

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่*

The Four Focuses Insight Meditation Practice for Human Resource Development

ณอภัย พวงมะลิ (Naapai Puangmali) **

มนัส สุวรรณ (Manat Suwan) ***

สมาน พูแสง (Samarn Foosang) ***

เรืองวิทย์ นนทภา (Ruangwit Nontapa) ***

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมและแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต (2) ประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย และ (3) เสนอแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 276 คน สุ่มมาจากประชากร 887 คน โดยคำนวณมาจากสูตร Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกคือผู้ที่เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา จำนวน 221 คน และกลุ่มที่สองคือกลุ่มผู้มีปัญหาในการดำรงชีวิตจำนวน 55 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ข้อมูลที่จำเป็นเก็บรวบรวมโดยใช้ แบบสอบถาม การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสนทนากลุ่ม ข้อมูลที่รวบรวมวิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนาและวิเคราะห์เนื้อหา(Content analysis)

ผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้

1. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตคือ สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรหนึ่งที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอน และทรงพิจารณาเห็นความสำคัญนี้มาแต่แรกตรัสรู้ เตือนให้มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนเป็นสรณะ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานต้องใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม ผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุผลคือ นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐาน เมื่อศึกษาถึงลักษณะการเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต ได้ 3 ลักษณะคือ 1) หลักธรรมที่เป็น

* บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ผลงานวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

This article aims to disseminate research results as a part of Doctoral of Philosophy of Education.

** นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาผู้นำทางการศึกษาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

Doctoral Student in Educational Leadership and Human Resource Development, Chiangmai Rajabhat University. E-mail : apai4107@gmail.com, 0899524738

*** ศ.ดร. ผศ.ดร. อ.ดร.อาจารย์ที่ปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

Emeritus Prof.Dr. Assist Prof.Dr. Lecturer Dr. of Graduate Faculty, Chiangmai Rajabhat University.

เหตุก่อให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 2) หลักธรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่อยู่ในกระบวนการปฏิบัติ และ 3) คือหลักธรรมที่เกี่ยวข้องที่ส่งผลหลังการปฏิบัติ

2. ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย หลังการปฏิบัติพบว่าทั้งสองกลุ่มมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สุขภาพกายสุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขความพอใจในชีวิตตนเอง เข้าใจเพื่อนมนุษย์ มีสติปัญญาแก้ปัญหาในชีวิตได้ดีขึ้น เข้าใจยอมรับความจริงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนั้นยังพบแนวทางไปใช้ได้โดยเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะให้รู้ทันในปัจจุบันในสิ่งที่เกิดหรือปรากฏในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งต้องรู้และเข้าใจถึงลักษณะหรือคุณสมบัติสืบสาวไปถึงเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดหรือปรากฏขึ้น รู้และเข้าใจถึงกระบวนการเกิด รู้และเข้าใจถึงเหตุและปัจจัยการดับตลอดจนทำการดับ

3. แนวปฏิบัตินี้ทำให้เกิดสมาธิและปัญญา สามารถนำไปใช้ในการทำงาน เป็นหลักสูตรในการจัดการศึกษา และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขเกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

Abstract

The objectives of this study were (1) To study about the Four Focuses Insight Meditation Practice and quality of life. (2) To analyze and evaluate the Four Focuses Insight Meditation Practice at Thamprapakhok meditation center, Wiangchai district, Chiangrai province. (3) To present guidelines for human resource development by the Four Focuses Insight Meditation Practice. The 276 samples from 887 populations calculated by Taro Yamane at 95% Confidence Interval and specific sampling were divided into 2 groups; the first 221 people who believe in Buddhism and the other 55 people who have been with common living problems. The research instruments were questionnaire, in-depth interview, participant observation, and focus group discussion. The collected data were analyzed by descriptive statistic and content analysis.

The conclusions of the research were;

1. The dharmic principal relates to quality of life. The Lord Buddha had discovered the importance of the Four Focuses Insight Meditation Practice since the day of enlightenment. To warn ourselves who dwell with ourselves as our own island, people use consciousness to control body, feelings, mind and mind-objects. The people who wish to attain the Path and Fruit of Nibhana must begin with Four Focuses Insight Meditation. There are 3 features of Buddhism principle relating to quality of life as followed: 1) Buddhism principle relating to the cause of meditation practice achievement. 2) Buddhism principle relating to the effect in the process; and 3) Buddhism principle relating to the effect after practicing.

2. The result of the Four Focuses Insight Meditation Practice of the people who practiced at Thamprapakhok meditation center, Wiangchai district, Chiangrai province. researchers found that both 2 groups had the better changes that are having the better mental health, satisfaction in themselves, understanding others, having ability to solve their common living problems and agreeing to the truth and the changing. Moreover, we also found the guideline for having the consciousness of things happening in body, feelings, mind and mind-objects. People must know and understand the features or qualifications connecting to the causes or factors that make it happen or appear. Knowing and understanding the process and cause of the end of suffering.

3. This Mediation Practice creates meditation and wisdom. People can apply to the process of working, creating educational curriculum and living with happiness and sustainable development.

Keywords: Human Resource Development, The Four Focuses Insight Meditation Practice

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีทำให้มนุษย์แสวงหาความสุขจากประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ด้วยการพัฒนาด้านวัตถุและเสพติดความสะดวกสบาย การพัฒนาด้านวัตถุยิ่งเจริญขึ้นมากเท่าใด ความเข้าใจด้านจิตวิญญาณกลับยิ่งลดลงมากขึ้นเท่านั้น จนทำให้เกิดการเบียดเบียนผู้ที่อยู่อาศัยร่วมกัน การเบียดเบียนธรรมชาติ ส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาตามมาเป็นลูกโซ่ทั้งปัญหาเศรษฐกิจ สังคมและ สิ่งแวดล้อม ประเทศไทยตระหนักถึงกระแสการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและซับซ้อนจึงจำเป็นต้องเร่งสร้างภูมิคุ้มกันคนในประเทศให้เข้มแข็งขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่คนเพื่อให้สามารถปรับตัวรองรับกับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม

ปัจจุบันระบบการศึกษามุ่งเน้นการพัฒนาคนให้มีร่างกายที่แข็งแรงและสมบูรณ์ พัฒนาสมองให้มีความฉลาดในการเรียนรู้วิทยาการต่างๆที่ทันสมัยอย่างมากมาย แต่การพัฒนาจิตใจให้เป็นมนุษย์ที่มีคุณธรรม และมีความสุขยังถือว่าไม่ประสบความสำเร็จ เห็นได้จากคนในสังคมส่วนหนึ่งยังมีปัญหาภาวะทางจิต ปัญหาครอบครัวรวมถึงจนปัญหาสังคมที่ทวีความรุนแรงขึ้น ดังนั้นการพัฒนาคนนอกเหนือจากการให้การศึกษาตามหลักสูตรทั้งในระบบและนอกระบบโรงเรียนแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่น่าจะเป็นอีกแนวทางหนึ่ง ปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติ ปัญญา เห็นเหตุปัจจัยต่างๆตามความเป็นจริง สามารถนำมาแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตดีขึ้นก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่นอย่างยั่งยืน การศึกษาหาแนวทางเพื่อสร้างเครือข่ายการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพมนุษย์น่าจะเป็นกลยุทธ์อย่างหนึ่งในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้มีคุณค่า สามารถสร้างประโยชน์สุขให้กับตนเองและสังคม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษา วิเคราะห์หลักธรรมและแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ใน ส่วนที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต
2. เพื่อวิเคราะห์และประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย
3. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

นิยามศัพท์เฉพาะ

คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาพของบุคคลที่มีสติ รู้ในความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย มีปัญญา เข้าใจถึงสภาวะทางธรรมชาติของสิ่งเหล่านั้น เป็นผลให้เกิดอารมณ์ปล่อยวางคลายความยึดมั่นถือมั่นนำไปสู่ชีวิต ที่มีแต่ความสงบสุข รวมถึงพร้อมที่จะปฏิบัติกิจอันเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วยความเต็มใจ

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ หมายถึง กระบวนการในการพัฒนา ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สติปัญญา เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ สามารถสร้างประโยชน์สุขให้กับตนเองและผู้อื่น

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ หมายถึง การปฏิบัติที่มุ่งเฝ้าสังเกตการทำงานของกายและจิต ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงตามฐาน 4 คือ กาย เวทนา(ความรู้สึก) จิต(บ่อเกิดแห่งอารมณ์และ ความคิดที่รับรู้อารมณ์) ธรรม (ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน)

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเพื่อหาหลักธรรม ประเมินผล และเสนอแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต โดยมีขอบเขตของการศึกษาดังนี้

1. พื้นที่ศึกษา ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ ผู้ที่มาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย จำนวนทั้งสิ้น 887 คน ใช้สถิติผู้มาปฏิบัติปี 2557 เป็นฐาน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากสูตรของ Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้เท่ากับ 276 คน จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสำรวจข้อมูลกลุ่มผู้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในเดือนพฤษภาคม 2558 พบว่ามีจำนวน 154 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่เป็นผู้ที่มีความเสื่อมใสศรัทธา จำนวน 123 คน และ กลุ่มที่มีปัญหาในการดำรงชีวิต จำนวน 31 คน แล้วนำไปเทียบสัดส่วนจากประชากรฐานทำให้ได้ตัวอย่างกลุ่ม กลุ่มผู้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เนื่องจากเกิดความเสื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา จำนวน 221 คน และกลุ่มผู้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เนื่องจากมีปัญหาในการดำรงชีวิตจำนวน 55 คน และการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถาม (Questionnaires) ใช้ในการเก็บ 3 ส่วนดังนี้
 - 1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.2 ข้อมูลความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่
 - 1.3 ข้อมูลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด
2. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant observation) ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติโดยที่ผู้วิจัยเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำการสังเกตเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น
3. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ใช้ในการรวบรวมข้อมูลผลจากการปฏิบัติด้วยการใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นไว้ให้ครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาในการวิจัย
4. การสนทนากลุ่มเป้าหมาย (Focus Group Discussion) ใช้กับผู้มาปฏิบัติธรรมประกอบด้วยประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องคือ
 - 4.1 เหตุผลที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
 - 4.2 การปฏิบัติส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไร
 - 4.3 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างไร เพื่อนำไปสังเคราะห์และเสนอเป็นแนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่รวบรวมได้จากแบบสอบถามซึ่งเป็นข้อมูลที่สามารถจัดกลุ่มขึ้นได้และเป็นข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนาในรูปของการแจกแจงความถี่ การกระจายร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน กรณีของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มโดยใช้วิธีสถิติพรรณนาและการวิเคราะห์เนื้อหา(Content analysis) เป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์

ในส่วนของแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการฝึกปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสี่ได้มาจากการวิเคราะห์เนื้อหาซึ่งเป็นผลของการระดมความคิดระหว่างการสนทนากลุ่ม

ผลการวิจัย

1. จากการวิเคราะห์ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสี่นั้น สรุปหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตจำแนกลักษณะได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1.1 หลักธรรมที่เกี่ยวข้องในลักษณะที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีประกอบด้วย 4 หลักธรรม ได้แก่ 1) **อิทธิบาท 4** คือหมวดคุณธรรมที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความสำเร็จในการทำงานทุกประเภทประกอบด้วยธรรม 4 ข้อ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา มีความรักศรัทธาในสิ่งที่ทำมีความขยันหมั่นเพียร มีความคิดวิเคราะห์พิจารณาในสิ่งที่ทำ เมื่อทำเสร็จต้องมีการประเมินผลเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ 2) **สังวร 4** คือหลักธรรม 4 ประการที่ป้องกันมิให้เกิดความไม่ประมาทในการประพฤติทางกายทางวาจา ทางความคิด และในความเห็น หลักธรรมสังวร 4 นั้นนับว่าเป็นรากฐานที่สนับสนุนต่อการปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐานให้สำเร็จด้วยเป็นหลักธรรมที่ให้อยู่ในความไม่ประมาทป้องกันอกุศลกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและส่งเสริมกุศลกรรมให้เกิดความเจริญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนอกจากนั้นการมีหลักธรรมสังวร 4 ข้อยังเป็นเหตุให้ มีการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาททำให้คุณภาพชีวิตดีมีความปลอดภัย 3) **ศีล 5 และ ศีล 8** ทำให้มีวินัยมีแนวปฏิบัติที่ไม่เบียดเบียนตนเองและเบียดเบียนผู้อื่นเป็นเหตุให้เกิดความปกติสุขเกิดความสงบสุขส่งเสริมให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความก้าวหน้าการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นเป็นเหตุให้ชีวิตมีความสงบสุขย่อมมีคุณภาพชีวิตที่ดี และ 4) **พละ 5** คือหลักธรรม 5 ข้อที่เป็นพลังอันสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่จะต้องมีการส่งเสริมกันจึงจะสามารถสร้างความรู้ความเข้าใจในวิปัสสนากรรมฐานตามลำดับประกอบด้วย (1) ศรัทธา คือมีพลังความรักความศรัทธา (2) วิริยะ คือพลังความเพียร (3) สติ คือพลังในการระลึกความรู้สึกตัว (4) สมาธิ คือพลังการทำจิตให้สงบนิ่ง แน่วแน่ตั้งมั่นในการปฏิบัติ และ (5) ปัญญา คือพลังการรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล มีความเข้าใจตามความเป็นจริงอย่างชัดเจน

1.2 หลักธรรมที่เกี่ยวข้องในลักษณะที่เกิดผลในขณะอยู่ในกระบวนการปฏิบัติ มีหลักธรรมหมวดใหญ่ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ 6 ซึ่งประกอบด้วยธรรมหมวดย่อย 6 หมวดคือ ชั้น 5 อายุตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจจะ 4 และ ปฏิจจสมุปบาท 12

หมวดที่ 1 ชั้น 5 นั้นผู้ปฏิบัติได้ไปเห็นรับรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เป็นสภาพธรรมของชีวิต 5 อย่างคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ รูปหมายถึงธาตุทั้ง 4 ในร่างกายคนเราอันมี ดิน น้ำ ลม ไฟ ดิน คือธาตุที่มีลักษณะเป็นของแข็งเช่นเนื้อหนังกระดูกฟันขนเล็บเป็นต้น ธาตุน้ำคือของเหลวได้แก่ น้ำเลือด น้ำหนองเป็นต้น ลมที่เดินในร่างกายเช่น ลมหายใจเรียกว่าธาตุลม และอุณหภูมิอบอุ่นในร่างกายเรียกว่าธาตุไฟ ธาตุทั้ง 4 นี้เรียกว่ารูปธรรม ส่วนนามธรรมก็คือ เวทนาเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ สัญญาหมายถึงการจำได้หมายรู้หรือความจำ สังขารหมายถึงความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นในจิตใจและวิญญาณหมายถึงความรู้สึกสัมผัสการรับรู้

หมวดที่ 2 อายุตนะ 12 หมวดที่ 3 ธาตุ 18 และหมวดที่ 4 อินทรีย์ 22 มีองค์ธรรมประกอบร่วมกันในบางหมวด อายุตนะแปลว่า ที่เชื่อมต่อ เครื่องติดต่อ หมายถึงสิ่งที่เป็นสื่อสำหรับติดต่อกัน ทำให้เกิดความรู้สึกรู้ขึ้น แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ อายุตนะภายใน หมายถึงสื่อเชื่อมต่อที่อยู่ในตัวคนมี 6 อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ทั้งหมดนี้เป็นที่เชื่อมต่อกับอายุตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์

หมวดที่ 3 คือธาตุ 18 ธาตุคือสภาวะที่ทรงลักษณะเฉพาะของตัวไว้ หมายถึงอายุตนะ 12 ดังกล่าวข้างต้นแต่เพิ่มเป็นผลการทำงานร่วมกันของอายุตนะทั้ง 6 คู่เกิดเป็นธาตุรู้ไปอีก 6 อย่าง เช่นตาคู่กับรูปเกิดธาตุรู้คือตาเห็นรูป หูคู่กับเสียงเกิดธาตุรู้ได้ยินเสียงเป็นต้น

หมวดที่ 4 อินทรีย์ 22 หมายถึง ธรรมที่เป็นเจ้าของในการทำหน้าที่ ซึ่งอินทรีย์ทั้ง 22 มีหน้าที่ต่างกันไปตามหน้าที่ของตน เช่น ตา มีหน้าที่เห็น หูนั้นจะทำหน้าที่แทนตาไม่ได้ อินทรีย์ 22 แบ่งได้เป็น 5 หมวดได้แก่ หมวดที่ 1 เป็นอายุตนะ ได้แก่ อินทรีย์ 6 ประกอบด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ หมวดที่ 2 คือ หมวดที่เป็นภาวะได้แก่ อินทรีย์ 3 ประกอบด้วย อิตถิ ปุริส และชีวิต หมายถึงภาวะความเป็นหญิงเป็นชายในลักษณะเป็นรูปและการรักษารูปและนาม ในหมวดที่ 3 นั้นเป็นหมวดเวทนา ได้แก่ อินทรีย์ 5 ประกอบด้วย สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา ส่วนหมวดที่ 4 คือหมวดพละ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งในหมวดพละนี้จะเห็นว่าเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องในลักษณะที่เป็นเหตุด้วยแต่ขณะเดียวกันก็เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติด้วย

ทั้งนี้เนื่องจากขณะที่ปฏิบัติพละทั้ง 5 อาจมีอินทรีย์ไม่เสมอกันไม่สมดุลจึงต้องมีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลกันเพื่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติ และในหมวดที่ 5 โลกุตตระ ซึ่งเป็นหมวดสุดท้ายนั้นจากการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลไม่ปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติอันได้แก่ อนัญญาตัญญูสมาธิ อัญญา อัญญาตาวี จะมีแต่เฉพาะในพระอริยะตั้งแต่พระโศดาบันขึ้นไปเท่านั้น หมายถึงภาวะอินทรีย์ที่รู้สังขารที่ยังไม่เคยรู้ รู้ในสังขารที่เคยรู้อย่างทั่วถึง และรู้ในสังขารอย่างรู้แจ้งแทงตลอดและประหารกิเลสจนหมดสิ้นเข้าสู่ความเป็นพระอรหันต์โดยสมบูรณ์

หมวดที่ 5 ของวิปัสสนาภูมิคืออริยสังขะ 4 แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ มีอยู่ 4 ประการ คือ ทุกข์ หมายถึง สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น ได้แก่ ขาติ (การเกิด) ขรา (การแก่ การเจ็บ) มรณะ (การตาย การสลายไป การสูญสิ้น) สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ มรรค คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่หรือนำไปถึงความดับทุกข์ มงคลประกอบอยู่แปดประการเรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า "มัชฌิมาปฏิปทา" หรือทางสายกลาง มรรคมงคลแปดนี้สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลหรืออภิสสิกขา ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ สมาธิหรืออภิจิตสิกขา ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ และ ปัญญาหรืออภิปญญาสิกขา ได้แก่ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปป

หมวดที่ 6 ซึ่งเป็นหมวดสุดท้ายคือปฏิจกสมุบาท 12 เรียกอีกอย่างว่า อิทัปปัจจยตา หรือ ปัจจยการ เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึงการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกันดังนี้ เพราะมีวิชาคือการไม่รู้ตามความเป็นจริงจึงเป็นปัจจัยให้เกิด สังขารคือธรรมชาติที่ปรุงแต่ง เพราะมีสังขารจึงเป็นปัจจัยทำให้เกิด วิญญาณหรือธรรมชาติที่รู้อารมณ์เป็นลำดับต่อมา เพราะมีวิญญาณเป็นปัจจัยจึงทำให้เกิด นามรูปหรือขันธ์ทั้ง 5 คือรูป(กาย) เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ เพราะมีนามรูปจึงเป็นปัจจัยทำให้มี สฬายตนะหรืออายตนะทั้ง 6 เพราะมีสฬายตนะเป็นปัจจัยจึงทำให้มี ผัสสะ อันหมายถึง การสัมผัส การกระทบ การถูกต้องที่ทำให้เกิดความรู้สึก จากนั้นผัสสะก็เป็นปัจจัยทำให้มี เวทนาคือการเสวยอารมณ์หรือความรู้สึกที่ที่เกิดจากการผัสสะ เพราะมีเวทนาเป็นปัจจัยจึงทำให้มี ตัณหาคือความอยาก ความต้องการความยินดี พอใจในอารมณ์ต่างๆ เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัยจึงทำให้เกิด อุปาทานอันเป็นความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาที่ชอบหรือชัง จนเกิดความหลงจากการมีอุปาทานเป็นปัจจัยส่งผลให้เกิด ภพ ความมีความเป็น ในที่นี้หมายถึง ภาวะแห่งชีวิต คือ ความมีขันธ์หรือมีนามรูป เพราะมีภพเป็นปัจจัยจึงทำให้เกิด ขาติ อันหมายถึงการเกิดได้แก่ความเกิดของสัตว์ โดยความปรากฏแห่งขันธ์ เป็นความเกิดขึ้นครั้งแรกของขันธ์ และการเกิดอีกนัยหมายถึงการเกิดของขันธ์ 5 ในแต่ละขณะจิต คือการเกิดปรากฏของอุปตติภพใหม่ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งถือว่าเป็นวิบาก หลังจากกรรมภพ คือ การทำความดีความชั่วสิ้นสุดลง การเกิดแบบนี้ปรากฏขึ้นในทุกขณะจิต เพราะมีชาติเป็นปัจจัยจึงทำให้มี ชรามรณะหมายถึงความเสื่อมและดับทำให้เกิดวิชาอีกคือ ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ

1.3 ธรรมที่เกี่ยวข้องในลักษณะที่ส่งผลหลังการปฏิบัติมีด้วยกัน 9 หมวดหลักธรรม แบ่งได้สองกลุ่มดังนี้ *กลุ่มที่ส่งผลต่อตนเอง* จำนวน 5 หมวดธรรมได้แก่ พหุการธรรม 2 โสภณธรรม 2 สุจริต 3 กุศลมูล 3 และโลกธรรมผลจากการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องส่งผลทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริงบริหารจัดการให้ประสบความสำเร็จมีความพึงพอใจในชีวิต และเกิดปัญญาญาณเพื่อดับทุกข์ในที่สุด*กลุ่มที่ส่งผลต่อสังคม*

จำนวน 4 หมวดธรรม โลกบาลธรรม 2 พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 และสัพพริสธรรม 7 หมวด ธรรมที่ 1 โลกบาลธรรมเป็นธรรมที่ไม่ให้เกิดการเบียดเบียนกันมีความรักเมตตากรุณาต่อกันแล้วทำให้มีสติปัญญาบริหารความสัมพันธ์กับผู้อื่นเหมาะสมต่อการเป็นผู้นำคือเป็นผู้รู้จักเหตุผลรู้จักตัวเองและผู้อื่นอีกทั้งรู้จักกาลเวลา

จากหลักธรรมดังกล่าวแล้วข้างต้นสามารถนำพาให้ผู้ที่ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา กล่าวอีกในหนึ่งคือเป็นผู้ที่ เก่งคน เก่งงาน และเก่งเรียน

2. วิเคราะห์และประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

ด้านสุขภาพกาย มีการเปลี่ยนแปลงทั้งกลุ่มที่มีความศรัทธาและกลุ่มที่มีปัญหาชีวิตคือ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพกายดีขึ้นเกิดจากการรับประทานอาหารตรงเวลา การรับศีล 8 ทำให้ช่วยลดมื้ออาหารที่ไม่จำเป็นออกไปได้ ส่วนการรู้จักการกินอยู่ที่พอดีกับร่างกาย การเคี้ยวอย่างช้าๆ มีสติไปกับการเคี้ยวทุกคำ และความอึดจากจิตที่มีอยู่แล้วนั้นจะช่วยให้เรากินอาหารได้น้อยลงแต่อิ่มท้องเร็วขึ้น ด้วยเหตุดังกล่าวจึงทำให้น้ำหนักลดเป็นผลพลอยได้สำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักและความต้องการทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น นอนหลับสบาย สุขภาพแข็งแรงขึ้นจากโรคร้าย มีภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น จากการเดินจงกรมเทียบได้กับการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เลือดไหลเวียนดีสมานที่ที่เกิดจากการเดินจงกรมจะตั้งได้นานนำไปใช้ในการเรียนรู้และการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น มีความอดทนต่อการเดินทางไกล และการนั่งสมาธิทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย ระบบหายใจดีขึ้นความจำดี ช่วยกระตุ้นให้เกิดสมาธิ ทำให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นได้ ส่งผลให้ผิวพรรณสะอาด ผ่องใส เลือดลมไหลเวียนดี ผิวเต่งตึงดูอ่อนกว่าวัย เกิดความสมดุลในร่างกายพัฒนาบุคลิกภาพให้สง่างาม และสุขภาพกายดีขึ้นทำให้ ไม่เจ็บไข้ ช่วยบำบัดโรคร่างกายแข็งแรง ไม่เสเพลเสพติด ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น และมีอายุยืนยาว

ด้านสุขภาพจิต พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตจิตไม่ไปยึดติดกับสิ่งต่างๆ จิตใจสงบผ่องใส ไม่ฟุ้งซ่าน ใจเย็นไม่เป็นคนใจร้อนและเมื่อมีโกรธ ความพยายามเกิดขึ้นยังไม่หายในทันทีแต่รู้ตัวเร็วขึ้น ดับเร็วขึ้น ค่อยๆ ดีขึ้น คลายเครียด มีสมาธิ มีการตัดสินใจที่ดี คิดจะทำอะไรช้าลงอย่างมีสติ สบายใจขึ้น รู้จักปล่อยวาง อดทน อดกลั้น ไม่ยึดติดร่างกายกับ ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ส่วนการกำหนดรู้เวทนาได้ดีขึ้น กายป่วยจึงไม่กระทบจิต สามารถกลับไปดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ โดยไม่ต้องดิ้นรนออกไปหาความสุขจากข้างนอก สิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตทุกสิ่งมีเหตุมีปัจจัยเริ่มเข้าใจตามความเป็นจริง วางได้มากขึ้น ชีวิตเดินทางสายกลางและเป็นการสะสมบุญ

ด้านการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงด้านการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นตามลำดับคือ มองคนอื่นในมุมมองของคนที่มีมองโลกในแง่ดีมากขึ้น เข้าใจ ยอมรับในความแตกต่างของคน รู้จักให้อภัยทำให้เกิดจิตใจที่งดงามขึ้น มีความรัก มีความเมตตาและความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน คนใกล้ชิดและบุคคลอื่นในสังคมเข้าใจผู้อื่นง่าย รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น วางตัวเป็นกลางมากขึ้น ส่วนการเป็นมิตรกับผู้อื่นได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยเสพติด

ในภาพรวมของการเปลี่ยนแปลง ทั้ง 2 กลุ่มมีความคิดเห็นว่า ทุกอย่างพัฒนาดีขึ้น ทั้ง สุขภาพกายใจ ชีวิตครอบครัว หน้าที่การงาน ปรับตัวดีขึ้นทุกด้านทั้งด้านความเชื่อ สุขภาพกาย สุขภาพจิต และด้านการมีสัมพันธกับบุคคลอื่นมีสติ สมาธิมากขึ้น ปล่อยวางได้ง่าย มีความคิดในแง่บวก ส่วนมีความอดทนต่อกิเลสและตัณหา ฝึกความเป็นระเบียบวินัยมากขึ้น เมื่อได้รับศีล 8 พัฒนากำลังสติและสมาธิในการทำงาน ตลอดจนการเรียนให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้นการมีสติจะช่วยให้เรามองเห็นปัญหาต่าง ๆ และสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างแท้จริงปัญหา เกิดพลังใจในการประกอบความดีการพัฒนาสติทำให้มีสุขภาพจิตดี ย่อมทำให้มีสุขภาพกายดี และนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี สามารถควบคุมอารมณ์ ยอมรับฟังความคิดและเหตุผลของผู้อื่นมากขึ้น ไม่ยึดมั่นถือมั่น และรู้จักใช้ปัญญาในการตัดสินใจมากขึ้น ให้ความสำคัญของสิ่งของภายนอกน้อยลง เมื่อเกิดปัญหา มองหาสาเหตุและวิธีแก้ปัญหาอย่างเข้าใจ เรียนรู้และเข้าใจ ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น พึ่งพาตนเองเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Catron (2013) อังใน วิโรจน์ สารรัตน์ ที่กล่าวว่าภาวะผู้นำเริ่มต้นที่ตัวเราเอง (Leadership begins with yourself) เราอยู่กับตัวเองตลอดเวลา มีอิทธิพลต่อตนเองมีส่วนสนับสนุนต่อความก้าวหน้าของเราเอง ให้เห็นถึงความสำคัญของการนำตนเอง โดยที่ Catron ได้ให้ข้อคิดเพื่อพัฒนาภาวะผู้นำตนเอง ไว้ 3 องค์ประกอบ คือ **บุคลิกลักษณะ**ต่อสุขภาพทางจิตใจและอารมณ์ **มีวินัย**มุ่งให้เกิดการปฏิบัติเรียนรู้ตลอดชีวิตและ **ตระหนักในตนเอง** รู้จุดอ่อน จุดแข็ง ประเมินสิ่งที่ทำว่าดีหรือไม่ดีทำให้รู้คุณค่า เพื่อที่จะพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน และยังมีความรักความเข้าใจต่อเพื่อนมนุษย์ ทั้งการลงมือปฏิบัติจริงทำให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต เมื่อจิตสงบจะสามารถนำไปตรึงตรองเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างแตกฉาน เป็นระบบ ไม่วุ่นวาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเกิดปัญญารู้เห็นตามเป็นจริงระงับสติไม่โมโหร้ายได้ไม่ประมาท รู้เท่าทันและเข้าใจตามความเป็นจริงจิตใจของเรา ก็จะไม่ยึดติด ไม่เศร้าหมอง ไม่ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตในด้าน สุขภาพดีขึ้น ยอมรับตามความเป็นจริงได้วางรู้จักให้อภัยกับคนที่ทำไม่ดี คิดไม่ดีกับเราได้ง่ายขึ้น ไม่ผูกใจเจ็บอาฆาตพยาบาท ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราเนื่องมาจากกฎแห่งกรรมเชื่อในเรื่องเวรกรรมพื้นฐานรู้จักการให้และการเสียสละเพื่อให้ผู้อื่นเป็นสุขผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นซึ่งนับว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การมีสุขภาพกายดีสุขภาพจิตดีทำให้มีความสุข นอกจากนั้นการไม่เป็นผู้มีโรคภัยไข้เจ็บทำให้ไม่ต้องเสียเงินในการบำรุงดูแลสุขภาพสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดรายได้ทำให้มีฐานะทางเศรษฐกิจมั่นคง เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริงบริหารจัดการให้ประสบความสำเร็จ เป็นผู้มีสติทำให้เป็นผู้ที่เข้าใจในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ไม่เบียดเบียนกันมีความรักเมตตากรุณาต่อกัน เข้าใจในบทบาทของตนเองในการทำงาน มีบุคลิกภาพดีในสังคมมีคุณธรรมประจำใจเป็นทั้งผู้นำผู้ตามที่ดีเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและสังคม

3. การวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาฐานสี่นั้นได้ผลดังนี้

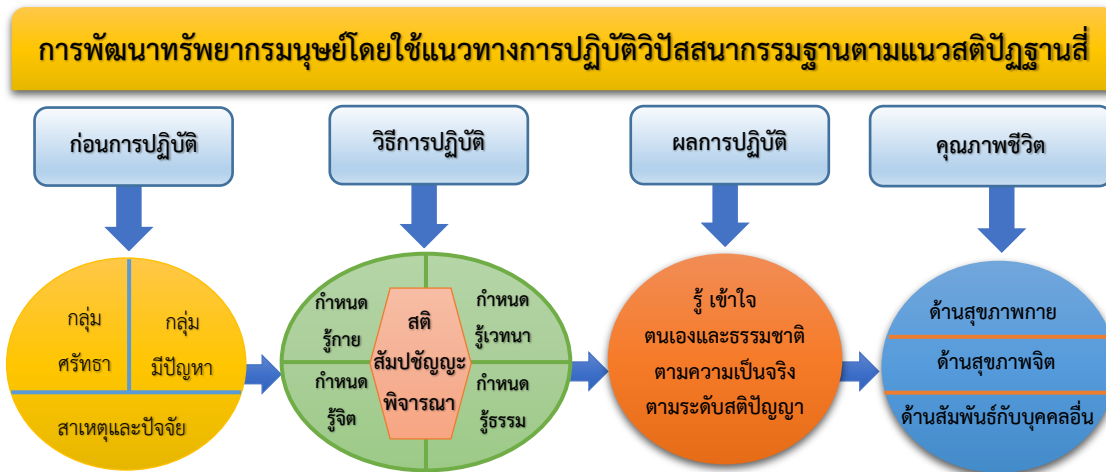
จากผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามสติปัญญาฐานสี่ พบว่ามีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีทุกด้าน ส่งผลให้เกิดความเจริญก้าวหน้าทั้งในระดับตนเอง ครอบครัวและสังคม นับว่าเป็นแนวทางการพัฒนาที่ได้ผลดีและควรศึกษาเพื่อเสนอแนวทางนี้เป็นทางเลือกในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ซึ่งเหตุที่จะทำให้แนวทางนี้ประสบ

ความสำเร็จแบ่งเป็นสองลักษณะ เหตุภายในคือตัวผู้ปฏิบัติ ส่วนเหตุภายนอกคือสิ่งที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้การปฏิบัติเจริญก้าวหน้า

การปฏิบัติจะประสบความสำเร็จผู้ที่ปฏิบัติต้องมีความพร้อมทั้งกายและใจซึ่ง ทางศูนย์ก็ได้แจ้งก่อนการเข้าปฏิบัติว่าต้องเป็นผู้ที่มีความพร้อมสามารถดูแลตนเองได้และต้องไม่เป็นผู้มีปัญหาทางจิตเหตุภายนอกที่สนับสนุนให้การปฏิบัติได้ผลดีต้องป้องกันหรือกำจัดสิ่งที่จะสร้างความวิตกกังวล ดังนั้นผู้ปฏิบัติต้องไม่มีความกังวลในเรื่องการดำรงชีวิตทั้งการกินการอยู่ ซึ่งทางศูนย์แห่งนี้ได้จัดความกังวลเรื่องอาหารและที่อยู่อาศัยโดยการจัดอาหารและที่พักให้มีความเหมาะสมเหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม นอกจากนั้นแล้วศูนย์แห่งนี้ยังมีความเป็นธรรมชาติที่สงบเงียบเอื้อต่อการฝึกปฏิบัติอย่างยิ่ง ด้านการให้ความรู้และให้คำแนะนำในการฝึกทางศูนย์ก็มีวิทยากรที่ให้ความรู้และคำแนะนำที่ถูกต้องตามหลักการปฏิบัติ

การพัฒนามนุษย์ในรูปแบบนี้มีการลงทุนด้านงบประมาณน้อย ไม่มีสื่อวัสดุอุปกรณ์ในการศึกษาและพัฒนา มีเพียงความตั้งใจและการเอาใจใส่ในการทำความเพียรเฝ้าสังเกตดูกายกับใจของตน ค่าตอบแทนวิทยากรก็ไม่ได้บังคับหรือกำหนดอัตรา มีเพียงการถวายปัจจัยตามกำลังศรัทธา ซึ่งหากผู้ปฏิบัติไม่มีก็ไม่ถวายก็ไม่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคต่อการเข้ามาปฏิบัติ นับว่าเป็นการพัฒนามนุษย์ที่ผู้จัดไม่ได้จัดขึ้นเพื่อมุ่งหวังเอาผลประโยชน์หรือกำไรในด้านเศรษฐกิจ แต่เป็นทำเพื่อมุ่งหวังผลภรรยาระดับจิตวิญญาณเข้าสู่แดนพุทธะ

ด้านการรับรู้ข่าวสารเพื่อเข้ามาปฏิบัติฯ ของกลุ่มผู้ศรัทธาและกลุ่มผู้มีปัญหาชีวิต เมื่ออยู่ในสภาวะการณ์ที่กำลังเผชิญกับความทุกข์ การสืบเสาะแสวงหาสถานที่เพื่อให้คลายทุกข์นั้นเป็นสิ่งสำคัญ ดังจะเห็นว่า กลุ่มผู้ศรัทธา ได้รับทราบข้อมูลของศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดถ้ำพระผาคอกเพื่อต้องการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ จากหนังสือกฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติ หนังสือแสงแห่งธรรมสุโยนกนกร รวมถึงสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต และรู้จักบ้านธรรมนำใจจากพระครูสุขุมสีลานุกิจ อีกทั้ง สถาบันสอนพิเศษได้แนะนำสถานที่ให้มาปฏิบัติ รวมถึง เป็นโครงการพัฒนาจิตของหน่วยงานต่าง ๆ ในการเลือกสถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้เป็นสถานที่ดำเนินโครงการ ส่วนเหตุผลของการเลือกใช้สถานที่แห่งนี้เป็นสถานที่ปฏิบัติ พบว่ามีพระอาจารย์และพระลูกวัดมีวัตรปฏิบัติที่ตรงตาม เน้นการปฏิบัติ ไม่เน้นในการไปร่วมงานตามประเพณี ชาวซึ่งในแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ว่าได้ผลจริง คือทำให้เกิดสติ ปัญญาเพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตได้อย่างแท้จริง มีคนชักชวนมาปฏิบัติ อีกทั้งศรัทธาในตัวหลวงพ่ोजรัญหาวัดที่เป็นสาขาของหลวงพ่ोजรัญ และ ความพร้อมของผู้ปฏิบัติที่จะเข้ามาปฏิบัติธรรม ณ สถานที่แห่งนี้ พบว่า ทุกคนที่มาอยากออกจากทุกข์ มีความตั้งใจในการปฏิบัติแต่การปฏิบัติต้องทำบ่อยๆ ทำซ้ำๆ จนเข้าใจด้วยตนเอง



จากแผนภาพการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยใช้แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่มีแนวทางในการพัฒนาทั้งกลุ่มที่มีปัญหาและกลุ่มที่มีความศรัทธาสามารถปฏิบัติได้ทั้งสองกลุ่มโดยใช้วิธีแนวปฏิบัติเดียวกันคือมีสติสัมปชัญญะพิจารณาในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ได้ผลโดยสรุปไม่ต่างกัน (ดูตารางที่ 1 ประกอบ) คือมีความเข้าใจตนเอง รู้ และเข้าใจตนเองและธรรมชาติตามความเป็นจริงตามระดับสติปัญญา ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตเหมือนกันคือมีสุขภาพกายสุขภาพจิตดีขึ้น และมีสัมพันธ์กับบุคคลอื่นดีขึ้น ทำให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

อย่างไรก็ตามผลการศึกษาวิจัยพบว่า ในกลุ่มที่มีปัญหาในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสี่มีปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นคือสามารถยอมรับความเป็นจริงได้ จิตใจสงบมากขึ้น ความเครียดลดลง สุขภาพร่างกายดีขึ้น

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เกี่ยวกับความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในด้านต่างๆ ของกลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาและกลุ่มที่มีปัญหาชีวิต

รายการประเมิน	กลุ่มผู้ที่มีความศรัทธา		ระดับ	กลุ่มที่มีปัญหาชีวิต		ระดับ
	n = 221			n = 55		
	\bar{X}	S.D.		\bar{X}	S.D.	
1. ด้านสุขภาพกาย	2.66	.31	พึงพอใจ	2.74	.29	พึงพอใจ
2. ด้านเวทนา	2.65	.35	พึงพอใจ	2.61	.47	พึงพอใจ
3. ด้านสุขภาพจิต	2.84	.26	พึงพอใจ	2.84	.21	พึงพอใจ
4. ด้านธรรม	2.74	.31	พึงพอใจ	2.73	.35	พึงพอใจ
5. ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	2.78	.30	พึงพอใจ	2.82	.26	พึงพอใจ
เฉลี่ยรวม	2.74	.24		2.75	.24	

สรุปและการอภิปราย

จากการศึกษาเอกสารในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือพระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรค สรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สอดคล้องกับคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่คือ กาย เวทนา จิต และธรรม มีวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีถึงที่สุดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี

1) กาย การพิจารณากาย ตามคัมภีร์กำหนดกาย กำหนดอาการ พอง ยุบของท้อง มีอริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน กำหนดตลอดจนพิจารณากริยาอาการอื่นๆ ที่ปรากฏ ร่างกายอยู่ในอาการใดๆ ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงกายเท่านั้น

2) เวทนา การพิจารณาเวทนา ตามคัมภีร์กำหนดเวทนา รับอารมณ์ที่ดีไม่ดี สุขกาย ทุกข์กาย สุขใจ ทุกข์ใจ เฉยๆ ก็รู้ชัดในเวทนา เห็นความเป็นทุกข์ ว่าเป็นเพียงเวทนาเท่านั้น

3) จิต การพิจารณาจิต ตามคัมภีร์กำหนดจิต คือจิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้นยังไม่หลุดพ้น รู้ชัดตามที่เป็นจริงเห็นความไม่เที่ยงของจิต ทำหน้าที่รู้อารมณ์

4) ธรรม การกำหนดตามคัมภีร์กำหนดธรรม คือ นิ वर्ณ 5 คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่าแต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเช่นไร ชอบใจ ไม่ชอบใจ ง่วง ฟุ้งซ่าน และสงสัยก็รู้ชัดตามที่เป็นจริงควรกำหนดรู้ว่า “ขั้นที่ 5” คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป “อายตนะ 12” รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่างๆ ว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป “โพชฌงค์ 7” แต่ละอย่างมีอยู่ในใจตนหรือไม่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปที่เกิดขึ้นแล้วควรทำให้เจริญ “อริยสัจ 4” คือกำหนดรู้ในทุกข์ รู้ในเหตุทำให้เกิดทุกข์ รู้วิธีดับทุกข์ และรู้ชัดทางดำเนินเพื่อพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เป็นการศึกษาโดยเอา รูป-นาม ขั้นที่ 5 ซึ่งเป็นเครื่องมีสำคัญต่อการเรียนรู้ตัวเอง ให้รู้ตามความเป็นจริงตามธรรมชาติทำให้เกิดการพัฒนาจิต เกิดสมาธิและปัญญา สามารถนำมาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนและยังสามารถดำเนินชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงในมหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวว่า “ทางสายนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อล่วงความโศกเศร้า เพื่อความดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อปัญญาอันยิ่ง เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน ทางสายนี้ก็ว่าได้ สติปัฏฐานสี่” ซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2540) ได้กล่าวไว้ว่า จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานนั้น เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติ ให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งบรรลุนิพพาน เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา และพระธรรมสังฆราชจารย์ (จรัญ จิตมโม) (2529) ได้กล่าวไว้ว่าวิปัสสนาเป็นอุบายให้เรื่องปัญญา คือเกิดปัญญาเห็นแจ้ง เห็นรูปนามในขณะปัจจุบัน ตามกฎไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตตาไม่ใช่นามว่างจากความยึดมั่นถือมั่น

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้ส่งผลให้เกิดการพัฒนาสังคมทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน ไปถึงระดับประเทศชาติและสากลโลกให้มีความก้าวหน้าและมีความสงบร่มเย็น สังคมไทยในอดีตพระพุทธศาสนาได้ทำหน้าที่เป็นสถาบันขัดเกลาสมาชิกในสังคมให้เป็นผู้ที่มีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย สมอง และจิตใจ จึงได้ทำการวิจัยที่ศึกษาทั้งเอกสารและจากการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ นี้ พบว่ามีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ 3 ลักษณะคือ ลักษณะที่ 1 เป็นคุณธรรมเบื้องต้นที่ผู้ปฏิบัติต้องมีเป็นต้นทุนก่อนปฏิบัติลักษณะที่ 2 เกิดขึ้นในขณะที่กำลังปฏิบัติและลักษณะที่ 3 ส่งผลหลังจากปฏิบัติ นอกจากนี้ยังพบว่าธรรมแต่ละหมวดแต่ละข้อส่งผลสืบเนื่องเชื่อมโยงต่อกันอย่างเป็นระบบก่อให้เกิดการพัฒนาทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นทั้งด้านสุขภาพกายสุขภาพจิตและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสอดคล้องกับ วิชญาภา เมธีวรฉัตร(2558)ได้ทำการศึกษาเรื่องรูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธของมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือตอนล่าง 2 ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้เพิ่มศักยภาพในการทำงานทำให้มีบุคลิกภายนอกดี เป็นแบบอย่างที่ดี บุคลิกภายใน เป็นคนที่มีจิตใจที่ดีงาม มีเจตคติที่ดี เป็นคนใจเย็น อารมณ์ดี มีทัศนคติที่ดี มองโลกในแง่ดี การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ ด้านศีลส่งเสริมให้บุคลากรมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การทำงานอย่างเต็มที่และยังสอดคล้องกับอลิศา ริมคุสิต (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่องแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (ศูนย์ 1) เพชรเกษม 54 ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมด้านปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เกิดผลดี เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต พัฒนาจิตให้เกิดปัญญา และสันติสุข แสดงว่าการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์จะต้องใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาพัฒนาจากภายใน เรียนรู้ตนเองมีผลให้มีการพัฒนาระดับองค์กรที่ใหญ่ขึ้นซึ่งยังสอดคล้องกับ William Brendel, Carmela Bennett (2016) ได้ทำการศึกษารายงานวิจัยผู้นำโดยผ่านการฝึกสมาธิและการปฏิบัติตน พบว่า การเรียนการสอนแบบบูรณาการที่ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าถึงและรวบรวม "วิถีการเป็น" ทิศทางและวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกัน การฝึกสติและการปฏิบัติตนที่สามารถช่วยเปลี่ยนความสัมพันธ์ของผู้นำกับพฤติกรรม ซึ่งจากเดิมเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติมาเป็นพฤติกรรมที่มีสติมากเรียนรู้วิธีที่จะสร้างความตระหนักถึงซึ่งมากขึ้น ด้านจิตใจและร่างกายเป็นระบบที่พึ่งพาซึ่งกันและกัน โดยที่ยังคงเปิดกว้างถึงความมีเหตุผลและการมีส่วนร่วมในรูปแบบที่สร้างความยืดหยุ่น มีความคิดสร้างสรรค์และปรับปรุงความสัมพันธ์ในสภาพแวดล้อมที่ซับซ้อนได้สังคม ซึ่งสอดคล้องกับพระมหาอิสริกานต์ ฐิตปุณฺโญ (ไชยพร) (2558) พบว่า ด้านกายเมื่อได้รับความรู้ การฝึกอบรมให้อยู่ในธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ดี สามารถพัฒนานำองค์กรไปสู่ความสำเร็จ ด้านเวทนามีความรู้สึกรหรือสเวຍอารมณ์ที่ปรากฏในขณะ ปฏิบัติทั้งทางกายและทางใจ แสดงออกถึงความเป็นผู้นำในการเปลี่ยนแปลงสามารถปรับตัวได้ดี สามารถสื่อสารให้เห็นทิศทางขององค์กรอย่างชัดเจน ด้านจิต: มีการกำหนดรู้จิตแสดงศักยภาพการทำงานอย่างเต็มความสามารถ ส่งเสริมให้คิดค้นวิธีการในการแก้ปัญหาการทำงาน และด้านธรรมมีการกำหนดรู้ธรรมารมณอาศัย ความเพียรมีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะ เกิดความเอื้ออาทรต่อผู้ใต้บังคับบัญชาและตัดสินใจด้วยความยุติธรรม เสริมสร้างขวัญกำลังใจในการสร้างผลงานที่มีคุณภาพ และมีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

การปฏิบัติส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเป็นบุคคลที่ได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีสติปัญญาแก้ปัญหาได้ตามระดับกำลังที่ฝึกแล้วได้ผลเป็นคนที่มีความสุขขึ้น เกิดแนวคิดพัฒนาตนเองตลอดจนมีจิตเมตตาที่จะช่วยเหลือพัฒนาผู้อื่นซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของคลาร์ค (Clark, 1992) การบริหารทรัพยากรมนุษย์ เป็นการจัดการความสัมพันธ์ของ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้องค์การบรรลุมีประเด็นที่สำคัญ 3 ประการ คือ 1) การบริหารทรัพยากรมนุษย์ให้ความสำคัญกับการจัดการความสัมพันธ์ 2) การบริหารทรัพยากรมนุษย์มุ่งเน้นที่เป้าประสงค์ขององค์การ 3) วัตถุประสงค์หลักของการบริหารทรัพยากรมนุษย์ควรมุ่งเน้นที่องค์การ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อเป็นการทำงานในองค์กรมุ่งความสำเร็จให้การทำงานที่มีประสิทธิภาพเกิดประสิทธิผลวัดคุณภาพของคนจากการทำงานและผลตอบแทนการทำงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตดีขึ้นจากความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นทฤษฎีทางโลก ตะวันตก และแนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพุทธธรรมต้องพัฒนากายพัฒนาจิตโดยการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานทั้ง 4 ฐานคือกาย เวทนา จิต ธรรม จะทำให้เกิดสติปัญญาเข้าใจถึงความจริงส่งผลให้ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพกล่าวคือเป็นชีวิตที่มีความสุขที่เกิดภายในจิตใจตัวเองก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง แก่งานและองค์กร ตลอดจนประโยชน์ที่ใหญ่ยิ่งขึ้นไปคือเกิดประโยชน์ต่อสังคมในที่สุดพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) กล่าวว่า การพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ต้องดำเนินตามสายกลางคือไม่หลีกเลี่ยงสิ่งคมมีความรับผิดชอบ ต่อสังคม มนุษย์ทุกประเภททุกฐานะย่อมได้รับประโยชน์จากพุทธธรรมตามระดับบทบาทหน้าที่และระดับจิตของแต่ละบุคคล สอดคล้องกับ ประเวศ วัชสี (2547) กล่าวว่า การเจริญสติใน มหาสติปัฏฐานสี่ ทำให้เกิดอิสรภาพ หลุดพ้นจากความบีบคั้นของกาลเวลาและบาปกรรม ประสบความสงบ ความงาม ความสุข มิตรภาพ พลังงานแห่งการเรียนรู้และสร้างสรรค์ และสอดคล้องกับ พุทธทาสภิกขุ (2556) กล่าวว่า ถ้าจิตใจของเรามี อวิชชา กิเลส ตัณหาอุปาทาน มากขึ้นเพียงใด เราก็ทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว สังคมประเทศชาติ และโลก น้อยลงต้องใช้เวลาส่วนมากให้หมดไปในสิ่งที่ไร้สาระ ในสิ่งที่ไม่มีความหมาย เพื่อสนองต่อความอยากของตนเอง ทำให้เกิดโรคทางกายโรคทางใจ เอาไรต์เอาเปรียบคนอื่นอีก กตขีฑูตรีคนอื่นด้วยความเห็นแก่ตัวจัดด้วยความโลภและยังสอดคล้องกับ พระราชสุทธินิพนธ์มงคล (จรัญ จิตฺตมโ) (2543) กล่าวว่า สติปัฏฐานสี่ เป็นทางสายกลาง ทำแล้ว ระลึกชาติได้ ระลึกกฎแห่งกรรมได้ แก้ปัญหาได้ ถ้าพัฒนาจิตดีแล้วก็สามารถพัฒนางานสูงขึ้น พัฒนาการศึกษาก็ง่ายมีความรู้คู่ความดี เรียนให้รู้ ดูให้จำ ทำได้จริง ด้านสังคมให้มีความเมตตา มีความสามัคคี ไม่มีการแตกแยก ด้านเศรษฐกิจให้มีความรุ่งโรจน์มีเงินมีทอง ผู้ใดจิตดีแล้ว การศึกษาก็หมดทั้งทางโลกและทางธรรม ทั้งกิจกรรมที่มีประโยชน์ในตนและครอบครัว ซึ่งเป็นทฤษฎีทางโลกตะวันออก

ข้อเสนอแนะ

แนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ควรดำเนินการดังนี้

1. สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

1.1 ผู้เข้าปฏิบัติต้องมีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจสามารถดูแลช่วยเหลือตัวเองได้ตลอด

การปฏิบัติ

1.2 เพื่อให้เกิดผลตามเจตนารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเคร่งครัดเริ่มต้นโดยการ
การรับศีล 8 จากนั้นก็ฝึกสติตามฐานทั้ง สี่ คือการตามดู กาย ตามดูเวทนา ตามดูจิต ตามดูธรรม โดยการฝึก
เดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกำหนดดูอิริยาบถย่อยหรือการตามดูอาการต่างๆที่เกิดตามฐานทั้งสี่

1.3 องค์กรจากหน่วยงานภาครัฐ เช่นองค์การบริหารส่วนตำบลผางาม ควรสนับสนุนงบประมาณ
ในการจัดกิจกรรมด้านส่งเสริมพุทธศาสนาเพื่อปฏิบัติธรรมเนื่องจากที่ผ่านมาเป็นเพียงรูปแบบของการบริจาคซึ่ง
ทำให้การดำเนินงานติดขัด หน่วยงานภาครัฐเข้ามาสนับสนุนอำนวยความสะดวกและให้การปฏิบัติธรรมบรรลุ
ตามเป้าหมาย

2. สำหรับศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

2.1 ทางศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานควรมีเจ้าหน้าที่ให้ความช่วยเหลือดูแลเมื่อผู้ปฏิบัติมี
ปัญหาหรือข้อสงสัย

3. สำหรับสถานศึกษา

3.1 นำหลักสูตรการปฏิบัติธรรมไปประยุกต์ใช้กับการศึกษาอบรมสำหรับนักเรียน นักศึกษาและ
หน่วยงานต่างๆ เพื่อการพัฒนาตนเองและพัฒนางาน ให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

3.2 นำแนวทางการปฏิบัติธรรมประยุกต์ใช้กับการบูรณาการกับความรู้เรื่องอื่นให้เหมาะสมกับ
เพศ วัย และระดับศักยภาพพื้นฐานของกลุ่มคน

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม.(2550).*ธรรมศึกษาชั้นโท ฉบับปรับปรุงใหม่ที่ประกาศใช้ปัจจุบัน*. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงศึกษาธิการ.(2552). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช๒๕๕๑* พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กิตติพงษ์ ดารักษ์.“พุทธนโยบายเพื่อสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง.”http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=578&articlegroup_id=133 (14 กรกฎาคม 2558).
- กุลธน ธนาพงศกร.(2544). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กร*. นนทบุรี:มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ประเวศ วะสี. (2547).*ธรรมชาติของสรรพสิ่งการเข้าถึงความจริงทั้งหมด*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสดศรี สฤษดิ์วงศ์
- พัชรกานต์ นิมิตรศติกุลและวิโรจน์ เจษฎาลักษณ์.(2559).“กระบวนการบริหารทรัพยากรมนุษย์ของ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม”.วารสารวิชาการ Veridian E-Journal,Silpakorn University 9,3 (กันยายน – ธันวาคม) : 631-652.
- พุทธทาสภิกขุ.(2556). *วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บริษัทไทยควอลิตี้บุ๊คส์ จำกัด.
- พระธรรมญาณมุนี (กิตติทินเถระ). (2528). *ธรรมญาณนิพนธ์*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์การพิมพ์
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)*. (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดโฮม จำกัด.
- _____. (2549).*พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*.(พิมพ์ครั้งที่ 11) กรุงเทพฯ.
- พระพุทธโฆสเถระ.(2548). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- พระมหาอิสรกานต์ ฐิตปุณฺโณ (ไชยพร). (2558).*การพัฒนาทุนมนุษย์ตามแนวทางสติปัญญา* มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยการพัฒนาทุนมนุษย์ตามแนวสติปัญญา. บัณฑิตวิทยาลัย.มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระราชสุทธินาถมณฑล. (2534).*คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ วิริยะพัฒนา.
- พรพิชญา รัตนสิทธิ์, ประสงค์ ต้นพิชัยและวรรณ อังสิทธิ์พูนพร.(2559).“ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะผู้นำของ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน”.วารสารวิชาการ Veridian E-Journal, Silpakorn University 9,3 (กันยายน – ธันวาคม) : 602-614.
- มนัส สุวรรณ.(2549). *ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*.กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้า.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2530). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสังคายนาในพระบรมราชูปถัมภ์*.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา

- วิจักษณ์ พานิช.(2555). *วิธีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ในศตวรรษที่21*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิ สดศรี สฤษดิ์วงศ์.
- วิโรจน์ สารรัตน์.(2557). *ภาวะผู้นำทฤษฎีและนวัตที่คนร่วมสมัยปัจจุบัน*. กรุงเทพฯ : ทิพย์วิสุทธิ.
- วิชญาภา เมธีวรฉัตร.(2558). *ได้ทำการศึกษาเรื่องรูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธของมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือตอนล่าง2.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. “แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560 – 2564” วันสืบค้นข้อมูล 15 มกราคม 2561. เข้าถึงได้จาก <http://www.nesdb.go.th/download/plan12/>
- อลิศา रिมนดุสิต.(2555). *แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพฯ : กรณศึกษาผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (ศูนย์ 1) เพชรเกษม 54. พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต (พุทธศาสตร์และศิลปะแห่งชีวิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ภาษาต่างประเทศ

- Alexandre Ardichvili, Kristina Natt och Dag and Steven Manderscheid.(2016). Leadership Development: Current and Emerging Models and Practices. *Advances in Developing Human Resources* Vol 18, Issue 3, pp. 275 – 285
- Clark, (Clark 1992) explains that human resource management. To handle the relationship of the People, pp. 13