

**กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับ
บุคคลแต่ละช่วงวัย**
**Vipassana Meditation Teaching Process According to Buddhist
Psychology for Difference Ages**

พระครูปทุมภาวนาจารย์ วิ. (วีระนนท์ วีรนนโท)
Phrakru Patum Bhavana Charn Vi. (Weeranon Weeranundho)^๑
เกศินี ประทุมสุวรรณ Kesinee Pratumswan^๒

Received: August 1, 2019 Revised: March 19, 2020
Accepted: March 20, 2020

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย มีวัตถุประสงค์ คือ (๑) เพื่อศึกษาพุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย (๒) เพื่อศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย (๓) เพื่อเสนอกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลักคือ พระวิปัสสนาจารย์ และผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งออกเป็น ๒ ช่วงอายุ คือ กลุ่มเยาวชน (อายุไม่เกิน ๑๘ ปี) และกลุ่มผู้ใหญ่ (อายุ ๑๘ ปีขึ้นไป) วิเคราะห์ข้อมูลแบบการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ผลการวิจัย พบว่า ๑) พุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาประกอบด้วย หัวข้อหรือเนื้อหาที่สอน และวิธีการหรือลีลาการสอน ๒) กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานครอบคลุมประเด็นต่างๆ ได้แก่ เนื้อหาที่ใช้สอน เทคนิค วิธีการ ขั้นตอนการสอน และวิธีวัดและประเมินผล ๓) กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยมี ๖ ขั้นตอน คือ (๑)กระบวนการทศน์ของการสอน (๒) การจำแนกกลุ่มผู้เรียน (๓) การเลือกเนื้อหาที่เหมาะสม (๔) การดำเนินการสอน (๕) การวัดและประเมินผล และ (๖) การให้ข้อมูลย้อนกลับ

คำสำคัญ : พุทธวิธีการสอน, หลักพุทธจิตวิทยา, กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐาน

^๑ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, Doctor of Buddhist Psychology Program, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Email: veeranon_veeranunto@hotmail.com

^๒ สาขานิเทศศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม Department of Communication Arts, Faculty of Management Science Nakhon Pathom Rajabhat University, Thailand.



Abstract

Research article on " Vipassana mediation teaching process according to Buddhist psychology for difference ages " has the purposes of (1) to study Buddhist teaching methods according to Buddhist principles for difference ages (2) to study the Vipassana mediation teaching process according to Buddhist psychology for difference ages (3) to propose Vipassana mediation teaching process according to Buddhist psychology that is suitable for difference ages. This research was qualitative research. The key informants were Vipassana meditation masters and trainees who were divided into two age groups: youth (age not over 16 years) and adults (age 16 years or older). Content analysis was employed to analyze the data. The research findings are summarized as follows: 1) Buddhist teaching methods according to Buddhist principles consists of teaching topics or teaching contents and teaching methods or styles. 2) The Vipassana mediation teaching process covers various issues, including the teaching contents, methods, teaching procedures and measurement and evaluation methods 3) Six steps of the Vipassana mediation teaching process according to Buddhist psychology for difference ages are: (1) Teaching paradigm (2) Learner classification (3) Appropriate content selecting (4) Teaching operations (5) Measurement and evaluation and (6) feedback Providing

Keywords: Buddha's method, Buddhist psychology, Vipassana mediation teaching process



๑. บทนำ

การปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายที่ทำให้เรื่องปัญหาเป็นการสอนให้บุคคลใช้สติปัญญา ความเพียรพยายามเพ่งพินิจดูตนเองเท่าทันความเป็นจริงตามหลักของสามัญลักษณะ คือ ลักษณะที่เสมอกันในสัตว์และสังขารทั้งหลาย ได้แก่ ความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง^๓ เป็นวิธีการที่มุ่งกำจัดข้าศึกของความรู้แจ้งโดยสิ่งที่ปรากฏแห่งความไม่รู้ทั้งหลายคืออวิชชา ในสมัยพุทธกาลนั้น พระพุทธเจ้าอบรมสั่งสอนด้วยพระองค์เองมีคุณลักษณะเฉพาะหรือเรียกว่าเป็นลีลาในการสอน ๔ อย่าง^๔ ได้แก่ (๑) สันทัสสนา อธิบายให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งเหมือนจูงมือไปดูเห็นกับตา (๒) สมาทปนา จูงใจให้เห็นจริงด้วยชวนให้คล้อยตามจนต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติ (๓) สมุตเตชนา เร้าใจให้แก่วอกซ์บ้างเกิดกำลังใจปลุกให้มีอุตสาหะแข็งขันมั่นใจว่าจะทำให้สำเร็จได้ไม่หวั่นระย่อต่อความเหนื่อยยาก (๔) สัมปหังสนา ขโลมใจให้เข้มแข็ง ร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ และเปี่ยมด้วยความหวัง เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่จะได้รับจากการปฏิบัติ^๕ ส่วนวิธีสอนของพระพุทธเจ้านั้น มีหลายแบบที่พบบ่อย คือ

(๑) แบบสากัจฉา หรือสนทนา (๒) แบบบรรยาย (๓) แบบตอบปัญหา และ (๔) แบบวางกฎข้อบังคับ มีความลุ่มลึกและหลากหลายในด้านเนื้อหา ลีลาการสอน และกลวิธีหรืออุบายประกอบการสอน มีการปรับให้เหมาะกับระดับสติปัญญาและช่วงวัยของผู้ฟัง มีความยืดหยุ่นในการเลือกใช้วิธีการสอนให้เหมาะสมกับทุกวัยดังพุทธพจน์ ความว่า “เราย่อมฝึกคนด้วยวิธีละมุนละไมบ้าง ด้วยวิธีรุนแรงบ้าง ด้วยวิธีที่ทั้งอ่อนละมุนละไม และทั้งรุนแรงปนกันไปบ้าง”^๖

พุทธจิตวิทยาแบบเถรวาทเกิดขึ้นหลังจากที่พระพุทธเจ้าดับขันธปรินิพพานแล้ว เป็นแนวคิดเรื่องจิตและปรากฏการณ์ของจิต รวมถึงพฤติกรรมกระบวนการของจิต วิธีการปฏิบัติ และการพัฒนาตนเองตามเป้าหมายของพระพุทธศาสนาที่อธิบายไว้ในพระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนาเถรวาท^๗ ดังนั้นกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาแบบเถรวาทจึงเกี่ยวข้องกับกระบวนการในการการพัฒนาจิตหรือการฝึกจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อให้ได้จิตที่เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง เป็นจิตที่สงบ ผ่องใสเป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่าง

^๓ พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญา โณ), **ธรรมปริทรรศน์ ๒**, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๗.

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธวิธีการสอน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๖).

^๕ **ที.ลี. (ไทย)** ๙/๑๙๘/๑๖๑.

^๖ **อง.จตุกก. (ไทย)** ๒๑/๑๑๑.

^๗ พระครูปลัดมาตุ ธรรมมงคลโล, **การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก, ภาควิชาปริยัติธรรมและจริยศึกษา, (คณะครุศาสตร์: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๖.**

ลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง^๔ สำหรับวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ในประเทศไทย ส่วนใหญ่มีการฝึกอบรม และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาแบบเถรวาท

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการสอนตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำวิจัยเพื่อศึกษาถึงพุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยและเสนอกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๓ ข้อ คือ

๑. เพื่อศึกษาพุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

๒. เพื่อศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

๓. เพื่อเสนอกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยการวิจัยเชิงคุณภาพ ๒ แบบ คือ การวิจัยเอกสาร (documentary research) และการวิจัยแบบกรณีศึกษา (case study research) แบ่งการศึกษาออกเป็น ๕ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ การศึกษาก่อนลงภาคสนาม ระยะที่ ๒ การวางแผนสำหรับลงภาคสนาม ระยะที่ ๓ การเก็บข้อมูลภาคสนาม ระยะที่ ๔ การจัดกระทำข้อมูล และระยะที่ ๕ เป็นการเสนอกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

ประชากรและผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์เป็นพระวิปัสสนาจารย์มากกว่า ๒๐ ปี มีความรู้ทางด้านพุทธจิตวิทยา มีการศึกษาทางธรรมระดับเปรียญธรรม และมีการศึกษาทางโลกในระดับปริญญาตรีขึ้นไป มีประสบการณ์เกี่ยวกับการให้การอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ผู้เข้าร่วมที่มีช่วงวัยที่หลากหลายมากกว่า ๑ ช่วงวัย และ ยินดีที่เข้าร่วมการวิจัยโดยให้การสัมภาษณ์เชิงลึก และผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มตามช่วงอายุ คือ กลุ่มที่ ๑ กลุ่มเยาวชน (อายุ ๑๒-๑๘ ปี) แยกเป็น ๒ กลุ่มย่อยได้แก่กลุ่มอายุ ๑๒-๑๕ ปี และกลุ่มอายุ ๑๕-๑๘ ปี กลุ่มที่ ๒ กลุ่มผู้ใหญ่ (อายุ ๑๘ ปีขึ้นไป) แยกเป็น ๒ กลุ่มย่อยได้แก่ กลุ่มวัยทำงาน (๑๘-๖๐ ปี) และกลุ่มผู้สูงอายุ (๖๐ ปีขึ้นไป)

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๙๑๕.



งานวิจัยนี้จะใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลก็จะมี การเตรียมข้อมูล โดยการลดทอนข้อมูลและการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้ค้นพบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์ดังนี้

๔.๑ พุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

(๑) หัวข้อและเนื้อหาที่สอนสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

จากการศึกษาพบว่าพระวิปัสสนาจารย์รวมถึงพระพี่เลี้ยงได้กำหนดหัวข้อและเนื้อหาที่สอนสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย สอดคล้องและเป็นไปตามพุทธวิธีการสอน กล่าวคือ (๑) สอนจากเรื่องที่เข้าใจง่ายไปหาเรื่องที่เข้าใจยาก (๒) สอนจากเรื่องที่ปฏิบัติตามได้ง่ายไปหาปฏิบัติตามได้ยาก (๓) ใช้เนื้อหาเทียบเคียงมายกตัวอย่างเชิงประจักษ์หรืออุปมาอุปไมย เพื่อให้การบรรยายธรรมสามารถเข้าถึงผู้ที่ไม่มีสติปัญญาญาณไม่เท่าเทียมกันได้อย่างทั่วถึง (๔) สอนให้เห็นเหตุ/ปัจจัยของสิ่งที่เกิดขึ้น อธิบายเป็นลำดับเป็นขั้นตอนของสิ่งที่ทำและสิ่งที่จะเกิดขึ้น (๕) เลือกเนื้อหาเฉพาะที่จำเป็นเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนและไม่อวดภูมิจนเกินงาม เช่น สอนเรื่องวิธิตลายทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หรือสอนให้มีสติสัมปชัญญะในการทำงาน ใช้สติแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

(๒) สอนให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียนที่แตกต่างกัน

พระวิปัสสนาจารย์ปรับเนื้อหาวิธีการสอน การบรรยาย การฝึกอบรมให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เข้าฝึกอบรมที่แตกต่างกันดังกล่าว สอดคล้องกับพุทธวิธีการสอน กล่าวคือ (๑) สอนตามความต่างด้านจิต ผู้เข้าฝึกอบรม (๒) สอนตามความต่างด้านความพร้อม ความสุขของอินทรีย์/ญาณ (๓) สอนโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

(๓) วิธีการและลีลาการสอนสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

วิธีการและลีลาการสอนของพระวิปัสสนาจารย์มีความสอดคล้องกับพุทธวิธีหรือพุทธลีลาในการสอน ดังนี้ (๑) สอนโดยอธิบายให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง (๒) สอนโดยมุ่งให้เห็นจริงและคล้อยตามและเข้าใจให้แล้วกล้า เกิดกำลังใจ (๓) สอนโดยวิธีการถามตอบเชิงปัญหา (๔) สอนโดยวิธีการวางกฎข้อบังคับ

๔.๒ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาของวัดป่าเจริญราช ดังกล่าวจะครอบคลุมประเด็นต่างๆ ได้แก่ (๑) เนื้อหาที่ใช้สอน (๒) เทคนิค วิธีการ และขั้นตอนการสอน (๓) วิธีวัดและประเมินผล โดยอธิบายจำแนกตามกลุ่มเป้าหมายของการสอน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มตามช่วงวัย คือ กลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มผู้ใหญ่

(๑) กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มวัยรุ่น

(๑.๑) เนื้อหาที่ใช้สอน เนื้อหาที่ใช้สอนเยาวชนจะเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับ

คุณธรรมพื้นฐาน ให้เยาวชนตระหนักถึงความสำคัญของความกตัญญูทวดที่ให้เกิดจิตสำนึกถึงพระคุณแม่ พระคุณพ่อ พระคุณครูบาอาจารย์ตามหลักพุทธธรรมอันเป็นหลักธรรมพื้นฐานในการเป็นเด็กดีและเยาวชนที่ดีในสังคมต่อไป นอกจากนี้ยังใช้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตเช่น อบายมุข อิทธิบาท ๔ ลักษณะของกัลยาณมิตร วิธีการฝึกสมาธิ และการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

(๑.๒) เทคนิค วิธีการ และขั้นตอนการสอน สำนักวิปัสสนากรรมฐานใช้เทคนิควิธีการและขั้นตอนการสอนที่ค่อนข้างหลากหลายในแต่ละวันของการฝึก เพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหา กิจกรรม และเป้าหมายของการฝึกอบรมในแต่ละช่วงเวลาของแต่ละวัน กล่าวคือ การอบรมสั่งสอนแบบธรรมบรรยาย กิจกรรมกลุ่ม และกิจกรรมเดี่ยว

(๑.๓) วิถีวัด และประเมินผล การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มเยาวชนนั้นมีรูปแบบที่ไม่แน่นอนตายตัวขึ้นอยู่กับพระวิทยากร พระพี่เลี้ยงหรือรูปแบบกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้ แต่สามารถสรุปได้ว่าวิธีการประเมินทั้งหลายที่นำมาใช้นั้นมีการประเมินในสี่ช่วงเวลา คือ การประเมินก่อนเข้าอบรม การประเมินขณะร่วมทำกิจกรรม การประเมินก่อนปิดกิจกรรม และการประเมินซ้ำหลังจากการร่วมกิจกรรม

(๒) กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มผู้ใหญ่

(๒.๑) เนื้อหาที่ใช้สอน เนื้อหาเกี่ยวกับหลักธรรม และหลักปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วยเรื่อง กรรมฐาน การปฏิบัติเพื่อให้สมาธิตั้งมั่นได้เร็วและง่ายต้องมืองค์ภาวนา เช่น พองหนอ-ยุบหนอ พุทโธ หรือ สัมมาอะระหัง เป็นต้น ต้องรู้วิธีการยกจิตขึ้นสู่องค์ฌาน ต้องมีสมาธิที่ตั้งมั่น แน่วแน่เป็น “เอกัคคตารมณ์” (เป็นอารมณ์เดียว) และต้องรู้วิธีการกำหนดจิตขึ้นสู่วิปัสสนา

(๒.๒) เทคนิค วิธีการ และขั้นตอนการสอน เทคนิค วิธีการ และขั้นตอนการสอนอบรมสั่งสอนของพระวิปัสสนาจารย์เป็นไปในทิศทางเดียวกับพุทธวิธีการสอนในสมัยพุทธกาล กล่าวคือ (๑) สอนให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เข้ารับการฝึกที่แตกต่างกันทั้งด้านจิตหรือด้านความพร้อม ความสุกงอมของอินทรีย์/ญาณ (๒) สอนโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง (๓) สอนโดยอธิบายให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง (๔) สอนโดยจงใจให้เห็นจริงและคล้อยตามและเข้าใจให้แจ่มแจ้ง เกิดกำลังใจ (๕) สอนโดยวิธีการถามตอบเชิงปัญหา โดยมีวิธีการฝึกอบรมที่นำมาใช้ได้แก่ (๑) การปฏิบัติธรรม (๒) การสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น (๓) การฟังธรรมบรรยาย (๔) การปิดวจา

(๒.๓) วิถีวัด และประเมินผลแบ่งเป็น (๑) การสอบอารมณ์เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่เกิดสภาวะธรรมที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง ได้มีแนวทางเจริญสติที่ถูกต้อง (๒) การรายงานตนเอง เป็นการพูดคุยสนทนาธรรม แลกเปลี่ยนและปรึกษา ระหว่างผู้ฝึกอบรมกับพระวิปัสสนาจารย์ และเพื่อนสหธรรมิก



๔.๓ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

(๑) กระบวนทัศน์ของการสอน กระบวนทัศน์ของการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกช่วงวัยออกเป็น ๕ ประการ คือ (๑) การสอนไปตามลำดับ (๒) การสอนโดยชี้แจงยกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจ (๓) การสอนด้วยความเมตตา (๔) การสอนโดยไม่เห็นแก่อาภิส (๕) การสอนโดยไม่กระทบตนเองและผู้อื่น

(๒) การจำแนกกลุ่มผู้เรียน แบ่งเป็น ๒ แบบคือ การจำแนกกลุ่มผู้เรียนตามช่วงวัยผู้เรียน แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ ๑ กลุ่มเยาวชน (อายุ ๑๒-๑๘ ปี) แยกเป็น ๒ กลุ่มย่อยได้แก่กลุ่มอายุ ๑๒-๑๕ ปี และกลุ่มอายุ ๑๕-๑๘ ปี กลุ่มที่ ๒ กลุ่มผู้ใหญ่ (อายุ ๑๘ ปีขึ้นไป) แยกเป็น ๒ กลุ่มย่อยได้แก่ กลุ่มวัยทำงาน (๑๘-๖๐ ปี) และกลุ่มผู้สูงอายุ (๖๐ ปีขึ้นไป) และการจำแนกกลุ่มผู้เรียนตามประสบการณ์ด้านวิปัสสนากรรมฐาน สามารถจำแนกกลุ่มผู้เรียนออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ภาคปฏิบัติกับกลุ่มที่มีประสบการณ์ภาคปฏิบัติ

(๓) การเลือกเนื้อหาที่เหมาะสมกับระดับผู้เรียน จากการศึกษาพบว่าพระวิปัสสนาจารย์ควรกำหนดหัวข้อและเนื้อหาที่สอนสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยให้สอดคล้องและเป็นไปตามพุทธวิธีการสอน กล่าวคือ (๑) เนื้อหาเริ่มจากเรื่องที่เข้าใจง่ายไปหาเรื่องที่เข้าใจยากและเรื่องที่ปฏิบัติตามได้ง่ายไปหาเรื่องที่ปฏิบัติตามได้ยาก (๒) ใช้เนื้อหาเทียบเคียงมายกตัวอย่างเชิงประจักษ์หรืออุปมาอุปไมย (๓) เป็นเนื้อหาที่ชี้ให้เห็นเหตุ/

ปัจจัยของสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นลำดับเป็นขั้นตอนชี้ให้เห็นถึงความเป็นเหตุและผลของกันและกัน สิ่งนี้เกิดขึ้นก่อนแล้วสิ่งนั้นจึงเกิดขึ้นตามมา (๔) เลือกเนื้อหาเฉพาะที่จำเป็นเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนและไม่อวดภูมิจนเกินงาม เช่น สอนเรื่องวิธิตายทุกขที่ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หรือสอนให้มีสติสัมปชัญญะในการทำงาน ใช้สติแก้ไขปัญหาคณะเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

จากการศึกษาพบว่าสามารถแบ่งประเภทของเนื้อหาตามวิธีการสอนออกได้ ๒ ประเภท คือ (๑) เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมทั่วไปและหลักธรรมที่สัมพันธ์กับวิปัสสนากรรมฐาน (๒) เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติของวิปัสสนากรรมฐาน โดยที่การแบ่งสัดส่วนของเนื้อหาสองส่วนดังกล่าวก็จะแตกต่างกันระหว่างกลุ่มเยาวชนกับกลุ่มผู้ใหญ่กล่าวคือ กลุ่มเยาวชน สัดส่วนของเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมจะมากกว่าเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่นความกตัญญูกตเวที อบายมุข อธิบาป ๔ ลักษณะของกัลยาณมิตร วิธีการฝึกสมาธิ และการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เป็นต้น ส่วนกลุ่มผู้ใหญ่ สัดส่วนของเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมจะมีน้อยกว่าเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ เรื่องกรรมฐาน ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน โพธิปักขิยธรรม ๓๗ แยกหมวดหมู่ย่อยตั้งแต่ สติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึง มรรค ๘

(๔) การดำเนินการสอน

(๔.๑) กลุ่มวัยรุ่น ประกอบด้วย การอบรมสั่งสอนแบบธรรมบรรยาย กิจกรรมกลุ่มและกิจกรรมเดี่ยว

(๔.๒) กลุ่มวัยผู้ใหญ่ เทคนิค วิธีการ และขั้นตอนการอบรมสั่งสอนเป็นไปในทิศทางเดียวกับพุทธวิธีการสอนในสมัยพุทธกาล กล่าวคือ (๑) สอนให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เข้ารับการฝึกที่แตกต่างกันทั้งด้านจิต หรือด้านความพร้อม ความสุกงอมของอินทรีย์/ญาณ (๒) สอนโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง (๓) สอนโดยอธิบายให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง (๔) สอนโดยจงใจให้เห็นจริงและคล้อยตามและเข้าใจให้แจ่มแจ้ง เกิดกำลังใจ (๕) สอนโดยวิธีการถามตอบเชิงปัญหา สามารถสรุปรูปแบบ ขั้นตอน วิธีการที่นำมาใช้ในการดำเนินการสอนกับกลุ่มวัยผู้ใหญ่ ๔ ประการ ได้แก่ (๑) สอนให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียน (๒) ธรรมบรรยายอธิบายให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง (๓) สอนจากง่ายไปยากจากกว้างไปลึก (๔) การถามตอบเชิงปัญหา (๕) จงใจให้เห็นจริงและคล้อยตาม (๖) เข้าใจให้แจ่มแจ้ง เกิดกำลังใจ (๗) ไม่ละเลยใส่ใจบุคคลผู้เรียนรู้อา (๘) การฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และ (๙) เน้นการมีส่วนร่วมระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน

(๕) การวัดและประเมินผลการสอนสามารถจำแนกประเภทของการวัดและประเมินผลการสอนตามช่วงเวลาของการวัดและประเมินผลออกเป็น ๓ ประเภท คือ ๑) การวัดและประเมินผู้เรียนก่อนการสอนมี ๒ วิธี คือ การรายงานตนเองของผู้เข้ารับการฝึก ในขั้นตอนการสมัครหรือลงทะเบียนด้วยคำถามชนิดแบบตรวจสอบรายการ หรือการสนทนาพูดคุยระหว่างพระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม ๒) การวัดและประเมินผู้เรียนระหว่างการสอน แยกเป็น ๓ วิธี คือ (๑) การสอบอารมณ์โดยพระ

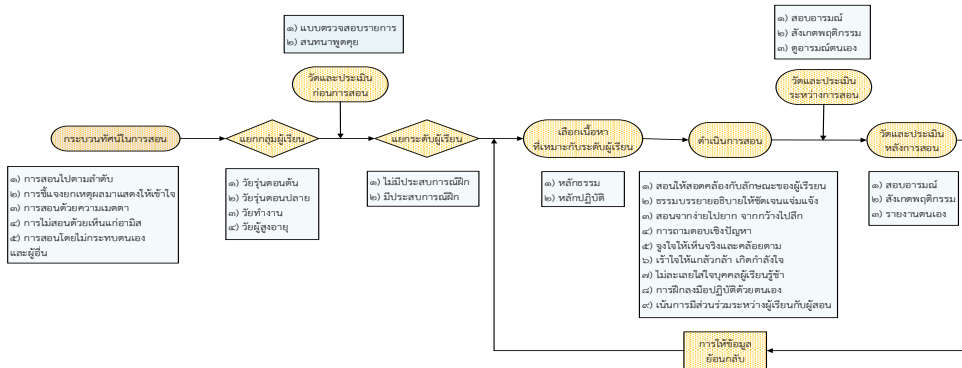
วิปัสสนาจารย์ (๒) สังเกตพฤติกรรมโดยโดยพระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยง และ (๓) การดูอารมณ์ตนเองของผู้เข้ารับการฝึก ๓) การวัดและประเมินผู้เรียนหลังการสอน แยกเป็น ๓ วิธี คือ (๑) การสอบอารมณ์ (๒) การสังเกตพฤติกรรม และ (๓) การรายงานตนเองด้วยวิธีการสนทนาแลกเปลี่ยนหรือการเขียนบรรยาย

(๖) การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปรับสภาพอารมณ์ในปัจจุบันเวลาและข้อมูลย้อนกลับหลังการสอนซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการนำไปปรับปรุง แก้ไขการปฏิบัติของตนเอง เพื่อให้มีพัฒนาการครอบคลุมทุกด้านคือ กาย ภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญา ภาวนา นำไปสู่การปรับเปลี่ยนตนเองตั้งแต่พฤติกรรมภายนอกจนถึงระดับจิตใจภายในได้ โดยพระวิปัสสนาจารย์ต้องสร้างความไว้วางใจและความเชื่อถือให้เกิดขึ้นก่อน จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกพร้อมที่จะรับฟังและเต็มใจ การใช้คำพูด จังหวะ น้ำเสียง สีหน้า ของพระวิปัสสนาจารย์จะช่วยสื่อเจตนาธรรมของทานได้เป็นอย่างดี การให้ข้อมูลย้อนกลับจะต้องกระชับตรงประเด็น เป็นการให้ข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงรายบุคคลหรือรายกลุ่มบุคคล ผู้เข้ารับการฝึกก็จะได้มองเห็นสภาวะที่เกิดขึ้นกับตนเองในสถานการณ์นั้นได้แจ่มแจ้ง พระวิปัสสนาจารย์จะบอกได้ว่าอะไรที่ไม่ดี อะไรที่ควรแก้ไข และเสนอแนะแนวทางการแก้ไขหรือพัฒนาในจุดที่ผู้เข้ารับการฝึกยังขาดตกบกพร่องอยู่ด้วยนั่นเอง

กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสม



สำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย มีรายละเอียดตาม แผนภาพที่ ๑



ภาพที่ ๑ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

๕. สรุป/องค์ความรู้ใหม่

สรุปผลวิจัยสรุปได้ว่า ๑) พุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาประกอบด้วย หัวข้อหรือเนื้อหาที่สอน และวิธีการหรือลีลาการสอน ๒) กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานครอบคลุมประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ เนื้อหาที่ใช้สอน เทคนิค วิธีการ ขั้นตอนการสอน และวิธีวัดและประเมินผล ๓) กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยมี 6 ขั้นตอน คือ (๑)กระบวนการทัศน์ของการสอน (๒) การจำแนกกลุ่มผู้เรียน (๓) การเลือกเนื้อหาที่เหมาะสม (๔) การดำเนินการสอน (๕) การวัดและประเมินผล และ (๖) การให้ข้อมูลย้อนกลับ

จากผลสรุปดังกล่าว ผู้วิจัยอภิปรายข้อค้นพบนำไปสู่องค์ความรู้ใหม่ในการวิจัยดังนี้

จากผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ของกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละช่วงวัย ถือเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ ได้บุคคลที่มีคุณภาพ เป็นผู้ที่มีตนเองที่พัฒนาดีแล้ว (ภาวดีตตะ) ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย (ภาวดีกาย) ศีล (ภาวดีศีล) จิตใจ (ภาวดีจิต) และ สติปัญญา (ภาวดีปัญญา) เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการอบรม ชัดเภา พัฒนาตนเองตามหลักปฏิบัติที่เรียกว่า ภาวนา ๔ (กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา) ถือเป็นองค์ประกอบย่อยของระบบการพัฒนาดนเองด้วยกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา จะเห็นได้ว่ากระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็น กระบวนการที่มีความสำคัญในการพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนาและสามารถอธิบายด้วยแนวคิดการวิเคราะห์เชิงระบบโดยแบบจำลอง

IPO (input process output (IPO) model) ^๙ กล่าวคือ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสามารถแยกออกเป็น ๓ ส่วน ได้แก่ (๑) ปัจจัยนำเข้า (input) ได้แก่ บุคลากร (man) โสตทัศนูปกรณ์ (machine) วัสดุ ดิ บ (material) ระเบียบแบบแผน (method) และสิ่งแวดล้อม การฝึกอบรม (environment) (๒) กระบวนการ (process) ได้แก่ มรรคมีองค์ ๘ ภาวนา ๔ และ สิกขา ๓ (๓) ผลลัพธ์ (output) คือ บุคคลที่มีตนเองพัฒนาดีแล้ว (ภาวิตัตตะ) ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย (ภาวิตกาย) ศีล (ภาวิตศีล) จิตใจ (ภาวิตจิต) และ สติปัญญา (ภาวิตปัญญา) (ภาพที่ ๒) เมื่อเปรียบเทียบกับ การเจริญสติตามแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่ที่ได้รับ ความนิยมน้อยอย่างแพร่หลายโดยเฉพาะ ในทางจิตวิทยาคลินิกและจิตเวชศาสตร์พบว่า ปัจจัยนำเข้าด้านระเบียบแบบแผนจะเป็นไป ในรูปแบบโปรแกรมการฝึกที่มีการจัดกระทำ หรือตัวแทรกแซง (treatment or intervention) เช่น โปรแกรม Mindfulness-based stress reduction (MBSR) สำหรับการลดความเครียดโดยการฝึกสติโดยมีความ เชื่อว่าสติคือสภาพหนึ่งของจิตใจที่ช่วยส่งเสริม สนับสนุนความเป็นอยู่ที่ดี โปรแกรมการฝึกจะ ผสม-ผสานการฝึกสติ ความสำนึกในร่างกาย และโยคะ เพื่อช่วยให้มีสติเพิ่มขึ้น ^{๑๐} หรือ

^๙ Rogers, P. J., **Program theory : Not whether programs work but how they work**, (In Evaluation models, 2000), pp. 209-232. Springer, Dordrecht.

^{๑๐} Kabat-Zinn, J., Chapman, S.P., **The relationship of cognitive and**

โปรแกรม Mindfulness-based cognitive therapy (ZMBCT) เป็นวิธีบำบัดทางจิตที่ใช้ การเจริญสติมาเป็นแนวคิดพื้นฐาน เพื่อช่วย ป้องกันการกลับไปเกิดภาวะซึมเศร้าอีก โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง (major depressive disorder) ^{๑๑} เป็นการบำบัดที่ใช้ วิธีการ cognitive behavioral therapy (CBT) และเพิ่มกลยุทธ์ทางจิตเช่นการมีสติ การฝึกสติ วิธีการทางคลินิกรวมทั้งการให้ ความรู้เกี่ยวกับความซึมเศร้า ^{๑๒} เมื่อ เปรียบเทียบด้านกระบวนการฝึกเจริญสติตาม แนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่พบว่าขึ้นอยู่กับ เป้าหมายของการฝึก และการออกแบบตัวจัด กระทำหรือตัวแทรกแซงสำหรับผู้ฝึกเฉพาะ กลุ่มเช่น การฝึกปฏิบัติเจริญสติแบบรูปนัย และอรูปนัย กล่าวคือ การปฏิบัติโดยรูปนัย

somatic components of anxiety to patient preference for alternative relaxation techniques, (Mind/Body Medicine, 1997), 2: 101–109.

^{๑๑} Piet, J., Hougaard, E., **The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Relapse in Recurrent Major Depressive Disorder: a Systematic Review and Meta-Analysis**, (Clinical Psychology Review, 2011), 31 (6): 1032–1040.

^{๑๒} Manicavasgar, V., Parker, G., Perich, T. **Mindfulness - Based Cognitive Therapy vs Cognitive Behaviour Therapy as a Treatment for Non-Melancholic Depression**, **Journal of Affective Disorders**, 2011, 130 (1–2): 138–144.



เป็นการฝึกรักษาความใส่ใจที่ร่างกาย ลมหายใจ หรือความรู้สึกที่ปรากฏในแต่ละขณะส่วนการปฏิบัติโดยอรูปนัย เป็นการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ส่วนแบบการฝึกที่ไม่เป็นกรรมฐานมีการนำมาใช้ในวิธีบำบัดแบบ “Dialectical Behavior Therapy” และ “Acceptance and Commitment Therapy”^{๑๓} จะเห็นได้ว่าแนวคิดที่นำมาใช้ในกระบวนการฝึกเจริญสติตามแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่มีความแตกต่างกับกระบวนการฝึกสติตามหลักพุทธจิตวิทยาที่มุ่งเน้นกระบวนการตามแนวธรรมมืองค์ ๘ ภาวนา ๔ และสิกขา ๓ เป็นแกนหลัก แต่วิธีการและขั้นตอนของการเจริญสติตามแนวจิตวิทยาสมัยใหม่ส่วนใหญ่จะใช้แบบเดียวกับการฝึกตามหลักพุทธจิตวิทยา เช่น การฝึกโดยการหลับตานิ่งขัดสมาธิบนเบาะ หรือบนเก้าอี้ มีหลังตั้งตรงให้ใส่ใจที่การเคลื่อนไหวของท้องเมื่อหายใจเข้าหรือหายใจออกหรือที่ลมหายใจเมื่อหายใจเข้าหรือหายใจออกผ่านรูจมูก^{๑๔} เกิดความคิดอย่างอื่น ให้กลับไปใส่ใจที่ลมหายใจให้สังเกตเมื่อใจไปที่อื่นโดยยอมรับแต่ไม่มีการตัดสินในขั้นเบื้องต้นให้เริ่มฝึก ๑๐ นาทีต่อวัน เมื่อปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ จะง่ายขึ้นที่จะรักษา

ความใส่ใจที่ลมหายใจ^{๑๕} ในที่สุดก็จะสามารถขยายความใส่ใจไปที่ความคิด ความรู้สึก และการกระทำได้ด้วย^{๑๖} เมื่อเปรียบเทียบด้านผลลัพธ์ (output) พบว่าการเจริญสติตามแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่ต้องการผลลัพธ์ที่แตกต่างจากการเจริญสติตามแนวพุทธจิตวิทยาอย่างชัดเจนกล่าวคือ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาต้องการผลลัพธ์คือ บุคคลที่มีคุณภาพ เป็นผู้ที่มีตนเองที่พัฒนาดีแล้ว (ภาวิตตะ) ทั้งด้านร่างกาย(ภาวิตกาย) ศีล(ภาวิตศีล) จิตใจ(ภาวิตจิต) และสติปัญญา(ภาวิตปัญญา) เป็นผู้เข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริงสามารถละอวิชชาได้อย่างสิ้นเชิง ในขณะที่การเจริญสติตามแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่ต้องการผลลัพธ์ที่ใกล้เคียงกันกล่าวคือ การช่วยลดความเครียด ช่วยผ่อนคลาย และช่วยเพิ่มคุณภาพของชีวิต^{๑๗} ช่วยป้องกันการกลับไปเกิดภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง (major

^{๑๕} Pickert, K., The art of being mindful, Finding peace in a stressed-out, digitally dependent culture may just be a matter of thinking differently, (Time, 2014), 183 (4): 40-46.

^{๑๖} Wilson, J., Mindful America, (New York : Oxford University Press, 2014).

^{๑๗} Kabat-Zinn, J., Chapman, S.P., The relationship of cognitive and somatic components of anxiety to patient preference for alternative relaxation techniques, (Mind/ Body Medicine, 1997), 2: 101-109.

^{๑๓} Hick, S. F., & Chan, L., Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Effectiveness and Limitations, (Social Work in Mental Health, 2010), 8 (3): 225-237.

^{๑๔} Wilson, J., Mindful America, (New York : Oxford University Press, 2014).

depressive disorder)^{๑๘} ช่วยให้ผู้ป่วยมีสำนึกดีขึ้นเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ และช่วยให้ยอมรับสภาพการสนองต่อสิ่งที่เร้าต่าง ๆ ได้ ดีขึ้นโดยไม่เข้าไปยึดหรือมีปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งกระตุ้นที่ไม่พึงประสงค์^{๑๙} นอกจากนี้การออกแบบกิจกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลงค่านิยมและพฤติกรรมการเรียนรู้เท่าทันตามหลักพระพุทธศาสนาร่วมกับกิจกรรมฝึกสติ สามารถทำให้เยาวชนมีค่านิยมและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้^{๒๐}

๖. ข้อเสนอแนะ

๖.๑ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

^{๑๘} Piet, J., Hougaard, E., The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Relapse in Recurrent Major Depressive Disorder: a Systematic Review and Meta-Analysis, (Clinical Psychology Review, 2011), 31 (6): 1032–1040.

^{๑๙} Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., & Ranasinghe, P.D., Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis, (JAMA internal medicine, 2014), 174(3): 357-368.

^{๒๐} กมลลาศ ภูวนาธิพจน์และคณะ, “ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคม ออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร” บทความวิจัย, วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๐).

(๑) สำนักวิปัสสนากรรมฐานควรจำแนกกลุ่มผู้เรียนตามประสบการณ์ด้านวิปัสสนากรรมฐาน เช่น แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ภาคปฏิบัติกับกลุ่มที่มีประสบการณ์ภาคปฏิบัติ

(๒) ในการออกแบบหลักสูตรการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานนอกจากคำนึงถึงช่วงวัยของผู้เรียนแล้ว ควรคำนึงถึงความแตกต่างของพื้นฐานและภูมิหลังด้านวิปัสสนากรรมฐานด้วย

(๓) สำนักวิปัสสนากรรมฐานที่มีการอบรมสั่งสอนกลุ่มผู้เรียนต่างวัยต้องมีหลักสูตรการฝึกอบรมที่ใช้สำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยที่ชัดเจนทั้งในส่วนของกลุ่มเยาวชนและกลุ่มผู้ใหญ่

(๔) สำนักวิปัสสนากรรมฐาน พระวิปัสสนาจารย์ รวมถึงพระพี่เลี้ยงควรศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับพุทธวิธีวิธีการสอนเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้ผลลัพธ์ที่ดี

๖.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

(๑) ผู้ที่สนใจสามารถวิจัยเพื่อศึกษาถึงผลลัพธ์ได้จากโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยโดยใช้วิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธีระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

(๒) ผู้ที่สนใจสามารถวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมต่อเนื่องที่เกิดขึ้นกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมตามกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยโดยใช้วิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธีระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ



(๓) ผู้ที่สนใจสามารถวิจัยเพื่อศึกษา ธรรมเนียมตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคล
จุดแข็ง จุดอ่อน และปัจจัยที่ส่งผลต่อ แต่ละช่วงวัย
ความสำเร็จของโครงการสอนวิปัสสนา

บรรณานุกรม

๑. หนังสือภาษาไทย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
กมลาค ภูวนาธิวงศ์และคณะ. “ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคม ออนไลน์
ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร” บทความวิจัย. **วารสารสันติศึกษา
ปริทรรศน์ มจร**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๐).
พระครูปลัดมารุต วรมงคล. **การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก**. ภาควิชาปริยัติ
ธรรมและจริยศึกษา: คณะครุศาสตร์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธวิธีการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๖.
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**.
กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ วิฑูยาโณ). **ธรรมปริทรรศน์ ๒**. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราช
วิทยาลัย, ๒๕๓๕.

๒. หนังสือภาษาอังกฤษ

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R.,
& Ranasinghe, P.D. “Meditation programs for psychological stress and
well-being : a systematic review and meta-analysis”. **JAMA internal
medicine**. Vol. 174 No. 3 (2014): 357-368.
Hick, S. F., & Chan, L. “Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression:
Effectiveness and Limitations”. **Social Work in Mental Health**. Vol. 8
No. 3 (2010): 225-237.
Kabat-Zinn, J., Chapman, S.P. “The relationship of cognitive and somatic
components of anxiety to patient preference for alternative relaxation
techniques”. **Mind/ Body Medicine**. No. 2 (1997): 101-109.
Manicavasgar, V., Parker, G., Perich, T. “Mindfulness-Based Cognitive Therapy vs
Cognitive Behaviour Therapy as a Treatment for Non-Melancholic



Depression”. **Journal of Affective Disorders**. Vol. 130 No. 1–2 (2011): 138–144.

Pickert, K. “The art of being mindful. Finding peace in a stressed-out, digitally dependent culture may just be a matter of thinking differently”. **Time**. Vol. 183 No. 4 (2014): 40-46.

Piet, J., Hougaard, E. “The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Relapse in Recurrent Major Depressive Disorder : a Systematic Review and Meta-Analysis”. **Clinical Psychology Review**. Vol. 31 No. 6 (2011): 1032–1040.

Rogers, P. J. **Program theory : Not whether programs work but how they work**. In Evaluation models. Springer: Dordrecht, 2000. pp. 209-232.

Wilson, J. **Mindful America**. New York: Oxford University Press, 2014.

