

วิจัยส่นากรรมฐานกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน
ในจังหวัดอุบลราชธานี
VIPASSANA MEDITATION AND IMPROVING THE QUALITY OF LIFE
OF PEOPLE IN UBON RATCHATHANI PROVINCE



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

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

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹Nakhonsingh@hotmail.com,

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

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาองค์ความรู้เรื่องวิจัยส่นากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี 2) เพื่อศึกษาการพัฒนากิจกรรม Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี 3) การสร้างเครือข่ายชุมชนวิจัยส่นากรรมฐานสำหรับประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี ด้วยการวิเคราะห์เอกสารและการสัมภาษณ์ตลอดจนการเขียนรายงานการวิจัยตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่า กรรมฐานในพระพุทธศาสนามี 2 ประเภท คือ 1) สมถกรรมฐาน คือ อบรมทำให้ใจให้เกิดความสงบ 2) วิปัสสนากรรมฐาน คือ อบรมให้เรื่องปัญญา วิปัสสนากรรมฐานเป็น หลักสติปัญฐาน 4 คือการใช้สติกำหนดรู้กาย เวทนา จิตและธรรม ส่วนการเสนอรูปแบบการพัฒนากระบวนการจัดการวิจัยส่นากรรมฐานมี 2 ประการ คือ 1) การเสนอรูปแบบการพัฒนา

¹อาจารย์ ดร.สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

²อาจารย์ ดร.สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาขาวิชาเอกสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

⁴ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

กระบวนการจัดการวิปัสสนากรรมฐานด้านสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มี 3 ด้าน คือ (1) ด้านการพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรม (2) ด้านการพัฒนาพระวิปัสสนาจารย์ และ (3) ด้านการพัฒนาสถานที่ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และ 2) การเสนอรูปแบบการพัฒนากระบวนการจัดการวิปัสสนากรรมฐานด้านการสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐาน (1) การสร้างเครือข่ายวิปัสสนาในระดับชุมชน (2) การสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานในระดับสังคม และ (3) การสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานในระดับผู้ปฏิบัติ/ผู้สนใจทั่วไป ส่วนวิธีการจัดกิจกรรมเสริมสร้างส่วนเสริมสร้าง Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานีพบว่ามีการจัดกิจกรรมเสริมสร้างส่วนเสริมสร้าง Mindfulness Camp 4 ประการคือ 1) กิจกรรมการใช้สติตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) กิจกรรมการใช้สติตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) กิจกรรมการใช้สติตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ 4) กิจกรรมการใช้สติตามหลักอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนการเสนอแนวทางส่งเสริมการกิจกรรมเสริมสร้าง Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานีเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติในกิจกรรมต่างๆ มี 4 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบมีสติ 2) กิจกรรมในการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม 3) กิจกรรมระบายความทุกข์ และ 4) กิจกรรมพิจารณาความผิดพลาดของตนเองทั้งหมดเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองเห็นความสำคัญเรื่องของสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

คำสำคัญ : วิปัสสนากรรมฐาน, จังหวัดอุบลราชธานี

Abstract

This research has three objectives: 1) to study the knowledge of Vipassana meditation to improve the quality of life of people in Ubon Ratchathani province. 2) to study the development of Mindfulness Camp activities in Ubon Ratchathani province. 3) Creation of a Vipassana meditation community network for people in Ubon Ratchathani province. By analyzing documents and interviews as well as writing research reports accordingly. The research results found that There are two types of meditation in Buddhism: 1) Samatha meditation, which is a strategy for making the mind calm. 2) Vipassana meditation, which is a strategy for gaining wisdom. Vipassana meditation is The principles of Satipatthana 4 are the use of mindfulness to determine awareness of the body, sensations, mind, and dhamma. As for the proposed model for developing the process of managing Vipassana meditation, there are two aspects. amely 1) Proposing a model for the development of 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 meditation center. 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. As for the methods of organizing activities to strengthen the Mindfulness Camp in Ubon Ratchathani Province, it was found that there were 4 methods of organizing activities to strengthen the Mindfulness Camp: 1) activities using mindfulness according to the principles of Kayanupassana Satipatthana 2) Activities using mindfulness according to the principles of Vedana Nupassana Satipatthana 3) Activities using mindfulness according to the principles of Cittanupassana Satipatthana and 4) Activities using mindfulness according to the principles of Dhammanupassana Satipatthana. As for proposing guidelines for promoting activities to strengthen the Mindfulness Camp in Ubon Ratchathani Province, there are 4 activities that make participants mindful in various activities. These are 1) mindful movement activities, 2) activities in considering the body, sensations, mind, and dhamma, 3) activities for releasing suffering, and 4) activities in considering one's own mistakes. All are activities that make the participants see the importance. The matter of mindfulness in improving quality of life

Keywords: Vipassana Meditation, Ubon Ratchathani Province

บทนำ

พระพุทธศาสนามีการจำแนกหลักกัมมัญฐานออกเป็น 2 อย่างคือ 1) สมถกัมมัญฐาน ได้แก่กัมมัญฐานที่เป็นอุบายสงบใจ และ 2) วิปัสสนากัมมัญฐาน กัมมัญฐานที่เรื่องปัญญา อาศัยความรู้สึกตัวที่มีอยู่ รู้ถึงการสัมผัสทางทวารทั้ง 6 รู้ถึงปรากฏการณ์ทางจิต ขณะร่างกายมีการกระทบสิ่งเร้า เผื่อติดตามการรับรู้ด้วยความตั้งใจ เมื่อมีความตั้งใจอยู่ที่ การรับกระทบความคิดต่างๆ ก็จะถูกตัดออกไป จนไม่สามารถสอดแทรกเข้ามาได้ ไม่เปิดโอกาส ให้มีการก่อตัวของแนวคิด ภาพลักษณ์หรือความคิดใดๆ ตามมา เท่ากับเป็นการรู้เท่าทัน กระบวนการที่เกิดขึ้นโดยตรงในทันทีที่เกิดขึ้น จึงไม่เกิดการบิดผันใดๆ ทางด้านความคิดถึงแม้ว่ากัมมัญฐานจะถูกแบ่งออกเป็น 2 อย่างก็จริง แต่ในแง่ของการปฏิบัติแล้วกัมมัญฐานทั้ง 2 อย่างต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน คือเมื่อใจสงบปัญญาก็เกิด ดังนั้น การ

ปฏิบัติ ก็มีมาตรฐานจึงต้องปฏิบัติควบคู่กันไป แล้วแต่ว่าจะเรียกชื่ออย่างไร ปัจจุบันนี้ในประเทศไทยมีสำนักปฏิบัติที่มีมาตรฐานสำคัญจำนวน 5 สาย คือ (วริยา ชินวรรณ, 2544:477 1) สายอานาปานัสสติ 2) สายธุดงค์ก็มีมาตรฐานอีสาน 3) สายธรรมกาย 4) สายวัดมหาธาตุ และ 5) สายประยุกต์ ในแต่ละสายมีสำนักปฏิบัติที่แยกออกไปอีกมากมาย อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าจะมีสำนักปฏิบัติมากมายหลายสำนัก แต่ทุกสำนักจะมีจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน คือสอน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีจิตที่เป็นสมาธิแต่วิธีการที่สอนนั้นกลับมีหลากหลายมีการคิดค้นหาเทคนิค และวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุผลสำเร็จในการปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของมนุษย์ทุกคนให้มีความสุขความพึงพอใจตนเองรู้สึกว่ามีคุณค่า มีความหมาย ทำให้พระพุทธศาสนามีส่วนเสริมสร้างคุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งที่ใช้เพื่อแก้ปัญหาต่างๆ และเป็นสิ่งที่ใช้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ วัตถุสังคม และสิ่งแวดล้อม ปัญญาและสมาธิ เป็นเรื่องภายในเพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตใจและอารมณ์ เหตุผลและสติปัญญา หลักจิตศึกษา และปัญญาศึกษา เป็นสิ่งที่ใช้เพื่อการแก้ปัญหายภายในใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความรู้สึก อารมณ์ จิตวิญญาณ และปัญญา กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตชนิดที่ค่อยเป็นค่อยไป จากง่ายไปสู่ยาก จากสิ่งที่หยาบไปสู่สิ่งที่ละเอียด คือการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้เกิดขึ้นภายในชุมชนและหมู่บ้าน ในทางพระพุทธศาสนาแบบองค์รวม ครอบคลุมถึงกาย จิตใจและปัญญา (แสง จันทร์งาม, 2544:1)

การประพฤติตามหลักธรรมของพุทธศาสนาจึงอยู่ในวิถีชีวิตที่พระภิกษุทำหน้าที่ถ่ายทอดและฝึกอบรมให้กับกุลบุตรเพื่อพัฒนาสติปัญญาและคุณธรรมการพัฒนาจิตโดยการเจริญภาวนาและหลักสูตรการภาวนาที่สำคัญยิ่งคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญสติปัฏฐาน (พระศรีวรญาณ วิ, 2545:301) คือการที่สติเข้าไปตั้งอยู่ หรือมีสติกำกับอยู่ว่าโดยหลักการก็คือการใช้สติหรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้เกิดผลดีที่สุด การเจริญสติเป็นทางเอกที่ทำให้เกิดอิสรภาพหลุดพ้นจากความบีบคั้นของกาลเวลาและบาปกรรมทั้งปวงประสบความสำเร็จความสงบความงาม ความสุข มิตรภาพ และพลังแห่งการเรียนรู้และสร้างสรรค์อย่างหาที่เปรียบไม่ได้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดสติรู้เท่าทันทำให้เกิด สติ สมาธิและปัญญา

ในส่วนของการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักในพระพุทธศาสนาที่จะให้บรรลุถึงจุดหมายนั้นระหว่างทางมีทางรกทางเลี้ยว ทางหลุม ทางบ่อ ทางแยกมากมาย หากผู้ปฏิบัติไม่มีความรู้อาจจะปฏิบัติไปผิดทาง หรือประสบอันตรายซึ่งขึ้นอยู่กับความฉลาดของผู้ปฏิบัติ แต่ผู้ปฏิบัติได้ศึกษาปริชิตได้รับคำชี้แนะจากประสบการณ์ของผู้ที่ผ่านมาแล้ว เอามาใช้ประ โยชน์จะสามารถช่วยผู้ปฏิบัติได้ แต่ผู้ปฏิบัติไม่ศึกษาปริยัติไม่รับเอาคำแนะนำจากผู้มีประสบการณ์ผู้ปฏิบัติก็เสี่ยงต่อการที่จะปฏิบัติกรรมฐานผิดพลาด การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนามีหลายวิธีด้วยกันแต่พระพุทธศาสนา

ฝ่ายเถรวาทมีความเชื่อถือและยอมรับแนวการปฏิบัติพระกรรมฐานตามที่มีปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่าเป็นวิธีการที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและสามารถทำให้พุทธศาสนิกชนได้พัฒนาตนจากระดับปุถุชนธรรมดาเป็นพระอริยบุคคล ซึ่งเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา

เพราะฉะนั้น การฝึกจิตอบรมจิตให้พบกับความสงบอย่างแท้จริงต้องอาศัยความรู้เบื้องต้น ของกรรมฐาน และในการฝึกจิตตามจิตให้เกิดความสงบได้นั้น จะต้องทำอย่าง ต่อเนื่องเป็นประจำ ต้องอาศัยเวลาในการฝึกฝนที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีตงนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาวิจัยเรื่อง “วิปัสสนากรรมฐานกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี”ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้เรื่องวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี
2. เพื่อศึกษากิจกรรมวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี
3. เพื่อศึกษาการสร้างเครือข่ายชุมชนวิปัสสนากรรมฐานสำหรับประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

จากการศึกษาวิปัสสนากรรมฐานกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย คือผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) ได้แก่ เจ้าอาวาสและผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมตามพื้นที่วิจัย ในจังหวัดอุบลราชธานีจำนวน 3 แห่ง รวมทั้งหมดจำนวน 30รูป/คน โดยสามารถให้ข้อมูลได้และเต็มใจที่จะให้ข้อมูล เป็นบุคคลที่มีบทบาทในเรื่องวิปัสสนากรรมฐานกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานีโดยการสัมภาษณ์และทำสนทนากลุ่ม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลวิปัสสนากรรมฐานกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานีจึงใช้เครื่องมือที่สำคัญ คือ แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์เชิง

ลึก (In-depth Interviews) สำหรับพระภิกษุสงฆ์ ผู้นำชุมชน และประชาชนทั่วไป โดยพัฒนาเป็นแบบสัมภาษณ์จากเอกสาร รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาแนวคิด หลักการและกระบวนการการสร้างเครือข่ายชุมชนวิปัสสนากรรมฐานสำหรับประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการสังเกตมาพิจารณาตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของข้อมูล แล้วจึงนำมาสรุปข้อมูล แยกข้อมูลไว้เป็นหมวดหมู่ ตามลักษณะของข้อมูลและประเด็นในการศึกษาข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตีความหมายอธิบายตามลักษณะของความสัมพันธ์เชื่อมโยงในประเด็นต่างๆ ในภาพรวมผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้หลักความเป็นเหตุเป็นผลอาศัยการตีความ (Interpretation) จากเนื้อหาข้อมูลในเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) รวมทั้งตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อให้ทราบและเข้าใจวิปัสสนากรรมฐานกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “วิปัสสนากรรมฐานกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี”สรุปผลดังนี้

1. หลักกรรมฐานในพระพุทธศาสนามีอยู่ 2 แบบ คือ 1) สมถกรรมฐาน หมายถึงสมาธิหรือสภาวะจิตที่สงบเมื่อจิตเราตั้งมั่นจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียวเรียกว่าจิตมีสมาธิ หากเราต้องการให้จิตมีสมาธิสูงขึ้นๆ ครูบาอาจารย์จะสอนให้ฝึกปฏิบัติสมถกรรมฐานโดยมีจุดมุ่งหมายในการบรรลุถึงสมาธิระดับสูงขึ้นไป ไปโดยทั่วไปพุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่จะปฏิบัติสมถกรรมฐานด้วยการตามดูลมหายใจเรียกว่าหลักอานาปานสติ การปฏิบัติสมถกรรมฐานแบบนี้เริ่มต้นด้วยการกำหนดดูลมหายใจเป็นอารมณ์เดียวของกรรมฐาน เอาใจจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกโดยส่งจิตไปรับรู้อยู่ที่ปลายจมูกเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจเข้าผ่านที่ปลายจมูกจิตรับรู้และกำหนดรู้ในใจว่า “เข้า” หรือ “หายใจเข้า” เมื่อหายใจออก-ลมหายใจผ่านปลายจมูกออกมา จิตรับรู้และกำหนดรู้ในใจว่า “ออก” หรือ “หายใจออก” ให้จิตจดจ่อนิ่งอยู่ที่ปลายจมูกและกำหนดรู้ “เข้า”-“ออก”-“เข้า”-“ออก” อยู่อย่างนี้เรื่อยไป 2) วิปัสสนากรรมฐาน คือ การหยั่งรู้ ปัญญาที่หยั่งเข้าไปเห็นสภาพธรรมทางกายและจิต ตามความเป็นจริงเรียกว่าวิปัสสนาญาณ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (กรรมฐานที่ก่อให้เกิด ปัญญา) จนสามารถรู้ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของ รูป-นาม ว่ามีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ผู้ปฏิบัติจำต้องมีสมาธิที่ลึกพอวิธีปฏิบัติคือเอาสติกำกับตามรู้สภาพธรรมทางกายและทางจิต (อาการของกายและจิต) ตามความเป็นจริงอย่าง

ต่อเนื่อง ที่สำคัญคือผู้ปฏิบัติ เพียงแต่ตามรู้อาการที่เกิดขึ้นโดยไม่พึงเข้าไปคิด แยกแยะวิเคราะห์ วิจารณ์ตัดสินอาการเหล่านั้นการปฏิบัติธรรมกรรมฐานที่ดีนั้นต้องประกอบด้วยปัจจัยในการปฏิบัติ 4 ประการ คือ บุคคลสัปปายะ อาวาสสัปปายะ อาหารสัปปายะและธรรมสัปปายะ กรรมฐานจึงเป็นวิธีการอบรมจิตขั้นสูงเพื่อสั่งสมกำลังแห่งฌาน และวิปัสสนาญาณหรือการฝึกให้เป็นนิสัยเพื่อการบรรลุ มรรค ผล นิพพานในอนาคตหรือแม้ในปัจจุบัน แต่จะต้อง มีการฝึกปฏิบัติที่จริงจังหรืออย่างน้อยที่สุดคือสามารถระงับกิเลส และมีสมาธิมากขึ้นมีสติปัญญา ที่เพิ่มขึ้นซึ่งส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถแก้ไขปัญหาและทำให้ชีวิตที่ความสุข หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถจำแนกและแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ต่างๆได้อย่างมากมายแต่ทุกข้อย่อมมี ความสอดคล้องซึ่งกันและกัน เนื่องจากมีจุดมุ่งหมายการดับทุกข์หรือการแก้ปัญหาชีวิตกรรมฐานอาจจะเรียกได้ว่าเป็นอุปกรณ์อย่างหนึ่งที่เอาไว้อบรมจิต

2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีกิจกรรมหลากหลายและมีการเรียงลำดับขั้นตอนให้ผู้มาปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติตาม ซึ่งแต่ละกิจกรรมย่อมมีแบบแผนและวิธีการที่ถูกต้องเพื่อให้การปฏิบัติบรรลุวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามลำดับดังนี้

2.1 กิจกรรมหลัก/พฤติกรรมวิปัสสนากรรมฐาน คำว่ากิจกรรมหลักเป็นกิจกรรมทั่วไปที่สำนักปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่กำหนดกิจกรรมเหล่านี้ขึ้นมาคล้าย ๆ กันโดยแต่ละกิจกรรมมีรายละเอียดตามลำดับดังนี้

2.1.1 การสวดมนต์ทำวัตรเช้า – เย็น การสวดมนต์ถือว่าเป็นการพัฒนาชีวิตอย่างหนึ่งซึ่งเป็นอุบายทำให้ในใจสงบเป็นสมกรรมฐานยิ่งไปกว่านั้นถือว่าเป็นอนุสถิตะสรเสรีญะพระรัตนตรัย

2.1.2 การยืน การยืนมีแนววิธีการปฏิบัติดังนี้ คือ 1) ยืนตัวตั้ง ตรงคอตรง มือไขว่กันไว้ข้างหลัง 2) ลิ้มตาเพียงครั้งเดียวทอดสายตาไปไกลประมาณ 2-3 เมตร 3) สติระลึกรู้อาการยืน คือ ร่างกายที่ตั้ง ตรงกำหนดว่า"ยืนหนอ" 3 ครั้ง 4) ขณะที่บริกรรมในใจว่า "ยืนหนอ" ต้องรู้สึกตัวว่า ตนเองยืนอยู่จริงๆ 5) จิตแนบแน่นกับความรู้สึกถึงอาการตั้งตรงของร่างกาย ควบคู่กับคำบริกรรมสิ่งที่พึงเว้นขณะกำหนดอาการยืน มีดังนี้ คือ ไม่ควรหลับตา หรือทอดสายสายตาเพื่อหาอารมณ์อื่นๆ 2. ไม่ควรก้มจนเกินไปหรือแหงนหน้ามองสิ่งอื่นโดยไม่จำเป็น ไม่กำหนดอาการพอง-ยุบ และไม่เพ่งดูสัณฐานบัญญัติส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายโดยเฉพาะ เช่นปลายเท้า หัวเข่า หน้าท้องตรงสะดือ หน้าอก ศีรษะ หน้าผากปลายผม เป็นต้น ที่ถูกแล้วควรกำหนดรู้เพียงแค่อาการหรือความรู้สึกตัวขณะที่ยืนอยู่เท่านั้น

2.1.3 การเดินจงกรม การเดินจงกรมคือ การเดินไปมาในสถานที่แห่งเดียว เพื่อผ่อนคลายความเมื่อยจากการนั่ง หรือเพื่อเจริญสติระลึกรู้ปัจจุบัน พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงการ

เดินการเดินจงกรมจงกรมเป็นเบื้องต้นในหมวดอิริยาบถนี้ เพื่อเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานในการเจริญวิปัสสนา การเดินจงกรมแบบ 1 ระยะจนถึง การเดินจงกรม แบบ 6 ระยะก่อนเดินต้องกำหนดสติว่าอยากเดินหนอ จากนั้นให้ก้าวเท้าขวาออกก่อนเหมือนกันทุกครั้ง แต่จะมีวิธีการกำหนดสติแตกต่างกันตามระยะดังนี้ การเดินจงกรมว่ามีลักษณะการเดินทางตรงและทางวงกลม การเดินบนทางตรงผู้ปฏิบัติธรรมจะเดินเป็นลักษณะไปกลับและเดินอย่างช้า ๆ เนื่องจากทุกก้าวที่ย่างเดินจะต้องกำหนดสติรับรู้ถึงกริยาของตนเอง ระยะทางเดินจงกรมยาวประมาณ 7-8 เมตร ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมมีจำนวนมาก พฤติกรรมการเดินจงกรมนั้นจะเดินในระยะทางที่สั้นลง หรือหาพื้นที่ว่าเพื่อปลีกตัวออกไปเดิน ส่วนการเดินจงกรมแบบวงกลมจะเดินเป็นแถวเรียงกันไปเป็นวงกลม แต่หากมีผู้ปฏิบัติมาเป็นจำนวนมากก็จะเพิ่มจำนวนแถวในการเดิน ลักษณะการเดินยังคงเดินเป็นวงกลมไปพร้อมกัน

2.1.4 การนั่งสมาธิ หลังจากการเดินจงกรมเพื่อทำสมาธิแล้วเมื่อต้องการเปลี่ยนอิริยาบถมาเป็นการนั่งสมาธินั้นเริ่มต้นต้องกำหนดสติก่อนว่า อยากนั่งหนอๆ เมื่อรู้สึกอยากนั่งแล้วเรากำลังจะเริ่มนั่ง พร้อมกำหนดสตินั่งหนอๆ และค่อยๆลงนั่งลง วิธีการนั่งสมาธิมีดังนี้

- 1) ให้นั่งตัวตรง
- 2) ขาขวาวางทับบนขาซ้าย เท้าซุกไว้ในขาขวา ส้นเท้าขวาจรดหน้าแข้งซ้าย
- 3) วางมือไว้บนมือซ้าย ให้นิ้วหัวแม่มือชนกัน
- 4) ค่อยๆหลับตาลงจนปิดสนิท

5) เริ่มกำหนดลมหายใจ คือ หายใจเข้าท้องท้องจะพองออก ให้กำหนดสติพองหนอ หายใจออกท้องยุบกำหนดสติ ยุบหนอ เมื่อนั่งสมาธิอยู่แล้วเกิดอาการเจ็บ ปวด เมื่อย คัน ก็ให้ละสติ พองหนอ ยุบหนอไปก่อน และกำหนดตามอาการนั้นเช่นเจ็บหนอๆ ปวดหนอๆ หรือเมื่อยหนอๆ จนเมื่อจิตรับรู้ได้แล้วว่าเกิดทุกขเวทนาเหล่านั้น ก็ให้กลับมาเพ่งสติที่ พองหนอ ยุบหนอ สมาธิเป็นเรื่องความตั้งมั่นแห่งจิต คือ สภาวะที่จิตมั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน ใช้สติกำหนดจับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไว้ให้มันคงจะเกิดได้ด้วยการบำเพ็ญสมณธรรมฐาน(สมถกัมมัฏฐาน) โดยทั่วไปจะใช้ในการหมายถึงทำให้ใจสงบ ระงับอารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านเรียกว่าทำสมาธิจิตที่สงบได้ชั่วคราวเรียกว่าใจเป็นสมาธิ สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่งกำหนด

3. สำหรับการสร้างเครือข่ายชุมชนวิปัสสนากรรมฐานสำหรับประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานีจากการศึกษาพบว่าการสร้างเครือข่ายชุมชนวิปัสสนากรรมฐาน 2 ระดับคือ

3.1 การสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานหลักเกณฑ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

3.1.1 การจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด การจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ให้เจ้าคณะจังหวัด เป็นประธานคณะกรรมการจัดประชุมคณะกรรมการจัดตั้งสำนัก

ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด คัดเลือกวัดที่เหมาะสม ให้เจ้าอาวาสวัดที่จัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรม ยื่นหนังสือขอจัดตั้งตามแบบของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเสนอคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พิจารณาแล้วให้ประธานคณะกรรมการรายงานเสนอเจ้าคณะภาค และเจ้าคณะใหญ่พิจารณาเสนอมหาเถรสมาคมพิจารณาอนุมัติ เพื่อมีพระบัญชาการตั้งสำนักปฏิบัติธรรม ให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติขึ้นทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด และจัดสรรงบประมาณอุดหนุนประจำปี ตามโครงการเงินอุดหนุนการดำเนินงานสำนักปฏิบัติธรรม" เป็นการดำเนินการโดยเฉพาะของเจ้าคณะปกครองฝ่ายสงฆ์ ในนามของคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ผ่านไปเป็นเวลา - ปี แต่สถานการณ์การจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกลับไม่เพิ่มขึ้นเพื่อให้การจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเป็นไปโดยถูกต้องตามระเบียบ และมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติจึงกำหนดขั้นตอนเสนอเรื่องขอจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดไว้เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เจ้าคณะจังหวัด จัดประชุมคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดคัดเลือกวัดที่เหมาะสม แล้วแจ้งเจ้าอาวาสวัดที่ได้รับการคัดเลือกทราบ

ขั้นตอนที่ 2 เจ้าอาวาสวัดที่ได้รับการคัดเลือกเพื่อจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดยื่นหนังสือขอจัดตั้งต่อคณะกรรมการจัดตั้งตามแบบที่กำหนด (แบบ สจร. 1)

ขั้นตอนที่ 3 เจ้าคณะจังหวัด ประธานคณะกรรมการจัดตั้งรายงานเสนอเจ้าคณะภาคตามแบบที่กำหนด (แบบ สจร.2)

ขั้นตอนที่ 4 เจ้าคณะภาคพิจารณาลงนามเสนอความเห็นและรายงานเสนอต่อเจ้าคณะใหญ่

ขั้นตอนที่ 5 เจ้าคณะใหญ่พิจารณาลงนามเสนอความเห็นนำเข้าสู่ที่ประชุมมหาเถรสมาคมด้วยตนเองในฐานะกรรมการมหาเถรสมาคมโดยตำแหน่ง หรือส่งเรื่องโดยตรงให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ หรือส่งเรื่องคืนให้เจ้าคณะจังหวัดดำเนินการจัดส่งให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ดำเนินการจัดทำวาระเพื่อนำเสนอที่ประชุมมหาเถรสมาคมพิจารณาอนุมัติ

ขั้นตอนที่ 6 เลขาธิการมหาเถรสมาคมนำเสนอที่ประชุมมหาเถรสมาคมพิจารณา มีมติอนุมัติจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

ขั้นตอนที่ 7 สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จัดทำมติมหาเถรสมาคมแจ้งให้เจ้าคณะจังหวัดทราบ และขึ้นทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

ขั้นตอนที่ 8 เจ้าคณะจังหวัดแจ้งเจ้าอาวาสวัดที่เป็นสถานที่จัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดทราบเพื่อดำเนินกิจกรรมจัดการศึกษาปฏิบัติธรรมให้แก่พุทธบริษัทต่อไป

ขั้นตอนที่ 9 สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติโดยกองพุทธศาสนศึกษา จัดสรรงบประมาณอุดหนุนประจำปี ตามโครงการเงินอุดหนุนการดำเนินงานสำนักปฏิบัติธรรมมหาเถรสมาคมปกครองดูแลคณะสงฆ์ วัดเป็นเสมือนนิติบุคคลตามกฎหมายมีเจ้าอาวาสเป็นผู้ปกครองวัด มีพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. 2505 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2535กำหนดอำนาจหน้าที่ในการปฏิบัติภารกิจของมหาเถรสมาคมในมาตรา 15 และเจ้าอาวาสในมาตรา 37

3.2 การสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดอุบลราชธานี

การสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดอุบลราชธานี มีการสร้างเครือข่าย 3 ระดับ คือ

3.2.1 การสร้างเครือข่ายวิปัสสนาในระดับชุมชน เป็นการสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานโดยให้ชุมชนได้มีส่วนร่วมและได้ผลประโยชน์ร่วมกัน เอื้อเพื่อต่อสำนักปฏิบัติธรรมเพื่อให้สำนักปฏิบัติธรรมสามารถดำรงอยู่ได้ในด้านสปปายะที่จำเป็นต่อสำนักปฏิบัติธรรม การสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานโดยมีพระสงฆ์/สังฆ/ชุมชน ได้สรุปรวมความคิดเห็นในการพัฒนาได้แก่ปลูกฝังเรื่องวินัย จิตสำนึกและความรับผิดชอบ ธรรมะเข้ามาเป็นเครื่องมือพัฒนาสติปัญญา เสริมสร้างพลังสุขจิตและกล่อมเกลาจิตใจ โดยจัดกิจกรรมในแบบธรรมะแห่งความสุขที่สอดคล้องกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาให้ชุมชนสามารถเข้าถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ง่าย เช่น การทำบุญตักบาตรไหว้พระ นั่งสมาธิ หรือ การเวียนเทียนในวันสำคัญทางศาสนา การเข้าวัดทำบุญหรือร่วมกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาถือเป็นมงคลในชีวิต ก่อเกิดความสุขช่วยเสริมพลังทางจิตใจให้มีสมาธิ สติปัญญาในการพินิจพิจารณาถึงสิ่งต่างๆ เมื่อความคิดนิ่ง ทำให้ได้อยู่กับปัจจุบันขณะและกับตนเองได้มากขึ้น จะเห็นว่า กิจกรรมดังกล่าวเอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สร้างความสัมพันธ์ระหว่างด้านชุมชนในการใช้หลักปฏิบัติวิปัสสนาวัดกับชุมชน การพัฒนารูปแบบของสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดนั้นต้องเกิดจากความร่วมมือกันระหว่างพระสงฆ์ วัดและผู้คนที่อาศัยอยู่ในชุมชนอันเกี่ยวข้องกับวัด ทั้งนี้ เป็นการฟื้นฟูบทบาทของวัดที่เริ่มจะเลือนลางหายไปจากสังคมไทย ให้กลายเป็นพื้นที่ที่ใช้สำหรับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอันเป็นหัวใจอันสำคัญของพระพุทธศาสนา

3.2.2 การสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานในระดับสังคม การสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานในระดับสังคมเป็นเครือข่ายที่เชื่อมโยงถึงหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่มีส่วนร่วมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยบุคลากรในหน่วยงานหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน เป็นต้นนำวิปัสสนากรรมฐานไปประยุกต์ใช้ในชีวิตและหน่วยงาน ทั้งหมดนี้เป็นเป็นความสัมพันธ์ในสังคมมนุษย์ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ปัจเจกบุคคลกับกลุ่ม กลุ่มกับกลุ่มและกลุ่มกับเครือข่าย โดยเป็นการอธิบายถึงพฤติกรรมและความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ เช่น

กิจกรรม การสื่อสาร ความร่วมมือ การพึ่งพาอาศัย การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ฯลฯ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่มีโครงสร้างและรูปแบบที่หลากหลาย

จะเห็นว่าเครือข่ายทางสังคมของมนุษย์นั้นมีการกระจายตัวไปตามหน่วยย่อยหรือปัจเจกบุคคลในสังคม มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และแปรเปลี่ยนไปเช่นเดียวกับสรรพสิ่งที่สามารถมองเห็นได้ทั้งในมิติแห่งความสัมพันธ์ที่ปัจเจกบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่าย และเครือข่ายมีความสัมพันธ์ของปัจเจกบุคคลและกลุ่มคนโดยเป็นกระบวนการที่มีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในรูปแบบกิจกรรมต่างๆ เป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และความสัมพันธ์อันใกล้ชิด หน่วยทางสังคมทำหน้าที่ผลักดันความต้องการของสังคมที่ต้องการ ความร่มเย็นทางจิตใจและประการหนึ่งคือเรียกร้องความร่มเย็นทางจิตใจ ได้แก่ การเรียกร้องให้มีการกำหนดทางจิตใจ หรือการเรียนรู้เพื่อฝึกฝนการสงบจิตสงบใจ

3.2.3 การสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานในระดับผู้ปฏิบัติ/ผู้สนใจทั่วไป คือ กลุ่มคนผู้มาปฏิบัติธรรม ชาวบ้านที่อาศัยอยู่รอบวัดที่เอื้อต่อการก่อให้เกิดสำนักปฏิบัติธรรมหรือเอื้อต่อการพัฒนาวัดให้กลายเป็นสำนักปฏิบัติธรรม ซึ่งในปัจจุบันพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกำลังเป็นที่ต้องการของผู้คน ที่ล้วนมากมายไปด้วยนานาความทุกข์ของชีวิต ทำให้เกิดรูปแบบของการปฏิบัติหลากหลายรูปแบบในสำนักปฏิบัติธรรม ทั้งวัดและสถานปฏิบัติทั่วไป

จะเห็นว่าหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ใช่การเรียนรู้แค่ทฤษฎีหรือความเข้าใจ แต่เป็นการฝึกฝนให้เข้าถึงจิตภายใน เพื่อเข้าใจเรื่องการทำงานของจิต, การรู้จักอารมณ์ต่างๆ ภายในจิตและวิธีจัดการอารมณ์ (อกุศลหรือกิเลส) เช่น โลก หรือโลภะ(ความสุข ความยินดีพอใจ ความยึดติด ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น), โกรธหรือโทสะ(ความโมโห ไม่พอใจ ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น) และ หลงหรือโมหะ(ความคิด ฟุ้งซ่าน เหม่อลอย ขาดสติ เป็นต้น) คนจำนวนมากไม่มีโอกาสได้ศึกษา และเรียนรู้เรื่องของจิตหรืออารมณ์ภายใน เพราะใส่ใจและสนใจเรื่องการดำรงชีวิตหรือประกอบกิจการทางโลกเพื่อประกอบอาชีพ

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง “วิปัสสนากรรมฐานกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี” สรุปผลดังนี้

1. หลักกรรมฐานในพระพุทธศาสนามีอยู่ 2 แบบ คือ 1) สมถกรรมฐาน หมายถึงสมาธิ หรือสภาวะจิตที่สงบเมื่อจิตเราตั้งมั่นจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียวเรียกว่าจิตมีสมาธิ หากเราต้องการให้จิตมีสมาธิสูงขึ้นๆ ครูบาอาจารย์จะสอนให้ฝึกปฏิบัติสมถกรรมฐานโดยมีจุดมุ่งหมายในการบรรลุถึงสมาธิระดับสูงขึ้นๆ ไปโดยทั่วไปพุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่จะปฏิบัติ

สมณกรรมฐานด้วยการตามดูลมหายใจเรียกว่าหลักอานาปานสติ การปฏิบัติสมณกรรมฐานแบบนี้ เริ่มต้นด้วยการกำหนดดูลมหายใจเป็นอารมณ์เดียวของกรรมฐาน เอาใจจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกโดยสังขิตไปรับรู้อยู่ที่ปลายจมูกเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจเข้าผ่านที่ปลายจมูกจึตรับรู้และกำหนดรู้ในใจว่า “เข้า” หรือ “หายใจเข้า” เมื่อหายใจออก-ลมหายใจผ่านปลายจมูกออกมา จิตรับรู้และกำหนดรู้ในใจว่า “ออก” หรือ “หายใจออก” ให้จิตจดจ่อนิ่งอยู่ที่ปลายจมูกและกำหนดรู้ “เข้า” – “ออก” – “เข้า” – “ออก” อยู่อย่างนี้เรื่อยไป 2) วิปัสสนากรรมฐาน คือ การหยั่งรู้ ปัญญา ที่หยั่งเข้าไปเห็นสภาพธรรมทางกายและจิต ตามความเป็นจริงเรียกว่าวิปัสสนาญาณ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (กรรมฐานที่ก่อให้เกิด ปัญญา) จนสามารถรู้ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของรูป-นาม ว่ามีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ผู้ปฏิบัติจำต้องมีสมาธิที่ลึกพอวิธีปฏิบัติคือ เอาสติกำกับตามรู้สภาพธรรมทางกายและทางจิต (อาการของกายและจิต) ตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่อง ที่สำคัญคือผู้ปฏิบัติ เพียงแต่ตามรู้อาการที่เกิดขึ้นโดยไม่พึงเข้าไปคิด แยกแยะ วิเคราะห์หรือตัดสินอาการเหล่านั้นการปฏิบัติธรรมกรรมฐานที่ได้นั้นต้องประกอบด้วยปัจจัยในการปฏิบัติ 4 ประการ คือ บุคคลสปปายะ อาวาสสปปายะ อาหารสปปายะและธรรมสปปายะ กรรมฐานจึงเป็นวิธีการอบรมจิตขั้นสูงเพื่อสั่งสมกำลังแห่งฌาน และวิปัสสนาญาณหรือการฝึกให้เป็นนิสัยเพื่อการบรรลุ มรรค ผล นิพพานในอนาคตหรือแม้แต่ในปัจจุบัน แต่จะต้อง มีการฝึกปฏิบัติที่จริงจังหรืออย่างน้อยที่สุดคือสามารถระงับกิเลส และมีสมาธิมากขึ้นมีสติปัญญา ที่เพิ่มขึ้นซึ่งส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถแก้ไขปัญหาและทำให้ชีวิตที่ความสุข หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา สามารถจำแนกและแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ต่างๆได้อย่างมากมายแต่ทุกข้อย่อมมีความสอดคล้องซึ่งกันและกัน เนื่องจากมีจุดมุ่งหมายการดับทุกข์หรือการแก้ปัญหาชีวิตกรรมฐานอาจจะเรียกได้ว่าเป็นอุปกรณ์อย่างหนึ่งที่เอาไว้ใช้อบรมจิต สอดคล้องกับพระเทพเวที (ประยุทธิ์ ปยุตโต), 2532:305) ได้กล่าวว่าบุคคลที่ฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตดีแล้วย่อมได้ 3 ลักษณะ คือ

1) ด้านคุณภาพของจิต คือให้มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นจิตใจสูงประณีต เช่น มีความรัก มีเมตตา มีกรุณา ความเป็นมิตร ยากช่วยเหลือ ปลดเปลื้องทุกข์ของผู้อื่นมีจาคะ คือมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีสัมมาคารวะ และ มีความกตัญญู เป็นต้น

2) ด้านสมรรถภาพของจิต คือให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติดี มีขันติ คืออดทนมีวิริยะ คือความเพียร มีสมาธิ คือจิตตั้งมั่น แน่วแน่ มีสัจจะ คือจริงจัง มีอธิษฐาน คือเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดหมายที่ทำความจิตใจพร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงชัดเจนถูกต้อง

3) ด้านสุขภาพของจิต คือให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปิติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่ขุ่น ไม่หุดหู่ โศกเศร้า ไม่คับข้องใจ เป็นต้นมัวเศร้าหมอง

2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมึกิจกรรมหลากหลายและมีการเรียงลำดับขั้นตอนให้ผู้มาปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติตาม ซึ่งแต่ละกิจกรรมย่อมมีแบบแผนและวิธีการที่ถูกต้องเพื่อให้การปฏิบัติบรรลุวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามลำดับดังนี้

2.1 กิจกรรมหลัก/พฤติกรรมวิปัสสนากรรมฐาน คำว่ากิจกรรมหลักเป็นกิจกรรมทั่วไปที่สำนัปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่กำหนดกิจกรรมเหล่านี้ขึ้นมาคล้าย ๆ กันโดยแต่ละกิจกรรมมีรายละเอียดตามลำดับดังนี้

1) การสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น การสวดมนต์ถือว่าเป็นการพัฒนาชีวิตอย่างหนึ่งซึ่งเป็นอุบายทำให้ในใจสงบเป็นสมกรรมฐานยิ่งไปกว่านั้นถือว่าเป็นอนุสติละสรรเสริญ พระรัตนตรัย

2) การยืน การยืนมีแนววิธีการปฏิบัติดังนี้ คือ 1) ยืนตัวตั้ง ตรงคอตรง มือไขว้กันไว้ข้างหลัง 2) สิมตาเพียงครึ่งเดียวทอดสายตาไปไกลประมาณ 2-3 เมตร 3) สติระลึกรู้อาการยืน คือ ร่างกายที่ตั้ง ตรงกำหนดว่า"ยืนหนอ" 3 ครั้ง 4) ขณะที่บริกรรมในใจว่า "ยืนหนอ" ต้องรู้สึกตัวว่า ตนเองยืนอยู่จริง ๆ 5) จิตแนบแน่นกับความรู้สึกถึงอาการตั้งตรงของร่างกาย ควบคู่กับคำบริกรรมสิ่งที่พึงเว้นขณะกำหนดอาการยืน

3) การเดินจงกรม การเดินจงกรมคือ การเดินไปมาในสถานที่แห่งเดียว เพื่อผ่อนคลายความเมื่อยจากการนั่ง หรือเพื่อเจริญสติระลึกปัจจุบัน พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงการเดินการเดินจงกรมจงกรมเป็นเบื้องต้นในหมวดอิริยาบถนี้ เพื่เน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานในการเจริญวิปัสสนา การเดินจงกรมแบบ 1 ระยะจนถึง การเดินจงกรม แบบ 6 ระยะ ก่อนเดินต้องกำหนดสติว่าอยากเดินหนอ จากนั้นให้ก้าวเท้าขวาออกก่อนเหมือนกันทุกครั้ง แต่จะมีวิธีการกำหนดสติแตกต่างกันตามระยะ

4) การนั่งสมาธิ หลังจากการเดินจงกรมเพื่อทำสมาธิแล้วเมื่อต้องการเปลี่ยนอิริยาบถมาเป็นการนั่งสมาธินั้นเริ่มต้นต้องกำหนดสติก่อนว่า อยากนั่งหนอๆ เมื่อรู้สึกอยากนั่งแล้วเราถึงจะเริ่มนั่ง พร้อมกำหนดสตินั่งหนอๆ และค่อยๆลงนั่งลง สมาธิเป็นเรื่องความตั้งมั่นแห่งจิตคือ สภาวะที่จิตมั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน ใช้สติกำหนดจับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไว้ให้มั่นคงจะเกิดได้ด้วยการบำเพ็ญสมถกรรมฐาน(สมถกัมมัฏฐาน) โดยทั่วไปจะใช้ในการหมายถึงทำให้ใจสงบ ระวังอารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านเรียกว่าทำสมาธิจิตที่สงบได้ชั่วคราวเรียกว่าใจเป็นสมาธิ

2.2 กิจกรรมรอง/พฤติกรรมวิปัสสนากรรมฐาน

กิจกรรมร่อนนั้นจะมีไม่เหมือนกันทุกสำนักขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายแต่เป็นกิจกรรมที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการพัฒนาคุณภาพจิตใจทำให้มีสติอย่างต่อเนื่อง โดยกิจกรรมร่อนนั้นมีรายละเอียดตามลำดับดังนี้

1) กิจกรรมสอบอารมณ์ การสอบอารมณ์ คือ การนำเอาประสบการณ์อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มาเล่าแก่ผู้มีหน้าที่รับฟังหรือที่เรียกว่า วิปัสสนาจารย์ เพื่อให้คำแนะนำที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ ข้อควรปฏิบัติในการสอบอารมณ์ ก่อนอื่นอาจารย์ผู้ทำ การสอบอารมณ์ต้องปรับความเข้าใจกับผู้ถูกสอบอารมณ์ให้เข้าใจเสียก่อนว่า อาจารย์ไม่ใช่มาจับผิดลูกศิษย์ ขออย่าได้โกหก อย่าได้ปกปิดอาจารย์ ขอให้พูดตามความเป็นจริงตามสภาวะที่เกิดขึ้นกับตัวเอง

2) กิจกรรมรับประทานอาหาร เมื่อถึงเวลาพักรับประทานอาหารผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องต่อแถวเพื่อตักหรือรับอาหาร และแถวรับอาหารเมื่อเดินต่อไปจะไปที่โต๊ะรับประทานอาหาร การเดินแถวไม่ควรให้เดินวกไปวนมา ควรจัดให้แถวสามารถเดินต่อเนื่องไปได้เลยเนื่องจากเวลาในการรับประทานอาหารนั้นมีจำกัด ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ประมาณ 1 ชั่วโมง เมื่อรับประทานอาหารแล้วผู้ปฏิบัติธรรมจะไปหาที่นั่งเพื่อรับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนั่งติดกันได้แม้จะไม่จกกันมาก่อน และหลังรับประทานอาหารเสร็จต้องทำความสะอาดภาชนะ ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมจะเดินเรียงแถวไปเพราะอ่าลังจานแบ่งเป็นสัดส่วนชัดเจน อ่างแรกเป็นอ่างล้างเศษอาหารอ่างถัดไปเป็นอ่างล้างจานอ่างถัดไปเป็นน้ำเปล่าและสิ้นสุดโดยพื้นที่เก็บภาชนะ เพื่อให้พฤติกรรมเป็นไปด้วยความมีระเบียบเรียบร้อยและช่วยประหยัดเวลาหากมีผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมาก

3. การสร้างเครือข่ายชุมชนวิปัสสนากรรมฐานสำหรับประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี จากการศึกษาพบว่าการสร้างเครือข่ายชุมชนวิปัสสนากรรมฐาน 2 ระดับคือ

3.1 การสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานหลักเกณฑ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ดังนี้

1) การจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด การจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ให้เจ้าคณะจังหวัด เป็นประธานคณะกรรมการจัดประชุมคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด คัดเลือกวัดที่เหมาะสม ให้เจ้าอาวาสวัดที่จัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรม ยื่นหนังสือขอจัดตั้งตามแบบของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเสนอคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พิจารณาแล้วให้ประธานคณะกรรมการรายงานเสนอเจ้าคณะภาค และเจ้าคณะใหญ่ พิจารณาเสนอมหาเถรสมาคมพิจารณาอนุมัติ เพื่อมีพระบัญชาการตั้งสำนักปฏิบัติธรรม ให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติขึ้นทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด และจัดสรรงบประมาณอุดหนุนประจำปี ตามโครงการเงินอุดหนุนการดำเนินงานสำนักปฏิบัติธรรม" เป็นการ

ดำเนินการโดยเฉพาะของเจ้าคณะปกครองฝ่ายสงฆ์ ในนามของคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ผ่านไปเป็นเวลา - ปี แต่สถานการณ์การจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกลับไม่เพิ่มขึ้นเพื่อให้การจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเป็นไปโดยถูกต้องตามระเบียบ และมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติจึงกำหนดขั้นตอนเสนอเรื่องขอจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดไว้เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เจ้าคณะจังหวัด จัดประชุมคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดคัดเลือกวัดที่เหมาะสม แล้วแจ้งเจ้าอาวาสวัดที่ได้รับการคัดเลือกทราบ

ขั้นตอนที่ 2 เจ้าอาวาสวัดที่ได้รับการคัดเลือกเพื่อจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดยื่นหนังสือขอจัดตั้งต่อคณะกรรมการจัดตั้งตามแบบที่กำหนด (แบบ สจ. 1)

ขั้นตอนที่ 3 เจ้าคณะจังหวัด ประธานคณะกรรมการจัดตั้งรายงานเสนอเจ้าคณะภาคตามแบบที่กำหนด (แบบ สจ.2)

ขั้นตอนที่ 4 เจ้าคณะภาคพิจารณาลงนามเสนอความเห็นและรายงานเสนอต่อเจ้าคณะใหญ่

ขั้นตอนที่ 5 เจ้าคณะใหญ่พิจารณาลงนามเสนอความเห็นนำเข้าที่ประชุมมหาเถรสมาคมด้วยตนเองในฐานะกรรมการมหาเถรสมาคมโดยตำแหน่ง หรือส่งเรื่องโดยตรงให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ หรือส่งเรื่องคืนให้เจ้าคณะจังหวัดดำเนินการจัดส่งให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ดำเนินการจัดทำวาระเพื่อนำเสนอที่ประชุมมหาเถรสมาคมพิจารณาอนุมัติ

ขั้นตอนที่ 6 เลขาธิการมหาเถรสมาคมนำเสนอที่ประชุมมหาเถรสมาคมพิจารณา มีมติอนุมัติจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

ขั้นตอนที่ 7 สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จัดทำมติมหาเถรสมาคมแจ้งให้เจ้าคณะจังหวัดทราบ และขึ้นทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

ขั้นตอนที่ 8 เจ้าคณะจังหวัดแจ้งเจ้าอาวาสวัดที่เป็นสถานที่จัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดทราบเพื่อดำเนินกิจกรรมจัดการศึกษาปฏิบัติธรรมให้แก่พุทธบริษัทต่อไป

ขั้นตอนที่ 9 สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติโดยกองพุทธศาสนศึกษา จัดสรรงบประมาณอุดหนุนประจำปี ตามโครงการเงินอุดหนุนการดำเนินงานสำนักปฏิบัติธรรมมหาเถรสมาคมปกครองดูแลคณะสงฆ์ วัดเป็นเสมือนนิติบุคคลตามกฎหมายมีเจ้าอาวาสเป็นผู้ปกครองวัด มีพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. 2505 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2535กำหนดอำนาจหน้าที่ในการปฏิบัติภารกิจของมหาเถรสมาคมในมาตรา 15 และเจ้าอาวาสในมาตรา 37

3.2 การสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดอุบลราชธานี

การสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดอุบลราชธานี มีการสร้างเครือข่าย 3 ระดับ คือ

1) การสร้างเครือข่ายวิปัสสนาในระดับชุมชน เป็นการสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานโดยให้ชุมชนได้มีส่วนร่วมและได้ผลประโยชน์ร่วมกัน เพื่อต่อสำนักปฏิบัติธรรมเพื่อให้สำนักปฏิบัติธรรมสามารถดำรงอยู่ได้ในด้านสปปายะที่จำเป็นต่อสำนักปฏิบัติธรรม การสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานโดยมีพระสงฆ์/สังฆ/ชุมชน ได้สรุปรวมความคิดเห็นในการพัฒนาได้แก่ปลูกฝังเรื่องวินัย จิตสำนึกและความรับผิดชอบ ธรรมะเข้ามาเป็นเครื่องมือพัฒนาสติปัญญา เสริมสร้างพลังสุขจิตและกล่อมเกล่าจิตใจ โดยจัดกิจกรรมในแบบธรรมะแห่งความสุขที่สอดคล้องกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาให้ชุมชนสามารถเข้าถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ง่าย เช่น การทำบุญตักบาตรไหว้พระ นั่งสมาธิ หรือ การเวียนเทียนในวันสำคัญทางศาสนา การเข้าวัดทำบุญ หรือร่วมกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาถือเป็นมงคลในชีวิต ก่อเกิดความสุขช่วยเสริมพลังทางจิตใจให้มีสมาธิ สติปัญญาในการพิจารณาถึงสิ่งต่างๆ เมื่อความคิดนิ่ง ทำให้ได้อยู่กับปัจจุบันขณะและกับตนเองได้มากขึ้น จะเห็นว่า กิจกรรมดังกล่าวเอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สร้างความสัมพันธ์ระหว่างด้านชุมชนในการใช้หลักปฏิบัติวิปัสสนาวิธปฏิบัติกับชุมชน

2) การสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานในระดับสังคม การสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานในระดับสังคมเป็นเครือข่ายที่เชื่อมโยงถึงหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่มีส่วนร่วมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยบุคลากรในหน่วยงานหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน เป็นต้น นำวิปัสสนากรรมฐานไปประยุกต์ใช้ในชีวิตและหน่วยงาน ทั้งหมดนี้เป็นเป็นความสัมพันธ์ในสังคมมนุษย์ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ปัจเจกบุคคลกับกลุ่ม กลุ่มกับกลุ่มและกลุ่มกับเครือข่าย โดยเป็นการอธิบายถึงพฤติกรรมและความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เช่น กิจกรรม การสื่อสาร ความร่วมมือ การพึ่งพาอาศัย การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ฯลฯ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่มีโครงสร้างและรูปแบบที่หลากหลาย จะเห็นว่า เครือข่ายทางสังคมของมนุษย์นั้นมีการกระจายตัวไปตามหน่วยย่อยหรือปัจเจกบุคคลในสังคม มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และแปรเปลี่ยนไปเช่นเดียวกับสรรพสิ่งที่สามารถมองเห็นได้ทั้งในมิติแห่งความสัมพันธ์ที่ปัจเจกบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่าย และเครือข่ายมีความสัมพันธ์ของปัจเจกบุคคลและกลุ่มคนโดยเป็นกระบวนการที่มีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในรูปแบบกิจกรรมต่างๆ เป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน

3) การสร้างเครือข่ายวิปัสสนากรรมฐานในระดับผู้ปฏิบัติ/ผู้สนใจทั่วไป คือ กลุ่มคนผู้มาปฏิบัติธรรม ชาวบ้านที่อาศัยอยู่รอบวัดที่เอื้อต่อการก่อให้เกิดสำนักปฏิบัติธรรมหรือเอื้อต่อการพัฒนาวัดให้กลายเป็นสำนักปฏิบัติธรรม ซึ่งในปัจจุบันพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกำลังเป็นที่ต้องการของผู้คน ที่ล้าวันมากมายไปด้วยนานาความทุกข์ของชีวิต ทำให้เกิดรูปแบบของการ

ปฏิบัติหลากหลายรูปแบบในสำนักปฏิบัติธรรม ทั้งวัดและสถานปฏิบัติทั่วไป ผู้คนโดยทั่วไปจึงพากันมาปฏิบัติโดยที่มออาจทราบได้เลยว่าสำนักต่างๆ เหล่านี้สอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างแท้จริงหรือไม่ อีกทั้งที่สำคัญก็คือเมื่อปฏิบัติในสำนักแล้วเสร็จก็สามารถนำกลับไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน มักเข้าใจผิดว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นกิจกรรมที่ต้องมาปฏิบัติในสำนักต่าง ๆ เท่านั้น ปัญหาและข้อจำกัดนี้เป็นอุปสรรคต่อการเจริญปัญญา ซึ่งสมควรได้รับการถ่ายทอดอย่างถูกต้องต่อไป ความทุกข์ทางใจของมนุษย์ล้วนเกิดขึ้นจากการเข้าไปยึดมั่น หลงใหล และปรุงแต่งกับอารมณ์ไม่ว่าสุข หรือทุกข์ ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนเป็นปัจจัยทำให้เกิดความคิด คำพูด หรือการกระทำ ผู้ใดได้ฝึกเจริญสติจน บรรเทา ลดละ และไม่ยึดติดในกิเลส ๓ ได้แล้ว ความทุกข์ทางใจย่อมจะไม่เกิด ส่วนปัญหาในชีวิตประจำวันของ เรื่องส่วนตัว ครอบครัว หรือการทำงานโยคี ต้องหาความรู้อย่างมีเหตุผลมาช่วยแก้ไขเพิ่มเติมด้วย จึงจะได้ทั้งทางโลกและทางธรรม แม้ว่าบุคคลจะไม่มีความสุขทางใจ แต่ถ้าต้องการแสวงหาความสุขที่สูงกว่า กามสุขที่ตนเคยมี สามารถฝึกฝนอบรมเพื่อเพิ่มความสุขที่สุขุมลึกซึ้ง มากกว่ากามสุข (ระดับ 1) สู่สมาธิสุข(ระดับ 2) จนถึงความสุขสูงสุดของมนุษยชาติ คือนิพพานสุข(ระดับ 3) ได้ด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน

จะเห็นว่าคุณค่าสูงสุดของมนุษย์คือเรื่องของจิต การศึกษาเรื่องจิตช่วยให้สามารถ ควบคุมตนเอง สู่พฤติกรรมที่ดีเป็นกุศล ในระดับความคิด(มโนกรรม-ใจ) คำพูด(วจีกรรม-วาจา) และการกระทำ (กายกรรม-กาย) และผลของวิปัสสนากัมมัฏฐานอีกเรื่องที่สังเกตได้ชัดเจน สำหรับผู้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหนึ่ง คือ การมี หิริโอตตปเป (การละอายและเกรงกลัวต่อความผิด) ที่เกิดขึ้นเองทางกาย วาจา ใจต่อผู้อื่น แม้แต่ความคิดเล็กน้อยหรือคำพูดที่ไปกระทบผู้อื่น ยังผุดขึ้นในใจเพื่อเตือนตนเองในภายหลัง ซึ่งทำให้ผู้นั้นมีสติรับรู้และรู้สึกผิด จนไม่กล้าทำผิดเรื่องใหญ่โตเช่น ละเมิดศีล 5 เป็นต้น หิริโอตตปเปที่ได้รับการพัฒนาแล้วย่อมส่งผลให้ผู้นั้นเกิด ศรัทธาในเรื่องการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ที่จะถูกบันทึกเก็บไว้ในจิต ไม่ว่าบุญหรือบาป ทำให้ผู้นั้นยอมรับและเชื่อมั่น ในเรื่องกฎแห่งกรรม

จะเห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานีเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ มีแนวทางในการพัฒนาทั้งกลุ่มที่มีปัญหาและกลุ่มที่มีความศรัทธาสามารถปฏิบัติได้ทั้งสองกลุ่มโดยใช้วิธีแนวปฏิบัติเดียวกันคือมีสติสัมปชัญญะพิจารณาในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรมได้ผลโดยสรุปไม่ต่างกันคือมีความเข้าใจตนเองรู้ เข้าใจ ตนเองและธรรมชาติตามความเป็นจริงตามระดับสติปัญญาส่งผลต่อคุณภาพชีวิตเหมือนกันคือมีสุขภาพกายสุขภาพจิตดีขึ้น

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

จากการศึกษาวิปัสสนากรรมฐานกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานีพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนานั้น เป็นการนำหลักธรรมมาฝึกเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่ง ทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้นมีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ โดยเฉพาะผู้ที่มีสัมมาทิฐิในพระพุทธศาสนาและเคยเข้าร่วมปฏิบัติธรรมมาก่อน มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีความรู้ความเข้าใจในหลักศาสนาทางพระพุทธศาสนาลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น เป็นที่พึงพอใจเป็นอย่างมาก และส่วนใหญ่ต้องการให้คนในครอบครัวเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่องเพื่อขัดเกลาจิตใจและมีจิตสำนึกที่ดีมากยิ่งขึ้น การนำหลักวิปัสสนาไปใช้ในชีวิตประจำวันนั้นต้องใช้สติสัมปชัญญะรับรู้ทางอายตนะอย่างรู้เท่าทันใช้โยนิโสมนสิการคิดใคร่ครวญปัญหาที่เกิดขึ้นและวิธีการแก้ไขปัญห

เอกสารอ้างอิง

- วริยา ชินวรรณ .(2565). *สมาธิในพระไตรปิฎก : วิชาการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แสง จันทรงาม.(2544). *พุทธศาสนวิทยา*, พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สร้างสรรค์บุ๊คส์.
- พระศรีวรญาณ (ว) .(2545). *หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. ใน เก็บเพชรจากพระไตรปิฎก. พิมพ์ครั้งที่ 2.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) .(2532). *พุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พรสุข จงประสิทธิ์.(2541). *คุณภาพชีวิตการทำงาน*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิชย์.
- พระมหาสมปอง มุทิโต.(2547). *คัมภีร์อภิธานวรรณนา*.พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัทประยูรวงศ์พันธ์ตั้ง จำกัด,