

รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน*

ภัทรนธิ์ วิสุทธิศักดิ์**

บทคัดย่อ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบันนี้เกิดจากแนวคิดและแนวปฏิบัติของวิปัสสนาจารย์ เกิดเป็นรูปแบบต่างๆ มากมาย รูปแบบเหล่านี้ได้แก่ รูปแบบ “พุท-โธ”, “พองหนอ-ยุบหนอ”, “เจริญสติรู้การเคลื่อนไหว”, และ “ปรมัตถภาวนา” เป็นต้น รูปแบบต่างๆ เหล่านี้ แม้จะมีอธิบายในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงสติปัฏฐาน อันเป็นแก่นแท้ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยวิธีต่างกันก็ตาม แต่สิ่งที่เหมือนกันซึ่งเปรียบเสมือนหัวใจของการปฏิบัติ คือ การกำหนดรู้สภาวะความจริงของรูป-นาม ไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นความจริงแท้ที่คงที่ตลอดกาล

ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบผสมผสานวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากหลายรูปแบบที่เลือกศึกษาวิเคราะห์ และดำเนินการตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลอง ผลปรากฏว่า ผู้เข้าอบรมได้เพิ่มความเข้าใจ และเพิ่มผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P \text{ Value} = 0.00$ รวมทั้งพบว่า ผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติในแบบผสมผสานรูปแบบต่างๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แสดงว่ารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสานนี้ เป็นทางเลือกใหม่ทางหนึ่งของการปฏิบัติ และอาจเป็นทางออกในการสร้างเอกภาพให้วงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยต่อไป

คำสำคัญ : รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนา, สติปัฏฐาน

* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของ วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พุทธศักราช ๒๕๕๕.

** ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๕ วิทยาการการอบรมวิปัสสนา ยุวพุทธิกสมาคม วัดเขาพุทธโคดม วัดไทยลอสแอนเจลิส วัดพุทธานุสรณ์ซานฟรานซิสโก ฯลฯ

A Mixed Model of Vipassanā Meditation According to Satipatthāna

Abstract

In Thailand today, various methods or models of practicing Insight Meditation have been created by Vipassana teachers. Major examples of these models are, 'Bud-Dho' (Breathing in-Breathing out), 'Pong nor-Yoop nor' (Rising-Falling), 'Movement Awareness' and 'ParamatthabHAVANā'. Although the different masters use different techniques to help the practitioners attain Satipatthāna, which is the authentication of Vipassanā practice, but these practices embody the same "heart" of the practice, i.e. the contemplation of the true nature of bodily and mental phenomena as well as the Three Characteristics of Existence (Tilakkhaṇa). This process of existence continues infinitely.

This researcher has created the 'Mixed Model of Vipassanā Meditation' and conducted an experimental research. The results indicate that the practitioners had increased their understanding and achieved higher level of Insight Meditation. The average score of the Vipassanā achievement post-test is significantly higher than that of the pretest at P Value = 0.00. It is also found that the practitioners have very high satisfaction in their practice of the Mixed Model of Vipassanā Meditation. This shows that the Mixed Vipassanā Meditation Model can be a new choice, and a possible way to create unity for the various Vipassanā Meditation options in Thailand.

Keyword : Mixed Model of Vipassanā Meditation, Satipatthāna

๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปฏิบัติตนตามหนทางแห่งความดับทุกข์ เพื่อเข้าถึงพระนิพพานที่เรียกว่าสติปัฏฐาน ได้รับการเผยแพร่มาตั้งแต่ครั้งพุทธกาลจนถึงสมัยปัจจุบัน โดยใช้ชื่อเรียกอันเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางว่า “วิปัสสนากรรมฐาน” เมื่อถึงยุคสมัยนี้ได้เกิดข้อปฏิบัติต่างๆ หลากหลายรูปแบบในการฝึกฝนอบรมปัญญา ให้เกิดความเห็นแจ้งชัดถึงธรรมทั้งหลายตรงต่อสภาวะความเป็นจริง

เมื่อสิ้นพระพุทธรองค์ที่จะตรัสสอนและทรงสำรวจตรวจตราจิตนิสัย ว่าผู้ใดสมควรจะบรรลุนิพพานด้วยอุบายประการใดในการเข้าถึงความดับทุกข์ และยังมีการตีความคำสอนหรือ พระธรรมวินัยในพระพุทธรศาสนาที่ไม่สอดคล้องต้องกันของพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ทั้งในด้านอรรถและพยัญชนะ อันเป็นเหตุแห่งความแตกต่างความแปลกแยกเกิดสามัคคีเภท และนำไปสู่การปฏิบัติที่ต่างกันที่สุดในที่สุต (ปรุตม์ บุญศรีตัน, ๒๕๕๐: ๑๘)

ยี่งนานวันคำถามและข้อกังขาต่างๆ ในวิธีการปฏิบัติหลากหลายนี้ก็ยังยิ่งมีมากขึ้น อีกทั้งไม่พบวิธีการเหล่านั้นในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา ก่อให้เกิดข้อข้องใจและสับสนว่า พุทธวิธีในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่แท้จริงเป็นอย่างไร หรือวิธีการใดนำไปสู่มรรค ผล นิพพานได้จริง

นอกจากนี้ รูปแบบการปฏิบัติหลากหลายวิธีการเหล่านี้ อาจเป็นต้นเหตุประการหนึ่งของการขาดเอกภาพในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ด้วยเหตุว่าทำให้ผู้ปฏิบัติสับสนว่าวิธีการใดเป็นวิธีการที่ถูกต้องตามที่พระพุทธรองค์ทรงแสดงไว้ อีกทั้งเกิดข้อกังขาว่าการปฏิบัติในรูปแบบใดจึงจะเหมาะสมกับตนมากกว่ากัน ซึ่งแท้จริงแล้ว มีความเป็นไปได้ที่ผู้ปฏิบัติแต่ละคนอาจชอบ หรือปฏิบัติได้ดีกับวิธีการหรือรูปแบบกรรมฐานที่ต่างกัน ผู้ปฏิบัติที่ไม่ได้ผลในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งอาจเข้าใจผิด โดยคิดว่ารูปแบบที่ตนปฏิบัติไม่ได้ผลนั้นเป็นรูปแบบที่ไม่ดี และรูปแบบที่ตนปฏิบัติได้เป็น

วิธีการที่ถูกต้องหรือดีที่สุด การยึดติดรูปแบบที่ตนชอบและเข้าใจผิดว่ารูปแบบอื่นๆ นั้นใช้ไม่ได้ หรือไม่ถูกต้องนั้น ก่อให้เกิดการแบ่งกลุ่มแบ่งพวก และปิดกั้นความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพานโดยไม่รู้ตัว

ดังนั้น การสร้างรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ผสมผสานวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบต่างๆ จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าวได้

๒. หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์

พระพุทธรศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาค้นคว้าหลักฐานเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากชั้นคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาพบว่า “วิปัสสนากรรมฐาน” คือการกำหนดรู้อารมณ์ หรือกำหนด “ธรรม” ให้หยั่งเห็นตามความจริง ดังข้อความว่า “ธัมมปฏิสัมภิตาเป็นอันบุคคลบรรลุลแล้ว ทำให้แจ้งแล้วถูกต้องแล้วด้วยปัญญาโดยการกำหนดธรรม” (ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๕๓๔)

วิปัสสนากรรมฐาน หรือที่นิยมเรียกสั้นๆ ว่า “วิปัสสนา” จึงเป็นวิชาที่ไม่ใช่อุปกรณ์อื่นๆ ที่อยู่นอกกายและใจของผู้ฝึก เพราะวิธีการฝึกนั้นมีสาระสำคัญอยู่ที่การให้มีสติอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนาคือรูป-นาม ไตรลักษณ์ที่เกิดในปัจจุบันเฉพาะหน้าขณะนั้นๆ สมบัติที่เกิดจึงเป็นแค่ขณิกสมาธิ ซึ่งเมื่อปฏิบัติอย่างเข้มข้นต่อเนื่องก็มีอานุภาพในการสยบนิวรณ์ จึงเทียบเคียงได้กับอุปปจารสมาธิ และจะสามารถเข้าถึง อัมปนาตสมาธิเมื่อเข้าสู่มรรคญาณ

ในสมัยก่อน อรรถกถาจารย์ได้พยายามขยายความพุทธพจน์ เพื่อให้คนร่วมสมัยนั้นๆ ได้กระจ่างในธรรมปฏิบัติยิ่งขึ้น บุคคลต่างๆ ในยุคนั้นซึ่งเป็นยุคใกล้พุทธกาล (ผู้คนยังไม่ถูกล้างยั่วยุคกิเลสมากเท่าสมัยนี้) การพัฒนาวิธีการสอนวิปัสสนาจึงใกล้เคียงกับที่พระพุทธรองค์ตรัสสอนไว้ กล่าวคือยังคงเป็นการสอนเน้นให้ “เห็น” หรือ “กำหนดรู้ธรรม” ซึ่งหมายถึงสภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของ



รูป-นาม เช่นในอรรถกถาสารัตถปกาลินี สังยุตตนิกาย ชันธวรรค กล่าวถึงลักษณะจริงแท้ของธรรมทั้งหลายว่า “ธรรมทั้งหลายมีลักษณะอยู่ ๒ ลักษณะ คือ สามัญญลักษณะ (ลักษณะทั่วไป) ๑ และปัจเจกัตถลักษณะ (ลักษณะเฉพาะตัว) ๑” (ล.ข.อ. (ไทย) ๒๗/๑๔๔)

ในอภิมมตถสังคหะ ก็สอนให้เห็นความจริงแท้ “ปรมาตม” ของรูป-นาม และสภาวะไตรลักษณ์ ไม่เนื่องด้วยบัญญัติ สัตว์ บุคคล เรา เขา เพื่อจะได้เห็นธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิต คือ “ขันธ ๕” ไม่ยึดติดสิ่งใดๆ ในโลกเช่นเดียวกัน และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็สอนเรื่องของการฝึกจิตให้บริสุทธิ์ด้วยวิปัสสนาภูมิ ๖ ไม่มีรูปแบบ (แบบฟอร์ม หรือลักษณะเฉพาะของกิริยาทำทาง) เพียงแต่อธิบายถึงลำดับของการเห็นด้วยปัญญา ตามวุฒิภาวะของการเห็นที่เจริญขึ้น เรียกว่า “วิปัสสนาญาณ”

วิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นกรรมฐานที่ปรารภสภาวะธรรม คือรูป-นาม และไตรลักษณ์ (เรียกอีกอย่างว่า สามัญญลักษณะ เพราะเป็นลักษณะที่เป็นสามัญ คือเกิดร่วมกัน หรือเสมอกันแก่สังขารทั้งปวง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๑: ๔๔๐)) ดังนั้น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้อง

ทำความเข้าใจในเรื่องอารมณ์ปรมาตมและไตรลักษณ์ เพราะเป็นสิ่งที่มีความจริงแท้ที่ผู้ปฏิบัติต้องเอาใจฟังดู ซึ่งในภาษาปฏิบัติใช้คำว่า “กำหนดรู้” หรือ “เห็นแจ้ง” ความจริงเพื่อให้เกิดปัญญาดับทุกข์ได้อย่างถาวรในที่สุด

ในสมัยปัจจุบัน การสอนวิปัสสนากรรมฐานได้ใช้แนวทางจากสติปัฏฐานสูตร ปฏิสัมภิทามรรค, สัทธรรมปกาลินี, ธรรมสังคณี, อรรถกถาสินี, อภิมมตถสังคหะ และวิสุทธิมรรค แต่เนื่องจากคนร่วมยุคสมัยปัจจุบันทั้งทางไกล พุทธกาลทั้งหนาแน่นด้วยกิเลส วิปัสสนาจารย์จึงพากันคิดค้นอุบายประดิษฐ์วิธีการมากมาย เกิดวิธีการของวิปัสสนากรรมฐานทั้งที่คงหลักการเดิมจากพระคัมภีร์ คือมุ่งฝึกจิตให้บริสุทธิ์ ไม่เกี่ยวเนื่องด้วยรูปแบบใดๆ และที่คิดรูปแบบขึ้นมาใหม่ มีการใช้องค์ประกอบเพื่อเป็นภาษาสื่อสารเฉพาะรูปแบบนั้นๆ หลากหลายรูปแบบวิธีการ

การที่จะตัดสินได้ว่ารูปแบบใดสอนวิปัสสนากรรมฐานที่แท้จริงหรือไม่นั้น ต้องพิจารณาว่ารูปแบบนั้นๆ ยึดมั่นในหลักการปฏิบัติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทอยู่หรือไม่ ซึ่งพอจะสรุปสาระสำคัญแสดงโดยสังเขปในรูปตารางที่ ๑ ได้ดังนี้

ตารางที่ ๑ สรุปสาระสำคัญของวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

สรุปสาระสำคัญของวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	
๑. การเกิดขึ้น	วิปัสสนากรรมฐานเกิดขึ้นในสมัยการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ทรงเห็นแจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔ บรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ดี ตรัสรู้ชอบ ด้วยพระองค์เอง
๒. ประเภทของธรรม	วิปัสสนากรรมฐานเป็นโลกียธรรมในเบื้องต้น เป็นโลกุตระธรรมในเบื้องปลาย คือ ในเบื้องต้น นับเนื่องในมहाกุศลธรรม และเมื่อปฏิบัติจนบรรลุเป็นพระอริยบุคคลแล้ว เป็นปัญญาในโลกุตระธรรมในเบื้องปลาย
๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	ผู้เจริญควรศึกษาเรื่อง “รูป-นาม” หรือ วิปัสสนาภูมิ ให้เข้าใจก่อนปฏิบัติ ดังนี้ ชันธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๔ อินทรี ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ อริยสัจ ๔
๔. ขอบเขตของสมาธิที่ใช้	ใช้ “ขณิกสมาธิ” ตั้งแต่เริ่มต้นปฏิบัติ เมื่อถึงวาระมรรค-ผล ปรากฏจึงจะเข้าสู่อัปปนาสมาธิ
๕. อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน	ใช้ “ปรมัตถอารมณ์” คือ ปัจจัตตลักษณะ (ลักษณะเฉพาะ) และสามัญญลักษณะ (ไตรลักษณ์) ของรูปธรรม-นามธรรม เป็นอารมณ์สำหรับกำหนดรู้
๖. วิธีการของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	ฝึกสติให้ระลึกรู้อารมณ์ หรือ เพ่งอารมณ์ (ลักษณะปนิชฌมาน) ที่ปรากฏในปัจจุบันธรรม โดยพิจารณาปัจจัตตลักษณะ และสามัญญลักษณะของรูปนาม ตามหลักสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่อง
๗. วิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมแก่บุคคลแต่ละจริต แต่ละประเภท	๑. ดัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน ๒. ดัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า ควรเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน ๓. ทิฏฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน ๔. ทิฏฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า ควรเจริญธรรมานุสสนาสติปัฏฐาน ๕. สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน ๖. สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า ควรเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน ๗. วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน ๘. วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า ควรเจริญธรรมานุสสนาสติปัฏฐาน

ตารางที่ ๑ สรุปสาระสำคัญของวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (ต่อ)

สรุปสาระสำคัญของวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท			
๘. อุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน			
ก. วิปัลลัสธรรม ๔ คือ			
๑. นิจจวิปัลลัส	๒. สุขวิปัลลัส	๓. อัตตวิปัลลัส	๔. สุภวิปัลลัส
ข. วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ คือ			
๑. โอาส	๒. ญาณ	๓. ปีติ	๔. ปัสสัทธิ
๕. สุข	๖. อธิโมกข์	๗. ปัคคหะ	๘. อุပ္ปฏฐาน
๙. อุเบกขา	๑๐. นิกันติ		
๙. เป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน			
เป้าหมายเบื้องต้นเพื่อขจัดวิปัลลัส (ความเห็นผิด ๔ ประการ คือ งาม สุข เทียง อัตตา) มีเป้าหมายเบื้องปลาย ให้เกิดปัญญารู้ “เห็น” ความจริงเพื่อดับทุกข์ เป็นความบริสุทธิ์ของจิต เรียกว่า “วิสุทธิ ๓” หรือปัญญาญาณ ๑๖ ขั้น เรียกว่า “วิปัสสนาญาณ” ผลขั้นสูงสุดสามารถทำลายกิเลสได้อย่างถาวร ตามอานิสงส์แห่งมรรคผลที่ได้ เข้าถึงความเป็นพระอรหันตบุคคล ๔ จำพวก คือ			
๑. พระโสดาบัน	๒. พระสกทาคามี	๓. พระอนาคามี	๔. พระอรหันต์

๓. รูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบัน

รูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบัน ได้มีการพัฒนาวิธีการปฏิบัติจากหลัก การปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตร โดยประยุกต์วิธีการสอน ตามที่คัมภีร์ชั้นอรรถกถา ฎีกา ได้อธิบายขยายความจนกระทั่ง เกิดเป็นรูปแบบต่างๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่ง ล้วนเป็นอุปายของพระวิปัสสนาจารย์ และวิปัสสนาจารย์ แห่งยุคสมัยนี้ กล่าวคือ มีวิธีการทางกายภาพให้เดิน ให้นั่ง (สมาธิ) เป็นรูปแบบเฉพาะ เลือกอารมณ์กรรมฐานหลักให้

ผู้ปฏิบัติเฝ้าดูเฉพาะที่ เช่นบางแห่งให้ดูที่ท้อง บางแห่งให้ดูที่ จมูก บางแห่งให้ดูที่จิต บางแห่งให้ดูที่การเคลื่อนไหวกาย นอกจากนี้ยังมีการเน้นบรรพหรือบรรพพะ (ข้อ, หมวด) ต่างๆ ของสติปัฏฐานต่างกัน ข้อแตกต่างกันที่พบได้อย่างเห็นได้ ชัดในแต่ละรูปแบบก็คือการใช้สติระลึกรู้ในอริยาบถต่างๆ อยู่ย่นั้น บางรูปแบบให้ใช้คำบริกรรมให้ตรงกับกิริยาอาการ ที่ทำ และบางรูปแบบไม่ให้ใช้คำบริกรรม แต่เน้นให้รู้สึกตัว ต่อเนื่อง เป็นต้น

สามารถสรุปการกำหนดสติปัฏฐานทั้ง ๔ ฐาน ด้วยรูปแบบต่างๆ ในรูปตารางที่ ๒ ได้ ดังนี้

ตารางที่ ๒ สรุปการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ด้วยรูปแบบต่างๆ

สติปัฏฐาน รูปแบบ	กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน	เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน	จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน	ธรรมานุปัสสนา สติปัฏฐาน
พุท-โธ	กำหนดสติระลึกรู้ ต้นลมหายใจปรากฏ ที่ช่องจมูก (เป็นอารมณ์หลัก)	กำหนดเวทนาที่ปรากฏ แทรก ให้เท่าทันปัจจุบัน ตามความเป็นจริง เช่น ปวด เมื่อย คัน สุข ทุกข์ เฉย เป็นต้น (เป็นอารมณ์รอง)	กำหนดจิต หรือ ความคิดที่ปรากฏแทรก ให้เท่าทันปัจจุบันตาม ความเป็นจริง เช่น โลก โกรธ หลง สงบ ฟุ้งซ่าน เป็นต้น (เป็นอารมณ์รอง)	กำหนดสติรู้สภาวะธรรม เช่น ชันธ ๕ ธาตุ ๔ อายตนะ ๑๒ นิเวศน์ ๕ ที่ปรากฏแทรกตาม ความเป็นจริงเฉพาะ หน้า (เป็นอารมณ์รอง)
พองหนอ-ยุบหนอ	กำหนดสติระลึกรู้ ปลายลมหายใจ หรือ กำหนดรู้ลักษณะ วาโยธาตุปรากฏที่ หน้าท้อง พอง-ยุบ (เป็นอารมณ์หลัก)	กำหนดเวทนาที่ปรากฏ แทรกให้เท่าทันปัจจุบัน ตามความเป็นจริง เช่น ปวด เมื่อย คัน สุข ทุกข์ เฉย เป็นต้น (เป็นอารมณ์รอง)	กำหนดสภาวะของจิต ที่ปรากฏแทรก ให้ เท่าทันปัจจุบันตาม ความเป็นจริง เช่น โลก โกรธ หลง ฟุ้งซ่าน สงบ เป็นต้น (เป็นอารมณ์รอง)	กำหนดสติรู้สภาวะธรรม เช่น ชันธ ๕ ธาตุ ๔ อายตนะ ๑๒ นิเวศน์ ๕ ที่ปรากฏแทรกตาม ความเป็นจริงเฉพาะ หน้า (เป็นอารมณ์รอง)
เจริญสติรู้การ เคลื่อนไหว	กำหนดสติระลึกรู้ อิริยาบถย่อยตาม การเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะที่สร้างขึ้น	กำหนดเวทนาที่ปรากฏ แทรกให้เท่าทันปัจจุบัน ตามความเป็นจริง เช่น ปวด เมื่อย คัน สุข ทุกข์ เฉย เป็นต้น (เป็นอารมณ์รอง)	กำหนดจิตที่ปรากฏ แทรกให้เท่าทันปัจจุบัน ตามความเป็นจริง เช่น โลก โกรธ หลง สงบ ฟุ้งซ่าน เป็นต้น (เป็นอารมณ์รอง)	กำหนดสติรู้สภาวะธรรม ที่ปรากฏแทรก เช่น ชันธ ๕ ธาตุ ๔ อายตนะ ๑๒ นิเวศน์ ๕ เป็นต้น (เป็นอารมณ์รอง)
ปรมัตถภาวนา	กำหนดสติระลึกรู้ สภาวะของรูปปรมาณู ที่ปรากฏตามจริง ใน ทวารทั้ง ๕ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ในขณะเดิน จงกรม-นั่งสมาธิ หรือทำ อิริยาบถย่อยต่างๆ อยู่ (เป็นอารมณ์หลัก)	กำหนดเวทนาที่ปรากฏ แทรกให้เท่าทันปัจจุบัน ตามความเป็นจริง เช่น ปวด เมื่อย คัน สุข ทุกข์ เฉย เป็นต้น (เป็นอารมณ์รอง)	กำหนดจิต หรือ ความคิดที่ปรากฏแทรก ให้เท่าทันปัจจุบันตาม ความเป็นจริง เช่น โลก โกรธ หลง สงบ ฟุ้งซ่าน เป็นต้น (เป็นอารมณ์รอง)	กำหนดสติรู้สภาวะธรรม ที่ปรากฏแทรก เช่น ชันธ ๕ ธาตุ ๔ อายตนะ ๑๒ นิเวศน์ ๕ เป็นต้น (เป็นอารมณ์รอง)



ทุกรูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ผู้วิจัยเลือกศึกษาวิเคราะห์ดังกล่าวข้างต้นนี้ ต่างก็ยึดสติปัฏฐานเป็นหลักในการปฏิบัติ โดยมีการประยุกต์วิธีการจากบรรพต่างๆ กัน ดังนี้

รูปแบบ “พุท-โธ” ยึดอานาปานสติ ด้นลม และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในการกำหนดรู้

รูปแบบ “พอง-ยุบ” ยึดอานาปานสติ ปลายลม และธาตุมนสิการบรรพ ในการกำหนดรู้ รวมทั้งยึดวิปัสสนาญาณในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เพื่อตรวจสอบการปฏิบัติ

รูปแบบ “เจริญสติรู้การเคลื่อนไหว” ยึดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน สัมปชัญญะบรรพ เป็นหลักในการกำหนดสติ

รูปแบบ “ปรมัตถภาวนา” ยึดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานและคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค สัทธรรมปกาลินี อภิธัมมัตถสังคหะ เป็นหลักในการปฏิบัติ ด้วยการนำรูป-นามปรมัตถ์ และไตรลักษณ์ เป็นหลักในการกำหนดรู้

นอกจากนี้ พบว่าแต่ละรูปแบบข้างต้นจะมีวิธีการสอนที่เน้นในจุดต่างกัน เช่น รูปแบบพุท-โธ เน้นอานาปานสติแบบสมณะนำ วิปัสสนาตาม เป็นอุบายให้ใจสงบก่อน (อรรถนพ จิริกิต, ๒๕๕๒: ๘๙) รูปแบบพอง-ยุบ เน้นการเริ่มปฏิบัติโดยใช้คำบริกรรมในทุกการเคลื่อนไหวและรู้สึก (พระมหาสิสยาตอ (โสภณมหาเถระ), ๒๕๔๐: ๓-๔) รูปแบบเจริญสติรู้การเคลื่อนไหว เน้นการเจริญสติด้วย ๑๔ จังหวะของท่าทางที่สร้างขึ้น โดยไม่มีการให้นั่งสมาธิไม่มีองค์บริกรรม (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, ๒๕๒๙: ๒๒) รูปแบบปรมัตถภาวนา เน้นเรื่องการกำหนดรู้อารมณ์ปรมัตถ์ คือ รูป-นาม, ไตรลักษณ์ (พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), ๒๕๔๘: ๓๗) เป็นต้น

๔. การสร้างและทดลองรูปแบบผสมผสาน วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลัก สติปัฏฐาน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลอง โดยสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสาน และสร้างแบบประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสาน จากนั้นนำไปหาความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) และปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ หลังจากนั้นจึงได้นำไปทดลองจัดการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสาน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๔.๑ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินงานตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลอง ดังต่อไปนี้

๔.๑.๑ การสร้างรูปแบบการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสาน

ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสาน และขอความเห็นจากพระวิปัสสนาจารย์ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน พร้อมด้วยผู้เชี่ยวชาญการจัดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ดังมีรายชื่อต่อไปนี้

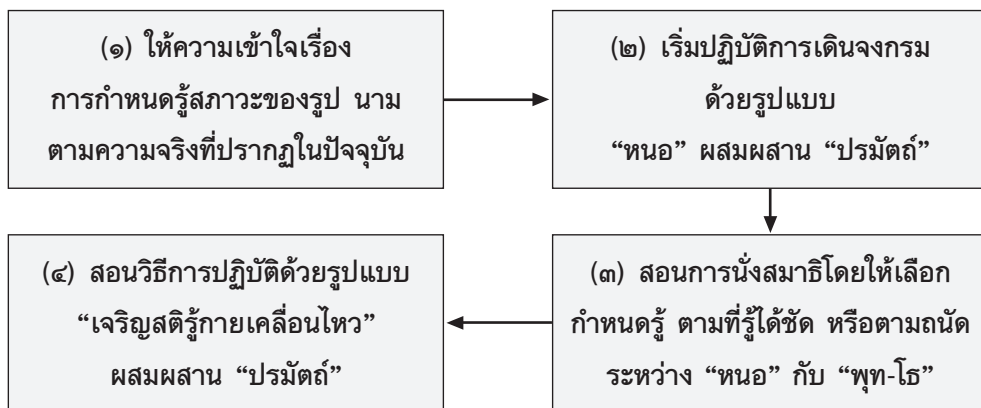
- ๑) พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
- ๒) พระเทพสิทธิมุนี (บุญสิน อุตตมชาโต)
- ๓) พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ ไสโรโท)
- ๔) พระครูวิมลธรรมรังสี (สุภาพ เขมรสี)
- ๕) พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี
- ๖) พระราชกิตติเมธี (ยงยุทธ ยุตตธมโม)
- ๗) พระครูอนุกูลวิริยกิจ
- ๘) พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี)
- ๙) อาจารย์วัลลภ ปัญญาชวนะ
- ๑๐) อาจารย์ฉัตรชัย สุจริตกุล

รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสาน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ มีรายละเอียดหรือหลักการอยู่ที่การให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจเนื้อหา (ปริยัติ) และเข้าใจวิธีการเบื้องต้นของปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน กล่าวคือ การรู้จักใช้สติระลึกรู้รูป-นามตามความจริงที่ปรากฏตามฐานทั้ง ๔ แห่งสติปัฏฐาน หรือปรากฏในปัจจุบันเฉพาะหน้า

ทั้ง ๖ ทวาร ทั้งนี้ เมื่อลงสู่ภาคปฏิบัติเน้นการสอนโดยใช้อุบายวิธีการสอนปฏิบัติขั้นพื้นฐานที่มีลักษณะเด่นจากทั้ง ๔ รูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เลือกศึกษามาใช้ในการฝึกอบรม ซึ่งแสดงเป็นแผนภูมิเพื่อให้เห็นภาพรวมกว้างๆ ได้ ดังนี้

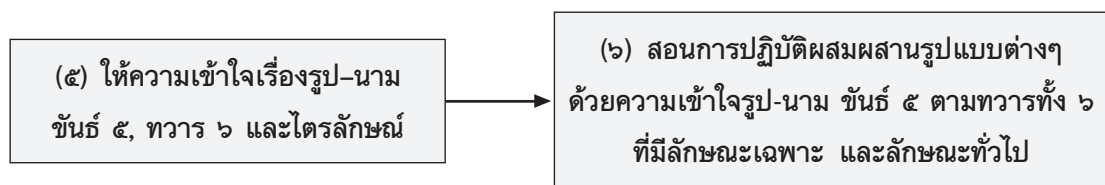
ขั้นแรก : ปริยัติ : ความเข้าใจเรื่องรูป-นาม

ปฏิบัติ : สอนวิธีการปฏิบัติแบบผสมผสาน



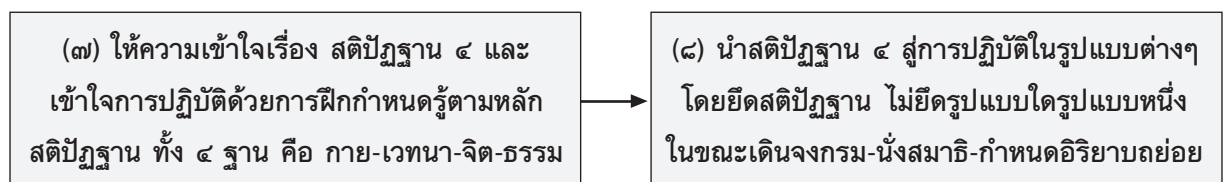
ขั้นที่ ๒ : ปริยัติ : เรื่องรูป-นาม ขั้น ๕, ทวารทั้ง ๖ และไตรลักษณ์

ปฏิบัติ : สอนการเจริญสติระลึกรู้รูป รูนาม ที่ปรากฏทั้ง ๖ ทวาร โดยเน้นให้เห็นทั้งลักษณะเฉพาะ และสามัญญลักษณะ ที่ปรากฏในทุกรูปแบบให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจ และสามารถเลือกปฏิบัติให้เหมาะกับจริต หรืออริยาศัยของตน



ขั้นที่ ๓ : ปริยัติ : ความเข้าใจสติปัฏฐาน ๔

ปฏิบัติ : เดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดอิริยาบถย่อย





ขั้นที่ ๔ : ปริยัติ : ความเข้าใจวิปัสสนาญาณ

ปฏิบัติ : เน้นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

(๙) ให้ความรู้ ความเข้าใจในการกำหนดรู้เพิ่มขึ้น เน้นความสำคัญของการปฏิบัติต่อเนื่อง และ สบอารมณ์ ให้เข้าใจสภาวะธรรมตามลำดับญาณ

(๑๐) ฝึกกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องทั้งในชีวิตประจำวัน ให้รู้จักเลือกใช้อย่างเหมาะสมกับจริต, ตามโอกาส, เวลา, สถานที่ ทั้งอย่างมี และไม่มีคำบริกรรม

แผนภูมิ ๑ : แสดงขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยรูปแบบผสมผสาน

การให้หลักการ (ปริยัติ) ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะเริ่มจากเรื่องการกำหนดรู้รูป-นาม ตามความจริงที่ปรากฏในปัจจุบันเฉพาะหน้า ให้รู้วักวิปัสสนากรรมฐานปฏิบัติอย่างไร จากนั้นค่อยให้รายละเอียดของการกำหนดรู้รูป-นาม ในแต่ละทวาร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยมีการแสดงธรรมบรรยายทุกวัน ตัวอย่างเช่นธรรมบรรยายพิเศษ โดยพระวิปัสสนาจารย์ และวิทยากร ดังนี้

– ธรรมบรรยายเรื่อง การปฏิบัติปรมัตถภาวนา

โดย พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) เจ้าอาวาสวัดมเหยงค์

– ธรรมบรรยายเรื่อง การกำหนดความรู้สีกตัวทั่วพร้อม

โดย พระราชกิตติเมธี (ยงยุทธ ยุทธธมโม)*

เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี เจ้าอาวาสวัดพระนอนจักรสีห์วรวิหาร

– ธรรมบรรยายเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

โดย พระเทพสิทธิมนี (บุญสิน อุตตมชาโต) เจ้าอาวาสวัดดุสิตาราม

– ธรรมบรรยายเรื่อง ไตรสิกขาและอริยมรรค, กรรมและการพ้นกรรม

โดย ศ.ดร.วัชร งามจิตรเจริญ หัวหน้าภาควิชาปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

– ธรรมบรรยายเรื่อง ลักษณะเฉพาะและลักษณะทั่วไปของรูป-นาม, ขั้น ๕, วิปัสสนาญาณ, กฎแห่งกรรม

โดย อาจารย์วัลลภ ปัญญาชนะ อดีตพระวิปัสสนาจารย์ วัดสุวรณประสิทธิ์, ประธานการอบรมวิปัสสนาโดยปรมาต

อนึ่ง ในระหว่างที่จัดปฏิบัติธรรม จะมีการตรวจสอบความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของคณะผู้เข้าปฏิบัติธรรม โดยการสอบถามผู้ปฏิบัติทั้งแบบกลุ่มและแบบเดี่ยว โดยสอบถามอารมณ์ ความรู้สึกในขณะที่ปฏิบัติ เติณจกรรม-นั่งสมาธิ-กำหนดอิริยาบถย่อย

นอกจากนี้ การจัดอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสานฯ ยังมีเป้าหมายที่จะให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้มีอริยาบถในการปฏิบัติต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน จึงได้มีการฝึกให้ได้เจริญสติกำหนดรู้แบบธรรมชาติ คือกำหนดรู้การกระทำต่างๆในชีวิตประจำวัน โดยแบ่งผู้ปฏิบัติเป็น ๔ กลุ่ม ฝึกการใช้สติกำหนดรู้ในกิจกรรมต่างๆ ๔ ฐาน ดังนี้

* ปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์ที่ “พระเทพปริยัติสุธี”

ฐาน ๑ : ฐานแปรงฟัน, อาบน้ำ

ฐาน ๒ : ฐานถอด-ใส่เสื้อผ้า-ซักผ้า

ฐาน ๓ : ฐานทำความสะอาด, กวาด-ถูบ้าน

ฐาน ๔ : ฐานทำอาหาร

เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกในฐานของตนแล้วเสร็จ ให้เวียนฝึกที่ละฐานจนได้ปฏิบัติครบทุกฐาน ให้ใช้เวลาในแต่ละฐานฐานละ ๑๕-๒๐ นาที

๔.๑.๒ สร้างแบบประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสาน

ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสาน มีรายละเอียดของแบบสอบถามดังนี้

๑) แบบสอบถามก่อนการปฏิบัติธรรม (pre-test) ประกอบด้วย ๕ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : ลักษณะทางประชากรและสังคม

ส่วนที่ ๒ : วัดความเข้าใจทั่วไปในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน

ส่วนที่ ๓ : วัดความเข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ส่วนที่ ๔ : วัดความเข้าใจเรื่องรูป นาม และไตรลักษณ์ (ตามลำดับของวิปัสสนาญาณขั้นต้น)

ส่วนที่ ๕ : วัดความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานด้วยรูปแบบต่างๆ ที่นิยมใช้กันในสังคมไทยในปัจจุบัน

๒) แบบสอบถามหลังการปฏิบัติธรรม (post-test) ประกอบด้วยแบบสอบถาม ๕ ส่วนที่เหมือนกันกับแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรมทุกประการ และเพิ่มแบบสอบถามวัดระดับความพึงพอใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสาน ว่ามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด อย่างไร และแบบสอบถามปลายเปิดเพื่อสอบถามความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจคุณภาพและความถูกต้องของแบบประเมินผลที่สร้างขึ้นดังนี้

๔.๑.๓ การหาความเที่ยงตรง (Validity)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยตรวจสอบความถูกต้อง และความครอบคลุมของเนื้อหาที่จะศึกษา โดยรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจคุณภาพและความถูกต้องของแบบประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน แบ่งเป็นคณะกรรมการ ๒ กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ วิปัสสนาจารย์และผู้เชี่ยวชาญ ผู้ตรวจสอบคุณภาพและความถูกต้องของรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน จำนวน ๑๐ รูป/ท่าน ที่กล่าวมาแล้ว ทำการตรวจเนื้อหาความถูกต้องแม่นยำของแบบประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเน้นการวัดผลความเข้าใจในการปฏิบัติ วัดผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติตามลำดับญาณเบื้องต้น (ตรุณวิปัสสนา) และวัดความพึงพอใจในการปฏิบัติ

กลุ่มที่ ๒ ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจคุณภาพของแบบประเมินผล ด้านความถูกต้องของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (แบบประเมินผล) และภาษาที่ใช้ จำนวน ๕ ท่าน ได้แก่

- ๑) ผศ.ดร.กมลพร บัณฑิตยยานนท์
- ๒) พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร. ดร.
- ๓) พระมหาทวี มหาบุญโญ. ผศ. ดร.
- ๔) ดร.ทรงวิทย์ แก้วศรี
- ๕) ดร.ประพันธ์ ศุภษร
- ๖) ดร.อำนาจ บัวศิริ

๔.๑.๔ การหาความเชื่อมั่น (Reliability)

นำรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสานที่สร้างขึ้น พร้อมด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



คือ แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้ (try-out เครื่องมือ) กับผู้สนใจเข้าปฏิบัติธรรม จำนวน ๓๐ คน ณ บ้านสวนรีสอร์ท อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่างวันที่ ๘-๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๔

๔.๑.๕ ผลการทดลองใช้เครื่องมือวัดผล การปฏิบัติธรรม (try-out เครื่องมือ) มีดังนี้

๑) ผลการทดลองใช้เครื่องมือวัดผล การปฏิบัติธรรม ด้านความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ด้วยรูปแบบผสมผสาน

- ความเข้าใจทั่วไปในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน

ได้ค่าความเชื่อมั่น (ค่า alpha) = .๘๓๓๖

- ความเข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ได้ค่าความเชื่อมั่น (ค่า alpha) = .๘๕๒๒

- ความเข้าใจเรื่องรูป นาม ไตรลักษณ์

(ลำดับวิปัสสนาญาณขั้นต้น)

ได้ค่าความเชื่อมั่น (ค่า alpha) = .๕๓๘๕

- ความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานด้วยรูปแบบต่างๆ

ได้ค่าความเชื่อมั่น (ค่า alpha) = .๙๓๙๙

๒) ผลการทดลองใช้เครื่องมือวัดผล ด้านความพึงพอใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานด้วยรูปแบบผสมผสาน

ได้ค่าความเชื่อมั่น (ค่า alpha) = .๘๘๖๓

๔.๒ การทดลองใช้รูปแบบผสมผสานวิธี การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน

นำรูปแบบผสมผสานวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานและแบบประเมินการปฏิบัติฯ ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากวิปัสสนาจารย์ และ

ผู้เชี่ยวชาญ พร้อมทั้งผ่านการทดลองใช้เครื่องมือเป็นที่เรียบร้อยแล้ว (ได้ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นตามมาตรฐานแล้ว) มาทำการวิจัยเชิงทดลอง โดยจัดอบรม ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานด้วยรูปแบบผสมผสาน ดังมีรายละเอียด ดังนี้

๔.๒.๑ ประชากรเป้าหมาย

ประชากร คือ ผู้สนใจเข้าอบรมที่สมัครเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีอายุ ๑๘ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๒๐ คน โดยจัดเป็น ๒ กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ ๑ จำนวน ๘๐ คน เข้าปฏิบัติธรรม ณ ดันบุญธรรมสถาน อำเภอหนองมน จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ ๑๘-๒๕ เดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๔

กลุ่มที่ ๒ จำนวน ๔๐ คน เข้าปฏิบัติธรรม ณ อาศรมมาตา อำเภอ ปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๘ เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

อนึ่ง การที่จัดให้มีการทดลองปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสาน ๒ ครั้ง ด้วยเหตุผลที่ว่า

๑. จำนวนประชากรที่เหมาะสมสำหรับการทำวิจัยที่มีคนมาก และเป็นที่ยอมรับว่าได้มาตรฐานการวิจัย คือกลุ่มที่มีจำนวนตั้งแต่ ๑๒๐ คนขึ้นไป

๒. การจัดการอบรมวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย นิยมจัดทั้งจำนวนวัน ๕ วัน และ ๗ วัน อีกทั้งการจัดการอบรม ๕ วัน สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลที่ให้ข้าราชการลางานเพื่อการปฏิบัติธรรมได้ ๕ วัน โดยไม่คิดเป็นวันลา

๓. คุณภาพในการจัดการอบรมปฏิบัติธรรม ควรเป็นกลุ่มที่มีจำนวนพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ดังนั้น กลุ่ม ๘๐ คน และ ๔๐ คน จึงเป็นจำนวนที่เหมาะสม ทั้งนี้เหมาะสมกับสถานที่ที่จัดอบรม (ขนาดอาคารปฏิบัติ และห้องพัก) ด้วย

๔. การจัดการอบรมเพื่อประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสาน ๒ ครั้ง นับเป็นการสร้าง

ความเชื่อมั่นของคะแนนเฉลี่ยที่ได้รับจากการประเมินผล การปฏิบัติทำให้มีความเชื่อถือหรือเชื่อมั่นมากขึ้น

๔.๒.๒ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยพร้อมทั้งคณะวิทยากร แจกแบบ ประเมินผลก่อน และหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม หลักสติปัฏฐานแบบผสมผสาน พร้อมทั้งอธิบายให้คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถามที่ละส่วน และขอรับคืนทันทีเมื่อ ทำเสร็จ

๔.๒.๓ วิธีการวิเคราะห์ผลของการวิจัย

ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อการวิจัย ทางสังคมศาสตร์ ในการวิเคราะห์ผลของการวิจัย โดยใช้ สถิติ Frequency Statistics ในการวิเคราะห์ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ และใช้สถิติ T-test ในการวิเคราะห์ ผลความแตกต่างระหว่างก่อนกับหลังการเข้าปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญหรือไม่

ในการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ผู้วิจัยแบ่งเกณฑ์ คะแนนออกเป็น ๕ ระดับการวิเคราะห์ ตั้งแต่ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก ถึงมากที่สุด (ด้วยคะแนนเฉลี่ย จาก ๑.๐๐ ถึง ๕.๐๐ ตามลำดับ)

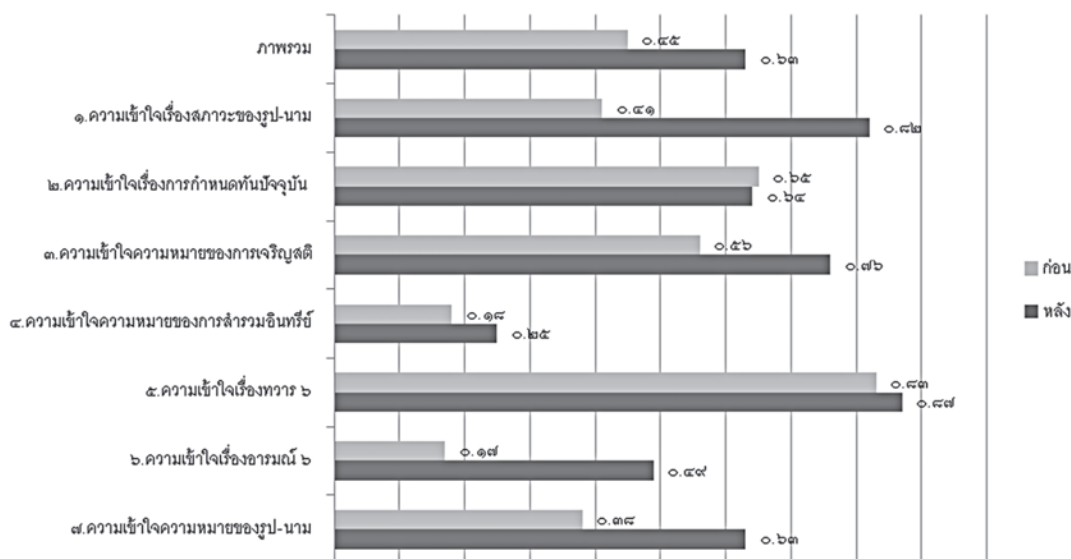
๔.๓ ผลการทดลอง จากการทดลองจัดอบรม ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสานรูปแบบต่างๆ ที่ นิยมใช้กันในสังคมไทยปัจจุบัน ได้ผลดังนี้

๔.๓.๑ การเพิ่มความเข้าใจ

ผลการทดลองได้ตอบสมมติฐานที่ ๑ คือ รูปแบบที่ผสมผสานวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจาก หลายรูปแบบ สามารถเพิ่มความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานได้ดียิ่งขึ้น ดังนี้

๑) ความเข้าใจทั่วไปในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน

ผลการทดลองพบว่า ผู้เข้าอบรมวิปัสสนา กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานตามรูปแบบผสมผสานมี ความเข้าใจทั่วไปในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพิ่มขึ้น จากเดิม คือก่อนการอบรม มีคะแนนเฉลี่ยรวมได้ ๐.๔๕ และ หลังการอบรมเพิ่มเป็น ๐.๖๓ และได้ค่า P Value เท่ากับ ๐.๐๐ แสดงว่าความเข้าใจทั่วไปในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐานของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลัง การฝึกอบรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงโดยแผนภูมิ ๒ ได้ดังนี้



แผนภูมิ ๒ : แสดงการเพิ่มความเข้าใจทั่วไปในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน



๒) ความเข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผลการทดลองพบว่า ผู้เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรพื้นฐานตามรูปแบบผสมผสาน มีคะแนนเฉลี่ยภาพรวมของความเข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดังนี้

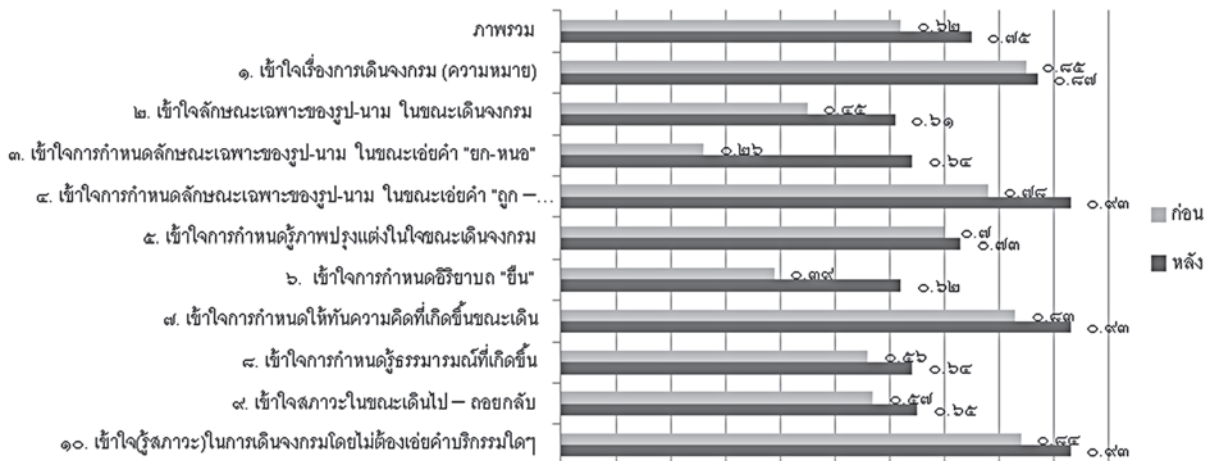
๒.๑) ขณะเดินจงกรม ได้คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น (จาก ๐.๖๒ เป็น ๐.๗๕) และได้ค่า P Value เท่ากับ ๐.๐๐ แสดงว่าความเข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรพื้นฐานขณะเดินจงกรมของผู้เข้ารับการอบรม

ก่อนและหลังการฝึกอบรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

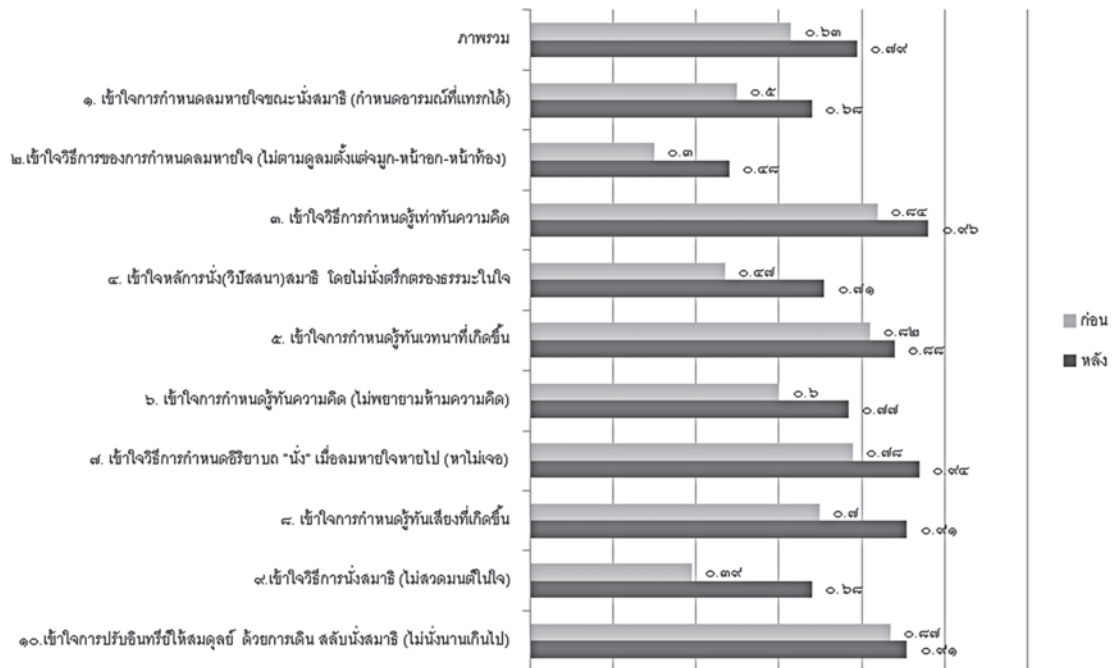
คะแนนความเข้าใจวิธีการเดินจงกรมแสดงโดยแผนภูมิ ๓

๒.๒) ขณะนั่งสมาธิ ได้คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น (จาก ๐.๖๓ เป็น ๐.๗๙) และได้ค่า P Value เท่ากับ ๐.๐๐ แสดงว่าความเข้าใจวิธีการการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขณะนั่งสมาธิของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการฝึกอบรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คะแนนความเข้าใจวิธีการนั่งสมาธิแสดงโดยแผนภูมิ ๔



แผนภูมิ ๓ : แสดงการเพิ่มความเข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขณะเดินจงกรม

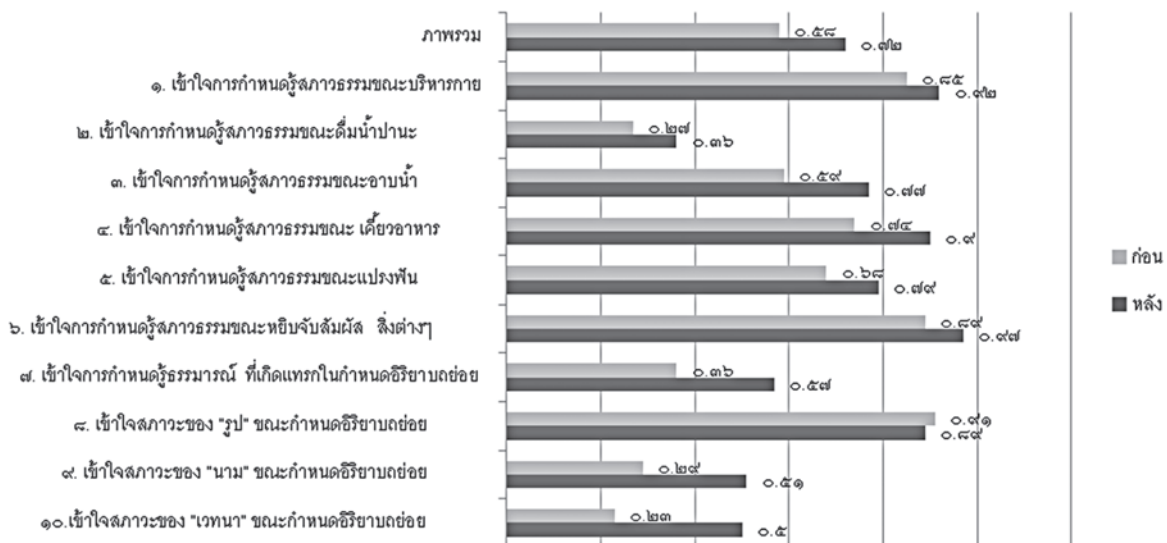


แผนภูมิ ๔ : แสดงการเพิ่มความเข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขณะนั่งสมาธิ

๒.๓) ขณะกำหนดอิริยาบถย่อย ได้คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น (จาก ๐.๕๘ เป็น ๐.๗๒) และได้ค่า P Value เท่ากับ ๐.๐๐ แสดงว่าความเข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขณะกำหนดอิริยาบถย่อยของผู้เข้ารับ

การอบรมก่อนและหลังการฝึกอบรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คะแนนความเข้าใจวิธีการกำหนดอิริยาบถย่อย แสดงโดยแผนภูมิ ๕ ได้ดังนี้



แผนภูมิ ๕ : แสดงการเพิ่มความเข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขณะกำหนดอิริยาบถย่อย



๓) ความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ด้วยรูปแบบต่างๆ ที่นิยมใช้กันในสังคมไทยในปัจจุบัน

ผลการทดลองด้านความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ด้วยรูปแบบต่างๆ มีดังนี้

๓.๑) ความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยรูปแบบ “พุท-โธ”

ผู้เข้าอบรมมีความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานด้วยรูปแบบ “พุท-โธ” มากขึ้น (ได้คะแนนเฉลี่ยเพิ่มจาก ๒.๙๓ เป็น ๓.๔๐) และได้ค่า P Value เท่ากับ ๐.๐๐ แสดงว่าความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานด้วยรูปแบบ “พุท-โธ” ของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการฝึกอบรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๓.๒) ความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยรูปแบบ “พอง-ยุบ”

ผู้เข้าอบรมมีความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานด้วยรูปแบบ “พอง-ยุบ” มากขึ้น (ได้คะแนนเฉลี่ยเพิ่มจาก ๒.๘๘ เป็น ๓.๑๓) และได้ค่า P Value เท่ากับ ๐.๐๐ แสดงว่าความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานด้วยรูปแบบ “พอง-ยุบ” ของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการฝึกอบรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

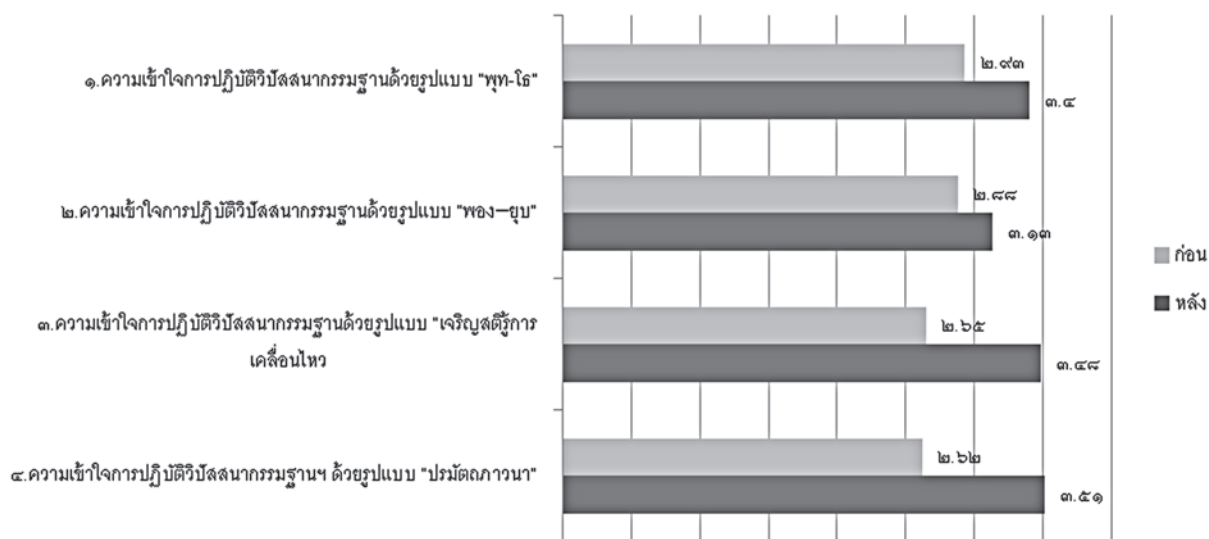
๓.๓) ความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยรูปแบบ “เจริญสติรู้การเคลื่อนไหว”

ผู้เข้าอบรมมีความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานด้วยรูปแบบ “เจริญสติรู้การเคลื่อนไหว” มากขึ้น (ได้คะแนนเฉลี่ยเพิ่มจาก ๒.๖๕ เป็น ๓.๔๘) และได้ค่า P Value เท่ากับ ๐.๐๐ แสดงว่าความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานด้วยรูปแบบ “เจริญสติรู้การเคลื่อนไหว” ของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการฝึกอบรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๓.๔) ความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยรูปแบบ “ปรมัตถภาวนา”

ผู้เข้าอบรมมีความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานด้วยรูปแบบ “ปรมัตถภาวนา” มากขึ้น (ได้คะแนนเฉลี่ยเพิ่มจาก ๒.๖๒ เป็น ๓.๕๑) และได้ค่า P Value เท่ากับ ๐.๐๐ แสดงว่าความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานด้วยรูปแบบ “ปรมัตถภาวนา” ของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการฝึกอบรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการทดลองด้านความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานด้วยรูปแบบต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น สามารถแสดงโดยแผนภูมิ ๖ ได้ดังนี้



แผนภูมิ ๖ : แสดงความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานด้วยรูปแบบต่างๆ

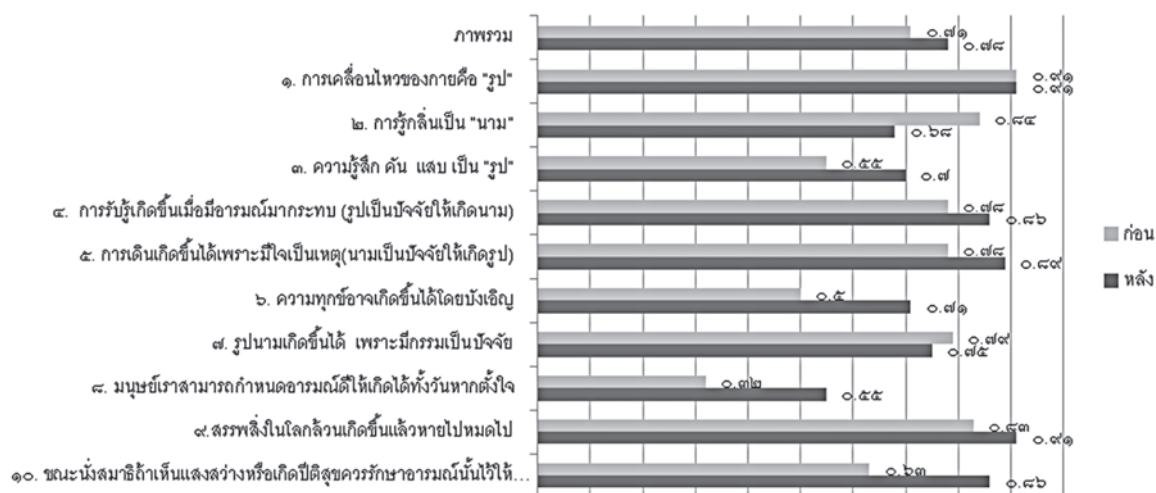
๔.๓.๒ การเพิ่มผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานซึ่งเจริญตามลำดับของวิปัสสนาญาณขั้นต้น

ผลการทดลองได้ตอบสมมติฐานที่ ๒ คือ รูปแบบที่ผสมผสานวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากหลายรูปแบบสามารถเพิ่มผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติให้แก่ผู้เข้าอบรมได้ตามลำดับแห่งวิปัสสนาญาณเบื้องต้น ดังนี้

ผู้เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานตามรูปแบบผสมผสานมีคะแนนเฉลี่ยภาพรวมของความเข้าใจเรื่องรูป-นาม, ไตรลักษณ์ (ตามลำดับของ

วิปัสสนาญาณขั้นต้น “ตรุณวิปัสสนา”) ได้คะแนนเพิ่มขึ้นจาก ๐.๗๑ เป็น ๐.๗๘ และได้ค่า P Value เท่ากับ ๐.๐๐ แสดงว่าความเข้าใจเรื่องรูป-นาม, ไตรลักษณ์ (ตามลำดับของวิปัสสนาญาณขั้นต้น “ตรุณวิปัสสนา”) ของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการฝึกอบรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน (ด้วยรูปแบบผสมผสาน) ซึ่งเจริญตามลำดับของวิปัสสนาญาณขั้นต้นดังกล่าวข้างต้นนี้ สามารถแสดงโดยแผนภูมิ ๗



แผนภูมิ ๗ : แสดงผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยรูปแบบผสมผสาน (ตามลำดับวิปัสสนาญาณขั้นต้น)

๔.๓.๓ การสร้างความพึงพอใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานด้วยรูปแบบต่างๆ ที่นิยมใช้กันในสังคมไทยในปัจจุบัน

ผลการทดลองได้ตอบสมมติฐานที่ ๓ คือ รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสานวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากหลายรูปแบบ สามารถสร้างความพึงพอใจในการปฏิบัติให้กับผู้เข้าอบรม ดังนี้

ความพึงพอใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรูปแบบผสมผสานของผู้เข้าฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก คือ มีค่าเฉลี่ย ๔. ๑๔

นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์ยังพบจากแบบสอบถามปลายเปิดว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสาน เป็นรูปแบบที่สร้างความพึงพอใจให้ผู้เข้าอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้

- ๑) การฟังธรรมจากองค์บรรยาย ที่อธิบายได้ดี ละเอียด เข้าใจง่าย พูดเรื่องยากให้เข้าใจได้ชัดเจน
- ๒) การแนะนำของวิทยากร อธิบายการปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ ได้อย่างชัดเจน ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจวิธีการของการปฏิบัติหลายรูปแบบได้ถ่องแท้ และการเน้นความสำรวมทั้งกาย วาจา ใจ รวมทั้งเน้นการเจริญสติ

กำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติ

๓) การสอบถามของวิทยากรทำให้ได้ซักถามเรื่องที่ยังไม่เข้าใจให้เข้าใจถูกต้องขึ้น ทำให้เพิ่มพลังทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

๔) ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสานหลายรูปแบบทำให้รู้จักตนเอง และรู้ว่าหลักสำคัญที่สุดคือการกำหนดรู้ด้วยสติเหมือนกัน ทุกวิธีสามารถนำไปเจริญสติได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล แต่ละโอกาส ทำให้รู้จักเลือกกว่าแบบไหนเหมาะกับจริตของตน นับว่าทำให้เข้าถึงแก่นแท้ของการปฏิบัติทุกรูปแบบ ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในทุกสำนักปฏิบัติธรรม และทุกที่

๕) ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่มีแต่ความพอใจในการปฏิบัติ แม้บางท่านจะบอกว่าตอนแรกๆ ยังสับสน เพราะสอนการปฏิบัติหลายรูปแบบ แต่พอเข้าใจก็ทำให้เลือกได้ว่าตนจะใช้แบบไหนดี

ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อการเข้าอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยรูปแบบผสมผสานแสดงโดยแผนภูมิได้ดังนี้



แผนภูมิ ๘ : แสดงความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยรูปแบบผสมผสาน

๕. อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น สามารถอภิปรายผลได้ว่า การที่ผู้ตอบแบบสอบถาม หรือผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสาน มีความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานเพิ่มขึ้น และประสบผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสานตามลำดับญาณเบื้องต้น (ตรุณวิปัสสนา) รวมทั้งมีความพึงพอใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานด้วยรูปแบบผสมผสานวิธีการต่างๆ ที่นิยมใช้กันในสังคมไทยในปัจจุบัน ทั้งนี้ประกอบด้วยเหตุผลหลายประการ ดังต่อไปนี้

๕.๑ การเพิ่มความเข้าใจ เกิดขึ้นเพราะกระบวนการจัดอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสานที่ผู้วิจัยจัดให้มีการอธิบายปริยัติธรรมที่จำเป็นและเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ ฐาน จากองค์บรรยายที่มากด้วยความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม ในทุกรูปแบบที่ผู้วิจัยเลือกนำมาผสมผสาน เมื่อผู้เข้าอบรมได้รับสัปปายะทั้งปวง โดยเฉพาะธรรมสัปปายะ บุคคลสัปปายะ จึงทำให้เอื้อต่อความเข้าใจ่องแท้ และสามารถนำมาสู่ภาคปฏิบัติได้ด้วยดี

ความเข้าใจที่เพิ่มขึ้นจะเห็นได้จากความเข้าใจทั่วไปเกือบทุกข้อ อาทิ ความเข้าใจความหมายของรูป-นาม การสำรวจอินทรีย์ ทวาร ๖ อารมณ์ ๖ มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นในทุกข้อ ยกเว้นความเข้าใจเรื่องกำหนดทันปัจจุบัน ที่มีค่าเฉลี่ยลดลงเพียง ๐.๐๑ เพราะการกำหนดให้ทันปัจจุบันเป็นเรื่องความตั้งใจกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติเอง และเป็นข้อที่ทำได้ยากยิ่ง และอาจมีอุปสรรคที่เกิดจากประสบการณ์เดิมในการปฏิบัติของผู้เข้าอบรมที่เคยปฏิบัติโดยมีองค์กรรมแบบต่างๆ มาก่อน เมื่อมาปฏิบัติในรูปแบบผสมผสาน ทำให้การกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันในรูปแบบที่ไม่เคยทำมาก่อนทำได้ยาก

สำหรับความเข้าใจเกี่ยวกับการเดินจงกรม-นั่งสมาธิ ทุกข้อมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเพิ่มขึ้น ยกเว้นการกำหนดอิริยาบถย่อย มีข้อเดียวที่ได้คะแนนความเข้าใจลดลง คือเรื่องความเข้าใจสภาวะของ “รูป” ทั้งนี้เป็นเพราะในขณะกำหนดอิริยาบถย่อย จะมีสภาวะของรูปปรากฏมากมายตลอดเวลา จึงยากยิ่งที่จะกำหนดรู้ได้ต่อเนื่อง ซึ่งก่อนการปฏิบัติผู้ปฏิบัติอาจเข้าใจผิด หรือไม่มีความรู้เรื่อง “สภาวะรูป” ที่พึงเห็นได้ว่ามีเพียงวิสยรูป ๗ หรือ โคจรรูป ๗ มาก่อน จึงคิดว่าเคยกำหนดรู้ได้ดี (เคยบริกรรมได้ว่า ยก จับ ไป ถึง ลง ถูก

เป็นต้น) เมื่อมาปฏิบัติหลายรูปแบบโดยให้ระลึกถึงสภาวะของรูปที่ปรากฏจริงในทุกสัมผัสขณะ จึงเกิดความไม่แน่ใจว่าทำได้ถูกต้อง มาก-น้อยประการใด ผลของคะแนนจึงลดลง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าค่าของคะแนนที่ได้เป็นคะแนนที่ได้จากความเข้าใจของผู้ปฏิบัติจริงๆ เพราะมีเหตุปัจจัยที่หนุนเนื่องเป็นเหตุเป็นผลอย่างแท้จริง

ส่วนการเพิ่มความเข้าใจในการปฏิบัติด้วยรูปแบบต่างๆ ที่นิยมใช้ในประเทศไทยปัจจุบัน ปรากฏว่าทุกรูปแบบคือ รูปแบบ “พุท-โธ” รูปแบบ “พอง-ยุบ” รูปแบบ “เจริญสติรู้การ-เคลื่อนไหว” และรูปแบบ “ปรมัตถภาวนา” พบว่าผู้เข้าอบรมมีความเข้าใจในการปฏิบัติ ได้คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นในทุกข้อของทุกรูปแบบ แสดงให้เห็นว่า เมื่อผู้ปฏิบัติได้เข้าใจต่อเนื่องถึงหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน คือ รู้จักค่าที่เป็นจริงของอารมณ์กรรมฐานที่แทรกอยู่ในทุกรูปแบบของการปฏิบัติแล้ว ทำให้เกิดความเข้าใจมากขึ้นจึงไม่ยึดติดที่รูปแบบ แต่ยึดหลักการแห่งสติปัฏฐาน เมื่อหลักยึดถูกต้องย่อมปฏิบัติได้ดีในทุกรูปแบบ ผลของคะแนนจึงเพิ่มขึ้นในทุกข้อ

๕.๒ การเพิ่มผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามลำดับญาณเบื้องต้น (ตรุณ-วิปัสสนา) สำเร็จได้เพราะสืบเนื่องจากความเข้าใจปริยัติอย่างชัดเจนต่อเนื่องต่อดังกล่าวข้างต้น ทำให้นำมาปฏิบัติได้อย่างถูกต้องนับแต่เริ่มต้นปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นพื้นฐานการศึกษาในระดับใด หรือมีประสบการณ์การปฏิบัติมาก่อนหรือไม่ก็ตาม ผลสัมฤทธิ์เกิดเพราะผู้ปฏิบัติเข้าใจเรื่องหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน เริ่มจากลักษณะเฉพาะของรูป-นาม และสามัญลักษณะที่พึงกำหนดรู้มีอะไรบ้าง กำหนดรู้อย่างไร (กำหนดรู้ตามหลักสติปัฏฐาน) อีกทั้งการนำปฏิบัติของวิทยาการสอดคล้องกับธรรมบรรยายเป็นลำดับไป ตัวอย่างเช่น เมื่อผู้ปฏิบัติฟังธรรมเรื่องลักษณะเฉพาะของรูป-นาม วิทยากรก็เน้นการปฏิบัติโดยให้กำหนดรู้ลักษณะเฉพาะของรูป-นาม ในขณะที่นำปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ นับ

เป็นการเชื่อมโยงหัวใจของการปฏิบัติสู่รูปแบบต่างๆ ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้เพิ่มผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามลำดับญาณเบื้องต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๕.๓ รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสานวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากหลายรูปแบบ สามารถสร้างความพึงพอใจในการปฏิบัติให้เกิดแก่ผู้เข้าอบรมในระดับมาก คือมีค่าเฉลี่ยถึง ๔.๑๘ แสดงให้เห็นได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ คือหัวใจของวิปัสสนากรรมฐานที่อยู่ในทุกรูปแบบ เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจต่อเนื่องแท้ ก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในการปฏิบัติทุกรูปแบบ ทุกที่ ทุกเวลา และที่สำคัญสามารถปฏิบัติสติปัฏฐานในชีวิตประจำวันได้ ทำให้คะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสานมีผลของคะแนนเพิ่มขึ้นทุกข้อทีเดียว

ผลของการวิจัยที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นนี้ สอดคล้องกับที่พระพุทโธโฆษจารย์กล่าวไว้ในอรรถกถาพระวินัยปิฎก ปาราชิกกัณฑ์ที่ว่าปริยัติที่บุคคลเรียนดี เป็นไปเพื่อประโยชน์เพื่อความสุขสันกาลนาน คือหวังความบริบูรณ์แห่งศีลขันธเป็นต้น ชื่อว่า นิสสรณัตถปริยัติ (วิมหา.อ. (ไทย) ๑/๔๙-๕๐) กล่าวคือ เมื่อผู้เข้าอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้รับปริยัติที่เกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติในทุกรูปแบบอย่างเข้าใจต่อเนื่องแท้ จักทำให้เกิดประโยชน์อันเป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์อย่างถาวร

ผู้สนใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงควรทำความเข้าใจให้ต่อเนื่องแท้ว่าการปฏิบัติต้องดำเนินไปในกรอบแห่งสติปัฏฐาน ๔ ส่วนวิธีการสอนหรืออุบายวิธีการต่างๆ นั้น ควรตรวจสอบว่าวิธีการใดสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติระลึก รู้ รูป-นามตามความจริงและไตรลักษณ์ได้หรือไม่ หากไม่เริ่มต้นที่การรู้จักรูป-นาม ก็ไม่ใช่วิปัสสนา (เพราะญาณที่ ๑ “นามรูปปริเฉทญาณ” ต้องแยกรูป แยกนามได้ก่อน รู้ว่าอันไหนรูป อันไหนนาม) คือต้องเข้าถึงปรมัตถอารมณ์ จึงจะสามารถทำลายลักกายทิฐิให้หมดสิ้นไป ดังข้อความว่า

“สักกายทิฐิทำให้เห็นเป็นตัวตน คืออัตตา ซึ่งเป็นสมมติ
ลัทธิจะไม่ใช่ปรมาตมลัทธิจะ ส่วนในความจริงขั้นสูงสุด สิ่งที่มี
อยู่จริงคือกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงแห่งรูปธรรมและ
นามธรรม ซึ่งว่างเปล่าจากตัวตน” (Venerable Mahasi
Sayadaw, 1996: 1)

ทว่า ผู้ยังไม่พ้นจากสภาวะพหุปรมาสน์นั้นมิใช่เป็น
อันมาก มักลุ่มหลงและพัวพันด้วยทิฐิว่าข้อปฏิบัติอย่าง
นั้นถูกอย่างนี้ผิดอยู่เสมอ ทำให้ในสังคมปัจจุบันมีผู้ใช้วิธี
การปฏิบัติที่นอกกรอบสติปัฏฐาน นำพาผู้คนเป็นอันมาก
พลัดหลงทางไปในลัทธิสารวัฏ ดังพุทธดำรัสที่ว่า “นายโคบาล
ผู้ไม่ฉลาด ย่อมนำฝูงโคไปสู่ความพินาศ” (ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/
๓๓/๒๓๘)

ด้วยความรักเคารพยิ่งในพระพุทธศาสนาและด้วย
ความเชื่อมั่นว่า มนุษย์เราในปัจจุบันยังมีหวังที่จะบรรลุ
พระนิพพานอยู่ เพราะทฤษฎีหลักมิได้เปลี่ยนแปลงแปรผัน
ไปจากสมัยพุทธกาลแต่อย่างใดเลย เมื่อคนในสมัยพุทธกาล
สามารถบรรลุผลได้ คนในสมัยนี้ก็จักสามารถบรรลุ
ผลได้เช่นกัน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสกับสุภัททปริพาชก
ในวันปริณิพพานว่า

สุภัททะ ในธรรมวินัยนี้มีอริยมรรคมี
องค์ ๘ สมณะที่ ๑ (พระโสดาบัน) มีอยู่ใน
ธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๒ (พระสกทาคามี)
มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๓
(พระอนาคามี) มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น
สมณะที่ ๔ (พระอรหันต์) ก็มีอยู่ในธรรมวินัย

นี้เท่านั้น ลัทธิอื่นว่างจากสมณะทั้งหลาย
ผู้รู้ทั่วถึง สุภัททะ ถ้าภิกษุเหล่านี้เป็นอยู่
(ปฏิบัติ) โดยชอบ โลกจะไม่พึงว่างจาก
พระอรหันต์ทั้งหลาย (ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๔/
๑๖๒)

คำว่า “ปฏิบัติโดยชอบ” เป็นคำที่สำคัญจำเป็น
อย่างยิ่งในการเปิดเผย ข้อเท็จ และข้อจริง ของการปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานโดยชอบให้เป็นที่ประจักษ์ เพื่อจะได้ไม่
ต้องทุ่มเถียงแตกแยกกันในหมู่ผู้ปฏิบัติธรรมว่าการปฏิบัติ
ของเราถูกของเขาผิดกันอีกต่อไป

ดังนั้น การจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานแบบ
ผสมผสาน นอกจากจะเป็นทางออกของปัญหาความขัดแย้ง
เรื่องรูปแบบต่างๆ แล้วยังเป็นทางเลือกหนึ่งของการปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งสมควรถูกเผยแพร่ออกไปให้
กว้างขวาง หากงานวิปัสสนากรรมฐานได้รับการเอาใจใส่
ดูแล (ในฐานะเป็นงานสำคัญจำเป็น) จากทุกคน ทุกฝ่าย
ทุกองค์กร ทุกสถาบัน ช่วยกันนำพาการปฏิบัติอย่างเข้าถึง
แก่นของสติปัฏฐานไม่ว่าจะปฏิบัติด้วยรูปแบบใดๆ ก็ตาม
พระพุทธศาสนาในประเทศไทยคงจะรวมสายใยแห่ง
วิปัสสนากรรมฐานให้เป็นหนึ่งเดียวที่เข้มแข็ง ตั้งอยู่บน
เส้นทางเอกทางสายเดียวกัน มีจุดมุ่งหมายตรงกัน และ
ผลลัพธ์ก็เป็นเช่นเดียวกัน เมื่อนั้นย่อมนำความเจริญมา
สู่พระพุทธศาสนา และต่อประเทศชาติของเราอย่าง
แน่นอน



ภาพบรรยากาศการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน (เพื่อการ try-out เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย)

ณ บ้านสวนรีสอร์ท อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี วันที่ ๘-๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๔



ภาพบรรยากาศการอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรพื้นฐานด้วยรูปแบบผสมผสาน

(การทดลองครั้งที่ ๑) ณ ดันบุญธรรมสถาน วันที่ ๑๘-๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๔



ภาพบรรยากาศการอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานด้วยรูปแบบผสมผสาน
(การทดลองครั้งที่ ๒) ณ อาศรมมาตา วันที่ ๑๔-๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔



บรรณานุกรม

- เกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี), พระครู. ๒๕๔๘. **วิปัสสนาภูมิ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ: บุญศิริ. / Kasemdhammathat (Surasak Khemaramsi), Phrakhru. 2005. **Wipatsanabhumi**. 5th ed. Bangkok: Bunsiri.
- ธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตโต), พระ. ๒๕๕๑. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Dhammapidok (P.A. Payutto), Phra. 2008. **Phojjananukrom Buddhasat Chabab Pramuanup**. 12nd ed. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- ปรุดม บุญศรีตัน. ๒๕๕๐. **รูปแบบการตีความคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท**. วิทยานิพนธ์ ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Parut Bunsritan. 2007. **Rupbab Kantikhwam Khampi Nai Phra Buddhasasana Theravada**. Ph.D. Dissertation in Buddhist Studies. Bangkok: Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๒๘. **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Mahachulalongkornrajavidyalaya University. 1985. **Phra Tipitaka Chabab Phasathai**. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๔๓. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย. / Mahamakutrajavidyalaya. 2000. **Phra Tipitaka Phrom Atthakatha Plae Chut 91 Lem**. Bangkok: Mahamakutrajavidyalaya Press.
- สยาตอ. (โสภณมหาเถระ), พระมหาสิ. ๒๕๔๐. **วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา**. แปลโดยจรัมพร ธรรมดา. กรุงเทพฯ: กองทุนธรรมจักร. / Sayadaw (Sophana Mahathera), Phra Mahasi. 1997. **Wipatsanachuni Lakkan Patibat Wipatsana**. Translated by Jamrun Dhammada. Bangkok: Kongthun Dhammajak.
- หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข. ๒๕๒๙. **การปฏิบัติกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: พลพันธ์. / Luangpho Thian Jittasupho. 1986. **Kanpatibat Kammathan**. 3rd ed. Bangkok: Phonlaphan.
- อรรณพ จิรกิติ. ๒๕๕๒. **เทิดทูนท่านพระอาจารย์ใหญ่**. กรุงเทพฯ: ศิลปสยาม. / Annop Jirakiti. 2009. **Thoetthun Than Phra Ajan Yai**. Bangkok: Sinsayam.
- Venerable Mahasi sayadaw. 1996. **The Great Discourse On not-self (Anattalakkhana Sutta)**. Bangkok: Buddhadhamma Foundation.