

การพัฒนารูปแบบจิตภาวนาแห่งอีอีซี*

Developing the Meditation Model of EEC

¹มนตรี วิวาทสุข, ²ลัดดาวัลย์ พุทธรักษา, ³วรกร ททรัพย์วิระปกรณ์, ⁴ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์,
⁵จุฑามาศ แหนจอห์น และ ⁶อรพินท์ หลักแหลม

¹Montree Wiwasukh, ²Laddawan Puttaruksa, ³Warankorn Supwirapakorn,
⁴Tanida Julvanichpong, ⁵Juthamas Haenjohn and ⁶Orphin Lakleam

¹คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

^{2,6}คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

^{3,5}คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

⁴คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

¹Faculty of Humanities and Social Sciences, Burapha University, Thailand.

^{2,6}Faculty of Nursing, Burapha University, Thailand.

^{3,5}Faculty of Education, Burapha University, Thailand.

⁴Faculty of Sport Sciences, Burapha University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: montree.wi@go.buu.ac.th



บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแบบจิตภาวนาตามแนวทางพระพุทธศาสนา 2) ศึกษาแนวทางการปฏิบัติจิตภาวนาในพื้นที่อีอีซี 3) สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และ 2 ให้เป็นแบบจิตภาวนาแห่งอีอีซี และ 4) ตรวจสอบความถูกต้องของแบบจิตภาวนาแห่งอีอีซี เก็บรวบรวมข้อมูลจาก เอกสาร ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสส ภาคสนาม ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบด้วยอาจารย์จิตภาวนา 18 รูปหรือคน และศิษย์จิตภาวนา 108 คน และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมด้วยการบรรพชาอุปสมบทฝึกปฏิบัติตามแบบจิตภาวนาแห่งอีอีซีเป็นเวลา 15 วัน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงโครงสร้างและเนื้อหาแล้วสังเคราะห์เป็นแบบจิตภาวนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) แบบจิตภาวนาตามแนวทางพระพุทธศาสนามี 3 แบบ ได้แก่ สมถะ นำวิปัสสนา วิปัสสนานำสมถะ และสมถะควบคู่วิปัสสนา 2) แนวทางการปฏิบัติจิตภาวนาในพื้นที่อีอีซี มี 9 แนวทาง ได้แก่ “พุทธโธ” “พองยุบ” “สัมมาอะระหัง” “อานาปานสติ” “รูปนาม” “มนมยิทิ” “การสร้างจังหวะเคลื่อนไหว” “การดูจิต” และ “การผสมสติปัญญากับอานาปานสติ” แนวทางที่นิยมอย่างกว้างขวาง คือ แนวทางที่หนึ่งและสอง ทุกแนวทางเว้นแนวทางสุดท้ายพัฒนาขึ้นในพื้นที่อื่นแล้วถูกนำมาเผยแพร่ในพื้นที่อีอีซี 3) แบบจิตภาวนาแห่งอีอีซี คือ แบบที่ 9 ซึ่งมีครบทั้งส่วนที่เป็นสมถะและวิปัสสนา 4) แบบจิตภาวนาแห่งอีอีซี มีกระบวนการศึกษาปฏิบัติและนำไปใช้ในชีวิตและการทำงานได้โดยเริ่มจากทำความเข้าใจว่าชีวิตเป็นสติปัญญา กล่าวคือ ชีวิตประกอบด้วยกายกับจิตแยกเป็น 5 ส่วนประกอบ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ใช้เป็นฐานฝึกสติ จากนั้นจำกัดวงแคบเข้าเหลือเพียงกายคือลมหายใจตามแนวอานาปานสติเพื่อพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิระดับปฐมฌานแล้วนำปฐมฌานนั้นไปใช้ในการดำเนินชีวิตและประกอบอาชีพตามองค์ธรรมการปฏิบัติของสติปัญญาและอานาปานสติ ได้แก่ อาตปปี สัมปชาโน และ

*Received December 21, 2025; Revised January 30, 2026; Accepted February 16, 2026

สติมา กล่าวคือ ทำงานอย่างต่อเนื่อง รู้ทั่วการทำงานนั้นอย่างสมบูรณ์ และรู้ทันว่าทำงานนั้นอยู่ ดังนั้น รูปแบบจิตภาวนาแห่งอริยสังขารนำไปใช้ในชีวิตและการงานได้ทุกกลมหายใจ

คำสำคัญ: จิตภาวนา; อริยสังขาร; สติปัฏฐาน; อานาปานสติ; ฌาน

Abstract

This research aimed to 1) examine models of meditation in Buddhist traditions; 2) investigate approaches to meditation practice in Thailand's Eastern Economic Corridor (EEC); 3) synthesize the findings from 1) and 2) into the meditation model of EEC; and 4) verify the accuracy of the model. Data were collected from documentary sources: the Tipiṭaka, the commentaries, and related exegetical treatises, as well as from fieldwork. Field data comprised 18 key informants: meditation masters and 108 meditation practitioners, and participatory observation, including monastic ordination and a 15-day period of practice following the EEC meditation model. The data were analyzed using structural and content analysis and then synthesized into a meditation model.

The findings are as follows. 1) Buddhist meditation models can be classified into three types: *Samatha* leading to *Vipassanā*, *Vipassanā* leading to *Samatha*, and the concurrent meditation of *Samatha* and *Vipassanā*. 2) Meditation practice in the EEC encompasses nine approaches: "Buddho," "Rising-falling," "Samma-arahaṅg," "Ānāpānasati", "Rūp-nāṃ", "Manomayiddhi," "Rhythmic movement," "Observing the mind," and "Integrating Satipaṭṭhāna with Ānāpānasati." The first and second approaches are the most widely practiced. All approaches except the last one were originally developed in other areas and were subsequently disseminated in the EEC. 3) The EEC model of meditation corresponds to the ninth approach, which includes both *Samatha* and *Vipassanā* components. 4) The EEC model provides a process for learning, practice, and application to everyday life and work. It begins with the understanding that life itself constitutes *Satipaṭṭhāna*, i.e., life comprises body and mind distinguished into five components: form, feeling, perception, *mental formation*, and consciousness, which serve as bases for mindfulness training. Practice is then narrowed to the body as breathing, in accordance with *Ānāpānasati*, to cultivate concentration to the level of the first Jhāna. This Jhāna is subsequently applied to living and working through the practical factors emphasized in *Satipaṭṭhāna* and *Ānāpānasati*: diligent, clearly comprehending, and mindful namely, working continuously, fully aware the work being done, and being remember that one is engaged in that work. Consequently, the EEC meditation model can be applied to life and work with every breath.

Keywords: Meditation; EEC; Satipaṭṭhāna; Ānāpānasati; Jhāna

บทนำ

ในรายงานหลักแผนงานพัฒนาระเบียงเศรษฐกิจภาคตะวันออก (พ.ศ. 2560-2564) (Office of the National Economic and Social Development Board, 2016) แสดงให้เห็นว่าภาคตะวันออกของประเทศไทยมีศักยภาพที่สำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ตั้งอยู่ในจุดยุทธศาสตร์ที่ดีที่สุดของภูมิภาคอาเซียนและสามารถเชื่อมโยงไปยังประเทศจีนและอินเดีย 2) เป็นฐานการผลิตอุตสาหกรรมที่สำคัญ 3) มีเมืองพัทยาเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงระดับโลก และ 4) มีพื้นที่เพียงพอสำหรับรองรับการขยายตัวของภาคอุตสาหกรรม จึงถูกกำหนดให้เป็นเขตพัฒนาเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก (อีอีซี, EEC: Eastern Economic Corridor) ซึ่งจะกลายเป็นพื้นที่เศรษฐกิจชั้นนำของเอเชีย นอกจากนี้ พื้นที่อีอีซียังมีศักยภาพด้านวัฒนธรรมด้วย โดยเฉพาะมิติด้านจิตใจที่มีพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวเห็นได้จากจำนวนวัด 1,020 วัด พระภิกษุสามเณร จำนวน 14,547 รูป (National Office of Buddhism, 2017) วัดที่เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดจำนวน 75 สำนัก และพระวิปัสสนาจารย์ (อาจารย์จิตภาวนา) จำนวน 318 รูป มีผู้เข้าปฏิบัติ (ศิษย์จิตภาวนา) โดยภาพรวม 375,000 คนต่อปี (National Office of Buddhism, 2012) อาจารย์และศิษย์จิตภาวนามีทุกเพศและวัยทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ทำให้เกิดรูปแบบการปฏิบัติจิตภาวนา 2 รูปแบบ คือ แบบมาตรฐาน และแบบประยุกต์ในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ แต่ยังคงการสังเคราะห์ให้เป็นสารสนเทศและรูปแบบที่สามารถวัดประเมินได้อย่างเป็นรูปธรรมที่เหมาะสมกับพื้นที่อีอีซี ในขณะที่ หัวใจของการปฏิบัติจิตภาวนา คือ การฝึกให้มีสติตลอดเวลาซึ่งบริษัทชั้นนำของโลก เช่น กูเกิล (Google) แอปเปิล (Apple) ไนกี้ (Nike) ได้ส่งเสริมให้พนักงานฝึกสติเพราะเห็นว่าสามารถทำให้ความเครียดลดลงพร้อมกับเพิ่มความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงาน (Schaufenbuel, 2015) นอกจากสติจะใช้ได้กับการทำงานแล้วยังสามารถใช้ในการดำเนินชีวิตด้วยตั้งแต่ต้นจนจบซึ่งมีผลการวิจัยรองรับว่าทำให้ความเครียดลดลงพร้อมกับเพิ่มความสามารถในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต (Kabat-Zinn, 2016) ทั้งการฝึกสติเพื่อการทำงานและการดำเนินชีวิตถูกวิจัยและพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรมในยุโรปและอเมริกาทำให้ปัจจุบันมีแบบวัดและประเมินสติ 8 ฉบับ ในขณะที่ประเทศไทยมีเพียงฉบับเดียว (Wiwasukh, and Sattayavongtip, 2016) ทั้งที่ประเทศไทยคุ้นเคยกับสติอย่างมากเพราะเป็นคำสอนของพระพุทธศาสนาหลักของสังคมไทย ดังนั้น การพัฒนารูปแบบจิตภาวนาแห่งอีอีซีจึงมีความเหมาะสมและเป็นไปได้เพราะมีศักยภาพดังกล่าวข้างต้นและจำเป็นอย่างยิ่งเพราะจะเป็นกลไกสำคัญที่จะทำให้อีอีซีเป็นพื้นที่ที่มีความเจริญทางจิตใจอันสะท้อนจากความมั่นคงของชีวิตที่ผู้คนอยู่ร่วมกันด้วยไมตรีจิตควบคู่กับความเจริญทางวัตถุที่สะท้อนจากความมั่นคงทางเศรษฐกิจ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบจิตภาวนาตามแนวทางพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติจิตภาวนาในพื้นที่อีอีซี
3. เพื่อสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และ 2 ให้เป็นรูปแบบจิตภาวนาแห่งอีอีซี
4. เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของรูปแบบจิตภาวนาแห่งอีอีซี

วิธีดำเนินการวิจัย

โครงการวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบจิตภาวนาแห่งอีอีซีเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบ่งการเก็บข้อมูลวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลจากเอกสาร และภาคสนาม ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเก็บข้อมูลจากเอกสาร เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

1. เอกสารประกอบด้วย 1) พระไตรปิฎก 16 เล่มที่เกี่ยวข้องกับจิตภาวนา ได้แก่ เล่มที่ 4, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 31, 34, และ 35 2) อรรถกถาแห่งที่มกนิทาย มหาวรรค ชื่อสมังคล-วิลาสินี เล่ม 2 3) คัมภีร์วิมุตติมรรค และ 4) คัมภีร์วิสุทธิมรรค

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบบันทึกการอ่าน เพื่อบันทึกโครงสร้างและกระบวนการหัวข้อธรรม และข้อธรรมที่เกี่ยวข้องกับจิตภาวนาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์วิมุตติมรรค และคัมภีร์วิสุทธิมรรค

3. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงโครงสร้างและเนื้อหาโดยการจัดกลุ่มและแยกประเภทโครงสร้างและกระบวนการ ตลอดจนหัวข้อธรรม และข้อธรรมที่เหมือนและต่างกัน จากนั้นสังเคราะห์เป็นรูปแบบจิตภาวนาตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ขั้นตอนที่ 2 การเก็บข้อมูลจากภาคสนาม เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 และ 3

1. กลุ่มเป้าหมาย: 2 ประเภท ได้แก่ 1) อาจารย์จิตภาวนา จำนวน 18 รูปหรือคน 1.1) อายุ 74-70, 69-60 และ 59-50 ปี จำนวน 1, 13 และ 4 รูปหรือคนตามลำดับ 1.2) เพศ ชาย (พระภิกษุ) 16 รูป หญิง (อุบาสิกา) 2 คน 1.3) รูปแบบ มี 8 แนวทาง ได้แก่ “สัมมาอะระหัง” “พุทโธ” “อานาปานสติ” “พองยุบ” “รูปนาม” “เคลื่อนไหว” “ดูจิต” และ “ผสมสติปัญญากับอานาปานสติ” 2) ศิษย์จิตภาวนา จำนวน 108 คน 2.1) อายุ 84-80, 79-70, 69-60 และ 59-55 ปี จำนวน 5, 11, 66 และ 26 ตามลำดับ 2.2) เพศ หญิง 85 คน ชาย 23 คน 2.3) รูปแบบเช่นกับอาจารย์จิตภาวนา และมีประสบการณ์การฝึกจิตภาวนามากกว่าหนึ่งรูปแบบเพราะรูปแบบการฝึกจิตภาวนามีจำนวนมากจึงทดลองฝึกตามรูปแบบต่าง ๆ จนกระทั่งพบรูปแบบที่เหมาะสมกับตน อย่างไรก็ตาม ยังมีรูปแบบจิตภาวนาอีก 1 รูปแบบในพื้นที่อีอีซี คือ “มโนมยิทธิ” ซึ่งไม่ถูกเก็บข้อมูลเนื่องจากความไม่สะดวกของอาจารย์จิตภาวนาและศิษย์จิตภาวนา

2. การได้มาซึ่งกลุ่มเป้าหมาย: 1) อาจารย์จิตภาวนา ได้มาด้วยการกำหนดคุณสมบัติที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยตามเกณฑ์คัดเลือก 2) ศิษย์จิตภาวนา ได้มาด้วยการกำหนดคุณสมบัติที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยตามเกณฑ์คัดเลือกและด้วยการแนะนำของอาจารย์จิตภาวนาซึ่งถือเป็นการเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจง และแบบก๊อปปี้หรือลูกโซ่ โดยจุดเริ่มต้น คือ อาจารย์จิตภาวนา 3) วิธีการกำหนดจำนวนกลุ่มเป้าหมายและการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย ใช้แนวทางของนัสตาซีและเชินซูล (Nastasi and Schensul, 2005) ที่ระบุว่ากลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์ควรอยู่ที่ 5-30 คน ดังนั้น ในแต่ละจังหวัดจึงกำหนดจำนวนสำนักปฏิบัติธรรมไว้ที่ 6 แห่ง และแต่ละสำนักปฏิบัติธรรมกำหนดจำนวนศิษย์จิตภาวนาไว้ที่ 6 คน เมื่อพื้นที่อีอีซีมี 3 จังหวัด จึงได้จำนวนกลุ่มเป้าหมายประเภทอาจารย์จิตภาวนา 18 รูปหรือคน และศิษย์จิตภาวนาจำนวน 108 คน

3. เกณฑ์การคัดเลือก: 3.1 อาจารย์จิตภาวนา: 1) เป็นพระภิกษุ อุบาสก หรืออุบาสิกา 2) เป็นเจ้าสำนักเจ้าอาวาส วิปัสสนาจารย์ หรือหัวหน้าสถานปฏิบัติธรรมหรือสถานที่ที่เรียกชื่ออย่างอื่นซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อการปฏิบัติจิตภาวนา 3) มีอายุ 60 ปีขึ้นไป หรือในกรณีที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง จะมีอายุน้อยกว่า 60 ปีก็ได้ แต่ไม่ต่ำกว่า 55 ปี ยกเว้นกรณีที่เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมรุ่นที่สองขึ้นไปซึ่งแสดงให้เห็นว่ามีประสบการณ์ต่อเนื่อง 4) มีสุขภาพแข็งแรง สามารถเดินทางกรรม นั่งสมาธิ และให้สัมภาษณ์ได้ หรือในกรณีที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง อาจไม่สามารถเดินทางกรรมและหรือนั่งสมาธิได้ แต่ต้องสามารถให้สัมภาษณ์ได้ 3.2 ศิษย์จิตภาวนา: 1) เป็นอุบาสก หรืออุบาสิกา 2) เป็นศิษย์ที่เจ้าสำนัก เจ้าอาวาส วิปัสสนาจารย์ หรือหัวหน้าสถานปฏิบัติธรรมหรือสถานที่ที่เรียกชื่ออย่างอื่นซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อการปฏิบัติจิตภาวนาแนะนำต่อนักวิจัย 3) มีอายุ 60 ปี

ขึ้นไป หรือในกรณีที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง จะมีอายุน้อยกว่า 60 ปีก็ได้ แต่ไม่ต่ำกว่า 55 ปี ซึ่งจัดเป็นกลุ่มที่อยู่ในขั้นเตรียมเข้าสู่วัยสูงอายุ 4) มีสุขภาพแข็งแรง สามารถเดินทาง นั่งสมาธิ และให้สัมภาษณ์ได้ หรือในกรณีที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง อาจไม่สามารถเดินทางและหรือนั่งสมาธิได้ แต่ต้องสามารถให้สัมภาษณ์ได้

4. สถานที่เก็บข้อมูล: สำนักปฏิบัติธรรม วัด หรือสถานปฏิบัติธรรมหรือสถานที่ที่เรียกชื่ออย่างอื่นที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการปฏิบัติจิตภาวนาในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (อีอีซี) ครอบคลุมพื้นที่ 3 จังหวัด คือ ฉะเชิงเทรา ชลบุรี และระยอง อย่างไรก็ตาม สถานที่นั้นขึ้นกับความสะดวกของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งอาจเป็นสถานที่อื่นนอกจากที่ระบุไว้ หรือผ่านทางอุปกรณ์สื่อสารผ่านสัญญาณโทรศัพท์หรือสัญญาณอินเทอร์เน็ตก็ได้

5. วิธีเก็บข้อมูล ประกอบด้วย 1. สัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและสังเกตอย่างมีส่วนร่วมด้วยแบบบันทึกการสังเกตเป็นเวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อครั้ง และไม่เกิน 3 ครั้ง ส่วนวัน เวลา สถานที่ และช่องทางสื่อสารขึ้นกับความสะดวกของอาจารย์จิตภาวนาและศิษย์จิตภาวนา

6. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ 1. แนวคำถามประกอบการสัมภาษณ์: 1) เป้าหมายหรืออุดมการณ์ในการปฏิบัติจิตภาวนา 2) หลักการปฏิบัติ 3) วิธีการหรือขั้นตอนในการปฏิบัติ 4) ปัจจัยเกื้อหนุนในการปฏิบัติ 5) อุปสรรคต่อการปฏิบัติ 6) การเตรียมตัวก่อนการไปปฏิบัติที่สำนัก 7) การปฏิบัติตนระหว่างการปฏิบัติที่สำนัก 8) การปฏิบัติตนหลังการปฏิบัติที่สำนัก 9) ระยะเวลาในการปฏิบัติที่สำนัก 10) ผลที่เกิดจากการปฏิบัติ 11) การนำไปใช้ในชีวิตหรือหน้าที่การงาน ทั้งนี้ ผู้วิจัยหรือผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยอาจมีคำถามเพิ่มเติมหรืออธิบายเสริมที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยเพิ่มเติมก็ได้ 2. แนวทางการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมทั่วไป โดยกำหนดหัวข้อในการสังเกตไว้ 7 ประเด็น ได้แก่ 1) อาคารสถานที่และอุปกรณ์ 2) อาจารย์จิตภาวนา 3) ศิษย์จิตภาวนา 4) กิจกรรม 5) ระยะเวลา 6) เป้าหมายในการทำกิจกรรม 7) ผลที่เกิดจากการทำกิจกรรม ทั้งนี้ ผู้วิจัยอาจเพิ่มเติมการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมในประเด็นอื่นด้วยก็ได้เพื่อให้การเก็บข้อมูลมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นอันจะเป็นประโยชน์ต่อโครงการวิจัย 3. การสังเกตอย่างมีส่วนร่วมภาคปฏิบัติ โดยหัวหน้าโครงการวิจัยได้บรรพชาอุปสมบทเป็นพระภิกษุเพื่อฝึกปฏิบัติจิตภาวนาแห่งอีอีซี ประกอบด้วยสติปัฏฐาน 4 อานาปานสติ 16 และฌาน 16 เป็นเวลา 15 วัน ในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดชลบุรี แห่งที่ 28 วัดพุทธศาสตร์ ตำบลเกาจันทร์ อำเภอกาจันทร์ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 22 พฤศจิกายน – 6 ธันวาคม พ.ศ. 2564

7. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาเพื่อแสดงให้เห็นลักษณะของกลุ่มเป้าหมายที่จำแนกโดยเพศและอายุ และการวิเคราะห์เนื้อหาซึ่งได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายโดยการจัดกลุ่มแยกประเภทตามประเด็นคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย พร้อมกับวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้จากการสังเกต จากนั้นสังเคราะห์ร่วมกับรูปแบบจิตภาวนาตามแนวทางพระพุทธศาสนาเป็นรูปแบบจิตภาวนาแห่งอีอีซี

ขั้นตอนที่ 3 การเก็บข้อมูลจากภาคสนาม เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 4

จากการดำเนินการวิจัย 2 ขั้นข้างต้น ทำให้ได้รูปแบบจิตภาวนาแห่งอีอีซี ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ประกอบด้วย 1) พระอาจารย์จิตภาวนาผู้พัฒนารูปแบบจิตภาวนาแห่งอีอีซี 2) อุบาสกผู้เป็นอาจารย์จิตภาวนามิ่วฒึการศึกษา เปรียญธรรม 9 ประโยค ปริญาเอก และดำรงตำแหน่งทางวิชาการระดับศาสตราจารย์พิเศษ และ 3) อุบาสิกผู้เป็นศิษย์จิตภาวนามิ่วฒึการศึกษาระดับปริญญาตรีแพทยศาสตร์ มีความเชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยา และปริญาเอกด้านพุทธศาสนา และดำรงตำแหน่งนายแพทย์ระดับ 11 ตรวจสอบความถูกต้องของโครงสร้างและเนื้อหาและให้ข้อเสนอแนะ จากนั้น ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะแล้วสรุปเป็นคู่มือจิตภาวนาแห่งอีอีซีซึ่งประกอบด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 รูปแบบจิตภาวนาตามแนวทางพระพุทธศาสนา

1.1 รูปแบบ มี 3 แบบ คือ สมณาวิปัสสนาเรียกให้สั้นว่าสายสมณะ วิปัสสนานำสมณะเรียกให้สั้นว่าสายวิปัสสนา และ สมณะควบคู่กับวิปัสสนาเรียกให้สั้นว่าสายควบคู่ (ดังแผนภาพที่ 1) แสดงให้เห็นว่าสมณะและวิปัสสนาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่สามารถทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติบรรลุผลและนิพพานได้ (Thai Tipitakas: 31/1-5/413-424) รูปแบบจิตภาวนาตามแนวทางพระพุทธศาสนาในโครงการวิจัยนี้ นำมาจากมหาสติปัฏฐานสูตร (Thai Tipitakas: 10/372-405/301-340) เนื่องจากพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ด้วยพระองค์เองในสูตรนั้นว่า สติปัฏฐานสี่นี้เป็นทางเดียวที่จะนำไปสู่มรรคผลและนิพพาน นอกจากนี้ สติปัฏฐานยังมีครบทั้งสมณะและวิปัสสนา

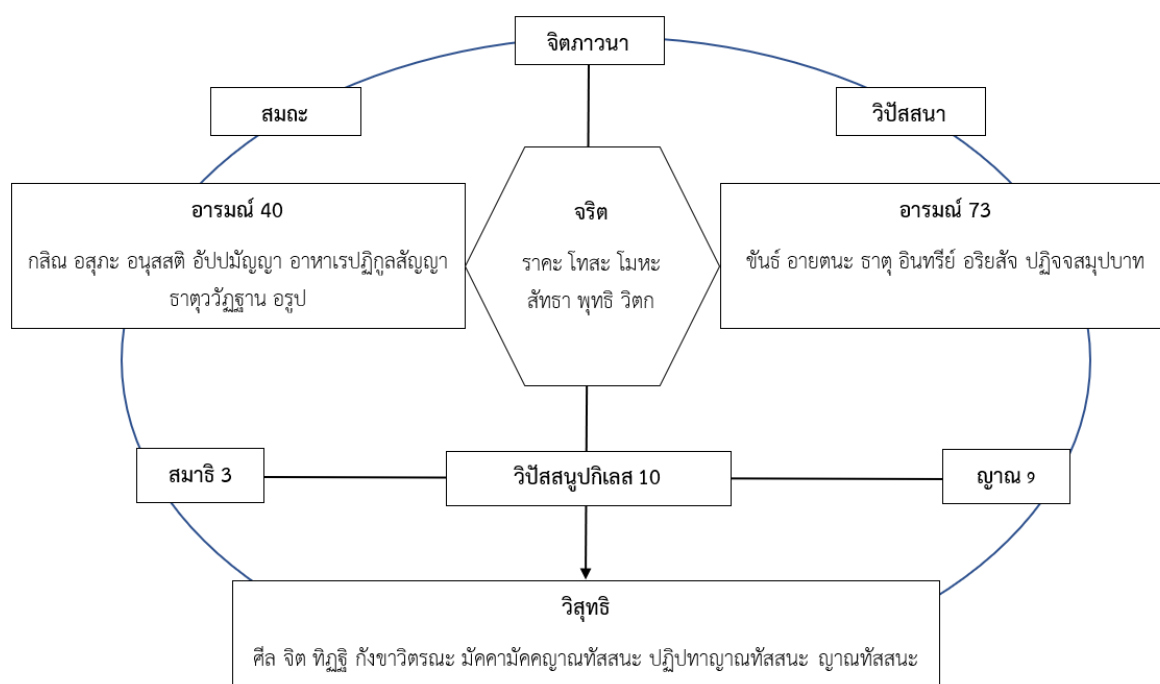


Figure 1: An Overview of the Buddhist Spiritual Meditation Model

Source: Developed by the Principal Investigator of the EEC Spiritual Meditation Model Development Research Project (Wiwasukh, 2025)

จากแผนภาพที่ 1 แสดงให้เห็นว่า รูปแบบจิตภาวนาตามแนวพระพุทธศาสนามีโครงสร้างและองค์ประกอบ ดังนี้ 1) รูปแบบ มี 3 แบบ ได้แก่ สายสมณะ สายวิปัสสนา และสายควบคู่ (Thai Tipitakas: 31/1-5/413-424) 2) สายสมณะ มีอามรณหรือเครื่องมือฝึกปฏิบัติ 40 ชนิด ได้แก่ กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสสติ 10 อปัมัญญา 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 ธาตุวิภูฐาน 1 และอรูป 4 (Thai Tipitakas: 24/25/48; 20/179-180/39-40; 34/190/75; 18/519/326; Upatissathera, 2016; Buddhaghosathera, 2011) 3) สายวิปัสสนา มีอามรณหรือเครื่องมือฝึกปฏิบัติ 73 ชนิด ได้แก่ ขันธ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท 12 (Thai Tipitakas: 17/95/58; 35/99/85; 35/124/108; 35/236/161; 19/1665/528; 16/1/1) 4) เป้าหมาย สายสมณะ คือ ทำให้เกิดความสงบ ได้แก่ สมาธิ มี 3 ระดับ คือ ขณิก สมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิซึ่งมี 4 ระดับเรียกว่า ฌาน 1-4 (Thai Tipitakas: 12/102/72; Upatissathera, 2016; Buddhaghosathera, 2011) สายวิปัสสนา คือ ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง ได้แก่ ปัญญา มี 9 ระดับ เรียกว่าวิปัสสนาญาณ ได้แก่ อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ กังคานุปัสสนา-

ญาณ ภยตูปัญฐานญาณ อาทีนวานุปัสสนาญาณ นิพพิทานุปัสสนาญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ สังขารูปกชาญาณ และสังขานุโลมิกญาณ (Thai Tipitakas: 31/48-65/74-108) 5) ขั้นตอนฝึกปฏิบัติ มี 7 ลำดับ เรียงตามความบริสุทธิ์เรียกว่าวิสุทธิ ได้แก่ ศีล จิต ทิฐิ กังขาวิตรณะ มัคคามัคคญาณทัสสนะ ปฏิปทาญาณทัสสนะ และญาณทัสสนะ (Thai Tipitakas: 12/298/295) 6) จริตหรือนิสัย มี 6 ชนิด ซึ่งเป็นเครื่องกำหนดว่าควรเลือกเครื่องมือฝึกปฏิบัติแบบใด ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ สัทธา พุทธิ และวิตก (Thai Tipitakas: 29/889/555) 7) วิปัสสนูปกิเลส หรือ สิ่งที่ทำให้เข้าใจผิดคิดว่าตนบรรลุผล มี 10 ชนิด ได้แก่ โอาส ญาณ ปิตี ปัสสัทธิ สุข อธิโมกข์ ปัคคาหะ อุပ္ปฏฐาน อุเบกขา และนิกัณติ (Buddhaghosathera, 2011)

1.2 รูปแบบจิตภาวนาตามแนวพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะสติปัฏฐานและอานาปานสติ เนื่องจากสอดคล้องกับพระพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ด้วยพระองค์เองว่าเป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะนำไปสู่มรรคผลและนิพพานดังกล่าวแล้วข้างต้น ในขณะเดียวกัน ในอานาปานสติสูตร (Thai Tipitakas: 14/147-152/185-195) พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า อานาปานสติที่เจริญแล้วย่อมทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ ดังนั้น อานาปานสติจึงเป็นสูตรที่ 2 ที่นำมาสังเคราะห์เป็นเป็นรูปแบบจิตภาวนาตามแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งอานาปานสตินั้นมีทั้งอารมณ์ของสมณะและอารมณ์ของวิปัสสนาในส่วนที่ต่อยอดจากสติปัฏฐาน ดังแผนภาพที่ 2 ซึ่งอธิบายได้ว่า สติปัฏฐานเป็นสมณะเพราะในหมวดกายใช้อารมณ์ของสมณะเป็นเครื่องมือในการทำจิตให้สงบ ได้แก่ ลมหายใจ 1 ปฏิกุลมณสิการ 1 ธาตุมนสิการ 1 และป้าช้า 9 และเป็นวิปัสสนาด้วยเพราะในหมวดกายยังมีส่วนที่ไม่ใช้อารมณ์สมณะด้วย ได้แก่ อิริยาบถ 1 และสัมปชัญญะ 1 และ เครื่องมือของสติปัฏฐานที่เหลืออีก 3 หมวด คือ เวทนา จิต และธรรม ล้วนเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา สติปัฏฐาน นอกจากจะเป็นสมณะและวิปัสสนาเพราะใช้อารมณ์ของสมณะและวิปัสสนาเป็นเครื่องมือในการฝึกปฏิบัติแล้ว ยังเป็นสมณะและวิปัสสนาในลำดับการปฏิบัติด้วย กล่าวคือ ในระหว่างการฝึกปฏิบัติ การใช้ความเพียรเพากิเลส การมีสัมปชัญญะ และสติ จัดเป็นสมณะ ส่วนการสร้างสติปัญญาขึ้นตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้เพื่อให้เกิดญาณจัดเป็นวิปัสสนา ในขณะที่อานาปานสติทำให้สติปัฏฐานสมบูรณ์เพราะอานาปานสติขั้นที่ 1-4 ใช้ส่วนหนึ่งของหมวดกายในสติปัฏฐาน ได้แก่ ลมหายใจเป็นเครื่องมือในการฝึกปฏิบัติขั้นที่ 5-8 หมวดเวทนาในสติปัฏฐาน ได้แก่ สุขเวทนา เป็นเครื่องมือ ขั้นที่ 9-12 หมวดจิตในสติปัฏฐาน ได้แก่ จิตที่เป็นกุศล และ ขั้นที่ 13-16 ใช้ส่วนหนึ่งของหมวดธรรม ได้แก่ อริยสัจส่วนที่เป็นนิโรธ

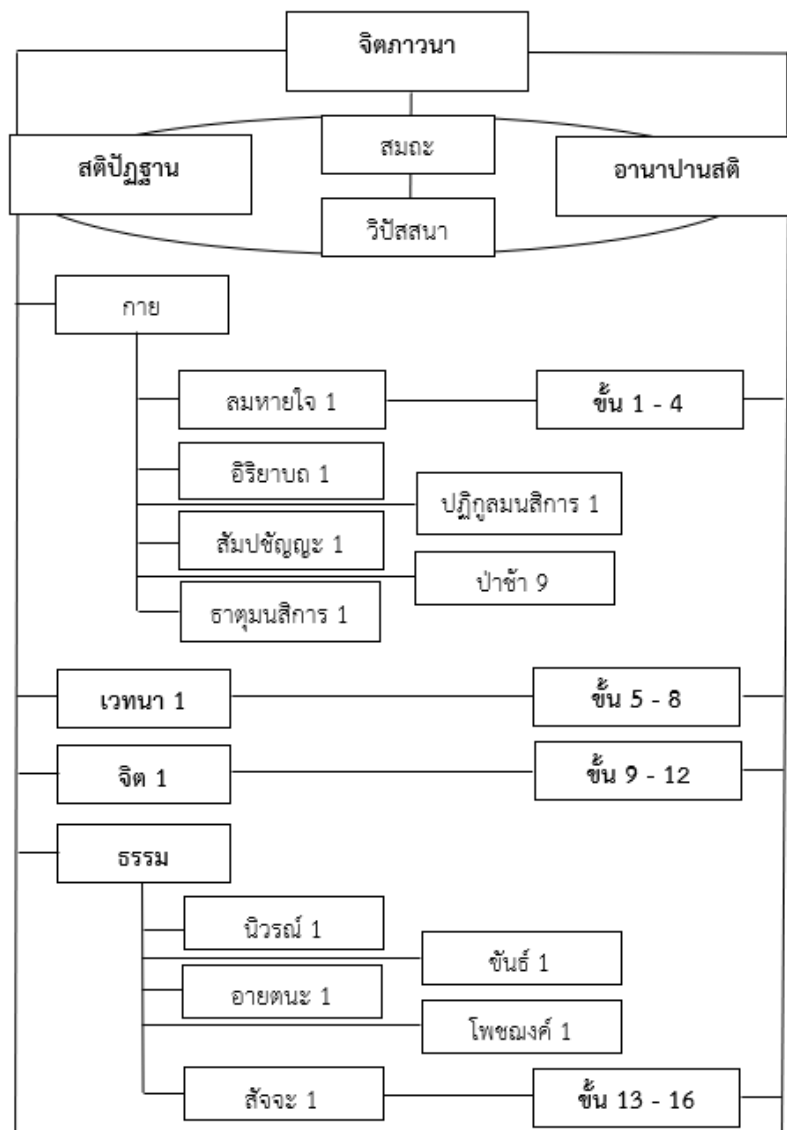


Figure 2: The Buddhist Spiritual Meditation Model Based on Satipaṭṭhāna and Ānāpānasati

Source: Developed by the Principal Investigator of the EEC Spiritual Meditation Model Development Research Project (Wiwasukh, 2025)

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 แนวทางการปฏิบัติจิตภาวนาในพื้นที่อัสสัมชิต

แนวทางการปฏิบัติจิตภาวนาในพื้นที่อัสสัมชิตมีดังนี้ **2.1 เป้าหมายหรืออุดมการณ์** มี 2 แบบ คือ เป้าหมายของพระพุทธเจ้า และเป้าหมายของผู้ฝึกปฏิบัติ โดยเป้าหมายของพระพุทธเจ้า คือ นิพพาน ส่วนเป้าหมายของผู้ฝึกปฏิบัติมีความแตกต่างกันตามความต้องการส่วนบุคคลซึ่งมีทั้งที่สอดคล้องและแตกต่างจากเป้าหมายของพระพุทธเจ้า โดยมากจะสอดคล้องกับปัญหาที่ประสบอยู่ **2.2 หลักการหรือสิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการปฏิบัติ** หลักการเชิงบวกหรือสิ่งที่ต้องมีเพิ่มเติมนอกจากความเพียร (อาตปปี) สัมปชัญญะ (สัมปชาโน) และสติ (สติมา) เพื่อให้การฝึกปฏิบัติก้าวหน้า เช่น ศรัทธา เป็นต้น หลักการเชิงลบหรือสิ่งที่ต้องกำจัดเพิ่มเติมนอกเหนือจากความชอบ (อภิชฌา) ความชัง (โทมนัส) ความทะยานอยาก (ตัณหา) ความเห็นผิด (ทิฏฐิ) และความยึดติด (อุปาทาน) เช่น การจ้องมองหน้าผู้คนตามความเคยชินเมื่อพูดคุยกัน เป็นต้น **2.3 วิธีการหรือขั้นตอนในการปฏิบัติ** แบ่งรูปแบบออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ เดี่ยว ผสม และ อิสระ กลุ่มแรกฝึกปฏิบัติจิตภาวนาตามรูปแบบเดียวโดยอาจารย์จิตภาวนาเป็นผู้กำหนด กลุ่มที่สองฝึกปฏิบัติจิตภาวนาผสม

แนวสติปัฏฐานและอานาปานสติเข้าด้วยกันมี 1 สำนักซึ่งได้พัฒนาหลักสูตรขึ้นมาอย่างเป็นระบบและเกิดขึ้นในพื้นที่อัสซี ในขณะที่รูปแบบการฝึกปฏิบัติอื่นเกิดขึ้นในพื้นที่อื่นแต่ถูกนำมาฝึกปฏิบัติในพื้นที่อัสซีเท่านั้น ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า รูปแบบจิตภาวนาของสำนักผสม คือ รูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสซี กลุ่มที่สามฝึกปฏิบัติจิตภาวนาในรูปแบบโดยอาจารย์จิตภาวนาอนุญาตให้ศิษย์จิตภาวนาฝึกปฏิบัติรูปแบบตามความถนัด

2.4 ปัจจัยเกื้อหนุนในการปฏิบัติ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นบุคคล ได้แก่ บุคคลสัปปายะ และไม่ใช่บุคคล ได้แก่ สัปปายะข้อที่เหลือ อาจารย์จิตภาวนาโดยส่วนมากเห็นว่า สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ อาคารสถานที่หรือบรรยากาศที่ต้องเกื้อกูลแก่การฝึกปฏิบัติ ในขณะที่ศิษย์จิตภาวนาโดยส่วนมากเห็นว่า สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ อาจารย์จิตภาวนา กล่าวคือ อาจารย์จิตภาวนาที่มีความเมตตาและปัญญาเป็นกัลยาณมิตร

2.5 อุปสรรคต่อการปฏิบัติ ความกังวลทั้ง 10 ประการโดยเฉพาะกรรมปิลิโพท ความกังวลเกี่ยวกับการงานหรือหน้าที่ที่รับผิดชอบเนื่องจากงานเร่งด่วนที่อยู่นอกแผน ญาติปิลิโพท ความกังวลเกี่ยวกับญาติซึ่งกำลังเจ็บป่วย อาหารปิลิโพท ความกังวลเกี่ยวกับความเจ็บไข้ของตนเองโดยเฉพาะโรคประจำตัว

2.6 การเตรียมตัว กาย เตรียมให้พร้อม เช่น ตัดผม ตัดเล็บ พักผ่อนให้เพียงพอ ดูแลสุขภาพให้ดี ใจ เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนาต้องทำใจ เพราะอยู่ร่วมกับผู้อื่น สิ่งของ เตรียมของใช้ส่วนตัว เช่น เสื้อผ้า ชุดนอน ยารักษาโรค ไม่ควรนำสิ่งของมาเกินจำเป็นเพราะทำให้กังวล

2.7 ข้อปฏิบัติในสำนัก แบ่งออกเป็น 4 ช่วง ได้แก่ 1) เช้า ตั้งแต่ตื่นนอน-รับประทานอาหารเช้า 2) สาย หลังรับประทานอาหารเช้า-เที่ยง 3) บ่าย หลังจากเที่ยง-พัก รับประทานอาหารเช้า หรือ ตื่นน้ำปานะ และ 4) ค่ำ หลังตื่นน้ำปานะ-เข้านอน นอกจากนี้ ผู้ฝึกปฏิบัติควรรักษาใจตัวเอง ไม่ให้คิดไปล่วงเกินผู้อื่น พยายามลดความโลภ โกรธ และหลงของตัวเอง ให้ฝึกรับประทานครึ่ง นอนน้อย พุดน้อย หรือ ปิดวาจาได้ยิ่งดี ปฏิบัติให้มาก ถ้าสงสัยในการฝึกปฏิบัติให้ถามอาจารย์ อย่าถามกันเอง เพราะอาจผิดพลาดได้ และไม่เสพสิ่งเสพติดทุกชนิด

2.8 ข้อปฏิบัติหลังการปฏิบัติที่สำนัก ควรมีสติและดำเนินชีวิตตามหลักจิตภาวนาเพื่อให้ศีลยังคงบริสุทธิ์ซึ่งส่งผลให้ชีวิตตนและครอบครัวตลอดจนหน้าที่การงานมีความราบรื่น ผาสุก และเจริญตามปรารถนา

2.9 ระยะเวลาในการปฏิบัติที่สำนัก แต่ละครั้ง 3, 5, 7, 9, 15, 30 วัน หรือมากกว่า ขึ้นอยู่กับหลักสูตร ถ้าเป็นผู้เริ่มฝึกปฏิบัติใหม่ ควรเป็น 3 วัน เพื่อปูพื้นฐานก่อน จากนั้น ควรเพิ่มวันในการฝึกปฏิบัตินานขึ้นหรือเข้าฝึกปฏิบัติหลักสูตรที่เข้มข้นขึ้น

2.10 ผลที่เกิดจากการปฏิบัติ ด้านกาย การดีขึ้นของสุขภาพและบุคลิกภาพ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว การแสดงออกเหมาะสมกับสถานการณ์ ด้านศีล การดีขึ้นของการรักษาศีล ความสัมพันธ์กับบุคคลและสังคม ด้านจิต การดีขึ้นของอารมณ์ ความสงบใจ ด้านปัญญา การดีขึ้นของความคิด ความเข้าใจโลกและชีวิต การรู้เท่าทันความคิดที่เป็นอกุศลและกุศล ด้านความสามารถพิเศษเหนือมนุษย์สามัญ มีความสามารถพิเศษบางอย่างจากการเจริญจิตภาวนาแต่เป็นผลที่ผู้ฝึกปฏิบัติค่อนข้างไม่สะดวกใจที่จะพูดถึง ด้านประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ การงานมีความผิดพลาดน้อยลง จิตใจเอื้อเพื่อไม่เอาเปรียบใคร ด้านความดับทุกข์หรือ นิพพาน จิตที่สงบเย็นตลอดไป ประารถนตต่อมนุษย์และสรรพสิ่ง ไม่ประมาท

2.11 การประยุกต์จิตภาวนาในชีวิตหรือการงาน ในชีวิตส่วนตัว มีสติคุมลมตั้งแต่ตื่นนอน คุมกายเข้าห้องน้ำ คุมกายแต่งตัว คุมกาย รับประทานอาหาร คิดก่อนพูด คิดก่อนทำ ในการดำเนินชีวิต เมื่อมีเรื่องทำให้ทุกข์ใจ ทำใจเบา ๆ กำหนดถี่ ๆ ต่อมาไม่นาน เรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ จะกลายเป็นเรื่องดีที่เกิดขึ้น แบบไม่น่าเชื่อ ในการทำงาน มีสติคุมการเคลื่อนไหว การพูด ความคิด ขยันหมั่นเพียร ทำให้ศีลบริสุทธิ์ มีสุขภาพกายใจดี ทำงานได้อย่างราบรื่น

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 และ 4 รูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสซีที่ตรวจสอบความถูกต้องแล้ว

รูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสซี ประกอบขึ้นด้วย 2 ส่วน 1) ส่วนแรก วางอยู่บนหลักการตามรูปแบบจิตภาวนาตามแนวทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ สติปัฏฐานและอานาปานสติ โดยในขั้นแรก คือ การศึกษาให้เข้าใจสติปัฏฐานทั้ง 4 หมวด ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เข้าใจสภาวะและหน้าที่ของสติปัฏฐาน

แต่ละหมวด และเพื่อให้เข้าใจว่าสภาวะเหล่านั้นแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ รูปกับนาม หรือกายกับจิต ในขั้นนี้ ต้องมีคำบริกรรมเพื่อทำความเข้าใจสภาวะปรมาตม์และบัญญัติคำขึ้นเรียกสิ่งนั้น ๆ หรือที่เรียกว่าสมมติ เช่น เมื่อนั่งสมาธิเป็นเวลานานทำให้เกิดความเจ็บปวดที่ขา สภาวะปรมาตม์ คือ ความเจ็บปวด ชาวไทยเรียกว่า “เจ็บปวด” ในขณะที่ชาวอังกฤษเรียกว่า “pain” โดยนัยนี้ สภาวะปรมาตม์จะเหมือนกัน ส่วนสมมติที่บัญญัติไม่เหมือนกัน 2) ส่วนที่สอง คือ วิธีการ หรือเทคนิค หรืออุบายการฝึกปฏิบัติที่เผยแพร่โดยอาจารย์จิตภาวนา ในพื้นที่อัสซีมี 9 วิธี ได้แก่ “พุทโธ” “สัมมาอะระหัง” “พองยุบ” “มโนมยิทธิ” “อานาปานสติ” “รูปนาม” “การสร้างจิงหะเคลื่อนไหว” “ดูจิต” และ “ผสมระหว่างสติปัฏฐานกับอานาปานสติ” แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ใช้คำบริกรรม ได้แก่ 4 รูปแบบแรก ส่วน 4 รูปแบบหลังไม่ใช้คำบริกรรม และ รูปแบบสุดท้ายมีทั้งช่วงที่ใช้คำบริกรรมและไม่ใช้คำบริกรรม การใช้หรือไม่ใช้คำบริกรรมคือความต่างในเบื้องต้น แต่ที่ทุกรูปแบบเหมือนกัน คือ บางรูปแบบใช้เพียงสติปัฏฐาน ในขณะที่บางรูปแบบใช้เพียงอานาปานสติ และทุกรูปแบบกล่าวได้ว่าเกิดขึ้นนอกพื้นที่อัสซีแล้วนำมาใช้ในพื้นที่อัสซี ดังนั้น รูปแบบจิตภาวนาที่ถือว่าเป็นรูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสซีอย่างแท้จริงเพราะพัฒนาขึ้นในพื้นที่อัสซีโดยอาจารย์จิตภาวนาในพื้นที่อัสซี คือ รูปแบบผสมระหว่างสติปัฏฐานกับอานาปานสติ โดยในขั้นที่หนึ่งผู้ฝึกปฏิบัติเข้าใจสภาวะและหน้าที่ของสติปัฏฐานทั้งสี่หมวดและใช้คำบริกรรมเพื่อแสดงให้รู้ว่าคำบัญญัติของสภาวะนั้นคืออะไรแล้ว ในขั้นที่สองของรูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสซีผู้ฝึกปฏิบัติใช้ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์กรรมฐาน หรือกำหนดรู้และตามดูลมหายใจเข้าออกโดยไม่ใช้คำบริกรรมเพราะสภาวะที่เกิดขึ้นประณีตและรวดเร็วเกินกว่าจะสร้างคำบัญญัติมาเรียกแทน ทั้งนี้ ธรรม 3 ประการ ที่ผู้ฝึกปฏิบัติต้องมีเสมอทั้งในส่วนแรกในการฝึกสติปัฏฐาน และส่วนหลังในการฝึกอานาปานสติ คือ อาตปปี สัมปชาโน และสติมา ทั้งนี้ กระบวนการฝึกปฏิบัติตามรูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสซีนี จะทำให้จิตเป็นสมาธิ 3 ระดับและฌาน 4 ระดับ แต่ฌานระดับที่ 2-4 นั้น ต้องอาศัยเวลาในการฝึกปฏิบัติค่อนข้างยาวนาน และในการรักษาสภาวะฌานก็ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยอยู่เสมอ (สปปายะ) ดังนั้น รูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสซี จึงมุ่งพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิระดับปฐมฌาน หรือฌานที่ 1 เท่านั้น สมาธิระดับปฐมฌานจะทำให้จิตเบิกบาน (ไม่เครียด) และนุ่มนวลควรแก่การงาน (ขยันและสร้างสรรค์) ซึ่งตอบโจทย์พื้นที่อัสซีที่เป็นพื้นที่เศรษฐกิจพิเศษที่ต้องการสร้างงานและการแข่งขันสูง

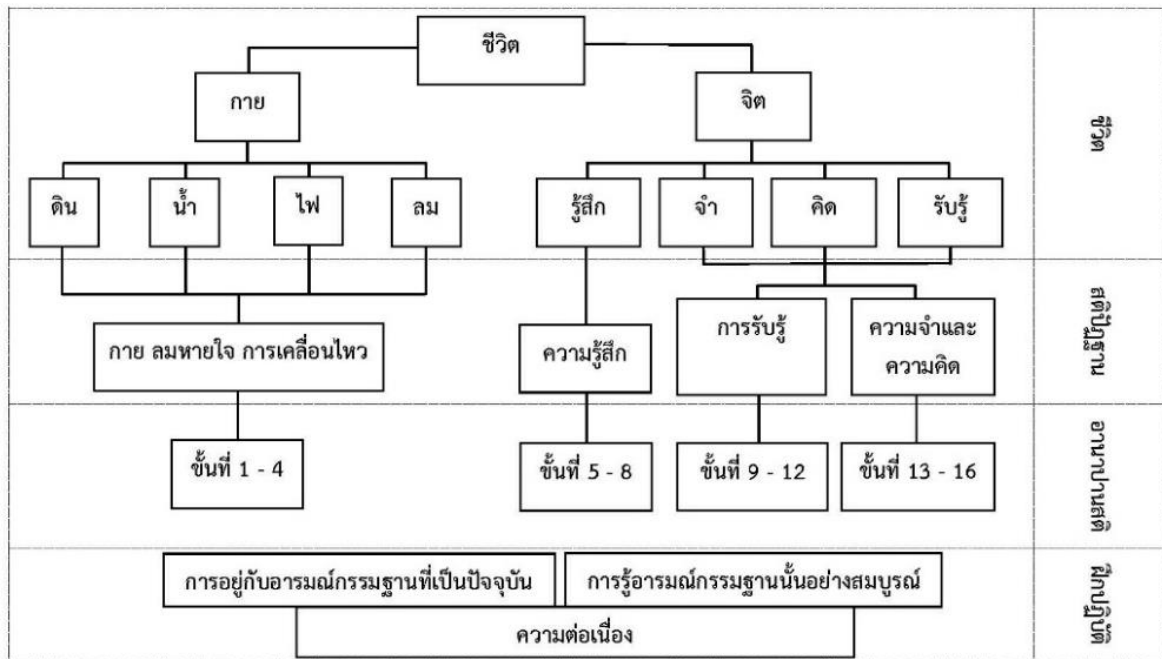


Figure 3: The EEC Meditation Model

Source: Developed by the Principal Investigator of the EEC Spiritual Meditation Model Development Research Project (Wiwasukh, 2025)

ภาคความรู้ ความรู้ที่จำเป็นต่อการฝึกปฏิบัติซึ่งต้องจำให้ได้และต้องนำไปทวนและเทียบกับความจริงที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ และเป็นคำอธิบายรูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสซี ดังนี้ **1. เป้าหมาย** วัตถุประสงค์ หรือ ผลของการฝึกปฏิบัติจิตภาวนา มี 2 ระดับ ได้แก่ ระดับมาตรฐานและประยุกต์ เป้าหมายของจิตภาวนาแห่งอัสซีอยู่ในระดับประยุกต์เท่านั้น ดังนี้ 1.1 ระดับมาตรฐาน คือ การบรรลุเป็นพระอรหันต์หรือพระอนาคามี มีจิตบริสุทธิ์ ก้าวล่วงความโศกและปริเทวะ ดับทุกข์และโทมนัส บรรลุธรรมที่ถูกต้องและพระนิพพาน 1.2 ระดับประยุกต์ คือ สมบัติระดับปฐมฌาน ซึ่งต่อไปจะเรียกเพียง “สมาธิ” เท่านั้น ได้แก่ จิตที่สามารถอยู่และรู้สิ่งที่เกิดขึ้นขณะนั้นอย่างต่อเนื่องและสมบูรณ์แล้วเกิดความอึดใจและสบายใจแล้วสงบตั้งมั่นแน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งที่เกิดขึ้นขณะนั้น เขียนเป็นข้อ ๆ เพื่อให้สังเกตได้ง่ายว่ามีลักษณะ 5 อย่าง ได้แก่ 1.2.1 การอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นขณะนั้นอย่างต่อเนื่อง (สติ หรือ วิตก) 1.2.2 การรู้สิ่งที่เกิดขึ้นขณะนั้นอย่างสมบูรณ์ (สัมปชัญญะ หรือ วิจาร์) 1.2.3 ความอึดใจ (ปิติ) 1.2.4 ความสบายใจ (สุข) 1.2.5 ความสงบตั้งมั่นแน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งที่เกิดขึ้นขณะนั้น (เอกัคคตา) **2. ศัตรูของสมาธิ** สิ่งตรงข้ามกับสมาธิ หรืออุปสรรคที่ขัดขวางจิตไม่ให้ เป็นสมาธิเรียกว่านิวรณ์มีลักษณะ 5 อย่าง ได้แก่ 2.1 ความชอบ (กามฉันทะ) แก่ด้วยเอกัคคตา 2.2 ความไม่ชอบ (พยาบาท) แก่ด้วยปิติ 2.3 ความหดหู่เซื่องซึม (ถีนมิทธะ) แก่ด้วยวิตก 2.4 ความฟุ้งซ่านรำคาญ (อุทธัจจะกุกกุจจะ) แก่ด้วยสุข 2.5 ความลังเลสงสัย (วิจิกิจฉา) แก่ด้วยวิจาร์ **3. กระบวนธรรม สติ** คือ การอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นขณะนั้นอย่างต่อเนื่อง และสิ่งที่ต้องให้มาพร้อมกับสติเสมอ คือ สัมปชัญญะ หมายถึง การรู้สิ่งที่เกิดขึ้นขณะนั้นอย่างสมบูรณ์ เรียกคู่กันว่า สติสัมปชัญญะ และเรียกเป็นภาษาไทยให้สั้นเพื่อจำได้ง่าย ๆ ว่า อยู่และรู้ ส่วนความต่อเนื่องเรียกว่า อาตปปี แสดงว่า สติ สัมปชัญญะ และอาตปปี ประกอบกันเข้าเป็นสมาธิ **4. อารมณ์กรรมฐาน** สิ่งที่เกิดขึ้นขณะนั้น อารมณ์ ฐาน ที่ตั้ง เครื่องมือ ห้องเรียน หรือ สนามฝึกปฏิบัติจิตภาวนา เรียกว่า สติปัฏฐาน มี 4 หมวด ได้แก่ 4.1 การยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหว และลมหายใจ เรียกว่า กาย 4.2 ความรู้สึกสุข ทุกข์ เหนื่อย ๆ เรียกว่า เวทนา 4.3 การรับรู้ เรียกว่า จิต 4.4 ความจำและความคิด

เรียกว่า ธรรม 5. ลมหายใจ นอกจากจะจัดอยู่ในหมวดกายของสติปัฏฐานแล้ว ยังเป็นอารมณ์กรรมฐานในการฝึกปฏิบัติจิตภาวนาที่ทำให้สติปัฏฐานสมบูรณ์โดยแบ่งเป็นขั้น ๆ มี 16 ขั้น เรียกว่า อานาปานสติ ในที่นี้นำมาฝึกปฏิบัติเพียง 8 ขั้น ดังนี้ 5.1 หายใจเข้า-ออก อยู่และรู้ความยาวของลมหายใจ 5.2 หายใจเข้า-ออก อยู่และรู้ความสั้นของลมหายใจ 5.3 หายใจเข้า-ออก อยู่และรู้ความยาวและสั้นของลมหายใจ 5.4 หายใจเข้า-ออก อยู่และรู้ความแผ่วเบาของลมหายใจ 5.5 หายใจเข้า-ออก อยู่และรู้ความอึดใจ (ปิติ) 5.6 หายใจเข้า-ออก อยู่และรู้ความสบายใจ (สุข) 5.7 หายใจเข้า-ออก อยู่และรู้ความอึดใจและความสบายใจ (ปิติสสุข) 5.8 หายใจเข้า-ออก อยู่และรู้ความสงบลงของความอึดใจและสบายใจ (ปิติสสุข) **6. รูปนาม** อารมณ์กรรมฐานทั้งหมดสามารถแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ รูปกับนาม หรือ กายกับจิต ซึ่งประกอบกันเป็นชีวิตคน โดยแต่ละชนิดยังสามารถแบ่งให้ละเอียดลงไปได้อีกดังนี้ 6.1 รูปหรือกาย ประกอบขึ้นจากธาตุ 4 อย่าง ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือ ปฐวี อาโป เตโช วาโย โดยธาตุแต่ละชนิดมีลักษณะ ดังนี้ 1) ก้อนอ่อนและแข็ง 2) เอบอบและซึมซาบ 3) อุณหภูมิร้อนและเย็น และ 4) พัดผ่น เคลื่อนไหว และตึงหย่อน ตามลำดับ 6.2 นาม มีหน้าที่ 4 อย่าง ได้แก่ รู้สึก จำ คิด และรับรู้ หรือเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยหน้าที่ของจิตแต่ละด้านมีลักษณะ ดังนี้ 1) สุข ทุกข์ และเฉย ๆ 2) สะสม เปรียบเทียบ และแยกแยะข้อมูล 3) ประมวลข้อมูลให้ดี ร้าย และไม่ดีไม่ร้าย และ 4) รับรู้การสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ **7. องค์ธรรมการปฏิบัติหรือหลักการ** คือ การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง (อาตปปี) การอยู่กับอารมณ์กรรมฐานที่เป็นปัจจุบัน คือ สติ (สติมา) และการรู้อารมณ์กรรมฐานนั้นอย่างสมบูรณ์ คือ สัมปชัญญะ (สัมปชาโน) **8. วิธีการ** คือ การพิจารณาเห็น (อนุปัสสนา) โดยการน้อมจิตที่เป็นสมาธิไปเพื่อพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม 3 ชั้น ดังนี้ 8.1 ขั้นที่ 1 การพิจารณากายเห็นกาย การพิจารณาเวทนาเห็นเวทนา การพิจารณาจิตเห็นจิต และ การพิจารณาธรรมเห็นธรรม 8.2 ขั้นที่ 2 การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เห็นความเกิดและความดับของกาย เวทนา จิต และธรรม 8.3 ขั้นที่ 3 การระลึกได้ คิดได้ หรือยอมรับได้ว่า กาย เวทนา จิต และธรรม มีอยู่เพียงเพื่อศึกษาให้เกิดการหยั่งรู้ (ญาณ) และเพียงเพื่ออาศัยให้ระลึกได้ คิดได้ หรือยอมรับได้เท่านั้น **9. ตัวชีวิต** คือ การจางคลายไป หรือ ความหมดสิ้นไปของสาเหตุแห่งความทุกข์ ดังนี้ 9.1 ความชอบในสิ่งที่น่าชอบ (อภิชฌา) และความชังในสิ่งที่น่าชัง (โทมนัส) 9.2 ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น และอยากทำลาย (ตัณหา) 9.3 ความเห็นผิดในสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข สิ่งที่ไม่มีความเป็นตัวตนว่ามีความเป็นตัวตน และสิ่งที่ไม่งามว่างาม (ทิณฐิ) 9.4 ความยึดติดถือมั่นในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ทิณฐิ รูปแบบ และตัวตน (อุปาทาน) **10. ลำดับในการฝึกปฏิบัติจิตภาวนา** เริ่มจากสติปัฏฐาน เมื่อเข้าใจแล้วให้ต่อด้วยอานาปานสติ โดยมีหลักการในการปฏิบัติอย่างเดียวกัน คือ สติ สัมปชัญญะ และอาตปปี **11. ระยะเวลา** ในการฝึกปฏิบัติจิตภาวนาที่จะถือได้ว่ามีความต่อเนื่องนั้น ดังนี้ 11.1 ฝึกปฏิบัติในท่าเดิน หรือเดินจงกรม 30 นาที และทำนั่งหรือนั่งสมาธิ 30 นาที รวม 1 ชั่วโมงต่อครั้ง เรียกว่า 1 บัลลังก์ ทั้งนี้ ให้เพิ่มเวลาขึ้นไปเรื่อย ๆ จนถึง 2 ชั่วโมงต่อบัลลังก์ และให้ฝึกปฏิบัติในทำยืนหรือยืนสมาธิอย่างน้อย 1 ครั้งต่อวันด้วยระยะเวลาที่เท่ากันกับท่าเดินหรือทำนั่ง 11.2 ฝึกปฏิบัติต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 7 วัน ๆ ละอย่างน้อย 15 ชั่วโมง และนอนไม่เกิน 6 ชั่วโมง ทั้งนี้ วันหนึ่งมีเวลา 24 ชั่วโมง แบ่งเป็น 4 ส่วน ๆ ละ 6 ชั่วโมง สำหรับฝึกปฏิบัติในทำยืน เดิน นั่ง และนอน โดยต้องแบ่งเวลาสำหรับทำภารกิจส่วนตัว เช่น การอาบน้ำ แปรงฟัน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ ชักเสื้อผ้า ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ ทำความสะอาดที่พัก และรายงานการปฏิบัติประจำวัน ประมาณ 4 ชั่วโมง ดังนั้น การฝึกปฏิบัติแต่ละท่าจึงต้องมีเวลา 5-6 ชั่วโมง **12. การวัด ประเมินผล และสอบอารมณ์** 12.1 การวัดและประเมินผลเชิงปริมาณพิจารณาจากระยะเวลาที่ฝึกปฏิบัติแต่ละบัลลังก์ และเชิงคุณภาพพิจารณาจากการอยู่และรู้อารมณ์อย่างต่อเนื่อง รวมเรียกว่าความละเอียดหรือความประณีตในการฝึกปฏิบัติ ดังนี้ 1) ปริมาณดี+คุณภาพดี=ดีมาก 2) ปริมาณไม่ดี+คุณภาพดี=ดี 3) ปริมาณดี+คุณภาพไม่ดี=ปานกลาง 4) ปริมาณไม่ดี+คุณภาพไม่ดี=พอใช้ (ดีกว่าไม่ฝึก)

12.2 การวัดและประเมินสมรรถนะ ในขณะที่ฝึกปฏิบัติ กายและใจอาจจะไหวหรือไม่ไหวที่จะฝึกปฏิบัติไปจนครบเวลาตามที่กำหนดไว้ ซึ่งสามารถวัดและประเมินได้ ดังนี้ 1) กายไหว+ใจไหว=ดีมาก 2) กายไม่ไหว+ใจไหว=ดี 3) กายไหว+ใจไม่ไหว=ปานกลาง 4) กายไม่ไหว+ใจไม่ไหว=พอใช้ (ดีกว่าไม่ฝึก) ส่วนการสอบอารมณ์ คือ การรายงานหรือเล่าการฝึกปฏิบัติให้อาจารย์ฟัง 13. ผลจากการฝึกปฏิบัติจิตภาวนา แม้เป้าหมายในการฝึกปฏิบัติจิตภาวนา คือ สมาธิ แต่กระบวนการที่จะให้ได้มาซึ่งสมาธินั้นส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้รับผลโดยภาพรวมดังผลและเหตุต่อไปนี้ 13.1 ร่างกาย แข็งแรง สุขภาพดี บุคลิกภาพดี และความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมดี เพราะเดินจงกรม กินพอดี นอนพอดี ทำพอดี พุดพอดี รักษาความสะอาด 13.2 สังคมสัมพันธ์กับบุคคลและสังคมอย่างเกื้อกูล เพราะรักษาศีล ไม่เบียดเบียนกัน ปฏิบัติตามระเบียบ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน 13.3 จิตใจ เข้มแข็ง สงบ สบาย ทำงานได้ดี และมีเมตตา เพราะสะสมสติอย่างต่อเนื่อง ขยายความรักที่มีต่อตนเองและผู้อื่นด้วยการแผ่เมตตา 13.4 ปัญญา เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง ปลอดภัย โปร่ง จัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เพราะพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง 13.5 การงาน ทำงานได้อย่างสร้างสรรค์และต่อเนื่อง เพราะนำวิธีปฏิบัติข้างต้นจากชีวิตตนและสังคมสู่การงาน

ภาคปฏิบัติ การปฏิบัติแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ 1. การเตรียมการ 1.1 ตัดความกังวลโดยจัดหาอาหาร เสื้อผ้า ยารักษาโรคและอุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตตลอดการฝึกปฏิบัติ จัดการงานที่อยู่ในความรับผิดชอบ และตรวจสุขภาพให้เรียบร้อย 1.2 แสวงหาอาจารย์ที่สามารถแนะนำได้อย่างถูกต้องและสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยในการฝึกปฏิบัติ 1.3 รักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์ 1.4 รับแนวทางปฏิบัติจากอาจารย์

2. การฝึกปฏิบัติ 2.1 การเดินจงกรม 2.1.1 ก่อนการเดินจงกรม การเดินจงกรมตามแบบมาตรฐานมี 6 ขั้นตอนแบบจิตภาวนาแห่งอัสซีฟิสิกปฏิบัติเฉพาะขั้นที่ 1-3 สอดคล้องกับเป้าหมายของจิตภาวนาแบบประยุกต์โดยระยะทางเดินยาวประมาณ 3-4 เมตร ผู้ปฏิบัติยืนตรง ไม่ก้ม ไม่เงย ปิดเปลือกตาครึ่งหนึ่ง มองไปที่พื้น รู้สึกถึงการยืนและเคลื่อนความรู้สึกมาที่ท้องแล้วเคลื่อนความรู้สึกไปที่มือซ้าย ยกมือซ้ายมาวางไว้ที่หน้าท้อง ยกมือขวามาทับบนมือซ้าย รู้สึกถึงการยืน เคลื่อนความรู้สึกมาที่ท้องแล้วเคลื่อนไปที่เท้า จากนั้น เดินจงกรมไปจนสุดทางเดินแล้วให้หยุด ยืนตรง กลับไปทางขวามือ หยุด ยืนตรง จากนั้น เดินจงกรมไปจนสุดทางเดินแล้วให้ทำเหมือนเดิมจนชำนาญแล้วจึงเดินขั้นต่อไป เมื่อเดินชำนาญแล้วให้เดินขั้นละ 10 นาที รวม 30 นาที

2.1.2 การเดินจงกรม 3 ขั้น ขั้นที่ 1: “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” ขณะยกเท้าขวา ก้าวไป และเหยียบพื้น คิดในใจหรือพุดเบา ๆ ว่า “ขวาย่างหนอ” ขณะยกเท้าซ้าย ก้าวไป และเหยียบพื้น คิดหรือพุดว่า “ซ้ายย่างหนอ” ขั้นที่ 2: “ยกหนอ” “เหยียบหนอ” ขณะยกเท้าขวาหรือเท้าซ้าย คิดหรือพุดว่า “ยกหนอ” ขณะเหยียบเท้าขวาหรือเท้าซ้าย คิดหรือพุดว่า “เหยียบหนอ” ขั้นที่ 3: “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” ขณะยกเท้าขวาหรือเท้าซ้าย คิดหรือพุดว่า “ยกหนอ” ขณะก้าวเท้าขวาหรือเท้าซ้าย คิดหรือพุดว่า “ย่างหนอ” ขณะเหยียบเท้าขวาหรือเท้าซ้าย คิดหรือพุดว่า “เหยียบหนอ” 2.1.3 ขณะเดินจงกรม หากมีความคิดเกิดขึ้นมา ให้คิดหรือพุดว่า “คิดหนอ” 3 ครั้ง แล้วเคลื่อนความรู้สึกกลับไปที่ยืนและเท้าแล้วเดินจงกรมต่อไป หากได้กลิ่นหรือมีความรู้สึก เช่น เจ็บเท้า ให้คิดหรือพุดว่า “กลิ่นหนอ” “เจ็บหนอ” 3 ครั้ง แล้วเคลื่อนความรู้สึกกลับไปที่ยืนและเท้าแล้วเดินจงกรมต่อไป 2.1.4 การเดินที่เหมาะสมกับการฝึกปฏิบัติ สำหรับผู้ฝึกปฏิบัติที่ไม่คุ้นเคยจะมีอาการ เช่น สั่น เกร็ง แสดงว่าการเดินจงกรมยังไม่เหมาะกับการฝึกสะสมสติเพราะเป็นความไม่สมดุลของร่างกาย ผู้ฝึกปฏิบัติต้องพยายามเดินต่อไปและสังเกตว่าเดินอย่างไรจึงจะไม่มีอาการข้างต้น ทั้งนี้ อาจรวมไปถึงปริมาณอาหารที่รับประทาน น้ำที่ดื่ม และกิจกรรมอื่น ๆ ที่ทำระหว่างวันด้วย หากยังมีอาการเหล่านี้อยู่ ผู้ฝึกปฏิบัติเดินขั้นที่ 1 เท่านั้น จนกว่าอาการเหล่านี้หมดไปแล้ว หรือควบคุมได้อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่มีอาการเกร็งแล้ว จึงฝึกเดินจงกรมขั้นที่ 2 และการจะฝึกขั้นที่ 3 ก็เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ ทำยืนอาจช่วยปรับสมดุลของเท้า ขา และร่างกายส่วนต่าง ๆ ได้ ดังนั้น ผู้ฝึกปฏิบัติจึงควรฝึกปฏิบัติให้ครบทั้ง 3 ท่า คือ ยืน เดิน และนั่ง

2.2 การนั่งสมาธิ 2.2.1 ก่อนการนั่งสมาธิ เมื่อเดินจงกรมครบตามเวลาแล้วให้เดินไปยังที่สำหรับนั่งสมาธิ จากนั้น เคลื่อนมือขวาออกไป ป้อยลงไปอยู่ข้างลำตัว จากนั้น เคลื่อนมือซ้ายออกไป ป้อยลงไปอยู่ข้างลำตัว จากนั้น หย่อนตัวนั่งลง จากนั้น ขยับเสื้อผ้าให้สบาย หายใจได้สะดวก ไม่อึดอัด นั่งให้ศีรษะและหลังตรง ไม่ก้ม ไม่เงย ไม่งอ คู้ขาเข้ามา เรียงขาขวาไว้หน้าขาซ้าย (นั่งเรียงขา) หรือทับขาขวาไว้บนขาซ้าย (นั่งซ้อนขา) จากนั้น หลับตาลงอย่างแผ่วเบา รู้สึกถึงการนั่ง เคลื่อนความรู้สึกมาที่ท้องพองและยุบเมื่อหายใจเข้าออก คิดในใจว่า “พองหนอและยุบหนอ” เมื่อชำนาญในการรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกแล้ว ไม่ต้องคิดในใจ และให้อยู่กับอารมณ์ ธรรมชาติหรือลมหายใจและรู้ตามจริง 2.2.2 การนั่งสมาธิด้วยการอยู่และรู้ลมหายใจ 8 ขั้น การนั่งสมาธินี้ แบ่งออกเป็น 2 ช่วง ได้แก่ ช่วงแรกเริ่มตั้งแต่นั่งสมาธิและมีการแทรกเข้ามาของอารมณ์กรรมฐานย่อย ในช่วงนี้ ยังไม่นับว่าเป็น อานาปานสติ ช่วงที่สองเริ่มตั้งแต่อารมณ์กรรมฐานย่อยไม่เกิดขึ้น หรือแม้เกิดขึ้น ผู้ฝึกปฏิบัติ ยังสามารถอยู่และรู้อารมณ์กรรมฐานหลักและรองได้ 2.2.3 ขณะนั่งสมาธิ ในขณะนั่งสมาธิอยู่นั้น หากมีความคิดเกิดขึ้นมาให้ทำเหมือนการเดินสมาธิ 2.2.4 การทำลมหายใจให้แผ่วเบาและการทำให้เกิดปิติสุข ลมหายใจที่แผ่วเบา คือ อานาปานสติขั้นที่ 4 ซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนครั้งแรกจากการอยู่และรู้กายไปสู่การอยู่และรู้เวทนา (ปิติสุข) ซึ่งเป็นการก้าวขึ้นไปสู่ขั้นที่ 5 การทำลมหายใจให้แผ่วเบา มี 3 วิธี ดังนี้ วิธีที่ 1 ลมหายใจที่แผ่วเบาเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเพราะผู้ฝึกปฏิบัติหายใจแผ่วเบาเป็นปกติและคุ้นเคยกับทำนั้งสมาธิด้วย กิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องนั่งทำในชีวิตประจำวันและในการประกอบอาชีพ ทั้งนี้ สังเกตได้ตั้งแต่เริ่มทำนั้งสมาธิ ผู้ฝึกปฏิบัติจะรู้สึกว่าร่ากายเบาและไม่รู้สึกอึดอัดขัดตึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น เท้า ขา ก้น หลัง ไหล่ คอ และใบหน้า เรียกวิธีที่ 1 ว่า “ความแผ่วเบาตามธรรมชาติ” วิธีที่ 2 ผู้ฝึกปฏิบัติไม่คุ้นเคยกับทำนั้ง เมื่อทำนั้งสมาธิ จึงรู้สึกอึดอัดขัดตึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ผู้ฝึกปฏิบัติจึงเปลี่ยนท่าจากการเดินสู่การนั่งด้วยการอยู่และรู้ตาม ความเคลื่อนไหวของกายอย่างนิ่มนวล อ่อนโยน ระมัดระวัง และขยับทำนั้งให้สบายแล้วอยู่และรู้ลมหายใจเข้า ออกก็จะทำให้ลมหายใจแผ่วเบา เรียกวิธีที่ 2 ว่า “ความแผ่วเบาก่อนทุกขเวทนา” หรือ “ความแผ่วเบาก่อน ความเจ็บปวด” วิธีที่ 3 ผู้ฝึกปฏิบัติไม่คุ้นเคยกับทำนั้งและได้พยายามปฏิบัติเหมือนวิธีที่ 2 แต่ลมหายใจยังไม่แผ่วเบา ผู้ฝึกปฏิบัติทำสมาธิต่อไปจนเกิดความเจ็บปวดและเหน็ดขานานไม่สามารถอยู่และรู้ลมหายใจเข้าออกได้เพราะความรู้สึกทั้งหมดไปอยู่ที่ความเจ็บปวดและเหน็ดขานานพอสมควรแล้วสามารถดึงความรู้สึกกลับมา อยู่และรู้ลมหายใจได้อีกครั้ง ลมหายใจจะแผ่วเบาลงในการทำต่อไปในครั้งนี้ หรือในการทำครั้งต่อไปซึ่งจะมี ลักษณะเหมือนวิธีที่ 2 เรียกวิธีที่ 3 ว่า “ความแผ่วเบาหลังทุกขเวทนา” หรือ “ความแผ่วเบาหลังความ เจ็บปวด” 2.3 การยืน และการนอน วิธีปฏิบัติเหมือนกับการนั่ง ต่างแต่เปลี่ยนจากทำนั้งและการคิดในใจตาม ทำนั้งและทำนอน 2.4 การเคลื่อนไหว ความรู้สึก ความจำ ความคิด และการรับรู้ วิธีปฏิบัติ ให้มีสติและ สัมผัสปัญญะ คือ อยู่และรู้อารมณ์กรรมฐาน ได้แก่ การเคลื่อนไหว ความรู้สึก ความจำ ความคิด และการรับรู้ ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ และคิดในใจด้วยคำกริยาของอารมณ์กรรมฐาน เช่น เคี้ยวหนอ ปวดหนอ คิดหนอ รู้หนอ 3. การสอบอารมณ์ ผู้ฝึกปฏิบัติต้องรายงานการฝึกปฏิบัติให้อาจารย์ทราบโดยตลอด เพื่อตรวจสอบว่าปฏิบัติถูกต้องหรือไม่ และเพื่อแนะนำให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป เรียกว่าการสอบอารมณ์ การรายงานการปฏิบัติ คือ การเล่าสิ่งที่ทำและผลที่เกิดขึ้นโดยไม่ใส่ความคิดเห็นหรือความรู้สึกของผู้ฝึกปฏิบัติ เว้นแต่เป็นความคิดหรือความรู้สึกที่เกิดระหว่างการฝึกปฏิบัติ 4. การแบ่งปันผลบุญ เมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติของ ทุกวัน ผู้ฝึกปฏิบัติต้องแบ่งปันผลบุญจากการปฏิบัติ คือ แผ่เมตตาให้แก่ตนเอง ผู้มีพระคุณ ผู้ที่เคารพ รัก นับถือ มนุษย์ เทวดา และสัตว์ทั้งปวง

องค์ความรู้ใหม่

ผู้ครองเรือนไม่ว่าอยู่ที่ใดรวมทั้งในพื้นที่อหิสิจำเป็นต้องประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงชีวิต ปฐมฌาน คือ สภาพจิตที่เบิกบานเป็นสุขและนุ่มนวลควรแก่การงาน ดังนั้น การพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิระดับปฐมฌานจึงมีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตและประกอบอาชีพให้มีความสุขและประสบความสำเร็จ และปฐมฌานจะเกิดขึ้นได้ด้วยการพัฒนาตามแนวทางจิตภาวนาแห่งอหิสิ คือ วิธีฝึกพัฒนาสติตามหลักสติปัฏฐานและอานาปานสติซึ่งจะส่งผลให้จิตเป็นสมาธิระดับปฐมฌานจากนั้นก็ประยุกต์ใช้ในชีวิตและการงานต่อไป ดังแผนภาพที่ 4 ทั้งนี้ พึงทราบว่าจิตภาวนาแห่งอหิสิเป็นเพียงรูปแบบหนึ่งในบรรดารูปแบบจิตภาวนาเท่านั้น

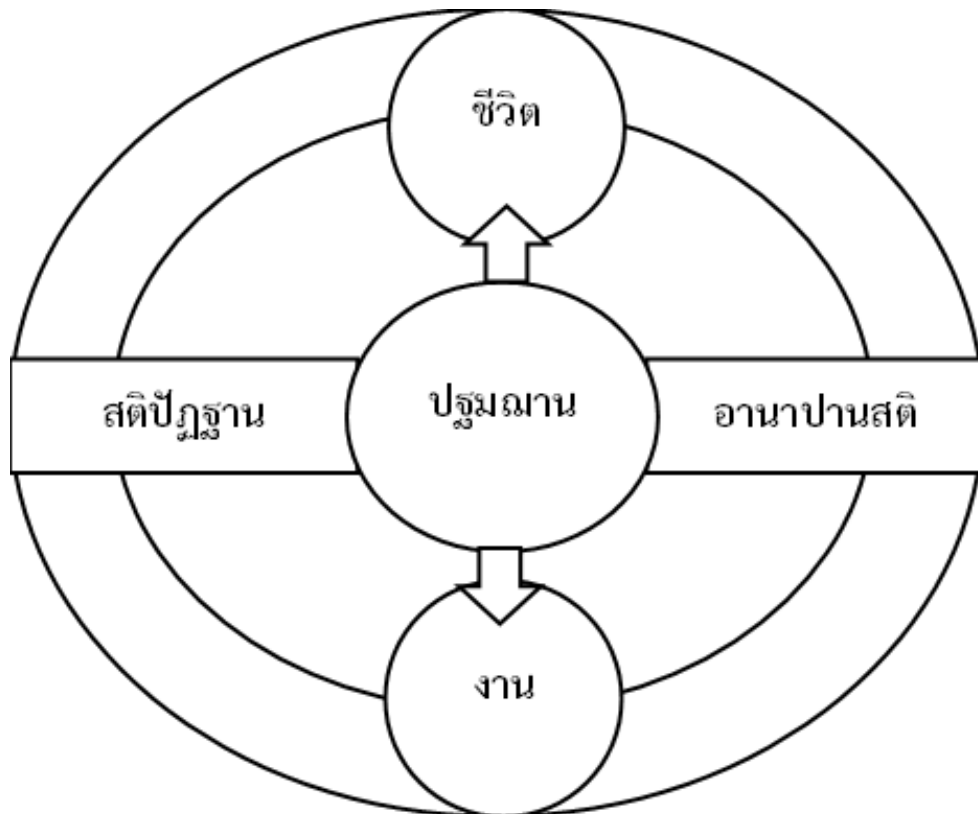


Figure 4: New Body of Knowledge: The First Jhāna for Life and Work

อภิปรายผลการวิจัย

1. รูปแบบจิตภาวนาตามแนวทางพระพุทธศาสนา หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า กรรมฐาน นั้น มีความชัดเจนอยู่แล้วทั้งภาคทฤษฎีหรือปริยัติ และภาคปฏิบัติ ตั้งแต่ในคัมภีร์ชั้นต้น คือ พระไตรปิฎก และคัมภีร์ชั้นรองลงมาระดับอรรถกถา และปกรณ์วิเสส คือ คัมภีร์วิมุตติมรรค และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ข้อที่น่าสังเกต คือ ในคัมภีร์เหล่านั้นระบุชัดเจนว่าการจะบรรลุมรรคผลและนิพพานนั้น ต้องอาศัยทั้งสมถะและวิปัสสนา (Thai Tipitakas: 31/1-5/413-424) แต่ยังมีความเข้าใจในบรรดาอาจารย์จิตภาวนาบางท่านและศิษย์จิตภาวนา โดยมากกว่าควรปฏิบัติตามแนวทางนั้น ๆ เพราะเป็นแนวทางที่ถูกต้องโดยให้เหตุผลแย้งกัน คือ บรรดาผู้ฝึกปฏิบัติที่มีสมถะนำให้เหตุผลว่าหากไม่มีสมาธิแล้วก็ไม่เกิดปัญญา ในขณะที่บรรดาผู้ฝึกปฏิบัติที่มีวิปัสสนา นำให้เหตุผลว่าสมาธิทำให้เนิ่นช้าและเป็นอุปสรรคต่อการเกิดปัญญา ความเข้าใจชนิดที่แย้งกันนี้อาจป้องกันและแก้ไขได้ด้วยปริยัติ คือการศึกษาคัมภีร์ และอธิบายเพิ่มเติมว่า รูปแบบที่หลากหลายนั้นเป็นเพราะจริตหรือความถนัดของอาจารย์จิตภาวนาต่างกัน (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2012) จึงประยุกต์

รูปแบบให้เหมาะกับจริตตน และถ่ายทอดรูปแบบนั้นให้กับศิษย์จิตภาวนาต่อไป โดยที่ศิษย์จิตภาวนาอาจไม่รู้ว่าเป็นรูปแบบที่ประยุกต์แล้ว ดังนั้น ในยุคปัจจุบันที่เข้าถึงแหล่งข้อมูลได้อย่างสะดวก จึงควรส่งเสริมให้มีการศึกษาคัมภีร์อย่างกว้างขวางเพื่อให้อาจารย์จิตภาวนาและศิษย์จิตภาวนาต้องมีความรู้ภาคทฤษฎีอย่างเพียงพอและเป็นไปในทิศทางเดียวกันซึ่งจะเป็นผลดีทั้งต่อผู้ฝึกปฏิบัติและต่อพระพุทธศาสนาโดยรวม

2. แนวทางการปฏิบัติจิตภาวนาในพื้นที่อัสซี มี 9 แนวทาง ได้แก่ “พุทโธ” “พองยุบ” “สัมมาอะระหัง” “อานาปานสติ” “รูปนาม” “มนโณยิทธิ” “การสร้างจังหวะเคลื่อนไหว” “การดูจิต” และ “การผสมสติปัฏฐานและอานาปานสติ” แนวทางที่นิยมอย่างกว้างขวาง คือ “พุทโธ” และ “พองยุบ” เนื่องจากมีสำนักปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักในวงกว้างต่อเนื่องยาวนาน อย่างไรก็ตาม แนวทางทั้งสองแม้จะเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวางแต่ก็เหมือนแนวทางที่ 3–8 คือ ถูกพัฒนาในพื้นที่อื่นแล้วนำมาเผยแพร่ในพื้นที่อัสซี (Phramaha Chit Tanachito, and Phrakhrupipithvarakijjanukarn, 2018; Wisutthisak, 2013) ส่วนแนวปฏิบัติแบบที่ 9 คือ การผสมระหว่างสติปัฏฐานกับอานาปานสติ ถือว่าเป็นรูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสซีโดยแท้ เพราะถูกพัฒนาขึ้นโดยอาจารย์จิตภาวนาในพื้นที่อัสซี คือ หลวงพ่อพระอธิการพิรพล อาวุธปญโญ วัดพุทธศาสตร์ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดชลบุรี แห่งที่ 28 ซึ่งจะกล่าวในรายละเอียดในหัวข้อต่อไป

3. รูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสซี คือ การผสมระหว่างสติปัฏฐานกับอานาปานสติ เพราะถูกพัฒนาขึ้นโดยอาจารย์จิตภาวนาในพื้นที่อัสซี ถือเป็นรูปแบบใหม่ที่ยังไม่ถูกศึกษาวิจัยมาก่อน เห็นได้จากงานวิจัยก่อนหน้า เช่น งานวิจัยเรื่องรูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน (Wisutthisak, 2013) และ งานวิจัยเรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย (Phramaha Chit Tanachito, and Phrakhrupipithvarakijjanukarn, 2018) ที่กล่าวถึงรูปแบบจิตภาวนารวม 6 สำนักในประเทศไทย ได้แก่ “พองยุบ” “พุทโธ” “สัมมาอะระหัง” “การสร้างจังหวะเคลื่อนไหว” “รูปนาม” และ “อานาปานสติ” รูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสซี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม จะเห็นว่าได้ประยุกต์วิธีฝึกปฏิบัติตามแนวทางของสายพองยุบ ในเบื้องต้นที่เป็นการศึกษาสติปัฏฐาน และในขั้นสูงขึ้นไปเป็นการประยุกต์วิธีฝึกปฏิบัติตามแนวทางของสายอานาปานสติ อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาโดยละเอียด จะเห็นความต่างอย่างชัดเจนโดยเฉพาะเครื่องมือหรืออารมณ์ในการฝึกปฏิบัติ กล่าวคือ รูปแบบของสายพองยุบ ใช้การพองยุบของท้องเป็นเครื่องมือในการฝึกปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง และใช้การเคลื่อนไหวของเท้าเป็นเครื่องมือในการฝึกปฏิบัติในอิริยาบถเดิน ในขณะที่รูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสซี ใช้ความรู้สึกที่ท้องเป็นเครื่องมือในการฝึกปฏิบัติทุกอิริยาบถ หมายความว่าต้องรู้สึกที่ท้องเป็นที่หนึ่ง และรู้อาการอื่น ๆ เช่น ความคิด การเคลื่อนไหว ความเจ็บปวด เป็นที่สองควบคู่กันไป ความต่างอีกประการหนึ่งที่เห็นได้ชัดเจน คือ เมื่อฝึกปฏิบัติจนเข้าใจสติปัฏฐานแล้ว รูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสซีจะต้องใช้ลมหายใจตามแนวอานาปานสติเป็นเครื่องมือในการฝึกปฏิบัติเป็นลำดับไปตั้งแต่ขั้นที่ 1–16 ดังนั้น จึงทำให้สามารถวัดและประเมินผลได้อย่างเป็นระบบ รูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสซีเริ่มต้นจากภาคความรู้ที่ถือว่าชีวิตคือสติปัฏฐาน 4 สอดคล้องกับขันธสูตร (Thai Tipitakas: 17/48/66-67) ที่ระบุว่าชีวิตประกอบด้วยขั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งสามารถจัดลงในสติปัฏฐานได้ ดังนี้ 1) รูปในขั้น 5 ได้แก่ กายในสติปัฏฐาน 2) เวทนา ได้แก่ เวทนา 3) สัญญา และ สังขาร ได้แก่ ธรรม (เจตสิก) และ 4) วิญญาณ ได้แก่ จิต ตามแนวทางในมหาสติปัฏฐานสูตร (Thai Tipitakas: 10/372-405/301-340) จากนั้น อาจารย์จิตภาวนาแห่งอัสซีสอนโดยอ้างอิงพระไตรปิฎกว่า สติปัฏฐานจะสมบูรณ์ได้ด้วยการฝึกปฏิบัติอานาปานสติ โดยอธิบายว่า อานาปานสติคือการจำกัดขอบเขตพื้นที่หรือฐานของสติ โดย 1) กายในสติปัฏฐาน ถูกจำกัดให้เหลือเพียงหนึ่งอย่าง คือ ลมหายใจ 2) เวทนา คือ ปิติ และสุข 3) จิต คือ จิตที่บันเทิง จิตที่ตั้งมั่น และจิตที่คลายตัว 4) ธรรม คือ ความไม่เที่ยง ความดับ ความคลายออก และความสลัดคืน ตามแนวทางในอานาปานสติสูตร (Thai Tipitakas: 14/147-

152/185-195) คำถามต่อมา คือ สมาธิระดับปฐมฌานจะเกิดขึ้นเมื่อใดและสังเกตได้อย่างไร สมาธิระดับปฐมฌานมีองค์ประกอบ 5 อย่าง ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา ตามที่ปรากฏในปฐมฌานาภรณ์สูตร (Thai Tipitakas: 21/123/187-188) ซึ่งทำให้เกิดความจางคลายของนิวรณ์ทั้ง 5 ได้แก่ กามฉันท พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา ตามแนวทางในนิรณสูตร (Thai Tipitakas: 19/221/153-154) จะเกิดขึ้นเมื่อฝึกอานาปานสติขั้นที่ 4 สังเกตได้จากความแผ่วเบาของลมหายใจและปลอดภัยไปร่องเบาของร่างกาย สมาธิระดับปฐมฌานจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพได้ เมื่อยอมรับว่าชีวิตเท่ากับสติปัฏฐาน ดังนั้น ทนที่มีสติกับกาย เวทนา จิต และธรรม ก็เท่ากับนำสมาธิระดับปฐมฌานไปใช้ในการดำเนินชีวิตแล้ว ส่วนในการประกอบอาชีพต้องสัมพันธ์กับบุคคลและงานซึ่งอยู่นอกตัว ผู้ฝึกปฏิบัติต้องตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจเป็นลำดับที่หนึ่งแล้วส่งสติไปอยู่กับบุคคลและงานที่สัมพันธ์อยู่นั้น งานที่จะทำให้ปลอดภัยจากอคติจึงเป็นงานที่สร้างสรรค์และเป็นผลดีต่อทุกฝ่าย สุดท้าย ผลการฝึกปฏิบัติจิตภาวนา ส่วนมากเป็นผลที่เกิดกับจิตใจและทัศนคติ ส่วนผลทางกายและสังคมนั้นรองลงมา ผลที่เกิดขึ้นที่ชัดเจนที่สุดคือความเครียดลดลง อารมณ์เย็นลง เห็นใจผู้อื่นมากขึ้น เพราะรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว และรู้ว่าไม่อาจควบคุมได้ซึ่งในท้ายที่สุดก็เปลี่ยนแปลงไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ผลการวิจัยที่อภิปรายข้างต้นเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับองค์ความรู้ที่ได้จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Schaufenbuel, 2015; Kabat-Zinn, 2016)) ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้ จึงอาจกล่าวได้ว่าเป็นการยืนยันว่าการฝึกปฏิบัติจิตภาวนามีประโยชน์ในสังคมปัจจุบัน และองค์ความรู้ใหม่ที่ได้ คือ รูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสสิ ที่ผสมระหว่างสติปัฏฐานกับอานาปานสติ ซึ่งพัฒนาขึ้นในพื้นที่อัสสิเป็นที่แรก

สรุป

รูปแบบจิตภาวนาในพระพุทธศาสนามี 3 รูปแบบ ได้แก่ สมถะนำวิปัสสนา วิปัสสนานำสมถะ และสมถะควบคู่กับวิปัสสนา ในขณะที่รูปแบบจิตภาวนาในพื้นที่อัสสิมี 9 รูปแบบ แต่รูปแบบที่ถูกพัฒนาขึ้นในพื้นที่อัสสิซึ่งในที่นี้ถือว่าเป็นรูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสสิ คือ การผสมระหว่างสติปัฏฐานกับอานาปานสติเพื่อให้จิตเป็นสมาธิระดับปฐมฌานเพื่อประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ทั้งนี้ ไม่ได้หมายความว่าอาจารย์จิตภาวนาผู้พัฒนารูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสสิมีเป้าหมายเพียงเพื่อพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิเพียงระดับปฐมฌาน เพียงแต่โครงการวิจัยนี้ประสงค์นำผลจากจิตภาวนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ ดังนั้น จึงจำกัดเป้าหมายไว้ที่สมาธิระดับปฐมฌานเพราะก่อกำหนดนิวรณ์ได้แล้วเป็นสภาพจิตที่นุ่มนวลควรแก่การทำงานเพียงพอต่อการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพของคฤหัสถ์ในพื้นที่อัสสิ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

เวลาที่ใช้ในการฝึกจิตภาวนาตามรูปแบบจิตภาวนาแห่งอัสสิใช้เวลาอย่างน้อย 7 วัน ดังนั้น ผู้ฝึกจึงต้องวางแผนและเตรียมการให้พร้อมเพื่อไม่ให้เกิดความกังวลทั้งในด้านสุขภาพ ครอบครัว และการทำงาน เพราะความกังวลเป็นอุปสรรคสำคัญในการฝึกปฏิบัติ อนึ่ง ในระหว่างการฝึกปฏิบัตินั้น ต้องไม่บิบบั่นหรือคาดหวังว่าจะได้ผลอย่างนั้นอย่างนี้ และไม่ควรเคร่งเครียดเพราะมีความตั้งใจมากเกินไป แต่ไม่ได้หมายความว่า ผู้ฝึกปฏิบัติไม่มีเป้าหมาย โดยเป้าหมายนั้นต้องมีตั้งแต่ก่อนเข้าฝึกปฏิบัติซึ่งต้องแจ้งให้อาจารย์จิตภาวนาทราบเพื่อวางแผนฝึกปฏิบัติให้บรรลุทั้งเป้าหมายส่วนบุคคลและเป้าหมายสูงสุด คือ นิพพาน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการภายใต้ข้อจำกัดของสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ดังนั้น จึงต้องปรับปรุงแบบการเก็บข้อมูลตามสถานการณ์ เมื่อสถานการณ์คลี่คลายแล้วควรมีการเก็บข้อมูลอย่างมีส่วนร่วมทุกสำนักปฏิบัติธรรม การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม คือ การเข้าไปเป็นคนใน มีความสำคัญมากเพราะจะทำให้ได้ประสบการณ์ที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองและจะทำให้เข้าใจสภาวะธรรมตลอดจนความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดตามมา ดังนั้น ในการวิจัยต่อยอดจึงควรมีช่วงเวลาการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมด้วย

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยได้รับงบประมาณสนับสนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยบูรพา ผ่านกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 งบประมาณด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ประเภท Fundamental Fund และผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์รหัสโครงการวิจัย HU106/2563

References

- Buddhaghosathera. (2011). *Visuddhimagga*. (10th ed.). (Somdet Phra Phutthachan (Aj Asabha Mahathera), Trans. & Comp.). Bangkok, Thailand: Thana Place.
- Kabat-Zinn, J. (2016). The Stress Reduction Clinic. *Mindfulness*, 7(3), 775–776.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Nastasi, B. K., & Schensul, S. L. (2005). Contributions of Qualitative Research to the Validity of Intervention Research. *Journal of School Psychology*, 43(3), 177–195.
- National Office of Buddhism. (2012). *Basic Information on Buddhism, 2012*. Bangkok: National Office of Buddhism.
- National Office of Buddhism. (2017). *Basic Information on Buddhism, 2017*. Retrieved June 1, 2020, from <https://onab.go.th>
- Office of the National Economic and Social Development Board. (2016). *Development Plan for the Eastern Economic Corridor (2017–2021): Main Report*. Bangkok: Office of the National Economic and Social Development Board.
- Phra Brahmaganabhorn (P. A. Payutto). (2012). *Buddhadhamma*. (Revised and Expanded ed.; 32nd ed.). Bangkok: Pholitham Publishing.
- Phramaha Chit Tanachito, & Phrakhrupipithvarakijjanukarn. (2018). The Practical Form and Examination of Theravada Meditation in Thailand. *Journal of MCU Peace Studies*, 6(3), 1171–1181.
- Schaufenbuel, K. (2015). *Why Google, Target, and General Mills Are Investing in Mindfulness*. Retrieved August 1, 2021, from <https://hbr.org/2015/12/why-google-target-and-general-mills-are-investing-in-mindfulness>
- Upatissathera. (2016). *Vimuttimagga*. (8th ed.). (Phra Brahmabandit (Prayoon Dhammacitto) et al., Trans.). Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing House.

- Wisutthisak, P. (2013). An Integrated Model for the Practice of Vipassana Meditation Based on the Principles of Satipatthana. *Journal of Buddhist Studies Chulalongkorn University*, 20(3), 55–78.
- Wiwasukh, M., & Sattayavongtip, P. (2016). Measurement and Evaluation of Integrated Mindfulness: A Study of Content-Specific Issues. In *Proceedings of the 5th Suan Sunandha National Academic Conference on “Research for Sustainable Development”* (December 1–2, 2016). The Royal River Hotel. Bangkok, Thailand.