



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น
The Development of Curriculum and Instruction of Vipassana Meditation
for Short-Time Practice

โดย

พระครูปริยัติปัญญารุร, ดร.

พระครูภาวนาวิริยานุโยค วิ., ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

พ.ศ.๒๕๖๐

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610760209



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น
The Development of Curriculum and Instruction of Vipassana Meditation
for Short-Time Practice

โดย

พระครูปริยัติปัญญารุร, ดร.

พระครูภาวนาวิริยานุโยค วิ., ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

พ.ศ.๒๕๖๐

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610760209

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

The Development of Curriculum and Instruction of Vipassana Meditation
for Short-Time Practice.



By

PhrakruPariyattiPannatorn, Ph.D.

PhrakruPavanaviriyanyook Vi, Ph.D.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Buddhasodhom College

B.E. 2560

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610760209

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย :	การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติ ระยะสั้น
ผู้วิจัย :	พระครูปริยัติปัญญาธร, ดร. และพระครูภาวนาวิริยานุโยค วิ., ดร.
ส่วนงาน :	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร
ปีงบประมาณ :	๒๕๖๐
ทุนอุดหนุนการวิจัย :	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมยุคปัจจุบัน มีความสำคัญในมิติของการพักผ่อนทางจิตวิญญาณ การผ่อนคลายความเครียด แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น มีวัตถุประสงค์ประการแรก เพื่อศึกษาหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ประการที่สอง เพื่อพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด และประการสุดท้าย เพื่อวิเคราะห์หลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

ผลการศึกษาพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นนั้น มีผลแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับเพศ อายุ กิจกรรม และสภาวะทางด้านจิตใจ ซึ่งการศึกษาข้อมูลพื้นฐานว่าด้วยความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสติปัฏฐาน ๔ ทำให้ผู้วิจัยสร้างหลักสูตรขึ้นมาเพื่อตอบสนองต่อผู้ปฏิบัติที่มีความแตกต่างหลากหลายออกมาทั้งสิ้น ๑๒ หลักสูตร ได้แก่ ๑) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๓ วัน ๒) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๗ วัน ๓) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๑๐ วัน ๔) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๑๕ วัน ๕) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กรหลักสูตร ๓ วัน ๖) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กรหลักสูตร ๗ วัน ๗) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กรหลักสูตร ๑๐ วัน ๘) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กรหลักสูตร ๑๕ วัน ๙) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๓ วัน ๑๐) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๗ วัน ๑๑) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๑๐ วัน ๑๒) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๑๕ วัน

Research Title : The Development of Curriculum and Instruction of Vipassana Meditation for Short-Time Practice

Researchers : PhrakruPariyattiPannatorn, Ph.D. and PhrakruPavanaviriyanyook Vi,Ph.D.

Department : Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Buddhasothorn Buddhist College, MCU

Fiscal Year : 2560/ 2017

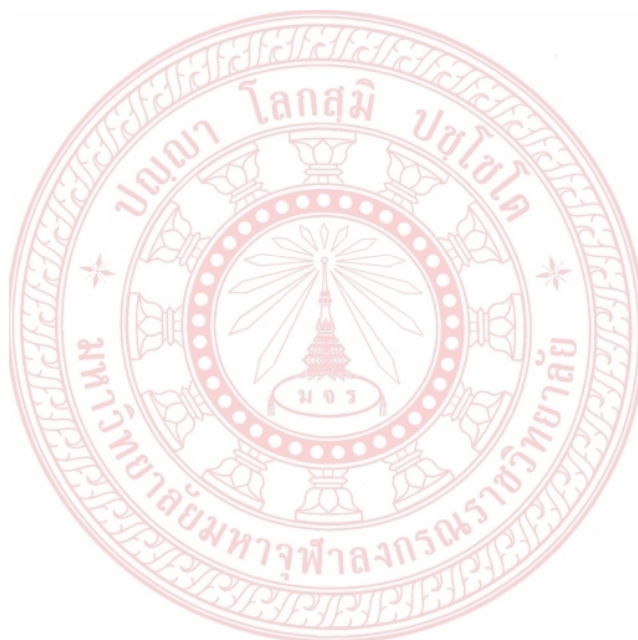
Research Scholarship: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ABSTRACT

Meditation in contemporary society, it has its own importance for spiritual relaxation and recreation and stress management. However, this research entitles the development of curriculum and instruction for vipassana meditation for short-time practice. The objective of this research has three main objects including, firstly, to study the curriculum and instruction for vipassana meditation for short-time practice; secondly, to develop curriculum and instruction for vipassana meditation for short-time practice, and lastly, to analyze curriculum and instruction for vipassana meditation for short-time practice.

The result of the study is found that to practice vipassana meditation for short-time practice has various profits according to sexes, ages, professionals and mental circumstances. From the study, this research illuminate that the basic understanding of the four foundations of mindfulness leads to the differences of ๑๒ curriculums such as ๑) the ๓ days curriculum of vipassana meditation for children and youth, ๒) the ๗ days curriculum of vipassana meditation for children and youth, ๓) the ๑๐ days curriculum of vipassana meditation for children and youth, ๔) the ๑๕ days curriculum of vipassana meditation for children and youth, ๕) the ๓ days curriculum of vipassana meditation for workers and organizations, ๖) the ๗ days curriculum of vipassana meditation for workers and organizations, ๗) the ๑๐ days curriculum of

vipassana meditation for workers and organizations, ๘) the ๑๕ days curriculum of vipassana meditation for workers and organizations, ๙) the ๓ days curriculum of vipassana meditation for ages people, ๑๐) the ๗ days curriculum of vipassana meditation for ages people, ๑๑) the ๑๐ days curriculum of vipassana meditation for ages people, and ๑๒) the ๑๕ days curriculum of vipassana meditation for ages people.



กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้ปฏิบัติระยะสั้น” เสร็จสมบูรณ์ลงได้ ต้องขออนุโมทนาแต่กำลังศรัทธาในการศึกษา อันสืบเนื่องมาจากการทำคุณิพนธ์ของคณะผู้วิจัย และต้องอาศัยกำลังศรัทธาจากครู อาจารย์สายวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่เอื้อต่อการศึกษาเพื่อปรับปรุงการบรรลุธรรมที่ส่งผลต่อความแตกต่างหลากหลายของบุคคลด้วย

ทั้งนี้ งานศึกษาชิ้นนี้มีอาจสำเร็จลุล่วงลงได้ หากขาดความร่วมมือและความเสียสละในเวลากาลให้สัมภาษณ์ รวมถึงการให้ข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้อง จากพระวิปัสสนาจารย์และโยคีผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานจากสำนักวัดวิระโชติธรรมาราม สำนักวัดพระธรรมจักร และสำนักปฏิบัติธรรมโพธิ์วัฒนาที่เอื้อเพื่อข้อมูล สละเวลาในการตอบแบบสอบถามในการสัมภาษณ์และการสัมภาษณ์เชิงลึก รวมทั้งการอนุญาตให้ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ปรากฏอยู่ในรายงานการวิจัยฉบับนี้

รวมทั้ง เจ้าคุณพระสุธีรัตนบัณฑิต ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ที่เล็งเห็นความสำคัญของการศึกษาวิจัย การอนุมัติทุนอุดหนุนงานวิจัย รวมทั้งวิพากษ์งานวิจัยชิ้นนี้ทั้งในชั้นตอน ชั้นกลางและชั้นปลายของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ นอกจากนี้ ความเห็นอันสำคัญอย่างยิ่งของอาจารย์ ดร.อำนาจ บัวศิริ ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการศึกษาเพื่อให้ตอบสนองต่อสภาพการทำการศึกษาวิจัย

ข้อผิดพลาดประการใดจากการศึกษาครั้งนี้ จักเป็นข้อผิดพลาดครั้งสำคัญของผู้วิจัยแต่เพียงผู้เดียวและจักได้ทำการปรับปรุงแก้ไขให้เกิดความเจริญงอกงามในด้านการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป

พระครูปริยัติปัญญาธร และคณะ

๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๐

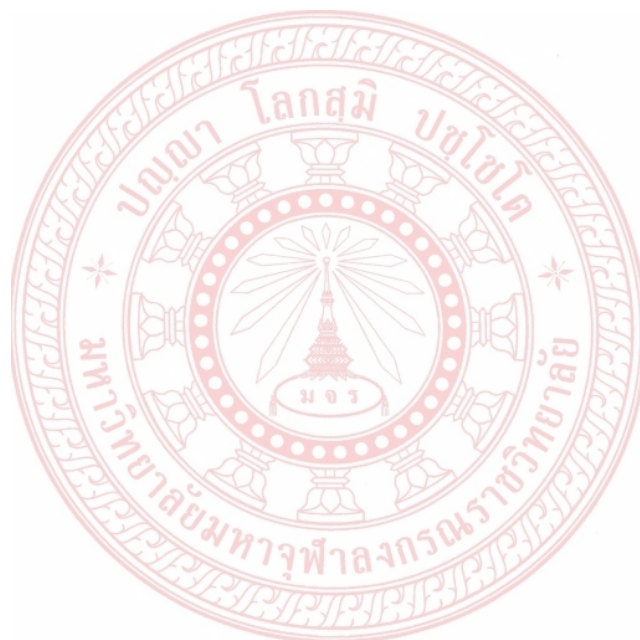
สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	(ก)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(ข)
กิตติกรรมประกาศ.....	(ง)
สารบัญ	(จ)
สารบัญตาราง.....	(ช)
สารบัญภาพ	(ซ)
บทที่ ๑ บทนำ.....	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตของโครงการวิจัย	๕
๑.๔ กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย.....	๖
๑.๕ ข้อจำกัดในการวิจัย.....	๖
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย.....	๖
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	๗
บทที่ ๒ กัมมัญฐาน: หลักสูตรและการสอน.....	๘
๒.๑ กัมมัญฐาน: บทนิยามเบื้องต้น	๘
๒.๒ กัมมัญฐาน: คัมภีร์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท.....	๑๔
๒.๓ กัมมัญฐาน: ความหลากหลายและรูปแบบวิธีการสอน.....	๒๐
๒.๔ กัมมัญฐาน: มุมมองทางจิตวิทยาสมัยใหม่.....	๔๐
๒.๕ กัมมัญฐาน: พัฒนาการในโลกตะวันตก.....	๔๑
๒.๖ กัมมัญฐาน: หลักสูตรการสอน.....	๔๓
๒.๗ กัมมัญฐาน: บทสรุป.....	๕๒
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๕๔
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๕๔
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๕๔
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๕๔
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	๕๖
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๕๖
๓.๖ ขั้นตอนการวิจัย	๕๗

บทที่ ๔ ผลวิเคราะห์การวิจัย.....	๕๘
๔.๑ สภาพหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นประจำเขตการปกครองคณะสงฆ์ ภาค ๑๒.....	๕๘
๔.๒ บทวิเคราะห์หลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นประจำเขตการปกครองคณะ สงฆ์ภาค ๑๒	๗๑
๔.๓ ตัวแบบหรือร่างหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นประจำเขตการปกครอง คณะสงฆ์ภาค ๑๒	๘๐
๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	๑๓๓
 บทที่ ๕ บทสรุปและข้อเสนอแนะ.....	๑๓๔
๕.๑ สรุปผลการวิจัย.....	๑๓๔
๕.๒ ข้อจำกัดในการวิจัย.....	๑๓๘
๕.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	๑๔๐
 บรรณานุกรม	๑๔๒
ภาคผนวก	๑๔๘
ภาคผนวก ก บทความวิจัย	๑๔๘
ภาคผนวก ข กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์	๑๖๓
ภาคผนวก ค ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ ดำเนินการมา และผลที่ได้รับของโครงการ	๑๖๕
ภาคผนวก ง ตัวอย่าง แบบสัมภาษณ์ แบบสนทนากลุ่ม.....	๑๖๘
ภาคผนวก จ แบบสรุปโครงการวิจัย.....	๑๗๘
 ประวัติคณะผู้วิจัย.....	๑๘๓

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ ๒.๑ สรุปการปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ ฐาน	๑๙
ตารางที่ ๕.๑ แสดงผลการวิเคราะห์กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๓๕
ตารางที่ ๕.๒ แสดงผลการวิเคราะห์เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๓๖
ตารางที่ ๕.๓ แสดงผลการวิเคราะห์จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๓๗
ตารางที่ ๕.๔ แสดงผลการวิเคราะห์ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๓๘
ตารางที่ ๕.๕ แสดงการพัฒนาสถานะแวดล้อมการปฏิบัติธรรมและสถานที่ปฏิบัติธรรม ...	๑๓๙



สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ ๒.๑ แสดงวิปัสสนาญาณ.....	๑๑
ภาพที่ ๒.๒ แสดงกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา.....	๑๔
ภาพที่ ๒.๓ แสดงวิปัสสนาภูมิ ๖.....	๑๖
ภาพที่ ๒.๔ แสดงสติปัฏฐาน ๔.....	๑๗
ภาพที่ ๒.๕ แสดงลีลาการสอนในพระพุทธศาสนา.....	๒๒
ภาพที่ ๒.๖ แสดงปัญญาในทางพระพุทธศาสนา.....	๒๒
ภาพที่ ๒.๗ แสดงปัลลิวธิ ๑๐ ประการ.....	๒๖
ภาพที่ ๒.๘ แสดงรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทย.....	๓๕
ภาพที่ ๒.๙ แสดงโครงสร้างกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๓.....	๔๙
ภาพที่ ๒.๑๐ แสดงขั้นตอนการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด.....	๕๐
ภาพที่ ๔.๔ แสดงหลักสูตรต่างๆที่เหมาะสมต่อการใช้ปฏิบัติกัมมัฏฐานที่มีความแตกต่าง หลากหลายไปตามเพศ อายุ การศึกษาและอาชีพในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒.....	๑๓๓

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมปัจจุบันเป็นยุคของการบริโภคนิยม ยุคแห่งการแข่งขัน ทำให้ผู้คนที่ต้องสนองความต้องการทางด้านวัตถุ หรือที่เรียกได้ว่า เป็นยุคของวัตถุนิยม การศึกษาที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ล้วนเป็นการศึกษาเพื่อแสวงหาความรู้ และทำความเข้าใจกับสิ่งที่อยู่ภายในตัวตนของแต่ละบุคคล จึงขาดการพัฒนาจิตใจอย่างเป็นระบบ และเกิดปัญหาในการพัฒนาด้านจิตใจและการพัฒนาทางด้านปัญญาที่ไม่เท่ากัน การพัฒนาที่เน้นเฉพาะทางด้านวัตถุ ส่งผลกระทบต่อผู้คนในยุคปัจจุบันมาก ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพโดยเฉพาะในส่วนของสุขภาพจิต อันส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า ฟุ้งซ่าน ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของทั้งตนเอง ครอบครัวและสังคม

พระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ค้นพบ พระองค์ทรงได้แสดงให้เห็นถึงวิธีและแนวทางในการดับทุกข์ไว้ ดังที่พระองค์ได้ตรัสไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่า เอ กายโน อโย ภิกขเวมคฺโค สตตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสภปรีเทวานํ สมตฺกมฺยาทุกขโทมนัสฺसानํ อตฺถงคฺมายญฺญาสฺส อธิคฺมาย นิพฺพานสฺสจฺฉฉิกรณตฺถาย ยทฺทิจฺจตฺตาโร สติปัฏฺฐานํ แปลความว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลายหนี่งนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ^๑

อย่างไรก็ตาม การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เกิดขึ้นอย่างกว้างขวาง และแพร่หลายในยุคปัจจุบัน ทั้งนี้ การสอนและหลักสูตรไม่มีความชัดเจนเพียงพอ เกิดความหลากหลายในการตีความและการปฏิบัติ เฉกเช่นสายวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย ซึ่งเกิดแนวทางในการปฏิบัติอย่างน้อย ๕ รูปแบบ ได้แก่ แนวพุทธโธ แนวอานาปานสติ แนวยุบหนอ พองหนอ แนวรูนาม และแนวสมาธิทั้ง ^๒ ทั้งนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเกิดขึ้นทั้งในสถานที่ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ได้แก่ การปฏิบัติธรรมในห้างสรรพสินค้า การเกิดสำนักปฏิบัติธรรมตามที่พัก รีสอร์ท ทากอากาศ ^๓ การขยายตัวของสำนักปฏิบัติจากกรุงเทพมหานครสู่พื้นที่ต่างๆ หรือการเกิดขึ้นของสำนัก

^๑ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒/๒๔๘

^๒ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิปัสสนาภาวนา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๕๕). (กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐-๑๕.

^๓ กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. คู่มือจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรม. (กรุงเทพมหานคร: กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๕).

ปฏิบัติธรรมในต่างประเทศ ซึ่งล้วนสะท้อนให้เห็นถึงความต้องการพัฒนาปัญญาและจิตใจของผู้คนในสังคมมากขึ้น

ทั้งนี้ การเกิดขึ้นของสำนักปฏิบัติธรรม หรือหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักเหล่านั้น ล้วนแต่เป็นไป เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้คนสมัยใหม่ ได้แก่ การอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานในระยะสั้น ซึ่งเป็นระยะเวลาที่การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ให้ความสนใจศึกษา แต่ทั้งนี้ เนื่องจากความหลากหลายและความแตกต่างของหลักสูตร ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น เพื่อตอบสนองต่อการปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์กับผู้ปฏิบัติให้มากที่สุด ทั้งนี้ ยังรวมถึงการพัฒนาหลักสูตรต่างๆ ที่บกพร่องอยู่ ไม่ว่าจะเป็นเงื่อนไขของสัปปายะ อันได้แก่ อาวาสหรือเสนาสนะ โคจรคาม ภัตตาคารหรืออรัณยศาล บุคคล โภชนะหรืออาหาร ฤดูและอิริยาบถ ทั้งนี้ เพื่อสนองตอบต่อความเร่งรัดในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้คนในสังคมสมัยใหม่

งานศึกษาของ ภัทรนิตี วิสุทธีศักดิ์^๔ เรื่อง รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน พบว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการฝึกให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความจริงเพื่อความดับทุกข์ พระคัมภีร์ที่ให้แนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้แก่ มหาสติปัฏฐานสูตร ที่กล่าวถึงการมีสติระลึกรู้สภาวะตามความเป็นจริงของรูป-นาม และไตรลักษณ์ อันเป็นความแท้จริงที่ไม่ผันแปรไปตามสมมติบัญญัติ หรือรูปแบบใดใด ดังนั้น ไม่ว่าจะปฏิบัติในรูปแบบใดๆ ก็ตาม หากรูปแบบที่นำผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะที่เป็นจริงทั้งสองนี้ ก็นับว่าได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกต้อง เพราะเข้าถึงหัวใจของกรรมฐาน คือค่าที่เป็นจริงของอารมณ์ได้เหมือนกัน

รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสาน สามารถเพิ่มความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานแก่ผู้เข้าอบรมได้ดียิ่งขึ้น และสามารถสร้างสัมฤทธิ์ผลในการปฏิบัติให้แก่ผู้เข้าอบรมได้ตามลำดับแห่งวิปัสสนาญาณเบื้องต้น เพื่อการพัฒนาปัญญาจากขั้นต้นสู่ขั้นปลาย คือ เห็นอริยสัจ ๔ ก็สามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือทำลายกิเลสดับทุกข์ทั้งปวงถึงพระนิพพานในที่สุด ดังนั้น รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสาน จึงน่าจะเป็นทางเลือกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเป็นทางออกในการสร้างเอกภาพในวงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยต่อไป

งานศึกษาของพระมหาวิชัย ยติชโย (ฤทธิ์วิรุฬห์)^๕ เรื่อง แบบสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ พบว่า การสอบอารมณ์ ใช้วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ ๑) การสังเกต ๒) การสัมภาษณ์เชิงลึก คือ การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลและการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม ๓) การสนทนากลุ่มประเด็นเฉพาะ และ ๔) การออกแบบการเก็บข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ จัดเป็น

^๔ ภัทรนิตี วิสุทธีศักดิ์. รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน. วิทยานิพนธ์ดุสิตวิทยานิพนธ์: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕, บทคัดย่อ.

^๕ พระมหาวิชัย ยติชโย (ฤทธิ์วิรุฬห์). แบบสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ. วิทยานิพนธ์ดุสิตวิทยานิพนธ์: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕, บทคัดย่อ.

แบบสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบในรูปแบบ ๒RC Model ประกอบด้วย (๑) แบบการส่งอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ (R๑) (๒) แบบบันทึกการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ (R๒) (๓) เกณฑ์การจำแนกสภาวะธรรมและสภาวะญาณในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑๑ ญาณ (C๑) (๔) แนวทางการให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบูรณาการมีชฌิมนิกายกับทางจิตวิทยา (C๓)

ผลการวิเคราะห์แบบการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ พบว่าแบบการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพองยุบ (๒RC Model) สามารถสรุปได้เป็นแนวทางตามหลักองอรียสังข์ ๔ ในบทบาทของตัวผู้ปฏิบัติกับพระวิปัสสนาจารย์ ลงในแบบการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพองยุบ (๒RC Model) ๑) ความรู้สึกกับสภาวะญาณในการส่งอารมณ์ (R๑) คือทุกข์ ๒) อาการกับสภาวะธรรมในการสอบอารมณ์ (R๒) คือสมุทัย ๓) ความรู้สึกต่อบัญญัติในการจำแนก (C๑) คือนิโรธ ๔) การกำหนดรู้กับการแสดงธรรมในการให้คำปรึกษา (C๒) คือ มรรค

งานศึกษาของพระครูภาวนาวิริยานุโยค วิ.^๖ การวิจัยเรื่อง กระบวนการบริหารจัดการโครงการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดในประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนาระบบการบริหารจัดการโครงการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed methods research) โดยเริ่มจากศึกษาสภาพการบริหารจัดการโครงการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานในปัจจุบันด้วยแบบสอบถาม แล้วดำเนินการพัฒนากระบวนการบริหารจัดการโครงการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ จนสามารถสร้างกระบวนการบริหารจัดการโครงการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ดีกว่าเดิมได้ รวมทั้งพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดให้ดีกว่าเดิมได้ ผลการศึกษา พบว่า

๑. สภาพการบริหารจัดการโครงการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดในประเทศไทย พบว่า หลักสูตรที่ใช้อบรมเพื่อการปฏิบัติตามขั้นตอนของการเจริญกัมมัฏฐานต่างๆมีความเหมาะสมในระดับมาก การบริหารจัดการโครงการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก เช่นกัน และด้านที่มีความเหมาะสมมากที่สุด มี ๓ ด้าน ได้แก่ ด้านลักษณะรูปแบบ ด้านงบประมาณ ด้านการประชาสัมพันธ์

๒. การพัฒนาการบริหารจัดการโครงการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้ทำการพัฒนาในทุกด้าน โดยเน้นการจัดอาคารสถานที่ ด้านบุคลากร และด้านภาพลักษณ์ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

๓. กระบวนการบริหารจัดการโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ต้องดำเนินการพัฒนาในแต่ละด้านมีดังนี้ พัฒนาระบบการบริหารจัดการ ๖ ด้าน (๖ Managements) ด้วยวิธีการสร้างความสามัคคี ทำงานเป็นทีม (T=Team) ช่วยเหลือ การบริการอย่างมีส่วนร่วม (C=Connect) และเน้นการฝึกทำงานด้วยจิตบริการของทุกฝ่าย (S=Service) ตามแบบจำลอง ๖M, TCS.

^๖ พระครูภาวนาวิริยานุโยค วิ. กระบวนการบริหารจัดการโครงการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดในประเทศไทย.วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐, บทคัดย่อ.

จากงานศึกษาทั้ง ๓ พบว่าแสดงให้เห็นถึงความครอบคลุมในพื้นที่การปฏิบัติธรรมฐาน นับตั้งแต่สถานที่ที่เหมาะสม รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนา และการสอบอารมณ์กรรมฐาน แต่อย่างไรก็ตาม ก็ยังไม่ครอบคลุมถึงการพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น การศึกษาครั้งนี้ จึงเป็นการศึกษาวิจัยเพื่อสำรวจการปฏิบัติธรรมในระยะสั้น ในเชิงวัตถุประสงค์ รูปแบบการสอนในระยะสั้น องค์ประกอบของหลักสูตร เพื่อหาจุดบกพร่องของหลักสูตรอันนำไปสู่การสร้างหลักสูตรที่ได้มาตรฐาน และเหมาะสมสำหรับการสอนผู้สนใจที่มีความแตกต่างหลากหลายในเรื่องเพศ วัย และสภาพการทำงาน เพื่อสร้างหลักสูตรที่สามารถใช้ได้เป็นมาตรฐานสำหรับการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้น

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสานหลายรูปแบบการวิจัย (Mixed methods research) เข้าไว้ด้วยกัน กล่าวคือ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) อันได้แก่ การเก็บรวบรวมเอกสารทางประวัติศาสตร์เพื่อนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้ การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นการวิจัยแบบสังเกตการณ์ (Observatory research) การลงพื้นที่เก็บข้อมูลหรือที่เรียกว่าการวิจัยภาคสนาม (Field research) การวิจัยแบบมีส่วนร่วม (Participatory research) รวมถึงการจัดกลุ่มศึกษาเรียนรู้ร่วมกัน (Focus group) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการบูรณาการหลากหลายวิธีเข้าด้วยกันเพื่อแสวงหาผลสัมฤทธิ์จากการศึกษาอันได้แก่ การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น

การศึกษาวิจัยแบบสังเกตการณ์หรือการวิจัยภาคสนาม เริ่มจากการลงไปพื้นที่วัดและสำนักปฏิบัติธรรมที่เป็นกรณีตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา โดยเข้าไปสำรวจสภาพแวดล้อม จำนวนบุคคล ผู้ที่สนใจใฝ่ในการปฏิบัติ การเข้าปฏิบัติ เข้าสนทนาและสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ และโยคีผู้เข้าปฏิบัติถึงหลักการและวิธีการในการสอน ทั้งนี้ มีการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์เกี่ยวกับการสอนและสิ่งที่พระวิปัสสนาจารย์ต้องการที่จะปรับปรุงแก้ไข เพื่อพัฒนาศักยภาพและวิธีการสอนของตนเอง เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติธรรมที่มีผลสัมฤทธิ์อันเกิดจากการปฏิบัติ พร้อมกับการอบรมบรรยายวิธีการปฏิบัติธรรมที่เป็นไปตามหลักสติปัญญา

ดังนั้น เป้าหมายของการทำวิจัย เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน สำหรับการปฏิบัติระยะสั้น จึงเป็นไปเพื่อการค้นหาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น ทั้งนี้ ภายหลังจากการลงพื้นที่เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลและสัมภาษณ์เจ้าสำนัก พระวิปัสสนาจารย์ และโยคีผู้ปฏิบัติ โดยคำนึงถึงความแตกต่างหลากหลายของผู้ปฏิบัติแล้ว จะได้ทำการยกร่างหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานในหลากหลายรูปแบบที่เหมาะสมกับ เพศ อายุวัย และอาชีพของโยคีผู้เข้าอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานในระยะเวลานั้น เพื่อให้การปฏิบัติธรรมนั้นเกิดสัมฤทธิ์ผลและสามารถพัฒนาปัญญาและจิตใจได้มากที่สุด

๑.๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน และปัญหาเกี่ยวกับ หลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาองค์ประกอบและปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ปฏิบัติธรรม

๑.๒.๓ เพื่อพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรม ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

๑.๓. ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ดังต่อไปนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหาของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้กำหนดการศึกษาเนื้อหาของ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อรรถกถา คัมภีร์ฎีกา รวมทั้งการตีความ และขยายความของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาในยุคร่วมสมัย รวมทั้งการศึกษารูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้น ของสถานที่ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ มุ่งประเมินรูปแบบหลักสูตรและการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้เข้าปฏิบัติธรรมในระยะเวลาสั้น อันได้แก่ หลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ใช้เวลาในการปฏิบัติระหว่าง ๒ ถึง ๑๕ วัน ของโครงการปฏิบัติธรรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยเฉพาะเจ้าสำนักปฏิบัติธรรม สำนักละ ๑ รูป วิปัสสนาจารย์สำนักละ ๒ รูป/คน ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักละ ๕ รูป/คน

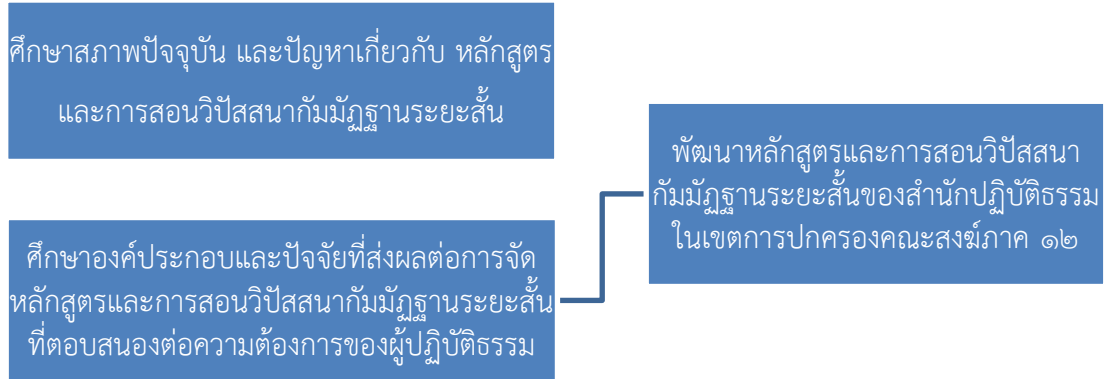
๑.๓.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา

โครงการวิจัยนี้ กำหนดระยะเวลาดำเนินการทั้งสิ้น ๑๐ เดือน ตั้งแต่เดือนมกราคม ๒๕๖๐ ถึงเดือนกันยายน ๒๕๖๐ อันรวมถึงการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน การสร้างแบบสอบถามและเครื่องมือการวิจัย ลงพื้นที่เก็บข้อมูลภาคสนาม วิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอผลงานวิจัย และจัดทำรายงานการวิจัยเล่มสมบูรณ์

๑.๓.๔ ขอบเขตด้านพื้นที่

โครงการวิจัยนี้ คณะผู้ทำวิจัยได้ทำการจัดเก็บรวบรวมข้อมูลจากสำนักปฏิบัติธรรม ๓ สำนัก ได้แก่ ๑.สำนักปฏิบัติธรรมวัดวิระโชติธรรมาราม อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒. สำนักปฏิบัติธรรมโพธิ์วัฒนา อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา ๓. สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธรรมจักร อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดฉะเชิงเทรา

๑.๔. กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย



๑.๕ ข้อจำกัดในการวิจัย

๑.๕.๑ ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยที่ไม่สามารถครอบคลุมถึงกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายได้อย่างที่วางเป้าประสงค์ไว้ในโครงการวิจัยฉบับแรก

๑.๕.๒ กลุ่มตัวอย่างที่ต้องลดขนาดการศึกษาลงมาเพื่อตอบสนองกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งทุนในการศึกษาวิจัย

๑.๕.๓ เป็นตัวแบบที่จำกัดขนาดกลุ่ม ดังนั้น รูปแบบการวิจัยที่น่าเสนออาจจะเป็นสำหรับการศึกษาในพื้นที่การศึกษาหรือมีการศึกษาต่อเนื่อง เช่น การขยายกลุ่มตัวอย่างหรือการศึกษาโครงการระยะยาว

๑.๕.๔ งบประมาณในการศึกษาไม่เอื้อต่อการนำโครงการไปสู่การปฏิบัติหรือการเผยแพร่ไปสู่พื้นที่อื่นๆ

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ความหมาย วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็น ภาษาบาลี จำแนกออกเป็น ๔ คำ คือ วิ+ปสสนา+กมม+ฐาน วิ อุปสัค แปลว่าวิเศษ แจ้ง ต่าง ทิส ธาตุ แปลว่าเห็น แปลงทิส เป็น ๒ รูป คือ ทกข และ ปสส ประกอบด้วยปัจจัยและวิภัติ เป็น ปสสนา แปลว่า การเห็น เมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันจึงเป็น วิปัสสนา ซึ่งแปลว่าการเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ้ง การเห็นด้วยอาการต่าง ๆ หรือ อาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และ มรรค ผล นิพพาน

การพัฒนาหลักสูตรกัมมัฏฐาน หมายถึง หลักสูตรการปฏิบัติธรรมอันเป็นไปตามสติปัญญา ฐาน ๔ อันได้ลงรายละเอียดการปฏิบัติไว้พร้อมทั้งเกิดการตีความจากพระเถระในพระพุทธศาสนาสายเถรวาทอย่างต่อเนื่องเป็นสาเหตุให้เกิดการปฏิบัติรูปแบบการสอนและหลักสูตรการสอนที่หลากหลายขึ้นในพื้นที่เขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ แต่อย่างไรก็ตามเนื่องจากความหลากหลายดังกล่าว จึง

เป็นสาเหตุให้เกิดการพัฒนาหลักสูตรกัมมัฏฐานเพื่อให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวในการปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรมของเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

การสอนกัมมัฏฐาน หมายถึง การนำหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปปฏิบัติให้เห็นสังขารแห่งชีวิต อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรคอันพิจารณาให้เห็นต่อเนื่องกับหลักไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา การสอนกัมมัฏฐานจะเริ่มพิจารณาจากกาย เวทนา จิต และธรรม อันได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

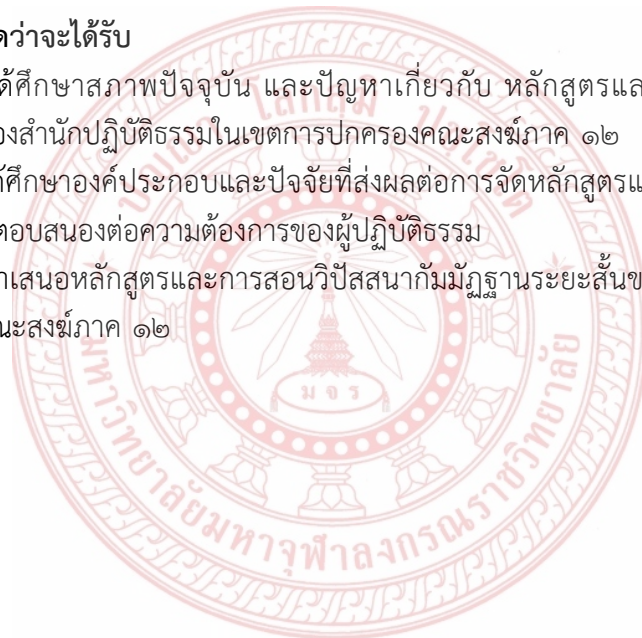
หลักสูตรสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น หมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอันเป็นการปฏิบัติในเบื้องต้นสำหรับผู้มีเวลาอันสั้นไม่เกินกว่า ๑๕ วัน ทั้งนี้ เป็นไปเอื้อให้เกิดการปฏิบัติที่สนับสนุนต่อผู้ต้องการการพักผ่อนทางด้านจิตใจจากการทำงานด้วยความเครียดอันถือได้ว่าเป็นการเยียวยาผู้คนในสังคมยุคปัจจุบัน

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ได้ศึกษาสภาพปัจจุบัน และปัญหาเกี่ยวกับ หลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

๑.๗.๒ ได้ศึกษาองค์ประกอบและปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ปฏิบัติธรรม

๑.๗.๓ นำเสนอหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒



บทที่ ๒

กัมมัฏฐาน: หลักสูตรและการสอน

๒.๑ กัมมัฏฐาน: บทนิยามเบื้องต้น

พระพุทธศาสนาเจริญเติบโตอย่างงดงาม มีความแตกต่างหลากหลายในด้านการปฏิบัติธรรม อันเนื่องมาจากความแตกต่างในด้านพิธีกรรม ความเชื่อที่ผสมผสานกับลักษณะทางวัฒนธรรม รวมทั้ง การตีความรูปแบบคำสอนที่มีความหลากหลายมากที่สุดศาสนาหนึ่งของโลก จนเกิดเป็นสำนักแนวคิดที่มีความแตกต่างหลากหลายในตัวพระพุทธศาสนาเอง ได้แก่ พระพุทธศาสนาเถรวาท พระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน พระพุทธศาสนาวัชรยาน พระพุทธศาสนาในจีน พระพุทธศาสนาในเกาหลี และพระพุทธศาสนาในญี่ปุ่นล้วนมีความแตกต่างในด้านพิธีกรรม ความเชื่อ วิถีแห่งการปฏิบัติ และยังมี การแตกแยกย่อยเป็นสาย และสาขาย่อยๆ อีกจำนวนมาก

พระพุทธศาสนาเถรวาท อันเป็นชุมชนทางพระพุทธศาสนาที่มีความใกล้ชิดกับภาษาแห่งพระพุทธศาสนา มาก เพราะคำสอนที่ถูกถ่ายทอดออกมาสู่พระไตรปิฎก^๑ ผ่านภาษาบาลีอันเป็นภาษาของพระพุทธเจ้าทั้งนี้ นับตั้งแต่ศตวรรษที่ ๒๑ เป็นต้นมา การปฏิบัติกัมมัฏฐานถือได้ว่าเป็นเครื่องมือยืนยันถึงความทันสมัยของพระพุทธศาสนา (Modern Buddhism) และถือได้ว่าเป็นศูนย์กลางแห่งคำสอนและแนวทางการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา^๒ เป้าหมายอันสำคัญแห่งพระพุทธศาสนาเป็นไปเพื่อให้เกิดความหลุดพ้น การตื่นรู้ และเป็นพื้นฐานแห่งการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกของมนุษย์ โดยผ่านการฝึกฝนการปฏิบัติกัมมัฏฐานและการพัฒนาจริยธรรม การไม่ยึดติดกับโลกใบนี้และการไม่ยึดติดกับโครงสร้างทางสังคมที่ดำรงอยู่^๓ และเป้าหมายอันสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ มรรคแห่งพระนิพพาน หรือการบรรลุพระนิพพานอันเป็นอุดมการณ์อันสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

อย่างไรก็ตาม หลักพระพุทธศาสนาในทุกะระดับมีเรื่องของความพอดี หรือความเป็นสายกลาง^๔ ฉะนั้น ความเป็นสายกลาง คือ ความพอดีที่จะให้ถึงจุดหมาย และที่จะต้องให้ตรงกับความจริงไม่ให้ไปสุดโต่ง เหยียดสุด ซึ่งจะพลาดจากตัวความจริงไปนั้น จึงเป็นลักษณะทั่วไปอย่างหนึ่งของ

^๑Tim Lomas, “Recontextualizing Mindfulness: Theravada Buddhist Perspectives on the Ethical and Spiritual Dimensions of Mindfulness” *Psychology of Religion and Spirituality*, March ๒๐๑๖, p.๒.

^๒Tamara Ditrich, “Buddhism between Asia and Europe: The Concept of Mindfulness through a Historical Lens,” *Asian Studies IV (XX)*, ๑(๒๐๑๖), p.๑๙๗.

^๓Tamara Ditrich, “Buddhism between Asia and Europe: The Concept of Mindfulness through a Historical Lens,” *Asian Studies IV (XX)*, ๑(๒๐๑๖), p.๒๐๐.

พระพุทธศาสนา^๔ นอกจากนี้แล้ว พระพุทธศาสนามีลักษณะสำคัญอย่างหนึ่ง คือ ความเป็นสากล เป็นสากลทั้งความคิด และการปฏิบัติ เหมือนอย่างที่ยาสายกลางทั้งความคิดและการปฏิบัติ เพราะว่าในแง่ความคิด หมายถึงเรื่องสังขธรรม หรือคำสอนเกี่ยวกับสังขธรรม พระพุทธศาสนาสอนความจริงเป็นกลางๆ ไม่ขึ้นต่อบุคคล กลุ่ม เหล่า พรรคพวก แม้แต่ตัวพระพุทธรูปเอง หากมองในมุมที่กว้างออกไป ก็คือ พระพุทธศาสนาสอนหลักความจริงที่เป็นสากล พระพุทธศาสนาสอนว่า ความจริงเป็นสิ่งที่มิได้อยู่ตามธรรมดา คือธรรมดาของสิ่งทั้งหลายเป็นอย่งนั้นเอง เรียกง่ายๆว่า เป็นกฎธรรมชาติ ท่านสอนความจริงเป็นสากลกลางๆ อันนี้เป็นลักษณะที่ชัดเจน คือ การสอนความจริงที่เป็นกลางๆ และสอนอย่างเป็นกลาง คือสังขธรรมเป็นความจริงอย่างไรก็ต้องเป็นความจริงอย่างนั้น ไม่สามารถแบ่งเป็นพวกเป็นประเภทเป็นหมู่เป็นเหล่าได้^๕ และการเข้าถึงสังขธรรมเหล่านี้ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ความหมาย วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็น ภาษาบาลี จำแนกออกเป็น ๔ คำ คือ วิ+ปัสสนา+กมฺ+ฐาน วิ อุปสัค แปลว่าพิเศษ แจ้ง ต่าง ทิส ธาตุ แปลว่าเห็น แปลงทิส เป็น ๒ รูป คือ ทกฺข และ ปสฺส ประกอบด้วยปัจจัยและวิภัตติ เป็น ปสฺสนา แปลว่า การเห็น เมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันจึงเป็น วิปัสสนา ซึ่งแปลว่าการเห็นโดยพิเศษ การเห็นแจ้ง การเห็นด้วยอาการต่าง ๆ หรือ อาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และ มรรค ผล นิพพาน^๖

วิปัสสนา คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญาอินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม และสัมมาทิฐิ^๗

วิปัสสนา หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในชั้น ๕ หรือรูปและนามที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ปัญญาเจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา”^๘

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล. (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวดย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓.

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล. (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวดย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔-๑๕.

^๖ พระมหาไสว ญาณวีโร, “คู่มือพระวิปัสสนาจารย์”, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕.

^๗ อภิ.ชา. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

^๘ พระมหาไสว ญาณวีโร, คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐.

วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้ง ซึ่งมีความหมายว่า ให้เห็นแจ้ง รูปนาม ให้เห็นแจ้ง ไตรลักษณ์ ให้เห็นแจ้ง อริยสัจ ให้เห็นแจ้ง มรรคผลนิพพาน^๙

วิปัสสนา มี ๓ ประการดังนี้

๑. สังขารปริคคัณห์ คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูปและนาม
๒. ผลสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้
๓. นิโรธสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้^{๑๐} วิปัสสนายังมีอีก ๓ แบบ คือ

๑. จุฬวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาน้อยๆ ได้แก่ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูปนามภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง มีแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

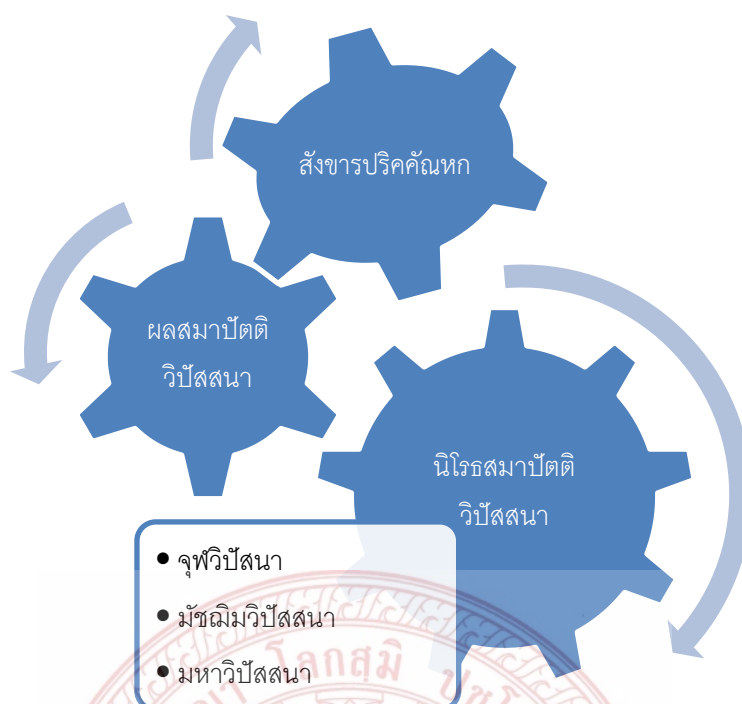
๒. มัชฌิมวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้างตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงสังขารุเพกขาญาณ คือ ญาณที่ ๑๑

๓. มหาวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือวิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งเรียกว่า สัจจानุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปุถุโคตรคือโคตรของปุถุชนอันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรภูญาณ ต่อจากนั้นมรรคญาณก็เกิดขึ้น ประทานกิเลสคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไปแล้วปัจจุเวกชนญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณาภิเลสทีละ ทีละ มรรค ผล นิพพาน^{๑๑}

^๙ เรื่องเดียวกัน. หน้า ๗๓.

^{๑๐} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๘๘๙.

^{๑๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์ พรินตติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๐๘-๓๐๙.



แผนภาพที่ ๒.๑ แสดงวิปัสณาญาณ

อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่าวิปัสณาไว้หลายนัยก็ตามแต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสณาก็มีพื้นฐานตามหลักสติปัญญาเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกจึงจะสามารถพัฒนาวิปัสณาปัญญาให้เกิดขึ้นได้หลักการฝึกเจริญวิปัสณาก็มีพื้นฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสณาก็มีพื้นฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสณาก็มีพื้นฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสณาย่อมมีไม่ได้ อีกทั้งผู้เจริญสมถก็มีพื้นฐานจนได้ผลของสมถะในระดับสูง เช่น แสดงฤทธิ์ได้ ก็สามารถนำผลนั้นมาเป็นบาทฐานในการเจริญ วิปัสณาก็มีพื้นฐานได้ด้วย เพราะการได้สมาบัติจนถึงขนาดแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้นั้น ถ้ายังไม่ผ่านกระบวนการฝึกจิตด้วยหลักวิปัสณาก็มีพื้นฐานจนถึงขั้นบรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ยังไม่ถือว่าได้บรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา เพราะอิทธิฤทธิ์ ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เสื่อมสลายไปได้เสมอ ในกรณีที่เกิดกับคนยังมีกิเลสอยู่ พระพุทธศาสนาถือว่าการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาตามกระบวนการวิปัสณาก็มีพื้นฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้(อวิชชา)หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไป ด้วยจิตของปุถุชนโดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสณา

กัมมัฏฐานแล้วสภาพจิตก็จะบางเบาจากกิเลสเปลี่ยนไปในทางที่ดีจนบรรลุเป็นพระอริยบุคคลชั้นพระอรหันต์ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้น จึงสามารถกล่าวได้ว่าพระอริยบุคคลจะต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานมาแล้วทั้งนั้น^{๑๒}

กัมมัฏฐานอันถือได้ว่าเป็นทางสายเอกและหนทางเพียงเส้นเดียวที่จะนำไปสู่จุดสูงสุดในพระพุทธศาสนาทั้งนี้ งานอันถือได้ว่าเป็นสาระสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ ประการด้วยกัน อันได้แก่ ประการแรกได้แก่ คันถุระ หมายถึง งานอันต้องศึกษา เล่าเรียน รูปแบบ คำสอน อันเป็นงานเบื้องต้นที่มีความเชื่อมโยงอย่างแนบแน่น กับหลักการเรื่อง ไตรสิกขา อันได้แก่ การพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา (อภิสัสสิกขา อภิจิตตสิกขา และอภิปญญาสิกขา) การพัฒนางานด้านศีล สมาธิ และปัญญา เป็นการพัฒนาอันเริ่มต้นจากการศึกษาและเรียนรู้อย่างละเอียดและแยกคาย อันเป็นงานอันสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาสมาธิ และปัญญาในลำดับต่อไป

งานประการที่สอง กล่าวคือ วิปัสสนาธุระ อันเป็นงานที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสานต่อพระพุทธ ศาสนา เพราะว่าถือได้ว่าเป็นหัวใจและเป็นหลักการอันมีความสำคัญต่อการดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์ ดังนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้สอนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร อันถือได้ว่าเป็นพระสูตรอันสำคัญในการเป็นหนุดหมายอันสำคัญในการปฏิบัติและเป็นเสมือนคู่มือในการปฏิบัติธรรม อันได้แก่ การสำรวมในตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นเบื้องต้น การเข้าใจต่อเรื่องเวทนา นุปัสสนา จิตตานุปัสสนาเป็นท่ามกลาง และธัมมานุปัสสนาเป็นเป้าหมายปลายทาง

กัมมัฏฐานอันมีความหมาย ตามความเข้าใจของผู้คนโดยทั่วไปแล้ว หมายถึง การนั่งนิ่งๆ เฉยๆ แต่ในพระคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้ขยายความหมายและมีเนื้อแห่งความหมายมากกว่านั้นมาก เพราะว่าการกำกับดูแลร่างกาย อันถือได้ว่าเป็นฐานของการมีสติกำกับจิต เวทนาและธรรมเป็นลำดับต่อไป

การปฏิบัติกัมมัฏฐานอันถือได้ว่าเป็นหัวใจของคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งมีเนื้อหาสาระอันสำคัญเพื่อการหลุดพ้นออกจากความทุกข์ทุกรูปแบบ^{๑๓} ผ่านการกำหนดรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรคเป็นพื้นฐานแห่งการเข้าใจความทุกข์ทั้งปวง นอกจากนี้แล้ว คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังย้ำถึงเรื่องสติอันเรื่องที่มีความสำคัญและเป็นหัวใจแห่ง การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

สติ (SATI: MINDFULNESS) เป็นลักษณะอันเป็นผลผลิตมาจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันเป็นงานสำคัญในทาง พระพุทธศาสนา^{๑๔} สติถือได้ว่าเป็นแนวคิดรากฐานและเป็นศูนย์กลางของความคิดในการดำรงชีวิตอย่างมีสติ^{๑๕} เพราะว่าสติเป็นพื้นฐานแห่งการรับรู้สิ่งต่างๆที่อยู่รอบกายของมนุษย์เรา

^{๑๒} พระศรีวิธาน (บุญชิต ญาณส่วโร), หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณการ, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๗-๓๐๘.

^{๑๓} Paul Grossman and Nicholas T. Van Dam, "Mindfulness, By Any Other Name...: Trails and Tribulations of Sati in Western Psychology and Science" *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๒๑๙.

^{๑๔} Richard Giplin, "The Use of Theravada Buddhist Practices and Perspectives in Mindfulness-Based Cognitive Therapy" *Contemporary Buddhism*, Vol.๙, No.๒, November, ๒๐๐๘, p.๒๒๙.

บริบททางพระพุทธศาสนา การมีสติถือได้ว่าเป็นระบบของการปฏิบัติและปรัชญาแห่งชีวิต อันมีเป้าหมายอันสำคัญเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง (PERSONAL TRANSFORMATION)^{๑๖} นอกจากนี้แล้ว การปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเป็นวิธีการอันสำคัญในการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง^{๑๗} เพราะว่าการมีสติหรือการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้นเป็นไปเพื่อให้มนุษย์หลุดพ้นจากความโลภ โกรธ และหลง ซึ่งพื้นฐานแห่งความขัดแย้งต่างๆ ของมนุษย์บนโลกใบนี้ล้วนมาจากความอยากและความโลภ ดังนั้น การปฏิบัติกัมมัฏฐาน จึงเป็นเครื่องมือหรือวิธีการแห่งการตื่นรู้ถึงความโลภของมนุษย์ และเมื่อมนุษย์มีความเข้าใจต่อความโลภที่เกิดขึ้นจากภายในตัวตน ก็เป็นเหตุอันสำคัญให้มนุษย์ลด ละ และละความโลภเหล่านั้น อันเป็นปัจจัยพื้นฐานอันสำคัญอันนำมาสู่ความขัดแย้ง เมื่อการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นเครื่องมือในการกำจัดความโลภภายในมนุษย์ได้แล้ว อันเป็นสาเหตุให้ความขัดแย้งลดน้อยลงไป ด้วย

เมื่อพิจารณาการปฏิบัติกัมมัฏฐานในฐานะบทนิยามทั่วไปในการเข้าใจ การปฏิบัติกัมมัฏฐานในฐานะปัจเจกบุคคล จนนำมาสู่การสลายความขัดแย้งในสังคมแล้ว การทำความเข้าใจต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามคัมภีร์ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท อันเป็นแนวทางที่ทำให้เกิดความเข้าใจ และการปฏิบัติที่ก่อปรไปด้วยความถูกต้อง

ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนามี ๑๐ อย่าง คือ

๑. สามารถกำจัดกิเลสต่างๆ อันเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ ความเดือดร้อนต่างๆ ลงได้
๒. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
๓. คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่ว่าจะวายเดือตร้อน ไปตามกระแสของโลก
๔. มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟูขึ้นหรือ ยุบลงด้วยอำนาจ โลกธรรม
๕. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
๖. จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ
๗. สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
๘. สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก
๙. ย่อมได้ดีมีรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้
๑๐. การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผล

^{๑๕}Tim Lomas, "Recontextualizing Mindfulness: Theravada Buddhist Perspectives on the Ethical and Spiritual Dimensions of Mindfulness" *Psychology of Religion and Spirituality*, March ๒๐๑๖, p.๓.

^{๑๖}Tim Lomas, "Recontextualizing Mindfulness: Theravada Buddhist Perspectives on the Ethical and Spiritual Dimensions of Mindfulness" *Psychology of Religion and Spirituality*, March ๒๐๑๖, p.๑.

^{๑๗}Anja Zalta, "Contribution of Buddhist Mindfulness to the Transformation of Conflicts- Dependent Origination (particca-samuppada) and Deconstruction of Identity," *Asian Studies IV(XX)*, ๒(๒๐๑๖), p.๑๓๙.

อย่างไรอย่างหนึ่ง คือบรรลู่ อรหัตตผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลู่ความเป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน ๗ ปีหรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน^{๑๘}

สรุป จากความหมายของกัมมัฏฐานที่กล่าวมาข้างต้น กัมมัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลู่ฌาน มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กรรมฐาน” การเจริญภาวนา หรือกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนามี ๒ วิธี คือ สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม ๒ ประการนี้เพื่อสลัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้น ได้แก่ อะไรบ้าง ได้แก่ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑



แผนภาพที่ ๒.๒ แสดงกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

๒.๒ กัมมัฏฐาน: คัมภีร์ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

ทั้งนี้ ในประวัติศาสตร์แห่งพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้ย้าให้เราเห็นว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น ตามพระพุทธโฆษาจารย์ผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค อันถือได้ว่าเป็นคู่มือ แห่งการศึกษาพระพุทธศาสนาสายเถรวาท สามารถแบ่งออกการปฏิบัติกัมมัฏฐานได้เป็น ๒ รูปแบบ อันได้แก่ สมถกัมมัฏฐาน (Samatha meditation, Calm meditation) และวิปัสสนากัมมัฏฐาน (Vipassana meditation, Insight meditation) อย่างไรก็ตาม ความสลับไหลในการปฏิบัติได้ชี้ให้เห็นว่า เป็นเรื่องที่มีความยุ่งยากมากพอสมควร ในการที่จะแยกออกให้ชัดเจน ระหว่างการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะว่สมถกัมมัฏฐานก็ถือได้ว่าเป็นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน^{๑๙}

^{๑๘} รัฐวณโณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒,

^{๑๙} Richard Giplin, “The Use of Theravada Buddhist Practices and Perspectives in Mindfulness-Based Cognitive Therapy” *Contemporary Buddhism*, Vol.๙, No.๒, November, ๒๐๐๘, p.๒๓๑.

เพราะว่าการกำหนดสมถกัมมัฏฐานเป็นสิ่งที่เอื้ออำนวยให้เกิดขณิกสมาธิ อันเป็นพื้นฐานของสมาธิ และยังเป็นสมาธิที่ตั้งต้นไปสู่สมาธิอื่น ๆ

สมาธิเป็นเรื่องของการพัฒนาชีวิตให้ก้าวไปในมรรค ซึ่งประสานกับองค์ประกอบทุกด้าน ในมรรค สมาธิในการทำสมาธิ ไม่ใช่หมายความว่าต้องมานั่งแล้วใจแน่วนิ่งอยู่เฉยๆ อย่างนั้น เป็น การฝึกสมถะเอาแค่นี้ก็จิตอยู่กับอารมณ์หนึ่งเดียว แต่ในกรณีนี้ เป็นสมาธิที่จิตมุ่งแน่วสงบไปในสิ่งที่ทำ สมาธินี้เป็นสมาธิที่มีพลวัต ซึ่งจะพัฒนาไปเรื่อยและประสานกับองค์ประกอบอื่น สมาธิแบบนี้เราก็ ต้องการมาก^{๒๐}

การปฏิบัติกัมมัฏฐานอันเป็นไปตามสติปัฏฐานสูตร อันถือได้ว่าเป็นระบบของ การปฏิบัติ กัมมัฏฐานที่สมบูรณ์ที่สุด^{๒๑} ทั้งนี้ การดำรงสติสามารถทำงานไปควบคู่กับความคิดและการ ตรวจสอบ^{๒๒} ทั้งนี้ สติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ได้บัญญัติไว้เพียงว่า

เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สตตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมติกฺกมยทุกฺขโทมนัสฺसानํ อตถงคฺมย ญายสฺส อธิคฺมย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกรณตถาย ยทิทํ จตฺตารโ สติปัฏฐานิ^{๒๓}

แปลความว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อ ล่วงโศกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทาง นี้ คือ สติปัฏฐาน ๔

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทแม้จะมีข้อความที่แสดงเกี่ยวกับผู้ฟังธรรมจบแล้ว บรรลุ ความสิ้นไปแห่งทุกข์ เข้าถึงความ เป็นอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันเป็นต้นไป แต่เมื่อศึกษาโดย ละเอียดแล้วปรากฏว่า ไม่มีพระอริยบุคคลระดับใดเลย ที่มีได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง การบรรลุธรรมในทางพระพุทธศาสนา ต้องบรรลุได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทางสายเดียวเท่านั้น เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้สภาวะธรรมล้วนๆ และมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิ ย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้น ตามลำดับ ปัญญาดังกล่าว เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากอบรมจิต^{๒๔} ดังข้อความที่ แสดงให้ทราบว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการเป็นหนทางเดียวเท่านั้น ที่สามารถทำให้แจ้งพระนิพพานได้มี ปรากฏในอุทเทศแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “เอกายโน อโย มคฺโค สตตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สม ติกฺกมย ทุกฺขโทมนัสฺसानํ อตถงคฺมย ญายสฺส อธิคฺมย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกริยา ย ทิทํ จตฺตารโ

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล.** (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๕-๑๔๗.

^{๒๑} Bhikkhu Bodhi, “What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๑๙.

^{๒๒} Bhikkhu Bodhi, “What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๓๑.

^{๒๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒/๒๔๘

^{๒๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, แปลและเรียบเรียง โดย พระคันธสาราภิกขุ. พระพรหมโมลี ตรวจชำระ. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๕, หน้า ๗.

สติปัญญา”^{๒๕} ฝึกหัดทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัญญา ๔ ประการ^{๒๖}

ในการศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น มีหลักธรรม ๒ หมวดใหญ่ที่แสดงไว้ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ และ สติปัญญา ๔ เมื่อว่าโดยหลักการธรรม ๒ หมวดใหญ่นี้เป็นหลักของการวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ หลักการพัฒนาปัญญาเพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ในสังขารทั้งหลาย ได้แก่ สังขารธรรมทั้งหลาย โดยย่อ ก็คือ ชั้น ๕ ดังนั้น อารมณ์ของวิปัสสนาจึงได้แก่สังขารทั้งหลาย อาจเรียกว่า ชั้น หรืออายตนะ ในวิสุทธิมรรคแสดงภูมิของวิปัสสนาไว้ ๖ คือ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิสุมุปปาท ๑๒ และอริยสัจ ๔ ธรรม ๖ หมวดนี้เรียกว่าวิปัสสนาภูมิ ซึ่งแตกต่างจากที่ปรากฏในมหาสติปัญญาสูตร ทรงแสดงธรรมที่ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดพิจารณา คือ ในมหาสติปัญญาสูตร ทรงแสดงอารมณ์หรือสิ่งที่ให้สติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณา คือ อานาปานสติ อริยาบถใหญ่ อริยาบถย่อย กายที่เป็นสิ่งปฏิกุศล ธาตุและกระดูก ๙ ประการ เวทนา ๙ ประเภท จิต ๑๖ ประเภท นีวรณ ๕ อายตนะ ๑๒ อริยสัจ ๔ และโพชฌงค์ ๗



แผนภาพที่ ๒.๓ แสดงวิปัสสนาภูมิ ๖

^{๒๕} ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒/๒๔๘

^{๒๖} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑

นอกจากนี้แล้ว คำว่า “สติปัฏฐาน” มาจากคำว่า สติ โดยรูปศัพท์และความหมาย คือ การระลึกถึง ปฏฐาน โดยรูปศัพท์และความหมาย คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกถึงที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิตและสภาวะธรรม อีกความหมายหนึ่ง หมายถึงระลึกอย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิตและธรรม^{๒๗}

ทั้งนี้ การปฏิบัติในสติปัฏฐานตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร จัดเป็นหลักสัมมาสติ ดังพระพุทธดำรัสที่แสดงเกี่ยวกับสัมมาสติมีปรากฏในคัมภีร์หลายแห่ง^{๒๘} ดังนี้

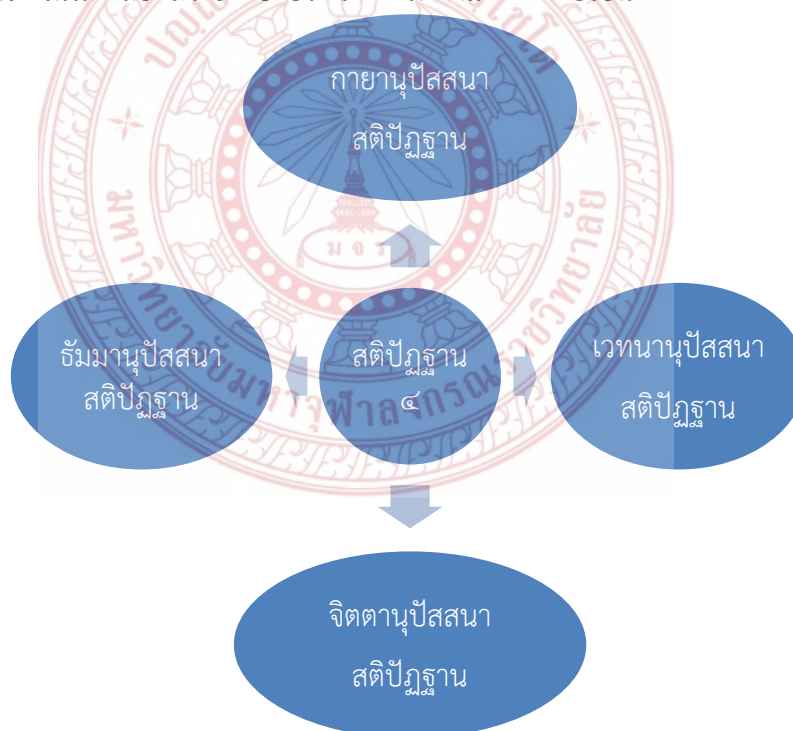
“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นไฉน” นี้เรียกว่า สัมมาสติ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสได้ ในโลกเสียแล้ว

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสได้ ในโลกเสียแล้ว

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสได้ ในโลกเสียแล้ว

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสได้ ในโลกเสียแล้ว ซึ่งแบ่งประเภทตามแผนภาพดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๒.๔ แสดงสติปัฏฐาน ๔

^{๒๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, อ่างแก้ว, หน้า ๒๔-๒๕.

^{๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๙. ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๙/๑๒๔. ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๐๔/๔๕๔. อภิ.วิ. (ไทย). ๓๕/๑๖๙/๑๓๗

สัมมาสติ ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ คือ หลักสติปัฏฐาน ๔ มีวิธีการปฏิบัติสามารถสรุปได้ ดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้กายรูปร่างว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา ของเรา บุรุษ หรือ สตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็น ๖ หมวดใหญ่ และ ๑๔ หมวดย่อย

๑.๑ หมวดอานาปานปัพพะ จัดเป็นอานาปานสติ คือ ไปในที่สงบ นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่างๆ

๑.๒ หมวดอิริยาปลปัพพะ การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการกำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือ ร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ

๑.๓ หมวดสัมปชัญญะปัพพะ คือ สร้างสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวในการทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น

๑.๔ หมวดปฏิกลมนสิการปัพพะ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบต่างๆที่ไม่สะอาดต่างๆมากมายรวมๆอยู่ด้วยกัน

๑.๕ หมวดธาตุนสิการปัพพะ คือ พิจารณาร่างกายของตนโดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆจัดอยู่ในหมวดธาตุนสิการปัพพะ

๑.๖ หมวดนวสีวิกขาปัพพะ คือ มองเห็นศพในที่อยู่ในสภาพต่างๆกัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะเวลา ตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกแล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้อ้อนกลับมา นึกถึงร่างกายของตน ว่า จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน จัดอยู่ในหมวดนวสีวิกขาปัพพะ

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอย่างนั้นๆเป็นการกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์และวางเฉย (ไม่สุขไม่ทุกข์)

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆเป็นการกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกจิตที่ประกอบด้วย โลภะ เป็นต้น

๔. อิมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามรู้ทันธรรม คือ การกำหนดรู้สภาวธรรมว่าเป็นเพียงสภาวธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนก เป็นสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น แบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ

๔.๑ นิรวณฺ์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆว่า นิรวณฺ์ ๕ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตน หรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นอย่างนั้นๆ

๔.๒ ชั้นร์ คือ กำหนดรู้ว่า ชั้นร์ ๕ แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

๔.๓ อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอก แต่ละอย่างๆ รู้ชัดในสัญญาชนที่ เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสัญญาชนที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

๔.๔ โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆว่าโพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างๆมีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

๔.๕ อริยสัจ คือ รู้ชัดว่า อริยสัจ ๔ แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริง ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

โดยได้สรุปการปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ ฐาน ดังแสดงในตาราง

ตารางที่ ๒.๑ สรุปการปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ ฐาน

สติปัฏฐาน	กายานุปัสสนา	เวทนानุปัสสนา	จิตตานุปัสสนา	ธรรมานุปัสสนา
ภารกิจของวิปัสสนา	กำหนดสติระลึกรู้สภาวะธรรม ที่เกิดกับกาย และสิ่งที่เกิดเนื่องด้วยกาย คือ ลม หายใจ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย ธาตุทั้ง ๔ ปฏิกุศลในกาย และซากศพ	กำหนดสติระลึกรู้สภาวะของเวทนาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันตามความเป็นจริง เช่น ปวดเมื่อย คั้นเหน็บชา สุขทุกข์ เฉย เป็นต้น	กำหนดจิต ระลึกรู้ความคิดที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (กำหนดรู้ให้เท่าทันปัจจุบัน วาระจิตตามความเป็นจริง เช่น ความนึกคิด โกรธ สงบ หลง ฟุ้งซ่าน เป็นต้น)	กำหนดสติระลึกรู้ธรรมารมณ์ต่างๆที่ปรากฏในใจตามสภาวะความจริง (ธรรมารมณ์กระทบใจ) ได้แก่ ชั้นร์ ๕ นีรวรณ์ ๕ ธาตุ ๕ อายตนะ ๑๒ เป็นต้น

พระสูตรอันสำคัญที่ได้ชื่อว่า สติปัฏฐานสูตร ได้กำหนดว่า การมีสติไม่เพียงแต่การใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน การไม่ตัดสินสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Non-judgmental awareness) แต่ยังเกี่ยวข้องกับความสามารถแห่งจิตที่จะเข้าใจ ประสบการณ์หนึ่งๆ ได้^{๒๙} นอกจากนี้ พื้นฐานของการปฏิบัติก็มีพื้นฐานตามสติปัฏฐานสูตร ได้กำหนดปัจจัยอันเกี่ยวเนื่องด้วยการปฏิบัติก็มีพื้นฐาน ได้แก่ อาตาศัมปชาโน และสติมาอันเป็นพื้นฐานอันสำคัญต่อการเจริญกัมมัฏฐาน

พระพุทธศาสนาได้กำหนดขอบเขตและรูปแบบของมีสติได้ด้วยทั้ง ๓ ประการ ประการแรก ได้แก่ สติ การพึงระวังในปัจจุบันขณะ (Sati: awareness of the present moment) ประการที่สอง อัมปมาหะ การพึงระวังดูแลเจริญธรรมที่มีอยู่ (Appamada: awareness suffused with

^{๒๙}George Dreyfus, "Is Mindfulness Present-Centered and Non-judgmental? A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness." *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๔๘.

ethical care) ประการที่สาม สัมผัสปัญญา การพึงระวังในการพัฒนาทางด้านจิตใจ (Sampajanna: awareness suffused with a sense of spiritual development)^{๓๐}

สติปัฏฐานสูตร ได้กำหนดเกี่ยวกับ การกำหนดเกี่ยวกับอนิจจลักษณะของชั้น ๕ ไว้ใน ฐานะของวัตถุแห่งกัมมัฏฐาน ในฐานะของตัวกำหนดการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ฉะนั้นอุปสรรคสติปัฏฐาน การพัฒนากัมมัฏฐานจากการกำหนดวัตถุแห่งกัมมัฏฐาน พัฒนาจากสมถกัมมัฏฐานไปสู่วิปัสสนา กัมมัฏฐาน เพื่อยกระดับขั้นสู่การพิจารณาอนิจจลักษณะของสรรพสิ่งต่างๆ ความไม่พอใจ หรือความ ทุกข์ และพิจารณาถึงสิ่งต่างๆที่ไม่เที่ยงแท้ แน่นอน มีความเป็นอนัตตา อันเป็นการยกระดับไปสู่การ บรรลุญาธรรม หรือการบรรลุพระนิพพาน (Nibbana)^{๓๑}

พระพุทธโฆษาจารย์ได้รจนาไว้ในหนังสือ วิสุทธิมรรคกำหนดการปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดย กำหนดวัตถุแห่งกัมมัฏฐาน พร้อมทั้งระบุถึงรายละเอียดแห่งการปฏิบัติไว้ที่มีความชัดเจนและสมบูรณ์ ที่สุด

๒.๓ กัมมัฏฐาน: ความหลากหลายของรูปแบบและวิธีการสอน

ตุมเหติ กิจจํ อาตปปี อุกขาตาโร ตถาคตา

การทำหน้าที่เป็นสิ่งที่ท่านทั้งหลายต้องทำ พระตถาคตทั้งหลายเป็นเพียงผู้ชี้บอกทาง เท่านั้น เป็นผู้ชี้ทางบรรเทาทุกข์ ชี้สุขเกษมศานต์ ชี้ทางพระนฤพานอันพ้นโศกและวิโยคภัย

ธรรมเป็นหลักความจริง ซึ่งมีอยู่ตามธรรมดาของมัน และเป็นสิ่งที่บุคคลจะเข้าถึงได้ ธรรม นั้นสังคมไม่สามารถมีปัญญาารู้ได้ บุคคลแต่ละคนเท่านั้นที่จะมีปัญญาารู้แจ้งเข้าถึงสัจธรรม^{๓๒} ตามหลัก พระพุทธศาสนาถือว่า ในการดำรงชีวิตของมนุษย์นั้น ความขัดข้องแปรปรวน ความเดือดร้อนลำบาก ความเจ็บปวด ความสูญเสีย ความพลัดพราก และปัญหาชีวิตต่างๆซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกรวมว่า ความทุกข์นั้น เป็นสิ่งที่มีอยู่ มนุษย์ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องและได้ประสบแน่นอน ไม่ว่ามนุษย์จะต้องการ หรือไม่ต้องการ จะยอมรับว่ามันมีอยู่หรือไม่ยอมรับว่ามันมีอยู่ หรือแม้จะเป็นหน้าหน้อยอย่างไรก็ตาม เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมนุษย์มีความต้องการอยู่อย่างดีที่สุด มนุษย์จะต้องยอมรับความจริงนี้ จะรับรู้รู้ สู้หน้า และพร้อมที่จะจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ดีที่สุด^{๓๓}

นอกจากนี้ หลักการในการสอนตามหลักการของปรัชญาจีนที่ผสมผสานกับหลักการทาง พระพุทธศาสนา กล่าวไว้ว่า

^{๓๐} Tim Lomas, “Recontextualizing Mindfulness: Theravada Buddhist Perspectives on the Ethical and Spiritual Dimensions of Mindfulness” *Psychology of Religion and Spirituality*, March ๒๐๑๖, p.๑.

^{๓๑} Tamara Ditrich, “Situating the Concept of Mindfulness in the Theravada Tradition,” *Asian Studies IV (XX)*, ๒(๒๐๑๖), p.๒๑.

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). *รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล*. (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ สวय, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙.

^{๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). *รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล*. (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ สวย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๐.

๑. สอนเฉพาะเรื่อง ไม่ใช่ทุกเรื่องที่ยากสอน สอนเรื่องที่เด็กอยากเรียน และถึงไม่
อยากเรียน แต่จำเป็นต้องเรียนเพราะเป็นประโยชน์ อย่ายสอนทุกเรื่องที่เราอยากสอน สอนเรื่องที่เป็น
ประโยชน์แก่ผู้เรียน ที่เด็กอยากเรียน ถ้าเด็กไม่อยากเรียนต้องสร้างฉันทะขึ้นมา

๒. ทำอย่างไรให้เรื่องเป็นประโยชน์ มีวิธีการสอน ๒ วิธี วิธีที่หนึ่งสำหรับการสอน
เบื้องต้น สำหรับเด็กหรือผู้ที่ยังไม่มีความเชี่ยวชาญ ต้องเริ่มจากเห็นจริงแล้วง่าย ๆ ไปหาเรื่องยาก
ซับซ้อน ถ้าเป็นการสอนวิธีนี้ เรียกว่า อนุพุทธิกถา เริ่มจากง่ายไปหายาก

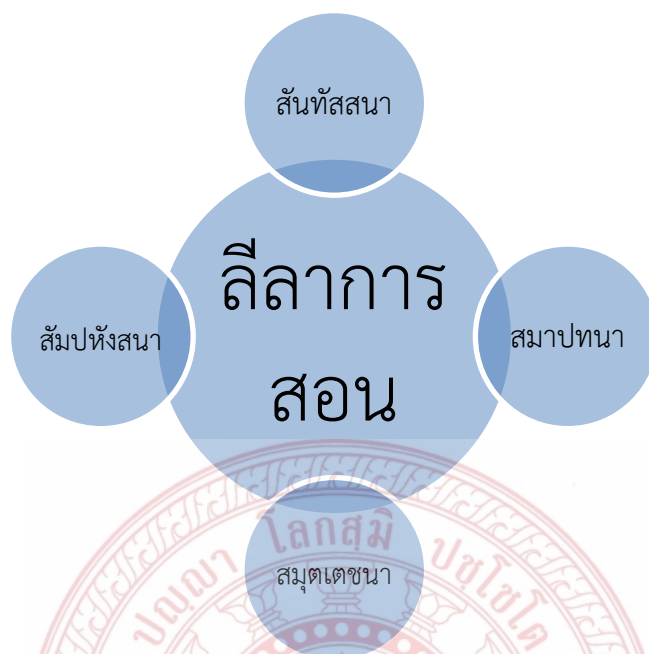
อย่างไรก็ตาม สติภาวนาของพระพุทธเจ้า มีวัตถุประสงค์อยู่ ๔ ส. แจ่มแจ้ง
(สันตัสสนา) จูงใจ (สมาทพนา) แก่ล้าวก้า (สมุตเตชนา) ร่าเริง (สัมปหังสนา) ซึ่งมีรายละเอียด
ดังต่อไปนี้

๑. สันตัสสนา คือ แจ่มแจ้ง หมายความว่า สอนทุกครั้งต้องให้แจ่มแจ้ง แจ่มแจ้ง
หมายถึงอะไร ธรรมะเป็นเรื่องยาก แต่มีหลักง่าย ๆ อย่างนี้ ท่านทั้งหลาย ธรรมถ้าท่องบาลีเป็นเรื่องที่
จะต้องใช้ความทรงจำมากและยาก เพราะว่าเมื่อเรียนธรรมะเป็นวิชาการจะเป็นการยากมาก เรียน
ธรรมจากชีวิตจริงจึงเป็นเรื่องที่ง่าย เฉกเช่นการศึกษาอภิธรรม อภิธรรมจะอธิบายถึงดวงจิตมีที่ดวง
การทรงจำจึงเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยุ่งยาก แต่การศึกษาก็ยังคงมีอยู่อย่างค่อนข้างกว้างขวาง เพราะว่า
ระหว่างการเรียนนั้น มีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานไปด้วย อภิธรรมจึงส่งเสริมและเอื้อต่อการ
ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน เพราะว่าการศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานเป็นการมองด้านใน วิปัสสนา
แปลว่า เห็นแจ้ง ภาษาอังกฤษเรียกว่า Insight Meditation ที่เรียกว่า Insight คือมองด้านใน มอง
ด้านในแล้วจึงเห็นเจตสิกจริงๆ ไม่ใช่การศึกษาทางวิชาการ ดังนั้น การเรียนอภิธรรมแล้วไม่ปฏิบัติ
วิปัสสนาจึงเป็นเรื่องที่ยากยิ่ง การศึกษาโดยการท่องและการใช้ความทรงจำ เป็นเรื่องยาก ทั้งนี้
สันตัสสนา จึงเป็นการมองธรรมอย่างแจ่มแจ้ง โดยการมองด้านในไปพร้อมๆกัน ภาษาอภิธรรม
เรียกว่า ตัวสภาวะจริงๆ เคล็ดลับในการสอนธรรมอยู่ตรงนี้ ประการแรก ท่านจะต้องเห็นสภาวะคือ
ศึกษาเข้าใจเอง ประการที่สอง การดึงความสนใจของคนอื่นให้เข้าใจธรรมะนั้นด้วย การกระทำเช่นนี้
จึงเป็นการยาก ดังนั้น การทำตรงนี้ได้จึงเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยาก

๒. สมาทพนา การสอนแบบจูงใจ โดยมีเหตุผลประกอบ การสอนวิชาพระพุทธศาสนา
ไม่ใช่วิชาการ แจ่มแจ้งแล้วอาจจะไม่เชื่อก็ได้ แจ่มแจ้งแล้วไม่ทำก็ได้ การสอนธรรมะต้องไปถึง ขั้นที่
สอง สมาทานเหมือนการรับศีล เอามาใช้ในชีวิตประจำวันให้ได้ สิ่งที่ทำหายเรามากก็คือ เรียนธรรม
เหมือนวิชานอกตัว สอนธรรมะเหมือนเรื่องไกลตัว

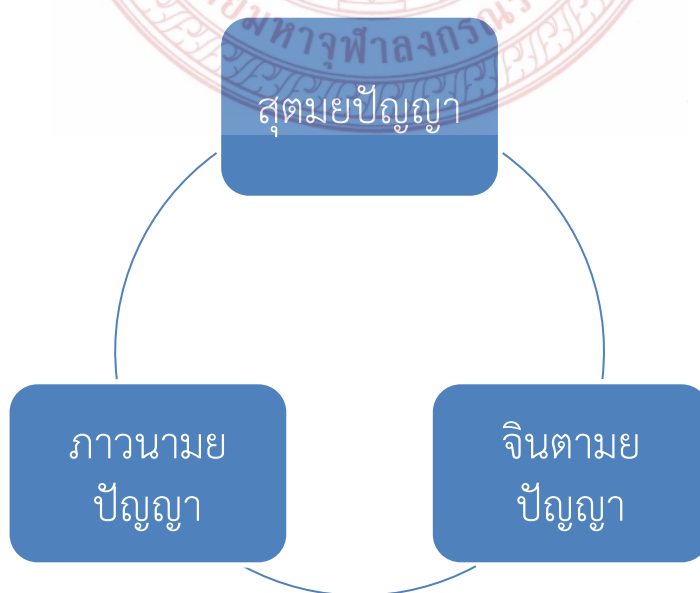
๓. สมุตเตชนา สอนธรรมะต้องไปถึงขั้นเปลี่ยนพฤติกรรม แปลว่า แก่ล้าวก้า เชื่อว่าทำได้
พระพุทธเจ้าที่เทศน์ได้ก็มีบุคลิกของพระองค์งดงามเปี่ยมด้วยเมตตา พูดด้วยน้ำใจรัก ด่าไปเถอะลูก
ศิษย์ของท่าน เหมียนไปเถอะ ลูกศิษย์ไม่โกรธเกลียด ในพุทธประวัติก็มีตัวอย่างที่ชัดเจน ได้แก่
พระพุทธเจ้าสอนองคฺฐิมาลเพียงคำพูดว่า “เราหยุดแล้ว ท่านซียังไม่หยุด” เปลี่ยนพฤติกรรมมหาโจร
ร้ายฆ่าคนเอานิ้วม้าร้อยเป็นพวงมาลัย องคฺฐิมาลไม่เคยเจอใครมีดีเท่านี้ พลังเมตตาฉายแสงออกมาให้
เห็น พระรูปนี้เมตตามาก ฉายออกมาให้เห็น หยุดเลย เมื่อพระที่เป็นครูเข้าไปสอนแล้วพูดด้วยเมตตา
วางตัวสมกับสมณะ เป็นที่เคารพ เป็นที่ศรัทธา มันชนะใจไปครึ่งแล้ว ยิ่งพูดด้วยเมตตา สั่งสอนด้วย
ความหวังดี เปลี่ยนเด็กได้

๔. สัมผัสสังขาร ธรรมะบันเทิง ร่าเริง สอนธรรมะอย่างไรให้สนุกสนานบันเทิง อย่าให้เบื่อ ต้องมีอุปกรณ์การสอน การใช้อุปกรณ์การสอนเพื่อแก้แ้วง



แผนภาพที่ ๒.๕ แสดงลีลาการสอนในพระพุทธศาสนา

นอกจากนี้แล้ว การศึกษาพระพุทธศาสนา สามารถแบ่งปัญญาออกได้เป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ประการแรก สุตมยปัญญา ฟังวิทยากร เป็นปัญญาที่เกิดจากการฟัง จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด ประการที่สาม ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากภาวนาลงมือทำ



แผนภาพที่ ๒.๖ แสดงปัญญาในทางพระพุทธศาสนา

คำสอนในทางพระพุทธศาสนาอีกประการหนึ่ง เรียกว่า วิภังขวัต เป็นลักษณะอย่างหนึ่งของคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่ว่าพระพุทธเจ้าเป็นวิภังขวาที หรือเป็นวิภังขวาทีนั้น วิภังขวาที คืออะไร คือการแสดงความจริงหรือการสอนโดยแยก จำแนก หมายความว่า ไม่มองความจริงเพียงด้านเดียว แต่มองความจริงแบบแยกแยะ จำแนกครบทุกแง่มุม ไม่ดึงไปอย่างใดอย่างหนึ่ง หลักการแสดงความจริงด้วยวิธีจำแนกแยกแยะอย่างนั้น เรียกว่า วิภังขวัต^{๓๔}

นอกจากนี้ พระพุทธศาสนาสอนว่า ปัญญาเป็นตัวตัดสิน จึงถือว่า ปัญญาเป็นคุณธรรมสำคัญ เป็นเอก ปัญญาในชั้นสูงสุด คือ ปัญญาในขั้นที่จะรู้เท่าทันสังขาร ที่จะตัดสังโยชน์เครื่องผูกมัดตัวไว้กับวัฏฏสงสาร ไว้กับความทุกข์ ได้แก่ปัญญาที่มีชื่อเรียกเฉพาะว่า วิปัสสนา

วิปัสสนาก็คือปัญญา แต่ปัญญาในระดับหนึ่งประเภทหนึ่ง ทำหน้าที่อย่างหนึ่ง ซึ่งเราเรียกชื่อเฉพาะว่า วิปัสสนา วิปัสสนานี้เป็นข้อปฏิบัติจำเพาะในทางพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้น จึงบอกว่า ปัญญา โดยเฉพาะที่เรียกชื่อว่า วิปัสสนา เป็นลักษณะพิเศษของพระพุทธศาสนา มีเฉพาะในทางพระพุทธศาสนา^{๓๕}

ในโลกสมัยใหม่ช่วงสองศตวรรษที่ผ่านมา พบว่า การปรับใช้สติหรือการปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นหนทางใหม่ ในการตอบสนองต่อตลาดในโลกการค้าเสรี ยุคบริโภคนิยม รวมถึงเป็นการสื่อสารรูปแบบที่ผ่านสื่อสังคม และสื่อสมัยใหม่ รวมทั้ง การเปลี่ยนแปลงรูปแบบปฏิบัติกัมมัฏฐานไปสู่ การทำให้การปฏิบัติกลายเป็นสินค้าในโลกของการแข่งขัน^{๓๖}

การปฏิบัติกัมมัฏฐานถือได้ว่าเป็นหนทางในการเจริญสติ (Reflexivity) ต่อประสบการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวันของมนุษย์ จนกระทั่งการปฏิบัติกัมมัฏฐานถูกเรียกว่า เป็นผู้ปกป้องมนุษย์ (The great protector)^{๓๗} จากอารมณ์ กิเลส ความโลภ ความโกรธและความหลง

การปฏิบัติกัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนา อันเป็นไปเพื่อให้เข้าถึงลักษณะอันเป็นไปตามธรรมชาติของสิ่งต่างๆ อันเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา

ทั้งนี้ การปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นไปเพื่อการพัฒนาปัญญาในการตื่นรู้ต่อสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นรอบตัว อย่างมีสติ^{๓๘}

การปฏิบัติกัมมัฏฐานมีเป้าหมายทั้งสิ้น ๕ ประการตามนิยามของศาสตร์สมัยใหม่^{๓๙}

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล.** (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวดย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๙.

^{๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล.** (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวดย, ๒๕๕๓), หน้า ๔๒.

^{๓๖} Tamara Ditrich, "Buddhism between Asia and Europe: The Concept of Mindfulness through a Historical Lens," *Asian Studies IV (XX)*, ๑(๒๐๑๖), p.๒๐๙.

^{๓๗} Sharon Salzberg, "Mindfulness and Loving-Kindness" *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๑๗๘.

^{๓๘} Tamara Ditrich, "Situating the Concept of Mindfulness in the Theravada Tradition," *Asian Studies IV (XX)*, ๒(๒๐๑๖), p.๓๐.

^{๓๙} Andrew Olendski, "The Construction of Mindfulness," *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, pp.๖๕-๖๖.

ประการแรก	เพื่อการเปลี่ยนแห่งจิต (Changing the mind)
ประการที่สอง	เพื่อการฝึกฝนจิต (Training the mind)
ประการที่สาม	เพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิต (Purifying the mind)
ประการที่สี่	เพื่อการแปลงแห่งดวงจิต (Transforming the mind)
และประการสุดท้าย	เพื่อการปลดปล่อยดวงจิต (Liberating the mind)

เป้าหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นไปเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ รวมถึงการรู้แจ้ง ซึ่งภาษาบาลีใช้คำว่า โโพธิ ซึ่งสามารถแปลความได้ว่า “การตรัสรู้” หรือการรู้แจ้ง นอกจากนี้แล้วยังมีความหมายของการตื่นรู้ จากกิเลส ตัณหา โลภ โกรธ หลงด้วย^{๕๐}

มากกว่านั้น เป้าหมายอันแท้จริงของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นไปเพื่อการได้ประสบการณ์หรือการเผชิญกับโลกอย่างแท้จริง เพื่อให้ตกลงไปในหลุมพรางของความเคยชินแห่งพฤติกรรมหรือความต้องการอันเกิดจากอารมณ์^{๕๑} เฉกเช่น ในสังคมไทย มีรูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น ๕ รูปแบบหลัก ได้แก่ การปฏิบัติกัมมัฏฐานสายยุบ-พอง การปฏิบัติกัมมัฏฐานสายพุทโธ การปฏิบัติกัมมัฏฐานสายอานาปานสติ การปฏิบัติกัมมัฏฐานสายธรรมกาย และการปฏิบัติกรรมสายการเคลื่อนไหว

ถ้าใช้อินทรีย์เป็น ก็ใช้ด้วยสติ และให้เกิดปัญญา ให้เข้าหลักสติปัฏฐานในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีหลักสำคัญอยู่ที่ว่า จะดู จะฟังอะไรก็ได้ให้ได้ ๒ อย่าง คือ ได้ความรู้ ความเข้าใจ เข้าถึงความจริงของสิ่งนั้นๆ จับสาระได้ และได้สติ คือให้ได้ข้อมูลไว้ สำหรับระลึกใช้ประโยชน์ ได้ ๒ อย่าง คือ ได้ความรู้ ความเข้าใจและได้ข้อมูล ไม่ไปตามชอบใจไม่ชอบใจ ไม่ติดอยู่แค่ถูกใจ หรือเพลิดเพลิน^{๕๒}

ทาน ศีล ภavana หมายถึงธรรมะที่ใช้ในการปฏิบัติ ไม่ใช่ศีลธรรม ไม่ใช่วิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน แต่หมายถึงในตัวมรรค เอาปฏิบัติได้ง่ายๆก่อน ทาน ศีล ภavana ภavanaคือนั่งกัมมัฏฐานรักษาศีล เลือกอันไหน นั่งกัมมัฏฐาน ก็รักษาศีล เอาศีล ทาน ภavana การปฏิบัตินี้จากง่ายไปหายาก เพราะฉะนั้นในหลักโดยเฉพาะในการปฏิบัติ เอาจากง่ายไปหายาก จากสิ่งที่เห็นจริงแล้ว เรื่องความทุกข์เป็นเรื่องที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด พอถึงนี้โรถึงมรรค เรื่องยากแล้ว เรื่องปฏิบัติ อนุบุพพิภาสอนตามลำดับทาน ศีล ภavana เป็นต้น

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนววิสุทธิมรรค

คัมภีร์วิสุทธิมรรคมีจำนวน ๒๓ ปริจเฉท หากจัดแบ่งตามวิธีปฏิบัติกรรมฐานทั้ง ๒ คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะสามารถกำหนดได้ ดังต่อไปนี้

^{๕๐}Tamara Ditrach, “Buddhism between Asia and Europe: The Concept of Mindfulness through a Historical Lens,” *Asian Studies IV (XX)*, ๑(๒๐๑๖), p.๒๐๓.

^{๕๑}Mirabai Bush, “Mindfulness in Higher Education” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๑๘๔.

^{๕๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). *รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล*. (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๒.

๑) วิธีการปฏิบัติสมณกรรมฐาน

สามารถกำหนดปริจเฉทในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่จัดเป็นสมณกรรมฐานจำนวน ๑๑

ปริจเฉท (จาก ๒๓ ปริจเฉท) ได้แก่ ปริจเฉทที่ ๓-๑๓ (กัมมัญฐานานคคหณินิเทศ ปฐวีกสิณนิเทศ เสสสคคหณินิเทศ อสุภกัมมัญฐานนิเทศ ฉอนุสสตินิเทศ อนุสสติกัมมัญฐานนิเทศ พรหมวิหารนิเทศ อารูป-นิเทศ สมาธินิเทศ อิทธิวิชณินิเทศ อภิญญานิเทศ

ปริจเฉทที่ ๓ กัมมัญฐานคคหณินิเทศ แสดงถึงบุพกิจเบื้องต้นก่อนลงมือเจริญสมณกรรมฐานและวิธีเรียนเอาสมณกรรมฐาน ๔๐ ประการ อย่างไม่อย่างหนึ่งตามจริตของตนแล้วเริ่มปฏิบัติสมณกรรมฐาน เป็นต้น

(ก) บุพกิจเบื้องต้นก่อนเจริญสมณกรรมฐาน

๑) รักษาศีลให้บริสุทธิ์

โยคีบุคคลชำระศีลทั้งหลายให้บริสุทธิ์ตามนัยที่ได้แสดงมาแล้วในศีลนิตเทสนั้นแล้วพึงตั้งตนไว้ในศีลอันบริสุทธิ์ดีแล้วนั้น^{๔๓}

๒) ตัดปัลลิว ๑๐

บรรดาปัลลิวเครื่องกังวล ๑๐ ประการอย่างใดมีอยู่แก่ตน ก็จงตัดปัลลิวเครื่องกังวลนั้นเสียให้สิ้นห่าง

๓) ปัลลิว เครื่องทำให้เกิดความกังวลนั้นมีอยู่ ๑๐ ประการ คือ

๑) อาวาสปัลลิว เครื่องกังวลคือที่อยู่

๒) กุลปัลลิว เครื่องกังวลคือตระกูล

๓) ลากปัลลิว เครื่องกังวลคือลากสักการะ

๔) คณปัลลิว เครื่องกังวลคือหมู่คณะ

๕) กัมมปัลลิว เครื่องกังวลคืออนุกรรม

๖) อัทธานปัลลิว เครื่องกังวลคือการเดินทาง

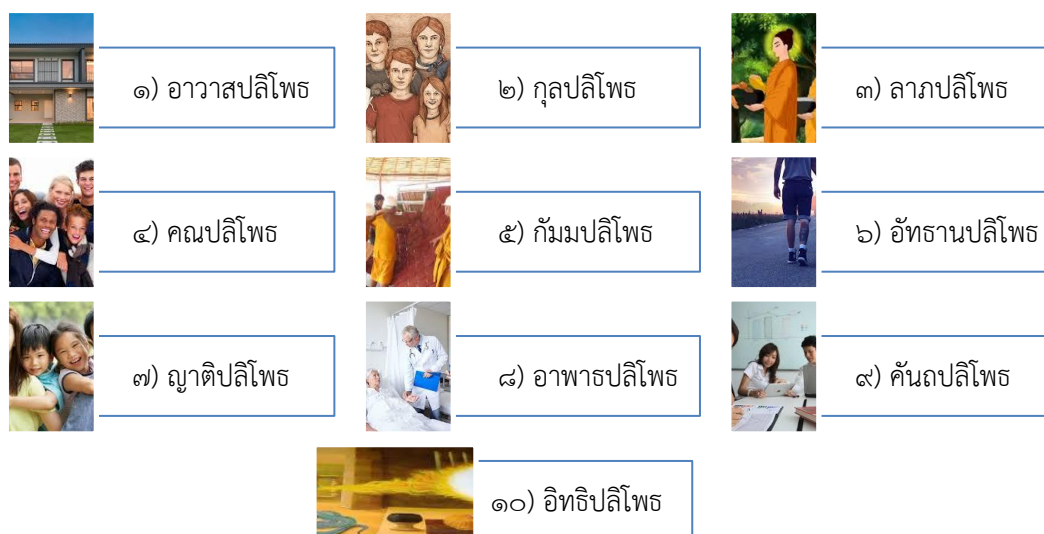
๗) ญาติปัลลิว เครื่องกังวลญาติ

๘) อาหารปัลลิว เครื่องกังวลคือโรคภัยไข้เจ็บ

๙) คันถปัลลิว เครื่องกังวลคือการเล่นเรียน

๑๐) อิทธิปัลลิว เครื่องกังวลคือการแสดงอิทธิฤทธิ์

^{๔๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพฯ: ธรรมสาร, ๒๕๕๔), หน้า ๑๔๖.



แผนภาพที่ ๒.๗ แสดงปติโพธิ์ ๑๐ ประการ

(ข) เรียนพระกรรมฐาน ๔๐ จากพระอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร

โยคีพึงเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้พระกรรมฐาน เรียนเอาพระกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง บรรดาพระกรรมฐาน ๔๐ ประการ อันเหมาะสมแก่จริตจรรยาของตน พึงออกจากวัดที่ไม่สมควรแก่ การที่จะภาวนาสมาธิไปอยู่ในวัดที่สมควร ครั้นแล้วพึงทำการตัดเครื่องกังวลเล็กๆ น้อยๆ เช่น ตัดเล็บ โกนหนวด เป็นต้น ให้สิ้นเสร็จเรียบร้อย แต่นั้นพึงลงมือภาวนาสมาธินั้น ด้วยไม่ทำวิธีกาณาทุกๆ อย่าง ให้ขาดตกบกพร่องไป^{๔๔}

(ค) กรรมฐานมี ๒ อย่าง

๑) สัพพัตถกัมมัฏฐาน กรรมฐานที่ปรารถนาเป็นเบื้องต้นในการบำเพ็ญกรรมฐานทั้งปวง ได้แก่ ความมีเมตตาในหมู่ภิกษุเป็นต้นและมรณสติ การระลึกถึงความตาย อาจารย์พวกหนึ่งหมายเอา อสุภสังขยา ความสำคัญเห็นในแง่ที่ไม่สวยไม่งาม เพราะเป็นกรรมฐานที่ต้องการปรารถนาด้วยการอา เสาวนะเบื้องต้น ในการบำเพ็ญกรรมฐานทั้งปวง ด้วยเป็นกรรมฐานที่มีอุปการะมาก

๒) ปาริหาริกัมมัฏฐาน กรรมฐานที่จำเป็นต้องรักษาอยู่เป็นนิจ ได้แก่ กรรมฐาน ๔๐ ที่ เหมาะสมแก่จรรยาของโยคีบุคคล ชื่อว่า ปาริหาริกัมมัฏฐาน เพราะเหตุที่โยคีจะต้องรักษาไว้เป็นนิจ และเพราะเป็นปทัฏฐานแก่ภาวนากรรมชั้นสูงๆ ขึ้นไป^{๔๕}

(ง) ลักษณะของกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตรนั้นหมายเอากัลยาณมิตรผู้ที่ตั้งตรงตนอยู่ในฝ่ายข้างดี มีจิตมุ่งในสิ่งที่เป็น ประโยชน์ ซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติประจำตน ๗ ประการ ดังนี้

ปิโย ครุ ภาวนีโย วตตะ จ วจนกฺขโม คมภีรณฺจ กถิ กตฺตา โน จฺญฐานเณ นิโยชโก^{๔๖} ได้แก่

^{๔๔} อ่างแล้ว, หน้า ๑๔๖.

^{๔๕} อ่างแล้ว, หน้า ๑๕๙-๑๖๐.

^{๔๖} อัง. สุตตค. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗

- ๑) มีคุณสมบัติเป็นที่รัก
 - ๒) มีคุณสมบัติเป็นที่น่าเคารพ
 - ๓) มีคุณสมบัติเป็นที่น่าสรรเสริญ
 - ๔) เป็นผู้สามารถว่ากล่าวตักเตือน
 - ๕) เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำต่างๆ สูงๆ ได้
 - ๖) เป็นผู้สามารถชี้แจงถ้อยคำที่สุมลุ่มลึกได้
 - ๗) เป็นผู้ไม่แนะนำในทางที่ไม่สมควร
- ผู้เป็นกัลยาณมิตรย่อมเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศรัทธา ๑ สมบูรณ์ด้วยศีล ๑ สมบูรณ์ด้วยสุตะ ๑ สมบูรณ์ด้วยจาคะ ๑ สมบูรณ์ด้วยวิริยะ ๑ สมบูรณ์ด้วยสติ ๑ สมบูรณ์ด้วยปัญญา ๑^{๔๗}

(จ) จริยามี ๖ อย่าง ได้แก่

- ๑) ราคจริยา ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจราคะ
- ๒) โทสจริยา ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจโทสะ
- ๓) โมหจริยา ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจโมหะ
- ๔) สัทธาจริยา ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจศรัทธา
- ๕) พุทธิจริยา ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจปัญญา
- ๖) วิตักกจริยา ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจจิต^{๔๘}

(ฉ) จริตบุคคล ๖ ประเภท

คำว่า จริยา ๑ ปกติ ๑ ความหนาแน่น ๑ โดยใจความเป็นอันเดียวกัน และด้วยอำนาจแห่งมูลจริยา ๖ อย่างนั้น บุคคลจึงมี ๖ ประเภทเหมือนกัน ได้แก่

- ๑) ราคจริตบุคคล คนราคจริต
- ๒) โทสจริตบุคคล คนโทสจริต
- ๓) โมหจริตบุคคล คนโมหจริต
- ๔) สัทธาจริตบุคคล คนศรัทธาจริต
- ๕) พุทธิจริตบุคคล คนพุทธิจริต
- ๖) วิตักกจริตบุคคล คนวิตกจริต^{๔๙}

(ช) การวินิจฉัยกรรมฐานโดยอาการ ๑๐ อย่าง

- ๑) โดยแสดงจำนวนกัมมัญฐาน ๔๐
- ๒) โดยการนำมาซึ่งอุปจารฉานและอัปนาฉาน
- ๓) โดยความต่างกันแห่งฉาน
- ๔) โดยผ่านองค์ฉานและอารมณ์
- ๕) โดยควรขยายและไม่ควรขยาย

^{๔๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖๑.

^{๔๘} อ่างแก้ว, หน้า ๑๖๖-๑๖๗.

^{๔๙} อ่างแก้ว, หน้า ๑๖๗.

- ๖) โดยอารมณ์ของฉาน
 ๗) โดยภูมิเป็นที่บังเกิด
 ๘) โดยการถือเอา
 ๙) โดยความเป็นปัจจัยเกื้อหนุน
 ๑๐) โดยเหมาะสมแก่จริยา^{๕๐}
 (ข) สมถกรรมฐาน ๔๐

พระกรรมฐาน ๔๐ ประการ ท่านสงเคราะห์เป็น ๗ หมวด คือ

๑) กสิณกัมมัฏฐาน ๑๐ ได้แก่ (๑) ปฐวีกสิณ กสิณสำเร็จด้วยดิน (๒) อาโปกสิณ กสิณสำเร็จด้วยน้ำ (๓) เตโชกสิณ กสิณสำเร็จด้วยไฟ (๔) วาโยกสิณ กสิณสำเร็จด้วยลม (๕) นีลกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีเขียว (๖) ปิตกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีเหลือง (๗) โลหิตกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีแดง (๘) โอทาทกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีขาว (๙) อาโลกกสิณ กสิณสำเร็จด้วยแสงสว่าง (๑๐) ปริจฉินนาทกสิณ กสิณสำเร็จด้วยช่องว่างซึ่งกำหนดขึ้น^{๕๑}

๒) อสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ ได้แก่ (๑) อุทุมตกอสุภะ ชากศพที่ขึ้นพอง นำเกลียด (๒) วินิลกอสุภะ ชากศพที่ขึ้นเป็นสีเขียว นำเกลียด (๓) วิบุพพกอสุภะ ชากศพที่มีหนองแตกปลักนำเกลียด (๔) วิฉิททกอสุภะ ชากศพที่ถูกตัดเป็นท่อนๆ นำเกลียด (๕) วิกขยิตกอสุภะ ชากศพที่ถูกสัตว์กัด กระจุยกระจายนำเกลียด (๖) วิกขิตตกอสุภะ ชากศพที่ทิ้งไว้เรียรดน้ำนำเกลียด (๗) หตวิกขิตตกอสุภะ ชากศพที่ถูกสับฟันทิ้งกระจัดกระจายนำเกลียด (๘) โลหิตกอสุภะ ชากศพที่มีโลหิตไหลออกนำเกลียด (๙) ปุฬุกอสุภะ ชากศพที่เต็มไปด้วยหนองนำเกลียด (๑๐) อัญญิกอสุภะ ชากศพที่เป็นกระดูกนำเกลียด^{๕๒}

๓) อนุสสติกัมมัฏฐาน ๑๐ ได้แก่ (๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า (๒) อัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม (๓) สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์ (๔) สีถานุสสติ ระลึกถึงศีลของตน (๕) จาคานุสสติ ระลึกถึงการบริจาคที่ตนบริจาคแล้ว (๖) เทวตานุสสติ ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา (๗) มรณานุสสติ ระลึกถึงความตาย (๘) กายคตาสติ ระลึกถึงร่างกายซึ่งล้วนแต่ไม่สะอาด (๙) อาณาปานสติ ระลึกถึงกำหนดลมหายใจเข้าออก (๑๐) อุปสมานุสสติ ระลึกถึงนิพพานอันเป็นที่ดับทุกข์ทั้งปวง^{๕๓}

๔) พรหมวิหารกัมมัฏฐาน ๔ ได้แก่ (๑) เมตตา ความรักที่มุ่งช่วยทำประโยชน์ (๒) กรุณา ความสงสารที่มุ่งช่วยบำบัดทุกข์ (๓) มุทิตา ความพลอยยินดีต่อสมบัติ (๔) อุเบกขา ความเป็นกลางไม่เข้าฝ่ายใด^{๕๔}

^{๕๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: ธนาพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘๒.

^{๕๑} อ่างแล้ว, หน้า ๑๘๓.

^{๕๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: ธนาพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘๓.

^{๕๓} อ่างแล้ว, หน้า ๑๘๔.

^{๕๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: ธนาพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘๔.

๕) อารูปกัมมัฏฐาน ๔ ได้แก่ (๑) อากาสนัญญาตนะ อากาศไม่มีที่สุด (๒) วิญญาณัญญาตนะ วิญญาณไม่มีที่สุด (๓) อากิญจัญญาตนะ ความไม่มีอะไร (๔) เนวสัญญานาสัญญาตนะ สัญญาละเอียดยิ่งจะว่ามีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่^{๕๕}

๖) สัญญาภิรมมัญฐาน ๑ คือ อาหารเรปฏิกุลสัญญา ความหมายรู้ในอาหารโดยเป็นสิ่งที่น่าเกลียด^{๕๖}

๗) วัตถานกัมมัฏฐาน ๑ คือ จตุธาตววัตถานการกำหนดแยกคนออกเป็นธาตุ ๔^{๕๗}

(ณ) วิธีเรียนเอากรรมฐาน

โยคีบุคคลนั้น พึงเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้มีลักษณะตามที่กล่าวแล้ว พึงถวายตัวแต่ พระผู้มีพระภาคเจ้าหรือแก่พระอาจารย์ แล้วพึงทำตนให้เป็นผู้มีอชฌาสัยอันสมบูรณ์และมีอิมุตติอันสมบูรณ์ แล้วพึงขอเอาพระกรรมฐานเถิด^{๕๘}

๑) คำถวายตัวแต่พระพุทธเจ้า

ในการถวายตัวนั้น โยคีบุคคลพึงกล่าวคำถวายตัวแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ดังนี้ อิมหาภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ ข้าแต่พระผู้มีพระภาค ข้าพระพุทธเจ้าขอถวายอภิปาพร่างกายอันนี้ แต่พระพุทธองค์^{๕๙}

๒) โทษที่ไม่ถวายตัวแต่พระพุทธเจ้า

จริงอยู่ โยคีบุคคล ครั้นไม่ได้ถวายตนอย่างนี้แล้ว เมื่อหลีกไปอยู่ที่เสนาสนะอันเงียบสงัด ครั้นอารมณ์อันน่ากลัวมาปรากฏให้เห็นในคลองแห่งจักขุ ก็ไม่สามารถที่จะยับยั้งตั้งตนอยู่ได้ จะเลื่องหนีไปยังแดนหมู่บ้าน เกิดเป็นผู้คลุกคลีกับพวกคฤหัสถ์ ทำการแสวงหาลาภสักการะอันไม่สมควร ก็จะมีถึงซึ่งความฉิบหายเสีย^{๖๐}

๓) อานิสงส์ถวายตัวแต่พระพุทธเจ้า

ส่วนโยคีบุคคลผู้ได้ถวายตัวแล้ว ถึงแม้จะมีอารมณ์อันน่ากลัวมาปรากฏให้เห็นในคลองแห่งจักขุ ก็จะไม่เกิดความหวาดกลัวแต่อย่างใด มีแต่จะเกิดความโสมนัสอย่างเดียว โดยที่จะเตือนตนว่า “พ่อบัณฑิต ก็วันก่อนนั้น เจ้าได้ถวายตัวแต่พระพุทธเจ้าแล้ว มิใช่หรือ” เหมือนอย่างว่า บุรุษคนหนึ่งจะมีผ้ากาสาหวัด (ผ้าที่ทำในแวนแคว้นกาสิ) อย่างดีที่สุด เมื่อผ้านั้นถูกหนูหรือพวกแมลงสาบกัด เขาก็จะพึงเกิดความโสมนัสเสียใจ แต่ถ้าเขาจะพึงถวายผ้านั้นแก่ภิกษุผู้มีจีวรไปเสีย แต่นั่นถึงเขาจะได้เห็นผ้านั้น อันภิกษุเอามาตัดทำให้เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย เขาก็จะพึงเกิดแต่ความโสมนัสอย่างเดียว ฉนั้นใด แม้คำอุปไมยนี้ก็พึงทราบเหมือนกันฉนั้น^{๖๑}

^{๕๕} อ้างแล้ว, หน้า ๑๘๔.

^{๕๖} อ้างแล้ว, หน้า ๑๘๕.

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน.

^{๕๘} อ้างแล้ว, หน้า ๑๙๒-๑๙๓.

^{๕๙} อ้างแล้ว, หน้า ๑๙๓.

^{๖๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๑๙๓.

^{๖๑} อ้างแล้ว, หน้า ๑๙๓-๑๙๔.

๔) คำถวายตัวแก่อาจารย์

โยคีบุคคล แม้เมื่อจะถวายตัวแก่พระอาจารย์ ก็พึงกล่าวคำถวายตัว ดังนี้ อิม่าหิ
ภนเต อุตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ กระผมขอมอบถวายอัฐภาพร่างกาย
อันนี้ แก่ท่านอาจารย์^{๖๒}

๕) โทษที่ไม่ถวายตัวแก่อาจารย์

จริงอยู่ โยคีบุคคลผู้ไม่ได้ถวายตัวอย่างนี้ ย่อมจะเป็นคนอันใครๆ ชัดขวางไม่ได้บางทีก็จะ
เป็นคนว่ายากไม่เชื่อฟังโอวาท บางทีก็จะเป็นคนตามแต่ใจตนเอง อยากไปไหนก็จะไปโดยไม่บอกลา
อาจารย์ก่อน โยคีบุคคลเช่นนี้ อาจารย์ก็จะไม่รับสงเคราะห์ด้วยอามิสหรือด้วยธรรมะคือ การสั่งสอน
จะไม่ให้ศึกษาวิชาการมาตรฐานอันสุขุมลึกซึ้ง เมื่อเธอไม่ได้รับการสงเคราะห์ ๒ ประการนี้แล้ว ก็จะได้
ที่พึงในพระศาสนา ไม่ช้าไม่นานก็จะถึงซึ่งความเป็นคนทุศีล หรือเป็นคนคฤหัสถ์ไปเสีย^{๖๓}

๖) อานิสงส์ที่ถวายตัวแก่อาจารย์

ส่วนโยคีบุคคลผู้ถวายตัวแล้ว จะไม่เป็นคนอันใครๆ ชัดขวางไม่ได้ ไม่เป็นคนตามแต่ใจ
ตนเอง จะเป็นคนว่าง่าย มีความประพฤติดีเนื่องอยู่กับอาจารย์ เมื่อเธอได้รับการสงเคราะห์ ๒
ประการจากอาจารย์แล้ว ก็จะถึงซึ่งความเจริญงอกงามไปพลุลัยในพระศาสนา^{๖๔}

(ญ) วิธีสอนกรรมฐาน

เมื่อโยคีบุคคลนั้นซึ่งมีอชฌาสัยและอธิมุตติสมบุรณ์ได้ที่แล้ว ขอเอากรรมฐานอันอาจารย์ผู้
ได้สำเร็จเจโตปริยญาณ พึงตรวจสอบวาระจิตให้ทราบจรियाเสียก่อน สำหรับอาจารย์ที่ไม่ได้สำเร็จเจโต
ปริยญาณนอกนี้ พึงทราบจรियाโดยสอบถามโยคีบุคคลโดยนัยมีอาทิว่า เธอเป็นคนจิตอะไร หรือธรรม
อะไรบ้างรบกวนเธอมาก หรือเมื่อเธอพิจารณาถึงกรรมฐานข้อไหน จึงมีความผาสุกสบาย หรือจิตของ
เธอน้อมไปในกรรมฐานข้อไหน ครั้นทราบจรियाอย่างนี้แล้ว จึงสอนกรรมฐานอันเหมาะสมแก่จรिया
ต่อไป^{๖๕}

๑. พึงสอนกรรมฐานด้วย ๓ วิธี

อาจารย์นั้น เมื่อจะสอนกรรมฐาน พึงสอนด้วยวิธี ๓ ประการ คือ สำหรับโยคีบุคคลผู้เรียน
กรรมฐานอยู่แล้วตามปกติพึงให้สาธยายให้ฟังต่อหน้าสัก ๑ หรือ ๒ ที่นั่ง (๑-๒ จบ) แล้วจึงมอบให้
อย่างหนึ่ง สำหรับผู้ที่อยู่ประจำในสำนัก พึงสอนให้ทุกๆ ครั้งที่เธอมาหา อย่างหนึ่ง สำหรับ ผู้ที่เรียน
เอาแล้วประสงค์จะไปปฏิบัติ ณ ที่อื่น พึงสอนอย่าให้ย่อเกินไปอย่าให้พิสดารเกินไปอย่างหนึ่ง^{๖๖}

๒. พึงสอนให้ทราบอาการ ๙ อย่าง

ในกรรมฐานเหล่านั้น เมื่ออาจารย์จะสอนปฐวีกสิณเป็นกรรมฐาน ประการแรก พึงสอนให้
ทราบอาการ ๙ เหล่านี้คือ โทษแห่งกสิณ ๔ อย่าง ๑ วิธีทำดวงกสิณ ๑ วิธีภาวนาซึ่งกสิณที่ทำแล้ว ๑

^{๖๒} อ่างแล้ว, หน้า ๑๙๔.

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน.

^{๖๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์
ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๑๙๔-๑๙๕.

^{๖๕} อ่างแล้ว, หน้า ๒๐๐-๒๐๑.

^{๖๖} อ่างแล้ว, หน้า ๒๐๑.

นิมิต ๒ อย่าง ๑ สมมติ ๒ อย่าง ๑ ธรรมเป็นที่สบาย และไม่สบาย ๗ อย่าง ๑ ความเป็นผู้ฉลาด ในอัปนา ๑๐ อย่าง ๑ การทำความเพียรให้สม่ำเสมอ ๑ วิธีแห่งอัปนา ๑^{๖๗}

๓. โยคีบุคคลต้องจำให้แม่นยำ

เมื่ออาจารย์สอนกรรมฐานให้อยู่ด้วยอาการอย่างนี้ โยคีบุคคลนั้นพึงตั้งใจฟัง จำเอา นิมิต นั้นให้ได้คือ เอาอาการนั้นๆ มาผูกไว้ในใจอย่างนี้ว่า “นี่เป็นบทหลัง นี่เป็นบทหน้า นี่เป็นใจความของ บทนั้น นี่เป็นคำอธิบายของบทนั้น และบทนี้เป็นคำอุปมา”^{๖๘}

ปริเฉทที่ ๔ ปฐวีกสิณนิเทศ แสดงถึงวิธีการเจริญปฐวีกสิณกัมมัฏฐานโดยพิสดาร อันเป็น สมถกรรมฐานประการแรก ซึ่งท่านได้แสดงไว้ไม่แตกต่างกันวิธีปฏิบัติโดยปฐวีกสิณ ตามที่กล่าวไว้ใน คัมภีร์วิมุตติธรรมมากนัก

(ก) วัดในการปฏิบัติกรรมฐาน

วัดที่ไม่สมควร (ปฏิบัติกรรมฐาน) คือ วัดที่ประกอบด้วยโทษ ๑๘ ประการอย่างใดอย่าง หนึ่ง ได้แก่ วัดใหญ่ ๑ วัดสร้างใหม่ ๑ วัดที่ซำรุด ๑ วัดที่อิงทางหลวง ๑ วัดมีสระน้ำ ๑ วัดมีใบไม้ใช้เป็นฝัก ๑ วัดมีไม้ดอก ๑ วัดมีไม้ผล ๑ วัดที่มีคนขึ้นมาก ๑ วัดที่อิงเมือง ๑ วัดที่อิงป่าไม้ ๑ วัดที่อิงนา ๑ วัดที่มีคนไม่ลงรอยกัน ๑ วัดที่อิงท่า ๑ วัดที่อิงบ้านป่าชายแดน ๑ วัดที่อิงเขตแดนประเทศ ๑ วัดที่ไม่มีความสบาย ๑ วัดที่หาอาจารย์ผู้กัลยาณมิตรไม่ได้ ๑^{๖๙}

วัดที่สมควร (ปฏิบัติกรรมฐาน) คือ วัดที่ประกอบด้วยองค์คุณ ๕ ประการ ได้แก่

๑) วัดที่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก จากโคจรคาม มีทางไปมาสะดวกสบาย ปลอดภัย
๒) วัดที่กลางวัดไม่พลุกพล่านด้วยผู้คนกลางคืนเงียบสงัดไม่มีเสียงอึกทึกครึกโครม
๓) วัดที่ไม่มีเหล็บบุ้งและสัตว์เลื้อยขบกัดไม่มีสัมผัสอันเกิดแต่ลมและแดดรบกวน
๔) วัดที่ไม่มีความผิดเคืองด้วยปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และ ยาแก้ไข้
๕) วัดที่มีภิกษุที่เป็นเถระ ผู้พหุสูต สำเร็จการศึกษาปริยัติธรรม ทรงธรรมทรงวินัย และ ทรงมาติกาคือหัวข้อแห่งธรรมวินัย ที่เข้าไปเรียนสอบสวนถามตามกาลอันควรว่า “ท่านขอรับ บทนี้เป็นไหน มีอรรถาธิบายอย่างไร” ท่านเถระเหล่านั้นยอมเปิดเผยข้อที่ยังไม่เปิดเผย ย่อมทำให้ตั้งข้อที่ยังไม่ได้ทำให้ตั้ง และช่วยบรรเทาความสงสัยเป็นอนุเคราะห์^{๗๐}

โยคีบุคคลใดได้ปฏิภาคนิมิตแล้วนั้น พึงเว้นธรรมอันไม่เป็นที่สบาย ๗ อย่างคือ

- ๑) อาวาส ที่อยู่อันไม่เป็นที่สบาย
- ๒) โคจรคาม หมู่บ้านบิณฑบาตไม่เป็นที่สบาย
- ๓) ภัตตาคาร คำพูดอันไม่เป็นที่สบาย
- ๔) บุคคล บุคคลผู้ไม่เป็นที่สบาย
- ๕) โภชนะ อาหารอันไม่เป็นที่สบาย
- ๖) อุตุ อากาศอันไม่เป็นที่สบาย

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน.

^{๖๘} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐๑.

^{๖๙} อ่างแล้ว, หน้า ๒๐๔.

^{๗๐} อ่างแล้ว, หน้า ๒๑๒.

๗) อิริยาบถ อิริยาบถอันไม่เป็นที่สบาย
และพึงส้องเสพธรรมอันเป็นที่สบาย ๗ อย่างตรงข้าม เพราะเมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ ไม่ช้าไม่นานเท่าไรนักเลย โยคีบุคคลบางท่านก็ได้สำเร็จอัปนาสมาธิต่อไป^{๗๑}

โยคีบุคคลจำเป็นต้องปรารถนาวิธีที่จะให้มีความฉลาดในอัปนาสมาธิ โดยประการ ๑๐ อย่าง
ได้แก่

- ๑) โดยทำวัตรให้สะอาด
- ๒) โดยทำอินทริย์ให้ถึงความเสมอกัน
- ๓) โดยฉลาดในนิมิต
- ๔) โดยยกจิตในสมัยที่ควรยก
- ๕) โดยข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม
- ๖) โดยพยุงจิตให้ร่าเริงในสมัยที่ควรให้ร่าเริง
- ๗) โดยเพ่งดูจิตเฉยในสมัยที่ควรเพ่งดูเฉย
- ๘) โดยเว้นบุคคลผู้ไม่มีสมาธิ
- ๙) โดยสมาคมกับบุคคลผู้มีสมาธิ
- ๑๐) โดยน้อมจิตไปในสมาธินั้น^{๗๒}

สรุป การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนววิสุทธิธรรมรคนั้น เป็นการอธิบายการปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยเฉพาะการขึ้นกัมมัฏฐาน การปฏิบัติกัมมัฏฐานและผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้งสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งคัมภีร์วิสุทธิธรรมรคนั้นได้มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะเป็นคัมภีร์ที่ผู้รจนาได้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่นิยมปฏิบัติกันในสังคมไทย แบ่งออกเป็น ๕ รูปแบบด้วยกัน อันได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรูปแบบ “พุท-โธ” การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรูปแบบ “เจริญสติรู้การเคลื่อนไหว” การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรูปแบบ “ปรมัตถภาวนา” และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรูปแบบ “สัมมาอะระหัง” ซึ่งสรุปได้ดังต่อไปนี้

๑. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรูปแบบ “พุท-โธ”

วิธีการปฏิบัติในรูปแบบ “พุท-โธ” แต่เริ่มเดิมทีนั้นเป็นอุบายในการใช้คาบบริกรรม “พุท-โธ” เพื่อโยงใจให้สงบแบบสมถกัมมัฏฐาน จากนั้นใช้สมถเป็นบาทฐานสู่วิปัสสนาต่อไป ซึ่งผู้คิดวิธีการนี้คือ หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล ท่านสอนอานาปานสติควบคู่กันไปด้วย ศิษย์ของท่านคือ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ก็ยังคงใช้วิธีของสมถกัมมัฏฐาน ด้วยการนำเอาอานาปานสติแบบคณนานัยมาใช้ ควบคู่กับการกำหนด พุท-โธ ให้จิตสงบ แล้วจึงต่อยอดเป็นวิปัสสนาด้วยการเห็นรูป-นาม ไตรลักษณ์ ต่อมาการปฏิบัติแบบพุท-โธ นี้ได้มีการพัฒนาเป็นลำดับ ศิษย์ของหลวงปู่มั่นคือ หลวงพ่อชา สุภทโท และศิษย์

^{๗๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิธรรมรค แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒๐.

^{๗๒} อ่างแล้ว, หน้า ๒๒๓.

ของท่าน อาทิ พระอาจารย์สุเมโธ อาจารย์ชยสาโร เป็นต้น ท่านได้สืบทอดการสอน “พุท-โธ” ให้เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน อานาปานบรรพ(ต้นลม) ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยให้ระลึกรู้ลมหายใจที่ถูกช่อง วาโยโณภูมัพพรูป และในขณะเดียวกันก็กำหนดรู้สติปัฏฐาน ๔ ไปด้วย

การปฏิบัติอานาปานสติในรูปแบบ “พุท-โธ” เป็นได้ทั้งสมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน หากจ้องเพ่งอยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียวก็นับเป็นสมถกัมมัฏฐาน จะเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ต่อเมื่อมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมที่เกิดพร้อมลมหายใจ และกำหนดรู้อารมณ์ ๖ ที่ปรากฏตามจริงไปใ้ทุกตามดูลมหายใจอยู่ด้วย^{๗๓}

๒. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ”

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” เน้นพิเศษที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อานาปานบรรพ (ปลายลม) หรือธาตุบรรพ, อิริยาบถบรรพ และสัมปชัญญะบรรพ คือ ให้กำหนดลมหายใจ พร้อมบริกรรม “พองหนอ-ยุบหนอ” มีการฝึกเดินจงกรมเป็นระยะ ๖ ระยะ และให้กำหนดอิริยาบถย่อยต่างๆตลอดเวลาที่ปฏิบัติอยู่

การกำหนดอาการพอง-ยุบในขณะที่นั่งสมาธิ เป็นการกำหนดอาการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง ที่ปรากฏพร้อมลมหายใจปลายลม คือเป็นที่สุดของลม ส่วนการเดินจงกรมในรูปแบบของ “หนอ” เป็นการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในอิริยาบถบรรพ ซึ่งมีอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสติกำหนดรู้ในอิริยาบถนั้น

ผู้ปฏิบัติในรูปแบบ “พอง-ยุบ” ควรมีเมตตาที่สภาวะลักษณะ และสามัญญลักษณะ ให้เป็นอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน และควรกำหนดสติระลึกรู้ทั้งกาย-เวทนา จิต-ธรรม จึงจะนับเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยแท้จริง^{๗๔}

๓. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรูปแบบ “เจริญสติรู้การเคลื่อนไหว”

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรูปแบบ “เจริญสติรู้การเคลื่อนไหว” พระวิปัสสนาจารย์ผู้ริเริ่มท่านแรกได้แก่ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข (พันธ์ อินทผิว) แห่งวัดสนามใน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี วิธีปฏิบัติโดยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของท่านนับเป็นวิธีหนึ่งที่รูปแบบเป็นเอกลักษณ์เฉพาะแบบ เป็นอุบายที่หลวงพ่อเทียนคิดขึ้นมาเพื่อสอนกัมมัฏฐาน ให้ทำได้ง่ายและต่อเนื่อง

การปฏิบัติในรูปแบบ “เจริญสติรู้การเคลื่อนไหว” เน้นพิเศษกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อิริยาบถบรรพ และ สัมปชัญญะบรรพ คือ ให้มีสติรู้สีกตัวพร้อมในทุกการเคลื่อนไหวของกายเป็น

^{๗๓} ภัทรนิตี วิสุทธีศักดิ์, “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิต (พระพุทธศาสนา)*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๘๐-๘๓.

^{๗๔} ภัทรนิตี วิสุทธีศักดิ์, “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิต (พระพุทธศาสนา)*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๐-๑๑๓.

กัมมัฏฐานแม่บท การเจริญสติรู้กายเคลื่อนไหว เน้นการเจริญสติปฏิฐานในชีวิตประจำวัน โดยใช้เทคนิคการเจริญสติรู้กายเคลื่อนไหวเป็นการทำจังหวะมือ ๑๕ จังหวะเป็นหลักเริ่มต้น เพื่อน้อมไปรู้เท่าทันจิตใจในที่สุด ท่านใช้วิธีการอธิบายง่ายๆไม่ยุ่งยากซับซ้อน ไม่ใช้ภาษาปริยัติจากพระคัมภีร์ แต่ให้ลงมือปฏิบัติจริงๆ ด้วยการมีสติรู้กาย-รู้ใจ อย่างจดจ่อต่อเนื่องตามสภาวะที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนั่นเอง^{๗๕}

๔. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรูปแบบ “ปรมัตถภาวนา”

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรูปแบบ “ปรมัตถภาวนา” คือ การสอนให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานใช้สติระลึกรู้ปรมัตถสัจจะจะเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน

ปรมัตถสัจจะ (Ultimate Truth) หมายถึง ความจริงโดยสภาวะที่แท้จริงตามธรรมชาติไม่ขึ้นอยู่กับการสมมติเรียกของมนุษย์ เป็นความจริงโดยสภาวะธรรมชาติของตนเอง มนุษย์เป็นเพียงผู้ไปรู้ไปศึกษาทำความเข้าใจ และในที่สุดไปสมมติชื่อเรียกสภาวะธรรมเหล่านั้น ดังที่ตรัสในปัจฉยสูตรว่า “ตถาคตเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม ธาตุอันนั้นคือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้ บรรลุธาตุนั้น ครั้นรู้บรรลุแล้ว จึงบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่าย...”^{๗๖}

การปฏิบัติในรูปแบบ “ปรมัตถภาวนา” เน้นพิเศษที่ธรรมานุปัสสนาสติปฏิฐาน อายตนะบรรพ ชันธบรรพ สัจจบรรพ ธาตุบรรพ และสัมปชัญญะบรรพ คือ ให้กำหนดรู้ปรมัตถอารมณ์ หรือปรมัตถสภาวะ และสามัญสภาวะ เป็นกรรมฐานแม่บท คือมีสติระลึกรู้อารมณ์ที่กระทบทั้ง ๖ ทวาร ที่เกิดตามจริงเป็นปัจจุบันเฉพาะหน้า

แนวคิดที่สำคัญของการปฏิบัติรูปแบบ “ปรมัตถภาวนา” อยู่ที่หลักการว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ต้องเริ่มต้นที่การเห็นลักษณะเฉพาะ และลักษณะทั่วไปของรูป-นามตามความจริง วิธีการของ “ปรมัตถภาวนา” เน้นการกำหนดรู้ทุกความรู้สึกที่กำลังเกิด และการมีสติระลึกรู้นั้นให้รู้สบายๆ ไม่จำเป็นต้องบริกรรม และต้องกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องทุกรูป ทุกนาม ที่ปรากฏตามจริง จึงจะสามารถละสมมติบัญญัติทั้งหลายได้ในที่สุด^{๗๗}

^{๗๕} ภัทรนิตี วิสุทธีศักดิ์, “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปฏิฐาน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๔-๑๒๔.

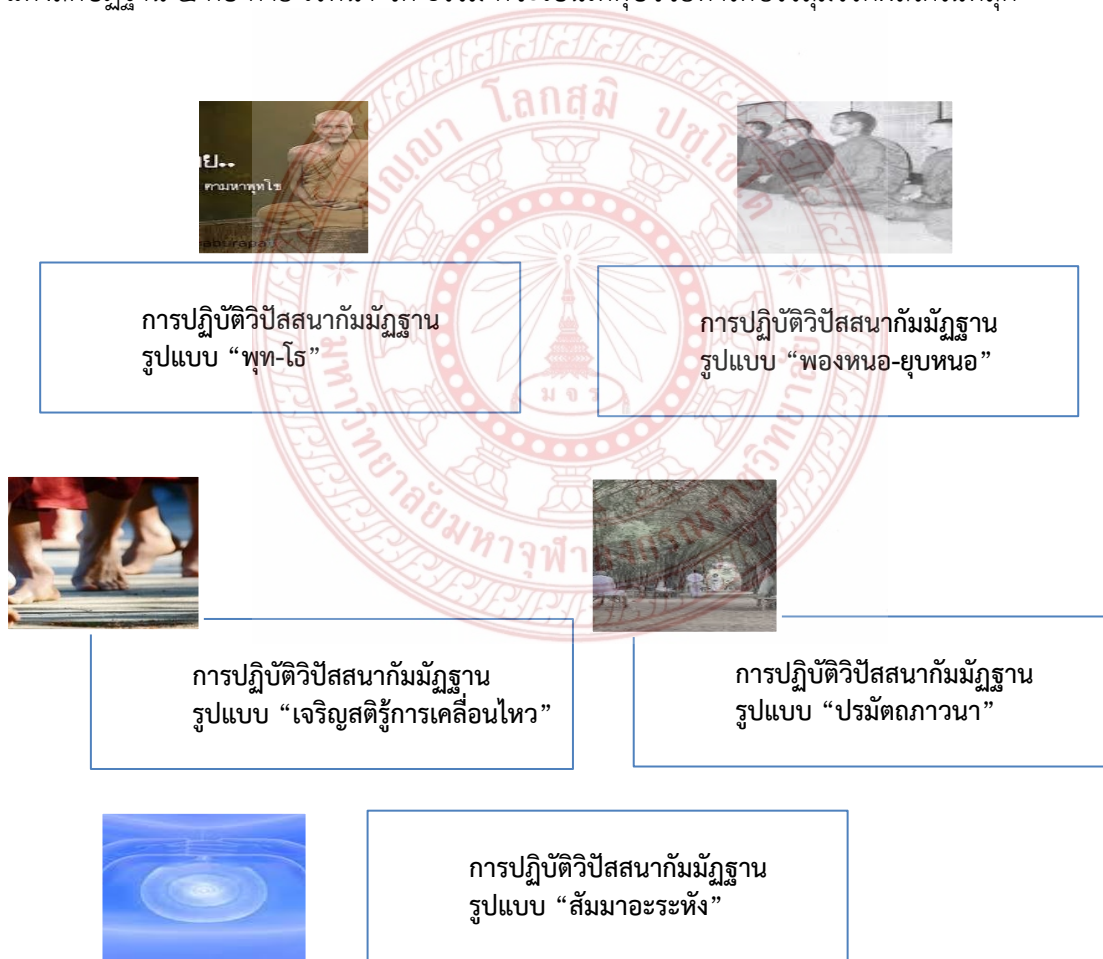
^{๗๖} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๔

^{๗๗} ภัทรนิตี วิสุทธีศักดิ์, “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปฏิฐาน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓๓-๑๔๓.

๕. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรูปแบบ “สัมมาอะระหัง”

การปฏิบัติกัมมัฏฐานในรูปแบบ “สัมมาอรหัง” ซึ่งเป็นหลักและวิธีการเจริญสมถและวิปัสสนาเบื้องต้นถึงธรรมกาย โดยพระมงคลเทพมุนี วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ให้เรียนรู้เกี่ยวกับฐานทั้ง ๗ ฐานและลักษณะของฐานที่ ๗ อันได้แก่ ศูนย์ด้านหน้า ธาตุน้ำ ศูนย์ด้านขวา ธาตุดิน ศูนย์ด้านหลัง ธาตุไฟ ศูนย์ด้านซ้าย ธาตุลม ศูนย์กลาง อากาศธาตุ ศูนย์กลางของอากาศธาตุ วิญญาณธาตุ โดยให้กำหนดดวงนิมิตเครื่องหมาย สำหรับฐานที่ ๗ ตรงนั้น มีศูนย์อยู่ ๕ ศูนย์ คือ ศูนย์กลางหน้า ขวา หลัง ซ้าย ศูนย์กลางคืออากาศธาตุ เครื่องหมายที่ไม่สะอาด อยู่กลางช่องอากาศ พร้อมด้วยความรู้ ที่เรียกว่าวิญญาณธาตุ

เมื่อแรกเกิดมา ก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ เมื่อไปเกิดก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ ธาตุไม่ประชุมพร้อมกัน ปฐมมรรคก็เกิดไม่ได้ ผู้ที่ฝึกกัมมัฏฐานตามแนวสัมมาอรหังนี้ ข้อสำคัญ จำเป็นต้นเรียนรู้ และปรึกษากับกัลยาณมิตรอยู่เสมอ ไม่ประมาท ไม่ยึดมั่นถือมั่น ปฏิบัติธรรมเจริญกัมมัฏฐานตามแนวแห่งสติปัญญา ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ก็จะเป็นเหตุปัจจัยทำให้บรรลุมรรคผลได้ในที่สุด



แผนภาพที่ ๒.๘ แสดงรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทย

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยเฉพาะในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวไว้ว่า สถานที่ปฏิบัติธรรมของโยคาวจรเพื่อรักษาปฏิภาคนิมิตและทำอินทรีย์ให้กล้าจึงพึงเว้นจากอสังขยา ๗ และพึงประกอบด้วยสังขยา ๗ และสังขยา ๗ หมายถึง สิ่งที่สบาย สภาพที่เกื้อกูล สิ่งที่เอื้อ สิ่งที่เกื้อกูล สิ่งที่เหมาะสมอันเกื้อกูลในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่นไม่เสื่อมถอย ส่วนอสังขยา ๗ มีความหมายตรงข้ามกับสังขยา

การนำหลักสังขยา มาบริหารจัดการโดยการประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับการบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรม ๗ อันนำมาสู่การจำแนกการศึกษาหลักสังขยา ๗ ประการ อันได้แก่ (๑) อवास บางแห่งเรียกเสนาสนะ (๒) โจรคาม (๓) ภัตตาคาร บางแห่งเรียกธัมมัสวานะ (๔) บุคคล (๕) โภชนะ บางแห่งเรียกอาหาระ (๖) ฤดู และ (๗) อิริยาบถ

๑. อवास (ที่อยู่)

คำว่า อवास หมายถึง ที่อยู่ที่พักอาศัย และสถานที่ปฏิบัติธรรมมี ๒ อย่าง ได้แก่ อवासสังขยา คือ ที่อยู่ ที่พักอาศัย และสถานที่ที่ไม่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ และ อवासสังขยา คือ ที่อยู่ ที่พักอาศัย และสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรเลือกอยู่ในอवासสังขยา

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวอธิบาย ไว้ว่า เมื่อโยคาวจรนั้นอยู่ในอवासใด นิมิตที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้นที่เกิดแล้วก็เสื่อมหายไป สติที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ไม่ตั้งมั่น และจิตที่ยังไม่เป็นสมาธิก็ไม่เป็นสมาธิ อวาสนั้นนับเป็นอสังขยา ส่วนเมื่อเธออยู่ในอवासใด นิมิตเกิดและถาวรด้วยสติที่ตั้งมั่น จิตก็เป็นสมาธิดุจพระปธานยิตสเถระผู้อยู่ ณ นาคบรรพตอวาสนับเป็นสังขยา เพราะเหตุนั้นในวิหารใด อवासที่อยู่มีหลายแห่งโยคาวจรพึงลองอยู่ในอवासเหล่านั้นแห่งละ ๓ วัน จิตของเธอเป็นเอกัคคตา ตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในอवासแห่งใดก็อยู่ในอวาสแห่งนั้นเพราะความที่มีอवासเป็นสังขยาแท้ๆ พระภิกษุ ๕๐๐ รูปผู้อยู่ในถ้ำจุนาคในตัมพปณฺฑิทวีป ถือเอาถ้ำมีฐานบำเพ็ญอยู่ในถ้ำจุนาคนั้นได้ บรรลุพระอรหัตต์ทั้งหมด ส่วนพระอริยบุคคลเบื้องต้นมีพระโสดาบันเป็นต้น และท่านผู้ได้อริยภูมิในที่อื่นแล้วมาบรรลุอรหัตต์ในถ้ำจุนาคนั้นมีประมาณมิได้แม้ในอवासสังขยาแห่งอื่นๆ เช่น จิตตบรรพตวิหาร ก็เช่นกัน^{๗๘}

๒. โจรคาม

คำว่า โจรคาม หมายถึง หมู่บ้าน หรือท้องถิ่นที่หาอาหารที่เพียงพอ เพื่อเข้าไปบิณฑบาต มี ๒ อย่าง ได้แก่ โจรสังขยา คือ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่ไม่เหมาะสมเพื่อเข้าไปบิณฑบาตและ โจรสังขยา คือ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อเข้าไปบิณฑบาตโยคาวจร พึงเลือกโจรสังขยา

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวอธิบายไว้ว่า หมู่บ้านหรือท้องถิ่นสำหรับไปบิณฑบาตแห่งใดมีอยู่ในที่ไม่ไกลนักไม่ใกล้นักในระยะประมาณโกสะกึ่งประมาณ ๑,๐๐๐ ชั่วคันธนูหรือ ๒ กิโลเมตรเป็นเสนาสนะอยู่ทางทิศเหนือหรือทางทิศใต้เป็นที่มิภิกขาสมบุรณ์หาง่าย หมู่บ้านนั้นนับเป็นสังขยา ถ้ามีลักษณะตรงกันข้ามนับเป็นอสังขยา^{๗๙} ที่ว่าอสังขยานั้น น่าจะถือเอาด้วยสาเหตุ คือ (๑) ไกลและ

^{๗๘} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) และคณะ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า ๒๒๐-๒๒๑.

^{๗๙} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) และคณะ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า ๒๒๑.

คมนาคนไปมาไม่สะดวก (๒) เวลาบิณฑบาตรไปหรือกลับโดนแสงอาทิตย์ขึ้นส่องหน้า และ (๓) บิณฑบาตไม่พอแก่การฉัน

๓. ภัสสะ บางแห่งเรียกธัมม์สวนะ

คำว่า ภัสสะ หมายถึง การพูดคุยหรือถ้อยคำมี ๒ อย่าง ได้แก่ ภัสสะอัสปายะ คือ การพูดคุยหรือถ้อยคำที่ไม่เหมาะสมระหว่างการปฏิบัติ และ ภัสสะสัปปายะ คือ การพูดคุยหรือถ้อยคำที่เหมาะสมในระหว่างการปฏิบัติโดยควรพึงปฏิบัติตนเพื่อสำรวมอินทรีย์ พุดน้อยในระหว่างการปฏิบัติธรรมเพื่อสำรวมสมาธิ และปฏิภาคนิมิต

นอกจากนี้แล้ว การสำรวมสติไว้ว่าในระหว่างการปฏิบัติธรรม ศีลต้องบริสุทธิ์บุคคลพึงยังกุศลจิตให้เกิดทางทวาร ๖ แล้วรักษาอินทรีย์สังวรศีลด้วยการปิดกั้นมิให้เกิดอกุศลจิตมีสติก่อให้เกิดกุศลจิตในขณะที่ประจวบกับอารมณ์ ๖

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็กล่าวอธิบายไว้ว่า การใช้สติสำรวมอินทรีย์เพื่อไม่ให้เกิดกิเลสในขณะทีวิญญาน ๖ รับรู้อารมณ์ ๖ เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

ดังนั้น การสำรวมวาจาพุดน้อยไม่กล่าวติรจฉานกถา ๓๒ อันเป็นเรื่องขัฒมรรคผลเป็นไปเพื่ออันตรายนเสียแห่งนิมิตของผู้ปฏิบัติ หรือวิคคาหิกกถา ที่เป็นถ้อยคำที่แก่งแย่งทำลายกัน ความดีงามและความเจริญของตนพร้อมทั้งทำลายความสามัคคีของหมู่คณะอีกด้วยชื่อว่า อัสปายะ แม็กถา วัตถุ ๑๐ ซึ่งเป็นถ้อยคำที่ไม่ขัดกับมรรคผลนิพพาน ชื่อว่า ภัสสะสัปปายะ ก็ควรกล่าวพอประมาณ เพื่อสำรวมสมาธิและปฏิภาคนิมิต^{๕๐} ทั้งติรจฉานกถา ๓๒ วิคคาหิกกถา และกถาวัตถุ ๑๐ มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๔. บุคคล

คำว่า บุคคล หมายถึง บุคคลที่อยู่ร่วมกัน หรือมีการสนทนาปราศรัยกันมี ๒ อย่าง ได้แก่ บุคคลอัสปายะ คือ บุคคลที่ไม่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ได้แก่ บุคคลผู้มากไปด้วยการทำกายให้มันคง ชอบบำรุงประคบประหงม ตกแต่งร่างกาย (กายทพหิพพุโล) มีปกติพุดติรจฉานกถา (ติรจฉานกถิโก) เป็นอัสปายะ เพราะเขามีแต่จะทำให้เธอเศร้าหมอง ดุจน้ำโคลนทำน้ำใสให้ขุ่นไป เพราะอาศัยบุคคลเช่นนั้น สมาบัติย่อมเสื่อม ดุจสมาบัติของภิกษุหนุ่มผู้อยู่ ณ โภภิบรรพตวิหาร เสื่อมเพราะอาศัยบุคคลเช่นนั้น ส่วนบุคคลสัปปายะบุคคลที่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ได้แก่ บุคคลที่ไม่เป็นผู้พุดติรจฉานกถา (อติรจฉานกถิโก) ถึงพร้อมด้วยศีลคุณ สมาธิคุณ และปัญญาคุณ (ศีลาธิคุณสมปนโน) ซึ่งโยคาวจรได้อาศัยแล้วเป็นเหตุทำให้จิตที่ยังไม่เป็นสมาธิยอมเป็นสมาธิ หรือจิตที่เป็นสมาธิแล้วจะตั้งมั่นยิ่งขึ้น เกิดความสงบเยือกเย็น ผ่องใส ได้โดยแท้

๕. โภชนะ บางแห่งเรียกอาหาร

คำว่า โภชนะ หมายถึง อาหารและเครื่องบริโภคในระหว่างปฏิบัติธรรม มี ๒ อย่าง ได้แก่ โภชนอัสปายะ คือ อาหารและเครื่องบริโภคที่เป็นที่ไม่ถูกใจ ไม่พอใจ ไม่ถูกกับร่างกาย ไม่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันทยาก ไม่สมควรแก่การบริโภคของโยคาวจรและโภชนสัปปายะ คือ อาหารและเครื่อง

^{๕๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) และคณะ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า ๒๒๑.

บริโภคที่ถูกต้อง พอใจ ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉ้นไม่ยาก เป็นที่สมควรแก่การบริโภคของ โยคาวจร เพราะมีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนหรือบ้นทอนสภาพจิตใจ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายไว้ว่า อาหารที่ไม่สมควรและที่สมควรแก่การบริโภค ในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรม โยคาวจรบุคคล บางท่านได้รับอาหารที่มีรสหวานแล้ว ก็ไม่มีความชุ่มชื่น ผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารรสเปรี้ยวก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจถาวรมั่นคงยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสหวานนั้นจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอาหารที่มีรสเปรี้ยวเป็นอาหารที่เป็นสัปปายะแก่ โยคาวจรนั้น บางท่านเมื่อได้รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวแล้ว ก็ไม่ถูกปาก ก็ไม่มีความชุ่มชื่น ผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้รับอาหารรสหวานแล้ว ก็รู้สึกชุ่มชื่น ผาสุกใจ ทำให้จิตใจมั่นคงถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสเปรี้ยวจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอาหารที่มีรสหวานเป็นสัปปายะแก่โยคาวจรนั้น สำหรับรสเค็ม ขม เผ็ด ผาด สีนี่ไม่ได้กล่าวโดยเฉพาะ ก็เพราะรสเหล่านี้เพียงแต่เป็นเครื่องปรุงให้รส ทั้งสองนั้นดีขึ้น ฉะนั้น เมื่อยกรสหวานและเปรี้ยวขึ้นมาแล้ว ก็เป็นอันว่าได้กล่าวถึงรสสี่อย่างนี้ ตามสมควรไป

๖. ฤดู

คำว่า “ฤดู” หมายถึง ดิน ฟ้า อากาศ ธรรมชาติแวดล้อม มี ๒ อย่างได้แก่ ฤดูอสัปปายะ คือ สภาวะดิน ฟ้า อากาศ ธรรมชาติแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น หนาวเกินไป ร้อนเกินไป เป็นต้น และฤดูสัปปายะ คือ สภาวะดิน ฟ้า อากาศ ธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ ร้อนเกินไป เป็นต้น โยคาวจรพึงเลือกอยู่ในธรรมชาติ ดิน ฟ้า อากาศที่ทำให้จิตใจของตนแจ่มใส มั่นคงเอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติธรรมของตน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบาย ไว้ว่า อากาศที่ไม่สบายและสบายในขณะที่ปฏิบัติธรรมอยู่นั้น โยคาวจรบางท่านเมื่อได้รับอากาศร้อน แล้วรู้สึกไม่ค่อยจะสบายจิตใจ ที่ยังไม่แจ่มใส ไม่มั่นคงก็กลับ กระสับกระส่าย ขุ่นหมองยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบ ระวัง แจ่มใสแล้วก็กลับหงุดหงิด ฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้า ได้รับอากาศเย็นก็รู้สึกสบายจิตใจ ที่ยังไม่แจ่มใส ยังไม่ตั้งมั่น ก็กลับแจ่มใสและตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบ ระวัง แจ่มใส ตั้งมั่นแล้ว ก็กลับถาวรยิ่งขึ้นไป ฉะนั้น อากาศร้อน จึงเป็นอสัปปายะ อากาศเย็นจึง เป็นสัปปายะแก่โยคาวจรบุคคลนั้น โยคาวจรบางท่านได้รับอากาศเย็นแล้ว ก็รู้สึกไม่ค่อยจะสบาย จิตใจ ที่ยังไม่แจ่มใส ไม่มั่นคงก็กลับกระสับกระส่าย ขุ่นหมองยิ่งขึ้น จิตใจที่แจ่มใส ระวัง ตั้งมั่นแล้ว ก็ กลับหงุดหงิด ฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศร้อนก็รู้สึกสบายจิตใจ ที่ไม่แจ่มใสก็กลับแจ่มใสตั้งมั่น ขึ้น จิตใจที่สงบ แจ่มใส ระวัง ตั้งมั่นแล้วก็กลับถาวรยิ่งขึ้นไป ฉะนั้น อากาศเย็นจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอากาศร้อนเป็นสัปปายะแก่โยคาวจรบุคคลนั้น

๗. อิริยาบถ

คำว่า “อิริยาบถ” หมายถึง อาการ หรือ การเคลื่อนไหวอยู่ในกิริยาท่าทางอย่างใดอย่าง หนึ่ง มี ๒ อย่างได้แก่ อิริยาบถอสัปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้ว ไม่ถูกใจ มีการเคลื่อนไหวที่ไม่พอดี และอิริยาบถสัปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยา ท่าทางที่ปฏิบัติแล้วถูกใจ จนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี โยคาวจรพึงเลือกอยู่ในอิริยาบถที่เกิดความสบาย ภายสบายใจ นิ वर्ณจะได้อีก

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า ในอิริยาบถ ๔ อย่างนั้น โยคาวจรบางท่าน เมื่อทำการ ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนอนแล้ว ก็ทำให้รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ไม่ได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติในอิริยาบถ

อื่นๆ ก็รู้สึกว่ามี ความสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดี ทั้งไม่มีนิเวศน์เกิดขึ้นมากวนใจ บางท่านก็ไม่ได้ รับผลดีแต่ประการใด ในอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน แต่กลับได้รับผลดีในอิริยาบถนอน บางท่านเมื่อทำการ ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถ นั่ง ยืน เดิน แล้ว รู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ไม่ค่อยได้รับผลดี ถ้าทำการ ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถเดินกับนอน ก็รู้ว่ามี ความสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดี บางท่านก็ไม่ได้รับผลดี แต่ประการใด ในอิริยาบถเดิน นอน แต่กลับได้รับผลดีในอิริยาบถนั่ง ยืน บางท่านเมื่อทำการปฏิบัติ อยู่ในอิริยาบถเดินแล้ว รู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ไม่ค่อย จะได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติในอิริยาบถ อื่นๆ ก็รู้สึกว่ามี ความสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดีโดยไม่มีนิเวศน์เกิดขึ้นมากวนใจ บางท่านก็ไม่ได้ รับผลดีแต่ประการใด ในอิริยาบถ นั่ง ยืน นอน แต่ได้รับผลดีในอิริยาบถเดิน

ดังนั้น อิริยาบถใดได้รับผลดี คือ ทำให้จิตใจแจ่มใส สงบ ระวัง ดับเสียซึ่งนิเวศน์ อิริยาบถ นั้นจัดเป็นสัปปายะ แก่โยคาวจรบุคคลนั้น เหตุนี้พึงทดลองดูในอิริยาบถนั้นอย่างละ ๓ วัน เช่นเดียวกับการทดลองในอวาสา

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสัปปายะด้วยพระดำรัสอื่นเช่นสมัย จึงกล่าวสรุปได้ ว่า คือ การได้รับสัปปายะความเหมาะสม ๕ ประการ คือ ธรรมเป็นที่สะดวกสบายแก่การเจริญปัญญา มีอตุสัปปายะ อาหารสัปปายะ (โภชนสัปปายะ) เสนาสนะสัปปายะ (อวาสาสัปปายะ) บุคคลสัปปายะ และธัมมสวนสัปปายะ (ภัสสะสัปปายะ) สรุปได้ว่า หลักการบริหารจัดการในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ตามหลักสัปปายะของรูปแบบสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. สถานที่เว้นที่เป็นโทษ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เรียกว่า สัปปายะ ๗ หรือสัปปายะ ๕ ประกอบด้วย (๑) อวาสา (ที่อยู่) คือ เสนาสนะสัปปายะ (๒) โคจรคาม (๓) ภัสสะ (การพูดคุย) คือ ธัมมสวนสัปปายะ (๔) บุคคลหรือบุคคลสัปปายะ (๕) โภชนะ หรืออาหารสัปปายะ (๖) ฤดู หรือ อตุสัปปายะ และ (๗) อิริยาบถ

๒. บุคลากรกัลยาณมิตร คือ อาจารย์ผู้ควรชี้แนะ ตามหลักมหาสติปัญญาสูตร ถ้าเจ้าสำนักเป็นวิปัสสนาจารย์ยิ่งดี มีเจ้าหน้าที่พร้อม

จึงกล่าวได้ว่า การบูรณาการระบบบริหารจัดการกับหลักพระพุทธศาสนา จัดเป็นกรอบ แนวคิดและองค์ประกอบสำคัญสำคัญของกระบวนการบริหารจัดการสำนักปฏิบัติ เพื่อนำมาประมวล เป็นองค์ความรู้ขึ้นแล้วจะสร้างเป็นกระบวนการเพื่อให้เห็นกระบวนการในการพัฒนาสำนักปฏิบัติ ธรรมประจำจังหวัดในประเทศไทย เพื่อสร้างต้นแบบสำนักปฏิบัติธรรม เพื่อส่งเสริมต่อระบบการ บริหารจัดการที่ดีของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดในประเทศไทยขึ้น

เราทุกคนสามารถเป็นพุทธะได้ แต่ขั้นแรกจะต้องมีตถาคตโพธิสัตธา เชื่อในปัญญา ตรัสรู้ที่ทำให้มนุษย์เป็นพุทธะนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่านี่เป็นศรัทธาเบื้องต้นที่ชาวพุทธจะต้องมี เพราะฉะนั้น ชาวพุทธจะต้องเริ่มต้นด้วยการเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ที่พัฒนาได้ สำคัญของ ศักยภาพก็คือปัญญา ดังที่ว่าปัญญาซึ่งสามารถพัฒนา จนกระทั่งตรัสรู้เป็นพุทธะได้ ซึ่งเป็นสัตว์ ประเสริฐที่แม้แต่เทพและประดา มนุษย์ทั้งหลายต้องบูชา เป็น สดถา เทวมนุสสานิ คือ พระพุทธเจ้านั้น ทั้งที่เป็นมนุษย์ แต่ทรงเป็นศาสดาทั้งของหมู่มนุษย์ และของเหล่าเทวดา ชาวพุทธ ทั้งหลายจะต้องตระหนักว่า มนุษย์อย่าดูถูกตัวเอง ต้องมั่นใจในตัวเอง ต้องนับถือตนเองอย่างมีความ

อ่อนน้อมถ่อมตน อันนี้คือลักษณะของพระพุทธศาสนาที่ว่า เชื่อในศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ผู้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้^{๘๑}

๒.๔ กัมมัฏฐาน: มุมมองทางจิตวิทยาสมัยใหม่

การปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะการปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นการวิธีการเพื่อใช้ในการพัฒนาและการรักษาเชิงจิตวิทยาคลินิก อันเป็นวิธีการเพื่อลดความเครียด โดยเฉพาะความกดดันในเชิงอารมณ์^{๘๒} ทั้งนี้ ความหมายของคำว่า สติ ในโลกวิชาการทางจิตวิทยาสมัยใหม่ ได้ให้ความหมายว่า การดำรงอยู่เพื่อการอธิบายตนเอง (Self-description) อันเนื่องมาจากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน หรือการดำรงชีวิตอย่างมีสติ รวมทั้ง การดำรงชีวิตอย่างมีสติ เกิดจากการสำรวจระวัง และการสำรวจตนเองตลอดเวลา^{๘๓}

การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ถือได้ว่าเป็นห้องทดลอง หรือเป็นสถานการณ์แห่งการทดลอง^{๘๔}

การปฏิบัติกัมมัฏฐานถือได้ว่าเป็นวิธีแห่งการรักษาเยียวยา โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับจิตวิทยาสมัยใหม่ การปฏิบัติกัมมัฏฐานถือได้ว่าเป็นเทคนิควิธีแห่งการพักผ่อนที่ยอดเยี่ยม และเป็นวิธีการทางจิตวิทยาในการยอมรับตนเอง (A psychological method of self-acceptance)^{๘๕}

การปฏิบัติกัมมัฏฐานทำให้เราได้เห็นการทำงานของกุศลจิตและอกุศลจิต ไปพร้อมๆกัน อย่างไรก็ตาม การมีสติหรือการใช้สติกำกับการทำงานของอกุศลจิต เป็นเรื่องที่ได้ค่อนข้างยาก หากขาดการฝึกฝน ดังนั้น การปฏิบัติกัมมัฏฐานอันส่งผลต่อคุณภาพของการควบคุมการทำงานของจิตรวมทั้ง การทำให้คุณภาพในการควบคุมการทำงานของอกุศลจิตมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ ทำให้มนุษย์เราสามารถบังคับให้กุศลจิตสามารถเข้าไปทำงานแทนที่อกุศลจิตได้^{๘๖}

อย่างไรก็ตาม “สติ” ในฐานะคำศัพท์ทางจิตวิทยาสมัยใหม่ ได้ให้ความหมายถึง ความตั้งใจ (Attention) และความระมัดระวัง (Awareness) เข้าไปด้วยกันในฐานะเป็นตัวขับเคลื่อนสติให้สามารถทำงานได้ ทั้งนี้ การปฏิบัติกัมมัฏฐาน (Meditation practices) แบ่งออกเป็น ๒ รูปแบบได้แก่

^{๘๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). รู้ลึกก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล. (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๓.

^{๘๒} Richard Giplin, “The Use of Theravada Buddhist Practices and Perspectives in Mindfulness-Based Cognitive Therapy” *Contemporary Buddhism*, Vol.๙, No.๒, November, ๒๐๐๘, pp.๒๓๒-๒๓๓.

^{๘๓} Paul Grossman and Nicholas T. Van Dam, “Mindfulness, By Any Other Name...: Trails and Tribulations of Sati in Western Psychology and Science” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๒๒๑.

^{๘๔} Edel Maex, “The Buddhist Roots of Mindfulness Training: A Practitioners View,” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๑๖๙.

^{๘๕} George Dreyfus, “Is Mindfulness Present-Centered and Non-judgmental? A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness.” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๕๓.

^{๘๖} Andrew Olendski, “The Construction of Mindfulness,” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, ay, ๒๐๑๑, p.๖๕.

การมุ่งมั่นไปที่ความตั้งใจ (Focused Attention: FA) และการตรวจสอบตนเองอย่างเปิดเผย (Open-Monitoring: OM) ทั้งนี้ การมุ่งมั่นไปที่ความตั้งใจ (FA) เป็นการทำงานได้โดยการดู หรือการกำหนดตามลมหายใจ การตรวจสอบตนเอง เริ่มจากสิ่งกระตุ้น การออกจากสิ่งกระตุ้นนั้น และการกลับไป ที่จุดกำหนดในการเจริญสติเช่น ลมหายใจ^{๘๗} นอกจากนี้ การตรวจสอบตนเองอย่างเปิดเผย (OM) ทำงานได้โดยการรับรู้ในด้านความรู้สึก อารมณ์ เพื่อกำหนดเป็นจุดสำหรับการเจริญกัมมัฏฐาน รวมทั้ง เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการ แห่งการไม่ตัดสินปรากฏการณ์ (Nonjudgmentally present to one's phenomenological experience)^{๘๘} ทั้งนี้ งานศึกษาของ Tamara Ditrich^{๘๙} ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของความหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน อันได้แก่ การให้ความสนใจต่อการไม่ตัดสินปรากฏการณ์ หรือ การพึงระวังในการตัดสินสิ่งใดสิ่งหนึ่งในปัจจุบันขณะ

๒.๕ กัมมัฏฐาน: พัฒนาการในโลกตะวันตก

ศตวรรษที่ ๒๑ อันถือได้ว่าเป็นยุคแห่งการปฏิวัติการปฏิบัติกัมมัฏฐาน หรือยุคแห่งการดำรงชีวิตอย่างมีสติ (Mindfulness Revolution)^{๙๐} นอกจากนี้ การปฏิบัติกัมมัฏฐานยังเป็นเครื่องกระตุ้นและ ทำให้เกิดความเชื่อมโยงระหว่างแก่นแห่งพระพุทธศาสนาและสติในทางโลก (ฆราวาส)^{๙๑} ทั้งนี้ การปฏิบัติกัมมัฏฐานหรือ การมีสติมีความสำคัญอย่างยิ่งทั้งยังมีความต้องการในการพัฒนางานทางด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกัมมัฏฐานรวมทั้งรายงานการวิจัยด้านภาคสนาม (Field studies) และการวิจัยภาคสนาม ซึ่งถือได้ว่าเป็นส่วนสำคัญจากการศึกษาเพื่อนำมาสู่การเยียวยา ด้านจิตใจ^{๙๒}

การสอนกัมมัฏฐานในโลกสมัยใหม่ คำว่า สติ (Mindfulness) ได้ถูกใช้ไปในหลากหลายรูปแบบ เฉกเช่น การรื้อฟื้นความทรงจำ การมีสติอยู่กับปัจจุบัน การอยู่อย่างมีคุณค่า การดำรงอยู่กับปัจจุบัน ทั้งนี้ คำว่าสติมี รากของคำมาจากภาษาบาลี อันถือได้ว่าเป็นภาษาต้นกำเนิดแห่งพระพุทธศาสนา อันเป็นภาษาที่ใช้เพื่อการรักษา คำสอนในทางพระพุทธศาสนาไว้ นอกจากนี้ สติ

^{๘๗}Tim Lomas, "Recontextualizing Mindfulness: Theravada Buddhist Perspectives on the Ethical and Spiritual Dimensions of Mindfulness" *Psychology of Religion and Spirituality*, March ๒๐๑๖, p.๓.

^{๘๘}Tim Lomas, "Recontextualizing Mindfulness: Theravada Buddhist Perspectives on the Ethical and Spiritual Dimensions of Mindfulness" *Psychology of Religion and Spirituality*, March ๒๐๑๖, p.๓.

^{๘๙}Tamara Ditrich, "Situating the Concept of Mindfulness in the Theravada Tradition," *Asian Studies IV (XX)*, ๒(๒๐๑๖), p.๑๙.

^{๙๐}Jessie Sun, "Mindfulness in Context: A Historical Discourse Analysis," *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๕, No.๒, p.๓๙๔.

^{๙๑}Jessie Sun, "Mindfulness in Context: A Historical Discourse Analysis," *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๕, No.๒, p.๓๙๕.

^{๙๒}Tim Lomas, "Recontextualizing Mindfulness: Theravada Buddhist Perspectives on the Ethical and Spiritual Dimensions of Mindfulness" *Psychology of Religion and Spirituality*, March ๒๐๑๖, p.๑.

ยังคงต้องควบคู่ไปกับสัมปชัญญะ หรือความรู้สึกแจ่มชัด หรือความรู้แจ้ง^{๙๓} นอกจากนั้น ความเมตตา อันถือได้ว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพทางจิตใจ และเป็นคุณสมบัติที่สำคัญ ในการเชื่อมโยงมนุษย์ในโลก ใบนี้อันเข้าด้วยกัน^{๙๔} เพราะว่าความเมตตาเป็นพื้นฐานของการมีจิตใจโอบอ้อมอารี เป็นอีกรูปแบบหนึ่ง ของการนำมาสู่การแบ่งปัน หรือการทำทานในทางพระพุทธศาสนา (Generosity)

การปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นการสังเกตอำนาจแห่งจิต (Power of mind) ซึ่งอำนาจแห่งจิต นั้นแปรผันไปตามแต่ ผู้ปฏิบัติแต่ละคน^{๙๕} และขึ้นอยู่กับประสบการณ์การปฏิบัติของแต่ละคนทั้งนี้ การ กำหนดสติอันถือได้ว่าเป็นจิตวิญญานของการตรวจสอบตนเอง และความเข้าใจที่มีต่อตนเองเป็น สำคัญ^{๙๖}

โครงสร้างการปฏิบัติกัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนาถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบอันสำคัญ ของการมีสติในการ คิดเรื่องต่างๆไปในเชิงสร้างสรรค์ นอกจากนี้ การปฏิบัติกัมมัฏฐานอันถือได้ว่าเป็น พัฒนาการอันสำคัญของการ พัฒนาระบบปรากฏการณ์วิทยา (A systematic phenomenological programme) เพราะว่าเป็นการพัฒนา การสังเกตอันนำมาสู่การสังเกตหรือการสนใจในตัวตนหรือ การสังเกตประสบการณ์ (Subjective experience)^{๙๗}

Jon Kabat-Zinn ถือได้ว่าเป็นบุคคลผู้มีคุณูปการในการนำทักษะอันมีค่าจากการปฏิบัติ กัมมัฏฐาน อันเกิดจากการศึกษาและแปลความหมายจากแนวความคิดในทางพระพุทธศาสนา มาสู่ การปรับใช้ใน ภาษาสมัยใหม่ รวมทั้งก่อให้เกิดการศึกษาวิจัยที่ทรงพลังในการศึกษากัมมัฏฐานในโลก ตะวันตก^{๙๘} Jon Kabat-Zinn ได้นำจารีตและวิถีแห่งพระพุทธศาสนา รวมถึงการกล่าวอ้างถึงคำสอน ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จนกระทั่งเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในโลกวิทยาศาสตร์ ตะวันตกและศาสตร์ทางการแพทย์^{๙๙} ความสนใจในการปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้งในทางทฤษฎีและการ ปฏิบัติ เมื่อผสานเข้ากับศาสตร์ในโลกตะวันตก วิทยาศาสตร์การแพทย์ วิทยาศาสตร์สุขภาพ และ

^{๙๓}Sharon Salzberg, “Mindfulness and Loving-Kindness” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๑๗๗.

^{๙๔}Sharon Salzberg, “Mindfulness and Loving-Kindness” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๑๗๘.

^{๙๕}Paul Grossman and Nicholas T. Van Dam, “Mindfulness, By Any Other Name...: Trails and Tribulations of Sati in Western Psychology and Science” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๒๒๓.

^{๙๖}J. Mark G. Williams and Jon Kabat-Zinn, “Mindfulness Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Multiple Applications at the Intersection of Science and Dharma” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๑๕.

^{๙๗}Paul Grossman and Nicholas T. Van Dam, “Mindfulness, By Any Other Name...: Trails and Tribulations of Sati in Western Psychology and Science” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๒๑๙.

^{๙๘}Edel Maex, “The Buddhist Roots of Mindfulness Training: A Practitioners View,” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๑๖๕.

^{๙๙}Edel Maex, “The Buddhist Roots of Mindfulness Training: A Practitioners View,” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๑๖๖.

การศึกษาได้นำมาสู่ความท้าทายและโอกาสใหม่ๆ ในโลกตะวันตกอย่างมากมายมหาศาล^{๑๐๐} นอกจากนี้ การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ถือได้ว่าเป็นห้องทดลอง หรือเป็นสถานการณ์แห่งการทดลอง^{๑๐๑} การปฏิบัติกัมมัฏฐานอันเป็นหนทางเดียวแห่งการพันทุกข์ ซึ่งโลกวิชาการตะวันตกได้พัฒนาไปสู่ “Transcendental meditation”^{๑๐๒}

๒.๖ กัมมัฏฐาน: หลักสูตรการสอน

วิชาพระพุทธศาสนาเป็นวิชาที่ท้าทาย ดังนั้น วิชากัมมัฏฐานจึงเป็นวิชาที่ยากยิ่งกว่า การสอนพระพุทธศาสนา กล่าวถึงเรื่องทุกข์ ทุกข์คือความไม่สบายกายและความไม่สบายใจ นอกจากนี้ ทุกข์ยังมีความหมายอีกประการหนึ่ง คือทุกขลักษณะในไตรลักษณ์ ไม่ใช่ทุกขเวทนา คำว่า ไม่สบายกายไม่สบายใจ หมายถึงทุกขเวทนาความรู้สึก แต่ถ้าทุกขลักษณะท่านหมายถึงสภาวะที่ทนอยู่ได้ ถกปีบถูกคั้น มันต้องเปลี่ยนแปลง เพราะฉะนั้นที่ว่า เป็นทุกขลักษณะ คือ ถูกปีบถูกคั้น

การศึกษานั้นเป็นงานของชีวิต เป็นหน้าที่ของทุกคนทุกชีวิต พอพูดอย่างนี้ก็อาจจะรู้สึกว่าเป็นหนักหรือน่าหน่าย หลายคน หลายชีวิตยังศึกษาไม่เป็น ก็ศึกษาไม่ได้ผลดี หรือบางทีแทบไม่รู้จักศึกษาเลย ถึงตอนนี้ก็มีคุณครูเข้ามา คุณครูก็เข้ามาช่วยให้เราศึกษา คือ ช่วยเราให้ศึกษาอย่างได้ผล การช่วยให้ศึกษานั้น เรียกว่า “การสอน” จะพูดว่าช่วยให้เรียน หรือช่วยให้เรียนรู้ก็ได้ ในทางพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่าธรรมก็คือความจริงของธรรมดา หรือธรรมชาติ ดังที่พระพุทธเจ้า ตรัสว่า ... ตถาคตจะเกิดขึ้นหรือไม่ก็ตาม ความจริงก็มีอยู่ตามธรรมดาของมันเป็นอย่างนั้น... พระพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้วนำมาแสดง มาบอกกล่าวให้เข้าใจง่ายว่าเป็นอย่างนี้ๆ นี่ก็คือบอกว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนความจริงที่มีอยู่ตามธรรมดา^{๑๐๓}

ภารกิจสำคัญของการศึกษาก็คือ การฝึกอบรมบุคคลให้พัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในข้อเท็จจริงและสภาวะของสิ่งทั้งหลาย มีทัศนคติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง ปฏิบัติและจัดการกับสิ่งทั้งหลายตามที่ควรจะเป็น เพื่อให้เกิดประโยชน์ตน คือ ความมีชีวิตอยู่อย่างสำเร็จผลดีที่สุด มีจิตใจเป็นอิสระ มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ และประโยชน์ผู้อื่น คือ สามารถช่วยสร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่ชนทั้งหลายที่มีอยู่ร่วมกันเป็นสังคมได้^{๑๐๔}

^{๑๐๐} J. Mark G. Williams and Jon Kabat-Zinn, “Mindfulness Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Multiple Applications at the Intersection of Science and Dharma” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๑๖.

^{๑๐๑} Edel Maex, “The Buddhist Roots of Mindfulness Training: A Practitioners View,” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๑๖๙.

^{๑๐๒} John D. Teadale and Michael Chakalson (Kulananda), “How Does Mindfulness Transform Suffering?: The Nature and Origin of Dukkha” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๑๐๐.

^{๑๐๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). *รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล*. (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สววย, ๒๕๕๓), หน้า ๘๐-๘๑.

^{๑๐๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). *รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล*. (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สววย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๒-๑๘๕.

จากข้อความที่กล่าวมามีข้อกำหนด ดังนี้

๑. ภารกิจสำคัญของการศึกษา ได้แก่ การช่วยให้บุคคล เกิดทัศนคติที่ถูกต้อง คือ รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามที่เป็น และสามารถจัดการกับสิ่งเหล่านั้น ตามที่ควรจะเป็น ให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนและสังคม ไม่ให้มองเห็นและจัดการสิ่งทั้งหลายตามอำนาจกิเลสตัณหา

๒. ทัศนคติที่ถูกต้อง และความสามารถจัดการดังกล่าวนั้น เกิดขึ้นได้ด้วยการพัฒนาปัญญา และปัญญาเป็นความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลนั่นเองเท่านั้น ผู้อื่นจะนำมายึดเยียดให้หรือบังคับให้รับเข้าไ่มได้

๓. ในเมื่อปัญญาต้องเกิดจากความรู้ความเข้าใจที่พัฒนาขึ้นในตัวบุคคลเอง ภารกิจของผู้สอนและให้การศึกษาทั้งหลาย จึงเป็นเพียงผู้ชี้แนะทางหรืออำนวยความสะดวก ช่วยให้ผู้เรียนหรือผู้รับการศึกษาอบรม ดำเนินเข้าสู่ปัญญา สิ่งที่ดีที่สุดที่ผู้สอนที่ดีจะทำได้ก็คือ ตั้งใจช่วยเหลือ พยายามสรรหาอุบาย กลวิธี และอุปกรณ์ต่างๆที่จะมาช่วยผู้เรียนให้เข้าถึงปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด อย่างที่สำนวนบาลี เรียกว่า กัลยาณมิตร

๔. โดยเหตุผลเดียวกัน ในระบบการศึกษาเช่นนี้ ผู้เรียนเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในฐานะเป็นผู้สร้างปัญญาให้เกิดแก่ตน จึงต้องเป็นผู้มีส่วนร่วมและเป็นผู้ได้ลงมือกระทำให้มากที่สุดเท่าที่จะช่วยให้ตัวเองเกิดปัญญานั้นขึ้นได้ และโดยนัยนี้ ความสามารถ ความถนัด อุบนิสัยต่างๆของผู้เรียน จึงเป็นสิ่งที่ผู้สอนจะต้องคำนึงอย่างสำคัญ เพื่อจัดสภาพการเรียนและกลวิธีสอนต่างๆ เป็นต้น ให้ผู้เรียนเรียนอย่างได้ผลดีที่สุด

๕. ในเมื่อปัญญาเป็นของยึดเยียดบังคับให้รับเอาไม่ได้ การเรียนการสอนต้องใช้วิธีการแห่งปัญญา คือ ผู้เรียนจะต้องเป็นอิสระในการใช้ความคิด และในการที่จะซักถามโต้ตอบสืบเสาะค้นหาความจริงต่างๆ ให้ได้รับความรู้ความเข้าใจขึ้นในตน ในระบบการศึกษาแบบนี้ จึงมีการปฏิบัติอย่าง กาลามสูตร ไม่มีการบังคับให้เชื่อ ความเชื่อและศรัทธาในระบบการศึกษานี้ หมายเพียงความเชื่อมั่นในหลักการ วิธีการและสมมติฐานต่างๆที่ตนได้ตั้งขึ้น โดยมีเหตุผลเป็นฐานรองรับอย่างเพียงพอแล้วว่าจะนำไปสู่จุดหมายได้อย่างแท้จริง และเป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ต่อไปตามลำดับในระหว่างดำเนินไปสู่เป้าหมายนั้น

วางเป็นข้อสรุปเกี่ยวกับการสอน ได้ดังนี้

๑. ปัญญาเป็นสิ่งสร้างสรรค์ขึ้นในตัวผู้เรียนเอง
๒. ผู้สอนทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร ช่วยชี้แนะทางการเรียน
๓. วิธีสอน อุบาย และกลวิธีต่างๆเป็นสื่อหรือเป็นเครื่องมือผ่อนแรงการเรียนการสอน
๔. อิสระภาพในทางความคิด เป็นอุปกรณ์สำคัญในการสร้างปัญญา

วิธีการของพระพุทธองค์ และการสอนของพระพุทธองค์ พระองค์ทรงเปรียบเทียบความรู้ของพระองค์เปรียบเหมือนใบไม้ในกำมือเดียว พระพุทธเจ้าตรัสธรรมะกำมือเดียว หมายความว่า พระพุทธองค์ไม่ได้สอนความรู้ทั้งหมด เราสอนเฉพาะที่เป็นไปเพื่อ เปื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับทุกข์ เพือนิพพาน หมายความว่า คำสอนที่เป็นประโยชน์แก่พวกเขา ที่เรารู้ทั้งหมดไม่ได้สอน สอนกำมือเดียว เพื่อเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับทุกข์ คืออะไร คือเรื่องอริยสัจ ๔ กำมือเดียวเท่านั้น

นี่คือหลักการสอนของพระพุทธเจ้า รู้มากมายมหาศาล แต่กลุ่มเป้าหมายนี้ควรจะเรียนเรื่องอะไร สอนให้ตรงตามวัตถุประสงค์อย่าสอนทุกเรื่องที่ท่านรู้ สอนเฉพาะเรื่องที่เป็นประโยชน์และเขาอยากเรียน

หลักการทางพระพุทธศาสนานั้น ชัดเจนว่าท่านมุ่งสอนให้รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริงว่า เกิดจากองค์ประกอบต่างๆซึ่งล้วนแล้วแต่ ไม่เที่ยง คือ ไม่คงที่ เกิดขึ้นแล้วก็ดับๆไป สืบเนื่องไปเรื่อยๆ คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ คือ ถูกปัจจัยต่างๆที่ขัดแย้ง บีบคั้น ให้แปรปรวนไปตลอดเวลา และไม่ใช่ตัวตน คือเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย โดยไม่มีตัวตนที่เป็นเจ้าของ หรือผู้ที่บังคับการให้เป็นไปตามความปรารถนา เรียกตามแบบว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งรู้จักกันดีในชื่อรวมว่า ไตรลักษณ์

คำที่เด่นที่สะดุดความรู้สึกของคนจำนวนมาก คือคำว่า ทุกขัง ซึ่งแปลง่ายๆว่าเป็นทุกข์ คำว่า “ทุกข์” นี้ นอกจากเป็นหลักหนึ่งในไตรลักษณ์นี้แล้ว ยังปรากฏในหลักธรรมที่สำคัญยิ่ง ซึ่งเป็นหัวใจหรือหลักการใหญ่ของพระพุทธศาสนา คือเป็นข้อแรกในอริยสัจจ ๔^{๑๐๕}

มรรคมืองค์ ๘ ประการนี้จัดเป็นประเภทได้สาม เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเรียกชื่ออย่างหนึ่งว่า ไตรสิกขา สิกขานั้น แปลว่า ศึกษา สิกขา เป็นบาลี สันสกฤตเป็น ศึกษา เป็นไทยว่า ศึกษา สิกขา หรือศึกษา เป็นคำๆเดียวกัน ฉะนั้น หลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา จึงเรียกชื่ออย่างหนึ่งว่า การศึกษา ทั้งนี้ การศึกษา มืองค์ประกอบ ๓ ส่วน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งก็คือการประมวลองค์ประกอบของมรรคมืองค์ ๘ ตกลงว่า การดำเนินชีวิต หรือหลักดำเนินชีวิตอันประเสริฐ ก็เป็นอันเดียวกับการศึกษา พุดง่ายๆว่า ชีวิตที่ดั่งามนั้น คือ ชีวิตแห่งการศึกษา เป็นอันว่า การศึกษา ก็คือ การฝึกฝนให้มีการดำเนินชีวิตที่ดีถูกต้อง ได้แก่ ไตรสิกขา และไตรสิกขา ก็คือ การฝึกให้เรามีการดำเนินชีวิตตามมรรค คือให้เรามีพรหมจริยะ พร้อมกันนั้น การที่เราฝึกตนให้ดำเนินในพรหมจริยะหรือดำเนินตามมรรค ก็คือเราบำเพ็ญไตรสิกขา สิกขาก็คือการฝึกฝนพัฒนาตนให้ดำเนินตามมรรค การฝึกตนให้ดำเนินตามมรรคก็คือ สิกขา^{๑๐๖}

นอกจากนี้แล้ว พระพุทธองค์ยังได้กำหนด คุณสมบัติของผู้สอน ในที่นี้จะแสดงตามแนวพุทธคุณ และเห็นควรแยกเป็น ๒ ส่วน คือคุณสมบัติที่ปรากฏออกมาภายนอก อันได้แก่บุคลิกภาพอย่างหนึ่ง และคุณสมบัติภายใน อันได้แก่ คุณธรรมต่างๆอย่างหนึ่ง

ก. บุคลิกภาพ โดยในด้านบุคลิกภาพ จะเห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงมีลักษณะ ทั้งทางด้านความสง่างามแห่งพระวรกาย พระสุรเสียงที่โน้มนำจิตใจและพระบุคลิกลักษณะอันควรแก่ศรัทธาอุปสาทะทุกประการ

ข. คุณธรรม พระพุทธคุณในแง่คุณธรรมมีมาก ไม่อาจแสดงได้ครบทุกนัย ดังนั้น จึงแสดงตามแนวพุทธคุณมี ๓ ประการ คือ

๑. พระปัญญาคุณ พระปัญญาคุณเกี่ยวกับงานสอน อันได้แก่ ทศพลญาณ และปฏิสัมภิทา ดังแสดงตามตาราง ดังต่อไปนี้

^{๑๐๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล. (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวดย, ๒๕๕๓), หน้า ๖๓.

^{๑๐๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล. (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวดย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๕.

ทศพลญาณ	ความหมายส่วนที่ผู้สอนทั่วไปพอจะปฏิบัติได้
๑. ฐานาฐานญาณ ปรีชาหยั่งรู้ฐานะ และอฐานะ คือรู้กฎธรรมชาติ ที่เกี่ยวกับขอบเขตและขีดชั้นของสิ่งทั้งหลายว่า อะไรเป็นไปได้ อะไรเป็นไปไม่ได้ และแคไหนเพียงไร โดยเฉพาะในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุกับผล และกฎเกณฑ์ทางจริยธรรมเกี่ยวกับสมรรถวิสัยของบุคคลซึ่งจะได้รับผลกรรมที่ดีและชั่วต่าง ๆ กัน	๑. มีความรู้ ความเข้าใจเนื้อหา และขอบเขต กฎเกณฑ์ และหลักการต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และที่จะนำมาใช้สอนอย่างชัดเจน ตลอดจนรู้ขีดชั้นความสามารถของบุคคลที่มีพัฒนาการอยู่ในระดับต่างๆ
๒. กรรมวิปากญาณ ปรีชาหยั่งรู้ ผลของกรรม สามารถกำหนดแยกการให้ผลอย่างสลับซับซ้อนระหว่างกรรมดีกับกรรมชั่วที่สัมพันธ์กับปัจจัยแวดล้อมต่างๆ มองเห็นรายละเอียดและความสัมพันธ์ภายในกระบวนการก่อผลของกรรมอย่างชัดเจน	๒. มีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์เป็นอย่างดี
๓. สัพพัตถคามินีปฏิบัติทาญาณ ปรีชาหยั่งรู้ข้อปฏิบัติที่จะนำไปสู่คติทั้งปวง (คือสู่สุขคติ ทุกคติ หรือพ้นจากคติ) หรือปรีชาหยั่งรู้ข้อปฏิบัติที่จะนำไปสู่อรรถประโยชน์ทั้งปวง (จะเป็นทิฏฐธัมมิกัตถะ หรือสัมปรายิกัตถะ หรือปรมัตถะ ก็ตาม) รู้ว่าเมื่อต้องการเข้าสู่จุดหมายใด จะต้องทำอะไบบ้าง มีรายละเอียดวิธีปฏิบัติอย่างไร	๓. รู้วิธีการและกลวิธีการปฏิบัติต่างๆ ที่จะนำเข้าสู่เป้าหมายที่ต้องการ
๔. นานาธาตุญาณ ปรีชาหยั่งรู้สภาวะของโลกอันประกอบด้วยธาตุต่างๆ เป็นอนึ่ง รู้สภาวะของธรรมชาติทั้งฝ่ายอุปาทินนกกสังขาร และอนุปาตินนกกสังขาร เช่นในเรื่องชีวิต ก็ทราบองค์ประกอบต่างๆ สภาวะขององค์ประกอบเหล่านั้น พร้อมทั้งหน้าที่ของมัน เช่น การปฏิบัติหน้าที่ของขันธ์ อายตนะและธาตุต่างๆ ในกระบวนการรับรู้ เป็นต้นและรู้เหตุแห่งความแตกต่างกันของสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น	๔. มีความรู้ในวิชาสารวิวิทยาและจิตวิทยา อย่างน้อยให้ทราบองค์ประกอบต่างๆ และการปฏิบัติหน้าที่ขององค์ประกอบเหล่านั้นในกระบวนการเรียนรู้ของบุคคล และถ้าเป็นไปได้ ควรมีความรู้ทั่วไปอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในทางวิทยาศาสตร์ เพื่อรู้จักสภาวะของสิ่งทั้งหลาย และมีทัศนคติทั้งหลาย และมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อสิ่งเหล่านั้น อันจะเป็นเครื่องเพิ่มพูนประสิทธิภาพในการสอนให้ได้ผลดียิ่งขึ้น
๕. นานาธิมุตติกญาณ ปรีชาหยั่งรู้ธิมุตติ (คือ รู้ อหยาตัย ความโน้มเอียง แนวความสนใจ) ของสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นไปต่างๆ กัน	๕. รู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความโน้มเอียง แนวความสนใจและความถนัดโดยธรรมชาติ
๖. อิมทริยโปรปริยัตถญาณ ปรีชาหยั่งรู้ความยิ่งและหย่อนแห่งอินทริยของสัตว์ทั้งหลาย รู้ว่าสัตว์นั้นๆ มีแนวความคิด ความรู้ ความเข้าใจ	๖. รู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านระดับสติปัญญา ความสามารถ พัฒนาการด้านต่างๆ และความพร้อมที่จะเรียนรู้

ทศพลญาณ	ความหมายส่วนที่ผู้สอนทั่วไปพอจะปฏิบัติได้
แคไหนด เพียงใด มีกิเลสมาก กิเลสน้อย มีอินทรีย์อ่อนหรือแก่กล้า สอนง่ายหรือสอนยาก มีความพร้อมที่จะเข้าสู่การตรัสรู้หรือไม่	
๗. ฌานาติกิเลสาทีญาณ ปรีชาหยั่งรู้เหตุที่จะทำให้ฌานวิโมกข์ และสมาบัติเสื่อม หรือเจริญคล่องแคล่วจัดเจน หรือก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป	๗. รู้ปัจจัยต่างๆที่เป็นอุปสรรคถ่วง หรือส่งเสริมเพิ่มพูนผลสำเร็จของการเรียนรู้และการฝึกอบรมในระดับต่างๆ ก็รู้จักใช้เทคนิคต่างๆเข้าแก้ไข หรือส่งเสริม นำการเรียนรู้และการฝึกอบรมให้ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดี
๘. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ปรีชาหยั่งรู้ระลึกชาติภพในหนหลังได้	๘. รู้ประวัติพื้นเพเดิม และประสบการณ์ในอดีตของผู้เรียน
๙. จุตูปปาตญาณ ปรีชาหยั่งรู้จตุติ และอุบัติของสัตว์ทั้งหลายอันเป็นไปตามกรรม	๙. พิจารณาสังเกตดูผู้เรียน ในขณะที่เขามีบทบาทอยู่ในชีวิตจริง ภายในกลุ่มชนหรือสังคม สามารถรู้เท่าทัน และเข้าใจพฤติกรรมต่างๆ ที่เขาแสดงออกในขณะนั้นๆว่า เป็นผู้มีปัญหา นั้น และพร้อมที่จะเข้าช่วยเหลือแก้ไขได้ทันที
๑๐. อาสวักขยญาณ ปรีชาหยั่งรู้ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย	๑๐. รู้ชัดเข้าใจแจ่มแจ้ง และแน่ใจว่า ผลสัมฤทธิ์ที่เป็นจุดหมายนั้น คืออะไร เป็นอย่างไร และตนเองสามารถกระทำผลสัมฤทธิ์นั้นให้เกิดขึ้นได้จริงด้วย

นอกจากนี้แล้ว ยังมีการอธิบายเพิ่มเติม เรื่อง ปฏิสัมพันธ์ คือ ปัญหาแตกฉานในด้านต่างๆ ซึ่งมีทั่วไปแก่มหาสาวกทั้งหลายด้วย ดังนี้

ปฏิสัมพันธ์	อธิบาย
อรรถปฏิสัมพันธ์	ความเข้าใจแจ่มแจ้งในความหมายของถ้อยคำ ข้อความหรือข้อธรรมต่างๆ สามารถขยายความแยกแยะออกไปได้โดยพิสดาร แม่นได้เห็นเหตุใดๆ ก็ สามารถคิดเชื่อมโยงแยกแยะกระจายความคิดออกไปล่วงรู้ถึงผลต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ แปลสั้นๆว่า ปัญหาแตกฉานในอรรถ
ธรรมปฏิสัมพันธ์	ความเข้าใจแจ่มแจ้งในหลักหรือข้อธรรมต่างๆ สามารถจับใจความของคำอธิบายที่กว้างขวางพิสดาร มาตั้งเป็นกระทู้หรือหัวข้อได้ เมื่อมองเห็นผลต่างๆที่ปรากฏ ก็สามารถสืบสาวกลับไปหาเหตุได้ แปลสั้นๆว่า ปัญหาแตกฉานในธรรม
นิรุกติปฏิสัมพันธ์	ความรู้แตกฉานในภาษา ภูษาษาต่างๆ และรู้จักใช้ถ้อยคำชี้แจงแสดงอรรถและธรรมให้คนอื่นเข้าใจ และเห็นตามได้ แปลสั้นๆว่า ปัญหาแตกฉานในนิรุกติ
ปฏิภาณปฏิสัมพันธ์	ความมีไหวพริบ สามารถเข้าใจคิดเหตุผลได้เหมาะสมทันการ และมีความรู้ความเข้าใจชัดในความรู้ต่างๆ ว่ามีแหล่งที่มา มีประโยชน์อย่างไร สามารถ

ปฏิสัมพันธ์	อรรถาธิบาย
	เชื่อมโยงความรู้ทั้งหลายเข้าด้วยกัน สร้างความคิดและเหตุผลขึ้นใหม่ได้ แปลสั้นๆว่า ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ

๒. พระวิสุทธิคุณ ความบริสุทธิ์เป็นพระคุณอันสำคัญยิ่งเช่นกันที่จะทำให้ประชาชน เชื้อถือและเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า ความบริสุทธิ์นี้อาจมองเห็นได้จากลักษณะต่างๆ ได้แก่ พระองค์เองเป็นผู้บริสุทธิ์จากอาสวกิเลสทั้งปวง ไม่กระทำความชั่วทั้งทางกาย วาจา และทางใจ ไม่มีเหตุที่ใคร ยกขึ้นตำหนิได้ ทรงทำได้อย่างที่สอน คือ สอนเขาอย่างไร พระองค์เองก็ทรงประพฤติ ปฏิบัติตนอย่างนั้นด้วย อย่างพุทธพจน์ที่ว่า ตถาคตพุดอย่างใดก็ทำอย่างนั้น ทรงมีความบริสุทธิ์พระทัยในการสอน ทรงสอนผู้อื่นด้วยมุ่งหวังประโยชน์แก่เขาอย่างเดียว

นอกจากนี้ การปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นสถานที่ที่ซึ่งพวกเราจะสามารถส่องเห็นการทำงานของจิตของมนุษย์เราได้ดีที่สุด ว่าจิตของเรามีการทำงาน และเรียนรู้วิถีแห่งจิตอันเกิดจาก ปฏิบัติต่างๆในชีวิตประจำวัน การนำเสนอ การโต้ตอบ การยึดถือของดวงจิต^{๑๐๗}

ความสำเร็จในการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามพระสูตรอันชื่อว่า สติปัฏฐานสูตร หรือการปฏิบัติกัมมัฏฐาน สามารถทำให้มนุษย์สามารถนำมาซึ่ง “สติ” อันเป็นฐานเข้าสู่การปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์ ๘ ที่ชื่อว่า สัมมาสติ (Samma Sati: Right Mindfulness)^{๑๐๘} เพราะว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นหลักการอันสำคัญที่เอื้อต่อการปฏิบัติตามหลัก มรรคมีองค์ ๘ อันนำไปสู่การดับทุกข์ อิศรภาพ และการตื่นรู้^{๑๐๙}

อย่างไรก็ตาม คำถามที่สำคัญต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันถือได้ว่าเป็นไปสู่วิถีแบบของการปฏิบัติ กล่าวคือ รูปแบบมีความจำเป็นต่อการปฏิบัติหรือไม่ และเวลาในการปฏิบัติมีระยะนานเท่าไร จึงจะก่อให้เกิด ความเหมาะสมสำหรับการปฏิบัติ^{๑๑๐}

การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ถือได้ว่า เป็นห้องทดลอง หรือเป็นสถานการณ์แห่งการทดลอง^{๑๑๑} เครื่องทดสอบความถูกต้องอย่างหนึ่งของการปฏิบัติธรรม ก็คือ การได้ความสุขที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ นั่นไม่เฉพาะในฌานต่างๆเท่านั้น ที่มีความสุขเป็นองค์ประกอบสำคัญ ในการปฏิบัติทั่วไป ตัวตัดสินความถูกต้องก็มีความสุขเป็นองค์ธรรมสำคัญที่จะต้องเกิดขึ้นด้วย กล่าวคือ ในกระบวนการ

^{๑๐๗} Edel Maex, “The Buddhist Roots of Mindfulness Training: A Practitioners View,” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๑๖๕.

^{๑๐๘} Richard Giplin, “The Use of Theravada Buddhist Practices and Perspectives in Mindfulness-Based Cognitive Therapy” *Contemporary Buddhism*, Vol.๙, No.๒, November, ๒๐๐๘, p.๒๓๐.

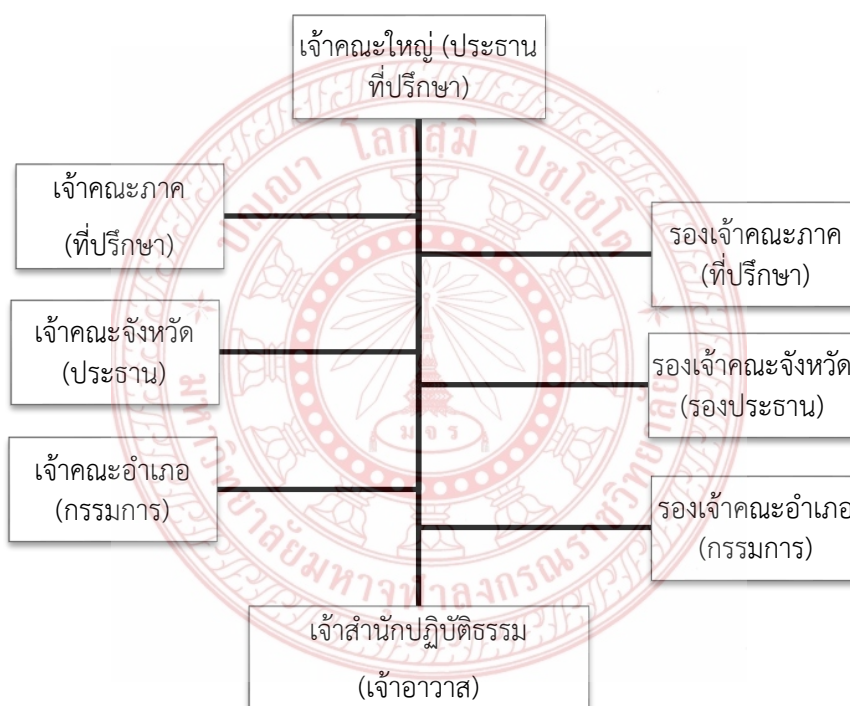
^{๑๐๙} John D. Teadale and Michael Chakalson (Kulananda), “How Does Mindfulness Transform Suffering?II: The Nature and Origin of Dukkha” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No. ๑, May, ๒๐๑๑, p.๑๐๓.

^{๑๑๐} Edel Maex, “The Buddhist Roots of Mindfulness Training: A Practitioners View,” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๑๖๖.

^{๑๑๑} Edel Maex, “The Buddhist Roots of Mindfulness Training: A Practitioners View,” *Contemporary Buddhism*, Vol.๑๒, No.๑, May, ๒๐๑๑, p.๑๖๕.

ปฏิบัติที่ถูกต้อง ได้ผลก้าวหน้าไปสู่จุดหมายนั้น ท่านจะกล่าวอยู่เสมอถึงองค์ธรรมต่างๆที่จะเกิดตามกันมาเป็นชุด ได้แก่ เกิดความเข้มข้นเบิกบาน (ปราโมทย์) แล้วก็เอิบอิมใจ (ปีติ) จากนั้นกายใจก็ผ่อนคลาย (ปัสสัทธิ) ความสุขก็เกิดตามมา (สุข) แล้วจิตก็ตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว (สมาธิ) ต่อแต่นั้นก็สามารถเกิดญาณทัสนะ ตลอดไปจนวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นในที่สุด^{๑๑๒}

การจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดตามระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๓ นั้น สามารถทำได้โดยการจัดให้มีคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด อันประกอบด้วย เจ้าคณะจังหวัด เป็นประธานคณะกรรมการ รองเจ้าคณะจังหวัดเป็นรองประธานกรรมการ เจ้าคณะอำเภอ รองเจ้าคณะอำเภอของจังหวัดนั้น เป็นกรรมการ โดยมีเจ้าคณะใหญ่เป็นประธานที่ปรึกษา เจ้าคณะภาค รองเจ้าคณะภาคเป็นที่ปรึกษา^{๑๑๓} ดังแสดงในภาพดังนี้



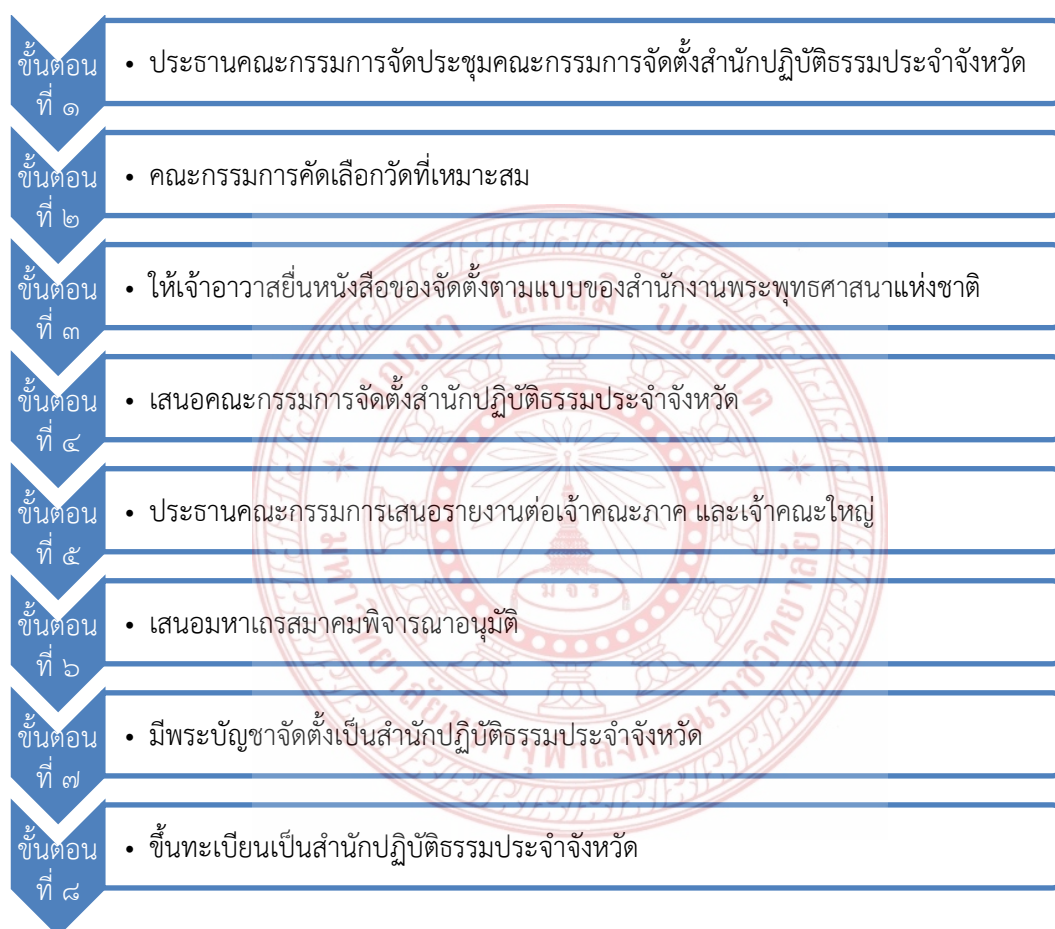
แผนภาพที่ ๒.๙ แสดงโครงสร้างกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๓

ทั้งนี้ ขั้นตอนในการเสนอจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอันปรากฏตามระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๓ ได้กำหนดขั้นตอนไว้

^{๑๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). *รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ดีผล*. (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวดย, ๒๕๕๓), หน้า ๖๔.

^{๑๑๓} ข้อ ๔ แห่งระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๓ ประกาศในแถลงการณ์คณะสงฆ์ เล่ม ๘๘ ตอนที่ ๑๐ : ๒๕ ตุลาคม ๒๕๔๓

กล่าวคือ การจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ให้เจ้าคณะจังหวัด ประธานคณะกรรมการจัดประชุมคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด คัดเลือกวัดที่เหมาะสม ให้เจ้าอาวาสที่จัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมยื่นหนังสือขอจัดตั้งตามแบบของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เสนอคณะกรรมการจัดตั้งประจำจังหวัดพิจารณาแล้ว ประธานคณะกรรมการรายงานเสนอเจ้าคณะภาค และเจ้าคณะใหญ่พิจารณาเสนอมหาเถรสมาคมพิจารณาอนุมัติ เพื่อมีพระบัญชาการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ขึ้นทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด^{๑๔} ดังปรากฏขั้นตอนการเสนอจัดตั้งตามภาพดังนี้



แผนภาพที่ ๒.๑๐ แสดงขั้นตอนการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

^{๑๔} ข้อ ๕ แห่งระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๓
ประกาศในแถลงการณ์คณะสงฆ์ เล่ม ๘๘ ตอนที่ ๑๐ : ๒๕ ตุลาคม ๒๕๔๓

๒.๒.๓ เกณฑ์มาตรฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่นและสำนักปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับสังคมไทย

คุณสมบัติเบื้องต้นของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่น^{๑๕} ดังนี้

๑. ด้านสถานที่

มีความสะอาด เงียบสงบ ร่มรื่น ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอกมีอาคาร หรือศาลาปฏิบัติธรรมที่สามารถให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งฟังการบรรยายธรรมและฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ไม่แออัดเกินไปมีที่พัก ห้องน้ำ ห้องสุขาที่สะอาด จำนวนเพียงพอ และแยกตามเพศของผู้ใช้ สำหรับห้องพัก ควรมีการป้องกันแมลงและสัตว์ที่จะมารบกวนหรือทำอันตรายได้อย่างดี

๒. ด้านวิทยากร

มีพระวิปัสสนาจารย์หรือผู้ฝึกสอนกัมมัฏฐานที่ผ่านการอบรมหลักสูตรพระวิปัสสนาจารย์ หรือมีความสามารถในการสอนกัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นอย่างดี สามารถตอบข้อซักถาม และสอบอารมณ์กัมมัฏฐานได้

มีวิทยากรบรรยายธรรมที่ผ่านการอบรมหลักสูตรพระวิปัสสนาจารย์ หรือมีความสามารถในการเทศนา และบรรยายธรรมให้ผู้ฟังเข้าใจหลักธรรม และสามารถที่จะน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติได้ พระภิกษุหรือบุคคลที่เป็นวิทยากรมีความประพฤติดี ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี

๓. ด้านการบริหารจัดการ

เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมมีความสนใจและเห็นความสำคัญของการศึกษา ปฏิบัติและเผยแผ่ธรรมอย่างแท้จริงมีการจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย ที่โปร่งใส เป็นระบบ สามารถเปิดเผยและตรวจสอบได้มีบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่เพียงพอในการทำหน้าที่ดูแลด้านที่พัก อาหาร น้ำดื่ม ห้องน้ำ ห้องสุขา และการอำนวยความสะดวกต่างๆ แก่ผู้ปฏิบัติธรรมมีการดูแลด้านการรักษาความปลอดภัยทั้งภายในสำนักปฏิบัติธรรมและบริเวณโดยรอบ ในกรณีที่มีผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมาก สามารถประสานงานขอกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือหน่วยอาสาสมัคร เพื่อมาดูแลรักษาความปลอดภัยอย่างทั่วถึงมีการดูแลด้านสุขอนามัย กล่าวคือ มีตู้ยาสามัญไว้ประจำหรือมีเจ้าหน้าที่ที่สามารถให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในกรณีที่มีผู้เข้าปฏิบัติธรรมจำนวนมาก ควรจัดเตรียมเจ้าหน้าที่จากสถานพยาบาลอยู่ดูแล ถ้าหากมีผู้ป่วยฉุกเฉินก็สามารถนำส่งสถานพยาบาลได้ทันที ถ้าหากไม่ได้จัดหาเจ้าหน้าที่พยาบาลอยู่ดูแลประจำ ต้องมีการประสานไว้กับสถานพยาบาลใกล้เคียง ให้สามารถปฐมพยาบาลหรือรับผู้ป่วยฉุกเฉินไว้รักษาตัวได้ทันทีที่มีการจัดการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องตลอดปี และจัดทำตารางการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมไว้อย่างชัดเจน ในรูปแบบของแผ่นป้ายประชาสัมพันธ์ แผ่นพับ หรือเอกสารสิ่งพิมพ์มีกฎข้อบังคับหรือระเบียบปฏิบัติของวัดหรือสำนักที่จัดพิมพ์ไว้เป็นเอกสารเผยแพร่ หรือติดประกาศไว้ ณ บริเวณที่เห็นได้โดยชัดเจนมีการประสานงานกับชุมชนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของวัดในรูปแบบของคณะกรรมการดำเนินงานในด้านต่างๆ เช่น การจัดอาหาร น้ำดื่ม และการบริการต่างๆ เป็นต้นมีการประชาสัมพันธ์การจัดโครงการปฏิบัติธรรมในรูปแบบต่างๆ และจะต้องไม่เป็นไปในลักษณะเชิงธุรกิจมีการจัดเก็บข้อมูลสถิติของผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นระบบ สามารถสืบค้นได้โดยสะดวก

^{๑๕} หลักเกณฑ์และแนวทางในการพิจารณาคัดเลือกสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่นประจำปี ๒๕๕๒ โดยสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

๒.๗ กัมมัฏฐาน: บทสรุป

หลักทั่วไปของพระพุทธองค์ที่ใช้ในการสอน โดยแบ่งออกตามเนื้อหาที่จะต้องคำนึงถึงได้แก่ เกี่ยวกับเนื้อหาหรือเรื่องที่สอน เกี่ยวกับตัวผู้เรียน และเกี่ยวกับตัวการสอน

ก. เกี่ยวกับเนื้อหา หรือเรื่องที่สอน

๑. สอนจากสิ่งที่รู้เห็น เข้าใจง่าย หรือรู้เห็นเข้าใจแล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจได้ยาก หรือยังไม่รู้เห็นไม่เข้าใจ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน ได้แก่ อริยสัจ ๔ ซึ่งทรงเริ่มสอนจากความทุกข์ ความเดือดร้อน ปัญหาชีวิตที่คนมองเห็นและประสบอยู่โดยธรรมดา รู้เห็นประจักษ์กันอยู่ทุกคนแล้ว ต่อจากนั้นจึงสาวหาสาเหตุที่ยากและลึกซึ้ง และทางแก้ไขต่อไป

๒. สอนเนื้อเรื่องที่ค่อยลุ่มลึกยากลงไปตามลำดับขั้น และต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป อย่างที่เรียกว่า สอนเป็นอนุพุทธานุภาพ ตัวอย่างก็คือ อนุพุทธานุภาพ ไตรสิกขา พุทธโอวาท ๓ เป็นต้น

๓. ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ ก็สอนด้วยของจริง ให้ผู้เรียนได้ดู ได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่า ประสบการณ์ตรง

๔. สอนตรงเนื้อหา ตรงเรื่อง อยู่ในเรื่อง มีจุด ไม่วกวน ไม่ไขว้เขว ไม่ออกนอกเรื่อง

๕. สอนมีเหตุผล ตรงตามเห็นจริงได้ อย่างที่เรียกว่า สนิทาน

๖. สอนเท่าที่จำเป็นพอดีสำหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนรู้ได้ผล ไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้ หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก

๗. สอนสิ่งที่มีความหมาย ควรที่เขาจะเรียนรู้และเข้าใจ เป็นประโยชน์แก่ตัวเขาเอง อย่างพุทธพจน์ที่ว่า พระองค์ทรงมีพระเมตตา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย

ข. เกี่ยวกับตัวผู้เรียน

๑. รู้ คำนึงถึง และสอนให้เหมาะตามความแตกต่างระหว่างบุคคล อย่างในทศพลญาณ

๒. ปรับวิธีสอนผ่อนให้เหมาะกับบุคคล แม้สอนเรื่องเดียวกันแต่ต่างบุคคล อาจใช้วิธีต่างกัน

๓. นอกจากคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลแล้ว ผู้สอนยังจะต้องคำนึงถึงความพร้อม ความสุกงอม ความแก่รอบแห่งอินทรีย์ หรือญาณของผู้เรียนแต่ละบุคคลเป็นรายๆ ไป ว่าในแต่ละคราว หรือเมื่อถึงเวลานั้นๆ เขาควรจะได้เรียนอะไร และเรียนได้แค่ไหนเพียงไร หรือว่าสิ่งที่ต้องการให้เขารู้นั้น ควรให้เขาเรียนได้หรือยัง

๔. สอนโดยให้ผู้เรียนได้ลงมือทำด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจชัดเจน แม่นยำ และได้ผลจริง

๕. การสอนดำเนินไปในรูปที่ให้ความรู้สึกกับผู้เรียนกับผู้สอนมีบทบาทร่วมกัน ในการแสวงหาความจริง ให้มีการแสดงความคิดเห็น ได้ตอบเสรี

๖. เอาใจใส่บุคคลที่ควรได้รับความสนใจพิเศษเป็นรายๆ ไปตามควรแก่กาลเทศะและเหตุการณ์

๗. ช่วยเหลือเอาใจใส่คนที่ด้อย ที่มีปัญหา

ค. เกี่ยวกับตัวการสอน

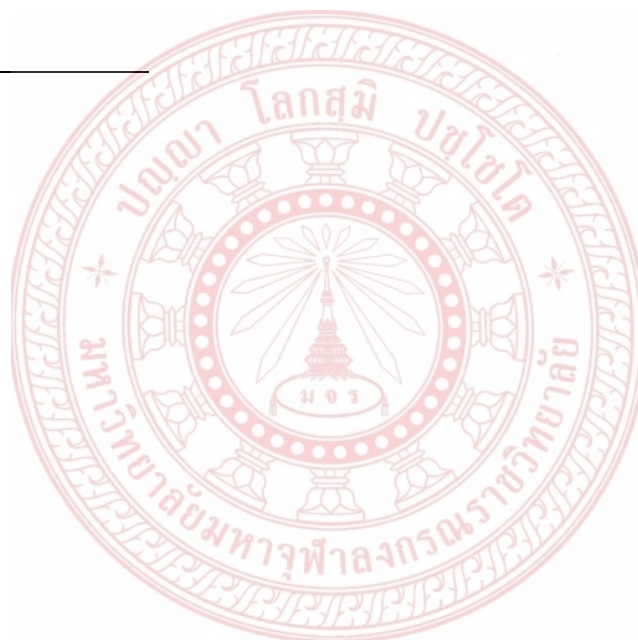
๑. ในการสอนนั้น การเริ่มต้นเป็นจุดสำคัญมากอย่างหนึ่ง การเริ่มต้นที่ดีมีส่วนช่วยให้การสอนสำเร็จผลดีเป็นอย่างมากอย่างน้อยก็เป็นเครื่องดึงดูดความสนใจ และนำเข้าสู่เนื้อหาได้

๒. สร้างบรรยากาศในการสอนให้ปลอดโปร่ง เพลิดเพลิน ไม่ให้ตึงเครียด ไม่ให้เกิดความอึดอัดใจ และให้เกียรติแก่ผู้เรียน ให้เขามีความภูมิใจในตัวเอง

๓. สอนมุ่งเนื้อหา มุ่งให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่สอนเป็นสำคัญ ไม่กระทบตนและผู้อื่น ไม่มุ่งยกตน ไม่มุ่งเสียดสีใครๆ

๔. สอนโดยเคารพ คือ ตั้งใจสอน ด้วยความรู้สึกว่า เป็นเรื่องจริงจัง มีคุณค่า มองเห็นความสำคัญของผู้เรียนและงานสอนนั้น ไม่ใช่ว่าสักทำ หรือเห็นผู้เรียนง้อเขลา

๕. ใช้ภาษาสุภาพ นุ่มนวล ไม่หยาบคาย ชวนให้สบายใจ สละสลวย เข้าใจง่าย



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน สำหรับผู้ปฏิบัติ ในระยะสั้น” ในส่วนของวิธีการดำเนินการวิจัยนี้ การวิจัยครั้งนี้ได้นำเสนอรูปแบบของการวิจัย ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยอันเป็นไปตามระเบียบวิธีวิจัยที่เรียกว่า การวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) คือ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒.๑ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

๑. ประชากร ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์และโยคีผู้เข้าปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองของคณะสงฆ์ภาค ๑๒ จำนวน ๒๑ รูป/คน

๒. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้บริหารศูนย์ พระวิปัสสนาจารย์และโยคีที่เข้าร่วมโครงการอบรมของสำนักปฏิบัติธรรม ๓ แห่ง ดังแสดงได้ตามตาราง

๓.๒.๒ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

๑. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์ (Key Informants) ได้แก่ ผู้บริหารสำนักปฏิบัติธรรม จำนวน ๓ แห่ง จำนวน ๓ รูป/คน พระวิปัสสนาจารย์ของสำนักปฏิบัติธรรมจำนวน ๓ แห่ง จำนวน ๓ รูป ด้วยการเจาะเลือก (Purposive sampling)

๒. การสนทนากลุ่ม (Focus group) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสนทนากลุ่ม ได้แก่ ผู้บริหารสำนักปฏิบัติธรรม พระวิปัสสนาจารย์แห่งสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๓ แห่ง ด้วยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ แบบสอบถาม โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น ๔ ตอน ได้แก่

เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกอบรมในครั้งนี้ คือ ชุดฝึกอบรมประกอบด้วยกิจกรรม มีขั้นตอน
ดังนี้

ตอนที่ ๑ สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ และวุฒิ
การศึกษา

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติ
ปัฏฐานสูตร จำนวน ๒๘ ข้อ

ตอนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาและหลักสูตรการสอน
วิปัสสนากัมมัฏฐาน จำนวน ๒๕ ข้อ

ตอนที่ ๔ ข้อเสนอแนะอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

ซึ่งแบบสอบถามตอนที่ ๒ และตอนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามแบบประเมินค่า ๕ ระดับ
(Rating scale) โดยใช้เกณฑ์การแปลผลความหมายระดับความคิดเห็นจากค่าน้ำหนัก ดังต่อไปนี้

๕	หมายถึง	มีความคิดเห็น	ในระดับมากที่สุด
๔	หมายถึง	มีความคิดเห็น	ในระดับมาก
๓	หมายถึง	มีความคิดเห็น	ในระดับปานกลาง
๒	หมายถึง	มีความคิดเห็น	ในระดับน้อย
๑	หมายถึง	มีความคิดเห็น	ในระดับน้อยที่สุด

ในส่วนของการแปลผลคะแนนนั้น สำหรับการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน อ่านค่าได้ดังต่อไปนี้

ค่าเฉลี่ย	๔.๕๑-๕.๐๐	หมายถึง	มีความเหมาะสมมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	๓.๕๑-๔.๕๐	หมายถึง	มีความเหมาะสมมาก
ค่าเฉลี่ย	๒.๕๑-๓.๕๐	หมายถึง	มีความเหมาะสมปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	๑.๕๐-๒.๕๐	หมายถึง	มีความเหมาะสมน้อย
ค่าเฉลี่ย	๑.๐๐-๑.๕๐	หมายถึง	มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

๓.๓.๒ แบบสัมภาษณ์ เป็นแบบสอบถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง โดยมีประเด็นคำถาม
สำคัญเกี่ยวกับ การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน สำหรับผู้ปฏิบัติระยะสั้น ๓
ประเด็นด้วยกัน

๑) หลักสูตรที่ใช้สอนในสำนักปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับการปฏิบัติระยะสั้นที่มีอยู่

๒) ผลสัมฤทธิ์ที่เกิดจากการใช้หลักสูตรดังกล่าวในสำนักปฏิบัติธรรม

๓) การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาหลักสูตรที่เอื้อต่อผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานระยะสั้นในยุค
สมัยใหม่

๓.๓.๓ การสัมภาษณ์ เพื่อการวิเคราะห์จุดแข็งจุดอ่อน ปัญหาและอุปสรรคที่ได้จาก
การศึกษาสภาพการจัดการและปัญหาปัจจุบันที่เกี่ยวกับการสอนและหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ระยะสั้น เพื่อรับฟังความคิดเห็นที่นำมาซึ่งหลักสูตร และการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นสำหรับ
สำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๔.๑ แบบสอบถาม มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

๑. ผู้วิจัยทำหนังสือ เพื่อขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
๒. นำหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์ และเอกสารที่จำเป็นเกี่ยวกับการวิจัยนำไปมอบให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยตนเอง โดยให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นผู้กำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการให้สัมภาษณ์

๓. เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์ และทำการบันทึกการสัมภาษณ์ด้วยการจดบันทึก ภาพนิ่ง และเครื่องบันทึกเสียง

๓.๔.๒ การสัมภาษณ์ มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

๑. ผู้วิจัยทำหนังสือ เพื่อขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
๒. นำหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์ และเอกสารที่จำเป็นเกี่ยวกับการวิจัยนำไปมอบให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยตนเอง โดยให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นผู้กำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการให้สัมภาษณ์

๓. เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์ และทำการบันทึกการสัมภาษณ์ด้วยการจดบันทึก ภาพนิ่ง และเครื่องบันทึกเสียง

๓.๔.๓ การสนทนากลุ่ม มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

๑. ขั้นตอนการเตรียมการ ซึ่งประกอบด้วย การจัดทำกำหนดการสนทนากลุ่ม การจัดทำหนังสือเชิญประธานพร้อมคำกล่าวเปิดและคำกล่าวรายงานต่อประธาน การประสานงานเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ การขออนุมัติใช้สถานที่พร้อมโสตทัศนูปกรณ์ในการจัดสนทนากลุ่ม และการจัดทำเอกสารประกอบการสนทนากลุ่ม ประกอบด้วยแนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

๒. ขั้นตอนสนทนากลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย นำเสนอวิทยานิพนธ์ ดำเนินการอภิปราย และจดบันทึกข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งทำการบันทึกภาพเคลื่อนไหว และภาพนิ่ง

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Method Research) จึงมีการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ดังนี้

๓.๕.๑ แบบสอบถาม (Questionnaire) ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ด้วยระบบคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

๑. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน โดยหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย

๒. ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นใช้การวิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย

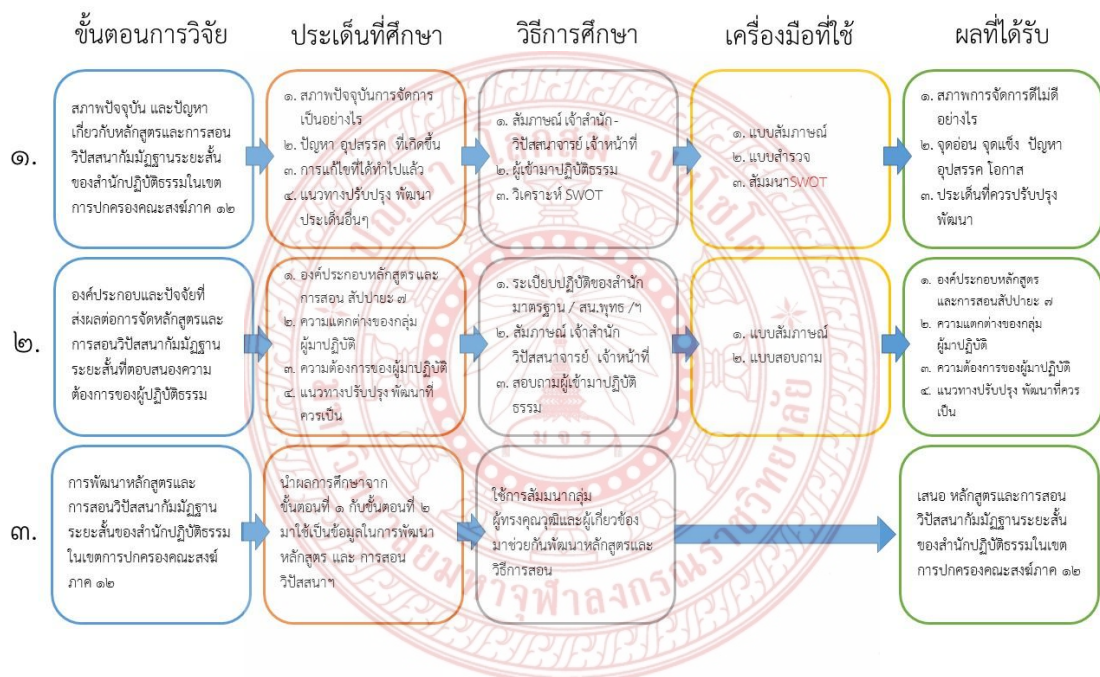
๓. ข้อมูลจากคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่นๆ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

๓.๕.๒ การวิเคราะห์เอกสาร (Document Analysis) ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

๑. การสัมภาษณ์ (Interview) ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสรุปผลตามแบบสัมภาษณ์

๒. การสนทนากลุ่ม (Focus Group) ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสรุปผลการสนทนากลุ่ม

๓.๖ ขั้นตอนการวิจัย



บทที่ ๔

ผลวิเคราะห์การวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น” มีวัตถุประสงค์ ประการแรก เพื่อศึกษาหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ ประการที่สอง เพื่อพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ ประการที่สาม เพื่อวิเคราะห์หลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

โดยการทำวิจัยครั้งนี้ได้ใช้เครื่องมือในการวิจัยประกอบไปด้วย ๑) แบบสอบถาม (Questionnaire) จำนวนทั้งสิ้น ๓๕ ชุด เพื่อเพื่อศึกษาหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ ๒) แบบสัมภาษณ์ (Indepth-interview) จำนวนทั้งสิ้น ๑๒ ชุด โดยทำการสัมภาษณ์เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมและพระวิปัสสนาจารย์ประจำสำนักปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ พร้อมทั้งทำการวิเคราะห์หลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ เพื่อยกร่างหลักสูตรหรือหลักสูตรต้นแบบสำหรับการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นเพื่อนำไปใช้โดยสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

คณะผู้ทำวิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม โดยใช้วิธีวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย รวมทั้งการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยดังต่อไปนี้

๔.๑ สภาพหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นประจำเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

๔.๒ บทวิเคราะห์หลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นประจำเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

๔.๓ ตัวแบบหรือร่างหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นประจำเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

๔.๑ สภาพหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นประจำเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค

๑๒

การศึกษาสภาพหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นประจำเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

จากการศึกษาจากสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๓ สำนัก สามารถสรุปประวัติของสำนักปฏิบัติธรรมและหลักสูตรที่มี ดังต่อไปนี้

๑. สำนักปฏิบัติธรรมวัดวิระโชติธรรมาราม อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา

- ประวัติสำนัก

วัดวิระโชติธรรมาราม เป็นวัดสร้างใหม่เดิมเป็นสำนักสงฆ์เริ่มพัฒนาเป็นวัดมาตั้งแต่ปี ๒๕๕๑ ตั้งอยู่เลขที่ ๓๒ หมู่ ๔ บ้านคลองลำวังคา ตำบลคลองหลวงแพ่ง(คลองอุดมชลจร) อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่ดินที่ตั้งวัดมีเนื้อที่ ๔๘ ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ ๖๒๗๒ และ ๔๔๖๐๒ ตั้งวัดเมื่อปี พ.ศ.๒๕๕๒ เป็นวัดสังกัดมหานิกาย ในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ หนองวันออก มีอาณาเขตดังนี้

ทิศเหนือ	จรดเขต	ติดท้องนาชาวบ้าน
ทิศใต้	จรดเขต	ติดบ่อปลา,บ้านเรือน
ทิศตะวันออก	จรดเขต	ติดท้องนาชาวบ้าน
ทิศตะวันตก	จรดเขต	คลองบึงลำวังคา

- ประวัติการสร้างวัดวิระโชติธรรมาราม

วัดวิระโชติธรรมาราม เดิมเป็นสำนักสงฆ์ชื่อ “สำนักสงฆ์ทองธรรมโชติ” โดยมีคุณโยมระเบียบ โชติบรรจง (ปัจจุบัน ถึงแก่กรรมแล้ว) คุณโยมทวี (ซึ่งน้องชาย) คุณโยมล่อง (ภรรยาคุณโยมทวี) โชติบรรจง ได้มีจิตศรัทธาถวายที่ดิน จำนวน ๓๐ ไร่ ในปีพุทธศักราช ๒๕๓๖ เพื่อสร้างสำนักสงฆ์ในเวลาต่อมาโยมผู้อุปการะวัดได้ถวายที่ดินเพิ่มขึ้นเพื่อพัฒนาสำนักสงฆ์ขึ้นเป็นวัด โดยได้ถวายที่ดินเพิ่มขึ้นตามลำดับ คือ ปีพุทธศักราช ๒๕๕๐ ได้ถวายเพิ่มอีกจำนวน ๖ ไร่ รวมเป็นจำนวน ๓๖ ไร่ และได้เพิ่มขึ้นอีกในปีพุทธศักราช ๒๕๕๔ อีก ๑๔ ไร่ รวมเนื้อที่สร้างวัดในปีพุทธศักราช ๒๕๕๔ จำนวน ๕๐ ไร่ โดยในวันที่ ๙ เมษายน พ.ศ.๒๕๕๔ ได้มีพิธีมอบที่ดินให้วัดในพิธีดังกล่าว ได้รับความเมตตาจากพระเดชพระคุณพระพรหมสุธี กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะภาค ๑๒ วัดสระเกศ เป็นประธานรับมอบ และในปีพุทธศักราช ๒๕๕๕ ได้มีญาติโยมพุทธบริษัทซื้อถวายเพิ่มอีกจำนวน ๑,๖๐๐ ตารางวา หรือจำนวน ๔ ไร่ รวมตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๓๖- พ.ศ.๒๕๕๕ เป็นจำนวนพื้นที่ทั้งหมด ๔๘ ไร่ ในระยะแรกที่เริ่มพัฒนาสำนักสงฆ์ทองธรรมโชติ เพื่อยกฐานะเป็นวัด คณะสงฆ์และโยมผู้อุปการะวัดได้ประสบปัญหาความยากลำบากในการพัฒนา เนื่องจากชาวบ้านในชุมชนรอบวัดส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลามประมาณ ๗๐-๘๐ เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่มีชาวไทยพุทธอาศัยอยู่ในชุมชนจำนวนน้อยกว่า จนถึงปีพุทธศักราช ๒๕๔๕ คุณโยมทวี คุณโยมล่อง โชติบรรจง ซึ่งเป็นเจ้าที่ที่มีจิตศรัทธาถวายที่ดินเพื่อสร้างวัด จึงได้กราบบนัสการพระครูปลัดกิตติวัฒน์ (องอาจ อากาศโร) ซึ่งในขณะนั้นอยู่จำ

พระราชอยู่ที่วัดกระทุ่มเสือปลา แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร ได้ปรารถนาเรื่องสร้างวัดให้ ฟังถึงความยากลำบากในการพัฒนา จึงมากราบอาราธนา พระครูปลัดกิตติวัฒน์ (พระอาจารย์องอาจ อากาศโร) ไปดูสถานที่ เมื่อมาดูแล้วเห็นว่าสภาพหน้าสถานที่นั้นจะเป็นที่รุ่งเรืองได้ จึงรับปากจะช่วย พัฒนาตามกำลังที่พื้มี พระครูปลัดกิตติวัฒน์ ได้ครองตำแหน่งเจ้าอาวาสองค์แรกของวัดวีระโชติธรรม มารามและเป็นปฐมแห่งเจ้าอาวาส ท่านได้รวบรวมพลังศรัทธาของพุทธศาสนิกชนให้เข้ามาร่วมกัน พัฒนาวัด ด้วยความอุตสาหะวิริยะและสามารถพัฒนาวัด จนประสบความสำเร็จด้วยระยะเวลา ๕ ปี ด้วยงบประมาณกว่า ๑๐๐ ล้านบาท สืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

- มูลเหตุแห่งนามมงคล “วีระโชติธรรมาราม”

ในเบื้องต้นเมื่อยังเป็นสำนักสงฆ์อยู่นั้นพระครูปลัดกิตติวัฒน์ ได้ให้คำแนะนำแก่คุณ โยมผู้อุปการะวัด ให้เปลี่ยนชื่อสำนักสงฆ์จากชื่อสำนักสงฆ์ทองธรรมโชติ เป็นสำนักสงฆ์วีระโชติธรรมมาราม โดยนำนามมงคลของโยมผู้อุปการะวัด คือคำว่า “วี” ชื่อของ คุณโยมทวี โชติบริยง และคำว่า “ระ” มาจากชื่อของ คุณโยมระเปียบ รวมกันเป็นคำว่า “วีระ” รวมทั้งเป็นชื่อจริงของพระเดช พระคุณพระราชพรหมยาน (หลวงพ่อกุญชรสิงห์) หรือพระมหาวีระ ถาวโร วัดจันทาราม (ท่าซุง) ตำบลน้ำซึม อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี ซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ ของท่านพระครูปลัดกิตติวัฒน์ คำว่า “โชติ” หมายความว่า คำนำหน้านามสกุล “โชติบริยง” เพื่อความเป็นมงคลแห่งนาม “วีระโชติ ธรรมมาราม” เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๔๕ เวลาประมาณ เวลา ๑๗.๐๐ น. ภายในพระ อุโบสถวัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร พระครูปลัดกิตติวัฒน์ ได้กราบบังคมทูลเพื่อถวายรายงาน ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ ประธานคณะผู้ปฏิบัติ หน้าที่สมเด็จพระสังฆราชกรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะใหญ่หนตะวันออก เจ้าอาวาสวัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร ถึงการเปลี่ยนชื่อสำนักสงฆ์วีระโชติธรรมมาราม ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ จึง ประทานชื่อตามเจตนาให้เป็นมงคลสมกับที่เจริญศรัทธาแก่ท่านเข้าของที่ โดยใช้ชื่อใหม่ว่า “สำนัก สงฆ์วีระโชติธรรมมาราม” ในเวลาต่อมาได้พัฒนาสำนักสงฆ์ขึ้นเป็นวัดจึงได้ใช้นามมงคล “วัดวีระโชติ ธรรมมาราม” สืบมาจนถึงปัจจุบัน

ความหมาย วัดวีระโชติธรรมมาราม มีความหมายดังนี้

๑. วีระ แปลว่า ผู้แกร่งกล้า, กล้าหาญ
 ๒. ธรรมาราม แปลว่า ผู้มีธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว
- รวมความว่า “ เป็นอารามแห่งธรรมที่มีความแกร่งกล้าเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ”

หลักสูตรของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

จากการสัมภาษณ์พระภิกษุพระภิกษุพระภิกษุพระภิกษุ เจ้าสำนักวัดวีระโชติธรรมมาราม กล่าวว่า “แนะนำการฝึกสมาธิเบื้องต้น การรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ มหาสติ ปัญญา ๔ เป็นทางเอกทำให้สำเร็จ ซึ่งพระนิพพาน ได้แก่ (๑) ให้พิจารณาภายในกาย (๒) พิจารณา เวทนาในเวทนา (๓) พิจารณาจิตในจิต (๔) พิจารณาธรรมในธรรม”^๑ สัมภาษณ์พระครูปลัดเฉลิมพล

^๑ สัมภาษณ์ พระภิกษุพระภิกษุพระภิกษุ (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

สุเมโธ กล่าวว่า “แนวทางสติปัฏฐาน ๔ และมโนยติ พุทโธ และปฏิบัติตามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า”^๒ สัมภาษณ์พระครูสังฆรักษ์บุญนำ ทานโรโต “สอนอานาปานสติ คือ การมีสติตามดูลมอย่างมีสติ และการที่จะมีสติที่มั่นคงได้นั้น ถ้าขาดฐานหรือหลักแล้ว สติก็มีไม่ได้ เมื่อสติไม่มีมั่นก็มั่นคงอยู่ไม่ได้ จึงต้องอาศัยสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักด้วย เพื่อให้สติมั่นคงยิ่งขึ้น เมื่อมีสติที่มั่นคงและการฝึกจิตก็ไม่ใช่เรื่องที่ลำบาก จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมทำให้สมาธิมั่นคง เมื่อสมาธิมั่นคงย่อมสามารถดับทุกข์ได้ (ฉะนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือมุ่งเน้นการดับทุกข์ให้เป็นไปโดยอาศัยอานาปานสติ)”^๓



แผนภาพที่ ๔.๑ แสดงหลักสูตรการปฏิบัติของวัดวิระโชติธรรมาราม

จากการศึกษาจะเห็นได้ว่า หลักสูตรที่มีมาเป็นการนำไปสู่การปฏิบัติพื้นฐานเท่านั้น และเป็นการสอนโดยทั่วไปที่ไม่ได้แยกเพื่อให้เป็นไปเพื่อส่งเสริมการสอนที่มีความแตกต่างหลากหลายของผู้คน อาชีพและการเข้ามาปฏิบัติในระยะที่แตกต่างหลากหลาย ดังนั้น การเพิ่มเติมประสบการณ์ของวิปัสสนาจารย์ รวมถึงการศึกษาในทางปริยัติเพิ่มเติมจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

๒. สำนักปฏิบัติธรรมโพธิวิณณา อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา

- ประวัติสำนัก

มูลนิธิโพธิวิณณา ตั้งอยู่ที่ ๕๐๖ หมู่ ๖ ตำบลลาดกระทิง อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา เพื่อการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของคุณแม่สิริ กรินชัย หลักสูตรของสำนัก^๔

หลักสูตร จิตตภาวนา ๓ วัน

เป็นหลักสูตรที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่มีความชำนาญ ต้องการใช้เวลาว่างช่วงวันหยุด เพื่อบำเพ็ญเพียรในสถานที่ๆเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ

เริ่มเสาร์แรกของเดือน สำหรับโยคีใหม่ที่ไม่มีความรู้/ไม่เคยมาปฏิบัติกับทางมูลนิธิ

เริ่มเสาร์ที่สี่ของเดือน สำหรับโยคีเก่าที่ผ่านหลักสูตร ๓ วันมาแล้ว ๒ ครั้ง ขึ้นไป

^๒ สัมภาษณ์ พระครูปลัดเฉลิมพล สุเมโธ (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^๓ สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์บุญนำ ทานโรโต (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^๔ <http://www.potiwanna.org/index.php?r=courses/index> (เข้าถึงเมื่อวันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙)

หลักสูตร วิปัสสนาเบื้องต้น ๗ วัน

เป็นหลักสูตรที่ได้รับการยอมรับกันอย่างกว้างขวาง เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติใน
แนวนี้มาก่อน หรือผู้ที่ต้องการทบทวนพื้นฐาน เพื่อให้เกิดความแม่นยำมากขึ้น

เริ่มเสาร์ที่สองของเดือน สำหรับโยคีใหม่ที่ไม่มีพื้นฐาน หรือ ไม่เคยมาปฏิบัติกับทาง
มูลนิธิ

หลักสูตร ๒ วัน

เป็นหลักสูตรที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีเวลาน้อย แต่มีศรัทธามากและเป็นโยคีเก่า
เริ่มเสาร์ที่สามของเดือน สำหรับโยคีเก่าที่ผ่านหลักสูตร ๓ วันมาแล้ว ๔ ครั้ง

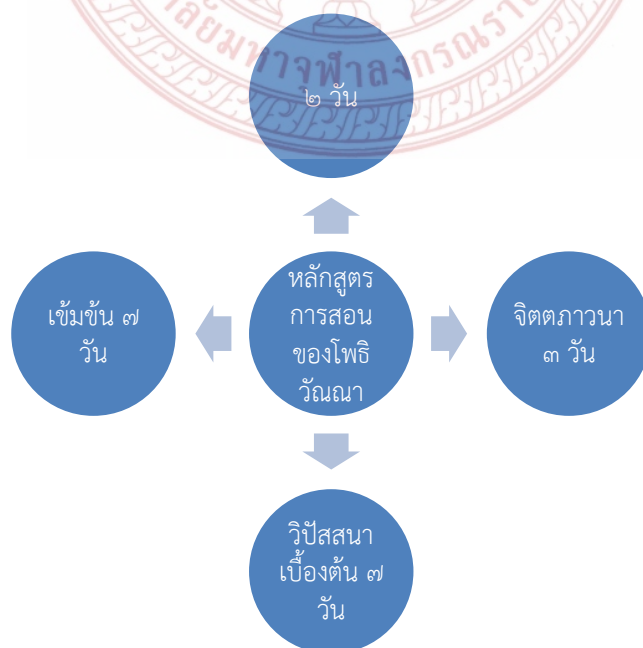
หลักสูตรเข้ม ๗ วัน

เป็นหลักสูตรที่คุณแม่ชี ญาณวราภรณ์ ได้รับอนุญาตจากหลวงปู่ทอง สิริมงคล (วัดพระ
ธาตุ ตริจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่) ให้นำหลักสูตรมาสอนแก่โยคี โดยยอระยะเวลาในการปฏิบัติเหลือ
เพียง ๗ วันเท่านั้น เหมาะสำหรับผู้ที่เคยปฏิบัติหลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัยมาแล้วไม่ต่ำกว่า ๒ ครั้ง

เริ่มเสาร์ที่สามของเดือน สำหรับโยคีที่ผ่านหลักสูตรคุณแม่สิริมาแล้ว ๓ ครั้ง

โครงการ ตันกล้าคุณธรรม

นอกจากการเปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ตามตารางการปฏิบัติประจำปีแล้ว มูลนิธิ
โพธิวิถา ยังได้ร่วมกับ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ตันกล้าคุณธรรม เปิดอบรมให้กับสถานศึกษาและ
หน่วยงานต่างๆ ในแนวทางเสริมสร้างคุณธรรมและความสามัคคีให้เกิดขึ้นในองค์กร



แผนภาพที่ ๔.๒ แสดงหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของโพธิวิถา

จากการศึกษาพบว่า หลักสูตรของมูลนิธิโพธิ์วัฒนา มีความเป็นมาตรฐาน และมีการสร้างหลักสูตรที่หลากหลาย เพื่อรองรับการขยายตัวของ การปฏิบัติธรรมระยะสั้น ทั้งนี้ ยังมีหลักสูตรที่เอื้อต่อผู้ที่มีเวลาในการปฏิบัติสมาธิพอสมควรแต่เวลาไม่มากเท่าที่ควร และยังมีหลักสูตรสำหรับเด็กและเยาวชน อันเป็นหน่อเนื้อแห่งพระพุทธศาสนาอีกด้วย

๓. สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธรรมจักร อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดฉะเชิงเทรา

- ประวัติสำนัก

ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร ได้สถาปนาขึ้นบนเนื้อที่ธรณีสงฆ์ วัดหนองทองทราย เลขที่ ๑๐๐/๑ หมู่ ๑ ตำบลดงละคร อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ซึ่งเป็นผืนแผ่นดินที่แม่ชีช่อม เณลิมศักดิ์ และแม่ชีมาลี เณลิมศักดิ์ สองพี่น้องถวายให้แก่ พระราชพรหมอาจารย์ (พระปลัดทอง สุมงคล เจ้าอาวาสวัดร่ำเปิง ในขณะนั้น) เจ้าอาวาสวัดพระศรีจอมทอง เจ้าคณะอำเภอหาด จังหวัดเชียงใหม่ (ในปัจจุบัน) ซึ่งเป็นอาจารย์ผู้สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานให้แก่แม่ชีทั้งสอง ด้วยจุดประสงค์ต้องการให้เป็นสถานที่ศึกษาวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อความสะดวกของคณะสงฆ์ในการปฏิบัติให้ถูกต้องตามพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ กฎมหาเถรสมาคม พระราชพรหมอาจารย์ จึงได้ถวายเป็นธรณีสงฆ์วัดหนองทองทราย และพร้อมกับพระครูประสุตปัญญารัตน์ (หลวงพ่ออุปัชฌาย์ทวี) เจ้าอาวาสวัดหนองทองทราย เจ้าคณะตำบลดงละครดำเนินการขอจดทะเบียนเป็นทางการในนามที่พักสงฆ์ธรรมจักรไว้ โดยการปกครองคณะสงฆ์ขึ้นตรงต่อวัดหนองทองทราย ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๗

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๓๖ พระราชพรหมอาจารย์ได้เสนอพื้นที่นี้ให้ พระปลัดชัชวาล ชินสโก วัดหงส์รัตนารามราชวรวิหาร เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นศิษย์รุ่นสุดท้ายที่จบการศึกษาวิชากรรมฐานาจารย์จาก ดร. พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถร อัครมหากรรมฐานาจารย์ คุชฌีบัณฑิตกิตติมศักดิ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และเป็นผู้ที่ท่านอาจารย์ไว้วางใจบัญชาการให้เป็นผู้ดำเนินการสร้างศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระ เพื่อป้องกัน รักษา และแก้ไขความผิดเพี้ยนในการเรียนการสอนวิปัสสนาธุระ โดยให้โอกาสขอศิษย์ของท่านเป็นผู้ช่วยได้ตามต้องการ ซึ่งพระมหาเหล็ก จนทสีโล อุบาสิกาแม่ชีวันดี ไฉ่บางยาง และอุบาสิกาแม่ชีสมฤทธิ ตรีสันเทียะ ได้ถูกเลือกในครั้งนี้และมีเป้าหมายที่จะดำเนินการ และมีเป้าหมายที่จะดำเนินการที่จังหวัดนครนายกอยู่ก่อนแล้ว

พระปลัดชัชวาลและพระมหาเหล็ก จึงได้ลงพื้นที่สำรวจอย่างละเอียด และตัดสินใจดำเนินการสร้างสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๖ เป็นต้นมา สมดังเจตนารมณ์ของผู้ถวายที่ดินโดยมีการดำเนินการหลักๆ คือ

ดำเนินการทำหลักสูตรการศึกษาวิปัสสนาธุระตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกำหนดไว้ ทั้งส่วนที่เป็น “อริยมรรค ๘ ประการ และผลการศึกษาพัฒนา” ตลอดจนกำหนดเวลาที่ใช้เพื่อให้สอดคล้องกับค่านิยมทางการศึกษาในปัจจุบัน ให้ท่านพระอาจารย์ ดร. พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถรฯ พิจารณาอนุมัติใช้เป็นหลักสูตรมาตรฐานการศึกษาของศูนย์ฯ เมื่อวันที่ ๒๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๔ นับตั้งแต่เริ่มดำเนินการร่างหลักสูตร ค้นคว้าหาหลักฐานและทดลองหลักสูตรจนถึงอนุมัติให้ใช้ รวมเป็นเวลา ๗ ปีเศษ

โดยมีการดำเนินการด้านการเรียนการสอนวิปัสสนาธุระในระดับหวังผล ดำเนินการด้านการศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎกอย่างจริงจัง ดำเนินการด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง

ต่อมาเมื่อวันที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๒ ศูนย์ฯ ได้รับเลือกให้เป็นศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ กระทรวงศึกษาธิการ ประจำจังหวัดนครนายก และได้ทำการเปิดเป็นศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร อย่างเป็นทางการในวันวิสาขบูชา พ.ศ. ๒๕๔๕ และถือเอาวันวิสาขบูชาของทุกปีเป็นวันสถาปนาศูนย์อย่างเป็นทางการ เพื่อการระลึกถึงและยึดมั่นในคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมทั้งจะร่วมมือร่วมใจเสียสละรักษาไว้ ให้เป็นประโยชน์คู่แผ่นดินเป็นพุทธบูชา “เราสามารถดับทุกข์ของเราได้เอง โดยไม่ต้องรอพึ่งญาติ ฝี ปีศาจ เจ้าพ่อ เจ้าแม่ พระเจ้า เทพเจ้า หรือ สิ่งศักดิ์สิทธิ์อื่นใดที่มีหลักประกันเพียงคำพูดลอยๆ ให้เสียเวลาชีวิตเราไปเปล่า เพียงแต่เราปฏิบัติศึกษาวิปัสสนาธุระให้ถูกต้องจริงจังเพียงพอ ด้วยการทำให้มรรคทั้ง ๘ องค์เกิดได้ เราก็สามารถดับทุกข์ของเราได้ถูกต้องตรงวิธีด้วยตัวของเราเองแล้ว จะต้องไปคอยเป็นทาสเขารองอ้อผู้อื่นอีกทำไม เป็นตัวของตัวเองซะ จะได้ตาแจ้งเห็นแสงธรรมที่ถูกต้อง เป็นอิสระแก่ตนเองเสียที”

หลักสูตรการปฏิบัติกัมมัฏฐาน^๕

แบ่งได้เป็น ๒ ส่วนคือ

ส่วนที่ ๑ การศึกษาหลักแบ่งได้เป็น ๓ ระดับชั้น

คัดเลือก ๑ ผลการศึกษาจบสัมมัสสนญาณขั้นตรุณอุทยัพพญาณ

- ภิกษุ - สามเณร เวลาในการปฏิบัติคราวละไม่เกิน ๒๐ วัน บุคคลทั่วไปคราวละไม่เกิน ๑๕ วัน
- ในกรณีผ่านการปฏิบัติคัดเลือก ๑ แล้ว ผู้ปฏิบัติสามารถแจ้งความประสงค์ขอเข้าศึกษาในระดับการศึกษาคัดเลือก ๒ ได้ทันทีที่ผ่านการคัดเลือก และทางศูนย์ฯ มีห้องเรียนรองรับ
- ในกรณีที่ไม่ผ่านการคัดเลือก ๑ ให้เว้นเพื่อเตรียมความพร้อมไม่ต่ำกว่าคราวละ ๑๕ วัน ก็สามารถใช้สิทธิ์จองเข้าปฏิบัติคัดเลือก ๑ ได้อีกให้ปฏิบัติตามนี้ ทุกครั้งที่ไม่ผ่านการคัดเลือก

คัดเลือก ๒ ผลการศึกษาจบกักขพอุทยัพพญาณขั้นตรุณภังคญาณ

- ภิกษุ - สามเณร เวลาในการปฏิบัติคราวละไม่เกิน ๔๐ วัน บุคคลทั่วไปคราวละไม่เกิน ๓๐ วัน
- ในกรณีผ่านคัดเลือก ๒ แล้ว ผู้ปฏิบัติสามารถแจ้งความประสงค์ขอเข้าศึกษาในหวังผลได้ทันทีที่ผ่านการคัดเลือก และทางศูนย์ฯ มีห้องเรียนรองรับ

^๕ <http://www.buvec.org/index.php/program/program-detail> (เข้าถึงเมื่อวันที่ ๑๑ พฤศจิกายน

- ผู้ปฏิบัติที่ผ่านคัดเลือก ๒ สามารถขอเข้ารับการศึกษาวิชาครูเบื้องต้นได้ หากพระอาจารย์ชัชวาล เห็นสมควรว่าสามารถเป็นวิปัสสนาจารย์ระดับต้นได้

ระดับหวังผล กำหนดโดยผลการศึกษาตั้งแต่สมณะธรรมขั้นที่ ๑ คือ วิปัสสนาญาณ ๑๖ เทียบแรกพิสูจน์ผลที่เรียนเรียบร้อยเป็นต้น ไม่จำกัดเวลา

- ผู้ปฏิบัติที่ผ่านระดับหวังผล สามารถขอเข้ารับการศึกษาวิชาครูชั้นสูงได้ หากพระอาจารย์ชัชวาล เห็นสมควรว่าสามารถเป็นวิปัสสนาจารย์ระดับสูงได้

ส่วนที่ ๒ การศึกษาสงเคราะห์

๑) หลักสูตรเส้นทางสู่มรรค (สำหรับคฤหัสถ์ ๓ วัน)

๒) หลักสูตรปฏิบัติพิเศษ (สำหรับคฤหัสถ์ ในโอกาสวันสำคัญและวันหยุด

นักชัตฤกษ์)

การสอบอารมณ์

เป็นการรายงานผลการปฏิบัติในรอบระยะเวลา ๒๔ ชั่วโมงต่อวิปัสสนาจารย์ เพื่อให้ท่านสามารถประเมินผลการปฏิบัติและปรับวิธีการปฏิบัติให้เหมาะสมกับสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติแต่ละท่านใน



แผนภาพที่ ๔.๓ แสดงหลักสูตรการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดพระธรรมจักร

จากการศึกษาพบว่า หลักสูตรการสอนมีความเป็นระบบที่ค่อนข้างชัดเจน มีการสอบอารมณ์ มีการจัดหลักสูตรแบบหวังผล แต่อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติธรรมก็ยังไม่เอื้อต่อความหลากหลายของผู้ปฏิบัติ ระยะเวลาในการปฏิบัติ อาชีพของผู้ปฏิบัติ

ดังนั้น การศึกษาคั้งนี้ ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นของผู้มาปฏิบัติจากทั้งสามสำนัก พบความจำนวนตัวเลขที่มีการแสดงเพศ ระยะเวลาในการปฏิบัติ และอาชีพ มีความสัมพันธ์กันในระหว่างดังตารางที่แสดงดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑ แสดงเพศ และระยะเวลาในการปฏิบัติ

	ระดับความคิดเห็น		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
๑. เพศ	๑.๕๗๑๔	.๕๐๒๑๐	
๒. ระยะเวลา	๘.๖๘๕๗	๕.๓๒๙๐๑	

ตารางที่ ๔.๑ จากแบบสัมภาษณ์ไม่ได้กำหนดเพศ แต่อย่างไรก็ตาม คณะผู้วิจัยได้กำหนดการตั้งค่าออกเป็น ๓ เพศ ได้แก่ เพศหญิง เพศชายและเพศหลากหลาย ซึ่งผลปรากฏว่าได้ค่าเฉลี่ยคือ ๑.๕๗๑๔ นั้นมีความหมายว่า สัดส่วนการปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถามมีจำนวนสัดส่วนที่เท่าเทียมกัน ดังนั้น แสดงให้เห็นว่าผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีหลักสูตรที่รองรับความหลากหลายของผู้ปฏิบัติ

นอกจากนี้แล้ว ระยะเวลาในการปฏิบัติจากแบบสอบถามพบว่า มีการปฏิบัติตั้งแต่จำนวน ๒ วันเป็นต้นไปจนถึง ๑๕ วัน และพบว่าค่าเฉลี่ยจากแบบสอบถามพบว่า ระยะเวลาในการปฏิบัติได้แก่ ๘.๖๘๕๗ นั้นมีความหมายว่า ในช่วงระยะเวลาการปฏิบัติระยะสั้น ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จะสามารถมาปฏิบัติได้ในระยะเวลา ๑ สัปดาห์ ซึ่งการสำรวจพบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๙ วัน

ทั้งนี้ จากผลการสำรวจทั้ง ๒ ตารางข้างต้นนำไปสู่การยกร่างหลักสูตรที่เอื้อต่อการปฏิบัติที่เหมาะสมตามวันเวลาที่ได้จากการสำรวจ ทั้งนี้ การปฏิบัติก็ต้องยกร่างที่เอื้อต่อการปฏิบัติที่มุ่งต่อผลของบุคคลผู้มาปฏิบัติที่หลากหลาย

ตารางที่ ๔.๒ แสดงอาชีพ

	ระดับความคิดเห็น		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
อาชีพ	๑.๔๘๕๗	.๕๐๗๐๙	

จากตารางที่ ๔.๒ แบบสำรวจได้เปิดกว้างสำหรับการตอบ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ออกเป็น ๓ อาชีพหลัก ได้แก่ อาชีพที่ทำงานในภาคเอกชน ภาครัฐ และภาครัฐวิสาหกิจ การสำรวจพบว่า ผู้มาปฏิบัติมีทั้งภาคเอกชน ภาครัฐ แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ ส่วนใหญ่มาจากภาคเอกชน

ตารางที่ ๔.๓ แสดงผลการวิเคราะห์กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นกาย ๖ หมวด)

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ระดับความคิดเห็น		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
๑. อานาปานะปัพพะ (กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก)	๔.๒๘๕๗	.๘๕๙๙๔	มาก
๒. อิริยาปถปัพพะ (กำหนดรู้อาการในอิริยาบถใหญ่ เดิน ยืน นั่ง นอน)	๔.๑๔๒๙	.๗๗๒๔๒	มาก
๓. สัมผัสัญญะปัพพะ (กำหนดรู้ในอิริยาบถย่อย รู้อาการความเคลื่อนไหวร่วมกับอิริยาบถใหญ่)	๓.๘๐๐๐	.๘๓๓๑๔	ปานกลาง
๔. ปฏิภูมปัพพะ (กำหนดรู้ปฏิภูมในกายพิจารณาเห็นกายโดยความเป็นของสกปรก)	๓.๒๒๘๖	.๙๔๒๐๒	ปานกลาง
๕. ธาตุมนสิการปัพพะ (กำหนดรู้เห็นกายประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ)	๓.๕๕๒๙	๑.๑๒๐๔๗	ปานกลาง
๖. นวะสวีสระถิกปัพพะ (กำหนดรู้เห็นกายโดยความเป็นซากศพทั้ง ๙ ลักษณะ)	๓.๑๗๑๔	๑.๐๑๔๑๙	ปานกลาง
รวม	๓.๖๙๕๓	๐.๙๒๓๗	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๓ แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจพื้นฐานต่อหลักสติปัฏฐาน ๔ ในเรื่องกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นกาย ๖ หมวด) อยู่ในระดับปานกลาง เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ อานาปานะปัพพะ (กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก) มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๔.๒๘๕๗ อิริยาปถปัพพะ (กำหนดรู้ในอิริยาบถใหญ่ เดิน ยืน นั่ง นอน) มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๔.๑๔๒๙ และสัมผัสัญญะปัพพะ (กำหนดรู้ในอิริยาบถย่อย รู้อาการความเคลื่อนไหวร่วมกับอิริยาบถใหญ่) มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๘๐๐๐ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๖๙๕๓

ตารางที่ ๔.๔ แสดงผลการวิเคราะห์เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (กำหนดรู้ชัดในความรู้สึกสุข-ทุกข์อย่างถูกต้อง)

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ระดับความคิดเห็น		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
๑. สุขเวทนา ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย	๓.๘๘๕๗	๑.๐๗๘๔๔	ปานกลาง
๒. ทุกขเวทนา ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย	๔.๐๐๐๐	.๘๐๔๔๐	มาก
๓. อุเบกขาเวทนา ความรู้สึกกลางๆไม่สุขไม่ทุกข์	๓.๕๗๑๔	.๙๗๘๗๗	ปานกลาง
๔. สามีสสุข ความรู้สึกพอใจเกี่ยวกับกามคุณ ๕	๓.๕๔๒๙	๑.๑๒๐๔๗	ปานกลาง
๕. นิรามิสสุข ความรู้สึกพอใจที่ไม่อิงกามคุณ ๕	๓.๖๐๐๐	.๘๘๑๑๘	ปานกลาง
๖. สามีสทุกข์ ความทุกข์อันเกี่ยวกับกามคุณ ๕	๓.๘๒๘๖	๑.๐๑๔๑๙	ปานกลาง
๗. นิรามิสทุกข์ ความทุกข์ที่ไม่อิงกามคุณ ๕	๓.๕๗๑๔	.๘๘๔๐๓	ปานกลาง
๘. สามีสอุเบกขา ความรู้สึกเป็นกลางเพราะกามคุณ ๕	๓.๖๘๕๗	.๗๑๘๓๑	ปานกลาง
๙. นิรามิสอุเบกขา ความรู้สึกเป็นกลางเพราะไม่อิงกามคุณ	๓.๖๕๗๑	.๗๖๔๗๗	ปานกลาง
รวม	๓.๗๐๔๘	๐.๙๑๖๑	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๔ แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจพื้นฐานต่อหลักสติปัฏฐาน ๔ ในเรื่องเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (กำหนดรู้ชัดในความรู้สึกสุข-ทุกข์อย่างถูกต้อง) อยู่ในระดับปานกลาง เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ ทุกขเวทนา รู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๔.๐๐๐ สุขเวทนา รู้สึกเป็นสุขทางกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๘๘๕๗ และสามีสทุกข์ ความทุกข์อันเกี่ยวกับกามคุณ ๕ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๘๒๘๖ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๗๐๔๘

ตารางที่ ๔.๕ แสดงผลการวิเคราะห์จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นจิตโดยลักษณะ ๘)

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ระดับความคิดเห็น		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
๑. สราคจิต จิตมีราคะกัฏฐิ	๓.๙๗๑๔	.๗๔๖๙๘	ปานกลาง
๒. สโทสจิต จิตมีโทสะกัฏฐิ	๔.๐๐๐๐	.๗๖๖๙๖	มาก
๓. สโมหจิต จิตมีโมหะกัฏฐิ	๓.๙๑๔๓	.๗๔๒๔๗	ปานกลาง
๔. สังขิตตะอวิกขิตตะจิต จิตหตุหุ่กัฏฐิ ฟุ้งซ่านกัฏฐิ	๓.๗๗๑๔	.๙๗๒๔๗	ปานกลาง
๕. มหัคคตะอมหัคคตะจิตตะ จิตเป็น มหัคคตะกัฏฐิ จิตไม่เป็นมหัคคตะกัฏฐิ	๓.๕๔๒๙	.๘๑๖๘๔	ปานกลาง
๖. สุตตระอนุตตระจิต จิตอื่นยิ่งกว่ากัฏฐิ ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่ากัฏฐิ	๓.๔๕๗๑	.๘๘๕๙๓	ปานกลาง
๗. สสมาหิตะอสมานะจิต จิตตั้งมั่นกัฏฐิ ไม่ ตั้งมั่นกัฏฐิ	๓.๖๘๕๗	.๗๕๘๑๕	ปานกลาง
๘. วิมุตตะอวิมุตตะจิต จิตหลุดพ้นกัฏฐิ จิต ไม่หลุดพ้นกัฏฐิ	๓.๔๒๘๖	๑.๑๑๘๙๗	ปานกลาง
รวม	๓.๗๒๑๔	๐.๗๒๙๕	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๕ แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจพื้นฐานต่อหลักสติปัฏฐาน ๔ ในเรื่องจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นจิตโดยลักษณะ ๘) อยู่ในระดับปานกลาง เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ สโทสจิต จิตมีโทสะกัฏฐิ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๔.๐๐๐ สราคจิต จิตมีราคะกัฏฐิ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๙๗๑๔ และสโมหจิต จิตมีโมหะกัฏฐิ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๙๑๔๓ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๗๒๑๔

ตารางที่ ๔.๖ แสดงผลการวิเคราะห์ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นสภาวะธรรมโดยลักษณะ ๕ อย่าง)

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ระดับความคิดเห็น		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
๑. กำหนดรู้เท่าทันความเกิดดับของนิรวณ ๕	๓.๘๕๗๑	.๙๔๓๘๐	ปานกลาง
๒. กำหนดรู้ขั้น ๕	๓.๙๔๒๙	.๘๗๒๕๕	ปานกลาง
๓. กำหนดรู้อายตนะ ๑๒	๓.๗๗๑๔	.๙๔๒๐๒	ปานกลาง
๔. กำหนดรู้โพชฌงค์ ๗	๓.๕๑๔๓	.๘๘๖๘๘	ปานกลาง
๕. กำหนดรู้อรุณสัง ๔	๓.๘๘๕๗	๑.๐๒๒๔๔	ปานกลาง
รวม	๓.๗๙๔๓	๐.๙๓๓๕	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๖ แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจพื้นฐานต่อหลักสติปัฏฐาน ๔ ในเรื่องธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นสภาวะธรรมโดยลักษณะ ๕ อย่าง) อยู่ในระดับปานกลาง เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ กำหนดรู้ขั้น ๕ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๙๔๒๙ กำหนดรู้อรุณสัง ๔ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๘๘๕๗ กำหนดรู้เท่าทันความเกิดดับของนิรวณ ๕ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๘๕๗๑ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๗๙๔๓

ตารางที่ ๔.๗ แสดงการพัฒนาสภาวะแวดล้อมการปฏิบัติธรรมและสถานที่ปฏิบัติธรรม

สภาวะแวดล้อมและสถานที่ปฏิบัติธรรม	ระดับความคิดเห็น		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
๑. ความเหมาะสมของสถานที่	๔.๖๘๕๗	.๕๒๙๗๙	มาก
๒. ความเหมาะสมของอาคารปฏิบัติ	๔.๖๘๕๗	.๕๒๙๗๙	มาก
๓. พระวิปัสสนาจารย์	๔.๘๐๐๐	.๔๐๕๘๔	มาก
๔. อาหาร	๔.๕๗๑๔	.๖๐๘๐๗	มาก
๕. ที่พักอาศัย	๔.๖๐๐๐	.๖๐๓๙๑	มาก
๖. ระยะเวลาการปฏิบัติ	๔.๓๑๔๓	.๗๙๖๐๐	มาก
๗. ผู้ร่วมปฏิบัติ	๔.๓๔๒๙	.๗๖๔๗๗	มาก
๘. สภาพแวดล้อมของพื้นที่ปฏิบัติ	๔.๓๔๒๙	.๘๐๓๓๑	มาก
๙. ความเหมาะสมกับอาชีพการงาน	๔.๒๘๕๗	.๗๘๘๕๗	มาก
๑๐. ความเหมาะสมกับวัยของผู้ปฏิบัติ	๔.๓๗๑๔	.๗๗๐๒๔	มาก
๑๑. ความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติ	๔.๐๒๘๖	.๘๙๐๖๖	มาก
๑๒. การนำกลับไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	๔.๑๗๑๔	.๗๘๕๓๗	มาก
รวม	๔.๔๓๓๓	๐.๖๒๕๔	มาก

จากตารางที่ ๔.๗ แสดงให้เห็นว่า ผลของสภาวะแวดล้อมในการปฏิบัติธรรมและสถานที่ปฏิบัติธรรมที่ส่งผลสัมฤทธิ์ต่อการปฏิบัติธรรม พบว่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาก็มีมาตรฐาน ด้านการพัฒนาสภาวะแวดล้อมการปฏิบัติธรรมและสถานที่ปฏิบัติธรรมอยู่ในระดับมาก เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ สโทสจิต จิตมีโหสะก็รู้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๔.๐๐๐ สราคจิต จิตมีราคะก็รู้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๙๗๑๔ และสโมหจิต จิตมีโมหะก็รู้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๙๑๔๓ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๗๒๑๔

๔.๒ บทวิเคราะห์หลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นประจำเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

จากผลการสัมภาษณ์เจ้าสำนัก ผู้บริหารและพระวิปัสสนาจารย์ประจำสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๓ แห่ง ได้แก่ มูลนิธิโพธิ์วันณา วัดวิระโชติธรรมาราม และวัดพระธรรมจักรพุทธวิหาร พบผลการวิเคราะห์ในเชิงเนื้อหา ดังต่อไปนี้

วิธีการสอนกัมมัฏฐานในสำนักวัดวิระโชติธรรมาราม จากการสัมภาษณ์พระภิกษุภิกษุภิกษุณี เจ้าสำนักวัดวิระโชติธรรมาราม กล่าวว่า “แนะนำการฝึกสมาธิเบื้องต้น การรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ มหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเอกทำให้สำเร็จ ซึ่งพระนิพพาน ได้แก่ (๑) ให้พิจารณาภายในกาย (๒) พิจารณาเวทนาในเวทนา (๓) พิจารณาจิตในจิต (๔) พิจารณาธรรมใน

ธรรม”^๖ สัมภาษณ์พระครูปลัดเฉลิมพล สุเมโธ กล่าวว่า “แนวทางสติปัฏฐาน ๔ และมโนยิทธิ พุทโธ และปฏิบัติตามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า”^๗ สัมภาษณ์พระครูสังฆรักษ์บุญนำ ทานรโต “สอนอานาปานสติ คือ การมีสติตามลมอย่างมีสติ และการที่จะมีสติที่มั่นคงได้นั้น ถ้าขาดฐานหรือหลักแล้ว สติก็มีไม่ได้ เมื่อสติไม่มีมันก็มั่นคงอยู่ไม่ได้ จึงต้องอาศัยสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักด้วย เพื่อให้สติมั่นคงยิ่งขึ้น เมื่อมีสติที่มั่นคงและการฝึกจิตก็ไม่ใช่เรื่องที่น่าลำบาก จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมทำให้สมาธิมั่นคง เมื่อสมาธิมั่นคงย่อมสามารถดับทุกข์ได้ (ฉะนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือมุ่งเน้นการดับทุกข์ให้เป็นไปโดยอาศัยอานาปานสติ)”^๘

วิธีการสอนกัมมัฏฐานในสำนักวัดพระธรรมจักรพุทธวิหาร สัมภาษณ์พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. กล่าวว่า “ต้องให้ผู้เข้าอบรม ผู้เข้าปฏิบัติ รู้ให้ได้ก่อนว่า อะไร คือ อารมณ์วิปัสสนาแท้ๆ และอะไรคืออารมณ์วิปัสสนาเทียมๆหรือปลอม ต้องชี้ให้พวกเขาเห็นก่อน รู้ก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อความก้าวหน้าของเขา”^๙ และพระสมณีก ญาณสุโธ กล่าวว่า “วิธีผสมผสานระหว่างปริยัติกับปฏิบัติ แต่จะเน้นปฏิบัติมากกว่า”^{๑๐}

รวมถึงวิธีการสอนกัมมัฏฐานในสำนักมุลนิธิโพธิ์วันณา สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพธิ์วันณา กล่าวว่า “ทางมูลนิธิโพธิ์วันณา ใช้หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือพิจารณาในฐานของกาย เวทนา จิต และธรรม”^{๑๑} และพระมหาเมธา อภินันโท “ก่อนที่จะสอนกรรมฐานเราก็ต้องมีความเข้าใจวิปัสสนากรรมฐานโดยก็ต้องฝึกปฏิบัติด้วยตนเองจากครูอาจารย์ ก็คือต้องฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน โดยใช้รูปแบบเดินจงกรม นั่งสมาธิ และกำหนดอิริยาบถย่อย ฝึกให้ผู้ปฏิบัติมีสติอยู่กับกายที่เคลื่อนไหว ไม่ว่าจะทำอะไรก็มีสติอยู่กับการกระทำนั้น เมื่อมีความนึกคิดก็ให้รู้ว่าไปนึกคิดก็คิดหนอ แล้วกลับมาอยู่กับปัจจุบันที่กำลังทำอะไรอยู่”^{๑๒}

วิธีการสอนตามหลักสติปัฏฐานสี่ในสำนักวัดวิโรจติธรรมาราม จากการสัมภาษณ์พระภิกษุญาณประชาณุกุล เจ้าสำนักวัดวิโรจติธรรมาราม กล่าวว่า “ภิกษุเห็นกายในกาย คือ เอากองลมหายใจเป็นสำคัญ จุดเริ่มต้นเขาเรียกว่า อานาปานสติกรรมฐานนั่นเอง อานาปานสติมีกำลังมาก มีความสำคัญมาก เมื่อเดินจงกรม ก็ให้เอาสติกำหนดในอิริยาบถที่เท้าก้าวเดินพร้อมการภาวนา เมื่อยืนก็ให้กำหนดสติที่เวทนา กาย จิตและธรรม”^{๑๓} สัมภาษณ์ พระครูปลัดเฉลิมพล สุเมโธ กล่าวว่า “เดินจงกรม ยืนสมาธิ นั่งสมาธิ นอนสมาธิ”^{๑๔} และสัมภาษณ์พระครูสังฆรักษ์บุญนำ ทานรโต กล่าวว่า “ในด้านสติปัฏฐาน ๔ ถือว่าเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ เพราะว่าเป็นฐานของสติให้มั่นคง ไม่ว่าจะป็นกาย เวทนา จิต และธรรมารมณ์ ล้วนแล้วแต่เป็นหลักที่จะทำให้ใจมั่นคง เมื่อใจมั่นคง สติก็มั่นคง เมื่อ

^๖ สัมภาษณ์ พระภิกษุญาณประชาณุกุล (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^๗ สัมภาษณ์ พระครูปลัดเฉลิมพล สุเมโธ (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^๘ สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์บุญนำ ทานรโต (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^๙ สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. (๑ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๑๐} สัมภาษณ์ พระสมณีก ญาณสุโธ (๑ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๑๑} สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพธิ์วันณา (๘ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระมหาเมธา อภินันโท (๘ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๑๓} สัมภาษณ์ พระภิกษุญาณประชาณุกุล (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๑๔} สัมภาษณ์ พระครูปลัดเฉลิมพล สุเมโธ (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

มีสติที่มั่นคงย่อมเห็นหลักความจริงของโลกที่ว่า อะไรคือทุกข์ อะไรเป็นเหตุ เมื่อเห็นเหตุแห่งทุกข์ย่อมสามารถดับทุกข์ได้ ทุกข์ดับ สมาริก็เกิด และเข้าสู่นิพพานได้”^{๑๕}

วิธีการสอนตามหลักสติปัฏฐานสี่ในสำนักวัดพระธรรมจักรพุทธวิหาร พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. กล่าวว่า “ภิกษุเห็นกายในกาย คือ เอากองลมหายใจเป็นสำคัญ จุดเริ่มต้นเขาเรียกว่า อานาปานสติกรรมฐานนั่นเอง อานาปานสติมีกำลังมาก มีความสำคัญมาก เมื่อเดินจงกรม ก็ให้เอาสติกำหนดในอริยาบถที่เท้าก้าวเดินพร้อมการภาวนา เมื่อยืนก็ให้กำหนดสติที่เวทนา กาย จิตและธรรม”^{๑๖} และพระสมณีก ญาณสุโร กล่าวว่า “การให้ฝึกดูกาย เวทนา จิต ธรรม เช่น การดูกาย เน้นให้เห็นตามความจริงของการเคลื่อนไหวของกาย การดูเวทนา เช่น พยายามให้กำหนดความรู้ตัว สุข ทุกข์ หรือเฉย การดูจิต เช่น ให้เห็นว่าความคิดของเราเป็นเช่นไร ความคิดนั้นดีหรือความคิดไม่ดีที่กำหนด ส่วนฐานธรรม ก็จะอธิบายไปพร้อมๆ กับฐานอื่น เน้นให้เห็นถึงการบังคับบัญชาความรู้สึก ความคิด การเคลื่อนไหวของกาย ไม่ดีเสมอไป พยายามให้โยคีเห็นถึงไตรลักษณ์”^{๑๗}

วิธีการสอนตามหลักสติปัฏฐานสี่ในสำนักมูลนิธิโพธิวิถึ ดร. แม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพธิวิถึ กล่าวว่า “ดำเนินการสอนตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ เน้นดู (พิจารณา) กาย เวทนา จิต และธรรม คือ จะเน้นเรื่องการกำหนดอริยาบถย่อย ดูฐานกายแล้วก็ให้ดูฐานจิต สังเกตอาการของจิตไปด้วย”^{๑๘} และสัมภาษณ์พระมหาเมธา อภินันโท กล่าวว่า “ชี้ให้ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ รูปนาม ปรมาต ที่เกิดดับอยู่ในช่องทางทวารทั้ง ๖ ของเขา ให้ได้ปัจจุบันอารมณ์เท่านั้น และพยายามให้เขาเข้าใจอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันให้จงได้”^{๑๙}

ระยะเวลาในการดำเนินการสอนและวิธีในการพัฒนาการสอนวัดวิระโชติธรรมาราม จาก การสัมภาษณ์พระภิกษุภาวนาประชานุกูล เจ้าสำนักวัดวิระโชติธรรมาราม กล่าวว่า “ดำเนินการสอนมาเป็นเวลา ๕ ปี ทำให้เห็นทุกข์ของคนมาก เข้าใจอริยสัจ ๔ มากขึ้น และสามารถจะแนะนำให้บุคคลทั่วไป เข้าใจในอริยสัจ ๔ มากขึ้น รู้ทุกข์ รู้เหตุเกิดแห่งทุกข์ รู้ว่าจะดับทุกข์อย่างไร ปฏิบัติให้ถึงทางดับทุกข์ ได้อย่างไร”^{๒๐}

ระยะเวลาในการดำเนินการสอนและวิธีในการพัฒนาการสอนวัดพระธรรมจักรพุทธวิหาร พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. กล่าวว่า “สอนมาประมาณ ๑๒ ปี ดูความเป็นจริงโดยนำมรรคมืองค์ ๘ เป็นฐานในการปรับใช้”^{๒๑} และพระสมณีก ญาณสุโร กล่าวว่า “สอนมา ๙ ปี พัฒนาโดยให้ลูกศิษย์ฝึกสมาธิ สลับกันโดยเน้นยืนสมาธิเป็นหลัก”^{๒๒} และพระครูปลัดเฉลิมพล สุขเมธอ กล่าวว่า “ดำเนินการ

^{๑๕} สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์บุญญา ทานรโต (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๑๖} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. (๑ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๑๗} สัมภาษณ์ พระสมณีก ญาณสุโร (๑ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๑๘} สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพธิวิถึ (๘ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๑๙} สัมภาษณ์ พระมหาเมธา อภินันโท (๘ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๒๐} สัมภาษณ์ พระภิกษุภาวนาประชานุกูล (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๒๑} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. (๑ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระสมณีก ญาณสุโร (๑ มิถุนายน ๒๕๖๐)

สอนมา ๑๐ กว่าปีโดยประมาณ นำจุดอ่อนมาพัฒนาให้แข็งแรง นำความไม่ชัดเจนมาพัฒนาให้มันชัดเจน เห็นได้ และพิสูจน์ได้ตามความเป็นจริงที่ปรากฏ”^{๒๓}

ระยะเวลาในการดำเนินการสอนและวิธีในการพัฒนาการสอนมูลนิธิโพธิ์วัฒนา ดร. แม่ชีณัฐวาทรรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพธิ์วัฒนา กล่าวว่า “โดยส่วนตัว ศึกษาและปฏิบัติตามแนวสมณะกรรมฐานและแนววิปัสสนากรรมฐาน (สติปัฏฐาน ๔) มากกว่า ๒๐ ปี โดยมีการพัฒนาการสอนและวิธีการสอนให้เป็นไปตามขั้นตอน หรือดูตามพื้นฐานของผู้มาปฏิบัติ คนที่มีเวลาน้อย เราก็คจะมีคอร์ส ๓ วันเป็นพื้นฐานรองรับ เป็นคอร์สระยะสั้นโดยเน้นให้อยู่กับฐานกาย ดูท้องพอง-ยุบ หรือดูลมหายใจเข้า-ออก ใช้องค์บริการตามสภาวะจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้จิตของผู้ปฏิบัติอยู่กับฐานกาย เป็นต้น ส่วนผู้ที่มีเวลามากขึ้นก็จะมีคอร์ส ๗ วัน, ๑๔ วัน สำหรับผู้ปฏิบัติที่มีเวลาและพื้นฐานมาบ้างแล้ว ก็จะมีเน้นให้กำหนดเอง ปฏิบัติเองโดยไม่มีวิทยากรนำ แต่จะมีช่องให้สนทนาธรรมกับอาจารย์สอบอารมณ์เพื่อปรับอินทรีย์ ปรับพละให้ เป็นต้น”^{๒๔}

การปรับวิธีการสอนสติปัฏฐาน ๔ เพื่อการปฏิบัติในระยะเวลา ๑, ๒, ๓, จนถึง ๗ วันวัดวิระโชติธรรมาราม พระภาวนาประชานุกูล กล่าวว่า “ทุกคนที่ปฏิบัติเบื้องต้น ล้วนแล้วแต่แบกเอาความทุกข์มา ต้องให้คนเหล่านั้นคลายความกังวลในใจลงก่อน แนะนำให้รู้จักที่แบกอยู่และวางทุกข์ลงได้ แล้วค่อยเอาหลักสูตรการปฏิบัติ สติปัฏฐานเข้าไปแนะนำ”^{๒๕} และพระสังฆรักษ์บุญนำ ทานรโต กล่าวว่า “ให้ทำก็มีพื้นฐานสลับกันและแนะนำแนวทางให้ในแต่ละวัน”^{๒๖}

การปรับวิธีการสอนสติปัฏฐาน ๔ เพื่อการปฏิบัติในระยะเวลา ๑, ๒, ๓, จนถึง ๗ วันวัดพระธรรมจักรพุทธวิหาร พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. กล่าวว่า “๑) แนะนำให้เห็นสมาธิมีกี่แบบ และอะไรดีทุกขี้ได้ ๒) ลงมือปฏิบัติ แนะนำเบื้องต้น ทั้งเดินและนั่ง ๓) แนะนำเทคนิคในการปฏิบัติ เช่น คำบริการมาให้ถูกต้อง ๔) เน้นให้ทำ คือ ให้เดินและนั่งสมาธิ เพื่อให้เข้าใจ ๕) สอบถามปัญหาและแก้ไขปัญหาก็ทำว่าผิดพลาดตรงไหน ๖) ตรวจสอบความเข้าใจและข้อที่ไม่เข้าใจ และแก้ไข ๗) มุ่งเน้นให้ละทุกข์ทั้งหลาย โดยเว้นกามและบังคับอัสตธา และ ๘) สรุปผลให้เห็นผลดีของสมาธิและการนำไปใช้”^{๒๗}

การปรับวิธีการสอนสติปัฏฐาน ๔ เพื่อการปฏิบัติในระยะเวลา ๑, ๒, ๓, จนถึง ๗ วันมูลนิธิโพธิ์วัฒนา จากการสัมภาษณ์พระมหาปิยบุตร ปญญาวัฒน์ กล่าวว่า “เริ่มต้นวันแรก จะอธิบายให้เห็นถึงประโยชน์ของการปฏิบัติ โดยในแต่ละวันจะมีการเพิ่มระยะในการเดิน และลดการออกเสียงในแต่ละวัน ในช่วงฟังบรรยายหรือระหว่างที่ต้องอธิบายก็จะเน้น อริยสัจ ๔ และแนะนำในประเด็นสำคัญต่างๆ ที่สามารถนำไปใช้ประกอบกับชีวิตประจำวันได้”^{๒๘} และ พระมหาเมธา อภินันโท กล่าวว่า “ต้องเช็คผู้ปฏิบัติในแต่ละกลุ่มก่อนว่ามีที่มาอย่างไร เคยปฏิบัติมาจากไหนบ้าง ปฏิบัติกันมาถูกแนวทางแล้วหรือยัง ถ้าถูกทางแล้วก็ส่งเสริมเขาเพิ่มต่อไป ถ้าไม่ถูก ต้องรีบแก้ไข

^{๒๓} สัมภาษณ์ พระครูปลัดเฉลิมพล สุเมธ (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๒๔} สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีณัฐวาทรรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพธิ์วัฒนา (๘ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๒๕} สัมภาษณ์ พระภาวนาประชานุกูล (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๒๖} สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์บุญนำ ทานรโต (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๒๗} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. (๑ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๒๘} สัมภาษณ์ พระมหาปิยบุตร ปญญาวัฒน์ (๘ มิถุนายน ๒๕๖๐)

ให้พวกเขาหันที่พร้อมกันชี้แจงเหตุและผล”^{๒๙} และสัมภาษณ์ ดร. แม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพธิ์วัฒนา กล่าวว่า “สำหรับหลักสูตรสอนวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น ๗ วัน เราได้มีการนำหลักการปฏิบัติตามแนวของคุณแม่ สิริ กรินชัย มาใช้เป็นหลัก แต่อาจมีการปรับเปลี่ยนรายละเอียดเล็กน้อยตามความเหมาะสม เช่น ในการเดินจงกรมในแต่ละวัน จะมีรายละเอียดที่แตกต่างกัน โดยในวันที่ ๑ ก็จะเดินในระยะที่ ๑ วันที่ ๒ เดินระยะที่ ๒ โดยเพิ่มระยะการเดินขึ้น ๑ ระยะ โดยวันที่ ๗ ก็เดินระยะที่ ๗ เป็นต้น โดยระยะที่ ๗ เราจะเน้นให้กำหนดเดินเหมือนระยะที่ ๖ แต่เติมเข้าไปในเรื่องของการดูความคิดด้วย เป็นระยะที่ ๗”^{๓๐}

การปรับเปลี่ยนการสอนระยะสั้น สำหรับบุคคลที่มีความแตกต่างในด้านวัย คุณวุฒิ การศึกษาและอาชีพวัดวิระโชติธรรมาราม พระภิกษุประชาณุกุล กล่าวว่า “สอนในระยะสั้น สำหรับบุคคลที่แตกต่างกันในสังคม แต่ความรู้ในทางพระพุทธศาสนาไม่ได้เอาความรู้ทางโลกเป็นสำคัญ ต้องมุ่งเน้นทางด้านจิตใจ เพราะว่าสุขหรือทุกข์ไม่มีการแบ่งเพศ วัยและการศึกษา โดยอาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้า”^{๓๑} พระครูปลัดเฉลิมพล สุเมธ กล่าวว่า “กัมมัญฐานไม่แยกแยะชนชั้น ฝึกฝนได้เท่ากัน แต่ละความถนัดของแต่ละคน”^{๓๒}

การปรับเปลี่ยนการสอนระยะสั้น สำหรับบุคคลที่มีความแตกต่างในด้านวัย คุณวุฒิ การศึกษาและอาชีพวัดพระธรรมจักรพุทธวิหาร พระครูภิกษุวิสุทธินันท์ วิ. กล่าวว่า “ในการปรับใช้กับทุกวัยนั้น ธรรมของพระศาสดา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปรับให้เข้าได้กับทุกวัย เพราะทุกคนมีทุกข์ทั้งนั้น เด็กทุกข์ (ถึงแม้จะทุกข์แบบเด็กๆ) ผู้ใหญ่ก็ทุกข์ คนแก่ก็ทุกข์ คนจนก็ทุกข์ คนรวยก็ทุกข์ จบสูงเพียงไหนก็ทุกข์เป็น ฉะนั้นก็ให้เขาเรียนรู้ทุกข์ในแบบของเขาและเข้าใจในตัวทุกข์ว่ามันมีเกิดขึ้นได้ ก็เสื่อมและดับเป็น ฉะนั้น ทุกข์แบบไหนก็ดับมันซะ ทุกวัยจะทำได้เช่นกัน”^{๓๓} และพระสมณีก ญาณสุโร กล่าวว่า “อุปมา อุปไมยหรือคำเปรียบเทียบต่างๆให้ถูกกับกลุ่มเป้าหมาย ให้พวกเขาเข้าใจง่ายๆในหลักธรรมภาคปฏิบัติ แบบไม่ซับซ้อน และไม่ใช้คำบาลีมากเกินไป”^{๓๔}

การปรับเปลี่ยนการสอนระยะสั้น สำหรับบุคคลที่มีความแตกต่างในด้านวัย คุณวุฒิ การศึกษาและอาชีพมูลนิธิโพธิ์วัฒนา ดร. แม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพธิ์วัฒนา กล่าวว่า “ในการสอนระยะสั้น และบุคคลที่มีพื้นฐานแตกต่างกัน ดังนั้น การสอนระยะสั้นนี้ จะเน้นให้ผู้ปฏิบัติอยู่กับฐานกายให้มาก เน้นให้อยู่กับการกำหนดตามความเป็นจริง เช่น ท้องพอง กับการบริการรค้ำว่า พองหนอ ท้องยุบ กับการบริการรค้ำว่า ยุบหนอ หรือจะอยู่กับการดูลมหายใจเข้า-ออก ก็ได้แล้วแต่จริตของแต่ละคน เมื่อมีความคิดเข้ามาแทรกไม่ว่าจะตอนเดินหรือตอนนั่ง ก็ให้กำหนดว่า “คิดหนอ” ๓ ครั้ง เพื่อไม่ให้ผู้ปฏิบัติตามความคิดไป เพราะการปฏิบัติใหม่ๆแรกๆ ความคิดจะมาก จะฟุ้งซ่าน ก็จะเน้นให้ประคองเอาสติไปอยู่กับฐานกาย คือ ดูพองยุบ หรือลมหายใจเข้า-ออกเป็นหลัก

^{๒๙} สัมภาษณ์ พระมหาเมธา อภินันโท (๘ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๓๐} สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพธิ์วัฒนา (๘ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๓๑} สัมภาษณ์ พระภิกษุประชาณุกุล (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๓๒} สัมภาษณ์ พระครูปลัดเฉลิมพล สุเมธ (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๓๓} สัมภาษณ์ พระครูภิกษุวิสุทธินันท์ วิ. (๑ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๓๔} สัมภาษณ์ พระสมณีก ญาณสุโร (๑ มิถุนายน ๒๕๖๐)

เพื่อให้เกิดสมาธิ”^{๓๕} พระมหาปิยบุตร ปัญญาวัฒน์ กล่าวว่า “เน้นปฏิบัติพร้อมกับอธิบายความสำคัญของการปฏิบัติโดยจะเน้นย้ำให้ผู้เข้าปฏิบัติดูใจของตัวเอง เมื่อมีสิ่งใดมากระทบ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ พร้อมกับอธิบาย ยกตัวอย่างว่า ใจทุกข์ ใจสุข อยู่ในสวรรค์ อยู่ในนรก เพื่อให้ผู้เข้าปฏิบัติรู้เท่าทันความคิด”^{๓๖}

การสร้างหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยเด็ก เพื่อการสอนระยะสั้นวัดวิระโชติธรรมาราม พระภิกษุประชาอนุกุล กล่าวว่า “สำหรับเด็กจะต้องมุ่งเน้นการสอนจริยธรรม ความกตัญญูเป็นสำคัญ เพราะเด็กไม่สามารถเรียนรู้ สติปัฏฐาน ๔ ได้เข้าใจมาก ต้องเริ่มจากสิ่งเหล่านี้ก่อน”^{๓๗} พระครูปลัดเฉลิมพล สุเมธอ กล่าวว่า “สอนให้เด็กสำนึกในความดี บุญ บาป และการให้หายใจ เข้า ออก กำหนดลมหายใจ”^{๓๘} พระครูสังฆรักษ์บุญนำ ทานรโต กล่าวว่า “ให้เด็กเขาเข้าใจง่ายๆ โดยการอุปมาอุปไมยให้มันเข้ากับยุคสมัยของเขา อย่างเช่น การนำเอาไอทีมาเปรียบเทียบกับหลักธรรมและต้องไม่ให้พวกเขาเบื่อหน่าย”^{๓๙}

การสร้างหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยเด็ก เพื่อการสอนระยะสั้นวัดพระธรรมจักรพุทธวิหาร พระครูภานาวาสุนทรวิจิตร วิ. กล่าวว่า “ถ้าวัยเด็กก็ให้เขาได้รู้จักสมาธิ และการอยู่เนิ่งๆกับตัวเอง เริ่มจากสั้นๆ เช่น ๕ นาที ๑๐ นาที เสียก่อน เมื่อเขาเนิ่งเป็นก็สามารถแนะนำ การให้เขารู้ว่าในเวลา ๕ นาทีที่เขาเนิ่งอยู่นั้น เขาเจออะไรบ้างและให้เขาว่างใจเป็น รู้จักดู รู้จักอดทน เมื่อมีความอดทนก็ให้ดวงใจ ค่อยๆทำ เมื่อว่างใจเป็นก็แนะนำ การศึกษาให้ เช่นเมื่อเจออาการปวด ว่างใจอย่างไร ดูอย่างไร และอยู่อย่างไร เพื่อไม่ให้ทุกข์ตาม”^{๔๐}

การสร้างหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยเด็ก เพื่อการสอนระยะสั้น มูลนิธิโพธิ์วัฒนา ดร. แม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพธิ์วัฒนา กล่าวว่า “เราจะมุ่งเน้นไปให้เขามีสติอยู่ที่ฐานของกายเป็นหลัก และมีกิจกรรมสอดแทรกกับการเดินจงกรม นั่งสมาธิ เพื่อไม่ให้เด็กเบื่อจนเกินไป เช่น เด็กไม่ควรเดินเกิน ๒๐ นาที นั่ง ๑๐ นาทีและสลับโดยการให้กำหนดอิริยาบถย่อยเป็นกิจกรรมในแต่ละชั่วโมง และฟังบรรยายไม่เกิน ๑ ชั่วโมง สลับกันไป ทั้งนี้ อาจมีการปรับเปลี่ยนหน้างานตามความเหมาะสม อย่างนี้จากสถิติที่ผ่านมา เด็กจะมีความก้าวหน้าในการพัฒนากายและใจได้ดี เพราะไม่เครียดเกินไป นอกจากนี้ก็ยังมีกิจกรรมสอดแทรกกิจกรรมพระในบ้าน เพื่อปลูกฝังด้านความกตัญญูให้แก่เด็ก เยาวชน เพื่อให้เด็กๆพัฒนาด้านการเรียนและคุณธรรมควบคู่กันไป”^{๔๑} และพระมหาเมธา อภินันโท กล่าวว่า “เน้นกิจกรรม เล่านิทาน คำสอนพระพุทธองค์ที่จับต้อง และนำไปใช้ได้ง่าย เดินจงกรมก็จะเน้นระยะที่ ๑ เพียงระยะเดียว จะให้กระดาศบ้นที่กว่า แต่

^{๓๕} สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพธิ์วัฒนา (๘ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๓๖} สัมภาษณ์ พระมหาปิยบุตร ปัญญาวัฒน์ (๘ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๓๗} สัมภาษณ์ พระภิกษุประชาอนุกุล (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๓๘} สัมภาษณ์ พระครูปลัดเฉลิมพล สุเมธอ (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๓๙} สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์บุญนำ ทานรโต (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๔๐} สัมภาษณ์ พระครูภานาวาสุนทรวิจิตร วิ. (๑ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๔๑} สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพธิ์วัฒนา (๘ มิถุนายน ๒๕๖๐)

ละวันเดินก็ก้าว กินข้าวก็คำ มีความสุขกับความทุกข์ก็ครั้ง มีความคิดที่เป็นกุศล อกุศลก็ครั้ง และได้ข้อคิดอะไรบ้างในแต่ละวัน”^{๔๒}

การสร้างหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยกลางคน เพื่อการสอนระยะสั้นวัดวิโรจธรรมาราม พระภิกษุชานุกูล กล่าวว่า “คนในวัยนี้ผ่านร้อน ผ่านหนาวมาพอสมควร พอพูดเรื่องทุกข์ก็เข้าใจได้ง่าย ควรเน้นเรื่องสติปัญญาให้มากขึ้น ให้ความสงบที่เกิดขึ้นทางใจ เมื่อมีสติอยู่กับตัวเองมากขึ้น ความเจริญก็จะตามมา”^{๔๓} พระครูปลัดเฉลิมพล สุเมโธ กล่าวว่า “กัมมัฏฐานไม่มีแยกวัย จะอยู่วัยไหนก็ได้ เพราะว่าอยู่ที่จริตของแต่ละคน อย่างเช่นให้กำหนดลมหายใจเข้าออก พุทโธ”^{๔๔}

การสร้างหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยกลางคน เพื่อการสอนระยะสั้นวัดพระธรรมจักรพุทธวิหาร พระครูภิกษุวิสุทธิคุณ วิ. กล่าวว่า “สำหรับวัยกลางคนนั้น เขาเจอทุกๆ ความรู้สึกมาพอสมควร เวลาสอนก็แนะนำให้เขา รู้จักอยู่กับปัญหานั้นๆ เป็นและให้ตัดสินใจเป็นว่าเจออะไรมาก็ตาม ถ้าหากขาดสติ การขาดสติมีโอกาสผิดพลาดสูง เน้นให้เขามีสติและคุมสติให้อยู่กับตัวให้มากๆ และใช้งานสติเป็น เมื่อสติดีปัญญาเกิด เมื่อปัญญาเกิด ทุกปัญหาเขาจะแก้ไขได้”^{๔๕} และพระสมณีก ญาณสุโธ กล่าวว่า “จะเน้นเรื่องศีล และสำรวจตัวเองโดยใช้วิธีสัจ ตามหลักสัพปุริสธรรม ๗”^{๔๖}

การสร้างหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยกลางคน เพื่อการสอนระยะสั้นมูลนิธิโพธิวิวัฒนา พระมหาฉลอง เขมโต กล่าวว่า “ต้องปลูกต้นแห่งศรัทธาให้กับพวกเขา ก่อน ชี้ให้พวกเขาเห็นโทษของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ให้ชัดเจน พร้อมทั้งหาวิธีการ ให้พวกเขาอยากปฏิบัติอย่างต่อเนื่องกันไป”^{๔๗} ดร. แม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพธิวิวัฒนา กล่าวว่า “ในกรณีสำหรับผู้ปฏิบัติวัยกลางคน ถือเป็นผู้มีประสบการณ์ชีวิต ผ่านการเรียนรู้อะไรต่างๆ มาพอสมควร บางท่านก็กำลังเจอปัญหาชีวิต เราก็จะเน้นให้เขามีสติอยู่กับฐานของกายให้มาก และเน้นให้รู้เท่าทันความคิดและสอนให้คิดบวก เพื่อเพิ่มพลังจิต ให้กำลังใจก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ และรู้จักคิดบวก ทำให้มีพลังในการที่จะออกไปสู่สังคมภายนอกได้ เน้นให้เขารักสามัคคีในหมู่คณะ สังคมการทำงาน และเพิ่มความซื่อสัตย์ต่อองค์กร เป็นต้น”^{๔๘}

การสร้างหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยทำงาน เพื่อการสอนระยะสั้นวัดวิโรจธรรมาราม พระภิกษุชานุกูล กล่าวว่า “คนในวัยทำงาน อยู่กับความต้องการ กับเรื่องวุ่นวาย ใจร้อน เครียดได้ง่าย ต้องให้เขารู้จักตัวเองก่อน ให้เจริญพรหมวิหาร ๔ ให้มาก แล้วค่อย

^{๔๒} สัมภาษณ์ พระมหาเมธา อภินันโท (๘ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๔๓} สัมภาษณ์ พระภิกษุชานุกูล (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๔๔} สัมภาษณ์ พระครูปลัดเฉลิมพล สุเมโธ (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๔๕} สัมภาษณ์ พระครูภิกษุวิสุทธิคุณ วิ. (๑ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๔๖} สัมภาษณ์ พระสมณีก ญาณสุโธ (๘ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๔๗} สัมภาษณ์ พระมหาฉลอง เขมโต (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๔๘} สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพธิวิวัฒนา (๘ มิถุนายน ๒๕๖๐)

แนะนำสติปัญญา ๔ เมื่อความสงบเกิดขึ้น สติปัญญาก็จะเกิดตามมา”^{๔๙} พระครูปลัดเฉลิมพล สุเมโธ กล่าวว่ “สอนเรื่องความดี ความกตัญญู ความสามัคคี และความเกรงกลัวต่อบาป”^{๕๐}

การสร้างหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยทำงาน เพื่อการสอนระยะสั้นวัดพระธรรมจักรพุทธวิหาร พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. กล่าวว่ “ในวัยทำงาน เน้นการควบคุมสติและนำมาใช้ในการปฏิบัติให้มากๆ รู้เท่าทันสติและอารมณ์ของตัวเอง เมื่อรู้เท่าทันแล้วระงับอารมณ์ต่างๆ ให้เป็น และมุ่งเน้น การทำให้สมาธิเกิดขึ้นให้มาก และใช้ปัญญาให้มากก่อน จะตัดสินใจอะไร ให้รู้จักการเรียนรู้ทั้งสุขและทุกข์ และอยู่กับมันเป็น ไม่เดือนร้อน เพราะทุกข์หรือหลงกับตีมากไป”^{๕๑} พระครูสังฆรักษ์บุญนำ ทานรโต กล่าวว่ “ต้องชี้ให้พวกเขาเห็นก่อนว่ เขามีความทุกข์ในแต่ละวันนั้นมันเกิดขึ้นมาจากอะไร และจะควบคุมได้อย่างไร”^{๕๒}

การสร้างหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยทำงาน เพื่อการสอนระยะสั้นมูลนิธิโพธิวิณณา ดร. แม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพธิวิณณา กล่าวว่ “ในกรณี หลักสูตรสำหรับวัยทำงาน มีแบบเข้าไป-เย็นกลับ ซึ่งหลักสูตรนี้ เราจะเป็นการมีสติ ในการอยู่ร่วมกันกับสังคม และนักกรรมฐาน ให้มีสติอยู่กับการทำงาน เน้นสอนให้อยู่กับความเป็นจริง และฝึกที่จะยอมรับมัน แบบมีสติยอมรับว่ทุกสิ่งไม่เที่ยงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อที่ใจเราจะได้ไม่จริงจัง และก็ไม่เครียดกับการอยู่ร่วมกัน เพื่อนร่วมงาน หรือเจ้านายที่เอาแต่สั่ง แต่ไม่ยอมรับฟังคำอธิบาย เราก็จะเน้นสอนเรื่องพรหมวิหาร ที่จะทำใจยอมรับต่อสิ่งที่มากระทบใจได้มากขึ้น ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติอยู่แบบพอทนได้”^{๕๓}

การสร้างหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยสูงวัย เพื่อการสอนระยะสั้นวัดวิระโชติธรรมาราม พระภาวนาประชานุกูล กล่าวว่ “ผู้สูงอายุร่างกายอ่อนแอ เป็นอุปสรรคต่อการฝึกสติปัญญา ๔ เกิดทุกขเวทนาได้ง่าย แต่เน้นประโยชน์มาก เพราะสามารถแนะนำ เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ง่าย และมรณานุสติให้รู้จักปล่อยวาง และให้ฝึกทางใจเป็นหลัก”^{๕๔} พระครูปลัดเฉลิมพล สุเมโธ กล่าวว่ “สอนให้จับอารมณ์ นึกถึงพระตลอด และหายใจกำหนด พุทโธ”^{๕๕} และพระครูสังฆรักษ์บุญนำ ทานรโต กล่าวว่ “จะเน้นให้เข้าใจมรรคมีองค์ ๘ และสัญญา ๑๐ ประการ พร้อมกับการศึกษาภาวนาแบบไม่เข้มข้น”^{๕๖}

การสร้างหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยสูงวัย เพื่อการสอนระยะสั้นวัดพระธรรมจักรพุทธวิหาร พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. กล่าวว่ “สำหรับผู้สูงวัยนั้นมุ่งเน้นให้รู้จักการวางจิต เป็นว่อะไรควรยึด และอะไรควรปล่อยวาง สอนให้วางเป็น เมื่อกวางเป็นจิตก็สงบ เมื่อกจิตสงบ เพราะไม่มีความยึดติดในสิ่งที่ไม่ควรยึด ก็จะสามารถปล่อยวางเป็น เมื่อกวางได้ใจก็เป็นสุขจนถึงขั้นทุกขังได้ ไม่

^{๔๙} สัมภาษณ์ พระภาวนาประชานุกูล (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๕๐} สัมภาษณ์ พระครูปลัดเฉลิมพล สุเมโธ (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๕๑} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. (๑ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๕๒} สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์บุญนำ ทานรโต (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๕๓} สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพธิวิณณา (๘ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๕๔} สัมภาษณ์ พระภาวนาประชานุกูล (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๕๕} สัมภาษณ์ พระครูปลัดเฉลิมพล สุเมโธ (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๕๖} สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์บุญนำ ทานรโต (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

ยินดีในสุขนั้นๆด้วย”^{๕๗} และพระสมณีก ญาณสุโร กล่าวว่า “ต้องอธิบายให้เขารู้ก่อนว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตาย มันเป็นทุกข์ และพระพุทธเจ้าสอนให้ตัดวงจรของมันอย่างไร พร้อมชี้แจงไปตามลำดับให้ เขาเข้าใจแบบง่าย ๆ”^{๕๘}

การสร้างหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยสูงวัย เพื่อการสอนระยะสั้นมูลนิธิ โพรวิธณา ดร. แม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพรวิธณา กล่าวว่า “ในกรณีสอน ผู้สูงอายุ เราจะเน้นให้ผู้ปฏิบัติเจริญภาวนาให้มาก ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน โดยเฉพาะ จะเน้นการกำหนด อิริยาบถย่อยมากกว่าการเดิน หรือ นั่ง สมาธินานๆ เพราะสังขารหรือกายของผู้ปฏิบัติมีความเสื่อม มากเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เราจึงเน้นให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิอยู่กับกำหนดอิริยาบถย่อย จิตของเขาจะไม่ ไปชும்ช่ออยู่กับความทุกข์ที่เกิดจากความเจ็บปวดทางกาย และถ้าจิตเขามีสมาธิ จิตของผู้ปฏิบัติก็ จะชும்ช่ออยู่ในอารมณ์ปีติ และก็จะเน้นเรื่องการเจริญพรหมวิหาร ๔ เพื่อให้เขาอยู่กับลูกหลานได้ แบบเป็นสุข ลูกหลานก็มีความสุขไม่ห่วงวาย เพราะผู้ปฏิบัติเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณธรรมและมีเมตตา ไม่ห่วงวาย ลูกหลานก็จะรักและเคารพไม่ทอดทิ้ง”^{๕๙}

การสร้างการวัดผลสัมฤทธิ์การปฏิบัติ และตอบสนองความต้องการของโยคีผู้ปฏิบัติธรรม ระยะสั้นวัดวิระโชติธรรมาราม พระภิกษุประชานุกูล กล่าวว่า “สามารถทำให้เขาเหล่านั้น เห็นทุกข์ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ และนำไปปฏิบัติต่อได้ ไม่ว่าจะเป็นที่ไหนก็เป็นสุขได้ ทุกข์ของคนคือกาย กับใจ บอกเหตุและผลได้ แล้วเขาจะเปลี่ยนตัวเองได้ แก้ไขตัวเองได้ คือ ผลของการปฏิบัติ ความสุข จะเกิดขึ้น”^{๖๐} พระครูสังฆรักษ์บุญนำ ทานโรโต กล่าวว่า “ใช้แบบสอบถามและให้ผู้ปฏิบัติธรรมตอบ ตามความเข้าใจที่ปฏิบัติมา”^{๖๑} และพระครูปลัดเฉลิมพล สุเมโธ กล่าวว่า “นอกเวลาปฏิบัติหรือใน ช่วงเวลาพัก จะมีวิทยากรในการสอบถามได้ตลอด ส่วนการวัดผลสัมฤทธิ์ ดูจากที่ว่า ความโลภ โกรธ ของเค้าลดลงหรือไม่ จากการพูดคุยและกลับมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง”^{๖๒}

การสร้างการวัดผลสัมฤทธิ์การปฏิบัติ และตอบสนองความต้องการของโยคีผู้ปฏิบัติธรรม ระยะสั้นวัดพระธรรมจักรพุทธวิหาร พระครูภิกษุภิกษุวิสุทฺธิคุณ วิ. กล่าวว่า “ในการวัดผลนั้นคงต้อง สอบถามผู้ปฏิบัติเองว่า เขาทำตามแล้วผลเป็นอย่างไร และมีปัญหาอะไรที่ยังติดอยู่ ๖ ถ้าจะวัดใจคน คงลำบากต้องตัวเขาเองว่าจะได้รับประโยชน์อะไร) ฉะนั้น การวัดที่ดีที่สุดคือหลังจากที่เขาทำตาม การแนะนำนั้น แล้วเขาทำด้วยความเคารพและนอบน้อมเพียงใดและแก้ไข้ปัญหาของเราได้จริงๆ หรือไม่ ถ้าเขาแก้ไข้ได้ตรงใจเขา ผลดีก็เกิดแก่เขา”^{๖๓} พระสมณีก ญาณสุโร กล่าวว่า “พยายามให้พวกเขาู้ให้ได้ว่า จิต เจตสิก รูป มันเกิดดับอยู่ในช่องทางทวารทั้ง ๖ ของเขาอย่างไร และพวกเขาทุกข์กับ มันมาได้อย่างไร เพราะอะไร วิธีวัดผลก็ไม่ยุ่งยากอะไร ใช้ลำดับญาณ ๑๖ เป็นตัววัดผลประเมินผล

^{๕๗} สัมภาษณ์ พระครูภิกษุภิกษุวิสุทฺธิคุณ วิ. (๑ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๕๘} สัมภาษณ์ พระสมณีก ญาณสุโร (๑ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๕๙} สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพรวิธณา (๘ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๖๐} สัมภาษณ์ พระภิกษุประชานุกูล (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๖๑} สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์บุญนำ ทานโรโต (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๖๒} สัมภาษณ์ พระครูปลัดเฉลิมพล สุเมโธ (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐)

^{๖๓} สัมภาษณ์ พระครูภิกษุภิกษุวิสุทฺธิคุณ วิ. (๑ มิถุนายน ๒๕๖๐)

การเรียนรู้ของพวกเขา โดยเริ่มต้นจาก นามรูปปริเฉทญาณ คือญาณที่ ๑ ปัญญาจักษุรูป รู้จักนาม แยกรูป แยกนาม”^{๖๔}

การสร้างการวัดผลสัมฤทธิ์การปฏิบัติ และตอบสนองความต้องการของโยคีผู้ปฏิบัติธรรม ระยะเวลาสัมฤทธิ์โพธิญาณ ดร.แม่ชีญาณวารรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพธิญาณ กล่าวว่า “จาก สถิติ หลักสูตรระยะสั้นของเรา คือ หลักสูตร ๓ วัน และอย่างน้อยที่เราประเมินได้ประมาณร้อยละ ๗๕ ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจ ในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น เข้าใจการใช้ชีวิต และเพียรที่จะรักษาศีล ๕ ให้ได้ มีความรู้จัก กตัญญูทวดเวทิต่อพ่อแม่ ผู้มีพระคุณมากขึ้น เราเห็นผลมาก จากที่เริ่มเปิด หลักสูตรมา ผู้ปฏิบัติจากคนหนึ่งกลับไปชวนเพื่อนฝูง ญาติมิตร กลับมาปฏิบัติอีก ๒ คน จาก ๒ มา ๔ คน จาก ๔ มาเพิ่มเป็น ๘ คน นั่นคือ สิ่งที่เราเห็นเป็นรูปธรรมและนามธรรม เป็นต้น”^{๖๕}

๔.๓ ตัวแบบหรือร่างหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นประจำเขตการปกครองคณะ สังฆมณฑล ๑๒

ทางผู้วิจัยได้จัดทำหลักสูตร เพื่อเอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้ปฏิบัติ กัมมัฏฐานระยะสั้น ออกเป็น ๑๒ หลักสูตร อันได้แก่

- ๑) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๓ วัน
- ๒) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๗ วัน
- ๓) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๑๐ วัน
- ๔) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๑๕ วัน
- ๕) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กร
หลักสูตร ๓ วัน
- ๖) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กร
หลักสูตร ๗ วัน
- ๗) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กร
หลักสูตร ๑๐ วัน
- ๘) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กร
หลักสูตร ๑๕ วัน
- ๙) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๓ วัน
- ๑๐) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๗ วัน
- ๑๑) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๑๐ วัน
- ๑๒) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๑๕ วัน

^{๖๔} สัมภาษณ์ พระสมณีก ญาณสุโร (๑ มิถุนายน ๒๕๖๐)

^{๖๕} สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีญาณวารรณ เปรมสกุล ประธานมูลนิธิโพธิญาณ (๘ มิถุนายน ๒๕๖๐)

รายละเอียดหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชน หลักสูตร ๓ วัน

๑. ความสำคัญและความเป็นมาของหลักสูตร

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นธุระอันสำคัญในทางพระพุทธศาสนา เป็นหนทางอันเดียวเพื่อนำไปสู่พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ การจัดหลักสูตรและการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานขึ้นเป็นต้นแบบในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รับการฝึกฝน อบรมด้วยวิธีการสอนและรูปแบบการสอนที่เป็นหนึ่งเดียว ทั้งนี้ เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพทางด้านปัญญาและจิตใจของผู้เฝ้าศึกษาและปฏิบัติกัมมัฏฐานในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ผู้ปฏิบัติสามารถนำเอาสิ่งที่ได้รับการฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องและเป็นระบบไปถ่ายทอดแก่บุคคลรอบข้าง ได้แก่ ญาติ พี่ น้อง บุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน จนถึงนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น เมื่อจิตมีความบริสุทธิ์แล้ว การดำเนินชีวิตย่อมมีความราบรื่น ไม่มีอุปสรรค ปัญหาที่ประสบจากการดำเนินชีวิต การทำงาน การศึกษา ย่อมสามารถก้าวพ้นและลุล่วงไปได้ ทั้งนี้ ส่งผลต่อสังคมโดยรวมให้สามารถดำเนินไปได้โดยปกติสุข ทั้งนี้ การฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานต้องดำเนินไปด้วยความวิริยะ ประกอบไปด้วยขันติหรือความอดทนในเบื้องต้น แต่ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ไม่สามารถแปรเปลี่ยนเป็นมูลค่าทรัพย์สินได้ แต่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าไปได้

๒. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ๒.๑ เพื่อทำความเข้าใจพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น
- ๒.๒ เพื่อศึกษาหลักธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น
- ๒.๓ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนสามารถนำการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้นไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

๓. เนื้อหาการอบรมของหลักสูตร

- ๓.๑ ประวัติพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น และองค์ประกอบอันสำคัญในพระพุทธศาสนา อันได้แก่ ศาสนบุคคล ศาสนธรรม ศาสนสถานและศาสนพิธี
- ๓.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น อันได้ แก่ สติปัฏฐาน ๔
- ๓.๓ ประยุกต์ใช้หลักธรรมที่เกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้นและผลจากการปฏิบัติธรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ความสงบสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๔. คำอธิบายสาระของหลักสูตร

๔.๑ ศึกษาประวัติความเป็นมาของพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น อันได้แก่ คุณแห่งองค์พระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ และองค์ประกอบของพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น คือ ศาสนบุคคล (พุทธบริษัท), ศาสนธรรม (ไตรสิกขา), ศาสนสถาน และศาสนพิธี (สังฆกรรม)

๔.๒ ศึกษาคุณค่า หลักการ แนวการปฏิบัติ ศีล ๕ วิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น (สติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยการปฏิบัติตามแนวพองหนอ-ยุบหนอ และการเดินจงกรมระยะที่ ๑)

๔.๓ พัฒนาแนวคิด และนำหลักคำสอนและการปฏิบัติศีล ๕ และวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เกิดประโยชน์ ความสุข สงบในการดำเนินชีวิตของตน ครอบครัวและสังคม

๕. แนวทางการปฏิบัติ

๕.๑ ปรียัติศึกษา ศึกษาพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น

๕.๒ ปฏิบัติ

๑) ศีล ๕ สำรวม กาย วาจา ใจ

๒) เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวพอง-ยุบ

๓) อริยาบถใหญ่ คือ การยืน การเดินในระยะที่ ๑ (ขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ)

๕.๓ ปฏิเวธ

๑) สามารถสำรวมกาย วาจา ใจ ได้ดียิ่งขึ้น

๒) พุทศุยสนทนากับพระพี่เลี้ยงเพื่อพัฒนาทักษะทางปัญญา

๖. กำหนดการปฏิบัติ

กำหนดการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โครงการปฏิบัติสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๓ วัน

วันแรกของการปฏิบัติ

๑๓.๐๐ น.	เยาวชนเข้าร่วมมาถึงสำนักปฏิบัติธรรม
๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	เยาวชนลงทะเบียน ก่อนเข้ารับการอบรม
๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	เยาวชนรับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์และสมათานพระกัมมัฏฐาน
๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “พระพุทธศาสนา และการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น”
๑๙.๐๐ – ๑๙.๓๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๑๙.๓๐ – ๒๐.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๑
๒๐.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สองของการปฏิบัติ

๐๕.๐๐ – ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
------------------	---

๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	พุดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พุดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เยาวชนรับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “การปฏิบัติธรรมเบื้องต้น และการมีสติในชีวิตประจำวัน”
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๑
๒๐.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน
วันที่สามของการปฏิบัติ	
๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ขอขมาพระพี่เลี้ยงและลาพระกัมมัฏฐาน
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	เดินทางกลับ

รายละเอียดหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชน หลักสูตร ๗ วัน

๑. ความสำคัญและความเป็นมาของหลักสูตร

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นธุระอันสำคัญในทางพระพุทธศาสนา เป็นหนทางอันเดียวเพื่อนำไปสู่พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ การจัดหลักสูตรและการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานขึ้นเป็นต้นแบบในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รับการฝึกฝน อบรมด้วยวิธีการสอนและรูปแบบการสอนที่เป็นหนึ่งเดียว ทั้งนี้ เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพทางด้านปัญญาและจิตใจของผู้เฝ้าศึกษาและปฏิบัติกัมมัฏฐานในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ผู้ปฏิบัติสามารถนำเอาสิ่งที่ได้รับการฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องและเป็นระบบไปถ่ายทอดแก่บุคคลรอบข้าง ได้แก่ ญาติ พี่ น้อง บุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน จนถึงนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น เมื่อจิตมีความบริสุทธิ์แล้ว การดำเนินชีวิตย่อมมีความราบรื่น ไม่มีอุปสรรค ปัญหาที่ประสบจากการดำเนินชีวิต การทำงาน การศึกษา ย่อมสามารถก้าวพ้นและลุล่วงไปได้ ทั้งนี้ ส่งผลต่อสังคมโดยรวมให้สามารถดำเนินไปได้โดยปกติสุข ทั้งนี้ การฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานต้องดำเนินไปด้วยความวิริยะ ประกอบไปด้วยขันติหรือความอดทนในเบื้องต้น แต่ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ไม่สามารถแปรเปลี่ยนเป็นมูลค่าทรัพย์สินได้ แต่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าไปได้

๒. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ๒.๑ เพื่อทำความเข้าใจพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น
- ๒.๒ เพื่อศึกษาหลักธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น
- ๒.๓ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนสามารถนำการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้นไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

๓. เนื้อหาการอบรมของหลักสูตร

- ๓.๑ ประวัติพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น และองค์ประกอบอันสำคัญในพระพุทธศาสนา อันได้แก่ ศาสนบุคคล ศาสนธรรม ศาสนสถานและศาสนพิธี
- ๓.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น อันได้ แก่ สติปัฏฐาน ๔
- ๓.๓ ประยุกต์ใช้หลักธรรมที่เกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้นและผลจากการปฏิบัติธรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ความสงบสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๔. คำอธิบายสาระของหลักสูตร

๔.๑ ศึกษาประวัติความเป็นมาของพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น อันได้แก่ คุณแห่งองค์พระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ และองค์ประกอบของพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น คือ ศาสนบุคคล (พุทธบริษัท), ศาสนธรรม (ไตรสิกขา), ศาสนสถาน และศาสนพิธี (สังฆกรรม)

๔.๒ ศึกษาคุณค่า หลักการ แนวการปฏิบัติ ศีล ๕ วิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น (สติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยการปฏิบัติตามแนวพองหนอ-ยุบหนอ และการเดินจงกรมระยะที่ ๑-๒)

๔.๓ พัฒนาแนวคิด และนำหลักคำสอนและการปฏิบัติศีล ๕ และวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เกิดประโยชน์ ความสุข สงบในการดำเนินชีวิตของตน ครอบครัวและสังคม

๕. แนวทางการปฏิบัติ

๕.๑ ปรียัติศึกษา ศึกษาพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น

๕.๒ ปฏิบัติ

๑) ศีล ๕ สำรวม กาย วาจา ใจ

๒) เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวพอง-ยุบ

๓) อริยาบถใหญ่ คือ การยืน การเดินในระยะที่ ๑ (ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ) และการเดินในระยะที่ ๒ (ยกหนอ-เหยียบหนอ)

๕.๓ ปฏิเวธ

๑) สามารถสำรวมกาย วาจา ใจ ได้ดียิ่งขึ้น

๒) พุทศุยสนทนากับพระพี่เลี้ยงเพื่อพัฒนาทักษะทางปัญญา

๖ กำหนดการปฏิบัติ

กำหนดการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โครงการปฏิบัติสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๗ วัน

วันแรกของการปฏิบัติ

๑๓.๐๐ น.	เยาวชนเข้าร่วมมาถึงสำนักปฏิบัติธรรม
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	เยาวชนลงทะเบียน ก่อนเข้ารับการอบรม
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เยาวชนรับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “พระพุทธศาสนา และการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น”
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ

๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น. การเดินจงกรมระยะที่ ๑
๒๐.๐๐ น. กำหนดเข้านอน

วันที่สองของการปฏิบัติ

๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. พุทศุย สันทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. พุทศุย สันทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. เยาวยอมรับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. ฟังการบรรยายเรื่อง “การปฏิบัติธรรมเบื้องต้น และการมีสติในชีวิตประจำวัน”
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น. นั่งภาวนาเจริญสติ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น. การเดินจงกรมระยะที่ ๑
๒๐.๐๐ น. กำหนดเข้านอน

วันที่สามของการปฏิบัติ

๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. พุทศุย สันทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พุดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เยาวชนรับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการเดินจงกรมระยะที่ ๒”
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๒
๒๐.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สี่ของการปฏิบัติ

๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	พุดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พุดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เยาวชนรับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “กายานุปัสสนาสติปัฏฐานในชีวิตประจำวัน”
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๒
๒๐.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่ห้าของการปฏิบัติ

๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	พูดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พูดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เยาวชนรับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “การเรียนรู้ การศึกษา และการมีสติ”
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๒
๒๐.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่หกของการปฏิบัติ

๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	พูดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พูดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง

๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เยาวยอมรับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “ไตรสิกขากับการศึกษา”
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๒
๒๐.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่เจ็ดของการปฏิบัติ

๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ขอขมาพระพี่เลี้ยงและลาพระกัมมัฏฐาน
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	เดินทางกลับ

รายละเอียดหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชน หลักสูตร ๑๐ วัน

๑. ความสำคัญและความเป็นมาของหลักสูตร

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นธรรมาสน์สำคัญในทางพระพุทธศาสนา เป็นหนทางอันเดียวเพื่อนำไปสู่พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ การจัดหลักสูตรและการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานขึ้นเป็นต้นแบบในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รับการฝึกฝน อบรมด้วยวิธีการสอนและรูปแบบการสอนที่เป็นหนึ่งเดียว ทั้งนี้ เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพทางด้านปัญญาและจิตใจของผู้เฝ้าศึกษาและปฏิบัติกัมมัฏฐานในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ผู้ปฏิบัติสามารถนำเอาสิ่งที่ได้รับการฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องและเป็นระบบไปถ่ายทอดแก่บุคคลรอบข้าง ได้แก่ ญาติ พี่ น้อง บุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน จนถึงนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น เมื่อจิตมีความบริสุทธิ์แล้ว

การดำเนินชีวิตย่อมมีความราบรื่น ไม่มีอุปสรรค ปัญหาที่ประสบจากการดำเนินชีวิต การทำงาน การศึกษา ย่อมสามารถก้าวพ้นและลุล่วงไปได้ ทั้งนี้ ส่งผลต่อสังคมโดยรวมให้สามารถดำเนินไปได้โดยปกติสุข ทั้งนี้ การฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานต้องดำเนินไปด้วยความวิริยะ ประกอบไปด้วยขันติหรือความอดทนในเบื้องต้น แต่ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ไม่สามารถแปรเปลี่ยนเป็นมูลค่าทรัพย์สินได้ แต่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าไปได้

๒. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ๒.๑ เพื่อทำความเข้าใจพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น
- ๒.๒ เพื่อศึกษาหลักธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น
- ๒.๓ เพื่อให้เยาวชนสามารถจำแนกและปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้นได้
- ๒.๔ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนสามารถนำการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้นไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

๓. เนื้อหาการอบรมของหลักสูตร

- ๓.๑ ประวัติพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น และองค์ประกอบอันสำคัญในพระพุทธศาสนา อันได้แก่ ศาสนบุคคล ศาสนธรรม ศาสนสถานและศาสนพิธี
- ๓.๒ เนื้อหาและหลักการในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น
- ๓.๓ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น อันได้ แก่ สติปัฏฐาน ๔
- ๓.๔ ประยุกต์ใช้หลักธรรมที่เกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้นและผลจากการปฏิบัติธรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ความสงบสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๔. คำอธิบายสาระของหลักสูตร

- ๔.๑ ศึกษาประวัติความเป็นมาของพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น อันได้แก่ คุณแห่งองค์พระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ และองค์ประกอบของพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น คือ ศาสนบุคคล (พุทธบริษัท), ศาสนธรรม (ไตรสิกขา), ศาสนสถาน และศาสนพิธี (สังฆกรรม)
- ๔.๒ ศึกษาคุณค่า หลักการ แนวการปฏิบัติ สីล ๕ วิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น (สติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยการปฏิบัติตามแนวพอง-ยุบ-หนอ และการเดินจงกรมระยะที่ ๑-๒-๓)
- ๔.๓ การปฏิบัติศีล ๕ และวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น (สติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยการปฏิบัติตามแนวพอง-ยุบใน ๔ อิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน)

๔.๔ พัฒนาแนวคิด และนำหลักคำสอนและการปฏิบัติศีล ๕ และวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เกิดประโยชน์ ความสุข สงบในการดำเนินชีวิตของตน ครอบครัวและสังคม

๕ แนวทางการปฏิบัติ

๕.๑ ปริยัติศึกษา ศึกษาพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น

๕.๒ ปฏิบัติ

๑) ศีล ๕ สำรวม กาย วาจา ใจ

๒) เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวพอง-ยุบ

๓) อิริยาบถใหญ่ คือ การยืน การเดินในระยะที่ ๑ (ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ)

เดินในระยะที่ ๒ (ยกหนอ-เหยียบหนอ)

และการเดินในระยะที่ ๓ (ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ)

๕.๓ ปฏิเวธ

๑) สามารถสำรวมกาย วาจา ใจ ได้ดียิ่งขึ้น

๒) พุทศุยสนทนากับพระพี่เลี้ยงเพื่อพัฒนาทักษะทางปัญญา

๖. กำหนดการปฏิบัติ

กำหนดการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โครงการปฏิบัติสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๑๐ วัน

วันแรกของการปฏิบัติ

๑๓.๐๐ น.	เยาวชนเข้าร่วมมาถึงสำนักปฏิบัติธรรม
๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	เยาวชนลงทะเบียน ก่อนเข้ารับการอบรม
๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	เยาวชนรับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์และสมาทานพระกัมมัฏฐาน
๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “พระพุทธศาสนา และการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น”
๑๙.๐๐ – ๑๙.๓๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๑๙.๓๐ – ๒๐.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๑
๒๐.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สองของการปฏิบัติ

๐๕.๐๐ – ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
------------------	---

๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	พุดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พุดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เยาวชนรับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “การปฏิบัติธรรมเบื้องต้น และการมีสติในชีวิตประจำวัน”
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๑
๒๐.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สามของการปฏิบัติ

๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	พุดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พุดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เยาวชนรับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น

๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “กายนุปัสสนาสติปัญญา และการเดินจงกรมระยะที่ ๒”
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๒
๒๐.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สี่ของการปฏิบัติ

๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	พูดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พูดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เยาวชนรับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “ไตรสิกขากับการศึกษา”
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๒
๒๐.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่ห้าของการปฏิบัติ

๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน

๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	พุดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พุดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เยาวชนรับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “การเรียน การศึกษา กับการมีสติ ”
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๒
๒๐.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่หกของการปฏิบัติ

๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	พุดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พุดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เยาวชนรับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการเดินจงกรมระยะที่ ๓ ”
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ

๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น. การเดินจงกรมระยะที่ ๓
๒๐.๐๐ น. กำหนดเข้านอน

วันที่เจ็ดของการปฏิบัติ

๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. พุทศุย สันทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. พุทศุย สันทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. เยาวยอมรับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. ฟังการบรรยายเรื่อง “เวทนาในชีวิตประจำวัน”
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น. นั่งภาวนาเจริญสติ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น. การเดินจงกรมระยะที่ ๓
๒๐.๐๐ น. กำหนดเข้านอน

วันที่แปดของการปฏิบัติ

๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. พุทศุย สันทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว

๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พุดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เยาวยอมรับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน”
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๓
๒๐.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่เก้าของการปฏิบัติ

๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	พุดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พุดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เยาวยอมรับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน”
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๓
๒๐.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สิบของการปฏิบัติ

๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
------------------	---

๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ขอขมาพระพื้เลี้ยงและลาพระกัมมัฏฐาน
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	เดินทางกลับ

รายละเอียดหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชน หลักสูตร ๑๕ วัน

๑. ความสำคัญและความเป็นมาของหลักสูตร

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นธรรมาสน์สำคัญในทางพระพุทธศาสนา เป็นหนทางอันเดียวเพื่อนำไปสู่พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ การจัดหลักสูตรและการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานขึ้นเป็นต้นแบบในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รับการฝึกฝน อบรมด้วยวิธีการสอนและรูปแบบการสอนที่เป็นหนึ่งเดียว ทั้งนี้ เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพทางด้านปัญญาและจิตใจของผู้เฝ้าศึกษาและปฏิบัติกัมมัฏฐานในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ผู้ปฏิบัติสามารถนำเอาสิ่งที่ได้รับการฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องและเป็นระบบไปถ่ายทอดแก่บุคคลรอบข้าง ได้แก่ ญาติ พี่ น้อง บุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน จนถึงนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น เมื่อจิตมีความบริสุทธิ์แล้ว การดำเนินชีวิตย่อมมีความราบรื่น ไม่มีอุปสรรค ปัญหาที่ประสบจากการดำเนินชีวิต การทำงาน การศึกษา ย่อมสามารถก้าวพ้นและลุล่วงไปได้ ทั้งนี้ ส่งผลต่อสังคมโดยรวมให้สามารถดำเนินไปได้โดยปกติสุข ทั้งนี้ การฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานต้องดำเนินไปด้วยความวิริยะ ประกอบไปด้วยขันติหรือความอดทนในเบื้องต้น แต่ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ไม่สามารถแปรเปลี่ยนเป็นมูลค่าทรัพย์สินได้ แต่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าไปได้

๒. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ๒.๑ เพื่อทำความเข้าใจพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น
- ๒.๒ เพื่อศึกษาหลักธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น
- ๒.๓ เพื่อให้เยาวชนสามารถจำแนกและปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้นได้
- ๒.๔ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนสามารถนำการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้นไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

๓. เนื้อหาการอบรมของหลักสูตร

๓.๑ ประวัติพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น และองค์ประกอบอันสำคัญในพระพุทธศาสนา อันได้แก่ ศาสนบุคคล ศาสนธรรม ศาสนสถานและศาสนพิธี

๓.๒ เนื้อหาและหลักการในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น

๓.๓ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น อันได้ แก่ สติปัฏฐาน ๔

๓.๔ ประยุกต์ใช้หลักธรรมที่เกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้นและผลจากการปฏิบัติธรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ความสงบสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๔. คำอธิบายสาระของหลักสูตร

๔.๑ ศึกษาประวัติความเป็นมาของพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น อันได้แก่ คุณแห่งองค์พระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ และองค์ประกอบของพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น คือ ศาสนบุคคล (พุทธบริษัท), ศาสนธรรม (ไตรสิกขา), ศาสนสถาน และศาสนพิธี (สังฆกรรม)

๔.๒ ศึกษาคุณค่า หลักการ แนวการปฏิบัติ สील ๕ วิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น (สติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยการปฏิบัติตามแนวพอง-ยุบ-นอ และ การเดินจงกรมระยะที่ ๑-๒-๓-๔-๕-๖)

๔.๓ การปฏิบัติสील ๕ และวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น (สติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยการปฏิบัติตามแนวพอง-ยุบใน ๔ อิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน) พร้อมทั้งอิริยาบถย่อย

๔.๔ พัฒนาแนวคิด และนำหลักคำสอนและการปฏิบัติสील ๕ และวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เกิดประโยชน์ ความสุข สงบในการดำเนินชีวิตของตน ครอบครัวและสังคม

๕. แนวทางการปฏิบัติ

๕.๑ ปริญญาศึกษา ศึกษาพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น

๕.๒ ปฏิบัติ

๑) สील ๕ สรรวม กาย วาจา ใจ

๒) เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวพอง-ยุบ

๓) อิริยาบถใหญ่ คือ การยืน การเดินในระยะที่ ๑ (ขวย่างพอง-ซ่าย่างพอง) การเดินในระยะที่ ๒ (ยกพอง-เหยียบพอง) การเดินในระยะที่ ๓ (ยกพอง-ย่างพอง-เหยียบพอง) การเดินในระยะที่ ๔ (ยกพองพอง-ยกพอง-ย่างพอง-เหยียบพอง) การเดินในระยะที่ ๕ (ยกพองพอง-ยกพอง-ย่างพอง-ลงพอง-ถูพอง) และการเดินในระยะที่ ๖ (ยกพองพอง-ยกพอง-ย่างพอง-ลงพอง-ถูพอง-กดพอง)

๕.๓ ปฏิเวธ

๑) สามารถสรรรวมกาย วาจา ใจ ได้ดียิ่งขึ้น

๒) พุทศุสนทนากับพระพี่เลี้ยงเพื่อพัฒนาทักษะทางปัญญา

๖. กำหนดการปฏิบัติ

กำหนดการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โครงการปฏิบัติสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๑๕ วัน

วันแรกของการปฏิบัติ

๑๓.๐๐ น.	เข้าร่วมมาถึงสำนักปฏิบัติธรรม
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ลงทะเบียน ก่อนเข้ารับการอบรม
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์ รับศีล ๘ และสมาทานพระกัมมัฏฐาน
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “พระพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมเบื้องต้นและการ เดินจงกรมระยะที่ ๑”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๑
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สองของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “การปฏิบัติธรรมเบื้องต้น และการมีสติใน ชีวิตประจำวัน”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๑

๒๑.๐๐ น. กำหนดเข้านอน

วันที่สามของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
 ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ทำวัตรเช้าแปล
 ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า
 ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. พักผ่อน
 ๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
 ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
 ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
 ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
 ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
 ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
 ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
 ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. ฟังการบรรยายเรื่อง “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดอริยาบถใหญ่ และการเดินจงกรมระยะที่ ๒”
 ๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. นั่งภาวนาเจริญสติ
 ๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. การเดินจงกรมระยะที่ ๒
 ๒๑.๐๐ น. กำหนดเข้านอน

วันที่สี่ของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
 ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ทำวัตรเช้าแปล
 ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า
 ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. พักผ่อน
 ๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
 ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
 ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
 ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
 ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
 ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)

๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “กายนุสสนาสติปฏิฐาน การกำหนดอิริยาบถย่อย”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๒
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่ห้าของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “เวทนานุสสนาสติปฏิฐาน และการเดินจงกรมระยะที่ ๓”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๓
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่หกของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “เวทนาในชีวิตประจำวัน”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๓
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่เจ็ดของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	พูดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๓
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่แปดของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล

๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “การพักผ่อนจิต การพัฒนาปัญญา และการเดินจงกรมระยะที่ ๔”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๔
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน
วันที่เก้าของการปฏิบัติ	
๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	พูดคุย สนทนากับพระพี่เลี้ยง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “อัมมานุสสนาสติปัฏฐาน”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๔

๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน
วันที่สิบของการปฏิบัติ	
๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระไตรลักษณ์”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๔
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน
วันที่สิบเอ็ดของการปฏิบัติ	
๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “อริยสัจ ๔ ทางพันทุกข์”

๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๔
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สิบสองของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “มรรคมีองค์ ๘ หนทางการบรรลุธรรม และการเดินจงกรมระยะที่ ๕”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๕
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สิบสามของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๕ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๕ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๕ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)

๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๕ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “ธรรมะกับการพัฒนาองค์กร และการเดินจงกรมระยะที่ ๖”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๖
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สิบสี่ของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “สติปัญญา ๔ กับการพัฒนาองค์กร”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๖
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สิบห้าของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน

- ๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
 ๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. ขอมมาพระวิปัสสนาจารย์และลาพระกัมมัฏฐาน
 ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
 ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. เดินทางกลับ

รายละเอียดหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุ หลักสูตร ๓ วัน

๑. ความสำคัญและความเป็นมาของหลักสูตร

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นธรรมาสน์สำคัญในทางพระพุทธศาสนา เป็นหนทางอันเดียวเพื่อนำไปสู่พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ การจัดหลักสูตรและการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานขึ้นเป็นต้นแบบในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รับการฝึกฝน อบรมด้วยวิธีการสอนและรูปแบบการสอนที่เป็นหนึ่งเดียว ทั้งนี้ เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพทางด้านปัญญาและจิตใจของผู้เฝ้าศึกษาและปฏิบัติกัมมัฏฐานในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ผู้ปฏิบัติสามารถนำเอาสิ่งที่ได้รับการฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องและเป็นระบบไปถ่ายทอดแก่บุคคลรอบข้าง ได้แก่ ญาติ พี่ น้อง บุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน จนถึงนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น เมื่อจิตมีความบริสุทธิ์แล้ว การดำเนินชีวิตย่อมมีความราบรื่น ไม่มีอุปสรรค ปัญหาที่ประสบจากการดำเนินชีวิต การทำงาน การศึกษา ย่อมสามารถก้าวพ้นและลุล่วงไปได้ ทั้งนี้ ส่งผลต่อสังคมโดยรวมให้สามารถดำเนินไปได้โดยปกติสุข ทั้งนี้ การฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานต้องดำเนินไปด้วยความวิริยะ ประกอบไปด้วยขันติหรือความอดทนในเบื้องต้น แต่ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ไม่สามารถแปรเปลี่ยนเป็นมูลค่าทรัพย์สินได้ แต่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าไปได้

๒. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ๒.๑ มุ่งพัฒนาให้ผู้สูงอายุเข้าใจการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- ๒.๒ มุ่งพัฒนาให้ผู้สูงอายุเกิดปัญญา และมีความรู้ทางธรรมสูงยิ่งขึ้น
- ๒.๓ มุ่งพัฒนาผู้สูงอายุเข้าใจโลกตามความเป็นจริง
- ๒.๔ มุ่งพัฒนาให้ผู้สูงอายุเข้าถึงเป้าหมายแห่งการหลุดพ้นจากความทุกข์อันเป็นเป้าหมายแห่งพระพุทธศาสนา

๓. เนื้อหาการอบรมของหลักสูตร

- ๓.๑ ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนา
- ๓.๒ ปฏิบัติตามหลักสูตรสติปัฏฐาน ๔

- ๓.๓ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
 ๓.๔ การส่งและสอบอารมณ์
 ๓.๕ การพัฒนาสติและการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน

๔. คำอธิบายสาระของหลักสูตร

๔.๑ เมื่อมีการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้เกิดสติ รู้ยังให้การทำงานต่างๆดำเนินไปด้วยดี สามารถบรรลุผลสำเร็จ สติสัมปชัญญะสร้างแต่กุศลธรรมไม่ก่อให้เกิดอกุศลกรรม

๔.๒ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในกาย เวทนา จิต ธรรม กายมีการเคลื่อนไหวก็รู้การเคลื่อนไหว มีการเสวยอารมณ์สุขทุกข์เฉยๆ รู้การเสวยอารมณ์นั้นๆ จิตมีความนึกคิด ก็รู้ทันความคิดนั้น มีธัมมารมณณ์เกิดขึ้น ก็รู้ธัมมารมณณ์ที่เกิดขึ้น

๔.๓ อานิสงส์ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นผู้มี ความอ่อนโยน ไม่แข็งกระด้าง เอื้อเฟื้อผู้อื่น มีความเมตตา กรุณา เบิกบานผ่องใส ไม่พยายามปองร้าย มีความสงบเสงี่ยม สติรู้เท่าทันต่ออารมณ์ เห็นสรรพสิ่งล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

๔.๔ การส่งและสอบอารมณ์ เป็นการนำสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติธรรมมารายงานต่อ กัลยาณมิตร ปฏิบัติถูกหรือผิดทาง แก่สิ่งที่ผิดทางแนะนำในทางที่ถูกให้เดินต่อไป

๔.๕ ในชีวิตประจำวัน การพบปะผู้คน ติดต่อกองงาน คิดวางแผนเพื่อพัฒนาองค์กร ล้วนแล้วแต่ต้องมีสติเป็นเครื่องอุปการะให้เป็นไป สติทำให้สุขุมมากยิ่งขึ้น มีความรอบคอบ สามารถทำการงานให้สำเร็จลุล่วงได้

๕. แนวทางการปฏิบัติ

๕.๑ ปรียัติศึกษา ศึกษาพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น

๕.๒ ปฏิบัติ

๑) ศีล ๕ สำรวม กาย วาจา ใจ

๒) เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวพอง-ยุบ

๓) อิริยาบถใหญ่ คือ การยืน การเดินในระยະที่ ๑ (ขวาย่างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ) การเดินในระยະที่ ๒ (ยกหนอ-เหยียบหนอ) การเดินในระยະที่ ๓ (ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ) การเดินในระยະที่ ๔ (ยกช่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ) การเดินในระยະที่ ๕ (ยกช่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ) และการเดินในระยະที่ ๖ (ยกช่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอ)

๕.๓ ปฏิเวธ

๑) สามารถสำรวมกาย วาจา ใจ ได้ดียิ่งขึ้น

๒) สอบและส่งอารมณ์ในการปฏิบัติ

๓) เพื่อพัฒนาทักษะทางปัญญา

๖. กำหนดการปฏิบัติ

กำหนดการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โครงการปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ ๓ วัน

วันแรกของการปฏิบัติ

๑๓.๐๐ น.	เข้าร่วมมาถึงสำนักปฏิบัติธรรม
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ลงทะเบียน ก่อนเข้ารับการอบรม
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์ รับศีล ๘ และสมาทานพระกัมมัฏฐาน
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “พระพุทธานุภาพ การปฏิบัติธรรมเบื้องต้นและการ
	เดินจงกรมระยะที่ ๑”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๑
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สองของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “การปฏิบัติธรรมเบื้องต้น การมีสติในชีวิตประจำวัน
	และการเดินจงกรมระยะที่ ๒”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๒
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สามของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ขอมาพระวิปัสสนาจารย์และลาพระกัมมัฏฐาน
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	เดินทางกลับ

รายละเอียดหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุ

หลักสูตร ๗ วัน

๑. ความสำคัญและความเป็นมาของหลักสูตร

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นธุระอันสำคัญในทางพระพุทธศาสนา เป็นหนทางอันเดียวเพื่อนำไปสู่พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ การจัดหลักสูตรและการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานขึ้นเป็นต้นแบบในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รับการฝึกฝน อบรมด้วยวิธีการสอนและรูปแบบการสอนที่เป็นหนึ่งเดียว ทั้งนี้ เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพทางด้านปัญญาและจิตใจของผู้เฝ้าศึกษาและปฏิบัติกัมมัฏฐานในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ผู้ปฏิบัติสามารถนำเอาสิ่งที่ได้รับการฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องและเป็นระบบไปถ่ายทอดแก่บุคคลรอบข้าง ได้แก่ ญาติ พี่ น้อง บุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน จนถึงนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน เพราะการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น เมื่อจิตมีความบริสุทธิ์แล้ว การดำเนินชีวิตย่อมมีความราบรื่น ไม่มีอุปสรรค ปัญหาที่ประสบจากการดำเนินชีวิต การทำงาน การศึกษา ย่อมสามารถก้าวพ้นและลุล่วงไปได้ ทั้งนี้ ส่งผลต่อสังคมโดยรวมให้สามารถดำเนินไปได้โดยปกติสุข ทั้งนี้ การฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานต้องดำเนินไปด้วยความวิริยะ ประกอบไปด้วยขันติหรือความอดทนในเบื้องต้น แต่ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ไม่สามารถแปรเปลี่ยนเป็นมูลค่าทรัพย์สินได้ แต่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตรให้มีความเจริญก้าวหน้าไปได้

๒. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ๒.๑ มุ่งพัฒนาให้ผู้สูงอายุเข้าใจการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- ๒.๒ มุ่งพัฒนาให้ผู้สูงอายุเกิดปัญญา และมีความรู้ทางธรรมสูงยิ่งขึ้น
- ๒.๓ มุ่งพัฒนาผู้สูงอายุเข้าใจโลกตามความเป็นจริง

๒.๔ มุ่งพัฒนาให้ผู้สูงอายุเข้าถึงเป้าหมายแห่งการหลุดพ้นจากความทุกข์อันเป็นเป้าหมายแห่งพระพุทธศาสนา

๓. เนื้อหาการอบรมของหลักสูตร

- ๓.๑ ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนา
- ๓.๒ ปฏิบัติตามหลักสูตรสติปัฏฐาน ๔
- ๓.๓ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- ๓.๔ การส่งและสอบอารมณ์
- ๓.๕ การพัฒนาสติและการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน

๔. คำอธิบายสาระของหลักสูตร

๔.๑ เมื่อมีการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้เกิดสติรู้ ยังให้การทำงานต่างๆดำเนินไปด้วยดี สามารถบรรลุผลสำเร็จ สติสัมปชัญญะสร้างแต่กุศลธรรมไม่ก่อให้เกิดอกุศลกรรม

๔.๒ ปฏิบัติตามหลักสูตรสติปัฏฐาน ๔ ในกาย เวทนา จิต ธรรม กายมีการเคลื่อนไหวก็รู้การเคลื่อนไหว มีการเสวยอารมณ์สุขทุกข์เฉยๆ รู้การเสวยอารมณ์นั้นๆ จิตมีความนึกคิด ก็รู้ทันความคิดนั้น มีธัมมารมณณ์เกิดขึ้น ก็รู้ธัมมารมณณ์ที่เกิดขึ้น

๔.๓ อานิสงส์ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นผู้มีความอ่อนโยน ไม่แข็งกระด้าง เอื้อเพื่อผู้อื่น มีความเมตตา กรุณา เบิกบานผ่อนคลาย ไม่พยายามป้องกัน มีความสงบเสงี่ยม สติรู้เท่าทันต่ออารมณ์ เห็นสรรพสิ่งล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

๔.๔ การส่งและสอบอารมณ์ เป็นการนำสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติธรรมมารายงานต่อ กัลยาณมิตร ปฏิบัติถูกหรือผิดทาง แก่สิ่งที่ผิดทางแนะนำในทางที่ถูกให้เดินต่อไป

๔.๕ ในชีวิตประจำวัน การพบปะผู้คน ติดต่อกาทำงาน คิดวางแผนเพื่อพัฒนาองค์กร ล้วนแล้วแต่ต้องมีสติเป็นเครื่องอุปการะให้เป็นไป สติทำให้สุขุมมากยิ่งขึ้น มีความรอบคอบ สามารถทำการงานให้สำเร็จลุล่วงได้

๕. แนวทางการปฏิบัติ

๕.๑ ปริญญาตรีศึกษา ศึกษาพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น

๕.๒ ปฏิบัติ

๑) ศีล ๕ สรรวม กาย วาจา ใจ

๒) เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวพอง-ยุบ

๓) อิริยาบถใหญ่ คือ การยืน การเดินในระยะที่ ๑ (ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ) การเดินในระยะที่ ๒ (ยกหนอ-เหยียบหนอ) การเดินในระยะที่ ๓ (ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ) การเดินในระยะที่ ๔ (ยกช่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ) การเดินในระยะที่ ๕ (ยกช่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูหนอ) และการเดินในระยะที่ ๖ (ยกช่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูหนอ-กดหนอ)

๕.๓ ปฏิเวธ

- ๑) สามารถสำรวมกาย วาจา ใจ ได้ดียิ่งขึ้น
- ๒) สบและสงอารมณ์ในการปฏิบัติ
- ๓) เพื่อพัฒนาทักษะทางปัญญา

๖. กำหนดการปฏิบัติ

กำหนดการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โครงการปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ ๗ วัน

วันแรกของการปฏิบัติ

๑๓.๐๐ น.	เข้าร่วมมาถึงสำนักปฏิบัติธรรม
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ลงทะเบียน ก่อนเข้ารับการอบรม
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์ รับศีล ๘ และสมาทานพระกัมมัฏฐาน
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “พระพุทธานุภาพ การปฏิบัติธรรมเบื้องต้นและการ เดินจงกรมระยะที่ ๑”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๑
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สองของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการเดินจงกรมระยะที่

๒”

๑๙.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ – ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๒
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สามของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ – ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ – ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “กายนุสสนาสติปฏิฐาน และการกำหนดอิริยาบถย่อย”
๑๙.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ – ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๒
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สี่ของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ – ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ – ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว

๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง“เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการเดินจงกรมระยะที่ ๓”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๓
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่ห้าของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๓
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่หกของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน

๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๓
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่เจ็ดของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ขอมาพระวิปัสสนาจารย์และลาพระกัมมัฏฐาน
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	เดินทางกลับ

รายละเอียดหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุ หลักสูตร ๑๐ วัน

๑. ความสำคัญและความเป็นมาของหลักสูตร

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นธุระอันสำคัญในทางพระพุทธศาสนา เป็นหนทางอันเดียวเพื่อนำไปสู่พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ การจัดหลักสูตรและการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานขึ้นเป็นต้นแบบในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รับการฝึกฝน อบรมด้วยวิธีการสอนและรูปแบบการสอนที่เป็นหนึ่งเดียว ทั้งนี้ เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพทางด้านปัญญาและจิตใจของผู้เฝ้าศึกษาและปฏิบัติกัมมัฏฐานในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ผู้ปฏิบัติสามารถนำเอาสิ่งที่ได้รับการฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องและเป็นระบบไปถ่ายทอดแก่บุคคลรอบข้าง ได้แก่ ญาติ พี่ น้อง บุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน จนถึงนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น เมื่อจิตมีความบริสุทธิ์แล้ว การดำเนินชีวิตย่อมมีความราบรื่น ไม่มีอุปสรรค ปัญหาที่ประสบจากการดำเนินชีวิต การทำงาน การศึกษา ย่อมสามารถก้าวพ้นและลุล่วงไปได้ ทั้งนี้ ส่งผลต่อสังคมโดยรวมให้สามารถดำเนินไปได้โดยปกติสุข ทั้งนี้ การฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานต้องดำเนินไปด้วยความวิริยะ ประกอบไปด้วยขันติหรือความอดทนในเบื้องต้น แต่ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ไม่สามารถแปรเปลี่ยนเป็นมูลค่าทรัพย์สินได้ แต่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าไปได้

๒. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ๒.๑ มุ่งพัฒนาให้ผู้สูงอายุเข้าใจการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- ๒.๒ มุ่งพัฒนาให้ผู้สูงอายุเกิดปัญญา และมีความรู้ทางธรรมสูงยิ่งขึ้น
- ๒.๓ มุ่งพัฒนาผู้สูงอายุเข้าใจโลกตามความเป็นจริง
- ๒.๔ มุ่งพัฒนาให้ผู้สูงอายุเข้าถึงเป้าหมายแห่งการหลุดพ้นจากความทุกข์อันเป็นเป้าหมายแห่งพระพุทธศาสนา

๓. เนื้อหาการอบรมของหลักสูตร

- ๓.๑ ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนา
- ๓.๒ ปฏิบัติตามหลักสูตรสติปัฏฐาน ๔
- ๓.๓ วิปัสสนาภูมิ
- ๓.๔ โพธิปักขิยธรรม
- ๓.๕ วิสุทธิ ๗
- ๓.๖ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- ๓.๗ การส่งและสอบอารมณ์
- ๓.๘ การพัฒนาสติและการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน

๔. คำอธิบายสาระของหลักสูตร

๔.๑ เมื่อมีการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้เกิดสติรู้ ยังให้การทำงานต่างๆดำเนินไปด้วยดี สามารถบรรลุผลสำเร็จ สติสัมปชัญญะสร้างแต่กุศลธรรมไม่ก่อให้เกิดอกุศลกรรม

๔.๒ ปฏิบัติตามหลักสูตรสติปัฏฐาน ๔ ในกาย เวทนา จิต ธรรม กายมีการเคลื่อนไหวก็รู้การเคลื่อนไหว มีการเสวยอารมณ์สุขทุกข์เฉยๆ รู้การเสวยอารมณ์นั้นๆ จิตมีความนึกคิด ก็รู้ทันความคิดนั้น มีธัมมมารมณเกิดขึ้น ก็รู้ธัมมมารมณที่เกิดขึ้น

๔.๓ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องมีพื้นที่การทำงาน ในการนี้มีวิปัสสนาภูมิ ๖ อย่าง คือชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ สรูปทั้งหมดคือ รูปกับนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๔.๔ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาอันยิ่ง สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘

๔.๕ วิสุทธิตี ๗ ความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส ทั้งทางกายและทางใจ มีศีลวิสุทธิตี จิตวิสุทธิตี ทิฐิวินิสุทธิตี กังขาวิตรณวิสุทธิตี มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิตี ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิตี ว่าปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว

๔.๖ อานิสงส์ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นผู้มีความอ่อนโยน ไม่แข็งกระด้าง เอื้อต่อผู้อื่น มีความเมตตา กรุณา เบิกบานผ่องใส ไม่พยายามปองร้าย มีความสงบเสงี่ยม สติรู้เท่าทันต่ออารมณ์ เห็นสรรพสิ่งล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

๔.๗ การส่งและสอบอารมณ์ เป็นการนำสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติธรรมมารายงานต่อ กัลยาณมิตร ปฏิบัติถูกหรือผิดทาง แก่สิ่งที่ผิดทางแนะนำในทางที่ถูกให้เดินต่อไป

๔.๘ ในชีวิตประจำวัน การพบปะผู้คน ติดต่อกิจการงาน คิดวางแผนเพื่อพัฒนาองค์กร ล้วนแล้วแต่ต้องมีสติเป็นเครื่องอุปการะให้เป็นไป สติทำให้สุขุมมากยิ่งขึ้น มีความรอบคอบ สามารถทำการงานให้สำเร็จลุล่วงได้

๕. แนวทางการปฏิบัติ

๕.๑ ปริยัติศึกษา ศึกษาพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น

๕.๒ ปฏิบัติ

๑) ศีล ๕ สรรวม กาย วาจา ใจ

๒) เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวพอง-ยุบ

๓) อริยาบถใหญ่ คือ การยืน การเดินในระยະที่ ๑ (ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ) การเดินในระยະที่ ๒ (ยกหนอ-เหยียบหนอ) การเดินในระยະที่ ๓ (ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ) การเดินในระยະที่ ๔ (ยกช่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ) การเดินในระยະที่ ๕ (ยกช่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูหนอ) และการเดินในระยະที่ ๖ (ยกช่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูหนอ-กดหนอ)

๕.๓ ปฏิเวธ

๑) สามารถสรรรวมกาย วาจา ใจ ได้ดียิ่งขึ้น

๒) สอบและส่งอารมณ์ในการปฏิบัติ

๓) เพื่อพัฒนาทักษะทางปัญญา

๖. กำหนดการปฏิบัติ

กำหนดการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
โครงการปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ ๑๐ วัน

วันแรกของการปฏิบัติ

๑๓.๐๐ น.

เข้าร่วมมาถึงสำนักปฏิบัติธรรม

๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

ลงทะเบียน ก่อนเข้ารับการอบรม

๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์ รับศีล ๘ และสมาทานพระกัมมัฏฐาน
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักก่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “พระพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมเบื้องต้นและการ เดินจงกรมระยะที่ ๑”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๑
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สองของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักก่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักก่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักก่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “การปฏิบัติธรรมเบื้องต้น และการมีสติใน ชีวิตประจำวัน”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๑
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สามของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักก่อน

๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดอิริยาบถใหญ่ และการเดินจงกรมระยะที่ ๒”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๒
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน
วันที่สี่ของการปฏิบัติ	
๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดอิริยาบถย่อย และการเดินจงกรมระยะที่ ๓”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๓
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่ห้าของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการเดินจงกรมระยะที่ ๔”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๔
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่หกของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “เวทนาในชีวิตประจำวัน”

๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๔
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่เจ็ดของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “จิตตานุสสติปัฏฐาน และการเดินจงกรมระยะที่ ๕”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๕
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่แปดของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๕ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๕ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๕ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)

๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๕ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการเดินจงกรมระยะที่ ๖”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๖
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่เก้าของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “สติปัฏฐาน ๔ และการพันทุกข์”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๖
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สิบของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน

๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ขอมาพระวิปัสสนาจารย์และลาพระกัมมัฏฐาน
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	เดินทางกลับ

รายละเอียดหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุ หลักสูตร ๑๕ วัน

๑. ความสำคัญและความเป็นมาของหลักสูตร

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นธุระอันสำคัญในทางพระพุทธศาสนา เป็นหนทางอันเดียวเพื่อนำไปสู่พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ การจัดหลักสูตรและการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานขึ้นเป็นต้นแบบในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รับการฝึกฝน อบรมด้วยวิธีการสอนและรูปแบบการสอนที่เป็นหนึ่งเดียว ทั้งนี้ เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพทางด้านปัญญาและจิตใจของผู้เฝ้าศึกษาและปฏิบัติกัมมัฏฐานในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ผู้ปฏิบัติสามารถนำเอาสิ่งที่ได้รับการฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องและเป็นระบบไปถ่ายทอดแก่บุคคลรอบข้าง ได้แก่ ญาติ พี่ น้อง บุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน จนถึงนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น เมื่อจิตมีความบริสุทธิ์แล้ว การดำเนินชีวิตย่อมมีความราบรื่น ไม่มีอุปสรรค ปัญหาที่ประสบจากการดำเนินชีวิต การทำงาน การศึกษา ย่อมสามารถก้าวพ้นและลุล่วงไปได้ ทั้งนี้ ส่งผลต่อสังคมโดยรวมให้สามารถดำเนินไปได้โดยปกติสุข ทั้งนี้ การฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานต้องดำเนินไปด้วยความวิริยะ ประกอบไปด้วยขันติหรือความอดทนในเบื้องต้น แต่ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ไม่สามารถแปรเปลี่ยนเป็นมูลค่าทรัพย์สินได้ แต่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าไปได้

๒. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ๒.๑ มุ่งพัฒนาให้ผู้สูงอายุเข้าใจการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- ๒.๒ มุ่งพัฒนาให้ผู้สูงอายุเกิดปัญญา และมีความรู้ทางธรรมสูงยิ่งขึ้น
- ๒.๓ มุ่งพัฒนาผู้สูงอายุเข้าใจโลกตามความเป็นจริง
- ๒.๔ มุ่งพัฒนาให้ผู้สูงอายุเข้าถึงเป้าหมายแห่งการหลุดพ้นจากความทุกข์อันเป็นเป้าหมายแห่งพระพุทธศาสนา

๓. เนื้อหาการอบรมของหลักสูตร

- ๓.๑ ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนา
- ๓.๒ ปฏิบัติตามหลักสูตรสติปัฏฐาน ๔

- ๓.๓ วิปัสสนาภูมิ
- ๓.๔ โภธิปักขิยธรรม
- ๓.๕ วิสุทธิ ๗
- ๓.๖ วิปัสสนาญาณ ๑๖
- ๓.๗ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- ๓.๘ การส่งและสอบอารมณ์
- ๓.๙ การพัฒนาสติและการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน

๔. คำอธิบายสาระของหลักสูตร

๔.๑ เมื่อมีการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้เกิดสติรู้ ยังให้การทำงานต่างๆดำเนินไปด้วยดี สามารถบรรลุผลสำเร็จ สติสัมปชัญญะสร้างแต่กุศลธรรมไม่ก่อให้เกิดอกุศลกรรม

๔.๒ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในกาย เวทนา จิต ธรรม กายมีการเคลื่อนไหวก็รู้การเคลื่อนไหว มีการเสวยอารมณ์สุขทุกข์เฉยๆ รู้การเสวยอารมณ์นั้นๆ จิตมีความนึกคิด ก็รู้ทันความคิดนั้น มีธัมมารมณเกิดขึ้น ก็รู้ธัมมารมณที่เกิดขึ้น

๔.๓ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องมีพื้นที่การทำงาน ในการนี้มีวิปัสสนาภูมิ ๖ อย่าง คือชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ สรุปทั้งหมดคือ รูปกับนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๔.๔ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาอันยิ่ง สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปธาน ๔ อธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘

๔.๕ วิสุทธิ ๗ ความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส ทั้งทางกายและทางใจ มีศีลวิสุทธิ จิตวิสุทธิ ทิฐิวินิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ว่าปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว

๔.๖ วิปัสสนาญาณ ๑๖ อธิบายให้ทราบขั้นตอน ว่าปฏิบัติวิปัสสนาแล้วเกิดความรู้ญาณปัญญาไปตามลำดับ เป็นความรู้ในสภาวะธรรมเกิดปัญญาญาณ

๔.๗ อานิสงส์ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นผู้มีความอ่อนโยน ไม่แข็งกระด้าง เอื้อเพื่อผู้อื่น มีความเมตตา กรุณา เบิกบานผ่องใส ไม่พยายามปองร้าย มีความสงบเสงี่ยม สติรู้เท่าทันต่ออารมณ์ เห็นสรรพสิ่งล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

๔.๘ การส่งและสอบอารมณ์ เป็นการนำสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติธรรมมารายงานต่อ กัลยาณมิตร ปฏิบัติถูกหรือผิดทาง แก่สิ่งที่ผิดทางแนะนำในทางที่ถูกให้เดินต่อไป

๔.๙ ในชีวิตประจำวัน การพบปะผู้คน ติดต่อกองงาน คิดวางแผนเพื่อพัฒนาองค์กร ล้วนแล้วแต่ต้องมีสติเป็นเครื่องอุปการะให้เป็นไป สติทำให้สุขุมมากยิ่งขึ้น มีความรอบคอบ สามารถทำการงานให้สำเร็จลุล่วงได้

๕. แนวทางการปฏิบัติ

- ๕.๑ ปริญญาตรีศึกษา ศึกษาพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น

๕.๒ ปฏิบัติ

- ๑) ศีล ๕ สำรวม กาย วาจา ใจ
- ๒) เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวพอง-ยุบ
- ๓) อริยาบถใหญ่ คือ การยืน การเดินในระยาะที่ ๑ (ขวย่างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ) การเดินในระยาะที่ ๒ (ยกหนอ-เหยียบหนอ) การเดินในระยาะที่ ๓ (ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ) การเดินในระยาะที่ ๔ (ยกช่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ) การเดินในระยาะที่ ๕ (ยกช่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูหนอ) และการเดินในระยาะที่ ๖ (ยกช่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูหนอ-กดหนอ)

๕.๓ ปฏิเวธ

- ๑) สามารถสำรวมกาย วาจา ใจ ได้ดียิ่งขึ้น
- ๒) สบและสงอารมณ์ในการปฏิบัติ
- ๓) เพื่อพัฒนาทักษะทางปัญญา

๖. กำหนดการปฏิบัติ

กำหนดการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
โครงการปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ ๑๕ วัน

วันแรกของการปฏิบัติ

- | | |
|------------------|---|
| ๑๓.๐๐ น. | เข้าร่วมมาถึงสำนักปฏิบัติธรรม |
| ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. | ลงทะเบียน ก่อนเข้ารับการอบรม |
| ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. | รับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์ รับศีล ๘ และสมาทานพระกัมมัฏฐาน |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. | พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย |
| ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. | ฟังการบรรยายเรื่อง “สติปัฏฐาน ๔ และการเดินจงกรมระยาะที่ ๑” |
| ๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. | นั่งภาวนาเจริญสติ |
| ๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. | การเดินจงกรมระยาะที่ ๑ |
| ๒๑.๐๐ น. | กำหนดเข้านอน |

วันที่สองของการปฏิบัติ

- | | |
|------------------|--|
| ๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. | ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยาะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ) |
| ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. | ทำวัตรเช้าแปล |
| ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. | รับประทานอาหารเช้า |
| ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. | พักผ่อน |
| ๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. | ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยาะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ) |

๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดอริยาบถใหญ่”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๑
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สามของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๑ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดอริยาบถย่อย และการเดินจงกรมระยะที่ ๒”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๒
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สี่ของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล

๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๒
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่ห้าของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๒ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการเดินจงกรมระยะที่ ๓”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๓
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่หกของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๓
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่เจ็ดของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “วิปัสสนาภูมิ ๖”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๓

๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน
วันที่แปดของการปฏิบัติ	
๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๓ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “โพธิปักขิยธรรม ๓๗ และการเดินจงกรมระยะที่ ๔”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๔
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน
วันที่เก้าของการปฏิบัติ	
๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “วิสุทธิ ๗”

๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๔
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สิบของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “มรรคมีองค์ ๘”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๔
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สิบเอ็ดของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๔ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)

๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “ไตรลักษณ์ และการเดินจงกรมระยะที่ ๕”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๕
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สิบสองของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๕ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๕ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๕ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๕ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “ปฏิจจสมุปปาท และการเดินจงกรมระยะที่ ๖”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๖
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สิบสามของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)

๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “วิปัสสนาญาณ ๑๖”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๖
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่สี่ของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ส่งและสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำชำระร่างกาย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “วิปัสสนาญาณ ๑๖”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งภาวนาเจริญสติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การเดินจงกรมระยะที่ ๖
๒๑.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน

วันที่ห้าของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมระยะที่ ๖ นั่งเจริญสติ (พองหนอ-ยุบหนอ)
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ขอมาพระวิปัสสนาจารย์และลาพระกัมมัฏฐาน

- ๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
 ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. เดินทางกลับ

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

แผนภาพที่ ๔.๔ แสดงหลักสูตรต่างๆที่เหมาะสมต่อการใช้ปฏิบัติกัมมัฏฐานที่มีความแตกต่างหลากหลายไปตามเพศ อายุ การศึกษาและอาชีพในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒



บทที่ ๕

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากตารางทั้งหมด แสดงให้เห็นว่า ผลของการปฏิบัติจริงในสถานปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ พบว่า ความต้องการพื้นฐานของผู้ปฏิบัติธรรมในระยะสั้น ทั้งมีความต้องการเสริมสร้างความเข้าใจพื้นฐานต่อการปฏิบัติธรรมและการปฏิบัติเป็นลำดับไป ดังนั้น ผลการวิจัยจึงนำมาสู่การสร้างหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งสิ้น ๑๒ หลักสูตรสำหรับความต้องการของผู้ปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นเด็ก เยาวชน วัยทำงาน หน่วยงาน หรือองค์กร และผู้สูงอายุ ได้ดังต่อไปนี้

- ๑) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๓ วัน
- ๒) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๗ วัน
- ๓) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๑๐ วัน
- ๔) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๑๕ วัน
- ๕) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กร
หลักสูตร ๓ วัน
- ๖) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กร
หลักสูตร ๗ วัน
- ๗) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กร
หลักสูตร ๑๐ วัน
- ๘) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กร
หลักสูตร ๑๕ วัน
- ๙) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุหลักสูตร ๓ วัน
- ๑๐) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุหลักสูตร ๗ วัน
- ๑๑) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุหลักสูตร ๑๐ วัน
- ๑๒) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุหลักสูตร ๑๕ วัน

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ได้ค่ากลางของหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อนำไปใช้ไปประโยชน์สำหรับสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ใช้หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักสติปัญญา

๔ เพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่เอื้อต่อผู้ปฏิบัติที่มีความหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเพศ วัย อายุ เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามในวิปัสสนาธุระ อันถือได้ว่าเป็นธุระอันสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา

ทั้งนี้ หลักสูตรต่างๆที่เกิดขึ้น เกิดจากการลงพื้นที่เพื่อสำรวจหลักสูตรที่เป็นอยู่ ทั้งนี้ ได้มีการวิพากษ์หลักสูตรของสำนักต่างๆเพื่อให้เกิดการปฏิบัติและหลักสูตรการสอนที่เป็นไปในรูปแบบเดียวกันในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ ทั้งหมด อย่างไรก็ตาม หลักสูตรที่ได้มานั้น เกิดจากการศึกษาวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่างในจำนวนที่จำกัด ซึ่งพยายามค่าค่าเพื่อสอดคล้องกับความหลากหลายของผู้คนที่ต้องการเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงได้หลักสูตรออกมาเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป จำนวน ๑๒ หลักสูตร ดังรายละเอียดที่ได้กล่าวไว้ในบทที่ ๔ แล้วยัง

การศึกษาวิเคราะห์ทำให้เห็นว่า การศึกษาหลักการพื้นฐานทั้งกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า ผลการวิเคราะห์ว่าระดับความเข้าใจที่มีต่อการปฏิบัติสติปัฏฐาน ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๕.๑ แสดงผลการวิเคราะห์กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นกาย ๖ หมวด)

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ระดับความคิดเห็น		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
๑. อานาปานะปัพพะ (กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก)	๔.๒๘๕๗	.๘๕๙๙๔	มาก
๒. อิริยาปลปัพพะ (กำหนดรู้อาการในอิริยาบถใหญ่ เดิน ยืน นั่ง นอน)	๔.๑๔๒๙	.๗๗๒๔๒	มาก
๓. สัมผัสัญญะปัพพะ (กำหนดรู้ในอิริยาบถย่อย รู้ อาการความเคลื่อนไหวร่วมกับอิริยาบถใหญ่)	๓.๘๐๐๐	.๘๓๓๑๔	ปานกลาง
๔. ปฏิกุสปัพพะ (กำหนดรู้ปฏิกุสในกาย พิจารณาเห็นกายโดยความเป็นของสกปรก)	๓.๒๒๘๖	.๙๔๒๐๒	ปานกลาง
๕. ธาตุนสิกการปัพพะ (กำหนดรู้เห็นกาย ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ)	๓.๕๔๒๙	๑.๑๒๐๔๗	ปานกลาง
๖. ณะวะสีวะถิกปัพพะ (กำหนดรู้เห็นกายโดยความเป็นซากศพทั้ง ๙ ลักษณะ)	๓.๑๗๑๔	๑.๐๑๔๑๙	ปานกลาง
รวม	๓.๖๙๕๓	๐.๙๒๓๗	ปานกลาง

จากตารางที่ ๕.๑ แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจพื้นฐานต่อหลักสติปัฏฐาน ๔ ในเรื่องกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นกาย ๖ หมวด) อยู่ในระดับปานกลาง เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ อานาปานะปัพพะ (กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก) มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๔.๒๘๕๗ อิริยาปลปัพพะ (กำหนดรู้ในอิริยาบถใหญ่ เดิน ยืน นั่ง นอน) มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๔.๑๔๒๙ และ สัมผัสัญญะปัพพะ (กำหนดรู้ในอิริยาบถย่อย รู้อาการความเคลื่อนไหวร่วมกับอิริยาบถใหญ่) มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๘๐๐๐ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๖๙๕๓

ตารางที่ ๕.๒ แสดงผลการวิเคราะห์เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (กำหนดรู้ชัดในความรู้สึกสุข-ทุกข์อย่างถูกต้อง)

เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ระดับความคิดเห็น		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
๑. สุขเวทนา ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย	๓.๘๘๕๗	๑.๐๗๘๔๔	ปานกลาง
๒. ทุกขเวทนา ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย	๔.๐๐๐๐	.๘๐๔๔๐	มาก
๓. อุเบกขาเวทนา ความรู้สึกกลางๆไม่สุขไม่ทุกข์	๓.๕๗๑๔	.๙๗๘๗๗	ปานกลาง
๔. สามีสสุข ความรู้สึกพอใจเกี่ยวกับกามคุณ ๕	๓.๕๔๒๙	๑.๑๒๐๔๗	ปานกลาง
๕. นีรามิสสุข ความรู้สึกพอใจที่ไม่อิงกามคุณ ๕	๓.๖๐๐๐	.๘๘๑๑๘	ปานกลาง
๖. สามีสทุกข์ ความทุกข์อันเกี่ยวกับกามคุณ ๕	๓.๘๒๘๖	๑.๐๑๔๑๙	ปานกลาง
๗. นีรามิสทุกข์ ความทุกข์ที่ไม่อิงกามคุณ ๕	๓.๕๗๑๔	.๘๘๔๐๓	ปานกลาง
๘. สามีสอุเบกขา ความรู้สึกเป็นกลางเพราะกามคุณ ๕	๓.๖๘๕๗	.๗๑๘๓๑	ปานกลาง
๙. นีรามิสอุเบกขา ความรู้สึกเป็นกลางเพราะไม่อิงกามคุณ	๓.๖๕๗๑	.๗๖๔๗๗	ปานกลาง
รวม	๓.๗๐๔๘	๐.๙๑๖๑	ปานกลาง

จากตารางที่ ๕.๒ แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจพื้นฐานต่อหลักสติปัฏฐาน ๔ ในเรื่องเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานด้านเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (กำหนดรู้ชัดในความรู้สึกสุข-ทุกข์อย่างถูกต้อง) อยู่ในระดับปานกลาง เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ ทุกขเวทนา รู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๔.๐๐๐ สุขเวทนา รู้สึกเป็นสุขทางกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๘๘๕๗ และสามีสทุกข์ ความทุกข์อันเกี่ยวกับกามคุณ ๕ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๘๒๘๖ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๗๐๔๘

ตารางที่ ๕.๓ แสดงผลการวิเคราะห์จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นจิตโดยลักษณะ ๘)

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ระดับความคิดเห็น		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
๑. สราคจิต จิตมีราคะก็รู้	๓.๙๗๑๔	.๗๔๖๙๘	ปานกลาง
๒. สโทสจิต จิตมีโทสะก็รู้	๔.๐๐๐๐	.๗๖๖๙๖	มาก
๓. สโมหจิต จิตมีโมหะก็รู้	๓.๙๑๔๓	.๗๔๒๔๗	ปานกลาง
๔. สังขิตตะอวิกขิตตะจิต จิตหดหู่ก็รู้ ฟุ้งซ่านก็รู้	๓.๗๗๑๔	.๙๗๒๔๗	ปานกลาง
๕. มหัคคตะอมหัคคตะจิตตะ จิตเป็นมหัคค ตะก็รู้ จิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้	๓.๕๔๒๙	.๘๑๖๘๔	ปานกลาง
๖. สอตุตตระอนุตตระจิต จิตอันยิ่งกว่าก็รู้ ไม่มีจิตอันยิ่งกว่าก็รู้	๓.๔๕๗๑	.๘๘๕๙๓	ปานกลาง
๗. สมาหิตะอสมาหิตะจิต จิตตั้งมั่นก็รู้ ไม่ ตั้งมั่นก็รู้	๓.๖๘๕๗	.๗๕๘๑๕	ปานกลาง
๘. วิมุตตะอวิมุตตะจิต จิตหลุดพ้นก็รู้ จิตไม่ หลุดพ้นก็รู้	๓.๔๒๘๖	๑.๑๑๘๙๗	ปานกลาง
รวม	๓.๗๒๑๔	๐.๗๒๙๕	ปานกลาง

จากตารางที่ ๕.๓ แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจพื้นฐานต่อหลักสติปัฏฐาน ๔ ในเรื่องจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นจิตโดยลักษณะ ๘) อยู่ในระดับปานกลาง เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ สโทสจิต จิตมีโทสะก็รู้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๔.๐๐๐ สราคจิต จิตมีราคะก็รู้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๙๗๑๔ และสโมหจิต จิตมีโมหะก็รู้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๙๑๔๓ เมื่อพิจารณาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๗๒๑๔

ตารางที่ ๕.๔ แสดงผลการวิเคราะห์ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นสภาวะธรรมโดยลักษณะ ๕ อย่าง)

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ระดับความคิดเห็น		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
๑. กำหนดรู้เท่าทันความเกิดดับของนิรวณ ๕	๓.๘๕๗๑	.๙๔๓๘๐	ปานกลาง
๒. กำหนดรู้ชั้น ๕	๓.๙๔๒๙	.๘๗๒๕๕	ปานกลาง
๓. กำหนดรู้อายตนะ ๑๒	๓.๗๗๑๔	.๙๔๒๐๒	ปานกลาง
๔. กำหนดรู้โพชฌงค์ ๗	๓.๕๑๔๓	.๘๘๖๘๘	ปานกลาง
๕. กำหนดรู้อรียสัจ ๔	๓.๘๘๕๗	๑.๐๒๒๔๔	ปานกลาง
รวม	๓.๗๙๔๓	๐.๙๓๓๕	ปานกลาง

จากตารางที่ ๕.๔ แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจพื้นฐานต่อหลักสติปัฏฐาน ๔ ในเรื่องธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นสภาวะธรรมโดยลักษณะ ๕ อย่าง) อยู่ในระดับปานกลาง เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ กำหนดรู้ชั้น ๕ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๙๔๒๙ กำหนดรู้อรียสัจ ๔ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๘๘๕๗ กำหนดรู้เท่าทันความเกิดดับของนิรวณ ๕ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๘๕๗๑ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๗๙๔๓

ตารางที่ ๕.๕ แสดงการพัฒนาสภาวะแวดล้อมการปฏิบัติธรรมและสถานที่ปฏิบัติธรรม

สภาวะแวดล้อมและสถานที่ปฏิบัติธรรม	ระดับความคิดเห็น		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
๑. ความเหมาะสมของสถานที่	๔.๖๘๕๗	.๕๒๙๗๙	มาก
๒. ความเหมาะสมของอาคารปฏิบัติ	๔.๖๘๕๗	.๕๒๙๗๙	มาก
๓. พระวิปัสสนาจารย์	๔.๘๐๐๐	.๔๐๕๘๔	มาก
๔. อาหาร	๔.๕๗๑๔	.๖๐๘๐๗	มาก
๕. ที่พักอาศัย	๔.๖๐๐๐	.๖๐๓๙๑	มาก
๖. ระยะเวลาการปฏิบัติ	๔.๓๑๔๓	.๗๙๖๐๐	มาก
๗. ผู้ร่วมปฏิบัติ	๔.๓๔๒๙	.๗๖๔๗๗	มาก
๘. สภาพแวดล้อมของพื้นที่ปฏิบัติ	๔.๓๔๒๙	.๘๐๒๓๑	มาก
๙. ความเหมาะสมกับอาชีพการงาน	๔.๒๘๕๗	.๗๘๘๕๗	มาก
๑๐. ความเหมาะสมกับวัยของผู้ปฏิบัติ	๔.๓๗๑๔	.๗๗๐๒๔	มาก
๑๑. ความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติ	๔.๐๒๘๖	.๘๙๐๖๖	มาก
๑๒. การนำกลับไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	๔.๑๗๑๔	.๗๘๕๓๗	มาก
รวม	๔.๔๓๓๓	๐.๖๒๕๔	มาก

จากตารางที่ ๕.๕ แสดงให้เห็นว่า ผลของสภาวะแวดล้อมในการปฏิบัติธรรมและสถานที่ปฏิบัติธรรมที่ส่งผลสัมฤทธิ์ต่อการปฏิบัติธรรม พบว่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลักการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านการพัฒนาสภาวะแวดล้อมการปฏิบัติธรรมและสถานที่ปฏิบัติธรรมอยู่ในระดับมาก เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ สโทสจิต จิตมีโทสะกัรู้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๔.๐๐๐ สราคจิต จิตมีราคะกัรู้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๙๗๑๔ และสโมหจิต จิตมีโมหะกัรู้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๙๑๔๓ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๗๒๑๔

๕.๒ ข้อจำกัดในการวิจัย

จากตารางทั้งหมด แสดงให้เห็นว่าผลของการปฏิบัติจริงในสถานปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ พบว่า ความต้องการพื้นฐานของผู้ปฏิบัติธรรมในระยะสั้น ทั้งมีความต้องการเสริมสร้างความเข้าใจพื้นฐานต่อการปฏิบัติธรรมและการปฏิบัติเป็นลำดับไป ดังนั้น ผลการวิจัยจึงนำมาสู่การสร้างหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งสิ้น ๑๒ หลักสูตรสำหรับความต้องการของผู้ปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นเด็ก เยาวชน วัยทำงาน หน่วยงาน หรือองค์กร และผู้สูงอายุ ได้ดังต่อไปนี้

๒.๑ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๓ วัน

๒.๒ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๗ วัน

- ๒.๓ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๑๐ วัน
- ๒.๔ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๑๕ วัน
- ๒.๕ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กร
หลักสูตร ๓ วัน
- ๒.๖ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กร
หลักสูตร ๗ วัน
- ๒.๗ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กร
หลักสูตร ๑๐ วัน
- ๒.๘ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือ
องค์กรหลักสูตร ๑๕ วัน
- ๒.๙ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๓ วัน
- ๒.๑๐ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๗ วัน
- ๒.๑๑ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๑๐ วัน
- ๒.๑๒ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๑๕ วัน

๕.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัย

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ได้บทสรุปออกมา คือ หลักสูตรการปฏิบัติกัมมัฏฐานจำนวน ๑๒ หลักสูตร จากกรณีศึกษาของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ เพื่อพัฒนาการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมของคณะสงฆ์ภาค ๑๒

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- ให้คณะสงฆ์ภาค ๑๒ ได้นำหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไปใช้ในเขตภาค ๑๒
- มีการอบรมวิธีการสร้างหลักสูตรให้แก่คณะสงฆ์ในภาค ๑๒ อย่างเป็นระบบ

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

- นำเสนอให้สำนักปฏิบัติธรรมได้นำหลักสูตรไปใช้ในสำนักปฏิบัติธรรมในเขตภาค ๑๒
- ได้มีการพัฒนาต่อยอดหลักสูตร เพื่อพัฒนาให้เอื้อต่อผู้มาปฏิบัติด้วยระยะเวลาการปฏิบัติอื่นๆ

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- ได้มีการพัฒนาหลักสูตรการอบรมระยะสั้นในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาคอื่นๆ

- ได้มีการพัฒนาหลักสูตรสำหรับการปฏิบัติระยะยาว เช่น หลักสูตรสำหรับพระ
วิปัสสนาจารย์ หรือผู้ที่ปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพาน



บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล. ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

คณะกรรมการจัดสร้างโครงการสัมมนาแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๗.

ภัททันตะ อาสภมหาเถร. วิปัสสนาที่ปณีฎีกา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ . วิปัสสนาธุระ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ . ๑๐๐ ปี อัครมหาสัมมัญฐานาจริยะ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์

พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔.

_____ . ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์

พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔.

พระกัมมัญฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาวิงสะ. การอบรมศีลเจริญภาวนาเบื้องต้น และวิปัสสนาญาณ.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

พระคันธสาราภิวงศ์. เมตตภาวนา. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์อำเภอ, ๒๕๔๗.

_____ . โภธิปักขิยธรรม. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙.

_____ . คุณธรรมของคนดี และพรหมวิหาร ๔. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทย

รายวัน การพิมพ์, ๒๕๔๗.

_____ . ธรรมจักกัปวัตตสูตร. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน การพิมพ์,

๒๕๕๕.

_____ . ปฏิจตมูปาบท: เหตุผลแห่งวิภูสงสาร. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทย

รายวัน การพิมพ์, ๒๕๔๗.

_____ . อภิธัมมาวตาร คัมภีร์อธิบายอภิธรรม. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน

การพิมพ์, ๒๕๕๕.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: บริษัท

ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐.

_____ . ทาง ๗ สาย. กรุงเทพมหานคร: บริษัท แอ็ดวานซ์ อินเตอร์ พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๕.

- _____ . **วิธีสมาทาน และวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.
- พระราชวรมุนี และคณะ. **วิมุตติมรรค**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม). **วิธีเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เฉพาะหมวดปฏิทมนสิกการ กำหนดรู้สิ่งปฏิทมน**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๔๖.
- พระปัญญาวโร ภิกขุ. **หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.
- _____ . **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.
- _____ . **นิพพานกถา**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.
- _____ . **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.
- _____ . **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.
- ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนานิยม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ ตรวจชำระ. **มหาสติปัฏฐานสูตร กายคตาสติ ว่าด้วย นวสีทิกาบรรพ**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.
- สยาตอภัททันตวิโรจนะ. **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๓.
- ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท.) **วัดหลวงพ่อดัดพระธรรมกายาราม**.
- คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย**. นครปฐม: บริษัท เพชรเกษม พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๕.

(๒) งานวิจัย/วิทยานิพนธ์

พระครูภาวนาวิริยานุโยค (บุญยงค์ ถาวโร). **กระบวนการบริหารจัดการโครงการอบรมวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดในประเทศไทย**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

พระมหาวิชัย ยติชโย (ฤทธิวีรุฬห์). **แบบการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสายยุบพอง**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ภัทรนรี วิสุทธีศักดิ์. **รูปแบบการผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

อุทัย สติมัน. **การพัฒนาแบบการจัดการความรู้สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

(๓) เอกสาร/หนังสือภาษาอังกฤษ

Analayo Bhikkhu. **Satipatthana: The Direct Path to Realization**. Selangor: Buddhist Wisdom Centre, 2006.

Burnett, Richard. **Mindfulness in Schools: Learning lessons from the adults-secular and Buddhist**. Research Report of Tonbridge School, October, 2009.

Chah, Ajarn. **Talks on Meditation: A Collection of Talks on Cultivating the Mind**. Kandy: Buddhist Publication Society, 2006.

Conze, Edward. **Buddhist Meditation**. London: George, Allen and Unwin, 1956.

Harvey, Peter. **Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices**. Cambridge: Cambridge University Press, 2010.

Mahasi Sayadaw. **Sattipatana Vipassana: Insight Meditation Through Mindfulness**. Kandy: Buddhist Publication Society, 1990.

Shaw, Sarah. **Buddhist Meditation: An Anthology of the Texts from the Pali Canon**. London: Routledge, 2006.

_____. **Introduction to Buddhist Meditation**. London: Routledge, 2010.

Wynne, Alexander. **The Origin of Buddhist Meditation**. London: Routledge, 2007.

(๔) บทความภาษาอังกฤษ

- Alba, Beatrice, “Loving-Kindness Meditation: A Field Study” **Contemporary Buddhism**, Vol.14, No.2, 2013, pp.187-203.
- Amihai, Ido, and Maria Kozhevnikov, “The Influence of Buddhist Meditation Traditions on the Autonomic System and Attention” **BioMed Research International**, Volume 2015, pp.1-13.
- Analayo, Bhikkhu, “Early Buddhist Mindfulness and Memory, the Body, and Pain” **Mindfulness**, Vol.7, 2016, pp.1271-1280.
- Austin, James H., “Mediating Selflessly at the Dawn of a New Millennium” **Contemporary Buddhism**, Vol.13, No.1, May 2012, pp.61-81.
- Baer, Ruth A., “Measuring Mindfulness” **Contemporary Buddhism**, Vol.12, No.1, May 2011, pp.241-261.
- Batchelor, Martine, “Meditation and Mindfulness” **Contemporary Buddhism**, Vol.12, No.1, May 2011, pp.157-164.
- Bush, Mirabai, “Mindfulness in Higher Education” **Contemporary Buddhism**, Vol.12, No.1, May 2011, pp.183-197.
- Bodhi, Bhikkhu, “What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective” **Contemporary Buddhism**, Vol.12, No.1, May 2011, pp.19-39.
- Cousins, L.S., “Samatha-Yana and Vipassana-Yana” **Buddhist Studies in Honour of Hammalava Saddhatissa**. Gombrich, R, and K.R. Norman (eds.), 1984.
- Ditrich, Tamara, “Situating the Concept of Mindfulness in the Theravada Tradition” **Asian Studies IV (XX)**, 2(2016), pp.13-33.
- Dreyfus, Georges, “Is Mindfulness Present-Centered and Non-Judgmental? A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness” **Contemporary Buddhism**, Vol.12, No.1, May 2011, pp.41-54.
- Dunne, John, “Toward an Understanding of Non-Dual Mindfulness” **Contemporary Buddhism**, Vol.12, No.1, May 2011, pp.71-88.
- Fennell, Melanie, and Zindel Segal, “Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Culture Clash or Creative Fusion?” **Contemporary Buddhism**, Vol.12, No.1, May 2011, pp.125-142.
- Gethin, Rupert, “On Some Definitions of Mindfulness” **Contemporary Buddhism**, Vol.12, No.1, May 2011, pp.263-279.
- Gleig, Ann, “Dharma Diversity and Deep Inclusivity at the East Bay Meditation Center: From Buddhist Modernism to Buddhist Modernism?” **Contemporary Buddhism**, Vol.15, No.2, 2014, pp.312-331.

- Gilpin, Richard, "The Use of Theravada Buddhist Practices and Perspectives in Mindfulness-Based Cognitive Therapy" **Contemporary Buddhism**, Vol.9, No.2, November 2008, pp.227-251.
- Griffiths, Paul, "Concentration of Insights: The Problematic of Theravada Buddhist Meditation-Theory" **Journal of the American Academy of Religion**, Vol.49, No.4 (Dec., 1981), pp.605-624.
- Grossman, Paul and Nicholas T.Van Dam, "Mindfulness, By Any Other Name...: Trails and Tribulations of Sati in Western Psychology and Science" **Contemporary Buddhism**, Vol.12, No.1, May 2011, pp.219-239.
- Hartranft, Chip, "Did the Buddha Teach Satipatthana?" **Insight Journal**, 2011, pp.4-10.
- Harvey, Peter, "'Signless' Meditation in Pali Buddhism" **The Journal of the International Association of Buddhist Studies**, Vol.9, No.1, 1986, pp.25-52.
- _____. "The Mind-Body Relationship In Pali Buddhism: A Philosophical Investigation" published online <http://www.buddhistinformation.com/mind.htm> (accessed on 21 February, 2017)
- Huntington, C.W. Jr., "The Triumph of Narcissism: Theravada Buddhist Meditation in the Marketplace" **Journal of the American Academy of Religion**, Vol.83, No.3, September, 2015, pp.624-648.
- Hyland, Terry, "Mindfulness and the Myth of Mental Illness: Implications for Theory and Practice" **Contemporary Buddhism**, Vol.13, No.2, November, 2012, pp.177-192.
- Kuan, Tse-fu, "Cognitive Operations in Buddhist Meditation: Interface with Western Psychology" **Contemporary Buddhism**, Vol.13, No.1, May 2012, pp.35-60.
- Lomas, Tim, "Recontextualizing Mindfulness; Theravada Buddhist Perspectives on the Ethical and Spiritual Dimensions of Awareness" **Psychology of Religion and Spirituality**, March 14, 2016, pp.1-10.
- Maex, Edel, "The Buddhist Roots of Mindfulness Training: A Practitioners View" **Contemporary Buddhism**, Vol.12, No.1, May 2011, pp.165-175.
- Maes, Claire, "Flirtation with the other: an examination of processes of othering in the Pali Vinaya" **Bulletin of SOAS**, Vol.79, No.3, 2016, pp.535-557.

- McWilliams, Spencer A., “Foundations of Mindfulness and Contemplation: Traditional and Contemporary Perspectives” **International Journal Mental Health Addiction**, Vol.12, 2014, pp.116-128.
- Olendzki, Andrew, “The Construction of Mindfulness” **Contemporary Buddhism**, Vol.12, No.1, May 2011, pp.55-70.
- Pickett, Kate, “The Mindful Revolution: The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture” **Time Magazine**, February 3, 2014.
- Salzberg, Sharon, “Mindfulness and Loving-Kindness” **Contemporary Buddhism**, Vol.12, No.1, May 2011, pp.177-182.
- Sharf, Robert H., “Is Mindfulness Buddhist? (and why it matters)” **Transcultural Psychiatry**, Vol.52(4), 2015, pp.470-484.
- Teasdale, John D. and Michael Chaskalson (Kulanada), “How Does Mindfulness Transform Suffering? I: The Nature and Origin of Dukkha” **Contemporary Buddhism**, Vol.12, No.1, May 2011, pp.89-102.
- _____. “How Does Mindfulness Transform Suffering? II: The Nature and Origin of Dukkha” **Contemporary Buddhism**, Vol.12, No.1, May 2011, pp.103-124.
- William, J. Mark G., Jon Kabat-Zinn, “Mindfulness: Diverse Perspectives on Its Meaning, Origins, and Multiple Applications at the Inter section of Science and Dharma” **Contemporary Buddhism**, Vol.12, No.1, May 2011, pp.1-18.
- Zalta, Anja, “Contribution of Buddhist Mindfulness to the Transformation of Conflicts-Dependent Origination (paticca-samuppada) and Deconstruction of Identity” **Asian Studies IV (XX)**, 2(2016), pp.139-151.

(๔) การสัมภาษณ์

- พระภิกษุชานุกูล. สัมภาษณ์, ๑ มิถุนายน ๒๕๖๐.
- พระครูภิกษุวิสุทฐิคุณ วิ. สัมภาษณ์, ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.
- พระครูปลัดเจติมพล สุเมโธ. สัมภาษณ์, ๑ มิถุนายน ๒๕๖๐.
- พระครูสังฆรักษ์บุญนำ ทานรโต. สัมภาษณ์, ๑ มิถุนายน ๒๕๖๐.
- พระมหาปิยบุตร ปัญญาวัฒน์. สัมภาษณ์, ๘ มิถุนายน ๒๕๖๐.
- พระมหาเมธา อภินันโท. สัมภาษณ์, ๘ มิถุนายน ๒๕๖๐.
- พระมหาฉลอง เขมโต. สัมภาษณ์, ๘ มิถุนายน ๒๕๖๐.
- พระสมณีก ญาณสุโร. สัมภาษณ์, ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.
- ดร.แม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล. สัมภาษณ์, ๘ มิถุนายน ๒๕๖๐.

ภาคผนวก ก

- บทความวิจัย



การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น
The Development of Curriculum and Instruction of Vipassana Meditation
for Short-Time Practice

พระครูปริยัติปัญญาวร ดร.^๑

พระครูภาวนาวิริยานุโยค วิ.,ดร.^๒

บทคัดย่อ

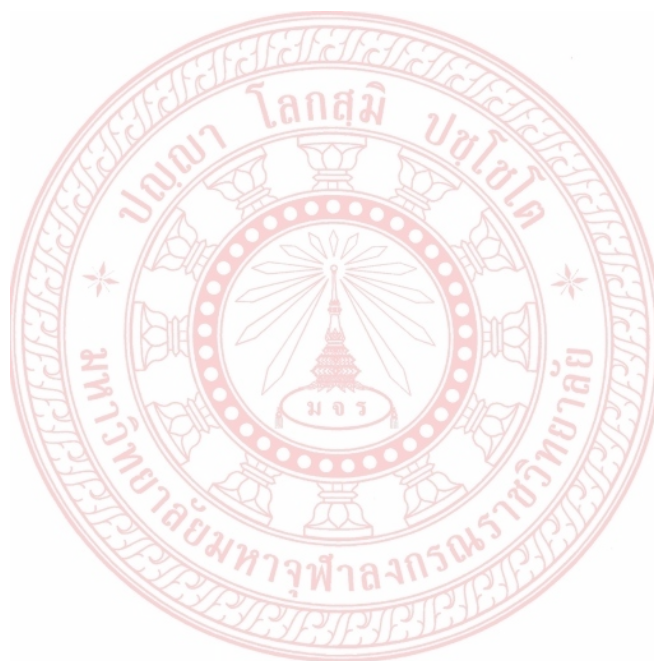
การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมยุคปัจจุบัน มีความสำคัญในมิติของการพักผ่อนทางจิตวิญญาณ การผ่อนคลายความเครียด แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น มีวัตถุประสงค์ประการแรก เพื่อศึกษาหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ประการที่สอง เพื่อพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด และประการสุดท้าย เพื่อวิเคราะห์หลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

ผลการศึกษา พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นนั้น มีผลแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับเพศ อายุ กิจกรรม และสภาวะทางด้านจิตใจ ซึ่งการศึกษาข้อมูลพื้นฐานว่าด้วยความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสูตรพื้นฐาน ๔ ทำให้ผู้วิจัยสร้างหลักสูตรขึ้นมาเพื่อตอบสนองต่อผู้ปฏิบัติที่มีความแตกต่างหลากหลายออกมาทั้งสิ้น ๑๒ หลักสูตร ได้แก่ ๑) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๓ วัน ๒) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๗ วัน ๓) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๑๐ วัน ๔) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๑๕ วัน ๕) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กรหลักสูตร ๓ วัน ๖) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับ

^๑อาจารย์วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดฉะเชิงเทรา

^๒อาจารย์วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดฉะเชิงเทรา

วัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กรหลักสูตร ๗ วัน ๗) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กรหลักสูตร ๑๐ วัน ๘) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กรหลักสูตร ๑๕ วัน ๙) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๓ วัน ๑๐) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๗ วัน ๑๑) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๑๐ วัน ๑๒) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๑๕ วัน



Abstract

Meditation in contemporary society, it has its own importance for spiritual relaxation and recreation and stress management. However, this research entitles the development of curriculum and instruction for vipassana meditation for short-time practice. The objective of this research has three main objects including, firstly, to study the curriculum and instruction for vipassana meditation for short-time practice; secondly, to develop curriculum and instruction for vipassana meditation for short-time practice, and lastly, to analyze curriculum and instruction for vipassana meditation for short-time practice.

The result of the study is found that to practice vipassana meditation for short-time practice has various profits according to sexes, ages, professionals and mental circumstances. From the study, this research illuminate that the basic understanding of the four foundations of mindfulness leads to the differences of ၁၂ curriculums such as ၁) the ၈ days curriculum of vipassana meditation for children and youth, ၂) the ၇ days curriculum of vipassana meditation for children and youth, ၃) the ၁၀ days curriculum of vipassana meditation for children and youth, ၄) the ၁၆ days curriculum of vipassana meditation for children and youth, ၅) the ၈ days curriculum of vipassana meditation for workers and organizations, ၆) the ၇ days curriculum of vipassana meditation for workers and organizations, ၇) the ၁၀ days curriculum of vipassana meditation for workers and organizations, ၈) the ၁၆ days curriculum of vipassana meditation for workers and organizations, ၉) the ၈ days curriculum of vipassana meditation for ages people, ၁၀) the ၇ days curriculum of vipassana meditation for ages people, ၁၁) the ၁၀ days curriculum of vipassana meditation for ages people, and ၁၂) the ၁၆ days curriculum of vipassana meditation for ages people.

๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมปัจจุบันเป็นยุคของการบริโภคนิยม ยุคแห่งการแข่งขัน ทำให้ผู้คนต้องสนองความต้องการทางด้านวัตถุ หรือที่เรียกได้ว่า เป็นยุคของวัตถุนิยม การศึกษาที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ล้วนเป็นการศึกษาเพื่อแสวงหาความรู้ และทำความเข้าใจกับสิ่งที่อยู่ภายในตัวตนของแต่ละบุคคล จึงขาดการพัฒนาจิตใจอย่างเป็นระบบ และเกิดปัญหาในการพัฒนาด้านจิตใจและการพัฒนาทางด้านปัญญาที่ไม่เท่ากัน การพัฒนาที่เน้นเฉพาะทางด้านวัตถุ ส่งผลกระทบต่อผู้คนในยุคปัจจุบันมาก ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพโดยเฉพาะในส่วนของคุณภาพจิต อันส่งผลกระทบต่อ การดำรงชีวิต ไม่ว่าจะ เป็นความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า ฟุ้งซ่าน ส่งผลกระทบต่อ การดำรงชีวิตของทั้งตนเอง ครอบครัวและสังคม

พระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ค้นพบ พระองค์ทรงได้แสดงให้เห็นถึงวิธีและแนวทางในการดับทุกข์ไว้ ดังที่พระองค์ได้ตรัสไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่า เอกายโน อโยภิกขเว มคโค สตตานํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมตักมาย ทุกขโทมนสฺसानํ อดุลฺกมฺมาย ญายสฺส อธิคฺมายนิพฺพานสฺส สจฺฉิกรณตถาย ยทฺธิํ จตฺตารโ สติปัฏฺฐานํ แปลความว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลายหนี่งเป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔

อย่างไรก็ตาม การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางและแพร่หลายในยุคปัจจุบัน ทั้งนี้ การสอนและหลักสูตรไม่มีความชัดเจนเพียงพอ เกิดความหลากหลายในการตีความและการปฏิบัติ เฉากเช่นสายวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย ซึ่งเกิดแนวทางในการปฏิบัติอย่างน้อย ๕ รูปแบบ ได้แก่ แนว พุทฺโธ แนวอานาปานสติ แนวพองหนอ ยุบหนอ แนวรูปนาม และแนวสัมมาอรหัง ทั้งนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเกิดขึ้นทั้งในสถานที่ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ได้แก่ การปฏิบัติธรรมในห้างสรรพสินค้า การเกิดสำนักปฏิบัติธรรมตามที่พักตากอากาศ รีสอร์ท การขยายตัวของสำนักปฏิบัติจากกรุงเทพมหานครสู่พื้นที่ต่างๆ หรือการเกิดขึ้นของสำนักปฏิบัติธรรมในต่างประเทศ ซึ่งล้วนสะท้อนให้เห็นถึงความต้องการพัฒนาปัญญาและจิตใจของผู้คนในสังคมมากขึ้น

ทั้งนี้ การเกิดขึ้นของสำนักปฏิบัติธรรม หรือหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักเหล่านั้น ล้วนแต่เป็นไป เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้คนสมัยใหม่ ได้แก่ การอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานในระยะสั้น ซึ่งเป็นระยะเวลาที่การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ให้ความสนใจศึกษา แต่ทั้งนี้ เนื่องจากความหลากหลายและความแตกต่างของหลักสูตร ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรและ

การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น เพื่อตอบสนองต่อการปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์กับผู้ปฏิบัติให้มากที่สุด ทั้งนี้ ยังรวมถึงการพัฒนาหลักสูตรต่างๆที่บกพร่องอยู่ ไม่ว่าจะเป็นเงื่อนไขของสัปบายะ อันได้แก่ อาวาสหรือเสนาสนะ โคจรคาม ภัตตหรือธัมมัสสวนะ บุคคล โภชนะหรืออาหาร ฤดูและอิริยาบถ ทั้งนี้ เพื่อสนองต่อความเร่งรัดในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้คนในสังคมสมัยใหม่

ดังนั้น เป้าหมายของการทำวิจัย เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับ การปฏิบัติระยะสั้นจึงเป็นไปเพื่อการค้นหาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น ทั้งนี้ ภายหลังจากการลงพื้นที่เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลและสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ วิปัสสนาจารย์และโยคีผู้ปฏิบัติ โดยคำนึงถึงความแตกต่างหลากหลายของผู้ปฏิบัติแล้ว จะได้ทำการร่างหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานในหลากหลายรูปแบบที่เหมาะสมกับ เพศ อายุวัย และอาชีพของโยคีผู้เข้าอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานในระยะเวลาอันสั้น เพื่อให้การปฏิบัติธรรมนั้นเกิดสัมฤทธิ์ผลและสามารถพัฒนาปัญญาและจิตใจได้มากที่สุด

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒.๑ เพื่อศึกษาหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

๒.๒ เพื่อพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

๒.๓ เพื่อวิเคราะห์หลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒

๓. ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น ทั้งนี้ ได้กำหนดขอบเขตการวิจัยครั้งนี้ ไว้ดังต่อไปนี้

๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหาของการศึกษาวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้กำหนดการศึกษาเนื้อหาของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อรรถกถา คัมภีร์ฎีกา รวมทั้งการตีความ และขยายความของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาในยุคหลัง รวมทั้งการศึกษารูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้น ของสถานที่ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ มุ่งประเมินรูปแบบหลักสูตรและการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๓.๒ ขอบเขตด้านประชากร/ผู้ให้ข้อมูล

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้เข้าปฏิบัติธรรมในระยะเวลาสั้น อันได้แก่ หลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ใช้เวลาในการปฏิบัติระหว่าง ๒ ถึง ๑๕ วัน ของโครงการปฏิบัติธรรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยเฉพาะเจ้าสำนักปฏิบัติธรรม สำนักละ ๑ รูป วิปัสสนาจารย์สำนักละ ๒ รูป/คน ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักละ ๕ รูป/คน

๓.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

โครงการวิจัยนี้ คณะผู้ทำวิจัยได้ทำการจัดเก็บรวบรวมข้อมูลจากสำนักปฏิบัติธรรม ๓ สำนัก ได้แก่ ๑. สำนักปฏิบัติธรรมวัดวิระโชติธรรมาราม อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒. สำนักปฏิบัติธรรมโพธิ์วัฒนา อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา ๓. สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธรรมจักร อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

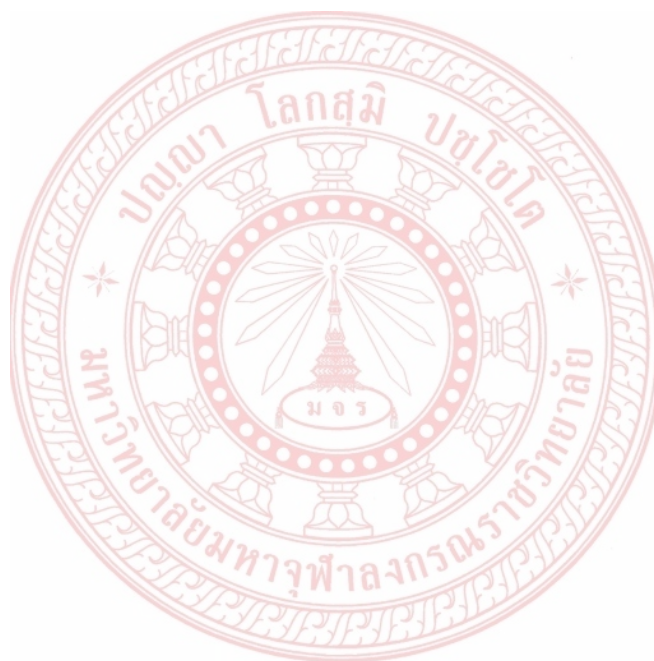
๔. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาค้นคว้าแบบผสมผสานหลายรูปแบบการวิจัย (Mixed methods research) เข้าไว้ด้วยกันกล่าวคือการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) อันได้แก่ การเก็บรวบรวมเอกสารทางประวัติศาสตร์เพื่อนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้ การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นการวิจัยแบบสังเกตการณ์ (Observatory research) การลงพื้นที่เก็บข้อมูลหรือที่เรียกว่าการวิจัยภาคสนาม (Field research) การวิจัยแบบมีส่วนร่วม (Participatory research) รวมถึงการจัดกลุ่มศึกษาเรียนรู้ร่วมกัน (Focus group) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการบูร

ณาการหลากหลายวิธีเข้าด้วยกันเพื่อแสวงหาผลสัมฤทธิ์จากการศึกษาอันได้แก่ การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น

๕. ผลการวิจัย

การศึกษาวิเคราะห์ทำให้เห็นว่า การศึกษาหลักการพื้นฐานทั้งกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า ผลการวิเคราะห์ว่าระดับความเข้าใจที่มีต่อการปฏิบัติสติปัฏฐาน ดังต่อไปนี้



ตารางที่ ๕.๑ แสดงผลการวิเคราะห์กายานุปีสสนาสติปฏิฐาน (พิจารณาเห็นกาย ๖ หมวด)

กายานุปีสสนาสติปฏิฐาน	ระดับความคิดเห็น		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
๑. อานาปานะปัพพะ (กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก)	๔.๒๘๕๗	.๘๕๙๙๔	มาก
๒. อิริยาปถปัพพะ (กำหนดรู้อาการในอิริยาบถใหญ่ เดิน ยืน นั่ง นอน)	๔.๑๔๒๙	.๗๗๒๔๒	มาก
๓. สัมผัสัญญะปัพพะ (กำหนดรู้ในอิริยาบถย่อย รู้ อาการความเคลื่อนไหวร่วมกับอิริยาบถใหญ่)	๓.๘๐๐๐	.๘๓๓๑๔	ปานกลาง
๔. ปฏิกุสปัพพะ (กำหนดรู้ปฏิกุสในกาย พิจารณาเห็นกายโดยความเป็นของสกปรก)	๓.๒๒๘๖	.๙๔๒๐๒	ปานกลาง
๕. ธาตุมนสิการปัพพะ (กำหนดรู้เห็นกาย ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ)	๓.๕๔๒๙	๑.๑๒๐๔๗	ปานกลาง
๖. นวะสวีสวะถิกปัพพะ (กำหนดรู้เห็นกายโดยความเป็นซากศพทั้ง ๙ ลักษณะ)	๓.๑๗๑๔	๑.๐๑๔๑๙	ปานกลาง
รวม	๓.๖๙๕๓	๐.๙๒๓๗	ปานกลาง

จากตารางที่ ๕.๑ แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจพื้นฐานต่อหลักสติปฏิฐาน ๔ ในเรื่องกายานุปีสสนาสติปฏิฐาน พบว่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านกายานุปีสสนาสติปฏิฐาน (พิจารณาเห็นกาย ๖ หมวด) อยู่ในระดับปานกลาง เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ อานาปานะปัพพะ (กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก) มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๔.๒๘๕๗ อิริยาปถปัพพะ (กำหนดรู้ในอิริยาบถใหญ่ เดิน ยืน นั่ง นอน) มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๔.๑๔๒๙ และสัมผัสัญญะปัพพะ (กำหนดรู้ในอิริยาบถย่อย รู้อาการความเคลื่อนไหวร่วมกับอิริยาบถใหญ่) มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๘๐๐๐ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๖๙๕๓

ตารางที่ ๕.๒ แสดงผลการวิเคราะห์เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (กำหนดรู้ชัดในความรู้สึกสุข-ทุกข์อย่างถูกต้อง)

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ระดับความคิดเห็น		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
๑. สุขเวทนา ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย	๓.๘๘๕๗	๑.๐๗๘๔๔	ปานกลาง
๒. ทุกขเวทนา ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย	๔.๐๐๐๐	.๘๐๔๔๐	มาก
๓. อุเบกขาเวทนา ความรู้สึกกลางๆไม่สุขไม่ทุกข์	๓.๕๗๑๔	.๙๗๘๗๗	ปานกลาง
๔. สามีสุข ความรู้สึกพอใจเกี่ยวกับกามคุณ ๕	๓.๕๔๒๙	๑.๑๒๐๔๗	ปานกลาง
๕. นิรามิสสุข ความรู้สึกพอใจที่ไม่อิงกามคุณ ๕	๓.๖๐๐๐	.๘๘๑๑๘	ปานกลาง
๖. สามีสุขทุกข์ ความทุกข์อันเกี่ยวกับกามคุณ ๕	๓.๘๒๘๖	๑.๐๑๔๑๙	ปานกลาง
๗. นิรามิสทุกข์ ความทุกข์ที่ไม่อิงกามคุณ ๕	๓.๕๗๑๔	.๘๘๔๐๓	ปานกลาง
๘. สามีสุขอุเบกขา ความรู้สึกเป็นกลางเพราะกามคุณ ๕	๓.๖๘๕๗	.๗๑๘๓๑	ปานกลาง
๙. นิรามิสอุเบกขา ความรู้สึกเป็นกลางเพราะไม่อิงกามคุณ	๓.๖๕๗๑	.๗๖๔๗๗	ปานกลาง
รวม	๓.๗๐๔๘	๐.๙๑๖๑	ปานกลาง

จากตารางที่ ๕.๒ แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจพื้นฐานต่อหลักสติปัฏฐาน ๔ ในเรื่องเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาก็มีมาตรฐานด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (กำหนดรู้ชัดในความรู้สึกสุข-ทุกข์อย่างถูกต้อง) อยู่ในระดับปานกลาง เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ ทุกขเวทนา รู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๔.๐๐๐ สุขเวทนา รู้สึกเป็นสุขทางกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๘๘๕๗ และสามีสุขทุกข์ ความทุกข์อันเกี่ยวกับกามคุณ ๕ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๘๒๘๖ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๗๐๔๘

ตารางที่ ๕.๓ แสดงผลการวิเคราะห์จิตตานุุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นจิตโดยลักษณะ ๘)

จิตตานุุปัสสนาสติปัฏฐาน	ระดับความคิดเห็น		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
๑. สราคจิต จิตมีราคะกัฏฐ์	๓.๙๗๑๔	.๗๔๖๙๘	ปานกลาง
๒. สโทสจิต จิตมีโทสะกัฏฐ์	๔.๐๐๐๐	.๗๖๖๙๖	มาก
๓. สโมหจิต จิตมีโมหะกัฏฐ์	๓.๙๑๔๓	.๗๔๒๔๗	ปานกลาง
๔. สังขิตตะอวิกขิตตะจิต จิตหตฺถุกัฏฐ์ ฟุ้งซ่านกัฏฐ์	๓.๗๗๑๔	.๙๗๒๔๗	ปานกลาง
๕. มหัคคตะอมหัคคตะจิตตะ จิตเป็นมหัคค ตะกัฏฐ์ จิตไม่เป็นมหัคคตะกัฏฐ์	๓.๕๔๒๙	.๘๑๖๘๔	ปานกลาง
๖. สอฺตุตตระอนฺตุตตระจิต จิตอื่นยิ่งกว่ากัฏฐ์ ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่ากัฏฐ์	๓.๔๕๗๑	.๘๘๕๙๓	ปานกลาง
๗. สมาหิตะอสมาหิตะจิต จิตตั้งมั่นกัฏฐ์ไม่ ตั้งมั่นกัฏฐ์	๓.๖๘๕๗	.๗๕๘๑๕	ปานกลาง
๘. วิมุตตะอวิมุตตะจิต จิตหลุดพ้นกัฏฐ์ จิตไม่ หลุดพ้นกัฏฐ์	๓.๔๒๘๖	๑.๑๑๘๙๗	ปานกลาง
รวม	๓.๗๒๑๔	๐.๗๒๙๕	ปานกลาง

จากตารางที่ ๕.๓ แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจพื้นฐานต่อหลักสติปัฏฐาน ๔ ในเรื่องจิตตานุุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านจิตตานุุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นจิตโดยลักษณะ ๘) อยู่ในระดับปานกลาง เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ สโทสจิต จิตมีโทสะกัฏฐ์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๔.๐๐๐ สราคจิต จิตมีราคะกัฏฐ์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๙๗๑๔ และสโมหจิต จิตมีโมหะกัฏฐ์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๙๑๔๓ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๗๒๑๔

ตารางที่ ๕.๔ แสดงผลการวิเคราะห์ธรรมาภิบาล (พิจารณาเห็นสภาวะธรรมโดยลักษณะ ๕ อย่าง)

ธรรมาภิบาล	ระดับความคิดเห็น		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
๑. กำหนดรู้เท่าทันความเกิดดับของนิรวณ ๕	๓.๘๕๗๑	.๙๔๓๘๐	ปานกลาง
๒. กำหนดรู้ขั้น ๕	๓.๙๔๒๙	.๘๗๒๕๕	ปานกลาง
๓. กำหนดรู้อายตนะ ๑๒	๓.๗๗๑๔	.๙๔๒๐๒	ปานกลาง
๔. กำหนดรู้โพชฌงค์ ๗	๓.๕๑๔๓	.๘๘๖๘๘	ปานกลาง
๕. กำหนดรู้อรียสัจ ๔	๓.๘๘๕๗	๑.๐๒๒๔๔	ปานกลาง
รวม	๓.๗๙๔๓	๐.๙๓๓๕	ปานกลาง

จากตารางที่ ๕.๔ แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจพื้นฐานต่อหลักสติปัฏฐาน ๔ ในเรื่องธรรมาภิบาล พบว่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ด้านธรรมาภิบาล (พิจารณาเห็นสภาวะธรรมโดยลักษณะ ๕ อย่าง) อยู่ในระดับปานกลาง เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ กำหนดรู้ขั้น ๕ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๙๔๒๙ กำหนดรู้อรียสัจ ๔ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๘๘๕๗ กำหนดรู้เท่าทันความเกิดดับของนิรวณ ๕ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๘๕๗๑ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๗๙๔๓

ตารางที่ ๕.๕ แสดงการพัฒนาสภาวะแวดล้อมการปฏิบัติธรรมและสถานที่ปฏิบัติธรรม

สภาวะแวดล้อมและสถานที่ปฏิบัติธรรม	ระดับความคิดเห็น		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
๑. ความเหมาะสมของสถานที่	๔.๖๘๕๗	.๕๒๙๗๙	มาก
๒. ความเหมาะสมของอาคารปฏิบัติ	๔.๖๘๕๗	.๕๒๙๗๙	มาก
๓. พระวิปัสสนาจารย์	๔.๘๐๐๐	.๔๐๕๘๔	มาก
๔. อาหาร	๔.๕๗๑๔	.๖๐๘๐๗	มาก
๕. ที่พักอาศัย	๔.๖๐๐๐	.๖๐๓๙๑	มาก
๖. ระยะเวลาการปฏิบัติ	๔.๓๑๔๓	.๗๙๖๐๐	มาก
๗. ผู้ร่วมปฏิบัติ	๔.๓๔๒๙	.๗๖๔๗๗	มาก
๘. สภาพแวดล้อมของพื้นที่ปฏิบัติ	๔.๓๔๒๙	.๘๐๒๓๑	มาก
๙. ความเหมาะสมกับอาชีพการงาน	๔.๒๘๕๗	.๗๘๘๕๗	มาก
๑๐. ความเหมาะสมกับวัยของผู้ปฏิบัติ	๔.๓๗๑๔	.๗๗๐๒๔	มาก
๑๑. ความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติ	๔.๐๒๘๖	.๘๙๐๖๖	มาก
๑๒. การนำกลับไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	๔.๑๗๑๔	.๗๘๕๓๗	มาก
รวม	๔.๔๓๓๓	๐.๖๒๕๔	มาก

จากตารางที่ ๕.๕ แสดงให้เห็นว่า ผลของสภาวะแวดล้อมในการปฏิบัติธรรมและสถานที่ปฏิบัติธรรมที่ส่งผลสัมฤทธิ์ต่อการปฏิบัติธรรม พบว่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านการพัฒนาสภาวะแวดล้อมการปฏิบัติธรรมและสถานที่ปฏิบัติธรรม อยู่ในระดับมาก เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ สโสดจิต จิตมีโทสะก็รู้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๔.๐๐๐ สราดจิต จิตมีราคะก็รู้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๙๗๑๔ และสโมหจิต จิตมีโมหะก็รู้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๙๑๔๓ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๗๒๑๔

๖. ผลที่ได้จากการวิเคราะห์

จากตารางทั้งหมด แสดงให้เห็นว่าผลของการปฏิบัติจริงในสถานปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ พบว่า ความต้องการพื้นฐานของผู้ปฏิบัติธรรมในระยะสั้น ทั้งมีความต้องการเสริมสร้างความเข้าใจพื้นฐานต่อการปฏิบัติธรรมและการปฏิบัติเป็นลำดับไป ดังนั้น ผลการวิจัยจึงนำมาสู่การสร้างหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งสิ้น ๑๒ หลักสูตรสำหรับ

ความต้องการของผู้ปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นเด็ก เยาวชน วัยทำงาน หน่วยงาน หรือองค์กร และผู้สูงอายุ ได้ดังต่อไปนี้

- ๖.๑ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๓ วัน
- ๖.๒ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๗ วัน
- ๖.๓ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๑๐ วัน
- ๖.๔ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๑๕ วัน
- ๖.๕ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กรหลักสูตร ๓ วัน
- ๖.๖ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กรหลักสูตร ๗ วัน
- ๖.๗ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กรหลักสูตร ๑๐ วัน
- ๖.๘ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กรหลักสูตร ๑๕ วัน
- ๖.๙ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุหลักสูตร ๓ วัน
- ๖.๑๐ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุหลักสูตร ๗ วัน
- ๖.๑๑ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุหลักสูตร ๑๐ วัน
- ๖.๑๒ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุหลักสูตร ๑๕ วัน

๗. สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ได้ค่ากลางของหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อนำไปใช้ไปประโยชน์สำหรับสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ใช้หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่เอื้อต่อผู้ปฏิบัติที่มีความหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเพศ วัย อายุ เพื่อให้เกิดความเจริญอกงามในวิปัสสนารูระ อันถือได้ว่าเป็นฐานะอันสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา

๘. ข้อเสนอแนะ

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ได้บทสรุปออกมา คือ หลักสูตรการปฏิบัติกัมมัฏฐานจำนวน ๑๒ หลักสูตร จากกรณีศึกษาของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ เพื่อพัฒนาการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมของคณะสงฆ์ภาค ๑๒

๘.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- ให้คณะสงฆ์ภาค ๑๒ ได้นำหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไปใช้ในเขตภาค ๑๒
- มีการอบรมวิธีการสร้างหลักสูตรให้แก่คณะสงฆ์ในภาค ๑๒ อย่างเป็นระบบ

๘.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

- นำเสนอให้สำนักปฏิบัติธรรมได้นำหลักสูตรไปใช้ในสำนักปฏิบัติธรรมในเขตภาค ๑๒
- ได้มีการพัฒนาต่อยอดหลักสูตร เพื่อพัฒนาให้เอื้อต่อผู้มาปฏิบัติด้วยระยะเวลาการปฏิบัติ

อื่นๆ

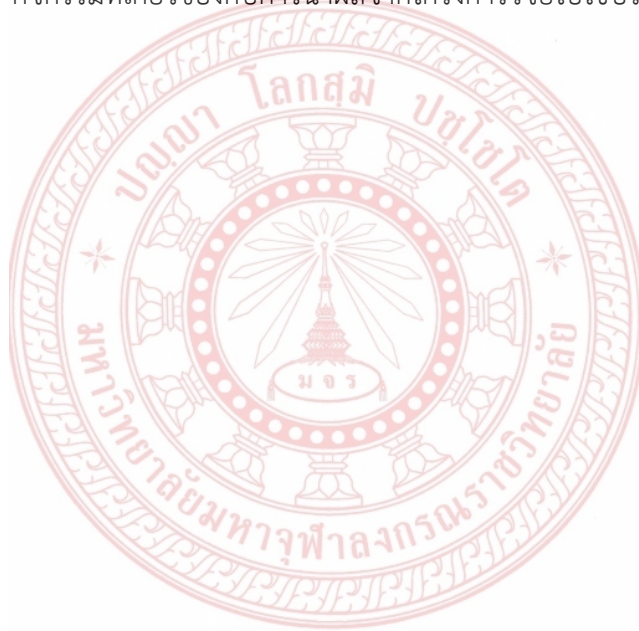
๘.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- ได้มีการพัฒนาหลักสูตรการอบรมระยะสั้นในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาคอื่นๆ
- ได้มีการพัฒนาหลักสูตรสำหรับการปฏิบัติระยะยาว เช่น หลักสูตรสำหรับพระวิปัสสนาจารย์

หรือผู้ที่ปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม

ภาคผนวก ข

- กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์



๑. กิจกรรมการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมให้กับหน่วยงานต่างๆ

- การรณรงค์ให้ทุกภาคส่วนตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมคุณธรรม เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขได้

- คณะสงฆ์และสำนักงานพระพุทธศาสนา เป็นหน่วยงานหลัก จะร่างนโยบายและสนับสนุนให้นำหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้น ไปทดลองใช้ในสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ให้เหมาะสมกับทุกช่วงวัยได้

- การส่งเสริมให้พระสงฆ์รวมกลุ่มเพื่อพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้น และเผยแพร่หลักสูตรไปยังหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อให้สร้างแรงจูงใจให้เกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนา และเข้ามาปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตใจ ให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข

๒. กิจกรรมด้านวิชาการ

- นำองค์ความรู้ที่ดีจากการวิจัยเสนอหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรง เช่น มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ คณะสงฆ์ เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาวิจัยและพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในรูปแบบต่างๆ อาทิเช่น

- ให้คณะสงฆ์ภาค ๑๒ ได้นำหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไปใช้ในเขตภาค ๑๒

- มีการอบรมวิธีการสร้างหลักสูตรให้แก่คณะสงฆ์ในภาค ๑๒ อย่างเป็นระบบ

- นำเสนอให้สำนักปฏิบัติธรรมได้นำหลักสูตรไปใช้ในสำนักปฏิบัติธรรมในเขตภาค ๑๒

- ได้มีการพัฒนาต่อยอดหลักสูตร เพื่อพัฒนาให้เอื้อต่อผู้มาปฏิบัติด้วยระยะเวลาการ

- ได้มีการพัฒนาหลักสูตรการอบรมระยะสั้นในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาคอื่นๆ

- ได้มีการพัฒนาหลักสูตรสำหรับการปฏิบัติระยะยาว เช่น หลักสูตรสำหรับพระวิปัสสนา

จารย์ หรือผู้ที่ปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพาน

ภาคผนวก ค

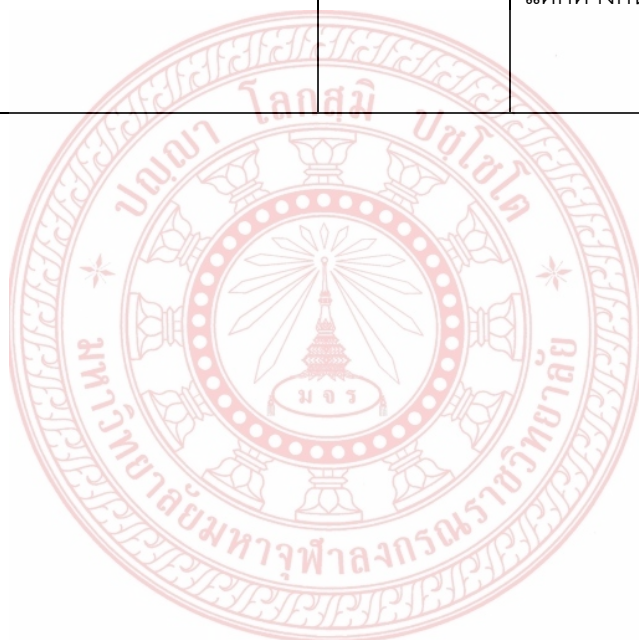
ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับจากโครงการ



ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับจากโครงการ

วัตถุประสงค์	ผลที่ได้รับ	บรรลุ วัตถุประสงค์	โดยทำให้
๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน และปัญหาเกี่ยวกับหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒	ได้สภาพปัจจุบัน และปัญหาเกี่ยวกับ หลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒	ข้อที่ ๑	ได้ แนวทางพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒
๑.๒.๒ เพื่อศึกษาองค์ประกอบและปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ปฏิบัติธรรม	ได้ทราบองค์ประกอบและปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ปฏิบัติธรรม	ข้อ ๒	๑) ได้องค์ประกอบและปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ปฏิบัติธรรม ๒) ได้แนวทางการจัดหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ปฏิบัติธรรม ๓) ได้แนวทางพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นที่เหมาะสมทุกช่วงวัย

<p>๑.๒.๓ เพื่อพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรม ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒</p>	<p>ได้พัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรม ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒</p>	<p>ข้อ ๓</p>	<p>๑) ได้หลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรม ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ ๒) ได้พัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรม ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ สำหรับวัยที่แตกต่างกัน</p>
--	--	--------------	--



ภาคผนวก ง

- ตัวอย่าง แบบสัมภาษณ์ แบบสนทนากลุ่ม



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เพื่อการปฏิบัติระยะสั้น”

ตอนที่ ๑ สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. เพศ

.....

๒. อายุ

.....

๓. อาชีพ

.....

๔. จำนวนวันที่ปฏิบัติ

.....

๕. สถานที่ปฏิบัติ

.....

ตอนที่ ๒ หลักสูตรการสอนวิปัสสนาตามหลักสูตรปริญญาตรี

หลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสูตรปริญญาตรี	ระดับความคิดเห็น				
	๕	๔	๓	๒	๑
กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นกาย ๖ หมวด)					
๑. อานาปานะปัพพะ (กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก)					
๒. อิริยาปถปัพพะ (กำหนดรู้อาการในอิริยาบถใหญ่ เดิน ยืน นั่ง นอน)					
๓. สัมผัสัญญะปัพพะ (กำหนดรู้ในอิริยาบถย่อย รู้อาการความเคลื่อนไหวร่วมกับอิริยาบถใหญ่)					
๔. ปฏิรูปปัพพะ (กำหนดรู้ปฏิรูปในกาย พิจารณาเห็นกายโดยความเป็นของสกปรก)					
๕. ธาตุนนสิการปัพพะ (กำหนดรู้เห็นกายประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ)					
๖. นวะระสึวะธิกปัพพะ (กำหนดรู้เห็นกายโดยความเป็นซากศพทั้ง ๙ ลักษณะ)					
เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (กำหนดรู้ชัดในความรู้สึกสุข-ทุกข์อย่างถูกต้อง)					
๑. สุขเวทนา ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย					
๒. ทุกขเวทนา ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย					

หลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสูตรสติปัฏฐานสูตร	ระดับความคิดเห็น				
	๕	๔	๓	๒	๑
๓. อุเบกขาเวทนา ความรู้สึกกลางๆไม่สุขไม่ทุกข์					
๔. สามีสสุข ความรู้สึกพอใจเกี่ยวกับกามคุณ ๕					
๕. นiramisสุข ความรู้สึกพอใจที่ไม่อิงกามคุณ ๕					
๖. สามีสทุกข์ ความทุกข์อันเกี่ยวกับกามคุณ ๕					
๗. นiramisทุกข์ ความทุกข์ที่ไม่อิงกามคุณ ๕					
๘. สามีสอุเบกขา ความรู้สึกเป็นกลางเพราะกามคุณ ๕					
๙. นiramisอุเบกขา ความรู้สึกเป็นกลางเพราะไม่อิงกามคุณ					
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นจิตโดยลักษณะ ๘)					
๑. สราคจิต จิตมีราคะกัฏฐิ					
๒. สโทสจิต จิตมีโทสะกัฏฐิ					
๓. สโมหจิต จิตมีโมหะกัฏฐิ					
๔. สังขิตตะอวิกขิตตะจิต จิตหดหู่กัฏฐิ ฟุ้งซ่านกัฏฐิ					
๕. มหัคคตะอมหัคคตะจิตตะ จิตเป็นมหัคคตะกัฏฐิ จิตไม่เป็นมหัคคตะกัฏฐิ					
๖. สอตุตตระอนุตตระจิต จิตอื่นยิ่งกว่ากัฏฐิ ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่ากัฏฐิ					
๗. สสมาหิตะอสมายิตะจิต จิตตั้งมั่นกัฏฐิ ไม่ตั้งมั่นกัฏฐิ					
๘. วิมุตตะอวิมุตตะจิต จิตหลุดพ้นกัฏฐิ จิตไม่หลุดพ้นกัฏฐิ					
ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นสภาวะธรรมโดยลักษณะ ๕ อย่าง)					
๑. กำหนดรู้เท่าทันความเกิดดับของนิรวณ ๕					
๒. กำหนดรู้ขั้น ๕					
๓. กำหนดรู้อายตนะ ๑๒					
๔. กำหนดรู้โพชฌงค์ ๗					
๕. กำหนดรู้อริยสัจ ๔					

ตอนที่ ๓ หลักสูตรการสอนกัมมัฏฐาน

หลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสูตรสติปัฏฐานสูตร	ระดับความคิดเห็น				
	๕	๔	๓	๒	๑
การอบรม					
๑. ความเหมาะสมของสถานที่					
๒. ความเหมาะสมของอาคารปฏิบัติ					
๓. พระวิปัสณาจารย์					
๔. อาหาร					

หลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสูตรสติปัฏฐานสูตร	ระดับความคิดเห็น				
	๕	๔	๓	๒	๑
๕. ที่พักอาศัย					
๖. ระยะเวลาการปฏิบัติ					
๗. ผู้ร่วมปฏิบัติ					
๘. สภาพแวดล้อมของพื้นที่ปฏิบัติ					
๙. ความเหมาะสมกับอาชีพการงาน					
๑๐. ความเหมาะสมกับวัยของผู้ปฏิบัติ					
๑๑. ความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติ					
๑๒. การนำกลับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน					

ตอนที่ ๔ ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



แบบสัมภาษณ์

โครงการวิจัยเรื่อง "การพัฒนาหลักสูตรการสอนกัมมัฏฐาน สำหรับการปฏิบัติระยะสั้น

๑. ท่านมีวิธีการสอนกัมมัฏฐานในสำนักของท่านอย่างไร

วิธีผสมผสานระหว่างปริยัติกับปฏิบัติ แต่จะเน้นปฏิบัติมากกว่า

๒. ท่านดำเนินการสอนตามหลักสติปัฏฐานสี่อย่างไร

การให้ฝึกดูกาย เวทนา จิต ธรรม เช่น การดูกาย เน้นให้เห็นตามความจริงของการเคลื่อนไหวของกาย

การดูเวทนา เช่น พยายามให้กำหนดความรู้ตัว สุข ทุกข์ หรือเฉย

การดูจิต เช่น ให้เห็นว่าความคิดของเราเป็นเช่นไร ความคิดนั้นดีหรือความคิดไม่ดีก็กำหนด

ส่วนฐานธรรม ก็จะอธิบายไปพร้อมๆ กับฐานอื่น เน้นให้เห็นถึงการบังคับบัญชา ความรู้สึก ความคิด การเคลื่อนไหวของกาย ไม่ดีเสมอไป พยายามให้โยคีเห็นถึงไตรลักษณ์

๓. ท่านดำเนินการสอนมานานเท่าไร แล้วท่านพัฒนาวิธีการสอนอย่างไร

สอนมาประมาณ ๑๒ ปี ดูความเป็นจริงโดยนำมรรคมีองค์ ๘ เป็นฐานในการปรับใช้

๔. ท่านสามารถปรับวิธีการสอน เพื่อการสอนกัมมัฏฐานในระยะเวลา ๑.๒.๓. จนถึง ๗ วันอย่างไร

เริ่มต้นวันแรก จะอธิบายให้เห็นถึงประโยชน์ของการปฏิบัติ โดยในแต่ละวันจะมีการเพิ่มระยะในการเดิน และลดการออกเสียงในแต่ละวัน

ในช่วงฟังบรรยายหรือระหว่างที่ต้องอธิบายก็จะเน้น อริยสัจ ๔ และแนะนำในประเด็นสำคัญต่างๆ ที่สามารถนำไปใช้ประกอบกับชีวิตประจำวันได้

๕. ท่านปรับเปลี่ยนวิธีการสอนระยะสั้น สำหรับบุคคลากรที่มีความแตกต่างในด้านวัย คุณวุฒิ การศึกษา และอาชีพอย่างไร

เน้นปฏิบัติพร้อมกับอธิบายความสำคัญของการปฏิบัติโดยจะเน้นย้ำให้ผู้เข้าปฏิบัติดูใจของตัวเอง เมื่อมีสิ่งใดมากระทบ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ พร้อมกับอธิบาย ยกตัวอย่างว่า ใจทุกข์ ใจสุข อยู่ในสวรรค์ อยู่ในนรก เพื่อให้ผู้เข้าปฏิบัติรู้เท่าทันความคิด

๖. ถ้าท่านจะทำหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยเด็ก เพื่อการสอนระยะสั้น ท่านจะดำเนินการสอนอย่างไร

เน้นกิจกรรม เล่นิทาน คำสอนพระพุทธองค์ที่จับต้อง และนำไปใช้ได้ง่าย

เดินจงกรมก็จะเน้นระยะที่ ๑ เพียงระยะเดียว จะให้กระดابخันทีกว่า แต่วันเดินก็ก้าว กินข้าวก็คำ มีความสุขกับความทุกข์ก็ครั้ง มีความคิดที่เป็นกุศล อกุศลก็ครั้ง และได้ข้อคิดอะไรบ้างในแต่ละวัน

๗. ถ้าท่านจะทำหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยกลางคน เพื่อการสอนระยะสั้น ท่านจะดำเนินการสอนอย่างไร

จะเน้นเรื่องศีล และสำรวจตัวเองโดยใช้อริยสัจ ตามหลักสัพปุริสธรรม ๗

๘. ถ้าท่านจะทำหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยทำงาน เพื่อการสอนระยะสั้น ท่านจะดำเนินการสอนอย่างไร

คำตอบเหมือนข้อ ๗

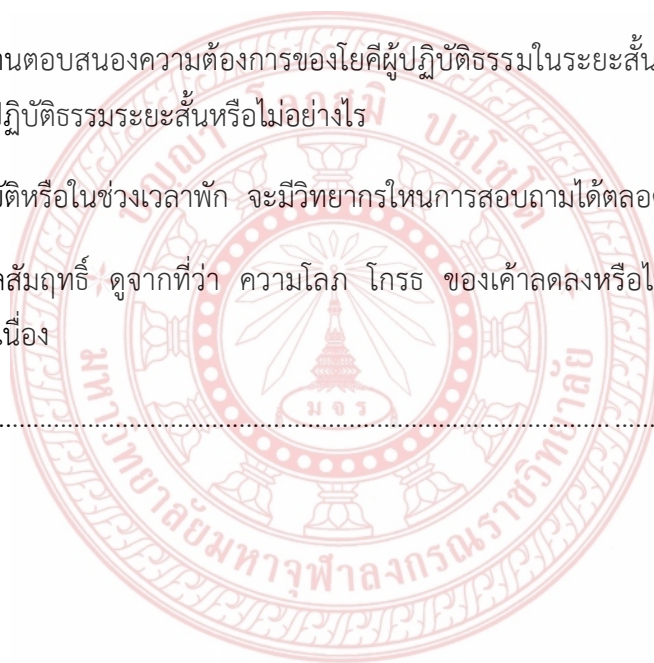
๙. ถ้าท่านจะทำหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยสูงอายุ เพื่อการสอนระยะสั้น ท่านจะดำเนินการสอนอย่างไร

จะเน้นให้เข้าใจมรรคมีองค์ ๘ และสัญญา ๑๐ ประการ พร้อมกับการศึกษาภวนาแบบไม่เข้มข้น

๑๐. ทางสำนักของท่านตอบสนองความต้องการของโยคีผู้ปฏิบัติธรรมในระยะสั้นอย่างไร และสามารถวัดผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติธรรมระยะสั้นหรือไม่อย่างไร

นอกเวลาปฏิบัติหรือในช่วงเวลาพัก จะมีวิทยากรเฝ้าการสอบถามได้ตลอด

ส่วนการวัดผลสัมฤทธิ์ ดูจากที่ว่า ความโลภ โกรธ ของเค้าลดลงหรือไม่ จากการพูดคุยและกลับมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง



แบบสัมภาษณ์

โครงการวิจัยเรื่อง "การพัฒนาหลักสูตรการสอนกัมมัฏฐาน สำหรับการปฏิบัติระยะสั้น

๑. ท่านมีวิธีการสอนกัมมัฏฐานในสำนักของท่านอย่างไร

ก่อนที่จะสอนกรรมฐานเราก็ต้องมีความเข้าใจวิปัสสนากรรมฐานโดยก็ต้องฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง จากครูอาจารย์ ก็คือต้องฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน โดยใช้รูปแบบเดินจงกรม นั่งสมาธิ และกำหนดอิริยาบถย่อย ฝึกให้ผู้ปฏิบัติมีสติอยู่กับกายที่เคลื่อนไหว ไม่ว่าจะทำอะไรก็มีสติอยู่กับการกระทำนั้น เมื่อมีความนึกคิดก็ให้รู้ว่าใจไปนึกคิดก็คิดหนอ แล้วกลับมาอยู่กับปัจจุบันที่กำลังทำอะไรอยู่

๒. ท่านดำเนินการสอนตามหลักสติปัฏฐานสี่อย่างไร

การฝึกปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสี่นั้นมีฐานให้สติอยู่ ๔ ฐาน ฐานกาย ดูกายเคลื่อนไหว ฐานเวทนา รู้สุข ทุกข์ เฉยๆ ฐานจิต ดูความคิด ฐานธรรม ดูอารมณ์ที่เกิดขึ้น ฐานไหนเด่นก็ไปกำหนดที่ฐานนั้น

๓. ท่านดำเนินการสอนมานานเท่าไร แล้วท่านพัฒนาวิธีการสอนอย่างไร

ประมาณ ๑๐ ปี พัฒนาจากการปฏิบัติด้วยตัวเองโดยน้อมนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ เห็นความจริงที่เกิดขึ้น ทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน สอนให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับอดีต หรืออนาคต อยู่กับปัจจุบันเท่านั้น

๔. ท่านสามารถปรับวิธีการสอน เพื่อการสอนกัมมัฏฐานในระยะเวลา ๑.๒.๓. จนถึง ๗ วันอย่างไร

เวลา ๑ วันก็สอนระยะที่ ๑ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ

๒ วันก็สอนระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ

๓ วันก็สอนระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๓ ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ

๔ วันก็สอนระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๔ ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ

๕ วันก็สอนระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๕ ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

๖ วันก็สอนระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กด
หนอ

๗ วันก็เดินระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ เพิ่มคิดหนอ กับไม่คิดหนอในระยะที่ ๖

๕. ท่านปรับเปลี่ยนวิธีการสอนระยะสั้น สำหรับบุคคลากรที่มีความแตกต่างในด้านวัย คุณวุฒิ
การศึกษา และอาชีพอย่างไร

ใช้วิธีปรับความเห็นให้ตรง ด้วยการบรรยายธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติ ให้มีสติอยู่กับปัจจุบันด้วย
การเดินจงกรม นั่งสมาธิ หรือกำหนดอิริยาบถย่อย

๖. ถ้าท่านจะทำหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยเด็ก เพื่อการสอนระยะสั้น ท่านจะ
ดำเนินการสอนอย่างไร

ในวัยเด็กที่มีสมาธิแค่ ๑๐ - ๒๐ นาที เราควรให้เขามีความชอบก่อน ด้วยการมีกิจกรรมละลาย
พฤติกรรม เกมสัทธิธรรม พร้อมสอดแทรกธรรมะแบบง่ายๆ

๗. ถ้าท่านจะทำหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยกลางคน เพื่อการสอนระยะสั้น ท่านจะ
ดำเนินการสอนอย่างไร

เดินจงกรม นั่งสมาธิ อย่างละ ๓๐ นาที สลับกับบรรยายธรรม ๑ ชั่วโมง

ช่วงเช้า ๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ช่วงสาย ๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. ช่วงบ่าย ๑๒.๓๐ - ๑๖.๓๐

ช่วงค่ำ ๑๘.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.

๘. ถ้าท่านจะทำหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยทำงาน เพื่อการสอนระยะสั้น ท่านจะดำเนินการสอนอย่างไร

วัยทำงานมีความเครียดอยู่แล้วให้เราละลายพฤติกรรมด้วยกิจกรรมเพิ่มความสุขก่อน แล้วฝึกเดินจงกรม นั่งสมาธิ อย่างละ ๓๐ นาที สลับกับบรรยายธรรม ๑ ชั่วโมง (จุดประสงค์เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน)

๙. ถ้าท่านจะทำหลักสูตรสำหรับการพัฒนากัมมัฏฐานในวัยสูงอายุ เพื่อการสอนระยะสั้น ท่านจะดำเนินการสอนอย่างไร

วัยสูงอายุใช้บรรยายธรรม นั่งสมาธิ ฝึกโยคะง่ายๆ เดินจงกรม ๒๐ นาที สลับกัน

๑๐. ทางสำนักของท่านตอบสนองความต้องการของโยคีผู้ปฏิบัติธรรมในระยะสั้นอย่างไร และสามารถวัดผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติธรรมระยะสั้นหรือไม่อย่างไร

จากการสนทนากันและผู้ปฏิบัติมีจำนวนเพิ่มขึ้นในแต่ละครั้ง

ภาคผนวก จ

แบบสรุปโครงการวิจัย



แบบสรุปโครงการวิจัย

สัญญาเลขที่ MCU RS 610760209
ชื่อโครงการ การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น
หัวหน้าโครงการ พระครูปริยัติปัญญารดร.
<p>ความเป็นมาและความสำคัญ</p> <p>สังคมปัจจุบันเป็นยุคของการบริโภคนิยม ยุคแห่งการแข่งขัน ทำให้ผู้คนต้องสนองความต้องการทางด้านวัตถุ หรือที่เรียกได้ว่า เป็นยุคของวัตถุนิยม การศึกษาที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ล้วนเป็นการศึกษาเพื่อแสวงหาความรู้ และทำความเข้าใจกับสิ่งที่อยู่ภายในตัวตนของแต่ละบุคคล จึงขาดการพัฒนาจิตใจอย่างเป็นระบบ และเกิดปัญหาในการพัฒนาด้านจิตใจและการพัฒนาทางด้านปัญญาที่ไม่เท่ากัน การพัฒนาที่เน้นเฉพาะทางด้านวัตถุ ส่งผลกระทบต่อผู้คนในยุคปัจจุบันมาก ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะในส่วนของสุขภาพจิต อันส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า ฟุ้งซ่าน ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของทั้งตนเอง ครอบครัวและสังคม</p> <p>พระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ค้นพบ พระองค์ทรงได้แสดงให้เห็นถึงวิธีและแนวทางในการดับทุกข์ไว้ ดังที่พระองค์ได้ตรัสไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่า เอ กายโน อโย ภิกขเวมคโค สุตตานัง วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานัง สมติกมายุทฺทกฺขโทมนัสสานัง อตถงคมายญฺยาสส อธิคมาย นิพพานสสจฉิรณตถาย ยทิจจตตาโร สติปัฏฐานัง แปลความว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสภะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔^๑</p> <p>อย่างไรก็ตาม การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เกิดขึ้นอย่างกว้างขวาง และแพร่หลายในยุคปัจจุบัน ทั้งนี้ การสอนและหลักสูตรไม่มีความชัดเจนเพียงพอ เกิดความหลากหลายในการตีความและการปฏิบัติ เฉกเช่นสายวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย ซึ่งเกิดแนวทางในการปฏิบัติอย่างน้อย ๕ รูปแบบ ได้แก่ แนวพุทฺโธ แนวอานาปานสติ แนวยุบหนอ พองหนอ แนวรูปนาม และแนวสัมมารทัง^๒ ทั้งนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเกิดขึ้นทั้งในสถานที่ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ได้แก่ การปฏิบัติธรรมในห้างสรรพสินค้า การเกิดสำนักปฏิบัติธรรมตามที่พัก รีสอร์ทตากอากาศ^๓ การขยายตัวของสำนักปฏิบัติจากกรุงเทพมหานครสู่พื้นที่ต่างๆ หรือการเกิดขึ้นของสำนักปฏิบัติธรรมในต่างประเทศ ซึ่งล้วนสะท้อนให้เห็นถึงความต้องการพัฒนาปัญญาและจิตใจของผู้คนในสังคมมากขึ้น</p>

^๑ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒/๒๔๘

^๒ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิปัสสนากาวนา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๕๕). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี, ๒๕๕๕, หน้า ๑๐-๑๕.

^๓ กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. คู่มือจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรม. (กรุงเทพมหานคร: กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๕).

ทั้งนี้ การเกิดขึ้นของสำนักปฏิบัติธรรม หรือหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักเหล่านั้น ล้วนแต่เป็นไป เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้คนสมัยใหม่ ได้แก่ การอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานในระยะสั้น ซึ่งเป็นระยะเวลาที่การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ให้ความสนใจศึกษา แต่ทั้งนี้ เนื่องจากความหลากหลายและความแตกต่างของหลักสูตร ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น เพื่อตอบสนองต่อการปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์กับผู้ปฏิบัติให้มากที่สุด ทั้งนี้ ยังรวมถึงการพัฒนาหลักสูตรต่างๆที่บกพร่องอยู่ ไม่ว่าจะเป็นเงื่อนไขของสัปปายะ อันได้แก่ อาวาสหรือเสนาสนะ โคจรคาม ภัตตาคารหรือธัมมัสวานะ บุคคล โภชนะหรืออาหาร ฤดูและอิริยาบถ ทั้งนี้ เพื่อสนองตอบต่อความเร่งรัดในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้คนในสังคมสมัยใหม่

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสานหลายรูปแบบการวิจัย (Mixed methods research) เข้าไว้ด้วยกัน กล่าวคือ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) อันได้แก่ การเก็บรวบรวมเอกสารทางประวัติศาสตร์เพื่อนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้ การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นการวิจัยแบบสังเกตการณ์ (Observatory research) การลงพื้นที่เก็บข้อมูลหรือที่เรียกว่าการวิจัยภาคสนาม (Field research) การวิจัยแบบมีส่วนร่วม (Participatory research) รวมถึงการจัดกลุ่มศึกษาเรียนรู้ร่วมกัน (Focus group) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการบูรณาการหลากหลายวิธีเข้าด้วยกันเพื่อแสวงหาผลสัมฤทธิ์จากการศึกษาอันได้แก่ การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น

การศึกษาวิจัยแบบสังเกตการณ์หรือการวิจัยภาคสนาม เริ่มจากการลงไปพื้นที่วัดและสำนักปฏิบัติธรรมที่เป็นกรณีตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา โดยเข้าไปสำรวจสภาพแวดล้อม จำนวนบุคคลผู้ที่สนใจใฝ่ในการปฏิบัติ การเข้าปฏิบัติ เข้าสนทนาและสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ และโยคีผู้เข้าปฏิบัติถึงหลักการและวิธีการในการสอน ทั้งนี้ มีการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์เกี่ยวกับการสอนและสิ่งที่พระวิปัสสนาจารย์ต้องการที่จะปรับปรุงแก้ไข เพื่อพัฒนาศักยภาพและวิธีการสอนของตนเอง เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติธรรมที่มีผลสัมฤทธิ์อันเกิดจากการปฏิบัติ พร้อมกับการอบรมบรรยายวิธีการปฏิบัติธรรมที่เป็นไปตามหลักสติปัฏฐาน

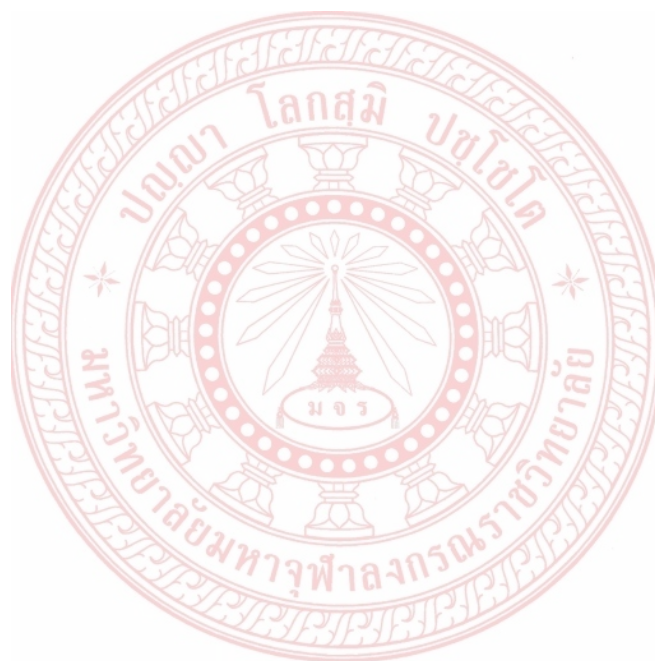
ดังนั้น เป้าหมายของการทำวิจัย เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน สำหรับ การปฏิบัติระยะสั้น จึงเป็นไปเพื่อการค้นหาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับการปฏิบัติระยะสั้น ทั้งนี้ ภายหลังจากการลงพื้นที่เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลและสัมภาษณ์เจ้าสำนัก พระวิปัสสนาจารย์ และโยคีผู้ปฏิบัติ โดยคำนึงถึงความแตกต่างหลากหลายของผู้ปฏิบัติแล้ว จะได้ทำการยกร่างหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานในหลากหลายรูปแบบที่เหมาะสมกับ เพศ อายุวัย และอาชีพของโยคีผู้เข้าอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานในระยะเวลานั้นสั้น เพื่อให้การปฏิบัติธรรมนั้นเกิดสัมฤทธิ์ผลและสามารถพัฒนาปัญญาและจิตใจได้มากที่สุด

<p>๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน และปัญหาเกี่ยวกับ หลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒</p> <p>๑.๒.๒ เพื่อศึกษาองค์ประกอบและปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ปฏิบัติธรรม</p> <p>๑.๒.๓ เพื่อพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรม ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒</p>
<p>ผลการวิจัย</p> <p>ผลการวิจัยพบว่า ผลการศึกษา พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นนั้น มีผลแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับเพศ อายุ กิจกรรม และสภาวะทางด้านจิตใจ ซึ่งการศึกษาข้อมูลพื้นฐานว่าด้วยความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสติปัฏฐาน ๔ ทำให้ผู้วิจัยสร้างหลักสูตรขึ้นมาเพื่อตอบสนองต่อผู้ปฏิบัติที่มีความแตกต่างหลากหลายออกมาทั้งสิ้น ๑๒ หลักสูตร ได้แก่ ๑) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๓ วัน ๒) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๗ วัน ๓) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๑๐ วัน ๔) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับเด็กและเยาวชนหลักสูตร ๑๕ วัน ๕) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กรหลักสูตร ๓ วัน ๖) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กรหลักสูตร ๗ วัน ๗) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กรหลักสูตร ๑๐ วัน ๘) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับสำหรับวัยทำงาน หน่วยงานหรือองค์กรหลักสูตร ๑๕ วัน ๙) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๓ วัน ๑๐) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๗ วัน ๑๑) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๑๐ วัน ๑๒) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงวัยหลักสูตร ๑๕ วัน</p>
<p>การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์</p> <p>1). หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สถาบันการศึกษา วัด สำนักปฏิบัติธรรม สามารถนำหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับสำหรับปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ ไปพัฒนาต่อยอดและทดลองใช้กับเขตการปกครองอื่นๆ</p> <p>2). สำนักงานพุทธศาสนาแห่งชาติ นำหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นของสำนักปฏิบัติธรรม ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ วางแผนและร่างเป็นแนวทางปฏิบัติในการจัดทำหลักสูตรที่เหมาะสมกับช่วงวัยที่แตกต่างกัน</p>

๓) คณะสงฆ์ ได้จัดหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานระยะสั้นที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ปฏิบัติธรรมได้ทุกช่วงวัย ไปเผยแพร่และส่งเสริมให้สำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๒ จัดหลักสูตรเพื่อสอนให้ประชาชนทั่วไป

การประชาสัมพันธ์

การดำเนินการการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและผลงานวิจัยทางอินเทอร์เน็ต
<http://www.mcu.ac.th>.



ประวัติผู้วิจัย



- ชื่อ** : พระครูภาวนาวิริยานุโยค วิ.,ดร. (บุญยงค์ ถาวโร/กลับประสิทธิ์)
- เกิด** : วันเสาร์ที่ ๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๐๙
- สถานที่เกิด** : ๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลบางตลาด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา
- การศึกษา** : พ.ศ.๒๕๓๔ นักรธรรมชั้นเอก
: พ.ศ.๒๕๕๕ พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
: พ.ศ.๒๕๕๗ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.) สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
: พ.ศ.๒๕๕๙ ศีลศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.) สาขาการบริหาร
การศึกษา วิทยาลัยนครราชสีมา
: พ.ศ.๒๕๖๐ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พธ.ด.) สาขาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- อุปสมบท** : วันอาทิตย์ที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๑
ณ วัดปากน้ำ ตำบลปากน้ำ อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา
- สังกัด** : วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร ถนนสมเด็จเจ้าพระยา
แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
- หน้าที่** : พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดพิชยญาติการามวรวิหาร
แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
: พระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี”
ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
: ผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ (นานาชาติ)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
: พระวิปัสสนาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
: อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- รางวัลเกียรติยศ** : ๒๕๖๑ เจ้าอาวาสวัดนครหลวง อ.นครหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา
: พ.ศ. ๒๕๕๗ รางวัล “ระฆังทอง” บุคคลแห่งปี สาขาสร้างสรรค์
สนับสนุนมวลชนและสังคมดีเด่น
: พ.ศ. ๒๕๕๗ รางวัล “แม่พิมพ์ของชาติดีเด่น”
: พ.ศ. ๒๕๕๗ รางวัล “บุคคลคุณธรรม” (Morality person Awards
2014)
- ผลงานทางวิชาการ** : ๑) พระครูภาวนาวิริยานุโยค วิ. (บุญยงค์ ถาวโร). (๒๕๕๘).
ภาษาอังกฤษสำหรับสอนกรรมฐาน English for teaching
meditation. กรุงเทพมหานคร : อักษรการพิมพ์ จำกัด
: ๒) พุทธศาสตร์ : วิทยาศาสตร์ทางพระพุทธศาสนา, วารสารครุศาสตร์

- ปริทรรศน์, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม) .
- : ๓) การบูรณาการการศึกษากับศาสตร์ในพระไตรปิฎก, นิตยสารเสียงธรรมจากมหายาน, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๕๙).
 - : ๔) "ความสำคัญของ ใจ" ในการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔, วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม).
- ปีที่เข้าศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๕๗
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๕๙
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร ถนนสมเด็จเจ้าพระยา
แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
- : โทร. ๐๘๕-๒๑๖-๓๙๙๙
- : E-Mail : Phrakhrupavana2555@gmail.com
- : Facebook: พระครูภาวนาวิริยานุโยค กลับประสิทธิ์

