



ผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตร์
บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตสุรินทร์ ปีการศึกษา ๒๕๕๘

A ACCOMPLISHMENT RESULT OF THE MEDITATION PRACTICE PROJECT
OF THE STUDENTS IN BACHELOR OF ARTS PROGRAM
MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
SURIN CAMPUS IN ACADEMIC YEAR 2558 B.E.

นายชัยศิริ รุ่งเรือง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



ผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตร
บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตสุรินทร์ ปีการศึกษา ๒๕๕๘

นายชัยศิริ รุ่งเรือง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



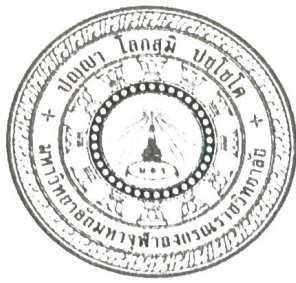
A Accomplishment Result of the Meditation Practice
Project of the Students in Bachelor of Arts Program
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Surin Campus in Academic Year 2558 B.E.

Mr. Chaisiri Rungrueang

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
Buddhist Studies

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย เรื่อง “ผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ปีการศึกษา ๒๕๕๘” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระธรรมโมลี, ดร.)

กรรมการ

(ผศ. ดร.สุชาติ บุชย์ชญาณนท์)

กรรมการ

(ผศ. ดร.แสวง นิลنامه)

กรรมการ

(ผศ. ดร.ทวิศักดิ์ ทองทิพย์)

กรรมการ

(พระอธิการเวียง กิตติวณฺเณ, ดร.)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ผศ. ดร.ทวิศักดิ์ ทองทิพย์

ประธานกรรมการ

พระอธิการเวียง กิตติวณฺเณ, ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นายชัยศิริ รุ่งเรือง)

- ชื่อวิทยานิพนธ์** : ผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ปีการศึกษา ๒๕๕๘
- ผู้วิจัย** : นายชัยศิริ รุ่งเรือง
- ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**
- : ผศ. ดร.ทวีศักดิ์ ทองทิพย์, พธ.บ. (ศาสนา), ศศ.ม. (ภาษาสันสกฤต), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
 - : พระอธิการเวียง กิตติวัฒน์, ดร., พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา), M.A. (Pali Literature), Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ผลสำเร็จและแนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ วิธีดำเนินการวิจัยใช้การตรวจสอบเอกสาร การสังเกต สอบถาม และสัมภาษณ์ เครื่องมือ คือ แบบบันทึกการสังเกต แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลแบบพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

สภาพปัจจุบันโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ มีขั้นตอนและกระบวนการตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อาคารสถานที่มีความพร้อม คือ มีอาคาร สถานที่ ห้องน้ำ ห้องสุขา ที่ปกกรด เพียงพอ ระยะเวลาเหมาะสม พระวิปัสสนาจารย์เป็นกัลยาณมิตร มีความรู้เข้าใจหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีรูปแบบการบริหารโครงการ คือ การวางแผน การจัดองค์กร การบริหารงานบุคคล และวิธีการกำกับดูแล เป็นไปตามข้อบังคับว่าด้วยการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มหาวิทยาลัยกำหนด

ผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ นิสิตมีความพึงพอใจ ด้านปัจจัยเกื้อหนุน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับดีมาก ด้านผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โครงการนี้ได้ทำให้นิสิตมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอยู่ในระดับมากที่สุด

แนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ด้านสถานที่ ควรจัดกลุ่มนิสิตในสถานที่ปฏิบัติและปกกรดคละกันไปตามตามอายุพรรษาจะทำให้ นิสิตเคารพ และสามัคคีกัน ถานที่ปกกรดสะอาดไกลห้องน้ำและห้องสุขา ปกกรดจากห่างกันเพื่อป้องกันการสูมหัวคุดกันส่งเสียงดัง รบกวนนิสิตอื่น ด้านบุคลากร มีการชี้แจงข้อบังคับว่าด้วยการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มหาวิทยาลัยกำหนด ให้ทุกฝ่ายเข้าใจ กำกับดูแลให้นิสิตปฏิบัติตามข้อบังคับที่มหาวิทยาลัย ด้านความรู้เข้าใจหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ รายวิชาที่เป็นองค์ความรู้ด้านพระพุทธศาสนาที่สอน

กันในชั้นเรียนต้องสอนให้นิสิตเข้าใจโดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔
เมื่อลงสู่ภาคปฏิบัติจริงนิสิตมีพื้นฐานความรู้ดีจะปฏิบัติได้ง่าย

- Thesis Title** : A Accomplishment of the Meditation Practice Project of the Students in Bachelor of Arts Program
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Surin Campus
in Academic Year 2558 B.E.
- Researcher** : Mr. Chaisiri Rungrueang
- Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)
- Thesis Supervisory Committee**
- : Asst Prof. Dr. Thaweesak Thongthip, B.A. (Religion),
M.A. (Sanskrit Language), Ph.D. (Buddhist Studies)
 - : Phra Athikarn Weang Kittiwanno, Dr.,
B.A. (Teaching Social Studies), M.A. (Pali Literature),
Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)
- Date of Graduation** : March 18, 2019

Abstract

The objective of this research was to study current conditions, success, and guidelines for developing the Vipassana Meditation Practice Project under the Bachelor of Arts Program in Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University Surin Campus. The methodology was conducted by exploring related documents, observations, inquiries, and interviews. The research instruments were observation form, questionnaire and interview. Data were analyzed by descriptive data analysis. The results of this research indicated that current conditions of the Vipassana Meditation Practice Project under the Bachelor of Arts Program in Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University Surin Campus contained steps and processes in accordance with Satipatthana 4 doctrine. Location and buildings were available with sufficient amount of toilets. Time was appropriate. Vipassana meditation master was friendly and had knowledge and understanding of the Vipassana Meditation Practice. The project was managed by planning, organizing, and managing personnel. Regulation and supervision were conducted to be consistent to the regulations on the Vipassana Meditation Practice specified by the university.

In terms of the project's success, the sample students had a very high level of the satisfaction with the Vipassana Meditation Practice Project in terms of supporting factor. For the results from participating in the Vipassana Meditation Practice, this project could enhance students' faith in Buddhism at the highest level.

The guidelines for developing the Vipassana Meditation Practice Project included 1) for location, students with different ages should be classified based on seniority in the meditation practice place to increase tier awareness of respect and harmony. The place should be clean, far from toilet and bathroom. The participants should be stay in proper distance to prevent talking, noise to disturb others. 2) for personnel, the regulations on the Vipassana Meditation Practice specified by the university should be notified so that every party will be understand about how to supervise and regulate students according to the university's regulations. 3) for knowledge and understanding of Vipassana Meditation Practice, Buddhism courses taught at the classroom shall be instructed for students' understandings, especially, Vipassana Meditation Practice according to Satipatthana 4 doctrine so that students can have good fundamental knowledge and apply the knowledge for the real practices.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาคนควาและนำเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ในระดับพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สำเร็จลุล่วงด้วยดี ด้วยความช่วยเหลือและคำแนะนำจากผู้มีพระคุณหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยขอแสดงความขอบคุณมา ณ ที่นี้ ขออนุโมทนาขอบคุณไว้ในโอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผศ.ดร.ทวีศักดิ์ ทองทิพย์ และพระอธิการเวียง กิตติวัฒน์,ดร. ผู้รับหน้าที่เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้มีเมตตาคอยให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำเอาใจใส่ ให้คำปรึกษาดูแล และตรวจสอบความเรียบร้อยตั้งแต่ต้นจนงานวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงลงอย่างสมบูรณ์ รวมถึงพระศรีวิสุทธิคุณ, ผศ.ดร. พระมหาสมพาน ชาติโร, ผศ.ดร. และผศ.บรรจง โสดาดี คณะอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๓ ท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบความสอดคล้องของเครื่องมือ และให้คำแนะนำในการปรับปรุงเครื่องมือเพื่อใช้เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับงานวิจัยนี้

ขอขอบพระคุณเพื่อนรวมรุ่นพุทธศาสตรมหาบัณฑิตรุ่นที่ ๖ ทุกท่านที่คอยให้กำลังใจและแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน รวมถึงเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนตลอดหลักสูตรจนถึงขั้นตอนการสอบวิทยานิพนธ์

อานิสงส์และประโยชน์ที่เกิดจากงานวิจัยนี้ ขอถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา และสังฆบูชา ขออุทิศผลบุญนี้แด่ครูอาจารย์ทุกท่านและสรรพสัตว์ทั้งหลายในทุกภพภูมิ ขอให้ทุกท่านได้มีโอกาสปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พัฒนาจิตใจให้ถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือพระนิพพานโดยทั่วกันเทอญ

นายชัยศิริ รุ่งเรือง
๑๐ มีนาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภาพ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย	๗
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๘
บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๙
๒.๑ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักการของสติปัฏฐาน ๔	๙
๒.๒ ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔	๒๘
๒.๓ แนวคิดทฤษฎีการบริหารโครงการ	๓๓
๒.๔ โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	๓๖
๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๓๗
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๔๓
๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๔๓
๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๔๔
๓.๓ การสร้างเครื่องมือ	๔๕
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๔๖
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๔๗

บทที่ ๔ ผลการวิจัย	๔๘
๔.๑. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	๔๘
๔.๒. ผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๔๙
๔.๓. สภาพปัจจุบันของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๕๓
๔.๔. แนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๖๓
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย	๖๗
๕.๑. วัตถุประสงค์การวิจัย	๖๗
๕.๒. วิธีการดำเนินการวิจัย	๖๗
๕.๓. สรุปผลการวิจัย	๖๗
๕.๓.๑. สรุปสภาพปัจจุบันโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์	๖๗
๕.๓.๒. สรุปผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์	๖๙
๕.๓.๓. สรุปแนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์	๖๙
๕.๔. อภิปรายผลการวิจัย	๗๑
๕.๔.๑. การวิเคราะห์ผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์	๗๑
๕.๔.๒. สภาพปัจจุบันโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์	๗๓
๕.๔.๓. แนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์	๗๔
๕.๕. ข้อเสนอแนะในการวิจัย	๗๕
๕.๕.๑. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๗๕
๕.๕.๒. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	๗๕
บรรณานุกรม	๗๖
ภาคผนวก	๘๑
ภาคผนวก ก. แบบสอบถาม	๘๒
ภาคผนวก ข. แบบบันทึกการสังเกต	๙๓
ภาคผนวก ค. แบบประเมินแบบสอบถามของผู้เชี่ยวชาญ	๙๘
ประวัติผู้วิจัย	๑๑๔

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๓.๑ จำนวนนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา ๒๕๕๘ จำแนกตามสาขาวิชา และชั้นปี	๕๔
๔.๑ จำนวนและรอยละของกลุ่มตัวอย่างนิสิต จำแนกตามชั้นปีและสาขาวิชา	๕๙
๔.๒ ระดับความพึงพอใจต่อปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต โดยรวมและจำแนกเป็นรายดาน	๖๑
๔.๓ ระดับความพึงพอใจต่อปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต จำแนกเป็นรายขอ	๖๒
๔.๔ ระดับความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต ด้านผลที่ได้จากการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน จำแนกเป็นรายขอ	๖๔

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
๑ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๐
๒ แสดงผังองค์ประกอบกระบวนการบริหารตามแนวคิดของลูเธอร์กูลิค	๔๓
๓ แสดงผังแนวคิดเกี่ยวกับพุทธวิธีการบริหาร	๔๕
๔ แสดงแนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตร พุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์	๘๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ ส่วนคัมภีร์อรรถกถาภาษาบาลี ใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิง

การอ้างอิงพระไตรปิฎก จะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๘๖/๒๔๗ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๑๑ ข้อที่ ๒๘๖ หน้า ๒๔๗

ส่วนคัมภีร์อรรถกถา จะระบุชื่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม (ถ้ามี)/หน้า เช่น ที.ม.อ. (บาลี) ๕/๓๗๓/๓๕๘ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา เล่มที่ ๕ ข้อที่ ๓๗๓ หน้า ๓๕๘ ตามลำดับดังนี้

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ม. (บาลี)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวคคปาลี	(ภาษาบาลี)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์	(ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ม.อ. (บาลี)	= ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี มหาวคคอฎฐกถาปาลี	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ. (ไทย)	= ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ. (บาลี)	= มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสุทนี มูลปณณาสกอฎฐกถาปาลี	(ภาษาบาลี)
ม.ม.อ. (ไทย)	= มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสุทนี มูลปณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ช.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ชุททกนิกาย มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)
ช.ป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ชุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่อยู่คู่กับสังคมไทยมายาวนาน นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้นมีทั้งภาคทฤษฎีที่เป็นการเรียนรู้วิชาการ (ปริยัติสัทธรรม) ภาคปฏิบัติ คือ การลงมือทดลองทำตามหลักทฤษฎีนั้น (ปฏิบัติสัทธรรม) และภาคปฏิเวธ คือ การได้รับผลตอบแทนตามสมควรการปฏิบัตินั้น (ปฏิเวธสัทธรรม) ปริยัติสัทธรรมนั้นเป็นการศึกษาเรียนรู้ กฎ ระเบียบ ขนบธรรมเนียม ประเพณีที่ดีงาม และข้อบังคับสำหรับฝึกหัดอบรมกายและวาจาให้สะอาดปราศจากโทษ (ศีล) การศึกษาเรียนรู้เรื่องจิตและวิธีการฝึกฝนอบรมจิตให้สงบเป็นสมาธิมีพลังสร้างสรรค์ประโยชน์สุขให้แก่ตนเองและสังคมโลก (สมาธิ) และการศึกษาเล่าเรียนพุทธปรัชญาหรืออภิปรัชญาคือวิธีการอบรมใจให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งเป็นปัญหาที่มีศักยภาพสามารถทำลายอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ให้สิ้นไปได้ (ปัญญา) ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งจัดเป็นปฏิบัติสัทธรรมนั้น ในอดีตประเทศไทยยังไม่มีหลักฐานชี้ชัดถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีเพียงการปฏิบัติตามแนวอานาปานสติบ้าง แนวกสิณบ้าง แนวกายคตาสติบ้าง และแนวพุทธานุสสติผสมกับอานาปานสติบ้าง

พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิ) กล่าวว่า พ.ศ. ๒๔๙๔ ทางการคณะสงฆ์แห่งประเทศไทยได้จัดส่งพระสมณทูต พร้อมทั้งพระไตรปิฎกภาษาบาลีแบบอักษรไทยไปมอบให้ประเทศพม่า โดยมีพระศาสนโศภน (จวน อุฏฐายีมหาเถระ) อดีตเจ้าอาวาสวัดมกุฏกษัตริยาราม เป็นหัวหน้า พระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถระ) อดีตอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นรองหัวหน้า พระศรีวิสุทธิญาณ วัดกันมาตุยารามเป็นคณะปุระกะ และมีนายสัญญา ธรรมศักดิ์ เป็นไวยาวัจกร พระพิมลธรรมได้เห็นพุทธบริษัทในประเทศพม่าที่สนใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นที่แพร่หลายทั่วไป ท่านจึงตรวจสอบกับคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา ก็แน่ใจได้ว่าพุทธบริษัทในประเทศพม่าปฏิบัติถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านมีความเลื่อมใสศรัทธาการปฏิบัติกรรมฐานเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ประกอบกับเป็นผู้มีวิสัยทัศน์กว้างไกลใคร่จะได้เห็นชาวพุทธในประเทศไทยได้ปฏิบัติบ้าง จึงพยายามทุกวิถีทางที่จะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เจริญแพร่หลายในประเทศไทย^๑

ปี พ.ศ. ๒๔๙๕ โดยการอุปถัมภ์ของพระพิมลธรรม พระมหาเปรียญธรรมวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ๓ รูป จึงได้ไปศึกษาวิชาพระพุทธศาสนาทั้งฝ่ายคัมภีร์และวิปัสสนาธุระที่ประเทศ

^๑ พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิ), **หลักปฏิบัติสมณะวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗ - ๑๘.

พม่า พระมหาโชดก ญาณสิทธิ เป็นหนึ่งในสามรูปที่ได้เดินทางไปเรียนที่ประเทศพม่าในคราวนั้น ท่านเลือกเรียนฝ่ายวิปัสสนาธุระ คือ การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานสาสนียิตสา เมืองย่างกุ้ง ภายใต้การปกครองและการแนะนำสั่งสอนของพระโสภณมหาเถระ อัครบัณฑิต (พระมหาสีสะยาตอร์) ผู้เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ และมีพระภิกษุทันตอาสาเถระ มุฏกัมมัญญานาจริยะ เป็นผู้สอบอารมณ์ เมื่อพระมหาโชดกญาณสิทธิ ได้ศึกษาวิปัสสนากรรมฐานอยู่เป็นเวลา ๑ ปี แล้วจึงเดินทางกลับคืนสู่ประเทศไทยในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ ในขณะเดียวกันนั้น พระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถระ) ได้แสดงความจำนงไปยังสภาการศึกษาพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ขอให้จัดส่งพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญมาช่วยประเทศไทย ๒ รูป พร้อมกับการกลับคืนสู่ประเทศไทยของพระมหาโชดกญาณสิทธิ ทางสภาการศึกษาพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทยมีความเห็นอกเห็นใจและเชื่อถือในพระพิมลธรรมอย่างสนิทซิดชอบเป็นอย่างมาก ดังนั้น จึงได้จัดส่งพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญมาช่วยประเทศไทยตามที่พระพิมลธรรมขอรับรอง ๒ รูป คือ ๑) พระภิกษุทันตอาสาเถระ มุฏกัมมัญญานาจริยะ ปธานกัมมัญญานาจริยะ ๒) พระอินทวังสเถระ ธัมมาจริยะ กัมมัญญานาจริยะทั้ง ๒ รูป ได้พำนักอยู่ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ช่วยเป็นอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานร่วมกับพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ เป็นต้นมา นับว่าได้ช่วยเป็นกำลังเสริมสร้างพระปฏิบัติศาสนาให้เจริญขึ้นในประเทศไทยและดำรงสภาพรุ่งเรืองอยู่จนถึงปัจจุบันนี้

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดให้มีการเรียนการสอนวิชาการทางพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้ภาคทฤษฎีและได้รับผลแห่งการปฏิบัติ ตามสมควรแก่ความเพียรและวาสนาบารมีของแต่ละบุคคล มหาวิทยาลัยให้ความสำคัญในรายวิชาธรรมภาคปฏิบัติมาก จึงได้ประกาศใช้ข้อบังคับว่าด้วยการฝึกภาคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ให้นิสิตทุกชั้น ทุกคณะ ทุกวิทยาลัย และทุกวิทยาเขตฝึกภาคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างน้อยสัปดาห์ติดต่อกัน ถ้ามีนิสิตฝ่าฝืนล่วงละเมิด ต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานติดต่อกันอย่างน้อยสี่สัปดาห์ ตามสถานที่ที่มหาวิทยาลัยกำหนด^๒ ดังนั้นในทุกปีการศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทั้งส่วนกลางและวิทยาเขตต่าง ๆ จึงได้จัดโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นเป็นเวลา ๑๐ วันติดต่อกัน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ได้จัดการศึกษาระดับบาลี อุดมศึกษาแก่พระภิกษุสามเณร และประชาชนทั่วไป โดยเน้นการศึกษาวិชาการทางพระพุทธศาสนา และวิชาการอย่างอื่นที่ไม่ขัดต่อสมณภาวะ เพื่อผลิตบุคลากรทางพระพุทธศาสนาให้มีความรู้ความสามารถ เพื่อจะได้ช่วยสนองงานการบริหาร การปกครอง การศึกษา การเผยแผ่และการสาธารณูปการของคณะสงฆ์ ดังนั้นในแต่ละปีการศึกษามหาวิทยาลัยจึงกำหนดให้นิสิตทุกรูปทุกคณะต้องเข้าฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เป็นผู้ที่มีความรู้ดีและมีความประพฤติปฏิบัติดีตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกภาคปฏิบัติ ส่งเสริมการปฏิบัติตามระเบียบมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ว่าด้วยการฝึกภาคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พ.ศ. ๒๕๔๒

^๒ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๕๐ ปี อุดมศึกษา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๐.

เพื่ออบรมอินทรีย์ของนิสิตให้เจริญแก่กล้าตามกำลังความสามารถ เป็นประโยชน์ต่อการอบรมสั่งสอน
 ธรรมภาคปฏิบัติแก่พุทธศาสนิกชนทั่วไป^๓

จากการทบทวนสถิติย้อนหลังของรายงานผลการดำเนินโครงการวิปัสสนากรรมฐานนิสิต พบว่า ปีการศึกษา ๒๕๕๖ มีจำนวนนิสิตที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ๓๙๓ รูป/คน และสถิติปีการศึกษา ๒๕๕๗ มีจำนวนนิสิตที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมจำนวน ๕๘๑รูป/คน แสดงให้เห็นว่ามีนิสิตเข้ามาปฏิบัติธรรมได้เพิ่มขึ้นทุกปี โดยภาพรวมจากการประเมินความพึงพอใจของนิสิตต่อการดำเนินโครงการปฏิบัติธรรมทั้ง ๓ ด้าน คือ ๑) ด้านการกิจกรรมโครงการ ๒) ด้านพระวิปัสสนาจารย์ ๓) ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ โดยใช้เกณฑ์ระดับความพึงพอใจ ผลการประเมินในแต่ละปีการศึกษานิสิตมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากทุกตัวชี้วัด^๔ แต่ที่ผ่านมามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ แม้จะได้จัดให้มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นประจำทุกปีตามที่มหาวิทยาลัยได้กำหนด แต่ก็ยังขาดการประเมินความพึงพอใจต่อปัจจัยเกื้อหนุนและผลที่ได้จากการปฏิบัติกรรมฐานโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะศึกษาผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ โดยยึดหลักความพึงพอใจด้านปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (สัปปายะ ๔) และผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (อินทรีย์ ๕) เพื่อนำผลการวิจัยมาเป็นสารสนเทศสำหรับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ และหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องเพื่อดำเนินการจัดโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเป็นแนวทางใหม่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ วางแผนการจัดโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาแนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

^๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์, คู่มือนิสิต หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา ๒๕๕๘, (สุรินทร์: ศิริรัตนพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๗-๑๘.

^๔ วิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์, “รายงานผลการดำเนินโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนิสิต ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๖ –๒๕๕๗”, (ม.ป.พ.: ม.ป.ป.), (อัดสำเนา)

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสม (Mixed Research Methodology) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยในแต่ละด้านไว้ดังต่อไปนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา ประกอบด้วย ๑) การศึกษาสภาพปัจจุบันของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ๒) ผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ และ ๓) แนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร ได้แก่ ๑) เอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒) ด้านเอกสารชั้นทุติยภูมิ คือ เอกสารทางวิชาการที่นักวิชาการได้นำเสนอไว้ในแหล่งข้อมูลต่าง ๆ

๑.๓.๓ ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่ ๑) ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และพระวิปัสสนาจารย์ ที่ได้รับการแต่งตั้งเป็นคณะกรรมการดำเนินโครงการปฏิบัติกรรมฐาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙ ๒) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา ๒๕๕๘

๑.๓.๔ ขอบเขตพื้นที่การศึกษาวิจัย ทำการวิจัย ณ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

๑.๓.๕ ขอบเขตระยะเวลาในการศึกษาวิจัย เริ่มดำเนินการในปีการศึกษา ๒๕๕๘ และระยะเวลาสิ้นสุดของการวิจัยภายในปีการศึกษา ๒๕๕๘

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ สภาพปัจจุบันโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ เป็นอย่างไร

๑.๔.๒ ผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ เป็นอย่างไร

๑.๔.๓ แนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ เป็นอย่างไร

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ **สภาพปัจจุบันโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน** หมายถึง สภาพเป็นจริงของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต ที่กำลังดำเนินการอยู่ในขณะนั้น ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น ๓ ด้าน ประกอบไปด้วย

๑) ด้านการบริหารโครงการ หมายถึง กระบวนการดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการที่กำหนดไว้ในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

ด้านการวางแผนโครงการ หมายถึง การที่โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต ได้กำหนดแนวทางปฏิบัติไว้ล่วงหน้า เพื่อรองรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอย่างมีระบบ และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

ด้านการจัดองค์กรโครงการ หมายถึง การที่โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มีการกำหนดฝ่ายงานที่รับผิดชอบการบริหารโครงการ เพื่อทำหน้าที่บริหารและประชาสัมพันธ์เชิญชวนประชาชนทั่วไปเข้าร่วมโครงการตามหลักสูตรและระยะเวลาดำเนินงานตามที่กำหนด

ด้านการบริหารงานบุคคลโครงการ หมายถึง กระบวนการต่าง ๆ ในการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับบุคคล นับตั้งแต่การกำหนดนโยบาย การบริหารงานบุคคล การวางแผนกำลังคน การสรรหาและเลือกสรร ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ด้านการอำนวยการโครงการ หมายถึง การสื่อสารเพื่อให้เกิดการดำเนินการตามแผน และการติดต่อประสานงานกับหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อให้โครงการมีประสิทธิภาพ พร้อมดูแลงบประมาณ รายรับรายจ่ายของโครงการและขอรับบริจาคจากหน่วยงาน ทั้งภาครัฐ และเอกชน ตลอดจนองค์กรสาธารณกุศลต่างๆ และประชาชนทั่วไปเพื่อให้เกิดการใช้จ่ายตามงบประมาณที่กำหนดในโครงการ

ด้านการกำกับดูแลโครงการ หมายถึง การควบคุมคุณภาพของการปฏิบัติงานภายในโครงการรวมทั้งกระบวนการแก้ปัญหาภายในโครงการ เพื่อบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ มีการสรุปและประเมินผลโดยทุกภาคส่วนทั้งการดำเนินโครงการ ผลการฝึกอบรมของผู้เข้ารับการอบรม และการสรุปจัดทำรายงานเพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางในพัฒนาการบริหารโครงการต่อไป

๒) ด้านปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง สิ่งที่จะช่วยเกื้อหนุนให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลดี โดยยึดหลักของสัปายะ ภายในศูนย์วิปัสสนากรรมฐานมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ประกอบไปด้วย

อาวาสสัปายะ หมายถึง สิ่งที่จะเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลดีเกี่ยวกับที่พักอาศัยของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเข้าไปพักอาศัยแล้วทำให้มีสติมั่นคง จิตเป็นสมาธิได้ง่าย มีสุขลักษณะดี อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีเสียงรบกวน ไม่พลุกพล่านจอแจ มีบริเวณกว้างขวางและร่มรื่น

บุคคลสัปายะ หมายถึง สิ่งที่จะเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลดีเกี่ยวกับบุคคลรอบข้างผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์น่าเคารพนับถือ มีความยุติธรรม ไม่ลำเอียง มีความสามารถในการแนะนำ แสดงธรรมได้อย่างลึกซึ้ง และสามารถชักนำไปในทางที่ดีได้

โภชนาการสัปปายะ หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลดีเกี่ยวกับอาหารของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีการจัดอาหารไว้อย่างเพียงพอต่อความต้องการ หาอาหารได้โดยสะดวก มีอาหารที่ฉันแล้วย่อยง่าย รสชาติตรงตามอัธยาศัย สะอาดไม่ปนเปื้อน และก่อให้เกิดพลาณามัยสมบูรณ์

อิริยาบถสัปปายะ หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลดีด้านอิริยาบถในการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม เช่น บางคนถูกกับังกรม บางคนถูกกับังนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี ทำให้จิตเป็นสมาธิตั้งมั่นและมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

๓) ด้านนิสิต หมายถึง การประพฤตินของนิสิตระหว่างการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในโครงการวิปัสสนากรรมฐาน ภายในศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ใน ๓ ด้านต่อไปนี้

การเข้าร่วมปฏิบัติธรรมประจำวัน หมายถึง นิสิตผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปฏิบัติตนในการเข้าร่วมตามตารางการปฏิบัติธรรมประจำวัน เช่น มีความตรงเวลา ปฏิบัติธรรมครบตามที่กำหนดไว้ในตารางการปฏิบัติประจำวัน

การรักษากฎระเบียบวินัย หมายถึง นิสิตผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปฏิบัติตนตามระเบียบปฏิบัติที่ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ได้ตั้งขึ้นมาอย่างเคร่งครัด

การปฏิบัติอิริยาบถตามแนวทางสติปฎิฐาน ๔ หมายถึง นิสิตผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปฏิบัติตนตามอิริยาบถใหญ่ ทั้ง ๔ คือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ปฏิบัติได้ถูกต้อง

๑.๕.๒ ผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ความยินดีพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ โดยนิสิตประเมินตนเองตามแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น ๒ ด้าน ประกอบไปด้วย

๑) ด้านปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง สิ่งที่จะช่วยเกื้อหนุนให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลดี โดยยึดหลักของสัปปายะ ได้แก่

อवासสัปปายะ หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลดีเกี่ยวกับที่พักอาศัยของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเข้าไปพักอาศัยแล้วทำให้มีสติมั่นคง จิตเป็นสมาธิได้ง่าย มีสุขลักษณะดี อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีเสียงรบกวน ไม่พลุกพล่านจอแจ มีบริเวณกว้างขวางและร่มรื่น

บุคคลสัปปายะ หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลดีเกี่ยวกับบุคคลรอบข้างผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์น่าเคารพนับถือ มีความยุติธรรม ไม่ลำเอียง มีความสามารถในการแนะนำ แสดงธรรมได้อย่างลึกซึ้ง และสามารถชักนำไปในทางที่ดีได้

โภชนาการสัปปายะ หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลดีเกี่ยวกับอาหารของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีการจัดอาหารไว้อย่างเพียงพอต่อความต้องการ หาอาหารได้

โดยสะดวก มีอาหารที่ฉันแล้วย่อยง่าย รสชาติตรงตามอัธยาศัย สะอาดไม่ปนเปื้อน และก่อให้เกิดพลานามัยสมบูรณ์

อิริยาบถสัปปายะ หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลดีด้านอิริยาบถในการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม เช่น บางคนถูกกับังกรม บางคนถูกกับังนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี ทำให้จิตเป็นสมาธิตั้งมั่นและมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

๒) ด้านผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยยึดหลักของธรรมฝ่ายดี (กุศลธรรม) ที่เป็นใหญ่ในการปราบปรามกิเลส คือ อินทรีย์ ๕ ประกอบไปด้วย

ความเชื่อ (ศรัทธา) หมายถึง ความเชื่อ ความซาบซึ้ง ไม่ใช่ความรู้ แต่อาจเป็นทางเชื่อมต่อนำไปสู่ความรู้ได้ เพราะศรัทธามีลักษณะเป็นการยอมรับความรู้ของผู้อื่น ผากความไว้วางใจในปัญญาของผู้อื่น ยอมฟัง ศรัทธาในงานวิจัยนี้มุ่งเน้นในหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระพุทธเจ้า และ ตามคำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์

ความเพียร (วิริยะ) หมายถึง ความเพียรพยายามในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทดลองสิ่งที่เชื่อ เพื่อให้เห็นผลประจักษ์จริงจังก่ตน ซึ่งนำไปสู่ ปัญญา หรือ วิปัสสนาญาณ ในที่สุด

ความระลึกได้ (สติ) หมายถึง ความสามารถในการการระลึกรู้ทันปัจจุบันแห่งรูปนามทุกขณะทางอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ)

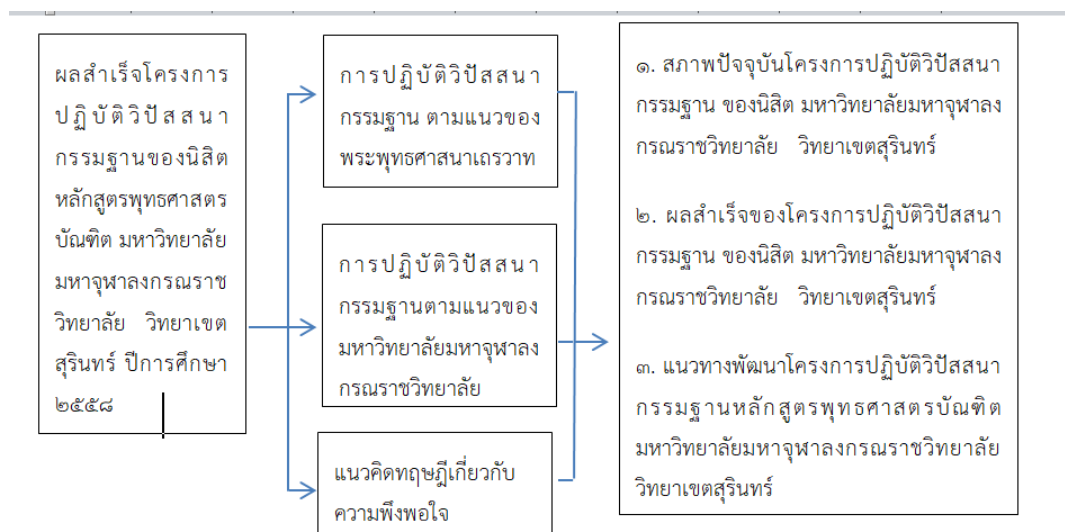
ความตั้งใจมั่น (สมาธิ) หมายถึง ในระดับเพียงฌณิกสมาธิ (ชั่วขณะ) ซึ่งเป็นสมาธิที่มีประสิทธิภาพเพียงพอสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยมีอารมณ์อยู่ที่รูปและนาม

ความรู้ทั่วถึง (ปัญญา) หมายถึง ความรอบรู้ รู้ชัด และรู้ทั่วถึงความจริง หรือรู้ตรงตามความเป็นจริงในรูปนาม ซึ่งนำมาสู่ปัญญาทางพุทธศาสนา (วิปัสสนาญาณ ๑๖) ที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน

๑.๕.๓ แนวทางการพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ประเด็นหลักที่สำคัญและจำเป็นที่โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ที่กำหนดไว้ ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น ๓ ด้าน ประกอบไปด้วย ๑) ด้านแนวทางการพัฒนาการบริหารโครงการ ๒) ด้านแนวทางการพัฒนาปัจจัยเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และ ๓) ด้านแนวทางการพัฒนาของนิสิต

๑.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดผู้วิจัยจึงได้วางกรอบแนวคิดในการวิจัย ตามแผนภูมิที่ ๑. ดังต่อไปนี้



แผนภูมิที่ ๑ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ได้คำตอบเกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน ผลของการบริหารโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ซึ่งจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

๑.๙.๑ ทำให้ทราบสภาพปัจจุบันของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ผลจากการวิจัยในครั้งนี้จะทำให้ได้สภาพปัจจุบันของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับนำไปใช้เป็นแบบอย่างในการบริหารโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในกรณีอื่นได้ด้วย

๑.๙.๒ ทำให้ทราบผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำไปเป็นแบบอย่างให้โครงการอื่น ๆ ใช้เป็นข้อมูลสารสนเทศทางการศึกษา เพื่อพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

๑.๙.๓ ทำให้ทราบแนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรพุทธศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ แนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นข้อมูลสำคัญและเป็นแนวทางให้ผู้ที่มิอำนาจตัดสินใจนำไปใช้กำหนดเป็นนโยบาย และจัดทำแผนพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อใช้ในการบริหารโครงการให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลได้ด้วย

บทที่ ๒

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ปีการศึกษา ๒๕๕๘” ผู้วิจัยได้กำหนดแนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีประเด็นสำคัญและรายละเอียดตามลำดับดังนี้

๒.๑ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักการของสติปัฏฐาน ๔

๒.๒ ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔

๒.๓ แนวคิดทฤษฎีการบริหารโครงการ

๒.๔ แนวคิดโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักการของสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐานเป็นทางสายเอกและเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลายว่า “เอกายโน อภิกขเว มคโค สตตาน วิสุทฺธิยา โสภปริเทวาน สมตักกมาย ทุกขโทมนสฺสาน อตถงคมาย ญายสฺส อธิค มาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิตฺถ จตฺตารโ สติปัฏฐานา”^๑ แปลว่าหนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความโศกและความร่ำไร เพื่อดับไป แห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานสิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔^๒

๒.๑.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

คำว่า สติปัฏฐาน เป็นศัพท์สมาสภาษาบาลี ๒ ศัพท์คือ “สติ” กับ “ปัฏฐาน” “สติ” แปลว่า ความทรงจำ ความระลึกได้ ความไม่เผลอไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อนเลือนลอย ส่วน “ปัฏฐาน” แปลว่า ที่ตั้ง สติปัฏฐานจึงแปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^๓ การตั้งสติ

^๑ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๕.

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๓ ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๓/๓๖๘., ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง^๔ ตามความหมายเดิม หมายถึงการจำ เหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วได้ แต่ที่ใช้กันมากมีความหมายเป็นปัจจุบัน หมายถึงความใส่ใจ หรือความ ตื่นตัวและหมายเอาเฉพาะความใส่ใจที่ดียิ่ง ที่ฉลาด ที่เป็นกุศลตามความหมายในพุทธธรรมว่า ความมี สติ สติใน ความหมายนี้คือ สัมมาสติ ความมีสติชอบ จัดเป็นองค์ที่ ๗ ของอริยมรรคอันมีองค์ ๘ ซึ่งมี พุทธพจน์อธิบายไว้ชัดเจนว่า ได้แก่ สติปฏิฐาน^๕

มีผู้ถามพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ว่า จะปฏิบัติธรรมอย่างไรจึงจะ ให้ ตรงตามหลักที่พระพุทธเจ้าวางเอาไว้ ท่านตอบว่าต้องปฏิบัติตามสติปฏิฐานทั้ง ๔ เพราะมีหลัก บาลี ยืนยันรับรองว่า

เยเนว ยนฺติ นิพพานํ พุทฺธา เตสญฺจ สวากา

เอกายเนน มคฺเคน สติปฏิฐานสณฺญินา

แปลว่า “พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์และพระอริยสงฆ์ สวากทั้งหลายของท่านได้ดื่มน้ำ นิพพาน แล้วสู่พระนิพพานด้วยทางสายเอกคือ สติปฏิฐานทั้ง ๔^๖ สติปฏิฐาน ๔ จึงเป็นหนทางดำเนินของ พระพุทธเจ้า ซึ่งรวมทั้งพระอริยสาวกทั้งหลายด้วย ดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและ ปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานเพื่อท ทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือ สติปฏิฐาน ๔ ประการ คือ พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา (ความ พง์เล็ง)^๗ และโทมนัสในโลกได้^๘

สติปฏิฐาน แปลว่า ‘ฐานที่ตั้งของสติ’ หมายถึงการใช้อารมณ์ ๔ อย่างเป็นหลักสำหรับให้ สติ ยึดอารมณ์ ๔ ประการคือ

๑. กาย หมายถึง การกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) ดังกล่าวแล้วนั้น การ กำหนด อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน พัง พิจารณาอาการ ๓๒ ของกาย ธาตุ ๔ และ การเย็บมปู ป่าช้า วิธี ท าคือตั้งสติไว้ที่อารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น กำหนดรู้การเคลื่อนไหวกายทุกชนิดอย่าให้อิริยาบถ ใดๆ เกิดขึ้นโดยมิได้กำหนดรู้ ในการกำหนดลมหายใจเรียกว่า บริกรรมนิมิต เมื่อได้ออค์ ฌาณทั้ง ๕

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, ๒๕๔๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖๕.

^๕ พระญาณโพนิกะเถระ, หัวใจกรรมฐาน, แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิภัง, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๘), หน้า ๓ - ๔.

^๖ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), ปิดประตูอบาย ทางไปสู่นิพพาน คู่มือสอบ อารมณ์ กรรมฐาน, (ประจำสำนักวัดมหาธาตุ พระนคร, ๒๕๓๓), หน้า ๓ - ๔.

^๗ พระอุตรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ), พจนานุกรมไทย-บาลี, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประยูร วงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๔๔.

^๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๑๐๑.

คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ก็เป็นสมาธิที่แท้จริง เรียกว่า ปฐมฌาน หมวดกายเป็นการบริการกรมเบญจขันธ์ในส่วนของร่างกาย

๒. เวทนา หมายถึงการกำหนดรู้ความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นในใจ เช่น ความรู้สึกเป็นสุขสบาย ใจ สบายกาย (สขเวทนา) ความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (ทุกขเวทนา) และความรู้สึกเฉยๆ (อุเบกขาเวทนา) เวทนาเป็นส่วนของจิต มี ๓ ลักษณะคือ

๑) **สุข** คือ โลภะ เป็นเวทนาที่ติดง่ายแต่ปลดยากที่สุด

๒) **ทุกข์** คือ โทสะ ที่รู้สึกกระสับกระส่าย ออยากผลึกออก

๓) **ไม่สุขไม่ทุกข์** คือ โมหะ ความสงสัย

๓. จิต หมายถึงการกำหนดรู้สภาวะต่างๆ ของจิต เช่น จิตมีความโลภ จิตมีความโกรธ จิตมีความหลง จิตมีความหดหู่หรือจิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น โดยการใช้สติจ้องดู ความเปลี่ยนแปลงและคุณภาพ ของจิตทุกชนิด เมื่อเพ่งดูในจิต ทั้งจิตสำนึกและไร้สำนึก ล้วนกลัวตาย ยึดตัวตน และยึดมั่นความสุขเพื่อตน ในหมวดจิตนี้เพ่งที่ความสุขจึงปฏิบัติจิตให้ปราโมทย์แล้วตั้งมั่นอุเบกขา เมื่อจิตเกิดญาณหยั่งรู้ ว่ามีอำนาจควบคุมเจตสิกได้แล้ว จิตเป็นอุเบกขาแล้ว เรียกว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์

๔. ธรรม คือการตั้งสติกำหนดรู้ธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น นิเวรณ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ สังโยชน์ ๑๐ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ใช้อนิจจังและปฏิจจสมุปบาทเห็นความ ไม่เที่ยง การปฏิบัติปฏิจจสมุปบาทในอริยสัจ ๔ ทาให้เกิดปัญญาเห็นความ ไม่เที่ยง เห็นทุกข์ เห็น ความไม่เป็นตัวตนครบถ้วนละเอียดประณีตที่สุด จิตวิมุตติหมดความยึดมั่น สลัดทุกสิ่งคืนสู่ธรรมชาติ เดิม^๙

๒.๑.๒ ขอบเขตของสติปฏิฐาน ๔

ขอบเขตของสติปฏิฐานอาจถูกมองว่ามีขอบเขตที่กว้างขวางเกินกว่าจะรับรู้ได้ทั้งหมด ซึ่งถ้า มองในแง่เนื้อหาจะเห็นความกว้างขวางของเนื้อหาที่สติปฏิฐานครอบคลุมอยู่ เพราะ ความรู้ที่บริสุทธิ์ ความรู้แจ้งที่บริสุทธิ์มีความละเอียดลึกซึ้งและมีวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงได้ยาก เช่น การพิจารณากาย อย่างเดียวก็จะเข้าใจเรื่องของกายทั้งหมด บางที่อาจใช้ชีวิตทั้งชีวิตในการค้นหาคำตอบ ซึ่งบางที่ อาจจะไม่ได้รับคำตอบที่แท้จริง ขอบเขตของเนื้อหาที่ต้องปฏิบัติจึงอยู่ที่การใช้สติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนขอบเขตด้านพื้นที่อยู่ที่ความเหมาะสมโดยเน้นที่ความสัปปายะเป็นส าคัญ และ ขอบเขตด้านบุคคลและผลของการปฏิบัติแยกย่อยได้ดังนี้

๑. สติปฏิฐานที่ปฏิบัติกันตั้งแต่อดีตเมื่อ ๒,๕๐๐ ปีที่แล้วมายังคงใช้ปฏิบัติได้ผลเช่นเดียวกับ ปัจจุบันและปฏิบัติกันได้เหมือนกันทั้งในหมู่ชนชาวตะวันตกและชาวตะวันออกทั้งในท่ามกลางมรสุม แห่งชีวิตและในที่สงบของกุฏิพระ

^๙ โธมทัย อาตมา, **รู้นิพพานประสาชาวบ้าน**, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๑.

๒. ความจริงแล้วสัมมาสติ (หมายถึงสติปัฏฐาน) เป็นรากฐานที่จำเป็นยิ่งของการเป็นอยู่ โดย ชอบ และการคิดโดยชอบสำหรับทุกๆ คนไม่ว่าจะอยู่ไหนและในเวลาใดมีความหมายที่สำคัญยิ่ง ไม่ เฉพาะต่อพุทธสาวกผู้เคร่งครัดเท่านั้น แต่สำหรับทุกๆ คนที่พยายามเอาชนะใจตนเอง ซึ่งยากที่จะ ทำ ได้ตลอด ถึงบุคคลที่ปรารถนาอย่างจริงจังที่จะเจริญอินทรีย์ของตนให้แก่กล้ายิ่งขึ้นและประสบ ความสุขที่แท้จริง

๓. การปฏิบัติตามสติปัฏฐานนี้เป็นไปเพื่อเอาชนะและลวงพ้นความทุกข์โศกและความพิโร ร่าพัน เพื่อความดับสูญแห่งความทุกข์และโทมนัส ซึ่งภavana เช่นนี้ไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนต้องการดอกหรือ ความทุกข์เป็นประสบการณ์สามัญของมนุษย์เรา ดังนั้น วิธีที่จะเอาชนะความทุกข์ให้ได้โดยสิ้นเชิงจึง เกี่ยวข้องกับเราทุกคน จริยอยู่สำหรับแต่ละบุคคล การเอาชนะความทุกข์โดยสิ้นเชิงอาจจะอยู่ไกลแต่ มีทางเดินที่ท่านบอกแจ้งไว้ชัดอยู่แล้วยิ่งกว่านั้น ก้าวแรก ๆ ของทางเดินนี้ซึ่งก็คือก้าวแรก ๆ ของ สัมมาสติจะให้ผลสำเร็จที่เห็นได้อย่างฉับพลัน โดยจะสามารถเอาชนะความทุกข์แต่ละเรื่องแต่ละกรณี ให้ลุล่วงไปได้อันมากผลของการปฏิบัติเช่นนี้หมายถึงความสุขซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกคน และช่วยส่งเสริมให้การฝึกจิตก้าวหน้าไปอย่างมีประสิทธิภาพด้วย

๔. ความมุ่งหมายที่แท้จริงของสติปัฏฐานคือการปลดเปลื้องจิตให้พ้นจากความทุกข์ ทั้งหลาย อย่างสิ้นเชิงอันได้แก่นิพพาน ซึ่งเป็นที่สุดแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าทางดำเนินที่ทรงสอน ในสติปัฏ ฐานเป็นทางสายตรงการก้าวหน้าไปบนทางสายนี้ต้องอาศัยการเพียรพิจารณาอย่างแน่วแน่ สม่าเสมอ ในอารมณ์ของสติปัฏฐานที่กำหนดให้การปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดนั้น การฝึกให้ มีสติทั่วๆ ไปในกิจประจำวันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การปฏิบัติในชีวิตประจำวันนี้จะเป็นส่วนช่วยเสริม อย่างสำคัญ สำหรับการฝึกที่มุ่งเฉพาะรูปแบบเป็นกระบวนการและเป็นเครื่องช่วยตกแต่งจิตที่ยังไม่ เคยรับการฝึก ให้น้อมเข้าสู่อารมณ์และแนวทางของสติปัฏฐานได้ง่ายขึ้น ช่วยให้เกิดความเคยชินต่อ สภาพจิตใจแบบ มีสติ ผลดีของการปฏิบัติจะเป็นแรงจูงใจให้อยากขยายการปฏิบัติต่อไป เป็นการ กระตุ้นให้เกิดการฝึก อย่างเป็นระบบเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุด การฝึกสติปัฏฐานจึงหมายถึงสติที่ ปฏิบัติในสภาพชีวิตของ มนุษย์โดยทั่วไป

๕. ในสติปัฏฐานมีพลังสร้างสรรค์และมีเสน่ห์แห่งพระสัจธรรมแห่งโพธิญาณที่ดึงดูดความ สนใจของคนได้เสมอเหมือนกันทั้งหมดไม่จำกัดว่าเป็นยุคสมัยถิ่นฐานใด ๆ ในเนื้อหาที่มีทั้งความลึก และความกว้างทั้งความเรียบง่ายและความลึกซึ่งเป็นรากฐานและเป็นโครงสร้างของธรรมที่ยังคง ปฏิบัติได้ให้เห็นผลจริงสำหรับมนุษย์ทุกคน อย่างน้อยที่สุดสำหรับคนจำนวนมากผู้เลิกเชื่อถือสิ่งเสพ ติดทางศาสนาหรือยากล่อมประสาทของศาสนาจอมปลอมจำนวนบุคคลเหล่านั้นนับวันจะมีมากขึ้นทุก ที สติปัฏฐานจะช่วยแก้ปัญหาที่รบกวนอันเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่ใช่วัตถุธรรมที่ไม่มีอยู่ในชีวิตจิตใจของคน เหล่านั้นซึ่งปัญหาเหล่านั้นไม่สามารถแก้ให้หายได้โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์หรือด้วยศาสนาแห่ง ศรัทธาเพราะเหตุนี้สติปัฏฐานจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาโดยละเอียดเพื่อนำวิธีการนี้ไปใช้กับ ปัญหาและสภาวะปัจจุบัน^{๑๐} และขอบเขตของการปฏิบัติแบ่งออกเป็นหมวดต่าง ๆ ซึ่งใน

^{๑๐} พระญาณโพนิกะเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๒๓.

พระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ กาย เวทนา จิต ธรรม ๔ อย่างนี้ จึง เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔^{๑๑} ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่ครอบคลุมถึงกันและมีความเชื่อมโยงต่อกัน อาจเป็นเรื่อง ยากที่จะปฏิบัติให้ได้ทั้งหมดแต่หัวใจของการปฏิบัติตามวิธีสติปัฏฐานนี้อยู่ที่การใช้สติ กำหนดรู้และ พิจารณารูปธรรมและนามธรรมหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความเป็นกลางไม่ปรุงแต่ง

ความสำคัญของการกำหนดตัวอารมณ์แท้ ๆ ให้ได้นั้นเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงย้ำเมื่อ พระภิกษุรูปหนึ่งทูลขอคำแนะนำอย่างสั้น ๆ จากพระองค์ พระพุทธเจ้าได้ทรงประทานกฎในการ ปฏิบัติดังต่อไปนี้ “เมื่อเห็นก็จงแต่เพียงเห็น เมื่อได้ยินก็จงแต่เพียงได้ยิน เมื่อรู้ (กลิ่น รส สัมผัส) จงแต่ เพียงรู้ เมื่อใจรู้ก็จงแต่เพียงใจรู้”^{๑๒} เมื่อมีสิ่งที่มากระทบก็ให้รู้สิ่งที่มากระทบและรู้ว่าใจรู้จักสิ่งที่มา กระทบ แล้วไม่สร้างกระแสไหลเวียนจากการปรุงแต่ง ปล่อยวางอารมณ์อดีตและอนาคตเอาอารมณ์ ปัจจุบันเป็นฐานที่มั่น

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน ๒ ฝ่ายคือ ฝ่ายทำหน้าที่รู้หรือผู้ กำหนด และฝ่ายที่ถูกรู้หรือถูกกำหนด ฝ่ายที่ทำหน้าที่รู้คือสติสัมปชัญญะ ฝ่ายที่ถูกรู้หรือถูกกำหนด ได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม วิธีการกำหนดรู้คือ การใช้โยนิโสมนสิการกำหนดพิจารณาสิ่งหรือ เหตุการณ์ทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นให้เห็นว่าเป็นกระบวนการของธรรม (ธรรมชาติ) ที่เกิดขึ้นเป็นไปอยู่โดย ธรรมดาเป็นไปตาม เหตุปัจจัยมิได้มีใครไปบังคับบัญชาให้เป็นไปมีสติสัมปชัญญะรู้เห็นความเป็น ธรรมดาเหล่านั้น โดยมี ต้องเข้าไปต่อเติมเสริมแต่งด้วยอำนาจของความอยากและความเห็น (ตัณหา และทิฏฐิ) ซึ่งปรากฏใน สติปัฏฐานสูตรว่า เธอมีสติปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่ เพียงเพื่อเป็นความรู้ และ เพื่อสำหรับระลึกเท่านั้น คือมีสติกำหนดชัดเจตรงตามความจริงว่ามีแต่กาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัว ตน เรา เขา เป็นต้น ทั้งนี้ เพียงเพื่อเป็นความรู้และสำหรับใช้ระลึกคือเพื่อเจริญสติสัมปชัญญะ” และ “เธอ เป็นอยู่ไม่อิงอาศัยคือมีจิตใจเป็นอิสระไม่ขึ้นต่อสิ่งใด ไม่ต้องเอาใจฝากไว้กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ บุคคลนั้น บุคคลนี้ เป็นต้น อีกทั้งไม่ถึงมันอะไร ๆ ในโลกคือไม่ยึดติดถือมันสิ่งใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขารหรือวิญญาณว่า เป็นตัวตน”^{๑๓} ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะทำให้เกิดญาณคือ ความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เรียกว่าหยั่งรู้ใน วิปัสสนาญาณ ๙ คือ

๑. อุทยัพพยานูปัสสนาญาณ คือ ญาณที่เห็นความเกิดดับของเบญจขันธ์ จนเห็นชัดว่าสิ่ง ทั้งหลายล้วนเกิดขึ้นแล้วดับไป

๒. ภังคานุปัสสนาญาณ คือ ญาณที่เห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนต้องสลายไปทั้งหมด

^{๑๑} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๒๓.

^{๑๒} พระญาณโพนิกะเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๓๓.

^{๑๓} พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, “วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษา วิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙)”, วิทยานิพนธ์ ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๕), หน้า ๓๗.

๓. ภัยตู่ปฏิฐานญาณ คือ ญาณที่เห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว เมื่อพิจารณาเห็นความแตกสลายไปของทุกสิ่งทุกอย่างแล้วสังขารทั้งปวงปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะล้วนจะต้องสลายไปไม่ตลอดภัยทั้งสิ้น

๔. อาทีนวานุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันคำนึงเห็นโทษ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงล้วนต้องแตกสลายไปเป็นของน่ากลัว ไม่ตลอดภัย ย่อมคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงว่าเป็นโทษเป็นสิ่งที่มีความบกพร่องเป็นทุกข์

๕. นิพพิทานุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย เมื่อพิจารณาเห็นโทษของสังขารย่อมเกิดความเบื่อหน่าย ไม่เพลิดเพลิดติดใจ

๖. มุญจิตุกัมมตาญาณ คือ ญาณที่คำนึงด้วยความใคร่จะพ้นไปเสีย เมื่อเบื่อหน่ายสังขารย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

๗. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันคำนึงพิจารณาหาทาง เมื่อต้องการจะพ้นไปเสียจึงยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณากำหนดด้วยไตรลักษณ์ เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดปล่อยออกไป

๘. สังขารุเบกขาญาณ คือ ญาณอันเป็นไปด้วยความเป็นกลางของสังขารเกิดความรู้เห็นสังขารสภาวะของสังขารตามความเป็นจริงวางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้ายในสังขารทั้งหลายญาณจึงแล่นมุ่งไปยังนิพพานละความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

๙. สัจจานุโลมิกญาณ คือ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้หรือวิจัยสัจจ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลายไม่พะวงและญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่นิพพานแล้ว ญาณอันคล้อยต่อการตรัสรู้หรือวิจัยสัจจย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไปเป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ^{๑๔}

เมื่อรู้วิปัสสนาญาณแล้วต้องรู้พื้นฐานหรือขอบเขตของวิปัสสนาเรียกว่า “วิปัสสนาภูมิ” คือ ชั้นหรือภูมิของวิปัสสนามี ๖ ประการ คือ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจสุมุปปาต ๑๒ เป็นภูมิของวิปัสสนาหรืออารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๑.๓ วิธีการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้แก่ วิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ ประการนั้นย่อลงเหลือแก่ รูปกับนาม รูปกับนามนี้เกิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และกิเลสก็เกิดที่ตรงนี้ เช่น เวลาตาเห็นรูป รูปนามเกิดแล้ว สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม ถ้าเห็นรูปดีชอบใจเป็นโลภะ เห็นรูปไม่ดีไม่ชอบใจเป็นโทสะ เห็นแล้วเฉยๆ ไม่มีสติกำหนดรู้เป็นโมหะ ทางหูก็เหมือนกัน เช่น เสียงเป็นรูป (หมายเอาโสตประสาท) ได้ยินเป็นนาม ได้ยินเสียงไพเราะชอบใจเป็นโลภะ ได้ยินเสียงไม่ไพเราะไม่ชอบใจเป็นโทสะ ได้ยินเสียงแล้ว ใจเฉยๆ และไม่มีสติกำหนดรู้เป็นโมหะ ทางจมูก ลิ้น กาย ใจเป็นรูปนามเป็นเหตุให้โลภะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นในทำนองเดียวกันนี้

^{๑๔} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๑.

ตามธรรมดาของชาวโลกทั่ว ๆ ไปแล้วเวลาจะดับไฟต้องเอาน้ำไปสาดหรือเทลงตรงไฟนั้น ไฟ จึงดับได้ เช่น ไฟกำลังไหม้บ้านต้องเอาน้ำไปเทรดที่บ้านนั้นไฟจึงจะดับได้ฉันใด ผู้ที่จะดับกิเลสก็ฉันนั้น กิเลสเกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะดับกิเลสตรงที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ วิธีการดับกิเลส ต้อง ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ

๑. อาตาปี มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ หมั่นขยันทำกรรมฐานมิให้ขาด
๒. สติมา มีสติกำหนดรูปรูปนามอยู่เสมอ
๓. สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือ รู้รูปรูปนามอยู่ทุกๆ

ขณะเมื่อปฏิบัติถูกต้องตามองค์เช่นนี้ติดต่อกันไปภายใน ๗ วัน ๑๕ วัน ๑ เดือน หรือ ๒ เดือน เป็นต้น จึงจะสามารถละกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลงได้^{๑๕} จะต้องมีความขยันหมั่นเพียรด้วยความมีสติกำหนดรูปรูปนามอยู่เสมอไม่ปล่อยให้กิเลสมีช่องว่างแทรกตัวเข้ามา สิ่งสำคัญจะต้องทำให้มากเจริญให้มาก ถ้าทำอย่างจริงจังจึงจะเห็นผลภายใน ๗ วัน การกำหนดรูปรูปนามนี้จะต้องแยกให้ออกว่าสิ่งใดเป็นตัวกำหนดรู้และสิ่งใดเป็นตัวถูกรู้ สิ่งที่ถูกรู้ในการเจริญสติปัฏฐานก็คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนตัวรู้คือสติ ซึ่งคำว่าสติสามารถอธิบายได้ด้วยเหตุ ๔ ประการ คือ

๑. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาภายในกาย
๒. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
๓. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาจิตในจิต
๔. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย^{๑๖}

ในการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรมนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีความเพียร (อาตาปี) มีสัมปชัญญะและมีสติควบไปด้วยเสมอ เพื่อกำจัดให้หมดไปซึ่งความยินดีและความเสียใจในโลก^{๑๗}

ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ต รงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’^{๑๘}

ส่วนวิธีการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐานนั้น ควรเข้าใจที่ตั้งและสิ่งที่ทำให้เกิดการกระทบ คือ ฐานทั้ง ๔ อันเป็นอารมณ์ที่ตั้งแห่งการฝึกฝนสติ ย่นย่อลงเป็นฐาน ๒ คือรูปและนาม

^{๑๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๕**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๓-๓๔.

^{๑๖} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๔๑๕.

^{๑๗} วคิน อินทสระ, **หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๓๒.

^{๑๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

๑. รูป ได้แก่ กายานุปัสสนาทั้ง ๖ หมวด คือ

๑.๑ อานาปานสติปัพพะ ทรงตรัสไว้สำหรับอิริยาบถนั่งอย่างเดียว ยืนเป็นอีกอิริยาบถหนึ่ง ซึ่งสามารถเจริญอานาปานสติได้ ซึ่งผู้ศึกษาและปฏิบัติควรทดลองฝึกปฏิบัติ

๑.๒ ฐานกาย คือการพิจารณาที่สามารถเจริญได้ในทุกอิริยาบถคือยืน เดิน นั่ง นอน

๑.๓ อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน จัดเป็นอิริยาบถใหญ่ ผู้เริ่มปฏิบัติพึงฝึกฝนสติสัมปชัญญะในอิริยาบถใหญ่ให้ได้ก่อน เมื่อผลการปฏิบัติพัฒนาไปถึงจุดหนึ่ง สติสัมปชัญญะจะกระจายขอบเขตไปสู่อิริยาบทย่อยในชีวิตประจำวันได้เอง

๑.๔ เฉพาะอิริยาบถเดินและนั่งควรอาศัยรูปแบบแห่งการปฏิบัติไปก่อน รูปแบบนี้หมายถึงกุศโลบายหรือเทคนิคที่ครูผู้สอนแต่ละท่านมีประสบการณ์และได้รับผลจากการปฏิบัติด้วยวิธีนั้นๆ มาแล้วในอิริยาบถนั่งบางท่านไม่สามารถเจริญอานาปานสติได้ สามารถเปลี่ยนวิธีไปดูความเคลื่อนไหวของกายส่วนอื่นแทน เช่น วิธีการแบบพอง-ยุบ หาก ๒ วิธีการยังไม่ได้ผลให้เปลี่ยนการเคลื่อนไหวที่มือ โดยฝึกสติสัมปชัญญะในรูปการยกมือสร้างจิ้งหะ (หมวดสติสัมปชัญญะปัพพะ) เช่น วิธีการของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก

๑.๕ รูปแบบ วิธีการปฏิบัติแต่ละอย่างมีข้อดีพิเศษแตกต่างกันไปในฐานผู้ศึกษาปฏิบัติควรเลือกเฟ้นให้ถูกกับอุปนิสัยไม่พึงวิพากษ์วิจารณ์หรือติชมโดยที่ตนเองยังไม่ได้ทดสอบปฏิบัติ

๑.๖ กายคตาสติเป็นกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญอันสงฆ์ไว้เป็น เอนกประการ พึงทราบว่ฐานกายในสติปัฏฐานนั้น มีเนื้อหาสาระเช่นเดียวกับกายคตาสติ

สรุปแล้ว กายานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๖ หมวดเป็นฐานแห่งการฝึกฝนสติที่สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้เหมือนกันทุกหมวด สุดแต่อุปนิสัย บารมีธรรมของแต่ละท่านว่าส่งสมพากเพียงอย่างไร

๒. ฐานนาม คือ เวทนา จิต ธรรม มีดังนี้

๒.๑ จิตและเจตสิก เป็นสหชาติธรรม คือ อิงอาศัยกัน เกิดและดับพร้อมกัน ฐานเวทนาและฐานธรรมเป็นสภาวะธรรมของเจตสิกที่เกิดและดับพร้อมกันกับจิต

๒.๒ เมื่อฐานเวทนา จิต ธรรม เกิดและดับพร้อมกันเช่นนี้ สติจะตั้งอยู่บนฐานใดก็ได้ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยแต่ละช่วงที่จะให้สติระลึก

ฐานนาม (เวทนา จิต ธรรม) ไม่เหมือนกับฐานรูป (กาย) คือฐานกายนั้นเราสามารถที่จะเปลี่ยนฐานอารมณ์ให้กับสติได้ในแต่ละช่วงซึ่งมีถึง ๖ หมวด แต่ฐานนามจะเลือกปฏิบัติเช่นนั้นไม่ได้เลย สภาพจิตหรือเจตสิกใดที่ประจักษ์ชัด (มหันตารมณ์) สติจะระลึกตัวเอง

โดยสภาวะธรรม รูปและนามแต่ละขณะที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปนั้นจะมีความสัมพันธ์กันเสมอ ขณะใดที่รูป หยาบ นามคือเวทนา จิต ธรรมจะอยู่ในลักษณะหยาบด้วย สภาวะธรรมของรูปนามมีส่วน สัมพันธ์กันเริ่มต้นจากหยาบไปจนถึงจุดละเอียด

โดยอิริยาบถ ในอิริยาบถหนึ่งๆ เราไม่สามารถฝึกฝนหรือบังคับสติสัมปชัญญะให้อยู่กับฐานใด ฐานหนึ่งได้ “จิตจะรับรู้อารมณ์ทั้งรูปและนามสลับกันไป แต่จุดเริ่มต้นทุกอุบายวิธีผู้สอนจะเน้นการ ฝึกฝนสติบนฐานกายเป็นหลัก” เพราะกายเป็นอารมณ์ที่หย่างง่ายและชัดเจนต่อการฝึก ส่วนฐานนาม คือ เวทนา จิต ธรรมเป็นฐานรองลงไป เมื่อสภาพรู้สึกตัวชัดในฐานกายแล้วการรู้สึกเท่าทันต่ออารมณ์ เวทนา จิต ธรรม จักตามมาเอง รูปมีลมหายใจเข้าออกเป็นเครื่องปรุงแต่ง (กายสังขาร) ลมหายใจมีจิต เป็นสมุฏฐานเมื่อจิตสงบลมเข้าออกปรากฏในลักษณะที่ประณีต ผ่วเบา จนกระทั่งจิตบรรลุถึงระดับ จตุตถฌาน (จิตเป็นอุเบกขาและเอกัคคตาจิต จิตมีอารมณ์เดียว) ลมเข้าออกจึงดับสนิท

เจตจำนงในรูปแบบหรืออุบายวิธีการเจริญสตินั้นเมื่อสติพัฒนาไปถึงระดับหนึ่งจะถูกฝึกฝนจนหมด ไม่มีความจำเป็นอีกต่อไป เพราะปัญญาได้ลุถึงสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงแล้ว (ยถาภูตญาณทัสสนะ)^{๑๙} เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นั้นจึงต้องใช้สติเป็นตัวจับและใช้ปัญญาเป็นตัวรู้ คือ การมีความรู้สึกตัวอยู่ทุกอิริยาบถ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในที่ขนิณิกายมหาวรรคว่า

ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ
 ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู
 ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก
 ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร
 ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม
 ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ
 ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกาย ในกายอยู่^{๒๐} ไม่ว่าอิริยาบถใดจะเกิดขึ้น

การปฏิบัติตามสติปัฏฐานต้องกำหนดรู้เท่าทันทุกอิริยาบถในฐานทั้ง ๔ ตามสติปัฏฐานสูตร ดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือสติกำหนดพิจารณากายเป็นอารมณ์ว่ากายนี้สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา แบ่งออกเป็น ๖ บรรพ คือ

๑.๑ อานาปานบรรพ คือการตั้งสติกำหนด (พิจารณา) ลมหายใจเข้าและออก

^{๑๙} ปิยทัสสี ภิกษุ, วิมุตติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ., ๒๕๔๗), หน้า ๙๘-๑๐๐.

^{๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

๑.๒ อิริยาบถบรรพ คือการตั้งสติกำหนด (พิจารณา) อิริยาบถคือ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัด

๑.๓ สัมปชัญญบรรพ คือมีความรู้ตัว หรือเท่าทันการกระทำทุกอย่าง ตลอดถึงความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ เหยียดเท้า การนุ่งผ้า การกิน การดื่ม ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

๑.๔ ปฏิกุลมณสิการบรรพ คือการพิจารณาร่างกายของตน ให้เห็นเป็นของไม่สะอาดมีประการต่างๆ มากมายรวมกันอยู่

๑.๕ ธาตุมนสิการบรรพ คือการพิจารณาร่างกายแยกออกเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อแยกออกเป็นธาตุแล้ว ความรู้สึกว่าเป็นตัว เป็นต้น เป็นเรา เป็นเขาจะหมดสิ้นไป

๑.๖ นวสีวธิกาบรพ คือการกำหนดพิจารณาซากศพในสภาพที่ต่างกันโดยระยะเวลาเป็น ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ จนเป็นโครงกระดูก แล้วกำหนดพิจารณากายตนว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดพิจารณาความสุข ความทุกข์หรืออุเบกขา ทั้งที่มีอาภิสหรือไม่มีอาภิสเป็นอารมณ์ว่า เวทนานี้สักแต่ว่าเป็นเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา ทำให้รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาจิตของตนในขณะนั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร เช่น จิตมีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น ก็สักแต่ว่าจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา รู้ชัดตามที่มีนเป็นอยู่ในขณะนั้น

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นกับใจเป็นอารมณ์ว่า ธรรมนี้ สักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา มี ๕ บรรพ

๔.๑ นิ वर्ณบรรพ คือรู้ชัดในขณะนั้นว่านิ वर्ณทั้ง ๕ อย่าง แต่ละอย่างมีอยู่ในใจตนหรือไม่ นิ वर्ณที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นไปอยู่ในนั้น

๔.๒ ชั้นธบรรพ คือกำหนดรู้ชั้น ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้ อย่างไร

๔.๓ อายตนะบรรพ คือรู้ชัดในอายตนะทั้งภายในและภายนอกแต่ละอย่างได้รู้ชัดในสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป

๔.๔ โพชฌนคบรรพ คือรู้ชัดในขณะนั้นว่า โพชฌนค ๗ แต่ละอย่างมีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

๔.๕ อริยสัจบรรพ คือรู้ชัดอริยสัจ ๔ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แต่ละอย่างตามความเป็นจริง

ตอนท้ายของทุกข้อมีความอย่างเดียวกันคือ “ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกายภายในอยู่บ้าง พิจารณาเห็นภายนอกอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้างก็เธอมีสติปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่” เพียงเพื่อเป็นความรู้และเพื่อสำหรับระลึกเท่านั้น และเธอเป็นอยู่อย่างไม่อิงอาศัย ไม่ยึดมั่นสิ่งใดๆ ในโลก” แม้ในส่วนเวทนานุปัสสนา จิตตามนุปัสสนา และธรรมมานุปัสสนา กำหนดพิจารณาเช่นเดียวกัน เพียงแต่เปลี่ยนจากกายเป็นเวทนา จิต ธรรม^{๒๑}

ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ต้องทำความเข้าใจอารมณ์ ๔ ประการ ให้ถูกต้อง คือ

๑) กาย ทั้งร่างกายนี้ไม่มีอะไรสวยงามแม้แต่ส่วนเดียว ควรละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๒) เวทนา สุข ทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์นั้น แท้จริงแล้วมีแต่ทุกข์ แม้เป็นสุขก็เพียง ปิดบังความทุกข์ไว้

๓) จิต ความคิดนึกเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงแปรผันไม่เที่ยงไม่คงทน

๔) ธรรม คืออารมณ์ที่เกิดกับจิตอาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นเมื่อเหตุปัจจัยดับไปอารมณ์ นั้นก็ดับไปด้วย ไม่มีสิ่งเป็นอัตตาใดๆ เลย

๒.๑.๔ การพิจารณาในสติปัฏฐาน ๔

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณากายไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถเสถียรชั่วแลชวานั้นคือ กายหรือรูป มันผันแปรกลับกลอกหลงได้โดยง่าย คลอนแคลน ได้กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการงานให้มีสติรู้ในการเฝ้าอย่างโยกคลอนแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ภาวะ เรียกว่าตัว นาม ต้องกำหนดจิต มีทั้งรูปทั้งนาม^{๒๒} ซึ่งมีการพิจารณา ดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ปากก็ตี ไปสู่โคนไม้ก็ตี ไปสู่เรือนว่างก็ตี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรง สติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’

^{๒๑} พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, “วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษา วิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙)”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๕), หน้า ๓๕.

^{๒๒} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมโม), *กฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๘ (พิเศษ)*, (สิงห์บุรี: โรงพิมพ์ไทยคอลลิคชั่น, ๒๕๓๗), หน้า ๒๐๕.

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวว่า ‘เราหายใจออกสั้น’^{๒๓}

ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกองปฐวีธาตุโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอิตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคาให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสลละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยงย่อมละนิจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอิตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมละนันทิได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคาได้ เมื่อทำราคาให้ดับย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสลละคืนย่อมละอาทานะได้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายด้วยอาการ ๗ อย่างนี้ กายย่อมปรากฏไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นกายนั้นด้วยสตินั้นและด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้จึงเรียกการพิจารณาเห็นกายในกายว่าสติปฏิฐานภาวนา^{๒๔} การพิจารณา กายจะต้องพิจารณาให้เห็นความเป็นอสุภะเป็นสิ่งปฏิกุศลไม่ใช่สิ่งที่น่าอภิมยยินดี เพราะว่าร่ากาย เป็นรังแห่งโรคเป็นความเสื่อมอยู่ตลอดเวลาเพราะฉะนั้นการพิจารณา กายจึงเป็นการพิจารณาให้เห็น เป็นสิ่งปฏิกุศล

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมา เบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า

‘ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต

หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด

ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า

ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น

น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร’

ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่^{๒๕} ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิวฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก^{๒๖} เมื่อพิจารณาเห็นส่วนประกอบของร่างกายว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้เป็นสิ่งไม่สวยงามเป็นเหมือนซากศพในป่าช้าที่ยังเดินได้และอีกไม่นานก็จะเป็นซากศพที่เดินไม่ได้ นอนนิ่ง เปื่อยเน่า เหมือนซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๒๔} ขุ.ป. (ไทย). ๓๑/๓๕/๕๙๒.

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม เปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึง ภายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

การพิจารณากายเป็นเหมือนซากศพแล้ว องค์ประกอบที่ทำให้กายยืนอยู่ได้คือธาตุ “ภิกษุ พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่าในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”^{๒๗} และพิจารณาว่าสิ่งที่ทำให้กายทรงอยู่ได้ไม่เกิดทุกทรมานคือการเปลี่ยนอิริยาบถ เพราะว่ากายนี้ไม่สามารถดำเนินอยู่ด้วยอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่งได้ เมื่อมีการใช้อิริยาบถใดนาน เกินไปจะทำให้เกิดความเจ็บปวดเมื่อยล้าได้ เช่น การนั่งนาน ๆ ทำให้เป็นทุกข์ เมื่อลุกขึ้นยืน เดิน หรือนอน ทำให้ความทุกข์บรรเทาลงได้ แต่ไม่ใช่การดับทุกข์ อิริยาบถจึงเป็นสิ่งที่ปิดบังความจริง จึง ต้องพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของอิริยาบถด้วยตั้งพระพุทธรูปเจ้าทรงตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’

เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’

หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’^{๒๘}

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือพิจารณา เห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่^{๒๙} เวทนาเป็นสิ่งที่มาเสวย อารมณ์ที่ เกิดขึ้นหลังจากเกิดการสัมผัสและการปรุงแต่ง เมื่ออารมณ์ที่น่าปรารถนาเป็นสุขเวทนา เมื่อ อารมณ์ที่ ไม่น่าปรารถนาเป็นทุกข์เวทนา เมื่อมีอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์เป็นอุเบกขาเวทนา “ความดีใจ และความ เสียใจมีต้นเหตุมาจากผัสสะคือมีผัสสะเป็นเหตุเกิด มีผัสสะเป็นกำเนิดมีผัสสะเป็นแดนเกิด รวมความ ว่าความดีใจและความเสียใจมีต้นเหตุมาจากผัสสะ”^{๓๐} เมื่อมีผัสสะกระทบก็ให้พิจารณา อารมณ์ที่ปรุง แต่งในขณะรับเสวยอารมณ์อย่างนั้นอยู่

เมื่อเสวยสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’ เมื่อเสวยทุกข์เวทนาจึงรู้ชัดว่า ‘เราเสวย ทุกข์เวทนา’ เมื่อเสวยอุทุกขมสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า ‘เราเสวยอุทุกขมสุขเวทนา’ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มี

^{๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๐.

^{๓๐} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐๕/๓๒๓.

อามิสก็รู้ซัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส’ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ซัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’ เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ซัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส’ เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ซัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส’ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ซัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส’ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ซัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส’ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่^{๓๑}

ในความเป็นจริงไม่มีใครเสวยเวทนาคือ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เสวยเวทนาและไม่ใช่ เวทนาของสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา อะไรทั้งสิ้น “แต่เพราะเวทนากระทำ วัตถุแห่งความสุขเป็นต้น นั้น ๆ ให้เป็นอารมณ์แล้วเสวยเข้าไปถือเอาความเป็นไปแห่งเวทนานั้นเป็นเหตุจึงมีโวหารว่า เราเสวย เวทนา”^{๓๒}

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาจิต คือ การที่รู้เท่าทันวาระของจิตในแต่ละขณะ โดยธรรมชาติของจิตจะซัดสายไม่หยุดนิ่งจะไวต่อความรู้สึกไวต่อสิ่งที่มากระทบ เมื่อจิตมีภาวะอย่างไรท่านให้พิจารณาอย่างนั้นด้วยความรู้เท่าทัน เรียกว่ารู้จิตในจิตภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ ก็รู้ซัดว่า ‘จิตมีราคะ’

จิตปราศจากราคะ ก็รู้ซัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’

จิตมีโทสะ ก็รู้ซัดว่า ‘จิตมีโทสะ’

จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ซัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’

จิตมีโมหะ ก็รู้ซัดว่า ‘จิตมีโมหะ’

จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ซัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’

จิตหดหู่ ก็รู้ซัดว่า ‘จิตหดหู่’

จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ซัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’^{๓๓}

และในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ได้กล่าวถึงการพิจารณาจิตที่คล้ายกันจึงนำมาเพื่อให้สอดคล้องกัน ดังนี้

^{๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๘/๓๑๓-๓๑๔.

^{๓๒} พระราชสิทธิมนูญ (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๘**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ อาศรมอักษร, ๒๕๐๖), หน้า ๒๙๐.

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’
๒. จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’
๓. จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’
๔. จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’
๕. จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’
๖. จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’
๗. จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’
๘. จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’
๙. จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’
๑๐. จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’
๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’
๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’
๑๓. จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’
๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’
๑๕. จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’
๑๖. จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต อยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่^{๓๔}

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้เป็นส่วนที่สำคัญเพราะว่าเป็นการพิจารณาใคร่ครวญหัวข้อธรรมทั้งหลายที่ได้ยินได้ฟังและได้รับรู้ ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “เราได้ความสงบแห่งจิตภายในแต่ไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง” ภิกษุนั้นควรตั้งมั่นในความสงบแห่งจิตภายในแล้วทำ ความเพียรเพื่อความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งเกิดสมัยต่อมาภิกษุนั้นได้ทั้งความสงบแห่งจิต ภายในและความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง^{๓๕} ยกตัวอย่างเช่น การพิจารณาธรรมในหัวข้อนิวรรณ์ ๕ คือ

๑. เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเรา มีอยู่” หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุที่การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุที่นั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุที่นั้น

^{๓๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

^{๓๕} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๔/๑๑๖.

๒. เมื่อพยายาม (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “พยายามภายในของเรามีอยู่” หรือ เมื่อพยายามภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “พยายามภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งพยายามที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละพยายามที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และ พยายามที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๓. เมื่อถีนมิทระ (ความหดหู่และเชิงซึม) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ถีนมิทระภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อถีนมิทระภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ถีนมิทระภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งถีนมิทระที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละถีนมิทระที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้นและถีนมิทระที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๔. เมื่ออุทัจจกุกกุงจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “อุทัจจกุกกุงจะภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่ออุทัจจกุกกุงจะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “อุทัจจกุกกุงจะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุทัจจกุกกุงจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละอุทัจจกุกกุงจะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้นและอุทัจจกุกกุงจะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๕. เมื่อวิจิจจณา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “วิจิจจณาภายในของเรามีอยู่” หรือ เมื่อวิจิจจณาภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า วิจิจจณาภายในของเราไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘วิจิจจณาภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งวิจิจจณาที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละวิจิจจณาที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้นและวิจิจจณาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือนิ वर्ณ ๕ อยู่อย่างนี้แล^{๓๖} และเพื่อความง่ายต่อการทำความเข้าใจจึงขอยกหัวข้อธรรมหมวดต่าง ๆ เพื่อประกอบการพิจารณา ได้แก่

หมวดโพชฌงค์ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗ อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งสติ สัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

๕. วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิวฐิติ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๓๙}

๒.๑.๕ อุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔

พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการทำงานร่วมกันระหว่างรูปกับจิตเจตสิก โดยจิตเจตสิกเป็น ตัวทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ หากจิตเจตสิกฝ่ายดี (กุศลจิตเจตสิก) เป็นผู้ที่ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ก็จะ เกิดพฤติกรรมในทางที่ดี (กุศลกรรม) แต่ถ้าเป็นเจตสิกฝ่ายชั่ว (อกุศลจิตเจตสิก) อันได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นผู้ที่ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ก็จะเกิดพฤติกรรมในทางชั่ว (อกุศลกรรม) อันเป็นเหตุให้เกิด ความเดือดร้อนทั้งต่อตัวเองและสังคม^{๔๐} พฤติกรรมของมนุษย์จึงเป็นภาคแสดงออกของจิต ซึ่งเมื่อ พฤติกรรมไม่ดีก็แสดงว่าจิตไม่ดีด้วย เมื่อจิตไม่ดีจึงต้องหาวิธีการทำให้พื้นฐานจิตดีนั้นก็คือการปฏิบัติ ธรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางดีได้ และในการปฏิบัตินอกจากจะพบสิ่งที่ก่อให้เกิดสมาธิแล้วยังต้องประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นสมาธิหรือเป็น ศัตรูของการปฏิบัติซึ่งนักปฏิบัติจะต้องรู้ให้ทันแล้วก้าวให้พ้นสิ่งเหล่านี้มีชื่อเฉพาะเรียกว่า นิวรรณ

นิวรรณ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลเอาความตามหลักวิชาว่า สิ่งที่เกิดกั้นการทำงานของจิต สิ่งกีดขวางความตั้งงามของจิต สิ่งกีดขวางกำลังปัญญาหรืออธิบายความหมายที่เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่าสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดีหรืออกุศลธรรมที่กั้นจิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง

คำอธิบายลักษณะของนิวรรณที่เป็นพุทธพจน์มีว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการเหล่านี้เป็นเครื่องปิดกั้น (กุศลธรรม) เป็นเครื่องห้าม (ความเจริญองงาม) ขึ้นกดทับจิตไว้ ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง” เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (สนิมใจ หรือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง) ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง” และว่า “ธรรม ๕ ประการเหล่านี้เป็นนิวรรณ ทำให้มีติดบอด ทำให้ไร้จักขุ ทำให้ไม่มีญาณ (สร้างความไม่รู้) ทำให้ปัญญาดับ ส่งเสริมความคับแค้นไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

^{๔๐} อนุชา สมจิตร, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า ๕๗.

นิรณ ๕ อย่าง พึงระวังอย่านำมาสับสนกับสมณะหรือสมาธิ หากพบที่ได้ฟังตระหนักไว้ว่า นี่ไม่ใช่สมณะ นี่ไม่ใช่สมาธิ นิรณ ๕ อย่างนั้น มีอธิบายดังนี้

๑. กามฉันท์ ความอยากได้อะไร (แปลตามศัพท์ว่า ความพอใจในกาม) หรืออภิขมา ความเพ่งเล็งอยากได้ หมายถึงความอยากได้กามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะ จิตที่ถูกล่อด้วยอารมณ์ต่างๆ คิดอยากได้นอนอยากได้นี้ติดใจโน่นติดใจนี้คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่นชุนชองอยู่ย่อมไม่ตั้งมั่น ไม่อาจเป็นสมาธิได้

๒. พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้ายมองเห็นคนอื่นเป็นศัตรูตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว ความรู้สึกขัดใจไม่พอใจต่างๆ จิตที่มีวาระทบนั้นกระทบนี้สะตุนั้นสะตุนั้นเดิน ไม่เรียบ ไม่ไหลเนืองย่อมไม่อาจเป็นสมาธิ

๓. ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึมหรือเซ็งและซึม แยกเป็นถีนะ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ท้อแท้ ความซบเซา เหงาหงอย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตใจกับมิตถะความเซื่องซึม ฉะเฉย ฉะฉะ ง่วงเหงาหาวนอน โง่งงง อืดอาด มึนหมัว ตื้อตัน อาการซึม ๆ ฉะ ๆ ที่เป็นทางกาย จิตที่ถูกอาการทางกายและทางใจอย่างนี้ครอบงำอยู่ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ แยกเป็นอุทธัจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ สาย พร่า พล่ามไปกับกุกกุกจะ ความวุ่นวายใจรำคาญใจ ระแวง เดือดร้อนใจ ยุ่งใจ กลุ้มใจ กังวลใจจิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุกจะครอบงำอยู่ย่อมพลาญย้อมคว้างไป ไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เป็นสมาธิ

๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยได้แก่ความเคลือบแคลงไม่แน่ใจสงสัยเกี่ยวกับพระศาสนา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา เป็นต้น พุดสั้นๆ ว่ากลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตัดสินไม่ได้ เช่นว่าธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้ ฯลฯ) มีคุณค่ามีประโยชน์ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่จะได้ผลจริงหรือไม่ คิดแยกไปสองทางกำหนดไม่ลง จิตที่ถูกวิจิกิจฉาขัดไว้กวนไว้ให้ค้างให้พรัลเลออยู่ย่อมไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิได้

๒.๒ ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นั้นมีมากมายหลายประการทั้งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวของปฏิบัติเองและประโยชน์ต่อโลก จึงแบ่งประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไว้ ๓ ชั้นคือ

๒.๒.๑ ประโยชน์ในเบื้องต้น

๑) ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุตยั้งจาก ความกัสดักลุ่มวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุขเช่นบางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอกอยและไม่มีอะไรที่จะทำเหมือนดังเวลานั่งติดใน รถประจำทางหรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น หรืออย่าง

สมบูรณ์แบบได้แก่ ฅานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบายใน โอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทิวภูมิธรรมสุขวิหาร

๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแนวนอนอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะหรือกรรมนียะ แปลว่า ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่

๑. มาช่วยเสริมยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

๒. ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจพลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่นมัวไปด้วย ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจทำให้ โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาทีร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจ อย่างรุนแรงทำให้ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มิจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้น เป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แคกายเท่านั้นจิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับ ไข้ที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคนหายง่ายและไวขึ้นหรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้^{๕๑}

๒.๒.๒ ประโยชน์ในท่ามกลาง

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะไม่เป็นทุกข์เพราะมีสติพอในขณะที่แห่งผัสสะ ความจริงข้อแรก คือว่าเรามีความรู้สึกที่เป็นทุกข์เพราะว่าเราไม่มีสติปัญญาพอในขณะที่มีผัสสะ ความทุกข์ทั้งหลาย เกิดขึ้นในชีวิตของเราบวกรวมอยู่ตลอดเวลาเพราะว่าเรารู้ไม่ทันผัสสะเมื่อมีผัสสะคือมีการกระทบ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นประจำวันต้องมีสติให้พอและเร็วพอที่จะมาทัน ในเวลาของผัสสะ

ถ้ามีทั้งสติทั้งปัญญาในขณะที่แห่งผัสสะอย่างนี้แล้วจิตนั้นก็ไม่ต้องปล่อยให้ปรุงไปอย่างโง่เขลา จนมีความทุกข์ จะควบคุมจิตนั้นไว้ได้ จิตจะปรุงมาในทางที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์ แล้วจัดการแก้ไข กระทำสิ่งต่างๆ ที่มันเนื่องกันอยู่นั้นให้ลุล่วงไปด้วยดี เป็นเรื่องที่ต้องทำอย่างไร ก็ทำได้ถูกต้อง ไม่มี อะไรเสียหายได้ประโยชน์ ไม่เป็นทุกข์ด้วย เมื่อมีสติพอในขณะที่แห่งผัสสะเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์^{๕๒} ประโยชน์ในขั้นนี้จะเน้นที่ประโยชน์ที่เกิดจากสมาธิทำให้เกิดความสงบซึ่งจิตจะมีลักษณะดังนี้

๑. แข็งแรงมีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทาง เดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพรักระจ่ายออกไป

^{๕๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา บันลือ ธรรม, ๒๕๔๗), หน้า ๒๓ - ๒๔.

^{๕๒} พุทธทาสภิกขุ, การปฏิบัติวิปัสสนาในอิริยาบถนอน, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๕ - ๖.

๒) ราบเรียบสงบเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓) โสภะจางมองเห็นอะไรๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่นและฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนกันหมด

๔) นุ่มนวลควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งานเพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่น มัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย^{๔๓} เมื่อจิตเป็นสมาธิสงบ ย่อมรู้จักแยกแยะความดีชั่ว ส่งผลต่อพฤติกรรมด้วยเพราะพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการทำงานร่วมกันของขั้น ๕ คือรูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และวิญญาณขั้น กล่าวคือเมื่ออายตนะภายในได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจมูก กระพบกับอายตนะภายนอก ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสแล้วจิตมนสิการต่อ อายตนะภายนอกที่มากระทบเจตสิกจะทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้เกิดอารมณ์แล้วจึงแสดงออกซึ่งอารมณ์นั้นออกมาเป็นพฤติกรรมของบุคคล^{๔๔} ผู้ใดที่มีพฤติกรรมดีย่อมแสดงว่ามีจิตใจที่ดีและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างสงบสุข

๒.๒.๓ ประโยชน์สูงสุด

ประโยชน์สูงสุดนั้นเป็นประโยชน์ที่เป็นอุดมการณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนาไม่ว่าจะเป็นนิกายใดก็ตามเป็นภาวะที่สามารถทำลายกิเลสตัณหาและอวิชชาให้หมดสิ้นไปจากจิตใจได้เรียกว่า นิพพานเรียกผู้ที่บรรลุความหลุดพ้นว่าพระอรหันต์ พระอรหันต์นั้นได้แก่ผู้ปฏิบัติบริบูรณ์ด้วยโพชฌงค์ ๗ คือ สติ ความระลึกทั่ว ธัมมวิจยะ การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม วิริยะ ความเพียร ปีติ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิ ความสงบ สมาธิ ความตั้งใจมั่น อุเบกขา ความวางเฉย เป็นผู้กำหนดนิรวรณ ๕ ได้เด็ดขาดแล้วทั้งเป็นผู้ถอนได้แล้วซึ่งรากของอกุศล ๓ ประการ ได้แก่

๑. โลภะ ความอยากได้

๒. โทสะ ความโกรธเคืองประทุษร้าย

๓. โมหะ ความหลงกับทั้งเป็นผู้ที่ไม่ยึดมั่นในอุปาทานขั้น ๕ และเป็นผู้ขาดแล้วซึ่งสังโยชน์ ๑๐ เป็นผู้พ้นแล้วจากกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา กล่าวโดยย่อพระอรหันต์คือท่านผู้ปราศจากกิเลสและอาสวะทุกประการโดยสิ้นเชิงเป็นผู้ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เป็นผู้บริสุทธิ์ด้วยกาย วาจา ใจ^{๔๕}

เมื่อจิตประกอบด้วยโพชฌงค์ ๗ ละรากเหง้าของอกุศลและละนิรวรณทั้ง ๕ ซึ่งเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งใจอันจะทำให้ปัญญาเสียกำลังสกัดจากกามทั้งหลาย สกัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย

^{๔๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาฉบับหนังสือธรรม, ๒๕๔๗), หน้า ๑๓.

^{๔๔} อนุชา สมจิตร, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัญญาขั้นสูงซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า ๕๕.

^{๔๕} ธนิต อยู่โพธิ์, *อานิสงส์วิปัสสนากรรมฐาน*, ครั้งที่ ๖, (ม.ป.พ., ๒๕๓๙), หน้า ๑๓๐.

บรรลุดมานที่แรกอันมีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา เกิดแต่วิเวกแล้ว บรรลุดมาน ที่สองเป็นที่ผ่องใส ภายในไม่มีวิตกวิจารณ์แล้ว บรรลุดมานที่สามอันเป็นอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุขดังนี้แล้ว บรรลุดมานที่สี่ไม่มี ทุกข์ ไม่มีสุขเพราะละสุขละทุกข์เสียได้เพราะล่วงไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งหลายมีสติเป็น ธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ครั้นเมื่อจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์ผ่องใสไม่มีกิเลสปราศจากอุปกิเลส เป็นจิต อ่อนควรแก่การงานตั้งอยู่แล้วน้อมจิตไปเฉพาะเพื่ออุปเพนิวาสานุสสติญาณระลึกถึงขั้นธัมมอันได้เคย อาศัยอยู่แล้วในภาพก่อนและเนื่องจากมีจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์อยู่ดังเดิม น้อมจิตไปเฉพาะเพื่อจตุปปตญาณ มีจักขุจักษุของทิพย์หมดจดพิเศษยิ่งกว่าจักขุมนุษย์ ล่วงรู้กำเนิดของสัตว์ทั้งหลายและเนื่องจากมีจิตตั้ง มั่นบริสุทธิ์อยู่ดังเดิม น้อมจิตไปเฉพาะเพื่ออสาวิกขยญาณรู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่ทุกข์ นี่เหตุให้ เกิด ทุกข์ขึ้น นี่ความดับทุกข์ นี่ปฏิบัติดำเนินถึงความดับทุกข์ เมื่อรู้อย่างนี้เห็นอย่างนี้จิตย่อมพ้นวิเศษเมื่อ จิตพ้นวิเศษแล้ว ญาณหยั่งรู้อย่อมเกิดขึ้นว่าจิตพ้นวิเศษแล้ว ย่อมรู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว กิจที่จะต้องทำได้ ทำเสร็จแล้วกิจอื่นอีกไม่มี^{๔๖}

ในที่มณิกายมหารวรรค พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานว่า

ภิกษุทั้งหลายบุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี, ๖ ปี, ๕ ปี, ๔ ปี, ๓ ปี, ๒ ปี, ๑ ปี, ๗ เดือน, ๖ เดือน, ๕ เดือน, ๔ เดือน, ๓ เดือน, ๒ เดือน, ๑ เดือน, ครึ่งเดือน, ๗ วัน, พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่างคืออรหัตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคาม^{๔๗}

ผลการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ทำให้ได้อิทธิพล อธิปัตติ อธิปัญญา อิฏฐผลที่ตนมุ่งมาดปรารถนา คือ มรรค ผล นิพพาน จึงจะสำเร็จได้ตามความประสงค์^{๔๘} อันเป็นยอดของความปรารถนาของนัก ปฏิบัติ ธรรมทั้งหลายกล่าวอีกนัยหนึ่งสติปัฏฐาน ๔ เป็นพุทธมรดกมอบให้พุทธบริษัท ๔ ดังพระบาลี ที่ว่า

เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สตตาน วิสุทธียา โสภปริเทวาน สมตักกมาย ทุกขโท มนสฺसान อตถกฺมาย ญายสฺส อธิคฺมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิตฺถ จตฺตารโ สติปัฏฺฐานา ฯ^{๔๙}

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางอันเป็นไปทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงเสียซึ่งความโศกและความรำไห่ เพื่อความดับสิ้นไปจากทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุดธรรม วิเศษที่ควรรู้ เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานหนทางนั้น คือ สติปัฏฐาน ๔^{๕๐}

ผู้ใดหวังความสิ้นทุกข์หมดจดจากกิเลสถึงมรรคผลนิพพาน ต้องทำตามสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น เพราะเป็นทางสายเอกสายเดียวที่จะนำไปจุดหมายสูงสุดของชีวิตคือพระนิพพาน^{๕๑} และยังมี การ กล่าวถึงประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนาตามสติปัฏฐาน ๔ ว่า

^{๔๖} พระภิกษุวิสุทธิคุณ (เจริญ ฐิตธมฺโม), **คู่มือวิปัสสนาจารย์**, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์ , ๒๕๓๓), หน้า ๑๖๒-๑๖๓.

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

^{๔๘} พระอุดมวิद्याณเถร (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๔**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรอักษร, ๒๕๐๕), หน้า ๙-๑๐.

^{๔๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๕.

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

๑. สัตตानัง วิสุทธินา ทำกาย วาจา ใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์หมดจด
๒. โสกะปริเทวานัง สมะตีกะมาเย ดับความเศร้าโศกปริเทวนาการต่าง ๆ
๓. ทุกชะโทมะนัสसानัง อตถังคะมาเย ดับความทุกข์กายทุกข์ใจ
๔. ญาณัสสะ อะธิกะมาเย เพื่อบรรลุมรรค
๕. นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเย เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง^{๕๒}

สาระสำคัญในเรื่องสติปัฏฐานนี้อยู่ที่ “การตั้งสติกำหนด” ถ้าปราศจากการตั้งสติกำหนดแล้ว จะให้เรียกว่า “สติปัฏฐาน” ไม่ได้เช่นขณะที่ท่านกำลังเดินเล่นพักผ่อนหย่อนใจอยู่ในสวนสาธารณะ แม้รู้ตัวอยู่ว่ากำลังเดินเพลินสบายอารมณ์ไม่มีจิตคิดฟุ้งซ่านเรื่องใดเลย แต่มีได้ชื่อว่าสติปัฏฐานจะได้ ชื่อว่าสติปัฏฐานต่อเมื่อท่านตั้งสติกำหนดดูอาการของเท้าที่เคลื่อนไปซึ่งการตั้งสติกำหนดดูอาการของ เท้าที่เคลื่อนไปนั้นไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใด เวลาไหน ถ้าท่านตั้งสติกำหนดดูได้ชื่อว่าสติปัฏฐาน ทั้งสิ้น^{๕๓} การเจริญสติปัฏฐานจึงมีจุดหมายสูงสุดเป็นการปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพานหรือบรรลุ อริยสัจธรรมทั้ง ๔ เพื่อให้เห็นแจ้งในอริยสัจธรรม^{๕๔} พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสย้ำอยู่เสมอว่า ภิษุ ทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์ และ โทมนัสเพื่อบรรลุอุบายธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๕๕} ทฤษฎีวิปัสสนาที่ปรากฏในคัมภีร์มหาสติปัฏฐานสูตรคือการปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ ทฤษฎีนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นหนทางเดียวที่จะทำให้บริสุทธิ์หมดจด ทำให้พ้นทุกข์ บรรลุนิพพาน ซึ่งหมายความว่า หนทางที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์ ทำให้พ้นทุกข์และทำให้บรรลุนิพพานนั้นไม่มีทางอื่นเลยนอกจากการปฏิบัติตามทฤษฎี สติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น^{๕๖} จุดหมายสูงสุดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นจึงอยู่ที่ การปฏิบัติจนทำให้หลุดพ้นจากวงเวียนการตายเกิดแล้วนำธรรมะที่ค้นพบมาเผยแผ่ให้กับชาวโลกได้เข้าใจเป็นการเยียวยาสังคมด้วยธรรมะสร้างสรรค์สภาพให้เกิดในใจและในโลก หากมนุษย์ในโลกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ กันให้มากจะทำให้สังคมโลกเป็นสังคมในอุดมคติไม่ต้องไปแสวงหาดินแดนโลกอื่นหรือภพอื่น แต่เป็นการสร้างความสันติสุขให้เกิดขึ้นในโลกใบนี้

^{๕๑} แนบ มหานีรานนท์, **แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา วิสุทธิ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๕.

^{๕๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), **คำถามคำตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๔.

^{๕๓} พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์, **วิปัสสนาภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗.

^{๕๔} แนบ มหานีรานนท์, **อริยสัจ ๔**, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑.

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

^{๕๖} พระครูวิมลธรรมรังสี (สุภาพ เขมร สี), **พุทธวิปัสสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก, ๒๕๔๐), หน้า ๔๐.

๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารโครงการ (Project Management)

มีนักวิชาการนำเสนอแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการบริหารโครงการไว้จำนวนมาก สำหรับการศึกษาค้นคว้าโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ปีการศึกษา ๒๕๕๘ นี้ ผู้วิจัยเห็นว่าแนวคิดทฤษฎีต่อไปนี้เป็นไปในทิศทางทิศทางการคล้ายกันกับหลักในพระพุทธศาสนาซึ่งจะได้นำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

๒.๓.๑ แนวคิดทฤษฎีการบริหารโครงการตามศาสตร์สมัยใหม่

กระบวนการจัดการของ อองรี ฟาโยล (Henri Fayol) เขาเป็นบุคคลแรกที่ได้วิเคราะห์ องค์ประกอบมูลฐานของการจัดการว่ามี ๕ ประการ (POCCC) สมคิด บางโม ได้อธิบายแนวคิด กระบวนการจัดการของ Henri Fayol ไว้ดังนี้ ๑) การวางแผน (Planning) คือ การศึกษาข้อมูล ปัจจุบันและคาดการณ์ในอนาคตแล้ววางเป้าหมายและแนวทางปฏิบัติไว้ ๒) การจัดหน่วยงาน (Organizing) คือ การจัดโครงสร้างของหน่วยงานหรือองค์การออกเป็นหน่วยงานย่อย ๆ กำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบของหน่วยงานการ จัดสรรคนเข้าทำงานในตำแหน่งต่าง ๆ ๓) การสั่งการบังคับบัญชา (Commanding) คือ การสั่งให้คนทำงานตามหน้าที่มอบหมายงานให้ทำบังคับบัญชา พนักงานให้ทำงานตามภารกิจของหน่วยงาน ๔) การประสานงาน (Coordinating) คือ การจัดระเบียบการทำงานไม่ให้ก้าวก่ายกันติดต่อประสานงานให้หน่วยงานย่อยต่าง ๆ ขององค์การและประสานคนให้ทำงานโดยราบรื่นไม่ให้เกิดขัดแย้งกัน ๕) การควบคุมงาน (Controlling) คือ การควบคุมให้พนักงานปฏิบัติงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ตรวจสอบให้ผลการปฏิบัติงานเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้หรือควบคุมให้ทำงานตามระเบียบข้อบังคับที่วางไว้^{๕๗}

กระบวนการบริหารของลูเธอร์ กุลิกและลินดอลล์ เออร์วิก (Luther Gulick and Lyndall Urwick) ได้นำหลักการจัดการของฟาโยล มาปรับปรุงประยุกต์ใช้กับการบริหารราชการซึ่งใช้ตัวอักษรย่อว่า “POSDCORB” หมายถึง กระบวนการบริหาร ๗ ประการ เมธี ปิลันธนานนท์ ได้อธิบายเกี่ยวกับกระบวนการบริหารของ Gulick ไว้ดังนี้ คือ ๑) การวางแผน (Planning) เป็นการวางแผนงานเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติงานอย่างกว้าง ๆ ไว้ก่อนรวมทั้งวิธีการที่จะต้องทำตามแนวทางนั้น ๆ เพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงตามความมุ่งหมายขององค์กรที่ได้กำหนดไว้ ๒) การจัดองค์การ (Organizing) คือ การจัดทำโครงสร้างของอำนาจในการบริหารงานอย่างเป็นระบบโดยแบ่งอำนาจการบริหารออกเป็นแผนกเป็นหน่วยงานย่อย ตามความจำเป็นขององค์กร พร้อมกับกำหนดอำนาจนำ การบริหารสั่งการตั้งแต่วิธีระดับสูงสุดไปจนถึงระดับต่ำสุดตามแผนกและหน่วยงานย่อยที่แบ่งไว้แล้วนั้น ๓) การบริหารงานบุคคล (Staffing) เป็นงานที่ต้องรับผิดชอบต่อการบริหารงานบุคคลให้มีการ

^{๕๗} สมคิด บางโม, **องค์การและการจัดการ**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทวิทยพัฒน์, ๒๕๕๒), หน้า ๗๒. อ้างใน ทวีศักดิ์ ทองทิพย์, “ผลของการบริหารสถานศึกษาตามหลักไตรสิกขาในโรงเรียนวิถิพุทธชั้นนำ จังหวัดสุรินทร์ และบุรีรัมย์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๑.

ปฏิบัติงานตามหน้าที่ของแต่ละบุคคลจัดให้มีการฝึกอบรมและรักษาสภาพการทำงานให้เป็นที่น่าพอใจทั้งฝ่ายสถาบันและฝ่ายปัจเจกบุคคล เช่น การวางแผนกำลังคน การสรรหาบุคคล การคัดเลือกบุคคล การจูงใจบุคคลเข้าสู่องค์กร การประเมินผล การพัฒนา การตอบแทน สวัสดิการ และการให้บริการบุคลากรอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น ๔) การอำนวยการ การวินิจฉัยสั่งการ (Directing) การออกคำสั่ง คำแนะนำ หรือระเบียบปฏิบัติเพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกหรือหน่วยงานปฏิบัติตามงานในกระบวนการนี้เป็นงานต่อเนื่องเกี่ยวกับการตัดสินใจ การจัดระเบียบและการสอนให้เป็นรูปเป็นร่างเพื่อสนองความเป็นผู้นำของผู้บริหาร ผู้บริหารจะต้องมีความรอบคอบในการวิเคราะห์และพิจารณาอย่างแท้จริง ๕) การประสานงาน (Coordinating) หน้าที่ทุกอย่างในระบบการบริหารงานมีความสำคัญและเกี่ยวโยงกันในทุก ๆ ส่วนของหน่วยงานซึ่งผู้บริหารจะต้องสร้างการประสานงานกันให้ดีเพื่อให้ทุก ๆ ส่วนของหน่วยงานหรือองค์กรจะได้ทำงานประสานกันอย่างกลมกลืนเพื่อประสิทธิภาพของงาน ๖) การรายงาน (Reporting) งานในความรับผิดชอบของผู้บริหารอย่างหนึ่งก็คือจะต้องรายงานให้ผู้บริหารระดับสูงขึ้นไปทราบความเป็นไปเกี่ยวกับงานในส่วนของตนและของผู้ใต้บังคับบัญชาโดยเสนอเป็นบันทึก รายงาน การวิจัย การตรวจตรา เป็นต้น ๗) การงบประมาณ (Budgeting) งานด้านนี้เป็นงานวางแผนงานงบประมาณที่ได้รับเป็นประจำปีและจัดทำงบประมาณประจำปี จัดทำบัญชีการเงินและการควบคุมรายรับรายจ่ายของหน่วยงาน^{๕๘}

สรุปแนวคิดตามทฤษฎี “POSDCORB” เป็นกระบวนการบริหารที่มีองค์ประกอบสำคัญ ๗ ประการ ได้แก่ ๑) การวางแผน คือ การตัดสินใจล่วงหน้าว่าจะทำอะไรในอนาคตซึ่งแผนงานที่จะทำ ในอนาคตก็คือกลุ่มกิจกรรมที่ถูกจัดไว้แล้วอย่างเป็นระบบนั่นเองประเภทของแผนอาจจัดแบ่งเป็นแผนระยะยาว ๑๐ ปีขึ้นไป เช่น แผนการศึกษาแห่งชาติ แผนระยะกลาง ๕-๑๐ ปี เช่น แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติและแผนระยะสั้นต่ำกว่า ๕ ปี เช่น แผนประจำปีหรือแผนปฏิบัติการ เป็นต้น ๒) การจัดองค์การ คือ เป็นการจัดโครงสร้างของอำนาจหน้าที่การบริหารงาน เช่น อาจจัดเป็นแผนก ภาควิชา ฝ่าย หมวด งาน เป็นต้น ๓) การบริหารงานบุคคล คือ การจัดหาบุคคลและเจ้าหน้าที่มาปฏิบัติงาน เช่น การวางแผนกำลังคน การกำหนดตำแหน่ง การกำหนดเงินเดือน การสรรหาบุคคล การบรรจุแต่งตั้ง การจัดทำทะเบียนประวัติ การพัฒนาบุคลากร การประเมินผลงาน การพิจารณาความดีความชอบ การดำเนินการทางวินัย สวัสดิการ เป็นต้น ๔) การอำนวยการ การวินิจฉัย สั่งการ คือ การออกคำสั่ง การนิเทศงานและการควบคุมงาน ๕) การประสานงาน คือ ประสานความร่วมมือของบุคลากรในองค์กรให้ทำงานประสานเชื่อมโยงถึงกันและกันอย่างกลมกลืนเพื่อประสิทธิภาพของงาน ๖) การรายงาน คือ การรายงานผลของการปฏิบัติงานให้ผู้บริหารระดับสูงได้รับทราบ เช่น เสนอเป็นบันทึก รายงาน การวิจัย การตรวจตรา การประชาสัมพันธ์ผลงาน เป็นต้น ๗) การงบประมาณ คือ งานวางแผนงานงบประมาณประจำปี เช่น จัดทำงบประมาณประจำปี จัดทำบัญชีการเงินและการ

^{๕๘} Luther Gulick and Lyndall Urwick, อังใน เมธี ปิณฑานนท์, การบริหารการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๒๕), หน้า ๑๓๒-๑๓๓., อังใน ทวีศักดิ์ ทองทิพย์, “ผลของการบริหารสถานศึกษาตามหลักไตรสิกขาในโรงเรียนวิถิพุทธชั้นนำ จังหวัดสุรินทร์และบุรีรัมย์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๒.

ควบคุมรายรับรายจ่ายของหน่วยงาน เป็นต้น องค์ประกอบสำคัญ ๗ ประการนี้ สามารถนำมาปรับใช้ ในการบริหารสถานศึกษาให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ แสดงผังของ องค์ประกอบดังกล่าวให้เห็นได้ง่ายตามแผนภูมิที่ ๒ ดังนี้



แผนภูมิที่ ๒ แสดงผังองค์ประกอบกระบวนการบริหารตามแนวคิดของลูเธอร์ภูลิก

ที่มา : ปรับปรุงจากเมธี ปิลันธนานนท์, *การบริหารการศึกษา*, ๒๕๒๕, หน้า ๑๓๓. อ้าง ใน ทวีศักดิ์ ทองทิพย์, “ผลของการบริหารสถานศึกษาตามหลักไตรสิกขาในโรงเรียนวิถีพุทธชั้นนำ จังหวัดสุรินทร์และบุรีรัมย์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๓ .

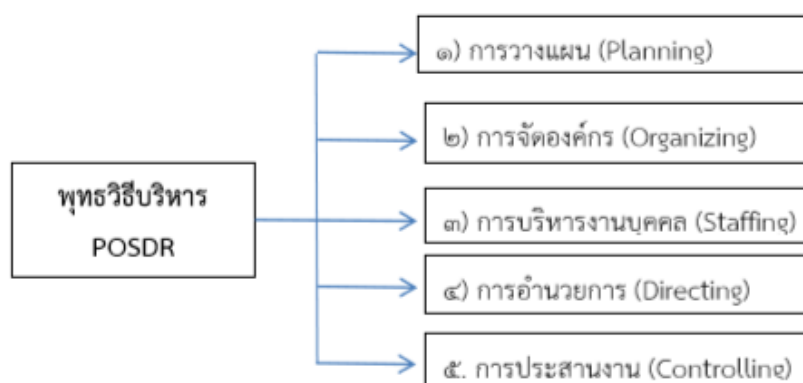
๒.๓.๒ แนวคิดการบริหารโครงการที่เน้นการบริหารตามแนวพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัยได้สืบค้นแนวคิดการบริหารโครงการที่เน้นการบริหารตามแนวพระพุทธศาสนา ได้ พบว่ามีแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้อย่างน่าสนใจซึ่งจะได้นำมาเสนอไว้ดังต่อไปนี้

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือพุทธวิถีการบริหารว่า การบริหาร หมายถึง การทำงานให้สำเร็จโดยอาศัยคนอื่น (Getting things done through other people) เมื่อว่าตามคำนิยามนี้การบริหารในพระพุทธศาสนาเริ่มมีขึ้นเป็นรูปธรรมสองเดือนนับจากวันที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ นั่นคือในวันอาสาฬหบูชาเมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเทศนาเป็นครั้งแรกแก่ พระปัญจวัคคีย์ซึ่งทำให้เกิดพระสังฆรัตนะเป็นสมาชิกใหม่เกิดขึ้นในพระพุทธศาสนาอย่างนี้ พระพุทธเจ้าก็ต้องบริหารคณะสงฆ์ วิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการบริหารกิจการคณะสงฆ์ซึ่งดำรง สืบต่อมาจนถึงปัจจุบันเป็นเวลากว่า ๒,๕๐๐ ปี เป็นข้อมูลให้เราได้ศึกษาเรื่องพุทธวิถีบริหาร นอกจากนี้ยังมีพุทธพจน์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารกระจายอยู่ในพระไตรปิฎก การศึกษาพุทธพจน์ เหล่านี้ก็จะทำให้ทราบถึงพุทธวิถีการบริหารหน้าที่ของนักบริหารตามทัศนะของท่านมีอยู่ ๕ ประการ โดยใช้คำย่อในภาษาอังกฤษว่า POSDC ซึ่งแต่ละตัวมีความหมายดังนี้ P คือ Planning

หมายถึง การวางแผน เป็นการกำหนดแนวทางดำเนินงานในปัจจุบันเพื่อความสำเร็จที่จะตามมาในอนาคต ผู้บริหารที่ดีต้องมีวิสัยทัศน์เพื่อกำหนดทิศทางขององค์กร O คือ Organizing หมายถึง การจัดองค์กรเป็นการกำหนดโครงสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิกและสายบังคับบัญชาภายในองค์กรมีการแบ่งงานกันทำและการกระจายอำนาจ S คือ Staffing หมายถึง งานบุคลากร เป็นการสรรหาบุคลากรใหม่ การพัฒนาบุคลากรและการใช้คนให้เหมาะสมกับงาน D คือ Directing หมายถึง การอำนวยความสะดวกเป็นการสื่อสารเพื่อให้เกิดการดำเนินการตามแผน ผู้บริหารต้องมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีภาวะผู้นำ และ C คือ Controlling หมายถึง การกำกับดูแลเป็นการควบคุมคุณภาพของการทำงานภายในองค์กรรวมทั้งกระบวนการแก้ปัญหาภายในองค์กร^{๕๔} ทั้ง ๕ ประการที่กล่าวมานี้เป็นกรอบหรือหน้าที่เพื่อให้ผู้บริหารนำมาใช้ในการบริหารองค์กรให้มีประสิทธิภาพได้

สรุปแนวคิดพุทธวิธีการบริหารตามทัศนของพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) หน้าที่ ของนักบริหารมีอยู่ ๕ ประการ โดยใช้คำย่อในภาษาอังกฤษว่า POSDC ซึ่งเขียนเป็นผังความคิด เพื่อให้ผู้ศึกษาทั่วไปทำความเข้าใจได้ง่าย ตามแผนภูมิที่ ๓ ดังนี้



แผนภูมิที่ ๓ แสดงผังแนวคิดเกี่ยวกับพุทธวิธีการบริหาร

ที่มา : สังเคราะห์จากพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **พุทธวิธีบริหาร**, ๒๕๔๙, หน้า ๓-๕. อ้างใน ทวีศักดิ์ ทองทิพย์, “ผลของการบริหารสถานศึกษาตามหลักไตรสิกขาในโรงเรียนวิถีพุทธ ชัยนาทจังหวัดสุรินทร์และบุรีรัมย์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๙.

๒.๔ โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ได้จัดทำโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีหลักการและเหตุผล และวัตถุประสงค์ของโครงการดังนี้

^{๕๔} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **พุทธวิธีบริหาร**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓-๕. อ้างใน ทวีศักดิ์ ทองทิพย์, “ผลของการบริหารสถานศึกษาตามหลักไตรสิกขาใน โรงเรียนวิถีพุทธชัยนาทจังหวัดสุรินทร์และบุรีรัมย์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๙.

๒.๔.๑ หลักการและเหตุผลของโครงการ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ได้ดำเนินการศึกษาระดับบาลีอุดมศึกษาแก่พระภิกษุสามเณรและประชาชนทั่วไป โดยเน้นการศึกษาวิชาการทางพระพุทธศาสนาและวิชาการอย่างอื่นที่ไม่ขัดต่อสมณภาวะเพื่อผลิตบุคลากรทางพระพุทธศาสนาให้มีความรู้ ความสามารถเพื่อสนองงานการบริหารการปกครองการศึกษา การเผยแผ่และการสาธารณูปการของคณะสงฆ์ ในแต่ละปีการศึกษาถือเป็นระเบียบของมหาวิทยาลัยที่จะต้องให้นิสิตทุกรูปทุกคณะเข้าฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เป็นผู้ที่มีความรู้ดีและมีความประพฤติดีตามหลักพระธรรมวินัยของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

๒.๔.๒ วัตถุประสงค์ของโครงการ

๑. เพื่อฝึกภาคปฏิบัติ ส่งเสริมการปฏิบัติตามระเบียบมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ว่าด้วยการฝึกภาคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พ.ศ. ๒๕๒๖ (ฉบับที่ ๒) แก้ไขและเพิ่มเติม พ.ศ. ๒๕๓๔

๒. เพื่ออบรมอินทรีย์ให้เจริญแก่กล้า ตามกำลังความสามารถของแต่ละท่าน

๓. เพื่อประโยชน์ต่อการอบรมสั่งสอนธรรมภาคปฏิบัติแก่พุทธศาสนิกชนทั่วไป

๔. เพื่อประชาสัมพันธ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ให้เป็นที่รู้จักแก่ประชาชนทั่วไป

๒.๔.๓ วัน เวลา และสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

นิสิตชั้นปีที่ ๑ - ๔ หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

๒.๔.๔ ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. นิสิตได้ปฏิบัติธรรมตามระเบียบมหาวิทยาลัย

๒. นิสิตได้เพิ่มพูนประสบการณ์จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีอยู่ให้เข้มข้นยิ่งขึ้น

๓. นิสิตสามารถนำหลักธรรมที่ได้จากการศึกษาไปปฏิบัติและเผยแผ่ อบรมสั่งสอนพุทธศาสนิกชนได้เป็นอย่างดี

๔. ประชาชนทั่วไปเข้าใจถึงสถานะและบทบาทของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น” สรุปใจความได้ว่าเยาวชนแต่ละคนมีปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความศรัทธาและความเข้าใจในการปฏิบัติ เยาวชนบางส่วนรู้สึกดีถึงเครียดในการปฏิบัติจึงควรมีกิจกรรมอื่น ๆ เสริมในการปฏิบัติธรรมเพื่อไม่ให้ตั้งเครียดเกินไปและ

กระทรวงศึกษาธิการควรมีนโยบายสนับสนุนให้มีกิจกรรมการปฏิบัติธรรมเสริมในการเรียนการสอน เพื่อให้เยาวชนได้มีโอกาสพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่องและเกิดผลลัพธ์สูงสุด^{๖๐}

พระสุวรณ สุวณโณ (เรื่องเดช) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนว ปฏิบัติของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญา ๔ บ้านเหล่าโพหนอง” สรุปใจความได้ว่าการเจริญสติตามหลักของมหาสติปัญญาสูตรมีจุดมุ่งหมายเพื่อการหลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองด้วยการมีสติระลึกรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม หลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ เน้นสอนการเจริญสติในหมวดกายด้วยการพิจารณาอริยาบถย่อย หมวดจิตด้วยการตามรู้ทันความคิดเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ผลการเจริญสติตามการสอนของ หลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ พบว่าผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสมาธิในการทำงานมากขึ้นและมีจิตเมตตามากขึ้น^{๖๑}

อณิวัชร์ เพชรนรรัตน์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” สรุปใจความได้ว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือหลักการในมหาสติปัญญาสูตรซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโพธิปักขิยธรรมอีกด้วยการปฏิบัติธรรมในหลักสูตรของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คือ หลักการของสติปัญญา ๔ ซึ่งใช้วิธีการปฏิบัติในมหาสติปัญญาสูตร ๒๑ วิธี ซึ่งอ้างอิงจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลัก นิสิตมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ได้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความรู้ความเข้าใจใน วิธีการปฏิบัติมากขึ้นได้รับผลสัมฤทธิ์ในด้านศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และพละ ๕ มากขึ้น^{๖๒}

บัวครอง ชัยปราบ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตาม หลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก” สรุปใจความได้ว่าการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติมีผลในการ พัฒนาจิตใจของนักเรียนทำให้มีสติตั้งมั่นในการดำรงชีวิตมากขึ้นมีพัฒนาการด้านจริยธรรมและคุณธรรมและมีความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมมากขึ้น^{๖๓}

^{๖๐} พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ), “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๓.

^{๖๑} พระสุวรณ สุวณโณ (เรื่องเดช), “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญา ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๘๗.

^{๖๒} อณิวัชร์ เพชรนรรัตน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓.

^{๖๓} บัวครอง ชัยปราบ, “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓)

ดวงกมล ทองคนารักษ์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบโครงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับชาวต่างประเทศในประเทศไทย” สรุปใจความได้ว่าปัจจัยที่เกื้อกูลการปฏิบัติธรรม เช่น การตัดปลีโพธ การแสวงหากัลยาณมิตร การเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติธรรม และสัปปายะใน การปฏิบัติธรรมล้วนมีผลต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม นอกจากนี้รูปแบบการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับ การปฏิบัติธรรมของชาวต่างประเทศในประเทศไทยควรมีจัดโครงการปฏิบัติธรรมแยกตามกลุ่มของผู้ เข้าปฏิบัติธรรม เช่น การจัดคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับนักท่องเที่ยวที่สนใจการปฏิบัติแต่ยังไม่พร้อมที่จะเข้าฝึกอบรม โครงการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อน และโครงการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมขั้นสูง ตลอดจนการจัดบวชให้แก่ชาวต่างชาติที่สนใจ นอกจากนี้ ควรประยุกต์หลักสัปปายะ ๗ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสนับสนุนการปฏิบัติธรรม^{๖๔}

แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร” สรุปใจความได้ว่าหลักการปฏิบัติของสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร มีความสอดคล้องตามคัมภีร์พระไตรปิฎก สภาวะของผู้ปฏิบัติแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ประกอบกัน ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องพิจารณาทั้งสภาวะธรรมภายในและภายนอกพร้อมทั้งการพินิจถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมา ซึ่งสภาวะธรรมและเหตุดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาของแต่ละบุคคล คำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการซักถามสภาวะธรรมต่างๆ มีผลในการช่วยปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน เพื่อให้สภาวะญาณเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเป็นลำดับ^{๖๕}

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆานูนิ (โชดก ญาณสิทธิ)” สรุปใจความได้ว่าพระธรรมธีรราชฆานูนิได้ดำเนินการสอนตามหลักสติปัฏฐานสูตรและสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีการสอนประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎกและแนวพระวิปัสสนาจารย์แห่งพม่าเป็นแนวทางในการประยุกต์จึงเกิดระบบหนอ (พองหนอ - ยุบหนอ) สรุปความว่าสติปัฏฐานสี่เป็นทางเอกที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรม อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา^{๖๖}

^{๖๔} ดวงกมล ทองคนารักษ์, “รูปแบบโครงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับชาวต่างประเทศในประเทศไทย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๕.

^{๖๕} แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์), “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๖.

^{๖๖} พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์ “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆานูนิ (โชดก ญาณสิทธิ)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๘๗.

อัชฎางค์ สุวรรณมิสสระ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติ วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน” สรุปใจความได้ว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งในสังขารและเข้าถึงความเป็นจริงในชีวิตโดยหากผู้ปฏิบัติมีสติรู้รูปนามที่เป็นปัจจุบันด้วยจิตที่ตั้งมั่น จะทำให้เห็นไตรลักษณ์ซึ่งมีผลให้จิตนปล่อยวางอารมณ์และเกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงและพัฒนาสู่ความเป็นอิสระพ้นจากทุกข์ได้^{๖๗}

ไชยณพล อภินัฐลีลา กล่าวถึงเรื่องการพัฒนาปัญญาอันเกิดจากสติปัฏฐานและปัญญาทาง วิทยาศาสตร์ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนา และ วิทยาศาสตร์” สรุปใจความได้ว่าหลักการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นไปตามลำดับ คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา จนถึงภาวนามยปัญญา การเรียนรู้ความจริงที่สมบูรณ์นั้นต้องเรียนรู้จากประสบการณ์จริง คือ จิตต้องไปสัมผัสสภาวะนั้นจริง ๆ ด้วยญาณทัสสนะจึงจะเป็นการเห็นความจริงทั้งหมดซึ่งมีข้อจำกัดตรงที่บุคคลที่จะสามารถฝึกฝนแบบนี้ได้นั้นต้องมีพื้นฐานทางจิตใจและสติปัญญาดีพอสมควรและดำเนินชีวิตตามรูปแบบเฉพาะเพื่อบำเพ็ญเพียรจึงจะบรรลุผลสูงสุด ส่วนการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนววิทยาศาสตร์ใช้ระบบการคิดคำนึงหาเหตุผลและการทดลองเพื่อพัฒนาในสิ่งที่เป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม มีจุดประสงค์หลักเพื่อพัฒนาความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตเป็นสำคัญ วิทยาศาสตร์จึงเป็นการเรียนรู้ที่ไม่มีวันจบสิ้นพัฒนาไปเรื่อยๆตามการดำรงชีวิตของคน^{๖๘}

ยุพา พงศะบุตร ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว ผลการวิจัยพบว่าครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นมีเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๓ ประเด็น ได้แก่ ๑) เหตุจูงใจของบิดาหรือมารดาในการเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากความต้องการแก้ไข้ปัญหาของตนเอง ความต้องการความรู้ในการพัฒนาตนเองและความประทับใจในหลักสูตร ๒) เหตุจูงใจในการส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อต้องการแก้ไข้ปัญหาของบุตรที่เป็นอยู่ต้องการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นแก่บุตรและต้องการพัฒนาบุตรและ ๓) เหตุจูงใจของบุตรวัยรุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรมมาจากการให้รางวัลของบิดาหรือมารดาและบุตรวัยรุ่นต้องการเข้ากลุ่มกับเพื่อน นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่า ครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ๓ ประเด็น ได้แก่ ๑) การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพกาย ด้านอารมณ์-จิตใจ ด้านสติปัญญา ด้านจริยธรรม และด้านสังคมของบิดามารดา ๒) การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์-จิตใจ ด้านสติปัญญา ด้านจริยธรรม และด้านสังคมของบุตรวัยรุ่น และ ๓) การเปลี่ยนแปลง

^{๖๗} อัชฎางค์ สุวรรณมิสสระ, “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ราชมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๗๘.

^{๖๘} ไชยณพล อภินัฐลีลา, “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒), หน้า ๓๔.

สัมพันธ์ภายในครอบครัวระหว่างคู่สมรส ระหว่างบิดามารดากับบุตรวัยรุ่น ระหว่างบุตรวัยรุ่นกับพี่น้อง และระหว่างบิดามารดาของวัยรุ่นกับผู้สูงอายุในครอบครัว^{๖๙}

พระมหาสุเนตร แก้วขวาน้อย ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา ผลการศึกษา พบว่านิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา มีระดับความพึงพอใจ ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยรวมอยู่ในระดับมาก นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา ที่เรียนอยู่ชั้นปี ต่างกันมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนด้านผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .๐๕ ในส่วนที่แตกต่างกันนั้น นิสิตชั้นปี ๑ - ๒ มีระดับความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยเฉลี่ยสูงกว่านิสิตชั้นปี ๓ นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา ที่เรียนอยู่ในสาขาต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยรวมไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .๐๕ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .๐๕ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .๐๕ เช่นกัน^{๗๐}

เอี่ยมพร พิมพ์ไกร ได้ศึกษาเรื่องผลการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่มีต่อการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร - การผลิตพืช คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยี ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ๔ นักศึกษามีพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้เพิ่มขึ้นทั้ง ๓ ด้าน คือด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ด้านสติปัญญา เรื่องที่มีการพัฒนามากที่สุด ๓ ลำดับ ได้แก่ ๑) มีความคิดสร้างสรรค์ ๒) มีความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ๓) ทันทต่อการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและสามารถนำเทคโนโลยีนั้นมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมสอดคล้องกับตนเองได้ ด้านอารมณ์เรื่องที่มีการพัฒนามากที่สุด ๓ ลำดับแรก ได้แก่ ๑) รู้จักบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม ๒) รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง ๓) รู้จักใช้จำทำให้เหมาะสมกับตนเองและด้านสังคมเรื่องที่มีการพัฒนามากที่สุด ๓ ลำดับแรก ได้แก่ ๑) มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ๒) ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ๓) มีเมตตาต่อผู้อื่น^{๗๑}

^{๖๙} ยุกา พงศะบุตร, “การศึกษาเหตุปัจจัยในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว”, **วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๙), หน้า ๗๗.

^{๗๐} พระมหาสุเนตร แก้วขวาน้อย, “การศึกษาความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, ๒๕๔๗), หน้า ๙๘.

^{๗๑} เอี่ยมพร พิมพ์ไกร, “ผลการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่มีต่อการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง, ๒๕๔๖), หน้า ๔๓.

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรส) ได้ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม พบว่าสำนักวิปัสสนาอาศรมได้นำเอาหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งแยกออกเป็น ๔ หมวด นำมาศึกษาและนำมาปรับใช้ในการปฏิบัติจริงพร้อมสรุปให้เห็นว่าสติปัฏฐาน ๔ ก็คือการกำหนดรูปร่างนั้นเอง โดยมุ่งเน้นที่รูปร่างของแต่ละคนเป็นหลัก วิธีที่นำมาปรับใช้คือสอนให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรูปร่างในการเคลื่อนไหวอริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถย่อยเป็นสำคัญ ขณะเดียวกันก็ให้พิจารณาเวทนา ความคิดและพิจารณาธรรมไปตามวาระที่เหมาะสมเห็นได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรมมีความสอดคล้องกับวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท^{๗๒}

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนี้สามารถสรุปได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุดและเหมาะสมสำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุด การปฏิบัติกรรมฐานในรูปแบบต่าง ๆ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้ปฏิบัติในหลาย ๆ ด้าน เช่น ผลต่อการลดความวิตกกังวลผลต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม เป็นต้น และผู้ปฏิบัติติดต่อกันอยู่เสมอจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจดีขึ้นสูงกว่าผู้ที่ไม่ฝึกปฏิบัติเลย จากการศึกษางานวิจัยทั้งหมดที่ผ่านมายังไม่พบการศึกษาถึงผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้เอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาเป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัยอันจะเกิดประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ให้มีประสิทธิภาพและบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่มหาวิทยาลัยได้ตั้งเป้าหมายเอาไว้ต่อไป

^{๗๒} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรส), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๘๘.

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ปีการศึกษา ๒๕๕๘ เป็นกระบวนการที่ผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และแบบบันทึกการสังเกตในการเก็บข้อมูล มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, ผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และแนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓ การสร้างเครื่องมือ

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดดังนี้

๓.๑.๑ ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่

๑. ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ที่ได้รับการแต่งตั้งเป็นคณะกรรมการดำเนินโครงการปฏิบัติกรรมฐาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๘

๒. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา ๒๕๕๘ จำนวน ๔๐๖ รูป/คน แบ่งนิตินอกตามสาขาวิชาที่เรียนออกเป็น ๕ สาขาวิชา ได้แก่ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สาขาวิชาสังคมศึกษา สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ สาขาวิชารัฐศาสตร์ และรัฐประศาสนศาสตร์ จำแนกตามชั้นปีระหว่าง ชั้นปี ๑, ๒, ๓ และ ๔ ดังตารางที่ ๓.๑

ตารางที่ ๓.๑ จำนวนนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา ๒๕๕๘ จำแนกตามสาขาวิชา และชั้นปี

สาขาวิชา	นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต				
	ปี ๑	ปี ๒	ปี ๓	ปี ๔	รวม
พระพุทธศาสนา	๙	๗	๕	๔	๒๕
สังคมศึกษา	๓๔	๒๒	๒๓	๒๑	๑๐๐
การสอนภาษาอังกฤษ	๒๕	๒๐	๑๑	๑๐	๖๖
รัฐศาสตร์	๗๕	๔๔	๕๐	๔	๑๗๓
รัฐประศาสนศาสตร์	๘	๑๙	๘	๗	๔๒
รวม	๑๕๑	๑๑๒	๙๗	๔๖	๔๐๖

๓.๑.๒ กลุ่มตัวอย่าง การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑. ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และพระวิปัสสนาจารย์ ที่ได้รับการแต่งตั้งเป็นคณะกรรมการดำเนินโครงการปฏิบัติการมาตรฐาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙ จำนวน ๑๐ รูป/คน

๒. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ที่เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานภาคบังคับ การกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ เครจซี และมอร์แกน (Kregcie และ Morgan)^๑ ซึ่งเป็นตารางที่ใช้หาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อนำไปเปิดตารางสำเร็จรูปได้กลุ่มตัวอย่างประชากรจำนวน ๒๐๑ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๑๐ รูป/คน

๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้มีดังนี้

๑. แบบบันทึกการสังเกต ใช้สังเกตและบันทึกข้อมูลสภาพปัจจุบันของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ปีการศึกษา ๒๕๕๘ จำนวน ๔ ด้านหลัก ดังนี้ ๑) ด้านสถานที่ ๒) ด้านวิทยากร ๓) ด้านบริหารจัดการโครงการ และ ๔) ด้านนิสิต

๒. แบบสอบถาม ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี ๕ ตอน ดังนี้ คือ

ตอนที่ ๑ ใช้สำหรับถามถึงข้อมูลทั่วไปของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต

ตอนที่ ๒ ใช้สำหรับถามถึงความพึงพอใจต่อปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (สี่ปายะ)

^๑ ธานินทร์ ศิลป์จารุ, การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS และ AMOS, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามัญปิซซิเนสเซอร์แอนด์ดี, ๒๕๕๗), หน้า ๔๘ - ๔๙.

ตอนที่ ๓ ใช้สำหรับถามถึงผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (อินทรีย์ ๕)

ตอนที่ ๔ ลักษณะเป็นแบบปลายเปิด ใช้สำหรับถามถึงปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ปัญหาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๓. แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง ใช้สัมภาษณ์ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ จำนวน ๑๐ รูป/คน เกี่ยวกับความพึงพอใจต่อการบริหารโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มี ๓ ตอน ได้แก่ ๑) ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ ๒) ศึกษาความพึงพอใจต่อการบริหารโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และ ๓) ศึกษาข้อเสนอแนะแนวต่อการบริหารโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๓.๓ การสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งใช้กับการศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณ และใช้แบบสัมภาษณ์ (Interview Form) และแบบสังเกต (Observation Schedule) ซึ่งใช้กับการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

ขั้นที่ ๑ ทบทวนแนวคิด ทฤษฎี หลักการ สภาพปัญหา ที่เกี่ยวข้องกับโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยศึกษาจากเอกสาร ตำรา บทความ และงานวิจัยต่างๆ ทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์และสรุปได้เป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (สัปปายะ) และถึงผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (อินทรีย์ ๕)

ขั้นที่ ๒ นำแบบสอบถาม เสนอต่อคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาและภาษาที่ใช้เพื่อปรับปรุงแก้ไขและจัดทำเป็นเครื่องมือฉบับสมบูรณ์

ขั้นที่ ๓ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือผู้วิจัยได้กำหนดการทดสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผ่านการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๓ ท่าน และปรับปรุงแก้ไขเนื้อหา ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นสามารถวัดได้ตรงประเด็น สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการวิจัย จากนั้นจะตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาด้วย ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Item-Objective Congruence Index : IOC) ซึ่งผลการทดสอบได้ค่า IOC ในแต่ละข้อคำถามมากกว่า ๐.๕๐ แสดงว่าคำถามข้อนั้นๆ มีความตรงตามเนื้อหา^๒ รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือได้แก่

๑. พระศรีวิสุทธิคุณ, ดร.
๒. พระมหาสมพาน ชาติโร (ป.ธ.๔), ดร.
๓. ผศ.บรรจง โสดาดี

^๒ ศิริชัย พงษ์วิชัย, การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๒), หน้า ๑๔๒.

ซึ่งผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วมีค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๖๓ เมื่อเครื่องมือแต่ละประเภทได้ผ่านการตรวจสอบในแต่ละขั้นตอนเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความสมบูรณ์จากนั้นจึงได้นำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในพื้นที่เป้าหมายโดยขอหนังสือจากศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ถึง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัย เมื่อได้รับอนุญาตเรียบร้อยแล้ว จึงได้ดำเนินการโดยใช้แบบบันทึกการสังเกต แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ เก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑. **แบบบันทึกการสังเกต** ใช้ในการสังเกตและบันทึกข้อมูลสภาพปัจจุบันของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต จำนวน ๔ ด้านหลัก ดังนี้ ๑) ด้านสถานที่ ๒) ด้านวิทยากร ๓) ด้านบริหารจัดการโครงการ และ ๔) ด้านนิสิต

๒. **แบบสอบถาม** เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี ๔ ตอน แต่ละตอนมีรายละเอียด ดังนี้

แบบสอบถามตอนที่ ๑ ใช้สำหรับถามข้อมูลทั่วไปของนิสิตผู้ตอบแบบสอบถามได้แก่ ชั้นปีและสาขาที่กำลังศึกษา

แบบสอบถามตอนที่ ๒ ใช้สำหรับถามความพึงพอใจของนิสิตต่อปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติกรรมฐาน (สัปปายะ) ๔ ด้านดังนี้ ๑) อวาสสัปปายะ ๒) ปุคคลสัปปายะ ๓) โภชนสัปปายะ และ ๔) อิริยาบถสัปปายะ

แบบสอบถามตอนที่ ๓ ใช้สำหรับถามเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในเรื่อง พละ ๕ ประการ ได้แก่ ๑) ความเชื่อ (ศรัทธา) ๒) ความเพียร (วิริยะ) ๓) ความระลึกได้ (สติ) ๔) ความตั้งใจมั่น(สมาธิ) และ ๕) ความรู้ทั่วถึง (ปัญญา)

แบบสอบถามตอนที่ ๔ ใช้สำหรับถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนิสิตต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๓. **แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง** ใช้สัมภาษณ์ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่เกี่ยวกับความพึงพอใจต่อการบริหารโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มี ๓ ตอน ได้แก่ ๑) ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ ๒) ความพึงพอใจต่อการบริหารโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และ ๓) ศึกษาข้อเสนอแนะแนวต่อการบริหารโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูลโดยจัดเรียงลำดับตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

๑. สภาพปัจจุบันโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

๒. ผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ เป็นข้อมูลที่ได้จาก แบบสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) ส่วนข้อมูลที่ได้จาก แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ (Statistics Analysis) ได้แก่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย นำเสนอข้อมูลในรูปแบบของตาราง

๓. แนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ เป็นข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลตามแนวคิดวิเคราะห์ SWOT นำเสนอผลการวิเคราะห์แบบพรรณนา (Descriptive Analysis)

๔. เกณฑ์การให้คะแนนและเกณฑ์การแปลความหมายสำหรับข้อมูลแบบมาตราส่วนประมาณ คา (Rating scale) ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนตามวิธีของลิเคอร์ท (Likert)^๓ ไว้ดังนี้

คาคะแนนเท่ากับ ๕ หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด

คาคะแนนเท่ากับ ๔ หมายถึง ความพึงพอใจมาก

คาคะแนนเท่ากับ ๓ หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง

คาคะแนนเท่ากับ ๒ หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย

คาคะแนนเท่ากับ ๑ หมายถึง มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยของคะแนนไว้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ - ๕.๐๐ หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย ๓.๕๐ - ๔.๔๙ หมายถึง มีความพึงพอใจมาก

ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ - ๓.๔๙ หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง

ค่าเฉลี่ย ๑.๕๐ - ๒.๔๙ หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย

ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ - ๑.๔๙ หมายถึง มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

^๓ บุญชม ศรีสะอาด, การวิจัยเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒๐ - ๑๒๑.

บทที่ ๔

ผลของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง“ผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ปีการศึกษา ๒๕๕๘” มีวัตถุประสงค์เพื่อหาคำตอบเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของสภาพปัจจุบันโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และแนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ เพื่อให้การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นไปตามวัตถุประสงค์การวิจัยจึงมีรายละเอียดแต่ละประเด็นจะได้ศึกษาตามลำดับดังนี้

๔.๑. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามที่รวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน ๒๑๐ ฉบับ มาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตาม ชั้นปี และสาขาวิชา แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์โดยใช้ตารางประกอบคำบรรยาย มีรายละเอียดดัง ในตารางที่ ๔.๑

ตารางที่ ๔.๑ จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างนิสิต จำแนกตามชั้นปีและสาขาวิชา

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ ๑๐๐
๑. ชั้นปี		
ปี ๑	๗๙	๓๗.๖๒
ปี ๒	๕๗	๒๗.๑๔
ปี ๓	๕๐	๒๓.๘๑
ปี ๔	๒๔	๑๑.๔๓
รวม	๒๑๐	๑๐๐
๒. สาขาวิชา	จำนวน	ร้อยละ ๑๐๐
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา	๑๔	๖.๖๗
สาขาวิชาสังคมศึกษา	๕๒	๒๔.๖๗
สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ	๓๖	๑๗.๑๔
สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์	๘๖	๔๐.๙๕
สาขาวิชารัฐศาสตร์	๒๒	๑๐.๔๘
รวม	๒๑๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า กลุ่มตัวอย่างนิสิตส่วนใหญ่เรียนอยู่ในระดับชั้นชั้นปี ๑ (ร้อยละ ๓๗.๖๒) รองลงมาเรียนอยู่ชั้นปี ๒, ปี ๓ และปี ๔ ตามลำดับ (ร้อยละ ๒๗.๑๔, ๒๓.๘๑ และ ๑๑.๔๓) เมื่อจำแนกสาขาวิชา พบว่า กลุ่มตัวอย่างนิสิตเรียนอยู่ในสาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มากที่สุด (ร้อยละ ๔๐.๙๕) รองลงมาเรียนอยู่ในสาขาวิชาสังคมศึกษา (ร้อยละ ๒๔.๗๖) สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ (ร้อยละ ๑๗.๑๔) สาขาวิชารัฐศาสตร์ (ร้อยละ ๑๐.๔๘) และสาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ร้อยละ ๖.๖๗) ตามลำดับ

๔.๒ ผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

การวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ โดยคำนวณค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นรายข้อ รายด้านและรวมทุกด้านได้ผล ดังแสดงในตารางที่ ๔.๒

ตารางที่ ๔.๒ ระดับความพึงพอใจต่อปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน

ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	\bar{X}	SD	ความหมาย
๑.ด้านปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน			
- ด้านที่พักอาศัยเป็นที่สบาย	๓.๖๒	๐.๖๐	ปานกลาง
- ด้านอาหารเป็นที่สบาย	๓.๖๑	๐.๕๕	มาก
- ด้านบุคคลเป็นที่สบาย	๓.๔๗	๐.๖๓	ปานกลาง
- ด้านอิริยาบถเป็นที่สบาย	๓.๕๐	๐.๕๐	ปานกลาง
รวม	๓.๒๘	๐.๗๕	มาก
๒.ด้านผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน			
-ความเชื่อ (ศรัทธา)	๔.๓๑	๐.๖๕	มาก
-ความเพียร (วิริยะ)	๓.๘๑	๐.๖๙	มาก
-ความระลึกได้ (สติ)	๓.๓๗	๐.๗๙	ปานกลาง
-ความตั้งใจมั่น (สมาธิ)	๓.๔๒	๐.๗๖	ปานกลาง
-ความรู้ทั่ว (ปัญญา)	๓.๔๑	๐.๗๘	ปานกลาง
รวม	๓.๗๐	๗.๕๓	มาก
รวมทั้งหมด	๓.๔๙	๐.๔๖	มาก

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า ระดับความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} = ๓.๕๙,

SD=๐.๔๖) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} =๓.๕๐, SD=๐.๕๐) ส่วนด้านผลที่ได้ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับมาก (\bar{X} = ๓.๗๐, SD=๐.๕๓) เมื่อเรียงลำดับตามด้านย่อยๆ ในแต่ละด้านจะเห็นว่า ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในเรื่องอาหารเป็นที่สบายมากที่สุด (\bar{X} = ๓.๖๒, SD= ๐.๖๐) รองลงมาได้แก่ เรื่องบุคคลเป็นที่สบาย (\bar{X} =๓.๖๑, SD=๐.๕๕) อิริยาบถเป็นที่สบาย (\bar{X} =๓.๔๗, SD=๐.๖๓) และเรื่องที่พักอาศัยเป็นที่สบาย (\bar{X} =๓.๒๘, SD=๐.๗๕) ตามลำดับ

ส่วนค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจด้านผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในเรื่องความเชื่อ (ศรัทธา) มากที่สุด (\bar{X} =๔.๓๑, SD=๐.๖๕) รองลงมาได้แก่ เรื่องความเพียร (วิริยะ) (\bar{X} =๓.๘๑, SD=๐.๖๙) เรื่องความตั้งใจมั่น (สมาธิ) (\bar{X} =๓.๔๒, SD=๐.๗๖) เรื่องความรู้ทั่ว (ปัญญา) (\bar{X} = ๓.๔๑, SD=๐.๕๓) และเรื่องความระลึกได้ (สติ) (\bar{X} =๓.๓๗, SD=๐.๗๙) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๓ ระดับความพึงพอใจต่อปัจจัยเกื้อหนุน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ จำแนกเป็นรายข้อ

ปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	\bar{X}	SD	ความหมาย
๑.ด้านที่พักอาศัยเป็นที่สบาย			
- สถานที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเข้าไปพักแล้วทำให้มีสติมั่นคง	๓.๓๓	๐.๙๙	ปานกลาง
- สถานที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเข้าไปพักแล้วทำให้จิตใจเป็นสมาธิได้ง่าย	๓.๐๗	๐.๙๗	ปานกลาง
- สถานที่ปฏิบัติธรรมมีสุขลักษณะดี	๓.๓๔	๐.๙๑	ปานกลาง
- สถานที่ปฏิบัติธรรมมีอากาศถ่ายเทสะดวก	๓.๖๖	๐.๘๕	มาก
-สถานที่ปฏิบัติธรรมไม่มีเสียงรบกวน	๒.๙๘	๑.๑๑	ปานกลาง
-สถานที่ปฏิบัติธรรมมีบริเวณกว้างขวาง	๓.๒๗	๑.๐๓	ปานกลาง
-สถานที่ปฏิบัติธรรมจัดพื้นที่ไว้เป็นสัดส่วน	๓.๒๙	๐.๙๕	ปานกลาง
๒.อาหารเป็นที่สบาย			
-ในการปฏิบัติธรรมมีอาหารเพียงพอต่อความต้องการ	๓.๗๙	๐.๘๐	มาก
-สามารถฉันอาหารได้โดยสะดวก	๓.๗๖	๐.๗๗	มาก
-อาหารที่จัดไว้ฉันแล้วเรียบร้อย	๓.๖๖	๐.๖๙	ปานกลาง
-อาหารที่จัดไว้มีรสชาติตรงตามอัธยาศัย	๓.๕๒	๐.๘๓	ปานกลาง
-อาหารที่จัดไว้มีความสะอาดไม่ปนเปื้อน	๓.๔๘	๐.๗๗	ปานกลาง
-อาหารที่จัดไว้ฉันแล้วก่อให้เกิดพลาณามัยที่สมบูรณ์	๓.๖๐	๐.๗๗	มาก
-อาหารที่จัดไว้ถูกกับร่างกายไม่แสลงโรค	๓.๕๕	๐.๘๒	มาก

๓.บุคคลเป็นที่สบาย			
-ผู้ร่วมปฏิบัติธรรมมีศีลบริสุทธิ์และความเห็นเสมอกัน	๓.๒๙	๐.๘๕	ปานกลาง
-ผู้ร่วมปฏิบัติธรรมมีความนาเคารพนับถือ	๓.๔๐	๐.๘๒	ปานกลาง
-ผู้ร่วมปฏิบัติธรรมรักษากติกาและระเบียบที่วางไว้	๓.๒๕	๐.๙๒	ปานกลาง
-พระวิปัสสนาจารย์มีความยุติธรรม ไม่ลำเอียง	๓.๘๒	๐.๘๐	มาก
-พระวิปัสสนาจารย์มีความสามารถในการแนะนำ	๓.๘๘	๐.๗๗	มาก
-พระวิปัสสนาจารย์มีความสามารถในการแสดงธรรมได้อย่างลึกซึ้ง	๓.๗๗	๐.๘๑	มาก
-พระวิปัสสนาจารย์มีความสามารถชักนำไปในทางที่ดี	๓.๘๘	๐.๗๔	มาก
๔.อิริยาบถเป็นที่สบาย			
-มีการปฏิบัติในอิริยาบถต่างๆในระยะเวลาที่เหมาะสม	๓.๖๑	๐.๗๖	มาก
-การปฏิบัติในอิริยาบถยืนทำให้จิตเป็นสมาธิและตั้งมั่น	๓.๓๕	๐.๘๐	ปานกลาง
-การปฏิบัติในอิริยาบถเดินทำให้จิตเป็นสมาธิและตั้งมั่น	๓.๔๖	๐.๘๑	ปานกลาง
-การปฏิบัติในอิริยาบถนั่งทำให้จิตเป็นสมาธิและตั้งมั่น	๓.๖๓	๐.๗๓	มาก
-การปฏิบัติในอิริยาบถนอนทำให้จิตเป็นสมาธิและตั้งมั่น	๓.๓๐	๑.๐๓	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๕๐	๐.๕๐	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านปัจจัยเกื้อหนุนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.50$, $SD=0.50$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับมากจำนวน ๑๓ ข้อ และอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน ๑๓ ข้อ เมื่อเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจะเห็นว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจสูงสุด คือขอพระวิปัสสนาจารย์มีความสามารถในการแนะนำ ($\bar{X}=3.88$, $SD=0.77$) และขอพระวิปัสสนาจารย์มีความสามารถชักนำไปในทางที่ดี ($\bar{X}=3.88$, $SD=0.74$) ส่วนข้อที่ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจน้อยที่สุดคือขอสถานที่ปฏิบัติธรรมไม่มีเสียงรบกวน ($\bar{X}=2.99$, $SD=1.11$)

ตารางที่ ๔.๔ ระดับความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำแนกเป็นรายชื่อ

ผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	\bar{x}	SD	ความหมาย
๑.ความเชื่อ (ศรัทธา)			
- มีความเชื่อวาทกรรมดีส่งผลให้ได้รับความสุข ความเจริญ	๔.๒๔	๐.๗๕	มาก
- มีความเชื่อวาทกรรมชั่วส่งผลให้ได้รับความทุกข์ ความเดือดร้อน	๔.๒๑	๐.๘๐	มาก
- มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว	๔.๓๕	๐.๗๗	มาก
- มีความเชื่อวาบุคคลแตกต่างกันเพราะผลแห่งกรรม ที่ทำไว้	๔.๑๙	๐.๘๒	มาก
-มีความเชื่อวาพระพุทธเจ้าตรัสจริงและสอนให้ นทุกขใดจริง	๔.๔๙	๐.๗๖	มาก
-ความเชื่อวาบุคคลเป็นเจ้าของของกรรมและผล แห่งกรรมที่ตนกระทำไว้	๔.๓๘	๐.๗๖	มาก
๒.ความเพียร (วิริยะ)			
-มีความพยายามในการป้องกันไม่ให้ความชั่ว เกิดขึ้นทางกาย วาจา ใจ	๓.๗๘	๐.๘๔	มาก
-มีความพยายามในการละความชั่วที่เกิดขึ้นทาง กาย วาจา ใจ	๓.๘๐	๐.๗๙	มาก
-มีความพยายามในการสร้างความดีให้เกิดขึ้นทาง กาย วาจา ใจ	๓.๙๑	๐.๘๐	มาก
-มีความพยายามในการรักษาความดีที่เกิดขึ้นทาง กาย วาจา ใจ	๓.๘๒	๐.๗๙	มาก
-มีความพยายาม ขะมักเขม้นและอดทนในการ ปฏิบัติ	๓.๗๘	๐.๘๔	มาก
๓.ความระลึกได้ (สติ)			
-ความระลึกในลมหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา	๓.๓๗	๐.๘๙	ปานกลาง
-มีความระลึกในอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบทั้งสุข และทุกข์	๓.๓๕	๐.๙๐	ปานกลาง
-มีความระลึกในความคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้น	๓.๔๓	๐.๘๙	ปานกลาง
-มีความระลึกในรูปร่างนามต่างๆที่เกิดขึ้น	๓.๓๒	๐.๙๒	ปานกลาง
-มีความระลึกในอารมณ์ของจิตในปัจจุบัน	๓.๓๗	๐.๙๐	ปานกลาง
๔.ความตั้งใจมั่น (สมาธิ)			

-มีความตั้งใจมั่นในความตรึกนึกคิดถึงรูปนามที่เกิดขึ้น	๓.๔๒	๐.๙๑	ปานกลาง
-มีความตั้งใจมั่นในความใครครวญที่เกิดขึ้น	๓.๓๙	๐.๘๓	ปานกลาง
-มีความตั้งใจมั่นในความอิมเอิบใจที่เกิดขึ้น	๓.๔๓	๐.๘๘	ปานกลาง
-มีความตั้งใจมั่นในความสุกกายและสุขใจที่เกิดขึ้น	๓.๕๑	๐.๘๖	มาก
-มีความตั้งใจมั่นในอารมณ์อันเป็นหนึ่งเดียวที่เกิดขึ้น	๓.๓๕	๐.๙๑	ปานกลาง
๕. ความรู้ทั่ว (ปัญญา)			
-ความรู้ทั่วถึงในความไม่สบายกายความไม่สบายใจ (ทุกข์)	๓.๕๓	๐.๘๒	มาก
-มีความรู้ทั่วถึงในเหตุทุกอไเกิดทุกข์ (สมุทัย)	๓.๔๑	๐.๘๗	ปานกลาง
-มีความรู้ทั่วถึงในความดับทุกข์ (นิโรธ)	๓.๓๑	๐.๙๕	ปานกลาง
-มีความรู้ทั่วถึงในข้อปฏิบัติเป็นเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ (มรรค)	๓.๓๗	๐.๙๔	ปานกลาง
รวม	๓.๗๐	๐.๕๓	มาก

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.70, SD=0.53$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากจำนวน ๑๓ ข้อ และอยู่ในระดับปานกลางจำนวน ๑๒ ข้อ เมื่อเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจะเห็นว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับผลที่ได้สูงสุดคือข้อที่มีความเชื่อว่าพระพุทธเจ้าตรัสจริงและสอนให้พ้นทุกข์จริง ($\bar{X}=4.44, SD=0.76$) รองลงมาได้แก่ข้อที่มีความเชื่อว่าบุคคลเป็นเจ้าของของกรรมและผลแห่งกรรมที่ตนกระทำ ($\bar{X}=4.38, SD=0.76$) ส่วนข้อที่ค่าเฉลี่ยระดับผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานน้อยที่สุดคือข้อมีความรู้ทั่วถึงในความดับทุกข์ (นิโรธ) ($\bar{X}=3.31, SD=0.95$)

๔.๓ สภาพปัจจุบันของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

สภาพปัจจุบันของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ผู้วิจัยได้แบ่งประเด็นในการศึกษาออกเป็น ๕ หัวข้อหลัก คือ ๑) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๒) ปัจจัยและเงื่อนไขของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๓) ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๔) การบริหารโครงการ และ ๕) การวิเคราะห์สภาพโครงการ รายละเอียดแต่ละประเด็นจะได้ศึกษาตามลำดับดังนี้

๑. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มหาวิทยาลัยจะเน้นการเดินและการนั่งเป็นหลัก ซึ่งมีประเด็นเกี่ยวกับการกำหนดอริยาบถแต่ละอย่างของนิสิตดังนี้

๑.๑ การเดินจงกรม พระวิปัสณาจารย์จะให้พระนิสิตเดินก่อนการปฏิบัติบางครั้งก็ให้นั่งก่อนเดินจงกรม โดยใช้เวลาในการเดินประมาณ ๓๐ นาที สลับการนั่งเดินซึ่งนิสิตรูปใดให้

ความเห็นวา ถาตั้งใจเดินและกำหนดดีในอริยาบถเดินจะส่งผลให้การนั่งเปนสมาธิเร็วขึ้น แสดงวาการเดินเปนอุปกรณ์ที่ติดการนั่งโดยหลักการการเดินจงกรมมี ๖ ระยะ ซึ่งในทางปฏิบัติกรรมฐานพระวิปัสสนาจารย์ก็สอนให้เดินจงกรมทุกระยะแต่ในระยะเวลา ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ และ ๖ ไปเรื่อยๆ จวบครบ โดยให้เหตุผลวาเพื่อเปนการวางแนวทางการปฏิบัติให้นิสัยครบทุกระยะนิสัยจะได้นำไปปฏิบัติต่อและนำไปอบรมหรือสอนญาติโยมต่อไป

๑.๒ การนั่งสมาธิ จากการศึกษาพบว่า พระวิปัสสนาจารย์จะให้หนึ่งกำหนดอาการพองหนอ - ยุบหนอเปนบริกรรมหลัก ใช้เวลาประมาณครั้งละ ๔๕ นาที สลับการเดินไปเรื่อยๆ ซึ่งในการปฏิบัติในช่วงเช้านิสัยจะได้อริยาบถฐาน บัลลังหมายถึงความวา เดินจงกรม ๑ รอบ และนั่งสมาธิ ๑ รอบ ในตอนเช้าก่อนจะฉันภัตตาหารเช้า ซึ่งจากการสังเกตนิสัยจะมีความตั้งใจในการปฏิบัติมากเพราะมีญาติโยมที่มาถวายภัตตาหารเช้าเปนจำนวนมากทำให้เกิดแรงจูงใจในการที่จะทำความดีตอบแทนศรัทธาญาติโยมที่นำภัตตาหารเช้าเพลมาเลี้ยง ซึ่งจะมีลักษณะเช่นเดียวกับการปฏิบัติในเวลาฉันภัตตาหารเพล แต่อาจจะมีความแตกต่างในรอบของการปฏิบัติเพราะช่วงก่อนฉันภัตตาหารเพลนิสัยจะต้องปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๒ รอบ หรือ ๒ บัลลัง ในการนั่งสมาธิจะหลับตาเอาสติมาจับอยู่ที่ทอ้งเวลาหายใจเข้าทอ้งพองให้ภาวนาวา พองหนอ ใจที่นึกกับทอ้งที่พองตอ้งให้ทันกันพอดี อยาให้ก่อนหรือหลังกวากัน เวลาหายใจออกทอ้งยุบให้ภาวนาวา ยุบหนอ ใจที่นึกกับทอ้งที่ยุบตอ้งให้ทันกัน เช่นกัน สิ่งสำคัญคือให้สติจับอยู่ที่อาการพอง - ยุบเท่านั้น ไม่ไปตุลุมที่จุมุกและอยาตะเบ็งทอ้ง หนึ่งภาวนาเช่นนี้ประมาณ ๔๕ นาที เทากับเวลาเดินจงกรม การนั่งกำหนดพอง-ยุบจะแบ่งเปนระยะ เช่นกันรวมแล้ว ๔ ระยะ คือ นั่งกำหนด ๒ ระยะ พองหนอ - ยุบหนอนั่งกำหนด ๓ ระยะ พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ นั่งกำหนด ๔ ระยะ พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูกหนอ คำถูกหนอนี้หมายถึง ให้ทำความรู้สึกไปที่บริเวณต่าง ๆ ของร่างกายที่สัมผัสกับพื้น รวม ๖ แห่ง คือถูกกัน ยอ่ยข้างขวา ถูกกันยอ่ยข้างซ้าย ถูกเขาข้างขวา ถูกเขาข้างซ้าย ถูกตาตุ่มข้างขวา และถูกตาตุ่มข้างซ้าย การแต่ละครั้งจะพบว่า นิสิตที่มีความตั้งใจในการนั่งจะมีผลทำให้ได้สภาวะธรรมและเปนเหตุจูงใจให้เพื่อนนิสัยอยางปฏิบัติบาง เช่น อาการน้ำลายไหล ตัวแข็ง การนั่งได้นานหลายชั่วโมงโดยไมขยับ ซึ่งทำให้เพื่อนนิสัยอยางใดสภาวะธรรมเหล่านั้นบางก็จะมีอาการพยายามแข่งขันกันปฏิบัติ

๑.๓ การนอน พระวิปัสสนาจารย์จะกำหนดให้นอนนอน ๔ ระยะเช่นกัน คือ พองหนอ - ยุบหนอ - นอนหนอ - ถูกหนอ ในการกำหนดถูกหนอนั้น ให้กำหนดสวนของร่างกายที่สัมผัสกับที่นอน จากการศึกษา พระวิปัสสนาจารย์ไม่ค่อยให้นิสิตกำหนดอริยาบถนอนเทาไร แต่ก็มีอยุบบางในช่วงกลางวันให้กำหนดนอน ๓๐ นาที โดยให้เหตุผลวาเปนการพักผ่อนให้นิสิตที่เปนนิสัยใหม่ได้ผ่อนคลายอริยาบถ แต่ก็ให้นิสิตกำหนดอริยาบถนอนในช่วงที่นิสัยตอ้งกลับไปจำวัดที่กรดของตัวเองโดยสวนใหญ่นิสิตจะนอนหรือจำวัดกันเร็วเพราะอาจจะเหนื่อยลาจากการปฏิบัติอริยาบถตอ้งตื่นนอนแต่เขาทำภารกิจสวนตัวและก็ทำวัตรปฏิบัติในช่วงเขาตอ้งทำให้นิสิตตอ้งรีบพักผ่อน แต่ก็มีนิสัยบางสวนที่ไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพิ่มเติมที่พระวิปัสสนาจารย์เตรียมไว้ มีจำนวนเกือบ ๒๐ รูป/คน ที่เกิดอาการมณกรรมฐานหรือไออาการมณกรรมฐานบางรูป/คน เดินนั่งจนถึงเที่ยงคืนหนึ่งจะกลับไปจำวัดก็มี

๑.๔ การผลัดเปลี่ยนอริยาบถและการกำหนดตนจิต จากการศึกษาพบว่า พระวิปัสสนาจารย์ให้นิสิตมีสติสัมปชัญญะกำกับอยุตลอดเวลา เช่น เวลารับประทานอาหารก็ควรรับประทาน

อย่างช้าๆ กำหนดไปทุกระยะ เช่น ตักหน่อ (ช้อนตักอาหาร) ยกหน่อ (มือส่งอาหารเข้า ปาก) เคี้ยวหน่อ (ขณะเคี้ยว) รสหน่อ (เมื่อรสปรากฏ) ฯลฯ หรือเวลาขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ อาบน้ำชำระร่างกาย เหลียวซ้าย แลขวา คู้เข่า เขยียดออก ก้ม เงย ก็ให้มีสติเสมอมิให้ขาดระยะเช่นกัน เวลาพูดให้ระวังก่อนจะพูดให้กำหนดรูว่าจะพูด อยาพูดติดต่อกันนาน พูดสัก ๕ - ๖ คำ หรือ ๗ - ๘ คำ ให้หยุดตั้งสติแล้วพูดต่อไป ให้พูดช้าๆ เป็นการดี แต่ส่วนใหญ่คนไม่คอยกำหนดอิริยาบถย่อยเท่าที่ควรด้วย ไม่มีสติคิดไม่ได้ผลอสติ จะกำหนดได้ดีก็เฉพาะอิริยาบถหลัก คือ การนั่ง เดิน ยืน

๑.๕ การกำหนดตนจิต จากการศึกษาพบว่าตนจิต คือ ความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุก อยากนั่ง อยากนอน เป็นการฝักจิตให้อยู่กับอาการเคลื่อนไหวและอิริยาบถต่าง ๆ ของร่างกาย นิสิตผู้ปฏิบัติใหม่ส่วนมากมักจะเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนอิริยาบถไปโดยมิได้กำหนดรู้ไว้ก่อนแต่นึกได้ภายหลังบ้าง บางครั้งกำหนดสับสนไปบ้าง ทั้งนี้หากไม่ท้อถอยและพากเพียรในการฝักหัดตนจิตนี้ อย่างสม่ำเสมอ สติจะค่อย ๆ มั่นคงขึ้นเป็นพื้นฐานแก่การกำหนดขั้นสูง ซึ่งส่วนใหญ่หากกระลึกได้นิสิตก็จะปฏิบัติ

๑.๖ การสงและสอบอารมณ์ จากการศึกษาพบว่าเป็นการนำเอาปรากฏการณ์ผลหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังเขาอบรมฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มาบอกเล่าให้แก่ผู้ทำหน้าที่สอบอารมณ์ คือ พระวิปัสสนาจารย์ การสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไม่คอยทำความเข้าใจหลักการปฏิบัติหรือการพูดจงใจให้พระนิสิตเกิดความเข้าใจในแนวทางการปฏิบัติจะได้มีความศรัทธาต่อการปฏิบัติมากขึ้นลักษณะคำถามจะเน้นการถามถึงการกำหนดอิริยาบถหลัก คือ การเดิน การนั่ง การกำหนดอิริยาบถต่างๆ และการเกิดสภาวะธรรม จากการศึกษาพบว่า พระวิปัสสนาจารย์มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติของพระนิสิตเพราะถ้าพระวิปัสสนาจารย์มีความเข้มงวดดีมีจิตวิद्याสูงก็จะผูกศรัทธาให้นิสิตทำให้นิสิตอยากปฏิบัติมากขึ้น และได้สภาวะธรรมเองทำให้เกิดการอยากปฏิบัติโดยที่พระวิปัสสนาจารย์ไม่ต้องบังคับ

๑.๗ การกำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติ มีความสอดคล้องกับการปฏิบัติตามหลักการที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้คือ ๑๐ วัน ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงผลแห่งการเจริญมหาสติปัญญาสูตรไว้ดังนี้ ภิกษุทั้งหลายบุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ๗ ปี จงยกไว้บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๖ ปี พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ๖ ปี จงยกไว้บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี ๗ เดือน ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน ๑๕ วัน ๗ วัน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ภิกษุทั้งหลายครั้งเดือน จงยกไว้บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี^๑

ผู้วิจัยพบว่า การหลักการปฏิบัติในพระไตรปิฎกพิจารณาควบคู่กับข้อมูลในพื้นที่เห็นได้ว่าระยะเวลาแห่งการเจริญไมชองคประกอบสำคัญที่สุดที่จะทำให้ได้รับผลอย่างนั้นอย่างนี้เพราะ

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘ - ๓๔๐.

ระยะเวลาแห่งการเจริญสูงสุด ๗ ปี กับต่ำสุด ๗ วัน ผลที่ได้รับยังคงเป็นอรรถัตผลในปัจจุบันหรือความเป็นอนาคามีบุคคลเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น เช่น ใบบำเพ็ญธรรมต่อเนื่องเพนทุนเดิมมากหรือน้อยเมื่อพิจารณาจะเห็นวาระระยะเวลาการบำเพ็ญธรรมไม่ใช่องคประกอบสำคัญที่สุดที่เพนเช่นนี้เพนเพราะสาเหตุ ๒ ประการ คือ ความสำคัญของสติปฐฐานเองที่เพนแนวทางเข้มและตรงประเด็นมากที่สุดและความพร้อมของโยคีผู้เจริญที่มีความเพียรมีความระลึกรู้ตัวเสมอ

๒. ปัจจัยและเงื่อนไขของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้วิจัยพบว่าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ในขณะที่ออกปฏิบัติในภาคสนาม ๑๐ วัน พบว่าปัจจัยและเงื่อนไขในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ส่งผลให้พระนิสิตปฏิบัติได้ไม่เต็มที่ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีอยู่หลายประการซึ่งสามารถไทรายละเอียดเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคดังมี รายละเอียดดังนี้

๒.๑ สถานที่ เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะทำให้พระนิสิตมีความพร้อมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเงื่อนไขของการที่จะทำให้พระนิสิตมีการปฏิบัติได้ดีขึ้นเงื่อนไขสำคัญอยู่ที่บริเวณและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ เพราะจากการสังเกตหากบริเวณและสิ่งแวดล้อมมีต้นไม้และสถานที่ร่มไม้สัตว์ประเภทนกก็จะทำให้นิสิตไม่เกิดความกังวล มีจำนวนนิสิตมากเกินไป ลานธรรมสถานในการปฏิบัติรวมไม่เพียงพอต่อจำนวนนิสิตเวลารวมนิสิตในการปฏิบัติไม่เพียงพอต่อจำนวนนิสิตเวลารวมนิสิตในการปฏิบัติ ยืน เดินจนกรมก็ไต่เพียงนิดหน่อย เวลาปฏิบัติรวมพระอาจารย์วิปัสสนาผู้เป็นประธานนำปฏิบัติและเพนตนเสียงในการปฏิบัติ ไม่ว่าจะเพนการยืนกำหนดจะไม่มีปัญหา การเดินจะเกิดปัญหาเพราะจำนวนนิสิตมีมากเดินไต่เพียงนิดหน่อยก็หยุดยืนกำหนด และก็กลับตัวเดินต่อทำให้นิสิตบางรูปเกิดความเบื่อไม่สนใจในการปฏิบัติพอไต่เวลาในการนั่งปฏิบัติจะเดินไปเข้าห้องน้ำบ่อยครั้ง บางครั้งการเดินเข้าออกบ่อยของนิสิตบางรูปก็ทำให้เกิดการลบกวนรูปที่ปฏิบัติ อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ที่มีหน้าที่ในการควบคุมในการปฏิบัติปล่อยปะไมคอยสนใจที่จะเช็คในการเข้าออกของนิสิตในระยะที่มีการนั่งปฏิบัติรวม พระอาจารย์วิปัสสนาที่ควบคุมการปฏิบัติไม่ตักเตือนนิสิตที่เข้าออกบ่อยทำให้มีการเดินเข้าออกกันไนจำนวนมาก เมื่อปฏิบัติรวมไต่ระยะหนึ่งจะมีการแยกกลุ่มเพื่อลดจำนวนในการปฏิบัติ แต่ละกลุ่ม แต่ละฐาน บางสถานที่บริเวณสถานที่คับแคบเมื่อกระจายฐานแล้วสถานที่ไม่อำนวยความสะดวกที่ควรปฏิบัติก็ยั้งขาด ๆ เกิน ๆ ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติทำให้นิสิตบางรูปปฏิบัติแบบขอไปทีโดยไม่สนใจสถานที่ไม่เอื้ออำนวยมากนักเนื่องจากจำนวนนิสิตที่เพิ่มมากขึ้นเป็นเหตุให้สถานที่การปฏิบัติไม่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ เพราะสถานที่จำกัดคับแคบไม่พอกับจำนวนนิสิตอีกทั้งในระยะปฏิบัติมีการทำกิจกรรมหลายอย่างทำให้สภาวะแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติของนิสิต เงื่อนไขต่อมาคือระยะทางของลานธรรมสถานไกลเกินไปจากที่พักของนิสิตมาสู่ลานธรรมสถานซึ่งเป็นสถานที่ปฏิบัติรวมทำให้ระยะทางการเดินทางมามีนิสิตพูดคุยกันทำให้การกำหนดอิริยาบถของนิสิตขาดช่วงไป ห้องน้ำ ห้องสุขา และห้องสรงน้ำไม่เพียงพอ สถานที่ปฏิบัติรวมคับแคบ เป็นต้น

๒.๒ ปัจจัยกัลยาณมิตร หรือเพื่อนนิสิตโดยเงื่อนไขอยู่ที่การเพนกัลยาณมิตรที่ดีแนะนำและชักจูงไปในทางที่เพนประโยชน์ต่อการปฏิบัติก็จะทำให้การปฏิบัติเกิดความสำเร็จมากขึ้น เพราะนิสิตอยู่ชั้นเดียวกันการที่จะเพนกัลยาณมิตรที่ดียอมจะเพนประโยชน์ต่อการปฏิบัติ จากการสังเกตหลังจากเลิกการปฏิบัติจะมีการคุยกันไนกรตบาง นอกกรตบาง จับกลุ่มคุยกันบาง นิสิตบางรูป/คนเกิด

ความกลัวไม่กล้าจำวัดในกรดของตนเองเดินมาจำวัดรวมกับกรดนิสตรูปอื่น นิสิตไม่ได้กำหนดอิริยาบถย่อย เพื่อการเชื่อมต่อในการปฏิบัติในระยะต่อไป การเพนที่คุ้นเคยดังกล่าวเป็นเหตุให้การปฏิบัติของนิสิตไม่มีความก้าวหน้าเพราะมัวแต่ใส่ใจในเรื่องอื่นที่เป็นข้าศึกของการปฏิบัติ แต่ตรงกันข้ามกับนิสตรูปอื่นที่เห็นเพื่อนนิสิตได้สภาวะธรรมเช่นนั่งได้นานเกิดอาการต่าง ๆ ที่แปลกก็ชวนให้นิสิตรูปอื่นเกิดความอยากรู้อยากเห็นและอยากลองปฏิบัติดูว่าทำไมนิสตรูปอื่นจึงเป็นอย่างนั้น โดยส่วนใหญ่การปฏิบัติของนิสิตที่ได้สภาวะธรรมหรือโสดาในชั้นขนิภิกสมาธิ พบว่าเกิดแรงจูงใจจากเพื่อนนิสิตรูปหนึ่งหรือเพื่อนที่นั่งแล้วเกิดสภาวะธรรม เพราะความไม่รู้ไม่เข้าใจในสิ่งที่พระวิปัสสนาจารย์พาปฏิบัติแต่เมื่อได้สัมผัสแล้วก็เกิดการปฏิบัติและใคร่ได้เห็นด้วยตนเองนำไปสู่การปฏิบัติเอง ด้วยศรัทธาเพราะใคร่ได้เห็นแล้วด้วยตนเองนั่นเอง

๒.๓ ปัจจัยความศรัทธาต่อหลักคำสอนและพระวิปัสสนาจารย์ เงื่อนไขของความเข้าใจ เป้าหมายและความรู้ความเข้าใจของพระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผลต่อการผูกศรัทธาของนิสิตที่ปฏิบัติของแต่ละคณะมีตั้งแต่ระดับที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๔ ส่วนใหญ่จะศึกษาให้ด้านปริยัติ เมื่อเข้าศึกษาในหลักสูตรของมหาวิทยาลัยที่มีการศึกษาทั้งในชั้นเรียนและภาคสนามที่ยังไม่เกิดความเคยชินจะยังไม่ศรัทธาในแนวทางการปฏิบัติยังเกิดความสงสัยในวิธีการปฏิบัติ บางรูป/คนปฏิบัติแล้วเกิดความอึดอัดเพราะปฏิบัติไปกำหนดไม่ได้ สภาวะไม่เกิด เกิดความเบื่อหน่าย ไมศรัทธาในชั้นตอนมีพิธีมาก มีความกังวลในการสอบอารมณ์จะตอบอย่างไร พระวิปัสสนาจารย์ในการอบรมไม่เป็นไปตามระเบียบ การสอบอารมณ์ยังไม่นำไปสู่การพัฒนาและพระวิปัสสนาจารย์ที่มาให้การอบรมยังมีอาวุโสอ่อน ขาดเทคนิคในการถ่ายทอด พื้นฐานวิปัสสนายังไม่ดีพอ ไม่เป็นที่ยอมรับทำให้ไม่นำมาซึ่งศรัทธาในการปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์บางท่านยังไม่สามารถดูแลนิสิตได้ เนื่องจากขาดประสบการณ์และอายุพรรษา จากการศึกษาพบว่า พระอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานบางรูปยังขาดการมาตรฐานในการสอนที่ไม่นำมาซึ่งศรัทธาในการปฏิบัติเท่าที่ควรและไม่ปฏิบัติตามกฎของมหาวิทยาลัยในการคัดเลือกพระวิปัสสนาจารย์เข้าสัมมนาจนมีการอบรมกรรมฐานแก่นิสิตไม่ได้มาตรฐานยังขาดคุณวุฒิและเทคนิคในการถ่ายทอดวิปัสสนา พระอาจารย์วิปัสสนาบางกลุ่มไม่ชัดเจนในการอบรมก่อนปฏิบัติจริง ทำให้การปฏิบัติหน้าที่เกิดความยอเยนในสอน

พระวิปัสสนาจารย์ที่ทำหน้าที่ในการนำปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแต่ละกลุ่มยังถูกนิสิตที่ไม่ตั้งใจปฏิบัติหลอกให้ทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อดึงเวลาในการปฏิบัติให้หมดไป เช่น เล่าเรื่องต่างๆ ในการปฏิบัติของพระอาจารย์วิปัสสนาให้ฟัง พระอาจารย์วิปัสสนาทำอะไรอยู่ที่ไหน เวลาปฏิบัติในป่าเป็นอย่างไรบ้าง การเล่าเรื่องดังกล่าวทำให้หน้าที่ในการอบรมการสอนหมดไปโดยเปล่าประโยชน์ และจะทำให้การสอบอารมณ์อย่างต่อเนื่องหมดไป ในการสอบอารมณ์แต่ละครั้งพระอาจารย์วิปัสสนาแต่ละกลุ่มไม่ประเมินที่จะปรับปรุงเพื่อพัฒนาให้ตรงกับเป้าหมายของมหาวิทยาลัย ประธานฝ่ายพระวิปัสสนาจารย์ไม่ได้ประชุมพระวิปัสสนาที่ทำหน้าที่เป็นวิทยากลุ่มอบรม ในอาการออกฐานแต่ละครั้งนิสิตมีความก้าวหน้าเป็นอย่างไรในการปฏิบัติ ผลของการสอบอารมณ์เป็นอย่างไร มีปัญหาอะไรที่จะแก้ไขบ้าง นิสิตที่ปฏิบัติมีการพัฒนาอย่างไรบ้าง เพื่อนำไปแก้ไขการปฏิบัติแต่ละวันที่ประชุมจะได้แก้ไขปรับปรุงกำหนดแนวปฏิบัติได้ชัดเจนยิ่งขึ้น นิสิตบางรูป/คนปฏิบัติไปแล้วเกิดสภาวะธรรม พระวิปัสสนาจารย์ประจำกลุ่มไม่ได้ติดตามอย่างใกล้ชิด พระวิปัสสนาจารย์บางรูปปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมไม่

เป็นตัวอยางในการปฏิบัติบางครั้งตอปปญหาที่นิสิตปฏิบัติจริงไมเคลีย การแยกกลมปฏิบัตินิสิตบางรูป/คนจะชวนพระวิปสสนาคุยในเรื่องตางๆ เพื่อไมใหตนปฏิบัติ จํานวนนิสิตมากกวาพระวิปสสนาจารย์ในแต่ละกลมการสอบอารมณหรือสภาวะ ไดจํานวนไมเกิน ๒ ครั้ง ใหผูปฏิบัติไมเห็นความสําคัญในการพัฒนาการปฏิบัติทั้งนิสิตใหม่และเกาการจํัดเก็บขอมูลการสอบอารมณไมมีความตอเนื่อง พระวิปสสนาบางทานยังขาดคุณวุฒิและไววุฒิที่จะอบรมในดานวิปสสนาและขาดทักษะการสอนอายุพรรษาข้ยนอย ใหการควบคุมดูแลลาบาก เพราะคิดเปนอัตราสวนพระวิปสสนาจารย์ ๑ รูปแลวพบวา ตองดูแลนิสิต จํานวน ๘๐ รูป ซึ่งคิดความมากเกินไปดูแลไมทั่วถึง การปฏิบัติจําเปนตองอาศัยการดูการสอบอารมณอยางไกลชิดจึงจะไดผล นิสิตไมใหความสําคัญในการปฏิบัติเทาที่ควรในการออกปฏิบัติภาคสนามนิสิตนําสําราหะที่ไมจําเปนไปมากเกินความจําเปน นิสิตไมใส่ใจในขอห้ามบางขอที่มหาวิทยาลัยออกกฎหมายนําดิดตัวไป เช่น โทรศัพทมือถือ กลองถายรูป ฯลฯ ในการปกครองของนิสิตมักจะมีไกลชิดกันเกินไปไมไดระยะตามที่มหาวิทยาลัยกําหนด เมื่อเลิกจากการปฏิบัตินิสิตไมไดกําหนดอิริยาบถอยตามทีพระอาจารย์วิปสสนาให้แต่จะมีการจับกลมพูดคุยกััน นิสิตที่แสดงพฤติกรรมเป็นกะเทยจะปฏิบัติตนไม่เหมาะสมทำให้นิสิตที่อยู่รอบเกิดความรู้สึกรำคาญ ในเวลาปฏิบัติในตอนเช้านิสิตเกิดอาการหนาวมากเกินไปโดยมีสิ่งกันอากาศหนาวมากเกินความจำเป็นที่ติดตัวมาในเวลาปฏิบัติ เมื่อเลิกจากการปฏิบัติจะมีการโทรศัพท์เป็นจำนวนมาก นิสิตบางรูปจะละเมิดกฏโดยไปจําวัดรวบกัันนิตรูปอื่น ในเวลาฉันทัดอาหารเขา/เพลขณะที่พระอาจารย์ปลอยให้นิสิตลงมารับบาตร นิสิตที่อยู่ดานหน้าจะรับอาหารบิณฑบาตเป็นจํานวนมากทำให้นิสิตที่อยู่ดานหลังได้รับบิณฑบาตน้อย เพราะเจ้าหน้าที่เข้มา กํากับไมทั่วถึง นิสิตที่เป็นพระสังฆาธิการสวนใหญ่มีการกิจมาก (เจ้าอาวาส) บางรูปจะไปทำภารกิจโดยขออนุญาตออกไปภารกิจนั้นโดยไม คํานึงถึงการปฏิบัติ นิสิตที่เป็นพระสังฆาธิการ (เจ้าอาวาส, ผู้ช่วยเจ้าอาวาส) จะไมคอยใหความสนใจในการปฏิบัติ จํานวนนิสิตมากเกินไปทำใหพระวิปสสนาจารย์ดูแลไมทั่วถึง

๒.๔ ปัจจัยดานความรู้ความเข้าใจในหลักปฏิบัติวิปสสนากรรมฐานของนิสิตความรู้ความเข้าใจในหลักคําสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางหลักมหาสติปฏฐาน ๔ นิสิตไมมีความรู้ความเข้าใจหลักการปฏิบัติทำให้ไม่มีศรัทธาในการปฏิบัติ ซึ่งจากการสังเกตจะเห็นว่าเงื่อนไขสําคัญของปัจจัยของนี้อยู่ที่การเข้าใจในเปาหมายของการปฏิบัติจะมีความตั้งใจมาก ๆ และสงผลให้นิสิตได้สมาธิในระดับต้นคือขณิกสมาธิ สมาธิชั่วระยะเวลาหนึ่งทำให้เกิดศรัทธาอยากปฏิบัติต่อและเกิดศรัทธาที่จะทำความเข้าใจในหลักการปฏิบัติต่อไป นิสิตสวนใหญ่ในเบื้องต้นไมคอยมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งแนวทางการปฏิบัติวิปสสนากรรมฐานแต่ที่ตองปฏิบัติเพราะเปนวนิชาที่มีการจัดการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย จําคองศึกษาด้วยความไม่ศรัทธาด้วยเปนเพราะยังวัยรุนอยุ แต่เมื่อเริ่มการปฏิบัติไปบางก็สักวาทำไปอย่างนั้นเอง จากการศึกษาพบว่า นิสิตสวนใหญ่ยังไม่เข้าใจเปาหมายในการปฏิบัติวิปสสนากรรมฐาน ในการสอนภาคทฤษฎีนิสิตก็เพียงทองจําให้พอสอบ แต่หลังจากที่นิสิตได้ไปลงการปฏิบัติภาคสนามนอกพื้นที่พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปมากจากที่สักวาทำก็ตั้งใจปฏิบัติอยางดีจาก การสอบถามนิสิตใหความเห็นว่าเพราะได้สัมผัสสภาวะธรรมด้วยตนเองจึงตั้งใจปฏิบัติ ดังนั้นจะเห็นว่าหากนิสิตเรียนรู้อะไรโดยไมเข้าใจในเปาหมายของการปฏิบัติเปนเบื้องต้นแล้วนิสิตก็ไม่นําวาที่จะปฏิบัติด้วยศรัทธาอยากได้คุณธรรมแต่ที่

ทำเพราะเป็นความจำเป็นที่ต้องปฏิบัติตามกระบวนการจัดการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัย แต่เมื่อเข้าใจแล้วก็จะตั้งใจปฏิบัติดีขึ้นโดยลำดับ

๒.๕ ปัจจัยการดูแลและควบคุมของคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ จากการศึกษาพบว่าเงื่อนไขของปัจจัยอยู่ที่การปฏิบัติหน้าที่ของคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่มีความไม่เข้มงวดต่อไม่เป็นไปตามกฎระเบียบของมหาวิทยาลัย ทั้งนี้ด้วยวาคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่เป็นฆราวาสไม่สะดวกใจที่จะวากลาวนินิสิตซึ่งเป็นพระภิกษุและสามเณรทำให้นิสิตเกิดความพอใจที่จะไม่ปฏิบัติตามอีกทั้งในสวนของเจ้าหน้าที่ที่มีความรับผิดชอบต่อพระวิปสนาจารย์ก็ไม่ได้เอาใจใส่ในการติดตามผลของพระวิปสนาจารย์แต่ละรูปที่ได้คัดเลือกในการทำหน้าที่อบรมในภาคสนามในระยะเวลา ๑๐ วัน การคัดเลือกพระวิปสนาไม่ได้เป็นไปตามเกณฑ์ของมหาวิทยาลัยกำหนดไว้ คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่มีหน้าที่ดูแลของแต่ละคณะแต่ละคณะยอเยอนในการปฏิบัติตามกฎที่มหาวิทยาลัยประกาศไว้ เมื่อเจอความผิดนินิสิตไม่ได้เลือกนินิสิตรูปนั้นมาให้ฝ่ายบริหารตักเตือน หรือลงทัณฑ์บน เพื่อนิสิตรูปอื่นจะได้ไม่เอาแบบอย่าง เมื่อถึงเวลาให้สัญญาในการปฏิบัติมีนินิสิตรูปบางมาช้ากว่ากำหนด คณาจารย์เจ้าหน้าที่ไม่ได้ลงทัณฑ์บนไว้ และคณาจารย์เจ้าหน้าที่บางท่านเมื่อได้รับหน้าที่ในการดูแลประจำกลุ่มไม่ได้เดินเข้าไปตรวจตามกลุ่มที่รับผิดชอบ

๒.๖ ปัจจัยการไม่กำหนดให้วิชาภาคปฏิบัติมีผลต่อเกรด เงื่อนไขอยู่ที่การกำหนดมีเกรดและไม่มีเกรดเพราะจะเป็นผลต่อนิสิตที่ยังไม่มีความเข้าใจและศรัทธาจะมีผลต่อการปฏิบัติ ดังนั้นการที่วิชาธรรมภาคปฏิบัติไม่ผลต่อการตัดเกรดทำให้นิสิตบางส่วนเกิดความเข้าใจว่าการเรียนวิชาธรรมภาคปฏิบัติเป็นวิชาที่ต้องเรียนแต่ไม่มีผลต่อระดับเกรดทำให้นิสิตเข้าใจผิด การเรียนวิชาธรรมภาคปฏิบัติจะได้เพียงเกรด S,(S คือ ผ่านไม่มีระดับ) สวน U, (U คือ สอบไม่ผ่าน) สวนการปฏิบัติภาคสนามถ้านิสิตปฏิบัติไม่ผ่านจะไม่สามารถจบการศึกษาได้ เพราะความเข้าใจว่าวิชาภาคปฏิบัติไม่มีหน่วยกิตมีผลเพียง ผ่าน ไม่ผ่าน เท่านั้นจึงไม่นำมาซึ่งศรัทธาในศึกษาการปฏิบัตินั้นเป็นส่วนหนึ่ง พระอาจารย์สอนวิปสนายังขาดการทุ่มเทในการสอนอย่างเต็มที่เหมือนสำนักศึกษาวิปสนาต่าง ๆ ที่ให้การทุ่มเทในการสอนลูกศิษย์อย่างจริงจัง คณะและฝ่ายวิปสนาไม่ได้เอาใจใส่ที่จะติดตามผลของการปฏิบัติอย่างจริงจังของนินิสิตที่ศึกษาตั้งแต่ชั้นปีที่ ๑ - ๔ นิสิตรูปไหนมีการพัฒนาจิตพัฒนาสมาธิมากน้อยเพียงกับการเรียนและการออกปฏิบัติแต่ละครั้งก็มีส่วนในการชี้แนะให้เกิดศรัทธาการพัฒนาจิตและการสงอารมณ์กัมมัฏฐานหรือเกิดสภาวะธรรม ไตแก นิสิต

๓. ผลของการปฏิบัติวิปสนากรรมฐาน

จากการศึกษาพบว่า ผลของการปฏิบัติธรรมของนินิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นไปตามเป้าประสงค์ของมหาวิทยาลัย เพราะโดยสวนใหญ่เมื่อนิสิตได้ปฏิบัติไประยะหนึ่งแล้วจะมีนินิสิตคิดเป็นเบอร์เซ็นแล้วประมาณ ๒๐ กว่า จะต้องอยู่ปฏิบัติต่อในภาคกลางคืนซึ่งน่าจะเป็นผลที่พึงพอใจของมหาวิทยาลัย โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติดังนี้

๓.๑ นิสิตได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปสนากรรมฐานตามขั้นตอนและถูก ต้องเกิดความซาบซึ้งและเข้าใจสภาวะธรรมด้วยตนเองและยึดถือเป็นหลักในการปฏิบัติและฝึกฝนแก่พุทธศาสนิกชนทั่วไป จากการศึกษาพบว่านินิสิตที่เขามาศึกษาในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ มีความแตกต่างกันในคุณสมบัติ แต่ด้วยการที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีแนวทางการจัดการเรียนการสอนให้นิสิตมีความเป็นผู้นำทางด้านศาสนาเป็นที่พึงของพุทธศาสนิกชนได้ ดังนั้นแนวทางการจัดการศึกษานอกจากจะให้มีความรู้ความเข้าใจทางวิชาการทางโลกแล้วยังต้องรู้อะไรและปฏิบัติได้ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จากแนวทางดังกล่าวเห็นได้ว่า ผลการปฏิบัตินอกจากจะเกิดแก่นิสิตผู้ปฏิบัติได้เห็นจริงตามหลักคำสอนได้สัมผัสสภาวะธรรมเกิดศรัทธาเชื่อมั่นมากขึ้นในการปฏิบัติ เมื่อนิสิตได้ปฏิบัติจนครบโครงการแล้วก็จะนำไปใช้ในการอบรมสั่งสอนประชาชนโดยเฉพาะในช่วงเดือนเมษายนนิสิตจะต้องไปเป็นวิทยากรอบรมสามเณรภาคฤดูร้อนก็จะนำแนวทางที่พระวิปัสสนาจารย์อบรมสั่งสอนมาไปอบรมต่อได้อย่างถูกต้องตามหลักการปฏิบัติ ส่วนนิสิตที่ยังไม่เกิดสภาวะธรรมด้วยระยะเวลาสั้นหรือยังไม่เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในการปฏิบัติก็จะทำให้เกิดประสบการณ์ที่ดีในการปฏิบัติครั้งต่อไปโดยส่วนใหญ่เป็นนิสิตชั้นปีที่ ๑ ซึ่งยังใหม่อยู่ต่อการปฏิบัติ ซึ่งจากการสัมภาษณ์และสังเกตพบวานิสิตชั้นปีที่ ๑ มีอคติต่อการปฏิบัติโดยเข้าใจว่าการปฏิบัติคือการนั่งหลับตาเฉยไม่นำพาที่จะกำหนดตามพระวิปัสสนาจารย์ทำให้เกิดความหงุดหงิดขณะปฏิบัติแต่เมื่อได้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์จากพระวิปัสสนาจารย์แล้วก็จะเข้าใจและกำหนดตามเมื่อกำหนดตามและได้สติแล้วก็จะรู้ด้วยตนเองว่าหากกำหนดแล้วการปฏิบัติ เช่น ถ้ากำหนดในหนึ่ง ๔๕ นาที หากกำหนดตามก็จะดูเหมือน ๕ นาที แต่ถ้าไม่กำหนดก็จะดูนานอีกทั้งใจก็เพ่งกังวลหงุดหงิดแต่เมื่อกำหนดตามแล้วก็จะนั่งสบาย ดังนั้น การปฏิบัติของมหาวิทยาลัย กล่าวได้ว่า การปลูกฝังเรื่องทฤษฎีที่มหาวิทยาลัยเป็นการเตรียมความพร้อมให้นิสิตเกิดความเข้าใจ ในหลักการเบื้องต้นเสียก่อนเมื่อมาลงภาคสนามและได้รับคำแนะนำอันเป็นประโยชน์แล้วก็จะเกิดความรู้อะไรความเข้าใจด้วยตัวเอง

๓.๒ เป็นการประชาสัมพันธ์และพัฒนาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของมหาวิทยาลัยและประชาชนทั่วไป จะเห็นได้ว่าประชาชนเป็นจำนวนมากที่เป็นเจ้าภาพถวายภัตตาหารเช้าเพลและน้ำปานะอยู่ตลอดโครงการ ซึ่งการสัมภาษณ์ญาติโยมที่ไปถวายภัตตาหารเพลทานได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ว่า ดิฉันทราบข่าวจากเจ้าอาวาสวัดละแวกบ้านจะพาคณะมาถวายภัตตาหารเพล ซึ่งเห็นภาพพระที่ทานปฏิบัติแล้วก็ปลื้มใจเพราะทานตั้งใจกันปฏิบัติดีหวังว่าคงได้บุญได้กุศลอันดีที่ทานทั้งหลายไปปฏิบัติแล้วและหวังว่าทานทั้งหลายคงนำไปสั่งสอนให้ญาติโยมที่ไม่มีโอกาสเช่นทานได้ปฏิบัติและเรียนรู้ของท่านบ้าง จะเห็นได้ว่ามหาวิทยาลัยมีจุดเด่นที่มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตที่เป็นการประชาสัมพันธ์มหาวิทยาลัยให้เป็นที่รู้จักไปทั่วในหมู่ประชาชนโดยทั่วไป

๓.๓ เกิดความร่วมมือด้วยดีระหว่างมหาวิทยาลัยและเจ้าคณะพระสังฆาธิการปกครองในเขตพื้นที่ จากการศึกษาพบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์เปิดโครงการหรือปิดโครงการ ก็จะต้องนิมนต์เจ้าคณะปกครอง เช่น เจ้าคณะจังหวัดมาเป็นประธานและให้โอวาทนิสิตและโดยตลอดระยะเวลาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตลอด ๑๐ วัน ก็จะมีเจ้าคณะพระสังฆาธิการพาญาติโยมมาถวายภัตตาหารเพลแก่นิสิตตลอดเวลามาให้โอวาทหรือให้กำลังใจอยู่เสมอเกิดความร่วมมือด้วยดีระหว่างมหาวิทยาลัยกับพระสังฆาธิการ

๔. การบริหารโครงการ

โครงการจัดขึ้นตามระเบียบข้อบังคับว่าด้วยเรื่องการฝึกภาคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต พ.ศ. ๒๕๔๑ ที่กำหนดให้นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ชั้นปีที่ ๑ - ๔ หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต ทุกชั้น ทุกคณะ ต้องฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อย่างน้อยสัปดาห์ เพื่อให้นิสิตรู้และเข้าใจหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร สามารถประยุกต์ใช้ในการศึกษาปฏิบัติ และเผยแผ่หลักธรรมพระพุทธศาสนาได้ ซึ่งโครงการมีการจัดองค์การบริหารงานบุคคล และวิธีการกำกับดูแล ดังนี้

การจัดองค์กรของโครงการ โครงการมีการกำหนดฝ่ายงานที่รับผิดชอบการบริหารโครงการหรือหน่วยงานที่ทำหน้าที่รับผิดชอบการบริหารโครงการ เพื่อทำหน้าที่บริหารด้วยการใช้หลักธรรมในการบริหาร ซึ่งโครงการปฏิบัติวิปัสสนาก็มีพื้นฐานสำหรับนิสิต มีฝ่ายกิจการนิสิตวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์ เป็นผู้รับผิดชอบโครงการฯ จัดทำโครงการอนุมัติแต่งตั้งคณะกรรมการรับผิดชอบ ในการปฏิบัติงาน และประชาสัมพันธ์เชิญชวนนิสิตและประชาชนทั่วไปเข้าร่วมโครงการฯ

การบริหารงานบุคคล โครงการมีการสรรหาและจัดเตรียมบุคลากรรับผิดชอบในการอบรมหรือบริหารโครงการฝึกอบรม เพื่อดำเนินการรับผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับการฝึกอบรมตามหลักสูตรและในระยะเวลาที่กำหนดให้ได้รับความรู้ ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในหลักสูตรของโครงการฯ ผู้รับผิดชอบการอบรม คือพระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้ให้การฝึกอบรมซึ่งเป็นไปตามหลักการกำหนดบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ และคุณธรรมความรู้ กำหนดหน้าที่ดำเนินการและบริหารโครงการ

การอำนวยความสะดวก โครงการมีวิธีการดำเนินการฝึกอบรมด้วยการบรรยายการฝึกปฏิบัติการส่ง และสอบอารมณ์ของผู้เข้ารับการอบรมจากพระวิปัสสนาจารย์ พร้อมการดำเนินงานและขั้นตอนการดำเนินงานโครงการ คณะกรรมการดำเนินการที่ได้รับการแต่งตั้งจากมหาวิทยาลัยเพื่ออนุมัติโครงการฯ ดำเนินการติดต่อประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ดำเนินการให้เกิดการจัดทำโครงการฝึกอบรมตามหลักสูตรให้แก่นิสิตผู้เข้ารับการอบรมประเมินผลผู้เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการสอบอารมณ์และแก้อารมณ์ของวิปัสสนาจารย์พร้อมดูแลงบประมาณ รายรับรายจ่ายของโครงการฯ ซึ่งเป็นงบประมาณของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและขอรับบริจาคจากประชาชนทั่วไปเพื่อให้เกิดการใช้จ่ายตามงบประมาณที่กำหนดในโครงการ

วิธีในการกำกับดูแล โครงการมีการสรุปและประเมินผลการดำเนินการฝึกอบรมหลักสูตรโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของฝ่ายวิปัสสนา ว่าการดำเนินงานเป็นไปตามแผนการดำเนินงาน เป็นไปตามวัตถุประสงค์โครงการมากน้อยเพียงใดและนิสิตผู้รับการอบรมมีความรู้ความสามารถตามหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงใด ซึ่งการประเมินผลหรือการกำกับดูแลจะต้องประเมินผลจากทุกภาคส่วนคือประชาชนทั่วไป นิสิตผู้รับการอบรม คณะกรรมการผู้ดำเนินการโครงการ และวิปัสสนาจารย์ และผู้ทรงคุณวุฒิประเมินผลร่วมกัน ผู้รับผิดชอบโครงการฯ นำสรุปและจัดทำรายงานซึ่งจะทำให้เกิดความโปร่งใสในการบริหารโครงการ

๕. การวิเคราะห์สภาพโครงการการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

จากการสัมภาษณ์ พระมหาวีศิต ธีรวิโส,ผศ., และพระศรีวิสุทธิคุณ, ดร., เมื่อวันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๘ เวลา ๑๒.๐๐ น. สามารถวิเคราะห์จุดแข็งและจุดอ่อนของโครงการได้ดังนี้

จุดแข็ง

๑. มีกระบวนการฝึกปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔
๒. มีพระวิปัสณาจารย์ที่มีความรู้ด้านสติปัฏฐาน ๔

จุดอ่อน

๑. ขาดโครงการที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานระยะยาว
๒. ขาดคู่มือการปฏิบัติในการฝึกภาคปริยัติและภาคปฏิบัติของวิปัสณาจารย์ที่เป็นรูปแบบเดียวกัน และแนวการบริหารที่ชัดเจนว่าจะต้องดำเนินการตามขั้นตอนอย่างไร รวมถึงติดตามการประเมินผลและนำผลการประเมินมาใช้ในการพัฒนาโครงการให้เหมาะสม

โอกาส

๑. นิสิตผู้เข้าปฏิบัติมีเวลาน้อยและต้องการปฏิบัติในโครงการระยะสั้นหรือสามารถสะสมวัน

อุปสรรค

๑. นิสิตผู้เข้าปฏิบัติส่วนใหญ่ยังขาดความเข้าใจในการควบคุมตัวเองและการเก็บอารมณ์
๒. นิสิตผู้เข้าปฏิบัติมีพื้นฐานไม่เท่ากันทำให้การพัฒนาผู้เข้าปฏิบัติจึงมีปัญหาทั้งผู้มีพื้นฐานต่างกัน

นอกจากนั้น พระศรีวิสุทธิคุณ, ดร. ได้ให้ข้อมูลที่น่าสนใจไว้ ดังนี้

๑. ปรัชญาและวิสัยทัศน์

- การเผยแผ่การปฏิบัติธรรม
- การอบรมประชาชนพุทธศาสนิกชน
- การพัฒนาจิต

๒. วัตถุประสงค์

- เพื่อพัฒนานิสิต
- เพื่อเผยแผ่พุทธศาสนา
- เพื่อประกาศเกียรติภูมิของมหาวิทยาลัยฯ ให้เป็นที่รู้จัก

๓. หลักสูตร

หลักสูตรที่จัดควรแยกเป็นหลักสูตรขั้นพื้นฐาน ขั้นปานกลางและขั้นสูง แก่นิสิตผู้เข้าปฏิบัติเพื่อให้ได้ผลมากที่สุด

๔. รูปแบบการอบรม

รูปแบบและกระบวนการอบรมโครงการควรมีทั้งการปฏิบัติอยู่ในศูนย์ที่กำหนดไว้ และการเดินธุดงค์ธรรมโฆษณัธรรมยาตรา เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ปฏิบัติให้นิสิต

๔.๔ แนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อหาคำตอบเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของสภาพปัจจุบันโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และแนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ สำหรับการศึกษาหัวข้อที่ผ่านมาทำให้ได้คำตอบเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปเรียบร้อยแล้ว ในหัวข้อนี้จะได้อธิบายเพื่อหาคำตอบเกี่ยวกับแนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เนื้อหาที่ศึกษาในหัวข้อนี้มี ๓ หัวข้อหลัก คือ ๑) แนวทางพัฒนาตามสถานที่ ๒) แนวทางพัฒนาตามบุคคลากร และ ๓) แนวทางพัฒนาด้านนิสิต แต่ละหัวข้อจะได้ศึกษาตามลำดับดังนี้

๑. แนวทางพัฒนาด้านสถานที่

สถานที่ หมายถึง สัปปายะธรรม คือ ธรรมอันเป็นที่สบายที่เหมาะสมแก่การเจริญกรรมฐาน สิ่งของ สถานที่หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่สบายเหมาะสม เกื้อกูล เอื้ออำนวยแก่ผู้ปฏิบัติธรรมอันเป็นสวณหนึ่งซึ่งอุปการะให้มี ความสงบระงับ ทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย มีอยู่ ๗ อย่าง ได้แก่ ๑) อากาศสัปปายะ ๒) โคจรสัปปายะ ๓) กถาสัปปายะ ๔) บุคคลสัปปายะ ๕) อาหารสัปปายะ ๖) อุตุสัปปายะ และ ๗) อิริยาปถสัปปายะ

๑.๑ จุดแข็ง หมายถึง จุดที่โครงการดำเนินการได้ประสบผลสำเร็จ คือ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ มีความสะอาด สงบสว่าง บริเวณร่มรื่น ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก

๑.๒ จุดที่ควรพัฒนา หมายถึง จุดที่ยังเป็นปัญหา คือ สถานที่การปฏิบัติธรรมไม่เอื้ออำนวยมากนัก เนื่องจากจำนวนนิสิตที่เพิ่มมากขึ้น น้ำดื่ม น้ำใช้ไม่เพียงพอต่อความต้องการ และห้องสุขา-ห้องสรงน้ำไม่เพียงพอ ต้องมีการต่อคิวและรอนานทำให้นิสิตเกิดความเบื่อหน่ายที่จะปฏิบัติเพราะสภาพภายในจิตใจมีความกังวลกลัวจะสรงน้ำไม่ทันและเข้าไปลานธรรมสถานสายและเมื่อไปสายก็อาจกังวลใจว่า ในการมาปฏิบัติธรรมครั้งนี้ผ่านการประเมินของคณาจารย์หรือเปล่า นิสิตผู้ปฏิบัติจะกังวลใจอยู่ตลอดเวลา จะเป็นปัญหาในการปฏิบัติของนิสิตเพราะบางที่ปฏิบัติแล้วสภาพสถานที่ในเอื้ออำนวยในการปฏิบัติถึงจะมีการหมุนเวียนกลุ่มก็ตามทำให้นิสิตที่ยังไม่มีศรัทธาในการปฏิบัติไม่สนใจปฏิบัติจะใช้วิธีการนั่งพอให้เวลาหมดไปแต่ละวัน สถานที่อากาศหนาวมากทำให้นิสิตที่

ปฏิบัติเวลาเช้าจะมีทั้งผ้าห่มที่ติดตัวมาเพื่อกันหนาว ทั้งถุงเท้าเพื่อป้องกันความหนาว จะเห็นได้ว่าถ้าหากว่าที่อยู่อาศัยที่สบายเหมาะแก่การปฏิบัติจิตให้สงบ โดยปราศจากสิ่งรบกวนนานาประการ เช่น คนกวน สัตว์กวน เสียงกวน กลิ่นกวน บรรยากาศรอบข้างกวน เหตุอันไม่เอื้อต่อการทำจิตให้สงบ นิสิตผู้ปฏิบัติธรรมจะทำให้อึด อัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวกจักทำจิตให้สงบได้ยาก ทั้งหมดนี้ต้องขึ้นอยู่กับความพอใจ พอใจ ปลงใจ พอดี ของนิสิตผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละท่าน อีกอย่างลานธรรมสถานที่ปฏิบัติร่วมมือกันทางที่เดินไปปฏิบัติไกลเกินไปทำให้กว่าจะไปถึงก็เสียเวลาปฏิบัติไปพอสมควร

๑.๓ แนวทางพัฒนา คือ ข้อมูลจากการสังเกตและการสัมภาษณ์ทำให้ได้แนวทางพัฒนาด้านสถานที่ดังนี้

ด้านสถานที่ การจัดกลุ่มนิสิตและการปกครองควรที่จะจัดตามอายุพรรษาหรือไม่ว่าจะจัดตามลำดับชั้นเพราะจะทำให้มีสมาธิสมาคารวะต่อกัน แต่น่าจะมีการจัดคละกันก็ได้เพื่อความสมานสามัคคีระหว่างรุ่นและชั้นปี การจัดกลุ่มสถานที่ปกครองควรเป็นที่โล่งแจ้งสะอาดพอสมควรไกลห้องน้ำสุขา นิสิตแต่ละรูปควรปกกลดทางกันพอสมควร เพื่อการไม่มั่วสุม พุดคุยกันส่งเสียงดังเป็นสัปปายะ

ด้านการจัดภัตตาหารเช้า - เพล และน้ำปานะ การจัดอาหารเช้าอยู่ในเกณฑ์ที่ดีแล้วแต่ควรปรับปรุงคือระยะเวลาในการรับบิณฑบาตและความเรียบร้อยมากกว่านี้ การจัดภัตตาหารเพลอยู่ในเกณฑ์ที่ดีแล้วแต่ควรปรับปรุงในด้านการเดินรับบิณฑบาตเพื่อให้ได้ครบและเหมือนกันทุกๆ รูป เสริมสร้างความสามัคคีและความเสมอภาคกัน และการจัดน้ำปานะอยู่ในเกณฑ์ที่ดี แต่ที่ควรปรับปรุงคือในเรื่องการจัดตัวแทนนิสิตมารับน้ำปานะต้องดูแลให้มากกว่านี้ เพราะจะมีนิสิตที่ไม่ได้เป็นตัวแทนออกมาด้วยถือโอกาสไม่ปฏิบัติทำใหม่เสียงดังไม่เรียบร้อยเท่าที่ควร

ด้านการดูแลสุขอนามัย กล่าวคือ มีผู้ยาสามัญไว้ประจำหรือมีเจ้าหน้าที่ที่สามารถให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในกรณีที่มีนิสิตเข้าปฏิบัติธรรมจำนวนมากควรจัดเตรียมเจ้าหน้าที่จากสถานพยาบาลอยู่ดูแล ถ้าหากมีผู้ป่วยฉุกเฉินก็สามารถนำส่งสถานพยาบาลได้ทันที ถ้าหากไม่ได้จัดเจ้าหน้าที่พยาบาลอยู่ดูแลประจำ ก็ต้องมีการประสานไว้กับสถานพยาบาลใกล้เคียงให้สามารถปฐมพยาบาลหรือรับผู้ป่วยฉุกเฉินไว้รักษาตัวได้ทันทีควรกำหนดให้มีรถประจำโครงการเพื่ออำนวยความสะดวกในการติดต่อประสานงานนำนิสิตที่อาพาธส่งโรงพยาบาลในยามฉุกเฉิน อยางน้อย ๓ คัน

๒. แนวทางพัฒนาด้านบุคลากร

บุคลากร หมายถึง กัลยาณมิตร คือ อาจารย์ผู้คอยชี้แนะ แนะนำตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ถ้าเจ้าสำนักเป็นวิปัสณาจารย์ยิ่งดี มีเจ้าหน้าที่พร้อม

๒.๑ จุดแข็ง หมายถึง จุดที่โครงการดำเนินการได้ประสบผลสำเร็จ คือ มีพระวิปัสณาจารย์หรือผู้ฝึกสอนธรรมฐานที่มีความรู้ ความสามารถในการสอนธรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรโดยสามารถตอบข้อซักถาม และสอบถามอารมณ์กรรมฐานได้ มีวิทยากรบรรยายธรรมที่มีความรู้ ความสามารถในการเทศนาและบรรยายธรรมให้เข้าใจหลักธรรมและน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติได้อย่างมีความสุข และบุคลากรของโครงการมีการสรรหาและจัดเตรียมบุคลากรรับผิดชอบในการอบรมหรือบริหารโครงการ เพื่อดำเนินการตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ซึ่งเป็นไปตามหลักการ

กำหนดบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถและคุณธรรมความรู้ กำหนดหน้าที่ดำเนินการและบริหารโครงการ

๒.๒ จุดที่ควรพัฒนา หมายถึง จุดที่ยังเป็นปัญหา คือ การปฏิบัติหน้าที่ของคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ไม่มีความเข้มงวด ไม่เป็นไปตามกฎระเบียบของมหาวิทยาลัย ทั้งนี้ด้วยวาคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่เป็นฆราวาสไม่สะดวกใจที่จะวากลวานิสิตซึ่งเป็นพระภิกษุและสามเณร ทำให้นิสิตเกิดความใดใจที่จะไม่ปฏิบัติตาม อีกทั้งในสวนของเจ้าหน้าที่ที่มีความรับผิดชอบต่อพระวิปัสสนาจารย์ก็ไม่ได้อาใจใส่ในการติดตามผลของพระวิปัสสนาจารย์แต่ละรูปที่ได้คัดเลือกในการทำหน้าที่อบรมในโครงการในระยะเวลา ๑๐ วัน คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่มีหน้าที่ดูแลของคณะแต่ละคณะย่อยอนในการปฏิบัติตามกฎที่มหาวิทยาลัยประกาศไว้ เมื่อเจอความผิดนิสิตไม่ได้เลือกนิสิตรูปนั้นมาให้ฝ่ายบริหารตักเตือน หรือลงทัณฑ์บนเพื่อนิสิตรูป/คนอื่นจะได้ไม่เอาแบบอย่าง เมื่อถึงเวลาให้สัญญาในการปฏิบัติมีนิสิตรูป/คนมาช้กว่ากำหนด คณาจารย์เจ้าหน้าที่ไม่ได้ลงทัณฑ์บนไว้ และคณาจารย์เจ้าหน้าที่บางท่านเมื่อได้รับหน้าที่ในการดูแลประจำกลุ่มไม่ได้เดินเข้าไปตรวจตามกลุ่มที่รับผิดชอบ

๒.๓ แนวทางพัฒนา คือ ข้อมูลจากการสังเกตและการสัมภาษณ์ทำให้ได้แนวทางพัฒนาด้านบุคลากรดังนี้

การดำเนินงานของคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ ควรมีการประชุมกันและกรอทำงานที่ชัดเจนมากกว่านี้เนื่องจากทำไมลงไม่ควบคุมอย่างเต็มที่ในบางเรื่อง ควรมีการควบคุมและกำหนดการทำงานที่ชัดเจนในการดูแลและกำหนดโทษ การทำงานของอาจารย์ เจ้าหน้าที่ควรติดต่อประสานงานกับพระวิปัสสนาจารย์ให้มากเพื่อสร้างเอกภาพในการทำงานอาจารย์-หน้าที่ควบคุมแล้วแต่นิสิตไม่มีความยำเกรงไม่ให้ความเคารพเท่าที่ควร ควรมีมาตรการลงโทษที่เด็ดขาดมากกว่านี้

การดูแลความเรียบร้อยและกฎระเบียบของการปฏิบัติ ต้องชัดเจนในการแจ้งกฎระเบียบและบทลงโทษก่อนดำเนินโครงการ เพราะหากมีการละเมิดกฎเกณฑ์แล้ว นิสิตจะมีการรวมกลุ่มกันวิจารณ์และไม่เข้าใจในกฎเหล่านั้น ควรที่จะมีมาตรการในการปฏิบัติของอาจารย์และนิสิตควบคู่กันไปด้วย เพื่อการสนองงานหรือทำงานที่ชัดเจนไม่ซ้ำซ้อนกันในการทำงาน และควรระบุชัดเจนถึงของมีค่า สิ่งที่ต้องทำไปและไม่ควรนำไปและมีกฎระเบียบในเรื่องเหล่านี้ให้เด็ดขาดชัดเจน เพื่อไม่ให้เป็นการขอลกเถียงกันในการปฏิบัติวิปัสสนา

๓. แนวทางพัฒนาด้านนิสิต

นิสิต หมายถึง นิสิตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ที่เข้าร่วมโครงการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต ปีการศึกษา ๒๕๕๘

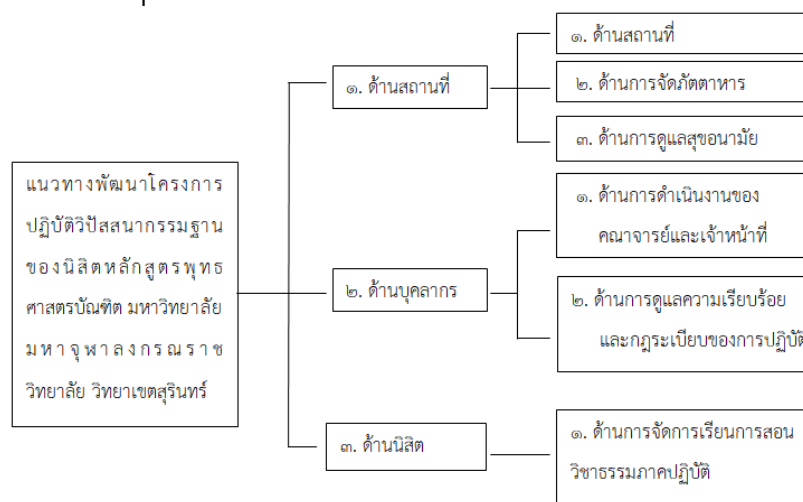
๓.๑ จุดแข็ง หมายถึง จุดที่โครงการดำเนินการได้ประสบผลสำเร็จ คือ นิสิตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ มีการเรียนการเรียนวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งจะเน้นการปฏิบัติควบคู่ไปกับการเรียนภาคทฤษฎี โดยทุกภาคเรียนการศึกษานิสิตทุกชั้นปีจะต้องเรียนวิชาธรรมภาคปฏิบัติ โดยจะอาศัยห้องประชุมใหญ่เป็นที่ปฏิบัติ และเพื่อนนิสิตเป็นกัลยานิมิตรที่ดีแนะนำและชักจูงไปในทางที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติก็จะทำให้การปฏิบัติเกิดความสำเร็งมากขึ้น เพราะนิสิตอยู่ชั้นเดียวกันการที่จะเป็นกัลยานิมิตรที่ดีย่อมจะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ

๓.๒ จุดที่ควรพัฒนา หมายถึง จุดที่ยังเป็นปัญหา คือ นิสิตยังมีความแตกต่างกันในด้านสัมมาปฏิบัติ จึงขาดความพร้อมเพรียงกัน สุขภาพของนิสิตบางรูปไม่เต็มโรครประจำตัวเปื้อนอุปสรรค ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน นิสิตบางรูป/คนที่เปื้อนนิสิตชั้นปีที่ ๑ หรือนิสิตที่ยังมีฐานความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการปฏิบัติน้อยจะไม่คอยปฏิบัติตามพระวิปัสสนาจารย์ในเบื้องต้น แต่ก็ไม่สร้างความลำบากใจให้แก่พระวิปัสสนาจารย์ผู้ควบคุมเพียงแต่อาจจะไม่กำหนดตามหรือกำหนดตามโดยไม่มีความเข้าใจบางครั้งไม่ได้มีการปฏิบัติตามระเบียบในการปฏิบัติเขาออกธรรมสถาน นิสิตสวนใหญ่มีโทรศัพท์ติดตัวไปด้วยการควบคุมทำได้ยาก นิสิตมีเครื่องอำนวยความสะดวกมาด้วย อีกทั้งเวลาปฏิบัติไม่ตั้งใจปฏิบัติและไม่กำหนดอิริยาบถย่อย การเข้าออกลานธรรมสถานบ่อยครั้งจึงขาดความพร้อมเพรียง

๓.๓ แนวทางพัฒนา คือ ข้อมูลจากการสังเกตและการสัมภาษณ์ทำให้ได้แนวทางพัฒนาด้านนิสิตมีดังนี้

การจัดการเรียนการสอนในรายวิชาธรรมภาคปฏิบัติ ควรดำเนินการเรียนการสอนเพื่อให้ นิสิตเข้าใจในหลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ นิสิตมีศรัทธาเมื่อเข้าใจแล้วก็จะตั้งใจปฏิบัติให้ดีขึ้นโดยลำดับ และวิชาธรรมภาคปฏิบัติ กำหนดให้วิชาธรรมภาคปฏิบัติมีหน่วยกิต หรือคะแนนจิตพิสัย เพื่อให้ นิสิตเกิดความตั้งใจในการที่จะปฏิบัติ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจเนื้อหาในภาพรวมได้ง่ายและรวดเร็วยิ่งขึ้นผู้วิจัยได้สรุปประเด็นข้อค้นพบที่ศึกษามาแล้วทั้งหมดในบทนี้โดยใช้แผนภูมิที่ ๔ ต่อไปนี้



แผนภูมิที่ ๔ แสดงแนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ปีการศึกษา ๒๕๕๘ ซึ่งเป็นการวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพเข้าด้วยกัน สรุปได้ตามหัวข้อ ต่อไปนี้

๕.๑ วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์การวิจัยครั้งนี้มี ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๒) เพื่อศึกษาผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และ ๓) เพื่อศึกษาแนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

๕.๒ วิธีการดำเนินการวิจัย

การจัดเก็บข้อมูลในงานวิจัยเป็นการจัดเก็บข้อมูลจากเอกสาร และข้อมูลจากแบบสอบถามข้อมูลการสัมภาษณ์ ข้อมูลจากการสังเกตเพิ่มเติม เพื่อความสมบูรณ์ของเนื้อหา ได้แก่ สภาพปัจจุบันความพึงพอใจของนิสิตต่อบุคลากรและผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และปัญหา อุปสรรคในการบริหารโครงการ นำมาเรียบเรียงวิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปผล อภิปรายผล และเสนอแนะตามวัตถุประสงค์งานวิจัย

๕.๓ สรุปผลการวิจัย

สำหรับผลของการวิจัยมีประเด็นข้อค้นพบที่น่าสนใจนำมาสรุปผลได้เป็น ๓ ประเด็นตามลำดับวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

๕.๓.๑ สรุปสภาพปัจจุบันโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของสภาพปัจจุบันโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ เนื้อหาที่ได้ศึกษามาแล้วทั้งหมดมีข้อค้นพบที่น่าสนใจสรุปได้ดังนี้

๑. ขั้นตอนและกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ มีการสอนและปฏิบัติเป็นไปตามพระไตรปิฎก ทั้งพระสูตร พระวินัย และพระอภิธรรม โดยเน้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ในพระ

มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีเนื้อหาแบ่งเป็น ๔ หมวด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยมหาวิทยาลัยได้นำมาปรับใช้สรุปลงใหม่เป็นว่า สติปัฏฐาน ๔ คือ เรื่องกำหนดรูปรูปนามของแต่ละบุคคลวิธีการสอนคือการเคลื่อนไหว อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อเกิดเวทนาหรือความคิดให้พิจารณาและคิดไปด้วยปัจจัยและเงื่อนไขของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสวนใหญ่เกิดจากความพร้อมของสถานที่ในทุกด้าน เช่น อาคาร ห้องน้ำ - ห้องสุขา ที่ปกกรด ระยะเวลา , ภัตตาคารมิตร หรือเพื่อนนิสิตที่แนะนำสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อการปฏิบัติ, ความศรัทธาต่อหลักคำสอน และพระวิปัสสนาจารย์, ความรู้ความเข้าใจในหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต, การดูแลและควบคุมของคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ และการไม่กำหนดให้วิชาภาคปฏิบัติมีผลต่อระดับเกรดอย่างไร ก็ตามพัฒนาการของการปฏิบัติธรรมของพระนิสิตพบว่า นิสิตจะมีพัฒนาการเรียงลำดับตามระยะขั้นจากมากมาหาน้อยคือ ขั้น ป ๔. ๓. ๒, และ ๑ แต่จะมีนิสิตที่จะมีพัฒนาการที่ดีกว่าอยู่ขั้นที่น้อยกว่าเช่นป ๑ สวนใหญ่เกิดจากความตั้งใจสวนตัวและจริตธรรมในการชอบปฏิบัติ

โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีรูปแบบการบริหารโครงการ คือ การวางแผนการจัดองค์กร การบริหารงานบุคคลและวิธีการกำกับดูแล การวางแผน ฝ่ายกิจการนิสิต วิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์ เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของทางมหาวิทยาลัย

การจัดองค์กร ฝ่ายกิจการนิสิต วิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์ ทำหน้าที่ขออนุมัติโครงการ อนุมัติเบิกเงิน ติดต่อประสานงานพระวิปัสสนาจารย์ กำหนดการ กำหนดกิจกรรมและระยะเวลา กำหนดผู้รับผิดชอบแต่ละกิจกรรม และติดตามประเมินผล พร้อมรายงานโครงการ

การบริหารบุคลากร ฝ่ายกิจการนิสิต วิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์ จะมีการเลือกและสรรหาบุคลากร ตามตำแหน่งงาน มีการแบ่งงานและกำหนดหน้าที่ในการปฏิบัติงานของบุคลากร แต่ละคนในแต่ละด้านตามภาระงานที่ได้รับมอบหมาย กำหนดระเบียบวิธีปฏิบัติสอดคล้องกฎระเบียบของมหาวิทยาลัย เวลาปฏิบัติงานตามแผนงาน และตามภาระหน้าที่ของบุคลากรแต่ละระดับ

การบริหารงานใช้ SWOT ในการอธิบายโครงการ จากการวิจัยด้วยการสัมภาษณ์รวบรวมข้อมูลได้ดังนี้ จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค และหลักการปฏิบัติในการรู้แจ้งในปัจจุสมุขบาทด้วยปริญา ๓ คือ ญาตปริญา ตีรณปริญา และปหานปริญาในการกำจัดกิเลสตามลำดับขั้นตั้งแต่โสดาบัน สกทาคามี และอนาคามี ส่วนพระอรหันต์นั้นยากที่จะรู้ได้ สวนแนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พบว่า ควรพัฒนาสถานที่การปฏิบัติธรรมให้เอื้ออำนวย ปัญหาด้านบุคลากร โดยเฉพาะพระวิปัสสนาจารย์ บางท่านยังไม่สามารถดูแลนิสิตได้เนื่องจากขาดประสบการณ์ และอายุพรรษา และความแตกต่างกันในด้านสัมมาปฏิบัติของนิสิตทำให้ขาดความพร้อมเพรียงกัน สุขภาพของนิสิตบางรูปมีโรคประจำตัว และงบประมาณมีจำนวนจำกัดต้องอาศัยศรัทธาจากประชาชนโดยทั่วไป

๕.๓.๒ สรุปผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

การวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการวิเคราะห์หระดับความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์กลุ่มตัวอย่างนิตสวนใหญ่เรียนอยู่ในระดับชั้นชั้นป ๑ (ร้อยละ ๓๗.๖๒) รองลงมาเรียนอยู่ชั้นป ๒, ปี ๓ และป ๔ ตามลำดับ (ร้อยละ ๒๗.๑๔, ๒๓.๘๑ และ ๑๑.๔๓) โดยความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=๓.๕๙$, $SD=๐.๔๖$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=๓.๕๐$, $SD=๐.๕๐$) ส่วนด้านผลที่ได้ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=๓.๗๐$, $SD=๐.๕๓$) เมื่อเรียงลำดับตามด้านย่อยๆ ในแต่ละด้านจะเห็นว่า ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในเรื่องอาหารเป็นที่สบายมากที่สุด ($\bar{X}=๓.๖๒$, $SD=๐.๖๐$) รองลงมาได้แก่ เรื่องบุคคลเป็นที่สบาย ($\bar{X}= ๓.๖๑$, $SD= ๐.๕๕$) อิริยาบถเป็นที่สบาย ($\bar{X}=๓.๔๗$, $SD=๐.๖๓$) และเรื่องที่พักอาศัยเป็นที่สบาย ($\bar{X}=๓.๒๘$, $SD=๐.๗๕$) ตามลำดับ

ส่วนค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจด้านผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในเรื่องความเชื่อ (ศรัทธา) มากที่สุด ($\bar{X}= ๔.๓๑$, $SD=๐.๖๕$) รองลงมาได้แก่ เรื่องความเพียร (วิริยะ) ($\bar{X}=๓.๘๑$, $SD= ๐.๖๙$) เรื่องความตั้งใจมั่น (สมาธิ) ($\bar{X}=๓.๔๒$, $SD=๐.๗๖$) เรื่องความรู้ทั่ว (ปัญญา) ($\bar{X} = ๓.๔๑$, $SD=๐.๕๓$) และเรื่องความระลึกได้ (สติ) ($\bar{X}=๓.๓๗$, $SD=๐.๗๙$) ตามลำดับ

ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}= ๓.๗๐$, $SD= ๐.๕๓$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากจำนวน ๑๓ ข้อ และอยู่ในระดับปานกลางจำนวน ๑๒ ข้อ เมื่อเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจะเห็นว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับผลที่ได้สูงสุดคือข้อมีความเชื่อวาพระพุทธเจ้าตรัสรู้จริงและสอนให้พ้นทุกข์จริง ($\bar{X}=๔.๔๙$, $SD= ๐.๗๖$) รองลงมาได้แก่ข้อมีความเชื่อวาบุคคลเป็นเจ้าของกรรมและผลแห่งกรรมที่ตนกระทำ ($\bar{X}=๔.๓๘$, $SD=๐.๗๖$) ส่วนข้อที่ค่าเฉลี่ยระดับผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานน้อยที่สุดคือข้อมีความรู้ทั่วถึงในความดับทุกข์ (นิโรธ) ($\bar{X}=๓.๓๑$, $SD=๐.๙๕$)

๕.๓.๓ สรุปแนวทางการพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

แนวทางการพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ เนื้อหาที่ได้ศึกษามาทั้งหมดมีข้อค้นพบที่น่าสนใจสรุปได้ ๓ ด้าน คือ ๑) ด้านสถานที่ ๒) ด้านบุคลากร และ ๓) ด้านนิสิตดังนี้

๑.แนวทางการพัฒนาด้านสถานที่ โดยภาพรวมพบว่าสถานที่การปฏิบัติธรรมไม่เอื้ออำนวยมากนัก เนื่องจากจำนวนนิสิตที่เพิ่มมากขึ้น น้ำดื่มน้ำใช้ไม่เพียงพอต่อความต้องการ และห้องสุขา -

ห้องสร้งน้ำไม่เพียงพอ ต้องมีการตอคิวและรอนานทำให้นิสิตเกิดความเบื่อหน่ายที่จะปฏิบัติเพราะสภาพภายในจิตใจมีความกังวลกลัวจะสร้งน้ำไม่ทันและเข้าไปห้องประชุมสาย และเมื่อไปสายก็อาจกังวลใจว่าในการมาปฏิบัติธรรมครั้งนี้ผ่านการประเมินของคณาจารย์หรือเปล่านิสิตผู้ปฏิบัติจะกังวลใจอยู่ตลอดเวลา เจาหนาที่มีเวลาเตรียมสถานที่จำกัดในการปรับพื้นที่ปฏิบัติในการแยกฐานการปฏิบัติก็จะเป็นปัญหาในการปฏิบัติของนิสิตเพราะบางที่ปฏิบัติแล้วสภาพสถานที่ในเอื้ออำนวยในการปฏิบัติถึงจะมีการหมุนเวียนกลุ่มก็ตามทำให้นิสิตที่ยังไม่มีศรัทธาในการปฏิบัติไม่สนใจปฏิบัติจะใช้วิธีการนั่งพอให้เวลาหมดไปแต่ละวัน บางวันที่อากาศหนาวมากทำให้นิสิตที่ปฏิบัติเวลาเช้าจะมีทั้งผ้าห่มที่ติดตัวมาเพื่อกันหนาว ทั้งถุงเท้าเพื่อป้องกันความหนาว จะเห็นได้ว่าถ้าหากว่าที่อยู่อาศัยที่สบาย เหมาะแก่การปฏิบัติจิตใจให้สงบ โดยปราศจากสิ่งรบกวนนานาประการ เช่น คนกวน สัตว์กวน เสียงกวน กลิ่นกวน บรรยากาศรอบข้างกวน เหตุอันไม่เอื้อต่อการทำจิตใจให้สงบ นิสิตผู้ปฏิบัติธรรมจะทำให้ฮึดอัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก จักทำจิตใจให้สงบได้ยาก ทั้งหมดนี้ต้องขึ้นอยู่กับ ความพอใจ พอใจ ปลงใจ พอดี ของนิสิตผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละท่าน อีกอย่างสถานที่ปฏิบัติธรรมมี หนทางที่เดินไปปฏิบัติไกลเกินไปทำให้กว่าจะไปถึงก็เสียเวลาปฏิบัติไปพอสมควร **แนวทางพัฒนา** คือจัดกลุ่มนิสิต และการปกครองควรที่จะจัดตามอายุพรรษาหรือไม่ควรจะจัดตามลำดับชั้นไปเพราะจะทำให้นิสิตมีสัมมาคารวะต่อกัน แต่น่าจะมีการจัดคละกันก็ได้เพื่อความสมานสามัคคีระหว่างรุ่นและชั้นปี การจัดกลุ่มสถานที่ปกครองควรเป็นที่โล่งแจ้งสะอาดพอสมควรไกลห้องน้ำสุขา นิสิตแต่ละรูปควรปกกลดหากันพอสมควร เพื่อการไม่มั่วสุม พุดคุยกันส่งเสียงดังเป็นสัปปายะ

๒. แนวทางพัฒนาด้านบุคลากร โดยภาพรวมพบว่าพระวิปัสสนาจารย์หรือผู้ฝึกสอน ธรรมเนียมที่มีความรู้ ความสามารถในการสอนธรรมฐานตามหลักมหาสติปัญญาสูตรโดยสามารถตอบข้อซักถาม และสอบอารมณ์ธรรมฐานได้ มีวิทยากรบรรยายธรรมที่มีความรู้ ความสามารถในการเทศนาและบรรยายธรรมให้เข้าใจหลักธรรมและน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติได้อย่างมีความสุข และบุคลากรของโครงการมีการสรรหาและจัดเตรียมบุคลากรรับผิดชอบในการอบรมหรือบริหารโครงการ เพื่อดำเนินการตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ซึ่งเป็นไปตามหลักการกำหนดบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถและคุณธรรมความรู้ กำหนดหน้าที่ดำเนินการและบริหารโครงการ **แนวทางพัฒนา** คือการดำเนินงานของคณาจารย์และเจาหนาที่ ควรมีการประชุมกันและกรอบทำงานที่ชัดเจนมากกว่านี้เนื่องจากว่าไม่ลงไม่ควบคุมอย่างเต็มที่ในบางเรื่อง ควรมีการควบคุมและกำหนดการทำงานที่ชัดเจนในการดูแลและกำหนดโทษ การทำงานของอาจารย์ เจาหนาที่ควรติดตอประสานงานกับพระวิปัสสนาจารย์ใหม่มาเพื่อสร้งเอกภาพในการทำงานอาจารย์ - หนาที่ควบคุมแล้วแต่นิสิตไม่มีความยำเกรงไม่ให้ความเคารพเท่าที่ควร ควรมีมาตรการลงโทษที่เด็ดขาดมากกว่านี้

การดูแลความเรียบร้อยและกฎระเบียบของการปฏิบัติต้องชัดเจนในการแจ้งกฎระเบียบและบทลงโทษก่อนดำเนินโครงการ เพราะหากมีการละเมิดกฎเกณฑ์แล้ว นิสิตจะมีการรวมกลุ่มกันวิจารณ์และไม่เข้าใจในกฎเหล่านั้น ควรที่จะมีมาตรการในการปฏิบัติของอาจารย์และนิสิตควบคู่กันไปด้วย เพื่อการสนองงานหรือทำงานที่ชัดเจนไม่ซ้ำซ้อนกันในการทำงานและควรระบุชัดเจนถึงของมีค่า สิ่งที่ต้องทำไปและไม่ควรนำไปและมีกฎระเบียบในเรื่องเหล่านี้ให้เด็ดขาดชัดเจน เพื่อไม่ให้ เป็นขอลกเถียงกันในการปฏิบัติวิปัสสนา

๓. แนวทางพัฒนาด้านนิสิต โดยภาพรวมพบว่า นิสิตยังมีความแตกต่างกันในค่านิยมปฏิบัติ จึงขาดความพร้อมเพรียงกัน สุขภาพของนิสิตบางรูปไม่ดีมีโรคประจำตัวเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จากการศึกษาพบว่า นิสิตบางรูปที่เป็นนิสิตชั้นปีที่ ๑ หรือนิสิตที่ยังมีฐานความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตนจะไม่ค่อยปฏิบัติตามพระวิปัสสนาจารย์ในเบื้องต้น แต่ก็ไม่สร้างความลำบากใจให้แก่พระวิปัสสนาจารย์ผู้ควบคุมเพียงแต่อาจจะไม่กำหนดตามหรือกำหนดตามโดยไม่มี ความเข้าใจ ซึ่งเมื่อผ่านการปฏิบัติไปแล้วสามสัปดาห์นิสิตเหล่านี้ก็จะเริ่มปฏิบัติได้ **แนวทางพัฒนา** คือ สร้างความรู้ความเข้าใจในหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตความรู้ ความเข้าใจในหลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ นิสิตไม่มีความรู้ความเข้าใจหลักการปฏิบัติทำให้ไม่มีศรัทธาในการปฏิบัติ ซึ่งจากการสังเกตจะเห็นว่าเงื่อนไขสำคัญของปัจจัยของนี้อยู่ที่การเข้าใจในเป้าหมายของการปฏิบัติจะมีความตั้งใจมาก ๆ และส่งผลให้นิสิตได้สมาธิในระดับต้นคือขณิกสมาธิสมาธิชั่วระยะเวลาหนึ่งทำให้เกิดศรัทธาอยากปฏิบัติต่อและเกิดศรัทธาที่จะทำความเข้าใจในหลักการปฏิบัติต่อไป นิสิตส่วนใหญ่ในเบื้องต้นไม่ค่อยมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่ที่ต้องปฏิบัติเพราะเป็นวิชาที่มีการจัดการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย จำต้องศึกษาด้วยความไม่ศรัทธาด้วยเป็นเพราะยังวัยรุ่นอยู่แต่เมื่อเริ่มการปฏิบัติไปบ้างก็สัปดาห์ทำไปอย่างนั้นเอง จากการศึกษาพบว่า นิสิตส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจเป้าหมายในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสอนภาคทฤษฎีนิสิตก็เพียงท่องจำให้พอสอบดังนั้นจะเห็นได้ว่าหากนิสิตเรียนรู้อะไรโดยไม่เข้าใจในเป้าหมายของการปฏิบัติเป็นเบื้องต้นแล้วนิสิตก็ไม่นำพาที่จะปฏิบัติด้วยศรัทธาอยากได้คุณธรรมแต่ที่ทำเพราะเป็นความจำเป็นที่ต้องปฏิบัติตามกระบวนการจัดการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัย แต่เมื่อเข้าใจแล้วก็จะตั้งใจปฏิบัติดีขึ้นโดยลำดับ

๕.๔ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๔.๑ ผลสำเร็จของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

จากการศึกษาถึงขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต ปัจจัยเงื่อนไขของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต ทำให้สามารถทราบถึงผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตว่า นิสิตได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามขั้นตอนและถูกต้อง เกิดความซาบซึ้งและเข้าใจสภาวะธรรมด้วยตนเองและยึดถือเป็นหลักในการปฏิบัติและฝึกฝนแก่พุทธศาสนิกชนทั่วไป สอดคล้องกับงานวิจัยของอณิวัชร เพชรนรรรัตน์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” ผลการวิจัยพบว่านิสิตมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ได้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความรู้ความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติมากขึ้นได้รับผลสัมฤทธิ์ในด้านศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญาและพละ ๕ มากขึ้น มีผลต่อการ

^๑ อณิวัชร เพชรนรรรัตน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๔.

ประชาสัมพันธและพัฒนาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของมหาวิทยาลัยและประชาชนทั่วไป และเกิดเกิดความร่วมมือด้วยดีระหว่างมหาวิทยาลัยและสถานที่ปฏิบัติธรรมเจ้าคณะพระสังฆาธิการปกครองในเขตพื้นที่ที่นิสิตไปปฏิบัติ

ความศรัทธาต่อหลักคำสอนและพระวิปัสสนาจารย์เป็นความจริงที่เดียว หากนิสิตเข้าใจต่อคำสอนหรือเข้าใจต่อเป้าหมายของการปฏิบัติแล้วนิสิตจะมีความตั้งใจในการปฏิบัติเป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยแม่ชีระวีวรรณ ธรรมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุ ศรีจอมทองวรวิหาร” พบว่าสภาวะของผู้ปฏิบัติแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ประกอบกัน ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องพิจารณาทั้งสภาวะธรรมภายในและภายนอกพร้อมทั้งการพิจารณาถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมา ซึ่งสภาวะธรรมและเหตุดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาของแต่ละบุคคล คำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมี ประสบการณ์ในการซักถาม สภาวะธรรมต่างๆ มีผลในการช่วยปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน เพื่อให้สภาวะญาณเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเป็นลำดับ^๒ แต่โดยส่วนใหญ่นิสิตยังไม่เข้าใจและมองว่าการลงภาคนาม นอกพื้นที่เป็นเพียงกติกาก่อนที่นิสิตจะจบภาคเรียนภาคเรียนหนึ่งเท่านั้น แต่เมื่อบางสวันเกิดความเข้าใจต่อหลักคำสอนแล้วมีแรงจูงใจและการให้กำลังใจจากพระวิปัสสนาจารย์ก็ทำให้นิสิตอยากปฏิบัติมากขึ้น ผู้ศึกษาเห็นด้วยอย่างยิ่งที่พระวิปัสสนาจารย์นำประสบการณ์มาเล่าให้นิสิตฟังเป็นการจูงใจให้นิสิตหรืออุบายวิธีที่จะทำให้นิสิตเกิดอยากปฏิบัติและเอาอย่างซึ่งจากการศึกษาพบว่าพระวิปัสสนาจารย์มีส่วนจูงอย่างยิ่งเช่นการลงมาในห้องประชุมและกล่าวแนะนำเป็นการส่วนตัวทำให้นิสิตเกิดศรัทธาที่จะปฏิบัติและได้สภาวะธรรมด้วยตนเองจึงไม่เป็นการลำบากที่จะให้นิสิตปฏิบัติด้วยศรัทธาต่อไป

ความรู้ความเข้าใจในหลักปฏิบัติวิปัสสนาก็มักมีฐานของนิสิตความไม่รู้ ไม่เข้าใจเป็นผลอย่างมากต่อการปฏิบัติเพราะไม่รู่ว่าจะปฏิบัติไปทำไม แต่เมื่อเข้าใจแล้วก็จะเกิดศรัทธาและปฏิบัติเอง ผู้ศึกษาเห็นว่า การสอนในภาคทฤษฎีของมหาวิทยาลัยมุ่งเน้นให้นิสิตสอบได้อย่างเดียวแต่ละเลย การทำความเข้าใจให้นิสิตเกิดศรัทธาอย่างแท้จริงทำให้การปฏิบัติของนิสิตไม่ได้ผลเท่าที่ควรจำเป็นที่แนวการสอนต้องปรับทัศนคติหรือความเข้าใจที่ถูกต้องให้แก่นิสิตผลการปฏิบัติจะได้ไม่ลำบากใจในการควบคุมในภาคนามมิใช่วาเมื่อนิสิตลงมาที่ภาคนามแล้วยังไม่ เข้าใจในภาคทฤษฎีเลย ในประเด็นบางประการเกี่ยวกับนิสิตที่ไม่นำพาที่จะปฏิบัติของนั้นก็ยกไว้ แต่นิสิตโดยส่วนใหญ่หากเข้าใจแล้วก็จะเกิดศรัทธาเองดังที่เห็นแล้วจากการศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหารุ่งเรือง รุกขิตตมโม (ปะมะชะชะ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” สรุปใจความได้ว่าเยาวชนแต่ละคนมีปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแตกต่างกันขึ้นอยู่กับ

^๒ แม่ชีระวีวรรณ ธรรมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์), “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๓๓.

ความศรัทธาและความเข้าใจในการปฏิบัติ เยวชนบางส่วนรู้สึกตึงเครียดในการปฏิบัติจึง ควรมี กิจกรรมอื่น ๆ เสริมในการปฏิบัติธรรมเพื่อไม่ให้ตึงเครียดเกินไปและ กระทรวงศึกษาธิการควรมี นโยบายสนับสนุนให้มีกิจกรรมการปฏิบัติธรรมเสริมในการเรียนการสอน เพื่อให้เยาวชนได้มีโอกาส พัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่องและเกิดผลลัพธ์สูงสุด^๓

๕.๔.๒ สภาพปัจจุบันโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

สถานที่ เป็นที่ทราบดีว่าสถานที่ที่มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติของนิสิต เพราะเป็นปัจจัยสำคัญในเจริญสติหากสถานที่ไม่เหมาะสมหรือสัปปายะแล้วก็ทำให้นิสิตมีความกังวลใจและจิตใจไม่เป็นสมาธิในการปฏิบัติ การที่มหาวิทยาลัยไม่มีสถานที่เป็นของตัวเองอีก ทั้งการประสานที่ล่าช้าทำให้การเตรียมการของแต่ละคณะไม่ไปไปตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด และบางที่ การผู้บริหารคำนึงถึงความต้องการอยากไปของนิสิตทำให้ได้สถานที่ไม่ดีและไม่เหมาะสม ดังกล่าวแล้ว ในประเด็นผู้ศึกษาเห็นมหาวิทยาลัยควรกำหนดแผนการที่ชัดเจนในการกำหนดเรื่อง สถานที่โดยอาจจะใช้งบประมาณในการสร้างสถานที่ให้เหมาะสมต่อการปฏิบัติโดยในระยะเบื้องต้นอาจจะต้องมีโครงการนำร่องเสียก่อนโดยเริ่มในพื้นที่ที่มหาวิทยาลัยมีอยู่แล้ว สอดคล้องกับงานวิจัยของดวงกมล ทองคนารักษ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบโครงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม สำหรับชาวต่างประเทศในประเทศไทย” สรุปใจความได้ว่าปัจจัยที่เกื้อกูลการปฏิบัติธรรมล้วนมีผลต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม นอกจากนี้รูปแบบการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติธรรมของชาวต่างประเทศในประเทศไทยควรมีจัดโครงการปฏิบัติธรรมแยกตามกลุ่มของผู้เข้าปฏิบัติธรรม เช่น การจัดคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับนักท่องเที่ยวที่สนใจการปฏิบัติแต่ยังไม่พร้อมที่จะเข้าฝึกอบรมโครงการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อน และโครงการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมขั้นสูง ตลอดจนการจัดบวชให้แก่ชาวต่างชาติที่สนใจ นอกจากนี้ ควรประยุกต์หลักสัปปายะ ๗ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสนับสนุนการปฏิบัติธรรม^๔

กัลยาณมิตร หรือเพื่อนนิสิตจากการศึกษาเห็นได้ว่า นิสิตมีส่วนสำคัญ อย่างยิ่งต่อการจูงใจนิสิตรูปอื่นปฏิบัติตามเพราะเป็นเรื่องแปลกที่ไม่เคยเห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นพระวิปัสสนาจารย์จะนำมาเป็นเครื่องมือในการจูงใจนิสิต เงื่อนไขการที่นิสิตพูดคุยกันไม่ กำหนดอิริยาบถอาจจะด้วยความหาวิทยาลัยจัดให้นิสิตชั้นปเดียวกันอยู่กรดไกล ๆ กัน และหากในพื้นที่ที่นิสิตปกกลดมีพระวิปัสสนาจารย์ไปพักอยู่ด้วยเป็นการควบคุมไปในตัวก็จะเป็นผลดีสวนใหญ่จากการลงพื้นที่

^๓ พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ), “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๘๖.

^๔ ดวงกมล ทองคนารักษ์, “รูปแบบโครงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับชาวต่างประเทศในประเทศไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓.

พบว่า มีแต่เฉพาะนิสิตเท่านั้น ซึ่งก็สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุภาพรรณ ฦ บางช่วง^{๕๕} ได้กล่าวไว้ว่า พระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในการแนะนำชุมชนแนะนำประชาชน ในด้านจิตใจเสริมสร้าง ศีลธรรม และสติปัญญาที่ถูกต้องให้กับประชาชน ให้ความรู้ที่ถูกต้องในการปฏิบัติธรรมกรรมฐานเสริมสร้าง ศรัทธาให้ญาติโยมได้เคารพเชื่อถือ เมื่อเขาเกิดความศรัทธาในตัวพระอาจารย์ผู้ให้การปฏิบัติแล้ว เขาก็จะเข้ารับการอบรมและเสริมสร้างสติปัญญาต่อไป

๕.๔.๓ แนวทางพัฒนาโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวนำไปสู่การอภิปรายผลถึงแนวทางการพัฒนาต่าง ๆ ของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีประเด็นสำคัญอยู่ ๓ ด้านดังนี้

๑. ด้านสถานที่ นับว่าเป็นปัญหาและอุปสรรคอย่างมากต่อการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน เพราะจากการศึกษาพบว่า ถ้าสถานที่ไม่เหมาะสมไม่เพียงพอก็จะทำให้นิสิตเกิดความกังวลใจ เช่น ต้องไปรอคิวทรงน้ำก่อน เพราะวาทองสงฆ์มีน้อย ทำให้เสียเวลาที่ต้องรอกว่า จะรวมกลุ่มกันได้ก็ใช้เวลาไปเนิ่นนาน

๒. ด้านบุคลากร เป็นที่ยอมรับว่าพระวิปัสสนาจารย์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นพระที่ผ่านการอบรมมาแล้ว แต่บางท่านยังไม่สามารถดูแลนิสิตได้เพราะขาดประสบการณ์และอายุพรรษาทำให้บางครั้งหลงคำของนิสิตที่ชวนสนทนาเรื่องประสบการณ์การปฏิบัติจนละเลยการปฏิบัติของนิสิตเวลาที่มีการแยกกลุ่มปฏิบัติ ผู้ศึกษาเห็นว่าแม้การสนทนาประสบการณ์จะเป็นประโยชน์แต่ต้องอยู่ในแผนหรือโครงสร้างของการสอนทั้งหมดในพื้นที่ว่าเวลาใดควรใช้อะไรจึงนิสิต มิใช่เวลาสนทนาประสบการณ์จนละเลยการปฏิบัติ แม้ปัญหาการเจ็บป่วยของพระวิปัสสนาจารย์ อาจารย์เจ้าหน้าที่และนิสิตผู้ศึกษามองประเด็นนี้ว่าเป็นเรื่องของการจัดการซึ่งผู้บริหารควรจัดให้มีความพร้อมทั้งพระวิปัสสนาจารย์อื่น ๆ หรือโรงพยาบาลเตรียมความพร้อมเอาไว้

๓. ด้านนิสิต นิสิตยังมีความแตกต่างกันในด้านสมาธิปฏิบัติ เช่น การปฏิบัติแต่ละครั้งจะมีการตั้งคณะกรรมการดูแลกลุ่มเพื่อความเรียบร้อย บางครั้งไม่ได้มีการปฏิบัติตามระเบียบในการปฏิบัติเข้าออกกลุ่มและการนำกลุ่มและการแก้ไขปัญหาของกลุ่มที่จะทำกิจกรรมแต่ละครั้ง นิสิตส่วนใหญ่มีโทรศัพท์ติดตัวไปด้วยทำให้การควบคุมทำได้ยาก นิสิตมีเครื่องอำนวยความสะดวกมาด้วย อีกทั้งเวลาปฏิบัติไม่ตั้งใจปฏิบัติและไม่กำหนดอิริยาบถย่อย การเข้าออก ลานธรรมสถานบ่อยครั้งจึงขาดความพร้อม เป็นปัญหาด้านกระบวนการจัดการของผู้บริหารโดยเฉพาะตั้งแต่การสอนภาคทฤษฎีในมหาวิทยาลัย ซึ่งกระบวนการสอนต้องสามารถทำให้นิสิตเกิดความเข้าใจเป้าหมายของการปฏิบัติให้โดยเสียก่อน มิควรให้เกิดคำถามในใจนิสิตในช่วงปฏิบัติว่าทำไมจึงต้องหลับตาไม่หลับใต๋ใหม่และการปฏิบัติจริงๆแล้วมีก็้อย่าง นิสิตจะได้เกิดความเข้าใจและศรัทธาต่อการปฏิบัติเป็นผลดีต่อมหาวิทยาลัยเองและพระวิปัสสนาจารย์

^{๕๕} สุภาพรรณ ฦ บางช่วง, การใช้ภาษาในการตั้งชื่อของคนไทย, (กรุงเทพมหานคร: โครงการเผยแพร่ผลงานวิจัย ฝ่ายวิจัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๗), หน้า๘๖.

การดูแลและควบคุมของคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ การที่คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ บางส่วนเพนฆราวาสทำให้การควบคุมเกิดความเกรงใจต่อนิสิตที่เป็นพระ ทำให้ละเลยการปฏิบัติหน้าที่ผู้ศึกษาเห็นว่า หากมีการควบคุมอย่างจริงจังก็จะทำให้นิสิตเกิดความเกรงใจและตั้งใจปฏิบัติ ทั้งหมดอาจจะต้องอยู่ที่การวางโครงสร้างการทำงานให้ชัดเจน

การไม่กำหนดให้วิชาภาคปฏิบัติมีผลต่อระดับเกรด ทำให้นิสิตบางส่วนเกิดความเข้าใจว่า การเรียนวิชาธรรมภาคปฏิบัติเป็นวิชาที่ต้องเรียนแต่ไม่มีผลต่อระดับเกรดทำให้นิสิตเข้าใจผิด การเรียนวิชาธรรมภาคปฏิบัติจะได้เพียงเกรด S,(S คือ ผ่านไม่มีระดับ) สวน U, (U คือ สอบไม่ผ่าน) สวน การปฏิบัติภาคสนามถ้า นิสิตปฏิบัติไม่ผ่านจะไม่สามารถจบการศึกษาได้ เพราะความเข้าใจวิชาภาคปฏิบัติไม่มีหน่วยกิตมีผลเพียง ผ่าน ไม่ผ่าน เท่านั้นจึงไม่นำมาซึ่งศรัทธาในศึกษาการปฏิบัตินั้น เป็นส่วนหนึ่ง

๕.๕ ข้อเสนอแนะในการวิจัย

๕.๕.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. ควรมีการสรรหาและพัฒนาวิปัสสนาจารย์ให้มีทักษะด้านการพัฒนาผู้เข้าปฏิบัติ ในหลักสติปัฏฐาน ๔ มากกว่านี้
๒. ควรจัดทำโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานระยะยาวมากกว่า ๑๐ วันมากขึ้น
๓. ควรนำผลการประเมินมาใช้ในการปรับปรุงโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น
๔. ควรสร้างคู่มือปฏิบัติของวิปัสสนาจารย์เพื่อให้การปฏิบัติไปในทางเดียวกัน

๕.๕.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับผู้สนใจจะทำวิจัยครั้งต่อไปผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

๑. ควรมีการวิจัยผลของการบริหารโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยใช้หลัก ไตรสิกขาในกรณีอื่นอีก
๒. ควรมีการวิจัยพุทธวิธีในการจัดการเรียนรู้เพื่อนำผลมาใช้ในการออกแบบ กิจกรรมการจัดการเรียนรู้

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลักษณ์. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

ธนิต อยู่โพธิ์. อานิสงส์วิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๖. ม.ป.พ., ๒๕๓๙.

ธานินทร์ ศิลป์จารุ. การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS และ AMOS. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕.

กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามัญปิเศษเนสอาร์แอนด์ดี, ๒๕๕๗.

แนบ มหานีรานนท์. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาวิสุทธิ ๗. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร:

หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๘.

_____ . อริยสัจ ๔. กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๔.

บุญชม ศรีสะอาด. การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาสน์, ๒๕๕๓.

ปิยทัสสี ภิกขุ. วิมุตติธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ., ๒๕๔๗.

พระครูวิมลธรรมรังสี (สุภาพ เขมร สี). พุทธวิปัสสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท

สหธรรมิก, ๒๕๔๐.

พระญาณโพนิกะเถระ. หัวใจกรรมฐาน. แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิภาช. พิมพ์ครั้งที่ ๗.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๘.

พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙). คำถามคำตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์

ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

_____ . ปิดประตูบาย ทางไปสู่นิพพาน คู่มือสอบอารมณ์ กรรมฐาน ประจำสำนักวัด

มหาธาตุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

_____ . วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๕. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ . หลักปฏิบัติสมณะวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก,

๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๙.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

- _____ . **สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาบันลือธรรม, ๒๕๔๗.
- _____ . **สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาบันลือธรรม, ๒๕๔๗.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). **กฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๘ (พิเศษ)**. สิงห์บุรี: ม.ป.พ., ๒๕๓๗.
- _____ . **คู่มือวิปัสณาจารย์**. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓.
- พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์. **วิปัสณาภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๖.
- พระราชสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙). **วิปัสณากรรมฐาน เล่ม ๘**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๖,
- พระอุดมวิชาญาณเถร (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙). **วิปัสณากรรมฐาน เล่ม ๔**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๕.
- พระอุตรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ). **พจนานุกรมไทย-บาลี**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประยูรวงศ์พรินท์ตั้ง จำกัด, ๒๕๓๘.
- พุทธทาสภิกขุ. **การปฏิบัติวิปัสณาในอริยาบถนอน**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๕.
- _____ . **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๕.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์. **คู่มือนิสิต หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา ๒๕๕๘**. สุรินทร์: ศิริรัตนการพิมพ์, ๒๕๔๘.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **๕๐ ปี อุดมศึกษา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- _____ . **คู่มือการทำวิทยานิพนธ์และสารนิพนธ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- วศิน อินทสระ. **หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- ศิริชัย พงษ์วิชัย. **การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๒.
- อโณทัย อาตมา. **รู้นิพพานประจำชาวบ้าน**. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๔.

(๒) วิทยานิพนธ์:

- พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ. “วิธีปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙)”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๕.
- ดวงกมล ทองคนารักษ์. “รูปแบบโครงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับชาวต่างประเทศในประเทศไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- บัวครอง ชัยปราบ. “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ โรงเรียนชุมชน

- หนองเม็ก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โศลก ญาณสิทธิ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส) . “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.
- พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะชะ). “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.
- พระมหาสุนทร แก้วขวาน้อย. “การศึกษาความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, ๒๕๕๗.
- พระสุวรรณ สุวณโณ (เรืองเดช). “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์). “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- ยุพา พงศบุตร. “การศึกษาเหตุปัจจัยในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว”. **วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๙.
- ศรีสุนทร ส่งเสริม. “การศึกษาแรงจูงใจที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการย้ายถิ่นของประชากรในเขตชนบทยากจน อำเภอห้วยตะพาน จังหวัดอุบลราชธานี”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๐.
- อนันวิชช์ เพชรนรรัตน์. “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.
- อัษฎาค์ สุวรรณมิสสระ. “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

เอี่ยมพร พิมพ์ไกร. “ผลการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่มีต่อการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตรการ-ผลิตพืช คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง, ๒๕๕๖.

ทวีศักดิ์ ทองทิพย์. “ผลของการบริหารสถานศึกษาตามหลักไตรสิกขาในโรงเรียนวิถีพุทธชั้นนำ จังหวัดสุรินทร์ และบุรีรัมย์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

อนุชา สมจิตร. “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติตามธรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาศาสนาเปรียบเทียบ. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

(๓) รายงานวิจัย:

สุภาพรรณ ณ บางช้าง. **การใช้ภาษาในการตั้งชื่อของคนไทย**. กรุงเทพมหานคร : โครงการเผยแพร่ผลงานวิจัย ฝ่ายวิจัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๗.

(๔) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่:

วิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์. “รายงานผลการดำเนินโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนิสิต ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๖ -๒๕๕๗”. ม.ป.พ., ม.ป.ป. (อัดสำเนา)

(๕) สัมภาษณ์:

สัมภาษณ์ นางสาวณัฐพร เครือจันทร์. กรรมการและเลขานุการอำนวยการอำนวยการและความสำเร็จเรียบร้อยทั่วไป โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙, ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ ผศ.บรรจง โสดาดี. คณะกรรมการประเมินโครงการ โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙, ๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ พระครูคัมภีร์ธรรมวิสุทธิ. พระวิปัสณาจารย์ โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙, ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ พระครูปริยัติธรรมจารี. พระวิปัสณาจารย์ โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙, ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ พระครูวิศิษฐ์วิหารคุณ . ประธานพระวิปัสณาจารย์ โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙, ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ พระครูศรีสุนทรสรกิจ. ประธานคณะกรรมการจัดสถานที่ โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ พระมหาพุทธพิชาญ โยธสาสน์. กรรมการอำนวยการ โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙, ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ พระมหาวีศิต ธีรวโร. ประธานคณะกรรมการอำนวยความสะดวกและความเรียบร้อย
ทั่วไปโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙, ๑๗ ธันวาคม
๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ พระมหาสมปัติ ฐานวโร. ประธานคณะกรรมการประชาสัมพันธ์โครงการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ พระศรีวิสุทธิคุณ ดร. กรรมการอำนวยการ โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประจำปี
งบประมาณ ๒๕๕๙, ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ พระสมพาน ชาคโร ดร. กรรมการอำนวยการ โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประจำปี
งบประมาณ ๒๕๕๙, ๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๘.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถามเพื่อประเมินผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต
หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตสุรินทร์ ปีการศึกษา ๒๕๕๘



แบบสอบถามเพื่อประเมิน

ผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิต หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ปีการศึกษา ๒๕๕๘

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เพื่อการศึกษาของนิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
พุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ คำตอบของท่านทุกข้อมี
ความสำคัญมากต่อการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จึงขอความกรุณาช่วยตอบคำถาม และข้อคิดเห็นตามความ
เป็นจริง อย่างรอบคอบ ขอขอบพระคุณในความร่วมมือกรอกแบบสอบถามครั้งนี้เป็นอย่างสูง

คำแนะนำในการตอบ

กรุณาตอบคำถามโดยเติมเครื่องหมาย √ ลงใน () หน้าข้อที่ท่านเลือก และกรุณาตอบทุกข้อ
ในแบบสอบถามที่ ๑,๒,๓,๔,๕ และ ๖ (กรุณาอย่าถาม หรือ ดูกำตอบจากผู้อื่น)

*แบบสอบถามนี้ไม่มีผลกับหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะเก็บเป็นความลับ และไม่เปิดเผย

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของนิสิตผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. เพศ

- () พระนิสิต () สามเณรนิสิต () นิสิตชาย () นิสิตหญิง

๒. อายุปัจจุบัน

- () ต่ำกว่า ๒๐ ปี () ๒๑ - ๒๕ ปี () ๒๖ - ๓๕ ปี () ๓๖ ปีขึ้นไป

๓. ปัจจุบันท่านกำลังศึกษาอยู่ในชั้นใด

- () ชั้นปี ๑ () ชั้นปี ๒ () ชั้นปี ๓ () ชั้นปี ๔

๔. ท่านศึกษาอยู่ในสาขาวิชาใด

- () สาขาพระพุทธศาสนา () สาขาวิชาสังคมศึกษา
() สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ () สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์
() สาขาวิชารัฐศาสตร์ () สาขาวิชารัฐศาสตร์ (ภาคเสาร์ - อาทิตย์)

๕. ท่านเคยปฏิบัติธรรม (กรรมฐาน) แบบใดมาก่อน

- () สมถกรรมฐาน () วิปัสสนากรรมฐาน () ทั้งสมถและวิปัสสนา
() ไม่แน่ใจว่าเป็นสมถ หรือ วิปัสสนา () ไม่เคยเลย (ไม่ต้องตอบข้อ ๖,๗ และ ๘)

๖. ท่านเคยปฏิบัติธรรมด้วยการใช้กรรมภาวนา รูปแบบใด (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- () พุท-โร () อานาปานสติ นັบลมหายใจ () พองหนอ-ยุบหนอ
 () สัมมา อระหัง () กำหนดรูปนาม โดยไม่มีคำปริกรรม
 () อื่นๆ _____

๗. ท่านเคยฝึกปฏิบัติธรรม (กรรมฐาน) มานานเท่าใด

- () ต่ำกว่า ๑ ปี () ๑ - ๕ ปี () ๕ - ๑๐ ปี () มากกว่า ๑๐ ปี

๘. ท่านเคยรับการฝึกปฏิบัติธรรม (กรรมฐาน) จากที่ใด (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- () สถานศึกษา () วัด () สำนักปฏิบัติธรรม
 () ชุตงค์ในป่า () สมาคม / องค์กรเอกชน () ฝึกเอง () อื่นๆ _____

๙. ท่านเคยศึกษา เรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากคัมภีร์หรือตำราใด (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- () มหาสติปัฏฐานสูตร ในพระไตรปิฎก () ปฏิสัมภิยามรรค ในพระไตรปิฎก
 () วิสุทธิมรรค () อภิธัมมตถสังคหะ ปริจเฉท ที่ ๙
 () ตำราของพระ/อาจารย์ ต่างๆ () ไม่เคยศึกษา

๑๐. ท่านเคยได้รับความรู้ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (ทฤษฎี) จากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- () ฟังวิทยุ/เทปเรื่องการปฏิบัติ () อ่านหนังสือที่เกี่ยวข้อง
 () สอบถามจากผู้รู้ () ดูจากทีวี วีดีทัศน์ และ วีซีดี () ในห้องเรียน
 () ฟังจากการบรรยาย () เคยทั้ง ๖ แหล่ง () ไม่เคยเลย

๑๑. ท่านคิดว่า ผลที่ได้จากการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน อย่างต่อเนื่อง ในหลักสูตรปฏิบัติ ๑๐ วัน คืออะไร

- () ความสงบ () ความสุข () วิปัสสนาญาณ ๑๖ () ได้ทั้งหมด

ส่วนที่ ๒ ความพึงพอใจต่อปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

คำชี้แจง

ข้อความต่อไปนี้เป็นความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โปรดพิจารณาว่าในขณะที่ท่านได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโครงการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตสุรินทร์แล้ว ท่านมีความพึงพอใจต่อปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามข้อความแต่ละข้ออยู่ในระดับใด แล้วกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความพึงพอใจต่อปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติของท่านเพียงช่องเดียวเท่านั้น

ข้อคำถาม	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านที่พักอาศัยเป็นที่สบาย					
๑.สถานที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเข้าไปพักแล้วทำให้มีสติมั่นคง					
๒.สถานที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเข้าไปพักแล้วทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย					
๓.สถานที่ปฏิบัติธรรมมีสุขลักษณะดี					
๔.สถานที่ปฏิบัติธรรมมีอากาศถ่ายเทสะดวก					
๕.สถานที่ปฏิบัติธรรมไม่มีเสียงรบกวน					
๖.สถานที่ปฏิบัติธรรมมีบริเวณกว้างขวาง ไม่แออัด					
๗.สถานที่ปฏิบัติธรรมจัดพื้นที่ไว้เป็นสัดส่วน					

ข้อคำถาม	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านอาหารเป็นที่สบาย					
๑.มีการจัดเตรียมอาหาร และน้ำดื่ม สำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรมอย่างเพียงพอ					
๒.สามารถฉันอาหารได้โดยสะดวก					
๓.เวลารับประทานอาหารตรงต่อเวลา มีความเหมาะสม					
๔.อาหารที่จัดไว้สะอาด					
ด้านบุคคลเป็นที่สบาย					
๑.ผู้ร่วมปฏิบัติธรรมมีความตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง					
๒.ผู้ร่วมปฏิบัติธรรมรักษากติกาและระเบียบที่วางไว้					
๓.พระวิปัสสนาจารย์เป็นกัลยาณมิตรที่ดี และมีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม					
๔.พระวิปัสสนาจารย์มีความยุติธรรม ไม่ลำเอียง					
๕.พระวิปัสสนาจารย์มีความสามารถในการแนะนำ					
๖.พระวิปัสสนาจารย์มีความสามารถในการแสดงธรรมได้อย่างลึกซึ้ง					
๗.พระวิปัสสนาจารย์มีความสามารถชักนำไปในทางที่ดี					
ด้านอิริยาบถเป็นที่สบาย					
๑.มีการปฏิบัติในอิริยาบถต่างๆในระยะเวลาที่เหมาะสม					
๒.การปฏิบัติในอิริยาบถยืนทำให้จิตเป็นสมาธิและตั้งมั่น					
๓.การปฏิบัติในอิริยาบถเดินทำให้จิตเป็นสมาธิและตั้งมั่น					
๔.การปฏิบัติในอิริยาบถนั่งทำให้จิตเป็นสมาธิและตั้งมั่น					
๕.การปฏิบัติในอิริยาบถนอนทำให้จิตเป็นสมาธิและตั้งมั่น					

ส่วนที่ ๓ ผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

คำชี้แจง

ข้อความต่อไปนี้เป็นผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โปรดพิจารณาว่าในขณะที่ท่านได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโครงการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตสุรินทร์แล้ว ท่านได้รับผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามข้อความแต่ละข้ออยู่ในระดับใด แล้วกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับผลจากการปฏิบัติของท่านเพียงช่องเดียวเท่านั้น

๓.๑ ผลที่ได้จากการปฏิบัติในเรื่อง ศรัทธา

๑. ท่านเดินจงกรม ตามระยะเวลา ที่พระวิปัสสนาจารย์ แนะนำ อย่างไร

- () ไม่เคยเดินครบเลย () เดินไม่ค่อยครบ () เดินครบบางครั้ง
() เดินครบบ่อย ๆ () เดินครบเสมอ ๆ

๒. เมื่อพระวิปัสสนาจารย์ได้แนะนำให้นั่งสมาธิเป็นระยะเวลา เช่น ๓๐, ๔๐, ๖๐ นาที ท่านได้ปฏิบัติตามอย่างไร

- () ไม่เคยครบเลย () ไม่ค่อยครบ () ครบบ้าง () ครบบ่อย ๆ () ครบเสมอ ๆ

๓. ท่านมีความเชื่อในเรื่อง กษัตริย์หน้ามีจริง และ ตายแล้วต้องเกิดอีกหากยังมีกิเลสอยู่ อย่างไร

- () น้อยที่สุด () น้อย () ปานกลาง () มาก () มากที่สุด

๔. ท่านมีความกลัว และ ละอาย ต่อ การทำบาป และ อุกุศล อย่างไร

- () น้อยที่สุด () น้อย () ปานกลาง () มาก () มากที่สุด

๕. ท่านคิดว่า ท่านจะ ทำบุญ/ให้ทาน รักษาศีล และ เจริญภาวนาให้มาก หลังจากจบโครงการอย่างไร

- () ทำน้อยที่สุด () ทำน้อย () ทำปานกลาง () ทำมาก () ทำมากที่สุด

๖. ท่านเห็นด้วยว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ได้ฝึกมา เป็นหลักเดียวกัน และ ตรงกับ หลักสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต และ ธรรม) ในพระไตรปิฎกเถรวาท อย่างไร

- () ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง () ไม่เห็นด้วย () ตัดสินใจไม่ได้ () เห็นด้วย () เห็นด้วยอย่างยิ่ง

๗. ท่านมีความเห็นด้วยต่อ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักการเดียวกันกับการเจริญไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) อย่างไร

- () ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง () ไม่เห็นด้วย () ตัดสินใจไม่ได้ () เห็นด้วย () เห็นด้วยอย่างยิ่ง

๘. จากการได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ท่าน ไม่เกิด ความคิดลังเลสงสัย และ ความคิดฟุ้งซ่าน ตามหลักธรรมคำสั่งสอนของ พุทธศาสนา และ แนวทางเพื่อให้ถึงพระนิพพาน อย่างไร

() น้อยที่สุด () น้อย () ปานกลาง () มาก () มากที่สุด

๓.๒ ผลที่ได้จากการปฏิบัติในเรื่อง วิริยะ

๑. ท่านกำหนดทันปัจจุบัน ใน อาการเคลื่อนไหวของเท้า ขณะเดินจงกรม ได้อย่างไร

() ไม่ได้เลย () ไม่ค่อยได้ () ได้บ้าง () ได้บ่อย ๆ () ได้เสมอ ๆ

๒. ท่านกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ที่ อาการเคลื่อนไหวของพอง และ ยุบ ได้ อย่างไร

() ไม่ได้เลย () ไม่ค่อยได้ () ได้บ้าง () ได้บ่อย ๆ () ได้เสมอ ๆ

๓. ท่านได้กำหนดอิริยาบถ ขณะออกจากบริเวณที่ปฏิบัติ เพื่อพักผ่อนหรือไปห้องน้ำ เช่น ลูกหนอ ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ เห็นหนอ ยืนหนอ คิดหนอ อย่างไร

() ได้ตั้งใจปฏิบัติในขณะที่เดินจงกรมและนั่งสมาธิที่อยู่แล้ว จึงไม่ได้กำหนด

() กำหนดขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ หรือ ซ้าย ขวา ไม่ค่อยได้

() กำหนดขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ หรือ ซ้าย ขวา ได้บ้าง

() กำหนดขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ หรือ ซ้าย ขวา ได้บ่อย ๆ

() กำหนดขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ หรือ ซ้าย ขวา ได้เสมอ ๆ

๔. ท่านได้กำหนดอิริยาบถ ขณะรับประทานอาหาร เช่น จับหนอ ยกหนอ อ้าหนอ กลืนหนอ รสหนอ อย่างไร

() ได้ตั้งใจปฏิบัติในขณะที่เดินจงกรมและนั่งสมาธิที่อยู่แล้ว จึงไม่ได้กำหนด

() กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร ต่าง ๆ ไม่ค่อยได้

() กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร ต่าง ๆ ได้บ้าง

() กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร ต่าง ๆ ได้บ่อย ๆ

() กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร ต่าง ๆ ได้เสมอ ๆ

๕. ท่านได้กำหนดอิริยาบถ ขณะอาบน้ำ เช่น เห็นหนอ จับหนอ ตักหนอ ราดหนอ เย็นหนอ ถูหนอ อย่างไร

() ได้ตั้งใจปฏิบัติในขณะที่เดินจงกรมและนั่งสมาธิที่อยู่แล้ว จึงไม่ได้กำหนด

() กำหนดอิริยาบถขณะอาบน้ำ ต่าง ๆ ไม่ค่อยได้

() กำหนดอิริยาบถขณะอาบน้ำ ต่าง ๆ ได้บ้าง

() กำหนดอิริยาบถขณะอาบน้ำ ต่าง ๆ ได้บ่อย ๆ

() กำหนดอิริยาบถขณะอาบน้ำ ต่าง ๆ ได้เสมอ ๆ

๖. ท่านได้กำหนดอิริยาบถ ขณะเข้านอน เช่น นั่งนอน ถูหนุน เอ็นนอน ถึงนอน นอน
นอน อย่างไร

() ได้ตั้งใจปฏิบัติในขณะที่เดินจงกรมและนั่งสมาธิดีอยู่แล้ว จึงไม่ได้กำหนด

() กำหนดอิริยาบถขณะเข้านอน ต่าง ๆ ไม่ค่อยได้

() กำหนดอิริยาบถขณะเข้านอน ต่าง ๆ ได้บ้าง

() กำหนดอิริยาบถขณะเข้านอน ต่าง ๆ ได้บ่อย ๆ

() กำหนดอิริยาบถขณะเข้านอน ต่าง ๆ ได้เสมอ ๆ

๗. ท่านสามารถกำหนด ในขณะที่เห็นภาพ ทางตา พร้อมกับ การกำหนด ว่า เห็นนอน
ได้อย่างไร

() ไม่ได้เลย () ไม่ค่อยได้ () ได้บ้าง () ได้บ่อย ๆ () ได้เสมอ ๆ

๘. ท่านสามารถกำหนด ในขณะที่ได้ยินเสียง ทางหู พร้อมกับ การกำหนด ว่า ยินนอน
ได้อย่างไร

() ไม่ได้เลย () ไม่ค่อยได้ () ได้บ้าง () ได้บ่อย ๆ () ได้เสมอ ๆ

๙. ท่านสามารถกำหนด ในขณะที่ได้กลิ่นอาหาร ทางจมูก พร้อมกับ การกำหนด ว่า
กลิ่นนอนได้อย่างไร

() ไม่ได้เลย () ไม่ค่อยได้ () ได้บ้าง () ได้บ่อย ๆ () ได้เสมอ ๆ

๑๐. ท่านสามารถกำหนด ในขณะที่ได้รับรสของอาหาร ทางลิ้น พร้อมกับ การกำหนด
ว่า รสนอนได้อย่างไร

() ไม่ได้เลย () ไม่ค่อยได้ () ได้บ้าง () ได้บ่อย ๆ () ได้เสมอ ๆ

๑๑. ท่านสามารถกำหนด ในขณะที่ได้รับความรู้สึกสัมผัส ทางกาย พร้อมกับ การ
กำหนด เช่น เย็นนอน ร้อนนอน จับนอน หยิบนอน นั่งนอน ถูหนุน ตึงนอน ได้อย่างไร

() ไม่ได้เลย () ไม่ค่อยได้ () ได้บ้าง () ได้บ่อย ๆ () ได้เสมอ ๆ

๑๒. ท่านสามารถกำหนด ในขณะที่มี ความคิด ทางใจ พร้อมกับ การกำหนด ว่า คิด
นอนได้อย่างไร

() ไม่ได้เลย () ไม่ค่อยได้ () ได้บ้าง () ได้บ่อย ๆ () ได้เสมอ ๆ

๓.๓ ผลที่ได้จากการปฏิบัติในเรื่อง สติ

๑. ท่านมีความรู้สึก ที่ อาการเคลื่อนไหวของพอง และ ยุบ ได้ชัดเจน อย่างไร

() ไม่ชัดเจนเลย () ไม่ค่อยชัดเจน () ชัดเจนบ้าง () ชัดเจนบ่อย ๆ () ชัดเจนเสมอ ๆ

๒. ในการมีสติรับรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า ขณะเดินจงกรม ของท่าน มีความชัดเจน เช่นไร

() ไม่ชัดเจนเลย () ไม่ค่อยชัดเจน () ชัดเจนบ้าง () ชัดเจนบ่อย ๆ () ชัดเจนเสมอ ๆ

๓.๔ ผลที่ได้จากการปฏิบัติในเรื่อง สมาธิ

๑. ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติ ท่านเผลอหลับ ในขณะที่นั่งสมาธิ เพราะง่วง เช่นไร

() หลับเสมอ ๆ () หลับบ่อย ๆ () หลับบางครั้ง () ไม่ค่อยหลับ () ไม่เคยหลับเลย

๒. ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติ ขณะนั่งสมาธิ ท่านไม่เกิด ความคิดฟุ้งซ่าน ไปคิดในเรื่องต่าง ๆ อย่างไร

() น้อยที่สุด () น้อย () ปานกลาง () มาก () มากที่สุด

๓. ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติ ท่านเกิด ความเบื่อ ขณะเดินจงกรม หรือไม่อย่างไร

() ไม่เกิดเลย () ไม่ค่อยเกิด () เกิดบ้าง () เกิดบ่อย ๆ () เกิดเสมอ ๆ

๔. ท่านคิดว่า ความโลภ และ ความอยาก ของท่าน ขณะนี้ เป็นอย่างไร

() น้อยที่สุด () น้อย () ปานกลาง () มาก () มากที่สุด

๕. ท่านคิดว่า อารมณ์ โกรธ และ ความไม่พอใจ ของท่าน ขณะนี้ เป็นอย่างไร

() น้อยที่สุด () น้อย () ปานกลาง () มาก () มากที่สุด

๓.๕ ผลที่ได้จากการปฏิบัติในเรื่อง ปัญญา

๑. จิตที่กำหนด พองหนอ กับ จิตที่กำหนด ยุบหนอ เป็น จิต ขณะ เดียวกัน หรือ ไม่

() เป็นจิต ขณะเดียวกัน () เป็นจิต คนละขณะ () ไม่ค่อยชัดเจน

๒. ในการนั่งสมาธิตลอดหลักสูตร ท่านปฏิบัติขณะมีอาการปวด รุนแรง ตามร่างกาย เช่น ขา หลัง เอว อย่างไร

() ทนอาการปวดรุนแรงไม่ได้ จนต้องเปลี่ยนอิริยาบถ

() พยายามกำหนด และ อดทนต่อความปวดได้ แต่ยังคงปวดอยู่

() กำหนดอารมณ์ อื่น ๆ แทน แต่ความปวดยังคงอยู่ พอทนได้

() พยายามกำหนดอาการปวด จนดับหายไปให้เห็น

() ไม่มี อาการปวด ขณะนั่งสมาธิ เลย

๓. ท่านกำหนด ใน อาการเคลื่อนไหวของเท้า ขณะเดินจงกรม ได้อย่างไร

- () กำหนด ก่อน อาการเคลื่อนไหวของเท้า
 () กำหนด หลัง หรือ ซ้ำกว่า อาการเคลื่อนไหวของเท้า
 () กำหนด เสมอ และ เท่ากัน กับ อาการเคลื่อนไหวของเท้า
 () เกิดขึ้นทั้ง ๓ อย่าง
 () กำหนด กับ อาการ ยังไม่ค่อยชัดเจน

๔. อาการเคลื่อนไหวของพอง (จากต้นถึงสุด) กับ อาการเคลื่อนไหวของยุบ (จากต้นถึงสุด) เป็นอาการเดียวกัน หรือ ไม่

- () เป็นอาการเดียวกัน และเคลื่อนไหวต่อเนื่องกัน () เป็นคนละอาการ และแยกจากกัน
 () ไม่ค่อยชัดเจน

๕. ระยะ ของ อาการเคลื่อนไหวของ พอง และ ยุบ ของท่านเป็นอย่างไร

- () อาการพอง ยาวกว่า ยุบ () อาการยุบ ยาวกว่า พอง
 () อาการพอง และ ยุบ เท่ากัน () อาการเกิดทั้ง ๓ อย่าง () อาการไม่ค่อยชัดเจน

๖. ในอาการพอง ครั้งหนึ่ง(จากต้น ถึง สุด) ท่านมีความรู้สึก ภายในอาการพอง ได้กี่ ระยะ เช่นเดียวกับยุบหนอ

- () อาการพอง หรือ ยุบ มีระยะเดียว () ๒ ระยะ (ต้นพอง สุดพอง / ต้นยุบ สุดยุบ)
 () ๓ ระยะ (ต้น กลาง และ สุด) () ๔-๖ ระยะ ใน อาการพอง หรือ ยุบ ครั้งหนึ่ง

ภาคผนวก ข.

แบบสังเกตเพื่อประเมินผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตสุรินทร์ ปีการศึกษา ๒๕๕๘

แบบสังเกต

แบบสังเกตเพื่อประเมินผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาส
บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ปีการศึกษา ๒๕๕๘

๑.สภาพปัจจุบันของโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาส
บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ มีการบันทึกข้อมูลจากการ
สังเกต ๓ ด้าน ดังนี้ ๑) ด้านสถานที่ ๒) ด้านวิทยากร ๓) การบริหารจัดการ และ๔) ด้านเข้าร่วม
กิจกรรมประจำวันของนิสิต

รายการ ที่สังเกต	รายละเอียดข้อบ่งชี้ที่สังเกต	ข้อมูล จากการ สังเกต		บันทึกเพิ่มเติม ของผู้สังเกต	แหล่งข้อมูล
		มี	ไม่มี		
๑.๑ ด้าน สถานที่	ความสะอาด สงบ สว่าง บริเวณร่ม รื่น ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก				สถาน ปฏิบัติธรรม
	ศาลาปฏิบัติธรรม สามารถให้ผู้ ปฏิบัติธรรมนั่งฟังการบรรยายและ ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ไม่ แออัดเกินไป				สถาน ปฏิบัติธรรม
	มีที่พัก ห้องน้ำ ห้องสุขาที่สะอาด จำนวนเพียงพอและแยกตามเพศ ของผู้ใช้				สถาน ปฏิบัติธรรม

รายการ ที่สังเกต	รายละเอียดข้อบ่งชี้ที่สังเกต	ข้อมูล จากการ สังเกต		บันทึกเพิ่มเติม ของผู้สังเกต	แหล่งข้อมูล
		มี	ไม่มี		
๑.๒ ด้าน วิทยาการ	พระวิปัสสนาจารย์มีความรู้ ความสามารถในการสอนกรรมฐาน ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรโดย สามารถตอบข้อซักถาม และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐานได้				เอกสาร/ สถาน ปฏิบัติธรรม
	วิทยาการบรรยายธรรมที่มีความรู้ ความสามารถในการเทศนาและ บรรยายธรรมให้เข้าใจหลักธรรม และน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติได้ อย่างมีความสุข				เอกสาร/ สถาน ปฏิบัติธรรม
	วิทยาการมีความประพฤติดี ปฏิบัติ ตนเป็นแบบอย่างที่ดี				เอกสาร/ สถาน ปฏิบัติธรรม

รายการ ที่สังเกต	รายละเอียดข้อบ่งชี้ที่สังเกต	ข้อมูล จากการ สังเกต		บันทึกเพิ่มเติม ของผู้สังเกต	แหล่งข้อมูล
		มี	ไม่มี		
๑.๓ การ บริหาร จัดการ	ผู้บริหารมีความสนใจและเห็น ความสำคัญ				เอกสาร/ สถาน ปฏิบัติธรรม
	มีการจัดทำบัญชีรายรับ - รายจ่าย อย่างเป็นระบบ				เอกสาร/ สถาน ปฏิบัติธรรม
	มีบุคลากร/เจ้าหน้าที่เพียงพอ				เอกสาร/ สถาน ปฏิบัติธรรม
	มีการรักษาความปลอดภัยภายใน และบริเวณโดยรอบอย่างทั่วถึง				เอกสาร/ สถาน ปฏิบัติธรรม
	การดูแลด้านสุขอนามัย				เอกสาร/ สถาน ปฏิบัติธรรม
	กฎข้อบังคับของโครงการ ที่ จัดพิมพ์ไว้เป็นเอกสาร หรือติด ประกาศไว้ ณ บริเวณที่เห็นได้โดย ชัดเจน				เอกสาร/ สถาน ปฏิบัติธรรม
	การประสานงานกับชุมชนให้มีส่วน ร่วมในกิจกรรมด้านต่างๆ				เอกสาร/ สถานปฏิบัติ ธรรม/ชุมชน
	มีการประชาสัมพันธ์				เอกสาร/ สถาน ปฏิบัติธรรม

รายการ ที่สังเกต	รายละเอียดข้อบ่งชี้ที่สังเกต	ข้อมูล จากการ สังเกต		บันทึกเพิ่มเติม ของผู้สังเกต	แหล่งข้อมูล
		มี	ไม่มี		
๑.๔ ด้านการ เข้าร่วม กิจกรรม ประจำวัน ของ นิสิต	ความตรงต่อเวลา				สถาน ปฏิบัติธรรม
	ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใน อริยาบถประจำวัน				สถาน ปฏิบัติธรรม
	การปฏิบัติตามกฎข้อบังคับ ของโครงการ				สถาน ปฏิบัติธรรม

ลงชื่อผู้สังเกต.....

...../...../.....

ภาคผนวก ค.
แบบประเมินแบบสอบถามของผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินแบบสอบถามของผู้เชี่ยวชาญ

เรื่อง : ผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิต หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ปีการศึกษา ๒๕๕๘

คำชี้แจง

ขอให้ท่านพิจารณาข้อความจากแบบสอบถามแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นที่ท่านพิจารณาตามความเหมาะสม และกรณารอกสิ่งที่ควรปรับปรุง / ข้อมูลข้อเสนอแนะในช่องว่างที่เว้นให้

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของนิสิตผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อ ที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	
๑	เพศ				
๒	อายุปัจจุบัน				
๓	ปัจจุบันท่านกำลังศึกษาอยู่ในชั้นใด				
๔	ท่านศึกษาอยู่ในสาขาวิชาใด				
๕	ท่านเคยปฏิบัติธรรม (กรรมฐาน) แบบใดมาก่อน				
๖	ท่านเคยปฏิบัติธรรม ด้วย การใช้ บริการภavana รูปแบบใด				
๗	ท่านเคยฝึกปฏิบัติธรรม (กรรมฐาน) มา นานเท่าใด				
๘	ท่านเคยรับการฝึกปฏิบัติธรรม (กรรมฐาน) จากที่ใด				
๙	ท่านเคยศึกษา เรื่องการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานจากคัมภีร์หรือตำราใด				

ข้อ ที่	ข้อความถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	
๑๐	ท่านเคยได้รับความรู้ในหลักการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน (ทฤษฎี) จากแหล่งใด				
๑๑	ท่านคิดว่า ผลที่ได้จากการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน อย่างต่อเนื่อง ใน หลักสูตรปฏิบัติ ๑๐ วัน คืออะไร				

ส่วนที่ ๒ ความพึงพอใจต่อปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ข้อ ที่	ข้อความถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	
ด้านที่พักอาศัยเป็นที่สบาย					
๑๒.	สถานที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเข้าไปพักแล้ว ทำให้มีสติมั่นคง				
๑๓.	สถานที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเข้าไปพักแล้ว ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย				
๑๔.	สถานที่ปฏิบัติธรรมมีสุขลักษณะดี				
๑๕.	สถานที่ปฏิบัติธรรมมีอากาศถ่ายเท สะดวก				
๑๖.	สถานที่ปฏิบัติธรรมไม่มีเสียงรบกวน				
๑๗.	สถานที่ปฏิบัติธรรมมีบริเวณกว้างขวาง ไม่แออัด				
๑๘.	สถานที่ปฏิบัติธรรมจัดพื้นที่ไว้เป็น สัดส่วน				
ข้อ ที่	ข้อความถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	
ด้านอาหารเป็นที่สบาย					
๑๙.	มีการจัดเตรียมอาหาร และน้ำดื่ม สำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรมอย่างเพียงพอ				
๒๐.	สามารถฉันอาหารได้โดยสะดวก				
๒๑.	เวลารับประทานอาหารตรงต่อเวลา มี ความเหมาะสม				
๒๒.	อาหารที่จัดไว้สะอาด				
ด้านบุคคลเป็นที่สบาย					
๒๓.	ผู้ร่วมปฏิบัติธรรมมีความตั้งใจปฏิบัติ				

	อย่างจริงจัง				
๒๔.	ผู้ร่วมปฏิบัติธรรมรักษากติกาและระเบียบที่วางไว้				
๒๕.	พระวิปัสสนาจารย์เป็นกัลยาณมิตรที่ดีและมีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม				
๒๖.	พระวิปัสสนาจารย์มีความยุติธรรม ไม่ลำเอียง				
๒๗.	พระวิปัสสนาจารย์มีความสามารถในการแนะนำ				

ข้อ ที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	
๒๘.	พระวิปัสสนาจารย์มีความสามารถในการแสดงธรรมได้อย่างลึกซึ้ง				
๒๙.	พระวิปัสสนาจารย์มีความสามารถชักนำไปในทางที่ดี				
ด้านอิริยาบถเป็นที่สบาย					
๓๐.	มีการปฏิบัติในอิริยาบถต่างๆในระยะเวลาที่เหมาะสม				
๓๑.	การปฏิบัติในอิริยาบถยืนทำให้จิตเป็นสมาธิและตั้งมั่น				
๓๒.	การปฏิบัติในอิริยาบถเดินทำให้จิตเป็นสมาธิและตั้งมั่น				
๓๓.	การปฏิบัติในอิริยาบถนั่งทำให้จิตเป็นสมาธิและตั้งมั่น				
๓๔.	การปฏิบัติในอิริยาบถนอนทำให้จิตเป็นสมาธิและตั้งมั่น				

ส่วนที่ ๓ ผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ข้อ ที่	ข้อความคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	
๓.๑ ผลที่ได้จากการปฏิบัติในเรื่อง ศรัทธา					
๓๕.	ท่านเดินจงกรม ตามระยะเวลา ที่พระ วิปัสสนาจารย์ แนะนำ อย่างไร				
๓๖.	เมื่อพระวิปัสสนาจารย์ได้แนะนำให้นั่ง สมาธิเป็นระยะเวลา เช่น ๓๐, ๔๐, ๖๐ นาที ท่านได้ปฏิบัติตามอย่างไร				
๓๗.	ท่านมีความเชื่อในเรื่อง ภพชาติหน้ามี จริง และ ตายแล้วต้องเกิดอีกหากยังมี กิเลสอยู่ อย่างไร				
๓๘.	ท่านมีความกลัว และ ละอาย ต่อ การ ทำบาป และ อกุศล อย่างไร				
๓๙.	ท่านคิดว่า ท่านจะ ทำบุญ/ให้ทาน รักษาศีล และ เจริญภาวนาให้มาก หลังจากจบโครงการอย่างไร				
๔๐.	ท่านเห็นด้วยว่า การปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานที่ได้ฝึกมา เป็นหลักเดียวกัน และ ตรงกับ หลักสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต และ ธรรม) ใน พระไตรปิฎกเถรวาท อย่างไร				
๔๑.	ท่านมีความเห็นด้วยต่อ การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักการ เดียวกันกับ การเจริญไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) อย่างไร				

ข้อ ที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	
๔๒.	จากการได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ท่าน ไม่เกิด ความคิดลึกลับสงสัย และ ความคิดฟุ้งซ่าน ตามหลักธรรม คำสั่งสอนของ พุทธศาสนา และ แนวทางเพื่อให้ถึงพระนิพพาน อย่างไร				
๓.๒ผลที่ได้จากการปฏิบัติในเรื่อง วิริยะ					
๔๓.	ท่านกำหนดทันปัจจุบัน ใน อาการ เคลื่อนของเท้า ขณะเดินจงกรม ได้ อย่างไร				
๔๔.	ท่านกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ที่ อาการเคลื่อนของพอง และ ยุบ ได้ อย่างไร				
๔๕.	ท่านได้กำหนดอิริยาบถ ขณะออกจาก บริเวณที่ปฏิบัติ เพื่อพักผ่อนหรือไป ห้องน้ำเช่น ลุกหนอ ขว้างหนอ ซ้าย ย่างหนอ เห็นหนอ ยืนหนอ คิดหนอ อย่างไร				
๔๖.	ท่านได้กำหนดอิริยาบถ ขณะ รับประทานอาหาร เช่น จับหนอ ยก หนอ อ้าหนอ กลืนหนอ รสหนอ อย่างไร				

ข้อ ที่	ข้อความคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	
๔๗.	ท่านได้กำหนดอิริยาบถ ขณะอาบน้ำ เช่น เห็นหนอ จับหนอ ตักหนอ ราดหนอ เย็นหนอ ถูกหนอ อย่างไร				
๔๘.	ท่านได้กำหนดอิริยาบถ ขณะเข้านอน เช่น นิ่งหนอ ถูกหนอ เอนหนอ ถึงหนอ นอนหนอ อย่างไร				
๔๙.	ท่านสามารถกำหนด ในขณะที่เห็นภาพทางตา พร้อมกับ การกำหนด ว่า เห็นหนอ ได้อย่างไร				
๕๐.	ท่านสามารถกำหนด ในขณะที่ได้ยินเสียง ทางหู พร้อมกับ การกำหนด ว่า ยินหนอ ได้อย่างไร				
๕๑.	ท่านสามารถกำหนด ในขณะที่ได้กลิ่นอาหาร ทางจมูก พร้อมกับ การกำหนด ว่า กลิ่นหนอ ได้อย่างไร				
๕๒.	ท่านสามารถกำหนด ในขณะที่ได้รับรสของอาหาร ทางลิ้น พร้อมกับ การกำหนด ว่า รสหนอ ได้อย่างไร				
๕๓.	ท่านสามารถกำหนด ในขณะที่ได้รับความรู้สึกสัมผัส ทางกาย พร้อมกับ การกำหนด เช่น เย็นหนอ ร้อนหนอ จับหนอ หยิบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ ตึงหนอ ได้อย่างไร				

ข้อ ที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	
๕๔.	ท่านสามารถกำหนด ในขณะที่มี ความคิด ทางใจ พร้อมกับ การกำหนด ว่า คิดหวน ได้อย่างไร				
๓.๓ ผลที่ได้จากการปฏิบัติในเรื่อง สติ					
๕๕.	ท่านมีความรู้สึก ที่ อากาการเคลื่อนไหวของ พอง และ ยุบ ได้ชัดเจน อย่างไร				
๕๖.	ในการมีสติรับรู้การเคลื่อนไหวของเท้า ขณะเดินจงกรม ของท่าน มีความ ชัดเจน เช่นไร				
๓.๔ ผลที่ได้จากการปฏิบัติในเรื่อง สมาธิ					
๕๗.	ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติ ท่านปล่อย หลับ ในขณะที่นั่งสมาธิ เพราะง่วง เช่น ไร				
๕๘.	ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติ ขณะนั่ง สมาธิ ท่านไม่เกิด ความคิดฟุ้งซ่าน ไป คิดในเรื่องต่าง ๆ อย่างไร				
๕๙.	ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติ ท่านเกิด ความเบื่อ ขณะเดินจงกรม หรือไม่ อย่างไร				
๖๐.	ท่านคิดว่า ความโลภ และ ความอยาก ของท่าน ขณะนี้ เป็นอย่างไร				
๖๑.	ท่านคิดว่า อารมณ์ โกรธ และ ความไม่ พอใจ ของท่าน ขณะนี้ เป็นอย่างไร				

ข้อ ที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	
๓.๕ ผลที่ได้จากการปฏิบัติในเรื่อง ปัญหา					
๖๒.	จิตที่กำหนด พองหนอ กับ จิตที่กำหนด ยุบหนอ เป็น จิต ขณะเดียวกัน หรือไม่				
๖๓.	ในการนั่งสมาธิตลอดหลักสูตร ท่านปฏิบัติขณะมีอาการปวด รุนแรง ตามร่างกาย เช่น ขา หลัง เอว อย่างไร				
๖๔.	ท่านกำหนด ใน อาการเคลื่อนไหวของเท้า ขณะเดินจงกรม ได้อย่างไร				
๖๕.	อาการเคลื่อนไหวของพอง (จากต้นถึงสุด) กับ อาการเคลื่อนไหวของยุบ (จากต้นถึงสุด) เป็นอาการเดียวกัน หรือไม่				
๖๖.	ระยะ ของ อาการเคลื่อนไหวของ พอง และ ยุบ ของท่านเป็นอย่างไร				
๖๗.	ในอาการพอง ครั้งหนึ่ง(จากต้น ถึงสุด) ท่านมีความรู้สึก ภายในอาการพอง ได้ระยะ เช่นเดียวกับยุบหนอ				

ลงชื่อ.....
(.....)

ภาคผนวก ง.

หนังสือขออนุญาตให้นิสิตรัสภาษาจีน



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์ โทร./โทรสาร. ๐-๔๔๑๔-๒๑๐๖
 ที่ ศธ ๖๑๔๗/ว ๒ ศ วันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙
 เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

นมัสการ

ด้วย นายชัยศิริ รุ่งเรือง รหัสประจำตัวนิสิต ๕๗๐๙๔๐๕๐๐๔ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์” โดยในการทำวิจัยดังกล่าว มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ โดยวันและเวลา ให้เป็นไปตามที่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตัวเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(พระมหาวิศิต อีร์วิโส, ผศ.)
 ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์ โทร/โทรสาร. ๐-๔๔๑๔-๒๑๐๖
 ที่ ศธ ๖๑๔๗/ว ๒๓ ๓ วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๙
 เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

เรียน

ด้วย นายชัยศิริ รุ่งเรือง รหัสประจำตัวนิสิต ๕๗๐๙๔๐๕๐๐๔ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์” โดยในการทำวิจัยดังกล่าวมีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ โดยวันและเวลา ให้เป็นไปตามที่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตัวเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(พระมหาวิฑิต ธีร์วิไล, ผศ.)
 ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์

ภาคผนวก ง.

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์ (บัณฑิตศึกษา) โทร/โทรสาร. ๐-๔๔๑๔-๒๑๐๖

ที่ ศธ ๒๑๔๗/ว ๒๔ วันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน พระครูปริยัติวิสุทธิคุณ, ผศ.ดร.

ด้วย นายชัยศิริ รุ่งเรือง รหัสประจำตัวนิสิต ๕๗๐๙๔๐๕๐๐๔ นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ได้รับอนุมัติให้ทำมหาบบัณฑิตนิพนธ์เรื่อง “ผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์”

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้โปรดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือมหาบบัณฑิตนิพนธ์เรื่องดังกล่าวนี้ด้วย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(พระมหาวิฑิต ธีรวิโส, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์

วิฑิต

๑๕ พ.ค. ๕๙

๑๕ พ.ค. ๕๙

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตสุรินทร์

โทร: ๐๔๔ - ๑๔๒ ๐๘๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์ (บัณฑิตศึกษา) โทร/โทรสาร. ๐-๔๔๑๔-๒๑๐๖
 ที่ ศธ ๖๑๔๗/ว ๒๕ วันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผศ.บรรจง โสดาดี

ด้วย นายชัยศิริ รุ่งเรือง รหัสประจำตัวนิสิต ๕๗๐๙๔๐๕๐๐๔ นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ได้รับอนุมัติให้ทำมหาบัณฑิตนิพนธ์เรื่อง “ผลสำเร็จโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์”

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้โปรดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือมหาบัณฑิตนิพนธ์เรื่องดังกล่าวนี้ด้วย

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาวิฑิต ธีรวิโส, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์

รับทราบ
 ผศ. โสดาดี

15 ม.ค. 59

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ ฉายา/นามสกุล : นายชัยศิริ รุ่งเรือง
- ว/ด/ป เกิด : ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๘
- ภูมิลำเนาที่เกิด : ๙๗ หมู่ที่ ๙ ตำบลโคกสะอาด อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๖๑ ประกาศนียบัตรวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
: พ.ศ. ๒๕๕๘ นักรธรรมชั้นโท สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
: พ.ศ. ๒๕๕๑ วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาสัตวศาสตร์ (คอนมโคเนื้อ)
มหาวิทยาลัยแม่โจ้
- ประสบการณ์การทำงาน : พนักงานราชการบริหารทั่วไป (ครู) วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีบุรีรัมย์
: ครูพิเศษสอน วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีบุรีรัมย์
: เจ้าหน้าที่ส่งเสริมและควบคุมคุณภาพน้ำนม สหกรณ์โคนมทริภุญชัย
: ผู้ช่วยนักวิจัย ศูนย์วิจัยเทคโนโลยีชีวภาพและเซลล์ต้นกำเนิด
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
: เจ้าพนักงานสัตวบาล ปศุสัตว์จังหวัดเชียงใหม่
- ปีที่เข้าศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๕๗
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๑
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๙๗ หมู่ที่ ๙ ตำบลโคกสะอาด อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์