

ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการทำงานของผู้บริหาร
โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี

A STUDY OF THE PRACTICE OF ANĀPĀNASSATI OVER THE WORKING
BEHAVIOR OF ROYAL REWARD SCHOOLS ADMINISTRATORS IN
NONTHABURI

นายโสภณ ขำทัพ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๔๕

ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการทำงานของผู้บริหาร
โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี

นายโสภณ ขำทัพ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๔๕

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**A STUDY OF THE PRACTICE OF ĀNĀPĀNASSATI OVER THE
WORKING BEHAVIOR OF ROYAL REWARD SCHOOLS
ADMINISTRATORS IN NONTHABURI**

MR. SOPHON KHUMTRUP

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist studies)**

**Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....
(พระศรีสิทธิมนี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(พระราชสิทธิมนี วิ.)

..... กรรมการ

(พระเมธีรัตนดิลก)

..... กรรมการ

(พระสมภาร สมภาโร, ผศ.)

..... กรรมการ

(พลตรี ดร. วีระ วงศ์สรรค์)

..... กรรมการ

(ดร. ประมุข สารพันธ์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระเมธีรัตนดิลก

ประธานกรรมการ

พระสมภาร สมภาโร

กรรมการ

พลตรี ดร. วีระ วงศ์สรรค์

กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์	:	ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของ ผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี
ผู้วิจัย	:	นายโสภณ จำทัพ
ปริญญา	:	พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	:	พระเมธีรัตนดิลก ประธานกรรมการ พระสมภาร สมภาโร, ผศ. กรรมการ พลตรี ดร. วีระ วงศ์สรรค์ กรรมการ
วันสำเร็จการศึกษา	:	๕ พฤษภาคม ๒๕๕๐

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ ๒ ประการ คือ เพื่อศึกษาหลักการแนวคิดทฤษฎีอานาปานสติภาวนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาระดับการปฏิบัติอานาปานสติของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน

การวิจัยเอกสารจากพระไตรปิฎก คัมภีร์ อรรถกถา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ในพระพุทธศาสนามีวิธีปฏิบัติกรรมฐานอยู่ ๒ วิธี วิธีแรก คือ การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานซึ่งเป็นการอบรมจิตให้สงบจนเกิดสมาธิ เพราะอานาปานสติเป็นวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ๔๐ โดยวิธีนี้เป็นการพัฒนาจิตด้วยลมหายใจเข้าออกของแต่ละบุคคล และอานาปานสติภาวนานี้เป็นได้ทั้งในสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนการปฏิบัติอานาปานสติภาวนานั้นเป็นที่นิยมกันในปัจจุบัน เพราะเป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวก และไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพผลที่ได้รับคือ เสริมสร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิต โดยเน้นหลักสันโดษ คือ ให้พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ และไม่ทะยานอยากในสิ่งที่เกินความจำเป็น ซึ่งก่อให้เกิดสมาธิหรือมีสติสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทำให้เป็นคนมีวินัย เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพในการทำงาน มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตน และสร้างความรักและเมตตาให้เกิดแก่มนุษยชาติอันส่งผลให้สังคมสงบสุข ส่วนวิธีที่ ๒ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งผลที่ได้รับคือ การรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยปัญญาหรือในที่สุดได้บรรลุพระนิพพาน

ในส่วนการวิจัยเชิงสำรวจผลการวิจัยที่สำคัญมีดังนี้

๑.) ด้านข้อมูลทางสถานภาพของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน ซึ่งมี ๗ ด้าน ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน ตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียน สังกัดของโรงเรียน และขนาดของโรงเรียนที่ต่างกัน ส่งผลให้การปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนไม่แตกต่างกัน

๒.) ด้านระดับพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน ซึ่งมี ๔ ด้าน ได้แก่ วิถีชีวิตแบบพุทธ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ และคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนเป็นอย่างยิ่ง

Thesis Title : A Study of the Practice of Ānāpānassati Over the Working Behavior of Royal Reward Schools' Administrators in Nonthaburi

Researcher : Mr. Sophon Khumtrup

Degree : Master of Arts (Buddhist studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phra Medhiratanatilaka

: Phra Sompam Samabharo, Asst. Prof.

: Maj. Gen. Dr. Weera Wongsan

Date of Graduation : May 9, 2007

ABSTRACT

This study was undertaken with the two main objectives : Firstly to study the principles of Ānāpānassati Bhāvanā in Buddhism. Secondly to study the levels of administrators' practices of Ānāpānassati Bhāvanā. The reseach findings can be summarized as follows :

From studying the Ānāpānassati scriptures, it is found that in Buddhism, there are two methods of training the mind. The first one is the practice of the Tranquility meditation. It means training the mind to attain Samadhi. The doctrine of Ānāpānassatis is one of the fourty methods of practising Meditation. This way of practise is the development of mindfulness based on breathing in and out for each person. And this Ānāpānassati is both the Tranquility meditation and the Insight meditation. The Ānāpānassati Bhāvanā is very popular in the present time because it is easy to practise and does not affect the practiser's health. The final result gained from tranquillity meditation is the enhancement of the mental power in leadingeone's life with the principle of contentment. That is to be pleased with what one has not wishing for what is not necessary. That is the way to attain the momentary concentration or the state of having more perfect mindfulness. It also causes one to be in discipline, strong, firm, efficiency in working, responsible for one duty and can create love and loving kindness to human beings in general. This is the way to make the societies

peaceful. The second method is to practise insight meditation for perceiving clear truth with wisdom or attaining Nirvana in Buddhism.

For survey research, it was found that :

1.) Seven factors relating to the Royal Reward Schools Administrators who are different in sex, age, education, working experiences, position in the school, organization and size of the schools, are not different in their working behaviours.

2.) The four behaviour degrees of the Royal Reward School Administrators ; the Buddhist life style, the belief in Buddhism , the understanding of the Dhamma in developing mind with Ānāpānassati, and the schools administrators morality in Buddhist Philosophy, are highly related with School Administrators' working behaviors.

กิติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความอนุเคราะห์และอุปถัมภ์จากบุคคลหลายท่าน ทั้งส่วนที่เป็นงานวิชาการ งานภาคสนาม และในส่วนของผู้นับสนุนการวิจัย

ศิษย์ขอกราบขอบพระคุณ พระธรรมวิสุทธิกวี ที่ให้ความเมตตาอบรมสั่งสอน และแนะนำแนวทางการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา พระเมธีรัตนดิลก อาจารย์ที่ปรึกษา และประสิทธิ์ประสาทวิชา ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ และพระสมภาร สมภาโร อาจารย์สอนวิชากรรมฐานทั้งภาคทฤษฎีและการปฏิบัติ ที่กรุณาติดตาม สอบถาม และให้กำลังใจผู้วิจัยด้วยดีตลอดมาจนสำเร็จการศึกษา

ขอขอบพระคุณอาจารย์ พลตรี ดร. วีระ วงศ์สรรค์ ที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ในการทำวิจัย และให้คำปรึกษาแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์อันมีคุณค่าเป็นอย่างยิ่ง ตลอดจนวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล การอภิปรายผล และห่วงใยผู้วิจัยนับตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งเสร็จสิ้นสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ พระครูใบฎีกาสนั่น ทयरุกุโข ที่มีเมตตาอำนวยความสะดวกในการค้นคว้าเอกสารทางวิชาการในส่วนของห้องสมุดบัณฑิตวิทยาลัย และพระมหาราชัน จิตตปาโล ที่ได้กรุณาอนุเคราะห์ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในการจัดทำเอกสารต่าง ๆ ของบัณฑิตวิทยาลัย

ขอขอบคุณ อาจารย์ ดร. สุวิญ รัตต์ชัย ที่กรุณาช่วยจุดประกายความคิดและส่งเสริมในการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ตลอดจนอาจารย์สุมานพ ศิวรัตน์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือในการตรวจแบบสอบถาม และอาจารย์สุจิตรา ทิพย์บุรี ที่ช่วยตรวจสอบและเรียบเรียงภาษาในการเขียนงานวิจัย

ขอขอบคุณ อาจารย์อนันต์ สุขกัถ์ ผู้ตรวจราชการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต ๒ และผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน ในจังหวัดนนทบุรีทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ท้ายที่สุดนี้ ขอคุณความดีและกุศลผลบุญที่เกิดมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ให้เป็นพุทธานุชา และตอบแทนพระคุณของบิดามารดาผู้ให้กำเนิด ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน ซึ่งข้าพเจ้าขอยกคุณความดีและกุศลผลบุญทั้งหลายเหล่านี้ เป็นเครื่องบูชาพระคุณ เพื่อให้สำเร็จประโยชน์ในทางพระพุทธศาสนาด้วยเทอญ

โสภณ จำทัพ

๑๖ มกราคม ๒๕๕๐

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฎ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ สมมุติฐานในการวิจัย	๕
๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒
๑.๘ ขอบเขตของการวิจัย	๑๓
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๔
๑.๑๐ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๕
๑.๑๑ กรอบแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	๑๖
๑.๑๒ กรอบแสดงความสัมพันธ์ในการพัฒนาพฤติกรรมด้วยอานาปานสติภาวนา	๑๗
บทที่ ๒ วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	๑๘
๒.๑ นิยามและความหมายของของอานาปานสติตามแนวพระพุทธพจน์	๑๘
๒.๒ องค์ประกอบที่สำคัญแห่งการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน	๒๐
๒.๒.๑ อานาปานสติสูตรในสติปัฏฐานสูตร	๒๕
๒.๒.๒ อานาปานสติสูตรในวิมุตติมรรค	๓๘
๒.๒.๓ อานาปานสติสูตรในวิสุทธิมรรค	๔๑

	หน้า
๒.๒.๔ อานาปานสติภาวนาตามที่ปรากฏในอรรถกถา	๔๓
๒.๒.๕ ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานตามวิธีอานาปานสติภาวนา	๔๗
๒.๒.๖ ประโยชน์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน	๔๕
๒.๓ แนวคิดเรื่องอานาปานสติภาวนาในโลกปัจจุบัน	๕๑
๒.๔ นิยามและความหมายของผู้บริหารสถานศึกษา	๕๘
๒.๔.๑ ความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริหาร	๖๐
๒.๔.๒ กระบวนการบริหารงานในโรงเรียน	๖๒
๒.๔.๓ โรงเรียนรางวัลพระราชทาน	๖๔
๒.๕ วิธีการพัฒนาคนตามวิถีชีวิตแบบพุทธ	๖๖
๒.๖ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท	๖๘
๒.๗ ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติภาวนา	๗๐
๒.๘ คุณธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาตามแนวทางพุทธปรัชญา	๗๓
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๗๗
๓.๑ รูปแบบของการวิจัย	๗๗
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๗๗
๓.๓ ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	๗๕
๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๗๕
๓.๕ การสร้างเครื่องมือในการวิจัย	๗๘
๓.๖ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๘๐
๓.๗ การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ	๘๒
๓.๘ สรุปผลการวิเคราะห์	๘๓
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๘๔
ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	๘๕
ตอนที่ ๒ การวิเคราะห์การปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงาน ของผู้บริหารโรงเรียนในแต่ละด้าน	๘๗

	หน้า
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๑๑๑
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๑
๕.๒ อภิปรายผล	๑๑๔
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๑๖
บรรณานุกรม	๑๑๗
ภาคผนวก	๑๒๒
แบบสอบถาม	๑๒๓
รายชื่อโรงเรียนรางวัลพระราชทาน	๑๒๕
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	๑๓๐
หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ	๑๓๑
หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลทำวิทยานิพนธ์	๑๓๖
ประวัติผู้วิจัย	๑๓๗

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ ๑	๗๘
แสดงรายชื่อ ระดับชั้น และขนาดของโรงเรียนที่ได้รับรางวัลพระราชทาน ปีการศึกษา ๒๕๔๐ – ๒๕๔๘	
ตารางที่ ๒	๘๕
แสดงจำนวนและร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	
ตารางที่ ๓	๘๘
แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติ กับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ จำแนกตามเพศชาย	
ตารางที่ ๔	๘๙
แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติ กับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ จำแนกตามเพศหญิง	
ตารางที่ ๕	๙๐
แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติ กับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ โดยภาพรวม	
ตารางที่ ๖	๙๑
แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรม กรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี เปรียบเทียบด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ	
ตารางที่ ๗	๙๓
แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติ กับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนา จำแนกตามเพศชาย	
ตารางที่ ๘	๙๕
แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติ กับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนา จำแนกตามเพศหญิง	
ตารางที่ ๙	๙๖
แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติ กับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนา โดยภาพรวม	
ตารางที่ ๑๐	๙๗
แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรม กรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารระหว่างชายและหญิง โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี เปรียบเทียบด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนา	

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
<p>ตารางที่ ๑๑ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติ กับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ จำแนกตามเพศชาย</p>	๕๕
<p>ตารางที่ ๑๒ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติ กับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ จำแนกตามเพศหญิง</p>	๑๐๑
<p>ตารางที่ ๑๓ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติ กับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ โดยภาพรวม</p>	๑๐๒
<p>ตารางที่ ๑๔ แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรม การปฏิบัติงานของผู้บริหารระหว่างชายและหญิง โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี เปรียบเทียบด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ</p>	๑๐๓
<p>ตารางที่ ๑๕ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติ กับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา จำแนกตามเพศชาย</p>	๑๐๕
<p>ตารางที่ ๑๖ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติ กับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา จำแนกตามเพศหญิง</p>	๑๐๗
<p>ตารางที่ ๑๗ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติ กับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา โดยภาพรวม</p>	๑๐๘

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ ๑๘	
แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรม การปฏิบัติงานของผู้บริหารระหว่างชายและหญิง โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี	
เปรียบเทียบด้านคุณธรรมของผู้บริหาร โรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา	๑๐๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

พระไตรปิฎกที่ใช้ประกอบการวิจัยฉบับนี้ มี ๒ ชุด คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๕ อ้างอิงโดยระบบ ชื่อคัมภีร์ ภาษา ลำดับเล่ม ข้อที่ และหน้า เช่น ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๕. หมายถึง สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุपरินิฆาสก์ ฉบับภาษาไทย พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๔ ข้อที่ ๒๗๒ หน้า ๓๑๕ อีกชุดหนึ่ง คือ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง กรมการศาสนา พุทธศักราช ๒๕๑๔ อ้างอิงโดยระบบ ชื่อคัมภีร์ ภาษา ลำดับเล่ม ข้อที่ หน้า และเจ้าของลิขสิทธิ์ฉบับพระไตรปิฎก เช่น ม.อุ. ๑๔/๒๘๕/๑๗๑-๑๗๒. หมายถึง สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุपरินิฆาสก์ ฉบับภาษาไทย พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๔ ข้อที่ ๒๘๕ หน้า ๑๗๑-๑๗๒ ฉบับหลวง

ที.สี.	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค
ที.ม.	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค
ที.ปา.	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค
ม.มู.	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปิณณาสก์
ม.อุ.	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุपरินิฆาสก์
ม.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุपरินิฆาสก์
ม.ม.	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณณาสก์
สั.ส.	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค
สั.ม.	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค
อง.เอก	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอก - ทุกติกนิบาต
อง.จตุกก.	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต
ช.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ชุททกนิกาย ธรรมบท
ช.ชา.อ	=	สุตตันตปิฎก ชุททกนิกาย ชาดกอรุทธกถา

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาที่มีความสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นกำลังที่สำคัญของชาติ เพราะการศึกษาจะสร้างและพัฒนาคนในชาติให้มีความรู้ มีความสามารถ มีคุณธรรม มีจริยธรรม และทำงานได้อย่างดี มีประสิทธิภาพในทุกวงการ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน อันเป็นการตอบสนองต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมของชาติ แต่ถึงอย่างไรก็ตามจากสภาพสังคมในปัจจุบัน เป็นสังคมที่นิยมความเจริญด้านวัตถุและเทคโนโลยีอันทันสมัย อันเป็นผลให้ค่านิยมของคนมุ่งไปที่วัตถุมากกว่าจิตใจ การดำเนินชีวิตจึงเป็นไปด้วยความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน เพราะต่างคนต่างมุ่งคิดที่จะเอาตัวรอด โดยจะดำเนินชีวิตไปตามบทบาทหน้าที่ที่ตนได้รับ ซึ่งบางครั้งอาจเป็นไปในลักษณะที่ไม่เหมาะสมกับบทบาทหน้าที่ที่ควรจะเป็น^๑ และเหตุที่เป็นเช่นนี้นั้นก็เพราะมีผลมาจากการขาดการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ จึงทำให้เกิดปัญหาทางคุณธรรมขึ้นมา มากจนน่าปราชัย เป็นต้นว่า การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนเป็นใหญ่ คิดแต่กอบโกยผลตอบแทนให้ได้มากมายเกินสมควร มีความฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย และความเสื่อมทรามทางด้านศีลธรรมจริยธรรม ซึ่งจากลักษณะดังที่กล่าวมาแล้วนี้ นับได้ว่าเป็นมหันตภัยอันใหญ่หลวงต่อความเจริญรุ่งเรือง ความสงบเรียบร้อย และศีลธรรมอันดีงามของคนไทย^๒

จากสถานะของสังคมดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้ที่รักและเป็นห่วงใยบ้านเมืองหลายท่าน อาทิ เช่น พระพิศาลธรรมพาทิ (พระพยอม กัลยาโณ) เจ้าอาวาสวัดสวนแก้ว จังหวัดนนทบุรี ได้พยายามที่จะช่วยกระตุ้นเตือนคนไทย และผู้ที่ทำหน้าที่ในการบริหารจัดการศึกษา โดยการบรรยายธรรมหรือ

^๑ กษมา วรวรรณ. “แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมที่เน้นความมีวินัยและประชาธิปไตย”, (กรุงเทพมหานคร : รายงานคำบรรยาย, กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๒), หน้า ๒ (อัคราณา).

^๒ บรรจง ชูสกุลชาติ. เป้าหมายหลักและกลยุทธ์ในการบริหารการศึกษายุคใหม่. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๓๑). หน้า ๖.

กล่าวแสดงปาฐกถาธรรมตามที่ต่าง ๆ อยู่เนื่อง ๆ ให้เป็นที่ประจักษ์ ได้เกิดความตระหนักถึงการนำหลักธรรมไปใช้เพื่อเป็น แนวทางในการประพฤติ ปฏิบัติตน เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติงาน และเป็นแนวทางในการบริหารงานทางการศึกษา ตลอดจนการดำรงชีวิต

ในประเด็นเดียวกันนี้หากพิจารณาต่อไปว่า “ผู้บริหารโรงเรียน” เป็นผู้นำทางการศึกษา เป็นบุคคลสำคัญในการวางนโยบายเพื่อจัดการการศึกษา ที่จะต้องมีวิสัยทัศน์กว้างไกล มองไปในอนาคตว่า การจัดการศึกษาเพื่ออนาคตควรจะต้องดำเนินไปเพื่อการสร้างคนที่มีสมบูรณ์ และพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงในอนาคตเป็นหลักสำคัญ” และการบริหารงานจะบรรลุตามวัตถุประสงค์ หรือจะประสบความสำเร็จลงได้อย่างดีมีประสิทธิภพนั้น ผู้บริหารจะต้องเป็นผู้นำในการบริหารที่ปฏิบัติงานจริง เพราะหากได้กระทำโดยการใช้หลักการตามทฤษฎีเป็นแนวทาง และนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาใช้ในการอบรมจิตและปฏิบัติตนให้เหมาะสมแล้ว ย่อมจะช่วยทำให้เห็นเป็นที่ประจักษ์ได้ถึงความสำเร็จบนพื้นฐานของการยอมรับ และได้รับความร่วมมือร่วมใจจากผู้ร่วมงานเป็นอย่างดีด้วย เหมือนดังคำกล่าวของพระภิกษุภิกษุณีที่ว่า

“การเป็นนักบริหารที่ดี จะอาศัยความเก่งอย่างเดียวไม่พอ ต้องอาศัยหลักธรรมประจำใจ รู้ว่า อะไรดี อะไรชั่ว อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ ซึ่งคนเราจะมีปัญญาคิดอย่างนี้ได้ จิตใจของเขาจะต้องผูกยึดกับหลักธรรมตลอดเวลา”^๔

หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนามีอยู่มากมาย แต่ถ้าต้องการจะสรุปเป็นหลักสำคัญแล้วพบว่ามียุ่ ๓ หลักใหญ่ ๆ คือ สิล สมาธิ และปัญญา รวมกันเรียกว่า ไตรสิกขา เพราะผู้ที่สามารถศึกษา และปฏิบัติได้จนกระทั่งบรรลุถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน ย่อมสามารถทำลายกิเลสทั้ง ๓ คือ โลภะ โทสะและโมหะลงได้อย่างสิ้นเชิง

ดังนั้นรากฐานสำคัญของการพัฒนาผู้บริหารสถานศึกษาและบุคลากรทางการศึกษา จึงควรมีคุณธรรมจริยธรรมที่สูงกว่าบุคคลอื่นโดยทั่วไป และสามารถแสดงออกมาให้เห็นถึงพฤติกรรม การปฏิบัติตนที่ส่งผลไปยังพฤติกรรมปฏิบัติงานได้ ทั้งยังต้องพัฒนาฝึกฝนอบรมจิตของตนเองให้สูงดียิ่งขึ้นไปอีก เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมที่ดีทั้งทางกายและความรู้เท่ากัน ดังที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงประทานพระโอวาทไว้ว่า “การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยากเปลี่ยนแปลงง่าย ชอบไฟ

^๓ไพฑูริย์ สินลารัตน์, **ปรัชญาการศึกษาเบื้องต้น**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๓). หน้า ๑๔๓.

^๔พระภิกษุภิกษุณี, **หลักการบริหารตามพุทธวิธี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒). หน้า ๒.

หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดีเพราะจิตที่ฝึกแล้วยอมนำสุขมาให้”^๕ พระองค์ทรงมุ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของจิต เพราะเนื่องจากกิจการงานทั้งหลายล้วนเกิดขึ้นมาจากเจตนาทั้งสิ้น เมื่อมีเจตนาดีแล้ว ผลของการกระทำย่อมออกมาดี และมีประโยชน์ ซึ่งในทางตรงกันข้าม เมื่อมีเจตนาร้าย ผลของการกระทำย่อมออกมาไม่ดี และไม่มีประโยชน์ต่อสิ่งใดเลย

ฉะนั้นหลักธรรมที่เน้นในการปฏิบัติอันเป็นเครื่องยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลส เรียกว่า สมถะ^๖ ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงถึงธรรมที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนาไว้ ๑ หมวด โดยจำแนกแจกออกเป็นอย่าง ๆ ได้ ๔๐ ประการ คือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหารปฏิภน ๑ จตุธาตวัตถาน ๑ อรูป ๔^๗ โดยเฉพาะอานาปานสติภาวนานั้นเป็นหลักธรรมของการปฏิบัติกรรมฐานวิธีหนึ่ง ที่มีปรากฏอยู่ในหลักอนุสติ ๑๐ คือ การใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า – ออกของตนเอง อันเป็นวิธีการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ และแสดงถึงอานิสงค์ของการปฏิบัติไว้อย่างมากมาย

นอกจากนั้นแล้วยังมีปัจจัยพื้นฐานอีก ๓ ประการ ที่เป็นกลไกสำคัญในการสร้างความสำเร็จในชีวิต คือ ตนเอง ผู้ร่วมงาน หรือผู้อื่น และงาน^๘ เพราะหากบุคคลใดสามารถเข้าใจถึงปัจจัยทั้งสาม ตามที่กล่าวมาได้เป็นอย่างดีแล้ว บุคคลนั้นจะสามารถควบคุม กำกับ และดูแลตนเอง บุคคลรอบข้าง และหน้าที่การงาน ให้เป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์ได้ คือ จะสามารถครองตน ครองคน และครองงานได้ ถึงซึ่งความสำเร็จและความสุขในชีวิต ตลอดจนหน้าที่และการทำงานจะอยู่ไม่เกินที่จะเอื้อมถึง หรือไขว่คว้าเอามาได้ นั่นเป็นเพราะว่าผลจากการปฏิบัติจิตภาวนาเป็นการพัฒนาจิต ที่ส่งผลออกมาทางพฤติกรรมการทำงานของบุคคล ไม่ว่าจะเป็งานทางด้านการดำเนินตามวิถีชีวิตแบบพุทธ งานด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนา งานด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิต และงานด้านคุณธรรมจริยธรรมของบุคคล

โดยเฉพาะในปัจจุบันนี้ถือเป็ความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้บริหารโรงเรียนจะต้องฝึกฝนอบรมจิต และนำหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทมาประกอบพฤติกรรมการทำงานของ

^๕ พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

^๖ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). *พจนานุกรมพุทธศาสน์*. ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๕. (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓). หน้า ๒๕๕.

^๗ มหามกุฏราชวิทยาลัย, *วิสุทธิมรรคแปล*, ภาค ๑ ตอน ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๘. (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐). หน้า ๖๐.

^๘ ประชาญา กล่าวขวัญ, “แนวโน้มและพัฒนาการทางการบริหารการศึกษา”, (กรุงเทพมหานคร : เอกสารการสนวิชาการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐ (อัคราณา).

ตน เพื่อพัฒนาตน พัฒนาคณะ และพัฒนางานให้มีความสมบูรณ์พร้อม ตลอดจนใช้เป็นภูมิคุ้มกันตนเองภายใต้กระแสแห่งโลกาภิวัตน์ และใช้ในการบริหารจัดการงานด้านการศึกษาให้บรรลุตรงตามวัตถุประสงค์ เป็นผลสำเร็จได้ดีในทุก ๆ ด้าน เพราะงานทางด้านการบริหารงานการศึกษานั้น ผลสำเร็จของผู้บริหารการศึกษาอันเป็นที่ประจักษ์ประการหนึ่งคือ การได้เป็นผู้บริหารโรงเรียนของโรงเรียนที่ได้รับพระราชทานรางวัล เพราะการเป็นโรงเรียนรางวัลพระราชทานนั้นย่อมเป็นเครื่องหมายของการบริหารงานที่ประสบผลสำเร็จ อันเป็นรางวัลแห่งเกียรติยศ และเป็นการประกาศเกียรติคุณของผู้บริหารโรงเรียนพร้อมกับบุคลากรในโรงเรียนให้ปรากฏเป็นที่ประจักษ์ เป็นเกียรติเป็นศรีแก่ตน วงศ์ตระกูล และสถาบัน ซึ่งโรงเรียนใดที่ได้รับรางวัลพระราชทานมานั้น นั้นย่อมหมายถึงผลสำเร็จในการบริหารงานทางการศึกษาในทุกด้านได้อย่างดี มีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งจะต้องเกิดจากความร่วมมือ ร่วมใจ ร่วมแรงในการปฏิบัติงานจากทุกๆ ฝ่าย ภายใต้การนำพาของผู้บริหารโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง ด้วยปรัชญา วิสัยทัศน์ และพันธกิจ โดยมีการพัฒนางานอย่างไม่หยุดยั้ง จนเกิดผลสัมฤทธิ์ และผลลัพธ์อันเป็นประโยชน์ในด้านต่าง ๆ แก่ผู้เรียน สังคม และชุมชน จนเป็นที่เชื่อถือและเป็นที่ยอมรับได้ในสังคม

ส่วนการที่จะเป็นดังเช่นที่กล่าวมาข้างต้นได้นั้น ผู้บริหารโรงเรียนจะต้องมีหลักการ นโยบาย และแนวทางในการบริหารงานที่ดี หรือกล่าวได้ว่าผู้บริหารโรงเรียนจะต้องมีการครองตน ครองคน และครองงานได้อย่างดี มีประสิทธิภาพ และทำให้เกิดประสิทธิผลได้นั้น ผู้บริหารโรงเรียนจะต้องนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการครองตน ครองคน และครองงานอย่างได้ผลด้วย โดยเฉพาะหลักคำสอนเรื่องอานาปานสติภาวนาซึ่งถือเป็นหลักธรรมที่มุ่งเน้นในการปฏิบัติฝึกฝนอบรมจิตโดยตรง เพราะถ้าผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทานเข้าใจในเรื่องอานาปานสติภาวนา และนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องแล้ว ย่อมจะเกิดผลดีแก่ตนเอง บุคคลรอบข้างผู้ใกล้ชิดทั้งหลาย และภาระหน้าที่การงานที่ตนรับผิดชอบ ซึ่งผลดีที่เกิดขึ้นนี้ถือเป็นการพัฒนาตน พัฒนาคณะ และพัฒนางาน โดยสามารถนำผลสำเร็จไปสู่เป้าหมายขององค์กรได้ในที่สุด

จากเหตุผลดังที่กล่าวมาเบื้องต้นแล้วนั้น ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นผู้บริหารโรงเรียนซึ่งมีหน้าที่โดยตรงในการจัดการศึกษาให้สอดคล้อง และถูกต้องตามแนวทางของนโยบายการศึกษาชาติ อีกทั้งผู้วิจัยเป็นครูในจังหวัดนนทบุรี จึงสนใจที่จะศึกษาถึงการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน ในจังหวัดนนทบุรี ที่แสดงออกทางพฤติกรรมในเรื่องของการบริหารงานทางการศึกษา ตามบริบทในด้านของวิถีชีวิตแบบพุทธ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ และคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักการแนวคิดทฤษฎีของอานาปานสติภาวนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาระดับการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทานอย่างได้ผลมากขึ้น

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ หลักคำสอนเรื่องอานาปานสติภาวนาตามทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓.๒ หลักคำสอนเรื่องอานาปานสติภาวนาจะสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปฏิบัติที่แสดงออกตามบริบทในด้านของวิถีชีวิตแบบพุทธ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ และคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา

๑.๔ สมมติฐานในการวิจัย

๑.๔.๑ ปัจจัยด้านวิถีชีวิตแบบพุทธของผู้บริหารชายและหญิงโรงเรียนรางวัลพระราชทานจะมีการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาแตกต่างกัน

๑.๔.๒ ปัจจัยด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาทของผู้บริหารชายและหญิงโรงเรียนรางวัลพระราชทานจะมีการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาแตกต่างกัน

๑.๔.๓ ปัจจัยด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติของผู้บริหารชายและหญิงโรงเรียนรางวัลพระราชทานจะมีการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาแตกต่างกัน

๑.๔.๔ ปัจจัยด้านคุณธรรมตามแนวพุทธปรัชญาของผู้บริหารชายและหญิงโรงเรียนรางวัลพระราชทานจะมีการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาแตกต่างกัน

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

อานาปานสติ หมายถึง การมีสติกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐานวิธีหนึ่งในอนุสติ ๑๐ โดยการเจริญอานาปานสตินี้เป็นการเจริญสติปัญญา ๔ ให้

สมบูรณ์ยิ่งขึ้น นั่นเพราะอานาปานสติภาวนาเป็นได้ทั้งในขั้นสมถะและขั้นวิปัสสนากัมมัฏฐาน และมีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรในเรื่องของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงาน หมายถึง การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันอย่างเป็นปกติ ตามบทบาทหน้าที่การงานของผู้บริหารโรงเรียนที่แสดงออกมาจริง เป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ และเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ใน ๔ ด้าน คือ

- วิถีชีวิตแบบพุทธ ซึ่งได้แก่ มีความระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ทำบุญตักบาตรเป็นประจำ หรือใช้เวลาว่างในการศึกษาธรรมะ เป็นต้น

- ความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งได้แก่ เชื่อตามหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา เชื่อว่าพระอริยบุคคลมีอยู่จริง หรือเชื่อในเรื่องกรรม เป็นต้น

- ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ ซึ่งได้แก่ เข้าใจว่าการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการพัฒนาจิต เข้าใจวิธีการปฏิบัติอานาปานสติ หรือเข้าใจหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

- คุณธรรมตามแนวพุทธปรัชญา ซึ่งได้แก่ ไตรสิกขาคุณธรรมเพื่อการพัฒนาตน พรหมวิหารธรรมคุณธรรมเพื่อการพัฒนาคน หรืออิทธิบาทคุณธรรมเพื่อพัฒนางาน เป็นต้น

ผู้บริหารโรงเรียน หมายถึง หัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้มีบทบาทหน้าที่ทางการบริหาร ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ผู้รับใบอนุญาต ผู้จัดการ ผู้อำนวยการ อาจารย์ใหญ่ ครูใหญ่ รองผู้บริหารระดับต่างๆ ของโรงเรียน และหัวหน้ากลุ่มสาระวิชาของโรงเรียนที่ได้รับรางวัลพระราชทานทั้งของรัฐบาลและเอกชน ในจังหวัดนนทบุรี ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๐ - ๒๕๔๘

โรงเรียนรางวัลพระราชทาน หมายถึง โรงเรียนที่มีการจัดการเรียนการสอน และการบริหารบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ ประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพตรงตามมาตรฐานที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนดไว้ และได้รับการคัดเลือกให้ได้รับรางวัลพระราชทาน ในจังหวัดนนทบุรี ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๐ - ๒๕๔๘ รวมจำนวนทั้งสิ้น ๒๐ โรงเรียน

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน” ครั้งนี้มีเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องด้วยทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ มีดังนี้

คุณฤๅ สีตลวรางค์ ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “การศึกษาในสังคมพระพุทธศาสนาตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” ว่าพระพุทธศาสนามีความเห็นที่ชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งประกอบที่เรียกว่า ชั้น ๕ ซึ่งการทำงานประสานกันของชั้น ๕ นี้ทำให้มนุษย์รับรู้โลกได้ โดยช่องทางที่มีอยู่ ๒ ชุด คือ ชุดที่รับเข้ามี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และชุดที่แสดงออกมี กาย วาจา ใจ ซึ่งโลกที่ควรศึกษาคือ โลกตามการรับรู้ของมนุษย์เอง ส่วนผลของการศึกษาได้แก่ปัญญาที่รู้ชัดตามความเป็นจริง คือรู้ชัดในอริยสัจ ๔ โดยได้อธิบายไว้ในมรรคมงคล ๘ ที่ปรับให้เป็นหลักของการปฏิบัติตน เพื่อการศึกษาจากหยาบไปหาละเอียดที่เรียกว่าไตรสิกขา โดยมีกิจกรรมการศึกษาที่เกิดขึ้นเป็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงทางศีล สมาธิ ปัญญา กัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยที่เอื้อให้เกิดการศึกษา^๙

ทวีป สุทธิเวช ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปฏิบัติงานและคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดอุดรธานี” พบว่าผู้บริหารโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา ทั้งหมดนับถือพระพุทธศาสนา และเป็นพุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยได้จัดกิจกรรมสำคัญในทางพระพุทธศาสนาอันมีส่วนร่วมร่วมกับชุมชนในการพัฒนาตนเองและสังคม การปฏิบัติสมาธิภาวนาอันเป็นรากฐานของการอบรมจิตใจให้มีคุณธรรม ตลอดจนยึดถือเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และการปฏิบัติราชการด้วยความซื่อสัตย์ยุติธรรม^{๑๐}

นิยม ไผ่โสภกา ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “พฤติกรรมการครองตน ครองคน และครองงานตามแนวพุทธธรรมของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครพนม” พบว่าพฤติกรรมการครองตน ครองคน และครองงานตามแนวพุทธธรรมของผู้บริหารโรงเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านอยู่ในระดับมากเช่นกัน เพราะผู้บริหารส่วนใหญ่ตระหนักถึงความสำคัญ และมีความเข้าใจอย่างชัดเจนในภาวะของการเป็นผู้นำที่ดี นอกจากนี้ผู้บริหารโรงเรียนทั้งหมดยังเป็นพุทธศาสนิกชนที่รับเอาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์อันเป็น

^๙ คุณฤๅ สีตลวรางค์, “การศึกษาในสังคมพระพุทธศาสนาตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก”. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๓๒.

^{๑๐} ทวีป สุทธิเวช, “ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปฏิบัติงานและคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดอุดรธานี”, วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น), ๒๕๓๗.

รากฐานแห่งคุณธรรมมาเป็นปรัชญาชีวิต เพื่อยึดถือเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติราชการ^{๑๑}

พระมหาบรจ สิริจนโท (สมนา) ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “การวิเคราะห์เชิงปรัชญาการศึกษาในทัศนะของพระธรรมปิฎก (ประยูร ปยุตโต)” พบว่าปรัชญาแม่บทตามแนวพุทธธรรมอภิปรัชญา เป็นการศึกษาเรื่องความจริงของสิ่งทั้งหลาย มีปฏิจสมุปบาท กฎไตรลักษณ์ เป็นต้น ญาณวิทยาเป็นการศึกษาเรื่องการปฏิบัติสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อที่จะปฏิบัติให้บรรลุถึงความจริงสูงสุด ส่วนจริยศาสตร์นั้นเป็นการดำเนินชีวิตโดยการศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ซึ่งเป้าหมายของการศึกษาคือความมีอิสระภาพทั้งภายในและภายนอกอย่างแท้จริง ที่ไม่ถูกครอบงำด้วย อวิชา ดังนั้นการศึกษาจึงเป็นการพัฒนาชีวิตให้เจริญงอกงามเพื่อความพ้นทุกข์ ซึ่งองค์ประกอบทาง การศึกษานั้น โรงเรียน ครู นักเรียนหลักสูตร และกระบวนการเรียนการสอนต้องมีความสอดคล้องเกี่ยวพันกันอยู่เสมอ โดยเฉพาะครูและนักเรียนต้องสร้างจิตสำนึกเกี่ยวกับหน้าที่ของตนให้มากที่สุด^{๑๒}

พระวัชรินทร์ ปญญาวุโร. ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของมรณสติต่อพฤติกรรมการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณีพยาบาลผู้ดูแลผู้ป่วยหนักในเขตกรุงเทพมหานคร” พบว่าหลักคำสอนเรื่องมรณสติสอนให้ระลึกถึงความตายที่จะต้องมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาแล้วใจสงบจากอกุศลกรรม เกิดความไม่ประมาท ไม่หวาดกลัวภัยต่างๆ และคิดเร่งขวนขวายทำความดีให้แก่ตนและสังคม โดยมีผลมาจากการเจริญมรณสติ ซึ่งพยาบาลผู้ดูแลผู้ป่วยหนักในเขตกรุงเทพมหานครจะมีลักษณะทางพระพุทธศาสนา ทั้ง ๓ ด้าน ได้แก่ ความเข้าใจในเรื่องมรณสติ วิธีชีวิตแบบพุทธ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนา และลักษณะทางจิตสังคม ทั้ง ๒ ด้าน ได้แก่ ความเชื่ออำนาจในตน และการสนับสนุนทางสังคม ของพยาบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรพยาบาลผู้ป่วยหนัก ^{๑๓}

^{๑๑} นิยม ไผ่โสภา, “พฤติกรรมกรครองคน ครองคน และครองงาน ตามแนวพุทธธรรมของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครพนม”, วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม), ๒๕๔๑.

^{๑๒} พระมหาบรจ สิริจนโท (สมนา), “การวิเคราะห์เชิงปรัชญาการศึกษาในทัศนะของพระธรรมปิฎก (ประยูร ปยุตโต)”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๓๘.

^{๑๓} พระวัชรินทร์ ปญญาวุโร. “การศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของมรณสติต่อพฤติกรรมการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณีพยาบาลผู้ดูแลผู้ป่วยหนักในเขตกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖.

พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “การศึกษาวิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)” พบว่ามหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัจธรรม บรรลุนิพพานซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ส่วนแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นกรอบในการปฏิบัติและการสอน โดยในภาคทฤษฎีท่านจะสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งหลักสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไป แต่ในภาคปฏิบัติท่านจะปฏิบัติ และการสอนโดยเน้นวิธีการแบบสมถะโดยมีวิปัสสนานำ^{๑๔}

พัชรี แสงนิล ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “ครูและหลักธรรมของครูตามแนวพุทธปรัชญา” พบว่าแนวคิดของพุทธปรัชญาตั้งอยู่บนพื้นฐานของสัจธรรม ซึ่งเป็นความจริงในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยมีจุดสนใจอยู่ที่การพัฒนาคน และการรู้เท่าทันธรรมชาติอันแท้จริงของมนุษย์ จึงมีแนวคิดและวิธีการที่สอดคล้องกับความเป็นจริงในชีวิตของบุคคลและสังคม สามารถนำหลักการมาประยุกต์ใช้กับครู และผู้เกี่ยวข้องกับการศึกษา เพราะบุคคลเหล่านี้มีบทบาทหน้าที่สำคัญในการพัฒนาบุคคลและสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยพยายามชี้ให้เห็นว่าครูในทัศนะพุทธปรัชญา ควรเป็นผู้ที่รู้จักฝึกฝนอบรมตนเองให้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ คือเป็นผู้มีคุณธรรม มีความรู้ดี มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ และความดี^{๑๕}

ไพบุลย์ จริตงาม ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมผู้นำในด้านการบริหารจัดการของผู้บริหารโรงเรียนเอกชน ประเภทสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครที่ได้รับรองมาตรฐานคุณภาพการศึกษา” พบว่าพฤติกรรมผู้นำในด้านการบริหารจัดการของผู้บริหารโรงเรียนเอกชนใน ๕ ด้าน คือ ความสามารถในการวิเคราะห์และการวางแผน ความสามารถในการสร้างวิสัยทัศน์และกำหนดเป้าหมาย ความสามารถในการจัดการและการบริหารทรัพยากร ความสามารถในการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจ และความสามารถในการติดตามและประเมินผล ที่มีเพศต่างกัน มีอายุ

^{๑๔} พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๔.

^{๑๕} พัทรี แสงนิล, “ครูและหลักธรรมของครูตามแนวพุทธปรัชญา”, วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๓๔.

ต่างกัน มีระดับการศึกษาต่างกัน และมีประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีพฤติกรรมผู้นำในด้านการบริหารจัดการไม่แตกต่างกัน^{๑๖}

ศุภานดา ญาณศิริ ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “การวิเคราะห์ปรัชญาการปฏิรูปการศึกษาจากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงการการศึกษาไทยในยุคโลกาภิวัตน์ : สู่วามก้าวหน้าและความมั่นคงของชาติในศตวรรษหน้า” พบว่าแนวคิดในการปฏิรูปการศึกษาของวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงการการศึกษาไทยในยุคโลกาภิวัตน์ : สู่วามก้าวหน้าและความมั่นคงของชาติในศตวรรษหน้า มีแนวคิดโน้มไปทางปรัชญาการศึกษาปฏิรูปนิยมสูงสุด รองลงมาคือพัฒนาการนิยม มนุษยนิยมแนวใหม่ พุทธศาสตร์ และอัตถิภาวนิยม ตามลำดับ ซึ่งเมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบทางการศึกษาทั้ง ๖ ด้านคือ จุดมุ่งหมายการศึกษา หลักสูตร ผู้สอน ผู้เรียน กระบวนการเรียนการสอน และการบริหารจัดการทางการศึกษา พบว่ามีแนวคิดโน้มไปทางปรัชญาการศึกษาปฏิรูปนิยมสูงสุดทุกองค์ประกอบ รองลงมาคือพุทธศาสตร์^{๑๗}

สุรศักดิ์ จันทลา ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนอานาจารเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี” พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพด้านความต้องการแสดงออก และด้านความเข้าใจตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น ส่วนความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่นลดลง ซึ่งผลเป็นเช่นนี้เนื่องเพราะในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นักเรียนต้องมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกอยู่ตลอดเวลาของการฝึก จนกระทั่งจิตมั่นคงเป็นสมาธิมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ทำให้เป็นผู้มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง กระจ่างใส สามารถทำกิจการงานเป็นได้อย่างรอบครอบ ไม่ผิดพลาด และเป็นผู้มีจิตใจเบิกบาน มั่นคง และสามารถทำใจให้สงบปราศจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้^{๑๘}

^{๑๖} ไพบุลย์ จริตงาม, “การศึกษาพฤติกรรมผู้นำในด้านการบริหารจัดการของผู้บริหารโรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครที่ได้มาตรฐานคุณภาพการศึกษา”, วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันราชภัฏสวนดุสิต), ๒๕๔๔.

^{๑๗} ศุภานดา ญาณศิริ, “การวิเคราะห์ปรัชญาการปฏิรูปการศึกษาจากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงการการศึกษาไทยในยุคโลกาภิวัตน์ : สู่วามก้าวหน้าและความมั่นคงของชาติในศตวรรษหน้า”, วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๔๑.

^{๑๘} สุรศักดิ์ จันทลา, “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนอานาจารเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ), ๒๕๓๓.

๑.๖.๒ งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ มีดังนี้

ซีแมน และคณะ (Seeman, et al.) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิกับการรู้จักตน (Self – Actualization) โดยศึกษากับกลุ่มบุคคล ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง ๑๕ คน เป็นเพศชาย ๘ คน เพศหญิง ๗ คน กลุ่มควบคุม ๒๐ คน เป็นเพศชาย ๑๐ คน เพศหญิง ๑๐ คน ทั้งหมดเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยซินซินเนติ โดยใช้แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ช่วงก่อนและหลังการฝึกสมาธิ ในช่วงระยะเวลาห่างกัน ๒ เดือน ซึ่งกลุ่มทดลองจะมีการเรียนการฝึกสมาธิเป็นรายบุคคลประมาณ ๓๐ – ๖๐ นาทีในช่วงเริ่มต้น และอีก ๓ วันต่อมาเรียนเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกสมาธิเป็นกลุ่มจากนั้นมีการฝึกสมาธิทุกวัน วันละ ๒ ครั้ง ในช่วงเวลาเช้าและเย็น ครั้งละ ๑๕ – ๒๐ นาที พบว่านักศึกษาที่ฝึกสมาธิในกลุ่มทดลองมีความสามารถควบคุมความโกรธได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม^{๑๕}

ทรอล (Throll) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. และการฝึกผ่อนคลาย โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๕ คน ในมหาวิทยาลัยวิททรอเรีย และใช้แบบสอบถามวัดบุคลิกภาพของไอแซกส์ที่มีชื่อว่า STAI เป็นแบบทดสอบที่เกี่ยวกับสุขภาพและการใช้ยา ซึ่งมีการทดสอบภายหลังจากการเรียนและการฝึกแต่ละเทคนิคเสร็จสิ้น เป็นระยะเวลาห่างกัน ๕, ๑๐, ๑๕ สัปดาห์ตามลำดับ ผลการศึกษาพบว่า การทดสอบครั้งแรกไม่พบความแตกต่าง แต่การทดสอบครั้งสุดท้ายพบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. มีการลดลงของอาการทางประสาทในด้านความมั่นคง ด้านการแสดงออก และด้านการเก็บตัว นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มที่มีการฝึกแบบ ที.เอ็ม. มีการใช้ยามากกว่ากลุ่มที่มีการฝึกแบบผ่อนคลาย และในทั้ง ๒ กลุ่ม มีการลดลงของคะแนนจากทั้งความวิตกกังวลสแคทและแบบเทรท^{๑๖}

จากเอกสารและผลงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจนเกิดสมาธิในระดับฌิกสมาธิ ระดับอุปปจารสมาธิ หรือระดับที่สูงขึ้นไปกว่านี้ จะมีผลดีต่อสภาพร่างกาย จิตใจ บุคลิกภาพของบุคคลนั้น นอกจากนั้นแล้วยังสามารถพัฒนาบุคลิกภาพในด้านอื่น อีก โดยเฉพาะการเจริญสติ ปิฎฐาน ๔ ซึ่งเป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัมมาธรรม บรรลุนิพพานซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ดังนั้นพฤติกรรมของผู้บริหารโรงเรียนจึงต้องเป็นพุทธศาสนิกชนที่รับเอาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์อันเป็น

^{๑๕} Seeman, W. Nidich, S. and Banta, T., Influence of Transcendental Meditation on a Measure of Self – Actualization, Scientific Reserch on the Transcendental Meditation Program (New York : Prentice Hall, ๑๕๗๗), p.๔๑๗ - ๔๑๘.

^{๑๖} Throll, D.A., Trancendental Meditation and Progressive Relaxtion Their Psychological Effect , Excerpta Medies, (New Jersey : Prentice Hall, ๑๕๗๒), p. ๕๔๕.

รากฐานแห่งคุณธรรมมาเป็นปรัชญาชีวิต เพื่อยึดถือเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ตลอดจนใช้เป็นหลักในการปฏิบัติงาน

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยภาคสนามเชิงปริมาณ ที่มุ่งเน้นการวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมการปฏิบัติ งานจริงของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทานในจังหวัดนนทบุรี ถึงการนำหลักอานาปานสติมาประยุกต์ใช้กับการทำงาน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากรที่เป็นผู้บริหารโรงเรียนที่ได้รับรางวัลพระราชทาน ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๘ เท่านั้น แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาคั่นคว้าเอกสาร โดยใช้เอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกเป็นหลักและชั้นทุติยภูมิ คือ อรรถกถา ตำรา และหนังสือต่าง ๆ ที่มีผู้เขียนวิเคราะห์ หรือวิจัยเกี่ยวกับอานาปานสติในพระพุทธศาสนา และเอกสารที่เกี่ยวกับการปฏิบัติทางจิตภาวนา โดยนำมาเรียบเรียงวิเคราะห์ตามหัวข้อที่จะทำการวิจัย ซึ่งมีประชากรเป็นผู้บริหารโรงเรียนที่ได้รับรางวัลพระราชทาน ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๘ ในจังหวัดนนทบุรี รวมจำนวน ๒๐ โรงเรียน

๑.๗.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหารโรงเรียนต่าง ๆ ที่ได้รับรางวัลพระราชทาน ซึ่งมีประสบการณ์ทางด้านงานบริหารการศึกษามาแล้ว ได้แก่ ได้แก่ ผู้รับใบอนุญาต ผู้จัดการ ผู้อำนวยการ รองผู้อำนวยการ อาจารย์ใหญ่ รองอาจารย์ใหญ่ ครูใหญ่ รองครูใหญ่ และหัวหน้ากลุ่มสาระวิชา รวมจำนวนทั้งสิ้น ๑๒๐ คน

๑.๗.๓ ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

๑. ตัวแปรต้น ได้แก่ ข้อมูลทางสถานภาพของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน ตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียน สังกัดของโรงเรียน และขนาดของโรงเรียน

๒. ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับพฤติกรรมของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทานที่แสดงออกเกี่ยวกับวิถีชีวิตแบบพุทธ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ และคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา

๑.๗.๔ ออกแบบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้บริหารโรงเรียน ชนิดปลายปิด โดยการประเมินค่า (Rating Scale) มี ๕ ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

๑.๗.๕ เก็บข้อมูล และทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติที่ใช้วิเคราะห์โดยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS / PC (Statistical Package for Social Science) ซึ่งสถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ หาค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ยมัชฌิมเลขคณิต และหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

๑.๗.๖ สรุปผลการวิเคราะห์

๑.๘ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาพฤติกรรมของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทานในจังหวัดนนทบุรี ที่แสดงออกเกี่ยวกับวิถีชีวิตแบบพุทธ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ และคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา โดยมีขอบเขตของการวิจัยดังนี้

๑.๘.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้บริหารโรงเรียนที่ได้รับรางวัลพระราชทานในจังหวัดนนทบุรี ได้แก่ ผู้รับใบอนุญาต ผู้จัดการ ผู้อำนวยการ รองผู้อำนวยการ อาจารย์ใหญ่ รองอาจารย์ใหญ่ ครูใหญ่ รองครูใหญ่ และหัวหน้ากลุ่มสาระวิชา รวมจำนวนทั้งสิ้น ๑๒๐ คน

๑.๘.๒ ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

๑. ตัวแปรต้น ได้แก่ ข้อมูลทางสถานภาพของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน มี เพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน ตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียน สังกัดของโรงเรียน และขนาดของโรงเรียน

๒. ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับพฤติกรรมของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน ที่แสดงออกเกี่ยวกับวิถีชีวิตแบบพุทธ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ และคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา

๑.๘.๓ ระยะเวลาศึกษาดำเนินงานวิจัยเริ่มตั้งแต่ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๔๗ เป็นต้นไป

๑.๘.๔ ทางด้านเนื้อหาศึกษาจากข้อมูลชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ร่องลงมาเป็น อรรถกถา ฎีกา ตำรา ทฤษฎีทางการบริหาร และเอกสารอ้างอิงต่าง ๆ โดยอาศัยแหล่งค้นคว้าจาก หอสมุดแห่งชาติ หอสมุด และบุคคลอันเป็นที่ยอมรับในสังคม ส่วนในด้านปฏิบัติสามารถศึกษาจาก การปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานจริงที่แสดงออกของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัล พระราชทาน ในจังหวัดนนทบุรี

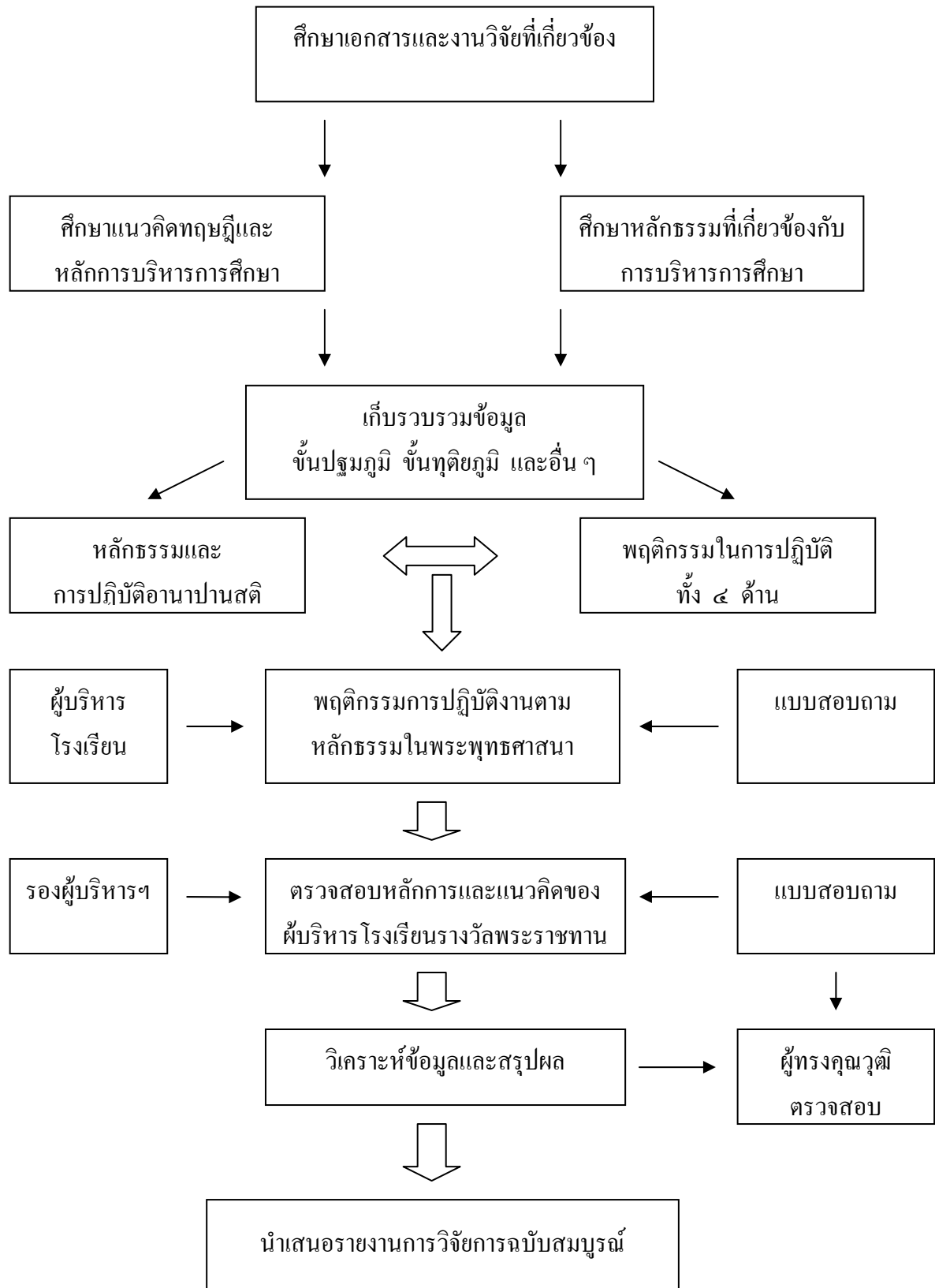
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ได้ความรู้และได้เสนอผลประมวลตามธรรมหลักคำสอนเรื่องอานาปานสติภาวนา ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

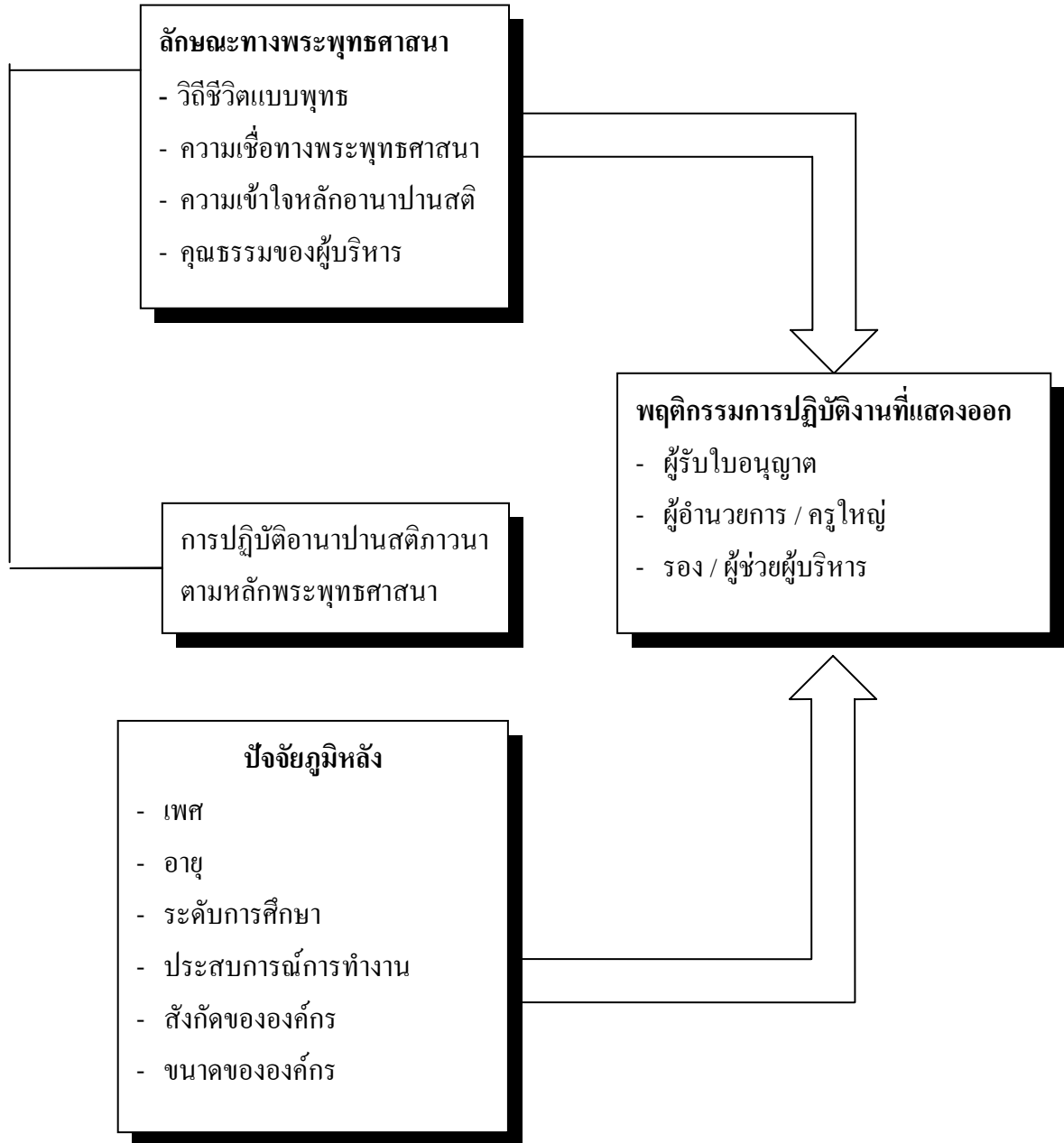
๑.๘.๒ ได้ทราบถึงความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนของผู้บริหาร โรงเรียนที่ปฏิบัติตาม หลักอานาปานสติ ว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานจริงของผู้บริหารสถานศึกษา

๑.๘.๓ ได้ใช้เป็นข้อมูลทางด้านวิชาการเชิงลึก เพื่อให้กระทรวงศึกษาธิการและเขตพื้นที่ การศึกษานำผลการวิจัยไปขยายผลสำหรับใช้ปรับปรุง แก้ไข วางแผนนโยบาย ส่งเสริมการปฏิบัติ และพัฒนาบุคลากรทางการศึกษาของชาติอย่างได้ผลดียิ่งขึ้น

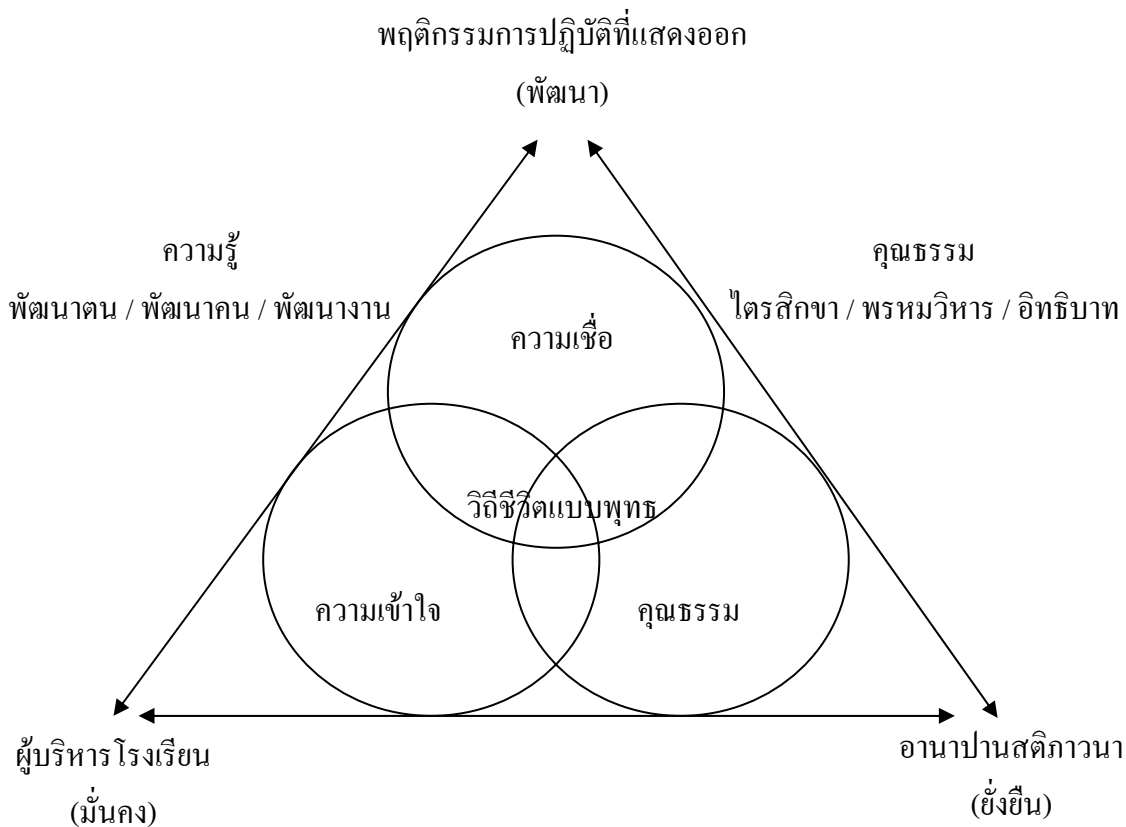
๑.๑๐ กรอบแนวคิดในการวิจัย



๑.๑๑ กรอบแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย



๑.๑๒ กรอบแสดงความสัมพันธ์ในการพัฒนาพฤติกรรมด้วยอานาปานสติ



บทที่ ๒ วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ นิยามและความหมายของอานาปานสติตามแนวพระพุทธพจน์

คำว่า “อานาปาน” หรือ “อานาปาณ” แปลว่า การหายใจเข้าออก การสูดลมเข้าออก^๑ ถ้าต่อท้ายด้วยสติเรียกว่า “อานาปานสติ” แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าต่อท้ายด้วยภาวนาเรียกว่า “อานาปานสติภาวนา” แปลว่า การอบรมจิตโดยมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าต่อท้ายด้วยกัมมัฏฐานเรียกว่า “อานาปานสติกัมมัฏฐาน” แปลว่า กัมมัฏฐานซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

อานาปานสติเป็นวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานทั้งหมด ๔๐ วิธี โดยวิธีนี้เป็นการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกของแต่ละบุคคล ซึ่งมีปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุपरินิชาตสูตร เรื่องอานาปานสติสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสแนะนำให้ใช้บ่อยกว่าวิธีอื่น ๆ ความว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ย่อมมีภิกษุทั้งหลายในภิกษุสงฆ์นี้ ซึ่งเป็นผู้ประกอบความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่, ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัญญานทั้งสิ้นให้บริบูรณ์, สติปัญญานทั้งสิ้น ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์, โพชฌงค์ทั้งเจ็ด ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุติให้บริบูรณ์, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนา นี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม นั่งขัดสมาธิแล้ว ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอยู่นั้นเองหายใจเข้า เป็นผู้มีสติอยู่หายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้กายทั้งปวง จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้กายทั้งปวง จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้ปีติ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้ปีติ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้สุข จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้สุข จักหายใจออก ย่อม

^๑ พระอรรถกถาธิการ, พจนานุกรมบาลี - ไทย, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรัตน์ตั้ง, ๒๕๓๘), หน้า ๘๒.

ศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้จิตตสังขาร จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้จิตตสังขาร จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้จิต จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้จิต จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้จิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้จิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดังนี้แล”^๒

ในพระสูตรต้นตปิฎกสังยุตตนิกาย มหาวรรค เรื่องกัปปีนสูตรว่าด้วยอานาปานสติสมาธิ ได้แสดงไว้ว่า

สมัยนั้น ในพระนครสาวัตถีพระมหากัปปีนะนั่งบัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้าในที่ที่ไม่ไกลพระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทอดพระเนตรเห็นพระมหากัปปีนะนั่งบัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ครั้นแล้วได้ตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า “คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายเห็นความไหว หรือความเอนเอียงแห่งกายของภิกษุนั้นหรือไม่หนอ?”

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในเวลาใดที่ข้าพระองค์ทั้งหลายเห็นท่านพระเถระนั่งอยู่ในท่ามกลางสงฆ์ หรือนั่งในที่ลับเพียงรูปเดียว ในเวลานั้นข้าพระองค์ทั้งหลายมิได้เห็นความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกายของท่านพระเถระนั้นเลย พระพุทธเจ้าข้า”

เพราะเหตุนี้พระพุทธองค์จึงทรงตรัสว่า “คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหวหรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มี เพราะได้เจริญได้กระทำให้มากซึ่งอานาปานสติสมาธิ

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ความไหว หรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหว หรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่

^๒ ม.อ. ๑๔/๒๘๓/๑๕๐ : ต.ม. ๑๕/๑๓๘๑/๑๔๓.

มี ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ที่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า (ไปจนจบ ๑๖ ชั้น) ย่อมสำเนียงเห็นว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสละคืนหายใจออก ย่อมสำเนียงเห็นว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสละคืนหายใจเข้า”

จากข้อความเบื้องต้นที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นว่าพระภิกษุในพระพุทธศาสนาเป็นผู้ประกอบความเพียรด้วยการเจริญอานาปานสติภาวนา ซึ่งพระภิกษุเหล่านี้เป็นผู้ที่อยู่ในป่าก็ดี ที่โคนต้นไม้ก็ดี หรืออยู่ที่เรือนว่างก็ดี เมื่อนั่งตั้งกายตรง (นั่งขัดสมาธิ) ดำรงสติมั่นคงแล้ว ควรกำหนดรู้ดังนี้คือ เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้ เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ ระลึกรู้กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักระงับกายสังขารขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ปีติขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้สุขขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้จิตสังขารขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าระงับจิตสังขารขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้จิตขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ทำจิตใจว่าเริงขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าตั้งจิตมั่นขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักปล่อยจิตขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักพิจารณาความไม่เที่ยงขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักพิจารณาเพื่อสละกิเลสขณะหายใจเข้าและออก เป็นต้น ฉะนั้นภิกษุผู้พิจารณาดังที่ยกมาข้างต้นนี้ย่อมได้ชื่อว่า ผู้เจริญอานาปานสติซึ่งพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า เป็นผู้มึผลแห่งกุศลมาก และมีอานิสงส์มาก

๒.๒ องค์ประกอบที่สำคัญแห่งการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน

ในพระพุทธศาสนามีแนวทางแห่งการปฏิบัติที่จะนำไปสู่พระนิพพานนั้นมีอยู่ ๒ ทาง^๓ คือ ทางหนึ่งเรียกว่า โดยทางอ้อม และอีกทางหนึ่งเรียกว่า โดยทางตรง

โดยทางอ้อมเรียก เรียกว่า สมถยานิกะ ยานที่สมถะ คือ เจริญสมถะกรรมฐานก่อนแล้ว น้อมมาสู่วิปัสสนาที่หลัง

แต่ถ้าเจริญวิปัสสนาจนเข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นทางโดยตรง เรียกว่า วิปัสสนายานิกะ ยาน ยานคือวิปัสสนา ที่เป็นการมุ่งเข้าสู่นิพพานโดยตรง ไม่ต้องอ้อมมาเจริญสมถะก่อน

สมถะจริง ๆ แล้ว คือ การอนุโลมปฏิโลมเข้าเป็นธรรมอันหนึ่ง สมถะนั้นเป็นตัวกุศลธรรมเหมือนกัน เป็นรูปกุศล อรูปกุศล เป็นของดี ให้ผลดี ไม่ขัดคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายซึ่งมีการทำสมถะอยู่ การเจริญสมถะมีอยู่ พระพุทธเจ้าเสด็จอุบัติหรือไม่ก็ตาม เขามีอยู่แล้ว เป็นอยู่แล้ว

^๓ พระสมภาร สมภาโร, “กรรมฐาน”, เอกสารประกอบการสอนวิชากรรมฐาน ระดับการศึกษามหาบัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๖-๘ (อัคราณา).

ดังเมื่อพระพุทธเจ้าต้อนออกบวชใหม่ ๆ ท่านไปเรียนกับอาฬารดาบสและอุทกดาบส ท่านได้สมาบัติ ๓ เมื่อไปเรียนกับอุทกดาบส ท่านได้สมาบัติ ๘ นั้นย่อมแสดงว่าสมาบัติมีมาก่อนแล้ว ฌานมีมาก่อนแล้ว อภิญญา มีมาก่อนแล้ว แต่พระพุทธเจ้าค้นพบวิปัสสนาเองไม่มีในศาสนาอื่น มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น การเจริญสมณะโดยตรงแล้ว ทำเพื่อมุ่งให้สมาธิเกิด และศัพท์คำว่าสมณะ มาจากสมุชาตุ ความหมายว่า “ อุปสมเม สมมุ ” อุปสมเม แปลว่า สงบ ลง ละ บังคับ ในอุคณหิตกัณฑ์ เรียกว่า สมาธิที่หิ ธมา ในกัจจายนสูตรกัณฑ์สุดท้ายในอุคณหิตกัณฑ์ พอลงแล้วสำเร็จรูปเป็นสมณะ โดยวิเคราะห์ศัพท์ว่า “ กิเลส สมมติติ สมโธ ” ธรรมใดทำให้กิเลส มีกามฉันทนิเวรน์ เป็นต้น สงบลง ฉะนั้น ธรรมนั้นชื่อว่า สมณะ อันมีองค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก ในมหาภูตจิต ๘ และมหัคคภูตจิต ๑ คำว่า “ สมณะ ” หมายความว่า ทำให้สงบ ตัวสมณะ ได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตาเจตสิก

ฉะนั้น การเจริญสมณะที่มุ่งต้องการให้สมาธิเกิด ต้องการให้จิตสงบ แนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันเดียวอย่างไม่หวั่นไหว ซึ่งเมื่อจิตสงบแล้ว มีสมาธิแล้วสบาย มีความสุข เยียบสงบ ใจไม่วอกแวก ไม่เดือดร้อน ไม่คืนรน ไม่กระวนกระวาย แต่สมาธิมีความสบายมาก แนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว ตัวสมณะ คือ สมาธิ และถ้าจะทำสมณะโดยต้องการให้สมาธิเกิด ให้จิตสงบแล้ว มีวิธีที่จะทำให้สมาธิเกิดตามนัยแห่งทางกรรมฐาน มีอยู่ ๔๐ วิธี คือ กสิณ ๑๐ อภุสะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูป ๔ อาหารแปดปฏิภูลัตถุญา ๑ จตุราศิวัตถุฐาน ๑ รวมทั้งหมด ๔๐ ประเภทด้วยกัน ถ้าเพ่งอารมณ์เหล่านี้ ตัวอย่างเช่น ปลูวิ กสิณคือ เอาดินเป็นอารมณ์ ภาวนา คือ ปลูวิ ปลูวิ ปลูวิ หรือดิน ดิน ดิน เอาดินมาปั้นเป็นวงกลม ดิน ๆ กำหนดไปอย่างนี้ เพ่งในองค์กสิณ ในองค์ดิน ดิน ถ้าใจออกไป ก็ดึงมา เพราะจะให้ใจมันติดอยู่ตรงนี้อย่างเดียว ไม่ให้มันคิดอย่างอื่น ให้ติดอยู่ตรงนี้อย่างเดียว ไม่ให้คิดอย่างอื่น ให้มีความแนบอยู่ในอารมณ์อันนี้ ไม่ให้ไปที่อื่น ฉะนั้น การเจริญสมณะต้องการอย่างนี้ สมาธิมีกำลังมากเท่าไร ไร สงบเท่าไร ยิ่งดีเท่านั้น ยิ่งดีเท่าไร ยิ่งดีเท่านั้น

แต่การเจริญสมณะ ก็มีไช้เรื่องที่จะทุกคนจะทำได้โดยง่าย เพราะที่เหตุสมณะมีอารมณ์บัญญัติ จึงต้องเป็นฐานะในการจัดหาวัตถุอุปกรณ์ เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของอารมณ์กรรมฐาน เช่น การเพ่ง กสิณมี ปลูวิ เป็นต้น จะต้องจัดทำองค์กสิณขึ้นมาจากดินสีอรุณ ฯลฯ หรือการเพ่งอสุภะก็จะต้องเสาะหาซากศพที่ต้องการ ฯลฯ นอกจากนี้พระอาจารย์ผู้สามารถสอนสมถกรรมฐานที่ถูกต้องนั้นสำคัญมาก เพราะจะต้องเป็นผู้ควบคุมดูแลให้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามแนวทาง มิฉะนั้นแล้วอันตรายอาจจะเกิดขึ้นได้

อนึ่งการได้มาซึ่งฌานว่ายากแล้ว การรักษาฌานไว้มิให้เสื่อมเป็นเรื่องที่ยากยิ่งกว่า และจากนั้นแล้วยังต้องละจากฌานที่มีอยู่เดิม และการเจริญกรรมฐานให้เกิดฌานที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้น ไปอีก ซึ่งจะต้องใช้ความวิริยะ บากบั่น และกาลเวลาที่มากพอสมควร ซึ่งอายุของบุคคลในยุคปัจจุบันมีเวลาไม่มากนัก และอาจจะไม่ยืนยาวเพียงพอที่จะปฏิบัติให้สำเร็จได้ถึงรูปฌานก็เป็นได้

ฉะนั้นการที่จะเจริญสมณะภวานาหรือวิปัสสนาภวานาก่อนหรือหลังนั้น เป็นวิถีทางที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเป็นผู้ตั้งความประสงค์เอาเอง

สำหรับองค์ประกอบที่สำคัญแห่งการปฏิบัติกรรมฐานนั้น ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมจะต้องตัดเครื่องกังวลใจต่าง ๆ รวมทั้งแสวงหากัลยาณมิตร และสัปปายะที่เหมาะสม ตลอดจนการเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของตนในการปฏิบัติด้วย ซึ่งในพระคัมภีร์สูตรตันตปิฎกได้อธิบายแสดงไว้อย่างละเอียดเกี่ยวกับการเจริญสมาธิไปตามลำดับจนถึงขั้นสูงสุด คือ การบรรลุพระนิพพาน โดยพระสูตร ๑๑ สูตรแรกในทีฆนิกายได้อธิบายพรรณนาถึงหลักการฝึกจิตของพระสาวกทั้งหลาย โดยกล่าวถึงหลักสำคัญ ๓ ประการ คือ

ประการที่ ๑ คือ เป็นการฝึกเบื้องต้น

ประการที่ ๒ คือ สมาธิ

ประการที่ ๓ คือ ปัญญา

ซึ่งเป็นหนทางที่จะบรรลุพระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีบุรพกิจในการปฏิบัติกรรมฐาน มีดังนี้

๑) ตั้งตนอยู่ในศีล

ศีล ๕ คือ อาชีวัฏฐมกศีล เป็นศีลของฤๅษีสถ์ ศีล ๘ ธรรมดาเป็นศีลของแม่ชี ศีล ๑๐ เป็นศีลของสามเณร ปาฏิโมกขสังวรศีล (ศีล ๒๒๗) เป็นศีลของพระภิกษุ ศีล ๓๑๑ เป็นศีลของพระภิกษุณี และไม่ควรยึดในลัทธิที่ผิดพลาด ๓ ประเภท คือ

๑.๑ ปุพเพกตวาท ลัทธิกรรมเก่า ถือว่าสุขทุกข์ทั้งปวงที่ประสบในบัดนี้ ก็เพราะกรรมที่ทำไว้ในปางก่อน

๑.๒ อิศวรนิรมิตวาท ลัทธิพระเป็นเจ้า ถือว่าสุขทุกข์ที่ประสบในบัดนี้ ก็เพราะการดลบันดาลของเทพเจ้าผู้เป็นใหญ่

๑.๓ อเหตุกวาท ลัทธิคอยโชค ถือว่าสุขทุกข์ทั้งปวงที่ประสบในบัดนี้ ก็เป็นไปเองแล้วแต่โชคชะตาที่เลื่อยล่อย ไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย

เพราะลัทธิที่ผิดพลาดเหล่านี้จะทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า มองไม่เห็นถึงปัจจัย คือ การกระทำที่ทำแล้ว กำลังจะกระทำ และการกระทำที่ได้สั่งสมมาเป็นนิสัย อันได้แก่การรักษาศีล เป็นต้น

๒) ตัดปليโพธ

ปليโพธ คือเครื่องที่ทำให้เกิดความกังวล มี ๑๐ ประการ^๔ ดังนี้

๒.๑ อวาสปลิโพธ เครื่องกังวลคือที่อยู่

^๔ พระพุทธโฆษาจารย์, วิสุทธิมรรค เล่ม ๑ แปลโดย ทอง หงลดารมณ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๑๔), หน้า ๑๗๒-๑๗๓.

๒.๒ กุลปติโพธ	เครื่องกังวลคือตระกูล
๒.๓ ลาภปติโพธ	เครื่องกังวลคือลาภ
๒.๔ คณปติโพธ	เครื่องกังวลคือหมู่คณะ
๒.๕ กัมมปติโพธ	เครื่องกังวลคืออนุกรรม
๒.๖ อัทธานปติโพธ	เครื่องกังวลคือการเดินทาง
๒.๗ ญาติปติโพธ	เครื่องกังวลคือญาติ
๒.๘ อาพาธปติโพธ	เครื่องกังวลคือโรคภัยไข้เจ็บ
๒.๙ คันถปติโพธ	เครื่องกังวลคือการเล่าเรียน
๒.๑๐ อิทธิปติโพธ	เครื่องกังวลคือการแสดงอิทธิฤทธิ์

และควรตัดปติโพธเล็กน้อยไปเสียด้วย ดังเช่น ผมยาว เล็บยาว และขนยาว (คือขนจุมูกหนวดเครา) ฟิงโกนเสีย ฟิงทำทัฬหีกรรม (ปะ คาม) หรือตุณนกรรม (ชุน) ในจิวรเก่า ๆ ที่สีหมองไปก็ข้อมเสีย ถ้าสนิมในบาตรมี ก็ฟิงระบมบาตรเสีย เครื่องเสนาสนะ มิติยงเป็นต้น ก็ฟิงทำเสียให้สะอาด เพราะการปฏิบัติจำเป็นต้องตัดความกังวลต่าง ๆ ออกไปให้ได้ และฟิงตั้งใจปฏิบัติเพื่อผลกุศลที่เลิศจักปรากฏ ซึ่งเมื่ออยู่ปฏิบัติธรรมเพียงราตรีเดียวก็เจริญกว่าผู้ไม่ได้ปฏิบัติ ดังที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสคาถาแสดงไว้ดังนี้ว่า

“บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว
 ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง
 สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว
 และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็พ้นอันยังไม่มาถึง
 ส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน
 ไม่อ่อนแอ ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้น ๆ
 บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้ง
 บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วินาทีเดียว
 ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจักมีในวันพรุ่งนี้
 เพราะว่าการผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น
 ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย
 พระมุนีผู้สงบเรียกบุคคลผู้มีความเพียร
 ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน
 ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนั้นแล้วว่า ผู้มีราตรีเดียว”^๕

^๕ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๕-๓๒๐. ฉบับหลวง.

๓) แสวงหากัลยาณมิตร

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระสูตรว่า “เมฆียภิกษุเป็นผู้มีส่วนแห่งความเสื่อม ” เปรียบเหมือนบุคคลผู้เดินทางสัญจรตามลำพัง ก็เหมือนช้างที่ไม่มีข้อสับ ถ้าโยคีผู้ปฏิบัติได้สดับรับฟังคำแนะนำ และตัดเตือนจากกัลยาณมิตรแล้ว เธอย่อมสามารถรอดพ้นจากความยุ่งยากนานัปการ และปฏิบัติให้ถูกวิธีได้ ถ้าเธอมีความเพียรอย่างไม่ท้อถอย และฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัด เธอ่อมสามารถจะบรรลุสมาธิอันยอดเยี่ยมได้

กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลที่ประกอบด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ช่วยบอกทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินการฝึกอบรมได้อย่างถูกต้อง ซึ่งบุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตร จึงครอบคลุมตั้งแต่พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ครู อาจารย์ และกัลยาณมิตร หรือเพื่อนผู้รอบรู้ด้วยปัญญา (ซึ่งอาจอ่อนวัยกว่า) และความเป็นกัลยาณมิตรยังรวมถึงสื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือ คอมพิวเตอร์ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ และสิ่งแวดล้อม สมดังพระพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ว่า “เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่าง ที่เป็นเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ ที่เป็นเพื่อความดำรงมั่นไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรธานแห่งสัทธรรม เหมือนความเป็นกัลยาณมิตรเลย ”^๖

ส่วนลักษณะของกัลยาณมิตรในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^๗ ได้อธิบายไว้ว่า^๘ ผู้เป็นกัลยาณมิตรนั้นย่อมเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ดังนี้

๑. สมบูรณ์ด้วยศรัทธา ย่อมเชื่อมั่นต่อความตรัสรู้ของพระตถาคตเจ้า เชื่อมั่นต่อกรรมและผลแห่งกรรม ไม่ยอมปล่อยวางการแสวงหาประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย

๒. สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมเป็นที่รักเป็นที่เคารพ เป็นที่น่าสรรเสริญ เป็นผู้ทักท้วงตำหนิว่ากล่าว เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำของสัตว์ทั้งหลายได้

๓. สมบูรณ์ด้วยด้วยสุตะ เป็นผู้สามารถชี้แจงถ้อยคำอันลุ่มลึก ซึ่งประกอบด้วยความจริงอันเป็นสัจธรรม และปฏิบัติสมุปปาทธรรม เป็นต้น

๔. สมบูรณ์ด้วยจาคะ เป็นผู้มกน้อย สันโดษ ชอบสงัด และไม่คลุกคลีกับหมู่คณะ

๕. สมบูรณ์ด้วยวิริยะ เป็นผู้เพียรพยายามในการปฏิบัติทั้งที่เป็นประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่น

๖. สมบูรณ์ด้วยสติ เป็นผู้มึสติตั้งมั่นในทางดี

๗. สมบูรณ์ด้วยปัญญา เป็นผู้มึจิตไม่คิดฟุ้งซ่าน มึจิตมั่นคง และรู้แจ้งชัดไม่วิปริตผิดเพี้ยน

^๖ อภ.เอก. ๒๐/๗๒/๑๖.

^๗ สมเด็จพระพุทธจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). คัมภีร์วิสุทธิมรรค เล่ม ๑. (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด. ๒๕๔๖). หน้า ๑๕๕.

ฉะนั้นท่านผู้ประกอบด้วยคุณสมบัติดังกล่าวข้างต้น ย่อมต้องสอดส่องมองเห็นคติแห่งกุศลกรรมและอกุศลกรรม ด้วยสติรู้ถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษนั้น ด้วยสมาธิช่วยกำจัดสิ่งที่เป็นโทษ และพยายามชักจูงแนะนำสัตว์ทั้งหลายในสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยวิริยะ ซึ่งคุณสมบัติประจำตนของกัลยาณมิตรมี ๗ ประการ^๘ คือ

๑. ปิโย เป็นผู้ที่น่ารัก น่าเลื่อมใส เพราะมีศีลบริสุทธิ์อย่างหนึ่ง
 ๒. ครุ เป็นผู้ที่น่าเคารพ เพราะประกอบด้วยคุณธรรม มีศีล สมาธิ และการถือธุดงค์ มี ปังสุกุลกัณฑ์ ธวัชกัณฑ์ ปิณฑกัณฑ์ เอกาสนิกัณฑ์ เหล่านี้เป็นต้น
 ๓. ภาวนีโย เป็นผู้ที่น่าสรรเสริญ เพราะมีจิตใจที่ขงธรรม ไม่เอนเอียงในบรรดาสหธรรมมิกและลูกศิษย์อย่างหนึ่ง
 ๔. วุดดา เป็นผู้สามารถอบรมลูกศิษย์ให้ดีอย่างหนึ่ง
 ๕. วจนกุขโม เป็นผู้ยอมรับคำตักเตือนจากสหธรรมมิกและลูกศิษย์อย่างหนึ่ง
 ๖. คมภิรณฺจ กถํ กตุตา เป็นผู้สามารถแสดงธรรมอันลึกซึ้ง กล่าวคือความเป็นไปในรูปธรรมขั้น ๕ มีสัจจะ ๔ ปฏิจจนูปบาท ไตรลักษณ์ เหล่านี้เป็นต้น ได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนอย่างหนึ่ง
 ๗. โน จภูฏานเน นิโยชโก เป็นผู้เว้นจากการชักชวนในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้ที่สุดเพียงครั้งเดียวก็ไม่ทำ มีแต่คอยชักนำให้ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตน และประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาอยู่เป็นนิจอย่างหนึ่ง
- ๔) หาสัปปายะ
- สัปปายะ ได้แก่ สถานที่สะดวกสบายแก่การปฏิบัติธรรม ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “กถณฺจ ภิกขเว เสนาสนํ ปญฺจกสมนฺนาคํ โหติ อิธ ภิกขเว เสนาสนํ ฯ”
- “ดูกรภิกษุทั้งหลาย สถานที่ที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ซึ่งเหมาะสมแก่การปฏิบัติ (ธรรม) นั้น เป็นไหน”
๑. มีหนทางไปมาสะดวกสบาย
 ๒. ไม่มีเสียงอึกทึก กลางวันไม่จ้อแจ๋ด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงัด
 ๓. ไม่มีแมลงวัน ยุง สัตว์เลื้อยคลานมารบกวนกัตต่อย ไม่ถูกลมแดด
 ๔. สถานที่ ๆ บริบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔ คือ ฝ้านุง ฝ้าห่ม อาหาร ที่พักอาศัย ยารักษาโรค คือ แสงหาได้ง่าย

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๑-๑๖๒.

๕. ในสถานที่นั้นมีพระภิกษุผู้เป็นพระเถระที่เป็นพหูสูต เป็นผู้ท่องจำไว้ซึ่งพระสูตร พระอภิธรรม พระวินัย และหัวข้อในพระไตรปิฎกพำนักอาศัยอยู่ ผู้ปฏิบัติเข้าหาได้ตามกาล เพื่อตรวจสอบไปตาม จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับประโยชน์อย่างมาก

อนึ่ง ในการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติควรเว้นสถานที่ที่เป็นโทษแก่การปฏิบัติในที่นี้ สถานที่ที่เป็นโทษแก่การปฏิบัติมี ๑๘ ประการ^๕ คือ

- ๑) มหาวาส ที่อยู่อาศัยกว้างขวางใหญ่โตมาก
- ๒) นวาวาส ที่อยู่อาศัยที่เพิ่งสร้างขึ้นใหม่
- ๓) ชรวาส ที่อยู่อาศัยชำรุดทรุดโทรมเก่าแก่
- ๔) ปนุณิสฺสิตํ สถานที่ ๆ ใกล้เคียงกับหนทาง
- ๕) โสณฺทฺธิ สถานที่ ๆ ใกล้เคียงกับบ่อน้ำ สระน้ำ
- ๖) ปณฺณํ สถานที่ ๆ ใกล้เคียงกับสวนผักต่าง ๆ
- ๗) ปุปฺผํ สถานที่ ๆ ใกล้เคียงกับสวนดอกไม้
- ๘) ผลํ สถานที่ ๆ ใกล้เคียงกับสวนผลไม้
- ๙) ปฏฺฐนียตา สถานที่ ๆ เป็นสโมสร
- ๑๐) นครสนฺนิสฺสตา สถานที่ ๆ ใกล้เคียงกับตัวเมือง
- ๑๑) ทารุสนฺนิสฺสิตา สถานที่ ๆ ใกล้เคียงป่า หรือพิน
- ๑๒) เขตตสนฺนิสฺสิตา สถานที่ ๆ ใกล้เคียงกับนา
- ๑๓) วิสภากานํ ปุคฺคสถานํ อตฺถิตา สถานที่ ๆ อยู่ของบุคคลที่ไม่ถูกกันกับตน
- ๑๔) ปฏฺฐนสนฺนิสฺสตา สถานที่ ๆ ใกล้เคียงกับท่าเรือ สถานีรถไฟ หรือสนามบิน
- ๑๕) ปจฺจนตสนฺนิสฺสตา สถานที่ ๆ อยู่ในชนบท ซึ่งชนเหล่านั้นไม่เป็นผู้นิยมไปใน

พระพุทธรศาสนา

- ๑๖) รชชสิมสนฺนิสฺสตา สถานที่ ๆ อยู่ระหว่างพรมแดนแคว้นลี้ภัยไปด้วยราชภัย
- ๑๗) อสฺปายตา สถานที่ ๆ ไม่สบายเนื่องจากยักขภัย โจรภัย
- ๑๘) กลฺยาณมิตฺตานํ อลาโภ สถานที่ ๆ ไม่มีกัลยาณมิตร คือครูอาจารย์ ที่ประกอบด้วย

คุณ ๗ ประการ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น

สถานที่ทั้ง ๑๘ ประการนี้ ล้วนแต่เป็นโทษแก่การปฏิบัติทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายพึงเว้นเสีย เหมือนกับพ้อค้ำเว้นจากทางที่มีภัยเสียจะนั้น

^๕ พระสังฆมณฑลชวตฺตนิสฺสิตะ ธรรมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี, ในปริจเฉทที่ ๘, พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรมสังฆมณฑลชวตฺตนิสฺสิตะ , ๒๕๓๕. เล่มที่ ๑, หน้า ๔๕.

และก่อนทำการปฏิบัติกรรมฐาน ควรที่จะศึกษากรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตนเสียก่อน เพราะจริตเป็นการแสดงออกความรู้สึกทางจิต ซึ่งเป็นสิ่งที่กรรมในอดีตชาติ และสภาพร่างกายของเขากำหนดขึ้น โดยในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า จริตหรือนิสัยของมนุษย์ชาติ มี ๖ ชนิด คือ

๑. รากจริต ลักษณะนิสัยที่โน้มไปในเรื่องราคะ ประกอบด้วยลักษณะ ๕ ประการ ได้แก่
 ๑.๑ อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เรียบร้อยทุกอย่าง ท่าทางเรียบร้อย มีนิสัยทำให้สวยงาม

๑.๒ การงานที่ทำทุกอย่าง ชอบสะอาดเรียบร้อย

๑.๓ อาหารชอบหวานมัน เป็นอาหารที่น่าดู มีกลิ่นหอม และมีรสกลมกล่อม

๑.๔ ชอบอารมณ์ที่สวยงาม เมื่อกระทบอารมณ์ที่สวยงามแล้วติดใจอยู่เสมอ

๑.๕ ชอบทำปรีชาภาษาสละสลวย ชอบโง่งมผู้อื่น มีโลภะ มีมานะมากกว่าเพื่อน

๒. โทสจริต ลักษณะนิสัยที่โน้มไปในเรื่องโกรธ ประกอบด้วยลักษณะ ๕ ประการ คือ

๒.๑ การไปมาในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอนเร็วเกินไปไม่เรียบร้อย

๒.๒ การงานที่ทำทุกอย่าง ทำเร็วไม่เรียบร้อย

๒.๓ ชอบอาหารรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด ร้อน มากกว่ารสอื่น

๒.๔ เมื่อมีอะไรมากระทบอนิฏฐารมณ์แล้ว โทสะเกิดขึ้นทันที

๒.๕ มีโทสะ อิศสา มัจฉริยะ ผูกอาฆาต ไม่ยอมให้ผู้อื่นดีกว่าตน และผู้ใหญ่สอนยาก

๓. โมหจริต ลักษณะนิสัยที่โน้มไปในเรื่องหลงลืม ประกอบด้วยลักษณะ ๕ ประการ คือ

๓.๑ การไปมาในอิริยาบถทั้ง ๔ ไม่เอาใจใส่ในความสวยงาม ไม่ไปตามเวลาที่ควรและไม่มาในเวลาที่เหมาะสม

๓.๒ การทำงานก็ทำโง่ ๆ นี้จะทำแต่ตามหน้าที่เท่านั้น โดยไม่นึกว่าเรียบร้อยหรือไม่

๓.๓ ชอบอาหารไม่เลือก อย่งไหนก็กินได้หมด และชอบกินเสมอ

๓.๔ อาการกิริยาทุกอย่างไม่สามารถรู้ได้ด้วยตนเอง ผู้อื่นว่าดีก็คิดว่าดี ผู้อื่นว่าไม่ดีก็ไม่ดีด้วยตามสันเสมอ

๓.๕ ถิ่นะมิทระ-หคหุ่ ท้อถอย เกียจคร้าน อุทัจจะ-ฟุ้งซ่านมาก ทำอะไร ๆ ไม่สามารถตัดสินใจเด็ดขาด มีวิจิจจา-ความสงสัยเสมอ

๔. สัทธาจริต ลักษณะนิสัยที่โน้มไปในเรื่องความเชื่อ ประกอบด้วยลักษณะ ๕ ประการ คือ

๔.๑ ไม่มีมาสาสละสลวย หมายความว่า การทำบุญรักษาศีล ทำด้วยเจตนาอันดี

๔.๒ มีนิสัยชอบทำบุญเสมอ และชอบแสวงหาที่ทำบุญทำทาน

๔.๓ ชอบฟังธรรมเทศนาเสมอ

๔.๔ ไม่มีมานะ ไม่ชอบโกงผู้อื่น

๔.๕ ชอบอาการสวยงาม แต่น้อยกว่าราคจริต

๕. วิตกจริต ลักษณะนิสัยที่โน้มไปในเรื่องความวิตกกังวล ซึ่งประกอบไปด้วยลักษณะ ๔ ประการ คือ

๕.๑ การทำงานใด ๆ ก็ดี โดยมากจะใช้ความคิดมากเสมอ ทำให้เสียเวลามาก

๕.๒ ชอบพูดอวด การงานไม่เรียบร้อย

๕.๓ นิสัยเกียรร้าน ทำได้น้อย แต่พูดมาก

๕.๔ เมื่อผู้อื่นว่า หรือไม่ตรงกับความคิดเห็นของตนแล้ว มักจะทำลายงานนั้นเสีย

๖. พุทธิจริต ลักษณะนิสัยที่โน้มไปในเรื่องความรู้ ประกอบด้วยลักษณะ ๕ ประการ

๖.๑ อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มีสติควบคุมอยู่เสมอ

๖.๒ ชอบแสวงหาความรู้เสมอ

๖.๓ ชอบอาหารที่ไม่เป็นโทษ ถ้าเห็นว่าไม่สมควรแล้ว จะไม่ยอบบริโภคเลย

๖.๔ ผู้ใหญ่สั่งสอนง่าย ไม่ถือเป็นการผิด

๖.๕ ชอบสมาคมกับผู้ที่มีความสูงกว่าตน

เมื่อได้ทราบถึงจริตและจริยาของผู้ที่จะปฏิบัติกรรมฐานแล้ว จึงพิจารณากรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตต่อไป ดังนี้

กัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่จริตต้องเป็นกัมมัฏฐานที่เป็นที่สบาย และเหมาะสมแก่จริตทั้ง ๖ มีดังนี้

- | | |
|---|---------------------|
| ๑. อภุสสะ ๑๐, กายคตาสติ ๑ | เหมาะแก่ ราคจริต |
| ๒. วัณณกสิณ ๔, อัปปมัญญา ๔ | เหมาะแก่ โทสจริต |
| ๓. อานาปานสติ ๑ | เหมาะแก่ วิตกจริต |
| ๔. อนุสสติ (เบื้องต้น ๖) | เหมาะแก่ สัททหาจริต |
| ๕. มรณานุสสติ ๑, อุปสมานุสสติ ๑,
อาหาราปฏิกุศลสัญญา ๑,
จตุรธาตุวัตถาน ๑ | เหมาะแก่ พุทธิจริต |
| ๖. ภูตกสิณ ๔, อากาศกสิณ ๑,
อาโลกกสิณ ๑
และอรูปกัมมัฏฐาน ๔ | เหมาะแก่ ทุกจริต |

จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบที่สำคัญแห่งการปฏิบัติกรรมฐานนั้น เป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องตัดเครื่องกังวลใจต่าง ๆ ออกรวมทั้งแสวงหากัลยาณมิตร และสัปปายะที่เหมาะสม รวมทั้งการเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของตน เพราะในการปฏิบัติภาวนานั้นจริตจะมีความสัมพันธ์ต่อการ

เจริญอานาปานสติเป็นอันมาก โดยจริตแต่ละประเภทนั้นไม่เหมือนกัน ซึ่งหากว่าบุคคลต้องการให้เกิดผลในการปฏิบัติแล้ว ย่อมจำเป็นที่จะต้องศึกษาถึงจริตของตนเป็นเบื้องต้นด้วย

๒.๒.๑ อานาปานสติภาวนาในสติปัฏฐานสูตร

สติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่มีความสำคัญมากต่อการเจริญกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา เพราะการเจริญอานาปานสติเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นอีกด้วย กล่าวคืออานาปานสติภาวนาเป็นได้ทั้งในขั้นสมถะและขั้นวิปัสสนากัมมัฏฐาน และสติปัฏฐานสูตรนี้เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึง และนำมาใช้มากที่สุด ซึ่งทรงแสดงจุดมุ่งหมายของพระสูตรไว้คือ เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อการข้ามพ้นความทุกข์ ความเศร้าโศก และเพื่อบรรลุธรรมหรือกระทำให้แจ้งในพระนิพพาน เป็นต้น

ดังนั้นในสติปัฏฐานสูตรจึงมีหัวข้อธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานคือ เวทนานุ ปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งในที่นี้จะไม่กล่าวถึงรายละเอียด แต่สำหรับในอานาปานสติสูตรนั้น มีพระดำรัสที่ตรัสถึงสติปัฏฐานโดยเฉพาะเรื่องของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ดังนี้-

“คุณภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ คุณภิกษุทั้งหลาย สมัยใดเมื่อภิกษุหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้าสำเนียงอยู่ ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า คุณภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายมีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกละเสียได้อยู่”^{๑๑}

จากข้อความข้างต้นนี้แสดงให้เห็นว่า การตามกำหนดลมหายใจเข้าและออกเป็นการเจริญสติปัฏฐานหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังนี้-

ขั้นที่ ๑ “หายใจเข้า-ออกยาว ก็รู้” หมายความว่า การกำหนดลมหายใจในมนุษย์นั้น โดยปกติจะหายใจเข้าออกยาว ฉะนั้น ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้ได้ทั้งลมหายใจเข้าและออกยาว มิได้พลั้งเผลอ แสดงว่าผู้นั้นได้สำเร็จในขั้นที่ ๑

^{๑๑} ม.อ. ๑๔/๒๕๕/๐๗๑-๐๗๒.

ขั้นที่ ๒ “หายใจเข้า-ออกสั้น กี่รู้” หมายความว่า การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออกที่สั้น ซึ่งเป็นลมที่ผิดปกติ โดยเฉพาะในเวลาโกรธจัด เศร้าใจหรือตกใจ เป็นต้น ฉะนั้นเมื่อลมหายใจเข้าและออกสั้นกี่รู้ชัด ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้อย่างนี้เป็นความสำเร็จขั้นที่ ๒

ขั้นที่ ๓ “กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า-ออก” หมายความว่า การกำหนดรู้ลมหายใจ พระพุทธองค์ตรัสเรียกลมหายใจว่า “กาย” เพราะสัตว์ทั้งหลายมีลมหายใจเข้าและออก จึงดำรงชีวิตอยู่ได้ ทรงกำหนดลมหายใจว่าเป็นกาย แต่เป็นกายภายใน ดังคำบาลีกล่าวไว้ว่า “กายเนน กายานุปัสสี วิหริติ” แปลว่า มีปกติตามรู้ภายในกายอยู่ ฉะนั้นการกำหนดรู้ลมหายใจ ควรรู้ทุกระยะอย่างละเอียดในขณะที่ลมหายใจผ่านเข้าหรือออกในร่างกาย ได้แก่ ลมหายใจที่ผ่านเข้าหรือออกทางจมูก ผ่านเข้าหรือออกท่ามกลางอก และผ่านเข้าหรือออกจากท้อง การรู้อย่างนี้เป็นความสำเร็จในขั้นที่ ๓

ขั้นที่ ๔ “กำหนดรู้เพื่อระงับกายสังขาร หายใจเข้า-ออก” ในขั้นนี้พระพุทธองค์ตรัสเรียก “กาย” หมายถึง ลมหายใจ ส่วนคำว่า “สังขาร” หมายถึง สภาพที่ปรุงแต่ง ฉะนั้นเมื่อรวมคำเป็น “กายสังขาร” จึงหมายถึง สภาพที่ปรุงแต่งกายหรือสิ่งที่ปรุงแต่งให้กายทรงอยู่ มีชีวิตอยู่ได้แก่ ลมหายใจซึ่งเป็นสิ่งที่หายาบ ยังไม่ละเอียด พระพุทธองค์ต้องการให้ผู้ปฏิบัติกระทำกายให้สงบระงับโดยการทำสมาธิ สมาธิขั้นนี้อาจเป็นอุจารสมาธิ หรืออัปนาสมาธิ ผู้ปฏิบัติเจริญสมาธิขั้นนี้เป็นผู้สำเร็จในขั้นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือถึงขั้นฌานซึ่งอาจเป็นฌานขั้นที่ ๑ ไปจนถึงขั้นที่ ๘ นั้น ถือว่าอยู่ในขั้นทำกายสังขารให้สงบระงับ ดังนี้

ฉะนั้น ขั้นที่ ๑ จนถึงขั้นที่ ๔ ดังกล่าวมาข้างต้นนี้เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และเป็นการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานเพื่อให้ได้สมาธิหรือฌาน

จึงสรุปได้ว่า ในหมวดนี้เป็นการตั้งสติเพื่อพิจารณาร่างกาย โดยการพิจารณาดังนี้.-

ก. อานาปานสติ หมายถึง มีสติในการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออก
 ข. สัมปชัญญะ หมายถึง รู้ตัวทุกขณะของการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือในทุกอิริยาบถ
 ค. ธาตุมนสิการ หมายถึง การพิจารณาร่างกายของตนเอง เพื่อให้เห็นการประกอบขึ้นด้วยธาตุต่างๆ เช่น ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศธาตุ เป็นต้น

ง. ปฏิกุลมณสิการ หมายถึง การพิจารณาร่างกายว่าประกอบด้วยสิ่งอันไม่สะอาด ซึ่งมีสิ่งปฏิกุศล ไหลออกจากช่องทั้ง ๕ ตลอดเวลา เช่น จี๋ตาไหลออกจากตาทั้งสองข้าง จี๋มูกไหลออกจากจมูกทั้งสองข้าง หรือเหงื่อไหลออกทั่วร่างกาย เป็นต้น

จ. นวสีวติกา หมายถึง การพิจารณาซากศพของมนุษย์ในสภาพต่าง ๆ กัน ๘ ชนิดในป่าช้า แต่สมัยปัจจุบันหาได้ยากมาก เนื่องจากป่าถูกตัดไม้ไปใช้งานต่างๆ หรือถูกบุกรุกเข้าไปทำสวนหรือทำไร่ ทำให้ไม่มีป่าช้าสำหรับทิ้งศพ การพิจารณาซากศพนั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เห็นคติธรรมดาของร่างกายที่ต้องเน่าเปื่อย และเสื่อมสลายไปในที่สุด

สำหรับขั้นที่ ๕ จนถึงขั้นที่ ๑๖ เป็นการปฏิบัติอานาปานสติ โดยการพิจารณาสติปัฏฐาน ในหมวดของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และขัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตรง เพื่อการรู้แจ้งหรือบรรลुพระนิพพาน โดยมีหัวข้อธรรมสรุปได้ ดังนี้.-

ขั้นที่ ๕ “กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า-ออก”

ขั้นที่ ๖ “กำหนดรู้ความสุข หายใจเข้า-ออก”

ขั้นที่ ๗ “กำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า-ออก”

ขั้นที่ ๘ “กำหนดจิตตสังขารให้สงบระงับ หายใจเข้า-ออก”

สรุปได้ว่า ขั้นที่ ๕-๘ นี้ เป็นการพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขั้นที่ ๙ “กำหนดรู้จิตของตน หายใจเข้า-ออก”

ขั้นที่ ๑๐ “ทำจิตให้ร่าเริง หายใจเข้า-ออก”

ขั้นที่ ๑๑ “ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า-ออก”

ขั้นที่ ๑๒ “ทำจิตให้คลายออกหรือเปลื้องจิต หายใจเข้า-ออก”

สรุปได้ว่า ขั้นที่ ๙-๑๒ นี้เป็นการพิจารณาจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขั้นที่ ๑๓ “ตามเห็นความไม่เที่ยงหรืออนิจจัง หายใจเข้า-ออก”

ขั้นที่ ๑๔ “ตามเห็นความคลายกำหนดหรือวิราคะ หายใจเข้า-ออก”

ขั้นที่ ๑๕ “ตามเห็นความดับไม่เหลือหรือนิโรธ หายใจเข้า-ออก”

ขั้นที่ ๑๖ “ตามเห็นความสะคนึกเลสหรือปฐินิสัสคคะ หายใจเข้า-ออก”

สรุปได้ว่า ขั้นที่ ๑๓-๑๖ นี้ เป็นการพิจารณาขัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หากพิจารณาถึงหลักการสำคัญในการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาทั้ง ๑๖ ขั้นนี้แล้ว จะแบ่งออกเป็น ๔ หมวดในมหาสติปัฏฐานสูตรได้ดังนี้ คือ^{๑๑}

หมวดที่ ๑ ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๔ ว่าด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ ๒ ตั้งแต่ขั้นที่ ๕ ถึงขั้นที่ ๘ ว่าด้วยการกำหนดเวทนา เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ ๓ ตั้งแต่ขั้นที่ ๙ ถึงขั้นที่ ๑๒ ว่าด้วยการกำหนดจิต เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ ๔ ตั้งแต่ขั้นที่ ๑๓ ถึงขั้นที่ ๑๖ ว่าด้วยการกำหนดธรรมที่ปรากฏในจิต เป็นขัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{๑๑} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตฺตมโน) , แบบให้ว้พระสวดมนต์และหลักธรรมในการเจริญวิปัสสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๘. หน้า ๑๕๓-๑๖๓.

สติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏอยู่ในอานาปานสติสูตรนี้เอง ในภยานุปัสสนาสติปัฏฐานมีตั้งแต่ ขั้นที่ ๑ ถึง ๔ นั้น เรามักจะปฏิบัติอานาปานสติกันโดยทั่วไป แต่บางท่านอาจยังไม่ทราบชัดว่าเรากำลัง ปฏิบัติอยู่ในขั้นใดของขั้นทั้ง ๔ นี้ คือ

ขั้นที่ ๑ เมื่อหายใจเข้า-ออกยาว ก็รู้ ซึ่งข้อนี้หมายความว่าในการกำหนดลมหายใจของ มนุษย์โดยทั่วไปนั้น ถ้าหายใจปกติแล้วมนุษย์เราจะหายใจเข้า-ออกยาว เพราะฉะนั้นในการกำหนดขั้น แรกจึงเป็นการกำหนดตามปกติของมนุษย์เรา เมื่อเรานั่งสมาธิลมหายใจเข้า-ออกยาว เป็นปกติของจิต เพราะ ฉะนั้นการกำหนดขั้นนี้เป็นการกำหนดขั้นแรกเมื่อหายใจเข้า-ออกเราก็กำหนดรู้ ถ้าผู้ใดกำหนดได้ ในขั้นที่หายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นการหายใจตามปกติของมนุษย์เรานี้ กำหนดได้โดยมิได้พลั้งเผลอ ทั้ง หายใจเข้าและหายใจออกแล้ว แสดงว่าผู้นั้นได้สำเร็จในขั้นที่ ๑ คือการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกยาว

ขั้นที่ ๒ เมื่อลมหายใจเข้า-ออกสั้น ก็รู้ว่าเรากำลังหายใจเข้า-ออกสั้น ลมหายใจเข้า-ออกสั้น เป็นลมที่ผิดปกติ เช่น เมื่อโกรธจัด เศร้าใจ เสียใจ ตกใจ ลมหายใจจะเข้า-ออกสั้น ถ้าเมื่อใดลมหายใจ เข้า-ออกสั้น เราก็รู้ว่าลมหายใจเข้า-ออกสั้น คือสามารถจะติดตามลมได้แม้ในขณะที่ตกใจ เสียใจ กลัว เป็นต้น ก็สามารถกำหนดได้ แม้จะสั้นก็กำหนดได้ การกำหนดได้แบบนี้ เรียกว่า สำเร็จในขั้นที่ ๒ คือ เมื่อลมหายใจเข้า-ออกสั้น ก็กำหนดรู้ว่าเราหายใจเข้า-ออกสั้น

ขั้นที่ ๓ ตั้งใจกำหนดว่า เราจะรู้กายทั้งปวง หายใจเข้า-ออก บาลีใช้คำว่า สัพพกายปฏิสัมเวทึ แปลว่า รู้เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง คำว่ากายทั้งปวงในที่นี้ คือ ลมหายใจนั่นเอง พระพุทธเจ้าตรัสเรียกลม หายใจว่า กาย ทั้งนี้ก็เพราะว่าตราบใดที่มนุษย์เรายังมีลมหายใจเข้า-ออกอยู่ หรือสัตว์ทั้งหลายยังมีลม หายใจเข้า-ออกอยู่ ก็แสดงว่า ยังมีกายปกติอยู่ ถ้าเมื่อใดลมหายใจขาดแล้ว เมื่อนั้นชีวิตสังขารก็ขาดไป ด้วย เพราะฉะนั้นกายก็คือลมหายใจ

ที่ว่าลมหายใจก็เป็นกาย แต่ก็เป็นกายภายในดังที่กล่าวไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่า กายเนน กายา นุปสฺสึ วิหริติ นั้นหมายถึงมีปกติตามรู้ภายในกายอยู่ การกำหนดภายในกาย แม้กำหนดลมหายใจ ก็ถือว่าเป็นการกำหนดกาย

คำว่า รู้กายทั้งปวง ในที่นี้หมายความว่า รู้ลมหายใจที่ผ่านจุดทั้ง ๓ ในร่างกายของเรา นี้คือ ผ่านมาถึงที่ท้องเรารู้ รู้ทุกระบวนการที่ผ่านมาร่างกายของเรา การรู้ลมทุกส่วนอย่างละเอียด อย่างนี้ทุกระยะ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ตลอดเวลาไปอย่างนี้ เรียกว่าสำเร็จในขั้นที่ ๓ คือ ขั้น กำหนดรู้กายทั้งปวง ได้แก่ รู้ลมหายใจทุกระบวนการนั่นเอง

ขั้นที่ ๔ การทำกายสังขารให้สงบระงับ ซึ่งในขั้นนี้พระพุทธเจ้าไม่ตรัสเรียกลมหายใจว่า กายทั้งปวง แต่ตรัสเรียกลมหายใจว่า กายสังขาร คำว่า สังขาร คือสภาพที่ปรุงแต่ง เพราะฉะนั้นคำว่า กายสังขารจึงหมายถึงสภาพที่ปรุงแต่งกาย

ปกติว่าถ้ายังมีลมหายใจ ร่างกายนี้ก็เป็นที่ไปได้ กายสังขารก็คือลมหายใจนี่เองเป็นสิ่งที่ ปรุงแต่งให้เรามีชีวิตอยู่ แต่ลมหายใจนี้ถ้ายังหยาบยังไม่ละเอียดกายนี้ก็หยาบด้วย พระพุทธองค์จึงตรัส

ให้ผู้บำเพ็ญถึงขั้นนี้ให้ทำกายให้สงบระงับ คือทำลมหายใจทั้งเข้าและออกให้ละเอียด ให้สงบระงับเกิดเป็นสมาธิขึ้น สมาธิในขั้นสงบระงับนี้จะป็นขั้นอุปจารสมาธิก็ได้ เป็นขั้นอัปนาสมาธิก็ได้ ในขั้นที่ ๔ นี้เป็นขั้นบังคับกายแล้ว คือบังคับลมหายใจให้สงบแล้วใครก็ตามเจริญสมาธิถึงขั้นนี้ ก็แสดงว่าผู้นั้นสำเร็จในขั้นกายานุปัสสนา หรือถึงขั้นฌานก็ได้ อันฌานตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๔ หรือแม้แต่ฌาน ๘ ก็อยู่ในขั้นทำกายสังขารให้สงบระงับทั้งสิ้น ผู้เจริญอานาปานสติขั้นสูงสุดของกาย ก็คือทำกายสังขารให้สงบระงับนั่นเอง

ผู้ใดสามารถสำเร็จถึงขั้นนี้ ปิติ ความสุข และความละเอียดของจิตจะเกิดขึ้นอย่างยิ่ง พลังจิตจะเกิดขึ้นมาก อานาจจิตจะนำไปใช้ได้มาก เพราะจิตเข้าสู่ขั้นนี้มีพลังมากความสงบระงับในขั้นนี้ถึงกับลมหายใจละเอียดอย่างยิ่ง ถ้าถึงขั้นฌานที่ ๔ แล้วท่านกล่าวว่าลมหายใจดับหมด

บางคนเมื่อลมหายใจละเอียดเข้าไม่อาจจะกำหนดได้ว่าขณะนี้เราหายใจเข้าหรือหายใจออก นั่นแสดงว่าสติยังไม่เพียงพอจึงไม่อาจจะได้สมาธิที่แนบแน่น จะต้องกำหนดให้ได้ทุกขณะจิตทั้งหายใจเข้าและหายใจออก แม้มลมละเอียดก็รู้ได้ว่าตนหายใจเข้าหรือหายใจออก แม้มลมจะดับแล้วแต่ก็ยังมิตติรู้อยู่

บางท่านตกใจมากเมื่อกำหนดว่าขณะนี้ตัวเองไม่มีลมหายใจเสียแล้ว เพราะไม่อาจจะกำหนดสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งที่ลมผ่านมาได้ก็ตกใจ บางคนถึงกับลุกขึ้นเลิกทำสมาธิ บางคนก็ตกใจคิดว่าตัวเองจะตายเสียแล้วเพราะลมหายใจละเอียดมาก ถ้าใครทำสมาธิถึงขั้นนี้แสดงว่าสมาธินั้นดีมาก แต่ถ้าสติยังไม่เพียงพอก็ไม่อาจจะทำจิตให้แนบแน่นได้ เพราะเหตุนี้อาจารย์กรรมฐานจึงสอนเราว่าในขณะที่ลมหายใจสงบระงับไปนั้น อย่าตกใจ แต่ในขณะที่เรายังมีลมหายใจเรายังไม่ตายเป็นเพียงแต่ลมหายใจละเอียดเท่านั้น เราจึงรู้สึกเหมือนกับว่าไม่มีลมหายใจ ซึ่งแท้ที่จริงแล้วคนที่ไม่มีหายใจนั้น ได้แก่คน ๗ จำพวกที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือ

๑. เด็กที่อยู่ในท้องแม่
๒. คนดำน้ำ
๓. อสติญญีสัตว์
๔. ผู้เข้าฌาน ๔
๕. คนตาย
๖. พวกที่อยู่ในรูปภพและอรุภพ
๗. ท่านผู้เข้านิโรธสมาบัติ

ในที่นี้พระอรรถกถาจารย์สอนผู้ตกใจเท่านั้นว่า อย่ากลัวเลย คนที่ไม่มีลมหายใจนั้นไม่ใช่คนอย่างเรา คนอย่างเรานี้ยังไม่ได้ตาย จิตมันสงบระงับอย่างยิ่งเท่านั้น อย่าได้ตกใจ ใครที่ทำลมให้ละเอียด หรือดับลมได้หมดขั้นนี้เป็นขั้นสูงของสมาธิในพระพุทธศาสนาแล้ว เป็นขั้นที่ ๔ ของการเจริญอานาปานสติ และลองพิจารณาคว้า อานาปานสติ ๑๖ ขั้นนี้ ขนาดถึงขั้นฌานแล้วยังเป็นเพียงขั้น

ที่ ๔ ของการเจริญเท่านั้น และขั้นสูงกว่านี้ก็ยังมียก ซึ่งคำสอนในพระพุทธศาสนาไม่ใช่มีอยู่เพียงขั้น
 ฌานเท่านั้น แต่พระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสอนไปจนถึงขั้นวิปัสสนาเพื่อความหลุดพ้น

ขั้นที่ ๕ กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า-ออก คือผู้ที่ได้ฌานนั้นจะต้องได้ปิติ และได้ความสุข
 ซึ่งคนที่ได้ฌานย่อมมีปิติและความสุขอย่างยิ่ง เพราะในขั้นที่ ๕ นี้ พระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดรู้ปิติที่
 เกิดขึ้น ให้มีสติรับรู้ทุกขณะหายใจเข้าและหายใจออก ตั้งแต่ปิติเป็นต้นไปนี้เป็นลักษณะของเวทนาเมื่อ
 ผ่านขั้นที่ ๕ ไปแล้วก็ยกจิตขึ้นสู่ขั้นที่ ๖ ต่อไป

ขั้นที่ ๖ กำหนดรู้ความสุข หายใจเข้า-ออก ความสุขที่เกิดจากฌานนี้ ท่านกล่าวว่า
 ความสุขชนิดนี้ไม่ใช่ความสุขทางกาย แต่เป็นนิรามิสสุขเป็นความสุขที่เกิดจากความสงบ บาลีท่านใช้
 คำว่า อติมรรุ คือความสุขที่เลิศยิ่งไม่มีความสุขใดในโลกที่จะเทียบความสุขนี้ได้ เมื่อความสุขจิตอย่าง
 ยิ่งเกิดขึ้นก็รู้ว่าเป็นตัวความสุขหายใจเข้า-หายใจออก ไม่มีสติพลั้งเผลอแล้วผู้ปฏิบัตินั้นขยับจิตสูงขึ้น
 ตามลำดับถึงขั้นที่ ๗

ขั้นที่ ๗ กำหนดรู้จิตตสังขารหายใจเข้า-หายใจออก คำว่า สังขาร คือการปรุงแต่ง ใน
 ที่นี่สังขารหมายถึง ปิติและความสุขนั่นเอง อันเป็นสภาพที่ปรุงแต่งจิตให้มีความเบิกบานให้มีความสุข
 ผู้เจริญอานาปานสติในขั้นที่ ๗ นี้จะกำหนดรู้ทั้งปิติทั้งสุข อันเป็นตัวจิตตสังขารซึ่งปรุงแต่งจิตหายใจ
 เข้าและหายใจออกรู้ที่อยู่ทุกขณะ แล้วขยับจิตของตนให้สูงขึ้นไปอีกถึงขั้นที่ ๘

ขั้นที่ ๘ ทำจิตตสังขารให้สงบระงับ หายใจเข้า-หายใจออก ทำไมจึงต้องทำให้สงบระงับ
 จิตตสังขารคืออะไร จิตตสังขารก็คือปิติและสุขนั่นเอง ซึ่งทำไมของดีแท้ ๆ จะต้องทำให้สงบระงับ
 เสียให้ดับเสีย ก็เพราะเหตุที่ว่าทั้งปิติ ทั้งสุขนั้น ยังใกล้ชิดต่อราคะยังใกล้ต่อสิ่งที่จะให้เกิดค้นหาผู้ที่ปฏิบัติ
 สูงขึ้นไปจะสงบระงับปิติและสุขเสีย เมื่อสามารถระงับปิติและสุขได้ หายใจเข้า-หายใจออกก็รู้ตัวอยู่ทุก
 ขณะแสดงว่าสำเร็จถึงขั้นที่ ๘ อันเป็นขั้นเวทนานุปัสสนาสติปัญญา เมื่อรู้สึกจิตคล่องแคล่วแล้วก็
 ขยับจิตของตนขึ้นไปสู่ขั้นที่ ๙

ขั้นที่ ๙ กำหนดรู้จิตของตนหายใจเข้า-หายใจออก คือเมื่อจิตโกรธก็รู้ว่าโกรธ จิตโลภก็รู้ว่า
 โลกจิตหลงก็รู้ว่าหลง จิตมั่นคงก็รู้ว่ามั่นคง จิตได้ฌานก็รู้ว่าจิตได้ฌาน จิตเสื่อมจากฌานก็รู้ว่าเสื่อมจาก
 ฌานในที่นี้กำหนดรู้จิตทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก

เพราะฉะนั้นผู้ที่บำเพ็ญขั้นสูงขึ้นมา ถ้าความโกรธเกิดขึ้นจะปะทะความโกรธได้ด้วย
 กำลังของสติ ในขั้นนี้เองเมื่อมีความอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น ก็กำหนดรู้ว่าตัวเองกำลังอยากได้
 เมื่อหายใจเข้า-ออกแล้วบรรเทาความอยากได้นั้นเสีย เพราะมีสติเป็นพลังอยู่ หรือเมื่อเกิดความโกรธ
 เกิดขึ้น เพราะความไม่พอใจต่อผู้ใดผู้หนึ่ง ก็รู้และยับยั้งความโกรธนั้นเสียได้ หรือแม้จะยับยั้งไม่ได้ก็รู้
 ว่า นี่คือจิตโกรธ นี่คือจิตโลภ นี่คือจิตหลง หรือเมื่อจิตได้สมาธิก็รู้ว่า นี่คือจิตได้ฌาน นี่คือจิตตั้งมั่น
 เป็นการกำหนดรู้จิตอย่าง ๘ คู่ หมายความว่า กำหนดรู้กระบวนการจิตในขณะที่หายใจเข้า-ออก ผู้นั้นถือว่าเป็น
 สำเร็จในขั้นที่ ๙

แม้แต่เราเองซึ่งยังเป็นปุถุชนอยู่ถ้าในขณะที่จิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่านหายใจเข้า-ออก จิตกำลังท้อแท้ ก็รู้ว่าจิตกำลังท้อแท้หายใจเข้า-ออกก็เป็นการเจริญจิตตามปัสนาอันเป็นขั้นที่ ๕ ผู้ใด ชำนาญในขั้นนี้แสดงว่าสำเร็จในขั้นที่ ๕ ของอานาปานสติ

ขั้นที่ ๑๐ ทำจิตให้ปราโมทย์ หายใจเข้า- หายใจออก ขั้นนี้เป็นการเอาพลังจิตมาใช้คือจิต ที่เข้าถึงขั้นได้มานานได้อ่านาจนานแล้วผู้ที่ถึงขั้นที่ ๑๐-๑๑-๑๒ เป็นการนำพลังจิตในระดับต่าง ๆ มาใช้ กล่าวคือในขั้นที่ ๑๐ ทำจิตให้เกิดความปราโมทย์หายใจเข้า-หายใจออก หมายความว่าผู้ที่เจริญอานา ปานสติถึงขั้นสามารถทำจิตของตนให้เบิกบานปราโมทย์ หรือจะทำอย่างไรก็ได้ เพราะมีอำนาจจิต สามารถบังคับของตนให้ปราโมทย์ ให้เบิกบานได้ หายใจเข้า-หายใจออกเกิดความสุขอันเกิดจากความ ปราโมทย์ เมื่อชำนาญแล้วก็ผ่านจากขั้นนี้เข้าสู่ขั้นที่ ๑๑

ขั้นที่ ๑๑ ทำจิตของตนให้ตั้งมั่น หายใจเข้า-หายใจออก เป็นการสร้างความสามารถของจิต ที่เกิดมานั้นขึ้นมาอีก อันเป็นการบังคับจิตให้ตั้งมั่นได้ทันทีทันใด จิตตั้งมั่นแล้วหายใจเข้า-หายใจออกก็รู้

ขั้นที่ ๑๒ ทำจิตให้คลาย หายใจเข้า-หายใจออก ทำไมเมื่อจิตมีพลังดีแล้วจึงต้องให้มันคลาย เสีย เพราะว่าถ้ายังยึดมั่นแม้ในขั้นนั้นก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์นานาประการ เพราะฉะนั้นจะต้องทำให้ คลายจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงลง โดยเฉพาะในขั้นนั้นอันเป็นสิ่งที่ตนติดอยู่เสีย ซึ่งเมื่อจิต คลายหายใจเข้า-หายใจออกก็รู้เป็นความสำเร็จในขั้นที่ ๑๒

ขั้นที่ ๑๓ ตามเห็นอนิจจัง-ความไม่เที่ยง หายใจเข้า-หายใจออก จากขั้นที่ ๑๒ เป็นต้นไป ขึ้นสู่วิปัสสนาล้วน ๆ เป็นตัวปัญญาแท้ ๆ เป็นการทำลายกิเลสโดยตรง ในขั้นที่ ๑๓ นี้พระพุทธองค์จึง สอนให้ตามกำหนดโดยใช้คำว่า อนุปสุสี-ตามกำหนด คือตามกำหนดอนิจจังความไม่เที่ยง หายใจเข้า- หายใจออก คือให้เห็นว่าจิตนี้ก็ไม่เที่ยง สุขนี้ก็ไม่เที่ยง เวทนามีไม่เที่ยง ฌานที่เราได้นี้ก็ไม่เที่ยง เมื่อ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวตน การตามเห็นความไม่เที่ยงในขั้นนี้หมายถึง เห็นพระไตรลักษณ์ เมื่อเห็นพระไตรลักษณ์ในขณะที่หายใจเข้า-หายใจออกอยู่อย่างนั้นก็ชื่อว่าวิปัสสนา โดยตรงผู้ใดแม้จะนั่งเฉย ๆ แต่กำหนดความไม่เที่ยงหายใจเข้า-หายใจออกอยู่ ก็ชื่อว่าเจริญอานาปานสติ ในขั้นที่ ๑๓

ในขณะที่จิตไม่ตั้งมั่นคือแม้จิตปกติเมื่อได้เจริญถึงความไม่เที่ยงหายใจเข้า-หายใจออก ก็สามารรถสำเร็จในขั้นนี้ได้ ซึ่งบางคนอาจจะคิดว่าทำไมเพียงเจริญอนิจจตาเท่านั้น ก็เป็นเหตุเจริญไตร ลักษณ์ด้วย ข้อนี้ขอตอบว่า อันอนิจจตาความไม่เที่ยงในพระพุทธศาสนานั้น มีความเกี่ยวข้องกับความเป็น ทุกข์ และความเป็นอนัตตาได้อย่างชัดเจน เพราะพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ยถาปัจจุ สิ่งใดไม่เที่ยง ตั ทุกข์ สิ่งนั้นเป็นทุกข์ ยั ทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ ตั อนัตตา สิ่งนั้นไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

เพราะฉะนั้นผู้ใดเห็นความไม่เที่ยงคือ อนิจจังหายใจเข้า-หายใจออก ผู้นั้นชื่อว่าเห็น พระไตรลักษณ์ด้วย ใครแม้จะไม่ได้ฌานถ้าเจริญอยู่ในขั้นนี้ที่ชื่อว่าเจริญวิปัสสนา หรือเจริญอานาปาน สติในขั้นที่ ๑๓

ขั้นที่ ๑๔ ตามเห็นวิราคะ หายใจเข้า-หายใจออก คือการเห็นวิราคะความจางคลาย หายใจเข้า-หายใจออก จางคลายในเรื่องอะไร วิราคะในเรื่องอะไร คือไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง เพราะสิ่งทั้งปวงนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาแล้วก็คลายความยึดมั่น คลายจิตออกจากความถือมั่นในสิ่งเหล่านั้น ว่าเป็นเราเป็นของ ๆ เรา เป็นตัวเป็นคน คือให้เห็นสิ่งทั้งหลายว่า เนตัม มม สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา เนโสมหสมฺมิ เราไม่เป็นนั่น น เมโส อตฺตา นั้นไม่ตัวตนของเรา แล้วก็คลายความยึดมั่นถือมั่น เพราะเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาในสิ่งทั้งปวง ซึ่งผู้ใดคลายความยึดมั่น คลายกำหนดเป็นวิราคะหายใจเข้า-หายใจออก ชื่อว่าสำเร็จในขั้นที่ ๑๔

ขั้นที่ ๑๕ ตามเห็นนิโรธ-ความดับโดยไม่เหลือ หายใจเข้า-ออก ดับอะไร คือความดับยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ในสังขาร ในจิต ในเวทนา ในกาย ในทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะสิ่งทั้งปวงที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นนั้น ล้วนเป็นทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสย สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น เพราะมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อะไรของเรา เมื่อผู้ใดพิจารณาตามเห็นความดับหายใจเข้า-หายใจออก อยู่ตลอดเวลาอย่างนี้ผู้นั้น ชื่อว่าสำเร็จในขั้นที่ ๑๕

ขั้นที่ ๑๖ ตามเห็นปฏิสนธิสัจจะ-ความสลัดคืน หายใจเข้า-ออก สลัดคืนคืออะไร คือสลัดคืนความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวง สลัดคืนมันเสียอย่างร่างกายและจิตใจเรานี่ เป็นสิ่งซึ่งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติของมัน ร่างกายนี้มาจาก ดิน น้ำ ไฟ ลม เมื่อเป็นของ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็สลัดคืนให้เข้าสู่ธรรมชาติเดิมคือ ดิน น้ำ ไฟ ลม อันไม่ใช่ของ ๆ เราซึ่งเราสมมติว่าเป็นของ ๆ เราสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ในเรา ในของ ๆ เรา ผู้ใดกำหนดพิจารณาความสลัดคืนหายใจเข้า-หายใจออกอยู่เป็นนิตย์ จนเกิดความชำนาญแล้วสลัดคืน คือละกิเลสทุกชนิดได้หมด ผู้นั้นชื่อว่าสำเร็จอานาปานสติขั้นที่ ๑๖

ท่านทั้งหลายคงเห็นชัดแล้วว่าอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอานาปานสติสูตรนี้มีความสำคัญเพียงไร ผู้ที่เจริญอานาปานสติจึงมิใช่ว่าเป็นเพียงสมถกรรมฐานเท่านั้น แต่กินความตลอดถึงวิปัสสนากรรมฐานเป็นการเจริญตลอดสายกันทีเดียว ซึ่งผู้ใดที่ต้องการจะพ้นทุกข์ผู้นั้นจงเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น นี้เถิด

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอานาปานสติสูตรว่า อานาปานสติ ภิกฺขเว ภาวิตฺวา พหุลีกตา จตุตาโร สติปญฺฐาน เปรฺปนฺนติ อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปญฺฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์

พระพุทธองค์ตรัสต่อไปอีกว่าสติปญฺฐาน ๔ ที่บุคคลทำให้มาก ทำให้บริบูรณ์แล้วย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ และตรัสต่อไปว่า โพชฌงค์ ๗ ที่บุคคลทำให้มาก ทำให้บริบูรณ์แล้วย่อมทำวิชชา และวิมุตติให้บริบูรณ์

นั่นหมายความว่าใครก็ตามถ้าเจริญอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นนี้แล้ว ผู้นั้นชื่อว่าเป็นผู้เจริญสติปญฺฐาน ๔ ชื่อว่าเจริญโพชฌงค์ ๗ ชื่อว่าทำวิชชา และวิมุตติให้เกิดขึ้น

แต่อย่างไรก็ตามผู้ใดต้องการที่จะปฏิบัติเพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้าโดยหวังผลดังกล่าวมาแล้ว ก็อย่าได้ละทิ้งการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้นนี้ แม้ขั้นใดขั้นหนึ่งที่เราสามารถจะทำได้ก็จะต้องได้รับผลในขั้นนั้น ๆ อย่างแน่นอน หรือผู้ใดหวังผลของอานาปานสติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญไว้ว่า อานาปานสติสมาธินี้แล ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมได้อานิสงส์ ๕ อย่างคือ

๑. เป็นผู้สงบระงับ
๒. เป็นผู้ประณีตละเอียดอย่างยิ่ง
๓. ไม่รคน้ำก็เย็น
๔. มีความสุขเป็นเครื่องอยู่
๕. สามารถทำอกุศลบาปกรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธาน สงบระงับไปได้

ผู้นั้นพึงเจริญอานาปานสติเถิด

ดังนั้นจึงขอให้ทุกท่านได้เจริญอานาปานสติเป็นประจำย่อมจะได้รับอานิสงส์ที่เกิดขึ้นทั้ง ๕ ประการตามสมควรแก่การปฏิบัติของตนอย่างแน่นอน ซึ่งจากเหตุผลดังกล่าวมาตั้งแต่ต้นนี้คงพอจะเห็นได้แล้วว่าอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นนี้ เป็นหลักปฏิบัติภาวนาในพระพุทธศาสนาที่มีคุณค่าสูงมาก เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างสมบูรณ์ที่สุด ทุกขั้นตอน ซึ่งผู้ใดต้องการความสงบสุขในขั้นนั้น ๆ จนถึงขั้นพ้นทุกข์ ต้องอย่าได้ละทิ้งการเจริญอานาปานสติ

ฉะนั้น การปฏิบัติหรือเจริญอานาปานสติในสติปัฏฐาน ๔ ขั้นแรก ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน นอกจากนี้ยังนำไปสู่การปฏิบัติโพชฌงค์ ๗ ประการ ให้บริบูรณ์ กล่าว คือ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งในธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ ประการ ได้แก่ สติ คือ ความระลึกได้หรือใจอยู่กับกิจการนั้น ๆ ธรรมวิจยะ คือ ความสอดส่องสืบค้นธรรมะ วิริยะ คือ ความเพียร หรือความพยายาม ปีติ คือ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิ คือ ความสงบกาย สงบใจ สมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่นแน่วในอารมณ์เดียว และอุเบกขา คือ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริงตามพระไตรลักษณ์ เป็นต้น ดังตัวอย่างพระพุทธพจน์ที่กล่าวถึงการมีสติอยู่ทุกขณะของภิกษุ ทำให้การค้นคว้าหรือไตร่ตรองในธรรมกระทำได้อย่างลึกซึ้งด้วยปัญญา ซึ่งปรากฏในสติสัมโพชฌงค์และธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ตามลำดับ ดังนี้-

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด สติเป็นอันภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้ว ไม่เผลอเผลอในสมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ เธอเมื่อเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้าไตร่ตรองถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา”^{๑๒}

^{๑๒} ม.อ. ๑๔/๒๕๐/๑๗๓.

“คุณกริกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้าไตร่ตรองถึงความพิจารณานั้นด้วยปัญญา ในสมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญ และความบริบูรณ์แก่ภิกษุ เธอเมื่อได้ค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมด้วยปัญญาอยู่ ย่อมเป็นอันปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อนฯ”^{๑๑}

จากนี้ความที่ยกมาแสดงให้เห็นว่า ภิกษุผู้มีสติย่อมค้นคว้า ไตร่ตรองด้วยปัญญาย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์ เป็นผู้มีความเพียร ไม่ย่อหย่อน หรือเป็นผู้มีธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ นั้นหมายความว่าบุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติอานาปานสติภาวนาอยู่ตลอดเวลาย่อมเป็นผู้มีสติ และมีความเพียรอยู่อย่างสมบูรณ์เช่นกัน เพราะการปฏิบัติหรือเจริญอานาปานสติในสติปัฏฐาน ๔ นั้น ชั้นแรกได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติที่เป็นได้ทั้งในชั้นสมถะและชั้นวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติโพชฌงค์ ๗ ประการให้บริบูรณ์ได้ และเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงและนำมาใช้มากที่สุด โดยจุดมุ่งหมายของพระสูตรนี้เพื่อให้บุคคลก้าวข้ามพ้นจากความทุกข์ ความเศร้าโศก และเพื่อบรรลุธรรมอันสูงสุดในพระพุทธศาสนาเถรวาทต่อไป

๒.๒.๒ อานาปานสติภาวนาในวิมุตติมรรค

คัมภีร์วิมุตติมรรคนั้นอยู่ในฝ่ายของอภัยคีรีวิหาร จัดเป็นคัมภีร์อรรถกถาเช่นเดียวกันเป็นวรรณคดีปกรณพิเศษที่อธิบายไตรสิกขา คือ สีล สมาธิ ปัญญาอันเป็นวิมุตติมรรค คัมภีร์นี้เป็นคู่มือสำหรับศึกษาและปฏิบัติธรรมซึ่งแต่งก่อนคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ก็อยู่ร่วมสมัยเดียวกันกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และเป็นคู่แข่งของคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งรจนาโดยท่านพระอุปติสสเถระแห่งอภัยคีรีวิหารท่านได้รจนาไว้เป็นภาษาบาลี นับแต่ต้นฉบับภาษาบาลีสู่สูญหายไป ยังคงเหลือแต่ต้นฉบับภาษาจีนที่พระคิปปุกสังฆปาละ แห่งฟูนาน ได้แปลถ่ายทอดไว้ในศตวรรษที่ ๖ แห่งคริสต์ศักราช ต่อมาใน พ.ศ. ๒๔๗๕ พระเอฮารา เจ้าอาวาสวัดแห่งนิคายนิจิเรนในญี่ปุ่นร่วมกับพระเถระลังกา ๒ รูป คือ พระโสมะและพระเขมินทเถระแปลวิมุตติมรรคจากภาษาจีนสู่ภาษาอังกฤษ และจัดพิมพ์เผยแพร่ในรูปแบบเล่มเป็นครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๔ คัมภีร์วิมุตติมรรคนี้อาจจะรจนาในอินเดียหรือลังกาก็ยังไม่มีหลักฐานปรากฏชัดเจนนักปราชญ์บางท่านมีมติว่าคงรจนาในอินเดีย แต่บางท่านก็ว่ารจนาในลังกาค่อนที่พระพุทธโฆसाจารย์จะรจนาวิสุทธิมรรค และมีเนื้อหาล้ำคล้ำถึงกับคัมภีร์วิสุทธิมรรคด้วยเช่นกัน

^{๑๑} ม.อ. ๑๔/๒๕๐/๑๓๔.

โดยในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้กล่าวถึงเรื่องการเจริญอานาปานสติ^{๑๔} ไว้ดังนี้

“อานะ” คือ ลมหายใจที่เข้าข้างใน

“อาปานะ” คือ ลมหายใจที่ออกไปข้างนอก

การรับรู้ลมหายใจที่เข้ามา และลมหายใจที่ออกไปนี้เป็นอนุสติ ความระลึกได้ และความระลึกโดยชอบ ความที่จิตสงบนิ่งอยู่ในสตินี้เป็นปัจจุปัญฐานของอานาปานสติ การทำสัญญาเกี่ยวกับลมหายใจเข้าออกให้เกิดขึ้น เป็นลักษณะของอานาปานสติ ความใส่ใจสัมผัส (ที่ลมกระทบ) เป็นรสของอานาปานสติ การละวิตกเป็นปทัชฐานของอานาปานสติ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้ คือ

โยคีใหม่ครั้นไปสู่ป่า โคนไม้ หรือที่ว่างกลางแจ้งแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติ มั่น เหย่อมมีสติในการหายใจเข้าออก

เมื่อหายใจออกยาว	ก็มีสติกำหนด	รู้ว่าเราหายใจออกยาว
เมื่อหายใจเข้ายาว	ก็รู้ว่า	เราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจเข้าสั้น	ก็รู้ว่า	เราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น	ก็รู้ว่า	เราหายใจออกสั้น
เธอย่อมศึกษาว่า	เรารู้กายทั้งปวง	หายใจเข้าออก
เธอย่อมศึกษาว่า	เราระงับการสังขาร	หายใจเข้าออก
เธอย่อมศึกษาว่า	เรารู้ปีติ	หายใจเข้าออก
เธอย่อมศึกษาว่า	เรารู้สุข	หายใจเข้าออก
เธอย่อมศึกษาว่า	เรารู้จิตสังขาร	หายใจเข้าออก
เธอย่อมศึกษาว่า	เราระงับจิตสังขาร	หายใจเข้าออก
เธอย่อมศึกษาว่า	เรารู้จิต	หายใจเข้าออก
เธอย่อมศึกษาว่า	เราทำจิตให้รื่นเริง	หายใจเข้าออก
เธอย่อมศึกษาว่า	เราทำจิตให้ตั้งมั่น	หายใจเข้าออก
เธอย่อมศึกษาว่า	เราทำจิตให้หลุดพ้น	หายใจเข้าออก
เธอย่อมศึกษาว่า	เราเห็นความไม่เที่ยง	หายใจเข้าออก
เธอย่อมศึกษาว่า	เราเห็นความไม่กำหนด	หายใจเข้าออก
เธอย่อมศึกษาว่า	เราเห็นความดับ	หายใจเข้าออก
เธอย่อมศึกษาว่า	เราเห็นการหลีกออกไป	หายใจเข้าออก

^{๑๔} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิมุตติมรรคแปล, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๑-๑๕๓.

ในที่นี้เธอศึกษาการกายใจเข้า หมายความว่า มีสติกำหนดไว้ที่ปลายจมูก หรือเหนือริมฝีปาก ส่วนเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับลมหายใจเข้าออก โยคินั้นกำหนดลมหายใจเข้ามาตรงนี้ เธอพิจารณาการกระทบของลมหายใจเข้าและลมหายใจออกโดยมีสติ ซึ่งกำหนดไว้ที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปาก เธอมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ไม่พิจารณาลมที่มันเข้าไปแล้ว และออกไปแล้ว เธอใช้สติพิจารณาจุดที่ลมหายใจเข้าออกกระทบ ณ ที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปาก เธอมีสติหายใจเข้า หายใจออก เหมือนบุรุษที่กำลังเลื่อยไม้ บุรุษนั้นไม่ใส่ใจการเดินทางหรือถอยหลังของเลื่อย ในทำนองเดียวกัน โยคิย่อมไม่ใส่ใจรับรู้ลมที่เข้ามาและลมที่ออกไป เธอยอมกำหนดรู้ที่สัมผัสคือที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปาก มีสติหายใจเข้าออก ถ้าในเวลาลมหายใจเข้ามาหรือออกไป โยคินั้นพิจารณาตามลมที่เข้าไปข้างในแล้วหรือลมที่ออกไปข้างนอกแล้ว จิตของเธอยอมฟังชาน กายและจิตของเธอจะกระสับกระส่าย ภาวะเหล่านี้เป็นโทษ เธอไม่ควรหายใจเข้ายาวหรือสั้นมากเกินไป จิตของเธอจะฟังชาน กายและจิตของเธอจะกระสับกระส่าย ภาวะเหล่านี้เป็นโทษ

โยคินั้น ไม่ควรยึดติดกับสัญญาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ถ้าเธอทำอย่างนั้น เจตสิกอื่น ๆ จะถูกรบกวน ถ้าจิตเธอถูกรบกวน กายและจิตของเธอจะกระสับกระส่าย อุปสรรคจำนวนนับไม่ถ้วนย่อมเกิดขึ้น เพราะจุดกระทบของลมหายใจเข้าออก มีจำนวนนับไม่ถ้วน เธอควรมีสติและไม่ปล่อยให้จิตวอกแวก เธอไม่ควรพากเพียรหนักหรือหย่อนเกินไป เธอจะตกไปในความหดหู่และเซื่องซึม (ถีนะมิทระ) ถ้าเธอพากเพียรมากเกินไป เธอจะกลายเป็นคนฟังชาน (อุทธัจจะ) ถ้าโยคิตกไปในความหดหู่และเซื่องซึมหรือความฟังชาน กายและจิตของเธอจะกระสับกระส่าย ภาวะเหล่านี้เป็นโทษ

สำหรับโยคิผู้กำหนดลมหายใจเข้าด้วยจิตที่สะอาดปราศจากอุปกิเลส ๕ อย่าง นิमितย่อมเกิดพร้อมด้วยสุขเวทนา เหมือนสุขเวทนาที่เกิดจากการสัมผัสปุยฝ้ายหรือปุยนุ่น อนึ่ง เปรียบเหมือนสุขเวทนาที่เกิดขึ้นจากลมพัดอ่อน ๆ ดังนั้นในการหายใจเข้าออกลมกระทบจมูกหรือริมฝีปาก และทำให้สติกำหนดลมเกิดขึ้น ข้อนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสีหรือรูปลักษณะนี้คือ สิ่งที่เรียกว่านิमित ถ้าโยคิเจริญนิमित และทำขยายนิमितที่ปรากฏที่ปลายจมูกในระหว่างคิ้วทั้งสองที่หน้าผาก หรือทำให้มันดำรงอยู่ในที่หลายแห่ง เธอรู้สึกเหมือนว่าศีรษะของเธอเต็มไปด้วยลม ด้วยการเจริญโดยทำนองนี้แหละ ร่างกายทั้งหมดของเธอย่อมเปี่ยมด้วยสุขนี้เรียกว่าสัญญา

อนึ่งโยคิตานหนึ่งมองเห็นนิमितหลายอย่างตั้งแต่ต้น เธอมองเห็นรูปต่าง ๆ เช่น ควันหมอก ผุ่น ทรายสีทอง หรือมีประสบการณ์บางอย่างเหมือนถูกเข็มแทง หรือถูกมดกัด ถ้าจิตของเธอไม่มีความชัดเจนในนิमितต่าง ๆ เหล่านี้ เธอจะสับสน ดังนั้นเธอจะล้มเหลวและไม่ได้สมาธิปธานสัญญา ถ้าจิตเธอมีความชัดเจน โยคิย่อมไม่ได้รับความสับสน เธอกำหนดลมหายใจเข้าออก และไม่ได้สัญญาชนิดอื่นเกิดขึ้น เธอเจริญกัมมภูฐานไปอย่างนั้น ย่อมสามารถกำจัดความสับสน และได้นิमितอันละเอียด เธอมีจิตที่ปลอดโปร่ง กำหนดลมหายใจเข้าออก นิमितก็ปลอดโปร่ง เพราะนิमितปลอดโปร่ง ฉันทะ

(ความพอใจ) ย่อมเกิดขึ้น เมื่อนั้นทะปลอดโปร่ง โยคินั้นย่อมกำหนดลมหายใจเข้าออกและมีปีติ เมื่อนั้นทะและปีติปลอดโปร่ง เธอกำหนดลมหายใจเข้าออก และมีอุเบกขา เมื่ออุเบกขา นั้นทะ และปีติปลอดโปร่ง เธอกำหนดลมหายใจเข้าออก จิตเธอย่อมไม่ถูกรบกวน ถ้าจิตเธอไม่ถูกรบกวน เธอจะทำลายนิเวศน์ได้ และทำองค์ฌานให้เกิดขึ้น โยคินั้นบรรลุจุดตถฌานอับสงบและยอดเยี่ยมอย่างนี้ เรื่องฌานนี้เป็นดังที่แสดงไว้แล้วในตอนต้น

จากข้อความที่ยกมากล่าวข้างต้นแล้วนั้น ทำให้ทราบว่าคัมภีร์วิมุตติมรรคนั้นเป็นคัมภีร์ในชั้นอรรถกถา ซึ่งมีการอธิบายถึงวิธีการเจริญอานาปานสติภาวนานี้ปรากฏอยู่ในคัมภีร์วิมุตติมรรคด้วย เพราะในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้กล่าวถึงเรื่องของหลักไตรสิกขา และเรื่องของบุคคลที่ปฏิบัติภาวนาด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ด้วยจิตที่สะอาด และสงบ ปราศจากอุปกิเลสทั้งหลาย จิตจึงมีความปลอดโปร่ง ไม่ถูกรบกวน จึงปราศจากนิเวศน์ ทำให้องค์ฌานเกิดขึ้นได้ และผู้ปฏิบัตินั้นสามารถบรรลุจุดตถฌานอับสงบ และยอดเยี่ยมอย่างนี้ได้

๒.๒.๓ อานาปานสติภาวนาในวิสุทธิมรรค

คัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นคัมภีร์ของฝ่ายมหาวิหาร หรือเถรวาทในปัจจุบัน เป็นคัมภีร์ในชั้นอรรถกถา ซึ่งเป็นคัมภีร์ชนิดพิเศษ อันเป็นที่ยอมรับกันในวงการศึกษารวมในเมืองไทย ว่ามีความสำคัญยิ่ง แนวการอธิบายหลักธรรมลาดลึกลงไปตามลำดับ เหมือนลักษณะแห่งมหาสมุทร มีนัยวิจิตร และเพริศพราย มีความงามทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด^{๕๕} เป็นคัมภีร์ที่อธิบายหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา คือไตรสิกขาไว้อย่างละเอียด น่าสนใจยิ่ง โดยประมวลหลักธรรมสำคัญซึ่งมีอยู่ในพระไตรปิฎกไว้ทั้งหมด และจัดหลักธรรมเป็น ๓ หมวดตามระบบไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งคัมภีร์นี้รจนาโดยท่านพระพุทธโฆสาจารย์ ท่านเป็นพระอรรถกถาจารย์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนาสายเถรวาท ผลงานของท่านมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดของชาวพุทธฝ่ายเถรวาทเป็นอย่างมาก ทั้งวิธีการอธิบายพระไตรปิฎก ซึ่งคนรุ่นหลังได้ถือเอาแบบอย่างของท่านเป็นตัวอย่าง^{๕๖} โดยเฉพาะการรจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้ แสดงให้เห็นถึงอัจฉริยภาพของท่านผู้แต่ง เพราะท่านผู้แต่งอธิบายเรื่องของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาไว้อย่างละเอียดยิ่ง จากพระคาถาที่เป็นบทตั้งเพียงสี่

^{๕๕} วทีน อินทสระ, สารสำคัญแห่งวิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มณฑลการ. ๒๕๒๑), คำนำ.

^{๕๖} พระราชธรรมนิเทศ(ระแบบ รุติญาโณ), ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มณฑลการกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๐.

บาทเท่านั้น ขยายออกเป็นหนังสือเล่มใหญ่ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นวิทยานิพนธ์ของท่านที่ประกาศเกียรติคุณ
ของความเป็นนักปราชญ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้เป็นอย่างดี

คัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้เป็นคัมภีร์ที่ได้กล่าวถึงเรื่องการเจริญอานาปานสติภาวนา ซึ่งเป็นการ
กำหนดลมหายใจเข้า - ออกของตนเองไว้ว่า

อานาปานสติกัมมัฏฐานมีจตุกะ ๔ วัตถุ ๑๖ ดังนี้คือ^{๑๗}

จตุกะ ที่ ๑

- ๑) เธอหายใจออกยาวและรู้ว่าหายใจออกยาว หรือหายใจเข้ายาวก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว
- ๒) เธอหายใจออกสั้น และรู้ว่าหายใจออกสั้น หรือหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น
- ๓) เธอสำเนียงว่า เราจักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งปวงหายใจออก สำเนียงว่า เราจักเป็นผู้รู้ตลอด กายทั้งปวงหายใจเข้า
- ๔) สำเนียงว่า เราจักเป็นผู้ระงับการสังขารทั้งปวงหายใจออก จักเป็นผู้ระงับการสังขารทั้งปวงหายใจเข้า

จตุกะ ที่ ๒

- ๑) สำเนียงว่า เราเป็นผู้รู้ซึ่งปีติหายใจออก สำเนียงว่า เราเป็นผู้รู้ซึ่งปีติหายใจเข้า
- ๒) สำเนียงว่า เราเป็นผู้รู้ซึ่งสุขกายหายใจออก สำเนียงว่า เราเป็นผู้รู้ซึ่งสุขกายหายใจเข้า
- ๓) เข้าสำเนียงว่า เราเป็นผู้รู้ซึ่งจิตสังขารหายใจออก สำเนียงว่า เราเป็นผู้รู้ซึ่งจิตสังขารหายใจเข้า
- ๔) เข้าสำเนียงว่า เราเป็นผู้ระงับจิตสังขารหายใจออก สำเนียงว่า เราเป็นผู้ระงับจิตสังขารหายใจเข้า

จตุกะ ที่ ๓

- ๑) สำเนียงว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตหายใจออก สำเนียงว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตหายใจเข้า
- ๒) สำเนียงว่า เราจักเป็นผู้ยังจิตให้บันเทิงหายใจออก สำเนียงว่า เราจักเป็นผู้ยังจิตให้บันเทิงหายใจเข้า
- ๓) สำเนียงว่า เราจักตั้งจิตมั่นหายใจออก สำเนียงว่า เราจักตั้งจิตมั่นหายใจเข้า
- ๔) สำเนียงว่า เราจักเปลื้องจิตหายใจออกออก สำเนียงว่า เราจักเปลื้องจิตหายใจเข้า

^{๑๗} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล. ภาค ๑ ตอน ๒ เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๔๕-๔๖.

จุดกะ ที่ ๔

๑) สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้า

๒) สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความคลายไปหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความคลายไปหายใจเข้า

๓) สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า

๔) สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งหายใจเข้า

จากข้อความที่ยกมาข้างต้นจึงกล่าวได้ว่า ทั้งคัมภีร์วิมุตติมรรคและคัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้เป็นคัมภีร์ที่ได้รับการยอมรับจากนักปราชญ์ในพระพุทธศาสนาโดยส่วนใหญ่ว่าเป็นคัมภีร์ที่ดีที่สุดใน การอธิบายพระไตรปิฎก โดยเห็นได้จากเรื่องการเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้น ได้แสดงให้เห็นถึงส่วนต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว เพื่อต้องการให้ผู้เจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน ได้รู้ถึงจุดกะ ทั้ง ๔ และวัตถุ ๑๖ ของการเจริญอานาปานสติ เนื่องจากเหตุที่ว่าอานาปานสติภาวนา เป็นได้ทั้งสมณะกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ฉะนั้นผู้ที่เจริญอานาปานสติภาวนาจึงจำเป็นต้องมีความรู้ในหลักการ และทราบถึงความสำคัญของส่วนต่าง ๆ ในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เพื่อที่จะนำไปฝึกฝน และพัฒนาชีวิตให้มีความบริสุทธิ์อย่างเป็นระบบต่อไป

๒.๒.๔ การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาตามที่ปรากฏในอรรถกถา

ส่วนในอรรถกถาต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นในยุคต่อมานั้น มีวิธีการและลำดับขั้นตอนแห่ง การปฏิบัติคล้ายคลึงกัน ซึ่งในที่นี้จะขออธิบายแต่เพียงวิธีการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาตามแนวคัมภีร์วิ สุทธิมรรค มี ๘ นัย^{๑๔} โดยสรุปได้ดังนี้.-

๑. วิธีคณนา คือ การกำหนดนับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกของผู้ปฏิบัติสามารถ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

ก. ัญญมามกคณนายนัย หมายถึง การนับลมหายใจเข้า-ออก ด้วยวิธีนับซ้ำ ๆ คุณคนดวงข้างเปลือก การนับซ้ำ ๆ นั้นหมายความว่า ต้องนับแต่ลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออกเพียง อย่างเดียว ที่รู้สึกชัดเจนทางใจเท่านั้น ส่วนลมหายใจที่ไม่รู้สึกชัดเจนทางใจจึงทิ้งไป ไม่ต้องนับ ผู้

^{๑๔} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธมรรคแปล, ภาค ๑ ตอน ๒ เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรง พิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๑๘.

ปฏิบัติควรกระทำคือ เริ่มแรกให้กำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ยาว-สั้น ให้นับไปด้วยเพราะเป็นการช่วยตรึงจิตไว้ได้อย่างดี วิธีการนับคือ ให้นับซ้ำ ๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า ๕ แต่อย่าให้เกินไปจาก ๑๐ และการนับต้องจับตัวเลขเรียงตามลำดับด้วย อย่ากระโจนข้ามไป เนื่องจากถ้านับต่ำกว่า ๕ จิตจะคืนรนในโอกาสอันแคบ แต่ถ้านับเกินไปจาก ๑๐ จิตก็จะไปพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะจับอยู่กับกัมมัฏฐาน คือ ลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตก็จะหวั่นไหว จะวุ่นวาย ให้นับที่ลมหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ กล่าวคือ ลมออกกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๑ หรือลมออกกว่า ๒ ลมเข้าว่า ๒ อย่างนี้เรื่อยไป จนถึง ๕ , ๕ แล้วตั้งต้นใหม่เป็น ๑ , ๑ หรือ ๒ , ๒ ...เรื่อยไปจนถึง ๖ , ๖ แล้วตั้งต้นใหม่โดยเพิ่มทีละคู่ ๆ ไปจนครบ ๑๐ คู่ แล้วกลับย้อนมาที่ ๕ คู่ใหม่อีก แล้วนับเรื่อยไปจนถึง ๑๐ คู่ ทำอย่างนี้เรื่อยไป การเริ่มนับจะตั้งต้นที่ลมหายใจเข้าหรือลมออกก่อนก็ได้ แล้วแต่ว่าจะถนัดอย่างไรหนอหนึ่ง ฟังทราบวา ตัวอย่างวิธีปฏิบัติที่จะแสดงต่อไปนี้เขียนมาจากหนังสือวิสุทธิมรรคให้เห็นแบบแผนเดิม ผู้ปฏิบัติจะยกย่องไปเป็นอย่างอื่นได้ เช่น บางสำนักสอนให้ใช้คำภาวนา เช่น “สัมมา – อรหัง “ หรือ “พุท – โธ” เพื่อตามกำหนดลมหายใจ เช่น เมื่อหายใจเข้าภาวนาในใจว่า “พุท” และภาวนาว่า “โธ” เมื่อหายใจออก เป็นต้น การบริกรรมข้างต้นเป็นการสร้างวิธี หรืออุบายในการ “ตรึงจิต” ไว้เท่านั้น สำหรับวิธีการนับดังกล่าวแสดงให้เห็นอย่างชัดเจน ดังนี้

๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕
 ๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖
 ๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖ ๗ , ๗
 ๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖ ๗ , ๗ ๘ , ๘
 ๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖ ๗ , ๗ ๘ , ๘ ๙ , ๙
 ๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖ ๗ , ๗ ๘ , ๘ ๙ , ๙ ๑๐ , ๑๐

ข. โคปาลกคณนายนัย หมายถึง การนับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ด้วยวิธีการนับอย่างรวดเร็วกล่าวคือเมื่อลมหายใจเข้า-ออก ปรากฏแก่ใจของผู้ปฏิบัติอย่างชัดเจนดีแล้ว (จิตอยู่กับลมหายใจแล้ว) โดยลมหายใจช่วยตรึงไว้ได้ ไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอก ก็ให้เลิกนับซ้ำ ๆ อย่างข้างต้นเสีย โดยให้เปลี่ยนเป็นการนับอย่างรวดเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมหายใจเข้าภายในหรือออกภายนอก ให้กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก โดยนับเร็ว ๆ จาก ๑ ถึง ๕ แล้วขึ้นต้นใหม่จาก ๑ ถึง ๖ เพิ่มทีละหนึ่งเรื่อยไป จนนับ ๑ ถึง ๑๐ แล้วจึงเริ่มต้นนับ ๑ ไปจนถึง ๕ ใหม่อีก วนเวียนอยู่อย่างนี้ จิตจะแน่วแน่ด้วยกำลังการนับ เหมือนดังเรือตั้งลำแน่ในกระแสน้ำเชี่ยวด้วยอาศัยถ่อค้ำไว้ เมื่อนับเร็วอย่างนี้กัมมัฏฐานก็จะปรากฏต่อเนื่องเหมือนไม่มีช่องว่าง ฟังนับเร็ว ๆ อย่างนั้นเรื่อยไป ไม่ต้องกำหนดว่า ลมเข้าในหรือลมออกนอก เอาแต่สติกำหนด ณ จุดที่ลมกระทบคือ ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากบนแห่งใดแห่งหนึ่ง

แล้วแต่ที่ใครจะรู้สึกชัดเจนเท่านั้น เนื่องจากท่านว่าคนจุมุกยาวลมหายใจจะกระทบชัดที่ปลายจุมุก คนจุมุกสั้นลมหายใจจะกระทบชัดที่ริมฝีปากบน และท่านว่าถ้าส่งจิตตามลมเข้าไปจะรู้สึกอึดอัดอยู่ในทรวงอก แต่ถ้าส่งจิตตามลมออกไปข้างนอก จิตจะแพร่สำยไปกับอารมณ์ต่าง ๆ เป็นต้น วิธีการนับดังกล่าวขอแสดงให้เห็นชัดเจน ดังนี้

๑	๒	๓	๔	๕					
๑	๒	๓	๔	๕	๖				
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗			
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘		
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐

กำหนดอย่างนี้เรื่อง ๆ ไป จนกว่าเมื่อใดแม้ไม่นับแล้ว สถิตยั้งตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์คือลมหายใจเข้าและออกนั้น เพราะวัตถุประสงค์ของการนับก็เพื่อให้สติตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์ตัดความคือฟุ้งซ่านออกไปภายนอกได้นั่นเอง

๒. วิธีการอนุพันธนา คือ การติดตามลมหายใจ เมื่อสติอยู่ที่แล้วกล่าวคือจิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้วหยุดนับ แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนี้มีใ้หมายความว่า ตามไปกับลมที่เดินผ่านจุมุก เข้าไปจุดกลางตรงหัวใจ จนลงไปสุดแถวสะดือ แล้วตามลมจากท้องขึ้นมาที่ทรวงอก แล้วออกมาที่จุมุกซึ่งเป็นต้นลมกลางลมและปลายลม ถ้าทำอย่างนั้นทั้งกายใจจะปั่นป่วน วุ่นวายเสียผล วิธีติดตามที่ถูกต้องคือ ใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ คือปลายจุมุก หรือริมฝีปากบนเปรียบเหมือนกับคนเลี้ยงไม้ ตั้งสติไว้ตรงพื้นเลี้ยงที่กระทบไม้เท่านั้น ไม่ใส่ใจฟันเลี้ยงที่ผ่านมา ผ่านไปหรือส่ายสายตาไปตามตัวเลี้ยง กลางเลี้ยง ปลายเลี้ยงก็หาไม่ แต่ทั้งที่ตามองอยู่ตรงพื้นเลี้ยงที่กระทบไม้แห่งเดียว ฟันเลี้ยงที่มาหรือไปเขาก็ตระหนักรู้ และโดยวิธีนี้งานของเขาก็สำเร็จผลด้วยดี ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกันเมื่อตั้งสติไว้ที่จุดลมกระทบ ไม่ใส่ใจไปตามลมที่มาหรือไป รู้ชัดแจ้งถึงลมทั้งที่มาและไปนั้นได้ และโดยวิธีนี้การปฏิบัติจึงจะสำเร็จ ในระยะนี้ถ้าสำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน นิमितจะเกิดและสำเร็จอัปนาสมาธิโดยเร็ว แต่บางท่านจะค่อย ๆ เป็นค่อยไป กล่าวคือตั้งแต่ใช้วิธีนับลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้น ๆ ร่างกายผ่อนคลายสงบเต็มที่ ทั้งกายและใจรู้สึกเบาเหมือนดังตัวอยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจที่หายาบหมดไป จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิमितแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้นิมนิตนั้นหมดไปก็ยังมีนิमितแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อ ๆ ไปอีก เปรียบเหมือนเมื่อนำเอาแหงโลหะเคาะกั๊งสตาล หรือระฆังให้มีเสียงดังขึ้นจับปล้น จะมีนิमितคือ เสียงแหว ๆ เป็นอารมณ์ในใจไปได้นาน ๆ ในตอนแรกนิमितเสียงที่หายาบ แล้วจะละเอียดเบาลงไป ๆ ตามลำดับ แต่

ถึงอย่างนั้นก็จะมีปัญหาสำหรับกัมมัฏฐานลมหายใจนี้ โดยเฉพาะกล่าวคือ ลมหายใจละเอียดยิ่งขึ้น ๆ จนไม่รู้สึกเลยนั้น ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับกำหนด เมื่อมีปรากฏการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นท่านแนะนำว่าอย่าเสียใจ อย่าลุกขึ้นเลิกไปเสีย พึงเอาลมกลับมาใหม่ วิธีเอาลมกลับคืนมาไม่ต้องตามหาที่ไหนเพียงตั้งจิตไว้ ณ จุดที่ลมกระทบปกตินั่นเอง โดยใช้มนสิการคือกำหนดนึกถึงว่าลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ ในไม่ช้าลมนั้นก็จะมีปรากฏแล้วกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานนั้นต่อเรื่อย ๆ ไป ไม่นานนิมิตก็จะปรากฏสำหรับบุคคลที่ไม่มีลมหายใจเข้าและออก ได้แก่ ทารกที่อยู่ในครรภ์มารดา คนที่ดำลงในน้ำ คนที่ตายแล้ว ผู้เข้าจตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) ผู้ประกอบด้วยรูปภพและอรุภพ (พวกพรหมทั้งหลาย) และผู้เข้าสัญญาเวทยิตินิโรธหรือนิโรธสมาบัติ นิมิตนั้นปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน บ้างก็รู้สึกเหมือนปุยพู่ บ้างก็ว่าเหมือนสายลม พวงดอกไม้บ้าง เปลววันบ้าง ข่ายใยแมงมุมบ้าง เป็นต้น เป็นเช่นนี้เพราะนิมิตนั้นเป็นของเกิดจากสัญญา และสัญญาของคนแต่ละคนก็ต่าง ๆ กันไป เมื่อได้นิมิตแล้วก็ไปบอกอาจารย์ทราบเพื่อเป็นการตรวจสอบไปในตัว เป็นการป้องกันการเข้าใจผิด ต่อจากนั้นก็คอยตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้นเรื่อย ๆ เมื่อนิมิตนี้ (ปฏิภาคนิมิต) เกิดขึ้นนิเวศก็ระงับ สติก็มั่นคง จิตตั้งมั่นแน่วเป็นอุปจารสมาธิ ผู้ปฏิบัติต้องรักษานิมิตนั้นไว้ คือรักษาสมาธิโดยการเสพสัพปาเย^{๑๕} เช่น อาวาสสัพปาเย (ที่อยู่อันเหมาะสม) หรือบุคคลสัพปาเย (สมาคมกับบุคคลผู้ทรงภูมิปัญญา) เป็นต้น ควรมนสิการบ่อย ๆ ให้นิมิตเจริญงอกงาม โดยปฏิบัติตามวิธีการที่จะช่วยให้เกิดอัปนาสมาธิ เช่น ประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอ เป็นต้น จนในที่สุดอัปนาสมาธิก็เกิดขึ้นจนบรรลุปฐมฌาน

๓. วิธีการสุสนา คือ มนสิการโดยกำหนดลมที่กระทบ กล่าวคือ ผู้ปฏิบัตินับลมอยู่ตรงที่ ๆ ลมกระทบ ๆ นั้นด้วยวิธีคณนา ชื่อว่า พิจารณาโดยวิธีคณนาคด้วย และโดยวิธีสุสนาคด้วย

๔. วิธีฐปนา คือ การกำหนดจิตตั้งมั่น กล่าวคือ ผู้ติดตามลมอัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) ลมปัสสาสะ (ลมหายใจออก) ด้วยสติ และตั้งจิตไว้ตามทางในที่ ๆ ลมกระทบ ๆ เรียกว่า พิจารณาโดยวิธี อนุพันธนาคด้วย และวิธีสุสนาคด้วย

๕. วิธีสลักขณา คือ กำหนดได้ชัด หมายถึง ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ได้ชัดเจน ด้วยวิธีคณนา ด้วยวิธีอนุพันธนา และวิธีสุสนาคด้วย

๖. วิธีวิภูฏนา คือ หยุดหมายถึง การหยุดกำหนดลมหายใจ หรือไม่ติดตามลมหายใจ ด้วยวิธีใด ๆ

๗. วิธีปารีสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ หมุดจจากการกำหนด กล่าวคือ จิตนิ่งตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์โดยวิธีคณนา วิธีอนุพันธนา วิธีฐปนา วิธีสลักขณา และวิธีวิภูฏนา ไม่ฟุ้งข่านออกไปหาอารมณ์อื่น เป็นต้น

^{๑๕} มหามกุฏราชวิทยาลัย, *วิสุทธิธรรมรคแปล*, ภาค ๑ ตอน ๒ เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๑๓-๑๒๗.

๘. วิธีเตสัง ปฏิบัติสมาธิ คือ การย้อนกลับไปดูในวิธีปฏิบัติวิวัฏฏา และวิธีปฏิบัติปาริสุทธิข้างต้น

จะเห็นได้ว่าตามข้อความที่ยกมาแสดงถึงวิธีการปฏิบัติอานาปานสติภาวนานั้น โดยหลักการทั่ว ๆ ไปมักกล่าวได้ว่า วิธีการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นวิธีการที่ถือได้ว่าถูกต้อง ตรงตามหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่มีการปฏิบัติกันอย่างต่อเนื่อง สืบทอดกันมานับแต่ครั้งพุทธกาล และถือว่าเป็นวิธีการปฏิบัติที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างสูงเพื่อใช้เป็นอุบายในการพัฒนาจิตของบุคคล

๒.๒.๕ ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานตามวิธีการเจริญอานาปานสติ

การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานตามวิธีการเจริญอานาปานสตินั้น จะได้รับผลหลายประการดังตัวอย่างเช่น สร้างเสริมกำลังใจในการดำรงชีวิต ได้ขณิกสมาธิหรือมีสติสมบูรณ์ขึ้น ทำให้เป็นคนมีวินัยเข้มแข็ง มั่นคง การศึกษาเล่าเรียนมีความจำดี และแม่นยำขึ้น ทำให้ได้คะแนนอยู่ในเกณฑ์ดี รักษาโรคร้ายบางชนิดหายได้ รับผิดชอบในหน้าที่การงาน และสามารถเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสุขุมรอบคอบ ตลอดจนการได้รูปฌาน ได้แก่ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ดติยฌาน จตตุดฌาน หรือได้อรุฌาน ได้แก่ อากาสาัญญาจตฌาน วิญญาณัญญา จายตณฌาน อากิญจัญญาจตณฌาน และเนวสัญญาจตณฌาน แต่สำหรับผู้ที่ได้ “ฌาน” จะได้อภิญญา ๖ ด้วย ซึ่งพระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญว่า “ฌาน” เป็นหนทางเพื่อความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวงได้ เพราะผู้ที่ได้ฌานย่อมได้รับอานิสงส์คือ การได้ไปบังเกิดในพรหมโลกตามแต่ว่าจะได้ฌานระดับไหน ฉะนั้นเมื่อกล่าวถึงอภิญญา คือ อิทธิวิธี ทิพยโสต เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสติ ทิพพจักขุ ซึ่งเป็นโลกียอภิญญา หมายถึง อภิญญาซึ่งเกี่ยวข้องกับอยู่ในโลกเป็นวิสัยของปุถุชน ซึ่งอภิญญาทั้ง ๕ นี้พระพุทธศาสนาจะเกิดขึ้นหรือไม่ก็ตาม ได้มีมาแล้วก่อนพุทธกาล ส่วนความรู้ที่ทำให้ดับอาสวะกิเลสหรือดับทุกข์ได้นั้น เรียกว่า “อัสวัจยญาณ” แปลว่า ญาณที่ทำอาสวะกิเลสให้สิ้นไปเป็นอภิญญาข้อสุดท้าย และเป็นโลกุตระ อภิญญาคือ ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระปลอดโปร่ง พ้นจากการครอบงำของโลก ปุถุชนกลายเป็นพระอรหันต์โดยสมบูรณ์ นั่นเพราะวิธีการเจริญอานาปานสติภาวนา ๑๖ ขั้นนั้นจัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งผู้ที่ต้องการพ้นจากทุกข์ย่อมปฏิบัติตามวิธีการนี้ เหตุผลอีกประการหนึ่งนั้นโลกียอภิญญาทั้งหลายย่อมเสื่อมถอยได้ แต่โลกุตระอภิญญาไม่เสื่อมถอย และประเสริฐกว่าโลกียอภิญญาทั้ง ๕ รวมกัน ซึ่งถ้าผู้ปฏิบัติได้โลกุตระอภิญญาและโลกียอภิญญาด้วย อันเป็นคุณสมบัติส่วนที่พิเศษ เพราะเสริมให้ดีพร้อมยิ่ง ๆ ขึ้นไป ฉะนั้นโลกุตระอภิญญาเท่านั้นที่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตที่ดีงาม ควรได้ ควรถึง แต่สำหรับโลกียอภิญญาทั้งหลายนั้นเป็นเพียงแค่เครื่องประกอบเสริมคุณสมบัติดังกล่าวเท่านั้น

ในสมัยที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพระชนม์ชีพอยู่นั้น พระพุทธองค์ทรงแสดง “ปาฏิหาริย์” หมายถึง การกระทำที่กำจัดหรือทำให้ปฏิบัติยากยอมได้ กระทำให้เป็นอัศจรรย์หรือกระทำให้บังเกิดผลเป็นอัศจรรย์ แบ่งออกได้ ๓ ประการ^{๒๐} คือ

๑. อิทธิปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือ แสดงฤทธิ์ได้
๒. อาเทศนาปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือ การทลายใจคนอื่นได้
๓. อนุศาสนิปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือ คำสอนที่เป็นจริง

จากข้อความเบื้องต้น สรุปได้ว่า อิทธิปาฏิหาริย์ หมายถึง การแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้เป็นอัศจรรย์ เช่น คนเดียวใช้ฤทธิ์ให้กลายเป็นหลายคน หรือเดินบนน้ำเสมือนเดินบนแผ่นดิน เป็นต้น

อาเทศนาปาฏิหาริย์ หมายถึง การเป็นผู้รอบรู้กระบวนการทางจิตของผู้อื่นจนสามารถกำหนดอาการที่หมายเล็กน้อย แล้วบอกสภาพจิต ความคิด อุปนิสัยของบุคคลนั้นได้ถูกต้องเป็นอัศจรรย์

อนุศาสนิปาฏิหาริย์ หมายถึง การสอนให้เห็นความจริงและนำไปปฏิบัติได้ ผลสมจริง เช่น สอนว่ามนุษย์หนีไม่พ้นความแก่ เจ็บและตายเพื่อให้ปลงสังเวช หรือให้เร่งทำความดี สะสมบุญกุศลไว้ก่อนที่จะสิ้นชีวิตจากโลกนี้ไป เป็นต้น

สำหรับปาฏิหาริย์ทั้ง ๓ ประการดังกล่าว พระพุทธองค์ทรงรังเกียจ ไม่ทรงโปรด ไม่โปรดพระทัยต่ออิทธิปาฏิหาริย์และอาเทศนาปาฏิหาริย์ เพราะทรงเห็นในโทษว่าคนที่เชื่อก็มั่นใจจริงตามไป คนที่เชื่อเมื่อได้ฟังแล้วก็หาช่องทางขัดแย้ง หรือคัดค้านว่าภิกษุทำปาฏิหาริย์นั้นลงใช้ไสยศาสตร์ ทำให้คนมัวลุ่มหลงหรือโต้เถียงทะเลาะกัน แต่ได้ทรงชี้แจงความหมายและคุณค่าของอนุศาสนิปาฏิหาริย์ว่า ปฏิบัติเป็นประโยชน์ได้รับความสุขในปัจจุบันและอนาคตด้วย ตลอดจนถึงทำให้บุคคลประจักษ์แจ้งภายในตนเองจนบรรลุถึงพระนิพพานได้ จากเนื้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า บุคคลต้องการความสุข รังเกียจความทุกข์ ซึ่งความสุขนั้นมีหลายระดับ แยกประเภทได้พอสังเขป ดังนี้-

ก. เวทียิตสุข คือ สุขเวทนาหรือสุขที่มีการเสวยอารมณ์ ได้แก่ กามสุขคือสุขเนื่องด้วยกามคุณ ๕ และฌานสุขคือ สุขเนื่องด้วยฌาน หรือสุขที่เป็นวิบากแห่งฌาน ได้แก่ สุขเนื่องด้วยรูปฌาน ๔ และอรุปรมาณ ๔

ข. อเวทียิตสุข คือ สุขที่ไม่เป็นเวทนาหรือสุขที่ไม่มีการเสวยอารมณ์ ได้แก่ นิโรธสมบัติ คือ สุขเนื่องด้วยนิโรธสมบัติ เป็นการดับสัญญา หรือดับความจำได้หมายรู้ และดับเวทนา คือ ดับการเสวยอารมณ์ เรียกชื่อเต็มว่า “สัญญาเวทียิตนิโรธสมบัติ” เป็นสุขอย่างยิ่ง เป็นสุขของบุคคลผู้บรรลุพระอรหันต์หรือพระนิพพาน

^{๒๐}ที.ที. ๕/๓๓๕/๓๔๗ ; อจ.เอก ๒๐/๕๐๐/๑๒๕.

จะเห็นได้ว่าผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม จะพบว่าทำให้เกิดความสงบเป็นที่ตั้ง ซึ่งบางวิธีนั้นต้องใช้อุปกรณ์บางอย่างเข้าช่วย แต่ทุกวิธีของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานนั้นย่อมส่งผลไปในทางบุญกุศลให้เกิดแก่ตัวผู้ปฏิบัติ ดังนั้นการเจริญอานาปานสติจึงยังให้เกิดอานิสงส์ในปัจจุบัน ๕ ประการ คือ^{๒๑}

๑. เป็นผู้สงบระงับ
๒. เป็นผู้ประณีตละเอียดอย่างยิ่ง
๓. ไม่รคน้ำก็เย็น
๔. มีความสุขเป็นเครื่องอยู่
๕. สามารถทำอกุศลบาปกรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธาน สงบระงับไปได้

อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่าการเจริญอานาปานสติมีคุณประโยชน์อย่างมากมาย ซึ่งเห็นได้ทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยส่งผลต่อการพัฒนาทั้งทางด้านกาย วาจา และใจ ให้มีสติสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำให้เป็นคนมีระเบียบวินัย มั่นคง มีความจำดี และถูกต้องแม่นยำขึ้น รักษาโรคภัยบางชนิดให้หายได้ มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน และสามารถเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสุขุมรอบคอบ อีกทั้งความสุขที่เป็นอเวทิตสุขนั้นเป็นความสุขอย่างยิ่ง เพราะหลุดพ้นแล้วจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย หรือข้ามพ้นไปแล้วจากวัฏสงสารได้เช่นกัน

๒.๒.๖ ประโยชน์ในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน

จากการศึกษาวิจัยในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ทำให้เกิดประโยชน์พอสรุปได้ดังนี้-

๑. เกิดความนับถือยำเกรงต่อพระศาสดา
๒. มีความศรัทธาในพระพุทธเจ้ามากขึ้น
๓. จะมีจิตน้อมไปในพุทธภูมิคือ อยากรับพระพุทธรูป
๔. แม้สตรีระของผู้เจริญพุทธานุสติ สมควรเป็นที่บูชาของคนทั้งหลายเสมือนพระเจดีย์
๕. เป็นผู้เจริญด้วยปีติ และปราโมทย์
๖. เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยสติ
๗. เป็นผู้มีความไพบุลย์แห่งปัญญา
๘. ถ้ายังไม่บรรลुकุณธรรมอันยิ่งขึ้นไป เป็นผู้มึสุคติเป็นที่ไปเบื้องหน้า^{๒๒}

^{๒๑} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) , แบบไหว้พระสวดมนต์และหลักกรรมในการเจริญวิปัสสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๘. หน้า ๑๖๕.

^{๒๒} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิธรรมแปล, ภาค ๑ ตอน ๒ เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘๕-๒๘๖.

๘. เกิดความตระหนักรู้ และอ่อนน้อมในพระธรรม
๑๐. มีความรู้สึกเสมือนว่าได้อยู่กับพระธรรม
๑๑. อดทนต่อความกลัวสิ่งต่าง ๆ ได้
๑๒. แม้สรีระของผู้เจริญชัมมานุสสติ ย่อมเป็นร่างควรแก่การบูชาดุจเรือนพระเจดีย์
๑๓. เมื่อมีการประจวบเข้ากับวัตถุที่จะฟังล่องละเมิด หิริโอตตัมปะย้อมจะปรากฏแก่เธอ ผู้ระลึกถึงคุณแห่งพระธรรมได้อยู่^{๒๓}
๑๔. เป็นผู้มีมีความเคารพยำเกรงในพระสงฆ์
๑๕. มีความรู้สึกเสมือนว่าได้อยู่กับพระสงฆ์
๑๖. แม้สรีระของผู้เจริญสังฆมานุสสติ ย่อมเป็นร่างควรแก่การบูชาดุจโรงอุโบสถอันมีสงฆ์ประชุมกันอยู่
๑๗. จิตของเธอย่อมโน้มไปในอันจะบรรลุถึงพระสังฆคุณ^{๒๔}
๑๘. เป็นผู้มีมีความเคารพในการศึกษาในเรื่องศีล มีความประพฤติเหมาะสม
๑๙. เป็นผู้ปราศจากภัยทั้ง ๔ อัดตานูวาทภัยคือ ตนเองดิเตียนตนเอง ปรานูวาทภัยคือ คนอื่นดิเตียน ทัณทภัย คือ ถูกจับลงอาชญาต่าง ๆ และทุกคติภัยคือ เมื่อสิ้นชีวิตแล้วไปสู่อบายภูมิ เช่น เปรต อสุรกาย เป็นต้น
๒๐. มีปกติเห็นภัยแม้ในโทษเล็กน้อย
๒๑. ได้ความไพบุลย์แห่งคุณมี ศรัทธา เช่น ความเชื่อในศีลมากขึ้น เป็นต้น
๒๒. เป็นผู้ไม่ประมาทในปฏิสันถาร (การต้อนรับ)^{๒๕}
๒๓. เป็นผู้ยินดีในการสละ แบ่งปันแก่ผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว
๒๔. มีความเมตตาสงสารแก่ผู้อื่น
๒๕. เป็นคนแก่ล้าวก้าวในที่ประชุม^{๒๖}
๒๖. เป็นที่รักเป็นที่ชอบใจของเทวดาทั้งหลาย^{๒๗}
๒๗. เป็นคนไม่ประมาทมัวเมาในชีวิต ไม่นอนใจว่าชีวิตจะยืนยาว จะได้รับสร้างบุญกุศลบารมีไว้ให้มากเท่าที่จะมากได้
๒๘. ได้ออนภิตตัญญา คือ ความไม่น่ายินดีในภพทั้งปวง

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๕.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๗.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๐.

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๕.

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๗.

๒๙. ไม่นิยมนิดนึ้นในการได้มา หรือเสียไป ละความยินดีในชีวิตเสียได้
๓๐. จะชอบติบาป คือ ความชั่วต่าง ๆ
๓๑. จะไม่ละโมภในสิ่งของทรัพย์สินทั้งปวง ไม่มากไปด้วยการสะสม
๓๒. อนิจจสัญญา คือ รู้สึกในความไม่เที่ยงแท้แห่งสังขาร ทุกขสัญญา คือ ความจำได้ในทุกข์ทั้งปวง และอนัตตสัญญา คือ ความรู้ในความไม่มีตัวตน ย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติ
๓๓. เวลาจะตาย จะไม่กลัวตาย ไม่หลงตาย^{๒๘}
๓๔. จิตตั้งมั่นเร็ว สีหน้าผ่องใส เป็นผู้ได้มาน ๔ อันเป็นเครื่องอยู่สบายในปัจจุบัน ตามความปรารถนา ไม่ยาก ไม่ลำบาก^{๒๙}
๓๕. ย่อมแสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ เช่น คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ ปรากฏตัวหรือหายตัวไปนอกฝา นอกกำแพง นอกภูเขาได้ไม่ติดขัดเหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้น และต่ำลงในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ เป็นต้น
๓๖. ย่อมฟังเสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ทั้งที่ไกล และที่ใกล้ได้ด้วยทิพย์โสต
๓๗. ย่อมกำหนดรู้ใจของสัตว์อื่น และบุคคลอื่นได้
๓๘. ย่อมระลึกถึงขันธที่อยู่อาศัยในชาติก่อนได้เป็นเอกประการ
๓๙. ย่อมมองเห็นหมู่สัตว์กำลังจุ อุปบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยากด้วยทิพย์จักขุ ทราบชัดว่าหมู่สัตว์ย่อมเป็นไปตามกรรม^{๓๐}
- สรุปได้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานนั้นไม่ว่าจะเป็นวิธีการปฏิบัติแบบใดก็ตาม ย่อมยังให้เกิดความไม่ประมาทในชีวิต ทั้งยังส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านกาย วาจา และใจ ให้มีสติสมบูรณ์ยิ่งขึ้น อันเป็นประโยชน์สุขแก่ตนเองทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

๒.๓ แนวคิดเรื่องอานาปานสติภาวนาในโลกปัจจุบัน

ในความหมายของการทำสมาธินั้นแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ คือ การทำสมาธิเพื่อให้จิตไม่วอกแวกหวั่นไหว นิ่งอยู่กับสิ่งที่เพ่ง และการทำสมาธิเพื่อนำไปสู่การพิจารณา เพื่อมองเห็นในสังขารที่เรียกว่า วิปัสสนา ซึ่งถือเป็นการทำสมาธิภาวนาที่แท้จริงในทางพระพุทธศาสนา ดังนั้นการปฏิบัติสมาธิจึงหมายถึงการทำจิตใจให้สงบนิ่ง ด้วยการเพ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการชำระจิตใจให้ปราศจากนิรันดร์ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจ

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔.

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๘.

^{๓๐} ม.อ. ๑๔/๓๑๗/๑๕๐.

กุกกัจจะ และวิจิกิจฉา เพื่อที่จะนำไปสู่ปัญญา เป็นการมุ่งมองเข้าสู่ความจริงของธรรมชาติภายในสรรพสิ่งทั้งหลาย หรืออีกประการหนึ่งอาจเรียกว่า เป็นการค้นหาปรากฏการณ์ทางกายและจิต โดยการทำอนุวิปัสสนาเพื่อคิดทบทวนกระบวนการทำงานของกาย เวทนา วิญญาณ รวมทั้งเจตสิกทั้งหลายที่เป็นตัวกำหนดคุณภาพของจิต วิปัสสนากาวนาจึงนับได้ว่าเป็นวิธีปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะส่วนสมาธิภาวนานั้นถือว่าเป็นแนวทางปฏิบัติโดยทั่วไปเกือบทุกศาสนา ภายใต้อำนาจของปรัชญาอินเดีย

เนื่องจากพระพุทธศาสนาถือว่า สังขตธรรมทั้งหลายล้วนแล้วแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไร้แก่นและปราศจากสาระ ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาจึงเป็นการช่วยขจัดความหลงผิด หรือสัญญาวิปลาส ทำให้มองเห็นความจริงในไตรลักษณ์ และลดละการยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่งเหล่านั้น เพื่อจิตจะได้ปลอดโปร่งเป็นอิสระเข้าสู่กระแสแห่งนิพพาน

ส่วนในความคิดความเชื่อในปรัชญาอุปนิษัท การทำสมาธิภาวนา หมายถึงการปฏิบัติโยคะ เพื่อให้จิตเข้าสู่ฌานหลายระดับ จนถึงฌานวิเศษสูงสุดที่สามารถเข้าถึงพระเจ้า และรู้แจ้งในองค์อาตมัน ซึ่งก่อนที่พระพุทธองค์จะตรัสรู้ พระองค์ได้เคยศึกษาเล่าเรียนการปฏิบัติสมาธิภาวนาในแบบโยคะนี้มาก่อนกับพระอาจารย์หลายคน จนสามารถบรรลุฌานชั้นสูง แต่เนื่องจากพระองค์ไม่พอพระทัยโดยตรงแลเห็นว่าการทำสมาธิภาวนาตามแนวทางดังกล่าว ไม่สามารถนำไปสู่ความหลุดพ้นได้ แม้แต่ในขณะที่พระองค์ทรงเข้าถึง ฌานชั้นเนวสัญญานาสัญญายตนะ อันเป็นฌานชั้นสูงสุดในระดับอรุปรหมแล้วก็ตาม พระองค์ยังคงเห็นแต่ความว่างเปล่า ปราศจากอาตมัน และไม่เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นอันสมบูรณ์ตามความเชื่อของนักคิดของปรัชญาอุปนิษัท ที่ถือว่าเป็นการปฏิบัติโยคะเป็นการเพ่งจิตไปยังพระเจ้า พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าการบำเพ็ญโยคะเป็นเพียงการปฏิบัติสมาธิภาวนาที่ไม่ได้ให้อะไรแก่พระองค์ นอกจากเป็นไปเพื่อการแสวงหาความสุข ความสงบให้กับชีวิตในระดับโลกียะเท่านั้น ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงทรงลาจากพระอาจารย์เพื่อออกไปแสวงหาวิธีเพื่อความหลุดพ้นตามแนวทางที่ทรงค้นพบในเวลาต่อมาที่เรียกว่า การบำเพ็ญสมาธิวิปัสสนา ซึ่งถือว่าเป็นแนวปฏิบัติที่มีอยู่แต่ในทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะ

สำหรับแนวคิดในเรื่องของการเจริญอานาปานสติซึ่งเป็นที่นิยมในปัจจุบันนี้เนื่องเพราะ

๑. เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องเตรียมวัสดุอุปกรณ์อย่างพวกกสิณเป็นต้น ในเวลาเดียวกันก็เป็นอารมณ์ประเภทรูปธรรม ซึ่งกำหนดได้ชัดเจนพอสมควร ไม่ละเอียดลึกซึ้งอย่างกรรมฐานประเภทนามธรรม ที่ต้องนึกขึ้นมาจากสัญญา และถ้าต้องการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดอะไร เพียงเอาสติคอยกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสภาพธรรมอย่างพวกธาตุมนสิการเป็นต้น ซึ่งผู้ที่ใช้สมองเหนียวมาแล้ว ก็สามารถปฏิบัติได้อย่างสบาย

๒. พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้ผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ กายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบสบายลึกซึ้งลงไปเรื่อย ๆ ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้น

๓. ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองว่า “เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ (คืออานาปานสติสมาธิ) มาก กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เหนื่อย” เพราะไม่เหมือนอย่างกรรมฐานอื่นที่ต้องอาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง แต่ในทางตรงข้ามอานาปานสติกรรมฐานนี้กลับเกื้อกูลแก่สุขภาพ ทั้งช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี และระบบการหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอประณีต ด้วยการปฏิบัติกรรมฐานนี้ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น ดังเช่น คนที่วิ่งมาหรือขึ้นลงที่สูงกำลังเหนื่อย หรือคนตื่นเต้นตกใจ เกรี้ยวกราด หวาดกลัว เป็นต้น ลมหายใจหยาบแรงกว่าคนปกติ บางทีจุกไม่พอ ต้องหายใจทางปากด้วย แต่ในทางตรงข้ามคนที่กายผ่อนคลาย ใจสงบสบาย ลมหายใจจะละเอียดประณีตกว่าคนปกติ ดังนั้นการบำเพ็ญอานาปานสติช่วยทำให้กายใจสุขสงบ จนลมหายใจละเอียดประณีตลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด ไม่เรียกกร้องการเผาผลาญ เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำกิจในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ช้าลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้น พร้อมกับการพักผ่อนน้อยลง

๔. เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่างที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้น สูงสุด คือจตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงอรุณมาน กระทั่งนิโรธสมาบัติก็ได้ จึงสามารถเอาเป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด ไม่ต้องพะวงที่จะหากกรรมฐานอื่นมาสลับเปลี่ยนหรือต่อเติมอีก มีพุทธพจน์เสริมว่า “เพราะฉะนั้นแล หากภิกษุหวังว่าเราพึงบรรลุจตุตถฌาน...ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี...หากภิกษุหวังว่า เราพึงก้าวล่วงอากิญจัญญายณะโดยประการทั้งปวง แล้วเข้าถึงแนวสัตถุณยานาสัญญาขณะเกิด...เราพึงก้าวล่วงแนวสัตถุณยานาสัญญาขณะโดยประการทั้งปวง แล้วเข้าถึงสัตถุณเวทิตินิโรธเกิด ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี”

๕. ใช้ได้ทั้งในทางสมณะและวิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแนวไปอย่างเดียวกันได้จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิจิตเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่^{๓๐} ทั้งยังเป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธองค์ได้ทรงใช้เป็นวิหารธรรมมาทั้งก่อนและหลังการตรัสรู้ ดังพระพุทธพจน์บางแห่งว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่นเป็นธรรมชาติเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรธาน

^{๓๐}ที.ม. ๑๐/๒๓๔/๓๒๕ ; ม.มุง ๑๒/๑๓๓/๑๐๓; ที่ระบุนิวิปฏิบัติให้ได้ครบสติปัฏฐาน ๔ คือ ในอานาปานสติสูตร, ม.อ. ๑๔/๒๘๕/๑๕๕; และ ที.ม. ๑๕/๑๓๕๘-๑๔๐๕/๔๐๕-๔๒๕.

สงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ยังฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนทำยฤดูร้อนให้อันตรธานสงบไปโดยพลัน ฉะนั้น”^{๓๒}

“ภิกษุทั้งหลาย...เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง ฟังกล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่า เป็นอริยวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยะ) ก็ได้ ว่าเป็นพรหมวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม) ก็ได้ ว่าเป็นตถาคตวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของตถาคต)ก็ได้, ภิกษุเหล่าใดเป็นเสขะ ยังไม่บรรลอรุหัตตผล ปรารถนาภาวะปลอดโปร่งโล่งใจ (โยคเกษม) อันยอดเยี่ยม, อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย; ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นอรหัตต์สิ้นอาสวะแล้ว อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสุขสบายในปัจจุบัน (ทิวฐธรรมสุขวิหาร) และเพื่อสติสัมปชัญญะ”^{๓๓}

“ภิกษุทั้งหลาย ดังที่เป็นมา เรานั้น ก่อนสัมโพธิ เมื่อยังมิได้ตรัสรู้ ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ ก็อยู่ด้วยวิหารธรรม (คืออานาปานสติสมาธิ) นี้ โดยมาก, เมื่อเรานั้นเป็นอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้โดยมาก กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เหนื่อย และจิตของเราก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ด้วยไม่ถื่อมั่น; เพราะฉะนั้นแล ภิกษุทั้งหลายหากภิกษุหวังว่า กายของเราไม่พึงเมื่อย ตาก็ไม่พึงเหนื่อย และจิตของเราก็พึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายด้วยไม่ถื่อมั่น, ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้มาก”^{๓๔}

จึงกล่าวได้ว่าอานาปานสติเป็นการภาวนาเพื่อพัฒนาจิต ซึ่งในพระพุทธศาสนานั้นการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นจนกระทั่งเข้าสู่ญาณ โดยมิปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัย เป็นอุบาย เป็นสิ่งที่กลั่นกรอง เป็นสิ่งที่พิจารณาทุกสิ่งทั้งปวงที่เกิดขึ้นให้รู้ชัดว่า สิ่งนั้นมีประโยชน์ มีคุณ หรือมีโทษอย่างไร อันเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่น^{๓๕} ได้เห็นถึงสภาพของความ เป็นจริงที่เปลี่ยนไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์โดยปราศจากอคติต่าง ๆ โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันนี้มีสำนักปฏิบัติอานาปานสติสมาธินี้มากมาย ซึ่งส่วนใหญ่มักจะมีขั้นตอน และวิธีการของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาตนตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ ๑ จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

ขั้นตอนที่ ๒ ชายนั่งคุกเข่า หยั้งนั่งท่าเทพพนม กราบ ๓ ครั้งแล้วกล่าวเปล่งวาจาว่า

^{๓๒}วินย. ๑/๑๓๘/๑๓๑; ตี.ม. ๑๕/๑๓๕๒-๓/๔๐๓.

^{๓๓} ตี.ม. ๑๕/๑๓๖๖-๗/๔๑๑.

^{๓๔} ตี.ม. ๑๕/๑๓๒๕-๑๓๓๐/๔๐๑; การบรรลอรุหัตตผลเมื่อครั้งที่พระองค์ประทับได้ร่วมคืนหัว ในพิธีแรกนาตามความใน ม.มู. ๑๒/๔๒๕/๔๕๓ และ อรรถกถา ม.อ.๒/๑๕๒ ว่าทรงได้ปฐมภูมณันนั้นด้วยการกำหนดลมหายใจ.

^{๓๕} สุมานพ ศิวรัตน์, “การตีความตามแนวพุทธศาสน์เรื่องปัญญา”, เอกสารประกอบการสอนวิชาการจัดการ, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. ๒๕๔๕), หน้า ๑๐ (อัครธาน).

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ะคะวา พุทธัง ะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
 สวากขาโต ะคะวะตา ัมโม นะมัสสามิ (กราบ)
 สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สวอะกะตังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

ขั้นตอนที่ ๓ รับศีลโดยเปล่งวาจาว่า “ข้าพเจ้าขอสมาทานศีล ๕ เพื่อรักษาตั้งแต่บัดนี้ โดยที่จะรักษาให้บริสุทธิ์บริบูรณ์”

พุทฺธัง ะระณัง คัจฉามิ

ัมมํ ะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง ะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง ะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ัมมํ ะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง ะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง ะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ัมมํ ะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆัง ะระณัง คัจฉามิ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

กาเมสุมิฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ขั้นตอนที่ ๔ กล่าวคำถวายตัวแด่พระพุทธรเจ้า และครู อาจารย์ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น ป้องกันนิमितที่อาจจะปรากฏให้เห็นขณะฝึกสมาธิ โดยเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“อิมาหัง ะคะวา อັตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจะชามิ อิม่าหังกันเต อັตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจะชามิ”

ขั้นตอนที่ ๕ สำหรับท่านั่งฝึกสมาธิ ควรนั่งท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้ายนั่งตัวตรงปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

ขั้นตอนที่ ๖ ตั้งใจและกำหนดระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง โดยจะใช้เวลาครั้งละ น้อยๆ ไปหามาก จะได้ผลเร็ว โดยเริ่มจากครั้งละ ๑๐ นาที (พระโศภณคณาภรณ์.๒๕๓๒ : สัมภาษณ์) สำหรับการวิจัยครั้งนี้จะปฏิบัติสัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละ ๑ ครั้ง คือ วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ช่วงระยะเวลา ตั้งแต่ ๑๐-๒๕ นาที เป็นระยะเวลานาน ๘ สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ ๑ และ ๒ ฝึกปฏิบัติครั้งละ ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๓ และ ๔ ฝึกปฏิบัติครั้งละ ๑๕ นาที

สัปดาห์ที่ ๕ และ ๖ ฝึกปฏิบัติครั้งละ ๒๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๗ และ ๘ ฝึกปฏิบัติครั้งละ ๒๕ นาที

ขั้นตอนที่ ๗ ในขั้นตอนนี้จะต้องทำจิตใจให้ว่าง สงบ ปลอดภัยจากความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ เพื่อเตรียมตัวแผ่เมตตา

ขั้นตอนที่ ๘ กล่าวแผ่เมตตาในใจว่า “สัพเพสัตตา (สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง) อะเวรา โหนตุ (จงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย) อภัยาปัชชา โหนตุ (จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย) ลูปี อตตานัง परिหะรันตุ (จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด)

ขั้นตอนที่ ๙ เริ่มวิธีการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง ซึ่งแบ่งออกเป็นขั้นตอน ๔ ขั้นดังนี้

ขั้นที่ ๑ เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ว่ายาวและเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ว่ายาว

ขั้นที่ ๒ เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ว่าสั้นและเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าสั้น

ขั้นที่ ๓ เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมดและเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมด

ขั้นที่ ๔ เมื่อหายใจออกก็จะรู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียดและก็รู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียดเมื่อหายใจเข้า

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จะมีการนับ ๒ ลักษณะ คือ นับอย่างช้า ๆ (นับเป็นคู่) และนับอย่างเร็ว (นับเรียงลำดับ) ซึ่งเริ่มแรกในการหายใจออก-เข้า ยาว-สั้นนั้น ควรนับอย่างช้า ตั้งแต่ คู่ ๕ ถึงคู่ ๑๐ โดยให้เลขเรียงลำดับ เริ่มนับลมหายใจเข้าออกเป็นคู่ ๆ โดยลมเข้าว่า ๑ ลมออกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๒ ลมออกว่า ๒ ให้นับอย่างนี้เรื่อยไปจนถึงคู่ ๕ , ๕ แล้วจึงตั้งต้นใหม่จากคู่ ๑ , ๑ จนถึงคู่ ๖ , ๖ แล้วตั้งต้นใหม่เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ ๑๐ คู่ เมื่อครบ ๑๐ คู่แล้วจึงกลับย้อนมาเริ่มที่ ๕ คู่ใหม่ จนถึง ๑๐ ทำอย่างนั้นเรื่อยไป ดังนี้

๑, ๑ ๒, ๒ ๓, ๓ ๔, ๔ ๕, ๕
 ๑, ๑ ๒, ๒ ๓, ๓ ๔, ๔ ๕, ๕ ๖, ๖
 ๑, ๑ ๒, ๒ ๓, ๓ ๔, ๔ ๕, ๕ ๖, ๖ ๗, ๗
 ๑, ๑ ๒, ๒ ๓, ๓ ๔, ๔ ๕, ๕ ๖, ๖ ๗, ๗ ๘, ๘
 ๑, ๑ ๒, ๒ ๓, ๓ ๔, ๔ ๕, ๕ ๖, ๖ ๗, ๗ ๘, ๘ ๙, ๙
 ๑, ๑ ๒, ๒ ๓, ๓ ๔, ๔ ๕, ๕ ๖, ๖ ๗, ๗ ๘, ๘ ๙, ๙ ๑๐, ๑๐
 ๑, ๑ ๒, ๒ ๓, ๓ ๔, ๔ ๕, ๕ ๙๑๑

การนับอย่างรวดเร็ว (นับเรียงลำดับ) เริ่มเมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนแล้ว กล่าวคือ การนับเร็วจะไม่คำนึงถึงลมหายใจเข้าออกสั้นหรือยาว แต่จะกำหนดลมที่มากกระทบช่องจมูกเพียงอย่างเดียว โดยตัวการนับเรียงตามที่มีลมมากระทบช่องจมูก ดังนี้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๙๑๑

และกำหนดนับเรื่อยไปจนกว่าเมื่อใดถึงแม้ว่าจะไม่นับแล้วความรู้สึกตัวที่ลมมากระทบช่องจมูกยังปรากฏอยู่อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง

สำหรับอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติกรรมฐานนั้น^{๓๖} มีดังต่อไปนี้

๑. สามารถตัดเสียซึ่งวิตก มีกามวิตก เป็นต้น เพราะเป็นธรรมอันละเอียดและปราณีต
๒. เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไมและเป็นสุข
๓. เจริญให้มาก ทำให้มากแล้วย่อมยังสติปัญฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ เมื่อสติปัญฐาน ๔ อันบุคคลเจริญให้มาก ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ แล้วย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

^{๓๖} พระสมภาร สมภาโร, **ธรรมภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๘๐.

๔. ผู้ที่ได้สำเร็จจรหัตตผลโดยอาศัยการเจริญอานาปานสติกรรมฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่าจะอยู่ไปได้นานสักเท่าไร และสามารถรู้กาลเวลาที่ประสูติด้วย

๕. กลับเป็นสุขไม่คืนรน

๖. ตื่นก็เป็นสุข คือมีใจเบิกบาน

๗. มีร่างกายสงบเรียบร้อย

๘. มีหิริโอตตปละ

๙. นำเลื่อมใส

๑๐. มีอัชสาชัยประณีต

๑๑. เป็นที่รักของคนทั้งหลาย

๑๒. ถ้ายังไม่สำเร็จมรรค ผล นิพพาน เมื่อแตกตายทำลายขันธ ก็มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า

จึงกล่าวโดยสรุปได้ว่าตามคัมภีร์วิสุทธิมคค์นั้นแสดงถึงวิธีการลำดับขั้นตอน และแบบแผนการ ฝึกเป็นระดับ ๆ แล้ว ยังได้แสดงระบบการปฏิบัติไว้ ๒ ประการว่า วิสุทธิ แปลว่า ความหมดจด คือความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไปเป็นขั้น ๆ หมายถึงชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ ยังใคร่ศึกษาให้บริบูรณ์เป็นขั้น ๆ ไปโดยลำดับจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือนิพพาน ส่วนวิปัสสนาญาณ แปลว่า ญาณในวิปัสสนา หรือญาณที่จัดเป็นวิปัสสนา ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากการเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะทั้งหลายตามความเป็นจริง ทำให้จิตใจหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ได้ และแม้กระนั้นยังได้แสดงถึงอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติซึ่งยังให้เกิดผลได้ทั้งในปัจจุบันชาติและชาติต่อ ๆ ไปไว้อีกด้วย

๒.๔ นิยามและความหมายของผู้บริหารสถานศึกษา

บริหาร หมายถึง การปกครอง รักษา ดูแล เช่น บริหารราชการส่วนท้องถิ่น การดำเนินการจัดการ ส่วนการบริหาร (Administration) ซึ่งโดยทั่วไปแล้วมักจะเข้าใจว่า หมายถึง การบริหารราชการที่เน้นในเรื่องการบริหาร หรือการจัดการเกี่ยวกับนโยบาย ส่วนคำว่าจัดการ (Management) นั้นเป็นการนำเอานโยบายไปปฏิบัติ ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงด้านความนิยมแพร่หลายแล้ว จะเห็นว่าคำว่า การบริหารนั้นนิยมใช้ในการบริหารราชการ ส่วนคำว่า การจัดการ มักจะใช้ในทางบริหารธุรกิจ แต่อย่างไรก็ตามต้องเข้าใจว่า คำทั้งสองคำนี้สามารถใช้แทนกันได้ และหมายถึงการบริหารเช่นเดียวกัน

ผู้บริหาร เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการบริหารงานของหน่วยงานหรือองค์การ การบริหารจะดำเนินไปด้วยดี บรรลุตามวัตถุประสงค์ และประสบผลสำเร็จได้นั้นขึ้นอยู่กับผู้บริหาร ดังนั้นจึงมีผู้ให้ความหมายของคำว่าผู้บริหารไว้หลายท่าน ดังที่จะยกมากล่าวอ้างพอสังเขป ดังนี้

สมพงษ์ เกษมสิน (๒๕๓๑)^{๓๓} ได้สรุปความหมายของการบริหารว่า การบริหารหมายถึงการใช้ศาสตร์และศิลปะนำเอาทรัพยากรบริหารมาประกอบการตามกระบวนการบริหารเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ

สมยศ นาวิการ (๒๕๓๑)^{๓๔} ได้อ้างถึงนักการศึกษาต่างประเทศที่ให้ความหมายของการศึกษา และเป็นที่ยอมรับกันมาก คือ Mary Parker Follet ซึ่งเธอได้ให้ความหมายของการบริหารไว้ว่า การบริหารหมายถึง“ศิลปะของการทำงานให้สำเร็จโดยใช้บุคคลอื่น”ซึ่งจากคำนิยามดังกล่าวนี้ผู้บริหารคือ บุคคลใดๆ ก็ตามที่พยายามทำให้เกิดความสำเร็จในเป้าหมายขององค์การ โดยใช้กำลังความพยายามของบุคคลอื่นซึ่งชี้ให้เห็นว่าผู้บริหารจะประสบความสำเร็จในเป้าหมายของพวกเขา โดยการเตรียมการให้กับบุคคลอื่นปฏิบัติงานอะไรก็ได้ที่มีความจำเป็น ซึ่งผู้บริหารไม่ได้ปฏิบัติงานดังกล่าวนี้ด้วยตัวเอง ความหมายอีกอย่างหนึ่งของการบริหารที่เราต้องการชี้ให้เห็นถึงลักษณะที่สำคัญอื่น ๆ ของการบริหารคือ การบริหาร หมายถึงกระบวนการของการวางแผน การจัดองค์การ การสั่งการ และการควบคุมกำลังความพยายามของสมาชิกองค์การและใช้ทรัพยากรอื่น ๆ เพื่อความสำเร็จในเป้าหมายขององค์การที่กำหนดไว้

ฉลอง มาปริดา (๒๕๓๗)^{๓๕} ได้กล่าวไว้ว่าการบริหาร หมายถึง การปกครอง รักษา ดูแล เช่น การบริหารราชการส่วนท้องถิ่น ดำเนินการจัดการ

จากคำจำกัดความตามที่ยกมาข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่าการบริหารมีลักษณะเด่นเป็นสากลอยู่หลายประการ คือ

๑. การบริหารย่อมมีวัตถุประสงค์
 ๒. การบริหารอาศัยปัจจัยบุคคลเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ
 ๓. การบริหารต้องใช้ทรัพยากรการบริหารเป็นองค์ประกอบพื้นฐาน
 ๔. การบริหารมีลักษณะการดำเนินการเป็นกระบวนการ
 ๕. การบริหารเป็นการดำเนินงานร่วมกันของกลุ่มบุคคล
 ๖. การบริหารอาศัยความร่วมมือร่วมใจของบุคคล ฉะนั้นจึงต้องอาศัยความร่วมมือเพื่อให้เกิดความร่วมมือของกลุ่ม อันจะนำไปสู่พลังร่วมของกลุ่ม ที่จะทำให้งานบรรลุ วัตถุประสงค์
- จากนิยามและความหมายข้างต้นจึงกล่าวโดยสรุปได้ว่า การบริหารหมายถึงการใช้ศาสตร์และศิลปะ เพื่อดำเนินการเกี่ยวกับคน เงิน วัสดุอุปกรณ์ การจัดการให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้การบริหารเป็นกระบวนการที่มีเป้าหมาย มีการวางแผน มีการประสานงาน

^{๓๓} สมพงษ์ เกษมสิน, การบริหาร, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๑), หน้า ๑๓.

^{๓๔} สมยศ นาวิการ, การบริหาร, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บรรณกิจการพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๑.

^{๓๕} ฉลอง มาปริดา, คุณธรรมสำหรับผู้บริหาร, (กรุงเทพมหานคร : โอเอสพรีนติ้งเฮาส์, ๒๕๓๗), หน้า ๑.

การอำนวยความสะดวก และการให้บริการแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทานนั้น ต้องมีคุณสมบัติดังที่กล่าวมานี้

๒.๔.๑ ความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริหาร

สุริน สุพรรณรัตน์ (๒๕๓๐)^{๔๐} ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริหารงานว่า เป็นการกระทำและแสดงกริยา รวมทั้งท่าทีที่ผู้บริหารแสดงออกให้ผู้ร่วมงานสังเกตเห็นได้ในการบริหารงานของเขา

ประชุม รอดประเสริฐ (๒๕๒๗)^{๔๑} ได้ให้ความเห็นว่าพฤติกรรมกรรมการบริหารงานเป็นความสามารถในการแสดงออก หรือการกระทำของผู้นำในอันที่จะชักจูงบุคคลต่าง ๆ และใช้ทรัพยากรต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ โดยประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในการปฏิบัติงาน

นพพงษ์ บุญจิตราคุลย์ (๒๕๓๔)^{๔๒} ได้ให้ทัศนะในกรณีของผู้บริหาร เกตเซลส์ และกูบา (Getzels and Guba) ยืนยันว่าบุคคลทุกกลุ่มที่ผู้บริหารต้องทำงานสัมพันธ์ด้วย ต่างก็มีความต้องการที่จะเห็นผู้บริหารนั้น ๆ ประพฤติ หรือปฏิบัติอย่างนั้นอย่างนี้ด้วยกัน ทั้งนี้เกตเซลส์และกูบา (Getzels and Guba) ลงความเห็นว่า พฤติกรรมของบริหารอาจจะเรียกได้ว่าเป็นผลรวมของความเกี่ยวพันของตัวการ ๓ ประการ คือ

๑. วัฒนธรรม ประเพณี และความปรารถนาของสังคมที่ผู้บริหารดำรงตำแหน่งอยู่

๒. ลักษณะเฉพาะของสถาบันที่ผู้บริหารดำรงตำแหน่งอยู่ บทบาทหน้าที่ที่สถาบันและผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกำหนดให้ผู้บริหารปฏิบัติ และความกิดของผู้บริหารเองที่คาดคะเนว่า ผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับตนเองให้ตนปฏิบัติอะไร และอย่างไร

๓. ตัวบุคคล บุคลิกภาพและความต้องการหรือความจำเป็นเฉพาะตนของบุคคล

ตัวการทั้ง ๓ ประการดังกล่าวข้างต้น มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารในระบบสังคมทุกชนิด ในการปฏิบัติงาน และการวางตนของผู้บริหารโดยปกติ ซึ่งพอสรุปได้ว่าผู้บริหารจะแสดงพฤติกรรมออกมาเป็น ๓ ลักษณะ คือ

^{๔๐} สุริน สุพรรณรัตน์, *ธรรมะกับการบริหาร*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทปิโตเคมีแห่งชาติ จำกัด, ๒๕๓๐), หน้า ๘.

^{๔๑} ประชุม รอดประเสริฐ, *หลักสูตรเตรียมนักบริหาร*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๒๗), หน้า ๒๐.

^{๔๒} นพพงษ์ บุญจิตราคุลย์, *หลักการบริหาร*, (กรุงเทพมหานคร : โอเอสพริ้นติ้งเฮ้าส์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๕.

๑. พฤติกรรมที่มีลักษณะว่า ผู้บริหารได้คำนึงถึงความสำคัญและวัตถุประสงค์ของสถาบันเป็นใหญ่ โดยพึงถือว่าการปฏิบัติงานทุกชนิดต้องสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะของสถาบัน ต้องตรงตามบทบาทและหน้าที่ ที่สถาบันหรือผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกำหนดไว้ให้ทำโดยตำแหน่ง และความคิดนึกของผู้บริหารจะคาดคะเนด้วยตนเองว่า ผู้อื่นที่ตนเกี่ยวข้องด้วยโดยตำแหน่งคิดหรือต้องการให้ตนทำอะไร อย่างไร ทั้งภายในขอบเขตของวัฒนธรรมประเพณี และความปรารถนาของสังคม ตามความคิดนึกของผู้บริหาร

๒. พฤติกรรมที่มีลักษณะว่า ผู้บริหารได้คำนึงถึงตัวบุคคล บุคลิกภาพของบุคคล และความต้องการ หรือความจำเป็นของแต่ละบุคคลเป็นใหญ่ โดยจะถือว่าความต้องการ และความจำเป็นของสถาบันไม่สำคัญเท่าบุคคล

๓. พฤติกรรมที่มีลักษณะว่า ผู้บริหารได้คำนึงถึงทั้ง ๒ อย่างดังกล่าวแล้วคือ ทั้งในด้านความต้องการ และความจำเป็นของสถาบัน ภายในขอบข่ายของวัฒนธรรมประเพณี ความปรารถนาของสังคม และความต้องการหรือความจำเป็นส่วนบุคคล โดยถือว่าการกระทำใด ๆ ต้องประสมกลมกลืนให้เหมาะสม และเกิดประโยชน์แก่สถาบัน และบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องพร้อม ๆ กันไป

๔. ผู้บริหารในฐานะผู้นำพฤติกรรมการบริหาร

พนัส หันนาคินทร์ (๒๕๒๕)^{๕๓} ให้ทัศนะว่า ในการบริหารงานจะต้องมีบุคคลคนหนึ่งทำหน้าที่เป็นหัวหน้าหน่วยงาน ที่เรียกว่า ผู้บริหาร บุคคลอาจเป็นผู้บริหารโดยงานที่ทำเพราะต้องทำหน้าที่รับผิดชอบ ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่ผู้บริหารตามตัวอักษร บุคคลอีกประเภทหนึ่งเป็นผู้บริหาร โดยการแต่งตั้งจากผู้มีอำนาจ โดยได้มอบหมายการบังคับบัญชาพร้อมกับความรับผิดชอบ ได้แก่ ครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ และผู้อำนวยการโรงเรียน

สุรัฐ ศิลปอนันต์ (๒๕๒๗)^{๕๔} ได้ให้ทัศนะไว้ว่า นักบริหารที่มีประสิทธิภาพ จะต้องเป็นทั้งผู้บริหารและผู้นำ เป็น“ผู้นำ-ผู้บริหาร” ผู้นำสามารถสร้างได้ พัฒนาได้ ความสามารถในการนำที่ดีเกิดจากหลายฐาน เช่น ความเชี่ยวชาญเชิงเทคนิค ความสามารถในการทำให้งานสำเร็จ การมีคุณสมบัติที่คนเคารพนับถือ และมีความสามารถในการฝึกและพัฒนาผู้อื่นได้ นอกนั้นยังได้อ้างถึงไอเซนฮาว ที่กล่าวถึงภาวะผู้นำว่าหมายถึง ความสามารถในการทำให้ผู้อื่นทำในสิ่งที่ต้องการ โดยที่เขาเองอยากจะทำ และยังได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับพฤติกรรมนักบริหารไว้ ๑๐ ประการ คือ

๑. นักบริหารจะต้องมั่นคง ยุติธรรม โดยไม่ลืมเรื่องสถานการณ์และรู้จักยืดหยุ่น

๒. นักบริหารจะต้องใช้ประสบการณ์และความสามารถของผู้อื่นให้เป็นประโยชน์

^{๕๓} พนัส หันนาคินทร์, หลักการบริหารโรงเรียน. (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๕), หน้า ๕.

^{๕๔} สุรัฐ ศิลปอนันต์, ผู้นำ-ผู้บริหาร, (กรุงเทพมหานคร : โอเอสพริ้นติ้งเฮ้าส์, ๒๕๒๗), หน้า ๒๐๗.

๓. นักบริหารต้องไม่โอ้อวดอำนาจ เพราะคนเขามาทำงานกับท่านไม่ใช่เขามาทำงานให้ท่าน

๔. นักบริหารต้องยอมรับข้อผิดพลาดของตนเอง ไม่โยนความผิดให้คนอื่น

๕. นักบริหารต้องตรงไปตรงมา แม้บางครั้งจะต้องทนต่อความเจ็บปวดก็ตาม ต้องบอกถูก ผิด ยกย่อง และสรรเสริญเป็น

๖. นักบริหารต้องเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย ไม่มีใครอยากตามผู้นำที่ไม่คงเส้นคงวา

๗. นักบริหารต้องริเริ่มทำเอง หักแปลงความคิดออกมาเป็นการกระทำ ทำให้ผู้อื่นชื่นชมยอมรับให้ได้

๘. นักบริหารต้องไม่กลัวที่จะฝึกผู้ช่วยไว้แทนตำแหน่งเมื่อท่านเลื่อนสูงขึ้นไป ไม่เก่งคนเดียว

๙. บอกให้เขารู้ ไม่เก็บเรื่องเงียบ ให้เขารู้ว่าอะไรเป็นอะไร ให้ความมั่นใจแก่เพื่อนร่วมงาน

๑๐. นักบริหารต้องอ่านเรียนเสมอ ๆ ต้องใช้ความรู้ เทคนิคแนวคิดใหม่ ๆ เพื่อความก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป

จะเห็นได้ว่า ผู้บริหารที่ดี มีประสิทธิภาพนั้น จะต้องเป็นทั้งผู้บริหารและผู้นำ หรือเป็นทั้งผู้นำและผู้บริหาร เพราะผู้ได้บังคับบัญชาทั้งหลายย่อมมีความคาดหวังที่จะได้ชื่นชมพฤติกรรมที่ยอดเยี่ยมของหัวหน้า และในขณะเดียวกันผู้บริหารที่เป็นผู้บังคับบัญชาหรือหัวหน้าต้องรักผู้ได้บังคับบัญชาอย่างจริงใจ ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน

๒.๔.๒ กระบวนการบริหารงานในโรงเรียน

นพพงษ์ บุญจิตราคุลย์ (๒๕๓๔) ^{๔๕} ได้สรุปถึงกระบวนการบริหารงานในโรงเรียนไว้ดังนี้

๑. การวางแผน (Planning) เป็นการตัดสินใจว่าจะทำอะไร ด้วยวิธีอย่างไร และมอบหมายให้ใครเป็นผู้ดำเนินการ โดยจัดแบ่งแผนงานให้สอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ และหลักสูตรซึ่งอาจจะเป็นแผนงานระยะยาว หรือระยะสั้น หรือแผนงานประจำวัน แต่สิ่งสำคัญในการวางแผนก็คือ งบประมาณ (Budget) ซึ่งหมายถึงการกำหนดการรับจ่ายเงินที่คาดว่าจะได้มา และจ่ายไปตามประเภทของเงิน สิ่งสำคัญประการสองคือ บุคลากร (Staff) ได้แก่ บุคคลที่ทำงานหน้าที่ต่าง ๆ คือ ฝ่ายวิชาการ ฝ่ายบริหาร และฝ่ายบริหาร

^{๔๕} นพพงษ์ บุญจิตราคุลย์, หลักการบริหาร, (กรุงเทพมหานคร : โอเอสพริ้นติ้งเฮาส์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๗.

๒. การจัดรูปงาน (Organizing) หมายถึง การจัดงานทั้งหลาย ที่อยู่ในความรับผิดชอบให้เข้าหมวดหมู่ กำหนดตัวบุคคลรับผิดชอบ และจัดทำแผนผังแสดงความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ ตลอดจนแผนผังแสดงสายงานบังคับบัญชา การจัดรูปงานในโรงเรียนมัธยมศึกษา มักแบ่งเป็น ๓ ฝ่ายใหญ่ ๆ คือ

๒.๑ ฝ่ายวิชาการ (Academic Affair) ทำหน้าที่ควบคุมดูแล การจัดการเรียน การสอน เช่น การทำโครงการสอน ตารางสอน การจัดครูเข้าสอน การควบคุมคุณภาพของการศึกษา การวัดผลประเมินผลการสอนของครู และการเรียนของนักเรียน

๒.๒ ฝ่ายธุรการ (Business Affair) ทำหน้าที่บริการให้แก่ฝ่ายวิชาการ และฝ่ายกิจ กรรมนักเรียน ควบคุมงานสารบรรณ การเงิน การจัดหาวัสดุอุปกรณ์ การควบคุมดูแล การปฏิบัติ งานของคนงาน และภารโรง เป็นต้น

๒.๓ ฝ่ายกิจกรรมนักเรียน (Student Affair) ทำหน้าที่ปกครอง และให้บริการแก่นัก เรียน เพื่อส่งเสริมให้การเรียนการสอนสมบูรณ์มากขึ้น

๓. การบริหารงานบุคคล (Staffing) เป็นหน้าที่ผู้บริหารจัดการให้การสนับสนุนเกี่ยวกับงานบุคลากรทั้งหมด เพื่อวางแผนในการคัดเลือก การฝึกอบรม การพัฒนา และการจัดรูปงานให้ดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ ทั้งในระยะเวลายาว และระยะสั้น งานต่าง ๆ ในโรงเรียนเป็นงานที่มีขอบเขตงานกว้างขวาง ฉะนั้นเพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายผู้บริหารจะต้องพิจารณาถึงบุคลากรอันเป็นสิ่งสำคัญ

๔. การสั่งการ (Directing) เป็นขั้นตอนสำคัญขั้นตอนหนึ่งในการบริหาร และเป็นบทบาทที่สำคัญของนักบริหาร เพราะการสั่งการและคำสั่งของผู้บริหารมีผลกระทบต่อพฤติกรรมขององค์กร หรือ หน่วยงาน ซึ่งในการสั่งการนั้น ผู้บริหารจะสั่งการได้ ๒ วิธี คือ การสั่งการด้วยวาจาและสั่งการเป็นลายลักษณ์อักษร

๕. การประสานงาน (Coordinating) คือการทำให้งานต่าง ๆ ดำเนินไปในทิศทางเดียวกัน ปราศจากการขัดแย้ง การซ้ำซ้อน หรือขาดความรับผิดชอบ

๖. การรายงาน (Reporting) หมายถึง การรวบรวมผลงาน การติดตามประเมินผลเพื่อจะได้ทราบถึงผลการดำเนินงาน ทั้งในส่วนตัวความก้าวหน้าและปัญหาอุปสรรคของการทำงานตามแผนที่ได้กำหนดไว้

๗. การงบประมาณ (Budgeting) หมายถึง การดำเนินงานทางด้านทรัพยากร ตั้งแต่การสรรหา การแบ่งสรรปันส่วน ความคุ้มค่า ความเสียหาย เพื่อประโยชน์ในการบริหาร

จากข้อความที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนี้จึงสรุปได้ว่า กระบวนการในการบริหารงานโรงเรียนจะต้องมีองค์ประกอบจากหลายฝ่าย และเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ ทั้งในเรื่องของแผนงาน บุคลากร การสั่งงาน การควบคุมงาน การตรวจตรา และงบประมาณในการทำงานให้เป็นไป

ตามที่กำหนด ตรงตามที่ผู้บริหารได้จัดวางแผนไว้ให้การดำเนินงานไปสู่เป้าหมายที่กำหนด ตลอดจนติดตามและประเมินผล เพื่อดูว่างานที่ได้กระทำไปแล้วนั้น เป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่เพียงใด เพราะผลของการประเมินงานจะเป็นเครื่องชี้บ่งว่า ผู้บริหารควรจะแก้ไขหรือปรับปรุงงานอย่างไร และเพียงไร เพื่อให้งานนั้นได้ผลตรงตามที่ต้องการ

๒.๔.๓ โรงเรียนรางวัลพระราชทาน

งานคัดเลือกนักเรียน นักศึกษา และสถานศึกษา เพื่อรับรางวัลพระราชทานนี้ เกิดขึ้นจาก น้ำพระทัยอันเปี่ยมด้วยพระเมตตาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบัน ที่ทรงมีพระราชปรารภแก่ พณฯ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ (ม.ล.ปิ่น มาลากุล) ในปี ๒๕๐๖ และพระราชทานรางวัลแก่โรงเรียนราษฎร์สอนศาสนาอิสลามซึ่งจัดการศึกษาดีเด่น ใจความของพระราชปรารภมีว่า มีนักเรียนจำนวนมากซึ่งมีความประพฤติดี และมีความมานะพยายามศึกษาเล่าเรียนได้ผลดี รวมทั้งมีโรงเรียนซึ่งจัดการศึกษาดี จนนักเรียนได้รับการเรียนดีเป็นส่วนรวม นักเรียนละโรงเรียนที่มีคุณสมบัติดังกล่าวจึงสมควรจะได้รับรางวัลพระราชทาน และทรงยินดีจะพระราชทานรางวัลให้กระทรวงศึกษาธิการ (โดยกรมวิชาการซึ่งเป็นหน่วยงานในขณะนั้น) ได้รับพระราชปรารภมาพิจารณา ดำเนินการด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น และถือเป็นภารกิจสำคัญที่ปฏิบัติสืบต่อมาช้านาน เพราะนอกจากจะเป็นโอกาสอันดีในการทำกิจกรรมที่สนองพระราชปรารภของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวแล้ว รางวัลพระราชทานยังเป็นเครื่องกระตุ้นให้เกิดการพัฒนามาตรฐานคุณภาพการศึกษาของชาติให้ดียิ่งขึ้นด้วย จึงเป็นที่ตระหนักชัดว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวนั้นทรงมีวิสัยทัศน์กว้างไกล ทรงเล็งเห็นความสำคัญในการส่งเสริมการศึกษาของชาติ พระราชทานขวัญ กำลังใจแก่นักเรียน นักศึกษาที่มีความประพฤติดี มีผลการเรียนดี ตลอดถึงผู้บริหารสถานศึกษาที่จัดการศึกษาได้มาตรฐานดีเด่น ด้วยการพระราชทานรางวัลให้ ซึ่งในระยะแรกทรงพระราชทานด้วยพระองค์เอง จวบจนบัดนี้เป็นเวลาเกือบ 40 ปี กระทรวงศึกษาธิการดำเนินการและพัฒนางานมาโดยตลอด จนถึงปัจจุบันมีนักเรียน นักศึกษาที่ได้รับรางวัลพระราชทานไปแล้วกว่า ๓,๐๐๐ คน และมีสถานศึกษาที่เป็นผู้นำทางวิชาการประมาณ ๒,๐๐๐ กว่าแห่ง

สำหรับการคัดเลือกนั้นแต่เดิมกระทรวงศึกษาธิการคัดเลือกนักเรียนจากกลุ่มนักเรียนระดับมัธยม ศึกษาตอนปลาย (ม.ศ. ๕) ที่สอบได้ลำดับที่ ๑ - ๕๐ ของประเทศ และให้รางวัลแก่โรงเรียนที่มีนักเรียนได้รับรางวัลพระราชทานมากที่สุด ต่อมามีการพิจารณาเพิ่มประเภทรางวัลและจำนวนรางวัลมากขึ้น มีการปรับเปลี่ยนวิธีการประเมินนักเรียน นักศึกษา และสถานศึกษา โดยเน้นการพิจารณาอย่างรอบด้าน สำหรับสถานศึกษานั้นกำหนดสิ่งที่จะประเมินครอบคลุมการบริหารงานทั้งองค์กร เพิ่มความดีเด่นของสถานศึกษาที่จะต้องแสดงเด่นชัดสมควรต่อการได้รับรางวัลพระราชทาน

ปัจจุบันนี้มีกระแสการพัฒนาคุณภาพสถานศึกษาชัดเจนขึ้น พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ มุ่งเน้นคุณภาพที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนและการบริหารงานวิชาการของสถานศึกษาอย่างแท้จริง แม้สาระสำคัญที่นำมาประเมินสถานศึกษาที่ใช้อยู่ในปัจจุบันจะครอบคลุมทุกด้านแล้วก็ตาม แต่เพื่อให้เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลง สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และนำหลักวิธีการประเมินผลที่ทันสมัยมาใช้ในการประเมินและคัดเลือก มีการปรับปรุงและพัฒนาแบบประเมินและคู่มือประเมินขึ้นใหม่ จากนั้นจึงเริ่มใช้เมื่อปีการศึกษา ๒๕๔๖

งานคัดเลือกนักเรียน นักศึกษา และสถานศึกษาเพื่อรับรางวัลพระราชทานนี้ เป็นงานที่มีเกียรติ เป็นสิริมงคล สมควรที่ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายจะต้องดำเนินการด้วยความรอบคอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประเมินและคัดเลือก คณะกรรมการต้องกระทำอย่างมีหลักเกณฑ์ บริสุทธฺยยุติธรรม ใช้ความสามารถ และดุลพินิจในการพิจารณาตัดสินอย่างถูกต้องตามหลักการ มีใจเป็นกลาง ไม่น้อมเอียงไปฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เพื่อให้ได้บุคคลหรือสถานศึกษาที่สมควรได้รับรางวัลพระราชทานอย่างแท้จริง

นักเรียน นักศึกษา และสถานศึกษาที่ผ่านการตัดสินต้องมีสิ่งแสดงให้เห็นถึงความยอดเยี่ยมดีเด่นได้อย่างชัดเจนและดีจริง ทุกคนต้องตระหนักไว้เสมอว่า รางวัลพระราชทานเป็นสิ่งที่ทรงคุณค่าและเป็นเกียรติประวัติต่อผู้รับอย่างสูงสุด คุณความดีจะถูกประกาศ และเผยแพร่ไปยังสาธารณชนทั่วไป สมควรที่ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายต้องกระทำอย่างรอบคอบ และผู้ที่ได้รับรางวัลไปแล้วต้องดำรงรักษาคุณความดีนั้นให้ยาวนานสืบไป

ส่วนคุณสมบัติของสถานศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ที่มีสิทธิ์เข้ารับการประเมิน และคัดเลือกเพื่อรับรางวัลพระราชทาน ได้แก่ โรงเรียนระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษาที่จัดการ ศึกษาตามแผนการศึกษาแห่งชาติฉบับปัจจุบัน ทั้งของรัฐ และเอกชนที่สามารถจัดการศึกษาได้ตรงตามมาตรฐาน และมีคุณภาพในด้านต่อไปนี้^{๔๖}

- ด้านที่ ๑ คุณภาพนักเรียน
- ด้านที่ ๒ การบริหารหลักสูตรและงานวิชาการ
- ด้านที่ ๓ การบริหารการจัดการ
- ด้านที่ ๔ ความสัมพันธ์ระหว่างสถานศึกษากับผู้ปกครองและชุมชน
- ด้านที่ ๕ บุคลากรและการบริหารงานบุคลากร
- ด้านที่ ๖ ความดีเด่นของสถานศึกษา

ทั้งนี้สถานศึกษาดังกล่าวต้องไม่เคยได้รับรางวัลพระราชทานหรือเคยได้รับรางวัลพระราชทานมาแล้วไม่น้อยกว่า ๑ ปี และเพื่อให้เป็นไปตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการ จึงจะมีสิทธิ์

^{๔๖} ทดสอบทางวิชาการ, สำนัก, คู่มือการประเมินสถานศึกษาเพื่อรับรางวัลพระราชทานระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๑ - ๕.

ส่งเข้ารับการประเมิน ยกเว้นสถานศึกษานั้นจะเปลี่ยนขนาด ดังนั้นรางวัลพระราชทานจึงเป็นที่หมาย
ปองของโรงเรียนต่าง ๆ ในทุกระดับและทุกองค์กร

๒.๕ วิธีการพัฒนาตนตามวิถีชีวิตแบบพุทธ

ความหมายของคำว่า “พัฒนา” แปลว่า ทำให้เจริญ เป็นคำศัพท์ในภาษาบาลี เดิมนี้
ในทางพระพุทธศาสนาไม่ได้ใช้คำว่าพัฒนา แต่ในยุคปัจจุบันใช้มาก มีคำหนึ่ง คือคำว่า “ภาวนา” ถ้า
แปลกันในภาษาไทยง่าย ๆ ว่า เจริญ เช่น สามารถภาวนา แปลว่า เจริญสมณะ ส่วนคำว่าพัฒนาก็
แปลว่า เจริญ หรือทำให้เจริญ ก็รู้สึกไปกันได้ จึงเป็นหลักในพระพุทธศาสนา^{๔๗}

ดังนั้นคำว่า “พัฒนา” ในภาษาไทยปัจจุบันมีความหมายตรงกับคำภาษาบาลีว่า “ภาวนา”
การจะพัฒนาตนของบุคคลตามแนวพุทธนั้น จะต้องตั้งอยู่บนหลักภาวนา ๓ คือ กายภาวนา จิตภาวนา
และปัญญาภาวนา^{๔๘} ซึ่งบุคคลใดที่ปฏิบัติตามหลักธรรมนี้แล้ว จะก่อให้เกิดประโยชน์ ๓ ประการ คือ

๑. ทำให้บุคคลเป็นคนดีของสังคม เป็นผู้มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย แต่อยู่ใน
กรอบวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงามของสังคม พระพุทธเจ้าทรงสอนให้บุคคลงดเว้นกายทุจริต วาจทุจริต
และประพฤติกายทุจริต วาจาทุจริต อันเป็นไปตามหลักของศีล เรียกว่า กายภาวนา ซึ่งกายภาวนานี้
เป็นวิธีการพัฒนาบุคคลด้านพฤติกรรมที่แสดงออกมาทางกาย และวาจา ซึ่งเป็น เรื่องที่เกี่ยวข้องกับ
สังคม เพื่อให้บุคคลแสดงออกเฉพาะพฤติกรรมในด้านดีเท่านั้น

๒. ทำให้บุคคลมีจิตใจและอารมณ์มั่นคง เป็นผู้มีใจเอื้อเฟื้อต่อแผ่แก่คนอื่นเป็นคน
ที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม พระพุทธเจ้าสอนให้บุคคลงดเว้นความโลภ ความพยาบาท (มโนทุจริต ๒
ข้อแรก) แล้วให้ประพฤติกายมโนสุจริต (ไม่มีความโลภ ไม่มีความพยาบาท หรือมีจิตใจเสียสละ และ
ยินดีให้อภัยตามมโนสุจริต ๒ ข้อแรก) เป็นการพัฒนาจิตใจตามหลักของสมาธิที่เรียกว่า จิตภาวนา

๓. ทำให้บุคคลได้รู้ และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง อัน
เป็นสัมมาทิฐิ (ละมโนทุจริตข้อสุดท้าย และปฏิบัติตามมโนสุจริตข้อสุดท้าย) เป็นการพัฒนาบุคคล
ตามหลักของปัญญา เรียกว่า ปัญญาภาวนา การปฏิบัติข้อนี้เป็นการพัฒนาบุคคลให้เข้าใจชีวิตอย่าง
แจ่มแจ้ง จนถึงสัมมาญาณ และบรรลุสัมมาวิมุตติ คือหลุดพ้นจากกิเลสได้โดยสิ้นเชิง (บรรลุนิพพาน)
ซึ่งถือเป็นปัญญาภาวนาเช่นกัน

^{๔๗} พระเทพวิสุทธิกวี. การพัฒนาจิต. สภาการศึกษาหม่อมกุฎราชวิทยาลัย. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
หม่อมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๒๕.

^{๔๘} ที.ปา. ๑๑/๒๒๘/๑๗๒.

โดยการฝึกฝนตนเองนั้นในทางพระพุทธศาสนาจัดวางไว้เป็นหลักเรียกว่า ไตรสิกขา คือ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคลได้พัฒนาอย่างมีบูรณาการ และมีการพัฒนาอย่างมีคุณภาพ ดังนี้คือ

๑. สติเป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกสติคือ วินัย อันเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนาตน เพราะว่าวินัยเป็นตัวการเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบการเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้เหมาะกับการพัฒนาและให้เอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผลจนผู้ฝึกมีพฤติกรรมเคยชินที่ดี ตามวินัยนั้นแล้วจะเกิดเป็นสติ ดังนั้นจึงกล่าวโดยสรุปวินัยจะมาเป็นรูปของการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดี และการจัดสภาพแวดล้อมที่จะป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดี และเอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่ดีที่พึงประสงค์

๒. สมาธิเป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความ پاکเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติสมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิมใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจพูดสั้น ๆ ว่า พัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต

๓. ปัญญาเป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านความรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินัจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มันเป็น ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของโลก และชีวิตที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดภัย ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

หลักทั้ง ๓ ประการดังที่กล่าวมานี้ เป็นส่วนประกอบของชีวิตที่ดีงาม หากเราฝึกตนให้เจริญอกงามในองค์ประกอบเหล่านี้ และให้องค์ประกอบเหล่านี้ นำเข้าสู่การเข้าถึงอิสรภาพ และสันติสุขที่แท้จริง ซึ่งตัวการฝึกที่จะทำให้มีชีวิตดีงามเป็นสิกขา ส่วนตัวชีวิตที่ดีงามที่เกิดจากการฝึกนั้น เป็นมรรค^{๔๕} ซึ่งจากเหตุผลที่ยกมากล่าวอ้างข้างต้นนี้จึงเป็นข้อกำหนดได้ว่า การจัดการศึกษาในโรงเรียนนั้นต้องพัฒนาคนให้เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งเป็นสังคมที่เต็มไปด้วยปัญหามากมายประการ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้บริหารโรงเรียนจะต้องพัฒนาคนตามแนวทางในพระพุทธศาสนา เพื่อจะได้นำไปพัฒนาคน และพัฒนางานต่อไป

^{๔๕} พระธรรมปิฎก, พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๕), หน้า ๓๕-๓๕.

๒.๖ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของชีวิต และการพัฒนาตนของบุคคลเพื่อให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งที่ดีขึ้นอย่างครบถ้วนทุกขั้นตอน ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนามีเป้าหมายเพื่อให้มวลมนุษย์ได้พัฒนาตนอย่างแท้จริง โดยเริ่มตั้งแต่หลักจริยธรรมเบื้องต้นเพื่อตนเอง และสังคม จากนั้นจึงจะพัฒนาตนไปสู่ผู้อยู่ใกล้นิพพานคือ เป็นบุคคลผู้มีศีล เพื่อควบคุมอินทรีย์ให้รู้ประมาณในอาหาร และประกอบความเพียรเพื่อพัฒนาจิต^{๕๐} และพัฒนาตนไปสู่ความหลุดพ้นได้ กล่าวคือชีวิตจะยังคงดำเนินไปไม่สิ้นสุด และพัฒนาตนเองขึ้นไปเรื่อย ๆ จนกว่าบุคคลผู้นั้นจะบรรลุนิพพาน^{๕๑}

ตามนัยนี้การพัฒนาตนจึงเป็นการปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอันเป็นหลักเบื้องต้นของพระพุทธศาสนา โดยการยึดหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เป็นหลักในการปฏิบัติ คือ

ศีล หมายถึง การฝึกควบคุมทางกาย และวาจา

สมาธิ หมายถึง การฝึกจิตให้จิตเข้มแข็ง สามารถควบคุมตนเองได้ โดยการบำเพ็ญสมาธิ การฝึกสมถะกัมมัฏฐาน และการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นต้น

ปัญญา หมายถึง การฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามสภาพความเป็นจริง จากการอบรมสั่งสอนทั้งที่ได้จากการฟัง การศึกษาเล่าเรียน และการปฏิบัติ

จึงเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนามีลักษณะพิเศษที่น่าสังเกตอย่างหนึ่ง คือ แก่นของศาสนาซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ตามหลักไตรสิกขานั้น ล้วนแต่เป็นเป้าหมายของการพัฒนาตนทั้งสิ้น เพราะเป็นการฝึกหัดอบรม กาย วาจา และใจ ให้เกิดปัญญาจนพัฒนาไปสู่จุดหมายสูงสุดได้

“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐสุด สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจเสียหายนแล้ว จะพูดก็ตาม จะทำก็ตาม ความทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามโคที่ลากเกวียน ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว จะพูดก็ตาม จะทำก็ตาม ความสุขย่อมติดตามมา เหมือนดังเงาที่ติดตามตัว”^{๕๒}

พระพุทธพจน์ดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า บุคคลควรละเว้นความชั่ว กระทำความดี และทำจิตใจให้สะอาด ตามหลักคำสอนของพระองค์ เพราะหากบุคคลมีจิตใจดีงาม มีคุณธรรมแล้วก็จะทำให้บุคคลนั้นพูด หรือแสดงพฤติกรรมการกระทำใด ๆ ออกมาดีงามตามจิตที่คิดด้วย ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการพัฒนาตนตามแนวพุทธนั้นเน้นที่การพัฒนาจิตใจเป็นหลัก

^{๕๐} อัง จตุกก. ๒๑/๑๕๘/๑๖๕

^{๕๑} Phra Dharmakosajarn (Prayoon Dhammacitto Mererk), Buddhist Worldview, by the Royal Government of Thailand, (Bangkok : Machachulalongkornrajavidyalaya University, ๒๐๐๕). p. ๖๔.

^{๕๒} พุ.ธ. ๒๕/๑๑/๑๓.

ส่วนหลักความเชื่อของพระพุทธศาสนานั้น ไม่ได้ตั้งอยู่บนความเชื่อที่เกี่ยวกับภาวะสูงสุดหรือพระเจ้าที่มีอำนาจในการควบคุมดูแลสรรพสิ่งบนโลก แต่พระพุทธศาสนา มองที่ปัจเจกบุคคล มองที่ความทุกข์ และความสุขของบุคคล โดยเชื่อว่ามนุษย์แต่ละคนเป็นผู้สร้างความทุกข์ และความสุขให้แก่ตนเองได้ และตัวมนุษย์เองจะเป็นผู้สามารถจัดการความทุกข์นั้น ๆ ออกไปได้ด้วยตนเอง พระองค์ได้แสดงให้เห็นถึงกิเลสของมนุษย์ อันได้แก่ โภคะ โภคะ หลง ว่าเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ ทั้งปวง และกิเลสเหล่านี้จะเป็นแรงผลักดันให้มนุษย์เอาเปรียบ และเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์และสัตว์ด้วยกัน อันจะนำไปสู่การเสื่อมเสียทางด้านศีลธรรม ดังนั้นการแสวงหาความสุขของมนุษย์ที่เรียกว่า สุขอันแท้จริงนั้น จึงอยู่ที่การดับทุกข์ หรือดับกิเลส อันได้แก่ การจัดการความโลภ ความโกรธ และความหลง ให้หมดไป

ฉะนั้นหลักแห่งกรรมซึ่งเป็นหลักความเชื่อที่สำคัญ ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของบุคคล หรือการกระทำของบุคคลทุกรูปแบบ เรื่องหลักแห่งกรรมในพระพุทธศาสนาจึงอธิบายเพื่อให้เห็นภาพ แนวคิดในการพัฒนาตนได้ชัดเจน เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการกระทำ หรือที่เราเรียกว่า “กรรมวาที” ทั้งนี้เพราะพระพุทธศาสนาถือว่า กรรมหรือการกระทำเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด กรรมจึงเป็นเรื่องราวที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับความเป็นไปในวิถีชีวิตของคนเราอย่างใกล้ชิด และการที่บุคคลจะพัฒนาตนจากระดับต่ำสุด คือ ปุถุชนไปสู่ระดับสูงสุด จนถึงขั้นอริยบุคคลได้นั้น ล้วนขึ้นอยู่กับพฤติกรรมหรือการกระทำทั้งสิ้น ดังนั้นคำสอนเรื่องกรรมจึงเป็นคำสอนที่สำคัญ และมีความสัมพันธ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้กับการพัฒนาตนของบุคคล

หลักกรรมในพระพุทธศาสนา คือ “กฎแห่งกรรม” ซึ่งแสดงให้เห็นได้ในรูปของกฎแห่งเหตุและผล โดยเชื่อว่ากรรมหรือการกระทำเป็นสิ่งก่อให้เกิดผล กฎแห่งกรรมจึงเป็นหลักสัมพันธ์ระหว่างกรรมกับผลของกรรมที่เป็นไปโดยอิสระ ไม่ขึ้นอยู่กับอำนาจยิ่งใหญ่ หรือพระผู้เป็นเจ้าของใด จึงเรียกกฎแห่งกรรมอีกอย่างหนึ่งว่า “กฎธรรมชาติ” เพราะเป็นหลักแห่งความเป็นธรรมชาติหรือธรรมชาตินั่นเอง

เมื่อกรรมหรือกฎแห่งกรรมเป็นเรื่องราวที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์โดยตรง การดำรงชีวิตของมนุษย์จึงเกี่ยวข้องกับการใช้เหตุผล และเจตจำนงเสรีมากที่สุด ดังนั้นกฎแห่งกรรมจึงเป็นเขตแดนที่อยู่ในวิสัยที่มนุษย์จะเข้าไปยุ่งเกี่ยว หรือจัดการเอาได้ โดยมีพุทธพจน์แสดงความหมายของกฎแห่งกรรมเป็นหลักกว้าง ๆ ว่า “บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น ผู้ทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี ผู้ทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว”^{๕๓}

จากความหมายของพระพุทธพจน์นี้ กรรมหรือการกระทำของมนุษย์ย่อมเป็นไปตามกฎแห่งเหตุและผล เมื่อมีเหตุคือการกระทำเกิดขึ้น จึงจะมีผลแห่งการกระทำนั้นเกิดขึ้นตามมา และจะ

^{๕๓} ศ.ส. ๑๕/๕๐๓/๓๑๖-๓๑๗

เป็นไปอย่างสอดคล้องเหมาะสมกัน นั่นคือ เหตุเป็นเช่นไร ผลก็ต้องเป็นเช่นนั้น อุปมาเหมือนการปลูกพืช ถ้าเราปลูกมะม่วง ผลของพืชที่ปลูกเกิดขึ้นก็ต้องเป็นผลมะม่วง จะไปเป็นผลของอย่างอื่นไม่ได้ กรรมกับผลของกรรมก็เช่นกัน ถ้ากรรมดี ผลของกรรมดีที่ได้รับก็ต้องเป็นผลดี ถ้าทำกรรมชั่ว ผลที่ได้รับก็ต้องเป็นผลชั่วอย่างแน่นอน จึงเป็นสิ่งพิศวิสัย และเป็นไปไม่ได้ที่ทำกรรมดีแล้วได้รับผลชั่ว หรือทำกรรมชั่วแล้วจะได้รับผลดี

จึงกล่าวโดยสรุปได้ว่า กฎแห่งกรรมเป็นส่วนที่เป็นวิสัยของมนุษย์ มีสาระสำคัญหรือตัวแท่งของกรรมคือ เจตนาหรือเจตจำนงนั่นเอง กฎแห่งกรรมจึงเป็นกฎที่ครอบคลุมโลกแห่งเจตจำนงหรือโลกแห่งความนึกคิดปรุงแต่งทั้งหลาย เป็นขอบเขตที่มนุษย์เราจะเข้าไปมีส่วนร่วมที่จะคิดสร้างสรรค์ หรือทำลายกรรม ชาติได้ นอกจากนี้ยังรวมถึงการใช้ความคิดเป็นเครื่องกำหนดวิธีการประพฤติปฏิบัติต่อกันระหว่างมนุษย์ด้วยกันเอง ด้วยเหตุนี้พระพุทธศาสนาจึงสอนเน้นให้เห็นความสำคัญของกรรม หรือกฎแห่งกรรมเป็นอย่างมาก ดังปรากฏในพุทธพจน์ว่า “กมฺมฺนา วตฺตตีโลโก” ซึ่งแปลว่าโลกเป็นไปตามกรรม หรือโลกเป็นไปเพราะกรรม^{๕๔}

๒.๓ ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติภาวนา

จิต เป็น “สภาวะธรรม” หรือ “สังขตธรรม” อย่างหนึ่ง คำว่า สภาวะธรรม หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นและเป็นไปตามอำนาจจากการปรุงแต่งของเหตุปัจจัย ทำให้ตั้งอยู่และเมื่อดับหรือเสื่อมสลายก็เพราะมีเหตุปัจจัยที่ทำให้แตกดับ ในลักษณะเช่นนี้เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์หรือลักษณะสามัญของสิ่งทั้งปวง จึงเรียกสิ่งนั้นว่า สภาวะธรรมหรือสังขตธรรม

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อเรื่องจิต เพราะจิตเป็นผู้บงการให้บุคคลมีพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ ในการพัฒนาจิตของบุคคลตามแนวพุทธนี้เป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบ ถือว่าเป็นการทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคมต้องการ ผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตให้ถูกวิธีจะสามารถพัฒนาจิตได้ คำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จึงเป็นความจริง เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบ และคิดแต่ในสิ่งที่ดีแล้วก็มีผลทำให้ร่างกาย พฤติกรรมหรือการประพฤติปฏิบัติเป็นไปแต่ในสิ่งที่ดีงาม การพัฒนาจิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนานั้น บุคคลทุกคนจำเป็นที่จะต้องลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง จึงจะสามารถพัฒนาจิตได้ เพราะการพัฒนาจิตใจ ในลักษณะนี้เป็นการฝึกจิตให้ลดจากกิเลส และเกิดความอดกลั้นต่อสิ่งชั่วทั้งหลาย โดยยึดหลักไตรสิกขาหรือสิกขาสาม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

^{๕๔} ม.ม. ๑๓/๓๐๑/๕๒๕

๑. อธิศีลสิกขา (ศีล) คือ การฝึกความประพฤติให้สุจริตทางกาย วาจา และอาชีพ การรักษาระเบียบวินัย การดำรงตนด้วยดีในสังคม ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง กล่าวโดยสรุปศีลคือการควบคุมพฤติกรรมในการแสดงออกซึ่งบุคคลจะต้องควบคุมพฤติกรรมภายนอกทั้งหมด ศีลจะมีความละเอียดอ่อนลึกซึ้งเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับบุคคลที่ยึดถือปฏิบัติ พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติข้อปฏิบัติในเรื่องศีลไว้หลายประเภท ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมแก่ฐานะของบุคคลที่จะนำไปปฏิบัติ โดยแยกออกเป็น

ศีล ๕ เป็นศีลสำหรับคฤหัสถ์และบุคคลทั่วไป หรือพุทธศาสนิกชนที่ควรถือปฏิบัติเป็นประจำ

ศีล ๘ หรืออุโบสถศีล เป็นศีลสำหรับคฤหัสถ์ที่ตั้งใจจะถือปฏิบัติให้สูงขึ้น และโดยธรรมแล้วให้ถือในวันขึ้น และแรม ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ หรือเดือนละ ๔ ครั้ง แต่ผู้ที่ประสงค์จะถือปฏิบัติให้มากกว่านั้น หรือจะถือปฏิบัติตลอดชีวิต พระพุทธองค์ก็ได้ทรงห้าม ดังเช่น

ศีล ๑๐ เป็นศีลสำหรับสามเณรที่จะต้องยึดถือปฏิบัติ

ศีล ๒๒๗ เป็นศีลสำหรับพระภิกษุสงฆ์ที่จะต้องยึดถือปฏิบัติ

ศีล ๓๑๑ เป็นศีลสำหรับภิกษุณีที่จะต้องยึดถือปฏิบัติ

๒. อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) คือ การฝึกจิตทั้งในด้านคุณภาพและสมรรถภาพเพื่อให้จิตเข้มแข็ง แน่วแน่ และสงบผ่องใสบริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนให้เศร้าหมอง สามารถควบคุมตนเองได้ดี หลักในการฝึกจิต คือ การฝึกเรียนรู้ที่จะควบคุมใจไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจแห่ง โลภะ โทสะ โมหะ เพื่อให้เกิดสติ และรู้เท่าทันอยู่เสมอ^{๕๕} ดังนั้นสมาธิจึงจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ เช่น

สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อการมีชีวิตอย่างเป็นสุข หรือเป็นการพักผ่อนทางจิต

สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อให้เกิดญาณทัสสนะ คือ มีปัญญาที่หยั่งรู้ได้

สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อให้มีสติและสัมปชัญญะ เพื่อเป็นประโยชน์ในการกระทำอยู่เสมอ

สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อการดับอาสวะ คือ กิเลส ตัณหา ราคะ ที่อาจชักจูงให้มีพฤติกรรมที่จะนำมาซึ่งความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

๓. อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) คือ การฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งปัญญานี้สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ประเภท คือ

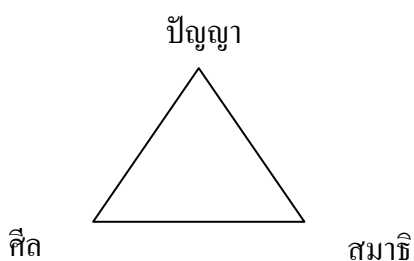
๑. สุตมยปัญญา คือ ความรู้ที่ได้จากการฟัง รวมทั้งการศึกษาเล่าเรียน

^{๕๕} วไลพร ภวภูตานนท์ ฌ มหาสารคาม, จิตวิทยาพระพุทธศาสนา, ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ (มหาวิทยาลัยมหิดล : กรุงเทพมหานคร, ๒๕๒๗), หน้า ๗๕.

๒. จินตามยปัญญา คือ ความรู้ที่ได้จากการคิดหาเหตุผลตรีกตรอง โดยการคิดเป็นคิดอย่างถูกต้องและมีวิธีในการคิด

๓. ภาวนามยปัญญา คือ ความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรม การฝึกฝน การลงมือปฏิบัติจริงตามที่ได้เรียนมา หรือตามที่ตรองด้วยเหตุผลแล้วว่าจะเป็นไปได้

ศีล สมาธิ และปัญญานี้คือ การฝึกให้เกิดการพัฒนาทางสังคม พัฒนาทางอารมณ์ และพัฒนาการทางสติปัญญาตามลำดับนั่นเอง ซึ่งทั้งศีล สมาธิ และปัญญานี้จะมีความสัมพันธ์กัน เกื้อกูลซึ่งกันและกัน จึงทำให้เกิดองค์ประกอบอีกตัวหนึ่งขึ้น ดังเช่น ศีลจะทำให้เกิดปัญญา ปัญญาทำให้เกิดศีล ปัญญาทำให้เกิดจิตสงบ จิตใจสงบทำให้เกิดปัญญา ศีลจะทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิจะทำให้เกิดศีลเช่นกัน โดยทั้ง ๓ องค์ประกอบนี้จะสลับกันไปมา ดังแผนภูมิต่อไปนี้



ภาพประกอบแสดงความสัมพันธ์และเหตุผลเกื้อกูลของศีล สมาธิ และปัญญา

สำหรับหลักการเพื่อพัฒนาจิตของผู้บริหารโรงเรียนโดยส่วนใหญ่ นั้น มักจะมีความเข้าใจ และใช้วิธีการปฏิบัติด้วยอานาปานสติภาวนา

อานาปานสติ แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าต่อท้ายด้วยภาวนาเรียกว่า “อานาปานสติภาวนา” แปลว่า การอบรมจิตโดยมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าต่อท้ายด้วยกัมมัฏฐาน เรียกว่า “อานาปานสติกัมมัฏฐาน” แปลว่า กัมมัฏฐานซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

อานาปานสติเป็นวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานทั้งหมด ๔๐ วิธี โดยวิธีนี้เป็นการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกของแต่ละบุคคล ซึ่งปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุपरินิคาสะกัฏฐี เรื่องอานาปานสติสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสแนะนำให้ใช้บ่อยกว่าวิธีอื่น ๆ นอกจากนั้นแล้วอานาปานสติภาวนายังเหมาะแก่บุคคลผู้ซึ่งดำรงตำแหน่งในการบริหารองค์กรเป็นอย่างมาก เพราะประโยชน์ของการฝึกอานาปานสติภาวนาต่อการพัฒนาผู้บริหารโรงเรียนนั้น พระเทพวิสุทธิทักขิ กล่าวถึงประโยชน์ของผู้ที่ฝึกอานาปานสติไว้ว่า จะทำให้เป็นผู้มีจิตใจ และบุคลิกภาพ เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองคู่อริจักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง (ปราศจากนิเวศน์) จิตอยู่ในสภาพพร้อมต่อการรับการปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และส่งเสริมให้มีนิสัยที่ดี

รู้จักทำให้สงบ สามารถยับยั้งความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ มีความมั่นคงทางอารมณ์ช่วยให้มีสติรู้เท่าทัน พฤติกรรมทางวาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตที่เกิดขึ้นอีกด้วย^{๕๖}

อีกทั้ง ชำนาญ นิสารัตน์ (๒๕๒๖) กล่าวถึงเรื่องประโยชน์ของการฝึกสมาธิสำหรับ นักเรียนไว้ดังนี้^{๕๗}

๑. สามารถบริหารงานได้ผลดี เพราะทำให้มีความจำแนกชัดขึ้นกว่าเดิม
๒. สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น
๓. สามารถทำงานได้รวดเร็ว ใฝ่งานมาก เพราะสมาธิช่วยให้เพลินเพลินกับงานได้ โดยไม่รู้สึกเหนื่อย และงานที่ทำก็ได้รับผลดี
๔. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจ หน้าตาผ่องใส ยิ้มแย้ม และมีบุคลิกภาพที่น่าคบหาด้วย
๕. ทำให้โรคบางอย่างหายไป โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับจิตและประสาท
๖. ทำให้ตนเองและสังคมอยู่ได้อย่างปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนจะทำให้ครูและเพื่อนร่วมงานได้รับความสุข และถ้าอยู่ที่บ้านจะทำให้สามีหรือภรรยามีความสุขเพราะอารมณ์ดี
๗. สามารถมองเห็นวิธีการแก้ไขปัญหาความยุ่งยาก และความเดือดร้อนวุ่นวายของชีวิตได้โดยใช้วิธีการที่ถูกต้อง

จึงเห็นได้ว่าอานาปานสติภาวนาเป็นวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานทั้งหมด ๔๐ วิธี และเป็นการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติที่ง่ายและสะดวกต่อการปฏิบัติในทุกสถานที่ และไม่จำกัดกาลเวลา ดังมีปรากฏในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ เรื่องอานาปานสติสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญและตรัสถึงคุณประโยชน์ในการปฏิบัติไว้อย่างมากมาย

๒.๘ คุณธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาตามแนวพุทธปรัชญา

คุณธรรมตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ ได้ให้คำอธิบายไว้ว่า คุณธรรม หมายถึง ความดีที่มีประจำอยู่ในสิ่งนั้น ๆ ความเกื้อกูล ธรรม หมายถึง ความดี การทำดี ละ

^{๕๖} พระเทพวิสุทธิกวี. การพัฒนาจิต. สภาการศึกษามหาจุฬาราชวิทยาลัย. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๓๔.

^{๕๗} ชำนาญ นิสารัตน์, คุณธรรมสำหรับผู้บริหาร, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๒๖), หน้า ๗๕-๗๖.

ความชั่วทั้งปวงเมื่อนำคำทั้งสองมารวมกัน^{๕๕} “คุณธรรม” จึงมีความหมายว่า สภาพคุณงามความดี ความประพฤติที่ดี การทำให้เกิดคุณงามความดี อุปนิสัยอันดีงามซึ่งเป็นคุณสมบัติที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล (ความดีที่อยู่ในตัวบุคคล) การทำดีนั้นจะต้องมุ่งกระทำทั้งกาย วาจา และใจ เพื่อให้เกิดความสุขแก่ตนเองและผู้ร่วมงาน

คุณธรรมของผู้ปกครอง หรือผู้นำในทางพุทธศาสนาคณะธรรมดังจะกล่าวต่อไปนี้ ส่วนใหญ่นำมาจากหลักธรรมจากพระพุทธศาสนา อันได้แก่

๑. ทาน คือ การให้ การเสียสละ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
๒. ปริจาคะ คือ การเสียสละเพื่อส่วนรวม โดยยอมเสียสละประโยชน์ หรือความสุขส่วนตัว
๓. มัททวะ คือ ความสุภาพอ่อนโยน ทั้งกาย และวาจาไม่แข็งกระด้าง
๔. อวิโรธนะ คือ ความสงบเสงี่ยม และการมีสติควบคุมรักษามารยาท ไม่ให้ผิดระเบียบประเพณี ตลอดจนกฎหมายและศีลธรรม ให้มีความสุขภาพเมื่อจะเสียขันติ
๕. สีล คือ ความมีศีลธรรม ตำรวม ควบคุมความประพฤติทางกาย วาจา และใจ ให้เรียบร้อย
๖. อาชววะ คือ ความซื่อตรงต่อตนเอง ต่อการงาน ต่อบุคคลอื่น และมีความภักดี ตั้งอยู่ในจริยธรรม ไม่ประพฤติหลอกลวงคนที่อยู่ร่วมกัน ถ้าไม่ซื่อตรงต่อกันและกัน จะเกิดความแตกร้าวยู่เป็นสังคมที่สงบสุขไม่ได้
๗. ขันติ คือ ความอดทน อดกลั้น รู้จักข่มใจ และห้ามใจตนเอง ทนทานต่อกิเลส และทุกข์ มีสติควบคุมจิตใจให้คงที่อยู่ตามปกติ ไม่ให้กำริบอ่อนไหวในเมื่อเผชิญกับความยุ่งยาก ความลำบากหรือภัยอันตราย เป็นธรรมที่จะฟันฝ่าอุปสรรคไปถึงจุดหมายปลายทางได้ แสดงถึงความเข้มแข็ง และกล้าหาญ นอกจากนั้นพระพุทธศาสนาเป็นมรรควิธีที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งในการเอาชนะความกลัว และส่งเสริมความเชื่อมั่นได้ ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า “ผู้ไม่มีศัลย่อมไม่แก้กลัวกล้าอาหาญเมื่อเข้าสังคม” เพราะเกิดพิรุณในตัวเอง ส่วนการมีศัลย่อมได้ผลในทางตรงกันข้าม ทั้งยังมีหลักที่จะทำให้เป็นคนกล้าหาญ อีกทั้งยังสอนให้เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เพื่อรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย ให้เป็นผู้ศึกษามาก มีความเพียร และรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้อีกด้วย
๘. ตปะ คือ การมีอำนาจหรือธรรมที่ทำลายหรือขจัดความชั่ว เป็นอำนาจที่ทำให้เกิดความเคารพยำเกรง
๙. อักโกธะ คือ ความไม่กริ้วโกรธโดยชั่ววิสัย มีความเมตตา รักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น

^{๕๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๕๓.

๑๐. อวิหิงสา คือ ความไม่เบียดเบียน มีความกรุณาช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ไม่ก่อความทุกข์ยากให้แก่ผู้อื่น แม้แต่การทรมานสัตว์ด้วยเห็นเป็นของสนุก

๑๑. อคติ ๔ คือ เว้นจากความลำเอียง อันเป็นเหตุให้เสียความเป็นธรรมอันเนื่องมาจากความรักใคร่กัน ไม่ชอบกัน เนื่องจากความเขลาหรือความกลัว ดังมีพุทธภาษิตว่า “บุคคลใดไม่ล่วงละเมิดความยุติธรรมเพราะอคติ ยศของบุคคลนั้นย่อมบริบูรณ์” ซึ่งเป็นการปกครองโดยยุติธรรม นอกจากนั้นในพรหมวิหาร ๔ ยังกล่าวถึงการถือหลักธรรมของผู้ใหญ่ไว้อีกด้วย

๑๒. สัมปติธรรม ๗ คือ เป็นผู้รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักคน รู้จักประมาณ รู้จักกาลเวลา อันสมควร รู้จักประชาชน รู้จักเลือกบุคคล และมีพุทธภาษิตว่า “ผู้มีปัญญาถึงพร้อมด้วยความรู้ ฉลาดในวิธีจัดการงาน รู้กาล รู้สมัย เขาพึงอยู่ในราชการได้”

๑๓. อิทธิบาท ๔ คือ คุณธรรมที่ทำให้สำเร็จความประสงค์ ๔ อย่างคือ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น เพียรประกอบในสิ่งนั้น เอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้นไม่ว่าวางธุระ หมั่นตรិตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น พร้อมทั้งมีความกระตือรือร้นที่จะทำการงานให้สำเร็จ

๑๔. มรรค ๘ คือ มีปัญญาเห็นชอบ คำริชอบ วาจชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ ทำการชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจไว้ชอบ ดังที่มีพุทธภาษิตที่ว่า “ผู้หมั่นในกิจการงาน ไม่ประมาณ มีปัญญาเห็นประจักษ์ จัดการงานได้เรียบร้อย เขาพึงอยู่ในวงราชการได้” และ “ยศยอมเจริญแก่ผู้มีความหมั่น มีสติมีการงาน สะอาด ใคร่ครวญแล้วทำ ระวังดีแล้ว เป็นอยู่โดยธรรม และไม่ประมาณ”

หลักธรรมตามที่กล่าวมานี้ ส่วนใหญ่จะปรากฏอยู่เป็นหลักธรรมที่เรียกว่า “ทศพิธราชธรรม” หรือธรรม ๑๐ ประการของพระมหากษัตริย์ แต่ทั้งนี้มิใช่หมายความว่า เป็นหลักธรรมที่พระมหากษัตริย์ทรงปฏิบัติเฉพาะพระองค์เท่านั้น แต่หากว่าเป็นคุณธรรมที่พิเศษ ซึ่งควรแก่ทุก ๆ คนจะได้เจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาท โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้บริหารโรงเรียนควรยึดถือเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลดีแก่ตนเองและหน่วยงานที่ตนเองมีหน้าที่อยู่

แต่หากจะกล่าวกันโดยสรุปแล้ว ผู้บริหารโรงเรียนวิถีพุทธควรยึดมั่นอยู่ในหลักธรรมทั้ง ๒ ประการ เพื่อการปกครองตนเองและหมู่คณะดังนี้คือ

๑. หลักธรรมในการปกครองตนเอง

ซึ่งได้แก่ มรรค ๘ ที่เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ และหลักปฏิบัติในการดำรงชีวิต หรือการละเสียซึ่งอกุศลมูล คือ โลภ โกรธ หลง ตลอดจนโลกธรรม ๘ ซึ่งเป็นธรรมที่กล่าวถึงธรรมชาติ และความต้องการของมนุษย์ในเรื่อง ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และเดือนไม่ให้คนเรากอดอยู่ภายใต้การครอบงำจากสิ่งเหล่านี้จนเกินไป และควรยึดถือหลักธรรมอย่างอื่น ๆ อีก เช่น การมีสติสัมปชัญญะ คือความระลึกได้และความรู้ตัว เป็นหลักที่ช่วยเตือนไม่ให้คนลืมตัว หลง หรือทำความผิดด้วยมีการรู้ตัวก่อนที่จะทำ และรู้ตัวอยู่เสมอว่าจะทำอะไรลงไป โดยมีหิริโอตตปปะ คือ ความละอายต่อบาป (ทุจริต) เป็นธรรมคุ้มครองโลก เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้คนทำความชั่ว และอุปกิเลส คือ การให้

ละเว้นจากความละโมภ ความโกรธ การลบหลู่ท่าน การตีตนเสมอท่าน การริษยา ความตระหนี่หรือ
เจ้าเล่ห์ โอ้อวด หัวดี้อ แข่งขันชิงดีชิงเด่น การถือตัว ดูหมิ่นผู้อื่น มัวเมา และเล่นเล่อ

๒. หลักธรรมในการปกครองบุคคลและหมู่คณะ

ซึ่งได้แก่ พรหมวิหาร ๔ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่พึงยึดถือของผู้ใหญ่ สังกหัตถ์ ๔ อันเป็น
คุณธรรมในการสงเคราะห์ เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวใจ และทำให้ผู้อื่นรักใคร่มีมิตรแท้ คือ คุณธรรมที่ทำให้
เป็นคนที่น่าคบหา ใช้ปฏิบัติได้ทั้งต่อผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงาน และผู้ใต้บังคับบัญชา ซึ่งมีลักษณะ ๔
ประการ คือ เป็นมิตรอุปการะ เป็นมิตรร่วมทุกข์ เป็นมิตรแนะนำประโยชน์ และเป็นมิตรมีความรักใคร่
กัน หรือสัปปริสธรรมของผู้ใหญ่ ผู้ปกครองจะต้องเป็นผู้รู้จักเหตุผล รู้จักตัวเองและผู้อื่น รู้จักประมาณ
ตน และรู้จักกาลเทศะ โดยเฉพาะในการรู้จักนิยัความดีและความสามารถของผู้ใต้บังคับบัญชา
เพื่อจะได้เลือกใช้คนได้ถูก และยังคงเป็นผู้ที่มีความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ อดาย และเกรงกลัวต่อบาป
เป็นคนได้ยินได้ฟังมาก มีความเพียร มีสติมั่นคง มีปัญญารอบรู้ในสิ่งที่ประโยชน์ จะคิด จะพูด
จะทำสิ่งใดไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่น และมีความเห็นชอบว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ส่วนใน
หลักธรรมเรื่องทศ ๖ อันเป็นหลักที่กล่าวถึงหน้าที่ของบุคคล ๖ ประเภทที่พึงปฏิบัติต่อกัน แบบถ้อยที
ถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน อย่างสมัคสมานในทางที่ดีงาม ระหว่างบิดามารดากับบุตร สามีกับภรรยา
ศิษย์กับอาจารย์ มิตรกับมิตร นายกับลูกน้อง ประชาชนกับนักบวช ฯลฯ เหล่านี้ล้วนเป็นคุณธรรมที่
ควรยึดถือสำหรับผู้ใหญ่บังคับบัญชา หรือผู้ที่มีหน้าที่ปกครองทั่วไป

จากหลักธรรมดังกล่าวมาข้างต้นจึงสรุปได้ว่า หลักพุทธธรรมมีความสำคัญและจำเป็น
สำหรับผู้บริหารโรงเรียนเป็นอย่างมาก เพราะผู้บริหารโรงเรียนเป็นผู้สนองงานการศึกษาให้สอดคล้อง
ตามนโยบายดำเนินการเกี่ยวกับการจัดการศึกษา โดยจัดให้ผู้เรียนมีความรู้ คู่คุณธรรม ตาม
พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๔๒ ซึ่งผู้บริหารที่มีความรู้ คู่คุณธรรมแล้ว ย่อม
จัดการศึกษาได้ตรงตามจุดประสงค์ นอกจากนั้นหลักพุทธธรรมยังเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต
เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังเป็นปัจจัยที่สร้างความสำเร็จในด้านภาวะผู้นำให้แก่
ผู้บริหารอีกด้วย จึงเป็นที่ยืนยันได้ว่า ผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทานจะต้องมีพฤติ
กรรมการบริหารงานตามหลักพุทธธรรมอย่างต่อเนื่องยาวนาน เป็นกิจนิสัย จึงได้รับความศรัทธา นับ
ถือจากบุคคลรอบข้าง ทั้งชุมชนและสังคมในการพัฒนาโรงเรียนได้อย่างเต็มความสามารถ จนเกิด
ผลสัมฤทธิ์และผลลัพท์แก่นักเรียน ชุมชน และสังคมอย่างน่าพอใจ ได้มาตรฐาน ประสบผลสำเร็จใน
ทุกด้าน จนได้รับการคัดเลือกให้ได้รับรางวัลพระราชทานในที่สุด

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research Method) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ “ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ” ซึ่งมีขั้นตอนและวิธีการในการดำเนินงานดังนี้

๓.๑ รูปแบบของการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น ๒ วิธีดังต่อไปนี้

๓.๑.๑ วิธีวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีของผู้บริหารสถานศึกษา และวิเคราะห์พฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษากับหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยทำการวิเคราะห์จากคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์วิมุตติมรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อรรถกถาต่าง ๆ เอกสารตำรา หนังสือที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติอานาปานสติ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๓.๑.๒ วิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาถึงการปฏิบัติตนและลักษณะที่ใช้ส่งเสริมพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาให้ได้ผลมากขึ้น โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองจากลักษณะ แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ มีประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย รวมจำนวนทั้งสิ้น ๑๒๐ คน มีดังต่อไปนี้คือ

๓.๒.๑ ผู้บริหารโรงเรียน ได้แก่ ผู้อำนวยการ อาจารย์ใหญ่ และครูใหญ่ ของโรงเรียนที่ได้รับรางวัลพระราชทานในจังหวัดนนทบุรี ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ – ๒๕๔๘ ทั้งหมดรวมจำนวนทั้งสิ้น ๒๐ โรงเรียน ได้ผู้บริหารโรงเรียนทั้งสิ้นจำนวน ๒๐ คน

๓.๒.๒ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้สุ่มมาจากโรงเรียนของประชากร โดยมีวิธีดำเนินการสุ่มดังนี้

ทำการสุ่มรองผู้บริหารในแต่ละโรงเรียนมาโรงเรียนละ ๕ คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ซึ่งได้แก่ รองผู้อำนวยการ รองอาจารย์ใหญ่ รองครูใหญ่ และหัวหน้ากลุ่มสาระวิชา ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ๑๐๐ คน ดังรายละเอียดที่แสดงไว้ในตารางที่ ๑

ตารางที่ ๑ แสดงรายชื่อ ระดับชั้น และขนาดของโรงเรียนที่ได้รับรางวัลพระราชทาน ปีการศึกษา ๒๕๔๐ – ๒๕๔๘

ที่	ปีการศึกษา	รายชื่อโรงเรียนที่ได้รับรางวัลพระราชทาน	ระดับชั้น	ขนาด	รวมจำนวนผู้บริหาร
๑.	๒๕๔๐	ประสานสามัคคีวิทยา	ประถม	เล็ก	๖ คน
๒.	๒๕๔๐	พระแม่สกลสงเคราะห์	มัธยม	เล็ก	๖ คน
๓.	๒๕๔๐	ศรีบุญยานนท์	มัธยม	ใหญ่	๖ คน
๔.	๒๕๔๑	วัดกู่	ประถม	เล็ก	๖ คน
๕.	๒๕๔๑	พิชญศึกษา	ประถม	ใหญ่	๖ คน
๖.	๒๕๔๑	สตรีนันทบุรี	มัธยม	ใหญ่	๖ คน
๗.	๒๕๔๒	วัดบางบัวทอง	ก่อนประถม	เล็ก	๖ คน
๘.	๒๕๔๒	ปากเกร็ด	มัธยม	กลาง	๖ คน
๙.	๒๕๔๓	จิรดา	ประถม	กลาง	๖ คน
๑๐.	๒๕๔๓	วัดโค่นอนราษฎร์บำรุง	ประถม	เล็ก	๖ คน
๑๑.	๒๕๔๔	เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา	ประถม	ใหญ่	๖ คน
๑๒.	๒๕๔๔	วัดลำโพ	ประถม	เล็ก	๖ คน
๑๓.	๒๕๔๔	สวนกุหลาบวิทยาลัย	มัธยม	ใหญ่	๖ คน
๑๔.	๒๕๔๕	เซ็นฟรังซิสเซเวียร์	มัธยม	กลาง	๖ คน
๑๕.	๒๕๔๕	วัดพระเงิน	ประถม	เล็ก	๖ คน
๑๖.	๒๕๔๖	อนุบาลเรวดี	ก่อนประถม	เล็ก	๖ คน
๑๗.	๒๕๔๗	คลองเกลือ	ประถม	ใหญ่	๖ คน
๑๘.	๒๕๔๗	วัดมะเดื่อ	ประถม	กลาง	๖ คน
๑๙.	๒๕๔๘	พิชญศึกษา	ก่อนประถม	ใหญ่	๖ คน
๒๐.	๒๕๔๘	อนุบาลจตุพร	ก่อนประถม	กลาง	๖ คน

รวมจำนวนทั้งสิ้น ๒๐ โรงเรียน

๓.๓ ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี

๓.๓.๑ ตัวแปรต้น ได้แก่ ข้อมูลทางสถานภาพของผู้บริหารโรงเรียน มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน ตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียน สังกัดของโรงเรียน และขนาดของโรงเรียน

๓.๓.๒ ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับพฤติกรรมของผู้บริหารโรงเรียนที่แสดงออกมาเกี่ยวกับวิถีชีวิตแบบพุทธ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ และคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา

๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เป็นแบบสอบถามชนิดปลายปิดซึ่งสอบถามเกี่ยวกับระดับพฤติกรรมของผู้บริหารโรงเรียนที่แสดงออกมามี ๔ ด้าน โดยแบ่งออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ สอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี เป็นแบบสอบถามชนิดเลือกตอบ จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน ตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียน สังกัดของโรงเรียน และขนาดของโรงเรียน

ตอนที่ ๒ สอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกาปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ทั้ง ๔ ด้าน คือ

๒.๑ ด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ

๒.๒ ด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๓ ด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ

๒.๔ ด้านคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา

โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับ คือ ค่าระดับพฤติกรรมที่แสดงออกทางการปฏิบัติมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน ๔๐ ข้อ ซึ่งหาค่าความเชื่อมั่นได้ที่ระดับ ๐.๘๑ และใช้การประเมินค่า (Rating Scale) มี ๕ ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

๓.๕ การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

๓.๕.๑ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าหลักฐานชั้นปฐมภูมิจากพระไตรปิฎก ส่วนหลักฐานชั้นรองลงมาเป็นคัมภีร์อรรถกถา ฎีกา หนังสือ เอกสาร ตำรา และงานวิจัยในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมจริยธรรมของผู้บริหารทั้ง ๔ ด้าน จากเอกสารต่อไปนี้

๑. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะทางจริยธรรมจากงานวิจัยเรื่องเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครู (คณะอนุกรรมการส่งเสริมวิชาชีพครู . ๒๕๓๒ , ๑)

๒. ศึกษาเอกสารสรุปรายงานการวิจัยเรื่องรายงานวิจัยการเรียนรู้และพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของครู (มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย . ๒๕๓๓ , ๔๕)

๓. ศึกษาเอกสารงานวิจัยเรื่องคุณลักษณะทางคุณธรรมจริยธรรม (บุญศรีทรัพย์เวชการกิจ. ๒๕๓๕ , ๑๒๓ – ๑๓๐)

๓.๕.๒ นำข้อมูลที่ได้มาศึกษาวิเคราะห์ถึงการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงาน ของผู้บริหารโรงเรียนที่ได้รับรางวัลพระราชทาน ในจังหวัดนนทบุรี โดยมาจำแนกพฤติกรรมที่สามารถบ่งชี้คุณลักษณะทางพฤติกรรมของผู้บริหารในแต่ละด้าน เพื่อสร้างแบบสอบถามการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี โดยได้ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามความคิดเห็นทางมรณสติของพระวัชรินทร์ ปญญาอุโธ^๑

๓.๕.๓ นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมา ไปหาความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษาหรือไม่ แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไข

๓.๕.๔ นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงเนื้อหาแล้ว ไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามไปใช้กับประชากรอื่น ซึ่งเป็นผู้บริหารโรงเรียนที่ได้รับรางวัลพระราชทาน ใน

^๑ พระวัชรินทร์ ปญญาอุโธ, “การศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของมรณสติต่อพฤติกรรมการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณีพยาบาลผู้ดูแลผู้ป่วยหนักในเขตกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๓๕. หน้า ๑๓๐.

จังหวัดปทุมธานี ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างให้ช่วยตอบจำนวน ๒๔ คน แล้วจึงนำมาตรวจให้คะแนนเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาค (Cronbach) โดยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS และได้ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๑ ซึ่งแสดงว่าเป็นแบบ สอบถามที่ใช้ได้ดี

โดยผู้วิจัยได้กำหนดการให้คะแนนระดับพฤติกรรมของผู้บริหารไว้ ๕ ระดับดังนี้

- ๕ หมายถึง ความเห็นว่าคุณบริหารโดยส่วนรวมมีพฤติกรรมในระดับมากที่สุด
- ๔ หมายถึง ความเห็นว่าคุณบริหารโดยส่วนรวมมีพฤติกรรมในระดับมาก
- ๓ หมายถึง ความเห็นว่าคุณบริหารโดยส่วนรวมมีพฤติกรรมในระดับปานกลาง
- ๒ หมายถึง ความเห็นว่าคุณบริหารโดยส่วนรวมมีพฤติกรรมในระดับน้อย
- ๑ หมายถึง ความเห็นว่าคุณบริหารโดยส่วนรวมมีพฤติกรรมในระดับน้อยที่สุด

สำหรับเกณฑ์ของคะแนนที่ใช้ในการพิจารณาค่าเฉลี่ย มีดังนี้

คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๔.๕๑ - ๕.๐๐ หมายความว่า มีความเห็นว่าคุณบริหารโดยส่วนรวมมีพฤติกรรมในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๓.๕๑ - ๔.๕๐ หมายความว่า มีความเห็นว่าคุณบริหารโดยส่วนรวมมีพฤติกรรมในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๒.๕๑ - ๓.๕๐ หมายความว่า มีความเห็นว่าคุณบริหารโดยส่วนรวมมีพฤติกรรมในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๑.๕๑ - ๒.๕๐ หมายความว่า มีความเห็นว่าคุณบริหารโดยส่วนรวมมีพฤติกรรมในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๑.๐๐ - ๑.๕๐ หมายความว่า มีความเห็นว่าคุณบริหารโดยส่วนรวมมีพฤติกรรมในระดับน้อยที่สุด

๑.๕.๕ นำแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการวิจัย และจัดเก็บแบบสอบถามกลับมาด้วยตนเองภายใน ๑๕ วัน

๓.๖ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยส่งหนังสือขออนุญาตทำการวิจัยไปถึงผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดนนทบุรี เขต ๒ เพื่อชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย และขออนุญาตส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง และทำการเก็บแบบสอบถามกลับมาด้วยตนเอง โดยใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลประมาณ ๒ สัปดาห์ จากนั้นผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ และนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๗ การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิจัยครั้งนี้ ได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS / PC (Statistical Package for Social Science) ซึ่งสถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยมัธยฐานเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยมีขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจง ความถี่ และหาค่าร้อยละ (Percentage) ของผู้ตอบแบบสอบถามโดยแยกตามตัวแปรอิสระ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน ตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียน สังกัดของโรงเรียน และขนาดของโรงเรียน

ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการทำงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ทั้ง ๔ ด้าน คือ วิถีชีวิตแบบพุทธ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ความเข้าใจในหลักการพัฒนาดิจิทัลด้วยอานาปานสติ และคุณธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาตามแนวพุทธปรัชญา ซึ่งวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนพฤติกรรมรายด้านและรายข้อ รวมทุกด้านของผู้บริหารโรงเรียนเพื่อหาค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน และเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมรายด้านและรวมทุกด้านของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน ซึ่งจำแนกตามเพศ โดยการทดสอบค่าที (t – test)

๓.๘ สรุปผลการวิเคราะห์

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ทั้งหมดของงานวิจัย “ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี” เป็นความเรียง

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องนี้ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนที่เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยแบ่งออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน ตำแหน่งหน้าที่ในองค์กร สังกัดขององค์กร และ ขนาดขององค์กร

ตอนที่ ๒ การวิเคราะห์การปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทานจังหวัดนนทบุรี ใน ๔ ด้าน คือ วิถีชีวิตแบบพุทธ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ และคุณธรรมของผู้บริหาร โรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา โดยวิเคราะห์เป็นรายด้านและรายข้อ ด้วยคะแนนเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และเปรียบเทียบการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนชายและหญิงด้วยการทดสอบค่าที (t – test)

ซึ่งสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้

- | | |
|-----------|----------------------------------|
| \bar{X} | หมายถึง ค่าเฉลี่ยเลขคณิต |
| S.D. | หมายถึง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน |
| t | หมายถึง การทดสอบค่าที (t – test) |

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน ตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียน สังกัดของโรงเรียน และขนาดของโรงเรียน

ตารางที่ ๒ แสดงจำนวนและร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพทั่วไป	จำนวนคน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	๓๘	๖๕.๐๐
หญิง	๔๒	๓๕.๐๐
รวม	๑๒๐	๑๐๐.๐๐
อายุ		
๓๐ - ๓๙ ปี	๓๖	๓๐.๐๐
๔๐ - ๔๙ ปี	๕๙	๔๙.๒๐
๕๐ ปีขึ้นไป	๒๕	๒๐.๘๐
รวม	๑๒๐	๑๐๐.๐๐
ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	๓๒	๖๐.๐๐
ปริญญาโท	๔๕	๓๗.๕๐
ปริญญาเอก	๓	๒.๕๐
รวม	๑๒๐	๑๐๐
ประสบการณ์ในการทำงาน		
๑ - ๑๐ ปี	๓๖	๓๐.๐๐
๑๑ - ๒๐ ปี	๕๖	๔๖.๗๐
๒๑ ปีขึ้นไป	๒๘	๒๓.๓๐
รวม	๑๒๐	๑๐๐
ตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียน		
ผู้รับใบอนุญาต	๕	๔.๑๕
ผู้อำนวยการ / ครูใหญ่	๑๕	๑๒.๕๕
รองฯ ผู้บริหาร	๑๐๐	๘๓.๐๐
รวม	๑๒๐	๑๐๐

ตารางที่ ๒ (ต่อ) แสดงจำนวนและร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพทั่วไป	จำนวนคน	ร้อยละ
สังกัดของโรงเรียน		
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี เขต ๑	๓๑	๒๕.๘๐
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี เขต ๒	๘๙	๗๔.๒๐
รวม	๑๒๐	๑๐๐
ขนาดของโรงเรียน		
ขนาดเล็ก ซึ่งมีจำนวนนักเรียนน้อยกว่า ๓๐๐ คน	๗๔	๖๑.๖๐
ขนาดกลาง ซึ่งมีจำนวนนักเรียนระหว่าง ๓๐๑ - ๑,๐๐๐ คน	๓๗	๓๐.๘๐
ขนาดใหญ่ ซึ่งมีจำนวนนักเรียนมากกว่า ๑,๐๐๐ คนขึ้นไป	๙	๗.๕๐
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๒ เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้นจำนวน ๑๒๐ คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน ๘๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๕ ที่เหลือเป็นเพศหญิงจำนวน ๔๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕

มีอายุระหว่าง ๔๐ - ๔๙ ปี จำนวน ๕๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๒๐ รองลงมาคืออายุระหว่าง ๓๐ - ๓๙ ปี จำนวน ๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐ และมีอายุระหว่าง ๕๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๘๐

มีระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน ๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐๐ รองลงมาคือปริญญาโท จำนวน ๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๕๐ และปริญญาเอก จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๕๐

มีประสบการณ์ในการทำงานระหว่าง ๑๑ - ๒๐ ปี จำนวน ๕๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๖๐ รองลงมาคือ ๑ - ๑๐ ปี จำนวน ๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐๐ และประสบการณ์ในการทำงาน ๒๑ ปีขึ้นไป จำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๓๐

มีตำแหน่งหน้าที่เป็นรองฯ ผู้บริหาร จำนวน ๑๐๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๓๐ รองลงมาคือผู้อำนวยการ / ครูใหญ่ จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๖๖ และผู้รับใบอนุญาตจำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๐๕

มีสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต ๒ จำนวน ๘๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๔.๒๐ และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต ๑ จำนวน ๓๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๘๐

มีโรงเรียนขนาดเล็ก จำนวน ๗๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๖๐ รองลงมาเป็นโรงเรียนขนาดกลาง จำนวน ๓๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๘๐ และโรงเรียนขนาดใหญ่ จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๕๐

ตอนที่ ๒ การวิเคราะห์การปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการทำงานของผู้บริหารโรงเรียน

ผลการวิเคราะห์การปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการทำงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี แบ่งออกเป็น ๔ ด้าน คือ วิถีชีวิตแบบพุทธความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ และคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา ดังนี้

๑. ด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ

๑.๑ ผลการวิเคราะห์การปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการทำงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ จำแนกตามเพศและโดยรวม ตามรายละเอียดดังที่ได้แสดงไว้ในตารางที่ ๓ - ๕

ตารางที่ ๓ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรม
การปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี

ด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ จำแนกตามเพศชาย

ด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ จำแนกตามเพศชาย	ชาย		ระดับ การปฏิบัติ
	\bar{X}	S.D.	
มีวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่อย่างแนบแน่นตามหลักธรรมคำสอน ของพระพุทธศาสนา	๔.๗๓	๐.๕๕	มากที่สุด
มีความระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย เมื่อผ่านสถานที่ทาง พระพุทธศาสนา	๔.๐๓	๐.๘๔	มาก
มีความรู้ในเรื่องศาสนพิธีและทำบุญตักบาตรถวายทานแก่ พระสงฆ์เป็นประจำ	๔.๐๑	๐.๘๘	มาก
มีการใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ในการศึกษาธรรมะหรือปฏิบัติ ธรรม	๓.๘๒	๐.๕๒	มาก
มีการนำหลักอานาปานสติเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนา ตนและองค์กร	๔.๐๕	๐.๖๘	มาก
มีการจัดอบรมจิตภาวนาโดยเน้นหลักธรรมเพื่อพัฒนา ตนเองและสังคม	๓.๕๗	๐.๘๗	มาก
มีความคิดที่จะช่วยเหลือคนอื่นและสังคมเพื่อสร้างบุญกุศล อยู่เสมอ	๔.๖๗	๐.๖๔	มากที่สุด
มีความเบิกบานใจและชอบจะไปเที่ยวตามวัดวาอาราม มากกว่าสถานที่อื่น	๓.๕๘	๐.๕๐	มาก
มีความพึงพอใจและให้ความร่วมมือเมื่อได้จัดกิจกรรมทาง พระพุทธศาสนาในโรงเรียน	๔.๔๕	๐.๐๗	มาก
มีความรู้สึกที่ตนเองเป็นไม่ใช่ชาวพุทธแต่เพียงในนาม หรือในทะเบียนบ้านเท่านั้น	๑.๕๕	๑.๑๗	น้อย
รวม	๓.๕๓	๐.๘๑	มาก

จากตารางที่ ๓ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุดในเรื่อง
วิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่อย่างแนบแน่นตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา และมีความคิดที่จะช่วย
เหลือ คนอื่นและสังคมเพื่อสร้างบุญกุศลอยู่เสมอ สำหรับเรื่องอื่น ๆ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ ๔ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรม
การปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี

ด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ จำแนกตามเพศหญิง

ด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ จำแนกตามเพศหญิง	หญิง		ระดับ การปฏิบัติ
	\bar{X}	S.D.	
มีวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่อย่างแนบแน่นตามหลักธรรมคำสอน ของพระพุทธศาสนา	๔.๓๑	๐.๖๒	มาก
มีความระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย เมื่อผ่านสถานที่ทาง พระพุทธศาสนา	๔.๑๐	๐.๖๖	มาก
มีความรู้ในเรื่องศาสนพิธีและทำบุญตักบาตรถวายทานแก่ พระสงฆ์เป็นประจำ	๔.๐๗	๐.๖๔	มาก
มีการใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ในการศึกษาธรรมะหรือปฏิบัติ ธรรม	๓.๖๒	๐.๕๔	มาก
มีการนำหลักอานาปานสติเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนา ตนและองค์กร	๔.๐๐	๐.๘๖	มาก
มีการจัดอบรมจิตภาวนาโดยเน้นหลักธรรมเพื่อพัฒนา ตนเองและสังคม	๓.๘๑	๐.๘๖	มาก
มีความคิดที่จะช่วยเหลือคนอื่นและสังคมเพื่อสร้างบุญกุศล อยู่เสมอ	๔.๑๕	๐.๘๕	มาก
มีความเบิกบานใจและชอบจะไปเที่ยวตามวัดวาอาราม มากกว่าสถานที่อื่น	๓.๕๐	๐.๖๕	มาก
มีความพึงพอใจและให้ความร่วมมือเมื่อได้จัดกิจกรรมทาง พระพุทธศาสนาในโรงเรียน	๔.๐๕	๐.๘๕	มาก
มีความรู้สึกที่ตนเองเป็นไม่ใช่ชาวพุทธแต่เพียงในนาม หรือในทะเบียนบ้านเท่านั้น	๒.๔๘	๑.๒๕	น้อย
รวม	๓.๘๕	๐.๘๕	มาก

จากตารางที่ ๔ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยในเรื่องมีความ
รู้สึกที่ตนเองเป็นไม่ใช่ชาวพุทธแต่เพียงในนามหรือในทะเบียนบ้านเท่านั้น สำหรับเรื่องอื่น ๆ มีการ
ปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ ๕ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรม
การปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี

ด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ โดยภาพรวม

ด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ โดยภาพรวม	โดยภาพรวม		ระดับ การปฏิบัติ
	\bar{X}	S.D.	
มีวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่อย่างแนบแน่นตามหลักธรรมคำสอน ของพระพุทธศาสนา	๔.๕๒	๐.๖๓	มากที่สุด
มีความระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย เมื่อผ่านสถานที่ทาง พระพุทธศาสนา	๔.๐๖	๐.๖๕	มาก
มีความรู้ในเรื่องศาสนพิธีและทำบุญตักบาตรถวายทานแก่ พระสงฆ์เป็นประจำ	๔.๐๔	๐.๖๖	มาก
มีการใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ในการศึกษาธรรมะหรือปฏิบัติ ธรรม	๓.๗๒	๐.๕๓	มาก
มีการนำหลักอานาปานสติเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนา ตนเองและองค์กร	๔.๐๓	๐.๖๗	มาก
มีการจัดอบรมจิตภาวนาโดยเน้นหลักธรรมเพื่อพัฒนา ตนเองและสังคม	๓.๘๕	๐.๘๖	มาก
มีความคิดที่จะช่วยเหลือคนอื่นและสังคมเพื่อสร้างบุญกุศล อยู่เสมอ	๔.๔๓	๐.๖๖	มาก
มีความเบิกบานใจและชอบจะไปเที่ยวตามวัดวาอาราม มากกว่าสถานที่อื่น	๓.๗๔	๐.๘๕	มาก
มีความพึงพอใจและให้ความร่วมมือเมื่อได้จัดกิจกรรมทาง พระพุทธศาสนาในโรงเรียน	๔.๒๗	๐.๖๘	มาก
มีความรู้สึกที่ตนเองเป็นไม่ใช่ชาวพุทธแต่เพียงในนาม หรือในทะเบียนบ้านเท่านั้น	๒.๒๑	๑.๒๓	น้อย
รวม	๓.๘๕	๐.๘๓	มาก

จากตารางที่ ๕ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุดในเรื่องมี
วิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่อย่างแนบแน่นตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา และการปฏิบัติอยู่ในระดับ
น้อยในเรื่องมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นไม่ใช่ชาวพุทธแต่เพียงในนามหรือในทะเบียนบ้านเท่านั้น สำหรับ
เรื่องอื่น ๆ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

๑.๒ เปรียบเทียบความแตกต่างของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารระหว่างชายและหญิง โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ ดังรายละเอียดที่แสดงไว้ในตารางที่ ๖

ตารางที่ ๖ แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี
เปรียบเทียบด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ

ด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ	ชาย		หญิง		t	sig
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
มีวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่อย่างแนบแน่นตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา	๔.๗๓	๐.๕๕	๓.๓๑	๐.๗๒	๑๒.๕๐	๐.๐๐
มีความระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย เมื่อผ่านสถานที่ทางพระพุทธศาสนา	๔.๐๓	๐.๘๔	๔.๑๐	๐.๖๖	๐.๒๒	๐.๖๔
มีความรู้ในเรื่องศาสนพิธีและทำบุญตักบาตรถวายทานแก่พระสงฆ์เป็นประจำ	๔.๐๑	๐.๘๘	๔.๐๗	๐.๖๔	๐.๑๕	๐.๗๐
มีการใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ในการศึกษาธรรมะหรือปฏิบัติธรรม	๓.๘๒	๐.๕๒	๓.๖๒	๐.๕๔	๑.๒๕	๐.๒๖
มีการนำหลักอานาปานสติเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาตนเองและองค์กร	๔.๐๕	๐.๖๘	๔.๐๐	๐.๘๖	๐.๑๓	๐.๗๒
มีการจัดอบรมจิตภาวนาโดยเน้นหลักธรรมเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม	๓.๕๗	๐.๘๗	๓.๘๑	๐.๘๖	๐.๕๕	๐.๖๒
มีความคิดที่จะช่วยเหลือคนอื่นและสังคมเพื่อสร้างบุญกุศลอยู่เสมอ	๔.๖๗	๐.๖๔	๔.๑๕	๐.๘๕	๑๑.๔๕	๐.๐๐
มีความเบิกบานใจและชอบจะไปเที่ยวตามวัดวาอารามมากกว่าสถานที่อื่น	๓.๕๘	๐.๕๐	๓.๕๐	๐.๗๕	๓.๑๕	๐.๐๖
มีความพึงพอใจและให้ความร่วมมือเมื่อจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา	๔.๔๕	๐.๗๐	๔.๐๕	๐.๘๕	๕.๒๔	๐.๐๐
มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นไม่ใช่ชาวพุทธแต่เพียงในนามหรือในทะเบียนบ้าน	๑.๕๕	๑.๑๗	๒.๔๘	๑.๒๕	๐.๘๔	๐.๑๗
รวม	๓.๕๓	๐.๘๑	๓.๘๕	๐.๘๕	๔.๕๔	๐.๒๗

จากตารางที่ ๖ พบว่าผู้บริหารเพศชายกับเพศหญิงมีการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรม การปฏิบัติงาน ด้านวิถีชีวิตแบบพุทธโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า ผู้บริหารเพศชายกับเพศหญิงมีการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑ ในเรื่องมีวิถีชีวิตที่ ผูกพันอยู่อย่างแนบแน่นตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา มีความคิดที่จะช่วยเหลือคนอื่น และสังคมเพื่อสร้างบุญกุศลอยู่เสมอ และมีความพึงพอใจและให้ความร่วมมือเมื่อจัดกิจกรรมทาง พระพุทธศาสนา สำหรับเรื่องอื่น ๆ มีการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

๒. ด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนา

๒.๑ ผลการวิเคราะห์การปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการทำงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนา จำแนกตามเพศและโดยรวม ตามรายละเอียดดังที่ได้แสดงไว้ในตารางที่ ๗ - ๘

ตารางที่ ๗ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการทำงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี

ด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนา จำแนกตามเพศชาย

ด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนา จำแนกตามเพศชาย	ชาย		ระดับ การปฏิบัติ
	\bar{X}	S.D.	
เชื่อว่าพระพุทธศาสนามีอิทธิพลต่อความคิดและการดำเนินชีวิตของชาวพุทธไทย	๔.๖๗	๐.๖๒	มากที่สุด
เชื่อว่าพระพุทธเจ้าทรงมีพระเมตตาต่อมนุษย์และสัตว์โลกทั้งปวง	๔.๓๒	๐.๗๘	มาก
เชื่อว่าการปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาทำให้ชีวิตมีความสุข	๔.๕๔	๐.๗๓	มากที่สุด
เชื่อว่ายังมีพระอรหันต์ ๔ จำพวก ปรากฏอยู่ในโลกปัจจุบันนี้จริง	๔.๒๗	๐.๘๐	มาก
เชื่อว่าสัตว์โลกทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม คือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว	๔.๗๑	๐.๖๑	มากที่สุด
เชื่อว่าบุญกุศลเป็นสิ่งเดียวที่สามารถนำติดตัวไปได้ในทุกภพทุกชาติ	๔.๔๕	๐.๗๑	มาก
เชื่อว่าภพภูมิต่างๆ เช่น นรก สวรรค์ ในพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องจริง	๔.๑๕	๐.๘๕	มาก
เชื่อว่าการเจริญอานาปานสติ จะทำให้เป็นบุคคลผู้ไม่ประมาท	๔.๓๗	๐.๖๕	มาก
เชื่อว่าการพัฒนาทางจิตเป็นหนทางไปสู่นิพพานได้โดยไม่ยาก	๔.๐๔	๐.๘๐	มาก
เชื่อว่าการที่จะกระทำกิจการงานใด ๆ ให้สำเร็จลงได้ด้วยดี ต้องมีสติอยู่เสมอ	๔.๔๔	๐.๗๑	มาก
รวม	๔.๔๐	๐.๗๓	มาก

จากตารางที่ ๗ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุดในเรื่อง เชื่อว่าพระพุทธศาสนามีอิทธิพลต่อความคิดและการดำเนินชีวิตของชาวพุทธไทยมีวิถี เชื่อว่าการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาทำให้ชีวิตมีความสุข และเชื่อว่าสัตว์โลกทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม คือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว สำหรับเรื่องอื่น ๆ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ ๘ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรม
การปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี

ด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนา จำแนกตามเพศหญิง

ด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนา จำแนกตามเพศหญิง	หญิง		ระดับ การปฏิบัติ
	\bar{X}	S.D.	
เชื่อว่าพระพุทธศาสนามีอิทธิพลต่อความคิดและการดำเนิน ชีวิตของชาวพุทธไทย	๔.๒๖	๐.๘๕	มาก
เชื่อว่าพระพุทธเจ้าทรงมีพระเมตตาต่อมนุษย์และสัตว์โลกทั้ง ปวง	๔.๔๘	๐.๕๕	มาก
เชื่อว่าการปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาทำให้ ชีวิตมีความสุข	๔.๓๘	๐.๗๐	มาก
เชื่อว่ายังมีพระอรหันต์ ๔ จำพวก ปรากฏอยู่ในโลกปัจจุบัน นี้จริง	๔.๒๖	๐.๗๓	มาก
เชื่อว่าสัตว์โลกทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม คือ ทำดี ได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว	๔.๕๒	๐.๖๓	มากที่สุด
เชื่อว่าบุญกุศลเป็นสิ่งเดียวที่สามารถนำติดตัวไปได้ในทุกภพ ทุกชาติ	๔.๓๖	๐.๗๖	มาก
เชื่อว่าภพภูมิต่าง ๆ เช่น นรก สวรรค์ ในพระพุทธศาสนาเป็น เรื่องจริง	๔.๓๖	๐.๖๕	มาก
เชื่อว่าการเจริญอานาปานสติ จะทำให้เป็นบุคคลผู้ไม่ประมาท	๔.๒๕	๐.๘๑	มาก
เชื่อว่าการพัฒนาทางจิตเป็นหนทางไปสู่นิพพานได้โดยไม่ยาก	๓.๕๐	๐.๕๖	มาก
เชื่อว่าการที่จะกระทำกิจการงานใด ๆ ให้สำเร็จลงได้ด้วยดี ต้องมีสติอยู่เสมอ	๔.๓๓	๐.๖๕	มาก
รวม	๔.๓๑	๐.๗๔	มาก

จากตารางที่ ๘ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุดในเรื่อง
เชื่อว่าสัตว์โลกทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม คือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว สำหรับเรื่องอื่น ๆ มี
การปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ ๕ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรม
การปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี

ด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนา โดยภาพรวม

ด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนา โดยภาพรวม	โดยภาพรวม		ระดับ การปฏิบัติ
	\bar{X}	S.D.	
เชื่อว่าพระพุทธศาสนามีอิทธิพลต่อความคิดและการดำเนิน ชีวิตของชาวพุทธไทย	๔.๔๖	๐.๗๕	มาก
เชื่อว่าพระพุทธเจ้าทรงมีพระเมตตาต่อมนุษย์และสัตว์โลกทั้ง ปวง	๔.๔๐	๐.๖๗	มาก
เชื่อว่าการปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาทำให้ ชีวิตมีความสุข	๔.๔๖	๐.๗๑	มาก
เชื่อว่ายังมีพระอรหันต์ ๔ จำพวก ปรากฏอยู่ในโลกปัจจุบัน นี้จริง	๔.๒๗	๐.๗๗	มาก
เชื่อว่าสัตว์โลกทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม คือ ทำดี ได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว	๔.๖๑	๐.๖๒	มากที่สุด
เชื่อว่าบุญกุศลเป็นสิ่งเดียวที่สามารถนำติดตัวไปได้ในทุกภพ ทุกชาติ	๔.๔๐	๐.๗๔	มาก
เชื่อว่าภพภูมิต่าง ๆ เช่น นรก สวรรค์ ในพระพุทธศาสนาเป็น เรื่องจริง	๔.๒๗	๐.๗๗	มาก
เชื่อว่าการเจริญอานาปานสติ จะทำให้เป็นบุคคลผู้ไม่ประมาท	๔.๓๓	๐.๗๕	มาก
เชื่อว่าการพัฒนาทางจิตเป็นหนทางไปสู่นิพพานได้โดยไม่ยาก	๓.๕๗	๐.๘๘	มาก
เชื่อว่าการที่จะกระทำกิจการงานใด ๆ ให้สำเร็จลงได้ด้วยดี ต้องมีสติอยู่เสมอ	๔.๓๘	๐.๗๐	มาก
รวม	๔.๓๖	๐.๗๔	มาก

จากตารางที่ ๕ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุดในเรื่อง
เชื่อว่าสัตว์โลกทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม คือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว สำหรับเรื่องอื่น ๆ มี
การปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

๒.๒ เปรียบเทียบความแตกต่างของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารระหว่างชายและหญิง โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ดังรายละเอียดที่แสดงไว้ในตารางที่ ๑๐

ตารางที่ ๑๐ แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารระหว่างชายและหญิง โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี
เปรียบเทียบด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนา

ด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนา	ชาย		หญิง		t	sig
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
เชื่อว่าพระพุทธศาสนามีอิทธิพลต่อความคิดและการดำเนินชีวิต	๔.๖๗	๐.๖๒	๔.๒๖	๐.๘๕	๘.๕๕	๐.๐๐
เชื่อว่าพระพุทธเจ้าทรงมีพระเมตตาต่อมนุษย์และสัตว์โลกทั้งปวง	๔.๓๒	๐.๗๘	๔.๔๘	๐.๕๕	๑.๓๑	๐.๒๕
เชื่อว่าการปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาทำให้ชีวิตมีความสุข	๔.๕๔	๐.๗๓	๔.๓๘	๐.๗๐	๑.๓๐	๐.๒๖
เชื่อว่ายังมีพระอรหันต์ ๔ จำพวกปรากฏอยู่ในโลกปัจจุบันนี้จริง	๔.๒๗	๐.๘๐	๔.๒๖	๐.๗๓	๐.๐๐	๐.๕๖
เชื่อว่าสัตว์โลกทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม คือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว	๔.๗๑	๐.๖๑	๔.๕๒	๐.๖๓	๒.๓๗	๐.๑๓
เชื่อว่าบุญกุศลเป็นสิ่งเดียวที่สามารถนำติดตัวไปได้ในทุกภพทุกชาติ	๔.๔๕	๐.๗๑	๔.๓๖	๐.๗๖	๐.๔๓	๐.๕๑
เชื่อว่าภพภูมิต่าง ๆ เช่น นรก สวรรค์ ในพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องจริง	๔.๖๗	๐.๘๕	๔.๓๖	๐.๖๕	๑.๑๖	๐.๒๘
เชื่อว่าการเจริญอานาปานสติ จะทำให้เป็นบุคคลผู้ไม่ประมาท	๔.๓๗	๐.๖๕	๔.๒๕	๐.๘๑	๐.๓๘	๐.๕๔
เชื่อว่าการพัฒนาทางจิตเป็นหนทางไปสู่นิพพานได้โดยไม่ยาก	๔.๐๔	๐.๘๐	๓.๕๐	๐.๕๖	๐.๖๗	๐.๔๒
เชื่อว่าการที่จะกระทำกิจการงานใด ๆ ให้สำเร็จลงได้ด้วยดี ต้องมีสติอยู่เสมอ	๔.๔๔	๐.๗๑	๔.๓๓	๐.๖๕	๐.๕๘	๐.๔๕
รวม	๔.๔๐	๐.๗๓	๔.๓๑	๐.๗๔	๑.๖๘	๐.๓๘

จากตารางที่ ๑๐ พบว่าผู้บริหารเพศชายกับเพศหญิงมีการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงาน ด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนา โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า ผู้บริหารเพศชายกับเพศหญิงมีการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑ ในเรื่องเชื่อว่าพระพุทธศาสนามีอิทธิพลต่อความคิดและการดำเนินชีวิตของชาวพุทธไทย สำหรับเรื่องอื่น ๆ มีการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

๓. ด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนิจิตด้วยอานาปานสติ

๓.๑ ผลการวิเคราะห์การปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการทำงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนิจิตด้วยอานาปานสติ จำแนกตามเพศและโดยรวม ตามรายละเอียดดังที่ได้แสดงไว้ในตารางที่ ๑๑ - ๑๓

ตารางที่ ๑๑ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการทำงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนิจิตด้วยอานาปานสติ จำแนกตามเพศชาย

ด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนิจิตด้วยอานาปานสติ จำแนกตามเพศชาย	ชาย		ระดับ การปฏิบัติ
	\bar{X}	S.D.	
เข้าใจว่าการปฏิบัติกรรมฐานไม่ว่าแบบใดถือเป็นการพัฒนิจิต	๔.๔๑	๐.๓๘	มาก
เข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติอานาปานสติตามขั้นตอนที่มีอยู่ในคัมภีร์ วิสุทธิมรรค	๓.๒๑	๐.๕๒	ปานกลาง
เข้าใจถึงวิธีการกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออกตาม สภาวะจริง	๓.๒๖	๐.๘๔	ปานกลาง
เข้าใจในหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญอานาปานสติ	๓.๑๔	๐.๕๑	ปานกลาง
เข้าใจถึงหลักการต่าง ๆ เมื่อเข้ารับการอบรมอานาปานสติ ภาวนาอย่างต่อเนื่อง	๓.๒๒	๐.๘๕	ปานกลาง
เข้าใจว่าการเจริญอานาปานสติสามารถรักษาโรคภัยบางอย่าง ให้หายได้	๔.๒๓	๐.๘๓	มาก
เข้าใจว่าอานาปานสติภาวนาสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ให้ดีขึ้น	๔.๓๒	๐.๖๕	มาก
เข้าใจว่าพระสงฆ์ผู้จัดอบรมจิตภาวนาเป็นผู้ที่มีความรู้และนำ ศรัทธาเลื่อมใส	๔.๐๐	๐.๕๓	มาก
เข้าใจและมั่นใจว่าสามารถนำความรู้จากการปฏิบัติไปถ่ายทอด ต่อผู้อื่นได้	๒.๖๓	๑.๐๐	น้อย
เข้าใจถึงวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักอื่น และมีทัศนคติที่ดีต่อ บุคคลที่ปฏิบัติ	๒.๖๒	๑.๐๑	น้อย
รวม	๓.๕๑	๐.๘๘	มาก

จากตารางที่ ๑๑ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยในเรื่องเข้าใจและมั่นใจว่าสามารถนำความรู้จากการปฏิบัติไปถ่ายทอดต่อผู้อื่นได้ และเข้าใจถึงวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักอื่น และมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลที่ปฏิบัติ สำหรับเรื่องอื่น ๆ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ ๑๒ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรม
การปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี
ด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ จำแนกตามเพศหญิง

ด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ จำแนกตามเพศหญิง	หญิง		ระดับ การปฏิบัติ
	\bar{X}	S.D.	
เข้าใจว่าการปฏิบัติกรรมฐานไม่ว่าแบบใดถือเป็นการพัฒนาจิต	๓.๕๕	๐.๗๐	มาก
เข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติอานาปานสติตามขั้นตอนที่มีอยู่ในคัมภีร์ วิสุทธิมรรค	๓.๒๕	๐.๖๗	มาก
เข้าใจถึงวิธีการกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออกตาม สภาวะจริง	๓.๒๔	๐.๗๖	ปานกลาง
เข้าใจในหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญอานาปานสติ	๓.๑๕	๐.๗๖	ปานกลาง
เข้าใจถึงหลักการต่าง ๆ เมื่อเข้ารับการอบรมอานาปานสติ ภาวนาอย่างต่อเนื่อง	๓.๒๑	๐.๘๑	ปานกลาง
เข้าใจว่าการเจริญอานาปานสติสามารถรักษาโรคร้ายบางอย่าง ให้หายได้	๓.๗๖	๐.๕๘	มาก
เข้าใจว่าอานาปานสติภาวนาสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ให้ดีขึ้น	๓.๕๓	๐.๗๕	มาก
เข้าใจว่าพระสงฆ์ผู้จัดอบรมจิตภาวนาเป็นผู้ที่มีความรู้และนำ ศรัทธาเลื่อมใส	๓.๕๘	๐.๖๘	มาก
เข้าใจและมั่นใจว่าสามารถนำความรู้จากการปฏิบัติไปถ่ายทอด ต่อผู้อื่นได้	๓.๑๕	๐.๘๐	ปานกลาง
เข้าใจถึงวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักอื่น และมีทัศนคติที่ดีต่อ บุคคลที่ปฏิบัติ	๒.๕๘	๐.๕๒	ปานกลาง
รวม	๓.๔๗	๐.๗๗	ปานกลาง

จากตารางที่ ๑๒ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ในเรื่อง
เข้าใจว่าพระสงฆ์ผู้จัดอบรมจิตภาวนาเป็นผู้ที่มีความรู้และนำศรัทธาเลื่อมใส เข้าใจว่าการปฏิบัติกรรม
ฐานไม่ว่าแบบใดถือเป็นการพัฒนาจิต และเข้าใจว่าอานาปานสติภาวนาสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง
ให้ดีขึ้น สำหรับเรื่องอื่น ๆ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ ๑๓ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรม
การปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี
ด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนจิตด้วยอานาปานสติ โดยภาพรวม

ด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนจิตด้วยอานาปานสติ	โดยภาพรวม		ระดับ
	\bar{X}	S.D.	การปฏิบัติ
โดยภาพรวม			
เข้าใจว่าการปฏิบัติกรรมฐานไม่ว่าแบบใดถือเป็นการพัฒนจิต	๔.๒๕	๐.๑๘	มาก
เข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติอานาปานสติตามขั้นตอนที่มีอยู่ในคัมภีร์ วิสุทธิมรรค	๓.๒๓	๐.๘๔	ปานกลาง
เข้าใจถึงวิธีการกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออกตาม สภาวะจริง	๓.๒๕	๐.๘๑	ปานกลาง
เข้าใจในหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญอานาปานสติ	๓.๑๖๔	๐.๘๓	ปานกลาง
เข้าใจถึงหลักการต่าง ๆ เมื่อเข้ารับการอบรมอานาปานสติ ภาวนาอย่างต่อเนื่อง	๓.๒๒	๐.๘๓	ปานกลาง
เข้าใจว่าการเจริญอานาปานสติสามารถรักษาโรคภัยบางอย่าง ให้หายได้	๔.๐๕	๐.๕๒	มาก
เข้าใจว่าอานาปานสติภาวนาสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ให้ดีขึ้น	๔.๑๘	๐.๗๓	มาก
เข้าใจว่าพระสงฆ์ผู้จัดอบรมจิตภาวนาเป็นผู้ที่มีความรู้และนำ ศรัทธาเลื่อมใส	๓.๕๕	๐.๘๕	มาก
เข้าใจและมั่นใจว่าสามารถนำความรู้จากการปฏิบัติไปถ่ายทอด ต่อผู้อื่นได้	๒.๘๕	๐.๕๗	ปานกลาง
เข้าใจถึงวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักอื่น และมีทัศนคติที่ดีต่อ บุคคลที่ปฏิบัติ	๒.๗๔	๐.๕๕	ปานกลาง
รวม	๓.๕๐	๐.๘๕	มาก

จากตารางที่ ๑๓ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ในเรื่อง เข้าใจถึงวิธีการกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออกตามสภาวะจริง เข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติอานาปานสติตามขั้นตอนต่าง ๆ ที่มีอยู่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และเข้าใจถึงหลักการต่าง ๆ เมื่อเข้ารับการอบรมอานาปานสติและเจริญภาวนาอย่างต่อเนื่อง สำหรับเรื่องอื่น ๆ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

๓.๒ เปรียบเทียบความแตกต่างของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติ งานของผู้บริหารระหว่างชายและหญิง โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านความเข้าใจในหลัก การพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ ดังรายละเอียดที่แสดงไว้ในตารางที่ ๑๔

ตารางที่ ๑๔ แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติ งานของผู้บริหารระหว่างชายและหญิง โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี เปรียบเทียบด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ

ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วย อานาปานสติ	ชาย		หญิง		t	sig
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
เข้าใจว่าการปฏิบัติกรรมฐานไม่ว่าแบบใดถือเป็นการพัฒนาจิต	๔.๔๑	๐.๗๘	๓.๕๕	๐.๗๐	๑๐.๑๑	๐.๐๐
เข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติอานาปานสติตามขั้นตอนที่มีอยู่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค	๓.๒๑	๐.๕๒	๓.๒๕	๐.๖๗	๐.๒๕	๐.๖๒
เข้าใจถึงวิธีการกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออกตามสภาวะจริง	๓.๒๖	๐.๘๔	๓.๒๔	๐.๗๖	๐.๐๑	๐.๕๑
เข้าใจในหลักธรรมที่เกี่ยวเนื่องกับการเจริญอานาปานสติ	๓.๑๔	๐.๕๑	๓.๑๕	๐.๖๗	๐.๑๐	๐.๗๖
เข้าใจถึงหลักการต่าง ๆ เมื่อเข้ารับการอบรมอานาปานสติภาวนาอย่างต่อเนื่อง	๓.๒๒	๐.๘๕	๓.๒๑	๐.๘๑	๐.๐๐	๐.๕๘
เข้าใจว่าการเจริญอานาปานสติสามารถรักษาโรคภัยบางอย่างให้หายได้	๔.๒๗	๐.๘๓	๓.๗๖	๐.๕๘	๘.๕๒	๐.๐๐
เข้าใจว่าอานาปานสติภาวนาสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้ดีขึ้น	๔.๓๒	๐.๖๕	๓.๕๓	๐.๗๕	๘.๒๘	๐.๐๐
เข้าใจว่าพระสงฆ์ผู้จัดอบรมจิตภาวนาเป็นผู้ที่มีความรู้และน่าศรัทธาเลื่อมใส	๔.๐๐	๐.๕๓	๓.๕๘	๐.๖๘	๐.๐๒	๐.๘๘
เข้าใจและมั่นใจว่าสามารถนำความรู้จากการปฏิบัติไปถ่ายทอดต่อผู้อื่นได้	๒.๖๗	๑.๐๐	๓.๑๕	๐.๘๐	๘.๕๑	๐.๐๐
เข้าใจถึงวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักอื่น และมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลที่ปฏิบัติ	๒.๖๒	๑.๐๑	๒.๕๘	๐.๕๒	๓.๗๐	๐.๐๖
รวม	๓.๕๑	๐.๘๘	๓.๔๗	๐.๗๗	๓.๕๕	๐.๔๒

จากตารางที่ ๑๔ พบว่าผู้บริหารเพศชายกับเพศหญิงมีการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงาน ด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า ผู้บริหารเพศชายกับเพศหญิงมีการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑ ในเรื่องเข้าใจว่าการปฏิบัติกรรมฐานไม่ว่าแบบใดถือเป็นการพัฒนาจิต เข้าใจว่าการเจริญอานาปานสติสามารถรักษาโรคภัยบางอย่างให้หายได้ เข้าใจว่าอานาปานสติภาวนาสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้ดีขึ้น และเข้าใจและมั่นใจว่าสามารถนำความรู้จากการปฏิบัติไปถ่ายทอดต่อผู้อื่นได้ สำหรับเรื่องอื่น ๆ มีการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

๔. ด้านคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา

๔.๑ ผลการวิเคราะห์การปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา จำแนกตามเพศและโดยรวม ตามรายละเอียดดังที่ได้แสดงไว้ในตารางที่ ๑๕ - ๑๗

ตารางที่ ๑๕ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรม การปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา จำแนกตามเพศชาย

ด้านคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา จำแนกตามเพศชาย	ชาย		ระดับ การปฏิบัติ
	\bar{X}	S.D.	
มีลักษณะการปกครองผู้ใต้บังคับบัญชาตามหลักพุทธธรรม (ทศพิธราชธรรม)	๔.๒๔	๐.๖๑	มาก
มีการประชุมกันอยู่เสมอ โดยให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น (อภิปราย หานิยธรรม)	๔.๒๗	๐.๗๑	มาก
มีความเป็นกลางโดยให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการพัฒนา โรงเรียน (อคติ)	๔.๐๑	๐.๖๗	มาก
มีการร่วมมือกับบุคคล โรงเรียน และชุมชนตามโอกาสอันควร (สังคหวัตถุ)	๔.๔๕	๐.๖๘	มาก
มีความสามารถสรุปและวิเคราะห์งานได้อย่างดีมีประสิทธิภาพ (อิทธิบาท)	๔.๐๖	๐.๗๑	มาก
มีหลักการและเหตุผลในการจัดงบประมาณได้ทั่วถึงยุติธรรม (สัพปุริสธรรม)	๓.๙๒	๐.๕๘	มาก
มีเมตตาและยินดีในการอนุเคราะห์แก่ผู้ใต้บังคับบัญชา (พรหม วิหารธรรม)	๔.๖๘	๐.๕๘	มากที่สุด
มีความเป็นอยู่อย่างพอเพียงและรู้จักประมาณการใช้จ่าย (มัชฌิมาปฏิปทา)	๓.๖๒	๐.๖๑	มาก
มีความเข้าใจความจริงที่เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของชีวิต (ไตรลักษณ์)	๓.๑๕	๐.๗๖	ปานกลาง
มีความสามารถจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนากาย วาจา และใจ (ไตรสิกขา)	๓.๒๒	๐.๘๓	ปานกลาง
รวม	๓.๙๖	๐.๖๗	มาก

จากตารางที่ ๑๕ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ในเรื่องมีความเมตตาและยินดีในการอนุเคราะห์แก่ผู้ได้บังคับบัญชา (พรหมวิหารธรรม) สำหรับเรื่องอื่นๆ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ ๑๖ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรม
การปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี
ด้านคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา จำแนกตามเพศหญิง

ด้านคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา จำแนกตามเพศหญิง	หญิง		ระดับ การปฏิบัติ
	\bar{X}	S.D.	
มีลักษณะการปกครองผู้ใต้บังคับบัญชาตามหลักพุทธธรรม (ทศพิธราชธรรม)	๔.๑๔	๐.๖๘	มาก
มีการประชุมกันอยู่เสมอ โดยให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น (อภิปราย หานิยธรรม)	๔.๐๐	๐.๕๔	มาก
มีความเป็นกลางโดยให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการพัฒนา โรงเรียน (อคติ)	๓.๕๐	๐.๖๒	มาก
มีการร่วมมือกับบุคคล โรงเรียน และชุมชนตามโอกาสอันควร (สังคหวัตถุ)	๔.๑๔	๐.๗๒	มาก
มีความสามารถสรุปและวิเคราะห์งานได้อย่างดีมีประสิทธิภาพ (อิทธิบาท)	๓.๗๕	๐.๖๑	มาก
มีหลักการและเหตุผลในการจัดงบประมาณได้ทั่วถึงยุติธรรม (สัพปุริสธรรม)	๓.๖๗	๐.๕๓	มาก
มีเมตตาและยินดีในการอนุเคราะห์แก่ผู้ใต้บังคับบัญชา (พรหม วิหารธรรม)	๔.๒๕	๐.๖๗	มาก
มีความเป็นอยู่อย่างพอเพียงและรู้จักประมาณการใช้จ่าย (มัชฌิมาปฏิปทา)	๓.๘๓	๐.๔๕	มาก
มีความเข้าใจความจริงที่เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของชีวิต (ไตรลักษณ์)	๓.๖๔	๐.๕๘	มาก
มีความสามารถจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนากาย วาจา และใจ (ไตรสิกขา)	๓.๖๗	๐.๖๕	มาก
รวม	๓.๕๑	๐.๖๑	มาก

จากตารางที่ ๑๖ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ในเรื่องมี
ความเมตตาและยินดีในการอนุเคราะห์แก่ผู้ใต้บังคับบัญชา (พรหมวิหารธรรม) สำหรับเรื่องอื่น ๆ มี
การปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ ๑๗ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรม
การปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี
ด้านคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา โดยภาพรวม

ด้านคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา โดยภาพรวม	โดยภาพรวม		ระดับ การปฏิบัติ
	\bar{X}	S.D.	
มีลักษณะการปกครองผู้ใต้บังคับบัญชาตามหลักพุทธธรรม (ทศพิธราชธรรม)	๔.๒๑	๐.๖๓	มาก
มีการประชุมกันอยู่เสมอ โดยให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น (อภิปราย หานิยธรรม)	๔.๑๘	๐.๖๗	มาก
มีความเป็นกลางโดยให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการพัฒนา โรงเรียน (อคติ)	๓.๕๘	๐.๖๕	มาก
มีการร่วมมือกับบุคคล โรงเรียน และชุมชนตามโอกาสอันควร (สังคหวัตถุ)	๔.๓๔	๐.๗๐	มาก
มีความสามารถสรุปและวิเคราะห์งานได้อย่างดีมีประสิทธิภาพ (อิทธิบาท)	๓.๕๗	๐.๖๕	มาก
มีหลักการและเหตุผลในการจัดงบประมาณได้ทั่วถึงยุติธรรม (สัพปุริสธรรม)	๓.๘๓	๐.๕๗	มาก
มีเมตตาและยินดีในการอนุเคราะห์แก่ผู้ใต้บังคับบัญชา (พรหม วิหารธรรม)	๔.๕๒	๐.๖๓	มากที่สุด
มีความเป็นอยู่อย่างพอเพียงและรู้จักประมาณการใช้จ่าย (มัชฌิมาปฏิปทา)	๓.๖๕	๐.๕๘	มาก
มีความเข้าใจความจริงที่เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของชีวิต (ไตรลักษณ์)	๓.๑๕	๐.๗๓	ปานกลาง
มีความสามารถจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนากาย วาจา และใจ (ไตรสิกขา)	๓.๒๒	๐.๘๐	ปานกลาง
รวม	๓.๕๔	๐.๖๗	มาก

จากตารางที่ ๑๗ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ในเรื่องมีความเมตตาและยินดีในการอนุเคราะห์แก่ผู้ใต้บังคับบัญชา (พรหมวิหารธรรม) สำหรับเรื่องอื่นๆ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

๔.๒ เปรียบเทียบความแตกต่างของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารระหว่างชายและหญิง โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ด้านคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา ดังรายละเอียดที่แสดงไว้ในตารางที่ ๑๘

ตารางที่ ๑๘ แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารระหว่างชายและหญิง โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี เปรียบเทียบด้านคุณธรรมของผู้บริหาร โรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา

คุณธรรมของผู้บริหาร โรงเรียนตาม แนวพุทธปรัชญา	ชาย		หญิง		t	sig
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
มีลักษณะการปกครองผู้ใต้บังคับบัญชา ตามหลักพุทธธรรม(ทศพิธราชธรรม)	๔.๒๔	๐.๖๑	๔.๑๔	๐.๖๘	๐.๖๕	๐.๕๑
มีการประชุมกันอยู่เสมอ โดยให้ทุกคน ได้แสดงความคิดเห็น (อภิปรายธรรม)	๔.๒๗	๐.๗๑	๔.๐๐	๐.๕๔	๔.๕๕	๐.๐๔
มีความเป็นกลางโดยให้ทุกคนได้มีส่วน ร่วมในการพัฒนาโรงเรียน (อคติ)	๔.๐๑	๐.๖๗	๓.๕๐	๐.๖๒	๐.๗๔	๐.๓๕
มีการร่วมมือกับบุคคล โรงเรียน และ ชุมชนตามโอกาสอันควร (สังกหัตถุ)	๔.๔๕	๐.๖๘	๔.๑๔	๐.๗๒	๕.๓๔	๐.๐๒
มีความสามารถสรุปและวิเคราะห์งาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (อิทธิบาท)	๔.๐๖	๐.๗๑	๓.๗๕	๐.๖๑	๔.๖๔	๐.๐๓
มีหลักการและเหตุผลในการจัดงบประมาณ ได้ทั่วถึงยุติธรรม (สัพปุริสธรรม)	๓.๕๒	๐.๕๘	๓.๖๗	๐.๖๖	๕.๗๔	๐.๐๒
มีเมตตาและยินดีในการอนุเคราะห์แก่ ผู้ใต้บังคับบัญชา (พรหมวิหารธรรม)	๔.๖๔	๐.๕๘	๔.๒๕	๐.๖๗	๕.๑๓	๐.๐๐
มีความเป็นอยู่อย่างพอเพียงและรู้จัก ประมาณการใช้จ่าย (มัชฌิมาปฏิปทา)	๓.๖๒	๐.๖๑	๓.๘๓	๐.๔๕	๔.๐๐	๐.๐๕
มีความเข้าใจความจริงที่เปลี่ยนแปลง ไปตามธรรมชาติของชีวิต (ไตรลักษณ์)	๓.๑๕	๐.๗๖	๓.๖๔	๐.๕๘	๑๑.๓๒	๐.๐๐
มีความสามารถจัดกิจกรรมเพื่อการ พัฒนากาย วาจา และใจ (ไตรสิกขา)	๓.๒๒	๐.๘๓	๓.๖๗	๐.๖๕	๕.๑๘	๐.๐๐
รวม	๓.๕๖	๐.๖๗	๓.๕๑	๐.๖๑	๕.๕๓	๐.๑๐

จากตารางที่ ๑๘ พบว่าผู้บริหารเพศชายกับเพศหญิงมีการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงาน ด้านคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า ผู้บริหารเพศชายกับเพศหญิงมีการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ ในเรื่องมีการประชุมกันอยู่เสมอ โดยให้ทุกคนได้แสดงความเห็น (อภิปรายนิยธรรม) มีการร่วมมือกับบุคคล โรงเรียน และชุมชนตามโอกาสอันควร (สังคหวัตถุ) มีความสามารถสรุปและวิเคราะห์งานได้อย่างดีมีประสิทธิภาพ (อิทธิบาท) มีหลักการและเหตุผลในการจัดงบประมาณได้ทั่ว ถึงยุติธรรม (สัพปุริสธรรม) มีความเป็นอยู่อย่างพอเพียงและรู้จักประมาณการใช้จ่าย (มัชฌิมาปฏิปทา)และมีการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑ ในเรื่องมีเมตตาและยินดีในการอนุเคราะห์แก่ผู้ได้บังคับบัญชา (พรหมวิหารธรรม) และมีความเข้าใจความจริงที่เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของชีวิต (ไตรลักษณ์) สำหรับเรื่องอื่น ๆ มีการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการทำงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อ

๑. ศึกษาหลักการแนวคิดทฤษฎีอานาปานสติภาวนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. ศึกษาระดับการปฏิบัติอานาปานสติของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทานอย่างได้ผลมากขึ้น

โดยดำเนินการวิจัยด้วยวิธีวิเคราะห์เอกสารจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ทฤษฎี เอกสาร ตำรา และหนังสือต่าง ๆ ที่มีผู้ทรงคุณวุฒิเขียนวิเคราะห์ไว้เกี่ยวกับการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา และการบริหารงานทางการศึกษานำมาเรียบเรียงวิเคราะห์ ซึ่งในส่วนวิธีวิจัยเชิงสำรวจได้ใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้บริหารโรงเรียน รวมจำนวนทั้งสิ้นรวม ๑๒๐ คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างโดยการทดสอบค่าที (t – test)

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

๑. ผลจากการวิเคราะห์เอกสารและประมวลทฤษฎีต่าง ๆ พบว่า อานาปานสติเป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวก และเหมาะสมเป็นอย่างยิ่งกับผู้บริหารโรงเรียน เพราะใช้ลมหายใจของตนเอง ซึ่งใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องเตรียมวัตถุดิบอุปกรณ์ใด ๆ และไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองว่า “เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ (คืออานาปานสติสมาธิ) มาก กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เหนื่อย” เพราะไม่เหมือนอย่างกรรมฐานอื่นที่ต้องอาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง แต่ในทางตรงข้ามอานาปานสติกรรมฐานนี้กลับแก้ปวดเมื่อยกาย ทั้งช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี และระบบการหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอประณีต ด้วยการปฏิบัติกรรมฐานนี้ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งอานาปานสติภาวนาเป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่าง ที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุด

คือจุดตกฉาน และส่งผลต่อไปให้ถึงอรุณยามกระทั่งนิโรธสมาบัติก็ได้ จึงสามารถเอาเป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด ไม่ต้องพะวงที่จะหากรรมฐานอื่นมาสับเปลี่ยนหรือต่อเติมอีก เนื่องจากอานาปานสติภาวนาใช้ได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแนวไปอย่างเดียวก็ได้ จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัญญาจนครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิจิตเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้อย่างเต็มที่ ทั้งยังเป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธองค์ได้ทรงใช้เป็นวิถีสมาธิมาทั้งก่อนและหลังการตรัสรู้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง พึงกล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่า เป็นอริยวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยะ) ก็ได้ ว่าเป็นพรหมวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม) ก็ได้ ว่าเป็นตถาคตวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของตถาคต) ก็ได้, ภิกษุเหล่าใดเป็นเสขะ ยังไม่บรรลुरुหัดตผลปรารถนาภาวะปลอดโปร่งโล่งใจ (โยคเกษม) อันยอดเยี่ยม, อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย; ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นอรหัตต์สิ้นอาสวะแล้วอานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสุขสบายในปัจจุบัน (ทิฏฐธรรมสุขวิหาร) และเพื่อสติสัมปชัญญะ”^๑

ซึ่งทำให้ได้ข้อสรุปที่สามารถนำมาใช้เป็นรากฐานในการตั้งสมมติฐานได้ ๔ ข้อ พบว่า

๑.๑ สมมติฐานที่ ๑ มีใจความว่า ปัจจัยด้านวิถีชีวิตแบบพุทธของผู้บริหารชายและหญิงโรงเรียนรางวัลพระราชทานจะมีพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน เนื่องจากผู้บริหารโรงเรียนที่มีวิถีชีวิตแบบพุทธสูงจะเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามแนวพระพุทธศาสนา ดังเช่น การให้ทาน การรักษาศีล และการปฏิบัติสมาธิภาวนา ทำให้ผู้บริหารโรงเรียนกลุ่มนี้มีพฤติกรรมการปฏิบัติสูงขึ้นไปด้วย เพราะผู้บริหารโรงเรียนกลุ่มนี้จะมองเห็นถึงประโยชน์ของการบริหารโรงเรียนเหมือนการปฏิบัติธรรม และพร้อมจะช่วยเหลือผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหลายให้มีความสุขสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

๑.๒ สมมติฐานที่ ๒ มีใจความว่า ปัจจัยด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาทของผู้บริหารชายและหญิงโรงเรียนรางวัลพระราชทานจะมีพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน เนื่องจากผู้บริหารโรงเรียนที่มีความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาทสูง จะเป็นผู้ที่มีความมั่นคง ยอมรับ และเชื่อมั่นว่าหลักในเรื่องกรรม การเวียนว่ายตายเกิด และหลักกรรมคำสอนในเรื่องของการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วตลอดจนความเพียรพยายามของมนุษย์ที่จะสามารถทำให้เข้าถึงความดีงามตามหลักธรรมชาติได้ โดยผู้บริหารโรงเรียนกลุ่มนี้จะมี ความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อ และไม่เสื่อมถอยจากคุณธรรม หรือจรรยาบรรณในวิชาชีพตน

^๑ ตี.ม. ๑๕/๑๓๖๖-๗/๔๑๓

๑.๓ สมมติฐานที่ ๓ มีใจความว่า ปัจจัยด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติของผู้บริหารชายและหญิงโรงเรียนรางวัลพระราชทานจะมีพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน เนื่องจากผู้บริหารโรงเรียนที่มีความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติสูง จะเป็นผู้ที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะในการทำงาน มีความรู้เท่าทันในอารมณ์ เนื่องจากผู้บริหารโรงเรียนกลุ่มนี้จะใช้ปัญญาในการพิจารณาถึงอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากงานบริหารโรงเรียนได้ จนสามารถแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นได้ตามลำดับ ซึ่งผู้บริหารที่มีความเข้าใจในการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ และสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง ย่อมจะเป็นผู้ที่ระคับระคองชีวิตของตนเพื่อสร้างสรรค์คุณงามความดีให้เกิดแก่ตนเอง และเพื่อเพื่อนมนุษย์ได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์

๑.๔ สมมติฐานที่ ๔ มีใจความว่า ปัจจัยด้านคุณธรรมตามแนวพุทธปรัชญาของผู้บริหารชายและหญิงโรงเรียนรางวัลพระราชทานจะมีพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน เนื่องจากผู้บริหารโรงเรียนที่มีคุณธรรมตามแนวพุทธปรัชญาสูง จะเป็นผู้ที่มีเหตุมีผลในการบริหารองค์กร โดยผู้บริหารโรงเรียนกลุ่มนี้จะใช้หลักพุทธธรรมมาประยุกต์ในหน้าที่การงาน ดังเช่น ทศพิธราชธรรม อปทานิยธรรม พรหมวิหารธรรม และมัชฌิมาปฏิปทา เป็นต้น ซึ่งคุณธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อการพัฒนาตน พัฒนาคณะ และพัฒนางานให้เจริญก้าวหน้า ตลอดจนสามารถชนะใจผู้ร่วมงานและบุคคลรอบข้างได้ในที่สุด

๒. ผลจากการวิจัยเชิงสำรวจพบว่าผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทานในจังหวัดนนทบุรี เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง เพศชายคิดเป็นร้อยละ ๖๕ เพศหญิงคิดเป็นร้อยละ ๓๕ และสรุปถึงผลการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ใน ๔ ด้าน ได้แก่ วิถีชีวิตแบบพุทธ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ และคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา ได้ดังนี้

๒.๑ ด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ พบว่าทั้งผู้บริหารโรงเรียนเพศชาย เพศหญิง และโดยภาพรวม มีพฤติกรรมด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ อยู่ในระดับมาก และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างผู้บริหารชายและผู้บริหารหญิง พบว่ามีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านวิถีชีวิตแบบพุทธไม่แตกต่างกัน

๒.๒ ด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่าทั้งผู้บริหารโรงเรียนเพศชาย เพศหญิง และโดยภาพรวม มีพฤติกรรมด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท อยู่ในระดับมาก และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างผู้บริหารชายและผู้บริหารหญิง พบว่ามีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาทไม่แตกต่างกัน

๒.๓ ด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ พบว่าทั้งผู้บริหารโรงเรียนเพศชาย เพศหญิง และโดยภาพรวม มีพฤติกรรมด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ อยู่ในระดับมาก และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างผู้บริหารชายและผู้บริหารหญิง พบว่ามีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติไม่แตกต่างกัน

๒.๔ ด้านคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา พบว่าทั้งผู้บริหารโรงเรียนเพศชาย เพศหญิง และโดยภาพรวม มีพฤติกรรมด้านคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา อยู่ในระดับมาก และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างผู้บริหารชายและผู้บริหารหญิง พบว่ามีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญาไม่แตกต่างกัน

๕.๒ อภิปรายผล

ผลของการวิจัยมีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผลดังนี้

๑. การปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน ในจังหวัดนนทบุรี ใน ๔ ด้าน คือ วิถีชีวิตแบบพุทธ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ความเข้าใจในหลัก การพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ และคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา พบว่าอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระวัชรินทร์ ปญญาวุธ ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของมรณสติต่อพฤติกรรมการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณีพยาบาลผู้ดูแลผู้ป่วยหนักในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าอิทธิพลของมรณสติต่อพฤติกรรมการทำงานของพยาบาลผู้ดูแลผู้ป่วยหนักในเขตกรุงเทพมหานคร ที่แสดงออกโดยรวม อยู่ในระดับสูง^๒ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพยาบาลผู้ดูแลมีความเข้าใจในเรื่องมรณสติว่า การมีวิถีชีวิตแบบพุทธ และเข้าใจหลัก ธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอย่างดี ส่วนงานวิจัยของบุญศรี ทรัพย์เวชการกิจ ได้วิจัยเรื่องความคิดเห็นของนักศึกษาผู้ใหญ่เกี่ยวกับจริยธรรมของครูผู้สอนการศึกษานอกโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่านักศึกษาผู้ใหญ่มีความ คิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงออกทางจริยธรรมกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของครูผู้สอน ที่แสดงออกโดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะครูทุกคนที่ทำการสอนจะต้องปฏิบัติตามระเบียบคุรุสภาว่าด้วยจรรยาบรรณครู พ.ศ.๒๕๓๕ และครูต้องเป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคล สังคม และประเทศชาติ ต้องควบคุมฝึกฝนอบรมศิษย์ให้อยู่ในระเบียบวินัยของสถานศึกษา อีกทั้งครูทุกคนในโรงเรียนจะต้องรับผิดชอบเกี่ยวกับการควบคุมศิษย์ให้อยู่ในระเบียบวินัยอันดีงาม เพราะว่าพฤติกรรมทางจริยธรรมกับการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนทั้ง ๔ ด้านนั้น เป็นพฤติกรรมของการปฏิบัติงานขั้นพื้นฐาน ซึ่งผู้บริหารโรงเรียนและครูทุกคนต้องปฏิบัติตามลักษณะของครูที่ดี คือ ครูที่แท้นั้นต้องเป็นผู้กระทำแต่ความดี ก็ต้องหมั่นขยัน และอุทิศสละชีพเพียร ต้องเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเสียสละ ต้องหนักแน่นอดกลั้นและอดทน ต้องรักษาวินัย ตำรวมระวังความประพฤติของตนให้อยู่ในระเบียบแบบแผนอันดีงาม ต้องปลื้มใจ ปลื้มใจจากความสะอาดสบาย และ

^๒ พระวัชรินทร์ ปญญาวุธ, “การศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของมรณสติต่อพฤติกรรมการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณีพยาบาลผู้ดูแลผู้ป่วย หนักในเขตกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖, หน้า ๑๑๐.

ความสนุกที่เร้าใจที่ไม่สมควรแก่เกียรติภูมิของตน ต้องตั้งใจให้มั่นคงและแน่วแน่ ต้องซื่อสัตย์ รักษาความจริงจัง ต้องเมตตาและหวังดี ต้องวางใจเป็นกลาง ไม่ปล่อยไปตามอำนาจอคติ ต้องอบรมปัญญาให้เพิ่มพูนสมบูรณ์ขึ้น ทั้งในด้านวิชาการ และความฉลาดรอบรู้ในเหตุและผล^๑

๒. เปรียบเทียบการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารชายและหญิง โรงเรียนรางวัลพระราชทาน ในจังหวัดนนทบุรี ใน ๔ ด้าน คือ วิถีชีวิตแบบพุทธ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ และคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา ที่มีเพศต่างกัน พบว่ามีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของงานวิจัยของพระวัชรินทร์ ปญญาวุธ ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของมรณสติต่อพฤติกรรมการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณีพยาบาลผู้ดูแลผู้ป่วยหนักในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า อิทธิพลของการเจริญมรณสติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมพยาบาลผู้ป่วยหนัก ในเขตกรุงเทพมหานคร ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะหลักคำสอนเรื่องมรณสติถือว่าเป็นหลักธรรมที่มุ่งเน้นในการพัฒนาจิตโดยตรง สามารถมองเห็นธรรมชาติของชีวิตได้อย่างแท้จริง ซึ่งตัวผู้ปฏิบัติยังได้พัฒนาตนเองทั้ง ๓ ด้าน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ส่วนงานวิจัยของบุญศรี ทรัพย์เวชการกิจ พบว่าความคิดเห็นเกี่ยวกับจริยธรรมของครูผู้สอนการศึกษานอกโรงเรียน ที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับจริยธรรมของครูผู้สอนการศึกษานอกโรงเรียน ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้บริหารโรงเรียนและครูโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่มีอายุใกล้เคียงกัน คืออยู่ในระหว่างอายุ ๔๐ - ๔๕ ปี ซึ่งบุคคลในอายุช่วงนี้ โคลเบอร์ค ได้ศึกษาพัฒนาการทางจริยธรรมซึ่งอยู่ในระดับที่ใช้หลักการทำตามหน้าที่ทางสังคม บุคคลจะมีเหตุผลในการเลือกกระทำตามกฎระเบียบและคุณธรรมที่สังคมของตนกำหนดไว้อย่างเคร่งครัด และบุคคลจะมีเหตุผลในการเรียนรู้ รู้ถึงบทบาทหน้าที่ของตน ในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคม โดยกระทำแต่พฤติกรรมที่ถูกต้อง คือการทำหน้าที่ของตน เชื่อฟัง และดำรงไว้ด้วยกฎเกณฑ์ของสังคม ซึ่งพบมากในกลุ่มอายุ ๔๐ - ๔๕ ปี จึงกล่าวได้ว่าการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน ในจังหวัดนนทบุรี ใน ๔ ด้าน คือ วิถีชีวิตแบบพุทธ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ และคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา ซึ่งผู้บริหารที่มีเพศต่างกัน จะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน ในจังหวัดนนทบุรี ไม่แตกต่างกัน

^๑ คณะกรรมการข้าราชการครู. “พระราชโฆษาทสมเด็จพะเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี”, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กรมการข้าราชการครู, ๒๕๔๑, หน้า ๒ (อัคราณา).

๓.๓ ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ใน ๔ ด้าน คือ วิถีชีวิตแบบพุทธ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ และคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา ซึ่งผลการวิจัยในด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติน้อยกว่าด้านอื่น ๆ ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะไว้ดังนี้

๑. ให้ทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือผู้บริหารการศึกษาระดับสูงในเขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดนนทบุรี ได้พิจารณาส่งเสริมให้ผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน ครูผู้สอน และนักเรียนเข้ารับการอบรมเรียนรู้ในเรื่องหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำหลักพุทธธรรมไปใช้เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต และใช้ในการปฏิบัติงาน ตลอดจนการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

๒. ให้ผู้บริหารโรงเรียนและครูผู้สอนในโรงเรียน ได้มีการฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนาตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างต่อเนื่อง และถูกต้อง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดผลมากขึ้นในการพัฒนาพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารและครูใน โรงเรียนรางวัลพระราชทานให้ดียิ่งขึ้นด้วย

๓. ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดการติดตาม และประเมินผลงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน ในจังหวัดนนทบุรี ภายหลังจากที่ได้ผ่านการอบรมไปแล้วอย่างต่อเนื่อง

๔. ให้กระทรวงศึกษาธิการ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ตลอดจนผู้บริหาร การศึกษาระดับสูงในเขตพื้นที่การศึกษาควรประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้สถานศึกษาต่าง ๆ เข้าร่วมโครงการรณรงค์ปลูกฝัง โดยให้ผู้บริหารการศึกษา ครูผู้สอน ผู้ปกครอง และนักเรียนร่วมกันรักษาศีล ๕ และปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นการขยายผล

สำหรับข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไปมีดังนี้

๑. ควรศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริหารตน บริหารคน และบริหารงานตามหลักพุทธธรรม ในขอบข่ายงานการประเมินสถานศึกษาเพื่อให้ได้มาเพื่อข้อมูลสารสนเทศสำหรับโรงเรียนรางวัลพระราชทานไว้ได้ศึกษา

๒. ควรส่งเสริมและทำการวิจัยศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน ในเขตการศึกษาของจังหวัดอื่น ๆ ด้วย

๓. ควรศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติอานาปานสติกับผลสัมฤทธิ์ทางการปฏิบัติงานตามมาตรฐานตัวชี้วัดของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน ในจังหวัดนนทบุรี ด้วย

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

การศาสนา, กรม. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๕.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก อานาปานสติสูตร. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล. ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

โกวิทย์ ประवालพุกษ์. คุณลักษณะทางคุณธรรมจริยธรรม. กรุงเทพมหานคร : โอเอสพริ้นติ้งเฮ้าส์, ๒๕๒๘.

จันทร์ ชุ่มเมืองปัก. การประยุกต์คุณภาพมาใช้ในการดำรงตนของข้าราชการครู. กองมาตรฐานวิชาชีพครู. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๒๕.

ฉลอง มาปริดา. คุณธรรมสำหรับผู้บริหาร. กรุงเทพมหานคร : โอเอสพริ้นติ้งเฮ้าส์, ๒๕๒๗.

ชำนาญ นิสารัตน์. คุณธรรมสำหรับผู้บริหาร. กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๒๖

ทดสอบทางวิชาการ, สำนัก. คู่มือการประเมินสถานศึกษาเพื่อรับรางวัลพระราชทานระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๔๕.

นงลักษณ์ สุทธิวัฒนพันธ์. พัฒนาบุคลิกผู้นำและนักบริหาร. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๕.

นพพงษ์ บุญจิตราดุลย์. หลักการบริหาร. กรุงเทพมหานคร : โอเอสพริ้นติ้งเฮ้าส์, ๒๕๓๔.

บรรจง ชูสกุลชาติ. เป้าหมายหลักและกลยุทธ์ในการบริหารการศึกษายุคใหม่. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๓๑.

ปาน จันทรานูตร. การปฏิบัติในทาน สีล ภาวนา. กรุงเทพมหานคร : ไพศาลศิลป์การพิมพ์, ๒๕๔๔.

ประทุม รอดประเสริฐ. หลักสูตรเตรียมนักบริหาร. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๒๗.

พร รัตน์สุวรรณ. **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน,
๒๕๔๕.

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตญาโณ) , **ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๘,
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์). **ธรรมภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระเทพวิสุทธิกวี. **การพัฒนาจิต**. สภาการศึกษามหาจุฬาราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระเทพโสภณ (ประยูร ชมฺมจิตฺโต). **ทิศทางการศึกษาไทย**. กรุงเทพ มหานคร : โรงพิมพ์มหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๖. โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : กรุงเทพมหานคร, ๒๕๓๘.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์**. ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๘.
กรุงเทพ มหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระธรรมปิฎก(ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธ
ธรรม, ๒๕๓๘.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตฺตฺวณฺโณ) , **แบบให้ว้พระสวดมนต์และหลักธรรมในการเจริญวิปัสสนา**,
พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๘.

พระภวานาวิริยคุณ. **หลักการบริหารตามพุทธวิธี**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์บรรณสารสนเทศทางการ
ศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระสัทธัมมโชติกะ ชัมมาจริยะ. **ปรมัตตโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี**. ในปริจเฉทที่ ๘, พิมพ์ครั้งที่ ๔.
เล่มที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๓๘.

พิชิต ฤทธิจรูญ. **ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏพระ
นคร, ๒๕๔๔.

พุทธทาสภิกขุ. **อานาปานสติคุณแจ้ไขความลับของชีวิต**. ฉบับคู่มือปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
เลี่ยมเซียง, ๒๕๓๑.

พนัส หันนาคินทร์. **หลักการบริหารโรงเรียน**. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๘.

ไพฑูรย์ สีนลารัตน์. **ปรัชญาการศึกษาเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๓.

มหาจุฬาราชวิทยาลัย. **วิสุทธิมรรคแปล**. ภาค ๑ ตอน ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

มหาวิทยาลัย ชาญบาลี. พระวิสุทธิมรรค. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๔๖.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท
นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖.

วศิน อินทสระ. สารสำคัญแห่งวิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๓ กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร.
๒๕๒๑.

วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. จิตวิทยาพระพุทธศาสนา. ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะ
สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล : กรุงเทพมหานคร, ๒๕๒๗.

วิโรจน์ สารรัตนะ. แผนยุทธศาสตร์องค์กร. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ทิพย์วิสุทธิการพิมพ์,
๒๕๔๓.

สมพงษ์ เกษมสิน. การบริหาร. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๑.

สมยศ นาวิก. การบริหาร. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บรรณกิจการพิมพ์, ๒๕๓๑.

สามัญศึกษา, กรม. ความรู้ด้านพฤติกรรมมนุษย์และทักษะการครองคน. กรุงเทพมหานคร : ชวนการ
พิมพ์, ๒๕๔๕.

สุริน สุพรรณรัตน์. ธรรมะกับการบริหาร. กรุงเทพมหานคร : ปีโตเคมีแห่งชาติ, ๒๕๓๐.

สุรัฐ ศิลปอนันต์. ผู้นำ-ผู้บริหาร. กรุงเทพมหานคร : โอเอสพริ้นติ้งเฮ้าส์, ๒๕๒๗.

สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครู. นโยบายการพัฒนาวินัยและจริยธรรมข้าราชการครู. กรุงเทพ
มหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

คุณฤ สิตลวรพงศ์. การศึกษาในสังคมพระพุทธศาสนาตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก. วิทยานิพนธ์
ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๓๒.

ทวีป สุทธิเวช. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรปฏิบัติงานและคุณธรรมของผู้บริหาร โรงเรียน
มัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.
ภาควิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๓๗.

ธีรพนธ์ คงนางัง. การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อบทบาทที่ปฏิบัติจริงของผู้บริหาร โรงเรียนมัธยมศึกษา
สังกัดกรมสามัญศึกษา ที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชา
บริหารการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

นิยม ใฝ่โสภ. พฤติกรรมการครองตน ครองคน และครองงาน ตามแนวพุทธธรรมของผู้บริหาร
โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครพนม. วิทยานิพนธ์การศึกษามหา
บัณฑิต. ภาควิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๓.

- พรรณราย รัตนไพฑูรย์. การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวคิดปีภูฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ์). **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. ภาควิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- พระปัญญา ธนปญโญ (บัวทอง). การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- พระมหาบรรจง สิริจนโท (สมนา). การวิเคราะห์เชิงปรัชญาการศึกษาในทัศนะของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- พระมหาปรม โอภาโส (กองคำ). ศึกษาวิเคราะห์ศรัทธาของชาวพุทธไทยในปัจจุบัน. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- พระมหาพิเชษฐ์ ธีรวโส (ดอกกรัก). การศึกษาวิเคราะห์เรื่องกรรมและสังสารวัฏในพุทธศาสนาเถรวาทที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนไทยในปัจจุบัน. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ (วันจันทร์). นรกและสวรรค์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- พระวัชรินทร์ ปญญาวุธ. การศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของมรณสติต่อพฤติกรรมการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณีพยาบาลผู้ดูแลผู้ป่วยหนักในเขตกรุงเทพมหานคร. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- ไพบุลย์ จริตงาม. การศึกษาพฤติกรรมผู้นำในด้านการบริหารจัดการของผู้บริหารโรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครที่ได้รับรองมาตรฐานคุณภาพการศึกษา. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**. ภาควิชาการบริหารการศึกษา สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๔๔.
- สุรศักดิ์ จันทลา. ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนอานาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๑.
- อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ. ผลของการฝึกอานาปานสติในพุทธศาสนาต่อการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๖.
- อ้อมเดือน สดมณี. ผลของการฝึกอบรมทางพุทธพฤติกรรมศาสตร์ต่อจิตลักษณะและประสิทธิผลของครู. **ปริญญาวิทยานิพนธ์การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชาพัฒนศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๖.

(๓) จุลสาร :

กษมา วรวรรณ. “แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมที่เน้นความมีวินัยและประชาธิปไตย”, กรุงเทพมหานคร : เอกสารคำบรรยาย กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๒ (อัคราณา).

คณะกรรมการข้าราชการครู. “พระราโชวาทสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี”, กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครู, ๒๕๔๑ (อัคราณา).

ปราชญา กล้าผจญ. “แนวโน้มน้และพัฒนาการทางการบริหารการศึกษา”. กรุงเทพมหานคร : เอกสารประกอบการสอน สาขาบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓ (อัคราณา).

วีระ วงศ์สรรค์, พลตรี. “ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ”, กรุงเทพมหานคร : เอกสารประกอบการสอน สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘ (อัคราณา).

สุมานพ สีวรัตน์. “การตีความตามแนวพุทธศาสน์เรื่องปัญญา”. กรุงเทพมหานคร : เอกสารประกอบการสอน สาขาวิชาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, ๒๕๔๕ (อัคราณา).

๒. ภาษาอังกฤษ

SECONDARY SOURCES :

(๑) Books.

- Kohlberg, Lawrence. “Moral Stages and Moralization : The Cognitive – Developmental Approach”. **Moral Development and Behavior : Theory, research, and Social Issues.** p. ๓๑ - ๓๕, New York : Holt, Rinehart and Winston, ๑๙๗๖.
- Orme-Jonhson, D.W. “Personality and Autonomic Changes in Prisoners Practicing the Transcendental Meditation Technique”. **Scientific Research on The Transcendental Meditation Program** Collected Paper. V. 1, ๑๙๗๗.
- Phra Dharmakosajarn (Prayoon Dhammacitto Mererk). **Buddhist Worldview.** by the Royal Government of Thailand. Machachulalongkornrajavidyalaya University, ๒๐๐๕.
- Phra Devisuddhikavi (Pichitr Thitavanno). **Mind Development.** Fourth impression. Mahamakut Rajavidyalaya University, ๒๐๐๕.
- Seeman. W. Nidich. S. and, Banta. T. **Inluence of Transcendental Meditation on a Masure of Self - Actualization.** Scientific Reserch on the Transcendental Meditation Program Collected Paperrs, ๑๙๗๗.
- Throll, D.A. **Trancendental Meditation and Progressive Relaxtion Their Psychological Effect.** Excerpta Medies. ๔๕(๕) , ๑๙๘๒.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี” มีแบบสอบถามดังนี้

๑. แบบสอบถามนี้ประกอบไปด้วย ๒ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ เกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบ

ตอนที่ ๒ การปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนรางวัลพระราชทาน ใน ๔ ด้านดังนี้

๒.๑ วิถีชีวิตแบบพุทธ

๒.๒ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนา

๒.๓ ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ

๒.๔ คุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา

๒. การตอบแบบสอบถามแต่ละข้อ (ยกเว้นแบบปลายเปิด) ให้ใส่เครื่องหมาย / ลงในช่อง () ซึ่งตรงกับความเป็นจริง หรือตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

๓. โปรดตอบแบบสอบถามทุก ๆ ข้อ เพราะถ้าหากขาดข้อใดข้อหนึ่งจะทำให้แบบสำรวจนี้ไม่สมบูรณ์ และไม่สามารถจะนำผลไปวิเคราะห์ให้ได้

๔. คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ใด และจะไม่นำคำตอบที่ได้ไปเปิดเผยในที่ใด ๆ เพราะผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นเพียงเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น

ตอนที่ ๑

แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวของท่าน

๑. เพศ

() ชาย () หญิง

๒. อายุ

() ๓๐ - ๓๕ ปี () ๔๐ - ๔๕ ปี () ๕๐ ปีขึ้นไป

๓. ระดับการศึกษา

() ปริญญาตรี () ปริญญาโท () ปริญญาเอก

๔. ประสบการณ์ในการทำงาน

() ๑ - ๑๐ ปี () ๑๑ - ๒๐ ปี () ๒๑ ปีขึ้นไป

๕.

ตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียน

() ผู้รับใบอนุญาต / ผู้จัดการ
 () ผู้อำนวยการ / อาจารย์ใหญ่ / ครูใหญ่
 () รองผู้บริหาร ฯ

๖. สังกัดของโรงเรียน

() สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี เขต ๑
 () สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี เขต ๒

๗. ขนาดของโรงเรียน

() ขนาดเล็ก ซึ่งมีจำนวนนักเรียนน้อยกว่า ๓๐๐ คน
 () ขนาดกลาง ซึ่งมีจำนวนนักเรียนระหว่าง ๓๐๑ - ๑,๐๐๐ คน
 () ขนาดใหญ่ ซึ่งมีจำนวนนักเรียนมากกว่า ๑,๐๐๐ คนขึ้นไป

ตอนที่ ๒

แบบสอบถามเพื่อศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียน
 ราษฎร์ราชทาน ใน ๔ ด้าน คือ วิถีชีวิตแบบพุทธ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ความเข้าใจใน
 หลักการพัฒนจิตด้วยอานาปานสติ และคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตามแนวพุทธปรัชญา
คำชี้แจง ท่านมีความเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติตน ในแต่ละข้อมาก
 น้อยในระดับใด โปรดกาเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ลำดับที่	ด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ	ระดับของพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑.	มีวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่อย่างแนบแน่นตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา					
๒.	มีความระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย เมื่อผ่านสถานที่ทางพระพุทธศาสนา					
๓.	มีความรู้ในเรื่องศาสนพิธีและทำบุญตักบาตรถวายทานแก่พระสงฆ์เป็นประจำ					
๔.	มีการใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ในการศึกษาธรรมะหรือปฏิบัติธรรม					
๕.	มีการนำหลักอานาปานสติเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาตนเองและองค์กร					
๖.	มีการจัดอบรมจิตภาวนาโดยเน้นหลักธรรมเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม					
๗.	มีความคิดที่จะช่วยเหลือคนอื่นและสังคมเพื่อสร้างบุญกุศลอยู่เสมอ					
๘.	มีความเบิกบานใจและชอบจะไปเที่ยวตามวัดวาอารามมากกว่าสถานที่อื่น					
๙.	มีความพึงพอใจและให้ความร่วมมือเมื่อได้จัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในโรงเรียน					
๑๐.	มีความรู้สึกว่าคุณธรรมเป็นไม่ใช่ชาวพุทธแต่เพียงในนามหรือในทะเบียนบ้านเท่านั้น					

ลำดับที่	ด้านความเชื่อทางพระพุทธศาสนา	ระดับของพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑๑.	เชื่อว่าพระพุทธศาสนามีอิทธิพลต่อความคิดและการดำเนินชีวิตของชาวพุทธไทย					
๑๒.	เชื่อว่าพระพุทธเจ้าทรงมีพระเมตตาต่อมนุษย์และสัตว์โลกทั้งปวง					
๑๓.	เชื่อว่าการปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาทำให้ชีวิตมีความสุข					
๑๔.	เชื่อว่ายังมีพระอรหันต์ ๔ จำพวก ปรากฏอยู่ในโลกปัจจุบันนี้จริง					
๑๕.	เชื่อว่าสัตว์โลกทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม คือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว					
๑๖.	เชื่อว่าบุญกุศลเป็นสิ่งเดียวที่สามารถนำติดตัวไปได้ในทุกภพทุกชาติ					
๑๗.	เชื่อว่าภพภูมิต่าง ๆ เช่น นรก สวรรค์ ในพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องจริง					
๑๘.	เชื่อว่าการเจริญอานาปานสติ จะทำให้เป็นบุคคลผู้ไม่ประมาท					
๑๙.	เชื่อว่าการพัฒนาทางจิตเป็นหนทางไปสู่นิพพานได้โดยไม่ยาก					
๒๐.	เชื่อว่าการที่จะกระทำกิจการงานใด ๆ ให้สำเร็จลงได้ด้วยดี ต้องมีสติอยู่เสมอ					

ลำดับที่	ด้านความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วย อานาปานสติ	ระดับของพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๒๑.	เข้าใจว่าการปฏิบัติกรรมฐานไม่ว่าแบบใด ถือเป็นการพัฒนาจิต					
๒๒.	เข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติอานาปานสติตาม ขั้นตอนที่มีอยู่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค					
๒๓.	เข้าใจถึงวิธีการกำหนดลมหายใจเข้าและลม หายใจออกตามสภาวะจริง					
๒๔.	เข้าใจในหลักธรรมที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการเจริญ อานาปานสติ					
๒๕.	เข้าใจถึงหลักการต่าง ๆ เมื่อเข้ารับการอบรม อานาปานสติภาวนาอย่างต่อเนื่อง					
๒๖.	เข้าใจว่าการเจริญอานาปานสติสามารถ รักษาโรคภัยบางอย่างให้หายได้					
๒๗.	เข้าใจว่าอานาปานสติภาวนาสามารถเปลี่ยน พฤติกรรมตนเองให้ดีขึ้น					
๒๘.	เข้าใจว่าพระสงฆ์ผู้จัดอบรมจิตภาวนาเป็นผู้ ที่มีความรู้และน่าศรัทธาเลื่อมใส					
๒๙.	เข้าใจและมั่นใจว่าสามารถนำความรู้จากการ ปฏิบัติไปถ่ายทอดต่อผู้อื่นได้					
๓๐.	เข้าใจถึงวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักอื่น และมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลที่ปฏิบัติ					

ลำดับที่	ด้านคุณธรรมของผู้บริหารโรงเรียนตาม แนวพุทธปรัชญา	ระดับของพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๓๑.	มีลักษณะการปกครองผู้ใต้บังคับบัญชาตามหลักพุทธธรรม (ทศพิธราชธรรม)					
๓๒.	มีการประชุมกันอยู่เสมอ โดยให้ทุกคนได้แสดงความเห็น (อภิธานิยธรรม)					
๓๓.	มีความเป็นกลาง โดยให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาโรงเรียน (อคติ)					
๓๔.	มีการร่วมมือกับบุคคล โรงเรียน และชุมชนตามโอกาสอันควร (สังคหวัตถุ)					
๓๕.	มีความสามารถสรุปและวิเคราะห์งานได้อย่างดีมีประสิทธิภาพ (อิทธิบาท)					
๓๖.	มีหลักการและเหตุผลในการจัดงบประมาณได้ทั่วถึงยุติธรรม (สัพปุริสธรรม)					
๓๗.	มีเมตตาและยินดีในการอนุเคราะห์แก่ผู้ใต้บังคับบัญชา (พรหมวิหารธรรม)					
๓๘.	มีความเป็นอยู่อย่างพอเพียงและรู้จักประมาณการใช้จ่าย (มัชฌิมาปฏิปทา)					
๓๙.	มีความเข้าใจความจริงที่เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของชีวิต (ไตรลักษณ์)					
๔๐.	มีความสามารถจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนา กาย วาจา และใจ (ไตรสิกขา)					

รายชื่อโรงเรียนที่ได้รับรางวัลพระราชทาน ระหว่างปีการศึกษา ๒๕๔๐ – ๒๕๔๘

๑. โรงเรียนประสานสามัคคีวิทยา
๒. โรงเรียนพระแม่สกลสงเคราะห์
๓. โรงเรียนศรีบุญยานนท์
๔. โรงเรียนวัดกู่
๕. โรงเรียนพิชญศึกษา
๖. โรงเรียนสตรีนนทบุรี
๗. โรงเรียนวัดบางบัวทอง
๘. โรงเรียนปากเกร็ด
๙. โรงเรียนจิรดา
๑๐. โรงเรียนวัดโคกอนราษฎรบำรุง
๑๑. โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา
๑๒. โรงเรียนวัดคำโพ
๑๓. โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
๑๔. โรงเรียนเซนต์ฟรังซิสเซเวียร์
๑๕. โรงเรียนวัดพระเงิน
๑๖. โรงเรียนอนุบาลเรวดี
๑๗. โรงเรียนคลองเกลือ
๑๘. โรงเรียนวัดมะเคื่อ
๑๙. โรงเรียนพิชญศึกษา
๒๐. โรงเรียนอนุบาลจตุพร

รวมจำนวนทั้งสิ้น ๒๐ โรงเรียน

รายชื่อผู้รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือนิวอี้

๑. รองศาสตราจารย์ ผจญ คำชูสังข์ (ปธ. ๕ , พม. , สนบ. , M.A.)
 อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจวบ ประเสริฐสังข์ (ปธ. ๖ , สนบ. , พชม. พัฒนาชุมชน)
 อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๓. นายพิศาล แซ่มโสภา (ปธ. ๕ , พม. , พรบ. , ศษบ. , คม. จิตวิทยาการศึกษา)
 ผู้อำนวยการส่วนงานมหาเถรสมาคม
 สำนักเลขาธิการมหาเถรสมาคม สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
๔. นายสุมานพ ศิวรัตน์ (นธ.เอก , คบ. , ศสม. ภาษาและวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนา)
 อาจารย์พิเศษประจำภาควิชาวิทยาการจัดการ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
๕. แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม (ฐ.ศ. เอก , อภิธรรมบัณฑิต , บาลีศึกษา ๕ , สนม.)
 อาจารย์สอนพระอภิธรรมส่วนกลาง สำนักสถิตจารินี วัดชนะสงคราม

ประวัติผู้เขียน

- ชื่อ ชื่อสกุล : นายโสภณ ขำทัพ
- วัน เดือน ปี เกิด : ๑ มกราคม ๒๕๐๑
- สถานที่เกิด : กรุงเทพมหานคร
- วุฒิการศึกษา : ประถมศึกษา โรงเรียนเทพประสาทวิทยา กรุงเทพมหานคร
มัธยมศึกษา โรงเรียนสันติราษฎร์บำรุง กรุงเทพมหานคร
อาชีวศึกษา โรงเรียนช่างฝีมือปฎิบัติวิทยา กรุงเทพมหานคร
ปริญญาตรีศึกษาศาสตร์ (สังคมศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร
ปริญญาตรีศิลปศาสตร์ (ไทยคดีศึกษา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช นนทบุรี
ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ (พื้นฐานการศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร
- วุฒิการศึกษาพิเศษ : นักรรรมเอก สำนักเรียนวัดปราสาททอง สุพรรณบุรี
พระวิปัสสนาจารย์ ในสังฆราชูปถัมภ์ รุ่นที่ ๒๒ วัดบุญศรีมุณีกรณ์ กรุงเทพมหานคร
พระธรรมทายาท วัดชลประทาน นนทบุรี
- ตำแหน่งหน้าที่ : ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลโชตนันท์ นนทบุรี
เจ้าของ / ครูใหญ่โรงเรียนโชตะ (กวดวิชาและสอนภาษา) นนทบุรี
วิทยากรพิเศษมูลนิธิส่งเสริมการศึกษาและปฏิบัติธรรมในสังฆราชูปถัมภ์ คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร