

ประสิทธิผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Effectiveness of Vipassana Meditation Practice Graduate
Students Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Received: July 04, 2024
Revised: October 02, 2024
Accepted: October 04, 2024

พระเทพวิสุทธิโสภณ (เฉลา เตชwantoo)¹
Phrathepvisutdhisopon (Chaloa Techawantoo)
(jbmthai2024@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง ประสิทธิผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานในพระพุทธศาสนา 2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา 3. เพื่อศึกษาประสิทธิผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้บริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา พระวิปัสสนาจารย์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา จำนวน 25 คน วิเคราะห์ข้อมูล (content analysis) ที่ได้จากการศึกษาในภาคสนาม

ผลการวิจัย 1. กรรมฐานในพระพุทธศาสนามีแนวปฏิบัติ 40 วิธี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกระดับชั้นใช้แนวปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในการสอนที่เรียกว่า พองหนอ ยุบหนอ 2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา 1) เป็นรายวิชาที่ต้องมีการเรียนการสอน 2) การปฏิบัติธรรม 30 วัน สำหรับหลักสูตรปริญญาโท และ 45 วัน สำหรับหลักสูตรปริญญาเอก ตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด 3) กิจกรรมที่เนื่องด้วยการปฏิบัติธรรม เช่น การเดินธุดงค์ธรรมยาตรา การปฏิบัติธรรมจาริกแสวงบุญในประเทศอินเดีย เป็นต้น 3. ประสิทธิผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา จำแนกได้ 4 คือ 1) ประสิทธิผลทางกาย (กายานุปัสสนา) ใช้กระบวนการทางกายเป็นเครื่องแสวงหาความรู้ ผ่านอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน 2) ประสิทธิผลทางศีล (เวทนา

¹ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Social Science, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

นุปัสนา/สังคม) การเรียนรู้พระพุทธศาสนาผ่านการรับรู้สิ่งที่เข้ามากระทบ รับผิดชอบ ต่อสังคมและสมาชิกของคนรอบข้างมากขึ้น 3) ประสิทธิผลทางจิต (จิตตานุปัสสนา) เกิด กระบวนการยับยั้งชั่งใจได้มากขึ้น รวมถึง จิตมีพลังในการทำงาน ในการศึกษาเรียน หนังสือ กำลังความคิดและการตัดสินใจอย่างมีเหตุมีผลมากขึ้น 4) ประสิทธิผลทาง ปัญญา (ธัมมานุปัสสนา) การใช้ดุลพินิจอย่างมีเหตุผลมีผลและเข้าใจตามสภาพความเป็นจริง

คำสำคัญ : ประสิทธิผล, วิปัสสนา, กรรณฐาน, บัณฑิตศึกษา

Abstract

The research on the effectiveness of Vipassana meditation practice among graduate students at Mahachulalongkornrajavidyalaya University aims to: 1. Study the practice of meditation according to the Four Foundations of Mindfulness in Buddhism; 2. Investigate the Vipassana meditation practice of graduate students; and 3. Assess the effectiveness of Vipassana meditation practice among graduate students at Mahachulalongkornrajavidyalaya University. The study used qualitative research methodology, employing in-depth interviews with a total of 25 participants, including program administrators, Vipassana meditation teachers, and graduate students. The data was analyzed using content analysis based on field research findings.

The results of the study revealed the following: 1. In Buddhism, there are 40 meditation practices, with Mahachulalongkornrajavidyalaya University at all levels implementing the Four Foundations of Mindfulness, particularly the practice of "Pong-Noh, Yub-Noh" (inflating and deflating the abdomen) as part of their teaching. 2. The practice of Vipassana meditation among graduate students includes: 1) a required course as part of their curriculum; 2) a meditation practice for 30 days for Master's degree students and 45 days for Doctoral degree students, as required by the university; and 3) activities related to meditation practice, such as dhutanga meditation pilgrimage and spiritual pilgrimage in India. 3. The effectiveness of Vipassana meditation practice among graduate students can be categorized into four aspects: 1) Physical

effectiveness (Kayanupassana), using bodily processes as a means to acquire knowledge through postures such as standing, walking, sitting, and lying down; 2) Moral effectiveness (Vedananupassana/Social), learning Buddhism through awareness of sensory experiences and increasing responsibility towards society and others around them; 3) Mental effectiveness (Cittanupassana), leading to greater self-control and increased mental energy for academic work, thinking, and decision-making with more logical reasoning; and 4) Intellectual effectiveness (Dhammanupassana), using reason and judgment effectively in accordance with the reality of situations.

Keywords: Effectiveness, Vipassana, Meditation Technique, Graduate Studies

บทนำ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการศึกษาอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีแบบแผนและแนวปฏิบัติที่มีความชัดเจนและเป็นหัวใจสำคัญทางพระพุทธศาสนา ในทางพระพุทธศาสนามีแนวปฏิบัติในหลายวิธี (อง.ทสก. 24/25/48, อง.เอก. 20/179 180/39-40; 224/54, พระมหาวุฒิชัย วุฑฺฒิชโย, 2563) อาจกล่าวได้ว่าแนวปฏิบัติที่มีเป้าหมายเพื่อการศึกษาและกลไกสำคัญของการศึกษาพระพุทธศาสนา เช่น งานศึกษาเรื่องกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน (นภาพัทธังงามบุษบงโสภิน และคณะ, 2565) ที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการทำงานของสมาธิในการปฏิบัติกรรมฐาน กระบวนการทำงานของปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน ที่ผู้ศึกษาพบว่าสมาธิ หมายถึง ความสงบนิ่ง แน่วแน่ สมาธิในการปฏิบัติกรรมฐานเป็นกระบวนการทำงานของจิตที่มีการพัฒนาจากจิตที่ฟุ้งซ่านเป็นจิตที่มีความสงบนิ่ง คือ เป็นจิตที่จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ปัญญา หมายถึง ความรู้ชัด รู้แจ้ง ปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐานเป็นสถานะที่จิตรับรู้สถานะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง การปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น 3 แนวทาง คือ สมาธินำปัญญา ปัญญานำสมาธิและปัญญากับสมาธิควบคู่กัน การสอนกรรมฐานในสังคมไทย แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1) กระบวนการทำงานร่วมกันโดยมีสมาธินำปัญญามี 3 สำนัก คือ สายพุทโธ สายสัมมาอะระหัง และสายอานาปานสติ เป็นสำนักที่มีแนวการสอนในการเจริญสมาธินำ กลุ่มที่ 2) กระบวนการทำงานร่วมกันโดยมีปัญญานำสมาธิ คือ สายพองหนอ-ยุบหนอ เป็นแนวการปฏิบัติที่ใช้การเจริญสติเป็นหลัก โดยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดให้มีการเรียนการสอนด้วยวิธีการ

ดังกล่าวในระดับอุดมศึกษา และระดับบัณฑิตศึกษาและมีการฝึกปฏิบัติจริงในแต่ละระดับชั้นของการศึกษาด้วย กลุ่มที่ 3) กระบวนการทำงานร่วมกันโดยมีปัญญากับสมาธิควบคู่กัน คือ สายรูปนาม ในการปฏิบัติของแต่ละสายมีแนวทางที่เริ่มต้นต่างกัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เลือกแนวการปฏิบัติให้ถูกจริตกับตนเอง ในกระบวนการทำงานของสมาธิและปัญญา ทั้งสองมีความสัมพันธ์กันและมีการทำงานไปพร้อมกันแต่มีหน้าที่ต่างกัน

ดังนั้น การสอนกรรมฐานมีรูปแบบที่หลากหลาย ตามกรอบวิธีการทางพระพุทธศาสนา การที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้จัดการศึกษาเพื่อเป็นการพัฒนาซึ่งส่งผลให้เกิดกลไก เพื่อการปฏิบัติและนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งผลให้เกิดกลไกการขับเคลื่อนจนกลายเป็นพัฒนาการของการดำเนินการและการขับเคลื่อนในองค์กรวม โดยหลักสูตรบัณฑิตศึกษาหรือการเรียนการสอนในระดับปริญญาโทและเอกของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้จัดการศึกษาเพื่อพัฒนานิสิต ตามกรอบการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งส่วนหนึ่ง ด้วยสภาพปัญหานิสิตยังไม่มีความรู้ ความเข้าใจ และความชัดเจนในการปฏิบัติ จึงทำให้กลายเป็นปัญหาสำหรับตัวนิสิตเอง ที่จะไปสู่เป้าหมายปลายทางและวิธีการของการปฏิบัติได้ ดังนั้น ในการดำเนินการวิจัยนี้จะดำเนินการเพื่อไปสู่เป้าประสงค์ปลายทางของการวิจัย เพื่อให้ได้องค์ความรู้ในการวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
3. เพื่อศึกษาประสิทธิผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) สรรวจข้อมูลโดยการศึกษาเอกสาร งานวิจัย คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติกรรมฐานในระดับบัณฑิตศึกษาและการศึกษา

ภาคสนามในสถานที่จริง (Fields Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีแบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต แบบบันทึกการปฏิบัติ ที่ผ่านการประเมินค่าความสอดคล้อง (CVI) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ใช้เป็นเครื่องมือในการการศึกษาภาคสนามและการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็น (ก) นิสิตที่ศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาในหลักสูตรต่าง ๆ จำนวน 4 หลักสูตร ๆ ละ 4 คน รวม 16 คน (ข) ผู้สอน/วิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์การสอนวิปัสสนากรรมฐานไม่น้อยกว่า 10 ปี จำนวน 5 รูป และ (ค) ผู้บริหารหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษาอีกหลักสูตรละ 4 คน รวมทั้งหมดจำนวน 25 คน ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) สังเคราะห์ออกมาเป็นผลการวิจัยเพื่อเสนอผลเป็นองค์ความรู้ในเรื่องการการศึกษาเป็นประสิทธิผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผลการวิจัย

1. การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนามีแนวปฏิบัติ 40 วิธี ซึ่งสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติธรรมหรือกรรมฐาน การเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นกลไกการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา โดยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจัดให้มีการเรียนการสอนในทุกหลักสูตร ในทุกระดับชั้น ทั้งระดับปริญญาตรี ปริญญาโทและปริญญาเอก โดยในแต่ละหลักสูตร ใช้แนวปฏิบัติที่เรียกว่าสติปัฏฐาน 4 หรือที่เรียกว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นกลไกส่งเสริมการปฏิบัติและเรียนรู้ในแต่ละหลักสูตร

2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คือ ปริญญาโทและปริญญาเอก จัดให้มีการเรียนการสอนเป็นรายวิชา โดยในแต่ละหลักสูตรได้กำหนดให้ 1) เป็นรายวิชาที่ต้องมีการเรียนการสอนในระหว่างศึกษา 2) มีการฝึกปฏิบัติธรรมหรือศึกษาเชิงปฏิบัติจากการปฏิบัติจริง โดยหลักสูตรปริญญาโท จำนวน 30 วัน หรือ 1 เดือน หลักสูตรระดับปริญญาเอก จำนวน 45 วัน หรือจำนวนเดือนครึ่ง โดยกำหนดให้เข้าร่วมปฏิบัติในสำนักปฏิบัติธรรมหรือสถานที่ที่มหาวิทยาลัยจัด หรือกำหนด หรือการทำกิจกรรมที่เนื่องด้วยการปฏิบัติธรรม การปฐมนิเทศ การศึกษาดูงาน ดังกรณีหลายหลักสูตรจัดกิจกรรมเสริมเนื่องด้วยการปฏิบัติ เช่น การเดินธุดงค์ธรรมยาตรา การปฏิบัติธรรมสัญจร หรือการศึกษาดูงานในประเทศอินเดีย ศรีลังกา แล้วผนวกการปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรนั้น ๆ เป็นต้น รวมถึง การปฏิบัติธรรมในสถานที่ที่เป็นหน่วยจัดของมหาวิทยาลัย ทั้งในส่วนวิทยาเขตวิทยาลัยสงฆ์ หรือสำนักปฏิบัติธรรมที่มหาวิทยาลัยรับรอง

3. ประสิทธิผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากการวิจัยจำแนกผลได้ 4 ประเด็นคือ

1) ประสิทธิผลทางกาย (กายานุปัสสนา) ในกระบวนการพัฒนาทางด้านกายที่เรียกว่า กายานุปัสสนา นิสิตที่ลงมือปฏิบัติมีความกระตือรือร้นมากขึ้น ใส่ใจต่อการศึกษามากขึ้นและมีปฏิสัมพันธ์ต่อคนรอบข้างในเชิงสร้างสรรค์มากขึ้น มีความระมัดระวังและมีสติผ่านฐานฐานของกายมากขึ้น ดังกรณีที่นิสิตผู้ศึกษาได้ใช้การยืน เดิน นั่ง นอนและการทำกิจกรรมที่เนื่องด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การเดินทางจุดงค์ หรือการจาริกแสวงบุญ เป็นการได้มาซึ่งความรู้ หรือกระบวนการของการแสวงหาความรู้ดังปรากฏในแต่ละช่วงเวลา ทำให้เกิดกระบวนการของการได้มาซึ่งความรู้อย่างต่อเนื่อง

2) ประสิทธิผลทางศีล (เวทนานุปัสสนา) การฝึกปฏิบัตินำไปมีปฏิสัมพันธ์ในทางสังคม ผ่านกระบวนการทางศีล ที่เรียกว่าความมั่นคงทางอารมณ์ต่อสมาชิกรอบข้าง จากสิ่งที่เข้ามากระทบเป็นผัสสะ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษามีปฏิสัมพันธ์ต่อเกณฑ์ทางสังคมด้วยความใส่ใจและส่งผลเป็นการแสดงออกต่อความรู้ ความเข้าใจของคนและสมาชิกของคนรอบข้าง

3) ประสิทธิผลทางจิต (จิตตานุปัสสนา) ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในพระพุทธศาสนา เกิดจิตที่มุ่งมั่น ในการศึกษาเรียนหนังสือ ทำภาระงานที่มอบหมายในการศึกษา ทั้งส่งผลให้การเรียนรู้พระพุทธศาสนาเป็นไปอย่างมีเป้าหมาย ส่งผลให้มีการตัดสินใจอย่างมีเหตุมีผลมากขึ้น ทำให้คิด อ่าน เขียน หรือทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มุ่งมั่นมากขึ้น พลังทางความคิดหรือประสิทธิผลของจิตจากการฝึกหรือเรียนรู้ทำให้มีความคิดในเชิงบวกและมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น และ

4) ประสิทธิผลทางปัญญา (ธมมานุปัสสนา) ดังนี้

4.1) ผู้เรียนมีความเข้าใจเนื้อหาตามเป้าหมายของหลักสูตรที่มหาวิทยาลัยกำหนด โดยหลักสูตรบัณฑิตศึกษาได้กำหนดให้ผู้เรียนในระดับบัณฑิตศึกษาได้เรียนรู้พระพุทธศาสนาผ่านกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและได้ใช้กรอบของการเรียนรู้เป็นเครื่องมือและเครื่องหมายของการปฏิบัติ เป็นประสบการณ์ตรง ดังข้อมูลสะท้อนคิดว่า ในการศึกษาวิปัสสนาของนิสิตหลักสูตรบัณฑิตศึกษา นิสิตส่วนใหญ่เข้าใจตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา ด้วยเป็นหนึ่งรายวิชาของการเรียนพระพุทธศาสนาในกรอบของการศึกษาปฏิบัติและได้ประสบการณ์ของการฝึกปฏิบัตินั้น ด้วยผ่านการเรียนรายวิชา การฝึกปฏิบัติในพื้นที่จริงตามเกณฑ์ที่หลักสูตรกำหนด

4.2) การนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ประสิทธิผลประการหนึ่งคือ การที่ผู้เรียนมีศักยภาพในการทำความเข้าใจและศึกษาสิ่งที่เป็นกระบวนการของการ

เรียนจนรู้และนำความรู้นั้นไปใช้ในการดำเนินชีวิต หรือขับเคลื่อนให้เกิดผลในทางปฏิบัติของการใช้ชีวิตอย่างเป็นระบบ ทำให้เกิดผลในทางปฏิบัติได้อย่างชัดเจน ซึ่งสามารถเสนอในประเด็นนี้ การเรียนรู้วิปัสสนากรรมฐานและสามารถนำไปประยุกต์ต่อในการใช้ชีวิตได้นับว่ามีประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งทำให้เกิดประโยชน์ที่เรียกว่า เป็นประโยชน์โดยตรงในการนำไปใช้และทำให้เกิดการศึกษาเชิงลึกมากยิ่งขึ้น นับเป็นกระบวนการที่สำคัญของการศึกษาวิปัสสนากรรมฐานและสามารถนำไปเป็นแนวปฏิบัติที่ดีในการบริหารตัวเอง ครอบคลุมและทำให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิตร่วมกันหรือดำเนินชีวิตร่วมกัน

4.3) การนำความรู้จากการศึกษาและฝึกวิปัสสนาไปแนะนำส่งเสริมการเรียนรู้ต่อ จากการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลพบว่า การที่ผู้เรียนได้ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม จะมีการนำประสบการณ์เหล่านั้นไปแบ่งปันสื่อสารต่อกับสมาชิกอื่นหรือสมาชิกในครอบครัว ประหนึ่งใช้ดีแล้วส่งต่อ บอกต่อ เท้ากับว่าการเรียนการสอนส่งประสิทธิผลเป็นความรู้และความเข้าใจในพระพุทธศาสนาและแนวปฏิบัติสติปัญญาในพระพุทธศาสนาและที่สำคัญจะเป็นด้วยประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติ จึงนำไปสู่การแบ่งปันเล่าประสบการณ์และนำพาปฏิบัติในโอกาสในสถานที่ต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ดังปรากฏเป็นคำตอบของนิสิตผู้ให้ข้อมูลสำคัญ การที่ผู้เรียนได้ประสบการณ์ที่นอกเหนือจากการเรียนในชั้นเรียนในภาพรวม มีการชักชวนสมาชิกอื่นหรือเพื่อน มาเรียนหนังสือเพื่อได้รับปริญญาตามกติกาและเกณฑ์ที่กำหนด อีกนัยหนึ่งเป็นการได้ศึกษาในส่วนของพระพุทธศาสนาและวิปัสสนากรรมฐาน ได้ประสบการณ์ตรงของการฝึกปฏิบัติและนำไปแนะนำสมาชิกในครอบครัวและคนรอบข้าง จนทำให้ความงามในระดับเบื้องต้นและนำสมาธิมาร่วมปฏิบัติธรรม ไหว้พระสวดมนต์พื้นฐาน จนประหนึ่งเป็นครอบครัวปฏิบัติธรรมเข้าวัดเป็นประสิทธิผลเนื่องต่อจากการศึกษาพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. วิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในพระพุทธศาสนาและถือว่าเป็นสาระสำคัญในการไปสู่เป้าหมายสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา มีวิธีปฏิบัติ 40 วิธี ดังที่ปรากฏในฐานข้อมูลพระไตรปิฎก (อง.ทสก. 24/25/48, อง.เอก. 20/179 180/39-40; 224/54) และตามที่ปรากฏในงานวิจัยของ พระมหาจิต ฐานจิตโต และคณะ (2561) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในประเทศไทย ที่สะท้อนผลการวิจัยว่า การปฏิบัติและการสอบ

อารมณ์กรรมฐานในประเทศไทย 5 สำนัก คือ) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชหมานี้ มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก ใช้สติปัฏฐาน 4 มีการกำหนด ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก 2) แบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ใช้กายคตาสติ มีการกำหนดพุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก 3) แบบสัมมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมุนี ใช้สติปัฏฐาน 4 มีการกำหนดสัมมา-อะระหังเป็นอารมณ์หลัก 4) แบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ ใช้กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีการเคลื่อนไหวร่างกาย 5) จังหวะเป็นอารมณ์หลัก 5) แบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ใช้อานาปานสติเป็นอารมณ์หลัก มีการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก และมีความเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน รวมถึง สอดคล้องกับงานของ อำพล บุคตาสาร และ พระมหาชิต ฐานชิต (2559) ในเรื่อง พุทธวิธีการสอนให้บรรลุดุจธรรมตามลำดับ วิปัสสนาญาณแก่ผู้ฟังและผู้ปฏิบัติธรรม ที่สะท้อนข้อมูลว่า พระองค์ทรงใช้เหตุผลในการสอนและการทำสมาธิในระดับของประสบการณ์เพื่อดูว่าแท้จริงแล้วเป็นอย่างไร ปาฏิหาริย์ใช้นำทางผู้ฟังให้ล้มตาเห็นธรรม คำสอนเน้นการตรัสรู้ ละจากมายาคติ ความเกลียดชัง โลก เสรีภาพและความสุขที่แท้จริงของปัจเจกบุคคลและสังคม และในงานของ พระมหาวินัย วชิรเมธี (2558) ที่ศึกษาเรื่อง ศึกษาขณิกสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรที่สะท้อนผลการศึกษาสอดคล้องว่า การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ส่งผลเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักคำสอนที่ปรากฏเป็นแนววิธีการที่ถูกส่งต่อและนำมาใช้จนกระทั่งปัจจุบัน

2. หลักสูตรบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีการจัดการเรียนการสอนตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่รับรู้กันในแนวปฏิบัติ “พองหนอ ยุบหนอ” ผสมรวมกับการฝึกปฏิบัติตามช่วงเวลา 30 วัน สำหรับผู้ศึกษาปริญญาโท และ 45 วัน สำหรับผู้ศึกษาในระดับปริญญาเอก กระบวนการเหล่านี้ มีเป้าหมายเพื่อสร้างการเรียนรู้พระพุทธศาสนาและเป็นกลไกในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา โดยมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการสอนและยืนยันถึงรูปแบบการสอนกรรมฐานในมหาวิทยาลัย สงฆ์ ที่ส่งผลเป็นประสิทธิผลการเรียนรู้เชิงประจักษ์จากการปฏิบัติ นั้น ๆ คือ ของ ศุภกร เรื่องวิชญกุล, พระราชปรีดีมณี (เทียบ สิริญาโณ) และ แม่ชีกฤษณา รักษาโณ (2564) เรื่อง การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวของพุทธทาสภิกขุ ที่ยืนยันถึงแนวปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่จะส่งผลต่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนาด้วยวิปัสสนากรรมฐาน หรือในงานของ พระครูประคุณวชิราภรณ์ (สมบัติ วงษ์ทัพ) (2563) เรื่อง ศักยภาพพระวิปัสสนาจารย์ : รูปแบบการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะ สำนักปฏิบัติธรรมบนฐานพุทธธรรมที่

การจัดการเรียนรู้กรรมฐานในพระพุทธศาสนาวิปัสสนาจารย์ก็เป็นกลไกหนึ่งของการศึกษาเรียนรู้ด้วย ทั้งในส่วนของความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ เป็นต้น หรือในงานของ พระมหาเอกชัย วิสุทโธ และ อภิวิมชัย พุทธจร (2564) เรื่อง ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ที่เสนอข้อค้นพบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำปี 2563 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากและลดหลั่นกันไป อาทิ ด้านประชาสัมพันธ์ ด้านสถานที่ ด้านสวัสดิการ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานน้อยที่สุด คือด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นต้น

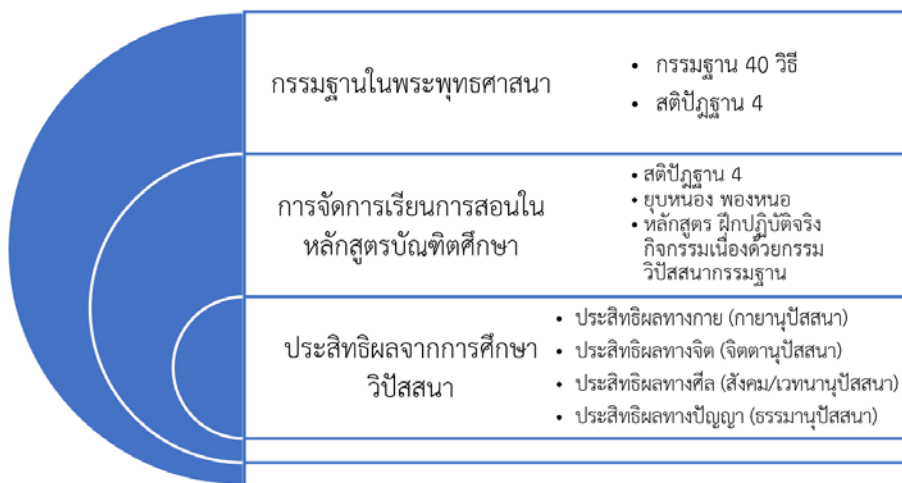
3. ประสิทธิผลของการเรียนวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทำให้เห็นว่าหลักสูตรที่ใช้จัดการเรียนการสอน ซึ่งเป็นหลักของสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีวิทยาการศึกษาพระพุทธศาสนาในแบบกรรมฐาน และทำให้เห็นว่าในกระบวนการทั้งหมดมีประสิทธิภาพและความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษา ในส่วนของประสิทธิผลของผู้เรียนทำให้เห็นว่า การเรียนการศึกษามีความสำคัญและในความสำคัญดังกล่าว ทำให้ได้ข้อค้นพบตามกรอบเจตนารมณ์ของการศึกษาที่เรียกว่าผลสัมฤทธิ์ของการศึกษาเป็นไปวัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษาได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานของ ฌอนีย์ พวงมะลิ, มนัส สุวรรณ, สมาน พูแสง และ เรื่องวิทย์ นนทภา (2561) ในงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ที่ได้ข้อสรุปจากการศึกษาว่า หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต คือ สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรหนึ่งที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอน นอกจากนี้ ในงานวิจัยยังสะท้อนผลเชิงประจักษ์ว่า หลังการปฏิบัติพบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สุขภาพกายสุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขความพอใจในชีวิตตนเอง เข้าใจเพื่อนมนุษย์ มีสติปัญญาแก้ปัญหาในชีวิตได้ดีขึ้น เข้าใจยอมรับความจริง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนั้น ยังพบแนวทางไปใช้ได้โดยเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะให้รู้ทันในปัจจุบันในสิ่งที่เกิดหรือปรากฏในฐานะทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่งต้องรู้และเข้าใจถึงลักษณะหรือคุณสมบัติสืบสาวไปถึงเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดหรือปรากฏขึ้น รู้และเข้าใจถึงกระบวนการเกิด รู้และเข้าใจถึงเหตุและปัจจัยการดับตลอดจนทำการดับ แนวปฏิบัตินี้ทำให้เกิดสมาธิและปัญญา สามารถนำไปใช้ในการทำงาน เป็นหลักสูตรในการจัดการศึกษา นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขเกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

สอดคล้องกับงานของ สุมนา เลียบทวี และ นพพร จันทรนาซู (2555) ได้วิจัย เรื่อง การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้าน พฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์: กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ได้ผลการวิจัยเชิงประจักษ์ว่า กระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ใช้วิธีการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืน เดิน นั่งและอิริยาบถย่อ เป็นการศึกษาปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา ในการมองเห็นสรรพสิ่งตาม ความเป็นจริงของโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ของผู้ปฏิบัติต่อไป ผลทางด้านพฤติกรรม พบว่า หลังจากการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรม ที่ประกอบด้วยสติมากขึ้น ผลทางด้านอารมณ์ พบว่า ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงทางอารมณ์มาก ขึ้น ผลจากการวิจัยเชิงปริมาณสรุปได้ว่า 1) ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้าน พฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึก ปฏิบัติธรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านความฉลาด ทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนและหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างกันทางสถิติ หรือในงานศึกษาของ พระครูภาวนาวิธานสุวิ. (วีรวงศ์ ปญญาวุฑฒ) (2560) เรื่อง รูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ที่ให้ข้อมูลสอดคล้องกับข้อค้นพบว่า กรรมฐานเป็นส่วนหนึ่งของการปรับ บุคลิกภาพของผู้ปฏิบัติได้ ซึ่งหมายถึงประสิทธิผลวิปัสสนาต่อผู้ปฏิบัติตามกรอบการวิจัยนี้ หรืองานของ นรวัฒน์ เจริญรัชต์ภาคย์ และ สุดาวรรณ สมใจ (2561) ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบ การปฏิบัติธรรม การบริหารจัดการและลักษณะสถานปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ใน การเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่เสนอองค์ประกอบร่วมของผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติ มีทั้ง หลักสูตร สถานที่ปฏิบัติธรรมและวิทยากรก็มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนา กรรมฐานด้วย เป็นต้น และสอดคล้องกับงานของ พระราชปริยัติกวี (2560) ในเรื่อง กรรมฐานในพระพุทธศาสนา: บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตรและความนิยมในสังคมไทย ที่เสนอเป็นข้อมูล กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเป็นวิธีการฝึกฝนจิตใจให้มีสมาธิและให้ ข้อมูลเชิงประสิทธิผลว่า จิตที่มีสมาธิย่อมประกอบด้วยคุณภาพ สุขภาพและสมรรถภาพ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีประสิทธิภาพสูงทำงานทุกอย่างประสบความสำเร็จ เป็นต้น

องค์ความรู้จากการวิจัย

วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนามีจำนวน 40 วิธี โดยในหลักสูตร บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจัดการเรียนการสอนตามแนว สติปัฏฐาน 4 ที่รับรู้กันในแนวปฏิบัติ “ยุบหนอ พองหนอ” ผสมรวมกับการฝึกปฏิบัติตาม ช่วงเวลา 30 วัน สำหรับผู้ศึกษาปริญญาโท และ 45 วันสำหรับผู้ศึกษาในระดับปริญญา

เอก ในส่วนการประเมินประสิทธิผลของการเรียนวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทำให้เห็นว่าหลักสูตรที่ใช้จัดการเรียนการสอน ซึ่งเป็นหลักของสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีวิทยาหนึ่งของการศึกษาพระพุทธศาสนา ในแบบกรรมฐาน และทำให้เห็นว่าในกระบวนการทั้งหมด มีประสิทธิภาพและความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษา ในส่วนของประสิทธิผลของผู้เรียนทำให้เห็นว่า การเรียนการศึกษามีความสำคัญและในความสำคัญดังกล่าวทำให้ได้ข้อค้นพบตามกรอบเจตนารมณ์ของการศึกษาที่เรียกว่าผลสัมฤทธิ์ของการศึกษาเป็นไปวัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษา ได้ผลเป็นองค์ความรู้ตามแผนภาพ



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หลักสูตรบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรกำหนดเป็นนโยบายในการที่จะส่งเสริมให้เกิดกระบวนการวิจัยในประเด็นประสิทธิผลจากการศึกษาวิปัสสนากรรมฐานในหลากหลายมิติ เชื่อมโยงกับศาสตร์ที่ร่วมสมัยมากขึ้น

2) หลักสูตรบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรกำหนดเป็นนโยบายในการใช้เกณฑ์ในการประเมินผลจากการปฏิบัติอย่างเป็นระบบหรือสร้างนวัตกรรมเพื่อการประเมินการปฏิบัติธรรมกรรมฐานอย่างเป็นระบบและได้ประสิทธิผลจากการประเมินชัดเจน

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นำผลได้จากการวิจัยไปสื่อสารให้สาธารณะ ในรูปของสื่อสิ่งพิมพ์ หรือมัลติมีเดีย เพื่อสร้างการรับรู้และส่งเสริมการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น

2) หลักสูตรบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรเพิ่มแนวทางในการจัดการศึกษาที่เป็นการเรียนรู้วิปัสสนากรรมฐานในรูปแบบที่นอกเหนือจากที่มีเพื่อเพิ่มทางเลือก รวมทั้งส่งเสริมการใช้เกณฑ์ประเมินที่เหมาะสมกับช่วงชั้นของการศึกษาของบัณฑิตศึกษา

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรส่งเสริมให้บุคลากรได้ทำการศึกษาวิจัยวิปัสสนากรรมฐานกับการเชื่อมบูรณาการกับศาสตร์หรือวิทยาการสมัยใหม่เพิ่มมากขึ้น

2) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรส่งเสริมให้บุคลากรได้ทำการศึกษาวิจัยวิปัสสนากรรมฐานกับการเชื่อมบูรณาการกับศาสตร์หรือวิทยาการสมัยใหม่โดยให้มีผลเชิงประจักษ์ถึงเกณฑ์ในการประเมินประสิทธิผลอย่างชัดเจน เช่น วิปัสสนากับสุขภาพ วิปัสสนากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นต้น

รายการอ้างอิง

ณอภัย พวงมะลิ, มนัส สุวรรณ, สมาน พูแสง และ เรืองวิทย์ นนทภา. (2561). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่.

Veridian E-Journal, Silpakorn University (ฉบับภาษาไทย มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ). 11(1), 1588-1604.

ธนาคม บรรเทากุล. (2562). การบริหารสำนักวิปัสสนากรรมฐานของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). *วารสารสันติศึกษา มจร*, 7(เพิ่มเติม), 351-361.

นภาพัทธ งามบุษบงโสภิน และคณะ. (2565). กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิกปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 10(1), 126-141.

นรวัฒน์ เจริญรัชต์ภาคย์ และสุดาวรรณ สมใจ. (2561). รูปแบบการปฏิบัติธรรม การบริหารจัดการและลักษณะสถานปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี*, 7(1), 168-179.

- พระครูกิตติญาณวิจักษ์ (จักรกฤษณ์ กิตติญาณโณ). (2566). ถอดบทเรียนจากการเดิน
ธุดงค์ธรรมยาตรา (ครั้งที่ 9) การมีส่วนร่วมกิจกรรมของ มจร. *วารสารสห
วิทยาการนวัตกรรมการบริหาร*, 6(4), 227-240.
- พระครูประคุณวชิราภรณ์ (สมบัติ วงษ์ทัพ). (2563). ศักยภาพพระวิปัสสนาจารย์ :
รูปแบบการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะ สำนักปฏิบัติธรรมบนฐานพุทธ
ธรรม. *วารสารบัณฑิตศาสตร์ มจร*, 18(1), 107-166.
- พระครูภาวนาวิธานสุวิ. (วีรวงศ์ ปณฺญาวุฑฺโฒ). (2560). รูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่ม
เพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. *วารสาร
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*, 8(ฉบับ
พิเศษ), 531-365.
- พระปลัดระพิน พุทธิสารโ. (2563). *ธุดงค์ธรรมยาตราครั้งที่ 8 จังหวัดระยอง : กระบวนการ
พัฒนาเจตคติตามคติของธุดงค์วัตรในพระพุทธศาสนา*. หลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย.
- พระมหาจิต ฐานจิตโต และคณะ. (2561). การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตาม
หลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในประเทศไทย. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์*, 6
(3), 1171-1181.
- พระมหาวินัย วชิรเมธี. (2015). ศึกษาขณิกสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามแนว
มหาสติปัฏฐานสูตร. *วารสารบัณฑิตศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหา
มกุฏราชวิทยาลัย*, 13 (2), 76-84.
- พระมหาวุฒิชัย วุฑฺฒิชโย. (2563). การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาจิตของ
กรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย. *ธรรมธารา วารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา*,
6(1), 5-50.
- พระมหานันต์ อนุตฺตโร. (2564). การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด. *วารสาร
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์*, 5(2), 329-342.
- พระมหาเอกชัย วิสุทฺโธ และ อภิวัฒน์ พุทฺธจร. (2564). ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต
หนองคาย. *วารสารศึกษิตาลัย*, 2(2), 57-70.
- พระราชปริยัติกวี. (2560). กรรมฐานในพระพุทธศาสนา: บทเรียนจากมหาสติปัฏฐาน
สูตรและความนิยมในสังคมไทย. *วารสารมหาจุฬาวិชาการ*, 4(2), 1-20.

- พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย). (2543). *การฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- ศุภกร เรืองวิญญกุล, พระราชปริยัติมุนี (เทียบ สิริญาโณ) และ แม่ชีกฤษณา รักษาโณม. (2564). การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวของพุทธทาสภิกขุ. *วารสารมหาจุฬาราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 8(3), 26-37.
- สุนา เลียบทวี และ นพพร จันทรนำชู. (2555). การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์: กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, 4(2), 235-250.
- อำพล บุตดาสาร และ พระมหาชิต ฐานชิโต. (2559). พุทธวิธีการสอนให้บรรลุดุจธรรมตามลำดับวิปัสสนาญาณแก่ผู้ฟังและผู้ปฏิบัติธรรม. *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 2(1), 59-74.