

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พึงประสงค์สำหรับนิสิตคฤหัสถ์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์
Guidelines for Desirable Vipassana-Kammatthana Practice to Students
at Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonsawan Campus

พระศิริชัยโสภณ ปภัสสร, ดร.¹

Phrasirichaisophon Pabhassaro, Dr.¹

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonsawan Campus

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแนวทางการสอนวิชากรรมฐานที่พึงประสงค์สำหรับนิสิตคฤหัสถ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ งานวิจัยนี้เป็นเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยเอกสารและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 15 รูป วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและนำเสนอเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พึงประสงค์สำหรับนิสิตคฤหัสถ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ พบว่า 1) แนวทางการสร้างศรัทธาและโยนิโสมนการ ช่วยสร้างศรัทธาและแรงจูงใจในการปฏิบัติ เข้าใจพื้นฐานของนิสิตและเป็นกัลยาณมิตรชี้แนะแนวทาง 2) แนวทางการสอนแบบเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เน้นให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา มีการกำหนดอิริยาบถใหญ่และย่อย โดยผู้สอนคอยเป็นกัลยาณมิตรแนะนำแนวทางการปฏิบัติ 3) การสอนแบบฝึกทักษะการปฏิบัติสัทธิการปฏิบัติและให้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองตามหลักสติปัฏฐาน 4

คำสำคัญ :แนวทางการปฏิบัติ, วิปัสสนากรรมฐานที่พึงประสงค์, นิสิตคฤหัสถ์

ABSTRACT

The objectives of this research were: to study to suggest the guidelines for teaching the desirable meditation to the students at Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonsawan Campus. This research applied the Qualitative Research with the Documentary Research and interviewing the 15 experts. The data analysis used the content analysis and the descriptive presentation.

¹ อาจารย์ประจำบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตนครสวรรค์, E-mail. Sirichaisophon.07@gmail.com

Results of the research

The guidelines for teaching the desirable meditation to the students at Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonsawan Campus were: 1) the guidelines for making the Saddha (faith) and the Yonisomanasikara (proper attention) helped making the faith and motivation in practice, understood the foundation of the students, and was friendly, 2) the guidelines for the Child Center focused on the practice of the students with the Threefold learning and controlled the postures with the suggestion of the instructors , and 3) the teaching in the practice skill, demonstrating the practice, and the practice by themselves with the Satipatthana 4 (four foundations of mindfulness).

Keyword: Guidelines, Desirable Vipassana-Kammatthana Practice, Students

บทนำ

ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงของสังคมในแนวทางที่พึงประสงค์ต่างๆมีผลกระทบต่อการศึกษา โดยเฉพาะในสังคมไทยการศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องพัฒนาบุคลากรให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นการพัฒนาคนให้มีคุณภาพเพื่อที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ มหาวิทยาลัยเป็นสถานศึกษาที่มีบทบาทสำคัญที่สุดของประเทศเป็นแหล่งความรู้และพัฒนาผู้เรียนในด้านต่างๆ เพื่อให้มีความพร้อมที่จะออกไปอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี ซึ่งการผลิตบุคลากรไปสู่สังคมนั้นมิใช่จะปรับปรุงส่งเสริม แต่ทางด้านความรู้และความสามารถในการวิชาชีพเท่านั้นแต่ต้องรวมถึงด้านการปลูกฝัง อบรมให้มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพด้วย ทั้งปรับเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยม และความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อการประกอบวิชาชีพเป็นอย่างมากหากบุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพของตนก็จะทำให้งานที่ทำเป็นสิ่งที่ง่ายและเอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ของตน อย่างเต็มความสามารถ นอกจากนั้นยังเกิดความภาคภูมิใจและมีความสุขในการทำงาน²

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาของคณะสงฆ์ไทยที่ได้จัดการศึกษามาตามปณิธานของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เพื่อมุ่งผลิตบัณฑิตและบุคลากรให้เป็นผู้มีปฏิปทาน่าเลื่อมใส ใฝ่รู้ ใฝ่คิด เป็นผู้นำจิตใจและปัญญา มีโลกทัศน์กว้างไกล มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีศรัทธาอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนาและพัฒนาสังคม นอกจากให้นิสิตคฤหัสถ์ได้ศึกษาภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติโดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นวิชาชั้นสูงเพื่อสนองพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่ได้ทรงสถาปนามหาวิทยาลัย

² คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สกายบุ๊กส์ จำกัด, 2545), หน้า 4.

วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้จัดการเรียนการสอนเริ่มต้นปีการศึกษา 2540 เป็นต้นมา ณ วัดนครสวรรค์ เลขที่ 702 ถนนโกสีย์ ตำบลปากน้ำโพ อำเภอเมืองฯ จังหวัดนครสวรรค์ และในวันที่ 27 ตุลาคม 2541 “ศูนย์การศึกษาวัดนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์” มีฐานะเป็น “วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์” ตามข้อกำหนดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง การจัดตั้งส่วนงาน พ.ศ. 2541 ลำดับที่ 10 เมื่อวันที่ 3 กันยายน 2541 และประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่ม 115 ตอนพิเศษ 100 ง วันที่ 27 ตุลาคม 2541 จนกระทั่งถึง เมื่อวันที่ 12 ตุลาคม พุทธศักราช 2550 วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ได้ประกอบพิธีย้ายจากวัดนครสวรรค์ มาทำการที่พุทธอุทยานนครสวรรค์ เลขที่ 999 หมู่ที่ 6 ตำบลนครสวรรค์ออก อำเภอเมืองฯ จังหวัดนครสวรรค์ โดยมี พระเดชพระคุณพระราชปริยัติ เจ้าคณะจังหวัดนครสวรรค์, เจ้าอาวาสวัดนครสวรรค์ และผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ เป็นประธานฝ่ายสงฆ์ พร้อมด้วยคณะสงฆ์จังหวัดนครสวรรค์ พระนิสิตคฤหัสถ์วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์, นายวิบูลย์ชัย เกิดเพิ่มพูน รองผู้ว่าราชการจังหวัดนครสวรรค์ ปฏิบัติราชการแทนผู้ว่าราชการจังหวัดนครสวรรค์ เป็นประธานฝ่ายฆราวาส พร้อมด้วยข้าราชการ พ่อค้า และประชาชน จังหวัดนครสวรรค์ ร่วมประกอบพิธีย้ายวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ไปที่ทำการแห่งใหม่ ณ พุทธอุทยานนครสวรรค์ ตำบลนครสวรรค์ออก อำเภอเมืองฯ จังหวัดนครสวรรค์

ในปี พ.ศ. 2559 วันที่ 8 มีนาคม พ.ศ. 2559 สภามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้มีคำสั่งแต่งตั้งวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ให้มีสถานะเป็นวิทยาเขตนครสวรรค์ตั้งแต่วันที่ 29 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2559 เป็นต้นไป ทำให้วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ มีสถานะเป็นวิทยาเขต ตามคำสั่งแต่งตั้งของนายกสภามหาวิทยาลัย ต่อมาวันที่ 13 สิงหาคม 2559 ได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษา ทำให้วิทยาเขตนครสวรรค์ มีสถานะสมบูรณ์ตามกฎหมายและพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2540

การศึกษาสงฆ์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันพบว่ามุ่งศึกษาแก่นคำสอนในพระพุทธศาสนา คือ วิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตใจให้หลุดพ้นจากกิเลสเบื้องต้น คือศีลบริสุทธิ จนถึงท่ามกลางคือสมาธิมั่นคงและพัฒนาตนถึงที่สุดคือ เข้าสู่พระนิพพาน ด้วยเหตุนี้หลักสติปัฏฐาน⁴ ถือเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลายว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานํ วิสุทธียา โสภปริเทวานํ สมตักกมาย ทุกขโทมนสฺसानํ อตถกมมย ญายสฺส อธิคมาย นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิตฺถ จตฺตารอ สติปัฏฐานา” ว่าหนทางนี้ เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดี ซึ่งความโศกและความรำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อกระทำให้แจ้ง ซึ่งพระนิพพานสิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน 4³ การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนาเป็นหนทางแห่งการได้บรรลุฌาน มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กรรมฐาน” การเจริญภาวนา หรือกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนามี 2 วิธี

³ ที.ม. (ไทย) 10/373/301.

คือ สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม 2 ประการนี้เพื่อสลัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม 2 อย่างนั้น ได้แก่ อะไรบ้าง ได้แก่ สมถะ 1 วิปัสสนา 1”⁴

สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุบาย วิธี และการกระทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเร้าร้อนทั้งหลาย จนจิตใจไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่ายตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้น สงบระงับอยู่⁵ ประเภทของสมาธิ สมาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่น ทรงจิตไว้โดยชอบ มี 5 อย่าง ดังนี้ 1. สมาธิ 1 ได้แก่ เอกัคคตสมาธิ 2. สมาธิ 2 ได้แก่ โลภียสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ 3. สมาธิ 3 ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ 4. สมาธิ 4 ได้แก่ ทิณฺณธัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญะ สมาธิ และ อาสวักขยสมาธิ 5. สมาธิ 5 ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อกาปริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ⁶

จากหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดังกล่าวแล้ว จะเห็นได้ว่า นิสิตคฤหัสถ์จะต้องมีความรู้ความเข้าใจทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติถูกต้อง เพื่อเป็นผู้เผยแผ่พุทธศาสนาแก่ประชาชนทั้งในประเทศและต่างประเทศอันเป็นกำลังที่สำคัญของพระพุทธศาสนาต่อไป ด้วยเหตุนี้ วิชาวิปัสสนากรรมฐานถือเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาที่มุ่งฝึกปฏิบัติให้เข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาตามหลักสติปัฏฐานซึ่งเป็นกิจกรรมทางจิต มีความสำคัญต่อการสร้างความมั่นใจในตนเอง แต่การมั่นใจตนเองจะต้องค่อย ๆ พัฒนาขึ้นมา จากจิตใจของตนเอง ซึ่งว่าเป็นเครื่องช่วยพัฒนาจิตของตนเองและสามารถช่วยแนะนำผู้อื่นได้ด้วย ดังนั้นหลักพระพุทธศาสนามีกระบวนการพัฒนาตน คน และงาน แต่ยังเป็นปัญหาที่จะต้องศึกษาหาแนวทางที่พึงประสงค์การสอนให้เหมาะสมกับภูมิปัญญาของนิสิตคฤหัสถ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งจะเป็นทายาทสืบทอดพระพุทธศาสนาเมื่อจบหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิตแล้วก็จะกลับไปปฏิบัติศาสนกิจทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาคและศาสนกิจต่างประเทศในฐานะเป็นบัณฑิตพุทธศาสตร์และผู้นำทางจิตวิญญาณของสังคมสืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อวิเคราะห์หลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
3. เพื่อเสนอแนวทางการสอนวิชากรรมฐานที่พึงประสงค์สำหรับนิสิตคฤหัสถ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

⁴ อ.ทศ. (ไทย) 231-246/137-138.

⁵ เรื่องเดียวกัน. หน้า 2.

⁶ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : บจก.ศรีอนันต์การพิมพ์, 2546), หน้า 123.

วิธีดำเนินการวิจัย

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างจำนวน 15 รูป โดยมีกระบวนการดังนี้

1. ด้านเนื้อหา

- 1) หลักการ และวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- 2) หลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาลัย

3) แนวทางการสอนวิชากรรมฐานที่พึงประสงค์สำหรับนิสิตคฤหัสถ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

2. ด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

บุคคลผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านการวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยการเลือกเจาะจง (Purposive Selection) จำนวน 15 รูป

3. ด้านระยะเวลา การวิจัยครั้งนี้ มีการดำเนินการจัดทำเครื่องมือ เก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล ระหว่างเดือน ตุลาคม 2563 – สิงหาคม 2564

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า

1. สมถกัมมัฏฐาน เป็นอุบาย วิธี และการกระทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนทั้งหลาย จนจิตใจไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่ายตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้น สงบระงับอยู่ โดยมีองค์ประกอบ ได้แก่ 1) อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน อารมณ์สำหรับเพ่งและปฏิบัติในสมถกัมมัฏฐานนั้น มี 40 วิธี จัดได้เป็น 7 หมวด ได้แก่ กสิณ 10 กสิณ อสุภะ 10 อนุสสติ 10 อัปปมัญญา 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 จตุธาตวัตถาน 1 อรูปกัมมัฏฐาน 4 2) ผลของสมถกัมมัฏฐาน ผลและอานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน หรือ สมาธิ มี 7 ประการ คือ ทำให้ได้ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง 5 ทำให้ได้ฌานทั้ง 2 คือ รูปฌานและอรูปฌาน ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบันทำให้ได้อภิญญา 5

2. วิปัสสนากรรมฐาน คือ การเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ้ง การเห็นด้วยอาการต่าง ๆ หรืออาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และ มรรค ผล นิพพาน ซึ่งวิปัสสนาเป็นแนวทางสร้างปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่อง ทำลาย กิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง การเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปัญญา ปัญญาพละ

ปัญญาเหมือนศาดรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือน ประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจิตรธรรม และสัมมาทิฐิ

3. เนื้อหาสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงแค่ว่ากายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จำแนกไว้ โดยให้พิจารณา 6 อย่างได้แก่ (1) อานาปานสติ คือ ไปในที่สงบ นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่าง ๆ (2) กำหนดอริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ (3) สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กินดื่ม เคี้ยว ถ่าย อุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น (4) ปฏิกุลมณสิการ คือพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน (5) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ และ(6) นวสัณทิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูก แล้วในแต่ละภพนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน เวทนานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิด อามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ จิตตานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ พุ้งซ่าน เป็นสมาธิหลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มีเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ ธัมมานุปัสสนา คือ การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่ นิรวณ 5 ชั้น 5 อย่าง 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 มีอธิบายโดยสังเขป ดังนี้ (1) นิรวณ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิรวณ 5 แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในจิตหรือไม่ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเลยได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ (2) ชั้น คือ กำหนดรู้ว่าชั้น 5 แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร (3) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเลยได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร (4) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่าโพชฌงค์ 7 แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในจิตหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร และ(5) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

4. อารมณีสติปัฏฐาน ได้แก่ อานาปานบรรพ อริยาปถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ปฏิกุลมณสิการบรรพ นวสัณทิกาบรรพ เวทนา 9 ประการ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาจิตในจิต 16 อาการ การพิจารณาเห็นธรรม 5 ประการ

5. วิเคราะห์เนื้อหาธรรมภาคปฏิบัติ ด้านวิปัสสนากรรมฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แบ่งได้ดังต่อไปนี้

1) เนื้อหาการสอนนิสิตชั้นปีที่ 1 วิชาธรรมภาคปฏิบัติ 1-2 เน้นการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 โดยเฉพาะกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

2) เนื้อหาการสอนนิสิตชั้นปีที่ 2 วิชาธรรมภาคปฏิบัติ 3-4 เน้นการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 โดยเฉพาะเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และหลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

3) เนื้อหาการสอนนิสิตชั้นปีที่ 3 วิชาธรรมภาคปฏิบัติ 5-6 เน้นการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 โดยเฉพาะจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระสูตรที่เชื่อมโยงกับมหาสติปัฏฐานสูตร

4) เนื้อหาการสอนนิสิตชั้นปีที่ 4 วิชาธรรมภาคปฏิบัติ 7 เน้นการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 โดยเฉพาะธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระสูตรที่เชื่อมโยงกับมหาสติปัฏฐานสูตร และการปฏิบัติกรรมฐานในสำนักต่างๆ ในประเทศไทย

6. แนวพองหนอ-ยุบหนอ วิธีการของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนว “พองหนอ-ยุบหนอ”

คำว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” นี้ ถูกนำมาใช้ในขณะนั่งสมาธิ โดยให้ระลึกถึงการปรากฏที่หน้าท้องที่เกิดเพราะลมหายใจ (อานาปานสติปลายลม) ลมหายใจเข้าทำให้หน้าท้องพองขึ้น ลมหายใจออกทำให้หน้าท้องยุบลง แนวทางนี้วิปัสสนาจารย์มักจะเน้นว่า ผู้ปฏิบัติไม่ควรฝึกลงตามลำพัง เพราะการปฏิบัติสายนี้เป็นการฝึกที่ค่อนข้างหนัก ต้องใช้วิริยะและขันติ รวมทั้งให้งดพูด ให้ฝึกอย่างเข้มข้น กำหนดซ้ำๆ และให้กำหนดอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะก่อให้เกิดปรากฏการณ์พิเศษทางสมาธิ หลากหลายที่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส ดังนั้น จึงจำเป็นต้องอาศัยวิปัสสนาจารย์ ผู้ให้กรรมฐานทำหน้าที่สอนการปฏิบัติและทำการสอบอารมณ์ปฏิบัติ เพราะผู้ปฏิบัติเมื่อพบกับวิปัสสนูปกิเลส จะไม่สามารถกำหนดเองได้ถูกต้อง อาจเดินผิดทางและอาจทำให้เสียสติได้ การปฏิบัติจะใช้หลักสูตรอบรมที่มีการเดินจงกรม นั่งสมาธิแบบกำหนดพอง-ยุบ และการกำหนดอริยาบถย่อย

เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวทาง “พองหนอ-ยุบหนอ” เน้นวิธีการสอนปฏิบัติที่เข้มข้นต่อเนื่อง และต้องมีวิปัสสนาจารย์ควบคุมการปฏิบัติ ดังกล่าวข้างต้น จึงมีการจัด การอบรมเพื่อฝึกปฏิบัติทั้งระยะสั้น และระยะยาว การอบรมระยะสั้นนั้น นิยมจัดอบรมเป็นช่วงเวลา 7 วันต่อเนื่อง และการอบรมระยะยาว ก็จัดอบรมกันเป็นเวลานานถึง 7 เดือนทีเดียว วิธีการปฏิบัติจะใช้ คำบริกรรมกำกับการมีสติระลึกในทุกลมหายใจของกิจวัตรประจำวัน ตลอดการฝึกอบรม ซึ่งแบ่งกิจกรรมเป็น 3 หมวดใหญ่ๆ ได้แก่ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม และการกำหนดอริยาบถย่อย

7. ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนามี 10 อย่าง คือ

- 1) สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ ความเดือดร้อนต่างๆ ลงได้
- 2) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
- 3) คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่เวียนว่ายเดือดร้อน ไปตามกระแสของโลก
- 4) มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟุ้งขึ้นหรือ ยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม

5) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น

6) จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ

7) สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้

8) สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก

9) ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

10) การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผล

อย่างใดอย่างหนึ่ง คือบรรลู่ อรหัตตผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลู่ความเป็นพระอนาคามี(ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก)ภายใน 7 ปีหรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน 7 วัน

8. ลักษณะสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถแยกได้ดังนี้

- 1) สมาธิ 1 ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ
- 2) สมาธิ 2 ได้แก่ โลภียสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ
- 3) สมาธิ 3 ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ
- 4) สมาธิ 4 ได้แก่ ทิณฺณธัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญะ สมาธิ และ อาสวักขยสมาธิ
- 5) สมาธิ 5 ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อกาปุริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ

5.1.2 สรุปผลการศึกษาวิเคราะห์หลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1. หลักปฏิบัติกรรมฐานของนิสิตมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คือ การใช้หลักสติปัฏฐาน 4 นิสิตมีส่วนร่วมกับการเรียนการสอนด้วยความเคารพครูอาจารย์ และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจ และศรัทธาต่อผู้สอน ดังจะเห็นได้ในสมัยพุทธกาลพระพุทธองค์ทรงเน้นให้ปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น พระพุทธองค์ทรงสอนพระราหุลเมื่อสมัยพุทธกาลนั้นทำให้ราหุลมีศรัทธาต่อการปฏิบัติด้วยเหตุนี้การสอนกรรมฐานต้องหาแรงจูงใจให้นิสิตพอใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยตนเอง

การสอนกรรมฐานที่จะสร้างศรัทธาแก่ผู้ปฏิบัติได้ ผู้สอนต้องเข้าใจจิตแก่นิสิตด้วยการจัดที่ปฏิบัติให้เหมาะสมมีหลักสัปปายะก็จะเป็นเหตุให้นิสิตเกิดความศรัทธาและพอใจในการปฏิบัติกรรมฐานต้องเริ่มที่สร้างศรัทธาและสร้างแรงจูงใจ ในยุคปัจจุบันวิธีปฏิบัติกรรมฐานเริ่มจากการปฏิบัติตามระเบียบการปฏิบัติกรรมฐาน สมาทานศีล พระกัมมัฏฐาน สามเณรก็รับศีลและจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์เบื้องต้นเพื่อเป็นฐานของจิตให้สงบและนำไปสู่การปฏิบัติได้เร็วขึ้นโดยคำนึงถึงพื้นฐานแตกต่างกัน ต้องโน้มน้าวจิตใจให้เกิดความศรัทธาในหลักวิปัสสนากรรมฐาน

การสร้างศรัทธาต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นต้องยกตัวอย่างการปฏิบัติของพระพุทธเจ้าและพุทธสาวกเพื่อให้นิสิตเชื่อมั่นในพระรัตนตรัยศรัทธาต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยโน้มน้าวจิตใจนิสิตให้เลื่อมใสแนวทางปฏิบัติในพุทธศาสนา คือ วิปัสสนากรรมฐานเน้นการสร้างกัลยาณมิตรกับนิสิตเพื่อสร้างศรัทธากับผู้สอน

2. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้กำหนดเนื้อหาวิชากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 การสอนเนื้อหาที่ละเอียดมากเกินไปก็ทำให้นิสิตเก่งวิชาการแต่อาจอ่อนการปฏิบัติด้วยเหตุนี้ต้องเน้นการสอนให้นิสิตสามารถปฏิบัติได้ตามหลักสูตรที่กำหนดไว้ ถือได้ว่าสมบูรณ์เพียงพอที่จะใช้สอนนิสิตได้เป็นอย่างดี และเนื้อหาวิชากรรมฐานที่อยู่แล้วแต่ต้องหาแรงจูงใจให้นิสิตพึงพอใจต่อการฝึกปฏิบัติให้มากขึ้น เนื้อหาหลักสูตรมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่เหมาะสมที่ใช้เป็นหลักสูตรการเรียนการสอนแก่นิสิตตามหลักพระพุทธศาสนา โดยเขียนเป็นหลักสูตรการสอนธรรมภาคปฏิบัติ เล่มที่ 1-7 โดยภาพรวมเน้นสติปัฏฐาน 4 เน้นการสอนเริ่มจากการเคลื่อนไหวทางกาย ให้นิสิตเข้าใจ กาย เวทนา จิต และ

ธรรมตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ถูกต้องด้วยความศรัทธา ปรับอินทรีย์ให้มีความพร้อมทั้งกาย และจิตใจ

3. ในสมัยพุทธกาลการวัดและประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพระองค์ทรง ประเมินด้วยพระองค์เอง ทรงยกย่องผลของการปฏิบัติกับพระภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ด้วย การกล่าวว่า ท่านบรรลุธรรมแล้ว และทรงตรัสยกย่องเป็นเอตทัคคะด้านต่างๆ สมัยพุทธกาลพระองค์ ใช้หลักปฏิบัติเพื่อให้ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ลดละกิเลส ซึ่งเราสามารถนำมาประยุกต์เป็น แนวทางวัดและประเมินผลของนิสิตศฤงฆ์ได้

5.1.3 แนวทางการสอนวิชากรรมฐานที่พึงประสงค์สำหรับนิสิตศฤงฆ์ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ พบว่า

1. แนวทางการสร้างศรัทธาและโยนิโสมนการ ช่วยสร้างศรัทธาและแรงจูงใจในการ ปฏิบัติ เข้าใจพื้นฐานของนิสิตและเป็นกัลยาณมิตรชี้แนะแนวทาง

2. แนวทางการสอนแบบเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เน้นให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติตามหลัก ไตรสิกขา มีการกำหนดอริยาบถใหญ่และย่อยผู้สอนคอยเป็นกัลยาณมิตรแนะนำแนวทางการปฏิบัติ

3. การสอนแบบฝึกทักษะการปฏิบัติสัจการปฏิบัติและให้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองตาม หลักสติปัฏฐานและยึดหลักไตรสิกขา

1. เนื้อหาการสอนธรรมภาคปฏิบัติ สอนให้นิสิตเข้าใจหลักและประโยชน์ของสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

2. วิธีการสอน สอนตามหลักสติปัฏฐาน 4 กระตุ้นให้นิสิตลงมือปฏิบัติด้วยตนเองและใช้ หลักคุณธรรมเสริมการปฏิบัติให้กับนิสิต

3. กิจกรรมการสอน/การปฏิบัติ/การสอบอารมณ์ เป็นการประเมินการปฏิบัติช่วยแก้ไข แนะนำเพื่อพัฒนาการปฏิบัติของนิสิต

4. สื่อการสอน สอนให้นิสิตลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง โดยการสอนด้วยตนเอง ยกตัวอย่าง และใช้สื่อประกอบการปฏิบัติ

5. วัดและประเมินผล สอนให้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง จัดบันทึกการ ส่งและสอบอารมณ์ การปฏิบัติ และแนะนำแนวทางการปฏิบัติให้กับนิสิต

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่ควรปรับปรุงจากผลการวิจัย สรุปเป็น ประเด็นได้ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ควรนำ ผลการวิจัยแนวทางการสอนวิชากรรมฐานที่พึงประสงค์สำหรับนิสิตศฤงฆ์ ไปบูรณาการการเรียน การสอนวิชาธรรมภาคปฏิบัติให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

2. ควรนำผลการวิจัยแนวทางการสอนวิชากรรมฐานที่พึงประสงค์สำหรับนิสิต คฤหัสถ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ไปบูรณาการการสอนประชาชน และเยาวชนให้มีคุณภาพมากขึ้น

3. คำนำผลการวิจัยไปพัฒนาเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบายให้กับการเรียนการสอน ภาควิชาปฏิบัติให้เป็นรูปแบบที่ชัดเจนต่อไป

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. แนวทางการสอนแบบสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ สอนให้คิดแบบจำแนก แยกแยะด้วยเหตุพิจารณาตามความเป็นจริงตามอารมณ์กรรมฐานปัจจุบัน

2. แนวทางการสอนแบบเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้สอนควรสาธิตการปฏิบัติและให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง จนเกิดความชำนาญ

3. เนื้อหาการสอน นิสิตเข้าใจประโยชน์ของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน นิสิตเข้าใจหลัก วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างดี นิสิตเข้าใจเรื่อง สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม

4. วิธีการสอน ผู้สอนควรกระตุ้นให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกรรมฐาน แนะนำให้ผู้เรียนเข้าใจบทเรียน

5. การสอบอารมณ์ ผู้สอนได้ชี้แนะแนวทางการเดินจงกรมและนั่งกำหนดอย่าง ชัดเจน ชี้แนะแนวทางการแก้อารมณ์เมื่อผู้ปฏิบัติติดสภาวะการปฏิบัติ เพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัติ เจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ, **แนวทางการจัดการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน**

พุทธศักราช 2551, กรุงเทพมหานคร: CURSUA, 2552.

ขุนสรพกิจโกศล, (โกวิท ปัทมะสุนทร). **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ 1**. พระ นคร : อัมพพิทยา, 2509.

คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สกายบุ๊กส์ จำกัด, 2545.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนาญาณโสณ, พิมพ์ครั้งที่ 3**, กรุงเทพมหานคร : บจก.ศรีอนันต์การพิมพ์, 2546.