

บทที่ ๔

ผลการวิจัย/ผลการศึกษา/ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง “การเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อการปรับบุคลิกภาพ” เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษากระบวนการการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักสูตรของวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโธส ๒) เพื่อทดลองใช้การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในการสร้างสติหยั่งรู้ และการลดทอนหังการ-มมังการ ๓) เพื่อประเมินการปรับบุคลิกภาพจากการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คัดเลือกโดยวิธีสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) จากนิสิตหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา รุ่นที่ ๑๒ วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโธส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อเนื่อง ๗ เดือน จำนวนทั้งสิ้น ๓๔ รูป/คน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งคำถามออกเป็น ๓ ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ ๑ แบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ๕ อันดับ สำหรับศึกษาสภาวะธรรมในการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อสร้างสติหยั่งรู้ ลดทอนหังการ-มมังการ มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๗ ตอนที่ ๒ แบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ๔ อันดับ สำหรับศึกษาการปรับบุคลิกภาพบนฐานจริต ๖ มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๗๓ และตอนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามปลายเปิดใช้สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับถามปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามและรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้แบบสอบถามกลับคืนมาครบร้อยละ ๑๐๐ และได้วิเคราะห์สรุปผลข้อมูลเพื่อใช้ตอบวัตถุประสงค์การวิจัย และผู้วิจัยได้กำหนดหัวข้อการนำเสนอผลการวิจัย คือ ๑) สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ๒) ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ๓) ผลการวิเคราะห์ข้อมูล และ ๔) องค์ความรู้ที่รับจากการวิจัย ตามลำดับ

๔.๑ สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแปลความหมายข้อมูลจากการวิจัยที่ตรงกัน ผู้วิจัยขอเสนอสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายของข้อมูลต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- $\bar{x}$ หมายถึง ค่าเฉลี่ย (Mean)
- S.D. หมายถึง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
- t หมายถึง การแจกแจงแบบทีชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-dependent)
- r หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient)
- sig. หมายถึง แสดงค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

๔.๒ ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมประมวลผลสถิติสำเร็จรูปประเภทพีแรว์ คือ PSPP และสรุปข้อมูลลงตารางประกอบการบรรยาย โดยแบ่งเป็น ๓ ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ ศึกษาการเจริญวิปัสสนาที่สร้างสติกำหนดรู้ ผู้วิจัยได้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติการทดสอบความแตกต่างแบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test dependent) และนำเสนอข้อมูลในตารางประกอบการบรรยาย ดังนี้

๑) การวิเคราะห์สติกำหนดรู้กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๑) วิเคราะห์สติกำหนดรู้ที่กาย ใช้ข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามตอนที่ ๑ จำนวน ๑๔ ข้อ คือ ข้อ ๑, ข้อ ๕, ข้อ ๙ - ๑๐, ข้อ ๑๒ - ๑๓, ข้อ ๑๖ - ๑๗, ข้อ ๒๓ และ ข้อ ๒๕ ตามลำดับ

๑.๒) วิเคราะห์จิตกำหนดรู้สภาวะของกาย ใช้ข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามตอนที่ ๑ จำนวน ๑๑ ข้อ คือ ข้อ ๒ - ๔, ข้อ ๖ - ๘, ข้อ ๑๑, ข้อ ๑๔ - ๑๕, ข้อ ๒๒ และข้อ ๒๔ ตามลำดับ

๒) การวิเคราะห์สติกำหนดรู้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้ข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามตอนที่ ๑ จำนวน ๙ ข้อ คือ ข้อ ๒๖ - ๓๓ และข้อ ๓๕ ตามลำดับ

๓) การวิเคราะห์สติกำหนดรู้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้ข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามตอนที่ ๑ จำนวน ๙ ข้อ คือ ข้อ ๓๔ และข้อ ๓๖ - ๔๓ ตามลำดับ

๔) การวิเคราะห์สติกำหนดรู้ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้ข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามตอนที่ ๑ จำนวน ๖ ข้อ คือ ข้อ ๔๔ - ๔๙ ตามลำดับ

๕. การวิเคราะห์ปัญญาตามความหมายในพุทธศาสนา ใช้ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามข้อ ๕๐ (ปัญญาขั้น ๑), ข้อ ๕๑ (ปัญญาขั้น ๒), ข้อ ๕๒ (ปัญญาขั้น ๓), ข้อ ๕๓ (ปัญญาขั้น ๔), ข้อ ๕๔ (ปัญญาขั้น ๕) และข้อ ๕๕ (ปัญญาขั้น ๖) ตามลำดับ

๔.๒.๒ ศึกษาผลการเจริญวิปัสสนาในการลดทอนการ-มมังการ ผู้วิจัยได้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติการทดสอบความแตกต่างแบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test dependent) และนำเสนอข้อมูลในตารางประกอบการบรรยาย ดังนี้

๑) วิเคราะห์สติกำหนดรู้จัดจ้อยอยู่ในธรรม ใช้ข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามตอนที่ ๑ จำนวน ๒๔ ข้อ คือ ข้อ ๑ - ๒๓ และ ข้อ ๒๕ ตามลำดับ

๒) วิเคราะห์การกำหนดรู้ปรมัตถธรรม ใช้ข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามตอนที่ ๑ จำนวน ๑ ข้อ คือ ข้อ ๒๔

๓) วิเคราะห์สภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขา ใช้ข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามตอนที่ ๑ จำนวน ๗ ข้อ คือ ข้อ ๒๖, ข้อ ๒๘ - ๒๙, ข้อ ๓๑ - ๓๒, ข้อ ๓๕ และข้อ ๔๓ ตามลำดับ

๔.๒.๓ ศึกษาการลดมั่งการที่มีผลต่อการปรับบุคลิกภาพในแนวพุทธ ผู้วิจัยใช้คะแนนเฉลี่ยระดับมั่งการ หลังปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา (คะแนนเฉลี่ยจากการวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ ๔.๒.๒) เป็นตัวแปรอิสระ (Dependent Variable) จำนวน ๓ ตัวแปรคือ ๑) ด้านสติยังรู้จัดจ้อยอยู่ในธรรม ๒) ด้านการกำหนดรู้ปรมัตถธรรม และ ๓) ด้านสภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขา เพื่อทำการทดสอบความสัมพันธ์กับคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับการปรับบุคลิกภาพในแนวพุทธจากคะแนนเฉลี่ยระดับบุคลิกภาพบนฐานจิต ๖ ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามตอนที่ ๒ (ข้อ ๑ – ๒๐) โดยใช้สถิติการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient) และสถิติวิเคราะห์สมการถดถอยแบบพหุคูณ (multiple regression)

๔.๒.๔ ศึกษาข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากความคิดเห็นที่กลุ่มตัวอย่างเขียนตอบในแบบสอบถามปลายเปิด (ตอนที่ ๓)

๔.๓ ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์

๔.๓.๑ ผลวิเคราะห์ข้อมูลการเจริญวิปัสสนาที่สร้างสติกำหนดรู้ ผู้วิจัยได้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติการทดสอบความแตกต่างแบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test dependent) และนำเสนอข้อมูลในตารางประกอบการบรรยาย ดังนี้

๑) ผลการวิเคราะห์สติกำหนดรู้กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้วิจัยได้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของกลุ่มตัวอย่างใน ๒ ประเด็น คือ ๑) ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับสติกำหนดรู้ที่กาย และ ๒) ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับจิตกำหนดรู้สภาวะของกาย แล้วนำเอาผลการวิเคราะห์ข้อมูลมาเขียนสรุปลงในตารางประกอบการบรรยาย ดังต่อไปนี้

๑.๑) ผลการวิเคราะห์สติกำหนดรู้ที่กาย ใช้ข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามตอนที่ ๑ ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จำนวน ๑๔ ข้อ คือ ข้อ ๑, ข้อ ๕, ข้อ ๙ – ๑๐, ข้อ ๑๒ – ๑๓, ข้อ ๑๖ – ๒๑, ข้อ ๒๓ และข้อ ๒๕ ตามลำดับ ปรากฏข้อมูลดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลผล และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับสติกำหนดรู้ที่กายด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างแบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test dependent)

สติกำหนดรู้ที่กาย	S.D.	แปลผล	sig.	Sig.(2-tailed)
ก่อนการปฏิบัติ	.80	ปานกลาง	.76	0.000
หลังการปฏิบัติ	.44	มาก		
ผลต่างของค่าเฉลี่ย	.93	มาก		

จากตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยสถิติกำหนดรู้ที่กายก่อนการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาอยู่ในระดับปานกลาง ($S.D.=.80$) ส่วนคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่าอยู่ในระดับมาก ($S.D.=.44$) ซึ่งเป็นความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในระดับมาก ($S.D.=.93$)

เมื่อทดสอบคะแนนเฉลี่ยระดับสถิติกำหนดรู้ที่กายก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพบว่า ความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยนี้มีความสัมพันธ์ต่อกันทางลบในระดับต่ำมาก ($Sig. = .76$) และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p = .000$) แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับสถิติ กำหนดรู้ที่กายก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความสัมพันธ์ในลักษณะที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน กับคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยมีความเชื่อมั่นร้อยละ 95

๑.๒) วิเคราะห์จิตกำหนดรู้สภาวะของกาย ใช้ข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างตอบ แบบสอบถามตอนที่ ๑ ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จำนวน ๑๑ ข้อ คือ ข้อ ๒ – ๔, ข้อ ๖ – ๘, ข้อ ๑๑, ข้อ ๑๔ – ๑๕, ข้อ ๒๒ และข้อ ๒๔ ตามลำดับ ปรากฏข้อมูลดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลผล และการทดสอบความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยระดับจิตกำหนดรู้สภาวะของกายด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างแบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจาก กัน (t-test dependent)

จิตรู้สภาวะของกาย	S.D.	แปลผล	sig.	Sig.(2-tailed)
ก่อนการปฏิบัติ	.84	ปานกลาง	.299	.000
หลังการปฏิบัติ	.49	มาก		
ผลต่างของค่าเฉลี่ย	1.04	มาก		

จากตารางที่ 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยระดับจิตกำหนดรู้สภาวะของกายก่อน การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่ในระดับปานกลาง ($S.D.=.84$) ส่วนคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนาพบว่าอยู่ในระดับมาก ($S.D.=.49$) ซึ่งเป็นความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในระดับมาก ($S.D.=1.04$)

เมื่อทดสอบคะแนนเฉลี่ยระดับจิตกำหนดรู้สภาวะของกายก่อนและหลังการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาพบว่าความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยนี้มีความสัมพันธ์ต่อกันทางลบในระดับต่ำมาก ($Sig. = .299$) และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .000$) แสดงให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับจิตกำหนดรู้สภาวะของกายก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความสัมพันธ์ ในลักษณะที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยมีความ เชื่อมั่นร้อยละ 95

๒) ผลการวิเคราะห์สถิติกำหนดรู้เวทนานุปัสสนาสติปัญญา ผู้วิจัยได้ทดสอบความ แตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยจากการตอบแบบสอบถามตอนที่ ๑ ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนา จำนวน ๙ ข้อ คือ ข้อ ๒๖ – ๓๓ และข้อ ๓๕ ตามลำดับ ปรากฏข้อมูลดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลผล และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับสติกำหนดรู้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างแบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test dependent)

สติกำหนดเวทนา	S.D.	แปลผล	sig.	Sig.(2-tailed)
ก่อนการปฏิบัติ	.66	ปานกลาง	.146	.000
หลังการปฏิบัติ	.43	มาก		
ผลต่างของค่าเฉลี่ย	.88	มาก		

จากตารางที่ 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยระดับสติกำหนดรู้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่ในระดับปานกลาง (S.D.=0.66) ส่วนคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพบว่าอยู่ในระดับมาก (S.D.=0.43) ซึ่งเป็นความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในระดับมาก (S.D.=.88)

เมื่อทดสอบคะแนนเฉลี่ยระดับสติกำหนดรู้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพบว่าความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยนี้มีความสัมพันธ์ต่อกันทางลบในระดับต่ำ (Sig. = .146) และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .000$) แสดงให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับสติกำหนดรู้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความสัมพันธ์ในลักษณะที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยมีความเชื่อมั่นร้อยละ 95

๓) ผลการวิเคราะห์สถิติกำหนดรู้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้วิจัยได้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยจากการตอบแบบสอบถามตอนที่ ๑ ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จำนวน ๙ ข้อ คือ ข้อ ๓๔ และข้อ ๓๖ – ๔๓ ตามลำดับ ปรากฏข้อมูลดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลผล และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับสติกำหนดรู้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างแบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test dependent)

จิตรู้สภาวะของจิต	S.D.	แปลผล	sig.	Sig.(2-tailed)
ก่อนการปฏิบัติ	.84	ปานกลาง	.568	.000
หลังการปฏิบัติ	.57	มาก		
ผลต่างของค่าเฉลี่ย	1.06	มาก		

จากตารางที่ 4.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยระดับสติกำหนดรู้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่ในระดับปานกลาง (S.D.=0.84) ส่วนคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติ

วิปัสสนาภาวนาพบว่าอยู่ในระดับมาก (S.D.=0.568) ซึ่งเป็นความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในระดับมาก (S.D.=1.06)

เมื่อทดสอบคะแนนเฉลี่ยระดับสติกำหนดรู้จิตตามุขีสนาสติปัฏฐานก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพบว่าความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยนี้มีความสัมพันธ์ต่อกันทางลบในระดับต่ำมาก (Sig. = 0.57) และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p = .000$) แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับสติกำหนดรู้จิตตามุขีสนาสติปัฏฐานก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความสัมพันธ์ในลักษณะที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยมีความเชื่อมั่นร้อยละ 95

๔) ผลการวิเคราะห์สถิติกำหนดรู้ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้วิจัยได้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยจากการตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จำนวน ๖ ข้อ คือ ข้อ ๔๔ – ๔๙ ตามลำดับ ปรากฏข้อมูลดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลผล และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับสติกำหนดรู้ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างแบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test dependent)

จิตรู้สภาวะของธรรม	S.D.	แปลผล	sig.	Sig.(2-tailed)
ก่อนการปฏิบัติ	1.00	ปานกลาง	.287	.001
หลังการปฏิบัติ	.76	มาก		
ผลต่างของค่าเฉลี่ย	1.36	มาก		

จากตารางที่ 4.5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยระดับสติกำหนดรู้ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่ในระดับปานกลาง (S.D. = 1.00) ส่วนคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพบว่าอยู่ในระดับมาก (S.D. = 0.76) ซึ่งเป็นความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในระดับมาก (S.D. = 1.36)

เมื่อทดสอบคะแนนเฉลี่ยระดับสติกำหนดรู้ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพบว่าความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยนี้มีความสัมพันธ์ต่อกันทางลบในระดับต่ำมาก (Sig. = 0.287) และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p = .001$) แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับสติกำหนดรู้ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความสัมพันธ์ในลักษณะที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยมีความเชื่อมั่นร้อยละ 95

๕) ผลการวิเคราะห์ปัญญาตามความหมายในพุทธศาสนา ใช้ข้อมูลการตอบแบบสอบถามตอนที่ ๑ ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อวิเคราะห์ระดับปัญญาตามความหมายในพุทธศาสนา คือ ข้อ ๕๐ (ปัญญาขั้น ๑), ข้อ ๕๑ (ปัญญาขั้น ๒), ข้อ ๕๒ (ปัญญาขั้น ๓),

ข้อ ๕๓ (ปัญญำขั้น ๔), ข้อ ๕๔ (ปัญญำขั้น ๕) และข้อ ๕๕ (ปัญญำขั้น ๖) ตามลำดับ ปรากฏข้อมูลดังตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลผล และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับปัญญำตามความหมายในพุทธศาสนา ด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างแบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test dependent)

ระดับปัญญำ	ก่อนการปฏิบัติ			หลังการปฏิบัติ			ผลต่างของค่าเฉลี่ย			r	t
	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล		
ปัญญำขั้น 1	3.00	1.02	ปานกลาง	3.74	.83	มาก	-.74	1.24	มาก	.11	-3.46*
ปัญญำขั้น 2	2.97	1.06	ปานกลาง	3.79	.73	มาก	-.82	1.06	มาก	.35*	-4.54*
ปัญญำขั้น 3	2.85	1.16	ปานกลาง	3.62	1.02	มาก	-.76	1.58	มาก	-.05	-2.83*
ปัญญำขั้น 4	3.18	1.11	ปานกลาง	4.21	.77	มาก	-1.03	1.45	มาก	-.15	-4.15*
ปัญญำขั้น 5	3.53	.93	มาก	4.21	.69	มาก	-.68	1.32	มาก	-.32	-2.99*
ปัญญำขั้น 6	3.44	1.05	ปานกลาง	3.91	.67	มาก	-.47	1.26	มาก	-.03	-2.18*

* = Significant ($p < 0.05$)

จากตารางที่ 4.6 พบว่า คะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับของปัญญำตามความหมายในพุทธศาสนา ก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างอยู่ในระดับมากทุกระดับและมีความสัมพันธ์ต่อกันในทางลบเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นระดับปัญญำขั้น 1 และขั้น 2 ที่พบว่ามี ความสัมพันธ์ต่อกันทางบวกในระดับต่ำมาก ($r = .11$) และระดับต่ำ ($r = .35$) ตามลำดับ และเมื่อทดสอบความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยก่อน-หลังแล้วพบว่าทุกระดับมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

๔.๓.๒ ผลการวิเคราะห์ระดับการเจริญวิปัสสนาในการลดอหังการ-มมังการ ผู้วิจัยได้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติการทดสอบความแตกต่างแบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test dependent) และนำเสนอข้อมูลในตารางประกอบการบรรยาย ดังนี้

๑) วิเคราะห์สถิติกำหนดรู้จัดจ้อยู่ในธรรม ผู้วิจัยได้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยจากการตอบแบบสอบถามตอนที่ ๑ ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จำนวน ๒๔ ข้อ คือ ข้อ ๑ – ๒๓ และ ข้อ ๒๕ ตามลำดับ ปรากฏข้อมูลดังตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลผล และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการมีสติหยั่งรู้จัดจ้อยู่ในธรรมด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างแบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test dependent)

มีสติหยั่งรู้จัดจ่อในธรรม	S.D.	แปลผล	sig.	Sig.(2-tailed)
ก่อนการปฏิบัติ	.81	ปานกลาง	.45	.000
หลังการปฏิบัติ	.43	มาก		
ผลต่างของค่าเฉลี่ย	.96	มาก		

จากตารางที่ 4.7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยระดับการมีสติหยั่งรู้จัดจ่ออยู่ในธรรมก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่ในระดับปานกลาง (S.D.=.81) ส่วนคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพบว่าอยู่ในระดับมาก (S.D.=.43) ซึ่งเป็นความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในระดับมาก (S.D.=.96)

เมื่อทดสอบคะแนนเฉลี่ยระดับการมีสติหยั่งรู้จัดจ่ออยู่ในธรรมก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพบว่าความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยนี้มีความสัมพันธ์ต่อกันทางลบในระดับต่ำมาก (Sig. = .45) และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p = .000$) แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับการมีสติหยั่งรู้จัดจ่ออยู่ในธรรมก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความสัมพันธ์ในลักษณะที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยมีความเชื่อมั่นร้อยละ 95

๒) วิเคราะห์การกำหนดรู้ปรมัตถธรรม ผู้วิจัยได้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยจากการตอบแบบสอบถามตอนที่ ๑ ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จำนวน ๑ ข้อ คือ ข้อ ๒๔ ปรากฏข้อมูลดังตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลผล และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการกำหนดรู้ปรมัตถธรรมด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างแบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test dependent)

กำหนดรู้ปรมัตถธรรม	S.D.	แปลผล	sig.	Sig.(2-tailed)
ก่อนการปฏิบัติ	1.05	ปานกลาง	.874	.000
หลังการปฏิบัติ	.87	มาก		
ผลต่างของค่าเฉลี่ย	1.34	มาก		

จากตารางที่ 4.8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการกำหนดรู้ปรมัตถธรรมก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่ในระดับปานกลาง (S.D.=1.05) ส่วนคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพบว่าอยู่ในระดับมาก (S.D.=0.87) ซึ่งเป็นความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในระดับมาก (S.D.=1.34)

เมื่อทดสอบคะแนนเฉลี่ยระดับการกำหนดรู้ปรมัตถธรรมก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพบว่าความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยนี้มีความสัมพันธ์ต่อกันทางบวกในระดับต่ำมาก (Sig. =.874) และมี

ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .000$) แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับการกำหนดรู้ปรมัตถธรรมก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความสัมพันธ์ในลักษณะที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยมีความเชื่อมั่นร้อยละ 95

๓) วิเคราะห์สภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขา ผู้วิจัยได้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยจากการตอบแบบสอบถามตอนที่ ๑ ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จำนวน ๗ ข้อ คือ ข้อ ๒๖, ข้อ ๒๘ – ๒๙, ข้อ ๓๑ – ๓๒, ข้อ ๓๕ และข้อ ๔๓ ตามลำดับ ปรากฏข้อมูลดังตารางที่ 4.9

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลผล และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขาด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างแบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test dependent)

สภาวะของจิต ที่เป็นอุเบกขา	S.D.	แปลผล	sig.	Sig.(2-tailed)
ก่อนการปฏิบัติ	.78	ปานกลาง	.575	.000
หลังการปฏิบัติ	.53	มาก		
ผลต่างของค่าเฉลี่ย	.98	มาก		

จากตารางที่ 4.9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยสภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขาก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่ในระดับปานกลาง (S.D.=.78) ส่วนคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพบว่าอยู่ในระดับมาก (S.D.=.53) ซึ่งเป็นความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในระดับมาก (S.D.=.98)

เมื่อทดสอบคะแนนเฉลี่ยระดับสภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขาก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพบว่าความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยนี้มีความสัมพันธ์ต่อกันทางลบในระดับต่ำมาก (Sig. = .575) และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .000$) แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับสภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขาก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความสัมพันธ์ในลักษณะที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยมีความเชื่อมั่นร้อยละ 95

๔.๓.๓ ศึกษาการสร้างสติหยั่งรู้ การลดอหังการ-มมังการที่มีผลต่อการปรับบุคลิกภาพในแนวพุทธ ผู้วิจัยใช้คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาลดมมังการ (คะแนนเฉลี่ยจากการวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ ๔.๓.๒) เป็นตัวแปรอิสระ (Dependent Variable) จำนวน ๓ ตัวแปรคือ ๑) ด้านสติหยั่งรู้ จดจ่ออยู่ในธรรม ๒) ด้านการกำหนดรู้ปรมัตถธรรม และ ๓) ด้านสภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขา เพื่อทำการทดสอบความสัมพันธ์กับคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับการปรับบุคลิกภาพในแนวพุทธจากคะแนนเฉลี่ยระดับบุคลิกภาพบนฐานจริต ๖ ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามตอนที่ ๒ (ข้อ ๑ – ๒๐) โดยใช้สถิติการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation

coefficient) และสถิติวิเคราะห์สมการถดถอยแบบพหุคูณ (multiple regression) ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 4.10 – 4.13

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนเฉลี่ยการเจริญวิปัสสนาในการลดมมังการกับการปรับบุคลิกภาพแนวพุทธเป็นรายด้าน

การเจริญวิปัสสนาในการลดมมังการ	S.D.	แปลผล	r	ระดับความสัมพันธ์
1. การมีสติหยั่งรู้จดจ่ออยู่ในธรรม (X_1)	.43	มาก	.25	ต่ำ
2. กำหนดรู้ปรมัตถธรรม (X_2)	.87	มาก	.05	ต่ำมาก
3. สภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขา (X_3)	.53	มาก	.38*	ต่ำ

* = Significant ($p < 0.05$)

จากตารางที่ 4.10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของการเจริญวิปัสสนาในการลดมมังการอยู่ในระดับมากทุกด้าน เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า การมีสติหยั่งรู้จดจ่ออยู่ในธรรม (X_1) และสภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขา (X_3) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับบุคลิกภาพแนวพุทธอยู่ในระดับต่ำ ($r = .25$, $r = .38$) ส่วนกำหนดรู้ปรมัตถธรรม (X_2) นั้นพบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับบุคลิกภาพแนวพุทธอยู่ในระดับต่ำมาก ($r = .05$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.11 ความสัมพันธ์ระหว่างการเจริญวิปัสสนาในการลดมมังการกับการปรับบุคลิกภาพบนฐานจิต ๖

	X_1	X_2	X_3	Y
การมีสติหยั่งรู้จดจ่ออยู่ในธรรม (X_1)	1.00	.68**	.56**	.25
กำหนดรู้ปรมัตถธรรม (X_2)	-	1.00	.48**	.05
สภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขา (X_3)	-	-	1.00	.38**
การปรับบุคลิกภาพแนวพุทธ (Y)	-	-	-	1.00

* = Significant ($p < 0.05$)

จากตารางที่ 4.11 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการเจริญวิปัสสนาเพื่อลดมมังการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในด้านสภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขา (X_3) มีความสัมพันธ์กันกับการปรับบุคลิกภาพบนฐานจิต ๖ (Y) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .38 ส่วนด้านอื่นๆ คือ ด้านการมีสติหยั่งรู้จดจ่ออยู่ในธรรม (X_1) และด้านกำหนดรู้ปรมัตถธรรม (X_2) นั้นพบว่าไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการปรับบุคลิกภาพบนฐานจิต ๖ (Y) ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าตัวแปรเกณฑ์และค่าตัวแปรพยากรณ์ ปรากฏผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 4.13

ตารางที่ 4.12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าตัวแปรเกณฑ์และค่าตัวแปรพยากรณ์

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	.53	3	.18	2.34	.093
ภายในกลุ่ม	2.26	30	.08		
รวมทั้งหมด	2.97	33			

จากตารางที่ 4.13 พบว่าคะแนนเฉลี่ยการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อลดมมังการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีค่าความแปรปรวนของข้อมูลเท่ากับ 2.34 (sig. = .093) แสดงให้เห็นว่าค่าตัวแปรเกณฑ์ คือ การปรับบุคลิกภาพบนฐานจิต ๖ และค่าตัวแปรพยากรณ์ คือ การเจริญวิปัสสนาเพื่อลดมมังการ ไม่มีความสัมพันธ์ในเชิงเส้นตรง ($F = 2.34$, sig. = .093) ดังนั้นจึงไม่สามารถนำไปสร้างสมการพยากรณ์กับคะแนนเฉลี่ยการปรับบุคลิกภาพบนฐานจิต ๖ ได้โดยตรง

ตารางที่ 4.13 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) ระหว่างตัวทำนายที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่สมการถดถอย จากองค์ประกอบทั้ง ๔ ด้าน กับระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ ค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (R²) และค่า F สำหรับทดสอบความแตกต่างของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่เพิ่มขึ้น ค่าสัมประสิทธิ์การทำนายในรูปคะแนนดิบ (B) และค่าสัมประสิทธิ์ทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน (BETA)

ลำดับ	ตัวทำนายที่ได้รับการคัดเลือก	B	Beta	t
	ค่าคงที่	1.537		
1	สภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขา (X)	0.262	0.384	2.352*
$R = .384$, $R^2 = 0.147$, $F = 5.533^*$				

* = Significant ($p < 0.05$)

จากตารางที่ 4.12 พบว่าตัวแปรอิสระหนึ่งตัว ได้แก่ สภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขา (X) ตัวแปรอิสระนี้ อธิบายความผันแปรที่เกิดขึ้นของการปรับบุคลิกภาพ ได้ร้อยละ ๑๔.๗๐

ค่า F มีนัยสำคัญทางสถิติ ด้วยค่า sig = .000 หมายความว่า จะมีตัวแปรอิสระอย่างน้อยหนึ่งตัวที่ส่งผลต่อตัวแปรตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ สมการถดถอยที่ได้คือ

$$\text{คะแนนเฉลี่ยการปรับบุคลิกภาพ} = 1.537 + 0.262X$$

ค่าคงที่ = 1.537 หมายความว่า สำหรับคนที่มีค่า $X = 0$ จะมีค่า คะแนนเฉลี่ยการปรับบุคลิกภาพ เท่ากับ ๐.๒๖๒ คะแนน

$X = 0.262$ หมายความว่า ขณะที่คะแนนด้านสภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขา เพิ่มขึ้น ๑ คะแนน คะแนนเฉลี่ยการปรับบุคลิกภาพ จะเพิ่มขึ้น ๐.๒๖๒ คะแนน

๔.๓.๔ สรุปปัญหา-อุปสรรคและข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากความคิดเห็นที่กลุ่มตัวอย่างเขียนตอบในแบบสอบถามปลายเปิด ในสองประเด็นหลัก คือ ๑) ประเด็นด้านปัญหา-อุปสรรค และ ๒) ข้อเสนอแนะ ปรากฏผลการวิเคราะห์โดยสรุปดังนี้

๑) ประเด็นด้านปัญหา-อุปสรรค

๑.๑) การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สร้างสติหยั่งรู้

๑.๑.๑) การมีสติระลึกตามอาการทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม ตลอดเวลา

๑.๑.๒) การกำหนดความคิดจนกระทั่งดับไป

๑.๑.๓) การกำหนดอิริยาบถย่อยไม่ต่อเนื่อง

๑.๑.๔) การปรับความสมดุลของอินทรีย์ให้เสมอ

๑.๑.๕) เห็นการเกิด/ดับของอารมณ์รูป-นามชัดเจน

๑.๑.๖) อารมณ์ที่กระทบไม่เกิดการปรุงแต่ง

๑.๑.๗) วางอุเบกขาในสังขารของตนเอง

๑.๑.๘) กำหนดรู้ในเฉพาะอารมณ์ปัจจุบันขณะ

๑.๑.๙) เข้าใจปฏิจจนุปบาทและอริยสัจ ๔ อย่างยิ่ง

๑.๑.๑๐) วิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์

๑.๑.๑๑) รู้แจ้งตามสภาวธรรมที่เกิดขึ้น ไม่ตั้งใจที่จะรู้ ไม่สงสัย ไม่พิจารณาไม่หาสาเหตุว่าเกิดขึ้นเพราะอะไร ให้กำหนดรู้อย่างเดียวการเข้าสู่ญาณชั้นสูง มีอุปสรรคมาก ต้องอาศัยความศรัทธา ความอดทน แรงจูงใจ การแก้กรรมจากวิปัสสนาจารย์

๑.๑.๑๒) สภาวะใดผ่านเข้ามา ไม่ว่า ทุกข์หรือสุข มีสติกำหนดดับไป ทุกข์สภาวะ ยิ่งปฏิบัติกำหนดดับยิ่งเร็ว

๑.๑.๑๓) การมีสติทำให้รู้เท่าทันกิเลส ตัณหาอุปทาน ได้มาก

๑.๑.๑๔) การเข้าสู่ญาณชั้นสูง มีอุปสรรคมาก ต้องอาศัยความศรัทธา ความอดทน แรงจูงใจ การแก้กรรมจากวิปัสสนาจารย์

๑.๒) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้ลดมมังการได้

๑.๒.๑) เมื่อมีสติหยั่งรู้ก็จะทำให้มมังการลดลง แต่เมื่อโยนิโสมนสิการจึงทำให้มมังการคงอยู่

๑.๒.๒) มีฉันทสมาธิไม่ทำให้เกิดสติหยั่งรู้ ไม่ทำให้มมังการลดลง

๑.๒.๓) เมื่อไม่กำหนดรู้ความคิดให้ดับไป เป็นการสร้างมมังการด้วย

๑.๒.๔) การไม่กำหนดตามรู้ในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยอย่างต่อเนื่อง ทำให้ไม่เห็นการเกิด/ดับของรูป-นามได้

๑.๒.๕) ในขณะกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบัน ไม่มีความรู้สึกรู้ว่าเป็นตัวเรา/ของเรา เห็นเป็นเพียงสภาวะอาการที่เกิดขึ้นแล้วดับไป

๑.๒.๖) ในขณะกำหนดเวทนา เห็นเพียงอาการปวดเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลง และดับไป

๑.๒.๗) ในขณะกำหนดรู้เวทนา จิตไม่ยึดติดเวทนานั้นว่าเกิดขึ้นกับตัวเอง

๑.๒.๘) เมื่อกำหนดรู้อารมณ์โลภะ โทสะที่เกิดขึ้น เห็นอารมณ์นั้น ๆ ดับไปโดยไม่ถูกปรุงแต่ง

๑.๒.๙) พิจารณาเห็นความคิดยกขึ้นสู่จิตตลอดเวลา แต่ถ้าไม่เข้าไปเสพอารมณ์นั้น ๆ แล้ว ความคิดเหล่านั้นก็ผ่านไปโดยไม่มีการคิดต่อเนื่อง

๑.๒.๑๐) เมื่อปฏิบัติมีสติ ความทันทุกขสภาวะที่เข้ามา แล้วไม่ปรุงแต่งภาวนานั้น ๆ มีหน้าที่กำหนดสภาวะนั้น ๆ อย่างเดียว ไม่ใช่อารมณ์ตนหรือความเห็นของตนเป็นใหญ่

๑.๒.๑๑) การลดความเป็นตัวตนของตนเอง ไม่ได้ทำให้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคในการใช้ชีวิต แต่กลับคลายความยึดติดความเป็นเรา เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันหรือในหมู่คณะ สติทำให้เราอยู่กับสิ่งเหล่านั้นได้ง่ายขึ้น ปล่อยได้มากขึ้น มีสติสำรวจระวังย่อมมีข้อผิดพลาดน้อยหรือแทบไม่มีเลย

๑.๓) เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ละอุปาทานขั้น ๕ ได้ ทำให้ลดมมังการ แล้วมีผลต่อการปรับบุคลิกภาพในแนวพุทธวิไลได้

๑.๓.๑) ทำให้สภาวะจิตใจปล่อยวางอารมณ์

๑.๓.๒) เมื่อมีสติสำรวจระวังในทุก ๆ อิริยาบถ ย่อมทำให้มีบุคลิกที่ดี น่าเลื่อมใส การแสดงออกทางกาย วาจาเปลี่ยนไปในทางนุ่มนวล แต่เข้มแข็ง

๑.๓.๓) โยนิโสมนสิการ (มีสติ) ลดมมังการ บุคลิกภาพดี

๑.๓.๔) การเจริญสติปฏิฐานทำให้เป็นคนใจเย็น อ่อนโยน มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ กำหนดรู้โทสะ โมหะ ราคะต่าง ๆ ได้ เมื่อมีสติรู้เท่าทัน ปัญหาต่าง ๆ ก็เกิดน้อยลง

๑.๓.๕) เข้าใจเพื่อนมนุษย์และสัตว์โลก

๑.๓.๖) อยู่ในสังคมได้อย่างไม่วุ่นวายในที่ทุกสถาน ไม่ว่าจะเป็นที่สังัดหรือผู้คนมากมาย บุคลิกตามธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะจิตอันเป็นโลกุตตรธรรม

๑.๓.๗) ลดอัตตาตัวตนลงไป ลดโลภะ โทสะ โมหะ เห็นชัดเจน แยกแยะความแตกต่างระหว่างบุคคล มีเมตตามากกว่าเดิม มีศีล ๕ ไม่ต่างพร้อย

๒) ประเด็นข้อเสนอแนะแนวทาง

๒.๑) การปฏิบัติต้องเข้าปฏิบัติจริงจังจึงได้ผลจริง

๒.๒) เกี่ยวกับที่พักอาศัยควรให้สันโดษกว่านี้

๒.๓) การเจริญสติต้องทำบ่อย ๆ จนเป็นนิสัย ถึงจะรู้สภาวะธรรมได้ด้วยตนเอง

๒.๔) ให้มีโครงการปฏิบัติวิปัสสนาที่ต่อเนื่องยาว ๆ

๒.๕) กำหนดทุกสภาวะธรรม เห็นการเกิดดับของรูป-นาม และตั้งใจปฏิบัติตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์

๒.๖) พระวิปัสสนาจารย์ต้องใช้จิตวิทยาในการสอนให้มาก

๒.๗) ขอให้นำผลการวิจัยไปต่อยอดให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม

๔.๔ องค์ความรู้จากการวิจัย

๔.๔.๑ สติกำหนดรู้ที่กายก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับสติกำหนดรู้ที่กายก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาระดับมาก มีความสัมพันธ์ในลักษณะที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ($S.D.= .93$, $sig. = .76$)

๔.๔.๒ จิตกำหนดรู้สภาวะของกายก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับจิตกำหนดรู้สภาวะของกายก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาระดับมาก มีความสัมพันธ์ในลักษณะที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ($S.D.= 1.04$, $sig. = .299$)

๔.๔.๓ สติกำหนดรู้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับสติกำหนดรู้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความสัมพันธ์ในลักษณะที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ($S.D.= .88$, $sig. = .146$)

๔.๔.๔ สติกำหนดรู้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับสติกำหนดรู้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาระดับมาก มีความสัมพันธ์ในลักษณะที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ($S.D.= 1.06$, $sig. = .568$)

๔.๔.๕ สติกำหนดรู้ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับสติกำหนดรู้ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาระดับมาก มีความสัมพันธ์ในลักษณะที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ($S.D. = 1.36$, $sig. = .287$)

๔.๔.๖ คะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับของปัญญาตามความหมายในพุทธศาสนา ก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างอยู่ในระดับมากทุกระดับและมีความสัมพันธ์ต่อกันในทางลบเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นระดับปัญญาชั้น 1 และชั้น 2 ที่พบว่ามีความสัมพันธ์ต่อกันทางบวกในระดับต่ำมาก และระดับต่ำ ตามลำดับ และเมื่อทดสอบความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยก่อน-หลังแล้วพบว่าทุกระดับมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

๔.๔.๗ การมีสติหยั่งรู้จัดจ่ออยู่ในธรรมก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับการมีสติหยั่งรู้จัดจ่ออยู่ในธรรมก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความสัมพันธ์ในลักษณะที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ($S.D.=.96$, $sig. = .45$)

๔.๔.๘ การกำหนดรู้ปรมัตถธรรมก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับการกำหนดรู้ปรมัตถธรรมก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความสัมพันธ์ในลักษณะที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ($S.D.=1.34$, $sig. = .874$)

๔.๔.๙ สภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขาก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับสภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขาก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความสัมพันธ์ในลักษณะที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ($S.D.=.98$, $sig. = .575$)

๔.๔.๑๐ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของการเจริญวิปัสสนาในการลดมมังการอยู่ในระดับมากทุกด้าน เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าการมีสติหยั่งรู้จัดจ่ออยู่ในธรรม และสภาวะของจิตที่เป็น

อุเบกขา มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับบุคลิกภาพแนวพุทธอยู่ในระดับต่ำ ($r = .25$) ส่วนกำหนดรู้ปรมาตมธรรม นั้นพบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับบุคลิกภาพแนวพุทธอยู่ในระดับต่ำมาก ($r = .05$) ตามลำดับ

๔.๔.๑๑ คะแนนเฉลี่ยการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อลดมมังการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีค่าความแปรปรวนของข้อมูลเท่ากับ 2.34 ($\text{sig.} = .093$) แสดงให้เห็นว่าค่าตัวแปรเกณฑ์ คือ การปรับบุคลิกภาพบนฐานจิต ๖ และค่าตัวแปรพยากรณ์ คือ การเจริญวิปัสสนาเพื่อลดมมังการ ไม่มีความสัมพันธ์ในเชิงเส้นตรง ($F = 2.34$, $\text{sig.} = .093$) ดังนั้นจึงไม่สามารถนำไปสร้างสมการพยากรณ์กับคะแนนเฉลี่ยการปรับบุคลิกภาพบนฐานจิต ๖ โดยตรงได้

๔.๔.๑๒ คะแนนเฉลี่ยการเจริญวิปัสสนาเพื่อลดมมังการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในด้านสภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขา มีความสัมพันธ์กับการปรับบุคลิกภาพบนฐานจิต ๖ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .38 ส่วนด้านอื่นๆ คือ ด้านการมีสติหยั่งรู้จดจ่ออยู่ในธรรม และด้านกำหนดรู้ปรมาตมธรรม นั้นพบว่าไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการปรับบุคลิกภาพบนฐานจิต ๖

๔.๔.๑๓ ตัวแปรอิสระ ๑ ตัว ได้แก่ สภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขา ตัวแปรอิสระนี้ อธิบายความผันแปรที่เกิดขึ้นของการปรับบุคลิกภาพ ได้ร้อยละ ๑๔.๗๐ ค่า F มีนัยสำคัญทางสถิติ ด้วยค่า $\text{sig} = .000$ หมายความว่า จะมีตัวแปรอิสระอย่างน้อย ๑ ตัวที่ส่งผลต่อตัวแปรตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ สมการถดถอยที่ได้คือ คะแนนเฉลี่ยการปรับบุคลิกภาพ = $1.537 + 0.262X$

๔.๕ วิเคราะห์สภาวะญาณปัญญาที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติตามหลักสูตรบันได ๗ ขั้น

๔.๕.๑ สภาวะญาณขั้นที่ ๑ เห็นรูป-เห็นนาม : นามรูปปริจเฉทญาณ

สภาวะญาณของผู้ปฏิบัติทั้งหมดได้มีการพัฒนาขึ้นตามลำดับตั้งแต่ขั้นที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ปัญญาที่รู้แจ้งว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูปนามแท้จริงเป็นอย่างไรและสามารถแยก रूप แยกนามออกจากกันได้ไม่ปะปนกันอย่างชัดเจน^๑ การรู้จักจำแนกรูปและนามอันเป็นสิ่งที่รู้หรือเป็นอารมณ์เครื่องระลึกของสติออกจากจิตผู้รู้หมายถึง ความรู้จักรูปธรรม-นามธรรมว่าสิ่งที่มีอยู่ที่เป็นของจริงก็มีแต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น คือ การรู้ชัดอาการของรูปมีอาการเดิน อาการยืน อาการนั่ง อาการนอน และอาการกาย อื่นๆ ไม่มีตัวเรา มีแต่รู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดเวลาเป็นนาม แม้แต่เวทนาที่ปรากฏก็ไม่ใช่อรูปและจิต ความคิดต่าง ๆ รวมถึงนิมิตก็ไม่ใช่เรา เป็นเพียงอาการของจิตที่ปรากฏขึ้นเท่านั้น อันละตัวตน เรา เขา ของเรา ของเขา เพราะเข้าใจเห็นธรรมชาติตามจริงเป็นทิวะวิสุทธิ^๒

^๑ พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ., “เอกสาร ประกอบการสอนวิชา : สัมมนาวิปัสสนาภาวนา”, หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๙๕.

^๒ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๙/๒๘๓.

๔.๕.๒ สภาวะญาณขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม : ปัจจัยปรีคญาณ, สัมมสนญาณ (ตอนต้น)

เมื่อผู้ปฏิบัติที่เห็นแจ้งในอารมณ์จากญาณที่ ๑ ย่อมสามารถเห็นแจ้งในอารมณ์และจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ที่เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันในญาณขั้นที่ ๒ ปัจจัยปรีคญาณ คือเห็นถึงอารมณ์ที่เป็นเหตุส่วนจิตที่รู้อารมณ์เป็นผล พระอาจารย์จึงให้เพิ่มการกำหนดสติ โดยเฉพาะการเพิ่มสติรู้ทวารทั้ง ๖ จนผู้ปฏิบัติเห็นว่าอารมณ์และจิตที่เข้าไปรู้นั้นมีความเป็นไตรลักษณ์ ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของรูปกับนามเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน ในคัมภีร์ขุททกนิกายปฏิสัมภิทามรรค พบว่า เนื้อหาสาระของญาณนี้ตรงกับธัมมัญญัตติญาณ (ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม)^๓ ผู้ปฏิบัติตามถึงญาณนี้จะทราบถึงสรรพสิ่งล้วนเกิดมาตามเหตุปัจจัยตามหลักปฏิจางสมุปบาท

การกำหนดต้นจิต คือ อยากรู้ อยากรับ ... เป็นต้น เพื่อให้เห็นชัดถึงจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ สติในญาณนี้ชัดเจน ส่งผลให้สมาธิ ปัญญา พัฒนาตามลำดับ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นลักษณะของอารมณ์และจิตคลายความเป็นลักษณะธรรมชาติที่ควรจะเป็น สัมมสนญาณเกิดความแก่กล้าขึ้น

สรุปความ ในบันไดขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม เป็นการเพิ่มสติในการกำหนด คือการเพิ่มต้นจิต และทวารทั้ง ๖ เพื่อให้เห็นสภาวะธรรมให้ชัดขึ้น โดยสภาวะธรรมที่ปรากฏคือญาณที่ ๒ สังเกตเห็นจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ ขณะกำหนดเดิน นั่ง กำหนดเวทนา กำหนดจิต และญาณที่ ๓ ช่วงต้น คือจะมากไปด้วยสติโยคจะเริ่มเห็นพระไตรลักษณ์ คือการอนุমানถึงความไม่เที่ยง เป็นต้น แต่วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ ยังไม่ปรากฏชัด

๔.๕.๓ สภาวะญาณขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม : สัมมสนญาณ (ตอนปลาย), อุทยัพพญาณ, ภังคญาณ

สภาวะญาณในขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติจะเห็นรูป-นามเป็นไตรลักษณ์ในญาณที่ ๓ (ตอนปลาย) โดยการอนุমান จัดเป็นปัญญาในจินตมยปัญญา จนอินทรีย์แก่กล้าเห็นรูปนามเกิดดับด้วยอุทยัพพญาณ จัดเป็นภาวนามยปัญญา และเห็นรูป-นามพร้อมจิตที่เข้าไปรู้นั้นดับไปพร้อมกันด้วยญาณที่ ๕ คือ ภังคญาณ อีกประการหนึ่งญาณในขั้นนี้จะมากไปด้วยวิปัสสนูปกิเลส ๑๐

๑) ในสัมมสนญาณเบื้องต้นนี้ ผู้ปฏิบัติไม่สามารถกำหนดรูปนามดับได้ทีเดียวและมีสภาวะติดสมาธิ สาเหตุมาจากกำหนดสภาวะไม่ขาด สติและสัมปชัญญะน้อย แต่สมาธิมากเกินไป

๒) อุทยัพพญาณอย่างอ่อน หรือ ตรุนวิปัสสนาญาณ ผู้เริ่มเห็นแจ้งหรือผู้ได้เริ่มวิปัสสนาแล้ว

๓) อุทยัพพญาณอย่างแก่ หรือ พลวอุทยัพพญาณ ญาณที่เห็นไตรลักษณ์ของรูป-นามอย่างชัดแจ้งทุกขณะกำหนด สันตติไม่สามารถปิดบังให้คงเห็นนิจจัง อิริยาบถไม่สามารถปิดบังให้คงเห็นสุข ฆนสัญญาไม่สามารถปิดบังให้คงเห็นอิตถาจึงปหานมิจฉาทิฏฐิ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพ้นไปจากอำนาจของวิปัสสนูปกิเลส เห็นรูป-นามเกิดดับ

๔) ภังคญาณ กำหนดจิตดับไปพร้อมอารมณ์ที่ปรากฏ มีอาการเผลอบ่อย ๆ แล้วจิตเกาะญาณที่ ๕ ภังคญาณ ญาณที่รู้ว่า อารมณ์และจิตที่กำหนดได้ดับหายไปพร้อมๆ กันทุกครั้งที่กำหนดนั้น คือปัญญาที่พิจารณาเห็นเฉพาะความดับไปของรูป-นามอยู่เนื่อง ๆ สภาวะญาณที่ปรากฏ

^๓ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐.

กับนิเวศเพราะความดับไปของจิตกับอารมณ์ จิตจึงไปเกาะอารมณ์ที่เคยชินคือกิเลส พบแต่การดับ นิमित หรืออาการปรากฏรวดเร็ว ตามไม่ทัน สติตั้งมั่นอยู่ในนิโรธ ความสิ้นไป เสื่อมไป เห็นว่า “สังขาร เกิดขึ้นอย่างนี้ แล้วดับไปอย่างนี้ เป็นธรรมดาเนื่อง ๆ” สภาวะญาณช่วงนี้เป็นเหมือนว่าได้บรรลุธรรม แล้ว สติ สมาธิ ปัญญา เพิ่มพูนแก่กล้าขึ้นเป็นอย่างมาก จนลืมนึกที่จะกำหนดรูป-นามปัจจุบัน

สรุปความ ในบันไดขั้นที่ ๓ โยคีจะมีวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการปรากฏขึ้นระหว่าง สัมมสนญาณและอุทยัพพญาณอย่างอ่อน แต่ถ้าเมื่อผ่านได้แล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะเข้าสู่วิปัสสนาญาณแท้ ตั้งที่อุทยัพพญาณอย่างแก่และกังคญาณ เป็นต้นไป โดยที่กังคญาณนั้นจิตกับอารมณ์จะดับไปพร้อม กัน

๔.๕.๔ สภาวะญาณขั้นที่ ๔ เห็นความแป้นทุกข์ของรูป-นาม : ภยญาณ, อาทีนวญาณ, นิพพิทาญาณ

บันไดขั้นที่ ๔ เป็นการกำหนดซึ่งเป็นผลของขั้นที่ ๓ คือรูป-นามที่เคยปรากฏแก่จิตปรากฏ ไม่ชัดเจนกระทั่งหายไป จิตจึงเห็นภัย แล้วเบื่อหน่ายต่อสภาวะในที่สุด เหล่านี้เป็นสภาวะธรรมของ ญาณที่ ๖, ๗, ๘^๔ เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้น สภาวะรูปธรรมก็จะมีน้อยลง และยิ่งสูงขึ้นมากๆ ก็จะไม่ ปรากฏให้เห็นเลย แต่นิเวศธรรมต่าง ๆ กลับปรากฏชัดขึ้น สภาวะช่วงนี้จะมากไปด้วยนามธรรม ซึ่ง จัดอยู่ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^๕ สภาวะธรรมในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติจะเห็นโทษเห็นภัยของรูป-นาม ซึ่งเป็นผลจากกังคญาณ คือการที่รูปไม่ปรากฏชัดแก่ผู้ปฏิบัติ หรืออารมณ์ที่เคยกำหนดหายไปเป็น ญาณที่ ๖ คือเห็นเป็นภัย และผู้ปฏิบัติกำหนดแล้วรูปหายไปหมดเลย หรือมีความรู้สึกทุกข์ที่จิตมาก เพราะอาการของจิตปรากฏชัดเจน กิเลสอนุสัยปรากฏชัดคือโทษ จัดว่าเป็นญาณที่ ๗ เห็นโทษของ รูป-นาม โยคีมีอาการเบื่อหน่าย เชื่อง ๆ ซึม ๆ ในชีวิต เป็นต้น จัดเป็นญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ หรือมี สภาวะที่โยคีรู้สึกขี้เกียจกำหนดอารมณ์ที่กระทบทางทวารทั้ง ๖ เป็นต้น จัดเป็นสภาวะธรรมของบันได ขั้นนี้ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ โดยอรรถเป็นญาณเดียวกัน^๖

สรุปความว่า ในขั้นที่ ๔ นั้นเป็นการกำหนด โดยการดูอาการของต้นจิตจนดับ ซึ่งเป็นญาณ ที่เกิดจากผลของกังคญาณ คือความดับไปของอารมณ์พร้อมกับจิตที่รู้อารมณ์ ทำให้เห็นโทษเห็นภัย ของรูป-นาม การที่ปัญญาญาณเห็นรอยร้าวของ รูป-นามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อม ส่งผลให้เกิดความกลัว เห็นภัย เห็นโทษ และเบื่อหน่ายในอัตรภาพนั้น

๔.๕.๕ สภาวะญาณขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม : มุญจิจุกัมมตาญาณ, ปฏิสังขชาญาณ, สังขารเปกขญาณ

บันไดขั้นที่ ๕ เป็นการกำหนดความไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์ การปฏิบัติในขั้นนี้พองยุบจะ กลับมาปรากฏชัด แต่มีความแปรปรวนของอารมณ์ในลักษณะของอนัตตา บังคับไม่ได้^๗ จิตของผู้ ปฏิบัติกำหนดไม่ถนัดเหมือนคนที่มีความรู้อย่างหนึ่ง แต่กลับได้ทำงานอีกอย่างหนึ่ง จึงทำให้จิตอยากร ู้ พ้น อยากรู้ เพราะกะเกณฑ์ในอารมณ์ไม่ได้ ส่วนการกำหนดในขั้นนี้เป็นการกำหนดเหมือนขั้นที่ ๔

^๔ พ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๕๖.

^๕ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๒.

^๖ พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๒๘๑, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๓๘๓.

^๗ ...ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ; ดูรายละเอียดใน ส.ข. (ไทย) ๑๗/๙๐/๑๗๑.

ที่แตกต่างคือการเพิ่มรายละเอียดคุณสภาวะธรรมของรูป-นาม ทุกขเวทนากลับมาแรงขึ้นมาอีก เหมือนกับว่าญาณเสื่อม ญาณถอย จักเป็นญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ และเพราะว่าผู้ปฏิบัติ ต้องการที่จะออกจากสภาวะธรรมจึงพยายามกะเกณฑ์อารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏ จัดเป็นญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขยาญาณ แต่ทำไม่ได้ เพราะสภาวะธรรมทั้งหลายไม่สามารถบังคับได้ เห็นความเป็นอนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นามพึงทราบว่ สภาวะธรรม มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารเปกขา ญาณ โดยอรรถเป็นอันเดียวกันต่างกันแต่พยัญชนะเท่านั้น^๘ แต่ในที่นี้จะแยกรายละเอียดของแต่ละ ญาณ ดังนี้

๑) ญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ เมื่อผู้ปฏิบัติได้ผ่านวิปัสสนาญาณที่ ๖-๗-๘ เห็น ภัย เห็นโทษ ตลอดจนกระทั่งเกิดความเบื่อหน่ายในรูปนามที่กำลังกำหนดอยู่ แล้วจะเกิดความกลัด กลุ้มรำคาญอย่างยิ่ง บางคนอยากเลิกปฏิบัติ แต่จิตมักจะกำหนดอยู่รำไป บางคนตอนนั่งกลางคืนกลัด กลุ้มขึ้นมา เลิกกำหนด จะนอนก็ไม่หลับ ตั้งใจว่าจะกลับบ้าน พอถึงเวลาเช้าจริงก็หายไป บางคน จะเดินจะนั่งจะนอนไม่มีความสุขเลย คั้นยุบยิบไปทั่วร่างกาย เข้าใจว่าคงมีแมลงมากมาย เป็นต้น จึง อยากใคร่ที่จะไปให้พ้นเสียจากรูปนามที่กำลังกำหนดอยู่นั้น เป็นญาณที่ปรารถนาจะพ้นจากสังขารรูป-นาม

สภาวะธรรมแห่งมุญจิตุกัมยตาญาณที่ปรากฏในจิต ผู้ปฏิบัติจะมีจิตอยู่อย่างเดียว ว่าใครจะพ้นไปแต่อย่างเดียว หมายความว่าอยากจะไปอยู่ในที่ที่ไม่มีสังขารรูป-นาม ผู้ควบคุมต้อง ชี้แจงสั่งสอนให้มีความมานะพยายามกำหนดไป กำหนดอาการเบื่อรำคาญรุ่มรวยลึกลึกล้นนั้น ให้ หายไป ให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติให้มากกว่าปฏิบัติมาจนจะได้ จวนจะถึงแล้ว จะละความพยายามเสียเป็น ที่น่าเสียดาย การปฏิบัติในบางบัลลังก์ ท้อใจ เพราะกำหนดไม่ค่อยดี เหนื่อยใจเป็นอย่างมาก อยาก เลิกปฏิบัติธรรม คุณตัวเองไม่ได้ พระวิปัสสนาจารย์ต้องให้กำลังใจ จิตกับอารมณ์จะเห็นหายเป็นเส้น สายไป พบแต่สังขารอารมณ์ทั้งหลายปรากฏเสื่อมแล้วหาย จึงไม่อยากจะอยู่ในมนุษย์ พรหมหรือภพไหน ๆ ในใจรู้สึกว่าเป็นสิ่งทุกข์ยากลำบากแสนเข็ญ จึงใคร่อยากหลุดพ้นไปเสีย^๙

๒) ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขยาญาณ การเห็นสังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยง ไม่เป็นสิ่งมีอยู่ ตลอดไปโดยเป็นสิ่งที่ชั่วครวญโดยเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดลงไว้ด้วยความเกิดและความเสื่อม โดยเป็นสิ่งที่ต้อง พังทลาย โดยเป็นสิ่งที่ชั่วขณะ โดยเป็นสิ่งที่ไหว (ไปมา) โดยเป็นสิ่งที่ต้องการแตกสลาย โดยเป็นสิ่งที่ไม่ คงทน โดยเป็นสิ่งที่มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งที่ไม่มีแก่นสาร โดยเป็นสิ่งที่ต้องเสื่อมโดย เป็นสิ่งที่ถูกปรุงขึ้น โดยเป็นสิ่งที่มรณะเป็นธรรมดา^{๑๐} ญาณนี้เป็นญาณที่หาอุบายให้พ้นจากรูป-นาม สังขาร เมื่อปรารถนาจะพ้นจากสังขารรูป-นามก็พยายามเจริญภาวนาโดยไม่หยุดยั้งด้วยการเพ่งไตร ลักษณ์ เพ่งความเกิดดับของรูป-นาม ก็เกิดปัญญาแจ้งขึ้นมาเองว่าจะต้องหาอุบายอย่างใดอย่าง หนึ่งและดำเนินการตามอุบายนั้นจึงจะพ้นได้ปัญญานี้แหละเรียกว่า ปฏิสังขยาญาณ^{๑๑}

สภาวะธรรมแห่งปฏิสังขยาญาณที่ปรากฏในจิต ผู้ปฏิบัติบางคนจะพบอารมณ์ที่ กำหนดและจิตที่กำหนดแล้วหาย ๆ ไป และคิดว่า ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ก็จะดี อยากจะเอาไปทิ้งเสีย ภายในจิตใจรู้สึกอึดอัดคล้ายถูกบีบคั้นด้วยประการต่าง ๆ คิดอยากจะให้หลุดพ้น อยากให้มันสงบนิ่ง

^๘ ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๒๗/๒๘๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๓๘๔.

^๙ ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๖๓.

^{๑๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๕๕.

^{๑๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๖๐.

ไปเสีย จึงกำหนดตามไปทุก ๆ ขณะอารมณ์ จิตและอารมณ์ที่กำหนดนั้นหายไปพร้อมกันอย่างว่องไว และรวดเร็วเป็นสายต่อเนื่องกัน และถึงแม้การกำหนดต่อไปนาน ๆ ก็ตาม จิตไม่ได้คิดอะไรเลย กำหนดเพียง ๑-๒ ครั้งก็หายไป ไม่เห็นมีอะไรมันคงถาวรอยู่ได้ พบแต่สภาพไตรลักษณ์ พบแต่ความเสื่อม ความเสื่อมก็หายไป รู้สึกร่างกายมีอาการพุ ๆ ขึ้นแล้วคัน ๆ หรืออะไรต่าง ๆ นั้นไม่มีอะไรดีเสียเลย จึงนึกว่าเป็นของทุกข์ หรืออาจรู้สึกตามตัวมือเท้าหนัก ๆ และรู้สึกพัก ๆ ด้วย ทั้งตัว มือ เท้า ตึง หนักไป ไม่อยากขยับเลย ตัวเองก็รู้สึกซึม ๆ ไป ก็กำหนดไปอย่างซึม ๆ เท่านั้นไม่มีอะไรดี มีแต่ความทุกข์เท่านั้น กำลังกำหนดก็ติดอยู่ แต่ทุกข์ได้ขึ้นเสียงหวี ๆ ไป พอขัดแล้วกำหนดไปไม่ค่อยได้ดี และไม่ค่อยจะหาย ได้ยินมา ๒-๓ วันแล้ว แต่บัดนี้ก็ได้นอนอยู่ กำหนดไม่หาย ไม่อยากได้ยินเลยกำหนดก็ไม่อยากกำหนด รู้สึกทุกข์ยากลำบากมาก เกิดอาการเบื่อขึ้น ใจอยากจะให้หลุดพ้นจากเสียงเหล่านี้เสีย^{๑๒}

สรุปความ พอถึงญาณนี้ ผู้ปฏิบัติบางคนรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากกำหนดก็มี บางคนอยากจะทำ เพราะจิตไม่ถนัดในอารมณ์ จึงทำให้รู้สึกว่าการกำหนดไม่ก้าวหน้า และจิตกำหนดเห็นอารมณ์เดิม ๆ จนบางครั้งไม่อยากมีรูป-นามอีกต่อไป ประการนี้จะไปนิพพาน เพราะเห็นว่ามีเพียง พระนิพพานเท่านั้นที่สามารถทำให้พ้นจากสภาวะนี้ได้

๔.๕.๖ สภาวะญาณขั้นที่ ๖ : วางเฉยต่อรูป-นาม

การกำหนดในขั้นที่ ๖ โยคีต้องเพิ่มสติเท่าทันกิเลส เพราะสภาวะญาณในสังขารเพกขาญาณเป็นสภาวะที่เหมือนปราศจากกิเลสเพราะอำนาจของสมาธิที่มีกำลังมาก อาจทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดว่าได้บรรลุแล้ว สภาวธรรมของสังขารเพกขาญาณเบื้องต้นในขั้นนี้ปรากฏความแปรปรวนของรูป-นามแต่จิตวางเฉย

สภาวธรรมแห่งสังขารเพกขาญาณที่ปรากฏในจิต บุคคลทั่วไปเวลาเห็นทุกข์เห็นโทษเห็นภัยนี้สภาวะของจิตใจจะดิ้นรน แม้แต่ในวิปัสสนาญาณก่อนหน้าสังขารเพกขาญาณ ก็ยังมีลักษณะความดิ้นรนของจิต คือ ยังมีความรู้สึกอยากจะหนี อยากจะพ้น สภาวะของญาณนี้ เป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าจะหนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้าย เพราะเห็นแล้วว่ามันเป็นของเกิดดับและหนีมันไม่ได้ ยิ่งพยายามไปปฏิเสธมันยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้น **จิตจึงไม่ปฏิเสธอารมณ์ เป็นกลางต่ออารมณ์ มีลักษณะวางเฉยต่อรูป-นาม** แม้จะถูกบีบคั้นอย่างแสนสาหัสแทบจะขาดใจก็วางเฉยได้ คือ เมื่อกำหนดรู้หาทางหนียิ่งไถ่หนีไม่พ้นก็ต้องดูเฉยอยู่ การที่ดูเฉยอยู่นี้จะทำให้สภาวะจิตเข้าสู่ความเป็นปกติในระดับสูงไม่เหมือนบุคคลทั่วไป

ความวางเฉยต่อสังขารโดยประจักษ์แจ้งความเกิดดับของรูป-นามในขณะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต สังขารเพกขาญาณนี้อาจเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นโสมนัสก็ได้หรือเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นอุเบกขาก็ได้ที่ว่า ญาณนี้วางเฉยต่อสังขารรูป-นามนั้นมีคำอธิบายว่า เพราะมีความปรารถนาที่จะหนีให้พ้นจาก รูป-นามไตรตรองมองหาอุบายที่จะให้พ้นจากรูป-นาม ก็เกิดปัญหารู้เห็นขึ้นมว่ารูป-นามนี้เป็นวิบากที่เกิดมาจากเหตุจากปัจจัย ต่อเมื่อทำให้เหตุปัจจัยหมดสิ้นไปเสียก่อนรูปนามอันเป็นวิบากจึงจะไม่เกิดขึ้นแต่ว่า ณ

^{๑๒} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๙๒-๑๐๙๓.

บัดนี้มีรูป-นามอยู่แล้วจะเปื้อน่ายอยากหนีสักเพียงใดก็ยังหนีไม่พ้น จำต้องวางเฉยไม่ยินดียินร้ายคือไม่มีอภิขมาและโทมนัสในสังขารรูป-นามแต่ก็ไม่ละเลยในการพยายามต่อการเพ่งความเกิดดับของรูป-นาม ซึ่งมาถึงตอนนี้ ไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏชัดมาก^{๑๓} ปัญญาที่ได้พิจารณาเห็นความจริงมาแล้วแต่ในญาณต้น ๆ นั้นมีกำลังแก้กล้าขึ้น เห็นความไม่เป็นสาระไม่เป็นแก่นสารว่างเปล่าจากตัวตนโดยอาการ ๑๒^{๑๔} กำหนดรู้ว่า “สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นของว่างเปล่า ด้วยปฏิสังขานุปัสสนาญาณแล้ว กำหนดรู้สุญญตะ คือความเป็นของว่างเปล่า มี ๒ เงื่อนไข คือ ว่างเปล่าจากอัตตา หรือสิ่งที่นับเนื่องด้วยอัตตา และสุญญตะมี ๔ เงื่อนไข^{๑๕} สติพิจารณารูป-นามไปได้ ไม่มีความกระวนกระวาย

สรุปความ การปฏิบัติบัตติธรรมในบันไดขั้นที่ ๖ คือการกำหนดรูป-นามโดยความเป็นอนัตตา ซึ่งส่งผลให้จิตวางเฉยต่อสังขารเรียกว่า สภาวะของสังขารเพกขาญาณเบื้องต้น “สังขารทั้งปวงเป็นของว่างเปล่า” เข้าสู่ฐานคามินีวิปัสสนาต่อไป

๔.๕.๗ สภาวะญาณขั้นที่ ๗ : สลัดคิณรูป-นาม

๑) สภาวะธรรมส่วนที่ ๑ ; สังขารเพกขาญาณ (ตอนปลาย), อนุโลมญาณ, ไคตรกญาณ

ตัวอย่างที่ ๑ ผู้ปฏิบัติบางท่าน กำหนดอยู่ในสังขารภายในทั้งหลาย แต่เริ่มแรกมาเลย ครั้นกำหนดแล้ว ก็เห็นสังขารภายในเหล่านั้น แต่เพราะเหตุที่วิภูฐานะ (การออกไป) คือมรรค หามีโดยเพียงแต่การเห็นสังขารภายในล้วน ๆ เท่านั้นไม่ ต้องเห็นแม้สังขารภายนอกด้วยเหมือนกัน เพราะฉะนั้น เขาจึงเห็นขั้นทั้งหลายของผู้เฝ้าเห็น เห็นสังขารทั้งหลายที่เป็นอนุปาทินนกะบ้าง ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีอัตตา โยคีท่านนั้นกำหนดรู้ภายในตามกาลเวลา กำหนดรู้ภายนอกตามกาลเวลา ในเวลา กำหนดรู้ภายในวิปัสสนาของผู้ปฏิบัติท่านนั้น ผู้กำหนดรู้อยู่อย่างนี้ ก็สืบท่ออยู่กับมรรค ผู้ปฏิบัติท่านนี้ชื่อว่า กำหนดภายในแล้วออกไปจากภายใน

แต่ถ้าวิปัสสนาของผู้ปฏิบัติท่านนั้นสืบท่ออยู่กับมรรคในเวลากำหนดรู้ภายนอก ผู้ปฏิบัติท่านนี้ ชื่อว่า กำหนดภายในแล้วออกไปจากภายนอก แม้ในการกำหนดรู้จากภายนอกแล้ว ออกไปจากภายนอก และในการกำหนดรู้จากภายนอกแล้วออกมาจากภายใน ก็มีนัยดังนี้^{๑๖}

ตัวอย่างที่ ๒ ผู้ปฏิบัติบางท่าน กำหนดอยู่ในรูป แต่แรกเริ่มมาเลย ครั้นกำหนดแล้วก็เห็นภูตรูปและอุปาทายรวมกองเดียวกัน แต่เพราะเหตุที่วิภูฐานะ (การออกไป) หามีโดยเพียงแต่การเห็นรูปล้วนๆ เท่านั้นไม่ แม้รูปก็ต้องเห็นด้วยเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงทำรูปให้เป็นอารมณ์แล้วเห็นอรุณ คือ เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ที่เกิดขึ้นว่า “นี่ เป็นอรุณ” ผู้ปฏิบัติท่านนั้น

^{๑๓} พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ., “เอกสาร ประกอบการสอนวิชา : สัมมนาวิปัสสนาภาวนา”, หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๐๐.

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๕/๘๘-๘๙.

^{๑๕} ๑) นาฬิกาวาณ - ไม่มีฉันอยู่ ณ ที่ไหน ๆ ๒) กสสจิกิณณตสมิ - ในความเป็นอะไรๆ ของใครๆ ๓) นจ มม กวณ - และไม่มีอยู่ ณ ที่ไหนๆ ของฉัน ๔) กิสมิณญิกิณณตตติ - ไม่มีความเป็นอะไรๆ ณ ที่ไหนๆ ; ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๐/๗๕., อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๒๐๑., อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๑/๑๘๕/๒๖๖.

^{๑๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมหาราช (อ.จ. อาสภมหาราช), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๑๒.

กำหนดรู้รูปตามกาลเวลา กำหนดรู้รูปตามกาลเวลา เมื่อโยคีน้นกำหนดรู้รูปร่างนี้ วิปัสสนาในการกำหนดรู้รูป ก็สืบทอดกับมรรค โยคีน้นชื่อว่า กำหนดอยู่ในรูปแล้วออกไปจากรูป

แต่ถ้าวิปัสสนาของผู้ปฏิบัตินั้น สืบทอดอยู่กับมรรคในเวลากำหนดรู้รูป ผู้ปฏิบัติผู้นี้ชื่อว่า กำหนดอยู่ในรูปแล้วออกไปจากรูป

แม้ในการกำหนดอยู่ในรูปแล้วออกไปจากรูปก็ดี และในการกำหนดอยู่ในรูปแล้วออกไปจากรูปก็ดี ก็มีนัยดังนี้ แต่ในการกำหนดรูปร่างนี้ว่า “ยงกิลลิจิ สมุทยธมมํ สพพนตํ นิโรธธมมํ- สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมด มีความดับไปเป็นธรรมดา ดังนี้ แล้วออกไปโดยอาการอย่างนั้นเช่นกัน ผู้ปฏิบัติท่านนี้ ชื่อว่า ออกไปจากขันธทั้ง ๕ พร้อมกัน

ตัวอย่างที่ ๓ ผู้ปฏิบัติบางท่าน กำหนดรู้สังขารทั้งหลายโดยความไม่เที่ยง มาแต่แรกเริ่มเลย แต่เพราะเหตุที่ภูฏานะ หามิได้เพียงแต่กำหนดรู้โดยความไม่เที่ยงเท่านั้นไม่ต้องกำหนดรู้โดยความเป็นทุกข์บ้าง โดยความเป็นอนัตตาบ้าง ด้วยเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงกำหนดรู้โดยความเป็นทุกข์บ้าง โดยความเป็นอนัตตาบ้าง เมื่อโยคีน้นปฏิบัติแล้วรูปร่างนี้ ภูฏานะก็มีขึ้นในเวลา กำหนดรู้โดยความไม่เที่ยง ผู้ปฏิบัติท่านนี้ชื่อว่ากำหนดโดยความไม่เที่ยงแล้วพ้นไปจากความไม่เที่ยง แต่ถ้าภูฏานะมีแก่ผู้ปฏิบัติในเวลากำหนดรู้โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ผู้ปฏิบัติท่านนี้ชื่อว่ากำหนดโดยความไม่เที่ยงแล้วพ้นไปจากทุกข์ จากอนัตตา

แม้ในการกำหนดโดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา แล้วออกไปจากลักษณะที่เหลือนอกนี้ ก็มีนัยดังนี้^{๑๗}

๑.๑) **สภาวะธรรมแห่งสังขารูปเอกาญาณ (ตอนปลาย)** เป็นการวางเฉยต่อรูปนามที่อยู่ในวิถีของการออกจากรูปนาม หรือเรียกว่า สิบแปดวิปัสสนา คือยอดแห่งวิปัสสนา โดยเป็นฐานของการออก ๓ ฐาน^{๑๘} คือ

ก) อนิจจานุปัสสนา ญาณพ้นจากนิมิตว่าเที่ยง ชื่อว่า อนิมิตตานุปัสสนา หลุดพ้นด้วยการเห็นเนื่องๆ ว่าไม่มีนิมิต^{๑๙}

ข) ทุกขานุปัสสนา ญาณพ้นจากนิมิตว่าสุข ชื่อว่า อัปภินิหิตานุปัสสนา หลุดพ้นด้วยการเห็นเนื่องๆ ว่าไม่มีตัณหาเป็นที่ตั้ง

ค) อนัตตานุปัสสนา ญาณพ้นจากนิมิตว่าอัตตา ชื่อว่า สุธมฺมณานุปัสสนา หลุดพ้นด้วยการเห็นเนื่องๆ โดยความว่างเปล่าจากอัตตา

๑.๒) **อนุโลมญาณ** ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ริยสัจ คือเมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวงแล้วโนมน้อม แล่นมุ่งตรงสู่นิพพาน อนุโลมญาณนั้น เป็นคล้ายคลึงตามวิปัสสนาญาณ ๘ เบื้องหน้า เพราะมีกิจเหมือนกัน และคล้ายคลึงตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ตรงกับชั้นตัญญาณปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๔๑) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๒๐} สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะพิจารณารูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ ตั้งแต่อุทัยพพายญาณถึงสัง

^{๑๗} เล่มเดียวกัน, หน้า ๑๑๑๓.

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๙/๓๖๕.

^{๑๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๙/๓๖๖.

^{๒๐} พระภิกษุญาณพิศาลเมธี ว.ิ., “เอกสารประกอบการสอนวิชา : สัมมนาวิปัสสนาภาวนา”, หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๕๔.

ขารูปเอกาญาณ ดังที่ท่านพระสารีบุตรนำธรรม ๒๐๑ ประการ มาจำแนกเป็นชั้นตัญญา เช่น รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยง รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นทุกข์ รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นอนัตตา รูปใด ๆ ที่ผู้ปฏิบัติรู้ชัดแล้วรูปนั้น ผู้นั้นย่อมพอใจ^{๒๑}

สภาวะลักษณะที่ปรากฏของภูฐานคามินีที่สำคัญ^{๒๒} ดังนี้

ก) อนุโลมตามญาณต่ำ มีความรู้ดำเนินไปตามลำดับ ๆ เริ่มปรากฏตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ ถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๒^{๒๓}

ข) อนุโลมตามญาณสูง คือ อนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ มีสติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ เป็นต้น^{๒๔}

สภาวะธรรมของอนุโลมญาณ มีลักษณะที่จะพึงรู้อยู่ ๓ ประการ คือ

ก) อนิจจัง ผู้ที่เคยให้ทาน รักษาศีลมาก จะผ่านทางอนิจจังโดยมีอาการพอง-ยุบเร็วเข้าๆ แล้วก็ดับวูบลงไป ผู้นั้นก็ทราบอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่า ดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบตอนนั่งหรือตอนลุก อาการที่พอง-ยุบเร็วๆ นั้น เป็นอนิจจัง การที่ทราบอย่างแจ่มแจ้งว่าดับลงไปตอนไหน นั้น เป็นอนุโลมญาณ แต่มีใช้นึกเดาหรือคาดคะเนเอาเอง ต้องรู้จริงเห็นจริง ในขณะปัจจุบันเท่านั้น

ข) ทุกขัง ผู้ที่เคยได้เจริญสมถกรรมฐานก่อนจะผ่านทางทุกขัง คือเวลากำหนดพองยุบ หรือนั่ง-ลุกนั้น จะรู้สึกวุ่นวายอึดอัด เมื่อกำหนดไปๆ ก็ดับวูบลงไปตอนพอง-ยุบ หรือตอนนั่ง-ลุก อาการวุ่นวายอึดอัดฝืดๆ ไม่สบายนั้น เป็นทุกขัง การที่ทราบชัดว่า ดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบตอนนั่งหรือตอนลุกนั้น เป็นอนุโลมญาณ

ค) อนัตตา ผู้ที่ได้เคยเจริญวิปัสสนามาก่อน หรือได้สนใจใคร่ต่อวิปัสสนามาแต่ชาติก่อน ๆ จะผ่านทางอนัตตา คือ พอง-ยุบมีอาการส่ำเสมอบ้าง มีอาการแผ่วเบาบ้าง แล้วก็ดับวูบลงไป ผู้ปฏิบัติก็ทราบชัดแจ้งว่า ดับลงไปตอนไหน ตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนลุก อาการที่พอง-ยุบปรากฏส่ำเสมอหรือแผ่วเบาเป็นอนัตตา การที่ผู้ปฏิบัติสามารถทราบได้ชัดแจ้งว่า ดับลงไปตอนไหนแน่ คือดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนลุกนั้นเป็น อนุโลมญาณ

ในญาณนี้ **อริยสัจ ๔**^{๒๕} ย่อมปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งดี คือ :

สมุทัยสัจ ได้แก่ อาการที่ท้องเริ่มพอง เริ่มยุบ ในเวลาจะเข้าสู่โคตรภูญาณนั้น เรียกว่ารูปชาติ-นามชาติ คือความเกิดขึ้นของรูปนาม ได้แก่ รูปพอง-รูปยุบนั่นเอง ความเกิดขึ้นของพอง-ของยุบเป็นสมุทัยสัจ มีบาลีรับรองว่า “**ชาติ สมุทยสัจจ**” ชาติ คือความเกิดขึ้นของรูปนาม เป็นสมุทัยสัจ

^{๒๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๒/๑๕๓.

^{๒๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๗๑.

^{๒๓} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๑๑๒๖.

^{๒๔} เล่มเดียวกัน, หน้า ๑๑๒๖.

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๓.

ทุกขสัจ ได้แก่ อาการpong-yup เป็นต้นนั้น ทนสภาพอยู่ไม่ได้ ดับลงไป สิ้นไป ดังบาลีว่า “**ขรามรณํ ทุกขสจฺจํ**” ขรา คือ ความเสื่อมไปของรูป-นาม มรณะ คือ ความตายของรูปนามเป็นทุกขสัจ

นิโรธสัจ ได้แก่ อาการpong-yup เป็นต้นนั้น ดับลงไปพร้อมกัน และจิตกำหนดรู้ก็ดับลงไปพร้อมกัน ได้แก่นิพพาน ดังบาลีว่า “**อุภินนํปิ นิสุตฺตมํ**” อาการที่ทุกข์ สมุทัยทั้งสองนั้นดับลงไปเป็น นิโรธสัจ

มัคคสัจ ได้แก่ ปัญญาที่เห็นpong-yup เป็นต้น ตั้งแต่เริ่มแรก จนกระทั่งดับลงไป สิ้นไป ดังบาลีว่า “**นิโรธูปขานนา มคฺคสจฺจํ**” ปัญญาที่ทราบชัดซึ่งทุกข์สมุทัยว่าดับลงไปตอนไหน เป็น มัคคสัจ

๑.๓) **โคตรภูญาณ** ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุถุชน เป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก(ไม่มีตัณหา) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้ อย่างอัตโนมัติ มีความหมายว่า เมื่อจิตของพระโยคีตั้งอยู่แล้วในอนุโลมญาณ ต่อจากนั้นก็ก้าวขึ้นสู่โคตรภูญาณ เป็นปริโยสาน ของวฏฐฐานคามินิวิปัสสนาทั้งหมด^{๒๖} ทำหน้าที่โอนจากโคตรปุถุชน ที่หนาแน่นไปด้วยกิเลส ไปสู่โคตรอริยชนที่ห่างไกลจากกิเลส กล่าวโดยวิถิจิต เมื่ออนุโลมขณะ ซึ่งมีไตรลักษณ์คือความเกิดดับแห่งรูปนามเป็นอารมณ์นั้นดับไปแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดโคตรภูจิต **ยิดหน่วงพระนิพพานเป็นอารมณ์** นำมาซึ่งปัญญาที่รู้ยิ่งในสันตลักษณะ คือพระนิพพาน ตามลำดับแห่งมรรควิถิจิต^{๒๗}

๒) สภาวธรรมส่วนที่ ๒ แห่งมรรคญาณ, ผลญาณ, และ ปัจจเวกขณญาณ

๒.๑) **สภาวธรรมแห่งมรรคญาณที่ปรากฏ** ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาณ^{๒๘} สติ สมาธิ ปัญญาและธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวง รวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคี กำลังของมรรคแหวกมโนวิญญูญาณซึ่งห่อหุ้มปิดบังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ออก เป็น โลกุตตรญาณ จะทำหน้าที่ประหาณกิเลสระดับอนุสัยกิเลส ทำหน้าที่รู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แฉกนิโรธความดับทุกข์ เจริญตนเองเต็มที่คือองค์มรรค ๘ มีการประชุมพร้อมกัน ทำหน้าที่ละอนุสัยกิเลสแล้วก็ดับลง มีนิพพานเป็นอารมณ์ขณะจิตเป็นโคตรภูนั้น เป็นเวลาที่เริ่มดับลงไป เพราะได้นิพพานคือความดับเป็นอารมณ์จิตจึงดับลงไป ต่อจากนั้นมรรคจิตก็เกิดรับนิพพานที่โคตรภูจิตรับแล้วนั้นเป็นอารมณ์ต่อไปชั่วขณะจิตหนึ่ง ญาณที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนั้น เรียกว่า มรรคญาณ^{๒๙}

๒.๒) **สภาวธรรมแห่งผลญาณที่ปรากฏ** ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นพระนิพพาน โดยส่วยผลแห่งสันตสุข เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๒) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้แม้กิเลสจะถูกประหาณไปได้อย่าง

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๑๑๒๘.

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน พระภวนาพิศาลเมธี วิ., “**รายวิชา สัมมนาวิปัสสนาภาวนา**”, หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๗๘.

^{๒๘} ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๗๐/๑๔๓

^{๒๙} สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๓๕.

เด็ดขาดด้วยมรรคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับที่เอาน้ำไปรดถ่านไฟ ให้อ้อนยังเหลืออยู่ในพื้นที่ไฟไหม้ แต่ไฟนั้นดับแล้ว การประหาณกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัยเช่นนี้^{๓๐} เป็นโลกุตตรญาณ เกิดขึ้นมา ๒ ขณะ เป็นผลของมรรคญาณ ทำหน้าที่รับนิพพานเป็นอารมณ์ ๒ ขณะ แล้วก็ดับลง อรรถกถาแสดงไว้ว่า ผู้ปฏิบัติท่านใดมีอนุโลมจิต ๒ (อุปจาร และอนุโลม) ขวนจิตที่ ๓ ของผู้ปฏิบัติท่านนั้นเป็นโคตรภู ขวนจิตที่ ๔ เป็นมรรคจิต มีผลจิต ๓ ขณะ ส่วนผู้ปฏิบัติท่านใด มีอนุโลมจิต ๓ (ปริกรรม อุปจารและอนุโลม) ขวนจิตที่ ๔ ของผู้ปฏิบัติท่านนั้นเป็นโคตรภู ขวนจิตที่ ๕ เป็นมรรคจิต มีผลจิต ๒ ขณะ

๒.๓) **สภาวะธรรมแห่งปัจจเวกขณะญาณที่ปรากฏ** ญาณหยั่งรู้ด้วยการพิจารณา ทบทวน คือสำรวจรู้มรรคผลกิเลสที่ละได้แล้ว กิเลสที่เหลืออยู่ และนิพพาน (เว้นพระอรหันต์ ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่)^{๓๑} พระอริยบุคคลท่านนั้นสำรวจทบทวนดูมรรคว่า “ข้าพเจ้ามาด้วยมรรคนี้แน่แล้ว”^๑ จากนั้นก็สำรวจทบทวนดูผลว่า “อานิสสสังขัตติข้าพเจ้าได้รับแล้ว”^๑ สำรวจทบทวนดูกิเลสทั้งหลายที่ละได้แล้ว^๑ จากนั้นสำรวจทบทวนดูกิเลสทั้งหลายที่ต้องฆ่าด้วยมรรค ๓ เบื้องสูงว่า “กิเลสทั้งหลายชื่อนี้ ๆ ของข้าพเจ้ายังเหลืออยู่”^๑ และในที่สุด ก็สำรวจทบทวนดูพระนิพพานว่า “พระธรรมนี้ ข้าพเจ้าแห่งตลอดโดยอารมณ์แล้ว”^๑

ดังนั้น การปฏิบัติในบันไดขั้นที่ ๗ เป็นการกำหนดเพื่อบรรลุอริยมรรค อริยผล ซึ่งเป็นสภาวะญาณตั้งต้นที่สังขารเปกขาตอนปลาย จนถึงปัจจเวกขณะญาณ ในสภาวะธรรมนั้นคือการกำหนดรู้อาการดับของจิต^{๓๒} ให้สังเกต กำหนดรู้ขณะจิตดับไปจากอารมณ์

อนึ่ง สภาวะธรรมแห่งญาณปัญญาที่บังเกิดแก่นิสิตผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นสภาวะธรรมที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์พระอาจารย์หัวหน้าควบคุมโครงการการปฏิบัติหลักสูตรบันได ๗ ขั้นนี้ และเทียบเคียงอ้างอิงจากคัมภีร์และตำราวิชาการเท่านั้น มิได้เป็นการพยากรณ์แต่อย่างใด

^{๓๐} พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ., “เอกสาร ประกอบการสอนวิชา : สัมมนาวิปัสสนาภาวนา”, หลักสูตรพุทธ-ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๘๓.

^{๓๑} พุ.ป.(ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖-, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๖๒-๘๐๔/๒๕๐-๓๕๐.

^{๓๒} ผู้ปฏิบัติพึงระวังเพราะว่ามีสภาวะปลอมอยู่ แต่มีธรรมะจริงอยู่เพียง ๑ อย่างเท่านั้น ความดับที่ไม่เท่านั้นอาจ เกิดขึ้นได้ด้วยเหตุหลายประการ คือ ๑) ดับด้วยปีติ ๒) ดับด้วยปีสัทธิ ๓) ดับด้วยสมาธิ ๔) ดับด้วยถีนมิทธะ ๕) ดับด้วยอุเบกขา ซึ่งส่วนมากเกิดขึ้นใน อุทฺทยญาณอย่างอ่อน หรือ มุญฺจิตุกัมยตาญาณ หรือ สังขารุเปกขาญาณ. พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสรี), ลำดับการสอนวิปัสสนาภาวนา “หลักสูตร ๗ วันบรรลุมรรค, หน้า ๗๓.