

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ
วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์*

The Effective Program of Vipassana Meditation on the Improvement of
Quality of Life of the Dharma Practitioners at Wat Rojanaprapha
Meditation Centre, Phetchabun Province

สุทัศน์ ขยายศรสิทธิ์

Sutat Khajaysornsit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Corresponding Author's E-mail: nt659@yahoo.com



บทความวิจัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อสร้างโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์ 2) เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีกลุ่มทดลอง จำนวน 15 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดคุณภาพชีวิต มีคะแนนความเชื่อมั่นที่ .963 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิตินอนพาราเมตริก ใช้วิธีทดสอบแบบ Wilcoxon Matched pairs และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน และกิจกรรมการปฏิบัติจำนวน 7 วัน คิดเป็นรายชั่วโมงของการปฏิบัติจำนวน 42 ชั่วโมง รูปแบบกิจกรรมมี 4 ลักษณะได้แก่ 1) ฟังบรรยาย 2) สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น 3) ปฏิบัติอิริยาบถหลัก นั่ง-เดินจงกรม 4) ปฏิบัติอิริยาบถย่อย

2) ผลการทดลองพบว่า หลังการทดลองคะแนนคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า 1) ด้านกาย สุขภาพทางกายดีขึ้นจากการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม การพักผ่อนเป็นเวลา และการฝึกสติด้วยการเคลื่อนไหวและ

* Received February 28, 2025; Revised March 31, 2025; Accepted March 31, 2025

เจริญกรรม 2) ด้านสังคม สัมพันธภาพดีขึ้นจากการแก้แค้นและแบ่งปันกัน รวมถึงการทำงานร่วมกันอย่างมีน้ำใจ 3) ด้านจิตใจ มีสติรู้ทันความคิด ลดความวิตกกังวล มีจิตเมตตา และมีความเบิกบานมากขึ้น 4) ด้านปัญญา เข้าใจธรรมะและกฎไตรลักษณ์ลึกซึ้งขึ้น ปล่อยวางได้ดี และประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต

คำสำคัญ: โปรแกรมการปฏิบัติ; การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน; การพัฒนาคุณภาพชีวิต; จังหวัดเพชรบูรณ์

Abstract

This research aimed to 1. Develop a Vipassana meditation practice program that affects the quality of life development of practitioners at Wat Rojanaprapa, Phetchabun Province. 2. Study the effects of Vipassana meditation practice on the quality of life development of practitioners at Wat Rojanaprapa, Phetchabun Province. This study was a quasi-experimental research with an experimental group of 15 participants. The research instrument was a quality of life measurement scale, with a reliability score of .963. The data were analyzed using nonparametric statistics, specifically the Wilcoxon Matched-Pairs Test, and qualitative data were analyzed using content analysis.

The research findings revealed that: 1. The Vipassana meditation program that affected the quality of life development of practitioners at Wat Rojanaprapa was a movement-based practice following the method of Luangpor Teean, with 7 days of activities totaling 42 hours. The structure of the program consisted of four types of activities: 1. Listening to Dhamma talks 2. Morning and evening chanting 3. Practicing the main postures (sitting and walking meditation) 4. Practicing minor postures

2. The experimental results showed that the quality of life scores after the program were significantly higher than before the program at the 0.05 level. From the qualitative analysis, the findings were as follows: 1) Physical aspect: Physical health improved from appropriate eating habits, timely rest, and practicing mindfulness through movement and walking meditation. 2) Social aspect: Relationships improved through mutual support, sharing, and kind cooperation. 3) Mental aspect: Increased mindfulness in thoughts, reduced anxiety, greater loving-kindness, and a more cheerful mind. 4) Wisdom aspect: Deeper understanding of Dhamma and the Three Characteristics (anicca, dukkha, anatta), better letting go, and the ability to apply these insights in solving life problems.

Keywords: The Effective Program of Vipassana Meditation; Vipassana Meditation; Improvement of Quality of Life; Phetchabun Province

บทนำ

การก้าวหน้าอย่างรวดเร็วทางด้านเทคโนโลยีในปัจจุบันและสภาพสังคมและเศรษฐกิจส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางกายและใจโดยมุ่งไปที่ความสำเร็จในเป้าหมายทางการเงิน และในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยความรีบเร่งแข่งขันไม่มีเวลาใส่ใจดูแลร่างกายและจิตใจของตนเองก่อให้เกิดความเครียด (stress), ความวิตกกังวล (anxiety), ความรู้สึกแปลกแยก (alienation), ความเบื่อหน่าย (boredom), ความว่าเหวเดียวดาย (loneliness), ความรู้สึกว่างเปล่าภายใน (inner emptiness) ซึ่งก็คือความทุกข์ในทางพุทธศาสนานั้นเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2553) ปัญหาความเครียดในการใช้ชีวิต ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาคุณภาพชีวิต(ความสุข)ที่เพิ่มมากขึ้น ผู้คนมีปัญหาเรื่องคิดมาก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล หยุดคิดไม่ได้ เมื่อมีเหตุการณ์ในชีวิตที่ไม่พึงปรารถนา และต้องการหยุดคิดจริงจัง ๆ ก็ไม่สามารถหยุดได้ ทำให้เป็นทุกข์วิตกกังวล กลุ้มใจ กลัว เป็นมากขึ้นถึงขั้นซึมเศร้าได้ ความรู้สึกด้านลบเหล่านี้เป็นรากเหง้าของการเกิดปัญหาสังคมต่าง ๆ มากมาย (ศุภวรรณ พิพัฒน์พรรณวงศ์ กรีน, 2557)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถลดปัญหาคุณภาพชีวิตได้ดี และได้รับการยกย่องนับถือกันอย่างสูง สติปัฏฐาน 4 แปลว่าการตั้งสติ หรือการเอาสติเข้าไปตั้งอยู่ที่ฐาน 4 ฐาน คือกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้เกิดผลดีที่สุด พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงยกย่องว่าเป็นทางสายเอก ดังได้กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลายทางที่เป็นมรรคาเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศกและปริเทวะ เพื่อความอัสดงแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุโลกุตมรรค เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานนี้คือสติปัฏฐานสูตร” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2552) สติปัฏฐาน 4 คือกายานุปัสสนา ให้รู้กายในกาย เวทนานุปัสสนา ให้รู้เวทนาในเวทนา จิตตานุปัสสนา ให้รู้จิตในจิต ธัมมานุปัสสนาให้รู้ธรรมในธรรม เรียกสติปัฏฐาน 4 หรืออริยาบท 4 ก็คือยืนเดิน นั่ง นอนให้รู้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2546) จะเห็นได้ว่าสติปัฏฐาน 4 ได้ยกให้เอาสติตั้งเป็นหลักสติหรือความระลึกได้อยู่ที่ฐานทั้ง 4 ความคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ ก็จะลดน้อยลง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ของศูนย์ปฏิบัติธรรม วัดโรจนประภา ได้นำหลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 แบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อกุศลจิตตสุโก โดยได้เน้นการปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน 4 ในหมวดกายานุปัสสนาโดยใช้หลักการทางอริยาบทบรรพเป็นหลักหรือหลักการเคลื่อนไหวเป็นหลักใหญ่ โดยแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 แบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อกุศลจิตตสุโก คือเมื่อการเจริญสติปัฏฐาน 4 โดยการผลัดมือขึ้น ดึงมือลง ยกมือขึ้น เอามือลง เดินไปข้างหน้า ถอยหลัง เอียงซ้าย เอียงขวา ก้มเงย ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นการเอาสติไปจับความรู้สึกของกาย ขณะที่มีการเคลื่อนไหว ตามจังหวะที่กำหนดขึ้นเป็นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในทางกายา

นุปีสสนา แล้วจึงนำเอาสติปัฏฐาน 4 ข้ออื่น ๆ ไม่ว่าจะ เป็นเวทนา จิต ธรรม เข้ามาพิจารณาภายหลังจากที่จิต ได้อารมณ์กรรมฐานแล้วเป็นการเจริญสติปัฏฐาน 4 แบบการเคลื่อนไหว (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, 2550)

แนวทางเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก “เป็นการดูความคิด โดยช่วงแรก ๆ อาจคิดร้อยเรื่องพัน เรื่อง เราจะรู้จะเห็นเท่าทันความคิดสักเรื่องเดียวมันคิดยาวแล้ว กว่าเราจะรู้ตัวเห็นการคิด ต่อจากนั้น มันจะ สิ้นเข้า ๆ ในขณะที่ปัญญาของเรา ก็จะเร็วขึ้นความฉลาดของสติ สมาธิ ปัญญา ก็ จะเร็วขึ้น คิดปุ๊บเห็นปั๊บ เปรียบเสมือนแมวกับหนู หนูออกมาถูกแมวจับ หนูจะช็อคตาย ความคิดก็เหมือนกับเรื่องของหนู พอความคิด เกิดขึ้น เราเห็น ความคิดจะหยุด ความคิดจะสิ้นเข้า แล้วจะหมดไป เรื่อง โทสะ โมหะ โลภะ จะลดน้อยลง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็ไม่เป็นทุกข์ ความยึดมั่น ถือมั่นก็จะลดน้อยลง” (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, 2550) คุณภาพชีวิต ก็ดีขึ้น ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างถูกต้องอย่างนั้นอย่างนานไม่เกิน 7 ปี อย่างกลางไม่ เกิน 7 เดือนอย่างรวดเร็วที่สุดนับแต่ 1 วันถึง 7 วันหรือ 90 วันอาณิสสมีอยู่ 2 ประการ หนึ่งเป็นพระอรหันต์ใน ปัจจุบันภพนี้ สองแต่หากไม่ได้เป็นพระอรหันต์ก็ต้องเป็นพระอนาคามี หลวงพ่อเทียนได้รับรองผลด้วยชีวิตของ ท่านว่าหากปฏิบัติต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ หากผู้ใดเจริญสติแบบเคลื่อนไหว มีสติติดตามรู้ในอิริยาบถทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะ เป็นอิริยาบถที่เห็นด้วยตา หรือไม่เห็นด้วยตาก็ตาม รับรองอย่างนานไม่เกิน 3 ปี อย่างกลาง 1 ปี ยังเร็ว ที่สุด 1 วันถึง 30 วัน ความทุกข์ลดลงแน่ ๆ (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, 2551)

ที่ผ่านมา มีผู้ศึกษาวิจัยผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวกับสุขภาพจิตและความฉลาดทางอารมณ์ ของ ไกลฤกษ์ ศิลาคม และ หัสติน แก้ววิจิต (2560) พบว่านักศึกษาที่ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต มีดัชนีความสุข และความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น หลังได้รับการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว และมีงานวิจัยผลของการเจริญสติ แบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุของ ปลาย กันยา อุ่นไทย (2558) พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองมีการรับรู้คุณค่าแห่งตนสูง และอัตราการเต้นของ หัวใจ ความดันโลหิตต่ำกว่าก่อนการทดลอง จะพบว่าการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางการเคลื่อนไหวของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ของ ฐิติมา ตั้งจิตเมธี (2559) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การ พัฒนาคุณภาพชีวิตตามองค์ธรรม พละ 5 ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว” พบว่า การเจริญสติแบบ เคลื่อนไหวสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตตามองค์ธรรมพละ 5 ได้ โดยมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น วัดโรจน ประภา จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นวัดที่มีชื่อเสียงด้านการปฏิบัติธรรมแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ที่เน้นการเจริญ สติ ฝึกสมาธิ โดยมีอาคารสถานที่พร้อมและเหมาะสมแก่การอยู่ปฏิบัติธรรม และมีธรรมชาติที่ร่มรื่น สะอาด และเงียบสงบ ควรแก่การฝึกฝนตนด้านจิตใจ และผู้วิจัยเคยมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดแห่งนี้ ทำให้เห็นว่าควรแก่การเป็นพื้นที่ในการศึกษาวิจัยเพื่อที่จะเป็นประโยชน์ต่อ งานด้านวิชาการทางจิตวิทยาและพระพุทธศาสนา

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอบทความวิจัย เพื่อให้เกิดความรู้ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต อันจะเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยหลักพุทธธรรมสำหรับประชาชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์
2. เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) แบบแผนการทดลอง (One Group pretest-posttest design) คือเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม มีการประเมินก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบประเมินชุดเดียวกัน จากนั้นนำคะแนนเปรียบเทียบกันด้วยสถิติ

1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ผู้ปฏิบัติธรรม วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 250 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมจำนวน 30 คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ โดยมีคะแนนคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลางลงมา เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลอง จัดเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อการทดลอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดคุณภาพชีวิต ของผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 28 ข้อ โดยทำ Face Validity โดยให้ Advisors ตรวจสอบด้านความถูกต้อง ชัดเจนของภาษา และครบถ้วนเหมาะสมทางวิชาการ ปรับปรุงแก้ไข นำให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 รูป/ท่าน ตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาและความถูกต้องและชัดเจนของภาษา โดยพิจารณาจากดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) โดยเลือกข้อที่มีคะแนนที่ระดับ 0.7-1.0

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์ เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric) ใช้วิธีทดสอบแบบ Wilcoxon Matched pairs และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการสร้างโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์

พบว่า โปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พัฒนาขึ้นโดยบูรณาการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 การปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน และกิจกรรมการปฏิบัติจำนวน 7 วัน คิดเป็นรายชั่วโมงของการปฏิบัติจำนวน 42 ชั่วโมง รูปแบบกิจกรรมมี 4 ลักษณะได้แก่ 1) ฟังบรรยาย 2) สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น 3) ปฏิบัติอิริยาบถหลัก นั่ง-เดินจงกรม 4) ปฏิบัติอิริยาบถย่อย

โปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาขึ้นจากการศึกษาพระไตรปิฎก หลักพุทธธรรม ทบถาวรธรรม เป็นชุดกิจกรรมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ 7 ครั้ง (7 วัน) โดยมีตัวอย่างกิจกรรมดังนี้

กิจกรรมที่ 1 เป็นกิจกรรมสร้างความเข้าใจเรื่องของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 ปัญหา เพื่อให้เข้าใจ ความหมาย คุณค่า ประโยชน์ที่จะได้รับ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้จนเกิดความเข้าใจ

เวลา	กิจกรรม		วัตถุประสงค์
	สติปัฏฐาน 4		
04.00– 21.00	พิธีเปิด ทีมวิจัยแนะนำตัว		เริ่มต้นการอบรม
	ทำแบบวัด		เก็บข้อมูล (ก่อน)
	อธิบายระเบียบ		สร้างความเข้าใจในระเบียบ ของ การเข้าฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม ธรรมภาคปฏิบัติ สติปัฏฐาน 4
	เทศนาบรรยายธรรม ธรรมในเบื้องต้น		อธิบายการปฏิบัติธรรม ในการเจริญ สติปัฏฐาน 4

กิจกรรมที่ 2 เป็นกิจกรรมเข้าถึงการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 อธิบายเทคนิค อธิบายรูปแบบของ กระบวนการวิธีต่าง ๆ สร้างความมั่นใจในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดทักษะการปฏิบัติและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จนเกิดความเข้าใจในการปฏิบัติ

เวลา		
	สติปัญญา 4	
04.00- 21.00	สวดมนต์	ระลึกถึงพระรัตนตรัย
	แสดงธรรม	เพื่อเสริมศรัทธา(กำลังใจ)
	เจริญสติปัญญา 4 เดือน-นั่ง	ฝึกปัญญา เพื่อการสร้างสุขภาวะองค์รวม
	ทำวัตร	เพื่อศรัทธาในการปฏิบัติธรรม

กิจกรรมที่ 3 เป็นกิจกรรมพัฒนาการฝึกการเจริญสติปัญญา 4 เข้าใจถึงความสำคัญของการเจริญสติปัญญา 4 สามารถอธิบายแบบองค์รวมได้ สร้างองค์ความรู้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของการปฏิบัติธรรมได้อย่างเป็นกระบวนการและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

เวลา	วัตถุประสงค์	
	สติปัญญา 4	
04.00 - 21.	สวดมนต์	ระลึกถึงพระรัตนตรัย
	แสดงธรรม	เพื่อเสริมศรัทธา(กำลังใจ)
	เจริญสติปัญญา 4 เดือน-นั่ง	ฝึกปัญญา เพื่อการสร้างสุขภาวะองค์รวม
	ทำวัตร	เพื่อศรัทธาในการปฏิบัติธรรม
	สอบอารมณ์	เพื่อความเข้าใจในการปฏิบัติเพิ่มขึ้น

วัตถุประสงค์ที่ 2 ศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า

ตารางที่ 4.1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนคุณภาพชีวิต

N = 15	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ด้านกาย	3.99	.52
ด้านสังคม	4.30	.59

ด้านจิตใจ	4.14	.56
ด้านปัญญา	3.90	.50
รวม	4.17	.58

จากตาราง แสดงให้เห็นว่า คุณภาพชีวิตรวม ค่าเฉลี่ย อยู่ที่ 4.17 คุณภาพชีวิตด้านสังคม ภาพรวม ค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ที่ 4.30 แปลผลอยู่ในระดับ มากที่สุด รองลงมาคือ คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยคือ 4.14 แปลผลอยู่ระดับมาก อันดับสามคือ คุณภาพชีวิตด้านกาย มีค่าเฉลี่ยคือ 3.99 แปลผลอยู่ในระดับ มาก และน้อยสุดคือ คุณภาพชีวิต ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ระดับ 3.90 แปลผลอยู่ในระดับ มาก

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ก่อนและหลังการทดลอง					
ก ลุ่ ม ทดลอง	ก่อนทดลอง	แปลผล	ห ลั ง ก า ร ทดลอง	แปลผล	เปรียบเทียบ
1	3.07	ป ่า น กลาง	3.46	มาก	เพิ่มขึ้น 0.39
2	2.96	ป ่า น กลาง	3.82	มาก	เพิ่มขึ้น 0.89
3	3.07	ป ่า น กลาง	4.50	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 1.43
4	3.36	มาก	4.25	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 0.89
5	3.29	ป ่า น กลาง	3.93	มาก	เพิ่มขึ้น 0.64
6	3.00	ป ่า น กลาง	3.54	มาก	เพิ่มขึ้น 0.53
7	3.71	มาก	4.79	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 1.08
8	2.96	ป ่า น กลาง	3.36	มาก	เพิ่มขึ้น 0.40
9	4.14	มาก	3.50	มาก	ลดลง 0.64
10	2.15	น้อย	4.68	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 2.43

11	3.89	มาก	4.82	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 0.93
12	4.07	มาก	4.39	มาก	เพิ่มขึ้น 0.32
13	3.71	มาก	3.98	มาก	เพิ่มขึ้น 0.27
14	3.71	มาก	4.11	มาก	เพิ่มขึ้น 0.40
15	3.36	ปานกลาง	4.18	มาก	เพิ่มขึ้น 0.82

จากตาราง แสดงให้เห็นว่า คะแนนค่าเฉลี่ย เปรียบเทียบก่อนและหลังทดลอง เพิ่มขึ้นสูงสุด ของกลุ่มทดลอง อันดับ 10. มีการเพิ่มขึ้นสูงสุด คือ เพิ่มขึ้น 2.43 ลำดับรองลงมา กลุ่มทดลอง ลำดับที่ 3 มีการเพิ่มขึ้นหลังทดลอง อยู่ที่ 1.43 และลำดับที่ 7 มีการเพิ่มขึ้น หลังทดลอง อยู่ที่ 1.08 และน้อยที่สุด คือกลุ่มทดลอง อันดับที่ 9 มีการลดลงหลังทดลอง อยู่ที่ 0.64

ตารางที่ 4.3 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

		จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	Wilcoxon Value	Wilcoxon Prob
ระดับคุณภาพชีวิต	ก่อนทดลอง	15	3.37	0.50		
	หลังทดลอง	15	4.17	0.57	3.040	.002*

จากตาราง ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ค่า Mean เท่ากับ 3.37 ค่า SD เท่ากับ 0.50 หลังการทดลอง ค่า Mean เท่ากับ 4.17 ค่า SD เท่ากับ 0.57 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched pairs พบว่า คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิต เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการทดลองเชิงคุณภาพ แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้ผลดังนี้

1. ด้านกาย จากการรับรู้ ฟัง พูดคุยแลกเปลี่ยนมุมมองประสบการณ์ สะท้อน ถาม ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านกายดีขึ้นมาก จากการรับประทานอาหาร 2 มื้อ มีการพิจารณาอาหารก่อนทาน และการแนะนำให้มีสติในการทาน การเคี้ยวให้ช้า มีสติในการเคี้ยวและกลืนอาหาร รวมทั้งการปฏิบัติแนวเคลื่อนไหว และการเดินจงกรม ชมพระอาทิตย์ขึ้น และพระอาทิตย์ตก การนอนไม่ดิ๊กและตื่นแต่เช้าทำวัตรแปล ทำให้หลายท่านมีสุขภาพดีขึ้น ผ่อนคลายขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น และมีสติรู้สึกตัวมากขึ้น

2. ด้านสังคม จากการรับรู้ ฟัง พูดคุยแลกเปลี่ยนมุมมองประสบการณ์ สะท้อน ถาม ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านสังคมดี มีระเบียบวินัย ปฏิบัติตามกฎ และตรงต่อเวลาที่นัดหมาย ทั้งเวลาตื่น เวลาทำวัตร เวลารับประทานอาหารเช้า และเพล เวลาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การช่วยเหลือกันในการ

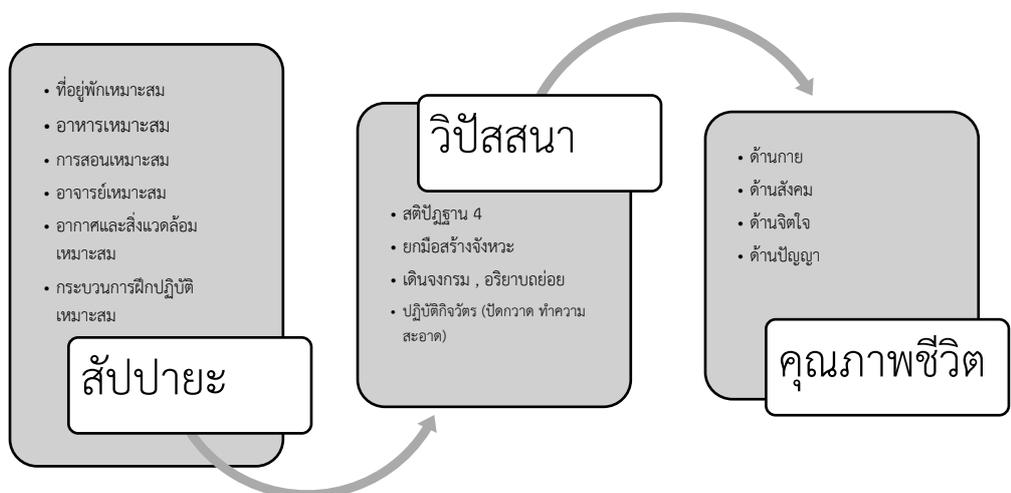
ทำความสะอาดบริเวณวัดที่ได้รับมอบหมาย การมีน้ำใจช่วยเหลือ แนะนำ การออกกำลังกาย และการหายใจที่มีประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมการทดลองท่านอื่น รวมถึงการเกื้อกูลกันในการช่วยเหลือผู้สูงอายุ หรือมีอาการเจ็บป่วย และการทำงานที่ต้องนอนร่วมกัน ก็ฝึกให้ได้ปรับตัวในการต้องอยู่กับผู้อื่นได้ดีมากขึ้น รวมถึงการมีความรับผิดชอบต่องานของส่วนรวมดีมากขึ้น

3. ด้านจิตใจ จากการรับรู้ ฟัง พูดคุยแลกเปลี่ยนมุมมองประสบการณ์ สะท้อน ถาม ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีพัฒนาการคุณภาพชีวิตด้านจิตใจมากขึ้น มีใจตั้งมั่นและชอบในการทำวัตรแปล และการฟังธรรมมากขึ้น ลดความวิตกกังวลกับเรื่องในอนาคตได้ดีขึ้น เห็นทันความคิดฟุ้งซ่านได้ดีขึ้น รู้เท่าทันความโกรธแม้ถูกสัตว์ทำร้ายก็มีสติ และให้อภัย มีจิตที่เมตตามากขึ้น ทั้งกับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม คนครัว และสุนัขในวัด มีความหนักแน่นในอารมณ์มากขึ้น ต่อสู้กับความง่วง ความสบายที่อยู่ที่บ้าน ความโกรธ ความคิดฟุ้งซ่านได้ดีมากขึ้น ปล่อยวางความคิดต่าง ๆ ทั้งเรื่องของตนเองและผู้อื่นได้ดีมากขึ้น มีความสดชื่นเบิกบานมากขึ้น

4. ด้านปัญญา จากการรับรู้ ฟัง พูดคุยแลกเปลี่ยนมุมมองประสบการณ์ สะท้อน ถาม ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีพัฒนาการคุณภาพชีวิต ด้านปัญญามากขึ้น สวตมนต์แปลและฟังธรรมเข้าใจมากขึ้น และโดยการมีสติ ทำให้เห็นความคิดได้เร็ว ไม่หลงไปกับความคิด รู้ทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง ทำให้ปล่อยวางความคิดได้มากขึ้น เข้าใจกฎไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง การทนอยู่ไม่ได้ และการที่เราบังคับบัญชาไม่ได้ มองโลกตามความเป็นจริงมากขึ้น รู้เท่าทันความนึกคิด สามารถนำไปประยุกต์ใช้จัดการปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น ด้วยการปล่อยวางความทุกข์ได้ดีมากขึ้น

องค์ความรู้ใหม่

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ผู้วิจัยสังเคราะห์จากผลการศึกษาสร้างเป็นภาพนี้เป็นแผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่าง สัปปายะ (ความเหมาะสม), วิปัสสนา (การปฏิบัติธรรมเพื่อการเห็นแจ้ง) และ คุณภาพชีวิต



แผนภาพนี้แสดงให้เห็นถึงกระบวนการพัฒนา คุณภาพชีวิต ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนา โดยเริ่มจากการ จัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (สัปปายะ) ซึ่งจะช่วยให้การปฏิบัติธรรมมีประสิทธิภาพ และนำไปสู่การมีชีวิตที่ดี ขึ้น

1. สัปปายะ (ความเหมาะสม) – ปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม "สัปปายะ" หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่ช่วยสนับสนุนการปฏิบัติธรรมได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถแบ่งเป็นหลาย ด้าน ดังนี้

1.1 ที่อยู่ที่เหมาะสม สถานที่สงบ ไร้เสียงรบกวน ไม่มีคนนอก มีความสะอาด ปลอดภัย เอื้อต่อการฝึก จิตและเจริญสติ

1.2 อาหารที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป มีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่ส่งผลให้ร่างกาย่วงซึมหรือ กระสับกระส่าย การรับประทานอาหาร 2 มื้อ มีการพิจารณาอาหาร และดื่มน้ำปานะ เป็นน้ำสมุนไพรที่ร้อน ที่เหมาะกับสภาพอากาศและสุขภาพ

1.3 การสอนที่เหมาะสม ได้รับคำแนะนำจากพระอาจารย์ที่มีความรู้ ใช้วิธีการสอนที่เข้าใจง่ายและ เหมาะกับผู้เรียน สอนให้เกิดความเข้าใจในหลักธรรมและการปฏิบัติ มีการบรรยายธรรมเป็นระยะ และการ สอบอารมณ์ให้เข้าใจสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น

1.4 พระอาจารย์ที่เหมาะสม มีประสบการณ์ในการปฏิบัติ เป็นผู้ที่สามารถให้คำชี้แนะและนำพาผู้ ปฏิบัติได้ถูกต้อง เป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม

1.5 อากาศและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม บรรยากาศร่มรื่น อากาศบริสุทธิ์ ไม่แออัดหรือก่อให้เกิด ความเครียด สภาพอากาศเย็นสบาย มีต้นไม้ใหญ่ และสนามหญ้า สวนบัว ลานดิน มีความเป็นธรรมชาติสูงมากและมีความ เรียบง่าย

1.6 กระบวนการฝึกปฏิบัติที่เหมาะสม มีแนวทางที่เป็นระบบ ไม่หักโหมเกินไป รู้เพียร รู้พัก สอดคล้อง กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา สนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. วิปัสสนา (การปฏิบัติธรรมเพื่อการเห็นแจ้ง) เมื่อมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติ ก็สามารถฝึก วิปัสสนาได้อย่างเต็มที่ ซึ่งหมายถึงการฝึกสติปัญญาเพื่อให้เห็นความจริงของสรรพสิ่ง ผ่านกระบวนการฝึก ปฏิบัติดังต่อไปนี้

2.1 สติปัฏฐาน ฝึกให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน รับรู้ความคิด อารมณ์ และร่างกายอย่างเป็นกลาง พิจารณา สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

2.2 ยกมือสร้างจังหวะ เป็นการเคลื่อนไหวที่มีสติ ฝึกการรับรู้และความละเอียดอ่อนของจิต ใช้เป็น พื้นฐานของการพัฒนาสติในกิจวัตรประจำวัน

2.3 เติบงกรม และการกำหนดอิริยาบถย่อย การเดินด้วยสติ ไม่ต้องมีคำบริกรรมใด ๆ ช่วยให้มีสติ ฝึกให้รู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นวิธีการเจริญสติในอิริยาบถเคลื่อนไหว และในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ

2.4 ปฏิบัติพิชิตจิต ฝึกให้จิตสงบและสะอาดจากกิเลส ลดความฟุ้งซ่านและความทุกข์ เพิ่มพูนปัญญา และการเห็นแจ้ง

3. คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เมื่อฝึกวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องและถูกต้อง ผลลัพธ์ที่ได้คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกด้าน ได้แก่

3.1 ด้านกาย สุขภาพดีขึ้นจากการมีสติและลดความเครียด พฤติกรรมการกินและการดูแลสุขภาพดีขึ้น ลดอาการป่วยที่เกิดจากความเครียด เช่น นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง

3.2 ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับผู้อื่น เพราะจิตใจสงบและมีเมตตา มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้นลดความขัดแย้งและความขุ่นเคืองในชีวิตประจำวัน

3.3 ด้านจิตใจ มีจิตใจสงบมากขึ้น ลดความฟุ้งซ่าน มีความสุขจากภายใน ไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก เข้าใจอารมณ์ของตัวเองและควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

3.4 ด้านปัญญา มีความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต ตัดสินใจอย่างมีสติและรอบคอบ มีแนวทางการใช้ชีวิตที่สมดุลและมีความหมาย

สรุปแผนภาพนี้แสดงให้เห็นถึงกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติธรรม โดยเริ่มจากการสร้าง "สัปปายะ" ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการฝึกฝนวิปัสสนา เมื่อมีการปฏิบัติที่ดี ย่อมนำไปสู่การพัฒนาชีวิตทั้งทางกาย สังคม จิตใจ และปัญญา ส่งผลให้เกิดความสุขและความสมดุลในชีวิต

อภิปรายผลการวิจัย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้งสี่ด้าน มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกด้าน โดยด้านกาย มีสุขภาพทางกายที่ดีขึ้น ทั้งเรื่องการรับประทานอาหารที่พอเหมาะ การนอนหลับที่เร็วที่เหมาะสมกับนาฬิกาชีวิต การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว การเดินจงกรม ทำให้สุขภาพทางกายแข็งแรงขึ้น ทางด้านสังคม การได้อยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้เกื้อกูลกัน ได้ร่วมกันทำความสะอาดบริเวณวัดที่ได้รับมอบหมาย มีน้ำใจต่อกัน แบ่งปันความรู้และของกินของใช้ร่วมกัน ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ด้านจิตใจ การมีสติทำให้เห็นทันความคิด ลดความวิตกกังวลเรื่องในอนาคตที่ยังไม่มาถึง รู้เท่าทันความโกรธ และให้อภัย มีจิตเมตตามากขึ้น มีสติตั้งมั่นมากขึ้น มีความสดชื่น เบิกบานมากขึ้น ด้านปัญญา เข้าใจธรรมะได้ดีมากขึ้น มองโลกตามความเป็นจริงมากขึ้น เข้าใจในกฎไตรลักษณ์ รู้เท่าทันความนึกคิดปรุงแต่งมากขึ้น ปล่อยวางได้มากยิ่งขึ้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาชีวิตได้ดีมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

1) จากผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมได้ จึงเสนอว่า ควรที่จะให้นำแนวทางดังกล่าวนี้ไปใช้ในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด โดยสามารถปรับให้สอดคล้องกับบริบทของแต่ละแห่งได้

2) ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาสามารถที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดีสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม จึงเสนอให้มีการส่งเสริมกลุ่มต่าง ๆ เพิ่มขึ้นเพื่อให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาเพิ่มขึ้น

2 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) การศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัดในการติดตามผลระยะยาว จึงเสนอว่าควรมีวิจัยที่สามารถติดตามในระยะยาวได้ จะทำให้เห็นถึงความคงทนของผลการวิจัยหรือข้อค้นพบอื่น ๆ

2) การศึกษาครั้งนี้มีตัวแปรตามคือคุณภาพชีวิต จึงเสนอว่า ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่การปฏิบัติวิปัสสนาสามารถส่งเสริมได้ เช่น การลดความเครียด สุขภาวะ หรือการควบคุมตนเอง

References

- ไกลฤกษ์ ศิลาคม และ หัสดิน แก้ววิชิต. (2560). ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวต่อสุขภาพจิตและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. *วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม*, 7(1), 16-24.
- ฐิติมา ตั้งจิตเมธี. (2559). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามองค์ธรรม พละ 5 ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว*. [วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต]. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปลายกันยา อุ่นไทย. (2558). *ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน ที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ*. [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2552). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2553). *จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิก จำกัด.
- ศุภวรรณ พิพัฒน์พรณวงศ์ กรีน. (2557). *หยุดคิด ก็หยุดทุกข์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรม.



หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. (2550). *รู้ทุกขรู้ธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมตตาทราย.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. (2551). *เปิดประตูสู่ธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมตตาทราย.