

ความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา

วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

Happiness in Living according to Buddhist Psychology

of the Meditation Practitioners at Watmahaeyong,

Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

พระณภัทร กมมภทโร (นาคกุลวัฒน์)¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือตง²และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน³

PhraNaphat Khammapattaro (Nakkullawat) ¹, Siriwat Srikhruedong ²,

and Witchuda Titichoatrattana ³

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ¹

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ²

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย³

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand¹

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand²

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand³

E-mail: ¹ pe1ep2.pete@gmail.com, ² siriwatmcu@gmail.com, ³ zoon_wkm@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ เพื่อศึกษา 1) วิธีปฏิบัติวิปัสสนาและแนวทางการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาของวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 2) ระดับความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และ 3) เปรียบเทียบระดับความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา วิธีการวิจัยเป็นแบบผสมวิธีที่ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และแบบสอบถาม

ผลการวิจัย มีดังนี้

1. การปฏิบัติวิปัสสนาของวัดมเหยงคณ์ได้นำหลักสติปัฏฐาน 4 มาใช้ในการเจริญกรรมฐาน ให้ผู้ปฏิบัติกระทำโดยการมีสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม สำหรับวิธีในการปฏิบัติวิปัสสนามี 3 วิธี คือ 1) สมถปุพพังคมวิปัสสนา 2) วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ และ 3) ยุคนันธ-สมถวิปัสสนา แนวทางการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต มี 5 ประการ คือ 1) ดำเนินชีวิตด้วยปัญญาเจริญสติสม่ำเสมอ 2) เข้าใจสัจธรรมความเป็นจริงของชีวิต 3) ค้นหาสาเหตุแห่งทุกข์และดับทุกข์ด้วยจิตและสติ 4) พังธรรม ขัดเกลาลจิตใจให้เป็นกุศลจิตและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และ 5) จัดสภาพแวดล้อมของสถานที่ให้สะอาด เรียบร้อย สวยงาม

2. ผลการศึกษาระดับความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนามีระดับความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณา



เป็นรายด้าน พบว่า ผู้ปฏิบัติมีระดับความสุขทางปัญญามากที่สุด รองลงมา คือ ความสุขทางสังคม ความสุขทางจิตใจ และความสุขทางกาย ตามลำดับ

3. ผลการศึกษาเปรียบเทียบระดับความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีเพศ อายุ สถานภาพทางการสมรส และอาชีพแตกต่างกัน มีระดับความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาไม่แตกต่างกัน ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีระดับความสุขแตกต่างกัน โดยเปรียบเทียบเป็นรายคู่พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษา มีระดับความสุขทางกายแตกต่างกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรีและปริญญาโท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ความสุขในการดำเนินชีวิต, พุทธจิตวิทยา, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา, วัดมเหยงคณ์

Abstract

The purpose of this research was to study 1) how to do practice meditation and guidelines for enhancing happiness in life of Meditation practitioners, Mahayong Temple, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province, 2) happiness level in living according to Buddhist psychology of Meditation practitioners, Mahayong Temple, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province, and 3) happiness comparison in living according to Buddhist psychology of Meditation practitioners, Mahayong Temple, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. The research method was a combination in both qualitative research and quantitative research. Research tools were a semi-structured interview form and questionnaire.

There were the result as follows;

1. Meditation of Mahayong Temple was consisted of the four foundations of mindfulness that have been applied to practice meditation. There are 3 methods for practicing Meditation: 1) Samatha-samatha- Meditation, 2) Meditation-pubbana-samatha, and 3) Yuknantha-samatha- Meditation. Guidelines for enhancing happiness in life of Meditation practitioners, Mahayong Temple. There are five things: 1) Live with wisdom consistently growing consciousness, 2) Understand the truth of life, 3) Find the cause of suffering and end suffering with mind and consciousness, 4) Listen to the Dharma, refine your mind to become wholesome and apply it in your daily life, and 5) keep the environment of the place clean, tidy, and beautiful.

2. Happiness level in living according to Buddhist psychology of Meditation practitioners, Mahayong Temple. Researcher found that Meditation practitioners had a high level of overall happiness



in living according to Buddhist psychology. Intelligence was the most, followed by social happiness, mental happiness and physical happiness , respectively.

3. Happiness comparison in living according to Buddhist psychology of Meditation practitioners, Mahayong Temple, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province was classified by personal factors. Researcher found the result as follows; Meditation practitioners with different sex, age, marital status and occupations. There was no difference in happiness level overall and in each aspect. Meditation practitioners with different educational levels. There was difference in happiness level. When there was considering each aspect, researcher found that Meditation practitioners with primary education the level of physical happiness different from the bachelor's degree and master's degree. The statistical significance was at the 0.05 level.

Keywords: Happiness in living, Buddhist Psychology, Meditation Practitioners, Mahayong Temple

บทนำ

ความสุขในการดำเนินชีวิต เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการและแสวงหา ความสุขเป็นการได้รับในสิ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ ความสมหวังจากสิ่งที่ต้องการที่อาจแตกต่างกันไปตามความปัจเจกบุคคล อย่างไรก็ตามบุคคลทั่วไปย่อมหวังที่จะมีความสุขในทุกด้านของชีวิตไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ สังคม รวมถึงด้านปัญญา สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ระบุว่า พระพุทธศาสนา กล่าวถึงชีวิตมนุษย์ว่าประกอบด้วยทั้งความสุขและความทุกข์ มุ่งเน้นให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ แสวงหาความสุขที่แท้จริง ชีวิตของมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาใน 4 ส่วน การพัฒนาด้านกาย สังคมหรือศีล จิต และปัญญา ถ้าบุคคลพัฒนาใน 4 ด้านแล้วย่อมจะได้ความสุข หรือความเจริญตามการพัฒนาของชีวิต (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2563)

ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ 5 ชั้นในรูปของพีระมิดได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านความมั่นคงปลอดภัยด้านความรัก ความเป็นเจ้าของ ด้านเกียรติยศชื่อเสียงความภาคภูมิใจ และด้านการตระหนักในตนเอง ซึ่งความสุขทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ดังกล่าวนี้นี้ หากมนุษย์ได้รับการตอบสนองอย่างเหมาะสมและถูกทำนองครองธรรมหรือหลักคำสอนของศาสนาแล้วก็จะนำไปสู่ความสุขพื้นฐานในชีวิตได้อย่างดี แต่ในสังคมโลกปัจจุบัน มนุษย์ให้ความสำคัญกับการมีความสุขทางด้านร่างกาย ให้คุณค่ากับวัตถุสิ่งของ เงินทอง ใช้ความรู้สติปัญญาที่มีอยู่เพื่อแสวงหาความสุขสบายฝ่ายกายมากกว่าการดำเนินชีวิตให้มีความสุขสงบทางด้านจิตใจ หรือสังคม จนทำให้เกิดความวุ่นวาย เกิดปัญหาหรือความทุกข์ต่างๆ ในชีวิตของแต่ละบุคคลหรือในสังคม เพราะการขาดสติ ขาดการนำหลักธรรมคำสอนของศาสนา มาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตให้เกิดความปกติสุข (ประภัสสร วัฒนา, 2561)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดสติรู้เท่าทันทำให้เกิด ศีล สมาธิและปัญญา ศีลทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้เป็นปกติ สมาธิทำให้กิเลสอย่างกลางสงบ และวิธีเดียวที่



จะจัดกิเลสให้หมดสิ้นได้คือปัญญา อันจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้มนุษย์ทุกเพศทุกวัยได้รับประโยชน์สุขและคุณภาพการทำงาน การดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นได้ โดยเฉพาะบุคคลในวัยผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 18-60 ปี ซึ่งแพทย์หญิงศรีประภา ชัยสินธพ ระบุว่า ช่วงวัย 18-60 ปีนี้ เป็นช่วงวัยที่ร่างกายมีพัฒนาการเต็มที่สุดความมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นวัยของการสร้างความสำเร็จ สร้างมิตรภาพและสร้างสรรค์ให้กับสังคมโดยแท้ ซึ่งหากกลุ่มบุคคลนี้เป็นผู้ปฏิบัติธรรม มีสติ ศีล ปัญญาและสมาธิที่ดีย่อมก่อให้เกิดความสุขสงบแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม อีกทั้งยังส่งผลดีต่อการสร้างงาน สร้างอนาคตทั้งของตนเอง สังคมและประเทศชาติอีกด้วย (ศรีประภา ชัยสินธพ, 2564)

การฝึกปฏิบัติวิปัสสนาจึงเป็นวิธีที่ทำให้เกิดความสุขในชีวิตได้อย่างดี และด้วยเพราะเป็นการฝึกปฏิบัติที่ต้องอาศัยหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาด้วย วัดต่างๆ จึงมักเป็นสถานที่ที่สอนให้ฆราวาสได้มาฝึกจิตโดยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในส่วนของวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็น 1 ใน 15 วัดที่เป็นต้นแบบสำนักที่สอนวิปัสสนา ซึ่งมีการจัดการสอนการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ให้กับอุบาสกอุบาสิกาและฆราวาสอย่างต่อเนื่องตลอดมา

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง "ความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา" เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติที่นำมาซึ่งความสุขสืบต่อไป

1. วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ

- 1) เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาและแนวทางการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ของวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- 2) เพื่อศึกษาระดับความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- 3) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

2. สมมุติฐานการวิจัย

- 1) แนวทางเสริมสร้างสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นพหุแนวทาง
- 2) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยา อยู่ในระดับมาก

3. วิธีการดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย

ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้การวิจัยแบบผสมวิธี (MIXED METHODS RESEARCH) โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (QUANTITATIVE RESEARCH) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (INDEPTH INTERVIEW) และการวิจัยเชิงปริมาณ (QUANTITATIVE RESEARCH) ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม (QUESTIONNAIRES) และ โดยกำหนดการออกแบบการวิจัยเป็น 2 ระยะ คือ การวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงปริมาณ รายละเอียดดังต่อไปนี้



ระยะที่ 1 การออกแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ

1) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (KEYINFORMANTS)

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (KEYINFORMANT) ที่ใช้ในการศึกษาวิถีปฏิบัติวิปัสสนา และแนวทางการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาของวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา คือ วิปัสสนาจารย์ ประกอบด้วย พระสงฆ์เจ้าอาวาส และอาจารย์ผู้สอนการปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รวม 5 รูป ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง เพื่อดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก (IN-DEPTH INTERVIEW)

2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสำหรับใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ พระสงฆ์เจ้าอาวาส และอาจารย์ผู้สอนการปฏิบัติวิปัสสนา ที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

3) การเก็บรวบรวมข้อมูล

การสัมภาษณ์เชิงลึก (IN-DEPTHINTERVIEW) เป็นขั้นตอนรวบรวมข้อมูลจากการลงพื้นที่ภาคสนามโดยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญซึ่งดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

3.1) ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เสนอต่อพระสงฆ์เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อขออนุญาตเข้าทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2) ผู้วิจัยติดต่อขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ พระสงฆ์เจ้าอาวาสและพระอาจารย์ผู้สอนการปฏิบัติวิปัสสนาตามแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่สร้างขึ้น โดยผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการสัมภาษณ์ ขออนุญาตบันทึกเสียงและจดบันทึกข้อมูล แล้วดำเนินการสัมภาษณ์

3.3) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่จดบันทึกหรือบันทึกเสียงมาฟังซ้ำ และวิเคราะห์เรียบเรียงเนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์

4) การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (CONTENT ANALYSIS) เป็นการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงบรรยาย โดยการประมวลข้อสรุปที่ได้จากการทำการวิจัยวิเคราะห์ข้อมูลการจากนั้นนำข้อมูลมาเขียนสรุปรายงานเชิงพรรณนา

ระยะที่ 2 การออกแบบการวิจัยเชิงปริมาณ

1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1.1) ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาระดับความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยา คือ ผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 18-60 ปี ที่มาปฏิบัติวิปัสสนาที่วัด มเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นระยะเวลาติดต่อกัน 7 วัน โดยไม่จำกัดเพศ อายุ ภูมิฐานะของผู้มาปฏิบัติ ซึ่งไม่สามารถทราบขนาดของประชากรที่แน่นอนได้

1.2) กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาระดับความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยา คือ ผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 18-60 ปี ที่มาปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นระยะเวลาติดต่อกัน 7 วัน จำนวน



400 คน ตามตารางการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตารางหาไร์ ยามาเน่ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนี้ได้จากการสุ่มอย่างง่าย (SIMPLE RANDOM SAMPLING) จากบุคคลที่มาปฏิบัติวิปัสสนา

2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา จำนวน 1 ฉบับ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสำหรับใช้ในการสอบถามความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้มาปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยวัดระดับความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา จำนวน 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ความสุขทางกาย 2) ความสุขทางสังคม 3) ความสุขทางจิตใจ 4) ความสุขทางปัญญา ลักษณะแบบวัดชุดนี้เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับของ ลิเคอร์ท (LIKERT FIVE RATING SCALE) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

3) การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา จากกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการตอบแบบสอบถาม และแจ้งว่า หากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่เคยมาปฏิบัติแบบ 7 วัน และได้ตอบแบบสอบถามนี้แล้ว ไม่ต้องตอบแบบสอบถาม เพื่อป้องกันข้อมูลซ้ำ แล้วผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมแบบสอบถามกลับด้วยตนเอง หลังจากนั้นผู้วิจัยจัดทำการลงรหัส และนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมเครื่องคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

4) การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการศึกษาแนวคิดทางพุทธจิตวิทยา แนวคิดทางตะวันตก และใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา โดยจัดกลุ่ม เรียบเรียงข้อมูล จัดลำดับ และสังเคราะห์ข้อมูลตามเนื้อหาที่ต้องการศึกษา

4.2) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ประกอบด้วย 1) การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม ใช้สถิติค่าความถี่ และค่าร้อยละ 2) การวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความแปรปรวนทางเดียว (ONE-WAY ANOVA) หากพบความแตกต่างจะนำไปสู่การเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธี SCHEFFE

4. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้ค้นพบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์ดังนี้

4.1 ผลการศึกษาวิถีปฏิบัติวิปัสสนาและแนวทางการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาของวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ วิปัสสนาจารย์ของวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 5 รูป เกี่ยวกับวิถีปฏิบัติวิปัสสนาและแนวทางการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาของวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิเคราะห์พบข้อมูลที่สำคัญดังนี้



4.1.1 วิธีปฏิบัติวิปัสสนาของวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 5 รูป สามารถนำวิเคราะห์สังเคราะห์เป็น หลักในการปฏิบัติวิปัสสนา และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา ได้ดังต่อไปนี้

4.1.1.1 หลักในการปฏิบัติวิปัสสนา ของวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วัดมเหยงคณ์ ได้กำหนดให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนานำหลักสติปัฏฐาน 4 มาใช้ในการเจริญกรรมฐาน ให้ผู้ปฏิบัติกระทำโดยการมีสติ กำหนดพิจารณาอยู่ในฐานทั้ง 4 ซึ่งเรียกว่า สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต และ ธรรม รายละเอียดดังนี้

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกถึง กายในกาย อยู่บ่อยๆ เนื่องจาก สามารถจำแนกวิธีปฏิบัติได้ 6 หมวด โดยผู้ปฏิบัติสามารถเลือกปฏิบัติตามหมวดหนึ่งหมวดใดก็ได้ตามความถนัด ดังนี้

- (1) อานาปานสติ การมีสติระลึกถึง ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก
- (2) อิริยาบถใหญ่ การมีสติระลึกถึง ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ที่เป็นปัจจุบันอยู่เนื่อง ๆ
- (3) อิริยาบถย่อย การมีสติระลึกถึง ในอิริยาบถย่อย ได้แก่ การก้ม เงย เหลียวซ้ายแลขวา การก้าวเหยียด เคลื่อนไหว ทั้งในขณะรับประทานอาหาร อาบน้ำ แต่งตัว รวมทั้งขณะขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ
- (4) อาการ 32 ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน เนื้อ หนัง เอ็น กระดูก หัวใจ ตับ ปอด น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำลาย อุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น พิจารณาให้เป็นเป็นสิ่งที่ปฏิรูป ไม่สะอาด
- (5) ธาตุ 4 พิจารณาร่างกายของตนเอง โดยสักแต่ว่าเป็น ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ
- (6) ซากศพ 9 ระยะ พิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นซากศพในระยะต่างๆ เช่น ศพที่ขึ้นอืด มีน้ำเลือด น้ำเหลืองไหล ศพที่ถูกหนอนเป็นขึ้นๆ มีอวัยวะกระจัดกระจาย เป็นต้น ให้เห็นว่ากายเป็นความไม่สวย ไม่งาม ไม่จีรังยั่งยืน เพื่อให้เกิดความสลัดสังเวชใจ

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกถึง เวทนาในเวทนา อยู่บ่อยๆ เนื่องจาก เป็นการมีสติระลึกถึงในเวทนา คือ ความรู้สึกทุกข์ เหนื่อย มีทั้งที่อิงอามิส และไม่อิงอามิส (อามิสคือ เหยื่อล่อ)

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกถึง จิตในจิต อยู่บ่อยๆ เนื่องจาก เป็นการมีสติระลึกถึงจิตว่าจิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตเศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว จิตฟุ้งซ่านหรือมีสมาธิ ฯลฯ ตามรู้จิตที่เป็นไปอยู่ในปัจจุบัน

4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกถึง ธรรมในธรรม อยู่บ่อยๆ เนื่องจาก เป็นการมีสติรู้ในธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวศน์ 5, ขันธ์ 5, อายตนะ 12, โพชฌงค์ 7, อริยสัจ 4 ว่ามีการเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ตามที่เป็นจริงของสภาวธรรมนั้นๆ ในขณะปัจจุบัน เช่น ฟุ้ง ก็กำหนดรู้ว่าฟุ้ง ง่วง ก็กำหนดรู้ว่าง่วง มีนิเวศน์ต่างๆ เกิดขึ้น ก็กำหนดรู้นิเวศน์นั้นๆ ทางอายตนะก็มีการเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกายและใจ ก็กำหนดรู้

4.1.1.2 วิธีปฏิบัติวิปัสสนา ของวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาของวัดมเหยงคณ์ ปฏิบัติได้ทั้งแบบเจาะจง และแบบทั่วไปตามถนัด ตามอัธยาศัยให้ความเข้าใจถึงอารมณ์ บัญญัติ - ปรมัตถ์ เพราะที่สุดต้องกำหนดให้ตรงสภาวะอารมณ์กรรมฐานที่เป็นปรมัตถ์ 3 วิธี ได้แก่



1) สมถปุพพังคมวิปัสสนา คือ เจริญวิปัสสนาที่มีสมณำหน้า หมายถึงว่า ต้องเจริญทำสมาธิก่อน ฝึกจิตใจให้เข้าถึงสมาธิ ให้ได้สมาธิในระดับแนบแน่นในอารมณ์ ได้ฌานในระดับต่าง ๆ แล้ว จึงค่อยยกองค์ฌานมากำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่จะมาเป็นวิปัสสนา บุคคลที่มีอหยาตัย สมณยานิกะก็ใช้วิธีการดำเนินแบบนี้ ทำสมาธิก่อน ทำสมณะก่อน แล้วค่อยต่อวิปัสสนาภายหลัง

2) วิปัสสนาปุพพังคมสมณะ คือ เจริญสมณะที่มีวิปัสสนาหน้า หมายถึงว่า เจริญวิปัสสนาเลย เริ่มต้นโดยเจริญวิปัสสนา กำหนดดูรูป ดูนาม ดูสภาวะ ดูปรมัตถ์ต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตรง ๆ และเมื่อฝึกไปจนกระทั่งสติเท่าทัน วางใจเป็นกลาง สมาธิก็บวกล้นมา มีสมาธิขึ้นมาในภายหลัง อันนี้เขาเรียกว่าบุคคลที่มี วิปัสสนายานิกะ อหยาตัยมาทางเจริญวิปัสสนาได้ ก็ทำวิปัสสนาไปเลย สมาธิก็จะตามมาภายหลัง

3) ยุคินันธสมถวิปัสสนา คือ เจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไปสำหรับบุคคลที่ทำแบบที่ 1 ก็ไม่ถนัด จะทำสมาธิ ทำสมณะให้ได้ฌานก็ไม่ไหว แบบที่ 2 จะเจริญวิปัสสนา ดูรูป ดูนาม ดูสภาวะไปเลย ก็ตั้งหลักไม่อยู่ จิตมันไหลไปหมด ก็มาเจริญในรูปแบบที่ 3 เจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กัน ทำสมาธิด้วย ดูสภาวะ ดูรูป ดูนามพิจารณาสภาวะไปด้วย แบบนี้ก็จะทำให้ผู้ที่อหยาตัยในแบบที่ 3 ก็จะทำไปได้

4.1.2 แนวทางการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาของวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่าการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนามีแนวทางที่สำคัญ 5 ประการดังต่อไปนี้

- 1) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาควรดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เจริญสติสม่ำเสมอ รู้เท่าทัน กิเลส อารมณ์ ความคิด ไม่ฟุ้งซ่าน และรู้จักปล่อยวาง
- 2) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาควรเข้าใจสัจธรรมความเป็นจริงของชีวิต เรียนรู้และยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างสงบและมีสติ
- 3) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาควรค้นหาสาเหตุแห่งทุกข์และดับทุกข์ด้วยจิตและสติ
- 4) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาควรพึงธรรม ชัดเกลากจิตใจให้เป็นกุศลจิตและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- 5) วัดหรือผู้ปฏิบัติวิปัสสนาควรจัดสภาพแวดล้อมของสถานที่ให้สะอาด เรียบร้อย สวยงาม

4.2 ความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

มี 4 ด้าน คือ ความสุขทางกาย ความสุขทางสังคม ความสุขทางจิตใจ และความสุขทางปัญญา

1) ความสุขทางกาย ได้แก่ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน รับประทานอาหารที่สะอาด ถูกหลักอนามัย อย่างพอเพียง ตามความจำเป็น

2) ความสุขทางสังคม ได้แก่ บุคคลในครอบครัวมีความรักใคร่ ดูแลซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยความเต็มใจ สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับสมาชิกในสังคมได้ มีสภาพแวดล้อมที่ดี และร่วมกันดูแลรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม

3) ความสุขทางจิตใจ ได้แก่ มีจิตตั้งมั่นในพระรัตนตรัย สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตเป็นกุศลยึดมั่นในคุณงามความดี เชื่อในบาปบุญคุณโทษ มีใจรักตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม มีความขยันหมั่นเพียรอดทนในการปฏิบัติธรรม



4) ความสุขทางปัญญา ได้แก่ ใช้สติ ความรู้และเหตุผลในการทำสิ่งต่างๆ อย่างดีและรอบคอบ เข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง อยู่กับความเป็นจริงในชีวิตและโลกอย่างปกติสุข

4.2 ผลการศึกษาระดับความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ผลของระดับความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในภาพรวม (n=400) (ตารางที่ 1)

ความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยา ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา	ระดับการปฏิบัติ		ระดับ	อันดับ
	$\bar{x}$	S.D.		
ความสุขทางกาย	4.12	0.541	มาก	4
ความสุขทางสังคม	4.14	0.578	มาก	2
ความสุขทางจิตใจ	4.13	0.499	มาก	3
ความสุขทางปัญญา	4.32	0.547	มากที่สุด	1
รวม	4.17	0.464	มาก	-

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ปฏิบัติที่มีอายุระหว่าง 18-60 ปีที่มาปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีระดับความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.17$, S.D. = 0.464)

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาระดับความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อภิปรายผลได้ว่า เนื่องจากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาได้รับการฝึกการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของวัดมเหยงคณ์ มีหลักการและวิธีการปฏิบัติที่สำคัญ คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งผู้ปฏิบัติวิปัสสนาสามารถปฏิบัติได้ทั้งแบบเจาะจง และแบบทั่วไปตามถนัด ตามอภัยาศัย ให้ความเข้าใจถึงอารมณ์ บัญญัติ - ปรมาตม์ เพราะที่สุดต้องกำหนดให้ตรงสภาวะอารมณ์กรรมฐานที่เป็นปรมาตม์ 3 วิธี ได้แก่ (1) สมณูปพังคมวิปัสสนา คือ เจริญวิปัสสนาที่มีสมณานำหน้า (2) วิปัสสนาปุพพังคมสมณะ คือ เจริญสมณะที่มีวิปัสสนานำหน้า (3) ยุคนันธสมณวิปัสสนา คือ เจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป การปฏิบัติวิปัสสนาต้องมีวิชา มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ เน้นลมหายใจในการพิจารณา สภาวะธรรม ในแต่ละขณะจนละเอียดมากขึ้นมา ให้เริ่มดูที่ลมหายใจ จากหายบไม่คอยไล่ไปจนถึงละเอียดการปฏิบัติวิปัสสนา ต้องมีสติในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน การเคลื่อนไหวในกิจกรรมในแต่ละวัน ตั้งแต่ตื่นนอน อันนี้ ก็คือ เป็นแนวทางหลัก ตั้งแต่ตื่นมาทำกิจกรรมอื่น ๆ มานั่งปฏิบัติร่วมกัน สวดมนต์ไหว้พระ ต้องทำความรู้สึกตัวไปตลอดเวลา ถ้ามีสติอยู่ตลอดเวลา ก็พิจารณา อยู่ในกาย อยู่ในเวทนา อยู่ในจิต อยู่ในธรรม มันเกิดอะไรขึ้นมา ก็คือ ให้รู้ ให้ดู ในช่วงแรก ๆ อยู่จะมีผลออกไปบ้าง คอยตามดู ตามรู้ รู้ตาม ก็ยังไม่ดีเท่าการรู้ทันกับสภาวะปัจจุบันที่เกิดขึ้น แต่ก็ดีกว่าไม่รู้เลย พยายามรู้อยู่กับปัจจุบันให้



สำหรับผู้ปฏิบัติให้เริ่มจากการเดินจงกรมก่อน แล้วค่อยมานั่งปฏิบัติ แล้วมีสติอยู่กับตนเองไปทั้งวัน การปฏิบัติวิปัสสนาจะกำหนดที่กายเคลื่อนไหว ๆ ก็ได้ หรือดูใจเราอย่างเดียวก็ได้ คอยดู คอยรู้สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนามาจากหลาย ๆ ที่ความถนัดก็ต่างกัน แต่ท่านก็สามารถต่อยอดให้ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติได้ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของพระมหาสุทนต์ อากาศโร และคณะ (2558) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่าความสุขมีความสัมพันธ์กับการเจริญจิตใจและปัญญาของบุคคลและสังคมชีวิตของมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาใน 4 ส่วน การพัฒนาด้านกาย ศีล จิต และปัญญา ถ้าบุคคลพัฒนาใน 4 ด้านแล้วย่อมจะได้ความสุข หรือความเจริญตามการพัฒนาของชีวิต ดังนั้นการวิเคราะห์องค์ประกอบและการสร้างตัวชี้วัดความสุข และสอดคล้องกับการศึกษาของ ศราพร หาญยุทธกร (2563) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา” ผลการวิจัยพบว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ โดยมีสติกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ และพิจารณาด้วยความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ผลที่เกิดจากการปฏิบัติกรรมฐาน มี 4 ด้าน คือ 1) ด้านกายภาพ ผู้ปฏิบัติได้เคลื่อนไหว อิริยาบถต่าง ๆ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เลือดลมไหลเวียนดี เป็นการสร้างภูมิต้านทานโรค 2) ด้านจิตภาพ ส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่โกรธง่าย สามารถลดทุกข์ทางใจได้ 3) ด้านสังคม ผู้ปฏิบัติสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข 4) ด้านปัญญา ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขรอบครอบ รู้จักบาป บุญ ทำดีได้ดี ทำชั่ว ได้ชั่ว มีเหตุผลในการดำเนินชีวิต และใช้ปัญญาแก้ไขปัญหามิให้เกิดปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับการศึกษาของสุชาติ หล้าอภัย พระครูสุธีศัมภีร์ญาณ วิ. และดร.ทักษิณาร์ ไกรราช (2559) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ” ผลการวิจัยพบว่า หลักมหาสติปัฏฐานทางพระพุทธศาสนา เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน มี 4 ประการ คือ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาโทมนัสได้

1) ความสุขทางกาย พบว่า ระดับความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่มีอายุระหว่าง 18-60 ปีที่มาปฏิบัติวิปัสสนา ที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นระยะเวลาติดต่อกัน 7 วัน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการปฏิบัติ มากที่สุด ได้แก่ อาศัยอยู่ในบ้าน/ ที่พักที่เหมาะสม สะอาด ปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของพระมหาเสถียร สุวโจ (2561) ได้ที่ศึกษารูปแบบการพัฒนาวัดสร้างสุขด้วยสปปายะตามแนวพุทธจิตวิทยา กล่าวไว้ว่าหลักธรรมสปปายะ 7 สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้อง ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอยตามอวาสสปปายะ ที่อยู่เหมาะสม และอุตุสปปายะ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม

2) ความสุขทางสังคม พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่มีอายุระหว่าง 18-60 ปีที่มาปฏิบัติวิปัสสนา ที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นระยะเวลาติดต่อกัน 7 วัน ความสุขทางสังคมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ อยู่ในสังคมที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี ปลอดภัย ไม่มีโจรผู้ร้าย ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของพระมหาสุทนต์ อากาศโร และคณะ (2558) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัย



พบว่า ความสุขทางสังคม หรือศีล (MORAL) มีเกณฑ์ชี้วัด เช่น การมีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีคุณภาพ มีคุณธรรมจริยธรรม มีการจัดการเพื่อความสุขความเจริญของบุคคลในสังคม การสร้างสังคม ที่ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน การมีกฎ กติกาของสังคม เช่น ศีล 5 เป็นต้น การมีหลักธรรมสัปปายะ 7 สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้อง ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนา ให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย ตามอวาสสัปปายะ ที่อยู่เหมาะสม และบุคคลสัปปายะ บุคคลที่ถูกต้องเหมาะสม

3) ความสุขทางจิตใจ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีอายุระหว่าง 18-60 ปีที่มาปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นระยะเวลาติดต่อกัน 7 วัน ความสุขทางสังคม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็น รายด้าน พบว่ามีความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ มีจิตตั้งมั่นในพระรัตนตรัย ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัย ของจิรวรรณา พุ่มด้วง (2562) ที่ได้ศึกษาการเพิ่มศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้ในการใช้หลักอานาปานสติ ของนักศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี: กรณีศึกษานักศึกษา ของวิทยาลัยอาชีวศึกษาอานาโพนิก การพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (เชาวน์ปัญญา) ผลการวิจัยพบว่าจากการฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติ ช่วยให้นักศึกษามีการสติในการพิจารณาไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนขึ้น และช่วยให้ จดจำได้อย่างแม่นยำมากขึ้น

๔) ความสุขทางปัญญา พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีอายุระหว่าง 18-60 ปีที่มาปฏิบัติวิปัสสนา ที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นระยะเวลาติดต่อกัน 7 วัน ความสุขทางปัญญาโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อ พิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการปฏิบัติ มากที่สุด ได้แก่ ใช้คุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ประพฤติตนตามหลักคำสอนของศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ วราภรณ์ บุตรนำชัย (2559) ที่ได้ศึกษาหลักสังคหวัตถุ ธรรมในการปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากร กล่าวไว้ว่า ธรรมแห่งการแบ่งปันกัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการอยู่ร่วมกันอัน เป็นไปเพื่อดูแลกันซึ่งหลักธรรมแห่งการแบ่งปันได้ถือปฏิบัติร่วมกันโดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องกลมเกลียวจิตใจให้มีความเห็น ออกเห็นใจกันแบ่งปันเงินที่มีอยู่เพื่อเข้ากลุ่มต่างๆ จึงถือเป็นการแบ่งปันทรัพย์เพื่อช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกันจึงเป็นการให้การ เผื่อแผ่แก่กันซึ่งเป็น ข้อสำคัญเพราะว่าทุกๆ คนย่อมต้องการความช่วยเหลือจากกันและกัน และการแบ่งปันไม่ได้ มีแต่ ทรัพย์สินเท่านั้นยังรวมถึงด้านจิตใจยังช่วยให้กำลังใจให้ความรู้ให้การแนะนำให้ ข้อเสนอแนะต่างๆ ในสิ่งที่ทำร่วมกันแล้ว ผลที่จะได้ตามมาจึงเป็นมูลเหตุให้ได้รับประโยชน์ ของตนเองและส่วนรวม

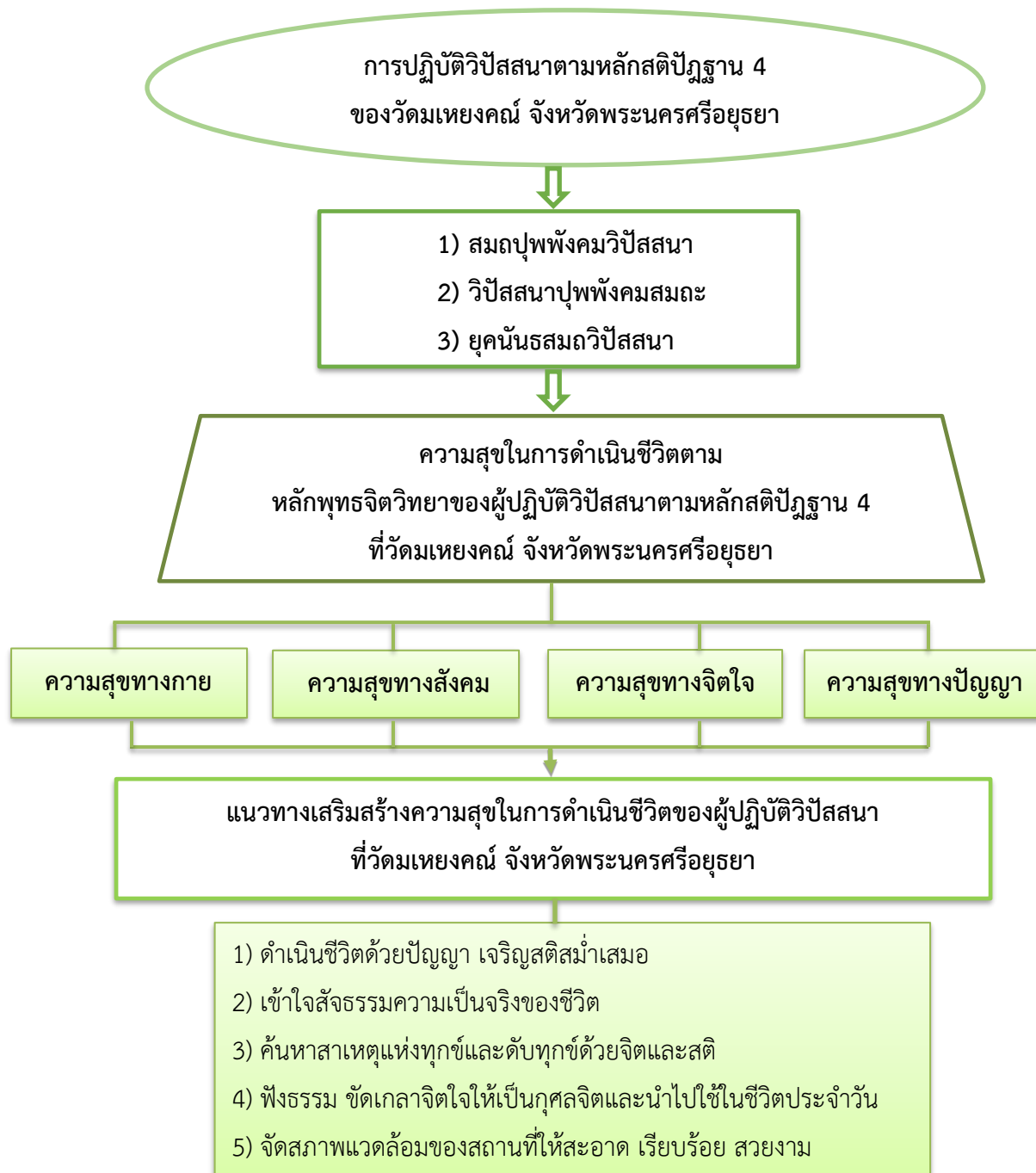
6. องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

หลักการปฏิบัติวิปัสสนา วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา นำหลักสติปัฏฐาน 4 มาใช้ในการเจริญกรรมฐาน ให้ผู้ปฏิบัติกระทำโดยการมีสติ กำหนดพิจารณาอยู่ในฐานทั้ง 4 ซึ่งเรียกว่า สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ 1) กาย หรือ กายนุปัสสนาสติ ปิฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้ กายในกาย อยู่บ่อยๆ เนื่องจาก สามารถจำแนกวิธีปฏิบัติได้ 6 หมวด โดยผู้ปฏิบัติสามารถเลือก ปฏิบัติตามหมวดหนึ่งหมวดใดก็ได้ตามความถนัด 2) เวทนา หรือ เวทนานุปัสสนาสติปิฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้ เวทนาใน เวทนา อยู่บ่อยๆ เนื่องจาก เป็นการมีสติระลึกรู้ในเวทนา คือ ความรู้สึกทุกข์ เหนื่อย มีทั้งที่อิงอามิส และไม่อิงอามิส (อามิสคือ เหยื่อล่อ) 3) จิต หรือ จิตตานุปัสสนาสติปิฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้ จิตในจิต อยู่บ่อยๆ เนื่องจาก เป็นการมีสติระลึกรู้จิตว่า จิต มีระคะหรือไม่มีระคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตเศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว จิตฟุ้งซ่านหรือมีสมาธิ ฯลฯ ตามรู้จิตที่เป็นไปอยู่ใน ปัจจุบัน และ 4) ธรรม หรือ ธัมมานุปัสสนาสติปิฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้ ธรรมในธรรม อยู่บ่อยๆ เนื่องจาก เป็นการมีสติรู้ใน ธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ 5, ขันธ์ 5, อายตนะ 12, โพชฌงค์ 7, อริยสัจ 4 ว่ามีการเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ตามที่เป็น



จริงของสภาวะธรรมนั้นๆ ในขณะปัจจุบัน เช่น ฟุ้ง ก็กำหนดรู้ว่าฟุ้ง ง่วง ก็กำหนดรู้ว่าง่วง มีนิเวศต่างๆ เกิดขึ้น ก็กำหนดรู้ นิเวศนั้นๆ ทางอายตนะก็มีการเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกายและใจ ก็กำหนดรู้

แนวทางการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาของวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มี 5 ประการคือ 1) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาควรดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เจริญสติสม่ำเสมอ รู้เท่าทัน กิเลส อารมณ์ ความคิด ไม่ฟุ้งซ่าน และรู้จักปล่อยวาง 2) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาควรเข้าใจสัจธรรมความเป็นจริงของชีวิต เรียนรู้และยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างสงบและมีสติ 3) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาควรค้นหาสาเหตุแห่งทุกข์และดับทุกข์ด้วยจิตและสติ 4) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาควรฟังธรรม ชัดเภาจิตใจให้เป็นกุศลจิตและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและ 5) วัดหรือผู้ปฏิบัติวิปัสสนาควรจัดสภาพแวดล้อมของสถานที่ให้สะอาด เรียบร้อย สวยงาม





7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ควรนำข้อมูลที่ได้ไปส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนได้ให้ความสนใจกับการเข้าร่วมการปฏิบัติธรรมให้มากขึ้นเพื่อจะได้พัฒนาคุณภาพชีวิต

2) วัดหรือองค์กรทางศาสนาต่างๆ ควรจัดให้กิจกรรมส่งเสริมการปฏิบัติธรรม ให้มาก ยิ่งขึ้น เพื่อประชาชนจะได้สามารถไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

3) ควรมีการขยายโครงการฝึกสมาธิปฏิบัติธรรมเช่นนี้ ไปยังหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ทั้ง ภาครัฐและเอกชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการส่งเสริมความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และ เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากร รวมไปถึงเรื่องความรับผิดชอบ คุณธรรม จริยธรรม ทั้งต่อตนเองต่อเพื่อนร่วมงานและต่อสังคม

7.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) จากผลการศึกษาการสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 สามารถนำแนวทางเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาไปปฏิบัติใช้ในสถานที่อื่นได้ นอกเหนือจากปฏิบัติภายในวัด ซึ่งแนวทางนี้ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมที่สามารถเข้าถึงสภาวะธรรมจะเกิดการเข้าถึงวิมุต เป็นหนทางแห่งความหลุดพ้นความทุกข์

7.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษารูปแบบการสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
- 2) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
- 3) ควรศึกษารูปแบบการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างความสุขให้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เอกสารอ้างอิง

- จิรวัดนา พุ่มดวง. (2562). การเพิ่มศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้ในการใช้หลักอานาปานสติ ของนักศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี: กรณีศึกษานักศึกษา ของวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ. วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 3(2), 41.
- ประภัสสร วัฒนา. (2560). แนวคิดมนุษยนิยมของมาสโลว์ และแนวความคิดอัตถภาวนิยมของมอง ปอล ชาร์ตร์ ที่ปรากฏผ่านนวนิยายเรื่องวันหนึ่งในชีวิตของอีวาน เดนิโซวิช. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระมหาสุทนต์ อาภากร (อบอู่) และคณะ. (2558). การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา. (รายงานการวิจัย). สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาเสถียร สุวโจ (มณีวงศ์). (2561). รูปแบบการพัฒนาวัดสร้างสุขด้วยลัทธิปาละตามแนวพุทธจิตวิทยา. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



วราภรณ์ บุตรนำชัย. (2559). *หลักสัจจเหตุผลธรรมในการปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากร*. Journal of Roi Kaensarn Academi Khon Kaen University, 1(2), 23.

สุชาติ หล้าอภัย, พระครูสุธีคัมภีรญาณ วิ, และดร.ทักษิณาร์ ไกรราช. (2559). *การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ*. วารสารธรรมทรรศน์, 16(2), 76.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (2563). *พุทธธรรม ฉบับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 54. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมมศราพร หาญยุทธกร. (2563). *รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา*. วารสารวิชาการมหาจุฬานาครทรรศน์, 7(2), 48.

ศรีประภา ชัยสินธพ. (2563). *สภาพจิตใจของวัยผู้ใหญ่*. สืบค้น 5 มกราคม 2564.

จาก <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/06272014-1009>