

รูปแบบการสอนกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 สำหรับวัยรุ่น

A Model of the Four Foundation of Mindfulness Instruction for Adolescents

พระประเสริฐศักดิ์ รัตนญาโณ (ดับตัญญา), พระโสภณพัฒนบัณฑิต,
พระครูภาวนาโพธิคุณ และสุวิน ทองปั้น
Phraprasertsak Ratanayano (Tuntichula), Phrasophonphatthanabundit,
Phrakhrubhavanabodhikun and Suwin Thongpan
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, KhonKaen Campus, Thailand
Corresponding Author, E-mail: paripacha@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาการสอนกัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 3) เพื่อสังเคราะห์รูปแบบการสอนกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 สำหรับวัยรุ่นการศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสม (Mixed Method) โดยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ โดยแจกแบบสอบถามให้กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้เข้าอบรมวัดโพธิ์ 50 คน วัดป่าหนองคู 50 คน วัดวะภูแก้ว 50 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 150 คน โดยทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีจับฉลาก ในส่วนแบบสัมภาษณ์ได้นำไปสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 3 กลุ่ม มี 1) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 5 รูป/คน 2) กลุ่มวิทยากร 9 รูป/คน 3) กลุ่มผู้เข้าอบรม 30 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 44 รูป/คน โดยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) แล้วจึงนำมาทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปโดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. สติปัฏฐาน 4 คือ พุทธธรรมที่สำคัญในการเจริญสติเข้าไปรักษา กาย เวทนา จิต ธรรม ในแนวทางปฏิบัติ คือ อาตาปี สติมา สัมปชาโน หมายถึง มีความเพียร ตั้งใจมั่น ระลึกรู้ในรูป-นามปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ไม่ปล่อยอารมณ์ไปตามกิเลสเป้าหมายในการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ จิตสงบ มีปัญญาไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง กระทำให้แจ้งถึงนิพพาน

2. ความเหมือนและความแตกต่างทั้ง 3 สำนัก คือ 1) สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์สอนเจริญสติปัฏฐานแบบภาวนาพองหนอ-ยุบหนอ เน้นให้มีสติรู้เท่าทันรูป-นามในปัจจุบัน 2) สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่า



หนองคูสอนเจริญสติปัฏฐานแบบรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยเน้นการรู้สึกตัวอยู่เสมอให้มีสติในอาการเคลื่อนไหวมือ 15 จังหวะ 3) สำนักปฏิบัติธรรมวัดวะภูแก้วสอนเจริญสติปัฏฐานแบบภาวนาพุท-โธ จากแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมทั้ง 3 สำนัก ผลปรากฏว่าสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์อยู่ในเกณฑ์ระดับพอใจมากถึงพอใจมากที่สุด ($\bar{x} = 4.60$) สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าหนองคูอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใจมากถึง ($\bar{x} = 4.00$) สำนักปฏิบัติธรรมวัดวะภูแก้วอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใจมากถึงพอใจมากที่สุด ($\bar{x} = 4.13$) แสดงให้เห็นว่าทั้ง 3 สำนักอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใจมาก

3. รูปแบบการสอนกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 สำหรับวัยรุ่น คือ “รูปแบบผัสสะภาวนา” หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันรูป-นาม หรือรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน โดยกระบวนการเรียนรู้มี 2 แบบ คือ 1) สอนตามแบบแผน คือ การเจริญสติผัสสะผ่านอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน และการเคลื่อนไหวกาย 2) สอนตามแบบประยุกต์ผ่านกิจกรรมคือ การเจริญสติผัสสะผ่านกิจกรรมหลัก เช่น ทำวัตรเช้า-เย็น เดินจงกรม รบวัดนั่งสมาธิ เป็นต้น และกิจกรรมเสริม เช่น กิจกรรมคืนความสุข กิจกรรมพลังแห่งความสงบ กิจกรรมบำเพ็ญกุศลด้วยจิตว่าง การเจริญสติดูแลสถานที่อยู่ที่ดีอาศัย เชื้อต กวาด ถูศาลา ทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคม เป็นการพัฒนาทรัพยากรวัยรุ่นให้เกิดปัญญาในการดำเนินชีวิตประจำวันประโยชน์ของการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ การบำบัดความทุกข์ บำรุงสุข พัฒนาชีวิตให้เกิดปัญญา

คำสำคัญ: สติปัฏฐาน

Abstract

The aims of this research were 1) to study the concepts of the IV Satipaṭṭhāna meditation (Mindfulness meditation) in Buddhism; 2) to study the mindfulness meditation instructions in the Buddhist Meditation School in the northeast; 3) to synthesize the instruction model of the IV Satipaṭṭhāna meditation for youth. This research was carried out by the means of the mixed research methods: quantitative and qualitative. The tools used were a questionnaire and an in-depth interview form. The samples of the quantitative research were 150 trainees who participated in the meditation training at Bhodhi Temple (50), Nong Khoo temple (50), Wa Phu Keo temple (50), selected by Simple Random Sampling. The interview was conducted to collect the data from 44 key informants, categorized into 3 groups: scholars (5), lecturers (3), trainees (30), selected by Purposive Random Sampling. The data were analyzed by a computer program to find the statistic values of Frequency, Percentage, Mean and Standard Deviation.



The research results revealed that:

1. The IV Satipaṭṭhāna meditation mainly emphasizes on consciousness and its four elements: body, feeling, mind and dhamma. The practice principles are maintenance of consciousness without allowing the feelings to be deluded. The aim of this meditation is to be aware of Rūpa (tangible matters) and Nāma (intangible matters) without greed, anger, delusion to attain the nirvana.

2. The similarities and differences of the mindfulness meditation instruction in the Buddhist institutes in the northeast were 1) Bhodhi Temple, the mindfulness meditation emphasizes on the Rising and Falling meditation to be aware of Rūpa and Nāma at the present time; 2) Nong Khoo Temple, the meditation emphasizes on awareness of 15 bodily movements; 3) Wa Phu Keo temple, the Bud-dho meditation is taught here. Based on the research, the satisfaction scores of the meditation instruction of the temples were that the scores of Bhodhi temple were in between ‘very satisfied’ and ‘most satisfied’ ($\bar{x} = 4.60$); that of Nong Khoo temple was at ‘very satisfied’ level ($\bar{x} = 4.00$); that of Wa Phu Keo Temple was at ‘very satisfied’ level ($\bar{x} = 4.13$). Therefore, the scores of all temples were at the ‘very satisfied’ level.

3. The ‘Phassa-bhavanā (contact meditation)’ model focusing on consciously realization of body, feelings, mind and dhamma through the learning processes is consisted of two types: 1) traditional instruction; the contact meditation on the bodily movements: standing, walking, sitting, lying down, bodily movements; 2) applied instruction through the activities such as Happiness Return Activity, Power of Happiness Activity, Meritorious Performance with Empty Mind, Residential Facility Clean, Temple Building Cleaning, Public Assistance, Youth wisdom development in daily life. The benefits of the mindfulness meditation are to eliminate suffering, increase happiness and develop the life by wisdom.

Keyword: The Four Foundations of Mindfulness



1. บทนำ

ชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ประกอบด้วยส่วนต่างๆ นำมารวมกันเกิดขึ้น เช่นเดียวกับรถที่มีส่วนต่างๆ นำมาประกอบกันเกิดขึ้นแล้วเรียกกันว่ารถ หากแยกส่วนประกอบทั้งหมดออกจากกันก็จะหาตัวตนของรถไม่ได้ ชีวิตมนุษย์ก็ประกอบไปด้วยส่วนต่างๆ อยู่ 5 ส่วน คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้ง 5 ส่วนนี้ ย่อลงเป็น 2 คือ รูป-นามหรือกายกับจิตที่เข้าไปเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบข้างตัวเรา ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต แล้วเกิดการเรียนรู้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม ทำให้มนุษย์ และสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน จะสร้างสรรค์พัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ก็ด้วยการศึกษาเรียนรู้สภาพแวดล้อมภายนอก หรือความจริงของสิ่งต่างๆ ให้รู้จักคิดวิเคราะห์พิจารณาแยกแยะสิ่งเหล่านั้นตามความจริง แล้วลงมือกระทำปฏิบัติอย่างมีสติ ถูกต้องมีเหตุผลเพียงพอ โดยการขัดเกลาทางสังคมหรือกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมอย่างมีสติ เรียนรู้เข้าใจความจริงของโลกทางสังคม เกิดการแสดงพฤติกรรมให้ถูกต้องเหมาะสมในสังคม และเกื้อกูลเป็นประโยชน์ไร้ปัญหา เจริญเติบโตเป็นคนเก่งเด่นดี มีคุณธรรม เป็นสมาชิกที่ดีของสังคมประเทศชาติ บรรลุจุดหมายของการสร้างสรรค์พัฒนาวัยรุ่นให้ก้าวไปสู่ความเป็นผู้นำที่มีคุณภาพในอนาคต (Suwengkun, 2008 : 45)

วัยรุ่นเป็นกำลังสำคัญของชาติ สามารถที่จะพัฒนาสังคมประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองได้ และตรงกันข้ามวัยรุ่นก็สามารถที่จะทำลายสังคมประเทศชาติได้เช่นกัน การศึกษาเทียมทำลายศักยภาพของมนุษย์

ในทางสร้างสรรค์ วัยรุ่นจึงเป็นตัวแปรสำคัญต่อประเทศชาติ วัยรุ่นเป็นวัยเปลี่ยนผ่าน วัยอยากเรียน อยากรู้ มีความไว (Sensitive) ต่อสิ่งเร้าทางอารมณ์ของเขา เป็นวัยที่เจริญเติบโตขึ้นสู่ภาวะความเป็นผู้ใหญ่โดยทั่วไป วัยรุ่นมีอารมณ์รุนแรง หงุดหงิดตำหนิคนอื่น คิดเร็วทำเร็ว จนถึงอารมณ์รุนแรงมาก เช่น ก้าวร้าว ตีตึง ด่าทอ ขวนทะเลาะต่างๆ ยกพวกตีกัน ก่อความไม่สงบในชุมชนและสังคม (Phra brahmagunabhorn (P. A. Payutto), 2002 : 36)

ปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น เนื่องจากปัจจุบันได้รับอิทธิพลของกระแสโลกาภิวัตน์ มีพฤติกรรมตามแบบวัตถุนิยมหรือทุนนิยมเสรีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านกายภาพ เศรษฐกิจและสังคมเมือง ประกอบกับวัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการเจริญเติบโต มีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้วัยรุ่นประสบปัญหามากมาย มีพฤติกรรมเลียนแบบสิ่งที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ จึงก่อให้เกิดปัญหาของวัยรุ่นมากมาย (Suwengkun, 2008 : 108-111)

สาเหตุปัญหาวัยรุ่น คือ เกิดจากตัววัยรุ่นเองอย่างหนึ่ง และเกิดจากสิ่งแวดล้อม หรือสังคมบริบทรอบข้างที่เต็มไปด้วยสิ่งที่ยั่วยุไปในทางที่เสื่อมในทางพระพุทธศาสนาปัญหาวัยรุ่นเบื้องต้น เกิดจากจิตที่ไม่ได้อบรม ขาดการศึกษาทั้งด้านปริยัติ และด้านปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจึงเป็นเหตุให้วัยรุ่นขาดสติ ถูกหลอกได้ง่าย จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าวัยรุ่นมักใช้อินเทอร์เน็ตในการสนทนาออนไลน์ (Chat) เพิ่มขึ้นอย่างมาก เฉพาะการสนทนาออนไลน์ ที่เพิ่มขึ้นเกือบ 10 เท่า จากร้อยละ 1.6 ในปี 2551 เป็นร้อยละ 13.8 ในปี 2553 (National



Statistical Office, 2016) กิจกรรมนี้อาจนำไปสู่การถูกล่อลวง เกิดอาชญากรรมวัยรุ่นขึ้น มีทั้งแบบมีมืออาชีพหรือสมัครใจก็มี หรือไม่ใช่มืออาชีพหรือไม่สมัครใจก็มี อาจตกเป็นเหยื่อของการค้ำมนุษย์ และค่าปะเวณี เป็นต้น (Suwerangkun, 2008 : 107)

วิธีการแก้ไขปัญหายุวรุ่น คือ การศึกษาพัฒนาชีวิตทั้งระบบ มนุษย์มีเสรีภาพในการเรียนรู้ความเป็นจริงเกี่ยวกับชีวิตด้วยตนเอง บนฐานแห่งความเป็นจริงที่เรียกว่าปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ซึ่งปฏิเวธคือผลของการปฏิบัติ หากปฏิบัติจริง ตั้งใจศึกษาเรียนรู้อย่างไม่ท้อแท้ การปฏิบัตินั้นก็จะได้ผลจริงนั่นคือ ความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ชี้ให้เห็นว่าการปฏิบัติเป็นมรรควิธีเดียวที่จะทำให้มนุษย์เอาชนะปัญหาหรือชนะความทุกข์ได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้ แจ่มนิพพานปัจจุบัน ในปี พ.ศ. 2559 รัฐบาลไทยในยุคคณะรักษาความสงบแห่งชาติ หรือ คสช. หรือรัฐบาลที่ผ่านมาก็มีงบประมาณสนับสนุนให้ทางกระทรวงศึกษาธิการหรือทางโรงเรียนแต่ละโรงเรียนให้พัฒนาเด็กในรูปแบบต่างๆ ตามที่ผู้ศึกษาสังเกตดูโรงเรียนแต่ละโรงเรียนในเขตเทศบาลเมืองขอนแก่น จะจัดอบรมเด็กนักเรียนเข้าค่ายพุทธบุตร หรือค่ายจริยธรรม-คุณธรรมสำหรับวัยรุ่น เฉพาะเด็กเรียนเข้าใหม่ คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หรือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แสดงให้เห็นว่าเด็กนักเรียนจะได้รับการอบรม 3 ปีต่อครั้ง ซึ่งถือว่าน้อยมากในการเรียนรู้ภาคปฏิบัติ จากการศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวน

เวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนมีปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่างกัน เช่น บางคนขาดความศรัทธาในการปฏิบัติ บางคนไม่เคยรู้มาก่อนว่าการปฏิบัติธรรมคืออะไรและทำไปเพื่อประโยชน์อะไร ไม่รู้เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม และส่วนใหญ่ไม่ต้องการปฏิบัติเคร่งครัดเกินไปวัยรุ่นบางกลุ่มยังลังเลสงสัยในการปฏิบัติจะได้ผลดีจริงหรือ บางกลุ่มยังมองว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก ลำบาก จากเหตุผลดังกล่าว อาจเกิดจากตัววัยรุ่นเองไม่สนใจ ในขณะที่ปฏิบัติธรรม จึงเป็นเหตุให้วัยรุ่นเข้าไม่ถึงความสงบไม่เกิดปัญญา ไม่สามารถนำเอาหลักการเจริญสติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ วัยรุ่นกลุ่มนี้ยอมตกเป็นเหยื่อของสังคมได้ง่ายขึ้น และทวีความรุนแรงของปัญหามากขึ้น จึงเป็นผลเสียต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่ศึกษาหาวิธีการอบรมหรือรูปแบบในการสอนกัมมัฏฐานตามหลักสติปัญญา 4 ที่จะให้วัยรุ่นสนใจและเข้าใจในหลักการเจริญสติในชีวิตประจำวันได้ (Phramahārungrueang Rukkhitadhammo (Pamakha), 2006)

ด้วยเหตุนี้ ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบการสอนกัมมัฏฐานตามหลักสติปัญญา 4 สำหรับวัยรุ่น เพื่อจะได้รูปแบบที่เหมาะสมกับวัยรุ่น เพื่อสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมของวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องไม่ยาก และเห็นว่า การเจริญสติเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และสามารถทำได้ทุกคนและทุกเวลา เพื่อให้วัยรุ่นชอบในการเจริญสติ เพื่อพัฒนาวัยรุ่นให้มีประสิทธิภาพ มีคุณธรรม จริยธรรม เป็นกำลังในการพัฒนาประเทศชาติต่อไปในอนาคต



2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาการสอนกัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
3. เพื่อสังเคราะห์รูปแบบการสอนกัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน 4 สำหรับวัยรุ่น

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสม (Mixed Method) โดยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ โดยแจกแบบสอบถามให้กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้เข้าอบรมวัดโพธิ์ จำนวน 50 คน วัดป่าหนองคู จำนวน 50 คน วัดวะภูแก้ว จำนวน 50 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 150 คน โดยทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีจับฉลาก ในส่วนแบบสัมภาษณ์ได้นำไปสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 3 กลุ่ม มี 1) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 รูป/คน 2) กลุ่มวิทยากร จำนวน 9 รูป/คน 3) กลุ่มผู้เข้าอบรม จำนวน 30 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 44 รูป/คน โดยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) แล้วจึงนำมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ โดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

โดยการศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และรวบรวมข้อมูลจากข้อมูลทุติยภูมิ คือ หนังสือ/ตำรา ที่เกี่ยวข้องรูปแบบการสอนกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 สำหรับวัยรุ่น งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนเอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา โดยอาศัยแหล่งข้อมูลจากหอสมุดกลางของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ห้องสมุดมหาวิทยาลัยขอนแก่น และแหล่งข้อมูลอื่นๆ เช่น อินเทอร์เน็ต บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้งานวิจัยมีความรัดกุมยิ่งขึ้น และไม่ให้ขาดมิติที่ปรากฏการณ์ในทางสังคม จึงได้สัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth interview) และสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) จากประชากรของตัวแทนกลุ่มเป้าหมาย 3 กลุ่ม เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้มาเสนอเป็นแนวทางการใช้รูปแบบการสอนกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 สำหรับวัยรุ่น

4. สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาทางเอกสาร และการตอบแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่าง สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. แนวคิดกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธศาสนา สติปัฏฐาน 4 หมายถึงธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ มีสติเป็นประธาน จุดมุ่งหมายเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน



ญาธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน มีแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ 1) เจริญสติปัฏฐานในกาย แบ่งเป็น 6 หมวด คือ (1) เจริญสติอยู่กับลมหายใจ เข้าออก (2) เจริญสติอยู่กับรูปยืน เดิน นั่ง นอน (3) เจริญสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของกาย (4) เจริญสติอยู่กับการพิจารณากายเป็นของไม่งาม (5) เจริญสติอยู่กับการพิจารณากายเป็นสักแต่ว่าธาตุ และ (6) เจริญสติอยู่กับการพิจารณากายเป็นดังซากศพ เป็นต้น 2) เจริญสติปัฏฐานในเวทนา คือ รู้เท่าทันความรู้สึกในปัจจุบัน เช่น สุข ทุกข์ ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ รู้ตามความเป็นจริง รู้แล้วละเจริญสติปัฏฐานอยู่ด้วยอาการไม่ยึดมั่น 3) เจริญสติปัฏฐานในจิต คือ รู้เท่าทันสภาวะจิตในปัจจุบันว่าสงบหรือไม่สงบ รู้ตามความเป็นจริง รู้แล้วละเจริญสติปัฏฐานอยู่ด้วยอาการไม่ยึดมั่น 4) เจริญสติปัฏฐานในธรรม คือ รู้เท่าทันสภาวะธรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่าเป็นกุศลหรืออกุศล เจริญสติปัฏฐานด้วยปัญญาละชั่ว ทำดีด้วยอาการไม่ยึดมั่น

องค์ธรรม 3 ประการที่ทำให้สติปัฏฐาน 4 สมบูรณ์คือ ได้แก่ 1) อาตปปี คือ มีความเพียร หมายถึง มีความเพียรละชั่วทำดี 2) สัมปชาโน คือ ความรู้สึกตัวพร้อมในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ทำพุดคิด ไม่ให้ผิดพลาด 3) สติมา คือ ความระลึกได้ ระลึกรู้ที่ กาย เวทนา จิต ธรรม เจริญสติเห็นสรรพสิ่งเป็นของไม่เที่ยง ไม่ได้อยู่ในอำนาจถาวร และไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

ประโยชน์ของการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ 1) ประโยชน์ทั้งแก่ตน เกิดในปัจจุบัน เช่น ด้านสุขภาพ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา เป็นต้น มีประโยชน์ทั้งเบื้องต้น และสูงสุดคือ

พระนิพพาน 2) ประโยชน์แก่สังคมประเทศชาติ ทำให้สังคมดำรงอยู่ด้วยความรัก แก้อิทธิพลความขัดแย้ง สังคมเกิดสันติสุข เป็นต้น 3) ประโยชน์แก่พระพุทธศาสนาต่อยอดอายุให้พระพุทธศาสนาและประโยชน์ต่อไปสู่ชนรุ่นหลัง ดังนั้นสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นหลักปฏิบัติที่เหมาะสมกับทุกคนไม่ว่าเป็นเพศไหน เป็นนักบวชหรือฆราวาส จะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ก็สามารถปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน 4 สำเร็จประโยชน์เช่นกัน

2. การสอนกัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วัดโพธิ์ มีรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือเจริญสติปัฏฐาน 4 แบบพองหนอ-ยุบหนอ เน้นการมีสติ สัมผัสสัญญา กำหนดรูปในปัจจุบันขณะ โดยเริ่มเรียนรู้จากของหยาบไปสู่ละเอียด (กาย เวทนา จิต ธรรม) มีวิธีการปฏิบัติในรูปแบบอิริยาบถทั้ง 4 ดังนี้

1) รูปแบบการเจริญสติในอิริยาบถยืน คือ เบื้องต้นให้สำรวจกาย วาจา ใจ ตั้งสติไว้ที่กายกำหนดรู้อาการของกายที่กำลังยืนอยู่นั้นแล้วกำหนดในใจว่ายืนหนอๆ กำหนดไปเรื่อยๆ ส่วนสภาวะ เวทนา จิต ธรรม ก็จะปรากฏให้เรารู้ ก็กำหนดรู้หนอๆ 2) รูปแบบการเจริญสติในอิริยาบถเดิน หมายถึง การกำหนดมีสติที่เท้าขณะกำลังเดินเริ่มจากเท้าขวา ให้ยกเท้าขวาชู้น้ำๆ ให้พ้นจากพื้นประมาณ 1 ฝ่ามือของผู้ปฏิบัติเอมาแล้วก้าวเท้าออกไปหรือเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าซ้ำๆ ไม่ให้สั้นไปหรือยาวไป แล้ววางเท้าลงบนพื้นซ้ำๆ เบาๆ อย่างเป็นธรรมชาติ โดยวางให้เต็มเท้า พร้อมกับมีสติกำหนดรู้ (สติ คำบริกรรม อาการเคลื่อนไหว จะต้องไปด้วยกัน) วิธีการเดินจงกรมมี 6 เป็นต้น 3) รูปแบบ



การเจริญสติในอิริยาบถนั่ง หมายถึง ให้มีสติที่
 ภายในท่านี้ วิธีการนั่งขัดสมาธิ ให้วางเท้าขวา
 ทับเท้าซ้ายมือขวาวางทับมือซ้ายนั่งให้ตัวตรง
 หลังตาเบาๆ ให้ผ่อนคลาย ตั้งสติไปที่ท้อง อยู่เหนือ
 สะดือประมาณ 2 นิ้ว เมื่อหายใจเข้ากำหนดรู้
 ตามอาการที่ท้องว่า “พองหนอ” เมื่อหายใจออก
 กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องว่า “ยุบหนอ” เมื่ออาการ
 ท้องพอง-ยุบชัดเจนก็กำหนดที่อาการพองยุบ
 เท่านั้น (สติ คำบริกรรม อาการเคลื่อนไหว จะต้อง
 ไปด้วยกัน) เมื่ออาการท้องพอง-ยุบห่าง ก็ต้องเพิ่ม
 คำบริกรรม เพื่อให้ตรงกับสภาวะปัจจุบัน หมายถึง
 เพิ่มระยะในการกำหนด เป็นระยะ 3 ใช้คำบริกรรม
 ว่า พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ระยะ 4 ใช้คำ
 บริกรรมว่า พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ
 เป็นต้น 4) รูปแบบการเจริญสติในอิริยาบถนอน
 หมายถึง การมีสติที่ภายในท่านอน มีวิธีการกำหนด
 นอนหนอๆ จากนั้นก็เพิ่มคำบริกรรม คือ พองหนอ-
 ยุบหนอ นอนหนอให้รู้ว่าหลังตอนพองหรือยุบ
 จากผลความพึงพอใจของผู้เข้าอบรม ปรากฏว่า
 การสอนสติปัญญาฐาน ในภาพรวมพบว่าวัดโพธิ์อยู่ใน
 เกณฑ์ระดับพอใจมากถึงพอใจมากที่สุด ($\bar{x} = 4.60$)

วัดป่าหนองคู มีรูปแบบการเจริญสติ
 คือ รู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตามหลัก
 สติปัญญาฐาน โดยเน้นสติสัมปชัญญะ เป็นการสอนให้
 ผู้เข้าอบรมตื่นอยู่เสมอ โดยเฉพาะการมีสติใน
 อาการเคลื่อนไหวมือ 15 จังหวะมีวิธีการปฏิบัติใน
 รูปแบบอิริยาบถทั้ง 4 ดังนี้ 1) รูปแบบการเจริญสติ
 ในอิริยาบถยืน คือ ยืนตัวตรงตามปกติไม่ก้มไม่เงย
 เกินไป เท้าทั้งสองแยกห่างกันเล็กน้อย เริ่มต้นด้วย
 การเคลื่อนไหวแขนทั้งสองเหยียดตรงตลอดลงมา

ข้างลำตัวพร้อมทั้งคว่ำมือทั้งสองชิดเข้ากับข้างขา
 ทั้งสองอยู่ในท่าเตรียมหรือจังหวะที่ 1 และส่วน
 พลิกมือข้างขวาเป็นจังหวะที่ 2 มีสติสร้างจังหวะ
 ที่มือจังหวะที่ 3 และ ที่ 4 จนถึงจังหวะ 15 เหมือน
 กับอิริยาบถนั่ง ให้ทำซ้ำๆ ให้รู้สึก (ไม่ใช่พูด)
 เพียงแต่ทำให้รู้สึกเท่านั้นเอง พลิกมือขึ้นให้รู้สึก
 หยดให้รู้สึก ยกมือขึ้นให้รู้สึก มั่นไหวไปก็ให้รู้สึก
 เมื่อจิตใจมั่นนึกคิดก็รู้เท่าทัน 2) รูปแบบการ
 เจริญสติในอิริยาบถนั่ง มีรูปแบบไม่ตายตัว
 จะนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้
 และไม่ต้องนั่งนิ่งๆ ไม่ต้องนั่งหลังตา ให้มีสติในการ
 ยกมือเคลื่อนไหว 15 จังหวะ 3) รูปแบบการเจริญ
 สติในอิริยาบถเดิน คือ การกำหนดรู้ถึงอาการ
 เคลื่อนไหวของเท้า เริ่มแรกผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบ
 ยืนตัวตรงตามปกติไม่ก้มไม่เงยเกินไป เท้าทั้งสอง
 แยกห่างกันเล็กน้อยได้ขนาดพอดี เอามือประสาน
 กันไว้ข้างหน้าหรือกอดอกก็ได้ หรือจะเอามือโพล่
 มาไว้ข้างหลังก็ได้ ตามองไปข้างหน้าแล้วเดินไป
 ตามธรรมดา มีสติกำหนดรู้อยู่กับเท้าขวาและเท้า
 ซ้ายที่กำลังก้าวไปทุกอย่างก้าว โดยไม่ต้องใช้คำ
 บริกรรมว่าซ้ายหรือขวา กำหนดรู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม
 ไปเรื่อยๆ จะต้องทำให้สติตื่นอยู่เสมอ 4) รูปแบบ
 การเจริญสติในอิริยาบถนอน หมายถึง การมีสติที่
 ภายในท่านอน มีสติในอาการยกมือเคลื่อนไหว
 15 จังหวะเพียงแต่ทำให้รู้สึกเท่านั้นเอง พลิกมือขึ้น
 ให้รู้สึก หยดให้รู้สึก ยกมือขึ้นให้รู้สึก มั่นไหวไปก็ให้
 รู้สึก เมื่อจิตใจมั่นนึกคิดก็รู้เท่าทันจนกว่าจะหลับ
 จากผลความพึงพอใจของผู้เข้าอบรม ปรากฏว่าผล
 ปรากฏว่า การสอนสติปัญญาฐาน ในภาพรวมพบว่าวัด
 ป่าหนองคูอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใจมาก ($\bar{x} = 4.00$)



วัดวะภูแก้ว มีรูปแบบการสอนสติปัญญา 4 เน้นให้มีพลัง 3 ส คือ สติ สัมผัสปัญญา และสมาธิ จะสอนให้ตระหนักถึงการเจริญสติในปัจจุบันให้สงบ โดยมีรูปแบบในการเจริญสติในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และนอน มีดังนี้ 1) รูปแบบการเจริญสติในอิริยาบถยืน ให้มีสติในการยืนชั่วคราว จากนั้นให้มีสติอยู่ที่กายหรือกรรมพุท-โธ พร้อมลมหายใจเข้า-ออก จะไม่เน้นให้ยืนนานเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถชั่วคราวเท่านั้น และการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เมื่อเราฝึกสติสัมผัสปัญญาของเราให้รู้พร้อมอยู่กับปัจจุบัน 2) รูปแบบการเจริญสติในอิริยาบถเดิน เริ่มต้นให้สำรวจกาย กายตรง สายตาทอดต่ำ มือขวาจับข้อมือซ้าย สำรวจวาจา ไม่พูดคุยขณะเดิน สำรวมใจ กำหนดรู้กิริยาการก้าวเดินทุกอย่างก้าว มีสติกำหนด ยก ย่างเหยียบ ทำความตั้งใจไปที่เท้า โดยใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที จากนั้นเดินกำหนดเน้นทำความจดจ่อกับการฟังเทพของหลวงพ่อบุช ฐานิโย ประมาณ 15 นาที ส่วนการหมุนตัวกลับ ให้ผู้เข้าอบรมค่อยๆ หมุนตัวกลับหลังหัน ก้าวเล็กๆ 8 จังหวะ โดยหมุนขวาครั้งละ 45 องศา แล้วเริ่มต้นก้าวเดินด้วยความสำรวม 3) รูปแบบการเจริญสติในอิริยาบถนั่ง ให้มีสติในทำนอง จัดระเบียบกาย คือ นั่งขัดสมาธิขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจรดกันเบาๆ หลังตั้งตรง คอตั้งตรง แต่ไม่ให้เกิดการเกร็ง เมื่อจัดกายนั่งได้สบายและถูกต้องแล้ว ให้กำหนดสติรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก ที่ปลายจมูก โดยไม่ต้องตามลมไปภายใน ให้บริกรรมว่า “พุท” พร้อมลมหายใจเข้า “โธ” พร้อมลมหายใจออก รัม-โม สัง-โฆ 3 รอบ จากนั้นกำหนดจิตรับฟังพระธรรมเทศนา

ระยะเวลาในการนั่งครึ่งชั่วโมงเป็นพื้นฐานหรือประมาณ 30-40 นาทีแต่ถ้าใครยังนั่งได้ต่อก็อนุญาตให้กำหนดนั่งต่อการทำมาสงบเมื่อประเทศจบ 4) รูปแบบการเจริญสติในอิริยาบถนอน ก็ให้มีสติอยู่ลมหายใจเข้า-ออก พร้อมคำบริกรรมพุท-โธ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหลับ ให้กำหนดรู้ว่าช่วงที่หลับไปนั้น หายใจเข้าหรือหายใจออก เป็นต้น จากผลความพึงพอใจของผู้เข้าอบรม ปรากฏว่าการสอนสติปัญญา ในภาพรวมพบว่า วัดวะภูแก้ว อยู่ในเกณฑ์ระดับพอใจมากถึงพอใจมากที่สุด ($\bar{x} = 4.13$)

3. รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบมหาสติปัญญา 4 สำหรับวัยรุ่น จากการลงพื้นที่สังเกตการณ์สอนกัมมัฏฐานทั้ง 3 สำนัก ผู้วิจัยจึงนำจุดเด่นในการสอนกัมมัฏฐานของแต่ละสำนักมาการจัดรูปแบบในการสอนกัมมัฏฐานตามหลักสติปัญญา 4 สำหรับวัยรุ่น ตามแบบแผนและตามแบบประยุกต์ หรือเรียกว่า “รูปแบบผัสสะภาวนา” มีรายละเอียดดังนี้

3.1 รูปแบบการเจริญสติปัญญาตามแบบแผน หมายถึง การสอนตามหลักสติปัญญาสูตร เน้นการภาวนาในการเอาจริงเอาจังในการเข้าไปเจริญสติอย่างต่อเนื่อง โดยมีสติเป็นประธานให้เข้าไปรักษาในสภาวะธรรม 4 ฐาน คือ รักษากาย รักษาอารมณ์ รักษาจิต รู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น-ดับไป โดยแนวทางการเจริญสติปัญญาตามแบบแผน อาศัยการเจริญสติผ่านการเรียนรู้ที่กายหรือรูป ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และการเคลื่อนไหวส่วนร่างกายรูปแบบการเจริญสติอิริยาบถต่างๆมีดังนี้ คือยืนมืออยู่ 3 รูป



แบบ คือ (1) ยืนแบบมีสติสร้างจังหวะที่มีมือ 15 จังหวะ (2) ยืนแบบภavanaพุท-โธ (หายใจเข้า พุท-หายใจออกโธ) (3) ยืนแบบภavanaพองหนอ-ยุบหนอ-ยืนหนอ เติมนี่ 3 รูปแบบ คือ (1) เดินแบบธรรมชาติปกติ มีสติระลึกที่เท้า (2) เดินแบบภavanaพุท-โธ (เท้าขวาพุท-เท้าซ้ายโธ) (3) ท่าเดินแบบ 6 ระยะนั่งมี 3 รูปแบบ คือ (1) นั่งแบบสร้างจังหวะที่มีมือ 15 จังหวะ (2) นั่งแบบภavanaพุท-โธ (ลมหายใจเข้าพุท-ลมหายใจออกโธ) (3) นั่งแบบภavanaพองหนอ-ยุบหนอ นอนมี 3 รูปแบบ คือ (1) นอนตะแคงขวาแบบท่าสี่เหลี่ยมไสยาสน์ดูลมหายใจเข้า (2) นอนหงายภavanaพุท-โธ (3) นอนหงายภavanaพองหนอ-ยุบหนอ-นอนหนอ ส่วนการวิธีการเจริญสติปัฏฐานในการเคลื่อนไหว ก็จะเป็นการแนะนำให้มีสติในการใช้ชีวิตประจำวันประจำวัน ทำกิจอะไรก็ให้กำหนดรู้ในสิ่งนั้น

3.2 รูปแบบการเจริญสติปัฏฐานแบบประยุกต์ คือ การเจริญสติผ่านกิจกรรมประจำวัน ที่เข้าอบรม ให้ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วมในการเจริญสติในรูปแบบกิจกรรมมากขึ้น กิจกรรมช่วยสร้างบรรยากาศที่ช่วยให้เกิดความสนใจ คลายความเบื่อ สร้างความรู้สึกที่อบอุ่น ให้กับผู้อบรม โดยรูปแบบกิจกรรมมีดังนี้ ทำวัตรเช้า-เย็น เดินจงกรมรอบวัด นั่งสมาธิ ศึกษาศาสนาพิธี ศึกษาสารคดีเชิงพุทธ ศึกษาสังคมจิตตภาวนาอาราธนาธรรม : ฟังธรรม นั่งสมาธิ แม่เมตตา เป็นต้น และกิจกรรมเสริม เช่น กิจกรรมคืนความสุข กิจกรรมพลังแห่งความสงบ กิจกรรมบำเพ็ญกุศลด้วยจิตว่าง กิจกรรมพระคุณของแม่ กิจกรรมสัจญาใจเจริญสติดูแลสถานที่อยู่ที่อาศัย เช็ด กวาด ถูศาลา ทำงาน

เพื่อสังคม เป็นการพัฒนาศรัพยากรวัยรุ่นให้เกิดปัญญา

5. อภิปรายผลการวิจัย

1. แนวคิดสติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐานสูตร เป็นแนวทางการปฏิบัติ ที่พระพุทธรองค์ทรงอธิบาย การเจริญสติปัฏฐานไว้อย่างเป็นขั้นตอน ที่มีความละเอียดและสมบูรณ์ เป็นแนวทางวิธีปฏิบัติ ที่พระพุทธรองค์ทรงมอบให้ชาวภูกุ ณ หมู่บ้านกัมมาสัมมะ แคว้นภูกุ ความหมายสติปัฏฐาน 4 คือ พุทธธรรมที่เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติ อันมีสติเป็นประธาน รู้เท่าทันกาย เวทนา จิต ธรรม หรือระลึกได้ที่รูป-นาม ที่กำลังปรากฏขึ้นทางทวารทั้ง 6 ด้วยความไม่ประมาท โดยความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 เป็นพระสูตรที่พระพุทธรองค์ทรงอธิบายไว้อย่างเป็นขั้นตอนที่ละเอียด ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาเรียนรู้การเจริญสติ เริ่มจากการเข้าไปเรียนรู้สังขารที่เป็นรูปธรรม ไปสู่สังขารที่เป็นนามธรรม การเจริญสติปัฏฐานจึงเป็นการเจริญสติที่มีขั้นตอนจากของหยาบสู่ละเอียด ในจุดมุ่งหมาย การเจริญสติปัฏฐาน 4 ดังที่พระพุทธรองค์ทรงตรัสในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกฯว่า ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน 4

2. วิธีการสอนสติปัฏฐานของ 3 สำนัก คือ 1) สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์สอนเจริญสติปัฏฐานแบบภavanaพองหนอ-ยุบหนอ เน้นให้มีสติรู้เท่าทันรูป-นามในปัจจุบัน 2) สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าหนองคูสอนเจริญสติปัฏฐานแบบรู้ว่าการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยเน้นการรู้สึกตัวอยู่



เสมอให้มีสติในอาการเคลื่อนไหวมือ 15 จังหวะ

3) สำนักปฏิบัติธรรมวัดวะภูแก้วสอนเจริญสติ
 ปฏิฐานแบบภาวนาพุทโธ จากแบบสอบถามความ
 พึงพอใจของผู้เข้าอบรมทั้ง 3 สำนักผลปรากฏว่า
 สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์อยู่ในเกณฑ์ระดับพอใจ
 มากถึงพอใจมากที่สุด ($\bar{x} = 4.60$) สำนักปฏิบัติ
 ธรรมวัดป่าหนองคูอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใจมา
 ($\bar{x} = 4.00$) สำนักปฏิบัติธรรมวัดวะภูแก้วอยู่ใน
 เกณฑ์ระดับพอใจมากถึงพอใจมากที่สุด ($\bar{x} = 4.13$)
 แสดงให้เห็นว่าทั้ง 3 สำนักอยู่ในเกณฑ์ระดับ
 พอดีพอใจมาก

3. รูปแบบการสอนกัมมัฏฐานตามหลัก
 สติปฏิฐาน 4 สำหรับวัยรุ่น คือ “รูปแบบผัสสะ
 ภาวนา” หมายถึง การเจริญสติปฏิฐานผ่าน
 อายตนะในและภายนอกประจวบกันเกิดกระบวนการ
 การผัสสะ เกิดความรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
 และใจ เป็นการเรียนรู้ชีวิตอย่างรู้เท่าทัน กาย
 เวทนา จิต ธรรม ดังนั้น รูปแบบการสอนกัมมัฏฐาน
 ตามหลักสติปฏิฐาน 4 สำหรับวัยรุ่น มี 2 แบบ
 คือ 1) สอนตามแบบแผน คือ การเจริญสติผัสสะ
 ผ่านอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอนและการเคลื่อนไหว
 กาย 2) สอนตามแบบประยุกต์ผ่านกิจกรรม
 คือ การเจริญสติผัสสะผ่านกิจกรรมหลัก เช่น
 ทำวัตรเช้า-เย็น เดินจงกรมรอบวัด นั่งสมาธิ
 เป็นต้น และกิจกรรมเสริม เช่น กิจกรรมบำเพ็ญ
 กุศลด้วยจิตว่าง การเจริญสติดูแลสถานที่อยู่
 ที่อาศัย เชื้อต กวาด ถูศาลา ทำงานเพื่อช่วยเหลือ
 สังคม เป็นการพัฒนาทรัพยากรวัยรุ่นให้เกิดปัญญา
 ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้วิทยากร
 ต้องให้ความรู้ทั้งภาคปริยัติ และปฏิบัติในรูปแบบ
 การสอนกัมมัฏฐานตามหลักสติปฏิฐาน 4 สำหรับ
 วัยรุ่น สอนตามแบบแผนในอริยาบถยืน เดิน นั่ง
 นอน อย่างมีสติ ลดรูปแบบการกำหนดลงตามจริต
 ของแต่ละ เพื่อให้เข้าถึงความสงบ เห็นสภาวะการ
 เกิด-ดับของรูปนาม ผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังใหม่ เมื่ออยู่
 กับสิ่งใดนานๆ จะรู้สึกรำคาญ แต่ตรงกันข้าม
 ผู้ที่ปฏิบัติเริ่มจะสงบแล้วจะชอบอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
 ได้นานๆ ดังนั้นรูปแบบที่สอนจะต้องปรับตามความ
 เหมาะสมของผู้ปฏิบัติ

2. สอนแบบประยุกต์ เจริญสติผ่าน
 กิจกรรมต่างๆ สร้างนันทนาการให้เกิดขึ้นใน
 กิจกรรมต่างๆ เพื่อลดความเครียดสำหรับผู้ใหม่
 ในการปฏิบัติ เช่น สังคีต (การสวดมนต์เป็น
 ทำนองสรภัญญะ) เดินจงกรมรอบวัด รับประทานอาหาร
 อย่างมีสติ กับการสร้างบรรยากาศ ตระหนัก
 รู้อย่างผ่อนคลาย

3. สอนเจริญสติปฏิฐานนำไปใช้ในชีวิต
 ประจำวันได้จริง ใช้ชีวิตอย่างธรรมดา แต่ใส่ใจ
 ทุกขั้นตอนของชีวิต เริ่มตั้งตื่นนอน ทำกิจวัตร
 ประจำวัน อ่านหนังสือ ทำงานช่วยเหลือสังคม
 จนถึงเข้านอนอย่างมีสติ ด้วยการกำหนดต่อเนื่อง
 อย่างผ่อนคลาย สอนให้วัยรุ่นเข้าใจว่า การเจริญ
 สติเป็นเรื่องไม่ยาก และทุกคนก็ทำอยู่ทุกวัน
 เพียงแค่ใส่ใจเข้าไปรู้ในสิ่งที่เราพูด สิ่งที่เราคิด
 และสิ่งที่เราทำ



References

- National Statistical Office. (2016). *Young People at Risk*. http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_youth.jsp. (Accessed 29 September 2016).
- Phra Brahmaganabhorn (P.A. Payutto). (2002). *Holistic Development of the Child, Thailand*. 3 Edition. Bangkok : Sahadhammik Limited.
- Phramahārungrueang Rukkhitadhammo (Pamakha). (2006). The Result of Insight Meditation Practice : A Case Study Of The Youths At Veluwan Meditation Center, Muang District, Khonkaen Province. *Master Thesis, Graduate School*. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Suwerangkun, S. (2008). *Social Problems*. Bangkok : Odeon Store.