



แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

A MOTIVATION IN BUDDHIST MEDITATION OF MASTER DEGREE' STUDENTS IN
MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY, NAKHONSAWAN
BUDDHIST COLLEGE.



นางสาวธวัชรรัตน์ อ่อนราษฎร์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๖



แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

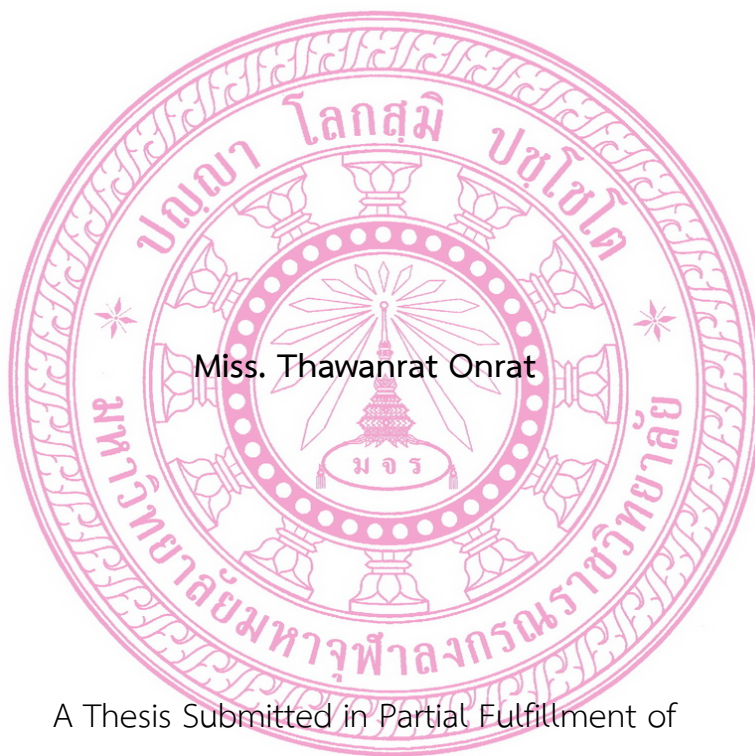


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๖

(ลิขสิทธิ์เป็นส่วนของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A MOTIVATION IN BUDDHIST MEDITATION OF MASTER DEGREE' STUDENTS IN
MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY, NAKHONSAWAN
BUDDHIST COLLEGE.



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts
(Educational Administration)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2014

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย เรื่อง
“แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการบริหารการศึกษา

(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระครูปลัดมาตุ วรรณกิจโส, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(ศ.ดร.กาญจนา เจริญชัย)

กรรมการ

(ดร.อดิศักดิ์ กอวัฒนา)

กรรมการ

(ผศ.ดร.วรกฤต เกื้อนช้าง)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ดร.อดิศักดิ์ กอวัฒนา

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.วรกฤต เกื้อนช้าง

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางสาวธวัชรัตน์ อ่อนราชฤทธิ์)

- ชื่อวิทยานิพนธ์** : แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโท
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
- ผู้วิจัย** : นางสาวธวัลรัตน์ อ่อนราษฎร์
- ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา)
- คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**
- : ดร.อดิศักดิ์ กอวัฒนา กศ.บ.,B.Ed.,M.Ed., Ph.D.
(Measurement and Evaluation)
 - : ผศ.ดร. วรกฤต เกื่อนช้าง, ป.ธ.๙, ศษ.บ., ศศ.ม., ปร.ด.,
(การบริหารอุดมศึกษา)
- วันที่สำเร็จการศึกษา** : / มีนาคม / ๒๕๕๗

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษา เรื่อง แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อศึกษาแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ๒. เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็นแรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ระหว่าง บรรพชิต และ คฤหัสถ์ และ เพื่อเสนอแนวทางการแก้ปัญหาและพัฒนาองค์ความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ดำเนินการวิจัยโดยระเบียบวิธีการวิจัยแบบผสม (Mixed Research) โดยวิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของ R.V.Krejcie และ D.W.Morgan ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๕๐ รูป/คน ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๙๕ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การหาความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยสองกลุ่ม การทดสอบค่า F-test หรือการทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ซึ่งเป็นการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยตั้งแต่สามกลุ่มขึ้นไป รวมทั้งการทดสอบการเป็นอิสระ ซึ่งเป็นการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยตั้งแต่สามกลุ่มขึ้นไป เมื่อพบว่ามีความแตกต่างกันจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference : LSD) และสรุปข้อมูลปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ โดยวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล

แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ พบว่า

๑) แรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ส่วนใหญ่มุ่งเน้นไปที่พัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ สุขกาย สุขใจ พัฒนาประสิทธิภาพในการตัดสินใจ คลายความเครียด

๒) แรงจูงใจในการ พัฒนาด้านการศึกษามุ่งเน้นเพื่อให้ประสบผลสำเร็จทางการศึกษา เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล เกิดการเรียนรู้สม่ำเสมอ และยกระดับผลสัมฤทธิ์ให้สูงขึ้น

๓) แรงจูงใจในการพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ มุ่งเน้น เพื่อบูชาพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อให้เกิดปัญญา สะสมความดี เกิดสิริมงคลแก่ชีวิต คาดหวังบรรลุนิพพาน ศึกษาแนวทางปฏิบัติและผลการปฏิบัติที่ละเอียดมากขึ้น

๔) แรงจูงใจในการ พัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย สามารถนำไปพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็ง เป็นที่ยอมรับของชุมชนและให้ความร่วมมือ เป็นที่ปรึกษาชุมชนได้ ทำให้ชุมชนเกิดความเชื่อถือและศรัทธาในตัวเอง สามารถทำงานร่วมกับชุมชนและสร้างเครือข่ายชุมชนที่ดีได้

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความคิดเห็นแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ทั้งเพศ อายุ อาชีพ และสมณะสาธิต จากการวิเคราะห์ t-test และ F-test พบว่าในภาพรวม และในรายด้านทั้ง ๔ ด้าน คือ พัฒนาด้านตนเอง พัฒนาด้านการศึกษา พัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ และ พัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย ทุกด้านและทุกข้อ คำนวณได้ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ นั่นคือ แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ เพศ อายุ อาชีพ และสมณะสาธิตต่างกัน มีความคิดเห็น ไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมติฐาน

ข้อเสนอแนะ คือ แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ควรมีแนวทางและวิธีการในการจูงใจเพิ่มขึ้น ทั้งสถานที่ ระยะเวลา บรรยากาศในการปฏิบัติ และสร้างแรงศรัทธาในการปฏิบัติมากขึ้น

Thesis Title : A Motivation in Buddhist Meditation of Master Degree's students in Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonsawan Buddhist College.

Researcher : Miss Thawanrat Onrat

Degree : Master of Arts (Educational Administration)

Thesis Supervisory Committee

: Dr. Adisai Korwattana B.Ed. ,M.Ed Ph.D
(Measurement and Evaluation)

: Asst.Prof.Dr.Worrakrit Theunchang
Pail IX, B.A., M.A., Ph.D.(Ad.Hi.Ed.)

Date of Graduation: / March/2014

ABSTRACT

The objectives of this research were : 1) to study a motivation in Buddhist Meditation observing the Four satipatthana of Master Degree' students in Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonsawan Buddhist College. 2) to study a motivation level in Buddhist Meditation of Master Degree' students in Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonsawan Buddhist College between Pabbajita and Gahattauctions, classified by personal factors, and 3) to propose solutions and develop knowledge in Buddhist Meditation of Master Degree' students in Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonsawan Buddhist College. Research conducted by Mixed Research using survey Research. The sample group was Master Degree' students in Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonsawan Buddhist College. The researcher determined the sample size by opening the sample size tables of R.V.Krejcie and D.W. Morgan. The sample group was 250 bodies. The researcher used Simple Random Sampling. The research tool was a questionnaire prepared by the researcher. And interviewed luminaries. Data were analyzed by using a computer program for Social Science Research with the same confidence level. The statistics used to analyze data were Frequency, Percentage, Mean and Standard Deviation. They have been tested by t-test, F-test (One-way ANOVA). This is the test of difference between the three groups and above including testing of independence. If they were statistical significance therefore they will be pursued by Multiple Comparisons. Least Significant Difference: LSD. And summarized the problems, barriers and suggestions by the analysis and synthesis of data

The study of a Motivation in Buddhist Meditation observing the Four satipatthana of Master Degree's students in Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonsawan Buddhist College had been found as follows ;

1. A motivation in development students themselves emphasized on the purity of their mind and decreased tensions.
2. A motivation to improve education in order to reach academic achievement , life-long education and upgraded learning achievement.
3. A motivation to develop Dhamma body of knowledge to worship of Buddha, Dhamma Principle and monks.
4. A motivation to community development and created faith to people.

Furthermore the findings of the study to a motivation level in Buddhist Meditation of Master Degree' students in Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonsawan Buddhist College. There were gender, age, occupation and Samanasaruppa. The analysis found that overall and in 4 aspects Self-development, Educational Development, Dhamma Knowledge and community development and Network structure by average as a whole, each dimension and each item. They were found that there were not significant differences at .05 level. The independent variable viz gender, age, occupation and samarasaruppa did not affect the Vipassana meditation. The suggestions about vipassana meditation project should be increased motivation by place, time period and atmosphere of the practice

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ด้วยความเมตตาอนุเคราะห์ของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อันประกอบด้วย ดร.อดิศักดิ์ กอวัฒนาและผศ.ดร.วรกฤต เกื่อนช้าง ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาในการให้คำปรึกษา แนะนำ ดูแลเอาใจใส่ให้ความช่วยเหลือ ในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตั้งแต่เริ่มทำงานวิจัย ด้วยดีตลอดมา

ขอขอบพระคุณ พระครูปลัดมารุต,ดร. ประธานสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัช จงอยู่สุข ศ.ดร.กาญจนา เจริญสี และ รศ.ดร.อภิรักษ์ จันทะนี ที่ให้โอกาสผู้วิจัยได้สอบและให้ข้อเสนอแนะคำพิจารณาต่อวิทยานิพนธ์เล่มนี้ด้วยความปรารถนาดี

ขอขอบพระคุณ พระอาจารย์ประจวบ คมภิธมโม พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ ผศ.ดร.สุพัต บัญอ่อน อาจารย์รุ่งอรุณ อบเชย และอาจารย์ศิริโรจน์ นามเสนา ที่ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ เพื่อปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัย

ขอขอบพระคุณ พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ปัญญาจารย์,ดร. พระราชวชิรมณี,ดร. พระราชสิริชัยมณี พระโสภณวราภรณ์,ดร. และ พระอาจารย์ประจวบ คมภิธมโม ที่ให้โอกาสผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในการทำวิจัยโดยให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ นิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี และขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการแต่งหนังสือ ตำรา เอกสาร งานวิจัยต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยใช้อ้างอิง

ขอขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่ศูนย์บัณฑิตที่อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีตลอดถึงนิสิตปริญญาโท สาขาการบริหารการศึกษา รุ่นที่ ๑ และเพื่อนนิสิตปริญญาโท สาขาการบริหารการศึกษา รุ่นที่ ๒ ที่คอยให้ความช่วยเหลือและเป็นขวัญ กำลังใจตลอดมาจนประสบผลสำเร็จในการทำวิจัยครั้งนี้

สารประโยชน์จากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้ศึกษาวิจัยขอมอบเป็นธรรมทานแก่นิสิตนักศึกษา และบุคคลที่สนใจทั่วไป พร้อมทั้งขอน้อมถวายเป็นพุทธานุชา ธรรมะบูชา และสังฆบูชา ขออานิสงส์ที่ได้ทำมาทั้งหมดในการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ จงเป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่ทุกท่าน หากมีข้อผิดพลาดประการใด ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาขอน้อมรับไว้เพื่อแก้ไขสืบไป

นางสาวธวัลรัตน์ อ่อนราษฎร์

๐๙ /มีนาคม /๒๕๕๗

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๓)
กิตติกรรมประกาศ	(๕)
สารบัญ	(๖)
สารบัญตาราง	(๙)
สารบัญแผนภาพ	(๑๒)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๑๓)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๔
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๕
บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับแรงจูงใจ	๖
๒.๑.๑ ความหมายของแรงจูงใจ	๑๖
๒.๑.๒ ความสำคัญของแรงจูงใจ	๑๘
๒.๑.๓ ประเภทของแรงจูงใจ	๒๐
๒.๒ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา	๒๓
๒.๒.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔	๒๓
๒.๒.๒ ประเภทของสติปัฏฐาน ๔	๒๓
๒.๒.๓ จุดประสงค์ของสติปัฏฐาน ๔	๒๓
๒.๒.๔ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๓๖

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
๒.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖๑
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๖๔
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๖๔
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๖๔
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๖๔
๓.๔ วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล	๖๗
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๖๗
บทที่ ๔ ผลการศึกษา	๗๒
๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	๗๓
๔.๒ ระดับความคิดเห็น แรงจูงใจโดยใช้หลักสถิติพื้นฐาน ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์	๗๕
๔.๓ เปรียบเทียบระดับความคิดเห็น แรงจูงใจ) ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์	๗๕
๔.๔ ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์	๑๐๐
๔.๕ ผลการสัมภาษณ์ แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์	๑๐๑
๔.๖ สรุปองค์ความรู้จากการวิจัย	๑๐๒

เรื่อง	สารบัญ (ต่อ)	หน้า
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ		๑๐๓
๕.๑ สรุปผลการวิจัย		๑๐๔
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย		๑๐๔
๕.๓ ข้อเสนอแนะ		๑๐๖
บรรณานุกรม		๑๐๗
ภาคผนวก		๑๐๙
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย		๑๑๐
ภาคผนวก ข ตารางสรุปค่าดัชนีความสอดคล้องแบบสอบถาม (IOC)		๑๑๗
ภาคผนวก ค ตารางสรุปความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม		๑๒๑
ภาคผนวก ง รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ และหนังสือขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์		๑๒๔
ภาคผนวก จ แบบสอบถามเพื่อการวิจัย		๑๓๑
ภาคผนวก ฉ แบบหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล		๑๔๐
ภาคผนวก ช ภาพการสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา		๑๔๓
ประวัติผู้วิจัย		๑๔๗

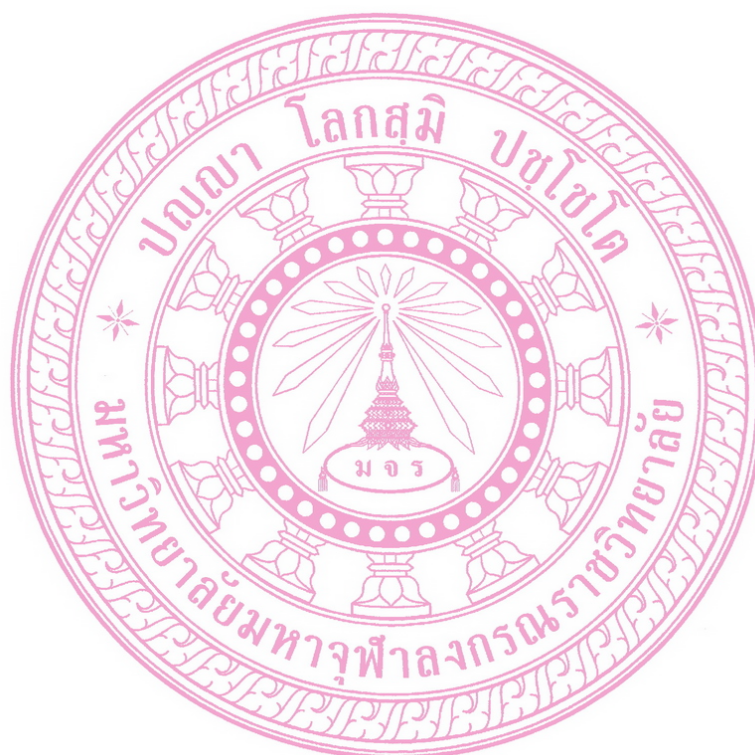
สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๔.๑	๗๓
๔.๒	๗๔
๔.๓	๗๕
๔.๔	๗๖
๔.๕	๗๗
๔.๖	๗๘
๔.๓.๑	๗๙
๔.๓.๒	๘๐
๔.๓.๓	๘๑
๔.๓.๔	๘๒
๔.๓.๕	๘๓

ตารางที่

หน้า

๔.๓.๒๐	แสดงการเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นของแรงจูงในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานของนิสิตปริญญาโท พัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่ายเกี่ยวกับอาชีพ	๙๘
๔.๔	ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแรงจูงในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโท	๙๙



สารบัญแผนภาพ

แผนภูมิที่

แผนภาพ

แผนภูมิที่ ๔.๖

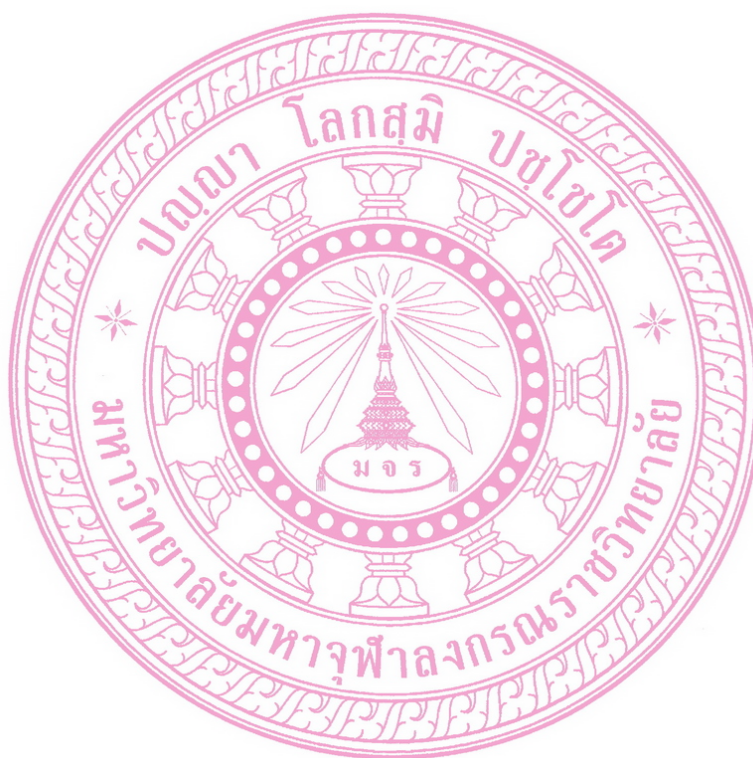
กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)

สรุปลงค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย

หน้า

๗๑

๑๐๑



คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. คำย่อภาษาไทย

คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ การอ้างอิงใช้ระบบระบุ เล่ม ข้อ หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ ดังตัวอย่าง เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๐๘/๑๕๕. หมายถึง ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๒๐๘ หน้า ๑๕๕

พระสุตตันตปิฎก					
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิภควคคปาติ (ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌนิกาย	มัชฌิมปิณณาสก (ภาษาไทย)
ม.ม.อ.	(ไทย)	=	มัชฌมินิกาย	ปัญจสุทนี	มูลปิณณาสกอรกถา (ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	ปญจกนิปาตปาติ (ภาษาไทย)
อง.ทสก	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	ทสกนิปาต (ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	เอกาทสกนิปาตปาติ (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังคปาติ	(ภาษาไทย)
---------	-------	---	-------------	------------	-----------

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันนี้ สภาพของเศรษฐกิจและสังคมมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วจึงเกิดการแข่งขันสูงขึ้น เป็นเหตุให้ทุกคนในสังคมต้องต่อสู้เพื่อความอยู่รอด ไม่ว่าจะด้วยวิธีการไหนต้องเอาตัวรอดเองเป็นสำคัญ โดยไม่คำนึงว่าสิ่งที่ทำจะดีหรือชั่ว จะถูกหรือผิดจะเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม และลืมไปว่า จะกระทบต่อบุคคลรอบข้าง สังคม หรือเศรษฐกิจหรือไม่ เมื่อมีการแข่งขันทุกคนย่อมต้องการชัยชนะ ไม่มีใครอยากแพ้ ไม่มีใครอยากเสียผลประโยชน์ของตัวเอง ทุกคนล้วนแสวงหาความสุข และผลประโยชน์ที่จะได้มาซึ่งกิเลสของตน หากไม่ได้รับการพัฒนาทางด้านจิตใจให้มีความเข้มแข็ง จะทำให้หลงไปกับรูปปรสกลั่นเสียงภายนอก ยึดวัตถุสิ่งของเป็นสำคัญ จิตใจโลเลมีแต่ความเห็นแก่ตัวยอมทำผิดศีลธรรมได้ง่ายไม่ว่าจะอยู่สถานะไหนในสังคมย่อมเป็นปัญหาเรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุด

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยใช้หลักธรรมของสติปัฏฐาน ๔ มีองค์ประกอบสำคัญ คือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา ความหมาย คือ ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ^๑ ระลึกไปตามฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม และเมื่อย่อสติปัฏฐาน ๔ ลงแล้ว คือ การระลึกถึงที่ รูป-นาม พระพุทธองค์เคยตรัสต่อพระสารีบุตรว่า “ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ กลับจากบิณฑบาต ฉ้นเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น หวังอยู่ว่า จิตของเรายังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะยังไม่สิ้นอุปาทานเพียงใด เราจักไม่เพิกถอนจากการทำวิปัสสนาเพียงนั้น”^๒ อริยมรรคนี้แหละที่ได้ชื่อว่า ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นข้อปฏิบัติไป สู่ธรรมที่ดับทุกข์ ให้สัตว์ที่ดับทุกข์โดยไม่มีเหลือเป็นอริยสัจของจริงอันบริสุทธิ์ ไปจากข้าศึก เป็นของจริงที่พระอริยะเจ้าได้เข้าถึงแล้ว สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ ๒ องค์นี้ สงเคราะห์ด้วยวิปัสสนา ยาน (พาหนะ) เครื่องนำไป หลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่ใช้ ในการพัฒนาจิตใจของทุกคนในสังคมและจะสามารถช่วยพัฒนาจิตใจของมนุษย์ให้มีจิตใจที่สูงขึ้นไม่มากนักน้อย อีกทั้งยังทำให้รู้ตัวรู้ชั่ว ลดละความเห็นแก่ตัวลงบ้าง เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตมีแต่ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันตลอดเวลา

มหาวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ มีเป้าหมายชัดเจนที่จะพัฒนาคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์ คือ มีศีลาจารวัตรดีงาม ใฝ่รู้ใฝ่คิด มีความเป็นผู้นำทางด้านจิตใจ และสติปัญญา สามารถในการแก้ปัญหา มีศรัทธาอุทิศตนและเสียสละเพื่อส่วนรวม มีโลกทัศน์กว้างไกล ยอมรับกระแสความคิดที่หลากหลาย แสวงจุดร่วม สงวนจุดต่าง เพื่อความอยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นสุขในสังคม มหาวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ หรือมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งคณะสงฆ์ไทยที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงสถาปนาขึ้น เพื่อเป็นสถานศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูงสำหรับพระภิกษุสามเณรและประชาชน

^๑ ดุราลัยเถียนใน อัง.ทุก (ไทย) ๒๐ /๑๘๐/๑๒๙.

^๒ ดุราลัยเถียนใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๗/๒๑๘.

ทั่วไป บัณฑิตวิทยาลัยต้องยึดตามปณิธานของมหาวิทยาลัย ๒ ประการ คือ ๑. เพื่อเป็นการพัฒนา และส่งเสริมบุคลากรและนิสิตนักศึกษาให้มีการศึกษาค้นคว้า วิจัย และแสวงหาความรู้เกี่ยวกับ วิชาการทางพระพุทธศาสนา และประยุกต์เข้ากับศาสตร์ต่าง ๆ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยและพระพุทธศาสนา ๒. เพื่อบริการ ความรู้เกี่ยวกับวิชาการทางพระพุทธศาสนา ทั้งภาค ทฤษฎีและปฏิบัติ อันจะก่อให้เกิดการพัฒนาบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลและยั่งยืน มหาวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ จึงมีนโยบายให้บัณฑิตมหาวิทยาลัยได้รับการพัฒนาจิตใจ โดยการเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของมหาวิทยาลัย พัฒนาคุณภาพนิสิตและบุคลากร ในมหาวิทยาลัยให้เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ มีคุณธรรมจริยธรรม และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง มหาวิทยาลัย พระพุทธศาสนา และสังคมโดยรวม

การศึกษาแรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ จึงเป็นไปเพื่อเพิ่มพูน ปัญญา เน้นการมีสติ โดยมีวิธีการตามรู้ตามดูอารมณ์ปรมาตมอยู่ตลอดเวลา ซึ่งได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่ปรุงแต่งเพิ่มเติม ดูตามความเป็นจริง สิ่งใดปรากฏก็กำหนดรู้จนเห็น (ไตรลักษณ์) คือ ทุกสิ่ง เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และบังคับควบคุมไม่ได้ ซึ่งวิธีดังกล่าว คือ “ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ” เพื่อพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง มีเหตุผลรู้ตัวชัด ยอมรับความเป็นจริง และปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลธรรม อันดีได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะศึกษาแรงจูงใจการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์ เพื่อให้เป็นไปตามนโยบาย วัตถุประสงค์ของมหาวิทยาลัยที่มุ่งให้บัณฑิตมหาวิทยาลัย มีการพัฒนาทางด้านจิตใจในทางที่ดีขึ้น โดยยึดหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ประโยชน์จากการศึกษาครั้งนี้ไม่เพียงจะเกิดแก่ตัวผู้ศึกษาเองเท่านั้นแต่ยังจะเป็นประโยชน์ ต่อประชาชน สังคม และประเทศชาติ ทั้งในทางวิชาการ และทางปฏิบัติ ต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็น แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิต ปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ระหว่าง บรรพชิต และ คฤหัสถ์

๑.๒.๓ เพื่อเสนอแนวทางการแก้ปัญหาและพัฒนาองค์ความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ ศึกษาแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์เป็นอย่างไร

๑.๓.๒ ศึกษาระดับความคิดเห็น แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ระหว่าง บรรพชิต และ คฤหัสถ์ ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่

๑.๓.๓ เสนอแนวทางการแก้ปัญหาและพัฒนาองค์ความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ควรมีลักษณะอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาการใช้หลักธรรม สติปัฏฐาน ๔ และศึกษาแรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ได้แก่

- พัฒนาตนเอง
- พัฒนาด้านการศึกษา
- พัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ
- พัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ จำนวน ๒๕๐ รูป/คน

ตัวแปรต้น

- เพศ
- อายุ
- อาชีพ
- สมณะสารูป

ตัวแปรตาม

แรงจูงใจ ของนิสิตปริญญาโทที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

- พัฒนาตนเอง
- พัฒนาด้านการศึกษา
- พัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ
- พัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านสถานที่

สถานที่ที่ใช้ในการศึกษาวิจัย คือ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ผู้วิจัยจะใช้เวลาดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ ถึงเดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ รวมเป็นระยะเวลา ๖ เดือน

๑.๕ สมมุติฐานการวิจัย

นิสิตปริญญาโทที่มีสถานภาพเป็น บรรพชิตและคฤหัสถ์ มีแรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต่างกัน

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ นิสิต หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ในระดับปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารการศึกษา สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์

๑.๖.๒ วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง แนวทางที่ผู้ตอบแบบสอบถามได้นำมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา หรือเรียกอีกอย่างว่า หลักสติปัฏฐาน ๔

๑.๖.๔ แรงจูงใจ หมายถึง แรงจูงใจของนิสิตปริญญาโทที่รับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ แบ่งเป็น ๔ ด้าน คือ ๑. พัฒนาตนเอง ๒. พัฒนาด้านการศึกษา ๓. พัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ ๔. พัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๗.๑ ทำให้ทราบแรงจูงใจโดยใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

๑.๗.๒ ทำให้ทราบระดับความคิดเห็น แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ระหว่าง บรรพชิต และ คฤหัสถ์

๑.๗.๓ ทำให้ทราบข้อเสนอแนวทางการแก้ปัญหาและพัฒนาองค์ความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

บทที่ ๒

เอกสารและ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง “แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์” ผู้วิจัยได้กำหนดแนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ

๒.๑.๑ ความหมายของแรงจูงใจ

๒.๑.๒ ความสำคัญของแรงจูงใจ

๒.๑.๓ ประเภทของแรงจูงใจ

๒.๒ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

๒.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ

มัทนา วังถนอมศักดิ์^๑ ได้รวบรวมหลักการแนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจและจำแนกออกเป็นหมวดหมู่โดยจำแนกทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจออกเป็น ๔ กลุ่มหลักๆ คือ

๑. ทฤษฎียุคแรกที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ (classical motivation theories) เช่นองรีฟาโย (Henri Fayol) เอลตัน มาโย (Elton Mayo) เฟรดเดอริก เทย์เลอร์ (Frederick Taylor) และ แมกซ์ เวเบอร์ (Max weber) เป็นต้น

๒. ทฤษฎีแรงจูงใจที่เน้นเนื้อหา (content theories) ซึ่งมุ่งเน้น “อะไร” (what) บ้างที่ใช้เป็นตัวจูงใจ ศึกษาเรื่องความต้องการของบุคคล

๓. ทฤษฎีแรงจูงใจที่เน้นกระบวนการ (process theories) ซึ่งมุ่งเน้น “ทำอย่างไร” (how) การจูงใจจึงเกิดและอะไรคือเป้าหมาย (what goal) การจูงใจ

๔. ทฤษฎีอื่นๆ เช่น ทฤษฎีการเสริมแรง (reinforcement theories) ซึ่งมุ่งเน้นอธิบายการแนวทางการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากพฤติกรรม หรือการให้กำลังใจจาก “การเรียนรู้” หรือเปลี่ยนแปลงไปตามการวางเงื่อนไขของ “การเสริมแรง” เป็นต้น

ทฤษฎีแรงจูงใจยุคแรก

ทฤษฎีแรงจูงใจยุคแรกนั้นเริ่มต้นช่วงปลายศตวรรษที่ ๑๙ และต้นปีศตวรรษที่ ๒๐ ได้แก่องรี ฟาโย (Henri Fayol) ได้กล่าวถึงหลักการที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจด้วย โดย ฟาโยได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการองค์การ เช่น การวางแผน (planning) การจัดการ (organizing) การ

^๑ มัทนา วังถนอมศักดิ์, รูปแบบแรงจูงใจ ในการปฏิบัติงานของครู ปริญญาดุษฎีบัณฑิต การบริหารการศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร),พ.ศ.๒๕๕๐.หน้า ๓๕-๔๙.

ประสานงาน (coordinating) การควบคุม (controlling) ซึ่งส่งผลกระทบต่อบุคลากรและต่อแรงจูงใจ ของบุคลากรขององค์การ ไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อม ซึ่งเป็นผลกระทบในทางบวกหรือทางลบ เช่น การแบ่งสายงาน (division of labor) การทำงานเดิมซ้ำๆ ทำให้บุคคลเกิดความชำนาญในการปฏิบัติงาน ทำให้การฝึกงานง่ายและทำให้การปฏิบัติงานมีความรวดเร็วขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็สร้างความเบื่อหน่ายให้แก่บุคคลนั้นได้เช่นเดียวกัน ความเป็นเอกเทศในการบัญชาการ (unity of command) ตามหลักการของฟาโยที่เห็นว่า การที่ลูกน้องมีหัวหน้าคนเดียวทำให้ลดปัญหาความสับสนซ้ำซ้อนด้านการสั่งการ ด้านเป้าหมายและมาตรฐานการปฏิบัติงาน การรับคำสั่งจากผู้บังคับบัญชาหลายฝ่ายก็สร้างความสับสนและขาดการกระตือรือร้นในการทำงานได้ และ อองรี ฟาโย (Henri Fayol) ยังได้เสนอแนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกทุกคน ภายในองค์การ ถึงแม้ว่าเงินและสวัสดิการต่างๆ จะเป็นสิ่งจำเป็นต่อบุคลากรทุกคน เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้พวกเขาปฏิบัติงานในองค์การอย่างไรก็ตาม แนวความคิดอื่นๆ ก็ช่วยส่งเสริมและชักจูงให้บุคลากรมีความตั้งใจในการปฏิบัติงานมากขึ้นด้วย โดยฟาโย (Fayol) เห็นว่าผู้บริหารควรมีความยุติธรรมและใส่ใจในบุคลากรของตน ความใส่ใจและความเป็นมิตรนอกจากจะเป็นสิ่งที่แสดงถึงความเป็นมนุษย์แล้วยังช่วยก่อให้เกิดแรงจูงใจในการกระทำด้วย

เฟรดเดอริก เทลเลอร์ (Ferderick Taylor) เน้นกระบวนการทำงานอย่างมีระบบตามหลักวิทยาศาสตร์ โดยเทลเลอร์ เสนอแนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจของบุคลากร ๓ ประการ คือ

๑) ศึกษาองค์ประกอบหลักของงาน (finding critical elements of each task) เพื่อกำหนดแนวทางการทำงานที่ดีที่สุดในการปฏิบัติงานนั้นๆ (one best way) เพื่อส่งเสริมการผลิตค่าแรงและสภาพการทำงาน ทำให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างราบรื่น รวดเร็วและลดอัตราการบาดเจ็บ ความเครียดและความอ่อนล้าของสมาชิกขององค์การ ขณะเดียวกันก็ทำให้ขาดอิสระ หรือขาดความคล่องตัวในการปฏิบัติงาน ๒) เสนอค่าตอบแทนคือเงินเป็นสิ่งจูงใจ (offer monetary incensory) โดยเทลเลอร์ ส่งเสริมการเร่งการผลิตและให้ผลตอบแทน (เงิน) เพื่อผลผลิตนั้นๆ ถ้าผลิตได้มากคนงานจะได้ค่าตอบแทนสูงขึ้นมากด้วย มีการเสนอค่าตอบแทนต่อผลผลิตเป็นรายชิ้น ๓) ผู้จัดการแต่ละคนมีความรับผิดชอบต่อกลุ่มงานที่แตกต่างกัน (use functional foremanship) คือ บุคลากรปฏิบัติงานของตนเองไม่ต้องห่วงเรื่องอื่นๆ

แมกซ์ เวเบอร์ (Max Weber) ศึกษาด้านทฤษฎีองค์การและเช่นเดียวกับ ฟาโย (Fayol) ทฤษฎีที่เวเบอร์ (Weber) เสนอนั้น ส่งผลกระทบต่อการจูงใจของบุคลากรขององค์การ โดยเขาเสนอแนวคิดในการจัดการองค์การตามอุดมคติ หรือแบบราชการ (bureaucracy) เวเบอร์ไม่มองว่าระบบราชการเป็นระบบที่ล่าช้า และขาดประสิทธิภาพ แต่ระบบองค์การตามความคิดของเวเบอร์นั้น มีความสำคัญต่อสภาพแวดล้อมของสถานที่ทำงาน และแรงจูงใจของบุคลากรอย่างมากทั้งด้านบวกและด้านลบ ซึ่งมุมมองที่เวเบอร์ได้เสนอเกี่ยวกับองค์การนั้น ได้แก่ปัจจัยต่างๆ ดังนี้ คือ 1) การจัดการบังคับบัญชาแบบลำดับขั้น (hierarchy) 2) การแบ่งสายงาน (division of labor) 3) กฎและข้อบังคับ (rules and regulations) 4) ความสามารถด้านเทคนิค (technical competencies) และ 5) การแยกแยะระหว่างตำแหน่งงานและตัวบุคคล (separation)

เวเบอร์ (Weber) เสนอว่า (hierarchy) นั้นมีสายบังคับบัญชาที่แคบนัก คือ ผู้จัดการมีลูกน้องที่ดูแลไม่มาก ดูแลง่ายสั่งการง่าย ระบบการปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ความยืดหยุ่น

ของการปฏิบัติงานลดลง ลำดับขั้นบังคับบัญชาส่งผลทั้งด้านบวกและด้านลบต่อแรงจูงใจ คือ ทำให้สมาชิกองค์การมีความคาดหวังจะได้ไต่เต้าขึ้นสู่ฐานะหรือตำแหน่งที่สูงขึ้นไป แต่สมาชิกบางคนอยู่กับที่ไม่เห็นความสำคัญของการเติบโตทางหน้าที่การงานขาดแรงจูงใจในการทำงาน ด้านแบ่งสายงาน (division of labor) เวเบอร์เชื่อว่างานหนึ่งๆ ต้องถูกแบ่งออกเป็นงานเล็กๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานและช่วยลดเวลาในการฝึกอบรมงาน แต่การทำงานซ้ำๆ ทำให้เกิดความจำเจน่าเบื่อ ด้านกฎและข้อบังคับ (rules and regulations) เวเบอร์เห็นว่า กฎและข้อบังคับช่วยให้องค์การมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และมีความมั่นคง บุคลากรอาจมีการผลัดเปลี่ยนแต่กฎยังคงเดิม ด้านความสามารถและเทคนิค (technical competencies) นั้น เวเบอร์เห็นว่า การคัดเลือกบุคลากรนั้น ควรยึดหลักสามารถในการปฏิบัติงานเป็นสำคัญ ทำให้บุคลากรมีกำลังใจ เกิดแรงจูงใจในการทำงานที่เหมาะสมกับความรู้ความสามารถของตน และรู้สึว่าผลตอบแทนที่ได้รับสอดคล้องกับความสามารถของตน และควรมีการแยกแยะระหว่างตำแหน่งงานและตัวบุคคล (separation) หมายความว่า บุคคลใดที่มีความสามารถเหมาะสมกับตำแหน่งงานโดยไม่ระบุว่าเป็นบุคคลนั้นเป็นใคร

ความเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจกับหลักการของเวเบอร์นั้น ไม่เด่นชัดมากนักแต่แฝงเป็นนัยๆ ทำให้ผู้ศึกษาอาจไม่รับรู้ถึงสิ่งที่เวเบอร์เสนอ นั่นคือองค์การแบบราชการของเวเบอร์นั้นเป็นองค์การที่เน้นองค์รวมของการทำงาน ไม่เน้นที่ตัวบุคคลหรือสมาชิกขององค์การ ใครก็ตามที่มีความสามารถก็จะทำงานในตำแหน่งหนึ่งๆ ในองค์การนั้นได้ ซึ่งอาจทำให้สมาชิกขององค์การรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่มีความสำคัญ และเห็นว่าตนเองสามารถถูกทดแทนได้โดยง่ายทำให้ขาดแรงจูงใจในการทำงาน

จอร์จ เอลตัน มาโย (George Elton Mayo) ค้นพบว่าพฤติกรรมคนมิได้เป็นไปตามการจำแนกของงาน หรือการเปลี่ยนแปลงด้านสภาพของสถานที่ทำงาน แต่กลุ่มคนสามารถพัฒนางานของตนได้จากพัฒนาโครงสร้างทางสังคมของตนเอง การได้รับความสนใจจากผู้อื่น การมีปทัสถาน ค่านิยม การสร้างปฏิสัมพันธ์ และมิตรภาพระหว่างกัน

ผลการวิจัยทำให้มาโยพบว่า แรงกระตุ้นทางเศรษฐกิจมิใช่แรงจูงใจที่สำคัญเพียงอย่างเดียว ต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการผลิต แต่การรวมกลุ่มในลักษณะอรุณนิยมและปทัสถานของสังคม มีผลต่อการผลิตมากกว่าปัจจัยอื่นๆ การให้ความสนใจแก่ตัวบุคลากรขององค์การทำให้พวกเขาปฏิบัติงานได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การค้นพบของมาโยพบว่า ความสัมพันธ์ภายในองค์การมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติงานและแรงจูงใจในการทำงานของบุคคล มาโยสรุปว่า การทำงานเป็นกิจกรรมของกลุ่ม ความต้องการเป็นที่ยอมรับ (recognition) ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (sense belonging) และความรู้สึกปลอดภัย (security) มีอิทธิพลสำคัญต่อขวัญกำลังใจ และการปฏิบัติงานของบุคคลในองค์การ

ตาราง ๑ แสดงสมมติฐาน, นโยบาย และความคาดหวังตามแนวคิดทฤษฎีแรงจูงใจยุคแรก

สมมติฐาน	นโยบาย	ความคาดหวัง
- การทำงานเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจของคนทั่วไป - งานที่พวกเขาทำมีความสำคัญน้อยกว่าสิ่งที่เขาได้รับ - คนงานไม่ชอบงานที่สร้างสรรค์ต้องรับผิดชอบตัวเองและมีอิสระในการทำงาน	- งานของหัวหน้าคือการควบคุมสั่งการอย่างใกล้ชิด - หัวหน้าต้องแต่งงาน ออกเป็นงานย่อยๆ ที่คนงานสามารถเรียนรู้และทำตามได้โดยง่าย - กำหนดเกณฑ์การทำงานอย่างมีมาตรฐาน	- คนงานยอมทนทำงานตรากตรำเท่าที่พวกเขาได้รับค่าจ้างตามผลงานที่ทำ - ถ้างานที่ทำไม่ยากและถูกควบคุมอย่างใกล้ชิด คนงานจะสามารถปฏิบัติงานได้ตามมาตรฐานที่กำหนดไว้

ทฤษฎีแรงจูงใจที่เน้นเนื้อหา

ทฤษฎีกลุ่มนี้เน้นการจำแนกเป็นข้อๆ (topics) หรือ เนื้อหาของการจูงใจ (content theories of motivation) โดยพยายามมุ่งศึกษาบ่งชี้ว่าอะไรบ้างที่เป็นตัวจูงใจ และทำให้บุคคลสร้างและรักษาพฤติกรรมนั้นไว้ พยายามมุ่งจะตอบคำถามว่า “อะไรคือสิ่งที่บุคคลพยายามให้ได้มาซึ่งความพอใจ” และ “อะไรเป็นตัวกระตุ้นต่อการกระทำนั้นๆ” ซึ่งในแนวคิดของทฤษฎีเหล่านี้มีความเข้าใจว่าสาเหตุของแรงจูงใจ อาจเกิดจากสภาพภายในของตัวบุคคลและสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้น สำหรับสาเหตุที่เกิดจากตัวบุคคล ได้แก่ ความต้องการต่างๆ ซึ่งจะสร้างแรงขับ (drive) รวมถึงการบ่งชี้ว่า ความต้องการหรือแรงขับต่างๆ นั้นมีการจัดลำดับอย่างไร อาจเรียกกลุ่มทฤษฎีนี้ว่า “ทฤษฎีแรงขับ” (drive theories) ซึ่งเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับสภาพขาดแคลนในร่างกายมนุษย์ ในระยะเวลาอันหนึ่งอันเป็นเหตุทำให้ร่างกายต้องสร้างพฤติกรรมและพฤติกรรมนั้นจะมุ่งสู่วัตถุประสงค์หรือเป้าหมายโดยเฉพาะ สำหรับอันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมก็ได้แก่ชนิดของสิ่งจูงใจ หรือเป้าหมายที่บุคคลพยายามมุ่งไปสู่ เพื่อตอบสนองความต้องการหรือแรงขับภายในตนเองนั่นเอง

ในสมัยการจัดการแบบวิทยาศาสตร์ หรือการจัดการองค์การยุคแรกนั้น “เงิน” เป็นสิ่งจูงใจที่สำคัญประการเดียว แต่ในสมัยต่อมาสภาพการทำงาน ความมั่นคงและแบบของการควบคุมบังคับบัญชาโดยเฉพาะแบบประชาธิปไตยก็เป็นสิ่งจูงใจด้วย ต่อมากลุ่มทฤษฎีนี้ได้ขยายความครอบคลุมไปถึงความต้องการ หรือแรงจูงใจในระดับสูงด้วย เช่น การการต้องการยอมรับ การต้องการสำเร็จสูงสุด (ทฤษฎีของมาสโลว์) การต้องการความรับผิดชอบ ความก้าวหน้า (ทฤษฎีของเฮิร์ชเบอร์เกอร์) การต้องการพัฒนาส่วนบุคคล (ทฤษฎีของอัลเดอร์เฟอร์) โดยทั่วไปเมื่อบุคคลมีความต้องการ และสามารถตอบสนองความต้องการนั้นๆ ของตนเองบุคคลนั้นก็จะมี ความพอใจ และบุคคลทุกคนมีความต้องการต่างๆ อยู่หากผู้บริหารหรือผู้สร้างแรงจูงใจสามารถใช้แรงจูงใจให้ถูกต้อง เหมาะสมกับพวกเขาเหล่านั้นได้ก็จะเกิดแรงขับขึ้น ทำให้ความต้องการของบุคคลได้รับการตอบสนอง และสร้างความพอใจให้กับบุคลากรของตนเองได้

สำหรับทฤษฎีกลุ่มนี้ได้แก่ เฮนรี เมอร์เรย์ (Henry A. Murry) อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham H. Maslow) เคลย์ แอลเดอร์เฟอร์ (Clayton Alderfer) เดวิล แมคแคลแลนด์

(David McClelland) เฟรดเดอริค เฮิร์ซ เบอร์ก (Frederick Herzberg) และดักลาส แมคแกรเกอร์ (Douglas McGregor) เป็นต้น ซึ่งจะกล่าวถึงทฤษฎีของเขาต่อไป

ทฤษฎีความต้องการของเมอร์เรย์ (Murray's Manifest theory)

ทฤษฎีนี้เป็นทฤษฎีที่เข้าใจได้ง่าย โดยเป็นทฤษฎีที่มีแนวคิดในเรื่องของความต้องการ เช่นเดียวกับมาสโลว์ โดยเฮนรี เมอร์เรย์ (Henry A. Murray) ซึ่งเป็นนักทฤษฎีด้านแรงจูงใจที่เป็นที่รู้จักในช่วงปี ค.ศ. ๑๙๓๐-๑๙๖๙ การศึกษาของเมอร์เรย์ที่เขียนไว้ในหนังสือ “Explorations in personality” (๑๙๓๘) เมอร์เรย์พบว่า มนุษย์นั้นสามารถแบ่งออกเป็นกลุ่มได้โดยพิจารณาจากความต้องการของบุคคล โดยคำนึงถึงด้านความรุนแรงของความต้องการ (intensity) และทิศทางของพฤติกรรม (direction) นอกจากนี้การศึกษามนุษย์ยังต้องมองโดยส่วนรวม (holistic view) พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลจากการที่ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล (internal state of disequilibrium) ซึ่งหมายถึงการขาดในบางสิ่ง ซึ่งร่างกายตอบสนองด้วยพฤติกรรมบางอย่างเพื่อให้ได้สิ่งนั้น ทฤษฎีนี้เป็นแนวคิดพื้นฐานของนักจิตนักวิจัยในสมัยต่อมา ซึ่งรวมถึงทฤษฎีของเดวิด แมคเคลแลนด์ (David McClelland) และทฤษฎีของ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow)

เมอร์เรย์ได้จำแนกความต้องการทางด้านร่างกาย (needs) ของบุคคลออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ ๑) ความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกาย (primary needs) ซึ่งได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ ความต้องการทางเพศ การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ๒) ความต้องการขั้นทุติยภูมิ (secondary needs) มาจากการเรียนรู้ทางสังคม เช่น ต้องการความสำเร็จ (achievement) ต้องการยอมรับ (recognition) ต้องการความเป็นผู้นำ (dominance) ต้องการอิสระ (freedom) ต้องการการดูแลเอาใจใส่ (nurturance) ต้องการความสนุกสนาน (fun)

เมอร์เรย์ มีความเชื่อว่า ความต้องการที่มีความรุนแรงมากกว่าจะถูกแสดงออกมาบ่อยครั้งกว่า และก่อให้เกิดพฤติกรรมที่รุนแรงชัดเจนมากขึ้นด้วย นอกจากนี้ เมอร์เรย์ (Murray) ยังมองว่าบุคลิกภาพ (personality) ของบุคคลเป็นผลมาจากความต้องการขั้นทุติยภูมิ (secondary needs) ด้วย ไม่ว่าจะเป็นความต้องการความสำเร็จ การดูแลเอาใจใส่ เป็นต้น

เมอร์เรย์ ได้รวบรวมความต้องการของมนุษย์ เป็นประเภทต่างๆตามรายละเอียดดังนี้

๑. ความต้องการที่จะยอมตาม คือ ความต้องการการยอมแพ้ ยอมรับความเจ็บปวด ยอมรับการตำหนิ ยอมรับวิกฤตการณ์และการลงโทษ

๒. ความต้องการสัมฤทธิ์ คือ ความต้องการที่จะสามารถทำงานที่ยากๆได้สำเร็จ ต้องการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค รักษามาตรฐานการทำงานในระดับสูง ตอบรับสภาพการแข่งขัน และพยายามเพื่อความเป็นเลิศ

๓. ความต้องการใกล้ชิดและซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น คือ ความต้องการได้ความรัก และการเอาใจใส่จากบุคคลอื่น

๔. ความต้องการก้าวร้าว คือ ความต้องการเอาชนะ การแก้แค้น การต่อสู้อย่างรุนแรง

๕. ความต้องการเป็นอิสระจากสิ่งผูกมัดต่างๆ คือ ความต้องการอิสระในการปฏิเสธ การบังคับและการควบคุม ข้อจำกัดและข้อผูกมัดต่างๆ การเป็นตัวของตัวเอง

๖. ความต้องการเผชิญหน้า คือ ความต้องการเอาชนะปัญหาและความพ่ายแพ้
๗. ความต้องการปกป้องตนเองจากการโจมตี คือ ความต้องการการปกป้องจากการตำหนิ และการปกปิดความผิดพลาดของตน
๘. ความต้องการการยกย่องสรรเสริญผู้อื่นที่สูงกว่า คือ ความต้องการชื่นชมผู้อื่น และการยินยอมปฏิบัติตามกฎของพวกเขา
๙. ความต้องการอยู่เหนือผู้อื่น คือ ความต้องการมีอิทธิพลเหนือสิ่งแวดล้อม การควบคุมผู้อื่นผ่านคำสั่งหรือการจูงใจอื่นๆ
๑๐. ความต้องการการแสดงออก คือ ความต้องการแสดงออกเพื่อให้เกิดการประทับใจ การต้องการเป็นศูนย์กลางของความสนใจ
๑๑. ความต้องการหลีกเลี่ยงอันตราย คือ ความต้องการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด การบาดเจ็บทางร่างกาย ความเจ็บป่วย และความตาย
๑๒. ความต้องการหลีกเลี่ยงความผิดพลาด คือ ความต้องการหลีกเลี่ยงความอับอาย การถูกเย้ยหยัน
๑๓. ความต้องการดูแล คือ ความต้องการให้ความเห็นอกเห็นใจ ความช่วยเหลือ เลี้ยงดูและการปกป้อง
๑๔. ความต้องการความเป็นระเบียบ คือ ต้องการความสะอาดเรียบร้อย ประณีต อยู่ในสมดุลง ไม่นิยมความสับสน วุ่นวายและการขาดการจัดการ
๑๕. ความต้องการพักผ่อน คือ ความต้องการสนุกสนาน การผ่อนคลาย
๑๖. ความต้องการปฏิเสธ คือ ความต้องการแยกตนเองออกจากสิ่งหรือบุคคลที่ตนไม่ชอบ ไม่ปรารถนา
๑๗. ความต้องการสิ่งแปลกใหม่ คือ ความต้องการมีประสบการณ์ และประทับใจในสิ่งที่ดี หรือสิ่งที่น่ายินดี
๑๘. ความต้องการทางเพศ คือ ความต้องการความสัมพันธ์
๑๙. ความต้องการได้รับความช่วยเหลือ คือ ความต้องการการคุ้มครองสนับสนุน และคำแนะนำจากผู้อื่น ต้องการความเห็นอกเห็นใจและความรัก
๒๐. ความต้องการความเข้าใจ คือ สามารถ ถามคำถามเพื่อหาความรู้ได้ นิยมความรู้ ความเป็นเหตุเป็นผล
๒๑. ความต้องการความอดทน คือ ความยินดีทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน ไม่ยอมแพ้อะไรง่ายๆ มีความอดทน
๒๒. ความต้องการการตัดสินใจ คือ สามารถลงมือปฏิบัติได้อย่างทันทั่วทั้งที่มีอิสระในการคิด พุดและกระทำ
๒๓. ความต้องการอำนาจ คือ ต้องการควบคุมสภาพแวดล้อม ต้องการมีอิทธิพลเหนือคนอื่น ชื่นชอบบทบาทของการเป็นผู้นำ
- เมอร์เรย์ เชื่อว่า สภาพแวดล้อม ส่งผลอย่างมากต่อการแสดงออกถึงความต้องการเหล่านี้ โดยเขาเรียกอิทธิพลนี้ว่า แรงกดดัน (Press) ที่ส่งผลและผลักดันให้บุคคลปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งมีผู้นำแนวคิดนี้มาใช้และศึกษาต่อ โดยเฉพาะด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล มีผู้นำมาใช้ในการทำงาน

องค์การ และทำการศึกษาต่อไปอีกโดย เดวิด แมตเคลแลนด์ (David McClelland) และจอห์น แอทกินสัน (John Atkinson) นอกจากนี้เครื่องมือที่ใช้ในการวัดผล พฤติกรรมของเมอร์เรย์ก็มีผู้นำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย

ทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs Theory)

ทฤษฎีที่มีชื่อเสียงมากที่สุดทฤษฎีหนึ่ง โดยอับราฮัม มาสโลว์ (Abraham H. Maslow) ได้พัฒนาทฤษฎีนี้จากการสังเกต และประสบการณ์ของเขาในฐานะจิตวิทยาในแนวคิดมนุษยนิยม โดยทฤษฎีของมาสโลว์มีสาระสำคัญ คือ การเน้นย้ำในเรื่องความต้องการของมนุษย์ โดยมีฐานทฤษฎีจากแนวคิดหลัก 3 ประการ คือ

๑. มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่มีความต้องการอย่างไม่มีที่สิ้นสุด มีความต้องการอยู่ตลอดเวลา และมากขึ้นเรื่อยๆ สิ่งซึ่งมนุษย์แต่ละคนต้องการขึ้นอยู่กับสิ่งที่มีอยู่แล้วหรือได้รับมา เมื่อความต้องการอย่างหนึ่งได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการด้านอื่นๆ ก็จะเกิดขึ้นแทนความต้องการเดิม โดยกระบวนการความต้องการนี้ จะดำเนินต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด

๒. ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้ว จะไม่เป็นสิ่งจูงใจให้เกิดพฤติกรรมอีกต่อไป แต่ความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองจะยังคงเป็นสิ่งจูงใจให้เกิดพฤติกรรมต่อไป จนกว่าความต้องการนั้นๆ จะได้รับการตอบสนอง

๓. ความต้องการมนุษย์สามารถจัดได้เป็นลำดับขั้น เมื่อความต้องการในลำดับต่ำกว่าได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการในลำดับสูงขึ้นไปก็จะเกิดขึ้น และมนุษย์ก็จะแสวงหาสิ่งที่ตอบสนองต่อความต้องการนั้นต่อไป

ทฤษฎีความต้องการลำดับขั้นของมาสโลว์ (Maslow) ได้เป็นที่รู้จักแพร่หลาย และนำมาเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ด้วยการจูงใจคนในสิ่งที่เป็นความต้องการของเขา ซึ่งมาสโลว์ได้แบ่งความต้องการของคนออกเป็น ๕ ลำดับ โดยเรียงลำดับจากต่ำไปสูงสุด ดังต่อไปนี้

๑. ความต้องการทางด้านร่างกาย
๒. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง
๓. ความต้องการการยอมรับ
๔. ความต้องการการนับถือตน
๕. ความต้องการการค้นพบสัจจะแห่งตน

ความต้องการของมนุษย์ตามลำดับขั้นของ Maslow มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. ความต้องการทางด้านร่างกาย (physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดเพื่อให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ความต้องการทางด้านร่างกายนี้มีมากมาย เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความต้องการพักผ่อน การออกกำลังกาย ความเป็นแม่ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงประสาทสัมผัสต่างๆ เช่นประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นเรื่องเกี่ยวกับ

ร่างกาย ซึ่งบางอย่างก็แสดงให้เห็นปรากฏชัดเจนไม่ได้ แต่ความต้องการนี้มีอิทธิพลต่ออินทรีย์โดยรวม การที่เราได้เรียนรู้เรื่องความต้องการทางด้านร่างกาย จะทำให้เรารู้ถึงสิ่งที่จะทำให้ร่างกายเฉื่อยชาลง รู้ถึงวิธีการกระตุ้น และการจูงใจให้คนแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา

ความต้องการทางด้านร่างกายนี้มีพลังเหนือความต้องการอื่นๆ การตอบสนองและการถอดถอนความต้องการนี้จะมีผลเท่าๆกัน ความต้องการนี้จะยุติเมื่อได้รับการตอบสนอง ซึ่งจะทำให้คนพอใจ และถ้าเมื่อใดขาดอีก ก็จะต้องการอีก หมุนเวียนไปเรื่อยๆ คนที่หิวก็จะพยายามหาอาหารเพื่อให้ร่างกายสบายขึ้น ดังนั้นการจูงใจคนจึงต้องคำนึงถึงความต้องการทางด้านร่างกายเป็นหลัก มาสโลว์ ได้กล่าวถึงความต้องการด้านร่างกาย โดยยึดหลักแนวความคิด ๒ ประเด็น คือ

(๑) แนวคิดเรื่องความสมดุลของร่างกาย

(๒) แนวคิดในการแสวงหาการเจริญอาหาร

๒. ความต้องการปลอดภัยและความมั่นคง (safety and security needs) เมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอแล้ว บุคคลมีความพึงพอใจในระดับหนึ่งแล้ว ความต้องการชุดใหม่ก็จะปรากฏออกมาอีก นั่นคือ ความต้องการความปลอดภัยทางกายและใจ ต้องการการถูกระเบียบ ต้องการความมั่นคงทางเศรษฐกิจความคงที่ การได้รับการปกป้องคุ้มครอง ปราศจากความกลัวความกังวลและความสับสนมึนงง คนต้องการที่จะทำงานในที่ที่มีความมั่นคง มีการคุ้มครองที่ดีกว่าต้องการเก็บเงินที่ปลอดภัย รวมทั้งการประกันชีวิตและทรัพย์สิน เป็นความต้องการซึ่งเกินไปจากความต้องการทางกาย ความต้องการนี้จะปรากฏชัดเจนแรงด้นเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เป็นอันตราย หรือในสถานการณ์ที่ผิดปกติต่างๆ เช่น สภาพความวุ่นวายทางการเมืองและสังคม สภาพที่กฎหมายและกฎระเบียบถูกคุกคาม เมื่อคนประสบอุบัติเหตุ เป็นโรคร้ายแรง การสูญเสียอำนาจ สภาพการณ์ต่างๆเหล่านี้ จะทำให้บุคคลเกิดความต้องการความมั่นคงปลอดภัย แสวงหาผู้คุ้มครองดูแล ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สังคมจะต้องมีความมั่นคงปลอดภัย แสวงหาผู้คุ้มครองดูแล ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สังคมจะต้องมีความมั่นคงปลอดภัย มีกฎหมาย มีระเบียบกฎเกณฑ์ มีอำนาจทางสังคม จัดความวุ่นวายสับสน และสนับสนุนให้มีความจงรักภักดีต่อชาติบ้านเมือง จึงจะช่วยให้คนอยู่ในสังคมด้วยความสุข และสามารถใช้ศักยภาพตนเองได้เต็มที่

นอกจากนี้ ความต้องการความมั่นคงยังรวมถึงความมั่นคงในการทำงานด้วย หมายถึงความมั่นใจที่รู้ว่าอะไรกำลังดำเนินอยู่ ความมั่นคงในความรู้สึกที่ว่างงานของตนมีคุณค่า มีความจำเป็นและเป็นที่ต้องการขององค์กร และรู้ว่าผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานจะโต้ตอบกับเขาในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ซึ่งมีใช้การทำตามอำเภอใจ และเขาต้องมีโอกาสพอสมควรที่จะแสดงออกซึ่งตัวตนเขาเองในรูปแบบของงานนั้นหมายความว่า เขาต้องมีสภาพมากพอที่จะ “สร้าง” ซึ่งสอดคล้องกับการให้ความร่วมมือกับคนอื่น รวมตลอดถึงการใช้ความคิดและทักษะของเขาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

๓. ความต้องการความรัก และความต้องการการยอมรับจากกลุ่ม (belongingness and love needs) คือ เมื่อบุคคลได้รับความพอใจในความต้องการทางร่างกาย และรู้สึกว่ามี ความมั่นคงปลอดภัยแล้ว ความต้องการความรักความพึงพอใจ การยอมรับจากผู้อื่นก็จะปรากฏขึ้นอีก ซึ่งหมายถึงการให้และการได้รับความรักความพอใจ บุคคลจะมีความรู้สึกที่รุนแรงต่อการขาดเพื่อนหรือครอบครัวหรือคนรัก บุคคลต้องการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ รวมถึงสมาชิกในครอบครัวด้วย บุคคลจะโหยหาความรักและจะทำทุกอย่างเพื่อให้ความต้องการความรักของตนได้รับการตอบสนอง

ต้องการการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ต้องการสัมผัส ต้องการความใกล้ชิด ต้องการหลีกเลี่ยงความเหงา ความเปล่าเปลี่ยว และการแปลกแยก สิ่งสำคัญในเรื่องของความต้องการความรักความพึงพอใจนี้ ไม่ใช่เรื่องเดียวกับการต้องการทางเพศ ความต้องการทางเพศเป็นเพียงความต้องการทางร่างกาย และถึงแม้ว่าความรักความพึงพอใจจะรวมอยู่ในพฤติกรรมทางเพศก็ตาม แต่ไม่ใช่เป็นความรู้สึกต่อเพศตรงกันข้ามเพียงอย่างเดียวแต่เป็นเรื่องอื่นๆ ที่เกี่ยวกับความรักความพึงพอใจที่มีต่อคนรอบข้าง ทั้งการให้และการได้รับความรักความพึงพอใจซึ่งกันและกัน คนจะพึงพอใจถ้าทำงานอยู่ในสังคมที่ยอมรับ ความรักความพึงพอใจให้เขา และเขาก็เช่นกันที่ต้องการมอบความรักความพอใจให้กับเพื่อนร่วมงาน เขาก็จะทำงานด้วยความสุขผลงานก็จะมากขึ้นเช่นเดียวกัน

๔. ความต้องการนับถือ (esteem needs) ปกติคนจะประเมินตนเองไว้สูงเพื่อสร้างการยอมรับนับถือตนเอง หรือความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือจากผู้อื่น ความต้องการการนับถือตนนี้แยกได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑) เป็นความปรารถนาเพื่อให้เกิดความเข้มแข็ง ความสำเร็จ ความพอเพียง ความเป็นเลิศ และความสามารถในการเผชิญกับโลก ความต้องการความอิสระและความสามารถในการพึ่งพาตนเอง

๒) เป็นความปรารถนาเพื่อชื่อเสียง เกียรติยศและศักดิ์ศรี (ในที่นี้ หมายถึงการยอมรับและความเชื่อถือจากบุคคลอื่น) ความปรารถนาด้านฐานะ ความเจริญรุ่งเรือง ความเป็นผู้นำ การเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น การได้รับการเอาใจใส่ ได้รับความสำคัญ การให้เกียรติ เมื่อบุคคลได้รับสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง เกิดคุณค่า เกิดความเข้มแข็ง เกิดการสร้างประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม แต่ในขณะเดียวกันก็ก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยต่ำ ความอ่อนแอซึ่งเป็นความรู้สึกที่ทำให้เกิดการขาดกำลังใจและท้อแท้ได้ สิ่งที่เป็นต่อบุคคลที่มีความมั่นคงกว่า คือการตระหนักถึงความต้องการการนับถือตนเอง และการได้รับความเคารพนับถือจากผู้อื่น มีความสำคัญมากกว่าชื่อเสียงภายนอก ซึ่งเป็นสิ่งฉาบฉวย

๕. ความต้องการการค้นพบสัจจะแห่งตนเอง (needs for self – actualization) การแสวงหาความเป็นมนุษย์ที่แท้จริง ต้องการไฝหาและพัฒนาการกระทำที่เหมาะสมกับตนให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ถ้าบุคคลสามารถพัฒนาไปสู่จุดสูงสุดของตนเองตามศักยภาพที่มีอยู่อย่างแท้จริง นั่นคือความสงบสุขแห่งตน สิ่งที่เขาสามารถเป็นได้เขาต้องเป็นและเป็นจริงๆ ตามธรรมชาติของเขา ต้องการเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง บุคคลประเภทนี้มาสโลว์ถือว่าเป็นคนที่สมบูรณ์ที่สุด

สรุปทฤษฎีของมาสโลว์ ได้ว่า มาสโลว์ แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น ๕ ชั้น ได้แก่ ชั้นที่ ๑ ความต้องการทางร่างกาย (Physiological needs) เช่น อาหาร น้ำดื่ม อากาศ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ชั้นที่ ๒ ความต้องการความปลอดภัย (Safety and security needs) เช่น ความปลอดภัยจากภัยอันตรายต่าง ๆ ความปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ ความมั่นคงในอาชีพ และ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ชั้นที่ ๓ ความต้องการทางสังคม และความรัก (Belongingness and love needs) เช่น ความต้องการให้สังคมยอมรับในความสำคัญของตน ความต้องการมิตรภาพ และ ความต้องการได้รับความรักจากบุคคลอื่น ชั้นที่ ๔ ความต้องการการยกย่อง (Esteem needs) เช่น การได้รับการยกย่องนับถือ ได้รับคำสรรเสริญ มีเกียรติ และมีชื่อเสียงใน

สังคม ขั้นที่ ๕ ความต้องการความสำเร็จสมหวังในชีวิต (Needs for self – actualization) เช่น ความต้องการที่จะพยายามให้เกิดความสำเร็จในทุกด้านตามความรู้สึกนึกคิดของตนเอง

๒.๑.๑ ความหมายของแรงจูงใจ

ความหมายของแรงจูงใจ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายของแรงจูงใจ ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้แสดงทัศนะไว้ดังนี้

จันทรานี สงวนนาม^๒ ได้ให้ความหมายไว้ว่า แรงจูงใจมีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการ (Needs) แรงขับ (Drives) ซึ่งเกิดขึ้นภายในตัวบุคคล ส่วนเครื่องล่อหรือสิ่งจูงใจ (Incentives) เกิดจากการจูงใจภายนอก

ภารดี อนันต์นาวี^๓ ให้ความหมายว่า แรงจูงใจ ก็คือสภาพการณ์ที่กระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา ในทิศทางที่ตนต้องการทั้งนี้เพื่อไปสู่จุดหมายปลายทางที่กำหนด

ศิริพงษ์ เสาภายน^๔ ให้ความหมายว่า คำว่า แรงจูงใจ (Motivation) มาจากภาษาละติน “Mover) แปลว่า เคลื่อน ดังนั้นความหมายจากรากศัพท์ที่แคบกว่าที่นำมาใช้จริงตามการรับรู้ในองค์กร จึงมีความว่า “กระบวนการภายในของบุคคลแต่ละคนที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม และช่องทางที่จะทำให้องค์กรได้รับผลตอบแทน

หลุยส์ จำปาเทศ^๕ ได้ให้ความหมายของ “แรงจูงใจ” ไว้ว่า การกระตุ้นหรือเร้าให้อินทรีย์เพิ่มพูนความสามารถ ความพยายามหรือพลังที่ซ่อนเร้นภายในให้เกิดการกระทำหรือทุ่มเทเพื่อให้บรรลุความปรารถนา

จิราภรณ์ ไทยกิจ^๖ ได้กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง ความปรารถนาหรือความต้องการของบุคคลที่จะปฏิบัติงานให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด

ธรรวธรณ พลหาญ^๗ ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจไว้ว่า เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลมีความต้องการในการปฏิบัติงาน ทุ่มเท ปฏิบัติงานให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายอย่างสุดความสามารถ

^๒ จันทรานี สงวนนาม, **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารการศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : บุ๊คพอย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕

^๓ ภารดี อนันต์นาวี, **ศูนย์นวัตกรรมกรรมการบริหาร และผู้นำทางการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา** หลักการ, แนวคิด ทฤษฎีทางการบริหารการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (ชลบุรี : สำนักพิมพ์มนตรี จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๖

^๔ ศิริพงษ์ เสาภายน, **หลักและกระบวนการบริหารการศึกษา : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี: บุ๊คพอย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘.

^๕ หลุยส์ จำปาเทศ, **เทคนิคมนุษย์สัมพันธ์**, (กรุงเทพฯ: สามศรีสาร, พ.ศ. ๒๕๓๓)

^๖ จิราภรณ์ ไทยกิจ, **ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครู กระทรวงศึกษาธิการ**. สารนิพนธ์ กศ.ม., จิตวิทยาการศึกษา, (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๑) ถ่ายเอกสาร.

บีช (Beach)^{๘๘} เสนอว่า แรงจูงใจ หมายถึง การที่บุคคลเต็มใจใช้พลังเพื่อให้ประสบความสำเร็จในเป้าหมาย (goal) หรือรางวัล (reward) แรงจูงใจ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการทำงานร่วมกัน เพราะเป็นสิ่งช่วยให้คนไปถึงจุดประสงค์ที่มีข้อตกลงเกี่ยวกับรางวัลที่ได้รับ

ตำราศักดิ์ จงวิบูลย์^{๘๙} กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง แรงกระตุ้นให้อิทธิพลเพิ่มพูนความสามารถความพยายามหรือพลังที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในให้เกิดการกระทำเพื่อให้บรรลุความปรารถนาในการแก้ปัญหา หรือเพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมาย อันจะนำมาซึ่งความพึงพอใจ

สมพงษ์ เกษมสิน^{๙๐} ให้ความหมายของการจูงใจว่า เป็นนามธรรม คือเป็นวิธีการที่จะชักนำพฤติกรรมผู้อื่นให้ปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ พฤติกรรมของคนจะเกิดขึ้นได้ต้องมีสิ่งเร้าหรือแรงจูงใจ ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า การจูงใจ หมายถึง ความพยายามจะชักจูงให้ผู้อื่นแสดงออกหรือปฏิบัติตามต่อสิ่งจูงใจ สิ่งจูงใจมีได้ทั้งจากภายในและภายนอกตัวบุคคลนั้นๆ เอง แต่มูลเหตุจูงใจอันสำคัญของบุคคลคือ ความต้องการ (needs)

ศิริโสภาคย์ บุรพาเดชะ^{๙๑} ให้ความหมายแรงจูงใจว่า เป็นกระบวนการของการกระตุ้นให้เกิดการกระทำที่สนับสนุนความก้าวหน้า และกำหนดแบบแผนของกิจการที่กระทำการจูงใจ เป็นกระบวนการที่ร่างกายถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าให้มีพฤติกรรมมุ่งไปสู่จุดหมายปลายทาง

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ^{๙๒} ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจไว้ว่า หมายถึง วิธีการชักนำพฤติกรรมของบุคคลให้ปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ความต้องการของมนุษย์ สิ่งจูงใจจะเกิดขึ้นได้ภายในและภายนอกตัวบุคคล จะเห็นได้ว่า แรงจูงใจเป็นการกระตุ้น หรือการสร้างสิ่งเร้าเพื่อช่วยให้เกิดการกระทำต่างๆ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งเป็นภาวะกระตุ้นให้ปฏิบัติ ได้ทำงานด้วยความขยัน มีความกระตือรือร้นที่จะอุทิศเวลา แรงกาย แรงใจ และสติปัญญาในการปฏิบัติงาน โดยมีความสำนึกในหน้าที่ ความรับผิดชอบควบคู่ไปด้วย เป็นความเต็มใจที่จะใช้พลังงานภายในของคนปฏิบัติงานจนสำเร็จตามเป้าหมาย โดยมุ่งหวังที่จะได้รับรางวัลเป็นสิ่งตอบแทน

^{๘๘}ธรรวรณ์ พลหอย, แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการมหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม., การบริหาร การศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาสารคาม, ๒๕๔๑)

^{๘๙}Dale S. Beach, Personnel : The Management of People at Work (New York : Harcourt Brace & World Inc) ๑๙๖๗, ๓๗๙.

^{๘๙}ตำราศักดิ์ จงวิบูลย์, แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจ, วิทยานิพนธ์ ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, (บัณฑิตวิทยาลัย : กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์), ๒๕๔๓.

^{๙๐}สมพงษ์ เกษมสิน, สารานุกรมการบริหาร, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช, ๒๕๑๗, หน้า ๔๓.

^{๙๑}ศิริโสภาคย์ บุรพาเดชะ, จิตวิทยาธุรกิจ,(กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๓๔.

^{๙๒}ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ,องค์การและการจัดการ,(กรุงเทพมหานคร: ซีรฟิล์มและไซเท็กซ์, ๒๕๔๒),หน้า ๑๕๐.

บุญชู คำขาย^{๑๓} กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง แรงขับซึ่งพุ่งตรงไปเป้าหมายทั้งในลักษณะของการเข้าหาหรือการยกย่อง

จากความหมายของแรงจูงใจที่กล่าวมานี้จึงอาจสรุปได้ว่าแรงจูงใจเป็นกระบวนการอย่างใดอย่างหนึ่งที่กระตุ้นให้บุคคลมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติงานหรือกระทำการบางอย่างโดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อสนองความต้องการของตนเอง หรือ เพื่อวัตถุประสงค์บางอย่างที่หน่วยงานต่างๆ ชุมชนต่าง ๆ หรือ สถาบันการศึกษาต่าง ๆ ต้องการให้หน่วยงานนั้น ๆ มีการพัฒนาในทางที่ดีเป็นไปตามเป้าหมายและได้ผลลัพธ์เป็นที่พอใจ

๒.๑.๒ ความสำคัญของแรงจูงใจ

แรงจูงใจมีความสำคัญมากในองค์การ ดังที่ ภารวี อนันต์นาวิ ได้กล่าวถึงความสำคัญของแรงจูงใจมีลักษณะสำคัญ ๒ ประการว่า

๑. ส่งเสริมให้ทำงานสำเร็จ เป็นแรงผลักดันให้แสดงพฤติกรรม แรงผลักดันนั้นๆ อาจเกิดจากภายในหรือภายนอกก็ได้ ให้พลังแก่อินทรีย์แสดงพฤติกรรม

๒. การกำหนดแนวทางของพฤติกรรมซึ่งควรเป็นไปในรูปใด นำพฤติกรรมให้ตรงทิศทางเพื่อที่จะบรรลุเป้าประสงค์ คือสำเร็จความต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับ จันทร ชุมเมืองปัก ได้กล่าวถึงความสำคัญของแรงจูงใจว่าทำให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองขึ้นมาตามที่เรต้องการ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะเข้มข้นและมีประสิทธิภาพหรือมีศักยภาพเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งหรือความน่าสนใจของแรงจูงใจ หรือการสร้างแรงจูงใจนั่นเอง พฤติกรรมอาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ

สุชา จันทน์เอม^{๑๔} กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดพลังที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ อันที่จะทำให้เกิดการกระทำหรือไม่กระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และทำให้เกิดความพร้อมในการเรียนได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลหรือผู้เรียนไปสู่จุดหมายปลายทางที่เค้านึกหวัง กล่าวได้ว่าแรงจูงใจเป็นสิ่งที่มิอาจขาดต่อการเรียน และการทำงานของบุคคลอย่างมาก หากผู้เรียนหรือผู้ทำงานได้รับแรงจูงใจในระดับสูงย่อมทำให้พวกเขาตั้งใจเรียน หรือตั้งใจทำงานอย่างเต็มความสามารถโดยไม่ย่อท้อทำให้ประสบความสำเร็จทั้งในการเรียนและการงาน

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของแรงจูงใจไว้ ๓ ประการ คือ

๑. ความสำคัญต่อองค์การ โดยเฉพาะด้านการบริหารงานบุคลากร คือ ช่วยให้องค์การได้คนดี มีความสามารถมาร่วมงาน และสามารถรักษามูลค่าการทำงานดีให้อยู่กับองค์กรต่อไป

๒. ความสำคัญต่อผู้บริหาร ช่วยให้การมอบอำนาจหน้าที่ของผู้บริหารเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถจัดปัญหาความขัดแย้งในการบริหารงาน ช่วยให้อำนาจหน้าที่ของผู้บริหารเป็นที่ยอมรับของผู้ใต้บังคับบัญชา ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการสั่งงาน

^{๑๓} บุญชู คำขาย, จิตวิทยาสังคม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (ลพบุรี: ศูนย์การพิมพ์วิทยาลัยครูเทพสตรี, พ.ศ. ๒๕๔๐), หน้า ๔๔.

^{๑๔} สุชา จันทน์เอม (๒๕๓๖ ๗๑-๗๒)

๓. ความสำคัญต่อบุคลากร คือสามารถตอบสนองความต้องการของบุคลากร และเป็นธรรมกับทุกฝ่าย ทำให้พนักงานมีขวัญและกำลังใจไม่เบื่องาน และทุ่มเทกับการทำงานอย่างเต็มที่ให้กับองค์กร ทำให้องค์การประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์

ฮิลการ์ดและแอทกินสัน (Hilgard and Atkinson)^{๑๕} เสนอว่าแรงจูงใจเป็นสิ่งซับซ้อนและเข้าใจยากเนื่องจากสาเหตุต่อไปนี้

๑. การกระทำหนึ่งๆ อาจแสดงถึงแรงจูงใจหลายประการ
๒. แรงจูงใจไม่ได้แสดงออกตรงๆแต่แอบแฝงอยู่
๓. แรงจูงใจต่างๆอาจมีการแสดงออกที่คล้ายคลึงกัน
๔. แรงจูงใจที่คล้ายคลึงกันอาจมีการแสดงออกที่แตกต่างกัน
๕. วัฒนธรรมและตัวบุคคลส่งผลต่อการแสดงออกหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อแรงจูงใจ

กิบสันและคณะ (Gibson and others)^{๑๖} กล่าวถึงการจูงใจว่าบุคคลที่เข้ามาปฏิบัติจะมีลักษณะเฉพาะตัว เช่น การรับรู้ เจตคติ บุคลิกภาพและการศึกษา เมื่อเข้ามาอยู่ในองค์การจะมีตัวแปรต่างๆ ภายในองค์การที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ เช่น ลักษณะของงานที่ทำ ภาวะผู้นำ โครงสร้างของการบริหาร การบังคับบัญชา ระดับของงานและความผูกพันของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้บุคคลอยู่ในภาวะขาดแคลนสิ่งที่ต้องการ (need deficiencies) ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งบุคคลจะหาวิธีการที่ตอบสนองความต้องการเหล่านี้เพื่อลดภาวะขาดแคลน เขาจะเลือกตัดสินใจโดยแสวงหาวิธีการหรือใช้ประสบการณ์ในอดีต โอกาสที่เขาคิดว่าจะประสบความสำเร็จและสิ่งที่เขาคิดว่ามีความสำคัญ แล้วใช้ความพยายามในการทำงานซึ่งต้องอาศัยความรู้ความสามารถของตนเองประกอบกัน ซึ่งเหล่านี้จะปรากฏออกมาเป็นผลจากการปฏิบัติงานของแต่ละบุคคล (individual performance) และผลการปฏิบัติงานจะถูกประเมินและตามด้วยการให้รางวัลหรือผลตอบแทน รวมถึงปัจจัยนอกและปัจจัยภายในอื่นๆ ตัวแปรตัวสุดท้ายเป็นความพึงพอใจในงาน การจ่ายค่าตอบแทน การเลื่อนตำแหน่ง เพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชาหรือหัวหน้า

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า แรงจูงใจมีความสำคัญดังนี้ คือ ส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติงานและทำให้บุคลากรปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒.๑.๓ ประเภทของแรงจูงใจ

ประเภทของแรงจูงใจ

จันทรานี สงวนนาม^{๑๗} กล่าวถึงประเภทของแรงจูงใจ ๒ ประการ คือ

^{๑๕} E.R. Hilgard and R.C. Atkinson, *Introduction to Psychology* (New York : Harcourt, Brace and World, ๑๙๖๗), n. Pag ๕๖.

^{๑๖} James L. Gibson, John M. Ivancevich, and James Donnelly, Jr *Organizations: Behavior, Structure, Process*, 4 ed. (Texas : Business Publication, Inc. 1982, 5.

^{๑๗} จันทรานี สงวนนาม, *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารการศึกษา*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: บุ๊คพอย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐.

๑. การจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

การจูงใจภายใน หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการจะทำบางสิ่งบางอย่างด้วยจิตใจของตนเอง โดยไม่ต้องใช้สิ่งล่อใดๆ มากระตุ้นซึ่งถือว่ามีคุณค่าต่อการปฏิบัติงานต่างๆ เป็นอย่างยิ่งการจูงใจประเภทนี้ ได้แก่

๑.๑ ความต้องการ (Needs) ความต้องการทำให้เกิดแรงขับ แรงขับจะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งผลที่จะเกิดก็คือ ความสบายใจ ความพอใจ

๑.๒ ความปรารถนา (Desire) เป็นความต้องการชนิดหนึ่ง แต่จะทำให้เกิดแรงขับที่น้อยกว่าความต้องการ (Needs) หากไม่บรรลุเป้าหมายทั้งหมดก็จะรู้เฉยๆ

๑.๓ ความทะเยอทะยาน (Ambition) ความทะเยอทะยานมักใหญ่ใฝ่สูงเป็นสิ่งที่ดี เป็นความต้องการ ความอยากได้ที่ช่วยบุคคลแสวงหาแนวทางที่จะให้บรรลุตามเป้าหมาย

๑.๔ ความสนใจพิเศษ (Special interest) ถ้าผู้ปฏิบัติงานคนใดมีความสนใจสิ่งใดเป็นพิเศษ ก็จะมีคามตั้งใจในการทำงาน ช่วยให้งานประสบความสำเร็จได้ในเวลาอันรวดเร็ว

๑.๕ ทศนคติหรือเจตคติ (Attitude) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถือว่าเป็นการจูงใจภายในที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม เช่น ถ้าผู้ปฏิบัติมีทศนคติที่ดีต่อผู้บังคับบัญชา ก็จะเป็นผลดีต่อการทำงานเป็นอย่างยิ่ง

๒. การจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

การจูงใจภายนอก หมายถึง สภาวะของบุคคลที่ได้รับจากกระตุ้นภายนอกเพื่อนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายของผู้กระตุ้น การจูงใจภายนอก ได้แก่ เป้าหมาย ความคาดหวัง ความก้าวหน้า สิ่งล่อใจต่างๆ เช่น การชมเชย การติเตียน การให้รางวัล การประกวด การลงโทษ การแข่งขัน เป็นต้น

ชนิษฐา วิเศษสาร และมุกดา ศรียงค์^{๑๘} กล่าวว่า แรงจูงใจแบ่งออกเป็น ๓ ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ ๑. แรงจูงใจทางสรีระวิทยา (Physiological Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นเพื่อสนองความต้องการของร่างกายทั้งหมดทั้งนี้เพื่อให้บุคคลมีชีวิตรอด เป็นความจำเป็นทางธรรมชาติของมนุษย์ ได้แก่ ความหิว ความกระหาย การนอนหลับ การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ความเหนื่อยล้า เป็นต้น ๒. แรงจูงใจทางจิตวิทยา (Psychological Motives) เป็นแรงจูงใจที่ช่วยทำให้คนมีความสุขพอใจได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็น ความต้องการความรัก ความเอาใจใส่ใกล้ชิดกับผู้อื่น ๓. แรงจูงใจทางสังคม (Social Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ แรงจูงใจชนิดนี้มักเกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้ของบุคคล และเป้าหมายของแรงจูงใจชนิดนี้ มีความสัมพันธ์กับการแสดงปฏิกิริยาของบุคคลอื่น ที่มีต่อบุคคลนั้น แรงจูงใจทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา

๓.๑ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motives) เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้ดี และประสบความสำเร็จ

^{๑๘} ชนิษฐา วิเศษสาร และมุกดา ศรียงค์^{๑๘}, แรงจูงใจทางสังคม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: บุ๊คพอย, ๒๕๓๗), หน้า ๑๘๒.

๓.๒ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affinitive Motives) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลปฏิบัติตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ต้องการความเอาใจใส่ ความรักจากบุคคลอื่น และต้องการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ

๓.๓ แรงจูงใจต่อความนับถือของตนเอง (Self-Esteem) เป็นแรงจูงใจที่บุคคลปรารถนาเป็นที่ยอมรับ ยกย่อง มีชื่อเสียงเกียรติในสังคม ซึ่งจะนำมาซึ่งความนับถือ

มัทนา วังธนอมศักดิ์^{๑๙} กล่าวถึง ประเภทของแรงจูงใจได้หลากหลาย เช่น แรงจูงใจปฐมภูมิ - ทุติยภูมิ, แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ - แรงจูงใจใฝ่อำนาจ - แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์, แรงจูงใจทางด้านร่างกาย - จิตใจและสังคม, ประเภทของแรงจูงใจอื่นๆ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

แรงจูงใจปฐมภูมิ-ทุติยภูมิ

แรงจูงใจปฐมภูมิ (primary drives/primary motives) คือแรงจูงใจอันเนื่องมาจากความรู้สึกทางร่างกาย เช่น ความรู้สึกหิวหิว ความเจ็บปวด ความหิวกระหาย ความต้องการพักผ่อน ความเป็นบิดามารดา ความกลัว ความรัก ความอยากรู้อยากเห็น ความต้องการทางเพศ

แรงจูงใจทุติยภูมิ (secondary drives of secondary motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ ประสบการณ์และสิ่งแวดล้อม เช่น จูงใจเพื่อฐานะทางสังคม เพื่อเกียรติยศ ศักดิ์ศรีอำนาจ แรงจูงใจเพื่อความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มิตรภาพ การเป็นสมาชิกการติดต่อสังสรรค์ ความต้องการความก้าวหน้า เป็นต้น

แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ - แรงจูงใจใฝ่อำนาจ - แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (affiliation motives) คือการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข เป็นสิ่งจำเป็นที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา การมีเงินใช้สอย มีเครื่องอำนวยความสะดวก มีความสุขสบายเป็นที่ชื่นชม และยอมรับจากผู้อื่น การเป็นที่รักของผู้อื่น

แรงจูงใจใฝ่อำนาจ (power motives) ลักษณะที่สำคัญของมนุษย์ประการหนึ่ง ได้แก่ ความต้องการที่จะได้มาซึ่งอำนาจเหนือบุคคลอื่นในสังคม แรงจูงใจที่ทำให้บุคคลแสวงหาอำนาจทำทุกอย่างเพื่ออำนาจ และเชื่อว่าความสามารถในการกระทำสิ่งหนึ่งเหนือบุคคลอื่นนำภาคภูมิใจ

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นหลังจากการคาดหวังของบุคคล ซึ่งอาจได้มาจากประสบการณ์หรือพบกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนเป็นความประทับใจและต้องการเดินทางเพื่อไปสู่จุดนั้นอีกครั้งหนึ่ง

แรงจูงใจทางด้านร่างกาย - จิตใจและสังคม

แรงจูงใจทางด้านร่างกาย เป็นแรงผลักดันที่เกิดขึ้นพร้อมกับความต้องการมีชีวิต ไม่จำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์ การเรียนรู้ใดๆ เช่น ความหิวกระหาย ความต้องการทางเพศ

^{๑๙} มัทนา วังธนอมศักดิ์, รูปแบบแรงจูงใจ ในการปฏิบัติงานของครู ปริญญาคุษุบัณฑิต การบริหาร การศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร),พ.ศ.๒๕๕๐.หน้า ๓๕-๔๙.

ความต้องการอุดหนุนที่เหมาะสม ความต้องการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ความต้องการพักผ่อน ความต้องการอากาศบริสุทธิ์ ความต้องการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย

แรงจูงใจทางจิตใจและสังคม เป็นแรงจูงใจที่ค่อนข้างซับซ้อน เกิดจากสภาพสังคม วัฒนธรรม การเรียนรู้และประสบการณ์ที่บุคคลนั้นได้รับและเป็นสมาชิกอยู่

จากการที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่าแรงจูงใจแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ ๑. แรงจูงใจภายใน เช่น ความต้องการ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ความสนใจพิเศษ และ ทศนคติ หรือเจตคติ ๒. แรงจูงใจภายนอก เช่น การให้รางวัล การยกย่องชมเชย การติเตียน การประท้วง การลงโทษ การแข่งขัน เป็นต้น

๒.๒) การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลาย “เอกายโน อโยภิกขเว มคโค สตตานิ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมตักกมาย ทุกขโทมนสฺसानํ อตถงคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยา ยทิทํ จตฺตารอ สติปัฏฐานา” ว่าหนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความโศกและความรำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔

๑. ความหมายของสติปัฏฐาน

สติ คือ ความระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี ปฏฐาน คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น สติปัฏฐาน ก็คือความตั้งมั่นในการระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม

๒. ประเภทของสติปัฏฐาน ๔ มี ๔ ประเภท คือ

ก) พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

ข) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนาภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

ค) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสเสียได้ในโลก

ง) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก^{๒๐}

๓. จุดประสงค์ของสติปัฏฐาน

สติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมนี้มีจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ^{๒๑}

ก) สติตั้งมั่นในการพิจารณา บัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่าสมณะกัมมัญฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุมานสมาบัติ

ข) สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัญฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลถึง มรรค ผลนิพพาน

การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้น ก็มีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาหาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่ จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิด ไม่ให้ติดอยู่ในความยินดีในร้ายอันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

๔. ประเภทบุคคลเหมาะกับสติปัฏฐาน ๔

บุคคลผู้เจริญสมณะและวิปัสสนา ซึ่งแบ่งเป็น ๒ อย่างคือ มั่นทบุคคล ได้แก่บุคคลผู้มีปัญญาอ่อน และ ตึกขบุคคล ได้แก่บุคคลผู้มีปัญญากล้า หากจะแบ่งให้ละเอียด ก็มีถึง ๔ จำพวกคือ^{๒๒}

ก) ตัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นของหายาบเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ข) ตัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทananุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นกัมมัญฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ค) ทิฏฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่หายาบไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ง) ทิฏฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นกัมมัญฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

จ) สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน

^{๒๐} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๑/๒๑๑.

^{๒๑} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉท ที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๔๑.

^{๒๒} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๒/๖๕๙.

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะมีนิมิตที่จะพึงถึงได้โดยไม่ยากนัก

ฉ) สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์หยาบและเหมาะกับอริยาศัยกับบุคคลพวกนี้) วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญอ่อนบุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่หยาบ ไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอริยาศัยของบุคคลพวกนี้

ช) วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญอ่อน

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่หยาบ ไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอริยาศัยของบุคคลพวกนี้

ซ) วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นอารมณ์ละเอียดมาก และเหมาะกับอริยาศัยของบุคคลพวกนี้นอกจากนั้นพระพุทธองค์ยังได้ตรัสถึงสติปัฏฐาน ๔ ที่สามารถละวิปลาส คือ ความเข้าใจผิด ๔ อย่างได้แก่^{๒๓}

- สุกวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นของงาม)
- สุขวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นสุข)
- นิจจวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นของเที่ยง)
- อัตตวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่าร่างกายเป็นตัวตน)

การปฏิบัติ สมณะกัมมัญฐาน ในพระพุทธศาสนา

กัมมัญฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุนามมรรค ผลนิพพาน^{๒๔} ซึ่งเป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กรรมฐาน” การเจริญภาวนา หรือกัมมัญฐาน ในพระพุทธศาสนามี ๒ วิธี คือ สมณะกัมมัญฐาน และวิปัสสนากัมมัญฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม ๒ ประการนี้เพื่อสลัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้น ได้แก่ อะไรบ้าง ได้แก่ สมณะ ๑ วิปัสสนา ๑”^{๒๕}

ก. ความหมาย สมณะ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิในทรีย์ สมาธิพละสัมมาสมาธิ^{๒๖}

^{๒๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : บจก. อัมรินทร์ พรินตติ้ง กรู๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๘๓.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑.

^{๒๕} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๓๑-๒๔๖/๑๓๗-๑๓๘.

^{๒๖} อภิ.ธ. (ไทย) ๓๔/๕๔/๓๖.

สมณะกัมมัฏฐาน หมายถึงอุบาย วิธี และการกระทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนทั้งหลาย จนจิตใจไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่ายตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้น สงบระงับอยู่^{๒๗}

ข. ประเภทของสมาธิ สมาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่น ทรงจิตไว้โดยชอบ มี ๕ อย่าง ดังนี้

๑. สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ
๒. สมาธิ ๒ ได้แก่ โลภียสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ
๓. สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ
๔. สมาธิ ๔ ได้แก่ ทิฐุธรรมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญสมาธิ และ อาสวักขยสมาธิ
๕. สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อภาปุริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ^{๒๘}

วิปัสสนา มี ๓ ประการดังนี้

๑. สังขารปริคคัณห์ คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูปและนาม
๒. ผลสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้
๓. นิโรธสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้^{๒๙} วิปัสสนายังมีอีก ๓ แบบ คือ

๑. จุฬวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาน้อย ๆ ได้แก่ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูปนาม ภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง มีแต่สั้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ หนอยุ่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

๒. มัชฌิมวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนามบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้างตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงสังขารุเพกขาญาณ คือ ญาณที่ ๑๑

๓. มหาวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือวิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปฏิกูลโคตรคือโคตรของปฏิกูลอันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรภูญาณ ต่อจากนั้นมรรคญาณก็เกิดขึ้น ประหานกิเลสคือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สลัปปตปรามาสให้เด็ดขาดออกไปแล้วปัจจุเวกชนญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณาภิเลสที่ละ ทีละน้อย มรรค ผล นิพพาน^{๓๐}

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๒.

^{๒๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บจก.ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๓.

^{๒๙} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๘๘๙.

^{๓๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : บจก. อัมรินทร์ พรินตติ้ง กรู๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๐๘-๓๐๙.

อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่าวิปัสสนาไว้หลายนัยก็ตามแต่ ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ในพระไตรปิฎกจึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้หลักการฝึกเจริญวิปัสสนา กัมมัฏฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญ วิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญ วิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิธรรมกว่า ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนา ย่อมมีไม่ได้ อีกทั้งผู้เจริญสมณะกัมมัฏฐานจนได้ผลของสมณะในระดับสูง เช่น แสดงฤทธิ์ได้ ก็สามารถ นำผลนั้นมาเป็นบาทฐานในการเจริญ วิปัสสนากัมมัฏฐานได้ด้วย เพราะการได้มานสมาบัติจนถึง ขนาดแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้นั้น ถ้ายังไม่ผ่านกระบวนการฝึกจิตด้วยหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนถึงขั้นบรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ยังไม่ถือว่าได้บรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา เพราะอิทธิฤทธิ์ ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เสื่อมสลายไปได้เสมอ ในกรณีที่เกิดกับคนยังมีกิเลสอยู่ พระพุทธศาสนาสอนว่าการ ฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้เป็นสิ่งที่ สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้(อวิชชา)หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่าง ทำให้ความมืดหายไปด้วยจิตของปุถุชนโดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดย กระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วสภาพจิตก็จะบางเบาจากกิเลสเปลี่ยนไปในทางที่ดีจนบรรลุเป็น พระอริยบุคคลชั้นพระอรหันต์ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้น เราจึงสามารถกล่าว ได้ว่าพระอริยบุคคลจะต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน(สติปัฏฐาน) มาแล้วทั้งนั้น^{๓๑}

ข. ประเภทของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน นั้นมีอยู่ ๒ ประเภท คือ สุกขวิปัสสก (วิปัสสนายานิกะ) และ ฌานลาภีบุคคล(สมถะยานิกะ)

๑. สุกขวิปัสสกบุคคล(วิปัสสนายานิกะ) เป็นผู้ที่มีวิปัสสนาญาณอันแท้จริงจากโลกียฌาน คือพระอริยบุคคลจำพวกนี้ไม่ได้เจริญสมณะภาวนาจนเกิดฌานจิตมาแต่ก่อนเลยเริ่มเจริญวิปัสสนา กัมมัฏฐานอย่างเดียวจนเป็นพระอริยบุคคล ที่เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ^{๓๒}

๒. ฌานลาภีบุคคล(สมถะยานิกะ) คือผู้ที่ได้เจริญสมณะกัมมัฏฐานจนเกิดฌานจิต มีปฐมฌานเป็นต้นมาก่อนแล้ว เป็นฌานลาภีบุคคลมาแล้ว จึงได้ใช้ฌานเป็นบาทเพื่อมาเจริญตามแนว สติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐานต่อจนได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ

ค. ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนามี ๑๐ อย่าง คือ

๑. สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงได้
๒. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
๓. คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่ถูกวนเวียนเดือดร้อน ไปตามกระแสของโลก
๔. มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟุ้งขึ้นหรือ ยุบลงด้วยอำนาจ โลกธรรม

^{๓๑} พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณสวโร), หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหา จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ฯ, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๗-๓๐๘.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๓๐-๑๓๓.

๕. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
๖. จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ
๗. สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
๘. สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก
๙. ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยะผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

๑๐. การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือบรรลุ อรหัตตะผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี(ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก)ภายใน ๗ ปีหรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน^{๓๓}

ง. วิธีปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๒๑ บรรพ สติปัฏฐาน ๔ ที่ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นหมวดใหญ่ ซึ่งทั้ง ๔ มีฐานของการฝึกปฏิบัติรวมทั้งหมด ๒๑ บรรพ^{๓๔} ดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นพิจารณาเห็นกายในกาย และ พิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งกาย คือ การกำหนด ให้เห็นรูปธรรมนั้น มี ทั้งหมด ๑๔ บรรพ ได้แก่

บรรพที่ ๑ อานาปานสติ ในบรรพนี้ พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่า กัฏฐิ ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจ ออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เรา หายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจออกย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ดูกุรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึง หรือ ลูกมือของนายช่างกลึงผู้ชยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออกย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้าย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ดังพรรณนามาจะนับภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้างพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อัน ตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ดูกุรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า

^{๓๓}ฐิตวณฺโณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒.

^{๓๔}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓-๔๐๓/๓๐๑-๓๓๘.

พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ถ้าหากเจริญอานาปานสติให้มาก ย่อมมีอานสงัสมาก สำหรับผู้ที่เจริญอานาปานสติที่ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔

ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้วย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้^{๓๔}

บรรพที่ ๒ อริยาบท ๔ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน ซึ่งบางครั้งก็เรียกว่า อริยาบทใหญ่ โดยที่เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอนและตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้นๆ

บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะ ๗(อริยาบทย่อย)โดยทำความรู้สึกตัวในอริยาบทย่อยต่างๆ คือ

- (๑) ก้าวไปข้างหน้า และถอยไปข้างหลัง
- (๒) แลไปข้างหน้า เหลียวไปข้างซ้าย เหลียวไปข้างขวา
- (๓) คู้แขนเข้า เขยียดแขนออก
- (๔) กิริยาที่นุ่งผ้า ห่มผ้า และใช้เครื่องใช้สอยอื่น ๆ
- (๕) การเคี้ยว การกิน การดื่ม
- (๖) การถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ
- (๗) อาการเดิน ยืน นั่ง นอน จะหลับ เวลาที่ตื่นขึ้น การพูด การนั่ง

บรรพที่ ๔ ปฏิกุศลสัญญา ได้แก่ อาการ ๓๒ โดยพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุดรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดต่างๆ ที่อยู่ในกายนี้ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

บรรพที่ ๕ ธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม โดยพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้ง อยู่ตามปรกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้

บรรพที่ ๖ อสุภะ ที่ตายได้เพียง ๑, ๒, ๓ วัน โดยพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ชันพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียดเพื่อน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มิอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ และ พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้างชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

บรรพที่ ๗ อสุภะ ที่สัตว์กำลังกตกินอยู่

บรรพที่ ๘ อสุภะ ที่เป็นกระดูก ยังมีเลือดเนื้อติดอยู่

บรรพที่ ๙ อสุภะ ที่ปราศจากเนื้อ มีแต่เส้นเอ็นยึดให้คงรูปอยู่

บรรพที่ ๑๐ อสุภะ ที่เหลือแต่โครงกระดูก ซึ่งยังคงเป็นรูปร่างอยู่

บรรพที่ ๑๑ อสุภะ ที่กระดูกเป็นท่อน ๆ เช่น ท่อนแขน ท่อนขา กระจัด กระเจายอยู่

บรรพที่ ๑๒ อสุภะ ที่เก่ามาก จนกระดูกเป็นสีขาวเหมือนสังข์

บรรพที่ ๑๓ อสุภะ ที่ตากลมตากฝนมาตั้ง ๓ ปีแล้วเหลือแต่กระดูกเป็นชิ้น ๆ กระจัด

กระเจาย

^{๓๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

บรรพที่ ๑๔ อสุภะ ที่กระดูกยุบ ไม่เป็นรูปเป็นร่าง จนเป็นผงแล้วอานาปานสติ ใน บรรพที่ ๑ เจริญได้ทั้ง สมณะกัมมัญฐาน และ วิปัสสนากัมมัญฐาน ถ้ากำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าลม หายใจออกโดยถือเอาบัญญัติคือลมเป็นที่ตั้งแห่ง การเพ่งเพื่อ ให้ได้ฌานก็เป็นสมณะกัมมัญฐาน แต่ถ้า กำหนดพิจารณาความร้อนเย็นของลมหายใจที่กระทบริมฝีปากบนหรือที่ปลายจมูก เพื่อให้เห็น รูปธรรมตลอดจนไตรลักษณ์ ก็เป็นวิปัสสนากัมมัญฐานบรรพที่ ๒ อิริยาบถ ๔ บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะ ๗ และ บรรพที่ ๕ ธาตุ ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐานแต่อย่างเดียว จะเพ่งให้เกิดฌานจิตไม่ได้ ส่วนบรรพที่ ๔ ปฏิกุสสัญญา และบรรพที่ ๖ ถึง ๑๔ อสุภะ รวม ๑๐ บรรพนี้ ใช้ในการเจริญสมณะ กัมมัญฐานแต่อย่างเดียวนั่น ^{๓๖}

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บรรพที่ ๑๕ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ เนื่อง ๆ เช่น เมื่อเราเสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา เวทนาชั้นทั้งหมด ๙ อย่างได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนาที่เจือด้วยอามิส ทุกขเวทนาที่เจือด้วยอามิสอุเบกขาที่ เจือด้วยอามิส สุขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส ทุกขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส อุเบกขาเวทนาที่ไม่เจือด้วย อามิส สุขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยสมณะกัมมัญฐาน หรือ วิปัสสนากัมมัญฐานก็ดี ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจาก สภาพแห่งสังขารก็ดี และอุเบกขาเวทนาซึ่งเกิดมีความสงบจากอารมณ์ของสมณะหรือวิปัสสนากัมมัญฐาน จัด ว่าเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ที่ไม่เจือด้วยอามิส เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๙ นี้ ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐานแต่อย่างเดียวจะเพ่งเวทนาโดยความเป็นอารมณ์ของสมณะ กัมมัญฐานเพื่อให้เกิดฌานจิตนั้นไม่ได้ การตามพิจารณาเวทณาก็เพื่อให้รู้เห็นประจักษ์ชัดว่าทุกข์สุขที่ กำลังเกิดอยู่นั้น เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งไม่มีรูปร่างสีกลิ่นที่ให้เห็นได้ด้วยนัยตา เป็นธรรมชาติที่ ไม่ใช่รูปแต่เรียกว่า นาม คือนามเจตสิก เวทนานี้ไม่ใช่เราและเราก็ไม่ใช่เวทนา ต่อเมื่อมีเหตุมีปัจจัย เวทณาก็เกิดขึ้นปรากฏขึ้นจะห้ามไม่ให้เกิดก็ห้ามไม่ได้ ครั้นหมดเหตุหมดปัจจัยแล้วเวทณาก็ดับไปเอง ไม่ดำรงคงอยู่ตลอดไป ความรู้ในเวทนาดังกล่าวนั้นแหละที่เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็น อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัญฐาน ซึ่งมีความสามารถประหารสัkkายทิฐิได้ ความจริงเวทนานี้ก็เกิดอยู่ เสมอทุกขณะไม่มีว่างเว้นเลย คนทั้งหลายก็รู้สึกทุกข์หรือสุขอยู่ แต่ไปยึดถือว่าเราทุกข์เราสุขจึงไม่อาจ ที่จะละสัkkายทิฐิได้เลย ดังนั้นไม่เรียกว่าเวทนานั้นเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน หรือเป็นอารมณ์ของ วิปัสสนากัมมัญฐาน ^{๓๗}

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บรรพที่ ๑๖ คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน จิต โดยมีสติตั้งมั่นพิจารณาเห็นจิตในจิต และ พิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ์ ทั้งหมด ๑๖ ประเภท ได้แก่

สราคะ คือจิตที่ มีราคะ

วितราคะ คือจิตที่ ไม่มีราคะ

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

สโทส คือจิตที่มีโทสะ
 วิตโทส คือจิตที่ไม่มีโทสะ
 สโมห คือจิตที่มีโมหะ
 วิตโมห คือจิตที่ไม่มีโมหะ
 สงขิตต คือจิตที่มีถิ่นมิทระ
 วิกขิตต คือจิตที่ ฟุ้งซ่าน
 มหคคต คือจิตที่เป็นรูปาวจร อรูปาวจร
 อมหคคต คือจิตที่ไม่ใช่รูปาวจร อรูปาวจร (หมายถึง กามาวจร)
 สอตุตตร คือจิตที่เป็นกามาวจร
 อนุตตร คือจิตที่ไม่ใช่โลกุตตร (หมายถึง รูปาวจร และ อรูปาวจร)
 สมาhit คือจิตที่เป็นสมาธิ
 อสมาhit คือจิตที่ไม่เป็นสมาธิ
 วิมุตติ คือจิตที่ ประหารกิเลส พันกิเลส
 อวิมุตติ คือจิตที่ไม่ได้ประหารกิเลส ไม่พันกิเลส^{๓๘}

จิตทั้ง ๑๖ นี้ ใช้เป็นอารมณ์แห่งสติปัฏฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน การกำหนดพิจารณาจิตเหล่านี้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่าจิตที่กำลังเกิดอยู่นั้นเป็นจิตโลก จิตโกรธ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน หรือเป็นจิตชนิดใด เมื่อรู้ประจักษ์ชัดเช่นนี้ก็ทำให้เกิดความรู้ต่อไปว่า ที่โลก ที่โกรธ ที่หลงนั้นเป็นอาการของจิต หาใช่เราเอง เราโกรธ เราหลงไม่เพราะจิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา และเราก็ไม่ใช่จิต จะห้ามไม่ให้จิตอย่างนั้นเกิด ให้เกิดแต่จิตอย่างนี้เองก็ไม่ได้เลย จิตย่อมเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยที่มาปรุงแต่ง เหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่งจิตมีสภาพอย่างไร จิตก็มีการเป็นไปอย่างนั้นเมื่อหมดเหตุหมดปัจจัยจิตก็ดับไป จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งไม่มีรูปร่างตัวตน เห็นด้วยนัยน์ตาไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่รูป แต่เป็นธรรมชาติที่เรียกว่า นาม คือ นามจิต ความรู้ในจิตดังกล่าวนี้จึงจะเรียกได้ว่าเป็น จิตตามวิปัสสนาสติปัฏฐานอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งมีความสามารถที่จะละสลักกายทิฐิ คือความยึดถือว่าเป็นจิตเรา จิต เขานั้นเสียได้^{๓๙}

๔. ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บรรพที่ ๑๗ คือ ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน นิ वर्ณ ๕ ได้แก่ จิตที่มีกามฉันทพยาบาท ถิ่นมิทระ อุทธัจจกุกกุจจะ และ วิจิกิฉา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้างพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

^{๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙.

^{๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

บรรพที่ ๑๘ คือ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน อุปาทานขันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

บรรพที่ ๑๙ คือ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน आयตนะ ๑๒ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ आयตนะภายในและภายนอก ๖ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ आयตนะภายในและภายนอก ๖

บรรพที่ ๒๐ คือ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน โพชฌงค์ ๗ ได้แก่ สติ อัมมวิจย วิริย ปีติปัสสัทธิ สมาธิ และ อุเบกขา โดยพิจารณาธรรมในธรรมคือ โพชฌงค์ ๗

บรรพที่ ๒๑ คือ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ ทุกข์สมุทัยทุกข์ นิโรธ และทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียวกัน เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน และ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๓ นี้ ย่อมรวมลงได้ ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ทั้งสิ้น

อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียวกัน เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๓ นี้ ย่อมรวมลงได้ ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ทั้งสิ้น^{๔๐}

๕. หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัติและความเป็นมา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งคณะสงฆ์ไทย เป็นสถาบันการศึกษา ชั้นสูงของคณะสงฆ์ ซึ่งสมเด็จพระบวรราชเจ้า สมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงสถาปนาขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๓๒ มีชื่อเดิมว่า "มหาธาตุวิทยาลัย" และมีพระบรมราชโองการเปลี่ยนนามใหม่ว่า "มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย" เมื่อ วันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๔๓๙ ขณะที่มีการจัดตั้งมหาธาตุวิทยาลัยใหม่ ๆ เจ้าพระยาภาสกรวงศ์เสนาบดีกระทรวงธรรมการ ได้รับมอบหมายให้ดูแลจัดการศึกษาของคณะสงฆ์ และได้มีหนังสือกราบทูลแก่สมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ รายงานการศึกษาวิปัสสนาธุระนั้นไม่ได้เป็นไปตามคำสอนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กลับไปในทางที่ผิดความจริง ขณะนั้นคณะสงฆ์ขาดแคลนผู้ชำนาญงานสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ตรงตามวิสุทธิมรรค จึงเป็นสาเหตุให้งานวิปัสสนาธุระของการศึกษาของคณะสงฆ์ในขณะนั้นขาดการดูแลถูกต้องถูกยกเลิก ใน วันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๓๙ นับแต่นั้นมาการศึกษาและปฏิบัติด้านวิปัสสนาธุระจึงขาดหายไป^{๔๑}

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๔๔ สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาสภมหาเถร) ดำรงตำแหน่งพระพิมลธรรม อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุ ได้มีส่วนช่วยสามเณรภิกษุในการพิมพ์หนังสือ “พระวิสุทธิมรรคเผด็จ” ซึ่ง

^{๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑.

^{๔๑} พระมหามณเฑียร ธีรานนโท (จารังกิจ), “การจัดการศึกษาของคณะสงฆ์ไทย (พ.ศ. ๒๔๘๙-๒๕๓๐)”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : สภาการศึกษาามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๓๔, หน้า ๒๙๔.

เป็นหนังสือที่แปลมาจาก คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นครั้งแรกในประเทศไทย และท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้าได้มีความสนใจเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามนัยในวิสุทธิมรรค แต่ในช่วงนั้นไม่มีผู้ใดสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ตรงตามแนวทางใกล้เคียงกับที่ปรากฏในวิสุทธิมรรคเลย ท่านจึงเลือกพระมหาโชดก ญาณสิทธิ (พระธรรมธีรราชฆานูณี) ให้เข้าฝึกกัมมัฏฐานจากหลาย ๆ สำนักในประเทศไทย และ ปี พ.ศ.๒๔๙๕ ได้ถูกส่งไปเข้าฝึกปฏิบัติที่ สำนักศาสนียสภา โดยมีเจ้าสำนักชื่อ ท่านมหาสิริยาตอโสภณมหาเถระ เมืองย่างกุ้ง ประเทศพม่า และได้จบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงกลับมาพร้อมกับพระวิปัสสนาจารย์ ๒ รูป คือ พระอาจารย์ภททันตอาสภเถระ และพระอาจารย์อินทวังสะ เพื่อช่วยฝึกสอนวิปัสสนาธุระในประเทศไทยด้วย การได้นิมนต์พระเถระทั้งสองมาก็เป็นไปตามดำริของพระพิมลธรรม หลังจากกลับจากพม่า พระมหาโชดกญาณสิทธิ ได้ทำหน้าที่เป็นอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ของวัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ ที่ตั้งเป็นกองการวิปัสสนาธุระ ซึ่งในขณะนั้นแม้แต่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และ พระมิ่งคลเทพมุนี(สด จนทสโร) วัดปากน้ำ ก็ยังได้มาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่พระอารามแห่งนี้ พร้อมกับยอมรับว่าสำนักนี้ปฏิบัติได้ถูก ต้องตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ อีกด้วย^{๔๒} ครั้นต่อมาเมื่อพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ดำรงตำแหน่งสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครองได้นำเสนอจัดตั้งกองการวิปัสสนาธุระแก่คณะสังฆมนตรี ในที่สุดคณะสังฆมนตรีได้อนุมัติ และมอบหมายงานให้อยู่ภายใต้องค์การปกครอง โดยมีท่านเป็นผู้รับผิดชอบตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๘ กองการวิปัสสนาธุระจึงเป็นหน่วยงานหนึ่งที่เป็นประโยชน์อย่างมากของคณะสงฆ์ไทยนับแต่นั้นมา^{๔๓} กองการวิปัสสนาธุระ เป็นหน่วยงานสำคัญยิ่งต่อการศึกษาคณะสงฆ์ ดังนั้นในวันที่ ๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๔ สภามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงได้พิจารณางานด้านวิปัสสนาธุระโดยเปิดสำนักงานกลางวิปัสสนาธุระที่วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ วัตถุประสงค์ของงานนี้เพื่อการฟื้นฟู ขยายการบริหารงานในรูปแบบที่มีองค์กรหลักมารองรับ ต่อมาจึงได้มีมติอนุมัติแต่งตั้งให้สำนักงานกลางวิปัสสนาธุระ ที่วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร มาเป็น “สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” เมื่อวันที่ ๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๔ โดยมีพระพิมลธรรม (อาจอาสภมหาเถร) เป็นผู้ลงนาม เพื่อเป็นศูนย์กลางการศึกษาคันถธุระและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำมหาวิทยาลัย แก่ นักศึกษา และ ผู้สนใจทั้งชาวไทยและต่างชาติ^{๔๔} นับตั้งแต่ที่มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้จัดให้มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้น โดยมี พระพิมลธรรม (ซ้อย ฐานทตเถร) เป็นประธาน และ มีมติให้ดำเนินการจัดการศึกษาในรูปแบบมหาวิทยาลัย การพัฒนาหลักสูตรได้มีขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งวันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๑ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดตั้งบัณฑิตวิทยาลัย สำหรับการศึกษาในระดับปริญญาโทขึ้น ๔ สาขา คือ สาขาบาลี, สาขาพระพุทธศาสนา, สาขาปรัชญา, และ สาขาธรรมนิเทศ โดยมี

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า อารัมภบท.

^{๔๓} คณะกรรมการกองการวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย, รวบรวมและเรียบเรียง, **สมเด็จพระพุทธาจารย์กับการวิปัสสนาธุระ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๓๘.

^{๔๔} พระมหาบุญชิต ญาณสวโร, **สถาบันวิปัสสนาธุระ**, ในมหาจุฬาฯ ในรอบ ศตวรรษ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๑๑-๓๒๐.

พระมหาประยูร ธมมจิตโต เป็นคนบตี สำหรับพระภิกษุเท่านั้น ตั้งแต่วันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๑^{๔๕}

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๑ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ปรับปรุงโครงสร้างการบริหารงานใหม่ โดยปรับเปลี่ยนสถาบันวิปัสสนาธุระมาเป็นฝ่ายวิปัสสนาธุระ ขึ้นตรงต่อส่วนธรรมนิเทศ สำนักส่งเสริมพระพุทธศาสนาและบริการสังคม ปัจจุบันฝ่ายวิปัสสนาธุระยังให้บริการในด้านวิปัสสนากรรมฐานเพื่อสืบทอดจรรโลงต่อกันมาอย่างไม่ขาดสาย จึงเกิดเป็นสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบ "ยุบหนอ พองหนอ" ที่ถูกต้องตรงตาม มหาสติปัฏฐานสูตร ทั้งนี้ก็เพราะการมองการไกลของสมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) อดีตสภานายกมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นอกจากนี้ยังจัดให้มีวิปัสสนาธุระสำหรับชาวต่างประเทศโดยที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดตั้งศูนย์วิปัสสนานานาชาติขึ้น (The International Buddhist Meditation Center - I.B.M.C.) ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๓ โดยจัดให้มีการบรรยายธรรมเป็นภาษาอังกฤษ และสอนภาคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นแนวทางการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมไทย เพื่อศึกษาและวิจัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อีกทั้งยังเป็นศูนย์เพื่อให้ชาวต่างประเทศได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติ และเข้าใจวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างแท้จริง

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้อนุมัติให้เปิดสอนหลักสูตรระดับปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สำหรับ ฆราวาส ซึ่งถือว่าเป็นพัฒนาการสำคัญ และยังเปิดการศึกษา นานาชาติระดับมหาบัณฑิต และ หลักสูตรปริญญาเอกสำหรับ พระภิกษุไทย พระภิกษุต่างชาติ และ ฆราวาสทั่วไปอีกด้วย^{๔๖} ภารกิจหลักของฝ่ายวิปัสสนาธุระของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยคือ

๑. บริการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ นิสิต คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย
๒. จัดโครงการฝึกอบรมภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่พระภิกษุสามเณรและประชาชนทั่วไป
๓. บริการให้การอบรม แนะนำ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ผู้สนใจทั่วไปทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ
๔. จัดอบรมภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ชาวต่างประเทศ
๕. บริการให้การอบรมแนะนำการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ชาวต่างประเทศที่สนใจทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ
๖. จัดส่งพระวิปัสสนาจารย์ไปสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามสถานที่ต่าง ๆ ที่ขอรับการสนับสนุนมา
๗. เป็นศูนย์ประสานงานติดต่อพระวิปัสสนาจารย์เพื่อสอนกัมมัฏฐานแก่นิสิต

^{๔๕}บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, คู่มือการศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร : นิติธรรมการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑-๓.

^{๔๖}เรื่องเดียวกัน, หน้า คำนิยม.

๘. ร่วมกับสำนักงานพุทธมณฑล จัดโครงการฝึกอบรมภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นประจำทุก ๆ เดือน

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ก. **หลักวิปัสสนาภูมิ ๖ ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน** ธรรมอันเป็นที่ตั้งเป็นทางเดินของวิปัสสนา หรือที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ นั้นมีอยู่ ๖ หมวด คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และ ปฏิจสมุปบาท ๑๒ ธรรมทั้ง ๖ หมวดนี้แหละเป็นที่ตั้งเป็นทางเดินของวิปัสสนา เมื่อย่อลงแล้วได้แก่ รูป กับ นาม นั่นเองฉะนั้นการกำหนดรูปนามจึงเท่ากับปฏิบัติภูมิทั้ง ๖ ด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมประกอบด้วยตัวกัมมัฏฐาน และ ผู้ทำกัมมัฏฐาน สถานที่หรือสิ่งที่ให้กำหนดได้แก่ รุปนาม คือ ตัวกัมมัฏฐานวิปัสสนา คือ ตัวสติ (และวิสุทธิ ๗ พร้อมด้วยโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ) เป็น ผู้ทำกัมมัฏฐานได้แก่เอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วกำหนดรู้รูปนามนี้โดยทาง อายุตนะภายใน กับอายุตนะภายนอกกระทบกัน ในขณะที่รูปนามเกิดเป็นปัจจุบันกาล ฉะนั้นวิปัสสนานี้จึงรู้แจ้งเห็นจริงในชั้น ๕ คือ รุปนามอันปรากฏให้เห็นชัดด้วยลักษณะ เหมือนกับการเห็นตัวเสือ ก็ย่อมเห็นลักษณะลายของเสือด้วยฉนั้น ลักษณะของชั้น ๕ คือรูปนามนั้น จึงเป็น อารมณ์ปรমัตถ์ ของวิปัสสนา ดังนั้นวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยใช้อารมณ์ของวิปัสสนาภูมิ ทั้ง ๖ เป็นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา แต่ในช่วงเริ่มต้นฝึกจะมุ่งเน้นการปฏิบัติโดยใช้ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ และ ธาตุ ๑๘ เป็นพื้นฐานสำหรับผู้ฝึกหัดใหม่ กล่าวโดยย่อ คือการใช้ นาม และ รูป หรือ อัตตภาพ ร่างกายนั่นเอง^{๔๗}

ข. **หลักการปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน ๔** หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ยึดหลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ บรรพ ที่มีเป้าหมายให้มีสติต่อรูป และ นาม ตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีอยู่หลายวิธีในการกำหนดสติ สติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้องต้องเป็นสติซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ อย่างเดียวเท่านั้น^{๔๘} แต่สรุปแล้วประชุมลงสู่ตามหลักสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร) ได้อธิบาย แนวปฏิบัติในหลักสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาจิตเป็นอารมณ์
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์^{๔๙}

^{๔๗} ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (รวบรวม), “คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น”, การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย รุ่นที่ ๖, ๘-๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๘, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า ๕-๖.

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๔.

^{๔๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓.

ส่วน พระอาจารย์กัมมัญฐานาจริยะ อุ ชะนะกาภิวัังสะ ผู้เป็นศิษย์ของพระอาจารย์มหาสีสยาตอ เจ้าสำนักที่สอนกัมมัญฐานแบบเดียวกันกับแนวปฏิบัติของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้สอนหลักปฏิบัติตาม สติปัฏฐาน ๔ ไว้ดังนี้ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติ ต่อ อาการทางกาย
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติ ต่อ อาการทางเวทนา
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติ ต่อ ความคิดนึก
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติ ต่อ ธรรมารมณ์^{๕๐}

ค. หลักธรรมเกื้อหนุนในการบรรลุธรรม หลักธรรมเกื้อหนุนในการบรรลุธรรมที่เป็นประโยชน์ต่อนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน ได้แก่

๑. องค์แห่งการบรรลุโสดาบัน ๔ ประการ

ก) สัมปรีตสังเสวะ คือ การคบสัตบุรุษ ผู้มีความรู้สามารถแนะนำผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานให้อยู่ในเส้นทางที่ถูกต้อง ซึ่งได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์

ข) สัทธัมมัสสวนะ คือ การฟังพระสัทธรรมของพระพุทธองค์ ในที่นี้จะมุ่งเน้นการบรรยายหลักและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน การสอบอารมณ์ และการแนะนำในการปรับอินทรีย์ ๕ ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานเพื่อพัฒนาให้เกิดวิปัสสนาญาณ

ค) โยนิโสมนสิการ คือ การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย

ง) ธัมมานุธัมมปฏิบัติ คือ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม^{๕๑}

๒. สนิธิ ๕ ประการ ของ พระกัมมัญฐาน^{๕๒}

ก) อุกคหะ คือ การเรียนวิปัสสนากัมมัญฐาน (การกำหนดที่ รูปและนาม)

ข) ปริปูจณา คือ การสอบถาม (การส่ง และ สอบอารมณ์ของการปฏิบัติ)

ค) อุปัฏฐาน คือ ความปรากฏแห่งพระกัมมัญฐาน

ง) อัปปนา คือ ความแน่วแน่แห่งกัมมัญฐาน

จ) ลักษณะ คือ ความกำหนดหมาย และการทรงจำสภาวะของกัมมัญฐานว่ามีลักษณะอย่างไร

๓. หลักธรรม ๕ ประการ เพื่อเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ สูตรที่ ๑ หลักธรรม ๒ สูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ๕ ประการ ใน เจโตสูตร ว่า ถ้าบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีเจโตวิมุตติเป็นผลานิสงส์ย่อมมีปัญญาวิมุตติเป็นผล มีดังนี้

ก) พิจารณาเห็นว่าไม่งามในกาย

ข) มีความสำคัญว่าเป็นของปฏิกูล ในอาหาร

ค) มีความสำคัญว่าไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง

^{๕๐} พระกัมมัญฐานา จริยะ อุ ชะนะกาภิวัังสะ, ธรรมบรรยาย เกี่ยวกับ ธรรมปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร : บจก. สหธรรมิก, ๒๕๓๕), หน้า ๖๐.

^{๕๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๖.

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๙-๖๐.

- ง) พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง
 - จ) เข้าไปตั้งมรณะสัญญาไว้ในภายใน
๔. หลักธรรม ๕ ประการ เพื่อ เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ สูตรที่ ๒
- ก) ความสำคัญว่าไม่เที่ยง
 - ข) ความสำคัญว่าเป็นทุกข์ในสิ่งไม่เที่ยง
 - ค) ความสำคัญว่าเป็นอนัตตาในสิ่งที่是一切ทุกข์
 - ง) ความสำคัญในการละ
 - จ) ความสำคัญในความคลายกำหนด

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ก. การกำหนด

ประโยชน์ของการกำหนด รูป-นาม (ปรมัตถอารมณ์) มี ๖ ประการ คือ

๑. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ(ฌณิกสมาธิ)ทำให้สมาธิเจริญขึ้นและสถายอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น
๒. เกิดสติสัมปชัญญะละอิตตาตัวตน
๓. สังขมเหตุปัจจัย เพื่อเว้นไกลจากกิเลส
๔. รู้ถ่วงตัวอย่างวิเศษ ในปัจจุบันขณะทำให้เท่าทันต่อสิ่งที่ปรากฏ และเห็นอย่างชัดเจนของอาการนั้น
๕. ละความเกียจคร้าน สะสมญาณหยั่งรู้
๖. กอบกู้อิสรภาพการราบกิเลส และ สกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้าสู่จิตเพิ่มขึ้น^{๕๓}

อานิสงส์ ของ การกำหนด พอง-ยุบ มี ๗ ประการ ได้แก่

๑. สักกายทิฐิหาย เนื่องจากขณะที่เข้าไปกำหนดรู้แล้ว ก็จะมีพอง-ยุบ ที่อยู่ในตัวเรา มีใจเรา สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อเข้าใจอย่างนี้ก็ชื่อว่า ขจัด สักกายทิฐิได้
๒. สัมมาทิฐิธรรมะเกิด เมื่อขณะกำหนด เช่น พอง-ยุบ อยู่ นั้น ความสำคัญมันหมายความว่า พอง-ยุบ ของเราไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายไม่เกิด และ ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายใน โลภะ โทสะ และ โมหะ ผลคือ กิเลสก็ไม่เข้ามาเจือในจิต
๓. ตทังคปหานดับกิเลสชั่วขณะ เมื่อกำหนดอยู่ กิเลสดับไปชั่วขณะ ดับไปหายไปชั่วขณะหนึ่ง จึงเป็น ตทังคปหาน คือประหารกิเลส หรือ ดับกิเลสชั่วขณะหนึ่ง มีใช้ตลอดกาล
๔. เกิดอนิจจานุปัสสนา ในขณะที่กำหนด จะเกิด การเห็นถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ “พอง-ยุบ” ไม่เที่ยง โดยมีการ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา
๕. ทุกขสังข จ्ञ เมื่อกำหนดอาการ เช่น พอง-ยุบ อยู่ อาการนั้นๆ จะแสดงสภาวะลักษณะให้เห็นว่า พระไตรลักษณ์ การเกิดดับ เกิดความเบื่อหน่ายและไม่พอใจในรูปนาม ที่เรียกว่าทุกข์ภายในใจ
๖. สัสสตทิฐิหาย ผลการจากกำหนดพอง-ยุบทำให้เห็นว่า พองก็เกิดดับ ยุบก็เกิดดับ มิได้เนื่องเป็นอันเดียวกัน เมื่อเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่า สันตติชาติ คือ ความสืบทอดขาดไป

^{๕๓} พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติ

ใหม่, (กรุงเทพมหานคร : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒.

๗. อุจเฉททิฏฐิหาย เมื่อเข้าใจว่า พอง-ยุบ มิได้เป็นอันเดียวกัน รูปนามสังขารมิได้สืบต่อเนื่องกันเป็นอันเดียวกัน ก็ทำให้เข้าใจว่า รูปนาม แต่กาลก่อนไม่มี แต่เดี๋ยวนี้เกิดมี ถึงเกิดมีมาก็จริง แต่ก็ต้องแตกสลายไปดับไปเป็นธรรมดา มิได้สูญสิ้นไปหาก รูปนามยังมีเหลืออยู่^{๕๔} หลักการปฏิบัติคือ ให้เฝ้าสังเกต จับตา ดู หรือให้มีสติอยู่กับปรากฏการณ์ใด ๆ ก็ตามไม่ว่าทางรูป หรือ นาม ที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง การปฏิบัตินี้มีใช่เพียงวิธีที่เรียบง่ายเท่านั้นแต่ยังเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งอีกด้วย ในการปฏิบัติให้บรรลุผลสำเร็จตรงตามเป้าหมาย คือ พระนิพพาน ฉะนั้นความเพียรเพื่อให้เกิดสตินี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการนำเราสู่ที่สุดแห่งทุกข์ได้ ไม่ว่ารูปนามใด ๆ ที่ไม่ต้องกำหนดหรือไม่ต้องมีสติรู้ทันแต่ละปรากฏการณ์และ ทุก ๆ ปรากฏการณ์ของ รูป และ นาม ล้วนแล้วแต่ต้องกำหนดทั้งนั้น ต้องเฝ้าจับตาสังเกตดูตามที่มันเป็นจริงในทุกอิริยาบถทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งสรุปรวมก็คือ การกำหนด รูป และ นาม ให้ได้ปัจจุบันอย่างต่อเนื่องในทุก ๆ ขณะของจิตที่กำลังรับอารมณ์อยู่ เพื่อเป็นปัจจัยให้ วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น เรื่อยไปจนกระทั่ง เข้าสู่พระนิพพาน^{๕๕}

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อต้องการให้อินทรีย์เสมอกันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ถ้าหากจะพยายามปลูกแต่สมาธิกันเรื่อยไปไม่หยุดยั้งจนกระทั่งเป็น อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิแบบทำสมถะกัมมัฏฐานแล้วก็จะได้สมาธิมากมายแต่อย่างเดียว ส่วน ศรัทธา วิริยะ สติ ปัญญา ทั้ง ๔ อย่างนี้ก็จะเกิดน้อยหรือไม่เกิดเลย เป็นอันว่า อินทรีย์ทั้งหลายไม่เสมอกัน เมื่ออินทรีย์เหลื่อมล้ำต่ำสูงไม่เท่ากันเช่นนี้แล้วการบำเพ็ญวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากขาดความเสมอกันแห่งอินทรีย์ การบำเพ็ญวิปัสสนาจึงไม่ใช่อุปจาระ และ อัปปนาสมาธิ แบบบำเพ็ญสมถะ เพราะสมาธิจะมากเกินขนาดไปแต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่งชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือสมาธิเฉพาะขณะหนึ่งๆ เมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณคือ ขณิกสมาธินี้แล้ว ก็มีโอกาที่จะให้อินทรีย์ทั้ง ๕ ที่เหลือเกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

สรุปว่าการบำเพ็ญวิปัสสนานี้แทนที่จะใช้สมาธิมากมาย ก็กลับลดสมาธิลงมาให้พอควรกับอินทรีย์อื่นๆ ที่เหลือเพื่อให้เกิดความเสมอกัน เมื่อวิปัสสนากัมมัฏฐานจำเป็นต้องใช้ขณิกสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาที่ปฏิบัติเข้าจริงการณกลับปรากฏว่าในขณะที่โยคาวจรบุคคลกำหนดรู้ตามอาการโดยคำภวานานั้น หากขณิกสมาธิมีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่นตั้งสติกำหนดภาวนาในใจว่า พองนั้นอาการพองนั้นจะปรากฏตั้งอยู่ยาวนานกว่าคำภวานาคือเพียงแต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่ง คำภวานาว่าพองก็หมดเสียแล้วแต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภวานาว่าพองก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการพองซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจนใจของโยคีบุคคลก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไปแต่ถ้าเติมคำภวานาลงไปอีกคำหนึ่ง ก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิตั้งอยู่ยาวนานพอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง ฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่า หนอ ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า วต เข้าด้วยเมื่อเติมเข้าเช่นนี้ สมาธิย่อมจะดำเนินไปได้โดยสะดวกดี ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับแสงสว่างของไฟนีออนขณะกำลังไฟไม่พอ หากได้หม้อเพิ่มไปมาช่วย แสงสว่างก็จะแจ่มจ้าไม่มีมืดสลับหรือดับอีกต่อไปเป็นกัมมัฏญตาควรแก่งานฉันทใด คำว่าหนอ ก็เปรียบได้กับหม้อเพิ่มไฟคือท่านเพิ่มเข้ามาเพื่อให้สมาธิมีกำลังพอสมควร เมื่อสมาธิได้กำลังพอดี

^{๕๔} พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์, รวบรวมเรียบเรียง, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (ชลบุรี : สำนักพิมพ์มูลนิธิวิเวกอาศรม, ๒๕๓๗), หน้า ๒๐-๒๔.

^{๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔.

ก็เป็นสมาธิที่เรียกได้ว่ากัมมัฏฐานตาควรแก่การเจริญวิปัสสนา เรื่องนี้แม้จะอธิบายอย่างยืดยาวก็รู้สึกว่าจะเข้าใจยาก แต่ท่านที่เคยปฏิบัติวิปัสสนาได้ผ่านพบของจริงในข้อนี้มาแล้ว คงจะทราบได้ตื้นนอกจากนี้ คำว่า หนอ ก็ไม่เป็นคำที่น่ารังเกียจอะไร อย่างที่บางท่านรู้สึกตะขิดตะขวงใจอยู่เพราะในพระบาลี พุทธภาษิตก็มีคำนี้ปรากฏอยู่ดั้งเดิม เช่น อนิจจา วต=ไม่เที่ยงหนอ อญญาสิ วต = ได้รู้แล้วหนอ อโห วต = โอหนอ ดังนั้นเป็นต้น เท่าที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ พอที่จะสรุปได้ว่า คำว่า วต หนอ นี้มีประโยชน์มาก ต่อการบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งต้องใช้ปัญญาและความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง และเป็นที่น่าอัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้ สำหรับเป็นประโยคเข้ากับคำภาวนาตามสภาวะของรูปนามที่ปรากฏนอกจากนั้น วต แปลว่า หนอ ก็ได้ หรือ แปลว่าธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่ง วัฏฏสงสาร ก็ได้ ดังวิเคราะห์ว่า วัฏฏสงสารี ตาเรตติ - วโต(ธมโม) ธรรมใดย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวัฏฏสงสาร ฉะนั้นธรรมนั้นได้ชื่อว่า หนอ^{๕๖}

ข. การปฏิบัติในอิริยาบถย่อย ต่างๆ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้สติได้ปัจจุบัน และเกิดความต่อเนื่อง ให้ผู้ฝึกกำหนดในทุกอิริยาบถ นอกเหนือจาก ยืน เดิน นั่ง โดยให้กำหนดอย่างละเอียดทุกขณะที่จิตทำงาน^{๕๗} ประโยชน์ของการกำหนดอิริยาบถย่อย มี ๕ ประการ^{๕๘} คือ

- ปิดช่องว่างการกำหนด ในอิริยาบถอื่น ๆ
- ทำให้การกำหนดมีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย
- วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เกื้อกูลกันค่อนข้างมาก
- ส่งเสริมให้อินทรีย์ ๕ เท่ากัน (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา)
- มีความรอบคอบ ไม่หลงลืม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในด้านอื่น ๆ ด้วย

๑. วิธีกำหนด เวลานอน และ ตื่นนอน อิริยาบถนอน เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ผู้ปฏิบัติควรให้ความสำคัญให้มาก อย่าปล่อยปละละเลยเป็นอันขาด ต้องเพียรพยายามกำหนดให้ได้ทุกครั้งที่นอนอย่างต่อเนื่อง และละเอียดที่สุด ถ้าปฏิบัติได้ชำนาญแล้ว ในเวลาที่เจ็บป่วย หรือเวลาใกล้จะตาย ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในอิริยาบถนอน หากไม่ฝึกจนชำนาญ จิตที่คลุมอรรณเวลาใกล้ตายจะขาดพลั้ง วิธีปฏิบัติคือขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามจริงของกิริยาอาการและท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนแล้วก็กำหนด พองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับ หลับไปเมื่อใดก็ไม่ต้องไปใส่ใจ การมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอนี้เป็น การปฏิบัติตามอิริยาบถปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อนอนอยู่ก็ให้รู้ชัดว่านอนอยู่”^{๕๙} นอกจากท่านอนปกติ ผู้ปฏิบัติอาจจะนอนตะแคง

^{๕๖} พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์, **วิปัสสนาธุระ**, (กรุงเทพมหานคร : บจก. ซี ๑๐๐ ดีไซน์, ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๓-๒๕๔.

^{๕๗} พระมหาไสว ญาณวีโร, **วิปัสสนาภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๘๙-๑๙๐.

^{๕๘} พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**, หน้า ๕๓.

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๕/๓๐๔.

แบบสืงไสยาสน์เอาข้างขวา ลง หรือตะแคงขวา วางเท้าเหลื่อมเท้าก็ได้^{๖๐} ประโยชน์ของการนอน กำหนดอิริยาบถ มี ๓ ประการคือ

- ช่วยให้หลับง่าย และไม่กังวล
- จัดเป็นสมาธิได้ง่าย
- เป็นการพักผ่อน และเป็นการเชื่อมโยงอิริยาบถอื่นให้สม่ำเสมอ เพื่อเสริมสัมปชัญญะ^{๖๑}

ข้อควรระวังในอิริยาบถ นอน มี ๔ ประการ คือ

- ถิ่นะมิทระ ความง่วงเหงา หาวนอน เชื่องซึม เกิดขึ้นได้ง่าย
- ไม่ควรนอนมากเกินไปสำหรับผู้มุ่งปฏิบัติจริง ๆ อย่างมาก ไม่ควรเกิน ๖ ชั่วโมง
- ความเกียจคร้านเกิดขึ้นได้ง่าย อย่าเห็นแก่นอนเกินไป
- ผู้ปฏิบัติที่มุ่งความสุขสงบในชีวิตต้องการหลับพักผ่อน ก็ไม่ต้องตั้งใจกำหนดมาก^{๖๒}

รายละเอียดวิธีปฏิบัติในอิริยาบถตื่นนอน คือ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมตื่นนอนเวลา ๐๕.๐๐ น. โดยมีเสียงระฆังตีปลุกทุกวัน เมื่อตื่นแล้วก็ทำกิจวัตรส่วนตัวโดยการกำหนดทุกอย่าง จะขอยกตัวอย่างการกำหนดตั้งแต่ตื่นนอนมาให้ดูพอเป็นตัวอย่าง ดังนี้

ขณะรู้สึกตัวตื่นนอน กำหนดว่า ตื่นนอน ๆ ๆ (กำหนดที่ความรู้สึกที่เกิดขึ้น) หรือถ้าได้ยินเสียงนาฬิกาปลุก หรือเสียงระฆัง ก็กำหนดว่า ได้ยินนอน ๆ ขณะลืมเปลือกตาขึ้น กำหนดว่า ลืมนอน ๆ ๆ ณ เห็นภาพต่าง ๆ กำหนดว่า เห็นนอน ๆ ๆ ขณะกระพริบตา กำหนดว่า กระพริบนอน ๆ ๆ ขณะขยับตัวลุกขึ้น กำหนดว่า ขยับนอน ๆ ๆ ขณะค่อย ๆ ยืนตัวลุกขึ้น กำหนดว่า ลุกนอน ๆ ๆ ขณะนั่งอยู่ กำหนดว่า นั่งนอน ๆ ๆ ขณะลุกขึ้น กำหนดว่า ลุกนอน ๆ ๆ ขณะยืนอยู่ กำหนดว่า ยืนนอน ๆ ๆ ขณะเดินไปเปิดไฟ กำหนดว่า ขว้างนอน ซ้ายนอน เมื่อถึงที่เปิดไฟ กำหนดว่า ยืนนอน ๆ ๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกนอน ๆ ๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปนอน ๆ ๆ ขณะมือถูกสวิตช์ไฟ กำหนดว่า ถูกนอน ขณะกดสวิตช์ กำหนดว่า กดนอน ขณะลดมือลงแนบลำตัว กำหนดว่า ลงนอน ๆ ๆ ถ้าจะเก็บผ้าห่ม พับที่นอน ก็ให้กำหนดรู้ตามอาการนั้น ๆ เช่น ยกนอน ไปนอนจับนอน (ผ้าห่ม) พับนอน ๆ ๆ ยกนอน ไปนอน วางนอน เป็นต้น ส่วนการกำหนดนอน ก็ให้กำหนดคล้าย ๆ กันในท่ากลับกัน กับการกำหนดตื่นนอน โดยให้กำหนดในทุกอิริยาบถให้ละเอียด และซ้าที่สุด อย่างต่อเนื่อง และกำหนดที่ท้อง พองนอน ยุบนอน นอนนอน หลับนอน จนกว่าจะหลับไปเป็นต้น

๒. วิธีกำหนด เป็ด - ปิด ประตูห้องน้ำ ขณะเดินไปห้องน้ำ กำหนดว่า ขว้างนอน ซ้ายนอน ขณะยืนอยู่หน้าประตูกำหนดว่า ยืนนอน ๆ ๆ ขณะสายตาเห็นประตู กำหนดว่า เห็นนอน ๆ ๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกนอน ๆ ๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปนอน ๆ ๆ ขณะที่มือถูกประตู หรือลูกบิดประตู กำหนดว่า ถูกนอน (ถ้ารู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็กำหนดรู้ตามความรู้สึกนั้นๆ) ขณะจับ กำหนดว่า จับนอน ขณะหมุนลูกบิด กำหนดว่า หมุนนอน ๆ ๆ ขณะผลักบานประตู กำหนดว่า ผลักนอน ๆ ๆ ขณะปล่อยมือจากลูกบิด กำหนดว่า ปล่อยนอน ๆ ขณะก้าวเข้าไป

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๖.

^{๖๑} พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๕๓.

^{๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔.

ห้องน้ำ กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ขณะยืนอยู่ กำหนดว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะกลับตัว เพื่อปิดประตู กำหนดว่า กลับหนอ ๆๆ(กำหนดปิดประตู) ขณะเห็นประตู กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกหนอ ๆๆขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะที่มือถูกประตู หรือถูกปิดประตู กำหนดว่า ถูกหนอ,จับหนอ ขณะหมุนลูกบิด กำหนดว่า หมุนหนอ ๆๆ ขณะดึงบาน ประตูปิด กำหนดว่า ดึงหนอ ๆๆขณะ กดลูกบิดประตู กำหนดว่า กดหนอ ขณะปล่อยมือลง กำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอ ๆๆ ขณะเดินไปทำอย่างอื่น กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ หมายเหตุถ้า สภาพของห้องน้ำย่อมแตกต่างกัน ดังนั้นให้กำหนดตามสภาพแวดล้อม โดยกำหนดให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้

๓. วิธีการกำหนด ถ่ายปัสสาวะ และ อุจจาระ เมื่อเข้าห้องน้ำเรียบร้อยแล้ว ถ้าจะทำกิจ หนักเบา ก็ให้เริ่มตั้งแต่การกำหนดตั้งใจอยากทำ แล้วเริ่มกำหนดตั้งแต่การถอดผ้า การนั่ง การแบ่ง การรู้สึกที่ปัสสาวะหรืออุจจาระเคลื่อนที่การได้กลิ่น เป็นต้น พยายามกำหนดให้ได้รายละเอียดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

๔. วิธีการกำหนด แปร่งฟัน ถ้าจะแปร่งฟันก็กำหนดดังนี้ ขณะเห็นแปร่งกำหนดว่า เห็น หนอ ๆๆ (เห็นแปร่งสีฟัน)ขณะเคลื่อนมือซ้ายไปจับ กำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะมือถูกแปร่งสีฟัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับแปร่ง กำหนดว่า จับหนอ ขณะนำแปร่งสีฟันมา กำหนดว่า มาหนอ ๆๆ ต่อไปกำหนดเอา ยาสีฟัน ขณะเห็นยาสีฟัน กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะเคลื่อนมือไปจับ กำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะมือถูกยาสีฟัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับยาสีฟัน กำหนดว่า จับหนอ ขณะนำยาสี ฟันมากำหนดว่า มาหนอ ๆๆ ขณะยกมือไปจับยาสีฟัน กำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะมือถูกฝาปิดยาสี ฟันกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะหมุนฝากำหนดว่า หมุนหนอ ๆๆ ขณะวางฝายาสีฟันลง กำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ถูกหนอ ปล่อยหนอ ขณะยกแปร่งมากำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ มาหนอ ๆๆ ขณะบิยาสีฟัน ใส่ กำหนดว่า บิหนอ ๆๆ ขณะใส่ยาสีฟัน กำหนดว่า ใส่หนอ ๆๆ ขณะยื่นมือไปจับขันน้ำ กำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ จับหนอ ๆๆ (ขันน้ำ) มาหนอ อ้าหนอ ถูกหนอ (ถูกปาก) อมหนอ บ้วนหนอ ขณะใส่แปร่ง สีฟันเข้าปาก กำหนดว่า ใส่หนอ ๆๆ ขยับหนอ ๆๆ หรือ ขึ้นหนอ ๆ..ลงหนอ ๆๆ.. ขณะอยากบ้วนปาก (ทำปากขมุขขมิบ) กำหนดว่า ขยับหนอ ๆ บ้วนหนอ ขณะยกขันน้ำมา กำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ ถูกหนอ อ้าหนอ ยกหนอ ถูกหนอ ดูดหนอ เย็นหนอ อมหนอ บ้วนหนอ เหยหนอ เห็นหนอ (ให้กำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวตามที่จริงที่แสดงนี้เพื่อเป็นตัวอย่าง)

๕. วิธีการกำหนด อาบน้ำ และ ใส่เสื้อผ้า ขณะเห็นขันน้ำ กำหนดว่า เห็นหนอ ขณะยกมือ ไป กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ ขณะมือถูกขัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับขัน กำหนดว่า จับหนอ (ขันน้ำ) ขณะยกขันขึ้น กำหนดว่ายกหนอ ขณะเคลื่อนขันไป กำหนดว่า ไปหนอ ขณะตักน้ำ กำหนด ว่า ตักหนอ ขณะนำมา กำหนดว่า มาหนอ ขณะเทน้ำ กำหนดว่า เทหนอ ขณะรู้สึกเย็น กำหนดว่า เย็นหนอ (ถ้าตักหลายขันก็กำหนดเหมือนเดิม) ขณะวางขันลง กำหนดว่า วางหนอ ขณะเห็นสบู่ กำหนดว่า เห็นหนอ(สบู่)ขณะยกมือไปจับ กำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนมือไปจะจับสบู่ กำหนดว่า ไปหนอ ขณะจับสบู่กำหนดว่า จับหนอ (สบู่) ขณะนำสบู่มา กำหนดว่า มาหนอ ขณะถูตัวหรือใบหน้า กำหนดว่า ถูหนอ ถูเสร็จแล้ว เก็บสบู่เข้าที่เดิม กำหนดว่า ไปหนอ ขณะวางสบู่ลง กำหนดว่า วางหนอ ขณะยกมือไปหยิบขันน้ำ กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ (ขันน้ำ) ไปหนอ ตักหนอ มาหนอ เทหนอ เย็นหนอ อาบเสร็จแล้ว ไปหยิบผ้าเช็ดตัว กำหนดว่า ยกหนอ, ไปหนอ, จับหนอ

(ผ้าเช็ดตัว), มานอน, เช็ดนอน ๆ ๆ ต่อไปจะนุ่งผ้า ห่มผ้าก็ให้กำหนดตามอาการ ตามที่รู้สึกจริง ๆ เป็นธรรมชาติให้ช้า ๆ เท่าที่จะทำได้ (การกำหนดก็ครั้งอยู่ระยะของการเคลื่อนไหว กำหนดได้ครั้งมากเท่าไรก็ดีเท่านั้น)ออกจากห้องน้ำมาก็กำหนดปิดประตู ปิดไฟ กำหนดการห่มผ้า การสวมใส่เสื้อผ้า เช่น ยกนอน ไปนอน จับนอน มานอน ใส่นอน เป็นต้น ให้กำหนดตามอาการที่เป็นจริงซึ่งไม่ลำบากอะไรเลยยกเว้นแต่เราจะขี้เกียจกำหนดเท่านั้น ในการกำหนดอยู่ที่ห้องนั้นเราจะต้องมีสัจจะ ให้ทำความรู้สึกเหมือนมีครูอาจารย์คอยดูอยู่เพราะถ้าเราไม่กำหนดก็ไม่มีใครเห็น แต่ครูอาจารย์ท่านรู้ว่าเราไม่กำหนด จะเสียเวลาไปเท่าไรกับการกำหนดก็ช่างมัน เพราะขณะที่เรากำหนดอริยาบถอยู่ อยู่ ถือว่าเรากำลังปฏิบัติวิปัสสนาอยู่นั่นเอง คือ ได้ศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมกัน

๖. วิธีกำหนดการเดินไปสู่ศาลาปฏิบัติธรรม เมื่อถึงเวลาปฏิบัติธรรม ตามตารางเวลาที่ทางสำนัก กำหนดให้โยคีที่ปฏิบัติที่ห้องก็ให้เริ่มปฏิบัติอยู่ที่ห้อง โยคีที่ต้องการปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรมก็ไปได้ ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ควรที่จะไปปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรม เพราะเมื่อไปปฏิบัติที่ศาลาแล้วจะทำให้เรามีกำลังใจมีความเพียรมากขึ้น ประโยชน์ของการลงปฏิบัติธรรมรวมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรมก็คือทำให้พระวิปัสณาจารย์ตรวจสอบการปฏิบัติธรรมของโยคีว่าเดินได้ถูกต้อง นั่งได้ถูกต้องหรือไม่ เพราะได้เห็นกับตา ถ้าฟังจากการเล่าเวลาสงอารมณ์แล้วยังไม่ชัด แก้อารมณ์ให้ลำบากเหมือนกัน และเมื่อโยคีเห็นคนอื่นตั้งใจปฏิบัติจริง ทำให้เราพลอยปฏิบัติจริงไปด้วย เห็นคนอื่นเขาปฏิบัติช้าหรือ เดินนิ่ง ๆ เราก็อยากทำอย่างนั้นบ้าง ทำให้เกิดความเพียรมานะที่จะทำยิ่ง ๆ ขึ้น และทำให้เราบังคับใจตนเองได้ ถ้าอยู่คนเดียวที่ห้องมักตามใจตนเอง อยากทำก็ทำไม่อยากทำก็ไม่ทำ ง่วงก็นอน เป็นต้นเพราะไม่มีใครรู้ไม่มีใครเห็นก่อนถึงเวลาลงปฏิบัติธรรม (เข้ามีดเวลา ๐๔.๐๐ น.) ให้ผู้ปฏิบัติธรรมทำกิจส่วนตัว ให้เรียบร้อย ตามที่เคยแนะนำแล้ว ให้กำหนดอริยาบถย่อยให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อแต่งตัวเรียบร้อยแล้วก็กำหนด เปิด ปิดประตู ใส่กุญแจห้องดังนี้ ขณะลุกขึ้นยืน กำหนดว่า ลูกนอน ๆๆ ขณะยืนเต็มที่กำหนดว่า ยืนนอน ๆ ขณะเดินไปที่ประตูกำหนดว่า ขว้างนอน ซ้ายย่างนอนขณะถึงประตูยืนอยู่กำหนดว่า ยืนนอน ๆๆ ขณะเงยหน้าขึ้นมองที่มือจับประตู กำหนดว่า เห็นนอนๆๆ ขณะยกมือไปจับกำหนดว่า ยกนอน ๆๆ ไปนอน ๆๆ ลูกนอน จับนอน ผลักนอน ๆๆ ขณะเอามือลงกำหนดว่า ลงนอน ๆๆ กำหนดเดินออกไปว่า ขว้างนอน ซ้ายย่างนอน เมื่อเดินพ้นประตูเข้าไปแล้วกำหนดยืนว่า ยืนนอน ๆๆ กำหนดกลับตัวว่า กลับนอน ๆ ยกนอน ๆๆ ไปนอน ๆๆ ลูกนอนจับนอน ดึงนอน ๆๆ ขณะยกมือไปจับกุญแจคล้องสาย กำหนดว่า ยกนอน ไปนอน จับนอน ใส่หนอกदनอน ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับนอน ๆๆ ก่อนจะเดินลงข้างล่าง ให้กำหนดเก็บมือก่อน โดยเอามือไขว้กันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ปล่อยแกว่งไปมา เพื่อไม่ให้รบกวนสมาธิเวลาก้าวเดินขณะที่เคลื่อนไหวมือซ้ายมาไว้ที่หน้าท้องน้อยกำหนดว่า เคลื่อนนอน ๆๆ กำหนดช้า ๆ ใจตามรู้อาการเคลื่อนไหวของมือตั้งแต่ยกขึ้นจนกระทั่งเคลื่อนมาแนบกับท้องน้อย ตาไม่ต้องดูมือ เมื่อมือถูกท้องกำหนดว่า ลูกนอน มือขวา ก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า เคลื่อนนอน ๆๆ ลูกนอน จับนอน (จับที่ข้อมือดีกว่าจับที่ฝ่ามือ) เสร็จแล้วกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนนอน ๆๆ ให้รู้สึกในอาการยืน คือ อาการตั้งตรงของร่างกายทั้งหมด ไม่ดูเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือดูไล่มาตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า พอรู้อาการดีแล้วกำหนดในใจว่า ยืนนอน ๆๆ ช้า ๆ ให้กำหนด และ รู้อาการยืนควบคู่กันไปด้วย อย่าท้อแท้ปากเฉย ๆ แต่ใจไม่รู้อาการ "ปากกำหนดและใจรู้อาการ " ถ้าจะทำความเข้าใจว่า ยืนเป็นรูป จิตที่

รู้ว่ายืนเป็นนาม ก็จะได้ ขณะเดินไปที่บันไดกำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ คำกำหนดกับอาการ ต้องเริ่มและสิ้นสุดพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน จึงจะเรียกว่ากำหนดได้ปัจจุบัน ขณะเดินอยู่ให้ ระวังสายตา อย่าเหลียวซ้ายแลขวา ให้ทอดสายตาลงพื้น ห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ ศอก เมื่อเดิน มาถึงบันไดที่จะลง ให้กำหนดว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนเท้าไป ข้างหน้ากำหนดว่า ย่าง (เคลื่อน) หนอ ขณะหย่อนเท้าลงกับบันได กำหนดว่า ลงหนอ ขณะเท้าถูกพื้น บันได กำหนดว่า ถูกหนอ เท้าซ้ายก็กำหนดเหมือนเท้าขวา ยกหนอ ย่างหนอลงหนอ ถูกหนอ เมื่อเดิน ลงบันไดถึงดินเรียบร้อยแล้วให้กำหนดรู้อาการยืนว่ายืนหนอ ๆๆ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอๆ ขณะกลับให้มีสติกำหนดรู้อาการที่เท้ายกขึ้นเคลื่อนไปและวางลง รู้ให้ตรงกับอาการ แล้วให้กำหนดรู้ อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ๆๆเคลื่อนเท้าไปตรงเท้าพร้อมกำหนดว่า สวมหนอ ๆ หรือเคลื่อนหนอ ๆๆ ก็ได้ ขณะเท้าถูกรองเท้ากำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจะหันตัวกลับ กำหนดว่า กลับหนอ ๆๆ ขณะออกเดินไป กำหนดว่าขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินสู่ศาลาปฏิบัติ ธรรมในระหว่างเดินไปสู่ศาลาปฏิบัติธรรม มักจะมีมารมาขัดขวางการปฏิบัติธรรม เช่น ความอยากจะ ดูป้ายประกาศ ป้ายคำกลอนต่าง ๆ อยากทราบว่าใครเดินสวนทางมา ให้หยุดเดินแล้วกำหนดรู้อาการ อยากว่า อยากดูหนอ ๆ เมื่อความอยากหายแล้วก็เดินต่อไป หรือมีคนเข้ามาทักทาย ก็ให้หยุดเดิน อย่างมองสบตาเขา ให้ทอดสายตาลงต่ำ ถ้าได้ยินเสียงเขาพูดก็ให้กำหนดว่าได้ยินหนอ ๆๆ ถ้าจะพูด ได้ตอบเขาก็ให้กำหนดจิตที่อยากจะพูดก่อนว่า อยากพูดหนอ ๆๆ ขณะพูดก็กำหนดรู้อาการที่ปาก ขยับขึ้นลง พูดให้น้อยและสั้น และบอกว่า "ต้องขอโทษด้วย ดิฉันกำลังอยู่ระหว่างเข้ากรรมฐาน พระอาจารย์ท่านห้ามไม่ให้พูด มีอะไรค่อยพูดเมื่อดิฉันออกกรรมฐานแล้ว ดิฉันขอตัวไปปฏิบัติธรรม ก่อนนะค่ะ" พูดจบแล้วก็กำหนดเดินต่อไป อยากจะขอร้องผู้มาปฏิบัติธรรมทุกท่าน หากไม่มีกิจจำเป็น อย่าได้เข้าไปพูดคุยทักทายกับผู้มาปฏิบัติธรรมเลยเพราะจะทำให้ผู้นั้นเสียสมาธิ ขาดการกำหนดที่ ต่อเนื่อง และเป็นบาปติดกับตัวท่านเอง ทั้งเป็นการทำผิดกฎระเบียบของสำนักฯ ด้วย

๗. วิธีกำหนดในศาลาปฏิบัติธรรม เมื่อเดินไปจนถึงชายคาของศาลาปฏิบัติธรรมแล้ว ให้ หยุดยืนที่ริมฟุตบาท กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะถอดรองเท้า กำหนดว่า ถอดหนอ ๆๆ ทั้งข้างซ้ายและขวา เมื่อถอดเสร็จเรียบร้อยแล้ว กำหนดรู้อาการยืนอีกครั้ง ขณะเดิน กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอเหมือนที่เคยกำหนดมา ขณะเห็นผ้าเช็ดเท้า กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะเช็ดเท้ากำหนดว่า เช็ดหนอ ๆๆ เมื่อมาถึงที่ประตูเข้า ให้หยุดกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะเงยหน้าขึ้นมองที่มือจับประตู กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะยกมือไปจับกำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ ไปหนอ ๆๆ ถูกหนอ จับหนอ เลื่อนหนอ ๆๆ ขณะเอามือลงกำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ กำหนดเดินเข้าไป ว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อเดินพ้นประตูเข้าไปแล้ว กำหนดยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ กำหนดกลับตัว ว่า กลับหนอ ๆๆยกหนอ ๆๆ ไปหนอ ๆๆ ถูกหนอ จับหนอ เลื่อนหนอ (เลื่อนปิด) กลับหนอ ๆๆ ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ

๘. วิธีกำหนดหิยาสนะมานั่ง เมื่อถึงที่อาสนะวางไว้ให้หยุดยืน กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ เงยหน้าขึ้นกำหนดว่าเงยหนอ ๆๆ ขณะเห็นผ้าอาสนะกำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะยื่น มือไปจับอาสนะกำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ ไปหนอ ๆๆ จับหนอ ๆๆ ขณะดึงอาสนะมากำหนดว่า ดึงหนอ ๆๆ ลงหนอ ๆๆ แล้วเดินไปหาที่จะนั่งสมาธิ กำหนดเหมือนการเดินทั่วไป คือ ขว้างหนอ ซ้ายย่าง หนอ เมื่อไปถึงที่จะนั่งแล้ว ให้กำหนดการปูอาสนะว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะก้มตัวลงกำหนดว่า ก้มหนอ ๆ

ๆ เมื่ออาสนะถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ๑๑ ขณะปล่อยอาสนะลง กำหนดว่า ปล่อยหนอ ๑๑ ขณะยืดอกขึ้นกำหนดว่า ยืดหนอ ๑๑ เมื่อยืนเต็มที่แล้วกำหนดอาการยืนว่า ยืนหนอ ๑๑๑ ขณะปล่อยแขน กำหนดว่าปล่อยหนอ ๑๑ ที่ละข้าง ขณะย่อตัวลงกำหนดว่า ย่อหนอ ๑๑ หรือ ลงหนอ ๑๑ ให้รู้ตามอาการเครื่องตั้งและอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะเคลื่อนมือยันพื้น กำหนดว่า ยันหนอ หรือ ถูกหนอ ขณะหัวเข้าถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยกมือมาวางที่หัวเข้าขวาซ้ายกำหนดที่ละข้างว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ ๑๑ กำหนดรู้อาการนั้น คืออาการเครื่องตั้งตั้งตรงของกายส่วนบน กำหนดว่า นั่งหนอ ๑๑ วิธีกำหนดถอดแว่นตา ขณะเอื้อมมือไปกำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๑๑ ขณะมือถูกขาแว่น กำหนดว่าถูกหนอ.. จับหนอ ขณะดึงแว่นออกกำหนดว่า ดึงหนอ ๑๑ ขณะวางแว่นลงกำหนดว่า ลงหนอ ๑๑ ขณะแว่นถูกพื้นกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยหนอ ๑๑ ขณะยกมือมาวางบนหัวเข้าเหมือนเดิมกำหนดว่า มาหนอ ๑๑ คว่ำหนอ ๑๑ ลงหนอ ๑๑ ถูกหนอ

๙. วิธีกำหนดกราบพระ ก่อนที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิทุกครั้ง ให้กราบพระก่อน ด้วยการกราบแบบมีสติก่อน เป็นการอุ่นเครื่อง โดยเริ่มจากการนั่งกระโถงหรือนั่งทับเท้าก็ได้ ตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง กำหนดจิตอยากจะกราบก่อนว่า อยาก กราบหนอ ๑๑ ขณะหลับตา กำหนดว่า หลับหนอ ๑๑ ต่อจากนั้น ให้กำหนดกราบพระ อย่างละเอียด

๑๐. วิธีกำหนดสวมแว่นตา ขณะอยากใส่แว่นตากำหนดว่า อยากหนอ ๑๑ ขณะเอื้อมมือไปกำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๑๑ ขณะมือถูกขาแว่นกำหนดว่า ถูกหนอ.. จับหนอ ขณะยกแว่นขึ้นมา กำหนดว่า ยกหนอ ๑๑ ขณะเคลื่อนแว่นมากำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๑๑ ขณะขาแว่นถูกหน้า กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะดันแว่นเข้าไป กำหนดว่า ดันหนอ ๑๑ ขณะปล่อยมือลงกำหนดว่า ปล่อยหนอ ๑๑ ลงหนอ ๑๑ ขณะมือถูกหัวเข้ากำหนดว่า คว่ำหนอ ๑๑ ถูกหนอ

๑๑. วิธีกำหนด ก่อนลุกขึ้นเดินจงกรม เมื่อกราบเสร็จแล้วค่อยๆ ลุกขึ้นช้าๆ โดยกำหนดจิตก่อนว่า อยากลุกหนอ ๑ แล้วค่อยๆ เอามือสองข้างยันตัวลุกขึ้นช้า ๑ ขณะยกมือไปยันพื้นกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ ยันหนอ แล้วกำหนดรู้อาการขึ้นของร่างกาย กำหนดว่า ขึ้นหนอ ๑๑ จนร่างกายตั้งตรง แล้วกำหนดรู้อาการนั้นว่า ยืนหนอ ๑ ๑ ก่อนที่จะเดินจงกรม ให้เก็บมือก่อน โดยเอาไขว้กันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ปล่อยแกว่งไปมา เพื่อไม่เป็นการรบกวนสมาธิเวลาก้าวเดิน ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายมาไว้ที่หน้าท้องน้อย กำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๑๑ เมื่อมือถูกท้องกำหนดว่า ถูกหนอ มือขวาก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า เคลื่อนหนอ ๑๑ ถูกหนอ จับหนอ (จับที่ข้อมือ) ให้รู้สึกในอาการยืน หมายความว่าเรารู้ว่าเรายืนอยู่โดยอาการอย่างไร ก็กำหนดที่ความรู้สึกนั้นว่า ยืนหนอ ๑๑ การกำหนดให้กำหนดด้วยใจ มิใช่กำหนดด้วยปาก ขณะที่กำหนดนั้นใจจะต้องจดจ่ออยู่ที่ความรู้สึกถึงอาการยืน ส่วนคำที่ใช้กำหนดเหมือนกับการกำกับกับจุดที่ใจกำหนดอยู่ เหมือนเป็นพยานว่าเรากำลังมีสติในการกำหนดรู้อยู่เป็นปัจจุบัน

๑๒. วิธีกำหนด ฉันทอาหาร วิธีกำหนดขณะฉันทอาหารพอเป็นตัวอย่าง เมื่อจัดอาหารใส่จาน และนั่งเอามือวางบนหัวเข้าแล้ว ให้เริ่มกำหนดดังนี้ ขณะเอื้อมมือไปจับช้อนกำหนดว่า ไปหนอ ๑ ๑ ขณะมือถูกช้อนกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอ ขณะไปตักอาหารกำหนดว่า ไปหนอ ๑๑ ขณะช้อนถูกอาหารกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะตักกำหนดว่า ตักหนอ ๑๑ ขณะยกอาหารมากำหนดว่ามาหนอ ๑๑ ขณะเทอาหารใส่ชามกำหนดว่า เทหนอ ๑ ขณะคนอาหารกับชามกำหนดว่า คนหนอ ๑๑ ขณะตักอาหารกับชามกำหนดว่า ตักหนอ ๑๑ ขณะยกขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ๑๑ ขณะที่

ซ้อนถึงปากกำหนดว่า ถึงหนอ ขณะอ้าปากกำหนดว่า อ้าหนอ ๆๆ ขณะใส่ซ้อนเข้าปากกำหนดว่า ใส่หนอ ถ้ารู้ถึงรสอาหาร กำหนดว่า รสหนอ ๆๆ ขณะปิดปากกำหนดว่า ปิดหนอ ขณะดึงซ้อนออก กำหนดว่าดึงหนอ ขณะมือลงกำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ขณะซ้อนถูกงานกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเคี้ยวอาหารกำหนดว่า เคี้ยวหนอ ๆๆๆ โดยเอาสติรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของขากรรไกรที่กำลังเคี้ยวอยู่ (ควรหลับตาเคี้ยว) ขณะกลืนอาหารกำหนดว่า กลืนหนอ ๆๆ แล้วเริ่มกำหนดดักใหม่ ให้กำหนดอย่างนี้ไปจนอิ่ม ขณะรู้สึกอิ่มกำหนด อิ่มหนอ ๆๆ เมื่ออิ่มแล้วจะดื่มน้ำให้กำหนดตามนี้

๑๓. วิธีกำหนด ดื่มน้ำ ขณะฉันทอาหารอยู่หรือฉันทอิ่มแล้ว ถ้าจะดื่มน้ำให้กำหนดตามตัวอย่างนี้ ขณะรู้สึกอยากดื่มน้ำกำหนดว่า อยากดื่มน้ำหนอ ๆๆ ขณะเห็นขวดน้ำ กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะเอื้อมมือไปจับขวดน้ำกำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะมือถูกขวดน้ำกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอขณะนำขวดไปกำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะเทน้ำลงกำหนดว่า เทหนอ ๆๆ ขณะเอียงขวดขึ้นตั้งกำหนดว่า ขึ้นหนอ ๆๆ ขณะวางขวดลงกำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ถูกหนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่าปล่อยหนอ ๆๆ ขณะเคลื่อนมือไปจับแก้วกำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะมือถูกแก้วน้ำกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอ ๆๆ ขณะยกแก้วขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ ขณะที่แก้วถึงปากกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเอียงแก้วดื่มน้ำกำหนดว่า เอียงหนอ ขณะดุน้ำกำหนดว่า ดุนหนอ อมหนอ ๆๆ ขณะกลืนน้ำลงคอกำหนดว่า กลืนหนอ ๆๆ ขณะเอาแก้วลงกำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ขณะแก้วถึงพื้นกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยหนอ ๆๆ ต่อจากนี้ไป จะทำอะไรก็กำหนดรู้ตามความเป็นจริง

๑๔. วิธีกำหนด ล้างบาตร เมื่อฉันทอิ่มแล้ว ขณะเก็บของใช้ต่างๆ หรือเก็บกวาดสถานที่ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ด้วยอย่าให้ขาดสติกำหนดรู้ การล้างบาตรให้กำหนดตามสถานที่ บางแห่งอาจใช้ก๊อกน้ำ บางแห่งอาจใช้ตักเอาน้ำจากโอ่ง ให้กำหนดตามความเป็นจริง โดยการรู้ตามอาการเคลื่อนไหวของมือทุกขณะ

๑๕. วิธีกำหนด ซักผ้า ตากผ้า ขณะหยิบผ้าใส่ถังกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ ยกหนอ มา-หนอ ใส่หนอขณะเอื้อมมือไปตักน้ำกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับ(ขัน)หนอ ไปหนอ ตักหนอ ขณะยกขันน้ำมาเทใส่ถังกำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ เทหนอ ขณะเอาผงซักฟอกใส่กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ มาหนอ เทหนอ ขณะคนและซักผ้ากำหนดว่า คนหนอ ๆๆ ซักหนอ ๆๆ ปิดหนอ ๆๆ ขณะตากผ้ากำหนดว่า หยิบหนอ มาหนอ สะบัด หนอ ๆๆ ไปหนอ พาดหนอ ให้พยายามกำหนดรู้ทุก ๆอาการที่เคลื่อนไหว ทั้งหมด และให้ผู้ปฏิบัติกำหนดตามความจริงให้มากที่สุดการกำหนดรู้ (แนวยุบหนอ-พองหนอ) หมายถึงการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจพร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบันไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้นคือการกำหนด และรู้อาการไปพร้อมกัน เสมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อยอย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง ๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใด ๆ ทั้งสิ้นเพราะจะทำให้เกิดการปรุงแต่ง และ ตกจากปัจจุบันอารมณ์ หรืออาจเรียกว่า ผิดจากหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ค. การปฏิบัติ ใน อิริยาบถยืน และ อิริยาบถเดิน (เดินจงกรม) ในทางปฏิบัติตามทางสติปัฏฐานนั้น ท่านสอนให้กำหนดรูปก่อน เพราะรูปเป็นสิ่งที่ปรากฏชัด เห็นได้ง่าย ถ้ากำหนดอรูปรูป คือนาม นั้นจะไม่ปรากฏชัด เพราะเป็นสิ่งที่ละเอียด เห็นได้ยาก หมายความว่า พึงกำหนดรูปก่อน

กำหนดนามที่หลัง ดังปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่าด้วยทิลกวิสุทธินิทเทศ แสดงไว้ว่า^{๖๓} หากโยคาวจรกำหนดรูป โดยมุขนั้นๆ แล้วกำหนดอรูป(นาม)อยู่ แต่อรูป ยังไม่ปรากฏขึ้นมาเพราะ อรูปเป็นของละเอียดสุขุมโยคาวจรผู้นั้น ไม่ควรละความพยายามในการกำหนดควรพิจารณากำหนด รูปนั้นแหละบ่อย ๆ ทุกขณะ เพราะว่า รูปของโยคาวจรที่ชำระล้างดีแล้วสะอาดดีแล้ว บริสุทธิ์ดีแล้ว ด้วยอาการใด ๆ สิ่งที่เป็นอรูปทั้งหลายซึ่งมีรูปนั้นเป็นอารมณ์ ก็จะไม่ปรากฏขึ้นมาเอง ด้วยอาการนั้น ๆ โยคาวจรกำหนดธรรมทั้งหลายที่เป็นไปภูมิ ๓ คือ ธาตุ๑๘ आयตนะ ๑๒ ชั้น ๕ แม้ทั้งหมดเป็น ๒ ส่วน ว่า นามและรูป นอกไปจากนามและรูปเท่านั้นแล้ว หามีสัตว์ หรือ บุคคล หรือ เทวดา หรือ พรหมอื่นอีกไม่ในสติปัฏฐานสูตร พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึง อริยาบถบรรพใหญ่ และสัมปชัญญะ บรรพย่อย ไว้โดยทางวิปัสสนา และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็แสดงไว้ว่า อริยาบถบรรพ (หมวดอริยาบถ ใหญ่ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน) สัมปชัญญะบรรพ (หมวดอริยาบถย่อย คู้เหยียด ก้ม เงย ฯลฯ) และ ธาตุ มนสิการบรรพ (หมวดพิจารณาธาตุ) ทั้ง ๓ หมวดนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้โดยทางวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ครั้งแรก ผู้ปฏิบัติจะยังกำหนดทุกอริยาบถทั้งใน อริยาบถ ใหญ่ และ อริยาบถย่อย ไม่ได้ ท่านจึงกำหนดให้นำเอาอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่งนอน มาปฏิบัติก่อน และในอริยาบถ ๔ นั้นให้นำเอาอริยาบถ ๒ คือ อริยาบถเดิน เรียกว่า เดินจงกรม และ อริยาบถนั่ง เรียกว่า นั่งสมาธิ มาเป็นหลักในการปฏิบัติ และถือเป็นอันตรียหลักคู่หนึ่งในอันตรีย ๕ คือ วิริยะ กับ สมาธิ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เป็นคำถามคำตอบใน อปินณกสูตร ว่าดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนา ในกลางวัน ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่อง กำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ (รวมทั้งยืน) ในเวลากลางคืน ก็ทำจิตให้บริสุทธิ์จาก นิวรณ์ และ อกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ตลอดปฐมยาม (ยามต้น) ครั้นถึง มัชฌิมยาม(ยามกลาง) ในเวลากลางคืนก็สำเร็จ สีสหยาสน์เอาข้าง ขวาลง (นอนตะแคงขวา) วางเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำไว้ในใจกำหนดจะลุกขึ้น ครั้นถึง ปัจฉิมยาม (ยามสุดท้าย) ในคืนนั้นก็ลุกขึ้น ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็น เครื่องกำบังใจด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ประกอบ ความเพียรในการทำตนให้ตื่นอยู่เสมอด้วยวิธีการปฏิบัติอย่างนี้แล^{๖๔}

ที่กล่าวข้างต้นนี้คือทางทฤษฎี แต่ในทางปฏิบัติจริงนั้นต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง ๔ อริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งกำหนดอริยาบถย่อยด้วย ดังจะได้กล่าวต่อไป อริยาบถ หมายถึง กิริยา อาการ และท่าทางของกายขณะที่กำลังเป็นปัจจุบัน เช่น ขณะนั้นกายนั่งอยู่ หรือทรงอยู่โดยอาการ ใด ก็พึงรู้ในอาการของกายในขณะนั้นว่าเป็นอริยาบถอันนั้น จำแนกออกได้เป็น ๒ ส่วน คือ อริยาบถ ใหญ่ ๑ อริยาบถย่อย ๑ อริยาบถใหญ่มี ๔ อย่าง คืออริยาบถยืน อริยาบถเดิน อริยาบถนั่งและ อริยาบถนอน ดังมีหลักฐานแสดงไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายอีกอย่างหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่เมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอนอยู่”^{๖๕} ซึ่งในแต่ละ อริยาบถนั้น ก็มีลักษณะที่แตกต่างกัน ซึ่งทุกคนก็เคยใช้อริยาบถทั้ง ๔ เป็นประจำ และจะต้องใช้

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๕.

^{๖๔} ม.ม. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๕-๑๖๐.

^{๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

อิริยาบถดังกล่าวนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าชีวิตจะหาไม่ การปฏิบัติวิปัสสนาหรือสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติมีความจำเป็น อย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักลักษณะของแต่ละอิริยาบถดังกล่าวนี้เพื่อความสะดวกในการกำหนด และมีวิธีหนึ่งที่จะทำให้รู้จักลักษณะของอิริยาบถ ต่าง ๆ ได้ นั่นคือการแบ่งกายออกเป็น ส่วน ๆ คือส่วนบนตั้งแต่ศีรษะลงมาจนถึงสะโพกและส่วนล่างตั้งแต่สะโพกลงมาจนถึงปลายเท้า การแบ่งกายออกเป็น ส่วน ๆ นี้ จะทำให้เราสามารถกำหนดได้ว่าอิริยาบถต่าง ๆ นั้นมีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร นอกจากนี้อิริยาบถใหญ่ ยังสามารถแบ่งออกได้อีกเป็น ๒ ประเภทคือ อิริยาบถไหว และ อิริยาบถนิ่ง อิริยาบถไหว ได้แก่อิริยาบถเดินส่วนอิริยาบถนิ่งได้แก่อิริยาบถยืน อิริยาบถนั่งและอิริยาบถนอน ซึ่งรายละเอียดของแต่ละอิริยาบถจะได้กล่าวอธิบายดังต่อไปนี้ อิริยาบถใหญ่ ๔^{๖๖} การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจะให้เริ่มฝึก ตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓ อย่าง คือ ขณะเดินจงกรม (รวมอิริยาบถยืนและ เดิน) ขณะนั่งสมาธิ และขณะอิริยาบถ อื่น ๆ ทุกอย่าง ดังจะได้กล่าวต่อไปนี้

๑. อิริยาบถยืน ยืนเป็นอิริยาบถหนึ่ง โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืนคือ กายทั้งส่วนบนและกายส่วนล่างตั้งตรง และนิ่ง ถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ ก็ไม่เรียกว่า"ยืน" (แต่เป็นกายที่เคลื่อนไหว จะต้องกำหนดที่กายเคลื่อนไหว จะกำหนดกายยืนไม่ได้ ต่อเมื่อกายนั้นหยุดนิ่งไม่มีการเคลื่อนไหวแล้วจึงจะกำหนดกายยืนได้) ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า "การยืน" การกำหนดหรือ การดูกายยืนนั้น คือ ให้ทำความรู้สึกทั่วทั้งร่างกาย หรือ ระลึกรู้ในรูปยืน ซึ่งตั้งตรงอยู่นั้น ไม่ใช่ไปดูที่ขาหรือเท้าที่กำลังยืนอยู่ วิธีการกำหนดกายยืน หรือ ยืนกำหนด มีดังนี้

ให้ยืนตัวตรง และ ศีรษะตั้งตรงวางเท้า ทั้งสองเคียงคู่กันให้ปลายเท้า เสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้กันเอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ (เหตุที่ท่านให้ไขว้มือกันเอาไว้ นั้น โดยปกติคนเรา เวลาเดินแขนทั้งสองจะแกว่งไปแกว่งมา ฉะนั้น เพื่อป้องกันมิให้แขนทั้งสอง เคลื่อนไหว และ เพื่อมิให้กลายเป็นสองอารมณ์ จึงต้องใช้มือจับกันเอาไว้ นั่นเอง ซึ่งในการเดินนั้นท่านให้สังเกตการเคลื่อนไหวของเท้า) มองไป หรือ หอดสายตาไปข้างหน้า (หอดสายตาลงต่ำ) ประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา หรือระยะภายในไม่เห็นปลายเท้าก็พอ ขณะที่หอดสายตาไปตามทางที่เดินนั้น ต้องสังเกตหรือเอาความรู้สึกมารวมไว้ที่อาการก้าวไปของเท้าทั้งหมด เคลื่อนไปหรือก้าวไป แค่นั้นก็ให้รู้สึกแค่นั้น ส่วนสายตาที่หอดไปนั้นจะไม่รู้สึกว่าเป็นอะไร เป็นเพียงแต่สักว่าเห็นเท่านั้น ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดหรือภาวนาในใจว่า "ยืนหนอ ๆ ๆ" ๓ ครั้ง การยืน และการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอเป็นการปฏิบัติในอิริยาบถบรรพในสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่" (ฐิติ วา ฐิตมหิตติ ปชานาติ) อย่างนี้เรียกว่ายืนกำหนดใน อิริยาบถยืน^{๖๗} ประโยชน์ของการยืน กำหนดอิริยาบถ มี ๕ ประการ คือ

- ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน
- จิตเป็นสมาธิได้ค่อนข้างง่าย
- ทุกขเวทนามีน้อย ใช้พื้นที่น้อยในการกำหนด
- ทำลายบัญญัติของรูปยืน เป็นสภาพรู้อาการ

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๕.

^{๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๕/๓๐๔.

- ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัย อันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป^{๖๘}

๒. อริยาบถเดิน (เดินจงกรม) อริยาบถเดินจัดเป็นอริยาบถไหว แต่การเคลื่อนไหวนี้ต้องอยู่ที่เท้า หมายถึง อาการก้าวไปหรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าว ๆ ถ้าไหวที่ส่วนอื่นนอกจากเท้าแล้ว ไม่ใช่อริยาบถเดิน ลักษณะของการเดินนั้นอยู่ที่กายส่วนบนกับกายส่วนล่างตั้งตรง แล้วเท้าข้างหนึ่งยืนตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่า ยันกายไว้ข้างหนึ่ง และเหวี่ยงไปข้างหนึ่งผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น การเดินจึงอยู่ที่อาการก้าวไปหรือ การเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวแต่ละครั้ง ถ้าท่านไม่เข้าใจว่าการเดินอยู่ตรงไหนท่านก็จะกำหนดการเดินไม่ถูกต้อง การปฏิบัติของท่านก็จะไม่ได้ผล และวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้^{๖๙}

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอน อานิสงส์ในการจงกรม ๕ ประการ คือ

- ภิกษุผู้เดินจงกรมย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
- ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีสุขภาพดี
- อาหารที่กินดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้ว ย่อมย่อยได้ดี
- สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน^{๗๐}

การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ เริ่มจากง่ายไปยาก ดังนี้

- ก) จงกรม ๑ ระยะ : ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ
- ข) จงกรม ๒ ระยะ : ยกหนอ เหยียบหนอ
- ค) จงกรม ๓ ระยะ : ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
- ง) จงกรม ๔ ระยะ : ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
- จ) จงกรม ๕ ระยะ : ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ
- ฉ) จงกรม ๖ ระยะ : ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ^{๗๑}

เดินจงกรม หรือ เดินกำหนด นั้น ตามหลักของการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านมิได้สอนให้เดินจงกรมทุก ระยะ ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ ในคราวเดียวกัน เพราะกำลังของอินทรีย์ คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ยังไม่พัฒนา ดังนั้นจึงจะสอนให้เดินจงกรม ๑ ระยะ ก่อน

ก) จงกรม ๑ ระยะ : ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ ก่อนเดินให้กำหนดต้นจิตว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" (สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ยังไม่ต้องกำหนดต้นจิตให้กำหนดเดินจงกรมได้เลยเพราะอินทรีย์ยังไม่พัฒนา) ให้ยกเท้าขวาชั้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วก้าวเท้าไปหรือย้ายเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ ไม่ให้สั่นไปหรือยาวไปให้พอดี ๆ แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้า ๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมกับตั้งสติกำหนด ตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า "ขว้างย่างหนอ" (ผู้ปฏิบัติจะก้าวเท้าขวาหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้) ส่วนเท้าซ้าย

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒.

^{๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๖-๑๘๒.

^{๗๐} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๘.

ก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือยกเท้าซ้ายขึ้นแล้วก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ทุกครั้งและทุกก้าวให้กำหนดติดต่อเนื่องกันไป โดยมีให้หยุดพักเท้าค้างไว้ และมีให้กำหนดแยกคำกันว่า ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ ซึ่งจะไปซ้ำกับ การเดินจงกรม ๓ ระยะ พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับการเดิน จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้ เช่น ๓๐ นาทีหรือ ๔๐ นาที หรือ ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง

การเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอครั้งนี้ เป็นวิธีปฏิบัติใน อริยาบถบรรพใน กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่ง สติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เมื่อเดินอยู่ก็รู้ว่าเดินอยู่" (คจฺจนฺโต วา คจฺจามิติปชานาติ)^{๗๒} อย่างนี้เรียกว่าจงกรม ๑ ระยะ ข้อสำคัญขณะเดินต้องให้เป็นปัจจุบัน คือ คำกำหนด หรือ คำภาวนากับเท้าที่ก้าวไป ต้องให้ไปพร้อมกัน มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึงกำหนดตามที่หลัง หรือ กำหนดไว้ก่อนแล้วจึงก้าวเท้าตามที่หลัง ขณะเดินจงกรมอยู่ ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาและเป็นอารมณ์ที่ชัดเจนจนจิตหลุดจากอาการเคลื่อนไหวของเท้า ให้หยุดเดินจงกรมแล้วปฏิบัติดังนี้ ถ้าจิตคิดออกไปนอกตัวให้หยุดเดินเอาสติไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิดกำหนดว่าคิดหนอ ๆๆเมื่อจิตหยุดคิดให้กลับมากำหนด ขว้าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไปถ้าได้ยินเสียงต่าง ๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จนจิตเราไม่อยู่กับอาการเดินแล้ว ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการได้ยินนั้น ๆ กำหนดว่าได้ยินหนอ ๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการได้ยินหายไปหรือเบาลงแล้วให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึก เมื่อย ปวด ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการ ปวด หรือ เมื่อยแขนกำหนดว่า ปวดหนอ ๆๆ เมื่อยหนอ ๆๆ ตามความรู้สึกในขณะนั้น เมื่ออาการปวดหรือเมื่อยหายไปหรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึกคันให้หยุดเดินกำหนดอาการคันว่า คันหนอ ๆๆ ก่อน ถ้าทนมไม่ไหวอยากจะเกา กำหนดว่าอยากเกาหนอ ๆๆ ขณะเคลื่อนมือไปกำหนดว่าเคลื่อนหนอ ๆๆ ขณะที่มือถึงที่คัน กำหนดว่าถูกหนอ ขณะเกากำหนดว่าเกาหนอ ๆๆ ขณะรู้สึกสบายกำหนดว่าสบายหนอ ๆๆ ขณะลดมือลงกำหนดว่าลงหนอ ๆๆ ขณะมือถูกข้อมือ กำหนดว่าถูกหนอ แล้วให้กำหนดอาการเดินต่อไป ถ้าเหลือไปมองข้างนอกให้หยุดเดินไปกำหนดรู้อาการเห็นกำหนดว่าเห็นหนอ ๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นภาพอะไร แล้วรีบกลับมากำหนดรู้การเดินต่อไป ถ้าอยากดูนาฬิกาให้หยุดเดิน กำหนดว่าอยากดูหนอ ๆๆ ขณะดูนาฬิกากำหนดว่าดูหนอ ๆๆ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้การเดินต่อไป ถ้าอยากเปลี่ยนมือ เมื่อเดินนานไปรู้สึกปวดแขนอยากเปลี่ยนให้หยุดเดินกำหนดว่าอยากเปลี่ยนหนอ ๆๆ ขณะเปลี่ยนมือจากการจับกำหนดว่าเคลื่อนหนอ ๆๆเสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้การเดินต่อไป เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินแล้ว ก้าวสุดท้ายให้ยืนเอาเท้าเคียงกัน กำหนดว่ายืน หนอ ๆๆ ขณะรู้สึกอยากกลับตัวกำหนดว่าอยากกลับหนอ ๆๆ ขณะยกเท้าขวาแล้วหมุนไปทางขวาประมาณ ๒-๓ นิ้ว กำหนดว่ากลับหนอ ขณะวางเท้าลงกำหนดว่าวางหนอส่วนเท้าซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกันว่ากลับหนอ ๆๆ สติรู้สึกในอาการที่เท้าหมุนกลับ กำหนดจนกระทั่งตรงทางเดินจึงกำหนดว่ายืนหนอ ๆๆ ขว้าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไปจนหมด

วิธีปฏิบัติใน อริยาบถ ของ การกลับตัว ของการเดินทุกระยะ เมื่อเดินจงกรมไปถึงสุดทางที่เดินให้ปฏิบัติขณะกลับตัว โดยปฏิบัติตามนี้คือให้หยุดเดินวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรกแล้วให้กำหนดว่า "ยืนหนอ ๆๆ" ๓ ครั้ง ในการกลับตัวผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวา หรือทางซ้ายก็ได้ การจะ

^{๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๖-๑๗๖.

กลับตัวทางขวาก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นเล็กน้อย แล้วค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกออกจากเท้าซ้ายช้า ๆ ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดว่า"กลับหนอ" และเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับการเท้าขวา โดยยกเท้าซ้ายขึ้นเล็กน้อยแล้วหมุนไปตามเท้าขวาพร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" คู่ที่ ๑ ประมาณ ๖๐ องศา การกลับคู่ที่ ๒ และคู่ที่ ๓ ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายใช้วิธีกำหนดเช่นเดียวกับการกลับคู่ที่ ๑ คือ ยกเท้าหมุนกลับสลับกันไปพร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" "กลับหนอ" "กลับหนอ" "กลับหนอ" กลับ ๓ คู่ จนกว่า จะได้หน้าตรง (๖๐ x ๓ = ๑๘๐ องศา) การกลับพร้อมกับการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ ดังนี้ ก็เป็นวิธีปฏิบัติในสัมปชัญญูปพะ กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน แห่ง สติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวกลับหลัง" (ปฏิกกนเต สมุปขานการี โหติ) อย่างนี้เรียกว่า "การก้าวกลับหลัง" เมื่อหันตัวกลับเสร็จแล้ว ก่อนจะเดินก็ให้กำหนดว่า "ยืนหนอ ๆๆ" เหมือนครั้งแรก แล้วจึงเดินจงกรมพร้อมกับกำหนดต่อไปว่า "ขวาย่างหนอ" "ซ้ายย่างหนอ"

ข) จงกรม ๒ ระยะ : ยกหนอ เหยียบหนอ ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา กำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอยืนหนอ" รู้อาการยืน แล้วกำหนดต่อไปว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" เช่นเดียวกับเดินจงกรม ๑ ระยะ ยกเท้าขวาขึ้น ช้า ๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วกดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้นให้มั่นคงอย่าให้ไ้เซของผู้ปฏิบัติ จะยกเท้าขวาก่อนหรือยกเท้าซ้ายก่อนก็ได้ กำหนด พร้อมกับอาการยกของเท้าว่า "ยกหนอ" หยุดชั่วขณะหนึ่ง ก้าวเท้าไปให้รู้อาการที่เท้าเคลื่อนไปวางเท้าลงกับพื้นวางลงเบา ๆ และวางให้เต็มเท้า พร้อมกับกำหนดว่า"เหยียบหนอ" เท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า"ยกหนอ เหยียบหนอ"

ค) จงกรม ๓ ระยะ : ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ กำหนดพร้อมกับตามอาการยกของเท้าว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" วางเท้าลงกับพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "เหยียบหนอ" ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า"ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ"

ง) จงกรม ๔ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ วิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ก้าวแรก คือ "ยกส้นหนอ" โดยวิธี กำหนดดังนี้ ยกส้นเท้าขึ้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้น (ประมาณ ๔๕ องศา) ส่วนปลายเท้ายังคงวางอยู่กับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า "ยกส้นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ ให้ฝ่าเท้าเสมอกันพร้อมกับกำหนดว่า"ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" วางเท้าลงราบกับพื้น ช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "เหยียบหนอ" ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าซ้ายก่อนหรือเท้าขวาก่อนก็ได้

จ) จงกรม ๕ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ การกำหนด ๕ ระยะ มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ "ลงหนอ"และ "ถูกหนอ" เท่านั้นโดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้ ยกส้นเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกส้นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" หย่อนเท้าลงต่ำช้า ๆ แต่ยังไม่ถึงพื้น พร้อมกับกำหนดว่า "ลงหนอ" วางเท้าลงกับพื้น (วางลงให้เต็มเท้า) กำหนดพร้อมกับอาการของเท้าว่า "ถูกหนอ" จากนั้นก็เดินจงกรม และกำหนดต่อไปว่า "ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ"

๑) จงกรม ๖ ระยะ : ยกสั่นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กตหนอ การเดิน จงกรม ๖ ระยะ มีวิธีปฏิบัติ เช่นเดียวกับเดินจงกรม ๕ ระยะ ต่างกันแต่ "ถูกหนอ กตหนอ" เท่านั้น ให้ผู้ปฏิบัติ ยกสั่นเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดตามอาการยกของเท้าว่า "ยกสั่นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "อย่างหนอ" หย่อนเท้าลงต่ำช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ลงหนอ" กตปลายเท้าลงแตะพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ถูกหนอ" กตสั่นเท้าลงแตะพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "กตหนอ" จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า "ยกสั่นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กตหนอ"

ง. การปฏิบัติ ใน อิริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ) การนั่งจัดเป็นอิริยาบถนั่ง เช่นเดียวกับอิริยาบถยืน และนอน ลักษณะการนั่ง คือ กายส่วนบนตั้งตรงไว้ และกายส่วนล่างขดคู้ไปตามลักษณะของท่าแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เราทราบว่า เรานั่งอยู่ท่าใด คือ อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง มีไข้อยู่ที่ก้น มีไข้ที่ขา หรือที่ใจ ฉะนั้น การนั่งจึงอยู่ที่ท่าทางหรืออาการของกายนั่นเอง การนั่งสมาธิหรือการนั่งกำหนด ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้แสดงไว้และแปลความว่า คือการนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรง(ตั้ง)สติไว้เฉพาะหน้า^{๗๓} ตามหลักในการปฏิบัติสำหรับวิธีนั่งสมาธิไว้ดังนี้

ให้นั่งสมาธิ หรือ นั่งขัดสมาธิ วางเท้าทั้งสองราบกับพื้นโดยไม่ต้องวางเท้าขวาทับบนเท้าซ้าย ก็ได้ เรียกว่า นั่งเรียงเท้า หรือจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ให้วางมือขวาทับลงบนมือซ้าย ให้หัวแม่มือชนกัน หรือวางมือไว้บนหัวเข่าทั้งสองโดยหงายฝ่ามือขึ้นหรือคว่ำฝ่ามือลงก็ได้ แต่โดยทั่วไปจะวางมือขวาทับมือซ้ายยึดตัวให้ตรง หลังตาสงบเบา ๆ หายใจตามปกติ ไม่เกรงตัว ผ่อนคลายทุกส่วนให้ตั้งสติ คือส่งใจไปที่ท้อง ตรงสะดือ เพราะลมหายใจเข้าไปสุดที่สะดือ และจะไปกระทบหนังท้องให้พองขึ้น ด้วยแรงดันของลมที่หายใจเข้า โดยกำหนดเป็นระยะ เริ่มด้วยการกำหนด ๒ ระยะก่อน การนั่งกำหนดมีทั้งหมด ๔ ระยะ คือ ๑ ระยะ พองหนอ ๒ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ ๓ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ (เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ) ๔ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ) เมื่อเดินจงกรมครบเวลาตามที่กำหนดแล้ว (ไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที) ให้เดินมาที่อาสนะที่ปูไว้ โดยการเดินกำหนดเหมือนตอนเดินจงกรมช้า ๆ เพื่อให้สมาธิต่อเนื่องกัน ขณะยืนอยู่ที่อาสนะนั้น กำหนดว่า ยืนหนอ ๆ ๆ ขณะปล่อยแขน กำหนดว่า ยกหนอ ๆ ๆ ลงหนอ ๆ ๆ กำหนดที่ละข้างขณะอยากนั่ง กำหนดว่า อยากนั่งหนอ ๆ ๆ ขณะย่อตัวลงกำหนดว่า ย่อหนอ ๆ หรือลงหนอ ๆ ๆ ให้รู้ตามอาการเครื่องตั้งและอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะเคลื่อนไหวมือยันพื้น กำหนดว่า ยันหนอ หรือถูกหนอ ขณะหัวเข่าถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะตะโพกถูกส้นเท้า กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยกมือมาวางที่หัวเข่าขวาซ้าย กำหนดที่ละข้างว่า ยกหนอ ๆ ๆ มาหนอ ๆ ๆ วางหนอ กำหนดรู้ว่าการนั่งคือการเครื่องตั้งตั้งตรงของกายส่วนบน กำหนดว่า นั่ง หนอ ๆ ๆ จากนั้นกำหนดกราบพระ และเมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ต่อไปกำหนดอาการนั่งสมาธิ ขณะยกตะโพกขึ้น กำหนดว่า ยกหนอ ๆ ๆ ขณะขยับเท้าให้ไขว้กัน กำหนดว่า ขยับหนอ ๆ ๆ ไขว้หนอ ขณะนั่งทับลงไป กำหนดว่า นั่งหนอ ขณะดึงเท้าออกมา กำหนดว่า ดึงหนอ ๆ ๆ ขณะขยับขาจัดตัว กำหนดว่า ขยับหนอ ๆ ๆ แล้วให้เอามือวางบนหัวเข่าทั้งสอง กำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ แล้วกำหนดดังนี้ ขณะรู้สึกอยากหลับตา กำหนดว่า อยากหลับ(ตา)หนอ ๆ ๆ ขณะค่อย ๆ

^{๗๓}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

หลุบเปลือกตาลง กำหนดว่า หลับหนอ ๆๆ ขณะค่อย ๆ พลิกฝ่ามือซ้าย กำหนดว่า พลิกหนอ ๆๆ (จนฝ่ามือหงายขึ้น) ขณะเคลื่อนฝ่ามือมาที่หน้าตักกำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ ขณะลดฝ่ามือลง กำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ขณะหลังมือถูกผ้า กำหนดว่า ถูกหนอ เสร็จแล้วมากำหนดมือขวา ขณะค่อย ๆ พลิกฝ่ามือขวา กำหนดว่า พลิกหนอ ๆๆ (จนฝ่ามือหงายขึ้น) ขณะเคลื่อนฝ่ามือมาที่หน้าตัก กำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ ขณะลดฝ่ามือลง กำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ขณะหลังมือถูกฝ่ามือซ้าย กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยัดตัวให้ตั้งตรง กำหนดว่า ยึดหนอ ๆๆ ขณะรู้สึกตัวตรง กำหนดว่า ตรงหนอ ๆๆ ต่อท้องยุบลง กำหนดว่า ยุบ...หนอ (สิ้นสุดอาการยุบจบคำว่าหนอก็หมดพอดี) ถ้าจิตคิดออกไปนอกตัว ให้ทิ้งพองยุบ (คือไม่ต้องกำหนดพองหนอยุบหนอ) ไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิด กำหนดว่า คิดหนอ ๆๆ เมื่อจิตหยุดคิด ให้กลับมากำหนด พองหนอยุบหนอ ต่อไปถ้ารู้สึกขา เมื่อย ปวด ให้ทิ้งพองยุบ ไปกำหนดรู้ อาการขา ปวด หรือเมื่อย กำหนดว่า ขาหนอ ๆๆปวดหนอ ๆๆ เมื่อยหนอ ๆๆ ตามความรู้สึกใน ขณะนั้น เมื่ออาการขา ปวด หรือเมื่อยหายไป หรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป ถ้ารู้สึกคัน ให้กำหนดว่า คันหนอ ๆๆ ก่อนถ้าทนไม่ไหวอยากจะเกา กำหนดว่า อยากเกาหนอ ๆๆ ขณะยกมือขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ๆๆขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า เคลื่อน หนอ ๆๆ ขณะที่มือถึงที่คัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเกากำหนดว่า เกาหนอ ๆๆ ขณะรู้สึกสบาย กำหนดว่า สบายหนอ ๆๆ ขณะลดมือลง กำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ขณะหลังมือถูกฝ่ามือ กำหนดว่า ถูกหนอ แล้วให้กำหนด พองหนอยุบหนอ ต่อไป ถ้าได้ยินเสียงต่าง ๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จนจิตเราไม่อยู่กับอาการพองยุบแล้ว ให้ทิ้งพองยุบ ไปกำหนดรู้อาการได้ยินนั้น ๆ กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการได้ยินหายไปหรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนด พองหนอยุบหนอ ต่อไป ถ้าเห็นนิมิตต่าง ๆ ให้ทิ้งพองยุบ ไปกำหนดรู้อาการเห็นภาพนั้น ๆ กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นภาพอะไร เมื่อภาพนั้นๆ หายไปแล้ว ให้กลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป ปกติผู้ปฏิบัติธรรมต้องไม่ขยับ ตัวเลยตลอดเวลาที่นั่งสมาธิ แต่บางครั้งเมื่อกำหนดพองหนอยุบหนอนาน ๆ ไป ร่างกายจะย่อลง ๆๆ ถ้ารู้สึกตัวให้ตั้งตัวขึ้นให้ตั้งตรง โดยกำหนดว่าอยากยึดหนอ ๆๆ ขณะยัดตัวขึ้น กำหนดว่า ยึดหนอ ๆๆ ขณะที่ตัวตั้งตรง กำหนดว่า ตรงหนอ ๆๆต่อไปให้กลับมากำหนดรู้อาการพองยุบต่อไป บางครั้งรู้สึก ปวดมาก อยากเปลี่ยนท่านั่ง ให้กำหนดต้นจิตก่อนว่า อยากเปลี่ยนหนอ ๆๆ ขณะขยับแขน ขา หรือ ส่วนใด ๆ ของร่างกาย กำหนดว่า ขยับหนอ ๆๆ เมื่อขยับได้ที่สบายแล้ว ก็กลับมากำหนดพองยุบ ต่อไป ถ้าอยากลิ้มตาดูนาฬิกา ให้กำหนดว่า อยากลิ้มหนอ ๆๆ ขณะลิ้มตาขึ้น กำหนดว่า ลิ้มหนอ ๆๆ ขณะเห็นภาพ กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะเหลียวดูนาฬิกา กำหนดว่า เหลียวหนอ ๆๆ ขณะดู นาฬิกา กำหนดว่า ดูหนอ ๆๆขณะเลี้ยวกลับมาที่เดิม กำหนดว่า เลี้ยวหนอ ๆๆ ขณะหลับตาลง กำหนด ว่า หลับหนอ ๆๆ ต่อไปให้กำหนดรู้อาการพองยุบต่อไป เมื่อนั่งสมาธิจนครบเวลาที่กำหนดแล้ว ขณะได้ยินเสียงนาฬิกาตีบอกเวลาหรือนาฬิกาปลุก กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆๆ ขณะยกมือขวาขึ้นไป วางบนเข่า กำหนดว่ายกหนอ ไปหนอ คว่ำหนอ ลงหนอ ถูกหนอ มือซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกัน ขณะอยากลิ้มตา กำหนดว่า อยากลิ้มหนอ ๆๆ ขณะลิ้มตาขึ้นกำหนดว่า ลิ้ม หนอ ๆๆ ขณะเห็นภาพ กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆขณะกระพริบตา กำหนดว่า กระพริบหนอ ๆๆ ขณะขยับตัวลูกรั้งคุกเข่า กำหนดว่า ขยับหนอ ๆๆเมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว กำหนดกราบพระเหมือนตอนก่อนนั่งสมาธิ กราบเสร็จ แล้ว ถ้าใส่แว่นก็กำหนดสวมแว่นตาก่อน แล้วกำหนดอยากลูกว่า อยากลูกหนอ ๆๆ ขณะยันตัวลุกขึ้น กำหนดว่า ลุกหนอ ๆๆ ขณะยืนเต็มที่กำหนดว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะเดินไปสู่ที่จงกรม หรือเข้าห้องน้ำ

กำหนดว่าขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ให้ปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิสลับกันอย่างนี้จนครบตามตารางเวลาที่กำหนดให้ ให้กำหนดต่อเนื่องเหมือนลูกโซ่ ในช่วงเวลาการปฏิบัติธรรมต้องสำรวมระวังสายตามองแต่พื้น ไม่พุดคุยกัน^{๗๔} พุทธประสงค์ของการเจริญวิปัสสนาคือการกำหนดรูป และนามเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นกฎตายตัว ถ้าผิดจากนี้ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าการกำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อยก็ให้กำหนดรูปที่ละเอียดขึ้นไป ซึ่งได้แก่ รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือ ลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ใดก็ให้กำหนดที่นั่นสถานที่ลมหายใจถูกมี ๒ แห่ง คือ ที่จมูก และที่ท้อง ที่จมูกจะชัดเจนเฉพาะช่วงแรกเท่านั้นเมื่อลมละเอียดจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง-ยุบ กำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอแม้ว่าจะปฏิบัติค่อนข้างยากในช่วงแรก หากแนะนำไม่ถูกต้องจะหาพอง ยุบ ไม่ได้หรือไม่ชัดเจนการกำหนดที่ท้องจะทำนานเท่าใดก็กำหนดได้และจะแสดงสภาวะได้แจ้งชัดกว่าที่จมูก พระวิปัสสนาจารย์จึงใช้วิธีนี้^{๗๕}

ในการฝึกกำหนดเบื้องต้น ให้เอาจิตไปกำหนดที่ท้องของตน จะเห็นอาการพองและอาการยุบปรากฏอยู่ที่ท้อง หากไม่ปรากฏให้เอามือคลำที่ท้องดูสักระยะหนึ่ง อาการพองที่ท้องก็จะปรากฏ และให้กำหนดอาการพองของท้องว่า “พองหนอ” ในขณะเดียวกันเวลาหายใจออก อาการยุบจะปรากฏที่ท้องก็ให้กำหนดอาการยุบของท้องนั้นว่า “ยุบหนอ” อาการทั้ง ๒ ต้องปรากฏชัดเจนจึงจะถือว่าใช้ได้ ในระยะเริ่มต้นกำหนดเราทั้งบัญญัติไปหมดเลยไม่ได้ เมื่อปฏิบัติไปจนญาณปัญญาแก่กล้าถึงที่สุดแล้วอารมณ์ที่เป็นบัญญัติทั้งหมดก็จะหายไป ส่วนสภาพที่เป็นปรมาตม หรืออารมณ์ปรมาตมก็จะปรากฏ^{๗๖} ท่านมหาสีสยาตอ ได้สอนให้แบ่งอารมณ์ที่ต้องใส่ใจ ๒ อย่าง คือ อารมณ์หลัก และอารมณ์รองอารมณ์หลักคือ การกำหนดที่พอง-ยุบ จากการเคลื่อนไหวของท้อง ถ้าหากความรู้ในการเคลื่อนไหวของหน้าท้องหยุด ไม่ชัดเจน หรือหายไป ควรเปลี่ยนไปที่ การกำหนดท่ายืน และกำหนดส่วนที่ร่างกายสัมผัสพื้น ซึ่งนี้เรียกว่า อารมณ์รอง^{๗๗} ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจว่า อารมณ์ของสติปัฏฐาน คือ ความรู้ (สิก) ที่เกิดขึ้นจริงตามลำดับ ไม่ใช่สถานที่ที่ถูกกระทบ และไม่ใช้คำว่า ถูกหนอ นั่งหนอ เป็นต้น ก็มีมาตรฐานรูปแบบนี้มีประโยชน์เด่นชัดหลายประการ คือ

๑. การเคลื่อนไหวของหน้าท้องเป็นไปโดยธรรมชาติอยู่แล้ว และเกิดขึ้นสม่ำเสมอ ไม่ต้องสร้างขึ้น จึงมีโอกาสดึงดูดได้ง่ายตลอดเวลา

๒. เนื่องจากการเป็นการเคลื่อนไหว จึงเปิดโอกาสให้พิจารณาได้หลายอย่าง เช่น การเกิดและดับไปตลอดเวลา ความเกิดและความตาย เช่นเดียวกับการมีสติกำหนดลมหายใจ

^{๗๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๓-๑๘๕.

^{๗๕} พระอาจารย์อาสภเถร ปธานกัมมัฏฐานาจารย์, **วิปัสสนาทีปนิฎฐา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พีแอนด์ โฟร์, ๒๕๒๖), หน้า ๘๖.

^{๗๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓-๔.

^{๗๗} พระญาณโพนิกมหาเถร, **หัวใจกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บจก. เคล็ดไทย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๙.

๓. การเคลื่อนไหวหน้าท้องเป็นการกระทบที่ค่อนข้างหายาเพราะเป็นรูปที่มี วาโยธาตุ เป็นปัจจัย ง่ายต่อการกำหนดเพื่อนำไปสู่วิปัสสนา^{๗๘}

จ. หลักธรรมเกื้อหนุนต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักธรรมสำคัญที่เกื้อหนุน ในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ๑. องค์ธรรมของ การกำหนด มี ๓ ประการ ได้แก่

ก) **อาตาปี** มีความเพียรในการกำหนด และความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ ตั้งใจจริง ๆ ไม่เกียจคร้าน การประกอบความเพียรทางใจด้วยความบากบั่น ตั้งใจทำจริง ๆ พยายาม อุตสาหะ อุตทน เข้มแข็ง ขยัน ก้าวไปอย่างไม่ท้อถอย ไม่ทอดทิ้งฉันทะ ไม่ทอดทิ้งธุระ และความ ประคับประคองธุระไว้ด้วยดีเพื่อก่อเกิด วิริยะ วิริอินทรีย์ วิริยะพละ และสัมมาวายามะ ในมรรคมืองค์ ๘ สำหรับผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงแล้ว^{๗๙} พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนในเรื่องความเพียรที่มีความสำคัญมาก ที่สุดในขณะเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานว่าดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเดินอยู่ก็ดี ยืนอยู่ก็ดี นั่งอยู่ ก็ดี นอนอยู่ไม่หลับก็ดี เมื่ออกุศลจิตเกิดขึ้นแล้ว ภิกษุไม่ทำให้สิ้น ให้หายไปเสีย เราเรียก(เธอ) ว่าเป็น ผู้ไม่มีอาตาปะ(ความเพียร) เป็นคนเกียจคร้าน มีความเพียรอันทราม เธอพึงกระทำความอุตสาหะ พึงกระทำความไม่ย่อท้อ พึงกระทำความเพียรเพื่อเผากิเลส พึงกระทำความเป็นผู้กล้า พึงกระทำ ความเพียรให้ติดต่อกัน และดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อขณะทำงานอยู่ก็ดี ขณะเดินทางอยู่ก็ดี หรือกำลังอาพาธอยู่ก็ดี ย่อมไม่สามารถนสการคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายได้โดยง่าย (กิจของสมณะคือการศึกษาไตรสิกขาเป็นหลัก ไม่ใช่กิจการงานอื่น) ฉะนั้นเราจะรีบปรารภความเพียรเสียก่อน เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลु เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง^{๘๐}

ข) สติมา มีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือ ระลึกได้ก่อนรูปนามจะเกิด

ค) สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่า ทำอะไรอยู่ในปัจจุบันนั้น ๆ ต้องกำหนดภาวนา อย่างต่อเนื่อง และรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ^{๘๑}

๒. การปรับ อินทรีย์ ๕ ในขณะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อความก้าวหน้า

ก) ศรัทธา (เชื่อต่อการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า)

ข) วิริยะ (พากเพียรปฏิบัติวิปัสสนาอย่างขยันเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้น)

ค) สติ (ระลึกได้ถึงสิ่งที่ทำแล้ว และคำที่ตนพูดแล้ว ใจความคือนึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด ไม่หลง ไม่เผลอ และระลึกทันต่อปัจจุบันแห่งรูปนามทุกขณะ)

ง) สมาธิ (มั่นคง ทรงใจไว้ชอบ ไม่เผลอจากรูปนาม)

จ) ปัญญา (รู้เห็นรูปนามแจ่มชัดยิ่งขึ้น และรู้ตามความเป็นจริงจำแนกเป็น ๓ คือ

๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง เรียน อ่านศึกษาค้นคว้า

^{๗๘} มาลี อาณากุล, “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ กับ คัมภีร์วิสุทธิ มรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”, วิทยานิพนธ์อักษรศา สตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๙. หน้า ๔๓-๔๔.

^{๗๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐.

^{๘๐} อ.ทสภ.(ไทย) ๒๓/๘๐/๔๐๐-๔๐๔.

^{๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการนึกคิด

๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญวิปัสสนาโยคีควรปฏิบัติให้ อินทรีย์ ๕ เสมอกัน คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ ส่วนสติมีมากเป็นสิ่งที่^{๘๒}

ฉ. การส่งและสอบอารมณ์ การส่งและสอบอารมณ์ สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ขั้นตอน คือ

๑. การกำหนดอารมณ์ของรูปและนาม ที่เกิดขึ้น

๒. การกำหนดอารมณ์ ที่เกิดขึ้นทางใจ ต่าง ๆ

๓. การกำหนดลักษณะของรูปนาม ที่เกิดขึ้น เช่น จำนวนระยะของอาการพองอาการยุบ หรือความเร็วของพองและยุบ เป็นต้นนิสิตจะต้องมาส่งอารมณ์กับท่านวิปัสสนาจารย์ทุกวัน โดยรายงานให้พระอาจารย์ทราบถึง ผลการปฏิบัติในแต่ละวันในสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

๑. ผลของการนั่งสมาธิ เริ่มตั้งแต่นิสิตนั่งสมาธิได้นานเท่าใด จากนั้นให้บรรยายลักษณะอาการพองยุบที่ประสบมาในวันนั้นว่า สั้นยาว เบาหรือแรงอย่างไร มีเวทนาเจ็บปวด ชา คัน ตึง เหนื่อย มึนงงหรือไม่เพียงใด มีการคิด หรือฟุ้งซ่าน เพื่อฝันมากน้อยเพียงใดและกำหนดรู้ได้ทันหรือไม่ มีความยากง่ายในการกำหนดอย่างไร และเมื่อกำหนดรู้ตามอาการเหล่านั้นแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

๒. ผลของการเดินจงกรม เริ่มตั้งแต่เดินระยะใดบ้าง นานเท่าใด แล้วบรรยายลักษณะสภาวะที่ประสบในวันนั้น เช่น อาจรู้สึกว่ามีลักษณะเปลี่ยนไปอย่างไร หรือรู้สึกอย่างไรตอนยกหรือวาง หรือพบว่ากำหนดได้ละเอียดยิ่งขึ้นอย่างไรบ้าง เป็นต้น ขอให้นิสิตใส่ใจส่งอารมณ์ให้ละเอียดในทุกๆ เรื่อง

๓. ผลของการกำหนดอิริยาบถย่อย นิสิตมีสติตามกำหนดรู้ได้ต่อเนื่องหรือไม่และละเอียดเพียงใด ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ รับประทานอาหาร ขึ้นลงบันได เปิดปิดประตู นั่งพักผ่อน และนิสิตกำหนดรู้ทันการคิดและการฟุ้งซ่านหรือไม่ กำหนดทันตอนไหน เช่น เริ่มคิดระหว่างที่กำลังคิดหรือคิดจบไปแล้ว และเมื่อกำหนดรู้แล้วผลที่ตามมาเป็นอย่างไรเช่นต้อง กำหนดรู้กี่ครั้ง ความคิดหรือความฟุ้งซ่านนั้นจึงดับไป และเมื่อดับไปแล้วอะไรเกิดขึ้นตามมาเป็นต้น นิสิตควรอธิบายให้กระชับตรงประเด็น อย่าพูดนอกเรื่องเพราะจะทำให้ นิสิตเองเสียสมาธิและควรรายงานประสบการณ์การปฏิบัติทุก ๆ เรื่องที่เกิดขึ้นให้วิปัสสนาจารย์ทราบ แม้ว่าประสบการณ์นั้นจะดูไม่สำคัญสำหรับนิสิตก็ตาม ขณะส่งอารมณ์ขอให้ นิสิตรายงานไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องหยุดรอฟังความเห็นจากท่านวิปัสสนาจารย์ ท่านจะยังไม่ให้คำแนะนำใด ๆ จนกว่านิสิตจะรายงานจบ และเมื่อพระวิปัสสนาจารย์ถามสิ่งใด ควรตอบให้ตรงคำถามและกระชับไม่พูดนอกเรื่องสิ่งที่สำคัญที่สุดในการส่งอารมณ์ คือ ขอให้รายงานครบถ้วน ชัดเจน ตรงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น อย่าปรุงแต่ง อย่ากังวลว่าพระอาจารย์จะตำหนิหากกำหนดได้ไม่ดี หรือ มีแต่ความโง่งมงาย จึงไม่กล้ารายงานไปตามจริง ขอให้ นิสิตเข้าใจว่าทุกอย่างคือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงทั้งสิ้น และมันจะเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา นิสิตกำหนดได้ดีในวันนี้แต่วันต่อมาอาจฟุ้งซ่านหรือโง่งมงายตลอดวัน ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่ต้องรายงานพระอาจารย์ไปตามที่เกิดขึ้นจริงเพื่อให้ท่านแนะนำ แก้ไขปรับแต่งอินทรีย์หรือให้อารมณ์กรรมฐานเพิ่มเติมแก่เราอย่างถูกต้องเป็นรายบุคคลไปและพึงเอาใจใส่ฟังคำแนะนำสั่งสอนของพระอาจารย์อย่างตั้งใจ หากสงสัยให้

^{๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖-๘๘.

สอบถามจนกระจ่างแล้วนำไปปฏิบัติตามด้วยความขยันหมั่นเพียร ขอให้มนัสตระหนักว่าจะต้องประกอบสติและสมาธิไว้ให้ต่อเนื่องตลอดเวลา ฉะนั้นเวลาส่งอารมณ์จึงไม่ใช่เวลาของการพุดคุยหรือถามคำถามที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ ฟังส่งอารมณ์ให้กระชับ พุดน้อยตรงประเด็น และไม่รบกวนสมาธิของมนัสอื่นที่รอส่งอารมณ์ต่อจากเราด้วย

สรุปได้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นแนวทางเดียวกัน คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา โดยการกำหนดสติทั้งทาง กาย เวทนา จิต และธรรม ให้รู้ตัวอยู่ทุกเมื่อไม่ว่าจะคิด จะพุด จะทำอะไร ทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์ทุกคนดำเนินชีวิตอยู่ในสังขมการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จะเป็นแนวทางให้รู้ดี รู้ชั่ว มีการพัฒนาตนเอง มีปัญญาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ อย่างมีสติ ทำให้ไม่เป็นปัญหาของสังคมต่อไป

๒.๓) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นันทิยา ชุมช่วย^{๘๓} ศึกษาความสามารถในการบริหารงานและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อผลการปฏิบัติงานของหัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลศูนย์และโรงพยาบาลทั่วไป ผลการวิจัย พบว่า หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคมส่วนใหญ่ มีผลการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูงตามความคิดเห็นของผู้อำนวยการและหัวหน้างานเวชกรรมสังคม,ระดับปานกลาง ตามความคิดเห็นของหัวหน้างาน มีความสามารถในการบริหารงานอยู่ในระดับสูงตามความคิดเห็นของผู้อำนวยการระดับปานกลางตามความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคมและหัวหน้างาน และมีแรงจูงใจอยู่ในระดับ ปานกลางตามความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม โดยค่าเฉลี่ยผลการปฏิบัติงานและความสามารถในการบริหารงานหัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคมตามความคิดเห็นผู้อำนวยการและหัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคมมีสูงกว่าตามความคิดเห็นของหัวหน้างาน คุณลักษณะประชากรด้านเพศ การได้รับอบรม วุฒิการศึกษาสูงสุด อายุ อายุราชการและประสบการณ์ตำแหน่งปัจจุบัน ความสามารถในการบริหารงาน และแรงจูงใจมีความสัมพันธ์กับผลการปฏิบัติงานของหัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม ปัจจัยจูงใจและความสามารถในการบริหารร่วมกันทำนายผลการปฏิบัติงานของหัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคมได้ ร้อยละ ๕๘.๔ ข้อเสนอแนะที่อาจช่วยให้การปฏิบัติงานของหัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม และปัจจัยด้านนโยบายและการบังคับบัญชา

สาราณีย์ คงคาน้อย^{๘๔} ได้ศึกษาเรื่อง แรงจูงใจการปฏิบัติงานของพนักงาน รัฐวิสาหกิจ ศึกษาเฉพาะกรณี สำนักผู้อำนวยการองค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย พบว่า แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของพนักงานส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยพนักงานองค์การโทรศัพท์ฯ ได้ให้ความสำคัญแก่ความก้าวหน้าในหน้าที่การงานเป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการทำงานมากกว่าปัจจัยอื่น ๆ ส่วนปัจจัยที่พนักงานองค์การโทรศัพท์ ให้ความสำคัญเป็นอันดับรอง ๆ ลงมาก็คือ การยอมรับนับถือ

^{๘๓} นันทิยา ชุมช่วย ,ศึกษาความสามารถในการบริหารงานและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อผลการปฏิบัติงานของหัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลศูนย์และโรงพยาบาลทั่วไป, (๒๕๔๒,หน้า ง)

^{๘๔} สาราณีย์ คงคาน้อย,แรงจูงใจการปฏิบัติงานของพนักงาน รัฐวิสาหกิจ ศึกษาเฉพาะกรณี สำนักผู้อำนวยการองค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย, (๒๕๔๐,หน้า ๑)

นโยบายและการบริหาร เงินเดือนและสวัสดิการ สภาพการทำงาน ความมั่นคงในงาน ความสำเร็จในหน้าที่การงาน ความรับผิดชอบ ลักษณะงาน การควบคุมบังคับบัญชาและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

พลรัักษ์ ปัจจกขภัตี^{๘๕} ได้ศึกษาวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการทำงานของตัวแทนประกันชีวิต ศึกษากรณี : ตัวแทนประกันชีวิต บริษัท อเมริกันอินเตอร์เนชชั่นแนลแอสซิวรันส์ จำกัด ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาวิจัยพบว่าระดับแรงจูงใจในการทำงานของตัวแทนประกันชีวิตในลักษณะที่ยึดถือเป็นอาชีพประจำของบริษัท AIA ในเขตกรุงเทพฯ อยู่ในระดับพอใจมาก โดยสิ่งจูงใจในด้านศักดิ์ศรีของงานเป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่สุด นอกจากนี้การวิจัยครั้งนี้ยังพบว่าปัญหาด้านความรู้ความไม่เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของหลักการ ขั้นตอน ระบบของการประกันชีวิตที่แท้จริงมีผลต่อแรงจูงใจในการทำงาน โดยปัญหาที่สำคัญที่สุดมีผลต่อแรงจูงใจในการทำงานของตัวแทนประกันชีวิต คือ การไม่ให้เกียรติและขาดการดูแลเอาใจใส่ให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

ร.ต.อ.ธนวัฒน์ ตั้งวงษ์เจริญ^{๘๖} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการทำงานของตำรวจชั้นสัญญาบัตร ผลการศึกษาวิจัยพบว่าตำรวจที่ทำหน้าที่อาจารย์ในโรงเรียนนายร้อยตำรวจมีแรงจูงใจในการทำงานด้านคน โอกาส สภาพแวดล้อมสวัสดิการ การบริหารงานความมั่นคง และความต้องการทางสังคมมากกว่าตำรวจที่ปฏิบัติงานสายที่ปฏิบัติงานสายป้องกันปราบปราม ในกองปราบ แต่สำหรับแรงจูงใจในการทำงานด้านงาน พบว่าตำรวจทั้งสองสังกัดมีแรงจูงใจในการทำงานด้านงานไม่แตกต่างกัน

ศุภชาติ ธาตุบุรมย์^{๘๗} ศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของบุคลากร ขององค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า ๑. บุคคลขององค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา เห็นว่าบุคลากรมีแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน โดยรวมและรายด้านทุกด้าน อยู่ในระดับปานกลางเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรก คือ ด้านความรู้สึกรับ ด้านความรับผิดชอบ และด้านลักษณะของงานที่ปฏิบัติ ๒. บุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ที่มีระดับการศึกษาและอายุงาน แตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานขององค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา โดยรวมมีเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และบุคลากรที่มีเพศ และขนาดของ อบต. ที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นต่อระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน ขององค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา โดยรวมไม่แตกต่างกัน

^{๘๕} พลรัักษ์ ปัจจกขภัตี,แรงจูงใจในการทำงานของตัวแทนประกันชีวิต ศึกษากรณี : ตัวแทนประกันชีวิต บริษัท อเมริกันอินเตอร์เนชชั่นแนลแอสซิวรันส์ จำกัด ในเขตกรุงเทพมหานคร, ๒๕๓๙, หน้า ๕๑.

^{๘๖} ร.ต.อ.ธนวัฒน์ ตั้งวงษ์เจริญ,แรงจูงใจในการทำงานของตำรวจชั้นสัญญาบัตร, ๒๕๓๙, หน้า ๑๕๗.

^{๘๗} ศุภชาติ ธาตุบุรมย์,แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของบุคลากร ขององค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา, ๒๕๕๓, หน้า ๑๕๐.

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์^{๘๘} ได้ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) พบว่าวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร คือพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นกรอบในการปฏิบัติมุ่งสอนให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจทั้งสมถภาวนา ในภาคปฏิบัติเน้นวิธีการสอนแบบสมถะมีวิปัสสนานำหน้า ทั้งยังมีความเชื่อมั่นว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องของคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชาติ ทุกภาษา การรักษาสังคม ประเทศชาติให้อยู่อย่างสงบสุขและมีความเจริญรุ่งเรือง ต้องอาศัยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังเช่นบริษัท ๔ ในแคว้นกुरुที่ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อยู่เป็นประจำ โดยที่สุด แม้คนรับใช้ คนงานทั้งหลาย แม้แต่ลูกนกแขกเต้าซึ่งเป็นสัตว์ดิรัจฉาน ก็เจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงทำให้เป็นผู้มีร่างกายและจิตใจสมบูรณ์เป็นนิมิต

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส)^{๘๙} ได้ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม พบว่า สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ได้นำเอาหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งแยกออกเป็น ๔ หมวด นำมาศึกษาและนำมาศึกษาและนำมาปรับใช้ในการปฏิบัติจริง พร้อมสรุปให้เห็นว่า สติปัฏฐาน ๔ ก็คือการกำหนดรูปร่างนามนั้นเอง โดยมุ่งเน้นที่รูปร่างของแต่ละคนเป็นหลัก วิธีที่นำมาปรับใช้ คือ สอนให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรูปร่างในการเคลื่อนไหวอิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย เป็นสำคัญ ขณะเดียวกันก็ให้พิจารณาเวทนา ความคิด และพิจารณาธรรมไปตามวาระที่เหมาะสม เห็นได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม มีความสอดคล้องกับวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาค้นคว้ารวบรวม แนวคิดและทฤษฎีแรงจูงใจ แรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า นิสิตปริญญาโทที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ มี ๒ ประเด็นที่น่าสนใจและนำมาศึกษา ดังนี้ ๑) ลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ และ สมณะสาธิต ๒) แรงจูงใจของนิสิตที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำแนกเป็น ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านพัฒนาตนเอง ด้านพัฒนาทางการศึกษา ด้านพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ และ พัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย สาเหตุที่เลือกเพราะผู้ศึกษาสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ง่าย

^{๘๘}พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ). วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

^{๘๙}พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส) . “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”.วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์” ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาดังต่อไปนี้

- ๑ รูปแบบการวิจัย
- ๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๑ รูปแบบการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ซึ่งใช้วิธีการวิจัยแบบผสม (Mixed Methods Research) ใช้การศึกษาเชิงคุณภาพในการพัฒนาเครื่องมือวิจัย

๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ จำนวน ๒๕๐ รูป/คน

๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งใช้กับการศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณ และใช้แบบสัมภาษณ์ (Interview Form) ซึ่งใช้กับการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยมีขั้นตอนลักษณะและการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

๓.๑ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

- ๑) ศึกษาหลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับบทบาทโดยทั่วไป จากเอกสารและผลงานการวิจัยที่เคยมีผู้ดำเนินการวิจัยเอาไว้
- ๒) กำหนดกรอบแนวคิด ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย
- ๓) กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัยโดยขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

- ๔) สร้างเครื่องมือ
- ๕) นำเสนอร่างเครื่องมือการวิจัยต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข
- ๖) นำเครื่องมือการวิจัยไปทดลองใช้กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่จะดำเนินการวิจัยเพื่อหาสัมประสิทธิ์ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
- ๗) ปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือการวิจัย
- ๘) จัดพิมพ์แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ จากนั้นจึงนำไปใช้จริงเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล กับกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒ ลักษณะของเครื่องมือ

ลักษณะของเครื่องมือที่เป็นแบบสอบถาม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ตามกรอบของการศึกษาแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ และเปรียบเทียบแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล เพื่อใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น ๓ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ และสมณสาธูป

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ โดยที่ผู้ตอบแบบสอบถามจะต้องแสดงความคิดเห็นจากคำถามที่ผู้วิจัยกำหนดเกี่ยวกับแรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีลักษณะเป็น มาตราส่วนประเมินค่า (Numerical Rating Scale) มี ๕ ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- ๕ แทน ผู้ตอบมีแรงจูงใจ มากที่สุด
- ๔ แทน ผู้ตอบมีแรงจูงใจ มาก
- ๓ แทน ผู้ตอบมีแรงจูงใจ ปานกลาง
- ๒ แทน ผู้ตอบมีแรงจูงใจ น้อย
- ๑ แทน ผู้ตอบมีแรงจูงใจ น้อยที่สุด

ตอนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ปัญหาการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ลักษณะของเครื่องมือที่เป็นแบบสัมภาษณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์ (Interview Form) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบของการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ และเปรียบเทียบแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ จำแนกตาม เพื่อบันทึกข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น ๓ ตอน ดังนี้

๓.๓ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

๑.ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบเครื่องมือที่สร้างไว้

๒.หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จ เสนอประธานและกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อขอความเห็นชอบและนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ นำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม เพื่อพิจารณาทั้งในด้านเนื้อหาสาระและโครงสร้างของคำถาม ตลอดจนภาษาที่ใช้และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item – Objective Congruence Index : IOC)

๓.หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Tryout) แก่กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑๕๒ รูป/ คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach)^๑

๔.นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อขอความเห็นชอบและจัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้แจกกลุ่มตัวอย่างจริงในการวิจัยต่อไป

^๑สิน พันธุ์พินิจ, เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทจูนพับลิชชิ่งจำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๙๑.

๔ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

๑. ผู้วิจัยขอหนังสือจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์

๒. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานเพื่อแนะนำตัวชี้แจงพร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย รายละเอียดของคำถาม คำตอบในแบบสอบถามและอธิบายประเด็นการสัมภาษณ์ให้เข้าใจถูกต้องตรงกัน

๓. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

๔. เมื่อได้แบบสอบถามกลับคืนมา และทำการสัมภาษณ์เสร็จสิ้น จึงตรวจสอบความสมบูรณ์และจัดลำดับข้อมูล

๕. นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประมวลผลต่อไป

๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๑. นำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ความถูกต้อง ในการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการบันทึกคะแนนแต่ละข้อของแต่ละคนลงในแบบลงรหัส (Coding Form)

๒. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์

๓. การวิเคราะห์ข้อมูล

๑) ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

๒) ระดับการศึกษาแรงจูงใจ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์ วิเคราะห์โดยใช้ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากการตอบแบบสอบถามของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์

๓) แปลความหมายของค่าเฉลี่ยโดยยึดเกณฑ์ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ – ๕.๐๐	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย ๓.๕๐ – ๔.๔๙	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์	มาก
ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ – ๓.๔๙	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์	ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย ๑.๕๐ – ๒.๔๙ กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ น้อย
 ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ – ๑.๔๙ กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ ไม่เคย

๔) การเปรียบเทียบการศึกษาแรงจูงใจ ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ โดยจำแนก นิสิตปริญญาโทที่เป็นบรรพชิต และ คฤหัสถ์ วิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที (t-test) สำหรับตัวแปรที่มี ๒ ค่า และทดสอบค่าเอฟ (F-test) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) สำหรับตัวแปรที่มี ๓ ค่าขึ้นไป เมื่อพบว่ามีความแตกต่างจะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างหลายคู่ โดยวิธีหาผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference : LSD)

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

๑ สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยใช้สูตรดังนี้

๑.๑ สูตรการหาค่าร้อยละ (Percentage)

$$P = \frac{X \times 100}{N}$$

เมื่อ P แทน ร้อยละ
 X แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ
 N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

๑.๒ สูตรการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย
 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม
 N แทน จำนวนคน

๑.๓ สูตรการหาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum (X - \mu)^2}{N - 1}}$$

S.D แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 X แทน ผลรวมกำลังสอง ของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม
 N แทน จำนวนคน
 $\sum$ แทน ผลรวม

๒ สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

๒.๑ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตร ดังนี้

$$[\alpha] = \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_1^2} \right)$$

เมื่อ α หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
 K หมายถึง จำนวนข้อของแบบสอบถาม
 $\sum s_i^2$ หมายถึง ผลรวมของความแปรปรวนของแต่ละข้อ
 s_1^2 หมายถึง ความแปรปรวนของคะแนนรวม

๒.๒ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) เพื่อหาความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์โดยใช้สูตร ดังนี้

$$\text{สูตร IOC} = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์
 $\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
 N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ โดยการแปลความคือ
 ถ้า IOC ≥ 0.5 แสดงว่าข้อสอบนั้นวัดวัตถุประสงค์ข้อนั้นจริง
 ถ้า IOC ≤ 0.5 แสดงว่าข้อสอบนั้นไม่วัดวัตถุประสงค์ข้อนั้น

๓ สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ Independent Samples t-test, F-test (One -way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ถ้าพบความแตกต่างระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Fisher's Least-significant Difference (LSD)

๓.๑.สูตร F-test

$$F = \frac{MS_B}{MS_W}$$

MS_B หมายถึง ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม

MS_W หมายถึง ความแปรปรวนภายในกลุ่ม

เมื่อทดสอบด้วยสถิติ F-test (One-way ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (Sig) จะเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ (Post Hoc Multiple Comparisons) ด้วยวิธี Fisher's Least-Significant Difference (LSD) โดยใช้สูตร ดังนี้

๓.๒. สูตร LSD

$$\begin{aligned} \text{เมื่อ } n_i \neq n_j \text{ LSD } & t_{1-\frac{\alpha}{2}; n-k} \sqrt{MSE \left[\frac{1}{n_i} + \frac{1}{n_j} \right]} \\ n_i = n_j \text{ LSD } & t_{1-\frac{\alpha}{2}; n-k} \sqrt{\frac{2MSE}{n_i}} \end{aligned}$$

โดยที่ t	$df_w =$	$n-k$
LSD	หมายถึง	ค่าผลต่างนัยสำคัญที่คำนวณได้ สำหรับกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มที่ i และ j
MSE	หมายถึง	ค่า Mean Square Error (MS_w)
K	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทดสอบ
N	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
α	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อน
n_i	หมายถึง	จำนวนตัวอย่างในกลุ่มที่ i
n_j	หมายถึง	จำนวนตัวอย่างในกลุ่มที่ j

๓.๓ หาค่า t - Test โดยใช้สูตรดังนี้

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

เมื่อ t	แทน	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
$\bar{x}_1, \bar{x}_2$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ ๑ และกลุ่มตัวอย่างที่ ๒
s_1^2, s_2^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ ๑ และกลุ่มตัวอย่างที่ ๒
n_1, n_2	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่ ๑ และกลุ่มตัวอย่างที่ ๒

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพ กรอบแนวคิด

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ เป็นการวิจัยเชิงผสม (Mixed Methods Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่รวบรวมได้จาก นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ จำนวน ๒๕๐ รูป/คน มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป การวิเคราะห์ข้อมูลทางสังคมศาสตร์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ในวันสุดท้ายเป็นการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ร่วมกับข้อมูลเชิงปริมาณ แบ่งเป็น ๔ ส่วน ดังนี้

๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๒ ระดับความคิดเห็น แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

๔.๓ เปรียบเทียบระดับความคิดเห็น แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ระหว่างบรรพชิต และคฤหัสถ์

๔.๔ ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

๔.๕ ผลการสัมภาษณ์ แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

๔.๖ สรุปองค์ความรู้จากการวิจัย

๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง นิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ และเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นการสุ่มแบบเจาะจง(Purposive Sampling) ของนิสิตปริญญาโท ในปีการศึกษา ๒๕๕๕-๒๕๕๖ จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น ๒๕๐ รูป/คน เป็นกลุ่มศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ เมื่อวิเคราะห์สถานภาพโดยแจกแจงความถี่และคำนวณค่าร้อยละได้ผลรายละเอียดในตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = ๒๕๐)		จำนวน (n = ๒๕๐)	ร้อยละ
๑ เพศ	ชาย	๑๔๐	๕๖
	หญิง	๑๑๐	๔๔
	รวม	๒๕๐	๑๐๐
๒ อายุ	ต่ำกว่า ๒๕ ปี	๑๑	๔.๔
	๒๕ - ๓๕ ปี	๖๗	๒๖.๘
	๓๖ - ๔๐ ปี	๙๒	๓๖.๘
	๔๑ ปีขึ้นไป	๘๐	๓๒
	รวม	๒๕๐	๑๐๐
๓ อาชีพ	รับราชการ	๑๑๔	๔๕.๖
	รัฐวิสาหกิจ	๑๗	๖.๘
	นักบวช	๘๐	๓๒
	อื่น ๆ.....	๓๙	๑๕.๖
รวม		๒๕๐	๑๐๐
๔ สมณะสา रूप	บรรพชิต	๘๐	๓๒
	คฤหัสถ์	๑๗๐	๖๘
รวม		๒๕๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ มีเพศหญิง เป็นจำนวน ๑๑๐ คน คิดร้อยละ ๔๔ เรียงลำดับรองลงมา คือ เพศชาย เป็นจำนวน ๑๔๐ รูป/คน คิดร้อยละ ๕๖

เมื่อกล่าวถึงอายุพบว่า นิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์ อายุระหว่าง ๓๖-๔๐ ปีมากที่สุดเป็นจำนวน ๙๒ รูป/ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๘ รองลงมาคืออายุ ๔๑ ปีขึ้นไป มีจำนวน ๘๐ รูป/ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒ ระหว่างอายุ ๒๕-๓๕ ปี จำนวน ๖๗ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๘ และอายุต่ำกว่า ๒๕ ปี มีจำนวน ๑๑ คน น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๔.๔

เมื่อกล่าวถึงอาชีพพบว่า นิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์ มีอาชีพรับราชการมากที่สุด เป็นจำนวน ๑๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๖ รองลงมา คือนักบวช เป็นจำนวน ๘๐ รูป คิดเป็นร้อยละ ๓๒ และมีอาชีพอื่น ๆ เป็นจำนวน ๓๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๖ คน

เมื่อกล่าวถึงสมณะสาธิตพบว่า นิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์ มีศรัทธา มากที่สุดเป็นจำนวน ๑๗๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๘ และ บรรพชิต น้อยที่สุด เป็นจำนวน ๘๐ รูป คิดเป็น ร้อยละ ๓๒

๔.๒ ระดับความคิดเห็น แรงจูงใจโดยใช้หลักสถิติพื้นฐาน ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์

ตารางที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความคิดของ นิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์ โดยภาพรวม ดังนี้

แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต ปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์	ระดับประสิทธิภาพ (n = ๒๕๐)		
	$\bar{X}$	(S.D.)	แปลผล
๑ แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้านพัฒนาตนเอง	๔.๓๒	.๓๖๕	มาก
๒ แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้านพัฒนาการเรียน	๔.๑๓	.๓๗๙	มาก
๓ แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้านพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ	๔.๓๐	.๔๙๐	มาก
๔ แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้านพัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย	๓.๙๕	.๔๕๒	มาก
ภาพรวมทั้งหมด	๔.๑๘	.๓๕๒	มาก

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่าแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=๔.๑๘$) และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน คือ แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท ด้านพัฒนาตนเอง ด้านพัฒนาการเรียน ด้านพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ

ด้านพัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย ปรากฏว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านพัฒนาตนเอง ($\bar{X}=4.32$) ด้านพัฒนาทางการศึกษา ($\bar{X}=4.13$) ด้านพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ ($\bar{X}=4.30$) ด้านพัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย ($\bar{X}=3.95$)

ตารางที่ ๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความคิดของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติปณิธานธรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ พัฒนาตนเอง

ข้อ	รายการ	$\bar{X}$	S.D	แปลผล
๑	ท่านต้องการปฏิบัติปณิธานธรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์	๔.๕๑	.๕๒๔	มากที่สุด
๒	ท่านต้องการปฏิบัติปณิธานธรรมฐานเพื่อคลายเครียด	๔.๐๐	.๕๒๓	มาก
๓	ท่านต้องการปฏิบัติปณิธานธรรมฐานเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการตัดสินใจ	๔.๑๙	.๕๐๐	มาก
๔	ท่านต้องการปฏิบัติปณิธานธรรมฐานเพื่อให้จิตใจสงบ	๔.๔๑	.๕๑๗	มาก
๕	ท่านต้องการปฏิบัติปณิธานธรรมฐานเพื่อให้อารมณ์มั่นคงไม่หวั่นไหว	๔.๓๓	.๕๔๒	มาก
๖	ท่านต้องการปฏิบัติปณิธานธรรมฐานเพื่อให้เกิดความสุขทางกายและจิตใจ	๔.๔๙	.๕๖๙	มาก
	รวมทั้งหมด	๔.๓๒	.๓๖๕	มาก

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่าแรงจูงใจ ในการปฏิบัติปณิธานธรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ด้านพัฒนาตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.32$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อของด้านพัฒนาตนเอง ก็พบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับมาก จัดเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ข้อ ๖ ($\bar{X}=4.49$) ข้อ ๔ ($\bar{X}=4.41$) ข้อ ๕ ($\bar{X}=4.33$) ข้อ ๓ ($\bar{X}=4.19$) และข้อ ๒ ($\bar{X}=4.00$) ยกเว้นข้อ ๑ ต้องการปฏิบัติปณิธานธรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.51$)

ตารางที่ ๔.๔ แสดงค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความคิดของ แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ พัฒนาด้านการศึกษา

ข้อ	รายการ	$\bar{X}$	S.D	แปลผล
๑	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความตระหนักเห็นคุณค่าของการศึกษา	๔.๐๔	.๔๔๑	มาก
๒	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของการศึกษา	๔.๑๘	.๔๗๐	มาก
๓	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดประสิทธิผลของการศึกษา	๔.๑๖	.๔๘๔	มาก
๔	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	๔.๐๐	.๔๙๕	มาก
๕	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความตั้งใจในการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ	๔.๑๖	.๕๐๓	มาก
๖	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการศึกษาในระดับสูง	๔.๒๘	.๗๕๐	มาก
	รวมทั้งหมด	๔.๑๓	.๓๗๙	มาก

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่าแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ พัฒนาด้านการศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=๔.๑๓$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับมาก จัดเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ข้อ ๖ ($\bar{X}=๔.๒๘$) ข้อ ๒ ($\bar{X}=๔.๑๘$) ข้อ ๓ และ ๕ ($\bar{X}=๔.๑๖$) ข้อ ๑ ($\bar{X}=๔.๐๔$) และข้อ ๔ ($\bar{X}=๔.๐๐$)

ตาราง ๔.๕ แสดงค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความคิดของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ พัฒนาการความรู้เกี่ยวกับธรรมะ

ข้อ	รายการ	$\bar{X}$	S.D	แปลผล
๑	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดสิริมงคลแก่ชีวิต	๔.๒๙	.๕๙๒	มาก
๒	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อย่างสูงสุด	๔.๔๙	.๕๗๕	มาก
๓	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเป็นการสะสมความดีแก่ตน	๔.๓๕	.๗๓๐	มาก
๔	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดสติ ปัญญาที่สูงสุด	๔.๔๒	.๖๐๔	มาก
๕	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อคาดหวังจะได้บรรลุนิพพาน	๔.๑๖	.๗๐๓	มาก
๖	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อศึกษาแนวทางปฏิบัติและผลการปฏิบัติที่ละเอียดมากขึ้น	๔.๑๖	.๗๑๖	มาก
	รวมทั้งหมด	๔.๓๐	.๔๙๐	มาก

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่าแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ด้านพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=๔.๓๐$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อของ ด้านพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ ก็พบว่า ทุกข้อในด้านนี้อยู่ในระดับมากทุกข้อ เรียงจากค่ามากไปหาน้อยได้ดังนี้ ข้อ ๒ ($\bar{X}=๔.๔๙$) ข้อ ๔ ($\bar{X}=๔.๔๒$) ข้อ ๓ ($\bar{X}=๔.๓๕$) ข้อ ๑ ($\bar{X}=๔.๒๙$) และข้อ ๕ ข้อ ๖ ($\bar{X}=๔.๑๖$)

ตารางที่ ๔.๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความคิดของ แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ พัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย

ข้อ	รายการ	$\bar{X}$	S.D	แปลผล
๑	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ชุมชนเกิดความเชื่อถือและศรัทธาในตัวเรา	๓.๙๔	.๗๒๖	มาก
๒	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ชุมชนยอมรับและให้ความร่วมมือ	๔.๐๒	.๖๑๗	มาก
๓	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้เราสามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่ชุมชนได้	๓.๙๗	.๕๐๖	มาก
๔	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้สามารถทำงานร่วมกับชุมชนได้	๓.๘๗	.๕๔๕	มาก
๕	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้สามารถสร้างเครือข่าย ชุมชน	๓.๘๖	.๕๗๔	มาก
๖	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้สามารถนำไปพัฒนาเครือข่ายชุมชน ให้เข้มแข็งได้	๔.๐๗	.๕๓๗	มาก
	รวมทั้งหมด	๓.๙๕	.๔๕๒	มาก

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ด้านพัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.95$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับมากซึ่งเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ข้อ ๖ ($\bar{X}=4.07$) ข้อ ๒ ($\bar{X}=4.02$) ข้อ ๓ ($\bar{X}=3.97$) ข้อ ๑ ($\bar{X}=3.94$) ข้อ ๔ ($\bar{X}=3.87$) และ ข้อ ๕ ($\bar{X}=3.86$)

๔.๓ เปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ตารางที่ ๔.๓.๑ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์โดยภาพรวม เกี่ยวกับเพศ

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	เพศ	N (N=๒๕๐)	$\bar{X}$	S.D	t	Sig
๑	แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้านพัฒนาตนเอง	ชาย	๑๔๐	๔.๓๓	.๔๒๑	.๗๒๖	.๔๖๙
		หญิง	๑๑๐	๔.๓๐	.๒๘๑		
๒	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้านพัฒนาทางการศึกษา	ชาย	๑๔๐	๔.๑๕	.๔๒๕	.๙๓๗	.๓๕๐
		หญิง	๑๑๐	๔.๑๑	.๓๑๓		
๓	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้านพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ	ชาย	๑๔๐	๔.๓๐๘	.๔๕๘	-.๐๓๖	.๙๗๑
		หญิง	๑๑๐	๔.๓๑	.๔๘๑		
๔	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้านพัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย	ชาย	๑๔๐	๓.๙๕	.๕๑๓	-.๔๙๑	.๖๒๔
		หญิง	๑๑๐	๓.๙๗	.๓๖๑		
	รวมทั้งหมด	ชาย	๑๔๐	๔.๑๘	.๓๘๗	.๒๗๐	.๗๘๘
		หญิง	๑๑๐	๔.๑๗	.๓๐๔		

จากตารางที่ ๔.๓.๑ พบว่า ในภาพรวมทั้งหมด (Grand Total) เพศชายและเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกันในความคิดเห็นต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ระดับนัยสำคัญที่ .๐๕ หรือพูดอีกในหนึ่งก็คือเพศหญิงและเพศชายมีความคิดเห็นต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เหมือนกัน ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ ๔.๓.๒ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
ด้านพัฒนาตนเอง (เพศ)

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	เพศ	N (N=๒๕๐)	$\bar{X}$	S.D	t	Sig
๑	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์	ชาย	๑๔๐	๔.๕๑	.๕๔๓	-๑.๖๕	.๘๖๙
		หญิง	๑๑๐	๔.๕๒	.๕๐๒		
๒	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานเพื่อคลายเครียด	ชาย	๑๔๐	๔.๐๔	.๕๙๓	๑.๒๒	.๒๒๔
		หญิง	๑๑๐	๓.๙๕	.๔๑๕		
๓	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพใน การตัดสินใจ	ชาย	๑๔๐	๔.๒๒	.๕๕๑	๑.๑๙	.๒๓๓
		หญิง	๑๑๐	๔.๑๕	.๔๒๕		
๔	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานเพื่อให้จิตใจสงบ	ชาย	๑๔๐	๔.๔๓	.๕๓๘	.๕๗๑	.๕๖๙
		หญิง	๑๑๐	๔.๓๙	.๔๙๐		
๕	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานเพื่อให้อารมณ์มั่นคงไม่ หวั่นไหว	ชาย	๑๔๐	๔.๓๕	.๕๗๔	.๗๒๔	.๔๗๐
		หญิง	๑๑๐	๔.๓๐	.๔๙๙		
๖	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานเพื่อให้เกิดความสุขทางกาย และจิตใจ	ชาย	๑๔๐	๔.๔๘	.๖๑๗	-๔.๒๑	.๖๗๔
		หญิง	๑๑๐	๔.๕๑	.๕๐๒		
	รวมทั้งหมด	ชาย	๑๔๐	๔.๓๓	.๔๒๑	.๗๒๖	.๔๖๙
		หญิง	๑๑๐	๔.๓๐	.๒๘๑		

จากตารางที่ ๔.๓.๒ พบว่าแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ด้านพัฒนาตนเองของ เพศชาย
และเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกันในความคิดเห็นต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ที่ระดับนัยสำคัญที่ .๐๕ หรือพูดอีกในหนึ่งก็คือเพศหญิงและเพศชายมีความคิดเห็นต่อแรงจูงใจ
ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เหมือนกัน ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ ๔.๓.๓ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ด้านพัฒนาทางการศึกษา (เพศ)

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	เพศ	N (N=๒๕๐)	$\bar{X}$	S.D	t	Sig
๑	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความตระหนักเห็นคุณค่าของ การศึกษา	ชาย	๑๔๐	๔.๐๙	.๕๒๙	๑.๖๙	.๐๙๒
		หญิง	๑๑๐	๓.๙๙	.๒๘๗		
๒	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของการศึกษา	ชาย	๑๔๐	๔.๒๑	.๕๒๐	๑.๓๐	.๑๘๓
		หญิง	๑๑๐	๔.๑๔	.๓๙๔		
๓	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดประสิทธิผลของการศึกษา	ชาย	๑๔๐	๔.๑๘	.๕๔๐	.๕๓๗	.๕๕๒
		หญิง	๑๑๐	๔.๑๕	.๔๐๓		
๔	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อ ยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ชาย	๑๔๐	๔.๐๔	.๕๕๕	๑.๔๓	.๑๕๓
		หญิง	๑๑๐	๓.๙๕	.๔๐๓		
๕	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความตั้งใจ ในการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ	ชาย	๑๔๐	๔.๑๖	.๕๕๘	.๒๙๓	.๗๖๙
		หญิง	๑๑๐	๔.๑๕	.๔๒๕		
๖	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการศึกษาใน ระดับสูง	ชาย	๑๔๐	๔.๒๖	.๗๔๓	-	.๖๕๕
		หญิง	๑๑๐	๔.๓๐	.๗๖๑		
	รวมทั้งหมด	ชาย	๑๔๐	๔.๑๕	.๔๒๕	.๙๓๗	.๖๕๐
		หญิง	๑๑๐	๔.๑๑	.๓๑๓		

จากตารางที่ ๔.๓.๓ พบว่าแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ด้านพัฒนาทางการศึกษาของ เพศชายและเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกันในความคิดเห็นต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ระดับนัยสำคัญที่ .๐๕ หรือพูดอีกในหนึ่งก็คือเพศหญิงและเพศชายมีความคิดเห็นต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เหมือนกัน ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ ๔.๓.๔ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ด้านพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ(เพศ)

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	เพศ	N (N=๒๕๐)	$\bar{X}$	S.D	t	Sig
๑	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดสิริมงคลแก่ชีวิต	ชาย	๑๔๐	๔.๓๒	.๕๖๖	๑.๐๐	.๓๑๕
		หญิง	๑๑๐	๔.๒๕	.๖๒๓		
๒	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อย่างสูงสุด	ชาย	๑๔๐	๔.๕๑	.๖๐๖	.๘๑๔	.๔๑๖
		หญิง	๑๑๐	๔.๔๕	.๕๓๖		
๓	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเป็นการสะสมความดีแก่ตน	ชาย	๑๔๐	๔.๓๗	.๗๓๓	.๕๗๒	.๕๖๘
		หญิง	๑๑๐	๔.๓๒	.๗๒๙		
๔	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดสติ ปัญญาที่สูงที่สุด	ชาย	๑๔๐	๔.๓๙	.๖๕๒	-.๘๙๕	.๓๗๒
		หญิง	๑๑๐	๔.๔๕	.๕๓๖		
๕	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อคาดหวังจะได้บรรลุนิพพาน	ชาย	๑๔๐	๔.๐๘	.๗๓๐	-๑.๙๗*	.๐๔๙
		หญิง	๑๑๐	๔.๒๕	.๖๕๖		
๖	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อศึกษาแนวทางปฏิบัติและผลการปฏิบัติที่ละเอียดมากขึ้น	ชาย	๑๔๐	๔.๑๘	.๗๒๒	.๔๖๒	.๖๔๔
		หญิง	๑๑๐	๔.๑๔	.๗๑๐		
	รวมทั้งหมด	ชาย	๑๔๐	๔.๓๐	.๔๙๘	-.๐๓๖	.๙๗๑
		หญิง	๑๑๐	๔.๓๑	.๔๘๑		

จากตารางที่ ๔.๓.๔ พบว่าแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ด้านพัฒนาองค์ความรู้ของ เพศชายและเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกันในความคิดเห็นต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ระดับนัยสำคัญที่ .๐๕ หรือพูดอีกในหนึ่งก็คือเพศหญิงและเพศชายมีความคิดเห็นต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เหมือนกัน ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้ แต่เพียงข้อ ๕ ที่พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยทางสถิติที่ .๐๕

ตารางที่ ๔.๓.๕ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนา
 กรรณฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
 พัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย (เพศ)

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	เพศ	N (N=๒๕๐)	$\bar{X}$	S.D	t	Sig
๑	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ ชุมชนเกิดความเชื่อถือและศรัทธาในตัวเรา	ชาย	๑๔๐	๓.๙๓	.๗๘๓	-๓.๓๗๘	.๗๐๕
		หญิง	๑๑๐	๓.๙๖	.๖๔๙		
๒	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ ชุมชนยอมรับและให้ความร่วมมือ	ชาย	๑๔๐	๓.๙๖	.๗๐๔	-๑.๖๑	.๑๐๘
		หญิง	๑๑๐	๔.๐๙	.๔๘๐		
๓	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้เรา สามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่ชุมชนได้	ชาย	๑๔๐	๓.๙๕	.๕๙๒	-๖.๓๔	.๕๒๗
		หญิง	๑๑๐	๓.๙๙	.๓๗๑		
๔	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ สามารถทำงานร่วมกับชุมชนได้	ชาย	๑๔๐	๓.๘๙	.๖๐๘	.๖๘๒	.๔๙๖
		หญิง	๑๑๐	๓.๘๕	.๔๕๓		
๕	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ สามารถสร้างเครือข่าย ชุมชน	ชาย	๑๔๐	๓.๘๙	.๖๓๖	.๗๙๘	.๔๒๖
		หญิง	๑๑๐	๓.๘๓	.๔๘๖		
๖	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ สามารถนำไปพัฒนาเครือข่ายชุมชน ให้ เข้มแข็งได้	ชาย	๑๔๐	๔.๐๔	.๕๕๕	-๑.๐๗	.๒๘๕
		หญิง	๑๑๐	๔.๑๑	.๕๑๓		
	รวมทั้งหมด	ชาย	๑๔๐	๓.๙๔	.๕๑๓	-๔.๙๑๑	.๖๒๔
		หญิง	๑๑๐	๓.๙๗	.๓๖๑		

จากตารางที่ ๔.๓.๕ พบว่าแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ด้านพัฒนาชุมชนและสร้าง
 เครือข่ายของ เพศชายและเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกันในความคิดเห็นต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติ
 วิปัสสนากรรมฐาน ที่ระดับนัยสำคัญที่ .๐๕ หรือพูดอีกในหนึ่งก็คือเพศหญิงและเพศชายมีความ
 คิดเห็นต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เหมือนกัน ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้

๔.๓.๖ เปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ระหว่างบรรพชิตกับคฤหัสถ์

ตารางที่ ๔.๓.๖ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ โดยภาพรวม

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	สมณะ สาธุ	N (N=๒๕๐)	$\bar{X}$	S.D	t	Sig
๑	แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้านพัฒนาตนเอง	บรรพชิต	๘๐	๔.๓๔	.๔๓๓	.๖๔๔	.๕๒๐
		คฤหัสถ์	๑๗๐	๔.๓๑	.๓๓๐		
๒	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้านพัฒนาด้านการศึกษา	บรรพชิต	๘๐	๔.๑๔	.๔๔๖	.๑๖๑	.๘๗๒
		คฤหัสถ์	๑๗๐	๔.๑๓	.๓๔๕		
๓	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้านพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ	บรรพชิต	๘๐	๔.๓๕	.๔๕๖	.๙๔๕	.๓๔๖
		คฤหัสถ์	๑๗๐	๔.๒๘	.๔๘๗		
๔	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้านพัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย	บรรพชิต	๘๐	๓.๙๗	.๔๘๓	.๔๗๑	.๖๓๘
		คฤหัสถ์	๑๗๐	๓.๙๔	.๔๓๘		
	รวมทั้งหมด	บรรพชิต	๘๐	๔.๒๐	.๓๙๑	.๖๙๐	.๔๙๑
		คฤหัสถ์	๑๗๐	๔.๑๗	.๓๓๓		

จากตารางที่ ๔.๓.๖ พบว่า แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ในภาพรวมทั้งหมด (Grand Total) ของ บรรพชิตและคฤหัสถ์ไม่มีความแตกต่างกันในความคิดเห็นต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ระดับนัยสำคัญที่ .๐๕ หรือพูดอีกในหนึ่งก็คือ บรรพชิตและคฤหัสถ์ มีความคิดเห็นต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เหมือนกัน ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ ๔.๓.๗ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ด้านพัฒนาตนเอง (ระหว่างบรรพชิตกับคฤหัสถ์)

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	สมณะ सारูป	N (N=๒๕๐)	$\bar{X}$	S.D	t	Sig
๑	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๔๙ ๔.๕๒	.๕๗๔ .๕๐๑	-.๕๐๖	.๖๑๓
๒	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อคลายเครียด	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๐๑ ๓.๙๙	.๖๐๖ .๔๘๐	.๒๕๙	.๗๙๖
๓	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการตัดสินใจ	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๒๔ ๔.๑๖	.๕๕๗ .๔๗๐	๑.๐๗	.๒๘๓
๔	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้จิตใจสงบ	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๔๕ ๔.๓๙	.๕๔๙ .๕๐๒	.๗๙๗	.๔๒๖
๕	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้อารมณ์มั่นคงไม่หวั่นไหว	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๓๕ ๔.๓๒	.๕๗๖ .๕๒๖	.๔๔๐	.๖๖๑
๖	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความสุขทางกายและจิตใจ	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๕๓ ๔.๔๘	.๖๑๖ .๕๔๖	.๖๒๙	.๕๓๐
	รวมทั้งหมด	บรรพชิต	๘๐	๔.๓๔	.๔๓๓	.๖๔๔	.๕๒๐
		คฤหัสถ์	๑๗๐	๔.๓๑	.๓๓๐		

จากตารางที่ ๔.๓.๗ พบว่า แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ด้านพัฒนาตนเองของ บรรพชิต และคฤหัสถ์ไม่มีความแตกต่างกันในความคิดเห็นต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ระดับนัยสำคัญที่ .๐๕ หรือพูดอีกในหนึ่งก็คือ บรรพชิตและคฤหัสถ์ มีความคิดเห็นต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เหมือนกัน ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ ๔.๓.๘ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
ด้านพัฒนาทางการศึกษา (ระหว่างบรรพชิตกับคฤหัสถ์)

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน	สมณะ सारูป	N (N=๒๕๐)	$\bar{X}$	S.D	t	Sig
๑	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความตระหนักเห็นคุณค่าของ การศึกษา	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๐๑ ๔.๐๖	.๕๓๙ .๓๘๘	-.๗๗๓	.๔๔๐
๒	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของการศึกษา	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๒๐ ๔.๑๗	.๕๖๐ .๔๒๒	.๔๖๑	.๖๔๕
๓	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดประสิทธิผลของการศึกษา	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๑๖ ๔.๑๖	.๕๖๑ .๔๔๔	-.๐๓๔	.๙๗๓
๔	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๐๑ ๓.๙๙	.๕๘๔ .๔๔๘	.๓๖๑	.๗๑๘
๕	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความตั้งใจในการเรียนรู้อย่าง สม่ำเสมอ	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๑๔ ๔.๑๖	.๕๙๐ .๔๕๘	-.๓๙๙	.๖๙๑
๖	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการศึกษาใน ระดับสูง	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๓๓ ๔.๒๕	.๗๐๘ .๗๗๐	.๗๐๘	.๔๗๙
รวมทั้งหมด		บรรพชิต	๘๐	๔.๑๔	.๔๔๖	.๑๖๑	.๘๗๒
		คฤหัสถ์	๑๗๐	๔.๓๑	.๓๔๕		

จากตารางที่ ๔.๓.๘ พบว่า แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ด้านพัฒนาทางการศึกษาของ
บรรพชิตและคฤหัสถ์ไม่มีความแตกต่างกันในความคิดเห็นต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน ที่ระดับนัยสำคัญที่ .๐๕ หรือพูดอีกในหนึ่งก็คือ บรรพชิตและคฤหัสถ์ มีความคิดเห็นต่อ
แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เหมือนกัน ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ ๔.๓.๙ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ด้านพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ (ระหว่างบรรพชิตกับคฤหัสถ์)

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	สมณะ सारูป	N (N=๒๕๐)	$\bar{X}$	S.D	t	Sig
๑	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดสิริมงคลแก่ชีวิต	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๓๔ ๔.๒๖	.๖๑๕ .๕๘๑	.๙๐๗	.๓๖๕
๒	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อย่างสูงสุด	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๕๔ ๔.๔๖	.๕๙๔ .๕๖๗	.๙๓๓	.๓๕๒
๓	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเป็นการสะสมความดีแก่ตน	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๕๓ ๔.๓๑	.๖๘๙ .๗๔๘	๑.๑๔	.๒๕๓
๔	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดสติ ปัญญาที่สูงส่ง	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๕๔ ๔.๔๑	.๖๓๓ .๕๙๑	.๓๘๖	.๗๐๐
๕	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อคาดหวังจะได้บรรลุนิพพาน	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๑๕ ๔.๑๖	.๗๖๕ .๖๗๔	-.๐๙๒	.๙๒๖
๖	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อศึกษาแนวทางปฏิบัติและผลการ ปฏิบัติที่ละเอียดมากขึ้น	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๒๓ ๔.๑๓	.๖๙๓ .๗๒๖	.๙๘๕	.๓๒๖
รวมทั้งหมด		บรรพชิต	๘๐	๔.๓๕	.๔๙๖	.๙๔๕	.๓๔๖
		คฤหัสถ์	๑๗๐	๔.๒๘	.๔๘๗		

จากตารางที่ ๔.๓.๙ พบว่า แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ด้านพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะของ บรรพชิตและคฤหัสถ์ไม่มีความแตกต่างกันในความคิดเห็นต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ระดับนัยสำคัญที่ .๐๕ หรือพูดอีกในหนึ่งก็คือ บรรพชิตและคฤหัสถ์ มีความคิดเห็นต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เหมือนกัน ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ ๔.๓.๑๐ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ด้านพัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย (ระหว่างบรรพชิตกับคฤหัสถ์)

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	สมณะ สารูป	N (N=๒๕๐)	$\bar{X}$	S.D	t	Sig
๑	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ชุมชนเกิดความเชื่อถือและศรัทธาในตัวเรา	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๓.๙๔ ๓.๙๕	.๗๑๘ .๗๓๒	-.๐๙๗	.๙๒๓
๒	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ชุมชนยอมรับและให้ความร่วมมือ	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๐๐ ๔.๐๓	.๖๗๕ .๕๙๐	-.๓๕๑	.๗๒๖
๓	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้เราสามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่ชุมชนได้	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๓.๙๕ ๓.๙๘	.๕๙๓ .๔๖๑	-.๓๘๕	.๗๐๐
๔	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้สามารถทำงานร่วมกับชุมชนได้	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๓.๙๔ ๓.๘๔	.๕๓๖ .๕๔๘	๑.๓๐	.๑๙๓
๕	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้สามารถสร้างเครือข่าย ชุมชน	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๓.๙๖ ๓.๘๑	.๕๖๑ .๕๗๖	๑.๙๔	.๐๕๓
๖	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้สามารถนำไปพัฒนาเครือข่ายชุมชนให้เข้มแข็งได้	บรรพชิต คฤหัสถ์	๘๐ ๑๗๐	๔.๐๖ ๔.๐๗	.๖๐๓ .๕๐๕	-.๑๑๑	.๙๑๒
รวมทั้งหมด		บรรพชิต	๘๐	๓.๙๗	.๔๘๓	.๔๗๑	.๖๓๘
		คฤหัสถ์	๑๗๐	๓.๙๔	.๔๓๘		

จากตารางที่ ๔.๓.๑๐ พบว่า แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ด้านพัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่ายของ บรรพชิตและคฤหัสถ์ไม่มีความแตกต่างกันในความคิดเห็นต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ระดับนัยสำคัญที่ .๐๕ หรือพูดอีกในหนึ่งก็คือ บรรพชิตและคฤหัสถ์ มีความคิดเห็นต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เหมือนกัน ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้

๔.๓.๑๑ ระดับความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ เกี่ยวกับอายุ

ตารางที่ ๔.๓.๑๑ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ แสดงรายละเอียด ภาพรวม (เกี่ยวกับอายุ) ดังนี้

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	แหล่งความแปรปรวน	ss	df	MS	F	Sig.
๑	ด้านพัฒนาตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	.๔๒๑	๓	.๑๔๐	๑.๐๕๐	.๓๗๑
		ภายในกลุ่ม	๓๒.๙๐๘	๒๔๖	.๑๓๔	-	-
		รวม	๓๓.๓๒๙	๒๔๙	-	-	-
๒	ด้านพัฒนาทางการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	.๒๕๔	๓	.๐๘๕	.๕๘๔	.๖๒๖
		ภายในกลุ่ม	๓๕.๖๗๘	๒๔๖	.๑๔๕	-	-
		รวม	๓๕.๙๓๒	๒๔๙	-	-	-
๓	ด้านพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ	ระหว่างกลุ่ม	.๑๒๙	๓	.๐๔๓	.๑๗๖	.๙๑๒
		ภายในกลุ่ม	๕๙.๗๘๓	๒๔๖	.๒๔๓	-	-
		รวม	๕๙.๙๑๒	๒๔๙	-	-	-
๔	ด้านพัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย	ระหว่างกลุ่ม	.๒๔๘	๓	.๐๘๓	.๔๐๒	.๗๕๒
		ภายในกลุ่ม	๕๐.๖๗๐	๒๔๖	.๒๐๖	-	-
		รวม	๕๐.๙๑๘	๒๔๙	-	-	-
	รวมทั้งหมด	ระหว่างกลุ่ม	.๑๘๗	๓	.๐๖๒	.๔๙๘	.๖๘๔
		ภายในกลุ่ม	๓๐.๘๒๓	๒๔๖	.๑๒๕	-	-
		รวม	๓๑.๐๑๐	๒๔๙	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๓.๑๑ พบว่า แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ในภาพรวมจำแนกตามอายุและในด้านต่าง ๆ ทั้ง ๔ ด้าน คือด้านพัฒนาตนเอง ด้านพัฒนาทางการศึกษา ด้านพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ และ ด้านพัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย ไม่มีนัยสำคัญความแตกต่างทางด้านสถิติที่ .๐๕ ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ ๔.๓.๑๒ การแสดงการระดับความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ด้านพัฒนาตนเอง(เกี่ยวกับอายุ)

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	แหล่งความแปรปรวน	ss	df	MS	F	Sig.
๑	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	๑.๒๘๙ ๖๗.๑๗๕ ๖๘.๔๖๔	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๔๓๐ .๒๗๓ -	๑.๕๗๓ - -	.๑๙๖ - -
๒	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อคลายเครียด	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๗๙๗ ๖๗.๒๐๓ ๖๘.๐๐	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๒๖๖ .๒๗๓ -	.๙๗๓ - -	.๔๐๔ - -
๓	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการตัดสินใจ	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	๑.๔๘๓ ๖๐.๖๘๑ ๖๒.๑๖๔	๓ ๒๔๖ ๒๔๖	.๔๙๔ .๒๔๗ -	๒.๐๐๔ - -	.๑๑๔ - -
๔	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้จิตใจสงบ	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๓๖๕ ๖๖.๑๙๙ ๖๖.๕๖๔	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๑๒๒ .๒๖๙ -	.๔๕๒ - -	.๗๑๖ - -
๕	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้อารมณ์มั่นคงไม่หวั่นไหว	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๕๒๑ ๗๒.๕๘๓ ๗๓.๑๐๔	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๑๗๔ .๒๙๕ -	.๕๘๘ - -	.๖๒๓ - -
๖	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความสุขทางกายและจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๓๗๙ ๘๐.๑๐๕ ๘๐.๔๘๔	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๑๒๖ .๓๒๖ -	.๓๘๘ - -	.๗๖๒ - -
รวมทั้งหมด		ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม	.๔๒๑ ๓๒.๙๐๘	๓ ๒๔๖	.๑๔๐ .๑๓๔	๑.๐๕๐ -	.๓๗๑ -
		รวม	๓๓.๓๒๙	๒๔๙	๑.๐๕๐	-	-

จากตารางที่ ๔.๓.๑๒ พบว่า แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ด้านพัฒนาตนเอง จำแนกตามอายุ ไม่มีความแตกต่างทางด้านสถิติที่ระดับ .๐๕ ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ ๔.๓.๑๓ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
ด้านพัฒนาทางการศึกษา (เกี่ยวกับอายุ)

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน	แหล่งความ แปรปรวน	ss	df	MS	F	Sig.
๑	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความตระหนักเห็นคุณค่า ของการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๑๑๕ ๔๘.๔๐๑ ๔๘.๕๑๖	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๐๓๘ .๑๙๗ -	.๑๙๕ - -	.๒๔๕ - -
๒	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๙๒๓ ๕๗.๓๕๓ ๕๘.๒๗๖	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๓๐๘ .๒๓๓ -	๑.๓๑๙ - -	.๒๖๙ - -
๓	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดประสิทธิผลของการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๙๒๓ ๕๗.๓๕๓ ๕๘.๒๗๖	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๓๐๘ .๒๓๓ -	๑.๓๑๙ - -	.๒๖๙ - -
๔	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๔๓๙ ๖๐.๕๑๗ ๖๐.๙๕๖	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๑๖๐ .๒๔๖ -	.๖๕๐ - -	.๕๘๔ - -
๕	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความตั้งใจในการเรียนรู้ อย่างสม่ำเสมอ	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๒๓๐ ๖๒.๖๘๖ ๖๒.๙๑๖	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๐๗๗ .๒๕๕ -	.๓๐๑ - -	.๘๒๕ - -
๖	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการศึกษาใน ระดับสูง	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๑๙๖ ๑๓๙.๗๖๐ ๑๓๙.๙๕๖	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๐๖๕ .๕๖๘ -	.๑๑๕ - -	.๙๕๑ - -
	รวมทั้งหมด	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๒๕๔ ๓๕.๖๗๘ ๓๕.๙๓๒	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๐๘๕ .๑๔๕ -	.๕๘๔ - -	.๖๒๖ - -

จากตารางที่ ๔.๓.๑๓ พบว่า แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ด้านพัฒนาทางการศึกษา
จำแนกตามอายุ ไม่มีความแตกต่างทางด้านสถิติที่ระดับ .๐๕ ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ ๔.๓.๑๔ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ด้านพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ (เกี่ยวกับอายุ)

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	แหล่งความแปรปรวน	ss	df	MS	F	Sig.
๑	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดสิริมงคลแก่ชีวิต	ระหว่างกลุ่ม	๑.๒๐๒	๓	.๔๐๑	๑.๑๔๖	.๓๓๑
		ภายในกลุ่ม	๘๖.๐๖๒	๒๔๖	.๓๕๐	-	-
		รวม	๘๗.๒๖๔	๒๔๙	-	-	-
๒	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อย่างสูงสุด	ระหว่างกลุ่ม	.๒๓๐	๓	.๐๗๗	.๒๓๐	.๘๗๖
		ภายในกลุ่ม	๘๒.๒๓๔	๒๔๖	.๓๓๔	-	-
		รวม	๘๒.๔๖๔	๒๔๙	-	-	-
๓	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเป็นการสะสมความดีแก้ตน	ระหว่างกลุ่ม	.๕๘๐	๓	.๑๙๓	.๓๖๐	.๗๘๒
		ภายในกลุ่ม	๑๓๒.๑๔๔	๒๔๖	.๕๓๗	-	-
		รวม	๑๓๒.๗๒๔	๒๔๙	-	-	-
๔	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดสติ ปัญญาที่สูงสุด	ระหว่างกลุ่ม	.๗๙๑	๓	.๒๖๔	.๗๒๑	.๕๔๐
		ภายในกลุ่ม	๘๘.๙๔๕	๒๔๖	.๓๖๖	-	-
		รวม	๘๙.๗๓๖	๒๔๙	-	-	-
๕	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อคาดหวังจะได้บรรลุนิพพาน	ระหว่างกลุ่ม	.๗๐๒	๓	.๒๓๔	.๔๗๑	.๗๐๓
		ภายในกลุ่ม	๑๒๒.๒๑๔	๒๔๖	.๔๙๗	-	-
		รวม	๑๒๒.๙๑๖	๒๔๙	-	-	-
๖	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อศึกษาแนวทางปฏิบัติและผลการปฏิบัติที่ละเอียดมากขึ้น	ระหว่างกลุ่ม	.๑๒๘	๓	.๐๔๓	.๐๘๒	.๙๗๐
		ภายในกลุ่ม	๑๒๗.๔๗๒	๒๔๖	.๕๑๘	-	-
		รวม	๑๒๗.๖๐๐	๒๔๙	-	-	-
	รวมทั้งหมด	ระหว่างกลุ่ม	.๑๒๙	๓	.๐๔๓	.๑๗๖	.๙๑๒
		ภายในกลุ่ม	๕๙.๗๘๓	๒๔๖	.๒๔๓	-	-
		รวม	๕๙.๙๑๒	๒๔๙	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๓.๑๔ พบว่า แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ด้านพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ (อายุ) ไม่มีความแตกต่างทางด้านสถิติที่ระดับ .๐๕ ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ ๔.๓.๑๕ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
ด้านพัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย (เกี่ยวกับอายุ)

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน	แหล่งความ แปรปรวน	ss	df	MS	F	Sig.
๑	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ ชุมชนเกิดความเชื่อถือนและศรัทธาในตัว เรา	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๒๘๖ ๑๓๐.๙๓๐ ๑๓๑.๒๑๖	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๐๙๕ .๕๓๒ -	.๑๗๙ - -	.๙๑๐ - -
๒	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ ชุมชนยอมรับและให้ความร่วมมือ	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๕๐๒ ๙๔.๓๙๘ ๙๔.๙๐๐	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๑๖๗ .๓๘๔ -	.๔๓๖ - -	.๗๒๗ - -
๓	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ เราสามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่ชุมชน ได้	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๕๓๑ ๖๓.๒๑๓ ๖๓.๗๔๔	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๑๗๗ .๒๕๗ -	.๖๘๙ - -	.๕๕๙ - -
๔	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ สามารถทำงานร่วมกับชุมชนได้	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๘๙๐ ๗๓.๐๑๔ ๗๓.๙๐๔	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๒๙๗ .๒๙๗ -	๑.๐๐ - -	.๓๙๔ - -
๕	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ สามารถสร้างเครือข่าย ชุมชน	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๓๕๑ ๘๑.๗๔๙ ๘๒.๑๐๐	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๑๑๗ .๓๓๒ -	.๓๕๒ - -	.๗๘๘ - -
๖	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ สามารถนำไปพัฒนาเครือข่ายชุมชน ให้เข้มแข็งได้	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๖๔๙ ๗๑.๑๙๕ ๗๑.๘๔๔	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๒๑๖ .๒๘๙ -	.๗๔๘ - -	.๕๒๖ - -
	รวมทั้งหมด	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๑๘๗ ๓๐.๘๒๓ ๓๑.๐๑๐	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๐๖๒ .๑๒๕ -	.๔๙๘ - -	.๖๘๔ - -

จากตารางที่ ๔.๓.๑๕ พบว่า แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ด้านพัฒนาชุมชนและสร้าง
เครือข่าย อายุ ไม่มีความแตกต่างทางด้านสถิติที่ระดับ .๐๕ ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้
๔.๓.๑๖ เปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญา
โท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ เกี่ยวกับอาชีพ

ตารางที่ ๔.๓.๑๖ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ แสดงรายละเอียด ภาพรวม (เกี่ยวกับอาชีพ) ดังนี้

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	แหล่งความแปรปรวน	ss	df	MS	F	Sig.
๑	ด้านพัฒนาตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	.๒๔๕	๓	.๐๘๒	.๖๐๖	.๖๑๑
		ภายในกลุ่ม	๓๓.๐๘๔	๒๔๖	.๑๓๔	-	-
		รวม	๓๓.๓๒๙	๒๔๙	-	-	-
๒	ด้านพัฒนาทางการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	.๐๑๑	๓	.๐๐๔	.๐๒๕	.๙๙๕
		ภายในกลุ่ม	๓๕.๙๒๑	๒๔๖	.๑๔๖	-	-
		รวม	๓๕.๙๓๒	๒๔๙	-	-	-
๓	ด้านพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ	ระหว่างกลุ่ม	.๕๙๙	๓	.๒๐๐	.๘๒๘	.๔๗๙
		ภายในกลุ่ม	๕๙.๓๑๒	๒๔๖	.๒๔๑	-	-
		รวม	๕๙.๙๑๒	๒๔๙	-	-	-
๔	ด้านพัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย	ระหว่างกลุ่ม	.๐๗๓	๓	.๐๒๔	.๑๑๗	.๙๕๐
		ภายในกลุ่ม	๕๐.๘๔๕	๒๔๖	.๒๐๗	-	-
		รวม	๕๐.๙๑๘	๒๔๙	-	-	-
	รวมทั้งหมด	ระหว่างกลุ่ม	.๑๓๘	๓	.๐๔๖	.๓๖๖	.๗๗๘
		ภายในกลุ่ม	๓๐.๘๗๒	๒๔๖	.๑๒๕	-	-
		รวม	๓๑.๐๑๐	๒๔๙	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๓.๑๖ พบว่า แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ในภาพรวมจำแนกตามอาชีพ และในด้านต่าง ๆ ทั้ง ๔ ด้าน คือพัฒนาตนเอง พัฒนาการด้านการศึกษา พัฒนาการองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ พัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย ไม่มีนัยสำคัญความแตกต่างทางด้านสถิติที่ .๐๕ ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ ๔.๓.๑๗ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
ด้านพัฒนาตนเอง(เกี่ยวกับอาชีพ)

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน	แหล่งความ แปรปรวน	ss	df	MS	F	Sig.
๑	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๓๑๔ ๖๘.๑๕๐ ๖๘.๔๖๔	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๑๐๕ .๒๗๗ -	.๓๗๘ - -	.๗๖๙ - -
๒	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อคลายเครียด	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	๑.๓๖๕ ๖๖.๖๓๕ ๖๘.๐๐๐	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๔๕๕ .๒๗๑ -	๑.๖๘๐ - -	.๑๓๒ - -
๓	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการ ตัดสินใจ	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๓๓๕ ๖๑.๘๒๙ ๖๒.๑๖๔	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๑๑๒ .๒๕๑ -	.๔๔๔ - -	.๗๒๒ - -
๔	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้จิตใจสงบ	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๒๐๙ ๖๖.๓๕๕ ๖๖.๕๖๔	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๐๗๐ .๒๗๐ -	.๒๕๘ - -	.๘๕๕ - -
๕	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้อารมณ์มั่นคงไม่หวั่นไหว	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๑๔๖ ๗๒.๙๕๘ ๗๓.๑๐๔	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๐๔๙ .๒๙๗ -	.๑๖๔ - -	.๙๒๑ - -
๖	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความสุขทางกายและจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๗๗๐ ๗๙.๗๑๔ ๘๐.๔๘๔	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๒๕๗ .๓๒๔ -	.๗๙๒ - -	.๔๙๙ - -
	รวมทั้งหมด	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๒๔๕ ๓๓.๐๘๔ ๓๓.๓๒๙	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๐๘๒ .๑๓๔ -	.๖๐๖ - -	.๖๑๑ - -

จากตารางที่ ๔.๓.๑๗ พบว่า แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ด้านพัฒนาตนเอง จำแนกตาม
อาชีพ ไม่มีความแตกต่างทางด้านสถิติที่ระดับ .๐๕ ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ ๔.๓.๑๘ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ด้านพัฒนาทางการศึกษา (เกี่ยวกับอาชีพ)

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	แหล่งความแปรปรวน	ss	df	MS	F	Sig.
๑	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความตระหนักเห็นคุณค่าของการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๓๑๔ ๔๘.๓๘ ๔๘.๕๑	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๐๔๕ .๑๙๗ -	.๒๒๗ - -	.๘๗๘ - -
๒	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๓๒๐ ๕๔.๕๘ ๕๔.๙๐	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๑๐๗ .๒๒๒ -	.๔๘๑ - -	.๑๗๒ - -
๓	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดประสิทธิผลของการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๑๓๗ ๕๘.๑๓ ๕๘.๒๗	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๐๔๖ .๒๓๖ -	.๑๙๔ - -	.๗๒๒ - -
๔	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๑๒๘ ๖๐.๘๖ ๖๐.๙๙	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๐๔๓ .๒๔๗ -	.๑๗๓ - -	.๘๕๕ - -
๕	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความตั้งใจในการเรียนรู้ อย่างสม่ำเสมอ	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๒๕๓ ๖๒.๖๖ ๖๒.๙๑	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๐๘๔ .๒๕๕ -	.๓๓๐ - -	.๙๒๑ - -
๖	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการศึกษาในระดับสูง	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๓๕๔ ๑๓๙.๕ ๑๓๙.๙	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๑๓๑ .๕๖๗ -	.๒๓๒ - -	.๔๙๙ - -
	รวมทั้งหมด	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๐๑๑ ๓๕.๙๒ ๓๕.๙๓	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๐๐๔ .๑๔๖ -	.๐๒๕ - -	.๖๑๑ - -

จากตารางที่ ๔.๓.๑๘ พบว่า แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ด้านพัฒนาทางการศึกษา จำแนกตามอาชีพ ไม่มีความแตกต่างทางด้านสถิติที่ระดับ .๐๕ ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ ๔.๓.๑๙ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ด้านพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ (เกี่ยวกับอาชีพ)

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	แหล่งความแปรปรวน	ss	df	MS	F	Sig.
๑	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดสิริมงคลแก่ชีวิต	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๕๗๕ ๘๖.๖๘ ๘๗.๒๖	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๑๙๒ .๓๕๒ -	. ๕๔๔ -	.๖๕๓ - -
๒	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อย่างสูงสุด	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๕๓๗ ๘๑.๙๒ ๘๒.๔๖	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๑๗๙ .๓๓๓ -	.๕๓๗ - -	.๖๕๗ - -
๓	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเป็นการสะสมความดีแก่ตน	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	๑.๐๔๖ ๑๓๑.๖๗ ๑๓๒.๗๒	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๓๔๙ .๕๓๕ -	.๖๕๑ - -	.๕๘๓ - -
๔	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดสติ ปัญญาที่สูงสุด	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๓๕๐ ๙๐.๓๘ ๙๐.๗๓	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๑๑๗ .๓๖๗ -	. ๓๑๗ -	.๘๑๓ - -
๕	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อคาดหวังจะได้บรรลุนิพพาน	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	๒.๑๓ ๑๒๐.๗๘ ๑๒๒.๙๑	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๗๑๑ .๔๙๑ -	๑.๔๔ - -	.๒๓๐ - -
๖	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อศึกษาแนวทางปฏิบัติและผลการปฏิบัติที่ละเอียดมากขึ้น	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	๑.๑๖ ๑๒๖.๔๓ ๑๒๗.๖๐	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๓๘๙ .๕๑๔ -	.๗๕๗ - -	.๕๑๙ - -
	รวมทั้งหมด	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม	.๕๙๙ ๕๙.๓๑	๓ ๒๔๖	.๒๐๐ .๒๔๑	. ๘๒๘	.๔๗๙ -
		รวม	๕๙.๙๑๒	๒๔๙	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๓.๑๙ พบว่า แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ด้านพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ (อาชีพ) ไม่มีความแตกต่างทางด้านสถิติที่ระดับ .๐๕ ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ ๔.๓.๒๐ การแสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
ด้านพัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย (เกี่ยวกับอาชีพ)

ข้อ	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน	แหล่งความ แปรปรวน	ss	df	MS	F	Sig.
๑	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ทำให้ชุมชนเกิดความเชื่อถือและ ศรัทธาในตัวเรา	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๕๑๓ ๑๓๐.๗๐๓ ๑๓๑.๒๑๖	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๑๗๑ .๕๓๑ -	.๓๒๒ - -	.๘๐๙ - -
๒	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ทำให้ชุมชนยอมรับและให้ความ ร่วมมือ	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๒๐๔ ๙๔.๖๙๖ ๙๔.๙๐๐	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๐๖๘ .๓๘๕ -	.๑๗๖ - -	.๙๑๒ - -
๓	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ทำให้เราสามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษา แก่ชุมชนได้	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๓๒๕ ๖๓.๔๑๙ ๖๓.๗๔๔	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๑๐๘ .๒๕๘ -	.๔๒๐ - -	.๗๓๙ - -
๔	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ทำให้สามารถทำงานร่วมกับชุมชน ได้	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๖๒๘ ๗๓.๒๗๖ ๗๓.๙๐๔	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๒๐๙ .๒๙๘ -	.๗๐๓ - -	.๕๕๑ - -
๕	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ทำให้สามารถสร้างเครือข่าย ชุมชน	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	๑.๖๘๗ ๘๐.๔๑๓ ๘๒.๑๐๐	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๕๖๒ .๓๒๗ -	๑.๗๒ - -	.๑๖๓ - -
๖	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ทำให้สามารถนำไปพัฒนาเครือข่าย ชุมชน ให้เข้มแข็งได้	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	.๑๑๘ ๗๑.๗๒๖ ๗๑.๘๔๔	๓ ๒๔๖ ๒๔๙	.๐๓๙ .๒๙๒ -	.๑๓๕ - -	.๙๓๙ - -
รวมทั้งหมด		ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม	.๐๗๓ ๕๐.๘๔๕	๓ ๒๔๖	.๐๒๔ .๒๐๗	.๑๑๗ -	.๙๕๐ -
		รวม	๕๙.๙๑๒	๒๔๙	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๓.๒๐ พบว่า แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ด้านพัฒนาชุมชนและสร้าง
เครือข่าย (อาชีพ) ไม่มีความแตกต่างทางด้านสถิติที่ระดับ .๐๕ ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้

๔.๔ ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ปัญหา อุปสรรค	ข้อเสนอแนะ
๑. สถานที่ในการปฏิบัติคับแคบไม่เพียงพอใน การรองรับนิสิตปริญญาโทเข้าปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ๒. เวลาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ นิสิตปริญญาโทมีจำกัด ด้วยหน้าที่การงาน ๓. นิสิตปริญญาโทมีแรงจูงใจน้อยในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ๔. สภาพอากาศในช่วงการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานมีผลต่อการปฏิบัติ ๕. บรรยากาศในการปฏิบัติไม่สบายะ	๑. ควรเพิ่มห้องเรียนกรรมฐานที่มีขนาด ใหญ่ขึ้น ๒. ควรจัดในช่วงวันหยุดต่าง ๆ เหมาะ สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๓. ควรจะมีแนวทาง และวิธีการในการจูง ใจให้มากขึ้น ๔. สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานควร เป็นที่ที่มีความพร้อมที่จะรองรับนิสิต เพียงพอ ๕. สร้างบรรยากาศในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมให้มีความรู้สึกรัศรัทธาต่อการ ปฏิบัติมากขึ้น

๔.๖ สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการวิจัย

จากผลการวิจัย เรื่อง แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ สามารถนำมาสรุปเป็นองค์ความรู้จากการวิจัย (Body of Knowledge) ได้ตามแผนภาพ ดังนี้



บทที่ ๕

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็น แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ระหว่าง บรรพชิต และ คฤหัสถ์ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

๑.๒.๓ เพื่อเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาองค์ความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ดำเนินการวิจัยโดยระเบียบวิธีการวิจัยแบบผสม (Mixed Research) โดยวิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Surrey Research) กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของ R.V.Krejcie และ D.W.Morgan ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๕๐ รูป/คน ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๙๕๑ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การหาความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยสองกลุ่ม การทดสอบค่า F-test หรือการทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ซึ่งเป็นการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยตั้งแต่สามกลุ่มขึ้นไป เมื่อพบว่ามีความแตกต่างกัน จึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Lest Significant Difference : LSD) ผลการศึกษาสามารถสรุป อภิปรายผลและมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ มีเพศหญิง เป็นจำนวน ๑๑๐ คน คิดร้อยละ ๔๔ เรียงลำดับรองลงมา คือ เพศชาย เป็นจำนวน ๑๔๐ รูป/คน คิดร้อยละ ๕๖

เมื่อกล่าวถึงอายุพบว่า นิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ อายุระหว่าง ๓๖-๔๐ ปีมากที่สุดเป็นจำนวน ๙๒ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๘ รองลงมาคืออายุ ๔๑ ปีขึ้นไป มีจำนวน ๘๐ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒ ระหว่างอายุ ๒๕-๓๕ ปี จำนวน ๖๗ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๘ และอายุต่ำกว่า ๒๕ ปี มีจำนวน ๑๑ คน น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๔.๔

เมื่อกล่าวถึงอาชีพพบว่า นิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ มีอาชีพรับราชการมากที่สุด เป็นจำนวน ๑๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๖ รองลงมา คือนักบวช เป็นจำนวน ๘๐ รูป คิดเป็นร้อยละ ๓๒ และมีอาชีพอื่น ๆ เป็นจำนวน ๓๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๖ คน

เมื่อกล่าวถึงสมณสาธูปพบว่า นิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ มีคฤหัสถ์ มากที่สุดเป็นจำนวน ๑๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๘ และ บรรพชิต น้อยที่สุด เป็นจำนวน ๘๐ รูป คิดเป็น ร้อยละ ๓๒

๕.๑.๒ ระดับความคิดเห็นแรงจูงใจ โดยใช้หลักสถิติพื้นฐาน ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของ นิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ จำแนกตามแรงจูงใจ ออกเป็น ๔ ด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่ามีความเห็นอยู่ในระดับมากเช่นกัน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. พัฒนาตนเอง พบว่ามีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมาก โดยเรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มากที่สุดคือ ต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ รองลงมาคือ ต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดความสุขทางกายและจิตใจ รองลงมาคือ ต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อทำให้จิตใจสงบ รองลงมาคือ ต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการตัดสินใจ และน้อยที่สุดคือ ต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อคลายเครียด ตามลำดับ

๒. พัฒนาด้านการศึกษา พบว่ามีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมาก โดยเรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มากที่สุดคือ ต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการศึกษาในระดับสูง รองลงมาคือ ต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของการศึกษา รองลงมาคือ ต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดประสิทธิผลและเพื่อให้เกิดความตั้งใจในการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ และน้อยที่สุดคือ เพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตามลำดับ

๓. พัฒนางค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ พบว่ามีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมาก โดยเรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มากที่สุด คือ ต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อย่างสูงสุด รองลงมา คือ ต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดสติปัญญาที่สูงที่สุด รองลงมาคือ ต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเป็นการสะสมความดีแก่ตน รองลงมาอีกคือ ต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดสิริมงคลแก่ชีวิต และน้อยที่สุด คือ ต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อคาดหวังจะได้บรรลุนิพพาน และ เพื่อศึกษาแนวทางปฏิบัติและผลการปฏิบัติที่ละเอียดมากขึ้น ตามลำดับ

๔. พัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย พบว่ามีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมาก โดยเรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มากที่สุด คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้สามารถนำไปพัฒนาเครือข่ายชุมชน ให้เข้มแข็งได้ รองลงมาคือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ชุมชนยอมรับและให้ความร่วมมือ รองลงมาคือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้เราสามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาชุมชนได้ รองลงมาคือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ชุมชนเกิดความเชื่อถือนและศรัทธาในตัวเรา รองลงมาคือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้สามารถทำงานร่วมกับชุมชนได้ และน้อยที่สุดคือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้สามารถสร้างเครือข่าย ชุมชน ตามลำดับ

๕.๑.๓ ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของ แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

เพศ ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นพบว่า แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นต่อการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัญญา ๔ จากการวิเคราะห์ t-test พบว่า ในภาพรวม และในรายด้านทั้ง ๔ ด้าน คือ พัฒนาตนเอง พัฒนาด้านการศึกษา พัฒนางค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ และ พัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย ประเมินผล ค่า t ที่คำนวณได้ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ นั่นคือ แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็น ไม่แตกต่างกัน

อายุ ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นพบว่า นิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ที่มีอายุแตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อแรงจูง ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่แตกต่างกัน จากการทดสอบความแปรปรวนทางเดียวกันพบว่า ทั้งในภาพรวม และในแต่ละด้าน F ที่คำนวณได้ ไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ นั่นคือ แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ที่มีอายุต่างกันมีความคิดเห็น ไม่แตกต่างกัน

อาชีพ ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นพบว่า นิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ที่มีอาชีพแตกต่างกัน ทั้งในภาพรวมและในภาพรายด้าน ค่า F ที่คำนวณได้ ไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ นั่นคือ แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ที่มีอาชีพต่างกันมีความคิดเห็น ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญที่ .๐๕

สมณะสาธูป ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นพบว่า แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ระหว่างบรรพชิต และคฤหัสถ์มีความคิดเห็น เหมือนกัน ทั้งในภาพรวมและในแต่ละด้าน ทั้ง ๔ ด้าน คือ พัฒนาดนเอง พัฒนาด้านการศึกษา พัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ และ พัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย ประเมินผล ค่า t ที่คำนวณได้ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ นั่นคือ แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ระหว่าง บรรพชิต และคฤหัสถ์ มีความคิดเห็น ไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงต้องปฏิเสธสมมติฐาน

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัย เรื่อง แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. ควรเพิ่มห้องเรียนกรรมฐานที่มีขนาดใหญ่ขึ้น
๒. ควรจัดในช่วงวันหยุดต่าง ๆ ที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๓. ควรจะมีแนวทาง และวิธีการในการจูงใจให้มากขึ้น เช่น สถานที่ที่สะดวก สบายดี วิวทิวทัศน์สวยงาม ธรรมะสัปายะ คือไม่หนักจนเกินไป และการนำธรรมะมาต้องเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ
๔. สร้างบรรยากาศในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้มีความรู้สึกรักศรัทธาต่อการปฏิบัติมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. แรงจูงใจ ที่สามารถทำให้นิสิตเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ดี ควรมีแรงจูงใจ ดังนี้ สถานที่สบายะ ธรรมะสัปายะ อาหารสัปายะ และบุคคลสัปายะ
๒. ควรมีการสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นกับบุคคลซึ่งจะเป็นศูนย์กลางของแรงจูงใจ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี-ไทย

ก.ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข.ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือ

กุญชร คำชาย. จิตวิทยาสังคม, พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: ศูนย์การพิมพ์วิทยาลัยครูเทพสตรี, พ.ศ. ๒๕๔๐
ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ผู้รวบรวม. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๗

สมุจยสังคหวิภาค. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

คณะกรรมการกองการวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย. รวบรวมและเรียบเรียง, สมเด็จพระพุทธาจารย์
กับการวิปัสสนาธุระ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

จันทรานี สงวนนาม. ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : บัณฑิต
พอย, ๒๕๕๑.

ฐิตวณโณ ภิกขุ. วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

นันทิยา ชุมช่วย. ศึกษาความสามารถในการบริหารงานและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อผลการปฏิบัติงาน
ของหัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลศูนย์และโรงพยาบาลทั่วไป, ๒๕๔๒.

ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (รวบรวม). “คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น”. การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อ
พัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย รุ่นที่ ๖. ๘-๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๘. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, หน้า ๕-๖.

พระกัมมัญฐานา จริยะ อุ ชะนะกาภิวัสะ. ธรรมบรรยาย เกี่ยวกับ ธรรมปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร :
บจก. สหธรรมิก, ๒๕๓๕.

พระญาณโพนิกมหาเถระ. หัวใจกรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : บจก. เคล็ดไทย, ๒๕๔๑.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธเถระ). โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

_____. วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒. กรุงเทพมหานคร : บจก. อัมรินทร์ พรินตติ้ง กรัฟ, ๒๕๓๒.

_____. วิปัสสนาญาณโสภณ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระภิกขุทันต๊ะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์. วิปัสสนาธุระ. กรุงเทพมหานคร : บจก. ซี
๑๐๐ ดีไซน์, ๒๕๓๖.

พระมหาไสว ญาณวีโร. วิปัสสนาภาวนา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระมหาบุญชิต ญาณสวโร. สถาบันวิปัสสนาธุระ. ในมหาจุฬาฯ ในรอบ ศตวรรษ. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระมหาอุเทน ปัญญาปริหัตต์. รวบรวมเรียบเรียง. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔. ชลบุรี : สำนักพิมพ์มูลนิธิวิถีทางธรรม, ๒๕๓๗.

พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณสวโร). หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาบรรณาการ, ๒๕๔๒.

พระอธิการสมศักดิ์ โสโร. คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่. กรุงเทพมหานคร : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระอาจารย์อาสภเถร ปธานกัมมัฏฐานาจริยะ. วิปัสสนาที่ปณีฎีกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ พี แอนด์ โฟร์, ๒๕๒๖.

ภาวดี อนันต์นาวิ. ศูนย์นวัตกรรมกรรมการบริหาร และผู้นำทางการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา หลักการ. แนวคิด ทฤษฎีทางการบริหารการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ ๓. ชลบุรี : สำนักพิมพ์มนตรี จำกัด, ๒๕๕๓.

ศิริโสภาคย์ บูรพาเดชะ. จิตวิทยาธุรกิจ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

ศิริพงษ์ เสาภายน. หลักและกระบวนการบริหารการศึกษา : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒. นนทบุรี: บั๊คพอย, ๒๕๕๓.

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. องค์การและการจัดการ. กรุงเทพมหานคร: ซีรฟิล์มและไซเท็กซ์, ๒๕๔๒.

สมพงษ์ เกษมสิน. สารานุกรมการบริหาร. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช, ๒๕๑๗.

สิน พันธุ์พินิจ. เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : บริษัทจูนพัลลิ่ง จำกัด, ๒๕๔๗.

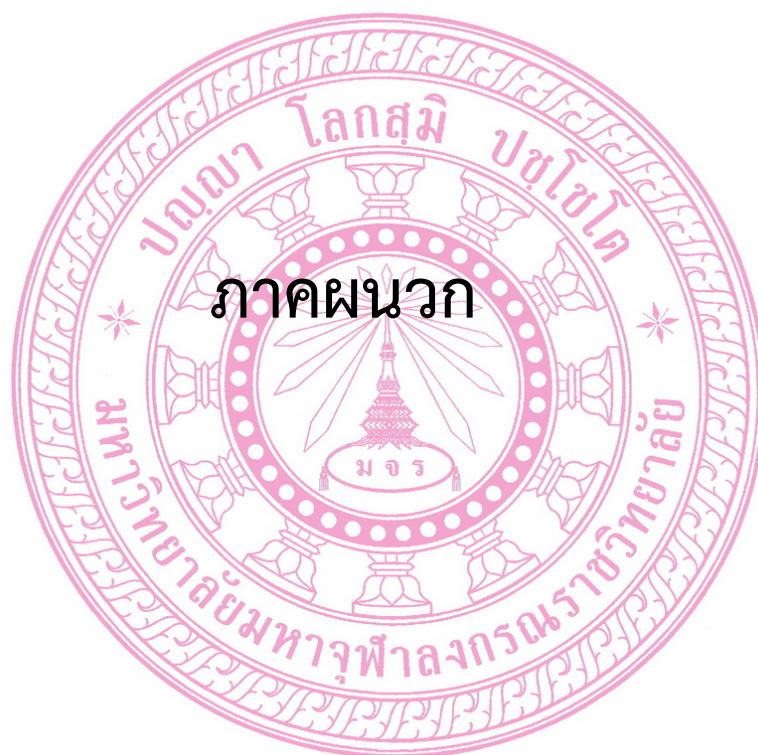
หลุย จำปาเทศ. เทคนิคมนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ: สามัคคีสาส์น, พ.ศ. ๒๕๓๓.

๒. ภาษาอังกฤษ

Dale S. Beach. Personnel : The Management of People at Work .New York : Harcourt Brace & World Inc , 1986.

E.R. Hilgard and R.C. Atkinson. Introduction to Psychology. New York : Harcourt, Brace and World, 1967.

James L. Gibson, John M. Lvanecvich. and James Donnelly, Jr Organizatios: Behavior. Struture. Process, 4 ed. texas : Business Publication, Inc. 1982.



ภาคผนวก



รายนามผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

๑. พระอาจารย์ประจวบ คมกีร์ธมโม อาจารย์พิเศษวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒. พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร
วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๓. นายรุ่งอรุณ อบเชย รองผู้อำนวยการฝ่ายวางแผนและวิชาการ
วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๔. ผศ.ดร.สุพรต บุญอ่อน ผู้อำนวยการศูนย์วิทยบริการจังหวัดอุทัยธานี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๕. นายศิริโรจน์ นามเสนา อาจารย์ประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ไทย ๐๕๖๐-๒๓๐๖๓๐

ที่ ศธ ๖๓๐๙(ส)/๑๒๐๙๗

วันที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร

ด้วย นางสาววัลรัตน์ อ่อนราษฎร์ เลขประจำตัว ๕๕๖๓๔๐๕๔๗๒ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง “แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางศูนย์บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง

ฉะนั้น จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมกับหนังสือฉบับนี้แล้ว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณในความเชื่อเพื่อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

นรวิ/ลวอ

(พระเทพปริยัติเมธี)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ โทร ๐๕๖-๒๑๑๙๙๗๐

ที่ ศธ ๖๓๐๑๙๗/๒๐๑๙๔

วันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร อาจารย์ศิริโรจน์ นามเสนา อาจารย์ประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา

ด้วย นางสาววัลรัตน์ อ่อนราษฎร์ เลขประจำตัว ๕๕๒๓๔๐๕๔๗๒ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง “แรงจูงใจในการปฏิบัติวัตรปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางศูนย์บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอยู่อย่างดียิ่ง

ฉะนั้น จึงเจริญพรมมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมกับหนังสือฉบับนี้แล้ว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขออโนทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระเทพปริยัติเมธี)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ศาสตราจารย์ ดร. อดิศักดิ์

อ.ศิริโรจน์ นามเสนา
(นายศิริโรจน์ นามเสนา)



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ โทร ๐๕๖-๒๑๗๗๗๑๐

91. 15 உலகத்தின்/உலகத்தின்

วันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร อาจารย์รุ่งอรุณ สบเซย รองผู้อำนวยการฝ่ายวางแผนและวิชาการ

ด้วย นางสาววิรัตน์ อ่อนราษฎร์ เลขประจำตัว ๕๕๒๑๔๐๕๔๗๒ นิติปรัชญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง
"แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดานหลักสูตร
ดังกล่าว

ในการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางศูนย์บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง

ฉะนั้น จึงเจริญพรมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมกับหนังสือฉบับนี้แล้ว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขออนุโมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

James Jones

(พระเทพปริยัติเมธี)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตสงฆ์นครสวรรค์

மாண்புமிகு பேரவைத் தலைவர்:


 (Mr. S. J. ...)
 100 N. 20



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์โทเร ๐๕๖-๒๕๙๙๙๗๐

ที่ ศธ ๖๓๐๕๙๙/๑๒๐๕๖

วันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร ผศ.ดร. สุพุดต บุญอ่อน ผู้อำนวยการวิทยาลัยบริหารการฯ จังหวัดอุทัยธานี

ด้วย นางสาวธวัลรัตน์ อ่อนราษฎร์ เลขประจำตัว ๕๕๒๓๔๐๕๔๗๒ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง “แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางศูนย์บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ทิชาธนา แล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง

ฉะนั้น จึงเจริญพรมหาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมกับหนังสือฉบับนี้แล้ว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขออนุโมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระเทพปริยัติเมธี)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

รับทราบคำสั่ง

(ผศ.ดร. สุพุดต บุญอ่อน)

๑๒ ม.ค. ๕๗

ที่ ศธ ๖๑๐๙(ต)/๓๒๘๘



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มจร วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน พระประจวบ คุ้มเกียรติโม อาจารย์พิเศษวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด
๒. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ เล่ม

ด้วย นางสาวธวัลรัตน์ ย่อนราชบุรี เลขประจำตัว ๕๕๒๓๔๐๕๔๗๒ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง "แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางศูนย์บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง

ฉะนั้น จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมกับหนังสือฉบับนี้แล้ว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

ดร. ประจวบ คุ้มเกียรติโม
ผู้ทรงคุณวุฒิ
๑๗๓๕๖

ขอเจริญพร

(พระเทพปริยัติเมธี)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

สำนักงานศูนย์บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๕๖-๒๑๙๙๗๐

โทรสาร ๐๕๖-๒๑๙๙๘๘



ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

เรื่อง แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโท
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
		ผู้เชี่ยวชาญที่ ๑	ผู้เชี่ยวชาญที่ ๒	ผู้เชี่ยวชาญที่ ๓	ผู้เชี่ยวชาญที่ ๔	ผู้เชี่ยวชาญที่ ๕		
	๑. การพัฒนาตนเอง							
๑	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อคลายเครียด	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการตัดสินใจ	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๔	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อทำให้จิตใจสงบ	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๕	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อทำให้อารมณ์มั่นคงไม่หวั่นไหว	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๖	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดความสุขทางกายและจิตใจ	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
	๒. พัฒนาด้านการศึกษา							
๗	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดความตระหนักเห็นคุณค่าของการศึกษา	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๘	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของการศึกษา	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๙	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๐	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
		ผู้เชี่ยวชาญที่ ๑	ผู้เชี่ยวชาญที่ ๒	ผู้เชี่ยวชาญที่ ๓	ผู้เชี่ยวชาญที่ ๔	ผู้เชี่ยวชาญที่ ๕		
๑๑	ทันตกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดความตั้งใจในการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	
๑๒	ทันตกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการศึกษาในระดับสูง	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
	๓. พัฒนาการองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะ							
๑๓	ทันตกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดอิริยมงคลแก่ชีวิต	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๔	ทันตกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อยุซาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อย่างสูงสุด	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๕	ทันตกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเป็นการสะสมความดีแก่ตน	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๖	ทันตกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดสติปัญญาที่สูงสุด	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๗	ทันตกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อคาดหวังจะได้บรรลุนิพพาน	๑	๑	๐	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๘	ทันตกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อศึกษาแนวทางปฏิบัติและผลการปฏิบัติที่ละเอียดมากขึ้น	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
	๔. พัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย							
๑๙	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ชุมชนเกิดความเชื่อถ้อยและศรัทธาในตัวเรา	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๒๐	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ชุมชนยอมรับและให้ความร่วมมือ	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปล ผล
		ผู้เชี่ยวชาญที่ ๑	ผู้เชี่ยวชาญที่ ๒	ผู้เชี่ยวชาญที่ ๓	ผู้เชี่ยวชาญที่ ๔	ผู้เชี่ยวชาญที่ ๕		
๒๑	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้เราสามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่ชุมชนได้	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๒	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้สามารถทำงานร่วมกับชุมชนได้	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๓	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้สามารถสร้างเครือข่าย ชุมชน	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๔	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้สามารถนำไปพัฒนาเครือข่ายชุมชน ได้เข้มแข็งได้	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้

ห้คะแนน Try out ได้ 10
 ๗๕%
 ลงชื่อ ดร.อริสัช กอวัฒนา
 (ดร.อริสัช กอวัฒนา)
 อาจารย์ประจำศูนย์บัณฑิตศึกษา
 วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์


 นางสาวรัตน์ อ่อนราษฎร์
 สาขางานบริหารการศึกษา รุ่นที่ ๒



ภาคผนวก ค
ตารางสรุปค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม

ตารางสรุปค่าความเชื่อมั่น (Reliability)
RELIABILITY ANALYSIS – SCALE (ALPHA)

ตารางสรุปค่าความเชื่อมั่น (Reliability)
Reliability Analysis-scale (Alpha)

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
เกศ	105.97	159.413	-.031	.	.944
ขวัญ	104.77	148.254	.531	.	.940
ขวัญ	105.33	158.023	.023	.	.947
ขวัญ	105.73	158.981	.005	.	.944
a1	103.83	150.378	.551	.	.940
a2	104.03	144.102	.629	.	.939
a3	103.93	146.547	.784	.	.937
a4	103.63	146.881	.788	.	.937
a5	103.83	147.868	.649	.	.939
a6	103.87	146.051	.721	.	.938
b1	104.07	148.651	.560	.	.940
b2	104.00	144.897	.809	.	.937
b3	104.07	144.981	.797	.	.937
b4	104.07	148.202	.675	.	.938
b5	104.07	147.375	.771	.	.938
b6	103.90	146.510	.782	.	.937
c1	103.90	146.093	.684	.	.938
c2	103.77	150.806	.494	.	.940
c3	103.73	146.547	.702	.	.938
c4	103.73	151.099	.470	.	.941
c5	104.10	146.852	.502	.	.941
c6	103.87	150.120	.483	.	.941
d1	104.20	146.441	.627	.	.939
d2	104.17	145.523	.654	.	.939
d3	104.13	148.326	.556	.	.940
d4	104.07	145.030	.741	.	.938
d5	104.13	145.844	.695	.	.938
d6	104.10	146.852	.709	.	.938

ค่าความเชื่อมั่น - 944
จุดตัด (หรือมากกว่า)
(หรือมากกว่า 100)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.941	.940	28

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
108.10	159.266	12.620	28



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
ผู้ให้สัมภาษณ์ เชิงลึก (In – depth Interview)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ๑. พระราชสิริชัยมณี | พระวิปัสสนาจารย์ |
| ๒. พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ปัญญาจารย์,ดร | รองประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์
บัณฑิตศึกษา |
| ๓. พระราชวชิรเมธี,ดร. | อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาการบริหาร |
| ๔. พระประจวบ คมกีร์ธมโม | พระวิปัสสนาจารย์ |
| ๕. พระโสภณวราภรณ์,ดร. | อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตร
มหาบัณฑิตสาขารัฐประศาสนศาสตร์ |



ที่ ศธ ๖๑๑๕.๒(๔)/๐๐๐๓

ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มจร วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือสัมภาษณ์เพื่อประกอบการวิจัย

เรียน พระประจวบ คุณภิรมย์ พระวิปัสสนาจารย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๓ ชุด

ด้วย นางสาววิรัตน์ อ่อนราษฎร์ เลขประจำตัว ๕๕๒๓๔๐๕๔๗๒ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง “แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์” ในกรณี นิสิตมีความประสงค์ขอสัมภาษณ์ท่าน เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการวิจัยในครั้งนี้

ฉะนั้น จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านให้หนังสือสัมภาษณ์เพื่อประกอบในการวิจัยครั้งนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

เรียนด้วยความนับถือ



(พระเทพปริยัติเมธี)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

สำนักงานศูนย์บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๕๖-๒๑๙๙๗๐

โทรสาร ๐๕๖-๒๑๙๙๙๙



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ โทร ๐๕๖-๒๓๙๙๗๐

ที่ ศธ ๖๑๑๕๒(๔)/๐๐๐๓

วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อประกอบการวิจัย

เรียน พระโสภณวราภรณ์, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

ด้วย นางสาววัลรัตน์ อ่อนราษฎร์ เลขประจำตัว ๕๕๒๓๔๐๕๔๓๒ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง “แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์” ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์ขอสัมภาษณ์ท่านเพื่อนำข้อมูลมาประกอบการวิจัยในครั้งนี้

ฉะนั้น จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านให้นิสิตได้สัมภาษณ์เพื่อประกอบในการวิจัยครั้งนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระเทพปริัติเมธี)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ โทร ๐๘๖-๒๒๘๘๗๐๐

ที่ ศธ ๐๓๔๕.๒๕๔/๐๐๐๓

วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้บัณฑิตศึกษาเพื่อประมวลสารวิจัย

เรียน พระราชวรเมธี ดร. อาจารย์ประจักษ์หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

ด้วย นางสาววิโรจน์ อ่อนราชฤทธิ์ เลขประจำตัว ๘๕๖๑๔๐๕๘๗๖ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง "แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์" ในกรณี นิสิตมีความประสงค์ขอยืมภาพของท่านเพื่อนำข้อมูลมาประมวลสารวิจัยในครั้งต่อไป

ฉะนั้น จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านให้บัณฑิตศึกษาเพื่อประมวลสารในการวิจัยครั้งนี้ หากเป็นอย่างอื่นว่าท่านได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระเทพปริยัติเมธี)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิโรจน์ อ่อนราชฤทธิ์
เลขประจำตัว ๘๕๖๑๔๐๕๘๗๖

ที่ ศธ ๖๑๑๕.๒(๔)/๐๐๐๑

ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มจร วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตรับสัมภาษณ์เพื่อประกอบการวิจัย

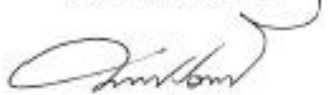
เรียน พระราชสิริชัยภูมิ พระวิปัสสนาจารย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๓ ชุด

ด้วย นางสาวอวิรัตน์ ย่อนราษฎร เลขประจำตัว ๕๕๒๓๔๐๕๔๗๒ นิสิตรับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง "แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตรับปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์" ในกรณีนี้ นิสิตรมีความประสงค์ขอสัมภาษณ์ท่าน เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการวิจัยในครั้งนี้

ฉะนั้น จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านให้นิสิตรได้สัมภาษณ์เพื่อประกอบในการวิจัยครั้งนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพ



(พระเทพปริยัติเมธี)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา

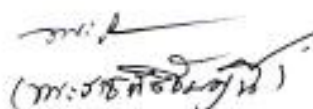
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

สำนักงานศูนย์บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๕๖-๒๑๑๙๙๗๐

โทรสาร ๐๕๖-๒๑๑๙๙๙๙

ให้สัมภาษณ์แล้ว



ศ.น.น. ๕๗



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ โทร ๐๕๖-๒๑๑๘๗๖๐

ที่ ศธ ๖๑๓๕.๒/๔๖/๐๐๐๑

วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อประกอบการวิจัย

เรียน พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ปัญญจารย์, ทว. รองประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา

ด้วย นางสาววิไลรัตน์ อ่อนราชฤทธิ์ เลขประจำตัว ๕๕๒๓๔๐๕๔๗๒ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง “แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์” ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์ขอสัมภาษณ์ท่านเพื่อนำข้อมูลมาประกอบการวิจัยในครั้งนี้

ฉะนั้น จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านให้นิสิตได้สัมภาษณ์เพื่อประกอบในการวิจัยครั้งนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระเทพปริยัติเมธี)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

คำชี้แจง :

๑. แบบสอบถามชุดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ซึ่งท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับคัดเลือกให้เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม โปรดตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นของท่านอย่างแท้จริงให้ครบถ้วนทุกข้อคำถาม คำตอบของท่านผู้วิจัยจะรักษาไว้เป็นความลับและจะไม่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงานของท่าน หรือหน่วยงานที่ท่านรับผิดชอบ เนื่องจากผู้วิจัยจะนำคำตอบของท่านไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น

๒. แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วย ๓ ตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับ แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ผู้วิจัยใคร่ขอขอบพระคุณทุกท่านที่เสียสละเวลาตอบแบบสอบถาม

นางสาววัลรัตน์ อ่อนราชภูรี

นิสิตปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

เรื่อง แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : ผู้ตอบแบบสอบถามโปรดทำความเข้าใจ ใน ☒ ใน ☐ ที่ตรงกับข้อมูลจริงของท่าน

๑. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

๒. อายุ

☐ ต่ำกว่า ๒๕ ปี

☐ ๒๖ - ๓๕ ปี

☐ ๓๖ - ๔๕ ปี

☐ ๔๖ ปีขึ้นไป

๓. อาชีพ

☐ รับราชการ

☐ รัฐวิสาหกิจ

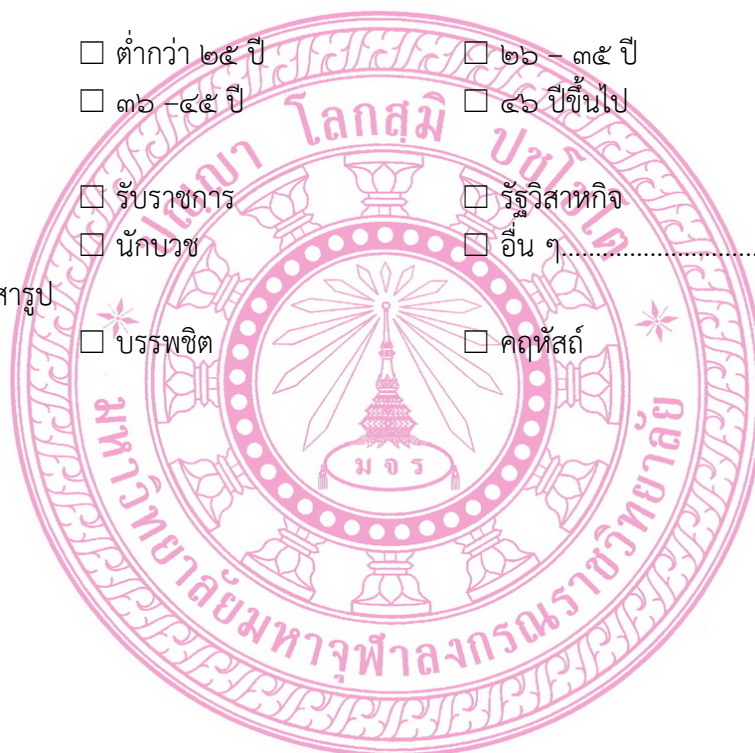
☐ นักบวช

☐ อื่น ๆ.....

๔. สมณะสาธูป

☐ บรรพชิต

☐ ศกหัสถ์



ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

คำชี้แจง : ผู้ตอบแบบสอบถามโปรดทำความเข้าใจ ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
เพียงคำตอบเดียว

ข้อที่	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. การพัฒนาตนเอง						
๑.๑	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์					
๑.๒	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อคลายเครียด					
๑.๓	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการตัดสินใจ					
๑.๔	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้จิตใจสงบ					
๑.๕	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้อารมณ์มั่นคงไม่หวั่นไหว					
๑.๖	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดความสุขทางกายและจิตใจ					
๒. พัฒนาด้านการศึกษา						
๒.๑	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดความตระหนักเห็นคุณค่าของการศึกษา					
๒.๒	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของการศึกษา					
๒.๓	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดประสิทธิผลของการศึกษา					

ข้อที่	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์	ระดับความคิดเห็น				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
๒.๔	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อ ยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน					
๒.๕	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้ เกิดความตั้งใจในการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ					
๒.๖	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้ ประสบผลสำเร็จในการศึกษาในระดับสูง					
๓. พัฒนาการความรู้เกี่ยวกับธรรมะ						
๓.๑	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้ เกิดสิริมงคลแก่ชีวิต					
๓.๒	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อ บูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อย่าง สูงสุด					
๓.๓	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อ เป็นการสะสมความดีแก่ตน					
๓.๔	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้ เกิดสติ ปัญญาที่สูงที่สุด					
๓.๕	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อ คาดหวังจะได้บรรลุนิพพาน					
๓.๖	ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อ ศึกษาแนวทางปฏิบัติและผลการปฏิบัติที่ ละเอียดมากขึ้น					

ข้อที่	แรงจูงใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์	ระดับความคิดเห็น				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
๔. พัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่าย						
๔.๑	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ชุมชน เกิดความเชื่อถือและศรัทธาในตัวเรา					
๔.๒	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ชุมชน ยอมรับและให้ความร่วมมือ					
๔.๓	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้เรา สามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่ชุมชนได้					
๔.๔	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ สามารถทำงานร่วมกับชุมชนได้					
๔.๕	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ สามารถสร้างเครือข่าย ชุมชน					
๔.๖	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้ สามารถนำไปพัฒนาเครือข่ายชุมชน ให้ เข้มแข็งได้					

ตอนที่ ๓ อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

๓.๑ ปัญหา อุปสรรค ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓.๒ ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิต
ปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม

แบบสัมภาษณ์ เรื่อง แรงจูงใจ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท
มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ชื่อ..... นามสกุล.....

ตำแหน่ง.....

วัน..... เดือน..... ปี

ที่ให้สัมภาษณ์.....

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับแรงจูงใจ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑. ท่านคิดว่า อะไรเป็นแรงจูงใจในการวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

๒. ท่านคิดว่านิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์ ที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วสามารถประยุกต์การปฏิบัติในการพัฒนาตนเองได้อย่างไร

๓. ท่านคิดว่า นิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์ ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถประยุกต์การปฏิบัติในการบริหารการศึกษา
อย่างไร

๔. ท่านคิดว่า นิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์ สามารถประยุกต์การปฏิบัติในการพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมะอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๕. ท่านคิดว่า นิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์ สามารถประยุกต์การปฏิบัติในการพัฒนาชุมชนและสร้างเครือข่ายชุมชนได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ที่ ศธ ๖๓๐๘(๒)/๐๐๕๗



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มจร วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๒๒ มกราคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลตัวอย่าง (Try out)

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน ๓ ชุด

ด้วย นางสาววัลรัตน์ อ่อนราชฤทธิ์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๕๒๓๔๐๕๔๗๒ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษาศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง “แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าวในการศึกษาครั้งนี้ นิสิตมีความประสงค์จักเก็บข้อมูลจากนิสิตในหน่วยงานของท่าน

ฉะนั้น เรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้พิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บข้อมูลตัวอย่าง (Try out) ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระเทพปริัติเมธี)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

สำนักงานศูนย์บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๕๖-๒๑๙๙๗๐

โทรสาร ๐๕๖-๒๑๙๙๙๙



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ โทร ๐๕๖-๒๑๔๔๗๐

ที่ ศธ ๖๑๐๔(๗)/๐๐๔๐

วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นชอบข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ด้วย นางสาววัลรัตน์ อ่อนราษฎร์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๕๒๓๔๐๕๔๗๒ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ทำการวิจัยเรื่อง “แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าวในการศึกษาครั้งนี้ นิสิตมีความประสงค์จักเก็บข้อมูลจากนิสิตปริญญาโท วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ฉะนั้น จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติขอความเห็นชอบจากท่าน ได้พิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระเทพปริยัติเมธี)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

เสนอเพื่อโปรด

☐ ทราบ

☐ ทพิจารณา

☐ เห็นชอบ

☒ มอบหมาย

☐ อนุญาต

☐ อนุมัติ

(นายรุ่งอรุณ ออบเชย)

รองผู้อำนวยการฝ่ายวางแผนและวิชาการ

๕ ม.ค. ๕๗

☐ ทราบ

☒ เห็นชอบ

☐ อนุญาต

☐ อนุมัติ

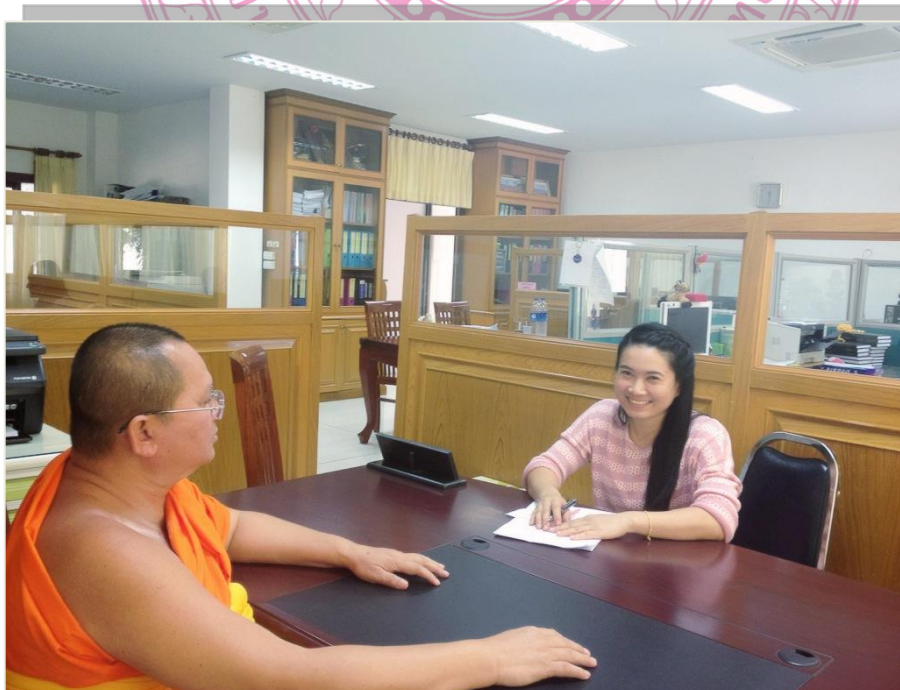
(พระเทพปริยัติเมธี)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นคร





สัมภาษณ์ พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ปัญญาจารย์,ดร. เลขานุการรองเจ้าคณะภาค ๕ วัดปากน้ำภาษีเจริญ
อาจารย์ประจำสาขาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์



สัมภาษณ์ พระราชวชิรเมธี,ดร. เจ้าอาวาสวัดพระบรมธาตุ พระอารามหลวง จังหวัดกำแพงเพชร
รองเจ้าคณะจังหวัดกำแพงเพชร
ผู้อำนวยการหน่วยวิทยบริการฯ จังหวัดกำแพงเพชร



สัมภาษณ์ พระโสภณวรารณ,ดร. เจ้าอาวาสวัดวรนาถบรรพตพระอารามหลวง จังหวัดนครสวรรค์
รองเจ้าคณะอำเภอเมืองนครสวรรค์
หัวหน้าสาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์



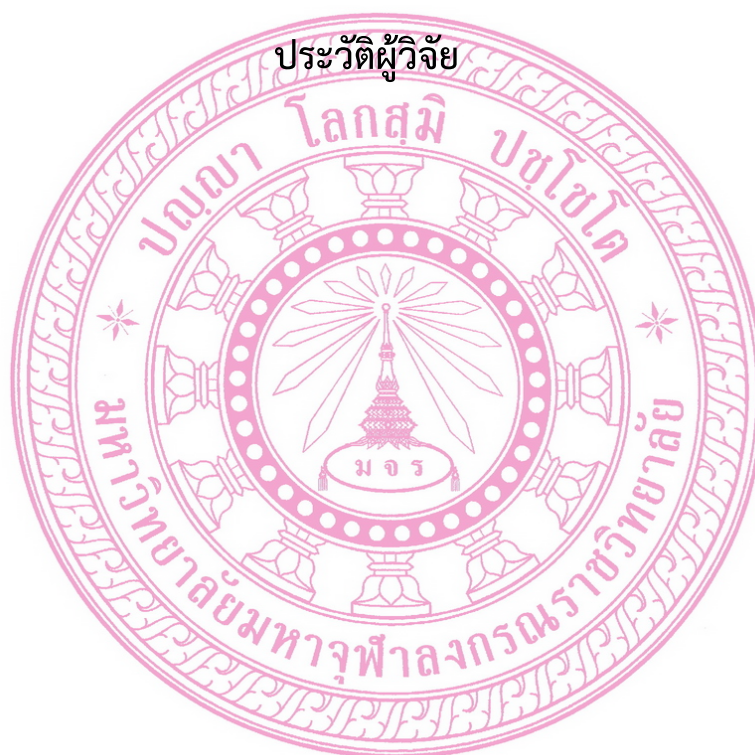
สัมภาษณ์ พระประจวบ คมภีรธมฺโม
อาจารย์พิเศษวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์



สัมภาษณ์ พระราชสิริชัยมุนี เจ้าอาวาสวัดบ้านใหม่ จังหวัดชัยนาท
อาจารย์พิเศษวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์



ประวัติผู้วิจัย



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ : นางสาวธวัลรัตน์ อ่อนราษฎร์

เกิด : วันที่ ๑๖ เดือน พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๒๖
 ณ บ้านเลขที่ ๔ หมู่ ๓ ตำบลป่าแฝก อำเภอแม่ใจ
 จังหวัดพะเยา

การศึกษา : พุทธศักราช ๒๕๔๑ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
 ณ โรงเรียนเทศบาล ๑ ศรีเกิด ตำบลรอบเวียง อำเภอเมือง
 จังหวัดเชียงราย
 พุทธศักราช ๒๕๔๔ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
 ณ โรงเรียนเมืองเชียงราย ตำบลรอบเวียง อำเภอเมือง
 จังหวัดเชียงราย
 พุทธศักราช ๒๕๔๘ สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี
 ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) วิชาเอกภาษาอังกฤษ วิชาโท ภาษาจีน
 จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ที่อยู่ปัจจุบัน : บ้านเลขที่ ๔ หมู่ที่ ๓ ตำบลป่าแฝก อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา
 ๕๖๑๓๐

E-mail : Myhonda2526@gmail.com

โทร : ๐๘-๖๓๑๔-๐๒๗๓

ตำแหน่งหน้าที่ : ปัจจุบัน รับราชการครู ตำแหน่ง ครู คศ.๑ โรงเรียนบ้านลานตะแบก
 อำเภอแม่จังก์ จังหวัดนครสวรรค์