



กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา

สำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

A TEACHING PROCESS OF INSIGHT MEDITATION BASED ON
BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR DIFFERENT AGES

พระครูปฐมภวนาจารย์ วิ. (วีระนนท์ วีรนนฺโท)

ดุสิตนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา
สำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

พระครูปฐมภวนาจารย์ วิ. (วีระนนท์ วีรนนฺโท)

ดุชนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Teaching Process of Insight Meditation Based on Buddhist Psychology for Difference Ages

Phrakru Patum Bhavana Charn Vi. (Weeranon Weeranundho)

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Psychology)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษณีนินพนธ์ เรื่อง “กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย” เป็นส่วนหนึ่งของ การศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษณีนินพนธ์

(ดร.อำนาจ บัวศิริ)

ประธานกรรมการ

(พระราชสิทธิมนี วิ.,ดร.)

กรรมการ

(ดร.วิชชุดา รุติโชติรัตนนา)

กรรมการ

(ผศ.ดร.กมลาค ภูวนาธิพงศ์)

กรรมการ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมดุษณีนินพนธ์ ผศ.ดร.กมลาค ภูวนาธิพงศ์

ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง

ประธานกรรมการ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูพุมภานาจารย์ วิ.)

ชื่อคุณนิพนธ์ : กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา
สำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

ผู้วิจัย : พระครููปทุมภาวนาจารย์ วิ. (วีระนนท์ วีรนนโท)

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)

คณะกรรมการควบคุมคุณนิพนธ์

: ผศ.ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์, นศ.บ. (ประชาสัมพันธ์),
วท.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ), พธ.ด.(พระพุทธศาสนา)

: ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง, พธ.บ.(การบริหารการศึกษา),
M.A. (Psychology), Ph.D. (Psychology)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาพุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๒) เพื่อศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย และ ๓) เพื่อเสนอกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เริ่มจากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับพุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติธรรมฐานในอดีตจนถึงปัจจุบัน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการลงพื้นที่สำรวจ สังเกตการณ์ เก็บข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย โดยวิธีการสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่มย่อย พระวิปัสสนาจารย์ และผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นกลุ่มเยาวชน (อายุไม่เกิน ๑๘ ปี) และกลุ่มผู้ใหญ่ (อายุ ๑๘ ปีขึ้นไป) ทำการวิเคราะห์เนื้อหา สังเคราะห์กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย ผลวิจัยพบว่า

๑. พุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑) หัวข้อและเนื้อหาที่สอน เริ่มจากเรื่องที่สร้างความเข้าใจและปฏิบัติได้ง่าย ๆ ไปสู่ระดับที่ยากขึ้น ใช้เรื่องจริงเชิงประจักษ์ที่เทียบเคียงได้เป็นตัวอย่าง ชี้ให้เห็นถึงเหตุและผลของเรื่องราวดังกล่าว และเกิดประโยชน์ที่ผู้ฟังนำไปใช้ได้เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้ฟัง

๒) วิธีการและลีลาการสอน ซึ่งใช้เป็นหลักที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกช่วงวัย คือ

(๑) อธิบายให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง

- (๒) จูงใจให้คล้อยตามและเข้าใจให้แจ่มแจ้ง
- (๓) ให้มีการถามโต้ตอบ
- (๔) กำหนดกฎเกณฑ์การเรียนรู้
- (๕) ตรงตามจริต และความสุกงอมของอินทรีย์/ญาณของผู้ฟัง
- (๖) สอนให้ปฏิบัติตาม

๒. กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย ครอบคลุมประเด็นต่างๆ ได้แก่

๑) เนื้อหาสาระที่ใช้สอน สำหรับกลุ่มเยาวชนจะเน้นเนื้อหาทางหลักธรรมมากกว่า การปฏิบัติธรรม แต่กลุ่มผู้ใหญ่จะให้ความสำคัญด้านปฏิบัติธรรมมากกว่าหลักธรรม

๒) ขั้นตอนในการสอน สำหรับกลุ่มเยาวชนจะนำด้วยการใช้กิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมเดี่ยว และเสริมด้วยธรรมบรรยายตามลำดับ ส่วนกลุ่มผู้ใหญ่เริ่มด้วยกิจกรรมเดี่ยว ตามด้วยธรรมบรรยาย และการทำกิจกรรมกลุ่ม วิธีการ และเทคนิคที่ใช้เป็นกิจกรรมสำคัญสำหรับกลุ่มผู้ใหญ่ใน สำนักปฏิบัติกรรมฐานทั่วไป คือ การสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น การปฏิบัติภาวนา การฟังธรรมบรรยาย และการปิตวาจา

๓) การวัดและประเมินผล ในกลุ่มเยาวชนมีวิธีการที่หลากหลายตามพัฒนาการการเรียนรู้ของเด็กแต่ละช่วงวัย ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของพระวิทยากร หรือพระพี่เลี้ยง โดยทั่วไปจะแบ่งการ วัด และประเมินผลเป็น ๓ ขั้นตอน คือ ระหว่างการทำกิจกรรม ตอนปิดกิจกรรม และติดตามประเมิน ซ้ำหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม สำหรับกลุ่มผู้ใหญ่ ใช้การสอบอารมณ์ ตามรับรู้อารมณ์ สังเกตพฤติกรรม และการประเมินตนเอง โดยรับรู้ผลการปฏิบัติ จากข้อมูลย้อนกลับของพระวิปัสสนาจารย์

๓. กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคล แต่ละช่วงวัย กระบวนการสอนปฏิบัติธรรมในภาพรวมประกอบด้วย ๕ ขั้นตอนตามลำดับดังนี้

๑) ใช้ธรรมจริยาผู้สอน ๕ ประการ คือ (๑) สอนตามลำดับ (๒) มีเหตุผลประกอบ (๓) มีจิตเมตตา (๔) ไม่เห็นแก่อาภิส (๕) ไม่กระทบต่อผู้อื่น

๒) จำแนกกลุ่มผู้เรียนตามช่วงวัย และตามประสบการณ์การปฏิบัติธรรม กลุ่มช่วง วัยที่เหมาะสมมี ๕ ช่วงวัย คือ กลุ่มเยาวชน ๓ ช่วง คือ อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี, อายุ ๑๒-๑๕ ปี, อายุ ๑๖- ๑๘ ปี สำหรับกลุ่มผู้ใหญ่แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ วัยทำงาน และวัยผู้สูงอายุ

๓) เลือกสรรเนื้อหาให้เหมาะสมตามวัยผู้เรียน

๔) การดำเนินการสอน ในกลุ่มวัยรุ่นใช้การบรรยายธรรม ทำกิจกรรมกลุ่ม และ กิจกรรมเดี่ยว ในกลุ่มผู้ใหญ่มีเทคนิค ๙ ประการ คือ (๑) สอดคล้องกับจริตคน (๒) อธิบายให้ชัดเจน (๓) เริ่มจากง่ายไปยาก จากกว้างไปลึก (๔) ให้ซักถามย้อนกลับ (๕) จูงใจให้ศรัทธา (๖) เข้าใจให้ แจ่มแจ้ง (๗) คนเรียนเข้าตามทัน (๘) การฝึกฝนด้วยตนเอง (๙) สร้างส่วนร่วมในการเรียนรู้

๕) การวัดและประเมินผลมี ๓ ระยะ คือ ก่อนฝึก ระหว่างฝึก และเมื่อสิ้นสุดการฝึก
มีวิธีการวัดและประเมิน ๓ วิธี คือ (๑) วัดผลและการประเมินตนเอง โดยการติดตามดูอารมณ์ให้เท่า
ทัน (๒) การสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ และได้รับข้อมูลย้อนกลับถึงผลแห่งการปฏิบัติ (๓)
การวัดด้วยเครื่องมือวัดผลเป็นแบบวัดความพึงพอใจและความคิดเห็น

Dissertation Title : A Teaching Process of Insight Meditation Based on Buddhist Psychology for Different Ages

Researcher: : Phrakru Patum Bhavana Charn Vi. (Weeranon Weeranundho)

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Psychology)

Dissertation Supervisory Committee

: Asst. Prof. Dr. Kamalas Phoowachanathipong
B.A. (Communication Arts), M.S. (Development Psychology),
Ph.D. (Buddhist Studies).

: Asst. Prof. Dr. Siriwat Srikrudong, B.A., (Education
Administration), M.A. (Psychology), Ph.D (Psychology)

Date of Graduation : February 1, 2019

Abstract

The three objective of this research were 1) to study the Buddha's method of teaching based on Buddhism principles for different ages in meditation center 2) to study a teaching process of insight meditation based on Buddhist psychology for different ages and 3) to present a teaching process of insight meditation based on Buddhist psychology for different ages. A qualitative research method was employed and the results of the Buddha's method of teaching based on Buddhism principles documents study were used as guideline for the area surveying and observing. The data was collected from Buddhist meditation master, youth practitioners (age not over 18 years) and adult practitioners (age over 18 years) by in-depth-interview and focus group discussion. Data were analyzed by content analysis and synthesis .Findings of Research were as follows:

1. The Buddha's method of teaching based on Buddhism principles for different ages in meditation center include

1) Topics and contents: Starting from easy to difficult level understanding story, comparable empirical real stories as examples, to point out the

cause and effect of the story and the benefits that the listener can use to suit the different ages

2) Main teaching methods and styles for different ages consist of

(1) Clearly explanation

(2) Motivation to conform and inspiration to brave

(3) To have interactions

(4) To set rules for learning

(5) Matching with the intrinsic nature of a person and ripeness of spiritual faculties / wisdom of the listener

(6) Teaching to follow

2. A teaching process of insight meditation based on Buddhist psychology for different ages covering various issues include

1) Content used to teach: in youth groups will emphasize the content of the principles rather than the dharma practice; conversely, adult groups will give more proportion of dharma practice than the content of principle

2) Teaching steps: In youth groups will lead by using group activities, single activity and supplemented by Dharma lecture respectively while the adult group starts with a single activity, Dharma lecture and group activities respectively. Methods and techniques that used as important activities for the adult group in the general meditation center are praying, morning-evening chanting, mediation, listening to Dharma lectures and verbal closure

3) Measurement and evaluation: The measurement and evaluation in youth group depends on the discretion of the lecturer or mentor because there are various methods according to the development of children's learning at each age. In general, measurement and evaluation are divided into 3 steps: during the activities, activities ending and follow-up after repeated activities. The measurement and evaluation in adults are the examination of experience meditation, emotional perception, behavior observation and self-assessment from mediation master's feedback

3. A teaching process of insight meditation based on Buddhist psychology for different ages in the overall picture consists of 5 steps in the following order:

1) 5 morality for instructors are (1) Teaching in order (2) Giving reasons (3) Having mercy (4) Not to care a bribery (5) Not to affect others

2) 5 suitable age group, classifying learners according to age and Dharma practice experience are 3 sessions of youth group; aged below 12 years old, aged 12-15 years old, aged 13 to 18 years old and 2 sessions of adult group; working age and elderly

3) The selection of appropriate content according to the learner's age

4) Teaching operation: In youth group use Dharma lecture, group activities and single activities. There are 9 techniques in adult group as follows (1) consistent with the intrinsic nature of a person (2) Clearly explanation (3) Starting from easy to difficult and wide to deep (4) Allowing to ask back (5) motivating to believe in (6) inspiration to brave (7) slow learners can catch up (8) Self-practicing (9) creating participation in learning

5) There are 3 stages of measurement and evaluation which are before training, during training and at the end of training. There are 3 methods of measurement and evaluation which are (1) self- measurement and evaluation by keeping track of emotions (2) the examination of experience meditation and feedback from mediation master (3) measurement tools is a measure of satisfaction and opinion.

กิตติกรรมประกาศ

ดุชนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จอย่างสมบูรณ์ลงได้ก็ด้วยความกรุณาจากบุคคลหลายท่านที่ช่วยเหลือให้คำปรึกษาแนะนำ ข้อเสนอแนะ ความคิดเห็น และให้กำลังใจ

ขออนุโมทนาขอบคุณ ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา และ ผศ.ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ ที่ปรึกษาดุชนิพนธ์ ที่ให้คำปรึกษาแนะนำแก้ไข ข้อเสนอแนะแนวทางให้ความคิดเห็นแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีจนดุชนิพนธ์สำเร็จบริบูรณ์อย่างดี

ขออนุโมทนาโยม ดร.อำนาจ บัวศิริ ดร.วิชุดา ฐิติโชติรัตน ดร.เอื้ออารีย์ วิยวัฒน์นะ ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ให้คำแนะนำและแก้ไขให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วง

ขออนุโมทนา ท่านผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ท่านอนุเคราะห์ช่วยตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขออนุโมทนาโยคีผู้ปฏิบัติธรรมวัดป่าเจริญราช ที่ตอบแบบสอบถามและให้เก็บสัมภาษณ์เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จด้วยดี

ความสำเร็จครั้งนี้ขอน้อมถวายแด่เป็นพุทธบูชาแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ที่ช่วยเกื้อกูลวิชาการทางโลกและทางธรรม ตลอดจนน้อมจิตระลึกถึงพระคุณบิดามารดา ขอให้ได้รับการอนุโมทนา สาธุการ ขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้ด้วย

พระปทุมภาวนาจารย์ วิ. (วีระนนท์ วีรนนโท)

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
กิตติกรรมประกาศ	ช
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฎ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามการวิจัย	๔
๑.๓ วัตถุประสงค์การวิจัย	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๗
บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๘
๒.๑ หลักการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท	๘
๒.๒ หลักพุทธวิธีการสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ต่างๆ	๒๑
๒.๓ แนวคิดทฤษฎีพัฒนาการตามช่วงวัยของมนุษย์	๒๖
๒.๔ แนวคิดพุทธจิตวิทยาการศึกษา	๓๑
๒.๕ แนวคิดการจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลัก พุทธจิตวิทยา	๓๙
๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕๑
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๕๘
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๕๘
๓.๒ ประชากรและผู้ให้ข้อมูลหลัก	๖๓
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๖๔
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๖๙
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๗๐

บทที่ ๔	ผลการวิจัย	๗๑
	๔.๑ พุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย ในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๗๑
	๔.๒ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับ บุคคลแต่ละช่วงวัย	๘๒
	๔.๓ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่ เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย	๑๐๐
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๑๖
	๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๗
	๕.๒ อภิปรายผล	๑๒๖
	๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๓๑
บรรณานุกรม		๑๒๐
ภาคผนวก		๑๓๘
	ภาคผนวก ก โครงการปฏิบัติธรรมของวัดป่าเจริญราช	๑๓๙
	ภาคผนวก ข รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์และสนทนากลุ่มย่อย	๑๕๗
	ภาคผนวก ค แนวคำถามในการสัมภาษณ์	๑๕๙
	ภาคผนวก ง แบบสังเกตพฤติกรรม	๑๖๔
	ภาคผนวก จ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	๑๖๗
	ภาคผนวก ฉ ใบรับรองจริยธรรมการทำวิจัย	๑๗๔
	ภาคผนวก ช ประมวลภาพกิจกรรมการดำเนินการวิจัย	๑๗๖
ประวัติผู้วิจัย		๑๘๒

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๒.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา	๔๑
๔.๑ ตัวอย่างกำหนดการโครงการค่ายพุทธบุตร	๙๐
๔.๒ ตัวอย่างกำหนดการโครงการอบรมวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้ใหญ่ และบุคคลทั่วไป	๑๐๐
๔.๓ การเลือกเนื้อหาที่เหมาะสมกับระดับผู้เรียนแต่ละช่วงวัย	๑๐๔
๔.๔ การดำเนินการสอนที่เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละช่วงวัย	๑๐๗
๔.๕ การวัดและประเมินผลการสอนที่เหมาะสมกับบุคคลแต่ละช่วงวัย	๑๐๙

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
๒.๑	ตารางการเสริมแรงของสกินเนอร์	๓๔
๓.๑	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและผลลัพธ์ที่ได้	๖๒
๔.๑	กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสม สำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย	๑๑๑
๔.๒	แผนผังแสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า กระบวนการ และผลลัพธ์ ของกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา	๑๑๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. การระบุเลขหมายพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นหลักในการอ้างอิง ตามที่บัณฑิตวิทยาลัย กำหนดการอ้างอิง ดังนี้ ให้ระบุชื่อคัมภีร์ ลำดับ เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๔๔/๑๙๓. หมายถึง สังยุตตนิกาย มหาวรรค ภาษาไทย เล่ม ๑๙ ข้อ ๒๔๔ หน้า ๑๙๓ เป็นต้น

๒. การใช้อักษรย่อ

สำหรับการเขียนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ ในการอ้างอิงและใช้ชื่อย่อของคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถาในสารนิพนธ์นี้ โดยมีคำย่อและคำเต็ม ดังต่อไปนี้

อักษรย่อพระวินัยปิฎก (ไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๑	วิ.มหา. (ไทย)	วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
๔	วิ.ม. (ไทย)	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๕	วิ.ม. (ไทย)	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

อักษรย่อพระสุตตันตปิฎก (ไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๑๐	ที.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม. (บาลี)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสกปาติ	(ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
๑๗	ส.ช. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)

๒๑	อง.จตุกก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๓	อง.สตุตก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตุตกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๔	อง.ทสก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๙	ขุ.ม. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
๓๑	ขุ.ป. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิตามรรค	(ภาษาไทย)

อักษรย่อพระอภิธรรมปิฎก (ไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๓๔	อภ.สง. (ไทย)	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
๓๕	อภ.วิ. (ไทย)	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายที่ทำให้เรื่องปัญหาเป็นการสอนให้บุคคลใช้สติปัญญา ความเพียรพยายามเพ่งพินิจดูตนเองที่เรียกว่า ขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือกล่าวโดยสรุปว่าเป็นรูปและนาม คำว่ารูปนั้น คือ สิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู สูดดมด้วยจมูก ชิมรสด้วยลิ้น ถูกต้องด้วยกาย เพราะฉะนั้นสิ่งใดที่เป็น รูป เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ซึ่งบุคคลสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียกว่ารูป ส่วนสิ่งที่เราสามารถรับรู้ได้ด้วยใจ หรือด้วยอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความสุข ความทุกข์ ความรัก ความเมตตา ความกรุณา เป็นต้น เรียกว่านาม เมื่อบุคคลได้ใช้ปัญญาพิจารณาองค รูปนามเหล่านั้นในแง่ของความเป็นจริงตามหลักของสามัญลักษณ์ คือ ลักษณะที่เสมอกันในสัตว์ และสังขารทั้งหลาย ได้แก่ความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง เมื่อนั้นเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพูดตามสมัยใหม่เรียกว่าการพัฒนาจิต^๑ คำสอนเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อาทิตตปริยายสูตร และในที่อื่นๆ เช่น “วิปัสสนา ภิกขเว ภาวิตา กิमतถมนุโภติ ปญญา ภาวิตติ ปญญา ภาวิตา กิमतถมนุโภติ ยา อวิชชา สา ปหียติ” ความว่า “ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย บุคคลเจริญวิปัสสนาเพื่อประโยชน์อะไร ปัญญาที่บุคคลอบรมมาแล้วเพื่อประโยชน์อะไร ทำเพื่อละอวิชชา”^๒ การเจริญวิปัสสนาจึงเป็นวิธีการที่มุ่งกำจัดข้าศึกของความรู้แจ้งโดยสิ่งที่ปรากฏแห่งความไม่รู้ทั้งหลาย เรียกว่า “อวิชชา”

ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าเป็นผู้อบรมสั่งสอนด้วยพระองค์เอง เป็นการสอนที่มีคุณลักษณะเฉพาะหรือเรียกว่าเป็นลีลาในการสอน ๔ อย่าง^๓ ได้แก่ (๑) สันทัสสนา อธิบายให้เห็น

^๑ พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ), **ธรรมปริทรรศน์ ๒**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๗.

^๒ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **คำถามคำตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒.

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธวิธีการสอน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๔๖.

ชัดเจนแจ่มแจ้งเหมือนจูงมือไปดูเห็นกับตา (๒) สมาทปนา จูงใจให้เห็นจริงด้วย ชวนให้คล้อยตาม จนต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติ (๓) สมุตเตชนา เราใจให้แกล้วกล้า บังเกิดกำลังใจปลุกให้มีอุตสาหะ แข็งขันมั่นใจว่าจะทำให้สำเร็จได้ไม่หวั่นระย่อต่อความเหนื่อยยาก (๔) สัมปหังสนา ชโลมใจให้ชุ่มชื่น ร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ และเปี่ยมด้วยความหวัง เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่จะได้รับจากการปฏิบัติ ส่วนวิธีสอนของพระพุทธเจ้านี้มีหลายแบบหลายอย่าง ที่น่าสังเกตหรือพบบ่อย ได้แก่ (๑) แบบสากัจฉา หรือสนทนา (๒) แบบบรรยาย (๓) แบบตอบปัญหา และ (๔) แบบวางกฎข้อบังคับ เมื่อเกิดเรื่องมีภิกษุกระทำความผิดอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นเป็นครั้งแรก ในการสอนแต่ครั้งพระองค์จะมี กลวิธีและอุบายประกอบการสอนที่แตกต่างกันออกตามความเหมาะสมของบริบทเฉพาะหน้านั้น เช่น การยกอุทาหรณ์และการเล่านิทานประกอบ การเปรียบเทียบกับข้ออุปมา การใช้สิ่งธรรมชาติ เป็นอุปกรณ์การสอนหรือการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง เป็นต้น^๔ พุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้านี้ มีความลุ่มลึกและหลากหลายทั้งในด้านเนื้อหา สติการสอน และกลวิธีหรืออุบายประกอบการสอน มีการปรับให้เหมาะกับระดับสติปัญญาและช่วงวัยของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลนั้นๆ เช่น เมื่อสอนเด็ก หรือผู้เยาว์วัยพระองค์ก็จะเลือกใช้วิธีการสอนแบบบรรยายเปรียบเทียบให้เห็นภาพได้ง่าย สาธยาย อธิบาย ขยายความแบบลึกซึ้งหลักธรรมที่มีประเด็นซับซ้อนยากต่อการทำความเข้าใจ มีการเชื่อมโยงจากหลักธรรมเข้าสู่ภูมิหลังและประสบการณ์ของเด็กเพื่อให้คนฟังสามารถเข้าใจในหลักธรรมได้อย่างถูกต้อง อย่างเช่นที่สอนราหุลสามเณรให้รู้จักส่วนประกอบต่างๆ ในร่างกายมนุษย์ว่าอะไรคือขันธ์ ๕ และธาตุ ๕ เมื่อเรียนรู้จักสิ่งเหล่านั้นแล้วทรงสอนให้พิจารณาว่าทั้งขันธ์ ๕ และธาตุ ๕ นั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อัตตาของเรา ทรงสอนหลักธรรมนั้นโดยวิธีบรรยายอย่างละเอียด ซึ่งปรากฏในมหาพราหฺมโรวาทสูตร^๕ ครั้นเมื่อพระองค์จะสอนผู้ที่มีอายุมากขึ้นหรือผู้ที่มีทิฏฐิ อัตตาสูง ก่อนที่จะสอนบุคคลเหล่านั้นพระองค์ก็เลือกใช้วิธีทำให้ผู้เรียนเกิดการยอมรับนับถือและเชื่อมั่นในตัวพระองค์ก่อนแล้วก็จะทรงเลือกใช้วิธีการสอนที่แตกต่างออกไป จะเห็นว่าพระองค์มีความยืดหยุ่นในการเลือกใช้วิธีการสอนให้เหมาะสมกับทุกวัย ดังพุทธพจน์ ความว่า “เราย่อมฝึกคนด้วยวิธี ละเอียดละไมบ้าง ด้วยวิธีรุนแรงบ้าง ด้วยวิธีที่ทั้งอ่อนละไมและทั้งรุนแรงปนกันไปบ้าง”^๖ ด้วยเหตุนี้ ทำให้ในสมัยพุทธกาลนั้นไม่ใช่เพียงแต่ผู้ที่มีวัยวุฒิมากเท่านั้นที่สามารถจะทำความเข้าใจ และปฏิบัติตามหลักวิปัสสนาจนสามารถบรรลุธรรมขั้นสูงได้แต่ในความเป็นจริง คือ บุคคลทุกเพศ ทุกช่วงวัยอายุสามารถเข้าใจและปฏิบัติจนบรรลุธรรมเป็นจำนวนมาก

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธวิธีการสอน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพฯ มหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๔๗.

^๕ ม.ม.(บาลี) ๑๓/๑๑๓/๙๑, ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๑๓/๑๒๕.

^๖ อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๑๑.

ต่อมาหลังจากที่พระพุทธเจ้าดับขันธปรินิพพานการอบรมสั่งสอนก็มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากจนกระทั่งถึงในยุคปัจจุบันที่การอบรมสั่งสอนธรรมะและวิปัสสนากรรมฐานที่ส่วนใหญ่จะเป็นไปในรูปแบบการบรรยายเป็นกลุ่มซึ่งผู้ฟังมีความหลากหลายด้านพื้นฐานความรู้ ทักษะ การปฏิบัติธรรม หรือลักษณะภูมิหลัง อย่างเช่น ช่วงอายุ เป็นต้น การที่ผู้ฟังมีช่วงอายุที่ต่างกันมาก ก็จะส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งไม่ได้ เช่น “จากประสบการณ์ในการสอน และจากการสอบถาม สัมภาษณ์ นักเรียนพบว่า ปัญหาสำคัญประการหนึ่งของนักเรียนในการเรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ ความสามารถในการเรียนของนักเรียนที่ไม่เท่ากัน กล่าวคือ นักเรียนที่เรียนเก่งจะเรียนรู้ได้เร็วกว่า ในขณะที่นักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนปานกลางและอ่อนจะเรียนรู้ได้ช้ากว่า ทำให้การเรียนไม่ประสบผลสำเร็จ เพราะการสอนของครูที่สอนนักเรียนที่มีความแตกต่างกันด้วยการใช้สื่อและเวลาในการเรียนรู้ที่เท่ากัน”^๗ ดังนั้นการที่จะอบรมสั่งสอนเรื่องการปฏิบัติธรรมตามหลักวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลดีนั้น ผู้สอนจำเป็นที่จะต้องเข้าใจธรรมชาติและความแตกต่างของผู้เรียนแต่ละกลุ่มเป็นอย่างดี ระเบียบวิธีการวิจัยที่จะช่วยให้ผู้สอนได้เรียนรู้และทำความเข้าใจพฤติกรรม ธรรมชาติและความแตกต่างของผู้เรียนแต่ละกลุ่มได้ก็คือการวิจัยแบบกรณีศึกษา (case study)

การวิจัยแบบกรณีศึกษา (case study) เป็นการวิจัยที่เน้นศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกของปรากฏการณ์หนึ่งๆที่ผู้วิจัยกำหนดโดยไม่คำนึงถึงจำนวนของของสถานที่หรือแหล่ง (sites) แต่จะคำนึงถึงผู้มีส่วนร่วม (participants) เอกสาร (documents) ของกรณีที่จะศึกษา ซึ่งกรณีที่จะศึกษาอาจจะเป็นสิ่งเดียวคนเดียว หรือ กลุ่มคนที่แบ่งกลุ่มตามลักษณะทางประชากรศาสตร์ (demography) หรือ แบ่งตามคุณลักษณะอื่นๆ เช่น กลุ่มเพศชายและเพศหญิง กลุ่มคนขาวและคนดำ กลุ่มนักเรียนผู้ต้อออกและผู้กำลังศึกษา กลุ่มผู้ทำงานมีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพ โดยไม่เน้นการเปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มต่างๆ ด้วยวิธีการทางสถิติ แต่เน้นความชัดเจนเกี่ยวกับคุณลักษณะที่กลุ่มต่างๆ นั้น สามารถให้ข้อมูลสารสนเทศเพื่อตอบคำถามการวิจัยได้^๘ เพื่อที่จะทำความเข้าใจสิ่งที่ต้องการศึกษาได้อย่างลึกซึ้ง สามารถนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้กับบริบทที่ใกล้เคียงได้มากขึ้น เป็นการวิจัยที่ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและสมบูรณ์มากกว่าการวิจัยรายกรณีโดยที่นักวิจัยไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่างๆ ในบริบทการวิจัยนั้นๆ แต่ผลการวิจัย

^๗ พรธนา จาตุรพาณิชย์, “สื่อการสอนธรรมแบบรายบุคคลและสัมฤทธิ์ผลของสื่อการสอนธรรมแบบรายบุคคล”, ปริญญานิพนธ์ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๖๓.

^๘ ยาใจ พงษ์บริบูรณ์, “การศึกษาแบบกรณีศึกษา : Case Study”, Journal of Education Khon Kaen University, ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๔, (ตุลาคม-พฤศจิกายน ๒๕๕๓), หน้า ๔๒.

ที่ได้มีจุดอ่อนในการสรุปอ้างอิงสู่บริบทการวิจัยอื่นๆ^๙ ดังนั้นการนำระเบียบวิธีวิจัยแบบกรณีศึกษามาใช้เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการอบรมสั่งสอนเรื่องการปฏิบัติธรรมตามหลักวิปัสสนากรรมฐานกับบุคคลหรือกลุ่มบุคคลในช่วงวัยที่แตกต่างกันจะทำให้สามารถเข้าใจธรรมชาติและความแตกต่างของผู้เรียนแต่ละกลุ่มเป็นอย่างดีซึ่งจะส่งผลดีต่อกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นอย่างมาก

พุทธจิตวิทยาแบบเถรวาท เป็นแนวคิดเรื่องจิตและปรากฏการณ์ของจิตรวมถึงพฤติกรรมกระบวนการของจิต วิธีการปฏิบัติ และการพัฒนาตนเองตามเป้าหมายของพระพุทธศาสนาที่อธิบายไว้ในพระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนาเถรวาท^{๑๐} ดังนั้น กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาแบบเถรวาทจึงเกี่ยวข้องกับกระบวนการในการการพัฒนาจิตหรือการฝึกจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้ได้จิตที่เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง^{๑๑} สำหรับในประเทศไทยนั้น วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ที่มีการฝึกอบรม และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่ล้วนฝึกอบรมและฝึกปฏิบัติตามหลักพุทธจิตวิทยาแบบเถรวาท

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจึงมีความจำเป็นที่ผู้วิจัยจะทำการวิจัยเพื่อศึกษาถึงพุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยและเสนอกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

๑.๒ คำถามการวิจัย

๑.๒.๑ พุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างไร

^๙ รัตนาภรณ์ ชาญไวยวิทย์, “การวิเคราะห์ความสำเร็จของโครงการคุณธรรม: การวิจัยพหุกรณีศึกษา”, *ปริญญานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิจัยการศึกษา*, (ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๐.

^{๑๐} พระครูปลัดมารุต วรมงคล, ผศ.,ดร., “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก”, (ภาควิชาปริยัติธรรมและจริยศึกษา: คณะครุศาสตร์มหาวิทาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๖.

^{๑๑} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๙๑๕.

๑.๒.๒ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในปัจจุบันมีลักษณะเป็นอย่างไร

๑.๒.๓ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมกับบุคคลแต่ละช่วงวัยควรเป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์การวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาพุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑.๓.๒ เพื่อศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

๑.๓.๓ เพื่อเสนอกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยผู้วิจัยต้องการวิเคราะห์และนำเสนอกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมกับบุคคลแต่ละช่วงวัยอย่างมีหลักการซึ่งสามารถอธิบายได้ทั้งในมุมมองทางพระพุทธศาสนาและศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาสมัยใหม่ โดยมีขอบเขตการศึกษาวิจัย ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้มีเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี ครอบคลุมใน ๔ ประเด็น คือ

- ๑) การสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒) พุทธวิธีการสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ต่างๆ
- ๓) ทฤษฎีพัฒนาการตามช่วงวัยของมนุษย์
- ๔) การจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากร

การวิจัยนี้เป็นการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยที่กรณีศึกษาเป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาการวิจัย จำนวน ๕ กลุ่ม แยกเป็นกลุ่มผู้ให้การอบรม ๑ กลุ่ม และกลุ่มผู้รับการอบรม ๔ กลุ่ม ดังนี้

๑.๔.๒.๑ กลุ่มผู้ให้การอบรม กรณีศึกษา คือ พระวิปัสสนาจารย์ โดยมีคุณสมบัติ คือ

- ๑) มีประสบการณ์เป็นพระวิปัสสนาจารย์มากกว่า ๒๐ ปี
- ๒) มีความรู้ทางด้านพุทธจิตวิทยา มีการศึกษาทางธรรมระดับเปรียญธรรม และมีการศึกษาทางโลกในระดับปริญญาตรีขึ้นไป
- ๓) มีประสบการณ์เกี่ยวกับการให้การอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ผู้เข้าร่วมที่มีช่วงวัยที่หลากหลายมากกว่า ๑ ช่วงวัยและ
- ๔) ยินดีที่เข้าร่วมการวิจัยโดยให้การสัมภาษณ์เชิงลึก

๑.๔.๒.๒ กลุ่มผู้รับการอบรม กรณีศึกษาเป็นกลุ่มพุทธศาสนิกชนที่เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในวัด/สำนักปฏิบัติธรรมสามารถจำแนกกลุ่มตามช่วงอายุออกเป็น ๒ กลุ่มช่วงวัย คือ กลุ่มเยาวชน หมายถึง ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มีอายุไม่เกิน ๑๘ ปีบริบูรณ์ และกลุ่มผู้ใหญ่ หมายถึง ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มีอายุ ๑๘ ปีขึ้นไป ซึ่งแยกเป็น ๒ กลุ่มย่อยได้แก่ วัยทำงาน (๒๐-๖๐ ปี) และวัยผู้สูงอายุ (๖๑ ปีขึ้นไป)

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันในศัพท์ที่ใช้ในงานวิจัยนี้ จึงข้อกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะที่จะใช้ในงานวิจัยนี้ ดังนี้

๑.๕.๑ วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง

๑.๕.๒ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ขั้นตอน วิธีการ ในการคัดเลือกผู้เรียนผู้สอน การออกแบบเนื้อหาการเรียนการสอน เทคนิควิธีการสอน ตลอดจนการวัดผลการเปลี่ยนแปลงทัศนคติพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๕.๓ พุทธจิตวิทยา หมายถึง แนวคิดเรื่องจิตและปรากฏการณ์ของจิต รวมถึงพฤติกรรม กระบวนการของจิต วิธีการปฏิบัติ และการพัฒนาตนเองตามเป้าหมายของพระพุทธศาสนาที่อธิบายไว้ในพระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๕.๔ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา หมายถึง แนวทางการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ประกอบ ด้วยเนื้อหาการเรียนการสอน เทคนิค ขั้นตอนและวิธีการการสอน ตลอดจนวิธีการวัดผลผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา

๑.๕.๕ บุคคลแต่ละช่วงวัย หมายถึง การจำแนกกลุ่มบุคคลที่เข้าฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานในสำนักวิปัสสนากรรมฐานตามช่วงอายุ สามารถแยกออกเป็น ๒ กลุ่มช่วงวัย คือ กลุ่มเยาวชน หมายถึง ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มีอายุไม่เกิน ๑๘ ปีบริบูรณ์ และกลุ่มผู้ใหญ่ หมายถึง ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มีอายุ ๑๘ ปีขึ้นไป ซึ่งแยกเป็น ๒ กลุ่มย่อยได้แก่ วัยทำงาน (๒๐-๖๐ ปี) และวัยผู้สูงอายุ (๖๑ ปีขึ้นไป)

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัยนี้สามารถแยกออกเป็น ๒ ประเด็น ดังนี้

๑.๖.๑ ประโยชน์เชิงวิชาการ

๑) ทำให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้ฝึกปฏิบัติในแต่ละช่วงวัย ที่สามารถอธิบายได้อย่างสอดคล้องหลักการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทและจิตวิทยาการสอนสมัยใหม่

๒) ทำให้ได้กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมกับผู้เรียนหรือผู้ปฏิบัติแต่ละช่วงวัย กรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยากับผู้เรียนหรือผู้ปฏิบัติแต่ละช่วงวัยสามารถนำองค์ความรู้จากงานวิจัยนี้ไปศึกษาต่อยอดในประเด็นที่น่าสนใจได้

๑.๖.๒ ประโยชน์เชิงปฏิบัติ

๑) พระวิปัสสนาจารย์สามารถนำผลการวิจัยไปบูรณาการกับพุทธวิธีการสอนแล้วประยุกต์ใช้งานจริงกับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานในสำนักวิปัสสนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และได้ผลลัพธ์ที่ดีตามที่กำหนดไว้

๒) พระวิปัสสนาจารย์สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นสารสนเทศเบื้องต้นในการออกแบบหลักสูตรการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่คำนึงถึงช่วงวัยและความแตกต่างของพื้นฐานและภูมิหลังด้านวิปัสสนากรรมฐานของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

๓) ผู้เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างชัดเจนมากขึ้นตามสถานภาพและช่วงวัยของตน

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้มุ่งศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยผู้วิจัยต้องการวิเคราะห์ และนำเสนอกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมกับบุคคลแต่ละช่วงวัยอย่างมีหลักการ ซึ่งสามารถอธิบายได้ทั้งในมุมมองทางพระพุทธศาสนา และศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาสมัยใหม่ มีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องครอบคลุมประเด็นต่อไปนี้ คือ

- ๒.๑ หลักการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๒ หลักพุทธวิธีการสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ต่างๆ
- ๒.๓ แนวคิดทฤษฎีพัฒนาการตามช่วงวัยของมนุษย์
- ๒.๔ แนวคิดพุทธจิตวิทยาการศึกษา
- ๒.๕ แนวคิดการจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา
- ๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ หลักการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนา

คำว่า วิปัสสนา แยกเป็น ๒ บท คือ วิ-ปัสสนา วิ แปลว่า พิเศษหรือวิเศษ ปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้ง เมื่อรวมทั้งสองบทเข้าด้วยกัน แปลว่า ความเห็นแจ้งแบบพิเศษ ดังมีวิเคราะห์ศัพท์ว่า วิเสสน ปัสสตีติ วิปัสสนา ดังนั้น แปลความได้ว่า ธรรมชาติโดยย่อเห็นแจ้งเป็นพิเศษ เพราะเหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา^๑ ส่วนในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ปุณณาสกคัมภีร์ ให้ความหมายไว้ว่า “ชื่อว่า วิปัสสนาเพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นลมหายใจเข้ายาว โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นลมหายใจออกยาว โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา”^๒

^๑ กองทุนพิมพ์หนังสือท่านมหาสี สยาดอ (โสภณมหาเถร), วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๗๖.

^๒ ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๓/๒๘๗.

นอกจากนี้ยังมีผู้ที่ได้อธิบายความหมายของคำว่าวิปัสสนาไว้มากมาย เช่น อธิบายว่า วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่าข้อปฏิบัติต่างๆในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดการเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามสิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้^๓ วิปัสสนาเป็นลักษณะแห่งตัววิปัสสนาหรือการเห็นแจ้งนั้นคือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะเห็นเต็มไปด้วยในภพทั้งสาม เป็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จนเห็นว่าเต็มไปด้วยความน่ากลัว น่าเบื่อหน่าย ไม่มีอะไรน่าเอา น่าเป็น ลักษณะเหล่านี้คือลักษณะที่ปรากฏในวิปัสสนา”^๔

๒.๑.๒ ความหมายและที่มาของกรรมฐาน

คำว่า กรรมฐาน ตรงกับภาษาบาลีคือ “กมมฺภูฐาน” มีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก หมายถึง ฐานะแห่งการงาน เป็นการทำงานทางกาย ดังคำสนทนาระหว่างพระพุทธเจ้ากับสุกมาณพ ว่า “ฐานะแห่งการงานในการครองเรือน ฐานะแห่งการงานในการบรรพชา” แต่ในที่นี้คำว่า กรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติกรรมฐาน ที่ตั้งแห่งการกระทำความเพียร ได้แก่ สมถะกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน เป็นธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสสอนให้ภิกษุเจริญอยู่เรื่อยๆ และพัฒนาให้สูงขึ้นต่อไป เพื่อจะได้รู้แจ้งธรรมชาติทั้งหลายตามความเป็นจริง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนพระวัจจโคตร ความว่า “วัจจนะ ถ้าเช่นนั้นเธอจงเจริญธรรม ๒ ประการ คือ (๑) สมถะ (๒) วิปัสสนา ให้ยิ่งขึ้นไปเถิด”^๕ และตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “สมถะและวิปัสสนาเป็นหนทางที่นำผู้ปฏิบัติให้ถึงอสังขตธรรม”^๖

นอกจากพระพุทธองค์จะทรงใช้คำว่า สมถะวิปัสสนา อันหมายถึงกรรมฐานซึ่งได้ใช้ในคัมภีร์อรรถกถา พระองค์ยังใช้คำว่า ภาวนา ที่หมายถึง การเจริญหรือการทำให้เกิดให้มีขึ้น การเจริญขึ้น คือทำคุณธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้มีขึ้นด้วยการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญองงามขึ้นเพื่อความสงบและ ปัญญา^๗ ซึ่งมีความหมายไม่ได้แตกต่างไปจากคำว่า “กรรมฐาน” ดังมีปรากฏในมหาสังจกสูตรที่ สังจกะนิครนถบุตรได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า “ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ มีสมณพราหมณ์

^๓ พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๓๐๖.

^๔ พุทธทาสภิกขุ, **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุนทรสาสน์, ๒๕๓๖), หน้า ๒๒๙.

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๗/๒๕.

^๖ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๖๗/๙.

^๗ พระมหาไสว ญาณวีโร, **คู่มือสมาธิภาวนาสวดมนต์แปล**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๕๖), หน้า ๘.

พวกหนึ่งหมั่นประกอบกายยถาวรนาอยู่ แต่หาได้หมั่นประกอบจิตถาวรนาไม่ สมณพราหมณ์พวกนั้น ย่อมประสบทุกข์เวทนาทางกาย”^๘ หรือในสมัยพระสารีบุตรธรรมเสนาบิณฑกัฏฐใช้คำว่าถาวรนา ในการแนะนำพระราหุลให้เจริญอานาปานสติ ดังข้อความว่า “ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติถาวรนา ราหุล อานาปานสติถาวรนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลานิสงส์มาก”^๙ ดังนั้นจะเห็นได้ว่า คำว่า “กรรมฐาน” สามารถใช้คำเรียกแทนว่า “ถาวรนา” ก็ได้

๒.๑.๓ เนื้อหาวิชาวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาถาวรนา (insight meditation) หมายถึง ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง^{๑๐}

วิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลาย ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลูกปัญญา อินทรีย์คือปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรมชื่อว่า สัมมาทิฐิ เรียกว่า ปัญญาอินทรีย์หรือวิปัสสนา^{๑๑}

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ใช้วิธีการเจริญสติพิจารณากาย โดยใช้สติกำหนดรู้อาการทางกาย เวทนาใช้สติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางเวทนา จิตใช้สติกำหนดรู้ความคิดที่เกิดขึ้นทางจิต ธรรมใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางธรรม โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์ จนเห็นพระไตรลักษณ์

การปฏิบัติสติปัฏฐานเป็นวิธีเดียวที่ทำให้เกิดอริยสัจ ๔ หรือเรียกอีกชื่อว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณ และส่งผลไปสู่การบรรลุมรรคญาณผลญาณ และนิพพาน ในมัคคสังจณิเทศ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร มหาปรินิพพานสูตร ยุกนัถกถา พุติยอัปมาทสูตร คัมภีร์ทีฆนิกาย มัชฌิมนิกาย สังยุตตนิกาย กล่าวถึง อริยมรรคมีองค์ ๘ ว่า เป็นสาเหตุที่ทำให้

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๕/๑-๒.

^๙ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑/๑๒๕.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๘๑.

^{๑๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๑/๓๐

ให้ได้ญาณปริยญา ตีรณปริยญา ปหานปริยญา เกิดความรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ (วิปัสสนาปริยญา) ทำให้เป็นพระอริยะบุคคลได้ตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

การเห็นธรรมอันเป็นทางดำเนินไปสู่พระนิพพานที่ลึกซึ้งและเห็นได้ยากนั้น พระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างชัดเจนว่ามีทางสายเดียว ปรากฏในสติปัฏฐานสูตร ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๑๒}

การปฏิบัติตนตามหนทางแห่งความดับทุกข์ เพื่อเข้าถึงพระนิพพานที่เรียกว่าสติปัฏฐานนี้ ได้รับการเผยแพร่มากจนในสมัยปัจจุบัน โดยใช้ชื่อเรียกอันเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางว่า “วิปัสสนากรรมฐาน” หมายถึง การเห็นแจ้ง และวิธีที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้ง เป็นข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง คือรู้ชัดถึงสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะความเป็นจริง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนถึงการรู้แจ้งธรรมทั้งปวง ปรากฏหลักฐานใน มหาวิจจโคตรสูตร มีข้อความว่า วิจจโคตรปริพาชกได้บรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว ได้กราบทูลขอพระผู้มีพระภาคให้ทรงแสดงธรรมที่ยิ่งขึ้นไป พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “วิจจนะ ถ้าเช่นนั้น เธอจงเจริญธรรม ๒ ประการ คือ ๑) สมณะ ๒) วิปัสสนาให้ยิ่งขึ้นไปเกิด ธรรม ๒ ประการ คือ ๑) สมณะ ๒) วิปัสสนา นี่ซึ่งเธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อรู้แจ้งธรรมธาตุหลายประการ”^{๑๓}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของไตรสิกขา ตามพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ไว้ว่า สิกขา ๓ หรือ ไตรสิกขา คือ ข้อที่จะต้องศึกษาข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือพระนิพพาน ได้แก่ ๑) อธิศีลสิกขา คือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง ๒) อธิจิตตสิกขา คือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม สมาธิอย่างสูง ๓) อธิปัญญาสิกขา คือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง

๒.๑.๔ การเข้าสู่วิปัสสนากรรมฐานในสมัยพุทธกาล

๒.๑.๔.๑ การกำหนดอารมณ์กรรมฐาน

อารมณ์หลักของการทำกรรมฐานคือ การหายใจเข้าออกอย่างมีสติซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงอาปานสติไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในปากก็ตาม อยู่ ณ โคนไม้ก็ตาม อยู่ในสถานที่สงัดก็ตาม นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติบายหน้าสู่กรรมฐาน ภิกษุนั้น ย่อมมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้สีกว่าหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาว

^{๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๑.

^{๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๔๗/๒๓๕

ก็รู้สึกว่ายากออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้สึกว่ายากเข้าสั้น หรือเมื่อหายใจออกสั้นก็รู้สึกว่ายากออกสั้น ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก”^{๑๔, ๑๕}

ในคณโกศคัลลลนสูตรได้กล่าวถึงการเดินทางว่า

“เธอจงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน จงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดูจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้า เหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นตลอดตมขณิยามแห่งราตรี จงลุกขึ้น ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี”^{๑๖}

“สติปัฏฐานคือการตั้งสติสัมปชัญญะพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก แยกพิจารณาเป็น ๔ ประการ คือ ๑) พิจารณาเห็นกายในกาย อยู่มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้ ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”^{๑๗}

การเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ด้วยอานาปานสติภาวนา ปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นการกำหนดรู้ขั้น ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งในทุกขณะหายใจเข้า-ออกแบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ

๑) หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก คือ พิจารณาลมหายใจเข้าออกโดยการติดตามพิจารณาลักษณะของการหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิด คือ เมื่อหายใจเข้าหรือออกสั้นยาวอย่างไร ก็ให้รู้อย่างแนชัด เปรียบเหมือนนายช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อเขาชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงสั้น^{๑๘} การเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นรวมไปถึงการกำหนดอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย นอกจากการกำหนดอาการของลมหายใจเข้าออกแล้ว ผู้ปฏิบัติยังจะต้องกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทั้งหลายอื่นอีกด้วย เช่น อาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่าง ๆ มี ยืน เดิน นั่ง นอน การแลดู การเหลียวดู การคู้ตัวระ ฯลฯ ในทุกขณะที่เคลื่อนไหว การทำกิจประจำวันต่าง ๆ ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ทุกขณะเช่นเดียวกัน เช่น การกิน การดื่ม การเคี้ยว การนุ่งห่ม การถ่าย

^{๑๔} วิมพา. (ไทย) ๑/๑๗๘/๒๕๗-๒๕๘.

^{๑๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๗/๔๕๓.

^{๑๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐.

^{๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑

^{๑๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓ , ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๓.

อุจจาระ ปัสสาวะ การดู การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัส^{๑๙} ยิ่งไปกว่านั้นอาการที่ปรากฏทางนามธรรมอันได้แก่ เวทนา จิต และธรรมนั้น ให้กำหนดได้ทันทีที่สภาวะเหล่านี้ปรากฏแก่จิตชัดเจน กว่าอาการของลมหายใจเข้าออก^{๒๐}

๒) หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดมีเวทนาที่ปรากฏชัดเจนเข้าแทรกซ้อนก็ให้กำหนดรู้ในเวทนานั้น ตามกำหนดดูอาการของสุขหรือทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นว่า อาการของสุขหรือทุกข์เป็นอย่างไร หรือเมื่อรู้สึกว่าจะไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ชัดแก่ใจ หรือสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นจากอะไร เป็นมูลเหตุ เช่น เกิดจากเห็นรูป หรือได้ยินเสียง หรือได้กลิ่น หรือได้ลิ้มรส หรือได้สัมผัส ก็รู้ชัดแจ้ง หรือเมื่อรู้สึกเจ็บ หรือปวด หรือเมื่อย หรือเสียใจ แค้นใจ อึดใจ ฯลฯ ก็มีสติรู้ กำหนดรู้ชัดว่ากำลังรู้สึกเช่นนั้นอยู่ เมื่อเวทนานั้น ๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้เช่นนั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม^{๒๑}

๓) หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณชั้นนี้ คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดจิตมีอารมณ์แตกต่างไปจากปกติปรากฏอย่างชัดแก่จิตเข้ามาแทรกซ้อน ก็ให้กำหนดรู้อารมณ์นั้นในทันทีว่ามีอารมณ์อย่างไร เช่น เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความไม่สงบ ฯลฯ ก็รู้ชัดว่า จิตมีอารมณ์อย่างนั้น ๆ ตามความเป็นจริง เมื่อจิตนั้น ๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้เช่นนั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม^{๒๒}

๔) หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏ คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดสภาวะธรรมอะไรอยู่ก็ต้องกำหนดรู้อาการนั้น ๆ เมื่อเกิดความพอใจรักใคร่ ความพยาบาท ความหดหู่ท้อถอย ความฟุ้งซ่าน ราคาญใจ หรือความลึกลับสงสัย (ซึ่งเรียกว่า นิรวณ) ก็ต้องกำหนดรู้ ได้ลิ้มรสหรือได้ถูกต้องสิ่งของก็ต้องกำหนดรู้ทันที หรือเมื่อเกิดความไม่พอใจ ความละอาย ความเมตตา ความคิด ความเห็น ความโลภ ความโกรธ ความริษยา ฯลฯ ก็กำหนดรู้เช่นเดียวกันตามความเป็นจริง เมื่ออาการของความติดนึ้ก และความจำได้หมายรู้นั้น ๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้เช่นนั้นแล้วจึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม^{๒๓}

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๒๐} อัง.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๓๘/๕๘

^{๒๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๐.

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๑.

การเดินจงกรม เป็นการปฏิบัติตามแบบสติปัฏฐาน ในหมวดอิริยาบถปัพพะ ว่า “ดูกร ภิกษุทั้งหลายข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่งคือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่า ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น”^{๒๔} อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานหรือภูมิของวิปัสสนามีทั้งหมด ๖ หมวด ดังนี้

๑) ขั้น ๕ (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เป็นภาระอันหนัก) ได้แก่ รูปขั้น ความยึดมั่นในกองรูป เวทนาขั้น ความยึดมั่นในกองเวทนา สัญญาขั้น ความยึดมั่นในกองสัญญา สังขารขั้น ความยึดมั่นในกองสังขาร และวิญญาณขั้น ความยึดมั่นในกองวิญญาณ ขั้น ๕ คือภาระ บุคคลคือผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกข์ในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตนหาพร้อมทั้งราก ลื่นความอยาก ดับสนิทแล้ว^{๒๕}

๒) อายตนะ คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ เป็นภูมิพื้นฐานที่ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ รู้แจ้งเห็นจริงมี ๑๒ อย่าง แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังนี้

๒.๑) อายตนะภายใน ได้แก่ จักขายตนะ อายตนะคือตา โสตายตนะ อายตนะคือหู ฆานายตนะ อายตนะคือจมูก ชิวหายตนะ อายตนะคือลิ้น กายายตนะ อายตนะคือกาย และมนายตนะ อายตนะคือใจ

๒.๒) อายตนะภายนอก ได้แก่ รูปายตนะ อายตนะคือรูป สัททายตนะ อายตนะคือเสียง คันธายตนะ อายตนะคือกลิ่น รสายตนะ อายตนะคือรส โผฏฐัพพายตนะ อายตนะคือเครื่องกระทบ และธัมมายตนะ อายตนะคือธรรม

มุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงได้แล้ว อายตนะคือสิ่งทั้งปวง ความกำหนดด้วยอำนาจความ พอใจในอายตนะทั้งภายในและภายนอก ละได้เด็ดขาดแล้ว เหมือนตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนแล้วย่อม ไม่เกิดอีกต่อไปเป็นผู้เข้าไปสงบ เย็น ดับ ระวัง สงัด มุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงคืออายตนะได้แล้ว มุนี (ผู้รู้) นั้น เรียกว่าผู้สงบ^{๒๖} อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการ จับคู่กันได้ดังนี้ จักขุ (ตา) คู่กับรูป โสตะ (หู) คู่กับสัททะ (เสียง) ฆานะ (จมูก) คู่กับคันธะ (กลิ่น) ชิวหา (ลิ้น) คู่กับรส กายคู่กับโผฏฐัพพะ (การถูกต้องสัมผัส) และมโน (ใจ) คู่กับธรรมาภรณ์ (ความรู้ในอารมณ์) ภิกษุเห็นอายตนะภายใน และภายนอกอย่างละ ๖ ประการนี้เรียกว่า ภิกษุผู้ฉลาดในอายตนะ^{๒๗}

๓) ธาตุ คือ ที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน มี ๑๘ อย่างดังนี้

^{๒๔} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓๔/๗๔.

^{๒๕} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔.

^{๒๖} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๑/๕๑๖

^{๒๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

๑) จักขุธาตุ	ธาตุ คือ จักขุประสาท
๒) รูปธาตุ	ธาตุ คือ รูปารมณ
๓) จักขุวิญญาณธาตุ	ธาตุ คือ จักขุวิญญาณ
๔) โสตธาตุ	ธาตุ คือ โสตประสาท
๕) สัทธาธาตุ	ธาตุ คือ สัททารมณ
๖) โสตวิญญานธาตุ	ธาตุ คือ โสตวิญญาน
๗) ฆานธาตุ	ธาตุ คือ ฆานประสาท
๘) คันธธาตุ	ธาตุ คือ คันธารมณ
๙) ฆานวิญญานธาตุ	ธาตุ คือ ฆานวิญญาน
๑๐) ชิวหาธาตุ	ธาตุ คือ ชิวหาประสาท
๑๑) รสธาตุ	ธาตุ คือ รสารมณ
๑๒) ชิวหาวิญญานธาตุ	ธาตุ คือ ชิวหาวิญญาน
๑๓) กายธาตุ	ธาตุ คือ กายประสาท
๑๔) โผฏฐัพพธาตุ	ธาตุ คือ โผฏฐัพพารมณ
๑๕) กายวิญญานธาตุ	ธาตุ คือ กายวิญญาน
๑๖) มโนธาตุ	ธาตุ คือ มโน
๑๗) ธัมมธาตุ	ธาตุ คือ ธรรมารมณ
๑๘) มโนวิญญานธาตุ	ธาตุ คือ มโนวิญญาน

เพราะเหตุที่ภิกษุรู้เห็นธาตุ ๑๘ ประการนี้แล จึงเรียกว่าผู้ฉลาดในธาตุ^{๒๘}

๔) อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒ อย่าง ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ รูปและนาม^{๒๙}

๕) อริยสัจ ๔ คือ สัจธรรมอันประเสริฐที่ควรรู้อยิ่ง ๔ ประการ ดังนี้ ๑) ทุกขอริยสัจ ความทุกข์ ๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ความดับทุกข์ ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์^{๓๐}

๖) ปฏิจจสมุปบาท กระบวนการเกิด (ความสืบเนื่องกัน) เพราะอวิชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัยวิญญาณจึงมี เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยนามรูปจึงมี เพราะนามรูปเป็นปัจจัยสฬายตนะจึงมี เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัยผัสสะจึงมี เพราะผัสสะเป็นปัจจัยเวทนา

^{๒๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑.

^{๒๙} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๙๗-๒๐๒

^{๓๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

จึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัยตณหาจึงมี เพราะตณหาเป็นปัจจัยอุปาทานจึงมี เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัยชาติจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงมี ความเกิดแห่งกองทุกข์จึงมีความต่อเนื่องกันอย่างนี้^{๓๑}

ในส่วนอารมณ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ประการนั้นมีส่วนสำคัญหรือมีคุณประการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ

- ๑) นามรูปปริจเฉทญาณ กำหนดนามรูปให้แยกออกจากกัน
- ๒) ปัจจัยปริคคหญาณ กำหนดปัจจัยของนามรูป
- ๓) สัมมสนญาณ กำหนดรู้ว่านามรูปเป็นไตรลักษณ์
- ๔) อุทยัพพยญาณ กำหนดรู้นามรูปเป็นไตรลักษณ์เห็นความเกิดดับ
- ๕) ภังคญาณ กำหนดความดับไปของรูปนาม
- ๖) ภยญาณ กำหนดรู้ว่ารูปนามเป็นภัยน่าเกรงกลัว
- ๗) อาทีนญาณ กำหนดรู้รูปนามว่ามีแต่โทษไม่มีคุณ
- ๘) นิพพิทาญาณ กำหนดรู้รูปนามเป็นของน่าเบื่อหน่าย
- ๙) มุญจितุกัมยตาญาณ จิตใคร่จะพ้นจากรูปนาม
- ๑๐) ปฏิสังขชาญาณ หาหนทางให้พ้นจากรูปนาม
- ๑๑) สังขารุเบกขาญาณ จิตวางเฉยในรูปนาม
- ๑๒) สัจจานุโลมิกญาณ อนุโลมญาณที่จะให้เห็นอริยสัจ ๔
- ๑๓) โคตรภูญาณ ตัดกระแสเชื้อของปุถุชน
- ๑๔) มัคคญาณ ฆ่ากิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นพระอริยบุคคล
- ๑๕) ผลญาณ ได้เสวยวิมุตติสุข
- ๑๖) ปัจจเวกขณญาณ พิจารณามรรคผลนิพพาน กิเลสที่เหลือและ

หมดไป^{๓๒}

ในการเจริญสมาธิคือการฝึกอบรมจิตให้สงบ มีสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจอยู่ ๓ อย่าง คือ จิต อารมณ์ และสติ วิธีการใช้สติผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนแนบแน่นไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์อื่นเรียกว่า เป็นสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อุปมาเช่นการฝึกลูกโคที่ยังไม่เคยฝึก ผู้ฝึกต้องเอาเชือกข้างหนึ่งผูกที่ลูกโคอีกข้างหนึ่ง ผูกไว้กับเสา (หลักที่มั่นคง) เมื่อหลักไม่ถอน เชือกไม่ขาด ลูกโคซึ่งดิ้นรนอยู่ย่อมจะหมดแรง และหมอบอยู่กับหลักนั่นเอง ในที่นี้จิตอุปมาเหมือนกับลูกโคที่

^{๓๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๕.

^{๓๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), **หลักปฏิบัติสมณะ วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กัณโถมอร์นิง, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘.

ยังไม่ได้ฝึก เชือกคือสติ เสา (หลัก) คืออาณัติกรรมฐาน^{๓๓} จึงใช้สติผูกจิตไว้กับอาณัติใดอาณัติหนึ่ง หรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการฝึกหัดให้จิตเชื่อง แล้วเกิดสมาธิได้ง่าย จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีสติ ตั้งมั่น และสติทำหน้าที่รู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ และมีสมรรถนะในการรู้จักแยกแยะอารมณ์ฝ่ายชั่วได้ ธรรมเนียมอย่างหนึ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ เรียกว่า อารักขกรรมฐาน คือกรรมฐานที่พึงสวณ รักษาไว้มีข้อปฏิบัติอยู่ ๔ ประการ คือ

๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

๒) อสกุกรรมฐาน พิจารณากายให้เป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โสโครก ปฏิกุ

๓) การเจริญเมตตา แผ่ความปรารถนาดี ไม่อาฆาตพยาบาทกัน

๔) มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย^{๓๔}

เพื่อเป็นการย้ำเตือนไม่ให้เกิดความประมาทในชีวิตและเร่งฝึกหัดปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความหลุดพ้นจากความตาย เพราะเมื่อมองเห็นภัยในวัฏฏสงสารย่อมแสวงหาวิธีการที่จะไม่ให้ภัยเหล่านั้นเข้ามาใกล้กายในชีวิตทั้งการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นการสร้างอุดมคติแห่งความดีเกิดขึ้นในจิตใจ การพิจารณาอสุภะเป็นการมองโลกให้เห็นความเป็นจริง ในส่วนลึกการแผ่ความปรารถนาดีเป็นการสะสางพันธุการแห่งความอาฆาตพยาบาทไปจากใจ

๒.๑.๔.๒ การบรรลุธรรมของบุคคลแต่ละช่วงวัยในสมัยพุทธกาล

ในสมัยพุทธกาล บุคคลผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยการกำหนดอาณัติกรรมฐานด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน ถึงแม้ว่าบุคคลนั้นจะเป็น นกบวช หรือ อุบาสก อุบาสิกา ผู้หญิง ผู้ชาย พราหมณ์ จันทราล เด็ก ผู้ใหญ่ หรือ ผู้สูงอายุก็สามารถเข้าถึงสภาวะธรรมตามลำดับความละเอียดของจิตและความพากเพียรพยายามในการปฏิบัติ ผู้ที่ฝึกปฏิบัติจนสามารถรู้เท่าทันธรรมชาติตามความจริงทั้งฝ่ายโลกียธรรมและโลกุตตรธรรมที่ปราศจากการปรุงแต่ง เป็นเพียงสภาวะธรรม ผู้นั้นย่อมถึงความหลุดพ้นคือมีภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย เช่น นิเวศน์ ๕ ตัณหา ๓ จนถึงสังโยชน์ ๑๐ ซึ่งมีอวิชชาเป็นที่สุด ได้ชื่อว่าเป็นอริยบุคคล ๔ ระดับ ตั้งแต่ระดับเริ่มต้นจนถึงระดับสูงสุด ได้แก่ โสตาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหนต์ ตัวอย่างการบรรลุธรรมของบุคคลแต่ละช่วงวัยในสมัยพุทธกาล แบ่งเป็น

๑) กลุ่มเยาวชน เช่น สามเณรสังกัจจะ บุตรของเศรษฐีชาวเมืองสาวัตถี มารดาได้

^{๓๓} พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, วิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท: กรณีสืบหาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ป.๕. ๙), **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓.

^{๓๔} พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย), **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๖.

เสียชีวิตลงขณะตั้งครุฑในขณะที่ไฟกำลังเผาไหม้ร่างกายของมารดาหมดสิ้นแต่เว้นเฉพาะทารกน้อยที่รอดชีวิตอย่างปาฏิหาริย์เหมือนกับนอนอยู่ในกลีบบัว เมื่อสังกัจจกุมารมีอายุได้ ๗ ขวบก็ปรารถนาจะบวช พวกญาติจึงพาไปขอบวชจากพระสารีบุตร ในวันบวชพระเถระให้ตบปัญจกกรรมฐาน สามเณรก็ได้บรรลุพระอรหัตผลพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาในขณะที่ปลงผมเสร็จนั่นเอง และนางวิสาขาที่ได้บรรลุธรรมเป็นโสดาบันตอนอายุ ๗ ขวบ ขณะฟังพระธรรมเทศนาจากพระพุทธเจ้าที่เสด็จมาเมืองภัททิยะ แคว้นอังคะ

๒) กลุ่มวัยทำงาน วิระดา แก่นกระโทก^{๓๕} ได้สรุปการบรรลุธรรมของกลุ่มบุคคลหลากหลายอาชีพในพระพุทธศาสนาเถรวาท ความว่า ในสมัยพุทธกาลมีการบรรลุธรรมของบุคคลจากหลากหลายอาชีพถึง ๑๗ อาชีพ สามารถจัดกลุ่มได้ ๕ กลุ่ม คือ

๒.๑ กลุ่มอาชีพนักบวช ได้แก่ ดาบส ชฎิล พระสงฆ์ บรรพชิต เช่น กลุ่มพระปัญจวัคคีย์ กลุ่มพระชฎิล ๓ พี่น้อง กลุ่มพระมาณพ ๑๖ องค์ที่เป็นศิษย์พราหมณ์พาวรี หรือพระวัคกลี ซึ่งได้บรรพชาเป็นสามเณรตั้งแต่ ๗ ขวบ และพระปิ่นโกลการทวาชเถระ เป็นต้น

๒.๒ กลุ่มอาชีพนักปกครอง ได้แก่ กษัตริย์ พระโอรส พระนัดดา บุโรหิต อำมาตย์ เช่น พระมหากัปปินเถระ พระภคฺเถระ พระอานนทเถระ พระสีวลีเถระ พระภัททิยกาฬิโคธา บุตรเถระ พระทัฬหฬัลลบุตรเถระ พระนาคิตเถระ พระกิมพิลเถระ พระเมฆียเถระ พระอนุรุทธเถระ และ พระนันทเถระ เป็นต้น

๒.๓ กลุ่มอาชีพนักธุรกิจ ได้แก่ เศรษฐี และลูกหลาน พราหมณ์ทั่วไป และที่มั่งคั่ง เช่น พระมหาจุณทเถระ พระอุปเสนวังคันทบุตรเถระ พระมหาอุททายีเถระ พระอุปัฏฐกเถระ พระมหากัสสปเถระ พระเวตขทิวณียเถระ พระสุภูติเถระ พระโสภิตเถระ พระมหาโกฏฐิตเถระ พระกุนธธานเถระ พระสาครเถระ พระพักกุลเถระ พระรัฐบาลเถระ พระปุนณสุ นาปรันตเถระ พระโสณโกฬิวิสเถระ และพระลกฺขณทกภัททิยเถระ เป็นต้น

๒.๔ กลุ่มอาชีพนักศิลปอาชีพ ได้แก่ อาจารย์สอนมนต์ ช่างกลบ กว ประมง หมอดู เช่น พระเสลเถระ พระวังคีสเถระ พระอุบาลีเถระ พระยโสชเถระ เป็นต้น

๒.๕ กลุ่มอาชีพจำเป็น ได้แก่ คนอาศัยวัด โจร คนลวงโลก เช่น พระองคุลิมาลเถระ และพระพาหิยเถระ เป็นต้น

๓) กลุ่มวัยผู้สูงอายุ เช่น พระราธเถระ เป็นพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า นับเนื่องในพระอัสติมหาสาวก ๘๐ องค์สำคัญของพระพุทธศาสนา บวชเมื่อตอนแก่ เป็นศิษย์ของพระสา

^{๓๕} วิระดา แก่นกระโทก, ศึกษาวิเคราะห์การบรรลุธรรมของกลุ่มบุคคลหลากหลายอาชีพในพระพุทธศาสนาเถรวาท, ปริญญานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๗๗.

ริบุตรเป็นผู้ว่านอนสอนง่ายและได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าท่านเป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในด้านผู้มีปฏิภาณคือมีญาณแจ่มแจ้งในพระธรรมเทศนา และ พระสุภททะเถระที่ได้ชื่อว่าเป็นปัจฉิมสิกขิสาวกหรือปัจฉิมสาวก (สาวกองค์สุดท้ายผู้ทันเห็นพระพุทธเจ้า)

๒.๑.๕ การวัดผลความเปลี่ยนแปลงจากวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะมีผลมากน้อยเพียงใดอยู่ที่หลักใหญ่ ๓ ประการ คือ

๑) อาตาปี ทำความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน

๒) สติมา มีสติ

๓) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ อยู่กับรูปนามตลอดเวลาเป็นหลักสำคัญ

นอกจากนั้นผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธาความเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนี้มีผลจริง ความศรัทธานี้เปรียบประดุจเมล็ดพืชที่สมบูรณ์ดีพร้อมที่จะงอกงามได้ทันทีที่นำไปปลูก ความเพียรประดุจน้ำที่พรมลงไปที่เมล็ดพืชนั้น เมื่อเมล็ดพืชได้น้ำพรมลงไปจะงอกงามสมบูรณ์ขึ้นทันที เพราะฉะนั้น เช่นเดียวกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะได้ผลมีความเจริญงอกงามมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัย ๓ ประการดังกล่าว สิ่งที่สามารถวัดผลความเปลี่ยนแปลงจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ประการหนึ่ง คือ การประเมินจากกุศลธรรม ๔ ได้แก่

๑) สัมปยุตสังเสวะ การคบหาสัตบุรุษ หมายถึง การรู้จักคบหากับบุคคลผู้ทรงธรรม ผู้มีปัญญา เป็นกัลยาณมิตร ในที่นี้คือการยินดี เขาไปหา นั่งใกล้กับพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา

๒) สัทธัมมัสสวนะ การฟังสัทธรรม หมายถึง การรู้จักเสพหรือรับทราบด้วยการฟังแต่เรื่องที่นำพาให้เกิดกุศล อันนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง ยินดีรับฟังสิ่งที่ผู้อื่นสนทนาดด้วย

๓) โยนิโสมนสิการ การมนสิการโดยแยบคาย หมายถึง การกระทำไว้ในใจโดยการรู้จักพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลที่ถูกต้อง เหมาะสมตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น เป็นการพิจารณาใคร่ครวญตามความเป็นจริง

๔) อัมมานุจัมมปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมเกิดฉันทะ เกิดวิริยะปฏิบัติเพียงพอย่างสมดุลจนเป็นนิสัยเกิด ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างต่อเนื่อง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)^{๓๖} ได้นำเสนอแนวทางตรวจสอบหรือวัดผลในแนวทางพุทธศาสนา ว่าต้องเป็นการตรวจสอบจากประสบการณ์ตรงของผู้ปฏิบัติเอง โดยดูว่าตนเองมีกิเลส หรือโลภ โกรธ หลง มากหรือน้อย ได้ลดละหรือบางเบาไปบ้างหรือไม่ โดยให้สำรวจจาก

^{๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง, พิมพ์ครั้งที่ ๘๖, (พิษณุโลก: สยามไอยรา คอฟฟ์, ๒๕๕๑), หน้า ๖๘.

๑) กุศลธรรมที่เพิ่มขึ้น โดยมีหลักการวัดจากการปฏิบัติตามมรรคที่เรียกว่า อริยวัฏสน์ (ความเจริญของอริยชน) ๕ ประการ คือ

ประการที่ ๑ ศรัทธา มีความเชื่อ ความมั่นใจ ในสิ่งที่ดีงาม และเป็นกุศล

ประการที่ ๒ ศีล มีระเบียบในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ประพฤติตนในสิ่งที่ดี และเป็นประโยชน์ มีความสัมพันธ์ผู้คน สังคม โลก ดีขึ้น

ประการที่ ๓ สุตะ ได้เรียนรู้จากการสดับฟัง ค้นคว้าความรู้ทางธรรมมากขึ้น เพื่อนำมาใช้แก้ไขปัญหา

ประการที่ ๔ จาคะ มีความลดละกิเลสต่างๆ เช่น ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความเห็นแก่ตัวน้อยลง มีความเสียสละมากขึ้น มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจ จิตใจกว้างขวาง โล่งโปร่ง เบาสบาย

ประการที่ ๕ ปัญญา ความรู้ความเข้าใจความจริงของชีวิต มองเห็นเหตุปัจจัย และความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายชัดเจนดี สามารถนำความรู้ความเข้าใจมาเชื่อมโยงในการแก้ไข ปัญหา และสร้างสรรค์พัฒนาให้เป็นผลดีหรือไม่

๒) คุณภาพจิตใจที่เดินถูกทาง ลักษณะของจิตที่เดินถูกทาง มีข้อสังเกต ๕ อย่างซึ่งเป็นปัจจัยส่งทอดต่อกัน คือ

๑) ปราโมทย์ ได้แก่ ความแช่มชื่น ร่าเริง เบิกบาน

๒) ปีติ ได้แก่ ความอิ่มใจ ความปลาบปลื้มใจ

๓) ปัสสัทธิ ได้แก่ ความรู้สึกผ่อนคลายใจ ใจระงับลง เย็นสบาย

๔) สุข ได้แก่ ความสุข คล่องใจ โปร่งใจ ไม่มีความติดขัด บีบคั้น

๕) สมภาิ ได้แก่ ความมีใจตั้งมั่น สงบ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน

นอกจากนั้นผู้ที่ปฏิบัติธรรมมาดีแล้วจะรู้ว่าอะไรเป็นอกุศลธรรมที่ทำให้เกิดปัญหา อะไรเป็นกุศลธรรมที่ทำให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องมีกุศลธรรมเพิ่มมากขึ้น มีจิตใจโปร่งเบาสบาย และสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมตามธรรมมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เหมาะสมตามวัย เป็นผู้มียุณธรรมปราศจากการเห็นแก่ตัว เป็นผู้รู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น รู้จักแก้ปัญหาในชีวิตและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เพราะว่าเป็นผู้ที่มีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

๑) รู้จักตนเอง (รู้จักขั้น ๕) คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รู้จักทุกข์ หรือปัญหาของตนเอง เป็นผู้อันยอมสืบนื่องมาจากกิเลส เพื่อจะทำตนให้หลุดพ้นปัญหานั้นๆ พัฒนา ให้อนาคตของเด็กงดงาม ให้เด็กเตรียมสำหรับความเป็นพุทธะ คือ เป็นผู้รู้ รู้ตนเอง รู้ผู้อื่น ในสังคมที่ควรรู้ เหมาะสมกับวัย เป็นผู้ตื่น ตื่นจากความหลับหลง มัวเมา เป็นผู้เบิกบาน เบิกบานอยู่กับความสุข ความพอใจ เชื่อมั่นและกล้าหาญ

๒) เกิดความรู้ และความสามารถที่จะคิดเป็น (เรียกว่าปัญญาธรรม) ตลอดจนความรับผิดชอบและพึ่งตนเอง หรือสติปัญญา

๓) สามารถพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่มีคุณธรรม จริยธรรม เป็นการพัฒนาจิตใจไปพร้อม ๆ กับการพัฒนาทางด้านร่างกายอารมณ์ สังคม และสติปัญญา

๒.๒ พุทธวิธีการสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ต่างๆ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายเกี่ยวกับพุทธวิธีการสอนไว้อย่างละเอียดในหนังสือพุทธวิธีการสอน^{๓๗} สามารถสรุปใจความที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ ดังนี้

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเกี่ยวกับองค์แห่งพระธรรมกถึก ความว่า “อานนท์ การแสดงธรรมให้คนอื่นฟัง มีใช้สิ่งที่กระทำได้ง่าย ผู้แสดงธรรมแก่คนอื่น ฟังตั้งธรรม ๕ อย่างไว้ในใจ คือ

- ๑) เราจักกล่าวชี้แจงไปตามลำดับ
- ๒) เราจักกล่าวชี้แจงยกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจ
- ๓) เราจักแสดงด้วยอาศัยเมตตา
- ๔) เราจักไม่แสดงด้วยเห็นแก่อาภิส
- ๕) เราจักแสดงไปโดยไม่กระทบตนและผู้อื่น”^{๓๘}

จากเนื้อหาดังกล่าว พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) จึงได้แยกหัวข้อของพุทธวิธีการสอนเป็นประเด็นที่สำคัญ ได้แก่

๒.๒.๑ เกี่ยวกับเนื้อหาหรือเรื่องที่สอน

๑. สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่ายหรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจได้ยาก หรือยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจ ตัวอย่างที่เห็นชัดคืออริยสัจจ์ ซึ่งทรงเริ่มสอนจากความทุกข์ ความเดือดร้อน ปัญหาชีวิตที่คนมองเห็น และประสบอยู่ โดยธรรมดารู้เห็นประจักษ์กันอยู่ทุกคนแล้ว ต่อจากนั้นจึงสาวหาเหตุที่ยากลึกซึ้ง และทางแก้ไขต่อไป

๒. สอนเนื้อเรื่องที่ค่อยคลุ่มลึกยากลงไปตามลำดับขั้นและต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป อย่างที่เรียกว่าสอนเป็นอนุบุพพิกขา ตัวอย่างก็คืออนุบุพพิกขา ไตรสิกขา พุทธโอวาท ๓ เป็นต้น

๓. ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ก็สอนด้วยของจริงให้ผู้เรียนได้ดูได้เห็นได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่าประสบการณ์ตรง เช่นทรงสอนพระนันทะที่คิดถึงคู่รักคนงาม ด้วยการทรงพาไปชม

^{๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธวิธีการสอน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘ (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๔๕.

^{๓๘} อภ.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๑๕๙.

นางฟ้า นางอัปสรเทพธิดาให้เห็นกับตา เรื่องอาจารย์ศิลาปาโมกข์ให้หมอชีวกทดสอบตัวเอง^{๓๙} เรื่อง นามสิทธิชาดก^{๔๐} หรืออย่างที่ทำให้พระเพ่งดูความเปลี่ยนแปลงของดอกบัว เป็นต้น

๔. สอนตรงเนื้อหา ตรงเรื่อง คมอยู่ในเรื่องมีจุดไม่วกวนไม่ไขว่ไขว ไม่ออกนอก เรื่อง

๕. สอนมีเหตุผล ตรงตามเห็นจริงได้ อย่างที่เรียกว่า สนิทาน

๖. สอนเท่าที่จำเป็นพอดีสำหรับให้เกิดความเข้าใจให้การเรียนรู้ได้ผล ไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก เหมือนอย่างพระพุทธเจ้าเมื่อประทับอยู่ในป่า ประคู้ลายไกล้เมืองโกสัมพี ได้ทรงหยิบใบไม้ประคู้ลายเล็กน้อยใส่กำพระหัตถ์ แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่าใบประคู้ลายในพระหัตถ์กับใบป่าไหนจะมากกว่ากัน ภิกษุทั้งหลายกราบพูลว่า ใบป่ามากกว่า จึงตรัสว่าสิ่งที่พระองค์ตรัสรู้แต่มิได้ทรงสอน เหมือนใบประคู้ลายในป่า ส่วนที่ทรงสั่งสอน น้อยเหมือนใบประคู้ลายในพระหัตถ์ และตรัสแสดงเหตุผลในการที่ได้ทรงสอนทั้งหมดเท่าที่ตรัสรู้ เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นประโยชน์ มิใช่หลักการดำเนินชีวิตอันประเสริฐไม่ช่วยให้เกิดความรู้ถูกต้อง ที่จะนำไปสู่จุดหมาย คือนิพพานได้^{๔๑}

๗. สอนสิ่งที่มีความหมาย ควรที่เขาจะเรียนรู้และเข้าใจเป็นประโยชน์แก่ตัวเขาเองอย่างพุทธพจน์ที่ว่า พระองค์ทรงมีพระเมตตาหวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายจึงตรัสพระวาจาตามหลัก ๖ ประการ คือ

๑) คำพูดที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น ไม่ตรัส

๒) คำพูดที่จริง ถูกต้อง แต่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น ไม่ตรัส

๓) คำพูดที่จริง ถูกต้อง เป็นประโยชน์ ไม่เป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น จะเลือกกาลตรัส

๔) คำพูดที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น ไม่ตรัส

๕) คำพูดที่จริง ถูกต้อง แต่ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น ไม่ตรัส

^{๓๙} วิ.ม.(ไทย) ๕/๑๒๙.

^{๔๐} ชา.อ. ๒/๒๔๘

^{๔๑} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๗๑๒.

๖) คำพูดที่จริง ถูกต้อง เป็นประโยชน์ เป็นที่รักที่พอใจของคนอื่น จะเลือกกาลตรัส^{๔๒}

ลักษณะของพระพุทธเจ้าในเรื่องนี้ คือ ทรงเป็นกัลยาณมิตรที่สัจจวาที ภูตวาที อัถวาที ธรรมวาที วินัยวาที

๒.๒.๒ เกี่ยวกับตัวผู้เรียน

๑. รู้ คำนึงถึง และสอนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล อย่างในทศพลญาณข้อ ๕ และข้อ ๖ เช่น คำนึงถึงจิต ๖ อันได้แก่ ราคจิต โทสจิต โมหจิต ศรัทธาจิต พุทธิจิต และวิตกจิต^{๔๓} และรู้ระดับความสามารถของบุคคล อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพิจารณาเมื่อก่อนเสด็จออกประกาศพระศาสนาว่า

“เหล่าสัตว์ที่มีรูปในดวงตาน้อยก็มี ที่มีกลิ่นในดวงตามากก็มี ที่มีอินทรีย์แก่กล้าก็มี ที่มีอินทรีย์อ่อนก็มี ที่มีอาการดีก็มี มีอาการทรามก็มี ที่จะสอนให้รู้ได้ง่ายก็มี ที่จะสอนให้รู้ได้ยากก็มี บางพวกที่ตระหนักรู้ถึงโทษภัยในโลกอยู่ก็มี ทั้งนี้อุปมาเหมือนดังในกอบุลงกอบประทุมหรือกอบุณฑริก” ต่อจากนั้นได้ทรงยกบัว ๓ เหล่าขึ้นมาเปรียบ ในที่นี้จะนำไปเทียบกับบุคคล ๔ ประเภทที่พระองค์ตรัสไว้ในที่อื่น^{๔๔}

๒. ปรับวิธีสอนผ่อนให้เหมาะกับบุคคล แม้สอนเรื่องเดียวกันแต่ต่างบุคคล อาจใช้ต่างวิธี

๓. นอกจากคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลแล้ว ผู้สอนยังจะต้องคำนึงถึงความพร้อม ความสุกงอม ความแก่รอบแห่งอินทรีย์ หรือญาณ ที่บาลีเรียกว่า ปริปากะ ของผู้เรียนแต่ละบุคคลเป็นรายๆ ไป ด้วยว่าในแต่ละคราว หรือเมื่อถึงเวลานั้นๆ เขาควรจะได้เรียนอะไร และเรียนได้แค่ไหนเพียงไร หรือว่าสิ่งที่ต้องการให้เขารู้นั้น ควรให้เขาเรียนได้หรือยัง เรื่องนี้จะเห็นได้ชัดในพุทธวิธีสอน ว่าพระพุทธเจ้าทรงคอยพิจารณาปริปากะของบุคคล เช่น คราวหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับหลีกเร้นอยู่ในที่สงัด ทรงดำริว่า “ธรรมเครื่องบ่มวิมุตติของราหุล สุกงอมดีแล้ว ถ้ากระไรเราพึงช่วยชักนำเธอในการกำจัดอาสวะให้ยิ่งขึ้นไปอีก” ครั้นเมื่อเสด็จไปบิณฑบาต เสวยเสร็จแล้ว จึงตรัสชวนพระราหุลให้โดยเสด็จไปพักผ่อนกลางวันในป่าอันธวัน เมื่อถึงโคนไม้แห่งหนึ่ง ก็ได้ประทับนั่งลงและทรงสอนธรรมด้วยวิธีสนทนา วันนั้นพระราหุลก็ได้บรรลุอรหัตตผล ดังนี้^{๔๕}

^{๔๒} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๙๔; เทียบ ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๑๑๙.

^{๔๓} วิสุทธิมรรค ปริเฉทที่ ๓

^{๔๔} วิ.ม.(ไทย) ๔/๙.

^{๔๕} ส.สพ.(ไทย) ๑๘/๑๘๗-๘.

๔. สอนโดยให้ผู้เรียนลงมือทำด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ชัดเจน แม่นยำ และได้ผลจริง เช่น ทรงสอนพระจุฬป็นถผู้โง่เขลาด้วยการให้นำผ้าขาวไปชุบคล้ำ เป็นต้น

๕. การสอนดำเนินไปในรูปที่ให้ผู้รู้สึกว่าผู้เรียนกับผู้สอนมีบทบาทร่วมกันในการ แสวงความจริง ให้มีการแสดงความคิดเห็นโต้ตอบเสรี หลักนี้เป็นข้อสำคัญในวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งต้องการอิสรภาพในทางความคิดและโดยวิธีนี้เมื่อเข้าถึงความจริง ผู้เรียนก็จะรู้สึกว่าตนได้มองเห็น ความจริงด้วยตนเองและมีความชัดเจนมั่นใจหลักนี้พระพุทธเจ้าทรงใช้เป็นประจำ และมักมาใน รูปการถามตอบ ซึ่งอาจแยกลักษณะการสอนแบบล่อให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นของตนออกมาชี้ ข้อคิดให้แก่เขา ส่งเสริมให้เขาคิดและให้ผู้เรียนเป็นผู้วินิจฉัยความรู้ที่ตนเอง ผู้สอนเป็นเพียงผู้นำชี้ ช่องทางเข้าสู่ความรู้ในการนี้ ผู้สอนมักกลายเป็นผู้ถามปัญหา แทนที่จะเป็นผู้ตอบ หรือ มีการแสดง ความคิดเห็นโต้ตอบอย่างเสรี แต่มุ่งหาความรู้ ไม่ใช่มุ่งแสดงภูมิ หรือข่มกัน

๖. เอาใจใส่บุคคลที่ควรได้รับความสนใจพิเศษเป็นรายๆไป ตามควรแก่กาลเทศะ และเหตุการณ์ เช่น ชวนาคคนหนึ่งตั้งใจไว้แต่กลางคืนว่าจะไปฟังพุทธเทศนา บังเอิญวัวหายไปตามได้ แล้วรีบมา แต่กว่าจะได้ก็ช้ามาก คิดว่าทันฟังท้ายหนอยก็ยังมีดี ไปถึงวัดปรากฏว่าพระพุทธเจ้ายังทรง ประทับรอรออยู่หนึ่งๆ ไม่เริ่มแสดง ยิ่งกว่านั้นยังให้จัดอาหารให้เขารับประทานจนอิ่มสบาย แล้วจึงทรง เริ่มแสดงธรรม หรืองานม้วนกรอด้ายแรงอยู่ เมื่อทำเสร็จจึงเดินจากบ้านเอาม้วนด้ายไปส่งบิดาที่โรง ด้าย ผ่านโรงธรรมก็แวะหนอยหนึ่ง นั่งอยู่แถวหลังสุดของที่ประชุม พระพุทธองค์ก็ยังทรงเอาพระทัย ใส่หันไปรับสั่งให้เข้าไปนั่งใกล้ๆ ทักทายปราศรัยและสนทนาให้เกียรติ ให้เด็กนั้นพูดแสดงความเห็นใน ที่ประชุม และทรงเทศนาให้เด็กนั้นได้รับประโยชน์จากการมาฟังธรรม

๗. ช่วยเหลือเอาใจใส่คนที่ด้อยที่มีปัญหา เช่นเรื่องพระจุฬป็นถ เป็นต้น

๒.๒.๓ ลีลาการสอนและวิธีสอนแบบต่างๆ

การสอนของพระพุทธเจ้าแต่ละครั้งจะดำเนินไปจนถึงผลสำเร็จ โดยมีคุณลักษณะ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นลีลาในการสอน ๔ อย่าง ดังนี้

๑. สันทิสสนา อธิบายให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง เหมือนจูงมือไปดูเห็นกับตา

๒. สมาทปนา จูงใจให้เห็นจริงด้วย ชวนให้คล้อยตาม จนต้องยอมรับและนำไป ปฏิบัติ

๓. สมุตเตชนา เร้าใจให้แก่วอก้าว บังเกิดกำลังใจ ปลุกให้มีอุตสาหะแข็งขัน มั่นใจ ว่าจะทำให้สำเร็จได้ ไม่หวั่นระย่อต่อความเหนื่อยยาก

๔. สัมผัสทั้งสนา ชโลมใจให้ชุ่มชื่น ร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ และเปี่ยมด้วยความหวัง เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่จะได้รับการปฏิบัติ

วิธีสอนของพระพุทธเจ้ามีหลายแบบหลายอย่างที่น่าสังเกตหรือพบบ่อย ได้แก่

๑. แบบสากัจฉา หรือสนทนา วิธีนี้น่าจะเป็นวิธีที่ทรงใช้บ่อยไม่น้อยกว่าวิธีใดๆ โดยเฉพาะในเมื่อผู้มาเฝ้าหรือทรงพบนั้นยังไม่ได้เลื่อมใสศรัทธาในพระศาสนา ยังไม่รู้ ไม่เข้าใจหลักธรรมในการสนทนา พระพุทธเจ้ามักจะทรงเป็นฝ่ายถามนำคู่สนทนาเข้าสู่ความเข้าใจธรรม และความเลื่อมใสศรัทธาในที่สุด แม้ในหมู่พระสาวกพระองค์ที่ทรงใช้วิธีนี้ไม่น้อย และทรงส่งเสริมให้สาวกสนทนาธรรมกัน อย่างในมงคลสูตรว่า “กาเลน ธมมสากัจฉา เอตมมมงคลมุตตมัม” การสนทนาธรรมตามกาล เป็นมงคลอันอุดม” ดังนี้

๒. แบบบรรยาย วิธีสอนแบบนี้ น่าจะทรงใช้ในที่ประชุมใหญ่ในการแสดงธรรมประจำวันซึ่งมีประชาชนหรือพระสงฆ์จำนวนมาก และส่วนมากเป็นผู้มีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจกับมีความเลื่อมใสศรัทธาอยู่แล้ว มาฟังเพื่อหาความรู้ความเข้าใจเพิ่มเติมและหาความสงบสุขทางจิตใจ นับได้ว่าเป็นคนประเภทและระดับใกล้เคียงกันพอจะใช้วิธีบรรยายอันเป็นแบบกว้างๆ ได้

ลักษณะพิเศษของพุทธวิธีสอนแบบนี้ที่พบในคัมภีร์บอกว่าทุกคนที่ฟังพระองค์แสดงธรรมอยู่ในที่ประชุมนั้นแต่ละคนรู้สึกว่าการสอนพระพุทธเจ้าตรัสอยู่กับตัวเอง โดยเฉพาะ ซึ่งนับว่าเป็นความสามารถอัศจรรย์อีกอย่างหนึ่งของพระพุทธเจ้า

๓. แบบตอบปัญหา ผู้ที่มาถามปัญหานั้นนอกจากผู้ที่มีความสงสัยข้องใจในข้อธรรมต่างๆ แล้วโดยมากเป็นผู้นับถือลัทธิศาสนาอื่นบ้างก็มาถามเพื่อต้องการรู้คำสอนทางฝ่ายพระพุทธศาสนา หรือเทียบเคียงกับคำสอนในลัทธิของตน บ้างก็มาถามเพื่อลองภูมิ บ้างก็เตรียมมาถามเพื่อข่มปราบให้จนหรือให้ได้รับความอับอาย ในการตอบ พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาคุณลักษณะของปัญหา และใช้วิธีตอบให้เหมาะสมกันในสังคิสิสูตร ๑ ท่านแยกประเภทปัญหาไว้ตามลักษณะวิธีตอบเป็น ๔ อย่าง คือ

๓.๑ เอกังสพยากรณ์ปัญหา ปัญหาที่ฟังตอบตรงไปตรงมาตายตัว พระอรธกถาจารย์ยกตัวอย่าง เช่น ถามว่า “จักขุเป็นอนิจจังหรือ” ฟังตอบตรงไปได้ทีเดียวว่า “ถูกแล้ว”

๓.๒ ปฏิปุจฉาพยากรณ์ปัญหา ปัญหาที่ฟังย้อนถามแล้วจึงแก้ท่านยกตัวอย่าง เช่น เขาถามว่า “โสตะก็เหมือนจักขุหรือ” ฟังย้อนถามก่อนว่า “ที่ถามนั้นหมายถึงแง่ใด” ถ้าเขาว่า “ในแง่เป็นเครื่องมองเห็น” ฟังตอบว่า “ไม่เหมือน” ถ้าเขาว่า “ในแง่เป็นอนิจจัง” จึงควรตอบรับว่า “เหมือน”

๓.๓ วิภาษพยากรณ์ปัญหา ปัญหาที่จะต้องแยกแยะตอบเช่นเมื่อเขาถามว่า “สิ่งที่เป็นอนิจจัง ได้แก่ จักขุไซไหม?” พึงจำแนกความออกแยกแยะตอบว่า “ไม่เฉพาะจักขุเท่านั้น ถึงโสตะ ฆานะ ฯลฯ ก็เป็นอนิจจัง” หรือปัญหาว่า “พระตถาคตตรัสสวาจาซึ่งไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของคนอื่นไหม?” ก็ต้องแยกตอบตามหลักการตรัสสวาจา ๖ หรือปัญหาว่า “พระพุทธเจ้าทรงติเตียนตบะทั้งหมดจริงหรือ”^{๔๖} ก็ต้องแยกตอบว่าชนิดใดติเตียน ชนิดใดไม่ติเตียน ดังนี้ เป็นต้น

๓.๔ ฐปณียปัญหา ปัญหาที่พึงยับยั้งเสีย ได้แก่ ปัญหาที่ถามนอกเรื่อง ไร้ประโยชน์ อันจักเป็นเหตุให้เขว ยึดเยื้อ สิ้นเปลืองเวลาเปล่า พึงยับยั้งเสีย แล้วชักนำผู้ถามกลับเข้าสู่แนวหรือเรื่องที่ประสงค์ต่อไปท่านยกตัวอย่างเมื่อถามว่า “ชีวะอันใด สรีระก็อันนั้นหรือ?” อย่างนี้เป็นคำถามประเภทเกินความจริง ถึงอธิบายอย่างไรผู้ถามก็ไม่อาจเข้าใจหรือพบข้อยุติเพราะไม่อยู่ในฐานะที่เขาจะเข้าใจได้ พิสูจน์ไม่ได้ ทั้งไม่เกิดประโยชน์อะไรแก่เขาด้วย

๔. แบบวางกฎข้อบังคับ เมื่อเกิดเรื่องมีภิกษุกระทำความผิดอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นเป็นครั้งแรก พระสงฆ์หรือประชาชนเล่าลือโพนทะนาติเตียนกันอยู่ มีผู้นำความมากราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์ก็จะทรงเรียกประชุมสงฆ์ สอบถามพระภิกษุผู้กระทำความผิดเมื่อเจ้าตัวรับได้ความเป็นสัตย์จริงแล้ว ก็ทรงตำหนิ ชี้แจงผลเสียหายที่เกิดแก่ส่วนรวม พรรณนาผลร้ายของความประพฤติไม่ดี และคุณประโยชน์ของความประพฤติที่ดีงาม แล้วทรงแสดงธรรมกถาที่สมควรเหมาะสมกับเรื่องนั้น จากนั้นจะตรัสให้สงฆ์ทราบว่าจะทรงบัญญัติสิกขาบทโดยทรงแถลงวัตถุประสงค์ในการบัญญัติให้ทราบแล้วทรงบัญญัติสิกขาบทข้อนั้นๆ ไว้ โดยความเห็นชอบพร้อมกันของสงฆ์ ในท่ามกลางสงฆ์ และด้วยความรับทราบร่วมกันของสงฆ์ในการสอนแบบนี้ พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบทโดยความเห็นชอบของสงฆ์ ท่านอธิบายความหมายว่าทรงบัญญัติโดยชี้แจงให้เห็นแล้วว่าถ้าไม่รับจะเกิดผลเสียอย่างไร เมื่อรับจะมีผลดีอย่างไรจนสงฆ์รับคำของพระองค์ว่าดีแล้ว ไม่ทรงบังคับเอาโดยพลการ^{๔๗}

๒.๓ แนวคิดทฤษฎีพัฒนาการตามช่วงวัยของมนุษย์

๒.๓.๑ พัฒนาการตามช่วงวัยตามแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่

ที่ผ่านมา มีนักจิตวิทยาจำนวนมากได้ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์แต่ละช่วงวัย โดยให้ความสนใจพัฒนาการในด้านต่างๆ ที่แตกต่างกัน ส่วนทฤษฎีพัฒนาการที่สามารถนำมาใช้อธิบายพัฒนาการของกลุ่มเป้าหมายของงานวิจัยนี้ได้เป็นอย่างดี คือ ทฤษฎีงานพัฒนาการ

^{๔๖} อก.ทสก.(ไทย) ๒๔/๙๔.

^{๔๗} ส.ส.(ไทย) ๑๕/๖๒๖-๖๓๐.

(Development Talks) ที่มองว่ากระบวนการพัฒนาการในแต่ละวัยประกอบไปด้วยการเรียนรู้เกี่ยวกับงานชนิดต่างๆ ซึ่งเรียกว่า “งานพัฒนาการ” หมายถึง งานที่มนุษย์ทุกคนต้องทำในแต่ละวัยของชีวิต สมรรถนะของงานพัฒนาการแต่ละวัยมีความสำคัญมาก เพราะเป็นรากฐานของการเรียนรู้ งานพัฒนาการขั้นต่อไป โดยแบ่งพัฒนาการของมนุษย์ไว้เป็น ๖ ช่วงอายุ คือ ๑) วัยเด็กเล็กหรือวัยเด็กตอนต้น ๒) วัยเด็กตอนกลาง ๓) วัยรุ่น ๔) วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ๕) วัยกลางคน และ ๖) วัยชรา มีรายละเอียด ดังนี้^{๔๘}

๑. วัยเด็กเล็ก-วัยเด็กตอนต้น (แรกเกิด-อายุ ๖ ปี) เป็นวัยที่เรียนรู้ที่จะเดิน เรียนรู้ที่จะรับประทานอาหาร เรียนรู้ที่จะพูด เรียนรู้ที่จะควบคุมการขับถ่าย เรียนรู้ที่จะมองเห็นความแตกต่างระหว่างเพศ รู้จักการทรงตัว เคลื่อนไหวได้สะดวก เริ่มมีความคิดรวบยอดง่ายๆ เกี่ยวกับความจริงทางสังคมและทางกายภาพ เรียนรู้ที่จะสร้างความผูกพันตนเองกับพ่อแม่พี่น้องตลอดจนคนอื่น ๆ เรียนรู้ที่จะมองเห็นความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ผิด ถูกและเริ่มพัฒนาการทางจริยธรรม

๒. วัยเด็กตอนกลาง (๖-๑๒ ปี) เป็นวัยที่สามารถ

- ๑) เรียนรู้ที่จะใช้ทักษะด้านร่างกายในการเล่นเกมที่ต่าง
- ๒) สร้างเจตคติต่อตนเองในฐานะที่เป็นสิ่งที่มีชีวิต
- ๓) เรียนรู้ที่จะปรับตัวเองให้เข้ากันได้กับเพื่อนรุ่นเดียวกัน
- ๔) เรียนรู้บทบาททางสังคมที่เหมาะสมของเพศหญิงและเพศชาย
- ๕) พัฒนาความคิดรวบยอดที่จำเป็นสำหรับชีวิตประจำวัน
- ๖) พัฒนาเกี่ยวกับเรื่องศีลธรรมจรรยาและค่านิยม
- ๗) สามารถช่วยเหลือตนเองได้
- ๘) พัฒนาเจตคติต่อกลุ่มสังคมและต่อสถาบันต่างๆ
- ๙) พัฒนาทักษะพื้นฐานในการ อ่าน เขียน และคำนวณ

๓. วัยรุ่นตอนต้นและตอนปลาย (๑๒-๑๘ ปี) เป็นวัยที่

๑) สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดี และเหมาะสมกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันได้ ทั้งที่เป็นเพื่อนเพศเดียวกันหรือต่างเพศ

๒) สามารถแสดงบทบาททางสังคมได้เหมาะสมกับเพศตนเอง

^{๔๘} กลัณญ์ เพชรภรณ์, จิตวิทยาพัฒนาการตามช่วงวัย, เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาครู สำหรับการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ, (คณะครุศาสตร์: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.teacher.ssru.ac.th/kalanyoo_pe/file.php/4/_2_.pdf [๑๔ กันยายน ๒๕๖๑].

๓) ยอมรับสภาพร่างกายของตนเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับ
เปลี่ยนแปลงทั้งหลายได้เป็นอย่างดี

๔) รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

๕) มีความมั่นใจเกี่ยวกับเรื่องการใช้จ่าย รู้จักการรับผิดชอบต่อการเงิน
การใช้จ่ายของตนเองได้เป็นอย่างดี

๖) มีการคบเพื่อนต่างเพศ

๗) มีการเลือกและเตรียมตัวเพื่ออาชีพ

๘) มีการเตรียมตัวเพื่อการแต่งงานและการมีครอบครัว

๙) เริ่มเตรียมตัวที่จะเป็นพลเมืองดี หาทักษะในการใช้ภาษา การสื่อ
ความหมาย การหาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ เช่น กฎหมาย รัฐบาล เศรษฐกิจ สังคม

๑๐) มีความต้องการและรู้จักพัฒนาตนเองให้มีความรับผิดชอบทั้งต่อ
ตนเองและผู้อื่น

๑๑) มีความรู้สึก และความเข้าใจในเรื่องค่านิยม ตลอดจนรู้จักตัดสินใจเลือก
เอาค่านิยม และมาตรฐานที่ตนควรยึดถือเป็นหลักเป็นแนวทางชีวิต

๔. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (๑๘-๓๕ ปี) เป็นวัยที่สามารถ

๑) มีการเลือกคู่ครอง

๒) เรียนรู้ที่จะมีชีวิตคู่ร่วมกับคู่แต่งงาน

๓) เริ่มต้นสร้างครอบครัว

๔) รู้จักการอบรมเลี้ยงลูก

๕) รู้จักการ จัดการภารกิจในครอบครัว

๖) เริ่มต้นประกอบอาชีพ

๗) รู้จักหน้าที่ของพลเมืองดี

๘) สามารถหากกลุ่มสังคมที่เป็นพวกเดียวกันได้

๕. วัยกลางคน (๓๕-๖๐ ปี) เป็นวัยที่

๑) บรรลุวัยผู้ใหญ่

๒) รู้จักการเป็นพลเมืองดีตลอดจนการมีความรับผิดชอบต่อสังคม

๓) สร้างหลักฐาน ฐานะเศรษฐกิจเพื่อความเป็นปึกแผ่นของครอบครัว

๔) การช่วยเหลือวัยรุ่นให้มีความรับผิดชอบเพื่อจะได้เป็นผู้ใหญ่ที่มี

ความสุข

- ๕) รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- ๖) สามารถที่จะปรับตัวและหาความเข้าใจชีวิตของตนเองได้
- ๗) เรียนรู้ที่จะยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงของ

ร่างกาย

- ๘) รู้จักปรับตัวให้เข้ากันได้กับพ่อแม่ที่สูงอายุ

๖. วัยชรา (๖๐ ปีขึ้นไป) เป็นวัยที่

- ๑) สามารถปรับตัวได้กับสภาพที่เสื่อมถอยลง
- ๒) ปรับตัวได้กับการที่จะต้องเกษียณอายุ ตลอดจนเงินเดือนที่ลดลง
- ๓) ปรับตัวได้กับการตายของคู่ครอง
- ๔) สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนในวัยเดียวกันได้

ส่วนพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ ระบุว่า เยาวชน หมายถึง บุคคลที่มีอายุไม่ต่ำกว่า ๑๔ ปีบริบูรณ์แต่ยังไม่ถึง ๑๘ ปีบริบูรณ์ และไม่ใช่ผู้บรรลุนิติภาวะแล้วจากการจดทะเบียนสมรส ส่วนผู้ใหญ่ หมายถึง คนที่มีอายุมาก บุคคลที่มีอายุครบ ๑๘ ปีบริบูรณ์แล้ว^{๔๙} นอกจากนี้ สหประชาชาติระบุว่า เยาวชน หมายถึง คนในวัยหนุ่มสาว คือ ผู้มีอายุระหว่าง ๑๕ - ๒๕ ปี หรือเป็นช่วงวัยหนุ่มสาวเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างการเป็นเด็กและผู้ใหญ่^{๕๐}

๒.๓.๒ พัฒนาการตามช่วงวัยตามแนวคิดพระพุทธศาสนา

๒.๓.๒.๑ ความหมายและการแบ่งช่วงวัย

ตามแนวคิดของพระพุทธศาสนา วัย หมายถึง เขตหรือระยะ เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ช่วงเวลานับตั้งแต่เกิดหรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึง หรือระยะเวลาที่กำหนดไว้ ซึ่งจัดเป็น ๒ ประเภทด้วยกัน คือ (๑) กาลเวลา หมายถึง ระยะเวลาที่ชีวิตมนุษย์ก้าวล่วงไปที่ละขณะๆ หรือช่วงแห่งวัยทั้ง ๓ คือ

- ๑) ปฐมวัย คือ ช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ ๒๕ ปี เป็นช่วงแรกของชีวิต ตั้งแต่แรกเกิด เข้าสู่วัยศึกษาเล่าเรียน เป็นช่วงที่กำลังเจริญวัย มีความว่องไว ตื่นคิด ตื่นตัดสินใจ พระพุทธศาสนามองว่า ปฐมวัยเป็นวัยแห่งการศึกษา โดยครูคนแรกคือบิดามารดาที่อบรมให้รู้จักหน้าที่ของตน โดยไม่ให้ทำความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดี ให้ศึกษาศิลปวิทยา หาคู่ครองที่สมควรให้ และ

^{๔๙} พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.royin.go.th/dictionary/> [๑๔ กันยายน ๒๕๖๑].

^{๕๐} วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://th.wikipedia.org/wiki/เยาวชน> [๑๔ กันยายน ๒๕๖๑].

มอบทรัพย์สินสมบัติให้ในเวลาอันควร

๒) มัชฌิมวัย คือ ตั้งแต่อายุ ๒๕ ปี ถึงอายุ ๕๐ ปี เป็นช่วงที่มุ่งทำการงานหาเลี้ยงชีพ ชีวิตเริ่มอยู่ตัว มีการพัฒนาการทางจิตปัญญา มีความรอบคอบ พระพุทธศาสนา มองว่า บุคคลผู้อยู่ในวัยนี้เป็นผู้สร้างดำรงตนอยู่ในวัยแห่งการสร้างสรรค์สังคม พัฒนาสังคมให้ดำรงอยู่และสร้างรายได้ให้แก่ครอบครัว กล่าวคือ ต้องทำหน้าที่ของผู้ครองเรือนเพื่อสร้างฐานะทางสังคม ด้วยการเลี้ยงตนและบุคคลที่อาศัยตนให้เป็นสุข ดังนั้นจึงเป็นวัยที่ต้องใช้เรี่ยวแรงหรือพลังแห่งความรู้ที่สั่งสมมาในปฐมวัยถ่ายทอดออกมาถึงวัยนี้ นอกจากทำหน้าที่เพื่อตนเองแล้ว ยังต้องพัฒนาหน้าที่หรืออาชีพของตนให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมเศรษฐกิจด้วย ดังนั้นจึงถือว่าผู้ดำรงอยู่ในวัยนี้เป็นผู้ใช้กำลังแห่งสติปัญญา และกำลังกายสร้างสรรค์สังคม นั่นเอง

๓) ปจฺฉิมวัย คือ อายุเลย ๕๐ ปีขึ้นไป เป็นช่วงปลายแห่งชีวิต เป็นช่วงการพักผ่อนจากการงานที่ต้องใช้กำลังกาย สังขารเริ่มเสื่อมโทรม ก้าวเข้าสู่ความชราภาพ และดับไปในที่สุด พระพุทธศาสนาชี้ว่าวัยนี้ควรมองให้เห็นถึงประโยชน์ของความชราว่ามีคุณค่าต่อการใช้ชีวิต โดยความไม่ประมาท พิจารณาเห็นถึงธรรมชาติของการแปรเปลี่ยนตามหลักสามัญญลักษณะ คือ (๑) อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไปตามธรรมชาติ ไม่มีผู้ใดหรือสิ่งใดจะเปลี่ยนแปลงหรือห้ามกฎธรรมชาตินี้ได้และ (๒) ภูมิธรรม หมายถึง วัยที่เกิดจากคุณธรรมทางศาสนา ซึ่งมี ๒ ส่วน คือ โลกียะ และโลกุตระ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนามุ่งหมายยกย่องผู้มีความเข้าถึงธรรมว่าเป็นผู้มีศักยภาพมากกว่าผู้เจริญโดยวัย แต่ไร้ภูมิธรรม^{๕๑}

๒.๓.๒.๒ หลักธรรมที่ส่งเสริมบุคคลแต่ละช่วงวัย

เนื่องจากพัฒนาการของบุคคลแต่ละช่วงวัยทั้งทางด้านสรีระร่างกาย สมอ จิตใจ ปัญญา และสังคมมีความแตกต่างกัน ดังนั้นหลักธรรมที่ส่งเสริมบุคคลแต่ละช่วงวัยก็ย่อมแตกต่างกันตามวัย ในทางพระพุทธศาสนามีหลักธรรมหลักปฏิบัติอยู่จำนวนมาก สามารถสรุปหลักธรรมที่ส่งเสริมบุคคลแต่ละช่วงวัยโดยสังเขป ดังนี้^{๕๒}

๑) ช่วงปฐมวัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาถึงแม้จะมีมาก แต่หลักธรรมที่เยาวชนสามารถปฏิบัติตามได้ไม่ยากและเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง ได้แก่ หลักกตัญญูกตเวที หลักอิทธิบาท ๔ หลักเบญจศีล เบญจธรรม และหลักการคบถ้อยคำถ้อยมิตร

^{๕๑} พระครูบรรพตพัฒนารณ (ครูโก), การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องวัยในศาสนาพุทธเถรวาทกับศาสนาพราหมณ์ – ฮินดู, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒-๑๘.

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

๒) ช่วงมัชฌิมวัย มัชฌิมวัย เป็นวัยที่กำลังสร้างฐานะ คือการมีครอบครัว ครอบครัวประกอบด้วยบิดามารดาและบุตร ตามหลักพระพุทธศาสนา สถาบันครอบครัวจะดำรงเป็นองค์ประกอบหนึ่งแห่งโครงสร้างสังคมอย่างมั่นคงได้ก็โดยอาศัยสมาชิกอันเป็นส่วนประกอบของครอบครัว แต่ละคนปฏิบัติหน้าที่อย่างเหมาะสม จึงควรมีหลักธรรม ดังนี้ สมชีวิธธรรม ๔ ฆราวาสธรรม ๔ พรหมวิหารธรรม สังคหวัตถุธรรม ๔ สาราณียธรรม ๖ และ อปายมุข

๓) ช่วงปัจฉิมวัย เป็นวัยสุดท้ายแห่งชีวิตมนุษย์ เป็นวัยที่สมควรปลดปล่อยภาระหนักทางโลกแล้ว ซึ่งการจะปล่อยภาระแล้วทำให้ชีวิตเป็นสุขได้ ต้องอาศัยหลักธรรมหลากหลายด้วยกัน กล่าวคือ ไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ ๔ หลักกุศลกรรม/อกุศลกรรม ๑๐ หลักพรหมวิหารธรรม ๔ หลักสังคหวัตถุ ๔ และหลักสติปัฏฐาน ๔

สำหรับในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการตามช่วงวัยตามหลักจิตวิทยาสมัยใหม่ พัฒนาการตามช่วงวัยตามแนวคิดพระพุทธศาสนา พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ และการแบ่งช่วงวัยแบบสหประชาชาติ มาใช้ในการจำแนกกลุ่มบุคคลแต่ละช่วงวัยที่เข้าฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานออกเป็น ๒ กลุ่มหลัก คือ กลุ่มเยาวชน หมายถึง ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มีอายุไม่เกิน ๑๘ ปีบริบูรณ์ และกลุ่มผู้ใหญ่ หมายถึง ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มีอายุ ๑๘ ปีขึ้นไป ซึ่งแยกเป็น ๒ กลุ่มย่อยได้แก่ วัยทำงาน (๒๐-๖๐ ปี) และวัยผู้สูงอายุ (๖๑ ปีขึ้นไป)

๒.๔ แนวคิดพุทธจิตวิทยาการศึกษา

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า พุทธวิธีการสอนที่พระพุทธเจ้าทรงเลือกใช้ให้เหมาะสมกับบริบทการอบรมสั่งสอน นั้นมีความลุ่มลึก และหลากหลายทั้งในแง่ของเนื้อหาหรือเรื่องที่จะสอน ธรรมชาติของผู้เรียน และลีลาการสอนรวมถึงวิธีสอนแบบต่างๆ ซึ่งเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับศาสตร์การสอนตามแนวคิดสมัยใหม่ที่นักการศึกษาใช้อยู่ในปัจจุบันนั้น พบว่า ศาสตร์การสอนตามแนวคิดสมัยใหม่มีความสอดคล้องกับพุทธวิธีการสอนเป็นอย่างมากอย่างเช่นที่ ทิศนา ขัมมณี ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ และได้นิยามว่า วิธีสอน หมายถึง ขั้นตอนและผู้สอนดำเนินการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ด้วยวิธีการต่างๆ ที่แตกต่างกันไปตามองค์ประกอบและขั้นตอนสำคัญอันเป็นลักษณะเฉพาะหรือลักษณะเด่นที่ขาดไม่ได้ของวิธีนั้นๆ จากการวิเคราะห์วิธีสอนโดยอาศัยข้อมูลสารสนเทศจากแหล่งความรู้ต่างๆ สามารถสรุปได้ ๑๔ วิธี ได้แก่ (๑) วิธีสอนโดยใช้การบรรยาย (๒) วิธีสอนโดยใช้การสาธิต (๓) วิธีสอน

โดยใช้การทดลอง (๔) วิธีสอนโดยใช้การนิรภัย (๕) วิธีสอนโดยใช้การอุปนัย (๖) วิธีสอนโดยใช้การไปทัศนศึกษา (๗) วิธีสอนโดยใช้การอภิปรายกลุ่มย่อย (๘) วิธีสอนโดยใช้การแสดงละคร (๙) วิธีสอนโดยใช้การแสดงบทบาทสมมติ (๑๐) วิธีสอนโดยใช้กรณีตัวอย่าง (๑๑) วิธีสอนโดยใช้เกม (๑๒) วิธีสอนโดยใช้สถานการณ์จำลอง (๑๓) วิธีสอนโดยใช้ศูนย์การเรียนรู้ และ (๑๔) วิธีสอนโดยใช้บทเรียนแบบโปรแกรม^{๕๓}

จากการศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ศาสตร์การสอนสมัยใหม่ทำให้พบว่ามีแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวข้องที่สามารถนำมาใช้ประกอบการจัดการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น คือ การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางมีทฤษฎีการเรียนรู้สำคัญที่เกี่ยวข้องดังนี้^{๕๔}

๑) กฎการเรียนรู้ (Law of learning)

การเรียนรู้จากทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไดค์ (Thorndike) หรือกฎการเรียนรู้ ๓ ข้อ สรุปได้ดังนี้

(๑) กฎแห่งการพร้อม (Law of Readiness) เป็นกฎที่กล่าวถึงสภาพความพร้อมของผู้เรียนทั้งร่างกายและจิตใจ ความพร้อมทางร่างกายได้แก่ ความพร้อมทางด้านวุฒิภาวะความพร้อมทางจิตใจได้แก่ ความพึงพอใจ หรือความรู้สึกที่ดีที่จะเรียนวิชานั้น วิธีการนำกฎข้อนี้มาใช้ในการเรียนการสอน คือการตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน เพื่อดูพื้นฐานความรู้เดิมของนักเรียนก่อนการจัดการเรียนการสอน เช่นการทดสอบก่อนเรียน แล้วนำผลการสอบไปเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่อไป

(๒) กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) กฎข้อนี้กล่าวถึงการสร้างความมั่นคงของการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองที่ถูกต้อง โดยฝึกหัดทำซ้ำบ่อย ๆ จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้นานและคงทนถาวรการนำกฎข้อนี้ไปใช้ในการเรียนการสอน โดยเฉพาะในบทเรียนสำเร็จรูป จะมีแบบฝึกหัดให้นักเรียนได้ฝึกทำ เป็นการเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่ถาวร จำแนกออกเป็น ๒ กฎย่อย คือ กฎแห่งการใช้ (law of used) ว่า เมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจในการเรียนรู้แล้ว มีการกระทำหรือนำสิ่งที่เรียนรู้นั้นไปใช้บ่อยๆ จะทำให้การเรียนรู้นั้นคงทนถาวร และกล่าวถึงกฎแห่งการไม่ใช้ (law of

^{๕๓} ทิศนา ขัมมณี, ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๓๒๕.

^{๕๔} บุญมี พันธุ์ไทย, การวิจัยในชั้นเรียน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๒), หน้า ๓๗.

disused) ว่าเมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจในการเรียนรู้แล้ว ไม่ได้กระทำซ้ำบ่อย ๆ จะทำให้การเรียนรู้นั้นไม่คงทนถาวร หรือในที่สุดก็เกิดการลืม จนไม่เรียนรู้อีกเลย

(๓) กฎแห่งผล (Law of Effect) กฎข้อนี้จะกล่าวถึงผลที่ได้รับเมื่อแสดงพฤติกรรม การเรียนรู้แล้วว่า ถ้าได้รับผลที่พึงพอใจ ผู้เรียนย่อมอยากที่จะเรียนรู้ต่อไป แต่ถ้าผลที่ได้ไม่เป็นที่พอใจ ผู้เรียนย่อมไม่อยากเรียนรู้ หรือเกิดความเบื่อหน่ายในการเรียนการสอนการนำกฎข้อนี้ไปใช้ในการเรียนการสอน โดยเฉพาะในบทเรียนสำเร็จรูป จะทำให้ผู้เรียนเกิดสภาพความพึงพอใจ โดยให้นักเรียนทราบคำตอบจากแบบฝึกหัด หรือแบบทดสอบทันทีหลังจากทำเสร็จ

๒) ทฤษฎีการเสริมแรงของสกินเนอร์ (Reinforcement theories of motivation)

ธานิ สมบูรณ์บุรณะ ได้เสนอหลักการสำคัญของทฤษฎีการเสริมแรงของสกินเนอร์ สรุปได้ดังนี้

(๑) เงื่อนไขของการตอบสนอง (Operant Conditioning) กล่าวคือ พฤติกรรม ส่วนมากของมนุษย์ ประกอบด้วย การตอบสนองที่ส่งหรือแสดงออกมา ซึ่งจะมีการแสดงออกมาอยู่เรื่อย ๆ เมื่อมนุษย์ยังมีชีวิตอยู่ พฤติกรรมนี้จะเกิดขึ้นบ่อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับความถี่ที่เรียกว่าอัตรา การตอบสนอง หรืออัตราการแสดงออกพฤติกรรม การเรียนรู้จะเป็นตัวการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือ อัตราการตอบสนอง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้เพราะการเสริมแรง หรือการไม่ได้รับการเสริมแรง

(๒) การเสริมแรงทันทีทันใด (immediacy of Reinforcement) สิ่งเร้าที่เป็นตัวเสริมแรงจะต้องเกิดขึ้นทันที หลังจากที่มีการตอบสนองหรือเมื่อได้คำตอบ

(๓) การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นสิ่งเร้าที่มีผลต่ออัตราการตอบสนองการเสริมแรงควรมีขึ้นในทันทีทันใด (Immediacy of Reinforcement) หลังจากมีการตอบสนอง หรือเมื่อได้คำตอบภายใน ๕ วินาที ถ้าเกินนั้นอาจจะไม่ได้ประโยชน์

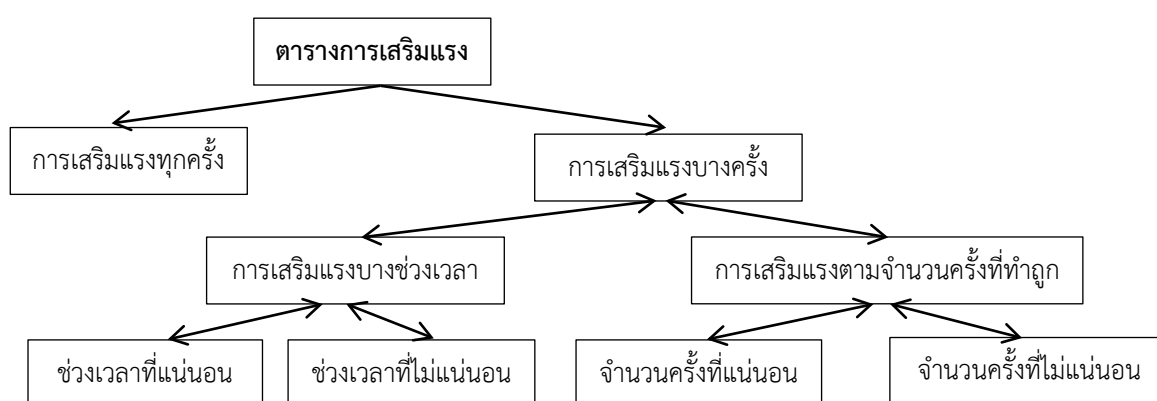
(๔) สิ่งเร้าที่มีเงื่อนไขพิเศษ เช่น บางครั้งที่ต้องการให้ผู้เรียนตอบสนอง หรือให้คำตอบ อย่างไม่ได้อย่างหนึ่งในเวลาหนึ่ง และไม่ต้องการให้ตอบสนองเช่นนั้นอีกในเวลาหนึ่ง อาจทำได้โดยการให้สิ่งเร้าเฉพาะสำหรับการตอบสนองที่เราต้องการ

(๕) การยุติการตอบสนอง (Extinction) ถ้าการตอบสนองนั้นมีการเสริมแรงแล้วเกิด การตอบสนองในอัตราสูง เราอาจลดอัตราการตอบสนองให้ลงมาอยู่ในระดับ โดยการไม่เสริมแรงการตอบสนองนั้น การตอบสนองก็จะลดความถี่ลง จนกระทั่งถือว่าไม่สำคัญ ไม่ทำให้เกิดการเรียนรู้

(๖) การคัดรูปพฤติกรรม (Shaping) พฤติกรรมการเรียนรู้บางอย่างซับซ้อนมาก มักประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ แต่ละขั้นจะไม่เกิดเดี่ยว ๆ วิธีการสำคัญเกี่ยวกับ

การตอบสนองเป็นขั้น ๆ ก็คือ การรู้ว่าขั้นสุดท้ายคืออะไร แล้วมีการเสริมแรงไปเรื่อย ๆ โดย เริ่มจากขั้นแรก เพราะการเสริมแรงขั้นสุดท้ายจะบรรลุผลได้ เพราะการทำมาเป็นขั้นๆ นั้นเอง^{๕๕}

จะเห็นได้ว่าสิ่งที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการแสดงพฤติกรรมตามความเชื่อของทฤษฎีการเสริมแรงของสกินเนอร์ก็คือ “ตัวเสริมแรง” สามารถแยกออกเป็น ๒ ประเภท คือ การเสริมแรงทางบวก คือ สิ่งที่ทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และ การเสริมแรงทางลบ คือ สิ่งที่มีแนวโน้มออกไปแล้วจะทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น “การลงโทษ” มีความคล้ายคลึงกับตัวเสริมแรงทางลบแต่มีเป้าหมายของการใช้แตกต่างกันเพราะว่าการลงโทษถูกนำมาใช้เพื่อการระงับหรือหยุดยั้งพฤติกรรมไม่ใช่การเพิ่มพฤติกรรมเหมือนการให้ตัวเสริมแรง^{๕๖} โดยที่ระยะเวลาการให้ตัวเสริมแรงจะมีผลต่อการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเป็นอย่างมาก จึงเกิดเป็นตารางการเสริมแรงของสกินเนอร์ตามแผนภาพที่ ๒.๑



(อรนุช กาญจนประกร และจิตติมา รักษานาค, ๒๕๖๐)

แผนภาพที่ ๒.๑ ตารางการเสริมแรงของสกินเนอร์

๓) หลักการเรียนรู้การสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

(๑) หลักการสอน

การปฏิรูปการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางการศึกษา ทั้งในระบบโรงเรียน

^{๕๕} ธานี สมบูรณ์บุรณะ และวิโรจน์ สารรัตนะ, การสร้างผลงานทางวิชาการด้วยกระบวนการวิจัยเชิงพัฒนา (กรณีบทเรียนสำเร็จรูป), (กรุงเทพมหานคร: อักษรทิพย์, ๒๕๓๒), หน้า ๒๒-๒๕.

^{๕๖} อรนุช กาญจนประกร และจิตติมา รักษานาค, จิตวิทยาการศึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม ใน “จิตวิทยาและวิทยาการการเรียนรู้ หน่วยที่ ๑-๗”, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช, ๒๕๖๐), หน้า ๖-๓๐.

นอกระบบโรงเรียน การศึกษาตามอัธยาศัย การจัดการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ การจัดการเรียนการสอนต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ ทำให้สอดคล้องกับความสามารถของเด็กแต่ละคน^{๕๗} ดังนั้นหลักการสอนสำคัญตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ คือการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้สอนจึงต้องพัฒนาการสอนของตนเองให้มีคุณภาพมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล การสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญจึงต้องมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่อาศัยกระบวนการต่างๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาทักษะต่างๆ ให้ครบทุกด้าน

(๒) วิธีการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญเกิดขึ้นจากพื้นฐานความเชื่อที่ว่า การจัดการศึกษามีเป้าหมายสำคัญที่สุด คือ การจัดการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนแต่ละคนได้พัฒนาตนเองสูงสุดตามกำลังหรือศักยภาพของแต่ละคน เทคนิคและวิธีการสอนหรือการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญที่นิยมใช้ อาทิเช่น กระบวนการสืบค้น (Inquiry Process) การเรียนแบบค้นพบ (Discovery Learning) การศึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Study) การจัดการเรียนการสอนที่ใช้เทคโนโลยี (Technology Relate Instruction) ประกอบด้วย ศูนย์การเรียนรู้ ชุดการสอน บทเรียนสำเร็จรูป คอมพิวเตอร์ช่วยสอน เป็นต้น ดังนั้นวิธีสอน และเทคนิคการสอนแต่ละวิธีจะมีลักษณะเด่น และข้อจำกัดในตัวเอง ครูผู้สอนจะต้องพิจารณาเลือก และนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับตัวชี้วัด จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหา รวมทั้งความสามารถ ความสนใจ และวิธีการเรียนรู้ของผู้เรียน^{๕๘}

๔) การจัดการเรียนการสอนแบบกระบวนการกลุ่ม

การเรียนแบบกระบวนการกลุ่ม คือ ประสบการณ์ทางการเรียนรู้ที่นักเรียนได้รับจากการลงมือร่วมปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่ม กลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของแต่ละคนแต่ละคนในกลุ่มมีอิทธิพลและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน หลักการสอนโดยวิธีกระบวนการกลุ่ม มีหลักการเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน สรุปได้ดังนี้^{๕๙}

(๑) เป็นการเรียนการสอนที่ยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนโดยให้ผู้เรียนทุกคนมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด

^{๕๗} สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕, (กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค, ๒๕๔๕), หน้า ๘-๙.

^{๕๘} สุนันทา สุนทรประเสริฐ, การเขียนแผนการสอนแนวปฏิรูปการศึกษา ตาม พ.ร.บ. การศึกษาแห่งชาติ, (กรุงเทพมหานคร: ริมปิงการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๖๗-๗๐.

^{๕๙} สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕, (กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค, ๒๕๔๕).

(๒) เป็นการเรียนการสอนที่เน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้จากกลุ่มให้มากที่สุด กลุ่มจะเป็นแหล่งความรู้สำคัญที่จะฝึกให้ผู้เกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถปรับตัวและเข้ากับผู้อื่นได้

(๓) เป็นการสอนที่ยึดหลักการค้นพบและสร้างสรรค์ความรู้ด้วยตัวเองของนักเรียนเอง โดยครูเป็นผู้จัดการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนพยายามค้นหา และพบคำตอบด้วยตนเอง

(๔) เป็นการสอนที่ให้ความสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ ว่าเป็นเครื่องมือที่จำเป็นในการแสวงหาความรู้ และคำตอบต่าง ๆ ครูจะต้องให้ความสำคัญของกระบวนการต่าง ๆ ในการแสวงหาคำตอบ

รูปแบบการสอนแบบกระบวนการกลุ่มมีขั้นตอนดังนี้

(๑) ตั้งจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน ทั้งจุดมุ่งหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

(๒) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยเน้นให้ผู้เรียนลงมือประกอบกิจกรรมด้วยตนเองและมีการเพื่อทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อให้มีประสบการณ์ในการทำงานกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอน ที่สำคัญคือ ขั้นนำ ขั้นสอน ขั้นวิเคราะห์ ขั้นสรุป และนำหลักการไปประยุกต์ใช้ และขั้นประเมินผล

ขนาดของกลุ่มและการแบ่งกลุ่มเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติงานร่วมกันนั้น ผู้สอนอาจจะแบ่งกลุ่มโดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์การจัดการเรียนการสอน หรือแบ่งกลุ่มตามเพศ ความสามารถ ความถนัด ความสนใจ แบบเจาะจง แบบการสุ่ม หรือแบ่งตามประสบการณ์ตามบริบทที่แตกต่างกัน

ส่วนวิธีการสอนที่สนับสนุนหลักการสอนแบบกระบวนการกลุ่มนั้นเป็นวิธีการสอนที่ช่วยให้การจัดประสบการณ์การสอนที่หลากหลายและผู้สอนอาจใช้วิธีสอนอื่นๆ ได้อีก โดยยึดหลักสำคัญคือ การเลือกใช้วิธีการสอนที่สอดคล้องกับจุดประสงค์ของการสอนแต่ละครั้ง

๕) การบูรณาการสติสู่การเรียนรู้

สติ (Mindfulness) ตามแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่ แปลความหมายได้ว่า "ความเป็นผู้มีสติ" "สติ" และ "การเจริญสติ"^{๖๐} เป็นการเพ่งความใส่ใจของตนไปที่อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนี้โดยตั้งใจ โดยยอมรับ โดยไม่มีการตัดสิน ซึ่งสามารถฝึกได้โดยวิธีปฏิบัติกรรมฐาน^{๖๑} ที่ดัดแปลงมาจากการเจริญอานาปานสติของชาวพุทธ^{๖๒} การฝึกสติหรือการเจริญสติ หรือสติกรรมฐานได้รับความนิยมในโลกสมัยใหม่อย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในทางจิตวิทยาคลินิกและจิตเวช

^{๖๐} Black, D. S., A brief definition of mindfulness, Mindfulness Research Guide, (2011) Retrieve from <http://www.mindfulexperience.org>

^{๖๑} Zgierska, A., Rabago, D., Chawla, N., Kushner, K., Koehler, R., Marlatt, A., "Mindfulness meditation for substance use disorders: a systematic review", Subst Abuse (Systematic review), 30 (4), (2009): 266–94, doi:10.1080/08897070903250019, PMC 2800788, PMID 19904664

^{๖๒} Wilson, J., Mindful America, (New York: Oxford University Press, 2014).

ศาสตร์ก็ได้พัฒนาวิธีการบำบัดโดยใช้สติ เพื่อช่วยคนไข้ที่ประสบภาวะทางจิตใจต่างๆ โดยที่การศึกษาและวิจัยทางคลินิกได้แสดงหลักฐานของประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจของการเจริญสติโดยทั่วไป และการเจริญสติเพื่อการบำบัดโรคโดยเฉพาะที่มีการใช้กันอย่างแพร่หลายในสถานศึกษา เรือนจำ โรงพยาบาล ศูนย์ทหารผ่านศึก และในอื่นๆ อย่างเช่น

(๑) โปรแกรม Mindfulness-based stress reduction (MBSR) ที่เป็นการลดความเครียดโดยอาศัยการฝึกสติสติ โดยมีความเชื่อว่า สติคือสภาพหนึ่งของจิตใจที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนความเป็นอยู่ที่ดี โปรแกรมการฝึกจะผสมผสานการฝึกสติ ความสำนึกในร่างกาย และโยคะ เพื่อช่วยให้มีสติเพิ่มขึ้น พบว่า การเจริญสติมีประโยชน์รวมทั้งช่วยลดความเครียด ช่วยผ่อนคลาย และช่วยเพิ่มคุณภาพของชีวิต แต่ไม่ได้ช่วยป้องกันหรือรักษาโรคและแม้ว่า MBSR จะมีมูลฐานจากคำสอนทางศาสนา แต่โปรแกรมบำบัดไม่มีเรื่องเกี่ยวกับศาสนาเข้ามามีอิทธิพลแต่อย่างใด^{๖๓}

(๒) โปรแกรม Mindfulness-based cognitive therapy (ZMBCT) เป็นวิธีบำบัดทางจิตที่ใช้การเจริญสติมาเป็นแนวคิดพื้นฐาน เพื่อช่วยป้องกันการกลับไปเกิดภาวะซึมเศร้าอีก โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง (major depressive disorder)^{๖๔} เป็นการบำบัดที่ใช้วิธีการ cognitive behavioral therapy (CBT) และเพิ่มกลยุทธ์ทางจิตเช่นการมีสติ การฝึกสติ วิธีการทางคลินิกรวมทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับความซึมเศร้า^{๖๕} ส่วนการมีสติและการฝึกสติจะช่วยให้ผู้ฝึกมีสำนึกดีขึ้นเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ และช่วยให้ยอมรับสภาพการสนองตอบต่อสิ่งเร้าต่างๆ ได้ดีขึ้น แต่จะไม่เข้าไปยึดหรือมีปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งกระตุ้นที่ไม่พึงประสงค์^{๖๖}

ส่วนแนวคิดหรือแนวทางการฝึกปฏิบัติเพื่อเจริญสติตามแนวจิตวิทยาสมัยใหม่ มีการเจริญกรรมฐานทั้งแบบรูปนัยและอรูปนัย และแบบฝึกหัดอย่างอื่นที่ไม่เกี่ยวกับกรรมฐาน กล่าวคือ

^{๖๓} Kabat-Zinn, J., Chapman, S. P., "The relationship of cognitive and somatic components of anxiety to patient preference for alternative relaxation techniques", (Mind/Body Medicine. 2, 1997): 101–109.

^{๖๔} Piet, J.; Hougaard, E., "The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Relapse in Recurrent Major Depressive Disorder: a Systematic Review and Meta-Analysis", (Clinical Psychology Review. 31 (6), 2011): 1032–1040. doi:10.1016/j.cpr.2011.05.002

^{๖๕} Manicavasgar, V.; Parker, G.; Perich, T., "Mindfulness-Based Cognitive Therapy Vs. Cognitive Behaviour Therapy as a Treatment for Non-Melancholic Depression", (Journal of Affective Disorders. 130 (1–2), 2011): 138–144. doi:10.1016/j.jad.2010.09.027

^{๖๖} Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., & Fang, A., "The Empirical Status of the "New Wave" of Cognitive Behavioral Therapy", (Psychiatric Clinics of North America. 33 (3), 2010): 701–710. doi:10.1016/j.psc.2010.04.006.

การปฏิบัติโดยรูปนัย เป็นการฝึกรักษาความใส่ใจที่ร่างกาย ลมหายใจ หรือความรู้สึก หรืออะไรก็ได้ ที่มาปรากฏในแต่ละขณะส่วนการปฏิบัติโดยอรูปนัย เป็นการฝึกสติในชีวิตประจำวัน และแบบการฝึกที่ไม่เป็นกรรมฐานมีการใช้ในวิธีบำบัดแบบ "Dialectical Behavior Therapy" และ "Acceptance and Commitment Therapy"^{๖๗}

สำหรับวิธีการและขั้นตอนของสติกรรมฐานตามแนวจิตวิทยาสมัยใหม่นั้น ฝึกได้โดยหลับตา นั่งขัดสมาธิบนเบาะ หรือบนเก้าอี้ มีหลังตั้งตรง ให้ใส่ใจที่การเคลื่อนไหวของท้องเมื่อหายใจเข้าหรือหายใจออกหรือที่ลมหายใจ เมื่อหายใจเข้าหรือหายใจออกผ่านรูจมูก^{๖๘} ถ้าเกิดความคิดอย่างอื่น ให้กลับไปใส่ใจที่ลมหายใจ ให้สังเกตเมื่อใจไปที่อื่นแต่โดยยอมรับ โดยไม่มีการตัดสิน ในขั้นเบื้องต้นให้เริ่มฝึก ๑๐ นาทีต่อวัน เมื่อปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ จะง่ายขึ้นที่จะรักษาความใส่ใจที่ลมหายใจ^{๖๙} ในที่สุดก็จะสามารถขยายความใส่ใจไปที่ความคิด ความรู้สึก และการกระทำได้ด้วย^{๗๐}

การเจริญสติไม่เพียงแต่ถูกนำไปใช้ในทางจิตวิทยาคลินิกและจิตเวชศาสตร์เท่านั้น แต่ได้มีการนำการเจริญสติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน นักวิชาการสำนักจิตวิทยาเชิงบวกเสนอว่า การมีสติเป็นองค์สำคัญที่พบในสาขาวิชาต่างๆ ที่มีหลักฐานแสดงว่าสามารถเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีหรือความสุขในชีวิตของผู้ที่ฝึกอย่างสม่ำเสมอและมีสติขณะทำกิจกรรมต่างๆ ได้^{๗๑} เพื่อยืนยันความเชื่อดังกล่าว นักวิจัยทางจิตวิทยาจึงพยายามกำหนดนิยามและวัดผลที่ได้จากการเจริญสติโดยใช้เครื่องมือวิจัยที่หลากหลาย อย่างเช่น Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Freiburg Mindfulness Inventory, Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, Cognitive and Affective Mindfulness Scale^{๗๒} โดยใช้วิธีการวัดเหล่านี้ ควบคู่กับการวัดข้อมูลทางจิตวิทยาอื่นๆ เช่นความเป็นอยู่ที่ดีที่เป็นอัตวิสัย (subjective well-being) เช่น สุขภาพและสมรรถภาพ

^{๖๗} Hick, S. F., & Chan, L., "Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Effectiveness and Limitations", (Social Work in Mental Health, 8:3, 2010): 225-237, doi: 10.1080/15332980903405330

^{๖๘} Wilson, J., *Mindful America*, (New York: Oxford University Press, 2014).

^{๖๙} Pickert, K., "The art of being mindful. Finding peace in a stressed-out, digitally dependent culture may just be a matter of thinking differently", (Time. 183 (4): 40-6, 2014), PMID 24640415

^{๗๐} Wilson, J., *Mindful America*, (New York: Oxford University Press, 2014).

^{๗๑} Haidt, J., *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*, (New York: Basic Books, 2005), pp. 35-43. ISBN 978-0465028023. Lay summary – Works of Jonathan Haidt, in Pictures.

^{๗๒} "Ways to Measure Mindfulness", Mindfulness Research Guide, Archived from the original on 2012-04-27.

ความสามารถ ซึ่งทั้งหมดอยู่ภายใต้กรอบของการลดความเครียดและการเพิ่มสภาพจิตที่ดี^{๗๓} ส่วนการวิจัยเพื่อวัดผลของการเจริญสตินั้น ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการเจริญสติช่วยลดผลลบด้านต่างๆ ที่เกิดจากความเครียดทางใจ โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า และผลที่ได้ก็ยิ่งดำรงความสำคัญที่ ๓-๖ เดือน ทั้งสำหรับโรควิตกกังวลและโรคซึมเศร้า^{๗๔} นอกจากนี้ยังพบว่า การเจริญสติของผู้สูบบุหรี่เป็นเวลา ๒ อาทิตย์เป็นเวลาารวมกัน ๕ ชั่วโมง สามารถลดการสูบบุหรี่ได้ถึงร้อยละ ๖๐ และลดความอยากสูบบุหรี่ของผู้ร่วมการทดลองที่ไม่ได้ตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ได้ด้วย นอกจากนี้ผู้ฝึกสติตามโปรแกรมการเจริญสติ (mindfulness meditation : MM) มีการสร้างภาพในสมองโดยแสดงการทำงานในระดับสูงขึ้นของคอร์เทกซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้าที่แสดงถึงความสามารถในการควบคุมตนเองได้มากขึ้น^{๗๕}

ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับศาสตร์การสอน การฝึกสติตามแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่มาใช้เพื่ออธิบายขยายความ และศึกษาแนวทางเพื่อกำหนดกระบวนการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยากับผู้เรียนแต่ละช่วงวัย

๒.๕ แนวคิดการจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา

ในปัจจุบันมีการจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานกันอย่างแพร่หลายทำให้ปรากฏรูปแบบของการปฏิบัติมากมายที่เกิดจากการอบรมสั่งสอน ประสบการณ์ การประยุกต์เพื่อใช้เป็นอุบายในการฝึกกรรมฐานของวิปัสสนาจารย์ทั้งพระภิกษุและฆราวาส หรือสอนวิธีกำหนดอารมณ์หลักสำหรับให้ผู้ปฏิบัติใช้ภาวนาเพื่อผูกโยงใจให้มั่นไว้อยู่กับกรรมฐาน โดยมักใช้คำบริกรรมภาวนาต่างๆ กัน เช่น วิธีการสอนนั่งสมาธิอาจจะสอนให้ใช้คำบริกรรม “พอง-ยุบ” หรือบริกรรมว่า “พุท-โธ” บางอาจารย์ก็สอนให้ไม่นั่งหลับตาทำสมาธิ แต่ให้เจริญสติเป็นจังหวะต่างๆ ของการเคลื่อนไหว และวิธีการสอนเดินจงกรมบางสำนักก็ให้มีสติสัมปชัญญะในขณะที่เดินโดยไม่ต้องมีคำบริกรรมใดๆ แต่บางสำนักก็ให้ฝึกเดินจงกรมด้วยการใช้คำบริกรรมให้ตรงกับการก้าวเท้าเดินในปัจจุบันขณะนั้นๆ เช่น ขว้างหนอ ซ้าย หนอ อีกทั้งวิธีการสอนการกำหนดอริยาบถย่อยบางสำนักก็ให้บริกรรมให้ทันปัจจุบันในขณะที่ยกมือไปจับสิ่งของต่างๆ ว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ แต่บางสำนักห้ามกล่าวคำบริกรรมใดๆ (ทั้งเปล่ง

^{๗๓} Rapgay, L., Bystrisky, A., "Classical Mindfulness", Annals of the New York Academy of Sciences, 1172 (1), (2009): 148–62. doi:10.1111/j.1749-6632.2009.04405.x

^{๗๔} JAMA Intern Med., Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis, (Mar, 174(3) 2014): 357–368. doi: 10.1001/jamainternmed. 2013.13018

^{๗๕} Merluzzi, A., "Breaking Bad Habits", APS Observer, 27 (1) (2014).

เสียงพูดออกมาหรือแม้แต่บรรทัดในใจ) โดยให้กำหนดรู้จุดไปที่สภาวะของรูปและนามหรือที่ปรากฏเฉพาะหน้าในขณะที่ทำกิจต่างๆ เป็นต้น

เนื่องจากการสอนวิปัสสนากรรมฐานในปัจจุบันที่มีความหลากหลายทั้งด้านอาจารย์ผู้สอน เนื้อหาการสอน สติการสอน รวมถึงกลุ่บายวิธีการสอน ดังกล่าว ดังนั้นเพื่อให้การศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นไปในทิศทางเดียวกัน และสามารถตอบสนองผู้เรียนที่มีความแตกต่างกันทางด้านภูมิหลังของผู้ฝึก เช่น ช่วงวัย เป็นต้น ผู้วิจัยจึงได้ทบทวนวรรณกรรม โดยเฉพาะงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางพุทธวิธีการสอน และศาสตร์การสอนสมัยใหม่ย้อนหลังไปไม่เกิน ๑๐ ปีจากปัจจุบัน หลังจากที่ได้ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมในประเด็นที่กำหนดไว้ ได้แก่

- ๑) หลักพุทธจิตวิทยาที่นำไปใช้และเนื้อหาที่ใช้สอน
- ๒) เทคนิค/วิธีการ/ขั้นตอนการการสอน
- ๓) วิธีวัดและประเมินผล
- ๔) กลุ่มเป้าหมายของการสอน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มตามช่วงวัย คือ เยาวชน วัยทำงาน และผู้สูงอายุ พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ๙ เรื่อง ตามตาราง ๒.๑

ตาราง ๒.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา

ผู้วิจัย (พ.ศ.)	หลักพุทธจิตวิทยา	เนื้อหาที่ใช้สอน	เทคนิค/วิธีการ/ขั้นตอน การสอน	วิธีวัดและประเมินผล	กลุ่มเป้าหมาย		
					เยาวชน	วัย ทำงาน	ผู้สูงอายุ
พระพรศักดิ์ ฐานวโร (วิจิตรธรรมรส) (๒๕๕๙)	วิธีการปฏิบัติแบบลำดับ เรื่องศีลสมาธิและปัญญา โดยเน้นให้สำรวจในศีล สำรวจในอินทรีย์	วิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนว สมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสำโร)	ฝึกการบริโภคอาหาร ให้ประกอบ ความเพียรชำระจิตให้บริสุทธิ์ ด้วย การจงกรมและการนั่งสมาธิ ฝึกสติ ด้วยความรู้สึกตัวในการก้าวเดิน ถอยกลับ และอิริยาบถต่างๆ หาที่ สงบนิ่งสมาธิ ชำระจิตให้บริสุทธิ์ ละ นิวรณ์ ๕ สงัดจากกามและอกุศล ทั้งหลาย เข้าปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุข เพื่อสติ สัมปชัญญะ ปฏิบัติ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนา กรรมฐาน	การสอบอารมณ์ตามลำดับ สภาวะธรรมตั้งแต่เริ่มปฏิบัติ จนถึงกรรมฐานขั้นสุดท้าย	✓	✓	✓
ธีรังกูร มูลพันธ์ (๒๕๕๘)	การพัฒนาพระสงฆ์ ๔ ด้าน ตามหลักภาวนา ๔ คือ (๑) การพัฒนากาย (๒) การ พัฒนาศีล (๓) การพัฒนา	รูปแบบการสอนกรรมฐานที่ ผู้วิจัยได้ศึกษาและลงพื้นที่สม ภาษณ์ พบว่า ยึดแนวการสอน ของพระธรรมธีรราชมหามุนี	สอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามลำดับ ๑. แนะนำความเป็นมาของศูนย์ ปฏิบัติธรรม กฎกติกา และระเบียบ	การประเมินผลแต่ละวัดหรือ สำนักมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพระวิปัสณาจารย์ หรือพระวิทยากร		✓	✓

ตาราง ๒.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา (ต่อ)

ผู้วิจัย (พ.ศ.)	หลักพุทธจิตวิทยา	เนื้อหาที่ใช้สอน	เทคนิค/วิธีการ/ขั้นตอน การสอน	วิธีวัดและประเมินผล	กลุ่มเป้าหมาย		
					เยาวชน	วัย ทำงาน	ผู้สูงอายุ
	จิต และ (๔) การพัฒนา ปัญญา	(โชดก ญาณสิทธิ) และพระธรรม สิงหปุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมโม) โดยสอนปฏิบัติ กำหนดอารมณ์ให้เป็นปัจจุบัน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ใน พระไตรปิฎกคือให้กำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม	วินัยในการอยู่ร่วมกัน ๒. พระสงฆ์สมาทานพระกรรมฐาน ส่วนประชาชนสมาทานศีล ๘ พร้อม พระกรรมฐาน ๓. สอนมารยาทชาวพุทธและศาสน พิธี ๔. ปกิณกะธรรม ๕. บรรยายเรื่องการปฏิบัติ กรรมฐานเบื้องต้นและ“ไตรสิกขา” ๖. บรรยายกรรมฐานกับการพัฒนา ชีวิตให้มีศักยภาพและอยู่ในสังคม อย่างมีความสุข ๗.ส่วนการสอนวิปัสสนามีวิธีการ หลัก คือ ๗.๑) สอนวิธีปฏิบัติพื้นฐาน ๗.๒) สอนวิธีกำหนดในอริยาบถ ต่างๆ ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม แต่				

ตาราง ๒.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนากัมมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา (ต่อ)

ผู้วิจัย (พ.ศ.)	หลักพุทธจิตวิทยา	เนื้อหาที่ใช้สอน	เทคนิค/วิธีการ/ขั้นตอน การสอน	วิธีวัดและประเมินผล	กลุ่มเป้าหมาย		
					เยาวชน	วัย ทำงาน	ผู้สูงอายุ
			ขั้นแรกจะสอนให้กำหนดที่กายเป็น อารมณ์ก่อน				
พระมหาภูซงค์ จิตธม โม (สารพานิช)(๒๕๕๘)	อานาปานสติ ตามหลัก มหาสติปัฏฐานสูตร และ ไตรสิกขา	-หลักธรรมพระพุทธศาสนาที่ สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาใน ชีวิตประจำวันได้จริง -อานาปานสติภาวนา ๑๖ ขั้น ตอนตามพระไตรปิฎกโดย ประยุกต์ให้ง่ายต่อการสอน	-การเข้าร่วมฝึกฝนอบรม อานาปานสติในรูปแบบของสำนัก สวนโมกข์ แต่จะไม่ทั้งรูปแบบเดิมใน ตำรา -แนวทางการฝึก คือ เป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง , ห่างไกลวัตถุ มุ่ง ศึกษาธรรม, ปฏิบัติตาม พระไตรปิฎก, รับประทานอาหารวันละ ๒ มื้อ หรือ เข้าอยู่อุโบสถศีลรับประทานอาหาร เพียงมื้อเดียว , การนอนด้วยหมอน ไม้ พร้อมเครื่องนอนที่ง่ายที่สุด , การ ใช้ชีวิตด้วยเท้าเปล่า, ฝึกให้อยู่กับ ตัวเองให้มาก -เรียนรู้ เข้าใจภาวะ จิตใจของตัวเองอย่างเต็มที่	วิจัยเอกสาร ไม่มีการประเมิน	✓	✓	✓

ตาราง ๒.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนากัมมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา (ต่อ)

ผู้วิจัย (พ.ศ.)	หลักพุทธจิตวิทยา	เนื้อหาที่ใช้สอน	เทคนิค/วิธีการ/ขั้นตอน การสอน	วิธีวัดและประเมินผล	กลุ่มเป้าหมาย		
					เยาวชน	วัย ทำงาน	ผู้สูงอายุ
			-กำหนดลมหายใจขณะปฏิบัติตามหลักในอานาปานบรรพและสัมปชัญญบรรพ ฝึกสติในอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย ทั้งเดินหน้า ถอยหลัง แลเหลียว คู้ เขยียด				
เจริญ ช่วงชิต (๒๕๕๗)	-สติปัฏฐาน ๔ -การสาธิต -การประพุดิเลียนแบบ	หลักสูตรการสอนยึดตามของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมโม) วัดอัมพวันและสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก	-การสอนแบบสาธิตให้ผู้ปฏิบัติได้ดูและสอนให้ลงมือปฏิบัติจริง -ใช้สื่อเทคโนโลยีที่ทันสมัย นำภาพเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคมปัจจุบันมาฉายให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ดูแล้วสอดแทรกหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับเหตุการณ์นั้นๆ	ใช้ข้อมูลทุติยภูมิ คือ สถิติจำนวนผู้มาปฏิบัติธรรมปี พ.ศ. ๒๕๔๘-๒๕๕๓ เพื่อตัวบ่งชี้ถึงพัฒนาการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	✓	✓	✓
พรรณา จาตุรพาณิชย์ (๒๕๕๗)	-การเรียนการสอนเป็นรายบุคคล -การเรียนการสอนแบบ	ข้อธรรมสำคัญ ๔ ประการ คือ -ธรรมที่ควรรู้ (ขั้น ๕ และ ไตรลักษณ์)	สอนโดยใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน จำนวน ๕ ชุด คือ ชุดที่ ๑ ธรรมที่ควรรู้ ชุดที่ ๒ ธรรมที่ควรละ	ประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมสำคัญ ๔ ประการ เนื้อหา			

ตาราง ๒.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนากัมมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา (ต่อ)

ผู้วิจัย (พ.ศ.)	หลักพุทธจิตวิทยา	เนื้อหาที่ใช้สอน	เทคนิค/วิธีการ/ขั้นตอน การสอน	วิธีวัดและประเมินผล	กลุ่มเป้าหมาย		
					เยาวชน	วัย ทำงาน	ผู้สูงอายุ
	รายบุคคลใน พระพุทธศาสนา - ความแตกต่างระหว่าง บุคคล - สาเหตุของความแตกต่าง ระหว่างบุคคล ในพระพุทธศาสนา	-ธรรมที่ควรละ (วิมฺละ ๓ และ ปัญจธรรม ๓) -ธรรมที่ควรบรรลु (อตัล ๓) -ธรรมที่ควรเจริญ (มรรค ๘ ปัญญา ๓ สัปปริสธรรม ๗ บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ อุบาสกธรรม ๗ และ มงคล ๓๘)	ชุดที่ ๓ ธรรมที่ควรบรรลุ ชุดที่ ๔ ธรรมที่ควรเจริญ (๑) และชุดที่ ๕ ธรรมที่ควรเจริญ (๒) แต่ละชุด บทเรียนจะมีเนื้อหา คำถาม คำตอบ และ แบบเฉลย ที่มีวิธีการนำเสนอ ข้อความประกอบ ภาพการ์ตูน ประกอบข้อความ ภาพเคลื่อนไหว (Animation)	ตามบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วย สอนด้วยแบบทดสอบ คือ แบบทดสอบ ก่อนการเรียนรู้ ๔๐ ข้อ และแบบทดสอบ วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ๔๐ ข้อ และวัด เจตคติหลัง เรียน จำนวน ๑๐ ข้อ			
วรวิชากรย์ พุ่ม สฤษฎ์(๒๕๕๔)	- วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานในคัมภีร์พระ พุทธ ศาสนาเถรวาท -วิธีการสอนวิปัสสนา กรรมฐานของพระปลัด ชัชวาล ชินสโ (ศิริมหา)	-หลักธรรมที่ใช้การบรรยาย ประกอบด้วย ศีลวิสุทธิ จิตตวิ สุทธิ ทิณฺณวิสุทธิ มรรค ๘ และวิธี นำกรรมฐานไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน -การปฏิบัติอยู่ในห้องของตัวเอง	-การคัดเลือกผู้เข้าปฏิบัติ ผู้สนใจ จะต้องผ่านหลักสูตรนี้ก่อนที่จะร่วม โครงการอื่นในระดับสูงขึ้นไป ใช้ เวลา ๑๕-๒๐ วัน -การฝึกแบ่งตามวัน ดังนั้นวันที่ ๑ บรรยายเรื่องศีลวิสุทธิ วันที่ ๒ เรื่อง จิตตวิสุทธิ วันที่ ๓ ทิณฺณวิสุทธิ วันที่ ๔ เรื่องมรรค ๘ วันที่ ๕-๑๔ โยคีจะปฏิบัติอยู่ในห้อง	การรายงานผลการปฏิบัติ กรรมฐานด้วยการส่ง-สอบ อารมณ์ ได้แก่ การนั่ง การเดิน จงกรม อิริยาบถทั่ว ๆ ไป และการถามปัญหาต่าง ๆ ของ โยคี	✓	✓	✓

ตาราง ๒.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา (ต่อ)

ผู้วิจัย (พ.ศ.)	หลักพุทธจิตวิทยา	เนื้อหาที่ใช้สอน	เทคนิค/วิธีการ/ขั้นตอน การสอน	วิธีวัดและประเมินผล	กลุ่มเป้าหมาย		
					เยาวชน	วัย ทำงาน	ผู้สูงอายุ
			ของตัวเองก็ได้ ซึ่งในห้องจะมีห้องน้ำ ในตัวอุปกรณ์การนอนที่ไม่ผิดพระ วินัยและจะมีเจ้าหน้าที่มาส่งปิ่นโต ให้มือเช้าและเพล แบบอาหารปกติ หรือมังสะวิรัติ ส่วนมือเย็นจะเป็นน้ำ ปานะ วันที่ ๑๕ (วันกลับ) บรรยาย เรื่องวิธีนำกรรมฐานไปใช้ในชีวิต และออกจากศีล ๘				
บัวครอง ชัยปราบ (๒๕๕๓)	- การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติในพุทธศาสนา - แนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) - การวิจัยเชิงปฏิบัติการ	แผนการจัดการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมจากหลักสูตรสถานศึกษา ในรายวิชาเพิ่มเติมวิชาพระพุทธศาสนา เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติชั้นมัธยมศึกษาปีที่	การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ วงจรที่ ๑ การฝึกปฏิบัติ สอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ประกอบไปด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑-๒ แผนการจัดการเรียนรู้ละ ๒ ชั่วโมง วงจรที่ ๒ ตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓-๔ เรื่อง การกำหนดรู้	ครูประเมินนักเรียนด้วย -แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบบปรนัย ๔ ตัวเลือก จำนวน ๒๐ ข้อ -แบบทดสอบทำывวงจร แบบปรนัย ๔ ตัวเลือก จำนวน ๓ ชุด ๖๐ ข้อ -แบบฝึกหัดชุดกิจกรรมท้ายแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน	✓		

ตาราง ๒.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา (ต่อ)

ผู้วิจัย (พ.ศ.)	หลักพุทธจิตวิทยา	เนื้อหาที่ใช้สอน	เทคนิค/วิธีการ/ขั้นตอน การสอน	วิธีวัดและประเมินผล	กลุ่มเป้าหมาย		
					เยาวชน	วัย ทำงาน	ผู้สูงอายุ
		๑-๓ จำนวน ๖ แผน	เรื่องการฝึกปฏิบัติอิริยาบถเดิน จงกรม การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กำหนดเวลาแผนการจัดการเรียนรู้ ละ ๒ ชั่วโมง ขั้นตอนการจัด กิจกรรมเหมือนวงจรที่ ๑	๖ ชุด -แบบบันทึกการสังเกตการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ระหว่าง การฝึกปฏิบัติการเรียนรู้การ สอน - แบบบันทึกการสัมภาษณ์ นักเรียน -แบบบันทึกความคิดเห็นของ นักเรียน			
พระมหานพดล สุวณณเมธี (มีคำเหลือง) (๒๕๕๑)	-กระบวนการฝึก แบบผสมผสานที่ หลากหลาย เน้นให้ผู้เข้า อบรมได้แสดงออกและ ปฏิบัติจริงตามหลัก ไตรสิกขา เพื่อพัฒนาผู้เข้า อบรม ๔ ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา	หลักสูตรการฝึกอบรม เป็น กิจกรรมที่ฝึกให้ดำเนินชีวิตที่เน้น การกินง่าย อยู่ง่าย ตามคติ “อยู่ อย่างต่ำ กระทำอย่างสูง” เน้น การฝึกสติ สำรวจพฤติกรรม ตนเอง เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดศีล สมาธิ ปัญญาในการดำรงชีวิต รู้เท่าทันปัญหา และแนวทาง	กระบวนการฝึกอบรม มี องค์ประกอบ ดังนี้ (น.๖๐) ๑. ปักจายนำเข้า ได้แก่ (๑) แนวคิด และปรัชญาการจัดการอบรม (๒) บุคลากร ประกอบด้วยบุคคลส่วน ต่าง ๆ ตั้งแต่ คณะกรรมการการ ดำเนินงานจนถึงพระวิทยากรและ ผู้ช่วยพระวิทยากร(๓)	-แบบสังเกตการณ์แบบมี โครงสร้าง -แบบสอบถามหลังการ ฝึกอบรม เกี่ยวกับ สถานภาพ ของผู้ตอบ ความคิดเห็น เกี่ยวกับหลักสูตร ปัจจัย เบื้องต้นที่ใช้ในการฝึกอบรม กระบวนการที่ใช้ในการอบรม	✓		

ตาราง ๒.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนากัมมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา (ต่อ)

ผู้วิจัย (พ.ศ.)	หลักพุทธจิตวิทยา	เนื้อหาที่ใช้สอน	เทคนิค/วิธีการ/ขั้นตอน การสอน	วิธีวัดและประเมินผล	กลุ่มเป้าหมาย		
					เยาวชน	วัย ทำงาน	ผู้สูงอายุ
	-ทฤษฎีจิตวิทยา ว่าด้วยแนวคิดและพัฒนาการใหม่ในการปลูกฝังคุณธรรม -การอบรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต้องประกอบด้วย ๑) หลักสูตร (รูปแบบ) การฝึกอบรมที่ดี และหลายหลาย ๒) มีวิทยากรที่ดี ๓) มีสื่อการอบรมที่ดี ๔) มีการจัดการที่ดี ๕) มีการดำเนินการดี	แก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เป็นเวลา ๓ วัน ๒ คืน แบ่งเป็น ๔ ภาค คือ (๑) ภาควิชาการ (สาระ) เรียนรู้ตามฐานตามฐานต่าง ๆ (๒) ภาคนันทนาการ (สนุก) ประกอบด้วยกิจกรรมมิตรสัมพันธ์ เกมส์ ธรรมคิตา เป็นต้น (๓) ภาคบริหารจัดการเจริญปัญญา (สติ สงบ สว่าง) (๔) ภาคกิจกรรมปลูกจิตสำนึก และฝึกระเบียบ (สำนึก) กิจกรรมรับประทานอาหาร กิจกรรมจุดเทียนปัญญา มาลาบูชาพระคุณแม่ พระคุณครู อธิษฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่ (ตักบาตรกิเลส) และดอกไม้คุณธรรม	สภาพแวดล้อม สถานที่บริเวณวัด บรรพตสถิต (๔) การบริหารจัดการ และทรัพยากรต่าง ๆ (๕) งบประมาณ (๖) หลักสูตรการอบรม ๒. กระบวนการฝึกอบรม แบ่งเป็น ๒ ขั้นตอนหลัก ๒.๑) ขั้นเตรียมการ การเตรียมสถานที่ การเตรียมเอกสารสื่อวัสดุอุปกรณ์สนับสนุน กิจกรรมการฝึกอบรม ๒.๒) ขั้นดำเนินการฝึกอบรมยึดตามแนวไตรสิกขา ด้วยวิธีการฝึกต่างๆ คือ การปฏิบัติตามข้อกำหนดการปฏิบัติตนระหว่างการฝึกอบรม และการฝึกอบรมโดยใช้กิจกรรมตามเนื้อหาในตารางการอบรม	พัฒนาการทางกาย ศีล จิต และปัญญาของผู้ผ่านการฝึกอบรม และความคิดเห็นทั่วไป เป็นทั้งปลายปิดและเปิด			

ตาราง ๒.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา (ต่อ)

ผู้วิจัย (พ.ศ.)	หลักพุทธจิตวิทยา	เนื้อหาที่ใช้สอน	เทคนิค/วิธีการ/ขั้นตอน การสอน	วิธีวัดและประเมินผล	กลุ่มเป้าหมาย		
					เยาวชน	วัย ทำงาน	ผู้สูงอายุ
อณิวัชร เพชรนรรัตน์ (๒๕๔๙)	หลักการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ได้แก่ หลัก วิปัสสนาภูมิ ๖ หลักการสติ ปัฏฐาน ๔ หลักธรรม เกื้อหนุนในการบรรลุธรรม	หลักสูตรภาคบังคับของการฝึก วิปัสสนากรรมฐานของมจร. ในระดับต่างๆ ดังนี้ -นิสิตในระดับประกาศนียบัตร บัณฑิต(ปริญญาตรี) ต้องเข้ารับ การฝึกทุกปี ละ ๑๐ วัน ตลอด ๔ ปีของการศึกษารวมเวลาการ ปฏิบัติทั้งสิ้น ๔๐ วัน -นิสิตในระดับมหาบัณฑิต ต้อง เข้ารับการฝึกภาคปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ไม่น้อยกว่า ๓๐ วัน -นิสิตระดับดุษฎีบัณฑิตต้องฝึก ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่น้อย กว่า ๔๕ วัน	วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กิจเบื้องต้นที่ควรรู้และควรทำก่อน เข้าปฏิบัติ , การสมาทานพระ กรรมฐาน, ข้อที่ควรเว้น ในการเจริญกรรมฐาน, ข้อที่ควรปฏิบัติ ในการเจริญ กรรมฐาน , การกำหนด, การปฏิบัติ ใน อริยาบถย่อยต่างๆ, การปฏิบัติ ใน อริยาบถยืน และ อริยาบถเดิน (เดินจงกรม), การปฏิบัติในอริยาบถ นั่ง(นั่งสมาธิ), หลักธรรมเกื้อหนุนต่อ วิปัสสนากรรมฐาน, การส่งและสอบ อารมณ์	-แบบสอบถามก่อนและหลัง การอบรมเพื่อวัดความรู้และ ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๙ ข้อ -แบบสอบถามหลังการอบรม เพื่อวัดผลสัมฤทธิ์จากการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ ผู้เข้ารับการอบรมในเรื่อง พละ ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา)	✓		

จากตาราง ๒.๑ พบว่า

๑. หลักพุทธจิตวิทยา ที่ถูกนำมาใช้มากที่สุดคือ หลักไตรสิกขา ภาวนา ๔ สติปัฏฐาน ๔ หลักวิปัสสนากรรมฐาน การเรียนรู้โดยการลงมือปฏิบัติจริงโดยมีผู้สอนเป็นผู้นำลงมือปฏิบัติ มีทั้งการเรียนการสอนเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม

๒. เนื้อหาที่ใช้สอน มีทั้งเนื้อหาของวิปัสสนากรรมฐานแนวทางที่ปรากฏในคัมภีร์หลักของพระพุทธศาสนาอย่างพระไตรปิฎก และใช้เนื้อหาการสอนตามแนวทางพระเถระในพระพุทธศาสนา เช่น สมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสีหิ) พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นต้น หลักธรรมที่ใช้สอนมีทั้งหลักธรรมพระพุทธศาสนาที่สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้จริงเช่น คุณธรรม จริยธรรมพื้นฐาน กฎแห่งกรรม เป็นต้น และหลักธรรมที่เน้นเฉพาะการเจริญสติ เช่น ศีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ญาณวิสุทธิ มรรค ๘ หรือสัมโพธิมรรค เป็นต้น

๓. เทคนิค/วิธีการ/ขั้นตอนการสอน มีความแตกต่างกันระหว่างสำนักวิปัสสนากรรมฐานแต่ละที่ ที่นิยมมากที่สุดคือ จัดเป็นโครงการปฏิบัติธรรมที่กำหนดจำนวนวันและจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละรอบอย่างชัดเจน หรือมีการสอนในวันธัมมัสสวนะ วิธีการสอนมีทั้งแบบบรรยายและภาคปฏิบัติ โดยเริ่มตั้งแต่การสมาทานศีล การไหว้พระสวดมนต์ การเจริญสติในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม อยู่ ฟัง เป็นต้น ซึ่งจะมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับบริบทของการฝึกอบรมแต่ละครั้งด้วย

๔. วิธีวัดและประเมินผล มีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับช่วงวัยและภูมิหลังของผู้ปฏิบัติ มีทั้งการประเมินที่มีรูปแบบอย่างเป็นทางการส่วนมาก เช่น การใช้แบบทดสอบ การสัมภาษณ์ การสังเกต พฤติกรรม การให้เขียนรายงานตนเอง เช่นการตอบแบบสอบถาม การเขียนอธิบายความรู้สึก พบในสถานศึกษามากกว่าในสำนักวิปัสสนากรรมฐาน และการประเมินแบบไม่เป็นทางการ เช่นการพูดคุย สนทนาธรรม การสอบถามโดยพระวิปัสสนาจารย์ เป็นต้น เมื่อประเมินแล้วมีทั้งที่ให้ข้อมูลย้อนกลับ และไม่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ปฏิบัติ

๕. กลุ่มเป้าหมาย พบว่า กลุ่มเป้าหมายที่ศึกษาเป็นกลุ่มเด็กนักเรียนมากที่สุด ส่วนกลุ่มเป้าหมายกลุ่มอื่นๆ ที่เหลือพบจำนวนงานวิจัยที่ศึกษาใกล้เคียงกัน

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยพบงานวิจัยภายในประเทศที่เกี่ยวข้องกับพุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนา และกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวิปัสสนากรรมฐานต่างๆ ในประเทศไทย ดังนี้

พระมหานพต สุวณฺณเมธี (มีคำเหลือง)^๑ ได้ศึกษากระบวนการดำเนินงาน และผลสัมฤทธิ์ของการฝึกอบรมเยาวชนในค่ายคุณธรรมของวัดบรรพตสถิต ตำบลพระบาท อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๒, ๔ จากโรงเรียนบ้านทุ่งกว่าวิทยา อำเภอเมืองปาน จังหวัดลำปาง ๑๕๐ คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จากโรงเรียนเสด็จวนชยางค์กุล วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ๑๕๐ คน ครูประจำชั้นที่ดูแลเด็กนักเรียน ๓๐ คน และผู้ปกครองของนักเรียน หรือเยาวชนผู้เข้ารับการอบรมค่ายคุณธรรม ๓๐ คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทุกๆ ด้าน กล่าวคือ พฤติกรรมของนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลง

๑) ด้านกายภาวนา พฤติกรรมของนักเรียนที่ผู้ปกครองเห็นว่ามี การปฏิบัติเป็นประจำ มากที่สุดคือ การดูแลความสะอาดร่างกายและ การแต่งกายที่ค่าเฉลี่ยร้อยละ ๓.๘๓ รองลงมา คือ พฤติกรรมการดูแลสิ่งแวดล้อมและของใช้ให้อยู่ในสภาพที่ดีเสมอที่ค่าเฉลี่ย ๓.๐๐

๒) ด้านศีลภาวนา พบว่า พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำ คือ ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อนที่ค่าเฉลี่ย ๓.๖๓ และไม่ก่อเหตุทะเลาะวิวาทกับสมาชิกในบ้านที่ค่าเฉลี่ย ๓.๕๖ ตามลำดับ

๓) ด้านจิตภาวนาพบว่าพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำ คือ มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสที่ค่าเฉลี่ย ๓.๙๐ และช่วยเหลืองานบ้านเสมอที่ค่าเฉลี่ย ๓.๕๖ ตามลำดับ

๔) ด้านปัญญาภาวนา พบว่า พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำ คือ ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาที่ค่าเฉลี่ย ๓.๕๓ และ มีความสนใจใฝ่รู้อย่างสม่ำเสมอที่ค่าเฉลี่ย ๓.๖๖ ตามลำดับ

อนิวัชร เพชรนรรัตน์^๒ ได้ศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาโท ปีการ พ.ศ. ๒๕๔๘ ทุกสาขาวิชาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ได้เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานภาคบังคับเป็นเวลา ๑๕ วัน ณ สถานปฏิบัติธรรมมหาจุฬา

^๑ พระมหานพต สุวณฺณเมธี (มีคำเหลือง), การศึกษาผลสัมฤทธิ์ของการฝึกอบรมเยาวชนของค่ายคุณธรรมวัดบรรพตสถิต จังหวัดลำปาง, **ปริญญานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

^๒ อนิวัชร เพชรนรรัตน์, การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ปริญญานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

อาศรม อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา ในระหว่างวันที่ ๗-๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ทั้งหมด ๕๔ รูป/คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย

๑) แบบสอบถามก่อนการอบรมเพื่อวัดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมี ๙ ข้อ

๒) แบบสอบถามหลังการอบรมเพื่อวัดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมี ๙ ข้อ และผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้เข้ารับการอบรมในเรื่อง พละ ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) จำนวน ๘ ข้อ ผลการวิจัย พบว่า

(๑) ผลการศึกษาเปรียบเทียบความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยระหว่างก่อนกับหลังจบหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานภาคบังคับ พบว่า ความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยก่อนกับหลังจบหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน ไม่มีความแตกต่างกัน

(๒) ผลการวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์เรื่องพละ ๕ ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยหลังจบหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานภาคบังคับ พบว่า

(๒.๑) นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานแล้วมีผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในด้านศรัทธา และสมาธิ โดยเฉลี่ยมากกว่า ๗๐% อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

(๒.๒) นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานแล้วมีผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในด้าน วิริยะ สติ ปัญญา และภาพรวม โดยเฉลี่ยไม่มากกว่า ๗๐% อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

วรวิชากรย์ พุ่มสฤษฎ์^๓ ได้ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา) พบว่า หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานมีโครงสร้างหลักสูตรที่หลากหลาย โดยแบ่งบุคคลเป็น ๔ ระดับเหมือนบัว ๔ เหล่า หนึ่งในหลักสูตรนั้นคือ โครงการคัดเลือกผู้เข้าปฏิบัติ (ระดับแรกคัดโครงการหลักขั้นที่ ๑ Interrel) เป็นโครงการที่ผู้สนใจเข้าปฏิบัติทั่วไปจะต้องผ่านหลักสูตรนี้ก่อน ซึ่งใช้ระยะเวลา ๑๕-๒๐ วัน เพื่อเป็นการวางรากฐานความรู้ ในการปฏิบัติและเป็นการทดสอบระดับความสามารถของบุคคลผู้ปฏิบัติไปในตัวว่า ผู้ปฏิบัติจัดเป็นบุคคลระดับใดซึ่งเปรียบได้กับบัวเหล่าใด การจัดโครงการอื่นในระดับสูงขึ้นไป เหมาะกับผู้ปฏิบัติ ดังนั้นงานวิจัยฉบับนี้จึงมุ่งสนใจศึกษาขั้นตอน

^๓ วรวิชากรย์ พุ่มสฤษฎ์, การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา), ปริญญานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

ดังกล่าว เนื่องจากเป็นโครงการที่ผู้สนใจเข้าปฏิบัติทั่วไปจำเป็นต้องผ่านหลักธรรมที่ใช้การบรรยายของพระปลัดชัชวาล ชินสโ (ศิริมหา) แบ่งเป็น

วันที่ ๑ บรรยายเรื่องศีลวิสุทธิ

วันที่ ๒ เรื่องจิตตวิสุทธิ

วันที่ ๓ ทิณฐวิสุทธิ

วันที่ ๔ เรื่องมรรค ๘

หลังจากวันที่ ๕-๑๔ ของการปฏิบัติโยคีจะปฏิบัติอยู่ในห้องของตัวเองก็ได้ ซึ่งในห้องจะมีห้องน้ำในตัวเสร็จ พร้อมทั้งอุปกรณ์การนอนที่ไม่ผิดศีลหรือพระวินัย และจะมีเจ้าหน้าที่มาส่งปิ่นโตให้ทั้งมือเช้าและมือเพล แล้วแต่ว่าโยคีจะทานอาหารปกติหรือมังสะวิรัติ ส่วนมือเย็นจะเป็นน้ำปานะ

วันที่ ๑๕ (วันกลับ) เรื่องวิธีนำกรรมฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน พระปลัดชัชวาลได้แนะนำวิธีการปฏิบัติธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันและออกจากศีล ๘ เทคนิค วิธีการ ขั้นตอน การสอน แบ่งเป็น

๑) การเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒) การกำหนดอารมณ์หลักและอารมณ์รองของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๓) ลำดับก่อนหลังระหว่างการนั่งกรรมฐานกับการเดินจงกรม

๔) การนั่งกรรมฐาน ทำนั่งกรรมฐาน การกำหนดอารมณ์หลักในการนั่งกรรมฐานและการกำหนดอารมณ์รองในการนั่งกรรมฐาน

๕) วิธีกำหนดอิริยาบถย่อยในขณะเปลี่ยนท่าระหว่างการเดินจงกรมกับการนั่งกรรมฐาน แยกเป็นการเดินจงกรม อารมณ์หลักในการเดินจงกรมมีการยืน การเดิน และการกลับเป็นอารมณ์หลัก การกลับตัว อารมณ์รองอิริยาบถเดินและยืน การกำหนดจากอิริยาบถนั่งไปยืน การกำหนดอิริยาบถต่างๆ ไป การรายงานผลการปฏิบัติกรรมฐาน (การส่ง-สอบอารมณ์) การส่ง-สอบอารมณ์การนั่ง การส่ง-สอบอารมณ์การเดินจงกรม การส่ง-สอบอารมณ์อิริยาบถต่างๆ ไป การถามปัญหาต่างๆ ของโยคี

พระราชธรรมสารสุธี (ธีรังกูร มุลพันธ์)^๔ ได้ศึกษารูปแบบการใช้วิปัสสนากรรมฐานเพื่อการพัฒนาพระสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก คือพระสังฆาธิการระดับเจ้าคณะตำบล รองเจ้าคณะอำเภอ และเจ้าคณะอำเภอที่เป็นหัวหน้าสำนักปฏิบัติธรรม จำนวน ๑๘ รูป พบว่า ศูนย์ปฏิบัติธรรมแต่ละแห่งในจังหวัดศรีสะเกษ จำแนกผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

^๔ พระราชธรรมสารสุธี (ธีรังกูร มุลพันธ์), รูปแบบการใช้วิปัสสนากรรมฐานเพื่อการพัฒนาพระสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

๑) กลุ่มที่เข้ามาปฏิบัติธรรมโดยเป็นการส่วนตัวหรือส่วนบุคคล หรือเรียกว่ากลุ่มกรรมฐานทั่วไป ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมจะจัดสถานที่ปฏิบัติธรรมสำหรับกลุ่มนี้ไว้ต่างหาก ซึ่งอยู่ได้ไม่เกิน ๑๕ วัน

๒) กลุ่มที่มาในนามของสถาบัน องค์กรภาครัฐ เอกชน และสถาบันการศึกษาต่าง ๆ กลุ่มนี้จะมีวันฝึกอบรมปฏิบัติธรรมเฉพาะกลุ่มที่แตกต่างกัน ระยะวันเวลาอาจเป็น ๒ คืน ๓ วัน ๔ คืน ๕ วัน และ ๖ คืน ๗ วัน

การสอน และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระสงฆ์ ในจังหวัดศรีสะเกษ จากการสัมภาษณ์พบว่า รูปแบบที่พระสังฆาธิการนำมาปฏิบัติกันมาก คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีทั้งหมด ๔ รูปแบบ กล่าวคือ

(๑) การกำหนดรูปนาม ๔

(๒) การปฏิบัติตามหลักอานาปานสติ

(๓) การปฏิบัติด้วยการบริกรรมพุทโธ

(๔) การปฏิบัติด้วยการบริกรรมสมมอรหัง ส่วนผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น พระสงฆ์ได้รับผลที่เกิดจากการพัฒนาด้านกาย ด้านศีล ด้านจิต และด้านปัญญา ดังนี้

ผลของการใช้วิปัสสนากรรมฐานในฐานะเป็นเครื่องพัฒนากายและศีล พบว่า การปฏิบัติกรรมฐานนอกจากจะเป็นงานสำหรับการพัฒนาจิตโดยตรงแล้ว ยังมีส่วนในการช่วยพัฒนากายและศีลเป็นอย่างดี เช่นการเดินจงกรม ถือว่าเป็นการบริหารร่างกาย สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นานส่งผลดีต่อร่างกาย ๔ อย่าง คือ

(๑) เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล

(๒) เป็นผู้อดทนต่อการทาความเพียร

(๓) เป็นผู้มีความอดทนน้อย คือสุขภาพดี และ

(๔) อาหารที่บริโภคเข้าไปอย่างง่าย และการปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีการพัฒนาจิตให้ไม่มัวหมองด้วยอกุศล นำไปสู่การประพฤติทางกาย วาจา ที่ไม่ล่วงละเมิดศีลในการดำเนินชีวิตและการประกอบสัมมาชีพในชีวิตประจำวัน

ผลของการใช้วิปัสสนากรรมฐานในฐานะเป็นเครื่องพัฒนาจิต เพราะว่าการปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพดี จิตที่ได้รับการพัฒนาหรือฝึกอบรมด้วยกรรมฐานแล้วจะเป็นจิตประกอบด้วยสมาธิ ซึ่งมีคุณสมบัติ คือ ตั้งมั่น บริสุทธิ์ ผ่องใส ผุดผ่อง ไม่มีสิ่งมัวหมอง นุ่มนวล ควรแก่การใช้ในการประกอบกิจ ทรงตัวอยู่ได้ไม่หวั่นไหว

ผลของการใช้วิปัสสนากรรมฐานในฐานะเป็นเครื่องพัฒนาปัญญา ๓ ระดับ คือ

(๑) ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาหาเหตุผล

(๒) ปัญหาที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน การฟัง การอ่านหนังสือ

(๓) ปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติอบรมและการลงมือทำ

นอกจากนั้นกรรมฐานยังอำนวยความสะดวกในการพัฒนาปัญญาชั้นสูง หรือปัญญาที่เข้าไปรับรู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จนเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ถอนความยึดมั่นถือมั่นในสังขารเสียได้ มีจิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากพันธนาการของกิเลสและความทุกข์ทั้งมวลอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทที่แตกต่างกันในแต่ละช่วงวัยทำให้ผู้วิจัยสามารถกำหนดประเด็นการวิจัยได้ ๓ ประเด็น คือ (๑) เพื่อศึกษาพุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

(๒) เพื่อศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย และ

(๓) เพื่อเสนอกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย โดยดำเนินการวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

กมลาค ภูวนาธิพงศ์^๕ ได้ศึกษา เรื่อง กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคร่วมด้วยพุทธปัญญาสำหรับวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดการบริโภคร่วมด้วยพุทธปัญญาในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษากระบวนการปลูกฝังและตัวชี้วัดค่านิยมการบริโภคร่วมด้วยพุทธปัญญาสำหรับวัยรุ่น ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคร่วมด้วยพุทธปัญญาสำหรับวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตรดิตถ์ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ ๑-๓ จำนวน ๔๖ คน อายุ ๑๕-๑๘ ด้วยวิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sample) โดยสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ๒ คี้น ๓ วัน และการทำโครงการ ๑ เดือน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ๑) แบบวัดเหตุผลในการคิดต่อการบริโภค ๒) แบบวัดค่านิยมการบริโภคร่วมด้วยพุทธปัญญา ๓) แบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยพุทธปัญญา ๔) แบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภวนา ๔ ๕) แบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมุติฐานโดยใช้สถิติ Paired-Samples t-test และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ Bivariate-Pearson correlation ผลการวิจัยพบว่า

^๕ กมลาค ภูวนาธิพงศ์, “กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคร่วมด้วยพุทธปัญญาสำหรับวัยรุ่น”, **ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

๑) แนวคิดการบริโภควัตถุด้วยพุทธิปัญญาในพระพุทธศาสนา มีลักษณะของการบริโภควัตถุด้วยพุทธิปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการ หลักโภชนมัตตัญญูตา หลักอินทริยสังวร โดยใช้หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) หลักสปปุริสธรรม ๗ (ธัมมัญญูตา, อตถัญญูตา, อัตตัญญูตา, มัตตัญญูตา, กาลัญญูตา, ปริสสัญญูตา, ปุคคลัญญูตา) และหลักภาวนา ๔ (กายภาวนา, ศีลภาวนา, จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา) เป็นกระบวนการพัฒนาคุณลักษณะค่านิยมบริโภควัตถุด้วยพุทธิปัญญา

๒) กระบวนปลูกฝังค่านิยมการบริโภควัตถุด้วยพุทธิปัญญา มี ๕ ขั้นตอน คือ ๑) การสร้างศรัทธา ๒) การสร้างกระบวนการคิด ประกอบด้วย (๑) ชี้นำหรือกำหนดสถานการณ์ (๒) ชี้นำตั้งคำถามฝึกวิธีคิด (๓) ชี้นำการฝึกคิดเป็นรายกลุ่ม (๔) ชี้นำวิเคราะห์และอภิปรายกลุ่ม (๕) ชี้นำสรุปและประยุกต์ใช้ ๓) ชี้นำวัดและประเมินผล ๔) ชี้นำวางแผนปฏิบัติ ๕) ชี้นำปฏิบัติโครงการ โดยใช้ชุดฝึกอบรมประกอบด้วยกิจกรรมการส่งเสริมวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม และกิจกรรมการฝึกการบริโภควัตถุด้วยพุทธิปัญญา

๓) ผลจากการฝึกอบรมในระยะที่ ๑ คือ การอบรมค่าย ๒ คืน ๓ วัน นักศึกษามีเหตุผลในการคิดต่อการบริโภค และค่านิยมการบริโภควัตถุด้วยพุทธิปัญญาสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอบรม มีการพัฒนาพฤติกรรมตามหลักภาวนา ๔ อยู่ในระดับดี และผลจากการฝึกอบรมระยะที่ ๒ คือ การทำโครงการ ๑ เดือน นักศึกษามีค่านิยมการบริโภควัตถุด้วยพุทธิปัญญาสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรมในระยะที่ ๑ และมีพฤติกรรมการบริโภควัตถุด้วยพุทธิปัญญาสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาสามารถพัฒนาคุณลักษณะการบริโภควัตถุด้วยพุทธิปัญญาตามหลักสปปุริสธรรม ๗ ได้ผลการวิจัยสรุปได้ว่า รูปแบบการปลูกฝังค่านิยมการบริโภควัตถุด้วยพุทธิปัญญาที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปสู่การพัฒนาและสร้างค่านิยมการบริโภควัตถุด้วยพุทธิปัญญาได้ และปรับใช้กับสถาบันการศึกษา เพื่อให้วัยรุ่นเป็นผู้มีสติ รู้จักพิจารณาไตร่ตรองก่อนการบริโภคในชีวิตประจำวัน และรู้เท่าทันในการบริโภควัตถุด้วยปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา

สำหรับในต่างประเทศงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติส่วนใหญ่ไม่ได้ศึกษาในบริบทของการพัฒนาจิตใจที่อิงกับหลักคำสอนของศาสนาแต่อย่างใด แต่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการเจริญสติแบบประยุกต์ที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในทางจิตวิทยาคลินิกและจิตเวชศาสตร์ที่พัฒนาวิธีการบำบัดโดยใช้สติเพื่อช่วยคนไข้ที่ประสบภาวะทางจิตใจต่างๆ อย่างเช่นในสถานศึกษา เรือนจำ โรงพยาบาล ศูนย์ทหารผ่านศึก และในอื่นๆ โดยที่นักวิจัยทางจิตวิทยาก็ได้กำหนดนิยามและวัดผลที่ได้จากการเจริญสติโดยใช้เครื่องมือวิจัยที่หลากหลาย อย่างเช่น Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Freiburg Mindfulness Inventory, Kentucky Inventory of Mindfulness

Skills, Cognitive and Affective Mindfulness Scale.^๖ ใช้ควบคู่กับการวัดข้อมูลทางจิตวิทยาอื่นๆ เช่นความเป็นอยู่ที่ดีที่เป็นอัตวิสัย (subjective well-being) ที่อยู่ภายใต้กรอบของการลดความเครียดและการเพิ่มสภาพจิตที่ดี^๗ ส่วนการวิจัยเพื่อวัดผลของการเจริญสตินั้น ผลการศึกษา พบว่า โปรแกรมการเจริญสติช่วยลดผลลบด้านต่างๆ ที่เกิดจากความเครียดทางใจ โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า และผลที่ได้ก็ยังคงดำรงความสำคัญที่ ๓-๖ เดือน ทั้งสำหรับโรควิตกกังวลและโรคซึมเศร้า^๘ นอกจากนี้ยังพบว่า การเจริญสติของผู้สูบบุหรี่เป็นเวลา ๒ อาทิตย์เป็นเวลาารวมกัน ๕ ชั่วโมง สามารถลดการสูบบุหรี่ได้ถึงร้อยละ ๖๐ และลดความอยากสูบบุหรี่ของผู้ร่วมการทดลองที่ไม่ได้ตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ ได้ด้วยนอกจากนั้นผู้ฝึกสติดำเนินโปรแกรมการเจริญสติ (mindfulness meditation: MM) มีการสร้างภาพในสมองโดยแสดงการทำงานในระดับสูงขึ้นของคอร์เทกซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้า que แสดงถึงความสามารถในการควบคุมตนเองได้มากขึ้น^๙

^๖ "Ways to Measure Mindfulness", Mindfulness Research Guide, Archived from the original on 2012-04-27.

^๗ Rapgay, L., Bystrisky, A. (2009,. "Classical Mindfulness", Annals of the New York Academy of Sciences, 1172 (1): 148–62. doi:10.1111/j.1749-6632.2009.04405.x

^๘ JAMA Intern Med, **Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis**, (Mar, 174(3), 2014):357–368. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.13018

^๙ Merluzzi, A., "Breaking Bad Habits". APS Observer. 27 (1), (2014).

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยจะใช้ระเบียบวิธีวิจัยของการวิจัยเชิงคุณภาพ ๒ แบบ คือ การวิจัยเอกสาร (documentary research) และการวิจัยแบบกรณีศึกษา (case study research) แบ่งการศึกษาออกเป็น ๕ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ การศึกษาก่อนลงภาคสนาม ระยะที่ ๒ การวางแผนสำหรับลงภาคสนาม ระยะที่ ๓ การเก็บข้อมูลภาคสนาม ระยะที่ ๔ การจัดกระทำข้อมูล และระยะที่ ๕ การเสนอกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (ผู้ให้ข้อมูลหลัก)

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยนี้แบ่งขั้นตอนการศึกษาออกเป็น ๕ ระยะ กล่าวคือ ระยะที่ ๑ เป็นการศึกษาก่อนลงภาคสนาม ระยะที่ ๒-๔ เป็นการศึกษาในพื้นที่ภาคสนาม และการจัดกระทำข้อมูลวิจัย และระยะที่ ๕ เป็นการเสนอกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย มีรายละเอียดดังนี้

ระยะที่ ๑ การศึกษาก่อนลงภาคสนาม เป็นการศึกษาเอกสารแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ

๑) การสอนวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

๒) กระบวนการสอนวิปัสสนาตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คัมภีร์ต่างๆ รวมถึงหลักสูตรการฝึกอบรมวิปัสสนาที่สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

นำมาใช้จริง ผลที่ได้ คือ พุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในอดีตจนถึงปัจจุบัน

การศึกษาก่อนลงภาคสนาม ในระยะที่ ๑ นอกจากจะได้ผลลัพธ์ที่กล่าวมา ยังได้ผลลัพธ์อื่นๆ คือ

๑) กรอบการวิจัย

๒) เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย แนวคำถามในการสัมภาษณ์ แบบสังเกตพฤติกรรม

๓) กรณีศึกษา จำนวน ๒ กลุ่มคือพระวิปัสสนาจารย์ และผู้เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีขั้นตอนการดำเนินการโดยสังเขป ดังนี้

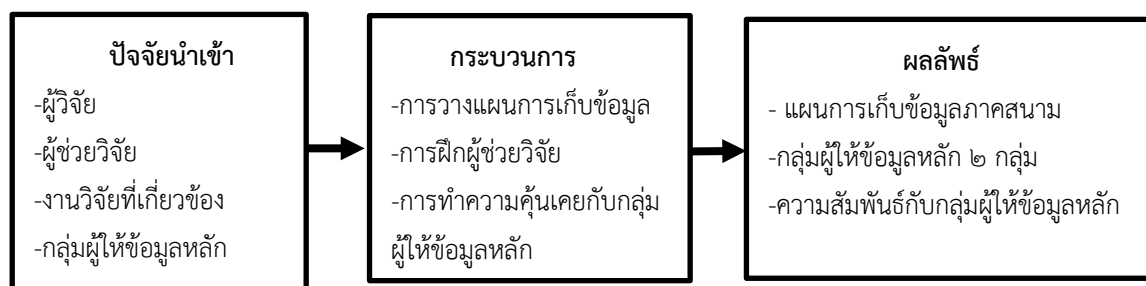


ระยะที่ ๒ การวางแผนสำหรับลงภาคสนาม เป็นขั้นตอนการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการลงพื้นที่เก็บข้อมูล ดังนั้นเพื่อให้การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นไปในทิศทางเดียวกันและได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เนื้อหาที่ได้มีความครบถ้วนและตรงกับวัตถุประสงค์การวิจัย ก่อนการเก็บข้อมูลจริง ผู้วิจัยจะให้ความรู้และทำความเข้าใจกับผู้ช่วยวิจัยเกี่ยวกับการใช้เครื่องมือวิจัยในการเก็บข้อมูลภาคสนาม ระหว่างการลงพื้นที่ภาคสนามผู้วิจัยก็จะร่วมสังเกตการเก็บข้อมูลของผู้ช่วยวิจัยด้วย นอกจากนั้นก่อนการเก็บข้อมูลจริง ผู้วิจัยจะลงพื้นที่เพื่อทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละกลุ่ม ผลที่ได้ของระยะที่ ๒ คือ

๑) แผนการเก็บข้อมูลภาคสนาม

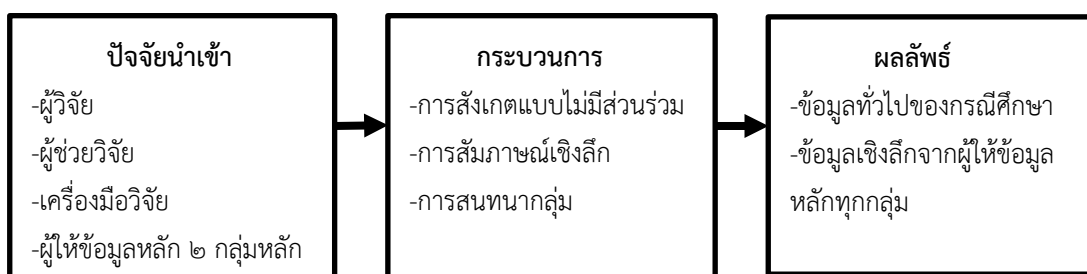
๒) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ๒ กลุ่มหลัก

๓) ความสัมพันธ์กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยมีขั้นตอนการดำเนินการโดยสังเขป ดังนี้

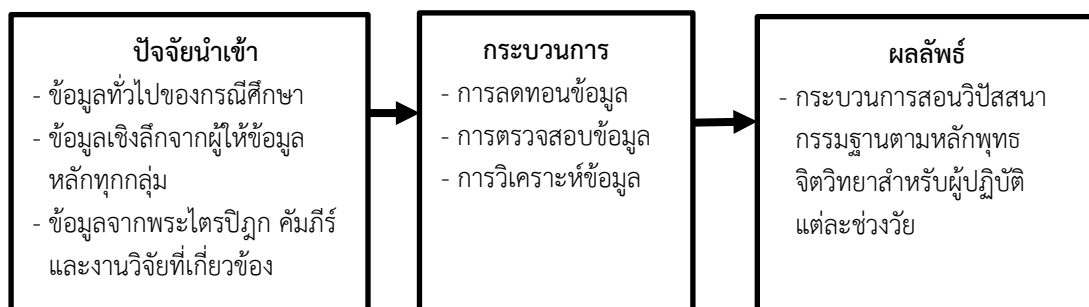


ระยะที่ ๓ การเก็บข้อมูลภาคสนาม เป็นขั้นตอนของการลงพื้นที่จริงเพื่อเก็บข้อมูลวิจัยกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นกรณีศึกษา โดยจำแนกกลุ่มบุคคลที่เข้าฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานในสำนักวิปัสสนากรรมฐานตามช่วงอายุ สามารถแยกออกเป็น ๒ กลุ่มช่วงวัย คือ กลุ่มเยาวชน หมายถึง ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มีอายุไม่เกิน ๑๘ ปีบริบูรณ์ และกลุ่มผู้ใหญ่ หมายถึง ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มีอายุ ๑๘ ปีขึ้นไป ซึ่งแยกเป็น ๒ กลุ่มย่อยได้แก่ วัยทำงาน (๒๐-๖๐ ปี) และวัยผู้สูงอายุ (๖๑ ปีขึ้นไป)

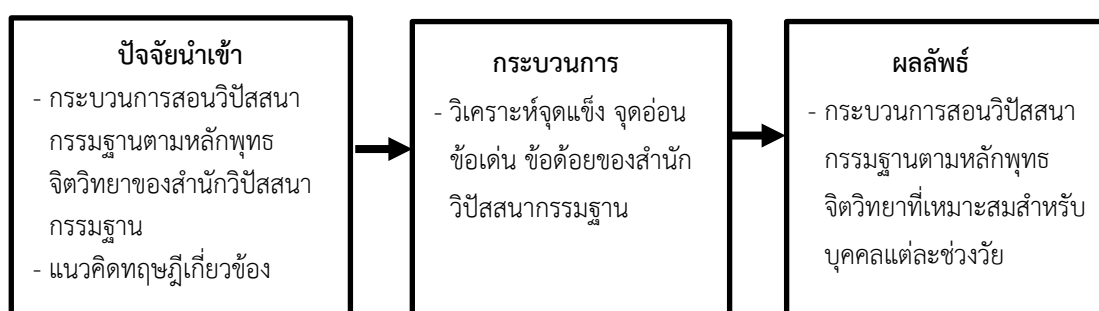
ส่วนวิธีการศึกษาเพื่อเก็บข้อมูล ประกอบด้วย การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม ทำการเก็บข้อมูลโดยผู้วิจัยเองและผู้ช่วยวิจัย ผลที่ได้คือ ข้อมูลทั่วไปของกรณีศึกษา ข้อมูลเชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลหลักทุกกลุ่ม โดยมีขั้นตอนการดำเนินการโดยสังเขป ดังนี้



ระยะที่ ๔ การจัดกระทำข้อมูล เป็นขั้นตอนหลังจากได้ข้อมูลการวิจัยจากการการศึกษาในระยะที่ ๑-๓ และการลงพื้นที่ภาคสนาม การจัดกระทำข้อมูล แบ่งเป็น ๓ ขั้นตอนย่อย ได้แก่ การลดทอนข้อมูล การตรวจสอบข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ผลที่ได้คือกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ปฏิบัติแต่ละช่วงวัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ ๒ และจะเป็นสารสนเทศที่สำคัญสำหรับการเสนอกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยต่อไป โดยมีขั้นตอนการดำเนินการโดยสังเขปดังนี้



ระยะที่ ๕ การเสนอกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย เป็นขั้นตอนหลังจากการจัดกระทำข้อมูลจนกระทั่งได้สารสนเทศเกี่ยวกับกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ปฏิบัติแต่ละช่วงวัย โดยในระยะที่ ๕ นี้ผู้วิจัยจะนำสารสนเทศที่ได้จากกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาของสำนักวิปัสสนากรรมฐานที่ศึกษามาวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน ข้อเด่น ข้อด้อย เพื่อให้ได้กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย คือ เยาวชน และวัยผู้ใหญ่ ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ ๓ โดยมีขั้นตอนการดำเนินการโดยสังเขปดังนี้



ขั้นตอนดำเนินการวิจัยซึ่งแบ่งออกเป็น ๕ ระยะ คือ

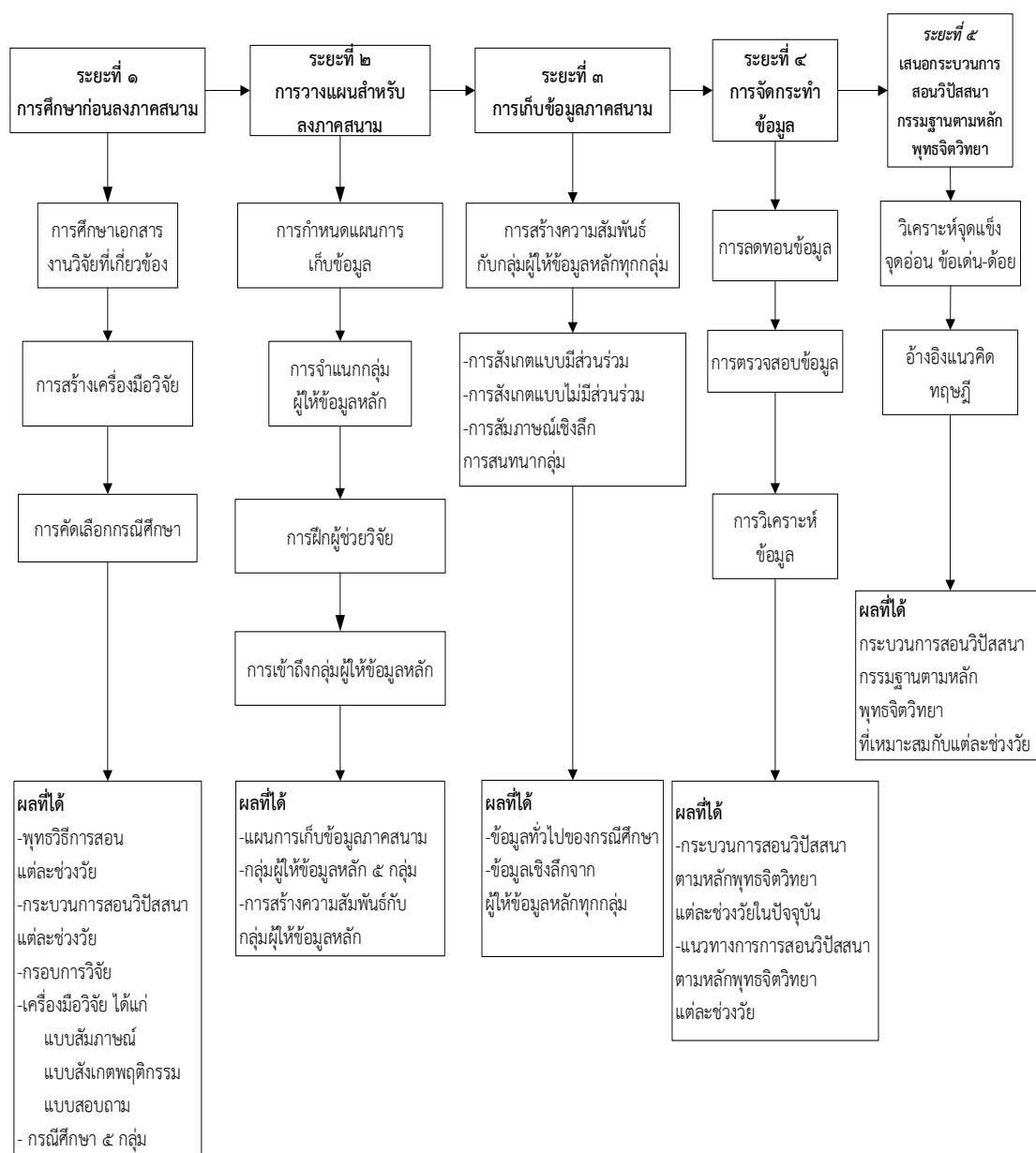
ระยะที่ ๑ การศึกษาก่อนลงภาคสนาม

ระยะที่ ๒ การวางแผนสำหรับลงภาคสนาม

ระยะที่ ๓ การเก็บข้อมูลภาคสนาม

ระยะที่ ๔ การจัดกระทำข้อมูล

ระยะที่ ๕ เสนอกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย พร้อมผลลัพธ์ที่ได้สามารถแสดงได้ตามแผนภาพที่ ๓.๑



แผนภาพที่ ๓.๑ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและผลลัพธ์ที่ได้

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนทั้ง ๕ ระยะดังกล่าวสำเร็จลุล่วงได้ตามเป้าหมาย การวิจัยผู้วิจัยจึงกำหนดวิธีดำเนินการวิจัย มีรายละเอียด ดังนี้

๓.๒ ประชากรและผู้ให้ข้อมูลหลัก

๓.๒.๑ ประชากร

การวิจัยนี้เป็นการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยที่กรณีศึกษาเป็นผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาการวิจัยจำนวน ๒ กลุ่มหลักคือ กลุ่มผู้ให้การอบรมหรือพระวิปัสสนาจารย์และกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม ดังนี้

๓.๒.๑.๑ กลุ่มผู้ให้การอบรม กรณีศึกษาคือ พระวิปัสสนาจารย์ ที่มีคุณสมบัติ

- ๑) มีประสบการณ์เป็นพระวิปัสสนาจารย์มากกว่า ๒๐ ปี
- ๒) มีความรู้ทางด้านพุทธจิตวิทยา มีการศึกษาทางธรรมระดับเปรียญธรรม และมีการศึกษาทางโลกในระดับปริญญาตรีขึ้นไป
- ๓) มีประสบการณ์เกี่ยวกับการให้การอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ผู้เข้าร่วมที่มีช่วงวัยที่หลากหลายมากกว่า ๑ ช่วงวัย และ
- ๔) ยินดีที่เข้าร่วมการวิจัยโดยให้การสัมภาษณ์เชิงลึก

๓.๒.๑.๒ กลุ่มผู้รับการอบรม ในงานวิจัยนี้จำแนกกลุ่มบุคคลที่เข้าฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานในสำนักวิปัสสนากรรมฐานตามช่วงอายุ สามารถแยกออกเป็น ๒ กลุ่มช่วงวัย คือ กลุ่มเยาวชน หมายถึง ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มีอายุไม่เกิน ๑๘ ปีบริบูรณ์ และกลุ่มผู้ใหญ่ หมายถึง ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มีอายุ ๑๘ ปีขึ้นไป ซึ่งแยกเป็น ๒ กลุ่มย่อยได้แก่ วัยทำงาน (๒๐-๖๐ ปี) และวัยผู้สูงอายุ (๖๑ ปีขึ้นไป)

๓.๒.๒ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก

การวิจัยนี้เป็นการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีวิจัยแบบกรณีศึกษา (case study) โดยที่กรณีศึกษาเป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาการวิจัย จำนวน ๒ กลุ่มหลัก คือ กลุ่มผู้ให้การอบรมหรือพระวิปัสสนาจารย์และกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม ดังนี้

๓.๒.๒.๑ กลุ่มผู้ให้การอบรม

กรณีศึกษาคือ พระวิปัสสนาจารย์ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด สำหรับในงานวิจัยนี้พระวิปัสสนาจารย์ที่มีคุณสมบัติตรงตามที่กำหนดและยินดีให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึกคือ เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราช และพระวิปัสสนาจารย์จำนวน ๕ รูป วัดป่าเจริญราช ตั้งอยู่เลขที่ ๑๒/๑๙ คลอง ๑๑ (สายกลาง) ตำบลบึงทองหลาง อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดปทุมธานี แห่งที่ ๑๓ เป็นศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับนักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ดังนั้นจึงมีหลักสูตรการบรรยายธรรม การฝึกอบรม และการปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานที่หลากหลายถึง ๕ รูปแบบ กล่าวคือ ๑) โครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ๒) โครงการปฏิบัติธรรมเป็นหมู่คณะ ๓) โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับบุคคลทั่วไป ๔) โครงการค่ายพุทธบุตร และ ๕) โครงการปฏิบัติธรรมสัณจร มีครูบาอาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถคอยชี้แนะแนวทางการปฏิบัติ และแสดงพระธรรมเทศนาในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรม

๓.๒.๒.๒ กลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม

สำหรับในงานวิจัยนี้เป็นกลุ่มพุทธศาสนิกชนที่เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักวิปัสสนาวัดป่าเจริญราช ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๑ ซึ่งจำแนกออกเป็น ๒ กลุ่มช่วงวัย คือ กลุ่มเยาวชน ที่มีอายุไม่เกิน ๑๘ ปี ที่เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานโครงการ “ค่ายพุทธบุตร” จำนวน ๒๐ คน และกลุ่มผู้ใหญ่ที่มีอายุ ๑๙ ปีขึ้นไป ซึ่งแยกเป็น ๒ กลุ่มย่อยได้แก่ วัยทำงาน (๒๐-๖๐ ปี) และวัยผู้สูงอายุ (๖๑ ปีขึ้นไป) ที่เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในโครงการ “พัฒนาจิตเพื่อพ่อ” จำนวน ๒๐ คนเช่นเดียวกัน สำหรับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม และการสังเกตพฤติกรรม

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ ประเภทเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา (case study) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ชนิดกึ่งโครงสร้างและแบบสังเกตพฤติกรรม ตัวอย่างของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นดังนี้

๓.๓.๑.๑ แบบสัมภาษณ์ชนิดกึ่งโครงสร้าง ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์จำนวน ๓

ชุดตามกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก กล่าวคือ

๑) แบบสัมภาษณ์ชนิดกึ่งโครงสร้างสำหรับพระวิปัสสนาจารย์

แบบสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์

วันที่สัมภาษณ์.....สถานที่สัมภาษณ์.....ผู้สัมภาษณ์.....

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้สัมภาษณ์

๑. ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....อายุ.....ปี พรรษา.....

๒. ตำแหน่งทางสงฆ์.....

๓. ความรู้

๓.๑) ทางธรรม.....๓.๒) บาลี.....

๓.๓) ทางโลก.....

๔. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสอน-บรรยาย-ฝึกอบรมธรรมะ.....

๕. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนากรรมฐาน.....

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท

๑. แนวคิด-แนวปฏิบัติที่นำมาใช้สำหรับการสอนกรรมฐาน.....

๒) แบบสัมภาษณ์ชนิดกึ่งโครงสร้างสำหรับกลุ่มผู้ใหญ

แบบสัมภาษณ์ผู้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วันที่สัมภาษณ์.....สถานที่สัมภาษณ์.....ผู้สัมภาษณ์.....

ตอนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐาน

๑. ข้อมูลภูมิหลัง

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....เพศ.....อายุ.....

ระดับการศึกษา.....อาชีพ.....

เบอร์ติดต่อ.....อีเมล.....

๒. ประสบการณ์การฝึกปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน.....

๓. ประสบการณ์การฝึกปฏิบัติ ณ สถานที่แห่งนี้

() มาครั้งแรก เพราะ.....

() มามากกว่า ๑ ครั้ง เพราะ.....

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์กระบวนการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สถานที่ปฏิบัติธรรมแห่งนี้

๑. แนวคิด-แนวปฏิบัติที่นำมาใช้สำหรับการฝึกกรรมฐาน.....

๒. เนื้อหาที่ได้รับการสอน/ฝึกปฏิบัติ (เนื้อหาภาพรวม-ระดับของเนื้อหาที่สอน-อื่นๆ)

๓) แบบสัมภาษณ์แบบสัมภาษณ์ชนิดกึ่งโครงสร้างสำหรับเยาวชน

แบบสัมภาษณ์ผู้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (เด็ก)

วันที่สัมภาษณ์.....สถานที่สัมภาษณ์.....ผู้สัมภาษณ์.....

ตอนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐาน

๑. ข้อมูลภูมิหลัง

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....เพศ.....อายุ.....

ระดับการศึกษา.....อาชีพ.....

เบอร์ติดต่อ.....อีเมล.....

๒. ประสบการณ์การฝึกปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน.....

๓. ประสบการณ์การฝึกปฏิบัติ ณ สถานที่แห่งนี้

() มาครั้งแรก เพราะ.....

() มามากกว่า ๑ ครั้ง เพราะ.....

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์กระบวนการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สถานที่ปฏิบัติธรรมแห่งนี้

แบบสัมภาษณ์กระบวนการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สถานที่ปฏิบัติธรรมแห่งนี้	
แรงจูงใจที่มาปฏิบัติธรรม	
เล่าความประทับใจที่มีต่อสิ่งต่อไปนี้	
- เพื่อนร่วมปฏิบัติ	
- อาจารย์ผู้สอน	
- เนื้อหาที่สอน	
- รูปแบบการสอน	

๓.๓.๒ แบบสังเกตพฤติกรรม

ผู้วิจัยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมในการเก็บข้อมูลภาคสนามขณะมีการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน โดยการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมด้วยแบบสังเกตพฤติกรรมจำนวน ๒ ชุด แยกตามกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก กล่าวคือ

๓.๓.๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เข้ารับการฝึกอบรม

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้ฝึกกรรรมฐาน

สถานที่.....วัน/เดือน/ปี.....
ชื่อโครงการ(ถ้ามี).....ผู้บันทึก.....

ข้อมูลเบื้องต้น	
เพศ.....อายุ.....	
อริยาบถ ยืน -เดิน	อริยาบถนั่ง
.....	
.....	
.....	
อริยาบถขณะฟังธรรม	อริยาบถขณะ กิน-ดื่ม
.....	
.....	
.....	
อริยาบถอื่นๆ ขณะอยู่ในสถานปฏิบัติ	บันทึกอื่นๆ
.....	
.....	
.....	

๓.๓.๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมพระวิปัสสนาจารย์

แบบสังเกตพฤติกรรมพระวิปัสสนาจารย์

สถานที่.....วัน/เดือน/ปี.....
ชื่อโครงการ(ถ้ามี).....ผู้บันทึก.....

ข้อมูลเบื้องต้น	
ชื่อ-ฉายา.....อายุ.....พรรษา.....	
ความรู้ทางธรรม.....ความรู้ทางโลก.....	
แนวคิด-แนวปฏิบัติที่นำมาใช้ในการสอนกรรมฐาน	เนื้อหาที่ใช้สอน/ฝึกปฏิบัติ
.....	
.....	
.....	
วิธีการ กระบวนการ ขั้นตอนการสอน	วิธีการ กระบวนการ การสอบอารมณ์ แก้อารมณ์
.....	
.....	
.....	
การสนทนาธรรม-ตอบปัญหาธรรม ให้กับผู้ปฏิบัติ	บันทึกอื่นๆ
.....	
.....	
.....	

๓.๓.๓ การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๓.๑ การสร้าง และตรวจสอบคุณภาพแบบสัมภาษณ์ชนิดกึ่งโครงสร้าง ใน
การสร้างแบบสัมภาษณ์ชนิดกึ่งโครงสร้างนั้นผู้วิจัยจะนำคำสำคัญ (keyword) ที่เกี่ยวข้องกับประเด็น

การวิจัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับ “กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท” มาใช้ในการสร้างคำถามนำหรือคำถามเบื้องต้นและคำถามเหล่านี้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมขึ้นอยู่กับสถานการณ์ขณะทำการสัมภาษณ์จริง ในการสร้างแบบสัมภาษณ์สำหรับใช้สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์และผู้เข้าฝึกอบรมผู้วิจัยจะกำหนดโครงสร้างของข้อคำถามเป็นแบบเดียวกัน แต่จะมีความแตกต่างกันในการสะท้อนมุมมองของผู้ให้ข้อมูลหลักในขั้นตอนของการสัมภาษณ์จริง โครงสร้างของแบบสัมภาษณ์แบ่งเป็น ๒ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทซึ่งจะครอบคลุมประเด็น

(๑) แนวคิด-แนวปฏิบัติที่นำมาใช้สำหรับการสอนกรรมฐาน

(๒) เนื้อหาที่ใช้สอน/ฝึกปฏิบัติ

(๓) วิธีการ กระบวนการ ขั้นตอนการสอน

(๔) วิธีการ กระบวนการ ขั้นตอนการสอบอารมณ์ แก้อารมณ์

(๕) ปัญหา/อุปสรรคในการสอน-การเรียนรู้-การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ฝึกวิทย์ต่างๆ และ

(๖) ข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ฝึกวิทย์ต่างๆ

เมื่อผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์บรูว์เสร็จแล้ว ก็ทำการตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทจำนวน ๓ ท่านตรวจสอบ และให้ข้อเสนอแนะต่อจากนั้นผู้วิจัยก็นำข้อเสนอแนะของท่านผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ก่อนการนำไปใช้งานจริงต่อไป

๓.๓.๓.๒ การสร้างและตรวจสอบคุณภาพแบบสังเกตพฤติกรรม

ในการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับงานวิจัยนี้มีขั้นตอนการสร้างโดยสังเขป คือ (๑) กำหนดนิยามและขอบเขตของพฤติกรรมที่จะสังเกต แยกเป็นพฤติกรรมของผู้เข้าฝึกอบรม หมายถึง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมผ่านทาง กาย วาจา ในขณะเข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานบนพื้นฐานของหลักวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังนั้นในการสร้างจะใช้แบบสังเกตชนิดแบบสำรวจรายการที่มีลักษณะเป็นแบบฟอร์มกำหนดรายการพฤติกรรมที่จะสังเกต โดยแยกเป็น ๕ ส่วนย่อย ตามอิริยาบถ คือ อิริยาบถ ยืน-เดิน อิริยาบถนั่ง อิริยาบถขณะฟังธรรม อิริยาบถขณะกิน-ดื่ม และอิริยาบถอื่นๆ ขณะอยู่ในสำนักวิปัสสนา

ส่วนแบบสังเกตพฤติกรรมพระวิปัสสนาจารย์นั้นจะประกอบด้วยประเด็นต่างๆ คือ แนวคิด-แนวปฏิบัติที่นำมาใช้ในการสอนกรรมฐาน เนื้อหาที่ใช้สอน/ฝึกปฏิบัติ วิธีการ กระบวนการ ขั้นตอนการสอน วิธีการ กระบวนการ การสอบอารมณ์ แก้อารมณ์ และการสนทนาธรรม-ตอบปัญหาธรรมให้กับผู้ปฏิบัติเมื่อผู้วิจัยสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมฉบับร่างเสร็จแล้วก็ทำการตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทจำนวน ๓ ท่านตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะต่อจากนั้นผู้วิจัยก็นำข้อเสนอแนะของท่านผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขแบบสังเกตพฤติกรรมก่อนการนำไปใช้งานจริงต่อไป

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บข้อมูลเป็นไปตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพประกอบด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และการสังเกตพฤติกรรม โดยเครื่องมือวิจัยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ชนิดกึ่งโครงสร้างและแบบสังเกตพฤติกรรม ในการเก็บรวบรวมข้อมูลนั้นมีขั้นตอนการดำเนินการ ๒ ขั้นตอน คือ

๓.๔.๑ การวางแผนก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นขั้นตอนการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการลงพื้นที่เก็บข้อมูล ดังนั้นเพื่อให้การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นไปในทิศทางเดียวกันและได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เนื้อหาที่ได้มีความครบถ้วนและตรงกับวัตถุประสงค์การวิจัยก่อนการเก็บข้อมูลจริง ผู้วิจัยจะให้ความรู้และทำความเข้าใจกับผู้ช่วยวิจัยเกี่ยวกับการใช้เครื่องมือวิจัยในการเก็บข้อมูลภาคสนาม ระหว่างการลงพื้นที่ภาคสนามผู้วิจัยก็จะร่วมสังเกตการเก็บข้อมูลของผู้ช่วยวิจัยด้วย นอกจากนั้นผู้วิจัยจะลงพื้นที่เพื่อทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละกลุ่ม ผลที่ได้ของระยะที่ ๒ คือ ๑) แผนการเก็บข้อมูลภาคสนาม ๒) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ๒ กลุ่มหลัก และ ๓) ความสัมพันธ์กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก

๓.๔.๒ การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม เป็นขั้นตอนของการลงพื้นที่จริงเพื่อเก็บข้อมูลวิจัยกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นกรณีศึกษาทั้ง ๒ กลุ่มหลัก คือ พระวิปัสสนาจารย์กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม ส่วนวิธีการศึกษาเพื่อเก็บข้อมูล ประกอบด้วย การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม ทำการเก็บข้อมูลโดยผู้วิจัยเองและผู้ช่วยวิจัย

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

เนื่องจากข้อมูลที่ได้จากงานวิจัยเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งในส่วนของการวิจัยเอกสารและการลงพื้นที่ภาคสนาม ดังนั้นเพื่อให้ได้ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่กำหนดไว้ ในงานวิจัยนี้จะใช้ระเบียบวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลก็จะมีการเตรียมข้อมูล โดยการลดทอนข้อมูลและการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย” มีวัตถุประสงค์การวิจัยคือ (๑) เพื่อศึกษาพุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (๒) เพื่อศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย (๓) เพื่อเสนอกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย ผลการวิจัยที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเรียงตามลำดับวัตถุประสงค์การวิจัยมีรายละเอียด ดังนี้

๔.๑ พุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๔.๑.๑ พุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเกี่ยวกับองค์แห่งพระธรรมกถึกว่า ผู้แสดงธรรมแก่คนอื่นพึงตั้งธรรม ๕ อย่างไว้ในใจ คือ ๑) การกล่าวชี้แจงไปตามลำดับ ๒) การกล่าวชี้แจงยกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจ ๓) การแสดงธรรมด้วยความเมตตา ๔) การไม่แสดงธรรมด้วยเห็นแก่อาภิส และ ๕) การแสดงธรรมโดยไม่กระทบตนและผู้อื่น ต่อมาพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต)^๑ ได้อธิบายขยายความพุทธวิธีการสอนดังกล่าวสามารถแยกเป็นประเด็นที่สำคัญ ๓ ประเด็นย่อย ประกอบด้วย

๑) หัวข้อและเนื้อหาที่สอน กล่าวคือ พุทธวิธีการสอนจะเริ่มจากเนื้อหาที่เข้าใจได้ง่ายไปหาเนื้อหาที่ซับซ้อน ลุ่มลึก เข้าใจยากขึ้นตามลำดับและต่อเนื่องกัน ถ้าเนื้อหาที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ก็ จะถูกถ่ายทอดด้วยของจริงผ่านประสบการณ์ตรงของผู้สอนให้ผู้เรียนได้ดูได้เห็นได้ฟังด้วยตนเอง เนื้อหาที่สอนจะตรงประเด็นไม่ยืดเยื้อเพื่อแสดงถึงภูมิรู้ของผู้สอนมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น เนื้อหาที่มีความเป็นเหตุเป็นผลไม่ขัดแย้งกันเอง และเป็นเนื้อหาที่มีประโยชน์ต่อผู้ฟังเท่านั้น

๒) ลักษณะของผู้เรียน พุทธวิธีการสอนจะคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลด้านจิต ด้านความพร้อม ความสุขของอินทรีย์หรือญาณ โดยจะเลือกใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมกับแต่ละ

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พุทธวิธีการสอน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๔๕.

กลุ่มบุคคลดังกล่าว อย่างเช่นในทศพลญาณข้อ ๕ และข้อ ๖ เช่น คำนึงถึงจริต ๖ อันได้แก่ ราคจริต โทสจริต โมหจริต ศรัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต และรู้ระดับความสามารถของบุคคล อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพิจารณาเมื่อก่อนเสด็จออกประกาศพระศาสนาว่า

“เหล่าสัตว์ที่มีธุลีในดวงตาน้อยก็มี ที่มีกิเลสในดวงตามากก็มี ที่มีอินทรีย์แก่กล้าก็มี ที่มีอินทรีย์อ่อนก็มี ที่มีอาการดีก็มี มีอาการทรามก็มี ที่จะสอนให้รู้ได้ง่ายก็มี ที่จะสอนให้รู้ได้ยากก็มี บางพวกที่ตระหนกถึงโทษภัยในปรโลกอยู่ก็มี ทั้งนี้อุปมาเหมือนดังในกออูปลกอประทุมหรือ กออุบลพฤก”^๒ ต่อจากนั้นได้ทรงยกบว ๓ เหล่าขึ้นมาเปรียบ พุทธวิธีการสอนจึงให้ความสำคัญกับการให้ผู้เรียนที่มีคุณสมบัติหรือคุณลักษณะแตกต่างกันได้ลงมือทำด้วยตนเองโดยเน้นการมีส่วนร่วม ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนและผู้สอนก็จะเอาใจใส่คนที่ควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษเป็นรายบุคคลไป

๓) วิธีและลีลาการสอน

การสอนของพระพุทธเจ้าแต่ละครั้งจะดำเนินไปจนถึงผลสำเร็จ โดยมีคุณลักษณะซึ่งเรียกได้ว่าเป็นลีลาในการสอน ๔ อย่าง ดังนี้ สันทัสสนา (อธิบายให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง เหมือนจูงมือไปดู เห็นกับตา) สมาทปนา (จงใจให้เห็นจริงด้วย ชวนให้คล้อยตาม จนต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติ) สมุตเตชนา (เข้าใจให้แจ่มชัดแล้ว บังเกิดกำลังใจ ปลุกให้มีอุตสาหะแข็งขัน มั่นใจว่าจะทำให้สำเร็จได้ ไม่หวั่นระย่อต่อความเหนื่อยยาก) และสัมปหังสนา (ขโลมใจให้เข้มขึ้น ระวัง เบิกบานฟังไม่เบื่อ และเปี่ยมด้วยความหวัง เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่จะได้รับการปฏิบัติ) ส่วนวิธีการสอนของพระพุทธเจ้ามีหลายแบบหลายอย่างแต่ที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ ๑) แบบสากัจฉา หรือการสนทนาธรรม ๒) แบบบรรยาย ๓) แบบตอบปัญหา และ ๔) แบบวางกฎข้อบังคับ

๔.๑.๒ พุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สำหรับการศึกษาพุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย โดยผู้วิจัยเลือกใช้วิธีวิจัยตามกระบวนการทศนของการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบกรณีศึกษา โดยมีหลักเกณฑ์ในการเลือกกรณีศึกษา เป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์เป็นพระวิปัสสนาจารย์มากกว่า ๕ ปี มีความรู้ทางด้านพุทธจิตวิทยา มีการศึกษาทางธรรมระดับเปรียญธรรม และมีการศึกษาทางโลกในระดับปริญญาตรีขึ้นไป มีประสบการณ์เกี่ยวกับการให้การอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ผู้เข้าร่วมที่มีช่วงวัยที่หลากหลายมากกว่า ๑ ช่วงวัย และยินดีที่เข้าร่วมการวิจัยโดยให้การสัมภาษณ์เชิงลึก ส่วนผลการศึกษาจะอิงตามพุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาดังที่กล่าวข้างต้นดังนี้

^๒ วิ.ม.(ไทย) ๔/๙.

๔.๑.๒.๑ หัวข้อและเนื้อหาที่สอนสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

จากการศึกษาพบว่าพระวิปัสสนาจารย์รวมถึงพระพี่เลี้ยงได้กำหนดหัวข้อและเนื้อหาที่สอนสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยสอดคล้องและเป็นไปตามพุทธวิธีการสอน กล่าวคือ

๑) สอนจากเรื่องที่เข้าใจง่ายไปหาเรื่องที่เข้าใจยาก กล่าวคือ ถ้าเป็นการสอนเยาวชนพระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงจะเริ่มต้นจากการดึงความสนใจของเด็กให้กลับมาจดจ่ออยู่กับกิจกรรมเบื้องต้น โดยการให้ความเป็นกันเองกับเด็กและเลือกหัวข้อที่จะคุยกับเด็กในเรื่องที่ไม่ใช่หลักธรรมหรือหลักปฏิบัติโดยตรง แต่จะเลือกเรื่องหัวข้อและประเด็นที่เด็กไม่ต้องใช้ความจำมากเช่น พุทธศุข สอภถามและมีการโต้ตอบเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวันของเด็ก ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลหลักให้สัมภาษณ์ความว่า

“ที่นี่เด็กพวกนี้ก็จำ จำแล้วก็จะมีความสนใจ พอสนใจในสิ่งนั้นเค้าก็จะมีสมาธิ ก็จะลืมสิ่งอื่นที่เค้าอยากจะทำเล่น พอถูกใจปุ๊บก็เอาแล้วคราวนี้สมาธิมา เด็กก็จะพร้อมกับการรับรู้ รับสิ่งอื่นต่อไปที่จะสอนต่อไป”^๓

ส่วนกรณีที่อบรมผู้ใหญ่ที่พระวิปัสสนาจารย์ก็จะยกหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมหรือหลักปฏิบัติโดยตรงมาบรรยาย พูดคุยกับผู้เข้าฝึกอบรม แต่จะอธิบายจากสิ่งที่เข้าใจง่ายเพื่อให้ผู้ที่มาใหม่สามารถเรียนรู้ได้ทันกับผู้ที่เคยมาแล้วมากกว่า ๑ ครั้ง ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักให้สัมภาษณ์ความว่า

“องค์ธรรมที่หลักๆ ที่นำมาสอนก็คือ โพรธิปักขิยธรรม ๓๗ ที่ยึดหลักของญาณ ๑๖ มาเป็นตัวตั้ง ในการที่เราจะสอนเข้าไปให้สู่ลำดับญาณ นั้นแหละ นั่นคือเป้าหมาย โดยพระอาจารย์จะเริ่มสอนและนำฝึกปฏิบัติตั้งแต่สติปัฏฐาน ๔ ก่อนแล้วค่อยๆ บรรยายให้ทุกคนได้เข้าใจถึง มรรค ๔ ผล ๔ อันเป็นจุดหมายปลายทางในโพรธิปักขิยธรรม ๓๗ ”^๔

๒) สอนจากเรื่องที่ปฏิบัติตามได้ง่ายไปหาปฏิบัติตามได้ยาก ในการสอนผู้ใหญ่ที่พระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงจะให้การสอนแบบบรรยายหลักธรรมและหลักปฏิบัติพร้อมนำปฏิบัติไปพร้อมกัน โดยจะเลือกเนื้อหาของหลักปฏิบัติเบื้องต้นที่ทุกคนสามารถฝึกทำได้และสัมพันธ์ต่อเนื่องกับหลักธรรมที่ท่านได้ยกมาเบื้องต้นคือโพรธิปักขิยธรรม ๓๗ เช่นการสอนให้กำหนดสติฝึกสมาธิในอิริยาบถนั่งโดยการมีสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าออก อันเป็นไปตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักให้สัมภาษณ์ความว่า

“ในทุกวันนี้ก็ตั้งใจว่าสอนเริ่มต้นด้วยมีสติรู้ตัวตนที่แท้จริง แล้วอย่างที่สองก็คือให้รู้จักละ รู้จักปล่อยวาง แล้วอันที่สามคือให้รู้จักตัวเองมากที่สุด คือการอยู่กับตัวเอง

^๓ สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A1, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๔ สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A1 , ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๑.

โดยองค์ธรรมที่หลักๆ ที่นำมาสอนก็คือ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ โดยเริ่มตั้งแต่สติปัฏฐาน ๔ จนถึง มรรค ๔ ผล ๔”^๕

ส่วนการสอนเยาวชนพระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงจะไม่ใช้หัวข้อ หรือเนื้อหาที่เน้นการปฏิบัติแบบเป็นรูปแบบเช่นการนั่งสมาธิกำหนดดูลมหายใจเข้าออก แต่ท่านจะ เลือกหัวข้อและประเด็นเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวันของเด็กมาสอนและให้เด็กได้เริ่มฝึกสติ ตั้งแต่การตั้งใจฟังพระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงสามารถโต้ตอบและทำตามในสิ่งที่พระอาจารย์ ต้องการให้ทำได้ ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักให้สัมภาษณ์ความว่า

“พอเด็กถูกใจปั๊บ ก็จะมีสมาธิสนใจ เขาก็จะมีสมาธิ ก็จะลืมสิ่งอื่น เช่น สิ่งอยากจะเล่น แล้วคราวนี้สมาธิมาก็จะพร้อมรับความรู้ใหม่ๆ ที่จะสอนต่อไป ยกตัวอย่างก็คือ ตอนแรกสอน ๑+๑ ต่อมาก็ ๒+๒ หนูอยู่บ้านมีกี่คน เด็กบางทีก็ไม่กล้าบอกเรา แต่พอเค้ามีสติมีสมาธิ มี ๒ คน ๓ คน เค้าจะบอกเลย”^๖

๓) ใช้เนื้อหาเทียบเคียงมายกตัวอย่างเชิงประจักษ์ หรืออุปมาอุปไมย

เพื่อให้การบรรยายธรรมสามารถเข้าถึงผู้ฟังที่มีสติปัญญาญาณไม่เท่าเทียมกันได้อย่างทั่วถึง พระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงจะใช้เนื้อหาเทียบเคียงมายกตัวอย่างเชิงประจักษ์ หรืออุปมาอุปไมยเพื่อให้ผู้ฟังสามารถมองเห็นภาพเข้าใจหลักธรรมหรือหลักปฏิบัติได้ง่ายขึ้น เช่นการยกตัวอย่างเชิงเปรียบเทียบในการสอนผู้ใหญ่ ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักให้สัมภาษณ์ความว่า

“โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ก็เหมือน big bang ระเบิดตูม ไม่รู้จะอะไรจะ ออกไป ตัวจิตก็เหมือนกัน พลังของจิตมันปั๊บไป มันไปทางไหนหละ ไปทางบวกหรือไปทางลบ ถ้าไปทางบวกก็บวกไปเต็มที่ ถ้าไปทางลบก็ลบไปทั้งหมด โภธิปักขิยธรรม ๓๗ อุปมาเหมือนดังการปอกหัวหอม จะปอกจากข้างนอกหรือข้างใน ปอกจากข้างนอกปอกออกไป ปอกออกไป จนเหลืออยู่นิดเดียว แห้งยอดตัวเชื้อของมัน เชื้อตัวนั้นแหละคือเชื้อของคำว่ากรรม คือเผ่าพันธุ์ของหอม เผ่าพันธุ์ของความดีความชั่ว เผ่าพันธุ์ของมนุษย์ เผ่าพันธุ์ของนรก เผ่าพันธุ์ของสวรรค์นิพพาน อยู่ที่ยอดนั้น อันเดียวจิตเดียวแท้ๆ”^๗

ส่วนการอบรมเยาวชนนั้นพระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงก็จะ ยกตัวอย่างเชิงประจักษ์หรืออุปมาอุปไมยกับสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเยาวชน เช่น

“นี่คือแก้วน้ำ หนูถือได้มั๊ย..ถือได้ เก่ง ดี หนูถือได้ก็นาที ได้ทั้งวัน ได้มั๊ย..ไม่ได้ ชั่วโง่งนิงได้มั๊ย..ไม่ได้ ๑๐ นาทีได้มั๊ย..ได้ ได้ ได้ใครถือ ๑๐ นาทีได้ยกมือ ยกขึ้น นั้นแสดง

^๕ สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A1, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๖ สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A1, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๗ สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A2, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๑.

ว่าเด็กเริ่มมาหาเรา แล้วสติมา คราวนี้สมาธิมารี้อย่างไรแล้วทำไม อะนี่ทุกคนมีแก้วน้ำนะถือไว้ประคองไว้ เอาน้ำใส่ในนั้นนะ ให้ทุกคนเดินนะ เดินกลับไปกลับมาคนละ ๕ รอบ ๕ เทียวกลับไปกลับมาเนี่ย ๑๐ ก้าวเนี่ย ไม่ให้น้ำหกนะ เค้าก็เดินถือน้ำกลับไปถือน้ำกลับมา เราก็บอกว่าเด็กคนนี้น้ำหกเพราะอะไร เพราะสติไม่ค่อยจะดี คนนี้น้ำไม่หกคนนี้สติสมาธิมาเรียบร้อย”^{๔๔}

หรือในบางครั้งพระวิปัสสนาจารย์ก็ยกตัวอย่างคนที่ฝึกปฏิบัติแล้วได้ผลเชิงประจักษ์มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นนำมาเล่าสู่กันฟังเพื่อให้เยาวชนหรือผู้ใหญ่ได้เห็นประโยชน์ของการฝึกอบรม เช่น

“เด็กที่ผ่านกระบวนการที่ใช้ทั้งสติ ความกล้า ความอดทน ความเอาใจใส่ ไม่ท้อไม่ทิ้ง เขาก็จะอยู่กับตัวเองได้ คราวนี้เด็กก็จะเหมือนผู้ใหญ่ ก็จะมีความคิดจิตเหมือนผู้ใหญ่ ก็จะไปบอก บางคนจะไปบอกแม่ วันนี้หนูนั่งสบายเลย บางคนพ่อแม่บอกว่า พ่อไปบ้านพ่อกานข้าวเสร็จพออะไรเสร็จ ธรรมดาจะมาเล่นโซ่มัย เห็นลูกหายเงียบไป ไปไหน ไปนั่ง เด็กไปนั่งเอง นี่คือสิ่งที่เราให้เค้าจำ แล้วเค้าทำเอง นั่นแหละ เค้าสนุกเอง เค้ารู้เอง เค้าได้เอง ปังจัดตั้งนะ แต่เด็กก็รู้ของเด็ก เป็นปังจัดตั้งของเด็ก เราตอบไม่ได้แทนเด็ก ตรงเนี่ยไม่ใช่เราอะอธิบายยังงี้ ไม่ได้”

๔.๑.๒.๒ สอนให้เห็นเหตุ/ปัจจัยของสิ่งที่เกิดขึ้น (สนิทาน)

ในบางครั้งพระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงจะบรรยายและสนทนาธรรมกับผู้เข้าฝึกอบรมโดยค่อยๆ อธิบายเป็นลำดับเป็นขั้นตอนของสิ่งที่ทำและสิ่งที่เกิดขึ้น โดยการชี้ให้เห็นถึงความเป็นเหตุและผลของกันและกัน สิ่งนี้เกิดขึ้นก่อนแล้วสิ่งนั้นจึงเกิดขึ้นตามมา ทั้งกับผู้ใหญ่และเยาวชน ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักให้สัมภาษณ์ความว่า

“ให้เรามาหยุดนิ่งมาพิจารณาตัวเองก่อน พออยู่กับตัวเองก็ได้สติ พอมีสติก็จะเจอทางออก เมื่อมีทางออก มันก็จะเป็นหนึ่งวิชาของชีวิต เรียกว่าประสบการณ์ ที่จะนำไปใช้กับชีวิตต่อไปข้างหน้าได้”^{๔๕}

๔.๑.๒.๓ เลือคนเนื้อหาเฉพาะที่จำเป็นเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนและไม่อวดภูมิจนเกินงาม

ถึงแม้ว่าพระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงจะเป็นผู้ที่ทรงทั้งคุณวุฒิและคุณธรรมเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ มีประสบการณ์ในการบรรยายและปฏิบัติธรรมเป็นเวลานานมีองค์ความรู้ทั้งเบื้องต้นและขั้นสูงมากมาย แต่ในการสอนหรือบรรยายนั้นท่านจะพยายามบรรยาย อบรมสั่งสอนเฉพาะเนื้อหาที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ต่อผู้ฟังเท่านั้น สอดคล้องกับพุทธพจน์เมื่อพระพุทธเจ้าประทับอยู่ในป่าประดู่ลายใกล้เมืองโกสัมพพิ ได้ทรงหยิบใบไม้ประดู่ลายเล็กน้อยใส่กำ

^{๔๔} สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A2, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๔๕} สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A2, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๑.

พระหัตถ์ แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า “ใบประดู่ลายในพระหัตถ์กับใบปาล์มน้ำมันจะมากกว่ากัน ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ใบปาล์มน้ำมันมากกว่าจึงตรัสว่า สิ่งที่พระองค์ตรัสรู้แต่มิได้ทรงสอน เหมือนใบประดู่ลายในปาล์ม ส่วนที่ทรงสั่งสอนน้อยเหมือนใบประดู่ลายในพระหัตถ์ และตรัสแสดงเหตุผลในการที่มิได้ทรงสอนทั้งหมดเท่าที่ตรัสรู้ไว้ เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นประโยชน์ มิใช่หลักการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ ไม่ช่วยให้เกิดความรู้ถูกต้องที่จะนำไปสู่จุดหมาย คือนิพพานได้”^{๑๐} เช่นพระวิปัสสนาจารย์สอนเรื่องวิคัลยาทุกขที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน “มองว่าดูว่าอยากให้เป็นทุกขได้คลายทุกข คลายทุกขเพราะอะไรเพราะมีสติ รู้จักปล่อยวาง สติจึงมีความสำคัญกับคนทุกวัย”^{๑๑} หรือสอนให้มีสติสัมปะชัญญะในการทำงาน ใช้สติแก้ไขปัญหาลักษณะหน้าที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักให้สัมภาษณ์ความว่า

“เมื่อคนขาดสติ ไปทำงานแล้วไปเจออุปสรรคต่างๆก็จะมีแต่อารมณ์ฉุนเฉียว อารมณ์ไม่ดี จะทำงานออกมาก็ยาก ตรงนี้คือทำยังไงว่า อยากให้คนมีสติมากที่สุด แล้วก็อยู่กับตัวเองได้นานที่สุด แล้วรู้จักปล่อยวางให้มากที่สุด ให้เราหยุดนิ่งมาพิจารณาดูตัวเองก่อน พออยู่กับตัวเองก็ได้สติ พอมีสติก็จะเจอทางออก เมื่อมีทางออก มันก็จะเป็นหนึ่งวิชาของชีวิต เรียกว่าประสบการณ์ ที่จะนำไปใช้กับชีวิตต่อไปข้างหน้าได้”^{๑๒}

๔.๑.๒.๔ สอนให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียนที่แตกต่างกัน

เนื่องจากแต่ละสำนักวิปัสสนากรรมฐานจะมีผู้เข้าฝึกอบรมที่มีภูมิหลังแตกต่างกันทั้งทางด้านกายภาพภายนอก ได้แก่ พื้นฐานครอบครัว ช่วงวัย ร่างกาย หรือความแตกต่างด้านจิตใจ สติปัญญา ดังนั้นพระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงจึงต้องปรับเนื้อหา วิธีการสอน การบรรยาย การฝึกอบรมให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เข้าฝึกอบรมที่แตกต่างกันดังกล่าว สอดคล้องกับพุทธวิธีการสอน กล่าวคือ

๑) สอนตามความต่างด้านจิตผู้เข้าฝึกอบรม

คำสอนในพระพุทธศาสนาที่มาจากทศพลญาณข้อ ๕ และข้อ ๖ กล่าวถึงจิต ๖ ว่าประกอบด้วย ราคะจิต โทสะจิต โมหะจิต ศรัทธาจิต พุทธิจิต และวิตกจิต^{๑๓} พระวิปัสสนาจารย์จึงสอนโดยคำนึงถึงความแตกต่างดังกล่าว ซึ่งจะเกิดผลดีต่อผู้เข้าฝึกอบรมเป็นอย่างมาก เช่นพระวิปัสสนาจารย์จะสอนภาคปฏิบัติกับผู้ใหญ่และเยาวชน หรือกับผู้ที่มีจิตไม่เหมือนกัน โดยวิธีการสอนที่แตกต่างกันตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักให้สัมภาษณ์ดังนี้

^{๑๐} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๗๑๒.

^{๑๑} สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A2, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๒} สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A2, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๓} วิสุทธิมรรค ปรีเฉพที่ ๓.

“คนเฒ่าคนแก่ผู้ใหญ่มากได้ เด็กฝึกได้ สำหรับเด็กเปลี่ยนคำว่าซ้าย อย่างหนอย่างหนอ พุทโธ พุทโธ ก็รู้ รู้ รู้ซ้ายรู้ขวา รู้ซ้ายรู้ขวา รู้ซ้ายรู้ขวา ให้เด็กรู้ว่าคือซ้ายขวา คือ ทำขวาย่าง ทำซ้ายเหยียบ ทำย่างไปย่างมา ให้รู้ว่าขวาวว่าซ้าย ให้เขาทำทำไม ให้เขามีสติ เพราะเด็ก จะมีสติอ่อน มีสติช้า ยังไม่ยาวนาน แปปเดียวก็เรียกว่าเราก็ต้องเป็นเด็ก เราก็ต้องเป็นจิตของเด็กเข้าไปให้ต้องถอดตัวเราออก”^{๑๔}

๒) สอนตามความต่างด้านความพร้อม ความสูงของอินทรีย์/ญาณ เนื่องจากแต่ละสำนักวิปัสสนากรรมฐานจะมีผู้เข้าฝึกอบรมที่มีพื้นฐาน การฝึก พื้นฐานทางด้านจิตใจ และความสูงของอินทรีย์/ญาณแตกต่างกัน ดังที่พระพุทธรเจ้าทรง พิจารณาก่อนเสด็จออกประกาศพระศาสนาว่า

“เหล่าสัตว์ที่มีธุลีในดวงตาน้อยก็มี ที่มีกิเลสในดวงตามากก็มี ที่มี อินทรีย์แก่กล้าก็มี ที่มีอินทรีย์อ่อนก็มี ที่มีอาการดีก็มี มีอาการทรามก็มี ที่จะสอนให้รู้ได้ง่ายก็มี ที่จะ สอนให้รู้ได้ยากก็มีบางพวกที่ตระหนักรู้ถึงโทษภัยในโลกอยู่ก็มี ทั้งนี้อุปมาเหมือนดังในกอบลูก กอ ประทุมหรือกอบอนพริก”^{๑๕} ต่อจากนั้นได้ทรงยกบัว ๓ เหล่าขึ้นมาเปรียบกับคนแต่ละประเภท ดังกล่าว เช่นเดียว กับพระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงมองว่าเด็กประถมหรือเด็กเล็กเราจะสอนให้ วิชาให้ความรู้โดยสอนให้จำและการที่เด็กจะจำได้ดีต้องลงมือกระทำด้วยตนเองเท่านั้น^{๑๖} สอดคล้องกับ ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักให้สัมภาษณ์ความว่า

“คนเฒ่าคนแก่ผู้ใหญ่มากได้เด็กฝึกได้ สำหรับเด็กเล็กๆ แรกสุด คือ หลวงพ่อเอาตัวเข้าไปอยู่กับเค้า เหมือนกับเป็นเด็กเล็ก เอาตัวไปอยู่กับเค้า แล้วเปลี่ยนคำว่าซ้ายอย่าง หนอย่างหนอ พุทโธ พุทโธ ก็รู้ รู้ รู้ซ้ายรู้ขวา รู้ซ้ายรู้ขวา รู้ซ้ายรู้ขวา ให้เด็กรู้ว่าคือซ้ายขวา คือทำ ขวาย่างทำซ้ายเหยียบ ทำย่างไปย่างมาเนี่ยให้รู้ว่าขวาวว่าซ้าย ให้เขาทำทำไม ให้เขามีสติ ส่วนเด็ก มัธยมไม่ต้องแล้ว ทุกคนเข้าแถวตรงเรียบร้อย เราออกคำสั่ง เอาทุกคนดูอย่างนี้ ก็สาธิตการเดินให้ดู พอดูแล้ว ก็ถามว่า ใครทำได้ ใครจำได้ ยกมือขึ้น คนที่ทำได้ก็ออกมาทำให้เพื่อนดู หลวงพ่อคิดว่าการ สอนเด็กมัธยมหรือเด็กโตที่ได้ผลดีคือ การให้ดูและศึกษาจากตัวแบบ เพื่อเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ ตาม”^{๑๗}

๓) สอนโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

เนื่องจากแต่ละสำนักวิปัสสนากรรมฐานจะมีผู้เข้าฝึกอบรมที่มีพื้นฐาน การฝึก พื้นฐานทางด้านจิตใจ และความสูงของอินทรีย์/ญาณแตกต่างกัน ดังนั้นพระวิปัสสนา

^{๑๔} สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A3, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๕} วิ.ม.(ไทย) ๔/๙.

^{๑๖} สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A3, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๗} สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A3, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๑.

จารย์ หรือพระพี่เลี้ยงจึงปรับวิธีการฝึกภาคปฏิบัติให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้เข้าฝึกอบรม นอกจากนั้นยังเน้นการมีส่วนร่วมระหว่างผู้สอนกับผู้เข้าฝึกอบรม อย่างเช่นในการสอนเด็กเล็กแทนที่จะสอนโดยการฝึกนั่งสมาธิกำหนดสติดูลมหายใจก็ให้เด็กได้ฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวร่างกายทำกิจกรรมต่างๆ ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักให้สัมภาษณ์ความว่า

“สอนเด็ก นี่คือแก้วน้ำ หนูถือได้มั๊ย..ถือได้ เก่ง ดี หนูถือได้ก้นาที่ ได้ทั้งวันได้มั๊ย..ไม่ได้ ชั่วโมงนึงได้มั๊ย..ไม่ได้ ๑๐ นาทีได้มั๊ย..ได้ ได้ ได้ใครถือ ๑๐ นาทีได้ยกมือ ยกขึ้น นั้นแสดงว่าเด็กเริ่มมาหาเรา แล้วสติมา คราวนี้สมาธิมารี้อย่างแล้วทำไง อะนี่ทุกคนมีแก้วน้ำนะถือไว้ ประคองไว้ เอาน้ำใส่ในนี้นะ ให้ทุกคนเดินนะ เดินกลับไปกลับมาคนละ ๕ รอบ ๕ เทียบกลับไปกลับมาเนีย ๑๐ ก้าวไม่ให้น้ำหกนะ คำก็เดินถือน้ำกลับไปถือน้ำกลับมา เราก็บอกว่าเด็กคนนี้น้ำหก เพราะอะไร เพราะสติไม่ค่อยจะดีคนนี้น้ำไม่หก คนนี้สติสมาธิมาเรียบร้อย ส่วนเด็กมัธยมหรือเด็กโต ไม่ต้องแล้ว สามารถเน้นการมีส่วนร่วมระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนได้ โดยให้ทุกคนเข้าแถวตรงแล้วออกคำสั่งให้ทุกคนดูการสาธิตเบื้องต้น ต่อจากนั้นใครทำตามได้ใครจำแม่น ก็ออกมาทำให้เพื่อนดู”^{๑๘}

“เค้าจะแก้ปัญหามาจากความกลัว ก็จะไม่กลัวแล้ว จากการเดิน ไม่เคยเดินอย่างนี้ เดินไม้แผ่นเดียว คราวนี้พอเดินอย่างนี้เสร็จต่อไปเดินไม้แผ่นเดียวข้ามน้ำ ข้ามคลอง คนอื่นเดินได้ คนนี้ ไม่กล้า เด็กร้องไห้แล้ว ไข่ม้อย พอเราพาเดิน เห็นเพื่อนเดินปั๊บ คราวนี้ไปแล้ว จากเดินระมัดระวัง ต่อไปก็วิ่งเลย นั่นคือเด็กนี้ผ่านกระบวนการ ทั้งสติทั้งความกล้า ความอดทน ความเอาใจใส่ ไม่ท้อ ไม่ทิ้ง นั่นเด็กเค้าผ่านขั้นนี้มาแล้วไข่ม้อย คราวนี้ทำยังไง เอาคราวนี้ทุกคนนั่งห่างกัน ๑ วา นะ นั่งริมบ่อน้ำ เค้าก็จะอยู่กับตัวเค้าเอง อยู่กับตัวเค้าได้ เมื่ออยู่กับตัวได้เป็นยังงี้ คราวนี้เด็กก็จะเหมือนผู้ใหญ่ ก็จะมีความคิดจิตเหมือนผู้ใหญ่ ก็จะไปบอก บางคนจะไปบอก แม่ วันนี้หนูนั่งสบายเลย บางคนพอแม่บอกว่า พอไปบ้านพอทานข้าวเสร็จพออะไรเสร็จ ธรรมดาจะมาเล่นไข่ม้อย เห็นลูกหายเงียบไป ไปไหน ไปนั่ง เด็กไปนั่งเอง นี่คือการที่เราให้เค้าจำ แล้วเค้าทำเอง นั่นแหละ เค้าสนุกเอง เค้ารู้เอง เค้าได้เอง ปัจจุบันตั้งนะ แต่เด็กก็รู้ของเด็ก เป็นปัจจุบันตั้งของเด็ก เราตอบไม่ได้แทนเด็ก ตรงนี้ไม่ใช่เราเราจะอธิบายยังงี้ ไม่ได้”^{๑๙}

ส่วนการสอนผู้ใหญ่ที่พระวิปัสสนาจารย์ไม่ได้ใช้วิธีการสอนที่แตกต่างกันมากนัก เนื่องจากว่าส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อนแล้วทำให้สามารถสอนให้ฝึกปฏิบัติได้ทั้งการนั่งสมาธิ เดินจงกรม โดยการกำหนดสติอยู่กับคำบริกรรม เช่น พุท โธ ซ้ายอย่างหนอ ขว้างอย่างหนอ เป็นต้นได้

^{๑๘} สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A3, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๙} สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A3, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๑.

๔.๑.๒.๕ วิธีการและลีลาการสอนสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

ในแต่ละสำนักวิปัสสนากรรมฐานก็จะมีพระวิปัสสนาจารย์และพระพี่เลี้ยงทำหน้าที่ให้การอบรมสั่งสอนทั้งหลักธรรมและหลักปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ดังนั้นจึงเกิดความแตกต่างระหว่างสำนักและระหว่างพระวิปัสสนาจารย์แต่ละรูป แต่ละรูปก็จะมีวิธีการและลีลาการสอนที่แตกต่างกันออกไปตามที่ท่านได้ศึกษาเล่าเรียนและฝึกปฏิบัติมาเป็นเวลานาน แต่กระนั้นก็ตามจากการศึกษาพบว่า วิธีการและลีลาการสอนของพระวิปัสสนาจารย์มีความสอดคล้องกับพุทธวิธีหรือพุทธลีลาในการสอน ๔ อย่าง คือ สันตัสสนา (อธิบายให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง เหมือนจูงมือไปดูเห็นกับตา) สมาทปนา (จงใจให้เห็นจริงด้วย ชวนให้คล้อยตาม จนต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติ) สมุตเตชนา (เร้าใจให้แกล้งล้า บังเกิดกำลังใจ ปลุกให้มีอุตสาหะยิ่งขึ้น มั่นใจว่าจะทำให้สำเร็จได้ ไม่หวั่นระย่อต่อความเหนื่อยยาก) และสัมปหังสนา (ขโลมใจให้เข้มขึ้น ร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ และเปี่ยมด้วยความหวัง เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่จะได้รับการปฏิบัติ) ส่วนวิธีการสอนที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่

- ๑) แบบสากัจฉา หรือการสนทนาธรรม
- ๒) แบบบรรยาย
- ๓) แบบตอบปัญหา และ
- ๔) แบบวางกฎข้อบังคับ^{๒๐} มีรายละเอียดดังนี้

(๑) สอนโดยอธิบายให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง

พบว่าโดยส่วนมากพระวิปัสสนาจารย์จะนำมาใช้ในการสอนภาคบรรยาย มากกว่าภาคปฏิบัติและนำมาใช้เมื่ออบรมสั่งสอนกลุ่มผู้ใหญ่มากกว่ากลุ่มเยาวชน อย่างเช่นเมื่อสอนเรื่องโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ก็อธิบายเชิงอุปมาความว่า

“โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ก็เหมือน big bang ระเบิดตูมไม่รู้อะไรจะออกไป ตัวจิตก็เหมือนกัน พลังของจิตมันปู้ไป มันไปทางไหนล่ะ ไปทางบวกหรือไปทางลบ ถ้าไปทางบวกก็บวกไปเต็มๆ ถ้าไปทางลบก็ลบไปทั้งหมด”

หรือเมื่อจะสอนเรื่องขันธ ๕ ที่รวมเข้าเป็นรูปกับนาม ก็สอนว่า

“พระพุทธเจ้าสอน ๒ เรื่องคือ รูปกับนามเรียกรวมว่าขันธ ๕ มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คราวนี้ขันธอะไรที่มันจะปรากฏขึ้นข้างใน ตาเห็นรูปเห็นแล้วเป็นใจ เค้เรียกว่ารูปขันธ พอใจไม่พอใจก็เป็นเวทนาขันธ พอเป็นเวทนาขันธแล้วทำใจอีก เอ้อ อันนี้เคยจำได้ว่าเป็นอาจารย์วิชชูดานะ สัญญาขันธเกิดขึ้น ถามว่าได้ใช้ความคิดไหม ไม่ได้ใช้ แต่ใช้สิ่งที่มันปรากฏขึ้นมาที่มันผ่านมาแล้วที่รู้จักมาแล้วนั้น สังขารขันธคือจิตที่นึกคิดปรุงแต่งหรือเพื่อเจ้อเค้ก็ว่าอย่างนั้น

^{๒๐} ส.ส.(ไทย) ๑๕/๖๒๖-๖๓๐.

ให้เป็นไปตามที่ตัวเองชอบแต่สิ่งใดที่ตัวเองไม่ชอบก็จะไม่ปรุ้งมันก็จะเป็นฝ่ายที่ไปเกาะติดในอารมณ์ติดในอารมณ์นั้นแหละเค้าเรียกว่าติดในกามคุณหรือติดในตัณหาอุปทานมันจะออกมันจะออกแต่ก็ออกไม่ได้ หรืออาจจะเรียกว่าติดกับดักนิวรณ์ ๕ จิตเป็นสัสสปทปรามาส นั่นคือคุณงมงายไม่ใช่เป็นพุทธแท้”^{๒๑}

(๒) สอนโดยจงใจให้เห็นจริงและคล้อยตามและเร้าใจให้แก่วก้าเกิดกำลังใจ พระวิปัสสนาจารย์นำวิธีการสอนโดยจงใจให้เห็นจริงและคล้อยตามและเร้าใจให้แก่วก้าเกิดกำลังใจมาใช้กับผู้เข้าฝึกอบรมทุกวัยทั้งผู้ใหญ่และเยาวชน กล่าวคือ พระวิปัสสนาจารย์จงใจให้ผู้ใหญ่ให้เห็นจริงและคล้อยตามโดยยกอ้างเอาพุทธพจน์มาประกอบการบรรยาย เช่น

“ความลังเลสงสัยก็จะไม่เกิดขึ้นเมื่อมีความมั่นใจว่า ฉันเห็นอย่างนี้ถูกต้องตามความเป็นจริงและตรงกับจิต ตรงนี้พระพุทธเจ้าจึงใช้คำว่า ปัจจัตตัง คนนี้พอมาถึงตรงนี้ก็รู้อย่างนี้ คนนี้มาตรงนี้ก็รู้อย่างนี้ รู้เหมือนกัน แต่จะรู้คนละวิธี สติปัญญาเกิด รู้แบบเห็นจริงเรียกว่า ปฏิสัมภิทาญาณ”^{๒๒}

พระวิปัสสนาจารย์นำวิธีการสอนให้เร้าใจให้แก่วก้า เกิดกำลังใจมาใช้กับเยาวชนโดยให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่แฝงด้วยการฝึกสติและสมาธิ กล่าวคือ

“แก้วนํ้านี้หนูถือได้มั๊ย..ถือได้ เก่ง ดี หนูถือได้กินาที ได้ทั้งวันได้มั๊ย..ไม่ได้ ชั่วโมงนึงได้มั๊ย..ไม่ได้ ๑๐ นาทีได้มั๊ย..ได้ ได้ ได้ใครถือ ๑๐ นาทีได้ ยกมือขึ้น ทุกคนมีแก้วนํ้าจะถือไว้ประคองไว้ เอนํ้าใสในนั้นะ ให้ทุกคนเดินนะ เดินกลับไปกลับมาคนละ ๕ รอบ ๕ เที้ยว กลับไปกลับมา ไม่ให้นํ้าหก เขาก็เดินถือนํ้ากลับไปถือนํ้ากลับมา เราก็บอกว่าเด็กคนนี้นํ้าหกเพราะอะไร พร้อมกับให้กำลังใจและให้แก่วก้าใหม่จนกระทั่งทำสำเร็จ ส่วนคนที่นํ้าไม่หกแสดงว่ามีสติสมาธิดี ก็จะมีคำชมและให้เพื่อนๆ ปรบมือแสดงความชื่นชม”^{๒๓}

หรือในกรณีที่มีมองเห็นว่าเด็กเริ่มมีอาการท้อแท้ไม่มั่นใจในตนเองท่านก็จะใช้วิธีเร้าใจให้แก่วก้า เกิดกำลังใจ เช่นเดียวกัน ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักให้สัมภาษณ์ความว่า

“อ้าว เป็นยังไง เราก็บอก ทำไมคนนั้นเดินได้ หลวงพ่อยังเดินได้เลย หลวงพ่อเอาอะไรเดิน..เอาขาเดิน เอาเท้าเดิน อะใช่ แล้วเธอเอาอะไรเดิน..เท้าเดิน เท้าเหมือนกันมั๊ย..

^{๒๑} สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A4, ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๒๒} สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A4, ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๒๓} สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A4, ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

เหมือนกัน มี ๑๐ นิ้วเหมือนกัน..เหมือนกัน แล้วหนูมีกี่นิ้ว.. มี ๑๐ นิ้ว แล้วหนูทำได้มั้ย..ได้ จึ้นเอาใหม่นะ”

ในบางครั้งพระวิปัสสนาจารย์ก็ใช้วิธีการชโลมใจให้เข้มข้น ร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ โดยเฉพาะเมื่ออบรมสั่งสอนเยาวชนซึ่งโดยธรรมชาติจะเป็นผู้ที่มีสมาธิจดจ่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งสั้นกว่าผู้ใหญ่ เช่นมีการให้รางวัลเป็นกำลังใจเล็กๆน้อยกับเด็กที่ตั้งใจทำกิจกรรม ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักให้สัมภาษณ์ความว่า

“เอาของที่เด็กเค้าชอบนั้นแหละ เค้าชอบอะไรเอาไปวางไว้ปลายไม้ เอ้าลองดูดิ เอ้านั้น นั้น ลิงมันยังไปเอาผลไม้ได้บนต้นไม้ มันยังมีอะไรวางกันมันเยอะ หนูเป็นไร..เป็นคน ดีกว่าลิงมัย..ดีกว่า หนูดีกว่าลิง หนูต้องเดินได้ยิ่งกว่าลิงเค้าก็เดินไป สุดท้ายก็ได้ มันมีบทเริ่มต้นและบทพิสูจน์ว่าเด็กเนี่ยเป็นยังไง อดทนมัย”^{๒๔}

(๓) สอนโดยวิธีการถามตอบเชิงปัญหา

ในบางครั้งของการอบรมสั่งสอนพระวิปัสสนาจารย์จะไม่ใช้วิธีการบรรยายเพียงอย่างเดียวแต่จะมีการถามตอบเชิงปัญหาเพราะนอกจากจะช่วยคลายความสงสัยในบางประเด็นของผู้เข้าฝึกอบรมแล้วถามตอบปัญหายังเป็นวิธีการทดสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมและสอบอารมณ์กรรมฐานของผู้ปฏิบัติโดยเฉพาะในผู้ใหญ่ได้อีกวิธีหนึ่ง อย่างเช่นการถามตอบเชิงปัญหากับเยาวชน ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักให้สัมภาษณ์ความว่า

“ถามดีกว่าพูดกับผู้ใหญ่ทำไม พูดกับพ่อทำไม พนมมือ พนมมือทำยังไงถึงจะสวย ทำอย่างนี้สวยมัย..เด็กก็จะหัวเราะอย่างนี้สวยมัย..สวยเอาไว้ตรงนี้ดีมัย.. ไม่ดีเอาไว้ตรงไหนดี แบบนี้เค้าก็จะแย่งกันตอบ สมานธิ สติมา ไข่มัย นันแหละ นี่วิธีการสอนเด็กปฐมวัย”

(๔) สอนโดยวิธีการวางกฎข้อบังคับ

วิธีการสอนนี้พระวิปัสสนาจารย์มักจะนำมาใช้กับกลุ่มเยาวชนทั้งเด็กเล็กและเด็กโต เป็นการสอนเพื่อมุ่งเน้นสร้างจิตสำนึกที่ดี ความมีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของเยาวชน และช่วยฝึกให้เด็กได้จดจำสิ่งที่เรียนได้รวดเร็วขึ้น ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักให้สัมภาษณ์ความว่า

“เด็กประถมหรือเด็กเล็กนั้นการจะสอนให้เขาได้เรียนรู้วิชาต่างๆ ได้ต้องให้เขาจดจำให้แม่นยำก่อน เมื่อจดจำแล้วถึงจะปล่อยให้ไปกระทำหรือปฏิบัติด้วยตัวเอง เป็นวิธีการเดียวกับที่ครูบาอาจารย์โบราณ ซึ่งเป็นยอดของครูบาอาจารย์ใช้สอนตั้งแต่เด็กไม่เป็นอะไรเลย จนกระทั่งเด็กเดินได้ด้วยลำแข้งตัวเอง หรือสำหรับเด็กที่โตขึ้นหน่อย เวลาจะทำอะไรก็มีการส่ง

^{๒๔} สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A4, ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

สัญญาให้ทำพร้อมๆ กันไม่ใช่เพียงแค่ความสวยงามพร้อมเพรียงแต่สามารถสะท้อนความมีสติของเด็กได้ เด็กที่มีสติดีก็จะได้ถูกต้องครบถ้วน ส่วนเด็กที่ไม่ตั้งใจสติเลือนลอยก็จะหลุดทำผิดๆ การใช้วิธีบังคับจึงยังมีความจำเป็นอยู่”^{๒๕}

๔.๒ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า พุทธวิธีการสอนที่พระพุทธเจ้าทรงเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสมกับบริบทการอบรมสั่งสอนนั้นล้วนอยู่ภายใต้กระบวนการที่ศรัทธาการสอน ๕ ประการ คือ

- ๑) การกล่าวชี้แจงไปตามลำดับ
- ๒) การกล่าวชี้แจงยกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจ
- ๓) การแสดงธรรมด้วยความเมตตา
- ๔) การไม่แสดงธรรมด้วยเหินแก่อาภิส และ
- ๕) การแสดงธรรมโดยไม่กระทบตนและผู้อื่น”^{๒๖}

พุทธวิธีการสอนมีความลุ่มลึกและหลากหลายทั้งในแง่ของเนื้อหาที่สอน ธรรมชาติของผู้เรียน รวมถึงลีลาการสอนแบบต่างๆ ได้แก่

- ๑) สันทธานุสา (อธิบายให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง เหมือนจูงมือไปดูเห็นกับตา)
- ๒) สมาทปนา (จูงใจให้เห็นจริงด้วย ชวนให้คล้อยตาม จนต้องยอมรับและ

นำไปปฏิบัติ)

๓) สมุตเตชนา (เร้าใจให้แก่วก้า บังเกิดกำลังใจ ปลุกให้มีอุตสาหะแข็งขัน มั่นใจว่าจะทำให้สำเร็จได้ ไม่หวั่นระย่อต่อความเหนื่อยยาก) และ

๔) สัมปหังสนา (ขโลมใจให้เข้มขึ้น ร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ และเปี่ยมด้วยความหวัง เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่จะได้รับการปฏิบัติ) ส่วนวิธีการสอนของพระพุทธเจ้ามีหลายแบบหลายอย่างแต่ที่พบบ่อยที่สุดได้แก่

- (๑) แบบสากัจฉา หรือการสนทนาธรรม
- (๒) แบบบรรยาย

^{๒๕} สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A5, ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๒๖} อก.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๑๕๙.

(๓) แบบตอบปัญหา

(๔) แบบวางกฎข้อบังคับ^{๒๗}

ซึ่งเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับศาสตร์การสอนตามแนวคิดสมัยใหม่ที่นักการศึกษาใช้อยู่ในปัจจุบันนั้นจะเห็นได้ว่าศาสตร์การสอนตามแนวคิดสมัยใหม่มีความสอดคล้องกับพุทธวิธีการสอนเป็นอย่างมาก อย่างเช่นที่ ทิศนา แหมมณี ได้นิยามว่า “วิธีสอน” หมายถึง ขั้นตอนและผู้สอนดำเนินการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ด้วยวิธีการต่างๆ ที่แตกต่างกันไปตามองค์ประกอบและขั้นตอนสำคัญอันเป็นลักษณะเฉพาะหรือลักษณะเด่นที่ขาดไม่ได้ของวิธีนั้นๆ จากการวิเคราะห์วิธีสอนโดยอาศัยข้อมูลสารสนเทศจากแหล่งความรู้ต่างๆ สามารถสรุปได้ ๑๔ วิธี ได้แก่

- ๑) วิธีสอนโดยใช้การบรรยาย (Lecture)
- ๒) วิธีสอนโดยใช้การสาธิต (Demonstration)
- ๓) วิธีสอนโดยใช้การทดลอง (Experiment)
- ๔) วิธีสอนโดยใช้การนิรนัย (Deduction)
- ๕) วิธีสอนโดยใช้การอุปนัย (Induction)
- ๖) วิธีสอนโดยใช้การไปทัศนศึกษา (Field Trip)
- ๗) วิธีสอนโดยใช้การอภิปรายกลุ่มย่อย (Small Group Discussion)
- ๘) วิธีสอนโดยใช้การแสดงละคร (Dramatization)
- ๙) วิธีสอนโดยใช้การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)
- ๑๐) วิธีสอนโดยใช้กรณีตัวอย่าง (Case)
- ๑๑) วิธีสอนโดยใช้เกม (Game)
- ๑๒) วิธีสอนโดยใช้สถานการณ์จำลอง (Simulation)
- ๑๓) วิธีสอนโดยใช้ศูนย์การเรียนรู้ (Learning Center)
- ๑๔) วิธีสอนโดยใช้บทเรียนแบบโปรแกรม (Programmed Instruction)^{๒๘}

๔.๒.๑ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา

ในปัจจุบันมีการจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานกันอย่างแพร่หลาย ทำให้ปรากฏรูปแบบของหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากมาย อันเกิดจากการอบรมสั่งสอน ประสบการณ์การประยุกต์เพื่อใช้เป็นอุบายในการฝึกกรรมฐานของวิปัสสนาจารย์ทั้งพระภิกษุและฆราวาส หรือสอนวิธี

^{๒๗} ส.ส.(ไทย) ๑๕/๖๒๖-๖๓๐.

^{๒๘} ทิศนา แหมมณี, ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๓๒๕.

กำหนดอารมณ์หลักสำหรับให้ผู้ปฏิบัติใช้ภาวนาเพื่อผูกโยงใจให้มั่นไว้อยู่กับกรรมฐาน โดยมักใช้คำบริกรรมภาวนาต่างๆ กัน เช่น วิธีการสอนนั่งสมาธิอาจจะสอนให้ใช้คำบริกรรม “พอง-ยุบ” หรือบริกรรมว่า “พุท-โธ” บางอาจารย์ก็สอนให้ไม่นั่งหลับตาทำสมาธิ แต่ให้เจริญสติเป็นจังหวะต่างๆ ของการเคลื่อนไหว และวิธีการสอนเดินจงกรมบางสำนักก็ให้มีสติสัมปชัญญะในขณะที่เดินโดยไม่ต้องมีคำบริกรรมใดๆ แต่บางสำนักก็ให้ฝึกเดินจงกรมด้วยการใช้คำบริกรรมให้ตรงกับการก้าวเท้าเดินในปัจจุบันขณะนั้นๆ เช่น ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ อีกทั้งวิธีการสอนการกำหนดอิริยาบถย่อยบางสำนักก็ให้บริกรรมให้ทันปัจจุบันในขณะที่ยกมือไปจับสิ่งของต่างๆ ว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ แต่บางสำนักห้ามกล่าวคำบริกรรมใดๆ (ทั้งเปล่งเสียงพูดออกมาหรือแม้แต่บริกรรมในใจ) โดยให้กำหนดรู้จรดไปที่สภาวะของรูปและนามหรือที่ปรากฏเฉพาะหน้าในขณะที่ทำกิจต่างๆ เป็นต้น

เนื่องจากการสอนวิปัสสนากรรมฐานในปัจจุบันที่มีความหลากหลายทั้งด้านอาจารย์ผู้สอน เนื้อหาการสอน สื่การสอน รวมถึงกลุ่บายวิธีการสอนดังกล่าว ดังนั้นเพื่อให้การศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นไปในทิศทางเดียวกันและสามารถตอบสนองผู้เรียนที่มีความแตกต่างกันทางด้านภูมิหลังของผู้ฝึก เช่น ช่วงวัย เป็นต้น ผู้วิจัยจึงได้ทบทวนวรรณกรรม โดยเฉพาะงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางพุทธวิธีการสอน และศาสตร์การสอนสมัยใหม่หรือเรียกรวมว่า “พุทธจิตวิทยา” ในประเด็นต่างๆ ได้แก่

- ๑) เนื้อหาที่ใช้สอน
- ๒) เทคนิค/วิธีการ/ขั้นตอนการสอน
- ๓) วิธีวัดและประเมินผล
- ๔) กลุ่มเป้าหมายของการสอน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มตามช่วงวัย คือ เยาวชน วัยทำงาน และผู้สูงอายุ

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยตามกระบวนการทัศน์ของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา โดยเลือกกรณีศึกษาเป็นวัดป่าเจริญราช ตั้งอยู่เลขที่ ๑๒/๑๙ คลอง ๑๑ (สายกลาง) ตำบลบึงทองหลาง อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ซึ่งได้รับแต่งตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดปทุมธานี แห่งที่ ๑๓ เป็นศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับนักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ดังนั้นจึงมีหลักสูตรการบรรยายธรรม การฝึกอบรม และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่หลากหลาย ถึง ๕ รูปแบบ กล่าวคือ (๑) โครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ (๒) โครงการปฏิบัติธรรมเป็นหมู่คณะ (๓) โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับบุคคลทั่วไป (๔) โครงการค่ายพุทธบุตร และ (๕) โครงการปฏิบัติธรรมสัญจร มีครูบาอาจารย์ที่มีความรู้ ความสามารถ คอยชี้แนะแนวทางการปฏิบัติ และแสดงพระธรรมเทศนาในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรม

ดังนั้นในการนำเสนอผลการศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาของวัดป่าเจริญราชดังกล่าว จะครอบคลุมประเด็นต่างๆ ได้แก่

- ๑) เนื้อหาที่ใช้สอน
- ๒) เทคนิค วิธีการ และขั้นตอนการสอน
- ๓) วิธีวัดและประเมินผล โดยอธิบายจำแนกตามกลุ่มเป้าหมายของการสอน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มตามช่วงวัย คือ กลุ่มเยาวชนและกลุ่มผู้ใหญ่

๔.๒.๒ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาในปัจจุบัน

๔.๒.๒.๑ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มเยาวชน

สำนักวิปัสสนากรรมฐานประจำจังหวัดมีกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ในรูปแบบของค่ายพุทธบุตรเป็นเวลา ๔ วัน ๓ คืน โดยกำหนดเป้าหมายที่สำคัญคือ

๑) ปลุกฝังให้พุทธบุตรมีความกตัญญูทวนเวทต่อบิดามารดา และครูบาอาจารย์

๒) เพื่อพัฒนาจิตและปลุกฝังจริยธรรม คุณธรรม และศีลธรรมอันดีตามหลักพุทธศาสนาอันเป็นแนวทางการประพฤติตนที่ดี มีทักษะในการดำเนินชีวิต “ฉลาด เก่ง ดี และมีความสุข”

๓) เพื่อฝึกจิตให้มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง และแสดงออกทางด้านอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ทำให้สามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงของวัยอย่างรวดเร็วได้

๔) เพื่อปลุกฝังหน้าที่พุทธบริษัทให้เยาวชนเข้าใจอย่างถูกต้องและมีจิตสำนึกในการรักษา ศาสนาและพระมหากษัตริย์^{๒๙}

กลุ่มเป้าหมายคือ เด็กก่อนวัยแรกรุ่น อายุ ๙-๑๒ และกำลังเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นอายุ ๑๓-๑๕ ปี จำนวนกลุ่มละประมาณ ๑๒๐ คน เนื่องจากเด็กวัยนี้มักถูกกระตุ้น และผลักดันให้ประพฤติตนเหมือนผู้ใหญ่ เด็กจะถูกคาดหวังให้เข้มแข็ง แข่งขัน มีความสำเร็จในด้านต่างๆ ทำให้เด็กเกิดความกังวล ความเครียด มีพฤติกรรมต่อต้านพ่อแม่ ครูบาอาจารย์และสังคม เป็นวัยที่เชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ อีกทั้งชอบเลียนแบบวัฒนธรรมสมัยใหม่ จึงเห็นว่าควรส่งเสริมและปลุกฝังการมีจริยธรรม คุณธรรม และศีลธรรมอันดี

๑) เนื้อหาที่ใช้สอน

^{๒๙} วัดป่าเจริญราช, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.watpacharoenrat.org/article.php?artid=122> [๒ ธันวาคม ๒๕๖๑].

เนื้อหาที่ใช้สอนเยาวชนจะเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐาน ให้เยาวชนตระหนักถึงความสำคัญของความกตัญญูทวนเวียนที่ให้เกิดจิตสำนึกถึงพระคุณแม่พระคุณพ่อพระคุณครูบาอาจารย์ตามหลักพุทธธรรมอันเป็นหลักธรรมพื้นฐานในการเป็นเด็กดีและเยาวชนที่ดีในสังคมต่อไป นอกจากนี้ยังใช้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตเช่น อบายมุข อธิบาป ๔ ลักษณะของกัลยาณมิตร วิธีการฝึกสมาธิ และการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

๒) เทคนิค วิธีการและขั้นตอนการสอน

พบว่าทางสำนักวิปัสสนากรรมฐานใช้เทคนิค วิธีการและขั้นตอนการสอนที่ค่อนข้างหลากหลายในแต่ละวันของการฝึก เพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหา กิจกรรม และเป้าหมายของการฝึกอบรมในแต่ละช่วงเวลาของแต่ละวัน กล่าวคือ

(๑) การอบรมสั่งสอนแบบ “ธรรมบรรยาย” โดยเลือกหัวข้อบรรยายที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์กับเยาวชนได้แก่ สู่ความเป็นพุทธบุตร ลักษณะของกัลยาณมิตร ผลร้ายของรักในวัยเรียน อบายมุขปากทางแห่งความเสื่อม และหนทางสู่ความสำเร็จอธิบาป ๔ โดยพระวิทยากรจะอบรมแบบไม่เป็นทางการมากนักแต่จะมีการพูดคุยสนทนากับเยาวชนและมีสื่อประกอบการบรรยายที่ทันสมัยไม่น่าเบื่อตลอดการอบรมสั่งสอน ซึ่งพบว่านักเรียนที่เข้าฝึกอบรมมีความพึงพอใจและมีความสุข รู้สึกสนุกสนานในการฟังธรรมบรรยายดังกล่าว ตามที่ผู้ร่วมสนทนากลุ่มให้สัมภาษณ์ความว่า

“พระอาจารย์ใจดี มีความเป็นกันเองกับเด็กๆ สอนเข้าใจง่าย ไม่ได้ให้นั่งฟังอย่างเดียว มีกิจกรรมให้เคลื่อนไหวตลอด บางครั้งก็ได้ชมวีดีโอ แล้วพระอาจารย์ก็ถามปัญหาให้ทุกคนได้พูด ใครพูดดีพูดถูกใจอาจารย์ก็มีคำชมหรือแจกของรางวัลเป็นกำลังใจให้ด้วย”^{๓๐}

(๒) กิจกรรมกลุ่ม ทางสำนักวิปัสสนากรรมฐานนำเทคนิควิธีการของกิจกรรมกลุ่มมาใช้กับเยาวชนเพราะจะช่วยให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างใกล้ชิดกับพระอาจารย์หรือวิทยากรมากขึ้นกว่าการทำกิจกรรมแบบเดี่ยวหรือธรรมบรรยายโดยส่วนเดียวซึ่งจะส่งผลดีต่อการอบรมสั่งสอน ขัดเกลาและพัฒนาการของเยาวชนครอบคลุมทั้ง ๕ ด้าน คือ ร่างกาย ศีล จิตใจ ปัญญา และสังคม กิจกรรมกลุ่มที่ถูกนำมาใช้ได้แก่ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อละลายพฤติกรรม กิจกรรมสร้างเพื่อนสร้างกำลังใจในการเข้าค่าย กิจกรรมทุกอย่างก้าวเรียนรู้แล้วย้อนกลับมาดูตัวเองซึ่งแยกเป็น ๔ ฐานการเรียนรู้ ประกอบด้วย พุทธสถานน่าชม, มงคลสักการะ และธรรมชาติดัดป่า กิจกรรมธรรมะนันทนาการ กิจกรรมพุทธบุตรบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมตามล่าปริศนาหาคำทาย กิจกรรมพุทธบุตรรักโลก และกิจกรรมร่มเย็นด้วยธรรม (วีดีโอภาวะโลกร้อน) นักเรียนที่เข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มในค่ายพุทธบุตรมีความเห็นว่า

^{๓๐} โยคีค้ายพุทธบุตร C1 (สนทนากลุ่มระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา), ๒๔ เมษายน ๒๕๖๑.

“ชอบการจัดฐานกิจกรรมมาก เพราะทำให้หนูได้เรียนรู้ธรรมะและได้รู้
อะไรใหม่ๆ เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาที่โรงเรียนไม่ได้สอนมาก่อน นอกจากนั้นพระอาจารย์ยัง
ยกตัวอย่างของการทำความดีแบบง่ายๆ กับคนที่อยู่รอบข้างของเรา หนูคิดว่าสามารถนำไปใช้ได้จริง
หลังจากกลับไปที่บ้านหรือโรงเรียน”^{๓๑}

(๓) กิจกรรมเดี่ยว นอกจาก ธรรมบรรยายและกิจกรรมกลุ่มถูกนำมาใช้แล้ว
ทางสำนักวิปัสสนากรรมฐานยังมีกิจกรรมแบบเดี่ยวด้วยซึ่งมีความจำเป็นเพราะเป็นกิจกรรมที่เปิด
โอกาสให้แต่ละคนได้เรียนรู้พัฒนา และประเมินตนเองพร้อมการสะท้อนกลับเป็นรายบุคคลจากพระ
อาจารย์หรือวิทยากรซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อเยาวชนในการนำไปประยุกต์ใช้งานจริงใน
ภายหลังจากการฝึกอบรมในสำนัก กิจกรรมเดี่ยวที่เยาวชนได้รับจากโครงการ ได้แก่ การมอบตัวเป็น
ศิษย์ การสมาทานศีล ๕ ตลอดโครงการ การทำวัตรเช้า-เย็น การเจริญวิปัสสนากรรมฐานและการแผ่
เมตตา การเรียนรู้ธรรมะจากสื่อวีดิโอและสื่อออนไลน์ กิจกรรมพระในบ้าน พระคุณแม่ กิจกรรม ๔
ฐานการเรียนรู้ ประกอบด้วย ศีล ๕ ปันโตบุญ กิจกรรมนำทาง นรก-สวรรค์ และได้รับพระศาสนา
กิจกรรมทอดผ้าป่า “คำสัญญาติดดาว WOW” กิจกรรมทำการ์ด “คำสัญญาติดดาว For
Dad&Mom” การสะท้อนความรู้สึกด้วยภาพและคำพูด และการขอมาครุบาอาจารย์ก่อนปิด
โครงการ นักเรียนที่ได้ร่วมทำกิจกรรมแบบเดี่ยวซึ่งมีความหลากหลายไม่ซ้ำรูปแบบกันตั้งแต่วันแรก
จนกระทั่งวันสุดท้ายของค่ายพุทธบุตรต่างก็แสดงความคิดเห็นในเชิงบวกต่อกิจกรรมดังกล่าว ตามที่
ผู้ร่วมสนทนากลุ่มให้สัมภาษณ์ความว่า

“เค้าจะเปิดเพลงนะครับ เพลงที่เกี่ยวกับสมาธิมันจะเป็นเพลงเบาๆ เรา
ก็จะนั่งๆตอนนั่ง แล้วพระอาจารย์ก็บอกให้เอามือขวาทับมือซ้าย นั่งตัวตรงตรง (เปิดเพลงเบาๆ) ครับ
ก็ให้นั่งแบบนี้ไปจนจบประมาณ ๓ นาที ๔ นาที ผมรู้สึกสงบมากครับ”^{๓๒}

“ก็สอนเรื่องสมาธิครับ สอนให้นั่งหลับตา แล้วก็ให้นึกสภาพกาย ถ้าเรา
นั่งทำนาก็ให้นึกถึงว่าเรากำลังนั่งทำนี้ นั่งทำขัดสมาธิอยู่ครับ ถ้าเราเดินก็ให้นึกว่าเรากำลังเดินอยู่ นึก
รูปกายนะครับ ช่วยให้เราไม่วอกแวกจดจ่ออยู่กับการฝึกได้ดีเลยครับ”^{๓๓} “เค้ามียกตัวอย่างนะครับ
ผมชอบที่เค้าชอบเอาเรื่องมาเล่า แบบว่าการที่เป็นเปรตการที่โดนผลกระทบอย่างโน้นอย่างนี้”^{๓๔}

๓) วิถีวัดและประเมินผล

เนื่องจากการอบรมสั่งสอนธรรมะภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในรูปแบบ
ของค่ายพุทธบุตรกับเยาวชน ดังนั้นในการวัดและประเมินผลจึงเป็นไปในรูปแบบที่ไม่เป็นทางการ

^{๓๑} โยคิค่ายพุทธบุตร C2 (สนทนากลุ่มระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา), ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๑.

^{๓๒} โยคิค่ายพุทธบุตร C3 (สนทนากลุ่มระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา), ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๑.

^{๓๓} โยคิค่ายพุทธบุตร C4 (สนทนากลุ่มระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา), ๒๔ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๓๔} โยคิค่ายพุทธบุตร C5 (สนทนากลุ่มระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา), ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๑.

เหมือนการเรียนการสอนในชั้นเรียนของระบบการศึกษาภาคบังคับ แต่การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มเยาวชนนั้นมุ่งเน้นเพื่อให้ทุกคนได้มีสมาธิจดจ่อ มีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่จัดขึ้น ต่อมาจึงมุ่งหวังถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยเป้าหมายของการฝึกอบรมคือ ลดพฤติกรรมด้านที่ไม่สร้างสรรค์เปลี่ยนเป็นพฤติกรรมด้านที่สร้างสรรค์มากขึ้นและพฤติกรรมด้านที่สร้างสรรค์เหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดหรือตัวอบรม ขัดเกลาลึกเข้าไปสู่ระดับจิตใจของเยาวชน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือผลที่คาดหวังว่าจะเกิดกับเยาวชนที่ทำกิจกรรมในค่ายพุทธบุตรคือ เกิดพฤติกรรมฝ่ายกุศลฝ่ายสร้างสรรค์เพื่อให้เป็นเข็มทิศนำทางในการอบรม ขัดเกลาจิตใจที่ซึมซับสภาวะที่ติงามจากการทำกิจกรรมกลายเนจิตใจที่มีความอ่อนโยน เปิดกว้างพร้อมรับการขัดเกลา พัฒนาและเสริมสร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นภายในอย่างยั่งยืน

จากการศึกษาพบว่า การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มเยาวชนนั้นมีรูปแบบที่ไม่แน่นอนตายตัวขึ้นอยู่กับพระวิทยากร พระพี่เลี้ยงหรือรูปแบบกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้ แต่สามารถสรุปได้ว่าวิธีการประเมินทั้งหลายที่นำมาใช้นั้นมีการประเมินในสามช่วงเวลา ได้แก่

(๑) การประเมินเยาวชนขณะร่วมทำกิจกรรม วิธีการประเมินที่ถูกนำมาใช้ ได้แก่

๑.๑) การรายงานตนเองโดยการสะท้อนความรู้สึกรู้สึกความคิดเห็นผ่านการพูดขณะทำกิจกรรมในฐานการเรียนรู้ หรือกิจกรรมกลุ่มย่อย

๑.๒) การสังเกตพฤติกรรมโดยพระวิทยากรหรือพระพี่เลี้ยง

๑.๓) วัดจากการมีส่วนร่วมและได้ตอบระหว่างทำกิจกรรมของเยาวชนที่เข้าฝึกอบรม

(๒) การประเมินก่อนปิดกิจกรรม วิธีการประเมินที่ถูกนำมาใช้ ได้แก่

๒.๑) การรายงานตนเองโดยการสะท้อนความรู้สึกรู้สึกความคิดเห็นผ่านการวาดภาพ ระบายสี การพูด

๒.๒) การทำพันธสัญญาว่าจะลด ละ เลิก ทำสิ่งที่ไม่ดีไม่มีประโยชน์แล้วเพิ่มการทำในสิ่งที่ดี มีประโยชน์โดยเฉพาะกับตนเอง กับ พ่อ แม่ และ กับครูบาอาจารย์ รวมถึงสังคมรอบตัว

(๓) การประเมินซ้ำหลังจากการร่วมกิจกรรม สำหรับการประเมินแบบนี้จะใช้กับเยาวชนที่เข้ารับการฝึกอบรมมากกว่า ๑ ครั้ง อย่างเช่นเมื่อเรียนอยู่ประถมศึกษาตอนปลายก็มาร่วมกิจกรรม ต่อมาเมื่อเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นก็กลับมาร่วมกิจกรรมอีก พระวิทยากร พระพี่เลี้ยงก็จะสนทนา พูดคุย สอบถามถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับแต่ละคนว่าเมื่อเวลาผ่านไป ระหว่างการมาฝึกอบรมครั้งแรกๆ กับครั้งปัจจุบันมีอะไรในตัวเองที่เปลี่ยนแปลงไปบ้าง เยาวชนส่วนใหญ่ตอบ

ว่ารู้สึกดีใจที่ได้กลับมาฝึกอบรมอีกครั้งและกล่าวว่าความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกอบรมสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตและพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่ดีขึ้นอย่างมาก อย่างเช่นเยาวชนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาร่วมกิจกรรม ๓ ครั้งเมื่อถามว่ามาฝึกแล้วได้อะไรก็ได้รับคำตอบความว่า

“ได้ฝึกสมาธิค่ะ เอาไว้ใช้เวลาเรียนหรือว่าใช้ในชีวิตประจำวันค่ะ หนูเอาวิธีที่พระอาจารย์สอนไปใช้โรงเรียนเกี่ยวกับการนั่งสมาธิ เวลาอ่านหนังสือหนูจะไม่มีสมาธิในการอ่านเลย หนูก็เลยต้องนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบก่อนแล้วก็เริ่มอ่าน แล้วมันจะทำให้หนูจำได้ดีค่ะ ทำให้หนูสอบได้ที่หนึ่งของระดับชั้นเลยคะ นอกจากนั้นหนูรู้สึกตัวเองเป็นคนที่มีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิม เมื่อก่อนปกติเวลาแม่สั่งอะไรหนูจะแบบว่าซี้เกียจมากๆเลย และรู้สึกโมโหนิดนึงเพราะถ้าเกิดเราทำอะไรอยู่แล้วมีคนเรียกใช้เรานะคะ แต่ตอนนี้เวลาแม่เรียกใช้อะไรหนูจะปฏิบัติให้แม่เลยคะ เพราะหนูจะตั้งสมาธิตั้งใจก่อนว่าเราต้องใจเย็นๆ แล้วก็ลุกขึ้นไปทำตามที่คุณแม่สั่งมา”^{๓๕}

นอกจากนั้นจะเห็นได้ว่าเยาวชนในกลุ่มนี้มีทั้งที่มาเพราะมีพ่อแม่ ครูบาอาจารย์เป็นชักชวนมาและอาสาได้ด้วยตนเอง เช่น

“คำถาม: เมื่อก่อนหนูบอกได้ว่าบวชสามเณร สมัยใจบวชเองหรือว่าพ่อบอกว่ถึงเวลาแล้วต้องบวช/น้องนัท: ขอพ่อบวช ปิดเทอมก็เลยขอพ่อบวช เพราะว่าอยู่บ้านเล่นเกมส์ก็เริ่มเบื่ออะครั้บก็เลยขอบวช ผมคิดว่าการมาบวชช่วยให้ผมมีสติเพิ่มขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น”^{๓๖}

๔) ตัวอย่างตารางกำหนดการโครงการค่ายพุทธบุตร

สำนักวิปัสสนากรรมฐานกรณีศึกษา มีกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ในรูปแบบของค่ายพุทธบุตรเป็นเวลา ๔ วัน ๓ คืน ตัวอย่างกำหนดการโครงการค่ายพุทธบุตรในวันที่ ๑ มีรายละเอียดตามตาราง ๔.๑ ส่วนกำหนดการโครงการค่ายพุทธบุตรฉบับเต็มแสดงไว้ในภาคผนวก ก

^{๓๕} โยคีค่ายพุทธบุตร C6 (สนทนากลุ่มระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา), ๒๔ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๓๖} โยคีค่ายพุทธบุตร C7 (สนทนากลุ่มระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา), ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๑.

ตาราง ๔.๑ ตัวอย่างกำหนดการโครงการค่ายพุทธบุตร

เวลา	กิจกรรม
๑๐.๐๐	ลงทะเบียนรายงานตัว/เก็บสัมภาระเข้าที่พัก (๑๐.๐๐-๑๒.๐๐)
๑๒.๔๕	เข้าศาลาปฏิบัติธรรมเพื่อเตรียมความพร้อม “สู่ร่วมพุทธธรรม” บอกกฎระเบียบ สอนกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์
๑๓.๓๐	กิจกรรมสู่ร่วมพุทธธรรม
๑๔.๐๐	พิธีเปิดค่ายพุทธบุตร ประธานมาถึง... พระอาจารย์และเจ้าหน้าที่เดินเปิดตัว -ประธานจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย -พระอาจารย์นำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย -หัวโครงการกล่าวรายงาน (คุณบุษรัตน์ มกรแก้วเกียร)
	-ผู้แทนผู้ปกครองกล่าวมอบลูกหลานแด่พระอาจารย์ -ผู้แทนเยาวชนกล่าวมอบตัวเป็นศิษย์ -อาราธนาศีล ๘ (พระอาจารย์พิภพธำ)
	-พระอาจารย์ให้โอวาท (และกราบลาส่งพระคุณเจ้า) -ประธานกล่าวต้อนรับ -แนะนำพระอาจารย์ พี่เลี้ยง และเจ้าหน้าที่
๑๕.๐๐	พักเข้าห้องน้ำ
๑๕.๒๐	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำพี่เลี้ยงแต่ละกลุ่ม หาหัวหน้ากลุ่มและ รองหัวหน้ากลุ่ม
๑๖.๐๐	ธรรมะบรรยาย เรื่อง “สู่ความเป็นพุทธบุตร”
๑๗.๐๐	รับประทานอาหารเย็น และทำกิจส่วนตัว
๑๘.๓๐	เริ่มกิจกรรมเข้าถึง “พระรัตนตรัย”
-๑๙.๓๐	-ทำวัตรเย็น และสวดมนต์ตามแผ่นพับ -ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พัก
๑๙.๔๕	ธรรมะบรรยาย “กัลยาณมิตรที่ดี”
๒๐.๑๕	กิจกรรม “สร้างเพื่อน สร้างกำลังใจ ในการเข้าค่าย”
๒๑.๐๐	สวดมนต์ตามแผ่นพับ แผ่เมตตา และกราบพระก่อนนอน

๔.๒.๒.๒ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่ม
ผู้ใหญ่

สำนักวิปัสสนากรรมฐานศึกษาในงานวิจัยนี้มีหลักสูตรอบรม สัมนา
วิปัสสนากรรมฐานกลุ่มผู้ใหญ่สองรูปแบบด้วยกัน คือ

๑) โครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ระยะเวลาในการจัดโครงการ ๘ วัน ๗ คืน
จัดขึ้นเป็นประจำทุกวันทั้ง ๑-๘ ของทุกเดือน เป็นคอร์สปฏิบัติธรรมแบบต่อเนื่อง เข้มข้น มีการ
“สมาทานปิตวาทา” ซึ่งสงวนสิทธิ์สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการที่ต้องอยู่ครบทั้ง ๘ วันเท่านั้น โดยตลอด
ระยะเวลาของโครงการ ผู้เข้าร่วมจะได้รับเมตตาจากพระวิปัสสนาจารย์ในการดูแล ให้คำแนะนำ
และสอนวิธีการปฏิบัติ และยังได้รับเมตตาจากพระครูพุมภูมภาวนาจารย์ ในการสอบอารมณ์กรรมฐาน
ให้คำชี้แนะ ทั้งนี้โยคีผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องสมาทานศีล ๘ และปิตวาทาในวันที่ ๓ ไม่พูดคุย
ติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นใดที่ไม่ใช่พระวิปัสสนาจารย์ด้วยวิธีใดๆ ทั้งนี้เพื่อให้โยคีผู้เข้าร่วมโครงการ
ได้รับผลจากการปฏิบัติได้ดียิ่งๆ ขึ้นไป

๒) โครงการปฏิบัติธรรมเป็นหมู่คณะ ระยะเวลาในการจัดโครงการ ๓
วัน ๒ คืน โดยเปิดให้กลุ่มบุคคลทั่วไป ห้างร้าน บริษัท คณะนักเรียนนักศึกษา หรือคณะบุคคลทั่วไป
ได้จองติดต่อขอเข้าปฏิบัติธรรมแบบหมู่คณะได้ตลอดทั้งเดือน โดยผู้ที่เข้าฝึกอบรมต้องเป็นผู้มี
สติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่วิกลจริต เป็นโรคลมชัก หรือลมบ้าหมู ต้องเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
ช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่พิการอวัยวะ และไม่เป็นโรคร้ายแรงหรือโรคติดต่อที่ส่งคมรังเกียจ ไม่เป็นผู้ติด
ยาเสพติดให้โทษทุกชนิด เช่น ยานัตถ์ บุหรี่ สุรา ยาบ้า หรือยาเสพติดอื่นๆ ต้องไม่เป็นผู้สูงอายุที่ไม่
สามารถช่วยเหลือตัวเอง และทางวัดไม่อนุญาตให้มาปฏิบัติธรรมเพื่อแก้บน

โครงการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานสองรูปแบบดังกล่าวก็จะมี ความ
แตกต่างจากโครงการค่ายพุทธบุตรเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นด้านตารางกำหนดการโครงการ ฝึก-
อบรม กระบวนการฝึกอบรมด้านเนื้อหาที่ใช้สอน เทคนิควิธีการและขั้นตอนการฝึกอบรม รวมถึงวิธี
วัดและประเมินผลการฝึกอบรมกล่าวคือ

๑) เนื้อหาที่ใช้สอน

สำหรับโครงการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานทั้งสองรูปแบบดังกล่าว
ข้างต้นมีเนื้อหาการสอนที่ไม่แตกต่างกันมากนัก กล่าวคือ เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับหลักธรรมและหลัก
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท และตามแนวทางที่เจ้าสำนักวิปัสสนาได้
นำมาใช้อบรมสั่งสอนญาติโยม อุบาสก อุบาสิกา อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา^{๓๗} ดังนี้

^{๓๗} วัดป่าเจริญราช, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.watpacharoenrat.org/article.php?artid=128> [๒ ธันวาคม ๒๕๖๑].

กรรมฐาน หรือกัมมัฏฐาน มี ๒ อย่าง คือ

๑) สมถกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่ทำให้ใจสงบง่าย

๒) วิปัสสนากรรมฐาน คือ กรรมฐานที่ทำให้เกิดปัญญา

กรรมฐานทั้ง ๒ อย่างนี้ ต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการพิจารณาภาวธรรมต่างๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขั้นสูง ต้องอาศัยสมถกรรมฐานเป็น พื้นฐาน เป็นพลังในการเจริญปัญญา

การปฏิบัติเพื่อให้สมาธิตั้งมั่นได้เร็วและง่าย

๑) ต้องมีองค์ภาวนา เช่น พองหนอ- ยุบหนอ พุทโธ หรือ สัมมาอะระหัง เป็นต้นเสียก่อน ตัวอย่างเช่น การภาวนา “พุทโธ” ขั้นแรก สติของเราต้องอยู่ที่คำว่า “พุทโธ” โดยเอาสติมาจับอยู่ที่ปลายจมูก ให้รู้ตรงที่ลมกระทบเวลาหายใจเข้าและหายใจออกอย่างชัดเจนและละเอียด ขั้นที่สอง คือ การตามลมเข้า ตามลมออก โดยการภาวนา “พุท” เวลาหายใจเข้า และ “โธ” เวลาหายใจออก ให้เอาจิตไปจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออกตลอดเวลา โดยไม่ใส่ใจกับสิ่งที่มากระทบจากภายนอก หรือ ภายใน จิตจึงจะเป็นสมาธิได้เร็ว ต่อจากนั้นไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม ถ้ามุ่งไปทาง ฌานหรือฌานสมาบัติ ก็ให้ภาวนาพุทโธ อย่างต่อเนื่องตลอดไป พร้อมกำหนดจิตลงสู่สภาวะธรรมที่กำลังเกิด ที่กำลังเห็นในขณะนั้น ขณะที่จิตตั้งลงสู่องค์ฌาน ก็มีสติรู้ และปล่อยลงไปตามองค์ฌาน เพื่อให้เป็นไปตามธรรมชาติของพลังอำนาจสมาธิ จนกว่าจะไม่มีความรู้สึกทางกาย ว่าร่างกายเรามีอยู่ เราจะเห็นแต่ดวงจิตเป็นอย่างเดียว ไม่มีอารมณ์อื่นแทรก นี้เรียกว่า “องค์ฌาน”

๒) วิธีการยกจิตขึ้นสู่องค์ฌาน ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้เสมอว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ (กล่าวคือ อยู่ในสมาธิ) เพื่อไม่ให้จิตสัตส่ายออกไปข้างนอก ถ้าจิตสัตส่ายออกไปข้างนอกเมื่อใดให้กำหนดภาวนาอย่างมีสติโดยค่อยๆ ดึงจิตมาสู่ฐานของจิต คือที่หัวใจ ที่เรียกว่า “หทัยวัตถุ” แล้วกำหนดองค์บริกรรมต่อไปว่า “พุทโธ พุทโธ” หรือ คำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างรวดเร็วจนและถี่ โดยไม่เว้นให้มีช่องว่าง เพื่อป้องกันไม่ให้มีความคิดอื่นมาแทรก และขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังจะออกจากองค์ฌานใดองค์ฌานหนึ่งเมื่อกำหนดได้แล้ว ให้กำหนดจิตจำสภาวะของขณะจิตนั้นว่าอยู่ในอาการใด แล้วจึงค่อยผ่อนลมหายใจยาวออกมาเบาๆ พร้อมกับถอยจิตออกจากองค์ฌานนั้นๆ และให้จำสภาวะนั้นให้ได้ กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติจะเข้าสู่สมาธิในบัลลังก์ต่อไป ให้กำหนดลมหายใจยาวๆ ทั้งเข้าและออกพร้อมกับน้อมจิตเข้าสู่องค์ฌานที่ออกมาในครั้งก่อน นี้เรียกว่า การต่อองค์ฌาน หรือ ต่อสภาวะฌาน

๓) การยกจิตขึ้นสู่สภาวะฌานหรือฌาน ผู้ปฏิบัติจะต้องอาศัยพื้นฐานของสมถะเป็นกำลัง เพื่อนำไปพิจารณาภาวธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้นให้ได้อย่างต่อเนื่อง

แจ่มแจ้งชัดเจน หากสมาธิอ่อนผู้ปฏิบัติจะไม่สามารถอดทนต่อสภาวะของเวทนาได้ การพิจารณา สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นทุกขเวทนา หรือสุขเวทนาจะต้องอาศัยสมาธิที่ตั้งมั่นเป็นองค์ฌานมา เป็นกำลังอย่างมาก นอกจากนี้ในการเข้าไปพิจารณาอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับฐานต่างๆ ที่กระทบ ที่ บีบคั้นทั้งสภาวะภายนอกและภายใน จะต้องอาศัยองค์ฌานเป็นพื้นฐาน เป็นกำลังของจิต เพื่อเข้าไป พิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวงในขณะนั้นๆ

๔) การภาวนาในการที่จะให้เกิดสมาธิอย่างรวดเร็ว และมีสภาวะที่ ชัดเจน แจ่มแจ้ง ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสมาธิที่ตั้งมั่น แน่วแน่เป็น “เอกัคคตารมณ์” (เป็นอารมณ์เดียว) ไม่ หวั่นไหวต่อสภาวะเล็กๆ น้อยๆ ตัวอย่างเช่น ในการภาวนา “พองหนอ-ยุบหนอ” ผู้ปฏิบัติจะต้อง กำหนดรู้ และมีความรู้สึกที่อาการพอง และอาการยุบของท้องเพียงอย่างเดียว โดยไม่เผลอสติ ต้องมี ความรู้ที่ชัดเจนเหมือนกับการนั่งดูทีวี หรือ นั่งมองคนกินในท้องฟ้า หรือ มองคนป่วยหายใจระรัวๆ อยู่บนเตียงพยาบาล ให้เห็นภาพชัดเจน คือ เห็นอาการที่ท้องพอง ท้องยุบ อย่างแน่ชัดเสียก่อน อย่า ไปใส่ใจกับสภาวะอารมณ์เล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิต หรือที่มาจากกระทบจากภายนอก

ถ้าหากผู้ปฏิบัติไปใส่ใจกำหนดตามสภาวะที่กระทบ หรือ สิ่งที่มา กระทบ และสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิต อารมณ์ กรรมฐานของเราก็จะรั่ว และไหลไปตามสภาวะเล็กๆ น้อยๆ นั้น ทำให้ไม่เกิดสมาธิที่ตั้งมั่นไม่มีพลังของสติที่จะไปกำหนด ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความท้อแท้ เหนื่อยหน่ายต่อการปฏิบัติ ทั้งนี้เป็นเพราะผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจชัดเจนในองค์ภาวนา หรือฐานที่จิตไป กำหนดดู จึงทำให้หลายต่อหลายคนไม่สามารถปฏิบัติได้ และเบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติ และบอกว่า ไม่ได้อะไรเลย บางครั้งก็กล่าวว่า ตนเองไม่มีบุญหรือมีบุญน้อย นี่คือการเข้าใจผิดของผู้ปฏิบัติ หาก ท่านใดอยากปฏิบัติกรรมฐานไม่ว่าจะเป็นสมถะหรือวิปัสสนา ก็ต้องอาศัยฐานที่ตั้งเป็นจุดยืนให้ได้ เสียก่อน

องค์ภาวนามีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อการปฏิบัติ อุปมาเหมือนดัง เรือที่วิ่งอยู่ในแม่น้ำเจ้าพระยา แต่ถ้ามีเฉพาะเรือแต่ไม่มีคนขับ เรือก็ไม่สามารถที่จะวิ่งไปถึงจุดหมาย ปลายทางได้ สติที่กำหนดองค์ภาวนาก็เปรียบเสมือนคนจับหางเสือ หรือ เหมือนกับรถที่จำเป็นจะต้อง มีคนขับที่รู้จักทางรู้จักวิธีขับรถให้เดินทางไปถึงเส้นชัยให้ได้ แต่ถ้าไม่มีคนขับจับพวงมาลัยที่เข้าใจที่เก่ง ก็ไม่สามารถที่จะไปถึงเส้นชัยได้เลย รถหรือเรือก็จะออกนอกเส้นทางหรือเดินทางไปได้ไม่ไกลก็จะเกิด ปัญหาขึ้นภายหลัง การปฏิบัติที่จะให้ได้ผลดีร้อยเปอร์เซ็นต์นั้นผู้ปฏิบัติจะต้องมี วิริยะ มีสติ มีสมาธิ มี ความอดทนและมีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริง ที่เรียกว่า รู้วิธีะสัจสี รู้ตามความเป็นจริง ใน ปัจจุบันอารมณ์นั้นๆ

๕) การกำหนดจิตขึ้นสู่วิปัสสนา เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว จะต้องกำหนดภาวนาตามฐานที่กระทบ เช่นตา เห็นรูป กำหนดที่ตาว่า “เห็นหนอ” โดยกำหนดที่กระทบ หู ได้ยินเสียง กำหนดที่หูว่า “ยินหนอ” จมูก ได้กลิ่น กำหนดที่จมูกว่า “กลิ่นหนอ” ลิ้น รู้รส กำหนดที่ลิ้นว่า “รู้หนอ” คือ รู้รส เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ต่างๆ กาย สัมผัส กำหนดว่า “รู้หนอ” คือ รู้สัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็งใจกำหนดว่า “รู้หนอ” รู้ว่าปรุงแต่งหรือไม่ปรุงแต่ง กำหนดที่ต้นจิต คือ ที่หัวใจ นี่คือขั้นตอนของการกำหนดวิปัสสนากรรมฐาน คือ กำหนดตามฐานที่กระทบ หรือฐานที่เกิดโดยตรง ปัจจุบันขณะทันที พอกำหนดได้ทัน หรือรู้เท่าทันต่อสภาวะอาการที่กระทบทั้งภายในและภายนอก ผู้ปฏิบัติต้องมีสติระลึกรู้อยู่เสมอ โดยไม่เพลา นี่คือการกำหนดฐานที่เกิดของจิต หรือวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีอยู่ ๔ ฐานใหญ่ๆ คือ การกำหนดที่กาย กำหนดที่เวทนา กำหนดที่จิต และกำหนดที่ธรรมารมณ์ เช่น พอใจ ไม่พอใจ ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น

ขณะที่ภาวนาหรือปฏิบัติอยู่ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ก็ให้มีสติรู้อยู่ตลอดเวลา นี้ เรียกว่า เจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยไม่ให้จิตออกนอกตัว จึงจะทำให้เกิดปัญญาวิปัสสนา หรือวิปัสสนาภูมิ ก้าวย่างแรกที่ยากยิ่ง นักปฏิบัติทุกคน ง่วง ฟุ้ง และไม่พอใจ บางครั้ง “นึกเสียใจสะกิดตาม” มันมิใช่เรื่องง่ายนัก ฝึกฝน ปฏิบัติภาวนา ทุกสิ่งช่างสับสน น้อมตนรับเอาขันติธรรมสงสยเกียจคร้านโหมช้า ไม่น่ากลามาเลยนะ ที่จักได้ลงมือทำ สิ่งล้ำค่า นำพาจิตพิสุทธ์^{๓๘}

๒) เทคนิค วิธีการ และขั้นตอนการสอน

การอบรมสั่งสอนวิปัสสนากรรมฐานในกลุ่มผู้ใหญ่พระวิปัสสนาจารย์มีเทคนิค วิธีการ และขั้นตอนการสอนที่แตกต่างไปจากการสอนกลุ่มเยาวชนเป็นอย่างมาก แต่ถึงกระนั้นก็ตามเทคนิค วิธีการ และขั้นตอนการอบรมสั่งสอนของพระวิปัสสนาจารย์ก็เป็นไปในทิศทางเดียวกับพุทธวิธีการสอนในสมัยพุทธกาล กล่าวคือ

(๑) สอนให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เข้ารับการฝึกที่แตกต่างกัน ทั้งด้านจิตหรือด้านความพร้อม ความสุกอมของอินทรีย์/ญาณ เช่น พระวิปัสสนาจารย์จะสอนภาคปฏิบัติกับผู้ใหญ่ที่มีจิตไม่เหมือนกันโดยวิธีการสอนที่ต่างกัน ดังที่ท่านกล่าวว่า

“คนเฒ่าคนแก่ผู้ใหญ่ฝึกได้เด็กฝึกได้ สำหรับเด็กเล็กๆ แรกสุดคือ หลวงพ่อเอาตัวเข้าไปอยู่กับเค้า เหมือนกับเป็นเด็กเล็ก เอาตัวไปอยู่กับเค้า แล้วเปลี่ยนคำว่าซ่ายย่าง หนอขวอย่างหนอ พุทโธ พุทโธ ก็รู้ รู้ รู้ซ่ายรู้ขว รู้ซ่ายรู้ขว รู้ซ่ายรู้ขว ให้เด็กรู้ว่าคือซ่ายขว คือเท่า

^{๓๘} วัดป่าเจริญราช, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.watpacharoenrat.org/article.php?artid=128> [๒ ธันวาคม ๒๕๖๑].

ขวาย่างเท้า ซ้ายเหยียบ เท้าย่างไปย่างมาเนี่ยให้รู้ว่าขวาวว่าซ้าย ให้เขาทำทำไม ให้เขามีสติ ส่วนเด็กมัธยมไม่ต้องแล้ว ทุกคนเข้าแถวตรงเรียบร้อย เราออกคำสั่ง เอาทุกคนดูอย่างนี้ ก็สาธิตการเดินให้ดูพอดูแล้ว ก็ถามว่า ใครทำได้ ใครจำได้ ยกมือขึ้น คนที่ทำได้ก็ออกมาทำให้เพื่อนดู หลวงพ่อคิดว่าการสอนเด็กมัธยมหรือเด็กโตที่ได้ผลดีคือ การให้ดูและศึกษาจาก ตัวแบบ เพื่อเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ ตาม ส่วนในการสอนผู้ใหญ่ก็สามารถบอกวิธีการทำโดยการอธิบายชี้เป้าลงไปทีวี่วิธีการกำหนดสติ กำหนดรู้ลมหายใจหรือกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายขณะเดินจงกรมโดยไม่ต้องระบุตายตัวถึงคำที่จะนำมาใช้ในการบริกรรมเหมือนในเยาวชน สอนผู้ใหญ่อธิบายรอบเดียวไม่ต้องมีการย้ำคิดย้ำทำแค่สอนในตอนเริ่มต้นของการฝึกแล้วก็ปล่อยให้ปฏิบัติจริงไปได้เลย หลังจากนั้นก็คอยสังเกตการฝึกของแต่ละคน”^{๓๐๔}

(๒) สอนโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

เนื่องจากแต่ละสำนักวิปัสสนากรรมฐานจะมีผู้เข้าฝึกอบรมที่มีพื้นฐานการฝึก พื้นฐานทางด้านจิตใจ และความสุกงอมของอินทรีย์/ญาณแตกต่างกัน ดังนั้นพระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงจึงปรับวิธีการฝึกภาคปฏิบัติให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้เข้าฝึกอบรม ในการสอนผู้ใหญ่ที่พระวิปัสสนาจารย์ไม่ได้ใช้วิธีการสอนที่แตกต่างกันมากนักเนื่องจากส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อนแล้ว โดยที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะได้รับเมตตาจากพระวิปัสสนาจารย์ ในการส่งอารมณ์กรรมฐาน นำเดินจงกรมระยะที่ ๑ ตามเวลาที่กำหนด จากนั้นจะสอนการนั่งสมาธิภาวนา โดยเน้นที่การกำหนดภาวนาแบบ พองหนอ ยุบหนอ ส่วนท่านใดจะภาวนาแบบพุทโธ หรือแบบสัมมาอรหังก็ได้เช่นกัน และยังสามารถสอบถามสภาวะธรรมกับหลวงพ่อกับพระวิปัสสนาจารย์ได้ ไม่ว่าจะภาวนาในรูปแบบใดก็ตาม

(๓) สอนโดยอธิบายให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง

พบว่า โดยส่วนมากพระวิปัสสนาจารย์จะนำมาใช้ในการสอนภาคบรรยายมากกว่าภาคปฏิบัติและนำมาใช้เมื่ออบรมสั่งสอนกลุ่มผู้ใหญ่มากกว่ากลุ่มเยาวชน อย่างเช่นเมื่อสอนเรื่องโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ก็อธิบายเชิงอุปมาความว่า

“โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ก็เหมือน big bang ระเบิดตูม ไม่รู้จะไรจะออกไป ตัวจิตก็เหมือนกัน พลังของจิตมันปัไป มันไปทางไหนหละ ไปทางบวกหรือไปทางลบ ถ้าไปทางบวกก็บวกไปเต็มที่ ถ้าไปทางลบก็ลบไปทั้งหมด”

^{๓๐๔} สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A5, ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

หรือเมื่อจะสอนเรื่องขั้น ๕ ที่รวมเข้าเป็นรูปกับนาม ก็สอนว่า

“พระพุทธเจ้าสอน ๒ เรื่องคือ รูปกับนามเรียกรวมว่าขั้น ๕ มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คราวนี้ขั้นอะไรที่มันจะปรากฏขึ้นข้างใน ตาเห็นรูปเห็นแล้วเป็นใจ คำเรียกว่ารูปขั้น พอใจไม่พอใจก็เป็นเวทนาขั้น พอเป็นเวทนาขั้นแล้วทำใจอีก เออ อันนี้เคยจำได้ ว่าเป็นอาจารย์วิชชูดานะ สัญญาขั้นเกิดขึ้น ถามว่าได้ใช้ความคิดไหม ไม่ได้ใช้ แต่ใช้สิ่งที่มันปรากฏ ขึ้นมาที่มันผ่านมาแล้วที่รู้จักมาแล้วนั้น สังขารขั้นคือจิตที่นึกคิดปรุงแต่งหรือเพื่อเจ้อคำที่ว่าอย่างนั้น ให้เป็นไปตามที่ตัวเองชอบแต่สิ่งใดที่ตัวเองไม่ชอบก็จะไม่ปรุงมันก็จะไปฝ่ายที่ไปเกาะติดในอารมณ์ ติดในอารมณ์นั้นแหละ คำเรียกว่าติดในกามคุณหรือติดในตัณหาอุปทานมันจะออกมันจะออกแต่ก็ ออกไม่ได้ หรืออาจจะเรียกว่าติดกับดักนิรณ ๕ จิตเป็นสัสสปตปราคาส นันคือคุณงามายไม่ใช่เป็น พุทธแท้”^{๔๐}

(๔) สอนโดยจงใจให้เห็นจริงและคล้อยตามและเข้าใจให้แจ่มก๊ล้า เกิดกำลังใจ พระวิปัสสนาจารย์นำวิธีการสอนโดยจงใจให้เห็นจริงและคล้อยตามและเข้าใจให้แจ่มก๊ล้า เกิดกำลังใจ มาใช้กับผู้เข้าฝึกอบรมทุกวัยทั้งผู้ใหญ่และเยาวชน กล่าวคือ พระวิปัสสนาจารย์จงใจ ผู้ใหญ่ให้เห็นจริงและคล้อยตามโดยยกอ้างเอาพุทธพจน์มาประกอบการบรรยาย เช่น

“ความลังเลสงสัยก็จะไม่เกิดขึ้นเมื่อมีความมั่นใจว่า ฉันเห็นอย่างนี้ ถูกต้องตามความเป็นจริงและตรงกับจิต ตรงนี้พระพุทธเจ้าจึงใช้คำว่า ปัจจัตตัง คนนี้พอมายังตรงนี้ก็รู้ อย่างนี้ คนนี้มาตรงนี้ก็ต้องรู้อย่างนี้ รู้เหมือนกัน แต่จะรู้คนละวิธี สติปัญญาเกิด รู้แบบเห็นจริง เรียกว่า ปฏิสัมภิทาญาณ”^{๔๑}

(๕) สอนโดยวิธีการถามตอบเชิงปัญหา

ในบางครั้งของการอบรมสั่งสอนพระวิปัสสนาจารย์จะไม่ใช้วิธีการ บรรยายเพียงอย่างเดียวแต่จะมีการถามตอบเชิงปัญหาเพราะนอกจากจะช่วยคลายความสงสัยในบาง ประเด็นของผู้เข้าฝึกอบรมแล้วถามตอบปัญหายังเป็นวิธีการทดสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ หลักธรรมและสอบอารมณ์กรรมฐานของผู้ปฏิบัติโดยเฉพาะในผู้ใหญ่ได้อีกวิธีหนึ่ง

สามารถสรุปเทคนิค วิธีการ และขั้นตอนการอบรมสั่งสอนของพระ วิปัสสนาจารย์ในสำนักวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นกรณีศึกษาออกเป็นประเด็นย่อยๆ ดังนี้

(๑) การปฏิบัติธรรม

^{๔๐} สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A5, ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๔๑} สัมภาษณ์, พระวิปัสสนาจารย์ A5, ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

ผู้ปฏิบัติธรรมจะได้รับเมตตาจากพระวิปัสสนาจารย์ ในการส่ง อารมณ์กรรมฐาน นำเดินจงกรมระยะที่ ๑ ตามเวลาที่กำหนด จากนั้นจะสอนการนั่งสมาธิภาวนา โดย เน้นที่การกำหนดภาวนาแบบ พองหนอ ยุบหนอ ส่วนท่านใดจะภาวนาแบบพุทโธ หรือแบบสัมมา อรหังก็ได้เช่นกัน และยังสามารถสอบถามสภาวะธรรมกับหลวงพ่หรือพระวิปัสสนาจารย์ได้ไม่ว่าจะ ภาวนาในรูปแบบใด

(๒) การสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น

เป็นรูปแบบหนึ่งของการเจริญสติ ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิด สมาธิ มีใจจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ ซึ่งการทำวัตรนี้จะมีพระอาจารย์นำสวดมนต์บทต่างๆ ทุกครั้ง ผู้ เข้าปฏิบัติธรรมต้องเข้าร่วม สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น ตามเวลาที่กำหนดทุกครั้ง ยกเว้นกรณีที่เป็น จริ่งๆซึ่งต้องเรียนให้พระอาจารย์ หรือแจ้งเจ้าหน้าที่รับทราบ

(๓) การฟังธรรมบรรยาย

ในช่วงเวลาประมาณ ๒๐.๐๐ น. ถึง ๒๑.๐๐ น. ทุกวันตลอด โครงการ ทุกท่านจะได้รับฟังธรรมบรรยายจากหลวงพ่หรือพระวิปัสสนาจารย์ โดยธรรมบรรยาย นั้นๆ จะเกี่ยวเนื่องกับสภาวะการปฏิบัติ เพื่อให้คำชี้แนะและเป็นแนวทางในการเจริญสติ การแก้ไข อารมณ์กรรมฐาน หรืออื่นๆ ตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติในแต่ละวัน

(๔) การปิดวาจา

เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึงสภาวะธรรม อันเป็นสภาวะภายในของตน ให้ทุกท่านได้ศึกษาสภาวะอารมณ์เฉพาะของตนเองที่เป็นปัจจุบัน ซึ่งเป็นคุณประโยชน์สูงสุดกับผู้ปฏิบัติ ธรรมเอง ดังนั้นหลวงพ่จึงกำหนดให้ผู้ปฏิบัติทุกท่านทำการสมาทานปิดวาจา งดการสนทนาต่างๆ ยกเว้นกับเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลหรือพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น ดังนั้นผู้ที่เข้าร่วมโครงการจะต้องเตรียมความ พร้อมที่จะปิดวาจาด้วยการสมาทานปิดวาจานี้ เป็นการกล่าวให้สัจจะต่อหน้าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และพระวิปัสสนาจารย์ ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องรักษาสัจจะนี้ โดยความหมายของการปิด วาจานั้น นอกจากการงดการพูดคุยนแล้ว ยังรวมถึงการติดต่อสื่อสารด้วยสัญญาณ ท่าทางหรือเขียน ข้อความผ่านสื่อและเทคโนโลยีต่างๆ อันจะเป็นการกระทำที่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม สงัดจิตออกข้างนอกที่ ไม่ใช่เรื่องภายในกายและในจิตใจของตนเอง ควรงดเว้นทั้งสิ้น

๓) วิธีวัดและประเมินผล

(๑) การสอบอารมณ์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่เกิดสภาวะธรรมที่ไม่ สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง ได้มีแนวทางเจริญสติที่ถูกต้อง หลวงพ่ได้เมตตาเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติ ธรรม สอบถาม บอกเล่าถึงวิธีการ อาการ และ/หรือความรู้สึกของตนในระหว่างปฏิบัติ ไม่ว่าจะ

เป็นการเดินจงกรม การนั่งสมาธิภาวนา หรือบอกเล่าถึงสภาวะธรรมต่างๆที่เกิดขึ้น หลวงพ่อจะให้คำแนะนำถึงวิธีการปฏิบัติต่อสภาวะธรรมนั้นๆ ให้ทุกท่านได้ปฏิบัติอย่างถูกต้องและพัฒนาส่วนที่ยังขาดอยู่ให้เกิดความสมดุลกัน

(๒) การรายงานตนเอง เป็นการพูดคุยสนทนาธรรม และการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างกับผู้เข้าฝึกอบรมเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นจากการเข้าฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานในสำนักสำนักวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นกรณีศึกษา พบว่าผู้เข้าฝึกอบรมรายงานถึงอาการที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกวิปัสสนาในอริยาบถต่างๆ มีทั้งที่ปฏิบัติได้ผลดีน่าพอใจและล้มเหลวในการปฏิบัติตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักให้สัมภาษณ์ความว่า

อริยาบถยืน-เดิน

“กำหนดสติตอนยืน ยืนไปสัก ๑๐-๑๕ นาที รู้สึกหนักบ้าง เบาบ้าง ฝ่าเท้ารู้สึกถึงความร้อนและหนัก เดินระยะที่ ๖ ขณะยกส้นหนอนมีความรู้สึกว่าการยกเป็นขณะๆเหมือนเป็นจุดๆต่อกัน การยกหนอนก็เช่นเดียวกันบางครั้งรู้สึกถึงการส่ายไปส่ายมาของเท้ามีลมพัดเย็นมาปะทะฝ่าเท้าบ้าง”^{๔๒}

อริยาบถนั่ง

“เริ่มต้นสามารถนั่งดูลมหายใจเข้า ออก ชัดเจน หายใจเข้าลึกยาว หายใจออกยาวบ้างสั้นบ้าง หายใจเข้ามีลักษณะเหมือนลูกคลื่นบางที่ท้องจะพอง หายใจออกยาวทีเดียว มีอาการนั่งสงบเป็นช่วงๆ นาน ๑.๓๐ ชั่วโมง”^{๔๓}

อริยาบถขณะฟังธรรม

“มีสติในการฟังธรรมค่อนข้างดีแต่บางครั้งก็ไม่เข้าใจความหมายที่พระอาจารย์สอน แต่รู้สึกได้ว่าจิตไม่วอกแวกไปไหนเหมือนมองเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับตนเอง สังเกตได้จากไม่มีอาการง่วง หาว เหนอน เมื่อนั่งไปสักพักมีอาการเมื่อยก็เปลี่ยนท่านั่งซ้ำๆ นั่งฟังจนจบการบรรยายไม่รู้สึkpวดเมื่อยเท่าไร”^{๔๔}

“ตอนแรกมีสติในการฟังดีมาก ฟังเข้าใจที่พระอาจารย์สอน ผ่านไปประมาณ ๑๕ นาที ตอนแรกเข้าใจว่าจิตเข้าภวังค์แต่ไม่น่าใช่เพราะกลายเป็นง่วงแล้วสัปหงก ต้องเรียกสติกลับมาแล้วฟังต่อแต่ก็กลับไปง่วงอีก ต้องฝึกอีกเยอะครับ”^{๔๕}

อริยาบถขณะกิน-ดื่ม

“การได้มาปฏิบัติธรรมที่วัดทำให้ตนเองพยายามมีสติตอนกิน-ดื่มซึ่งปกติไม่เคย

^{๔๒} โยคี B1, สนทนากลุ่ม ค่ายโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ วัดป่าเจริญราช, ๗ มิถุนายน ๒๕๖๑.

^{๔๓} โยคี B2, สนทนากลุ่ม ค่ายโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ วัดป่าเจริญราช, ๗ มิถุนายน ๒๕๖๑.

^{๔๔} โยคี B3, ค่ายโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ วัดป่าเจริญราช, ๗ มิถุนายน ๒๕๖๑.

^{๔๕} โยคี B4, ค่ายโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ วัดป่าเจริญราช, ๗ มิถุนายน ๒๕๖๑.

สนใจจุดนี้ ก็เลยลองกำหนดสติที่การตักอาหาร การเคี้ยว การกลืน รวมถึงการกำหนดคำข้าวแต่ละมื้อ รวมถึงกำหนดรู้ขณะดื่มน้ำ แต่พบว่าสติหลุดเป็นระยะ และรู้สึกทรมานเพราะเหมือนฝืนนิสัยธรรมชาติของตนเองที่ปฏิบัติมาเป็นระยะเวลายาวนาน”^{๔๖}

อิริยาบถอื่นๆ

“การได้มาฝึกปฏิบัติที่วัดแห่งนี้ทำให้รู้สึกว่ามีเวลาอยู่กับตัวเองมากขึ้น มีเวลาได้ทบทวนตนเอง อีกทั้งได้ฝึกดูอารมณ์ของตัวเองขณะร่วมโครงการ เมื่อสังเกตอารมณ์ตัวเองตลอดเวลา ทำให้รู้ว่าเราเป็นคนที่อารมณ์ไม่คงที่ บางวันตื่นมารู้สึกใจเย็นสบาย บางวันรู้สึกครุ่นคิดขณะทำกิจกรรมมีสิ่งมากระทบอารมณ์ให้เคลื่อนไหวตลอดเวลาโดยเฉพาะในวันแรกๆ จนกระทั่งมาถึงวันที่ ๓-๔ รู้สึกว่ามองเห็นการเคลื่อนไหวอารมณ์ของตนเองชัดเจนขึ้น และสามารถปรับอารมณ์ตนเองให้ลงมาระดับปกติได้ดีและเร็วกว่าวันแรกมาก”^{๔๗}

“ธรรมะก็คือธรรมชาติ แล้วก็เป็นความจริงที่นี้ในการขับเคลื่อนของออม ออมจะใช้หลักในการปฏิบัติตลอดคือการพิจารณาขันธห้า ในการที่จะกำหนดตัวเองอยู่ตลอดเวลาตอนนี้จิตของเราคืออันนี้มันลึกอะคะ คือประมาณว่าจิตของเราตอนนี้มันมีราคะหรือว่ามันมีโทสะว่ามันมีโมหะตอนนี้เรากำลังขับเคลื่อนโดยสิ่งไหนอยู่ ก็เลสตัวไหนที่มันกำลังขับเคลื่อนตัวเราอยู่ แล้วมันทำให้เราอะรู้ตัวเองอยู่ตลอด”^{๔๘}

๔) ตัวอย่างตารางกำหนดการโครงการอบรมวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้ใหญ่และบุคคลทั่วไป

สำนักวิปัสสนากรรมฐานกรณีศึกษา มีหลักสูตรอบรมสั่งสอนวิปัสสนากรรมฐานกลุ่มผู้ใหญ่และบุคคลทั่วไปชื่อว่า โครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ระยะเวลาในการจัดโครงการ ๘ วัน ๗ คืน จัดขึ้นเป็นประจำทุกวัน ที่ ๑-๘ ของทุกเดือน ตัวอย่างกำหนดการโครงการในวันที่ ๑ มีรายละเอียดตามตาราง ๔.๒ ส่วนกำหนดการโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ฉบับเต็มแสดงไว้ในภาคผนวก ก

^{๔๖} โยคี B5, ค่ายโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ วัดป่าเจริญราช, ๗ มิถุนายน ๒๕๖๑.

^{๔๗} โยคี B6, ค่ายโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ วัดป่าเจริญราช, ๗ มิถุนายน ๒๕๖๑.

^{๔๘} โยคี B7, ค่ายโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ วัดป่าเจริญราช, ๗ มิถุนายน ๒๕๖๑.

ตาราง ๔.๒ ตัวอย่างกำหนดการโครงการอบรมวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้ใหญ่และบุคคลทั่วไป

เวลา	กิจกรรม
วันที่ ๑ เปิดโครงการ	
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ลงทะเบียน เข้าที่พักและรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	ปฐมนิเทศชี้แจงระเบียบปฏิบัติ
๑๓.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	พิธีสมานทานศีล ๘, สมานทานพระกัมมัฏฐาน และวิธีปฏิบัติพระกรรมฐาน
๑๗.๓๐ - ๑๙.๔๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	ฟังธรรมบรรยายภาคปฏิบัติโดย หลวงพ่อวีระนนท์ วिरนนโ หรือ พระวิปัสสนาจารย์

๔.๓ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

ผลการวิจัยในหัวข้อนี้เป็นการนำเสนอผลการศึกษาที่เกิดจากการบูรณาการองค์ความรู้ที่ได้จากผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ ๑ และ ๒ คือ ๑) พุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และ ๒) กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย ที่ศึกษาจากสำนักวิปัสสนากรรมฐานกรณีศึกษา ต่อไปนี้จะเป็นการนำเสนอ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาแยกเป็นประเด็นต่างๆ ดังนี้

๔.๓.๑ กระบวนการสอน

กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ตัวแบบ รูปแบบ กรอบความคิด แนวทางการดำเนินการตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่นำมาใช้สำหรับสอนวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานในสมัยพุทธกาลนั้นพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้เกี่ยวเนื่องกับองค์แห่งพระธรรมกถึก ความว่า การแสดงธรรมให้คนอื่นฟัง มิใช่สิ่งที่กระทำได้ง่าย ผู้แสดงธรรมแก่คนอื่นพึงตั้งธรรม ๕ อย่างไว้ในใจ คือ

- ๑) การกล่าวชี้แจงไปตามลำดับ
- ๒) การกล่าวชี้แจงยกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจ
- ๓) การแสดงธรรมด้วยอาศัยเมตตา
- ๔) การไม่แสดงธรรมด้วยเห็นแก่อาภิส และ

๕) การแสดงธรรมไปโดยไม่กระทบตนและผู้อื่น”^{๔๙}

พุทธพจน์ดังกล่าวนี้เปรียบได้กับกระบวนการทัศน์ของการสอนสำหรับพุทธวิธีการสอนที่เกิดขึ้นและมีผู้รวบรวมเรียบเรียง สรุปลไว้ในภายหลัง สามารถนำมาใช้ได้กับกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา เพราะกระบวนการทัศน์ดังกล่าวมีความสำคัญเป็นอย่างมากเป็นตัวกำหนดทิศทางรูปแบบการเรียนการสอนรวมถึงการประเมินผลให้เป็นไปในแนวทางเดียวกันถึงแม้ว่าพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนกรรมฐานจะอยู่ต่างสำนักวิปัสสนากรรมฐานกัน มีประสบการณ์การศึกษาเล่าเรียนมาจากต่างครูบาอาจารย์กัน และเป็นครูบาอาจารย์ให้การอบรมสั่งสอนกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกันก็ตาม แต่ก็สามารถนำกระบวนการทัศน์ของการสอนดังกล่าวนี้ไปประยุกต์ใช้ได้ ผู้วิจัยจึงกำหนดกระบวนการทัศน์ของการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกช่วงวัยออกเป็น ๕ ประการ คือ

- ๑) การสอนไปตามลำดับ
- ๒) การสอนโดยชี้แจงยกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจ
- ๓) การสอนด้วยความเมตตา
- ๔) การสอนโดยไม่เห็นแก่อาภิส
- ๕) การสอนโดยไม่กระทบตนเองและผู้อื่น

๔.๓.๒ การจำแนกกลุ่มผู้เรียน

๔.๓.๒.๑ การจำแนกกลุ่มผู้เรียนตามช่วงวัย

จากการศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาในสำนักวิปัสสนากรรมฐานกรณีศึกษาพบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความหลากหลายของช่วงอายุหรือวัยวุฒิเป็นอย่างมากครอบคลุมทั้งเด็กเล็กจนถึงผู้สูงอายุวัยเกษียณ จากทฤษฎีพัฒนาการตามช่วงวัยของมนุษย์ เชื่อว่ากระบวนการพัฒนาการในแต่ละวัยประกอบไปด้วยการเรียนรู้ในแต่ละวัยของชีวิตด้านการทำงานและ ผลสัมฤทธิ์ของงานในแต่ละวัยนั้นมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ชีวิตขั้นต่อไป โดยแบ่งพัฒนาการของมนุษย์ออกตามช่วงวัยตั้งแต่วัยเด็กเล็ก (แรกเกิด- ๖ ปี) จนถึงวัยชรา (๖๐ ปีขึ้นไป) สำหรับในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการจำแนกจำแนกกลุ่มผู้เรียนตามช่วงวัยออกเป็น ๒ ช่วงอายุ ได้แก่ กลุ่มเยาวชน หมายถึง ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มีอายุไม่เกิน ๑๘ ปี บริบูรณ์ และกลุ่มผู้ใหญ่ หมายถึง ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มีอายุ ๑๘ ปี ขึ้นไป ซึ่งแยกเป็น ๒ กลุ่มย่อยได้แก่ วัยทำงาน (๒๐-๖๐ ปี) และ วัยผู้สูงอายุ (๖๑ ปีขึ้นไป)

^{๔๙} ๐จ.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๑๕๙.

๔.๓.๒.๒ การจำแนกกลุ่มผู้เรียนตามประสบการณ์ด้านวิปัสสนากรรมฐาน

จากการศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาในสำนักวิปัสสนากรรมฐานกรณีศึกษาโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เข้ารับการฝึกของผู้วิจัยทำให้ได้ข้อมูลว่าถึงแม้ว่าผู้เข้ารับการฝึกที่มีอายุช่วงเดียวกันมาจากสภาพสิ่งแวดล้อมที่ใกล้เคียงกันเช่น ครอบครัวเดียวกัน โรงเรียน ระดับชั้นเดียวกัน มาจากสังคมหรือชุมชนเดียวกันก็ตาม แต่มีความแตกต่างทางด้านความรู้ ความเข้าใจและประสบการณ์ของการฝึกอบรม ขัดเกลตาตนเองตามหลักภาวนา ๔ หรือ การฝึกตนเองตามแนวทางวิปัสสนากรรมฐานฝ่ายเถรวาทเป็นอย่างมากในขณะเดียวกันก็พบว่าสำนักวิปัสสนากรรมฐานกรณีศึกษาไม่มีการจำแนกกลุ่มผู้เข้าฝึกอบรมตามตามประสบการณ์ด้านวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้นหลักสูตรการฝึกอบรมที่ใช้แต่ละครั้งจึงเป็นหลักสูตรที่ถูกออกแบบและกำหนดมาสำหรับการอบรมสั่งสอนกับแต่ละกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกตามช่วงอายุเพียงอย่างเดียว ไม่มีการปรับเปลี่ยนเนื้อหาของหลักสูตรตามพื้นฐาน ภูมิหลังด้านวิปัสสนากรรมฐานของผู้เข้าฝึกแต่อย่างใด ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความคิดเห็นว่าการออกแบบหลักสูตรการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่ด้นั้นควรคำนึงถึงความแตกต่างของพื้นฐานและภูมิหลังด้านวิปัสสนากรรมฐานของผู้เข้าฝึกอบรมด้วย ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงจำแนกกลุ่มผู้เรียนตามประสบการณ์ด้านวิปัสสนากรรมฐาน ออกเป็น ๒ กลุ่ม คือกลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ภาคปฏิบัติกับกลุ่มที่มีประสบการณ์ภาคปฏิบัติ

๔.๓.๓ การเลือกเนื้อหาที่เหมาะสมกับระดับผู้เรียน

จากการศึกษาพบว่าพระวิปัสสนาจารย์ควรกำหนดหัวข้อและเนื้อหาที่สอนสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยให้สอดคล้องและเป็นไปตามพุทธวิธีการสอน กล่าวคือ

- ๑) เนื้อหาเริ่มจากเรื่องที่เข้าใจง่ายไปหาเรื่องที่เข้าใจยากและเรื่องที่ปฏิบัติตามได้ง่ายไปหาเรื่องที่ปฏิบัติตามได้ยาก
- ๒) ใช้เนื้อหาเทียบเคียงมาอย่างเชิงประจักษ์หรืออุปมาอุปไมย
- ๓) เป็นเนื้อหาที่ชี้ให้เห็นเหตุ/ปัจจัยของสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นลำดับเป็นขั้นตอน ชี้ให้เห็นถึงความเป็นเหตุและผลของกันและกัน สิ่งนี้เกิดขึ้นก่อนแล้วสิ่งนั้นจึงเกิดขึ้นตามมา
- ๔) เลือกเนื้อหาเฉพาะที่จำเป็นเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนและไม่อวดภูมิจนเกินงาม เช่น สอนเรื่องวิศิษฐาทุกขที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หรือสอนให้มีสติสัมปชัญญะในการทำงาน ใช้สติแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

จากการศึกษาพบว่าสามารถแบ่งประเภทของเนื้อหาตามวิธีการสอนออกได้ ๒ ประเภท คือ

๑) เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมทั่วไปและหลักธรรมที่สัมพันธ์กับวิปัสสนา
กรรมฐาน

๒) เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติของวิปัสสนากรรมฐาน
โดยที่การแบ่งสัดส่วนของเนื้อหาดังกล่าวก็จะแตกต่างกันระหว่างกลุ่มเยาวชนกับ
กลุ่มผู้ใหญ่กล่าวคือ

๔.๓.๓.๑ กลุ่มเยาวชน สัดส่วนของเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมจะมากกว่า
เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เนื่องจากเยาวชนเป็นผู้ที่มีสมาธิสั้นกว่าผู้ใหญ่
มีความอดทน อดกลั้น อดสาหะ พากเพียรต่อการปฏิบัติต่ำกว่าผู้ใหญ่ เนื้อหาที่ใช้สอนเยาวชนจะเน้น
การให้ความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐาน ให้เยาวชนตระหนักถึงความสำคัญของความกตัญญูทุกเวที
ให้เด็กเกิดจิตสำนึกถึงพระคุณแม่ พระคุณพ่อ พระคุณครูบาอาจารย์ตามหลักพุทธธรรมอันเป็น
หลักธรรมพื้นฐานในการเป็นเด็กดีและเยาวชนที่ดีในสังคมต่อไป นอกจากนั้นยังใช้เนื้อหาที่เกี่ยวข้อง
กับหลักธรรมที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตเช่น อบายมุข อิทธิบาท ๔ ลักษณะของกัลยาณมิตร วิธีการ
ฝึกสมาธิ และการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

๔.๓.๓.๒ ส่วนกลุ่มผู้ใหญ่ สัดส่วนของเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมจะมีน้อยกว่า
เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เนื่องจากผู้ใหญ่มีประสบการณ์การเรียนรู้สูงกว่า
เยาวชนและส่วนใหญ่เข้าวัดเพื่อวัตถุประสงค์การฝึกวิปัสสนากรรมฐานโดยเฉพาะ ดังนั้นพระวิปัสสนา
จารย์จึงควรเน้นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติโดยตรงเนื้อหาที่ควรนำมาสอนได้แก่ เรื่องกรรมฐาน
๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน โพธิปักขิยธรรม ๓๗ แยกหมวดหมู่ย่อยตั้งแต่
สติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึง มรรค ๘ สามารถสรุปการเลือกเนื้อหาที่เหมาะสมกับระดับผู้เรียนแต่ละช่วงวัย ได้
ตามตาราง ๔.๓

ตาราง ๔.๓ การเลือกเนื้อหาที่เหมาะสมกับระดับผู้เรียนแต่ละช่วงวัย

เนื้อหาที่เหมาะสม	กลุ่มเยาวชน		กลุ่มผู้ใหญ่	
	น้อยกว่า ๑๕ ปี	๑๕-๑๘ ปี	วัยทำงาน	วัยผู้สูงอายุ
๑) เนื้อหาเริ่มจากเรื่องที่เข้าใจง่ายไปหายาก	ใช้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันแล้วโยงเข้าหาหลักธรรมง่ายๆ เช่น เบญจศีล เบญจธรรม ความกตัญญู		ใช้เนื้อหาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตั้งแต่ เบญจศีล อุโบสถศีล สติปัฏฐาน ๔ จนถึง มรรค ๘	
๒) เนื้อหาเริ่มจากเรื่องที่ปฏิบัติตามได้ง่ายไปหายาก	ให้เยาวชนฝึกปฏิบัติผ่านการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติ สัมปชัญญะไม่เน้นหัวข้อหลักธรรมที่ชัดเจน		เนื้อหาภายใต้หลักธรรมใหญ่ คือ โพธิปักขิยธรรมส่วนผู้สูงอายุก็จะเน้นหลัก ไตรลักษณ์	
๓) ใช้เนื้อหาเทียบเคียงมา ยกตัวอย่างเชิงประจักษ์ หรือ อุปมาอุปไมย	ใช้วิธียกตัวอย่าง บุคคล กลุ่มบุคคล รูปแบบพฤติกรรมที่เห็นได้ในชีวิตจริงให้เยาวชนได้ศึกษา หรือ ถอดบทเรียน		เน้นสอนยกตัวอย่างจาก พระไตรปิฎก ชาดกต่างๆ ประกอบกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน	
๔) เป็นเนื้อหาที่ชี้ให้เห็นเหตุ/ปัจจัยของสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นลำดับเป็นขั้นตอน	เลือกเนื้อหาที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันตามของเยาวชนที่ชี้ให้เห็น สาเหตุ คุณประโยชน์ โทษ และผลกระทบ		สอนตามหลักกฎแห่งกรรม อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท	
๕) เลือกเนื้อหาเฉพาะที่จำเป็นเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกปฏิบัติ	สอนเนื้อหาหลักปฏิบัติที่มีผลกระทบต่อตนเอง บุคคลรอบข้าง เช่น คนในครอบครัว เพื่อน ครูบา อาจารย์		ใช้เนื้อหาเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามภูมิธรรมของแต่ละกลุ่มบุคคล แต่อยู่ภายใต้หลักธรรมที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ กรรมฐาน ๒ ประเภท และ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ตั้งแต่สติปัฏฐาน ๔ จนถึง มรรค ๘	
๖) เนื้อหาของหลักธรรมขั้นพื้นฐานทั่วไป	เบญจศีล เบญจธรรม ความกตัญญู อบายมุข อิทธิบาท ๒ กัลยาณมิตร การฝึกสมาธิเบื้องต้น การมีสติในการเรียน การอ่าน การทำกิจกรรม		กฎแห่งกรรม เบญจศีล เบญจธรรม อุโบสถศีล ขรรยาวาสธรรม อิทธิบาท ๔ พรหมวิหารธรรม และอื่นๆ ตามความเหมาะสม	
๗) เนื้อหาของหลักปฏิบัติของวิปัสสนากรรมฐาน	การฝึกปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน โดยเฉพาะ กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน		โพธิปักขิยธรรม ๓๗	

๔.๓.๔ การดำเนินการสอน

จากการทบทวนวรรณกรรมและการศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาในสำนักวิปัสสนากรรมฐานกรณีศึกษาพบว่าพระวิปัสณาจารย์ใช้เทคนิค วิธีการและขั้นตอนการสอนที่ค่อนข้างหลากหลายในแต่ละวันของการฝึก เพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหา กิจกรรม และเป้าหมายของการฝึกอบรมของผู้รับการฝึกแต่ละช่วงวัย ในแต่ละช่วงเวลาของแต่ละวัน กล่าวคือ

๔.๓.๔.๑ การดำเนินการสอนกับผู้เข้ารับการฝึกกลุ่มเยาวชน

๑) การอบรมสั่งสอนแบบ“ธรรมบรรยาย” โดยเลือกหัวข้อบรรยายที่คิดว่า จะเป็นประโยชน์กับเยาวชนได้แก่ สู่ความเป็นพุทธบุตร ลักษณะของกัลยาณมิตร ผลร้ายของรักในวัยเรียน อบายมุขปากทางแห่งความเสื่อม และหนทางสู่ความสำเร็จจิตธิบาท ๔ โดยพระวิทยากรจะอบรมแบบไม่เป็นทางการมากนักแต่จะมีการพูดคุยสนทนากับเยาวชนและมีสื่อประกอบการบรรยายที่ทันสมัยไม่น่าเบื่อตลอดการอบรมสั่งสอน ซึ่งพบว่านักเรียนที่เข้าฝึกอบรมมีความพึงพอใจและมีความสุข รู้สึกสนุกสนานในการฟังธรรมบรรยายดังกล่าว

๒) กิจกรรมกลุ่ม ทางสำนักวิปัสสนากรรมฐานนำเทคนิควิธีการของกิจกรรมกลุ่มมาใช้กับเยาวชนเพราะจะช่วยให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างใกล้ชิดกับพระอาจารย์หรือวิทยากรมากขึ้นกว่าการทำกิจกรรมแบบเดี่ยวหรือธรรมบรรยายโดยส่วนตัว ซึ่งจะส่งผลดีต่อการอบรมสั่งสอน ชัดเจนและพัฒนาการของเยาวชนครอบคลุมทั้ง ๕ ด้าน คือ ร่างกาย ศิล จิตใจ ปัญญา และสังคม นักเรียนที่เข้าฝึกอบรมมีความพึงพอใจและมีความสุข รู้สึกสนุกสนานในการทำกิจกรรมกลุ่ม

๓) กิจกรรมเดี่ยว นอกจากธรรมบรรยายและกิจกรรมกลุ่มถูกนำมาใช้แล้ว ทางสำนักวิปัสสนากรรมฐานยังมีกิจกรรมแบบเดี่ยวด้วย ซึ่งมีความจำเป็นเพราะเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้เรียนรู้พัฒนาและประเมินตนเองพร้อมการให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นรายบุคคลจากพระอาจารย์หรือวิทยากร ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อเยาวชนในการนำไปประยุกต์ใช้งานจริงในภายหลังจากการฝึกอบรมในสำนัก นักเรียนที่เข้าร่วมทำกิจกรรมแบบเดี่ยวซึ่งมีความหลากหลายไม่ซ้ำรูปแบบกันตั้งแต่วันแรกจนกระทั่งวันสุดท้ายของค่ายพุทธบุตรต่างก็แสดงความคิดเห็นในเชิงบวกต่อกิจกรรมดังกล่าว

๔.๓.๔.๒ การดำเนินการสอนกับผู้เข้ารับการฝึกกลุ่มวัยผู้ใหญ่

การอบรมสั่งสอนวิปัสสนากรรมฐานในกลุ่มผู้ใหญ่พระวิปัสณาจารย์มีเทคนิค วิธีการ และขั้นตอนการสอนที่แตกต่างไปจากการสอนกลุ่มเยาวชนเป็นอย่างมากโดยในกลุ่มผู้ใหญ่จะเน้นการทำกิจกรรมหรือการฝึกแบบเดี่ยวเกือบทั้งหมดไม่เน้นการทำกิจกรรมกลุ่มแต่อย่างใด แต่ถึง

กระนั้นก็ตามเทคนิค วิธีการ และขั้นตอนการอบรมสั่งสอนของพระวิปัสสนาจารย์ก็เป็นไปในทิศทางเดียวกับพุทธวิธีการสอนในสมัยพุทธกาล กล่าวคือ

๑) สอนให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เข้ารับการฝึกที่แตกต่างกันทั้งด้าน จริตหรือด้านความพร้อม ความสุกของอินทรีย์/ญาณ เช่น พระวิปัสสนาจารย์จะสอนภาคปฏิบัติ กับผู้ใหญ่ที่มีจริตไม่เหมือนกันโดยวิธีการสอนที่แตกต่างกัน

๒) สอนโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เนื่องจากแต่ละ สำนักวิปัสสนากรรมฐานจะมีผู้เข้าฝึกอบรมที่มีพื้นฐานการฝึก พื้นฐานทางด้านจิตใจ และความสุกของอินทรีย์/ญาณแตกต่างกัน ดังนั้นพระวิปัสสนาจารย์จึงควรปรับวิธีการฝึกภาคปฏิบัติให้เหมาะสม กับกลุ่มผู้เข้าฝึกอบรม เช่น นำเดินจงกรมระยะที่ ๑ ตามเวลาที่กำหนด จากนั้นสอนการนั่งสมาธิ ภาวนา โดยเน้นที่การกำหนดภาวนาแบบ พองหนอ ยุบหนอ ภาวนาแบบพุทโธ หรือ แบบสัมมารัง กัได้เช่นกัน และยังสามารถสอบถามสภาวะธรรมกับพระวิปัสสนาจารย์ได้ ไม่ว่าจะภาวนาในรูปแบบใด ก็ตาม

๓) สอนโดยอธิบายให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง พระวิปัสสนาจารย์ควรจะนำมาใช้ ในการสอนภาคบรรยายมากกว่าภาคปฏิบัติอย่างเช่นเมื่อสอนเรื่องโพธิปักขิยธรรม ๓๗ รูป-นาม ชันธ ๕ ก็สามารถอธิบายเชิงอุปมา ยกตัวอย่างเชิงประจักษ์ให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าใจหลักธรรมได้ชัดเจน และสามารถประยุกต์ไปใช้ในการปฏิบัติได้จริง

๔) สอนโดยจงใจให้เห็นจริงและคล้อยตามและเร้าใจให้กลัวกลัว เกิด กำลังใจพระวิปัสสนาจารย์สามารถนำวิธีการสอนโดยจงใจให้เห็นจริงและคล้อยตามและเร้าใจให้กลัว กลัวเกิดกำลังใจมาใช้กับผู้เข้าฝึกอบรมทุกรายทั้งผู้ใหญ่และเยาวชน

๕) สอนโดยวิธีการถามตอบเชิงปัญหา ในบางครั้งของการอบรมสั่งสอน พระวิปัสสนาจารย์จะไม่ใช้วิธีการบรรยายเพียงอย่างเดียวแต่จะมีการถามตอบเชิงปัญหาเพราะ นอกจากจะช่วยคลายความสงสัยในบางประเด็นของผู้เข้าฝึกอบรม แล้วถามตอบปัญหายังเป็นวิธีการ ทดสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมและสอบอารมณ์กรรมฐานของผู้ปฏิบัติโดยเฉพาะใน ผู้ใหญ่ได้อีกวิธีหนึ่ง

จากการทบทวนวรรณกรรม และจากการศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนา กรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาในสำนักวิปัสสนากรรมฐาน กรณีศึกษาทำให้สามารถสรุปรูปแบบ ขั้นตอนวิธีการที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนินการสอนกับผู้เข้ารับการฝึกกลุ่มวัยผู้ใหญ่ได้ ๙ ประการ ได้แก่

- ๑) สอนให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียน
- ๒) ธรรมบรรยายอธิบายให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง
- ๓) สอนจากง่ายไปยาก จากกว้างไปลึก
- ๔) การถามตอบเชิงปัญหา
- ๕) จูงใจให้เห็นจริงและคล้อยตาม
- ๖) เร้าใจให้แก่วกกล้า เกิดกำลังใจ
- ๗) ไม่ละเลยใส่ใจบุคคลผู้เรียนรู้ช้า
- ๘) การฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และ
- ๙) เน้นการมีส่วนร่วมระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน

สามารถสรุปการดำเนินการสอนที่เหมาะสมกับบุคคลแต่ละช่วงวัยได้ตามตาราง ๔.๔

ตาราง ๔.๔ การดำเนินการสอนที่เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละช่วงวัย

การดำเนินการสอนที่เหมาะสม	กลุ่มเยาวชน		กลุ่มผู้ใหญ่	
	น้อยกว่า ๑๕ ปี	๑๕-๑๘ ปี	วัยทำงาน	วัยผู้สูงอายุ
การสอนแบบธรรมบรรยาย	√	√	√	√
กิจกรรมกลุ่ม	√	√		
กิจกรรมเดี่ยว	√	√	√	√
สอนให้สอดคล้องกับผู้เรียนที่มีภูมิหลังแตกต่างกัน			√	√
สอนจากง่ายไปยาก จากกว้างไปลึก	√	√	√	√
การถามตอบเชิงปัญหา			√	√
จูงใจให้เห็นจริงและคล้อยตาม	√	√	√	√
เร้าใจให้แก่วกกล้า เกิดกำลังใจ	√	√	√	√
ไม่ละเลยใส่ใจบุคคลผู้เรียนรู้ช้า	√	√	√	√
การฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง	√	√	√	√
เน้นการมีส่วนร่วมระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน	√	√	√	√

๔.๓.๕ การวัดและประเมินผลการสอน

การวัดและการประเมินผลการสอนเป็นขั้นตอนที่สำคัญของกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลทุกช่วงวัย เพราะผลการประเมินช่วยให้พระวิปัสสนา

จารย์มีข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของผู้รับการฝึก พัฒนาการของการฝึกด้านร่างกาย ศีล จิตใจ และปัญญา ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการปรับแก้อารมณ์ได้ทันทั่วทั้ง และเป็นข้อมูลสะท้อนกลับ เพื่อการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นไป ผลการประเมินยังเป็นข้อมูลสารสนเทศเบื้องต้นนำไปใช้ในการ จำแนกกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกตามประสบการณ์และ พัฒนาการของการฝึก และนอกจากนั้นยังเป็นข้อมูล สารสนเทศเบื้องต้นสำหรับพระวิปัสสนาจารย์ในการพัฒนา ปรับปรุง หลักสูตรการสอนให้ทันสมัย สอดคล้องกับสภาวะธรรมของผู้เข้ารับการฝึก สามารถจำแนกประเภทของการวัด และประเมินผลการ สอนตามช่วงเวลาของการวัดและประเมินผลออกเป็น ๓ ประเภท ดังนี้

๔.๓.๕.๑ การวัดและประเมินผู้เรียนก่อนการสอน

ถึงแม้ว่าผู้เข้ารับการฝึกที่มีอายุช่วงเดียวกันมาจากสภาพสิ่งแวดล้อมที่ใกล้เคียงกัน เช่น ครอบครัวเดียวกัน โรงเรียน ระดับชั้นเดียวกัน มาจากสังคมหรือชุมชนเดียวกันก็ตามแต่มีความ แตกต่างทางด้านความรู้ ความเข้าใจและประสบการณ์ของการฝึกตนเองตามแนวทางวิปัสสนา กรรมฐานฝ่ายเถรวาทเป็นอย่างมาก ดังนั้นการวัดและประเมินผู้เรียนก่อนการสอนจะเป็นประโยชน์ ต่อสำนักวิปัสสนากรรมฐานในการจำแนกกลุ่มผู้เรียนตามประสบการณ์ด้านวิปัสสนากรรมฐาน ออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ภาคปฏิบัติกับกลุ่มที่มีประสบการณ์ภาคปฏิบัติ และ จะสัมพันธ์กับการเลือกหลักสูตรการสอนที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมนั่นเอง โดยในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเสนอวิธีการวัดและประเมินผู้เรียนก่อนการสอน ๒ วิธี คือ การรายงานตนเองของผู้เข้ารับ การฝึกในขั้นตอนการสมัครหรือลงทะเบียนด้วยคำถามชนิดแบบตรวจสอบรายการ หรือการสนทนา พุดคุยระหว่างพระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

๔.๓.๕.๒ การวัดและประเมินผู้เรียนระหว่างการสอน

การวัดและประเมินผู้เข้ารับการฝึกวิปัสสนากรรมฐานในระหว่างสอนนั้นมีความสำคัญมากที่สุดเพราะเป็นการประเมินอารมณ์ เจตสิกของฝึกกรรมฐานที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่าง ทันทั่วทั้ง วิธีการที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ การสอบอารมณ์ เป็นการบอกเล่าประสบการณ์ของ การปฏิบัติในแต่ละวันให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบ เพื่อรู้ปัญหาและแนะนำวิธีแก้ไขได้ การสอบอารมณ์ เป็นการรายงานตามสภาวะที่มีปรากฏจริงๆ เช่น การเดินจงกรม การนั่งกรรมฐานตามรู้อารมณ์ ในขณะที่ รวมถึงอิริยาบถย่อยว่ากำหนดได้ละเอียดยหรือไม่ มีสภาวะธรรมอะไรเกิดขึ้นบ้างเป็นต้น แต่ นอกจากการสอบอารมณ์แล้วยังมีวิธีการการวัดและประเมินแบบอื่นอีก สำหรับในงานวิจัยนี้ผู้วิจัย แยกเป็น ๓ วิธี คือ (๑) การสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ (๒) สังเกตพฤติกรรมโดยพระวิปัสสนา จารย์หรือพระพี่เลี้ยง และ (๓) การดูอารมณ์ตนเองของผู้เข้ารับการฝึก

๔.๓.๕.๓ การวัดและประเมินผู้เรียนหลังการสอน

การวัดและประเมินผู้เรียนหลังการสอนมีความสำคัญมากเช่นเดียวกัน แต่

จุดมุ่งหมายของการประเมินแตกต่างจากการประเมินก่อนการสอนและระหว่างการสอนเพราะการประเมินผู้เรียนหลังการสอนไม่ได้ทำเพื่อจำแนกกลุ่มและปรับแก้อารมณ์ในปัจจุบัน แต่มีจุดมุ่งหมายที่สำคัญคือต้องการดูพัฒนาการของการฝึกทั้งทางด้าน กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อเป็นข้อมูลให้พระวิปัสสนาจารย์ได้รับรู้และสะท้อนกลับไปยังผู้เข้ารับการฝึก เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งๆขึ้นไปในอนาคต ดังนั้นวิธีการการวัดและประเมินผู้เรียนหลังการสอนที่สามารถนำมาใช้ได้ ได้แก่ (๑) การสอบอารมณ์ (๒) การสังเกตพฤติกรรม และ (๓) การรายงานตนเองด้วยวิธีการสนทนาแลกเปลี่ยนหรือการเขียนบรรยาย

จะเห็นได้ว่าการวัดและประเมินผลก่อนการสอนหรือฝึกอบรม ระหว่างการสอนหรือฝึกอบรม และหลังการสอนหรือฝึกอบรม ตามกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมกับบุคคล ในกลุ่มผู้ใหญ่มิมีส่วนที่เหมือนและแตกต่างกันกับกลุ่มเยาวชน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สรุปวิธีการวัดและประเมินผลการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมกับบุคคลแต่ละช่วงวัย มีรายละเอียดตามตาราง ๔.๕

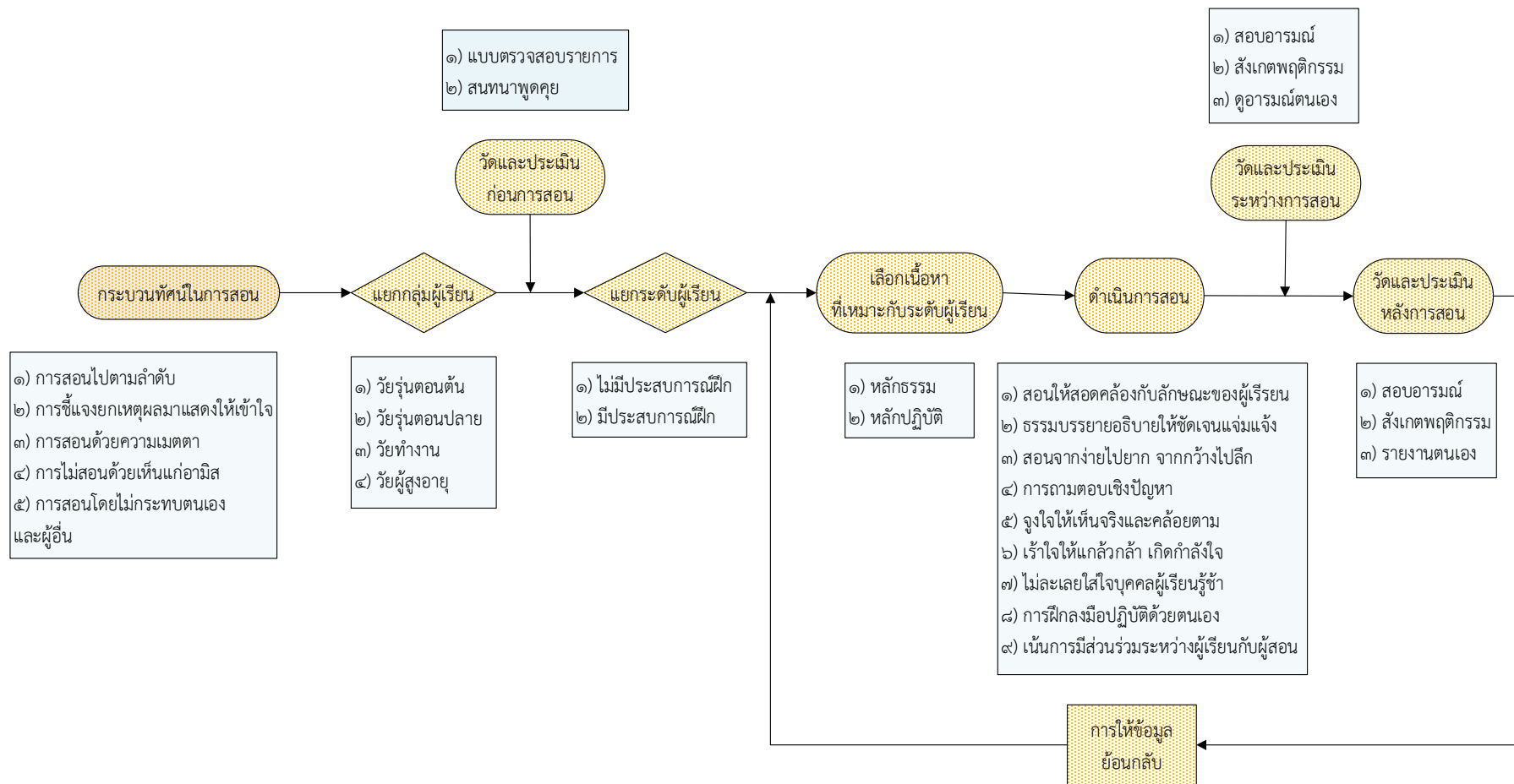
ตาราง ๔.๕ การวัดและประเมินผลการสอนที่เหมาะสมกับบุคคลแต่ละช่วงวัย

การวัดและประเมินผล	กลุ่มเยาวชน		กลุ่มผู้ใหญ่	
	น้อยกว่า ๑๕ ปี	๑๕-๑๘ ปี	วัยทำงาน	วัยผู้สูงอายุ
การวัดและประเมินก่อนการสอน				
- การสนทนาพูดคุย			√	√
- การรายงานตนเองโดยใช้ใบตรวจสอบ	√	√	√	√
การวัดและประเมินระหว่างการสอน				
- การสังเกตพฤติกรรม	√	√	√	√
- การสอบอารมณ์			√	√
- การสนทนาแลกเปลี่ยน	√	√	√	√
การวัดและประเมินหลังการสอน				
- การสังเกตพฤติกรรม	√	√	√	√
- การสอบอารมณ์			√	√
- การสนทนาแลกเปลี่ยน	√	√	√	√
- การเขียนบรรยายด้วยภาพ	√	√		

๔.๓.๖ การให้ข้อมูลย้อนกลับ

การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นขั้นตอนที่สำคัญของกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับทุกช่วงวัย เพราะเป็นการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากพระวิปัสสนาจารย์ หรือพระพี่เลี้ยงสู่ผู้เข้ารับการฝึกทั้งในขั้นตอนระหว่างการสอนเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปรับสภาพอารมณ์ในปัจจุบันเวลาและข้อมูลย้อนกลับหลังการสอนซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการนำไปปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติของตนเองเพื่อให้มีพัฒนาการครอบคลุมทุกด้านคือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และ ปัญญาภาวนา นำไปสู่การปรับเปลี่ยนตนเองตั้งแต่พฤติกรรมภายนอกจนถึงระดับจิตใจภายในได้ โดยพระวิปัสสนาจารย์ต้องสร้างความไว้วางใจ และความเชื่อถือให้เกิดขึ้นก่อน จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกพร้อมที่จะรับฟังและเต็มใจ การใช้คำพูด จังหวะ น้ำเสียง สีหน้า ของพระวิปัสสนาจารย์ จะช่วยสื่อเจตนารมณ์ของท่านได้เป็นอย่างดี การให้ข้อมูลย้อนกลับจะต้องกระชับตรงประเด็น เป็นการให้ข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงรายบุคคลหรือรายกลุ่มบุคคล ผู้เข้ารับการฝึกก็จะได้มองเห็นสภาวะที่เกิดขึ้นกับตนเองในสถานการณ์นั้นได้แจ่มแจ้ง พระวิปัสสนาจารย์จะบอกได้ว่าอะไรที่ไม่ดี อะไรที่ควรแก้ไข และเสนอแนะแนวทางการแก้ไขหรือพัฒนาในจุดที่ผู้เข้ารับการฝึกยังขาดตกบกพร่องอยู่ด้วยนั่นเอง

กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยที่ได้จากการบูรณาการองค์ความรู้จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ ๑ และ ๒ คือ (๑) พุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และ (๒) กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย ที่ศึกษาจากสำนักวิปัสสนากรรมฐานกรณีศึกษา สามารถแสดงได้ตามแผนภาพที่ ๔.๑



แผนภาพที่ ๔.๑ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

๔.๓.๗ บทสรุป

ผลการวิจัยในหัวข้อที่ ๔.๓ ทำให้ได้กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละช่วงวัย ผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ของการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานกับผู้เข้าทุกช่วงวัยและถือเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธานุศาสน์ คือ ได้บุคคลที่มีคุณภาพเป็นผู้ที่มีตนเองที่พัฒนาดีแล้ว (ภาวิตัตตะ) ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย (ภาวิตกาย) ศิล (ภาวิตศีล) จิตใจ (ภาวิตจิต) และ สติปัญญา (ภาวิตปัญญา) เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการอบรม ชัดเจน พัฒนาตนเองตามหลักปฏิบัติที่เรียกว่า ภาวนา ๔ (กายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา) ถือเป็นองค์ประกอบย่อยของระบบการพัฒนาศักยภาพด้วยกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา จะเห็นได้ว่ากระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญในการพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธานุศาสน์ และสามารถอธิบายตามแนวคิดของ “ระบบการผลิต” ที่มุ่งผลิตผลลัพธ์ที่มีคุณภาพได้มาตรฐานเช่นเดียวกัน กล่าวคือกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยานั้นสามารถแยกออกเป็น ๓ ส่วน ได้แก่

๔.๓.๗.๑ ปัจจัยนำเข้า (input) จากผลการศึกษาในงานวิจัยนี้ ปัจจัยนำเข้าแบ่งเป็นด้านต่างๆ ๕ ด้าน ได้แก่ บุคลากร (man) โสฬสอุปกรณ์ (machine) วัตถุดิบ (material) ระเบียบ แบบแผน (method) และสิ่งแวดล้อมการฝึกอบรม (environment) ส่วนรายละเอียดของปัจจัยนำเข้าแต่ละด้านแสดงได้ตามแผนภาพที่ ๔.๒

๔.๓.๗.๒ กระบวนการ (process) จากผลการศึกษาในงานวิจัยนี้คือขั้นตอนย่อยของกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาซึ่งมีแนวทางการปฏิบัติที่สำคัญของพระพุทธานุศาสน์เถรวาท ได้แก่ มรรค ๘ ภาวนา ๔ และสิกขา ๓ เป็นต้น ส่วนรายละเอียดของกระบวนการในระบบการพัฒนาศักยภาพตามแนวทางพระพุทธานุศาสน์ด้วยกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยานั้นแสดงได้ตามแผนภาพที่ ๔.๒

๔.๓.๗.๓ ผลลัพธ์ (output) ผลผลิตหรือผลลัพธ์ที่สำคัญและถือเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธานุศาสน์กล่าวคือ บุคคลที่มีตนเองที่พัฒนาดีแล้ว (ภาวิตัตตะ) ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย (ภาวิตกาย) ศิล (ภาวิตศีล) จิตใจ (ภาวิตจิต) และสติปัญญา (ภาวิตปัญญา) มีรายละเอียดดังนี้

๑) ภาวิตกาย กล่าวคือ

(๑) ช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันในทุกขณะเวลา มีความสามารถวังอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส และ ใจ สามารถแสดงพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ ผ่านทางกาย วาจา ของตนเอง ขณะ กิน ดู อยู่ ฟัง ยืน เดิน นั่ง นอน ในชีวิตประจำวัน

(๒) ทำให้เป็นผู้มีความมักน้อยสันโดษ ไม่ฟุ้งเฟ้อ พุ่มพวย รู้จักใช้

ปัญญาในการเลือกกินเลือกใช้ เลือกเสพบริโภคปัจจัย ๔ อย่างฉลาดให้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมาประมาทขาดสติ รู้จักยับยั้งชั่งใจ สามารถแยกแยะว่าสิ่งไหนจำเป็นสิ่งไหนฟุ่มเฟือยสิ่งนั้นมีคุณค่าแท้หรือคุณค่าเทียมอย่างไรบ้าง

(๓) สามารถพัฒนาระดับจิตใจของตนเองให้มีความเจริญงอกงามไปด้วยกุศลกรรมเพื่อการบรรลุธรรมขั้นสูง มีพระโสดาบันเป็นเบื้องต้นและพระอรหันต์เป็นเป้าหมายสูงสุด

๒) ภาวนิตีล กล่าวคือ ผู้ที่ฝึกอบรมพัฒนาตนเองตามหลักศีลภาวนาดีแล้วจะเป็นผู้ที่มีความสำรวมระมัดระวัง ในการแสดงออกทาง กาย และวาจา โดยดเว้นจากการแสดงพฤติกรรมที่ล่วงละเมิด เบียดเบียน ทำลาย ผู้อื่นให้เสียหาย มีจิตสำนึกที่ดีงาม สามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ โดยคำนึงถึงประโยชน์และโทษที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตน ทั้งต่อตัวเอง ผู้อื่น สังคมส่วนรวมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว เลือกประกอบอาชีพที่สุจริต สร้างสรรค์ดีงาม ไม่ทุจริต ผ่าฝืนกฎหมาย เป็นผู้มีระเบียบวินัยในตนเอง มีระเบียบวินัยในการใช้ชีวิต มีกาย วาจา และใจ ที่บริสุทธิ์ปราศจากอกุศลธรรมอันเป็นเหตุให้จิตใจเศร้าหมอง ส่งผลให้เป็นผู้ที่มีความเจริญด้วยอายุและวรรณะ และย่อมได้รับอานิสงส์ ๕ ประการทั้งในปัจจุบันชาติและอนาคตชาติ คือ

(๑) มีโภคทรัพย์เป็นอันมาก

(๒) กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีล ย่อมขจรไป

(๓) จะเข้าไปยังบริษัทใดๆ ย่อมแก้วักلاء ไม่เก้อเขิน

(๔) เวลาตายย่อมไม่หลงลืมสติ

(๕) หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ถ้าหากเป็นนักบวชเพศบรรพชิตที่มีศีลสมบูรณ์ ก็จะเป็นผู้ที่รักษาวินัยปฏิบัติของเพศบรรพชิตได้อย่างเคร่งครัด มีคุณค่าต่อการพัฒนาตนเองให้เจริญงอกงามในวัฏฏธรรมเพื่อการบรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือ อรหัตตผลนั่นเอง

๓) ภาวนิตจิต สามารถแยกออกได้เป็นสองประเด็นหลัก คือ

(๑) มีคุณภาพจิตดี กล่าวคือ ผู้ที่อบรม พัฒนาตนเองตามหลักจิตภาวนาดีแล้วจะเป็นผู้ที่มีจิตอันงอกงามด้วยคุณธรรมหรือกุศลธรรมทั้งปวง กุศลธรรมที่สำคัญ คือ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เมื่อหลักธรรม ๒ ประการดังกล่าว เจริญขึ้นภายในจิตใจ ย่อมมีคุณค่าต่อผู้ปฏิบัติช่วยสนับสนุนส่งเสริมผู้ปฏิบัติให้สามารถบรรลุจุดหมายสูงสุดในการพัฒนาตนเองได้ เชื่อว่าเป็นผู้มีตนอบรมดีแล้ว นอกจากนั้นผู้ที่มีคุณภาพจิตที่ดียังสามารถสร้างความสามารถพิเศษหรือสามัญวิสัย อันเป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตภาวนา หรือเรียกว่า อภิญญา ได้แก่การใช้สมาธิระดับ

ฉานสมาธิเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์ และอภิญญาชั้นโลกียอย่างอื่นๆ คือ ตาทิพย์ หูทิพย์ สามารถรู้วาระจิตของผู้อื่นได้ หรือระลึกชาติได้ และ

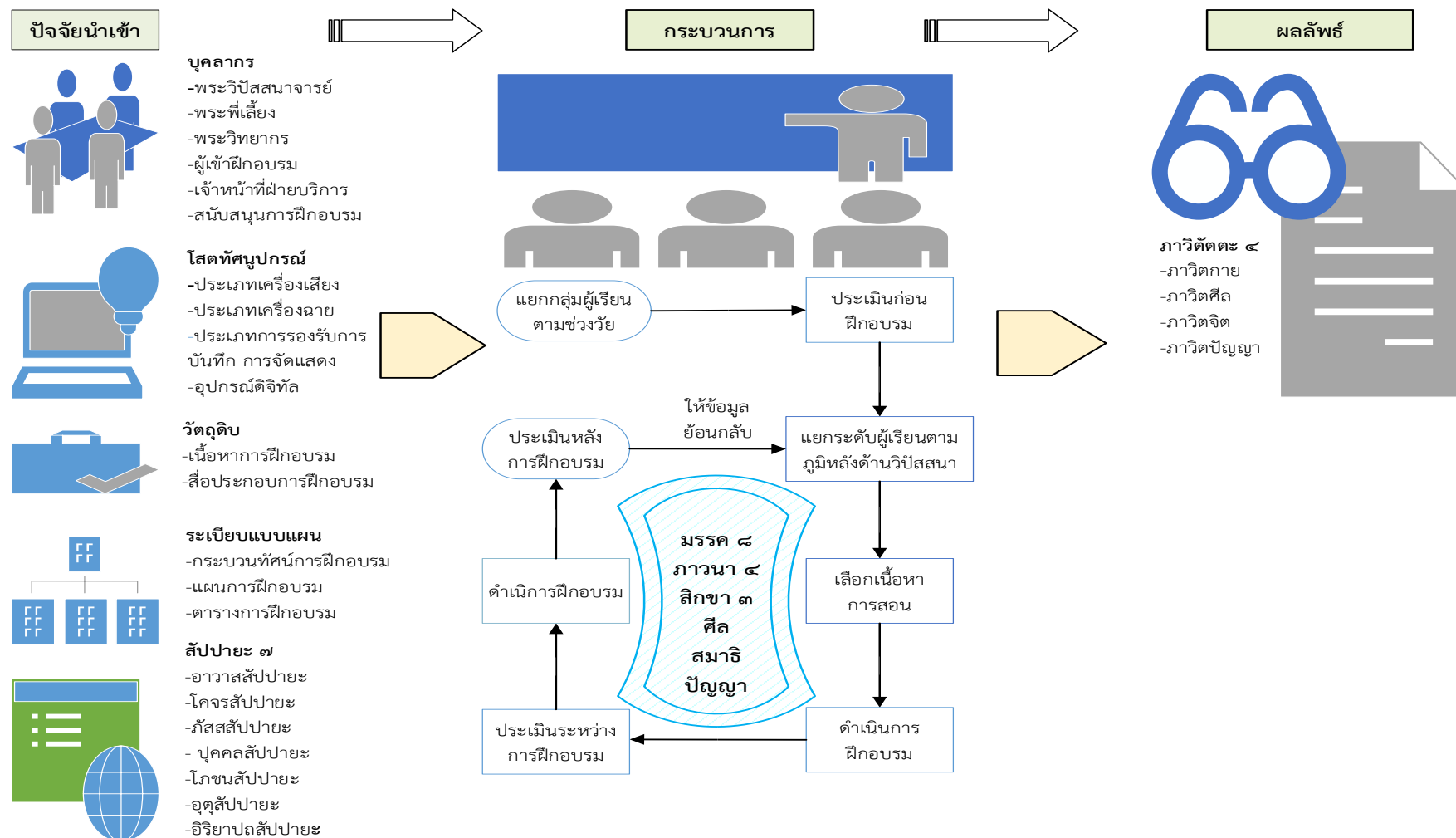
(๒) มีสุขภาพจิตดี ผู้ที่ได้อบรมพัฒนาจิตตามหลักจิตภาวนาดีแล้ว จะเป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง เยือกเย็น เอิบอím ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น ผ่องใส สงบ เป็นสุข ตื่นอยู่เสมอ มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ไม่หวั่นไหวต่อภัยที่มาคุกคาม ผู้ที่มีจิตอันฝึกอบรมดีแล้วสามารถเข้าสู่ฉานสมาบัติ และส่งผลให้ผู้นั้นมีสุขภาพกายที่แข็งแรง ไม่มีโรคภัย มาเบียดเบียน สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ส่วนคุณค่าของหลักจิตภาวนาต่อสุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน คือ ช่วยให้จิตใจของผู้ปฏิบัติรู้สึกผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ ไม่กระวนกระวาย ไม่ฟุ้งซ่าน ขณะกิน ดู อยู่ ฟัง ยืน เดิน นั่ง นอน สามารถใช้ชีวิตโดยไม่วิตกกังวลมากเกินไป

๔) ภาวติปัญญา กล่าวคือ

(๑) ผู้ที่อบรมพัฒนาตนเองตามหลักปัญญาภาวนาดีแล้วย่อมเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยความรู้ในหลักการวิธีการที่เป็นภาคทฤษฎีและเข้าใจอย่างถ่องแท้ ถึงวิธีการที่ถูกต้องในภาคปฏิบัติ เป็นผู้ประกอบด้วยปัญญารู้คิดเท่าทันสิ่งทั้งหลายที่เข้ามาด้วยตนเองโดยไม่พึ่งพาผู้อื่น เรียกว่า จินตามยปัญญา เป็นผู้ประกอบด้วยปัญญารู้คิดเท่าทันสิ่งทั้งหลายที่เข้ามาทางการรับฟังจากบัณฑิตผู้มีความรู้ผู้มีปัญญา เรียกว่า สุตมยปัญญา

(๒) ผู้ที่อบรมพัฒนาตนเองตามหลักปัญญาภาวนาดีแล้ว ย่อมได้รับคุณค่าสูงสุด คือ เป็นผู้ที่มีความเจริญงอกงามในการปฏิบัติธรรม มีการพัฒนาตนเอง จนกระทั่งเกิดปัญญา อันมาจากการภาวนา (ภาวนามยปัญญา) ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ ทำให้เป็นให้มีขึ้นได้จริงด้วยการลงมือทำกับประสบการณ์ตรง เป็นปัญญาที่ต่อยอดจากสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา โดยอาศัยปัญญาสองอย่างแรกแล้วพัฒนาต่อไปด้วยการโยสีโสมนสิการที่ตัวสภาวะจนเกิดเป็นปัญญานันตริสุทธินันตริสามารถรู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น จนรู้เข้าใจยังเห็นความจริงของธรรมชาติ เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ บรรลุถึงความบริสุทธิ์ มีจิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง บรรลุธรรมขั้นสูงสุดคืออรหัตตผล เป็นผู้ที่ได้ชื่อว่ามิตนอบรมดีแล้ว (ภาวิตัตตะ)

บทสรุปของการศึกษาวิจัยสามารถอธิบายด้วยแผนผังแสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า กระบวนการ และผลลัพธ์ ของกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาตามแผนภาพที่ ๔.๒



แผนภาพที่ ๔.๒ แผนผังแสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า กระบวนการ และผลลัพธ์ ของกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง “กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย” มีวัตถุประสงค์การวิจัยคือ (๑) เพื่อศึกษาพุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (๒) เพื่อศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย (๓) เพื่อเสนอกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยการวิจัยเชิงคุณภาพ ๒ แบบ คือ การวิจัยเอกสาร (documentary research) และการวิจัยแบบกรณีศึกษา (case study research) กรณีศึกษาเป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาการวิจัยจำนวน ๒ กลุ่มหลักคือ ผู้ให้การอบรมเป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์เป็นพระวิปัสสนาจารย์มากกว่า ๒๐ ปี มีความรู้ทางด้านพุทธจิตวิทยา มีการศึกษาทางธรรมระดับเปรียญธรรม และมีการศึกษาทางโลกในระดับปริญญาตรีขึ้นไป มีประสบการณ์เกี่ยวกับการให้การอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ผู้เข้าร่วมที่มีช่วงวัยที่หลากหลายมากกว่า ๑ ช่วงวัย และ ยินดีที่เข้าร่วมการวิจัยโดยให้การสัมภาษณ์เชิงลึก กับกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มตามช่วงวัย คือ กลุ่มเยาวชน หมายถึง ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มีอายุไม่เกิน ๑๘ ปีบริบูรณ์ และ กลุ่มผู้ใหญ่ หมายถึง ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มีอายุ ๑๘ ปีขึ้นไป ซึ่งแยกเป็น ๒ กลุ่มย่อยได้แก่ วัยทำงาน (๒๐-๖๐ ปี) และ วัยผู้สูงอายุ (๖๑ ปีขึ้นไป) แบ่งการศึกษาออกเป็น ๕ ระยะ คือ

ระยะที่ ๑ การศึกษาก่อนลงภาคสนาม

ระยะที่ ๒ การวางแผนสำหรับลงภาคสนาม

ระยะที่ ๓ การเก็บข้อมูลภาคสนาม

ระยะที่ ๔ การจัดกระทำข้อมูล

ระยะที่ ๕ เป็นการเสนอกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย ในงานวิจัยนี้จะใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลก็จะมีการเตรียมข้อมูล โดยการลดทอนข้อมูลและการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

สรุปผลตามวัตถุประสงค์ดังนี้

๕.๑.๑ พุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ในการอบรมสั่งสอนผู้เข้ารับการฝึกในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยพระวิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์การอบรมสั่งสอนพระสงฆ์ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา มามากกว่า ๕ ปีนั้น ถึงแม้ว่าพระวิปัสสนาจารย์แต่ละรูปจะมีวิธีการและลีลาการสอนที่แตกต่างกันออกไปตามภูมิหลังด้านการศึกษาเล่าเรียนและการฝึกปฏิบัติแต่เดิมของท่าน แต่กระนั้นก็ตามจากการศึกษาพบว่าวิธีการ และลีลาการสอนของพระวิปัสสนาจารย์มีความสอดคล้องกับพุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าใช้อบรมสั่งสอนในสมัยพุทธกาล โดยเฉพาะพุทธวิธีการสอนที่ใช้สำหรับผู้ปฏิบัติหรือผู้รับการศึกษาที่มีภูมิหลังเช่น อายุเป็นต้น แตกต่างกันมีรายละเอียดโดยสรุปดังนี้

๑) หัวข้อและเนื้อหาที่สอนสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

จากการศึกษาพบว่าพระวิปัสสนาจารย์รวมถึงพระพี่เลี้ยงได้กำหนดหัวข้อและเนื้อหาที่สอนสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยสอดคล้องและเป็นไปตามพุทธวิธีการสอน กล่าวคือ

(๑) สอนจากเรื่องที่เข้าใจง่ายไปหาเรื่องที่เข้าใจยาก กล่าวคือ ถ้าเป็นการสอนเยาวชนพระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงจะเริ่มต้นจากการดึงความสนใจของเด็กให้กลับมาจดจ่ออยู่กับกิจกรรมเบื้องต้น โดยการให้ความเป็นกันเองกับเด็กและเลือกหัวข้อที่จะคุยกับเด็กในเรื่องที่ไม่ใช่หลักธรรมหรือหลักปฏิบัติโดยตรง แต่จะเลือกเรื่องหัวข้อและประเด็นที่เด็กไม่ต้องใช้ความจำมากเช่น พุทธศุข สอบถามและมีการโต้ตอบเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวันของเด็ก ส่วนกรณีที่อบรมผู้ใหญ่จะยกหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมหรือหลักปฏิบัติโดยตรงมาบรรยาย พุทธศุขกับผู้เข้าฝึกอบรม แต่จะอธิบายจากสิ่งที่เข้าใจได้ง่ายเกี่ยวกับหลักธรรมที่สำคัญและเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าฝึกอบรมก่อน

(๒) สอนจากเรื่องที่ปฏิบัติตามได้ง่ายไปหาปฏิบัติตามได้ยาก ในการสอนผู้ใหญ่ นั้นพระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงจะใช้การสอนแบบบรรยายหลักธรรมและหลักปฏิบัติพร้อมนำปฏิบัติไปพร้อมกัน โดยจะเลือกเนื้อหาของหลักปฏิบัติเบื้องต้นที่ทุกคนสามารถฝึกทำได้และสัมพันธ์ต่อเนื่องกับหลักธรรมที่ท่านได้ยกมาเบื้องต้นคือโพธิปักขิยธรรม ๓๗ เช่นการสอนให้กำหนดสติ ฝึกสมาธิในอิริยาบถนั่งโดยการมีสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าออก อันเป็นไปตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ส่วนการสอนเยาวชนจะไม่เน้นการปฏิบัติแบบเป็นรูปแบบแต่จะเลือกหัวข้อและประเด็น ใน

ชีวิตประจำวันของเด็กมาสอนและให้เด็กได้เริ่มฝึกสติตั้งแต่การตั้งใจฟังพระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงสามารถโต้ตอบและทำตามในสิ่งที่พระอาจารย์ต้องการให้ทำได้

(๓) ใช้เนื้อหาเทียบเคียงมายกตัวอย่างเชิงประจักษ์หรืออุปมาอุปไมย เพื่อให้การบรรยายธรรมสามารถเข้าถึงผู้ฟังที่มีสติปัญญาญาณไม่เท่าเทียมกันได้อย่างทั่วถึง พระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงจะใช้เนื้อหาเทียบเคียงมายกตัวอย่างเชิงประจักษ์หรืออุปมาอุปไมยเพื่อให้ผู้ฟังสามารถมองเห็นภาพเข้าใจหลักธรรมหรือหลักปฏิบัติได้ง่ายขึ้น ส่วนการอบรมเยาวชนนั้นจะยกตัวอย่างเชิงประจักษ์หรืออุปมาอุปไมยกับสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเยาวชน หรือยกตัวอย่างคนที่ฝึกปฏิบัติแล้วได้ผลมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น นำมาเล่าสู่กันฟังเพื่อให้เยาวชนหรือผู้ใหญ่ได้เห็นประโยชน์ของการฝึกอบรม

(๔) สอนให้เห็นเหตุ/ปัจจัยของสิ่งที่เกิดขึ้น (สนิทาน) อธิบายเป็นลำดับเป็นขั้นตอนของสิ่งที่ทำและสิ่งที่เกิดขึ้น โดยการชี้ให้เห็นถึงความเป็นเหตุและผลของกันและกัน สิ่งนี้เกิดขึ้นก่อนแล้วสิ่งนั้นจึงเกิดขึ้นตามมา ทั้งกับผู้ใหญ่และเยาวชน

(๕) เลือกเนื้อหาเฉพาะที่จำเป็นเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนและไม่อวดภูมิจนเกินงาม ในการสอนหรือบรรยายนั้นท่านจะพยายามบรรยาย อบรมสั่งสอนเฉพาะเนื้อหาที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ต่อผู้ฟังเท่านั้น เช่น สอนเรื่องวิธียุติทุกขที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หรือสอนให้มีสติสัมปชัญญะในการทำงาน ใช้สติแก้ไขปัญหาคณะหน้าที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

๒) สอนให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียนที่แตกต่างกัน

พระวิปัสสนาจารย์ปรับเนื้อหา วิธีการสอน การบรรยาย การฝึกอบรมให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เข้าฝึกอบรมที่แตกต่างกันดังกล่าว สอดคล้องกับพุทธวิธีการสอนกล่าวคือ

(๑) สอนตามความต่างด้านจริตผู้เข้าฝึกอบรม พระวิปัสสนาจารย์จึงสอนโดยคำนึงถึงความแตกต่างดังกล่าว ซึ่งจะเกิดผลดีต่อผู้เข้าฝึกอบรมเป็นอย่างมาก เช่นพระวิปัสสนาจารย์จะสอนภาคปฏิบัติกับผู้ใหญ่และเยาวชนหรือกับผู้ที่มีจริตไม่เหมือนกันโดยวิธีการสอนที่แตกต่างกัน

(๒) สอนตามความต่างด้านความพร้อม ความสุกงอมของอินทรีย์/ญาณ เนื่องจากแต่ละสำนักวิปัสสนากรรมฐานจะมีผู้เข้าฝึกอบรมที่มีพื้นฐานการฝึก พื้นฐานทางด้านจิตใจ และความสุกงอมของอินทรีย์/ญาณแตกต่างกัน พระวิปัสสนาจารย์มองว่าเด็กประถมหรือเด็กเล็กจะสอนให้เข้าใจความรู้โดยสอนให้จำและการที่เด็กจะจำได้ดีต้องลงมือกระทำด้วยตนเองเท่านั้น ส่วนเด็กมัธยมจะสอนโดยให้ดูและศึกษาจากตัวแบบ เพื่อเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตาม

(๓) สอนโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง พระวิปัสสนาจารย์ปรับวิธีการฝึกภาคปฏิบัติให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้เข้าฝึกอบรมนอกจากนั้นยังเน้นการมีส่วนร่วมระหว่าง

ผู้สอนกับผู้เข้าฝึกอบรม อย่างเช่นในการสอนเด็กเล็กแทนที่จะสอนโดยการฝึกนั่งสมาธิกำหนดสติดูลมหายใจก็ให้เด็กได้ฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวร่างกายทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การถือ การจับ แก้วน้ำ การเดินทรงตัวโดยไม่ให้น้ำหกจากแก้วน้ำ เป็นต้น สอนให้เด็กลงมือทำเพื่อให้เกิดความรู้สึกสนุกและอยากทำซ้ำอีกด้วยตนเอง ส่วนการสอนผู้ใหญ่ก็สามารถสอนให้ฝึกปฏิบัติได้ทั้งการนั่งสมาธิ เดินจงกรมโดยการกำหนดสติอยู่กับคำบริกรรม เช่น พุท โธ ซ้ายย่างหนอ ขว้าย่างหนอ เป็นต้น

๓) วิธีการและลีลาการสอนสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

วิธีการและลีลาการสอนของพระวิปัสสนาจารย์มีความสอดคล้องกับพุทธวิธีหรือพุทธลีลาในการสอน ดังนี้

(๑) สอนโดยอธิบายให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง พบว่าโดยส่วนมากพระวิปัสสนาจารย์จะนำมาใช้ในการสอนภาคบรรยายมากกว่าภาคปฏิบัติและนำมาใช้เมื่ออบรมสั่งสอนกลุ่มผู้ใหญ่มากกว่ากลุ่มเยาวชน อย่างเช่นเมื่อสอนเรื่องโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ก็อธิบายเชิงอุปมาหรือเมื่อจะสอนเรื่องขันธ ๕ ที่รวมเข้าเป็นรูปกับนามก็อธิบายรายละเอียดเป็นลำดับขั้นตอนพร้อมการเปรียบเทียบให้เข้าใจในสิ่งที่ป็นนามธรรมได้ง่ายขึ้น

(๒) สอนโดยจงใจให้เห็นจริงและคล้อยตามและเข้าใจให้แล้วกล้ำ เกิดกำลังใจ พระวิปัสสนาจารย์นำวิธีการสอนโดยจงใจให้เห็นจริงและคล้อยตามและเข้าใจให้แล้วกล้ำเกิดกำลังใจมาใช้กับผู้เข้าฝึกอบรมทุกวัยทั้งผู้ใหญ่และเยาวชน กล่าวคือ พระวิปัสสนาจารย์จงใจให้ผู้ใหญ่ให้เห็นจริงและคล้อยตามโดยยกอ้างเอาพุทธพจน์มาประกอบการบรรยาย และนำวิธีการสอนให้เข้าใจให้แล้วกล้ำ เกิดกำลังใจมาใช้กับเยาวชนโดยให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่แฝงด้วยการฝึกสติและสมาธิ เมื่อเด็กทำไม่สำเร็จก็ให้กำลังใจและให้แก้ตัวใหม่จนกระทั่งทำสำเร็จ ส่วนคนที่ทำสำเร็จก็จะมีคำชมและให้เพื่อนๆ ประมือแสดงความชื่นชม หรือในกรณีที่มีมองเห็นว่าเด็กเริ่มมีอาการท้อแท้ไม่มั่นใจในตนเองท่านก็จะใช้วิธีเข้าใจให้แล้วกล้ำ เกิดกำลังใจ เช่นเดียวกัน ในบางครั้งพระวิปัสสนาจารย์ก็ใช้วิธีการขโลมใจให้เข้มขึ้น ร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ โดยเฉพาะเมื่ออบรมสั่งสอนเยาวชนซึ่งโดยธรรมชาติจะเป็นผู้ที่มีสมาธิจดจ่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งสั้นกว่าผู้ใหญ่ เช่นมีการให้รางวัลเป็นกำลังใจเล็กๆ น้อยกับเด็กที่ตั้งใจทำกิจกรรม

(๓) สอนโดยวิธีการถามตอบเชิงปัญหา การถามตอบเชิงปัญหาเพราะนอกจากจะช่วยคลายความสงสัยในบางประเด็นของผู้เข้าฝึกอบรมแล้วถามตอบปัญหายังเป็นวิธีการทดสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมและสออารมณกรรมฐานของผู้ปฏิบัติโดยเฉพาะในผู้ใหญ่ได้อีกวิธีหนึ่ง อย่างเช่นการถามตอบเชิงปัญหากับเยาวชนเกี่ยวกับเรื่องกิริยามารยาทแนวพุทธศาสนา เป็นต้น

(๔) สอนโดยวิธีการวางกฎข้อบังคับ วิธีการสอนนี้พระวิปัสสนาจารย์มักจะนำมาใช้กับกลุ่มเยาวชนทั้งเด็กเล็กและเด็กโต เป็นการสอนเพื่อมุ่งเน้นสร้างจิตสำนึกที่ดี ความเป็นระเบียบวินัย ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของเยาวชนและช่วยฝึกให้เด็กได้จดจำสิ่งที่เรียนได้รวดเร็วขึ้น เพราะมองว่า “ต้องให้เด็กจดจำให้แม่นยำก่อน เมื่อจดจำแล้วถึงจะปล่อยให้ไปกระทำหรือปฏิบัติด้วยตัวเอง หรือสำหรับเด็กที่โตขึ้นน้อยเวลาจะทำอะไรก็มีการให้ทำพร้อมๆ กันไม่ใช่เพียงแค่ความสวยงามพร้อมเพียงแต่สามารถสะท้อนความมีสติของเด็กได้ด้วย

๕.๑.๒ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

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

๕.๑.๒.๑ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มเยาวชน

๑) เนื้อหาที่ใช้สอน

เนื้อหาที่ใช้สอนเยาวชนจะเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐาน ให้เยาวชนตระหนักถึงความสำคัญของความกตัญญูทวดเทวี ให้เด็กเกิดจิตสำนึกถึงพระคุณแม่พระคุณพ่อ พระคุณครูบาอาจารย์ตามหลักพุทธธรรมอันเป็นหลักธรรมพื้นฐานในการเป็นเด็กดีและเยาวชนที่ดีในสังคมต่อไป นอกจากนั้นยังใช้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต เช่น อบายมุข อิทธิบาท ๔ ลักษณะของกัลยาณมิตร วิธีการฝึกสมาธิ และการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

๒) เทคนิค วิธีการและขั้นตอนการสอน

พบว่าทางสำนักวิปัสสนากรรมฐานใช้เทคนิค วิธีการและขั้นตอนการสอนที่ค่อนข้างหลากหลายในแต่ละวันของการฝึก เพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหา กิจกรรม และเป้าหมายของการฝึกอบรมในแต่ละช่วงเวลาของแต่ละวัน กล่าวคือ

(๑) การอบรมสั่งสอนแบบ “ธรรมบรรยาย” โดยเลือกหัวข้อบรรยายที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์กับเยาวชนได้แก่ สู่ความเป็นพุทธบุตร ลักษณะของกัลยาณมิตร ผลร้ายของรักในวัยเรียน อบายมุขปากทางแห่งความเสื่อม และหนทางสู่ความสำเร็จอิทธิบาท ๔ โดยพระวิทยากรจะอบรมแบบไม่เป็นทางการมากนัก แต่จะมีการพูดคุยสนทนากับเยาวชน และมีสื่อ

ประกอบการบรรยายที่ทันสมัยไม่น่าเบื่อตลอดการอบรมสั่งสอน ซึ่งพบว่านักเรียนที่เข้าฝึกอบรมมีความพึงพอใจและมีความสุข รู้สึกสนุกสนานในการฟังธรรมบรรยายดังกล่าว

(๒) กิจกรรมกลุ่ม ทางสำนักวิปัสสนากรรมฐานนำเทคนิควิธีการของกิจกรรมกลุ่มมาใช้กับเยาวชนเพราะจะช่วยให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างใกล้ชิดกับพระอาจารย์หรือวิทยากรมากขึ้นกว่าการทำกิจกรรมแบบเดี่ยวหรือธรรมบรรยายโดยส่วนเดียว ซึ่งจะส่งผลดีต่อการอบรมสั่งสอน ชัดเจนและพัฒนาการของเยาวชนครอบคลุมทั้ง ๕ ด้าน คือ ร่างกาย ศิลปจิตใจ ปัญญา และสังคม กิจกรรมกลุ่มที่ถูกนำมาใช้ได้แก่ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อละลายพฤติกรรม กิจกรรมสร้างเพื่อนสร้างกำลังใจในการเข้าค่าย กิจกรรมทุกอย่างก้าวเรียนรู้แล้วย้อนกลับมาดูตัวเอง ซึ่งแยกเป็น ๔ ฐานการเรียนรู้ ประกอบด้วย พุทธสถานน่าชม มงคลสักการะ และธรรมชาติวัดป่า กิจกรรมธรรมะนันทนาการ กิจกรรมพุทธบุตรบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมตามล่าปริศนาหาคำทาย กิจกรรมพุทธบุตรรักษโลก และกิจกรรมร่มเย็นด้วยธรรม (วิถีโอภาะโลกร้อน)

(๓) กิจกรรมเดี่ยว นอกจาก ธรรมบรรยายและกิจกรรมกลุ่มถูกนำมาใช้แล้วทางสำนักวิปัสสนากรรมฐานยังมีกิจกรรมแบบเดี่ยวด้วยซึ่งมีความจำเป็นเพราะเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้เรียนรู้พัฒนา และประเมินตนเองพร้อมการสะท้อนกลับเป็นรายบุคคลจากพระอาจารย์หรือวิทยากรซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อเยาวชนในการนำไปประยุกต์ใช้งานจริง ในภายหลังจากการฝึกอบรมในสำนัก กิจกรรมเดี่ยวที่เยาวชนได้รับจากโครงการ ได้แก่ การมอบตัวเป็นศิษย์ การสมาทานศีล ๕ ตลอดโครงการ การทำวัตรเช้า-เย็น การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และการแผ่เมตตา การเรียนรู้ธรรมะจากสื่อวีดิโอและสื่อออนไลน์ กิจกรรมพระในบ้าน พระคุณแม่ กิจกรรม ๔ ฐานการเรียนรู้ ประกอบด้วย ศีล ๕ ปันโตบุญ กิจกรรมนำทาง นรก-สวรรค์ และไตรัมพระศาสนา กิจกรรมทอดผ้าป่า “คำสัญญาติดดาว WOW” กิจกรรมทำการ์ด “คำสัญญาติดดาว For Dad & Mom” การสะท้อนความรู้สึกด้วยภาพและคำพูด และการขอขมาครูบาอาจารย์ก่อนปิดโครงการ

๓) วิถีวัดและประเมินผล

จากการศึกษาพบว่า การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มเยาวชนนั้นมีรูปแบบที่ไม่แน่นอนตายตัวขึ้นอยู่กับพระวิทยากร พระพี่เลี้ยงหรือรูปแบบกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้ แต่สามารถสรุปได้ว่าวิธีการประเมินทั้งหลายที่นำมาใช้นั้นมีการประเมินในสามช่วงเวลา ได้แก่

(๑) การประเมินขณะเยาวชนร่วมทำกิจกรรม วิธีการประเมินที่ถูกนำมาใช้ ได้แก่ ๑) การรายงานตนเองโดยการสะท้อนความรู้สึกความคิดเห็นผ่านการพูดขณะทำกิจกรรมในฐานการเรียนรู้ หรือกิจกรรมกลุ่มย่อย ๒) การสังเกตพฤติกรรมโดยพระวิทยากรหรือพระพี่เลี้ยง ๓) วัดจากการมีส่วนร่วมและได้ตอบระหว่างทำกิจกรรมของเยาวชนที่เข้าฝึกอบรม

(๒) การประเมินก่อนปิดกิจกรรม วิธีการประเมินที่ถูกนำมาใช้ ได้แก่

๑) การรายงานตนเองโดยการสะท้อนความรู้สึกความคิดเห็นผ่านการวาดภาพ ระบายสี การพูด ๒) การทำพันธสัญญาว่าจะลด ละ เลิก ทำสิ่งที่ไม่ดีไม่มีประโยชน์แล้วเพิ่มการทำในสิ่งที่ดี มีประโยชน์ โดยเฉพาะกับตนเอง กับ พ่อ แม่ และ กับครูบาอาจารย์ รวมถึงสังคมรอบตัว

(๓) การประเมินซ้ำหลังจากการร่วมกิจกรรม สำหรับการประเมินแบบนี้ จะใช้กับเยาวชนที่เข้ารับการฝึกอบรมมากกว่า ๑ ครั้ง อย่างเช่นเมื่อเรียนอยู่ประถมศึกษาตอนปลายก็มาร่วมกิจกรรมต่อมาเมื่อเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นก็กลับมาร่วมกิจกรรมอีก พระวิทยากร พระพี่เลี้ยงก็จะสนทนา พูดคุย สอบถามถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับแต่ละคนว่าเมื่อเวลาผ่านไป ระหว่างการมาฝึกอบรมครั้งแรกๆ กับครั้งปัจจุบันมีอะไรในตัวเองที่เปลี่ยนแปลงไปบ้าง เยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่ารู้สึกดีใจที่ได้กลับมาฝึกอบรมอีกครั้งและกล่าวว่าความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกอบรมสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตและพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่ดีขึ้นอย่างมาก นอกจากนั้นจะเห็นได้ว่าเยาวชนในกลุ่มนี้มีทั้งที่มาเพราะมีพ่อแม่ ครูบาอาจารย์เป็นชักชวนมาและอาสาได้ด้วยตนเอง

๕.๑.๒.๒ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มผู้ใหญ่

๑) เนื้อหาที่ใช้สอน

สำหรับโครงการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานทั้งสองรูปแบบดังกล่าวข้างต้นมีเนื้อหาการสอนที่ไม่แตกต่างกันมากนัก กล่าวคือ เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับหลักธรรม และหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท และตามแนวทางที่เจ้าสำนักวิปัสสนาได้นำมาใช้อบรมสั่งสอนญาติโยม อุบาสก อุบาสิกา อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ประกอบด้วย เรื่อง กรรมฐาน การปฏิบัติเพื่อให้สมาธิตั้งมั่นได้เร็วและง่ายต้องมียोगค์ภาวนา เช่น พองหนอ - ยุบหนอ พุทโธ หรือสัมมาอะระหัง เป็นต้น ต้องรู้วิธีการยกจิตขึ้นสู่องค์ฌาน ต้องมีสมาธิที่ตั้งมั่น แน่วแน่เป็น “เอกัคคตารมณ์” (เป็นอารมณ์เดียว) และต้องรู้วิธีการกำหนดจิตขึ้นสู่วิปัสสนา

๒) เทคนิค วิธีการ และขั้นตอนการสอน

เทคนิค วิธีการ และขั้นตอนการอบรมสั่งสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ก็เป็นไปในทิศทางเดียวกับพุทธวิธีการสอนในสมัยพุทธกาล กล่าวคือ

(๑) สอนให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เข้ารับการฝึกที่แตกต่างกัน ทั้งด้านจิตหรือด้านความพร้อม ความสุกงอมของอินทรีย์/ญาณ

(๒) สอนโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

(๓) สอนโดยอธิบายให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง

(๔) สอนโดยจงใจให้เห็นจริงและคล้อยตามและเข้าใจให้แก่วรรณ
เกิดกำลังใจ

(๕) สอนโดยวิธีการถามตอบเชิงปัญหา โดยมีวิธีการฝึกอบรมที่
นำมาใช้ ได้แก่ การปฏิบัติธรรม การสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น การฟังธรรมบรรยาย และการปิดวาจา

๕.๑.๒.๓ วิธีวัดและประเมินผล แบ่งเป็น

๑) การสอบอารมณ์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่เกิดสภาวะธรรมที่ไม่สามารถ
แก้ไขได้ด้วยตนเอง ได้มีแนวทางเจริญสติที่ถูกต้อง หลวงพ่อได้เมตตาเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติธรรม
สอบถาม บอกเล่าถึงวิธีการ อาการ และ/หรือความรู้สึกของตนในระหว่างการปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นการ
เดินจงกรม การนั่งสมาธิภาวนา หรือบอกเล่าถึงสภาวะธรรมต่างๆที่เกิดขึ้น หลวงพ่อจะให้คำแนะนำถึง
วิธีการปฏิบัติต่อสภาวะธรรมนั้นๆ ให้ทุกท่านได้ปฏิบัติอย่างถูกต้องและพัฒนาส่วนที่ยังขาดอยู่ให้เกิด

๒) การรายงานตนเอง เป็นการพูดคุยสนทนาธรรมและการสัมภาษณ์
แบบไม่มีโครงสร้างกับผู้เข้าฝึกอบรมเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นจากการเข้าฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานใน
สำนักวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นกรณีศึกษา พบว่าผู้เข้าฝึกกรายงานถึงอาการที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก

๕.๑.๓ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับ
บุคคลแต่ละช่วงวัย

กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาของวัดป่าเจริญราชดังกล่าวจะ
ครอบคลุมประเด็นต่างๆ ได้แก่ (๑) เนื้อหาที่ใช้สอน (๒) เทคนิค วิธีการ และขั้นตอนการสอน (๓) วิธี
วัดและประเมินผล โดยอธิบายจำแนกตามกลุ่มเป้าหมายของการสอน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มตามช่วงวัย คือ
กลุ่มเยาวชนและกลุ่มผู้ใหญ่

๕.๑.๓.๑ กระบวนการทัศน์ของการสอน

กระบวนการทัศน์ของการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่
เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกช่วงวัยออกเป็น ๕ ประการ คือ การสอนไปตามลำดับ การสอนโดยชี้แจง
ยกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจ การสอนด้วยความเมตตา การสอนโดยไม่เห็นแก่อาภิส และการสอนโดย
ไม่กระทบตนเองและผู้อื่น

๕.๑.๓.๒ การจำแนกกลุ่มผู้เรียน

๑) การจำแนกกลุ่มผู้เรียนตามช่วงวัย

เกณฑ์ในการจำแนกจำแนกกลุ่มผู้เรียนตามช่วงวัยออกเป็น ๒ ช่วง
อายุ ได้แก่ กลุ่มเยาวชน หมายถึง ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มีอายุไม่เกิน ๑๘ ปีบริบูรณ์

และ กลุ่มผู้ใหญ่ หมายถึง ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มีอายุ ๑๘ ปีขึ้นไป ซึ่งแยกเป็น ๒ กลุ่มย่อยได้แก่ วัยทำงาน (๒๐-๖๐ ปี) และ วัยผู้สูงอายุ (๖๑ ปีขึ้นไป)

๒) การจำแนกกลุ่มผู้เรียนตามประสบการณ์ด้านวิปัสสนากรรมฐาน

สามารถจำแนกกลุ่มผู้เรียนตามประสบการณ์ด้านวิปัสสนากรรมฐาน ออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ภาคปฏิบัติกับกลุ่มที่มีประสบการณ์ภาคปฏิบัติ

๕.๑.๓.๓ การเลือกเนื้อหาที่เหมาะสมกับระดับผู้เรียน

จากการศึกษาพบว่าพระวิปัสสนาจารย์ควรกำหนดหัวข้อและเนื้อหาที่สอนสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยให้สอดคล้องและเป็นไปตามพุทธวิธีการสอน กล่าวคือ

๑) เนื้อหาเริ่มจากเรื่องที่เข้าใจง่ายไปหาเรื่องที่เข้าใจยากและเรื่องที่ปฏิบัติตามได้ง่ายไปหาเรื่องที่ปฏิบัติตามได้ยาก

๒) ใช้เนื้อหาเทียบเคียงมายกตัวอย่างเชิงประจักษ์หรืออุปมาอุปไมย

๓) เป็นเนื้อหาที่ชี้ให้เห็นเหตุ/ปัจจัยของสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นลำดับเป็นขั้นตอนชี้ให้เห็นถึงความเป็นเหตุและผลของกันและกัน สิ่งนี้เกิดขึ้นก่อนแล้วสิ่งนั้นจึงเกิดขึ้นตามมา

๔) เลือกเนื้อหาเฉพาะที่จำเป็นเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนและไม่อวดภูมิจนเกินงามเช่น สอนเรื่องวิเศษหลายทุกซ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หรือสอนให้มีสติสัมปชัญญะในการทำงาน ใช้สติแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

จากการศึกษาพบว่าสามารถแบ่งประเภทของเนื้อหาตามวิธีการสอนออกได้ ๒ ประเภท คือ

๑) เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมทั่วไปและหลักธรรมที่สัมพันธ์กับวิปัสสนากรรมฐาน

๒) เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติของวิปัสสนากรรมฐาน

โดยที่การแบ่งสัดส่วนของเนื้อหาสองส่วนดังกล่าวก็จะแตกต่างกันระหว่างกลุ่มเยาวชนกับกลุ่มผู้ใหญ่กล่าวคือ

๑) กลุ่มเยาวชน สัดส่วนของเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมจะมากกว่าเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น ความกตัญญูกตเวที อบรมมุข อิทธิบาท ๔ ลักษณะของกัลยาณมิตร วิธีการฝึกสมาธิ และการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

๒) ส่วนกลุ่มผู้ใหญ่ สัดส่วนของเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมจะมีน้อยกว่าเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ เรื่องกรรมฐาน ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน โพธิปักขิยธรรม ๓๗ แยกหมวดหมู่ย่อยตั้งแต่ สติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึง มรรค ๘

๕.๑.๓.๔ การดำเนินการสอน

๑) การดำเนินการสอนกับผู้เข้ารับการศึกษาฝึกกลุ่มเยาวชน ประกอบด้วย การอบรมสั่งสอนแบบธรรมบรรยาย กิจกรรมกลุ่ม และกิจกรรมเดี่ยว

๒) การดำเนินการสอนกับผู้เข้ารับการศึกษาฝึกกลุ่มวัยผู้ใหญ่ เทคนิค วิธีการ และขั้นตอนการอบรมสั่งสอนของพระวิปัสสนาจารย์ก็เป็นไปในทิศทางเดียวกับพุทธวิธีการสอนในสมัยพุทธกาล กล่าวคือ

(๑) สอนให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เข้ารับการศึกษาฝึกที่แตกต่างกันทั้งด้านจิตหรือด้านความพร้อม ความสุกงอมของอินทรีย์/ญาณ

(๒) สอนโดยให้ผู้เข้ารับการศึกษาฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

(๓) สอนโดยอธิบายให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง

(๔) สอนโดยจงใจให้เห็นจริงและคล้อยตาม และเร้าใจให้แก่วรรณ

เกิดกำลังใจ

(๕) สอนโดยวิธีการถามตอบเชิงปัญหา

สามารถสรุปรูปแบบ ขั้นตอน วิธีการที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนินการสอนกับผู้เข้ารับการศึกษาฝึกกลุ่มวัยผู้ใหญ่ได้ ๙ ประการ ได้แก่

(๑) สอนให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียน

(๒) ธรรมบรรยายอธิบายให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง

(๓) สอนจากง่ายไปยาก จากกว้างไปลึก

(๔) การถามตอบเชิงปัญหา

(๕) จงใจให้เห็นจริงและคล้อยตาม

(๖) เร้าใจให้แก่วรรณ เกิดกำลังใจ

(๗) ไม่ละเลยใส่ใจบุคคลผู้เรียนผู้รู้

(๘) การฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และ

(๙) เน้นการมีส่วนร่วมระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน

๕.๑.๓.๕ การวัดและประเมินผลการสอน

สามารถจำแนกประเภทของการวัดและประเมินผลการสอนตามช่วงเวลาของการวัดและประเมินผลออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑) การวัดและประเมินผู้เรียนก่อนการสอนมี ๒ วิธี คือ การรายงานตนเองของผู้เข้ารับการฝึกในขั้นตอนการสมัครหรือลงทะเบียนด้วยคำถามชนิดแบบตรวจสอบรายการ หรือการสนทนาพูดคุยระหว่างพระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

๒) การวัดและประเมินผู้เรียนระหว่างการสอน แยกเป็น ๓ วิธี คือ

- (๑) การสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์
- (๒) สังเกตพฤติกรรมโดยพระวิปัสสนาจารย์หรือพระพี่เลี้ยง และ
- (๓) การดูอารมณ์ตนเองของผู้เข้ารับการฝึก

๓) การวัดและประเมินผู้เรียนหลังการสอนแยกเป็น ๓ วิธี คือ

- (๑) การสอบอารมณ์
- (๒) การสังเกตพฤติกรรม และ
- (๓) การรายงานตนเองด้วยการสนทนาแลกเปลี่ยนหรือการเขียนบรรยาย

๕.๑.๓.๖ การให้ข้อมูลย้อนกลับ

การให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปรับสภาพอารมณ์ในปัจจุบันเวลา และข้อมูลย้อนกลับหลังการสอนซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการนำไปปรับปรุง แก้ไขการปฏิบัติของตนเอง เพื่อให้มีพัฒนาการครอบคลุมทุกด้านคือ กายภาวนา คีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา นำไปสู่การปรับเปลี่ยนตนเองตั้งแต่พฤติกรรมภายนอกจนถึงระดับจิตใจภายในได้ โดยพระวิปัสสนาจารย์ต้องสร้างความไว้วางใจ และความเชื่อถือให้เกิดขึ้นก่อน จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกพร้อมที่จะรับฟังและเต็มใจ การใช้คำพูด จังหวะ น้ำเสียง สีหน้า ของพระวิปัสสนาจารย์จะช่วยสื่อเจตนารมณ์ของท่านได้เป็นอย่างดี การให้ข้อมูลย้อนกลับจะต้องกระชับตรงประเด็น เป็นการให้ข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงรายบุคคล หรือรายกลุ่มบุคคล ผู้เข้ารับการฝึกก็จะได้มองเห็นสภาวะที่เกิดขึ้นกับตนเองในสถานการณ์นั้นได้แจ่มแจ้ง พระวิปัสสนาจารย์จะบอกได้ว่าอะไรที่ไม่ดี อะไรที่ควรแก้ไข และเสนอแนะแนวทางการแก้ไขหรือพัฒนางานในจุดที่ผู้เข้ารับการฝึกยังขาดตกบกพร่องอยู่ด้วยนั่นเอง

๕.๒ อภิปรายผล

จากผลการศึกษาวิจัย พบว่า

๑. พุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถแยกเป็นประเด็นต่างๆ ได้แก่ ๑) หัวข้อและเนื้อหาที่สอนสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยเป็นไปตามพุทธวิธีการสอน กล่าวคือ เนื้อหาเริ่มจากเรื่องที่เข้าใจและปฏิบัติได้ง่ายไปหาเรื่อง

ที่เข้าใจและปฏิบัติได้ยาก เนื้อหาแบบเทียบเคียงยกตัวอย่างเชิงประจักษ์ เนื้อหาชี้ถึงความเป็นเหตุปัจจัยและความเป็นเหตุและผล และเนื้อหาที่ใช้สอนเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน ๒) วิธีการและลีลาการสอนสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในกลุ่มเยาวชนและกลุ่มผู้ใหญ่เป็น ดังนี้ (๑) สอนโดยอธิบายให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง (๒) สอนโดยจงใจให้เห็นจริงและคล้อยตามและเข้าใจให้แจ่มแจ้ง เกิดกำลังใจ (๓) สอนโดยวิธีการถามตอบเชิงปัญหา (๔) สอนโดยวิธีการวางกฎข้อบังคับ (๕) สอนให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียนที่แตกต่างกันด้านจิตและความสูงอายของอินทรีย์/ญาณ (๖) สอนโดยให้ฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่าการอบรมสั่งสอนธรรมะทั้งในภาคบรรยายและภาคปฏิบัติสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในปัจจุบันยังยึดแบบแผน รูปแบบ วิธีการสอนตามแบบของพุทธวิธีการสอนในสมัยพุทธกาล อย่างเช่นผลการวิจัยของพระราชธรรมสารสุธี (ธีรังกูร มูลพันธ์) (๒๕๕๘) ที่ได้ศึกษารูปแบบการใช้วิปัสสนากรรมฐานเพื่อการพัฒนาพระสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับพระสังฆาธิการระดับเจ้าคณะตำบล รองเจ้าคณะอำเภอและเจ้าคณะอำเภอที่เป็นหัวหน้าสำนักปฏิบัติธรรม จำนวน ๑๘ รูป พบว่า การสอนและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระสงฆ์ ในจังหวัดศรีสะเกษ รูปแบบที่พระสังฆาธิการนำมาปฏิบัติกันมากคือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีทั้งหมด ๔ รูปแบบ กล่าวคือ (๑) การกำหนดรูปนาม ๔ (๒) การปฏิบัติตามหลักอานาปานสติ (๓) การปฏิบัติด้วยการบริกรรมพุทโธ และ (๔) การปฏิบัติด้วยการบริกรรมสัมมาอรหัง ส่วนผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น พระสงฆ์ได้รับผลที่เกิดจากการพัฒนาด้านกาย ด้านศีล ด้านจิต และด้านปัญญา แต่การอบรมสั่งสอนธรรมะของสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในปัจจุบันที่แตกต่างไปจากสมัยพุทธกาลก็คือ

(๑) ด้านผู้ให้การอบรมสั่งสอน กล่าวคือ ในสมัยพุทธกาลไม่มีการแต่งตั้งแบบเป็นทางการแต่จะเรียกรวม ๆ ว่าพระธรรมกถึกและพระธรรมทูต แต่ในปัจจุบันเรียกว่าพระวิปัสสนาจารย์ และในปัจจุบันถ้าผู้เข้ารับการอบรมมีจำนวนมากพระวิปัสสนาจารย์ก็จะมีพระพี่เลี้ยงคอยดูแล และเป็นผู้ช่วยท่านด้วย

(๒) ด้านเทคโนโลยี สื่อการสอน โสตทัศนูปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้ารวมถึงพระอริยสาวกเมื่อจะสอนผู้ที่สนใจก็มักจะใช้สื่อประกอบหรือการอุปมาเชิงประจักษ์จากสิ่งแวดล้อมเฉพาะหน้าที่อยู่ใกล้ตัวเองและมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการจะสอน แต่ในปัจจุบันนั้นมีการนำเทคโนโลยีสารสนเทศ โสตทัศนูปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มาใช้ประกอบกับสื่อการสอนที่สามารถแสดงได้ครบทั้งมิติของภาพ เสียง

(๓) ด้านกลุ่มผู้เข้าฝึกอบรม ในปัจจุบันแตกต่างจากสมัยพุทธกาลทั้งในแง่ของขนาดกลุ่มที่มีความหลากหลายคือ กลุ่มเล็ก กลุ่มใหญ่ แต่ทั้งหมดส่วนมากเป็นกลุ่มที่เกิดจากการจัดตั้งมาเพื่อรับการอบรมโดยเฉพาะหรือเป็นกลุ่มบุคคลทั่วไปที่มาพบกันในวันพระตามปกติ

(๔) เจตนา ความตั้งใจ หรือ ความคาดหวังของผู้ที่เข้าฝึกอบรมในสมัยพุทธกาลผู้ที่ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกส่วนใหญ่ตั้งความปรารถนาที่จะบรรลุธรรมขั้นสูงจนถึงขั้นสูงสุดคือพระนิพพานแต่ในสมัยปัจจุบันผู้เข้าฝึกอบรมมีเป้าหมายของแต่ละคนที่แตกต่างกันอย่างชัดเจนบางคนตั้งเป้าหมายแค่ระดับการให้ทานอย่างสม่ำเสมอในเนืองนาบุญที่แต่ละคนมีความศรัทธาตั้งมั่น บางคนตั้งเป้าหมายแค่ระดับการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ มีส่วนน้อยที่ตั้งเป้าหมายถึงระดับการบรรลุธรรมขั้นสูงในปัจจุบันชาติ นอกจากนั้นก็มีผู้เข้าอบรมจำนวนมากที่ฝึกปฏิบัติธรรมเพราะถูกหน่วยงานต้นสังกัดส่งมาหรือมาเพราะอิทธิพลของบุคคลรอบตัว

(๕) สถานที่ที่ใช้ฝึกอบรมในสมัยพุทธกาลไม่มีรูปแบบที่ตายตัวการทำหน้าที่ของพระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกเป็นไปในรูปแบบพระธรรมทูตคือมีการจาริกไปในที่ต่างๆ และให้การอบรมสั่งสอนสาวกตามที่ปรากฏในบริบทต่างๆ กัน แต่ในปัจจุบันการทำหน้าที่สอนธรรมะของพระสงฆ์จะเป็นไปในรูปแบบของพระธรรมกลีคือบรรยายบนธรรมาสน์หรือบรรยายในวัด สำนักวิปัสสนากรรมฐาน มากกว่าการจาริกไปในที่ต่างๆ

(๖) ช่วงเวลาที่ใช้ฝึกอบรมในสมัยพุทธกาลนั้นไม่มีการกำหนดเวลาในการอบรมที่ชัดเจนตายตัว แต่จะขึ้นอยู่กับภูมิธรรมของผู้ฟังเป็นหลักในขณะที่ปัจจุบันมีการกำหนดเป็นโปรแกรมการฝึกอบรมที่ชัดเจนตายตัวและมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับกลุ่มเป้าหมาย อย่างเช่นในงานวิจัยนี้ทางสำนักวิปัสสนากรรมฐานได้กำหนดตารางเวลาการฝึกอบรมแยกชัดเจนตามกลุ่มผู้เข้าอบรมกล่าวคือ โครงการค่ายพุทธบุตรสำหรับผู้เข้าอบรมระดับเยาวชน ใช้เวลา ๔ คืน ๓ วัน โครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อสำหรับผู้สนใจทั่วไป ระยะเวลาในการจัดโครงการ ๘ วัน ๗ คืน จัดขึ้นเป็นประจำทุกวันวันที่ ๑-๘ ของทุกเดือน หรือในงานวิจัยของ อณิวัชร เพชรนรรัตน์ (๒๕๔๙) ที่ได้ศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานภาคบังคับเป็นเวลา ๑๕ วัน ณ สถานปฏิบัติธรรมมหาจุฬาลงกรณ อ.ปากช่อง จ. นครราชสีมา หรือวรวิชาการย์ พุ่มสฤกษ์ (๒๕๕๔) ที่ได้ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ (ศิริมหา) พบว่า หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน มีโครงสร้างหลักสูตรที่หลากหลายโดยแบ่งบุคคลเป็น ๔ ระดับเหมือนบัว ๔ เหล่า ใช้ระยะเวลา ๑๕-๒๐ วัน เพื่อเป็นการวางรากฐานความรู้ในการปฏิบัติและเป็นการทดสอบระดับความสามารถของบุคคลผู้ปฏิบัติไปในตัวว่าผู้ปฏิบัติจัดเป็นบุคคลระดับใดซึ่งเปรียบได้กับบัวเหล่าใด

๒. กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย ครอบคลุมประเด็นต่างๆ ได้แก่ ๑) เนื้อหาที่ใช้สอน สำหรับเยาวชนเนื้อหาเกี่ยวกับหลักธรรมมีสัดส่วน มากกว่าเนื้อหาเกี่ยวกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนในผู้ใหญ่มีสัดส่วนตรงกันข้าม ๒) เทคนิค วิธีการ และขั้นตอนการสอนในระดับเยาวชนที่ใช้มากที่สุดตามลำดับคือ กิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมเดี่ยว และธรรมบรรยาย ส่วนในผู้ใหญ่ที่ใช้มากที่สุดตามลำดับคือ กิจกรรมเดี่ยว ธรรมบรรยายและกิจกรรม กลุ่ม วิธีการที่นำมาใช้กับกลุ่มผู้ใหญ่ในสำนักวิปัสสนากรรมฐานกรณีศึกษา ประกอบด้วย การปฏิบัติ ธรรม การสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น การฟังธรรมบรรยายและ การปิดวาจา ๓) วิถีวัดและประเมินผล พบว่า กลุ่มเยาวชนนั้นมีรูปแบบที่ไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับพระวิทยากรหรือพระพี่เลี้ยงและพัฒนาการของ การเรียนรู้ของแต่ละช่วงวัย สามารถแยกได้ ๓ แบบ คือ การประเมินขณะทำกิจกรรม การประเมิน ก่อนปิดกิจกรรม และ การประเมินซ้ำหลังจากเสร็จกิจกรรม ส่วนในกลุ่มผู้ใหญ่ประกอบด้วย การสอบ อารมณ์ การสังเกตพฤติกรรม การตามรู้อารมณ์ และการรายงานตนเอง

๓. กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับบุคคล แต่ละช่วงวัยประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน ได้แก่ (๑) กระบวนทัศน์ของการสอน ๕ ประการ ได้แก่ การ สอนไปตามลำดับ การสอนโดยชี้แจงยกเหตุผลมาแสดงให้เห็นเข้าใจ การสอนด้วยความเมตตา การสอน โดยไม่เห็นแก่อาภิส และการสอนโดยไม่กระทบตนเองและผู้อื่น (๒) การจำแนกกลุ่มผู้เรียนตามช่วงวัย และตามประสบการณ์ด้านวิปัสสนากรรมฐาน (๓) การเลือกเนื้อหาที่เหมาะสมกับระดับผู้เรียน (๔) การ ดำเนินการสอน กลุ่มวัยรุ่นประกอบด้วยกรอบมั่งสอนแบบธรรมบรรยาย กิจกรรมกลุ่ม และ กิจกรรมเดี่ยว ส่วนกลุ่มผู้ใหญ่ สามารถสรุปได้ ๙ ประการ ได้แก่ ๑) สอนให้สอดคล้องกับลักษณะของ ผู้เรียน ๒) ธรรมบรรยายอธิบายให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง ๓) สอนจากง่ายไปยาก จากกว้างไปลึก ๔) การ ถามตอบเชิงปัญหา ๕) จูงใจให้เห็นจริงและคล้อยตาม ๖) ระวังใจให้แก่วัฏฐา เกิดกำลังใจ ๗) ไม่ ละเลยใส่ใจบุคคลผู้เรียนรู้ช้า ๘) การฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และ ๙) เน้นการมีส่วนร่วมระหว่าง ผู้เรียนกับผู้สอน สอดคล้องกับพระครูบรรพตพัฒนาภรณ์ (ครูโก)^๑ ที่ระบุว่า ตามแนวคิดของ พระพุทธศาสนาแบ่งช่วงวัยของมนุษย์ออกเป็น ๓ ช่วงวัย ได้แก่ ปฐมวัย ตั้งแต่ช่วงอายุแรกเกิดถึงอายุ ๒๕ ปี มัชฌิมวัย คือ ตั้งแต่อายุ ๒๕ ปี ถึงอายุ ๕๐ ปี และปัจฉิมวัย คือ อายุเลย ๕๐ ปีขึ้นไป พัฒนาการของบุคคลแต่ละช่วงวัยทั้งทางด้านสรีระร่างกาย สมอ จิตใจ ปัญญาและสังคม มีความ

^๑ พระครูบรรพตพัฒนาภรณ์ (ครูโก), การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องวัยในศาสนาพุทธเถรวาทกับศาสนา พราหมณ์ – ฮินดู, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒-๑๘.

แตกต่างกัน ดังนั้น หลักธรรมที่ส่งเสริมบุคคลแต่ละช่วงวัยก็ย่อมแตกต่างกันไปด้วย หลักธรรมหลักปฏิบัติทางพระพุทธ-ศาสนามีอยู่เป็นจำนวนมาก จากการทบทวนวรรณกรรมทำให้สามารถสรุปหลักธรรมสำคัญที่มีคุณส่งเสริมบุคคลแต่ละช่วงวัยโดยสังเขป คือ

(๑) ช่วงปฐมวัย หลักธรรมที่เยาวชนสามารถปฏิบัติตามได้ไม่ยาก และเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง ได้แก่ หลักกตัญญูกตเวที หลักอิทธิบาท ๔ หลักเบญจศีล เบญจธรรม และหลักการคบค้าสมาคมมิตร

(๒) ช่วงมัธยมวัย ควรมีหลักธรรม ดังนี้ สมชีวะธรรม ๔ ขรรวาสธรรม ๔ พรหมวิหารธรรม สังคหวัตถุธรรม ๔ สาราณียธรรม ๖ และ อบายมุข ๖

(๓) ช่วงปัจฉิมวัย เป็นวัยสุดท้ายแห่งชีวิตมนุษย์ เป็นวัยที่สมควรปลดปล่อยภาระหนักทางโลกแล้วซึ่งการจะปลงภาระแล้วทำให้ชีวิตเป็นสุขได้ ต้องอาศัยหลักธรรมหลากหลายด้วยกัน กล่าวคือ ไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ ๔ หลักกุศลกรรม/อกุศลกรรม ๑๐ หลักพรหมวิหารธรรม ๔ หลักสังคหวัตถุ ๔ และ หลักสติปัฏฐาน ๔

(๔) การวัดและประเมินผลการสอน แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ การวัดและประเมินก่อนการสอนเป็นการรายงานตนเอง การวัดและประเมินระหว่างการสอน แยกเป็น ๓ วิธี คือ การสอบอารมณ์ การสังเกตพฤติกรรมและการดูอารมณ์ตนเอง และการวัดและประเมินหลังการสอน แยกเป็น ๓ วิธี คือ การสอบอารมณ์ การสังเกตพฤติกรรม และการรายงานตนเองและ

(๕) การให้ข้อมูลย้อนกลับโดยพระวิปัสสนาจารย์ การวัดและประเมินผลการสอนตามผลการวิจัยนี้มีความหลากหลาย และสอดคล้องกับกลุ่มผู้เข้าฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานมากกว่างานวิจัยในอดีตที่เน้นศึกษาเฉพาะวิธีการสอบอารมณ์เท่านั้น เช่นผลการวิจัยของโสภณ เทียนศรี^๒ ที่พระวิปัสสนาจารย์กล่าวว่า “พระอาจารย์จะสอบอารมณ์โดยเน้นการปฏิบัติตั้งแต่ต้นนอน ทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย ถ้าหากไม่กำหนดก็จะไม่ต่อเนื่องกัน ในการสอบอารมณ์แต่ละครั้งก็จะสอบไปในแต่ละฐานไป แต่ก็อาจจะไม่ได้เรียงตามลำดับ แต่โดยหลักการจะเริ่มที่กายก่อน เพราะว่าเป็นสิ่งที่เห็นได้ง่าย สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ จะสอบถามถึงเวทนาก่อน เพราะสองส่วนนี้ดูง่ายกว่า ต่อจากนั้นก็ถามในลำดับต่อไปในจิต ในธรรม เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นกำหนดได้ถูกต้องตรงตามสภาวะหรือไม่ โยคีส่วนใหญ่ก็จะมักตอบว่า ถ้าปวดเมื่อยแล้วก็จะขยับเปลี่ยนเพื่อหนีความทุกข์ อย่างนี้เป็นแนวทางการ

^๒ โสภณ เทียนศรี, รูปแบบเทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๐๒.

ปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องก็จะบอกเขาให้รู้เพราะที่จริงแล้วเมื่อเวทนาเกิดขึ้นก็จะให้กำหนดต่อไป เพื่อดูอาการปวดที่เกิดขึ้น มันมีการพัฒนาไปอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร ดับอย่างไร พระอาจารย์ก็จะบอกว่า “หากนั้นทนต่อไปก็จะให้ทนต่อไปอีก ทนจนกว่ามันดับไป หากทนจนทนไม่ไหวจริงๆ ก็จะให้กำหนดออกได้” เป็นต้น

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑) สำนักวิปัสสนากรรมฐานควรจำแนกกลุ่มผู้เรียนตามประสบการณ์ด้านวิปัสสนากรรมฐาน เช่น แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ภาคปฏิบัติกับกลุ่มที่มีประสบการณ์ภาคปฏิบัติ

๒) ในการออกแบบหลักสูตรการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่ดัดนั้นนอกจากคำนึงถึงช่วงวัยของผู้เข้ารับการฝึกอบรมแล้ว ควรคำนึงถึงความแตกต่างของพื้นฐานและภูมิหลังด้านวิปัสสนากรรมฐานของผู้เข้าฝึกอบรมด้วย

๓) สำนักวิปัสสนากรรมฐานที่มีการอบรมสั่งสอนกลุ่มผู้เข้าฝึกอบรมต่างวัยต้องมีหลักสูตรการฝึกอบรมที่ใช้สำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยที่ชัดเจนทั้งในส่วนของกลุ่มเยาวชนและกลุ่มผู้ใหญ่

๔) สำนักวิปัสสนากรรมฐาน พระวิปัสสนาจารย์ รวมถึงพระพี่เลี้ยงควรศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับพุทธวิธีการสอนเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้ผลลัพธ์ที่ดี

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

๑) ผู้ที่สนใจสามารถวิจัยเพื่อศึกษาถึงผลลัพธ์ได้จากโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยโดยใช้วิธีวิจัยแบบผสานวิธีระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

๒) ผู้ที่สนใจสามารถวิจัยเพื่อศึกษาพัฒนาการที่เกิดขึ้นกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมตามกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยโดยใช้วิธีวิจัยแบบผสานวิธีระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

๓) ผู้ที่สนใจสามารถวิจัยเพื่อศึกษาจุดแข็ง จุดอ่อน และปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือ:

กองทุนพิมพ์หนังสือท่านมหาสี สยาตอ (โสภณมหาเถร). วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

ทิตินา แคมมณี. ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๒๐. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

ธานี สมบูรณ์บุรณะ และวิโรจน์ สารัตนะ. การสร้างผลงานทางวิชาการด้วยการกระบวนการวิจัยเชิง

พัฒนา (กรณีบทเรียนสำเร็จรูป). กรุงเทพมหานคร: อักษรทิพย์, ๒๕๓๒.

บุญมี พันธุ์ไทย. การวิจัยในชั้นเรียน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย ๒๕๔๒.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙). คำถามคำตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

_____. หลักปฏิบัติสมถะ วิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กุ่มมอรัญ, ๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). พุทธวิธีการสอน. พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวัย จำกัด, ๒๕๔๖.

_____. ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง. พิมพ์ครั้งที่ ๘๖. พิษณุโลก: สยามไอยรา คอฟฟ, ๒๕๕๑.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระมหาไสว ญาณวีโร. คู่มือสมาธิภาวนาสวดมนต์แปล. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๕๖.

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตฺตญาณโณ). **ธรรมปริทรรศน์ ๒**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มัทมามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย). **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มัทมามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พุทธทาสภิกขุ. **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุนทรสาสน์, ๒๕๓๖.

มัทมามกุฏราชวิทยาลัย. **วิสุทธิมรรค แปล ภาค ๓ ตอน ๑**. กรุงเทพมหานคร: มัทมามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕**. กรุงเทพมหานคร: พรักหวานกราฟฟิค, ๒๕๔๕.
สุนันทา สุนทรประเสริฐ. **การเขียนแผนการสอนแนวปฏิรูปการศึกษา ตาม พ.ร.บ. การศึกษาแห่งชาติ**. กรุงเทพมหานคร: รีมปีงการพิมพ์, ๒๕๔๔.

อรนุช กาญจนประกร และ จิตติมา รักนาค. **จิตวิทยาการศึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมใน “จิตวิทยาและวิทยาการการเรียนรู้ หน่วยที่ ๑-๗”** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช, ๒๕๖๐.

(๒) บทความ/วารสาร:

พระครูปลัดมารุต วรมงคล, ผศ.,ดร. “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก”. **วารสารวิจัยพุทธศาสตร์** ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๓).

ยาใจ พงษ์บริบูรณ์. “การศึกษาแบบกรณีศึกษา : Case Study”. **Journal of Education Khon Kaen University**. ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-พฤศจิกายน), ๒๕๕๓.

(๓) วิทยานิพนธ์:

กมลาค ภูวนาธิพงศ์. “กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธปัญญาสำหรับวัยรุ่น”.
ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

นิตติยา น้อยสีภูมิ. “การมีชีวิตรอยู่กับภาวะสมองเสื่อมระยะเริ่มต้นของผู้สูงอายุ: การศึกษารายกรณีเชิงคุณภาพ.” **วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์**.

คณะพยาบาลศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พรรณนา จาตุรพาณิขย์. “สื่อการสอนธรรมแบบรายบุคคลและสัมฤทธิ์ผลของสื่อการสอนธรรมแบบรายบุคคล”. **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระครูบรรพตพัฒนาภรณ์ (ครูโก). “การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องวัยในศาสนาพุทธเถรวาทกับศาสนาพราหมณ์ – ฮินดู.” **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระครูสมุทรทองล้วน คงพิศ. “วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท: กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙)” **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๔.

พระมหานพต สุวณฺณเมธี (มีคำเหลือง). “การศึกษาผลสัมฤทธิ์ของการฝึกอบรมเยาวชนของค่ายคุณธรรมวัดบรรพตสถิต จังหวัดลำปาง.” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระราชธรรมสารสุธี (ธีรังกูร มูลพันธ์). “รูปแบบการใช้วิปัสสนากรรมฐานเพื่อการพัฒนาพระสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ.” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

รัตนภรณ์ ขาญไวยวิทย์. “การวิเคราะห์ความสำเร็จของโครงการคุณธรรม: การวิจัยพหุกรณีศึกษา.” **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (วิจัยการศึกษา)**. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

วรวิชาการย์ พุ่มสฤษฎ์. “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ (ศิริมหา).” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

วิระดา แก่นกระโทก. “ศึกษาวิเคราะห์การบรรลุธรรมของกลุ่มบุคคลหลากหลายอาชีพในพระพุทธศาสนาเถรวาท.” **ปริญญาานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

สุสรณ์ ไซโยรักษ์. “บทบาทของครูและผู้ปกครองในการส่งเสริมจริยธรรมของนักเรียน: พหุกรณีศึกษา.” **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (วิจัยการศึกษา)**. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

โสภณ เทียนศรี. “รูปแบบเทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย.” **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

อนิวัชร เพชรนรินทร์. “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.” **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

กัลญู เพชรภรณ์. **จิตวิทยาพัฒนาการตามช่วงวัย**. เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาครู สำหรับการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.teacher.ssru.ac.th/kalanyoo_pe/file.php/4/_2_.pdf [๑๔ กันยายน ๒๕๖๑].

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔. **ความหมายของเยาวชน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.royin.go.th/dictionary/> [๑๔ กันยายน ๒๕๖๑].

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. **ความหมายของเยาวชน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://th.wikipedia.org/wiki/เยาวชน> [๑๔ กันยายน ๒๕๖๑].

วัดป่าเจริญราช, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.watpacharoenrat.org/article.php?artid=128> [๒ ธันวาคม ๒๕๖๑].

(๕) สัมภาษณ์:

สัมภาษณ์ พระครููปทุมภาวนาจารย์ วิ. (วีระนนท์ วีรนนโท) เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราช, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระมหารพีภัทร วชิรปัญญา พระวิปัสสนาจารย์ วัดป่าเจริญราช, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระมหาวิระศักดิ์ อภินนทเวที พระวิปัสสนาจารย์ วัดป่าเจริญราช, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระพิชิต มหาวิโร พระวิปัสสนาจารย์ วัดป่าเจริญราช, ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระผัด ปสุโต พระวิปัสสนาจารย์ วัดป่าเจริญราช, ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

๒. ภาษาอังกฤษ

1. Secondary Sources

(I) Books:

Haidt, J. **The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom**. New York: Basic Books, 2005. ISBN 978-0465028023. Lay summary-Works of Jonathan Haidt, in Pictures.

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

(II) Articles:

Hick, S. F., & Chan. "Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Effectiveness and Limitations", *Social Work in Mental Health*, 8: 3, (2010). doi: 10.1080/15332980903405330

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., & Fang, A. "The Empirical Status of the "New Wave" of Cognitive Behavioral Therapy". *Psychiatric Clinics of North America*. 33 (3), (2010).

JAMA Intern Med. **Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis**. Mar, 174(3), (2014).

Kabat-Zinn, J., Chapman, S. P. "The relationship of cognitive and somatic components of anxiety to patient preference for alternative relaxation techniques". *Mind/ Body Medicine*. 2, (1997).

Manicavasgar, V.; Parker, G.; Perich, T. "Mindfulness-Based Cognitive Therapy Vs. Cognitive Behaviour Therapy as a Treatment for Non Melancholic Depression". *Journal of Affective Disorders*. 130 (2011): 1-2.

Merluzzi, A. "Breaking Bad Habits". *APS Observer*. 27 (1), (2014).

Pickert, K. "The art of being mindful. Finding peace in a stressed-out, digitally dependent culture may just be a matter of thinking differently". *Time*. 183 (4), (2014).

Piet, J.; Hougaard, E. "The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Relapse in Recurrent Major Depressive Disorder: a

Systematic Review and Meta-Analysis". Clinical Psychology Review. 31 (6), (2011).

Rapgay, L., Bystrisky, A. "**Classical Mindfulness**". Annals of the New York Academy of Sciences. 1172 (1), (2009).

"**Ways to Measure Mindfulness**". Mindfulness Research Guide. Retrieve from the original on 2012-04-27.

Zgierska, A., Rabago, D., Chawla, N., Kushner, K., Koehler, R., Marlatt, A. "**Mindfulness meditation for substance use disorders: a systematic review**". Subst Abus (Systematic review), 30 (4), (2009).

(III) Electronics:

Black, D. S. **A brief definition of mindfulness**. Mindfulness Research Guide, 2011. Retrieve from <http://www.mindfulexperience.org> [18 October 2018].

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โครงการปฏิบัติธรรมของวัดป่าเจริญราช

โครงการปฏิบัติธรรมวัดป่าเจริญราช

พระครููปทุมภาวนาจารย์ (หลวงพ่อวีระนนท์ วีรนนฺโท) เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราช ได้ตั้งปณิธานไว้แน่วแน่ว่า ต้องการให้วัดป่าเจริญราช ซึ่งปัจจุบันได้รับแต่งตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัดปทุมธานีแห่งที่ ๑๓ ให้เป็นศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับนักเรียน นักศึกษาและประชาชนทั่วไป ให้ได้เข้ารับการฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ให้เข้าใจจิตใจตนเอง เข้าใจต่อสภาวะธรรมต่างๆ ตามธรรมชาติ ตามหลักคำสอนและแนวทางการปฏิบัติ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยมีครูบาอาจารย์ที่มีความรู้ ความสามารถ คอยชี้แนะแนวทางการปฏิบัติ และแสดงพระธรรมเทศนาในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรม ทั้งนี้เพื่อให้โยคีผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติธรรม สามารถนำหลักธรรมคำสอน และแนวทางการฝึกจิตใจของตนเอง ไปแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งในหลายๆปีที่ผ่านมา ทางวัดฯได้จัดให้มีการอบรมวิปัสสนากรรมฐานทุกวัน ตลอดทั้งเดือน โดยแบ่งโครงการปฏิบัติธรรมออกเป็น ๕ รูปแบบ คือ

๑. โครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ



จัดขึ้นเป็นประจำทุกวัน ที่ ๑ - ๘ ของทุกเดือน เป็นคอร์สปฏิบัติธรรมแบบต่อเนื่อง เข้มข้น มีการ"สมาทานปิตวาทา" ซึ่งสงวนสิทธิ์สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ที่ต้องอยู่ครบทั้ง ๘ วันเท่านั้น โดยตลอดระยะเวลาของโครงการ ผู้เข้าร่วมฯจะได้รับเมตตาจากพระวิปัสสนาจารย์ ในการดูแล ให้คำแนะนำ และสอนวิธีการปฏิบัติ และยังได้รับเมตตาจากพระครููปทุมภาวนาจารย์ ในการสอบอารมณ์กรรมฐาน ให้คำชี้แนะ ทั้งนี้โยคีผู้เข้าร่วมโครงการฯ จะต้องสมาทานศีล ๘ และปิตวาทา (ในวันที่ ๓) ไม่พูดคุย ติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นใด ที่ไม่ใช่พระวิปัสสนาจารย์ด้วยวิธีใดๆ ทั้งนี้เพื่อให้โยคีผู้เข้าร่วมโครงการ ได้รับผลจากการปฏิบัติได้ดียิ่งๆขึ้นไป

๒. โครงการปฏิบัติธรรมเป็นหมู่คณะ



ทางวัดป่าเจริญราชได้เปิดให้คณะบุคคล สาธุชน จากห้างร้าน บริษัท คณะนักเรียนนักศึกษา หรือองค์กรต่างๆทั่วไป ที่มีความศรัทธา สามารถเข้าปฏิบัติธรรมแบบหมู่คณะโดยพร้อมกันได้ โดยสามารถติดต่อเพื่อแจ้งข้อมูล หรือกำหนดวัน เวลา ที่ต้องการเข้ารับการอบรม ได้ตลอดทุกวันที่วัดป่าเจริญราช

๓.โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับบุคคลทั่วไป



ในทุกเดือนตั้งแต่วันที่ ๙ เป็นต้นไป ทางวัดป่าเจริญราชได้เปิดโอกาสให้ สาธุชน บุคคลทั่วไป สามารถเข้าปฏิบัติธรรมได้ตลอดทุกวัน โดยไม่กำหนดจำนวนวัน แต่จะอยู่ได้ครั้งละไม่เกิน ๗ วัน ทั้งนี้ ระยะเวลาการปฏิบัติ สามารถอนุโลม ยืดหยุ่นได้ตามการพิจารณาของพระวิปัสสนาจารย์ ซึ่งได้เมตตาดูแล และให้การอบรม ชี้แนะตลอดทุกวันเช่นกัน ทั้งนี้ในระหว่างที่มีการปฏิบัติธรรมแบบหมู่คณะ อาจมีการงด การรับผู้ปฏิบัติธรรมแบบทั่วไปในช่วงเวลาดังกล่าว ซึ่งทางวัดฯ จะได้ประกาศแจ้งให้ทราบล่วงหน้าทาง เว็บไซต์ และเฟสบุ๊ก

๔.โครงการค่ายพุทธบุตร



โครงการค่ายพุทธบุตร จัดให้มีขึ้นเพื่อให้เยาวชนก่อนวัยแรกรุ่นอายุ ๙-๑๒ ปี และกำลังเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นอายุ ๑๓-๑๕ ปี ได้เข้ารับการฝึกอบรมธรรมะ และการปฏิบัติธรรมโดยพระอาจารย์ และคณะเจ้าหน้าที่ผู้มีส่วนประสมการณ์ในการฝึกอบรมแก่เยาวชน โดยมีพระครูพุ่มภาวนาจารย์ (หลวงพ่อวีระนนท์ วีรนนโท) เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราช ได้เมตตาเป็นประธานที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ ซึ่งโครงการนี้ ได้จัดให้มีขึ้นเป็นประจำทุกปีในช่วงเดือนเมษายน สามารถติดตามหรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกับเจ้าหน้าที่จิตอาสาจาก ชมรมกระแสนใจ วัดป่าเจริญราช ผู้ดูแลโครงการโดยตรงได้ที่ คุณบุษรัตน์ มกรแก้วเกยูร โทร. ๐๘๕ ๑๒๐๒๐๐๕, คุณอนิระ โพธิ์นิล โทร. ๐๘๑ ๖๒๒๓๒๐๔, คุณดวงกมล มณีกุล โทร. ๐๘๙ ๒๐๕๓๓๘๕, คุณธัญมรรหมค์ สุนันทกิงเพชร โทร. ๐๘๑ ๙๘๔๑๙๒๐

๕.โครงการปฏิบัติธรรมสัณจร



จัดและดำเนินการ โดยเจ้าหน้าที่จิตอาสา ชมรมกระแสนใจ วัดป่าเจริญราช ซึ่งจะประกาศรับสมัครบุคคลทั่วไป เข้าร่วมปฏิบัติธรรมสัณจร ระหว่างวันที่ ๙-๑๖ เดือนธันวาคม เป็นประจำทุกปี โดยมีพระครูพุ่มภาวนาจารย์ (หลวงพ่อวีระนนท์ วีรนนโท) เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราช เมตตาเป็นพระวิปัสสนาจารย์ ฝึกอบรมกรรมฐานแบบเข้มข้น สนใจร่วมเข้าโครงการ หรือต้องการข้อมูลใดๆเพิ่มเติม สามารถสอบถามกับเจ้าหน้าที่โครงการได้โดยตรงที่...

คุณบุษรัตน์ มกรแก้วเกยูร โทร. ๐๘๕ ๑๒๐๒๐๐๕,
 คุณอณิระ โพธิ์นิล โทร. ๐๘๑ ๖๒๒๓๒๐๔,
 คุณดวงกมล มณีกุล โทร. ๐๘๙ ๒๐๕๓๓๘๕,
 คุณธัญมรรณศ์ สุนันทกิจเพชร โทร. ๐๘๑ ๙๘๔๑๙๒๐

โครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ

ระยะเวลาของโครงการ

โครงการเริ่มต้นทุกวันที่ ๑ ถึงวันที่ ๘ ของทุกเดือน ตลอดทั้งปี โดยผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องอยู่ปฏิบัติธรรมครบตลอดทั้ง ๘ วัน และต้องสมาธิ/ลงทะเบียนภายในวันที่ ๑ ไม่เกิน ๑๒.๐๐ น. เท่านั้น ทั้งนี้ทางวัดฯสงวนสิทธิ์ ไม่รับผู้ปฏิบัติธรรม เข้า-ออกระหว่างโครงการฯ

การลงทะเบียน

ผู้ที่ประสงค์จะเข้าปฏิบัติธรรม ให้ลงทะเบียนได้ ในวันที่ ๑ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ ศาลาปฏิบัติธรรม ทั้งนี้ การลงทะเบียนจะสมบูรณ์ต่อเมื่อเจ้าหน้าที่ลงลายมือชื่อในใบลงทะเบียนแล้ว จากนั้นให้นำสำภาระเข้าเก็บยังที่พักที่เจ้าหน้าที่จัดไว้ให้ โดยแยกที่พักระหว่างหญิงและชาย ซึ่งไม่สามารถเลือกที่พักเองได้ และสงวนสิทธิ์การจองที่พักล่วงหน้า

สถานที่

ทางวัดได้จัดเตรียมสถานที่อันเป็นสัปปายะ เพื่อให้ผู้ที่ต้องการเรียนรู้ ดูภายใน ได้มีสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เกิดสภาวะธรรม ที่จะนำผู้ปฏิบัติให้ได้เข้าถึงความจริงแห่งสภาวะจิต โดยจิตใจที่มุ่งมั่น น้อมนำมาดีแล้ว มีสถานที่อันเหมาะสม ได้พบครูบาอาจารย์ พระวิปัสสนาจารย์ ผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม คอยชี้แนะแนวทางให้กับผู้ปฏิบัติธรรมอยู่บนเส้นทางที่ถูกต้อง

การปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติธรรมจะได้รับเมตตาจากพระวิปัสสนาจารย์ ในการส่งอารมณ์กรรมฐาน นำเดินจงกรม ระยะที่ ๑ ตามเวลาที่กำหนด จากนั้นจะสอนการนั่งสมาธิภาวนา โดยเน้นที่การกำหนดภาวนาแบบ พอง หนอ ยุบหนอ ส่วนท่านใดจะภาวนาแบบพุทโธ หรือ แบบสัมมาอรหัง ก็ได้เช่นกัน และยังสามารถสอบถามสภาวะธรรมกับหลวงพ่อดู หรือพระวิปัสสนาจารย์ได้ ไม่ว่าจะภาวนาในรูปแบบใด

การสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น

เป็นรูปแบบหนึ่งของการเจริญสติ ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดสมาธิ มีใจจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ ซึ่งการทำวัตรนี้ จะมีพระอาจารย์นำสวดมนต์บทต่างๆทุกครั้ง

ผู้เข้าปฏิบัติธรรมต้องเข้าร่วม สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น ตามเวลาที่กำหนดทุกครั้ง ยกเว้นกรณีที่เป็นจริงๆซึ่งต้องเรียนให้พระอาจารย์ หรือแจ้งเจ้าหน้าที่รับทราบ

การฟังธรรมบรรยาย

ในช่วงเวลาประมาณ ๒๐.๐๐ น.ถึง ๒๑.๐๐ น. ทุกวันตลอดโครงการ ทุกคนจะได้รับฟังธรรมบรรยาย จากหลวงพ่หรือพระวิปัสสนาจารย์ โดยธรรมบรรยายนั้นๆ จะเกี่ยวเนื่องกับสภาวะการปฏิบัติ เพื่อให้คำชี้แนะ และเป็นแนวทางในการเจริญสติ การแก้ไขอารมณ์กรรมฐาน หรืออื่นๆ ตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติในแต่ละวัน

การสอบอารมณ์

เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่เกิดสภาวะธรรมที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง ได้มีแนวทางเจริญสติที่ถูกต้อง หลวงพ่จะได้เมตตาเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติธรรม สอบถาม บอกเล่าถึงวิธีการ อากา และ/หรือความรู้สึกของตนในระหว่างการปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นการเดินจงกรม การนั่งสมาธิภาวนา หรือบอกเล่าถึงสภาวะธรรมต่างๆที่เกิดขึ้น หลวงพ่จะให้คำแนะนำถึงวิธีการปฏิบัติต่อสภาวะธรรมนั้นๆ ให้ทุกท่านได้ปฏิบัติอย่างถูกต้องและพัฒนาส่วนที่ยังขาดอยู่ให้เกิดความสมดุลกัน

การปิดวาจา

เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึงสภาวะธรรม อันเป็นสภาวะภายในของตน ให้ทุกท่านได้ศึกษาสภาวะอารมณ์เฉพาะของตนเองที่เป็นปัจจุบัน ซึ่งเป็นคุณประโยชน์สูงสุดกับผู้ปฏิบัติธรรมเอง ดังนั้นหลวงพ่จึงกำหนดให้ผู้ปฏิบัติทุกท่าน ทำการ **สมาทานปิดวาจา** งดการสนทนาต่างๆ ยกเว้นกับเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลหรือพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น ดังนั้นผู้ที่เข้าร่วมโครงการ จะต้องเตรียมความพร้อมที่จะปิดวาจาด้วย, การสมาทานปิดวาจานี้ เป็นการกล่าวให้สัจจะ ต่อหน้าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และพระวิปัสสนาจารย์ ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องรักษาสัจจะนี้ โดยความหมายของการปิดวาจานั้น นอกจากการงดการพูดคุยแล้ว ยังรวมถึงการติดต่อสื่อสารด้วยสัญญาณ ท่าทางหรือเขียนข้อความผ่านสื่อและเทคโนโลยีต่างๆ อัน

จะเป็นการกระทำที่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม สงัดออกจากงานนอกที่ไม่ใช่เรื่องภายในกายและในจิตใจของตนเอง
ควรงดเว้นทั้งสิ้น

ระเบียบการเข้าปฏิบัติธรรม

การเข้าปฏิบัติธรรม โครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ณ วัดป่าเจริญราช ทุกวันที่ ๑ - ๘ ของเดือน
ตลอดทั้งปี

ก่อนการลงทะเบียนเข้าปฏิบัติธรรม ทุกท่านต้องศึกษาและยอมรับกฎระเบียบของวัด ดังนี้

คุณสมบัติของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

- ต้องเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่วิกลจริต เป็นโรคลมชัก หรือลมบ้าหมู
- ต้องเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่พิการอวัยวะที่เป็นเหตุให้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

และไม่เป็นโรคภัยแรงหรือโรคติดต่อที่สังคมรังเกียจ

- ไม่เป็นผู้ติดยาเสพติดให้โทษทุกชนิด เช่น ยานัตถ์ บุหรี่ สุรา ยาบ้า หรือยาเสพติดอื่นๆ
- ต้องไม่เป็นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเอง
- รับผู้ปฏิบัติธรรมอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป
- ทางวัดไม่อนุญาตให้เข้าปฏิบัติธรรมเพื่อแก้บน

กฎระเบียบของการเข้าปฏิบัติธรรม

- ต้องอยู่ปฏิบัติธรรมครบทั้ง ๘ วัน ตลอดโครงการ
- รักษาศีล ๘ อย่างเคร่งครัด สวรรมกาย วาจา ใจให้เป็นปกติตลอดเวลา โดยใช้หลักสติ

ปฏฐานสี่ ให้ความเคารพและเชื่อฟังคำแนะนำของพระอาจารย์

- หากมีความสงสัยในการปฏิบัติธรรม ให้สอบถามสภาวะธรรมกับพระวิปัสสนาจารย์

เท่านั้น

- งดพูด - คุยโทรศัพท์ ตลอดระยะเวลาในโครงการ หากจำเป็นให้ขออนุญาตพระอาจารย์
หรือเจ้าหน้าที่เป็นกรณีไป

• ห้ามก่อเหตุทะเลาะวิวาท ด่าทอ พุดจาเสียดสี หรือแสดงกิริยาอาการอื่นใดที่ไม่
เหมาะสม หากมีเหตุการณ์เกิดขึ้น ทั้งคู่กรณีต้องออกจากวัดไปโดยไม่มีข้อโต้แย้งใดๆ ทั้งสิ้น

• ผู้ปฏิบัติธรรมต้องลงทำวัตร และปฏิบัติธรรมพร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม ตามเวลาที่
กำหนดไว้ หากมีเหตุจำเป็นสุดวิสัย ที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ ให้แจ้งพระอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่
ทราบทุกครั้ง

- ไม่อนุญาตให้ผู้ปฏิบัติธรรม เข้าพบหลวงพ่ที่ห้องรับแขก หรือออกนอกบริเวณวัดโดยไม่เรียนให้พระอาจารย์ หรือไม่แจ้งให้เจ้าหน้าที่รับทราบโดยเด็ดขาด

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม เพื่อการเข้าปฏิบัติธรรมในโครงการ

- สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน, บัตรข้าราชการ, หนังสือเดินทาง อย่างใดอย่างหนึ่ง
- ของใช้ส่วนตัว เช่น ยาประจำตัว แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ผ้าเช็ดตัว รองเท้า(ควรเตรียมให้เหมาะกับสถานที่) งดเว้นการสวมใส่เครื่องประดับต่างๆ, งดการใช้เครื่องปะทินผิวทุกชนิด, ชุดชั้นในควรเป็นสีที่ใกล้เคียงกับชุดปฏิบัติธรรม

- ชุดปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมควรจัดเตรียมชุดปฏิบัติธรรมของตนเอง ให้ครบตามจำนวนวันที่ปฏิบัติ งดการซักผ้า(หากไม่จำเป็น), **ชาย** กางเกงขายาวสีขาว เสื้อแขนสั้นสีขาว, **หญิง** เสื้อแขนยาวสีขาว ผ้าถุงสีขาว กางเกงขายาวสีขาว สบู่สีขาว ควรสวมเสื้อซับใน รวบผม ให้เรียบร้อย

ตารางเวลา

วันที่ ๑

- เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ลงทะเบียน เข้าที่พักและรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น. ปฐมนิเทศชี้แจงระเบียบปฏิบัติ
- เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. พิธีสมานทานศีล ๘, สมานทานพระกัมมัฏฐาน และวิธีปฏิบัติ

พระกรรมฐาน

- เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๙.๔๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเย็น ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- เวลา ๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. ฟังธรรมบรรยาย ภาคปฏิบัติ โดย หลวงพ่อวีระนนท์ วีรนน

โท หรือ พระวิปัสสนาจารย์

วันที่ ๒

- เวลา ๐๔.๐๐ น. สัญญาณระฆัง สรรีระกิจ
- เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๖.๓๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๙.๔๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเย็น ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- เวลา ๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. ฟังธรรมบรรยาย ภาคปฏิบัติ โดย หลวงพ่อวีระนนท์

วีรนนโท หรือพระวิปัสสนาจารย์, พิธีสมานทานปิตวาจา

วันที่ ๓ ถึง วันที่ ๗ ไม่มีการสวดมนต์ทำวัตรเช้า - เย็น โดยให้ปฏิบัติธรรมอย่างเดียว และฟังธรรมบรรยาย ในเวลา ๒๐.๐๐น.

วันที่ ๘ (วันปิดโครงการ)

- เวลา ๐๔.๐๐ น. สัญญาณระฆัง สรรีระกิจ
- เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๖.๓๐ น. ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. พิธีให้อิโวาท, ผู้ปฏิบัติธรรมกล่าวแสดงความรู้สึก(เปิดใจ), พิธีลาศีล ๘ สมาทานศีล ๕, ขอขมาศีล ขอขมาธรรม ขอขมาพระกรรมฐาน, พิธีมาลาบูชาครู, พิธีถวายพระพร

การรับประทานอาหาร

- ผู้ปฏิบัติธรรม พร้อมกันในที่ ที่ทางวัดได้จัดเตรียมไว้สำหรับการรับประทานอาหาร เข้าเวลา ๐๖.๓๐ น. กลางวัน เวลา ๑๐.๓๐ น. และรับน้ำปานะ เวลา ๑๖.๐๐ น. -
- ก่อนถึงเวลารับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติธรรมควรช่วยกันจัดที่นั่ง สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน
- ต้องเดินตักอาหารด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย ห้ามพูดคุยกัน
- ขณะนั่งรอ และรับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติธรรมควรงดพูดคุย หรือแสดงอาการใด ๆ ที่ไม่สำรวม
- เมื่อเสร็จจากการรับประทานอาหารแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมควรช่วยกันเก็บกวาดสถานที่ และทำความสะอาดภาชนะให้เรียบร้อย ไม่ควรปล่อยทิ้งให้เป็นภาระของบุคคลอื่น

ข้อปฏิบัติในวันกลับบ้าน

เมื่อครบกำหนดการปฏิบัติธรรม ต้องเก็บของใช้ส่วนตัวกลับให้หมด ห้ามทิ้งไว้ให้เป็นภาระผู้อื่น หากทิ้งไว้ ทางวัดจะไม่รับผิดชอบใดๆทั้งสิ้น และควรช่วยเหลือทำความสะอาดที่พัก ศาลาปฏิบัติธรรม ห้องน้ำ เป็นต้น

หมายเหตุ การเข้าปฏิบัติธรรม ไม่มีการกำหนดค่าใช้จ่าย หากต้องการชำระหนี้สงฆ์ ค่า น้ำ ค่าไฟฟ้า ถวายภัตตาหาร น้ำปานะ หรือร่วมสร้างถาวรวัตถุต่างๆ สามารถทำบุญได้ตามตู้รับบริจาคต่างๆ ที่ทางวัดได้จัดไว้ให้

- ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติธรรมท่านใด ไม่สามารถปฏิบัติตามระเบียบที่กำหนดไว้ ทางวัดจะกล่าวตักเตือนให้ทราบก่อน หากยังไม่สามารถปฏิบัติตามเงื่อนไขดังกล่าวได้อีก ทางวัดขออนุญาตให้ท่าน

กลับไปปฏิบัติที่บ้าน ทั้งนี้เพื่อความผาสุกของผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน ที่ตั้งใจเข้าปฏิบัติธรรม และเพื่อ
ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของการอยู่ร่วมกัน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

โทรศัพท์ ๐-๒๙๙๕-๒๑๑๒ แฟกซ์ ๐-๒๙๙๕-๒๔๗๗ หรือสอบถามโดยตรงได้ที่

อาจารย์ดรุณี พัวพันธ์สกุล (แม่น้อง) โทร. ๐๘๕ ๖๖๖ ๔๘๙๘

หรือ Inbox สอบถามได้ที่ facebook : ศิษย์วัดป่าเจริญราช

กำหนดการโครงการค่ายพุทธบุตร รุ่นที่ ๑๑/๑

วันที่ ๒๑-๒๔ เมษายน ๒๕๖๑

ณ วัดป่าเจริญราช

วันที่	เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๒๑ เมษายน ๒๕๖๑	๑๐.๐๐	ลงทะเบียนรายงานตัว/เก็บสัมภาระเข้าที่พัก (๑๐.๐๐-๑๒.๐๐)	เจ้าหน้าที่
	๑๒.๔๕	เข้าศาลาปฏิบัติธรรมเพื่อเตรียมความพร้อม “สู่ร่วมพุทธธรรม” บอกรกฎระเบียบ สอนกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์	เอ๋ อ้อย
	๑๓.๓๐	กิจกรรมสู่ร่วมพุทธธรรม	พม.รพีภัทร
	๑๔.๐๐	พิธีเปิดค่ายพุทธบุตร ประธานมาถึง... พระอาจารย์และเจ้าหน้าที่เดินเปิดตัว - ประธานจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย - พระอาจารย์นำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย - หัวโครงการกล่าวรายงาน (คุณบุษรัตน์ มกรแก้วเกียร) - ผู้แทนผู้ปกครองกล่าวมอบลูกหลานแด่พระอาจารย์ ชื่อ..... - ผู้แทนเยาวชนกล่าวมอบตัวเป็นศิษย์ ดช..... ดญ..... - อาราธนาศีล ๕ (พระอาจารย์รพีภัทรนำ) - พระอาจารย์ให้โอวาท (และกราบลาส่งพระคุณเจ้า) - ประธานกล่าวต้อนรับ - แนะนำพระอาจารย์ พี่เลี้ยง และเจ้าหน้าที่	พม.รพีภัทร ดำเนินรายการ อ้อย-เตรียม ผู้ปกครอง อ้อย-เตรียมเด็ก เตรียมพาน
	๑๕.๐๐	พักเข้าห้องน้ำ	<u>วันแรก-อ้อยเรียกน้อง</u>
	๑๕.๒๐	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำพี่เลี้ยงแต่ละกลุ่ม หาหัวหน้ากลุ่มและรองหัวหน้ากลุ่ม	พม.รพีภัทร
	๑๖.๐๐	- ธรรมะบรรยาย เรื่อง “สู่ความเป็นพุทธบุตร”	พม.รพีภัทร
	๑๗.๐๐	รับประทานอาหารเย็น และทำกิจส่วนตัว	พี่เจ
	๑๙.๐๐ - ๑๙.๔๕	เริ่มกิจกรรมเข้าถึง “พระรัตนตรัย” - ทำวัตรเย็น และสวดมนต์ตามแผ่นพับ - ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พัก	พระอาจารย์พิชิต พม.วีระศักดิ์
	๒๐.๐๐	ธรรมบรรยาย “กัลยาณมิตรที่ดี” และกิจกรรม “สร้างเพื่อน สร้างกำลังใจ ในการเข้าค่าย”	พม.รพีภัทร
	๒๑.๐๐	กราบพระก่อนนอน	พม.รพีภัทร

วันที่	เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๒๒ เมษายน ๒๕๖๑	๐๕.๐๐	พุทธบุตรตื่นนอน/ทำกิจส่วนตัว	<u>วันที่สอง-เอ๋เรียกน้อง</u>
	๐๕.๓๐ - ๐๖.๐๐	กิจกรรมเข้าถึง “พระรัตนตรัย” - ทำวัตรเช้า และสวดตามแผ่นพับ - ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (ย้ายไปลานธรรม)	พระอาจารย์พิชิต พม.วีระศักดิ์
	๐๖.๓๐	กิจกรรม “ทุกอย่างก้าว เรียนรู้ แล้วย้อนกลับมาดูตัวเอง” “Walk, Learn and Turnaround” กลุ่มที่ ๑. พุทธสถานน่าชม โดย พม.วีระศักดิ์ กลุ่มที่ ๒. มงคลสักการะ โดย พระอาจารย์พิชิต กลุ่มที่ ๓. ธรรมชาติวัดป่า โดย พม.รพีภัทร	
	๐๗.๐๐	รับประทานอาหารเช้า และ พักทำกิจส่วนตัว	พี่เจ
	๐๘.๓๐ ๐๙.๑๕	กิจกรรมเข้าถึง “พระรัตนตรัย” ฝึกสวดมนต์ตามแผ่นพับ ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ...พัก ๑๐ นาที...	พระอาจารย์พิชิต พม.วีระศักดิ์
	๐๙.๒๕ - ๑๐.๑๐	ธรรมนันทนาการ “Play and Learn” และ เรียนรู้พุทธชาดก “กรุงคมิชชาดก สามสหายกับนายพราณ” (VDO ๑๖ นาที ถาม-ตอบ ๑๐ นาที) ...พัก ๕ นาที...	พี่เจ อ้อย เอ๋ อ้อย
	๑๐.๑๕	“ผลร้ายของรักในวัยเรียน” (รักพ่อแม่ก้าวไกลในวัยเรียน)	พม.รพีภัทร
	๑๑.๐๐	รับประทานอาหารกลางวัน	พี่เจ
	๑๒.๐๐	พุทธบุตรบำเพ็ญประโยชน์ (๑๒.๐๐-๑๒.๓๐ น. ๓๐ นาที)	พี่เจ-อธิบาย
	๑๓.๐๐	กิจกรรมพุทธบุตรเข้าฐาน walk rally (ฐานละ ๔๕ นาที เปลี่ยนฐาน ๑๐ นาที) - ฐานที่ ๑ สง่างามด้วย “ศีล” - ฐานที่ ๒ ปันโต “บุญ” - ฐานที่ ๓ ผลกรรม “นันทา” (นรก-สวรรค์) - ฐานที่ ๔ ไตรมเงาพระศาสนา	พม.รพีภัทร - ชั้น ๒ น้ำ,เม,สะ-พระอุปัชฌาย์ เอ๋ อ้อย อ้อย -ติก รับรองสงฆ์ ท่านพิชิต พม.วีระ ศักดิ์ – หอฉัน
	๑๖.๔๕	พร้อมกันที่ศาลา ชั้น ๒ , สวดมนต์ก่อนปล่อยรับประทานอาหารเช้า	พม.รพีภัทร
	๑๗.๐๐	รับประทานอาหารเช้า พักทำกิจส่วนตัว และกิจกรรมนอกเวลา “ตามล่าปริศนาคำทาย”	พี่เจ เอ๋-แจกใบปริศนาคำ ทาย
	๑๙.๐๐ - ๑๙.๕๐	กิจกรรมเข้าถึง “พระรัตนตรัย” - ทำวัตรเย็น พุทธบุตรสวดมนต์ตามแผ่นพับ - ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน	พระอาจารย์พิชิต พม.วีระศักดิ์
	๒๐.๐๐	พัก ธรรมบรรยาย “อบายมุข ปากทางแห่งความเสื่อม” หลุมพรางของชีวิต อบายมุขทุกรูปแบบ	พม.รพีภัทร
	๒๑.๐๐	สวดมนต์ตามแผ่นพับ แผ่เมตตา และกราบพระก่อนนอน	พม.รพีภัทร

วันที่	เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๒๓ เมษายน ๒๕๖๑	๐๕.๐๐	พุทธบุตรตื่นนอน/ทำกิจส่วนตัว	<u>วันที่สาม-อ้อยเรียกน้อง</u>
	๐๕.๓๐ - ๐๖.๐๐	กิจกรรมเข้าถึง “พระรัตนตรัย” - ทำวัตรเช้า และสวดมนต์ตามแผ่นพับ - ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (ย้ายไปลานธรรม)	พระอาจารย์พิชิต พม.วีระศักดิ์
	๐๖.๓๐	กิจกรรม “ทุกอย่างก้าว เรียนรู้ แล้วย้อนกลับมาดูตัวเอง” “Walk, Learn and Turnaround” กลุ่มที่ ๑. พุทธสถานนำชม โดย พม.วีระศักดิ์ กลุ่มที่ ๒. มงคลสักการะ โดย พระอาจารย์พิชิต กลุ่มที่ ๓. ธรรมชาติวัดป่า โดย พม.รพีภัทร	
	๐๗.๐๐	รับประทานอาหารเช้า	พี่เจ
	๐๘.๓๐ ๐๙.๑๕	กิจกรรมเข้าถึง “พระรัตนตรัย” ฝึกสวดมนต์ตามแผ่นพับ ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ...พัก ๑๐ นาที...	พระอาจารย์พิชิต พม.วีระศักดิ์
	๐๙.๒๕ ๑๐.๑๐	ธรรมนันทนาการ “Play and Learn” และ เรียนรู้พุทธชาดก “มาตุโปสกชาดก พญาช้างยอดกตัญญู” (VDO ๑๕ นาที ถ้าม-ตอบ ๑๐ นาที) ...พัก ๕ นาที...	พี่เจ อ้อย เอ๋ ออย
	๑๐.๑๕	กิจกรรม หรือธรรมบรรยาย “หนทางสู่ความสำเร็จ อิทธิบาท ๔”	พม.รพีภัทร
	๑๑.๐๐	รับประทานอาหารกลางวัน	พี่เจ
	๑๒.๐๐	พุทธบุตรบำเพ็ญประโยชน์ (๑๒.๐๐-๑๒.๓๐ น. ๓๐ นาที)	พี่เจ-อธิบาย
	๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐	ธรรมนันทนาการ “Play and Learn” เรียนรู้ ผู้เป็นเลิศกว่าอุบาสกทั้งปวง “หมอชีวกโกมารภัจจ์” (VDO ๑๗ นาที ถ้าม-ตอบ ๒๐ นาที) ...พัก ๑๐ นาที...	พี่เจ เอ๋ อ้อย ออย
	๑๔.๑๐ - ๑๕.๐๐	กิจกรรมเข้าถึงพระรัตนตรัย - สวดมนต์ตามแผ่นพับ และ - ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ...พัก ๑๐ นาที...	พระอาจารย์พิชิต พม.วีระศักดิ์
	๑๕.๑๐ ๑๖.๑๐ ๑๖.๕๐	กิจกรรม “พุทธบุตรรักษโลก ร่มเย็นด้วยธรรม” ดู VDO ภาวะโลกร้อน ๑๒ นาที ให้เวลาวาดภาพบรรยาย ๓๐ นาทีฟรี เซนต์กลุ่มละ ๑๐ นาที สวดมนต์ก่อนปล่อยรับประทานอาหารเช้า	พระมหาพิภัทร (เอ๋ อ้อย ออย กรรมการ)
	๑๗.๐๐	รับประทานอาหารเช้า พักทำกิจส่วนตัว กิจกรรมนอกเวลา “ตามล่าปริศนาคำทาย”	พี่เจ เอ๋-แจกคำทาย
	๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐	กิจกรรมเข้าถึง “พระรัตนตรัย” - ทำวัตรเย็น - ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พัก	พระอาจารย์พิชิต พม.วีระศักดิ์
	๒๐.๑๕	กิจกรรม “พระในบ้าน-พระคุณแม่”	พม.รพีภัทร
	๒๑.๐๐	สวดมนต์ แผ่เมตตา และกราบพระก่อนนอน	พม.รพีภัทร

วันที่	เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๒๔ เมษายน ๒๕๖๑	๐๕.๐๐	พุทธรูปตรตัวนอน/ทำกิจส่วนตัว	<u>วันที่สี่-ออยเรียกน้อง</u>
	๐๕.๓๐ - ๐๖.๐๐	กิจกรรมเข้าถึง “พระรัตนตรัย” - ทำวัตรเช้า และสวดมนต์ตามแผ่นพับ - ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (ย้ายไปลานธรรม)	พระอาจารย์พิชิต พม.วีระศักดิ์
	๐๖.๓๐	กิจกรรม “ทุกอย่างก้าว เรียนรู้ แล้วย้อนกลับมาดูตัวเอง” “Walk, Learn and Turnaround” กลุ่มที่ ๑. พุทธสถานนำชม	

กำหนดการโครงการค่ายพุทธบุตร รุ่นที่ ๑๑/๒

วันที่ ๒๖-๒๙ เมษายน ๒๕๖๑

ณ วัดป่าเจริญราช

วันที่	เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๒๖ เมษายน ๒๕๖๑	๑๐.๐๐	ลงทะเบียนรายงานตัว/เก็บสัมภาระเข้าที่พัก (๑๐.๐๐-๑๒.๐๐)	เจ้าหน้าที่
	๑๒.๔๕	เข้าศาลาปฏิบัติธรรมเพื่อเตรียมความพร้อม “สู่ร่มพุทธธรรม” บอกกฎระเบียบ สอนกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์	เอ๋ อ้อย
	๑๓.๓๐	กิจกรรมสู่ร่มพุทธธรรม	พม.รพีภัทร
	๑๔.๐๐	พิธีเปิดค่ายพุทธบุตร ประธานมาถึง... พระอาจารย์และเจ้าหน้าที่เดินเปิดตัว - ประธานจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย - พระอาจารย์นำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย - หัวโครงการกล่าวรายงาน (คุณบุษรัตน์ มกรแก้วเกียร) - ผู้แทนผู้ปกครองกล่าวมอบลูกหลานแด่พระอาจารย์ ชื่อ..... - ผู้แทนเยาวชนกล่าวมอบตัวเป็นศิษย์ ดช..... ดญ..... - อาราธนาศีล ๘ (พระอาจารย์รพีภัทรนำ) - พระอาจารย์ให้อวาท (และกราบลาส่งพระคุณเจ้า) - ประธานกล่าวต้อนรับ - แนะนำพระอาจารย์ พี่เลี้ยง และเจ้าหน้าที่	พม.รพีภัทร ดำเนินรายการ อ้อย-เตรียม ผู้ปกครอง อ้อย-เตรียมเด็ก เตรียมพาน
	๑๕.๐๐	พักเข้าห้องน้ำ	<u>วันแรก-อ้อยเรียก</u> <u>น้อง</u>
	๑๕.๒๐	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำพี่เลี้ยงแต่ละกลุ่ม หาหัวหน้ากลุ่มและรองหัวหน้ากลุ่ม	พม.รพีภัทร
	๑๖.๐๐	- ธรรมะบรรยาย เรื่อง “สู่ความเป็นพุทธบุตร”	พม.รพีภัทร
	๑๗.๐๐	รับประทานอาหารเย็น และทำกิจส่วนตัว	พี่เจ
	๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐	เริ่มกิจกรรมเข้าถึง “พระรัตนตรัย” - ทำวัตรเย็น และสวดมนต์ตามแผ่นพับ - ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พัก	พระอาจารย์พิชิต พม.วีระศักดิ์
	๑๙.๔๕ ๒๐.๑๕	ธรรมะบรรยาย “กัลยาณมิตรที่ดี” และกิจกรรม “สร้างเพื่อน สร้างกำลังใจ ในการเข้าค่าย”	พม.รพีภัทร
	๒๑.๐๐	สวดมนต์ตามแผ่นพับ แผ่เมตตา และกราบพระก่อนนอน	พม.รพีภัทร

วันที่	เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๒๗ เมษายน ๒๕๖๑	๐๕.๐๐	พุทธบุตรตื่นนอน/ทำกิจส่วนตัว	<u>วันที่สอง-เอเรียก</u> <u>น้อง</u>
	๐๕.๓๐ - ๐๖.๐๐	กิจกรรมเข้าถึง “พระรัตนตรัย” - ทำวัตรเช้า และสวดตามแผ่นพับ - ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (ย้ายไปลานธรรม)	พระอาจารย์พิชิต พม.วีระศักดิ์
	๐๖.๓๐	กิจกรรม “ทุกอย่างก้าว เรียนรู้ แล้วย้อนกลับมาดูตัวเอง” “Walk, Learn and Turnaround” กลุ่มที่ ๑. พุทธสถานนำชม โดย พระอาจารย์พิชิต กลุ่มที่ ๒. มงคลสักการะ โดย พม.รพีภัทร กลุ่มที่ ๓. ธรรมชาติวัดป่า โดย พม.วีระศักดิ์	
	๐๗.๐๐	รับประทานอาหารเช้า และ พักทำกิจส่วนตัว	พี่เจ
	๐๘.๓๐ ๐๙.๑๕	กิจกรรมเข้าถึง “พระรัตนตรัย” ฝึกสวดมนต์ตามแผ่นพับ ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ...พัก ๑๐ นาที...	พระอาจารย์พิชิต พม.วีระศักดิ์
	๐๙.๒๕ - ๑๐.๑๐	ธรรมนันทนาการ “Play and Learn” และ เรียนรู้พุทธชาดก “กุรุคมคชาดก สามสหายกับนายพราน” (VDO ๑๖ นาที ถ้าม-ตอบ ๑๐ นาที) ...พัก ๕ นาที...	พี่เจ อ้อย เอ อ้อย
	๑๐.๑๕	“ผลร้ายของรักในวัยเรียน” (รักพ่อแม่ก้าวไกลในวัยเรียน)	พม.รพีภัทร
	๑๑.๐๐	รับประทานอาหารกลางวัน	พี่เจ
	๑๒.๐๐	พุทธบุตรบำเพ็ญประโยชน์ (๑๒.๐๐-๑๒.๓๐ น. ๓๐ นาที)	พี่เจ-อธิบาย
	๑๓.๐๐	กิจกรรมพุทธบุตรเข้าฐาน walk rally (ฐานละ ๔๕ นาที เปลี่ยนฐาน ๑๐ นาที) - ฐานที่ ๑ สง่างามด้วย “ศีล” - ฐานที่ ๒ ปั่นโต “บุญ” - ฐานที่ ๓ ผลกรรม “นำทาง” (นรก-สวรรค์) - ฐานที่ ๔ ได้รับเงาพระศาสนา	พม.รพีภัทร - ชั้น ๒ น้ำ เมิริ - พระอุปัชฌาย์ เอ อ้อย อ้อย - ตึก รับรองสงฆ์ ท่านพิชิต พม.วีระ ศักดิ์- หอฉัน
	๑๖.๔๕	พร้อมกันที่ศาลา ชั้น ๒ สวดมนต์ก่อนปล่อยไปพัก	พม.รพีภัทร เอ-แจกปริศนาคำทาย
	๑๗.๐๐	ดื่มน้ำปานะ พักทำกิจส่วนตัว และกิจกรรมนอกเวลา “ตามล่าปริศนาคำทาย”	
	๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐	กิจกรรมเข้าถึง “พระรัตนตรัย” - ทำวัตรเย็น พุทธบุตรสวดมนต์ตามแผ่นพับ - ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พัก	พระอาจารย์พิชิต พม.วีระศักดิ์
	๑๙.๔๕ ๒๐.๐๐	เสริมปัญญาเรื่อง “คุณค่าแห่ง สติ สมาธิ ปัญญา” กิจกรรม หรือ ธรรมบรรยาย หลุมพลางของชีวิต “อบายมุข ปากทางแห่งความเสื่อม”	พม.รพีภัทร
	๒๑.๐๐	แผ่เมตตา และกราบพระก่อนนอน	พม.รพีภัทร

วันที่	เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๒๘ เมษายน ๒๕๖๑	๐๕.๐๐	พุทธรูปตื่นนอน/ทำกิจส่วนตัว	วันที่สาม-อ้อยเรียกน้อง
	๐๕.๓๐ - ๐๖.๐๐	กิจกรรมเข้าถึง “พระรัตนตรัย” - ทำวัตรเช้า และสวดมนต์ตามแผ่นพับ - ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (ย้ายไปลานธรรม)	พระอาจารย์พิชิต พม.วีระศักดิ์
	๐๖.๓๐	กิจกรรม “ทุกอย่างก้าว เรียนรู้ แล้วย้อนกลับมาดูตัวเอง” “Walk, Learn and Turnaround” กลุ่มที่ ๑. พุทธสถานนำชม โดย พระอาจารย์พิชิต กลุ่มที่ ๒. มงคลสักการะ โดย พม.รพีภัทร กลุ่มที่ ๓. ธรรมชาติวัดป่า โดย พม.วีระศักดิ์	
	๐๗.๐๐	รับประทานอาหารเช้า	พี่เจ
	๐๘.๓๐ ๐๙.๑๕	กิจกรรมเข้าถึง “พระรัตนตรัย” ฝึกสวดมนต์ตามแผ่นพับ ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ...พัก ๑๐ นาที...	พระอาจารย์พิชิต พม.วีระศักดิ์
	๐๙.๒๕ - ๑๐.๑๐	ธรรมนันทนาการ “Play and Learn” และ เรียนรู้พุทธชาดก “มาตุโปสกชาดก พญาช้างยอดกตัญญู” (VDO ๑๕ นาที ถ้าม-ตอบ ๑๐ นาที) ...พัก ๕ นาที...	พี่เจ อ้อย เอ๋ ออย
	๑๐.๑๕	กิจกรรม หรือ ธรรมบรรยาย “หนทางสู่ความสำเร็จ อิทธิบาท ๔”	พม.รพีภัทร
	๑๑.๐๐	รับประทานอาหารกลางวัน	พี่เจ
	๑๒.๐๐	พุทธรูปบำเพ็ญประโยชน์ (๑๒.๐๐-๑๒.๓๐ น. ๓๐ นาที)	พี่เจ-อธิบาย
	๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐	ธรรมนันทนาการ “Play and Learn” เรียนรู้ ผู้เป็นเลิศกว่าอุบาสกทั้งปวง “หมอชีวกโกมารภัจจ์” (VDO ๑๗ นาที ถ้าม-ตอบ ๑๕ นาที) ...พัก ๑๕ นาที...	พี่เจ เอ๋ อ้อย ออย
	๑๔.๑๕ - ๑๕.๐๐	กิจกรรมเข้าถึงพระรัตนตรัย - สวดมนต์ตามแผ่นพับ และ - ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ...พัก ๑๐ นาที...	พระอาจารย์พิชิต พม.วีระศักดิ์
	๑๕.๑๐ ๑๖.๑๐ ๑๖.๕๐	กิจกรรม “พุทธรูปรักษโลก ร่มเย็นด้วยธรรม” ดู VDO ภาวะโลกร้อน ๑๒ นาที ให้เวลาวาดภาพบรรยาย ๓๐ นาที ฟรีเซนต์กลุ่มละ ๑๐ นาที สวดมนต์ที่ละกลุ่มก่อนพัก	พระมหาพรหมพิภทร (เอ๋ อ้อย ออย กรรมการ) เอ๋แจกปรีศนาคำทาย
	๑๗.๐๐	ดื่มน้ำปานะ พักทำกิจส่วนตัว กิจกรรมนอกเวลา “ตามล่าปรีศนาคำทาย”	
	๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐	กิจกรรมเข้าถึง “พระรัตนตรัย” - ทำวัตรเย็น - ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เสริมปัญญา เรื่อง “คุณค่าของการเจริญเมตตา” พัก	พระอาจารย์พิชิต พม.วีระศักดิ์ พม.รพีภัทร
	๒๐.๑๕	กิจกรรม “พระในบ้าน-พระคุณแม่”	พม.รพีภัทร
	๒๑.๐๐	แผ่เมตตา และกราบพระก่อนนอน	พม.รพีภัทร

วันที่	เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๒๙ เมษายน ๒๕๖๑	๐๕.๐๐	พุทธบุตรตื่นนอน/ทำกิจส่วนตัว	<u>วันที่สี่-ออยเรียกน้อง</u>
	๐๕.๓๐ - ๐๖.๐๐	กิจกรรมเข้าถึง “พระรัตนตรัย” - ทำวัตรเช้า และสวดมนต์ตามแผ่นพับ - ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (ย้ายไปลานธรรม)	พระอาจารย์พิชิต พม.วีระศักดิ์
	๐๖.๓๐	กิจกรรม “ทุกอย่างก้าว เรียนรู้ แล้วย้อนกลับมาดูตัวเอง” “Walk, Learn and Turnaround” กลุ่มที่ ๑. พุทธสถานนำชม โดย พระอาจารย์พิชิต กลุ่มที่ ๒. มงคลสักการะ โดย พม.รพีภัทร กลุ่มที่ ๓. ธรรมชาติวัดป่า โดย พม.วีระศักดิ์	
	๐๗.๐๐	รับประทานอาหารเช้า	พี่เจ
	๐๗.๕๐	พุทธบุตรบำเพ็ญประโยชน์ (๐๗.๕๐-๐๘.๑๕ น. ๒๕ นาที)	พี่เจ-อธิบาย
	๐๘.๓๐	กิจกรรมทอดผ้าป่า “คำสัญญาติดดาว WOW..”	พม.รพีภัทร
	๐๙.๓๐	กิจกรรมประดิษฐ์การ์ด “คำสัญญาติดดาว For Dad & Mom” วาดภาพ เขียนข้อความ ออกแบบตามที่ต้องการ	พม.รพีภัทร ออย เอ๋ อ้อย – ช่วย
	๑๑.๐๐	รับประทานอาหารกลางวัน	พี่เจ
	๑๒.๐๐	เก็บสัมภาระพัก/เปลี่ยนเสื้อผ้า (พุทธบุตร) เก็บที่พักร ทำความสะอาด	พี่เจ-อธิบาย พี่เลี้ยง
	๐๕.๐๐	พุทธบุตรตื่นนอน/ทำกิจส่วนตัว	<u>วันที่สี่-ออยเรียกน้อง</u>
	๑๔.๐๐	พิธีปิดโครงการ - แสดงความรู้สึก - มอบประกาศนียบัตร/มอบรางวัล - ขอมาคณะพระอาจารย์และคณะวิทยากร และลาศีล ๘ เด็กถือพาน ดช..... ดญ..... - พระอาจารย์ให้พร - ถ่ายรูปหมู่ - ปิดโครงการ	เอ๋ อ้อย ดำเนินรายการ ออย-เตรียมเด็กถือพาน เอ๋ อ้อย-อ่านรายชื่อ ออย-เตรียม ประกาศนียบัตร และของรางวัล

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์และสนทนากลุ่มย่อย

รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์และสนทนากลุ่มย่อย

๑. คุณธวัชรัตน์ คล้ายวัชรมาลา
๒. คุณรินรดี วุฒิยาสาร
๓. คุณพิมพ์วัลลย์ จันทอง
๔. คุณสุกัญญา วรพงศาทิพย์
๕. คุณสมพิศ พลาสุ
๖. คุณอิสริยา วณิชชีวะ
๗. คุณนราฤทธิ์ แป้นศิริ
๘. คุณนิติวัชร์ ภูคณเดชา
๙. คุณเนาวรัตน์ แก้ววงศ์
๑๐. คุณวันเพ็ญ ปานแก้ว
๑๑. คุณพิทักษ์ อัมภวา
๑๒. คุณอนิระ โพธินิล
๑๓. คุณจิตติรัตน์ คชฤทธาวุธ
๑๔. คุณศุภนันท์ มะยมหิน
๑๕. คุณสุรพันธ์ พิสิฐพิทยา
๑๖. คุณสีนวน พิสิฐพิทยา
๑๗. คุณสิรินทร์สฤษฎ์ วินิจสร
๑๘. คุณพิราภรณ์ ต่านสุนทรวงศ์
๑๙. คุณปฎิภาณจน์ หวู
๒๐. คุณสุประวีณ์ วัฒนชัยพงษ์

โยคีโครงการพุทธบุตรรุ่น ๑๑/๑ และ

โยคีโครงการพุทธบุตรรุ่น ๑๑/๒

ภาคผนวก ค

แนวคำถามในการสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์

วันที่สัมภาษณ์.....สถานที่สัมภาษณ์.....ผู้สัมภาษณ์.....

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้สัมภาษณ์

๑. ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....อายุ.....ปี พรรษา.....

๒. ตำแหน่งทางสงฆ์.....

๓. ความรู้

๓.๑) ทางธรรม.....๓.๒) บาลี.....

๓.๓) ทางโลก.....

๔. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสอน-บรรยาย-ฝึกอบรมธรรมะ.....

.....

๕. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนากรรมฐาน.....

.....

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธศาสนาฝ่าย

เถรวาท

๑. แนวคิด-แนวปฏิบัติที่นำมาใช้สำหรับการสอนกรรมฐาน

.....

๒. เนื้อหาที่ใช้สอน/ฝึกปฏิบัติ (เนื้อหาภาพรวม ระดับของเนื้อหาที่สอนอื่นๆ)

๓. วิธีการ กระบวนการ ขั้นตอนการสอน

๔. วิธีการ กระบวนการ ขั้นตอนการสอบอารมณ์ แก้อารมณ์

๕. ความเปลี่ยนแปลง/พัฒนาการที่สามารถเห็นได้ในผู้ฝึกปฏิบัติ (ด้าน กาย ศีล จิต และ ปัญญา)

๖. ปัญหา/อุปสรรคในการสอน-การเรียนรู้-การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ฝึกวิทย์ต่างๆ

๗. ข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ฝึกวิทย์ต่างๆ

แบบสัมภาษณ์ผู้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วันที่สัมภาษณ์.....สถานที่สัมภาษณ์.....ผู้สัมภาษณ์.....

ตอนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐาน

๑. ข้อมูลภูมิหลัง

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....เพศ.....อายุ.....

ระดับการศึกษา.....อาชีพ.....

เบอร์ติดต่อ.....อีเมล.....

๒. ประสบการณ์การฝึกปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน.....

.....

.....

๓. ประสบการณ์การฝึกปฏิบัติ ณ สถานที่แห่งนี้

() มาครั้งแรก เพราะ.....

() มามากกว่า ๑ ครั้ง เพราะ.....

.....

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์กระบวนการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สถานที่ปฏิบัติธรรมแห่งนี้

๑. แนวคิด-แนวปฏิบัติที่นำมาใช้สำหรับการฝึกกรรมฐาน

.....

.....

๒. เนื้อหาที่ได้รับการสอน/ฝึกปฏิบัติ (เนื้อหาภาพรวม-ระดับของเนื้อหาที่สอน-อื่นๆ)

.....

.....

๓. วิธีการ กระบวนการ ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ

๔. วิธีการ กระบวนการ ขั้นตอนการสอบอารมณ์ แก้อารมณ์ โดยพระวิปัสสนาจารย์

๕. ความเปลี่ยนแปลง/พัฒนาการที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ

๕.๑ ด้าน ร่างกาย.....

๕.๒ ด้านศีล.....

๕.๓ ด้านจิต.....

๕.๔ ด้านปัญญา.....

๖. ปัญหา/อุปสรรคในการ-การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๗. ข้อเสนอแนะสำหรับการแก้ปัญหา-แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลดี

๘. อื่นๆ.....

ภาคผนวก ง

แบบสังเกตพฤติกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้ฝึกกรรมฐาน

สถานที่.....วัน/เดือน/ปี.....

ชื่อโครงการ(ถ้ามี).....ผู้บันทึก.....

ข้อมูลเบื้องต้น เพศ.....อายุ.....	
อิริยาบถ ยืน –เดิน	อิริยาบถนั่ง
อิริยาบถขณะฟังธรรม	อิริยาบถขณะ กิน-ดื่ม
อิริยาบถอื่นๆ ขณะอยู่ในสถานปฏิบัติ	บันทึกอื่นๆ

แบบสังเกตพฤติกรรมพระวิปัสสนาจารย์

สถานที่.....วัน/เดือน/ปี.....

ชื่อโครงการ(ถ้ามี).....ผู้บันทึก.....

ข้อมูลเบื้องต้น ชื่อ-ฉายา.....อายุ.....ปี พรรษา..... ความรู้ทางธรรม.....ความรู้ทางโลก.....	
แนวคิด-แนวปฏิบัติที่นำมาใช้ในการสอน กรรมฐาน 	เนื้อหาที่ใช้สอน/ฝึกปฏิบัติ
วิธีการ กระบวนการ ขั้นตอนการสอน 	วิธีการ กระบวนการ การสอบอารมณ์ แก้อารมณ์

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

๑. ดร.อำนาจ บัวศิริ
๒. ดร.วิชุดา จิตฺติโชติรัตน
๓. ดร.ชันทอง วัฒนประดิษฐ์
๔. พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ ผศ.ดร.
๕. ดร.เอื้ออารีย์ วยวัฒน

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/ ๖๑๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและวิพากษ์เครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.อำนาจ บัวศิริ

ด้วยพระปทุมภวณาจารย์ วิ. (วีระนนท์ วีรนนโท) นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทำคุณนิตินิพนธ์เรื่อง “เรื่อง กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย (VIPASSANA MEDITATION TEACHING PROCESS ACCORDING TO BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR DIFFERENCE AGES)” โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ ในการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยานำไปสู่ความสุขและความสำเร็จในการทำงาน

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี ในการนี้ทางหลักสูตรฯ ความประสงค์ขอเรียนเชิญ ดร.อำนาจ บัวศิริ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและวิพากษ์เครื่องมือวิจัย ในวันอังคาร ที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องปัญญา A305 อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณล่วงหน้า ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือคง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

โทร. ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๔๐๐



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะมนุษยศาสตร์ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๔๐๐
 ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔ / ๖๑๑๑ วันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๑
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและวิพากษ์เครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.วิษุตา ฐิติโชติรัตน

ด้วยพระปทุมภาวนาจารย์ วิ. (วีระนนท์ วีรนนโท) นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทำคุณนิตินิพนธ์เรื่อง “เรื่อง กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย (VIPASSANA MEDIATION TEACHING PROCESS ACCORDING TO BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR DIFFERENCE AGES)” โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้

ความรู้ ความเข้าใจ ในการพัฒนาด้านหลักพุทธจิตวิทยานำไปสู่ความสุขและความสำเร็จในการทำงาน
 หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี ในการนี้ทางหลักสูตรฯ ความประสงค์ขอเรียนเชิญ ดร.วิษุตา ฐิติโชติรัตน เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและวิพากษ์เครื่องมือวิจัย ในวันอังคาร ที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องปัญญา A305 อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะมนุษยศาสตร์ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๔๐๐
 ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔ / ว๑๑๑ วันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๑
 เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและวิพากษ์เครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.ชั้นทอง วัฒนประดิษฐ์

ด้วยพระปทุมภวนาจารย์ วิ. (วีระนนท์ วีรนนโท) นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทำคุณนิตินพธ์เรื่อง “เรื่อง กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย (VIPASSANA MEDIATION TEACHING PROCESS ACCORDING TO BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR DIFFERENCE AGES)” โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ ในการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยานำไปสู่ความสุขและความสำเร็จในการทำงาน

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี ในการนี้ทางหลักสูตรฯ ความประสงค์ขออนุญาตเรียนเชิญ ดร.ชั้นทอง วัฒนประดิษฐ์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและวิพากษ์เครื่องมือวิจัย ในวันอังคาร ที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องปัญญา A305 อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.ศิริวัฒน์ ศรีเครือตอง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะมนุษยศาสตร์ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๔๐๐
 ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔ / ๖๑๑๑ วันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๑
 เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและวิพากษ์เครื่องมือวิจัย

นมัสการ พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.

ด้วยพระปทุมภวนาจารย์ วิ. (วีระนนท์ วีรนนโท) นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทำคุณนิตินิพนธ์เรื่อง “เรื่อง กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย (VIPASSANA MEDIATION TEACHING PROCESS ACCORDING TO BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR DIFFERENCE AGES)” โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ ในการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยานำไปสู่ความสุขและความสำเร็จในการทำงาน

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี ในการนี้ทางหลักสูตรฯ ความประสงค์ขอนมัสการ พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร. เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและวิพากษ์เครื่องมือวิจัย ในวันอังคาร ที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องปัญญา A305 อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

จึงน้อมสการมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.ศิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/ ๖๑๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและวิพากษ์เครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.เอื้ออารีย์ วัยวัฒน์

ด้วยพระปทุมภวนาจารย์ วิ. (วีระนนท์ วีรนนโท) นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทำคุณนิตินิพนธ์เรื่อง “เรื่อง กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย (VIPASSANA MEDITATION TEACHING PROCESS ACCORDING TO BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR DIFFERENCE AGES)” โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ ในการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยานำไปสู่ความสุขและความสำเร็จในการทำงาน

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี ในการนี้ทางหลักสูตรฯ ความประสงค์ขอเรียนเชิญ ดร.เอื้ออารีย์ วัยวัฒน์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและวิพากษ์เครื่องมือวิจัย ในวันอังคาร ที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องปัญญา A305 อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

โทร. ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๔๐๐

ภาคผนวก ฉ

ใบรับรองจริยธรรมการทำวิจัย



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม
หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๒๓/๒๕๖๑

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับ
 บุคคลแต่ละช่วงวัย
 (Vipassana Meditation Teaching Process According to
 Difference Ages)

รหัสข้อเสนอการวิจัย: -

สถาบันที่สังกัด: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้วิจัยหลัก: พระครูปฐมภวนาจารย์ วิ.

เอกสารที่พิจารณาพบทวน

๑. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑
๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑
๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑
๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	ฉบับที่ วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.,ดร.)

เลขานุการ ปฏิบัติหน้าที่แทน

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๑

หมายเลขใบรับรอง: ว.๒๓/๒๕๖๑
 วันที่ให้การรับรอง: ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๑
 วันหมดอายุใบรับรอง: ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๒

ภาคผนวก ช

ประมวลภาพกิจกรรมดำเนินการวิจัย

ภาพการสัมภาษณ์เชิงลึก



ภาพโครงการปฏิบัติธรรมวัดป่าเจริญราช



ภาพการสนทนากลุ่มย่อยเด็กและผู้ใหญ่







ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ พระครูปฐมภวนาจารย์ ฉายา วีรนนโท นามเดิม วีระนนท์ เจริญราช

อายุ ๕๕ ปี พรรษา ๓๕

เกิด วันอาทิตย์ที่ ๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๐๕ ณ ตำบลเมืองบัว อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด

วิทยฐานะ นักธรรมเอก

ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาไทยศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ปัจจุบัน เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราช สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ปทุมธานี แห่งที่ ๑๓
ตำบลบึงทองหลาง อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี

เกียรติคุณที่ได้รับ

- ได้รับพระราชทานวุฒิปัตร์ประกาศเกียรติคุณ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ต่อ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
- โล่เกียรติคุณจากสมเด็จพระวันรัต กรรมการมหาเถรสมาคม วัดบวรนิเวศวิหาร ในฐานะผู้ให้การส่งเสริมพระพุทธศาสนาในสถานศึกษาและผู้ทำคุณประโยชน์ต่อศูนย์พระสงฆ์นักเผยแผ่ธรรมเพื่อพัฒนาสังคม
- ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา จากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เมื่อวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕
- ปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาเทววิทยา จากสถาบัน (ULC) THE UNIVERSAL LIFE CHURCH เมื่อวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕