพื้นฐานที่มั่นคงพอสมควรในการเจริญปัญญาต่อไปเรื่องที่ว่านี้ถ้ามองดูความเป็นไปในชีวิตจริงจะเห็นชัดยิ่งขึ้นคนบางคนถ้าอยู่ในสถานที่ที่มีเสียงรบกวนเพียงเล็กน้อยหรือมีคนอื่นเดินผ่านไปผ่านมาจะทำอะไรที่ใช้ความคิดไม่ได้เลยที่จะใช้ปัญญาพิจารณาอะไรอย่างลึกซึ้งเป็นอันไม่ต้องพูดถึงแต่คนบางคนมีจิตแน่วแน่มั่นคงดีกว่าแม้จะมีเสียงต่างๆรบกวนรอบด้านมีคนพลุกพล่านจอแจก็สามารถใช้ความคิดพิจารณาทำงานที่ต้องใช้สติปัญญาได้อย่างปกติบางคนมีกำลังจิตเข้มแข็งมากแม้อยู่ในสถานการณ์ที่น่าตื่นเต้นหวาดกลัวก็ไม่หวั่นไหวสามารถใช้ปัญญามองการณ์และคิดการต่างๆอย่างได้ผลดีดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ

⁸² พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย** (พุทธธรรมประดิษฐาน 26 ศตวรรษราชกาล , 2555), หน้า 794-820.

⁸³ วิสุทธิ.1/165(วินย.5/2/7; อง.ฉก.22/326/420).

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)⁸⁴ได้อธิบายเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิ ซึ่งได้ประมวลไว้ดังนี้คือสมาธิขั้นสูงคือสมาธิที่เป็นญาณสมาบัตินั้น แสดงอารมณ์ของสมาธิ หรือกัมมฐาน (กรรมฐาน) ไว้ถึง 40 อย่าง เพื่อให้เหมาะกับอุปนิสัยของผู้ทำความเพียร คือให้เลือกเอาได้ เหมือนมีอาหารของจิตอยู่ 40 ชนิด ใครชอบอย่างไรก็ให้ทำอย่างนั้น อารมณ์ของสมาธิ หรือข้อปฏิบัติที่เป็นวิธีการต่างๆมีทั้งหมด 40 อย่างดังนี้คือ

1) กสิณ 10กล่าวคือการเพ่งวัตถุ 10 อย่างๆใดอย่างหนึ่ง เป็นการใช้วัตถุภายนอกเข้าช่วย เช่นเอาดินมาทำเป็นวงกลม และผูกจิตไว้กับดินนั้นพร้อมภาวนาว่า “ดินๆปฐวีปฐวี”อย่างนี้เรียกว่า ปฐวีกสิณ

2) อสุภะ 10คือพิจารณาซากศพต่างๆ รวม 10 ประเภทมีซากศพที่เพิ่งตายในวันนั้นเป็นต้น

3) อนุสสติ10คือระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าพุทโธๆเป็นต้น

4) พรหมวิหาร 4 มีการเจริญเมตตาเป็นต้น

5) อรูปสมาบัติ 4 ได้อรูปฌาน4

6) สัญญา 1ได้แก่ อาหาร ปฏิกุศลสัญญา ความสำคัญเห็นความปฏิกุศลในอาหาร

7)ววัฏฐาน1 คือจตุธาตววัฏฐาน การกำหนดรู้ธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ

พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต)⁹⁵ได้กล่าวว่า วิธีปฏิบัติ 40 อย่างนี้ เรียกว่า กรรมฐาน 40 การปฏิบัติกรรมฐานเหล่านี้ต่างกันโดยผลสำเร็จ ที่วิธีนั้นๆสามารถให้เกิดขึ้น สูงต่ำ มากน้อยต่างกัน และต่างโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งจะต้องพิจารณาเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัยความโน้มเอียงที่แตกต่างกันระหว่างบุคคล ที่เรียกว่า “จริยา” ต่างๆเช่น อสุภะเหมาะสำหรับคนหนักทางราคะ เมตตา เหมาะสำหรับคนหนักในโทสะ เป็นต้น จริยา มี 6 คือ

- 1.ราคะจริยา ลักษณะนิสัยที่หนักไปทางราคะ รักสวยรักงาม
- 2.โทสะจริยา ลักษณะนิสัยที่หนักไปทางโทสะ ใจร้อนหุนหัน
- 3.โมหะจริยา ลักษณะนิสัยที่หนักไปทางโมหะ มักหลงลืม ซึมง
- 4.สัทธาจริยา ลักษณะนิสัยที่มากด้วยศรัทธา ซาบซึ้ง เชื่อง่าย
- 5.พุทธิจริยา ลักษณะนิสัยที่หนักในปัญญา คล่องแคล่ว ชอบคิดพิจารณาเหตุผล
- 6.วิตกกจริยา ลักษณะนิสัยที่มากด้วยวิตก ชอบครุ่นคิดกังวล

⁸⁴พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พิมพ์เผยแพร่ธรรมทานครั้งที่ 23. (กรุงเทพมหานคร, 2546), หน้า 332-333.

2.1.3.6 ลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ

จิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูงนั้นมีลักษณะดังนี้⁸⁵

1. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพรากระจ่ายออกไป

2. ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

3. ไส้กระจ่าง มองเห็นอะไรก็ได้ชัด เหมือนนำสบึงไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนกันหมด

4. นุ่มนวลควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวายจิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์เฉพาะอย่างยิ่งสมาธิถึงขั้นฌานนั้น พระอรหันตเจ้าจารย์ เรียกว่าจิตประกอบด้วยองค์ 8 ซึ่งองค์ 8 นั้นท่านนับจากคำบรรยายที่เป็นพุทธพจน์นั่นเอง กล่าวคือ ตั้งมั่นบริสุทธิ์ผ่องใสโปร่ง โล่ง กลิ้งเกลายปราศจากสิ่งมัวหมองนุ่มนวลควรแก่งานและอยู่ตัวไม่วอกแวกหวั่นไหว

ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิซึ่งมีความสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิด้วยกันก็คือ ความควรแก่งาน หรือความเหมาะแก่การใช้งาน และงานที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาคือ งานทางปัญญา อันได้แก่การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้นเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาในการพิจารณาสภาวธรรมให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง

บวรสุวรรณผา⁸⁶ ลักษณะของสมาธิมีอยู่ด้วยกัน 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

1) สมาธิชั่วขณะเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่งที่มีความเหมาะสมในการทำกิจการงานโดยทั่วไปในชีวิตประจำวันขึ้นอยู่กับว่าใครจะฝึกตนเองให้มีสมาธิในช่วงเวลานั้นๆได้นานแค่ไหนเช่นสมาธิในช่วงเวลา 5 นาทีของนักศึกษาที่ความสนใจต่อการบรรยายของอาจารย์แล้วหันไปคุยกับเพื่อนหรือหันไปดูคนที่เดินผ่านห้องเรียนแล้วหันกลับมาฟังอาจารย์บรรยายต่อแสดงว่ามีสมาธิอยู่เพียง 5 นาทีบางครั้งก็ตั้งใจฟังอาจารย์ถึง 10 นาทีหรือ 3 นาทีเป็นเช่นนี้จนหมดคาบเรียน 3 ชั่วโมงสมาธิชั่วขณะนี้สามารถฝึกฝนได้ในช่วงเวลาที่ยาวนานตามที่บุคคลต้องการซึ่งจะมีผลต่อการเรียนรู้และการทำกิจกรรมต่างๆเช่นการทำการบ้านการอ่านหนังสือการดูหนังฟังเพลงหรือเล่นกีฬา รวมทั้งการทำงานบ้านต่างๆด้วยทุกอย่างจะมีคุณภาพและจิตรับรู้ความสุขจากกิจกรรมนั้นมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับช่วงเวลาที่สมาธิต่อสิ่งนั้นๆ

⁸⁵ สุจิตรา อ่อนค้อม, การฝึกสมาธิ, พิมพ์ครั้งที่ 6. (กรุงเทพมหานคร: ดับเบิลยูเอสพีพริ้นติ้ง, 2542), หน้า 5.

⁸⁶ บวรสุวรรณผา, สัมมาทิฐิของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ, คณะครุศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, 2547, หน้า 128.

2) สมาธิกึ่งแน่วแน่เป็นสมาธิที่มีระดับความเข้มข้นของคุณภาพสูงหมายถึงมีความจดจ่อใส่ใจแน่วแน่ในสิ่งที่กำลังคิดกำลังทำอย่างเต็มที่ เป็นภาวะที่มีความจดจ่อใส่ใจอย่างเข้มข้น เกือบถึงระดับหนึ่งสนิทในสิ่งนั้นๆ เช่น นักศึกษากำลังอ่านหนังสืออย่างจดจ่อแทบจะไม่ได้ยินเสียงหรือรับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวใดๆ สภาวะของสมาธิเช่นนี้มีคุณภาพมากเหมาะสำหรับการทำงานที่ต้องการความใส่ใจในรายละเอียดต่างๆ แต่ครั้งมีใครหรือมีสิ่งใดเข้ามากระทบสมาธิก็จะหลุดและกลับมาสนใจสิ่งนั้นแทน

3) สมาธิแน่วแน่เป็นสมาธิที่มีระดับความเข้มข้นสูงมีคุณภาพสูงสุดอยู่ในภาวะที่จิตและกายรวมเป็นหนึ่งเดียวถ้าหากว่ากำลังทำอะไรก็จะอยู่กับสิ่งนั้นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เรียกได้ว่าอยู่ในภาวะเป็นองค์รวม ตัวอย่างเช่น เมื่อนักศึกษาอ่านหนังสืออย่างจดจ่อใส่ใจจนไม่รับรู้สิ่งแวดล้อมใดๆ เลยและสามารถอ่านและเรียนรู้ในตำรานั้นๆ อย่างเต็มที่ เป็นเวลานานเมื่อมีสิ่งภายนอกมากระทบนักศึกษาจะไม่รับรู้ต่อสิ่งภายนอกนั้นจนกว่าสิ่งภายนอกนั้นจะมากกระทบนักศึกษามากขึ้น เช่น แม่เรียกในขณะที่นักศึกษากำลังอ่านหนังสืออย่างจดจ่อและมีจิตแน่วแน่ต่อการอ่านนั้น นักศึกษาจะไม่ได้ยินเสียงแม่เรียกจนกว่าแม่จะเรียกดังขึ้นหรือเดินมาสะกิดสมาธิในระดับนี้เป็นสมาธิที่มีคุณภาพสูงที่สุดนอกจากจะทำให้การทำงานใดๆ มีคุณภาพดีแล้วยังทำให้จิตอยู่ในสภาพเป็นปกติสุขคือมีความหนักแน่นมั่นคงจดจ่อใส่ใจไม่วกแวกไม่มีเรื่องหรือความรู้สึกอื่นๆ มาปะปนเป็นต้น

2.1.3.7 ผลสูงสุดของสมาธิและสู่ความสมบูรณ์เหนือสมาธิ⁸⁷

การเจริญสมาธินั้นจะประณีตขึ้นไปเป็นขั้นๆ โดยลำดับภาวะจิตที่มีสมาธิถึงขั้นอุปนาสมาธิแล้วเรียกว่าฌาน (Absorption) ฌานมีหลายชั้นมองดูง่าย ๆ ว่าเป็นขั้นสูงขึ้นไปเท่าใดองค์ธรรมต่างๆ คือคุณสมบัติของจิตที่เป็นตัวกำหนดความเป็นฌานซึ่งเรียกว่า “องค์ฌาน” ก็ยิ่งลดน้อยลงไปเท่านั้น

ฌานโดยทั่วไปแบ่งเป็น 2 ระดับใหญ่และแบ่งย่อยออกไปอีกระดับละ 4 รวมเป็น 8 อย่างเรียกว่า ฌาน 8 หรือ สมาบัติ 8 คือ

1. รูปฌาน 4 ได้แก่

1) ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) มีองค์ประกอบ 5 คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และ เอกัคคตา

2) ทุติยฌาน (ฌานที่ 2) มีองค์ประกอบ 3 คือ ปีติ สุข และ เอกัคคตา

3) ตติยฌาน (ฌานที่ 3) มีองค์ประกอบ 2 คือ สุข และ เอกัคคตา

4) จตุตถฌาน (ฌานที่ 4) มีองค์ประกอบ 2 คือ อุเบกขา และ เอกัคคตา

⁸⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย พุทธธรรมประติษฐาน 26 ศตวรรษราชกาล , 2555), หน้า 821-824.

2. อรูปฌาน4ได้แก่

- 1) อากาสนัญญายตนะ(ฌานที่กำหนดอากาศคือช่องว่างอันอนันต์)
- 2) วิญญานัญญายตนะ(ฌานที่กำหนดวิญญานอันอนันต์)
- 3) อากิญจัญญายตนะ(ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใดๆ)
- 4) เนวสัญญานาสัญญายตนะ(ฌานที่เลิกกำหนดสิ่งใดๆโดยประการทั้งปวงเข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่)

การเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิโดยใช้กลวิธีใดๆก็ตามเพื่อให้เกิดผลสำเร็จเช่นนี้เรียกว่า “สมถะ”

มนุษย์ปุถุชนเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิเพียงใดก็ตามย่อมได้ผลสำเร็จอย่างสูงสุดเพียงเท่านี้หมายความว่าสมถะล้วนๆย่อมนำไปสู่ภาวะจิตที่เป็นสมาธิได้สูงสุดเพียงเนวสัญญานาสัญญายตนะเท่านั้นแต่ท่านผู้บรรลุผลสำเร็จครบทั้งฝ่ายสมถะและวิปัสสนาเป็นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์สามารถเข้าถึงภาวะที่ประณีตสูงสุดอีกชั้นหนึ่งนับเป็นขั้นที่9คือสัญญาเวทิตินิโรธ(ความดับแห่งสัญญาและเวทนา(Cessation of ideation and feeling))หรือนิโรธสมาบัติเป็นภาวะที่สัญญาและเวทนาหยุดการปฏิบัติหน้าที่และเป็นความสุขขั้นสูงสุด

นอกจากนี้สุรพล ไกรสรารุณ⁸⁸ ได้อธิบายว่าการปฏิบัติสมาธินอกจากจะทำให้เกิดความสุขแล้วยังก่อให้เกิดประโยชน์มากมายอย่างที่บุคคลอาจนึกไม่ถึงเพื่อให้เห็นความสำคัญของสมาธิและเป็นการกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติให้มีความขวนขวายและตั้งใจปฏิบัติสมาธิให้มากยิ่งขึ้น ได้แก่

- 1) การทำสมาธิเป็นการฝึกหัดควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของสติ
- 2) การทำสมาธิเป็นการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสมแก่การงาน เป็นการทำให้นิรวณ (กามฉันท์พยาบาทถีนะมิทธะอุทธัจจะกุกกุจจะและวิจิกิจฉา) สิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมองและบั่นทอนปัญญาสงบลงมีผลทำให้จิตมีคุณภาพที่บริสุทธิ์(บริสุทธิ์-ผ่องใส) สมาหิโต (มันคง) กมมนิโย (ควรแก่การงาน) ควรแก่การนำไปใช้ทำหน้าที่ต่างๆให้บรรลุผลด้วยดี
- 3) การทำสมาธิเป็นการเสริมสร้างพลังให้กับจิต มีสติระลึกอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงเท่านั้นการทำเช่นนี้เป็นการรวมกระแสจิตที่กระจัดกระจายไปในการรับรู้ในหลายเรื่องและหลายช่องทางให้มารวมอยู่ที่เดียวเป็นต้น
- 4) การทำสมาธิเป็นการสร้างบ้านทางจิต(หรือวิหารธรรม)ชีวิตในฝ่ายกายมีความจำเป็นที่จะต้องมียานทางกายอย่างไรชีวิตในฝ่ายจิตก็มีความจำเป็นที่จะต้องมียานทางจิตอย่างนั้นเป็นต้น
- 5) การทำสมาธิเป็นการออกกำลังกายทางจิตชีวิตในฝ่ายจิตก็มีความจำเป็นต้องได้รับการบริหารเช่นเดียวกับกาย จิตจึงจะมีความแข็งแรงแต่การบริหารจิตมีความแตกต่างจากการบริหารกาย

⁸⁸สุรพล ไกรสรารุณ, ความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556), หน้า 38-42.

อย่างตรงกันข้ามจิตที่หยุดนิ่งหรือจิตที่รวมเป็นสมาธิจึงจะทำให้จิตมีกำลังเพิ่มขึ้นจิตที่นึกคิดหรือมีการรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ มากมายในการรับรู้หลายช่องทางจะทำให้พลังของจิตอ่อนลงดังนั้นการบริหารชีวิตให้ถูกต้องตามธรรมชาติที่เป็นอยู่จึงต้องมีศิลปะและความละเอียดอ่อนเป็นต้น

วรลักษณ์ วิรัชกุล⁸⁹ ได้อธิบายว่า ความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้ประโยชน์อย่างถูกต้อง เพื่อเตรียมจิตใจให้พร้อมที่จะใช้ปัญญา หรือการรู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริง หรือการรู้เห็นทั้งหมายตามความเป็นจริง อีกทั้งสมาธิมีคุณประโยชน์ในด้านการเตรียมจิตใจให้มีความแข็งแรงพร้อมที่จะเผชิญปัญหาต่างๆ เหมือนกับการออกกำลังกายแต่ต่างกันตรงที่การทำสมาธิเป็นการบริหารจัดการจิตให้เข้มแข็ง สามารถควบคุมจิตใจให้พร้อมต่อการใช้งาน

ดังนั้น การฝึกสมาธิ หรือการปฏิบัติกรรมฐานเป็นพื้นฐานเพื่อนำไปสู่การเจริญปัญญาซึ่งการฝึกสมาธิหรือการปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติตนเองที่ดีที่สุด และเป็นวิธีที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ให้เป็นผู้ที่มีความสงบ ทำให้จิตใจเยือกเย็นมีความเมตตา กรุณา และเมื่อใดก็ตามที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติจนถึงขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งสัจธรรมแล้วจะทำให้เกิดสันติภาพแก่ตนเองและคนอื่นอย่างถาวรการฝึกสมาธิหรือการปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นการฝึกเพื่อขัดเกลาจิตใจให้มีสมาธิภูมิก็คือ เป็นคนดีรู้เท่าทันโลกและชีวิต สามารถกำจัดกิเลสตัณหาวิชาให้หมดไปเข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตคือมรรคผลนิพพานต่อไปจากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับสมาธิจะเห็นได้ว่า สมาธิมีความสัมพันธ์กับสติ นั่นคือ สติเปรียบเสมือนเป็นเครื่องมือสำคัญในการบริหารจัดการให้มีสมาธิ หากไม่มีสติ สมาธิก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ ฉะนั้น การฝึกปฏิบัติสมาธิโดยอาศัยสติจึงเป็นตัวนำการเจริญสมาธิด้วยวิธีการของสติปัฏฐานสี่ ทั้งนี้เพื่อให้เป็นการฝึกปัญญาไปพร้อมกับการฝึกสมาธิไปด้วยเป็นต้น

2.2. แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างชีวิตสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

2.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา⁹⁰

พระครูวินัยธรสมุทร ธารธมโม และคณะ กล่าวว่า พระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงชีวิตของมนุษย์ว่า ประสพทั้งความสุขและความทุกข์ ให้มุ่งเน้นการประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์สาเหตุแห่งทุกข์ แสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยมองว่าความสุขที่อาศัยวัตถุสิ่งของในโลกนี้นั้นไม่มี

⁸⁹วรลักษณ์ วิรัชกุล, “ความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับความเครียดของผู้มาปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม. “พุทธศรัทธา” จังหวัดสระบุรี”, วิทยานิพนธ์ (สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต), (คณะสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2546), หน้า 33.

⁹⁰พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอ่น) และคณะ, **สุขที่ได้ธรรม**, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (นนทบุรี: บริษัทดีไซน์ดีไลฟ์ จำกัด, 2556), หน้า 19-21. อ้างอิงจาก พระครูวินัยธรสมุทร ธารธมโม และคณะ, **การเรียนรู้แบบมีความสุขเชิงพุทธ**, (กรุงเทพมหานคร: รายงานวิจัย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556).

ความยั่งยืน เปลี่ยนแปลงได้ง่าย แต่มิได้หมายความว่า โลกนี้ไม่มีความสุข แต่ไม่มีความสุขใดในโลกที่หลุดพ้นไปจากความทุกข์ไม่มีหรือเป็นเพียงมายาคติที่ปรากฏขึ้นเพียงชั่วครู่ชั่วคราวเท่านั้น ไม่มีความสุขที่จีรังยั่งยืน การจะค้นพบความสุขที่แท้จริงนั้นจะต้องมาจากภายในจิตใจที่มีความสุขหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา เครื่องปรุงแต่งทางรูปธรรมทั้งปวง ความสุขตามที่ชนะของพระพุทธศาสนานั้นมีความหมายในหลายมิติ ดังนี้

1) ความสุขในระดับพื้นฐาน เป็นสภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่าย เป็นสภาวะแห่งความสบายขั้นต้น โดยเป็นสภาวะที่ทนได้ง่ายซึ่งตรงข้ามกับคำว่า “ความทุกข์” คือ สภาวะที่ทนได้ยาก เป็นสภาวะที่บีบคั้นให้ผู้คนไม่สบายกายไม่สบายใจ ความสุขในความหมายนี้ มิได้หมายถึงการปฏิเสธความทุกข์โดยสิ้นเชิง แต่หมายถึงสภาวะที่สามารถอยู่ร่วมกับทุกข์หรือสภาพการณ์ต่างๆ ในการดำเนินชีวิตได้ สามารถทนอยู่กับความบีบคั้นบางอย่างได้ สามารถดำรงอยู่ในท่ามกลางสภาวะที่ทนได้ยากได้ โดยความสุขในที่นี้หมายถึง ความสามารถทนต่อความทุกข์ยากลำบากได้ ส่วนความสุขนั้น โดยธรรมชาติถือว่าเป็นสภาวะที่มนุษย์สามารถทนได้ง่ายอยู่แล้ว

2) ความสุขในระดับกลาง ก็คือ ความสบายกาย สบายใจที่เกิดจากสภาวะที่ได้รับจากสิ่งที่ชอบใจ สมปรารถนา เมื่อความสุขแบบนี้เกิดขึ้นกับผู้ใด บุคคลผู้นั้นย่อมมีความสุข เช่น มีความสนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส ยินดี มีสุข มีความสบายกาย สบายใจ โปร่งโล่งหรือเบาทั้งกายและใจในการที่ได้รับจากความพึงพอใจนั้นๆ เป็นต้น

3) ความสุขในระดับสูงเป็นสภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ เป็นสภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวงหรือภาวะที่ปราศจากตัณหาความอยากทั้งปวง พระพุทธศาสนาเรียกความสุขชนิดนี้ว่า “นิพพานสุข”

การมีความสุขของมนุษย์ย่อมส่งผลให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ ประกอบกับการมีจิตใจสดชื่นแจ่มใส เบิกบาน ทำให้เกิดมีกำลังใจและกำลังกายในการที่จะประกอบกิจการต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตรวมถึงการทำการที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เป็นต้น ตรงข้ามกับบุคคลที่มีความทุกข์ย่อมมีชีวิตที่ไม่สดชื่น แจ่มใส ใช้ชีวิตอยู่แบบไม่มีกำลังใจ เป็นต้น ดังนั้นจะเห็นว่า ความสุขมีความสำคัญต่อมนุษย์ การที่บุคคลใดมีความสุขย่อมจะส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งจะมากขึ้นอยู่กับระดับในการเกิดความสุขของบุคคลนั้น ๆ เป็นต้นโดยพระพุทธศาสนาระบุว่า บุคคลจะมีความสุขได้นั้นสามารถมีได้ตั้งแต่การเริ่มต้นด้วยการทำความดี หรือการทำบุญ ซึ่งมีพระพุทธพจน์ว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข” หมายความว่า การกระทำในสิ่งที่เป็นบุญทำให้บุคคลมีความสุข ส่วนในเรื่องการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือการเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนให้จิตของผู้บำเพ็ญภาวนาเกิดสมาธิได้ง่าย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น” สาเหตุที่ความสุขทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิเพราะว่าเมื่อความสุขเกิดกับผู้ใด ผู้นั้นย่อมมีจิตมั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิขึ้น และเมื่อจิตเป็นสมาธิและบรรลुरुธรรมแล้วความสุขก็เกิดขึ้นเป็น

องค์ประกอบของฌานหรือธรรมที่ได้อรรถาธิบายไว้ ดังนั้น ความสุขที่แท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา จึงหมายถึง สภาวะที่ชีวิตจิตใจหลุดพ้นจากกิเลสและตัณหาทั้งปวงหรือมีความเป็นอิสระแห่งจิตเป็นอย่างยิ่ง เป็นความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญทางจิตจนเกิดสมาธิและปัญญา มีจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของสรรพสิ่งเข้าถึงธรรมและนิพพาน และจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตตามทัศนะของพระพุทธศาสนา ก็คือ การเข้าถึงนิพพาน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งของจุดหมายสูงสุดของชีวิตที่เรียกว่าบรมสุขหรือโพธิ์นั้นสามารถบรรลุได้ด้วยการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ หรือด้วยการปฏิบัติในแนวทางที่ทำให้จิตปราศจากกิเลส เป็นต้น⁹¹

2.2.1.1 ความหมายของความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

“ความสุข” ในภาษาไทยตรงกับคำในภาษาบาลีว่า “สุข” (สุข+ขณ อวธารณ+กวิ) แปลว่า ความสุข ความสะดวก ความสบาย ความสำราญ⁹²

“ความสุข” ตามหลักพระพุทธศาสนามีความหมายที่สำคัญอยู่ 3 นัยด้วยกัน ได้แก่ 1) สภาวะแห่งความสุข ความสบาย 2) สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ และ 3) สภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ด้วยความสุขกับความทุกข์ เป็นของคู่กัน เพราะต่างก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่งในเวทนา 3 และเวทนา 5 เมื่อความสุขเป็นเวทนา ความสุขจึงเป็นส่วนหนึ่งของขันธ 5 และเมื่อเป็นขันธ 5 ความสุขจึงตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติดังหรือกฎไตรลักษณ์ อันเป็นลักษณะประจำแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย คือ อนิจจตา (ความเป็นของไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีการแปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา) ทุกขตา (ความเป็นทุกข์) และอนัตตตา (ความเป็นของไม่เฉพาะตน ไม่ใช่ตัวตนของเรา เป็นเพียงการอาศัยสิ่งต่างๆ ประกอบกันเข้า) 2) ความสุข ที่หมายถึง สภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวงหรือภาวะที่ปราศจากตัณหา ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ไม่ถูกครอบงำด้วยสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย พระพุทธศาสนาเรียกความสุขชนิดนี้ว่า “นิพพานสุข” และถือว่าเป็นสิ่งที่ดีสูงสุดที่มนุษย์จะพึงเข้าถึงได้ด้วยการปฏิบัติตามธรรม⁹³ เป็นต้น

⁹¹พระมหาสุทิตย์ อาภากรโธ และคณะ, การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา, รายงานการวิจัย ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558), หน้า 20-21.

⁹²พระมหาโมคคัลลานะ (ผู้รจนาน), คัมภีร์อิทธิฐานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ 2, แปลและเรียบเรียงโดย พระมหาสมปอง มุทิโต, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวรงค์พรินติ้ง จำกัด, 2547), หน้า 140.

⁹³พระมหาสุทิตย์ อาภากรโธ และคณะ, “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”, รายงานการวิจัย ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558), หน้า 19-23.

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ⁹⁴ ความสุขโดยทั่วไปหมายถึง ประสบการณ์และความรู้สึกที่มนุษย์สามารถบริหารจัดการได้อย่างสม่ำเสมอตามความปรารถนาใน ภาพรวมจนเกิดได้จริงและทำให้บุคคลนั้นเกิดความยินดีและอิ่มเอมใจทั้งนี้ต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

สุรพล ไกรสรารุณ⁹⁵ กล่าวว่าความสุข คือ สิ่งที่เป็นความปรารถนาสูงสุด ของมนุษย์ซึ่งความสุขตามทัศนะในพระพุทธศาสนามีความหมายกว้างขวางแต่หากกล่าวเฉพาะ ความสุขที่บุคคลทั่วไปรู้จักและสามารถเข้าถึงได้เป็นความรู้สึก (=เวทนา) สบายกายหรือสบายใจที่ทำให้ เกิดความยินดีและพอใจเมื่อมีการสัมผัสรับรู้ต่อสิ่งต่างๆไม่ว่าจะเป็นบุคคลสัตว์สิ่งของรวมไปถึงรูป เสียงกลิ่นรสสิ่งต้องกายและคำนิยมความคิดความจำหรือความรู้ต่างๆที่ปรากฏในใจ ฯลฯ ซึ่ง ทั้งหมดนี้ภาษาทางศาสนาเรียกว่า “อารมณ์” (=สิ่งที่จิตรับรู้)โดยเรื่องของความสุขเป็นสิ่งที่บุคคล สามารถปรุงแต่งสร้างสรรค์หรือทำให้เกิดขึ้นได้โดยตรงแม้บุคคลที่มีกิเลสก็สามารถทำได้และยังไม่ใช่ สิ่งที่ดีว่าเป็นอุดมคติของชีวิตแต่อย่างใด ฐานะสูงสุดของเรื่องความสุขจริง ๆ แล้วเป็นองค์ประกอบ สำคัญประการหนึ่งของจิตที่จะขาดเสียมิได้ทั้งในการดำเนินชีวิตเพื่อความเป็นปกติ สุขในวิถีของปุถุชน ทั่วไปและแม้ในวิถีชีวิตของบุคคลที่มุ่งหวังการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงความดับสิ้นไปแห่งทุกข์ นอกจากนั้นเรื่องความสุขยังจัดได้ว่าเป็นเรื่องใหญ่ที่สุดที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็น สิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและความเป็นไปของชีวิตและสังคมทั้งหมดทั้งในด้านที่ทำให้เกิดคุณและทำให้ เกิดโทษอย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง

พระมหาสุทิตยอาภากร (อบอูน)⁹³ และคณะ กล่าวว่า พระพุทธศาสนากล่าวถึงชีวิต มนุษย์ว่าประกอบด้วยทั้งความสุขและความทุกข์มุ่งเน้นให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ แสวงหาความสุขที่แท้จริงโดยมองว่าความสุขที่แท้จริงไม่มีในโลกนี้โดยมิได้หมายความว่าโลกนี้ไม่มี ความสุขแต่ไม่มีความสุขใดในโลกที่หลุดพ้นไปจากความทุกข์ไม่มี “ความสุข” ตามทัศนะของ พระพุทธศาสนานั้นมีความหมายในสามมิติ ดังต่อไปนี้

1) ความสุขที่เป็นสภาวะแห่งความสุขความสบายเมื่อความสุขเกิดแก่ผู้ใดบุคคลผู้นั้น ย่อมมีความสุขเช่นมีความสุขสนุกสนานร่าเริงเบิกบานแจ่มใสยินดีมีสุขสบายกายสบายใจเป็นต้น

⁹⁴ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, **คู่มือวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด, 2555), หน้า12.

⁹⁵สุรพล ไกรสรารุณ, **ความสุขทุกมิติตามหลักพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2556), หน้า 1-5.

2) ความสุขคือสภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่ายหมายถึงเป็นสภาพที่ทนได้ง่าย ก็คือ สภาวะที่สามารถอยู่ร่วมกับทุกข์ได้สามารถทนอยู่กับความบีบคั้นได้สามารถดำรงอยู่ท่ามกลางสภาวะที่ทนได้ยากได้เป็นต้น⁹⁶

3) ความสุขคือสภาวะที่ปราศจากความทุกข์ไม่มีความทุกข์ขจัดหรือทำลายความทุกข์เป็นสภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวงหรือภาวะที่ปราศจากตัณหาความอยากทั้งปวงพระพุทธศาสนาเรียกความสุขชนิดนี้ว่า“นิพพานสุข”เป็นต้น

กัลยาณิเสนาสุ⁹⁷ กล่าวว่า “ความสุข (Happiness)” ได้มีการใช้ในหลายแนวทางด้วยกันในความหมายที่กว้างที่สุดคือเป็นคำที่ครอบคลุมถึงทุกสิ่งอย่างที่ดี “ความสุข” จะมีความหมายคล้ายกับคำว่า “การเป็นอยู่ที่ดี” หรือ“คุณภาพชีวิต” และมีความหมายถึงทั้งระดับบุคคลและสวัสดิการสังคมคำว่า “ความสุข” ยังใช้เฉพาะเจาะจงมากกว่านั้นโดยแสดงถึงเป็นการชื่นชมเชิงอัตวิสัยในชีวิตและได้อ้างอิงVeenhoven (1984: 22) ซึ่งได้ให้ความหมายของความสุขว่าหมายถึงระดับที่บุคคลวินิจฉัยคุณภาพของชีวิตที่ตนเองชื่นชอบโดยรวมตามคำจำกัดความนี้คือ “ความสุข” สามารถอนุมานได้ว่าเป็นทัศนคติต่อชีวิตของคนๆหนึ่งที่มีความเสถียรและเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและความเชื่อดังนั้นความรู้สึกและความเชื่อเหล่านั้นสามารถมองได้ว่าเป็นองค์ประกอบของความสุข

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)⁹⁸ได้กล่าวถึงการพัฒนาความสุขว่าเป็นการพัฒนาธรรมะโลกและสังคมและความหมายของความสุขมีในหลายระดับทั้งระดับโลกียะและโลกุตระโดยแยกย่อยได้ถึง 10 ระดับซึ่งสามารถสรุปย่อเป็นแค่ 3 ระดับคือความสุขฉาบฉวยและนิพพานสุข โดยความสุขระดับล่างๆยังมีทุกข์มาปนอยู่มาก (ในความสุขเองยังมีขึ้นหยาบ ขึ้นดีขึ้นดีเลิศ) แต่ความสุขระดับบนจะประณีตขึ้นเรื่อยๆและผู้ที่รู้จักความสุขอันประณีตแล้วจะไม่วกกลับมาหาความสุขแบบหยาบอีกแต่จะมุ่งสู่ความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไปตามลำดับสำหรับคนทั่วไปเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายอาจจัดแบ่งระดับความสุขเป็นเพียง 3 ระดับหลักได้ดังต่อไปนี้

(1) ความสุขที่ต้องการเป็นความสุขจากการสนองความอยากที่มาจากตัณหาความอยากได้อยากมีทำเพื่อตัวตนของตนเองเป็นความสุขการทำงานจะเป็นการทำเพื่อหวังผลภายใต้ระบบเงื่อนไขของโลก

⁹⁶ พระครูวินัย ธรรมสุทธวารธมโม และคณะ, การเรียนรู้แบบมีความสุขเชิงพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: รายงานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556)

⁹⁷ กัลยาณิเสนาสุ, ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสุขของคนไทย, รายงานการวิจัยที่ได้รับทุนจากสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2559, หน้า 5.

⁹⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ 37. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, 2556)

(2) ความสุขที่สร้างขึ้นเองได้เป็นความสุขที่ตอบสนองต่อฉันทะซึ่งก็คือความชอบหรือความอยากรู้อยากทำในสิ่งที่ตั้งามเพื่อสิ่งนั่นเอง

(3) ความสุขอันมีอยู่ทุกเวลาเป็นความสุขอิสระไม่ต้องตอบสนองต่อความอยากไม่ต้องขึ้นกับกัมมันตะ (แต่มีฉันทะอยู่เต็มเปี่ยม)

ความสุขที่ต้องแสวงหาจากภายนอกมักทำให้เกิดทุกข์ทั้งแก่ตนเองและภายนอกจึงควรเรียนรู้วิธีการสร้างสุขที่ถูกต้องที่ไม่ต้องแสวงหาเป็นชีวิตที่มีความสุขอยู่ในตัวเองเป็นอิสระสงบเย็น มีความรู้เท่าทันจะไม่ก่อปัญหาให้แก่ตนเองและผู้อื่นอันจะทำให้มีชีวิตที่เกื้อกูลแก่กันและกันในสังคมมากขึ้นตามลำดับการพัฒนาความสุขจึงเป็นการพัฒนาคนและสังคมที่รวมถึงด้านจิตใจและปัญญาด้วย⁹⁹ ซึ่งการพัฒนามนุษย์ให้มีความสุขคือจุดมุ่งหมายในหลักพระพุทธศาสนา หลักการของพุทธธรรมคือ มนุษย์จะประเสริฐและมีความสุขได้ด้วยการฝึกฝนและพัฒนา เป็นต้น พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการฝึก และการพัฒนาเพื่อให้คนเข้าถึงความสุขอย่างแท้จริง¹⁰⁰

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าความสุข หมายถึง การมีความรู้สึกถึงความสะดวก ความสบาย ความสำราญ มีอารมณ์ทางบวก ความปิติ ความสนใจ และความภาคภูมิใจ สามารถบริหารจัดการได้อย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งด้านร่างกาย ทั้งสองเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการบรรลุถึงความสุข กล่าวคือร่างกายต้องอยู่ในสภาวะที่ไม่เจ็บปวด ไม่ลำบาก ไม่ทุกข์ทรมาน ร่างกายที่เจ็บปวดย่อมเป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญภาวนาของจิตและเป็นเหตุทำให้ไม่สามารถเข้าถึงความสุขอันแท้จริง ซึ่งความสุขจะอยู่ในสภาวะที่ปราศจากความทุกข์ สำหรับความสุขทางพุทธศาสนาเป็นภาวะที่ชีวิตจิตใจหลุดพ้นจากกิเลสและตัณหาทั้งปวง เป็นความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญทางจิตจนเกิดสมาธิและปัญญา และเปรียบได้ว่าความสุขตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติหรือกฎไตรลักษณ์ อันเป็นลักษณะประจำแห่งสังขารธรรมทั้งหลายคือ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตตา โดยความสุขเกิดขึ้นได้เอง เกิดขึ้นจากการสร้างขึ้นมา และความสุขที่ต้องแสวงหาจากภายนอก ซึ่งความสุขที่แสวงหาจากภายนอกมักทำให้เกิดทุกข์ทั้งแก่ตนเองและอาจจะเกิดกับคนอื่น ดังนั้น ควรเรียนรู้วิธีการสร้างสุขที่ถูกต้อง และเป็นความสุขที่เกิดจากตัวเอง และเป็นอิสระ สงบ เย็น มีความรู้เท่าทัน อันจะทำให้มีชีวิตที่เกื้อกูลแก่กันและกันในสังคม ดังนั้น การพัฒนาความสุขจึงเป็นการพัฒนาทั้งด้านจิตใจและปัญญา และเมื่อปฏิบัติตนตามทางสายกลางหรือเมื่อทำให้เกิดความสมดุลกันระหว่างการบำเพ็ญภาวนาทางกายและทางจิตจึงจะทำให้เกิดความสุข

⁹⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย, (2543)

¹⁰⁰ พระครูธรรมธรครชิต คุณวโร, การพัฒนาความสุขในพุทธธรรม, วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร.ปีที่ 15 ฉบับที่ 1 มกราคม-มีนาคม 2556.

2.2.1.2 ประเภทของความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

สุรพล ไกรสรารุณ¹⁰¹ กล่าวว่า การจะเข้าใจคำสอนเรื่อง “ความสุข” ในพระพุทธศาสนาได้อย่างถ่องแท้ขอเสนอว่าให้พิจารณาการจำแนกประเภทความสุขในแง่มุมต่างๆตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้อย่างกว้างขวางก่อนก็จะทำให้เข้าใจมุมมองเรื่องความสุขในมิติทางพระพุทธศาสนาได้ดียิ่งขึ้นในที่นี้จะขอหยิบยกมาพิจารณาเพียง 4 หมวดที่สำคัญคือ

1) ความสุข 10 ชั้นคือ 1) สุขเนื่องด้วยกามคุณ 5 (คือรูป เสียง กลิ่น รส และรสสัมผัส) 2) สุขเนื่องด้วยปฐมมาน 3) สุขเนื่องด้วยหุตยมาน 4) สุขเนื่องด้วยตยมาน 5) สุขเนื่องด้วยจตุตถมาน 6) สุขเนื่องด้วยอากาสาณัญจายตนมาน 7) สุขเนื่องด้วยวิญญานัญจายตนมาน 8) สุขเนื่องด้วยอาภิญญายตนมาน 9) สุขเนื่องด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนมาน และ 10) สุขเนื่องด้วยสัญญาเวทิตินิโรธความสุขทั้ง 10 ชั้นนี้เป็นความสุขที่บุคคลสามารถปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองโดยความสุขในชั้นที่ 1 ให้ชื่อเรียกว่า “กามสุข”; ความสุขในชั้นที่ 2 - 9 ให้ชื่อเรียกว่า “ฉานสุข” และความสุขในชั้นที่ 10 อนุโลมให้ชื่อเรียกว่า “นิพพานสุข” ความสุขในประเภทสุดท้ายเป็นความสุขประเภทพิเศษบุคคลทั่วไปไม่สามารถกระทำให้เกิดขึ้นได้บุคคลผู้สามารถเข้าถึงสัญญาเวทิตินิโรธได้ต้องเป็นผู้บรรลุ “วิมุตติสุข” มาแล้วกล่าวคือสามารถดับทุกข์ดับกิเลสมาได้แล้วอย่างน้อยในระดับพระอนาคามีนอกจากนั้นยังต้องมีความสามารถเจริญญาณได้จนถึงอรุณฐานขั้นสูงสุดมาแล้วอีกด้วยและเนื่องจากได้พิจารณาเห็นว่าแม้แต่พระอรหันต์ผู้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วก็ตามก็เชื่อว่าทุกรูปจะสามารถปฏิบัติให้เกิดความสุขในระดับนี้ได้การจำแนกความสุขตามนัยนี้เป็นการจำแนกความสุขโดยถือเอาอารมณ์หรือสิ่งที่จัดรับรู้แล้วทำให้เกิดความสุขเป็นที่ตั้ง

2) เวทิตสุขและอเวทิตสุขโดยเวทิตสุขคือความสุขที่เป็นเวทนาหรือสุขที่มีการเสวยอารมณ์และ อเวทิตสุขคือความสุขที่ไม่เป็นเวทนาหรือสุขที่ไม่มีการเสวยอารมณ์ และเมื่อนำมาเชื่อมโยงกับความสุข 10 ชั้นในหัวข้อที่ผ่านมาก็สามารถจัดได้ว่าความสุขในชั้นที่ 1-9 เป็นเวทิตสุขและความสุขในชั้นที่ 10 เป็นอเวทิตสุข การจำแนกความสุขตามนัยในหมวดนี้ทำให้เห็นความพิเศษของคำสอนเรื่องความสุขในพระพุทธศาสนาซึ่งมีลักษณะพิเศษแตกต่างจากที่สอนกันโดยทั่วไปมีทั้งความสุขที่เป็นความรู้สึกหรือเวทนาที่จะต้องมีการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรืออารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งกับความสุขที่ไม่มีความรู้สึกหรือไม่มีเวทนาหรือทำให้เวทนาหมดไป เป็นความสุขที่มีสอนเฉพาะในพระพุทธศาสนาความสุขใดก็ตามที่เป็นเรื่องของเวทนาหรือมาจากเวทนาแล้วได้ว่าเป็นความสุขที่ยังไม่ใช่อุดมคติจริง

3) สุขเวทนาทางกายและสุขเวทนาทางใจการจำแนกความสุขโดยถือเอาช่องทางที่มาของเวทนาเป็นที่ตั้งโดยสรุปมี 2 ช่องทางคือช่องทางกายและช่องทางใจเพื่อให้รู้ว่า

¹⁰¹ สุรพล ไกรสรารุณ, ความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556), หน้า 10-16)

เวทนาทางกายทั้งสุขทุกข์และอทุกข์มสุขเกิดขึ้นได้เสมอกันหมดไม่ว่าจะในปุถุชนหรือพระอริยบุคคล และไม่ใช่เวทนาที่จะต้องละหรือทำให้หมดสิ้นแต่ประการใดส่วนที่สำคัญคือเวทนาทางใจโดยเฉพาะ ทุกขเวทนาทางใจเท่านั้นเป็นสิ่งที่สามารถละหรือทำให้หมดสิ้นไปได้โดยเด็ดขาดนอกจากนั้นยังทำให้ เห็นชัดอีกว่าความสุขในขั้นที่ 1 ที่เรียกว่า กามสุขนั้นแท้จริงแล้วยังสามารถจำแนกย่อยลงไปได้อีกว่า เป็นสุขที่เป็นเวทนาทางกายและที่เป็นเวทนาทางใจซึ่งเวทนาทั้ง 2 นี้แม้ว่าจะมีที่มาจากการรับรู้ อารมณ์คือรูปเสียงกลิ่นรสและสิ่งต้องกายเหมือนกันแต่โดยเนื้อแท้แล้วมีเรื่องราวและวิธีบริหารจัดการ ที่แตกต่างกันมากสำหรับความสุขในขั้นที่ 2 ถึง 9 จัดเป็นความสุขที่เป็นเวทนาทางใจทั้งสิ้น ความสุขที่เป็น เวทนาทางใจมีลักษณะและเรื่องราวที่สลับซับซ้อนมากเพราะมีเรื่องการให้คุณค่าความหมายการ จินตนาการและการปรุงแต่งของใจเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดขึ้น

4) สุขเวทนา/สุขเวทนาที่มีอามิส/สุขเวทนาที่ไม่มีอามิสในมหาสติปัฏฐานสูตร (พระไตรปิฎกเล่มที่ 10 ข้อที่ 288)ในหมวดของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้จำแนกเวทนาไว้เป็น 9 ประเภทแต่หากพิจารณาเฉพาะเวทนาที่เป็นสุขก็สามารถจำแนกได้เป็น 3 ประเภทคือ

4.1) สุขเวทนาคือสุขเวทนาทางกาย

4.2) สุขเวทนาที่มีอามิสคือสุขเวทนาทางใจที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสรับรู้กับสิ่งที่เรียกว่า “อามิส” ซึ่งแปลว่า “เหยื่อล่อหรือวัตถุเครื่องล่อใจ” ในที่นี้หมายถึงรูปเสียงกลิ่นรสและสิ่งต้องกายหรือกามคุณ 5

4.3) สุขเวทนาที่ไม่มีอามิสคือสุขเวทนาทางใจที่ไม่อาศัยเหยื่อล่อเป็นความสุขที่พ้นไปหรือไม่ต้องอิงอาศัยรูปเสียงกลิ่นรสและสิ่งต้องกายหรือกามคุณ 5 เป็นที่ตั้งเป็นความสุขภายในที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสรับรู้ของมโนหรือใจกับธรรมารมณ์ที่เป็นภายในโดยเฉพาะการจำแนกความสุขตามนัยนี้เป็นการจำแนกความสุขโดยถือเอาคุณและโทษที่มีอยู่ในความสุขประเภทต่างๆเป็นที่ตั้ง โดยเฉพาะคำว่า “อามิส” ซึ่งแปลว่า “เหยื่อหรือวัตถุเครื่องล่อ” มีนัยสำคัญที่ชี้ให้เห็นเป็นเสมือนเหยื่อที่หลอกล่อให้เข้าไปติดในกับดักและเมื่อติดอยู่ในกับดักนี้แล้วแน่นอนว่าบุคคลจะต้องถูกกระทำต่าง ๆ นานา ในทางที่ไม่พึงปรารถนาทำให้ต้องเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ต่างๆมากมายติดตามมาการได้ทราบว่าคุณสุขชนิดใดที่มีอามิสและไม่มีอามิสทำให้บุคคลได้รู้และตระหนักว่าความสุขใดที่มีโทษและไม่มีโทษความสุขประเภทใดที่ต้องพึงระมัดระวังให้มากเพื่อที่จะได้รู้จักเข้าไปเกี่ยวข้องให้ถูกต้อง

พระมหาสุทิตย์ อาภากรโธ และคณะอธิบายความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งประเภทของความสุข ตามหลักพุทธธรรมและเกณฑ์ที่ปรากฏในวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในที่นี้จะได้ประเภทความสุขในแต่ละมิติ ดังนี้¹⁰²

¹⁰² พระมหาสุทิตย์ อาภากรโธ และคณะ, “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”, รายงานการวิจัย ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558), หน้า 24-29

1) ประเภทของความสุขที่สัมพันธ์ชั้น 5 (กายและใจ) โดยแบ่งประเภทของความสุขตามลักษณะองค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ คือ กายและใจ หรือสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ตามหลักองค์ประกอบของ “ชั้น 5” ซึ่งสรุปเป็น 2 ส่วนคือ รูปกับนาม โดยที่ “รูป” สงเคราะห์เข้าไปใน “รูป” ส่วน “เวทนา” “สัญญา” “สังขาร” และ “วิญญาณ” สงเคราะห์เข้าไปใน “นาม”¹⁰³ เมื่อชีวิตมีส่วนประกอบสำคัญอยู่ 2 ประการ คือรูปกับนาม พระพุทธศาสนาจึงแบ่งความสุขของชีวิตออกเป็น 2 ประการเช่นเดียวกัน คือ (1) กายิกสุข ความสุขทางกาย และ (2) เจตสิกสุข ความสุขทางใจ¹⁰⁴ ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันดังนี้

(1) กายิกสุข ความสุขทางกาย คือ ความสุขที่เกิดจากส่วนประกอบทางร่างกายสามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ ไม่บกพร่องหรือเสียหาย หรือรับรู้อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ ได้สูดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้องสัมผัสสิ่งที่ยืดหยุ่น นุ่มนวล ที่เรียกว่า “ส่วยอารมณ์ทั้ง 5” หรือ “กามคุณ 5” (ความสุขที่เป็นไปในทวารทั้ง 5)¹⁰⁵ ซึ่งจัดเป็นความสุขในระดับโลกียะ (ความสุขอันเป็นวิสัยของโลก) เพียงอย่างเดียวเท่านั้น¹⁰⁶ ในเวทนา 5 ความสุขทางกายจัดเป็นสุขเวทนา (การส่วยอารมณ์ที่เป็นสุข ปลอดโปร่ง โล่ง สบายในทางกาย)¹⁰⁷

(2) เจตสิกสุข ความสุขทางใจ คือ สภาวะแห่งใจที่มีปกติผ่องใส สดชื่นเบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ) ต่างๆ ที่มากระทบ อีกอย่างหนึ่ง ได้แก่ สภาวะที่ใจมีความสำราญแช่มชื่น (ความชื่นใจ) ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลสที่เป็นไปในมโนทวาร ได้แก่ โลภะ (ความโลภ) โทสะ (ความโกรธ) โมหะ (ความหลง) เป็นต้น อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมอง (ความทุกข์) ทางจิต¹⁰⁸ ความสุขประเภทนี้จึงเป็นได้ทั้งในระดับโลกียะและโลกุตตระ (ความสุขที่พ้นวิสัยของโลก)¹⁰⁹ เมื่อพิจารณาในเวทนา 5 ความสุขทางใจจัดเป็นโสมนัสเวทนา (การส่วยอารมณ์ที่เป็นสุข ปลอดโปร่ง โล่ง สบายทางใจ)¹¹⁰ ความสุขทั้ง 2 อย่างนี้ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นเลิศ หรือเป็นสิ่ง

¹⁰³ ข.ป. (ไทย) 31/170/265.

¹⁰⁴ อ.ท.ก. (ไทย) 20/71/103.

¹⁰⁵ ม.ม.อ. (ไทย) 19/350.

¹⁰⁶ ปัญญา ใบบางยาง และคณะ (ผู้เรียบเรียง), ธรรมาธิบายหลักธรรมในพระไตรปิฎก: อธิบายหลักธรรมสำหรับชาวพุทธ นักรธรรมชั้นตรี ชั้นโท ชั้นเอก สมบูรณ์แบบ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2548), หน้า 277.

¹⁰⁷ เวทนา คือ สภาวะส่วยอารมณ์มี 5 ประการ คือ (1) สุขเวทนา (2) ทุกขเวทนา (3) โสมนัสเวทนา (4) โทมนัสเวทนา (5) อุเบกขาเวทนา :- ส.ส.พ. (ไทย) 18/270/303.

¹⁰⁸ อ.ท.ก. (ไทย) 20/71/103.

¹⁰⁹ ปัญญา ใบบางยาง และคณะ (ผู้เรียบเรียง), อ้างแล้ว

¹¹⁰ ส.ส.พ. (ไทย) 18/270/303.

สำคัญที่สุด¹¹¹ โดยหมายเอาสุขทางใจในระดับโลกุตระ หรือความสุขจากการสามารถทำลายกิเลสได้อย่างถาวร ได้แก่ ความสุขจากการได้บรรลุมรรค ผล และนิพพาน

2) ประเภทของความสุขที่สัมพันธ์กับหลักแห่งการพัฒนาชีวิต (ภาวนา 4) พระพุทธศาสนาได้อธิบายหลักการพัฒนาชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับจิตใจ ปัญญาและสังคัม ตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ (1) กายภาวนา (2) สีสภาวนา (3) จิตตภาวนา (4) ปัญญาภาวนา¹¹² การที่บุคคลจะมีความสุขหรือความเจริญนั้นจะต้องพัฒนาตนเองใน 4 ด้าน จึงจะมีความสุขตามนัยแห่งการพัฒนาชีวิตที่สำคัญ 4 ดังนี้

(1) ความสุขทางกาย (physical) ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี สะอาด และส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตกายบุคคล” (บุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว) หรือ “กายภาวนาบุคคล” (บุคคลผู้ได้พัฒนากายแล้ว)

(2) ความสุขทางสังคัม หรือศีล (moral) ได้แก่ มีสิ่งแวดล้อมทางสังคัมต่างๆ ที่ดี มีคุณภาพ เช่น เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม การศึกษา กฎหมาย อาชีพ ปัญหาสังคัม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตศีลบุคคล” (บุคคลผู้มีศีลเจริญแล้ว) หรือ “สีสภาวนาบุคคล” (บุคคลผู้ได้พัฒนาศีลแล้ว)

(3) ความสุขทางจิตใจ (emotional) ได้แก่ มีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตากรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตจิตบุคคล” (บุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้ว) หรือ “จิตตภาวนาบุคคล” (บุคคลผู้ได้พัฒนาจิตแล้ว)

(4) ความสุขทางปัญญา (intellectual) ได้แก่ มีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็น

¹¹¹ อ.ทก. (ไทย) 20/71/103.

¹¹² อ.ปญจก. (ไทย) 22/97/144-146, อ.ปญจก. (บาลี) 22/79/97-99, ในพระไตรปิฎกท่านแสดงภาวนา 4 นี้ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล 4 ประการ คือ (1) ภาวิตกาย ผู้เจริญกาย (2) ภาวิตศีล ผู้เจริญศีล (3) ภาวิตจิต ผู้เจริญจิต (4) ภาวิตปัญญา ผู้เจริญปัญญา แต่ใน พจนานุกรมฉบับประมวลธรรม ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ท่านแสดงเฉพาะภาวะของบุคคลตามนัยพระไตรปิฎกนี้ว่า ภาวนา 4 ประการ ได้แก่ (1) กายภาวนา (2) สีสภาวนา (3) จิตตภาวนา (4) ปัญญาภาวนา และบรรยายละเอียดเพิ่มเติมใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 16, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2551), หน้า 70-71. อ้างอิงในพระมหาสุทิตย อาภากร และคณะ, **การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา**, รายงานการวิจัย ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558), หน้า 24-29

จริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตปัญญาบุคคล” (บุคคลผู้มีปัญญาเจริญแล้ว) หรือ “ปัญญาภวานาบุคคล” (บุคคลผู้ได้พัฒนาปัญญาแล้ว)

ความสุขทั้ง 4 ประเภทสามารถสังเคราะห์เข้าในความสุข 2 ประเภทได้แก่ ความสุขทางกาย (ภาวิตกาย หรือกายภวานา) กับ ความสุขทางสังคมหรือศีล (ภาวิตศีล หรือศีลภวานา) สังเคราะห์เข้าในความสุขกายิกสุข (ความสุขทางกาย) ส่วนความสุขทางจิต (ภาวิตจิต หรือจิตภวานา) และความสุขทางปัญญา (ภาวิตปัญญา และปัญญาภวานา) สังเคราะห์เข้าในเจตสิกสุข (ความสุขทางใจ) ดังนั้นในแง่ขององค์ประกอบของชีวิตจึงมีความสุข 2 ประเภท คือ กายิกสุข สุขทางกาย และเจตสิกสุข สุขทางใจ และในบรรดาความสุขทั้ง 2 ประเภทนี้ พระพุทธศาสนาถือว่า เจตสิกสุขหรือสุขทางใจเป็นเลิศกว่าสุขทางกาย

3) ประเภทความสุขเชิงเปรียบเทียบในวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ พระพุทธศาสนาได้แบ่งประเภทของความสุขตามลำดับของการดำเนินชีวิต เริ่มต้นตั้งแต่ความสุขแบบง่ายหรือหยาบๆ ของฆราวาสทั่วไปของนักบวช ไปจนถึงความสุขแบบประณีต โดยในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ได้จำแนกความสุขออกเป็นคู่ ๆ ไว้ 13 คู่ แต่ละคู่มีลักษณะตรงกันข้าม ดังนี้¹¹³

- (1) คิหิสุข หมายถึง สุขของคฤหัสถ์หรือสุขของชาวบ้าน ส่วนบรรพชาสุข หรือบรรพชิตสุข หมายถึง สุขจากการบวชหรือสุขของนักบวช
- (2) กามสุข หมายถึง สุขที่เกิดจากกาม ส่วนเนกขัมมสุข หมายถึง สุขที่เกิดจากความปลอดโปร่งจากกาม
- (3) อุปิสสุข หมายถึง สุขกลัวทุกข์ ได้แก่สุขในไตรภูมิ หรือ โลภียสุข ส่วนนรฺปิสสุข หมายถึง สุขไม่กลัวทุกข์ ได้แก่ โลกุตตรสุข
- (4) สาสวสุข หมายถึง สุขก่ออาสวะ ส่วนอนาสวสุข หมายถึง สุขไม่ก่ออาสวะ หรือสุขไร้อาสวะ
- (5) สามิสสุข หมายถึง สุขอิงามิส หรือ สุขอาศัยเหยื่อล่อ หรือสุขทางเนื้อหนัง ส่วนนรามิสสุข หมายถึง สุขไม่อิงามิส สุขไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ หรือสุขไม่ขึ้นต่อสิ่งเสพเสวย
- (6) อนริยสุข หมายถึง สุขของผู้ไม่เป็นอริยะ คือสุขของปุถุชน ส่วนอริยสุข หมายถึง สุขของพระอริยะ
- (7) กายิกสุข หมายถึง สุขทางกาย ส่วนเจตสิกสุข หมายถึงสุขทางใจ
- (8) สัปปีติกสุข หมายถึง สุขเจือปิติ ได้แก่สุขในฌานที่ 1 และที่ 2 ส่วนนิปปีติกสุข หมายถึง สุขไม่เจือปิติ ได้แก่สุขฌานที่ 3 และในฌานที่ 4

¹¹³ พระมหาสุทิตย อาภากรโธ และคณะ, การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา, รายงานการวิจัย ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558), หน้า 26-27

(9) สาทสุข หมายถึง สุขมีรสขึ้น อรรถกถาว่าได้แก่สุขในมาน 3 ขั้นต้น แต่น่าจะได้แก่สุขตั้งแต่มานที่ 3 ลงมาทั้งหมด ส่วนอุเบกขาสสุข หมายถึง สุขเกิดแต่อุเบกขา คือ สุขเมื่อจิตได้คุลย์เต็มที มองดูเฉยอย่างเป็นกลางพร้อมที่จะเห็นตามเป็นจริง และวินิจฉัยโดยถูกต้อง เหมือนคนมีปัญญาผู้มองจากนอกเหตุการณ์ท่านว่า ได้แก่ สุขในมานที่ 4

(10) อสมาสีสุข หมายถึง สุขที่ไม่ถึงสมาธิ ส่วนสมาธิสุข หมายถึง สุขเกิดจากสมาธิไม่ว่าอุปจาระหรืออัปปนาก็ตาม

(11) สัมปติการัมมณสุข หมายถึง สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาาน 2 ขั้นแรกที่มีปิติ ส่วนนิปปติการัมมณสุข หมายถึง สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาานที่ 3 และมานที่ 4 ซึ่งไม่มีปิติ

(12) สาทารัมมณสุข หมายถึง สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาาน 3 แรกที่มีรสขึ้น ส่วนอุเบกขารัมมณสุข หมายถึง สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาานที่ 4 ซึ่งมีอุเบกขา

(13) รูปรารัมมณสุข หมายถึง สุขมีรูปธรรมหรือรูปฌานเป็นอารมณ์ ส่วนอรูปรารัมมณสุข หมายถึง สุขมีรูปธรรมหรือรูปฌานเป็นอารมณ์¹¹⁴

ความสุขแต่ละคู่ที่กล่าวมาข้างต้น ความสุขอย่างหลังถือว่าเป็นเลิศกว่าหรือยอดเยี่ยมกว่าความสุขด้านหน้า เช่น บรรพชาสุข (สุขของนักบวช) ย่อมเยี่ยมกว่าคิฬิสุข (สุขของคฤหัสถ์) ความสุขคู่แรกถือได้ว่าเป็นที่รวมของสุขทั้ง 12 คู่ เพราะว่าผู้ที่แสวงหาสุขนั้น มี 2 พวกเท่านั้น คือ คฤหัสถ์กับบรรพชิต จะเห็นได้ว่าบรรพชิตมุ่งเน้นการแสวงหาความสุขทางจิตใจซึ่งเป็นโลกุตตรสุข เนกขัมมสุข หรือสุขที่ไม่อิงอาภิส ส่วนคฤหัสถ์มุ่งเน้นการแสวงหาความสุขทางกายซึ่งเป็นโลกียสุขหรือสุขอิงอาภิส ความสุขของคฤหัสถ์ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับทรัพย์สินเงินทอง รongลงมาได้แก่ ความสุขที่เกี่ยวข้องกับการประพฤติปฏิบัติในลักษณะที่มีคุณธรรมไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ความสุขที่คฤหัสถ์ควรแสวงหามีอยู่ 4¹¹⁵ ประการ คือ(1) อัตติสุข (สุขเกิดจากการมีทรัพย์ คือความภูมิใจ เอิบอ้อมใจว่าตนมีโภคทรัพย์ ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรง ความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยชอบธรรม) (2) โภคทรัพย์ (สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือความภูมิใจ เอิบอ้อมใจว่าตนได้ใช้จ่ายทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบนั้น เลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยง และบำเพ็ญประโยชน์) (3) อนณสุข (สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือความภูมิใจ เอิบอ้อมใจว่าตนเป็นไทไม่มีหนี้สินติดค้างใคร) และ (4) อนวัชชสุข (สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือความภูมิใจ เอิบอ้อมใจว่าตนมีความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครๆ ดิเตือนไม่ได้ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ) เป็นต้น

¹¹⁴ อก.ทก.(ไทย) 20 /72-75 /104

¹¹⁵ อก.จตุกก.21 / 62 / 90

4) ประเภทความสุขตามลำดับขั้นของโลกียสุขและโลกุตตรสุข พระพุทธศาสนาได้แบ่งประเภทของความสุขเป็นลำดับขั้น โดยเริ่มต้นจากโลกียสุขไปจนถึงโลกุตตรสุข โดยจำแนกความสุขออกเป็น 10 ชั้น¹¹⁶ ดังนี้

(1) กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม ได้แก่ ความสุขโสมนัส ที่เกิดขึ้นด้วยอาศัยกามคุณ 5¹¹⁷ ที่น่าปรารถนาโดยอิงอาศัยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย เป็นเครื่องให้เกิดความสุข ซึ่งมีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย

(2) ปฐมฌานสุข สุขเนื่องด้วยปฐมฌานซึ่งสัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลายประกอบด้วย วิตก¹¹⁸ วิจาร¹¹⁹ ปีติ สุข และเอกัคคตา

(3) ทุติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยทุติยฌาน ซึ่งประกอบด้วยปีติ สุข และเอกัคคตา

(4) ตติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยตติยฌาน ซึ่งประกอบด้วยสุขและเอกัคคตา

(5) จตุตถฌานสุข สุขเนื่องด้วยจตุตถฌาน ซึ่งประกอบด้วยอุเบกขา และเอกัคคตา¹²⁰

(6) อากาสานัญจายตนสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยอากาสานัญจายตนสมาบัติ ซึ่งล่วงพ้นรูปสัญญาได้โดยสิ้นเชิง ปฏิขสัญญาล่วงลับไปหมด ไม่มนสิการนานัตตสัญญา นึกถึงแต่อวกาศอันอันันต์เป็นอารมณ์

(7) วิญญานัญจายตนสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยวิญญานัญจายตนสมาบัติ ซึ่งคำนึงวิญญานอันอันันต์เป็นอารมณ์

(8) อาภิญญายตนสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยอาภิญญายตนสมาบัติ ซึ่งคำนึงภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

(9) เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติอันถึงภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

¹¹⁶ ม.ม.13/100/96

¹¹⁷ กามคุณ 5 คือส่วนที่น่าใคร่ น่าปรารถนา ประกอบด้วยรูปะ (รูป), สัททะ (เสียง), คันธะ (กลิ่น), รสชะ (รส), โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) (ม.ม. 12/197/168: 327/333)

¹¹⁸ วิตกคือขณะที่เนกขัมมะและกุศลธรรมกระทบจิตรเหมือนกับระฆังเกิดเสียงดังขึ้น เป็นกระบวนการทำงานทางใจและทำให้เกิดผล

¹¹⁹ วิจาร คือ เสียงครวญของระฆังดังติดต่อกันไปกว่าจะสิ้นเสียงนานพอสมควร พระโยคาวจรสามารถจับเอาอารมณ์นั้นไว้ได้ จนทำให้เกิดองค์ 3 - 4 - 5 ได้ ซึ่งเป็นความสุขในฌานที่ 2

¹²⁰ อุเบกขา และเอกัคคตา คือ เพ่งพิจารณาแต่เรื่องที่ถูกต้อง เป็นธรรมอย่างเดียวไม่เอนเอียงไปสู่ความผิดพลาดอีกพันโลกียสุข เข้าสู่โลกุตตรสุข (โสดาปัตติผล)

(10) สัญญาเวทิตนินิโรธสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยสัญญาเวทิตนินิโรธสมาบัติ อันถึงภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด

ความสุขทั้ง 10 ชั้นข้างต้นมีความประณีตและลึกซึ้งยิ่งกว่ากันขึ้นไปตามลำดับขั้นการแสวงหาความสุขของมนุษย์จะต้องเป็นไปตามลำดับขั้น คือ จากความสุขขั้นต่ำไปหาความสุขขั้นสูงหรือจากความสุขแบบหยาบไปหาความสุขแบบประณีต ความสุขที่สูงขึ้นและประณีตขึ้นจะบรรลุได้ยากขึ้นและต้องอาศัยการบำเพ็ญภาวนาทางจิตเป็นสำคัญ บุคคลไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์และบรรพชิตมีสิทธิเท่าเทียมกันที่จะแสวงหาความสุขทั้ง 10 ชั้น ซึ่งสามารถย่อให้เหลือเพียง 3 ระดับ¹²¹ ได้แก่ 1) สามิสสุข คือ สุขอาศัยอามิส วัตถุสิ่งของ ได้แก่ กามสุข 2) นิรามิสสุข คือ สุขไม่อาศัยอามิส ได้แก่ ฌานสุขและ 3) นิรามิสตรสุข คือ สุขยิ่งกว่านิรามิสสุข หรือสุขเหนือกว่านิรามิสสุข

กล่าวโดยสรุปการเกิดขึ้นของความสุขประเภทนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยใหญ่ๆ 3 ประการคือ รูปเสียงกลิ่นรสและสิ่งต้องกายซึ่งเป็นที่ตั้งของความสุขจินตนาการของบุคคลที่เป็น “สุกนิมิต” หรือมีความหมายว่า “งาม” รวมทั้งการได้เสพหรือได้ครอบครองเป็นเจ้าของในรูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้นด้วย

2.2.1.3. ระดับของความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา¹²²

นอกจากประเภทความสุขดังกล่าว สามารถแบ่งระดับของความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นขั้นๆ ได้อีก นับตั้งแต่ความสุขขั้นหยาบหรือขั้นต่ำไปสู่ความสุขในระดับที่สูงขึ้นละเอียดมากยิ่งขึ้นจนถึงความสุขขั้นสูงสุด ดังนี้

1. ความสุข 2 ระดับ ได้แก่ (1) โลภียสุข ความสุขระดับโลภียะ ได้แก่ ความสุขที่เจือด้วยกิเลสความสุขของสัตว์ที่เป็นไปในกามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ และอรูปาวจรภูมิ และ (2) โลกุตตระสุข ความสุขระดับโลกุตตระได้แก่ ความสุขของพระอริยบุคคลผู้สิ้นกิเลสบางส่วน คือ พระโสดาบัน สกทาคามี และพระอนาคามี และผู้สิ้นกิเลสทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ได้แก่ พระอรหันต์¹²³

2. ความสุข 3 ระดับ ได้แก่ (1) กามสุขสุขที่เกิดจากกิเลสกาม หรือสุขเกิดจากกามคุณ (2) ทิพยสุข สุขอันเป็นทิพย์และสุขอันเกิดจากรูปสมบัติของพรหมและมนุษย์ และ (3) ตัณห์ขยสุข สุขคือความสิ้นไปแห่งกิเลสตัณหาได้แก่ สุขอันเกิดจากผลสมาบัติ¹²⁴

¹²¹ ส. สพ. 18/450-2/293.

¹²² พระมหาสุทิตย์ อาภาโร และคณะ, “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”, รายงานการวิจัย ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558), หน้า 29-39

¹²³ สุข 2 ประเภท คือ (1) โลภียสุข หรืออุปิสสุข (2) โลกุตตระสุข หรือ นิรูปิสสุข :- ทุก.อ. (บาลี) 2/67/60, อ้างใน อง.ทุก. (ไทย) 20/67/102.

¹²⁴ ข.อุ. (บาลี) 12/111-112, อ้างใน ข.อุ. (ไทย) 25/12/192 เจริญธรรมที่ 2, 4, และ 5.

3. ความสุข 10 ระดับ ได้แก่ (1) กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม ได้แก่ ความสุข โสมนัสที่เกิดขึ้นด้วยอาศัยกามคุณ 5 (2) ปฐมมานสุข สุขเนื่องด้วยปฐมมานซึ่งสัจจากกามและอกุศล ธรรมทั้งหลาย ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา (3) ทุตติยมานสุข สุขเนื่องด้วยทุตติยมาน ซึ่งประกอบด้วย ปิติ สุข และเอกัคคตา (4) ตติยมานสุข สุขเนื่องด้วยตติยมาน ซึ่งประกอบด้วย สุข และเอกัคคตา (5) จตุตถมานสุข สุขเนื่องด้วยจตุตถมาน ซึ่งประกอบด้วย อุเบกขา และเอกัคคตา (6) อากาสาณัญญาตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยอากาสาณัญญาตนสมาบัติ ซึ่งล่วงพ้นรูปสัญญาได้โดย ลื่นเชิง ปฏิขสัญญาล่วงลับไปหมด ไม่นมสิการนานัตตสัญญา นึกถึงแต่อวกาศอันอันต์เป็นอารมณ์ (7) วิญญาณัญญาตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยวิญญาณัญญาตนสมาบัติ ซึ่งคำนึงวิญญาณอันอันต์เป็น อารมณ์ (8) อากิญจัญญาตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยอากิญจัญญาตนสมาบัติซึ่งคำนึงภาวะที่ไม่มี อะไรเลยเป็นอารมณ์ (9) เนวสัญญานาสัญญาตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยเนวสัญญานาสัญญาตน สมาบัติ อันถึงภาวะที่มีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่และ (10) สัญญาเวทิตินิโรธสมาปัตติสุข สุข เนื่องด้วยสัญญาเวทิตินิโรธสมาบัติ อันถึงภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด¹²⁵ เป็นต้น

ประเภทและระดับของความสุขเหล่านี้ เมื่อกล่าวโดยสัมพันธ์กับบุคคลผู้แสวงหา ความสุข ย่อมมีลักษณะแตกต่างกัน กล่าวคือ (1) กามสุข และทิพยสุข ผู้สามารถแสวงหาได้ ได้แก่ มนุษย์ปุถุชน และพระอริยบุคคลชั้นโสดาบันและสกทาคามี (2) มานสุข ผู้สามารถแสวงหาได้ ได้แก่ มนุษย์ปุถุชน และพระอริยบุคคลตั้งแต่ชั้นโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ เฉพาะท่านที่เจริญมานนั้นๆ ได้ แล้ว และ (3) โลกุตตรสุข หรือนิพพานสุข ผู้สามารถแสวงหาได้ ได้แก่ พระอริยบุคคลทั้งหลาย ตั้งแต่พระโสดาบัน จนถึงพระอรหันต์ โดยจะต้องแยกแยะออกไปอีก ถ้าเป็นผลสมาบัติสุขก็ได้สำหรับ ผู้บรรลุผลนั้นๆ แต่ถ้าเป็นนิโรธสมาบัติสุข ก็ได้เฉพาะพระอนาคามีและพระอรหันต์ที่ได้สมาบัติ 8 แล้ว เท่านั้น¹²⁶ ซึ่งสามารถสรุปลงได้เป็น 2 ระดับ คือ โลกียสุขและโลกุตตรสุข

1) โลกียสุข หมายถึง ความสุขอันเป็นวิสัยของโลกหรือของปุถุชนทั่วไปที่จะ สามารถแสวงหาได้โดยการอาศัยรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสต่างๆ เป็นความสุขที่เกิดจากความพึง พอใจที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา หรืออาจหมายถึงเป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับภพและภูมิที่หมายถึง แดนอันเป็นที่เกิดของสัตว์ทั้งหลายทั้งกามภพ รูปภพ และอรุภพ¹²⁷ ทั้งสามภูมินี้เรียกว่า โลกียภูมิ ความสุขในโลกียภูมิจึงจัดอยู่ในความสุขระดับโลกียสุข

2) โลกุตตรสุข หมายถึง ความสุขที่สูงกว่าโลกียสุข เป็นความสุขที่เนื่องด้วย มรรค ผล นิพพาน ดับกองทุกข์และกิเลสทั้งปวงหมดแล้ว ความสุขประเภทนี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นิพพานสุขซึ่งถือว่าเป็นความสุขระดับสูงสุดของมนุษย์ ผู้ที่มีความสุขระดับนี้จะอยู่ในภาวะที่โปร่งโล่ง

¹²⁵ อด.นวก. (ไทย) 23/34/500-503.

¹²⁶ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า 556.

¹²⁷ ที.ปา.11/228/228

เป็นอิสระเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ ไม่มีอะไรบงกชบีบคั้นกดดัน บุคคลที่มีความสุขระดับนี้แล้วจะรู้สึกเบื่อ
 กามสุข และจะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับความสุขระดับต่ำนี้อีกเลย

2.2.1.4 การปฏิบัติกรรมฐานเป็นหนทางสู่ความสุข¹²⁸

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ให้หลักเกี่ยวกับภาเวตัพพรหม คือ
 ธรรมที่พึงภาวนา ว่าควรทำให้เกิดให้มีขึ้นธรรมที่ควรเจริญหรือบำเพ็ญ สิ่งที่จะต้องปฏิบัติหรือลงมือ
 ทำ ภาเวตัพพรหมมี 2 อย่างคือ 1) สมถะ (ความสงบใจ ความเรียบสงบอยู่ตัวของจิต รวมทั้งการ
 ผูกอบรมจิตให้เกิดความสงบเช่นนั้น สมาธิ และการฝึกสมาธิ) และ 2) วิปัสสนา (การเห็นแจ้ง ปัญญา
 เห็นแจ้งความจริงแห่งสภาวะธรรม รวมทั้งการผูกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็น
 จริงนั้น) และอธิบายถึงแนวปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืนไว้ 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ความสุขที่เกิดจากการได้ คือการได้เสพวัตถุ สิ่งของภายนอกมา
 ประนเปรอตนเอง และมีความต้องการมากขึ้นตามลำดับ หากไม่ได้ก็ทุกข์กลายเป็นทาสของสิ่งของ
 เหล่านั้น และที่สำคัญคือการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ตนเองต้องเหนือกว่าดีกว่าคนอื่น ทำให้หมดอิสรภาพ
 ในการแสวงหาความสุขในชีวิต

ขั้นที่ 2 ความสุขที่เกิดจากการให้ คือการมีเมตตากรุณาแก่คนอื่น การให้ทาน
 แก่คนอื่นจะทำให้เกิดความสุขใจ ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมคือ การให้สิ่งของ เงินทอง หรือนามธรรม เช่น คำ
 สอน การแนะนำการให้อภัย ความสุขในขั้นนี้จะเป็นลักษณะของการให้ความช่วยเหลือแก่คนอื่น

ขั้นที่ 3 ความสุขที่เกิดการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องสอดคล้องกับธรรมชาติ ตาม
 หลักเกณฑ์และกฎระเบียบของสังคม อยู่กับความเป็นจริงของชีวิต

ขั้นที่ 4 ความสุขเกิดจากความสามารถในการปรุงแต่ง คือ การคิดแต่ด้านดี
 ทำจิตใจให้ผ่องใส เบิกบาน อารมณ์ดี มีสมาธิ และมีสติรู้คิดตลอดเวลา เป็นการมองโลกใน
 แง่ดีนั่นเอง

ขั้นที่ 5 ความสุขที่เหนือการปรุงแต่ง คือความสุขที่เกิดจากปัญญา การ
 รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและ โลกปัจจุบัน เรียกว่า จิตอุเบกขา เป็นความสุขที่เต็มอ้อมอยู่ใน
 ตัวเอง ไม่ต้องหาจากภายนอกเป็นผู้ที่พร้อมทำเพื่อผู้อื่น มีความเกื้อกูลไม่ห่วงความสุขของตนเอง และ
 ไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองเป็นต้น

¹²⁸ พระมหาสุทิตย อาภาภโร และคณะ, การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตาม
 หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา, รายงานการวิจัย ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
 วิทยาลัย. (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558), หน้า 80-81

พระธรรมธีรราชมหามุนี¹²⁹ กล่าวว่าชีวิตควรเป็นอยู่อย่างมีความสุข มนุษย์โดยทั่วไปพากันแสวงหาความสุข ดังนั้น ความสุขจึงเป็นเป้าหมายใหญ่ของชีวิต ความสุขมีทั้งสุขแบบโลก และสุขแบบธรรมสุขแบบโลกเป็นความสุขแบบชาวบ้านซึ่งได้แก่ความสุขหรือฆราวาส ส่วนสุขแบบธรรมเป็นความสุขที่เกิดจากฌานสมบัติ และภาวะที่ไม่มีกิเลส หรือปราศจากความทุกข์ทางใจ เป็นต้น พระธรรมธีรราชมหามุนีได้ให้ความหมายของคำว่า “สุข” ไว้ดังนี้¹³⁰

1. สุข แปลว่า ขุดทุกข์ออกทิ้งด้วยดี ดังมีหลักฐานรับรองไว้ว่า สุกฺข ทุกฺขิ ฌนฺตติ สุขิ ชื่อว่า สุข เพราะขุดทุกข์ออกทิ้งด้วย
2. สุข แปลว่า ยังทุกข์ให้เหือดแห้ง ดังมีหลักฐานรับรองไว้ว่า ทุกฺขิ สุกฺขาเปตติ สุขิ ชื่อว่า สุข เพราะยังทุกข์ให้เหือดแห้ง
3. สุข แปลว่า สบาย ดังหลักฐานว่า “สุขฺเสติ” นอน สบาย สุขนั้น โดยย่อ มี 2 คือสุขทางกาย 1 สุขทางใจ 1

ความสุขทั้งที่เป็นโลกียสุขและโลกุตตรสุขนั้น ถึงแม้ว่าจะประกอบไปด้วยความสุขเหมือนกัน แต่เป็นความสุขในระดับที่แตกต่างกัน โลกียสุขเป็นความสุขระดับต้น ผู้ใดยึดถือความสุขระดับนี้จะรู้สึกถึงความอึดอัด ความถูกรบกวน ความไม่ปลอดภัย สาเหตุที่ทำให้มีความรู้สึกเช่นนี้เพราะโลกียสุขเป็นความสุขที่ยังเคลือบแฝงด้วยกามสุขซึ่งมี 2 อย่างคือ วัตถุกามและกิลีสกาม โดยวัตถุกาม เป็นความสุขที่อาศัยวัตถุภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันเป็นที่ชื่นชอบใจ เช่น บ้านเรือน รถ เครื่องลาด เครื่องห่ม ทาสี ทาส แพะ แกะ ไก่ สุกร ช้าง โค ม้า ลา นาทิน เงิน ทอง บ้าน นิคมราชธานี รัฐ ประเทศ อันเป็นวัตถุเป็นที่ตั้งแห่งความใคร่ ส่วนกิลีสกามนั้นถือว่าเป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมา ซึ่งเป็นความพอใจ เป็นราคะ ความชอบใจรักใคร่ กามเสนหา ความเร้าร้อนกาม ความหลงไหลกาม ความหมกมุ่นกาม กามท่วมนใจ กามผูกมัดใจ ความถ้อยมั่นในกาม นิเวศคือกามฉันทกาม เป็นต้น¹³¹

ความสุขของปุถุชนส่วนใหญ่และอริยบุคคล เช่น พระโสดาบัน และพระสกทาคามีเป็นความสุขระดับกามสุข แต่ก็ยังมีกัลยาณชนบางท่านที่มีความสุขระดับสูงกว่ากามสุขคือความสุขระดับฌานสุข บุคคลที่มีความสุขระดับฌานสุขคือบุคคลที่หมั่นเจริญฌานภาวนา ทั้งกามสุขและฌานสุขล้วนแล้วแต่เป็นความสุขระดับโลกียสุข ความสุขที่ประณีตกว่าโลกียสุขคือโลกุตตรสุขหรือ

¹²⁹ พระมหาสุทิตย์ อาภากรโธ และคณะ, การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา, รายงานการวิจัย ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558), หน้า 80-81

¹³⁰ พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.9), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ 5 จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์สัมปชัญญะ. พ.ศ. 2550. หน้า 141-145.

¹³¹ ชุ.ม (ไทย). 29/2/31.

นิพพานสุขนั่นเองซึ่งนับเป็นความสุขที่ไม่ต้องอาศัยกาม ไม่ต้องพึ่งสิ่งเสพละเลยจากภายนอก ผู้ที่เข้าถึงความสุขระดับนี้แล้วถึงแม้จะเห็นบุคคลอื่นมีความสุขพร้อมบริบูรณ์ กำลังเสพละความสุขอยู่ก็จะไม่รู้สึกรังเกียจบุคคลนั้นหรืออยากจะมีสุขนั้นเลย เหมือนเทวดาที่เสวยทิพย์สุขมาเห็นมนุษย์เสพละสุขที่ทรมานกว่าจะไม่รู้สึกอิจฉาหรือนึกยินดีอยากได้ความสุขนั้นอีกเลย

ส่วนความสุขอีกประเภทหนึ่งซึ่งเป็นความสุขในระดับสูงสุดเรียกว่า “โลกุตตรสุข” หรือ “นิพพานสุข” เป็นความสุขที่เข้าถึงได้ยากที่สุดจึงต้องใช้เวลาและความเพียรพยายามมากที่สุด อาจต้องเวียนว่ายตายเกิดหลายภพหลายชาติจึงจะเข้าถึงความสุขประเภทนี้ได้ ประการสำคัญคือ การฝึกหัดพัฒนาจิตให้ปราศจากกิเลสตัณหาโดยสิ้นเชิงเท่านั้นจึงจะเข้าถึงได้ โลกุตตรสุขถือว่าเป็นความสุขในอุดมคติของพระพุทธศาสนา เป็นความสุขที่ยั่งยืนและไม่มีทุกข์เจือปน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “นิพพานํ ปรมํ สุข”¹³² แปลว่า นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

2.2.2 แนวคิดสุขภาวะองค์รวมตามหลักพระพุทธศาสนา

2.2.2.1 ความหมายของสุขภาวะองค์รวมตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)¹³³ ได้ให้อธิบายสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ คือการพัฒนาตามหลักภาวะ 4 คำว่า “ภาวะนา” (ในภาษาบาลี ให้ความหมายว่า “พัฒนา” คือ วัฒนาอันเดียวกับพัฒนานั่นเอง) แปลว่า การทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น หรือฝึกอบรม แปลง่าย ๆ ว่า การพัฒนา หรือการเจริญภาวะนา 4 คือ การพัฒนา (development) 4 ด้าน มีดังนี้

1) กายภาวะนา หมายถึง การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ Physical development คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูลเป็นคุณ โดยเฉพาะให้(ก) รู้จักใช้อิทธิฤทธิ์ เช่น ตา หู จมูก ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ จูเป็นฟังเป็น ให้ได้ปัญญา และข) กินใช้ด้วยปัญญา เสพบริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยี อย่างฉลาด ให้พอดี ที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาทขาดสติ

2) ศีลภาวะนา หมายถึง การพัฒนาศีล การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม Social development คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีอาชีพสุจริต ไม่ใช่กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัยแต่ใช้ตรงตามความมุ่ง

¹³² ขุ.ธ. (ไทย) 25/25/35

¹³³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหพันธ์ดั่งแอนด์พับลิชชิง, 2551), หน้า 144-145.

หมายของอาชีพ และให้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข

3) จิตภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิตใจ Psychological development

คือ การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบาน ผ่องใสสงบสุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ งามงามด้วยคุณธรรม เช่น มีน้ำใจเมตตา กรุณา เพื่อแผ่ เอื้ออาทร มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง หนักแน่น เพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิเป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่ม โปร่งโล่ง ผ่องใส และสงบ เป็นสุข

4) ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาปัญญา Mental development; intellectual development) คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติ และแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่ไม่เลศลอบงำบัญชาไม่ได้ ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจเห็นความจริงเป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ถึงความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

แนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิดของสภาวะที่เสนอโดยนักวิชาการของไทย ที่ได้แบ่งองค์ประกอบของสภาวะออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สภาวะทางกาย 2) สภาวะทางจิต 3) สภาวะทางสังคม และ 4) สภาวะทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ เพื่อกำหนดเป็นตัวแปรตามของการวิจัยในการวิจัยครั้งนี้

พระไพศาลวิสาโล¹³⁴ ให้ทรรศนะในการพัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลและสังคม ที่เน้นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความผาสุกทั้งในร่างกายจิตใจสังคมและธรรมชาติโดยให้คำจำกัดความของสุขภาพแบบองค์รวมว่า “การคิดแบบองค์รวม” เป็นการเชื่อมโยงชีวิตของผู้คนกับสังคมสิ่งแวดล้อมการเมืองเศรษฐกิจวัฒนธรรมศาสนาจึงควรปรับทรรศนะเรื่องสุขภาพทั้งหมดของประชาชนและสาธารณะรวมถึงศึกษาวิจัยการแพทย์พหุลักษณะทุกๆด้านโดยเน้นความเข้าใจวิถีชีวิตของประชาชนจึงเป็นการศึกษาระบบคิดหรือศึกษาวัฒนธรรมในทรรศนะคุณค่าของวัฒนธรรมท้องถิ่นกับการพัฒนาที่มีเป้าหมายให้เกิดความหลากหลายที่บูรณาการขึ้นเป็นการเปิดคุณค่าให้สังคมมีทางออก ดังนั้นสุขภาพองค์รวมจึงเกี่ยวข้องกับเรื่องวัฒนธรรมความหลากหลายของท้องถิ่นการส่งเสริมให้มีองค์กรชุมชนเพื่อให้ชุมชนเป็นตัวของตัวเองสามารถพัฒนาเศรษฐกิจจิตใจวัฒนธรรมการเมือง

¹³⁴ พระไพศาล วิสาโล, สุขภาพองค์รวมกับสุขภาพสังคม, เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปีการพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาลครั้งที่ 8 วันที่ 13-16 มีนาคม 2550 ณ ศูนย์ การประชุม IMPACT เมืองทองธานี สืบค้น วันที่ 13 ตุลาคม 2560

สิ่งแวดล้อมที่สามารถพึ่งตนเองได้ส่งเสริมการจัดตั้งสถาบันบำบัดธรรมชาติเช่นเกษตรผสมผสานเกษตรไร้สารเคมีทำให้ได้สัมผัสธรรมชาติ

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต)¹³⁵ให้ความหมายของคำว่า “สุขภาวะ” จริงๆน่าจะเป็นคำที่ตั้งใจจะใช้แทนคำว่าสุขภาพ คำว่า “สุขภาพ” หมายถึง ความสมบูรณ์ บริบูรณ์ พร้อม ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม หรืออยู่ในสังคมได้ด้วยความสุข โดยไม่จำกัดเฉพาะความปราศจากโรค หรือปราศจากความพิการเท่านั้น เป็นต้น ต่อมาระยะหลัง เรื่องของสุขภาพก็มีการขยายความกว้างขึ้นไปอีกว่า ไม่เพียงแต่ร่างกาย จิตใจ และสังคม แต่มีความหมายครอบคลุมถึงสิ่งที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Spiritual well-beingซึ่งต่อมาก็ได้ข้อยู่ว่าน่าจะหมายถึงสุขภาวะทางด้านของปัญหาเข้ามาประกอบด้วยและทิศทางของการที่จะพูดเรื่องสุขภาพนี้ได้มีการเปลี่ยนจุดเน้นเดิมซึ่งพูดถึงเรื่องการแก้ปัญหาเมื่อเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นแล้วเป็นหลักต่อมาพยายามเน้นในเรื่องของการป้องกัน หรือการสร้างเสริมสุขภาพก่อนที่จะเกิดโรคขึ้นควบคู่กันไปด้วยโดยเชื่อว่าวิธีการอย่างนี้ที่กล่าวนี้จะช่วยให้เราสามารถที่จะสร้างสุขภาพได้ดีกว่าหรือพูดในภาษาที่สั้นๆว่าเน้นที่การสร้างนำซ่อมซึ่งความหมายของคำว่า"สุขภาพ"ซึ่งเดิมมองเรื่องของสังขารร่างกายเป็นหลักต่อมาก็มองให้ครอบคลุมตามความหมายที่องค์การอนามัยโลกส่งเสริมและแนะนำคือให้มีลักษณะเป็นภาพองค์รวมพยายามที่จะให้โยงใยออกไปว่าสุขภาพเป็นเรื่องของชีวิตเลยทีเดียวไม่ใช่เรื่องของสุขภาพตามความหมายดั้งเดิมเท่านั้น

2.2.2.2 องค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวม

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต)¹³⁶เมื่อมีสุขภาพดีก็มองแค่ร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคปลอดโรคก็คือหายทุกข์ที่นี้เราบอกใหม่ว่าให้มีความสุขด้วยคือเน้นไปที่ความสุขด้วยเป็นอันว่าจะมองทั้งในแง่หมดทุกข์และมีสุขตามหลักพุทธในการที่เราจะมีสุขภาวะหรือแม้แต่จะมีความสุขธรรมดาทั่วไปให้เป็นสุขแท้จริงสักหน่อยหนึ่งนั้นยังมีภาวะด้านอื่นๆ ประกอบอยู่ด้วยได้แก่

1. ความเสรี ได้แก่ ความปลอดโปร่ง โล่งเบา หลุดพ้น ไม่ถูกปิดกั้นจำกัดบีบคั้น ไม่ติดขัดคับข้อง ไม่ถูกผูกมัดกดทับไว้ แต่เคลื่อนไหวได้คล่องตามปรารถนา คือภาวะที่เป็น อิสระ (วิมุตติ)

2. ความสงบ ได้แก่ ภาวะที่ไม่มีความร้อนรนกระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่เร่าร้อน ไม่ว้าวุ่น ไม่พลุกพล่าน ทั้งร่างกาย และจิตใจไม่ถูกรบกวน ไม่มีอะไรมาระคายเคือง คือ สงบ อยู่ตัวของมัน (สันติ)

¹³⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ 34. (นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, 2557).

¹³⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ 3. (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2549), หน้า 5-6.

3. ความสะอาด หรือความบริสุทธิ์ หมดจตสโตไส ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่เลอะเทอะเปรอะเปื้อน แต่มันไม่ใช่แค่ความสะอาดด้านวัตถุหรือรูปธรรม แต่หมายถึงทางด้านจิตใจที่ไม่มีความหมองมัว ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง (วิสุทธิ)

4. ความสว่าง กระฉ่างแจ่มแจ้ง แจ่มชัด ไสสว่าง หรือผ่องใส มองเห็นทั่วตลอด (วิชชา) องค์ประกอบดังกล่าวเป็นลักษณะของภาวะที่เป็นความดีงามสมบูรณ์ของชีวิต และยังเป็นเครื่องตรวจสอบความสุข

ประเวศวะสี¹³⁷ กล่าวว่า การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนววิถีพุทธเป็นการพัฒนาสู่สุขภาวะโดยใช้ฐานความคิดทางพุทธศาสนาให้เกิดสุขภาวะองค์รวมทางกายทางใจทางสังคมและทางจิตวิญญาณการเข้าถึงภาวะของสุขภาวะทางจิตวิญญาณหมายถึงภาวะการเข้าถึงจิตชั้นสูงคือจิตที่ลดความเห็นแก่ตัวจิตที่เห็นแก่ผู้อื่นจิตที่เข้าถึงสิ่งสูงสุดคือภาวะสะอาด(วิสุทธิ)มีความสว่าง(วิชชา)มีอิสรเสรี(วิมุตติ)มีความสงบ(สันติ)เป็นจิตวิญญาณแห่งพุทธะคือเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานหากใครไม่เคยพบความสุขทางจิตวิญญาณ(Spiritual Happiness)ย่อมไม่เคยพบความสุขที่แท้จริง

เสาวนีย์ฤดี¹³⁸ “สุขภาพ (Health)” องค์การอนามัยโลกปี2491(World Health Organization: WHO) ให้ความหมายว่าสุขภาวะที่สมบูรณ์ (Complete Well-being)ทั้งทางด้านร่างกาย(Physical) สังคม(Social)จิตใจ(Mental) และทางจิตวิญญาณ(Spiritual)ประกอบกันโดยไม่หมายเฉพาะแต่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือพิการเท่านั้น“สุขภาพ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวะการมีสุขภาพกายดีมีอยู่2คำคือคำว่า “อปปาพาโธ” มีความเจ็บป่วยน้อยหรือ “อปปาตังโก” มีโรคน้อยเช่น “ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีอาพาธน้อยมีโรคเบาบาง”1 “บุคคลในโลกนี้ ...เป็นผู้ไม่เปียดเบียนสัตว์ ... กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย” 2 “ภิกษุทั้งหลายองค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรมี5ประการคือ...หลังจากตายแล้วถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆเขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อยมีโรคเบาบางและได้กล่าวว่าสุขภาวะองค์รวมเป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิตกายกับใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมสุขภาวะจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญาปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆของจิตใจดำเนินไปได้การแพทย์แบบองค์รวมควรมีลักษณะผสมผสานรวมสนใจทุกส่วนของชีวิตผู้ป่วยเน้นลักษณะเฉพาะตัวของผู้ป่วยหลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนาเรียกว่าภาวนา4

¹³⁷ ประเวศวะสี, สุขภาพองค์รวม, (2550) ค้นเมื่อ 1 ตุลาคม 2560จาก<http://www.siamtravellink.com/chaya/handbook/HolisticHealth>.

¹³⁸ เสาวนีย์ ฤดี, ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ:กรณีศึกษาผู้ป่วยคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาล ราชวิถี,พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต(สาขาชีวิตและความตาย). บัณฑิตวิทยาลัย. (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555), หน้า 12-22.

พัฒนา หมวกยอด¹³⁹ กล่าวว่า พุทธศาสนามีแนวคิดว่าแบบองค์รวมสอดคล้องกับนิยามสุขภาพ ดัง พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2551) อธิบายว่า สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธว่า สุขภาวะเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับคุณภาพของชีวิต และคุณภาพก็คือ สารขององค์รวมนั่นเอง ในทางพุทธศาสนามีแนวทางในการพัฒนามนุษย์อันเป็นการพัฒนาให้ยั่งยืน ซึ่งต้องพัฒนาให้ครบทั้ง 3 ด้าน คือ พฤติกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา ทั้งปัญญา ถือว่าเป็นเป็นตัวแก้ปัญหาเป็นตัวนำสู่จุดหมายแห่งความมีอิสระและสันติสุข เป็นตัวจัดปรับทั้งพฤติกรรมและจิตใจให้เหมาะสมลงตัว รู้จักพิจารณาถ้อยแถลงเลือกสรรนำมาใช้เป็นประโยชน์ ไม่หลงตามเสียงชักจูง และค่านิยมที่เป็นโทษช่วยกันกำจัดความเชื่อและค่านิยม ตลอดจนแนวคิดผิดๆที่เป็นไปในทางส่งเสริมโลภะ โทสะ พัฒนาปัญญาให้รู้และเข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ จนพ้นความยึดติดในคุณค่าที่ไม่เป็นจริง ซึ่งเนื่องอยู่กับสิ่งปรุงแต่งอันไร้แก่นสารที่แท้ทั้งหลาย ทำจิตใจให้เป็นอิสระมีความสุขเต็มอิ่มในตัวเองโดยไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอก เป็นผู้ไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป จึงใช้พลังงานของชีวิตทั้งหมดที่เหลือเพื่อสร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่โลก เป็นผู้บรรลุจุดหมายของการพัฒนามนุษย์ และเป็นผู้มีชีวิตที่เอื้อที่สุดต่อโลกทั้งหมดทั้งโลกคือสังคมมนุษย์และโลกแห่งธรรมชาติ บรรลุจุดหมายแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน

ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์¹⁴⁰ กล่าวว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมาก รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการดูแลสุขภาพในแนวคิดทางพระพุทธศาสนาท่านมองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงไว้โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทฤษฎีธัมมิกัตถะคือประโยชน์ปัจจุบันพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ปยุตโต) พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วยธาตุ 4 ชนิดหรือกล่าวโดยย่อคือร่างกายและจิตใจนั่นเองจึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาพิจารณาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกล่าวคือการเล็งเห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจเพราะชีวิตโดยตัวของมันเองเป็นองค์รวมอยู่แล้วถ้าองค์รวมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติองค์รวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วย(พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต)การดำเนินชีวิตมีองค์รวม 3 ด้านคือ 1) ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม 2) ด้านภาวะจิตและ 3) ด้านปัญญาองค์รวมและ 3 ด้าน

¹³⁹พัฒนาหมวกยอด, “การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา”, ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์(มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2558), หน้า 24.

¹⁴⁰ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์, การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา, วารสาร MFU CONNEXION. ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตขอนแก่นจังหวัดขอนแก่นออนไลน์ แหล่งที่มา <http://oknation.nationtv.tv/blog/SocialDevelopmentByBuddhism/2013/12/15/entry-1> สืบค้น 13 ตุลาคม 2557

ดังกล่าวจึงมีชื่อว่า *ไตรสิกขา* กล่าวคือศีลสมาธิและปัญญาจะเป็นเกราะป้องกันชีวิตช่วยให้มีสุขภาพที่ดี ซึ่งให้ความหมาย สุขภาพ ว่าการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีพร้อมที่จะใช้ชีวิตอยู่กับสภาพแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีความสุขปราศจากทุกข์และหากผู้ที่สามารถดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอเนิ่นย่อนั้นย่อมแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดีดังพระพุทธานุญาต

อุ้นเอื้อสิงห์คำ¹⁴¹ ศึกษากระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธจึงเป็นการบูรณาการแนวคิดของสุขภาพองค์รวมในเชิงทฤษฎีเข้ากับวิถีชีวิตแบบพุทธซึ่งสมณะโพธิรักษ์ได้กล่าวถึงสุขภาวะในกระบวนการทัศน์คือสุขภาวะโลกียะและสุขภาวะโลกุตระในวิถีของชาวพุทธนั้นมีแนวทางปฏิบัติเพื่อกำจัดความโลภโกรธหลงออกไปจากจิตวิญญาณดังนั้น “สุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ” จึงหมายถึงการทำให้ความโลภโกรธหลงในจิตวิญญาณมีระดับลดลงจากภาวะปัจจุบันของแต่ละคนลงไปในเรื่อยๆ จนหมดไปในที่สุดเป็น “สุขภาวะอันสมบูรณ์” (Absolute Well-Being) เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธหมายถึงการการดูแลรักษา การป้องกัน และสร้างเสริมสุขภาพให้มีความสมบูรณ์ บริบูรณ์พร้อม ทั้งร่างกาย จิตใจ ประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสม ด้วยพฤติกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา ให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และสามารถนำตนเองไปสู่จุดหมายแห่งความมีอิสระและสันติสุขรวมทั้งมีจิตใจที่ไม่มีความหมองมัว ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง และเกิดความสว่าง กระฉ่างแจ่ม แฉ่มชัด ใสสว่าง หรือผ่องใส มองเห็นทั่วตลอด (วิมุตติสันติ วิสุทธิและวิชา)

ดังนั้น สุขภาวะองค์รวมจึงหมายถึงความสมดุลของทั้งทางร่างกายจิตใจสังคมและจิตวิญญาณไม่เพียงแต่ไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรคหากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของทุกคนด้วยในที่นี้หมายถึงภาวะสุขภาพองค์รวมตามหลักภavana 4 ได้แก่ การพัฒนากาย การพัฒนาสังคม การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา

2.2.2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมตามหลักพระพุทธศาสนา

เสาวนีย์ ฤดี¹⁴² ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ:กรณีศึกษาผู้ป่วยคลินิกโรคเบาหวานโรงพยาบาลราชวิถี ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะองค์รวมด้านกายและด้านสังคม ด้านกายและโดยรวมทุกด้าน ด้านสังคมและด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านปัญญา(รู้คิด) ด้านสังคมและโดยรวมทุกด้าน ด้านจิตใจและด้านปัญญา(รู้คิด) ด้านจิตใจและโดยรวมทุกด้าน ด้านปัญญา

¹⁴¹อุ้นเอื้อสิงห์คำ, กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ,วารสารสมาคม นักวิจัยปีที่:19 ฉบับที่: 1, 2557, หน้า: 73-85.

¹⁴²เสาวนีย์ ฤดี, “ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ:กรณีศึกษาผู้ป่วยคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลราชวิถี”,พุทธศาสนคหบดีฉบับพิเศษ(สาขาชีวิตและความตาย), (บัณฑิตวิทยาลัย : กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555),หน้า 12-22.

(รู้คิด)และโดยรวมทุกด้านมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านกายและด้านจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับด้านกายและด้านปัญญา(รู้คิด) ไม่มีความสัมพันธ์ เป็นต้น

ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์¹⁴³ ศึกษาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา พบผลการวิจัยว่า พัฒนาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมพบว่า การที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้นการควบคุมร่างกายและจิตใจสังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งโดยแนวคิดทางพระพุทธศาสนา กล่าวถึงองค์รวมในการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วย3ด้านคือด้านความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้านภาวะจิตและด้านปัญญาองค์รวม3ด้านดังกล่าวจึงมีชื่อว่าไตรสิกขาสำหรับการประยุกต์แนวคิดทางพระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่พึงตามได้นั้นหลักไตรสิกขาเป็นหลักการถูกนำไปใช้พัฒนาในด้าน4ด้านคือหลักภวนา4โดยบุคคลที่ประยุกต์หลักภวนา 4 ไปใช้ในชีวิตรประจำวันผลลัพธ์จากการพัฒนาทั้ง4ด้านคือความสุขเพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง

อุ้นเอื้อสิงห์คำ¹⁴⁴ ได้ศึกษากระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ สังเคราะห์ข้อมูลโดยการพรรณนาวิเคราะห์ผลจากกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธทำให้คนมีสุขภาพที่ดีขึ้นเกิดจิตใจที่ดียิ่งมีความเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีอารมณ์เบิกบานแจ่มใสทำให้เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ทรมานเพื่อให้มีสุขภาพดีและช่วยทำให้สุขภาพของสังคมดีขึ้น เป็นต้น

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับสัญญาณคลื่นสมอง (Electroencephalogramหรือ EEG)

การปฏิบัติธรรมทำสมาธิแบบพุทธศาสนามีใช่เพียงก่อให้เกิดความสงบภายในจิตใจเท่านั้น แต่ยังส่งผลดีกับกระบวนการทำงานของสมองมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความเชื่อมโยงกับอารมณ์ทางด้านดีอย่างถาวรอีกด้วย¹⁴⁵

¹⁴³ ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์, การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา, วารสาร MFU CONNEXION. ปีที่ 3 ฉบับที่ 2, 2557.มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตขอนแก่น <http://oknation.nationtv.tv/blog/SocialDevelopmentByBuddhism/2013/12/15/entry->

¹⁴⁴ อุ้นเอื้อสิงห์คำ, กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ, วารสารสมาคมนักวิจัยปีที่: 19 ฉบับที่: 1, 2557, หน้า: 73-85.

¹⁴⁵ ออนไลน์ แหล่งที่มา (<https://mgronline.com/dhamma/detail/9480000012103>) สืบค้น 2 กุมภาพันธ์ 2560.

2.3.1 ระดับของคลื่นสมอง

ฮานส์ เบอร์เกอร์ (Hans Berger) จิตแพทย์ชาวออสเตรีย เป็นผู้ค้นพบคลื่นสมองในปี พ.ศ. 2451 (ค.ศ.1908) ด้วยการใช้เครื่องมือที่วัดคลื่นสมองเรียกว่า EEG (Electro Encephalogram) วัดคลื่นสมองและแบ่งคลื่นสมองออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่

1. คลื่นเบต้า (Beta Brainwave) (ความถี่ระหว่าง 14–30 Hz) เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในสภาวะปกติ ตื่นตัวเต็มที่จนถึงง่วงงวยสับสน เป็นคลื่นความคิดที่ไม่เป็นระเบียบ ตัวอย่างกิจกรรมที่ใช้คลื่นนี้คือ การนั่ง ยืน เดิน กิน วิ่ง ฯลฯ มีความรู้สึกดีใจ โกรธ เสียใจ เป็นต้น คลื่นสมองระดับนี้ควบคุมจิตได้สำนึก เมื่อใช้สมองเปิดรับข้อมูลพร้อมระบบประสาทสัมผัสทุกด้าน ถ้าปล่อยให้คลื่นสมองมีความถี่สูงเกินกว่า 21 รอบต่อวินาทีมากเป็นเวลานาน ก็จะเป็น “โรคเครียดและวิตกกังวล” หากไม่ปรับตัวก็จะมีชีวิตไม่ยืนยาว และมีชีวิตอยู่กับสารพัดโรค สารพัดยา

2. คลื่นอัลฟา (Alpha Brainwave) (ความถี่ระหว่าง 8–13.9 Hz) จัดว่าเป็นคลื่นสมองที่มีระเบียบ เป็นคลื่นแห่งการผ่อนคลาย จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ แต่การผ่อนคลายนี้ยังไม่ถึงระดับมีสมาธิ เกิดในสภาพที่จิตใจและอารมณ์ดีและสงบ เยือกเย็น ไม่ฟุ้งซ่าน มองโลกในแง่ดี มีความสุขสงบสมดุ แต่ร่างกายมีความตื่นตัวพร้อมที่จะทำกิจกรรมใดๆ ได้อยอดเยี่ยมมีประสิทธิภาพสูงสุด ด้วยการใช้เวลาสั้นๆ คลื่นสมองระดับอัลฟาเหมาะกับการบำบัด พัฒนา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัย ให้เป็นไปในทางบวก และลบความคิด ความจำ ความรู้สึกไม่ดีออกจากจิตได้สำนึก นอกจากนี้ช่วงเวลาก่อนนอนและหลังตื่นนอนใหม่ ก็เป็นช่วงของคลื่นสมองอัลฟา เหมาะกับการสั่งจิตตนเองฉบับย่อเป็นอย่างยิ่งด้วยเช่นกัน

3. คลื่นธีต้า (Theta Brainwave) (ความถี่ระหว่าง 4–7.9 Hz) เป็นคลื่นที่สงบและมีสมาธิ เกิดการหยั่งรู้ เป็นสภาวะที่ผ่อนคลายของร่างกายที่ลึกมาก คลื่นสมองช้าลงมากเกือบถึงจุดหลับลึก คนปกติทั่วไปมักเข้าสภาวะนี้ ในยามที่หลับลึกๆ อย่างสบาย หรือตอนทำสมาธิ เป็นคลื่นที่พลังงานจิตสูงขึ้น มีพลังจิตพิเศษ จินตภาพชัดเจนขึ้น มีความคิดแบบคลไคลเกิดขึ้นรู้สึกตัวเบาและลอย

4. คลื่นเดลต้า (Delta Brainwave) (ความถี่ระหว่าง 0.1–3.9 Hz) เป็นคลื่นความถี่ต่ำที่สุด และช้าที่สุด ผ่อนคลายสูงมาก หลับลึกมากที่สุด นับว่าเป็นช่วงที่พลังงานสูงที่สุด ร่างกายปลดปล่อยโกรธฮอโมน

2.3.2 การวัดคลื่นสมองแบบไม่รุกรานเข้าไปในร่างกาย¹⁴⁶

การวัดคลื่นสมองแบบไม่รุกรานเข้าไปในร่างกายมีหลากหลายวิธีสำหรับเข้าใจในเรื่องของสัญญาณสมองซึ่งขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการวัดและวิธีการวัดอย่างไรก็ตามเราสามารถแบ่งรูปแบบการวัดได้สองลักษณะคือรูปแบบของการไหลของกระแสโลหิตในสมองกับรูปแบบของคลื่นไฟฟ้าในสมอง

1. ระบบวัดแบบการไหลของโลหิตในสมอง Near Infrared Spectroscopy (NIRS): NIRS ถูกค้นพบโดย William Herschel ในศตวรรษที่ 19 หลักการของการวัดแบบนี้คือการวัดการดูดซึมของคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าในช่วงความยาวคลื่นใกล้คลื่นต่ำกว่าสีแดงโดยพลังงานของคลื่นจะถูกดูดซึมด้วยโมเลกุลเลือดในสมองในการแพทย์มีการนำวิธีการนี้ไปใช้ในเรื่องการทดสอบยาโดยติดตามปริมาณการรับยาเป็นต้น¹⁴⁷ (Villringer and Chance, 1997) สำหรับวัดดูกิจกรรมของสมอง NIRS จะวัดปริมาณการเปลี่ยนแปลงของความเข้มข้นในออกซิฮีโมโกลบินและไซโตโครม-ซี-ออกซิเดเรต NIRS มีสองลักษณะแบ่งได้ดังนี้สัญญาณจากการกระจายอย่างรวดเร็วและสัญญาณจากการดูดซึมอย่างช้าโดยทั้งสองแบบจะถูกใช้ในลักษณะที่แตกต่างกันแบบแรกเหมาะสำหรับวิเคราะห์การตอบสนองของสมองเป็นต้นข้อดีของวิธีนี้คือใช้ต้นทุนต่ำกว่าการสร้างภาพโดยกิจด้วยเรโซแนนซ์แม่เหล็กอีกทั้งผู้ป่วยยังรู้สึกสบายกว่าเพราะสามารถวัดได้แม้กระทั่งอยู่ที่บ้านอย่างไรก็ตามวิธีนี้ไม่สามารถวัดกิจกรรมสมองเชิงลึกได้เพราะความถูกต้องของวิธีนี้อยู่ที่ 1-3 เซนติเมตรเท่านั้น

เครื่องสร้างภาพโดยกิจด้วยเรโซแนนซ์แม่เหล็กเครื่องสร้างภาพโดยกิจด้วยเรโซแนนซ์แม่เหล็ก (fMRI) กิจกรรมของเซลล์ประสาทมีความสัมพันธ์ระบบสมดุลในสมองซึ่งสามารถวัดได้ด้วยวิธีการนี้หลักการของการวัดคือใช้สนามแม่เหล็กในการจัดการหมุนของไอออนในออกซิและดีออกซิฮีโมโกลบินในช่วงกิจกรรมของเซลล์ประสาทสัญญาณจากเครื่องจะเป็นลักษณะของรูปภาพที่ถูกซ้อนทับด้วยรูปสมองข้อดีของวิธีการนี้คือได้ความคมชัดของสัญญาณและได้ภาพเรียลไทม์ภาพสมองจากวิธีนี้จะนำไปประกอบการวินิจฉัยของแพทย์แต่ข้อเสียคือต้องระวังในการติดตั้งเพราะใช้สนามแม่เหล็กค่อนข้างสูง

¹⁴⁶ปิยะดี ประเสริฐสม และคณะ, *วิเคราะห์ผลการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานด้วยสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์*, รายงานการวิจัย (โครงการความร่วมมือทางวิชาการระหว่างวิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดลกับสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และภาคีวิชาชีพการแพทย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล).ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปี 2558.

¹⁴⁷Villringer, A. and Chance, B., *Non-invasive optical spectroscopy and imaging of human brain function*, (Trends in neurosciences, 1997), 20(10): p. 435-442.

2. กระบวนการวัดแบบคลื่นไฟฟ้า(Electroencephalography (EEG)):

สัญญาณทางไฟฟ้าจากการส่งผ่านสารสื่อประสาทกันระหว่างส่วนหัวกับส่วนหางของเซลล์ประสาทในสมองเรียกสัญญาณนี้ว่าสัญญาณสมองถ้าวิธีการวัดนั้นเกิดขึ้นที่ผิวหนังศีรษะเราจะเรียกว่าอิเล็กโตรเอนเซฟาโลแกรมในทางตรงข้ามถ้าเราลึกลงไปในชั้นของผิวสมองเราจะเรียกว่าอิเล็กโตรครอดิโคแกรมในการวัด EEG นั้นเราจะใช้อิเล็กโทรดที่ทำจาก Ag/AgCl และเพื่อการนำไฟฟ้าที่ดีขึ้นได้มีการเติมเจลนำไฟฟ้าบริเวณรอยต่อระหว่างอิเล็กโทรดกับผิวหนังจำนวนช่องของสัญญาณในการวัดขึ้นอยู่กับรูปแบบงานวิจัยและปรากฏการณ์ที่สนใจโดยทั่วไปแล้วสัญญาณสมองจะมีขนาดเล็กมากเราจึงต้องทำการขยายสัญญาณและกรองเอาสัญญาณที่ไม่ต้องการออกก่อนสัญญาณสมอง EEG สามารถแบ่งได้เป็นสองประเภทแบบแรกเป็นการวัดเพื่อตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นของสมองเรียกว่า “Evoke potential” และอีกแบบหนึ่งเรียกว่า “Spontaneous EEG” ซึ่งเป็นการวัดเพื่อดูสถานะของสมองขณะนั้นแบบเรียลไทม์ (Blankertz, et al., 2007) สัญญาณสมองสามารถจำแนกตามความถี่ได้เป็นทั้งหมด 5 ความถี่ดังรูปที่5.1

Delta (0.1-4 Hz): พบในช่วงการหลับลึกหลับแบบไม่ฝันไม่ได้สติ

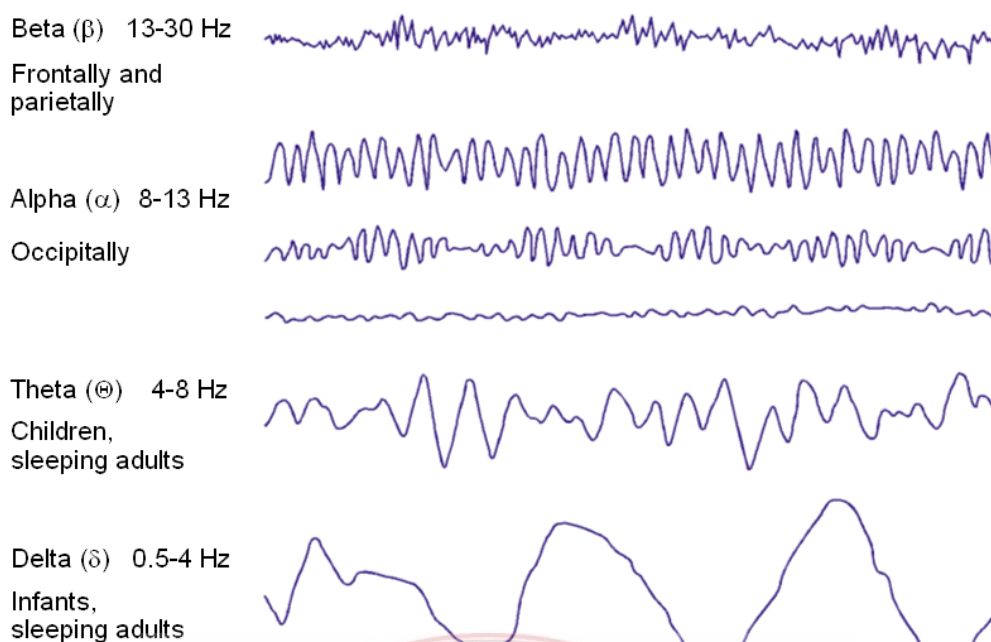
Theta (4-8 Hz): คลื่นสมองในช่วงเกี่ยวกับจินตนาการความคิดสร้างสรรค์การตัดสินใจ

Alpha (8-12 Hz): ผ่อนคลายง่วง, ผิกสมาธิ

Beta (12-30 Hz): เกี่ยวกับการตื่นตัวความตั้งใจการเรียนรู้

Gamma (มากกว่า30 Hz): ยังไม่พบลักษณะหรือรูปแบบที่แน่นอนของคลื่นสมองกับพฤติกรรมที่แสดงออก

การวางตำแหน่งอิเล็กโทรดจะอ้างอิงจากระบบมาตรฐาน 10-20 ระบบนี้แบ่งพื้นที่ของศีรษะตามหน้าที่การทำงานโดยแบ่งจากจุดกึ่งกลางดั้งขึ้นไปบริเวณสมองก่อนส่วนหน้าเป็นพื้นที่ 10 เพอร์เซ็นต์จากก่อนส่วนหน้าไปจนถึงสมองส่วนหน้าอีก 20 เพอร์เซ็นต์จากส่วนหน้าถึงตรงกลางอีก 20 เพอร์เซ็นต์จากตรงกลางไปส่วนพาริทัสและจากพาริทัสถึงส่วนหลังอย่างละ 20 เพอร์เซ็นต์เช่นเดียวกันและจากส่วนหลังถึงท้ายทอยอีก 10 เพอร์เซ็นต์ถ้ามองจากฝั่งหูซ้ายถึงซีกขวาจะแบ่งได้ดังนี้จากปลายหูขึ้นมาถึงตำแหน่งเทมพอร์ล 10 เพอร์เซ็นต์จากเทมพอร์ลถึงส่วนกลางด้านซ้ายและขวาอีก 20 เพอร์เซ็นต์และจากส่วนกลางซ้ายขวาถึงเส้นแบ่งกึ่งกลางอีกฝั่งละ 20 เพอร์เซ็นต์อักษรย่อแสดงถึงตำแหน่งต่างๆของสมองและตัวเลขจะแบ่งพื้นที่ของสมองออกเป็นสองซีกโดยซีกซ้ายจะแสดงด้วยเลขคี่และซีกขวากจะแสดงด้วยเลขคู่เช่นตำแหน่งตรงกลางด้านซ้ายจะแสดงด้วย C3 และตรงกลางด้านขวาจะแสดงด้วย C4 เป็นต้นส่วนตรงกลางของสมองจะใส่ตัวอักษร z สำหรับแทนเส้นกลางของสมองโดยจะแสดงตัวอย่างในรูปที่5.1



ที่มาภาพจาก: Electrodeplacement in 10-20 system
<http://en.wikipedia.org/wiki/Electroencephalography>

2.3.3 ความสัมพันธ์ของคลื่นความถี่บีตส์ต่อการฝึกสมาธิ¹⁴⁸

ปิยะดี ประเสริฐสม และคณะ ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของคลื่นความถี่บีตส์ต่อการฝึกสมาธิว่า “การกระตุ้นประสาทรับรู้เสียงด้วยคลื่นเสียงความถี่ที่แตกต่างกันจากแหล่งกำเนิดสองแหล่งคือคำนิยามของการกระตุ้นความถี่บีตส์ของ Kasprzak (Travis, 2001) ในขณะที่ Heinrich Wilhelm Dove คือบุคคลแรกที่ค้นพบปรากฏการณ์นี้เมื่อปี 1839 ความถี่บีตส์จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเซลล์ประสาทของระบบรับรู้เสียงทางซ้ายและทางขวาถูกกระตุ้นด้วยความถี่ที่แตกต่างกันเพียงนิดหน่อยโดยปกติแล้วความถี่บีตส์สูงที่สุดที่คนปกติได้ยินจะมีค่าประมาณ 30 เฮิรท์จากแหล่งกำเนิดสูงสุดประมาณ 1000-1500 เฮิรท์กระบวนการแพร่ซึ่งเกิดจากสมองมีการกระตุ้นจากเสียงความถี่บีตส์จะถูกประมวลผลที่ระบบเรตติคูลาร์ระบบนี้จะมีการเปลี่ยนคลื่นสมองด้วยตัวเองซึ่งจะส่งผลถึงสถานะของสมองขณะถูกกระตุ้นนั่นเองโดยระบบนี้จะเริ่มต้นจากคอร์ติคอลคอเทสนิยามอีกอันหนึ่ง

¹⁴⁸ปิยะดี ประเสริฐสม และคณะ, “วิเคราะห์ผลการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานด้วยสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์”, รายงานการวิจัย (โครงการความร่วมมือทางวิชาการระหว่างวิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดลกับสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และภาควิชาวิศวกรรมชีวการแพทย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล).ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปี 2558, หน้า 49-51.

ของการกระตุ้นสมองด้วยเสียงความถี่บีตส์คือการตอบสนองต่อเสียงบริเวณ superior oval nucleus ของสมองแต่ละซีกตัวอย่างการกระตุ้นของเสียงบีตส์ในเหตุการณ์จริงคือเสียงกลองของชนเผ่า ชูลูและทหารอเมริกาใต้จากขีดจำกัดการรับรู้ของเสียงความถี่บีตส์ในมนุษย์ทำให้เสียงความถี่บีตส์ ส่งผลกับความถี่ของคลื่นสมองได้เพียงสี่ช่วงคือช่วงเดลต้าซึ่งจะเกี่ยวกับการผ่อนคลายของสภาพจิต เฌลิกและหลักถัดมาคือคลื่นช่วงบีตส์ซึ่งเกี่ยวกับการทำสมาธิขั้นสูงและการนอนหลับขณะลูกตากลอกไปมามักพบคลื่นสมองช่วงนี้ในเด็กมากกว่าในผู้ใหญ่เพราะเป็นช่วงที่เกิดการเรียนรู้และอีกสองช่วงความถี่ที่เหลือคือแอลฟากับเบต้าซึ่งแอลฟาจะเกี่ยวข้องของการผ่อนคลายในขณะที่เบต้าจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นเกิดการจดจ่อกับสิ่งๆหนึ่งหรือตั้งใจและคิดแก้ปัญหาข้อดีของการกระตุ้นด้วยเสียงบีตส์นั้นเป็นวิธีที่ง่ายในการกระตุ้นสมองซึ่งเป็นวิธีหนึ่งของการกระตุ้นสมองด้วยเสียงหรือภาพมีบริษัทจำนวนมากทำเครื่องกระตุ้นด้วยเสียงความถี่บีตส์ตัวอย่างของเครื่องกระตุ้นด้วยเสียงคือ Reson-8 โดยตัวเครื่องสามารถกระตุ้นสมองในช่วงความถี่ตั้งแต่เดลต้าที่ต่ำแอลฟาซึ่งช่วงเดลต้าและบีตส์สามารถกระตุ้นได้สองรูปแบบในขณะที่แอลฟาสามารถกระตุ้นได้ทั้งหมดสามรูปแบบอีกรูปแบบหนึ่งของเครื่องกระตุ้นสมองด้วยเสียงบีตส์คือ MP3 ในโทรศัพท์มือถือซึ่งมีให้เลือกใช้งานได้หลากหลายแอปพลิเคชันเป็นต้น

2.3.4 ความสัมพันธ์ระหว่างจิต ปัญญา และสมอง

จิตเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แต่สามารถเรียนรู้ได้ เพราะคลื่นจิตมีความรู้สึกและมีความคิด คลื่นพลังงานของจิตสามารถตัดสินใจในการเลือก จะเอาสิ่งนี้หรือจะเอาสิ่งนั้น ทำให้เกิดการสร้างเหตุ และการสร้างผลตามมาในการกระทำของจิต จึงทำให้จิตมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ คลื่นจิตเป็นสิ่งที่ไม่มีขอบเขต ไร้พรมแดนและกว้างใหญ่ไพศาล ดังจะเห็นได้จากปัจจุบันโลกเรามีมือถือ โทรศัพท์และดาวเทียมที่ใช้คลื่นส่งสัญญาณสื่อสารถึงกันและกัน เราไม่สามารถมองเห็นคลื่นพวกนี้ได้ ด้วยตาเปล่า แต่เรารู้ว่าคลื่นพวกนี้สามารถใช้เป็นพลังงานได้ จิตของเราเป็นเช่นนี้ ถึงเราจะมองไม่เห็น คลื่นของจิตตนเอง แต่เราก็ใช้คลื่นนี้อยู่เสมอในการคิดและมีความรู้สึกในอารมณ์ต่างๆเพราะฉะนั้นสิ่งที่เราได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสก็คือ คลื่นพลังงานต่างๆ นั่นเอง ที่กำลังกระทบกับคลื่นจิตใจของเรา คลื่นข้อมูลต่างๆ กระทบเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้นและกายและคลื่นจิตเราก็สร้างความหมายให้กับคลื่นพวกนี้ที่เป็นแสง สีและเสียง ด้วยการตั้งชื่อให้กับมันและก็ตีความว่ามันคืออะไร ทำให้เราเห็นเป็นภาพ ตัวตน เสียง กลิ่น รสชาติและเป็นสิ่งที่เราสัมผัส ดังนั้นคลื่นจิตของแต่ละบุคคล จึงเป็นตัวสร้างความเป็นจริงให้กับตนเอง สร้างความหมาย ความคิด อารมณ์และความเชื่อให้เกิดขึ้นภายในใจของตน

นักวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์แล้วว่าวัตถุหรือร่างกายต่างๆ สร้างมาจากอะตอม (atom) อะตอมเป็นโครงสร้างขนาดเล็กมาก มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น แต่ถ้าเราไปดูในโครงสร้างของอะตอม ก็

จะเห็นว่ามันไม่มีอะไรอยู่ในนั้น มันเป็นสิ่งที่ว่างเปล่า ในศาสนาพุทธเรียกสิ่งนี้ว่า “อนัตตา” ในศาสนาอื่นเรียกว่า “พระเจ้า” คือมันเป็นสิ่งที่ไม่มีความตัวตน แต่คลื่นตัวนี้สามารถเคลื่อนไหวได้ (vibration) มันจึงแปรสภาพเป็นสิ่งต่างๆ ได้ด้วยการเปลี่ยนความถี่และความเร็วของคลื่น ทำให้คลื่นจิตสามารถสร้างสถานการณ์และข้อมูลขึ้นมาได้ดังนั้นทุกอย่างที่เรา กำลังประสบการณ์อยู่ในชีวิตก็คือการสัมผัสกับคลื่นต่าง ๆ นั้นเอง สรุปแล้วจิตเราใช้พลังงานคลื่นต่างๆ เพื่อนำเอามาสร้างความรู้สึกให้กับตนเอง

- 1) จิต ความคิดและความรู้สึกก็คือ คลื่นพลังงาน (vibration)
- 2) ความรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้นและกายก็คือ คลื่นพลังงาน (vibration)
- 3) แสง สีและเสียงก็คือพลังงาน (vibration)
- 4) วัตถุหรือร่างกายต่างๆ ก็คือ คลื่นพลังงาน (vibration)
- 5) ขั้วบวกหรือขั้วลบ(สุขหรือทุกข์)ก็คือ คลื่นพลังงาน (vibration)

อย่างไรก็ตามสมองมนุษย์ก็ตีความหมายให้กับคลื่นต่างๆ ที่กำลังสัมผัสว่ามันเป็นภาพ เสียง แสง วัตถุ ร่างกาย ดิน น้ำ ลม ไฟและอากาศ จึงทำให้จิตสร้างความรู้สึกให้กับตนเองว่าเราอยู่ในสภาพแวดล้อมของกายภาพ

ทั้งนี้คลื่นแต่ละอันก็จะมีคุณสมบัติไม่เหมือนกัน เพราะความถี่หรือความเร็วของแต่ละคลื่นจะแตกต่างกันไป เมื่อคลื่นมีการเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง หรือกระทบกัน ก็จะทำให้เกิดมีความรู้สึกมันเป็นของจริงในช่วงระยะนั้นแต่ทุกสิ่งทุกอย่างก็มีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ เพราะว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นกฎของธรรมชาติ จิตหรือคลื่นเหล่านี้สร้างขึ้นทำให้เกิดสถานการณ์ เพราะว่าถ้าไม่มีสภาวะอะไรเลย จิตก็ไม่สามารถเรียนรู้อะไรได้ ทำให้จิตพัฒนาคลื่นตนเองไม่ได้ เหมือนกับว่ามีเราอยู่คนเดียวในจักรวาลและไม่เคยมีคลื่นอื่นมากระทบกับจิตใจของเรา ไม่มีใครมาคุยด้วย เราก็เลยไม่มีความรู้และไม่รู้ว่าจะศึกษาได้อย่างไรเพราะไร้สถานการณ์การขยายพันธุ์ หรือการประสมประสานรูปแบบต่าง ๆ ทำให้เกิดมีสถานการณ์ต่อเนื่องเพื่อให้จิตต่างๆ ได้ผัสสะและเรียนรู้ไปกับสภาวะทำให้จิตสามารถปรับปรุงและพัฒนาตนเอง เพราะจิตต้องพบกับสภาพการณ์ในชีวิตประจำวัน โลกมนุษย์จึงมีวัตถุและสิ่งมีชีวิตมากมาย ทำให้เราต้องมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน จิตที่ไม่มีตัวตนจึงใช้ตัวกายภาพเป็นยานพาหนะ เพื่อให้จิตมีประสบการณ์ในช่วงที่จิตอยู่ในร่าง เช่น จิตที่อยู่ในร่างพืชก็จะมีความรู้สึกรู้ในการเป็นพืช ถ้าจิตอยู่ในร่างสัตว์ก็จะมีความรู้สึกรู้ในการเป็นสัตว์ ถ้าจิตอยู่ในร่างมนุษย์ก็จะมีความรู้สึกรู้ในการเป็นมนุษย์ ซึ่งจะมีความรู้สึกรู้ที่แตกต่างกันไป แต่ไม่ได้หมายถึงว่าการเป็นพืชหรือสัตว์เป็นสิ่งที่ไม่ดี เพราะทุกอย่างต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ร่างกายต่าง ๆ พวกนี้ทำให้เรามีประสบการณ์และได้เรียนรู้ไปกับธรรมชาติ เพื่อจิตจะได้มีวิวัฒนาการและสร้างความสามัคคีเพื่อให้เกิดความสมดุลต่อกัน¹⁴⁹

¹⁴⁹ชีวิตนี้มีแต่ความสุขจิตตื่นแบบง่ายๆ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:http://www.meditationguide.org/thai_happiness.pdf, หน้า 7-10.

ด้วยจิตสัมพันธ์กับสมองซึ่งย่อมส่งผลต่อการเรียนรู้ของมนุษย์ มีผลการศึกษาของ ทศพร สร้างนานอก ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับเซลล์ประสาทกับการเรียนรู้ และได้กล่าวถึงการพัฒนาสมองกับการเรียนรู้ไว้ว่า การพัฒนาการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลฉลาดและการพัฒนาสมองนั้นต้องพัฒนาให้ถูกช่วงวัยเพื่อจะได้ประสิทธิภาพสูงสุดโดยเฉพาะวัยเด็กซึ่งเซลล์สมองกำลังมีการพัฒนาเป็นอย่างมากจำนวนเซลล์ประสาทแรกเกิดมีประมาณ1แสนล้านเซลล์มีใยประสาทประมาณร้อยละ20 ของผู้ใหญ่ยังมีใยประสาทมากยิ่งขึ้นฉลาดและเรียนรู้ได้เร็วสมองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาขึ้นกับประสบการณ์และสิ่งกระตุ้นต่างๆเซลล์ประสาทที่เกี่ยวกับการเรียนรู้มี2อย่างคือ neurons และglial cells ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ที่ส่วนบนของสมองชั้นนอก (neocortex) การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้เมื่อเซลล์สมอง2เซลล์ติดต่อกันโดยผ่านทางสายใยประสาทส่งผ่านข้อมูลซึ่งกันและกันซึ่งไม่ว่าเราจะอายุเท่าไร การกระตุ้นการให้สมองได้ใช้ความคิดแก้ไขปัญหาหรือการทำกิจกรรมต่างๆจะช่วยให้สมองเจริญเติบโตได้ดีและประสบการณ์จะทำให้สมองเจริญเติบโตดีแต่ต้องมีส่วนในการฝึกคิดและร่วมลงมือทำอย่างแท้จริงการพัฒนาสมองให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพครูพ่อแม่ต้องนึกตลอดเวลาว่าสมองเด็กกำลังเจริญเติบโตและต้องคำนึงถึงว่าเด็กต้องใช้เวลากับครูนานกว่าพ่อแม่ซึ่งแสดงว่าสมองส่วนใหญ่นั้นล้วนแต่มีผลจากครูและต้องคำนึงถึงว่าสมองเด็กต้องการหาสิ่งใหม่ๆ ประสบการณ์ใหม่ๆมาเรียนเสมอต้องการตัวกระตุ้นแต่ไม่ใช่วิชาการมากมายซ้ำซากเกินไปจนทำให้เด็กมีความทุกข์โดยให้ความรู้เฉพาะที่ใช้ประโยชน์ได้จริงๆไม่ซ้ำๆซากๆต้องมีความพอดีในการให้ความรู้เด็กการทำกิจกรรมออกกำลังกายและการพักผ่อนเราต้องดูสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะอารมณ์ของครูพ่อแม่ที่จะมีผลต่อสมองเด็กและการเรียนรู้¹⁵⁰

สมคิด เรืองวิจิตร¹⁵¹ได้อธิบายการทำงานของสมาธิว่าเป็นเพราะความสัมพันธ์ระหว่าง Amygdala ซึ่งเป็นเนื้อสมองที่มีรูปร่างคล้ายเม็ดอัลมอนด์ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้ทางอารมณ์ความโกรธความกลัวและบริเวณเนื้อสมองส่วนPrefrontal cortex กล่าวคือเมื่อเรารู้สึกโกรธหรือวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ Amygdala เป็นส่วนหนึ่งของสมองที่ทำให้เรารู้สึกกลัวต่างๆนั้น จากนั้น Pre-frontal cortex จะทำหน้าที่หยุดและคิดถึงสิ่งต่างๆที่เรา รู้กันโดยทั่วไปว่าเป็นศูนย์หลังสารยับยั้งต่างๆหรือ (Inhibiter center) ดังนั้น Prefrontal cortex จึงทำหน้าที่ได้อย่างดีเยี่ยมในการวิเคราะห์และวางแผนในระยะยาวในทางกลับกัน Amygdala เป็นสารที่ทำให้มนุษย์เกิดการตัดสินใจแบบเฉียบพลันและจะส่งผลอย่างยั้งยวดในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมซึ่งจะสัมพันธ์กับการเอา

¹⁵⁰ ทศพร สร้างนานอก, เซลล์ประสาทกับการเรียนรู้, บทความวิชาการ, นักศึกษาปริญญาโทสาขาสมองจิตใจและการเรียนรู้, (ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา, 2556).

¹⁵¹ สมคิด เรืองวิจิตร, เอกสารผลงานวิชาการ เอกสารประเมินผลการฝึกอบรมโครงการอบรมวิทยากรสมาธิบำบัดในสถานะสุขภาพองค์รวม, กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย. (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, 2541), หน้า 10

ชีวิตรอดของมนุษย์ตัวอย่างเช่นถ้ามนุษย์เห็นสิ่งใดที่กล้างคืบคลานเข้ามา Amygdala จะทำหน้าที่เป็นกลไกในการต่อสู้หรือตอบสนองในการถอยหนีก่อนที่Pre-frontal cortex จะทำหน้าที่ตอบสนองแต่เมื่อต้องการใช้การตัดสินใจแบบเฉียบพลันถ้า Amygdala เกิดความบกพร่องก็จะทำให้เราเผชิญกับอันตรายอย่างไรก็ตามในความเป็นจริงเมื่อสังคมเกิดการขัดแย้งซึ่งแตกต่างจากเหตุการณ์ข้างบนที่มนุษย์เผชิญกับผู้ล่าคือ สิ่งใด เราพบว่าเหตุการณ์ที่ทำให้มนุษย์รับรู้ว่าจะเกิดความไม่สุขสบายหรือรับรู้ว่าจะเกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงไม่สุขสบายกลัววิตกกังวลเครียดและสับสนก็จะทำให้เกิด Amygdala บกพร่องด้วยเช่นกัน เนื่องจากมีความแตกต่างของเวลาเมื่อมนุษย์เผชิญกับเหตุการณ์คับขัน Amygdala และPrefrontal cortex จะทำหน้าที่ด้วยตัวของมันเองการฝึกสมาธิจะทำให้สมองส่วน Left pre-frontal cortex ทำงานได้ดีขึ้นสุดท้ายจะทำให้มนุษย์เราสามารถควบคุมเหตุการณ์ต่างๆได้โดยตรงและเกิดความรู้สึกในด้านบวกขึ้นความแตกต่างในเรื่องบทบาทของสมองส่วนAmygdala และ Prefrontal cortex เราสามารถสังเกตการณ์ทำงานได้ง่ายๆจากการใช้ยาเสพติดชนิดต่างๆโดยทั่วไปการใช้แอลกอฮอล์จะกดการทำงานของสมองโดยเฉพาะในส่วนของ Prefrontal cortex โดยจะทำให้เกิดการหลั่งสารยับยั้งต่างๆลดความตั้งใจในการทำงานลดลงและลดสถานะความมั่นคงของอารมณ์และเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ (Daneil Goleman & Tara Bennett-Goleman, 2001) นอกจากนี้ในการศึกษาวิจัยบางชิ้นยังพบว่าการทำสมาธิจะสัมพันธ์กับความมีสมาธิการวางแผนการรับรู้การคิดและผลในเชิงบวกทางด้านอารมณ์ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปคือ จิตและสมองตามแนวคิดตะวันตกมีความสัมพันธ์ในรูปแบบของพลังงาน โดยจิตเป็นคลื่นพลังงานที่ไม่มีตัวตน แต่สามารถเคลื่อนไหวได้ (vibration) และแปรสภาพเป็นสิ่งต่างๆได้ด้วยการเปลี่ยนความถี่และความเร็วของคลื่น คลื่นจิตจึงสามารถสร้างสถานการณ์และข้อมูลขึ้นมาได้สมองเราจะตีความหมายให้กับคลื่นต่างๆ ที่เรากำลังสัมผัสว่ามันเป็นอย่างไร ดังนั้น จิตสมอง จึงสัมพันธ์กับการเรียนรู้ที่นำไปสู่การพัฒนาปัญญาตามทัศนะตะวันตก

2.3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคลื่นสมองและสมาธิ

ปิยะดี ประเสริฐสม และคณะ¹⁵² ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของสภาวะสมาธิกับญาณที่เกี่ยวข้องกับคลื่นสมองโดยวัดจากสัญญาณ EEG เพื่อดูสถานะของสมองขณะฝึกสมาธิ ซึ่งมีการวิจัยกล่าวถึงกำลังของความถี่ในแต่ละช่วงของคลื่นสมองและศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อมโยงของสมองในแต่ละส่วนขณะปฏิบัติสมาธิโดยมีผลงานวิจัยที่กล่าวถึงความเชื่อมโยงของคลื่นแอลฟาและบีต้า มีผลเกิดการเปลี่ยนแปลงขณะทำสมาธิแต่ไม่ชัดเจนและมีงานวิจัยที่ร่วมกับ fMRI พบผลการวิจัย

¹⁵² ปิยะดี ประเสริฐสม และคณะ, วิเคราะห์ผลการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานด้วยสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์, รายงานการวิจัย ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปี 2558

ว่า อัตราการไหลกระแสเลือดในสมองลดลง ซึ่งสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของกำลังความถี่คลื่นแอลฟาที่บริเวณสมองส่วนหน้าซิงกูเลทและส่วนบนของบริเวณเทมพอร์ลและออกซิพิตัล¹⁵³ แต่คลื่นแอลฟาจะลดลงบริเวณเซนซอรี ซึ่งสรุปผลได้ว่าการเพิ่มขึ้นคลื่นแอลฟามีความสัมพันธ์ต่อการฝึกสมาธิและจะเกิดขึ้นบนบางบริเวณของสมองเท่านั้น¹⁵⁴ และมีผลที่สนับสนุนก็คือการเพิ่มขึ้นของกำลังคลื่นแอลฟาตลอดช่วงการฝึกทำสมาธิและในขณะเดียวกันคลื่นนี้ยังพบมากในผู้ฝึกทำสมาธิภายใต้สภาวะผ่อนคลายเมื่อเทียบกับผู้ไม่ได้ฝึกสมาธิในอีกทางหนึ่งจะพบว่าคลื่นแอลฟามีความสัมพันธ์กับการผ่อนคลายแต่อย่างไรก็ตามเนื่องจากแอลฟาสามารถเกิดเมื่อบุคคลนั้นผ่อนคลายทำให้ยังคงไม่ชัดเจนว่าแท้จริงแล้วคลื่นแอลฟาที่เกิดขึ้นนั้นมาจากการฝึกสมาธิหรือมาจากการที่ผู้ฝึกรู้สึกผ่อนคลายเพราะโดยทางเทคนิคแล้วการฝึกสมาธิก็เป็นการฝึกเพื่อให้ผู้ฝึกนั้นหลุดพ้นจากปัญหาความทุกข์ใจต่างๆและเมื่อหมดทุกข์ย่อมทำให้เกิดความสบายใจรู้สึกผ่อนคลายนั่นเอง เป็นต้น

สมคิด เริงวิจิตร¹⁵⁵ สมาธิและคลื่นสมอง (EEG's) คลื่นไฟฟ้าในสมองจากการทำสมาธิพบว่าเกิดGamma wave activity ค่อยๆเพิ่มขึ้นซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเชื่อมประสานระหว่างส่วนต่างๆของสมองขณะทำสมาธิมีการศึกษาเรื่องการทำสมาธิในแนวพุทธเพื่อฝึกจิตใจและมีการวัดคลื่นสมองผู้ฝึกสมาธิมาเป็นระยะเวลา 10 ถึง 40 ปีพบว่าบุคคลกลุ่มนี้สามารถทำให้Gamma wave activity ในสมองค่อยๆเพิ่มขึ้นได้ถึงแม้ว่าผู้นั้นจะอยู่ในภาวะพักผ่อนหรือไม่ได้ทำสมาธิอยู่ก็ตามสิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิจะช่วยทำให้บุคคลสามารถควบคุมการเกิด Gamma wave activity ได้ที่สำคัญคือสามารถวัดผลที่ได้จากเครื่องวัดคลื่นสมอง (EEG Machine) ในขณะตื่นพบว่าคลื่น Beta จะอยู่ในช่วงคลื่นความถี่ 14-21 รอบต่อวินาทีขณะอยู่ในสมาธิสมองจะช่วยควบคุมคลื่น Alpha ให้อยู่ในช่วง 7-14 รอบต่อวินาทีบุคคลแรกที่ค้นพบวิธีการวัดคลื่นสมองคือ Jose Silva และเรียกวิธีการวัดนี้ว่า Silva Method โดย Silva ค้นพบว่าการทำสมาธิจะช่วยลดความเครียดช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการมองตนเองเชิงประจักษ์และความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น

¹⁵³ Manicavasgar, V., G. Parker, and T. Perich., *Mindfulness-based cognitive therapy vs cognitive behaviour therapy as a treatment for non-melancholic depression*, *Journal of Affective Disorders*, 2011, 130(1-2): p. 138-144.

¹⁵⁴ Goldman, R.I., et al., *Simultaneous EEG and fMRI of the alpha rhythm*, (*Neuroreport*, 2002), 13(18): p. 2487-2492.

¹⁵⁵ สมคิด เริงวิจิตร, เอกสารผลงานวิชาการ เอกสารประเมินผลการฝึกอบรมโครงการอบรมวิทยากรสมาธิบำบัดในสภาวะสุขภาพองค์รวม, กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย. (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, 2541), หน้า 10

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับไบโอฟีดแบค (Biofeedback)

2.4.1 แนวความคิดเกี่ยวกับไบโอฟีดแบค (Biofeedback)

มรรยาท รุจิวิทย์¹⁵⁶ ได้อธิบายว่า แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับไบโอฟีดแบคเริ่มต้นจากคนส่วนใหญ่ใช้วิธีการไบโอฟีดแบคกันอยู่แล้วโดยไม่ทราบว่าสิ่งที่ตนปฏิบัติอยู่เป็นกระบวนการป้อนกลับของข้อมูลทางชีววิทยา เช่น เวลาที่วัดอุณหภูมิของร่างกายหรือวัดความดันโลหิตเท่ากับได้ใช้หลักการนี้ เทอร์โมมิเตอร์จะบอกให้เราทราบว่าเรามีไข้ และเครื่องวัดความดันโลหิตบอกให้เราทราบว่าความดันเลือดในร่างกายสูงต่ำหรือปกติ อุปกรณ์ทั้งสองนี้ “ป้อนกลับ” (Feedback) ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะการทำงานของร่างกายคนเรา เมื่อมีข้อมูลแล้วคนเราก็สามารถดำเนินขั้นตอนต่างๆ เพื่อควบคุมสิ่งเหล่านี้ให้อยู่ภายใต้การทำงานของจิตและปรับปรุงภาวะ การทำงานของร่างกายตนเองได้ การป้อนกลับทางชีวภาพ หรือไบโอฟีดแบคมีประโยชน์ใช้หลายอย่าง ทั้งในด้านการแพทย์ พฤติกรรมศาสตร์ และการเชื่อมโยงร่างกายกับความคิดจิตใจเข้าด้วยกัน เพื่อประโยชน์ในการรักษาโรคและสุขภาพ ในต่างประเทศนักจิตวิทยาคลินิกและผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ ใช้ไบโอฟีดแบคช่วยฝึกให้ผู้ฝึกที่กระวนกระวายและเครียดได้ผ่อนคลาย โดยใช้ไบโอฟีดแบคช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาการเรียนรู้ (Learning disability) และใช้ไบโอฟีดแบคในการช่วยผู้รับบริการของตนเอาชนะความเจ็บปวดเป็นต้น กล่าวคือไบโอฟีดแบคเป็นวิธีการใช้เครื่องมือตรวจสอบกลุ่มอาการเฉพาะที่มาของร่างกายจากความเครียดโดยการควบคุมให้สิ่งเหล่านี้อยู่ภายใต้การทำงานของจิต เน้นหลักการทางสรีรวิทยาและจิตวิทยา การฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคประกอบด้วยโปรแกรมต่างๆ ได้แก่

1. การฝึกควบคุมการผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อ (Electromyogram: EMG) Biofeedback training program
2. การฝึกควบคุมการทำงานของต่อมเหงื่อ (Skin-conductance: SC) Biofeedback training program
3. การฝึกควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย (Skin-temperature: ST) Biofeedback training program
4. การฝึกควบคุมการทำงานของคลื่นประสาท (Electro encephalogram: EEG) Biofeedback training program

การฝึกเทคนิคไบโอฟีดแบคสามารถฝึกได้ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานถึงขั้นซับซ้อน และสามารถใช้คู่กับเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดอื่นๆ ปัจจุบันมีการดัดแปลงอุปกรณ์ไบโอฟีดแบคให้ใช้งานง่ายและบุคคลทั่วไปสามารถฝึกได้ด้วยตนเอง เป็นต้น

¹⁵⁶ มรรยาท รุจิวิทย์, การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ, (ปทุมธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2548)

ไบโอฟีดแบค (Biofeedback) เป็นกรรมวิธีอย่างหนึ่งที่แพทย์ใช้ในการฝึกสอนคนไข้ ให้มีสุขภาพให้ดีขึ้น โดยการควบคุมกระบวนการทำงานของร่างกาย ซึ่งทำงานได้เหมือนอำนาจบังคับ (Involuntary) และบวนการดังกล่าว ได้แก่ การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต อุณหภูมิของร่างกาย และความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ กรรมวิธีดังกล่าวใช้อุปกรณ์ที่เรียกว่า Biofeedback ทำการตรวจสอบการทำงานของอวัยวะภายในของคนไข้ และข้อมูลที่ได้รับจากเครื่อง Biofeedback จะปรากฏบนจอคอมพิวเตอร์ ให้ได้รับรู้ทั้งตัวคนไข้ และผู้ให้การรักษา จากนั้น แพทย์จะใช้ข้อมูลที่ได้อาจใช้ในการรักษาโรคต่อไปโดยการสอนให้คนไข้ใช้สมาธิ (Concentration) และการผ่อนคลาย (Relaxation) ทำการควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในต่อไป ซึ่ง Biofeedback ถูกนำมาใช้ในการฝึกฝนคนเรา ให้สามารถปรับเปลี่ยนการทำงาน (Activity) ของสมองและกระบวนการต่างๆ ภายในร่างกาย ชนิดที่เราไม่สามารถควบคุมได้ เป็นต้น¹⁵⁷

ศิริรัตน์ เปลี่ยนบางยาง¹⁵⁸ ได้ให้ความหมายของ ไบโอฟีดแบค (Biofeedback) ว่าเป็นกระบวนการ หรือเทคนิควิธีที่บุคคลเรียนรู้ที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายซึ่งปกติไม่ได้อยู่ภายใต้การควบคุมของจิตใจ เช่น ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ อุณหภูมิของผิวหนัง ความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น โดยอาศัยเครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ บันทึกการเปลี่ยนแปลงของสรีระภายในร่างกายที่ต้องการควบคุม และป้อนข้อมูลให้บุคคลทราบโดยผ่านทางสัญญาณเสียง แสง หรือภาพ

2.4.2 นิวโรฟีดแบค (Neurofeedback)

นิวโรฟีดแบค (Neurofeedback)¹⁵⁹ คือการฝึกการทำงานของสมองโดยตรงเพื่อให้สมองเรียนรู้วิธีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพโดยทำการสังเกตการทำงานของสมองในช่วงระยะเวลาหนึ่งแล้วจึงแสดงข้อมูลที่ได้อีกให้ผู้ฝึกและให้รางวัลสมองเมื่อสมองสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่รูปแบบที่มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้นได้กระบวนการนี้เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นอย่างช้า ๆ ซึ่งประยุกต์ใช้ในด้านใดๆของการทำงานที่สามารถทำการวัดผลได้ นอกจากนี้ นิวโรฟีดแบคยังมีชื่อเรียกว่าอีอีจีไบโอฟีดแบค (EEG Biofeedback) เนื่องจากเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของสมองหรืออีเล็กโทรเอนเซฟาโลแกรม (Electroencephalogram) หรืออีอีจี (EEG) นิวโรฟีดแบคคือการฝึกควบคุมตนเองซึ่งเป็นไบโอฟีดแบคที่ถูกมาประยุกต์ใช้กับสมองโดยตรงการควบคุมตนเองนั้น

¹⁵⁷ มานิตย์ วัชรชัยนันท์, What is Biofeedback, สืบค้นออนไลน์ วันที่ 8 ตุลาคม 2560

¹⁵⁸ ศิริรัตน์ เปลี่ยนบางยาง, ผลของการฝึกอีเอ็มจีไบโอฟีดแบคร่วมกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่ออาการปวดศีรษะในผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะจากความเครียด, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์. (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533), หน้า 23

¹⁵⁹ นิวโรฟีดแบค (Neurofeedback), **วิวัฒนาการใหม่**, สืบค้นเมื่อวันที่ 26 มกราคม 2561 จาก <http://www.neurofeedback-chiangmai.com/neurofeedback.html>

เป็นส่วนสำคัญของการทำงานของสมองดังนั้นการฝึกการควบคุมตนเองจึงทำให้ระบบประสาทส่วนกลางสามารถทำงานได้ดียิ่งขึ้น

หากคุณสามารถกำจัดหรือลดสภาวะเรื้อรังทางระบบสมองได้ด้วยการชมภาพยนตร์หรือฟังเพลงเท่านั้นละมันอาจจะดูดีเกินจริงแต่ทว่าด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์กับการวิจัยเป็นระยะเวลาหลายสิบปีในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับคลื่นสมองและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับสุขภาพของท่านจึงมีความเป็นไปได้ในการ “แก้ไข” คลื่นสมองและการสร้างผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายวิธีการใหม่นี้ซึ่งเรียกว่านิวโรฟีดแบคนั้นให้ผลลัพธ์ในเชิงบวกกับผู้ที่มีอาการต่างๆทางระบบสมองนิวโรฟีดแบคนั้นมีประสิทธิภาพมากหากดำเนินการโดยผู้ที่ได้รับใบอนุญาตโดยมีกรณศึกษามากมายของผู้ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตของตนให้ดีขึ้นจากการใช้นิวโรฟีดแบค

งานวิจัยได้แสดงให้เห็นว่าผู้คนทุกวัยมีโรคสมาธิสั้นภาวะซึมเศร้าความวิตกกังวลอาการบาดเจ็บทางสมองไมเกรนการครอบงำทางจิตใจอาการปวดเรื้อรังการเสพติดและอาการอื่นๆ น้อยลงผลลัพธ์นั้นพบได้ทั่วไปนิวโรฟีดแบคไม่ใช่กระบวนการที่สามารถทำเสร็จได้ในชั่วพริบตาวิธีนี้ต้องใช้เวลาเพื่อให้สมองได้เปลี่ยนแปลงและเรียนรู้โดยมักต้องใช้กับการฝึกหลายครั้งจนกว่าจะเห็นผลลัพธ์แต่บ่อยครั้งที่เมื่อบรรดาลูกค้านั้นมีสภาพร่างกายที่ดีกว่าและมีอาการที่น้อยกว่าลูกค้านั้นสามารถลดและเลิกใช้ยาได้โดยมีการพิสูจน์แล้วว่านิวโรฟีดแบคนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงสมองได้เพื่อเปลี่ยนแปลงการจับเวลาของสมองดังที่มีการตีพิมพ์ในงานเขียนทางวิทยาศาสตร์มีผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่ได้รับใบอนุญาตนับพันทั่วโลกที่ใช้นิวโรฟีดแบคนิวโรฟีดแบคนั้นสามารถเป็นเครื่องมือใหม่ที่มีความสำคัญมากที่สุด

สำหรับสุขภาพจิตและระบบประสาทนิวโรฟีดแบคเป็นเทคโนโลยีใหม่ที่เปลี่ยนแปลงรูปแบบการรักษาโรคทางสมองแบบเดิมอย่างสิ้นเชิงเป็นกระบวนการที่ไม่มีการรุกรานสมองโดยที่จะมีการตรวจตราคลื่นสมองด้วยคอมพิวเตอร์แบบเรียลไทม์หลังจากนั้นจึงใช้ข้อมูลนั้นในการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมของคลื่นสมองกระบวนการปรับเปลี่ยนกิจกรรมของคลื่นสมองนั้นเรียกว่าการวางเงื่อนไขด้วยการกระทำซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้รางวัลเมื่อพฤติกรรมในเชิงบวกเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้เป็นต้น

2.4.3 กระบวนการนิวโรฟีดแบค

เครื่องคอมพิวเตอร์จะตรวจตราคลื่นสมองของท่านในขณะที่ท่านชมภาพยนตร์หรือฟังเพลงโดยเมื่อเกิดความเบี่ยงเบนของกิจกรรมของคลื่นสมองเครื่องคอมพิวเตอร์จะส่งสัญญาณเสียงหรือภาพที่เตือนผู้ป่วยที่อยู่นอกระยะปกติสมองจะได้รับสัญญาณเหล่านี้ซึ่งจะปรับตัวเองให้อยู่ในรูปแบบปกติเพื่อหยุดรับสัญญาณโดยเมื่อมีการทำกระบวนการซ้ำพอแล้วสมองจะเรียนรู้ในช่วงที่ปกตินี้โดยไม่ต้องฟังคอมพิวเตอร์โดยเมื่อสมองทำงานเป็นปกติด้วยตัวเองอาการต่างๆที่ผิดปกติของสมองจะลดลงโดยมีการบันทึกไว้ว่าผู้มีปัญหาเกี่ยวกับระบบประสาทจะมีคลื่นสมองที่ผิดปกติใน

บางส่วนของสมองตัวอย่างเช่นกรณีศึกษาต่างๆที่ใช้ “แผนที่สมอง” QEEG แสดงให้เห็นว่าผู้เป็นโรคสมาธิสั้น(Attention-Deficit-Disorder หรือ ADD) นั้นมีคลื่นสมองเดลต้าเพิ่มมากขึ้นในขณะที่ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าก็มีคลื่นสมองอัลฟามากขึ้นผู้ที่มีความวิตกกังวลจะมีคลื่นสมองเบต้ามากขึ้นในขณะที่ผู้สูญเสียความทรงจำก็มีคลื่นสมองเดต้าน้อยลง

นิวโรฟีดแบคใช้วิธีการที่ไม่เป็นการรุกรานสมองเพื่อตรวจตรากิจกรรมของสมองโดยที่ จะมีการติดขั้วไฟฟ้าขนาดเล็กๆไว้ศีรษะในขณะที่ซอฟต์แวร์ Neurointegration ของเราจะบันทึกคลื่นสมองต่างๆและแสดงข้อมูลแบบเรียลไทม์โดยในระหว่างช่วงเวลานี้ผู้ป่วยจะชมภาพยนตร์หรือฟังเพลงซอฟต์แวร์นั้นเปรียบเทียบกับคลื่นสมองที่เข้ามากับคลื่นสมองที่เหมาะสมที่สุดในช่วงระยะเป้าหมาย หากคลื่นสมองเบี่ยงเบนไปจากช่วงปกติเสียงเพลงและภาพจะเบาบางลงสมองจะตรวจพบและปรับตัวเองให้กลับไปสู่ในช่วงที่เหมาะสมกระบวนการนี้จะทำซ้ำกันนับร้อยๆครั้งการฝึกแต่ละครั้งมักใช้เวลา 30 นาทีโดยจากการวางเงื่อนไขแบบการกระทำสมองจะได้รับรางวัลเมื่อเพลงหรือวิดีโอนั้นกลับสู่สภาวะปกติโดยในท้ายที่สุดสมองจะเรียนรู้จะอยู่ในช่วงที่เหมาะสมโดยไม่ต้องมีสิ่งกระตุ้นและจะสามารถรักษากิจกรรมให้เป็นปกติได้โดยไม่ต้องพึ่งคอมพิวเตอร์ เนื่องจากการเชื่อมต่อเส้นทางการทำงานต่างๆในสมองนิวโรฟีดแบคนั้นไม่ได้เป้าหมายไปที่ความผิดปกติใดๆแต่มีวัตถุประสงค์ในการเปลี่ยนแปลงการจับเวลาและรูปแบบการกระตุ้นในสมองซึ่งจะเพิ่มการควบคุมของสมองซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่ออาการต่างๆได้ อาการต่างๆจะตามส่วนต่างๆในสมองซอฟต์แวร์นั้นได้รับการออกแบบมาเพื่อตั้งเป้าไปที่พื้นที่เป้าหมายเฉพาะของสมองตามอาการของผู้เข้ารับการฝึกฝนสมองเป็นต้น มีรายละเอียดดังนี้

1) จำเป็นที่จะต้องฝึกก็ครั้งไม่มีจำนวนที่แน่นอนคนแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกันจำนวนการฝึกนั้นจะแตกต่างกันไปตามแต่ละคนผลลัพธ์ที่สามารถสังเกตได้ก็เกิดขึ้นระหว่างการฝึกครั้งที่หนึ่งถึงการฝึกครั้งที่สิบโดยทั่วไปแล้วจำเป็นที่จะต้องมีการฝึก 20 – 40 ครั้งเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ยั่งยืน อาการต่างๆของผู้ป่วยบางรายจะหายไปในช่วงเวลาที่สั้นกว่านี้ผู้เข้ารับการรับการฝึกฝนสมองบางรายต้องการการฝึกมากกว่าผู้อื่นเป้าหมายนั้นก็คือการทำการฝึกให้เพียงพอเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่สอดคล้องกันและยั่งยืนโดยสามารถทำแผนที่สมองเมื่อใดก็ได้ในระหว่างการฝึกเพื่อที่คุณจะได้เห็นความคืบหน้าที่เกิดขึ้นจากสมองของคุณ

2) การทำแผนที่สมองคือสมองเป็นอวัยวะที่มีความซับซ้อนมากซึ่งประกอบไปด้วยเซลล์นับล้านเซลล์ที่เรียกว่าเซลล์สมองเซลล์สมองนั้นส่งและรับข้อมูลต่างๆไปยังทุกส่วนของร่างกาย ข้อมูลเหล่านี้เป็นคลื่นไฟฟ้าที่ก่อให้เกิดคลื่นสมองแผนที่สมอง (ที่เรียกว่าแผนที่ระบบสมองนั้น) เป็นเครื่องมือสำคัญที่เราใช้ในการประเมินคลื่นสมองต่างๆของคุณวิเคราะห์ข้อมูลและสร้างภาพจำลองกลีบสมองแต่ละกลีบและคลื่นสมองเฉพาะแต่ละอย่าง (คลื่นสมองเดลต้าคลื่นสมองอัลฟาและคลื่นสมองเบต้า)

3) แผนทีสมองทำงาน โดยเมื่อใช้หมวกครอบลงบนหนังศีรษะขอฟท์แวร์ของเราจะจับคลื่นไฟฟ้าในสมองวิธีนี้เรียกว่าการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง(Electroencephalogram หรือ EEG) ผลลัพธ์ต่าง ๆ นั้นแสดงให้เห็นถึงรูปแบบของคลื่นสมองในส่วนต่างๆของสมองกระบวนการนี้ใช้เวลาประมาณ 15 นาทีหลังจากนั้นข้อมูลจะถูกแปลงเป็นรายงานแผนที่สมองเราวิเคราะห์รายงานแผนที่สมองและระบุพื้นที่ปัญหาใดๆโดยรายงานจะแสดงผลลัพธ์ในรูปแบบที่ชัดเจนและกระชับซึ่งง่ายต่อการทำความเข้าใจ

2.4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไบโอฟีดแบค

สำหรับงานวิจัยนำเทคนิคไบโอฟีดแบคมาศึกษาได้แก่

วิมลทิพย์ แก้วถา¹⁶⁰ ที่ศึกษาผลของการฝึกการผ่อนคลายร่วมกับการใช้ไบโอฟีดแบคต่อความเครียดและความดันโลหิตในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความดันโลหิตสูงที่ได้รับการตรวจรักษาที่คลินิกโรคหัวใจและหลอดเลือด แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลมหานครเชียงใหม่ ผลการวิจัย ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงทั้งในกลุ่มทดลองที่ได้รับการผ่อนคลายร่วมกับการใช้ไบโอฟีดแบคและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการผ่อนคลายอย่างเดียวมีระดับคะแนนความเครียดลดลงเมื่อเทียบกับก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เป็นต้น

สารนิธรรมรักษา¹⁶¹ ทำการศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคร่วมกับการฝึกสร้างจินตนาการต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะวิตกกังวลโดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 30 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คนกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคและการฝึกสร้างจินตนาการเป็นเวลา 6 สัปดาห์ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคและการฝึกสร้างจินตนาการแต่ได้รับการรักษาตามปกติทั้งสองกลุ่มได้รับการประเมินระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมด้วย Electromyogram biofeedback โดยใช้เครื่อง Myotrac Infinity และแบบสอบถามประเมินระดับความวิตกกังวล (Self-rating Anxiety Scale) ผลการศึกษาพบว่าเมื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยทั้งสองกลุ่มโดยประเมินจาก Electromyogram biofeedback training program พบว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่าง

¹⁶⁰วิมลทิพย์ แก้วถา, ผลของการฝึกการผ่อนคลายร่วมกับการใช้ไบโอฟีดแบคต่อความเครียดและความดันโลหิตในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่. (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546) ออนไลน์ สืบค้นวันที่ 24 มกราคม 2561 จาก <http://search.lib.cmu.ac.th/search/?searchtype=&searcharg=b1333592>

¹⁶¹สารนิธรรมรักษา. (2551). ผลของการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคร่วมกับการฝึกสร้างจินตนาการต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ผลของการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยที่มีภาวะความวิตกกังวลที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลถ้าได้รับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคและเทคนิคผ่อนคลายความเครียดแบบสร้างจินตนาการสามารถลดความวิตกกังวลได้และสามารถนำกลับไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันถ้าเป็นไปได้ควรมีการศึกษาเพิ่มขึ้นในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างออกไปเพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในการใช้โปรแกรมในการดูแลผู้ป่วย

มรรยาท รุจิวิทย์¹⁶² ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกไบโอฟีดแบคและเทคนิคผ่อนคลายความเครียดต่อภาวะสุขภาพและระดับความเครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจซึ่งผลการวัดระดับความเครียดของผู้ป่วยด้วยเครื่องมือไบโอฟีดแบคทุกสัปดาห์พบว่าเมื่อผู้ป่วยได้รับโปรแกรมการฝึกไบโอฟีดแบคแบบ SC และ ST ระดับความเครียดของผู้ป่วยลดลงโดยค่าสเกลบนหน้าจอก็จะมีค่าสูงขึ้นทั้งนี้ค่าสเกลจากเข็มบนหน้าจอลดลงเมื่อเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงในวิธีการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดในสัปดาห์ที่ 5 ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการฝึกจากการฝึกสมาธิเป็นการฝึกสร้างจินตนาการโดยผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Friedman¹⁶³ ได้ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงของจิตใจของผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดที่ผ่านการฝึกสมาธิโดยวิธีฝึกการหายใจแบบพุทธศาสนานิกายเซนพบว่าผู้ป่วยที่ผ่านการฝึกสมาธิโดยวิธีนี้จะมียัตราการเปลี่ยนแปลงการเต้นของหัวใจและจัดการความเครียดดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ผ่านการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเนื่องจากขณะที่ผู้ป่วยฝึกหัดเทคนิคผ่อนคลายความเครียดผู้ป่วยจะมีความสามารถในการปรับตัวดีขึ้นโดยมีกลไกย้อนกลับทางชีวภาพที่บอกให้ผู้ป่วยทราบว่าความเครียดของตนลดลงหรือเพิ่มขึ้นซึ่งวัดได้จากเครื่องมือไบโอฟีดแบคนั่นเองเป็นต้น

อรรณณจันทรธมณ และคณะ¹⁶⁴ ทำการศึกษาผลของโปรแกรมไบโอฟีดแบคแบบควบคุมการทำงานของคลื่นประสาทอัลฟาพร้อมกับการฝึกสร้างจินตนาการต่อพฤติกรรมการแสดงออกของเด็กสมาธิสั้น พบว่า จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้การใช้โปรแกรมไบโอฟีดแบคแบบควบคุมการทำงานของคลื่นประสาทอัลฟาพร้อมกับการฝึกสร้างจินตนาการสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสมาธิของเด็กสมาธิสั้นให้แสดงออกทางด้านพฤติกรรมและสมาธิที่ดีขึ้นซึ่งเมื่อเปรียบเทียบความ

¹⁶²มรรยาท รุจิวิทย์, ผลของโปรแกรมการฝึกไบโอฟีดแบคและเทคนิคผ่อนคลายความเครียดต่อภาวะสุขภาพและระดับความเครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจ. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ปีที่ 20 ฉบับที่ 5 (ฉบับพิเศษ), 2555.

¹⁶³Friedman, N.L., Zen Breath Meditation Awareness Improves Heart Rate Variability in Patients with Coronary Artery Disease, Available Source: <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit/3037196>, October 10, 2010.

¹⁶⁴อรรณณจันทรธมณมรรยาทรุจิวิชัย ชมชื่นสมประเสริฐ และไพรัตน์ฐาปนาเดโชพล, ผลของโปรแกรมไบโอฟีดแบคแบบควบคุมการทำงานของคลื่นประสาทอัลฟาพร้อมกับการฝึกสร้างจินตนาการต่อพฤติกรรมการแสดงออกของเด็กสมาธิสั้น, วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. ปีที่ 27 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2556

แตกต่างของผลต่างค่าเฉลี่ยระดับพฤติกรรมและสมาธิก่อนและหลังการทดลองเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่ากลุ่มทดลองมีผลต่างของค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ค่า $p < .001$ ทั้งที่ถูกประเมินโดยผู้ปกครองและครู (ค่า $t = 6.44$ และ 4.84 ตามลำดับ) เป็นต้น

กนกภรณ์ ทองคุ้ม และคณะ¹⁶⁵ ศึกษาผลของการฝึกสมาธิร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคต่อระดับความเครียดของผู้ป่วยโรคเรื้อรังพบผลการวิจัยว่าการฝึกสมาธิ และการฝึกสมาธิร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคสามารถลดระดับความเครียดของผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้โดยผู้ป่วยโรคเรื้อรังกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และยังพบว่าผู้ป่วยโรคเรื้อรังกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค และกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ดาวรุ่งงามเลิศ¹⁶⁶ ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกไบโอฟีดแบคควบคุมอัตราการแปรปรวนการเต้นของหัวใจต่ออาการซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยคะแนนอาการซึมเศร้าของกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคชนิดควบคุมอัตราการแปรปรวนการเต้นของหัวใจ ($M=4.45$, $SD=5.54$) ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=12.15$, $p<.001$) 2) ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนอาการซึมเศร้าก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการฝึกไบโอฟีดแบคชนิดควบคุมอัตราการแปรปรวนการเต้นของหัวใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ($D1=18.03$, $D2=1.06$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=13.42$, $p<.001$) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกไบโอฟีดแบคชนิดควบคุมอัตราการแปรปรวนการเต้นของหัวใจมีประสิทธิภาพในการลดอาการซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้ดังนั้นจึงควรนำโปรแกรมไบโอฟีดแบคชนิดควบคุมอัตราการแปรปรวนการเต้นของหัวใจมาประยุกต์ในการลดอาการซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในวัยผู้ใหญ่ได้เนื่องจากเป็นวิธีที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพสูง

¹⁶⁵ กนกภรณ์ ทองคุ้ม มรยาท รุจิวิญญู และชมชื่น สมประเสริฐ, ศึกษาผลของการฝึกสมาธิร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคต่อระดับความเครียดของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. วารสารพยาบาลสารปีที่ 42 ฉบับที่ 1 มกราคม-มีนาคม พ.ศ. 2558. หน้า 112-125.

¹⁶⁶ ดาวรุ่งงามเลิศ, ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกไบโอฟีดแบคชนิดควบคุมอัตราการแปรปรวนการเต้นของหัวใจต่ออาการซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า, พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต) คณะพยาบาลศาสตรมหาวิทยาลัทธิธรรมศาสตร์, 2558.

เดชภาสมากคง และศิลาปะชัย สุวรรณธาดา¹⁶⁷ ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกไบโอฟีดแบคที่มีต่อความวิตกกังวลและความแม่นยำในการยิงปืนของนักกีฬายิงปืนระดับมัธยมศึกษา พบผลการวิจัยว่า การฝึกไบโอฟีดแบคความแปรปรวนของอัตราการบีบตัวของหัวใจสามารถช่วยเพิ่มความแปรปรวนของหัวใจและความแม่นยำในการยิงปืนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในส่วนของความวิตกกังวลทางการกีฬานั้นมีแนวโน้มลดลงแต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นต้น

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

สุเมธ โสฬส¹⁶⁸ ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัญญา” ผลการศึกษาพบว่า งานวิจัยพบว่าจริตมีสาเหตุมาจากความเคยชินในอดีต แต่สามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยการฝึกฝนและกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตจะต้องทำให้เกิดความสบายเป็นที่พึงพอใจของผู้ฝึกเมื่อฝึกแล้วเกิดความสุขเป็นเหตุให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย และจิตที่ตั้งมั่นดีแล้วเป็นเหตุให้เกิด ทั้งนี้การพัฒนาจิตเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาพบว่าการเจริญสติปัญญาเพียงหมวดเดียว หรือหมวดย่อยเดียวก็สามารถทำให้บรรลุธรรมได้เช่นกัน ไม่จำเป็นต้องทำให้ครบทุกหมวดผลการศึกษาได้สร้างเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัญญา โดยมีการสร้างเครื่องชี้วัดขึ้น 3 ชุด

(1) เครื่องชี้วัดจริต2ประกอบไปด้วยตัวชี้วัดหลายตัวเพื่อบ่งชี้ว่าผู้ถูกศึกษาเป็นจริตใดในจริต2ประเภทคือ ตัณหาจริตและทณฺธิจริต

(2) เครื่องชี้วัดจริต6ประกอบไปด้วยตัวชี้วัดหลายตัวเพื่อบ่งชี้ว่าผู้ถูกศึกษาเป็นจริตใดในจริต6ประเภท คือ ราคะจริตโทสะจริตโมหะจริตศรัทธาจริตพหุหรือญาณจริตและวิตกจริต

(3) เครื่องชี้วัดปัญญาประกอบไปด้วยตัวชี้วัดหลายตัวเพื่อบ่งชี้ว่าผู้ถูกศึกษาเป็นประเภทผู้มีปัญญาล้ำหรือปัญญาไม่ล้ำ

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอแนะในงานวิจัยไว้ว่า เครื่องมือดังกล่าวเป็นเพียงเครื่องช่วยอำนวยความสะดวกในการเลือกกรรมฐานเบื้องต้นเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการเริ่มปฏิบัติธรรมแต่ในทางปฏิบัติควรต้องแสวงหากัลยาณมิตรและครูบาอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้คำแนะนำในการเจริญสติปัญญาในภาคปฏิบัติต่อไปโดยมีข้อเสนอแนะโดยสรุปดังนี้

¹⁶⁷ เดชภาส มากคง และศิลาปะชัย สุวรรณธาดา. ผลของโปรแกรมการฝึกไบโอฟีดแบคที่มีต่อความวิตกกังวลและความแม่นยำ ในการยิงปืน 14 ของนักกีฬายิงปืนระดับมัธยมศึกษา. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพปีที่ 16 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2558)

¹⁶⁸ สุเมธ โสฬส, การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญ สติปัญญา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554)

(1) ประเมินตนเองผู้ฝึกควรทดสอบประเมินตนเองก่อนว่าเป็นผู้มีต้นหาจริตหรือทวิจริตมีปัญญาแก่กล้าหรือไม่แล้วจึงเลือกหมวดของสติปัฏฐานในการเริ่มต้นเพื่อให้เกิดความชำนาญในสติปัฏฐานหมวดที่เหมาะสมกับตนเอง

(2) เลือกสติปัฏฐานหมวดที่เข้ากันได้กับจริตในการเลือกหมวดที่เข้ากับจริตในบางหมวดเช่นกายนุปัสสนาอาจมีหมวดย่อยอีกหลายหมวดอาจต้องอาศัยผลของการประเมินจริต 6 ควบคู่กันไปด้วยเช่นหากเป็นวิตกจริตอาจใช้หมวดอานาปานสติหากเป็นราคะจริตอาจลองเลือกใช้หมวดปฏิกูลมนสิการเป็นต้นเมื่อได้หมวดย่อยสติปัฏฐานแล้วก็หมั่นเจริญกรรมฐานในหมวดที่ตนเลือกเนื่องๆ

(3) นำสติปัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตตนหลอมรวมเข้าไปในชีวิตประจำวันโดยการมีสติเนื่องๆอยู่กับปัจจุบันขณะทุกอิริยาบถทุกการกระทำในชีวิตประจำวันซึ่งการเจริญสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรมีหลายหมวดย่อยสามารถนำมาประยุกต์ให้สอดคล้องกับกิจวัตรได้ตลอดทั้งวัน

(4) ปรับพื้นฐานด้วยศีลสิกขาการมีศีล 5 จะทำให้เกิดความสงบเยือกเย็นใจไม่ฟุ้งซ่านขัดส่ายเพราะความร้อนใจในผลกรรมที่พลาดพลั้งทำลงไปศีลสิกขาจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญมากที่สุดประการหนึ่งสำหรับการเจริญสติปัฏฐาน

(5) การฝึกฝนในรูปแบบด้วยหลักการจิตสิกขาเพื่อให้ได้สมาธิการจัดตารางเวลาว่างในบางช่วงประจำวันสัก 15 นาที – 1 ชั่วโมงให้เป็นช่วงฝึกฝนการเจริญสติในรูปแบบจะช่วยให้จิตจดจำสภาวะได้แม่นยำทำให้เกิดความจำที่มั่นคงหากฝึกในรูปแบบนี้มากเข้าในชีวิตประจำวันจะสามารถเกิดสติได้เนื่อง ๆ โดยมีได้ตั้งใจและจิตใจจะปรับเข้าสู่ความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ในที่สุด

(6) เจริญสติปัฏฐานด้วยหลักการเพิ่มพูนปัญญาสิกขาเมื่อผู้ปฏิบัติได้ทำตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยแนะนำมาข้างต้นจนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิดีแล้วจะค่อยๆ เห็นตามความเป็นจริงว่ารูปธรรมนามธรรมทั้งหลายล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาจะหาสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นของเราไม่ได้เลยซึ่งนี่เป็นการฝึกเพื่อเพิ่มพูนปัญญาสิกขานั้นเอง

กล่าวได้ว่า การพัฒนาจิตด้วยการฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน หากต้องการให้การฝึกปฏิบัติก้าวหน้าและเข้าถึงจุดมุ่งหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักไตรสิกขา การศึกษารูจักจริตของผู้ฝึกย่อมช่วยให้การฝึกบรรลุผลได้เร็วขึ้น และการฝึกควรนำมาปฏิบัติในวิถีการดำเนินชีวิตให้เป็นปกติวิสัย โดยมีพื้นฐานสำคัญอีกประการหนึ่งที่ไม่อาจละเลยได้ คือ การปฏิบัติศีล 5 เพื่อทำให้อารมณ์เกิดความสงบดับความร้อนใจและเกื้อกูลสำหรับการเจริญสติปัฏฐาน โดยมีจุดมุ่งหมายหลักในการศึกษา นอกจากจะศึกษาหลักจริตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทแล้ว ยังมีจุดมุ่งหมายเพื่อออกแบบเครื่องมือการจำแนกจริตที่เหมาะสมกับการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งการเจริญสติปัฏฐานในชีวิตประจำวันเป็นการพัฒนาจิตตามทางพระพุทธศาสนา

พระมหาวิชัย ยติชโย (ฤทธิ์วิรุฬห์)¹⁶⁹ ได้ศึกษาเรื่อง “แบบสอบอารมณ์การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ” ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญของการสอบอารมณ์ว่าเป็นเหมือนการทำงาน วิจัยเป็นบุคคลและเป็นกลุ่มมีความสำคัญต่อความก้าวหน้าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างยิ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดสภาวะอารมณ์และนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งก็อาจจะเกิดคำถามกับผู้ปฏิบัติขึ้นว่าการ ปฏิบัติของตนเองถูกทางหรือไม่สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นตัวบ่งชี้ความก้าวหน้าหรือเป็น อุปสรรคหากมีความก้าวหน้าความก้าวหน้าอยู่ในระดับไหนอย่างไรปัญหาเหล่านี้ผู้ปฏิบัติตัดสินใจหรือ วินิจฉัยเองได้ยากหากจะคาดเดาหรือตัดสินใจด้วยตนเองก็อาจผิดพลาดได้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึง ควรมีครูหรือวิปัสสนาจารย์เป็นกัลยาณมิตรคอยสังเกตควบคุมให้กำลังใจให้คำปรึกษาสร้างแรงจูงใจ และแนะนำฝึกหัดทั้งระหว่างการปฏิบัติหรือขณะมาเล่าการปฏิบัติในช่วงการสอบอารมณ์การสอบ อารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามคัมภีร์พุทธศาสนามีความหมายเข้ากับคำว่า “ปริจฉาการ ไต่ถามการสอบถาม” และ“กาเลนธมมสากฉณาการสนทนาธรรมตามกาล”

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบรับแนวทางการปฏิบัติมาจากพระโมคคัลลีบุตร ติสสะโดยพระโสณะและพระอุตตระเรียกว่า “วิปัสสนาวงศ์” จนถึงปัจจุบันถึงพระภิกษุทันตะโสภณ มหาเถร(มหาสีสยาตอ) อัคคมหาบัณฑิตอย่างกึ่งสหภาพเมียนมาร์การสอบอารมณ์มีองค์ประกอบ การสอบอารมณ์ได้แก่1)บุคคล (person) 2)ธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์ (pali in practice) 3) หลักการวิธีการสอบอารมณ์ (principle in process) 4) สถานที่ (place)การใช้แบบการสอบอารมณ์ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบมีองค์ประกอบที่ทั้งผู้ปฏิบัติและพระวิปัสสนาจารย์ต้อง ศึกษาให้เข้าใจผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจในการส่งอารมณ์ในสภาวะญาณพระวิปัสสนาจารย์สามารถตรวจสอบ สภาวะธรรมสามารถจำแนกสภาวะธรรมและสภาวะญาณในญาณและรู้แนวทางการให้คำปรึกษาของแบบ การสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบแบบการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานแนวพองยุบนี้สามารถอธิบายเข้ากับอริยสัจ4ทั้งในส่วนผู้ปฏิบัติปฏิจาสมุปบาทวิปัสสนา กรรมฐานพระวิปัสสนาจารย์ การศึกษานี้สะท้อนให้เห็นถึงเครื่องมือในทางพระพุทธศาสนาได้มีการ พัฒนางค์ความรู้ที่เคยเป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ตรงของผู้สอนกรรมฐานแต่ละท่าน ให้ สามารถมีมาตรฐานและสามารถอธิบายความได้ไม่ผิดแผกไปจากคำสอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นต้น

¹⁶⁹ พระมหาวิชัยยติชโย (ฤทธิ์วิรุฬห์), แบบสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.

นันทสรวง กลีบผึ่ง¹⁷⁰ ได้ศึกษาเรื่อง “แนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาปัญญา” พบว่า การศึกษาต้องเป็นไปเพื่อมุ่งพัฒนาสติ (Mindfulness) และปัญญา (Wisdom) เพื่อยกระดับจิตใจของบุคคลให้ชีวิตเข้าถึง “อิสรภาพ” คือการสิ้นสุดหรือหลุดพ้นจากอำนาจและการครอบงำใน 4 ด้านคือ 1) อิสรภาพทางด้านร่างกายการไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของปัจจัยสี่ 2) อิสรภาพทางด้านจิตใจสงบสุขโปร่งโล่ง 3) อิสรภาพทางด้านสังคมคือการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุขปลอดภัยและ 4) อิสรภาพทางด้านปัญญาคือปัญญาที่ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและตัณหาและเป็นการจัดการศึกษาที่ถือเอามนุษย์เป็นตัวตั้งและบูรณาการความรู้ทางวิชาชีพและวิชาชีพชีวิตเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนายปัญญาในระดับสูงสุดคือเป็นปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์ตรงผ่านการสะสมความรู้และการปฏิบัติฝึกฝนซึ่งเป็นความรู้ที่แท้จริงหรือที่เรียกว่าปัญญา “รู้จริงรู้แจ้ง” เกี่ยวกับเหตุ-ปัจจัยของสิ่งต่างๆรอบตัวและการรู้จริงเกี่ยวกับกาย-ใจตนเองที่สามารถนำไปใช้พัฒนาและแก้ไขปัญหากับตนเองและสังคมได้อย่างแท้จริงอันเป็น “ปัญญารู้แจ้ง” (Wisdom) ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถมองทะลุสภาวะหรือมองทะลุปัญหาเป็นความรอบรู้ความรู้ทั่วความรู้ชัดหรือรู้ทั่วถึงความจริงหรือรู้ตรงตามความเป็นจริงอาจถูกนิยามว่ารู้เหตุผลรู้ดีรู้ชั่วรู้ถูกรู้ผิดรู้ควรไม่ควรรู้ประโยชน์รู้ว่าไม่ใช่ประโยชน์รู้เท่าทันรู้องค์ประกอบรู้เหตุปัจจัยรู้ที่ไปที่มารู้ความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายรู้ถ่องแท้เข้าใจถ่องแท้มีความลุ่มลึกในองค์ความรู้และกระบวนการพัฒนายปัญญาจนถึงระดับ “ปัญญารู้แจ้ง” การจัดการเรียนการสอนต้องไม่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพทางด้านสมอง (Cognitive) เพื่อพัฒนาความฉลาดทางสติปัญญา (Intelligent) เพียงอย่างเดียวหากแต่ต้องมุ่งพัฒนาศักยภาพทางด้านจิต (Mind) เพื่อพัฒนาปัญญารู้แจ้งที่เกิดจากการตระหนักรู้ซึ่งจำเป็นต้องผ่านการโยนิโสมนสิการคือการใช้จิตพิจารณาและทบทวนความเข้าใจและแนวทางปฏิบัติของตนเองตลอดจนใช้ปัญญาใคร่ครวญไตร่ตรองหาเหตุและผลที่แท้จริงเพื่อแก้ไขปรับปรุงความเข้าใจและแนวทางปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักความจริงสูงสุดหรือกฎของธรรมชาติการศึกษาที่สมบูรณ์จึงจำเป็นต้องพัฒนาผู้เรียนให้เข้าถึง “อิสรภาพ” หรือความเป็นอิสระทั้งทางความคิดการกระทำกล่าวคือการศึกษาจะต้องพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้ที่มีปัญญารู้แจ้งเข้าใจในเหตุและปัจจัยของสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงมีวิจาร์ณญาณในการเลือกตัดสินใจและกำหนดการกระทำที่เป็นประโยชน์และเกื้อกูลต่อตนเองผู้อื่นและสังคมตลอดจนค้นพบจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง

¹⁷⁰ นันทสรวง กลีบผึ่ง, “แนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาปัญญา”, บทความวิชาการ.สาขาวิชาการพัฒนาการมนุษย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว. (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2559).

พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี/โอรุส¹⁷¹ ได้ศึกษาเรื่อง “การสร้างตัวชีวิตเพื่อวิเคราะห์อินทรี 5 เปรียบเทียบกับญาณ 16 ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” โดยศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาเรื่องอินทรี 5 และญาณ 16 ภายใต้รูปแบบการเจริญสติปัฏฐาน 4 หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า แนวคิดเรื่องอินทรี 5 คือความเป็นใหญ่ในอำนาจหรือหน้าที่ของตนและมีความสำคัญ 5 ประการคือ (1) สัตินทรีมีความเป็นใหญ่ในการเชื่อมั่นเลื่อมใส (2) วิริยอินทรีมีความเป็นใหญ่ในความเพียรที่ไม่ย่อท้อ (3) สตินทรีมีความเป็นใหญ่ในการยังจิตให้รู้เท่าทัน (4) สมาธิอินทรี ความเป็นใหญ่ในการตั้งมั่น (5) ปัญญาอินทรี มีความเป็นใหญ่ในการหยั่งรู้ สภาวธรรมตามความเป็นจริงและอินทรีทั้ง 5 เป็นหลักสำหรับปฏิบัติธรรม และเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อมและบ่งชี้วัดความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและแนวคิดเรื่องญาณ 16 คือผลของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีการปรับอินทรีทั้ง 5 ให้สมดุลกัน ญาณ 16 ย่อม เกิดขึ้นตามลำดับมีนามรูปปริจเฉทญาณเป็นต้น ความสัมพันธ์ระหว่างญาณ 16 กับอินทรี 5 คือเมื่อสัทธา กับปัญญา วิริยะกับสมาธิ และสติของผู้ปฏิบัติที่เป็นวิปัสสนาญาณิกะ หรือผู้ที่เป็นสมถะญาณิกะเสมอกัน ย่อมเกิดปัญญาที่เรียกว่าญาณ 16 สำหรับการสร้างตัวชีวิตเพื่อความเป็นอินทรี 5 เปรียบเทียบกับญาณ 16 โดยได้แนวคิดมาจากการเปรียบเทียบวิสุทธิ 7 กับญาณ 16 ในการสร้างตัวชีวิตครั้งนี้ ใช้ความสมดุลของอินทรี 5 ไปเปรียบเทียบกับรูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ

แบบที่ 1 เปรียบเทียบสัทินทรีคู่ กับปัญญาอินทรีในรูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การ กำหนดทางทวาร 6 และอิริยาบถย่อย

แบบที่ 2 วิริยอินทรีคู่กับสมาธิอินทรีในรูปแบบของการเดิน จงกรม

แบบที่ 3 มีสตินทรีเป็นตัวกลางในการเชื่อมโยงทั้ง 2 คู่ให้สมดุลกันในรูปแบบการกำหนด ทวาร 6 และอิริยาบถย่อย และ

แบบที่ 4 เปรียบเทียบสมาธิอินทรีคู่กับวิริยอินทรีในรูปแบบของการนั่งสมาธิ จากการประเมินอินทรี 5 ก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพบว่าค่าเฉลี่ย ของระดับคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดหลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ($p < .05$) ยกเว้นการมีความรู้และความเข้าใจในการกำหนดทางทวาร 6 และอิริยาบถย่อยอยู่ในระดับปานกลาง ตัวชีวิตเพื่อความเป็นอินทรี 5 เปรียบเทียบกับญาณ 16 แบบที่ 1 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนแบบที่ 2 แบบที่ 3 และแบบที่ 4 อยู่ในระดับปานกลาง เป็นต้น ซึ่งตัวชีวิตที่สร้างขึ้นมาจากแบบประเมินอินทรี 5 มีประโยชน์ในการอธิบายระดับของอินทรี 5 ด้วยการเกิดขึ้นของญาณที่ง่าย

¹⁷¹ พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี/โอรุส, “การสร้างตัวชีวิตเพื่อวิเคราะห์อินทรี 5 เปรียบเทียบกับญาณ 16 ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556).

ชัดเจนเป็นรูปธรรม และตัวชี้วัดยังสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินผลผู้ปฏิบัติวิปสนากรรมฐานหรือการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในสถานที่อื่นๆ และใช้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือสำหรับการประเมินผลธรรมหมวดอื่น ๆ ได้อย่าง

ตรีภพ เจียมศักดิ์ศิริ¹⁷² การศึกษาสัญญาณคลื่นสมองขณะเล่นเกมแอคชั่นคลื่นสัญญาณสมองและการคัดเลือกอุปกรณ์ Emotiv EPOC ซึ่งมีราคาถูกนี้ทำการวัดคลื่นสมองเพื่อระบบการฟื้นฟูการรับรู้ที่จะทำขึ้นในอนาคต สมองอุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพมากกว่าอุปกรณ์ Emotiv EPOC นั่นคือ g.MOBIlab+ แต่มีประสิทธิภาพดีแค่เพียง 3 % การวัดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าจากสมองพบว่าการวิเคราะห์และอัลกอริธึมที่มีอยู่ส่วนใหญ่มักจะถูกพัฒนาขึ้นเพื่อการแก้ปัญหาเชิงพื้นที่หรือเชิงเวลาเพียงด้านใดด้านหนึ่ง ในปัจจุบันสำหรับงานวิจัยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าจากสมองนี้เป็นการพัฒนาอัลกอริธึมและแนวคิดใหม่สามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลทั้งเชิงพื้นที่และเวลาไปพร้อมกันได้ (ตุลยา ลิมปติ, 2555) การทดสอบจากอาสาสมัครทั้งหมด 20 คน จำนวน 20 ครั้งเพื่อศึกษาเกี่ยวกับเครื่องวัดคลื่นไฟฟ้าสมองอัลฟา ขณะที่กำลังทำกิจกรรมต่าง ๆ และทำการออกแบบเครื่องวัดคลื่นไฟฟ้าสมองโดยให้อาสาสมัครทำกิจกรรมตามปกติและทำการบันทึกวิดีโอผลที่ได้เนื่องจากแสดงผลด้วยโมดูลเอ็มพีความถูกต้องเฉลี่ยคือ 3 ใน 10 หรือ 10 ครั้ง ถูกต้องเพียง 3 ครั้ง เมื่อข้อสอบยากหรือซับซ้อนมาก จะทำให้ผู้สอบใช้ความคิดมากกว่าข้อสอบระดับง่ายหรือปานกลาง และเปรียบเทียบความสูงและความกว้างของคลื่น P300 ของผู้สอบขณะทดสอบด้านเลขคณิตจำแนกตาม ความยากของข้อสอบ กับความสามารถของผู้สอบ และศึกษาผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างความยากของข้อสอบ กับความสามารถของผู้สอบที่มีต่อความสูงและความกว้างของคลื่น P300 ขณะทดสอบด้านเลขคณิต (กนก พานทอง, เสรี ชัดแฉ่ม และกาญจนา พิทักษ์วัฒนานนท์, 2552) การวิเคราะห์และจำแนกสัญญาณคลื่นสมองจากวิธีการสะกดตัวอักษรแบบ P300 เพื่อทำนายว่าตัวอักษรเป้าหมายตัวใดที่ผู้ทดสอบกำลังสนใจและจัดทำโปรแกรม P300 เพื่อการวิเคราะห์หนึ่งสิ่งสำคัญในการวิเคราะห์และจำแนกคลื่นสมอง และที่มีผลต่อประสิทธิภาพของระบบอย่างมากคือขั้นตอนจัดการข้อมูลและแยกแยะลักษณะเด่น และได้ออกวิธีการดำเนินงานนี้แบบ เอชวีเอ็ม (SVM) เพื่อนำไปใช้ต่อในโปรแกรม จียูไอ (GUI) หรือ (Graphic User Interface)

¹⁷² ตรีภพ เจียมศักดิ์ศิริ, “การศึกษาสัญญาณคลื่นสมองขณะเล่นเกมแอคชั่น”, การค้นคว้าอิสระเป็นสว่นหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศและการจัดการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. 2557.

วรุณอินทนนท์¹⁷³ ได้ทำการศึกษาการเปรียบเทียบการเรียนรู้ที่มีความสุขของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักศึกษาที่เรียนตามปกติของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยนครพนม พบผลการวิจัยว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักศึกษาที่เรียนตามปกติมีการเรียนรู้ที่มีความสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีการเรียนรู้ที่มีความสุขมากกว่านักศึกษาที่เรียนตามปกติเป็นต้น

ชุดิมา พงศ์วรินทร์¹⁷⁴ ได้ศึกษาความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษากรอบโมทัศน์ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม เพื่อพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ และ ศึกษาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ผลวิจัยพบว่า กรอบโมทัศน์ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ประกอบด้วย 1)ความพอใจในชีวิต 2)การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน 3)การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม 4)การมีใจสุขสงบ 5)การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

สรุปได้ว่า ในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ ก็เพื่อการเป็นอยู่ที่ดี การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุข ซึ่งมนุษย์ก็ได้พบทั้งความทุกข์และความสุข แตกต่างกันไป ดังนั้น ความสุข จึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ บุคคลที่มีความเข้าใจความจริงที่เป็นธรรมชาติ และวิธีการพ้นทุกข์เพื่อให้เกิดความสุข ซึ่งความสุขในทางพุทธศาสนา กล่าวว่าเป็นภาวะที่ชีวิต จิตใจ หลุดพ้นจากกิเลสและตัณหาทั้งปวง เป็นความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญทางจิตจนเกิดสมาธิและปัญญา และเป็นความสุขตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติหรือกฎไตรลักษณ์ เป็นความสุขที่เกิดขึ้นได้เอง เกิดขึ้นจากการสร้างขึ้นมานั้น ความสุขที่เกิดขึ้นมีวิธีและแนวทางมากมาย แต่ในทางพุทธศาสนา วิธีหนึ่งที่สามารถพาไปสู่ความสุขที่แท้จริงได้ ก็คือ การปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งเป็นการฝึกจิตใจให้พร้อมที่จะใช้ปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นเครื่องมือในการฝึกอบรมจิตที่ทำให้เกิดปัญญา รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะเป็นจริง สามารถถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลาย และเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ทั้งปวง และก่อให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติกรรมฐาน มีความสัมพันธ์กับความสุขในการเป็นเครื่องมือสำคัญและเป็นแนวทางหนึ่งในการดับทุกข์เพื่อให้เกิด

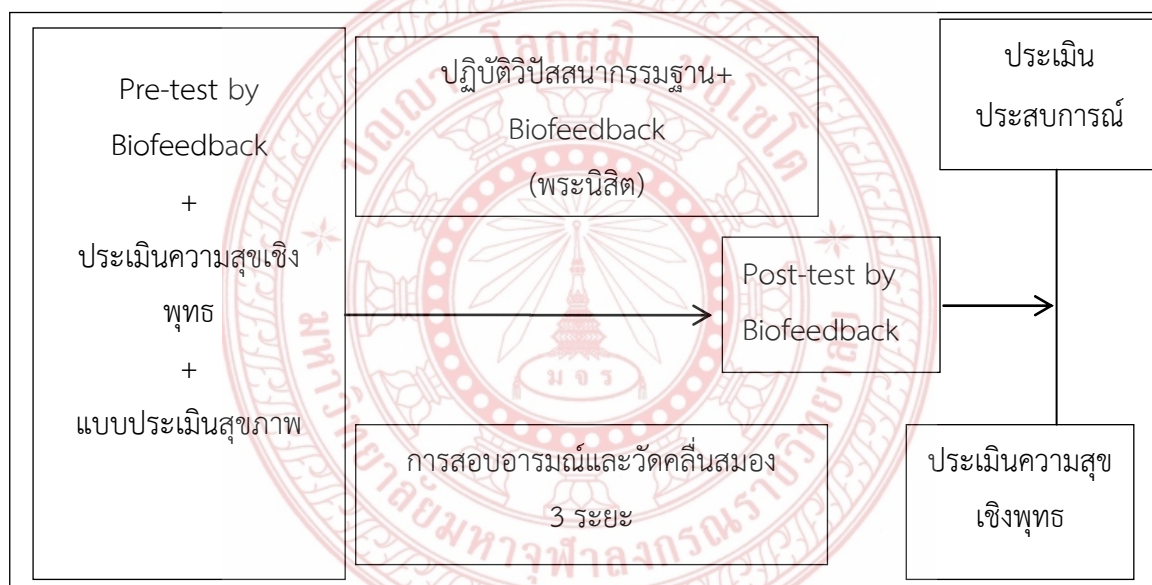
¹⁷³ วรุณอินทนนท์, “การเปรียบเทียบการเรียนรู้ที่มีความสุขของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักศึกษาที่เรียนตามปกติของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยนครพนม”, วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม; (ปีที่ 1 ฉบับที่ 1: มกราคม - มิถุนายน 2554).

¹⁷⁴ ชุดิมา พงศ์วรินทร์, “ศึกษาความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด”, ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554)

ความสุข โดยวิธีการฝึกปฏิบัติ เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกำหนดรู้อิริยาบถ การเคลื่อนไหวของกายและการรู้เท่าทัน เป็นต้น ส่วนระดับขอการเกิดความสุขก็ขึ้นอยู่กับบุคคลที่สามารถเข้าใจและปฏิบัติได้มากน้อยแตกต่างกัน

2.6.กรอบแนวคิดของการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยเป็นรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง โดยจัดอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 9 วัน วัดผลก่อนและหลัง ด้วยแบบวัดความสุขเชิงพุทธ ร่วมกับการวัดผลคลื่นสมอง Bio feedback การประเมินประสพการณ์สุขภาพ และใบบันทึกสออาการณกรรมฐานเพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไบโอฟีดแบค ดังแผนภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการวิจัย เรื่อง การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา 2) เพื่อพัฒนากิจกรรมสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม 3) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไบโอฟีดแบค มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

3.1 รูปแบบการวิจัย

คณะผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร เป็นขั้นศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างชีวิตสุขแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมและวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ไบโอฟีดแบคแบบองค์รวม รวมทั้งการนำผลสังเคราะห์ผลวิจัยจากโครงการย่อยที่ 1 การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัยมาเป็นแนวทางการในการ

ระยะที่ 2 ขั้นการดำเนินการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Research) ดังนี้กลุ่มตัวอย่างการทดลอง ได้แก่ พระนิสิตจำนวน 17 รูป เข้าร่วมโครงการสุขชีวิวิถีพุทธ จำนวน 9 วัน โดยจัดกิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และวัดสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามวัดความสุขเชิงพุทธทดสอบก่อนและหลังเพื่อเก็บข้อมูลทั่วไปและเก็บข้อมูลหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 และวัดสัญญาณสมองโดยใช้อุปกรณ์ที่เชื่อมต่อสัญญาณสมองเข้ากับคอมพิวเตอร์รวมถึงการสอบอารมณ์ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของกลุ่มตัวอย่างโดยพระวิปัสสนาจารย์

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจากพระนิสิต ผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมประจำปี 2560 ของ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ชั้นปีที่ 3 และ 4 จำนวน 17 รูป โดยมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1 เกณฑ์การคัดเลือกรับกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วม “โครงการสุขชีวีวิถีพุทธ” โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Inclusion Criteria) กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจและลงนามในเอกสารยินยอมการเข้าร่วมการทดลองอย่างละเอียดจนเข้าใจและกลุ่มตัวอย่างเต็มใจเข้าร่วมโครงการและประเมินคัดกรองสุขภาพคุณสมบัติของพระนิสิตมีดังนี้

- 1) พระนิสิตเรียนชั้นปีที่ 3 และ ปี 4
- 2) อายุ 20 ปีขึ้นไป
- 3) ผ่านการเข้าอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ต่ำกว่า 2 ครั้ง
- 4) สามารถเดินจงกรม- นั่งสมาธิ ได้อย่างต่ำ 30 นาที
- 5) ไม่มีโรคประจำตัว/สุขภาพแข็งแรง
- 6) ไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพจิต
- 7) สถานการณ์ครอบครัว /มีการสูญเสีย /ไม่มีการสูญเสียบุคคลสำคัญในครอบครัวภายใน 6

เดือน

2. เกณฑ์การคัดเลือกรับกลุ่มตัวอย่างออกจากกลุ่ม (Exclusion criteria)

- 1) มีโรคประจำตัว
- 2) สมาชิกครอบครัวเสียชีวิต
- 3) ไม่ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยหรือแจ้งความจำนงค์ขอออกจากโครงการวิจัยหลังจากที่เริ่มการวิจัยแล้วหรือไม่ก็ตาม

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบ่งเป็น 2 ประเภทได้แก่ 1) สัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) และ 2) เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG)

รายละเอียดชุดเครื่องมือวัดสัญญาณ Se Mind

ลักษณะทั่วไป

1. เครื่องมือวัดสัญญาณ Se Mind ใช้สำหรับวัดสัญญาณไฟฟ้าสมอง (EEG)
2. เครื่องมือวัดสัญญาณ Se Mind มีวงจรกรองความถี่และสัญญาณรบกวนภายในเครื่อง
3. ใช้งานร่วมกับโปรแกรมบนระบบปฏิบัติการ Window 7 ขึ้นไป
 - วัดหรือบันทึกสัญญาณไฟฟ้าสมอง
 - ประเมินผลและแสดงผลในรูปแบบรายงานได้

ลักษณะทางเทคนิค

1. ช่องวัดสัญญาณแบบ Differential channels 1 ช่อง
2. ขนาดแรงดันอินพุต ± 1 mV
3. อัตราขยายสัญญาณ 10000 เท่า
4. วงจรกรองความถี่
 - วงจรกรองความถี่ต่ำ 35 Hz
 - วงจรกรองความถี่สูง 0.005 Hz
5. วงจรกรองสัญญาณรบกวน 50 Hz
6. อัตราการสุ่มตัวอย่าง (Sampling rate) 20 kS/s
7. ความต้านทานทางอินพุต Input Impedance 2 M Ω
8. ความละเอียดการแปลงสัญญาณอนาล็อกเป็นดิจิทัล (ADC resolution) 14 bit
9. ความเร็วการส่งข้อมูล (USB bus speed) 12 Mb/s
10. ช่องสายสัญญาณแบบmicroUSB
11. ตัวเครื่องขนาดปานกลาง 20.4x7.2x11.9 cm น้ำหนักไม่เกิน 1 kg
12. โปรแกรม Se Mind สามารถวัด, เก็บค่าสัญญาณไฟฟ้าสมองและสามารถแสดงผลออกมา

ในรูปแบบรายงานได้

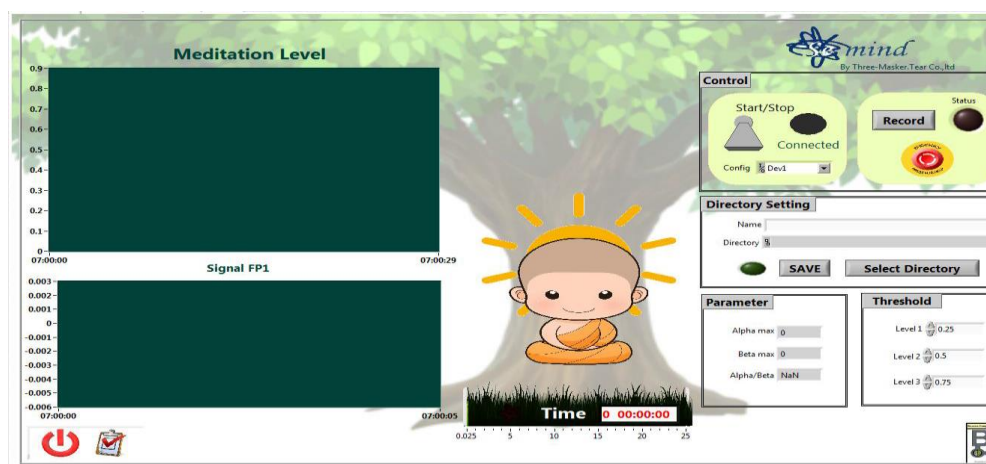
13. คู่มือการใช้งานโปรแกรมSeMind

อุปกรณ์ประกอบ

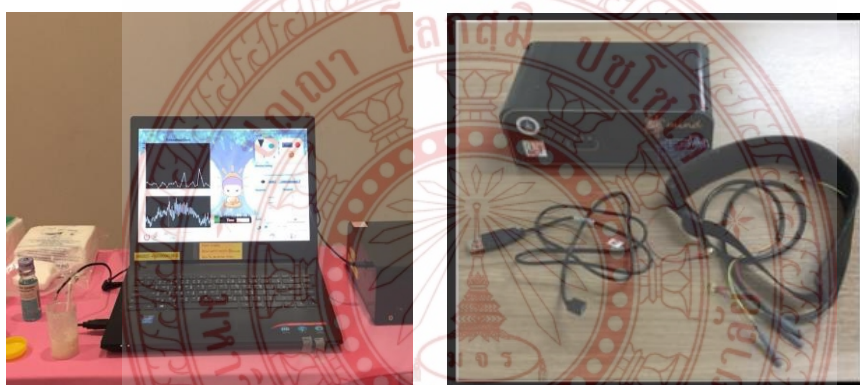
1. สายหนังคาดหัว (ประกอบด้วย Electrode cup 3 เส้น) 1 ชิ้น
2. สายmicroUSB

โปรแกรม Se Mind เป็นโปรแกรมที่ใช้สำหรับวัดคลื่นไฟฟ้าสมองและประมวลผลเชื่อมต่อกับเครื่องวัดคลื่นไฟฟ้าสมองโดยโปรแกรม Se Mind ประกอบด้วย 2 หน้าต่างดังนี้

- หน้าต่างวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง
- หน้าต่างแสดงผลการประเมิน



แผนภาพ 3.1 แสดงหน้าต่างการประเมินการวัดคลื่นสมอง



แผนภาพ 3.2 อุปกรณ์วัดคลื่นสมอง

2) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

(1) กิจกรรมสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมหมายถึง การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรของสถาบันวิปัสสนาธุระของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน 9 วัน (ดูรายละเอียดกำหนดเวลาตารางกิจกรรมภาคผนวก)

(2) เครื่องวัดคลื่นสมอง เครื่องมือวัดสัญญาณ Se Mind ใช้สำหรับวัดสัญญาณไฟฟ้าสมอง (EEG) ของคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

(3) แบบวัดความสุขเชิงพุทธ พัฒนามาจากแบบวัดความสุขเชิงพุทธ จากรายงานวิจัย พระมหาสุทิตย์ อากาศโร.ดร.และคณะ (2558) นำแบบวัดมาปรับข้อความบางข้อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

จำนวน 64 ข้อ และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงจริง (tryout) จำนวน 30 คน วิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1970: 161) เท่ากับ .963

นิยามปฏิบัติการของความสุขเชิงพุทธ ประกอบด้วย

1.ความสุขทางกายภาพ (Physical Happiness) หมายถึง ภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข สามารถรับรู้อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ โดยเป็นการเสพอารมณ์ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) การบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค การใช้เทคโนโลยี เป็นไปด้วยสติและเพื่อปัญญา ซึ่งจัดเป็นความสุขอันเป็นวิสัยของโลก แบ่งเป็นองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบย่อย คือ

1) สุขทางกาย หมายถึง ภาวะของบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ การมีสุขภาพทางกายที่ดี เช่น มีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้ การดูแลสุขภาพ การบริโภคอาหารแบบพอประมาณ คำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกาย

2) ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ หมายถึง การรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยี การรู้จักพิจารณาก่อนการบริโภคใช้สอยสิ่งของในชีวิตประจำวัน

3) สภาพแวดล้อมที่ดี หมายถึง การอาศัยอยู่ในชุมชน องค์กร หรือสังคมที่ดี ดินฟ้าอากาศที่เหมาะสม สะอาด และส่งเสริมสุขภาพ เช่น ที่อยู่อาศัยสะอาด มีปัจจัย ๔ เพียงพอในชุมชน คนในสังคมเป็นคนดี

4) การจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม หมายถึง ภาวะของการหาทรัพย์สินจากการประกอบอาชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร มีทรัพย์สินเพียงพอต่อการใช้จ่ายเลี้ยงตัวเอง เลี้ยงดูครอบครัว ไม่มีภาระหนี้สิน

2.ความสุขทางสังคม (Moral Happiness) หมายถึง ความรู้สึก ความสะดวก ปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัว และในสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคม อันเป็นพื้นฐานของการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ความสัมพันธ์ในสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคลให้มีความเจริญงอกงามและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข แบ่งเป็นองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบย่อย คือ

1) ครอบครัวเป็นสุข หมายถึง สมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดี มีการเสียสละ มีน้ำใจเกื้อกูลกัน การมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในครอบครัว การมีความอดทนและอภัยซึ่งกันและกัน

2) ความรักสามัคคีในสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันในชุมชน องค์กร หรือสังคมอย่างสันติสุข มีความประพฤติดีงาม มีระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกัน การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีประโยชน์ต่อสังคม

3) สุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่น หมายถึง การอยู่ร่วมกันในชุมชน องค์กร หรือสังคมที่มีการแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น การใช้วาจาปลอบโยน ให้กำลังใจผู้อื่น การทำประโยชน์ต่อสังคม การพูดจาให้เกียรติกันต่อผู้อื่น ความเป็นธรรม เสมอภาค ไม่เอาเปรียบกันในสังคม

4) ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน หมายถึง สมาชิกในชุมชน องค์กร หรือสังคมมีการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น การไม่เบียดเบียนทรัพย์สิน ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่น การอยู่ในสังคมที่ไม่หวาดระแวงต่อกัน การประพฤติตนอยู่ในกรอบของศีล 5

3.ความสุขทางจิตใจ (Emotional Happiness) หมายถึง การมีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ เช่น มีความเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ ผ่องใส สดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบที่จะมีกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งการมีสภาวะแห่งจิตใจที่มีความสำราญ แ่มชื่น ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมองหรือความทุกข์ภายในจิตใจของตนเองซึ่งสามารถแบ่งระดับของความสุขออกมาเป็นเชิงปริมาณที่วัดค่าจากความรู้สึกภายในจิตใจได้ สามารถแบ่ง 4 องค์ประกอบย่อย คือ

1) สุขภาพจิตเข้มแข็ง หมายถึง การมีอารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน การมองโลกในแง่ดี การมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง การควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งไม่ดีงาม การมีเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้

2) สมรรถภาพจิตดี หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกด้านคุณธรรมทั้งหลายในลักษณะต่างๆ เช่น ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ความอดทนในการดำเนินชีวิต การมีสมาธิแน่วแน่ในการทำงาน การมีสติที่ดีในการดำเนินชีวิต

3) คุณภาพจิตดี หมายถึง สภาพความรู้สึกทางจิตใจที่แสดงออกมาในลักษณะต่างๆ เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น ความกรุณาอยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ การระลึกถึงและตอบแทนบุญคุณผู้อื่น การยกย่องและชื่นชมคุณค่าแห่งการทำความดีของผู้อื่น การใช้วาจาแนะนำให้ผู้อื่นทำความดี

4) ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง หมายถึง สภาพความรู้สึกพอใจและเชื่อมั่นในตัวเอง การมีคุณค่าต่อสังคม ความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหาในชีวิตได้ ความพอใจในสถานะทางสังคม เช่น เกียรติยศ ฐานะตำแหน่ง หน้าที่การงาน บริวาร ที่ตนเองได้มาอย่างชอบธรรม

4.ความสุขทางปัญญา (Intellectual Happiness) หมายถึง การมีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริง

ของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุข มองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีเหตุผล สามารถพิจารณาเห็นปัจจัยต่างๆ อันเป็นสาเหตุของความสุขและความทุกข์ในชีวิตได้ การใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาและดับทุกข์ได้ นอกจากนี้ยังรวมถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการใช้ปัญญาในระดับต่างๆ นับตั้งแต่การดำรงชีวิต ไปจนถึงการเข้าในชีวิตของมนุษย์และสรรพสิ่งที่ถูกต้อง เป็นธรรม หรือเป็นสภาวะแห่งการไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ของมนุษย์และสังคม แบ่งเป็น 6 ประกอบย่อย คือ

1) คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ การเร่งชวนชวนทำความดี การใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท

2) การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม หมายถึง การเสียสละผลประโยชน์ส่วนตน เพื่อส่วนรวม การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์

3) การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต หมายถึง การรู้เท่าทันและเห็นโทษในการเสพความสุขเกินความพอดีการยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง การรักษาใจให้นิ่งสงบและปล่อยวาง

4) การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง หมายถึง การรู้จักพิจารณา รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง การไม่ยึดติดกับวัตถุ ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ ความพอประมาณในการบริโภค ปัจจัย 4

5) การมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต หมายถึง การมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต การฝึกอบรมสมาธิ การไม่กระทำความชั่วทั้งทางกายและทางใจ

6) ความสุขสงบในทางธรรม หมายถึง การศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง ความซาบซึ้งใจในการทำความดี การไม่ยึดถือ ยึดติดกับสิ่งที่ความชอบหรือสิ่งที่ขัง การมีความสุขในการใช้ชีวิตอย่างสงบ การไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างที่มากกระทบ การมีจิตใจอิสระ สงบเย็นไม่พึ่งพาวัตถุภายนอก

ลักษณะของเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบวัดที่ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย

1) ด้านสุขทางกายภาพ ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบได้แก่ สุขทางกาย ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุสภาพแวดล้อมที่ดี และการจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม จำนวน 11 ข้อ

2) ด้านสุขทางสังคม ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบได้แก่ ครอบครัวเป็นสุข ความรักสามัคคีในสังคม สุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่นและความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน จำนวน 13 ข้อ

3) ด้านสุขทางจิตใจ ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบได้แก่ สุขภาพทางจิตเข้มแข็ง สมรรถภาพจิตดี คุณภาพจิตดีและความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองจำนวน 18 ข้อ

4) ด้านสุขทางปัญญา ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบได้แก่ คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง การมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตและความสุขสงบในทางธรรมจำนวน 22 ข้อ

โดยมีมาตราประเมินค่า 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด-เห็นด้วยน้อยที่สุดดังนี้

5 = เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับมากที่สุด

4 = เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับมาก

3 = เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับปานกลาง

2 = เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับน้อย

1 = เห็นด้วยน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับน้อยที่สุดเป็นตัวอย่างข้อความดังนี้

คะแนนเฉลี่ย

แปลผลความสุข

4.21-5.00

มีความสุขมากที่สุด

3.41-4.20

มีความสุขมาก

2.61-3.40

มีความสุขปานกลาง

1.81-2.60

มีความสุขน้อย

1.00-1.80

มีความสุขน้อยที่สุด

(4) แบบแบบบันทึกเหตุการณ์ประจำวัน ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรายงานประสบการณ์การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง ก่อนเข้ารับการวัดคลื่นสมอง ขณะวัดคลื่นสมอง และหลังวัดคลื่นสมอง ลักษณะคำถามปลายเปิด จำนวน 4 ข้อ จำนวน 3 ครั้ง

(5) แบบรายงานการสอบอารมณ์ เป็นแบบบันทึกการส่ง-สอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสถาบันวิปัสสนาธุระ เพื่อสอบถามอิริยาบถ การนั่งและเดินจงกรม และความเห็นของพระวิปัสสนาจารย์ มี การสอบอารมณ์จำนวน 3 ครั้ง

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการวัดผลก่อนและหลังการทดลองเข้าร่วมโครงการสุขชีวิตวิถีพุทธ

3.4.1 ขั้นตอนการทดลอง

1. การประชุมชี้แจงร่วมกันระหว่างทีมวิจัยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อวางแผนการทดลองร่วมกัน

2. จริยธรรมการวิจัยโครงการวิจัย “การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback” ได้ผ่านการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กระบวนการในการเก็บข้อมูลจะเป็นไปตามกระบวนการที่ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะนักวิจัยได้ขอความร่วมมือไปที่คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้พร้อมทั้งชี้แจงขั้นตอนการวิจัยอย่างละเอียดกับผู้เข้าร่วมโครงการ

3. ประสานความร่วมมือไปยังสถาบันวิปัสสนาธุระ คณะมนุษยศาสตร์ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ เพื่อขออนุมัติในการนำพระนิสิตมาเข้าร่วมโครงการ

4. เมื่อได้รับทำการตกลงความร่วมมือในการทำโครงการร่วมกัน ผู้วิจัยได้แจ้งประกาศผู้ร่วมโครงการตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

5. พร้อมทั้งชี้แจงขั้นตอนการวิจัยอย่างละเอียดกับผู้เข้าร่วมโครงการกลุ่มทดลองลงนามยินยอมเป็นกลุ่มตัวอย่างโดยให้อิสระในการตัดสินใจ

3.4.2 ขั้นตอนเตรียมการ

ผู้วิจัยได้ประชุมวางแผนการทดลองร่วมกันระหว่างมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยมหิดล สรุปผลการวางแผนการทดลองร่วมกันดังนี้

ตาราง 3.1 แสดงแผนการทดลอง

วัน-เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบหลัก	หมายเหตุ
Orientation ประชุมชี้แจงและตรวจสอบสุขภาพ			
ก่อนการทดลอง 1 วัน	ทีมงานคณะเทคนิคการแพทย์ดำเนินงานชี้แจงกระบวนการและเก็บข้อมูลประกอบด้วย 1) ข้อมูลประวัติทั่วไป Orientation สำหรับพระนิสิตล่วงหน้า 1 วัน	รศ.พรณิพิเดช ผศ.ดร.กนกวรรณ กิตตินิยม	
Day 1			
	2) ตรวจสอบสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง พบแพทย์	รศ.พรณิพิเดช ผศ.พญ.วิไลรัตน์ นุชประมุข	
Day1-			
เช้า	วัดคลื่นสมอง (ก่อนเข้าฝึกกรรมฐาน) วัดความดัน อัตราการเต้นของหัวใจ	อ.ดร.ธารารัตน์ ตาตะนันท์	

		อ.ดร.วิลาสินี สุวรรณจ่าง ทนพ.วรพจน์ ธรรมสุวรรณ และนักศึกษาชาย	
	ทำแบบสอบถามความสุขเชิงพุทธ แบบบันทึกเหตุการณ์ประจำวัน	ทีมวิจัย มจร.	
บ่าย	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	พระวิปัสสนาจารย์	
Day1- 3			
	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตั้งแต่ 4.00-21.00	พระวิปัสสนาจารย์	
Day4			
เช้า	วัดคลื่นสมอง	ทนพ. วรพจน์ ธรรมสุวรรณ และนักศึกษาชาย	
	แบบบันทึกเหตุการณ์ประจำวัน	ทีมวิจัย มจร.	
ช่วงเย็น	สอบอารมณ์อัปเดตเป แบบรายงานการสอบอารมณ์	พระวิปัสสนาจารย์	
Day 5			
04.00 – 21.00	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	พระวิปัสสนาจารย์	
ค่ำ	สอบอารมณ์อัปเดตเป แบบรายงานการสอบอารมณ์	พระวิปัสสนาจารย์	
Day 7			
เช้า	วัดคลื่นสมอง	ทนพ. วรพจน์ ธรรมสุวรรณ และนักศึกษาชาย	

เข้า	วิเคราะห์ตามค่า parameters ต่างๆและพบแพทย์	รศ.พรณีพิเดช ผศ.พญ.วิไลรัตน์ นุชประมูล	
	แบบบันทึกเหตุการณ์ประจำวัน	ทีมวิจัย มจร.	
	ฉันทพล		
บ่าย	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	พระวิปัสสนาจารย์	
	ทำแบบประเมินความสุขเชิงพุทธ	อ.ดร.วิลาสินี สุวรรณจำง	
ค่ำ	สอบอารมณ์อัดเทป แบบรายงานการสอบอารมณ์	พระวิปัสสนาจารย์	

3.3 ขั้นตอนการทดลอง

3.3.1 รูปแบบการทดลอง

รูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการดังนี้
 รูปแบบการวิจัยที่ใช้ในการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment research design)
 ครั้งนี้ คือ Non-equivalent Control Group Design (Pretest-Posttest Non-randomized Design)
 จำนวน 1 กลุ่ม

O ₁	X	O ₂	กลุ่มทดลอง (Experimental Group)
----------------	---	----------------	---------------------------------

แผนภาพ 3.3 แสดงรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง

จุดประ คือ ความไม่เท่าเทียมของกลุ่มตัวอย่างที่เกิดจากการไม่ได้สุ่มตัวอย่างเข้า
 กลุ่ม (not equated by random assignment)

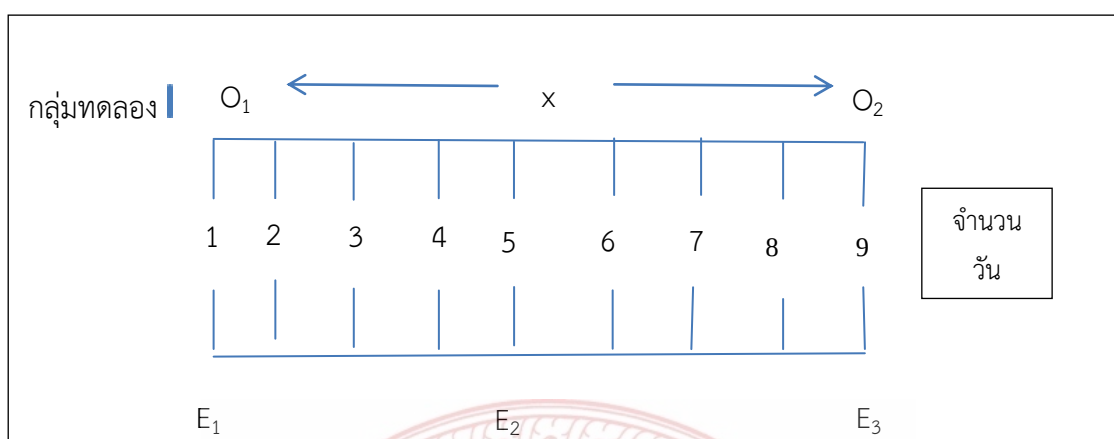
O₁, คือ การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

X คือ โครงการสุขชีวีวิถีพุทธ (การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (Treatment)

O₂, , คือการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

3.3.2 แบบแผนการทดลอง

การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลัง (One group pre-test post-test design) แสดงแผนภาพดังนี้



แผนภาพ 3.4 แสดงแบบแผนการทดลอง

โดยกำหนดว่า

- O_1 , เก็บข้อมูลก่อนการทดลอง (Pretest)
- X คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (Treatment)
- O_2 , เก็บข้อมูลหลังการทดลอง (Posttest)
- E_1 วัดสัญญาณไฟฟ้าสมอง (EEG) ครั้งที่ 1
- E_2 วัดสัญญาณไฟฟ้าสมอง (EEG) ครั้งที่ 2
- E_3 วัดสัญญาณไฟฟ้าสมอง (EEG) ครั้งที่ 3

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.5.1 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1) วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานได้ ร้อยละ(percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลแบบสอบถามเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง และใช้ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลที่ได้จากแบบวัดแบบวัดศักยภาพความสุขตามแนวพุทธ

2) วิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นผลการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ด้วยใช้สถิติ *paired t test* ได้แก่ แบบวัดศักยภาพความสุขตามแนวพุทธและและทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร โดยใช้สถิติ *PersonCorrelation*

3.5.2. วิเคราะห์เชิงคุณภาพ

จากข้อมูลที่ได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากผลการสัมภาษณ์ การสอบถาม การสังเกตพฤติกรรมระหว่างการทดลอง นำข้อมูลจัดข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ นำข้อมูลที่สอดคล้องหรือสนับสนุนและการตรวจสอบวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodology triangulation) ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลในหลากหลายวิธีในเรื่องเดียวกัน ได้แก่ การตอบแบบวัดก่อนและหลังการทดลอง และข้อมูลจากพระวิปัสสนาจารย์ที่ควบคุมการทดลอง และคณะผู้วิจัย

3.6 การขอจริยธรรมในคน

ในการทำวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยได้คำนึงถึงสิทธิและเคารพศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ของกลุ่มทดลอง ดังนั้นผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยเสนอโครงการวิจัยเพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เมื่อได้รับการอนุมัติแล้วผู้วิจัยจะทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กับทดลองรวมทั้งระยะเวลาของการดำเนินการเก็บข้อมูลประโยชน์ที่จะได้รับการร่วมโครงการวิจัยและอธิบายว่าข้อมูลของกลุ่มทดลองจะถูกเก็บเป็นความลับจะไม่มีการเปิดเผยชื่อนามสกุล และการนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้นโดยกลุ่มตัวอย่างจะเป็นผู้ตัดสินใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัยและตอบข้อมูลในแบบสอบถามด้วยความสมัครใจกลุ่มทดลองมีสิทธิที่จะปฏิเสธการให้ข้อมูลหรือไม่เข้าร่วมโครงการระหว่างการดำเนินการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบต่อการรักษาตามปกติและมีสิทธิที่จะทราบผลของการวิจัยหลังจากการวิจัยได้สิ้นสุดลงหากกลุ่มทดลองตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัยจึงให้เซ็นชื่อยินยอมในแบบฟอร์มการเข้าร่วมโครงการวิจัยทางผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกที่อยู่หมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้เพื่อความสะดวกในการนัดหมายเข้าร่วมโครงการวิจัย ระหว่างวันที่ 17-25 ธันวาคม 2560

บทที่ 4

ผลวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย 1) เพื่อศึกษาแนวคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา 2) เพื่อพัฒนากิจกรรมสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม และ 3) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไบโอฟีดแบคการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ผลวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์

2.1 เพื่อศึกษาแนวคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา

2.2 ผลวิเคราะห์การพัฒนากิจกรรมสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

2.3 ผลวิเคราะห์การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไบโอฟีดแบคซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ในการนำเสนอผลการวิจัยเพื่อความสะดวกในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและให้เกิดความเข้าใจ ผู้วิจัยจึงได้ใช้สัญลักษณ์ที่ใช้แทนคามหมายของตัวแปรต่างๆดังนี้

N	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
Σ	หมายถึง	ผลรวม
$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
SD	หมายถึง	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SK	หมายถึง	ค่าความเบ้ (skewness)
KU	หมายถึง	ค่าความโด่ง (kurtosis)
r_{xy}	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (correlation)
t	หมายถึง	ค่า สถิติ t ที่ได้จากการคำนวณ
p	หมายถึง	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
χ^2	หมายถึง	ค่า สถิติไคสแควร์

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ พระภิกษุสามเณร ระดับปริญญาตรี จำนวน 17 รูป มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของพระนิสิตที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

N=17

ตัวแปร	ความถี่	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)
อายุ (ปี)			27	6.967
พรรษา			3	2.735
จำนวนพี่น้องในครอบครัว			3	1.356
สถานภาพ				
พระภิกษุสามเณร	17	100.00		
พระวิปัสสนาจารย์	-	-		
ระดับการศึกษา				
ประถมศึกษา	-	-		
มัธยมศึกษา	-	-		
ปวช. ปวส.	17	100.00		
ปริญญาตรี	-	-		
อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง				
พ่อแม่	1	5.88		
ญาติผู้ใหญ่ เช่น ลุง ป้า น้า อา	1	5.88		
อื่นๆ ได้แก่				
เจ้าอาวาส/วัด	14	82.35		
ไม่ตอบ	1	5.88		
ลำดับการเกิดในครอบครัว				
เป็นลูกคนเดียว	3	17.65		
เป็นลูกคนที่ 1	5	29.41		
เป็นลูกคนที่ 2	7	41.18		
เป็นลูกคนที่ 3	2	11.77		

(ต่อ)

N=17

ตัวแปร	ความถี่	ร้อยละ
ผู้ปกครองมีอาชีพ		
รับจ้าง	6	35.29
เกษตรกรรม	6	35.29
ข้าราชการ	2	11.77
อื่นๆ ได้แก่		
ธุรกิจส่วนตัว	1	5.88
พนักงานบริษัท	1	5.88
ไม่ตอบ	1	5.88
เหตุผลที่มาบวชเป็นพระภิกษุสามเณร		
สมัครใจมาบวชเอง	10	58.82
ผู้ปกครองให้มาบวช	6	35.29
อื่นๆ คือ เรียนศึกษา	1	5.88
ประสบการณ์การปฏิบัติ		
ปฏิบัติ พองหนอ ยุบหนอเวลา 10 วัน	4	23.54
ธาตุ 4	1	5.88
สมถกรรมฐาน	1	5.88
พุทโธ เวลา 4 วัน	1	5.88
พุทโธ เวลา 5 วัน	1	5.88
พุทโธ เวลา 7 วัน	2	11.77
พุทโธ เวลา 10 วัน	1	5.88
สัมมา อรหัง เวลา 7 วัน	2	11.77
สัมมา อรหัง เวลา 10 วัน	1	5.88
รูปนามเวลา 1 เดือน	1	5.88
รูปนาม 10 วัน	1	5.88
ไม่ตอบ	1	5.88

(ต่อ)

N=17

ตัวแปร	ความถี่	ร้อยละ
ระยะเวลาที่เคยปฏิบัติพองยุบติดต่อกันนานที่สุด		
1-5 วัน	2	11.77
7-10 วัน	12	70.59
3 สัปดาห์ ถึง 1 เดือน	2	11.77
1-3 เดือน	1	5.88
ที่สำนัก หรือกับพระอาจารย์		
มจร	11	64.70
ธรรมโมลี ปากช่อง	1	5.88
วัดพระธาตุศรีจอมทอง	2	11.77
ไม่ตอบ	3	17.65
ประสบการณ์เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตของท่าน		
ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน	6	7.50
ประสบความสำเร็จการศึกษา	11	13.75
ได้รับรางวัลความดี	7	8.75
มีครอบครัวที่ดี	9	11.25
มีผู้อุปถัมภ์/อุปฐากที่ดี	8	10.00
มีกัลยาณมิตรที่ดี	11	13.75
มีสุขภาพจิตดี	11	13.75
ได้รับการยอมรับที่ดี	8	10.00
มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	8	10.00
อื่น ๆ คือสมตั้งใจหมาย	1	1.25

(ต่อ)

N=17

ตัวแปร	ความถี่	ร้อยละ
ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ในชีวิตของท่าน		
การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด	7	13.46
มีปัญหาด้านการเงิน มีหนี้สิน	2	3.85
ไม่เป็นที่ยอมรับทางสังคม	1	1.92
ถูกโกง	3	5.77
ไม่ประสบความสำเร็จในอาชีพ	-	-
มีปัญหาครอบครัว	3	5.77
มีสุขภาพไม่ดี	8	15.38
ไม่สามารถเรียนรู้ได้ตามที่ปรารถนา	10	19.23
ไม่ได้ทำในสิ่งที่อยากจะทำ	11	21.15
เสียเวลาเวลาที่เสียไป	7	13.46
เมื่อท่านมีประสบปัญหาในชีวิตจนเกิดความเครียดในชีวิตท่าน เลือกหาทางแก้ไขหรือหาทางออกของปัญหาอย่างไร		
คิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง	13	19.70
ปรึกษาคณะใกล้เคียงหรือคนรอบข้าง	12	18.18
ใช้หลักธรรมะในการแก้ปัญหา	10	15.15
เข้าวัดทำบุญทำทานให้สบายใจ	4	6.06
ถือคติ ชีวิตคือการเรียนรู้	5	7.57
ตั้งสมาธิและพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุผล	7	10.61
แก้ดวง/เสริมชะตา	2	3.03
เดินทางท่องเที่ยว/พักผ่อน	7	10.61
ปรึกษาจิตแพทย์	2	3.03
แสวงหาความรู้ใหม่จากเทคโนโลยี	4	6.06

(ต่อ)

N=17

ตัวแปร	ความถี่	ร้อยละ
บุคคลที่ท่านไว้วางใจในการปรึกษาหารือเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตหรือเพิ่มความสุขของชีวิต		
พ่อ-แม่	10	23.26
เพื่อน	9	20.93
หมอดู/โหร	6	13.95
ญาติ/คนในครอบครัว	10	23.26
พระสงฆ์/ผู้นำศาสนา	2	4.65
แพทย์	3	6.98
ผู้บริหาร/ผู้นำองค์กร	2	4.65
กลุ่มคนในชุมชน/องค์กร	-	-
อื่นๆคือ ไว้วางใจตนเองมากที่สุด	1	2.33

จากตารางที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า ผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติ ทั้งหมดเป็นพระภิกษุสามเณร กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับเจ้าอาวาสหรือที่วัด จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 82.35 ส่วนใหญ่เป็นลูกคนที่ 2 จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 41.18 ผู้ปกครองของพระภิกษุสามเณรส่วนใหญ่ มีอาชีพรับจ้างและเกษตรกรรวม จำนวนละ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 35.29 พระภิกษุสามเณร ส่วนใหญ่สมัครใจมาบวชเอง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 58.82 ส่วนประสบการณ์การปฏิบัติของพระภิกษุสามเณรส่วนใหญ่ปฏิบัติพอๆ ระยะเวลา 10 วัน จำนวน 4 คน ร้อยละ 23.54 มีระยะเวลาที่เคยปฏิบัติพอๆ ติดต่อกันนานที่สุด เป็นเวลา 7-10 วัน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 70.59 ที่มาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 64.70

ประสบการณ์เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตพบว่า ส่วนใหญ่พระภิกษุสามเณรมีความสุขกับความประสบความสำเร็จการศึกษา มีกัลยาณมิตรที่ดี และสุขภาพจิตดี จำนวนละ 11 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 13.75 ส่วนใหญ่พระภิกษุสามเณรมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ในชีวิตในเรื่องการไม่ได้ทำในสิ่งที่อยากจะทำ จำนวน 11 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 21.15 เมื่อมีประสบปัญหาในชีวิตจนเกิดความเครียดในชีวิต สามเณรส่วนใหญ่เลือกหาทางแก้ไขด้วยตนเองจำนวน 13 ข้อ และบุคคลที่สามเณรส่วนใหญ่ไว้วางใจในการปรึกษาหารือเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตหรือเพิ่มความสุขของชีวิตโดยปรึกษาพ่อ-แม่ และพระสงฆ์/ผู้นำศาสนาจำนวนละ 10 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 23.26

ตอนที่ 2 ผลวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาแนวคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา

ผลศึกษาสรุปได้ว่า กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนามีเครื่องมือที่เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย การฝึกปฏิบัติในขั้นศีล การฝึกปฏิบัติขั้นสมาธิ และการฝึกปฏิบัติในขั้นปัญญา เรียกโดยย่อว่า ศีล สมาธิ ปัญญา อันมีระดับการฝึกสูงสุดคือการฝึกในขั้น อธิศีล อธิสมาธิ และอธิปัญญา มีจุดหมายเพื่อการหลุดพ้นจากสังสารวัฏหรือการเข้าถึงพระนิพพาน หลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกปฏิบัติอบรมกาย ฝึกอบรมจิต ฝึกอบรมศีล และฝึกอบรมปัญญา วิธีการทางสายเอก ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 แปลว่า ที่ตั้งของสติ ซึ่งได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ในอีกความหมายหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ แปลว่า สติกำหนด คือการกำหนดสักแต่ว่ารู้ ที่กาย เวทนา จิตและธรรม สติปัฏฐาน 4 การฝึกวิปัสสนาจะเกิดความเห็นแจ้งคือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมปัญญา พิจารณาเห็นกาย ในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ และพิจารณาเป็นธรรม ในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปะชัญญะ มีสติ และยังเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ ชัดถาของสิ่งทั้งหลายมีการพัฒนาคุณภาพของจิตด้วยการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมองโดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริงการพัฒนาจิตหรือสมาธิจึงเป็นการพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดความสุขภายในจิตใจ ความสุขที่เกิดจากภายนอกมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การพัฒนาความสุขที่เกิดขึ้นภายในโดยไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอก ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งรู้เท่าทันตามความเป็นจริง

ผู้ที่ได้รับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คือ การพัฒนามนุษย์ให้มีความสุข อันเป้าหมายสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนามนุษย์ให้มีความสุขได้ด้วยการฝึกฝน ฝึกอบรมและพัฒนา 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนากาย พัฒนาจิตใจ พัฒนาศีล และพัฒนาปัญญาโดยเครื่องมือชี้วัดการฝึกปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า หลักภาวนา 4 ซึ่งเป็นหลักการวัดผล การฝึกปฏิบัติที่เป็นสากลเพราะสามารถเชื่อมโยงการพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์แบบครบรอบด้านเชื่อมมนุษย์กับสังคม ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่ามีการพัฒนาความสุข 4 ด้าน ได้แก่ (1) ความสุขทางกาย ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี เรียกว่า กายภาวนาบุคคล หมายถึง บุคคลผู้ได้พัฒนากายแล้ว(2) ความสุขทางสังคม หรือศีล ได้แก่ มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมต่างๆ ที่ดี มีคุณภาพ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า สีสภาวนาบุคคล หมายถึง บุคคลผู้ได้พัฒนาศีลแล้ว(3) ความสุขทางจิตใจ ได้แก่ มีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมี

เมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า จิตภาวนาบุคคล หมายถึง บุคคลผู้ได้พัฒนาจิตแล้วและ (4) ความสุขทางปัญญา ได้แก่ มีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่าปัญญาภาวนาบุคคล หมายถึง บุคคลผู้ได้พัฒนาปัญญาแล้ว

2.2 ผลเคราะห์การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสุขชีวิตตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

ผลวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการจัดกิจกรรมเสริมสร้างมีเหมาะสมและแตกต่างกับการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เคยผ่านมา โดยสรุป การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างชีวิตสุขตามแนวพัฒนาจิตและปัญญามุ่งประกอบดังนี้

1) การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับพระนิสิตที่มีพื้นฐานประสบการณ์การปฏิบัติกรรมฐานส่วนใหญ่ไม่ต่ำกว่า 2 ครั้ง และโดยใช้หลักสูตรของสถาบันวิปัสสนาธุระ มีตารางปฏิบัติเริ่มตั้งแต่ 04.00-21.00 น. จำนวน 9 วัน มีกิจกรรมปฏิบัติประจำวันได้แก่ สวดมนต์ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น เติญจนกรรม และการนั่งสมาธิโดยใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ด้วยการตั้งสติไว้ที่หน้าท้องพร้อมกับคำภาวนาว่า “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” ตามการเคลื่อนไหวของท้อง โดยลมหายใจเข้า-ออก เป็นรูปที่ละเอียดอ่อน เป็นอารมณ์ของกรรมฐานที่กำหนด มีการเดินจงกรม 6 ระยะ โดยมีกำหนดเวลาเบื้องต้น เติญจนกรรมและนั่งสมาธิ บัลลังก์ละ 1 ชั่วโมง และมีการสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นรายงานผลการปฏิบัติกับพระวิปัสสนาจารย์ที่ควบคุมการสอน ขณะที่นั่งกำหนด เติญจนกรรม การกำหนดอริยยถาปฏิบัติ และสภาวะธรรมอื่นๆ มีใบบันทึกการส่ง และสอบอารมณ์ จำนวน 3 ครั้ง ตลอดระยะเวลาของโครงการ

2) จัดสภาพแวดล้อมเหมาะสม ที่เอื้อต่อการปฏิบัติโดยใช้หลักสถานที่สงบสงัด ไม่ให้มีเสียงและอารมณ์อื่นรบกวนเพื่อช่วยสนับสนุนและเกื้อกูลในการปฏิบัติวิปัสสนาฐานให้ได้ผลดี ได้แก่ (1) การจัดสถานที่เงียบสงบ ร่มรื่น มีคนไม่พลุกพล่าน (2) จัดสถานที่พักแยกจากหมู่คณะ จัดเป็นเต็นท์ที่นอนคนเดียว (3) จัดสถานที่ปฏิบัติที่เหมาะสม สภาพอากาศไม่ร้อนและไม่หนาว มีกัลยาณมิตรคอยชี้แนะอย่างใกล้ชิด (4) จัดสถานที่รับประทานอาหารไม่ไกลเกินไปจากที่ปฏิบัติ (5) อาหารที่เหมาะสม ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย ไม่มีเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ (6) ตัดปลั๊กโทรศัพท์มือถือตลอดการทำกิจกรรม 9 วัน เพื่อให้จิตใจจดจ่อต่อการปฏิบัติป้องกันไม่ให้จิตฟุ้งซ่านกับสิ่งภายนอก

3) กัลยาณมิตรที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญ ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ที่มีความประสบการณ์การสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 3 รูป มีหน้าที่สอนปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานและสวดอารมณ์กรรมฐาน กลุ่มตัวอย่างรายงานผลการปฏิบัติกับพระวิปัสสนาจารย์ที่ควบคุมการสอนอย่างใกล้ชิดมีไปบันทึกการส่งและสวดอารมณ์จำนวน 3 ครั้ง คือ รายงานสภาวะอารมณ์ ขณะที่นั่งกำหนด เดินจงกรม การกำหนดอิริยถ้อย และสภาวะธรรมอื่นๆ โดยพระวิปัสสนาจารย์คอยช่วยชี้แนะอย่างใกล้ชิด เพื่อปรับอารมณ์กรรมฐาน แก่สภาวะธรรมที่ติดขัด และชี้แนะการปฏิบัติให้ก้าวหน้าเป็นรายบุคคลครั้งละ 30 นาทีต่อรูป นอกจากนี้ยังมีครูบาอาจารย์และเจ้าหน้าที่คอยดูแลอำนวยความสะดวกตลอดโครงการ

4) การตรวจวัดคลื่นสมอง จำนวน 4 ครั้ง ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลองจำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที วิธีการวัดคลื่นสมองรายบุคคล กลุ่มทดลองได้รับการแนะนำ ชี้แนะ ควบคุมอย่างใกล้ชิดจากทีมวิจัยที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับกระบวนการไปโอพีคแบค ในขณะที่ก่อนการทดลอง และระหว่างการวัดคลื่นสมอง โดยกลุ่มทดลองได้ทำแบบบันทึกประสบการณ์หลังจากการวัดคลื่นสมองทุกครั้ง เพื่อสะท้อนความคิด ความรู้สึก ในขณะที่วัดคลื่นสมองทุกครั้ง

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า การจัดกิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นกลุ่มเล็กๆ และจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ทำให้สามารถเดินจงกรมและนั่งสมาธิได้นานกว่าเดิม มีสมาธิจดจ่อ รู้สึกสงบ เข้าใจสภาวะธรรมได้ละเอียดกว่าครั้งที่เคยปฏิบัติมาก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ทำให้อารมณ์เย็นขึ้น มีความคิดที่รอบคอบและเข้าใจชีวิตมากขึ้น และมีข้อเสนอแนะว่า ควรจะจัดกิจกรรมแบบนี้ให้พระนิสิตรุ่นต่อไปอีก และให้เพิ่มระยะเวลา เพื่อให้ได้ผลการปฏิบัติที่ดีมากกว่านี้

2.3 ผลวิเคราะห์การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไปโอพีคแบค

2.3.1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปร

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรประกอบด้วยค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ค่าความโด่งของข้อมูลที่ได้จากการวัดตัวแปรในกลุ่มรวม

ตัวแปร	Mean		Standard deviation		Skewness		Kurtosis		Skewness & Kurtosis p-value	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
ชีวิสุข	4.02	4.10	.425	.409	.161	.157	-1.169	-.108	2.287*	.450
สุขทางกาย	3.96	4.08	.542	.429	-.268	-.180	-1.205	-.236	2.230*	.397
สุขทางสังคม	4.14	4.18	.532	.410	.194	.324	-.674	-.693	2.244*	.656
สุขทางจิตใจ	3.99	4.10	.439	.499	-.084	-.439	-1.021	.030	2.310*	.665
สุขทางปัญญา	4.01	4.07	.424	.450	.550	-.253	-.732	1.367	2.281*	.486

จากตารางที่ 4.2 แสดงค่าสถิติพื้นฐานก่อนและหลังทดลองของตัวแปรชีวสุพบพบว่า ชีวสุในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.02 และ 4.10 (SD. = .425 และ .409) จากคะแนนเฉลี่ยเต็ม 5 คะแนน และพิจารณารายด้านพบว่า สุขทางกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 และ 4.08 (SD. = .542 และ .429) สุขทางสังคมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 และ 4.18 (SD. = .532 และ .410) สุขทางจิตใจมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 และ 4.10 (SD. = .439 และ .499) และสุขทางปัญญามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 และ 4.07 (SD. = .424 และ .450) ตามลำดับ

ตาราง 4.3 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรชีวสุ

N=17				
ตัวแปรชีวสุ	Mean	SD.	Sk.	Ku.
สุขทางกายภาพ	4.08	.429	-.180	-.236
สุขทางกาย	3.87	.801	-.486	-.264
1. คนไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน	3.41	1.228	-.688	.014
2. ภูมิใจที่เป็นคนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์	4.41	.870	-1.629	2.558
3. ไม่บริโภคสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย	3.82	1.074	-.293	-1.203
4. พิจารณาอาหารก่อนบริโภคทุกครั้ง โดยคำนึงถึง ความพอดี ไม่รับประทานมากหรือน้อยเกินไป	3.82	.883	-.237	-.505
ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ	4.06	.609	.219	-.875
5. ภูมิใจที่ใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต	3.94	.966	-.342	-.977
6. พิจารณาคุณประโยชน์ของสิ่งของก่อนการตัดสินใจ เลือกใช้สอยทุกครั้ง	4.18	.636	-.143	-.238
สภาพแวดล้อมที่ดี	4.08	.433	.473	-.054
7. สบายใจที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติที่ เหมาะสม	4.24	.664	-.291	-.505
8. สมาชิกในชุมชน/องค์กรหรือสังคมของฉัน ล้วนเป็น คนดี มีศีลธรรม	3.65	.606	.310	-.479
9. ในชุมชน/สังคมที่ฉันอยู่ เป็นสถานที่ที่มีปัจจัย 4 (อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) อย่างเพียงพอ	4.35	.606	-.310	-.479
การจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม	4.53	.515	-.520	-1.177
10. ภูมิใจที่ดำเนินชีวิตในสังคมแบบไม่เบียดเบียนผู้อื่น	4.47	.515	.130	-2.267
11. สุขใจที่เป็นคนไม่มีภาระหนี้สิน	4.59	.618	-1.275	.877

ตาราง 4.4ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรชีวิสุข

N=17

ตัวแปรชีวิสุข	Mean	SD.	Sk.	Ku.
สุขทางสังคม	4.18	.410	.324	-.693
ครอบครัวเป็นสุข	4.04	.600	-.125	-.381
12. สมาชิกในครอบครัวมีความเสียสละ มีน้ำใจเกื้อกูลซึ่งกันและกัน	4.06	.827	-1.275	-1.1516
13. ครอบครัวมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข	3.88	.600	.020	.235
14. สมาชิกในครอบครัวมีความอดทนให้อภัยซึ่งกันและกัน	4.18	.636	-.143	-.238
ความรักสามัคคีในสังคม	3.91	.507	1.208	.550
15. สมาชิกในสังคมมีความประพฤติดีงาม ในการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข	3.94	.659	.057	-.314
16. ภูมิใจที่มีส่วนร่วมในการแสดงความเห็น เพื่อหาทางออกของปัญหาต่างๆของสังคม	3.88	.857	-.429	-.082
สุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่น	4.16	.460	.034	-.595
17. อิ่มเอมใจ เมื่อมีโอกาสแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นที่ด้อยโอกาส	4.35	.606	-.310	-.479
18. เมื่อเห็นผู้อื่นมีปัญหาทุกข์ใจ จะพูดจาปลอบโยน แนะนำวิธีแก้ปัญหา ให้กำลังใจด้วยปรารถนาดีเสมอ	4.06	.748	-.099	-1.043
19. ภูมิใจที่ประพฤติตนเป็นคนทำประโยชน์ต่อสังคม	4.29	.588	-.109	-.325
20. สุขใจที่คนใน สังคมของตน มีการพูดจาดี ให้เกียรติซึ่งกันและกัน	4.35	.493	.677	-1.766
21. สมาชิกในชุมชน/สังคมมีความเป็นธรรม ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน	3.76	.664	-1.159	2.467
ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน	4.51	.488	-.269	-1.642
22. ภูมิใจที่ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	4.53	.515	-.130	-2.267
23. ภูมิใจที่ไม่เบียดเบียนทรัพย์สินผู้อื่น	4.59	.507	-.394	-2.019
24. สบายใจที่อาศัยอยู่ในชุมชน/สังคมที่ปลอดภัย	4.41	.618	-.522	-.443

ตาราง 4.5 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรชีวิตสุข

ตัวแปรชีวิตสุข	Mean	SD.	Sk.	Ku.
สุขทางจิตใจ	4.10	.499	-.439	.030
สุขภาพจิตเข้มแข็ง	4.11	.534	-.427	1.276
25. เป็นคนมีอารมณ์แจ่มใสเบิกบานใจอยู่เสมอ	4.29	.686	-.456	-.611
26. เป็นคนมองโลกในแง่ดี	4.00	.707	.000	-.743
27. เป็นคนมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง	4.00	.612	.000	.229
28. ควบคุมตนเองได้ เมื่อมีเหตุการณ์ให้กระทำสิ่งไม่พึงปรารถนา	3.88	.993	-.609	-.399
29. เชื่อกันว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้	4.35	.606	-.310	-.479
สมรรถภาพจิตดี	4.15	.536	-.134	-1.066
30. คนมีความขยันหมั่นเพียรในการทำงานอย่างมีความสุข	4.12	.781	-.219	-1.241
31. รู้สึกภูมิใจที่เป็นคนมีความอดทนในการดำเนินชีวิต	4.41	.618	-.522	-.443
32. มีสมาธิแน่วแน่ในการทำงานอย่างมีความสุข	3.88	.697	.166	-.674
33. ใช้สติเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง	3.88	.697	-1.096	2.874
34. เชื่อมั่นว่าการสร้างเข้มแข็งทางจิตใจสามารถแก้ปัญหาชีวิตได้	4.47	.717	-1.035	-.087
คุณภาพจิตดี	4.06	.574	-.318	.035
35. คนมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น	4.17	.728	-1.393	4.385
36. ฝึกฝนการทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาอยู่เป็นประจำ	3.18	.951	.103	-1.052
37. ความสุขกับการช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์	4.06	.827	-.117	-1.516
38. ระลึกถึงบุญคุณและตอบแทนบุญคุณผู้มีพระคุณเมื่อมีโอกาส	4.35	.493	.677	-1.766
39. ชื่นชมและยกย่องผู้ที่ทำความดีอย่างสม่ำเสมอ	4.29	.772	-.592	-.975
40. แนะนำให้ผู้อื่นกระทำแต่ความดี เมื่อมีโอกาส	4.29	.772	-.592	-.975
ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง	4.06	.659	.129	-.762
41. มีความภาคภูมิใจว่า ตนเองเป็นคนมีคุณค่าต่อสังคม	4.00	.707	.000	-.743
42. มีความเชื่อมั่นว่าฉันสามารถคิดหาทางออกของปัญหาได้ด้วยตนเอง	4.12	.781	-.219	-1.241

ตาราง 4.6ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรชีวิตสุข

N=17

ตัวแปรชีวิตสุข	Mean	SD.	Sk.	Ku.
สุขทางปัญญา	4.07	.450	-.253	1.367
คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต	4.09	.572	.215	-.411
43. มีความสุขกับการแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ	4.18	.636	-.143	-.238
44. กระตุ้นตนเองให้ทำสิ่งที่ควรทำ	3.88	.697	.161	-.674
45. ภูมิใจที่ใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท	4.24	.752	-.435	-.986
การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม	4.26	.752	-.937	.430
46. พอใจในการเสียสละผลประโยชน์ของตน	4.06	.827	-.869	1.096
47. สุขใจ เมื่อมีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์	4.29	.849	-1.344	2.050
48. รู้สึกปลาบปลื้มใจ เมื่อมีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ได้	4.24	.831	-.496	-1.357
การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต	3.98	.618	.030	-.734
49. รู้เท่าทันและเห็นโทษในการเสพความสุขเกินความพอดี	4.06	.827	-.117	-1.516
50. ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง	4.24	.832	-.496	-1.357
51. รักษาใจให้หนึ่งสงบและปล่อยวางได้	3.65	.702	-1.500	3.983
การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง	3.84	.515	.030	-.734
52. พิจารณาและคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง	4.00	.791	-.860	1.472
53. ภูมิใจที่เป็นคนไม่ยึดติดกับวัตถุหรือสิ่งของนอก/ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ	3.41	.618	-.522	-.443
54. มีความพอประมาณในการใช้สอยปัจจัย 4 (อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่ อาศัย และยารักษาโรค)	4.12	.485	.399	1.905
การมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต	4.18	.564	-.065	-.402
55. มีคุณธรรมตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง	4.29	.588	-.109	-.325
56. มีความสุขใจในการประพฤติตนอยู่ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา	4.41	.618	-.522	-.443
57. มีความสุขใจที่เกิดจากการฝึกอบรมสมาธิอยู่เป็นประจำ	3.88	.857	.245	-1.628
58. หลีกเลียงและไม่กระทำความชั่วทั้งทางกายและทางใจต่อผู้อื่น	4.12	.600	-.020	.235

ตาราง 4.7 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรชีวิตสุข

N=17

ตัวแปรชีวิตสุข	Mean	SD.	Sk.	Ku.
ความสุขสงบในทางธรรม	4.10	.409	.370	.359
59. ศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้า	4.71	.470	-.994	-1.166
60. มีความซาบซึ้งในการทำความดี	4.35	.786	-.760	-.865
61. ไม่ยึดติดกับสิ่งที่ความชอบหรือสิ่งที่งัดขึ้น ในจิตใจ	3.88	.781	.219	-1.241
62. มีความสุขและอิ่มเอมใจในการใช้ชีวิตอย่างสงบ	4.53	.624	-.997	.201
63. ไม่รู้สึกหวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ เช่น ความพลัดพรากสูญเสียที่เกิดขึ้นในชีวิต	3.65	.931	-.224	-.541
64. มีจิตใจอิสระ สงบเย็นในใจ ไม่ต้องพึ่งพา ความสุขจากภายนอก	3.47	.874	-1.170	3.149

จากตาราง 4.2-4.7 พบว่าตัวแปรชีวิตสุขมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.18 ถึง 4.47 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง .470 ถึง 1.228 มีค่าความเบ้ระหว่าง -1.629 ถึง .677 มีค่าความโด่งระหว่าง -2.267 ถึง 4.385 โดยจำแนกเป็นรายด้านดังต่อไปนี้

สุขทางกายภาพมีค่าเฉลี่ย 4.08 โดยมีค่าความเบ้เท่ากับ .180 และมีค่าความโด่งเท่ากับ -.236 ซึ่งประกอบไปด้วย 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

สุขทางกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.41 ถึง 4.41 โดยมีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ฉันทภูมิใจที่เป็นคนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ และตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ฉันทเป็นคนไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -1.629 ถึง -.237 และมีค่าความโด่งระหว่าง -1.203 ถึง 2.558

ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.94 ถึง 4.18 โดยมีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ฉันทพิจารณาคุณประโยชน์ของสิ่งของก่อนการตัดสินใจเลือกใช้สอยทุกครั้ง และตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ฉันทภูมิใจที่ใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -.342 ถึง -.143 และมีค่าความโด่งระหว่าง -.977 ถึง -.238

สิ่งแวดล้อมที่ดีมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.65 ถึง 4.59 โดยมีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ฉันทสุขใจที่เป็นคนไม่มีการหนีสินและตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สมาชิกในชุมชน/องค์กรหรือสังคมของฉันท ล้วนเป็นคนดี มีศีลธรรม โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -.291 ถึง .310 และมีค่าความโด่งระหว่าง -.505 ถึง -.479

การจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.47 ถึง 4.59 โดยมีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ฉันสุขใจที่เป็นคนไม่มีภาระหนี้สิน และตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ฉันภูมิใจที่ดำเนินชีวิตในสังคมแบบไม่แบ่งเบียดเบียนผู้อื่น โดยมีค่าความเบี่ยงระหว่าง -1.275 ถึง .130 และมีค่าความโด่งระหว่าง -2.267 ถึง .877

สุขทางสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 โดยมีค่าความเบี่ยงเท่ากับ .324 และมีค่าความโด่งเท่ากับ -.693 ซึ่งประกอบไปด้วย 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

ครอบครัวเป็นสุข มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.88 ถึง 4.18 โดยมีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ สมาชิกในครอบครัวของฉันมีความอดทนให้อภัยซึ่งกันและกัน และตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ครอบครัวของฉันมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยมีค่าความเบี่ยงระหว่าง -1.275 ถึง .020 และมีค่าความโด่งระหว่าง -1.156 ถึง .235

ความรักสามัคคีในสังคม มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.88 ถึง 3.94 โดยมีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ สมาชิกในสังคมของฉัน มีความประพฤติดีงาม ในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ฉันภูมิใจที่มีส่วนร่วมในการแสดงความเห็น เพื่อหาทางออกของปัญหาต่างๆของสังคมโดยมีค่าความเบี่ยงระหว่าง -.429 ถึง .057 และมีค่าความโด่งระหว่าง -.314 ถึง -.082

สุขในสงเคราะห์ผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.76 ถึง 4.35 โดยมีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ฉันอึ้งอึ้งใจ เมื่อมีโอกาสแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้คนที่ด้อยโอกาส และตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สมาชิกในชุมชน/สังคมของฉันมีความเป็นธรรม ไม่เอารัดเอาเปรียบกันโดยมีค่าความเบี่ยงระหว่าง -1.159 ถึง .677 และมีค่าความโด่งระหว่าง -1.766 ถึง 2.467

ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.41 ถึง 4.59 โดยมีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ฉันภูมิใจที่ไม่เบียดเบียนทรัพย์สินผู้อื่นและตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ฉันสบายใจที่อาศัยอยู่ในชุมชน/สังคมที่ปลอดภัยโดยมีค่าความเบี่ยงระหว่าง -.522 ถึง -.130 และมีค่าความโด่งระหว่าง -2.267 ถึง -.443

สุขทางจิตใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 โดยมีค่าความเบี่ยงเท่ากับ -.439 และมีค่าความโด่งเท่ากับ .030 ซึ่งประกอบไปด้วย 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

สุขภาพจิตเข้มแข็ง มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.88 ถึง 4.35 โดยมีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ฉันเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้และตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ฉันควบคุมตนเองได้ เมื่อมีเหตุการณ์ให้กระทำสิ่งไม่ดีงามโดยมีค่าความเบี่ยงระหว่าง -.609 ถึง -.310 และมีค่าความโด่งระหว่าง -1.241 ถึง 2.874

สมรรถภาพจิตดี มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.88 ถึง 4.47 โดยมีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ฉันเชื่อมั่นว่าการสร้างเข้มแข็งทางจิตใจสามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ และตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ฉันมีสมาธิแน่วแน่ในการทำงานอย่างมีความสุข และฉันใช้สติเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่าง

ถูกต้อง โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -1.096 ถึง .166 และมีค่าความโด่งระหว่าง -1.241 ถึง 2.874

คุณภาพจิตดี มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.18 ถึง 4.35 โดยมีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ฉันระลึกถึงบุญคุณและตอบแทนบุญคุณผู้มีพระคุณเมื่อมีโอกาส และตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ฉันฝึกฝนการทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาอยู่เป็นประจำ โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -1.393 ถึง .677 และมีค่าความโด่งระหว่าง -1.766 ถึง 4.385

ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.00 ถึง 4.12 โดยมีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ฉันฝึกฝนการทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาอยู่เป็นประจำและตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ฉันมีความภาคภูมิใจว่า ตนเองเป็นคนมีคุณค่าต่อสังคม โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -.219 ถึง .000 และมีค่าความโด่งระหว่าง -1.241 ถึง -.743

สุขทางปัญญามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 โดยมีค่าความเบ้เท่ากับ -.253 และมีค่าความโด่งเท่ากับ 1.367 ซึ่งประกอบไปด้วย 6 ด้าน ดังต่อไปนี้

คุณค่าในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.88 ถึง 4.24 โดยมีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ฉันภูมิใจที่ใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท ๆ และตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ฉันกระตุ้นตนเองให้ทำสิ่งที่ควรทำ โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -.435 ถึง .161 และมีค่าความโด่งระหว่าง -.986 ถึง -.238

การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.06 ถึง 4.29 โดยมีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ฉันสุขใจ เมื่อมีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์และตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ฉันพอใจในการเสียสละผลประโยชน์ของตนๆ โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -1.344 ถึง -.496 และมีค่าความโด่งระหว่าง -1.357 ถึง 2.050

การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.65 ถึง 4.24 โดยมีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริงและตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ฉันรักษาใจให้สงบและปล่อยวางได้ ๆ โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -.496 ถึง .634 และมีค่าความโด่งระหว่าง -1.516 ถึง -.576

การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.41 ถึง 4.12 โดยมีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ฉันมีความพอประมาณในการใช้สอยปัจจัย 4 (อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) และตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ฉันภูมิใจที่เป็นคนไม่ยึดติดกับวัตถุหรือสิ่งของนอก/ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -.860 ถึง .399 และมีค่าความโด่งระหว่าง -.443 ถึง 1.905

การมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.88 ถึง 4.41 โดยมีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ฉันมีความสุขใจในการประพฤติตนอยู่ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา และตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ฉันมีความสุขใจที่เกิดจากการฝึกอบรมสมาธิอยู่เป็นประจำ โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -.522 ถึง .245 และมีค่าความโด่งระหว่าง -1.628 ถึง .235

ความสุขสงบในทางธรรม มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.47 ถึง 4.71 โดยมีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ฉันทศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้าและตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ฉันทมีจิตใจอิสระ สงบเย็นในใจ ไม่ต้องพึ่งพาความสุขจากภายนอก โดยมีค่าความเบี่ยงระหว่าง -1.170 ถึง .219 และมีค่าความโด่งระหว่าง -1.241 ถึง 3.149

2.3.2 ผลสถานการณ์ความสุขโดยรวมและรายด้าน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมปฏิบัติ มีความสุขโดยรวมมีเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 ความคิดเห็นและสิ่งที่ปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นต่อชีวิตสุขอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก เมื่อพิจารณารายด้านของตัวแปรชีวิตสุขพบว่า ทุกด้านมีคะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกปฏิบัติสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติ และทุกด้านมีความคิดเห็นและสิ่งที่ปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นต่อชีวิตสุขอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยพิจารณาชีวิตสุขด้านดังนี้

ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคือ สุขทางสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 รองลงมา สุขทางจิตใจ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 รองลงมา สุขทางกาย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 และสุขทางปัญญามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 ตามลำดับโดยมีรายละเอียดต่อไปนี้

ตาราง 4.8แสดงคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนชีวิตสุขจำแนกเป็นรายคน

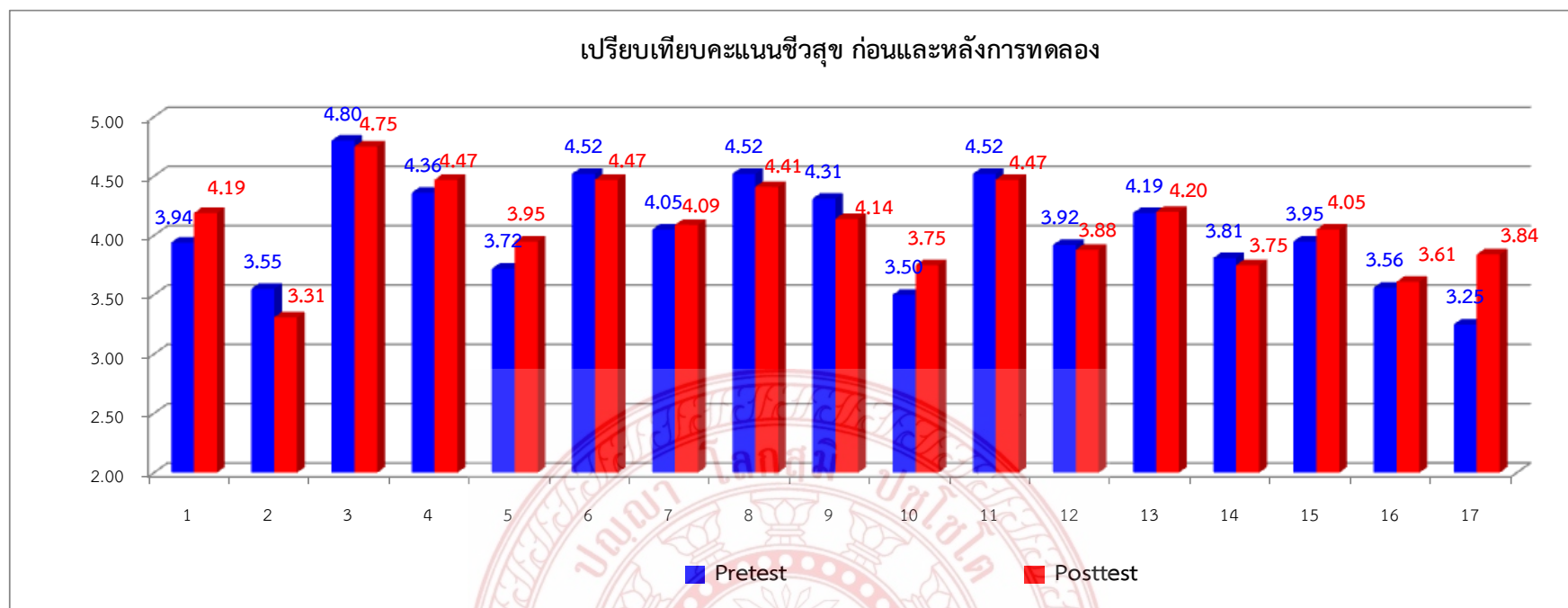
พระภิกษุรูปที่	คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)		ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)		ระดับความคิดเห็น	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
รูปที่ 1	3.94	4.19	3.078	3.206	มาก	มาก
รูปที่ 2	3.55	3.31	2.193	2.259	มาก	ปานกลาง
รูปที่ 3	4.80	4.75	1.653	1.663	มากที่สุด	มากที่สุด
รูปที่ 4	4.36	4.47	2.563	2.558	มากที่สุด	มากที่สุด
รูปที่ 5	3.72	3.95	1.774	1.801	มาก	มาก
รูปที่ 6	4.52	4.47	1.812	1.836	มากที่สุด	มากที่สุด
รูปที่ 7	4.05	4.09	2.136	2.253	มาก	มาก
รูปที่ 8	4.52	4.41	2.106	2.153	มากที่สุด	มากที่สุด
รูปที่ 9	4.31	4.14	1.982	2.025	มากที่สุด	มาก
รูปที่ 10	3.50	3.75	1.878	2.165	มาก	มาก
รูปที่ 11	4.36	4.89	1.393	1.428	มากที่สุด	มากที่สุด
รูปที่ 12	3.92	3.88	1.816	1.880	มาก	มาก

(ต่อ)

พระภิกษุรูปที่	คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)		ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)		ระดับความคิดเห็น	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
รูปที่ 13	4.19	4.20	2.026	2.057	มาก	มาก
รูปที่ 14	3.81	3.75	1.448	1.512	มาก	มาก
รูปที่ 15	3.95	4.05	1.960	1.981	มาก	มาก
รูปที่ 16	3.56	3.61	1.860	1.866	มาก	มาก
รูปที่ 17	3.25	3.84	1.319	1.319	มาก	มาก

จากตารางที่ 4.8 พบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองอยู่ระหว่าง 3.25-4.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าอยู่ระหว่าง 1.319 – 3.078 และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.61 – 4.89 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าอยู่ระหว่าง 1.319 – 3.206 เป็นต้น

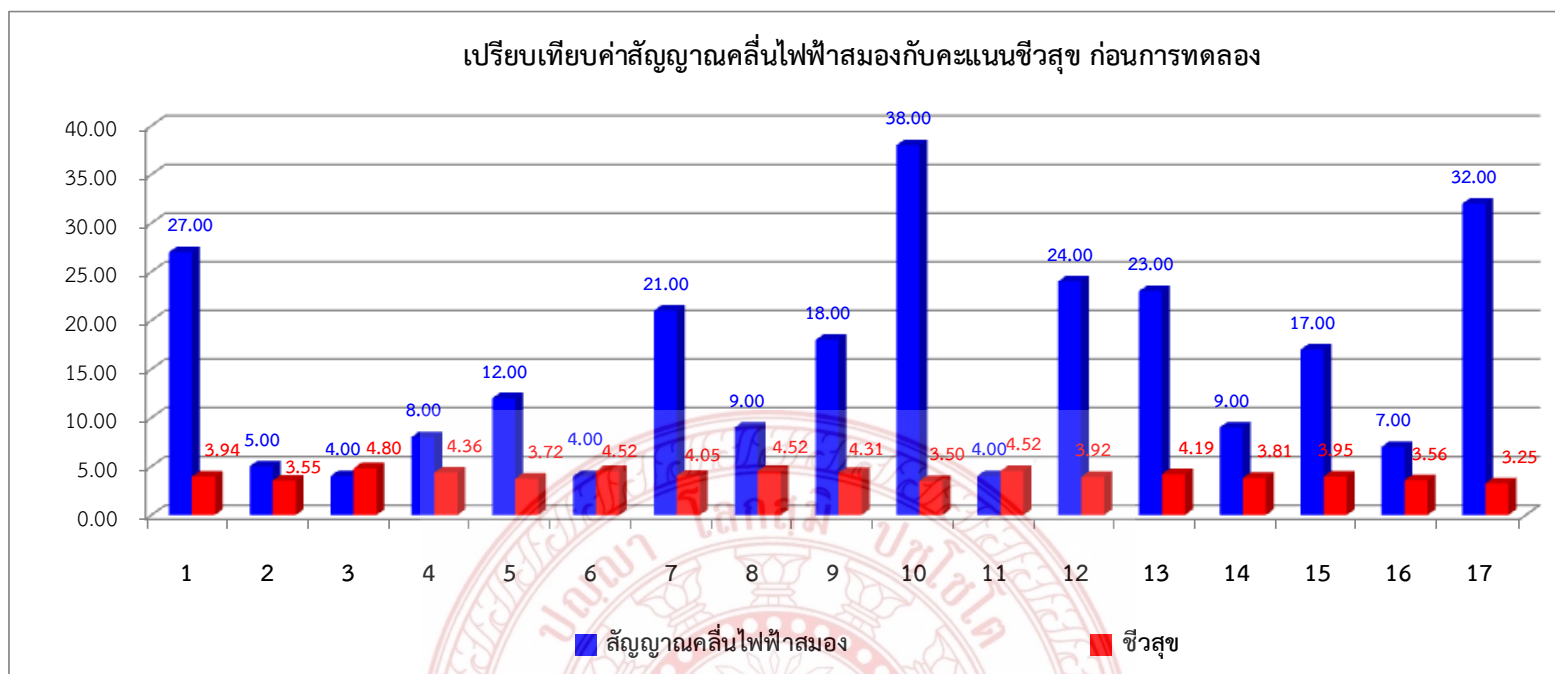




แผนภาพที่ 4.1 กราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนความสุข ก่อนและหลังการทดลอง

จากภาพที่ 1 ได้ทำการศึกษาผลจากการเปรียบเทียบความสุขก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งพบว่า มีจำนวนพระภิกษุที่มีความสุขสูงขึ้น จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 52.94% และมีจำนวนพระภิกษุที่มีความสุขน้อยลง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 47.06%

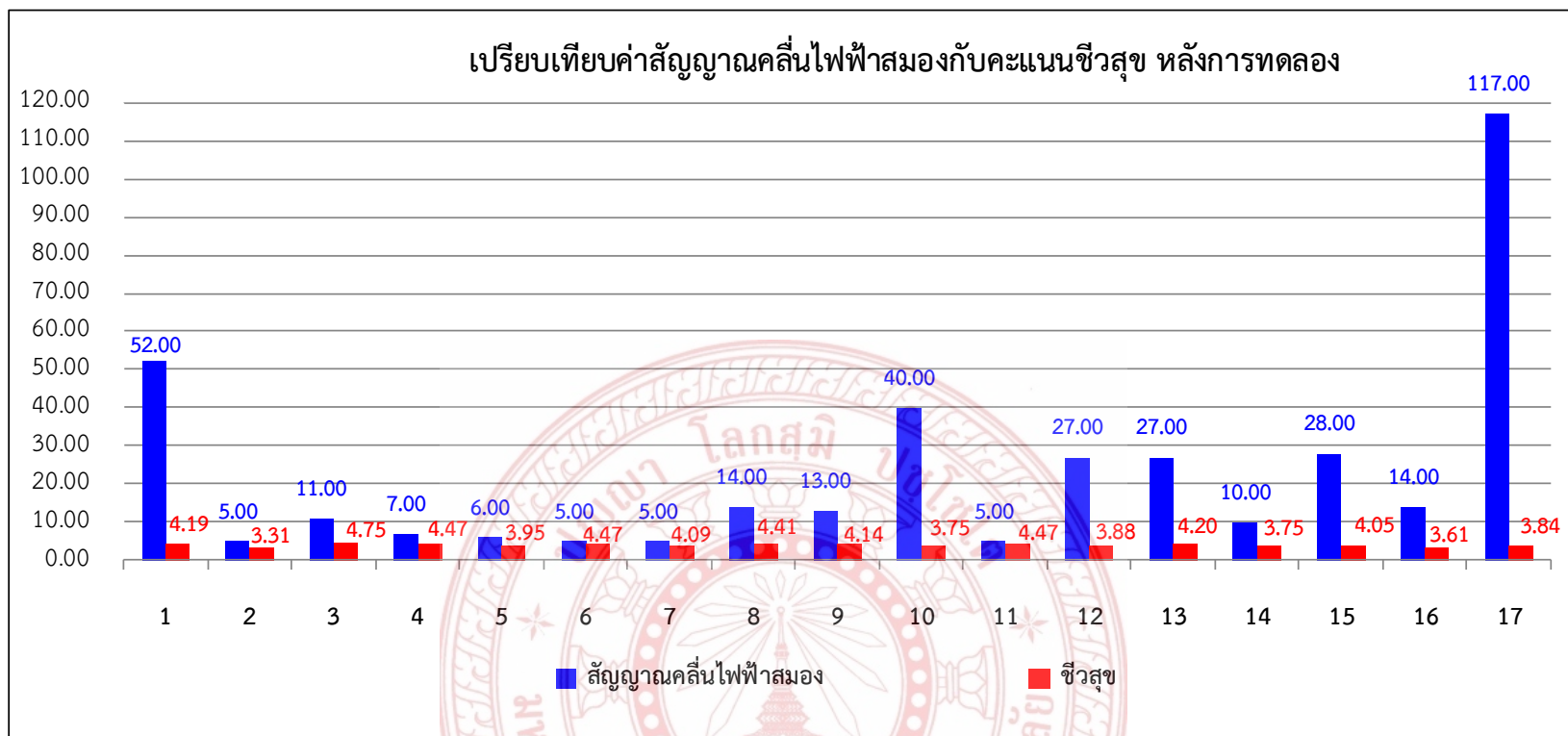
และเมื่อเปรียบเทียบระดับความสุขก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองคะแนนความสุขอยู่ในระดับมาก (คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.41-4.20) คิดเป็น มีคะแนนความสุขอยู่ในระดับมาก (คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.41-4.20) คิดเป็น 64.71%และมากที่สุด (คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 4.21-5.00) คิดเป็น 29.41%ซึ่งหลังการทดลองมีจำนวนพระภิกษุที่มีความสุขอยู่ในระดับปานกลางมีจำนวน 1 รูป คิดเป็น 5.88%พระภิกษุที่มีความสุขอยู่ในระดับมากมีจำนวน 5 รูป (29.41%)และสำหรับพระภิกษุที่มีความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด มีจำนวน 11 รูป คิดเป็น 64.71%และในภาพรวมหลังการทดลองมีคะแนนความสุขเพิ่มขึ้นจากการทดลอง 1.60%



แผนภาพที่ 4.2 กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองกับคะแนนชีวิตสุข ก่อนการทดลอง

จากแผนภาพที่ 4.2 เป็นกราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนชีวิตสุขกับสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองก่อนการทดลอง พบว่า พระภิกษุมีชีวิตสุขอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด รายละเอียดดังต่อไปนี้

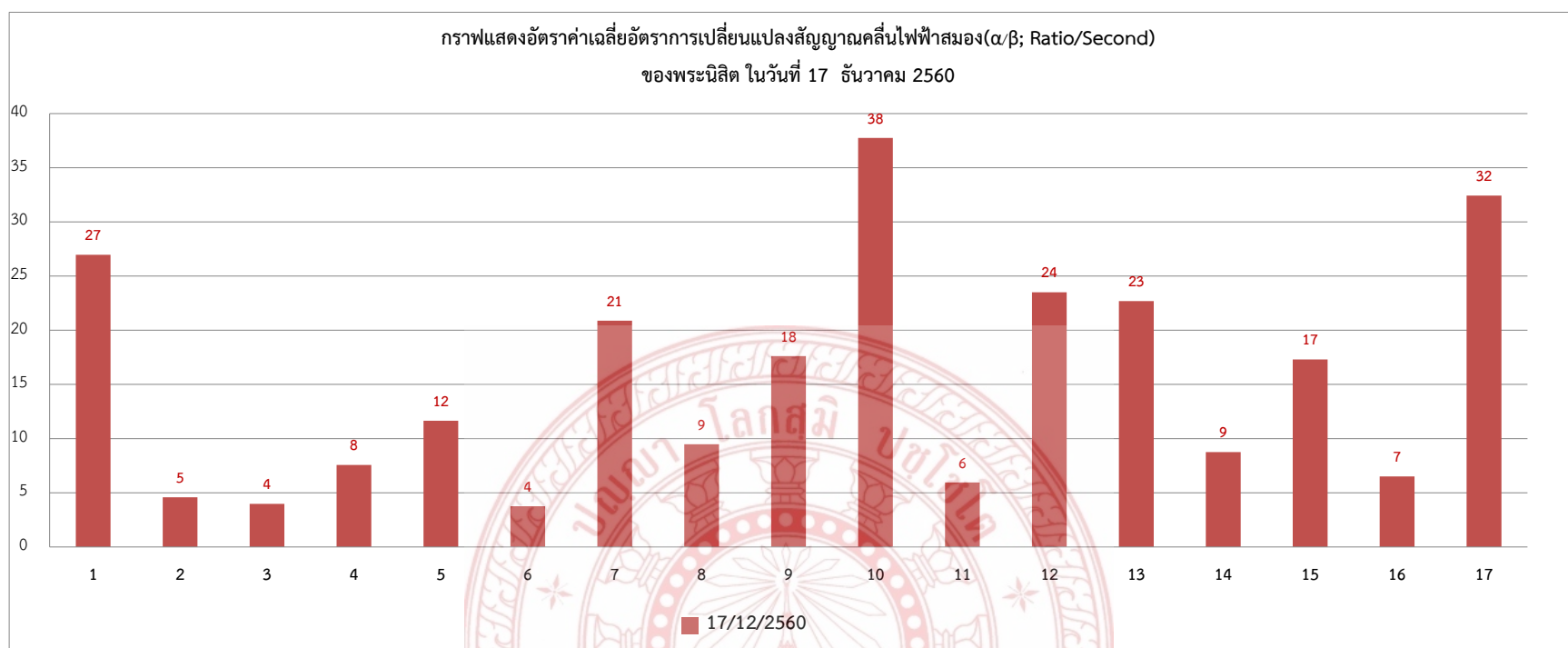
1. พระภิกษุที่มีชีวิตสุขอยู่ในระดับมาก จำนวน 11 รูป ซึ่งมีสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองมีค่ามากกว่ามาตรฐาน ซึ่งสะท้อนถึงมีความสงบ ความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ จำนวน 8 รูปจาก 11 รูป คิดเป็นร้อยละ 72.73% และมีสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่มีค่าน้อยกว่ามาตรฐาน จำนวน 3 รูป คิดเป็นร้อยละ 27.27%
2. สำหรับพระภิกษุที่มีชีวิตสุขอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 6 รูป ซึ่งมีสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองมีค่ามากกว่ามาตรฐาน ซึ่งสะท้อนถึงมีความสงบ ความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ จำนวน 1 รูป จาก 6 รูป คิดเป็นร้อยละ 16.67% และมีสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่มีค่าน้อยกว่ามาตรฐาน จำนวน 5 รูป คิดเป็นร้อยละ 83.33%



แผนภาพที่ 4.3 กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองกับคะแนนความสุข หลังการทดลอง

จากแผนภาพที่ 4.3 เป็นกราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนความสุขกับสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองหลังการทดลอง พบว่า

1. พระภิกษุที่มีความสุขอยู่ในระดับมาก จำนวน 12 รูป ซึ่งมีซึ่งสะท้อนถึงมีความสงบ ความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ จำนวน 6 รูป จาก 12 รูป คิดเป็นร้อยละ 50.00% และมีสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่มีค่าน้อยกว่าเฉลี่ยของกลุ่มจำนวน 6 รูป คิดเป็นร้อยละ 50.00
2. สำหรับพระภิกษุที่มีความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 5 รูป ซึ่งทั้ง 5 รูปมีสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่มีค่าน้อยกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม

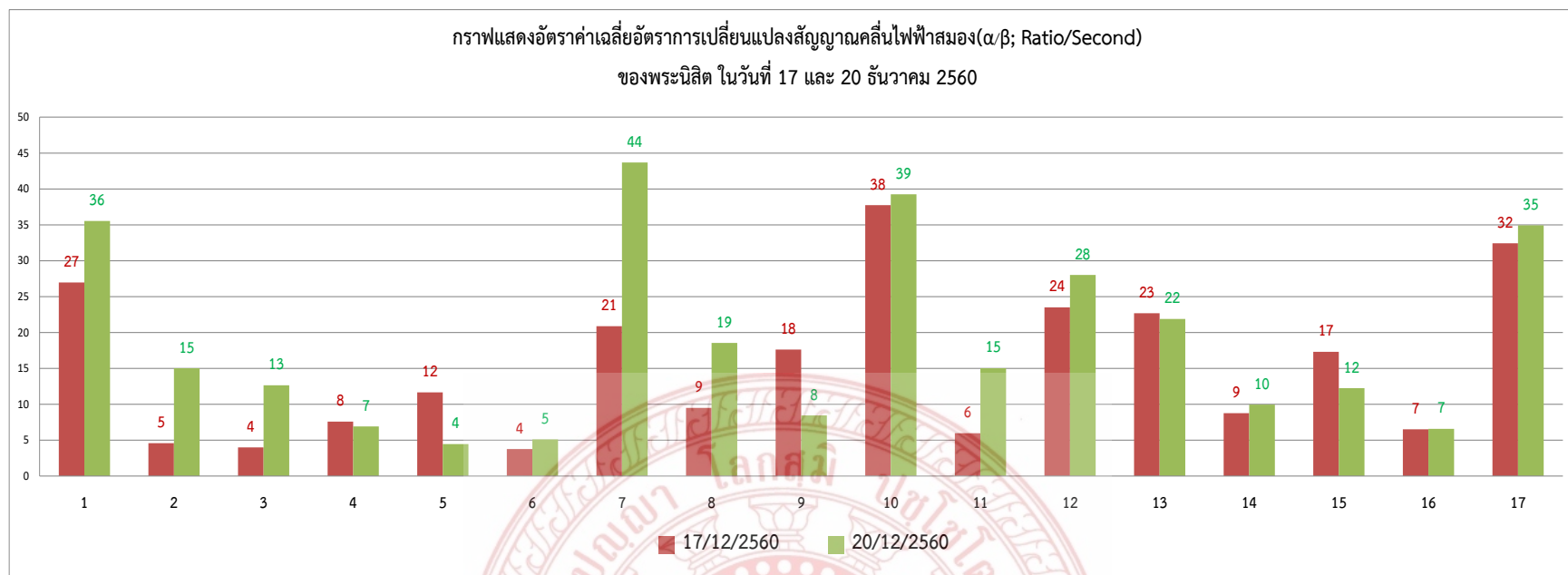


แผนภาพที่ 4.4 กราฟแสดงกราฟแสดงอัตราค่าเฉลี่ยอัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง(α/β ; Ratio/Second)
ของพระนิสิต ในวันที่ 17 ธันวาคม 2560

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาลักษณะการวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 17 รูป โดยทำการศึกษาลักษณะการวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองก่อนปฏิบัติ ระหว่างและหลังจากการปฏิบัติธรรมซึ่งการวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองดังกล่าวแสดงในรูปแบบของสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง 2 รูปแบบคือ สัญญาณคลื่นไฟฟ้า Beta และ Alpha โดยแบ่งตามความถี่และความยาวคลื่นที่เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละคลื่น โดยนำไปเทียบกับเวลาในหน่วยวินาทีที่ทำการวัดสัญญาณไฟฟ้าสมองของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในแต่ละรายจะมีรูปแบบของคลื่นสัญญาณไฟฟ้าสมองที่แสดงออกมาแตกต่างกันไปในการตรวจวัด ทั้งนี้ ค่าเฉลี่ยอัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta จะถูกนำมาใช้เป็นตัวแทนระดับความสงบ ความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ หากพบว่ามีค่าเฉลี่ย

อัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ที่มากกว่า 1 หรือสูงขึ้นไป หมายถึงในสภาวะนั้น ผู้ที่ถูกทำการวัดอยู่ในสภาวะที่พักผ่อนและมีความสงบ แต่อยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัว เป็นสภาวะที่จิตมีประสิทธิภาพสูง ทั้งนี้คลื่นสัญญาณไฟฟ้าสมองที่วัดออกมาได้นั้นมีระดับที่แตกต่างกันแต่ละบุคคล จึงไม่สามารถนำสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองมาเปรียบเทียบในระหว่างบุคคลได้ ดังนั้นการวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองสำหรับในการศึกษานี้จึงเป็นการวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่เปรียบเทียบพัฒนาการหรือดูภาวะความผ่อนคลายทางด้านจิตใจของแต่ละบุคคลเองโดยอาศัยการวัดสัญญาณไฟฟ้าสมองก่อนและหลังทำกิจกรรมการผ่อนคลายทางจิตใจ และนำมาเปรียบเทียบกันเพื่อเป็นตัวติดตามว่าบุคคลนั้นมีสภาวะผ่อนคลายทางด้านจิตใจมากน้อยเพียงใดจากกราฟ 2 เป็นกราฟแสดงค่าอัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม 17 รูป ซึ่งมีค่าอัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่มีความหลากหลายตั้งแต่ 3.75 ถึง 37.75 โดยมีค่าเฉลี่ยของกลุ่มอยู่ที่ 15.37 ± 10.57 ซึ่งสะท้อนถึงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองพื้นฐานของแต่ละบุคคลมีระดับที่แตกต่างกัน ตั้งแต่อยู่ในระดับต่ำจนถึงระดับสูง ทั้งนี้ค่าอัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ของแต่ละบุคคลก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม (17/12/2560) จะถูกนำไปใช้เป็นค่าอ้างอิงเพื่อเปรียบเทียบและเป็นตัวติดตามว่า การเข้าร่วมระหว่างปฏิบัติธรรม (20/12/2560) และหลังปฏิบัติธรรม (25/12/2560) ของแต่ละบุคคลนั้นมีพัฒนาการที่ดีขึ้น เข้าสู่สภาวะสงบหรือผ่อนคลายทางด้านจิตใจมากน้อยเพียงใด

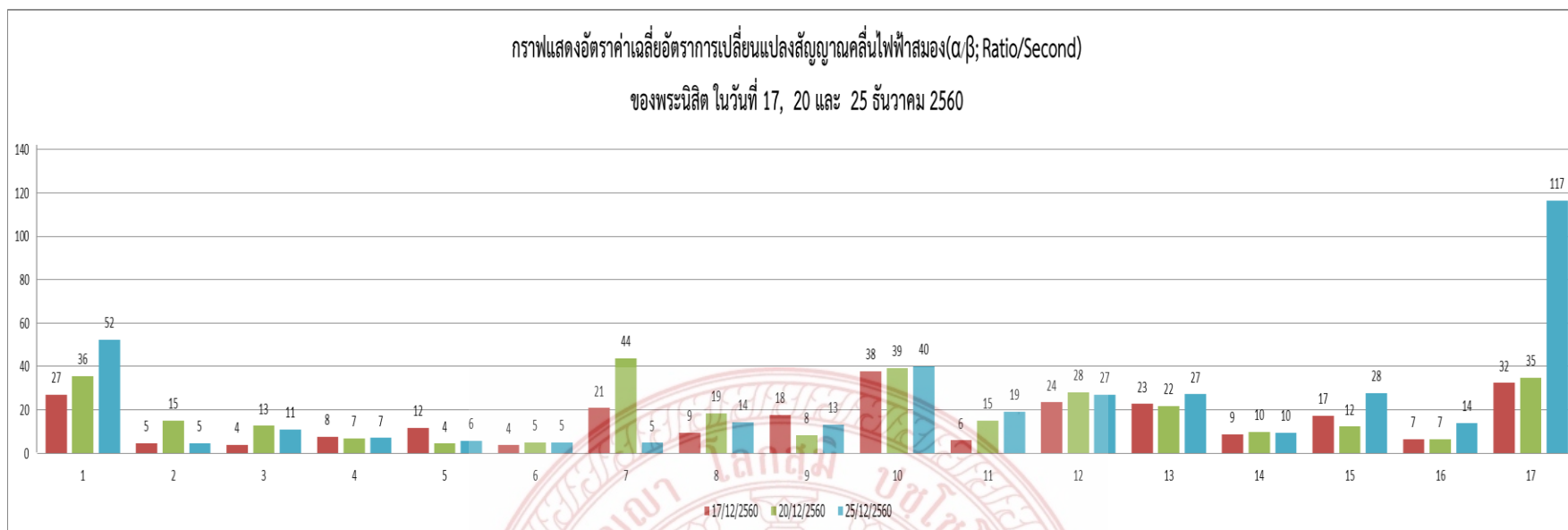




แผนภาพที่ 4.5กราฟแสดงกราฟแสดงอัตราค่าเฉลี่ยอัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง(α/β ; Ratio/Second)

ของพระนิสิต ในวันที่ 17และ20 ธันวาคม 2560

จากแผนภาพที่ 4.5เป็นกราฟที่แสดงการเปรียบเทียบอัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและระหว่างการปฏิบัติธรรม 17 รูป พบว่ามีจำนวนพระภิกษุที่มีพัฒนาการที่ดีขึ้นซึ่งสะท้อนถึงมีความสงบ ความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ จำนวน 11 รูปคิดเป็น 64.71% จำนวนพระภิกษุที่มีพัฒนาการลดลงมีจำนวน 5 รูป คิดเป็น 29.41% และไม่มีการเปลี่ยนแปลง จำนวน 1 รูปคิดเป็น 5.88%



แผนภาพที่ 4.6 กราฟแสดงกราฟแสดงอัตราค่าเฉลี่ยอัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง(α/β ; Ratio/Second)
ของพระนิสิต ในวันที่ 17, 20 และ 25 ธันวาคม 2560

จากแผนภาพที่ 4.6 เป็นกราฟที่แสดงการเปรียบเทียบอัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ของกลุ่มตัวอย่างก่อน ระหว่างและหลังปฏิบัติธรรมจำนวน 17 รูป จากกราฟดังกล่าวเมื่อนำมาเปรียบเทียบความแตกต่างอัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ของกลุ่มตัวอย่างก่อน และหลังปฏิบัติธรรม (การเปรียบเทียบในวันที่ 17/12/2560 และ 25/12/2560) พบว่ามีจำนวนพระภิกษุที่มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงความสงบ ความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ จำนวน 12 รูป คิดเป็น 70.59% จำนวนพระภิกษุที่มีพัฒนาการลดลงมีจำนวน 4 รูป คิดเป็น 23.53% และ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงจำนวน 1 รูป คิดเป็น 5.88%

ตารางที่ 4.9 แสดงคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสุขในแต่ละด้าน

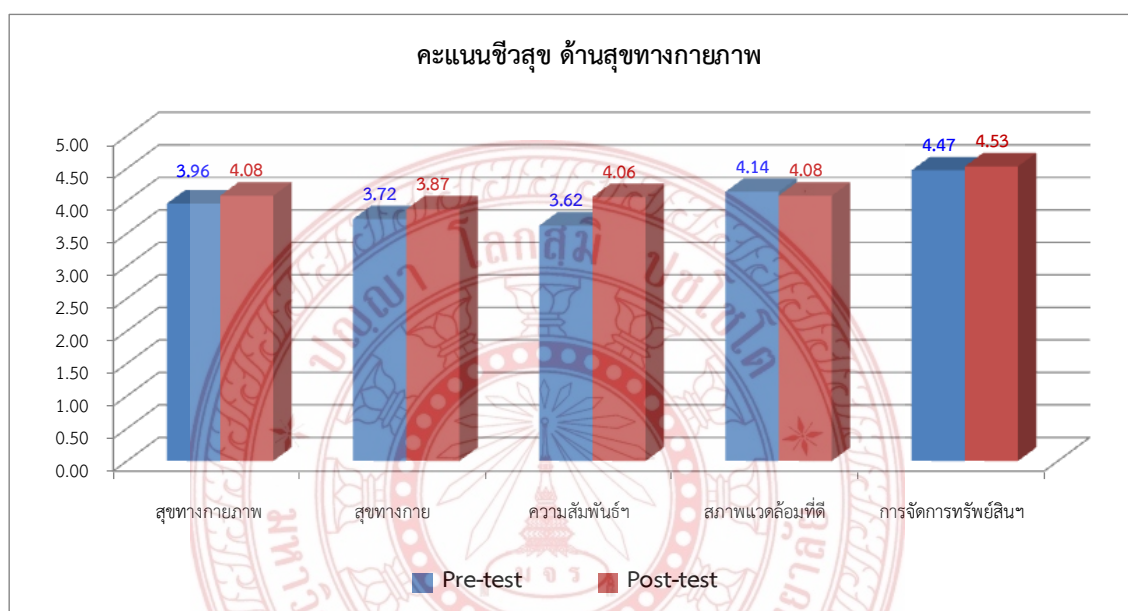
ชีวิตสุข	คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)		ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)		ระดับความคิดเห็น	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
1. สุขทางกายภาพ	3.96	4.08	.542	.429	มาก	มาก
1.1 สุขทางกาย	3.72	3.87	.901	.801	มาก	มาก
1.2 ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ	3.62	4.06	.801	.609	มาก	มาก
1.3 สภาพแวดล้อมที่ดี	4.14	4.08	.590	.433	มาก	มาก
1.4 การจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม	4.47	4.53	.572	.515	มากที่สุด	มากที่สุด
2. สุขทางสังคม	4.14	4.18	.532	.410	มาก	มาก
2.1 ครอบครัวยุคใหม่	4.08	4.04	.607	.600	มาก	มาก
2.2 ความรักสามัคคีในสังคม	3.85	3.91	.656	.507	มาก	มาก
2.3 สุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่น	4.15	4.16	.623	.460	มาก	มาก
2.4 ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน	4.33	4.51	.635	.488	มากที่สุด	มากที่สุด
3. สุขทางจิตใจ	3.99	4.10	.439	.499	มาก	มาก
3.1 สุขภาพจิตเข้มแข็ง	3.99	4.11	.563	.534	มาก	มาก
3.2 สมรรถภาพจิตดี	4.04	4.15	.454	.536	มาก	มาก
3.3 คุณภาพจิตดี	3.95	4.06	.444	.574	มาก	มาก
3.4 ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง	4.00	4.06	.750	.659	มาก	มาก
4. สุขทางปัญญา	4.01	4.07	.424	.450	มาก	มาก
4.1 คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต	3.76	4.09	.575	.572	มาก	มาก
4.2 การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม	4.16	4.26	.602	.752	มาก	มากที่สุด
4.3 การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต	3.88	3.98	.526	.618	มาก	มาก
4.4 การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง	3.82	3.84	.502	.515	มาก	มาก
4.5 การมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต	4.06	4.18	.496	.564	มาก	มาก
4.6 ความสุขสงบในทางธรรม	4.17	4.10	.540	.409	มาก	มาก

จากตารางที่ 4.9 พบว่า

ก่อนการทดลองเรียงลำดับจากคะแนนความสุขจากด้านที่มากที่สุดไปน้อยที่สุด ได้แก่ (1) สุขทางสังคมมีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดเท่ากับ 4.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .532 รองลงมา (2) ด้านสุขทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .424 (3) ด้านสุขทางจิตใจ

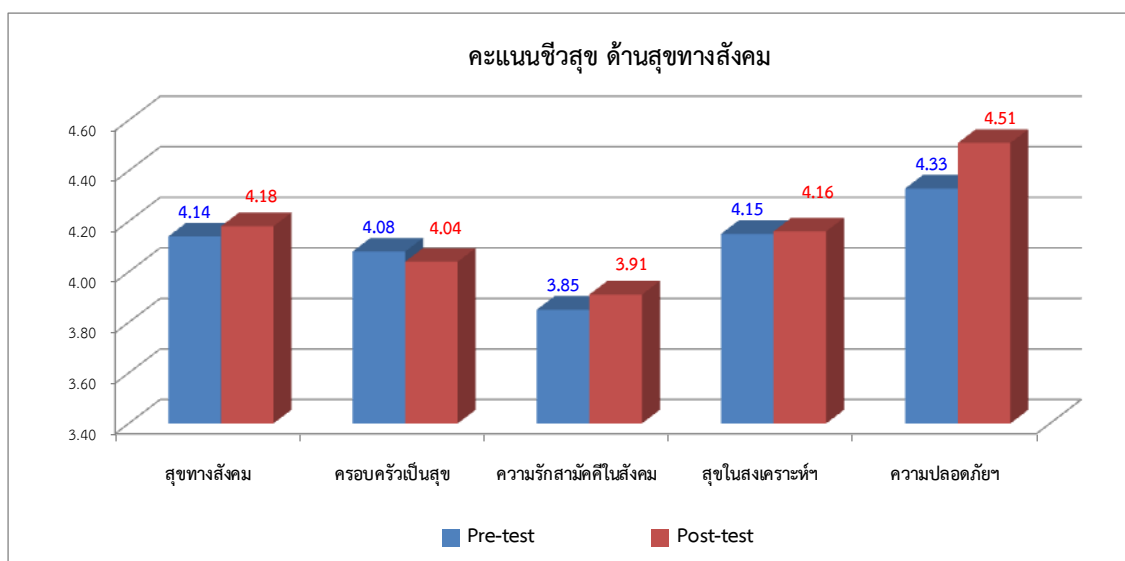
มีคะแนนเฉลี่ย 3.99 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .439 และ (4)สุขทางกายภาพ มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดเท่ากับ .429

หลังการทดลอง เรียงลำดับจากคะแนนความสุขจากด้านที่มากที่สุดไปน้อยที่สุด ซึ่งด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดที่สุดเหมือนก่อนการทดลองคือ (1) **ด้านสุขทางสังคม** มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .410 รองลงมา (2) **ด้านสุขทางจิตใจ** มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .499 (3) **ด้านสุขทางกายภาพ**มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .429 และ (4) ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ **สุขทางปัญญา** มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ.450 ตามลำดับ



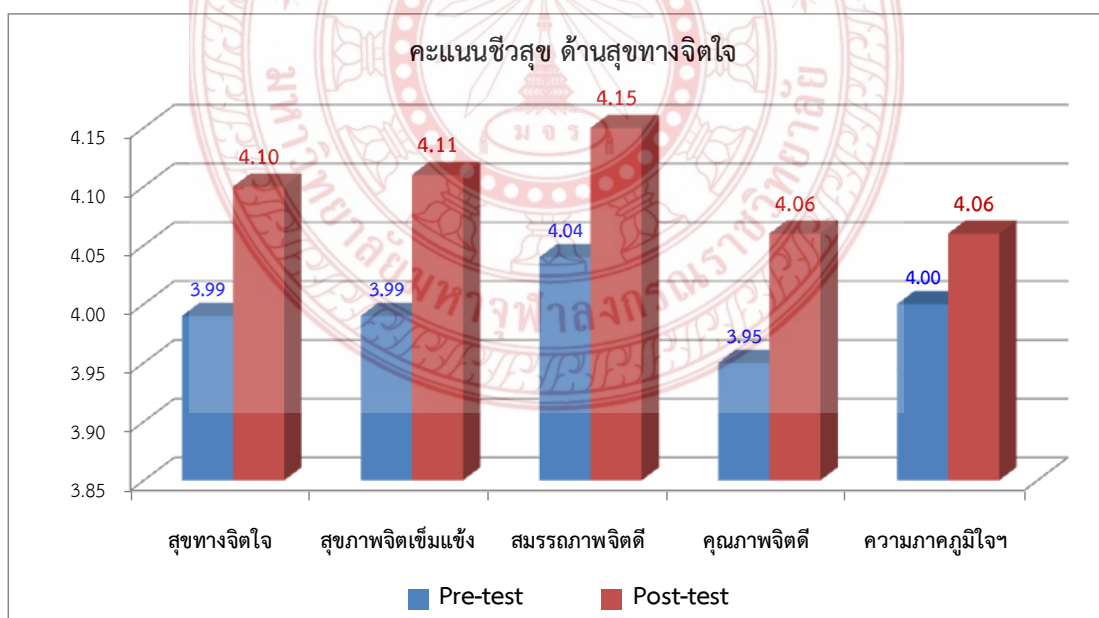
แผนภาพที่ 4.7 กราฟแสดงคะแนนความสุข ด้านสุขทางกายภาพ

จากแผนภาพที่ 4.7 เป็นกราฟแสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนความสุขด้านสุขทางกายภาพ ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า สุขด้านสุขทางกายภาพ หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นคิดเป็น 2.40%



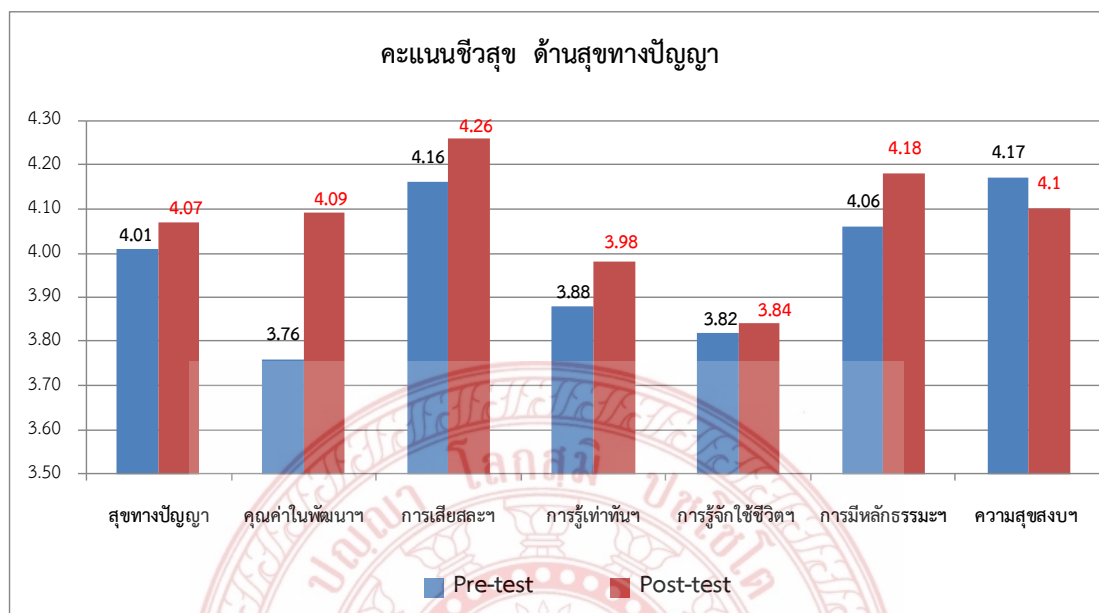
แผนภาพที่ 4.8 กราฟแสดงคะแนนชีวิตสุขด้านสุขทางสังคม

จากแผนภาพที่ 4.8 เป็นกราฟแสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนชีวิตสุขด้านสุขทางสังคมก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ชีวิตสุขด้านสุขทางสังคม หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นคิดเป็น .08%



แผนภาพที่ 4.9 กราฟแสดงคะแนนชีวิตสุข ด้านสุขทางจิตใจ

จากภาพที่ 4.9 เป็นกราฟแสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนความสุขด้านสุขทางจิตใจก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ชีวิตด้านสุขทางจิตใจ หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นคิดเป็น 2.20%



ภาพที่ 4.10 กราฟแสดงคะแนนความสุข ด้านสุขทางปัญญา

จากภาพที่ 4.10 เป็นกราฟแสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนความสุขด้านสุขทางปัญญาก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ชีวิตด้านสุขทางปัญญา หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นคิดเป็น 12.00%

ตารางที่ 4.10 เมตริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรย่อยในแต่ละด้านของตัวแปรชีวิตสุข

ตัวแปร	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 สุขทางกาย (A1)	1																	
2 ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ (A2)	.385	1																
3 สภาพแวดล้อมที่ดี(A3)	-.058	.139	1															
4 การจัดการทรัพยากรโดยชอบธรรม (A4)	.427	.094	.643**	1														
5 ครอบครัวยเป็นสุข(B1)	.022	.136	.522*	.570*	1													
6 ความรักสามัคคีในสังคม (B2)	.489*	.675**	.128	.250	.218	1												
7 สุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่น (B3)	.538*	.610**	.580*	.692**	.656*	.629*	1											
8 ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (B4)	.357	.033	.588*	.767**	.616**	.109	.606*	1										
9 สุขภาพจิตเข้มแข็ง (C1)	.312	.229	.394	.420	.311	.267	.596*	.579*	1									
10 สมรรถภาพจิตดี (C2)	.545*	.544*	.339	.549*	.278	.489*	.683**	.448	.786**	1								
11 คุณภาพจิตดี (C3)	.312	.674**	.399	.540*	.608**	.555*	.789*	.519*	.576*	.706**	1							
12 ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นใน (C4)	.490*	.458	.238	.456	.363	.531*	.771*	.452	.834**	.769**	.734**	1						
13 คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต (D1)	.385	.544*	.495*	.627**	.703**	.540*	.856**	.519*	.478	.635**	.879**	.731**	1					
14 การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม (D2)	.217	.407	.571*	.544*	.507*	.229	.643**	.489*	.597*	.730**	.757**	.503*	.650**	1				
15 การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต (D3)	.531*	.280	.499*	.723*	.508*	.360	.717**	.796*	.688**	.676**	.738**	.669*	.742**	.662**	1			
16 การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง (D4)	.426	.263	.245	.490*	.493*	.422	.679**	.393	.397	.439	.526*	.520*	.580*	.544*	.579*	1		
17 การมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต (D5)	.210	.445	.408	.358	.378	.385	.640**	.448	.566*	.504*	.705**	.601*	.626**	.619**	.638**	.638**	1	
18ความสุขสงบในทางธรรม (D6)	.201	.373	.091	.184	.437	.497*	.646	.361	.388	.374	.647**	.481	.607**	.402	.627**	.638**	.756**	1
$\bar{X}$	3.87	4.06	4.08	4.53	4.04	3.91	4.16	4.51	4.11	4.15	4.06	4.06	4.09	4.26	3.98	3.84	4.89	4.10
SD.	.801	.609	.433	.515	.600	.507	.459	.488	.534	.536	.574	.659	.572	.752	.618	.515	.564	.409

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05** ระดับนัยสำคัญที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรย่อยในแต่ละด้านของตัวแปร ชีวสุขพบว่า หลังการทดลองมีคะแนนชีวสุขเพิ่มมากขึ้น

และพบว่า คู่ความสัมพันธ์ของตัวแปรในแต่ละด้านที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มากที่สุด ได้แก่คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต (D1) กับคุณภาพจิตดี (C3) ($r=.879^{**}$) รองลงมา คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต (D1) กับสุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่น (B3) ($r=.856^{**}$) และคู่ที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์น้อยที่สุดคือ การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม (D2) กับ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (B4) ($r=.489^{*}$) เป็นต้น และเมื่อพิจารณาตัวแปรย่อยแต่ละด้าน พบว่า

สุขทางกาย(A1) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรักสามัคคีในสังคม(B2)สุขในการสงเคราะห์ต่อผู้อื่น(B3)สมรรถภาพจิตดี (C2)ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นใน (C4) และการรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต (D3) ($r=.489^{*}$.538* .545* .490* และ .531* ตามลำดับ)

ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ (A2) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความรักสามัคคีในสังคม (B2)สุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่น (B3)สมรรถภาพจิตดี (C2)คุณภาพจิตดี (C3) และคุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต (D1)($r=.675^{**}$.610** .544* .674** และ .544* ตามลำดับ)

สภาพแวดล้อมที่ดี(A3) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม (A4)ครอบครัวเป็นสุข(B1)สุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่น (B3)ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (B4)คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต (D1)การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม (D2) และ การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต (D3) ($r=.643^{**}$.522* .580* .588* .495* .571* และ.499* ตามลำดับ)

การจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม (A4) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับครอบครัวเป็นสุข(B1)สุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่น (B3) ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (B4) สมรรถภาพจิตดี (C2)คุณภาพจิตดี (C3) คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต (D1) การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม (D2) การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต (D3) และ การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง (D4) ($r=.570^{*}$.692** .767** .549* .540* .627** .544* .723* และ .490*ตามลำดับ)

ครอบครัวเป็นสุข(B1)มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่น(B3)ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (B4) คุณภาพจิตดี (C3) คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต (D1) การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม (D2) การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต (D3) และ การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง (D4) ($r=.656^{*}$.616** .608** .703** .507* .508* และ .493* ตามลำดับ)

ความรักสามัคคีในสังคม (B2) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่น (B3)สมรรถภาพจิตดี (C2) คุณภาพจิตดี (C3) ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นใน (C4) คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต (D1) และความสุขสงบในทางธรรม (D6) ($r=.629^{*}$.489* .555* .531* .540* และ .497* ตามลำดับ)

สุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่น (B3) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (B4)สุขภาพจิตเข้มแข็ง (C1)สมรรถภาพจิตดี (C2)คุณภาพจิตดี (C3)ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นใน (C4)คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต (D1)การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม (D2)การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต (D3)การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง (D4) และการมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต (D5) ($r = .606^* .596^* .683^{**} .789^* .771^* .856^{**} .643^{**} .717^{**} .679^{**}$ และ $.640^{**}$ ตามลำดับ)

ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (B4) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตเข้มแข็ง (C1)คุณภาพจิตดี (C3)คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต (D1)การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม (D2) และการรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต (D3) ($r = .579^* .519^* .519^* .489^*$ และ $.796^*$ ตามลำดับ)

สุขภาพจิตเข้มแข็ง (C1) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสมรรถภาพจิตดี (C2)คุณภาพจิตดี (C3)ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นใน (C4) การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม (D2)การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต (D3) และการมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต (D5) ($r = .786^{**} .576^* .834^{**} .597^* .688^*$ และ $.566^*$)

สมรรถภาพจิตดี (C2)มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพจิตดี (C3)ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นใน (C4)คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต (D1)การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม (D2)การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต (D3) และการมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต (D5) ($r = .706^{**} .769^{**} .635^{**} .730^{**} .676^{**}$ และ $.504^*$ ตามลำดับ)

คุณภาพจิตดี (C3) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นใน (C4)คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต (D1)การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม (D2)การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต (D3)การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง (D4)การมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต (D5) และความสุขสงบในทางธรรม (D6) ($r = .734^{**} .879^{**} .757^{**} .736^{**} .526^* .705^{**}$ และ $.647^{**}$ ตามลำดับ)

ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นใน (C4) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต (D1)การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม (D2)การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต (D3)การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง (D4) และการมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต (D5) ($r = .731^{**} .503^* .669^* .520^*$ และ $.601^*$ ตามลำดับ)

คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต (D1) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม (D2)การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต (D3)การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง (D4) และการมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต (D5) ($r = .650^{**} .742^{**} .580^* .626^{**}$ และ $.607^{**}$ ตามลำดับ)

การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม (D2) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต (D3)การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง (D4) และความสุขสงบในทางธรรม (D6) ($r = .662^{**} .544^*$ และ $.619^{**}$ ตามลำดับ)

การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต (D3) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง (D4) การมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต (D5) และความสุขสงบในทางธรรม (D6) ($r = .579^* .638^{**}$ และ $.627^{**}$ ตามลำดับ)

การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง (D4) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต (D5) และความสุขสงบในทางธรรม (D6) ($r = .638^{**}$ และ $.638^{**}$ ตามลำดับ)

และการมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต (D5) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความสุขสงบในทางธรรม (D6) ($r = .756^{**}$)

ตารางที่ 4.11 เมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในแต่ละด้านของตัวแปรชีวิตสุข

N=17

ตัวแปร	A	B	C	D
สุขทางกาย (A)	1			
สุขทางสังคม (B)	.739**	1		
สุขทางจิตใจ (C)	.682**	.755**	1	
สุขทางปัญญา (D)	.632**	.807**	.814**	1

** ระดับนัยสำคัญที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในแต่ละด้านของตัวแปรชีวิตสุขพบว่า ทุกตัวแปรในแต่ละด้านมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยคู่ความสัมพันธ์ของตัวแปรในแต่ละด้านที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มากที่สุดได้แก่สุขทางปัญญากับสุขทางจิตใจ ($r = .814^{**}$) รองลงมา สุขทางปัญญากับสุขทางสังคม ($r = .807^{**}$) และคู่ความสัมพันธ์ของตัวแปรในแต่ละด้านที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์น้อยที่สุดได้แก่สุขทางปัญญากับสุขทางกาย ($r = .632^{**}$) เป็นต้น

2.3.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อการทดสอบสมมติฐาน

วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนหลังการฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมพระภิกษุสงฆ์เกี่ยวกับความสุขในชีวิตกับการก่อนการฝึกปฏิบัติแสดงผลการเปรียบเทียบระหว่างคะแนนเฉลี่ย 2 ค่า โดยการวิเคราะห์สถิติ Paired-Sample t-test และแบ่งกลุ่มคะแนนก่อนและหลังออกเป็น 2 กลุ่ม (กลุ่มต่ำ และกลุ่มสูง) รายละเอียดดังต่อไปนี้

กำหนดคะแนนรวมเฉลี่ยของความรู้สึก ความคิดเห็นและสิ่งที่ปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นต่อชีวิต
วสุข

คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
4.21-5.00	เห็นด้วยมากที่สุด
3.41-4.20	เห็นด้วยมาก
2.61-3.40	เห็นด้วยปานกลาง
1.81-2.60	เห็นด้วยน้อย
1.00-1.80	เห็นด้วยน้อยที่สุด

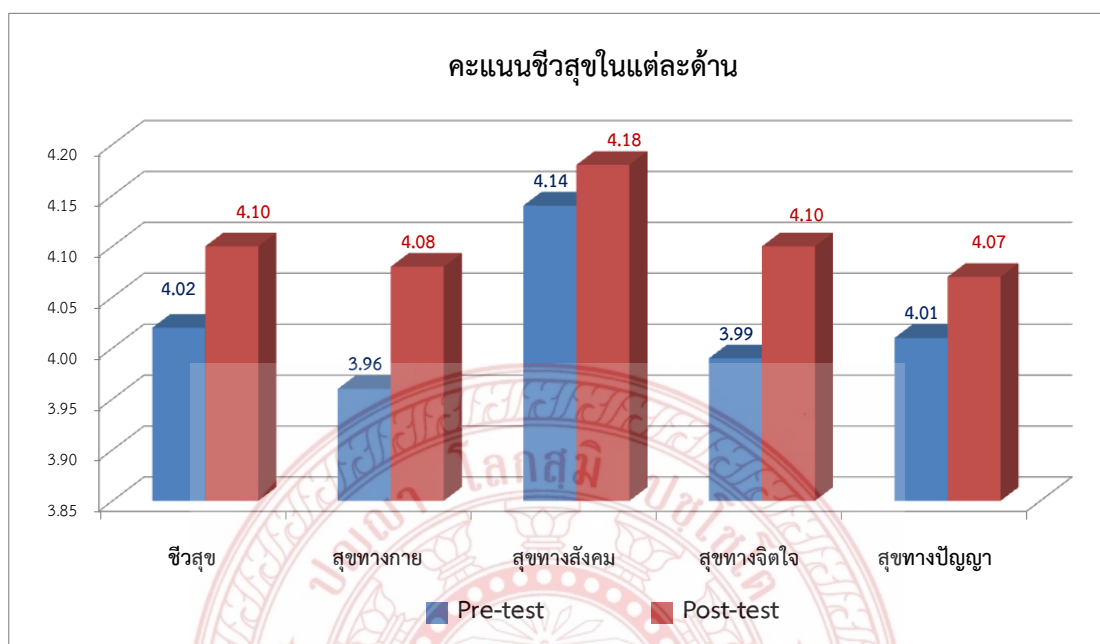
ตารางที่ 4.12 แสดงคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนตัวแปรชีวิตสุขก่อน
และหลังทดลอง

N=17

ตัวแปร	คะแนนต่ำสุด		คะแนนสูงสุด		คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)		ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)		ระดับความคิดเห็น	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
ชีวิตสุข	3.25	3.31	4.80	4.89	4.02	4.10	.425	.409	มาก	มาก
สุขทางกาย	3.08	3.18	4.83	4.82	3.96	4.08	.542	.429	มาก	มาก
สุขทางสังคม	3.25	3.54	4.92	5.00	4.14	4.18	.532	.410	มาก	มาก
สุขทางจิตใจ	3.28	3.06	4.83	4.89	3.99	4.10	.439	.499	มาก	มาก
สุขทางปัญญา	3.23	3.00	4.68	4.95	4.01	4.07	.424	.450	มาก	มาก

จากตารางที่ 4.12 แสดงผลคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองในแต่ละด้าน พบว่า
คะแนนเฉลี่ยของหลังการฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางทางการพัฒนา
จิตและปัญญาแบบองค์รวมพระภิกษุสงฆ์เกี่ยวกับความสุขในชีวิตมีคะแนนสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติ
คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 และ 4.02 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .409 และ .425 ตามลำดับ
ความคิดเห็นและสิ่งที่ปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นต่อความสุขในการดำเนินชีวิตอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก
เมื่อพิจารณารายด้านของตัวแปรความสุขในการดำเนินชีวิต พบว่า ทุกด้านมีคะแนนเฉลี่ยหลังการฝึก
ปฏิบัติสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติ และทุกด้านมีความคิดเห็นและสิ่งที่ปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นต่อ
ความสุขในการดำเนินชีวิตอยู่ในระดับเห็นด้วยมากด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคือ สุขทางสังคมมี
คะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติเท่ากับ 4.18 และ 4.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .499
และ .532 รองลงมา สุขทางจิตใจมีคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติเท่ากับ 4.10 และ 3.99
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .499 และ .439 สุขทางกายมีคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการฝึก

ปฏิบัติเท่ากับ 4.08 และ 3.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .429 และ .542 และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ **สุขทางปัญญา**มีคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติเท่ากับ 4.07 และ 4.01 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .450 และ .424 ตามลำดับ



แผนภาพที่ 4.11 กราฟแสดงคะแนนตัวแปรชีวิตสุขก่อนและหลังทดลองในรายด้าน

ตารางที่ 4.13 แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนชีวิตสุขก่อนและหลังทดลอง

N=17

ชีวิตสุข	Paired Differences		t	p
	Mean	SD.		
Pre-test- Post-test	.085	.227	1.554	.140

จากตารางที่ 4.13 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนชีวิตสุขก่อนและหลังฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมพระภิกษุสงฆ์เกี่ยวกับความสุขในชีวิตพบว่า ถึงแม้คะแนนชีวิตสุขหลังการทดลองจะสูงกว่าก่อนทดลอง แต่ก็ไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ 4.14 แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนชีวิตสุขก่อนและหลังทดลองของตัวแปรชีวิตสุข

N=17

ชีวิตสุข		Paired Differences		t	p
		Mean	SD.		
สุขทางกาย	Pre-Post-test	.119	.270	1.824	.087
สุขทางสังคม	Pre-Post-test	.039	.302	.536	.599
สุขทางจิตใจ	Pre-Post-test	.108	.370	1.202	.247
สุขทางปัญญา	Pre-Post-test	.070	.361	.794	.439

จากตารางที่ 4.14 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนตัวแปรชีวิตสุขในแต่ละด้านก่อนและหลังฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมพระภิกษุสงฆ์เกี่ยวกับความสุขในชีวิตทุกด้านพบว่า คะแนนเฉลี่ยทุกด้านหลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง แต่ก็ไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ 4.15 แสดงคะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนตัวแปรชีวิตสุขก่อนและหลังทดลอง

N=17

ตัวแปร	คะแนนเต็ม	คะแนน(SUM)		ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	
		Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
ชีวิตสุข	320	257.118	262.588	27.203	26.192
สุขทางกาย	55	43.471	44.882	6.115	4.715
สุขทางสังคม	65	53.706	54.294	6.944	5.336
สุขทางจิตใจ	90	71.824	73.765	7.908	8.989
สุขทางปัญญา	110	88.118	89.647	9.320	9.899

จากตารางที่ 4.15 พบว่า คะแนนรวมของตัวแปรชีวิตสุขก่อนและหลังทดลอง มีคะแนนเท่ากับ 257.118 และ 262.588 (SD. เท่ากับ 27.203 และ 26.192 ตามลำดับ) จากคะแนนเต็ม 320 คะแนน สำหรับรายด้าน ด้านสุขทางกาย มีคะแนนเท่ากับ 43.471 และ 44.882 (SD. เท่ากับ 6.115 และ 4.715 ตามลำดับ) จากคะแนนเต็ม 55 คะแนน ด้านสุขทางสังคม มีคะแนนเท่ากับ 53.706 และ 54.294 (SD. เท่ากับ 6.944 และ 5.336 ตามลำดับ) จากคะแนนเต็ม 65 คะแนน ด้านทางจิตใจ มีคะแนนเท่ากับ 71.824 และ 73.765 (SD. เท่ากับ 7.908 และ 8.989 ตามลำดับ) จากคะแนนเต็ม 90 คะแนน และด้าน

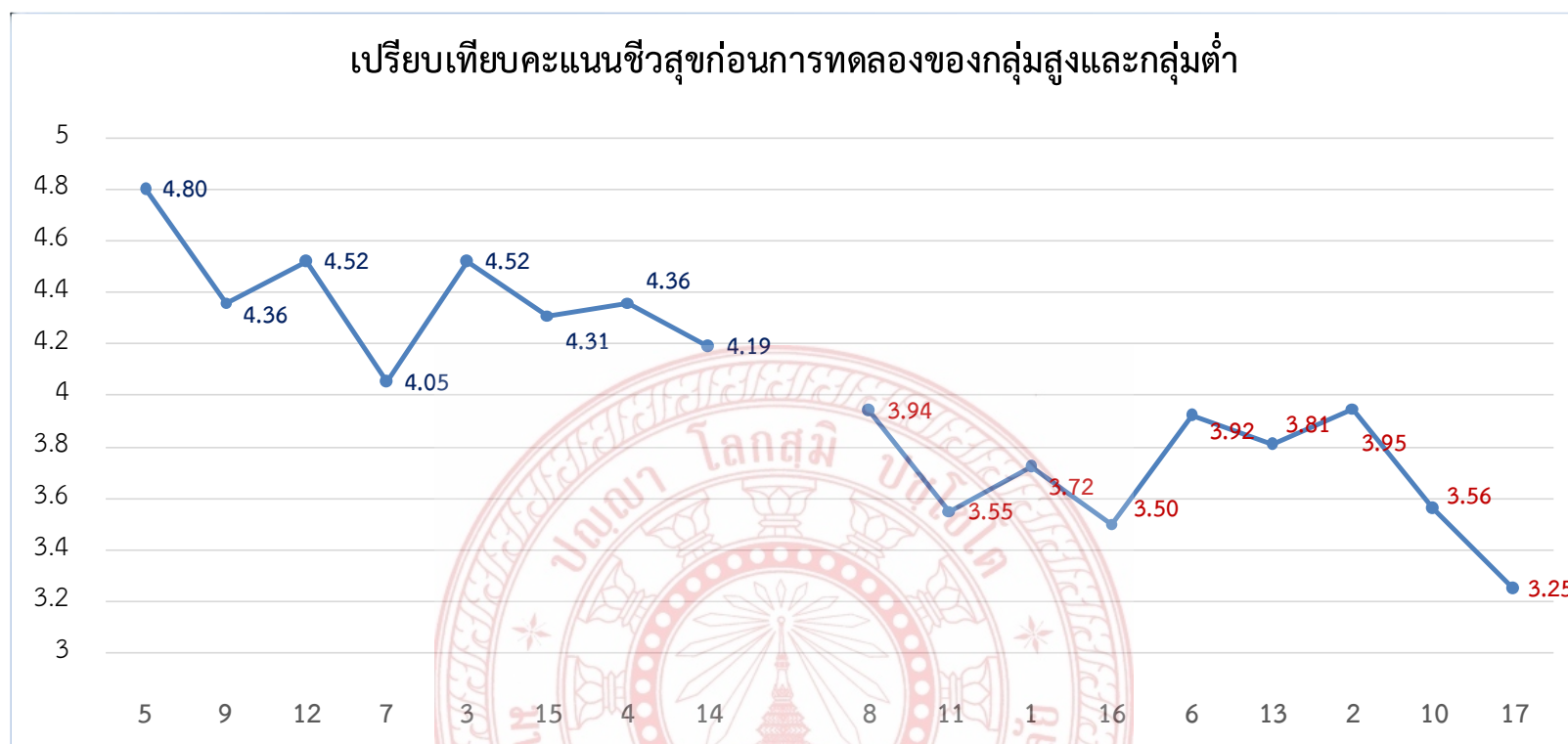
สุขทางปัญญา มีคะแนนมากที่สุดเท่ากับ 88.118 และ 89.647 (SD. เท่ากับ 9.320 และ 9.899 ตามลำดับ)จากคะแนนเต็ม 110 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.16 แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อแบ่งกลุ่มคะแนนชีวิตสุขก่อนทดลองของตัวแปรความสุขในการดำเนินชีวิต จำแนกตามกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ

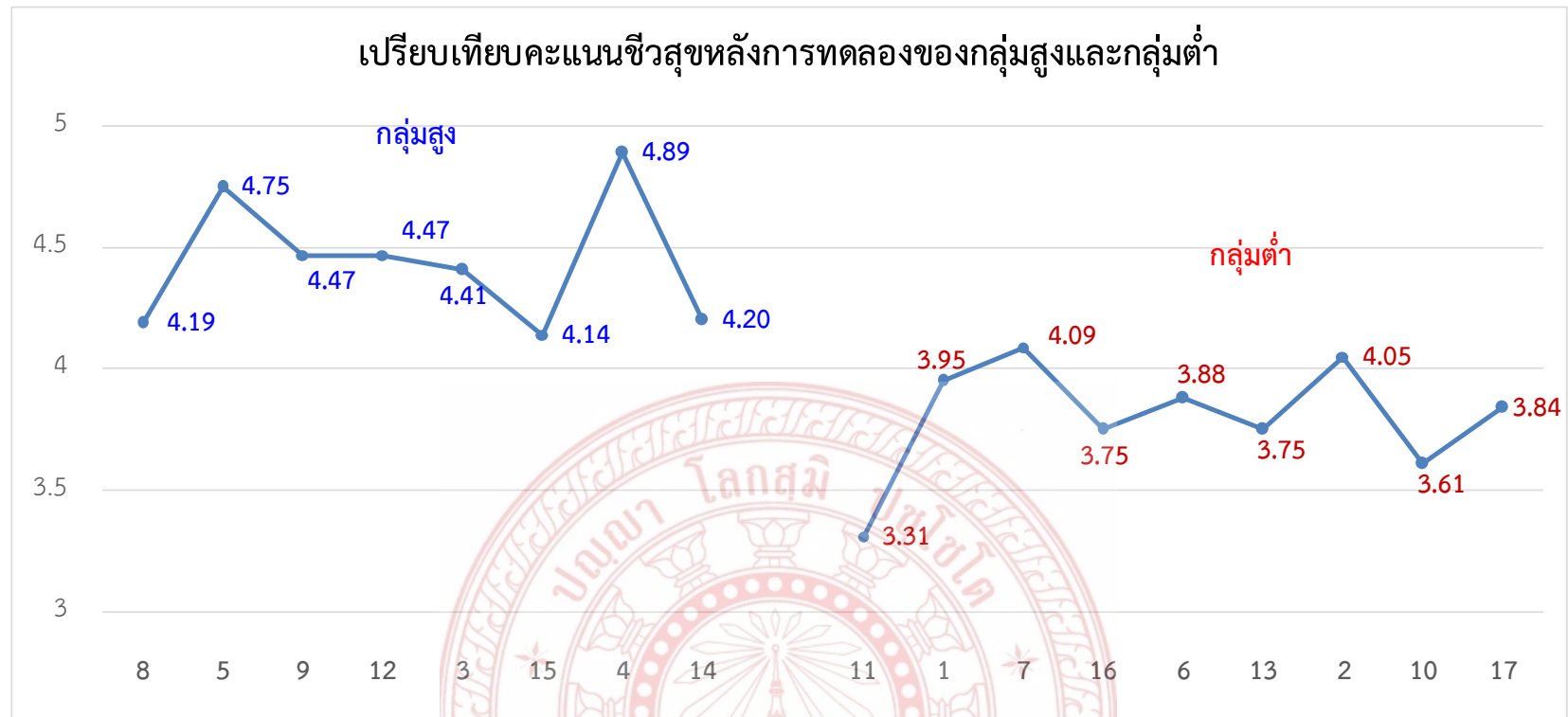
พระภิกษุรูป	กลุ่มสูง		พระภิกษุรูป	กลุ่มต่ำ	
	$\bar{X}$	SD		$\bar{X}$	SD
รูปที่ 5	4.80	1.653	รูปที่ 8	3.94	3.078
รูปที่ 9	4.36	2.563	รูปที่ 11	3.55	2.193
รูปที่ 12	4.52	1.812	รูปที่ 1	3.72	1.774
รูปที่ 7	4.05	2.136	รูปที่ 16	3.50	1.878
รูปที่ 3	4.52	2.106	รูปที่ 6	3.92	1.816
รูปที่ 15	4.31	1.982	รูปที่ 13	3.81	1.448
รูปที่ 4	4.36	1.393	รูปที่ 2	3.95	1.960
รูปที่ 14	4.19	2.026	รูปที่ 10	3.56	1.860
			รูปที่ 17	3.25	1.319

ตารางที่ 4.17 แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อแบ่งกลุ่มคะแนนชีวิตสุขหลังทดลองของตัวแปรความสุขในการดำเนินชีวิต จำแนกตามกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ

พระภิกษุรูป	กลุ่มสูง		พระภิกษุรูป	กลุ่มต่ำ	
	$\bar{X}$	SD		$\bar{X}$	SD
รูปที่ 8	4.19	3.206	รูปที่ 11	3.31	2.259
รูปที่ 5	4.75	1.663	รูปที่ 1	3.95	1.801
รูปที่ 9	4.47	2.558	รูปที่ 7	4.09	2.253
รูปที่ 12	4.47	1.836	รูปที่ 16	3.75	2.165
รูปที่ 3	4.41	2.153	รูปที่ 6	3.88	1.880
รูปที่ 15	4.14	2.025	รูปที่ 13	3.75	1.512
รูปที่ 4	4.89	1.428	รูปที่ 2	4.05	1.981
รูปที่ 14	4.20	2.057	รูปที่ 10	3.61	1.866
			รูปที่ 17	3.84	1.319



แผนภาพที่ 4.12 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนความสุขก่อนการทดลอง จำแนกตามกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ



แผนภาพที่ 4.13 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนชีวิตหลังการทดลอง จำแนกตามกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ

2.3.4 ผลวิเคราะห์การสร้างความสุขในชีวิต

จากประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา วิธีการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตัวเอง โดยข้อคำถามให้เลือกตอบได้หลายข้อ โดย แสดงคะแนนเฉลี่ย และร้อยละของคำตอบที่เลือกทั้งหมด รายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.18 แสดงจำนวนและร้อยละของการสร้างความสุขในชีวิต

N=17

การสร้างความสุขในชีวิต	Pre-test จำนวน (ร้อยละ)	Post-test จำนวน (ร้อยละ)
การสร้างความสุขในชีวิต(ตอบหลายข้อ)		
ทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเป็นธรรม	12 (9.45)	11(7.05)
เรียนรู้กับสิ่งใหม่ ๆ	13(10.24)	16(10.26)
ลงมือทำในสิ่งที่อยากจะทำ	12(9.45)	14(8.97)
หาเพื่อนช่วยคิด หามิตรช่วยทำ	9(7.09)	11(7.05)
ตั้งมั่นทำสมาธิให้จิตใจสงบ	8(6.30)	9(5.77)
ลดการฟุ้งเฟ้อ/ใช้จ่ายเกินตัว	7(5.51)	12(7.69)
แสวงหาครูบาอาจารย์เพื่อสร้างสุขในธรรม	3(2.36)	9(5.77)
ปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา	11(8.66)	12(9.69)
พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง	12(9.45)	10(6.41)
มองและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง	11(8.66)	16(10.26)
ออกไปพัฒนาช่วยเหลือชุมชน/สังคม	5(3.94)	7(4.49)
เดินทางพักผ่อน/ท่องเที่ยว/อ่านหนังสือ	11(8.66)	13(8.33)
ใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสม	7(5.51)	11(7.05)
ฝึกปฏิบัติสมาธิอยู่เป็นประจำ	6(4.72)	5(3.21)
รวม	127(100.00)	156(100.00)

จากตารางที่ 4.18 พบว่า ก่อนการฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างสุขชีวิตตามแนวทางทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมพระภิกษุสงฆ์เกี่ยวกับความสุขในชีวิต วิธีการสร้างความสุขในชีวิต จัดลำดับจากมากที่สุดไปน้อยที่สุด ดังต่อไปนี้

ลำดับที่ 1 ส่วนใหญ่มาจากเรียนรู้กับสิ่งใหม่ ๆ จำนวน 13 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 10.24

ลำดับที่ 2 ได้แก่ ทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเป็นธรรม ลงมือทำในสิ่งที่ยากจะทำและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องจำนวนละ 12 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 9.45

ลำดับที่ 3 ได้แก่ ปฏิบัติตนตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มองและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและเดินทางพักผ่อน/ท่องเที่ยว/อ่านหนังสือ จำนวนละ 11 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 8.66

ลำดับที่ 4 ได้แก่ หาเพื่อนช่วยคิด หามิตรช่วยทำ จำนวน 9 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 7.09

ลำดับที่ 5 คือ ตั้งมั่นทำสมาธิให้จิตใจสงบ จำนวน 8 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 6.30

ลำดับที่ 6 คือ ลดการฟุ่มเฟือย/ใช้จ่ายเกินตัวและใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสมจำนวนละ 7 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 5.51

ลำดับที่ 7 คือ ฝึกปฏิบัติสมาธิอยู่เป็นประจำจำนวน 6 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 4.72

ลำดับที่ 8 คือ ออกไปพัฒนาช่วยเหลือชุมชน/สังคมจำนวน 5 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 3.94

ลำดับที่ 9 คือ แสวงหาครูบาอาจารย์เพื่อสร้างสุขในธรรมจำนวน 3 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 2.36

สำหรับหลังการฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างสุขชีวิตตามแนวทางทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมพระภิกษุสงฆ์เกี่ยวกับความสุขในชีวิต วิธีการสร้างสุขในชีวิต จัดลำดับจากมากที่สุดไปน้อยที่สุด ดังต่อไปนี้

ลำดับที่ 1 ส่วนใหญ่มาจากการเรียนรู้กับสิ่งใหม่ ๆ และมองและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงจำนวน 16 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 10.26

ลำดับที่ 2 ลงมือทำในสิ่งที่ยากจะทำจำนวน 14 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 8.97

ลำดับที่ 3 เดินทางพักผ่อน/ท่องเที่ยว/อ่านหนังสือจำนวน 13 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 8.33

ลำดับที่ 4 ลดการฟุ่มเฟือย/ใช้จ่ายเกินตัวและปฏิบัติตนตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาจำนวน 12 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 7.69

ลำดับที่ 5 ทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเป็นธรรมหาเพื่อนช่วยคิด หามิตรช่วยทำและใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสมจำนวนละ 11 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 7.05

ลำดับที่ 6 พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องจำนวน 10 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 6.41

ลำดับที่ 7 ตั้งมั่นทำสมาธิให้จิตใจสงบแสวงหาครูบาอาจารย์เพื่อสร้างสุขในธรรมจำนวนละ 9 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 5.77

ลำดับที่ 8 ออกไปพัฒนาช่วยเหลือชุมชน/สังคมจำนวน 7 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 4.49

ลำดับที่ 9 ฝึกปฏิบัติสมาธิอยู่เป็นประจำจำนวน 5 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 3.21

ตารางที่ 4.19 แสดงลำดับของการสร้างความสุขในชีวิตจากมากที่สุ่ดไปน้อยที่สุด

N=17

ลำดับ	Pre-test	Post-test
1	เรียนรู้กับสิ่งใหม่ ๆ	การเรียนรู้กับสิ่งใหม่ ๆ มองและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง
2	ทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเป็นธรรม ลงมือทำในสิ่งที่อยากจะทำ พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง	ลงมือทำในสิ่งที่อยากจะ
3	ปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มองและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เดินทางพักผ่อน/ท่องเที่ยว/อ่านหนังสือ	เดินทางพักผ่อน/ท่องเที่ยว/อ่านหนังสือ
4	หาเพื่อนช่วยคิด หามิตรช่วยทำ	ลดการฟุ้งเฟ้อ/ใช้จ่ายเกินตัว ปฏิบัติตามหลักคำสอนทาง พระพุทธศาสนา
5	ตั้งมั่นทำสมาธิให้จิตใจสงบ	ทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเป็นธรรม หาเพื่อนช่วยคิด หามิตรช่วยทำ ใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสม
6	ลดการฟุ้งเฟ้อ/ใช้จ่ายเกินตัว ใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสม	พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
7	ฝึกปฏิบัติสมาธิอยู่เป็นประจำ	ตั้งมั่นทำสมาธิให้จิตใจสงบ แสวงหาครูบาอาจารย์เพื่อสร้างสุขใน ธรรม
8	ออกไปพัฒนาช่วยเหลือชุมชน/สังคม	ออกไปพัฒนาช่วยเหลือชุมชน/สังคม
9	แสวงหาครูบาอาจารย์เพื่อสร้างสุขในธรรม	

2.3.5 ผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมโดยการวัดผลด้วยกระบวนการไปโอฟิตแบค

2.3.5.1 ผลบันทึกประสบการณ์ประจำวันโดยภาพรวม

จากแบบบันทึกประสบการณ์ที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมโดยการวัดผลด้วยกระบวนการไปโอฟิตแบค ในครั้งที่ 1 พบประสบการณ์ที่น่าสนใจดังนี้

(1) ในด้านประสบการณ์การตรวจสุขภาพ ประกอบด้วย การชั่งน้ำหนัก วัดความดัน วัดส่วนสูง ความรู้สึกความเครียด หรือประสบการณ์แปลกใหม่ที่ได้รับ พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนประสบการณ์ดังนี้ จากกลุ่มทดลองจำนวน 17 รูป บอกว่าที่ทำการชั่งน้ำหนัก วัดความดัน วัดส่วนสูงนั้น ท่านมีความรู้สึกเฉยๆ เพราะส่วนใหญ่เคยตรวจสุขภาพแบบนี้แล้วทั้งวัดความดัน น้ำหนัก ส่วนสูงเลยไม่มีความรู้สึกเครียด สบายมาก ๆ อีกหนึ่งท่านได้สะท้อนความรู้สึกว่า “รู้สึกเชื่อมั่นกับผลการตรวจสุขภาพที่ได้รับ เพราะเป็นไปตามวิทยาศาสตร์ที่ให้ผลลัพธ์ยืนยันได้”

จากการสะท้อนประสบการณ์ในด้านการตรวจสุขภาพทั่วไป พบว่าพระนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีประสบการณ์เดิมจากการได้รับการตรวจสุขภาพ ทำให้การรับรู้และประสบการณ์ที่ได้รับในครั้งนี้ไม่ได้แตกต่างจากประสบการณ์เดิมที่ท่านได้รับมาก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

(2) ประสบการณ์การทำแบบทดสอบด้านคณิตศาสตร์ โดยให้สะท้อนความรู้สึก ความเครียด หรือประสบการณ์แปลกใหม่ที่ได้รับ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่สะท้อนถึงการคิดเลขว่าไม่ได้เครียดอะไรกับการคิดเลข เพราะว่าตอนเด็กๆ ก็เคยเรียน เพียงแต่เมื่อโตขึ้นมาไม่ค่อยได้ใช้ก็อาจจะมีการลืมไปบ้าง แต่ก็สามารถทำได้ ดังการสะท้อนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งว่า “คิดเลขได้ช้าเพราะไม่ค่อยได้ใช้คณิตศาสตร์ ไม่เครียด แต่ว่าคิดเลขได้เร็วกว่าเดิมเมื่อเทียบกับตอนเป็นเด็ก”¹ ส่วนบางท่านอาจจะไม่ถนัดในด้านการคำนวณก็รู้สึกกังวลบ้างแต่ไม่ถึงกับเครียด ดังคำสะท้อนที่ว่า “กังวล และมีความเครียดนิดๆ เพราะไม่ค่อยชอบเรื่องตัวเลข เรื่องคำนวณ ทำให้ได้ประสบการณ์ที่ใหม่”² และสิ่งที่แต่ละท่านสะท้อนไปในทิศทางเดียวกันคือ การจับเวลา ซึ่งทำให้มีความตื่นเต้นกับเวลาที่ใช้ในการคำนวณ ซึ่งการจับเวลานี้มีส่วนทำให้เกิดการตื่นเต้น และในส่วนนี้หลายท่านได้กล่าวว่าเป็นประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับคือการคำนวณแข่งกับเวลา

(3) ประสบการณ์ตรวจเลือด ความรู้สึกความเครียด หรือประสบการณ์แปลกใหม่ที่ได้รับ พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนประสบการณ์ดังนี้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีประสบการณ์ด้านนี้พอสมควร ทำให้ไม่รู้สึกเครียด หรือกังวลกับการเจาะเลือด แต่มีบางท่านที่ไม่คุ้นชินกับการเจาะเลือดก็เกิดความกังวล ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งว่า “เครียดเล็กน้อย เพราะเจ็บและกลัวเลือดเล็กน้อย”³ ส่วนอีกท่านหนึ่งมีความกังวลมาก เหตุเพราะมีประสบการณ์ที่ไม่ดีมาก่อนหน้านี้จึงรู้สึกกลัวและกังวลมาก ท่านได้สะท้อนว่า “ไม่ชอบ กลัว จะไม่เจาะเลือดอีกต่อไป”⁴

¹ สัมภาษณ์ P1, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

² สัมภาษณ์ P2, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

³ สัมภาษณ์ P4, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁴ สัมภาษณ์ P8, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

(4) ประสบการณ์การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง

(4.1) ท่านรู้สึกอย่างไร หรือคิดอะไร ในช่วงก่อนที่จะเข้ารับการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ด้านความรู้สึก ความเครียด หรือเรื่องที่คิด

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ มีความรู้สึกตื่นเต้นเป็นอย่างมาก เป็นเรื่องที่แปลกใหม่ ในการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองนับว่าเป็นประสบการณ์ใหม่ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ บางท่านสะท้อนถึงความสนใจที่จะได้จากการรับรู้คลื่นไฟฟ้าสมองที่จะวัดได้เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงด้านการเจริญภาวนา ดังคำกล่าวที่สะท้อนว่า “มีความรู้สึกดีใจว่า จะรู้ว่าสมรรถนะของสมองจะเป็นอย่างไร เพื่อปรับปรุงการเจริญกรรมฐานให้มากขึ้นกว่าเดิม”⁵ นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางท่านมีความกังวลก่อนที่จะเข้ารับการวัดคลื่นไฟฟ้าสมองว่า เครื่องมือที่มาทำการวัด กระแสไฟฟ้าที่ใช้จะมีผลต่อระบบสมองของตัวเองหรือไม่ ดังคำสะท้อนว่า “แปลกใหม่ ไม่เคยลองก็น่าทดลอง แต่กลัวว่าเครื่องตรวจจะส่งผลต่อสมองใหม่มีความกังวลและเครียดเล็กน้อย”⁶ และ “รู้สึกตื่นเต้นเพราะไม่รู้ว่า จะวัดแบบไหน เพราะคิดในใจว่าไฟฟ้าจะช็อตเราหรือเปล่า”⁷ พร้อมทั้งบางท่านรู้สึกไปถึงผลที่จะออกมาด้วย ดังคำกล่าวที่สะท้อนมาจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งว่า “เครียดมาก รู้สึกตื่นเต้น คิดว่า จะได้ผลลัพธ์ไม่ตรงตามมาตรฐานที่ไว้”⁸

(4.2) ท่านรู้สึกอย่างไร หรือคิดอะไร ในช่วงขณะที่ทำการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ด้านความรู้สึก ความเครียดหรือเรื่องที่คิด

ในการสะท้อนความรู้สึกในขณะที่ทำการวัด พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่ รู้สึกสบาย ไม่เครียดหรือกดดันอะไร ดังคำกล่าวที่ว่า “รู้สึกดีตลอด ไม่เครียดอะไร”⁹ และ “มีความรู้สึกสบายๆ ไม่คิดอะไรมาก พยายามคุมสติอย่างเดียว”¹⁰ ส่วนบางท่านมีความรู้สึกถึงกระแสไฟฟ้าที่ไหลผ่านบริเวณที่เครื่องมือสัมผัสกับศีรษะดังคำกล่าวที่ว่า “รู้สึกว่ามีอะไรวิ่งเหมือนกระแสไฟฟ้าอยู่บนหัวเรา”¹¹ บางท่านรู้สึกว้าวศีรษะหมุนไปรอบด้าน ดังคำกล่าวว่า “รู้สึกมันเหมือนหัวหมุนไปรอบด้าน แต่พอลืมตาก็อยู่ที่เดิม ส่วนเรื่องที่คิดก็เรื่องรอบด้าน กดดันพยายามไม่คิดแต่ก็คิดเพราะกดดันตัวเอง”¹²

⁵ สัมภาษณ์ P11, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁶ สัมภาษณ์ P15, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁷ สัมภาษณ์ 7, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁸ สัมภาษณ์ P9, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁹ สัมภาษณ์ P2, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

¹⁰ สัมภาษณ์ P10, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

¹¹ สัมภาษณ์ P13, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

¹² สัมภาษณ์ P17, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

(4.3) ในที่ท่านเข้ารับการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ท่านกำหนดอะไรในใจ ในช่วงนี้เจริญสมาธิ อยู่ตลอดเวลา

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่กำหนดพองยุบ แต่มีบางคนสามารถกำหนดได้ตลอดเวลา เพราะมีความง่วงเข้ามาแทรก ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งสะท้อนว่า “มีความพยายามที่จะกำหนดยุบ-พอง แต่มีอาการง่วงเข้ามาจึงทำให้ไม่มีสมาธิ”¹³

(4.4) หลังจากวัดคลื่นไฟฟ้าสมองเสร็จท่านมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง

หลังจากที่ได้ทำการวัดคลื่นไฟฟ้าสมองในครั้งแรกแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนความรู้สึก ถึงความคาดหวังในการที่จะได้รู้ผลการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ดังคำกล่าวว่า “วัดเสร็จแล้วรู้สึกเฉยๆ และอยากรู้ผลการวัด เพราะเป็นสิ่งที่ประสบครั้งแรก” ส่วนบางท่านมีความรู้สึกกังวล เพราะอยากให้ผลการวัดออกมาดี ดังคำกล่าวว่า “รู้สึกกังวลนิดหน่อย เพราะตอนวัดคลื่นสมองนั้นได้เกิดอาการง่วง จึงทำให้หลับๆ ตื่นๆ ในขณะที่ตรวจ กลัวผลออกมาไม่ดีครับ” บางท่านก็เห็นหนทางในการพัฒนาตน ดังคำกล่าวว่า “รู้สึกว่าจะต้องพัฒนาและตั้งใจเพิ่มขึ้น และจะต้องดียิ่งๆ ขึ้นไป”

และจากการบันทึกประสบการณ์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมโดยการวัดผลด้วยกระบวนการไปโอฟิตแบค ในครั้งที่ 2 และ 3 พบประสบการณ์ในการวัดคลื่นไฟฟ้าสมองที่น่าสนใจดังนี้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ผ่านประสบการณ์ครั้งแรกมาแล้ว ดังนั้นเมื่อทำการวัดคลื่นไฟฟ้าสมองซ้ำ ในด้านความวิตกกังวลจึงลดลงมาก ส่วนใหญ่มีความรู้สึบาย ไม่เครียด และจิตใจปลอดโปร่ง และสิ่งที่กังวลคือ ผลของการวัดคลื่นไฟฟ้าสมองว่าตนจะมีค่าเท่าไร โดยเมื่อถามในด้านของการกำหนดในใจ ในขณะที่ทำการวัด พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน ได้กำหนดภาวนาพองยุบ ในระหว่างการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง

2.3.5.2 ผลการสอบอารมณ์โดยภาพรวม

ในของครั้งแรกของการเข้าร่วมกระบวนการ พระวิปัสสนาจารย์ให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการใช้ระยะเวลาในการนั่งสมาธิและเดินจงกรม อย่างละ 30 นาที ผลที่ได้จากการสอบอารมณ์ดังนี้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเริ่มการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตั้งแต่วันที่ 17 ธันวาคม 2560 และทำการสอบอารมณ์ครั้งที่ 1 ในวันที่ 20 ธันวาคม 2560

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพยายามทำอย่างต่อเนื่อง และเมื่อได้รับการสอบอารมณ์พบว่ามีความเข้าใจในการปฏิบัติดีขึ้น และสามารถกำหนดอิริยาบถย่อยได้ดี เช่น การสงรงน้ำ ล้างหน้าแปรงฟัน นอกจากนี้บางท่านยังมีความคิดลดลง มีสติในการเดินมากยิ่งขึ้น บางครั้งเกิดอาการแน่นที่หน้าอก

¹³ สัมภาษณ์ P7, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

พระวิปัสสนาจารย์แนะนำให้ กำหนดลมหายใจให้เป็นปกติ และถ้ายังมีอาการให้กำหนด “เป็นหนอ เป็นหนอ” สำหรับบางท่านพบว่าอาจจะมีการรู้สึกเบื่อ มีอารมณ์อ่อนไหวเข้ามา เมื่อมาสอบอารมณ์ได้รับคำแนะนำว่า ต้องกำหนดให้ทันอารมณ์ปัจจุบันอะไรที่ชัดก็กำหนดทันที เมื่อมีอาการต่างๆ ก็กำหนดได้ทัน หรือกำหนดแล้วหายไป เรียกว่า “เกิดไตรลักษณ์” เมื่อทำไปแล้วเห็นประโยชน์จากการนั่งกรรมฐาน และจากการนั่งกรรมฐานรู้สึกอยากตอบแทนคุณพ่อแม่ จึงมีความเพียรนั่งจนสำเร็จ นอกจากนี้ยังมีผู้ปฏิบัติท่านหนึ่ง เมื่อนั่งกรรมฐานแล้วมีความรู้สึกเหมือนดับไม่ได้ยินเสียง พระวิปัสสนาจารย์ แนะนำว่านั่นเป็นสภาวะเข้านิโรธ ดังนั้นจึงแนะนำให้ปรับอารมณ์กรรมฐาน โดยให้เดินมากกว่านั่งเพราะนั่งแล้วท่านติดในอารมณ์กรรมฐาน โดยการปรับจาก 30 นาที : 30 นาทีเป็น เดิน 45 นาที และนั่ง 15 นาที และให้กำหนดโดยการนำสติมากำหนดอารมณ์ปัจจุบันให้มากขึ้น ส่วนผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกท่านหนึ่งได้สะท้อนว่า “นั่งได้ดีไม่หลับ มีอาการสึขาวปรากฏ แต่เมื่อได้ยินเสียง พระวิปัสสนาจารย์แล้วเกิดอารมณ์หงุดหงิด”¹⁴ พระวิปัสสนาจารย์แนะนำให้กำหนดตามความเป็นจริง และต้องเจริญสติให้มาก หากมีความกลัวให้กำหนดกลัวหนอๆ ให้เป็นอารมณ์ปัจจุบัน ส่วนผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกท่านสะท้อนว่า “อาการง่วงดีขึ้นมาก และสามารถกำหนดพองยุบได้นานขึ้น เมื่อวาน กำหนดพองยุบได้ตลอด เวลาที่มีความคิดหรืออะไรเข้ามา สามารถกำหนดกลับมาที่พองยุบได้เร็วกว่า ก่อน”¹⁵ พระวิปัสสนาจารย์ได้สะท้อนว่า “ให้กำหนดสติอยู่กับปัจจุบัน ท่านได้ปฏิบัติมาดีแล้ว แต่สิ่งแวดล้อมทำให้ท่านกังวล ให้กำหนดให้มากขึ้น ได้ธรรมปิติ หรือปิติสุข จากการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง” นอกจากนี้ยังมีอีกท่านที่พบว่า เมื่อเดินสามารถกำหนดตามสภาวะที่เกิดขึ้นได้ทันทุกจุด ระยะแรกปกติ ระยะที่สองเซบ้าง ระยะที่สามกำหนดมองในระยะใกล้ ตัดผัสสะ โดยการนั่งในช่วง 30 นาทีแรกรู้สึกตัวใหญ่มาก และเล็กมากๆ จนหาไม่เจอ และเมื่อมีความคิดเกิดขึ้น แคร่รู้ตัวความคิดก็ดับแล้ว เมื่อปฏิบัติแล้วรู้สึกสดชื่นแจ่มใส และมีสภาวะดี ส่วนบางท่านพบว่ามีความง่วงเกิดขึ้นมาก พระวิปัสสนาจารย์ท่านกล่าวว่า เป็นเพราะท่านนั้นมีความง่วงเป็นอารมณ์กรรมฐาน ดังนั้นให้มีความเพียรอย่ารำคาญเวลาง่วง ถ้ามีความง่วงเกิดขึ้นให้กำหนดตลอด บางท่านเมื่อปฏิบัติมาแล้ว 3 วันเริ่มตามทันเวทนา ซึ่งหลักในการปฏิบัติคือ “การกำหนดตามความเป็นจริง” โดยมีคำแนะนำว่า “เมื่อเกิดทุกขเวทนา มันคืออะไร ในขณะที่กำหนด ในขณะที่กำหนดปวดหนอยๆ จะไม่่ง่วงเลย เท่ากับท่านเห็นความจริง” ส่วนบางท่านมีอาการง่วง ที่เกิดจากการฉันทอาหารมากเกินไป ได้รับคำแนะนำให้ว่า เมื่อฉันทเสร็จแล้วให้เดินจงกรม โดยภาพรวมเมื่อปฏิบัติไประยะหนึ่งแล้วพบว่าสมาธิมากขึ้น จิตใจแจ่มใส เบิกบาน ไม่มีความวิตกกังวลใดๆ

นอกจากนี้ยังมีผู้เข้าร่วมอบรมหนึ่งท่าน ที่ใช้ระยะเวลาในการเดินและนั่งสมาธิ 40 และเดินจงกรม 40 ซึ่งท่านได้สะท้อนความรู้สึกในช่วงของการสอบอารมณ์ว่า “กำหนดได้ดีมากขึ้น กำหนด

¹⁴ สัมภาษณ์ P17, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

¹⁵ สัมภาษณ์ P12, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

พองยุบได้ ยิ่งกำหนดยิ่งตึงศีรษะมากขึ้น อิริยาบถย่อกำหนดได้มากขึ้น”¹⁶ พระวิปัสสนาจารย์ แนะนำให้ท่านนี้เดินในระยะที่ 4 เป็นรูปแรก และกล่าวว่าท่านนี้มีความเข้าใจในกรรมฐานพอสมควร การเดินในระยะที่ 4 คือ “ยกสั่นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ” พบว่ามีอีกหนึ่งท่าน สามารถเดินในระยะ 45 นาที และนั่ง 40 นาทีและพระวิปัสสนาจารย์ ให้เดินในระยะ 5 และบางท่านรู้ตัวว่ากำหนดได้ดีขึ้น

การสอบอารมณ์ครั้งที่ 2 หลังจากการปฏิบัติมาแล้ว 6 วัน ก็ทำการสอบอารมณ์ พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านมีพัฒนาการด้านการเจริญภาวนาดีขึ้น ดังคำกล่าวของพระวิปัสสนาจารย์ ที่สะท้อนผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งว่า “ท่านมีความอดทนขึ้น ความคิดมากระทบแล้วดับง่าย ให้กำหนดเวทนาเพิ่มขึ้น กำหนดตามความเป็นจริง อันไหนชัดเจนให้กำหนด กำหนดตอนหลังให้ได้ สามารถดับเวทนาได้ตอนเดินเป็นครั้งแรกนั่งไม่ต้องเต็มชั่วโมงถอยลงมาได้”¹⁷ และอีกท่านหนึ่งกล่าวว่า “ความคิดสั้นเข้าแสดงว่าปรุงแต่งน้อย นั่งได้นาน กรรมฐานคือการกำหนดอารมณ์ปัจจุบัน”¹⁸

นอกจากนี้พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลายท่านที่มีความก้าวหน้าในกรรมฐานอย่างชัดเจน เหตุเพราะท่านปฏิบัติตามเหตุปัจจัย และสามารถกำหนดได้อย่างต่อเนื่องในทุกอิริยาบถ และเมื่อปฏิบัติแล้วท่านเกิดความสุขใจ โล่ง โปร่งเบาสบาย และเมื่อกำหนดตามความเป็นจริงผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเห็นว่าที่สำคัญจริงๆ คือทุกอย่างไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นจากนั้นจะหายไป ดังนั้นจึงให้มีสติอยู่กับสิ่งที่ปัจจุบัน ส่วนผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติพบว่าทำให้มีคุณภาพในการนอนหลับดีขึ้น ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งกล่าวว่า “จำวัดหลับดี มีความรู้สึกโปร่งโล่ง มีความสุขกว่าเดิมมาก และที่สำคัญเข้าใจในกรรมฐานดีขึ้น”¹⁹ ส่วนบางท่านเมื่อมีความก้าวหน้าในกรรมฐาน ก็มีความต้องการให้มีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ผลการสอบอารมณ์กลับพบว่าเมื่อมีความต้องการก็ทำให้ไม่อยู่กับปัจจุบัน ทำให้นั่งได้ไม่นานเพราะเกิดความคาดหวังในการปฏิบัติ ซึ่งในกรณีนี้พระวิปัสสนาจารย์ได้สะท้อนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านนี้ฟังว่า “การฝึกจิต คือการไม่มีโลภะ โทสะ และโมหะ การฝึกกรรมฐานคือตามกรรมฐาน ไม่ใช่ตามใจตัวเอง” นอกจากนี้ยังมีบางท่านที่สะท้อนถึงการปฏิบัติที่มีความก้าวหน้าในลักษณะมีเวทนาให้ได้รับรู้ในอารมณ์กรรมฐานนั้น ดังที่ท่านสะท้อนว่า “มีช่วงที่หงุดหงิด ก่อนที่จะรู้สึกปวด จะมีอารมณ์หงุดหงิด ปวดขามาก มีความร้อนเกิดขึ้น จากนั้นก็รู้สึกเย็น แล้วก็หาย แล้วก็ปวดมาก จนมีศีรษะ แต่พอลืมตาก็ลดลง พอเปลี่ยนท่านั่งก็หายไป ทำให้ได้รู้ว่า มันไม่ใช่ของเรา มันเป็นสภาวะ”²⁰ พระวิปัสสนาจารย์จึงแนะนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านนี้ว่า “ท่านนี้เป็น

¹⁶ สัมภาษณ์ P4, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

¹⁷ สัมภาษณ์ P10, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

¹⁸ สัมภาษณ์ P15, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

¹⁹ สัมภาษณ์ P13, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

²⁰ สัมภาษณ์ P4, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

นักภavana นักภavanaต้องสอนให้คนรู้จักภavana” และมีคำแนะนำในการปฏิบัติต่อว่า ให้เดินกำหนดอุณหอบ ๆ การเคลื่อนไหวของเท้าเป็นธาตุลม การที่รู้สึกอุณหอบ ๆ คือธาตุไฟ คนที่เดินได้คือธาตุลมกับธาตุไฟได้ โดยที่ท่านนี้ปฏิบัติได้ บัลลังก์ละ 60 นาที ในการสะท้อนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกท่านกล่าวว่า “เดินช่วงแรกลำบาก พอบัลังก์ 234 ดีขึ้นมาก เดินกำหนดปกติ รู้เท่าทันอารมณ์ ได้ตามคู่มือเท่าทัน มีเวทนาเกิดขึ้นที่ขา สันเท้า เท้า ก็กำหนดตามคู่มือ จะเห็นว่าที่เป็นจริงๆ เป็นอันเล็กๆ เป็นเส้นๆ ตามคู่มือมากขึ้น ส่วนอิริยาบถย่อยกำหนดได้ไม่ค่อยดี เพราะตามจิตไม่ทัน”²¹ พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้คำแนะนำว่า ให้ท่านนี้พยายามไม่ยึดถือเวทนา ให้กำหนดแล้วกลับมาที่พองยุบ ส่วนบางท่านเกิดอาการง่วงนอนมากขึ้น ก็ได้รับคำแนะนำให้ เดินมากกว่านั่ง โดยให้เดิน 40-45 นาที ส่วนนั่งให้นั่งเพียง 20-30 นาที

จากการสอบอารมณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 17 ท่าน พบว่าพระวิปัสสนาจารย์ให้กรรมฐานแต่ละท่านไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความก้าวหน้าในกรรมฐานของท่านนั้นๆ

การสอบอารมณ์ครั้งที่ 3 หลังจากการปฏิบัติมาแล้ว 9 วัน ก็ทำการสอบอารมณ์ พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านมีพัฒนาการด้านการเจริญภาวนาดีขึ้น และเกิดสภาวะที่เรียกว่าปิติเกิดขึ้น ดังคำสะท้อนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งว่า “กรรมฐานมีการต่อเนื่องต้องต่อให้ไวต่อให้ทัน รู้สึกเหมือนมีหยดน้ำใส่หัวเย็นไปทั่วตัว”²² ซึ่งในส่วนนี้พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้คำแนะนำว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็น “สภาวะปิติสุข เกิดเมื่อมีสติ-สมาธิ ให้กำหนดเป็นหนอ “เพื่อไม่ให้ติดสุข” ไม่ต้องคิดว่าน้ำมาจากไหนกำหนดกรรมฐาน” ส่วนอีกท่านหนึ่งได้กล่าวว่า “ในบางครั้งของการเดินมีลมผ่านมาที่ขา ลมภายนอกมากกระทบ เดินได้น้อยกว่าเดิม ถนัดนั่งแล้วค่อยเดิน มีความคิดเกิดขึ้นมาก ยากสุดคือกำหนดความคิดไม่ทัน”²³ พระวิปัสสนาจารย์จึงมีคำแนะนำว่า “ถ้ามีความคิด เกิดขึ้น ให้กำหนดคิดหนอ ให้ทันความคิดให้ได้ เมื่อกำหนดคิดหนอแล้วหายคิด ถ้าคิดแล้วติดสุขให้กำหนดสุขหนอบ่อยๆ ให้แค่เจริญสติในชีวิตประจำวันและหมั่นกำหนด “คิดหนอ” ส่วนอีกท่านหนึ่ง สะท้อนสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติว่า “มีความสุขรู้สึกเบิ่ในช่วงเดินจงกรมเมื่อวาน แต่สัปดาห์ก็หายเพราะมีความเชื่อก็เป็นอนิจจัง แต่ความมีศรัทธาเพียงกำหนด เบิ่หนอแข็งหนอ ก็หาย”²⁴ พระวิปัสสนาจารย์แนะนำว่า “อย่าไปตามคู่มือไปเอามาเป็นเรื่องตนเอง ให้ท่านไปสอน ศรัทธา ให้ผู้คนต่อไป ให้พยายามฝึกกรรมฐานในชีวิตประจำวัน เวลารู้สึกง่วงสามารถเดินมากกว่านั่งได้ ให้เดินต่อไปแต่อย่าเดินในระยะที่ 1 จนความง่วงหายไป ให้เจริญสติทุกอิริยาบถปกติ (ชีวิตปกติ) ทำให้มากขึ้น” จะเห็นได้ว่าการสอบอารมณ์กรรมฐานของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้สะท้อนกับพระวิปัสสนาจารย์พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการ

²¹ สัมภาษณ์ P16, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

²² สัมภาษณ์ P5, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

²³ สัมภาษณ์ P7, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

²⁴ สัมภาษณ์ P6, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

สังเกตและมีการกำหนดรู้ได้ทันต่อสภาวะที่เกิดขึ้นได้ทันและชัดเจนกว่าในครั้งแรกมากทั้งนี้เพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านมีความตั้งใจ ประกอบกับบรรยากาศในการปฏิบัติที่ทางทีมวิจัยจัดให้ เป็นบรรยากาศที่สบายเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม กล่าวคือ สถานที่สะดวกสบาย ห่างไกลจากที่สัญจร ไม่มีเสียงดังรบกวน พร้อมทั้งมีบุคละสัปปายะ ทั้งพระวิปัสสนาจารย์และทีมวิจัย ที่คอยเอื้ออำนวยความสะดวก ให้กับผู้ร่วมปฏิบัติธรรม นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังได้สะท้อนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมดังนี้ “เดินจงกรมอยู่กับจังหวะของเท้าเดินช้าลงดูจังหวะเท้า สิ่งรบกวนรอบข้างเริ่มไม่มีผล ผมสามารถจำระยะได้หมด เมื่อเข้าลงขั้นระยะ 6 แล้วเวียนหัว ชินกับจังหวะระยะ 5 มากกว่า เมื่อปฏิบัติมาถึงวันนี้ ผมมีความเข้าใจกรรมฐานมากกว่าเดิม และสามารถวางนั้ง-เดิน1 ชั่วโมง ได้สบายขึ้น เริ่มคุ้นชินการเจริญสติทุกอิริยาบถ”²⁵ ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ได้ให้คำแนะนำกับภคินีว่า “ให้ท่านเดินระยะ5-6 ทุกวันหลังจากนี้ ปีน้ามาดูผลใหม่ นั่งปกติกำหนดเรื่อยๆ จนเวทนาใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ และย้ายจุด”

ผลจากการปฏิบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดโครงการ เมื่อทำการปฏิบัติตามที่พระวิปัสสนาจารย์แนะนำกรรมฐานในแต่ละครั้ง พบว่าส่วนมากมีความก้าวหน้าในกรรมฐานและมีผลต่อสุขภาพกายและจิตดีขึ้น ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งที่กล่าวว่า “เมื่อผมปฏิบัติตามที่พระอาจารย์สอนแล้วรู้สึกดีขึ้น ให้ฝึกกรรมฐานให้ความฟุ้งซ่านลดลง ทุกอิริยาบถ ถ้าไม่หลับจะนอนสมาธิ แล้วก็หลับดี ปกติผมเป็นคนขี้กังวล หลับยาก แต่ไม่รู้ทำไมเมื่อมาปฏิบัติแล้ว ผมหลับง่ายจากที่เคยคิดว่าจะต้องเล่นเกม เล่นโทรศัพท์ แต่ตอนนี้ไม่เล่นก็ได้ รู้สึกว่ามันไม่ใช่”²⁶ ส่วนอีกท่านหนึ่งมีความก้าวหน้าในกรรมฐานมาก พระวิปัสสนาจารย์แนะนำท่านให้ทำอย่างต่อเนื่อง ดังคำกล่าวที่ว่า “ให้เข้ากรรมฐานบ่อยๆ ให้คล่อง เข้าใจวิธีเดิน/นั่ง กำหนดให้ไวขึ้น กรรมฐานกำหนดให้ทันปัจจุบัน ปล่อยาวให้ว่าง เวลาอะไรมากระทบตัดให้ไว ให้สอนกรรมฐานแม้อยู่ด้วยสม่ำเสมอ”

2.3.5.3 ผลสัมฤทธิ์การเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไบโอฟีดแบค

1.ผลทางจิตใจ

การสอบอารมณ์ครั้งที่ 2 หลังจากการปฏิบัติมาแล้ว 6 พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลายท่านที่มีความก้าวหน้าในกรรมฐานอย่างชัดเจน เหตุเพราะท่านปฏิบัติตามเหตุปัจจัย และสามารถกำหนดได้อย่างต่อเนื่องในทุกอิริยาบถ และเมื่อปฏิบัติแล้วท่านเกิดความสุขใจ โล่ง โปร่งเบาสบาย และเมื่อกำหนดตามความเป็นจริงผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเห็นว่าที่สำคัญจริงๆ คือทุกอย่างไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นจากนั้นจะหายไป ดังนั้นจึงให้มีสติอยู่กับสิ่งที่ปัจจุบัน ส่วนผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติพบว่า

²⁵ สัมภาษณ์ P17, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

²⁶ สัมภาษณ์ P1, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

ทำให้มีคุณภาพในการนอนหลับดีขึ้น ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งกล่าวว่า “จำวัดหลับดี มีความรู้สึกโปร่งโล่ง มีความสุขกว่าเดิมมาก และที่สำคัญเข้าใจใน grunnฐานดีขึ้น”²⁷

ส่วนบางท่านเมื่อมีความก้าวหน้าใน grunnฐาน ก็มีความต้องการให้มีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ผลการสอบอารมณ์กลับพบว่าเมื่อมีความต้องการก็ทำให้ไม่อยู่กับปัจจุบัน ทำให้นั่งได้ไม่นาน เพราะเกิดความคาดหวังในการปฏิบัติ ซึ่งในกรณีนี้พระวิปัสสนาจารย์ได้สะท้อนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านนี้ฟังว่า “การฝึกจิต คือการไม่มีโลภะ โทสะ และโมหะ การฝึกกรณฐานคือตาม grunnฐาน ไม่ใช่ตามใจตัวเอง” นอกจากนี้ยังมีบางท่านที่สะท้อนถึงการปฏิบัติที่มีความก้าวหน้าในลักษณะมีเวทนาให้ได้รับรู้ในอารมณ์ grunnฐานนั้น ดังที่ท่านสะท้อนว่า “มีช่วงที่หงุดหงิด ก่อนที่จะรู้สึกปวด จะมีอารมณ์หงุดหงิด ปวดขามาก มีความร้อนเกิดขึ้น จากนั้นก็รู้สึกเย็น แล้วก็หาย แล้วก็ปวดมาก จนมีน้ีรชะ แต่พอล้มตาก็ลดลง พอเปลี่ยนท่านั่งก็หายไป ทำให้ได้รู้ว่า มันไม่ใช่ของเรา มันเป็นสภาวะ” พระวิปัสสนาจารย์จึงแนะนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านนี้ว่า “ท่านนี้เป็นนักภาวนา นักภาวนาต้องสอนให้คนรู้จักภาวนา” และมีคำแนะนำในการปฏิบัติต่อว่า ให้เดินกำหนดอุณหนอๆ ๆ การเคลื่อนไหวของเท้าเป็นธาตุลม การที่รู้สึกอุ่นๆ คือธาตุไฟ คนที่เดินได้คือธาตุลมกับธาตุไฟดี โดยที่ท่านนี้ปฏิบัติได้ บัลลังก์ละ 60 นาที ในการสะท้อนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกท่านกล่าวว่า “เดินช่วงแรกลำบาก พอบัลลังก์ 2 บัลลังก์ 3 และบัลลังก์ 4 ดีขึ้นมาก เดินกำหนดปกติ รู้เท่าทันอารมณ์ ได้ตามดูแบบเท่าทัน มีเวทนาเกิดขึ้นที่ขา ส้นเท้า เท้า ก็กำหนดตามดู จะเห็นว่าที่เป็นจริงๆ เป็นอันเล็กๆ เป็นเส้นๆ ตามดูมากขึ้น ส่วนอริยาบถย่อยกำหนดได้ไม่ค่อยดี เพราะตามจิตไม่ทัน” พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้คำแนะนำว่า ให้ท่านนี้พยายามไม่ยึดถือเวทนา ให้กำหนดแล้วกลับมาที่พองยุบ ส่วนบางท่านเกิดอาการง่วงนอนมากขึ้น ก็ได้รับคำแนะนำให้ เดินมากกว่านั่ง โดยให้เดิน 40-45 นาที ส่วนนั่งให้นั่งเพียง 20-30 นาที

จากการสอบอารมณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 17 ท่าน พบว่าพระวิปัสสนาจารย์ให้ grunnฐานแต่ละท่านไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความก้าวหน้าใน grunnฐานของท่านนั้นๆ

การสอบอารมณ์ครั้งที่ 3 หลังจากการปฏิบัติมาแล้ว 9 วัน ก็ทำการสอบอารมณ์ พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านมีพัฒนาการด้านการเจริญภาวนาดีขึ้น และเกิดสภาวะที่เรียกว่าปิติเกิดขึ้น ดังคำสะท้อนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งว่า “กรณฐานมีการต่อเนื่องต้องต่อให้ไวต่อให้ทัน รู้สึกเหมือนมีหยดน้ำใส่หัวเย็นไปทั่วตัว”²⁸ ซึ่งในส่วนนี้พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้คำแนะนำว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็น “สภาวะปิติสุข เกิดเมื่อมีสติ-สมาธิ ให้กำหนดเป็นหนอ “เพื่อไม่ให้ติดสุข” ไม่ต้องคิดว่าน้ำมาจากไหนกำหนดกรณฐาน” ส่วนอีกท่านหนึ่งได้กล่าวว่า “ในบางครั้งของการเดินมีลมผ่านมาที่ขา ลมภายนอกมากระทบ เดินได้น้อยกว่าเดิม ถนัดนั่งแล้วค่อยเดิน มีความคิดเกิดขึ้นมาก ยากสุด

²⁷ สัมภาษณ์ P13, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

²⁸ สัมภาษณ์ P5, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

คือกำหนดความคิดไม่ทัน”²⁹ พระวิปัสสนาจารย์จึงมีคำแนะนำว่า “ถ้ามีความคิด เกิดขึ้น ให้กำหนดคิดหนอ ให้ทันความคิดให้ได้ เมื่อกำหนดคิดหนอแล้วหายคิด ถ้าคิดแล้วติดสุขให้กำหนดสุขหนอๆ ให้แค่เจริญสติในชีวิตประจำวันและหมั่นกำหนด “คิดหนอ” ส่วนอีกท่านหนึ่ง สะท้อนสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติว่า “มีความสุขรู้สึกเบื่อในช่วงเดินจงกรมเมื่อวาน แต่สักพักก็หายเพราะมีความเชื่อก็เป็นนิมิตจาง แต่ความมีศรัทธาเพียงกำหนด เบื่อหนอแข็งหนอ ก็หาย”³⁰ พระวิปัสสนาจารย์แนะนำ ว่า “อย่าไปตามดูไปเอามาเป็นเรื่องตนเอง ให้ท่านไปสอน ศรัทธา ให้ผู้คนต่อไป ให้พยายามฝึกกรรมฐานในชีวิตประจำวัน เวลารู้สึกง่วงสามารถเดินมากกว่านั่งได้ ให้เดินต่อไปแต่อย่าเดินในระยะที่ 1 จนความง่วงหายไป ให้เจริญสติทุกอิริยาบถปกติ (ชีวิตปกติ) ทำให้มากขึ้น” จะเห็นได้ว่าการสอบอารมณ์กรรมฐานของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้สะท้อนกับพระวิปัสสนาจารย์พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการสังเกตและมีการกำหนดรู้ได้ทันต่อสภาวะที่เกิดขึ้นได้ทันและชัดเจนกว่าในครั้งแรกมากทั้งนี้เพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านมีความตั้งใจ ประกอบกับบรรยากาศในการปฏิบัติที่ทางทีมวิจัยจัดให้ เป็นบรรยากาศที่สบายเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม กล่าวคือ สถานที่สะดวกสบาย ห่างไกลจากที่สัญจร ไม่มีเสียงดังรบกวน พร้อมทั้งมีบุคละสัปปายะ ทั้งพระวิปัสสนาจารย์และทีมวิจัย ที่คอยเอื้ออำนวยความสะดวก ให้กับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังได้สะท้อนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมดังนี้ “เดินจงกรมอยู่กับจังหวะของเท้าเดินช้าลงดูจังหวะเท้า สิ่งรบกวนรอบข้างเริ่มไม่มีผล ผมสามารถจำระยะได้หมด เมื่อเข้าลองขึ้นระยะ 6 แล้วเวียนหัว ชินกับจังหวะระยะ 5 มากกว่า เมื่อปฏิบัติมาถึงวันนี้ ผมมีความเข้าใจกรรมฐานมากกว่าเดิม และสามารถวางนั้ง-เดิน1 ชั่วโมง ได้สบายขึ้น เริ่มคุ้นชินการเจริญสติทุกอิริยาบถ”³¹ ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ได้ให้คำแนะนำกับกรณีนี้ว่า “ให้ท่านเดินระยะ5-6 ทุกวันหลังจากนี้ ปีหน้ามาดูผลใหม่ นั่งปกติกำหนดเรื่อยๆ จนเวทนาใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ และย้ายจุด”

ผลจากการปฏิบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดโครงการ เมื่อทำการปฏิบัติตามที่พระวิปัสสนาจารย์แนะนำกรรมฐานในแต่ละครั้ง พบว่าส่วนมากมีความก้าวหน้าในกรรมฐานและมีผลต่อสุขภาพกายและจิตดีขึ้น ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งที่กล่าวว่า “เมื่อผมปฏิบัติตามที่พระอาจารย์สอนแล้วรู้สึกดีขึ้น ให้ฝึกกรรมฐานให้ความฟุ้งซ่านลดลง ทุกอิริยาบถ ถ้าไม่หลับจะนอนสมาธิแล้วก็หลับดี ปกติผมเป็นคนซี้ก่วง หลับยาก แต่ไม่รู้ทำไมเมื่อมาปฏิบัติแล้ว ผมหลับง่ายจากที่เคยคิดว่าจะต้องเล่นเกม เล่นโทรศัพท์ แต่ตอนนี้ไม่เล่นก็ได้ รู้สึกว่ามันไม่ใช่”³² ส่วนอีกท่านหนึ่งมีความก้าวหน้าในกรรมฐานมาก พระวิปัสสนาจารย์แนะนำท่านให้ทำอย่างต่อเนื่อง ดังคำกล่าวที่ว่า

²⁹ สัมภาษณ์ P8, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

³⁰ สัมภาษณ์ P11, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

³¹ สัมภาษณ์ P3, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

³² สัมภาษณ์ P1, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

“ให้เข้ากรรมฐานบ่อยๆ ให้คล่อง เข้าใจวิธีเดิน/นั่ง กำหนดให้ไวขึ้น กรรมฐานกำหนดให้ทันปัจจุบัน ปล่อยาวให้ว่าง เวลาอะไรมากระทบตัดให้ไว ให้สอนกรรมฐานแม้อยู่วัดอย่างสม่ำเสมอ”

2.ผลทางกาย

จากการปฏิบัติกรรมฐานภาวนา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนว่า รู้สึกว่าร่างกายสดชื่น แจ่มใส ความเครียดไม่มี

นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเองในหลายด้าน เช่น ด้านอารมณ์ “ปกติผมเป็นคนคิดไม่เป็นระบบ แต่พอจิตนิ่งมองเห็นว่าอะไรควรจะทำก่อน อะไรควรจะทำหลัง และมีความคิดเป็นระบบมากยิ่งขึ้น และจิตนิ่ง ความคิดเดินช้าลงวิตกกังวลน้อยลง เชื่อกันว่าผลการเรียนดีขึ้นแน่นอน ถ้าเราปฏิบัติแบบนี้ไปตลอดจนเป็นนิสัย ยิ่งจิตนิ่งทำให้เรามองโลกสดใสมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผมยังมีวินัยมากขึ้นด้วย เรื่องของจิตใจ ใจเย็นมากขึ้น เห็นได้ชัดเลย”³³

ส่วนอีกท่านได้สะท้อนว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ดังคำกล่าวที่ว่า “ส่วนตัวของผม จะไม่ชอบยุ่งกับใคร ผมเป็นคนเงียบๆ ชอบเก็บตัว แต่เมื่อมาปฏิบัติพบว่ามีการติดต่อ ปฏิสัมพันธ์กับพระวิปัสสนามากยิ่งขึ้น และที่เราปฏิบัติมานั้นถูกต้อง และหลังจากปฏิบัติแล้ว ผมรู้สึกว่าสมองโล่ง ปลอดโปร่ง นอนได้ไม่เครียด ปกติคิดเยอะมาก แต่นี้หยุดความคิดได้ และผมคิดว่าอาจารย์วิปัสสนามีส่วนสำคัญมากในทำให้กรรมฐานเจริญก้าวหน้าครับ”³⁴

อีกท่าน “ปกติคิดมาก จิตหลุดตลอด แต่เมื่อมาปฏิบัติมีความสุขจากการคิด และสามารถหยุดความคิดได้ เมื่อหยุดแล้วรู้สึกสบายหัว”

นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังสะท้อนการเปลี่ยนแปลงตนเองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้ “ในส่วนของการเปลี่ยนแปลงตัวเอง รู้สึกสงบขึ้นเป็นอย่างมาก และที่สำคัญผมรู้วิธีการเดินจงกรมที่ถูกวิธี รู้จักการนั่งสมาธิที่ถูกวิธี ปกติผมจะเป็นคนคิดมาก ว้าวุ่น คิดวุ่นไปหมด ทั้งอดีตอนาคตอยู่กับปัจจุบันไม่ไปไหนไกล กลัว กังวล ตลอด แต่เมื่อมาเข้าร่วมกิจกรรมผมรู้สึกว่าผมสงบมากขึ้นมากๆ ครับ” ด้านความก้าวหน้าในกรรมฐาน วันนี้แตกต่างไปมาก การพูดการจาเบาลงไม่ดุดันเหมือนแต่ก่อน ไม่ใช้อารมณ์ในน้ำเสียง จะเอาไปเวลามีเรื่องทุกขใจร้อนใจ นอกจากนี้ยังมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมสะท้อนการเปลี่ยนแปลงตัวเองที่เกิดขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า “ผมมีสมาธิมาก ผมได้ยินเสียงที่เบามากๆ ผมก็ได้ยิน รู้สึกตื่นตัว ไม่ง่วงเหงาหาวนอน สมองมันสว่างโล่ง พอเราจะมีความคิดผมก็ทันนะครับ ผมก็ภาวนาคิดหน่อๆ ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น

หลังจากการทดลองในกิจกรรมและเก็บข้อมูลอีก 1 เดือนหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบการเปลี่ยนแปลงดังนี้

³³ สัมภาษณ์ P1, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

³⁴ สัมภาษณ์ P4, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

“มีสติในเรื่องต่างๆ มากขึ้นเช่นเมื่อก่อนเวลาจะฟังอะไรต้องใช้ตามองจึงจะรู้เรื่อง แต่เดี๋ยวนี้ลองทำแบบที่ปฏิบัติมา ลองหลับตาแล้วฟัง ผลว่าอาตมารู้และฟังได้ดีและเข้าใจมากขึ้น ด้านการดูแลสุขภาพ ปกติจะเป็นไมเกรนบ่อย ลองนำวิปัสสนาไปใช้ในชีวิตประจำวันตอนที่ไมเกรน โดยกำหนดอาการที่เกิดขึ้น อาการไมเกรนกลับลดน้อยลง ตอนนี้อาตมาไม่ต้องกินยาแบบเมื่อก่อนหรือเมื่อมีความโกรธมีปัญหา ก็กำหนดตามสิ่งที่เห็น เช่น เหย็งหนอ เบื่อหนอ ไม่ชอบหนอ ทำให้ใจเย็นขึ้น และเข้าใจธรรมชาติมากขึ้น โดยเรื่องทุกอย่างจะจบลงในตอนนั้น แล้วสบายใจ”

นอกจากนี้บางท่านยังเกิดความเข้าใจในตัวเอง ดังคำกล่าวที่ว่า “ก็รู้สึกได้เห็นตัวเองมากขึ้น รู้สึกตัวมากขึ้น ในเวลาที่ตัวเองโกรธหรือดีใจ หรือสิ่งที่คับข้องใจ เมื่อตัวผมรู้สึกว่ามีปัญหาเกิดขึ้น ก็ระลึกความโกรธของตัวเองได้ เพราะว่าเรามีสติรู้ตัวมากขึ้น เวลาที่จะพักผ่อนก่อนนอนก็ภาวนาในใจยุบหนอ พองหนอ ทำให้เราหลับง่าย และสบายมากขึ้น”

ส่วนอีกท่านกล่าวว่า “หลังจากที่ได้ปฏิบัติธรรมที่ผ่านมารู้สึกพัฒนาตัวเองหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย รู้สึกผิวพรรณผ่องใสขึ้น มีความคิดดีขึ้น และที่สำคัญผมมีความสุขมากขึ้น เข้าใจชีวิตมากขึ้นได้รู้ความจริงของชีวิตว่ามีอะไร เกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมดา ได้เข้าใจคำว่าผ่อนคลายเป็นชีวิตไม่คิดมาก ไม่เพ้อฝันตามสังคม รู้คิดรู้จักตัวตนที่แท้จริง”

อีกท่านหนึ่งสะท้อนว่า “อารมณ์เย็นมาก ไม่ค่อยหิวเสีย หัวร้อนหรืออารมณ์ร้อนเหมือนแต่ก่อน สงบเยือกเย็นมากยิ่งขึ้น สุขุมมากกว่าเดิม เจอปัญหาหรือสิ่งไม่พอใจมากระทบกระทั่งก็รับมือได้อย่างใจเย็น ค่อยๆ แก้ไปทีละอย่างจนหมดไปอย่างง่าย เข้าใจโลกมากยิ่งขึ้น ในมุมมองความคิดว่าถ้าใจเราสงบนิ่ง แม้โลกข้างนอกจะวุ่นวายขนาดไหน ก็มองเห็นทางการปัญหาได้ง่าย นิ่งสงบสยบทุกการเคลื่อนไหว โลกและผู้คนก็เป็นตามธรรมดาอยู่แล้ว เป็นเช่นนั้นเอง ทั้งหมดนี้คือสิ่งที่เปลี่ยนแปลงหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรม”³⁵

นอกจากนี้ท่านยังสะท้อนว่า “การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนคือ คิดน้อยลงอยู่กับปัจจุบัน คิดเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น ไม่ซีเกียจเหมือนเดิม พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงคือ เล่นเกมส์น้อยลง หรือบางครั้งก็ไม่เล่นเลย จึงทำให้เกิดปัญหาใหม่คือ ไม่มีอะไรทำ ก็แก้ปัญหาด้วยการออกกำลังกาย และดูคลิปรายการที่มีประโยชน์ อ่านข่าวสารบ้านเมือง พูดคุยกับคนอื่น และรับฟังคนอื่น ทั้งที่มีปัญหาและไม่มีปัญหาอย่างตั้งใจ เล่นกับสัตว์ และทำสมาธิก่อนนอนทุกวัน ทำให้ตอนตื่นนอนรู้สึกสดชื่น ปกติแล้วจะนอนตี 3 ตี 4 ตื่น 8.30 น. ปัจจุบันนอนก่อน 4 ทุ่ม ตื่น 6 โมงเช้า ได้ออกกำลังกาย และพยายามหาทางฝึกฝนภาษาอังกฤษทุกรูปแบบ”³⁶

“สามารถคุมสติได้มากขึ้นไม่ไหลไปตามคำพูดที่มากกระทบ คิดว่าดีมากสำหรับผม สังเกตตัวเองว่าเดี๋ยวนี้เวลาฟังใครก็ไม่พันงงทันที มีคิดก่อนที่จะพูดโต้ตอบไป และใจเย็นมากขึ้น เหมือนมีสติ

³⁵ สัมภาษณ์ P3, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

³⁶ สัมภาษณ์ P17, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

คุณอยู่ เมื่อมีสิ่งที่เราคิดแล้วว่าสิ่งที่ได้ฟังมาหรือสิ่งที่ทำกันนั้นไม่มีประโยชน์หรืออาจก่อโทษต่ออีกคน ก็จะไม่หลีกเลี่ยงที่จะพูดตอบหรือทำในสิ่งนั้นๆ” นอกจากนี้ “ผมสามารถควบคุมความโกรธได้ดีมากขึ้น มีสมาธิมากขึ้น รู้จักตัวเองมากขึ้นเข้าใจชีวิตมากขึ้น เห็นความจริงของชีวิตชัดเจนขึ้น มีสมาธิและสติดีขึ้น มีความจำดีขึ้นท่องจำได้ง่ายและจำแม่น สงบเย็น และจิตใจแจ่มใส ทำให้มีการตัดสินใจในการทำงานที่ดีขึ้น มีสติอยู่กับปัจจุบัน ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ความสามัคคีในหมู่คณะ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีมีความคิดก่อนที่จะทำอะไร ปกติผลทำก่อนคิดตลอด เวลาทำอะไรรู้ตัวมากกว่าเดิม สงบเยือกเย็นขึ้น เห็นตัวตน”³⁷

3.ความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ได้สะท้อนความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ว่ามีความแตกต่างจากการปฏิบัติธรรมที่เคยเข้าร่วมอย่างไรบ้าง ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งได้สะท้อนความรู้นี้ดังนี้ “การเข้าร่วมปฏิบัติธรรมครั้งนี้แตกต่างจากที่เคยปฏิบัติมาก เพราะมีการตรวจสอบสุขภาพ มีการทำการวัดความสามารถทางคณิตศาสตร์ มีการเจาะเลือด และทำการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ซึ่งทำให้ตื่นตากับการเข้าร่วมกิจกรรม และอยากจะรู้ว่าเมื่อปฏิบัติไปแล้วผลที่ออกมาจะเป็นอย่างไร ทั้งเรื่องของการเจาะเลือด การทำแบบวัดด้านคณิตศาสตร์ และการวัดคลื่นไฟฟ้าสมองรวมทั้งการสอบอารมณ์”³⁸ ซึ่งสอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกท่านหนึ่งที่กล่าวว่า “ได้เรียนรู้การปฏิบัติทางศาสนา ควบคู่กับเทคโนโลยีให้เท่าทันยุค 4.0”³⁹

นอกจากนี้อีกท่านหนึ่งได้กล่าวว่า “ได้พัฒนาตนเอง พัฒนาสุขภาพจิตให้ดีขึ้น โดยมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตามอารมณ์ได้ดีขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์ นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมก็เหมาะสมและเอื้ออำนวยในการปฏิบัติมากๆ ในการพูดคุยกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นไปอย่างเหมาะสมเพราะต่างคนต่างให้เกียรติซึ่งกันและกัน”⁴⁰ ซึ่งสอดคล้องกับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมท่านหนึ่งกล่าวว่า “สถานที่ปฏิบัติอำนวยต่อการปฏิบัติมากๆ ทำให้ได้เห็นสภาวะธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น”

และอีกท่านหนึ่งกล่าวว่า “รู้สึกดีที่มีโครงการนี้ และที่ยินดีมากๆ ก็เพราะว่าพระอาจารย์วิปัสสนาใหญ่ท่านมาควบคุม และมาสอบอารมณ์ด้วยตัวท่านเอง ทำให้มีความรู้และความเข้าใจเรื่อง การปฏิบัติที่ดีมาก พร้อมทั้งพระวิปัสสนาจารย์ที่ดูแลเอาใจใส่ ให้คำแนะนำในการปฏิบัติให้ถูกวิธีมากขึ้น และถูกต้องมากขึ้น”⁴¹

³⁷ สัมภาษณ์ P10, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

³⁸ สัมภาษณ์ P17, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

³⁹ สัมภาษณ์ P3, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁴⁰ สัมภาษณ์ P13, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁴¹ สัมภาษณ์ P4, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

ส่วนอีกท่านหนึ่งสะท้อนว่า “การปฏิบัติในครั้งนี้ รูปแบบแบบนี้ทำให้ผมเกิดสภาวะได้เร็วกว่าที่ผมเคยปฏิบัติที่ผ่านมา เพราะสถานที่เหมาะแก่การปฏิบัติ และมีพระอาจารย์อาจารย์เจ้าหน้าที่ดูแลให้การอำนวยความสะดวกอย่างดี ไม่มีความกังวลใดๆ ในระหว่างการปฏิบัติ ผมยังรู้สึกเวลาของโครงการน้อยไป เพราะกำลังได้สภาวะก็จบโครงการแล้ว”⁴²

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งกล่าวว่า “ดีมาก ๆ ข้อดีก็คือจำนวนคนเข้าร่วมโครงการไม่มากเกินไป และผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ที่สนใจจริงๆ สถานที่ปฏิบัติก็เหมาะสม ที่ทำธุระก็พร้อม ไม่มีสิ่งกระตุ้นมากเกินไป อาจารย์ผู้ควบคุมดูแลก็มีความสามารถที่จะให้คำแนะนำ สภาพแวดล้อมโดยรวมถือว่าดี”⁴³

ซึ่งสอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งกล่าวว่า

จุดด้อย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งกล่าวว่า “พระวิปัสสนาจารย์ไม่เห็นความตั้งใจของเรา แนะนำเฉพาะบางคน”⁴⁴ และอีกท่านหนึ่งได้สะท้อนว่า “มีแบบสอบถามมากเกินไป ทำให้การปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง”⁴⁵

4. กิจกรรมส่งเสริมการปฏิบัติธรรมให้มีความก้าวหน้า

ประเด็นคำถามที่ว่า “ในการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมครั้งนี้ช่วยส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของท่านให้มีความก้าวหน้าหรือไม่” ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนความรู้สึกในภาพรวมว่าการจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรมแบบนี้ช่วยส่งเสริมความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้มีปัจจัยหลายประการ ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า “เนื่องจากการจัดกิจกรรมนี้เป็นการจัดกิจกรรมในสถานที่ที่พร้อมทำกิจกรรมหรือปฏิบัติธรรม ทำให้ผมมีสมาธิจดจ่ออยู่กับปัจจุบันได้อย่างง่ายดาย เพราะเป็นพื้นที่ปิด มีแต่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการเท่านั้น ไม่มีคนอื่น และคนที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นผู้ที่สนใจจะพัฒนาตนเอง และอยากเข้าร่วมกิจกรรมจริงๆ ทุกคนจึงตั้งใจ ส่งผลให้คนอื่นๆ ตั้งใจไปด้วย”⁴⁶ ซึ่งในส่วนนี้ เมื่อมองในแง่ของจิตวิทยาพบว่า เพื่อนได้รับแรงเสริมจากเพื่อนนั่นเอง Reinforcement แรงเสริมจากเพื่อน

นอกจากสถานที่ที่สัปปายะ เหมาะแก่การปฏิบัติธรรมแล้ว สภาพอากาศในช่วงที่ปฏิบัติธรรมก็มีความเหมาะสม ไม่ร้อน ไม่หนาวเกินไป ดังคำสะท้อนความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งกล่าวว่า “สถานที่เงียบสงบ ไม่มีสิ่งรบกวน สะดวกสบาย ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป”⁴⁷ พร้อมทั้ง

⁴² สัมภาษณ์ P3, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁴³ สัมภาษณ์ P13, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁴⁴ สัมภาษณ์ P17, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁴⁵ สัมภาษณ์ P13, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁴⁶ สัมภาษณ์ P3, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁴⁷ สัมภาษณ์ P4, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

เรื่องสถานที่ทานอาหาร ปริมาณอาหาร ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งกล่าวว่า “เป็นสถานที่เหมาะแก่การปฏิบัติ อาหารพร้อมและเพียงพอ มีการจัดอาหารพร้อมและเพียงพอต่อความต้องการ และอาหารที่ตัดก็เป็นอาหารที่ย่อยง่าย เอื้อต่อการปฏิบัติ”⁴⁸

โดยภาพรวมผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนความรู้สึก ที่มีต่อการจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ช่วยส่งเสริมความก้าวหน้า ทั้งในด้านสถานที่จัดกิจกรรม สถานที่พักผ่อนที่มีความเหมาะสมสบาย การจัดสถานที่ไปรับบิณฑบาต มีความเหมาะสมเพราะเป็นพื้นที่ปิดไม่วุ่นวาย ด้านการพูดคุย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้ตัวว่าตนเองอยู่ในระยะของการปฏิบัติส่วนใหญ่ก็จะพูดคุยเมื่อจำเป็น ในระหว่างการปฏิบัติก็ตั้งใจปฏิบัติ ด้านผู้ดูแลหรือพระวิปัสสนาจารย์ที่ควบคุมการปฏิบัติ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมมานาน มีความสามารถและปรึกษาได้ และมีความเป็นกัลยาณมิตร

5.ความประทับใจในการจัดกิจกรรมครั้งนี้

จากการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการเป็นระยะเวลา 9 วัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนความรู้สึก ความประทับใจในการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ดังนี้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งกล่าวว่า “ประทับใจในการปฏิบัติครั้งนี้มากกว่าปีที่ผ่านมา เพราะคนไม่เยอะ ไม่วุ่นวาย ปฏิบัติแล้วสงบเงียบดี มีความก้าวหน้าทางกรรมฐาน”⁴⁹ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกท่านหนึ่งได้สะท้อนความรู้สึกว่า “การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ทำให้อารมณ์เย็นขึ้น ทำให้มีแนวคิด ความคิดที่รอบคอบมากขึ้น คิดน้อยลง เข้าใจชีวิตมากขึ้น”⁵⁰ นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกท่านหนึ่งสะท้อนว่า “เป็นการจัดกิจกรรมที่ดูสบายๆ เป็นธรรมชาติ แต่ได้ผลมาก อยากให้มีการจัดแบบนี้ทุกปี”⁵¹ ซึ่งสอดคล้องกับการสะท้อนความรู้สึกอีกท่านหนึ่งว่า “ประทับใจในทุกๆ ด้าน มองในภาพรวมแล้วผมชอบการที่ปฏิบัติจริงๆ เพราะจริตผมชอบปฏิบัติเป็นหมู่คณะ สรุปคือ ประทับใจทั้งโครงการเลย อยากให้มีการจัดเช่นนี้อีก แม้จะไม่มีโครงการอยากให้จัดเป็นกลุ่มที่จะต้องใจปฏิบัติแยกต่างหากจะดีมาก”ท่านหนึ่ง ได้สะท้อนความรู้สึกว่า “ไม่คิดว่าจะทำได้อย่างที่ทำได้ รู้สึกดีใจกับตัวเองที่ได้เข้าร่วมโครงการนี้เป็นอย่างมาก อยากให้มีโครงการนี้ทุกปี และดำเนินสืบต่อไป”⁵² ซึ่งสอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกท่านหนึ่งที่กล่าวว่า “รู้สึกประทับใจที่ได้ปฏิบัติธรรมในปีสุดท้าย และเป็นปีที่มีสาระประโยชน์แก่คนทั่วไป และได้มีโอกาสพบครูบาอาจารย์ที่มีคุณภาพถูกกับจริตที่เราอยากปฏิบัติจึงส่งผลให้การปฏิบัติราบรื่นไปด้วยดี อยากให้มีการจัดโครงการ

⁴⁸ สัมภาษณ์ P10, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁴⁹ สัมภาษณ์ P13, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁵⁰ สัมภาษณ์ P10, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁵¹ สัมภาษณ์ P4, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁵² สัมภาษณ์ P3, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

อย่างนี้ทุกปี หรือแยกคนที่ตั้งใจปฏิบัติมาอยู่ในโซนพื้นที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ”⁵³ และอีกท่านหนึ่งที่กล่าวว่า “มาร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ได้อะไรมากกว่าที่คิดไว้ ได้มากกว่าทุกปี เป็นการปฏิบัติที่แท้จริง ปฏิบัติจริงๆ ทำด้วยความตั้งใจ แล้วได้จริงๆ และได้ปฏิบัติอย่างเต็มที่ และได้เรียนรู้อะไรหลายอย่าง นอกจากนี้อาจารย์ผู้ดูแลประจำมีการช่วยเหลือได้ดีในทุกเรื่อง”⁵⁴

นอกจากนี้ มีบางท่านที่สะท้อนถึงความประทับใจในแง่ของการพัฒนาดน หรือการฝึกตน ดังคำกล่าวว่า “ภูมิใจที่ได้ฝึกฝนตนเอง ให้มีสติพร้อมในปัจจุบัน”⁵⁵ “ได้รู้จักตนเอง รู้จักรงับตนเอง เมื่อมันเกิดเอง”⁵⁶

6. ผลเคราะห์ความสุขเชิงพุทธ

การสอบอารมณ์ครั้งที่ 2 หลังจากการปฏิบัติมาแล้ว 6 พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลายท่านที่มีความก้าวหน้าในกรรมฐานอย่างชัดเจน เหตุเพราะท่านปฏิบัติตามเหตุปัจจัย และสามารถกำหนดได้อย่างต่อเนื่องในทุกอิริยาบถ และเมื่อปฏิบัติแล้วท่านเกิดความสุขใจ โล่ง โปร่งเบาสบาย และเมื่อกำหนดตามความเป็นจริงผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเห็นว่าที่สำคัญจริงๆ คือทุกอย่างไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นจากนั้นจะหายไป ดังนั้นจึงให้มติด้อยอยู่กับสิ่งที่เบ่งปัจจุบัน ส่วนผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติพบว่าทำให้มีคุณภาพในการนอนหลับดีขึ้น ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งกล่าวว่า “จำวัดหลับดี มีความรู้สึกโปร่งโล่งเบาสบาย มีความสุขกว่าเดิมมาก และที่สำคัญเข้าใจในกรรมฐานดีขึ้น”⁵⁷ ซึ่งในส่วนนี้สอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)⁵⁸ ที่กล่าวว่า เมื่อพัฒนาจิตใจนั้นสืบหน้าไปขณะที่คุณสมบัติและสมรรถนะต่างๆ จะทยอยกันเกิดและเจริญเพิ่มพูนขึ้นมานั้น อาการที่เป็นคุณภาพของจิต 5 อย่าง ก็ปรากฏขึ้นมา เป็นเครื่องบ่งบอกถึงความก้าวหน้าในการพัฒนานั้น คือ (1) ปราโมทย์ คือ ความร่าเริงสดใส ความชื่นใจ (2) ปีติ คือ ความปลื้มใจ อิ่มใจ (3) ปัสสทธิ คือ ความสงบ เย็นกายใจ ความผ่อนคลาย (4) สุข คือ ความไร้ซึ่งความขัดข้อง ความสะดวกทำได้ง่าย ได้คล่อง และ (5) สมาธิ คือ ความสงบตั้งมั่นของจิตใจ จิตไม่หวั่นไหวเกิดความมั่นคง

ส่วนบางท่านเมื่อมีความก้าวหน้าในกรรมฐาน ก็มีความต้องการให้มีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ผลการสอบอารมณ์กลับพบว่าเมื่อมีความต้องการก็ทำให้ไม่อยู่กับปัจจุบัน ทำให้นั่งได้ไม่นาน เพราะเกิดความคาดหวังในการปฏิบัติ ซึ่งในกรณีนี้พระวิปัสสนาจารย์ได้สะท้อนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

⁵³ สัมภาษณ์ P13, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁵⁴ สัมภาษณ์ P17, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁵⁵ สัมภาษณ์ P12, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁵⁶ สัมภาษณ์ P5, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁵⁷ สัมภาษณ์ P13, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁵⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *รู้เรื่องสติ* คู่ความเกษมสถานต์, พิมพ์ครั้งที่ 28, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย์จำกัด, 2556), หน้า 15.

ท่านนี้ฟังว่า “การฝึกจิต คือการไม่มีโลภะ โทสะ และโมหะ การฝึกกรรมฐานคือตามกรรมฐาน ไม่ใช่ตามใจตัวเอง” บางท่านมีความตั้งใจมากจนเกินไป เพราะยิ่งรู้ว่าตนเองมีความก้าวหน้ามากก็ยิ่งพยายามทำให้มากยิ่งขึ้นทำให้ ทำให้จิตไม่จดจ่อหรืออยู่กับปัจจุบัน ซึ่งในส่วนนี้สอดคล้องกับคำกล่าวของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)⁵⁹ ว่า บางทีปิติ และความสุข เป็นปราโมทย์ที่ระคนปนเปกกับเรื่องบาปอกุศลก็มี ได้แก่ปิติ และความสุขเกี่ยวกับอามิส และเกิดจากกิเลส เช่น โลภอยากได้อะไรอย่างหนึ่ง พอได้มาก็สนใจก็ปลื้มใจ มีความสุข อย่างนี้เป็นปิติและสุขที่อิงอามิส อย่างที่ว่ามานี้ ไม่ใช่ปิติ ไม่ใช่สุข และไม่ใช่ปราโมทย์ชนิดที่เป็นความเจริญก้าวหน้าในธรรม ปราโมทย์ ปิติ และสุขที่พึ่งประสงค์นั้น ไม่ต้องพึ่งพาหรือขึ้นต่ออามิส และไม่ต้องอาศัยกิเลส แต่เป็นอิสระ ทำให้จิตตั้งมั่นที่เป็นกุศลมีกำลังเข้มแข็ง

นอกจากนี้ยังมีบางท่านที่สะท้อนถึงการปฏิบัติที่มีความก้าวหน้าในลักษณะมีเวทนาให้ได้รับรู้ในอารมณ์กรรมฐานนั้น ดังที่ท่านสะท้อนว่า “มีช่วงที่หงุดหงิด ก่อนที่จะรู้สึกปวด จะมีอารมณ์หงุดหงิด ปวดขามาก มีความร้อนเกิดขึ้น จากนั้นก็รู้สึกเย็น แล้วก็หาย แล้วก็ปวดมาก จนมีนิมิตระยะ แต่พอลืมหืมตาลก็ลดลง พอเปลี่ยนท่านั่งก็หายไป ทำให้ได้รู้ว่า มันไม่ใช่ของเรา มันเป็นสภาวะ”⁶⁰ พระวิปัสสนาจารย์จึงแนะนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านนี้ว่า “ท่านนี้เป็นนักภาวนา นักภาวนาต้องสอนให้คนรู้จักภาวนา” และมีคำแนะนำในการปฏิบัติต่อว่า ให้เดินกำหนดอุณหภูมิต่าง ๆ การเคลื่อนไหวของเท้าเป็นธาตุลม การที่รู้สึกอุ่นๆ คือธาตุไฟ คนที่เดินได้คือธาตุลมกับธาตุไฟดี โดยที่ท่านนี้ปฏิบัติได้ บัลลังก์และ 60 นาที จากการสะท้อนความรู้สึกและประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านนี้ แสดงให้เห็นว่า ท่านได้เห็นหรือเข้าใจต่อสภาวะที่เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-และดับไป เข้าใจในกฎไตรลักษณ์ แม้จะมีช่วงหงุดหงิด ปวด เกิดความร้อน เย็น ซึ่งเป็นสภาวะที่สามารถเกิดขึ้นได้ในระหว่างการปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับที่กล่าวว่า สมภาติในวิปัสสนากรรมฐาน คือขณิกสมภาติ ซึ่งเป็นสมภาติที่เกิดขึ้นจากการกำหนด (มนสิการ) รูปนามที่เกิดขึ้นจากทวารทั้ง 6 อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย จนเห็นอารมณ์ต่างๆ ที่กำหนดเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วิปัสสนาขณิกสมภาติ ในลักษณะเช่นนี้จะมีกำลังเท่ากับอุปจารสมภาติในสมถกรรมฐาน และเมื่อกำหนดติดต่อกับเรื่อยๆ วิปัสสนาขณิกสมภาติจะแก่กล้ามากขึ้นจนมีกำลังคล้ายๆ กับอัปปนาสมภาติในฌาน เมื่อมาถึงจุดนี้แล้ว นิเวรณ 5 คือ สิ่งที่เกิดจากความก้าวหน้าในธรรมและเป็นกิเลสอย่างกลาง ก็จะระงับลง⁶¹

ในการสะท้อนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกท่านกล่าวว่า “เดินช่วงแรกลำบาก พอบัลลังก์ 234 ดีขึ้นมาก เดินกำหนดปกติ รู้เท่าทันอารมณ์ ได้ตามดูแบบเท่าทัน มีเวทนาเกิดขึ้นที่ขา ส้นเท้า เท้า ก็กำหนดตามดู จะเห็นว่าที่เป็นจริงๆ เป็นอันเล็กๆ เป็นเส้นๆ ตามดูมากขึ้น ส่วนอริยาบถย่อย

⁵⁹ อ้างแล้ว.

⁶⁰ สัมภาษณ์ P4, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁶¹ ดูรายละเอียดใน ม.มู (ไทย) 12/51/41.

กำหนดได้ไม่ค่อยดี เพราะตามจิตไม่ทัน”⁶² พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้คำแนะนำว่า ให้ท่านนี้พยายามไม่ยึดถือเวทนา ให้กำหนดแล้วกลับมาที่พองยุบ ส่วนบางท่านเกิดอาการง่วงนอนมากขึ้น ก็ได้รับคำแนะนำให้ เดินมากกว่านั่ง โดยให้เดิน 40-45 นาที ส่วนนั่งให้นั่งเพียง 20-30 นาที

จากการสอบถามของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 17 ท่าน พบว่าพระวิปัสสนาจารย์ให้กรรมฐานแต่ละท่านไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความก้าวหน้าในกรรมฐานของท่านนั้นๆ

การสอบถามครั้งที่ 3 หลังจากการปฏิบัติมาแล้ว 9 วัน ก็ทำการสอบถาม พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านมีพัฒนาการด้านการเจริญภาวนาดีขึ้น และเกิดสภาวะที่เรียกว่าปิติเกิดขึ้น ดังคำสะท้อนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งว่า “กรรมฐานมีการต่อเนื่องต้องต่อให้ไวต่อให้ทัน รู้สึกเหมือนมีหยดน้ำใส่หัวเย็นไปทั่วตัว”⁶³ ซึ่งในส่วนนี้พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้คำแนะนำว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็น “สภาวะปิตุสุข เกิดเมื่อมีสติ-สมาธิ ให้กำหนดเป็นหนอ “เพื่อไม่ให้ติดสุข” ไม่ต้องคิดว่าน้ำมาจากไหนกำหนดกรรมฐาน”

ส่วนอีกท่านหนึ่งได้กล่าวว่า “ในบางครั้งของการเดินมีลมผ่านมาที่ขา ลมภายนอกมากระทบ เดินได้น้อยกว่าเดิม ถนัดนั่งแล้วค่อยเดิน มีความคิดเกิดขึ้นมาก ยากสุด คือกำหนดความคิดไม่ทัน” พระวิปัสสนาจารย์จึงมีคำแนะนำว่า “ถ้ามีความคิด เกิดขึ้น ให้กำหนด คิดหนอ ให้ทันความคิดให้ได้ เมื่อกำหนดคิดหนอแล้วหายคิด ถ้าคิดแล้วติดสุขให้กำหนดสุขหนอๆ ให้แค่เจริญสติในชีวิตประจำวันและหมั่นกำหนด “คิดหนอ” ส่วนอีกท่านหนึ่ง สะท้อนสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติว่า “มีความสุขรู้สึกเบื่อในช่วงเดินจงกรมเมื่อวาน แต่สัปดาห์ก็หายเพราะมีความเชื่อก็เป็นอนิจจัง แต่ความมีศรัทธาเพียงกำหนด เบื่อหนอเซ็งหนอ ก็หาย” พระวิปัสสนาจารย์แนะนำ ว่า “อย่าไปตามดูไปเอามาเป็นเรื่องตนเอง ให้ท่านไปสอน ศรัทธา ให้ผู้คนต่อไป ให้พยามฝึกกรรมฐานในชีวิตประจำวัน เวลาารู้สึกง่วงสามารถเดินมากกว่านั่งได้ ให้เดินต่อไปแต่อย่าเดินในระยะที่ 1 จนความง่วงหายไป ให้เจริญสติทุกอิริยาบถปกติ (ชีวิตปกติ) ทำให้มากขึ้น” จะเห็นได้ว่าการสอบถามกรรมฐานของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้สะท้อนกับพระวิปัสสนาจารย์พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการสังเกตและมีการกำหนดรู้ได้ทันต่อสภาวะที่เกิดขึ้นได้ทันและชัดเจนกว่าในครั้งแรกมากทั้งนี้เพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านมีความตั้งใจประกอบกับบรรยากาศในการปฏิบัติที่ทางทีมนิเวศน์จัดให้ เป็นบรรยากาศที่สบายๆ เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม กล่าวคือ สถานที่สะดวกสบาย ห่างไกลจากที่สัญจร ไม่มีเสียงดังรบกวน พร้อมทั้งมีบุคลากรสบายๆ ทั้งพระวิปัสสนาจารย์และทีมนิเวศน์ ที่คอยเอื้ออำนวยความสะดวก ให้กับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังได้สะท้อนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมดังนี้ “เดินจงกรมอยู่กับจังหวะของเท้าเดินช้าลงดูจังหวะเท้า สิ่งรบกวนรอบข้างเริ่มไม่มีผล ผมสามารถจำระยะได้หมด เมื่อเข้าล่องขั้นระยะ 6 แล้วเวียนหัว ชินกับจังหวะระยะ 5 มากกว่า เมื่อปฏิบัติมาถึงวันนี้ ผมมี

⁶² สัมภาษณ์ P16, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁶³ สัมภาษณ์ P5, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

ความเข้าใจกรรมฐานมากกว่าเดิม และสามารถภาวนานั่ง-เดิน1 ชั่วโมง ได้สบายขึ้น เริ่มคุ้นชินการเจริญสติทุกอิริยาบถ”⁶⁴ ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ได้ให้คำแนะนำกับกรณีนี้ว่า “ให้ท่านเดินระยะ5-6 ทุกวันหลังจากนี้ ปีหน้ามาดูแลผลใหม่ นั่งปกติกำหนดเรื่อยๆ จนเวทนาใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ และย้ายจุด”

ผลจากการปฏิบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดโครงการ เมื่อทำการปฏิบัติตามที่พระวิปัสสนาจารย์แนะนำกรรมฐานในแต่ละครั้ง พบว่าส่วนมากมีความก้าวหน้าในกรรมฐานและมีผลต่อสุขภาพกายและจิตดีขึ้น ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งที่กล่าวว่า “เมื่อผมปฏิบัติตามที่พระอาจารย์สอนแล้วรู้สึกดีขึ้น ให้ฝึกกรรมฐานให้ความฟุ้งซ่านลดลง ทุกอิริยาบถ ถ้าไม่หลับจะนอนสมาธิแล้วก็หลับดี ปกติผมเป็นคนขี้กังวล หลับยาก แต่ไม่รู้ทำไมเมื่อมาปฏิบัติแล้ว ผมหลับง่ายจากที่เคยคิดว่าจะต้องเล่นเกม เล่นโทรศัพท์ แต่ตอนนี้ไม่เล่นก็ได้ รู้สึกว่ามันไม่ใช่”⁶⁵ ส่วนอีกท่านหนึ่งมีความก้าวหน้าในกรรมฐานมาก พระวิปัสสนาจารย์แนะนำท่านให้ทำอย่างต่อเนื่อง ดังคำกล่าวที่ว่า “ให้เข้ากรรมฐานบ่อยๆ ให้คล่อง เข้าใจวิธีเดิน/นั่ง กำหนดให้ไวขึ้น กรรมฐานกำหนดให้ทันปัจจุบัน บ่อยวางใจว่าง เวลาอะไรมากระทบตัดให้ไว ให้สอนกรรมฐานแม้อยู่ดอยอย่างสม่ำเสมอ”

จากการปฏิบัติของผู้เข้าร่วมโครงการทั้ง 17 ท่านสามารถสรุปได้ว่าท่านได้รู้จักสุขในแบบที่ปราณีตกว่าสุขแบบธรรมดา กล่าวคือ เมื่อประสบทุกข์เวทนาจากกามคุณารมณ์ ก็เสวยสุขเวทนานั้นอย่างไม่ถูกมัดตัว ไม่ลุ่มหลงมัวเมาหมกมุ่นตกเป็นทาสของกามคุณนั้น ครั้นได้ประสบทุกข์เวทนา ก็ไม่ชบเซาเศร้าทรมทรมาย และก็ไม่หันไปรอกหาความสุข เพราะรู้จัก นิสสรณะ คือทางออก หรือภาวะรอดพ้นเป็นอิสระที่ดีกว่า ซึ่งไม่ต้องอาศัยความสุข คือมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขที่กว้างขวางกว่า มีปัญญารู้เท่าทันสุขทุกข์ตามความเป็นจริง และรู้จักสุขอย่างอื่นที่ดีกว่า ความสุขของท่านไม่ขึ้นต่อเวทนา ไม่จำเป็นต้องอาศัยการเสพอารมณ์เสมอไป⁶⁶ กล่าวคือเมื่อกำหนดพิจารณาการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะที่เดินก็รู้พร้อมอยู่กับตัวว่ากำลังเดินไปไหนเป็นต้นและเข้าใจสิ่งนั้นหรือการกระทำนั้นตามความเป็นจริงโดยไม่เอาความรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจเป็นต้นของตนเข้าไปปะทะหรือปรุงแต่งอาการที่กำหนดและตามดูรู้ทันนั้นคือให้รู้เห็นตามที่มันเป็นในขณะที่นั้นคือดู-เห็น-เข้าใจว่าอะไรกำลังเป็นอย่างไรปรากฏผลอย่างไรเท่านั้นไม่เกิดปฏิกิริยาใดๆในใจไม่มีการคิดวิจารณ์ไม่มีการวินิจฉัยไม่มีการประเมินค่าว่าดีชั่วถูกผิดเป็นต้นไม่ใช่ความรู้สึกความโน้มเอียงในใจความยึดมั่นต่างๆลงไปว่าถูกใจไม่ถูกใจชอบไม่ชอบเพียงเห็นเข้าใจตามที่เป็นของสิ่งนั้นอาการนั้นงั้นๆเองโดยเฉพาะไม่สร้างความคิดผวนกว่าของเราของเราตัวเราตัวเขาตนตน นายข. เป็นต้นยกตัวอย่างเช่นตามดูเวทนาในใจของตนเองขณะนั้นมีทุกข์เกิดขึ้นมีความกังวลใจเกิดขึ้นก็รู้ว่าทุกข์เกิดขึ้นทุกข์นั้นเกิดขึ้นอย่างไรกำลังจะหมดสิ้นไปอย่างไรกลายเป็นเหมือนกับสนุกไปกับการศึกษาพิจารณาวิเคราะห์ทุกข์ของตนและทุกข์

⁶⁴ สัมภาษณ์ P13, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁶⁵ สัมภาษณ์ P1, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁶⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า 1050.

นั้นจะไม่มีพิษสงอะไรแก่ตัวผู้พิจารณาเลยเพราะเป็นแต่ตัวทุกข์เองล้วนๆที่กำลังเกิดขึ้นกำลังดับไปไม่มีทุกข์ของเราและไม่มีเราเป็นผู้ทุกข์แม้แต่ความดีความชั่วใดๆก็ตามที่มีอยู่หรือปรากฏขึ้นในจิตใจ ขณะนั้นๆก็เข้าเผชิญหน้ากับมันไม่เลียงหนีเข้ารับรู้ตามคู่มือตามที่มันเป็นไปตั้งแต่มันปรากฏตัวขึ้นจนมันหมดไปเองตามเหตุปัจจัยแล้วก็ตามดูสิ่งอื่นต่อไป ดังผลวิเคราะห์ในกรอบภาวนา 4 ได้แก่

1) ผลการเปลี่ยนแปลงความสุขทางกาย

จากการปฏิบัติกรรมฐานภาวนา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนว่า “รู้สึกว่าร่ากายสดชื่น แจ่มใส ไม่มีความเครียด”⁶⁷ และอีกท่านกล่าวว่า “ปกติผมนอนหลับยาก ผมจะหลับตี 3 ตี 4 ตอน กลางคืนก็เล่นมือถือไปเรื่อย แต่พอมาปฏิบัติครั้งนี้ผมนอนได้เร็วและก็นอนหลับสนิท”⁶⁸ นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังเห็นการเปลี่ยนแปลงทางกายของตนเองว่า ตนเองมีผิวพรรณผ่องใสขึ้น ดังคำกล่าวว่า “หลังจากที่ได้ปฏิบัติธรรมที่ผ่านมารู้สึกพัฒนาตัวเองหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย รู้สึกผิวพรรณผ่องใสมากขึ้น เพื่อทักผมว่าไปทำอะไรมาทำไมหน้าขาวจัง ผมไม่ได้ทำอะไรไม่ได้ทำอะไรเลยครับ”⁶⁹

2) ผลการเปลี่ยนแปลงความสุขทางสังคม

จากการปฏิบัติกรรมฐานภาวนา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนว่า หลังจากการปฏิบัติกรรมฐานภาวนาเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ดังคำกล่าวที่ว่า “ส่วนตัวของผมจะไม่ชอบยุ่งกับใคร ผมเป็นคนเงิบๆ ชอบเก็บตัว แต่เมื่อมาปฏิบัติพบว่ามีคนติดต่อ ปฏิสัมพันธ์กับพระวิปัสสนามากยิ่งขึ้น และที่เราปฏิบัติมานั้นถูกต้อง”⁷⁰

3) ผลการเปลี่ยนแปลงความสุขทางใจ

จากการปฏิบัติกรรมฐานภาวนาผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเองในหลายด้าน เช่น ด้านอารมณ์ “ปกติผมเป็นคนคิดไม่เป็นระบบ แต่พอจิตนิ่งมองเห็นว่าอะไรควรจะทำก่อน อะไรควรจะทำหลัง และมีความคิดเป็นระบบมากยิ่งขึ้น และจิตนิ่ง ความคิดเดินช้าลงวิตกกังวลน้อยลง เชื่อกันว่าผลการเรียนดีขึ้นแน่นอน ถ้าเราปฏิบัติแบบนี้ไปตลอดจนเป็นนิสัย ยิ่งจิตนิ่งทำให้เรามองโลกสดใสมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผมยังมีวินัยมากขึ้นด้วย เรื่องของจิตใจ ใจเย็นมากขึ้น เห็นได้ชัดเลย” ส่วนอีกท่านกล่าวว่า และหลังจากปฏิบัติแล้วผมรู้สึกว่สมองโล่ง ปลอดโปร่ง นอนได้ไม่เครียด ปกติคิดเยอะมาก แต่นี้หยุดความคิดได้ และผมคิดว่าอาจารย์วิปัสสนามีส่วนสำคัญมากในทำให้

⁶⁷ สัมภาษณ์ P5, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁶⁸ สัมภาษณ์ P3, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁶⁹ สัมภาษณ์ P17, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁷⁰ สัมภาษณ์ P4, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

กรรมฐานเจริญภาวนาหน้าครับ” และอีกท่านหนึ่งกล่าวว่า “ปกติคิดมาก จิตหลุดตลอด แต่เมื่อมาปฏิบัติ มีความสุขจากการคิด และสามารถหยุดความคิดได้ เมื่อหยุดแล้วรู้สึกสบายหัว” นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังสะท้อนการเปลี่ยนแปลงตนเองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้ “ในส่วนของการเปลี่ยนแปลงตัวเอง รู้สึกสงบขึ้นเป็นอย่างมาก และที่สำคัญผมรู้วิธีการเดินจงกรมที่ถูกต้อง รู้จักการนั่งสมาธิที่ถูกต้อง ปกติผมจะเป็นคนคิดมาก ว้าวุ่น คิดวุ่นไปหมด ทั้งอดีตอนาคต อยู่กับปัจจุบันไม่ไปไหนไกล กลัว กังวล ตลอด แต่เมื่อมาเข้าร่วมกิจกรรมผมรู้สึกว่าผมสงบมากขึ้นมาก ๆ ครับ”⁷¹ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของผู้เข้าปฏิบัติโครงการอีกท่านหนึ่งที่กล่าวว่า “อารมณ์เย็นมาก ไม่ค่อยหัวเสีย หัวร้อน หรืออารมณ์ร้อนเหมือนแต่ก่อน สงบเยือกเย็นมากยิ่งขึ้น สุขุมมากกว่าเดิม เจอปัญหาหรือสิ่งไม่พอใจ กระทบกระทั่งกับมือได้อย่างใจเย็น ค่อยๆ แก้ไปทีละอย่างจนหมดไปอย่างง่าย”

4) ผลการเปลี่ยนแปลงความสุขทางปัญญา

จากการปฏิบัติกรรมฐานภาวนาผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเองในด้านปัญญา ดังนี้ ท่านที่เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเข้าใจในตัวเอง ดังคำกล่าวที่ว่า “ก็รู้สึกว่าเห็นตัวเองมากขึ้น รู้สึกตัวมากขึ้น ในเวลาที่ตัวเองโกรธหรือดีใจ หรือสิ่งที่คับข้องใจ เมื่อตัวผมรู้สึกว่ามีความโกรธเกิดขึ้น ก็ระลึบความโกรธของตัวเองได้ เพราะว่าเรามีสติรู้ตัวมากขึ้น เวลาที่จะพักผ่อนก่อนนอนก็ภาวนาในใจยุบหนอ พองหนอ ทำให้เราหลับง่าย และสบายมากขึ้น” ซึ่งสอดคล้องกับอีกท่านหนึ่งที่กล่าวว่า “มาปฏิบัติทำให้ผมเข้าใจชีวิตว่า ชีวิตไม่มีอะไร มันเกิดขึ้นเดี๋ยวมันก็ดับไป ไม่มีอะไรแน่นอน เมื่อก่อนผมโหมเพื่อนที่ไม่ตั้งใจปฏิบัติ แต่เดี๋ยวความโกรธก็หายไป ผมว่ามันเป็นอะไรที่สุดยอดมากๆ ผมไม่เคยรู้สึกแบบนี้มาก่อน และที่สำคัญผมมีความสุขมากขึ้น เข้าใจชีวิตมากขึ้นได้รับรู้ความจริงของชีวิตว่าไม่มีอะไร เกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมดา ได้เข้าใจคำว่าพ่อนคลายในชีวิตไม่คิดมาก ไม่เพ้อฝันตามสังคม รู้คิดรู้จักตัวตนที่แท้จริง”⁷² และด้านความก้าวหน้าในกรรมฐาน วันนี้แตกต่างไปมาก การพูดการจาเบาลงไม่ดุดันเหมือนแต่ก่อน ไม่ใช้อารมณ์ในน้ำเสียง จะเอาไปเวลาที่มีเรื่องทุกข์ใจร้อนใจ นอกจากนี้ยังมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมสะท้อนการเปลี่ยนแปลงตัวเองที่เกิดขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า “ผมมีสมาธิมาก ผมได้ยินเสียงที่เบามากๆ ผมก็ได้ยิน รู้สึกตื่นตัว ไม่ง่วงเหงาหาวนอน สมอมนั่งสว่างโล่ง พอเราจะมีความคิดผมก็ทันนะครับ ผมก็ภาวนาคิดหนอๆ ท้นอารมณ์ที่เกิดขึ้น”⁷³

จากผลการวิจัยที่ได้สามารถสรุปได้ว่า การปฏิบัติกรรมฐานสภาวะแบบพอง-ยุบเป็นกระบวนการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือการเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งสามารถก่อให้เกิดการเห็นแจ้งชีวิตโดยอาการพิเศษ หรือก่อให้เกิดความเห็นแจ้งในรูปนามตามความเป็นจริงว่า

⁷¹ สัมภาษณ์ P1, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁷² สัมภาษณ์ P13, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁷³ สัมภาษณ์ P12, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

มีลักษณะของความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่เป็นตัวตน (อนัตตา) ความเห็นแจ้งเช่นนี้ย่อมให้เกิดปัญญา (wisdom) นำไปสู่ความพ้นทุกข์ และปัญญาที่เกิดขึ้นก็สามารถทำลายกิเลสต่างๆ ได้ โดยเฉพาะความโลภ ความโกรธ และความหลง หรือทำให้ลดน้อยลงจนหมดไปในที่สุด ระเบียบวิธีการเจริญสติปัฏฐาน คือการมีสติ สัมผัสปัญญะ และความเพียร หรือการเอาสติไปตั้งไว้ที่ฐานทั้ง 4 คือ (1) กาย (2) เวทนา (3) จิต และ (4) ธรรม จุดมุ่งหมายที่สำคัญ ได้แก่ การพัฒนาสติ คือการระลึกได้ และสัมผัสปัญญะ คือความรู้ตัวทั่วพร้อมอย่างเช่นการยืน การเดิน การนั่ง การนอน การรับประทานอาหาร การคู้ การเหยียด การนุ่งห่มเสื้อผ้า การอาบน้ำ ตลอดจนการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ เป็นต้น สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ การกำหนดรู้อารมณ์ หรือสิ่งเร้าที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อมิให้กิเลสเกิดขึ้นจนทำให้จิตขุ่นมัวและเศร้าหมองนอกจากการตั้งสติไว้ที่ฐานทางกายแล้ว ยังสามารถตั้งไว้ที่ฐานทางเวทนา ทางจิต และทางธรรมอีกด้วย คือ การมีสติระลึกรู้ไปจับอยู่กับอาการหรือสภาพที่เกิดขึ้นตามเป็นจริง เช่น อาการปวด ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน ความคิด การเห็นการได้ยิน การถูกต้องสัมผัสหรือกระทบ จนเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องแจ่มแจ้งชัดเจนในสิ่งนั้นตามที่เป็นจริง ซึ่งจะสามารถควบคุมสภาพทุกอย่างทำให้บริสุทธิ์ ไม่มีช่องว่างที่กิเลสต่างๆ จะเกิดขึ้นได้และยังเป็นวิธีกำจัดอาสวะเก่า(กิเลสอย่างละเอียด) และป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น เป็นความหลุดพ้นจากการถูกบังคับบัญชาด้วยกิเลสที่เป็นแรงขับ หรือแรงจูงใจในจิตไร้สำนึก เพราะกิเลสในจิตไร้สำนึกหรืออวัจจิตคือสาเหตุของปัญหาหรือความทุกข์การเจริญสติปัฏฐาน 4 สามารถทำลายรากเหง้าของโลภะ โทสะ และโมหะ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงกระบวนการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ได้ชัดเจน คือ ทำให้มนุษย์เราลดความเห็นแก่ตัว รู้จักการปล่อยวาง การให้อภัย มีความเมตตากรุณาและความเอื้ออาทรต่อกันอันเป็นผลดีทั้งต่อตนเอง บุคคลอื่นและสังคม

นอกจากนี้ผลการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังจากการทดลองในกิจกรรมและเก็บข้อมูลอีก 1 เดือนหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบการเปลี่ยนแปลงดังนี้

“มีสติในเรื่องต่างๆ มากขึ้นเช่นเมื่อก่อนเวลาจะฟังอะไรต้องใช้ตามองจึงจะรู้เรื่อง แต่เดี๋ยวนี้ลองทำแบบที่ปฏิบัติมา ลองหลับตาแล้วฟัง ผลว่าอาตมารู้และฟังได้ดีและเข้าใจมากขึ้นด้านการดูแลสุขภาพ ปกติจะเป็นไมเกรนบ่อย ลองนำวิปัสสนาไปใช้ในชีวิตประจำวันตอนที่เป็นไมเกรนโดยกำหนดอาการที่เกิดขึ้น อาการไมเกรนกลับลดน้อยลง ตอนนี้อาตมาไม่ต้องกินยาแบบเมื่อก่อนหรือเมื่อมีความโกรธมีปัญหา ก็กำหนดตามสิ่งที่เป็น เช่น เช้งหนอ เปื่อหนอ ไม่ชอบหนอ ทำให้ใจเย็นขึ้น และเข้าใจธรรมชาติมากขึ้น โดยเรื่องทุกอย่างจะจบลงในตอนนั้น แล้วสบายใจ”⁷⁴

⁷⁴ สัมภาษณ์ P17, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

“เข้าใจโลกมากยิ่งขึ้น ในมุมมองความคิดว่าถ้าใจเราสงบนิ่ง แม้โลกข้างนอกจะวุ่นวายขนาดไหน ก็มองเห็นทางการปัญหาได้ง่าย นิ่งสงบสยบทุกการเคลื่อนไหว โลกและผู้คนก็เป็นตามธรรมชาติอยู่แล้ว เป็นเช่นนั้นเอง ทั้งหมดนี้คือสิ่งที่เปลี่ยนแปลงหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรม”⁷⁵

นอกจากนี้ท่านยังสะท้อนว่า “การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนคือ คติน้อยลงอยู่กับปัจจุบัน คิดเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น ไม่ชี้แจงเหมือนเดิม พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงคือ เล่นเกมส์น้อยลง หรือบางครั้งก็ไม่เล่นเลย จึงทำให้เกิดปัญหาใหม่คือ ไม่มีอะไรทำ ก็แก้ปัญหาด้วยการออกกำลังกาย และดูแลปรายการที่มีประโยชน์ อ่านข่าวสารบ้านเมือง พูดคุยกับคนอื่น และรับฟังคนอื่น ทั้งที่มีปัญหาและไม่มีปัญหาอย่างตั้งใจ เล่นกับสัตว์ และทำสมาธิก่อนนอนทุกวัน ทำให้ตอนตื่นนอนรู้สึกสดชื่น ปกติแล้วจะนอนตี 3 ตี 4 ตื่น 8.30 น. ปัจจุบันนอนก่อน 4 ทุ่ม ตื่น 6 โมงเช้า ได้ออกกำลังกาย และพยายามหาทางฝึกภาษาอังกฤษทุกรูปแบบ”⁷⁶

นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกท่านหนึ่งได้กล่าวว่า “สามารถคุมสติได้มากขึ้นไม่ไหลไปตามคำพูดที่มากกระทบ คิดว่าดีมากสำหรับผม สังเกตตัวเองว่าเดี๋ยวนี้เวลาฟังใครก็ไม่ฟังตรงทันที มีคิดก่อนที่จะพูดโต้ตอบไป และใจเย็นมากขึ้น เหมือนมีสติคุมอยู่ เมื่อมีสิ่งที่เราคิดแล้วว่าสิ่งที่ได้ฟังมาหรือสิ่งที่ทำกันนั้นไม่มีประโยชน์หรืออาจก่อโทษต่ออีกคน ก็จะหลีกเลี่ยงที่จะพูดโต้ตอบหรือทำในสิ่งนั้นๆ”⁷⁷ ซึ่งสอดคล้องกับอีกท่านที่กล่าวว่า “ผมสามารถควบคุมความโกรธได้ดีมากขึ้น”⁷⁸ และ “มีสมาธิมากขึ้น รู้จักตัวเองมากขึ้น”⁷⁹

นอกจากการควบคุมสติ และการมีสมาธิแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังมีความเข้าใจในชีวิตของตนเองมากยิ่งขึ้น ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่งกล่าวว่า “เข้าใจชีวิตมากขึ้น เห็นความจริงของชีวิตชัดเจนขึ้น มีสมาธิและสติดีขึ้น มีความจำดีขึ้นท่องจำได้งายและจำแม่น สงบเย็น และจิตใจแจ่มใส ทำให้มีการตัดสินใจในการทำงานที่ดีขึ้น มีสติอยู่กับปัจจุบัน ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ ความสามัคคีในหมู่คณะ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี”

และอีกท่านหนึ่งที่สามารถเห็นตนเอง และเข้าใจในตนเองว่าเมื่อก่อนไร ละเดี๋ยวนี้ได้มีการปรับเปลี่ยนตนเองไปเป็นอย่างไรบ้าง ดังคำกล่าวที่ว่า “มีความคิดก่อนที่จะทำอะไร ปกติผมทำก่อนคิดตลอด เวลาทำอะไรรู้ตัวมากกว่าเดิม สงบเยือกเย็นขึ้น เห็นตัวตนของตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น”⁸⁰

⁷⁵ สัมภาษณ์ P12, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁷⁶ สัมภาษณ์ P3, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁷⁷ สัมภาษณ์ P4, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁷⁸ สัมภาษณ์ P10, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁷⁹ สัมภาษณ์ P9, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁸⁰ สัมภาษณ์ P1, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

ด้วยการพัฒนาจิต ด้วยความเพียร ความระลึกรู้ชอบและมีจิตที่ตั้งมั่นชอบ เป็นการฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดสมาธิ ทำให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่หวั่นไหว จิตใจสงบสุข เป็นจิตที่ควรแก่การทำงาน ดังพุทธพจน์ที่กล่าวถึงการฝึกจิตว่า “จิตที่ดีนั้น รัดกุม อดทน รักษา ยาก ห้ามยาก ผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้ เหมือนช่างศรดัดลูกศรให้ตรง ฉะนั้น”⁸¹ การพัฒนาหรือฝึกอบรมจิต จะต้องควบคุมอายตนะได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ “การที่จะควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ หรือจะควบคุมอายตนะให้ได้ ต้องควบคุมจิต”⁸² ด้วยการพัฒนาจิต ก็คือการทำจิตให้ถูกต้อง เพราะเมื่อจิตรับอารมณ์จากอายตนะแล้วควบคุมได้ ไม่กวัดแกว่ง ชัดสายไฟหาแต่อารมณ์ที่ชอบ ที่ปรารถนา เป็นความดีที่ก่อให้เกิดความสุข เพราะการฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบไฟหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดีเพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้⁸³

2.3.5.4 การเปรียบเทียบคะแนนความสุขกับสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง และผลทดสอบอารมณ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไบโอฟีดแบค

จากกราฟที่ 4.2 และ 4.3 เป็นกราฟที่แสดงการเปรียบเทียบอัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ของกลุ่มตัวอย่างก่อน และระหว่างการปฏิบัติธรรม และหลัง 17 รูป พบว่ามีจำนวนพระภิกษุที่มีพัฒนาการที่ดีขึ้นซึ่งสะท้อนถึงมีความสงบ ความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ จากการสัมภาษณ์ความรู้สึก และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงที่ทำการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง กับผู้เข้าร่วมโครงการที่มีค่าคลื่นไฟฟ้าสมองในทิศทางที่ดีขึ้น พบว่าในช่วงที่ทำการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนในแบบวัดประสบการณ์ประจำวันว่ามีความรู้สึกดีจิตใจปลอดโปร่ง และภavana พอง-ยุบ ดังคำกล่าวที่ว่า “รู้สึกดี อยากรู้ความสามารถของตนเอง รู้สึกสบายใจมีความสุข และในขณะที่ทำการวัดก็ได้กำหนด พอง-ยุบตลอด”⁸⁴ ในขณะที่ผลการทดสอบอารมณ์หรือด้านความก้าวหน้าทางกรรมฐาน พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพัฒนาการด้านการเจริญกรรมฐานมากขึ้น ดังคำกล่าวในช่วงของการทดสอบอารมณ์ว่า “วันนี้สามารถนั่งได้ดีไม่หลับ เดินแล้วนิ่งๆ โลงๆ กำหนดนั่งมีอาการสีขาวปรากฏ มีอาการพอง-ยุบปรากฏชัด”⁸⁵ และอีกท่านหนึ่งกล่าวว่า ที่สะท้อน

⁸¹ พ.ธ. (ไทย) 25/33/35.

⁸² พุทธทาสภิกขุ, ผลของจิตตภาวนาคือ นิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ตถาตา พับลิเคชั่น จำกัด, 2554), หน้า 26.

⁸³ พ.ธ. (ไทย) 25/35/36.

⁸⁴ สัมภาษณ์ P3, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁸⁵ สัมภาษณ์ P15, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

ประสบการณ์ประจำวันว่า “เกร็ง ได้ยินเสียงนิดเดียว บริกรรมพอง-ยุบ แต่ได้ไม่ต่อเนื่อง”⁸⁶ และด้านการสอบอารมณ์ ดังคำกล่าวว่า “รู้สึกคิดน้อยลง ดับความคิดได้ เราไม่ค่อยกับเพื่อน แต่เพื่อนจับกลุ่มคุยกัน กำหนดแค่ได้ยินหนอ ฟังแล้วปล่อยวางมาสู่กรรมฐาน รู้จักดับ อย่างถึงข้ามคืนให้ไวขึ้น คำพูดยังดับ-ความคิดก็ดับได้เช่นกัน”⁸⁷

พระภิกษุที่มีพัฒนาการลดลง พบว่าในช่วงที่ทำการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนในแบบวัดประสบการณ์ประจำวัน ดังคำกล่าวที่ว่า “ไม่ได้คิดอะไรมากเพราะก่อนตรวจคลื่นสมอง เราก็ตั้งใจปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ พยายามไม่เครียดและไม่คิดมาก กำหนดพอง-ยุบ”⁸⁸ และด้านการสอบอารมณ์ ดังคำกล่าวว่า “มีความรู้สึกเหมือนไม่ได้ยินเสียงใดใด ไม่รู้สึกอะไร”⁸⁹ พระวิปัสสนาจารย์ได้แนะนำว่า ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านนี้ “ให้ท่านกำหนดรู้ เวลาไม่รู้สึกอะไร ต้องกำหนดนั่งหนอ นั่งหนอ เพราะท่านเข้านิโรธสมาบัติ ให้ปรับอารมณ์กรรมฐาน ให้เดินมากกว่านั่ง เพราะนั่งแล้วติดในอารมณ์กรรมฐาน ปรับเดิน 45 นาที นั่ง 15 นาที ปรับอินทรีย์ นำสติมากำหนดอารมณ์ปัจจุบันให้มากขึ้น” ส่วนอีกท่านหนึ่งได้สะท้อนในแบบบันทึกประสบการณ์ว่า “ไม่ได้กังวลอะไร อยากรู้คลื่นสมองเราเป็นอย่างไร”⁹⁰ ส่วนในด้านการสอบอารมณ์ ท่านได้กล่าวว่า “มีความรู้สึกว่งในตอนปฏิบัติทั้งนั่งและเดิน บางครั้งว่งก็หลับไปเลย”⁹¹ พระวิปัสสนาจารย์แนะนำว่า “ให้ท่านเดินในระยะที่ 1 ให้เร็วกว่าเดิม พอหายว่งให้เดินระยะที่ 2 ระยะที่ 3 เวลานั่งให้นั่งหลังตรง ถ้ากำหนดไม่ทันให้หลับไปเลย ให้กำหนด “ง่วงหนอ” แก้วเวลายังไม่ปวดมากให้กำหนดชาหนอๆ ปวดหนอๆ อิริยาบถย่อยกำหนดตอนเคี้ยวข้าว/รู้สึกไม่ค่อยดีเพราะง่วงมาก-แก้พ้อฉันท์เสร็จให้เดินจงกรมระยะที่ 1 ให้หายว่งแล้วค่อยเดินระยะอื่น การนั่งให้ปกติทำตามปกติ ถ้าง่วงให้กำหนดตลอด อย่าร่ำคาเวลาว่าง ความง่วงเป็นอารมณ์กรรมฐานของท่าน

และไม่มีการเปลี่ยนแปลง จำนวน 1 รูป หรือที่เราเรียกว่า ท่านสามารถควบคุมให้อยู่ในสภาวะที่คงที่ได้ ได้สะท้อนในแบบบันทึกประสบการณ์ว่า “ก็ทำได้ตัวเองอยู่กับปัจจุบันขณะให้มากที่สุด กำหนดอยู่กับพอง-ยุบ และสภาวะปัจจุบันที่เกิดขึ้น”⁹² ส่วนในด้านการสอบอารมณ์ ท่านได้กล่าวว่า “กำหนดได้ดี ตั้งที่ศีรษะโยกสับผงก-คอบิดคอเอียง กำหนดพองยุบได้ ยังกำหนด ยิ่งตั้งที่ศีรษะไปกว่า

⁸⁶ สัมภาษณ์ P7, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁸⁷ สัมภาษณ์ P10, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁸⁸ สัมภาษณ์ P7, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁸⁹ สัมภาษณ์ P1, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁹⁰ สัมภาษณ์ P13, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁹¹ สัมภาษณ์ P5, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁹² สัมภาษณ์ P3, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

นี้ให้กำหนดต่อไปให้กลับมาที่ฟอง-ยุบ”⁹³ โดยพระวิปัสสนาจารย์แนะนำท่านดังนี้ “กิริยาท่านดูเคร่งครัดดี ดูนิ่งกว่าตอนปฏิบัติท่านมีความเข้าใจกรรมฐานดีพอสมควร ให้อิริยาบถย่อย กำหนดให้ดีกว่านี้ และแนะนำ ให้ท่านเดินระยะที่4 “อย่างหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ” เวลานอนแนะนำให้กำหนด “ฟองยุบ” งาน คือการเจริญสติ”

สรุปจากผลการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่สะท้อนผ่านการปฏิบัติกรรมฐานภาวนา เกิดการเปลี่ยนแปลง 4 ด้าน คือด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญา และเมื่อเปรียบเทียบกับผลการเปลี่ยนแปลงคลื่นสมองพบว่า จากกราฟที่ 4.3กราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนชีวิตสุขกับสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองหลังการทดลองพบว่า พระภิกษุที่มีชีวิตสุขอยู่ในระดับมากจำนวน 12 รูป ซึ่งมีอัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นคิดเป็นสัดส่วน 50% และลดลง 50% แต่ทั้ง 2 กลุ่มพบว่า อัตราการวัดคลื่นสัญญาณไฟฟ้าสมองมากกว่า 1 สามารถแปรผลได้ว่า ในสภาวะนั้นผู้ที่ถูกทำการวัด อยู่ในสภาวะที่พักผ่อนและมีความสงบ แต่อยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัว เป็นสภาวะที่จิตมีประสิทธิภาพสูง ซึ่งในส่วนนี้มีหลักฐานเชิงประจักษ์ยืนยันจากการวัดคลื่นสัญญาณไฟฟ้าสมองที่ทำการวัดด้วยเครื่อง Bio feedback ที่พบว่า โดยค่าเฉลี่ยอัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta จะถูกนำมาใช้เป็นตัวแทนระดับความสงบ ความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ หากพบว่ามีค่าเฉลี่ยอัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ที่มากกว่า 1 หรือสูงขึ้นไป หมายถึงในสภาวะนั้นผู้ที่ถูกทำการวัด อยู่ในสภาวะที่พักผ่อนและมีความสงบ แต่อยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัว เป็นสภาวะที่จิตมีประสิทธิภาพสูง แสดงว่าจากการเข้าปฏิบัติกรรมฐานภาวนาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เมื่อทำการวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองพบว่า ในการปฏิบัติกรรมฐานภาวนาตามแนวฟอง-ยุบในระยะเวลาเพียง 3 วัน (กับการวัดคลื่นสัญญาณไฟฟ้าสมองครั้งที่ 1) สภาวะจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในสภาวะที่พักผ่อนและมีความสงบ แต่อยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัว ซึ่งสอดคล้องกับผลที่ได้จากการวัดในครั้งที่ 2 ระยะเวลา 7 วัน พบว่า มีสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือมีค่ามากกว่า 1 สภาวะจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในสภาวะที่พักผ่อนและมีความสงบ แต่อยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัวเช่นเดียวกัน ซึ่งในส่วนนี้สอดคล้องกับคำกล่าวในคัมภีร์วิมุตติมรรคที่กล่าวว่า “พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ในกาลก่อนเราเป็นอาชีวก (ชีเปลือย) ไม่ได้เคลื่อนไหวหรือไม่ได้เปิดปากเลยเป็นเวลา 7 วัน 7 คืนเรานั่งอยู่ในความสงบ อันเปี่ยมด้วยสุข...นี่คือความหมายของคำว่า “อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน”⁹⁴ซึ่งคำกล่าวนี้อาจสอดคล้องกับผลการทดลองเมื่อทำการวัดผลการฝึกปฏิบัติกรรมฐานภาวนาของผู้เข้ารับการอบรมดังที่กล่าวมาแล้ว

⁹³ สัมภาษณ์ P13, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

⁹⁴ พระอุปัชฌาย์ ระจนา, พระราชวรณีย์ (ระยธรรมจิตโต) และคณะ แปล, วิมุตติมรรค, 2538, หน้า

จากข้อมูลที่พบว่ามีพระภิกษุที่มีชีวิตสุขอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 5 รูป ซึ่งทั้ง 5 รูปมีอัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่มีแนวโน้มลดลง แม้ว่าการวัดระดับความสุขจะมีมากขึ้น สัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองต่ำลง แต่ก็ให้ผลในเชิงบวก กล่าวคือ มีสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองมากกว่า 1 แสดงถึงสภาวะจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในสภาวะที่พักผ่อนและมีความสงบ และอยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัว แต่หากมองความสัมพันธ์อาจกล่าวว่า ไม่สามารถหาความสัมพันธ์ในเชิงเส้นได้ เนื่องจากการทดลองในครั้งนี้ไม่ได้ควบคุมสภาวะในการทำการทดลอง การทำกิจกรรมเป็นไปตามธรรมชาติของผู้ของรับการอบรม ผลการวิจัยยืนยัน การทำสมาธิเป็นการทำให้จิตคงอยู่ในสภาวะสุขในปัจจุบัน⁹⁵ และภาวะคลื่นสมองต่ำ ทำให้จิตสงบนิ่ง อยู่ในสภาวะผ่อนคลาย

อานิสงส์จากการทำสมาธิ โดยสมาธิสามารถทำให้เกิดอานิสงส์ 4 อย่างคืออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน 1 เสวยอารมณ์ทุกอย่างด้วยความใคร่ครวญ ได้โลกียะภิญญา และ บรรลุมรรคผล⁹⁶ จากผลการวิจัยผู้เข้าร่วมกิจกรรมกรรมฐานภาวนาเมื่อทำการวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนอยู่ในสภาวะพักผ่อนและมีความสงบ พร้อมทั้งอยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัวตลอดเวลา สามารถกล่าวได้ว่า เป็นภาวะสุขในปัจจุบัน และจากการสะท้อนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมพบว่าการคลายความเครียด ความกังวล เกิดความปลื้มใจอิมใจ ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นสอดคล้องกับข้อความในคัมภีร์วิมุตติมรรค⁹⁷ ที่กล่าวว่า “ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดสมาธิมี 8 อย่าง คือ เนกขัมมะ (ความหลีกออกจากกาม) อโหสะ (ความไม่โกรธ) ทิฏฐิ (ความสุกสว่าง) อวิกเขปะ (ความไม่ฟุ้งซ่าน) กุศลธรรมทั้งหมดวิจاربโมทะ (ความบันเทิง) และธรรมที่ให้สัญญาณเกิดขึ้น ธรรมเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ”

เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมกรรมฐานสมาธิภาวนา สิ่งที่ได้คือภาวะจิตสงบนิ่ง จิตจดจ่อ เป็นสภาวะที่สะท้อนถึงความสุข และสุขภาวะจิตดี และมีสุขอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้นในการทำให้คนมีความสุขในปัจจุบัน คือการกำหนดรู้ รับรู้ถึงสภาวะที่เป็นจริงนั้นๆ ดังนั้นต้องหมั่นปฏิบัติกรรมฐานภาวนา โดยการหมั่นฝึกฝนบ่อยๆ เพื่อให้จิตเกิดภาวะคุ้นชินกับการปฏิบัติ เมื่อจิตคุ้นชินกับการปฏิบัติสมาธิก็จะเกิดขึ้นได้เร็ว ความสุขก็เป็นผลพลอยได้ที่ตามมาจากการปฏิบัติสมาธินั้น มากขึ้น ดังคำกล่าวในช่วงของการสอบอารมณ์ว่า “วันนี้สามารถนั่งได้ดีไม่หลับ เดินแล้วนิ่งๆ โลงๆ กำหนดนั่งมีอาการสีขาปรากฏ มีอาการฟอง-ยุบปรากฏชัด”⁹⁸ และอีกท่านหนึ่งกล่าวว่า ที่สะท้อนประสบการณ์ประจำวันว่า

⁹⁵ อ่างแล้ว

⁹⁶ พระอุปัชฌาย์เถระ ญาณ, พระราชวรมุนี (ระยธรรมจิตโต) และคณะ แปล, วุมิตติมรรค, 2538, หน้า 60.

⁹⁷ พระอุปัชฌาย์เถระ ญาณ, พระราชวรมุนี (ระยธรรมจิตโต) และคณะ แปล, วุมิตติมรรค, 2538, หน้า 61.

⁹⁸ สัมภาษณ์ P1, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

“เกร็ง ได้ยินเสียงนิดเดียว บริกรรมพอง-ยุบ แต่ได้ไม่ต่อเนื่อง”⁹⁹ และด้านการสอบอารมณ์ ดังคำกล่าวว่า “รู้สึกคิดน้อยลง ดับความคิดได้ เราไม่ค่อยกับเพื่อน แต่เพื่อนจับกลุ่มคุยกัน กำหนดแค่ได้ยิน หนอ ฟังแล้วปล่อยวางมาสู่กรรมฐาน รู้จักดับ อย่างถึงข้ามคืนให้ไวขึ้น คำพูดยังดับ-ความคิดก็ดับได้เช่นกัน”¹⁰⁰

พระภิกษุที่มีพัฒนาการลดลง พบว่าในช่วงที่ทำการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้สะท้อนในแบบวัดประสบการณ์ประจำวัน (ท่านนิตพล) ดังคำกล่าวที่ว่า “ไม่ได้คิดอะไรมากเพราะ ก่อนตรวจคลื่นสมอง เราก็ตั้งใจปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ พยายามไม่เครียดและไม่คิดมาก กำหนดพอง-ยุบ”¹⁰¹ และด้านการสอบอารมณ์ ดังคำกล่าวว่า “มีความรู้สึกเหมือนไม่ได้ยินเสียงใดใด ไม่รู้สึกอะไร” พระวิปัสสนาจารย์ได้แนะนำว่า ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านนี้ “ให้ท่านกำหนดรู้ เวลาไม่รู้สึกอะไร ต้อง กำหนดนั่งหนอ นั่งหนอ เพราะท่านเข้านิโรธสมาบัติ ให้ปรับอารมณ์กรรมฐาน ให้เดินมากกว่านั่ง เพราะนั่งแล้วติดในอารมณ์กรรมฐาน ปรับเดิน 45 นาที นั่ง 15 นาที ปรับอินทรีย์ นำสติมากำหนด อารมณ์ปัจจุบันให้มากขึ้น” ส่วนอีกท่านหนึ่งได้สะท้อนในแบบบันทึกประสบการณ์ว่า (ท่านชัยยุทธ) “ไม่ได้กังวลอะไร อยากรู้คลื่นสมองเราเป็นอย่างไร” ส่วนในด้านการสอบอารมณ์ ท่านได้กล่าวว่า “มีความรู้สึกง่วงในตอนปฏิบัติทั้งนั่งและเดิน บางครั้งง่วงก็หลับไปเลย” พระวิปัสสนาจารย์แนะนำว่า “ให้ท่านเดินในระยะที่ 1 ให้เร็วกว่าเดิม พอหายง่วงให้เดินระยะที่ 2 ระยะที่ 3 เวลานั้นให้นั่งหลังตรง ถ้ากำหนดไม่ทันให้หลับไปเลย ให้กำหนด “ง่วงหนอ” แก้วเวลายังไม่ปวดมากให้กำหนดชาหนอๆ ปวด หนอๆ อิริยาบถย่อยกำหนดตอนเคี้ยวข้าว/รู้สึกไม่ค่อยดีเพราะง่วงมาก-แก้พ้อฉันทเสร็จให้เดินจงกรม ระยะที่ 1 ให้หายง่วงแล้วค่อยเดินระยะอื่น การนั่งให้ปกติทำตามปกติ ถ้าง่วงให้กำหนดตลอด อย่าร่ำ คานเวลาว่าง ความง่วงเป็นอารมณ์กรรมฐานของท่าน

นอกจากนี้พบผลการไม่เปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง จำนวน 1 รูป หรือที่เราเรียกว่า ท่านสามารถควบคุมให้อยู่ในสถานะที่คงที่ได้ ได้สะท้อนในแบบบันทึกประสบการณ์ว่า “ก็ทำได้ตัวเองอยู่กับปัจจุบันขณะให้มากที่สุด กำหนดอยู่กับพอง-ยุบ และสถานะปัจจุบันที่เกิด” ส่วนในด้านการสอบอารมณ์ ท่านได้กล่าวว่า “กำหนดได้ดี ตั้งที่ศีรษะโยกสับผงก-คอบิดคอเอียง กำหนดพองยุบได้ ยังกำหนด ยิ่งตั้งที่ศีรษะไปกว่านี้ให้กำหนดต่อไปให้กลับมาที่พอง-ยุบ”¹⁰² โดยพระวิปัสสนาจารย์แนะนำ ท่านดังนี้ “กิริยาท่านดูเคร่งครัดดี ดูนิ่งกว่าตอนปฏิบัติท่านมีความเข้าใจกรรมฐานดีพอสมควร ให้ อิริยาบถย่อย กำหนดให้ดีกว่านี้ และแนะนำ ให้ท่านเดินระยะที่ 4 “อย่างหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ” เวลานอนแนะนำให้กำหนด “พองยุบ” งาน คือการเจริญสติ”

⁹⁹ สัมภาษณ์ P17, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

¹⁰⁰ สัมภาษณ์ P4, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

¹⁰¹ สัมภาษณ์ P7, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

¹⁰² สัมภาษณ์ P13, วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

ดังนั้นการวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองสำหรับในการศึกษานี้ จึงเป็นการวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่เปรียบเทียบพัฒนาการหรือภาวะผ่อนคลายของแต่ละบุคคลเอง โดยอาศัยการวัดสัญญาณไฟฟ้าสมองก่อนและหลังทำกิจกรรมปฏิบัติกรรมฐานภาวนา และนำมาเปรียบเทียบเพื่อเป็นตัวติดตามว่าบุคคลนั้นมีสภาวะผ่อนคลายทางด้านจิตใจมากน้อยเพียงใดพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการสามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ (1) กลุ่มที่มีพัฒนาสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองในทิศทางที่ดีขึ้น (2) กลุ่มที่มีสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองในทิศทางที่ลดลง (3) กลุ่มที่มีรักษาสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองให้อยู่ในภาวะคงที่และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับความสุขทางด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญาพบว่ามีความสัมพันธ์ในทางบวก



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เรื่อง การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback สามารถสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะตามลำดับดังนี้

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาแนวคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา
- 2) เพื่อพัฒนากิจกรรมสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวม
- 3) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไบโอฟีดแบค

สมมุติฐานการวิจัย

- 1) พระนิสิตผู้เข้าร่วมการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไบโอฟีดแบคมีค่าเฉลี่ยหลังจากการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง
- 2) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างค่าคลิ่นสมองกับจำนวนครั้งของการวัดต่อการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมตามแนวพุทธของกลุ่มทดลอง

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากพระนิสิตที่เข้าร่วมโครงการสุขชีวิวิถิพุทธ มีการดำเนินวิจัยดังนี้

โดยมีรูปแบบการดำเนินวิจัยดังนี้

คณะผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร เป็นขั้นศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างชีวิตสุขแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมและวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ไบโอฟีดแบคแบบองค์รวม รวมทั้งการนำผลสังเคราะห์ผลวิจัยจากโครงการย่อยที่ 1 การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัยมาเป็นแนวทางการในการ

ระยะที่ 2 ขั้นการดำเนินการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Research) ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างการทดลอง ได้แก่ พระนิสิตจำนวน 17 รูป เข้าร่วมโครงการสุขชีวีวิถีพุทธ จำนวน 7 วัน โดยจัดกิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และวัดสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามวัดความสุขเชิงพุทธทดสอบก่อนและหลังเพื่อเก็บข้อมูลทั่วไปและเก็บข้อมูลหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 และวัดสัญญาณสมองโดยใช้อุปกรณ์ที่เชื่อมต่อสัญญาณสมองเข้ากับคอมพิวเตอร์รวมถึงการสอบอารมณ์ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของกลุ่มตัวอย่างโดยพระวิปัสณาจารย์

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ได้จากพระนิสิตปริญาตรีที่เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมประจำปีการเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วม “โครงการสุขชีวีวิถีพุทธ” โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Inclusion Criteria) กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจและลงนามในเอกสารยินยอมการเข้าร่วมการทดลองอย่างละเอียดจนเข้าใจและกลุ่มตัวอย่างเต็มใจเข้าร่วมโครงการและประเมินการคัดกรองสุขภาพ

ระยะที่ 1 การศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร เป็นขั้นศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างชีวิตสุขแนวทางพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมและวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ไบโอฟีดแบคแบบองค์รวม รวมทั้งการนำผลสังเคราะห์ผลวิจัยจากโครงการย่อยที่ 1 การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัยมาเป็นแนวทางการในการออกแบบการทดลอง

ระยะที่ 2 ขั้นการดำเนินการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Research) ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างการทดลอง ได้แก่ พระนิสิตจำนวน 17 รูป เข้าร่วมโครงการสุขชีวีวิถีพุทธ จำนวน 9 วัน โดยจัดกิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 และวัดสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามวัดความสุขเชิงพุทธทดสอบก่อนและหลังเพื่อเก็บข้อมูลทั่วไปและเก็บข้อมูลหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 และวัดสัญญาณสมองโดยใช้อุปกรณ์ที่เชื่อมต่อสัญญาณสมองเข้ากับคอมพิวเตอร์รวมถึงการสอบอารมณ์ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของกลุ่มตัวอย่างโดยพระวิปัสณาจารย์

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1) วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานได้ ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลแบบสอบถามเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง และใช้ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลที่ได้จากแบบวัดแบบวัดศักยภาพความสุขตามแนวพุทธ

2) วิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นผลการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ด้วยใช้สถิติ paired t test ได้แก่ แบบวัดศักยภาพความสุขตามแนวพุทธและและทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร โดยใช้สถิติ Person Correlation

วิเคราะห์เชิงคุณภาพ

จากข้อมูลที่ได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากผลการสัมภาษณ์ การสอบอารมณ์ การสังเกตพฤติกรรมระหว่างการทดลอง นำข้อมูลจัดข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ นำข้อมูลที่สอดคล้องหรือสนับสนุนและการตรวจสอบวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodology triangulation) ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลในหลากหลายวิธีในเรื่องเดียวกัน ได้แก่ การตอบแบบวัดก่อนและหลังการทดลอง และข้อมูลจากพระวิปัสสนาจารย์ที่ควบคุมการทดลอง และคณะผู้วิจัย

5.1 สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยขอสรุปผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้การวิจัย ดังนี้

5.1.1 ศึกษาแนวคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา

ผลศึกษาสรุปได้ว่า กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนามีเครื่องมือที่เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย การฝึกปฏิบัติในขั้นศีล การฝึกปฏิบัติขั้นสมาธิ และการฝึกปฏิบัติในขั้นปัญญา เรียกโดยย่อว่า ศีล สมาธิ ปัญญา อันมีระดับการฝึกสูงสุดคือการฝึกในขั้นอธิศีล อธิสมาธิ และอธิปัญญา มีจุดหมายเพื่อการหลุดพ้นจากสังสารวัฏหรือการเข้าถึงพระนิพพาน หลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกปฏิบัติอบรมกาย ฝึกอบรมจิต ฝึกอบรมศีล และฝึกอบรมปัญญา วิธีการทางสายเอก ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 แปลว่า ที่ตั้งของสติ ซึ่งได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ในอีกความหมายหนึ่งเกี่ยวกับการปฏิบัติ แปลว่า สติกำหนด คือการกำหนดสักแต่ว่ารู้ ที่กาย เวทนา จิตและธรรม สติปัฏฐาน 4 การฝึกวิปัสสนาจะเกิดความเห็นแจ้งคือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมปัญญา พิจารณาเห็นกาย ในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ และพิจารณาเป็นธรรม ในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปะชัญญะ มีสติ และยังเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายมีการพัฒนาคุณภาพของจิตด้วยการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมองโดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริงการพัฒนาจิตหรือสมาธิจึงเป็นการพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดความสุขภายในจิตใจ ความสุขที่เกิดจากภายนอกมีความเปลี่ยนแปลง

เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การพัฒนาความสุขที่เกิดขึ้นภายในโดยไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอก ทำให้เกิดปัญญา รู้แจ้งรู้เท่าทันตามความเป็นจริง

ผู้ที่ได้รับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คือ การพัฒนามนุษย์ให้มีความสุข อันเป่าหมายสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนามนุษย์ให้มีความสุขได้ด้วยการฝึกฝน ฝึกอบรมและพัฒนา 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนากาย พัฒนาจิตใจ พัฒนาศีล และพัฒนาปัญญาโดยเครื่องมือชี้วัดการฝึกปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า หลักภาวนา 4 ซึ่งเป็นหลักการวัดผล การฝึกปฏิบัติที่เป็นสากลเพราะสามารถเชื่อมโยงการพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์แบบครบรอบ ด้านเชื่อมมนุษย์กับสังคม ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่ามีการพัฒนาความสุข 4 ด้าน ได้แก่ (1) ความสุขทางกาย ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี เรียกว่า กายภาวนาบุคคล หมายถึง บุคคลผู้ได้พัฒนากายแล้ว (2) ความสุขทางสังคม หรือศีล ได้แก่ มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมต่างๆ ที่ดี มีคุณภาพ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า สิลภาวนาบุคคล หมายถึง บุคคลผู้ได้พัฒนาศีลแล้ว (3) ความสุขทางจิตใจ ได้แก่ มีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า จิตภาวนาบุคคล หมายถึง บุคคลผู้ได้พัฒนาจิตแล้ว และ (4) ความสุขทางปัญญา ได้แก่ มีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิต และโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า ปัญญาภาวนาบุคคล หมายถึง บุคคลผู้ได้พัฒนาปัญญาแล้ว

5.1.2 พัฒนากิจกรรมสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

ผลวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการจัดกิจกรรมเสริมสร้างมีเหมาะสมและแตกต่างกับการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เคยผ่านมา โดยสรุป การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างชีวิตสุขตามแนวพัฒนาจิตและปัญญามีองค์ประกอบดังนี้

1) การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับพระนิสิตที่มีพื้นฐานประสบการณ์การปฏิบัติกรรมฐานส่วนใหญ่ไม่ต่ำกว่า 2 ครั้ง และโดยใช้หลักสูตรของสถาบันวิปัสสนาธุระ มีตารางปฏิบัติเริ่มตั้งแต่ 04.00-21.00 น. จำนวน 9 วัน มีกิจกรรมปฏิบัติประจำวันได้แก่ สวดมนต์ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น เติณจงกรม และการนั่งสมาธิโดยใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ด้วยการตั้งสติไว้ที่หน้าท้องพร้อมกับคำภาวนาว่า “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” ตามการเคลื่อนไหวของท้อง โดยลมหายใจเข้า-ออก เป็นรูปที่ละเอียดอ่อน เป็นอารมณ์ของกรรมฐานที่กำหนด มีการเดินจงกรม 6 ระยะ โดยมีกำหนดเวลาเบื้องต้น เติณจงกรมและนั่งสมาธิ บัลลังก์ละ 1 ชั่วโมง และมีการสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นรายงานผลการปฏิบัติกับพระวิปัสสนาจารย์ที่ควบคุม

การสอน ขณะที่นั่งกำหนด เติมน้ำมัน การกำหนดอริยยถา และสภาวะธรรมอื่นๆ มีใบบันทึกการส่ง และสอบอารมณ์ จำนวน 3 ครั้ง ตลอดระยะเวลาของโครงการ

2) จัดสภาพแวดล้อมเหมาะสม ที่เอื้อต่อการปฏิบัติโดยใช้หลักสถานที่สงบสงัด ไม่ให้มีเสียงและอารมณ์อื่นรบกวนเพื่อช่วยสนับสนุนและเกื้อกูลในการปฏิบัติวิปัสสนาฐานให้ได้ผลดี ได้แก่ (1) การจัดสถานที่เงียบสงบ ร่มรื่น มีคนไม่พลุกพล่าน (2) จัดสถานที่พักแยกจากหมู่คณะ จัดเป็นเต็นท์ที่นอนคนเดียว (3) จัดสถานที่ปฏิบัติที่เหมาะสม สภาพอากาศไม่ร้อนและไม่หนาว มีกัลยาณมิตรคอยชี้แนะอย่างใกล้ชิด (4) จัดสถานที่รับประทานอาหารไม่ไกลเกินไปจากที่ปฏิบัติ (5) อาหารที่เหมาะสม ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย ไม่มีเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ (6) ตัดปลั๊กไฟ ปลั๊กเครื่องผูกพันหรือห่วงวุ่นวายซึ่งเป็นสาเหตุให้ใจหวั่นไหว คือ ไม่ให้ใช้โทรศัพท์มือถือตลอดการทำกิจกรรม 9 วัน เพื่อให้จิตใจจดจ่อต่อการปฏิบัติป้องกันไม่ให้จิตฟุ้งซ่านกับสิ่งภายนอก

3) กัลยาณมิตรที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญ ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ที่มีความประสบการณ์การสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 3 รูป มีหน้าที่สอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและสอบอารมณ์กรรมฐาน กลุ่มตัวอย่างรายงานผลการปฏิบัติกับพระวิปัสสนาจารย์ที่ควบคุมการสอนอย่างใกล้ชิดมีใบบันทึกการส่งและสอบอารมณ์จำนวน 3 ครั้ง คือ รายงานสภาวะอารมณ์ ขณะที่นั่งกำหนด เติมน้ำมัน การกำหนดอริยยถา และสภาวะธรรมอื่นๆ โดยพระวิปัสสนาจารย์คอยช่วยชี้แนะอย่างใกล้ชิด เพื่อปรับอารมณ์กรรมฐาน แก่สภาวะธรรมที่ติดขัด และชี้แนะการปฏิบัติให้ก้าวหน้าเป็นรายบุคคลครั้งละ 30 นาทีต่อรูป นอกจากนี้ยังมีครูบาอาจารย์และเจ้าหน้าที่คอยดูแลอำนวยความสะดวกตลอดโครงการ

4) การตรวจวัดคลื่นสมอง จำนวน 4 ครั้ง ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลองจำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที วิธีการวัดคลื่นสมองรายบุคคล กลุ่มทดลองได้รับการแนะนำ ชี้แนะ ควบคุมอย่างใกล้ชิดจากทีมวิจัยที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับกระบวนการไบโอฟีดแบค ในขณะที่ก่อนการทดลอง และระหว่างการวัดคลื่นสมอง โดยกลุ่มทดลองได้ทำแบบบันทึกประสบการณ์หลังจากการวัดคลื่นสมองทุกครั้ง เพื่อสะท้อนความคิด ความรู้สึก ในขณะที่วัดคลื่นสมองทุกครั้ง

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า การจัดกิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นกลุ่มเล็ก ๆ และจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ทำให้สามารถเดินจงกรมและนั่งสมาธิได้นานกว่าเดิม มีสมาธิจดจ่อ รู้สึกสงบ เข้าใจสภาวะธรรมได้ละเอียดกว่าครั้งที่เคยปฏิบัติมาก่อน การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ทำให้อารมณ์เย็นขึ้น มีความคิดที่รอบคอบและเข้าใจชีวิตมากขึ้น และมีข้อเสนอแนะว่า ควรจะจัดกิจกรรมแบบนี้ให้พระนิสิตรุ่นต่อไปอีก และให้เพิ่มระยะเวลา เพื่อให้ได้ผลการปฏิบัติที่ดีมากกว่านี้

5.1.3 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางพัฒนาจิตใจ และปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไปโอฟิตแบค

ผลวิจัยสรุปได้ว่า

1) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของหลังการฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางทางการพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมเมื่อพิจารณารายด้านของตัวแปรความสุขเชิงพุทธ พบว่า ทุกด้านมีคะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกปฏิบัติสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติ ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคือ สุขทางสังคมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 รองลงมา สุขทางจิตใจมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.10

2) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความสุขเชิงพุทธก่อนและหลังฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางทางการพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมของพระนิสิตเกี่ยวกับความสุข พบว่า คะแนนความสุขเชิงพุทธหลังการทดลองจะสูงกว่าก่อนทดลอง แต่ก็ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคลื่อนสมองกับจำนวนครั้งในการวัดและความสุขโดยภาพ โดยพบว่า กลุ่มทดลองมีแนวโน้มมีความสุขเพิ่มขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโครงการพบว่า เมื่อพิจารณาต่อเนื่องถึงความสัมพันธ์อัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ของกลุ่มตัวอย่างก่อน ระหว่างและหลังปฏิบัติธรรมจำนวน 17 รูป จากกราฟดังกล่าวเมื่อนำมาเปรียบเทียบความแตกต่างอัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ของกลุ่มตัวอย่างก่อน และหลังปฏิบัติธรรม พบว่ามีจำนวนพระภิกษุที่มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงความสงบ ความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ จำนวน 12 รูป คิดเป็น 70.59% จำนวนพระภิกษุที่มีพัฒนาการลดลงจำนวน 4 รูป คิดเป็น 23.53% และไม่มีการเปลี่ยนแปลงจำนวน 1 รูปคิดเป็น 5.88%

นอกจากนี้หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางทางการพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวม พบว่า วิธีการสร้างความสุขในชีวิตของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่มาจากเรียนรู้กับสิ่งใหม่ ง่าย ๆ ร้อยละ 10.24 รองลงมา คือ ทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเป็นธรรม ลงมือทำในสิ่งที่อยากจะทำ และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องร้อยละ 9.45

5.2 การอภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายข้อค้นพบตามสมมุติฐานการวิจัยตามประเด็นข้อค้นพบสำคัญดังนี้

จากผลวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสุขของหลังการฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางทางการพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโครงการสุขชีวิตวิถีพุทธมีค่าเฉลี่ย 4.10 และ 4.02 ตามลำดับ แต่ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติ อาจสืบเนื่องมาจากกลุ่มทดลองมีพื้นฐานค่าเฉลี่ยระดับความสุขอยู่ในระดับมากอยู่แล้ว แต่อย่างไรก็ตามผล

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการที่ส่งเสริมให้เกิดความสงบสุขในจิตใจของผู้เข้าร่วมปฏิบัติและสุขภาวะองค์รวมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มทดลองได้รับการถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะจากครูบาอาจารย์ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเหมาะสม อาจสืบเนื่องมาจากกลุ่มทดลองเป็นพระภิกษุสามเณรส่วนใหญ่ สมัครใจมาบวชเอง มีประสบการณ์ปฏิบัติฟองยุบติดต่อกันนานที่สุด เป็นเวลา 7-10 วัน มาก่อนเคยเข้าอบรมโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่น้อยกว่า 2 ครั้ง อีกทั้งการออกแบบกิจกรรมตามหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐานสี่ มีกำหนดตารางปฏิบัติเริ่มตั้งแต่ 04.00-21.00 น. จำนวน 9 วัน มีกิจกรรมปฏิบัติประจำวันได้แก่ สวดมนต์ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น เดินจงกรม และการนั่งสมาธิ อย่างเหมาะสมในแต่ละวัน เป็นการจัดโครงการปฏิบัติกลุ่มขนาดเล็ก สามารถดูแลอย่างใกล้ชิดดังพระพุทธรูปในพระไตรปิฎกเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานนั้นผู้ปฏิบัติสามารถได้รับอานิสงส์สูงสุดคือการหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาและความทุกข์เพื่อได้มรรคผลนิพพานบุคคลผู้ปฏิบัติสามารถเห็นผลอานิสงส์ได้เร็วที่สุดแม้เพียงแค่ 7 วันของการฝึกปฏิบัติ¹

นอกจากนี้ผลวิจัยได้สอดคล้องกับการสังเคราะห์วรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้องในด้านการอบของกิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมได้แก่ การพัฒนาสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางปัญญาสำหรับการออกแบบกิจกรรมเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เบื้องต้นที่ควรคำนึงถึงคือ กลุ่มวัย และวัตถุประสงค์พฤติกรรมที่ต้องการให้เห็นการเปลี่ยนแปลง ที่ต้องกำหนดให้ชัดเจน ด้วยเหตุเพราะเป็นบันไดนำไปสู่การใช้เครื่องมือในการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับตัวผู้เรียนและวัตถุประสงค์หลักในการพัฒนา ทั้งนี้เกณฑ์ชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ที่ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดและการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า การบรรลุผลการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม สามารถสะท้อนอยู่ในกรอบผลแห่งการพัฒนา 4 ด้าน ทั้งนี้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมจะอยู่ภายใต้กรอบภาวนา 4² สอดคล้องกับงานวิจัย อุบล เลี้ยววาริณ(2555) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยใช้โปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสุขภาวะทางจิตใจของนักศึกษาภายหลังการฝึกอบรม 2) ด้านการปฏิบัติตนในการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนาระหว่างการฝึกอบรม เช่น การกราบอย่างมีสติ การ

¹ที.มทา. (ไทย) 10/405/340.

²ชั้นทอง วัฒนประดิษฐ์และคณะ, โครงการย่อยที่ 1 การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย, รายงานวิจัย, สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560.

เดินจงกรม และการนั่งสมาธิ และ 3) ด้านความรู้ความเข้าใจ ทักษะต่อหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผลของโปรแกรมทำให้นักศึกษามีจิตใจผ่องใสและสงบสุขขึ้น มีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง สามารถปฏิบัติตนในการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนาได้ มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะที่ดีต่อหลักธรรมในพระพุทธศาสนา และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้³ และสอดคล้องกับงานวิจัยของอุ้นเอื้อ สิงห์คำ (2557) ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธที่พบว่า กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธมีฐานคิดมาจากแกนหลักของพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปสู่การสร้างสมดุลทางจิตวิญญาณ ที่ลด โลภ โกรธ หลง พัฒนาชีวิตเพื่อเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นำหลักสุขภาพองค์รวม 8 อ. มาใช้สร้างสมดุลชีวิตทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และทางจิตวิญญาณ⁴ ผลวิจัยยังพบว่า พระนิสิตกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดน้อยลงหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของJudith Esi van der Zwan, และคณะ (2015). ได้วิจัยเรื่อง กิจกรรมทางกาย การทำสมาธิหรือ ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจจากการตอบสนองทางชีวภาพ เพื่อลดความเครียด: การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม⁵ พบผลการทดลองชี้ให้เห็นว่า โดยรวมของการทดลองประกอบด้วยความเครียด ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้าลดลง และมีการปรับปรุงคุณภาพชีวิตจิตใจและคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น ไม่พบผลอย่างมีนัยสำคัญระหว่างการทดลองซึ่งบ่งชี้ว่า การออกกำลังกายด้วยตนเอง (PA) การทำสมาธิสติ (MM) และความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจจากการตอบสนองทางชีวภาพ (HRV-BF) มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดและอาการที่เกี่ยวข้องอย่างเท่าเทียมกัน การช่วยเหลือด้วยตนเองเหล่านี้ช่วยให้สามารถเข้าถึงผู้ที่มีปัญหาเรื่องความเครียดได้ง่าย

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความสุขเชิงพุทธก่อนและหลังฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมของพระนิสิตเกี่ยวกับความสุขพบว่า คะแนนความสุขเชิงพุทธหลังการทดลองจะสูงกว่าก่อนทดลอง แต่ก็ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจสืบเนื่องมาจาก กลุ่มทดลองมีค่าระดับความสุขในระดับสูงก่อนการทดลองส่วนใหญ่คือ มีค่าเฉลี่ยความสุขในระดับมาก ทำให้เห็นระดับค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันมากนัก แต่

³อุบล เลี้ยววาริณ, “ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา”, รายงานการวิจัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2555).

⁴อุ้นเอื้อ สิงห์คำ, “กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ” วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, (มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, 2557).

⁵Judith Esi van der Zwan and others. (2015). Physical Activity, Mindfulness Meditation, or Heart Rate Variability Biofeedback for Stress Reduction: A Randomized Controlled Trial. *App Psychophysiol Biofeedback*. 40(4). pp : 257–268

อย่างไรก็ตามจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบรายงานประสบการณ์และการสัมภาษณ์รายบุคคล กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางจิตใจไปในทิศทางที่ดีขึ้น และรู้จักวิธีการสร้างความสุขในชีวิต โดยพบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่เกิดกระบวนการเรียนรู้วิธีการสร้างความสุขในชีวิตด้านจากเรียนรู้กับสิ่งใหม่ๆ ทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเป็นธรรม ตลอดจนลงมือทำในสิ่งที่อยากจะทำและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

จากผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรย่อยในแต่ละด้านของตัวแปรความสุขเพิ่มมากขึ้น โดยพบว่า คู่ความสัมพันธ์ของตัวแปรในแต่ละด้านที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มากที่สุดได้แก่ คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิตกับคุณภาพจิตดีรองลงมา คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิตกับสุขในสังเคราะห์ต่อผู้อื่นสอดคล้องกับแนวคิดการในการพัฒนาจิตหรือจิตภาวนาคือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิตด้วยการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมองโดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริงการพัฒนาจิตหรือสมาธิจึงเป็นการพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดความสุขภายในจิตใจ ความสุขที่เกิดจากภายนอกมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การพัฒนาความสุขที่เกิดขึ้นภายในโดยไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอกจึงต้องพัฒนาจิตใจ⁶ ผลวิจัยดังกล่าวยังสอดคล้องกับทัศนะตามหลักพุทธศาสนาที่กล่าวว่า สุขภาพไม่ใช่เรื่องของการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่จะต้องมีองค์ประกอบดังนี้ วิชา-ความสว่าง ภูมิ-ความเสรี วิสุทธิ-ความสะอาด และสันติ-ความสงบ เพราะการขาดองค์ประกอบอย่างหนึ่งอย่างใดย่อมทำให้ชีวิตเสียสมดุล การพัฒนาความสุขที่สมบูรณ์จึงต้องพัฒนาทั้งระดับภายในตัวบุคคล ทำที่ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม และการชี้วัดว่าคุณคนมีความสุขอย่างไรรั้น ให้ดูจากผลของการพัฒนาด้านต่างๆ ที่เรียกว่า “ภาวนา 4” คือ จิตภาวนา ปัญญาภาวนา ศิลภาวนา และกายภาวนา⁷ และแนวทางปฏิบัติในการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ ให้มีความต่อเนื่องและยั่งยืน จำเป็นที่จะต้องเครื่องมือประกอบการสร้างวินัยให้เกิดการปฏิบัติเป็นนิสัย เครื่องมืดังกล่าวมีหลายชนิด และใช้ผสมผสานกับกิจวัตรต่าง ๆ ที่จำเป็นจะต้องกระทำในวันหนึ่ง ๆ กับวงจรการทำงานของอวัยวะของร่างกายในแต่ละช่วงเวลาที่สุดคล้องกัน ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมดูแลและความสะอาดของร่างกาย ดื่มน้ำ รับประทานอาหาร ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน ประกอบอาชีพ ออกกำลังกาย ปฏิบัติธรรมและบริหารจิต เช่น เดินจงกรม ปฏิบัติสมาธิ พักผ่อน เป็นต้น หากสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้เป็นปกตินิสัย อวัยวะต่างๆ ของร่างกายก็จะสามารถทำหน้าที่อย่างปกติ และมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะทำให้สุขภาพทั้ง 4 มิติ คือ สุขภาพกาย จิต ปัญญาและสังคม คุณภาพชีวิตก็จะดี

⁶ช.ธ. (ไทย) 25/33/35.

⁷รายงานสุขภาพคนไทย, “สุขภาพปัญญาแนวพุทธ”, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. มหาวิทยาลัยมหิดล, 2557. สืบค้นวันที่ 13 ตุลาคม 2560

ตามไปด้วย เป็นต้น⁸ สอดคล้องกับผลวิจัยของอุ๋นเอื้อสิงห์คำ⁹ ได้สังเคราะห์ข้อมูลโดยการพรรณนาวิเคราะห์ผลจากกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธทำให้คนมีสุขภาพที่ดีขึ้นเกิดจิตใจที่ดีงามมีความเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีอารมณ์เบิกบานแจ่มใสทำให้เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ทรมานเพื่อให้มีสุขภาพดีและช่วยทำให้สุขภาวะของสังคมดีขึ้น

จากผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไปโอฟิตแบคการวิเคราะห์ตรวจวัดจากสัญญาณ EEG เพื่อดูสถานะของสมองขณะฝึกวิปัสสนากรรมฐานเพื่อทราบถึงกำลังของความถี่ในแต่ละช่วงของคลื่นสมองและศึกษาความเชื่อมโยงของสมองในแต่ละส่วนขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีการวัดคลื่นสมองก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 4 ครั้ง เพื่อพิสูจน์ปฏิสัมพันธ์ค่าคลื่นสมองกับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและระดับความสุข เป็นการพิสูจน์ให้เห็นได้จริงอย่างเป็นรูปธรรมมีข้อมูลเชิงสถิติในรูปแบบตารางกราฟประกอบในการวิเคราะห์และแปลผลเมื่อพิจารณาต่อเนื่องถึงความสัมพันธ์อัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการปฏิบัติ ระหว่างการปฏิบัติและหลังปฏิบัติธรรม มีอัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta พบว่ามีจำนวนพระภิกษุส่วนใหญ่ที่มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงความสงบ ความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ สอดคล้องกับ พระธรรมวิสุทธิกวีหรือพระศาสนโสภณ (พิจิตรฐิตวณโณ) ได้เปรียบเทียบคลื่นของสมองกับระดับของการฝึกสมาธิไว้ดังนี้

1. คลื่นเบต้าคือคลื่นสมองของคนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิซึ่งก็คือปุถุชนธรรมดา
2. คลื่นอัลฟาคือคลื่นสมองของคนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิแบบ “ขณิกสมาธิ” (คือสมาธิที่เป็นไปชั่วคราว)
3. คลื่นเธต้าคือคลื่นสมองของคนที่ยึดสงบมากจนเกือบถึงขั้นจะเป็น “อุปปจารสมาธิ”
4. คลื่นเดลต้าคือคลื่นสมองของคนที่มีจิตสงบมากขึ้น

นอกจากนี้ผลวิจัยยังสอดคล้องกับผลวิจัยสมาธิและคลื่นสมอง (EEG's) คลื่นไฟฟ้าในสมองจากการทำสมาธิพบว่าเกิด gamma wave activity ค่อยๆ เพิ่มขึ้นซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเชื่อมโยงประสานระหว่างส่วนต่างๆ ของสมองขณะทำสมาธิมีการศึกษาเรื่องการทำสมาธิในแนวพุทธเพื่อฝึก

⁸ คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ, แนวทางการดำเนินงาน หมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ มูลนิธินิธิอุทิศ สดสุข, 2554.

⁹ อุ๋นเอื้อ สิงห์คำ, กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธ, วารสารสมาคมนักวิจัยปีที่ 19 ฉบับที่ 1, 2557, หน้า: 73-85.

จิตใจและมีการวัดคลื่นสมองผู้ฝึกสมาธิมาเป็นระยะเวลา 10 ถึง 40 ปีพบว่าบุคคลกลุ่มนี้สามารถทำให้ gamma wave activity ในสมองค่อยๆเพิ่มขึ้นได้ถึงแม้ว่าผู้นั้นจะอยู่ในภาวะพักผ่อนหรือไม่ได้ทำสมาธิอยู่ก็ตามสิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิจะช่วยทำให้บุคคลสามารถควบคุมการเกิด gamma wave activity ได้ที่สำคัญคือสามารถวัดผลที่ได้จากเครื่องวัดคลื่นสมอง (EEG Machine) ในขณะที่ตื่นพบว่าคลื่น Beta จะอยู่ในช่วงคลื่นความถี่ 14-21 รอบต่อวินาทีขณะที่อยู่ในสมาธิสมองจะช่วยควบคุมคลื่น Alpha ให้อยู่ในช่วง 7-14 รอบต่อวินาทีพบว่าการทำสมาธิจะช่วยลดความเครียด ช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการมองตนเองเชิงประจักษ์และความคิดสร้างสรรค์¹⁰ สอดคล้องกับการศึกษาการพัฒนาการสติปัญญา 4 และผลสัญญาณสมองด้วยระบบวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจสรุปได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนานี้ถือเป็นการแพทย์ทางเลือกใหม่ในการรักษาแบบธรรมชาติบำบัดที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายการทำงานของระบบสมองรวมถึงจิตใจให้ดียิ่งขึ้นบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถฝึกสติกำหนดรู้ตามภาวะธรรมชาติณปัจจุบันทำให้เกิดแนวโน้มคลายความวิตกกังวลลดละความเครียดความดันและโรคต่างๆที่ส่งผลเสียกระทบต่อร่างกายและจิตใจที่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดจนแทบแยกออกจากกันไม่ได้¹¹ พบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่งผลดีต่อผู้ปฏิบัติในการเพิ่มภาวะความสงบนิ่งและลดความฟุ้งซ่านหรือความเครียดเนื่องจากการนั่งวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยเพิ่มปริมาณคลื่นสมองช่วงความถี่ต่ำและลดปริมาณคลื่นสมองช่วงความถี่สูงผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด¹² ในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้อธิบายว่า สมาธิทำให้เกิดอานิสงส์ 4 อย่าง คือ อยู่กับสุขในปัจจุบัน เสวยอารมณ์ทุกอย่างด้วยความใคร่ครวญ ได้โลภียอภิญญา ได้บรรลุมรรคผล การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน หมายถึง บุคคลย่อมได้ความตั้งมั่น และหลุดพ้นจากบาปกรรม จิตของเธอย่อมเกิดปิติได้เสวยโลกุตระสุข และอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า เธอทำปิตินันเกิดแต่วิเวกให้เกิดขึ้น ได้ความสงบและบรรลุมรรคผลตามลำดับ พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุ

¹⁰ สมคิดเรังจิตรา, การประเมินผลการฝึกอบรมโครงการอบรมวิทยากรสมาธิบำบัดในภาวะสุขภาพองค์รวมสำนักการแพทย์ทางเลือกกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, (กระทรวงสาธารณสุขธันวาคม 2554), หน้า 17.

¹¹ ปิยะวดี ประเสริฐสม. "วิเคราะห์ผลการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาด้วยสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์". รายงานวิจัย. (โครงการความร่วมมือทางวิชาการระหว่างวิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล กับ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และภาควิชาวิศวกรรมชีวการแพทย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2559), หน้า 78-79.

¹² ปิยะวดี ประเสริฐสม. "วิเคราะห์ผลการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาด้วยสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์". รายงานวิจัย. (โครงการความร่วมมือทางวิชาการระหว่างวิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล กับ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และภาควิชาวิศวกรรมชีวการแพทย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2559), 79-81

ทั้งหลายว่า ในกาลก่อน เราได้เป็นอาชีวก (ชีเปลือย) ไม่ได้เคลื่อนไหว หรือไม่ได้เปิดปากเลยเป็นเวลา 7 วัน 7 คืน เรานั่งอยู่ในความสงบอันเปี่ยมความสุข นี่คือความหมายของคำว่า อยู่ในเป็นสุขในปัจจุบัน ในอริยสัจธรรม¹³

ประเด็นข้อค้นพบเกี่ยวประสบการณ์เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตพบว่า ส่วนใหญ่ พระภิกษุสามเณรมีความสุขกับความประสบความสำเร็จการศึกษา มีกัลยาณมิตรที่ดี และสุขภาพจิตดี ทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มทดลองเป็นพระนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยสงฆ์ ที่มีครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่เป็นพระภิกษุสงฆ์ที่เคยอบรมสั่งสอนทั้งทางโลกและทางธรรม เป็นกัลยาณมิตรที่ดี และการฝึกกิจกรรมชีวิตสุขครั้งนี้ กลุ่มทดลองได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้การถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากพระวิปัสสนากรรมฐานที่มีประสบการณ์สูง ดูแลอย่างใกล้ชิด จำนวน 3 รูป ต่อกลุ่มทดลอง 17 รูป เป็นส่วนส่งเสริมพระนิสิตกลุ่มทดลองมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพิ่มขึ้น โดยจากผลการสัมภาษณ์และการสอบถามภาวะธรรมของพระนิสิตพบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีสภาวะสงบนิ่ง มีสมาธิแน่วแน่ในการปฏิบัติ เข้าใจสภาวะธรรม มากกว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ผ่านมา ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระอานนทว่า ความเป็นกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพระพรหมจรรย์ ดังนั้นบุคคลแสวงหาผู้ทรงคุณธรรมสูงและถือเขาเป็นกัลยาณมิตร มีความเข้าใจวินัยปิฎก สุตตันตปิฎก และอภิธรรมปิฎก เรียกว่า การได้เฉพาะซึ่งผลอันน่าปรารถนา บุคคลนั้นเข้าในกฎแห่งธรรม และถึงพร้อมด้วยวิชาการศึกษาทางโลก เขารู้อริยสัจ 4 บุคคล 2 ประเภทนี้เป็นผู้มีบุญบารมี โยคีควรคบหาบุคคลเหล่านี้ ถ้าหาพบกวเขาไม่พบ ควรถือว่า ผู้มีคุณสมบัติ 7 ประการ เป็นกัลยาณมิตร ควรคบหาบุคคลเช่นนี้ ได้แก่ ปิยะ (น่ารัก) ครุ (น่าเคารพ) ภาวนียะ (น่านับถือ) วัตตะ (สามารถให้คำปรึกษาที่ดี) วจนิกขมะ (อดทนต่อถ้อยคำ) คัมภีรญจะ (ถ้อยคำดี) กัตตะ (สามารถแถลงเรื่องลึกลับ) โน จัญฐาเน นิโยชเย (ไม่แนะนำในทางที่ผิด)¹⁴

สรุปจากผลการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่สะท้อนผ่านการปฏิบัติกรรมฐานภาวนา เกิดการเปลี่ยนแปลง 4 ด้าน คือด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญา และเมื่อเปรียบเทียบกับผลการเปลี่ยนแปลงคลื่นสมองพบว่า จากกราฟที่ 4.3 กราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนชีวิตสุขกับสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองหลังการทดลองพบว่า พระภิกษุที่มีชีวิตสุขอยู่ในระดับมาก จำนวน 12 รูป ซึ่งมีอัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นคิดเป็นสัดส่วน

¹³ พระอุปติสสเถระ รัตน วิมุตติมรรค แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ โดยพระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตโต) และคณะ , กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, 2538 ,หน้า 60.

¹⁴ พระอุปติสสเถระ รัตน วิมุตติมรรค แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ โดยพระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตโต) และคณะ , กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, 2538 ,หน้า 6068-69

50% และลดลง 50% แต่ทั้ง 2 กลุ่มพบว่า อัตราการวัดคลื่นสัญญาณไฟฟ้าสมองมากกว่า 1 สามารถแปรผลได้ว่า ในสภาวะนั้นผู้ที่ถูกทำการวัด อยู่ในสภาวะที่พักผ่อนและมีความสงบ แต่อยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัว เป็นสภาวะที่จิตมีประสิทธิภาพสูง ซึ่งในส่วนนี้มีหลักฐานเชิงประจักษ์ยืนยันจากการวัดคลื่นสัญญาณไฟฟ้าสมองที่ทำการวัดด้วยเครื่อง Bio feedback ที่พบว่า โดยค่าเฉลี่ยอัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta จะถูกนำมาใช้เป็นตัวแทนระดับความสงบ ความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ หากพบว่ามีความถี่อัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ที่มากกว่า 1 หรือสูงขึ้นไป หมายถึงในสภาวะนั้นผู้ที่ถูกทำการวัด อยู่ในสภาวะที่พักผ่อนและมีความสงบ แต่อยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัว เป็นสภาวะที่จิตมีประสิทธิภาพสูง แสดงว่าจากการเข้าปฏิบัติกรรมฐานภาวนาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เมื่อทำการวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองพบว่า ในการปฏิบัติกรรมฐานภาวนาตามแนวทาง-ยุบในระยะเวลาเพียง 3 วัน (กับการวัดคลื่นสัญญาณไฟฟ้าสมองครั้งที่ 1) สภาวะจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในสภาวะที่พักผ่อนและมีความสงบ แต่อยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัว ซึ่งสอดคล้องกับผลที่ได้จากการวัดในครั้งที่ 2 ระยะเวลา 7 วัน พบว่า มีสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือมีค่ามากกว่า 1 สภาวะจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในสภาวะที่พักผ่อนและมีความสงบ แต่อยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัวเช่นเดียวกัน ซึ่งในส่วนนี้สอดคล้องกับคำกล่าวในคัมภีร์วิมุตติมรรคที่กล่าวว่า “พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ในกาลก่อนเราเป็นอาชีวก (ชีเปลือย) ไม่ได้เคลื่อนไหวหรือไม่ได้เปิดปากเลยเป็นเวลา 7 วัน 7 คืนเรานั่งอยู่ในความสงบ อันเปี่ยมด้วยสุข...นี่คือความหมายของคำว่า “อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน”¹⁵ ซึ่งคำกล่าวนี้อาจสอดคล้องกับผลการทดลองเมื่อทำการวัดผลการฝึกปฏิบัติกรรมฐานภาวนาของผู้เข้ารับการอบรมดังที่กล่าวมาแล้ว

จากข้อมูลที่พบว่ามีพระภิกษุที่มีชีวิตสุขอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 5 รูป ซึ่งทั้ง 5 รูปมีอัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่มีแนวโน้มลดลง แม้ว่าการวัดระดับความสุขจะมีมากขึ้น สัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองต่ำลง แต่ก็ให้ผลในเชิงบวก กล่าวคือ มีสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองมากกว่า 1 แสดงถึงสภาวะจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในสภาวะที่พักผ่อนและมีความสงบ และอยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัว แต่หากมองความสัมพันธ์อาจกล่าวได้ว่า ไม่สามารถหาความสัมพันธ์ในเชิงเส้นได้ เนื่องจากการทดลองในครั้งนี้ไม่ได้ควบคุมสภาวะในการทำการทดลอง การทำกิจกรรมเป็นไปตามธรรมชาติของผู้ขอรับการอบรม ผลการวิจัยยืนยัน การทำสมาธิเป็นการทำให้จิตคงอยู่ในสภาวะสุขในปัจจุบัน¹⁶ และภาวะคลื่นสมองต่ำ ทำให้จิตสงบนิ่ง อยู่ในสภาวะผ่อนคลาย

¹⁵ พระอุปัชฌาย์สละ ญาณ, พระราชวรมุนี (ระยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปล, วิมุตติมรรค, 2538, หน้า 60.

¹⁶ อ้างแล้ว

อานิสงส์จากการทำสมาธิ โดยสมาธิสามารถทำให้เกิดอานิสงส์ 4 อย่างคืออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน 1 เสวยอารมณ์ทุกอย่างด้วยความใคร่ครวญ ได้โลภียอภิญญา และ บรรลุมรรคผล¹⁷ จากผลการวิจัยผู้เข้าร่วมกิจกรรมกรรมฐานภาวนาเมื่อทำการวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนอยู่ในสภาวะพักผ่อนและมีความสงบ พร้อมทั้งอยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัวตลอดเวลา สามารถกล่าวได้ว่า เป็นสภาวะสุขในปัจจุบัน และจากการสะท้อนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมพบว่าการคลายความเครียด ความกังวล เกิดความปลื้มใจอิ่มใจ ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นสอดคล้องกับข้อความในคัมภีร์วิมุตติมรรค¹⁸ ที่กล่าวว่า “ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดสมาธิมี 8 อย่าง คือ เนกขัมมะ (ความหลีกออกจากกาม) อโทสะ (ความไม่โกรธ) ทิณฺฐิ (ความสุกสว่าง) อวิกเขปะ (ความไม่ฟุ้งซ่าน) กุศลธรรมทั้งหมตวิจาร์ปโมทะ (ความบันเทิง) และธรรมที่ให้สัญญาณเกิดขึ้น ธรรมเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ”

ดังนั้นการวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองสำหรับในการศึกษานี้ จึงเป็นการวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่เปรียบเทียบพัฒนาการหรือสภาวะผ่อนคลายของแต่ละบุคคลเอง โดยอาศัยการวัดสัญญาณไฟฟ้าสมองก่อนและหลังทำกิจกรรมปฏิบัติกรรมฐานภาวนา และนำมาเปรียบเทียบเพื่อเป็นตัวติดตามว่าบุคคลนั้นมีสภาวะผ่อนคลายทางด้านจิตใจมากน้อยเพียงใดพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการสามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ (1) กลุ่มที่มีพัฒนาสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองในทิศทางที่ดีขึ้น (2) กลุ่มที่มีสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองในทิศทางที่ลดลง (3) กลุ่มที่มีรักษาสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองให้อยู่ในสภาวะคงที่และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับความสุขทางด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญหาพบว่ามีความสัมพันธ์ในทางบวกผลการวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าการที่บุคคลสามารถรักษาสภาวะจิตใจให้มีความสงบชั่วขณะใด ชณะหนึ่ง ก็สามารถทำให้บุคคลนั้นมีสภาวะความสุขได้ ซึ่งกลุ่มทดลองในครั้งนี้เป็นพระนิสิตที่ศึกษาในระดับปริญญาตรี แม้มีพื้นฐานเคยมีประสบการณ์การเข้าปฏิบัติกรรมฐานมาบ้าง แต่ไม่ได้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มีลักษณะพื้นฐานใกล้เคียงกับบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้บวชเป็นพระภิกษุ จึงน่าจะสมารถนำผลการวิจัยดังกล่าวไปอ้างอิงเทียบเคียงกับกลุ่มบุคคลทั่วได้ เพื่อฝึกฝนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นหนทางสู่ความสุขในชีวิตประจำวันได้

¹⁷ พระอุปัชฌาย์เถระ ภูวนา, พระราชวรมณี (ระยฺยู ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปล, ภูมิธรรม, 2538, หน้า 60.

¹⁸ พระอุปัชฌาย์เถระ ภูวนา, พระราชวรมณี (ระยฺยู ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปล, ภูมิธรรม, 2538, หน้า 61.

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบายนำไปใช้

1. อาจารย์ นักวิชาการ ได้องค์ความรู้แนวคิดด้านการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม แนวคิด วิธีปฏิบัติและบทเรียนจากกรณีศึกษา เพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจ องค์ความรู้ด้านการพัฒนาจิตและปัญญาที่สามารถนำมาใช้ในการสร้างสุขภาวะองค์รวม หรือพัฒนาเครื่องมือเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม

2. หน่วยงานที่สนใจ เช่น วัด สถานปฏิบัติธรรม โรงเรียน องค์การเอกชน องค์การบริหารส่วนตำบลและจังหวัด หน่วยงานการแพทย์สาธารณสุข สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปศึกษาต่อยอด เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมอันจะส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

3. ประชาชน สามารถนำชุดความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้ไปเผยแพร่ในรูปแบบ การให้ความรู้สู่สาธารณะ ผ่านสื่อ ภาพยนตร์ คู่มือหมู่บ้าน ชุมชน เป็นต้น

4. ภาครัฐสามารถนำไปเผยแพร่ในรูปแบบการอบรมให้เจ้าหน้าที่รัฐ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถมีองค์ความรู้และเครื่องมือในการจัดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม กรณีการแก้ปัญหาเรื่องสุขภาวะปัญหาเรื่องสุขภาพกายสุขภาพใจที่ภาครัฐต้องไปมีส่วนร่วมในการแก้ไข และภาครัฐสามารถถอดบทเรียนมาใช้เป็นแนวทางดูแลสมดุลของจิตและปัญญาเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และเสริมสร้างการดูแลสุขภาพองค์รวมในภาคนโยบาย ผ่านกิจกรรมการฝึกการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. กลุ่มตัวอย่างทดลองในการศึกษาในครั้งนี้เป็นพระภิกษุสามเณรที่มีพื้นฐานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและอาศัยอยู่ในวัดที่มีวัตรปฏิบัติอยู่เป็นประจำวัน เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ การทดลองครั้งต่อไป จึงควรมีก่อนวัยในช่วงอายุอื่นๆเพื่อเปรียบเทียบและยืนยันการวิจัยและสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการวิจัยต่อไป

2. เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้เป็นการทดลองเฉพาะกลุ่มเดียว ดังนั้นควรนำแนวทางการพัฒนากิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญา ไปทดลองซ้ำกับกลุ่มอื่นๆในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมอื่นๆ มีการศึกษาและติดตามผลพฤติกรรมในระยะยาว เพื่อหาทางแก้ไขและป้องกันปัญหาเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมของคนในสังคมต่อไป

3. จากผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคลื่นสมองและระดับความสุข ดังนั้นควรทำวิจัยเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สัมพันธ์กับตัวแปรอื่นๆอันเป็นแนวทางป้องกันอุบัติเหตุติดต่อกันไม่ร้ายแรง (NSD) เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของประชาชนทุกช่วงวัย

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ นคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 4. จำนวน 400 เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) คัมภีร์:

มหามงกุฎราชวิทยาลัย. อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถวินิฎฎกฉบับแปลเป็นภาษาไทย. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามงกุฎราชวิทยาลัย, 2535.

มหามงกุฎราชวิทยาลัย. อภิธัมมัตถสังคหบาลี และอภิธัมมัตถวินิฎฎกฉบับแปลเป็นไทย. พิมพ์ครั้งที่ 7. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามงกุฎราชวิทยาลัย, 2548.

(๒) หนังสือ:

ขุนสรรค์ กิจโกศล (โกวิทปัทมะสุนทร) ผู้รวบรวม. คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ 7 สมุจจัยสังคหวิภาค. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อาพล, 2506.

จำลอง ดิษยวณิช. วิปัสสนากรรมฐานและเขาวน้อารมณเพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตและเขาวน้อารมณ. เชียงใหม่: หจก. เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์เชียงใหม่, 2543.

ธรรมสถานสำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธศาสนา. เรียบเรียงโดย สุรพล ไกรสรารวุฒิ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556.

บวรสุวรรณผา. สัมมาทิฐิของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. คณะครุศาสตร์ : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, 2547.

ประยุทธ์ หลงสมบูรณ์. พจนานุกรม มคอ-ไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักเรียนวัดปากน้ำภาษีเจริญ, 2540.

ฝ่ายวิชาการอธิธรรมโชติกะวิทยาลัย. วิปัสสนากรรมฐาน (หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอาชีวศึกษา). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, 2539.

พระเทพวิสุทธิกวี. **การบริหารจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2546.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ). **มงคล 38 ประการ**. ม.ป.ท.. ม.ป.ป., 2532.

. **วิปัสสนากรรมฐานภาค 1 เล่ม 1 ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2548.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรมฉบับขยายความ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, 2538.

..... **..พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 15.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2553.

..... **..พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย**. 2543.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ผลิธัมม, 2555.

..... **..สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
สหธรรมิก, 2548.

..... **..พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.

..... **..อายุยืนอย่างมีคุณค่า**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป..

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร:
พุทธธรรม, 2551.

..... **..พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 37. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม
, 2556.

..... **..สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ**. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก
, 2549.

พระพุทฺธโฆสเถระ. **วิสุทธิมรรค**. แปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 4.
กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง, 2546.

พระมหาโมคคัลลานะ. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. แปลและเรียบเรียงโดย พระมหา
สมปอง มุทิโต. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, 2547.

พระมหาสุทิตย์ อาภาภิโร (อบอูน) และคณะ. **สุขที่ไ้ธรรม**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม
สุขภาพ (สสส.) สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
นนทบุรี: บริษัท ดีไซน์ ดีไลท์ จำกัด, 2556.

พระสัมมัมมโชติกะธัมมาจริยะ. **ปจฺจนา-วิสัชนาวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร: อภิธรรมโชติ
กะวิทยาลัย, 2538.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) รจนา. **วิปัสสนาญลัม 1.พระพรหมโมลี** (สมศักดิ์อุปสมป.ธ. 9, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ. พระคันธสาราภิงค์แปลและเรียบเรียง.นครปฐม: ห้างหุ้นส่วน จำกัดซีเอไอเซ็นเตอร์จำกัด,2548.

พุทธทาสภิกขุ.**ผลของจิตตภาวนาคือ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ตาตา พับลิเคชั่น จำกัด,2554.

พุทธทาสภิกขุ.**คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 3.กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ,2541.

พุทธทาสภิกขุ.**ผลของจิตตภาวนาคือ นิพพาน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ตาตาพับลิเคชั่น จำกัด, 2554.

มรรยาท รุจิวิทย์.**การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ**. ปทุมธานี: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,2548.

ราชบัณฑิตยสถาน.**พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. 2542**.กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น,2546.

วริยา ชินวรรณ และคณะ. **สมาธิในพระไตรปิฎก: วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิตและคณะ **คู่มือวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด, 2555.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **โอสธรรม**.กรุงเทพมหานคร: หจก.ป.สัมพันธ์การพิมพ์,2526.

สุจิตรา อ่อนค้อม.**การฝึกสมาธิ**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ดับเบิลยูไนน์พริ้น,2542.

สุรพล ไกรสรารุณ.**ความสุขทุกมิติตามหลักพระพุทธศาสนา**.กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2556.

(๒) วิทยานิพนธ์:

ดาวรุ่งงามเลิศ. “ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกไปโอพีดแบบชนิดควบคุมอัตราการแปรปรวนการเต้นของหัวใจต่ออาการซึมเศร้าในผู้ใหญ่โรคซึมเศร้า”.**พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. คณะพยาบาลศาสตร์ :มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,2558.

ตรีภพ เจียมศักดิ์ศิริ.“การศึกษาสัญญาณคลื่นสมองขณะเล่นเกมแอคชั่น”.**การค้นคว้าอิสระเพนสวนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**.สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศและการจัดการ: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ,2557.

- พระครูสมุห์ ทองล้วน คงพิศ. “วิธีปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท: กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.9)”. **รายงานการศึกษาอิสระ.ปริญญาศิลปมหาบัณฑิต** : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2545.
- พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี/โอสถ. “การสร้างตัวชีวิตเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ 5 เปรียบเทียบกับญาณ 16 ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”. **พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.
- พระมหาวิชัยดิษฐ์ (ฤทธิ์วิรุฬ.). “แบบสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.
- พระมหาปรีชา สมจิตโต.(สัปพัน). “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2545.
- พระราชสิทธิมนี (วิ).(พระมหาบุญชิต สดฺโปรง). “ประวัติและการตีความ “มหาสติปัฏฐาน” ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร”. **ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต**. สาขาวิชาศาสนศึกษา (หลักสูตรนานาชาติ). วิทยาลัยศาสนศึกษา: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2557.
- พินณภาพมวกยอด. “การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา”. **ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2558.
- ภัทรนิจวิสุทธิศักดิ์. “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย, 2555.
- สาธนี ธรรมรักษา. “ผลของการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคร่วมกับการฝึกสร้างจินตนาการต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะวิตกกังวล”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2551.
- สุเมธ โสฬส. “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554.
- เสาวนีย์ ฤดี. “ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ: กรณีศึกษาผู้ป่วยคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาล ราชวิถี”. **พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. สาขาชีวิตและความตาย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.

วรลักษณ์ วิรัชกุล. “ความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับความเครียดของผู้มาปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “พุทธศรัทธา” จังหวัดสระบุรี”. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต**. คณะสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2546.

วัฒนา พลชาติ. “ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

ศิริรัตน์ เปลี่ยนบางยาง. “ผลของการฝึกอี่เอ็มจีไปโอพีเคแบ่ควบ้กับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่ออาการปวดศีรษะในผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะจากความเครียด”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.

อรรถัย มีแสง. “ทฤษฎีบูรณาการเชิงพุทธ”. **วิทยานิพนธ์ดุขฎิพุทธศาสตรบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.

(๓) รายงานวิจัย:

กัลยาณี เสนาสุ. “ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสุขของคนไทย”. **รายงานการวิจัย**. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2559.

นงนุช แยม่วงศ์ทัศนียัลิมปิโสภณ และอดิษครแยม่วงศ์. “ผลการเดินจงกรมสมาธิต่อสมรรถภาพทางกายระดับความจาและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ”. **รายงานวิจัย**. สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) ภายใต้แผนงานโครงการการผลักดันการเดินและการใช้จักรยานไปสู่นโยบายสาธารณะของประเทศไทย, 2558.

ปิยะดี ประเสริฐสม. “วิเคราะห์ผลการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานด้วยสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์”. **รายงานวิจัย**. โครงการความร่วมมือทางวิชาการระหว่างวิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล กับ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และภาควิชาวิศวกรรมชีวการแพทย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2559.

พระครูวินัยธรสมุทธารธรรมโมและคณะ. “การเรียนรู้แบบมีความสุขเชิงพุทธ”. **รายงานวิจัย**. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.

พระจิตะวงษ์ อนุตตโรผศ.ดร.สิริวัฒน์ศรีเครือดงผศ.ประพันธ์กุลวินิจฉัยนายวีรชัยคารและนายสมบัติ นามบุรี. “ผลการฝึกสมาธิที่มีต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนอาชีวศึกษาในกรุงเทพมหานคร”. **รายงานวิจัย**. คณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2550.

พระมหาสุทิตย์ อาภากรโธ และคณะ. “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”. **รายงานวิจัย**. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558.

พระราชสิทธิมนี (วิ.). “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอบอารมณ์ตามแนวสติปัฏฐาน 4”. **รายงานวิจัย**. คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557.

ภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ, ชนาพร บุญ. “การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ. ปยุตโตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกวิทยาเขตบางพระ”. **รายงานวิจัย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก**, 2557.

อังศินันท์ อินทรกำแหง และฉัตรชัยเอกปัญญาสกุล. “อิทธิพลของจิตวิทยา และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสุขภาวะครอบครัวโดยส่งผ่านความรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง: การวิจัยผานวิถี”. **รายงานวิจัย**. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2560.

(๔) บทความ:

กนกภรณ์ ทองคุ้ม มรรยาท รุจิวิชญ์ และชมชื่น สมประเสริฐ. “ศึกษาผลของการฝึกสมาธิร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคต่อระดับความเครียดของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง”. **วารสารพยาบาลสาร**. ปีที่ 42 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม 2558): หน้า?.

เตชภาส มากคง และศิลปะชัย สุวรรณธาดา. “ผลของโปรแกรมการฝึกไบโอฟีดแบคที่มีต่อความวิตกกังวลและความแม่นยำในการยิงปืน 14 ของนักกีฬายิงปืนระดับมัธยมศึกษา”. **วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ**. ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2558):

ทศพร สร้างนานอก. (2556). **เซลล์ประสาทกับการเรียนรู้**. บทความวิชาการ. นักศึกษาปริญญาโท สาขาสมองจิตใจและการเรียนรู้. มหาวิทยาลัยบูรพา.

นนทสรวง กลับผึ้ง. (2559). **แนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาปัญญา**. บทความวิชาการ.

สาขาวิชาการพัฒนาการมนุษย์สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว:
มหาวิทยาลัยมหิดล.

พระครูธรรมธร ครรชิต คุณวโร. “การพัฒนาความสุขในพุทธธรรม”. **วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร**. ปีที่ 15 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม 2556):

มรรยาท รุจิวิทย์. “ผลของโปรแกรมการฝึกไปโอฟิตแบคและเทคนิคผ่อนคลายความเครียดต่อภาวะสุขภาพและระดับความเครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจ”. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี**. ปีที่ 20 ฉบับที่ 5 (ฉบับพิเศษ 2555)

วรวิมล อินทนนท์. “การเปรียบเทียบการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักศึกษาที่เรียนตามปกติของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยนครพนม”. **วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม**. ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2554):

อรรวรรณ จันทน์มณ มรรยาท รุจิวิชัย ชมชื่น สมประเสริฐ และไพรัตน์ ฐานาเดโชพล. “ผลของโปรแกรมไปโอฟิตแบคแบบควบคุมการทำงานของคลื่นประสาทอัลฟ่าร่วมกับการฝึกสร้างจินตนาการต่อพฤติกรรมการแสดงออกของเด็กสมาธิสั้น”. **วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต**. ปีที่ 27 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2556):

อุณเฑาะส์ คำ. “กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธ”. **วารสารสมาคมนักวิจัย**. ปีที่ 19 ฉบับที่: 1. (เดือน ? 2557):

(๕) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่นๆ

จำเนียร ช่วงโชติ. “เอกสารประกอบโครงการหลักสูตรการเจริญสติ-สมาธิเพื่อพัฒนาตน พัฒนางาน”. ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทยปีงบประมาณ, 2558. (อัดสำเนา).

ประณต คำนิม. “สติปัญญาและความถนัด”. เอกสารประกอบการสอน หน่วยที่ 9 วิชาจิตวิทยาในการดำรงชีวิต. คณะจิตวิทยา: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, 2547. (ถ่ายเอกสารเย็บเล่ม).

พระไพศาล วิสาโล. “สุขภาพองค์รวมกับสุขภาพสังคม”. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปีการพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาลครั้งที่ 8 วันที่ 13-16 มีนาคม 2550 ณ ศูนย์ การประชุม IMPACT เมืองทองธานี, 2560. (อัดสำเนา).

สมคิด เรืองวิจิตร. “เอกสารผลงานวิชาการ เอกสารประเมินผลการฝึกอบรมโครงการอบรมวิทยากรสมาธิบำบัดในสภาวะสุขภาพองค์รวม”. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข, 2554. (ถ่ายเอกสารเย็บเล่ม).

(๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

กัธร พรหมณีสกลี. **บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนบนอินเทอร์เน็ตรายวิชาสุขศึกษา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.snr.ac.th/elearning/kamtorn/index.htm> [20 พฤศจิกายน 2559].

- จินตนา ราชแก้ว. **รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://sites.google.com/site/chintanacarkowe>. [20 พฤศจิกายน 2559].
- จิราพร รักการ. **ทฤษฎีทางจิตเวชศาสตร์และการพยาบาลจิตเวช**. วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. สืบค้นออนไลน์ วันที่ 23 มกราคม 2560.
- เจริญ ช่วงคิด. **การศึกษาศาสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย. ชีวิตนี้มีแต่ความสุขจิตต์นแบบง่ายๆ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.meditationguide.org/thai_happiness.pdf, หน้า 7-10.
- ทฤษฎีเกี่ยวกับจิตใจ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.healthcarethai.com> [3 ส.ค.2560].
- นิวโรฟีดแบค (Neurofeedback). **วิวัฒนาการใหม่**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.neurofeedback-chiangmai.com/neurofeedback.html> [26 มกราคม 256]
- ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์. **การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา**. วารสาร MFU CONNEXION, 3(2) (กรกฎาคม-ธันวาคม, 2557) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://oknation.nationtv.tv/blog/SocialDevelopmentByBuddhism/2013/12/15/entry-1> [13 ตุลาคม 2557]
- ประเวศ วะสี. **สุขภาพองค์รวม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.siamtravellink.com/chaya/handbook/HolisticHealth> [1 ตุลาคม 2559]
- มานิตย์ วัชรชัยนันท์. (2554). **What is Biofeedback**. สืบค้นออนไลน์ วันที่ 8 ตุลาคม 2560. รายงานสุขภาพคนไทย.(2557). “สุขภาพปัญญาแนวพุทธ”. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. มหาวิทยาลัยมหิดล. สืบค้นวันที่ 13 ตุลาคม 2560
- วิมลทิพย์ แก้วถา. **ผลของการฝึกการผ่อนคลายร่วมกับการใช้ไบโอฟีดแบคต่อความเครียดและความดันโลหิตในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง**, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่. (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://search.lib.cmu.ac.th/search/?searchtype=&searcharg=b1333592> [24 มกราคม 2561]
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. **เผยป่วย“NCDs”คุกคามประชากรโลก**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/Content/3443381.html> [20 พฤศจิกายน 2559]

ฮานส์ เบอร์เกอร์(Hans Berger). สมอง. [ออนไลน์].แหล่งที่มา:

www.healthtoday.net/thailand/viewpoint/viewpoint_127.html[4 กันยายน 2560]

2. ภาษาอังกฤษ

(I) Books:

Ken Wilber. **A Brief History of Everything**. Dublin: Gill & Macmillan Ltd, 1996.

Venerable Dr., Rahula. **What the Buddha Taught**. Fifth published. Bangkok: Haw TraiFoumdation Bangkok, 2542.

(II) Articles:

Goldman, R.I., et al..“Simultaneous EEG and fMRI of the alpha rhythm”.*Neuroreport*. 2002.13(18): p. 2487-2492.

Lyubomirsky,s., King, L.A, &Diener, E. “The benefits of frequent positive affect”.*Psychological Bulletin*. (2005. 131): p. 803-855.

Manicavasgar, V., G. Parker, and T. Perich.“Mindfulness-based cognitive therapy vscognitivebehaviour therapy as a treatment for non-melancholic depression”,*Journal of Affective Disorders*.(2011.130(1–2): p. 138-144.

Veenhoven, R. “The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life”.*Journal of Happiness Studies*.(2000. 1): p.1-39.

(III) Electronics:

Friedman, N.L., (2010). “Zen Breath Meditation Awareness Improves Heart Rate Variability in Patients with Coronary Artery Disease”. Available Source: <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit/3037196> (10October 2010).

ภาคผนวก ก

- บทความวิจัย



บทความวิจัย

การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback

The Holistic Development of Mind and Wisdom by

Bio Feedback Process.

พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ,รศ.ดร., สิริวัฒน์ ศรีเครือตง, กุหลาบ รัตนสังธรรม,

กมลาค ภูวนาธิพงค์,พุทธชาติ แผนสมบูรณ์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา 2) เพื่อพัฒนากิจกรรมสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม 3) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไบโอฟีดแบคกลุ่มตัวอย่างได้แก่ พระนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 และปีที่ 4 ที่เข้าร่วมโครงการเข้าร่วม “โครงการสุขชีวิวิธิพุทธ”จำนวน 17 รูป โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Inclusion Criteria) ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้และคัดกรองแบบประเมินสุขภาพ วิธีการออกแบบการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) สัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) 2) แบบวัดความสุขเชิงพุทธ 3) แบบแบบบันทึกเหตุการณ์ประจำวัน 4) แบบรายงานการสอบอารมณ์ 5) การสัมภาษณ์ไม่มีโครงสร้าง วิเคราะห์สัญญาณคลื่นสมอง (EEG) 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลองและหลังการทดลอง ควบคู่กับการสอบอารมณ์ และทำแบบทดสอบความสุขเชิงพุทธก่อนและหลังการทดลอง สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ Paired-Samples t-test และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ -Pearson correlation.

ผลการวิจัยพบว่า

1) กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนามีเครื่องมือที่เรียกว่า ไตรสิกขา หลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกปฏิบัติอบรมกาย ฝึกอบรมจิต ฝึกอบรมศีล และฝึกอบรมปัญญา วิธีการทางสายเอก ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 แปลว่า ที่ตั้งของสติ ซึ่งได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ในอีกความหมายหนึ่งเกี่ยวกับการปฏิบัติ แปลว่า สติกำหนด คือการกำหนดสักแต่ว่ารู้ ที่กาย เวทนา จิตและธรรม สติปัฏฐาน 4 การฝึกวิปัสสนาจะเกิดความเห็นแจ้งคือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมปัญญา มีการพัฒนา

คุณภาพของจิตด้วยการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบ ผ่องใส ผู้ที่ได้รับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คือ การพัฒนามนุษย์ให้มีความสุขให้มีพัฒนาการ 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนากาย พัฒนาจิตใจ พัฒนาศีล และพัฒนาปัญญาโดยเครื่องมือชีวิตการฝึกปฏิบัติ ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า หลักภาวนา 4

2) การพัฒนากิจกรรมชีวิตสุขมีองค์ประกอบ (1) การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม มีกิจกรรมปฏิบัติประจำวันระยะเวลา 9 วัน มีกิจกรรมได้แก่ สวดมนต์ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น ฟังธรรม เติณจกรรม และการนั่งสมาธิโดยใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ด้วยการตั้งสติไว้ที่หน้าท้องพร้อมกับคำภาวนาว่า “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” ตามการเคลื่อนไหวของท้อง โดยลมหายใจเข้า-ออก เป็นอารมณ์ของกรรมฐานที่กำหนด มีการเดินจงกรม 6 ระยะ (2) จัดสภาพแวดล้อมเหมาะสม ที่เอื้อต่อการปฏิบัติโดยใช้หลักสถานที่สงบสงัดไม่ให้มีเสียงและอารมณ์อื่นรบกวนเพื่อช่วยสนับสนุนและเกื้อกูลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลดี (3) กัลยาณมิตร ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์การสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและสอบอารมณ์กรรมฐานต่อเนื่อง (4) การตรวจวัดคลื่นสมอง EGG ควบคู่กับเทคนิคการบันทึกแบบสะท้อนความคิดและความรู้สึกในขณะวัดคลื่นสมองและการสอบอารมณ์กรรมฐาน

3) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความสุขเชิงพุทธก่อนและหลังฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมของพระนิสิตเกี่ยวกับความสุขพบว่า คะแนนความสุขเชิงพุทธหลังการทดลองจะสูงกว่าก่อนทดลอง แต่ก็ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคลื่นสมองกับจำนวนครั้งในการวัดและมีความสุขโดยภาพ โดยพบว่า กลุ่มทดลองมีแนวโน้มมีความสุขเพิ่มขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโครงการพบว่า เมื่อพิจารณาต่อเนื่องถึงความสัมพันธ์อัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ของกลุ่มตัวอย่างก่อน ระหว่างและหลังปฏิบัติธรรมจำนวน 17 รูป เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างอัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ของกลุ่มตัวอย่างก่อน และหลังปฏิบัติธรรม พบว่ามีจำนวนพระภิกษุที่มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงความสุข ความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ จำนวน 12 รูป คิดเป็น 70.59% จำนวนพระภิกษุที่มีพัฒนาการลดลงมีจำนวน 4 รูป คิดเป็น 23.53% และไม่มีการเปลี่ยนแปลงจำนวน 1 รูปคิดเป็น 5.88%

คำสำคัญ: คลื่นสมอง , วิปัสสนากรรมฐาน, ความสุขเชิงพุทธ

Abstract

The purposes of this research were 1) to study the concepts of mental and wisdom development in Buddhist principles 2) to develop the activity for enhancing bio well being based on holistic development of mind and wisdom 3) to compare the achievement of participation in the activity for enhancing bio well being based on holistic development of mind and wisdom with biofeedback process. The participations were 17 of 3rd and 4th year undergraduate monks who joined program “Happy life with Buddhist way project” and inclusion criteria of samples based on qualification and health screening criteria. This research was designed quasi-experimental design and the instruments used in the research were: 1) *Electroencephalography* (EEG) 2) Buddhist happiness measurement 3) Daily diaries 4) The Examination of Experience Meditation Report Form 5) Non-Structured interview. The data were collected for 3 times: pre-test, during the test and post-test in conjunction with the examination of experience meditation and pre-test and post-test of Buddhist happiness measurement. The data were analyzed by utilizing arithmetic mean, the percentage, standard deviation and hypotheses were tested by paired-samples t-test and Pearson correlation coefficient.

The results of the study were as follows:

- 1) Tool of the process of mental and wisdom development in Buddhism is called

Principles of Trisikkha (threefold training) by the practice of physical training, training, spiritual training, precepts training and wisdom training. The main method is the practice of Vipassanā Bhāvanā in accordance with the four foundations of mindfulness (Pāli: satipaṭṭhāna) which are body, feelings or sensations, mind and mind-objects. Another meaning of the practice is mindfulness that the practice of Vipassanā is seen as a direct manifestation of reality of natural condition (Sabhāvadhamma). The development of the quality of the mind have to practice the mind to be strong, stable, self-control, good concentration, high morale and mental peace. People who have holistic development of mind and wisdom are developing human beings to be happy with four areas of development: physical ,

mental , precepts, and wisdom and the instrument of this practice in Buddhism is called the four Bhavanas(BHĀVĀNĀ 4).

2)Components of the development of activity for enhancing bio well beingwere: (1) Designing appropriate activities, 9-day practical activities including praying, monastic daily routine, a terraced walk and Vipassanā Bhāvanā meditation in accordance with the four foundations of mindfulness, concentrating on the belly with the prayer that "rising" and "falling" by the breath-in and 6 stages of a terraced walk (2) The environment is appropriate for the practice that are peaceful places, no noise and other disturbances to support Vipassanā Bhāvanā meditation practice (3) **Good company:** The Buddhist meditation master monkswho have experienced the practice of meditation and the examination of experience meditation(4) EEG brain scan combined with reflective recording techniqueswhile scanning and examining the experience of meditation

3) The post-test scores of Buddhist happiness were higher than pre-test but no statistically significant difference. There was an interaction between brain waves and the number of measurements and happiness.Experimental groups trended to be more happy after participating in the project.Comparison of the average rate of change in the Alpha / Beta brain wave signal of the sample and after meditation shown that 12 monks(70.59%)have improved development, calm, mental relaxation, 4 monks (23.53%)have reduced development and 1 monk (5.88%)did not change.

Key words:*Electroencephalography (EEG),Vipassanā Bhāvanā, Buddhist happiness*

1. บทนำ

ในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว วิถีชีวิตของคนในสังคม เช่น การทำงาน การเดินทาง การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย ก็เปลี่ยนตามไปด้วย เช่น ต้องรับประทานอาหาร นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ ขาดการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมติดโทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ต (tablet) และเกิดความเครียดจากการทำงาน เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้ทำให้สุขภาพของคนไทยกำลังถูกคุกคามด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs: Non-communicable Diseases) และจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคดังกล่าวก็ยังคงมีแนวโน้มที่สูงขึ้นด้วยอุบัติการณ์และแนวโน้มที่สูงขึ้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ส่งผลต่อค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของภาคประชาชนและภาครัฐที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง¹ องค์การอนามัยโลก (WHO: World Health Organization) เสนอแนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งหมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และในบางกรณีหมายถึงจิตวิญญาณด้วย เพื่อนำมาใช้ในการสร้างสมดุล (balancing) และให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงองค์ประกอบในมิติต่างๆ เหล่านี้เข้าด้วยกัน เพื่อให้มนุษย์มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี หรือเรียกว่า การมีสุขภาวะที่ดี (well-being) ซึ่งสอดคล้องกับพุทธพจน์จากพระสุตตันตปิฎกที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง บรรดาทางทั้งหลายอันให้ถึงอมตธรรม ทางมีองค์แปดเป็นทางอันเกษม”²

กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนามีเครื่องมือที่เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย การฝึกปฏิบัติในขั้นศีล การฝึกปฏิบัติขั้นสมาธิ และการฝึกปฏิบัติในขั้นปัญญา เรียกโดยย่อว่า ศีล สมาธิ ปัญญา อันมีระดับการฝึกสูงสุดคือการฝึกในขั้นอธิศีล อธิสมาธิ และอธิปัญญา มีจุดหมายเพื่อการหลุดพ้นจากสังสารวัฏหรือการเข้าถึงพระนิพพาน ความสุขสงบ โดยมีกระบวนการฝึกปฏิบัติย่อยแยกที่เรียกว่า มรรคมิถุงค์ 8 สำหรับผู้เริ่มต้นเข้าสู่กระบวนการฝึกการพัฒนาจิตและปัญญาที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีดำเนินชีวิต มรรคมิถุงค์ 8 ประกอบด้วยองค์ 8 ประการ คือ 1) สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) 2) สัมมาสังกัปปะ (ความคิดชอบ) 3) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) 4) สัมมาวาจา (การเจรจาชอบ) 5) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) 6) สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) 7) สัมมาสติ (การระลึกชอบ) และ 8) สัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ) ซึ่งสามารถย่อลงศีล สมาธิ และปัญญา กล่าวคือ กลุ่มที่จัดอยู่ในศีล ได้แก่ สัมมากัมมันตะ สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ) กลุ่มที่จัดอยู่ในสมาธิ ได้แก่ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และกลุ่มที่จัดอยู่ในปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ จะเห็นได้ว่าถ้าเรียงตามหลักไตรสิกขา จะเริ่มจาก ศีล

¹ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, เผยแพร่ “NCDs” คุกคามประชากรโลก, สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2559, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/3443381.html>

² พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ 34, นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, 2557.

สมาธิ และปัญญา ในขณะที่กระบวนการฝึกตามหลักมรรคมีองค์ 8 จะเริ่มจาก ปัญญา ศีล สมาธิ แต่อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะเริ่มจากในเชิงการฝึกทางพฤติกรรมหรือเชิงกายภาพ ที่เรียกว่า ศีล หรือการฝึกด้านปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นส่วนของกันและกัน การฝึกให้มีศีลย่อมมีสมาธิและมีปัญญา ในขณะที่การฝึกปัญญาจะให้พัฒนาที่ต้องมีศีลและสมาธิเกื้อหนุน องค์ประกอบ 3 ด้านนี้ต่างก็ทำงานไปด้วยกันอาศัยกันประสานกันเป็นปัจจัยแก่กัน ซึ่งเป็นความจริงของชีวิตนั้นตามธรรมชาติของมันเป็นเรื่องของธรรมชาติ การพัฒนาพร้อมไปด้วยกันอย่างประสานเป็นระบบสัมพันธ์อันหนึ่งอันเดียว³

แนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาคือ การภาวนา โดยเริ่มจากจิตตภาวนา ซึ่งเป็นศาสตร์การพัฒนาจิตที่มีมาก่อนพุทธกาล และพระพุทธเจ้าเองก็ยอมรับและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก เพราะจิตใจนั้นเป็นตัวนำความคิด การพูด และการกระทำ ดังนั้นการฝึกจิตใจจึงถือเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาทั้งในแง่ความหลุดพ้น ความสุข ตลอดจนการเกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของและสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังทรงค้นหาวีธีการดับทุกข์ที่แท้จริงโดยใช้จิตที่ฝึกดีแล้วเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาหรือปัญญาภาวนา จนรู้เข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลาย และปฏิบัติวางท่าทีต่อสภาวะธรรมทั้งหลายได้ถูกต้อง สามารถละกิเลสได้หมดสิ้น ดังนั้นการฝึกจิตใจหลักของพุทธศาสนาจึงมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งสภาวะ จนสามารถละกิเลสได้ โดยการปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอุบายที่ทำให้เรื่องปัญญาเป็นการสอนให้บุคคลใช้สติปัญญา ความเพียรพยายามเพ่งพินิจดูตนเองที่เรียกว่า ขั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณหรือกล่าวโดยสรุปว่าเป็นรูปและนาม คำว่ารูปนั้น คือสิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู สูดดมด้วยจมูกชิมรสด้วยลิ้น ถูกต้องด้วยกายเพราะฉะนั้นสิ่งใดที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ซึ่งบุคคลสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียกว่ารูป ส่วนสิ่งที่เราสามารถรับรู้ได้ด้วยใจ หรือด้วยอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความสุข ความทุกข์ ความรัก ความเมตตา ความกรุณา เรียกว่านาม เมื่อบุคคลได้ใช้ปัญญาพิจารณาพิจารณาองค์รูปนามเหล่านั้นในแง่ของความเป็นจริงตามหลักของสามัญลักษณ์คือ ลักษณะที่เสมอกันในสัตว์และสังขารทั้งหลาย ได้แก่ความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง เมื่อนั้นเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเรียกว่าการพัฒนาจิต⁵

³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย พุทธธรรมประดิษฐาน 26 ศตวรรษกาล*, หน้า 350-351.

⁴ พระครูธรรมธรรราชิต คุณวโร, *จิตตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงในพระพุทธศาสนา*, *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 15(2), 2556, หน้า 143-152

⁵ พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตฺตยาโณ), *ธรรมปริทรรศน์ 2*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 7.

ในทางพระพุทธศาสนาการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เป็นเรื่องของการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ โดยการพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง 4 ด้าน คือ (1) พัฒนาด้านกาย เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี ให้สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายได้อย่างเหมาะสม (2) พัฒนาด้านพฤติกรรมหรือวิธีการใช้ชีวิต ตลอดจนการทำความเข้าใจเชิงชีพ เป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา (3) พัฒนาด้านจิตใจเช่นพัฒนาคุณธรรม ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ตึงามรวมทั้งความสุข (4) พัฒนาด้านปัญญา คือความรู้ความเข้าใจต่างๆ รวมทั้งแนวความคิด ทศนคติ และค่านิยม ในการฝึกฝนหรือพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ ทำได้โดยรู้จักไตร่ตรอง วินิจฉัย ตรวจสอบ โดยอาศัยเหตุผล เพื่อให้เข้าใจความเป็นจริง การพัฒนาทั้ง 4 ด้านนี้จะต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งหากพัฒนาได้ทั้งสี่ด้านแล้วจะทำให้ชีวิตมีแต่ความดีงาม ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง ความมีอิสรภาพสามารถวัดได้จากทั้ง 4 ด้านนี้ ฉะนั้น “การพัฒนาที่เดินไปสู่ความมีอิสรภาพจะมีลักษณะอย่างหนึ่ง คือ พึ่งตนเองได้มากขึ้น”⁶ เกิดความรู้แจ้งสภาวะ จนสามารถละกิเลสได้⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)⁸ ได้สรุปความหมายของจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา ไว้ดังนี้ จิตตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น สำหรับ ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างชีวิตสุขแนวทางพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไปโอฟิตแบคโดยจัดโครงการสุขชีวิตวิถีพุทธระยะเวลา 7 วัน จัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 กำหนดภาวนาพองหนอ ยุบหนอ ตามหลักสูตรของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดผลสัมฤทธิ์การเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ก่อนและหลังด้วยแบบวัดความสุขเชิงพุทธ และการวัดค่าสัญญาณสมอง (Electroencephalogram) ด้วยเครื่องมือวัดสัญญาณ Se Mind ใช้สำหรับวัดสัญญาณไฟฟ้าสมอง (EEG) เป็นเครื่องเทคโนโลยีทางวิทยาศาสตร์เชื่อมต่อ

⁶พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**, หน้า 68.

⁷พระครูธรรมธรครชิต คุณวโร, **จิตตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงในพระพุทธศาสนา**, วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 15(2), 2556, หน้า 143-152

⁸พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541).

สัญญาณสมองเข้ากับคอมพิวเตอร์ (BCI: Brain Computer Interface) และการเชื่อมโยงกันของสมองแต่ละส่วน (brain connectivity) ดำเนินการวิจัยร่วมกับคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

2. วัตถุประสงค์งานวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาแนวคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา
- 2) เพื่อพัฒนากิจกรรมสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวม
- 3) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไบโอฟีดแบค

3. ขอบเขตการวิจัย

3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

จากการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ในเบื้องต้นคณะผู้วิจัยได้ดำเนินการค้นคว้าเอกสารข้อมูล แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและการพัฒนาปัญญาแบบองค์รวม ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาสนับสนุนในการศึกษา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- แนวคิดสุขภาวะองค์รวมตามหลักพระพุทธศาสนา
- แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกสมาธิ
- แนวคิดคลื่นสมองกับสมาธิ
- แนวคิดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา
- แนวคิด bio feedback
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา

3.2 ขอบเขตประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจากพระนิสิต ผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมประจำปี 2560 ของ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ชั้นปีที่ 3 และ 4 จำนวน 17 รูป โดยมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1 เกณฑ์การคัดเลือกรับเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วม “โครงการสุขชีวีวิถีพุทธ” โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Inclusion Criteria) กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ และลงนามในเอกสารยินยอมการเข้าร่วมการทดลองอย่างละเอียดจนเข้าใจและกลุ่มตัวอย่างเต็มใจเข้าร่วมโครงการและคัดกรองประเมินสุขภาพ คุณสมบัติของพระนิสิต มีดังนี้

- 1) พระนิสิตเรียนชั้นปีที่ 3 และ ปี 4
- 2) อายุ 20 ปีขึ้นไป

- 3) ผ่านการเข้าอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ต่ำกว่า 2 ครั้ง
- 4) สามารถเดินจงกรม – นั่งสมาธิ ได้อย่างต่ำ 30 นาที
- 5) ไม่มีโรคประจำตัว/สุขภาพแข็งแรง
- 6) ไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพจิต
- 7) สถานการณ์ครอบครัว /มีการสูญเสีย /ไม่มีการสูญเสียบุคคลสำคัญในครอบครัวภายใน

6เดือน

2. เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างออกจากกลุ่ม (Exclusion criteria)

- 1) มีโรคประจำตัว
- 2) สมาชิกครอบครัวเสียชีวิต
- 3) ไม่ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยหรือแจ้งความจำนงค์ขอยกออกจากโครงการวิจัยหลังจากที่เริ่มการวิจัยแล้วหรือไม่ก็ตาม

3.ขอบเขตด้านระยะเวลา/ด้านพื้นที่

ระยะเวลาการวิจัยตุลาคม-ธันวาคม 2560 ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิจัยโดยใช้วิธีการศึกษาเอกสาร (Documentary Study)และการสังเคราะห์งานวิจัย (Research Synthesis)โดยแบ่งขั้นตอนการวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1การศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร เป็นขั้นศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างชีวิตสุขแนวทางพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมและวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ไบโอฟีดแบคแบบองค์รวม รวมทั้งการนำผลสังเคราะห์ผลวิจัยจากโครงการย่อยที่ 1 การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัยมาเป็นแนวทางการในการ

ระยะที่ 2ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Research) ดังนี้กลุ่มตัวอย่างการทดลอง ได้แก่ พระนิสิตจำนวน 17 รูป เข้าร่วมโครงการสุขชีวิวิธีพุทธ จำนวน 7 วัน โดยจัดกิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และวัดสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามวัดความสุขเชิงพุทธทดสอบก่อนและหลังเพื่อเก็บข้อมูลทั่วไปและเก็บข้อมูลหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 และวัดสัญญาณสมองโดยใช้อุปกรณ์ที่เชื่อมต่อนับสัญญาณสมองเข้ากับคอมพิวเตอร์รวมถึงการสอบอารมณ์ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของกลุ่มตัวอย่างโดยพระวิปัสสนาจารย์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจากพระนิสิต ผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมประจำปี 2560 ของ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ชั้นปีที่ 3 และ 4 จำนวน 17 รูป โดยมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1 เกณฑ์การคัดเลือกรับเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วม “โครงการสุขชีวีวิถีพุทธ” โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Inclusion Criteria) กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ และลงนามในเอกสารยินยอมการเข้าร่วมการทดลองอย่างละเอียดจนเข้าใจและกลุ่มตัวอย่างเต็มใจเข้าร่วมโครงการและคัดกรองการประเมินสุขภาพคุณสมบัติของพระนิสิต มีดังนี้

- 1) พระนิสิตเรียนชั้นปีที่ 3 และ ปี 4
- 2) อายุ 20 ปีขึ้นไป
- 3) ผ่านการเข้าอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ต่ำกว่า 2 ครั้ง
- 4) สามารถเดินจงกรม – นั่งสมาธิ ได้อย่างต่ำ 30 นาที
- 5) ไม่มีโรคประจำตัว/สุขภาพแข็งแรง
- 6) ไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพจิต
- 7) สถานการณ์ครอบครัว /มีการสูญเสีย /ไม่มีการสูญเสียบุคคลสำคัญในครอบครัวภายใน

6 เดือน

2. เกณฑ์การคัดเลือกรับเลือกกลุ่มตัวอย่างออกจากกลุ่ม (Exclusion criteria)

- 1) มีโรคประจำตัว
- 2) สมาชิกครอบครัวเสียชีวิต
- 3) ไม่ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยหรือแจ้งความจำนงค์ขอยกออกจากโครงการวิจัยหลังจากที่

เริ่มการวิจัยแล้วหรือไม่ก็ตาม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบ่งเป็น 2 ประเภทได้แก่

1).เครื่องมือวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) มี ลักษณะทั่วไปเป็นเครื่องมือวัดสัญญาณ Se Mind ใช้สำหรับวัดสัญญาณไฟฟ้าสมอง (EEG) มีวงจรกรองความถี่และสัญญาณรบกวนภายใน เครื่องใช้งานร่วมกับโปรแกรมบนระบบปฏิบัติการ Window 7 ขึ้นไปสำหรับวัดหรือบันทึก สัญญาณไฟฟ้าสมอง และประเมินผลและแสดงผลในรูปแบบรายงานได้

2) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

(1) กิจกรรมสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวม หมายถึง การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรของสถาบันวิปัสสนาธุระของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน 7 วัน

(2) เครื่องวัดคลื่นสมอง เครื่องมือวัดสัญญาณ Se Mind ใช้สำหรับวัดสัญญาณไฟฟ้าสมอง (EEG) ของคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

(3) แบบวัดความสุขเชิงพุทธ พัฒนามาจากแบบวัดความสุขเชิงพุทธ จากรายงานวิจัย พระมหาสุทิตย์ อาภาโร.ดร.และคณะ (2558) นำแบบวัดมาปรับข้อความบางข้อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 64 ข้อ และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงจริง (tryout) จำนวน 30 คน วิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1970: 161) เท่ากับ .963

ลักษณะของเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบวัดที่ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย

1) ด้านสุขทางกายภาพ ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบได้แก่ สุขทางกาย ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุสภาพแวดล้อมที่ดี และการจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม จำนวน 11 ข้อ

2) ด้านสุขทางสังคม ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบได้แก่ ครอบครัวยั่งยืน สุข ความรักสามัคคีในสังคม สุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่นและความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน จำนวน 13 ข้อ

3) ด้านสุขทางจิตใจ ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบได้แก่ สุขภาพทางจิตเข้มแข็ง สมรรถภาพจิตดี คุณภาพจิตดีและความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองจำนวน 18 ข้อ

4) ด้านสุขทางปัญญา ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบได้แก่ คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง การมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิตและความสุขสงบในทางธรรมจำนวน 22 ข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1) วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานได้ ร้อยละ(percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลแบบสอบถามเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง และใช้ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลที่ได้จากแบบวัดแบบวัดศักยภาพความสุขตามแนวพุทธ

2) วิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นผลการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ด้วยใช้สถิติ paired t test ได้แก่ แบบวัดศักยภาพความสุขตามแนวพุทธและและทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร โดยใช้สถิติ Person Correlation

2. วิเคราะห์เชิงคุณภาพ

จากข้อมูลที่ได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากผลการสัมภาษณ์ การสอบอารมณ์ การสังเกตพฤติกรรมระหว่างการทดลอง นำข้อมูลจัดข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ นำข้อมูลที่สอดคล้องหรือสนับสนุนและการตรวจสอบวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodology triangulation) ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลในหลากหลายวิธีในเรื่องเดียวกัน ได้แก่ การตอบแบบวัดก่อนและหลังการทดลอง และข้อมูลจากพระวิปัสสนาจารย์ที่ควบคุมการทดลอง และคณะผู้วิจัย

5. ผลการวิจัย

5.1 สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยขอสรุปผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้การวิจัย ดังนี้

5.1.1 ศึกษาแนวคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา

ผลศึกษาสรุปได้ว่า กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนามีเครื่องมือที่เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย การฝึกปฏิบัติในขั้นศีล การฝึกปฏิบัติขั้นสมาธิ และการฝึกปฏิบัติในขั้นปัญญา เรียกโดยย่อว่า ศีล สมาธิ ปัญญา อันมีระดับการฝึกสูงสุดคือการฝึกในขั้นอธิศีล อธิสมาธิ และอธิปัญญา มีจุดหมายเพื่อการหลุดพ้นจากสังสารวัฏหรือการเข้าถึงพระนิพพาน หลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกปฏิบัติอบรมกาย ฝึกอบรมจิต ฝึกอบรมศีล และฝึกอบรมปัญญา วิธีการทางสายเอก ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 แปลว่า ที่ตั้งของสติ ซึ่งได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ในอีกความหมายหนึ่งเกี่ยวกับการปฏิบัติ แปลว่า สติกำหนด คือการกำหนดสักแต่ว่ารู้ ที่กาย เวทนา จิตและธรรม สติปัฏฐาน 4 การฝึกวิปัสสนาจะเกิดความเห็นแจ้งคือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมปัญญา พิจารณาเห็นกาย ในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ และพิจารณาเป็นธรรม ในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปะชัญญะ มีสติ และยังเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายมีการพัฒนาคุณภาพของจิตด้วยการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมองโดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริงการพัฒนาจิตหรือสมาธิจึงเป็นการพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดความสุขภายในจิตใจ ความสุขที่เกิดจากภายนอกมีความเปลี่ยนแปลง

เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การพัฒนาความสุขที่เกิดขึ้นภายในโดยไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอก ทำให้เกิดปัญญา รู้แจ้งรู้เท่าทันตามความเป็นจริง

ผู้ที่ได้รับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คือ การพัฒนามนุษย์ให้มีความสุข อันเป่าหมายสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนามนุษย์ให้มีความสุขได้ด้วยการฝึกฝน ฝึกอบรมและพัฒนา 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนากาย พัฒนาจิตใจ พัฒนาศีล และพัฒนาปัญญาโดยเครื่องมือชี้วัดการฝึกปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า หลักภาวนา 4 ซึ่งเป็นหลักการวัดผล การฝึกปฏิบัติที่เป็นสากลเพราะสามารถเชื่อมโยงการพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์แบบครบรอบด้านเชื่อมมนุษย์กับสังคม ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่ามีการพัฒนาความสุข 4 ด้าน ได้แก่ (1) ความสุขทางกาย ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี เรียกว่า กายภาวนาบุคคล หมายถึง บุคคลผู้ได้พัฒนากายแล้ว (2) ความสุขทางสังคม หรือศีล ได้แก่ มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมต่างๆ ที่ดี มีคุณภาพ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า สิลภาวนาบุคคล หมายถึง บุคคลผู้ได้พัฒนาศีลแล้ว (3) ความสุขทางจิตใจ ได้แก่ มีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า จิตภาวนาบุคคล หมายถึง บุคคลผู้ได้พัฒนาจิตแล้ว และ (4) ความสุขทางปัญญา ได้แก่ มีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิต และโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า ปัญญาภาวนาบุคคล หมายถึง บุคคลผู้ได้พัฒนาปัญญาแล้ว

5.1.2 พัฒนากิจกรรมสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

ผลวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการจัดกิจกรรมเสริมสร้างมีเหมาะสมและแตกต่างกับการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เคยผ่านมา โดยสรุป การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างชีวิตสุขตามแนวพัฒนาจิตและปัญญามุ่งองค์ประกอบดังนี้

1) การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับพระนิสิตที่มีพื้นฐานประสบการณ์การปฏิบัติกรรมฐานส่วนใหญ่ไม่ต่ำกว่า 2 ครั้ง และโดยใช้หลักสูตรของสถาบันวิปัสสนาธุระ มีตารางปฏิบัติเริ่มตั้งแต่ 04.00-21.00 น. จำนวน 9 วัน มีกิจกรรมปฏิบัติประจำวันได้แก่ สวดมนต์ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น เติบจงกรม และการนั่งสมาธิโดยใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ด้วยการตั้งสติไว้ที่หน้าท้องพร้อมกับคำภาวนาว่า “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” ตามการเคลื่อนไหวของท้อง โดยลมหายใจเข้า-ออก เป็นรูปที่ละเอียดอ่อน เป็นอารมณ์ของกรรมฐานที่กำหนด มีการเจริญกรรม 6 ระยะ โดยมีกำหนดเวลาเบื้องต้น เติบจงกรมและนั่งสมาธิ บัลลังก์ละ 1

ชั่วโมง และมีการสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นรายงานผลการปฏิบัติกับพระวิปัสสนาจารย์ที่ควบคุมการสอน ขณะที่นั่งกำหนด เดินจงกรม การกำหนดอิริยถ้อย และสภาวะธรรมอื่นๆ มีใบบันทึกการส่ง และสอบอารมณ์ จำนวน 3 ครั้ง ตลอดระยะเวลาของโครงการ

2) จัดสภาพแวดล้อมเหมาะสม ที่เอื้อต่อการปฏิบัติโดยใช้หลักสถานที่สงบสงัด ไม่ให้มีเสียงและอารมณ์อื่นรบกวนเพื่อช่วยสนับสนุนและเกื้อกูลในการปฏิบัติวิปัสสนาฐานให้ได้ผลดี ได้แก่ (1) การจัดสถานที่เงียบสงบ ร่มรื่น มีคนไม่พลุกพล่าน (2) จัดสถานที่พักแยกจากหมู่คณะ จัดเป็นพื้นที่ที่นอนคนเดียว (3) จัดสถานที่ปฏิบัติที่เหมาะสม สภาพอากาศไม่ร้อนและไม่หนาว มีกัลยาณมิตรคอยชี้แนะอย่างใกล้ชิด (4) จัดสถานที่รับประทานอาหารไม่ไกลเกินไปจากที่ปฏิบัติ (5) อาหารที่เหมาะสม ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย ไม่มีเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ (6) ตัดปลั๊กไฟ ปลั๊กเครื่องผูกพันหรือห่วงวุ่นวายซึ่งเป็นสาเหตุให้ใจหวั่นไหว คือ ไม่ให้ใช้โทรศัพท์มือถือตลอดการทำกิจกรรม 9 วันเพื่อให้จิตจ่อจ่อต่อการปฏิบัติป้องกันไม่ให้จิตฟุ้งซ่านกับสิ่งภายนอก

3) กัลยาณมิตรที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญ ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ที่มีความประสบการณ์การสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 3 รูป มีหน้าที่สอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและสอบอารมณ์กรรมฐาน กลุ่มตัวอย่างรายงานผลการปฏิบัติกับพระวิปัสสนาจารย์ที่ควบคุมการสอนอย่างใกล้ชิดมีใบบันทึกการส่งและสอบอารมณ์จำนวน 3 ครั้ง คือ รายงานสภาวะอารมณ์ ขณะที่นั่งกำหนด เดินจงกรม การกำหนดอิริยถ้อย และสภาวะธรรมอื่นๆ โดยพระวิปัสสนาจารย์คอยช่วยชี้แนะอย่างใกล้ชิด เพื่อปรับอารมณ์กรรมฐาน แก่สภาวะธรรมที่ติดขัด และชี้แนะการปฏิบัติให้ก้าวหน้าเป็นรายบุคคลครั้งละ 30 นาทีต่อรูป นอกจากนี้ยังมีครูบาอาจารย์และเจ้าหน้าที่คอยดูแลอำนวยความสะดวกตลอดโครงการ

4) การตรวจวัดคลื่นสมอง จำนวน 4 ครั้ง ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลองจำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที วิธีการวัดคลื่นสมองรายบุคคล กลุ่มทดลองได้รับการแนะนำ ชี้แนะ ควบคุมอย่างใกล้ชิดจากทีมวิจัยที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับกระบวนการไบโอฟีดแบค ในขณะที่ก่อนการทดลอง และระหว่างการวัดคลื่นสมอง โดยกลุ่มทดลองได้ทำแบบบันทึกประสบการณ์หลังจากการวัดคลื่นสมองทุกครั้ง เพื่อสะท้อนความคิด ความรู้สึก ในขณะที่วัดคลื่นสมองทุกครั้ง

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังแสดงความความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า การจัดกิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นกลุ่มเล็ก ๆ และจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ทำให้สามารถเดินจงกรมและนั่งสมาธิได้นานกว่าเดิม มีสมาธิจดจ่อ รู้สึกสงบ เข้าใจสภาวะธรรมได้ละเอียดกว่าครั้งที่เคยปฏิบัติมาก่อน การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ทำให้อารมณ์เย็นขึ้น มีความคิดที่รอบคอบและเข้าใจชีวิตมากขึ้น และมีข้อเสนอแนะว่า ควรจะจัดกิจกรรมแบบนี้ให้พระนิสิตรุ่นต่อไปอีก และให้เพิ่มระยะเวลา เพื่อให้ได้ผลการปฏิบัติที่ดีมากกว่านี้

5.1.3 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางพัฒนาจิตใจ และปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไบโอฟีดแบค

ผลวิจัยสรุปได้ว่า

1) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของหลังการฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางทางการพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อพิจารณาทางด้านของตัวแปรความสุขเชิงพุทธ พบว่า ทุกด้านมีคะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกปฏิบัติสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติ ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคือ สุขทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 รองลงมา สุขทางจิตใจมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.10

2) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความสุขเชิงพุทธก่อนและหลังฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางทางการพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมของพระนิสิตเกี่ยวกับความสุข พบว่า คะแนนความสุขเชิงพุทธหลังการทดลองจะสูงกว่าก่อนทดลอง แต่ก็ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคลื่อนสมองกับจำนวนครั้งในการวัดและความสุขโดยภาพ โดยพบว่า กลุ่มทดลองมีแนวโน้มมีความสุขเพิ่มขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโครงการพบว่า เมื่อพิจารณาต่อเนื่องถึงความสัมพันธ์อัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ของกลุ่มตัวอย่างก่อน ระหว่างและหลังปฏิบัติธรรมจำนวน 17 รูป จากกราฟดังกล่าวเมื่อนำมาเปรียบเทียบความแตกต่างอัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ของกลุ่มตัวอย่างก่อน และหลังปฏิบัติธรรม พบว่ามีจำนวนพระภิกษุที่มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงความสงบ ความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ จำนวน 12 รูป คิดเป็น 70.59% จำนวนพระภิกษุที่มีพัฒนาการลดลงมีจำนวน 4 รูป คิดเป็น 23.53% และไม่มีการเปลี่ยนแปลงจำนวน 1 รูปคิดเป็น 5.88%

นอกจากนี้หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางทางการพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวม พบว่า วิธีการสร้างความสุขในชีวิตของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่มาจากเรียนรู้กับสิ่งใหม่ ร้อยละ 10.24 รองลงมา คือ ทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเป็นธรรม ลงมือทำในสิ่งที่อยากจะทำ และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ร้อยละ 9.45

6 การอภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายข้อค้นพบตามสมมุติฐานการวิจัยตามประเด็นข้อค้นพบสำคัญดังนี้

จากผลวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสุขของหลังการฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนา กิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางทางการพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโครงการสุขชีวิตวิถีพุทธ มีค่าเฉลี่ย 4.10 และ 4.02ตามลำดับ แต่ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติ อาจสืบ

เนื่องจากกลุ่มทดลองมีพื้นฐานค่าเฉลี่ยระดับความสุขอยู่ในระดับมากอยู่แล้ว แต่อย่างไรก็ตามผลการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการที่ส่งเสริมให้เกิดความสงบสุขในจิตใจของผู้เข้าร่วมปฏิบัติและสุขภาวะองค์รวมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มทดลองได้รับการถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะจากครูบาอาจารย์ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเหมาะสม อาจสืบเนื่องมาจากกลุ่มทดลองเป็นพระภิกษุสามเณรส่วนใหญ่ สมัยคร่ำบวชเอง มีประสบการณ์ปฏิบัติเพียรอดทนต่อกันนานที่สุด เป็นเวลา 7-10 วัน มาก่อน เคยเข้าอบรมโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่น้อยกว่า 2 ครั้ง อีกทั้งการออกแบบกิจกรรมตามหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐานสี่ มีกำหนดตารางปฏิบัติเริ่มตั้งแต่ 04.00-21.00 น จำนวน 9 วัน มีกิจกรรมปฏิบัติประจำวันได้แก่ สวดมนต์ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น เดินจงกรม และการนั่งสมาธิ อย่างเหมาะสมในแต่ละวัน เป็นการจัดโครงการปฏิบัติกลุ่มขนาดเล็ก สามารถดูแลอย่างใกล้ชิด ดังพระพุทธรูปในพระไตรปิฎกเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานนั้นผู้ปฏิบัติสามารถได้รับอานิสงส์สูงสุดคือการหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาและความทุกข์เพื่อได้มรรคผลนิพพานบุคคลผู้ปฏิบัติสามารถเห็นผลอานิสงส์ได้เร็วที่สุดแม้เพียงแค่ 7 วันของการฝึกปฏิบัติ⁹

นอกจากนี้ผลวิจัยได้สอดคล้องกับการสังเคราะห์วรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้องในด้านการอบของกิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมได้แก่ การพัฒนาสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางปัญญาสำหรับการออกแบบกิจกรรมเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เบื้องต้นที่ควรคำนึงถึงคือ กลุ่มวัย และวัตถุประสงค์พฤติกรรมที่ต้องการให้เห็นการเปลี่ยนแปลง ที่ต้องกำหนดให้ชัดเจน ด้วยเหตุเพราะเป็นบันไดนำไปสู่การใช้เครื่องมือในการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับตัวผู้เรียนและวัตถุประสงค์หลักในการพัฒนา ทั้งนี้เกณฑ์ชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ที่ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดและการสังเคราะห์งานวิจัยพบว่า การบรรลุผลการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม สามารถสะท้อนอยู่ในกรอบผลแห่งการพัฒนา 4 ด้าน ทั้งนี้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมจะอยู่ภายใต้กรอบภาวนา 4¹⁰ สอดคล้องกับงานวิจัย อุบล เลี้ยววาริณ(2555) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยใช้โปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสุขภาวะทางจิตใจของนักศึกษาภายหลังการฝึกอบรม 2) ด้านการปฏิบัติตนในการ

⁹ม.ม. (ไทย) 42.

¹⁰ชั้นทองวัฒนะประดิษฐ์และคณะ , โครงการย่อยที่ 1 การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย, รายงานวิจัย, สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560.

รักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนาระหว่างการฝึกอบรม เช่น การกราบอย่างมีสติ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ และ 3) ด้านความรู้ความเข้าใจ ทักษะต่อหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผลของโปรแกรมทำให้นักศึกษามีจิตใจผ่องใสและสงบสุขขึ้น มีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง สามารถปฏิบัติตนในการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนาได้ มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะที่ดีต่อหลักธรรมในพระพุทธศาสนา และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้¹¹ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุ่นเอื้อ สิงห์คำ (2557) ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธ ที่พบว่า กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธมีฐานคิดมาจากแก่นหลักของพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปสู่การสร้างสมดุลทางจิตวิญญาณ ที่ลด โลภ โกรธ หลง พัฒนาชีวิตเพื่อเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นำหลักสุขภาพองค์รวม 8 อ. มาใช้สร้างสมดุลชีวิตทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และทางจิตวิญญาณ¹² ผลวิจัยยังพบว่า พระนิสิตกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดน้อยลงหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของ Judith Esi van der Zwan, และคณะ (2015). ได้วิจัยเรื่อง กิจกรรมทางกาย การทำสมาธิหรือ ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจจากการตอบสนองทางชีวภาพ เพื่อลดความเครียด: การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม¹³ พบผลการทดลองชี้ให้เห็นว่า โดยรวมของการทดลองประกอบด้วยความเครียด ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้าลดลง และมีการปรับปรุงคุณภาพชีวิตจิตใจและคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น ไม่พบผลอย่างมีนัยสำคัญระหว่างการทดลองซึ่งบ่งชี้ว่า การออกกำลังกายด้วยตนเอง (PA) การทำสมาธิสติ (MM) และความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจจากการตอบสนองทางชีวภาพ (HRV-BF) มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดและอาการที่เกี่ยวข้องอย่างเท่าเทียมกัน การช่วยเหลือด้วยตนเองเหล่านี้ช่วยให้สามารถเข้าถึงผู้ที่มีปัญหาเรื่องความเครียดได้ง่าย

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความสุขเชิงพุทธก่อนและหลังฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมของพระนิสิตเกี่ยวกับความสุขพบว่า คะแนนความสุขเชิงพุทธหลังการทดลองจะสูงกว่าก่อนทดลอง แต่ก็ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจสืบเนื่องมาจาก กลุ่มทดลองมีค่าระดับความสุขในระดับสูงก่อนการ

¹¹อุบล เลี้ยววาริณ, “ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา”, รายงานการวิจัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2555).

¹²อุนเอื้อ สิงห์คำ, “กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธ” วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, 2557).

¹³Judith Esi van der Zwan and others. (2015). Physical Activity, Mindfulness Meditation, or Heart Rate Variability Biofeedback for Stress Reduction: A Randomized Controlled Trial. *App PsychophysiolBiofeedback*.40(4).pp : 257–268

ทดลองส่วนใหญ่คือ มีค่าเฉลี่ยความสุขในระดับมาก ทำให้เห็นระดับค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันมากนัก แต่อย่างไรก็ตามจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบรายงานประสบการณ์และการสัมภาษณ์รายบุคคล กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางจิตใจไปในทิศทางที่ดีขึ้น และรู้จักวิธีการสร้างความสุขในชีวิต โดยพบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่เกิดกระบวนการเรียนรู้วิธีการสร้างความสุขในชีวิต ด้านการเรียนรู้กับสิ่งใหม่ๆ ทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเป็นธรรม ตลอดจนลงมือทำในสิ่งที่ยากจะทำและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

จากผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรย่อยในแต่ละด้านของตัวแปรความสุขเพิ่มมากขึ้น โดยพบว่า คู่ความสัมพันธ์ของตัวแปรในแต่ละด้านที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มากที่สุดได้แก่ คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิตกับคุณภาพจิตดีรองลงมา คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิตกับสุขในสังเคราะห์ต่อผู้อื่นสอดคล้องกับแนวคิดการในการพัฒนาจิตหรือจิตภาวนาคือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิตด้วยการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมองโดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริงการพัฒนาจิตหรือสมาธิจึงเป็นการพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดความสุขภายในจิตใจความสุขที่เกิดจากภายนอกมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การพัฒนาความสุขที่เกิดขึ้นภายในโดยไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอกจึงต้องพัฒนาจิตใจ¹⁴ ผลวิจัยดังกล่าวยังสอดคล้องกับทัศนะตามหลักพุทธศาสนาที่กล่าวว่า สุขภาพไม่ใช่เรื่องของ การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่จะต้องมีองค์ประกอบดังนี้ วิชา-ความสว่าง ภูมิ-ความเสรี วิสุทธิ-ความสะอาด และสันติ-ความสงบ เพราะการขาดองค์ประกอบอย่างหนึ่งอย่างใดย่อมทำให้ชีวิตเสียสมดุล การพัฒนาสุขภาวะที่สมบูรณ์จึงต้องพัฒนาทั้งระดับภายในตัวบุคคล ท่าทีต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม และการชี้วัดว่าบุคคลมีสุขภาวะอย่างไรรัน ให้ดูจากผลของการพัฒนาด้านต่างๆ ที่เรียกว่า “ภาวนา 4” คือ จิตภาวนา ปัญญาภาวนา ศิลภาวนา และกายภาวนา¹⁵ และแนวทางปฏิบัติในการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ ให้มีความต่อเนื่องและยั่งยืน จำเป็นที่จะต้องมีการประกอบสร้างวินัยให้เกิดการปฏิบัติเป็นนิสัย เครื่องมือดังกล่าวมีหลายชนิด และใช้ผสมผสานกับกิจกรรมต่าง ๆ ที่จำเป็นจะต้องกระทำในวันหนึ่ง ๆ กับวงจรการทำงานของอวัยวะของร่างกายในแต่ละช่วงเวลาที่สุดคล้องกัน ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมดูแลและความสะอาดของร่างกาย ดื่มน้ำ รับประทานอาหาร ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน ประกอบอาชีพ ออกกำลังกาย ปฏิบัติธรรมและบริหารจิต เช่น เดินจงกรม ปฏิบัติสมาธิ พักผ่อน เป็นต้น หากสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้เป็นปกตินิสัย อวัยวะต่างๆ ของร่างกายก็จะสามารถทำหน้าที่อย่างปกติ และมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะทำให้สุขภาพทั้ง 4 มิติ คือ สุขภาพกาย จิต ปัญญาและสังคม คุณภาพชีวิตก็จะดี

¹⁴ พ.ร.บ. (ไทย) 25/33/35.

¹⁵ รายงานสุขภาพคนไทย, “สุขภาพปัญญาแนวพุทธ”, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม.

ตามไปด้วย เป็นต้น¹⁶ สอดคล้องกับผลวิจัยของอุ๋นเอื้อสิงห์คำ¹⁷ ได้สังเคราะห์ข้อมูลโดยการพรรณนาวิเคราะห์ผลจากกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธทำให้คนมีสุขภาพที่ดีขึ้นเกิดจิตใจที่ดีงามมีความเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีอารมณ์เบิกบานแจ่มใสทำให้เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ทรมานเพื่อให้มีสุขภาพดีและช่วยทำให้สุขภาวะของสังคมดีขึ้น

จากผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไบโอฟีดแบคการวิเคราะห์ตรวจวัดจากสัญญาณ EEG เพื่อดูสถานะของสมองขณะฝึกวิปัสสนากรรมฐานเพื่อทราบถึงกำลังของความถี่ในแต่ละช่วงของคลื่นสมองและศึกษาความเชื่อมโยงของสมองในแต่ละส่วนขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีการวัดคลื่นสมองก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 4 ครั้ง เพื่อพิสูจน์ปฏิสัมพันธ์ค่าคลื่นสมองกับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและระดับความสุข เป็นการพิสูจน์ให้เห็นได้จริงอย่างเป็นรูปธรรมมีข้อมูลเชิงสถิติในรูปแบบตารางกราฟประกอบในการวิเคราะห์และแปลผลเมื่อพิจารณาต่อเนื่องถึงความสัมพันธ์อัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการปฏิบัติ ระหว่างการปฏิบัติและหลังปฏิบัติธรรม มีอัตราเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta พบว่ามีจำนวนพระภิกษุส่วนใหญ่ที่มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงความสงบ ความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ สอดคล้องกับ พระธรรมวิสุทธิกวีหรือพระศาสนโสภณ (พิจิตรฐิตวณโณ) ได้เปรียบเทียบคลื่นของสมองกับระดับของการฝึกสมาธิไว้ดังนี้

1. คลื่นเบต้าคือคลื่นสมองของคนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิซึ่งก็คือปุถุชนธรรมดา
2. คลื่นอัลฟาคือคลื่นสมองของคนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิแบบ “ฌณิกสมาธิ” (คือสมาธิที่เป็นไปชั่วคราว)
3. คลื่นเธต้าคือคลื่นสมองของคนที่ยึดสงบมากจนเกือบถึงขั้นจะเป็น “อุปปจารสมาธิ”
4. คลื่นเดลต้าคือคลื่นสมองของคนที่มีจิตสงบมากขึ้น

นอกจากนี้ผลวิจัยยังสอดคล้องกับผลวิจัยสมาธิและคลื่นสมอง (EEG's) คลื่นไฟฟ้าในสมองจากการทำสมาธิพบว่าเกิด gamma wave activity ค่อยๆ เพิ่มขึ้นซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเชื่อมโยงประสานระหว่างส่วนต่างๆ ของสมองขณะทำสมาธิมีการศึกษาเรื่องการทำสมาธิในแนวพุทธเพื่อฝึก

¹⁶ คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ, แนวทางการดำเนินงาน หมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ มูลนิธินิธิอุทิศ สดสุข, 2554.

¹⁷ อุ๋นเอื้อ สิงห์คำ, กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธ, วารสารสมาคมนักวิจัยปีที่: 19 ฉบับที่: 1, 2557, หน้า: 73-85.

จิตใจและมีการวัดคลื่นสมองผู้ฝึกสมาธิมาเป็นระยะเวลา 10 ถึง 40 ปีพบว่าบุคคลกลุ่มนี้สามารถทำให้ gamma wave activity ในสมองค่อยๆเพิ่มขึ้นได้ถึงแม้ว่าผู้นั้นจะอยู่ในภาวะพักผ่อนหรือไม่ได้ทำสมาธิอยู่ก็ตามสิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิจะช่วยทำให้บุคคลสามารถควบคุมการเกิด gamma wave activity ได้ที่สำคัญคือสามารถวัดผลที่ได้จากเครื่องวัดคลื่นสมอง (EEG Machine) ในขณะที่ตื่นพบว่าคลื่น Beta จะอยู่ในช่วงคลื่นความถี่ 14-21 รอบต่อวินาทีขณะที่อยู่ในสมาธิสมองจะช่วยควบคุมคลื่น Alpha ให้อยู่ในช่วง 7-14 รอบต่อวินาทีพบว่าการทำสมาธิจะช่วยลดความเครียด ช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการมองตนเองเชิงประจักษ์และความคิดสร้างสรรค์¹⁸ สอดคล้องกับการศึกษาการพัฒนาการสติปัญญา 4 และผลสัญญาณสมองด้วยระบบวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจสรุปได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนานี้ถือเป็นการแพทย์ทางเลือกใหม่ในการรักษาแบบธรรมชาติบำบัดที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายการทำงานของระบบสมองรวมถึงจิตใจให้ดียิ่งขึ้นบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถฝึกสติกำหนดรู้ตามภาวะธรรมชาติณปัจจุบันทำให้เกิดแนวโน้มคลายความวิตกกังวลลดละความเครียดความดันและโรคต่างๆที่ส่งผลเสียกระทบต่อร่างกายและจิตใจที่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดจนแทบแยกออกจากกันไม่ได้¹⁹ พบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่งผลดีต่อผู้ปฏิบัติในการเพิ่มภาวะความสงบนิ่งและลดความฟุ้งซ่านหรือความเครียดเนื่องจากการนั่งวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยเพิ่มปริมาณคลื่นสมองช่วงความถี่ต่ำและลดปริมาณคลื่นสมองช่วงความถี่สูงผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด²⁰ ในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้อธิบายว่า สมาธิทำให้เกิดอานิสงส์ 4 อย่าง คือ อยู่กับสุขในปัจจุบัน เสวยอารมณ์ทุกอย่างด้วยความใคร่ครวญ ได้โลกียะภิกขุญา ได้บรมมรรคผล การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน หมายถึง บุคคลย่อมได้ความตั้งมั่น และหลุดพ้นจากบาปกรรม จิตของเธอย่อมเกิดปิติได้เสวยโลกุตระสุข และอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า เธอทำปิตินันเกิดแต่วิเวกให้เกิดขึ้น ได้ความสงบและบรมมรรคผลตามลำดับ พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุ

¹⁸ สมคิดเรงวิจิตร, การประเมินผลการฝึกอบรมโครงการอบรมวิทยาการสมาธิบำบัดในภาวะสุขภาพองค์รวม สำนักการแพทย์ทางเลือกกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, (กระทรวงสาธารณสุขธันวาคม 2554), หน้า 17.

¹⁹ ปิยะวดี ประเสริฐสม. "วิเคราะห์ผลการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาด้วยสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์". รายงานวิจัย. (โครงการความร่วมมือทางวิชาการระหว่างวิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล กับ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และภาควิชาวิศวกรรมชีวการแพทย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2559), หน้า 78-79.

²⁰ ปิยะวดี ประเสริฐสม. "วิเคราะห์ผลการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาด้วยสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์". รายงานวิจัย. (โครงการความร่วมมือทางวิชาการระหว่างวิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล กับ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และภาควิชาวิศวกรรมชีวการแพทย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2559), 79-81

ทั้งหลายว่า ในกาลก่อน เราได้เป็นอาชีวก (ชีเปลือย) ไม่ได้เคลื่อนไหว หรือไม่ได้เปิดปากเลยเป็นเวลา 7 วัน 7 คืน เรานั่งอยู่ในความสงบอันเปี่ยมความสุข นี่คือความหมายของคำว่า อยู่ในเป็นสุขในปัจจุบัน ในอริยสัจธรรม²¹

ประเด็นข้อค้นพบเกี่ยวประสบการณ์เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิต พบว่า ส่วนใหญ่ พระภิกษุสามเณรมีความสุขกับความประสบความสำเร็จการศึกษา มีกัลยาณมิตรที่ดี และสุขภาพจิตดี ทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มทดลองเป็นพระนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยสงฆ์ ที่มีครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่เป็นพระภิกษุสงฆ์ที่เคยอบรมสั่งสอนทั้งทางโลกและทางธรรม เป็นกัลยาณมิตรที่ดี และการฝึกกิจกรรมชีวิตสุขครั้งนี้ กลุ่มทดลองได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้ การถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากพระวิปัสสนากรรมฐานที่มีประสบการณ์สูง ดูแลอย่างใกล้ชิด จำนวน 3 รูป ต่อกลุ่มทดลอง 17 รูป เป็นส่วนส่งเสริมพระนิสิตกลุ่มทดลองมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพิ่มขึ้น โดยจากผลการสัมภาษณ์และการสอบถามภาวะธรรมของพระนิสิต พบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีสภาวะสงบนิ่ง มีสมาธิแน่วแน่ในการปฏิบัติ เข้าใจสภาวะธรรม มากกว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ผ่านมา ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระอานนทว่า ความเป็นกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพระพรหมจรรย์ ดังนั้นบุคคลแสวงหาผู้ทรงคุณธรรมสูงและถือเขาเป็นกัลยาณมิตร มีความเข้าใจวินัยปิฎก สุตตันตปิฎก และอภิธรรมปิฎก เรียกว่า การได้เฉพาะซึ่งผลอันน่าปรารถนา บุคคลนั้นเข้าในกฎแห่งธรรม และถึงพร้อมด้วยวิชาการทางโลก เขารู้อริยสัจ 4 บุคคล 2 ประเภทนี้เป็นผู้มีบุญบารมี โยคีควรคบหาบุคคลเหล่านี้ ถ้าหาพวกรเขาไม่พบ ควรถือว่า ผู้มีคุณสมบัติ 7 ประการ เป็นกัลยาณมิตร ควรคบหาบุคคลเช่นนี้ ได้แก่ ปิยะ (น่ารัก) ครุ (น่าเคารพ) ภาวนียะ (น่านับถือ) วัตตะ (สามารถให้คำปรึกษาที่ดี) วจนกขมะ (อดทนต่อถ้อยคำ) คัมภีรญจะ (ถ้อยคำดี) กัตตะ (สามารถแถลงเรื่องลึกลับ) โน จัญญาเน นิโยชเย (ไม่แนะนำในทางที่ผิด)²²

สรุปจากผลการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่สะท้อนผ่านการปฏิบัติกรรมฐานภาวนา เกิดการเปลี่ยนแปลง 4 ด้าน คือด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญา และเมื่อเปรียบเทียบกับผลการเปลี่ยนแปลงคลื่นสมองพบว่า จากกราฟที่ 4.3 กราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนชีวิตสุขกับสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองหลังการทดลองพบว่า พระภิกษุที่มีชีวิตสุขอยู่ในระดับมาก จำนวน 12 รูป ซึ่งมีอัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นคิดเป็นสัดส่วน

²¹ พระอุปติสเถระ รัตน วิมุตติมรรค แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ โดยพระราชวรมณี (ประยูร ธมฺมจิตโต) และคณะ , กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, 2538 ,หน้า 60.

²² พระอุปติสเถระ รัตน วิมุตติมรรค แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ โดยพระราชวรมณี (ประยูร ธมฺมจิตโต) และคณะ , กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, 2538 ,หน้า 6068-69

50% และลดลง 50% แต่ทั้ง 2 กลุ่มพบว่า อัตราการวัดคลื่นสัญญาณไฟฟ้าสมองมากกว่า 1 สามารถแปลผลได้ว่า ในสภาวะนั้นผู้ที่ถูกทำการวัด อยู่ในสภาวะที่พักผ่อนและมีความสงบ แต่อยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัว เป็นสภาวะที่จิตมีประสิทธิภาพสูง ซึ่งในส่วนนี้มีหลักฐานเชิงประจักษ์ยืนยันจากการวัดคลื่นสัญญาณไฟฟ้าสมองที่ทำการวัดด้วยเครื่อง Bio feedback ที่พบว่า โดยค่าเฉลี่ยอัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta จะถูกนำมาใช้เป็นตัวแทนระดับความสงบ ความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ หากพบว่ามีความถี่อัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณไฟฟ้าสมอง Alpha/Beta ที่มากกว่า 1 หรือสูงขึ้นไป หมายถึงในสภาวะนั้นผู้ที่ถูกทำการวัด อยู่ในสภาวะที่พักผ่อนและมีความสงบ แต่อยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัว เป็นสภาวะที่จิตมีประสิทธิภาพสูง แสดงว่าจากการเข้าปฏิบัติกรรมฐานภาวนาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เมื่อทำการวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองพบว่า ในการปฏิบัติกรรมฐานภาวนาตามแนวทาง-ยุบในระยะเวลาเพียง 3 วัน (กับการวัดคลื่นสัญญาณไฟฟ้าสมองครั้งที่ 1) สภาวะจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในสภาวะที่พักผ่อนและมีความสงบ แต่อยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัว ซึ่งสอดคล้องกับผลที่ได้จากการวัดในครั้งที่ 2 ระยะเวลา 7 วัน พบว่า มีสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือมีค่ามากกว่า 1 สภาวะจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในสภาวะที่พักผ่อนและมีความสงบ แต่อยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัวเช่นเดียวกัน ซึ่งในส่วนนี้สอดคล้องกับคำกล่าวในคัมภีร์วิมุตติมรรคที่กล่าวว่า “พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ในกาลก่อนเราเป็นอาชีวก (ชีเปลือย) ไม่ได้เคลื่อนไหวหรือไม่ได้เปิดปากเลยเป็นเวลา 7 วัน 7 คืนเรานั่งอยู่ในความสงบ อันเปี่ยมด้วยสุข...นี่คือความหมายของคำว่า “อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน”²³ ซึ่งคำกล่าวนี้สอดคล้องกับผลการทดลองเมื่อทำการวัดผลการฝึกปฏิบัติกรรมฐานภาวนาของผู้เข้ารับการอบรมดังที่กล่าวมาแล้ว

จากข้อมูลที่พบว่ามีพระภิกษุที่มีชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 5 รูป ซึ่งทั้ง 5 รูปมีอัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่มีแนวโน้มลดลง แม้ว่าการวัดระดับความสุขจะมีมากขึ้น สัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองต่ำลง แต่ก็ให้ผลในเชิงบวก กล่าวคือ มีสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองมากกว่า 1 แสดงถึงสภาวะจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในสภาวะที่พักผ่อนและมีความสงบ และอยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัว แต่หากมองความสัมพันธ์อาจกล่าวได้ว่า ไม่สามารถหาความสัมพันธ์ในเชิงเส้นได้ เนื่องจากการทดลองในครั้งนี้ไม่ได้ควบคุมสภาวะในการทำการทดลอง การทำกิจกรรมเป็นไปตามธรรมชาติของผู้ของรับการอบรม ผลการวิจัยยืนยัน การทำสมาธิเป็นการทำให้จิตคงอยู่ในสภาวะสุขในปัจจุบัน²⁴ และภาวะคลื่นสมองต่ำ ทำให้จิตสงบนิ่ง อยู่ในสภาวะผ่อนคลาย

²³ พระอุปัชฌาย์สละ ภูวนา, พระราชวรเมธี (ระยรร ธรรมจิตโต) และคณะ แปล, วิมุตติมรรค, 2538, หน้า 60.

²⁴ อ้างแล้ว

อานิสงส์จากการทำสมาธิ โดยสมาธิสามารถทำให้เกิดอานิสงส์ 4 อย่างคืออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน 1 เสวยอารมณ์ทุกอย่างด้วยความใคร่ครวญ ได้โลภียอภิญญา และ บรรลุมรรคผล²⁵ จากผลการวิจัยผู้เข้าร่วมกิจกรรมกรรมฐานภาวนาเมื่อทำการวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนอยู่ในสภาวะพักผ่อนและมีความสงบ พร้อมทั้งอยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัวตลอดเวลา สามารถกล่าวได้ว่า เป็นสภาวะสุขในปัจจุบัน และจากการสะท้อนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมพบว่าการคลายความเครียด ความกังวล เกิดความปลื้มใจอิ่มใจ ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นสอดคล้องกับข้อความในคัมภีร์วิมุตติมรรค²⁶ ที่กล่าวว่า “ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดสมาธิมี 8 อย่าง คือ เนกขัมมะ (ความหลีกออกจากกาม) อโทสะ (ความไม่โกรธ) ทิณฺฐิ (ความสุกสว่าง) อวิกเขปะ (ความไม่ฟุ้งซ่าน) กุศลธรรมทั้งหมตวิจารปโมทะ (ความบันเทิง) และธรรมที่ให้สัญญาณเกิดขึ้น ธรรมเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ”

ดังนั้นการวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองสำหรับในการศึกษานี้ จึงเป็นการวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่เปรียบเทียบพัฒนาการหรือสภาวะผ่อนคลายของแต่ละบุคคลเอง โดยอาศัยการวัดสัญญาณไฟฟ้าสมองก่อนและหลังทำกิจกรรมปฏิบัติกรรมฐานภาวนา และนำมาเปรียบเทียบเพื่อเป็นตัวติดตามว่าบุคคลนั้นมีสภาวะผ่อนคลายทางด้านจิตใจมากน้อยเพียงใดพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการสามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ (1) กลุ่มที่มีพัฒนาสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองในทิศทางที่ดีขึ้น (2) กลุ่มที่มีสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองในทิศทางที่ลดลง (3) กลุ่มที่มีรักษาสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองให้อยู่ในสภาวะคงที่และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับความสุขทางด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญหาพบว่ามีความสัมพันธ์ในทางบวก ผลการวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าการที่บุคคลสามารถรักษาสภาวะจิตให้มีความสงบชั่วขณะใด ชณะหนึ่ง ก็สามารถทำให้บุคคลนั้นมีสภาวะความสุขได้ ซึ่งกลุ่มทดลองในครั้งนี้เป็นพระนิสิตที่ศึกษาในระดับปริญญาตรี แม้มีพื้นฐานเคยมีประสบการณ์การเข้าปฏิบัติกรรมฐานมาบ้าง แต่ไม่ได้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มีลักษณะพื้นฐานใกล้เคียงกับบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้บวชเป็นพระภิกษุ จึงน่าจะสามารถนำผลการวิจัยดังกล่าวไปอ้างอิงเทียบเคียงกับกลุ่มบุคคลทั่วได้ เพื่อฝึกฝนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นหนทางสู่ความสุขในชีวิตประจำวันได้

²⁵ พระอุปติสสะเถระ รัตน, พระราชวรมณี (ระยฺยูร ธมฺมจิตโต) และคณะ แปล, วุมิตติมรรค, 2538, หน้า 60.

²⁶ พระอุปติสสะเถระ รัตน, พระราชวรมณี (ระยฺยูร ธมฺมจิตโต) และคณะ แปล, วุมิตติมรรค, 2538, หน้า 61.

7 ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบายนำไปใช้

1.อาจารย์ นักวิชาการ ได้องค์ความรู้แนวคิดด้านการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม แนวคิด วิธีปฏิบัติและบทเรียนจากกรณีศึกษา เพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจ องค์ความรู้ด้านการพัฒนาจิตและปัญญาที่สามารถนำมาใช้ในการสร้างสุขภาวะองค์รวม หรือพัฒนาเครื่องมือเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม

2.หน่วยงานที่สนใจ เช่น วัด สถานปฏิบัติธรรม โรงเรียน องค์การเอกชน องค์การบริหารส่วนตำบลและจังหวัด หน่วยงานการแพทย์สาธารณสุข สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปศึกษาต่อยอด เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมอันจะส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

3.ประชาชน สามารถนำชุดความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้ไปเผยแพร่ในรูปแบบ การให้ความรู้สู่สาธารณะ ผ่านสื่อ ภาพยนตร์ คู่มือหมู่บ้าน ชุมชน เป็นต้น

4.ภาครัฐสามารถนำไปเผยแพร่ในรูปแบบการอบรมให้เจ้าหน้าที่รัฐ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถมีองค์ความรู้และเครื่องมือในการจัดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม กรณีการแก้ปัญหาเรื่องสุขภาวะปัญหาเรื่องสุขภาพกายสุขภาพใจที่ภาครัฐต้องไปมีส่วนร่วมในการแก้ไข และภาครัฐสามารถถอดบทเรียนมาใช้เป็นแนวทางดูแลสมดุลของจิตและปัญญาเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และเสริมสร้างการดูแลสุขภาวะองค์รวมในภาคนโยบาย ผ่านกิจกรรมการฝึกการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

7.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1.กลุ่มตัวอย่างทดลองในการศึกษาในครั้งนี้เป็นพระภิกษุสามเณรที่มีพื้นฐานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและอาศัยอยู่ในวัดที่มีวัตรปฏิบัติอยู่เป็นประจำวัน เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ การทดลองครั้งต่อไป จึงควรมีกุ่มเยาวชนในช่วงอายุอื่นๆเพื่อเปรียบเทียบและยืนยันการวิจัยและสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการวิจัยต่อไป

2. เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้เป็นการทดลองเฉพาะกลุ่มเดียว ดังนั้นควรนำแนวทางการพัฒนากิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญา ไปทดลองซ้ำกับกลุ่มอื่นๆในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมอื่นๆ มีการศึกษาและติดตามผลพฤติกรรมในระยะยาว เพื่อหาทางแก้ไขและป้องกันปัญหาเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมของคนในสังคมต่อไป

3.จากผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคลื่นสมองและระดับความสุข ดังนั้นควรทำวิจัยเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สัมพันธ์กับตัวแปรอื่นๆ อันเป็นแนวทางป้องกันอุบัติเหตุติดต่อน้ำมันรัยแรง (NSD) เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของประชาชนทุกช่วงวัย

ภาคผนวก ข

- กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์



1. กิจกรรมพัฒนาการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษา

- สามารถนำผลวิจัยไปพัฒนาการเรียนการสอนในโรงเรียน การนำวิธีการอบรมวิปัสสนากรรมฐานและกระบวนการไปโอพีคแบคมาใช้พัฒนาเยาวชน โดยจัดอบรมและพัฒนาบุคลากรในโรงเรียน และสนับสนุนโครงการการพัฒนากิจกรรมชีวิตสุขให้เหมาะสมกับทุกช่วงวัย
- สามารถผลวิจัยไปเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายของสถาบันศึกษา ให้มีการนำบูรณาการกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาไปส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมให้กับเยาวชนในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง

2. กิจกรรมด้านวิชาการ

- นำผลวิจัยเสนอหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรง ได้แก่ สถาบันวิปัสสนาธุระ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ สำนักพระสอนศีลธรรม เพื่อนำผลวิจัยไปจัดกิจกรรมส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้เหมาะสมกับเยาวชนในช่วงวัยต่างๆ มีการจัดโครงการต่อเนื่องให้สถานศึกษา เพื่อส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม ตลอดจนจัดเผยแพร่ผลงานของผลงานไปทางอินเทอร์เน็ต (Internet) ในรูปแบบต่างๆ เพื่อแสดงผลงานให้เป็นที่ยอมรับสู่สาธารณชน และเป็นแนวทางการการจัดตั้งศูนย์พัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธในช่วงวัยอื่นๆต่อไป



ภาคผนวก ค

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมา
และผลที่ได้รับจากโครงการ



ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมา และผลที่ได้รับจากโครงการ

วัตถุประสงค์	ผลที่ได้รับ	บรรลุ วัตถุประสงค์	โดยทำให้
1) เพื่อศึกษาแนวคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา	1 ได้แนวคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา	ข้อที่ 1	ทำให้ทราบกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมชีวิตสำหรับการทดลอง
2) เพื่อพัฒนากิจกรรมสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตใจและปัญญาแบบองค์รวม	1.ได้พัฒนากิจกรรมสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมตามหลักพระพุทธศาสนา	ข้อ 2	ได้ชุดพัฒนากิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาสำหรับกลุ่มทดลอง
	2.ได้องค์ประกอบในการพัฒนากิจกรรมสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มทดลอง	ข้อ 2	
3) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไปโอฟิตแบค	๑. ได้กระบวนการไปโอฟิตแบคร่วมกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	ข้อ 3	ได้ผลเปลี่ยนแปลงระดับความสุขเชิงพุทธหลังจากการเข้าร่วมทดลอง
	๒.ได้ผลเปลี่ยนแปลงของการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการไปโอฟิตแบค	ข้อ3	

แบบสอบถามและแบบวัดความสุขเชิงพุทธ

โดย

สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำชี้แจง

. แบบสอบถามและแบบวัดความสุขนี้ แบ่งออกเป็น 3 ตอน โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่านมากที่สุด ดังต่อไปนี้

กรุณาตอบคำถามตามความเป็นจริงหรือตามประสบการณ์ของท่านมากที่สุด คำตอบของแต่ละท่านจะแตกต่างกันไปตามประสบการณ์เฉพาะตัว ทั้งนี้ข้อมูลของท่านจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยนำไปวิเคราะห์ผลในภาพรวมเท่านั้น

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่านมากที่สุด)

1. ชื่อ.....ฉายา/นามสกุล.....
2. อายุ ปี พรรษา
3. สถานภาพ () พระภิกษุสามเณร () พระวิปัสสนาจารย์
4. ระดับการศึกษา () นักธรรม ธรรมศึกษาชั้น ()เปรียญธรรม ประโยค
() อภิธรรมชั้น () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา
() ปวช. ปวส. () ปริญญา () อื่นๆ.....
5. อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง () พ่อแม่ ()ญาติผู้ใหญ่ เช่น ลุง ป้า น้า อา () อื่นๆ.....
- 6.จำนวนพี่น้องในครอบครัว.....คน
7. ลำดับการเกิดในครอบครัว () เป็นลูกคนเดียว () เป็นลูกคนที่.....
8. ผู้ปกครองมีอาชีพ () รับจ้าง () เกษตรกรรม () ข้าราชการ () อื่นๆ.....
9. เหตุผลที่มาบวชเป็นพระภิกษุสามเณร () สมัครใจมาบวชเอง () ผู้ปกครองให้มาบวช
() อื่นๆ.....
10. ประสบการณ์การปฏิบัติ
() สมถกรรมฐาน (โปรดระบุวิธีปฏิบัติ) เป็นเวลานาน
() พุทโธ เป็นเวลา วัน เดือน () สัมมา อรหัง เป็นเวลา วัน เดือน
() รูปนาม เป็นเวลา วัน เดือน () อื่นๆ เป็นเวลา วัน เดือน
11. ระยะเวลาที่เคยปฏิบัติฟองยุบ ติดต่อกันนานที่สุด

() 1-5 วัน () 7-10 วัน () 3 สัปดาห์ ถึง 1 เดือน () 1-3 เดือน

() 3-7 เดือน () 7 เดือน - 1 ปี () มากกว่า 1 ปี

ที่สำนัก หรือกับพระอาจารย์.....

12. ประสบการณ์เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตของท่าน (ท่านสามารถเลือกตอบได้หลายข้อ)

- | | |
|--|---|
| ☐ ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน | ☐ ประสบความสำเร็จการศึกษา |
| ☐ ได้เลื่อนขั้นสมณศักดิ์ | ☐ ได้รับรางวัลความดี |
| ☐ มีครอบครัวที่ดี | ☐ มีผู้อุปถัมภ์/อุปฐากที่ดี |
| ☐ มีกัลยาณมิตรที่ดี | ☐ มีสุขภาพจิตดี |
| ☐ ได้รับการยอมรับที่ดี | ☐ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง |
| ☐ อื่นๆ โปรดระบุ..... | |

13. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ในชีวิตของท่าน (ท่านสามารถเลือกตอบได้หลายข้อ)

- | | |
|---|---|
| ☐ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด | ☐ มีปัญหาทางการเงิน มีหนี้สิน |
| ☐ ไม่เป็นที่ยอมรับทางสังคม | ☐ ถูกโกง |
| ☐ ไม่ประสบความสำเร็จในอาชีพ | ☐ มีปัญหาครอบครัว |
| ☐ มีสุขภาพไม่ดี | ☐ ไม่สามารถเรียนรู้ได้ตามที่ปรารถนา |
| ☐ ไม่ได้ทำในสิ่งที่อยากจะทำ | ☐ เสียเวลาเวลาที่เสียไป |
| ☐ อื่นๆ โปรดระบุ..... | |

14. เมื่อท่านประสบปัญหาในชีวิตจนเกิดความเครียดในชีวิต ท่านเลือกหาทางแก้ไขหรือทางออกของปัญหาอย่างไร (ท่านสามารถเลือกตอบได้หลายข้อ)

- | | |
|---|---|
| ☐ คิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง | ☐ ปรึกษาคนใกล้ชิดหรือคนรอบข้าง |
| ☐ ใช้หลักธรรมในการแก้ปัญหา | ☐ เข้าวัดทำบุญ ทำทานให้สบายใจ |
| ☐ ถ้อยคติ ชีวิตคือการเรียนรู้ | ☐ ตั้งสมาธิและพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุผล |
| ☐ แก้วดวง/เสริมชะตา | ☐ เดินทางท่องเที่ยว/พักผ่อน |
| ☐ ปรึกษาจิตแพทย์ | ☐ แสวงหาความรู้ใหม่จากเทคโนโลยี |
| ☐ อื่นๆ โปรดระบุ..... | |

15. บุคคลที่ท่านไว้วางใจในการปรึกษาหารือเพื่อแก้ไขปัญหาวิตหรือเพิ่มความสุขของชีวิต (ท่านสามารถเลือกตอบได้หลายข้อ)

- | | |
|---|---|
| ☐ พ่อ-แม่ | ☐ เพื่อน |
| ☐ หมอ/พยาบาล | ☐ ญาติ/คนในครอบครัว |
| ☐ พระสงฆ์/ผู้นำศาสนา | ☐ แพทย์ |
| ☐ ผู้บริหาร/ผู้นำองค์กร | ☐ กลุ่มคนในชุมชน/องค์กร |
| ☐ อื่นๆ โปรดระบุ..... | |

ตอนที่ 2 ความสุขในการดำเนินชีวิต

คำชี้แจง : ในส่วนนี้มีวัตถุประสงค์ให้ “ท่าน” ได้ระบุดึงความรู้สึก ความคิดเห็นของท่าน และสิ่งที่ท่านปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา เพื่อแสดงให้เห็นว่าท่านมีความสุขมากน้อยเพียงใด ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขอให้ท่านพิจารณาและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

- | | |
|------------------------|--|
| 5 = เห็นด้วยมากที่สุด | หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับมากที่สุด |
| 4 = เห็นด้วยมาก | หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับมาก |
| 3 = เห็นด้วยปานกลาง | หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับปานกลาง |
| 2 = เห็นด้วยน้อย | หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับน้อย |
| 1 = เห็นด้วยน้อยที่สุด | หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับน้อยที่สุด |

ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับความสุขของท่าน	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก				
	5	4	3	2	1
1) ฉันเป็นคนไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน					
2) ฉันภูมิใจที่เป็นคนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์					
3) ฉัน ไม่บริโภคสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย					
4) ฉันพิจารณาอาหารก่อนบริโภคทุกครั้ง โดยคำนึงถึงความพอดี ไม่รับประทานมากหรือน้อยเกินไป					
5) ฉันภูมิใจที่ใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต					
6) ฉันพิจารณาคุณประโยชน์ของสิ่งของก่อนการตัดสินใจเลือกใช้สอยทุกครั้ง					
7) ฉันสบายใจที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติที่เหมาะสม					
8) สมาชิกในชุมชน/องค์กรหรือสังคมของฉัน ล้วนเป็นคนดี มีศีลธรรม					
9) ในชุมชน/สังคมที่ฉันอยู่ เป็นสถานที่ที่มีปัจจัย 4 (อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) อย่างเพียงพอ					
10) ฉันภูมิใจที่ดำเนินชีวิตในสังคมแบบไม่เบียดเบียนผู้อื่น					
11) ฉันสุขใจที่เป็นคนไม่มีภาระหนี้สิน					
12) สมาชิกในครอบครัวของฉันมีความสุข มีน้ำใจเกื้อกูลซึ่งกันและกัน					

ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับความสุขของท่าน	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก				
13) ครอบครัวของฉันมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข					
14) สมาชิกในครอบครัวของฉันมีความอดทนให้อภัยซึ่งกันและกัน					
15) สมาชิกในสังคมของฉัน มีความประพฤติดีงาม ในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข					
16) ฉันภูมิใจที่มีส่วนร่วมในการแสดงความเห็น เพื่อหาทางออกของปัญหาต่างๆของสังคม					
17) ฉันอึ้งอึ้งใจ เมื่อมีโอกาสแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นที่ด้อยโอกาส					
18) เมื่อเห็นผู้อื่นมีปัญหาทุกข์ใจ ฉันจะพูดจาปลอบโยน แนะนำวิธีแก้ปัญหา ให้กำลังใจด้วยปรารถนาดีเสมอ					
	5	4	3	2	1
19) ฉันภูมิใจที่ประพฤติตนเป็นคนทำประโยชน์ต่อสังคม					
20) ฉันสุขใจที่คนใน สังคมของฉัน มีการพูดจาดี ให้เกียรติซึ่งกันและกัน					
21) สมาชิกในชุมชน/สังคมของฉันมีความเป็นธรรม ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน					
22) ฉันภูมิใจที่ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
23) ฉันภูมิใจที่ไม่เบียดเบียนทรัพย์สินผู้อื่น					
24) ฉันสบายใจที่อาศัยอยู่ในชุมชน/สังคมที่ปลอดภัย					
25) ฉันเป็นคนมีอารมณ์แจ่มใสเบิกบานใจอยู่เสมอ					
26) ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี					
27) ฉันเป็นคนมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง					
28) ฉันควบคุมตนเองได้ เมื่อมีเหตุการณ์ให้กระทำการสิ่งไม่ดีงาม					
29) ฉันเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้					
30) ฉันเป็นคนมีความขยันหมั่นเพียรในการทำงานอย่างมีความสุข					
31) ฉันรู้สึกภูมิใจที่เป็นคนมีความอดทนในการดำเนินชีวิต					
32) ฉันมีสมาธิแน่วแน่ในการทำงานอย่างมีความสุข					
33) ฉันใช้สติเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง					
34) ฉันเชื่อมั่นว่าการสร้างเข้มแข็งทางจิตใจสามารถแก้ปัญหาชีวิตได้					
35) ฉันเป็นคนมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น					
36) ฉันฝึกฝนการทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาอยู่เป็นประจำ					
37) ฉันมีความสุขกับการช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์					

ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับความสุขของท่าน	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก				
38) ฉันระลึกถึงบุญคุณและตอบแทนบุญคุณผู้มีพระคุณเมื่อมีโอกาส					
39) ฉันชื่นชมและยกย่องผู้ที่กระทำความดีอย่างสม่ำเสมอ					
40) ฉันแนะนำให้ผู้อื่นกระทำความดี เมื่อมีโอกาส					
41) ฉันมีความภาคภูมิใจว่า ตนเองเป็นคนมีคุณค่าต่อสังคม					
42) ฉันมีความเชื่อมั่นว่าฉันสามารถคิดหาทางออกของปัญหาได้ด้วยตนเอง					
43) ฉันมีความสุขกับการแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อพัฒนาจิตและปัญญา					
44) ฉันกระตุ้นตนเองให้ทำสิ่งที่ควรทำ โดยไม่ปล่อยเวลาให้สูญเปล่า					
45) ฉันภูมิใจที่ใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท ไม่ปล่อยให้ตัวเองถลำลงในทางที่เสื่อมเสีย					
46) ฉันพอใจในการเสียสละผลประโยชน์ของตนเพื่อรักษาผลประโยชน์ส่วนรวม					
47) ฉันสุขใจ เมื่อมีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ					
48) ฉันรู้สึกปลื้มใจ เมื่อมีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ได้					
49) ฉันรู้เท่าทันและเห็นโทษในการเสพความสุขเกินความพอดี					
	5	4	3	2	1
50) ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง					
51) ฉันรักษาใจให้สงบและปล่อยวางได้ เมื่อมีปัญหาเข้ามาในชีวิต					
52) ฉันพิจารณาและคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง					
53) ฉันภูมิใจที่เป็นคนไม่ยึดติดกับวัตถุหรือสิ่งของนอก/ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ					
54) ฉันมีความพอประมาณในการใช้สอยปัจจัย 4 (อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค)					
55) ฉันมีคุณธรรมตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง					
56) ฉันมีความสุขใจในการประพฤติตนอยู่ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา					
57) ฉันมีความสุขใจที่เกิดจากการฝึกอบรมสมาธิอยู่เป็นประจำ					
58) ฉันหลีกเลี่ยงและไม่กระทำความชั่วทั้งทางกายและทางใจต่อผู้อื่น					
59) ฉันศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้า					
60) ฉันมีความสุขซึ่งในการกระทำความดีอยู่เป็นประจำ					
61) ฉันไม่ยึดติดกับสิ่งที่ความชอบหรือสิ่งที่ชัง ที่เกิดขึ้นในจิตใจ					
62) ฉันมีความสุขและอิ่มเอมใจในการใช้ชีวิตอย่างสงบ					
63) ฉันไม่รู้สึกหวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆที่มากระทบ เช่น ความพลัดพรากสูญเสียที่					

ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับความสุขของท่าน	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก				
เกิดขึ้นในชีวิต					
64) ฉันมีจิตใจอิสระ สงบเย็นในใจ ไม่ต้องพึ่งพาความสุขจากภายนอก					

ตอนที่ 3 การสร้างความสุขในชีวิตของท่าน

จากประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา ท่านมีวิธีการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตัวท่านอย่างไร

(ท่านสามารถเลือกตอบได้หลายข้อ)

- | | |
|---|---|
| ☐ ทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเป็นธรรม | ☐ ปฏิบัติตนตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา |
| ☐ เรียนรู้กับสิ่งใหม่ๆ | ☐ พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง |
| ☐ ลงมือทำในสิ่งที่อยากจะทำ | ☐ มองและเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง |
| ☐ หาเพื่อนช่วยคิด หามิตรช่วยทำ | ☐ ออกไปพัฒนาช่วยเหลือชุมชน/สังคม |
| ☐ ตั้งมั่นทำสมาธิให้จิตใจสงบ | ☐ เดินทางพักผ่อน/ท่องเที่ยว/อ่านหนังสือ |
| ☐ ลดการฟุ่มเฟือย/ใช้จ่ายเกินตัว | ☐ ใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสม |
| ☐ แสวงหาครูบาอาจารย์เพื่อสร้างสุขในธรรม | ☐ ฝึกปฏิบัติสมาธิอยู่เป็นประจำ |
| ☐ อื่นๆ โปรดระบุ..... | |



ประวัติคณะวิจัย

ผู้อำนวยการแผนวิจัย พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ,รศ.ดร.

1. ประวัติการศึกษา : เปรียญธรรม 7 ประโยค วัดชนะสงคราม กรุงเทพมหานคร
: ประกาศนียบัตรด้านการจัดการความขัดแย้งโดยสันติวิธี(ป.ขส.) สถาบันพระปกเกล้า
: ประกาศนียบัตรชั้นสูงการเสริมสร้างสังคมสันติสุข(สสส.) สถาบันพระปกเกล้า
: พธ.บ. สาขารัฐศาสตร์ (เกียรตินิยมอันดับ 1) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
: ศศ.ม. สาขาพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
: รป.ม. สาขาการจัดการความขัดแย้ง มหาวิทยาลัยนเรศวร
: รป.ด. รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี
2. อายุ : 43 ปี
3. ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
4. ผลงานทางวิชาการ(เฉพาะงานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว)
: พ.ศ. 2555 บทบาทของพระสงฆ์จังหวัดพิษณุโลกในการเสริมสร้างชุมชนเข้มแข็ง
: พ.ศ. 2555 การศึกษาความคิดเห็นของพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน ผู้บริหารสถานศึกษา ครู ที่มีต่อการดำเนินงานโครงการพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค 5
: พ.ศ. 2556 รูปแบบการจัดการความขัดแย้งในองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดเพชรบูรณ์
: พ.ศ. 2556 การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา (ทุน สสส.)
: พ.ศ.2557 รูปแบบการสร้างสันติสุขในชุมชนโดยใช้กลไกนวัตกรรมการแก้ปัญหาท้องถิ่น
: พ.ศ. 2559 สันติวิธีเริ่มต้นที่ชุมชน: ศึกษาภูมิปัญญาชาวบ้านในการจัดการความขัดแย้งในชุมชนภาคเหนือ (ทุน สกอ.)
: พ.ศ. 2559 การขับเคลื่อนหมู่บ้านรักษาศีล 5 เพื่อเสริมสร้างวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในสังคมไทย (ทุน สกว.)

: พ.ศ. 2560 การผสมผสานกลไกพุทธศาสนาเพื่อเสริมสร้างการอยู่ร่วมกันใน
ประชาคมอาเซียน (ทุน สกว.)

: พ.ศ. 2560 โครงการส่งเสริมพัฒนาวิชาลัย (ทุน สสส.)

5. หน่วยงานและสถานที่อยู่ : ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 39 หมู่ที่ 1 ถนนพหลโยธิน
หลักกิโลเมตรที่ 55 ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัด
พระนครศรีอยุธยา รหัสไปรษณีย์ 13170 โทร. 0866003199

6. E-mail : boonlertchuay@gmail.com

คณะผู้วิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง

- ตำแหน่ง** อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร
สังกัด หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

2. ประวัติการศึกษา

คุณวุฒิ	ปีที่สำเร็จ	ชื่อสถานที่ศึกษา
Ph.D. (Psychology)	2540	Dr.B.A.Marathwada University India
M.A. (Psychology)	2535	Dr.B.A.Marathwada University India
พธ.บ.(การบริหารการศึกษา)	2530	มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

3. ภาระงานในความรับผิดชอบ (ภายใน 3 ปีย้อนหลัง)

3.1 ประสบการณ์ในการสอนระดับปริญญาตรี

วิชา	มหาวิทยาลัย

3.2 ประสบการณ์ในการสอนระดับปริญญาโท

วิชา	มหาวิทยาลัย
จริยธรรมทางธุรกิจ	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

3.3 ประสบการณ์ในการสอนระดับปริญญาเอก

วิชา	มหาวิทยาลัย
พุทธจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อพัฒนาตน	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ระบบและทฤษฎีทางพุทธจิตวิทยา	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

4. ผลงานทางวิชาการ (งานวิจัย/บทความทางวิชาการ/หนังสือ/ตำรา

4.1 งานวิจัย

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, ผศ.ดร. (2559). พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : แนวคิดและการสร้างตัวแบบเพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย. รายงานการวิจัย พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, ผศ.ดร. (2554). ความพร้อมในการพัฒนาเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

4.2 บทความวิชาการ

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, ผศ.ดร., (2554). จิตวิทยาคืออะไร, วารสารพุทธจักรปีที่ 65 ฉบับที่ 4, เดือนเมษายน 2554 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า 52-61.

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, ผศ.ดร., (2559). พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : แนวคิดและการสร้างตัวแบบเพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย, วารสารสังคมศาสตร์ปริทรรศน์ มจร ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2559, หน้า 15-27.

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, ผศ.ดร., (2560). การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช, วารสารพยาบาลทหารบก ปีที่ 18 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2560, หน้า 46-55.

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, ผศ.ดร., (2560). กระบวนการสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิมของบุคคลต้นแบบในสังคมไทย, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน 2560.

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, ผศ.ดร., (2560) การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน 2560.

4.3 หนังสือ/ตำรา

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, ผศ.ดร., (2553), จิตวิทยาการปรึกษาเชิงพุทธ, โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, ผศ.ดร., (2554), สถิติเบื้องต้นและการวิจัย, โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

5. กรรมการที่ปรึกษาคุณิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์

การศึกษา

- ปริญญาตรี นิเทศศาสตรบัณฑิต (สาขาประชาสัมพันธ์) เกียรตินิยมอันดับ 2

มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

- ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปริญญาเอก พุทธศาสตรคุณิพนธ์บัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปัจจุบันทำงาน

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรคุณิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสบการณ์ในการสอน

- ระเบียบวิธีวิจัยทางจิตวิทยา
- การทดสอบและการประเมินทางจิตวิทยา
- จิตวิทยาผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ
- ระเบียบวิธีวิจัยและสถิติทางจิตวิทยา

ความเชี่ยวชาญพิเศษ

- ผู้ทรงคุณวุฒิสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร. รับผิดชอบตรวจสอบและประเมินผลงานวิจัยของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

- คณะทำงานขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านการเมือง สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ (ร่างหลักสูตรระดับปริญญาตรี พุทธศาสนากับวัฒนธรรมประชาธิปไตย)
- วิทยากรร่วมอบรมกับผู้ต้องขังคดียาเสพติด
- โครงการพัฒนาชุดความรู้เรื่องวัฒนธรรมพลเมืองประชาธิปไตยตามแนวพุทธในหัวข้อ:

พระพุทธศาสนากับค่านิยมการมีจิตสาธารณะ

- โครงอบรมแนวทางการดำเนินโครงการพัฒนาสมรรถนะพระสอนศีลธรรมตามแนวทาง

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

- โครงการร่างแนวทางการจัดการเรียนรู้บูรณาการสาระเรียนรู้พระพุทธศาสนาชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 6 และธรรมศึกษาชั้นตรี

ผลงานวิชาการ

รายงานวิจัย

1) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสาระการเรียนรู้หลักสูตรธรรมศึกษาและหลักสูตรวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียน ทนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี 2558 หัวหน้าโครงการวิจัย

2) การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ผู้ร่วมวิจัย ปี 2558 ผู้ร่วมวิจัย

3) การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพฤติกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2560 ผู้ร่วมวิจัย

4) โครงการวิจัย การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback (โครงการชุด ปีงบประมาณ 2560)

โครงการย่อยที่ 2 การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิตตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ผู้ร่วมวิจัย

5) การขับเคลื่อนการปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา: นโยบายและแนวปฏิบัติเพื่อการพัฒนาสังคมสันติสุขอย่างยั่งยืน ปี 2560 ผู้ร่วมวิจัย

6) โครงการย่อย โครงการวิจัย (ภาษาไทย) อัตลักษณ์กับการท่องเที่ยว : ศึกษาการนำอัตลักษณ์มาใช้ในการท่องเที่ยว เชิงวัฒนธรรมของเมืองหลวงพระบาง ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ปีงบประมาณ 2560 ผู้ร่วมวิจัย

บทความทางวิชาการ

1) บทความวิจัย เรื่อง การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสาระการเรียนรู้หลักสูตรธรรมศึกษาและหลักสูตรวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียน

The Analytical study of Relation of the Curriculum of Dhamma Studies and the School Curriculum in the Subject of Buddhist Studies

ตีพิมพ์ในวารสารบัณฑิตปริทรรศน์ (TCI) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตีพิมพ์เผยแพร่ ฉบับที่ 3 ปี 2558

2) ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร:

Value and Behavioral Model of Consuming in Online Social Network Using Integration of Buddhist Psychology for Thai Novices

วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร Journal of MCU Peace Studies ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2560) Vol. 5 No. 2 (May -August 2017)

3) THE EFFECT OF CHANGES OF VALUE AND BEHAVIOR MODEL OF
CONSUMING IN ONLINE SOCIAL NETWORK USING INTEGRATION OF BUDDHIST
PSYCHOLOGY FOR THAI NOVICES

บทความวิจัยตีพิมพ์ใน JOURNAL OF INTERNATIONAL BUDDHIST STUDIES JIBS
VOL.8 NO.1 : JUNE 2017

PROCEEDINGS

1. A Process of Buddhist Psychology for Encouraging Self-Sufficient Lifestyles
in Community towards Sustainable Happiness

Seventh International Conference On Religion & Spirituality in Society 2017
Special Focus :Understanding Globalism , Respecting Difference 17-18 April 2017
Imperial College London, London, UK.

Seventh International Conference On Religion & Spirituality in Society 2017
Special Focus :Understanding Globalism , Respecting Difference 17-18 April 2017
Imperial College London,London,UK.

2.Value and Behavioral Model of Consuming in Online Social Network Using
Integration of Buddhist Psychology for Thai Novices

Seventh International Conference On Religion & Spirituality in Society 2017
Special Focus :Understanding Globalism , Respecting Difference 17-18 April 2017
Imperial College London, London, UK.

3. The Process of the Consumptional Value as Cognitive Approach For
Adolescents The 7th International Buddhist Research Seminar on cultural geography
in Buddhism IBRS 2016 will be held in Nan province, Thailand during February 18-20,
2016.

ที่อยู่ปัจจุบัน :30/206 หมู่ 1 ถนนศรีนครินทร์ ต.บางแก้ว อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ

Email kamalas2013@gmail.com , kamalas.kat@hotmail.comเบอร์โทร 095 5968864

ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ

การศึกษา

- วท.บ. (ชีววิทยา) เกียรตินิยมอันดับ 2 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- วท.ม. (เทคโนโลยีชีวภาพ) คณะทรัพยากรชีวภาพและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระ
จอมเกล้าธนบุรี (บางมด)

- พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

Email: saha70@gmail.com, คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสบการณ์การทำงาน

- นักวิจัย ห้องปฏิบัติการ คณะทรัพยากรชีวภาพและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
- ผู้สื่อข่าวเกษตร บริษัท สื่อเกษตร จำกัด ดูแลการผลิตรายการโทรทัศน์ และรายการวิทยุ
- เลขานุการมูลนิธิบรรจงสนิท
- วิทยากรกระบวนการ ประจำค่ายพุทธบุตรอารยาภิวัตน์ อ.ด่านช้าง จ.สุพรรณบุรี
- ผู้จัดการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
- อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ,
- มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมและสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
- อาจารย์ที่ปรึกษาและกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาโท ปริญญาเอก
- อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์และศิลปะแห่งชีวิต สาขาสิกขาลัยเสถียรธรรมสถาน
- อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- นักวิจัยโครงการ สำนักงานวิจัยสังคมและสุขภาพ (สวสส.) กระทรวงสาธารณสุข
- กรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาประจำจังหวัดสุพรรณบุรี
- คณะอนุกรรมการปฐมวैयाจังหวัดสุพรรณบุรี
- กรรมการมูลนิธิชาติภูมิสถาน ป.อ. ปยุตโต
- คณะกรรมการพัฒนาศักยภาพสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพสู่ระดับสากล

ประสบการณ์การสอน

- จิตวิทยากับการพัฒนาชีวิต
- พุทธศาสนากับการพัฒนาชุมชน
- จริยธรรมทางธุรกิจ
- ระเบียบวิธีวิจัยทางพระพุทธศาสนา
- สุขภาพจิต
- จิตวิทยาการปรึกษาเพื่อการพัฒนาตนเอง
- ทฤษฎีการให้การศึกษา
- เทคนิคและกระบวนการการให้การศึกษา

ความชำนาญและประสบการณ์ในการทำงาน

- การวิจัยแบบมีส่วนร่วม.(PAR)
- จัดเวทีเสวนา
- กระบวนการค่ายอบรมเยาวชน
- นักจัดรายการวิทยุ/โทรทัศน์
- การออกแบบและพัฒนาหลักสูตรการอบรม
- แนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพ “การเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอก”,
- แนวทางการเยียวยาพ่อแม่เพื่อลูกร้ายรุ่น
- อบรมบุคลากร“ภาวะผู้นำ”, สติ ในชีวิตประจำวัน และ การพัฒนาบุคลิกภาพสู่ความสำเร็จ

บทความ

1) พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาเยาวชน มุลนิธิตศร์-สฤษดีวงศ์ มิถุนายน 2553

2) กระบวนการปลูกฝังความกตัญญูทเวทีแก่เยาวชน ดีพิมพ์ในวารสารสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย มิถุนายน2554

The Process of Cultivation of Gratitude for The Youth. ในงาน International Buddhist Research Seminar on Cultural Geography on Buddhism ครั้งที่ 7 จังหวัดน่าน 2559

3) ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร: Value and Behavioral Model of Consuming in Online Social Network Using Integration of Buddhist Psychology for Thai Novices

วารสารสันติศึกษาปริทรรศน มจร Journal of MCU Peace Studies ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2560) Vol. 5 No. 2 (May -August 2017)

งานวิจัย

1) การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เอื้อต่อการเยียวยา(Healthcare Healing Environment Design) (ระยะเวลา 3 ปี)

(ชุดโครงการที่เสนอขอทุน ชุดที่ 9 ชุดโครงการวิจัย เพื่อพัฒนาคุณภาพและความปลอดภัยของผู้ป่วย กลุ่มที่ 1: การออกแบบโครงสร้างที่ส่งเสริมคุณภาพของโรงพยาบาลและความปลอดภัยของผู้ป่วย)

โครงการวิจัย : ทุนวิจัยมุ่งเป้าด้านสุขภาพ และชีวเวชศาสตร์ ประจำปี 2556เสนอต่อ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) (จะเริ่มดำเนินการในปีที่ 3)

2).การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังในผู้สูงอายุ

3).อัตลักษณ์กับการท่องเที่ยว: ศึกษาการนำอัตลักษณ์มาใช้ในการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของหลวงพระบาง ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว Identity and Tourism : The Study of Applying Identity for Cultural Tourism of Luangprabang, Lao People's Democratic Republic โครงการย่อยที่ 5 ภายใต้แผนงานวิจัยอัตลักษณ์กับการท่องเที่ยว: ศึกษาการนำอัตลักษณ์มาใช้ในการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของอาเซียน Identity and Tourism: The Study of Applying Identity for Cultural Tourism in ASEAN (กำลังปิดเล่ม)

4).โครงการวิจัย การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback (โครงการชุด ปีงบประมาณ 2560)

โครงการย่อยที่ 2 การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิิตตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ผู้ร่วมวิจัย

5).การพัฒนาต้นแบบการปรับสภาพที่อยู่อาศัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (Development of Housing Modification Model for Promotion Elderly Life Quality) หนังสือ สถาปัตยกรรมโรงพยาบาลและสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา (Health care Architecture and Healing Environment)

6) ผลงานวิทยานิพนธ์การงานวิจัยมุ่งเป้า คอบช. : การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เพื่อการเยียวยา ในงานมหกรรมงานวิจัยแห่งชาติ 2559(Thailand Research Expo2016)

