

# รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรม

## ในจังหวัดนครราชสีมา

### Model of Vipassanā Kammattānā Teaching of the Dhamma Retreat in Nakhon Ratchasima Province

ปิติมาส จีวีวิเศษ,

พระมหาสุพร รกขิตธมโม และ เบญจมาศ สุวรรณวงศ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Pitimat Jiwwiset,

Phramaha Suporn Rakkhitadhammo and Benjamas Suwannawong

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Ratchasima Campus, Thailand

Corresponding Author E-mail: Pitimat3@gmail.com

\*\*\*\*\*

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย 3 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษารูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา 3) เพื่อเสนอรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงปริมาณ โดยออกแบบการวิจัยประกอบด้วย 2 ภาค คือ ภาคเอกสาร และภาคสนาม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ/กลุ่มตัวอย่าง เป็นพระ และผู้เจริญธรรม รวมจำนวนทั้งหมด 36 รูป/คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากสำนักปฏิบัติธรรม/วัดในอำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา ทั้ง 2 นิคม คือ มหานิคม จำนวน 5 แห่ง และธรรมยุตินิกม (ธรรมยุตินิกม) จำนวน 4 แห่ง รวมจำนวนทั้งหมด 9 แห่ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ 1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก 2) แบบสนทนากลุ่ม 3) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ คือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงปริมาณ คือ ค่าเฉลี่ย และร้อยละ

ผลการวิจัยปรากฏ ดังนี้

1. สภาพการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา มี 2 อย่างคือ 1) การสอนสมถกัมมัฏฐาน 2) การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยมีมรรค 4 ประการ ของพระอานนท์ เป็นเส้นทางเจริญธรรมนำไปสู่ความสำเร็จ โดยบรรลุธรรมเป็นอริยบุคคล คือ ก) สมถปุพพังคมวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า ข) วิปัสสนापुพพังคมสมถกัมมัฏฐาน คือการเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า ค) สมถวิปัสสนา

\* วันที่รับบทความ: 13 สิงหาคม 2565; วันแก้ไขบทความ 19 มกราคม 2566; วันตอบรับบทความ: 24 มกราคม 2566

ยุคนี้ทศกัมมัฏฐาน คือการเจริญวิปัสสนา กับสมณะ ควบคู่กันไป โดยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ง) ธัมมทัจจจิตค  
หิตมานัส คือการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว กรณีที่มีวิปัสสนุกิเลสเกิดขึ้น

2. รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า 1) สำนักปฏิบัติธรรม/วัดสังกัดมหานิกาย จำนวน 5 แห่ง สอนด้วยรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4: ภาวนาว่าพองหนอ ยุบหนอ เป็นหลัก โดยรวม แปลผลอยู่ในระดับปฏิบัติมาก มีค่าสถิติ  $\bar{x} = 4.16$  และร้อยละ 83.30 2) สำนักปฏิบัติธรรม/วัดสังกัดธรรมยุติกนิกาย จำนวน 4 แห่ง สอนด้วยรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสถาบันพลังจิตตานุภาพ: ภาวนาว่า พุทโธ เป็นหลัก โดยรวม แปลผลอยู่ในระดับปฏิบัติมาก มีค่าสถิติ  $\bar{x} = 4.40$  และร้อยละ 88.00

๓. ผู้วิจัย เสนอรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา: รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 หรือ V1 to V5 Model โดยมีกระบวนการสอน 5 ขั้นตอน และอักษรย่อ ดังนี้ 1) ขั้นการรับรู้ค่านิยม หรือ V1 หมายถึง พระอาจารย์สอนให้ผู้เจริญธรรม ตัดปณิธิ ถวายตัว ขอกัมมัฏฐาน สมาทานศีล และบรรยายเพื่อให้มีเจตคติที่ดีต่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน 2) ขั้นตอบสนองค่านิยม หรือ V2 พระอาจารย์ สอนให้ทำกิจหลักของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน 3) ขั้นการเห็นคุณค่าของค่านิยม หรือ V3 สอนให้พิจารณาทฤษฎีแห่งความเปลี่ยนแปลง 4) ขั้นการจัดระบบค่านิยม หรือ V4 พระอาจารย์ สอนให้เจริญธรรมที่มีอุปการคุณต่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5) ขั้นการสร้างลักษณะนิสัยตามค่านิยม หรือ V5 เป็นขั้นประเมินผล สอนให้ผู้เจริญธรรมส่งอารมณ์ พระอาจารย์สอบอารมณ์ ผลานิสงส์ที่ผู้เจริญธรรมจะได้รับคือ ผู้เจริญธรรมสามารถบรรเทาภิเลสให้เบาบางลง จนกระทั่ง ละนิวรณ 5 ละสังโยชน์ 10 ได้ หรือละสังโยชน์ได้อย่างน้อย 3 ข้อ จะบรรลุธรรมเป็นอริยบุคคลระดับ 1 คือเป็นพระโสดาบัน

คำสำคัญ: รูปแบบการสอน; วิปัสสนากัมมัฏฐาน; ผู้เจริญธรรม; สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา

## Abstracts

This research consisted of 3 objectives as follows: 1) to study the condition of Vipassanā Kammathanā teaching in Buddhism 2) to study the model of Vipassanā Kammathanā teaching of the Dhamma retreat in Nakhon Ratchasima province 3) to present the model of Vipassanā Kammathanā teaching of the Dhamma retreat in Nakhon Ratchasima province. It is mixed methods between qualitative research and quantitative research which designed 2 parts were documentary study and field study. The key informants/Sample consisted of 36 monks/ Dhamma practitioners which attended to 2 sects were Maha Nikaya and Dhammayuttika Nikaya (Dhammayut Nikaya) from 9 Dhamma retreats/temples in Muang Nakhon Ratchasima district, Nakhon Ratchasima province, selected through the purposive sampling technique. The qualitative research instruments were: 1) in-dept Interview 2) focus group discussion 3) the quantitative research instrument was the questionnaire. The statistics were used for analyzing the collected data of the quantitative research were mean and percentage.

The results of the research is found as follows:

1. There are two conditions for teaching Vipassanā Kammatthanā in Buddhism are: 1) teaching the Samatha Kammatthanā 2) teaching the Vipassanā Kammatthanā from Anon's four paths. It is the way to practice towards success by attaining the dhamma practitioners will be a noble individual namely; a) Samatha Puppapangkama Vipassanā Kammatthanā is the practicing of Vipassanā by Samatha preceding it. b) Vipassanā Puppapangkama Samatha Kammatthanā is the practicing of Samatha by Vipassanā preceding it. c) Samatha Vipassanā Yuknattha Kammatthanā is the practicing of Vipassanā and Samatha concurrently with an emotional state. d) Dhammutthatchawikkhahitmanat is the practicing only Vipassanā, in the case of Vipassanu Kilesa is born.

2. Model of Vipassanā Kammatthanā teaching of the Dhamma retreat in Nakhon Ratchasima province are: 1) The 5 Dhamma retreats/temples attended to Maha Nikaya teach the model of Vipassanā Kammatthanā teaching according to Satipatthāna 4: pray that Pong - hno Yup - hno as the principle. Overall, the results were interpreted at a very practical level with statistical values  $\bar{x} = 4.16$  and 83.30 percent. 2) The 4 Dhamma retreats/temples attended to Dhammayut Nikaya teach the model of Vipassanā Kammatthanā teaching according to the Institute of Willpower: pray that Bud - dho as the principle. Overall, the results were interpreted at a very practical level with statistical values  $\bar{x} = 4.40$  and 88.00 percent.

3. The researcher presents the model of Vipassanā Kammatthanā teaching of the Dhamma retreat in Nakhon Ratchasima province: Model of Vipassanā Kammatthanā teaching based on Satipatthāna 4 or V1 to V5 Model with the five-steps teaching process and the abbreviation of them are; 1) Value receiving or V1 means a vipassanā teacher teaches the Dhamma practitioners abandon Pliboth, present themselves to ask for Kammatthanā meditation and lectures them for having the good attitude to practice Vipassanā Kammatthanā. 2) Value responding or V2 means he teaches them to do their main activities for the practicing of Vipassanā Kammatthanā; they are a) demonstrates the relaxing of bodily movement before the buddhist walking b) demonstrates the buddhist walking c) demonstrates the meditating. 3) Value valuing or V3 means he teaches them consider the base on Satipatthāna 4 are; Kāyānupassana, Vedanānupassanā, Cittānupassanā and Dhammānupassanā and consider the theory of change for living that Pañca-Khandha is the characteristic of Tilakkhana. 4) Value organization or V4 means he lectures them that ought to practice the Dhamma for supporting Vipassanā Kammatthanā which is 5 controlling faculty/5 power, The noble eightfold path is associated with the threefold path, abandon 5 hindrances and 10 fetters. 5) Characterization by value or V5 means the step of assessment, he teaches them to send the emotion, gives them the emotional test, feedback and they practice Vipassanā Kammatthanā at their temples/home in daily life.

The outflow of good result is the Dhamma practitioners has The Threefold Training is; higher morality, higher mentality and higher wisdom. They can see The Four Noble Truths; can solve the life problems in detail, neither pleasant nor painful feeling from relieve the fetters until abandon the 5 hindrances and 10 fetters or at least 3 fetters are; personal view, doubt and adherence to rules and rituals. They will be the first noble individual is Sotāpanna.

**Keywords:** Teaching Model; Vipassanā Kammatthanā; Dhamma practitioners; Dhamma retreat in Nakhon Ratchasima province

## บทนำ

เมื่อครั้งพุทธกาล พระโมคคัลลานะได้เจริญกัมมัฏฐาน อาโลกกสิณ คือนึกถึงแสงสว่างอยู่ตลอดเวลา ซึ่งวิธีนี้สัมพันธ์กับวิธีแก้งวงในข้อ 6 ของพระพุทธองค์ ว่าพึงมนสิการอาโลกสิญญา (พระไตรปิฎก, 2539. พระสุตตันตปิฎก : เล่ม 23 ข้อ 61 : 116-117) จากนั้นท่านเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน และเจริญสมถกัมมัฏฐาน สลับกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนกระทั่ง ท่านได้ปรินิพพานเฉพาะตน ซึ่งหมายถึง ดับกิเลสได้เอง (อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก, 2539. สตตกนิบาตอรรถกถา : เล่ม 3 ข้อ 61 : 194) โดยบรรลुरुหัตผล เป็นพระอรหันต์ในวันนั้น จึงเห็นว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสำคัญ และมีประโยชน์ต่อพุทธศาสนิกชนมาก สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติ หรือผู้เจริญนั้นบรรลुरुธรรมได้ด้วยการละสังโยชน์ ซึ่งมีความหมายกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก (พระไตรปิฎก, 2539. พระสุตตันตปิฎก : เล่ม 23 ข้อ 7 : 13) หนังสือพุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2557 : 408-409) เพราะสังโยชน์เป็นกิเลส เครื่องผูกมัดสัตว์ไว้ให้อยู่ในกงล้อแห่งการเวียนว่ายตายเกิด หรือสังสารวัฏ (T.W. Rhys Davids and William Stede, 1997 : 656) โดยสังคมทุกวันนี้เป็นสังคมที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของวัตถุนิยม (Materialism) และบริโภคนิยม (Consumer) ก่อให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต ครอบครัว และสังคม เช่น ครอบครัวแตกแยก หย่าร้าง ลูกไม่เชื่อฟังพ่อ-แม่ เป็นหนี้ทั้งในระบบ นอก ระบบ ผิดศีลธรรม จึงเกิดความรุนแรงภายในครอบครัวขึ้น และเกิดปัญหาสังคมติดตามมา อย่างมากมาย เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาความขัดแย้งแบ่งแยก และแข่งขัน ปัญหาความรุนแรงในสังคม และปัญหาทางเพศ เป็นต้น (วิชชดา จิตติโชติรัตนนา, 2559 : 1) หากผู้ประสบกับปัญหาไม่สามารถจัดการกับปัญหา หรือมีวิธีสอนให้ปฏิบัติ เพื่อให้เขากลับมา มี สัมมาสติ สัมมาสมาธิ อยู่กับตัว เขาอาจจะตัดสินใจผิดพลาด เช่น ตัดสินใจจบชีวิตของตนเอง คนใกล้ชิด และคนในสังคม ตามที่ปรากฏเป็นข่าวใหญ่ในหน้าหนังสือพิมพ์ และในโทรทัศน์ทุกช่อง กรณีข่าวการกราดยิงของเจ้าหน้าที่ทหารนายหนึ่ง ณ ห้าง Terminal – 21 อำเภอมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา เมื่อวันที่ 8-9 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 ซึ่งมีคนตาย จำนวน 30 ศพ รวมทั้งตัวเองด้วย โดยมีสาเหตุของปัญหามาจาก เรื่องหนี้สิน ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ ในสังคมประเทศไทย ยุค 4.0 ผู้วิจัยจึงสนใจวิธีเจริญธรรมเพื่อเรียกสัมมาสติ สัมมาสมาธิ กลับคืนมาสู่ตนเอง เมื่อประสบกับปัญหา เพื่อให้เกิดปัญญาสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้ โดยใช้แนวทางพระพุทธศาสนา และโดยที่ผู้วิจัยอาศัยอยู่ในอำเภอมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา จึงต้องการศึกษา และวิเคราะห์ว่า ในปัจจุบันนี้ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา ซึ่งมีทั้ง 2 นิกาย คือนิกาย และธรรมยุติกนิกาย (ธรรมยุติกนิกาย) มีวิธีสอนและรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่แตกต่างกันอย่างไร จะสามารถสังเคราะห์ และเสนอรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ที่รูปแบบ และแต่ละรูปแบบนั้นมีลักษณะวิธีสอน หรือกระบวนการสอนอย่างไร ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำดัชนีนิพนธ์ เรื่องรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานขึ้น เพื่อเสนอเป็นรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา ต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษารูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา
3. เพื่อเสนอรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา

## ระเบียบวิธีวิจัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยออกแบบการวิจัยประกอบด้วย 2 ภาค คือภาคเอกสาร (Documentary Study) และภาคสนาม (Field Study) โดยมีวิธีการวิจัย ดังนี้

1. ภาคเอกสาร (Documentary Study) ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้ฐานข้อมูลดังนี้

1.1 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) จากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539

1.2 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) จาก วรรณกรรม ฎีกา หนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 2. ภาคสนาม (Field Study)

ภาคสนาม ผู้วิจัยจะศึกษา และเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจากสำนักปฏิบัติธรรม ในอำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเป็นข้อมูลภาคสนาม สังกัดทั้ง 2 นิกาย รวมทั้งหมด จำนวน 9 แห่ง ซึ่งแบ่งไว้ ดังนี้

2.1 สำนักปฏิบัติธรรม/วัดที่สังกัดมหานิกาย (Maha Nikaya) จำนวน 5 แห่ง

2.2 สำนักปฏิบัติธรรม/วัดที่สังกัดธรรมยุตินิกาย (Dhammayut Nikaya) จำนวน 4 แห่ง

ตามรายชื่อสำนักปฏิบัติธรรม/วัด ที่เลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ไว้ในผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)/กลุ่มตัวอย่าง (Sample) และเป็นขอบเขตด้านพื้นที่

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยเชิงคุณภาพ เรียกว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

การวิจัยเชิงปริมาณ เรียกว่า กลุ่มตัวอย่าง (Sample) โดยเป็นกลุ่มเดียวกัน

1. ประชากร เป็นเจ้าสำนัก/เจ้าอาวาส/รองเจ้าอาวาส/พระที่ได้รับมอบหมาย จากเจ้าสำนัก/เจ้าอาวาส ของสำนักปฏิบัติธรรม/วัดในอำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 21 แห่งๆละ 1 รูป

รวมทั้งหมด จำนวน 21 รูป โดยผู้วิจัยทำการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อมาเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ/กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 9 แห่งๆละ 1 รูป รวมจำนวน 9 รูป

2. ประชากร เป็นอุบาสก/อุบาสิกา/ครูสมาธิ/มัคทายก ซึ่งเคยเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในสำนักปฏิบัติธรรม อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 21 แห่งๆละ 3 คน รวมทั้งหมด จำนวน 63 คน โดยผู้วิจัยทำการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อมาเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ/กลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งหมด จำนวน 9 แห่งๆละ 3 คน รวมจำนวน 27 คน รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญ/กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 36 รูป/คน โดยแบ่งตามสังกัดนิคาย ดังนี้

1. สังกัดมหานิกาย จำนวน 5 แห่งๆละ 4 รูป/คน ได้แก่ วัดอิสาน/วัดพายัพ/วัดบึง/ วัดสะแก/วัดพระนารายณ์มหาราช วรวิหาร ต. ในเมือง อ. เมืองนครราชสีมา จ. นครราชสีมา เป็นสำนักปฏิบัติธรรม ซึ่งจัดตั้งตามมติมหาเถรสมาคม ตั้งแต่ พ.ศ. 2551 – พ.ศ. 2554 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ/กลุ่มตัวอย่าง รวมจำนวน 20 รูป/คน

2. สังกัดธรรมยุติกนิกาย จำนวน 4 แห่งๆละ 4 รูป/คน ได้แก่ วัดศาลาลอย/วัดป่าศาลวัน/วัดศาลาทอง/วัดป่าศรัทธารวม ต. ในเมือง และวัดป่าศรัทธารวม ตำบลหัวทะเล อ. เมืองนครราชสีมา จ. นครราชสีมา ซึ่งล้วนจัดตั้งตามมติมหาเถรสมาคมใน พ.ศ. 2549 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ/กลุ่มตัวอย่าง รวมจำนวน 16 รูป/คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยสร้าง และหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 2 ชนิด คือ

1.1 แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) มีคำถามเพื่อสัมภาษณ์ข้อมูล จำนวน 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป มีคำถาม จำนวน 2 ข้อ และตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจเรื่องสภาพการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา มีคำถาม จำนวน 6 ข้อ หาคุณภาพ ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ได้ค่า IOC = 1.00 ซึ่งค่า IOC ตั้งแต่ 0.5-1.00 คัดเลือกไว้ใช้ได้ (ประสาธ เนืองเฉลิม, 2554 : 93) จึงนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกชุดนี้ไปเก็บรวบรวมข้อมูล

1.2 แบบการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เป็นการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจ วิเคราะห์ และประเมิน เพื่อเสนอ ชื่อรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา โดยใช้แบบการสนทนากลุ่ม ซึ่งมีข้อคำถาม จำนวน 5 ข้อ หาคุณภาพ ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ได้ค่า IOC = 1.00 จึงนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกชุดนี้ไปเก็บรวบรวมข้อมูล

2. การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผู้วิจัยสร้าง และหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) สร้างโดยสำรวจข้อมูล และสภาพการสอนทั่วไปจากทั้ง 9 วัดก่อน โดยสังเขป ยึดองค์ประกอบของ แบบสอบถามปลายปิด (Close-ended form) มีคำถามลักษณะจำกัดให้ตอบ โดยผู้ตอบเลือกตอบจากคำตอบที่กำหนดให้ และเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า

(Rating scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของ Likert (ชวลิต ชูกำแหง, 2553 : 105) ซึ่งผู้วิจัยแบ่งรายละเอียดข้อมูลออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 6 ข้อ ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจ และวิเคราะห์ เรื่องรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 3 รูปแบบ ๆ ละ 10 ข้อ รวม 30 ข้อ คือ ก) รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมาตามแนวสติปัฏฐาน 4: ภาวนาว่าพองหนอ ยุบหนอ จำนวน 10 ข้อ ข) รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมาตามแนวพุทธทาส: เจริญอานาปานสติสมาธิ จำนวน 10 ข้อ ค) รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมาตามแนวสถาบันพลังจิตตานุภาพ: ภาวนาว่า พุทโธ จำนวน 10 ข้อ โดยใช้กลุ่ม Try out จำนวน 30 รูป/คน หากคุณภาพทั้ง 2 ขั้นตอน คือ

2.1 หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ได้ค่า IOC = 1.00

2.2 หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทั้งฉบับของ Cronbach ได้ค่า Cronbach's Alpha = 0.913 ซึ่งมีค่าสูงกว่า 0.8 นั้นหมายความว่า แบบสอบถาม ชุดนี้ มีคุณภาพดี สามารถนำไปใช้ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลได้ (Sekaran & Bougie, 2013 : 127)

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูล จากเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตามลำดับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. วิเคราะห์การตอบแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยนำคำตอบมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) แจกแจง จัดหมวดหมู่คำตอบ เพื่อหาแบบแผนโดยใช้ทฤษฎี ซึ่งพิจารณาที่ประเด็นหลัก (Major themes) หรือแบบแผนหลัก (Major pattern) (โสวิทย์ บำรุงภักดิ์, 2563 : 166) ซึ่งผู้วิจัยใช้ข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นประเด็นหลัก สรุปเป็นคำตอบโดยอ้างพระไตรปิฎก และอรรถกถา เป็นทฤษฎี

2. วิเคราะห์การตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ นำข้อมูลพื้นฐานมาวิเคราะห์ ตามลักษณะข้อมูลที่รวบรวมได้จากตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป ของแบบสอบถาม แสดงจำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตาม 1. เพศ 2. ช่วงอายุ 3. ทำหน้าที่ 4. สำเร็จการศึกษา 5. สังกัดนิคม 6. ประสบการณ์ และกลุ่มตัวอย่าง ตอบแบบสอบถามตอนที่ 2 ด้วยข้อคำถาม เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจ และวิเคราะห์ เรื่องรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 3 รูปแบบ ๆ ละ 10 ข้อ รวมทั้งหมด จำนวน 30 ข้อ แล้วนำคำตอบ คือคะแนนระดับปฏิบัติ มาวิเคราะห์ด้วยการใช้ค่าสถิติ คือ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และค่าร้อยละ (%) นำเสนอในรูปแบบตาราง และแปลผลระดับการปฏิบัติด้วยค่าเฉลี่ยตามเกณฑ์ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553 : 103) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง ระดับการปฏิบัติมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง ระดับการปฏิบัติมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ระดับการปฏิบัติปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง ระดับการปฏิบัติน้อย

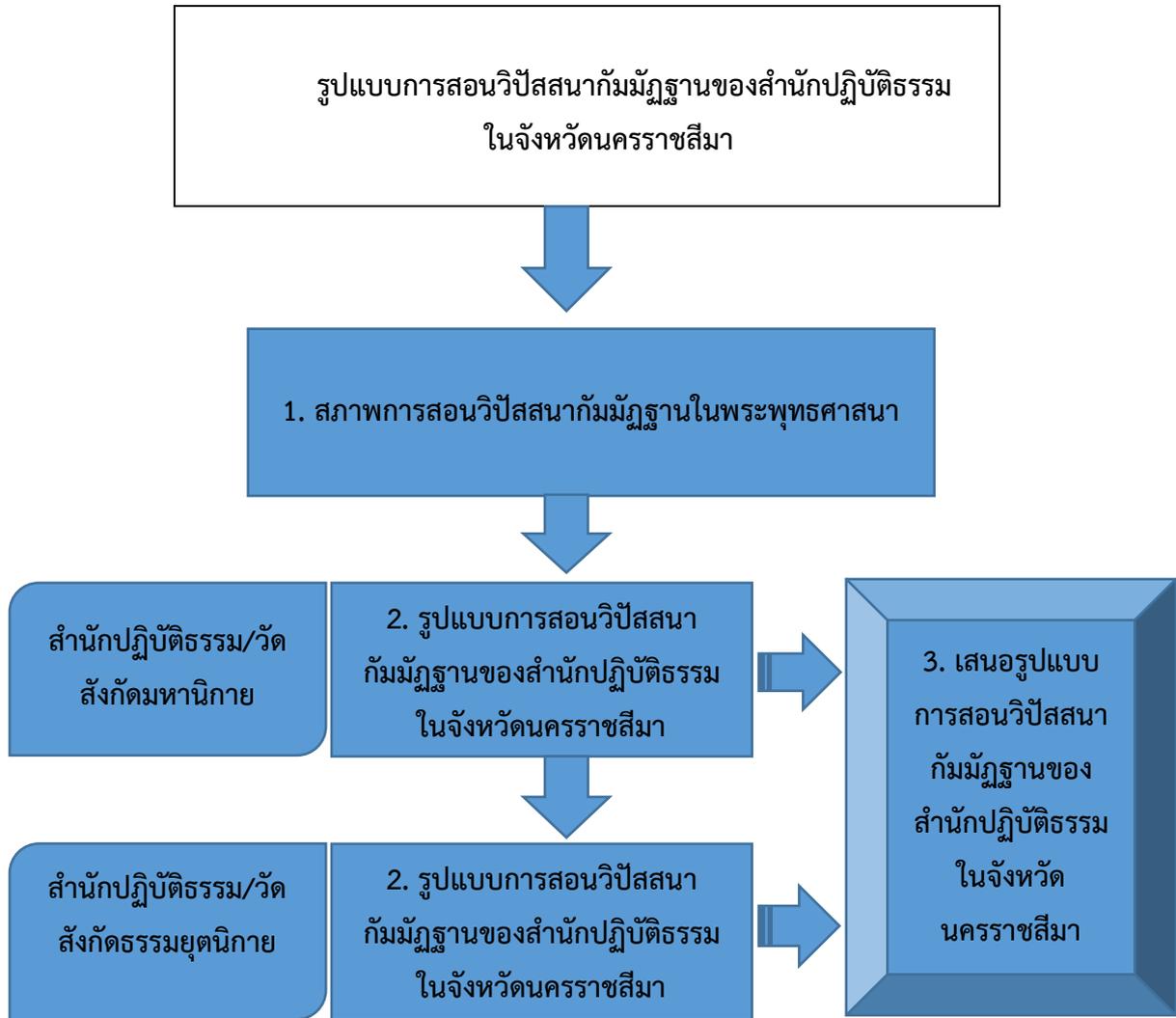
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง ระดับการปฏิบัติที่น้อยที่สุด

3. วิเคราะห์การสนทนากลุ่ม โดยนำคำตอบจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จาก 9 สำนักปฏิบัติธรรม/วัด ที่สังกัดทั้ง 2 นิกาย คือ มหานิกาย และธรรมยุตินิกาย จำนวน 9 รูป/คน มาสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic Induction) หมายถึงการตีความเพื่อสร้างข้อสรุปข้อมูลจากสิ่งที่เป็นรูปธรรม (concrete) ข้อเท็จจริง (fact) ในปรากฏการณ์ที่เป็นมา จากการได้ความรู้ (โสวิทย์ บำรุงภักดิ์, 2563 : 161) ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ ตีความ ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริง ความรู้ที่ได้จากการสนทนากลุ่มก่อน แล้วจึงสร้างข้อสรุป และสังเคราะห์เป็นรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

อธิบายเนื้อหาตามกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

1. วิจัยเพื่อตอบคำถามวิจัย จำนวน 3 ข้อ
2. วิจัยโดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย จำนวน 3 ข้อ
  - 2.1 เพื่อศึกษาสภาพการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา
  - 2.2 เพื่อศึกษารูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา
  - 2.3 เพื่อเสนอรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา
3. สภาพการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา สรุปตามพระไตรปิฎก
4. วิเคราะห์รูปแบบการสอนของสำนักปฏิบัติธรรม/วัดสังกัดมหานิกาย โดยใช้ค่าสถิติสูงสุด เป็นหลัก
5. วิเคราะห์รูปแบบการสอนของสำนักปฏิบัติธรรม/วัดสังกัดธรรมยุตินิกาย โดยใช้ค่าสถิติสูงสุด เป็นหลัก
6. สังเคราะห์รูปแบบการสอนของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา ในปัจจุบัน
7. ผลานิสงส์ที่ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะได้รับจากรูปแบบการสอนที่สังเคราะห์ขึ้น ตามกรอบแนวคิดด้านล่าง ดังนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยปรากฏตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. สภาพการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา พบว่ามี 2 อย่าง คือ

- 1) การสอนสมถกัมมัฏฐาน
- 2) การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน

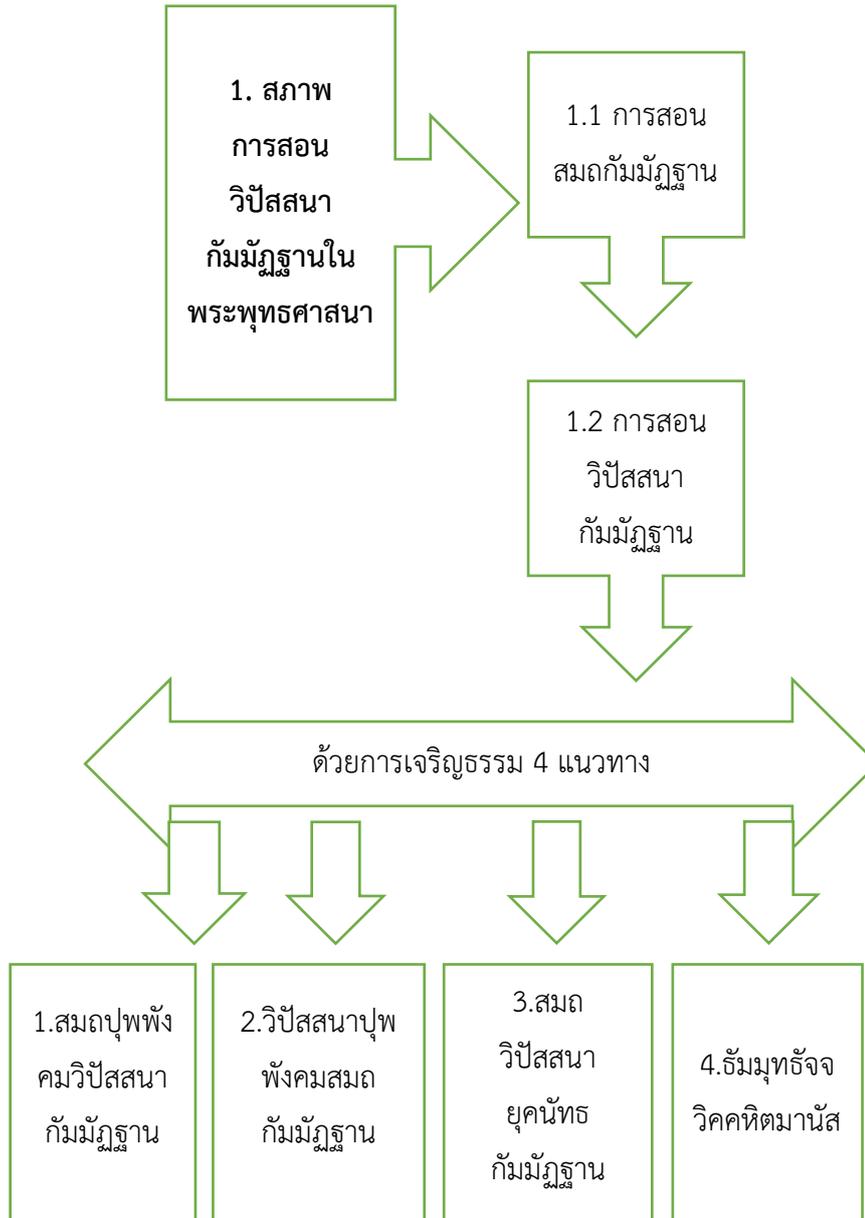
โดยมีมรรค 4 ประการ ของพระอานนท์ เป็นเส้นทางเจริญธรรมนำไปสู่ความสำเร็จ โดยบรรลุนิพพานเป็นอริยบุคคล คือ

- ก) สมถปุพพังคมวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า
- ข) วิปัสสนापुพพังคมสมถกัมมัฏฐาน คือการเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า

ค) สมถวิปัสสนายุคนี้ทกัมมัฏฐาน คือการเจริญวิปัสสนา กับสมถะ ควบคู่กันไป โดยมีสภาวะเป็นอารมณ์

ง) ธรรมุทัจจวิคคหิตมานัส คือการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว กรณีที่มีวิปัสสนูกิเลส เกิดขึ้น ดังแผนภาพ ดังนี้

แผนภาพแสดงสภาพการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา



2. รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า

1) สำนักปฏิบัติธรรม/วัดสังกัดมหานิกาย จำนวน 5 แห่ง สอนให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4: ภาวนาว่าพองหนอ ยุบหนอ เป็นหลัก โดยมีค่าสถิติสูงสุดใน 3 รูปแบบโดยรวมแปลผลอยู่ในระดับปฏิบัติมาก มีค่าสถิติ  $\bar{x}$  = 4.16 และร้อยละ 83.30 ดังตาราง 1

ตาราง 1 สำนักปฏิบัติธรรม/วัดสังกัดมหานิกาย สอนให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4: ภาวนาว่าพองหนอ ยุบหนอ เป็นหลัก

n = 20

ชื่อสำนักปฏิบัติธรรม/วัดสังกัดมหานิกาย	$\bar{x}$	ร้อยละ	แปลผล
1. วัดอิสาน	3.97	79.50	มาก
2. วัดพายัพ	4.90	98.00	มากที่สุด
3. วัดบึง	3.65	73.00	มาก
4. วัดสะแก	4.32	86.50	มาก
5. วัดพระนารายณ์มหาราช วรวิหาร	3.97	79.50	มาก
รวม	4.16	83.30	ม มาก

2) สำนักปฏิบัติธรรม/วัดสังกัดธรรมยุติกนิกาย จำนวน 4 แห่ง สอนให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสถาบันพลังจิตตานุภาพ: ภาวนาว่า พุทโธ เป็นหลัก โดยมีค่าสถิติสูงสุดใน 3 รูปแบบ โดยรวมแปลผลอยู่ในระดับปฏิบัติมาก มีค่าสถิติ  $\bar{x}$  = 4.40 และร้อยละ 88.00 ดังตาราง 2

ตาราง 2 สำนักปฏิบัติธรรม/วัดสังกัดธรรมยุติกาย สอนให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสถาบันพลังจิตตานุภาพ: ภาวนาวา พุทโธ เป็นหลัก

n = 16

ชื่อสำนักปฏิบัติธรรม/วัดสังกัดธรรมยุติกาย	$\bar{x}$	ร้อยละ	แปลผล
1. วัดศาลาลอย	4.70	94.00	มากที่สุด
2. วัดป่าสาละวัน	5.00	100	มากที่สุด
3. วัดศาลาทอง	3.70	74.00	มาก
4. วัดป่าศรัทธารวม	4.20	84.00	มาก
รวม	4.40	88.00	มาก

3. ผู้วิจัย เสนอรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา: รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 หรือ V1 to V5 Model โดยมีกระบวนการสอน 5 ขั้น ดังนี้

1) ขั้นการรับรู้ค่านิยม หรือ V1 หมายถึง พระอาจารย์สอนให้ผู้เจริญธรรม คือภิกษุ สามเณร อุบาสก และอุบาสิกา ตัดปลิวโพธิ เข้าไปถวายตัวแด่พระพุทธเจ้า พระอาจารย์ แล้วขอกัมมัฏฐาน สมาทานศีล ก่อน จากนั้นจะบรรยาย เพื่อปลุกฝังให้ผู้มาเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีเจตคติ หรือความรู้สึกที่ดีต่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นพื้นฐานก่อน โดยมุ่งหวังให้ผู้เจริญธรรม มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น เต็มใจที่จะรับรู้ เริ่มรักษาศีลตามที่สมาทานไว้ จึงมีอธิศีลสิกขา (ศีล) คือมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เกิดขึ้น และอยู่ภายใต้การควบคุมของพระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน

2) ขั้นตอบสนองค่านิยม หรือ V2 พระอาจารย์ สอนผู้เจริญธรรม ด้วยการสาธิต ให้ทำกิจหลักของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน 3 อย่าง คือ 1. การผ่อนคลายอิริยาบถก่อนการเดินจงกรม เพราะต้องสวดมนต์ก่อนทุกครั้ง 2. การเดินจงกรมซึ่งมี 6 ระยะเวลา สาธิต และฝึกปฏิบัติจริงวันละ 1 ระยะเวลา และ 3. สาธิตการนั่งสมาธิ โดยเลือกคำภาวนาตามจริตของตนเองเพียง 1 อย่าง คือเลือกภาวนาวา 1. พองหนอ ยุบหนอ หรือ 2. พุทโธ หรือ 3. สุตลมหายใจเข้าออกถี่ๆ โดยไม่ต้องใช้คำภาวนา แล้วผู้เจริญธรรมปฏิบัติจริงตาม โดยผู้เจริญธรรม จะทำกิจ 3 อย่างนี้ เวียนกันไป เช่น ผ่อนคลายอิริยาบถก่อนเดินจงกรม 15 นาที เดินจงกรม 30 นาที นั่งสมาธิ 30 นาที แล้วกลับมาผ่อนคลายอิริยาบถก่อนเดินจงกรม 15 นาที เดินจงกรม 30 นาที และนั่งสมาธิ

อีก 30 นาที จึงจะใช้เวลามากกว่า 2 ชั่วโมง โดยพระอาจารย์ผู้สอน จะคำนึงถึงความพึงพอใจในการตอบสนอง ความพยายาม พลังจิต และสุขภาพของผู้เจริญธรรมประกอบด้วย

3) ขั้นการเห็นคุณค่าของค่านิยม หรือ V3 พระอาจารย์สอนให้ผู้เจริญธรรม สอนให้นั่งสมาธิ ลงลึกในรายละเอียดของสัมมาสติ คือสติปัฏฐาน 4 คือการพิจารณาฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม พิจารณาทฤษฎีแห่งความเปลี่ยนแปลงเพื่อการดำรงชีวิต ด้วยการยกตัวอย่างเรื่องของสาวก/สาวิกา เมื่อครั้งพุทธกาล โดยพิจารณาว่าสรรพสิ่งมีชีวิตทั้งหลายบนโลกนี้ ไม่มีสิ่งใด มั่นคง และยั่งยืน ชั้น 5 มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ ซึ่งมีลักษณะ 3 ประการ คือล้วนเป็นอนิจจัง มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และมีอนัตตา ไม่มีตัวตน เพื่อให้เกิดความสงบแห่งสัมมาสมาธิได้ถึง 3 ระดับ คือ 1. ขณิกสมาธิ 2. อุปจารสมาธิ 3. อัปปนาสมาธิ หรืออย่างน้อย ระดับ 1 คือขณิกสมาธิ ในขั้นที่ 3 ของกระบวนการสอนนี้ ผู้เจริญธรรมที่มีจิตตั้งมั่นชอบ จึงมีอธิจิตตสิกขา (สมาธิ) คือมีสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เกิดขึ้น

4) ขั้นการจัดระบบค่านิยม หรือ V4 พระอาจารย์ สอนให้เจริญธรรมที่มีอุปการคุณต่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือธรรมที่ส่งเสริมสนับสนุนให้การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีคุณวิเศษ มากขึ้น โดยเฉพาะอินทรีย์ 5 หรือพละ 5 ซึ่งย่อว่า อาตปปี สติมา และสัมปชาโน และเน้นอริยมรรคมีองค์ 8 ที่สัมพันธ์กับไตรสิกขา เพื่อเพิ่มสัมมาวายามะ ให้มากขึ้น สมาธิจะแก่กล้า และมีพลังจิตมากยิ่งขึ้น ส่วนธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นธรรมที่กั้นไม่ให้บรรลุความดี พระอาจารย์สอนว่า ควรละ ด้วยการยกกรณีตัวอย่าง จากข่าวในสังคมปัจจุบัน เพื่อทำกิเลสให้บรรเทาเบาบางลง จนกระทั่งละ หรือทำให้สิ้นไปซึ่ง นิวรณ์ 5 และสังโยชน์ 10 หรืออย่างน้อย ละ หรือทำให้สิ้นไปซึ่งสังโยชน์ 3 ได้ ก็จะเป็นผลานิสงส์อย่าง ยิ่ง

5) ขั้นการสร้างลักษณะนิสัยตามค่านิยม หรือ V5 เป็นขั้นประเมิณผล พระอาจารย์สอนให้ผู้เจริญธรรมส่งอารมณ์ พระอาจารย์สอบอารมณ์ ซึ่งเป็นขั้นสุดท้าย ของกระบวนการสอน ผู้เจริญธรรมควรเข้าหาพระอาจารย์ เพื่อเล่าอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้พระอาจารย์ฟัง หากถูกต้องแล้ว ก็จะได้มั่นใจ เพื่อนำไปปฏิบัติต่อ หากยังไม่ถูกต้อง ท่านจะได้ช่วยแก้อารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น โดยชี้แจงให้ผู้เจริญธรรม ไปปรับปรุงแก้ไขอารมณ์เหล่านั้น จากนั้นพระอาจารย์ ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้สอบอารมณ์ จะทำการซักถามเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกิจที่ผู้เจริญธรรมได้ทำไป แต่ไม่ได้ส่งอารมณ์ ซึ่งเป็นการติดตามผลการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถย่อย และกิจตามหลักสติปัฏฐานทั้ง 4 ฐาน คือ 1. ฐานกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2. ฐานเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3. ฐานจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4. ฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้สอบอารมณ์ จะให้คะแนน แล้วประเมิณผลว่าผู้เจริญธรรม มีความเจริญก้าวหน้า ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน นำกลับไปเจริญธรรมที่วัด/บ้าน จนกลายเป็นนิสัย และเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน ผู้เจริญธรรมจึงมีอธิปัญญา (ปัญญา) คือ มีสัมมาทิฐิ (เห็นอริยสัจ 4 เห็นไตรลักษณ์ เห็นปฏิจางมุขบาท) แต่แตกต่างกันออกไป มีสัมมาสังกัปปะ (สละ ปลอดจากกาม พยาบาท และเบียดเบียน)

เกิดขึ้น ทั้งนี้ผู้สอบอารมณ์ควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual differences) ด้วย ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าจริต พลังจิต ปัญญา และญาณ ของแต่ละบุคคลในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

**ผลานิสงส์:** ผู้เจริญธรรมมีไตรสิกขาครบ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงตามทฤษฎีแห่งความเปลี่ยนแปลงเพื่อการดำรงชีวิต (Tilakkhana is the Thoery of Change for Living) โดยเห็นเบญจขันธ์ว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ คือมีลักษณะเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ และอนัตตา ไม่มีตัวตน เห็นอริยสัจ ๔ สามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้อย่างแยบคาย มีอทุกข์ขมสุขเวทนา คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์ จากการบรรเทา เบาบางกิเลสลง จนกระทั่งละนิวรณ์ ๕ ละสังโยชน์ ๑๐ ได้ หรืออย่างน้อยละสังโยชน์ ๓ ได้ คือสัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลพทปรามาส จะบรรลุธรรมเป็นอริยบุคคลระดับ ๑ คือเป็นพระโสดาบัน

## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา มีผลการวิจัยตามลำดับวัตถุประสงค์ และนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. สภาพการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา พบว่ามีการสอน 2 อย่าง ดังนี้

1.1 การสอนสมถกัมมัฏฐาน

1.2 การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะ การสอนทั้ง 2 อย่างนี้ เป็นลักษณะการสอนให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อครั้งพุทธกาล สอดคล้องกับพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ กล่าวไว้ว่า และสรุปได้ว่า พระผู้มีพระภาคตรัสแก่ สาวกวัจฉะว่า ถ้าเช่นนั้นให้ท่านจงเจริญธรรม 2 ประการ คือ 1. สมถะ 2. วิปัสสนา ให้ยิ่งขึ้นไปเถิด ธรรม 2 ประการ คือ 1. สมถะ 2. วิปัสสนา ซึ่งท่านเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อรู้แจ้งธรรมชาติหลายประการ (พระไตรปิฎก, 2539. พระสุตตันตปิฎก : เล่ม 13 ข้อ 197 : 235) ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ กล่าวไว้ว่า 1. สมถภาวนา 2. วิปัสสนาภาวนา สองอย่างนี้ ในบาลี ท่านเรียกว่า ภาเวตัพพรหม และวิชาภาคิยธรรม ในคัมภีร์สมัยหลัง บางทีเรียกว่า กรรมฐาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียร ฝึกอบรมจิต วิธีฝึกอบรมจิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2557 : 70) ฉะนั้นภาวนาจึงหมายถึงกัมมัฏฐาน 1. สมถะ หมายถึง สมถกัมมัฏฐาน 2. วิปัสสนา หมายถึง วิปัสสนากัมมัฏฐาน นั้นเอง

โดยมีมรรค 4 ประการ เป็นเส้นทางเจริญธรรมนำไปสู่ความสำเร็จ บรรลุธรรมเป็นอริยบุคคล เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะ มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก เอกสารและงานวิจัย ดังนี้

ก) สมถพุทฺพังคมวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า สอดคล้องกับงานวิจัยของชัยชาญ ศรีทานู พบว่าเมื่อจิตเป็นเอกกัคคตารมณ์ (อารมณ์เดียว) ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจแห่ง

เนกขัมมะเป็นสมาธิ จากนั้นใช้ปัญญาที่เกิดจากความสงบแห่งสมณะนี้ พิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในสมาธินั้น โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การเจริญธรรมอย่างนี้ ชื่อว่าสมณะมาก่อน วิปัสสนา (ชัยชาญ ศรีหานู, 2559 : 236)

ข) วิปัสสนาปุพพังคมสมถกัมมัฏฐาน คือการเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนานำหน้า สอดคล้องกับ พระครูกล้วยานสิทธิวิวัฒน์ กล่าวไว้ว่า เป็นการใช้ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ ซึ่งมีลักษณะสาม คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยในขณะที่ใช้ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ นี้จิตมีความสงบ ปลอดโปร่งมีธรรมที่เกิดในวิปัสสนา เป็นอารมณ์ และมีจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ โดยยกตัวอย่างว่า พระมหาปันถก เป็นผู้มีความชำนาญในการเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนานำหน้า (พระครูกล้วยานสิทธิวิวัฒน์, 2546 : 159)

ค) สมถวิปัสสนายุกต์กัมมัฏฐาน คือการเจริญวิปัสสนา กับสมณะ ควบคู่กันไป โดยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับพระโสภณมหาเถระ กล่าวไว้ว่าผู้เจริญ สมณะ และวิปัสสนาควบคู่กันไป ด้วยอาการ 16 อย่าง เมื่อออกจากปฐมฌาน ก็นำธรรมในปฐมฌานมาพิจารณา ออกจากทุติยฌานก็นำธรรมในทุติยฌาน มาพิจารณา ทำโดยทำนองนี้ไปตามลำดับแห่งฌาน ซึ่งฌาน คือ สมณะ และพิจารณา คือ วิปัสสนา ฉะนั้นสมณะ และวิปัสสนาจึงควบคู่กัน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2553 : 75) และสอดคล้องกับพระพุทฺธโชสเถระ กล่าวถึง อารมณ์กัมมัฏฐาน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ว่า อาโลกกสิณ คือกสิณสำเร็จด้วยแสงสว่าง (พระพุทฺธโชสเถระ, 2554 : 182-185) ซึ่งมีพระมหาโมคคัลลานะ เจริญอาโลกกสิณ คือนึกถึงแสงสว่างอยู่ตลอดเวลา ซึ่งท่านเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน สมถกัมมัฏฐาน สลับกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามที่พระพุทธองค์ ตรัสสอน และพระมหาโมคคัลลานะ ได้บรรลุอรหัตผล เป็นพระอรหันต์ ในวันนั้นเอง (พระไตรปิฎก, 2539. พระสุตตันตปิฎก : เล่ม 23 ข้อ 58 : 55-56)

ง) อัมมุทัจจวิคคหิตมานัส คือการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว กรณีที่มีวิปัสสนูกิเลสเกิดขึ้น คือ ใจถูกอุทัจจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้น เมื่อเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป (พระไตรปิฎก, 2539. พระสุตตันตปิฎก : เล่ม 21 ข้อ 170 : 237-238) ซึ่งสอดคล้องกับพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค เมื่อมีอุทัจจจะเกิดขึ้น จิตย่อมสงบตั้งมั่น ด้วยอำนาจของสัมมาสมาธิ อันเกิดจากขณิกสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิในองค์มรรค (พระไตรปิฎก, 2539. พระสุตตันตปิฎก : เล่ม 31 ข้อ 542-3 : 445-448)

2. รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า

1) สำนักปฏิบัติธรรม/วัดสังกัฒนทานิกาย จำนวน 5 แห่ง สอนให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมาตามแนวสติปัฏฐาน 4: ภาวนาว่าพองหนอ ยุบหนอ เป็นหลัก โดยมีค่าสถิติสูงสุดใน 3 รูปแบบ คือ ก) รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมาตามแนวสติปัฏฐาน 4: ภาวนาว่าพองหนอ ยุบหนอ ข) รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมาตามแนวพุทฺธทาส: เจริญอา

นาปานสติสมาธิ ค) รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมาตามแนวสถาบันพลังจิตตานุภาพ: ภาวนาว่า พุทโธ ซึ่งโดยรวมแปลผลอยู่ในระดับปฏิบัติมาก มีค่าสถิติ  $\bar{x} = 4.16$  และร้อยละ 83.30 ดังตาราง 1 เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะ เป็นรูปแบบที่มีค่าสถิติสูงสุด ตามเกณฑ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์รายรูปแบบของสำนักปฏิบัติธรรม/วัดสังกัดมหานิกาย โดยมีค่าสถิติ เรียงจากมาก ไปหาน้อย ดังนี้ วัดพายัพ มีค่าสถิติ  $\bar{x} = 4.90$  และร้อยละ 98.00 วัดสะแก มีค่าสถิติ  $\bar{x} = 4.32$  และร้อยละ 86.50 วัดอีสาน มีค่าสถิติ  $\bar{x} = 3.97$  และร้อยละ 79.50 วัดพระนารายณ์มหาราช วรวิหาร มีค่าสถิติ  $\bar{x} = 3.97$  และร้อยละ 79.50 และวัดบึง มีค่าสถิติ  $\bar{x} = 3.65$  และร้อยละ 73.00 ตามลำดับ ซึ่งรูปแบบการสอนนี้สอดคล้องกับสำนักปฏิบัติธรรม/วัด ดังนี้ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ซึ่งเป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบ พองหนอ ยุบหนอ (พระธรรมมังคลาจารย์ ทอง สิริมงคล, 2556 : 89-97) วัดอัมพวัน อ. พรหมบุรี จ. สิงห์บุรี เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พองหนอ...หายใจออกท้องยุบกำหนดว่า ยุบหนอ ใจนี้กับท้องที่ยุบ ต้องทันกัน อย่าให้ก่อน หรือหลังกัน (หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธมโม, 2532 : 38) สถาบันวิปัสสนาธุระ สังกัดมหาวิทยาลัทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้เผยแพร่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ ซึ่งมีสำนักงานตั้งอยู่ ณ ส่วนธรรมวิจย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์...พ.ศ. 2540 รัฐสภาได้ตราพระราชบัญญัติ จัดตั้งมหาวิทยาลัทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย... จึงแบ่งส่วนงานเป็นฝ่ายวิปัสสนาธุระ มีภาระงานบริการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่นิสิต บุคลากร และประชาชนทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของยุวดี พนาวรรต วิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงวัยไทยด้วยวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า การนั่งสมาธิแบบพองหนอ ยุบหนอ นั้น สติช่วยให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใด อันหนึ่ง จิตไม่ฟุ้งซ่าน การมีสติ กำหนดรู้ให้จิตจ้อง และจับอย่างแนบชิด อยู่กับอาการพองและยุบ สติกำหนดที่จิตคือ นาม ส่วนอาการพอง และอาการยุบ คือรูป (ยุวดี พนาวรรต, 2559 : 51)

2) สำนักปฏิบัติธรรม/วัดสังกัดธรรมยุติกนิกาย จำนวน 4 แห่ง สอนให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสถาบันพลังจิตตานุภาพ: ภาวนาว่า พุทโธ เป็นหลัก โดยมีค่าสถิติสูงสุดใน 3 รูปแบบ ซึ่งโดยรวมแปลผลอยู่ในระดับปฏิบัติมาก มีค่าสถิติ  $\bar{x} = 4.40$  และร้อยละ 88.00 ดังตาราง 2 เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะเป็นรูปแบบที่มีค่าสถิติสูงสุด ตามเกณฑ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์รายรูปแบบของสำนักปฏิบัติธรรม/วัดสังกัดธรรมยุติกนิกาย โดยมีค่าสถิติ เรียงลำดับจากมาก ไปหาน้อย ดังนี้ วัดป่าสาละวัน มีค่าสถิติ  $\bar{x} = 5.00$  และร้อยละ 100 วัดศาลาลอย มีค่าสถิติ  $\bar{x} = 4.70$  และร้อยละ 94.00 วัดป่าศรีธารวม มีค่าสถิติ  $\bar{x} = 4.20$  และร้อยละ 84.00 และวัดศาลาทอง มีค่าสถิติ  $\bar{x} = 3.70$  และร้อยละ 74.00 ตามลำดับ ซึ่งรูปแบบการสอนนี้สอดคล้องกับสำนักปฏิบัติธรรม/วัด ดังนี้ วัดทรัพย์ทวีธรรมาราม อ. วังน้ำเขียว จ. นครราชสีมา โดยพระอาจารย์กัณหา สุขกาโม กล่าวไว้ในหนังสือ “สุขกาโมศีโรวาท” ตอนหนึ่งว่า การภาวนานั้น เบื้องต้นต้องยึด “พุทโธ” เป็นหลักทุกอิริยาบถ ถ้าเราเจริญวิปัสสนาเลย จะข้ามขั้นตอนไป ทำให้ใจไม่มีหลัก การเจริญปัญญาด้วยการพิจารณาวิปัสสนา ก็ไม่เกิดผลเท่าที่ควร หรือไม่ได้ผล กลับกลายเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญ เป็นวิปัสสนิก ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะนึกเอาคาดเดาเอาแล้ว ยึดว่าเรารู้จริงเห็นจริง (พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม, 2553 : 168)

วัดเกษรศีลคุณ (วัดป่าบ้านตาด) อ. เมือง จ. อุตรธานี พระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน เล่าถึงการทำวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ ไว้ว่า ท่านจึงตั้งท่านั่งขัดสมาธิ พิจารณาร่างกาย เพื่อให้ใจสงบด้วยอุบายนี้ อันเป็นเชิงทดลองดูว่า จิตจะสงบแบบไหนกันแน่ ความที่จิตไม่ได้พักสงบได้เลย เป็นเวลาหลายวัน พร้อมกับได้รับอุบายวิธีที่ถูกต้องเข้ากล่อมเกลา (พิจารณากายเป็นอารมณ์) จิตจึงรวมสงบได้อย่างรวดเร็ว และง่ายตายผิดปกติ ขณะที่จิตรวมสงบตัวลงไป ปรากฏว่าร่างกายได้แตกออกเป็น 2 ภาค และรู้ขึ้นมาในขณะนั้นว่า “นี่เป็นวิธีที่ถูกต้องแน่นอนแล้ว ไม่สงสัย” (พระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน, 2556 : 6)

### 3. เสนอรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา คือรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4: V1 to V5 Model

ผู้วิจัยสังเคราะห์รายละเอียดจากการสนทนากลุ่ม เพื่อกระบวนการสอนทั้ง 5 ชั้น พร้อมอักษรย่อของแต่ละชั้น แล้วสรุปย่อ เพื่ออภิปรายผลได้ ดังนี้

1. **ขั้นการรับรู้ค่านิยม (Value receiving)** พระอาจารย์สอนให้ตัดปณิธิ กล่าวคำถวายตัว ขอ กัมมัฏฐานกับพระอาจารย์ สมาทานศีล ผู้เจริญธรรมมีเจตคติที่ดี และมีศีลสิกขา (ศีล) ตามที่สมาทานศีลเอาไว้ คือมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เกิดขึ้น เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะ เป็นธรรมเนียมปฏิบัติ สืบทอดกันมา ว่าผู้เจริญธรรมในพระพุทธศาสนาต้องเข้าหาพระอาจารย์เพื่อถวายตัว และขอ กัมมัฏฐานก่อน ซึ่งสอดคล้องกับพระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย) วิจัยเรื่อง วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนโฑวัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ในส่วนของการเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ประสงค์จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เบื้องต้น ต้องตัดปณิธิ... กล่าวคำถวายตัวแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า กล่าวคำถวายตัวแต่พระอาจารย์ และขอกรรมฐานกับพระอาจารย์ (พระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย), 2560 : 53-54)

2. **ขั้นการตอบสนองค่านิยม (Value responding)** พระอาจารย์สาธิตการทำกิจหลัก คือ การผ่อนคลายอิริยาบถหลังจากนั่งสวดมนต์ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ โดยผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เริ่มมีอาการผ่อนคลายอารมณ์จากความตึงเครียด ความกังวล และเริ่มมีความสุขเพราะจิตใจสงบ เป็นต้น เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะการนั่งสมาธิ เป็นการพักผ่อนคลาย และจิตใจอย่างหนึ่ง สอดคล้องกับยุวดี พนาวรรต วิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงวัยไทยด้วยวิปัสสนากรรมฐาน ผลการศึกษาพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ผู้สูงวัยมีความสุขทางใจมากขึ้น (ยุวดี พนาวรรต, 2559 : บทคัดย่อ) และยังสอดคล้องกับ Primprao Disayavanish studied the effect of Buddhist insight meditation on stress and anxiety. She found that: The technique of Buddhist insight meditation is found to be effected and useful in reducing stress and anxiety. (Primprao Disayavanish, 1994 : abstract) ซึ่งหมายถึงวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีผลและประโยชน์ในเรื่องการลดความเครียด และความวิตกกังวลได้

**3. ขั้นการเห็นคุณค่าของค่านิยม (Value valuing)** พระอาจารย์สอนให้พิจารณาลงลึกในรายละเอียดของสัมมาสติ คือสติปัฏฐาน 4 คือการพิจารณาฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม จะเห็นทฤษฎีแห่งความเปลี่ยนแปลงเพื่อการดำรงชีวิต (Tilakkhana is the Theory of Change for Living) โดยเห็นขั้น 5 ว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ คือ 1. อนิจจัง/ไม่เที่ยง 2. ทุกขัง/เป็นทุกข์ 3. อนัตตา/ไม่มีตัวตน ขั้นนี้จึงมีอริจิตตสิกขา (สมาธิ) คือมีสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เกิดขึ้น เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะ พระอาจารย์ มุ่งหวังให้เกิดสัมมาสมาธิ ซึ่งหมายถึง สมาธิชอบที่ผู้เจริญธรรมอาจจะสามารถเข้าถึงระดับของสมาธิได้ถึง 3 ระดับ คือ 1. ขณิกสมาธิ 2. อุปจารสมาธิ และ 3. อัปปนาสมาธิ หรืออย่างน้อยระดับ 1. คือขณิกสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับพระครูสมุห์เกิด ปุณฺณกาโม (दानขุนทด) วิจัยเรื่อง ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากายาตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยพบว่า การปฏิบัติ คือมีสติระลึกรู้ เผ้าสังเกต พิจารณาความรู้สึกภายในกาย และใจที่เป็นสุข เป็นทุกข์ และไม่ใช่อสุขไม่ใช่อทุกข์ ตามที่ปรากฏจริงโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา เพื่อให้เห็นว่าเวทณาก็สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายตามความจริงที่ปรากฏ ย่อมสามารถถ้อยถอนความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งที่ชอบใจ และไม่ชอบใจได้

**4. ขั้นการจัดระบบค่านิยม (Value organization)** พระอาจารย์สอนให้นำหลักธรรมอินทรี 5 หรือพละ 5 อริยมรรคมีองค์ 8 ที่สัมพันธ์กับไตรสิกขา มาเจริญ เพื่อสนับสนุนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้เจริญธรรมจะเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เมื่อทุกขมสุขเวทนาเกิดขึ้น คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์ จากการบรรเทา เบาบาง และละกิเลสจากนิรวรณ 5 ได้ มีพลังจิตแก่กล้าขึ้น ตามลำดับ สามารถละสังโยชน์ 10 ได้ หรืออย่างน้อยละสังโยชน์ 3 ได้ เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะ ผู้เจริญธรรมที่เจริญธรรมที่มีอุปการคุณ หรือธรรมที่ส่งเสริมสนับสนุนให้การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะมีผลเป็นอันมาก โดยเฉพาะอินทรี 5 หรือพละ 5 ซึ่งย่อว่า อาตปปี สติมา และ สัมปชาโน อริยมรรคมีองค์ 8 และไตรสิกขา ทำให้ได้ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา อธิกุศลที่ตนมุ่งปรารถนา คือ มรรค ผล นิพพาน จึงจะสำเร็จได้ตามความประสงค์ (พระอุดมวิชาญาณเถร (โชดก ญาณสิทธิ ป.ท. 9), 2505 : 9-10) ส่วนธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นธรรมที่กั้นไม่ให้บรรลุความดี พระอาจารย์สอนว่า ควรละ โดยทำกิเลสให้บรรเทา เบาบางลง จนในที่สุดสามารถทำให้สิ้นไปซึ่งกิเลส ในนิรวรณ 5 และสังโยชน์ 10 ได้ นั่นหมายความว่าเมื่ออัสวักขยญาณ เกิดขึ้น จึงสิ้นอัสวะ หรืออย่างน้อยละ หรือทำให้สิ้นไปซึ่งสังโยชน์ 3 ได้ ก็จะสามารถบรรลุธรรม เป็นอริยบุคคล ระดับ 1 คือเป็นพระโสดาบัน ซึ่งสอดคล้องกับฉฐฐรินทร นิธิกิริตติขานนท ทำการวิจัยเรื่อง ลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะจิตตองกาม ตามหลักพุทธจิตวิทยา...ในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และการเพ่งด้วยอาการที่แน่วแน่ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ลักษณะจิตตองกามเกิดจากการฝึกฝนตามหลักธรรมสติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรี 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และอริยมรรคมีองค์ 8 ลักษณะจิตตองกาม อยู่ท่ามกลางจิตผ่องใส และจิตอาจหาญร่าเริง การสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา เกิดขึ้นจากการศึกษา และการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา และยังสอดคล้องกับจุฑาทัก ทริภักษ์ธำรง วิจัยเรื่อง รูปแบบการบรรลุธรรมในพุทธศาสนาเถรวาท ผลการวิจัย

พบว่า... การปฏิบัติธรรมจนหมดจดจากกิเลส เป็นอริยบุคคลผู้เข้าใจในไตรลักษณ์ และปฏิบัติภาวนาเพื่ออบรมกาย ใจ และปัญญาอันเป็นที่ตั้งแห่งสมณะและวิปัสสนาภาวนา โดยการเจริญสลับกันหรือเจริญคู่กันไป เพื่อฝึกจิตให้เกิดปัญญา เกิดความรู้แจ้งในรูปนามที่เป็น สภาวะธรรม เห็นแจ้งชัดในรูปนาม หรือขั้น 5 ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ถือเป็น การ ภาวนาปัญญาที่ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติพ้นจากทุกข์ทั้งปวง และมุ่งสู่ความสงบที่เป็นโลกุตระอันมี นิพพานเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีตัวอย่างการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ พระโศดบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ (จุฑาภักดิ์ หรือรัชชธำรง, 2560 : บทคัดย่อ)

5. **ขั้นการสร้างลักษณะนิสัยตามค่านิยม (Characterization by value)** เป็นขั้นประเมิณผล ผู้เจริญธรรมส่งอารมณ์ พระอาจารย์สอบอารมณ์ และให้ข้อมูลย้อนกลับ เจริญรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ต่อที่บ้านในชีวิตประจำวัน จนเกิดเป็นนิสัย ผู้เจริญธรรมมีอภิญญาสิกขา (ปัญญา) คือ มีสัมมาทิฐิ (เห็นอริยสัจ 4 เห็นไตรลักษณ์ เห็นปฏิจจสมุขบาท) แต่แตกต่างกันออกไป มีสัมมาสังกัปปะ (สละ ปลอดภัยจากกาม พยาบาท และเบียดเบียน) เกิดขึ้น สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างแยบคาย เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะในขั้นนี้เป็นขั้นประเมิณผล ผู้เจริญธรรม จะรู้ความก้าวหน้าของตนเองด้วยการส่งอารมณ์ หรือด้วยการเล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนให้พระอาจารย์ฟัง จากนั้นตอบคำถามของพระอาจารย์จากการสอบอารมณ์ รู้ เห็นอริยสัจ 4 สามารถนำมาแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างแยบคาย ซึ่งสอดคล้องกับพระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย) วิจัยเรื่อง วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนโฑวดีมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ผลการศึกษาพบว่า การสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือการสอนให้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นหลัก ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาโดยเน้นอานุสาสนีปาฏิหาริย์เป็นสำคัญ โดยทรงใช้วิธีในการสอนวิปัสสนาภาวนา ทั้งหมด 4 รูปแบบ คือ การบรรยาย การสนทนา การถาม-ตอบปัญหา การลงโทษ และให้รางวัล (พระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย), 2560 : บทคัดย่อ) และยังสอดคล้องกับพระสมุห์มานัส อคฺคธมโม ทำวิจัยเรื่อง ศึกษาเมตตาเจโตวิมุตติอันเป็นบาทฐานในการบรรลุธรรม พบว่า... รูป-นาม ซึ่งเป็นแดนเกิดของปัญญาโดยผ่านกระบวนการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เห็นความเสื่อมไป และสิ้นไปของสังขารทั้งหลาย ด้วยวิปัสสนาปัญญา เห็นแจ้งในอริยสัจ 4 เป็นวิชาวินิบุรณ และบังเกิดวิมุตติทั้งสองส่วน พ้นจากรูปกายด้วยอรุปรมาบัติ และพ้นจากกิเลสด้วยอริยมรรค (พระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย), 2558 : บทคัดย่อ)

**ผลานิสงส์:** พระอาจารย์ที่สอนด้วยรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4: V1 to V5 Model จะสอนให้ผู้เจริญธรรมเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงตามไตรลักษณ์ คือทฤษฎีแห่งความเปลี่ยนแปลงเพื่อการดำรงชีวิต (Tilakkhana is the Thoery of Change for Living) โดยเห็นเบญจขันธ์ว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ คือมีลักษณะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ และอนัตตา ไม่มีตัวตน มีทุกขมสุขเวทนา คือไม่สุข ไม่ทุกข์ จากการบรรเทา เบาบางกิเลส ด้วยการละ

นิเวศน์ 5 และหากผู้เจริญธรรมมีพลังจิตแก่กล้า สามารถละสังโยชน์ 10 ได้ หรืออย่างน้อยละสังโยชน์ 3 ได้ ผู้เจริญธรรมจะบรรลุดุจธรรม เป็นอริยบุคคลระดับ 1 คือเป็นพระโสดาบัน

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

เจ้าคณะอำเภอ เจ้าคณะจังหวัด ทั้งสองนิกาย คือมหานิกาย และธรรมยุติกนิกาย (ธรรมยุติกนิกาย) ควรส่งเสริมให้ภิกษุ สามเณร อุบาสก และอุบาสิกา เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทุกสำนักปฏิบัติธรรม/วัด ไม่ว่าจะอยู่ในเมือง หรือชนบท โดยปรับสภาพของสำนักปฏิบัติธรรม/วัดที่ไม่เหมาะสมสำหรับการเจริญธรรม ให้กลายเป็นวัดที่มีสัปปายะ หรือวัดที่มีความเหมาะสมสำหรับทำกิจการสอนในรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา ด้วยรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 หรือ V1 to V5 Model ได้ เพราะหากยกเอาเรื่อง สัปปายะไม่เหมาะสม มาเป็นข้ออ้างแล้ว แม้แต่ภิกษุ สามเณร ยังไม่รู้จักสมถกัมมัฏฐาน คือวิธีอบรมจิต เพื่อให้เกิดความสงบ แล้วทั้งภิกษุ สามเณร อุบาสก และอุบาสิกา จะรู้จักวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือวิธีอบรมจิต เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง เห็นจริงได้อย่างไร ฉะนั้นนอกจากกิจหลักที่ปฏิบัติอยู่แล้ว ทุกวัดควรแต่งตั้ง/มีพระอาจารย์เพื่อสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานให้แก่ ภิกษุ สามเณร อุบาสก และอุบาสิกา

### 2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

2.1 ควรแบ่งรายได้ของสำนักปฏิบัติธรรม/วัด มาเป็นงบประมาณ หรือค่าใช้จ่าย เพื่อจัด และดำเนินการสอนรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา ด้วยรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 หรือ V1 to V5 Model ให้แก่ภิกษุ สามเณร อุบาสก และอุบาสิกา อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ติดต่อกันเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 1 เดือน หรือทุกวันธรรมสวนะ (วันพระ) เป็นเวลา 3 เดือน ในช่วงเข้าพรรษา/ตลอดปี เช่น วัดอิสาน วัดพายัพ วัดป่าสาละวัน และวัดป่าศรีถาวรรม เป็นต้น

2.2 หน่วยงาน เช่น สำนักพระพุทธศาสนาจังหวัดนครราชสีมา ควรส่งเสริมให้มีการสอนรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา ด้วยรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 หรือ V1 to V5 Model ให้แก่ภิกษุ สามเณร อุบาสก และอุบาสิกา ด้วยการจัดหางบประมาณ มาช่วยเหลือ โดยไม่ปล่อยให้เป็นการรับผิดชอบของสำนักปฏิบัติธรรม/วัด แต่เพียงฝ่ายเดียว

### 3. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

3.1 ศึกษาผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อ และองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย เพื่อเตรียมนำไปใช้/ประยุกต์ใช้

3.2 ศึกษารูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา คือ รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัญญา 4 หรือ V1 to V5 Model ตามกระบวนการสอนทั้ง 5 ชั้นโดยละเอียด จากคุณุณีพนธ์ ของนางปิติมาส จิววิเศษ หรือบทความวิจัยจากวารสาร Journal of Modern Learning Development เพื่อนำไปใช้/ประยุกต์ใช้

3.3 การสอนตามรูปแบบนี้ ควรแบ่งชั้นการสอน โดยใช้พระอาจารย์อย่างน้อยจำนวน 2-3 ท่าน หากจัดรวมภิกษุ สามเณร/ อุบาสก อุบาสิกา เป็นกลุ่มใหญ่ จำนวน 50-100 รูป/คน จะใช้พระอาจารย์จำนวน 5 ท่าน โดยรับผิดชอบชั้นการสอนท่านละ 1 ชั้น ในลักษณะการสอนเป็นคณะ (Team Teaching) จะทำให้การสอนมีคุณภาพ ประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผล มากขึ้น

3.4 ทุกสำนักปฏิบัติธรรม/วัด สามารถนำ รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมา คือรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัญญา 4 หรือ V1 to V5 Model ไปใช้สอนได้ทั้ง 2 สังกัด คือ ทั้งมหานิกาย และธรรมยุติกนิกาย

### เอกสารอ้างอิง

- จุฑาภักดิ์ หริรัักษ์ธำรง. (2560). *รูปแบบการบรรลุลหรรณในพุทธศาสนาเถรวาท*. คุณุณีพนธ์พุทธศาสตร์คุณุณีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชวลิต ชูกำแพง. (2553). *การวิจัยหลักสูตรและการสอน*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ชัยชาญ ศรีหานู. (2559). *รายงานวิจัยย่อยที่ ๔ การปฏิบัติ และการสอบอารมณ์กรรมฐาน ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย*. รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). *การวิจัยเบื้องต้น*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุวีริยาสาส์น.
- ประสาธ เนืองเฉลิม. (2554). *วิจัยการเรียนการสอน*. มหาสารคาม: อภิชาติการพิมพ์.
- พระกอบชัย เขมจารี (ปราบภักย์). (2560). *วิธีการสอนวิปัสสนากาวนา : กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนุโฑวัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว*. สารนิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูกล้วยานสิทธิวัฒน์. (2556). *เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมมิก.

- พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมังคะโล). (2556). *หลักปฏิบัติในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). เชียงใหม่: โรงพิมพ์แม่ก๊กพรินต์ติ้ง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2557). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปล และเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ)*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส จำกัด.
- พระสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). (2532). *วิปัสสนากรรมฐาน เปลี่ยนชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธนชัยรุ่งเรืองพัฒนา จำกัด.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2553). *วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)*. จำรูญธรรมดาแปล. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- พระอาจารย์กัญญา สุขกาโม. (2553). *สุขกาโมศีโรวาท*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปริมา พับบลิชซิง จำกัด.
- พระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน. (2556). *ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตะเถระ*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพมหานคร: บริษัทศิลป์สยามบรรจุกุณธ์และการพิมพ์ จำกัด.
- พระอุดมวิद्याณเถระ (โชดก ญาณสิทธิ ป.ท. 9). (2505). *วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม 4*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อาศรมอักษร.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ยุวดี พนาวรรต. (2559). *การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุไทยด้วยวิปัสสนากรรมฐาน*. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์ ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิชชุดา ฐิติโชติรัตน์นา. (2559). *การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา*. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โสวิทย์ บำรุงภักดิ์. (2563). *ระเบียบวิธีวิจัยทางพระพุทธศาสนาและวิจัยชั้นสูง*. ขอนแก่น: เอ็มมี ก้อปปี เซนเตอร์.
- Primprao Disayavanish. (1994). *The effect of Buddhist insight meditation on stress and anxiety*. Ph.D. Dissertation : Illinois State University.
- Sekaran, U. & Bougie, R. (2013). *Research Methods for Business*. (6th ed). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- T.W. Rhys Davids and William Stede. (1997). *Pali-English Dictionary*. India: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited.