

การพัฒนากิจกรรม Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี
DEVELOPMENT OF MINDFULNESS CAMP ACTIVITIES IN UBON
RATCHATHANI PROVINCE



¹ศิวเดช สมโคตร, ²ศราวุธ ขันธวิชัย และ ³พระสังวาน เขมปญโญ

¹Siwadet Somkote, ²Sarawut Khanthawichai and ³Phra Sangwan Kamapanyo

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹si-wa@hotmail.com, ²sarawut.kha@mcu.ac.th, ³sangwansainet19@gmail.com

Received: May 18, 2025; **Revised:** July 27, 2025; **Accepted:** August 25, 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาองค์ความรู้เรื่องสติในการพัฒนากิจกรรม Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี 2) เพื่อศึกษาวิธีการจัดกิจกรรมเสริมสร้าง Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี และ 3) เพื่อเสนอแนวทางส่งเสริมการกิจกรรมเสริมสร้าง Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า สติตามหลักพระพุทธศาสนาสติเป็นธรรมมีอุปการะมากคือทำให้ต้นตออยู่เสมอเป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง สติมีประโยชน์มหาศาลไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ การศึกษาวิธีการจัดกิจกรรมเสริมสร้างส่วนเสริมสร้าง Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานีมี 4 ประการคือ 1) กิจกรรมการใช้สติตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) กิจกรรมการใช้สติตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) กิจกรรมการใช้สติตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ 4) กิจกรรมการใช้สติตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนการเสนอแนวทางส่งเสริมการกิจกรรมเสริมสร้าง Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานีเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติในกิจกรรมต่างๆมี 4

¹ เจ้าหน้าที่, ประจำสำนักงานวิทยาเขต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

² อาจารย์, หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

³ อาจารย์, หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบมีสติ 2) กิจกรรมในการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม 3) กิจกรรมระบายความทุกข์ และ 4) กิจกรรมพิจารณาความผิดพลาดของตนเอง

คำสำคัญ : การพัฒนา, วิปัสสนากรรมฐาน, จังหวัดอุบลราชธานี

Abstract

This research has three objectives: 1) to study knowledge about mindfulness in the development of Mindfulness Camp activities in Ubon Ratchathani province, 2) to study methods for organizing activities to promote Mindfulness Camp in Ubon Ratchathani province, and 3) to propose guidelines for promoting activities. Strengthen the Mindfulness Camp in Ubon Ratchathani Province through document analysis and interviews, as well as writing research reports accordingly. The research results found that Mindfulness according to the principles of Buddhism, mindfulness is a dharma that has a great upholding, that is, it makes you always alert. It is a type of mental attitude. Mindfulness has enormous benefits, whether it be work. Relationships with other people. Study methods for organizing activities to strengthen The Mindfulness Camp in Ubon Ratchathani province has 4 parts: 1) Activities to use mindfulness according to the principles of Kayanupassana Satipatthana. 2) Activities using mindfulness according to the principles of Vedānupassana 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 suggestions and promotion of mindfulness-building activities Ubon Ratchathani Camp is an activity with mindfulness in various activities. There are 4 activities: 1) mindful control activities, 2) activities for exercising the body, mind, and Dhamma, 3) activities for releasing suffering, and 4) considering the matter. that

Keywords: Development, Vipassana Meditation, Ubon Ratchathani Province

บทนำ

สภาวะการณ์ปัจจุบันประเทศต่าง ๆ ได้พยายามพัฒนาด้านความเจริญของวัตถุเพื่อความเจริญมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจของประเทศและเพื่อความอยู่ดีกินดีของชนในชาติ แต่ละชาติจึงหันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาอุตสาหกรรม ทำงานแข่งกับเวลา มีการแข่งขันทางด้านการผลิตและการครองชีพอย่างเสรี เป็นเหตุให้มีการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน มีการแสวงหาความสุขและหลงใหลในความสุข จิตใจของบุคคลในสังคมจึงเต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัวมากขึ้นและหาทางออกที่ผิดต่อศีลธรรม มีการประหัตประหารกัน การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและมีความสุขกับการทำงานร่วมกันหรือมีความสุขในการอยู่ร่วมโลกน้อยลง เพราะขาดความรักต่อกัน ยิ่งในยุคโลกาภิวัตน์ (Globalization) ที่เป็นยุคแห่งเทคโนโลยีการสื่อสารไร้พรมแดนที่เข้ามามีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตคนในสังคมมาก ความเจริญทางด้านวัตถุทำให้การติดต่อสัมพันธ์ด้านเศรษฐกิจ

การศึกษาการสื่อสารและการเปลี่ยนแปลงทางด้านวัฒนธรรมเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว มีเหตุการณ์ที่สำคัญเกิดขึ้นในโลกสังคมรับรู้กันได้หมด มีอิทธิพลครอบงำโลก ทำให้คนตกอยู่ในอำนาจของวัตถุ สภาพความเป็นอยู่ของชุมชนสังคมโลกเปลี่ยนไป ส่งผลต่อจิตใจให้โน้มเอียงไปในทางที่ต้องการเพื่อความสะดวกสบายมากขึ้น ให้ความสำคัญเรื่องวัตถุมากกว่าจิตใจ แสวงหาวัตถุมาเพื่อความสะดวกสบายมากกว่าที่จะแสวงหาความจริงคือธรรมชาติ ขาดการขัดเกลาจิตใจซึ่งจากเหตุที่กล่าวมานี้ก็จะเป็นตัวชี้วัดศักยภาพของคนในสังคมได้ว่าขณะนี้คนส่วนใหญ่ในสังคมยังขาดการพัฒนาด้านจิตใจอย่างจริงจังและขาดความต่อเนื่อง ซึ่งเหตุนี้นับเป็นปัญหาสำคัญที่จะส่งผลให้สภาพสังคมส่วนรวมในอนาคตต่อไป มีความเสื่อมโทรมทางศีลธรรมมากขึ้น(พระเมธีธรรมมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต), 2539:11)

ขณะที่สังคมยังมีความวุ่นวายอยู่มากทั้งทางการเมือง เศรษฐกิจและสังคมก็เพราะมนุษย์ส่วนใหญ่มุ่งการพัฒนาทางด้านวัตถุมากกว่าการพัฒนาด้านจิตใจ เพราะวิวัฒนาการสมัยใหม่ช่วยให้มนุษย์ได้รับความสะดวกสบายกว่าแต่ก่อนมาก จึงทำให้ความเจริญทางด้านจิตใจตามไม่ทันกับความเจริญทางด้านวัตถุ สังคมจึงเกิดวิกฤตการณ์ต่าง ๆ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่คนในปัจจุบันจะต้องหันมาสนใจกับความเจริญในด้านจิตใจ แล้วช่วยกันพัฒนาจิตใจของตนรวมทั้งขึ้นส่งเสริมให้บุคคลที่อยู่ใกล้เคียงได้พัฒนาจิตใจของตน และถ้าทุกคนมีการพัฒนาจิตใจได้แล้วเชื่อว่า ทุกคนในองค์กรและสังคมอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข ส่งผลให้องค์การนั้น เป็นองค์กรที่มีทรัพยากรมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพด้วย จำเป็นอย่างยิ่งที่หน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ ทางสังคมในประเทศไทยทั้งทางภาครัฐและเอกชนจะต้องร่วมมือกันพัฒนาทรัพยากรบุคคลหรือบุคลากรในสังคมเพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาสังคมต่อไปโดยจะต้องมุ่งเน้นไปที่ภาพรวมของสังคม เพราะ “สังคม” นั่นก็คือที่รวมของหน่วยย่อยของสิ่งต่างๆ รวมทั้งมนุษย์ด้วย

ในพระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่พัฒนาและส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตจำนวนมากหลายชุด แต่ชุดคำสอนที่เป็นหัวใจสำคัญพระพุทธศาสนา คือ ละความชั่ว ทำความดีและทำจิตใจให้ผ่องใส เพื่อให้เกิดความรู้ ตื่น และเบิกบาน การเข้าถึงพุทธธรรมได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเวลา และด้วยผลบุญจากการแสวงหาพระธรรมด้วยการปฏิบัติธรรมสร้างสติในกาย เวทนา จิตและธรรมซึ่งเป็นเรื่องของสติปัญญานี้ทั้ง 4 ประการคือมีสติรู้ตัว ทัวพร้อมอยู่ในกาย เพื่อเพิ่มพูน “สติ” ให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่ประมาท สติเปรียบเสมือนหัวใจสำคัญในการใช้ชีวิตอยู่ในโลกของมนุษย์ทุกเพศทุกวัย ทั้งชีวิตทางโลกของปุถุชน ทัวไปหรือชีวิตทางธรรม เช่น นักบวช กิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสติจึงมีการพัฒนาขึ้นทั้งจากภิกษุและเณรเพื่อส่งเสริมให้บุคคลากรในองค์กรเกิดการพัฒนามีประสิทธิภาพในการทำงาน เนื่องจากการฝึกให้มีสติในชีวิตประจำวันการพัฒนาเพื่อก่อให้เกิดสติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงลด ละเลิก การฝึกสติและสมาธิเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน เช่น มีสติอยู่กับงานที่ทำได้ตลอดทั้งวัน การนั่งสมาธิวันละ 10-30 นาทีทุกวัน จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล เช่น 1) ควบคุมการทำงานของร่างกายส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น 2) มองส่วนต่าง ๆ สามารถติดต่อสื่อสารกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น 3) ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น และแสดงออกอย่างระมัดระวังมากขึ้น 4) มีความยืดหยุ่นมากขึ้น ทั้งในมุมมองต่อโลกและการดำเนินชีวิต 5) เห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น 6) ตระหนักรู้ตัวเองและสามารถพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น 7) ควบคุมความกลัวได้ดีทำให้มีความกล้ามากขึ้น 8) มีสัทสญาณหรือสัมผัสที่ 6 เป็นความสามารถในการหยั่งรู้โดยสัญชาตญาณหรือประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญที่สะสมไว้ 9) มีคุณธรรม และ 10) มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น จะเห็นว่าพระพุทธศาสนามีหลักคำสอนในเรื่องของการเจริญสติถือเป็นแนวทางที่สำคัญต่อการศึกษาและปฏิบัติธรรมของนักบวช ตลอดจนอุบาสกอุบาสิกา รวมไปถึงผู้สนใจใคร่เรียนรู้ธรรมทั่วไป พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติแนวทางการเจริญสติในพระพุทธศาสนาโดยเรียกว่า “สติปัญฐาน 4”

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นกระบวนการฝึกฝนและพัฒนาตนเองให้เกิดสติปัญญาในการแก้ปัญหาและหนทางแห่งการพ้นทุกข์ของชีวิต โดยทำให้เกิดปัญญาเห็นสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่หลงฟุ้งเพื่อไปตามอารมณ์หรือสภาวะสิ่งที่มีมากระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จนนำไปสู่ความหลงผิดด้วยอำนาจของอวิชชา กิเลสตัณหา เกิดการกระทำผิดทางกาย วาจาใจสร้างความทุกข์ ความเดือดร้อน แก่ตนเองและสังคม ซึ่งหนทางที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวนั้นก็ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยฝึกมีสติเข้าไปสังเกตระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มีมากระทบทางกายและใจ เพราะวิปัสสนาว่า คือ การเห็นแจ้ง หรือวิธีการทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายถึง ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดการเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริงหรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่วาดภาพให้มันเป็น

ด้วยความชอบความซ้ง ความอยากได้ หรือความขัดเคืองใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงรู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าที่ต่อโลกและชีวิต ทั้งท่าที่แห่งการมอง การรับรู้ การวางใจ และความรู้สึกทั้งหลาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2558:427) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือการเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงของสภาวะทั้งหลายตามที่มันเป็น ตลอดจนรู้ถึงเหตุปัจจัยจนนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้อย่างถูกต้องดีงาม มีความสงบสุขสามารถรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกตามความเป็นจริง ดังพระดำรัสของพระพุทธองค์ที่ว่า “วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์ คือ ย่อมให้ปัญญาเจริญปัญญาที่เจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์ คือ ย่อมละอวิชชาได้” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539:36) มนุษย์จึงจำเป็นต้องปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อเป็นการพัฒนาด้านจิตใจให้ละความเห็นผิดจนเกิดปัญญา จนนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่าการฝึกจิตที่ควบคุมได้ยากเปลี่ยนแปลงง่ายชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนาจัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539:36),

เพราะฉะนั้นการฝึกเรื่องของสติผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ตามหลักของสติปัฏฐานนั้นจึงเป็นการฝึก "สติ" โดยการนำแนวทางของสติปัฏฐาน 4 มาใช้ในการฝึกเพื่อเจริญสติคนที่มาพึ่งธรรมหรือปฏิบัติธรรมที่วัดไม่สามารถจัดสรรเวลาที่ตน สะดวกเพราะด้วยภาระหน้าที่ทางครอบครัวในฐานะที่เป็นคฤหัสถ์ อีกทั้งวัดหรือสถานปฏิบัติธรรมบาง แห่งจะเน้นกิจกรรมที่เคร่งครัดต่อการปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์โดยส่วนมากจะเน้นแนวทางการฝึกซึ่ง เป็นรูปแบบของนักบวชมากกว่าที่จะเอื้อประโยชน์ต่อคฤหัสถ์ ซึ่งทำให้หลายคนที่ไม่ได้มีโอกาสมาปฏิบัติ ธรรมรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมนั้นยากจะไม่มาอีกแล้ว เห็นเรื่องการบวชหรือการถือศีล 8 เนกขัมมะ เป็นเรื่องที่น่าเบื่อและยากสำหรับบุคคลทั่วไป เมื่อนักปฏิบัติเกิดความเห็นว่า กิจกรรมไม่เหมาะกับจุดประสงค์ของการเข้ามาปฏิบัติธรรม ก็จะทำให้คฤหัสถ์รู้สึกท้อแท้และไม่อยากจะทำสมาธิปฏิบัติธรรมส่งผลทำให้การปฏิบัติธรรมเป็นกลุ่ม หมู่ คณะ ไม่สามารถที่จะกระทำได้ เมื่อเกิดการ เปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง เกิดขึ้นทำให้บุคคลทั้งหลายต้องปรับตัวในการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนแปลง โดยใช้เทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้ สื่อสารหรือติดต่อถึงการทำงานในชีวิตประจำวันมากขึ้น ดังนั้น สติจึงเปรียบเสมือนหัวใจสำคัญในการใช้ชีวิตอยู่ในโลกของมนุษย์ทุกเพศทุกวัย ทั้งชีวิต ทางโลกของปุถุชนทั่วไปหรือชีวิตทางธรรม เช่น นักบวช กิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสติจึงมีการพัฒนาขึ้นทั้งจากภาครัฐและเอกชนเพื่อส่งเสริมให้บุคคลากรในองค์กรเกิดการพัฒนามีประสิทธิภาพในการทำงานเนื่องจากการฝึกให้มีสติในชีวิตประจำวัน

จากเหตุผลข้างต้นจะเห็นว่า ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรม Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี” เป็นสาเหตุที่มีความเชื่อมโยงของโครงการวิจัย ภายใต้แผนงานวิจัยเรื่อง วิปัสสนากรรมฐานกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้เรื่องสติในการพัฒนากิจกรรม Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี
2. เพื่อศึกษาวิธีการจัดกิจกรรมเสริมสร้าง Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี
3. เพื่อเสนอแนวทางส่งเสริมการกิจกรรมเสริมสร้าง Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การพัฒนากิจกรรม Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัยตามลำดับดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) ได้แก่ นักศึกษาและนักเรียนจาก 1) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ 224 ถนนพลแพน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี และ 2) โรงเรียนเบ็ญจะมะมหาราชอำเภอเมืองอุบลราชธานีอุบลราชธานี ที่มีความเต็มใจและสมัครใจให้การสัมภาษณ์ข้อมูล จำนวน 30 คน

การพัฒนากิจกรรม Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานีเป็นการวิจัยระหว่างการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์ คำถามปลายเปิด (Open-ended questions) เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรม Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) สำหรับพระภิกษุสงฆ์ ผู้นำชุมชนและประชาชนทั่วไป โดยพัฒนาเป็นแบบสัมภาษณ์จากเอกสาร รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาแนวคิด หลักการและกระบวนการการพัฒนากิจกรรม Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการสังเกตมาพิจารณาตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของข้อมูล แล้วจึงนำมาสรุปข้อมูล แยกข้อมูลไว้เป็นหมวดหมู่ ตามลักษณะของข้อมูลและประเด็นในการศึกษาข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตีความหมายอธิบายตามลักษณะของความสัมพันธ์เชื่อมโยงในประเด็นต่าง ๆ ในภาพรวมผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้หลักความเป็นเหตุเป็นผลอาศัยการตีความ (Interpretation) จากเนื้อหาข้อมูลในเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) รวมทั้งตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ทราบและเข้าใจการพัฒนากิจกรรม Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี

ผลการวิจัย

1. องค์ความรู้เรื่องสติในการพัฒนากิจกรรม Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี คำว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้ โดยสติในพระพุทธศาสนาทำหน้าที่ทำให้ไม่หลงลืมและมีประโยชน์ในการสำรวมระวังรักษากิจ หรือมีภาวะมุ่งหน้าสู่อารมณ์เป็นผลเฉพาะหน้ามีความจำได้หมายรู้มั่นคงเป็นทางดำเนินหรือมีสติในกาย แต่พึงเข้าใจว่าสตินั้นเป็นประดุจเสาระเนียด เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์อย่างมั่นคง และเป็นดุจนายประตูดุจระวังรักษาประตูไม่ให้เกิดความประมาท มีสติตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาไม่หลงลืมในการทำงานทั้งปวงสติเป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอเป็นเจตสิกชนิดหนึ่งสตินั้นหากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาล ไม่ว่าจะเป็นการงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใด ๆ อารมณ์มักจะเป็นปกติไม่ค่อยโกรธ เครียดหรือทุกข์ใจอะไรมา ๆ กล่าวโดยรวมคือ ย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลกได้อย่างดีซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน สติมีใช้ในอีกหลาย ความหมาย เช่น กำหนดรู้ ระหนักรู้ ระลึกรู้ สัมผัสรู้ รู้สีกตัว และอื่นๆ ที่ใช้ในความหมายการทำ ความกำหนดรู้สีกตัวในปัจจุบันต่อผัสสะใด ๆ ที่เกิดขึ้นมาเพื่อให้กำหนดรู้ เฉพาะหน้า ให้เท่าทันต่อ สัมผัสตามความเป็นจริงต่อสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา ให้จิตเป็นอิสระต่อสิ่งที่มา กระทบในฐานะเป็นเพื่อผู้ เฝ้ารู้เฉย ด้วยการเพิ่มการรับรู้ทางประสาทสัมผัส โดยลดการคิดนึกปรุงแต่ง ความรู้สึกอื่น ๆ สติใช้ เพื่อที่จะรู้เท่าทันในสังขาร 3 ดังนี้ 1) รู้เท่าทันในการเคลื่อนไหว (กายสังขาร) ในอันที่จะการสร้าง กรรมใด ๆ นั่นคือศีล 3) รู้เท่าทันในอารมณ์ที่ปรุงแต่งจิต (จิตสังขาร) จนจิตเป็นอิสระจากอารมณ์ นี้ คือสมาธิ และ 3) รู้เท่าทันความคิดทั้งหลาย (มโนสังขาร) ว่าความคิดเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่ (โยนิโส มนสิการ) นี่คือ ปัญญา สติตามหลักพระพุทธศาสนาสติเป็นธรรมมีอุปการะมากคือทำให้ตื่นตัวอยู่ เสมอเป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง สตินั้นหากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาลอยู่แล้วไม่

ว่าจะเป็นการงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใด ๆ อารมณ์มักจะเป็นปกติไม่ค่อยโกรธ เกรียด หรือทุกข์ใจอะไรมา ๆ กล่าวโดยรวมคือย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลก ได้อย่างดีซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน ถ้ารู้เรื่อง ๆ มาก ๆ เข้าจนเป็นมหาสติจะได้ประโยชน์จากทางธรรมด้วยการที่เรามีสติอยู่เนื่อง ๆ รู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้างทำอย่างติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ก็เพื่อให้สติเกื้อกูลต่อการเห็นความจริงความจริงนี้เป็นสิ่งที่ใกล้ตัวที่สุดก็คือกายกับใจจุดหมาย ของการรู้ก็เพื่อให้เห็นความจริง อันได้แก่นิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่ากายและใจเราเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าเราประโยชน์ของสติ มีดังนี้

1. สติช่วยให้ไม่เกิดความง่วงเหงา เหนื่อยจืดจาง อันเป็นมารชีวิตที่ขัดขวางทางก้าวหน้า
2. สติ ช่วยให้การศึกษามีประสิทธิภาพ ความจำดี ไม่เกิดความสับสน ได้หน้าลืมหลัง
3. สติ ช่วยให้การงานมีคุณภาพ ลำดับงานก่อนหลังได้ถูกต้องวางหรือเก็บไว้แล้วไม่ลืม
4. สติช่วยให้การนัดหมายไม่ผิดพลาดไม่เสียมิตรเสียงาน เสียเวลา เสียคน (เพราะขี้ลืม)
5. สติช่วยให้ไม่ลืมสิ่งเสีย ไม่ลืมปิดประตู หน้าต่าง ไม่ลืมใส่กุญแจประตูบ้าน ประตูรถ
6. สติช่วยให้ไม่เกิดไฟไหม้ เพราะลืมดับไฟ รูป เทียน เตาไฟ ลืมปิดถังแก๊ส
7. สติช่วยให้ไม่เจ็บตัว ไม่เกิดอันตรายเพราะเดินชும்ชาม ไม่ระมัดระวังมือเท้าและร่างกาย
8. สติ ช่วยป้องกันอุบัติเหตุ เกี่ยวกับทรัพย์สินและชีวิตจากการทำงาน ขับรถ ขับเรือ
9. สติ ช่วยให้ความโกรธที่พลุ่งพล่าน ระบายลงได้และไม่เป็นคนขี้โกรธง่าย หงุดหงิด
10. สติ ช่วยให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน รำคาญ ทำให้ผ่อนคลายสบาย และหลับเป็นสุข
11. สติ ช่วยให้ไม่เป็นโรคประสาท โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โรคกระเพาะ โรคเครียด
12. สติ ช่วยให้ไม่ประมาทในวัยและชีวิต
13. สติ ช่วยให้คนเจ็บไข้ไม่ทุรนทุราย บ่นเพ้อจู้จี้ อารมณ์จนญาติมิตรและผู้พยาบาล
14. สติ ช่วยให้เป็นคนไม่หลงลืมในยามแก่ชรา และเมื่อจะดับจิตมีสติ ย่อมไปเกิดในสุคติ
15. สติ ช่วยยับยั้งมิให้ทำความชั่ว แม้ทำแล้ว สติก็สามารถระลึกให้เกิดการงดเว้นได้
16. สติ ช่วยให้ไม่กล้าที่จะละเมิดศีล แต่จะหนุนให้เกิดธรรมฉันทะในการทำความดี ยิ่งๆขึ้นไป
17. สติ ช่วยประคับประคองปัญหา มิให้ปัญหาเพื่อเจ้า เกิดการยกตนดูหมิ่นผู้อื่น ด้วยหลงลืมตัว
18. สติ ช่วยให้ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า เป็นหลักในการเจริญอานาปานสติ และสติปัฏฐาน
19. สติ ช่วยกันกิเลสตัณหา เป็นด่านหน้าของธรรมะทุกประการ ทั้งคิโลกและคติธรรม

จากประโยชน์ของสติสามารถเบื้องต้นจะเห็นว่า สติ คือ ธรรมมีอุปการะมากทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอสตินำมาใช้กับทางโลกทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาลในทุกเรื่องๆไม่ว่าจะเป็นการงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบจิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใด ๆ

อารมณ์มักจะเป็นปกติไม่ค่อยโกรธ เครียดหรือทุกข์ใจอะไรมาๆ กล่าวโดยรวมคือย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลกได้อย่างดีซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน

2. วิธีการจัดกิจกรรมเสริมสร้าง Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี โดยมีกิจกรรมที่ใช้สตามหลักของสติปัฏฐานสูตรมี 4 ประการ คือ

2.1 กิจกรรมการใช้สตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นเรื่องของการใช้สตามกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกคือ พิจารณาลมหายใจเข้าออกโดยการติดตามพิจารณาลักษณะของการหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดคือ เมื่อหายใจเข้าหรือออกสั้นยาวอย่างไร ก็ให้รู้อย่างแน่ชัด เปรียบเหมือนนายช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อเขาชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงสั้น การเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น รวมไปถึงการกำหนดอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย นอกจากการกำหนดอาการของลมหายใจเข้าออกแล้ว ผู้ปฏิบัติยังจะต้องกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทั้งหลายอื่นอีกด้วย เช่น อาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่าง ๆ มี ยืน เดิน นั่ง นอน การแลดู การเหลียวดู การคู้เอวระ ฯลฯ ในทุกขณะที่เคลื่อนไหว การทำกิจประจำวันต่าง ๆ ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ทุกขณะเช่นเดียวกัน เช่น การกิน การดื่ม การเคี้ยว การนุ่งห่ม การถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ การดู การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัส ยิ่งไปกว่านั้นอาการที่ปรากฏทางนามธรรมอันได้แก่ เวทนา จิต และธรรมนั้น ให้กำหนดได้ทันทีที่สภาวะเหล่านี้ปรากฏแก่จิตชัดเจนกว่าอาการของลมหายใจเข้าออก

2.2 กิจกรรมการใช้สตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานการใช้สตามกำหนดรู้อาการของเวทนาคือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดมีเวทนาที่ปรากฏชัดเจนเข้าแทรกซ้อนก็ให้กำหนดรู้ในเวทนานั้น ตามกำหนดดูอาการของสุขหรือทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นว่า อาการของสุขหรือทุกข์เป็นอย่างไร หรือเมื่อรู้สึกว่ามีสุขไม่ทุกข์ก็รู้ชัดแก่ใจ หรือสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นจากอะไรเป็นมูลเหตุ เช่น เกิดจากเห็นรูป หรือได้ยินเสียง หรือได้กลิ่น หรือได้สัมผัส หรือได้สัมผัส ก็รู้ชัดแจ้งหรือเมื่อรู้สึกเจ็บ หรือปวดหรือเมื่อย หรือเสียใจ แค้นใจ อึดใจ ฯลฯ ก็มีสติรู้กำหนดรู้ชัดว่ากำลังรู้สึกเช่นนั้นอยู่ เมื่อเวทนานั้นๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้เช่นนั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม โดยมีวิธีขณะปวด กำหนดว่า ปวดหนอยๆ ขณะเจ็บ กำหนดว่า เจ็บหนอยๆ ขณะชา กำหนดว่า หนอยๆ ขณะคัน กำหนดว่า คันหนอยๆ ขณะเมื่อย กำหนดว่า เมื่อยหนอยๆ ขณะแสบ กำหนดว่า แสบหนอยๆ เป็นต้น การกำหนดเวทนาเวทนานี้ผู้ปฏิบัติต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อยๆ จะทำให้เสียสมาธิมาก ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อยๆ เพิ่มไปที่ละ 3 - 5 - 10 นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามเวลาที่กำหนดไว้ก็กลับมานั่ง พยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้

อิริยาบถหรืออิริยาบถ ไม่สม่ำเสมอ ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่ง ให้เท่าๆ กันไปตั้ง แต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้ นับเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจะวางใจอย่างไร ในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลางอย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามีมันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้นวิธีการกำหนดเวทนามีอยู่ 3 วิธี 1) การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ทอดถอนใจเป็นตายโดยเอาจิตไปจดจ่อที่อาการปวด จี๊ดไปบริเวณที่กำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้ผู้ปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการรู้แจ้งทุกข์ลักษณะอย่างพิเศษ 2) การกำหนดแบบลอบทาราย คือ ตั้งใจกำหนดแบบจุ่มจมในตอนแรกๆ พอรู้สึกว่าการปวดความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้ง หนึ่งเช่นขณะกำหนดปวดอยู่นั้น ความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหวจึงหยุดกำหนดรู้อาการปวดแต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่นๆ แทนแต่ยังไม่ถึงขั้น ที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น และ 3) การกำหนดแบบเฝ้าดูหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกว่าการปวดหรือเจ็บมากก็ได้ไป กำหนดต่อกาย้างไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉยๆ เช่น กำหนดว่าปวดหนอๆ เจ็บหนอๆ เมื่อยหนอๆ ชาหนอๆ หรือ รู้หนอๆ เป็นต้น ไม่แน่นหรือย่ำอุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูงหรือหอสังเกตการณ์ ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น

2.3 กิจกรรมการใช้สติตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กิจกรรมการใช้สติตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณชั้นธ คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาตามใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดจิตมี อาการแตกต่างไปจากปกติปรากฏอย่างชัดแจ้งจิตเข้ามาแทรกซ้อน ก็ให้กำหนดรู้อารมณ์นั้นในทันทีว่า มีอารมณ์อย่างไร เช่น เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความไม่สงบ ฯลฯ ก็รู้ชัดว่า จิตมีอารมณ์อย่างนั้นๆ ตามความเป็นจริง เมื่อจิตนั้นๆ ดับไปด้วยอำนาจการตาม กำหนดรู้แล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม หลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ วิธีพิจารณาการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ให้กำหนดสติว่า คิดหนอ ๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิด ลักษณะเช่นนี้ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งทีล่งมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิดขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุดโดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่อง ๆ ดังนี้ การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้นไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดย ไม่รู้สึกเสียใจอะไรจะอย่างไรก็ได้ เพราะพิจารณาแล้วว่าใน

ชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้เอง การกำหนดต้นจิตเป็นการกำหนดฐานที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะคู้ก็กำหนด“อยากจะคู้หนอ ๆๆ”จิตอยากจะเดินก็กำหนด“อยากจะเดินหนอ ๆๆ”เป็นต้น ให้กำหนด 3 ครั้งเพื่อให้เกิดความชัดเจน มากยิ่งขึ้นถ้ากำหนดครั้งหรือสองครั้งก็น้อยไป หากกำหนดเกิน 3 ครั้ง ก็มากเกินไปทำให้เสียเวลาทำให้เสียเวลา

2.4 กิจกรรมการใช้สติตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กิจกรรมการใช้สติตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การสติตั้งมั่นพิจารณาเรื่อยๆ ((มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539:338) ซึ่งธรรม 5 หมวด คือ นิรวณ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชนงค์ 7 และ อริยสัจ 4 การใช้สติตามคู่มือที่จิตรู้หรือสิ่งที่มาประกอบกับจิตปรุงแต่งจิตเรียกให้ตรงกับสภาวะของผู้ปฏิบัติก็ได้แก่ สภาธรรม ซึ่งผู้ปฏิบัติควรเอาใจใส่เฝ้าดูและกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันโดยอาศัยความเพียรมีสติระลึกอยู่ทุกขณะดังนี้ขณะเห็น กำหนดว่า เห็นหนอๆ โดยกำหนดเพียงอาการเงาๆ ลางๆ ของรูป ไม่ต้องกำหนดที่ตาและในขณะที่กำหนดก็ไม่ต้องไปจ้องดูรูป เพราะกิเลสจะเข้า ขณะได้ยิน กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ โดยกำหนดเพียงแค่อาการที่ได้ยินเสียงเท่านั้น ไม่ต้องเอาจิตไปจดจ่อที่หูหรือกำหนดที่หู โดยกำหนดเพียงอาการที่ปสาทรูรับเสียงเท่านั้นเพราะจริง ๆ แล้วหูกับเสียงต่างคนต่างอยู่ขณะได้กลิ่น กำหนดว่า กลิ่น หนอๆ โดยกำหนดขณะที่จมูกขนานประสาทรับรู้กลิ่นในชั้น แรกๆ ไม่ต้องแยกแยะว่าหอมหรือเหม็นให้กำหนดเพียงแค่กลิ่นเท่านั้นเมื่อสมาธิญาณแก่กล้าแล้ว จะสามารถกำหนดได้เองขณะรู้รส กำหนดว่า รสหนอๆ โดยกำหนดขณะที่ลิ้น (ชีวหาประสาท) รับรู้รส ในขั้นต้นนี้ให้กำหนดเพียงแค่รสเท่านั้นยังไม่ต้องกำหนดละเอียดมากนัก เพราะถ้ากำหนดละเอียดในขณะที่สมาธิญาณยังไม่เจริญเพียงพออาจกลับกลายเป็นความฟุ้งซ่านหรือเครียดไปขณะถูกต้องสัมผัส กำหนดว่า ถูกหนอๆ โดยกำหนดที่กายประสาทกระทบสัมผัสในขณะนั้นๆ เช่นขณะเย็นกำหนดว่า เย็นหนอๆ ขณะร้อน กำหนดว่า ร้อนหนอๆ ขณะอ่อนกำหนดว่า อ่อนหนอๆ ขณะแข็ง กำหนดว่า แข็งหนอๆ

3. แนวทางส่งเสริมกิจกรรมเสริมสร้าง Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า กิจกรรมที่ส่งเสริมแนวทางการมีสติหรือการใช้สติตามลำดับดังนี้

3.1 กิจกรรมการฝึกโยคะ กิจกรรมการฝึกโยคะเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในการพิจารณากายานุปัสสนา ตามหลักอิริยาบถบรรพ คือ กำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ 4 ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน และ สัมผัสขันธ์บรรพ หลักปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถย่อย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู เหลียวดู การคู้ การเหยียด การครองสังขาร ภาตร จีวร การฉัน การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

3.2 กิจกรรมบันทึกประจำวันในการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นกิจกรรมจากการเขียนบันทึกประจำวันตามหลักสติปัฏฐาน 4 พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม กิจกรรมนี้สอดคล้องตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในการพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของชีวิตที่อยู่ในภาวะไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และบังคับสิ่งใดใด ไม่ได้เลย เพื่อละสังโยชน์ 10 ทั้งหลาย คลายอุปทาน ความยึดมั่นในสิ่งต่างๆ ว่าเป็นของเรา เพื่อให้เกิดปัญญาแจ้งในสัจธรรมความเป็นจริงชีวิต

3.3 กิจกรรมระบายความทุกข์ เป็นกิจกรรมเป็นการระบายความรู้สึกในสิ่งที่เรากำลังทุกข์ ที่รู้สึกอัดอัดและหาทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ นั้นไม่ได้ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ระบายความรู้สึก เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายและคลายความตึงเครียด และได้แนวทางการแก้ไขปัญหามาจากพระวิปัสสนาจารย์ รวมถึงเรื่องราวต่างนั้นได้เป็นธรรมทานให้กัลยาณมิตรท่านอื่นได้นำไปพิจารณาธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 ต่อไป

3.4 กิจกรรมพิจารณาความผิดพลาดของตนเองใน ผู้ปฏิบัติได้บรรยายในข้อผิดพลาดของตนเองเพื่อฝึกกลดสักกายะทิฐิ ลดตัวตน เพื่อคลายความตึงเครียด คลายความทุกข์ และได้ทบทวนข้อผิดพลาดของตนเองเพื่อเป็นบทเรียนและสิ่งที่ต้องแก้ไข ผู้ปฏิบัติได้แนวทางการแก้ไขข้อผิดพลาดของตนเองจากพระวิปัสสนาจารย์

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง การพัฒนากิจกรรม Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี มีประเด็นที่สามารถอภิปรายผล ดังนี้

1. องค์ความรู้เรื่องสติในการพัฒนากิจกรรม Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี โดยสติในพระพุทธศาสนาทำหน้าที่ทำให้ไม่หลงลืมและมีประโยชน์ในการสำรวจระวังรักษาจิต หรือมีภาวะมุ่งหน้าสู่อารมณ์เป็นผลเฉพาะหน้ามีความจำได้หมายรู้มั่นคงเป็นทางดำเนินหรือมีสติในกาย แต่พึงเข้าใจว่าสตินั้นเป็นประดุจเสาระเนียด เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์อย่างมั่นคง และเป็นคุณนายประตุ คอยระวังรักษาประตุไม่ให้เกิดความประมาท มีสติตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาไม่หลงลืมในการทำงาน ทั้งปวงสติเป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอเป็นเจตสิกชนิดหนึ่งสตินั้นหากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาล ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใด ๆ อารมณ์มักจะเป็นปกติไม่ค่อยโกรธ เครียดหรือทุกข์ใจอะไรมา ๆ กล่าวโดยรวมคือย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลกได้อย่างดีซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน สติมีใช้ในอีกหลายความหมาย เช่น กำหนดรู้ ตระหนักรู้ ระลึกรู้ สัมผัสรู้ รู้สึกรู้ และอื่นๆที่ใช้ในความหมายการทำความเข้าใจกับความรู้สึกตัวในปัจจุบันต่อผัสสะใด ๆ ที่เกิดขึ้นมา เพื่อให้กำหนดรู้ เฉพาะหน้า ให้เท่าทันต่อสัมผัสตามความเป็นจริงต่อสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา ให้จิตเป็น

อิสระต่อสิ่งที่มา กระทบในฐานะเป็นเพื่อผู้เฝ้ารู้เฉย ด้วยการเพิ่มการรับรู้ทางประสาทสัมผัส โดยลด การคิดนึกปรุงแต่ง ความรู้สึกอื่น ๆ สติใช้เพื่อที่จะรู้เท่าทันในสังขาร 3 ดังนี้ 1) รู้เท่าทันในการ เคลื่อนไหว (กายสังขาร) ในอันที่จะการสร้างกรรมใด ๆ นั่นคือศีล 3) รู้เท่าทันในอารมณ์ที่ปรุงแต่ง จิต (จิตสังขาร) จนจิตเป็นอิสระจากอารมณ์ นี่คือสมาธิ และ 3) รู้เท่าทันความคิดทั้งหลาย (มโน สังขาร) ว่าความคิดเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่ (โยนิโส มนสิการ) นี่คือ ปัญญา สติตามหลัก พระพุทธศาสนาสติเป็นธรรมมีอุปการะมากคือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอเป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง สตินั้นหาก นำมาใช้กับทางโลกทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาลอยู่แล้วไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ความสัมพันธ์กับ บุคคลอื่นๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใด ๆ อารมณ์มักจะเป็น ปกติไม่ค่อยโกรธ เกรียด หรือทุกข์ใจอะไรมาๆ กล่าวโดยรวมคือย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลก ได้อย่างดีซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า สติ คือ ธรรมมีอุปการะมากทำให้ตื่นตัว อยู่เสมอสตินำมาใช้กับทางโลก ทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาลในทุกเรื่องๆไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ การ คิดอ่านย่อมเป็นระบบจิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใดๆ อารมณ์มักจะเป็นปกติไม่ค่อยโกรธ เกรียดหรือทุกข์ใจอะไรมาๆ กล่าวโดยรวมคือย่อมเกื้อกูล ชีวิตประจำวันทางโลกได้อย่างดีซึ่งเป็น ประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน สอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558:427)ด้วยการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยฝึกมีสติเข้าไปสังเกตระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบทางกาย และใจ เพราะวิปัสสนาว่า คือ การเห็นแจ้ง หรือวิธีการทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายถึง ข้อปฏิบัติ ต่าง ๆ ในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดการเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจ ตามความเป็นจริงหรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่วาดภาพให้มันเป็น ด้วยความชอบความชัง ความอยากได้ หรือความขัดเคืองใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอน ความหลงรู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าที่ต่อโลกและชีวิต ทั้งท่าที่แห่งการมอง การรับรู้ การวางใจ และความรู้สึกทั้งหลาย

2. วิธีการจัดกิจกรรมเสริมสร้าง Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี โดยมี กิจกรรมที่ใช้สติตามหลักของสติปัฏฐานสูตรมี 4 ประการ คือ

2.1 กิจกรรมการใช้สติตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นเรื่องของการใช้สติกำหนดรู้ ลมหายใจเข้าออกคือ พิจารณาลมหายใจเข้าออกโดยการติดตามพิจารณาลักษณะของการหายใจ เข้าออกอย่างใกล้ชิดคือ เมื่อหายใจเข้าหรือออกสั้นยาวอย่างไร ก็ให้รู้อย่างแน่ชัด เปรียบเหมือนนาย ช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อเขาชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงสั้น การเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น รวมไปถึงการกำหนดอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย นอกจากการกำหนดอาการของลมหายใจเข้าออก

แล้ว ผู้ปฏิบัติยังจะต้องกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทั้งหลายอื่นอีกด้วย เช่น อาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่าง ๆ มี ยืน เดิน นั่ง นอน การแลดู การเหลียวดู การคู้้วยวะ ฯลฯ ในทุกขณะที่เคลื่อนไหว การทำกิจประจำวันต่าง ๆ ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ทุกขณะเช่นเดียวกัน เช่น การกิน การดื่ม การเคี้ยว การนุ่งห่ม การถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ การดู การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัส ยิ่งไปกว่านั้นอาการที่ปรากฏทางนามธรรมอันได้แก่ เวทนา จิต และธรรมนั้น ให้กำหนดได้ทันทีที่สภาวะเหล่านี้ปรากฏแก่จิตชัดเจนกว่าอาการของลมหายใจเข้าออก

2.2 กิจกรรมการใช้สติตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานการใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดมีเวทนาที่ปรากฏชัดเจนเข้าแทรกซ้อนก็ให้กำหนดรู้ในเวทนานั้น ตามกำหนดดูอาการของสุขหรือทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นว่า อาการของสุขหรือทุกข์เป็นอย่างไร หรือเมื่อรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ชัดแก่ใจ หรือสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นจากอะไรเป็นมูลเหตุ เช่น เกิดจากเห็นรูป หรือได้ยินเสียง หรือได้กลิ่น หรือได้สัมผัส หรือได้สัมผัส ก็รู้ชัดแจ้งหรือเมื่อรู้สึกเจ็บ หรือปวดหรือเมื่อย หรือเสียใจ แค้นใจ อึดใจ ฯลฯ ก็มีสติรู้กำหนดรู้ชัดว่ากำลังรู้สึกเช่นนั้นอยู่ เมื่อเวทนานั้นๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้มันแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม โดยมีวิธีขณะปวด กำหนดว่า ปวดหนอยๆ ขณะเจ็บ กำหนดว่า เจ็บหนอยๆ ขณะซา กำหนดว่า หนอยๆ ขณะคัน กำหนดว่า คันหนอยๆ ขณะเมื่อย กำหนดว่า เมื่อยหนอยๆ ขณะแสบ กำหนดว่า แสบหนอยๆ เป็นต้น การกำหนดเวทนา รู้เวทนานี้ ผู้ปฏิบัติต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อยๆ จะทำให้เสียสมาธิมาก ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อยๆ เพิ่มไปที่ละ 3 - 5 - 10 นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามเวลาที่กำหนดไว้ก็กลับมา นั่ง พยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ไม่สม่ำเสมอ ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่ง ให้เท่าๆ กันไปตั้ง แต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้ นับเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจะวางใจอย่างไร ในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลางอย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร

2.3 กิจกรรมการใช้สติตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กิจกรรมการใช้สติตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณชั้น ๓ คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดจิตมี อาการแตกต่างไปจากปกติ ปรากฏอย่างชัดแก่จิตเข้ามาแทรกซ้อน ก็ให้กำหนดรู้อารมณ์นั้นในทันทีว่า มีอารมณ์อย่างไร เช่น เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความไม่สงบ ฯลฯ ก็รู้ชัดว่า จิตมีอารมณ์อย่างนั้นๆ ตามความเป็นจริง เมื่อจิตนั้นๆ ดับไปด้วยอำนาจการตาม กำหนดรู้มันแล้ว จึง

กลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม หลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ วิธีพิจารณาการใช้สติ กำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ให้กำหนดสติว่า คิดหนอๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิด ลักษณะเช่นนี้ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งที่ล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิดขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุดโดยพิจารณาเห็นในจิตเนืองๆ ดังนี้ การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้นไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกละอายใจอะไรจะอย่างไรก็ได้

2.4 กิจกรรมการใช้สติตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กิจกรรมการใช้สติตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การสติตั้งมั่นพิจารณาเนืองๆ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539:338) ซึ่งธรรม 5 หมวด คือ นิเวธ 5 ชั้นธ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และ อริยสัจ 4 การใช้สติตามดูสิ่งที่จิตรู้หรือสิ่งที่มาประกอบกับจิตปรุงแต่งจิตเรียกให้ตรงกับสภาวะของผู้ปฏิบัติก็ได้แก่ สภาวะธรรม ซึ่งผู้ปฏิบัติควรเอาใจใส่เฝ้าดูและกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันโดยอาศัยความเพียรมีสติระลึกอยู่ทุกขณะดังนี้ขณะเห็น กำหนดว่า เห็นหนอๆ โดยกำหนดเพียงอาการเบาๆ ลางๆ ของรูป ไม่ต้องกำหนดที่ตาและในขณะที่กำหนดก็ไม่ต้องไปจ้องดูรูป เพราะกิเลสจะเข้า ขณะได้ยิน กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ โดยกำหนดเพียงแค่อาการที่ได้ยินเสียงเท่านั้น ไม่ต้องเอาจิตไปจดจ่อที่หูหรือกำหนดที่หู โดยกำหนดเพียงอาการที่ประสาทหูรับเสียงเท่านั้นเพราะจริงๆ แล้วหูกับเสียงต่างคนต่างอยู่ขณะได้กลิ่น กำหนดว่า กลิ่น หนอๆ โดยกำหนดขณะที่จมูกขนานประสาทรับรู้กลิ่นในขั้นแรกๆ ไม่ต้องแยกแยะว่าหอมหรือเหม็นให้กำหนดเพียงแค่กลิ่นเท่านั้นเมื่อสมาธิญาณแก่กล้าแล้ว จะสามารถกำหนดได้เองขณะรู้รส กำหนดว่า รสหนอๆ โดยกำหนดขณะที่ลิ้น (ชีวหาประสาท) รับรู้รส ในขั้นต้นนี้ให้กำหนดเพียงแค่รสเท่านั้นยังไม่ต้องกำหนดละเอียดมากนัก

3. แนวทางส่งเสริมกิจกรรมเสริมสร้าง Mindfulness Camp ในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า กิจกรรมที่ส่งเสริมแนวทางการมีสติหรือการใช้สติตามลำดับดังนี้

3.1 ส่งเสริมกิจกรรมการฝึกโยคะ กิจกรรมการฝึกโยคะเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในการพิจารณากายานุปัสสนา ตามหลักอิริยาบถบรรพ คือ กำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ 4 ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน และ สัมปชัญญะบรรพ หลักปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถย่อย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู เหลียวดู การคู้ การเหยียด การครองสังขาริ บาตร จีวร การฉัน การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

3.2 มีกิจกรรมบันทึกประจำวันในการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นกิจกรรมจากการเขียนบันทึกประจำวันตามหลักสติปัฏฐาน 4 พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม

กิจกรรมนี้สอดคล้องตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในการพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของชีวิตที่อยู่ใภาวะไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และบังคับสิ่งใดใด ไม่ได้เลย เพื่อละสังโยชน์ 10ทั้งหลาย คลายอุปทานความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆว่าเป็นของเรา เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสังขธรรมความเป็นจริงชีวิต

3.3 มีกิจกรรมระบายความทุกข์ เป็นกิจกรรมเป็นการระบายความรู้สึกในสิ่งที่เรากำลังทุกข์ ที่รู้สึกอึดอัดและหาทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ นั้นไม่ได้ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ระบายความรู้สึก เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายและคลายความตึงเครียด และได้แนวทางการแก้ไขปัญหามาจากพระวิปัสสนาจารย์ รวมถึงเรื่องราวต่างนั้นได้เป็นธรรมทานให้กัลยาณมิตรท่านอื่นได้นำไปพิจารณาธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 ต่อไป

3.4 มีกิจกรรมพิจารณาความผิดพลาดของตนเองใน ผู้ปฏิบัติได้บรรยายในข้อผิดพลาดของตนเองเพื่อฝึกกลดสักกายะทิฐิ ลดตัวตน เพื่อคลายความตึงเครียด คลายความทุกข์ และได้บทวนข้อผิดพลาดของตนเองเพื่อเป็นบทเรียนและสิ่งที่ต้องแก้ไข ผู้ปฏิบัติได้แนวทางการแก้ไขข้อผิดพลาดของตนเองจากพระวิปัสสนาจารย์

เอกสารอ้างอิง

ขนิษฐา กาญจนรังษินนท์ และวไลทัศน์ วรกุล. (2547). *แนวคิด แนวทางและกรณีตัวอย่างการ*

ดำเนินงานศูนย์ประสานงานเครือข่ายองค์กรชุมชน. กรุงเทพฯ: เอ ที เอ็นโปรดักชั่น.

พระเมธีธรรมมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต) (2539). *พระพุทธศาสนาในยุคโลกาภิวัตน์*.

พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), (2558). *พุทธธรรมฉบับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 41. กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์ผลิธัมม ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดโฮม จำกัด.

วริยา ชินวรรณ. (2544). *สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการตีความคำสอนเรื่องสมาธิใน*

พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส.(2557). *นวโกวาท*, พิมพ์ครั้งที่ 83, กรุงเทพฯ:

มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สนทยา พลศรี.(2544). *เครือข่ายของการเรียนรู้ในงานพัฒนาชุมชน*.พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:

โอเดียนสโตร์.

เสรี พงศ์พิศ.(2548). *เครือข่าย:ยุทธวิธีเพื่อประชาคมเข้มแข็งชุมชนเข้มแข็ง*. กรุงเทพฯ:สถาบัน

ส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน.