

## รูปแบบการปฏิบัติธรรม การบริหารจัดการ และลักษณะสถานปฏิบัติธรรม ที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

### Dhamma Practice Model, Management and Dhamma Practice Venue Affecting on Effectiveness in Meditation

นรวัฒน์ เจริญรัชต์ภาคย์\*, ดร.สุดาวรรณ สมใจ

Norawat Charoen-Rajapark, Sudawan Somjai

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

\*ผู้นิพนธ์หลัก e-mail: peckncr@yahoo.com

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเพื่อศึกษาอิทธิพลของรูปแบบการปฏิบัติธรรม การบริหารจัดการ ลักษณะสถานปฏิบัติธรรมที่ส่งผลให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ เก็บข้อมูลจากบุคคลที่เคยปฏิบัติธรรมและเข้ามาปฏิบัติธรรมในหลักสูตรต่างๆ ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555-2558รวมจำนวน 400 คน วิเคราะห์ผลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบเชิงชั้น ผลการวิจัยพบว่าผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในภาพรวมพบว่า รูปแบบการปฏิบัติธรรม ได้แก่ ความสมบูรณ์ของหลักสูตร สถานที่ปฏิบัติธรรม ได้แก่ สถานที่ และวิทยากรมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

---

**คำสำคัญ:** ผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน, รูปแบบการปฏิบัติธรรม, ลักษณะสถานปฏิบัติธรรม

---

#### ABSTRACT

The purpose of this research is to study the impact of the format of meditation retreats and the management of facilities where they are held on the degree of fulfillment participants experience as they practice meditation. This research employed quantitative research methods with data collected from 400 individuals who attended retreat(s) at the Young Buddhist Association of Thailand under Royal Patronage (YBAT) from 2016-2017. The data was then analyzed using hierarchical regression analysis techniques. This research has found that in terms of the format of retreats, the wholesomeness of the program was the most significant factor in helping the participants to achieve a fulfilling experience. In terms of logistical factors, it was the venue and dhamma lecturers which had the most significant impact.

---

**Keywords:** Effectiveness in Meditation, Dhamma Practice Model, Dhamma Practice Venue

---

## บทนำ

สังคมไทยเป็นอีกสังคมหนึ่งที่กำลังเผชิญกับปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์โลกและกระแสสังคมที่เกิดขึ้นอย่างหนักในปัจจุบัน ปัญหาระดับชาติที่ต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน อาทิ ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสังคม รวมทั้งปัญหายาเสพติด ซึ่งเป็นอีกปัญหาสำคัญที่มีสถิติเพิ่มขึ้นทุกวันจากอดีตที่ผ่านมา สาเหตุของปัญหามาจากการไม่รู้จักรู้พอ แกร่งแย่งแข่งขันกันชิงดีชิงเด่นกันอย่างไม่มีความธรรม จริยธรรม เพื่อให้ได้ลาภ ยศ สักการะ สรรเสริญ อำนาจ และวัตถุนิยม ที่เข้าใจว่าจะนำความสุขมาให้กับตัวเองได้ และคำว่าความสุขที่คนส่วนใหญ่แสวงหาอยู่ในทุกวันนี้ เป็นเพียงความสุขชั่วคราว เป็นความสุขที่แขวนอยู่บนเส้นด้าย โดยเกิดจากการเสพกามคุณ อารมณ์ในด้านารเห็น การสัมผัสในรูป รส กลิ่น เสียง ผัสสะ และธรรมารมณ์โดยการแสวงหาเพิ่มเพียงทางด้านทรัพย์สิน เงินทอง วัตถุนิยม การมีอำนาจ และบารมีในสังคมเท่านั้น โดยไม่สนใจในวิธีการและแนวทางที่จะได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ นั้นว่าจะถูกหรือผิดอย่างไร คนในสังคมไม่สนใจที่จะหาความสุขที่แท้จริงของชีวิต คนในสังคมปัจจุบันต้องดิ้นรน แกร่งแย่งกัน มีความเห็นแก่ตัวมาก ขาดสติ ขาดเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจที่จะให้เกรงกลัวต่อการกระทำผิดหรือบาปกรรม ปล่อยให้กิเลสเข้าครอบงำจิตใจ ทำให้สังคมเกิดความวุ่นวาย สับสน หลงทาง ประชาชนปราศจากความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

การแก้ไขปัญหานอกจากจะใช้แนวทางป้องกันปราบปรามในด้วยวิธีการทางกฎหมายของภาครัฐแล้ว การนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธ

ศาสนา มาประยุกต์ปรับใช้เพื่อเป็นการกล่อมเกลาคจิตใจ ก็นับเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สำคัญยิ่งในการที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าว ทั้งปัญหาเล็ก ปัญหาใหญ่ในสังคมได้เป็นอย่างดี เพราะ “จิตใจ” ถือได้ว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งที่มีอิทธิพลในการที่จะเลือกทำและไม่ทำในทุกสิ่งทุกอย่างทั้งที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง การใช้หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเข้ามาช่วยขัดเกลาคจิตใจของคนในสังคมให้หลุดละจากกิเลส คือความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งเป็นกิเลสที่นำพาชีวิตไปสู่ความทุกข์ให้ลดน้อยลง หรือหมดไปจากจิตใจ วิธีการที่จะนำธรรมมาใช้ในการพัฒนาจิตใจทำได้หลายวิธี อาทิเช่น การปฏิบัติธรรมและศึกษาหลักธรรมตามแนวพุทธศาสนา ได้แก่ การปฏิบัติ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน หรือการเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อเป็นการทำจิตใจให้สงบ มีสติรู้ อยู่กับปัจจุบัน ก่อให้เกิดปัญญาคิด รู้ถึงความจริง รู้ว่าสิ่งใดดี สิ่งใดชั่ว สิ่งใดถูก สิ่งใดผิดสิ่งใดควรทำ และสิ่งใดควรงดเว้น อันจะเป็นภูมิคุ้มกันตัวเองได้เป็นอย่างดี ละจากการกระทำผิด คิดชั่ว ทำให้เป็นคนที่มีจิตใจดี มีคุณธรรม จริยธรรม รู้จักการให้และการเสียสละ ส่งผลให้สังคมไทยมีความสงบเรียบร้อย ประชาชนอยู่กันอย่างมีมิตรไมตรี ปัญหาและภัยสังคมต่าง ๆ จะลดน้อยลงไป การปฏิบัติธรรมและการศึกษาหลักธรรมทางพุทธศาสนา จึงเป็นเสมือนภูมิคุ้มกันให้กับคนทุกคน ประชาชนของประเทศให้รอดพ้นจากปัญหาต่างๆ ในสังคมให้พ้นจากความทุกข์ที่ต้องพบเจออยู่เป็นประจำ ได้พบกับความสุขที่แท้จริงของชีวิต รวมทั้งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นด้วย

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการศึกษาไว้ คือ เพื่อศึกษาอิทธิพลของรูปแบบการปฏิบัติธรรม การบริหารจัดการ ลักษณะสถานปฏิบัติธรรมที่ส่งผลให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

### การทบทวนวรรณกรรม

ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติธรรม

เชมเย สยาดอ หรือพระกัมมัฏฐานาจารย์ชุนากาภิวังศ์ (2557) กล่าวว่า กรรมฐานในพระพุทธศาสนามีอยู่ 2 แบบ คือ (1) สมถกรรมฐาน หมายถึง สมาธิ หรือสภาวะจิตที่สงบเมื่อจิตเราตั้งมั่นจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ก็เรียกว่า จิตมีสมาธิ หากเราต้องการให้จิตมีสมาธิสูงขึ้น ครอบงำอาจารย์จะสอนให้ฝึกปฏิบัติสมถกรรมฐาน โดยมีจุดมุ่งหมายในการบรรลุถึงสมาธิระดับสูงขึ้นไป ซึ่งเรียกว่า ฌาน หรือ อัปปนา (Zhan ในภาษาพม่า, Chan ในภาษาจีน และ Zen ในภาษาญี่ปุ่น - ในที่นี้ Zen จึงแปลว่า “สมาธิ” แต่มีบัณฑิตทางพุทธศาสนาบางท่านแปลคำนี้ไว้ว่า “สมถกรรมฐาน”) การฝึกปฏิบัติสมถกรรมฐานคือการตั้งใจฝึกให้จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเพียงอารมณ์เดียว เช่น ลมหายใจ, กลิ่นต่าง ๆ, อุณหภูมิ ฯลฯ เพื่อให้บรรลุถึงสมาธิที่ล้ำลึกในระดับที่สูงขึ้นไป

พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ปฏิบัติสมถกรรมฐานด้วยการตามดูลมหายใจ ดังที่เรียกตามภาษาบาลีว่า อานาปานสติ การปฏิบัติสมถกรรมฐานแบบนี้เริ่มต้นด้วยการกำหนดดูลมหายใจเป็นอารมณ์เดียวของกรรมฐาน เอาใจจดจ่ออยู่ที่

ลมหายใจเข้า-ออกโดยส่งจิตไปรับรู้อยู่ที่ปลายจมูก เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจเข้าผ่านที่ปลายจมูก จิตรับรู้และกำหนดรู้ในใจว่า “เข้า” หรือ “หายใจเข้า” เมื่อหายใจออก-ลมหายใจผ่านปลายจมูกออกมา จิตรับรู้และกำหนดรู้ในใจว่า “ออก” หรือ “หายใจออก” ให้จิตจดจ่อนิ่งอยู่ที่ปลายจมูกและกำหนดรู้ “เข้า” - “ออก” - “เข้า” - “ออก” อยู่อย่างนี้เรื่อยไป

(2) วิปัสสนาญาณ หมายถึง การหยั่งรู้ปัญญาที่หยั่งเข้าไปเห็นสภาพธรรมทางกายและจิตตามความเป็นจริงเรียกว่า วิปัสสนาญาณ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (กรรมฐานที่ก่อให้เกิดปัญญา) จนสามารถรู้ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของรูป-นาม (สภาพธรรมทางกายและจิตหรือ อากาโรทางกายและจิต-ผู้แปล) ว่ามีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้นั้น ผู้ปฏิบัติจำต้องมีสมาธิที่ลึกพอวิธีปฏิบัติก็คือ เอาสติกำกับตามรู้สภาพธรรมทางกายและทางจิต (อากาโรของกายและจิต) ตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่อง ที่สำคัญก็คือ ผู้ปฏิบัติเพียงแต่ตามรู้อากาโรที่เกิดขึ้นโดยไม่พึงเข้าไปคิดแยกแยะวิเคราะห์วิจารณ์ตัดสินอากาโรเหล่านั้น

การปฏิบัติธรรมกรรมฐานที่ได้นั้นต้องประกอบด้วยปัจจัยในการปฏิบัติ 4 ประการ คือ บุคคลสี่ပါ야ะ อวาสาสี่ပါ야ะ อาหารสี่ပါ야ะ และสุดท้ายธรรมสี่ပါ야ะ (พระมหาสุทธิชัยชิตโคกสูง, 2552)

### ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับสถานที่ปฏิบัติธรรมและการบริหารจัดการ

การที่จะปฏิบัติธรรมให้ได้ผลสำเร็จ สถานที่ปฏิบัติธรรมถือว่ามีส่วนสำคัญประการหนึ่ง เพราะหากสถานที่ปฏิบัติธรรมไม่อำนวยต่อการปฏิบัติธรรม เช่น สกปรก มีเสียงรบกวน ผู้ปฏิบัติ

ย่อมไม่มีสมาธิในการปฏิบัติกรรมฐาน ดังนั้นในการจะพิจารณาว่าสถานปฏิบัติธรรมใดที่มีมาตรฐานเหมาะสมกับการปฏิบัติธรรมนั้น สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (2554) ได้มีการกำหนดหลักเกณฑ์และแนวทางในการพิจารณาคัดเลือกสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่น ไว้ดังนี้

1. ด้านสถานที่ (1) มีความสะอาด เรียบสงบ ร่มรื่น ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก (2) มีอาคาร หรือศาลาปฏิบัติธรรมที่สามารถให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งฟังการบรรยายธรรมและฝึกปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานได้ไม่แออัดเกินไป (3) มีที่พัก ห้องน้ำ ห้องสุขาที่สะอาด จำนวนเพียงพอ และแยกตามเพศของผู้ใช้ สำหรับห้องพัก ควรมีการป้องกันแมลงและสัตว์ที่จะมารบกวนหรือทำอันตรายได้อย่างดี

2. ด้านวิทยากร(1) มีพระวิปัสสนาจารย์ หรือผู้ฝึกสอนกัมมัฏฐานที่ผ่านการอบรมหลักสูตรพระวิปัสสนาจารย์ หรือมีความสามารถในการสอนกัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นอย่างดี สามารถตอบข้อซักถาม และสอบถามธรรมกัมมัฏฐานได้ (2) มีวิทยากรบรรยายธรรมที่ผ่านการอบรมหลักสูตรพระวิปัสสนาจารย์ หรือมีความสามารถในการเทศนา และบรรยายธรรมให้ผู้ฟังเข้าใจหลักธรรมและสามารถที่นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ (3) พระภิกษุหรือบุคคลที่เป็นวิทยากรในสำนักมีความประพฤติดี สามารถปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี

3. ด้านการบริหารจัดการการบริหารจัดการเป็นกระบวนการทำงานร่วมกันเพื่อได้บรรลุตามวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งในการบริหารจัดการของแต่ละองค์การหรือหน่วยงานมีความแตกต่างกันไปตามเป้าหมายการดำเนินงาน แต่ใน

ทุก ๆ กระบวนการการบริหารจัดการมีสิ่งๆ เหมือนกันคือ ต้องอาศัยปัจจัยนำเข้าเพื่อใช้ในการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพและเกิดผลสูงสุด (สยมพร ปุญญาคม, 2541) ในการบริหารจัดการสถานปฏิบัติธรรม คือ(1) เจ้าสถานปฏิบัติธรรมมีความสนใจ และเห็นความสำคัญของการศึกษาปฏิบัติ และเผยแผ่ธรรมอย่างแท้จริง(2) มีการจัดทำบัญชีรายรับ – รายจ่าย ที่โปร่งใส เป็นระบบ สามารถเปิดเผยและตรวจสอบได้ (3) มีบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่เพียงพอในการทำหน้าที่ดูแลด้านที่พัก อาหาร น้ำดื่ม ห้องน้ำ ห้องสุขา และการอำนวยความสะดวกต่างๆ แก่ผู้ปฏิบัติธรรม (4) มีการดูแลด้านการรักษาความปลอดภัยทั้งภายในสถานปฏิบัติธรรมและบริเวณโดยรอบ ในกรณีที่มีผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมาก สามารถประสานงานขอกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือหน่วยอาสาสมัคร เพื่อมาดูแลรักษาความปลอดภัยอย่างทั่วถึง (5) มีการดูแลด้านสุขอนามัย กล่าวคือ มีผู้ยาสามัญไว้ประจำหรือมีเจ้าหน้าที่ที่สามารถให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในกรณีที่มีผู้เข้าปฏิบัติธรรมจำนวนมาก มีการจัดเตรียมเจ้าหน้าที่จากสถานพยาบาลอยู่ดูแล กรณีถ้าหากมีผู้ป่วยฉุกเฉินสามารถนำส่งสถานพยาบาลได้ทันทีถ้าหากไม่ได้จัดหาเจ้าหน้าที่พยาบาลอยู่ดูแลประจำ ต้องมีการประสานไว้กับสถานพยาบาลใกล้เคียง ให้สามารถปฐมพยาบาลหรือรับผู้ป่วยฉุกเฉินไว้รักษาตัวได้ทันที(6)มีการจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องตลอดปี และจัดทำตารางการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมไว้อย่างชัดเจน ในรูปแบบของแผ่นป้ายประชาสัมพันธ์ แผ่นพับ หรือเอกสารสิ่งพิมพ์ (7) มีกฎข้อบังคับหรือระเบียบปฏิบัติของวัดหรือสถานปฏิบัติธรรมที่จัดพิมพ์ไว้เป็นเอกสารเผยแพร่

หรือตีตประกาศไว้ ณ บริเวณที่เห็นได้โดยชัดเจน (8) มีการประสานงานกับชุมชนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของวัดในรูปของคณะกรรมการดำเนินงานในด้านต่างๆ เช่น การจัดอาหาร น้ำดื่ม และการบริการต่างๆ (9) มีการประชาสัมพันธ์การจัดโครงการปฏิบัติธรรมในรูปแบบต่างๆ และจะต้องไม่เป็นไปในลักษณะเชิงธุรกิจ และ (10) มีการจัดเก็บข้อมูลสถิติของผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นระบบ สามารถสืบค้นได้โดยสะดวก

### **ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ที่ได้จากการปฏิบัติธรรม**

ประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยสรุปมี 5 ประการด้วยกัน (สัทธัมมรังสีสยาดอ, 2550)

1. ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติผ่องใส ทั้งนี้เพราะในขณะที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ เช่นขณะกำหนดว่า “พองหนอ... ยุบหนอ... นิ่งหนอ... ถูกหนอ” หรือกำหนดว่า “ขวย่างหนอ... ซ้าย่างหนอ” ฯลฯ อยู่ นั้น จิตของผู้ปฏิบัติจะประกอบด้วยกุศลเพราะสติเป็นกุศลธรรม ขณะที่สติอันเป็นกุศลธรรมเกิดขึ้นอยู่นั้น อกุศลธรรม (กิเลสธรรมต่างๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเย่อหยิ่ง ความถือตัว ความทะนงตน ฯลฯ) ก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในขณะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงได้รับประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานประการแรก คือทำให้จิตผ่องใส เพราะเมื่อไม่มีอกุศลที่ทำให้จิตเศร้าหมอง จิตก็จะผ่องใส นั่นเอง หากเราเจริญสติอย่างนี้ไปตลอดเมื่อตายลงในขณะจิตที่เป็นกุศลนั้น ก็จะไปเกิดในสุคติภูมิอย่างแน่นอน

2. ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นคงหนักแน่นยิ่งกว่าเดิม หมายความว่า ก่อนจะมา

ปฏิบัติธรรม เราทั้งหลายอาจจะขาดสติที่ตามกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ บางขณะอาจเกิดความโลภ-ความปรารถนา-ความต้องการต่าง ๆ ครอบงำจิตใจของเรา เมื่อไม่ได้มาตามที่ต้องการก็เกิดความไม่พึงพอใจ แต่ถ้าได้สิ่งที่ต้องการมาก็เกิดความหลงใหลพอใจ เมื่อประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ก็เกิดความโกรธ-ความไม่พึงพอใจในสิ่งนั้น บุคคลที่ถูกความโลภ-ความโกรธครอบงำจิตใจจัดว่าเป็นบุคคลที่มีจิตใจไม่มั่นคง เพราะในขณะนั้นจิตจะซัดส่ายหวั่นไหวอยู่กับอารมณ์ที่น่าปรารถนาหรือไม่น่าปรารถนาเหล่านั้น หากเมื่อท่านทั้งหลายได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ โดยมีสติตามกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ ความโลภ (ความปรารถนาในอารมณ์ที่ต้องการ) หรือความโกรธ (ความไม่ปรารถนาในอารมณ์ที่ไม่ต้องการ) ก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นท่านสาธุชนทั้งหลายก็จัดว่าเป็นบุคคลที่มีจิตใจมั่นคงขึ้นกว่าเดิม เมื่อประสบกับอารมณ์ที่ปรารถนาก็จะไม่เกิดความโลภ และเมื่อกระทบกระทั่งกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาก็จะไม่เกิดความโกรธ ประโยชน์ข้อที่สองนี้จึงเป็นประโยชน์ที่ท่านทั้งหลายจะได้รับจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือ ทำให้จิตของเรามั่นคงไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมมากขึ้น

3. ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา เกิดความเฉลียวฉลาดมากขึ้น มีความเข้าใจในหลักธรรมมากขึ้น หมายความว่า ก่อนที่ผู้ปฏิบัติจะได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อาจจะได้อ่านหนังสือธรรมะอย่างใดอย่างหนึ่งมาบ้างแล้ว-โดยเฉพาะหนังสือที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม แต่อาจยังไม่เข้าใจแจ่มชัด ขาดความกระจ่างในหลักวิชาการซึ่งเกี่ยวกับธรรมะในพระพุทธศาสนา หลังจากที่ท่านทั้งหลายได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เช่น

ประมาณ 10 วันหรือ 1 เดือน เมื่อกลับไปอ่านหนังสือธรรมะนั้นอีกก็จะพบว่า ตนเองมีความเข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธศาสนามากขึ้นกว่าเดิม และเมื่อได้อ่านธรรมะขั้นสูงเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมก็จะสามารถเกิดความ กระจำง เกิดความเข้าใจ มากขึ้นกว่าตอนที่ยังไม่ได้ปฏิบัติธรรม การที่ ผู้ปฏิบัติสามารถเกิดความเข้าใจ-ความกระจำง ในการอ่านหนังสือเป็นผล ของการปฏิบัติธรรม คือ มีปัญญาได้แก่ความเข้าใจมากขึ้น จึงจัดว่าเป็น ประโยชน์อีกประการหนึ่งของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

4. ทำให้ผู้ปฏิบัติหายจากโรคประจำตัว ซึ่งไม่สามารถรักษาได้ หมายความว่า ขณะที่ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีสติตามกำหนดรู้เท่าทัน ปัจจุบันอารมณ์ มีสมาธิมากขึ้นแล้ว สติที่ประกอบ ด้วยสมาธินี้จะ เป็นสภาวะธรรมที่ชักพอกจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์จาก กิเลส และเมื่อจิตมีความผ่องใสบริสุทธิ์จากกิเลส รูปธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิต ก็จะเป็นรูปธรรมที่สะอาดผ่องใสและได้รับการ ชักพอกอยู่เสมอ เมื่อเป็นเช่นนั้นโรคประจำตัวต่างๆ ที่เคยเกิดขึ้นมาและมาปรากฏในขณะที่ เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ หากผู้ปฏิบัติได้พยายามปฏิบัติจนบรรลุถึงอุท্থัพพญาณ (วิปัสสนาญาณที่ 4) แล้ว โรคต่าง ๆ เหล่านั้นมักจะหายไป ผู้ปฏิบัติบางท่านมีโรคประจำตัว คือ โรคปวดต้นคอบ้าง โรคปวดที่ไหล่บ้าง โรคปวดที่หลังบ้าง โรคปวดเอวบ้าง โรคลมที่ปวดท้องบ้างอยู่เสมอ ๆ เมื่อผู้ปฏิบัติ เหล่านั้นได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุถึงอุท্থัพพญาณแล้ว โรคดังกล่าวมักจะอันตรธานหายไป ด้วยอำนาจสมาธิของผู้ปฏิบัติ นั่นเอง นอกจากนี้งานวิจัยของ พระสมภาร ทวีรัตน์ (2543) พบว่า หลักวิปัสสนากรรมฐานสามารถลดความ

แปรปรวนทางด้านร่างกาย และจิตใจในสตรีวัยทองได้ ทำให้สติสัมปชัญญะดีขึ้น

ดร.เฮอริเบอริ์ เบนสัน ศาสตราจารย์ทางอายุรศาสตร์แห่งโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พบว่าคนที่จิตเป็นสมาธิ ความดันอัตรการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง การค้นพบของ ศาสตราจารย์เบนสันครั้งนี้ ทำให้แพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่า จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันจริง พร้อมทั้งเชื่อว่า การทำสมาธิสามารถรักษาโรคได้ เพราะสมาธิทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย ไม่เครียด นอกจากนี้ การปฏิบัติสมาธิยังทำให้ร่างกายหลังสารบีต้าแอนคอปินด์ ซึ่งเป็นสารประเภทฝิ่นออกมาในสมอง มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกสดชื่น อิ่มเอิบและ สุขสบาย

นายแพทย์โจน คาบัทชิน นักวิจัยทางการแพทย์พบว่า การทำสมาธิร่วมกับการออกกำลังกาย และการควบคุมอาหารในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ความดันลดลงมาก ผู้ป่วยไม่ต้องกินยา หรือในกรณี ที่ผู้ป่วยที่ใช้ยาลดความดันอยู่แล้ว การใช้ยาจะลดลงมากทั้งชนิดและขนาด

งานวิจัยต่างๆ เหล่านี้ แสดงให้เห็นว่า การทำสมาธิ มีผลให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด สามารถรักษาโรคให้หายได้โดยไม่ต้องใช้ยาหรือใช้ยาน้อยลง (พินิจ รัตนกุล, 2550)

5. ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุถึงความพ้นทุกข์คือ มรรคผล นิพพาน อันเป็นจุดประสงค์สูงสุดในพระพุทธศาสนาได้ เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุถึงสังขารุเปกขาญาณ และมีบารมีแก่กล้าเพียงพอที่จะบรรลุถึงอริยมรรคอริยผลได้ก็จะบรรลุถึงอนุโลม

ญาณ...ถึงโคตรภูญาณ...และจากนั้นก็บรรลุดัง  
โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล ขณะนั้นจิตของผู้  
ปฏิบัติ จะรับรู้พระนิพพานอันเป็นสภาพดับสังขาร  
ธรรม (คือรูปธรรมกับนามธรรมเป็นอาารมณ) จัดว่า  
ผู้ปฏิบัติได้สามารถบรรลุดังพระนิพพานซึ่งเป็น  
ประโยชน์ประการสุดท้าย อันเป็นประโยชน์ที่สำคัญ  
ที่สุดของการปฏิบัติธรรมเมื่อได้บรรลุดังโสดาปัตติ  
มรรคโสดาปัตติผลเป็นพระโสดาบันในพระพุทธ  
ศาสนาแล้ว จัดว่าเป็นบุคคลผู้ปิดประตูบายนได้  
หมายถึงจะไม่ตกไปในอบายภูมิทั้ง 4 คือ ไม่ไปเกิด  
เป็นสัตว์นรก-เปรต-อสุรกาย-และสัตว์เดรัจฉานอีก  
ต่อไป ผู้ปฏิบัติที่บรรลุดังพระโสดาบันย่อม  
ปราศจากความลังเลสงสัยในเรื่องนี้ คือ มีความ  
เข้าใจอย่างถ่องแท้ และรับรู้ด้วยตนเองว่า เมื่อตน  
ได้เสียชีวิตลงแล้ว จะไม่ไปเกิดในอบายภูมิอย่าง  
แน่นอน ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งจะเกิดขึ้นกับ  
พระโสดาบัน นี่ก็เป็นผลจากการเจริญวิปัสสนา  
กรรมฐานนั่นเอง แต่สำหรับบุคคลอื่นที่ยังไม่ได้  
บรรลุดังพระโสดาบันก็อาจจะไปเกิดในอบายภูมิ  
ได้ การปฏิบัติกรรมฐานเป็นหลักคำสอนสำคัญที่สุด  
ในพระพุทธศาสนา สติปัฏฐาน 4 เป็นหนทางเอกที่  
จะนำไปสู่การรู้แจ้งสังขารม บรรลุนิพพาน ซึ่งเป็น  
ภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธ  
ศาสนา (พรหมฉาย รัตนไพฑูริย์, 2544; ทองล้วน  
คงพิศ, 2544)

### ขอบเขตของการวิจัย

ศึกษาบุคคลที่เคยปฏิบัติธรรมและเข้ามา  
ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรต่างๆ ที่ยุวพุทธิกสมาคม

แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งแต่ปี  
พ.ศ. 2555 - 2558 มีจำนวนผู้เข้ามาปฏิบัติธรรม  
140,000 คน

### สมมติฐานของการวิจัย

1. รูปแบบการปฏิบัติธรรมมีผลต่อผล  
สัมฤทธิ์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
2. การบริหารจัดการมีผลต่อผลสัมฤทธิ์  
ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
3. ลักษณะสถานปฏิบัติธรรมมีผลต่อผล  
สัมฤทธิ์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

### วิธีดำเนินการวิจัย

บุคคลที่เคยปฏิบัติธรรมและเข้ามาปฏิบัติ  
ธรรมในหลักสูตรต่าง ๆ ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่ง  
ประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งแต่ปี พ.ศ.  
2555 - 2558 มีจำนวนผู้เข้ามาปฏิบัติธรรม  
140,000 คนสุ่มโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (simple  
random sampling) ด้วยความน่าเชื่อถือร้อยละ  
95 โดยใช้สูตรของยามาเน(Yamane, 1973) ได้กลุ่ม  
ตัวอย่างทั้งสิ้น 400 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย  
คือ แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรง  
ตามเนื้อหา (content validity) มีค่า IOC มากกว่า  
0.5 ทุกรายการข้อคำถาม ความเชื่อถือได้ของมาตร  
วัดพบว่า สัมประสิทธิ์ความเชื่อถือได้ (Cronbach's  
alpha) ของมาตรวัดตัวแปรประจักษ์ที่ใช้ในการ  
วิจัย มีค่ามากกว่า 0.70 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การ  
วิเคราะห์ถดถอยพหุแบบเชิงชั้น (hierarchical  
regression analysis)

## ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 สถานภาพของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมในการเจริญวิปัสสนากกรรมฐาน (n = 400)

คุณลักษณะ	ร้อยละ
เพศ	
ชาย	22.3
หญิง	77.7
อายุ	
ต่ำกว่า 20 ปี	0.3
20-30 ปี	35.7
31-40 ปี	20.9
41-50 ปี	18.4
51-60 ปี	12.6
มากกว่า 60 ปี	12.1
รายได้ต่อเดือน	
ต่ำกว่า 10,000 บาท	25.5
10,001 – 20,000 บาท	25.2
20,001 – 30,000 บาท	12.6
30,001 – 40,000 บาท	8.1
40,001 – 50,000 บาท	8.7
มากกว่า 50,000 บาท	19.9
ระดับการศึกษา	
ต่ำกว่าปริญญาตรี	22.5
ปริญญาตรี	53.4
ปริญญาโท	22.8
ปริญญาเอก	1.3

จากตารางที่ 1 พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่คือเพศหญิง (ร้อยละ 77.7) หนึ่งในสามมีอายุ 20-30 ปี และกว่าร้อยละ 60 มีอายุมากกว่า 30 ปี มีเพียงเล็กน้อยที่อายุต่ำกว่า 20 ปี (ร้อยละ 0.3) มีรายได้ต่อเดือน ต่ำกว่า 10,000 บาท มากที่สุด (ร้อยละ 25.5) รองลงมาคือ 10,001– 20,000 บาท,

มากกว่า 50,000 บาท, 20,001– 30,000 บาท, 40,001 – 50,000 บาท และ 30,001– 40,000 บาท ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 53.4) รองลงมาคือ ปริญญาโท ต่ำกว่าปริญญาตรี และปริญญาเอกตามลำดับ

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ถดถอยเชิงชั้นผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของแบบจำลองเชิงชั้น		
	แบบจำลอง 1	แบบจำลอง 2	แบบจำลอง 3
<b>รูปแบบการปฏิบัติธรรม</b>			
หลักคำสอน	.143 (2.111)	.105 (1.522)	.045 (.647)
ความสมบูรณ์ของหลักสูตร	.380 (6.114)	.319 (4.754)	.281 (4.213)
<b>การบริหารจัดการ</b>			
		.163 (2.319)	.018 (.226)
<b>สถานที่ปฏิบัติธรรม</b>			
สถานที่			.110 (1.965)
วิทยาการ			.202 (3.241)
ค่าคงที่	1.702	1.414	1.066
R <sup>2</sup>	.203	.214	.244
D R <sup>2</sup>	-	.011	.030
SEE	.552	.549	.540
F	50.560	35.870	25.487
Sig. of F	.000	.000	.000

หมายเหตุ: ในวงเล็บคือค่า t

ผลการวิเคราะห์ถดถอยผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแบบจำลอง 1 พบว่ารูปแบบการปฏิบัติธรรมอธิบายการผันแปรผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในภาพรวมได้ร้อยละ 20.3 โดยที่หลักคำสอน และ ความสมบูรณ์ของหลักสูตร มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในภาพรวมเมื่อนำการบริหารจัดการเข้ามาวิเคราะห์ในขั้นที่สอง ตามแบบจำลอง 2 พบว่า อำนวยการอธิบายเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 21.4 โดยที่ความสมบูรณ์ของหลักสูตร ยังคงมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในภาพรวมเช่นเดียวกับการบริหารจัดการมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในภาพรวมและเมื่อนำสถานที่ปฏิบัติธรรมเข้ามาพิจารณาในขั้นที่สาม ตามแบบจำลอง 3 พบว่า อำนวยการอธิบายการผันแปรเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 24.4 โดยที่ความสมบูรณ์ของหลักสูตร ยังคงมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในภาพรวม ส่วนสถานที่ปฏิบัติธรรม โดยที่สถานที่ และ วิทยากร มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในภาพรวม

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานขึ้นอยู่กับ (1) รูปแบบการปฏิบัติธรรม ได้แก่ ความสมบูรณ์ของหลักสูตร (2) สถานที่ปฏิบัติธรรม ได้แก่ สถานที่ และ วิทยากรมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เนื่องจากว่า สถานที่เป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติธรรม หากผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้ามาปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมที่มีความสะอาด เงียบสงบ ร่มรื่น ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอกผู้ปฏิบัติธรรมนั่งฟังการบรรยายธรรมและ

ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยไม่รู้สึกแออัดเกินไปที่ที่พัก ห้องน้ำ ห้องสุขาที่สะอาด มีจำนวนเพียงพอ และแยกตามเพศของผู้ใช้ สำหรับห้องพัก มีการป้องกันแมลงและสัตว์ที่จะมารบกวนหรือทำอันตรายได้อย่างดี สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญวิปัสสนากรรมฐานยอมดำเนินไปด้วยดี มีประสิทธิภาพ มีสมาธิ เช่นเดียวกับด้านวิทยากรการปฏิบัติธรรมแต่ละสถานปฏิบัติธรรมต้องมีอาจารย์ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อมีอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานที่ดี มีพระวิปัสสนาจารย์หรือผู้ฝึกสอนกัมมัฏฐานที่ผ่านการอบรมหลักสูตรพระวิปัสสนาจารย์ หรือมีความสามารถในการสอนกัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นอย่างดี มีความสามารถในการเทศนา สามารถตอบข้อซักถาม สอบอารมณ์กัมมัฏฐานได้บรรยายธรรมให้ผู้ฟังเข้าใจหลักธรรมและสามารถที่นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจวิธีการวิปัสสนากรรมฐานได้เป็นอย่างดี มีผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้ามาร่วมปฏิบัติธรรมมีผู้สนับสนุนธรรมอย่างดีแล้ว การปฏิบัติธรรมยอมสำเร็จด้วยดีซึ่งจะไปตามหลักเกณฑ์และแนวทางในการพิจารณาคัดเลือก สถานปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่น (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2554) นอกจากนี้รูปแบบปฏิบัติธรรม ได้แก่ หลักคำสอนและความสมบูรณ์ของหลักสูตร ต้องมีหลักธรรมในการปฏิบัติ เพื่อทราบแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้อง (พระมหาสุทธิชัย ชิดโคกสูง, 2552) รวมถึงหลักสูตรที่มีเนื้อหาดี และมีระยะเวลาที่เหมาะสมส่งผลให้การวิปัสสนากรรมฐานสัมฤทธิ์ผลมากขึ้นในด้านสติปัญญา มีจิตใจมั่นคง มีจิตใจผ่องใส หากหลักคำสอนดี วิทยากรมีความสามารถ สถานที่เหมาะสม แต่หลักสูตรไม่เหมาะสม เช่น การจัด

ตารางกิจกรรมต่างๆ ไม่สอดคล้องกับพฤติกรรม ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดผลสัมฤทธิ์ได้ยากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีกระบวนการพัฒนาหลักสูตรของ สุณีัย ภูพันธ์ (2546) และแนวคิดการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ของ สมคิด บางโม (2541) รวมถึงงานวิจัยของ พระมหาเข้มทอง ตนติปาโล (ฤทธิ์ลือไกร) (2554) ที่พบว่ารูปแบบการสอนวิปัสสนา ระยะเวลาในการสอนจากการศึกษามีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

### ข้อเสนอแนะ

1. ผู้บริหารศูนย์ปฏิบัติธรรมยุวพุทธิกสมาคมในพระบรมราชูปถัมภ์ ต้องพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรม โดยเน้นด้านความสมบูรณ์ของหลักสูตร ให้หลักสูตรมีเนื้อหาสาระครบถ้วน โดย

ใช้เวลาที่เหมาะสม ทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดความรู้สึกคุ้มค่า

2. ผู้บริหารศูนย์ปฏิบัติธรรมยุวพุทธิกสมาคมในพระบรมราชูปถัมภ์ ต้องพัฒนาสถานที่ปฏิบัติธรรมโดยจัดให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งฟังการบรรยายธรรมและฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ไม่แออัดเกินไปขณะเดียวกันก็ควรคงให้ผู้เข้าร่วมอบรมรักษาความสะอาด และความสงบ

3. ผู้บริหารศูนย์ปฏิบัติธรรมยุวพุทธิกสมาคมในพระบรมราชูปถัมภ์ ต้องนิมนต์ หรือเชิญวิทยากรที่มีความสามารถในการสอนกัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นอย่างดี โดยผ่านการอบรมหลักสูตรพระวิปัสสนาจารย์ รวมถึงพิจารณาจากความประพฤติดี การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้ปฏิบัติธรรมด้วย

### บรรณานุกรม

- เชมเย สยาดอ (พระกัมมัฏฐานาจารย์ ฉู ชนากาภิมังค). 2557. *วิปัสสนากรรมฐาน ไม่ยากอย่างที่คิด. ธรรมมะออนไลน์. กรุงเทพฯ: ธรรมะอินเทอร์เนต.*
- ห้องล้วน คงพิศ.2544. *วิธีปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท: กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.*
- พรรณราย รัตนไพฑูรย์.2544. *การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4: ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). วิทยานิพนธ์พระพุทธศาสนามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*
- พระมหาเข้มทอง ตนติปาโล (ฤทธิ์ลือไกร). 2554. *การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณฺเณ).* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสุทธิชัย ชิดโคกสูง. 2552. *การพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมกรรมฐานของวัด เพื่อความสงบสุขของสังคมในจังหวัดนครราชสีมา.* วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต วัฒนธรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

- พระสมภาร ทวีรัตน์. 2543. **การนำหลักวิปัสณากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พินิจ รัตนกุล. 2550. **วิจัยพบ สวดมนต์ สมาธิ วอปัสนา รักษาโรคได้**. ดีเด่น. สืบค้นเมื่อ 12 ตุลาคม 2560, จาก <http://www.manager.co.th/Dhamma/viewnews.aspx?NewsID=9500000130270>
- สมคิด บางโม. 2541. **เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. กรุงเทพฯ: นำอักษรการพิมพ์.
- สยมพร ปุญญาคม. 2541. **การบริหารจัดการที่ดี (Good Governance) กับลักษณะพระพุทธศาสนา**. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนีย์ ภูพันธ์. 2546. **แนวคิดพื้นฐานการสร้างและพัฒนาหลักสูตร**. เชียงใหม่: The Knowledge Center.
- สัทธัมมรังสีสยาดอ พระภิกษันทุณทลาภิงส์. 2550. **ธรรมบรรยายภาคปฏิบัติ: การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐาน (พองหนอ---ยุบหนอ)**. วัดภักทันตะอาสาฬหาราม: ชลบุรี.
- สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. 2554. **หลักเกณฑ์และแนวทางในการพิจารณาคัดเลือกสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่น**. สืบค้นเมื่อ 2 ตุลาคม 2560, จาก [http://www1.onab.go.th/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2281:2010-02-08-04-08-15&catid=76:2009-07-14-04-29-45&Itemid=196](http://www1.onab.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=2281:2010-02-08-04-08-15&catid=76:2009-07-14-04-29-45&Itemid=196)
- Yamane, Taro. 1973. *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed). New York: Harper and Row.