

การสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสร้างสุขของนิสิต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่
A Motivated of Practice Meditation to Happiness of
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phrae Campus' students

พระมหาสิทธิชัย ชยสิทธิ¹, อภิชา สุขจีน², พระอนุสรณ์ กิตติวัฒน์³
Phramaha Sittichai Jayasiddhi¹, Aphicha Sukjeen², Phra Anusorn Kittiwanno³

วิทยาลัยสงฆ์แพร่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย¹,
วิทยาลัยสงฆ์แพร่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย²,
วิทยาลัยสงฆ์แพร่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Phrae Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University¹,
Phrae Buddhist College, Mahachulalongkomrajavidyalaya University²,
Phrae Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Email: yanasophano@gmail.com

(Received: March 4, 2023; Revised: March 4, 2023; Accepted: March 7, 2023)

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสร้างสุข ของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาการวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และ 2) เพื่อศึกษารูปแบบการสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสร้างสุขของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) คณะผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) สรุปผลการศึกษาวิจัย ดังนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เริ่มตั้งแต่วันที่ 24 กันยายน พ.ศ. 2524 สภามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้พิจารณาทางด้านวิปัสสนาธุระโดยเปิดสำนักงานกลางวิปัสสนาธุระที่วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ ในปี พ.ศ. 2541 ได้ปรับเปลี่ยนสถาบันวิปัสสนาธุระมาเป็นฝ่ายวิปัสสนาธุระ ขึ้นตรงต่อส่วน ธรรมนิเทศ สำนักส่งเสริมพระพุทธศาสนาและบริการสังคม ปัจจุบันฝ่ายวิปัสสนาธุระยังให้การ บริการในด้านวิปัสสนากรรมฐานเพื่อสืบทอดจรรโลงต่อกันมาอย่างไม่ขาดสาย จึงเกิดเป็นสำนัก วิปัสสนากัมมัฏฐานแบบ "ยุบหนอ พองหนอ" ที่ถูกต้องตรงตามมหาสติปัฏฐานสูตร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยใช้หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติ ปฏฐาน 4 คือ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่อง ๆ (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่อง ๆ (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่อง ๆ และ (4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมภายในเนื่อง ๆ การสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสร้างสุขของนิสิตมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ พบว่า มีทั้งหมด 8 ด้าน คือ 1) ด้านพระวิปัสสนาจารย์ ควรที่จะใช้พระวิปัสสนาจารย์จากภายนอก ที่มีความชำนาญและมี

ประสบการณ์ เพื่อให้ สามารถที่จะถ่ายทอดและให้คำแนะนำสำหรับนิสิตได้ 2) ด้านรูปแบบการปฏิบัติธรรม จะต้อง มี รูปแบบการปฏิบัติที่ชัดเจน ทั้งในด้านสถานที่ เวลา และกำหนดการแต่ละขั้นตอนที่ชัดเจน 3) ด้านองค์ความรู้ และเนื้อหาสาระ ควรครอบคลุมทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ 4) ด้านระยะเวลา ควรปฏิบัติอย่างน้อย 10 วัน เพื่อความต่อเนื่องในการปฏิบัติ 5) ด้านสถานที่ ควรมีความสะอาด ร่มรื่น กว้างขวาง เงียบสงบ 6) ด้านอาหารอาหารที่บริโภค ควรเป็นอาหารที่สบายต่อความ เป็นอยู่ในอัฐภาพแห่งตน 7) ด้านความพึงพอใจในการปฏิบัติธรรม ควรจัดรูปแบบการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสัปปายะ 7 และ 8) ด้านผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ด้านกายภาพ สามารถกำหนดสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่าง ด้านจิตภาพ มีจิตใจที่เป็นกุศล ด้านสังคม เกิดความสงบ ความสุข ปรับอารมณ์และควบคุมอารมณ์ได้ และด้านปัญญา มี ความรู้ความเข้าใจในชีวิตมากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ : แรงจูงใจ, วิปัสสนากรรมฐาน

Abstract

This research study on “Motivation for the practice of Vipassana meditation for creating happiness among students of Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phrae Campus” has the objectives: 1) to study introspection of Mahachulalongkornrajavidyalaya University students and 2) to study the model of motivation for practicing meditation in creating happiness among students of Mahachulalongkornrajavidyalaya University. The Royal College of Phrae Campus is a qualitative research study. The research team has studied information from documents, textbooks and related research. and collect data from in-depth interviews. The results of the study are summarized as follows: Vipassana Meditation Practice of Mahachulalongkornrajavidyalaya University Students Starting on September 24 , 1981 , Mahachulalongkorn rajavidyalaya University Council Has considered the work of introspection business by opening the Central Office of Vipassana Business at Wat Mahathat, Bangkok in 1998, changed the Institute of Vipassana business to be the division of Vipassana business. directly up to the Dharmanuth section Office for the Promotion of Buddhism and Social Services At present, the Vipassana Business Department also provides services in the field of Vipassana Meditation for continuous succession. Thus, it was born into a school of meditation in the form of "collapse um, pong um". which is correct in accordance with the Maha Satipatthana Sutra Mahachulalongkornrajavidyalaya University uses the course of Vipassana Meditation practice according to the 4 Foundations of Satipatthana: (1) Kayanupassana Satipatthana; contemplating the body in the body internally (2) vedananupassana satipatthana contemplating feelings in internal feelings frequently; (3) cittanupassana satipatthana contemplating the mind in the inner mind frequently and (4) dhammanupassana satipatthana contemplate the dharma in the internal dharma often Motivation for the practice of Vipassana meditation for creating happiness among students of Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phrae Campus found that there were 8 aspects: should use the Vipassana Master from outside with expertise and experience in order to be able to convey and give advice to students; both in terms of place, time, and clearly scheduling each step; and content should

cover both theory and practice 4) duration should be practiced at least 10 days for continuity in practice 5) place should be clean, shady, spacious, quiet 6) food and food consumed should be comfort food for one's own existence; Vipassana meditation practice should be formatted according to Sappaya principles 7 and 8) in terms of the results obtained from the Vipassana meditation practice, namely the physical aspect.

Keywords: Motivation, Vipassana Meditation

บทนำ

การปฏิบัติวิปัสสนาธุระเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชนควบคู่กับคัมภีร์การศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา คัมภีร์ การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถือกำเนิดมาพร้อมกับ การศึกษาคนควาพระไตรปิฎก ตามพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้า เจ้าอยู่หัว พระปรมหาราช รัชกาลที่ 5 ผู้ทรงสถาปนาวิทยาลัยสงฆ์แห่งนี้เพื่อให้พระสงฆ์ ฝ่ายมหานิกายได้ศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูง การศึกษาพระไตรปิฎกนั้น เป็นหน้าที่ โดยตรงของพระสงฆ์อยู่แล้ว ส่วนการศึกษาวิชาชั้นสูงนั้นน่าจะหมายถึงการศึกษาวิชาการ ที่จะนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติและเผยแผ่พระศาสนาควบคู่กันไป กล่าวเฉพาะด้านพระ ศาสนา วิถีชีวิตของพระภิกษุสงฆ์ นอกจากจะมีความเป็นผู้มีคุณธรรมในพระไตรปิฎกแล้ว ยังจะต้องพัฒนาตนให้เป็นพระสงฆ์ ในอุดมคติ ด้วยการพัฒนาตนนั้นจะต้องอาศัยหลักการ ปฏิบัติพระกัมมัฏฐานเพื่อฝึกฝนอบรม โสฬสญาณ ญาณ 16 อันเป็นวิชาชั้นสูงให้เกิดขึ้นในชั้นธ สันดาน ซึ่งจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทาง พระพุทธศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558 : 12) การที่บริษัทใดบริษัทหนึ่งได้บรรลุธรรมระดับใดก็ตามด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐานก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทเหล่าอื่นเกิดความมั่นใจในการเจริญพระกัมมัฏฐานโดยเห็นว่า การเจริญพระกัมมัฏฐาน เป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญพระกัมมัฏฐานอย่างไรจุดหมายหรือมีความท้อแท้หมกมุ่นใจในการปฏิบัติ ก็จะมีกำลังใจในการ ปฏิบัติมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็สามารถพัฒนา จิตของตนขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ สังคมโลกก็จะ ได้รับประโยชน์คือสันติภาพพร้อม ๆ กับผู้ปฏิบัติธรรม ปัญหาต่าง ๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเบียดเบียนกัน การเข่นฆ่ากัน การแย่งชิงผลประโยชน์กัน ก็จะลดน้อยลงไปตามลำดับ เพราะอาศัยบุคคลผู้มีคุณภาพดี มีจำนวนมากขึ้นในสังคม (พระศรีวิสุทธิญาณ (วิ), 2542 : 301 – 320) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถือ เป็นเป้าหมายที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับ พันธกิจของพระพุทธศาสนา หรือสอดคล้องกับอุดมการณ์ในทางพระพุทธศาสนาตามหลัก โอวาทปาติโมกข์ (ที.ม. (ไทย) 10/90/50.) คือ 1) เน้นการละเว้นความชั่วทุกชนิด (สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง) ซึ่งเป็นหลักการข้อแรกที่จำต้องเน้น ส่วนจะทำได้มากน้อยก็ขึ้นกับแต่ละบุคคล เพราะความสามารถ ของแต่ละคนนั้น “แตกต่างกัน” 2) เน้นการสร้างความดีในทุกมิติ หรือทุกแนวทาง (กุสะลัสสุ ปะสัมปะทา) หรือเน้นให้คิดดี พูดดี และทำดี และ 3) เน้นให้มีใจฝึกฝนจิตใจให้มีความสงบ (สะจิตตะปะริโยทะปะนัง) ซึ่งจัดการศึกษาพระพุทธศาสนาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ พัฒนาจิตใจและสังคม โดยมีวิสัยทัศน์เป็นศูนย์กลางการศึกษาพระพุทธศาสนาในระดับนานาชาติ เพื่อพัฒนา นิสิตให้มีความรู้และพัฒนาจิตใจเพื่อสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติธรรม ดังนั้น

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นการพัฒนาตัวเองก้าวสู่การมีสติรู้ทันต่อสังคมโลก และนำ หลักการ วิธีการ ทางพระพุทธศาสนา บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่เพื่อบริการสังคมเป็นการ ขยายงานทางพุทธศาสนาให้สอดคล้องกับบริบทสังคมที่เปลี่ยนไปการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ จึงเป็นการเสริมสร้างอัตลักษณ์ของนิสิตให้เป็นผู้ที่มีความรู้ใน ด้านพระพุทธศาสนาทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ โดยในแต่ละปีนั้น ทางมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับนิสิตเป็นระยะเวลา 10 วัน ซึ่งมีการกำหนดสถานที่ที่แตกต่าง กันไปตามมติของคณะกรรมการมหาวิทยาลัย ดังนั้น เพื่อให้ เกิดประโยชน์สูงสุดต่อนิสิตด้านการปฏิบัติจึง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเริ่มจากปัจจัยภายในของ พระนิสิตโดยการสร้างฉันทะ และปัจจัยภายนอกคือ สภาพแวดล้อมที่เป็นสัปปายะ ในด้านพระวิปัสสนาจารย์ ระยะเวลา สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก ฯลฯ ผลของการศึกษาวิจัยนี้ จะ ก่อให้เกิดรูปแบบในการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ และเป็นการพัฒนานิสิตตามนวัตลักษณ์ 9 ประการต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาการวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่
- 2) เพื่อศึกษารูปแบบการสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสร้างสุขของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบงานวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสร้างสุข ของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” เป็นการศึกษาวิจัยเชิง คุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีการศึกษาข้อมูลภาคเอกสาร หนังสือ ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth-Interview) จาก กลุ่มประชากรที่กำหนดคือ นิสิตมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ พระวิปัสสนาจารย์ และประชาชน จำนวน 13 รูป/คน

2. ขอบเขตการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาวิจัย โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ขอบเขตด้านเนื้อหา

- การสร้างแรงจูงใจ
- การสร้างความสุข
- การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ในการวิจัยนี้คณะผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา จำนวน ทั้งหมด 13 รูป/ คน ประกอบไปด้วย

- | | |
|---------------------------------|-------------|
| - นิสิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา | จำนวน 2 รูป |
| - นิสิตสาขาวิชาสังคมศึกษา | จำนวน 2 รูป |
| - นิสิตสาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ | จำนวน 2 รูป |
| - นิสิตสาขาวิชารัฐศาสตร์ | จำนวน 2 รูป |

- นิสิตสาขาวิชานิติศาสตร์ จำนวน 2 รูป
- พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน 1 รูป
- ผู้นำชุมชน จำนวน 1 คน
- ประชาชนในพื้นที่ จำนวน 1 คน

รวมทั้งหมด 13 รูป/คน

ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนตุลาคม 2563 – กันยายน 2564 รวมระยะเวลา 12 เดือน

ขอบเขตด้านพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตพื้นที่ในการศึกษาครั้งนี้คือ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ และสำนักปฏิบัติธรรมราชเขมากรผองพรณวนาราม

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสร้างสุขของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” คณะผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (Structured Interview) เพื่อใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรที่กำหนด แบบสัมภาษณ์เชิงลึกประกอบไปด้วยข้อมูล 3 ส่วนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสร้างสุขของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและนำมาแก้ไขเพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกต่อไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการจดบันทึกและการบันทึกด้วยเครื่องมือ Multimedia โดยมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

4.1 เก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ ทุตติภูมิ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์ภูมิปัญญาการสร้างพระพุทธรูปแกะสลักล้านนาในสังคมร่วมสมัยเพื่อ กำหนดกรอบในการสร้างเครื่องมือแบบสอบถาม

4.2 เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) โดย วิธีการจดบันทึกและบันทึกด้วยเครื่องมือ Multimedia

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาจัดกลุ่มข้อมูล (Data Grouping) ตามสาระสำคัญของประเด็นการสัมภาษณ์

5.2 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์โดยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis Technique) พร้อมทั้งนำเสนอโดยวิธีการพรรณนาอ้างอิงคำพูดของบุคคล สำหรับกระบวนการในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึก (In Depth Interview) นั้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึก (In Depth Interview) นั้น มา ใช้ในกระบวนการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล โดยดำเนินการร่วมกับกระบวนการรวบรวม ข้อมูลจากการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) โดยวิธีการวิเคราะห์อื่นจะ ได้ดำเนินการกระบวนการตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยการ พิจารณาประเด็นหลัก (Major themes) หรือแบบแผนหลัก (Major pattern) ที่พบในข้อมูลที่ ได้รับ จากการสัมภาษณ์ทั้งหมด จากนั้นจึงนำประเด็นหลัก (Major themes) มาพิจารณา แยกแยกออกเป็น ประเด็นย่อย (Sub – themes) และหัวข้อย่อย (Categories) อันเป็น กระบวนการวิเคราะห์ โดยการเริ่มต้น จากการวิเคราะห์ภาพรวมไปสู่การวิเคราะห์ประเด็นย่อย ของกระบวนการวิเคราะห์ตามแนวทางการวิจัยเชิง คุณภาพ

สรุปผลการวิจัย

1. การวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เริ่ม ตั้งแต่วันที่ 24 กันยายน พ.ศ. 2524 สภา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ พิจารณางานด้านวิปัสสนาธุระโดยเปิดสำนักงานกลางวิปัสสนา- ธุระที่วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ วัตถุประสงค์ของงานนี้เพื่อการฟื้นฟู ขยายการบริหารงานในรูปแบบที่มีองค์กร หลักมารองรับ ต่อมาจึงได้มีมติอนุมัติแต่งตั้งให้สำนักงานกลางวิปัสสนาธุระ ที่วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร มาเป็น “สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม พ.ศ. 2524 โดยมี พระพิมลธรรม (อาจอาสาสมมหาเถร) เป็นผู้ลงนาม เพื่อเป็นศูนย์กลางการศึกษาคณาจารย์ และการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำมหาวิทยาลัย แก่ นักศึกษา และ ผู้สนใจทั้งชาวไทย และต่างชาติ มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัยใช้หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสสนาสติ ปิฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นที่รู้จักกันใน วงการนักปฏิบัติว่า “กรรมฐานแบบยุบ-พอง” เหตุผลที่ใช้หลักสูตรนี้เพราะมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัยมีหน่วยงานที่อยู่ในสังกัดคือ สถาบันวิปัสสนาธุระ ซึ่งอดีตนายกสภามหาวิทยาลัยรูปที่ 2 คือ สมเด็จพระพุทธปาหัง (อาจ อาสมมหาเถร) เป็นองค์ผลักดันสนับสนุนให้จัดตั้งขึ้น มี บุคลากรที่มี ประสบการณ์เชี่ยวชาญการปฏิบัติสามารถสอนได้เป็นจำนวนมาก

2. รูปแบบการสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสร้างสุขของนิสิต มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ รูปแบบการสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการ สร้างสุขของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่มีทั้งหมด 8 ด้าน ประกอบไปด้วย

2.1 ด้านพระวิปัสสนาจารย์ ควรใช้พระวิปัสสนาจารย์จากภายนอก ที่มีความชำนาญและมี ประสบการณ์ เพื่อให้สามารถที่จะถ่ายทอดและให้คำแนะนำสำหรับนิสิตได้ รวมถึงเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องใน การปฏิบัติ ซึ่งหากเป็นพระวิปัสสนาจารย์จากภายนอกนั้น นิสิตจะมีความเกรงใจ อันจะส่งผลให้เกิดประโยชน์ สูงสุดสำหรับพระนิสิตในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน จึงควรที่จะใช้พระวิปัสสนาจารย์จากภายนอกในการ แนะนำปฏิบัติตลอดระยะเวลา 10 วัน

2.2 ด้านรูปแบบการปฏิบัติธรรม ควรมีรูปแบบการปฏิบัติที่ชัดเจน ทั้งในด้าน สถานที่ เวลา และ กำหนดการแต่ละขั้นตอนที่ชัดเจน รวมถึงการบริหารจัดการที่เป็นไปอย่าง เป็นระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ด้าน การบริหารจัดการที่ควรจะมีการวางแผนร่วมกับชุมชนในการให้การสนับสนุน ทั้งในด้านอาหาร รถยนต์บริการ สำหรับการเดินทางไปบิณฑบาต ตลอด จนถึงน้ำในการใช้อุปโภคบริโภค การดูแลด้านความปลอดภัย และการ คัดแยกสิ่งของที่ได้รับ จากการบิณฑบาต

2.3 ด้านองค์ความรู้ และเนื้อหาสาระ รู้ถึงความเหมาะสมอยู่แล้ว เนื่องจาก รูปแบบการสอน กรรมฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ นั้น เป็นการสอนจะอาศัยการเจริญ สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักด้วยการกำหนดอิริยาบถ เดินจงกรมสลับ กับการนั่งสมาธิ ควบคู่ไปกับการกำหนด อิริยาบถย่อย พร้อมกับรับฟังธรรมบรรยายเกี่ยวกับ การเจริญสติและหลักธรรม ผู้เข้าอบรมจะได้ฝึกการเจริญ

สติปัญญา และได้รับสารธรรมอันเป็น ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

2.4 ด้านระยะเวลา ระยะเวลาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ทางมหาวิทยาลัยได้กำหนด ระยะเวลา 10 วัน ซึ่งระยะเวลาดังกล่าวถือว่า มีความเหมาะสมในระดับหนึ่ง แต่ควรที่จะมีการ เน้นในภาคปฏิบัติสลับกับการให้นิสิตได้ผ่อนคลายอิริยาบถทุกๆ 1 - 2 ชั่วโมง เนื่องจาก นิสิต บางท่านนั้นไม่มีพื้นฐานในการปฏิบัติมาก่อน การนั่งหรือเดินจงกรมเป็น ระยะเวลาอาจทำให้ นิสิตเกิดความเบื่อหน่าย และควรที่จะมีการแยกปฏิบัติตามกลุ่ม เพื่อให้เกิดความสงบแก่ นิสิต

2.5 ด้านสถานที่ ควรมีขอบเขตที่กว้างขวาง อยู่ห่างจากชุมชน อากาศเหมาะสม สดชื่น ร่มรื่น ร่มเย็น ไม้ร่อน ไม้หนาวเกินไป เหมือนการปฏิบัติที่ผ่านมา ทางมหาวิทยาลัยจะ กำหนดให้นิสิตปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานในบริเวณวัด ปาชา และสถานที่ปฏิบัติธรรมอยู่ห่างจากชุมชน มีความสะอาดร่มรื่น พื้นที่ กว้างขวาง มีห้องน้ำที่เพียงพอ และเกื้อกูลให้การประพฤติปฏิบัติธรรม

2.6 ด้านอาหาร อาหารที่บริโภค ควรเป็นอาหารที่สบายต่อความเป็นอยู่ในอัทภาพ แห่งตน เมื่อ บริโภคเข้าไปแล้ว ไม่ทำให้เกิดทุกข์เวทนา เช่น ท้องอืด ท้องรวม ท้องเดิน เป็น อาหารที่จะเป็นคุณประโยชน์ แก่ร่างกาย

2.7 ด้านความพึงพอใจในการปฏิบัติธรรม แรงจูงใจที่สำคัญที่ทำให้ นิสิตเกิดความ พึงพอใจและมี แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันจะส่งผลต่อการสร้างสุขนั้น จะต้อง ยึดหลักสัปปายะ 7 เป็นสำคัญ

2.8 ด้านผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผลของการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานก่อให้เกิด ความพึงพอใจของนิสิต 4 ด้าน คือ

- ด้านกายภาพ สามารถกำหนดสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน และ กำหนดรูปร่าง-นามในขณะที่ปัจจุบันอารมณ์ที่มารกระทบตนมีสติมั่นคง ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่นให้เดือดร้อน มี เมตตาจิตต่อเพื่อนร่วมโลก มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การทำงานทั้ง ส่วนตัวและส่วนรวม ตลอดจนมีร่างกาย แข็งแรงสมบูรณ์

- ด้านจิตภาพ นิสิตมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตใจที่เป็นกุศล มีความสมบูรณ์ทางจิตที่ สงบสุข ไม่ ปราศณาสิ่งใด ๆ โดยเลื่อนลอย มีจิตที่ประกอบไปด้วยศรัทธาแรงกล้า ตั้งมั่นในพระ รัตนตรัย เชื่อเรื่องบุญ บาป กรรมดี กรรมชั่ว มีความเห็นที่สัมมาทิฐิ มีจิตใจเกื้อหนุน เกื้อกูล และคิดว่าจะอยู่เพื่อทำความดี สร้าง ประโยชน์ทั้งแก่ตน และประโยชน์ส่วนรวม

- ด้านสังคม นิสิตเกิดความสงบ ความสุข ปรับอารมณ์และควบคุมอารมณ์ได้ มี ความเมตตา กรุณามีน้ำใจเคารพและและรู้จักสงเคราะห์ผู้อื่น สุภาพอ่อนโยน เข้าใจตนเองและ ผู้อื่น พัฒนาตนเอง รู้จัก การปล่อยวาง รู้จักการปรับตัวให้อยู่กับผู้อื่นได้ดีมากยิ่งขึ้น

- ด้านปัญญา นิสิตมีความรู้ความเข้าใจในชีวิตมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการนำเอา หลักธรรมที่ เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปประยุกต์ใช้ในชีวิต และรู้จักการใช้ สติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต มากยิ่งขึ้น ตลอดจนถึงสามารถที่จะแนะนำผู้อื่นให้ฝึกปฏิบัติ เบื้องต้นได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ควรมีการสนับสนุนให้นิสิตที่มีความสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้มี โอกาสได้เข้า ร่วมปฏิบัติในหลักสูตรที่เข้มข้น เพื่อ นิสิตจะสามารถนำมาถ่ายทอดแก่ผู้อื่น และ ชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติ สำหรับผู้สนใจทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์

1.2 มหาวิทยาลัยควรมีการส่งบุคลากรฝ่ายบรรพชิตให้เข้าร่วมฝปฏิบัติวิปัสสนา ธรรมเนียมในหลักสูตรที่เข้มชน เพื่อประโยชน์ในการศึกษาภาคปฏิบัติสำหรับพระนิต

1.3 ควรมีการเปิดโอกาสให้นิตสามารถเลือกสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนาธรรมเนียม และพระวิปัสสนาจารย์เองได้ เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้กับนิตเอง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาความพึงพอใจของชุมชนที่มีการนำนิตไปปฏิบัติวิปัสสนา ธรรมเนียม เพื่อที่จะได้นำไปปรับปรุงในการปฏิบัติในภาคการศึกษาต่อไป

2.2 ควรมีการศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับนิตก่อนและหลังปฏิบัติวิปัสสนาธรรมเนียม และเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติระหว่างนิตที่เป็นบรรพชิตกับคฤหัสถ์ว่ามีลักษณะเหมือน หรือต่างกันอย่างไร

เอกสารอ้างอิง

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2558). *ประวัติพระพุทธศาสนา*. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระศรีวรญาณ (วิ). (2542). *เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2542.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.