Journal of MCU Palisueksabuddhaghosa Review
วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์
ISSN : 2539 - 5777

วิเคราะห์การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน: กรณีศึกษาวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี

Analysis of Dharma Practice According to the Principles of Foundations of Mindfulness in the Case Study of Wat Kao Mafai, Prachinburi Province

พระภาณุเดช จนฺทโชโต เรืองสว่าง[1]
PhraPhanudeach Chandajoto Ruangsawang
E-mail : somkid2525@mcu.ac.th

Received: *April 10, 2023* **Revised:** *May 1, 2024*
Accepted: *May 9, 2024*

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1 เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี 2 เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ของวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี และ 3 วิเคราะห์การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ของวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี พบว่า การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน กรณีวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี เป็นการปฏิบัติธรรมโดยมีกระบวนการฝึกและพัฒนาตนเองให้รู้แจ้งเห็นจริงรู้เท่าทันธรรมชาติของชีวิต ที่มีความไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้ อันเป็นสาเหตุของการเกิดทุกข์ ผู้ที่นำมาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องจะทำให้เกิดปัญญา เกิดความรู้ ความเข้าใจในรูป-นามตามความเป็นจริง รู้แจ้งในกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันทางจิต ช่วยเสริมสุขภาพกาย และสามารถพัฒนาสติปัญญาเพื่อการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องและนำไปสู่การขจัดกิเลส เพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นเป็นเส้นทางแห่งการพ้นทุกข์ได้ในที่สุด

คำสำคัญ : การปฏิบัติธรรม, สติปัฏฐาน

[1] นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Abstract

This research has 3 objectives: 1) to study the motivation for meditation practice of Wat Kao Mafai practitioners, Prachinburi province, 2) to study the meditation practice according to the principles of mindfulness of Wat Kao Mafai, Prachinburi province, and 3) to analyze the Dhamma practice according to the principles of mindfulness.

It was found that meditation practice based on principles of mindfulness at Wat Kao Mafai, Prachinburi province was conducted through a process of training and self–development for realizing the true nature of life as impermanent and uncontrollable which is the cause of suffering. Those who practiced consistently and accurately will bring wisdom, knowledge and understanding in name and forms as they were, realizing the Three Characteristics law, namely impermanence, suffering, non–self, with emotional stability and mental immunity. It helps to enhance physical health and able to develop wisdom for living properly and leading to the elimination of defilements to attain paths, results, and Nibbana, which is the path to finally get rid of suffering.

Keywords: Dhamma practice, Foundation of Mindfulness

1. บทนำ

การปฏิบัติธรรมเป็นการเอาหลักธรรมหรือธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวันจนทำให้ชีวิตมีการอยู่ด้วยธรรม ซึ่งเป็นการตามอยู่รู้ความสงบภายในจิตใจอยู่ การปฏิบัติธรรมนี้เมื่อว่าโดยหลักการแล้วก็ถือว่าเป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตใจและพัฒนาชีวิตให้มีสติปัญญาจนนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ซึ่งพระพุทธศาสนาเรียกแนวทางนั้นว่า “วิปัสสนา” ที่มุ่งเน้นให้มนุษย์ได้ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ เพื่อสร้างสรรค์สติและปัญญาให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม อันจะนำไปสู่การหมดปัญหาหรือดับทุกข์ในทุกระดับ คือ การเข้าถึงพระนิพพาน[2] จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมนั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา การ

[2] พระมหาใจสิงห์ เถื่อนศรี,“**การปฏิบัติธรรม คือวิถีทางสู่ความสุขที่ยั่งยืน**”, วารสารวนัมฎองแหรกพุทธศาสตรปริทรรศน์, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม –มิถุนายน ๒๕๖๕): ๑๗๔.

ปฏิบัติธรรมจึงเป็นวิธีการสำคัญในการพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและเกิดสติปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบแล้วนำมาเผยแผ่สั่งสอนพุทธบริษัทและมีปรากฏเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ซึ่งเป็นอุบายในการพัฒนาจิตเพื่อให้จิตเกิดสติปัญญา

ปัจจุบันปัญหาที่เผชิญอยู่เบื้องหน้าของทุกๆ คน คือ ปัญหาเรื่องทุกข์ ทั้งความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจ แต่มนุษย์ก็ไม่สนใจที่จะปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นการแสวงหาวิถีทางหรือแนวทางหนทางอันถูกต้องที่จะทำตนให้พ้นจากทุกข์ เมื่อมนุษย์ไม่มีวิถีทางที่ถูกต้องก็จะถูกความทุกข์เสียดแทงทับถมทั้งกายและใจ[3] ความวุ่นวายจากการแสวงหาสิ่งต่างๆ ทำให้บุคคลจำนวนมากต้องเป็นทุกข์ โดยไม่รู้และไม่เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต ผู้คนในสังคมเมือง เป็นสังคมต้องดิ้นรนต่อสู้ เพราะมีการแข่งขันกันสูง ทั้งผู้หญิงผู้ชายจึงต้องช่วยกันทำมาหากิน คนส่วนใหญ่จึงพัฒนาศักยภาพตนเองไปทางด้านทักษะเพิ่มความรู้ความสามารถเพื่อการอาชีพกันเป็นจำนวนมาก มีคนจำนวนน้อยที่สนใจในการพัฒนาทางด้านจิตใจ จึงทำให้คนปัจจุบันนี้มีความทุกข์กันมากขึ้น[4]

นอกจากนั้นวิถีชีวิตของคนต้องปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลาตามสภาพทางสังคม สิ่งแวดล้อมเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แต่ต้นทุนของภูมิต้านทานในชีวิตที่แตกต่างกันจึงทำให้สุขภาวะกายและใจเกิดการผันแปรไปตามต้นทุนของแต่ละคนและแต่ละวัย ข่าวอาชญากรรม หรือการก่อการร้ายต่างๆ เป็นลักษณะที่เห็นได้ชัดเจนถึงการขาดสติ เป็นสิ่งที่ทำให้วิเคราะห์ได้ถึงจิตใจของผู้ก่อเหตุที่ขาดที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจ ขาดหลักการที่ถูกต้องในการแก้ปัญหาชีวิต ปัญหาต่าง ๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเบียดเบียนกัน การเข่นฆ่ากัน การแย่งชิงผลประโยชน์กัน จะลดน้อยลงไปตามลำดับ เพราะอาศัยบุคคลผู้มีคุณภาพมีจำนวนมากขึ้นในสังคม การปฏิบัติธรรมจึงเป็นวิถีทางหรือหนทางที่ถูกต้องดีงาม ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้าถึงหรือได้พบกับความสุขที่ถาวร มั่นคงและยั่งยืนแห่งชีวิตตนตลอดไป

สำนักปฏิบัติธรรมวัดเกาะมะไฟ อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี เป็นสำนักปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน มีการปฏิบัติธรรมมาเป็นระยะหนึ่ง ได้มีกิจกรรมหลายอย่าง มีผู้คนให้ความสนใจเป็นระยะ ๆ จึงจัดกิจกรรมธรรมะภาคปฏิบัติ ในหลักสัมมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเรื่อยมา หลักการและวิธีการปฏิบัติยึดถือเอาตามหลักสติปัฏฐานสูตรในคัมภีร์พระไตรปิฎกและตามหลักสูตรในธรรมมะภาคปฏิบัติของคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง

---

[3] พระมหาใจสิงห์ เถื่อนศรี,“**การปฏิบัติธรรม คือวิถีทางสู่ความสุขที่ยั่งยืน**”, วารสารวนัมฎองแหรกพุทธศาสตรปริทรรศน์, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม –มิถุนายน ๒๕๖๕): ๑๖๕.

[4] นภาพัทธ์ งามบุษบงโสภิน, **การพัฒนาชีวิตด้วยการดูจิต**, วารสารปณิธาน, ปีที่ ๑๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม–มิถุนายน ๒๕๖๕): หน้า ๑๗๐.

กรณราชวิทยาลัย การปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเกาะมะไฟจึงได้รับความสนใจจากผู้ปฏิบัติธรรม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจวิธีการและรูปแบบปฏิบัติ และผลที่การจัดปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องที่เกิดผลในการพัฒนาตนและการดับทุกข์ของคนในสังคม ผลจากการศึกษาวิจัยนี้จะทำให้เห็นรูปแบบปฏิบัติและได้ต้นแบบให้สำนักปฏิบัติธรรมอื่นๆ สามารถนำไปเป็นต้นแบบของสำนักปฏิบัติธรรมได้ในอนาคต ตลอดจนถึงรูปแบบการปฏิบัติธรรมของวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี จะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการปฏิบัติธรรมผู้ปฏิบัติธรรมอื่น ๆ ที่สนใจ

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจ ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน กรณีศึกษาวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี เพื่อเป็นการศึกษาถึงกระบวนการในการปฏิบัติธรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจซึ่งเป็นการค้นคว้าถึงหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องและให้เกิดผลการปฏิบัติธรรมที่เป็นแบบอย่างให้ผู้ที่สนใจนำไปถือปฏิบัติต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ของวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี
3. วิเคราะห์การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ของวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี

3. การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระพยุง เมธาวี ได้กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานวัดราษฎ์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี” สรุปผลการวิจัยได้ว่า ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรมีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และ เพื่อแจ้งเป็นหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้เพื่อการเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง คือ ดูกายดูจิตใจของตนเองจนสามารถบอกตนเองได้ใช้ ตนเองเป็นที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ทุกที่ทุกเวลาทุกการกระทำทุกคำพูด เพื่อละเสีย ซึ่งกิเลส ตัณหา อุปาทาน ความยึดมั่น ถือมั่น ความพึงพอใจ ในทุกข์ หรือ สุขที่มีอยู่ในจิต ของบุคคลอันก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรง[5]

พระปลัดสมภาร สมภาโร เมธาวี ได้กล่าวหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของบุคคล”

[5] พระพยุง เมธาวี (สืบสราญ), “การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานวัดราษฎ์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ก.

สรุปผลการศึกษาได้พบว่าหลักการปฏิบัติวิปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร มีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน มี 4 วิธี คือ การพิจารณากายในกาย การพิจารณาเวทนาในเวทนา การพิจารณาจิตในจิต การพิจารณาธรรมในธรรม มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้[6]

กล่าวโดยสรุป วิปัสสนากรรมฐานจึงหมายถึง การอบรมจิตให้เกิดปัญญาโดยเกิดจากการใช้สติกำหนดพิจารณาทางกาย เวทนา จิต ธรรม จนเกิดปัญญาเห็นสภาวะตามความเป็นจริงในกฎแห่งหลักของพระไตรลักษณ์ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาพร้อมทั้งเข้าถึงความหลุดพ้นออกจากกิเลส ตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์หรือทำให้สิ้นอาสวะ ซึ่งหมายถึงพระนิพพานเป็นหลักธรรมคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนาโดยมีการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 และต้องอาศัยขันธ์ 5 หรือ รูปธรรมนามธรรมเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ฉะนั้น ผู้เจริญวิปัสสนาต้องเข้าใจในรูปนามให้ถูกต้องแล้ว ลงมือปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้รูปนามอันเป็นปรมัตถ์อารมณ์จึงจะสามารถทำได้อย่างถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน 4 อารมณ์วิปัสสนาคือเห็นธรรมดาของความเกิดดับของรูปนามหรือขันธ์ 5 แล้วปล่อยวาง วิปัสสนาคือ “ วิธีรู้” หรืออาการดำเนินจิตเพื่อรู้แจ้งเห็นจริงในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง 6 โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

3. วิธีการดำเนินการวิจัย

วิเคราะห์การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน กรณีวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี” ครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดปราจีนบุรี แห่งที่ 12 วัดเกาะมะไฟ ร่วมกับผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อให้บรรลุผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ซึ่งมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน กรณีศึกษาวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี โดยเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นการเลือกโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษา โดยที่ผู้วิจัยกำหนดคุณสมบัติสำคัญของผู้ให้ข้อมูลสำคัญคือต้องมีความรอบรู้ ความชำนาญและประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี เพื่อให้ผลการวิจัยเป็นไปตามวัตถุประสงค์

3.1 เครื่องมือการวิจัย

[6] พระปลัดสมภาร สมภาโร, “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของบุคคล”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), หน้า ก.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ (Interview Form) เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างชนิด ปลายเปิด (Structure In–depth Interview) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐานกรณีศึกษาวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1) กำหนดประเด็นหลักในการสัมภาษณ์ตามกรอบแนวคิดในการวิจัย ระบุข้อมูลที่ต้องการของแต่ละประเด็น

2) จัดทำร่างแบบสัมภาษณ์และรายการคำถามแต่ละประเด็น

3) ตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ ว่าตรงตามเนื้อหาและมีข้อมูลครบถ้วนหรือไม่ จากนั้นปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ

4) แก้ไขและปรับปรุงให้เป็นแบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูล

5) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ในเชิงคุณภาพ สรุปผลการวิจัยต่อไป

3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ขอนัดหมาย และเข้าพบกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามวันเวลาที่กำหนด และได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษา และจุดมุ่งหมายในการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ และเริ่มสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามแบบสัมภาษณ์ที่เตรียมไว้ซึ่งแบบสัมภาษณ์เป็นคำถามแบบปลายเปิด จึงสามารถที่จะตั้งคำถามที่มีลักษณะเจาะลึกลงไปในรายละเอียดต่าง ๆ ได้อีก

3.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาวิเคราะห์และสรุปผลข้อมูลที่ศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยด้วยวิธีการสรุปความในรูปแบบของการบรรยายเชิงพรรณนา เพื่อประกอบการอธิบายข้อมูลที่ได้จากการวิจัยแบบเชิงคุณภาพภาคสนาม (Qualitative Research) เพื่อให้ทราบวิธีการปฏิบัติธรรมและผลวิเคราะห์กิจกรรมการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐานกรณีศึกษาวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี

1) ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่สร้างไว้

2) นำแบบสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ไปให้คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ

3) นำแบบสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) มาทำการปรับแก้ไขเพื่อนำไปสัมภาษณ์เชิงลึก กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

4) รวมรวมข้อมูลจากแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป วิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน แบบสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อวิเคราะห์กิจกรรมการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน กรณีศึกษาวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี สรุปข้อมูลโดยการเขียนเชิงพรรณนา

5) จัดทำรูปเล่มฉบับสมบูรณ์

4. ผลการวิจัย

แรงจูงใจเกิดขึ้นได้จากหลากหลายปัจจัย ในทางจิตวิทยาแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ 1. แรงจูงใจภายใน หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดจากแรงผลักดันภายในจิตใจของคนเราให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ โดยไม่ต้องอาศัยการชักจูงจากสิ่งเร้าภายนอก และ 2. แรงจูงใจภายนอก หมายถึง สิ่งจูงใจที่อยู่ภายนอกตัวบุคคลที่มีอิทธิพลในการกระตุ้นหรือชักจูงให้ บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาทางใดทางหนึ่งเพื่อให้เกิดความพึงพอใจ โดยมีสิ่งจูงใจนั้นเป็นเครื่องล่อใจภายนอก ซึ่งมีผลการวิจัยดังนี้

1.แรงจูงใจทางพระพุทธศาสนาที่เป็นแรงผลักดันสำคัญต่อ การตัดสินใจของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ของวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี นั้นก็คือ ศรัทธาเป็นเบื้องต้น ให้มาปฏิบัติธรรมที่วัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรีแห่งนี้ เพราะเชื่อว่าพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าสามารถพาบุคคลให้พ้นทุกข์ได้จริง จึงเป็นเหตุให้เกิดกำลังใจ มีความเพียรที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างไม่ย่อท้อ เชื่อและเคารพในโอวาทของพระวิปัสสนาจารย์พร้อมที่จะปฏิบัติตามข้อแนะนำสั่งสอนทุกอย่าง ช่วยทำกิจของหมู่คณะ อย่างขยันทำให้เกิด สัมมาทิฏฐิ รู้ผิดรู้ถูก รู้อะไรควรทำก่อน ควรทำทีหลัง มีสติกำหนดรู้ ลดความเห็นแก่ตัวลงพร้อม ที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่นตามกำลังของตน ซึ่งเปรียบได้กับแรงจูงใจภายในปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่นที่เป็น องค์ประกอบในการตัดสินใจ เช่น มีความรับรู้และรับทราบมาจากครูบาอาจารย์ ท่านแนะนำให้ปฏิบัติ และจากการอ่านหนังสือตำราต่างๆ ทำให้เกิดความสนใจในกาปฏิบัติธรรมเพื่อทดลองหาความจริง ซึ่งเปรียบได้กับแรงจูงใจภายนอกภายในปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน

2.การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน กรณีศึกษาวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี มีรูปแบบวิธีการปฏิบัติที่หลากหลายตามหลักการที่คณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของ บุคคลเพื่อให้ง่ายแก่การปฏิบัติและจุดประสงค์ของผู้ปฏิบัติย่อมแตกต่างกันไปตามสภาพ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกปฏิบัติจิตให้เกิดความสงบระงับจากกิเลสตัณหาและ เกิดสติปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง ดังนั้น วิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน กรณีศึกษาวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี ก็จัดอยู่ในกลุ่มวิธีการ ปฏิบัติกรรมฐานแบบใช้คำภาวนา หรือ คำบริกรรมต่อท้ายอิริยาบถว่า หนอ เช่น พองหนอ-ยุบหนอ หรือ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ เป็นต้น เป็นจุดเด่นที่ต่างจากวิธีการปฏิบัติของสำนักอื่น คือการ

สร้างสติสัมปชัญญะโดยการทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวกายและมีสติรู้เท่า ทันจิตด้วยคำบริกรรม หรือ ภาวนาว่า หนอ ต่อท้าย อิริยาบถ และ อยู่ในกรอบของหลักสติปัฏฐาน 4 สอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนา ซึ่งหลักการปฏิบัติที่สำคัญ คือ การนำเอาสติไปตั้งไว้ในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ดังนี้

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติดูการเคลื่อนไหวอิริยาบถตามธรรมชาติและการทำจังหวะเคลื่อนไหวอิริยาบถพร้อมด้วยองค์บริกรรม โดยการกำหนดดู รู้กิริยา อาการของกาย

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติดูรู้สึกตัวอยู่กับสุข ทุกข์ที่เกิดขึ้นและการเคลื่อนไหว อิริยาบถ พร้อมด้วยองค์บริกรรม โดยการกำหนดดู รู้กิริยา อาการของกายและเวทนา

3) จิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน การใช้สติดูรู้เท่าทันความนึกคิดที่เกิดขึ้นและการเคลื่อนไหว อิริยาบถพร้อมด้วยองค์บริกรรม โดยการกำหนดดู รู้กิริยา อาการของกายและจิต

4) ธัมมานุปัสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดดูรู้พิจารณาธรรมสิ่งต่าง ๆ ที่บังเกิดขึ้นแก่ใจทั้งที่เป็นกุศล และ อกุศลที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะโดยการกำหนดดู รู้กิริยา อาการของกาย เวทนา จิต และ ธรรม วิธีการการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน กรณีศึกษาวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี มีจุดมุ่งหมายของการเจริญสติก็ เพื่อให้ เกิดสติ สมาธิ ปัญญา เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงใน รูปนาม หรือ ขันธ์ 5 เมื่อรู้เท่าทันตามสภาวธรรมที่ เกิดขึ้นก็ย่อมจะคลายความเข้าใจผิดจากความยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลาย

3.การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐานของวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี ซึ่งได้สรุปหลักการปฏิบัติธรรมดังนี้

1) ด้านการพัฒนาตน เป็นการพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) เพื่อกำจัดกิเลสอย่างหยาบ (อวีตีกกมะกิเลส) เป็น การพัฒนาความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (กายภาวนา) เพื่อประโยชน์สุขในการ อยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม เช่น เว้นการลักทรัพย์ ฆ่าสัตว์ ประพฤติผิดในกามคุณ เป็นต้น ศีล ภาวนาเป็นหลักปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม รู้จักแบ่งปัน สงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่ง กันและกัน ตั้งใจปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสังคม ไม่ฆ่าฝืน เว้นจากอบายมุข และ สิ่งมอมเมา ทั้งหลาย ไม่ทำตนเองและบุคคลอื่นให้เดือดร้อน เป็นการฝึกตนให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ในสังคมที่มีหลากหลายพฤติกรรม ได้อย่างมีความสุข ไม่มีปัญหา เป็นการฝึกนิสัยในการพิจารณาเสพสิ่ง บริโภคปัจจัย 4 และ สื่อข้อมูลต่าง ๆ ให้เกิดคุณประโยชน์แก่ร่างกาย และ จิตใจ ให้รู้จักความพอดี ความพอประมาณในการแสวงหาปัจจัย 4

2) ด้านการดับความทุกข์ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และเพื่อแจ้ง เพื่อรู้ หมายถึง รู้ความเป็นจริงของชีวิต เพื่อละ คือ ละเหตุแห่งเกิด

ทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง และเพื่อแจ้ง คือ รู้แจ้งทางปัญญาเกี่ยวกับความจริงของชีวิตหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาก็สอนให้ บุคคลเรียนรู้ตนเอง เพื่อพัฒนาตนเอง สามารถบอกตนเองได้ใช้ตนเองเป็นซึ่งสติปัฏฐาน 4 ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ทุกที่ทุกเวลา กล่าวคือ ต้องมีสติกำกับตัว เราเองอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้เผลอสติ การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง คือ การดูแลตนเอง ใส่ใจตนเอง ทุกการกระทำ ทุกคำพูด เพื่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุดในสังคม และ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการพัฒนาจิตให้เข้มแข็ง ให้ควรค่าแก่การงาน ในการประกอบกิจการต่าง ๆ ถ้าทำด้วยความมี สติสัมปชัญญะ อยู่เสมอก็ชื่อว่าเจริญกรรมฐานไปในตัว สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

1. ทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจผ่องใส มั่นคง หนักแน่น มากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น สดชื่น ผ่องใสกว่าจิตปกติธรรมดา ไม่ถูกนิวรณ์ 5 รบกวนทำให้ระงับความเครียดได้ ควรแก่การประกอบกิจการงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. ทำให้อยู่กับหมู่คณะอย่างปกติสุข และ ทำกิจการงานต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาดเพราะมีสติดีขึ้นมีจิตใจ สงบเย็น ความคิดก็ปลอดโปร่ง คิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

3. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง และ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อน วุ่นวายในชีวิตได้อย่างใจเย็นด้วยวิธีที่ถูกต้อง

4. ทำงานได้ดีมาก ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะสติสมบูรณ์มากขึ้น เรียนหนังสือทำให้มีความจำได้แม่นยำ และ ดีกว่าแต่ก่อน มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง อยู่โรงเรียนก็ไม่ทำความเดือดร้อนให้ เพื่อน ๆ และ คุณครู ทำให้สามารถร่วมกิจกรรม การงานกับบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น

สรุปความว่า การวิเคราะห์การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน: กรณีศึกษาวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี ซึ่งการปฏิบัติให้ประโยชน์และคุณค่าในด้านต่าง ๆ ต่อบุคคลมากมาย กล่าวคือ เป็นการพัฒนาตนเอง โดยเริ่มด้วยการพัฒนากาย (ศีล) พัฒนาอารมณ์ (ความรู้สึก) พัฒนาจิต (สมาธิ) และ การดับความทุกข์พัฒนาปัญญาขั้นสูงสุด ให้มีคุณภาพ สงบ ประกอบด้วยสติปัญญามองเห็นสภาวธรรม ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวธรรมของโลกและชีวิต ไม่ยึดถือความเห็นแก่ตัวลดลง หรือ หมดไป พร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

5. อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “วิเคราะห์การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน: กรณีศึกษาวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี” ผู้วิจัยได้นำการศึกษามาวิเคราะห์และอภิปรายผลการศึกษาได้ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4

แรงจูงใจของผู้ปฏิบัติธรรม ตามหลักสติปัฏฐานของวัดเกาะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี การที่ผู้ปฏิบัติธรรมมีศรัทธาในการปฏิบัติธรรมก็เพื่อต้องการที่จะบรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิต ตามหลักของพระพุทธศาสนา เช่น มีความต้องการให้ชีวิตพบกับความสุข มีความต้องการให้ชีวิตประสบความสำเร็จ หรือมีความต้องการบรรลุจุดสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน เป็นต้น ซึ่งความต้องการดังกล่าวเป็นความต้องการที่สอดคล้องกับ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)** ได้กล่าวถึงเรื่องของแรงจูงใจไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า ความอยาก ความปรารถนา ความต้องการ เป็นแรงจูงใจที่ทำให้คนทำกรรมต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนาก็สามารถถือเอาคำนี้ คือ ความต้องการหรือความอยากว่า เป็นแรงจูงใจในพระพุทธศาสนาได้ โดยเฉพาะความต้องการเป็นคนที่สมบูรณ์หรือความต้องการความสำเร็จอย่างแท้จริง หมายถึง การบรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิต ได้แก่ ต้องการบรรลุเป้าหมายตามความสามารถของตนเอง ต้องการพัฒนาความรู้ความสามารถของตนเอง ต้องการกระทำในสิ่งที่เหมาะสมและดีที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ เป็นต้น

2. ศึกษาการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน กรณีศึกษาวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี

สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักการที่สำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งเป็นทางสายเดี่ยวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ สามารถดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและ บรรลุ มรรค ผล นิพพานได้ ประกอบด้วยหลักปฏิบัติ 4 ข้อ คือ

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณากายในกาย หมายถึง การพิจารณาอาการ เคลื่อนไหว อิริยาบถ และ ลักษณะภายในของกายตน เป็นต้น

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ได้แก่ สุข ทุกข์ อุเบกขา เป็นต้น

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาจิตในจิต คือ พิจารณาสภาวธรรมชาติ อารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

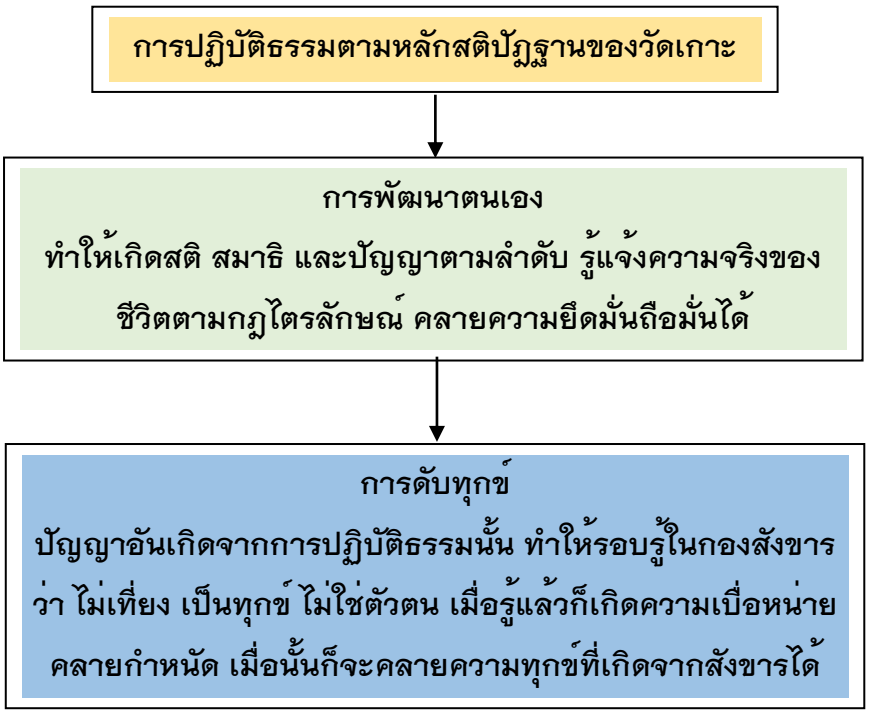
4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลายที่เกิดทั้งเป็น กุศลและอกุศล ได้แก่ ความหงุดหงิด ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความสุข ความพยาบาท ความสงสัย ต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระพยุง เมธาวี** ได้กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า สติปัฏฐานสูตรมีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และ เพื่อแจ้ง เป็นหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้เพื่อการเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง คือ ดูกายดูจิตใจของตนเองจนสามารถบอกตนเองได้ใช้ตนเองเป็น เพื่อละเสีย ซึ่งกิเลส ตัณหา อุปาทาน ความยึดมั่น ถือมั่น ความพึงพอใจ ในทุกข์ หรือ สุข ที่มีอยู่ในจิต ของบุคคลอันก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรง

3. วิเคราะห์ผลการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน กรณีศึกษาวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี

1. ด้านพัฒนาตนเอง ผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ กำหนดรู้พิจารณา สภาวธรรมที่เกิดเฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่องแล้ว จะเริ่มพัฒนาตนเองตามลำดับ โดยประจักษ์แจ้งชัดแก่ผู้ปฏิบัติธรรมเอง ซึ่งไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการคิดคาดคะเน หรือได้อ่าน ได้รับฟังมาจากผู้อื่น แต่เป็นสติปัญญามองเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงของชีวิตตามกฎไตรลักษณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ**พระปลัดสมภาร สมภาโร เมธาวี** ได้กล่าวหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของบุคคล” สรุปผลการศึกษาได้พบว่าหลักการปฏิบัติวิปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร มีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน มี 4 วิธี คือ การพิจารณากายในกาย การพิจารณาเวทนาในเวทนา การพิจารณาจิตในจิต การพิจารณาธรรมในธรรม มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ด้วยความเพียร ขยันหมั่นเพียร ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานกับหลัก พึ่งตนได้ มีอิสรภาพ นี้เป็นสิ่งสำคัญสุดสำหรับการพึ่งตนเองได้

2. ด้านดับความทุกข์ การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐานนั้น ผลคือทำให้เกิด สติ สมาธิ ปัญญา ปัญญานั้น เฉลียวฉลาดขึ้นมากกว่าเดิม เป็นความรอบรู้ในกองสังขาร ตามกฎไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ทำให้ลดความยึดมั่นถือมั่นลง เพราะเมื่อรู้แล้วก็เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด เมื่อนั้นก็จะคลายความทุกข์อันเกิดจากสังขารได้ หรือการดับทุกข์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **นันทพล โรจนโกศล** เรื่อง“วิเคราะห์แนวคิดเรื่องขันธ์ 5 กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”ผลการวิจัยพบว่าแนวคิดเรื่องขันธ์ 5 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงให้เห็นในลักษณะแห่งความเป็นไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขังอนัตตา) ที่มีลักษณะเป็นความทุกข์นั้น มีลักษณะที่ดำเนินไปตามหลักของปฏิจจสมุปปาท โดยมีอวิชชาเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ส่วนความทุกข์เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์และวิธีการดับทุกข์นั้น ทรงแสดงเห็นในรูปแบบที่เรียกว่าอริยสัจ 4 และวิธีการปฏิบัติเพื่อพ้นจากทุกข์ คือพระนิพพานได้แก่สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน

6.องค์ความรู้จากการวิจัย



7. สรุปผลการวิจัย

การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน: กรณีวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี ทำให้ทราบว่ามีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีทุกด้าน ส่งผลให้เกิดความเจริญก้าวหน้าทั้งในระดับการพัฒนาตนเอง และการดับความทุกข์ การพัฒนากำลังสติและในการทำงาน ตลอดจนการเรียนให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น การมีสติส่งผลต่อการยกระดับคุณภาพในการดำรงชีวิต ต้องการฝึกการมีสติ ต้องการฝึกสมาธิต้องนำไปใช้ในชีวิตปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติธรรมธรรมที่มีความศรัทธา ได้เห็นแบบอย่างในการปฏิบัติที่ดีเพื่อเข้าถึงการดับความทุกข์ เชื่อว่าบุญกุศล เกิดความสุขเป็นแนวทางที่ทำให้เกิดปัญญา เนื่องจากสามารถนำไปแก้ปัญหาและอยู่กับปัจจุบันได้

ดังนั้นการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน กรณีวัดเกาะมะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี เป็นการปฏิบัติธรรมโดยมีกระบวนการฝึกและพัฒนาตนเองให้รู้แจ้งเห็นจริงรู้เท่าทันธรรมชาติของชีวิตที่มีความไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้ อันเป็นสาเหตุของการเกิดทุกข์ ผู้ที่นำมาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องจะทำให้เกิดปัญญา เกิดความรู้ ความเข้าใจในรูป–นามตามความเป็นจริง รู้แจ้งในกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันทางจิต ช่วยเสริมสุขภาพกาย และสามารถพัฒนาสติปัญญาเพื่อการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องและนำไปสู่การขจัดกิเลส เพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นเป็นเส้นทางแห่งการพ้นทุกข์ได้ในที่สุด

บรรณานุกรม

นภาพัทธ์ งามบุษบงโสภิน. การพัฒนาชีวิตด้วยการดูจิต. **วารสารปณิธาน**, ปีที่ 18 ฉบับที่ 1 (มกราคม–มิถุนายน 2565).

พระปลัดสมภาร สมภาโร. “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของบุคคล”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2564.

พระพยุง เมธาวี (สืบสราญ). “การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานวัดราษฎ์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560.

พระมหาใจสิงห์ เถื่อนศรี.“การปฏิบัติธรรม คือวิถีทางสู่ความสุขที่ยั่งยืน”. **วารสารวนัมฎองแหรกพุทธศาสตรปริทรรศน์.** ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 (มกราคม –มิถุนายน 2565).

พระมหาใจสิงห์ เถื่อนศรี.“การปฏิบัติธรรม คือวิถีทางสู่ความสุขที่ยั่งยืน”, **วารสารวนัมฎองแหรกพุทธศาสตรปริทรรศน์**. ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 (มกราคม –มิถุนายน 2565).

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย**.ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,2539.