

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- กรรณิการ์ โอมุณเ. "บทบาทของพระสงฆ์ต่อการพัฒนาท้องถิ่น ศึกษาเฉพาะกรณีโครงการ  
สหบาลข้าว หมู่บ้านท่าสว่าง อ.เมือง จ.สุรินทร์" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- กิริติ ศรีวิเชียร. อดีต ปัจจุบัน และอนาคตแห่งบทบาททางสังคมของวัด. กองแผนงาน  
กรมการศาสนา, 2526.
- การศาสนา, กรม. ประวัติพุทธศาสนาแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี ภาค 1.  
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- \_\_\_\_\_. รายงานการศาสนา 2533. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2533.
- จิรพรรณ กาญจนจิตรา. การพัฒนาชุมชน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย  
รามคำแหง, 2521.
- นารัตน์ สุวรรณพ้อง. "การศึกษาบทบาทของพระสงฆ์ไทยกับงานสังคมสงเคราะห์จิตเวช"  
วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,  
2524.
- นรินทร์ จงวุฒิเวศย์. กลวิธี แนวทาง วิธีการส่งเสริมการมีส่วนร่วมประชาชนในการพัฒนา  
ชุมชน : ในการมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนา, 2529.
- นิตา ชูโต. คนชราไทย กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2525.
- นัทยา สายหู. การศึกษาลักษณะผู้นำท้องถิ่นในเขตพัฒนาภาคใต้. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์ส่วนท้องถิ่น, 2510.
- \_\_\_\_\_. กลไกของสังคม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2529.

พระมหาประยุทธ ปยุตโต. พุทธศาสนากับสังคมไทยปัจจุบัน. กรุงเทพมหานคร :  
สยามสมาคม, 2513.

พระราชวรมณี (ประยุทธ ปยุตโต). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพมหานคร :  
โอ เอส พรินติ้งเฮาส์, 2525.

พระราชปัญญามณี. ต่างวัยต่างใจจะอยู่กันอย่างไร. รายงานการประชุมทางวิชาการประจำปี  
2525 เรื่องการส่งเสริมผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข,  
2525.

พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี. พระนคร : สภาการศึกษามหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2501.

พัฒน์ บุญรัตนพันธ์. การสร้างพลังชุมชนโดยชบวนการพัฒนาชุมชน. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2517.

\_\_\_\_\_. การพัฒนาชนบทแบบผสมผสานสำหรับประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2524.

พุทธทาสภิกขุ. คำสอนผู้บวชพรชชาเดียวฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์  
ธรรมบูชา, 2514.

ไพรัตน์ เดชะรินทร์. ทฤษฎีและแนวทางปฏิบัติงานพัฒนาชุมชน. กรุงเทพมหานคร :  
วัชรินทร์การพิมพ์, 2516.

วิจัยแห่งชาติ, สภา. ผู้นำในชนบทของประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
สำนักนายกรัฐมนตรี, 2514.

สงวน สุทธิเลิศอรุณ, จำรัส ดั่งสุวรรณ และ สุตินพงษ์ ธรรมานุสรณ์. จิตวิทยาสังคม.  
กรุงเทพมหานคร : ชัยศิริการพิมพ์, 2526.

สมบูรณ์ สุขสำราญ. พุทธศาสนากับการเปลี่ยนแปลงทางการเมืองและสังคม.  
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

สานิตย์ บุญชู. "การพัฒนาชนบท : การมีส่วนร่วมของประชาชน" เอกสารวิชาการ  
หมายเลข 7 สาขานักพัฒนาชุมชน คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- Burby, Raymond J. Fundament of Leadership (Massachusetts :  
Addisou Wesley Publishing Co., 1972.
- Cohen, John M. and Uphoff, Norman T. Rural Development Participation  
Conceptural Measures For Project Design, Implementation and  
Evaluation. Cornell University : Rural Development Committee,  
1977.
- Goodenough, Ward H. Cooperation in Change Part 1. John Wileg and  
Son, Inc., New York, 1966.
- Hurlock, Elizabeth B. Child Development. New York : McGraw-Hill  
Book C., 1950.
- O' Dea Thomas F. The Sociology of Religion. New York : Prentice  
Hall, 1966.
- Parsons Talcott and E.A Shils (eds). Toward a General Theory of  
action. Cambridge, Massachusetts : Harvard University Press,  
1950.
- Reeder, William W. Some Aspects of the Informal Social Participation  
of Farm Families in New York State Cornell University.  
Unpblished P.H.D. Disertation, 1974.
- Stogdill, Ralph M. Handbook of Leadership : A Surver of theory and  
Research. New York : The Free Press, 1974.
- Weber Max. The Theory of SOcial and Economic ORganization. 2d ed by  
A.M. Henderson and Talcott Parson. Gleneoe Free Press, 1947.
- Whitehead, T.N. Leadership in a Free Society. New York : Cambridge  
Harvard University Press, 1936.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ก

แบบสอบถามความคิดเห็นเพื่อการวิจัย

เรื่อง...ปัจจัยของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางพุทธศาสนาของชาวชาวพุทธ : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดอัมพวัน ตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อทราบถึงปัจจัยที่ทำให้ท่านตัดสินใจเข้าร่วมในกิจกรรมทางพุทธศาสนา ณ วัดอัมพวัน ลักษณะกิจกรรมที่ศึกษาคือ 1. ร่วมในพิธีกรรมและกิจกรรมทางพุทธศาสนาเช่น การทำบุญในวันพระหรือวันนักขัตฤกษ์ 2. ร่วมฟังการบรรยายธรรม 3. ร่วมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
2. คำตอบ และข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้ในการศึกษาเท่านั้น จึงใคร่ขอความกรุณาจากท่านโปรดตอบแบบสอบถามให้ตรงกับสภาพความเป็นจริง คำตอบของท่านจะช่วยให้งานวิจัยครั้งนี้ สมบูรณ์ และเป็นที่น่าเชื่อถือยิ่งขึ้น

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านเป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ. โอกาสนี้

เอื้อมทิพย์ คงเพชร

นิสิตบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



7. รายได้รวม- ( ) ต่ำกว่า 3,000 บาท ( ) 3,000-4,000 บาท  
 โดยเฉลี่ย/เดือน ( ) 4,001-8,000 บาท ( ) 8,001-12,000 บาท  
 ( ) 12,001-16,000 บาท ( ) 16,001-20,000 บาท  
 ( ) 20,001 บาทขึ้นไป

8. ปัจจุบันท่านอยู่กับ

- ( ) บิดา - มารดา ( ) ญาติ  
 ( ) สามี - ภรรยา ( ) ลูก  
 ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

9. ที่พักอาศัยปัจจุบันของท่าน

- ( ) อยู่บ้านส่วนตัว ( ) อยู่บ้านเช่า  
 ( ) ห้องเช่า ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

10. การใช้เวลาว่างของท่าน

- ( ) คุยกับเพื่อน เรื่องที่คุยส่วนใหญ่เป็นเรื่อง.....  
 ( ) อ่านหนังสือ เป็นหนังสือเกี่ยวกับ.....  
 ( ) ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ รายการที่ชอบได้แก่.....  
 ( ) บำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมที่บำเพ็ญได้แก่.....  
 ( ) ไปซื้อของที่.....  
 ( ) ไปวัดเพื่อ.....

11. ทุกครั้งที่ท่านมีความกังวลใจหรือมีความทุกข์อย่างหนักท่านทำอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) เล่าให้ครู บิดา-มารดา เพื่อน จิตแพทย์ หรือพระสงฆ์ที่คุ้นเคยฟัง  
 ( ) ยึดพระธรรมคำสั่งสอนในพุทธศาสนาเป็นเครื่องปลอบใจ  
 ( ) เที่ยวเตร่กับเพื่อนฝูง  
 ( ) นั่งคนเดียวทำจิตใจให้สงบโดยไม่คิดอะไร  
 ( ) เข้าวัด  
 ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

12. ท่านไปวัดเพื่ออะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) ฟังเทศน์ฟังธรรม
- ( ) ทำบุญ
- ( ) ขอเครื่องรางของขลัง
- ( ) ปรึกษาขอคำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ
- ( ) รักษาโรคภัยไข้เจ็บ
- ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

13. วัดที่ท่านไปเป็นประจำและนึกถึงเป็นวัดแรกคือ.....

14. การไปวัดของท่านเช่นไปฟังเทศน์ฟังธรรม หรือไปร่วมพิธีกรรมหรือกิจกรรมทาง  
พุทธศาสนาประมาณ

- ( ) ทุกอาทิตย์
- ( ) ทุกเดือน
- ( ) นาน ๆ ครั้ง
- ( ) แล้วแต่โอกาสอำนวย
- ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

15. ท่านเคยเข้าร่วมกิจกรรมที่วัดอื่นหรือไม่

- ( ) เคย (ถ้าเคยท่านร่วมกิจกรรมอะไร.....)
- ( ) ไม่เคย

16. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับพุทธศาสนาจากใครมากที่สุด

- ( ) จากการสั่งสอนของบิดา-มารดา
- ( ) จากการสั่งสอนของครู
- ( ) จากการสั่งสอนของพระ
- ( ) เรียนรู้ด้วยตนเอง

17. ท่านเคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาวัดอัมพวัน กิจกรรมใดบ้าง

- ( ) ร่วมในพิธีทำบุญทางพุทธศาสนา
- ( ) ร่วมฟังการบรรยายธรรม
- ( ) ร่วมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- ( ) อื่น ๆ ระบุ.....



18. การเข้าร่วมกิจกรรม ณ. วัดอัมพวันท่าน

- ( ) กระทำสม่ำเสมอ
- ( ) ขึ้นอยู่กับอารมณ์และโอกาส
- ( ) นาน ๆ ครั้ง
- ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

19. ใครเป็นผู้แนะนำหรือชักชวนท่านให้เข้ามาทำกิจกรรม

- ( ) ญาติที่ใกล้ชิดแนะนำ
- ( ) เพื่อนแนะนำ
- ( ) อ่านหนังสือ
- ( ) มาเองเพราะความเลื่อมใส
- ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

20. ท่านมีความประทับใจอะไรบ้าง เกี่ยวกับวัดอัมพวัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) ปฏิปทา (พฤติกรรมและบุคลิกภาพ) ของผู้นำคือ พระสงฆ์เจ้าอาวาส
- ( ) ความเป็นระเบียบภายในวัด
- ( ) ศรัทธาความพร้อมเพรียงของผู้ที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรม
- ( ) ลักษณะทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมของวัด
- ( ) หลักธรรม ข้อ.....
- ( ) วิธีสอน เช่น.....
- ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

21. ท่านคิดว่าลักษณะกิจกรรมเป็นการเผยแพร่เกี่ยวกับหลักธรรมต่าง ๆ ของวัดอัมพวัน

มีประโยชน์ต่อสังคม มากน้อยเพียงใด

- ( ) มาก
- ( ) ปานกลาง
- ( ) น้อย
- ( ) ไม่มีเลย

**ตอนที่ 2** ปัจจัยของการมีส่วนร่วม (ปัจจัยด้านพฤติกรรมและบุคลิกภาพในตัวพระสงฆ์เจ้าอาวาส)

22. หากท่านเดือดร้อนยากลำบาก ท่านคิดว่าพระภิกษุสาวกวิสุทธินุญจะช่วยเหลือแนะนำและแก้ปัญหาให้ท่านได้หรือไม่

- ( ) ช่วยได้แน่นอน
- ( ) ช่วยไม่ได้แน่นอน
- ( ) ยังไม่แน่ใจ
- ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

23. หากท่านเดือดร้อนยากลำบาก ทำไมท่านคิดว่าพระภิกษุสาวกวิสุทธินุญจะช่วยเหลือแนะนำและแก้ปัญหาให้ท่าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) เพราะท่านมีความเมตตากรุณา
- ( ) ท่านมีความเสียสละ
- ( ) ท่านมีความจริงใจจริงใจต่อทุกคน
- ( ) เพราะท่านยังรู้เหตุการณ์ล่วงหน้า
- ( ) เชื่อตามคำบอกเล่าต่อกันมา
- ( ) ยังไม่แน่ใจ
- ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

24. การที่ท่านมาวัดอัมพวันเนื่องจากท่านศรัทธาในพฤติกรรมและบุคลิกภาพ ในตัวพระสงฆ์เจ้าอาวาส

- ( ) มากที่สุด
- ( ) มาก
- ( ) พอสมควร
- ( ) ยังไม่แน่ใจ

25. บุคคลที่มีพฤติกรรมและบุคลิกภาพน่าศรัทธาต้องมีคุณสมบัติคือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ( ) มีความเมตตากรุณา
  - ( ) มีความเสียสละ
  - ( ) มีความจริงจัง
  - ( ) มีบุคลิกภาพน่าเชื่อถือ
  - ( ) มีความซื่อ
  - ( ) ทุกข้อที่กล่าวมา
  - ( ) อื่น ๆ ระบุ.....
26. ท่านเคยไปปรึกษาหารือ หรือให้พระภิกษุสงฆ์หรือพระภิกษุสามเณร แก่ไขปัญหาชีวิตเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือไม่
- ( ) เคย
  - ( ) ไม่เคย (ถ้าไม่เคยข้ามไปข้อ 29)
27. ถ้าเคย ท่านไปปรึกษาหารือ หรือให้พระภิกษุสงฆ์หรือพระภิกษุสามเณร แก่ไขปัญหาชีวิตเรื่องอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ( ) ปรึกษาหารือเรื่องการทำบุญในพิธีกรรมและกิจกรรมทางพุทธศาสนา
  - ( ) ขอคำปรึกษาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
  - ( ) ขอความช่วยเหลือในเรื่องครอบครัว
  - ( ) ขอความช่วยเหลือในเรื่องการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ
  - ( ) ขอความช่วยเหลือในเรื่องหน้าที่การงาน
  - ( ) อื่น ๆ ระบุ.....
28. พระภิกษุสงฆ์หรือพระภิกษุสามเณร สามารถให้คำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ ทุกครั้งที่ท่านต้องการเพียงใด
- ( ) ไม่สามารถให้คำปรึกษาใด ๆ ได้เลย
  - ( ) ไม่สามารถให้คำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ ได้ดีนัก
  - ( ) ให้คำปรึกษาได้บ้าง ในบางเรื่อง
  - ( ) ให้คำปรึกษาได้ดี แต่ไม่ทุกเรื่อง
  - ( ) ให้คำปรึกษาได้ดีทุกเรื่อง

**ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับการเป็นผู้นำ**

29. ท่านคิดว่าพระภิกษุสงฆ์มีความคล่องตัวคือ มีความขยันขันแข็งในการทำงาน มีความรับผิดชอบต่องานที่ทำงานมากน้อยเพียงใด

- ( ) มากที่สุด ( ) มาก  
 ( ) พอใช้ ( ) น้อย  
 ( ) ยังไม่แน่ใจ ( ) ไม่มีเลย

30. ท่านได้รับฟังข่าวเกี่ยวกับพิธีกรรมและกิจกรรมทางพุทธศาสนาของวัดอัมพวัน จากใคร

- ( ) จากพระภิกษุสงฆ์ ( )ญาติพี่น้อง, คนในครอบครัว  
 ( ) จากเพื่อนที่มาวัด ( ) มีคณายก (ผู้จัดการในวัด)  
 ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

31. ข่าวสารและความรู้ คำแนะนำสั่งสอนต่าง ๆ ที่พระภิกษุสงฆ์ชี้แจงต่อท่าน ท่านเชื่อถือมากน้อยเพียงใด

- ( ) เชื่อทั้งหมดด้วยเหตุและผล ( ) เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง  
 ( ) ไม่เชื่อเลย ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

32. เมื่อท่านมีปัญหาชีวิตเพราะเหตุใดท่านจึงคิดว่า พระภิกษุสงฆ์สามารถช่วยท่านได้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) เพราะท่านสามารถรู้กฎแห่งกรรมของแต่ละบุคคล จึงทราบแนวทางแก้ไข  
 ( ) เพราะท่านสามารถหยั่งรู้เหตุการณ์ล่วงหน้าด้วยปัญญาญาณ  
 ( ) เพราะท่านมีอำนาจเหนือธรรมชาติ  
 ( ) เพราะท่านมีพรายกระซิบ  
 ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

33. สิ่งที่มีความสัมพันธ์กับการเป็นผู้นำคือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ( ) มีความสามารถมองการณ์ไกล  
 ( ) มีความสามารถ ( ) มีการติดต่อสื่อสารข่าวที่ดี  
 ( ) ทุกข้อที่กล่าวมา ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

34. ท่านคิดว่าลักษณะกิจกรรม ที่พระภิกษุสงฆ์เริ่มขึ้นมา สามารถพัฒนาจิตใจได้
- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| ( ) มากที่สุด | ( ) มาก         |
| ( ) พอใช้     | ( ) ยังไม่แน่ใจ |

**ปัจจัยทางด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม**

35. วัดอัมพวันมีเส้นทางคมนาคมสะดวกสบาย ทำให้ประชาชนเดินทางมามีส่วนร่วมได้ง่าย
- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| ( ) เห็นด้วยมากที่สุด | ( ) มาก         |
| ( ) พอใช้             | ( ) ยังไม่แน่ใจ |
36. วัดอัมพวันอยู่ห่างไกล ทำให้ท่านเดินทางมาร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาไม่ได้บ่อยเท่าใจต้องการ
- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| ( ) เห็นด้วยมากที่สุด | ( ) มาก               |
| ( ) พอใช้             | ( ) ยังไม่แน่ใจ       |
| ( ) ไม่เห็นด้วย       | ( ) อื่น ๆ ระบุ ..... |
37. ลักษณะทางกายภาพของวัดอัมพวัน ที่เจริญตา สบายใจ มีบริเวณวัดที่สะอาด สงบ ร่มรื่น ทำให้มาแล้วต้องกลับมาอีก
- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| ( ) เห็นด้วยมากที่สุด | ( ) มาก         |
| ( ) พอใช้             | ( ) ยังไม่แน่ใจ |
38. การแบ่งเขตระหว่างพุทธศาสนและสิ่งฆราวาสอย่างเด็ดขาด อีกทั้งมีที่ให้ธรรมะสะดวก เป็นเหตุให้ประชาชนมาแล้วต้องกลับมามีส่วนร่วมอีก
- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| ( ) เห็นด้วยมากที่สุด | ( ) มาก         |
| ( ) พอใช้             | ( ) ยังไม่แน่ใจ |

**ตอนที่ 3** ทศนคติและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางพุทธศาสนา

ข้อ	ลักษณะกิจกรรม	ใช่	บางครั้ง	ไม่ใช่
39.	ท่านไปบำเพ็ญกุศลในวันพระหรือวันสำคัญทางพุทธศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันเข้าพรรษา ฯลฯ เป็นประจำ			
40.	ร่วมตักบาตรเป็นประจำ			
41.	ร่วมสวดมนต์ทำวัตรเย็น			
42.	ร่วมปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะในเรื่องของการทำสมาธิ			
43.	รักษาศีล 5 อย่างเคร่งครัด			
44.	กิจกรรมที่จัดขึ้นมาเหมาะสมสำหรับคนแก่เท่านั้น			
45.	พิธีกรรมและกิจกรรมทางพุทธศาสนาช่วยทำให้จิตใจสงบได้			
46.	ท่านมาร่วมกิจกรรมเพราะต้องการสร้างบุญให้กับตนเอง			
47.	วัดอัมพวันมีสิ่งปยะสะดวกในการทำบุญ			
	<b><u>ร่วมฟัง เทศน์นั่งธรรมหรือนั่งการบรรยายธรรม</u></b>			
48.	การบรรยายธรรมเป็นการพัฒนาจิตให้เกิดประโยชน์ สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ เช่น การรักษาศีล 5			
49.	การนั่งการบรรยายธรรมเพราะท่านต้องการความสงบทางจิตใจ			
50.	การเทศน์เป็นภาษาบาลีของพระสงฆ์ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อประชาชนเลย เพราะประชาชนไม่เข้าใจความหมาย			
51.	การบรรยายธรรมของพระภิกษุที่เน้นกฎแห่งกรรม ทำให้ท่านสามารถนำมาประยุกต์ในชีวิตประจำวันได้			

ข้อ	ลักษณะกิจกรรม	ใช่	บางครั้ง	ไม่ใช่
52.	การฟังธรรมเป็นเรื่องน่าเบื่อเหมาะสำหรับคนแก่			
53.	การบรรยายธรรมของพระภิกษุสงฆ์ที่ล่องรู้สภาวะจิตของแต่ละบุคคลเป็นอำนาจarmiที่ประชาชนเสื่อมใสศรัทธา			
<b><u>ร่วมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน</u></b>				
54.	เมื่อท่านมีความกังวลหรือผิดหวังท่านจะปฏิบัติวิปัสสนาฯ			
55.	การปฏิบัติวิปัสสนาฯ เป็นสิ่งที่ยุ่งาย			
56.	การปฏิบัติวิปัสสนาฯ เป็นการพิจารณาสภาวะธรรมของตนเอง			
57.	จัดระเบียบให้ผู้เข้ามาปฏิบัติรักษาศีล 8 เพื่อความสงบทางจิตใจ			
58.	การปฏิบัติวิปัสสนาฯ ทำให้เกิดปัญญาสามารถนำไปใช้ในวิถีประจำวันของตนเองได้			
59.	คนที่เข้ามาปฏิบัติส่วนใหญ่อกหักหรือประสบความล้มเหลวในชีวิต			
60.	การปฏิบัติวิปัสสนามีอันสูงส่งที่สุด ทำง่าย เหมาะสำหรับทุกเพศ ทุกวัย ที่สนใจปฏิบัติธรรม			

## ภาคผนวก ข

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้วิจัยใช้วิธีการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม (participant observation) โดยเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานถือศีล 8 เป็นระยะเวลา 15 วัน ตั้งแต่วันที่ 3-18 กันยายน 2534 และใช้การสัมภาษณ์ประกอบในการเก็บข้อมูล ดังนี้

### วิธีปฏิบัติก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผู้ปฏิบัติฟังจุดเครื่องสักการะบูชาพระรัตนตรัย ด้วยรูป เทียน นั่งคุกเข่าประณมมือ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยดังต่อไปนี้

อิมีนา สักกาเรนะ พุทฺธัง อภิปุชชยามิ

อิมีนา สักกาเรนะ ธัมมํ อภิปุชชยามิ

อิมีนา สักกาเรนะ สังฆัง อภิปุชชยามิ

อะระหัง สัมมนาสัมพุทฺโธ ณะคะวา พุทฺธัง ณะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ณะคะวะตาธัมโม ธัมมํ นมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นมามิ (กราบ)

จากนั้นผู้ปฏิบัติอาราธนาศีล 8 พระสงฆ์ให้ศีล 8

### วิธีการปฏิบัติ

วิธีการปฏิบัติทำได้ 3 วิธี คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการนอนทำสมาธิ แต่การปฏิบัติผู้ปฏิบัติจะต้องเริ่มปฏิบัติโดยเดินจงกรมก่อน ซึ่งพระภิกษุวิสุทธินุญ กล่าวว่าการเดินจงกรมผู้ปฏิบัติจะมีสมาธิตั้งอยู่ได้นานกว่าการนั่งสมาธิ และมีอานิสงส์ดีจากการปฏิบัติ



### 1. การเดินจงกรม

มีความมุ่งหมายเพื่อฝึกอบรมจิตที่มีกระแสจิตพุ่งซ่าน ไปในอารมณ์ต่าง ๆ ให้กระแสจิตมารวมกันตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวกัน ทำให้กระแสจิตเกิดพลังเข้มแข็งมั่นคงไม่หวั่นไหวง่าย ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลังมือขวาจับมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เงยหน้าหลับตา ให้ปลายเท้าแยกกันเล็กน้อยกันล้ม ให้สติจับอยู่ที่ปลายผมกำหนดในใจว่า ยืน..หนอ ซ้ำ ๆ 5 ครั้ง เริ่มจากศีรษะค่อย ๆ วาดมโนภาพซ้าผ่านสลิระในร่างกายว่า ยืน..มาหยุดที่สะดือ และกล่าวคำว่า หนอ..จากสะดือ วาดมโนภาพในร่างกายลงไปซ้า ๆ ถึงปลายเท้า และจากปลายเท้ากล่าวคำว่ายืน...ซ้า ๆ วาดมโนภาพด้วยคำว่ายืนมาหยุดที่สะดือ และจากสะดือวาดมโนภาพซ้า ๆ ด้วยคำว่า หนอ ขึ้นไปสู่ศีรษะ ทำเช่นนี้โดยนิภานกลับขึ้น-กลับลงจนครบ 5 ครั้ง สรุปได้ว่า การเดินจงกรมแบ่งออกเป็น 2 ช่วงคือ

ช่วงแรก คำว่ายืนวาดมโนภาพในร่างกายจากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ กำหนดจากสะดือลงสู่ปลายเท้า

ช่วงที่สอง กำหนดขึ้นคำว่ายืนจากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ จากสะดือถึงปลายผมกลับไป-กลับมาจนครบ 5 ครั้ง ขณะนั้นให้ตั้งสติอยู่ที่ร่างกายอย่าให้ออกไปนอกร่างกายทำจนครบ 5 ครั้ง กำหนดรู้โดยการลืมหวนขึ้นซ้า ๆ มีสติตามทันกัมหนาทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ 4 ศอก สติจับอยู่ที่ปลายเท้า การเดินกำหนดว่า ซวา ย่าง หนอ กำหนดในใจคำว่าซวาต้อง

---

\* สติปัญญา 4 คือ ธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติ โดยมีสติเป็นประธาน เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง โดยรู้เท่าทันสภาวะของจิตไม่ให้ถูกรอบงำด้วยความยินดียินร้ายเป็นไปตามอำนาจกิเลสมี 4 อย่าง คือ 1. กายานุปัสสนาสติปัญญา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณารู้เท่าทันเรื่องของกาย 2. เวทนานุปัสสนาสติปัญญา คือ การตั้งสติกำหนดรู้เท่าทันเวทนา 3. จิตตานุปัสสนาสติปัญญา คือ การตั้งสติกำหนดรู้เท่าทันจิตหรือสภาพอาการของจิต 4. ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมรู้เท่าทันธรรมเรียกสั้น ๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม

ยกสันเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ 2 นิ้วเท่ากับใจตองนิกไปพร้อม ๆ กัน อย่างตองก้าวไปข้างหน้า ให้ช้าที่สุดเท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่าหนอ เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกสันเท้าซ้ายก็เช่นเดียวกัน กำหนดว่า ซ้าย ย่าง หนอ ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ ขวา ย่าง หนอ ระยะก้าวในการเดินห่างกัน ประมาณ 1 คืบเป็นอย่างมากเพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ให้แล้วให้เท้ามาเคียงกัน เงยหน้าขึ้นหลังตากำหนดยืน หนอ ซ้ำ ๆ อีก 5 ครั้งเหมือนดังที่กล่าวมาแล้ว ลืมตา ก้มหน้า ท่ากลับ การกลับกำหนดว่ากลับหนอ 4 ครั้ง ครั้งที่หนึ่งยกปลายเท้าขวาใช้สันเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา 90 องศา ครั้งที่ 2 ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา ครั้งที่ 3 ทำเหมือนครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่ 4 ทำเหมือนครั้งที่ 2 ขณะนี้จะอยู่ในท่ากลับหลัง แล้วต่อไปกำหนด ยืน หนอ ซ้ำ ๆ อีก 5 ครั้งลืมตาขึ้นซ้ำ ๆ ก้มหน้าแล้วกำหนดเดินต่อไป

#### ผลที่ได้รับจากการเดินจงกรม

1. อุดทนต่อการเดินทางไกล
2. อุดทนต่อความเพียร
3. มีอาหารน้อย
4. ย่อยอาหารได้ดี
5. สมาริที่ได้ขณะเดินตั้งอยู่นาน (อง. ปญจก. 22/ 29 /32)

#### 2. การนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิต้องกระทำต่อจากการเดินจงกรมอย่าให้ขาดตอน เพราะจะทำให้สมาธิขาดตอนไป เมื่อเดินจงกรมถึงที่นั่งให้กำหนดยืน หนอ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ช่วงดังที่เคยกล่าวมาแล้วอีก 5 ครั้ง จากนั้นกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่าปล่อยมือหนอ ๆ ๆ ซ้ำ ๆ จนกว่าจะลงสุดแล้วค่อย ๆ นั่งย่อตัวลงพร้อมกับกำหนดตามอาการที่ทำไปจริง ๆ เช่น ย่อตัวหนอ ๆ ๆ ๆ เท้าพื้นหนอ ๆ ๆ ๆ คูกเข้าหนอ ๆ ๆ ๆ นั่งหนอ เป็นต้น

### วิธีนั่งบำเพ็ญสมาธิ

ผู้ปฏิบัตินั่งสมาธินั่งขัดสมาธิราบ คือ ขวาขวาทับซ้ายซ้าย มือขวาทับมือซ้าย วางมือหงายไว้บนหน้าตักตั้งตัวตรง มองทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ 2 ศอกแล้ว หลับตามีสติสัมปชัญญะระลึกความรู้สึกตัวอยู่เสมอ จากนั้นให้เอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองท้องยุบ คือเวลาหายใจเข้าท้องพองกำหนดว่า พอง...หนอ ให้สติจับอยู่ที่ท้องพอง ถ้าหายใจท้องยุบ ให้กำหนดว่า ยุบ...หนอ เท่านั้นอย่านึกลมหายใจที่จมูก อย่าตะเบ็งท้องให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริง กำหนดเช่นนี้ตลอดไป

ความมุ่งหมายของการทำสมาธินั้น เพื่อฝึกอบรมจิตใจให้อยู่ในอารมณ์เดียวที่ต้องการ เพราะจิตคนเราเหมือนกระแสน้ำที่ไหลออกไปหลายสาย ถ้าสามารถทำเชือกกัน กระแสน้ำเหล่านั้นให้ไหลไปรวมเป็นสายเดียวกัน พลังของกระแสน้ำนั้นย่อมไหลแรงขึ้น สามารถนำกระแสน้ำเหล่านั้นไปใช้ประโยชน์ได้นานาประการ เช่น ใช้ผลิตไฟฟ้าพลังน้ำ ฉันท...จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าปล่อยให้คิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ พลังกระแสน้ำจิตก็จะอ่อนลง ๆ จนกลายเป็นคนใจอ่อน ทำอะไรไม่สำเร็จ ไม่เป็นตัวของตัวเอง แต่ถ้าได้ฝึกอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิมั่นคงอยู่กับอารมณ์เดียวที่ต้องการได้แล้ว กระแสน้ำจิตก็จะมีพลังมหาศาลสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ดียิ่ง แก่บุคคลที่ทำงานด้วยการใช้สมอง ใช้สติปัญญา นักบริหาร นิสิตนักศึกษาให้มีสติไม่คิดฟุ้งซ่านในขณะเรียน หรือทำงาน ทำให้มีความทรงจำดี ไม่หลงลืมง่าย มีความเข้าใจดีรวดเร็วถูกต้องตามความเป็นจริง ดังพระบาทสมเด็จพระสุภาวชิตรัสไว้ว่า "สมาธิโต ยถากุติ ปรานาติ" แปลว่า "บุคคลผู้มีจิตใจเป็นสมาธิมั่นคงดีแล้ว ย่อมรู้ทั่วถึงตามความเป็นจริง"

### เมื่อมีเวทนา

เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุดจะต้องบังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติทุกคน ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความอดทนเป็นการสร้างขันติบารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดการอดทนแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็จะต้องล้มเหลว ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้นถ้ามีเวทนา ความปวดเมื่อย หรืออาการคันเกิดขึ้นให้หยุดเดิน หรือหยุดกำหนดพองหนอ...ยุบหนอ...ให้เอาสติไปจับไว้ที่เวทนา กำหนดไปตามความเป็นจริงว่าปวดหนอ ๆ ๆ ๆ เจ็บหนอ ๆ ๆ ๆ คันหนอ ๆ ๆ ๆ เป็นต้น ให้

กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป แล้วกำหนดนั่งหรือเดินต่อไป จิตเวลานั่งปฏิบัติ หรือเดินจงกรมถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน หรือคิดนุ่งชานต่าง ๆ นานา ให้เอาสติปักลงที่ ลึนปี่พร้อมกับกำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิดถึง แม้จะดีใจ หรือ เสียใจ โกรธก็กำหนดเช่นเดียวกันว่าดีใจหนอ เสียใจหนอ โกรธหนอ เป็นต้น

เมื่อมีนิมิตเกิดขึ้น ให้หยุดกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ ให้เอาจิตมาไว้ที่นิมิต ที่เห็นแล้วกำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ๆ ๆ กำหนดจนกว่านิมิตนั้นจะหายไปไม่ว่านิมิตนั้นจะเป็น นิมิตที่ดีหรือไม่ดี หรือภาพนิมิตที่เห็นต่าง ๆ ก็ตาม

ก่อนเลิกนั่งสมาธิให้กล่าวคำแผ่เมตตาดังต่อไปนี้ สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น อะเวรา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย อภัยาปัชฌา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอยากได้พยาบาลเบียนเบียนซึ่งกันและกันเลย อะนีมา จงเป็นสุขเป็นสุขอย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย สุขี อุตตานัง परिหะรันตุ จงเป็นมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด จากนั้นให้เปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่งขัดสมาธิราบ มาเป็นนั่งพับเพียบ พนมมือด้วยสมาธิเช่นเดิมกล่าวบทกรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร ดังนี้

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหตุ มาตาปิตะโล ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้าจงมีความสุข

อิทัง เม ญาติันัง โหตุ สุขิตา โหตุ ญาติะโย ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติของ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอให้ญาติของข้าพเจ้าทั้งหลายจงมีความสุข

อิทัง เทเวตานัง โหตุ สุขิตา โหตุ เทเวตาโย ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ เทวดาทั้งหลายขอให้เทวดาทั้งหลายจงมีความสุข

อิทัง เปรตานัง โหตุ สุขิตา โหตุ เปรตาโย ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เปรต ทั้งหมด ขอให้เปรตทั้งหลายจงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตว์ตานัง โหตุ สุขิตา โหตุ สัพพะเสตตา ขอลส่วนบุญนี้จงสำเร็จ  
แก่สัตว์ทั้งหลายขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ขั้นตอนสุดท้ายให้เปลี่ยนอิริยาบถมาเป็นนั่งคุกเข่าแบบเบญจางคประดิษฐ์  
ชายนั่งท่าเทพนม หญิงนั่งท่าเทพธิดา กราบพระรัตนตรัยเมื่อครบ 3 ครั้งให้ตั้งใจแผ่เมตตา  
ให้ผู้มีพระคุณ สัพพะสัตว์ทั้งหลายตลอดจนเจ้ากรรมนายเวรขอให้บุคคลเหล่านั้นมีแต่ความสุข  
ความเจริญ

### 3. การนอนสมาธิ

เวลานอนค่อย ๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า นอนหนอ ๆ ๆ  
จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอน  
เรียบร้อยแล้วให้เอาสติมาจับที่ท้องกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปเรื่อย ๆ ถ้ามีสติดีจะรู้ว่า  
หลับไปตอนท้องพอง หรือท้องยุบ อริยาบถต่าง ๆ ไม่ว่าจะทำอะไรเช่น รับประทานอาหาร  
เข้าห้องน้ำ หรือแม้แต่การทำกิจการงานทั้งปวงผู้ปฏิบัติต้องกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านั้น  
ตามความเป็นจริงถึงจะเรียกว่า มีสติ สัมปชัญญะ อยู่กับตัวตลอดเวลา

อิริยาบถต่าง ๆ การเดินไปในที่ต่าง ๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร  
และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านั้น  
ตามความเป็นจริงคือ มีสติสัมปชัญญะ เป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

### สรุปการกำหนดสิ่งที่เห็นในการปฏิบัติธรรม

1. ตาเห็นรูป จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ให้ตั้งสติไว้ที่ตากำหนดว่า เห็น  
หนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเป็นที่สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจไม่พอใจออกไป  
เสียได้
2. หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หูกำหนดว่าเสียงหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่า  
จะรู้สึกว่าเป็นที่สักแต่ว่าเสียงละความพอใจไม่พอใจออกไปเสียได้

3. จมูกได้กลิ่น ตั้งสติไว้ที่จมูกกำหนดว่ากลิ่นหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึก ว่า กลิ่นนั้นก็สักแต่ว่ากลิ่น ลดความพอใจไม่พอใจออกไปเสียได้
4. ลิ้นได้รส ตั้งสติไว้ที่ลิ้นกำหนดว่ารสหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึก ว่า รสก็สักแต่ว่ารส ลดความพอใจไม่พอใจออกไปเสียได้
5. การถูกต้องสัมผัส ตั้งสติไว้ที่ถูกต้องสัมผัสกำหนด ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ลดความพอใจไม่พอใจออกไปเสียได้
6. ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปีกำหนดว่าคิดหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่า ความนึกคิดจะหายไป
7. อากาบางอย่างเกิดขึ้นกำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกว่าจะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปีกำหนดว่ารู้หนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์นั้นจะหายไป

#### การพัฒนาจิตใจตามแนวพุทธศาสนา

จากการศึกษาแนวคิดการพัฒนาจิตใจตามแนวพุทธศาสนา คือ สมถกัมมัฏฐาน, วิปัสสนากัมมัฏฐาน พระราชวรมุนีเขียนไว้ในหนังสือพุทธธรรม (2525 : 305-307) ไว้ดังนี้  
 "...ว่าตามความจริงความหมายของสมถคือ ตัวสมาธินี้แหละ...จุดมุ่งหมายสูงสุดของ พุทธศาสนาสำเร็จได้ด้วยวิปัสสนา คือ การฝึกอบรมปัญญาที่มีสมาธินี้เป็นขั้นพื้นฐาน"

สมถ คือ การปฏิบัติธรรมเพื่อทำให้จิตสงบ

วิปัสสนา คือ การปฏิบัติธรรมเพื่อความเห็นแจ้งต่อสภาวะธรรมที่เป็นจริงในรูปแบบ ซึ่งเป็นไตรลักษณ์ การที่จะเห็นแจ้งรูปแบบนี้ต้องปฏิบัติตามวิธีการของสติปัฏฐาน 4 ซึ่งปรากฏใน มหาสติปัฏฐานสูตร คือ สูตรที่อธิบายถึงวิธีการตั้งสติระดับสูงเพื่อก้าวล่วงความโศก ความ คร่ำครวญเพื่อให้ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ตั้งอยู่ไม่ได้เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง ทำให้แจ้งซึ่ง พระนิพพาน คือ การตั้งสติ 4 อย่าง (พระไตรปิฎกฉบับประชาชน 2524: 336) คือ

1. ตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในกาย
2. ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา

3. ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตในจิต
4. ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม

พระภิกษุวิสุทฐิคุณ (2532 : 61) กล่าวว่า การที่เรากำหนดจิตและตั้งสติไว้นี้ เพราะจิตของเราอยู่ได้บังคับของความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น ตามเห็นรูปชอบเป็น โลภะ ไม่ชอบใจเป็นโทสะ ขาดสติไม่ได้กำหนดเป็นโมหะ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส ภายถูกต้องสัมผัสก็เช่นเดียวกันสิ่งเหล่านี้ เรียกว่า **ขันธ 5** หรือ **อายตนะ 12**

**ขันธ 5** (The Five Aggregates) แบ่งส่วนประกอบออกเป็น 5 ประเภท คือ

**รูป** (Carporeality) คือ สิ่งที่เสื่อมสลายได้เช่น รูปกายที่เห็นด้วยตาสัมผัสได้ด้วยกาย เป็นต้น

**เวทนา** (Feeling, Sensating) คือ การเสวยอารมณ์เช่นความรู้สึกสุข ทุกข์ และอุเบกขาเป็นเจตสิก 1 ดวง

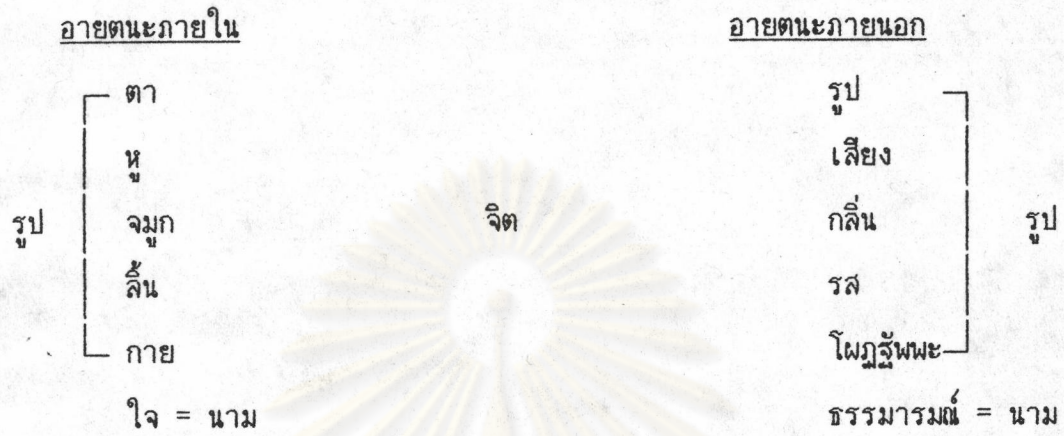
**สัญญา** (Perception) คือ ความจำได้แก่ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโณภูฐานพะ (คือ ความสัมผัสถูกต้อง)

**สังขาร** (Mental Formations) คือ การปรุงแต่งได้แก่ ความคิดที่เกิดกับใจ คิดเป็น กุศล คิดเป็นอกุศลบ้าง

**วิญญาณ** (Consciousness) คือ การรู้แจ้งได้แก่ การรู้อารมณ์ที่มากระทบเช่น ตาเห็นรูปเกิดความรู้ขึ้น เป็นต้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อายตนะ 12 แปลว่า สิ่งที่เชื่อมต่อกายใน-ภายนอก หรือบ่อเกิดขั้น 5  
จำแนกออกเป็น



จากรูปดังกล่าวจะเห็นได้ว่า จิต คือ ธาตุ คิด รู้ วิเคราะห์กระบวนการรับรู้ของจิต  
นั้น ได้ผ่านอายตนะทั้ง 6 คือ จิตเป็นตัวรู้ว่าตนเห็นรูป หูรับรู้การได้ยินเสียง คนโบราณจึงมัก  
พูดติดปากกันว่า "ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว" พระไตรปิฎก (ม.มู 12/ 70/ 62) กล่าวว่า  
"จิตตั้ง ทนตัวง สุขาวหัง" คือ จิตที่ฝึกฝนมาดีแล้วนำสุขมาให้ หรือ "จิตเต อสังกิลิฏฐเฐ ทุกคติ  
ปาฎิกังขา" คือ จิตที่เศร้าหมองแล้วทุกคติเป็นอันหวังได้

ลักษณะกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรมที่กล่าวอ้างมานี้ เป็นการพัฒนาจิตตามแนวการสอน  
ของพระภิกษุทศิณห์ ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดี ไปสู่ความดีโดยสังเกต  
ได้จากการแสดงออกทางกาย วาจา ใจ ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงความสว่าง สงบ แห่งจิตใจ  
เป็นประโยชน์สูงสุดที่ผู้ปฏิบัติพึงได้รับ และเป็นผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้บรรลุความสุขที่สมบูรณ์ ฉะนั้น  
กิจกรรมทางพุทธศาสนาที่ผู้ปฏิบัติจะเข้าร่วมในกิจกรรมมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับผู้นำ ผู้นำ  
จึงมีบทบาทในการเพิ่มความเชื่อมั่นของบุคคล เป็นการสร้างบรรยากาศของความศักดิ์สิทธิ์ และ  
กิจกรรมทางพุทธศาสนายังทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงช่วยรักษาขวัญของมนุษย์เป็นการส่งเสริม  
พัฒนาจิตใจ เมื่อพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพแล้ว บุคคลนั้นก็จะเป็นตัวจักรสำคัญที่จะนำชุมชนไปสู่การ



พัฒนาด้านอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ด้วยเหตุนี้ เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ประชาชน นิยม  
เข้าร่วมในกิจกรรมทางพุทธศาสนาที่พระภาวนาวิสุทธิคุณริเริ่มขึ้นมาด้วยหลักการ และวิธีดำเนิน  
งานสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งสามารถสังเกตได้จากตารางการมีส่วน  
ร่วมในกิจกรรมจะเพิ่มมากขึ้นทุกปี



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ประวัติผู้เขียน

นางสาวเอี่ยมทิพย์ คงเพชร เกิดเมื่อวันที่ 27 ตุลาคม พ.ศ. 2504 ประวัติการศึกษา สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ในปีพ.ศ. 2525 เข้ารับการศึกษาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ในปีพ.ศ. 2531 จากสถาบันเทคโนโลยีสังคม และเข้ารับการศึกษามานุษยวิทยา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปี พ.ศ. 2532



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย