

การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่

The Curriculum Development on the Insight Meditation Course to Strengthen Cognitive for Buddhist Leaders in Chiang Mai Province

พระบุญทรง ปุณฺณธโร, อวิสตา ทับทิมแท้

PhraBoonsong Punnadharo, Awatsada Thapthimthae

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkomrajavidyalaya University Chiang Mai Campus

ประทีป พีชทองกลาง

Prateep Peuchthonglang

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

Rajamangala University of Technology Lanna

Corresponding Author, E-mail: thepboon@hotmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาจิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ 2) เพื่อพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ 3) เพื่อประเมินหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ การวิจัยนี้เป็นแบบผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเข้าด้วยกัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) จิตของแกนนำชาวพุทธกลุ่มเป้าหมายทั้ง 20 คน โดยภาพรวม มีลักษณะศรัทธาจิตอยู่ในระดับมากที่สุด พุทธิจิตอยู่ในระดับมาก ส่วนราคจิต โทสจิต โมหจิต และวิตกจิตอยู่ในระดับปานกลาง 2) หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธ โดยพัฒนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร คือ (1) การพิจารณากายโดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละสุขสัญญา (2) การพิจารณาความสุข ความทุกข์ และอาการเฉยๆ โดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละสุขสัญญา (3) การพิจารณาจิตที่รับรู้

อารมณ์โดยการมีสติเป็นตัวรับรู้เพื่อละอายจัญญู (4) การพิจารณาสภาวะธรรมที่ปรากฏทางจิตใจตามกฎของไตรลักษณ์โดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละอิตตสัญญา 3) หลักสูตรการพัฒนาพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยระดับความเหมาะสมของการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ 3 คน อยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับหลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพุทธิปัญญาให้แก่แกนนำชาวพุทธได้

คำสำคัญ : การพัฒนาหลักสูตร วิปัสสนากรรมฐาน พุทธิปัญญา แกนนำชาวพุทธ

Abstract

This research consisted of three purposes: 1) to study intrinsic nature of Buddhist leaders in the insight meditation for Chiang Mai Buddhist leaders 2) to develop the insight meditation curriculum to strengthen intellect for Chiang Mai Buddhist leaders, and 3) to evaluate the insight meditation curriculum to strengthen intellect for Chiang Mai Buddhist leaders. The study was conducted by using mixed methods research between quantitative research and qualitative research.

The results of research were as follows: 1) The intrinsic nature of 20 Buddhist leaders showed that the faithful temperament was at the highest level, the intelligent temperament was at a high level, while the lustful, hateful, deluded and speculative temperament were at a moderate level. 2) The insight meditation curriculum to strengthen intellect for Chiang Mai Buddhist leaders developed by the four foundations of mindfulness: (1) mindfulness of the body to stop beauty recognition (2) mindfulness of happiness, suffering, neutral feelings to stop happiness recognition (3) mindfulness of the mind to stop permanence recognition, and (4) mindfulness of mind-objects of the three characteristics to stop self recognition. 3) The quality of insight meditation curriculum was evaluated by 3 experts at a high level, the general opinion about curriculum was at the highest level, and can be used to develop intellect for Buddhist leaders.

Keywords : Curriculum Development, Insight Meditation, Intellect, Buddhist Leaders

บทนำ

มนุษย์ทุกคนเกิดมาไม่มีใครอยู่คนเดียวได้และไม่มีใครต้องการอยู่คนเดียวในโลกใบนี้ มนุษย์พยายามที่จะหาถ้อยคำเพื่อที่จะเรียกตนเองว่า “มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557: 1) “มนุษย์โดยธรรมชาติแล้วเป็นสัตว์การเมือง” (ธรรมนุญ เฟ็งทอง. ออนไลน์) มนุษย์เป็นผู้ที่รู้จักดำเนินชีวิตที่ดีงาม ต้องการมีชีวิตที่เป็นของตนเอง เช่น บางคนต้องการเพียงให้ตัวเองมีกินไปวันๆ บางคนต้องการมีทรัพย์สินทองมากมาย เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองปรารถนา ดังนั้น การกระทำการใดๆที่ทำให้เราได้มาซึ่งในสิ่งที่ต้องการด้วยวิธีการใดๆ ซึ่งความต้องการเหล่านี้เกี่ยวเนื่องกับความประพฤตินั้น ซึ่งสังคมปัจจุบันได้ยึดหลักกฎหมายในการดำเนินชีวิตเป็นหลัก แต่ไม่ได้คำนึงถึงหลักคุณธรรม จริยธรรม คนจะมีคุณธรรม จริยธรรม เพราะมีแรงจูงใจ (พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตฺโต), 2533: 8) ที่ยิ่งไปกว่านั้นสภาพปัจจุบันเยาวชนตกอยู่ในกระแสบริโภคนิยมเลียนแบบวัฒนธรรมตะวันตกอย่างรุนแรง ส่งผลต่อพฤติกรรม เช่น การบริโภคอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ ที่เรียกว่า โซเชียล มีเดีย (Social Media) ซึ่งเป็นค่านิยมแบบวัตถุนิยม ทำให้เกิดความหลงใหลหรือมัวเมาในเทคโนโลยีกันมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้เยาวชนขาดการยั้งคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลในการใช้ชีวิต (กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์: ออนไลน์) ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ สถาบันหลักทางสังคม คือบ้าน วัดและโรงเรียน จะต้องร่วมมือกันพัฒนานวัตกรรมที่เรียกว่าองค์ความรู้ใหม่ให้เกิดขึ้นทางพุทธิปัญญาแก่เยาวชน โดยการอาศัยหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือ โดยจะต้องมีการสร้างกระบวนการเรียนรู้หรือมรรควิธีเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันทางจิตใจในการใช้ชีวิตท่ามกลางกระแสสังคมบริโภคนิยมได้อย่างมีสติ

การพัฒนาสติเพื่อให้เกิดพุทธิปัญญาตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นเป็นกระบวนการฝึกหัดขัดเกลาจิตใจเพื่อเสริมสร้างกำลังสติด้วยการกำหนดรู้อารมณ์โดยไม่ยึดติดหรือปรุงแต่งไปกับอารมณ์ใดไม่ว่าจะเป็นสุขหรือทุกข์ จนจิตเกิดปัญญาในการลดละกิเลส 3 คือ ราคะ โทสะ และโมหะ ซึ่งสอดคล้องกับการฝึกฝนในระดับ จิตสำนึก (Conscious - จิตรับรู้ทั่วไปในระดับต้น) เพื่อแก้ไขปรับเปลี่ยนและพัฒนาจิตใต้สำนึก (Subconscious - จิตในระดับลึกที่เก็บสะสมนิสัย หรือพฤติกรรมตามหลักจิตวิทยาตะวันตก เพราะวิปัสสนาสามารถนำพาจิตลงสู่เบื้องลึกเพื่อเปิดจิตใต้สำนึกแล้วชำระกิเลสทั้ง 3 แล้วปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่

ตีในจิตใต้สำนึกทางด้านการคิด การพูด และการกระทำ นอกจากนี้ นักจิตวิทยายังได้ศึกษา ทฤษฎีของจิตในเรื่อง ID, Ego, และ SuperEgo ซึ่งสามารถนำมาเปรียบเทียบได้กับพลังก ำลังของปัญญาจากวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อเอาชนะกิเลสและพัฒนาจิตใจไปตามลำดับ (จำลอง ดิษยวณิช, จิตวิทยาฉบับพุทธ, 2554: 51-52)

นิสิตแกนนำชาวพุทธส่วนใหญ่เป็นเยาวชนเผ่าปากาเกอะญอ ที่มีอัตลักษณ์ที่โดดเด่นก็คือความซื่อสัตย์และมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย และเมื่อได้รับโอกาสทางการศึกษา โดยท่าน อธิการบดีพระพรหมบัณฑิต ได้สนับสนุนทุนการศึกษาระดับปริญญาตรี (พระปลัดสุชาติ สุว พุฒโก, 2562: สัมภาษณ์) สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ นับแต่ปีการศึกษา 2557 เป็นต้นมาได้ เปลี่ยนวิถีชีวิตจากบ้านป่ามาสู่เมืองที่เจริญเพียงด้านวัตถุ จึงเป็นวิถีทางที่ต้องก้าวเดินอย่าง ระมัดระวัง และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเสริมสร้างกำลังทางปัญญาให้แก่เขาเหล่านี้ได้รู้เท่า ทันกับสังคมที่เป็นบริโภคนิยม จึงจำต้องมีหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาให้กับนิสิต แกนนำชาวพุทธด้วยการวิปัสสนาเพื่อเป็นเครื่องเกลาจิตให้มีชีวิตที่พอเพียงตามที่ตนเคย ถือปฏิบัติมาและถ้ากำลังของวิปัสสนามีเพียงพอแล้วก็จะทำให้จิตสามารถยับยั้งกิเลส 3 ได้ ระดับหนึ่งแล้วจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำให้มีความคิดดี พูดดี และทำดี ใช้ชีวิต อยู่ในโลกนี้ได้อย่างรู้เท่าทันกับอารมณ์ภายนอกอย่างมีความสุขนี่คือเป้าประสงค์ของงานวิจัย ว่า จะชะลอจิตที่ใสๆ ของเหล่าแกนนำชาวพุทธไว้ได้นานมากน้อยแค่ไหน (พระสมุห์ชิตชัย ฐิตปัญโญ, 2562: สัมภาษณ์) เพราะบุคคลเหล่านี้ยังมีจิตใจที่ใสซื่อบริสุทธิ์จริงๆ หากทั้งสาม องค์กรได้ประสานช่วยกันระคับระคองพวกเขาเหล่านี้ตลอดการศึกษา และรักษาความ เป็นปากาเกอะญอที่น่าศรัทธาเอาไว้ก็จะเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจกับการที่ได้รับทุนการศึกษา จากท่านอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นอย่างยิ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาจิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธกับการพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธิปัญญา สำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อประเมินหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธิ ปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเป็นการวิจัยแบบผสมผสานผู้วิจัยบูรณาการการวิจัยเชิงปริมาณ(Quantitative) และเชิงคุณภาพ (Qualitative) เข้าด้วยกันโดยมีขั้นตอนในดำเนินการวิจัย ดังนี้

พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่

ประชากรผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ นิสิตแกนนำชาวพุทธที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ชนิด ได้แก่ 1. แบบสัมภาษณ์ 2. แบบวัดจิต 6 และ 3. แบบสังเกต

การเก็บรวบรวมข้อมูล 1) ข้อมูลเชิงปริมาณ เก็บข้อมูลโดยการบรรยายประกอบตารางโดยสถิติร้อยละ และ 2. ข้อมูลเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยการสังเกตขณะทำกิจกรรมกลุ่ม และการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key Informant) ด้วยการจดบันทึก

การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่ได้ออกมาแยกประเภทและจัดหมวดหมู่ จากนั้นนำมาสรุปผลถึงการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมทางพุทธิปัญญาของแต่ละกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำมาประเมินผลของหลักสูตรการพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาแก่นิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ต่อไป

การนำเสนอข้อมูล นำข้อมูลที่ได้ออกมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เรียบเรียงและนำเสนอข้อมูลในลักษณะการพรรณนาความเรียง (Descriptive Presentation)

ผลการวิจัย

จากการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้ ผลการวิจัย มีดังต่อไปนี้

1) การศึกษาจิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธกับการพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ ด้วยการสร้างแบบวัดจิตอย่างง่ายจากการสำรวจพบว่า ประชากรกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน มีจิตดังนี้ มีราคะจิต 3 คน มีโทสะจิต 4 คน มีโมหะจิต 3 คน มีศรัทธาจิต 5 คน มีพุทธิจิต 4 คน และมีวิตกจิต 2 คน โดยภาพรวม มีลักษณะศรัทธาจิต อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาพุทธิจิต อยู่ในระดับมาก และ

รองลงมา รากจรีต โทสจรีต โมหจรีต และวิตกจรีต อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่มีพื้นฐานทางพุทธศาสนาอบรมกลุ่มเคล้าจิตใจเป็นส่วนใหญ่ จึงอุปนิสัยของศรัทธาจรีต มีความประพฤติหนักไปในทางความเชื่อ ความเลื่อมใส มีความเคารพอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ แต่นิสิตไม่ได้มีจรีตเดียว ยังมีหลากหลายจรีตรวมอยู่ในแต่ละบุคคล มากบ้างน้อยบ้างตามอุปนิสัยที่เคยประพฤติกันมาและบางคนอาจจะมีจรีตที่ผสมผสานกันสองสามจรีตและเมื่อรู้อุปนิสัยแล้วก็ง่ายต่อการแก้ไขเป็นลำดับต่อไป 2) แบบสังเกต การสังเกตพฤติกรรมของนิสิตทั้งในเวลาปฏิบัติธรรมและเวลาทำกิจการงานต่างๆ เพราะนิสิตทั้ง 20 คนอาศัยอยู่ในสำนักศูนย์วิปัสสนาตลอดทั้ง 4 ปี จึงการสังเกตได้อย่างต่อเนื่องถึงพฤติกรรมของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร 3) แบบสัมภาษณ์ เป็นการให้นิสิตทำแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์แล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนาแล้วผลการวิจัยจึงสรุปได้ว่าจรีตของแกนนำชาวพุทธกลุ่มเป้าหมายทั้ง 20 คน โดยภาพรวมมีลักษณะศรัทธาจรีตอยู่ในระดับมากที่สุด พุทธิจรีตอยู่ในระดับมาก ส่วนรากจรีต โทสจรีต โมหจรีต และวิตกจรีตอยู่ในระดับปานกลางจึงจะต้องปรับปรุงแก้ไขตามหลักวิปัสสนากรรมฐานกันต่อไป

2) การพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ โดยผลจากการประเมินการใช้หลักสูตรสำหรับการพัฒนาพุทธิปัญญาของนิสิตแกนนำชาวพุทธจากการตอบแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และจากการสังเกตของผู้วิจัยที่ได้เห็นอุปนิสัยของประชากรกลุ่มนี้มาตลอดทั้งในการปฏิบัติวิปัสสนาและพฤติกรรมการทำงานต่างๆ จากประชากรกลุ่มตัวอย่าง 20 คน โดยแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 มีความเข้าใจในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานอยู่ในระดับดีมากโดยตอบคำถามและบทสัมภาษณ์ในเรื่องของการแยกรูป-นาม ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และการปฏิบัติในอิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ตลอดถึง อาการพอง อาการยุบ อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม มีจำนวนสูงถึง 9 คน

กลุ่มที่ 2 มีความเข้าใจในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานอยู่ในระดับปานกลาง โดยการตอบคำถามและบทสัมภาษณ์ในเรื่องเดียวกันคือการแยกรูปนามทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และการปฏิบัติในอิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อาการพอง อาการยุบ อะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม มีจำนวน 9 คน

กลุ่มที่ 3 มีความเข้าใจในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานอยู่ในระดับพอใช้ โดยการตอบคำถามและบทสัมภาษณ์ในเรื่องเดียวกันคือการแยกรูปนาม

ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และการปฏิบัติในอริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อากาโรห อากาโรห อหุ ออะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม มีจำนวน 2 คน ซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติ

หลักสูตรการพัฒนาพุทธปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยระดับความเหมาะสมของการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ 3 คน อยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับหลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพุทธปัญญาให้แก่แกนนำชาวพุทธได้และเป็นเพียงการปรับปรุงหลักสูตรที่มีอยู่เดิม ด้วยการเพิ่มกิจกรรมในการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองร่วมกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้ คือ 1) การพิจารณากายโดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละ สุกขสัญญา 2) การพิจารณาความสุข ความทุกข์ และอาการเฉยๆ โดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละสุขสัญญา 3) การพิจารณาจิตที่รับรู้อารมณ์โดยการมีสติเป็นตัวรับรู้เพื่อละนิจสัญญา 4) การพิจารณาสภาวะธรรมที่ปรากฏทางจิตใจตามกฎของไตรลักษณ์โดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละอัตตสัญญา หลังจากปฏิบัติธรรมแล้วได้ทำกิจกรรมด้วยการฝึกปฏิบัติสถานการณ์จำลองจากนั้น ได้ให้นิสิตแกนนำชาวพุทธนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ ไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยมีการจัดบันทึกเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นพบว่า “แต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นโดยมีความก้าวหน้าจากการฝึกในแต่ละสัปดาห์และกิจกรรมที่นิสิตแกนนำชาวพุทธนำไปฝึกและจัดบันทึกนั้นเป็นข้อปฏิบัติในการฝึกเบื้องต้นที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นได้แก่ อินทรีย์สังวร หมายถึง การสำรวมอินทรีย์ คือ ให้มีสติรู้เท่าทันในขณะ ตาเห็น หูได้ยิน จมูกดมกลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส และใจรู้ธรรมารมณ์ เช่น ดูเป็น ฟังเป็น ฯลฯ และโภชนะมัตตัญญูตา หมายถึง ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือ รู้จักกินแต่พอดี กินด้วยปัญญาเมื่อนิสิตได้ปฏิบัติธรรมประกอบกับการจัดกิจกรรมควบคู่กันไปทำให้พัฒนาการทางพุทธปัญญาของนิสิตเป็นไปในทางดีขึ้น ทำให้เกิดคุณภาพชีวิต มีความภูมิใจและมั่นใจในตนเอง เพราะเป็นการปฏิบัติที่ทำให้เกิดปัญญา คนที่มีปัญญา เมื่อจะทำอะไร ก็ทำด้วยความรู้และความมั่นใจในตนเองอย่างจริงจังซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและดำเนินชีวิตในทางสายกลางทำให้ชีวิตเกิดคุณภาพเป็นการบูรณาการชีวิตของตนให้อยู่กับศีล สมาธิ และปัญญา อย่างครบถ้วนซึ่งมีทั้งพฤติกรรมทางกายวาจาและใจ อันมีความเห็นที่ถูกต้อง เป็นการฝึกหัดขัดเกลาจิตใจด้วยสติในการรู้เท่าทันอารมณ์ ด้วยหลักคำสอนทำจิตให้ปราศจากนิวรณ์ ในเบื้องต้นด้วยสมาธิและพัฒนาจิตให้ปราศจากอารมณ์รักโลกโกรธหลงเป็นลำดับไปและที่กล่าวทั้งหมดนี้เป็นการรับรู้อารมณ์ที่มากระทบในแต่ละขณะทางทวารทั้ง 6 ดังกล่าวมาแล้ว

3. การประเมินหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานในการเสริมสร้างพุทธปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธ พบว่า นิสิตแกนนำชาวพุทธมีการเปลี่ยนแปลง

ตนเอง มีความตระหนักรู้ในตนเอง และมีสติสัมปชัญญะมากขึ้นตามลำดับ จากการบันทึกผลการฝึกทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 1 เดือน ทั้งในด้านการบริโภคอาหารและในด้านการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองทั้งในด้านลบซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี ประกอบกับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการทำกิจกรรมกลุ่มนิสิตแกนนำชาวพุทธ รู้จักการฟังผู้อื่น รู้จักคิดแยกแยะ มีความรักและปรารถนาดี มีเมตตาซึ่งกันและกัน มีโยโสมนสิการ คือ ใส่ใจในหมู่คณะ มีศรัทธาที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมตนจากครูและอาจารย์ตลอดถึงเพื่อนๆ ในกลุ่มซึ่งจัดเป็นกัลยาณมิตรในการส่งเสริมสนับสนุนด้วยหลักธรรมซึ่งเป็นอาหารของโยนิโสมนสิการ ด้วยการพิจารณาของสติที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ช่วยให้สติที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น ส่วนการฝึกสติของนิสิตแกนนำชาวพุทธในเรื่องการบริโภคอาหารและการรู้เท่าทันอารมณ์ ก่อนการฝึกสตินั้นนิสิตจะใช้ความคิดที่เป็นอวิชชาและค้นหาโดยการมองสิ่งทั้งหลายตามที่ต้องการมีอยากได้ เป็นการคิดตามอำนาจของความติดใจหรือขัดใจ ซึ่งการคิดแบบนี้จะทำให้มองไม่เห็นตามความเป็นจริงของไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน เมื่อเกิดความชอบหรือความชังแล้วก่อให้เกิดความขุ่นมัว เศร้าหมอง ผิดหวัง กัดดัน คับข้องใจหรือเกิดความทุกข์ขึ้นมา แต่เมื่อได้ฝึกการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานและทำกิจกรรมเสริมสร้างพุทธิปัญญาแล้วก็สามารถใช้สติโดยมีโยนิโสมนสิการเป็นธรรมขับเคลื่อนแล้วทำให้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงของธรรมชาติว่ามีเพียงธาตุ 4 คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณที่ประกอบกันขึ้นมาเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ทำให้คลายจากความทุกข์และปล่อยวางได้ตามสมควรแก่อินทรีย์ของแต่ละคน

อภิปรายผล

วิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ตามหลักการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ที่ประกอบด้วยเนื้อหาคือการศึกษาจริตของนิสิตแกนนำชาวพุทธด้วยการทำแบบวัดจริตเป็นตารางของจริต 6 แล้วให้นิสิตแต่ละคนเลือกว่าตนอยู่ในส่วนไหนของแบบวัดที่ตรงกับใจเรามากที่สุดและต้องซื่อสัตย์ต่อตนเองในการเลือกเมื่อได้แล้วก็บันทึกไว้และแบบสังเกตพฤติกรรมในกิจกรรมและการทำงานของนิสิตตลอดถึงให้นิสิตทำแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยแล้วนำมาวิเคราะห์เป็นข้อมูลจึงพบว่าจริตของแกนนำชาวพุทธจำนวน 20 คน โดยภาพรวมมีลักษณะเป็นศรัทธาจริตอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา เป็นพุทธิจริตกับโทสจริตอยู่ในระดับมาก ส่วนราคะจริต โมหะจริต และวิตกจริตอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาว

พุทธพัฒนาตามหลักการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตรด้วยหลักการ 4 ประการ คือ 1) การพิจารณากายโดยมีตัวสติเข้าไปประลึกรู้ตามความจริงของกายว่า กายนี้สักรแต่ว่ากายไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา ด้วยวัตถุประสงค์เพียงอย่างเดียวคือเพื่อละสภาวะวิปลาส เพื่อละความเห็นผิดว่ากายนี้สวยงาม ส่วนข้อที่ 2) เป็นการพิจารณาความสุขความทุกข์ และอาการเฉยๆ โดยมีสติทำหน้าที่เข้าไปประลึกรู้สภาวะธรรมตามความจริงของเวทนาการเสวยอารมณ์ ของจิต ในแต่ละขณะ จะต้องเรียนรู้อาการอยู่ 3 อย่างนี้ว่าเวทนาก็สักรแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา ในการพิจารณาเวทนาก็มีวัตถุประสงค์เพียงอย่างเดียวคือเพื่อละสุขวิปลาส เพื่อละความเห็นผิดว่ากายนี้เป็นสุข และข้อที่ 3) เป็นการพิจารณาจิตที่รับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยมีสติเป็นตัวระลึกรู้ในแต่ละขณะที่จิตรับรู้อารมณ์ว่ามันมีกระบวนการทำงานอย่างไร ในการพิจารณาจิตนี้ก็มีวัตถุประสงค์เพียงอย่างเดียวคือเพื่อละนิจจวิปลาส เพื่อละความเห็นผิดว่าจิตนี้เที่ยง ส่วนข้อที่ 4) เป็นการพิจารณาสภาวะธรรมที่ปรากฏทางจิตใจโดยมีสติทำหน้าที่เข้าไปประลึกรู้ธรรม 5 หมวดคือ ขันธ์ 5 นีวรณ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 ตามตามความเป็นจริงโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อละอัตวิปลาส ที่เข้าใจผิดว่ากายเป็นตัวตนที่แท้จริงของเรา ส่วนหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่นั้นมีค่าเฉลี่ยในระดับความเหมาะสมของการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ 3 คน อยู่ในระดับมากและมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับหลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพุทธปัญญาให้แก่แก่นนำชาวพุทธได้และจากการประเมินผลพัฒนาการทางพุทธปัญญาของนิสิตแก่นนำชาวพุทธจากการตอบแบบสอบถามและการสัมภาษณ์ตลอดถึงการสังเกตพฤติกรรมนิสิตแก่นนำชาวพุทธที่ผู้วิจัยได้ดูแลประชากรกลุ่มนี้จำนวน 20 คน ตลอดมาโดยแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 10 คน และอยู่ในระดับดี 8 คน อยู่ในระดับพอใช้ 2 คน

การพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธปัญญาสำหรับแก่นนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ ในที่นี้เป็นเพียงการปรับปรุงหลักสูตรที่มีอยู่เดิมโดยการเพิ่มกิจกรรมในการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองร่วมกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยขณะทำกิจกรรมได้ฝึกปฏิบัติสถานการณ์จำลอง จากนั้นได้ให้นิสิต นำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยมีการจดบันทึกเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของนิสิตแก่นนำชาวพุทธ ซึ่งพบว่า “แต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยมีความก้าวหน้าจากการฝึกในแต่ละสัปดาห์ จากกิจกรรมที่นิสิตแก่นนำชาวพุทธนำไปฝึกหัดและจดบันทึกนั้นเป็นข้อปฏิบัติในการฝึกเบื้องต้นที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นในเรื่อง การสำรวมอินทร์ คือ รู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้เป็น เช่น ดูเป็น ฟังเป็น ฯลฯ และโภชนาเมตตัญญูตา รู้จักประมาณ

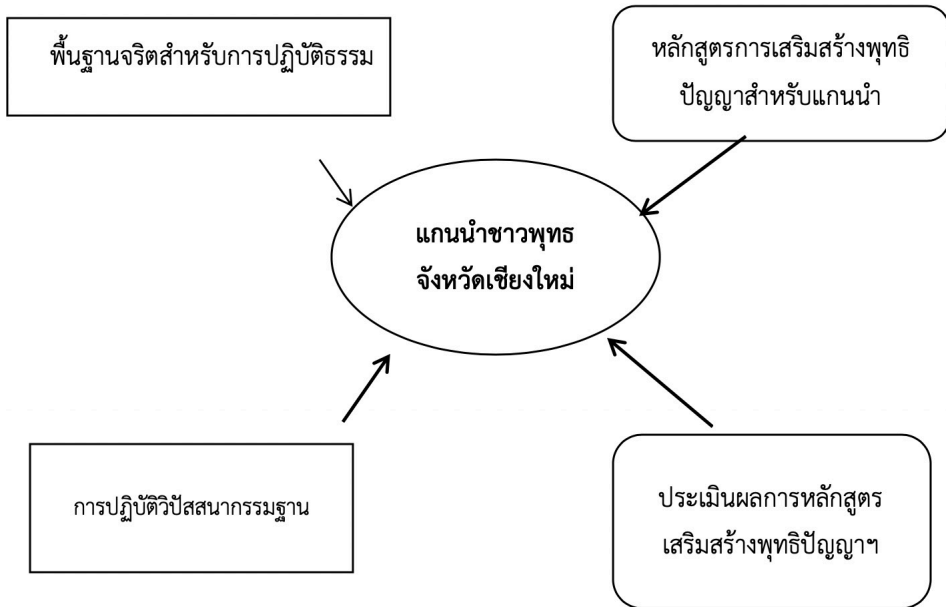
ในการบริโภค คือ รู้จักกินแต่พอดี กินด้วยปัญญา เพราะสังคมปัจจุบัน คนมักจะกินอาหารเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง จึงทำให้ชีวิตเกิดปัญหาเป็นโรคอ้วนในวัยเด็ก เป็นโรคความดันสูง เป็นโรคเบาหวาน และอีกหลายๆ โรค เหมือนกับในอดีตที่พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงเสวยพระกระยาหารมากทำให้พระวรกายลำบากร่วงงอนนั่งที่ไหนก็บ้นทมหลับเลยไปเฝ้าพระพุทธเจ้าพระพุทธองค์ทรงตรัสเรื่องของการรู้จักประมาณในการบริโภคด้วยพระคาถาว่า “มนุชสส สทา สติมโต มตตํ ชานโต ลทฐโกชเน ตนุกสส ภวนติ เวทนา สณิกํ ชีรติ อายุ ปาลยนติ” มนุษย์ผู้มีสติทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้ม่าย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้าครองอายุได้ยืนนาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 15 ข้อ 364-7: 119-20) ฉะนั้นการพัฒนาปัญญาจึงต้องเริ่มต้นในการฝึกฝนด้วยการกินตามหลักโภชนะมัตตัญญุตตา เป็นการพัฒนาร่วมกันในการใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เมื่อบูรณาการได้อย่างนี้แล้วการพัฒนา ก็จะนำไปสู่การปฏิบัติที่เรียกว่า ชาคริยานุโยค คือการประกอบความเพียรที่ไม่เห็นแก่นอน ตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตไม่ให้มีนิวรณ์ครอบงำจิตใจ มีสติเป็นธรรมคุ้มครองจิตซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการฝึกจิต เมื่อมีสติแล้วใช้ปัญญาพิจารณาความจริงในสิ่งต่างๆ เพื่อให้เกิดความดี ซึ่งเป็นการฝึกฝนด้านจิตให้แน่นแน่ เข้มแข็ง มั่นคง ในความถูกต้อง ซึ่งอยู่ในฝ่ายสมาธิ แล้วยังเกิดความพอใจที่ทำให้ตัวเราได้คุณภาพชีวิตทำให้เกิดความสุขความอิ่มใจ ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตให้เกิดพุทธิปัญญาเพิ่มขึ้นไปอีกระดับหนึ่งของนิสิตแก่นนำชาวพุทธแล้วทำให้เกิดคุณภาพชีวิต มีความภูมิใจและมั่นใจในตนเอง เพราะเป็นการปฏิบัติที่ทำให้เกิดปัญญา คนที่มีปัญญาเมื่อจะทำอะไรก็มีความมั่นใจในตนเองอย่างจริงจัง ด้วยการดำเนินชีวิตตามถูกทางตามหลักของทางสายกลางทำให้เกิดสมดุลยภาพในข้อปฏิบัติที่ประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ตามหลักของมัชฌิมาปฏิปทา อันเป็นทางสายกลางอย่างแท้จริง จึงเป็นวิธีที่จะทำจิตให้สงบปราศจากอารมณ์ รักโลก โกรธหลง จึงเป็นการพัฒนาจิตของนิสิตแก่นนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งยังเป็นเยาวชนตอนปลายแล้วก็จะเข้าสู่วันผู้ใหญ่เต็มตัว ก็ถือว่าเป็นการวางรากฐานสำหรับเยาวชนที่ดีของชาติในอนาคตภายภาคหน้า

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญานิสิตแก่นนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาจริตของนิสิตแก่นนำชาวพุทธ เพื่อพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเพื่อประเมินหลักสูตรจากการศึกษาพบว่าจริตของแก่นนำชาวพุทธโดยภาพรวมแล้วมีลักษณะศรัทธาจริตเป็นส่วนมากส่วนการพัฒนาหลักสูตรนั้นโดยใช้หลักในมหาสติปัฏฐาน 4 คือ 1) การพิจารณากายโดย

มีตัวสติเข้าไปรับรู้และเพื่อละสุขสัญญา 2) การพิจารณาความสุข ความทุกข์ และอาการเฉยๆ โดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละสุขสัญญา 3) การพิจารณาจิตที่รับรู้อารมณ์โดยการมีสติเป็นตัวรับรู้เพื่อละนิจจสัญญา 4) การพิจารณาสภาวธรรมที่ปรากฏทางจิตใจตามกฎของไตรลักษณ์ โดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละอตตสัญญาและการประเมนหลักสูตรนั้นอยู่ในระดับมากส่วนองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยมีดังนี้

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยจากนิสิตแกนนำชาวพุทธกลุ่มนี้คือนิสิตเป็นผู้มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาและมีพัฒนาการที่ดีขึ้นจากการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยโดยมีจุดเด่นเป็นอัตลักษณ์อย่างหนึ่ง คือความซื่อสัตย์ ความอดทนและความเสียสละมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นและยังรักษาวัดนธรรมประเพณีของชนเผ่าไว้อย่างมั่นคง มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายส่วนข้อเสียอย่างหนึ่งของนิสิตกลุ่มนี้ คือการปรับตัวเข้าสังคมในเมืองต้องเรียนรู้ให้มากขึ้นเพื่อพัฒนาตนเองและหมู่คณะตลอดถึงเรื่องการศึกษายังมีโอกาสน้อยมากหากนิสิตกลุ่มนี้ไม่ได้ถือการบตีพระพรหมบัณฑิตที่เห็นความสำคัญของการศึกษาและมอบทุนการศึกษาให้ก็คงไม่มีโอกาสได้ศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยเพราะเรื่องของทุนทรัพย์ทางการเงินแต่เรื่องของปัญญานั้นไม่ต้องไปกว่าคนในเมืองหลวงหรือคนพื้นเมืองเลยเพราะคุณธรรมในความขยันและอดทนของนิสิตชนเผ่าหลายๆ เผ่ามาอยู่รวมกันทำให้เห็นถึงความซื่อสัตย์สุจริตอย่างแท้จริงเท่าที่ประสบพบมาในเวลาสี่ปีสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธรุ่นนี้และที่ผ่านมา ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่านิสิตกลุ่มนี้มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมากมีนิสิตคนหนึ่งในการชกถือศีลไม่ทานอาหารเย็นตลอดสามเดือนถึงจะมีนิสิตบางคนที่ไม่นับถือศาสนาอื่นที่เรียนอยู่ร่วมกันแต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรมทุกอย่างอาจเป็นเพราะความไม่มีโอกาสทางการศึกษาหรือฐานะทางบ้านมีที่ไม่มีกำลังพอ (ฐานะยากจน) หรือเพราะอยู่ไกลความเจริญถ้าไม่ได้พระบัณฑิตอาสาขึ้นไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามในชุมชนหมู่บ้านเหล่านี้และหากไม่ได้พระพรหมบัณฑิตถือการบตีในสมัยนั้นมองเห็นถึงความสำคัญของการศึกษาก็คงไม่มีชื่อนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่และรุ่นนี้เป็นรุ่นสุดท้ายเพราะหลายๆ เหตุปัจจัยเรื่องทุนการศึกษาที่ขอเมตตาถือการบตีองค์ปัจจุบันเมตตาอนุเคราะห์ทุนการศึกษาแก่นิสิตแกนนำชาวพุทธที่จะเกิดขึ้นในภายภาคหน้าหากได้รับความเมตตาจากท่านถือการบตียังมีคนอีกเยอะมากที่ต้องการพัฒนาตนเองด้านการศึกษาแต่ก็ไม่มีทุกการศึกษาที่จะมาเรียนได้ก็คงฝากไว้ให้ผู้ใหญ่ใจดีช่วยเมตตากันไป



แผนผังองค์ความรู้

สรุป

การพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ประกอบด้วยจุดประสงค์ 3 อย่าง คือการศึกษาจิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธ ด้วยการทำแบบวัดจิตเป็นตารางของจิต 6 แล้วให้นิสิตแต่ละคนเลือกว่าตนอยู่ในส่วนไหนที่ตรงกับใจเรามากที่สุดและต้องซื่อสัตย์ต่อตนเองในการเลือกเมื่อได้แล้วก็ให้บันทึกไว้และแบบสังเกตพฤติกรรมของนิสิตตลอดถึงให้นิสิตทำแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลจึงพบว่าจิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธจำนวน 20 คน โดยภาพรวมมีลักษณะศรัทธา จิตอยู่ในระดับมากที่สุด พุทธิจิตกับโทสจิตอยู่ในระดับมาก ส่วนราคจิต โมหะจิต และวิตกจิตอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธพัฒนาตามหลักสติปัฏฐานสูตร 4 ประการ คือ 1) การพิจารณากายโดยมีสติตัวเป็นตัวระลึกรู้ความเป็นจริงตามหลักการปฏิบัติในกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ในข้อนี้เน้นมีวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติเพียงอย่างเดียวคือเพื่อละสภาวะวิปลาส ที่เข้าใจผิดว่าร่างกายนี้เป็นของสวยงาม ส่วนในข้อที่ 2) การพิจารณาความสุขความทุกข์ และอาการเฉยๆ

ในเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเสวยอารมณ์ในแต่ละขณะของจิตว่า จะต้องมีการ
อยู่ 3 อย่างนี้เท่านั้นให้เรียนรู้ว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา ในข้อนี้ก็มียัตถุประสงค์
อย่างเดียวกันคือเพื่อละสุขวิปลาส ที่เราเข้าใจผิดกันว่าร่างกายนี้เป็นสุข ส่วนข้อที่ 3)
การพิจารณาจิตที่รับรู้อารมณ์โดยการที่มีสติเป็นตัวระลึกรู้ในอารมณ์ ซึ่งเป็นการพิจารณาจิต
ของตนเองว่ามีราคะ มีโทสะ หรือมีโมหะ หรือไม่ ตลอดถึงนิเวศน์ตัวใดเกิดขึ้นกับจิตบ้างหรือ
ไม่ เป็นการเรียนรู้สภาวะธรรมต่างๆ ในแต่ละขณะที่เกิดขึ้นแต่ก็มียัตถุประสงค์เพียงอย่างเดียว
คือเพื่อละนิจวิปลาส คือ ความเข้าใจผิดว่า จิตนี้เที่ยงแท้ ส่วนข้อที่ 4) เป็นการพิจารณา
สภาวะธรรมที่ปรากฏทางจิต 5 หมวด คือ ชันธ์ 5 นิเวศน์ 5 อายตนะ 12 โพชนงค์ 7 อริยสัจ 4
ให้เห็นตามความเป็นจริงในกฎของไตรลักษณ์ ในข้อนี้ก็มียัตถุประสงค์เดียวคือเพื่อละอัตตวิ
ปลาส ที่เข้าใจผิดว่าร่างกายเป็นตัวตนที่แท้จริง ส่วนหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานมีค่าเฉลี่ย
ระดับความเหมาะสมของการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ 3 คน อยู่ในระดับมากและมีค่า
เฉลี่ยความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับหลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด สามารถนำไปใช้ในการพัฒนา
พุทธปัญญาให้แก่แก่นนำชาวพุทธได้จากการประเมินผลพัฒนาการทางพุทธปัญญาของนิสิต
แก่นนำชาวพุทธจากการตอบคำถามและการสัมภาษณ์ตลอดถึงการสังเกตพฤติกรรมนิสิต
แก่นนำชาวพุทธจากผู้วิจัยที่ได้ดูแลประชากรกลุ่มนี้จำนวน 20 คน มาตลอดโดยแบ่งออกเป็น
3 กลุ่ม อยู่ในระดับดีมาก จำนวน 10 คน และอยู่ในระดับดี 8 คน อยู่ในระดับพอใช้ 2 คน

บรรณานุกรม

- กมลลาศ ภูวนาธิพงค์. (2557). **กระบวนปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญา สำหรับวัยรุ่น**. การประชุมวิชาการระดับชาติ มจร ครั้งที่ 1 (MCU Congress 1). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2543). **วิปัสสนา : เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตและเชาวน์อารมณ์**. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- พระปลัดสุชาติ สุวฑฒโก. (2562). **เจ้าอาวาสวัดห้วยบง ตำบลบ้านจันทร์ อำเภอภักดีชุมพล วัฒนา จังหวัดเชียงใหม่. สัมภาษณ์**. 12 มีนาคม 2562.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2547). **ธรรมนุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระสงฆ์ทอง.
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตฺโต). (2533). **พุทธศาสนากับปรัชญา**. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พรินติ้ง กรุ๊ป.
- พระสมุห์ชิตชัย ฐิตปญฺโญ. **เลขานุการโครงการพระบัณฑิตอาสาพัฒนาชาวเขา. สัมภาษณ์**. 15 มีนาคม 2562.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก 2500**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.