

การพัฒนารูปแบบการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี
DEVELOPING A MODEL OF INTROSPECTION TO IMPROVE THE
QUALITY OF LIFE OF PEOPLE IN UBON RATCHATHANI PROVINCE



¹ลিপป์มงคล ป้องภา, ²นคร จันทรราช, ³พูลศักดิ์ หอมสมบัติ
และ ⁴พระอธิการสุภาพร เตชธโร

¹Supmonkhon Phonphangpa, ²Nakhon Jantharach, ³Poolsak Homsombat
And ⁴Pra Athikarn Suphaporn thechatharo

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹Nakhonsingh@hotmail.com,

Received: May 13, 2025; **Revised:** July 21, 2025; **Accepted:** August 25, 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาการพัฒนารูปแบบการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี 2) เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาระบบการจัดการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี และ 3) เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาระบบการจัดการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี ด้วยการวิเคราะห์เอกสารและการสัมภาษณ์ตลอดจนการเขียนรายงานการวิจัยตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยมีกระบวนการจัดการปฏิบัติวิปัสสนาการใช้สติในการกำกับตามดู กาย เวทนา จิต และธรรม ให้เป็นไปตามกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนการเสนอรูปแบบการพัฒนา

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

²อาจารย์ ดร.สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาขาวิชาเอกสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

⁴อาจารย์ ดร.สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

กระบวนการจัดการวิปัสสนากรรมฐานมี 2 ประการ คือ 1) การเสนอรูปแบบการพัฒนากระบวนการจัดการวิปัสสนากรรมฐานด้านสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มี 3 ด้าน คือ (1) ด้านการพัฒนาแบบการปฏิบัติธรรม (2) ด้านการพัฒนาพระวิปัสณาจารย์ และ (3) ด้านการพัฒนาสถานที่ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และ 2) การเสนอรูปแบบการพัฒนากระบวนการจัดการวิปัสสนากรรมฐานด้านการสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐาน (1) การสร้างเครือข่ายวิปัสสนาในระดับชุมชน (2) การสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานในระดับสังคม และ (3) การสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานในระดับผู้ปฏิบัติ/ผู้สนใจทั่วไป

คำสำคัญ : วิปัสสนากรรมฐาน, คุณภาพชีวิต, จังหวัดอุบลราชธานี

Abstract

This research has three objectives: 1) to study the process of organizing Vipassana meditation to improve the quality of life of people in Ubon Ratchathani province; 2) to analyze the development of the process of organizing Vipassana meditation to develop the quality of life of people in Ubon Ratchathani province. and 3) to propose a model for developing the Vipassana Meditation management process to improve the quality of life of the people in Ubon Ratchathani Province. By analyzing documents and interviews as well as writing research reports accordingly. The research results found that The process of organizing the practice of Vipassana meditation according to the principles of Satipatthana 4, with the process of organizing the practice of Vipassana meditation, using mindfulness to monitor the body, sensations, mind, and dhamma in accordance with the process of practicing Vipassana meditation. As for the proposed model for developing the Vipassana meditation management process, there are two aspects: 1) Proposing a model for developing the Vipassana Meditation management process for the Vipassana Meditation Center. There are 3 aspects: (1) the development of the Dhamma practice model, (2) the development of Vipassana teachers, and (3) the development of the location. in the practice of Vipassana meditation and 2) proposing a model for developing the Vipassana meditation management process in terms of creating a Vipassana meditation network: (1) creating a Vipassana meditation network at the community level, (2) creating a Vipassana meditation network at the social level, and (3) creating a network. Vipassana meditation network at the practitioner/general interest level

Keywords: Vipassana Meditation, Quality of life, Ubon Ratchathani Province

บทนำ

การที่ชีวิตของมนุษย์จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงจำเป็นจะต้องให้มนุษย์นั้นรู้จักพระพุทธศาสนาในการพัฒนาตนเอง 4 ด้าน ได้แก่ กาย ศีล จิต และปัญญาเป็นเกราะในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของมนุษย์ครอบครัว ชุมชน สังคม มนุษย์มีความอยากที่จะมีความสุขปราศจากทุกข์ เพราะความทุกข์นั้นจะส่งผลให้เกิดการบั่นทอนคุณภาพจิตใจ ร่างกาย ทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง เมื่อเกิดปัญหาคนในสังคมมักจะมุ่งหน้าเข้าวัดเพื่อเป็นที่พึ่งทางจิตใจ จึงมักมีคำเปรียบเปรยว่า "คนเราเมื่อไม่เห็นทุกข์ย่อมไม่เห็นธรรม" ความต้องการที่หลากหลายของมนุษย์จึงทำให้เกิดความไม่พอใจในสิ่งที่ได้สิ่งที่มีสิ่งที่เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านกาย (กายภาวนา) คือการพัฒนาอินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เป็นตัวเชื่อมค่านิยมทั้ง 4 จะต้องได้รับการฝึกฝนโดยใช้พระพุทธศาสนาเป็นเกราะป้องกันไม่ให้ทะลักสู่อินทรีย์ทั้ง 4 การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) การฝึกค่านิยมประพฤติดุริยวินัย ความสุจริตทั้งกาย วาจา การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี

กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตชนิดที่ค่อยเป็นค่อยไป จากง่ายไปสู่ยาก จากสิ่งที่หยาบไปสู่สิ่งที่ละเอียด คือการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้เกิดขึ้นภายในชุมชนและหมู่บ้าน ในทางพระพุทธศาสนาแบบองค์รวม ครอบคลุมถึงกาย จิตใจและปัญญา (แสง จันทรังาม 2544:1) เราจะเห็นได้ว่าน้ำหอมไหลลงสู่ที่ต่ำเสมอ จิตใจของคนเราก็เป็นเช่นเดียวกันกับน้ำ ที่เมื่อผลอจิตเราก็อ่ยมคิดไปในสิ่งที่นำพาให้เราตกต่ำ บางครั้งเราอาจจะไม่ได้ตั้งใจหรือปล่อยให้จิตของเราไปในทางที่ต่ำแต่สภาพแวดล้อมบุคคลรอบข้าง สถานที่ เวลา อาจพาเราไปสู่สิ่งที่เรียกว่า จิตใจต่ำ ได้เหมือนกันการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นการพัฒนาตนเองเพื่อให้ชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ตัวบ่งชี้ว่าคุณภาพชีวิตของมนุษย์ จะประสบความสำเร็จในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคือปัจจัยประกอบโดยมีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย เป็นปัจจัยพื้นฐานเบื้องต้น ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต และมนุษย์ทุกคนต้องการการประพฤติธรรมตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วย เป็นการทำเพื่อให้เข้าถึงความจริงทำให้เกิดปัญญาอย่างแท้จริง การจัดการศึกษาของไทยในอดีตมีวัดเป็นสถานที่อบรมกุลบุตรให้เป็นคนที่มีคุณภาพขับเคลื่อนสังคม

การประพฤติตามหลักธรรมของพุทธศาสนาจึงอยู่ในวิถีชีวิตที่พระภิกษุทหาหน้าที่ถ่ายทอดและฝึกอบรมให้กับกุลบุตรเพื่อพัฒนาสติปัญญาและคุณธรรมการพัฒนาจิตโดยการเจริญภาวนาและหลักสูตรการภาวนาที่สำคัญยิ่งคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญสติปัฏฐาน (พระศรีวิญาณ (วิ), 2545:301) คือการที่สติเข้าไปตั้งอยู่ หรือมีสติกำกับอยู่ว่าโดยหลักการก็คือการใช้สติหรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้เกิดผลดีที่สุด การเจริญสติเป็นทางเอกที่ทำให้เกิดอิสรภาพหลุดพ้นจากความบีบคั้น

ของกาลเวลาและบาปกรรมทั้งปวงประสบความสำเร็จ ความสุข มิตรภาพ และพลังแห่งการเรียนรู้และสร้างสรรค์อย่างหาที่เปรียบไม่ได้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดสติรู้เท่าทันทำให้เกิด ศีล สมาธิและปัญญา

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานนั้นเพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติ ให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจด จนกระทั่ง บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพานพระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสกอุบาสิกา ได้บรรลุธรรมระดับใดก็ตาม ด้วยการเจริญกรรมฐานย่อมจะทำให้พุทธบริษัทอื่นเกิดความมั่นใจในการเจริญกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญกรรมฐานอย่างจริงจังหรือมีความถ้อยแท้หมดกำลังใจ จะได้มีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็สามารถพัฒนาจิตของตนจนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน สังคมโลกก็จะได้รับประโยชน์คือ สันติภาพปัญหาต่าง ๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเปิดเบียนทำลายล้างกันการแย่งชิงผลประโยชน์จะลดน้อยลงตามลำดับ เพราะอาศัยการปฏิบัติกรรมฐานการปฏิบัติกรรมฐานจึงไม่ขึ้นกับโลกธรรมและกามคุณดังกล่าวและมีจุดหมายพื้นฐาน คือการอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม คือ ตัณหา มานะ ทิฐิ ความคิดมุ้งม้าย ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจ และระแวงสงสัยทำให้ จิตที่สงบจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลายจักเข้าถึงสภาวะที่เรียกว่า สมาธิ (วริยา ชินวรณ์, 2548:17

การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักในพระพุทธศาสนาที่จะให้บรรลุถึงจุดหมายนั้นระหว่างทางมีทางรกทางเลี้ยว ทางหลุม ทางบ่อ ทางแยกมากมาย หากผู้ปฏิบัติไม่มีความรู้ว่าจะปฏิบัติไปผิดทาง หรือประสบอันตรายซึ่งขึ้นอยู่กับความฉลาดของผู้ปฏิบัติ แต่ผู้ปฏิบัติได้ศึกษาปริยัติได้รับคำชี้แนะจากประสบการณ์ของผู้ที่ผ่านมาแล้ว เอามาใช้ประโยชน์จะสามารถช่วยผู้ปฏิบัติได้ แต่ผู้ปฏิบัติไม่ศึกษาปริยัติไม่รับเอาคำแนะนำจะมีประสบการณ์ผู้ปฏิบัติก็เสี่ยงต่อการที่จะปฏิบัติกรรมฐานผิดพลาด การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนามีหลายวิธีด้วยกันแต่พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทมีความเชื่อถือและยอมรับแนวการปฏิบัติพระกรรมฐานตามที่มีปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่าเป็นวิธีการที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและสามารถทำให้พุทธศาสนิกชนได้พัฒนานตนจากระดับปุถุชนธรรมดาเป็นพระอริยบุคคล ซึ่งเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้น ในการปฏิบัติกรรมฐานผู้ปฏิบัติมีความจำเป็นที่จะต้องทราบเกี่ยวกับความหมายและประเภทของการปฏิบัติกรรมฐานว่ามีกี่ประเภทและแต่ละประเภทนั้นมีความหมายและมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เพื่อจะได้ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ไขว่เขวและเชื่อมั่นต่อการปฏิบัติว่าได้ทำถูกต้องขั้นตอนต่างๆ ครบถ้วนแล้ว เพียงแต่ต่างกันออกไปโดยวิธีปฏิบัติเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นการ

ปฏิบัติแบบใช้สมณานำหน้าหรือการใช้วิปัสสนาำหน้าหรือปฏิบัติควบคู่ไปพร้อมๆ กัน และการปรับจิตของตนในคราวปฏิบัติผิจนเกิดความหลงเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุพระนิพพาน ในปัจจุบันพบว่าวิปัสสนากรรมฐานกำลังเป็นที่ต้องการของผู้คนที่ล้นหลามมากมายไปด้วยนานาความทุกข์ของชีวิต ทำให้เกิดรูปแบบของการปฏิบัติหลากหลายรูปแบบในสำนักปฏิบัติธรรม ทั้งวัดและสถานปฏิบัติทั่วไปผู้คนจึงนิยมปฏิบัติโดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้เกิดความสงบ ได้รับความสุขและความสบายทางกายและจิตเมื่อความสงบเกิดขึ้นความสุข อันเกิดจาก ปฏิบัติกรรมฐาน ก็นำไปพัฒนาในการชีวิตให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีได้เมื่อดวงจิต วางจากความคิดที่วุ่นวายจะเข้าสู่ภาวะแห่งความสุข ปล่อยวาง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสมบูรณ์แบบได้กว่าคนปกติ เพราะฉะนั้น การฝึกจิตอบรมจิตให้พบกับความสงบอย่างแท้จริงต้องอาศัยความรู้เบื้องต้น ของกรรมฐาน และในการฝึกจิตตามจิตให้เกิดความสงบได้นั้น จะต้องทำอย่าง ต่อเนื่องเป็นประจำ ต้องอาศัยเวลาในการฝึกฝนที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาแบบการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี” เป็นสาเหตุที่มีความเชื่อมโยงของโครงการวิจัยภายใต้แผนงานวิจัยเรื่อง วิปัสสนากรรมฐานกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี
2. เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาระบบการจัดการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาระบบการจัดการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี ผู้วิจัยกำหนดวิธีดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ เจ้าอาวาสและผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมในพื้นที่วิจัย โดยมี 1) วัดมหาวนาราม ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี 2) วัดป่าสัลเลขธรรม

ตำบลแพงใหญ่ อำเภอลำเลียว จังหวัดอุบลราชธานี และ 3) วัดแก้ววังซี ตำบลดอนใหญ่ อำเภอสรีเมืองใหม่

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Information) ในการสัมภาษณ์ โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำแนกผู้ให้ข้อมูล ได้แก่คือ เจ้าอาวาส ผู้ปฏิบัติธรรมในศูนย์ปฏิบัติธรรมตามพื้นที่การวิจัย ในจังหวัดอุบลราชธานีจำนวน 3 แห่ง รวมทั้งหมดจำนวน 30รูป/คน เป็นบุคคลที่มีบทบาทในเรื่องการพัฒนารูปแบบการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี โดยการสัมภาษณ์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ (Inter-view Guideline) ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) สำหรับพระภิกษุสงฆ์ ผู้นำชุมชน และประชาชนทั่วไป โดยพัฒนาเป็นแบบสัมภาษณ์จากเอกสาร รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาแนวคิดหลักการและกระบวนการการพัฒนารูปแบบการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการสังเกตมาพิจารณาตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของข้อมูล แล้วจึงนำมาสรุปข้อมูล แยกข้อมูลไว้เป็นหมวดหมู่ ตามลักษณะของข้อมูลและประเด็นในการศึกษาข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตีความหมายอธิบายตามลักษณะของความสัมพันธ์เชื่อมโยงในประเด็นต่าง ๆ ในภาพรวมผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้หลักความเป็นเหตุเป็นผลอาศัยการตีความ (Interpretation) จากเนื้อหาข้อมูลในเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) รวมทั้งตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ทราบและเข้าใจการการพัฒนารูปแบบการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ที่ 1 กระบวนการจัดการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า กระบวนการจัดการวิปัสสนากรรมฐาน คือ สมถะและวิปัสสนาในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ศึกษาถึงมูลเหตุให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตรและมหาสติปัฏฐานสูตรทั้งโดยย่อและโดยพิสดารพร้อมด้วยอานิสงส์ในการปฏิบัติว่าจะให้ผลดีอย่างไรบ้าง เพื่อให้เกิดประโยชน์คุ้มค่ากับการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทการเห็นแจ้ง คือเห็นแจ้งในรูปนาม เป็นไปในลักษณะทั้ง คือ ไม่เที่ยง

เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน โดยความเป็นจริง จึงจะถือเอา ซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ได้และเป็นหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตที่สูงที่สุด มีความประเสริฐวิเศษสุด มีอานาจประหารกิเลส และกำจัดสังโยชน์ได้ มีปรากฏอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความจำเป็นที่จะต้องทราบเกี่ยวกับ ประเภทของการปฏิบัติว่ามีกี่ประเภท และแต่ละอย่างนั้น มีความหมายอย่างไร เพื่อจะได้ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ไขว้เขว และเชื่อมั่นต่อการปฏิบัติว่า ได้ทำถูกต้องขั้นตอนต่างๆ ครบถ้วนแล้วเพียงแต่ต่างกันไปโดยวิธีปฏิบัติเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติแบบใช้สมณะนำหน้าการใช้วิปัสสนาหน้าหรือปฏิบัติควบคู่ไปพร้อมๆกัน และการปรับจิตของตนในคราวปฏิบัติผิดจนเกิดความหลงเข้าใจผิดว่า ตนได้บรรลุพระนิพพานมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ 1. สมณปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา หมายถึง ผู้เจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้าจนได้มรรคแล้วเสพอริยมรรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้อนุสยหมดสิ้นไป 2. วิปัสนาปุพพังคมสมณภาวนา หมายถึง ผู้เจริญสมณะอันมีวิปัสสนาหน้าจนได้มรรคแล้วเสพอริยมรรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้อนุสยหมดสิ้นไป 3. สมณวิปัสสนายุกนัทธิภาวนา หมายถึง ผู้เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป และ 4. บุคคลผู้มีปัญญาอุทฺธัจจะในธรรมกลั่นไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้น เสพอริยมรรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้ อนุสยหมดสิ้นไปปฏิบัติทางของผู้ปฏิบัติที่มีชื่อเรียกในสมัยอรรถกถาว่า สมถยานิกคือผู้มีสมณะเป็นยาน หมายถึง การบำเพ็ญสมณะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา และนับว่าเป็นวิธีปฏิบัติอย่างหนึ่งในบรรดาวิธีดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนานั้นมี 2 อย่างคือ สมณะและวิปัสสนาแต่ละอย่างต่างมีจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานนั้นเพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติ ให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่ง บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพานพระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสกอุบาสิกา ได้บรรลุธรรมระดับใดก็ตาม ด้วยการเจริญกรรมฐานก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทอื่นเกิดความมั่นใจในการเจริญกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญกรรมฐานอย่างไร้จุดหมายหรือมีความถ้อยแท้หมดกำลังใจ จะได้มีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะเดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็สามารถพัฒนาจิตของตนจนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน สังคมโลกก็จะได้รับประโยชน์ คือ สันติภาพ ปัญหาต่าง ๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเปิดเบียนทำลายล้างกัน การแย่งชิงผลประโยชน์จะลดน้อยลงตามลำดับ

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ที่ 2 การพัฒนากระบวนการจัดการวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี ดังนี้

1. รูปแบบการปฏิบัติด้านอิริยาบถใหญ่ หมายถึง กิจกรรมด้านการยืน การเดิน การนั่ง และการนอนเป็นสิ่งที่มียอยู่แล้วเหมือนลมหายใจไม่ต้องสร้างขึ้นก็มีเอง หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ คือ เพียงตามรู้ให้ตรงตามที่เป็นจริงตรงตามปัจจุบันก็พอและเปลี่ยนอิริยาบถสลับกันไปตามธรรมชาติ เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้วก็นั่งเมื่อนั่งเมื่อยแล้วก็เดินจงกรมต่อไป ส่วนอิริยาบถยืนจะปรากฏในขณะก่อนจะหันกายกลับผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่ามีเพียงสภาวะเดินและจิตที่ต้องการจะเดินเกิดก่อนเดินไม่มีสัตว์บุคคลผู้เดิน และไม่ใช่ว่าการเดินของสัตว์หรือบุคคลการเดินเป็นต้น เกิดจากจิตที่ต้องการจะหาอากาศปฏิกิริยานั้นๆ เป็นเหตุวิธีการกำหนดในการเดิน ยืน นั่งและนอนมีดังนี้ คือ การเดิน คือ การเคลื่อนร่างกายทั้งหมดไปข้างหน้า การยืน คือการเหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง ซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม การนั่ง คือการคู้เข้าของการครึ่งล่าง และการเหยียดตั้งของกายครึ่งบน อันเป็นสภาวะหย่อนหรือตั้งของธาตุลม การนอน คือการเหยียดทางขวางโดยวางราบทั้งตัว อันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม ผู้ปฏิบัติพึงรับรู้สภาวะต่อไปนี้ ในขณะที่เดิน กล่าวคือ เวลายกเท้า สภาวะเบาปรากฏเพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็นหลักในขณะนั้นเวลาย่างเท้า สภาวะผลัดทันปรากฏ เพราะธาตุลมมีสภาวะผลัดทันเป็นหลักในขณะนั้น เวลาเหยียดเท้า สภาวะหลักปรากฏ เพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักในขณะนั้น เวลาวางเท้าเสมอพื้นสภาวะสัมผัสที่แข็งหรืออ่อนปรากฏเพราะธาตุดินที่มีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อนเป็นหลักในขณะนั้น พอสรุปแนววิธีการยืน เดินนั่ง และนอน

รูปแบบการปฏิบัติด้านการเดินจงกรม การเดินจงกรมหมายถึง การเดินไปและเดินกลับอย่างมีสติ เพื่อปรับแต่งอิริยาบถและอินทรีย์ให้มีความเสมอกัน การเดินจงกรมวิธีการปฏิบัติดังนี้ คือ

- 1) สายตาเตรียมไว้มองไกลประมาณ 2-3 เมตร
- 2) จิตจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าสติกำหนดรู้
- 3) คำบริกรรมในใจกับการเคลื่อนไหวต้องไปพร้อมกัน
- 4) ขณะที่เดินอยู่ ถ้ามีสภาวะธรรมอย่างอื่นที่ชัดเจนมากกว่าแทรกเข้ามา ควรหยุด
- 5) กำหนดอาการเดินชั่วคราว จากนั้น ตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามานั้นจนกระทั่ง ดับไป เสื่อมไปหรือไม่ชัดเจนแล้วจึงค่อยกลับมากำหนดอาการเดินต่อไป
- 6) เดินช้าๆ แต่อย่าบังคับมากจิตใจจดจ่อ มีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง

และสิ่งที่ควรจะต้องเว้นขณะเดินจงกรม 1) ไม่นิยมหลับตา หรือสอดสายสายตาเพื่อหาอารมณ์ 2) ไม่ควรก้มมากเกินไปหรือจดจ้องจนปวดต้นคอ 3) ไม่เชิดหน้าหรือเดินแกว่งแขน 4) ไม่เกร็งเท้าหรือขาจนเกินไปในขณะที่เดิน 5) ไม่บริกรรมสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่ตรงกับสภาวะของการเดิน 6) ไม่เพ่งสณฐานบัญญัติของเท้า หรือกำหนดพอง-ยุบ นอกจากนี้ยังมีข้อยกเว้นบางกรณีในการเดินจงกรม

2. รูปแบบการปฏิบัติตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน รูปแบบการปฏิบัติตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนาคือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณา ลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดมีเวทนาที่ปรากฏชัดเจนเข้าแทรกซ้อนก็ให้กำหนดรู้ในเวทนานั้น ตามกำหนดดูอาการของสุขหรือทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นว่า อาการของสุขหรือทุกข์เป็นอย่างไรหรือเมื่อรู้สึกว่ามีสุขไม่ทุกข์ก็รู้ชัดแก่ใจ หรือสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นจากอะไรเป็นมูลเหตุ เช่น เกิดจากเห็นรูปหรือได้ยินเสียง หรือได้กลิ่นหรือได้ลิ้มรส หรือได้สัมผัส ก็รู้ชัดแจ้งหรือเมื่อรู้สึกเจ็บหรือปวด หรือเมื่อย หรือเสียใจ แค้นใจ อึดใจ ฯลฯ ก็มีสติรู้ กำหนดรู้ชัดว่ากำลังรู้สึกเช่นนั้นอยู่เมื่อเวทนานั้นๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้มันแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม โดยมีวิธีขณะปวด กำหนดว่า ปวดหนอยๆ ขณะเจ็บ กำหนดว่า เจ็บหนอยๆ ขณะซา กำหนดว่า หนอยๆ ขณะคัน กำหนดว่า คันหนอยๆ ขณะเมื่อย กำหนดว่า เมื่อยหนอยๆ ขณะแสบ กำหนดว่า แสบหนอยๆ เป็นต้น การกำหนดเวทนาผู้ปฏิบัติต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อยๆ จะทำให้เสียสมาธิมาก ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อยๆ เพิ่มไปที่ละ 3- 5- 10 นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามเวลาที่ได้กำหนดไว้ก็กลับมานั่งพยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ไม่สม่ำเสมอกัน ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่ง ให้เท่าๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้ นับเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจะวางใจอย่างไร ในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลางอย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้นวิธีการกำหนดเวทนามีอยู่ 3 วิธี 1) การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ทอดทิ้งตายเป็นตายโดยเอาจิตไปจดจ่อที่อาการปวด จี๊ดไปบริเวณที่กำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้ผู้ปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการรู้แจ้งทุกข์ลักษณะอย่างพิเศษ 2) การกำหนดแบบลอบทาร์ร้าย คือ ตั้งใจกำหนดแบบจุ่มใจในตอนแรกๆ พอรู้สึกว่ากำลังความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้ง หนึ่งเช่นขณะกำหนดปวดอยู่นั้น ความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหว จึงหยุดกำหนดรู้อาการปวดแต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่น ๆ แทนแต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น และ 3) การกำหนดแบบเฝ้าดูหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกว่ปวดหรือเจ็บมากก็มีได้ไป กำหนดตอกลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉยๆ เช่น กำหนดว่าปวดหนอยๆ เจ็บหนอยๆ เมื่อยหนอยๆ ซาหนอยๆ หรือ รู้หนอยๆ

เป็นต้น ไม่นั่นหรือย้าอุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าคูขาศึกอยู่บนที่สูงหรือหอสังเกตการณ์ ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า กระบวนการจัดการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานีดังนี้

1. ด้านรูปแบบหรือวิธีการปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมจะต้องส่งเสริมการฝึกอบรมปฏิบัติธรรม ต้องนำเอาการฝึกปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องมาใช้ในการฝึกอบรมให้แก่ประชาชน มีการจัดการฝึกอบรมบุคลากรหรือพระวิปัสสนาจารย์ให้มีเพียงพอ ต้องมีการสร้างโครงการปฏิบัติธรรมให้เป็นโครงการแบบประจำของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแต่ละแห่งจัดให้มีการปฏิบัติธรรมตามที่พระวิปัสสนาจารย์มีความถนัด แต่ละแห่งอาจจะใช้รูปแบบที่แตกต่างกัน จึงควรมีการร่วมกันกำหนดให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน แล้วให้แต่ละแห่งทำการบริหารจัดการด้วยการเสริมกิจกรรมอื่น ๆ ในการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง ควรให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีโอกาสในการเลือกรูปแบบการปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง

2. ด้านวิทยากรหรือพระวิปัสสนาจารย์ สำนักปฏิบัติธรรมจะต้องมีพระวิปัสสนาจารย์ ที่ได้ผ่านการฝึกอบรมตามหลักสูตรของคณะสงฆ์หรือมหาวิทยาลัยสงฆ์จนมีความสามารถสอนการปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดี และต้องเป็นผู้ที่มีความประพฤติปฏิบัติดีเป็นแบบอย่างที่ดีงามให้แก่ประชาชนทั่วไป พระวิปัสสนาจารย์ต้องพัฒนาความสามารถของตนเองให้เพิ่มขึ้นตลอดเวลา และต้องสร้างความน่าเลื่อมใสศรัทธาแก่ผู้พบเห็นทั่วไป พระสังฆาธิการควรจัดให้มีการส่งเสริมให้ฝึกพระวิปัสสนาจารย์รุ่นใหม่ ๆ เพื่อให้สามารถรองรับผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมได้อย่างเพียงพอ การมีพระวิปัสสนาจารย์จำนวนมาก ๆ จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีทางเลือกเพิ่มขึ้นในการเข้าปฏิบัติธรรม เพราะพระวิปัสสนาจารย์แต่ละรูปก็มีความสามารถที่ต่างกัน มีเทคนิคการสอนการฝึกอบรมที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป

3. ด้านสถานที่ สำนักปฏิบัติธรรมจะต้องมีสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม มีความเงียบสงบ ร่มรื่น มีอาคารสถานที่หรือศาลาปฏิบัติธรรมที่กว้างขวางไม่อัด รวมถึงการมีห้องพัก ห้องน้ำห้องสุขาที่เพียงพอ และต้องแบ่งแยกตามเพศของผู้ปฏิบัติธรรมด้วย การเดินทางไปมาสะดวก อยู่ใกล้แหล่งชุมชนและสถานพยาบาล วัดทุกวัดควรจัดให้มีพื้นที่สำหรับให้ประชาชนสามารถเข้าปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลา ไม่จำเพาะว่าต้องเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่ได้รับการแต่งตั้งจากมหาเถรสมาคมเท่านั้น หากวัดใดมีสภาพวัด สถานที่ที่เหมาะสมตามหลักของอวาสลัปปายะ ก็สามารถเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมได้เช่นกัน ลักษณะของสถานที่ที่มีความสัปปายะ ได้แก่ มีความสงบ ร่มรื่น มีพื้นที่ปฏิบัติแยกจากที่พัก การเดินทางสะดวก มีความปลอดภัย มีเครื่อง

อำนวยความสะดวกพอเหมาะแก่การเข้าปฏิบัติธรรม เป็นต้น ต้องส่งเสริมให้วัดทุกวัดเป็นสถานที่ที่สอนปฏิบัติธรรมได้

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. กระบวนการจัดการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี จะเห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนานั้นมี 2 อย่างคือ สมถะและวิปัสสนาแต่ละอย่างต่างมีจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานนั้นเพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่ง บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพานพระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสกอุบาสิกา ได้บรรลุธรรมระดับใดก็ตามด้วยการเจริญกรรมฐานก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทอื่นเกิดความมั่นใจในการเจริญกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญกรรมฐานอย่างไร้จุดหมายหรือมีความถ้อยแท้หมดกำลังใจ จะได้มีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็สามารถพัฒนาจิตของตน จนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน สังคมโลกก็จะได้รับประโยชน์ คือ สันติภาพ ปัญหาต่าง ๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเบียดเบียนทำลายล้างกัน การแย่งชิงผลประโยชน์จะลดน้อยลงตามลำดับ เพราะอาศัยการปฏิบัติกรรมฐาน การปฏิบัติกรรมฐานจึงไม่ขึ้นกับโลกธรรมและกามคุณดังกล่าวและมีจุดมุ่งหมายพื้นฐาน คือ การอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม คือ ตัณหา มานะ ทิฐิ ความคิดมั่งร้าย ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจ และระแวงสงสัย ทำให้ จิตที่สงบจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลายจักเข้าถึงสภาวะที่เรียกว่า สมานิลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิ คือ ความสมควรแก่งานหรือความเหมาะแก่การใช้งานและเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงานการเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนล่อย ช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานย่อมดำเนินไปโดยรอบคอบไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดีเพราะเมื่อมีสมาธิย่อมมีสติกำกับอยู่ เรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะ หรือกรรมนีย แปลว่า ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน การฝึกให้จิตใจ มีสมาธิ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ สามารถควบคุมตนได้ดี เป็นเหตุให้จิตสงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะ

การใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง บุคคลที่ฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตดีแล้วย่อมได้ 3 ลักษณะ คือ

1. ด้านคุณภาพของจิต คือให้มีคุณธรรมต่างๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ตั้งงาม เป็นจิตใจสูง ประณีต เช่น มีความรัก มีเมตตา มีกรุณา ความเป็นมิตร ยากช่วยเหลือ ปลดปล่อยทุกข์ของผู้อื่นมีจาคะ คือมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีสัมมาคารวะ และ มีความกตัญญู เป็นต้น

2. ด้านสมรรถภาพของจิต คือให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีขันติ คือ อดทน มีวิริยะ คือความเพียร มีสมาธิ คือจิตตั้งมั่น แน่วแน่ มีสัจจะ คือจริงจัง มีอธิฐาน คือเด็ดเดี่ยว แน่วแน่ต่อจุดหมายที่ทำได้จริง พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงชัดเจนถูกต้อง

3. ด้านสุขภาพของจิต คือให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปีติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า ไม่คับข้องใจ เป็นต้น

ในการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักที่จะให้บรรลุถึงจุดหมายนั้นระหว่างทางมีทางรก ทางเลี้ยว ทางหลุม ทางบ่อ ทางแยกมากมาย ถ้าผู้ปฏิบัติไม่มีความรู้ อาจจะปฏิบัติไปผิดทาง หรือประสบอันตราย ซึ่งขึ้นอยู่กับความฉลาดของผู้ปฏิบัติ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติได้ศึกษาปริยัติได้รับคำแนะนำจากประสบการณ์ของผู้ที่ผ่านมาแล้ว เอามาใช้ประโยชน์จะสามารถช่วยผู้ปฏิบัติได้ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ศึกษาปริยัติไม่รับเอาคำแนะนำจะมีประสบการณ์ ผู้ปฏิบัติก็เสี่ยงต่อการที่จะปฏิบัติกรรมฐานผิดพลาด การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนามีหลายวิธีด้วยกัน

2. การพัฒนากระบวนการจัดการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี มีการพัฒนาตามหลักวิปัสสนา ดังนี้

2.1 รูปแบบการปฏิบัติหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน รูปแบบการปฏิบัติหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐานการใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกคือ พิจารณาลมหายใจเข้าออกโดยการติดตามพิจารณาลักษณะของการหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดคือ เมื่อหายใจเข้าหรือออกสั้นยาวอย่างไร ก็ให้รู้อย่างแน่ชัด เปรียบเหมือนนายช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อเขาชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงสั้น การเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นรวมถึงการกำหนดอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อย นอกจากการกำหนดอาการของลมหายใจเข้าออกแล้ว ผู้ปฏิบัติยังจะต้องกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทั้งหลายอื่นอีกด้วย เช่น อาการเคลื่อนไหวของอริยาบถต่างๆ มี ยืน เดิน นั่ง นอน การแลดู การเหลียวดู การคู้้วยะ ฯลฯ ในทุกขณะที่เคลื่อนไหว การทำกิจประจำวันต่างๆ ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ทุกขณะเช่นเดียวกัน เช่น การกิน การดื่ม การเคี้ยว การนุ่งห่ม การถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ การดู การ

ได้ยิน การไต่กลิ่น การรู้รส การสัมผัส ยิ่งไปกว่านั้นอาการที่ปรากฏทางนามธรรมอันได้แก่ เวทนา จิต และธรรมนั้น ให้กำหนดได้ทันทีที่สภาวะเหล่านี้ปรากฏแก่จิตชัดเจนกว่าอาการของลมหายใจเข้าออก

2.2 รูปแบบการปฏิบัติตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน รูปแบบการปฏิบัติตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนาคือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดมีเวทนาที่ปรากฏชัดเจนเข้าแทรกซ้อนก็ให้กำหนดรู้ในเวทนานั้น ตามกำหนดดูอาการของสุขหรือทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นว่า อาการของสุขหรือทุกข์เป็นอย่างไร หรือเมื่อรู้สึกว่าจะไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ชัดแก่ใจ หรือสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นจากอะไรเป็นมูลเหตุ เช่น เกิดจากเห็นรูปหรือได้ยินเสียงหรือได้กลิ่นหรือได้ลิ้มรส หรือได้สัมผัส ก็รู้ชัดแจ้งหรือเมื่อรู้สึกเจ็บหรือปวด หรือเมื่อยหรือเสียใจ แค้นใจ อึดใจ ฯลฯ ก็มีสติรู้ กำหนดรู้ชัดว่ากำลังรู้สึกเช่นนั้นอยู่ เมื่อเวทนานั้นๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้เช่นนั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม โดยมีวิธีขณะปวด กำหนดว่า ปวดหนอยๆ ขณะเจ็บ กำหนดว่า เจ็บหนอยๆ ขณะซา กำหนดว่า หนอยๆ ขณะคัน กำหนดว่า คันหนอยๆ ขณะเมื่อย กำหนดว่า เมื่อยหนอยๆ ขณะแสบ กำหนดว่า แสบหนอยๆ เป็นต้น การกำหนดเวทนายรู้เวทนานี้ผู้ปฏิบัติต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อยๆ จะทำให้เสียสมาธิมาก ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อยๆ เพิ่มไปที่ละ 3- 5- 10 นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามเวลาที่ได้กำหนดไว้ก็กลับมานั่ง พยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ไม่สม่ำเสมอ ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่าๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้นการตามกำหนดรู้เวทนานี้ นับเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจะวางใจอย่างไร ในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลางอย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร

2.3 รูปแบบการปฏิบัติหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน รูปแบบการปฏิบัติหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมีการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณขันธ์ คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดจิตมี อาการแตกต่างไปจากปกติปรากฏอย่างชัดแก่จิตเข้ามาแทรกซ้อน ก็ให้กำหนดรู้อารมณ์นั้นในทันทีว่า มีอารมณ์อย่างไร เช่น เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหตु ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความไม่สงบ ฯลฯ ก็รู้ชัดว่า จิตมีอารมณ์อย่างนั้นๆ ตามความเป็นจริง เมื่อจิตนั้นๆ ดับไปด้วยอำนาจการตาม กำหนดรู้เช่นนั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม คำว่า จิต คือธรรมชาติหรือสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง ดังนั้นการตามกำหนดรู้จิต ที่คืดน้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ ผู้ปฏิบัติควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้น

เป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้ง ทำให้สับสนและฟังชันมากขึ้น อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดและอาการผื่นคันของศีรษะได้ อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในวิธีการหาตัวแบบนี้อย่างถูกต้องก่อนการกำหนด ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อนเพราะเมื่อ ไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้นการกำหนดต้องพิจารณาด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไรคิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความเป็นจริงหรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิดแต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ ก็ให้ทำหน้าที่กำหนดรู้ไปตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเองขณะคิด กำหนดว่า คิดหนอๆ เน้นย้ำ ช้า หนักแน่น ทั้งจังหวะเล็กน้อย เพื่อผ่อนคลายถ้าในกรณีที่กำหนดแบบถี่เร็ว ฉับไว จดจ่อ นั้น ต้องตอกย้ำและติดต่อกันไม่มีการทิ้งจังหวะแต่ข้อควรทำให้เกิดความเครียดได้ ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงควรเลือกให้เหมาะกับตนเองและบางครั้งเราสามารถใช้ได้ทั้ง 2 วิธีแบบผสมผสานกันจะทำให้เกิดพลัง ในการสยบอารมณ์ รวมทั้งเกิดการผ่อนคลายไปด้วยในตัวนอกนั้นก็กำหนดเหมือนกัน ขณะคิดถึง กำหนดว่า คิดถึงหนอๆ ขณะนึก กำหนดว่า นึกหนอๆ ขณะฟังชัน กำหนดว่า ฟังชันหนอๆ ขณะหยุดหัด กำหนดว่า หยุดหัดหนอๆ ขณะรำคาญ กำหนดว่า รำคาญหนอๆ ขณะซึม กำหนดว่า ซึมหนอๆ ขณะว่าง กำหนดว่า ว่างหนอๆ ขณะสงบ กำหนดว่า สงบหนอๆ ขณะนิ่งกำหนดว่า นิ่งหนอๆ อย่างนี้เป็นต้นการกำหนดรู้สภาพของจิตที่รู้อารมณ์ แต่ละขณะนั้น เป็นเรื่องไม่ยากเท่าใดนัก แต่ขอเพียงผู้ปฏิบัติให้หมั่น ฝาค่อยๆ มีสติบ่อยๆ ถึงแม้จะทันท่วงทีบ้างไม่ทันบ้างก็ตาม ให้ถือเสียว่าเราได้ทำหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ เพื่อสร้างเหตุปัจจัยและเตรียมความพร้อมอันจะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากบ่วงของมาร คือกิเลส ในโอกาสต่อไป

2.4 รูปแบบการปฏิบัติหลักอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กิจกรรมการใช้สติตามหลักอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การสติตั้งมั่นพิจารณาเนืองๆ ซึ่งธรรม 5 หมวด คือ นิรวณ 5 ชั้น 5 อายุตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 การใช้สติตามดูสิ่งที่จิตรู้หรือสิ่งที่มาประกอบกับจิตปรุงแต่งจิตเรียกให้ตรงกับสภาวะของผู้ปฏิบัติก็ได้แก่สภาวะธรรม ซึ่งผู้ปฏิบัติควรเอาใจใส่เฝ้าดูและกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันโดยอาศัยความเพียรมีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะดังนี้ขณะเห็น กำหนดว่า เห็นหนอๆ โดยกำหนดเพียงอาการเงาๆ ลางๆ ของรูป ไม่ต้องกำหนดที่ตาและในขณะที่กำหนดก็ไม่ต้องไปจ้องดูรูป เพราะกิเลสจะเข้า ขณะได้ยิน กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ โดยกำหนดเพียงแค่อารมณ์ที่ได้ยินเสียงเท่านั้น ไม่ต้องเอาจิตไปจดจ่อที่หูหรือกำหนดที่หู โดยกำหนดเพียงอาการที่

ปสาทรูปรับเสียงเท่านั้นเพราะจริงๆ แล้วหูกับเสียงต่างคนต่างอยู่ขณะใดก็ได้กลิ่น กำหนดว่า กลิ่น หนอๆ โดยกำหนดขณะที่จมูกขานประสาทรับรู้กลิ่นในชั้น แรกๆ ไม่ต้องแยกแยะว่าหอมหรือเหม็นให้กำหนดเพียงแค่ว่ากลิ่นเท่านั้นเมื่อสมาธิญาณแก่กล้าแล้ว จะสามารถกำหนดได้เองขณะรู้รส กำหนดว่า รสหนอๆ โดยกำหนดขณะที่ลิ้น (ชีวหาประสาท) รับรู้รส ในขั้นต้นนี้ให้กำหนดเพียงแค่รสเท่านั้นยังไม่ต้องกำหนดละเอียดมากนัก เพราะถ้ากำหนดละเอียดในขณะที่สมาธิ ญาณยังไม่เจริญเพียงพออาจกลับกลายเป็นความฟุ้งซ่านหรือเครียดไปขณะถูกต้องสัมผัส กำหนด ว่าถูกหนอๆ โดยกำหนดที่กายประสาทกระทบสัมผัสในขณะนั้นๆ เช่นขณะเย็นกำหนดว่า เย็น หนอๆ ขณะร้อน กำหนดว่า ร้อนหนอๆ ขณะอ่อนกำหนดว่า อ่อนหนอๆ ขณะแข็ง กำหนดว่า แข็ง หนอๆ

3. กระบวนการจัดการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัด อุบลราชธานี มีประเด็นที่สามารถอภิปรายผล ดังนี้

3.1 ด้านรูปแบบหรือวิธีการปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมจะต้องส่งเสริมการ ฝึกอบรมปฏิบัติธรรม ต้องนำเอาการฝึกปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องมาใช้ในการฝึกอบรมให้แก่ประชาชน มีการจัดการฝึกอบรมบุคลากรหรือพระวิปัสสนาจารย์ให้มีเพียงพอ ต้องมีการสร้างโครงการปฏิบัติ ธรรมให้เป็นโครงการแบบประจำของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัดแต่ละแห่งจัดให้มีการปฏิบัติธรรมตามที่พระวิปัสสนาจารย์มีความถนัด แต่ละแห่ง อาจจะใช้รูปแบบที่แตกต่างกัน จึงควรมีการร่วมกันกำหนดให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน แล้วให้แต่ละ แห่งทำการบริหารจัดการด้วยการเสริมกิจกรรมอื่นๆ ในการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง ควรให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีโอกาสในการเลือกรูปแบบการปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง

3.2 ด้านวิทยากรหรือพระวิปัสสนาจารย์ สำนักปฏิบัติธรรมจะต้องมีพระวิปัสสนา จารย์ ที่ได้ผ่านการฝึกอบรมตามหลักสูตรของคณะสงฆ์หรือมหาวิทยาลัยสงฆ์มีความสามารถ สอนการปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดีและต้องเป็นผู้ที่มีความประพฤติปฏิบัติดีเป็นแบบอย่างที่ดีงาม ให้แก่ประชาชนทั่วไป พระวิปัสสนาจารย์ต้องพัฒนาความสามารถของตนเองให้เพิ่มขึ้นตลอดเวลา และต้องสร้างความน่าเลื่อมใสศรัทธาแก่ผู้พบเห็นทั่วไป พระสังฆาธิการควรจัดให้มีการส่งเสริมให้ ฝึกพระวิปัสสนาจารย์รุ่นใหม่ ๆ เพื่อให้สามารถรองรับผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมได้อย่างเพียงพอ การมี พระวิปัสสนาจารย์จำนวนมาก ๆ จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีทางเลือกเพิ่มขึ้นในการเข้าปฏิบัติธรรม เพราะ พระวิปัสสนาจารย์แต่ละรูปก็มีความสามารถที่ต่างกัน มีเทคนิคการสอนการฝึกอบรมที่หลากหลาย แตกต่างกันไป

3.3 ด้านสถานที่ สำนักปฏิบัติธรรมจะต้องมีสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม มี ความเงียบสงบ ร่มรื่น มีอาคารสถานที่หรือศาลาปฏิบัติธรรมที่กว้างขวางไม่แออัด รวมถึงการมี

ห้องพัก ห้องน้ำห้องสุขาที่เพียงพอและต้องแบ่งแยกตามเพศของผู้ปฏิบัติธรรมด้วย การเดินทางไปมาสะดวก อยู่ใกล้แหล่งชุมชนและสถานพยาบาล วัดทุกวัดควรจัดให้มีพื้นที่สำหรับให้ประชาชนสามารถเข้าปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลา ไม่จำเพาะว่าต้องเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่ได้รับการแต่งตั้งจากมหาเถรสมาคมเท่านั้น หากวัดใดมีสภาพวัด สถานที่ที่เหมาะสมตามหลักของอวาสลัปปายะ ก็สามารถเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมได้เช่นกัน ลักษณะของสถานที่ที่มีความสัปปายะ ได้แก่ มีความสงบ ร่มรื่น มีพื้นที่ปฏิบัติแยกจากที่พัก การเดินทางสะดวก มีความปลอดภัย มีเครื่องอำนวยความสะดวกพอเหมาะแก่การเข้าปฏิบัติธรรม เป็นต้น ต้องส่งเสริมให้วัดทุกวัดเป็นสถานที่ที่สอนปฏิบัติธรรมได้ ซึ่งสอดคล้องกับพระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), (2532:305) ที่ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลที่ฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตดีแล้วย่อมได้ 3 ลักษณะ คือ

1) ด้านคุณภาพของจิต คือให้มีคุณธรรมต่างๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ตั้งมั่น เป็นจิตใจสูงประณีต เช่น มีความรัก มีเมตตา มีกรุณา ความเป็นมิตร อยากร่วมเหลือ ปลดปล่อยทุกข์ของผู้อื่นมีจาคะ คือมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีสัมมาคารวะ และ มีความกตัญญู เป็นต้น

2) ด้านสมรรถภาพของจิต คือให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีขันติ คืออดทนมีวิริยะ คือความเพียร มีสมาธิ คือจิตตั้งมั่น แน่วแน่ มีสัจจะ คือจริงจัง มีอธิฐาน คือเคียดเคี้ยวแน่วแน่ต่อจุดหมายที่ทำความดีพร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงชัดเจนถูกต้อง

3) ด้านสุขภาพของจิต คือให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริงเบิกบานปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปีติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่ขุ่น ไม่หดหู่ โศกเศร้า ไม่คับข้องใจ เป็นต้นมัวเศร้าหมอง

ในส่วนของการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักในพระพุทธศาสนาที่จะให้บรรลุถึงจุดหมายนั้น ระหว่างทางมีทางรกทางเลี้ยว ทางหลุม ทางบ่อ ทางแยกมากมาย หากผู้ปฏิบัติไม่มีความรู้ว่าจะปฏิบัติไปผิดทาง หรือประสบอันตรายซึ่งขึ้นอยู่กับความฉลาดของผู้ปฏิบัติ แต่ผู้ปฏิบัติได้ศึกษาปริยัติได้รับคำชี้แนะจากประสบการณ์ของผู้ที่ผ่านมาแล้ว เอามาใช้ประโยชน์จะสามารถช่วยผู้ปฏิบัติได้ แต่ผู้ปฏิบัติไม่ศึกษาปริยัติไม่รับเอาคำแนะนำจะมีประสบการณ์ผู้ปฏิบัติก็เสี่ยงต่อการที่จะปฏิบัติกรรมฐานผิดพลาด การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนามีหลายวิธีด้วยกันแต่พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทมีความเชื่อถือและยอมรับแนวการปฏิบัติพระกรรมฐานตามที่มีปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่าเป็นวิธีการที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและสามารถทำให้พุทธศาสนิกชนได้พัฒนาตนจากระดับปุถุชนธรรมดาเป็นพระอริยบุคคล ซึ่งเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้น ในการปฏิบัติกรรมฐานผู้ปฏิบัติมีความจำเป็นที่จะต้องทราบเกี่ยวกับ

ความหมายและประเภทของการปฏิบัติกรรมฐานว่ามีกี่ประเภทและแต่ละประเภทยังมีความหมายและมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

กระบวนการจัดการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี การปฏิบัติธรรมของประชาชนยังไม่ค่อยได้รับการส่งเสริมให้เป็นรูปธรรมเท่าที่ควร จำเป็นที่จะต้องได้รับการพิจารณาส่งเสริมให้มีการปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้น ในจังหวัดอุบลราชธานีมีสำนักปฏิบัติธรรมกระจายอยู่ในแต่ละอำเภอรวมกันจำนวนหลายแห่งแต่ละแห่งยังมีประชาชนเข้าปฏิบัติธรรมไม่มากนัก มีสำนักปฏิบัติธรรมบางแห่งที่มีผู้เข้าปฏิบัติธรรมมาก แต่ก็เป็นกรปฏิบัติธรรมในลักษณะของการทำเป็นโครงการของสถานศึกษาจึงทำให้มีสถิติของผู้ปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก การส่งเสริมให้ประชาชนเข้าปฏิบัติธรรมจึงมีความสำคัญที่จะต้องพิจารณาถึงสิ่งที่เป็นสาเหตุที่จะทำให้ประชาชนมีความสนใจเข้ามาปฏิบัติธรรมได้มากขึ้น วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมจะต้องมีการบริหารจัดการที่ดี การจัดการสำนักปฏิบัติธรรมมีความสำคัญที่ต้องจัดเตรียมอาคารสถานที่เพื่อให้เกิดความพร้อมใช้งาน มีความสวยงามเป็นระเบียบถูกต้องตามกฎหมายที่มหาเถรสมาคมกำหนดไว้ มีสภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวกสบาย มีความปลอดภัย เป็นต้นการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่ละเอียด เรื่องรูปแบบ กระบวนการ สถานที่ บุคลากร และอื่น ๆ อีกหลายประการ จะขึ้นอยู่กับว่าแต่ละสำนักปฏิบัติธรรมจะบริหารจัดการ มีคำถามว่าจะอย่างไรจึงจะสามารถทำให้ทุกๆ สำนักปฏิบัติธรรมมีการบริหารจัดการในรูปแบบเดียวกันทั้งหมดที่สามารถกำกับดูแลการบริหารจัดการสถานที่ปฏิบัติธรรมให้เป็นแบบเดียวกันทั้งหมด

เอกสารอ้างอิง

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2551). *ธรรมะภาคปฏิบัติ 2*. กรุงเทพฯ

: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระศรีวรญาณ (วิ). (2545). *หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. ในเก็บเพชรจากพระไตรปิฎก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วริยา ชินวรรณ. (2565). *สมาธิในพระไตรปิฎก: วัฒนธรรมการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต) .(2532). *พุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พรสุข จงประสิทธิ์.(2541). *คุณภาพชีวิตการทำงาน*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิชย์.

พระมหาสมปอง มุทิโต.(2547). *คัมภีร์อภิธานวรรณนา*.พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด,

แสง จันทร์งาม.(2544). *พุทธศาสนวิทยา*, พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สร้างสรรค์บุ๊คส์.