

การจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐาน
ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในยุคไทยแลนด์ 4.0 สำหรับนิสิต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์
A TEACHING MANAGEMENT OF VIPASSANA
MEDITATION BASED ON FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS
IN THAILAND 4.0 FOR MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA
UNIVERSITY STUDENTS AT NAKHON SAWAN CAMPUS

พระมหากิตติศักดิ์ ถิรกิตติ (แจ้งใจ) *
พระครูกิตติญาณวิสิฐ**
สมศักดิ์ บุญปู***

วันรับ 13 / ธันวาคม / 2564
ตรวจสอบ 15-20 / ธันวาคม / 2564
ตอบรับ 25 / ธันวาคม / 2564

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพการจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในยุคไทยแลนด์ 4.0 และ 3) เพื่อเสนอแนวทางการสอนวิปัสสนากรรมฐานตาม

แนวสติปัฏฐาน 4 ในยุคไทยแลนด์ 4.0 สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ซึ่งเป็นงานวิจัยแบบผสมวิธีระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่าง และใช้แบบสัมภาษณ์เก็บรวบรวม

* นิสิต พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย E-mail tong0895194866@gmail.com
** ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
*** ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติหา ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยมีดังนี้

1. สภาพการจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในยุคไทยแลนด์ 4.0 สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬารามราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านมีค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยตามลำดับ ดังนี้ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขณะที่เดินอยู่ ท่านเดินช้าๆ จิตใจจดจ่อ มีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขณะที่เกิดอาการคัน ท่านกำหนด “ คันหนออ ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ขณะที่ท่านเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใดก็ตาม ท่านกำหนด รู้อาการเคลื่อนไหวนั้นๆ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขณะที่จิตซึมเซา ท่านกำหนด “ ซึมหนออ ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขณะที่เกิดความยินดีพอใจในกาย ท่านกำหนด “ ยินดีหนออ ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ

2. การพัฒนาการจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในยุคไทยแลนด์ 4.0 พบว่า การฝึกอบรมจิตให้อยู่กับกรอบที่ดีงาม ไม่ฟุ้งซ่าน สงบนิ่ง มุ่งมั่นไปในทางเดียว การฝึกอบรมจิตให้อยู่ในกรอบได้ด้วยการใช้สมาธิ สมาธิจะทำให้จิตสงบเป็นพลังทำให้เกิดปัญญาซึ่งมีคุณค่ายิ่งต่อชีวิต เพราะผู้มีปัญญาย่อมเป็นผู้มีสิ่งประเสริฐอยู่กับตนเอง

3. แนวทางการจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 จะเกิดผลดีต่อผู้ปฏิบัติและส่งผลดีต่อสังคม ดังนี้ ช่วยให้ความจำดี และเรียนหนังสือได้ผลดี คนที่ฝึกจิตจนเกิดสมาธิ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอไม่คิดฟุ้งซ่าน และ

ใจจดจ่อกับสิ่งที่กำลังอ่าน เขียน หรือฟัง เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว มีชีวิตที่สงบสุข มีสติควบคุมตนเองให้อยู่ในศีลธรรมอันดีงาม มีความพอใจในการเป็นอยู่ของตนหรือพอใจในสิ่งที่ตนมี ลดความโลภอยากได้ตามกิเลส มีบุคลิกภาพดี มีความมั่นคงหนักแน่น และมีสุขภาพจิตดี ไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งเร้าภายนอกที่มากระทบ มีสติควบคุมอารมณ์เศร้าโศกและความทุกข์ได้ ช่วยสร้างสรรค์สังคมให้มีความสุขความเจริญเป็นคนมีคุณภาพ มีจิตใจงดงาม และช่วยสร้างสรรค์สังคมให้มีความสุขและความเจริญยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: การเรียน, การสอน, วิปัสสนากรรมฐาน, สติปัฏฐาน 4, ยุคไทยแลนด์ 4.0

Abstract

Objectives of the study included 1) to study teaching management conditions of Vipassanā Meditation based on Four Foundations of Mindfulness; 2) to study the development of teaching management conditions of Vipassanā Meditation based on Four Foundations of Mindfulness in Thailand 4.0; and 3) to propose ways of teaching management conditions of Vipassanā Meditation based on Four Foundations of Mindfulness in Thailand 4.0 for Mahachulalongkornrajavidyalaya University students at Nakhon Sawan Campus. The study was a mixed method between a quantitative research and qualitative one in nature. A questionnaire was used for collecting quantitative data from a sample, and a Schedule Interview was used to collect qualitative data from key informants. For the analysis of data statistics including Frequency, Percent-

age, Mean and Standard Deviation was used for quantitative data and a content analysis for qualitative data.

Results of the study were as follows:

1. In respect of teaching management conditions of Vipassanā Meditation based on Four Foundations of Mindfulness it found that in general it was high, while considering each aspect it had the average value from the highest to the lowest as in the step of Kayanupassanasatipatthan students had strong and increasable mindfulness while slowly walking; in the step of Vedananupassanasatipatthan while feeling itchy they took into account ‘itchy itchy’ in accordance with the real feeling; in the step of Cittanupassanasatipatthan while feeling depressed they took into account ‘depressed depressed’ as the real state; and in the step of Dhammanupassanasatipatthan while feeling happy in sexual relations they took into account ‘happy happy’ in accordance with the appeared state of Dharma.

2. With regard to the development of teaching management of Vipassanā Meditation based on Four Foundations of Mindfulness in Thailand 4.0 it found that the training of mind clinging to the target without being distracted, being calm, being determined in one target, being concentrated and being peaceful resulted in the power of wisdom worthy to life because those who had got a wisdom had got a built-in value.

3. Ways of teaching management of Vipassanā Meditation based on Four Foundations of Mindfulness resulted in personal and social outcomes- a good memory, study, being distracted, being concentrated in reading, writing or listening, quick learning, living a peaceful life, being mindful of self-control in good morals, being satisfied with what he has got, decreasing greed, having a good personality, being stable with mental health, non-shaken with external stimuli that affect, being conscious of the emotions of grief and suffering, creating a society to be happy and prosperous, being a quality person, having a beautiful heart, and creating a society that is happier and more progressive.

Keyword: Teaching, learning, Vipassana, Meditation, Mindfulness 4, Thailand 4.0

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเผยแผ่ธรรมของพระพุทธเจ้าในปัจจุบัณหมายก็เพื่อต้องการพัฒนาจิตของผู้ปฏิบัติให้เป็นผู้ที่ดำรงชีวิตด้วยสัมมาทิฐิ โดยการนำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดโลกุตตรปัญญาโดยมีตมุงหมาย คือพระนิพพาน ซึ่งมีความสำคัญที่สุดสำหรับพุทธศาสนิกชน ในการปฏิบัติหน้าที่ของชาวพุทธด้วยความบริบูรณ์ตามหลักคาสอนของพระพุทธองค์โดยคำนึงถึงหลักพระสัทธรรม 3 ประการที่ประกอบด้วยหลัก ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิเวธธรรม ซึ่งได้แก่ การได้บรรลุมรรค ผล นิพพานอันเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าเสด็จอุบัติในชมพูทวีป เมื่อประมาณ 2,600 ปีล่วงมาแล้ว ทรงประสูติในวรรณะกษัตริย์ พระนามเดิมว่า เจ้าชาย

สิทธิธัตตะ เป็นโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ ผู้ครองแคว้นศากยะ ซึ่งตั้งอยู่ทางด้านตะวันออกเฉียงเหนือของชมพูทวีป ติดเชิงเขาหิมาลัย ในฐานะโอรส กษัตริย์และเป็นความหวังของราชตระกูล พระองค์จึงได้รับการดูแลด้วยโลภียสุขต่างๆอย่างเพียบพร้อม และได้ทรงเสวยความสุขอยู่เช่นนี้เป็นเวลานานถึง 29 ปี ทรงมีทั้งพระชายาและพระโอรส แต่ในที่สุดพระองค์ก็ทรงตัดสินใจพระทัยทรงออกผนวชเพื่อค้นหาความจริงในชีวิต ในขณะที่พระองค์ทรงบำเพ็ญเพียรนั้น พระองค์ทรงเน้นในด้านการปฏิบัติเพียงอย่างเดียวจนได้ตรัสรู้ธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ 34, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ลิขิตมณี, 2555), หน้า 2-3.)

คำสอนของพระพุทธองค์ จะเน้นในเรื่องของการมีสติ การฝึกให้มีสติได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยหลักการปฏิบัติภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาสูงสุดที่มนุษย์พึงจะเข้าถึงได้ ปัญญาตัวนั้นคือ ภาวนามยปัญญา ปัญญาตัวนี้เกิดขึ้นกับจิตที่มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ แล้วนำไปพัฒนาต่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ ปัญญาเห็นแจ้งเห็นถูกต้องตามที่เป็นอย่างจริง แท้(ปรมัตถสัจจะ) ประสิทธิผลที่ได้จากการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ ปัญญาในทางธรรมหากเปรียบเทียบระหว่างปัญญาทางโลก (สุดมยปัญญาและจินตามยปัญญา) กับปัญญาทางธรรม(ภาวนามยปัญญา) หากนำมาใช้แก้ปัญหาจะให้ผลที่แตกต่างกัน เช่น คนที่เรียนมาสูงพัฒนาปัญญาทางโลกมามาก เวลาที่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยาก ความยึดติดเกิดขึ้นกับใจแล้วยังแก้ไขไม่ได้ เหตุเป็นเพราะยังไม่สามารถเข้าถึงต้นเหตุที่แท้จริงที่ทำให้จิตเกิดความเศร้าหมองเหล่านั้นได้แต่ปัญญาทางธรรมสามารถเข้าถึงต้นเหตุได้ถูกต้อง รู้ว่าต้นเหตุที่ทำให้เกิดความเศร้าหมองเหล่านั้นดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ คือมี

เกิดและมีดับ ผู้มีปัญญาเห็นแจ้งจะตามดูจนสุดสายของการเกิดแล้วดับไป ไม่มีตัวตนที่แท้จริง จึงปล่อยวางอารมณ์เหล่านั้นได้ จิตเป็นอิสระจากอารมณ์ ความสงบก็เกิดขึ้นกับจิต ปัญหาทั้งหมดไป ปัญญาในทางธรรมนั้นใช้ส่องนำทางให้กับชีวิตแล้ว ความสงบและความสุขที่มีจิตเป็นอิสระก็จะเกิดขึ้นได้ (สนอง วรอุไร, ศิลและปัญญา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ก้อนเมฆ แอนด์กันยกรูป, 2554), หน้า 14.)

สติปัฏฐาน 4 เป็นการปฏิบัติที่พระองค์ท่านตรัสว่าเป็นทางสายเอก (เอกายนมรรค) เมื่อปฏิบัติอย่างตั้งงามย่อมเป็นเครื่องสนับสนุนให้โพชฌงค์ 7 องค์แห่งการตรัสรู้บริบูรณ์ ซึ่งยังให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ จึงถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ ดังที่ตรัสแสดงไว้อย่างแจ่มแจ้งในกถาขลยสูตร ในการศึกษาการปฏิบัติทั้งหลายไม่ว่าในทางโลกหรือทางธรรมก็ตามที่ ต่างล้วนต้องเรียนรู้ให้เข้าใจจุดประสงค์เสียก่อน กล่าวคือ ต้องมีปัญหาหรือวิชาเป็นพื้นฐานบ้างเสียก่อน จึงเริ่มลงมือปฏิบัติ จึงถูกต้องตั้งงาม อันจักยังผลให้การปฏิบัติเป็นไปอย่างถูกต้องแนวทาง ดังนั้นจึงควรมีความเข้าใจด้วยการศึกษาธรรมให้เข้าใจจุดประสงค์อย่างถูกต้องด้วย เพราะเป็นที่นิยมปฏิบัติกันโดยไม่ศึกษาให้ตั้งงามเสียก่อน เริ่มต้นปฏิบัติก็มักเพราะเป็นทุกขกำลังรุมเร้า หรือด้วยความเป็นพุทธศาสนิกชนที่ได้ยินได้ฟังมาอยู่เนืองๆ ก็เริ่มปฏิบัติอานาปานสติหรือสติปัฏฐาน 4 โดยไม่มีความรู้ความเข้าใจเลย ดังนั้นแทนที่จะเป็นการฝึกสติใช้สติชนิดสัมมาสติ กลับกลายเป็นการฝึกการใช้มิจฉาสติจึงได้มิจฉาสมาธิแบบผิดๆอันให้โทษ จึงเกิดขึ้นและเป็นไปตามพุทธพจน์ตามที่แสดงไว้ข้างต้น ดังเช่นการติดสุข คือสุขในวิปัสสนูปกิเลสอันให้โทษ, จึงอุปมาเหมือนการเรียนรู้เคมี โดยไปปฏิบัติในห้องปฏิบัติการเสียเลย ด้วยเข้าใจว่าไปเรียนไปศึกษาจากการปฏิบัติโดยตรงคงยังให้เกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นเอง ด้วยเหตุดังนี้เอง จึงเกิดอุบัติเหตุการระเบิดขึ้น

ได้ด้วยความรู้หรือวิชานั้นเอง จึงสมควรอย่างยิ่งที่ต้องมีการเรียนรู้ให้เข้าใจจุดประสงค์เป็นพื้นฐานบ้างเสียก่อน จะได้ดำเนินไปอย่างถูกต้องแนวทางสมดังพุทธประสงค์ คือสัมมาสติที่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ อันเป็นสุขยิ่ง (อภิ.วิ. (ไทย) 35/524/393.)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

2. เพื่อศึกษาการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในยุคไทยแลนด์ 4.0 สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

3. เพื่อเสนอแนวทางการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในยุคไทยแลนด์ 4.0 สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในยุคไทยแลนด์ 4.0 สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์” ผู้วิจัยได้ศึกษาโดยใช้การวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Research Method) ศึกษาการวิจัยเชิงปริมาณเป็นงานวิจัยหลัก และศึกษาการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นงานวิจัยสนับสนุน โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพการจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

ขั้นตอนที่ 2 พัฒนาการจัดการเรียนการ

สอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในยุคไทยแลนด์ 4.0 สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

ขั้นตอนที่ 3 เสนอแนะการจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในยุคไทยแลนด์ 4.0 สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

1. ประชากร ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 226 รูป/คน

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เนื่องจากแต่ละชั้นปีมีประชากรและกลุ่มตัวอย่างไม่เท่ากัน จึงใช้วิธีการสุ่มหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางสำเร็จรูปคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง R.V.Krejcie และ D.W.Moran (ธานีบุตร ศิลป์จารุ, การวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ, พิมพ์ครั้งที่ 9 (กรุงเทพมหานคร: เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมสโปรดักส์, 2551), หน้า 48-49.) และได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ 226 รูป/คน

3. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ สัมภาษณ์อาจารย์วิปัสสนากรรมฐาน ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน 5 รูป ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เจาะจง

แบบสอบถาม (Questionnaire)

ความคิดเห็นของนิสิตเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในยุคไทยแลนด์ 4.0 สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ระดับความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนว

สติปัญญา 4 ในยุคไทยแลนด์ 4.0 สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

แบบสัมภาษณ์ (Interviewing)

การสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ (Formal Interview) และการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ (Informal Interview) สัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอน วิทยาลัยนาฏศิลปมหาจุฬาราชวิทยาลัย จำนวน 5 รูป ด้วยวิธีสัมภาษณ์เจาะจง ประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 สัมภาษณ์ประเด็นสภาพปัญหาอุปสรรคการจัดการเรียนการสอนวิทยาลัยนาฏศิลปมหาจุฬาราชวิทยาลัย ตามแนวสติปัญญา 4 ในยุคไทยแลนด์ 4.0 สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นนักเรียนโดยรวม 4 ด้าน อยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ จิตตานุปัสสนาสติปัญญา ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา กายานุปัสสนาสติปัญญา เวทนานุปัสสนาสติปัญญา และมีผลการศึกษารายละเอียดแต่ละด้าน ดังนี้

1. ด้านกายานุปัสสนาสติปัญญา ความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รายข้อทุกข้ออยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านมีจิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้นๆ ลงๆ ของท้องพอง-ยุบ รองลงมาอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ขณะที่เดินอยู่ ท่านเดินช้า ๆ จิตใจจดจ่อ มีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ยืน จิตของท่านแนบแน่นกับความรู้สึกถึง อาการตั้งตรงของร่างกาย ควบคุมกับคำบริกรรมในขณะที่ยืนอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง สันตาคเพียง ครึ่งเดียว และทอดสายตา

ไปไกลประมาณ 2-3 เมตร และรายข้ออยู่ในระดับต่ำสุด ได้แก่ ในขณะที่นอนอยู่ ท่านมีสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตามลำดับ

2. ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัญญา ความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รายข้อทุกข้ออยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ขณะที่เกิดอาการคัน ท่านกำหนด “ คันหนอยๆ ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ รองลงมา คือ ขณะที่ท่านเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใดก็ตาม ท่านกำหนด รู้ อาการเคลื่อนไหวนั้นๆ พร้อมกล่าวคำบริกรรมในใจ สัมพันธ์กับอาการเคลื่อนไหวนั้นๆ กำหนดสติให้ระลึกไว้ในอิริยาบถอาการต่าง ๆ ของกาย เช่น เดิน นอน ยืน นั่ง ขณะที่เกิดอาการปวด ท่านกำหนด “ ปวดหนอยๆ ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ และรายด้านที่มีต่ำสุด ได้แก่ ขณะที่ร่างกายเกิดความเบาสบาย ท่านกำหนด “ เบาหนอยๆ ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ตามลำดับ

3. ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัญญา ความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รายข้อทุกข้ออยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ขณะที่จิตซึมเซา ท่านกำหนด “ ซึมหนอยๆ ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ รองลงมาได้แก่ ขณะที่จิตฟุ้งซ่าน ท่านกำหนด “ ฟุ้งซ่านหนอยๆ ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ขณะที่จิตเกิดความโกรธ ท่านกำหนด “ โกรธหนอยๆ ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ขณะที่จิตหงุดหงิด ท่านกำหนด “ หงุดหงิดหนอยๆ ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ และรายข้ออยู่ในระดับต่ำสุด ได้แก่ ขณะที่จิตเกิดอภิชฌาและโทมนัส ท่านกำหนด “ อภิชฌาและโทมนัส ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ตามลำดับ

4. ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัญญา ความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รายข้อทุกข้ออยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ขณะที่เกิดความยินดีพอใจในกาม ท่านกำหนด “ ยินดีหนอยๆ ”

ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ รองลงมาได้แก่ ขณะที่เกิดความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ ท่านกำหนด “ฟุ้งซ่านหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ ขณะที่กายของท่านถูกต้องสัมผัสกับสิ่งใดก็ตาม ท่านกำหนดว่า “ถูกหนอๆ” โดยกำหนดที่กายประสาทกระทบสัมผัสในขณะนั้นๆ เช่นขณะร้อนกำหนดว่า “ร้อนหนอๆ” ขณะที่ท่านรับประทานอาหาร ขณะที่ลิ้นรับรสของอาหาร ท่านกำหนดว่า “รสหนอๆ” โดยกำหนดเพียงแค่รสเท่านั้น ไม่ได้แยกแยะว่า เผ็ด หรือเค็ม เป็นต้น และรายชื่อที่อยู่ในระดับต่ำสุด ได้แก่ ขณะที่เกิดอาการง่วงนอน ท่านกำหนด “ง่วงหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ตามลำดับ

ผลการศึกษากิจการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในยุคไทยแลนด์ 4.0 สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

การบริหารจิต คือ การฝึกอบรมจิตให้อยู่กับกรอบที่ตั้งงาม ไม่ฟุ้งซ่าน สงบนิ่ง มุ่งมั่นไปในทางเดียว การฝึกอบรมจิตให้อยู่ในกรอบได้ด้วยการใช้สมาธิ สมาธิจะทำให้จิตสงบเป็นพลังทำให้เกิดปัญญา ซึ่งมีคุณค่ายิ่งต่อชีวิต เพราะผู้มีปัญญาย่อมเป็นผู้มีสิ่งประเสริฐอยู่กับตนเอง

การฝึกบริหารจิตตามหลักสติปัฏฐาน จะเกิดผลดีต่อผู้ปฏิบัติและผลดีต่อสังคม ดังนี้

1. ช่วยให้ความจำดี และเรียนหนังสือได้ผลดี คนที่ฝึกจิตจนเกิดสมาธิ มีสติรู้ตัวตัวอยู่เสมอ ไม่คิดฟุ้งซ่าน และใจจดจ่อกับสิ่งที่กำลังอ่าน เขียน หรือฟัง จะส่งผลให้เกิดความจำดี เข้าใจเรื่องที่เรียนได้อย่างรวดเร็ว และทำให้มีผลการเรียนดี

2. ช่วยให้มีชีวิตที่สงบสุข คนที่ฝึกจิตจนเกิดสมาธิให้สติควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบ ศีลธรรมอันดีงาม จะมีความพอใจในสภาวะเป็นอยู่ของตนหรือพอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่คิดโลภอยากได้วัตถุกิเลสต่างๆ ตามแต่จิตจะนำพาไป ทำให้ชีวิตมีความสุข

3. ช่วยให้มีบุคลิกภาพดี มีความมั่นคงหนักแน่น และมีสุขภาพจิตดี ไม่หวั่นไหวไป กับสิ่งเร้าภายนอกที่มากระทบ เมื่อไม่สมหวังในสิ่งที่ปรารถนา ก็ใช้สติควบคุมอารมณ์เศร้าโศกและความทุกข์ได้

4. ช่วยสร้างสรรค์สังคมให้มีความสุขความเจริญ คนที่ผ่านการฝึกการบริหารจิตอย่างดีแล้วย่อมเป็นคนมีคุณภาพ มีจิตใจงดงาม และมีสุขภาพจิตดี ยิ่งถ้ามีจำนวนมากเพียงใดก็ย่อมจะเกิดผลดีต่อสังคมส่วนรวม บุคคลเหล่านี้ จะช่วยสร้างสรรค์สังคมให้มีความสุขความเจริญและก้าวหน้ายิ่งขึ้น (สัมภาษณ์ พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสรี ป.ธ.8) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอารามหลวง วัดพิชัยญาติการามวรวิหาร กรุงเทพมหานคร, อาจารย์ประจำหลักสูตรปริญญาโทวิปัสสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบaliศึกษาพุทธโฆส, 11 ตุลาคม 2562.)

ภาควิชาปฏิบัติ นั้นให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นสิ่งที่ปฏิภูล ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น การพิจารณานั้นเป็นไปเพื่อถอดถอนอุปาทาน(ความยึดมั่นถือมั่น) ออกจากจิตใจ ตั้งสติกำหนดที่กายนั้นเป็นไปเพื่ออรหันตมรรคแลอรหันตผล เพราะเรายึดมั่นถือมั่นในสังขารธรรมคือ รูป และนาม เป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชา และอันเป็นปฏิกูลสำคัญและมานะ อันอยู่ในสังโยชน์ เบื้องปลาย เช่น ตั้งสติกำหนดพิจารณาที่เวทนา เป็นไปเพื่ออนาคามีมรรคและอนาคามีผลเนื่องด้วย พระอนาคามี นั้นละสังโยชน์เบื้องต้น มีข้อ กามราคะ ปฏิฆะ ซึ่งก็คือความรู้สึกอันเป็นส่วนหนึ่งของเวทนา เช่น เมื่อรู้สึกสุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ ถ้าอย่างละเอียดก็รู้จักในความรู้สึกทุกอย่างที่มากระทบทางอายตนะทั้ง 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ตั้งสติกำหนดพิจารณาที่จิต ซึ่งจิตก็คือสภาพความรู้สึกได้ ซึ่งจิตนั้นสัมพันธ์กับธรรมส่วนไหนก็เป็นสภาพจิตในสัมปยุตนั้น เช่น เมื่อผสมกับศรัทธา ก็เป็นจิตฝ่าย

กุศลธรรม ถ้ามองกับสภาพโทษะ ก็เป็นจิตฝ่ายอกุศลธรรม เมื่อเรามากำหนด จิตตามุสตีปัญฐาน ก็ระลึกถึงจิตที่ตกอยู่ในสภาวะไหน เช่น วันนี้เวลานี้ จิตมีความโกรธ ก็รู้ มีความโลภก็รู้ ตั้งสติกำหนดพิจารณาที่ธรรม ซึ่งธรรมอันนี้หมายถึง กฎพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (ความไม่เที่ยงแท้ ความทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน)

สติปัญฐาน 4 คือ ความจงใจใคร่ต่อการประพฤติดีจริง ๆ ฐานะหน้าที่ที่ตนจะพึงทำทุกอย่าง ควรทำด้วยความจงใจ เพราะความจงใจเป็นเรื่องของสติและหลักใจ ที่จะยังงานนั้น ๆ ให้สำเร็จผู้มีสติและหลักใจประจำตัวและงานจึงชื่อว่าผู้มีความเพียรไปในตัว

การบำเพ็ญเพียรที่เป็นไปตามพระประสงค์ของพระพุทธเจ้าและพระสัทธรรม คือความจงใจใคร่ต่อการประพฤติดีจริง ๆ ฐานะหน้าที่ที่ตนจะพึงทำทุกอย่าง ควรทำด้วยความจงใจ การประกอบการทำงานทุกประเภทถ้าขาดความจงใจแล้ว แม้จะเป็นงานเล็กน้อย ย่อมไม่สำเร็จลงได้ด้วยความรีบร้อนและนำ दुเลย เพราะความจงใจเป็นเรื่องของสติและหลักใจ ที่จะยังงานนั้น ๆ ให้สำเร็จ ได้ขาดไปจากตัวและงาน ผู้มีสติและหลักใจประจำตัวและงานจึงชื่อว่าผู้มีความเพียรไปในตัว

การฝึกหัดนิสัยเพื่อเป็นคนมีสติอันเคยชิน จำต้องอาศัยการงานเป็นเครื่องฝึกหัด การประกอบ การงานภายนอกแต่ละประเภทเป็นฐานะขึ้นหนึ่ง ๆ การเดินจงกรมและนั่งสมาธิภาวนาเป็นฐานะขึ้นหนึ่ง ๆ ทั้งนี้ถ้ามีสติจด จอกับงานที่ทำ ชื่อว่ามีความเพียรไม่ขาดวรรคขาดตอน การฝึกหัดนิสัยของผู้ใคร่ต่อ ธรรมชั้นสูง จึงควรเริ่มและริบเร่งฝึกหัดสติไปกับการงานทุกประเภทแต่ต้นมือเพื่อความแน่นอนและมั่นคงใน อนาคตของเรา จึงต้องฝึกหัดนิสัยตั้งแต่บัดนี้เป็นต้น ไป จนกลายเป็นคนมีสติประจำตนทั้งขณะที่ทำและ

ขณะอยู่เฉยๆ ถึงเวลาจะทำความสงบภายในใจ สติ จะกลายเป็นธรรมติดแนบอยู่กับใจ และตั้งขึ้นพร้อม กับความเพียรได้อย่างใจหมาย ทั้งมีกำลังพอจะ บังคับจิตใจให้ยังลงสู่ความสงบได้ตามต้องการ

ส่วนมากที่พยายามให้จิตเข้าสู่ความสงบ ไม่ได้ตามใจหวังนั้น เนื่องจากสติที่ เป็นแม่แรงไม่มี กำลังพอจิตมีโอกาสเล็ดลอดออกไปสู่อารมณ์ได้ อย่างง่ายดาย เหมือนเด็กชนซึ่งปราศจากพี่เลี้ยงผู้ ตามดูแล เด็กอาจได้รับอันตรายในเวลาใดก็ได้

การพิจารณาสติปัญฐานทั้งสี่ก็ดี การ พิจารณาในอริยสัจธรรมทั้งสี่ก็ดี อย่าพึงทราบว่าเป็น คนละทาง และอย่าพึงทราบว่าเป็นคนละประเภท เป็นคนละหน้าที่ ต่างกันตั้งแต่ชื่อเท่านั้น ในหลัก ธรรมชาติแล้วเป็นอันเดียวกัน กายก็ ทุกข์ อริยสัจ ชาติปี ทุกขา ชราปี ทุกขา มรณมปี ทุกข์ นี้เรียกว่ากาย ปัญญาของเราได้พิจารณาให้เห็นชัดในส่วน รูป เรียกว่า กายานุปัสสนา ให้เห็นชัดตามเป็นจริง เพราะอำนาจของปัญญาเราพิจารณาไม่หยุดยั้งแล้ว ความปล่อยวางในกายนี้ก็จะปรากฏขึ้นชัดภายใน จิตใจของเรา เรียกว่าถอนอุปาทานของกายเสียได้ เมื่อพิจารณาถึงเรื่องเวทนาทั้งสามให้เห็นชัดตาม เป็นจริงเช่นเดียวกับส่วน แห่งกายนี้แล้ว สติ ความ จำได้หมายรู้ สังขาร ความปรุง ความคิด วิญญาณ ความรับรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นมาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย เห็นชัดเช่นเดียวกันแล้ว ความปล่อยวางในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้จากความเป็น ตน จากความเป็นเรา เป็นของเรา ก็ต้องปล่อยวาง เช่นเดียวกันกับเราปล่อยวางกายเช่นนั้นควรจะต้อง มีสื่อปัจจุบันเพื่อนำเสนอการเรียนรู้ที่ทันสมัยตาม ยุคไทยแลนด์ 4.0

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปปฏิบัติ

- 1) ในสถานศึกษา ควรให้ความ

สำคัญต่อความสนใจในการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของกลุ่มเด็กวัยรุ่น ให้การสนับสนุน ให้แรงจูงใจเพิ่มขึ้น ฉะนั้นในสถานศึกษาควรจัดให้มีการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 ให้แก่บุคลากร ครู นักเรียน นักศึกษา โดยมีสื่อการเรียนการสอนปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัยทั้งนี้เพื่อการพัฒนาจิตใจและอารมณ์ ช่วยให้จิตใจอ่อนโยนควรแก่การงาน สดชื่น แจ่มใส ลดความเครียดจากการศึกษาช่วยให้เกิดปัญญาทำให้ผลการเรียนดีขึ้นด้วยการเจริญสมาธิ นั่น คือ สมาธิ และปัญญาจะเจริญไปพร้อมๆ กัน เกิดปัญญาอันทำให้มองเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง รู้คิด รู้วิเคราะห์ ตามที่แนวทางความฉลาดทางอารมณ์ใช้คำว่า ตระหนักรู้อารมณ์ตนเองช่วยลดและป้องกันปัญหาความขัดแย้ง ปัญหาการตีกันทำร้ายกันของนิสิต ลดปัญหายาเสพติดได้ดี

2) ควรขยายโครงการฝึกสมาธิปฏิบัติธรรมเช่นนี้ไปยังหน่วยงาน องค์กรต่างๆ

ทั้งภาครัฐ และเอกชน อย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากร รวมไปถึงในเรื่องความรับผิดชอบ คุณธรรม จริยธรรม ทั้งต่อตนเอง ต่อเพื่อนร่วมงาน และต่อสังคม

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1) ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร เพื่อให้ได้แนวความคิดที่หลากหลายครอบคลุมความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น

2) ควรมีการศึกษาว่าผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 หลังจากทีปฏิบัติธรรมแล้ว มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านกายกรรม วาจากรรม และมนตรกรรมดีขึ้นหรือไม่

3) ควรมีการศึกษาว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน 4 สามารถพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้หรือไม่

บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก 2500. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

ธานินทร์ ศิลป์จารุ. การวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ, พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพมหานคร: เอส.อาร์.พรินติ้ง แมสโปรดักส์, 2551.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ 34, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิธรรม, 2555.

พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี ป.ธ.8) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอารามหลวง วัดพิชยญาติการามวรวิหาร กรุงเทพมหานคร, อาจารย์ประจำหลักสูตรปริญญาโทวิปัสสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส, 11 ตุลาคม 2562.

สนอง วรอุไร, ศิลและปัญญา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ก้อนเมฆ แอนด์กันยกรุ๊ป, 2554)

