

บทที่ ๕

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่ปรากฏ เป็นสภาวะที่มีอยู่ โดยไม่มีสิ่งใดที่จะครอบครองบังคับอะไรให้เป็นไป หรือให้ไม่เป็นไปตามความปรารถนา แต่เพราะความเข้าใจไม่ถูกต้องต่อสภาวะที่เป็นอยู่จริงตามธรรมดา จึงทำให้มีความยึดมั่นถือมั่นต่อสภาวะธรรมทั้งหลายเหล่านั้นว่าเป็นตัวตนอันแท้จริง เป็นผู้ทำการและเสพเสวยความรู้สึกต่าง ๆ อันเกิดจากอโยนิโสมนสิการ ความยึดถือนี้เองเป็นปัจจัยแก่องค์ประกอบอื่น ๆ และทำให้เกิดผลกระทบแก่กระบวนการต่อเนื่องเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาเป็นลูกโซ่ต่อไป พุทธศาสนาชี้ให้เห็นว่าอัตตาไม่มีอยู่จริง แต่เมื่อสามารถถอนละความยึดติดนั้นได้แล้ว ความเป็นอัตตาหมดไป อหังการ-มมังการ ตัณหา ความเห็นแก่ตัว มานะ ความถือตัว และทิฐิ ความยึดติดในความเห็นของตน จึงหมดตามไปด้วย

การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ แสดงให้เห็นว่า สามารถสร้างสติหยั่งรู้ได้ เห็นปรมัตถธรรม เข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง แล้วจึงดำเนินไปสู่การดับอหังการ-มมังการออกจากจิตด้วยสติสัมปชัญญะ การถอนถอนความยึดถือในขั้นนี้ทั้งห้า สลายภาพอัตตาตัวตนที่ซ้อนบดบังสภาวะธรรมอยู่ ทำให้รู้เห็นสภาวะธรรมตามที่เป็น ตามธรรมดาของมัน เห็นความจริงแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย ในสภาวะธรรมอันเป็นปรมัตถ์ เกิดความเห็นถูกต้องหลักคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ละความสำคัญผิด คือ วิปลาส โดยมองว่ากายนี้เป็นที่ประชุมของธาตุ เป็นเพียงสภาวะธรรมทางกายและใจที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ปราศจากอัตตาตัวตนใด ๆ คลายความยึดถือสภาวะธรรมทั้งหลายว่าเป็นตัวตน ผลที่เกิดจากการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาตามวิถีแห่งพุทธะแล้ว ลดอหังการ/มมังการออกจากใจได้ตามระดับปัญญาและบุญบารมีที่ได้สั่งสมมาของแต่ละบุคคล ทำให้พื้นฐานจิตของแต่ละบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงตามสภาวะธรรมที่บังเกิดขึ้นจาก สัมมาทิฐิ ทำให้พฤติกรรมของบุคคลนั้นปรับเปลี่ยนไปจนเมื่อเกิดวิชาปหานกิเลสสังโยชน์ได้อย่างเด็ดขาด ทำให้ดับอหังการ/มมังการหมดสิ้นไป การรับรู้สภาวะที่เป็นปรมัตถ์เป็นสัมมาทิฐิ สามารถทำให้มมังการลดลงหรือดับไปได้ บุคลิกภาพบนฐานจิต ๖ จึงมีการปรับเปลี่ยนตามไปด้วยเช่นกัน

๕.๒ อภิปรายผล

การศึกษาทดลองการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สร้างสติหยั่งรู้ การเจริญวิปัสสนาเพื่อลดมมังการอันเป็นสาเหตุแห่งการเกิดทุกข์ และมีผลต่อการปรับบุคลิกภาพเป็นสมมติฐานในการวิจัย ผลการวิจัยแสดงว่าการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สามารถสร้างสติหยั่งรู้ให้เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติได้ และในขณะที่มีสติหยั่งรู้สามารถทำให้มมังการลดลงหรือดับไปในขณะการกำหนดรู้ได้ เมื่อสติหยั่งรู้ของผู้ปฏิบัติสมบูรณ์เพียงพร้อมจึงทำให้เห็นรูป-นามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีสิ่งใดควรยึด

ติดถือนั่น ไม่เห็นความเป็นตัวเรา/ของเรา บังเกิดเป็นสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบทำให้การกระทำที่แสดงออกทางกายวาจาปรับเปลี่ยนไป บุคลิกภาพจึงมีการปรับเปลี่ยน ดังนี้

๕.๒.๑ ผลการวิจัยการเจริญวิปัสสนาในการสร้างสติหยั่งรู้ เป็นไปตามหลักคำสอนในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสส ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ศึกษาลักษณะนิพพานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท^๑ ที่ศึกษาเรื่อง ลักษณะนิพพาน คือ การเข้าไปเพ่งลักษณะ หมายถึง เป็นนิพพานของวิปัสสนาโดยการเพ่งลักษณะของไตรลักษณ์มีอนิจจลักษณะ เป็นต้น การรับรู้รูป-นามที่เป็นนามธรรมที่ปรากฏอย่างชัดเจนทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งเป็นสภาวะรูป-นามที่มีอยู่จริงเรียกว่า ปรมาตถ์ แก่ผู้เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยฉกัณณสมณธิ ดังนั้นการเพ่งพินิจสังขารโดยไตรลักษณ์นั้น คำว่า สังขาร หมายถึง ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นการเข้าไปรู้เห็นตามความเป็นจริงของรูป-นามในความเป็นอนิจจัง ที่เป็นเครื่องกำหนดหมายว่า ไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับลง ทุกขัง เป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป อนัตตา มิใช่ตัวตนตน, หนทางแห่งการพัฒนาจิตในพุทธศาสนา (ทฤษฎีและการปฏิบัติ)^๒ ที่ศึกษาเรื่อง เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับการปฏิบัติเป็นโครงการแยกต่างหากจากการทำสมาธิกรรมฐาน ... อานาปานสติ: ความมีสติรู้ลมหายใจ มรณสติ: ความมีสติรู้ความตาย และกายคตาสติ: ความมีสติรู้ในร่างกาย ถูกกล่าวถึงเป็นเรื่องของการเจริญสติวิปัสสนา.ส่วน อุปสมานุสติ: ความมีสติรู้ความสงบ ไม่ได้เกิดขึ้นเป็นคำสอนเหมือนรูปแบบนั้นในพระคัมภีร์ แต่สามารถสรุปเป็นความเข้าใจเป็นประจําบ่อยครั้งจากการปฏิบัติ^๓, การบำบัตด้วยความรู้ความเข้าใจด้วยสติ^๔ ที่ศึกษาเรื่อง ความตระหนักโดยไม่ต้องดูซึมเรื่องในอดีต; ปัจจุบันกึ่งกลางขณะ; เป็นอยู่เสมอในการเคลื่อนไหวปัจจุบันขณะ; ไม่ใช่การตัดสินใจ; เจตนา; ร่วมสังเกตการณ์; ไม่ใช่คำพูด; สํารวจตรวจ; ปลดปล่อย; อีสรระจากความทุกข์ทรมานที่มีเงื่อนไข คุณสมบัตินี้จะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันในแต่ละการเคลื่อนไหวของสติหยั่งรู้ (Germer, 2005) การใช้หมวดหมู่ทางจิตวิทยาเพื่อการกู้คืนจากพฤติกรรมผิดจรรยาบรรณสี่ขั้นตอน (Cayoun, 2015) คือ (๑) ต้องเจริญสติใส่ใจในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทางร่างกาย เพิ่มความตระหนักถึงความรู้สึกของร่างกายโดยไม่คำนึงถึงประสบการณ์ เพิ่มการรับรู้ทางประสาทสัมผัสโดยไม่นำมาตัดสินด้วยประสบการณ์ (๒) ลดการประเมินผล (๓) ลดปฏิกิริยา (๔) ผูกพันมากขึ้นก็คือความสมดุลทางจิตใจ หากมีความไม่สมดุลก็ยากที่จะจัดการนิสัยการตอบสนอง

พบว่า การเจริญวิปัสสนาสํารสร้างสติหยั่งรู้ได้ โดยการที่โยนิโสมนสการมีสติรู้ตามอาการทั้งสี่ในกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นการรู้ตามอาการเคลื่อนไหว สิ่งที่มากกระทบทั้งทางกายและจิต เห็นผลกระทบที่มีต่อจิตใจ ณ ปัจจุบันขณะ ทำให้รู้เท่าทันกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น (ตารางที่ ๔.๑ - ๔.๕)

๕.๒.๒ ผลการวิจัยการเจริญวิปัสสนาในการลดอหังการ-มมังการ เป็นไปตามหลักคำสอนในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสส ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา^๕ ที่ศึกษาเรื่อง ชีวิตในความหมายของชั้น ๕

^๑ อ้างแล้ว หน้า ๖๔.

^๒ อ้างแล้ว หน้า ๖๔.

^๓ อ้างแล้ว หน้า ๖๔.

^๔ อ้างแล้ว หน้า ๖๕.

^๕ อ้างแล้ว หน้า ๖๘.

เป็นการแสดงถึงสัมพันธ์ภาพระหว่างอายตนะภายในและอายตนะภายนอก ซึ่งโดยแท้จริงแล้วก็คือความสัมพันธ์ระหว่างรูปกับนาม มาประกอบเป็นเนื้อเดียวกันในรูปแบบต่าง ๆ สัมมาทิฐิในธาตุ เป็นความเข้าใจถึงคุณสมบัติที่แท้จริงซึ่งซ่อนอยู่ในเบื้องลึกของทุกปรากฏการณ์และทุกสิ่ง, อดีตากับนัตติตาในพุทธปรัชญาเถรวาท^๖ ที่ศึกษาเรื่อง พุทธปรัชญาเสนอทัศนะที่เกี่ยวกับธรรมชาติผ่านหมวดธรรมสามเรื่อง คือ ปฏิจจสมุปบาท ไตรลักษณ์ และขณิกัตถะ โดยมองโลกเป็นสิ่งที่ว่างเปล่า โดยความว่างเปล่านี้นี้ประกอบกันขึ้นจากธาตุมูลฐานที่เกิดดับสืบเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา ภายในกระแสความเกิดดับ ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า อดีตถาวรอยู่, การทำกรรมฐานเปลี่ยนแปลงยืนของคุณ – ภายใน 1 วันเท่านั้น^๗ ที่ศึกษาเรื่อง ผู้ปฏิบัติกรรมฐานมีประสบการณ์การใช้จิตควบคุมยีน (genes) การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในวิธีการทำงานของยีนที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา การวิจัยพบว่า: สิ่งที่น่าทึ่งที่เห็นในผู้ทำสมาธิมีพลังในการเปลี่ยนยีน epigenome ได้ทันที แม้ว่า คุณจะไม่สามารถเปลี่ยน DNA ได้ แต่ร่างกายก็สามารถเปิดหรือปิดยีนบางอย่างได้ ซึ่งแสดงการลดลงของการแสดงออกของยีนหลายตัวที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมการอักเสบ และการตอบสนองต่อความเครียด, การบำบัดทางจิตด้วยการเปลี่ยนแปลงกรรม : การบำบัดรักษากรรมเป็นต้นเหตุครอบงำทางสมอง (ปญจ)^๘ ที่ศึกษาเรื่อง พระพุทธพจน์ที่มีใจความสำคัญว่า “เราคือกายวาจาใจ ขณะที่เราคิด (ใจ) เราจึงพูด (วาจา) และกระทำ (กาย) ความตั้งใจ กิจกรรมที่เกี่ยวข้องและผลของมัน (วิบาก) เป็นสถานะของหัวใจ-จิตใจ (เจตนาสูตร) ที่นำไปสู่การกระทำของกายและวาจาด้วยความตั้งใจ (ใจ)” ซึ่งมีต้นเหตุจากอวิชชา เป็นผลให้กิเลสมีโลภ โกรธ หลง อันเป็นปัจจัยให้ถูกรอบงำ และหลงเข้าใจผิดในความยึดถือมั่นว่าตัวเรา ของเรา ดังนั้นการแก้ไขความหลงเข้าใจผิดในความยึดถือมั่นว่าตัวเรา ของเรา จึงต้องอาศัยจิต และการปฏิบัติกรรมฐานด้วยตนเอง, การทำลายนิสัยของความเห็นแก่ตัว^๙ ที่ศึกษาเรื่อง การทำความเข้าใจเกี่ยวกับปรากฏการณ์ทั้งหมดเช่นเดียวกับภาพลวงตา จะปล่อยเราออกจากความยึดติดกับขอบเขตทั้งหมดของอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน

พบว่า สติหยั่งรู้มีผลทำให้รับรู้สถานะที่เป็นปรมัตถ์ได้ (ตารางที่ ๔.๗) แต่ไม่สามารถมีผลต่อการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพได้โดยตรง (ตารางที่ ๔.๑๐ และตารางที่ ๔.๑๒) และการรับรู้สถานะที่เป็นปรมัตถ์สามารถทำให้มั่งการลดลงหรือดับไปได้ แต่ไม่สามารถมีผลต่อการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพได้โดยตรง (ตารางที่ ๔.๑๐ และตารางที่ ๔.๑๒)

๕.๒.๓ ผลการวิจัยการเจริญวิปัสสนาทำให้มีสติหยั่งรู้มีผลให้รับรู้สถานะที่เป็นปรมัตถ์และการรับรู้สถานะที่เป็นปรมัตถ์สามารถลดหรือดับอหังการ-มมังการได้ เป็นไปตามหลักคำสอนในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสส ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ยีนเห็นแก่ตัว (The Selfish Gene)^{๑๐} ที่ศึกษาเรื่อง คนเรามีพลังในการต่อต้านยีน (gene) ที่เห็นแก่ตัวที่เกิดมาพร้อมกับเรา และหากจำเป็น ก็ต่อต้านมีเมมส์ (memes) ที่เห็นแก่ตัวที่เป็นเครื่องมือในการอบรมสั่งสอนของเรา เราสามารถพูดถึงวิธีการปลูกฝังอย่างจงใจตั้งใจ และบำรุงหล่อเลี้ยงความบริสุทธิ์ใจ, ความเห็นแก่ตัวแบบบริสุทธิ์ใจที่ไม่น่าสนใจ (disinterested altruism) แต่เรามีอำนาจที่จะต่อต้านผู้สร้างของเราได้

^๖ อ้างแล้ว หน้า ๗๑.

^๗ อ้างแล้ว หน้า ๗๓.

^๘ อ้างแล้ว หน้า ๗๔.

^๙ อ้างแล้ว หน้า ๗๔.

^{๑๐} อ้างแล้ว หน้า ๗๓.

เราคนเดียวบนโลกสามารถกบฏต่อการปกครองแบบเผด็จการของพวกรีพลิเคเตอร์ส (Replicators) เห็นแก่ตัว

พบว่า ผลของการมีสติหยั่งรู้มีผลทำให้รับรู้สถานะที่เป็นปรมาตม์ได้ (ตาราง ๔.๘) และการรับรู้สถานะที่เป็นปรมาตม์สามารถทำให้มั่งการลดลงหรือดับไปได้ (ตารางที่ ๔.๙) เป็นผลให้บังเกิดเป็นปัญญาในความหมายของพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงสัมมาทิฐิ อันเป็นผลจากผู้ปฏิบัติมีสภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขา (ตาราง ๔.๖) สามารถพิจารณาธรรมทั้งหลายด้วยใจที่เป็นกลางอย่างยิ่ง ไม่ถูกอารมณ์ใด ๆ ประทุษร้าย จึงเข้าใจธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงที่มีความเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ (สมภาร พรหมทา, ๒๕๓๔) ใช้ความรู้้นั้นให้เป็นประโยชน์คือปฏิบัติให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาตินั้น โดยกระทำการที่เป็นเหตุให้เหตุปัจจัยทั้งหลายดำเนินไปในทางที่จะก่อผลดี เมื่อทำอย่างถูกต้องที่ตัวเหตุปัจจัยแล้ว ก็ปล่อยให้เหตุปัจจัยเป็นไปตามกฎธรรมชาติจนก่อผลของมันเอง (พระพรหมคุณาภรณ์, ๒๕๕๖) ตามหลักการนี้ ความรู้ความเข้าใจเป็นแกนนำของความประพฤติปฏิบัติ เป็นส่วนสำคัญที่เรียกว่า สัมมาจริยาการเป็นอยู่ด้วยปัญญาทำให้ความประพฤติถูกต้อง และสัมมาทิฐินี้เองทำให้พฤติกรรมของบุคคลนั้นปรับเปลี่ยนไป เป็นผลให้บุคลิกภาพปรับเปลี่ยนตามไป (ตารางที่ ๔.๑๑ และตารางที่ ๑๓)

๕.๒.๔ ผลการวิจัยเป็นไปตามหลักโพธิปักขิยธรรม อันเป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสส ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง การเจริญวิปัสสนา : ทฤษฎีพุทธศาสนาดั้งเดิมและแนวทางการปฏิบัติสมัยใหม่^{๑๑} ที่ศึกษาเรื่อง สติหยั่งรู้ คือส่วนหนึ่งของโพธิปักขิยธรรมมี สติปัฏฐาน ๔, สัมมปปทาน ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมองค์แปด มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น ซึ่งนำไปสู่การปลดปล่อย อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของศาสนา, คัมภีร์ ชินน์ (Kabbat-Zinn 2002)^{๑๒} ที่ศึกษาเรื่อง การบำบัดด้วยความรู้ความเข้าใจด้วยสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), หนทางแห่งการพัฒนาจิตในพุทธศาสนา (ทฤษฎีและการปฏิบัติ)^{๑๓} ที่ศึกษาเรื่อง ความผิดพลาด ความเห็นผิด การพุดผิด การกระทำผิด การดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ถูกกำจัดโดยวิชาที่หนึ่งของอริยมรรค, การคิดถึงเฉพาะประโยชน์ส่วนตน (Egocentricity) และความพยายามที่จะเรียนรู้เพื่อการเข้าถึงพระเจ้า, การศึกษาด้านมานุษยวิทยา^{๑๔} ที่ศึกษาเรื่อง ความรู้ตัว หมายถึง ความมีสติรู้ คือ การรักษา ความมีสติรู้นี้เพื่อให้เกิดการพัฒนาในความเข้าใจอย่างถูกต้องต่อความเป็นจริงของธรรมชาติ

พบว่า พระพุทธองค์ทรงตรัสสัมมาทิฐิเป็นข้อแรกของหนทางแห่งการพ้นทุกข์ สัมมาทิฐิเป็นบุพนิมิต เป็นตัวนำที่ยังวิชาให้เกิดขึ้น เป็นตัวชักจูง และกำหนดวิถีชีวิต ทั้งในด้านรับเข้าและด้านแสดงออก กล่าวคือ จะวินิจฉัยแปลความหมายประสบการณ์ที่รับรู้ แล้วชักนำแนวความคิด การพูดการกระทำที่จะตอบสนองตอบโต้ต่อการแสดงปฏิกิริยา ซึ่งรวมถึงการชักนำองค์ธรรมอื่น ๆ มีสังกัปปะ วาจา กัมมันตะ เป็นต้น ให้เป็นสัมมาตามทิฐิด้วย เมื่อผู้ที่เข้าใจซึ่งถึงสภาวะของโลกและชีวิตที่เป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้ถาวรอยู่โดยธรรมดา ผู้นั้นย่อมไม่หวั่นไหว ไม่ยึดมั่นต่อชีวิต ร่างกาย บุคคลรอบ ๆ ตัว รวมถึง

^{๑๑} อ้างแล้ว หน้า ๖๕.

^{๑๒} อ้างแล้ว หน้า ๖๕.

^{๑๓} อ้างแล้ว หน้า ๖๘.

^{๑๔} อ้างแล้ว หน้า ๖๙.

ทรัพย์สินด้วย ปัญญาที่ได้รับจากการเจริญวิปัสสนาคือ ความรู้ที่ตนมีกรรมเป็นของตน เป็นเจ้าของการกระทำของตน จะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำนั้น คือผลแห่งกรรมนั้น ด้วยเหตุนี้บุคคลนั้นจึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นอกุศลไม่ปรกติ ให้เป็นพฤติกรรมที่เป็นกุศลปรกติ พฤติกรรมจึงส่งผลให้บุคลิกภาพปรับเปลี่ยนไปตามพฤติกรรมที่เป็นกุศลปรกติ

๕.๒.๕ ผลการวิจัยต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ เป็นไปตามหลักสัมมาทิฐิในคัมภีร์ พระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสส ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง หนทางการพัฒนาจิตในพุทธศาสนา (ทฤษฎีและการปฏิบัติ)^{๑๕} ที่ศึกษาเรื่อง ความผิดพลาด ความเห็นผิด การพูดผิด การกระทำผิด การดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ถูกกำกับโดยวิชาที่หนึ่งของอริยมรรค ความคิดที่ผิดในการพูดที่ผิด เช่นการใส่ร้ายและถ้อยคำที่รุนแรงเหล่านี้ถูกกำกับโดยวิชาที่สามของอริยมรรค คำพูดในที่นี้ หมายความว่า เป็นคำพูดที่จิตทำความโน้มนำไปผิด (micchavimutti) และความรู้ผิด (micchanana) เหล่านี้ถูกกำกับโดยวิชาที่สี่ของอริยมรรค^{๑๖}, การทำลายนิสัยของความเห็นแก่ตัว^{๑๗} ที่ศึกษาเรื่อง การตระหนักถึงความว่างเปล่ายังขยายสู่การปฏิบัติเมตตาภาวนา โดยเป็นการเข้าไปทำลายกระบวนการที่เป็นตัวผลักดันให้เข้าไปในอารมณ์ที่เป็นอันตรายต่อตัวเองและผู้อื่น ในทำนองเดียวกัน การป้องกันดูแลสิ่งที่รักอื่น ๆ และตระหนักว่า คนอื่น ๆ ก็ต้องการความสุข และไม่ต้องการความทุกข์ เช่นเดียวกับคนที่ทำให้กับตนเอง การเปิดทางสู่การตระหนักรู้ถึงความว่างเปล่าของการดำรงอยู่โดยธรรมชาติ โดยการทำลายเครื่องกั้น คือ การให้ความสำคัญกับตัวเองมากเกินไปนี้ลง นี่เป็นส่วนที่หลอมละลายจากการฝึกอบรมจิตใจ, ศึกษาเรื่องการศึกษาวิเคราะห์เรื่องความเห็นแก่ตัวตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท^{๑๘} ที่ศึกษาเรื่อง เพราะความหลงผิดว่าเป็นตัวตน (อวิชชา) บุคคลมีความเชื่อว่ามีตัวตนที่เป็นศูนย์กลาง (ทิฐิ) ก็จะทำให้เกิดความอยากที่จะหาวัตถุมาบำรุงปรนเปรอตน (ตัณหา) ความทะนงตน อยากใหญ่ไผ่เด่นก็จะเกิดตามมา (มานะ) และยึดถือ (อุปาทาน) เพื่อตัวตน อวิชชาเป็นกิเลสพื้นฐานที่ก่อให้เกิดความมีตัวตนขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยแห่งความเห็นแก่ตัว, พฤติกรรมที่เกิดขึ้น: การสร้างแบบจำลองนิสัยในโลกแห่งความเป็นจริง^{๑๙} ที่ศึกษาเรื่อง “นิสัย” หมายถึง การกระทำที่ครั้งแรกๆ ต้องมีการวางแผนก่อนลงมือทำ จากนั้นมีการกระทำซ้ำๆ (Repetition) จนสามารถกระทำได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วยการคิดที่น้อยลง เป็นการกระทำอย่างเป็นอัตโนมัติ (Automaticity), การบำบัดด้วยความรู้ความเข้าใจด้วยสติ^{๒๐} ที่ศึกษาเรื่อง การเจริญสติกรรมฐาน คือ การฝึกตนให้มีความสมดุลทางจิตใจ ความเป็นกลางจากสิ่งที่เข้ามากระทบหรือความมีอิทธิพลเหนือ ถ้าเราเรียนรู้ที่จะรู้สึกถึงความรู้สึกของร่างกาย โดยที่ไม่ทำปฏิกิริยาตอบโต้กับความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นอยู่นั้น ย่อมเป็นการบำบัดทางจิตวิทยาด้านพฤติกรรม (desensitization) เราก็จะย้ายออกไปจากปฏิกิริยา (การตอบสนอง) ที่เป็นนิสัยของเรา หากมองผ่านพุทธสติปัญญา จะพบว่า มีการมุ่งเน้นไปที่ร่างกาย ความรู้สึก และรูปแบบความคิด ทฤษฎีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ที่แตกต่างจากทฤษฎีพื้นฐานของร่างกายช่วยให้เราแยกแยะความ

^{๑๕} อ้างแล้ว หน้า ๖๘.

^{๑๖} อ้างแล้ว หน้า ๖๘.

^{๑๗} อ้างแล้ว หน้า ๗๔.

^{๑๘} อ้างแล้ว หน้า ๗๘.

^{๑๙} อ้างแล้ว หน้า ๗๘.

^{๒๐} อ้างแล้ว หน้า ๗๘.

กลัวจากความโกรธ ความเศร้าจากภาวะซึมเศร้า ลักษณะของความหึงหวง และความอาลัยรุนแรง การบำบัดด้วยความรู้ความเข้าใจที่พบใน MBCT มุ่งเน้นไปที่การเปลี่ยนรูปแบบการคิด (Segal et al, 2002), พื้นฐานเชิงประจักษ์สำหรับการเห็นแก่ตัวทางจิตวิทยา^{๒๑} ที่ มิเชล สโลต (Michael Slote) ได้ศึกษาและเขียนถึงทฤษฎีดังกล่าวและอธิบายเรื่องอื่น ๆ ทั้งหมดว่า “วางความเห็นแก่ตัวขึ้นพื้นฐานที่เป็นแรงขับหรือแรงจูงใจขึ้นต้นตามสัญชาตญาณลง และเพื่อให้ได้มาซึ่งแรงจูงใจที่สูงขึ้น เกิดจากพันธกรรมเป็นลำดับแรกตามกฎหมาย ‘laws of reinforcement’ ทฤษฎีนี้มีส่วนสำคัญที่ทำให้มีการอ้างเพิ่มเติมว่า แรงจูงใจในลำดับสูงขึ้น (higher-order drives) รวมถึงคนที่เห็นแก่ผู้อื่น (altruistic) ไม่เป็นอิสระจากหน้าที่ (functionally autonomous) ดังนั้น ความเห็นแก่ประโยชน์ทั้งหมดเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อตนเอง ในท้ายที่สุด; เราได้เรียนรู้ในเงื่อนไขที่ว่า “การทำให้ประโยชน์ที่ผู้อื่นได้รับผลประโยชน์ ก็จะเป็นประโยชน์แก่เราด้วย”, คุณค่าทางจิตอายุรเวชของคัมภีร์วิสุทธิมรรคเพื่อเพิ่มพูนจิตบำบัดสมัยใหม่^{๒๒} ที่ศึกษาเรื่องพระพุทธรูปศาสนาแนะนำเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคือการมีคุณธรรมหรือศีลธรรมอันดีงาม ภายใต้หมวดหมู่ของศีลวิสุทธิ อันเป็นพื้นฐานของการเจริญวิปัสสนา, ความรู้ความเข้าใจพฤติกรรมและจิตอายุรเวชสะท้อนให้เห็นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและวิธีการเจริญวิปัสสนา^{๒๓} ที่ศึกษาเรื่อง ผลการรักษาปัญหาทางพฤติกรรมโดยรวมด้วยการเจริญวิปัสสนา: ปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากกิจกรรมทางกายที่เป็นอันตรายและการพูดด้วยวาจาอันร้ายกาจ ซึ่งเป็นปฏิปักษ์กับปัจเจกชนและสังคม สามารถเอาชนะได้ผ่านทางจริยธรรมที่บริสุทธิ์ และนี่เป็นผลจากการเจริญวิปัสสนาจนเป็นวิวัฒนาการ คือ การเอาชนะ หรือการระงับลงชั่วคราวของกิเลสที่นำไปสู่ปัญหาทางจิตได้ คือ การที่เมื่อจิตใจค่อย ๆ บริสุทธิ์ ร่างกายและคำพูดจะได้รับการชำระให้สะอาด ความบริสุทธิ์ของจิตใจทั้งหมดนำมาซึ่งการกำจัดมลทินให้หมดสิ้นไป เพื่อยุติความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทุกประเภท ในที่สุด วิธีการทางความคิดและจิตอายุรเวช สะท้อนให้เห็นในการเจริญวิปัสสนาสามารถนำมาใช้อย่างกว้างขวางเพื่อแก้ปัญหาด้านจิตและพฤติกรรมที่ผิดปกติในสังคมยุคใหม่, ผลประโยชน์ทางด้านวิทยาศาสตร์ของกรรมฐาน^{๒๔} ที่ศึกษาเรื่อง ผลการวิจัยทางจิตวิทยาและทางการแพทย์ในต่างประเทศส่วนหนึ่งที่แสดงถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเจริญกรรมฐาน มีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพได้ และยังส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอีกด้วย เช่น การเจริญกรรมฐานลดภาวะซึมเศร้า (ที่มา: ScienceDaily, Link Springer, Jama Network), การเจริญกรรมฐานช่วยควบคุมความผิดปกติของอารมณ์และความวิตกกังวล (ที่มา: Journal of Alternative and Complementary Medicine, Jama Network), การเจริญกรรมฐานช่วยลดอาการของโรคตื่นตระหนก (ที่มา: American Journal of Psychiatry), การเจริญกรรมฐานช่วยเพิ่มความสนใจ ความสามารถ และความสามารถในการทำงานภายใต้สภาวะกดดัน (ที่มา: Time Magazine, NCBI, Link Springer), การเจริญกรรมฐานช่วยเพิ่มการประมวลผลและการตัดสินใจข้อมูล (<http://club.ac.th>), การเจริญกรรมฐานช่วยให้มีความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีความยืดหยุ่นและความฉลาดทางอารมณ์, การศึกษาจากมหาวิทยาลัยคาร์เนกี เมลลอน (Carnegie Mellon) (ที่มา:

^{๒๑} อ้างแล้ว หน้า ๗๙.

^{๒๒} อ้างแล้ว หน้า ๗๙.

^{๒๓} อ้างแล้ว หน้า ๘๐.

^{๒๔} อ้างแล้ว หน้า ๘๑.

ScienceDirect) ระบุว่า การเจริญสติเป็นประโยชน์ในการลดความรู้สึกของความเหงาหงอยเดียวดาย ซึ่งจะลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค ต่อความตายและการแสดงออกของยีน *pro-inflammatory genes*, การเจริญกรรมฐานทำให้ต่อสู้ความเจ็บปวดได้มากขึ้น (แหล่งข่าว: Time Magazine, NCBI, David Lynch Foundation), การเจริญกรรมฐานช่วยเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ ความจำ และความตระหนักในตนเอง, การเจริญกรรมฐานส่งผลต่อยีนที่ควบคุมความเครียดและภูมิคุ้มกันทางจิต (ที่มา: Bloomberg, NCBI, American Psychosomatic Medicine Journal, Journal of International Society of Psychoneuroendocrinology), การเจริญวิปัสสนาและการวัดโดยนัยของบุคลิกภาพและการเปลี่ยนแปลงแนวคิดตนเอง^{๒๕} ที่ศึกษาเรื่องการศึกษาทบทวนแสดงให้เห็นว่าการเจริญสติยังรู้ว่ามีผลกระทบต่อแนวความคิดของตนเองโดยนัย สิ่งนี้มีความสำคัญถ้าบุคคลเมื่อพิจารณาว่า ทักษะสติโดยนัยอาจเปลี่ยนแปลงได้ยากมากกว่าทักษะที่ชัดเจน ขณะที่ทักษะที่ได้มาภายหลัง อาจจะเป็นทักษะที่ได้มาใหม่นี้แสดงออกพร้อมกันกับทักษะที่มีอยู่ก่อนแล้ว ทักษะสติโดยนัยสามารถเป็นตัวแทนสะท้อนเสถียรภาพมากกว่าและเก่ากว่าทักษะที่ประเมินว่ามีต้นกำเนิดจากประสบการณ์ส่วนตัวของพวกเขาที่มีมาเป็นระยะยาวนาน (Wilson et al, 2000. Gawronski and Bodenhausen, 2006) พัฒนาการของสติจึงสามารถปรากฏขึ้นที่จะส่งผลกระทบต่อตอบสนองในระดับอัตโนมัติ และดังนั้น จึงอาจจะมีส่วนร่วมในรูปแบบการเปลี่ยนอย่างเป็นอัตโนมัติ และนิสัยปฏิบัติการตอบสนองและการประเมินตนเอง (Chambers et al., 2008) โดยทั่วไปการตรวจสอบข้อมูลที่ชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัตินี้มีบทบาทสำคัญในการกำกับดูแลตนเอง เช่น การให้ทักษะของตนเองที่ใช้งานง่ายปรับตัวเข้ากับทักษะของตนเองได้ง่ายยิ่งขึ้น และสังเคราะห์เข้ากับทักษะที่ชัดเจน จึงทำให้เกิดภาพลักษณ์ที่สอดคล้องกันมากขึ้น (Koole et al 2009;.. Crescentini et al, 2014b), บทบาททางจิตวิทยาของการทำสมาธิในการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพจากมุมมองของทฤษฎีการสลายตัวเชิงบวก^{๒๖} ที่ศึกษาเรื่อง ผลที่เกิดจากการเจริญกรรมฐานเป็นกระบวนการในการรวบรวมพลังจิตที่ช่วยให้สามารถควบคุมลักษณะสัจชาตญาณของตนเองได้ดีขึ้น และในขณะเดียวกันการปรับปรุงทรงภายในให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น พัฒนาและสังเคราะห์ความคิด ความสันโดษและความมุ่งมั่นตั้งใจช่วยกระตุ้นพลวัตของการรักษาทางจิตโดยอัตโนมัติ (autopsychotherapy) การสร้างความตระหนักถึงความรู้สึกของโครงสร้างปรากฏการณ์ทางจิต คือ การถอดถอนความสนใจซึ่งจะเป็นการลดอิทธิพลออกไปจากสิ่งเร้าภายนอก (external stimuli) และในเวลาเดียวกันการสร้างพื้นที่ภายในสำหรับการสังเกตตัวเอง ดาโบรซกี (Dabrowski) ได้เสนอว่าการเจริญกรรมฐานจะทำให้เกิดการแยกตัวออกจากโครงสร้างแห่งสัจชาตญาณ และแนวโน้มการแสดงออกโดยไม่มีสติจะไม่เกิดขึ้น เดิกมัน (Deikman) พบว่าผู้เจริญกรรมฐานที่มีประสบการณ์ ย่อมไม่ดำเนินไปตามระบบที่ควรจะเป็นของโครงสร้างทางจิตวิทยา (deautomatization) โดยมีการจัดระเบียบ จำกัด เลือกลง และตีความสิ่งเร้าที่มองเห็นได้ ดังนั้นหลังจากที่ได้เรียนรู้รูปแบบการรับรู้และความรู้ความเข้าใจในขั้นตอนต่าง ๆ ของระบบประสาทที่ทำให้แสดงพฤติกรรม และได้เปลี่ยนเป็นนิสัยประจำแล้ว ขั้นตอนช่วงกลางจะถูกกลืน กระบวนการนี้ปล่อยให้บุคคล "ติดค้าง" อยู่กับนิสัยการรับรู้และความรู้ความเข้าใจที่ได้เรียนรู้ใหม่, การทำสมาธิกรรมฐานแบบ

^{๒๕} อ้างแล้ว หน้า ๘๓.

^{๒๖} อ้างแล้ว หน้า ๘๔.

เน้นการสร้างสติจะช่วยยกระดับบุคลิกภาพในตัวบุคคลที่มีสุขภาพดี, เป็นจิตเวชศาสตร์ครบวงจร^{๒๗} ที่ศึกษาเรื่องการเจริญวิปัสสนาเป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้เกิดความตระหนักในตนเองและเปลี่ยนแปลงด้านหลัก ๆ ของบุคลิกภาพ, ความมีสมาธิ, อารมณ์, และแนวความคิดของตนเอง มีอิทธิพลต่อลักษณะบุคลิกภาพในทางบวกหลายประการ ๑) การนำกำกับตนเอง ๒) การให้ความร่วมมือ ๓) วิชาเฉพาะตน คนที่มีลักษณะนี้รู้สึกเชื่อมต่อกับผู้อื่นและโลก และเห็นว่ามีสิ่งอื่นที่สำคัญกว่าในชีวิตกว่าตนเอง นี่แสดงให้เห็นว่าบุคลิกภาพสามารถเปลี่ยนผ่านความพยายามอย่างเข้มข้น, สติ : นิสัยที่เหนือกว่านิสัย^{๒๘} ที่ศึกษาเรื่อง คนเราจะสามารถเปลี่ยนนิสัยคือการตระหนักถึงพฤติกรรมภายในและภายนอกของตนเอง โดยพัฒนานิสัยด้วยการมีสติ เริ่มที่จะตระหนักถึงบุคลิกภาพ โดยการให้ตนเองมีส่วนร่วมในพฤติกรรม ด้วยการผลักดันให้ตนสร้างประสบการณ์ภายใน, อารมณ์, ความคิด, และการรับรู้ที่ไม่สามารถสร้างได้โดยปกติ อยู่กับอารมณ์ปัจจุบันขณะ จะสร้างนิสัยที่แก้ไขยากในสมองและทำให้ประสบการณ์ภายในเหล่านี้กลายเป็นประสบการณ์ที่เป็นธรรมชาติในอนาคต “นิสัยประสบการณ์” พฤติกรรมบุคลิกภาพเหล่านี้กลายมาเป็น “บุคลิกภาพของเรา” มนุษย์สามารถควบคุมพฤติกรรม “บุคลิกภาพ” ได้อย่างครบถ้วนตั้งแต่การกระทำแบบง่าย ๆ ไปจนถึงรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ซับซ้อน (คิด “การพัฒนาบุคลิก”) เพื่อการพัฒนาประสบการณ์ชีวิตที่มีแนวทางแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงได้

๕.๒.๖ วินิจฉัย : การสังเคราะห์ความสัมพันธ์เนื่องระหว่างกิเลสที่สั่งสมในภวังคจิต และสมองเป็นผลแห่งจิต

อนุสัยกิเลส (Latent Defilements) เป็นกิเลสอย่างละเอียดที่สั่งสมอยู่ในภวังคจิต (life-continuum) หรือ จิตไร้สำนึก (unconscious) ของคนเรา ถ้ายังไม่มีอารมณ์ภายนอกมากระทบแล้ว กิเลสชนิดนี้จะยังนอนสงบอยู่ ไม่แสดงอาการปรากฏออกมาให้เห็น เมื่อถูกกระตุ้น จึงได้รับการถ่ายทอดจากจิตลงสู่สมอง ผ่านทางมโนทวาร ซึ่งเป็นประตูรับส่งข้อมูลเข้าออกระหว่างจิตกับจิต หรือจิตกับสมอง หรือสมองกับจิตด้วยการคิด และย่ำคิดซ้ำ ๆ จนฝังรากลึกกลายเป็นสันดานในสมอง สันดาน^{๒๙} คือ อนุสัย ความประพฤติกิเลสที่เคยชินเป็นพื้นมา เป็นนิสัยถาวรซึ่งอยู่ในสมองส่วน long-term memory กระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างจิตกับสมอง เกิดเป็นวงจรซ้ำแล้วซ้ำอีกได้ดังนี้

^{๒๗} อ้างแล้ว หน้า ๘๕.

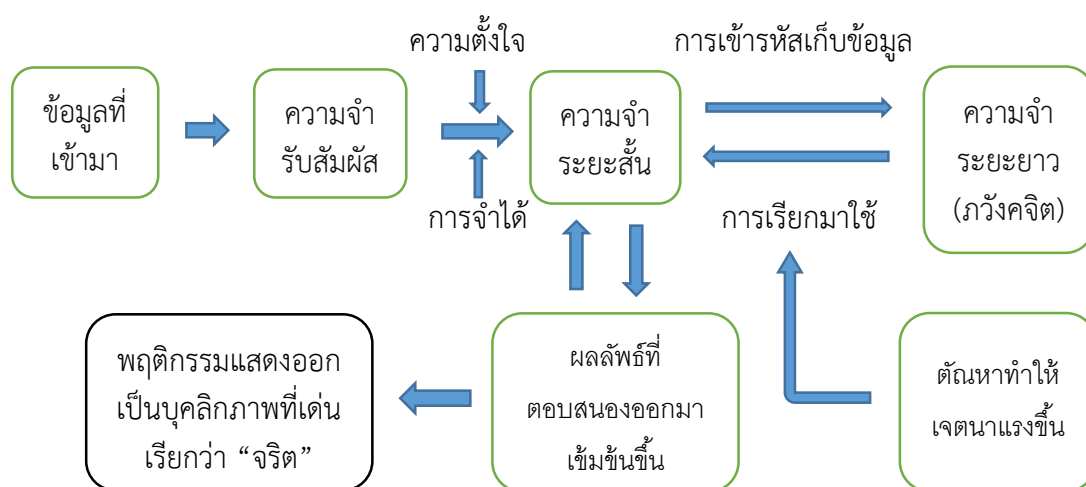
^{๒๘} อ้างแล้ว หน้า ๘๕.

^{๒๙} ศัพท์พุทธศาสนา ใช้คำว่า สันตนะ แปลว่าการสืบต่อ (ป. ส. สนฺตนา ว่า สืบต่อ) สันดาน คือ อนุสัย ความประพฤติกิเลสที่เคยชินเป็นพื้นมาในสันดาน อนุสัยที่มีมานานกว่า แน่นแฟ้นกว่า ลึกกว่า หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นิสัยถาวร, อนุสัยที่มีมาแต่กำเนิด (พจนานุกรมแปล ไทย-ไทย ราชบัณฑิตยสถาน), อหังการที่มีติดต่อกันมา เป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นทางใจ ความคิด วาจา และการปฏิบัติของคน ๆ หนึ่ง ที่มีผลมาจากการฝังรากลึกจากบรรพบุรุษก็ได้ จากพันธุกรรมก็ได้ จากขณะอยู่ในครรภ์แม่ก็ได้ จากการเลี้ยงดูก็ได้ จากสภาพแวดล้อมก็ได้ เกิดขึ้นซ้ำ ๆ จนฝังลึกในใจ เป็นความสืบต่อแห่งจิต คือ กระแสจิตที่เกิดต่อเนื่องกันมา, หรือพื้นเพของจิต จิตที่ได้รับการอบรมมาเป็นเวลาช้านาน หลากภพ หลากชาติ ที่ฝังรากลึกมานาน ส่งต่อถึงความคิด และส่งต่อสู่วาจาและพฤติกรรมของคนนั้น ๆ อย่างเคยชินอย่างอัตโนมัติ (พจนานุกรมแปล ไทย-ไทย อ.เปลื้อง ณ นคร).

อนุสัยในจิตก่อให้เกิดตัณหา มีความอยากในจิต ถ่ายทอดสะสมลงสู่สมองกลายเป็นสันดาน ทำให้เกิดเป็นสัญญาความจำฝังแน่นอยู่ในสมอง ซึ่งเมื่อเกิดการกระทำคือ กรรม กรรมทำให้เกิดผลจากการกระทำเป็นวิบากกรรม แล้วพลังงานที่ถูกสมองผลิตขึ้นปรุงแต่งความคิดให้วิจิตรยิ่งขึ้น (สังขารคือเจตสิกที่เป็นปัจจัยให้เกิดการปรุงแต่งร่วมกับจิตถ่ายทอดอนุสัยนั้นผ่านสมองให้เกิดการกระทำ) แล้วจะถูกถ่ายทอดกลับไปยังจิตผ่านทางมนโหวารกลับไปอยู่ในรูปของอนุสัยในจิตอีก แล้วก็เริ่มกระบวนการที่จิตจะถ่ายทอดอนุสัยลงสู่สมองกลายเป็นสันดานวนเวียนอย่างไม่มีวันจบสิ้น

อนุสัยกิเลสนี้เมื่อถ่ายทอดจากจิตผ่านสู่สมองแล้วเปลี่ยนสภาพมาเป็นปริยฐานกิเลส (Internally Active Defilements) ที่กลุ่มรวมอยู่ในใจ ยังไม่ได้ก้าวล่วงออกมาทางกายวาจา แต่เมื่อถูกตัณหากระตุ้นผลักดันให้เกิดเป็นการกระทำเป็นวิติกมกิเลส (Externally Active Defilements) มีพฤติกรรมที่เจือด้วยเจตนาในที่สุด ความประพฤติ หรือ กิริยา หรือ อาการ ที่หนักไปทางใดทางหนึ่ง ที่ถูกอนุสัยกิเลสกระตุ้นและถ่ายทอดผ่านสู่สมองฝังแน่นจนเป็นปรกติอยู่ในสันดาน และกิริยาอาการที่แสดงออกที่หนักไปทางใดทางหนึ่งด้วยอิทธิพลของอนุสัยนั้น ๆ จึงกล่าวว่าเป็น “จริต” ของบุคคลนั้น

อนุสัยกิเลสที่นอนสงบอยู่ในภวังคจิตเกิดฟุ้งกระจาย ทำให้จิตใจขุ่นมัวและฟุ้งซ่าน ในสภาวะเช่นนี้ อนุสัยกิเลสจะเปลี่ยนฐานะกลายเป็นปริยฐานกิเลสในวิถีจิต (Thought Process) ทันที ในทางจิตวิทยา กิเลสอย่างกลางนี้จะปรากฏขึ้นในระดับจิตสำนึก (conscious) และจิตก่อนสำนึก (preconscious) และเมื่อกิเลสอย่างกลางที่เปลี่ยนสภาพไปเรียกว่า วิติกมกิเลส เป็นกิเลสอย่างหยาบที่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมทางกายและทางวาจา ทำให้บุคคล ครอบคร้ว และสังคมเดือดร้อน กิเลสชนิดนี้ ถ้าฟุ้งออกมาทางกาย การกระทำก็เป็นกายทุจริต ๓ คือ การฆ่าสัตว์เบียดเบียนสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤติผิดในกาม รวมถึงการดื่มเหล้าและการใช้สารเสพติด และถ้าฟุ้งออกมาทางวาจา การกระทำก็เป็นวจีทุจริต ๔ คือ การพูดเท็จ การพูดคำหยาบ การพูดส่อเสียด และการพูดเพ้อเจ้อ วิติกมกิเลสนี้สามารถถูกควบคุมหรือทำให้ระงับลงได้ ด้วยอำนาจของศีล (morality) เช่น ปาฏิโมกขสังวรศีล มีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ เป็นต้น



โดยธรรมชาติแล้ว อนุสัยถ่ายทอดจากจิตผ่านสู่สมอง จะถูกขยายความเข้มข้นของเจตนาให้แรงขึ้นด้วยระดับของสังขารการปรุงแต่งของแต่ละคน ดังนั้น เมื่ออนุสัยกิเลสถูกถ่ายทอดจากจิตผ่านสู่สมองกลายเป็นสันดาน เมื่อมีกายกรรมก็เป็นวิติกมกิเลสที่มีความเข้มข้นมากกว่าอนุสัยหลายเท่า เช่น ความโลภอยู่ในจิตของเราเป็นอนุสัยกิเลส เมื่อถ่ายทอดลงสู่สมองกลายเป็นสันดานจะทวีเป็นสันดานแห่งความโลภมากขึ้นหลายเท่า หรือในบางขณะเกิดเป็นเพียงความคิด คุณกรุ่นอยู่ในจิตเป็นปริยฐานกิเลสก็ตาม ถ้ามีความคลุกกรุ่นมาก เมื่อมีการแสดงออกก็ย่อมส่งผลมากตามแรงคุณกรุ่นนั้น พฤติกรรมแห่งความโลภที่แสดงออกอย่างรุนแรงย่อมเป็นไปได้สูง หรืออาจจะแสดงความโลภออกมาไม่มาก แต่ส่วนที่เหลือจะถูกจิตสั่งสมไว้ในขวนจิต แล้วทับถมเป็นอนุสัยเพิ่มขึ้นด้วยระดับของ วิติกมกิเลสที่แปรสภาพเป็นอนุสัยใหม่ที่มีความเข้มข้นยิ่งขึ้นฝังแน่นลงในภวังคจิต พร้อมจะถูกถ่ายทอดจากจิตผ่านสู่สมองกลายเป็นสันดานได้ทุกเมื่อหากมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบถ้าหากอนุสัยกิเลสในจิตเป็นอนุสัยที่ส่งผลเป็นกุศลกรรมที่ถูกถ่ายทอดลงสู่สมอง ย่อมถ่ายทอดลงสู่สมองกลายเป็นสันดานที่ดีได้ เมื่อสันดานดีแล้วผลลัพธ์ก็คือ เราก็แสดงพฤติกรรมที่ดีออกมา ส่วนอนุสัยเป็นกิเลสที่ถูกตัดแล้วด้วยอริยมรรค เป็นอนุสัยที่บริสุทธิ์ย่อมถ่ายทอดลงสู่สมองกลายเป็นสันดานที่บริสุทธิ์ ผลคือการแสดงพฤติกรรมอันบริสุทธิ์ กิริยาอาการจากพื้นเพของจิตซึ่งได้รับการอบรมเสพคุ่นมาเป็นเวลาช้านานจนเป็นจริตนั่นเอง

๕.๒.๗ วินิจฉัย : วิเคราะห์การเรียนรู้ของผู้เจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ กับ ทฤษฎีการเรียนรู้ของธอร์นไดค์

การเรียนรู้ (Learning Ecology) คือ กระบวนการที่ทำให้ผู้เจริญวิปัสสนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางความคิด ผู้ปฏิบัติสามารถเรียนรู้ได้จาก การได้ยินได้ฟัง ได้เรียนรู้แนวทางการปฏิบัติ วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และได้ลงมือปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติ (ทฤษฎีการเรียนรู้ Learning theory) ซึ่งได้รับการพิสูจน์ ทดสอบตามกระบวนการวิจัยและสถิติ ได้รับการยอมรับว่าเชื่อถือได้ และสามารถนำไปนิรนัยเป็นหลักหรือกฎการเรียนรู้ย่อยๆ หรือนำไปใช้เป็นหลักในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ให้แก่ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ คำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้ตรัสสั่งสอนว่าการจะเห็นธรรมได้ต้องเห็นทุกข์ก่อน และการเรียนรู้ต้องเกิดจากการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งคล้ายคลึงกับทฤษฎีการเรียนรู้ของธอร์นไดค์ ที่เน้นทฤษฎีความสัมพันธ์เชื่อมโยง (Connectionism Theory) ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง

ตารางเปรียบเทียบการเรียนรู้ของผู้เจริญวิปัสสนาและลักษณะสำคัญของทฤษฎีสัมพันธ์เชื่อมโยงของ ธอร์นไดค์ มีดังนี้

การเรียนรู้ของผู้เจริญวิปัสสนา	ทฤษฎีสัมพันธ์เชื่อมโยงของ ธอร์นไดค์
บันไดขั้นที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ เห็นรูป-เห็นนาม คือการรู้ชัดอาการของรูปมีอาการเดิน ยืน นั่ง นอน และอาการกายอื่นๆ ไม่มีตัวเรา มีแต่รู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดเวลา	๑) ลักษณะการเรียนรู้แบบลองผิดลองถูก (Trial and Error) “การเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า (Stimulus - S) กับการตอบสนอง (Response - R) โดยที่การตอบสนองมักจะ

เป็นนาม แม้แต่เวทนาที่ปรากฏก็ไม่ใช่รูปและจิต ความคิดต่าง ๆ รวมถึงนิมิตก็ไม่ใช่เรา เป็นเพียงอาการของจิตที่ปรากฏขึ้นเท่านั้น กำหนดเวทนาได้โดยอาการปวดคือความรู้สึกปวดไม่ใช่เท้าปวด ขาปวด ไหล่ปวด ฯลฯ เป็นเพียงความรู้สึกปวดเท่านั้น และจิตเข้าไปรู้อาการก็ไม่ใช่ความปวด แต่ว่าญาณจิตยังมีความยินดียินร้ายในอาการที่ปวดนั้นอยู่ บันไดขั้นที่ ๒ พิจารณารูปนาม คือ การพิจารณารูปนามโดยเหตุปัจจัย ซึ่งเน้นไปที่การเพิ่มสติ คือ การเพิ่มกำหนดทางทวารทั้ง ๖ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ฯลฯ พร้อมสังเกตเห็นจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ด้วย บันไดขั้นที่ ๓ การเห็นรูปนามไม่เที่ยง เป็นทั้งปัญหาที่เป็นจิตตามยปัญญา คือสัมมสมญาณ (ตอนปลาย) ผู้ปฏิบัติจะเห็นรูปนามเป็นไตรลักษณ์ โดยการอนุমান จัดเป็นปัญหาในจินตามยปัญญา จนอินทรีย์แก่กล้าเห็นรูปนามเกิดดับด้วย อุทยัพพยปัญญา จัดเป็นภาวนามยปัญญา และเห็นรูปนามพร้อมจิตที่เข้าไปรู้นั้นดับไปพร้อมกัน ด้วยญาณที่ ๕ คือภังค-ญาณและภาวนามยปัญญา คืออุทยัพพยญาณ ส่วนการกำหนดในขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติจะมากไปด้วยสมาธิ ซึ่งทำให้วิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ อย่างเกิดขึ้น และเห็นเวทนาชัดจึงทำให้รู้สึกปวดมาก ส่วนสภาวะธรรมนั้นจะเห็นลักษณะของรูปนามเกิด-ดับ ทั้งอารมณ์และจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์	ออกมาเป็นรูปแบบต่าง ๆ หลายรูปแบบ จนกว่าจะพบรูปแบบที่ดี หรือเหมาะสมที่สุด การเลือกตอบสนองของผู้เรียนรู้จะกระทำด้วยตนเองไม่มีผู้ใดมากำหนดหรือชี้ช่องทางในการปฏิบัติให้และเมื่อเกิดการเรียนรู้ขึ้นแล้ว การตอบสนองจะเหลือเพียงรูปแบบเดียวที่เหมาะสมที่สุด และพยายามทำให้การตอบสนองเช่นนั้นเชื่อมโยงกับสิ่งเร้าที่ต้องการให้เรียนรู้ต่อไปเรื่อย ๆ โดยมีหลักเกณฑ์และลำดับขั้น คือ ก) มีสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเป็นสิ่งที่เร้าให้อินทรีย์แสดงการตอบสนองหรือแสดงพฤติกรรมออกมา ข) อินทรีย์จะแสดงอาการตอบสนองหลาย ๆ อย่างเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ค) ปฏิกริยาตอบสนองที่ไม่ทำให้เกิดความพอใจจะถูกตัดทิ้งไปจนเหลือปฏิกริยาที่ทำให้เกิดความพอใจ อินทรีย์จะถือเอาปฏิกริยาตอบสนองที่ถูกต้องและจะแสดงตอบสนองต่อสิ่งเร้า (Interaction) นั้นมากระทบอีก
บันไดขั้นที่ ๔ เป็นการกำหนดซึ่งเป็นผลของขั้นที่ ๓ คือรูปนามที่เคยปรากฏแก่จิตปรากฏไม่ชัดจนกระทั่งหายไป จิตจึงเห็นภัย กลัว แล้วเบื่อหน่ายต่อสภาวะในที่สุด เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้น สภาวะรูปธรรมก็จะมีน้อยลง และยิ่งสูงขึ้นมาก ๆ ก็จะไม่ปรากฏให้เห็นเลย เป็นผลจากภังค์ญาณแต่นิเวรธรรมต่างๆ กลับปรากฏชัดขึ้น สภาวะช่วงนี้จะมากไปด้วยนามธรรม ซึ่งจัดอยู่ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเจริญ	๒) กฎการเรียนรู้ของ ธอร์นไดค์ จากการทดลองสรุปเป็นกฎการเรียนรู้ได้ดังนี้ ก) กฎแห่งความพอใจ (Law of Effect) หรือ กฎแห่งผล เป็นจุดที่ทำให้เกิดทฤษฎี Operant เชื่อว่า พฤติกรรมการเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับผลตอบแทนในสิ่งที่ตนปรารถนา พันธะหรือตัวเชื่อมระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองจะเข้มแข็งหรืออ่อนกำลัง ย่อมขึ้นอยู่กับผลต่อเนื่องหลังจากที่ได้ตอบสนองไปแล้ว การตอบสนองกฎ

วิปัสสนากำหนดพิจารณาจิต เป็นการสำรวจตัวเองด้านใน เพื่อกำหนดแนวทางที่ถูกต้องจริงๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนา จุดสำคัญอยู่ที่การกำหนดรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของกระแสจิต คือการตามดูกระบวนการทำงานของจิต ไม่ใช่การกั้นกระแสจิต เมื่อราคะ โทสะ สงสัย โมหะ เกิดขึ้น จิตหลุดรู้รู้ จิตมีราคะก็รู้ให้กำหนดรู้ตามสภาวะอาการเกิดตามเป็นจริงนั้น ๆ จนกว่าจะดับไปสิ้นไป ทั้งจิตคิดไปในอนาคต อดีต ปัจจุบัน

บันไดขั้นที่ ๕ เป็นการกำหนดความไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์ มีความแปรปรวนของอารมณ์ในลักษณะของอนัตตา บังคับไม่ได้^{๓๐} จิตของผู้ปฏิบัติกำหนดไม่ถนัดเหมือนคนที่มีความรู้อย่างหนึ่ง แต่กลับได้ทำงานอีกอย่างหนึ่ง จึงทำให้จิตอยากพ้น อยากหนี เพราะกะเกณฑ์ในอารมณ์ไม่ได้ ก่อนกำหนดต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้นการกำหนดต้องดูด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก เพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด จิตมีหน้าที่คิด สติมีหน้าที่กำหนดรู้ก็ให้ดูไปตามนั้น

บันไดขั้นที่ ๖ เป็นผลของการกำหนดสภาพธรรมตามจริง มีสติรู้เท่าทันความแปรปรวนของรูป-นามแต่จิตกลับรู้สึกเฉย ๆ ไม่นิยมยินร้ายที่เกิดตามธรรมชาติ เป็นสภาวะธรรมที่อยู่ในปฏิสังขารญาณ จิตที่ปรารถนาจะพ้นไปพิจารณาและดำรงมั่นอยู่ชื่อว่า สังขารูปกษญาณเบื้องต้น อันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร คือเมื่อพิจารณาสังขารทั้งหลายต่อไปย่อมเกิดความรู้เห็นสภาวะของสังขารตามเป็นจริงว่ามันก็เป็นอยู่

นี้เป็นผลทำให้เกิดความพอใจ กล่าวคือ เมื่ออินทรีย์ได้รับความพอใจ จะทำให้หรือสิ่งเชื่อมโยงแข็งมั่นคง ในทางกลับกันหากอินทรีย์ได้รับความไม่พอใจ จะทำให้พันธะหรือสิ่งเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองอ่อนกำลังลง ก็จะทำให้ไม่อยากเรียนรู้หรือเบื่อหน่าย และเป็นผลเสียต่อการเรียนรู้

ข) กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) หมายถึง สภาพความพร้อมหรือวุฒิภาวะของผู้เรียนทั้งทางร่างกาย อวัยวะต่างๆ ในการเรียนรู้และจิตใจ รวมทั้งพื้นฐานและประสบการณ์เดิม สภาพความพร้อมของหู ตา ประสาทสมอง กล้ามเนื้อ ประสบการณ์เดิมที่จะเชื่อมโยงกับความรู้ใหม่ ตลอดจนความสนใจ ความเข้าใจต่อสิ่งที่เห็น ก็จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้

พันธะหรือตัวเชื่อมระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองจะเข้มแข็งหรืออ่อนกำลัง ย่อมขึ้นอยู่กับผลต่อเนื่องหลังจากที่ได้ตอบสนองไปแล้ว รางวัลจะมีผลให้พันธะสิ่งเร้าและการตอบสนองเข้มแข็งขึ้น ส่วนการทำโทษนั้นจะไม่มีผลใด ๆ ต่อความเข้มแข็งหรือการอ่อนกำลังของพันธะระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง

ค) กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) พฤติกรรมการเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อมีการกระทำซ้ำมากขึ้นเกิดความชำนาญ ย่อมจะทำให้เกิดความสมบูรณ์ถูกต้อง แบ่งเป็น ๒ กฎย่อย คือ

- กฎแห่งการใช้ (Law of Use) พันธะหรือตัวเชื่อมระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองจะเข้มแข็งขึ้นเมื่อได้ทำบ่อย ๆ

- กฎแห่งการไม่ได้ใช้ (Law of Disuse) พันธะหรือตัวเชื่อมระหว่างสิ่งเร้า และการตอบสนองจะอ่อนกำลังลง เมื่อไม่ได้กระทำอย่างต่อเนื่อง

ง) การถ่ายโอนการเรียนรู้ (Transfer of Learning) จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อการเรียนรู้หรือ

^{๓๐} ...ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ; ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๙๐/๑๗๑.

เป็นไปของมันอย่างนั้น เป็นธรรมดาจึงวางใจเป็นกลางทำเฉยได้ไม่ยินดียินร้ายไม่ขัดใจติดใจในสังขารทั้งหลาย จึงโน้มน้อมที่จะมุ่งเล่นไปยังนิพพาน เลิกละความเกี่ยวเกาะกับสังขารทั้งหลาย กำหนดรูปนามโดยความเป็นอนัตตา ซึ่งส่งผลให้จิตวางเฉยต่อสังขารเรียกว่า สภาวะของสังขารเพกขาญาณเบื้องต้น เป็นญาณที่จะเข้าสู่ภูมิตฐานคามินีวิปัสสนา คือสังขารเพกขาญาณตอนปลาย อนุโลมญาณ และโคตรภูมิตฐานต่อไป	กิจกรรมในสถานการณ์หนึ่งส่งผลต่อการเรียนรู้หรือกิจกรรมในอีกสถานการณ์หนึ่งนั้น อาจจะเป็นอยู่ในการสนับสนุนหรือส่งเสริมให้สามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น (การถ่ายโอนทางบวก) หรืออาจเป็นการขัดขวางทำให้เรียนรู้หรือประกอบกิจกรรมอีกอย่างหนึ่งได้ยาก หรือช้าลง (การถ่ายโอนทางลบ) ก็ได้
---	--

๕.๒.๘ วินิจฉัย : พัฒนาการสภาวะปัญญาของผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ หลักสูตรบันได ๗ ขั้น

นิสิตผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสูตรบันได ๗ ขั้น ได้มีการพัฒนาสภาวะญาณปัญญาตามลำดับตั้งแต่ขั้นที่หนึ่งเรื่อยไป โดยมีวิปัสสนาจารย์ผู้ควบคุมการปฏิบัติสอบอารมณ์ทุกวัน เพื่อตรวจสอบสภาวะอารมณ์ และความก้าวหน้าของการปฏิบัติให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องเฉพาะบุคคล พัฒนาการของสภาวะญาณปัญญาของแต่ละบุคคลมีการพัฒนาที่แตกต่างกันอันเนื่องจากสาเหตุหลายประการ เช่น เหตุปัจจัยสั่งสมต่อการปฏิบัติ (บุญบารมี, กรรมและวิบากกรรมทั้งในอดีตชาติและปัจจุบันชาติ เป็นต้น) ความเข้าใจในปริยัติธรรม ประสบการณ์การปฏิบัติ อินทรีย์ ๕ ที่มีศรัทธา วิริยะ สติ และสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญา เป็นต้น สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติเป็นไปตามลำดับตั้งแต่การเห็นรูป-เห็นนาม, พิจารณารูป-นาม, เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม, เห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม, เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม, วางเฉยต่อรูป-นาม เป็นปัญญาที่ต้องใช้เวลาในการสั่งสม บ่ม พิจารณาให้เกิดเป็นปัญญาที่แท้จริง สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคลมีความแตกต่างในรายละเอียด โดยเฉพาะสภาวะเวทนาที่เกิดขึ้นของผู้ปฏิบัติแต่ละท่านย่อมมีความแตกต่างกัน แต่โดยรวมเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

ลำดับญาณปัญญาที่ปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติย่อมดำเนินไปตามขั้นตอน ไม่มีการลัดข้ามขั้นตอนแต่อย่างใด สภาวะญาณย่อมเริ่มจากนามรูปปริเฉทญาณเป็นลำดับแรก เป็นปัญญาที่รู้แจ้งว่า รูป-นาม แท้จริงเป็นอย่างไรและสามารถแยกแยะนามออกจากกันได้ไม่ปะปนกันอย่างชัดเจน รู้ชัดอาการของรูปมีอาการเดิน อาการยืน อาการนั่ง อาการนอน และอาการทางกาย อื่นๆ ว่า ไม่มีตัวเรา มีแต่รู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดเวลาเป็นนาม แม้แต่เวทนาที่ปรากฏก็ไม่ใช่รูป และจิต ความคิดต่าง ๆ รวมถึงนิมิตก็ไม่ใช่เรา เป็นเพียงอาการของจิตที่ปรากฏขึ้นเท่านั้น ปัญญาเหล่านี้เกิดขึ้นจากประสบการณ์เฉพาะตน และระยะเวลาของการเรียนรู้เพื่อให้เกิดปัญญาก็ขึ้นอยู่กับภาวะจิตของแต่ละบุคคลด้วยเช่นกัน การเรียนรู้แล้วสามารถปล่อยวางสิ่งที่ตนยึดมั่นถือมั่นได้มากน้อยแค่ไหนอย่างไร ย่อมขึ้นอยู่กับความยึดถือมั่นในสิ่งเหล่านั้นตามการสั่งสมของแต่ละบุคคลด้วย เช่น ผู้ที่สั่งสมเรื่องราคะมาก (ราคะจริต) ย่อมต้องใช้เวลาเพื่อเรียนรู้สร้างปัญญาให้เห็นโทษของราคะจนกระทั่งสามารถปล่อยวางกิเลสราคะลง หรือผู้ที่มีโทสะมาก (โทสะจริต) ย่อมต้องใช้เวลาเพื่อเรียนรู้สร้างปัญญาให้เห็นโทษของโทสะจนกระทั่งสามารถปล่อยวางโทสะกิเลสลงได้ สภาวะกิเลสเหล่านี้จะปรากฏให้ผู้ปฏิบัติได้ประสบ

โดยการแสดงออกในช่วงการปฏิบัติธรรมเป็นทุกขเวทนา สุขเวทนาทั้งทางกายและจิตใจบ้าง หรือ การแสดงออกทางจิต เช่น อาการคิด อาการฟุ้งซ่าน ความกังวล ความสุขในสมาธิ เป็นต้นบ้าง

เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณารูป-นาม คือ พิจารณาสິงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกายและใจ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม สภาวะธรรมต่าง ๆ เป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้น แต่สภาวะเหล่านั้นก็มีการถูกบีบคั้นให้สภาวะนั้นตั้งหรือคงอยู่ไม่ได้ ต้องมีการแปรเปลี่ยนไป หายไป เห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม มีความกลัวจากการที่เห็นสภาวะต่าง ๆ ไม่เที่ยงมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เห็นเป็นโทษเป็นภัย และผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกทุกข์ที่จิตมากเพราะอาการของจิตปรากฏชัดเจน จึงเกิดอาการเบื่อหน่าย เชื่องซึม ปลงกับชีวิต เป็นต้น ระยะนี้เป็นช่วงที่วิปัสสนาจารย์ผู้ควบคุมต้องให้กำลังใจเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนายิ่งขึ้นไป เมื่อผู้ปฏิบัติยังคงปฏิบัติต่อไปจะพบกับความยากลำบากทางจิตในการปฏิบัติยิ่งขึ้น ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใคร่จะพ้นไปจากสภาวะแบบที่กำลังประสบนี้อย่างเดียว หมายความว่าอยากจะไปอยู่ในที่ที่ไม่มีสังขารรูป-นาม วิปัสสนาจารย์ผู้ควบคุมต้องชี้แจงสั่งสอนให้มีความมานะพยายามกำหนดไป กำหนดอาการเบื่อ รำคาญ วุ่นวาย ลูกลี้ลูกหลง ท้อใจ อยากเลิกปฏิบัติธรรมนั้น ให้หายไป การเห็นสังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นสิ่งถูกกำหนดลงไว้ด้วยความเกิดและความเสื่อม เป็นสิ่งมีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ไม่มีแก่นสาร จึงพยายามเจริญภาวนาโดยไม่หยุดยั้งด้วยการเพ่งไตรลักษณ์ เพ่งความเกิดดับของรูป-นาม ก็เกิดปัญญาแจ้งขึ้นมาเองว่าจะต้องหาอุบายอย่างใดอย่างหนึ่งและดำเนินการตามอุบายนั้นเพื่อให้พ้นจากรูป-นาม ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าจะหนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ ไม่ยินดียินร้าย เพราะเห็นแล้วว่ามันเป็นของเกิดดับและหนีมันไม่ได้ ยิ่งพยายามไปปฏิเสธมันยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้น จิตจึงไม่ปฏิเสธอารมณ์ เป็นกลางต่ออารมณ์ มีลักษณะวางเฉยต่อรูป-นาม ซึ่งในขณะที่เห็นความเกิด/ดับเป็นภัยเป็นโทษน่าเบื่อหน่ายอยู่อย่างนั้น ก็ถึงแม้จะถูกบีบคั้นอย่างแสนสาหัสแทบจะขาดใจก็วางเฉยได้ การที่พิจารณารู้ดูเฉยอยู่นี้ จะทำให้สภาวะจิตเข้าสู่ความเป็นปกติในระดับสูงต่างจากบุคคลทั่วไป

ปัญญาวางเฉยต่อสังขารรูป-นามนั้น อธิบายได้ว่า เกิดปัญญารู้เห็นขึ้นมว่ารูป-นามนี้เป็นวิบากที่เกิดมาจากเหตุจากปัจจัย ต่อเมื่อทำให้เหตุปัจจัยหมดสิ้นไปเสียก่อน รูป-นามอันเป็นวิบากจึงจะไม่เกิดขึ้น แต่ว่าขณะนี้รูป-นามมีอยู่แล้วจะเบื่อหน่ายอยากหนีสักเพียงใดก็ยังหนีไม่พ้น จำต้องวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย คือ ไม่มีอภิขณาและโทมนัสในสังขารรูป-นาม แต่ก็พยายามปฏิบัติต่อไป เพ่งความเกิดดับของรูป-นาม เห็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏชัดมาก และการกำหนดรูป-นามโดยความเป็นอนัตตา ซึ่งส่งผลให้จิตวางเฉยต่อสังขารเรียกว่า “สังขารทั้งปวงเป็นของว่างเปล่า” เข้าสู่ ฐานคามินีวิปัสสนาต่อไป เป็นการวางเฉยต่อรูป-นามที่อยู่ในวิถีของการออกจากรูป-นาม ญาณปัญญาเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ร้อยสัจ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย จิตไม่มีความพะวงแล้ว เป็นสภาวะธรรมคล้อยตามวิปัสสนาญาณ ๘ เบื้องหน้า และคล้อยตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ย่อมโน้มโน้มเล่นมุ้งตรงสุณิพพาน ซึ่งสภาวะธรรมต่อไปจากนี้ของผู้ปฏิบัติย่อมขึ้นอยู่กับบุญบารมีและเหตุปัจจัยที่แต่ละบุคคลได้สั่งสมมา

๕.๒.๙ วินิจฉัย : วิธีแห่งการสร้างสติหยั่งรู้และลดหรือดับอหังการ-มมังการสู่สัมมาทิฐิ

ขั้นที่ ๑ การกำหนดรู้รูป-นาม มีสติกำหนดพิจารณารู้ในอริยาบถต่าง ๆ ทั้งอริยาบถใหญ่สี่ คือ อาการยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถย่อย ต่าง ๆ ที่นอกเหนือจากอริยาบถใหญ่ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับไป

ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม มีสติกำหนดรู้การกระทบที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พร้อมกับพิจารณาอาการที่เกิดขึ้นของจิตต่าง ๆ ที่เป็นอัมมารมณ์ทั้งหลายให้ชัดเจน โดยไม่ปรุงแต่งด้วยอารมณ์ที่มีความยินดียินร้ายประกอบ มีจิตดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลาในขณะพิจารณาธรรมอยู่นั้น

ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของรูป-นาม ขณะกำหนดรู้อาการแต่ละอย่าง เห็นอาการของจิตดับไปในขณะกำหนดรู้อยู่ตามอาการนั้น ด้วยอำนาจปัญญาประจักษ์แจ้งอนิจจลักษณะในพระไตรลักษณ์

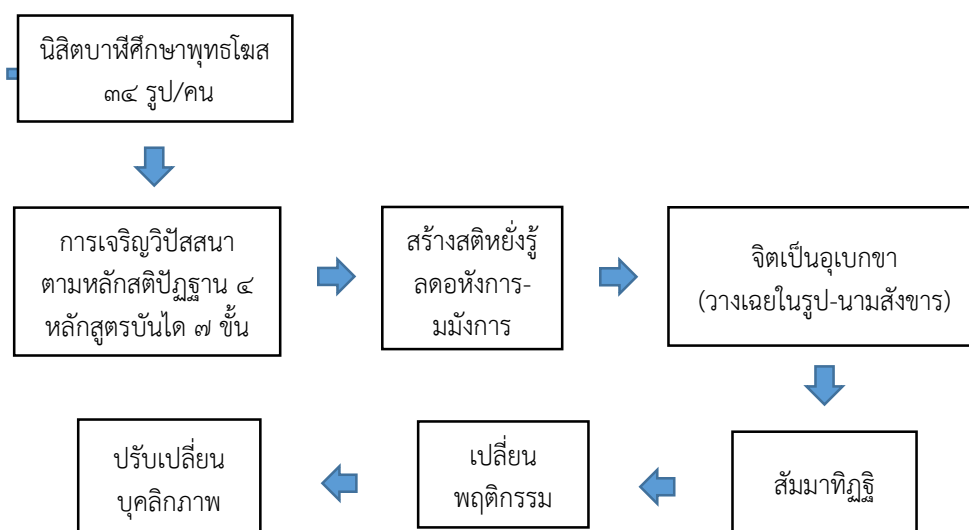
ขั้นที่ ๔ กำหนดรู้ทุกขในรูป-นาม มีสติกำหนดรู้เห็นอาการของรูป-นาม รู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นดับไปของรูป-นาม รู้อาการทางกายนั้นดับไปพร้อมกับการกำหนดรู้ทางจิตเพราะความที่อาการเหล่านั้นถูกบีบคั้นไม่สามารถดำรงอยู่ได้ ด้วยอำนาจปัญญาประจักษ์แจ้งทุกขลักษณะในพระไตรลักษณ์

ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม มีสติกำหนดรู้เห็นอาการที่เกิดขึ้นและดับลงของรูป-นามอย่างไรร่องรอย ไม่มีส่วนเหลือในแต่ละขณะของการกำหนดรู้ ด้วยอำนาจปัญญาประจักษ์แจ้งอนัตตลักษณะในพระไตรลักษณ์

ขั้นที่ ๖ วางเฉยต่อรูป-นาม มีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องที่รูป-นาม เห็นอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งเห็นอารมณ์ ใน กาย เวทนา จิต และ ธรรมนั้น ๆ ดับลง ปัญญาที่ประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปอย่างต่อเนื่องของทุกสรรพสิ่งในโลก จึงส่งผลให้จิตปล่อยวางความยึดติดถือมั่นต่อทุกสิ่งได้ มีอารมณ์เป็นอุเบกขาจิต

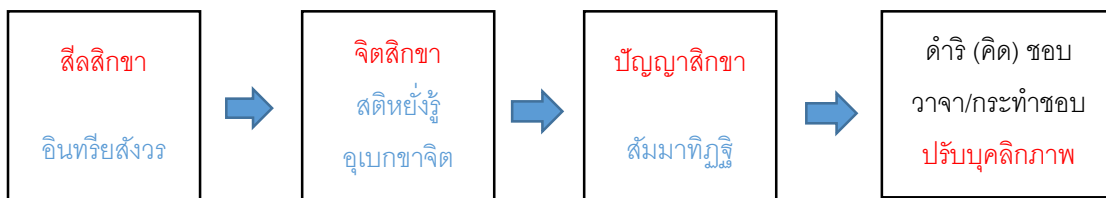
ปัญญาความเห็นถูกในธรรมชาติตามความเป็นจริงอันเกิดจากการพิจารณาธรรมด้วยอุเบกขาจิตที่ประกอบกับสมาสติและสมาสมาธิสร้างสติหยั่งรู้ ละวางสังขารคือรูป-นาม ลดหรือดับอหังการ-มมังการได้ จึงเรียกว่า **สัมมาทิฐิ**

๕.๒.๑๐ ลำดับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น



การศึกษาทดลองการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สร้างสติหยั่งรู้ การเจริญวิปัสสนาเพื่อลดอหังการ-มมังการอันเป็นสาเหตุแห่งการเกิดทุกข์ และมีผลต่อการปรับบุคลิกภาพเป็นสมมติฐานในการวิจัย ผลการวิจัยแสดงว่าการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สามารถสร้างสติหยั่งรู้ให้เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติได้ และในขณะที่มีสติหยั่งรู้อันเกิดจากการกำหนดรู้เป็นขณิกวิปัสสนาสมาธิ สามารถทำให้มมังการลดลงหรือดับไปเฉพาะในขณะการกำหนดรู้นั้นได้ เมื่อสติหยั่งรู้ของผู้ปฏิบัติสมบูรณ์เพียบพร้อมบังเกิดเป็นสัมมาทิฐิสมบูรณ์แล้ว ความเห็นชอบมีผลต่อการกระทำที่แสดงออกทางกาย-วาจาปรับเปลี่ยนไป บุคลิกภาพจึงมีการปรับเปลี่ยน ดังนั้นผลการวิจัยจึงแสดงให้เห็นว่า สติหยั่งรู้มีผลทำให้รับรู้สภาวะที่เป็นปรมาตถิได้ แต่ไม่สามารถมีผลต่อการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพได้โดยตรง และการรับรู้สภาวะที่เป็นปรมาตถิสามารถทำให้มมังการลดลงหรือดับไปได้นั้น เป็นผลของอวัชฐังคิกรมรรคทำงานร่วมกันมีสัมมาทิฐิ ... สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติมีสภาวะของจิตที่เป็นอุเบกขา สามารถพิจารณาธรรมทั้งหลายด้วยใจที่เป็นกลางอย่างยิ่ง ไม่ถูกอารมณ์ใด ๆ ประทุษร้าย จึงเข้าใจธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง และสัมมาทิฐินี้เอง ทำให้พฤติกรรมของบุคคลนั้นปรับเปลี่ยนไป เป็นผลให้บุคลิกภาพปรับเปลี่ยนตามไป

๕.๒.๑๑ ความสัมพันธ์ระหว่างไตรสิกขาและการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ



๕.๒.๑๒ วินิจฉัย : สัมมาทิฐิเป็นผลให้เปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ

อารมณ์ของอุเบกขาจิตอันประกอบด้วยสัมมาสติและสัมมาสมาธิที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาลำดับขั้น ส่งผลให้จิตมีการพัฒนาปัญญาประจักษ์แจ้งไตรลักษณ์ เป็นผลให้

- ๑) รู้ชัดอกุศล คือ อกุศลกรรมบถ ๑๐ และรากเหง้าแห่งอกุศล คือ โลภะ โทสะ โมหะ และรู้ชัดอกุศลและรากเหง้าแห่งอกุศล
- ๒) รู้ชัดอาหาร คือ ผัสสะ เจตนา และวิญญาน และเหตุเกิดแห่งอาหาร คือ ตัณหา
- ๓) รู้ชัดความดับแห่งอาหาร การดับตัณหา และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหาร คือ อริยมรรคมีองค์แปด
- ๔) รู้ชัดทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ อริยมรรคมีองค์แปด

ปัญญาที่รู้ชัดประจักษ์แจ้งนี้ทำให้สามารถมีสติพิจารณาธรรมทั้งหลาย สัมมาทิฐิ คือเรื่องของ “กฎแห่งกรรม” พระพุทธองค์ตรัสสอนเรื่องสัมมาทิฐิ เพราะเป็นเบื้องต้นแห่งความถูกต้องในการดำเนินชีวิต การประพฤติกรรมดีหรือชั่ว หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าการทำความดีสุจริต ๓ และความชั่วทุจริต ๓ ใน กายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม ผู้มีความเห็นผิดเป็นชอบจึงเป็นผลให้บุคคลนั้นทำความชั่ว เมื่อทำความชั่วเป็นประจำ สังสมจนเป็นนิสัย เป็นอุปนิสัยที่ไม่ดีในสันดาน สังสมอาสวะกิเลสฝังแน่นในภวังคจิต เป็นผลให้เกิดทุกข์ที่ไม่สิ้นสุด และไม่ว่าเราทำอะไรไว้ทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรมก็ตาม บุคคลนั้นย่อมจะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นเสมอ ไม่มีใครมารับผลกระทบแทนได้

ดังนั้น สัมมาทิฐิ จึงเสมือนกับฐานรากของความคิดทุกประการในโลกนี้ ความคิดจะพัฒนาสูงขึ้นไปได้ ไม่ให้ถูกทำลายเสียในระหว่างทาง เป็นฐานรากที่แข็งแรงมั่นคง พระพุทธองค์จึงได้ตรัสว่า สัมมาทิฐิ เป็นเบื้องต้นของกุศลกรรมทั้งหลายของมนุษย์ เพราะฉะนั้น เพื่อให้บุคคลผู้ดำเนินชีวิตในโลกนี้ได้อย่างปลอดภัย และ ถ้าบุคคลใดไม่สามารถแยกแยะเส้นทางไหนคือเส้นทางแห่งความดีและความชั่ว บุคคลนั้นย่อมจะมีโอกาสพลาดไปทำความชั่ว แล้วผลทุกข์แห่งความชั่วก็ย่อมส่งผลแก่บุคคลนั้น จึงต้องศึกษาและปฏิบัติตนในแนวทางที่ถูกต้อง ให้เกิดความเข้าใจธรรมชาติอย่างถ่องแท้ บุคคลผู้มีความเห็นถูกต้องย่อมพิจารณาและตัดสินใจเลือกทำแต่กรรมดีได้อย่างถูกต้อง เริ่มตั้งแต่เลือกคิดในเรื่องดี ๆ เลือกพูดในเรื่องดี ๆ เลือกทำในสิ่งที่ดี ๆ เลือกประกอบอาชีพที่ไม่ก่อบาปก่อเวร พากเพียรทำความดีเพิ่มยิ่งขึ้นไป มีสติระมัดระวังตนไม่ให้พลาดพลั้งกลับไปทำความชั่ว และมีสมาธิที่แน่วแน่มั่นคงในการทำความดี ไม่หวั่นไหวกับอุปสรรคใด ๆ ที่มาขวางกั้นทั้งสิ้น ในที่สุด กุศลกรรมที่บุคคลนั้นกระทำผ่านกาย วาจา ใจอย่างต่อเนื่อง ความเห็นชอบนี้ย่อมพัฒนาการกระทำทั้งหลายให้เกิดเป็นอุปนิสัยที่ดี เป็นผลให้มีการพัฒนาปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพได้

สรุปว่า สัมมาทิฐิ อันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นคุณเครื่องให้ทิฐิเห็นชอบ เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ พระพุทธองค์ตรัสลำดับแห่งองค์ธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นเป็นไปตามลำดับขั้นโดยไม่สามารถข้าม หรือลัดข้ามองค์ธรรมใด ๆ ได้ โยนิโสมนสิการเป็นปฐมปัจจัยภายในต่อการพัฒนาตัวบุคคลเพื่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจหยั่งรู้ ตระหนักถึงความจริง ย่อมนำไปสู่ฉันทะอันเป็นความต้องการเป็นอิสระจากทุกข์ พระพุทธองค์ตรัสแสดงลำดับแห่งการรู้แจ้ง องค์ธรรมแห่งโพธิปักขิยธรรม ๓๗ การพัฒนาดนเองเริ่มด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นลำดับแรก ดำเนินไปตามหลักไตรสิกขา เพ่งพินิจพิจารณาสภาวธรรมจนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ เนื่องมาจากปัญญาความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงในธรรมชาตินี้ สามารถทำลายวิปลาส และเกิดวิปัสสนาปัญญา ละความยึดถือมั่นในรูป-นาม เป็นสัมมาทิฐิที่สมบูรณ์ ค่านิยมพื้นฐานของสัมมาทิฐิ จึงทำให้เกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง มีความพากเพียร และใช้ความสามารถและสติปัญญาของตนเอง รู้จักพึ่งพาตนเองไม่เบียดเบียนช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรมและบุคลิกภาพได้ ความสอดคล้องแห่งการพัฒนาสัมมาทิฐินั้น โลกียสัมมาทิฐิจึงเป็นทิฐิที่เกื้อกูลเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ชีวิตและสังคม นอกจากนี้ ย่อมทำให้ก้าวหน้าไปในมรรคยิ่ง ๆ ขึ้น ส่งผลให้เกิดตั้งแต่สัมมาสังกัปปะ

เรื่อยไปถึงสัมมาสติ สัมมาสมาธิ เชื่อมต่อให้ก้าวไปสู่โลกุตตรสัมมาทิฐิต่อไป เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์โดยสมบูรณ์

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะและข้อค้นพบ (Fact Finding) จากการศึกษาวิจัยและอภิปรายผลในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอสรุปเป็นข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ สามารถสร้างสติหยั่งรู้ได้ เข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง แล้วจึงดำเนินไปสู่การดับทุกข์การ-มมังการออกจากจิตใจด้วยสติสัมปชัญญะ การไถ่ถอนความยึดถือในขั้นนี้ทั้งห้า สลายภาพอัตตาตัวตนที่ซ้อนบดบังสภาวะธรรมอยู่ ทำให้เห็นความจริงแห่งสังขารธรรมอันเป็นปรมาตม เกิดความเห็นถูกต้องหลักคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ละความสำคัญผิด คลายความยึดถือสภาวะธรรมทั้งหลายว่าเป็นตัวตน ผลที่เกิดจากการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาความเห็นชอบ ความมีสติหยั่งรู้และคำสั่งสอนเรื่องกฎแห่งกรรมของพุทธศาสนาเป็นเบื้องต้นแห่งความถูกต้องในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าเราทำอะไรไว้ทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรมก็ตาม บุคคลนั้นย่อมจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบผลของการกระทำนั้นเสมอ ความเห็นชอบมีผลต่อความคิดชอบ ความคิดชอบมีผลต่อการกล่าววาจาชอบและการกระทำชอบ ทำให้พฤติกรรมของบุคคลนั้นปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดี จึงส่งผลต่อความเป็นอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขของสังคมได้

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

- ๑) ศึกษาวิจัยเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่วิปัสสนาจารย์รับรองสภาวะธรรมร่วมกับการใช้เครื่องมือเพื่อตรวจการทำงานของสมองและคลื่นสมอง
- ๒) ศึกษาวิจัยความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ต่อพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างต่อเนื่องหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา ๒ ปี
- ๓) ศึกษาโลกิยสัมมาทิฐิสร้างความสำเร็จและมีผลต่อความสุขในปัจจุบันชาติ