

การสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสร้างสุขของนิสิต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่
A MOTIVATED OF PRACTICE MEDITATION TO HAPPINESS OF
MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY PHRAE
CAMPUS' STUDENTS

พระมหาสิทธิชัย ชยสิทธิ¹, อภิชา สุขจีน², พระอนุสรณ์ กิตติวัฒน์³

Phramaha Sittichai Jayasiddhi¹, Aphicha Sukjeen², Phra Anusorn Kittiwanno³

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phrae campus

Corresponding Author's Email: yanasophano@gmail.com

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

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสร้างสุข ของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาการวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และ 2) เพื่อศึกษารูปแบบการสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสร้างสุขของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) คณะผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) สรุปผลการศึกษาวิจัยดังนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เริ่มตั้งแต่วันที่ 24 กันยายน พ.ศ. 2524 สภามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้พิจารณางานด้านวิปัสสนาธุระโดยเปิดสำนักงานกลางวิปัสสนาธุระที่วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ ในปี พ.ศ. 2541 ได้ปรับเปลี่ยนสถาบันวิปัสสนาธุระมาเป็นฝ่ายวิปัสสนาธุระ ขึ้นตรงต่อส่วน ธรรมนิเทศ สำนักส่งเสริมพระพุทธศาสนาและบริการสังคม ปัจจุบันฝ่ายวิปัสสนาธุระยังให้การ บริการในด้านวิปัสสนากรรมฐานเพื่อสืบทอดจรรโลงต่อกันมาอย่างไม่ขาดสาย จึงเกิดเป็นสำนัก วิปัสสนากัมมัฏฐานแบบ "ยุบหนอ พองหนอ" ที่ถูกต้องตรงตามมหาสติปัฏฐานสูตร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยใช้หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติ ปฏฐาน 4 คือ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่อง ๆ (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่อง ๆ (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่อง ๆ และ (4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมภายในเนื่อง ๆ การสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานในการสร้างสุขของนิสิตมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ พบว่า มีทั้งหมด 8 ด้าน คือ 1) ด้านพระวิปัสสนาจารย์ ควรที่จะใช้พระวิปัสสนาจารย์จากภายนอก ที่มีความชำนาญและมีประสบการณ์ เพื่อให้ สามารถที่จะถ่ายทอดและให้คำแนะนำสำหรับนิสิตได้ 2) ด้านรูปแบบการปฏิบัติธรรมจะต้องมี รูปแบบการปฏิบัติที่ชัดเจน ทั้งในด้านสถานที่ เวลา และกำหนดการแต่ละขั้นตอนที่ชัดเจน 3) ด้านองค์ความรู้ และเนื้อหาสาระ ควรครอบคลุมทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ 4) ด้านระยะเวลา ควรปฏิบัติอย่างน้อย 10 วัน เพื่อความต่อเนื่องในการปฏิบัติ 5) ด้านสถานที่ ควรมีความสะอาด ร่มรื่น กว้างขวาง เงียบสงบ 6) ด้านอาหารอาหารที่บริโภค ควรเป็นอาหารที่สบายต่อความเป็นอยู่ในอัตรภาพแห่งตน 7) ด้านความพึงพอใจในการปฏิบัติธรรม ควรจัดรูปแบบการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสัปปายะ 7 และ 8) ด้านผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ด้านกายภาพ สามารถกำหนดสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่าง ด้านจิตภาพ มีจิตใจที่เป็นกุศล ด้านสังคม เกิดความสงบ ความสุข ปรับอารมณ์และควบคุมอารมณ์ได้ และด้านปัญญา มีความรู้ความเข้าใจในชีวิตมากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ : แรงจูงใจ, วิปัสสนากรรมฐาน

Abstract

This research study on “Motivation for the practice of Vipassana meditation for creating happiness among students of Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phrae Campus” has the objectives: 1) to study introspection of Mahachulalongkornrajavidyalaya University students and 2) to study the model of motivation for practicing meditation in creating happiness among students of Mahachulalongkornrajavidyalaya University. The Royal College of Phrae Campus is a qualitative research study. The research team has studied information from documents, textbooks and related research. and collect data from in-depth interviews. The results of the study are summarized as follows: Vipassana Meditation Practice of Mahachulalongkornrajavidyalaya University Students Starting on September 24, 1981, Mahachulalongkorn rajavidyalaya University Council Has considered the work of introspection business by opening the Central Office of Vipassana Business at Wat Mahathat, Bangkok in 1998, changed the Institute of Vipassana business to be the division of Vipassana business. directly up to the Dharmanuth section Office for the Promotion of Buddhism and Social Services At present, the Vipassana Business Department also provides services in the field of Vipassana Meditation for continuous succession. Thus, it was born into a school of meditation in the form of "collapse um, pong um". which is correct in accordance with the Maha Satipatthana Sutra Mahachulalongkornrajavidyalaya University uses the course of Vipassana Meditation practice according to the 4 Foundations of Satipatthana: (1) Kayanupassana Satipatthana; contemplating the body in the body internally (2) vedananupassana satipatthana

contemplating feelings in internal feelings frequently; (3) cittanupassana satipatthana contemplating the mind in the inner mind frequently and (4) dhammanupassana satipatthana contemplate the dharma in the internal dharma often Motivation for the practice of Vipassana meditation for creating happiness among students of Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phrae Campus found that there were 8 aspects: should use the Vipassana Master from outside with expertise and experience in order to be able to convey and give advice to students; both in terms of place, time, and clearly scheduling each step; and content should cover both theory and practice 4) duration should be practiced at least 10 days for continuity in practice 5) place should be clean, shady, spacious, quiet 6) food and food consumed should be comfort food for one's own existence; Vipassana meditation practice should be formatted according to Sappaya principles 7 and 8) in terms of the results obtained from the Vipassana meditation practice, namely the physical aspect.

Keywords : Motivation, Vipassana Meditation

บทนำ

การปฏิบัติวิปัสสนาธุระเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชนควบคู่กับคันถธุระการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา คันถธุระ การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถือกำเนิดมาพร้อมกับ การศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎก ตามพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้า เจ้าอยู่หัว พระปิยมหาราช รัชกาลที่ 5 ผู้ทรงสถาปนามหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งนี้เพื่อให้พระสงฆ์ ฝ่ายมหานิกายได้ศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูง การศึกษาพระไตรปิฎกนั้น เป็นหน้าที่ โดยตรงของพระสงฆ์อยู่แล้ว ส่วนการศึกษาวิชัยชั้นสูงนั้นน่าจะหมายถึงการศึกษาวិชาการ ที่จะนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติและเผยแผ่พระศาสนาควบคู่กันไป กล่าวเฉพาะด้านพระ ศาสนา วิถีชีวิตของพระภิกษุสงฆ์ นอกจากจะมีความเป็นผู้นำด้านความรู้ในพระไตรปิฎกแล้ว ยังจะต้องพัฒนาตนให้เป็นพระสงฆ์ในอุดมคติ ด้วยการพัฒนาด้านนั้นจะต้องอาศัยหลักการ ปฏิบัติพระกัมมัฏฐานเพื่อฝึกฝนอบรม โสฬสญาณ ญาณ 16 อันเป็นวิชาชั้นสูงให้เกิดขึ้นในชั้นธ สันตान ซึ่งจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทาง พระพุทธศาสนา ก่อนที่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558 : 12) การที่บริษัทใดบริษัทหนึ่งได้บรรลุธรรมระดับใดก็ตามด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐานก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทเหล่าอื่นเกิดความมั่นใจในการเจริญพระกัมมัฏฐานโดยเห็นว่า การเจริญพระกัมมัฏฐาน เป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญพระกัมมัฏฐานอย่างไร้จุดหมายหรือมีความท้อแท้หมดกำลังใจในการปฏิบัติ ก็จะมีกำลังใจในการ ปฏิบัติมากขึ้น ในขณะที่ผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็สามารถพัฒนา จิตของตนขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่ง

สามารถบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ สังคมโลกก็จะ ได้รับประโยชน์คือสันติภาพพร้อม ๆ กับผู้ปฏิบัติธรรม ปัญหาต่าง ๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเบียดเบียนกัน การเข่นฆ่ากัน การแย่งชิงผลประโยชน์กัน ก็ จะลดน้อยลงไปตามลำดับ เพราะอาศัยบุคคลผู้มีคุณภาพดี มีจำนวนมากขึ้นในสังคม (พระศรีวิสุทธิญาณ (วิ), 2542 : 301 – 320) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถือเป็น เป้าหมายที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับ พันธกิจของ พระพุทธศาสนา หรือสอดคล้องกับอุดมการณ์ในทางพระพุทธศาสนาตามหลัก โอวาทปาติโมกข์ (ที.ม. (ไทย) 10/90/50.)) คือ 1) เน้นการละเว้นความชั่วทุกชนิด (สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง) ซึ่งเป็นหลักการข้อแรกที่ จำต้องเน้น ส่วนจะทำได้มากน้อยก็ขึ้นกับแต่ละบุคคล เพราะความสามารถ ของแต่ละคนนั้น “แตกต่างกัน” 2) เน้นการสร้างความดีในทุกมิติ หรือทุกแนวทาง (กุสะลัสสุ ปะสัมปะทา) หรือเน้นให้คิดดี พูดดี และทำดี และ 3) เน้นให้มีการฝึกฝนจิตใจให้มีความสงบ (สะจิตตะปะริโยทะปะนัง) ซึ่งจัดการศึกษาพระพุทธศาสนาบูรณา การกับศาสตร์สมัยใหม่ พัฒนาจิตใจและสังคม โดยมีวิสัยทัศน์เป็นศูนย์กลางการศึกษาพระพุทธศาสนาในระดับ นานาชาติ เพื่อพัฒนา นิสิตให้มีความรู้และพัฒนาจิตใจเพื่อสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติธรรม ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นการพัฒนาตัวเองก้าวสู่การมีสติรู้ทันต่อสังคมโลก และนำ หลักการ วิธีการ ทางพระพุทธศาสนา บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่เพื่อบริการสังคมเป็นการ ขยายงานทางพระพุทธศาสนาให้สอด รับกับบริบทสังคมที่เปลี่ยนไปการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ จึงเป็นการเสริมสร้างอัตลักษณ์ของนิสิตให้เป็นผู้ที่มีความรู้ใน ด้านพระพุทธศาสนาทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ โดยในแต่ละปีนั้น ทางมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับนิสิตเป็นระยะเวลา 10 วัน ซึ่งมีการกำหนดสถานที่ที่แตกต่าง กันไปตามมติของคณะกรรมการมหาวิทยาลัย ดังนั้น เพื่อให้ เกิดประโยชน์สูงสุดต่อนิสิตด้านการปฏิบัติจึง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเริ่มจากปัจจัยภายในของ พระนิสิตโดยการสร้างฉันทะ และปัจจัยภายนอกคือ สภาพ แวดล้อมที่เป็นสัปปายะ ในด้านพระวิปัสสนาจารย์ ระยะเวลา สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก ฯลฯ ผลของ การศึกษาวิจัยนี้จะ ก่อให้เกิดรูปแบบในการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ และเป็นการพัฒนานิสิตตามนวัตลักษณ์ 9 ประการ ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาการวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่
- 2) เพื่อศึกษารูปแบบการสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสร้างสุขของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบงานวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสร้างสุข ของนิสิต

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

2. ขอบเขตการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาวิจัย โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ขอบเขตด้านเนื้อหา

- การสร้างแรงจูงใจ
- การสร้างความสุข
- การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ในการวิจัยนี้คณะผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา จำนวน ทั้งหมด 13 รูป/คน ประกอบไปด้วย

- | | |
|---------------------------------|-------------|
| - นิสิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา | จำนวน 2 รูป |
| - นิสิตสาขาวิชาสังคมศึกษา | จำนวน 2 รูป |
| - นิสิตสาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ | จำนวน 2 รูป |
| - นิสิตสาขาวิชารัฐศาสตร์ | จำนวน 2 รูป |
| - นิสิตสาขาวิชานิติศาสตร์ | จำนวน 2 รูป |
| - พระวิปัสสนาจารย์ | จำนวน 1 รูป |
| - ผู้นำชุมชน | จำนวน 1 คน |
| - ประชาชนในพื้นที่ | จำนวน 1 คน |

รวมทั้งรวม 13 รูป/คน

ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนตุลาคม 2563 – กันยายน 2564 รวมระยะเวลา 12 เดือน

ขอบเขตด้านพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตพื้นที่ในการศึกษาครั้งนี้คือ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ และสำนักปฏิบัติธรรมราชเขมากรผ่องพรรณวนาราม

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสร้างสุขของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” คณะผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์ เชิงลึก (Structured

Interview) เพื่อใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรที่กำหนด แบบสัมภาษณ์ เชิงลึกประกอบไปด้วยข้อมูล 3 ส่วน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสร้างสุขของนิสิตมหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและนำมาแก้ไขเพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกต่อไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการจดบันทึกและการบันทึกด้วยเครื่องมือ Multimedia โดยมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

4.1 เก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์ภูมิปัญญาการสร้างพระพุทธรูปไม้แกะสลักล้านนาในสังคมร่วมสมัยเพื่อ กำหนดกรอบในการสร้างเครื่องมือแบบสอบถาม

4.2 เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) โดย วิธีการจดบันทึกและบันทึกด้วยเครื่องมือ Multimedia

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาจัดกลุ่มข้อมูล (Data Grouping) ตามสาระสำคัญของประเด็นการสัมภาษณ์

5.2 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์โดยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis Technique) พร้อมทั้งนำเสนอโดยวิธีการพรรณนาอ้างอิงคำพูดของบุคคล สำหรับกระบวนการในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึก (In Depth Interview) นั้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึก (In Depth Interview) นั้น มา ใช้ในกระบวนการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล โดยดำเนินการร่วมกับกระบวนการรวบรวม ข้อมูลจากการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) โดยวิธีการวิเคราะห์อันจะ ได้ดำเนินการกระบวนการตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการ พิจารณาประเด็นหลัก (Major themes) หรือแบบแผนหลัก (Major pattern) ที่พบในข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ทั้งหมด จากนั้นจึงนำประเด็นหลัก (Major themes) มาพิจารณา แบ่งแยกออกเป็นประเด็นย่อย (Sub – themes) และหัวข้อย่อย (Categories) อันเป็น กระบวนการวิเคราะห์ โดยการเริ่มต้นจากการวิเคราะห์ภาพรวมไปสู่การวิเคราะห์ประเด็นย่อย ของกระบวนการวิเคราะห์ตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ

สรุปผลการวิจัย

1. การวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เริ่ม ตั้งแต่วันที่ 24 กันยายน พ.ศ. 2524 สภา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ พิจารณางานด้านวิปัสสนาธุระโดยเปิดสำนักงานกลางวิปัสสนาธุระที่วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ วัตถุประสงค์ของงานนี้เพื่อการฟื้นฟู ขยายการบริหารงานในรูปแบบที่มีองค์กรหลักมารองรับ ต่อมาจึงได้มีมติอนุมัติแต่งตั้งให้สำนักงานกลางวิปัสสนาธุระ ที่วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร มาเป็น “สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม พ.ศ. 2524 โดยมี พระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) เป็นผู้ลงนาม เพื่อเป็นศูนย์กลางการศึกษาคันถธุระ และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำมหาวิทยาลัย แก่ นักศึกษา และ ผู้สนใจทั้งชาวไทย และต่างชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยใช้หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุสสเนนุปัสสนาสติปัฏฐาน อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในวงการนักปฏิบัติว่า “กรรมฐานแบบยุบ-พอง” เหตุผลที่ใช้หลักสูตรนี้เพราะมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีหน่วยงานที่อยู่ในสังกัดคือ สถาบันวิปัสสนาธุระ ซึ่งอดีตนายกสภามหาวิทยาลัยรูปที่ 2 คือ สมเด็จพระพุทธปาหิตยาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) เป็นองค์ผลักดันสนับสนุนให้จัดตั้งขึ้น มี บุคลากรที่มีประสบการณ์เชี่ยวชาญการปฏิบัติสามารถสอนได้เป็นจำนวนมาก

2. รูปแบบการสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสร้างสุขของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ รูปแบบการสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการสร้างสุขของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่มีทั้งหมด 8 ด้าน ประกอบไปด้วย

2.1 ด้านพระวิปัสสนาจารย์ ควรใช้พระวิปัสสนาจารย์จากภายนอก ที่มีความชำนาญและมีประสบการณ์ เพื่อให้สามารถที่จะถ่ายทอดและให้คำแนะนำสำหรับนิสิตได้ รวมถึงเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการปฏิบัติ ซึ่งหากเป็นพระวิปัสสนาจารย์จากภายนอกนั้น นิสิตจะมีความเกรงใจ อันจะส่งผลให้เกิดประโยชน์สูงสุดสำหรับพระนิสิตในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน จึงควรที่จะใช้พระวิปัสสนาจารย์จากภายนอกในการแนะนำปฏิบัติตลอดระยะเวลา 10 วัน

2.2 ด้านรูปแบบการปฏิบัติธรรม ควรมีรูปแบบการปฏิบัติที่ชัดเจน ทั้งในด้าน สถานที่ เวลา และ กำหนดการแต่ละขั้นตอนที่ชัดเจน รวมถึงการบริหารจัดการที่เป็นไปอย่าง เป็นระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ด้านการบริหารจัดการที่ควรจะมีการวางแผนร่วมกับชุมชนในการให้การสนับสนุน ทั้งในด้านอาหาร รถยนต์บริการสำหรับการเดินทางไปปัญหาตลอด จนถึงน้ำในการใช้อุปโภคบริโภค การดูแลด้านความปลอดภัย และการคัดแยกสิ่งของที่ได้รับ จากการปัญหา

2.3 ด้านองค์ความรู้ และเนื้อหาสาระ รูถือความเหมาะสมอยู่แล้ว เนื่องจาก รูปแบบการสอนกรรมฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ นั้น เป็นการสอนจะอาศัยการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักด้วยการกำหนดอิริยาบถ เดินจงกรมสลับ กับการนั่งสมาธิ ควบคู่ไปกับการกำหนดอิริยาบถ-ย่อย พร้อมกับรับฟังธรรมบรรยายเกี่ยวกับ การเจริญสติและหลักธรรม ผู้เข้าอบรมจะได้ฝึกการเจริญสติปัฏฐาน และได้รับสารธรรมอันเป็น ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

2.4 ด้านระยะเวลา ระยะเวลาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ทางมหาวิทยาลัยได้กำหนด ระยะเวลา 10 วัน ซึ่งระยะเวลาดังกล่าวถือว่า มี

ความเหมาะสมในระดับหนึ่ง แต่ควรที่จะมีการ เน้นในภาคปฏิบัติสลับกับการให้นิสิตได้ผ่อนคลายอิริยาบถทุกๆ 1 - 2 ชั่วโมง เนื่องจาก นิสิต บางท่านนั้นไม่มีพื้นฐานในการปฏิบัติมาก่อน การนั่งหรือเดินจงกรมเป็นระยะเวลาอาจทำให้ นิสิตเกิดความเบื่อหน่าย และควรที่จะมีการแยกปฏิบัติตามกลุ่ม เพื่อให้เกิดความสงบแก่นิสิต

2.5 ด้านสถานที่ ควรมีขอบเขตที่กว้างขวาง อยู่ห่างจากชุมชน อากาศเหมาะสม สดชื่น ร่มรื่น ร่มเย็น ไม่ร้อน ไม่หนาวเกินไป เหมือนการปฏิบัติที่ผ่านมา ทางมหาวิทยาลัยจะ กำหนดให้นิสิตปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในบริเวณวัด ป่าช้า และสถานที่ปฏิบัติธรรมอยู่ห่างจากชุมชน มีความสะอาดร่มรื่น พื้นที่กว้างขวาง มีห้องน้ำที่เพียงพอ และเกื้อกูลให้การประพฤติปฏิบัติธรรม

2.6 ด้านอาหาร อาหารที่บริโภค ควรเป็นอาหารที่สบายต่อความเป็นอยู่ในอัตภาพ แห่งตน เมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว ไม่ทำให้เกิดทุกข์เวทนา เช่น ท้องอืด ท้องร่วง ท้องเดิน เป็น อาหารที่จะเป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกาย

2.7 ด้านความพึงพอใจในการปฏิบัติธรรม แรงจูงใจที่สำคัญที่ทำให้ นิสิตเกิดความ พึงพอใจและมีแรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันจะส่งผลต่อการสร้างสุขนั้น จะต้อง ยึดหลักสัปปายะ 7 เป็นสำคัญ

2.8 ด้านผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผลของการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานก่อให้เกิดความพึงพอใจของนิสิต 4 ด้าน คือ

- ด้านกายภาพ สามารถกำหนดสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน และกำหนดรู้รูป-นามในขณะที่ปัจจุบันอารมณ์ที่มากกระทบตมมีสติมั่นคง ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่นให้เดือดร้อน มีเมตตาจิตต่อเพื่อนร่วมโลก มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การทำงานทั้ง ส่วนตัวและส่วนรวม ตลอดจนมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

- ด้านจิตภาพ นิสิตมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตใจที่เป็นกุศล มีความสมบูรณ์ทางจิตที่ สงบสุข ไม่ปรารถนาสิ่งใด ๆ โดยเลื่อนลอย มีจิตที่ประกอบไปด้วยศรัทธาแรงกล้า ตั้งมั่นในพระ รัตนตรัย เชื่อเรื่องบุญ บาบ กรรมดี กรรมชั่ว มีความเห็นที่สัมมาทิฐิ มีจิตใจเกื้อหนุน เกื้อกูล และคิดว่าจะอยู่เพื่อทำความดี สร้างประโยชน์ทั้งแก่ตน และประโยชน์ส่วนรวม

- ด้านสังคม นิสิตเกิดความสงบ ความสุข ปรับอารมณ์และควบคุมอารมณ์ได้ มีความเมตตา กรุณามีน้ำใจเคารพและและรู้จักสงเคราะห์ผู้อื่น สุภาพอ่อนโยน เข้าใจตนเองและ ผู้อื่น พัฒนาตนเอง รู้จักการปล่อยวาง รู้จักการปรับตัวให้อยู่กับผู้อื่นได้ดีมากยิ่งขึ้น

- ด้านปัญญา นิสิตมีความรู้ความเข้าใจในชีวิตมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการนำเอา หลักธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปประยุกต์ใช้ในชีวิต และรู้จักการใช้ สติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น ตลอดจนถึงสามารถที่จะแนะนำผู้อื่นให้ฝึกปฏิบัติ เบื้องต้นได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ควรมีการสนับสนุนให้นิสิตที่มีความสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้มี โอกาสได้เข้า

ร่วมปฏิบัติในหลักสูตรที่เข้มข้น เพื่อนิสิตจะสามารถนำมาถ่ายทอดแก่ผู้อื่น และ ชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติ สำหรับผู้สนใจทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์

1.2 มหาวิทยาลัยควรมีการส่งบุคลากรฝ่ายบรรพชิตให้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานใน หลักสูตรที่เข้มข้น เพื่อประโยชน์ในการศึกษาภาคปฏิบัติสำหรับพระนิสิต

1.3 ควรมีการเปิดโอกาสให้นิสิตสามารถเลือกสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และพระวิปัสสนาจารย์เองได้ เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้กับนิสิตเอง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาความพึงพอใจของชุมชนที่มีการนำนิสิตไปปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน เพื่อที่จะได้นำไปปรับปรุงในการปฏิบัติในภาคการศึกษาต่อไป

2.2 ควรมีการศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับนิสิตก่อนและหลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติระหว่างนิสิตที่เป็นบรรพชิตกับคฤหัสถ์ว่ามีลักษณะเหมือน หรือต่างกันอย่างไร

เอกสารอ้างอิง

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **ประวัติพระพุทธศาสนา**. สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558.

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

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.