

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยปัจจุบันได้มีการพัฒนาการไปสู่สังคมยุคโลกาภิวัตน์ที่มีการแข่งขันทุกด้าน วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นเครื่องชี้วัดความเจริญทางวัตถุ ทางเศรษฐกิจมากขึ้นเรื่อย ๆ ผู้คนในสังคมสนใจเพียงการแสวงหาทรัพย์สิน ครอบครัวยุติมิตร อำนาจ ชื่อเสียง การเป็นที่ยอมรับในสังคม โดยเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้เป็นฐานของความสุขเพื่อสนองความต้องการของตนเองเป็นหลัก จึงทำให้เกิดการแก่งแย่งชิงดี เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนเป็นที่ตั้ง เป็นเหตุให้ผู้คนเหล่านั้นล้มเหลวเห็นแก่ประโยชน์ตน จนเป็นปัญหาของสังคมในที่สุด คนทั้งหลายมักมุ่งแต่ความสนใจไปที่การแสวงหาความสุข มองข้ามเรื่องความผันผวนทุกข์ พยายามไขว่คว้าสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเข้าใจว่านั่นคือสิ่งที่สามารถอำนวยความสะดวกให้ตนเองได้ เพราะไม่รู้ความจริงว่า ร่างกายจิตใจนี้เป็นของทุกข์แท้ ๆ ไม่มีทางทำให้เกิดความสุขได้จริง ยิ่งดิ้นรนหาความสุขหรือหนีความทุกข์มากเพียงใด จิตใจก็ยิ่งมีภาระและมีความทุกข์มากขึ้นเพียงนั้น เพราะความสุขเหมือนสิ่งทีรอการไขว่คว้าช่วงชิงอยู่ข้างหน้า เหมือนจะคว้าได้ แต่ก็หลุดมือไปรออยู่ข้างหน้าต่อไปอีก เป็นเครื่องยั่วยุ และเร่งเร้าให้เกิดการดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา แท้จริงความสุขที่เราแสวงหา นั้นเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าไม่ถึง เราดิ้นรนแสวงหาโดยไม่รู้จักความสุขที่แท้จริงจึงเป็นทุกข์ เรื่องทุกข์ในอริยสัจสี่มีความหมายแคบและเจาะจงเข้ามาที่ชีวิตมนุษย์ อันมีต้นเหตุเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ นั้น เราคาดหวังเป็นไปตามอำนาจของตัณหา เมื่อต้องประสบกับความไม่สมหวังจึงเป็นทุกข์

พุทธศาสนายอมรับว่าทุก ๆ สิ่งมีอยู่ เพียงแต่ว่าทุก ๆ สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น โดยความเป็นตัวเราหรือของเรา; สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่ปรากฏ เป็นสภาวะที่มีอยู่ และเป็นไปของมันตามธรรมดา โดยไม่มีสิ่งใดที่จะครอบครองบังคับอะไรให้เป็นไป หรือให้ไม่เป็นไปตามความปรารถนา แต่เพราะความเข้าใจไม่ถูกต้องต่อสภาวะที่เป็นอยู่จริงตามธรรมดา จึงทำให้มีความยึดมั่นถือมั่นต่อสภาวะธรรมทั้งหลายเหล่านั้นว่าเป็นตัวตนอันแท้จริง เป็นเจ้าของ เป็นผู้ทำการ เป็นผู้เสพเสวยความรู้สึกต่าง ๆ อยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์ทั้งหลาย รวมทั้งอยู่เบื้องหลังชีวิตนี้ ซึ่งมีอำนาจในตัว ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องหลงผิดนี้ คือ ความที่ผู้คิดยึดเอาสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่เป็นอยู่ตามภาวะของมัน ซึ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมันว่ามีตัวผู้คิด ต่างหากจากความคิด มีผู้จงใจหรือเจตนา ต่างหากจากเจตนา มีผู้เสพเสวยเวทนา ต่างหากจากเวทนา ตลอดจนมีตัวผู้ทำกรรม ต่างหากจากกรรม^๑ หลงเข้าใจผิดต่อความจริงที่ล้วนบริสุทธิ์ปราศจากการเคลือบคลุมของความรู้สึกที่เป็นอัตวิสัย ว่า “ฉันคิด เพราะฉะนั้น ฉันจึงมี”^๒ จากเหตุผลพื้นฐานทางจิตวิทยาของมนุษย์ : Self-Protection and Self-Preservation เพราะพื้นฐานทางความคิดนี้ก่อให้เกิดความคิดเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้า ที่บุคคลนั้นสามารถพึ่งพาว่าเป็นผู้สามารถ

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย หน้า ๙๘.

^๒ “Cogito, ergo sum” (วาทะของ Rene Descartes, 1596-1650).

ปกป้องคุ้มครองเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอดปลอดภัยยาวนาน จึงทำให้มีการยึดถือตัวตนเกิดขึ้น^๓ ซึ่งเกิดจากการพิจารณาโดยไม่แยกกาย (อโยนิโสมนสิการ) เข้าหลักทฤษฎี ๖ อย่างใดอย่างหนึ่ง^๔ ความรู้สึกในตัวตนอย่างนี้ เป็นความรู้สึกทั่วไปของปุถุชนที่เป็นเหตุเป็นผลโดยสามัญสำนึก เพราะขาดสติสัมปชัญญะ ไม่เห็นความจริงของธรรมชาติอย่างถ่องแท้ ความยึดถือนี้เองเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหา เป็นปัจจัยแก่องค์ประกอบอื่น ๆ และทำให้เกิดผลกระทบแก่กระบวนการต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ต่อไป

พุทธศาสนาชี้ให้เห็นว่าอัตตาไม่มีอยู่จริง^๕ ร่างกายของมนุษย์ สัตว์ พืช และสิ่งมีชีวิตทั้งหมดล้วนประกอบด้วยเซลล์มาประกอบกันขึ้นเป็นรูปร่าง ส่วนจิตใจก็มีการเกิดและดับอยู่ตลอดเวลา แต่เพราะความที่สัตว์ทั้งหลายไม่เห็นในความจริงของธรรมชาติ ดังนั้น การยึดถืออัตตาจึงมีอยู่ และเป็นสิ่งที่คนทั่วไปยึดติดถือมั่นอย่างยิ่ง อหังการ ความเย่อหยิ่งถือตนทะนงตน ก้าวร้าวด้วยความถือตัวจึงมีเกิดขึ้นมมังการ ความสำคัญว่าเป็นของเรา ความถือว่าเป็นของเราจึงเกิดขึ้นพร้อมกันว่าเป็นเรา ตัวเรา เป็นเราที่เหนือ หรือดีเด่นกว่าคนอื่น ๆ และนี่คือของ ๆ เรา เป็นของ ๆ เรา คนเราถ้ายึดตัวตน มันก็ยึดสิ่งของต่าง ๆ ว่าเป็นของตนไปด้วย เพราะความหลงผิด มองไม่เห็นตามความเป็นจริง พยายามไป เหมือนที่ว้างเห็นงจักรเป็นดอกบัว จึงเกิดทุกข์ทรมานทวิคูณ หากความสุขจริง ๆ ไม่ได้ พุทธศาสนามุ่งเน้นปฏิเสธอัตตาที่เขายึดติดกัน อันจะต้องสลัดถอนทิ้งไปเสีย และเมื่อถอนละความยึดติดนั้นได้แล้ว ความเป็นอัตตาจึงหมดไป อหังการ-มมังการย่อมหมดตามไปด้วย ผู้ไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริง หลงยึดติดมั่นในสมมติขึ้นเป็นจริงจึง ความยึดถือในตัวตนทำให้เกิดอกุศลกิเลสขึ้น คือ ตัณหา ความเห็นแก่ตัว มานะ คือความถือตัว และทิฐิ คือ ความยึดติดในความเห็นของตน จะถูกกิเลสเหล่านี้บังการการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมของตน ทำให้ความทุกข์เพิ่มขึ้นทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง กล่าวโดยสรุปคือขั้นทั้งห้าที่เรายึดถือว่าเป็นตัวเรา/ของเรา เป็นทุกข์

การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติเดียวที่สามารถจัดอวิชชา ความไม่รู้ ให้หมดไปจากจิตใจของผู้คนทั้งหลาย เพื่อช่วยให้ผู้ที่อยู่ในโลกนี้ได้โดยไม่ต้องเป็นทุกข์ เปรียบดังอุปมาที่ว่า “ให้รู้จักกินปลาโดยไม่ถูกก้าง”^๖ โลกนี้เปรียบเหมือนปลาที่มีก้าง ที่มีอันตรายมากน้อยนานาชนิดรวมกัน พุทธศาสนามีประโยชน์แก่โลกอย่างยิ่ง ก็ตรงที่ช่วยชาวโลกอยู่ในโลกได้ โดยไม่ได้รับอันตราย ไม่ถูกก้างปลาชนิดใดชนิดหนึ่งทำร้ายได้ การดับอหังการ-มมังการออกจากจิตใจด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นการไถ่ถอนความยึดถือในขั้นทั้งห้า และเป็นการสลายภาพอัตตาตัวตนที่ซ่อนบดบังสภาพธรรมทั้งหลายตามธรรมดาที่มันเป็นอยู่ เป็นการอบรมจิตให้บังเกิดปัญญาญาณ เพื่อให้มองเห็นความจริงแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย ในสภาวะธรรมอันเป็นปรมาตม^๗

งานวิจัยนี้กล่าวถึงวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในฐานะเป็นองค์ประกอบสำคัญของการปฏิบัติธรรม ด้วยการกำหนดรู้พื้นฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นทางสายเดียวที่สามารถทำลายวิปัสสนา อันทำให้เกิดความเห็นผิดไปจากความเป็นจริง จะเป็นผู้ให้ความจริงแก่

^๓ Walpola Rahula, What the Buddha Taught. Grove Press, Eastern Religion & Philosophy, 978-0-8021-3031-0, 1969.

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒/๑๔.

^๕ อภิ.ป. (ไทย) ๓๖/๑๐๓/๑๗๔.

^๖ พุทธศาสนิก, ตัวกู-ของกู, พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ, ๒๕๔๘, หน้า ๓๖.

^๗ ปรมัตถธรรม หมายถึง ทำให้แจ้งนิโรธสัจ., พ.อิต. (ไทย) ๒๕/๒๑๑/๕๕๑.

ปัญญาด้วยความรู้แจ้งแห่งความที่รูป-นามเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ในเมื่ออรรถาไม่มีอยู่จริง ผู้เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยขณิกสมาธิ เพ่งพินิจสังขาร หมายถึง ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ คือ มีรูป-นามเป็นอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ เข้าไปรู้เห็นตามความเป็นจริงโดยความเป็นไตรลักษณ์ ปัญญาที่เกิดแต่วิปัสสนามีนามรูปปริเฉทญาณเป็นต้น และเมื่อบรรลุถึงญาณเป็นต้นไป จนถึงอนุโลมญาณแล้ว จะรับรู้สภาวะดับไปของรูป-นามเป็นหลักด้วยขณิกสมาธิระดับสูง เข้าไปเห็นแจ้งพิเศษในสภาวะรูป-นามตามความเป็นจริงที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจะ) เป็นทุกข์ (ทุกขะ) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตะ) และไม่สวยงาม (อสุภะ)^๘

การละความสำคัญผิด คือ วิปัสสนา ๔ มี ๑) สุภาวิปัสสนา ความสำคัญผิดว่าสังขารเป็นของสวยงาม โดยการกำหนดรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคลเราเขา เพื่อขจัดความติดใจในกาม ๒) สุขวิปัสสนา ความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นสุข โดยกำหนดรู้สุขเวทนาที่กำลังเสวยอยู่ว่าเป็นเพียงความรู้สึกของอารมณ์ที่น่าพอใจเท่านั้น ไม่มีบุคคลผู้เสวยสุขเวทนาแต่อย่างใด เพื่อขจัดตัณหาที่เกิดจากเวทณานั้น ๆ ๓) นิจวิปัสสนา ความสำคัญผิดว่ารูป-นามเที่ยง โดยกำหนดรู้จิตในปัจจุบันขณะให้ทันทั่วทั้งมิให้นิรวณเข้าแทรกได้ ว่าความรู้สึกนี้เป็นเพียงอาการที่จิตรู้เท่านั้นเกิดขึ้น และก่ดับไปในที่สุด ๔) อัตตวิปัสสนา ความสำคัญว่ารูปนามเป็นตัวตน โดยกำหนดรู้สภาวะธรรม คือ นิรวณ ๕ ว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่มีบุรุษ สตรี ไม่มีสภาวะบุคคล ความเป็นเราเขา โดยมองว่ากายนี้เป็นที่ประชุมของธาตุ เป็นเพียงสภาวะธรรมทางกายและใจที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ปราศจากอรรถาตัวตนใด ๆ ดังนั้นกิจที่จะต้องทำ คือ ถอนเลิกความยึดติดถือมั่นในภาพอรรถาที่เคยมี และไม่ยึดอะไรใหม่ว่าเป็น ผู้เจริญวิปัสสนาเมื่อปฏิบัติจนเกิดวิปัสสนาปัญญา เกิดวิชาเป็นลำดับ อันสามารถทำลายกิเลสลงได้ ทำให้ทุกข์เบาบาง สังขารชั้นปฐมแต่งให้สติเกิดขึ้นระลึกถึงสภาพของจิตซึ่งเป็นนามธรรมที่กำลังรู้ การเข้าไปรู้เห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริงของรูป-นามอันเกิดจากสติหยั่งรู้ได้คลายความยึดถือสภาพธรรมทั้งหลายว่าเป็นตัวตนเป็นของตน ทำให้สามารถกำจัดความหลงยึดติดมั่นในสมมติ ในอุปาทานชั้น ความยึดถือในตัวตน ความเป็นของตนพร้อมกันไปด้วย เมื่อเจริญวิปัสสนาต่อไปจนถึงมัคคญาณ เกิดวิชาปหานกิเลสสังโยชน์ได้อย่างเด็ดขาด ทำให้ดับอรรถาหมดสิ้นไป ซึ่งในทางพุทธศาสนาแล้ว ความรู้หรือวิชานี้ ย่อมเกิดขึ้นได้แก่ผู้ที่ลงมือปฏิบัติ และเรียนรู้ได้ด้วยเฉพาะตนเท่านั้น ดังคำพระบาลีว่า ปจฺจตฺต เวทิตฺตโป วิญญู หิ ดังนี้

พุทธศาสนาได้นัยถึงพฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์ล้วนแล้วเกิดจากใจ มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นตัวนำทั้งสิ้น “.... เจตนา ย่อมนำไปสู่การตัดสินใจของการกระทำทางกาย วาจา และใจ”^๙ ผลที่เกิดจากการลดหรือดับอหังการ-มมังการออกจากใจได้ ทำให้บุคลิกภาพมีการเปลี่ยนแปลงตามสภาวะธรรมที่บังเกิดขึ้นเป็นปัญญา สัมมาทิฐิจากการเจริญกรรมฐาน “.... มุมมองความเห็นที่ผิด วาจาที่ผิด การกระทำที่ผิด การเลี้ยงชีพที่ผิด ถูกกำจัดโดยวิชาที่หนึ่งในอริยมรรคมีองค์แปด”^{๑๐} ทำให้พฤติกรรมของบุคคลนั้นปรับเปลี่ยนไป บุคลิกภาพจึงมีการปรับเปลี่ยนตามไปด้วยเช่นกัน

^๘ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), *อริยวังสปฏิบัติ ปุจฉาวิสัชนาเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า*, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๖.

^๙ Maurits Kwee, “**Psychotherapy by Karma Transformation : Healing Cognitive Proliferation (PAPANCA)**”, Proceedings of the Third Conference, The International Association of Buddhist Universities, Celebrating the Endeavors of a Decade 2007-2017.

^{๑๐} Dr. P. Amara Thera (M.A., Ph.D., D.Litt.), “**The Way of Mental Development in Buddhism (Theory and Practice)**”, Bangkok, Sahadhammika Co., Ltd., 2015.

ดังนั้น ผู้วิจัยศึกษาทดลองการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สร้างสติหยั่งรู้ การเจริญวิปัสสนาเพื่อลดอหังการ-มมังการอันเป็นสาเหตุแห่งการเกิดทุกข์ และมีผลต่อการปรับบุคลิกภาพเป็นสมมติฐานในการวิจัยจากการศึกษาสังเกตพฤติกรรม, การสอบถามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติจากวิปัสสนาจารย์ผู้ดูแลโครงการ และจากการพัฒนาเครื่องมือแบบสอบถามแบบปรนัย ตรวจสอบสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อการสร้างสติหยั่งรู้ เพื่อลดอหังการ-มมังการอันเป็นสาเหตุแห่งการเกิดทุกข์ และมีผลต่อการปรับบุคลิกภาพ ด้วยเครื่องมือที่ได้รับการตรวจสอบแล้วจากผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำมาสรุปและวิเคราะห์ สังเคราะห์และอภิปรายผลเป็นผลการวิจัย และสามารถนำผลการวิจัยนี้เผยแพร่ให้เป็นประโยชน์ต่อสาธารณชน เป็นที่ยอมรับในระดับนานาชาติต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษากระบวนการการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักสูตรของวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

๑.๒.๒ เพื่อทดลองใช้การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในการสร้างสติหยั่งรู้และการลดอหังการ-มมังการ

๑.๒.๓ เพื่อประเมินการปรับบุคลิกภาพจากการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบจากการวิจัย

๑.๓.๑ กระบวนการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักสูตรของวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆสเป็นอย่างไร มีขั้นตอน และวิธีปฏิบัติอย่างไร มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจอย่างไรบ้าง และมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไรบ้าง

๑.๓.๒ ผลทดลองใช้การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีผลต่อการสร้างสติหยั่งรู้หรือไม่ อย่างไร และมีผลต่อการลดอหังการ-มมังการ หรือไม่ อย่างไร

๑.๓.๓ การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สามารถปรับบุคลิกภาพของผู้ปฏิบัติ ได้หรือไม่อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงกึ่งทดลอง^{๑๑} (Quasi-Experimental Method Research) ได้ทำการศึกษา การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อการสร้างสติหยั่งรู้ เพื่อการลดมมังการ และมีผลต่อการปรับบุคลิกภาพตามแนวพุทธวิธี จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา เป็นต้น ศึกษาผลที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

^{๑๑} อรพินท์ ชูชม, การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research), วารสารพฤติกรรมศาสตร์ ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ กันยายน ๒๕๒๑.

โดยเก็บรวบรวมข้อมูลการเปลี่ยนแปลงของจิตใจที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาตามหลักสูตรของ
โครงการนี้ มี (๑) สติหยั่งรู้ (๒) อหังการ-มมังการ (๓) การปรับบุคลิกภาพ แล้วนำมาวิเคราะห์เรียบ
เรียง ตามขอบเขตดังต่อไปนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

๑) ศึกษาแนวทางการเจริญวิปัสสนาเพื่อการสร้างสติหยั่งรู้จากคัมภีร์พระไตรปิฎก
อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส หนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง

๒) ศึกษาสติหยั่งรู้มีผลต่อการลดมมังการจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา
ปกรณ์วิเสส หนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง

๓) ศึกษาการลดอหังการ-มมังการมีผลต่อการปรับบุคลิกภาพในจิต ๖ ตามแนวพุทธ
วิธี จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส และเอกสาร ตำรา ผลงานทางวิชาการที่
เกี่ยวข้อง

๔) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่จิตวิทยาเกี่ยวข้อง อัตนิยม (Egoism) และจิตวิทยา
พฤติกรรม (Behavioral Psychology) จากหนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง

๕) ศึกษาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาส่งผลต่อสติหยั่งรู้ การลดมมังการ
และการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพ โดย (๑) การตอบแบบสอบถามปรนัยในแบบสอบถาม ตอนที่ ๑
และตอนที่ ๒ (๒) การรายงานตนเองผ่านการแสดงความคิดเห็นปลายเปิดในแบบสอบถาม ตอนที่ ๓
ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ๓๔ รูป/คน (๓) โดยการสังเกตของผู้วิจัย (๔) โดยการสัมภาษณ์วิปัสสนาจารย์
ผู้ดูแลโครงการ

การศึกษาข้อมูลแบ่งออกเป็น ๒ ช่วง คือ (๑) ศึกษาจากผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ก่อนเริ่มโครงการอบรมวิปัสสนาภาวนาตามหลักสูตร ๔ และ (๒) ศึกษาจากผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานตามหลักสูตร ๔ ต่อเนื่องตามระยะเวลาที่งานวิจัยกำหนด ๑๒๐ วัน

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๑) ประชากร คือ นิสิตผู้กำลังศึกษาหลักสูตรพุทธศาสนามหาบัณฑิต สาขาวิชา
วิปัสสนาภาวนา วิทยาเขตบวรศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
จำนวนทั้งสิ้น ๕๗ รูป/คน และบุคคลทั่วไปผู้สนใจการเจริญวิปัสสนาตามหลักสูตร ๔ จำนวน
๑๒ คน

๒) กลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกโดยวิธีสุ่มแบบง่าย (simple random sampling) จากกลุ่ม
ประชากรภิกษุและบุคคลทั่วไป โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นภิกษุและคฤหัสถ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหา
บัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา รุ่นที่ ๑๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ วิทยาเขตบวรศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตร ๔
หลักสูตรภาคปฏิบัติ ๗ เดือน จำนวน ๓๔ รูป/คน

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านตัวแปร

๑) ตัวแปรต้น คือ การเจริญวิปัสสนาตามหลักสูตร ๔

๒) ตัวแปรตาม คือ การปรับบุคลิกภาพตามแนวพุทธวิธีบนฐานจิต ๖

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

๓) การเก็บข้อมูลวัดผล ครั้งที่ ๑ ก่อนเริ่มการอบรมวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และ ครั้งที่ ๒ หลังการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตามกำหนดแล้วเวลา ๑๒๐ วัน อิงผลจากการทดลองด้านจิตวิทยาการเรียนรู้จนเป็นนิสัยเพื่อการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ^{๑๒}

๑.๔.๕ ขอบเขตด้านสถานที่

สถานที่ที่ใช้ในการทดลองทำวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สถานปฏิบัติธรรมธรรมโมลี ต.หนองดินแดง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา ทำการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติกรรมฐานต่อเนื่อง ตั้งแต่ ๙ กรกฎาคม – ๔ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๐ เป็นเวลา ๑๒๐ วัน

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

- ๑.๕.๑ การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สร้างสติหยั่งรู้ได้
- ๑.๕.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ลดอหังการ-มมังการได้
- ๑.๕.๓ เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ละอุปาทานขั้น ๕ ได้ ทำให้ลดอหังการ-มมังการแล้ว มีผลต่อการปรับบุคลิกภาพในแนวพุทธวิถีได้

๑.๖ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การมีสัมมาสติระลึกรู้พ้นจากการคิดปรุงแต่งโดยตั้งใจ มีสติตั้งมั่นในการกำหนดรู้โดยไม่ยึดติดด้วยอำนาจกิเลสทั้งปวง โดยการเจริญวิปัสสนา ด้วยการกำหนดรู้ตามที่เป็ที่ต้งแห่งสติ ๔ ฐาน คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม เพื่อให้เกิดปัญญาารู้เห็นว่ารูป-นาม ขั้น ๕ มีการเกิด/ดับอยู่ตลอดเวลาสืบต่อเนื่องกัน อันเป็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงตามกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๑.๖.๒ การสร้างสติหยั่งรู้ หมายถึง การสร้างสติที่สามารถเห็นแจ้งในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติตามความเป็นจริง โดยไม่ถูกปรุงแต่งของจิตที่ประกอบด้วยตัณหา อุปาทาน ซึ่งสติดังกล่าวนี้ต้องเกิดขึ้นจากการฝึกฝนให้เป็นสติที่ประกอบด้วยสมาธิอันไม่ถูกชักจูงให้โน้มน้าวด้วยความเข้าใจผิดได้ จึงทำให้เห็นแจ้งในสภาวะธรรมนั้น ๆ ตามความเป็นจริง ปัญญาารู้เห็นว่ารูป-นามมีการเกิด/ดับอยู่ตลอดเวลา เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เกิดปัญญาารู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่าสิ่งที่เรายึดถือมั่นในขั้น ๕ รูปและนามที่รวมกันประกอบขึ้นนี้ว่าเป็นเรา/ของเรา ไม่ว่าจะเป็นอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย หรือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เราเข้าใจว่า สามารถบังคับบัญชามันให้เป็นไปตามที่แต่ละบุคคลต้องการได้ แต่โดยความเป็นจริงตามหลักคำสอนในคัมภีร์พุทธศาสนาแสดงให้เห็นว่า ไม่มีใครสามารถควบคุมให้สิ่งที่รวมกันประกอบขึ้นเป็นร่างกายและจิตใจให้เป็นไปตามความต้องการได้

๑.๖.๓ การลดอหังการ-มมังการ หมายถึง ปัญญาารู้เห็นว่ารูป-นามมีการเกิด/ดับอยู่ตลอดเวลา เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เกิดปัญญาารู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่าสิ่งที่เรายึดถือมั่น

^{๑๒} Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. and Wardle, J. (2010), “How are habits formed: Modelling habit formation in the real world”, Eur. J. Soc. Psychol., 40: 998–1009.

ในขั้น ๕ รูปและนามที่รวมกันประกอบขึ้นนี้ ยึดถือมั่นเป็นอหังการ-มมังการ ๕ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งหมดว่าเป็นตนเป็นของตน หรือยึดถือว่ามีอัตตาเนื่องด้วยขั้น ๕ โดยอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง; ถือนั่นด้วยอำนาจแห่งกิเลส ไม่ปล่อยวางตามควรแก่เหตุผลจึงเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนที่ต้องถูกแก้ไขให้เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เพื่อให้การยึดถือมั่นในตัวตนว่าเป็นของตน ลดลงหรือดับไปได้

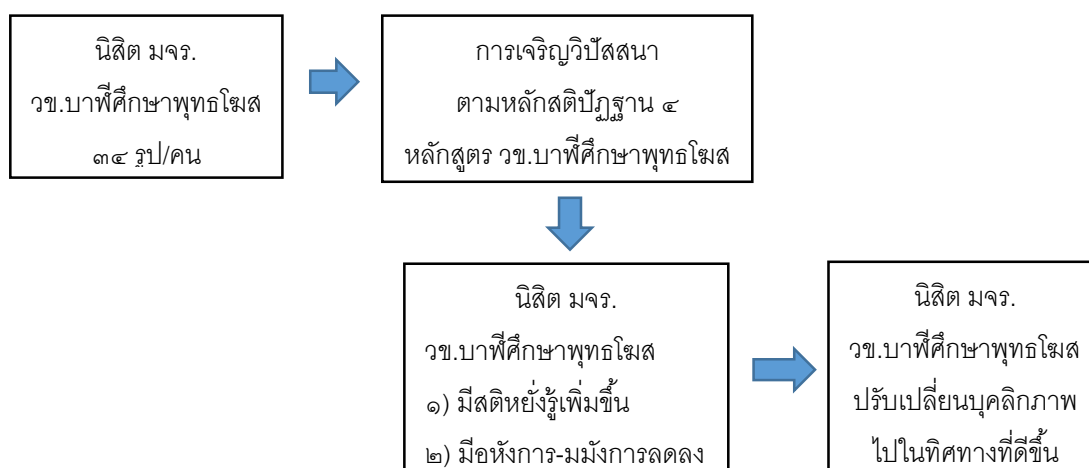
๑.๖.๔ การปรับบุคลิกภาพ หมายถึง การปรับเปลี่ยนลักษณะส่วนรวมของบุคคลที่แสดงออกของพฤติกรรมที่เป็นลักษณะภายนอกทางกายที่สามารถสังเกตได้ง่าย ทางสมอง เป็นทักษะการทำกิจกรรมต่าง ๆ และลักษณะภายในทางจิตที่สังเกตเห็นได้ยาก ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด เจตคติ ค่านิยม อุดมคติ เป็นต้น ซึ่งมักแสดงออกมาให้เห็น เป็นผลรวมของลักษณะเชิงจิตวิทยาของบุคคลแต่ละคนมีผลต่อการแสดงออกที่เป็นความเคยชิน มีพื้นเพนิสัย กิริยาอาการที่ฝังติดแน่นในสันดานของแต่ละบุคคล บนฐานจริตตามพุทธานุภาพ มี ๖ ประเภท คือ ๑) รากจริต พฤติกรรมของคนที่มีความเป็นปกติ ๒) โทสจริต พฤติกรรมของคนที่มีความเป็นปกติ ๓) โมหจริต พฤติกรรมของคนที่มีความเป็นปกติ ๔) วิตกกจริต พฤติกรรมของคนที่มีความเป็นปกติ ๕) สัทธาจริต พฤติกรรมของคนที่มีความเป็นปกติ ๖) พุทธิจริต พฤติกรรมของคนที่มีความเป็นปกติซึ่งมักแสดงออกมาให้เห็นที่ไม่เหมาะสม หรือไม่พอดี ให้เหมาะสมเป็นปกติตามแนวพุทธวิธี

๑.๖.๕ สัมมาทิฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ คือ ปัญญาเห็นอริยสัจ ๔ หมายถึง แนวคิดที่ถูกต้อง ความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม ว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว, เห็นถูกต้องตามความเป็นจริงว่าขั้น ๕ ไม่เที่ยง เป็นต้น ถือเป็นองค์แรกในมรรคมงคลแปด อันเป็นแนวทางสู่การหลุดพ้นจากทุกข์

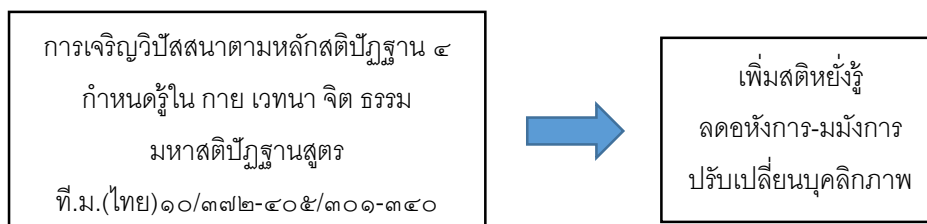
๑.๗ กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยนี้เพื่อตรวจสอบสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการกำหนดรู้พื้นฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อยังสติหยั่งรู้ให้เกิดขึ้น เป็นผลให้ถอนละความยึดถือมั่นในอุปาทานขั้น ๕ ทำให้สามารถทำให้อหังการ-มมังการลดลงหรือดับไป ส่วนผลที่เกิดจากการลดหรือดับอหังการ-มมังการออกจากใจแล้ว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพในทางที่ดีขึ้นตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน

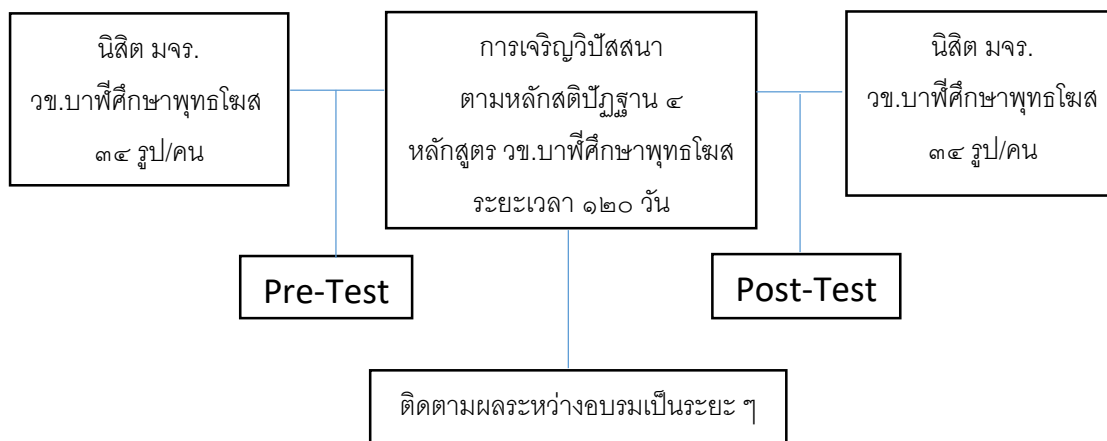
๑.๗.๑ กรอบแนวคิดการวิจัยเบื้องต้น



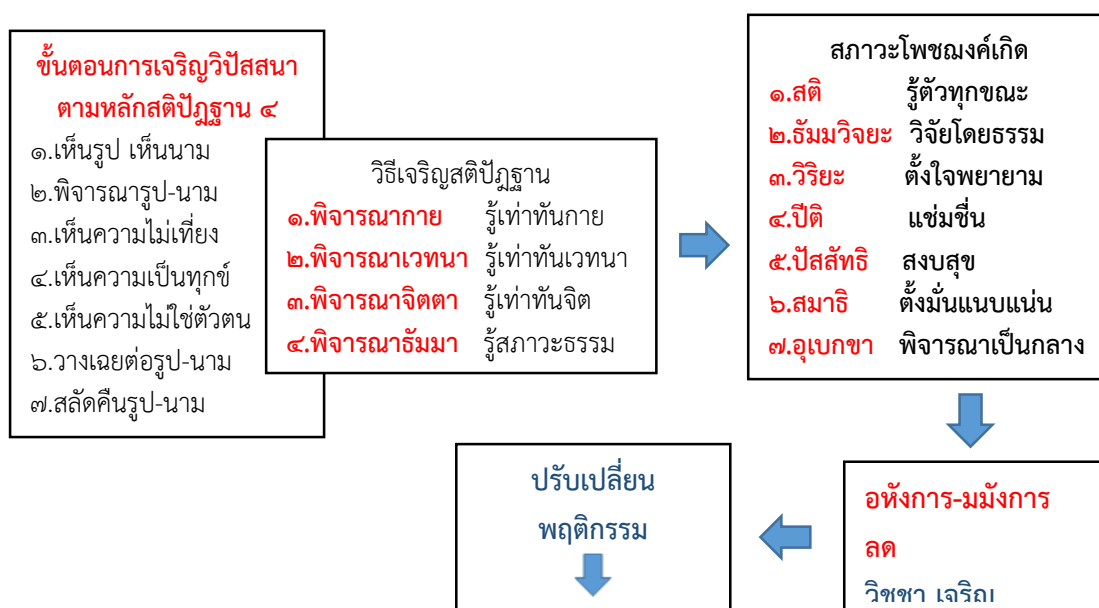
๑.๗.๒ กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎี



๑.๗.๓ กรอบแนวคิดออกแบบการทดลอง (Experimental Design)



๑.๗.๔ กรอบแนวคิด การเกิดสติหยั่งรู้ ลดอหังการ-มมังการ เปลี่ยนบุคลิกภาพ



๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบผลการทดลองการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ สร้างสติหยั่งรู้ ให้เกิดมีขึ้นได้ เกิดปัญญาญาณ ไถ่ถอนสิ่งที่สิ่งทีคนทั่วไปยึดติดถือมั่นอย่างยิ่ง ถือตัว อหังการ-มมังการ ความสำคัญว่าเป็นเราของเรา ความเป็นอัตตาลดลงหรือหมดไป

๑.๘.๒ พฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์ล้วนแล้วเกิดจากใจ มีใจเป็นตัวนำทั้งสิ้น ผลที่เกิดจากการลดหรือดับมมังการออกจากใจได้ เป็นปัญญา สัมมาทิฐิแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ทำให้บุคลิกภาพ มีการเปลี่ยนแปลงตามสภาวะธรรมที่บังเกิดขึ้น ส่งผลให้พฤติกรรมของบุคคลนั้นปรับเปลี่ยนไป บุคลิกภาพจึงมีการปรับเปลี่ยนตามไปด้วยเช่นกัน ความเห็นที่ถูกต้องอันเป็นผลให้การกระทำทางกาย และวาจา การแสดงออกทั้งหลายย่อมถูกต้องตามไปด้วย

๑.๘.๓ ผลการทดลองการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สร้างสติหยั่งรู้ ลดอหังการ-มมังการมีผลต่อการเปลี่ยนพฤติกรรม ปรับบุคลิกภาพในทางที่ดี จึงส่งผลต่อความเป็นอยู่ร่วมกันอย่าง สงบสุขของสังคมได้ ดังเช่นที่องค์การสหประชาชาติได้ยกย่องพุทธศาสนาให้เป็นศาสนาแห่งสันติภาพ โลก เพื่อประโยชน์แก่การสร้างสันติภาพและความสงบร่มเย็นของโลกต่อไป