

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เมื่อกล่าวถึงอินทรีย์ ๕ ประการ คือ “สัทอินทรีย์ (อินทรีย์คือสัทธา) วิริยอินทรีย์ (อินทรีย์คือวิริยะ) สตินอินทรีย์ (อินทรีย์คือสติ) สมาธิอินทรีย์ (อินทรีย์คือสมาธิ) และ ปัญญาอินทรีย์ (อินทรีย์คือปัญญา)”^๑ มีความสำคัญต่อการปฏิบัติหรือเจริญวิปัสสนากรรมฐานมาก เพราะอินทรีย์ทั้ง ๕ ประการ เมื่อเจริญจนกระทั่งแก่กล้าเต็มที่แล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ (เป็นโพธิปักขิยธรรม) ดังพุทธพจน์ว่า “สัทอินทรีย์เป็นโพธิปักขิยธรรม ย่อมเป็นไปเพื่อความตรัสรู้... ปัญญาอินทรีย์เป็นโพธิปักขิยธรรม ย่อมเป็นไปเพื่อความตรัสรู้”^๒ และอินทรีย์ ๕ ประการนี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว สามารถละสังโยชน์ได้อีกด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ ประการนี้ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์”^๓ เมื่อละสังโยชน์ได้ก็ชื่อว่า เป็นพระอริยบุคคลมีพระอรหันต์เป็นต้น ผู้ที่มีอินทรีย์ ๕ ประการครบถ้วนบริบูรณ์^๔ หรือสามารถบรรลุวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ มีนามรูปปริจเฉทญาณเป็นต้น ตามลำดับ เรียกว่า เข้าสู่เส้นทางญาณ ๑๖ เช่น สามารถการแยกรูปและนามออกจากกัน (นามรูปปริจเฉทญาณ) หรือเห็นรูปนามเกิดดับ (สัมมสนญาณ) เป็นต้น”^๕

การที่จะเข้าสู่เส้นทาง หรือบรรลุญาณ ๑๖ ได้^๖ “อินทรีย์ทั้ง ๕ คือ (๑) สัทธา (ความเชื่อ) (๒) วิริยะ (ความเพียร) (๓) สติ (ความระลึกได้) (๔) สมาธิ (ความตั้งจิตมั่น) และ (๕) ปัญญา (ความรู้ทั่ว)”^๗ ต้องถึงความเสมอกัน” หรือสมดุลกันเท่านั้น คือ “ศรัทธาหรืออินทรีย์ใดๆ ก็ตามในจำนวนอินทรีย์ ๕ อย่างที่เหลือนิโครให้เสื่อมถอยอ่อนกำลังลงเพราะความประมาท”^๘ เปรียบด้วยรถม้าที่กำลังวิ่งไปด้วยความเร็ว^๙ จึงจะก่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ สติเป็นอินทรีย์สำคัญที่สุดยิ่งมีมากเท่าไรยิ่ง

^๑ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๗๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๑/๒๘๒.

^๒ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๕๒๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๒๑/๓๓๕.

^๓ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๕๓๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๓๑/๓๔๕.

^๔ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๘๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๒/๒๙๓.

^๕ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑-๖๕/, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑-๖๕/๗-๑๐๙, วิสุทธิ.(บาลี) ๒/๖๖๒-๘๐๔/๒๕๐-๓๕๐.

^๖ ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีไอโอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๗๙-๕๐๔.

^๗ ที.ม.อ. (บาลี) ๖๙/๖๔.

^๘ ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๒๒๔-๒๒๗.

^๙ พระอุปัชฌาย์. **วิมุตติมรรค**. พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสเมเถระ พระเชมินทเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘) หน้า ๑๐๔.

^{๑๐} อ.ป.ญก. (ไทย) ๒๒/๒๘, อ.ป.ญก. (ไทย) ๒๒/๒๘/๒๓.

ดี ส่วนศรัทธาต้องสมดุลกับปัญญา ถ้าศรัทธามากเกินไปมักก่อให้เกิดความเชื่อแบบงมงายขาดเหตุผล นี่คือลักษณะของศรัทธาที่ยังปัญญาหย่อน แต่ถ้าศรัทธาหย่อนปัญญายังผู้ปฏิบัติจะเกิดการวิเคราะห์วิจารณ์มากเกินไป ยึดมั่นอยู่กับทฤษฎีหรือปรีชาญาณไม่เห็นสภาวะที่แท้จริงของรูปนาม ทำให้ศรัทธาถอยได้ วิริยะต้องสมดุลกับสมาธิ ถ้าวิริยะยิ่งสมาธิหย่อน จิตของผู้ปฏิบัติจะเกิดความฟุ้งซ่านซัดส่าย (อุทธรฺจะ) ถ้าวิริยะหย่อนสมาธิยิ่งจะทำให้สมาธิแปรสภาพไปเป็นความง่วงเหงาหาวนอน (ถิ่นมิทระ)^{๑๑}

การปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ นั้นจะอยู่ในรูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๓ อย่าง ได้แก่ “การเดินจงกรมสลับกับการนั่งกรรมฐานหรือสมาธิ”^{๑๒} และ “การกำหนดอิริยาบถย่อย (สัมปชัญญะบรรพ)”^{๑๓} จากประเด็นนี้อาจกล่าวได้ว่า การเดินจงกรมนำไปสู่วิริยะ การนั่งกรรมฐานหรือนั่งสมาธินำไปสู่สมาธิ และการกำหนดอิริยาบถย่อยนำไปสู่ปัญญา เพราะหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือการกำหนดรู้หรือโยนิโสมนสิการที่ประกอบด้วยองค์ ๓ ประการ คือ “(๑) อาตาปี ได้แก่ วิริยะหรือความเพียร (๒) สัมปชาโน ได้แก่สัมปชัญญะหรือความรู้ตัวทั่วพร้อม และ (๓) สติมา ได้แก่ สติ หรือการระลึกรู้ ระลึกได้”^{๑๔} “โดยการกระทำอินทรีย์ให้เสมอกัน คือ สัทธากับปัญญาต้องเสมอกันคู่หนึ่ง วิริยะกับสมาธิอีกคู่หนึ่ง”^{๑๕} ผลหรืออานิสงส์ของผู้ที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกต้องจากการปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกันโดยย่อคือ ผู้นั้นจะรู้ปัจจุบันธรรม^{๑๖} รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้มรรค ผล นิพพาน โดยพิสดารคือ ผู้นั้นจะเข้าสู่เส้นทางหรือบรรลุนิพพาน ๑๖ อันมีนามรูป ปริจเฉทญาณ เป็นต้น มีปัจจเวกขณญาณเป็นที่สุด ญาณ ๑๖ ประการดังกล่าวมีดังนี้ คือ

- ๑) นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณกำหนดจำแนกรูปนามและรูป
- ๒) ปัจจยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป
- ๓) สัมมสนญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการพิจารณาเห็นรูปนามหรือสังขารโดยพระ

ไตรลักษณ์

- ๔) อุทยัพพญาณ ญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับของรูปนาม
- ๕) ภังคญาณ ญาณกำหนดรู้ความดับของรูปนาม
- ๖) ภยญาณ ญาณกำหนดรู้รูปนามโดยความเป็นสิ่งที่น่ากลัว
- ๗) อาทีนวญาณ ญาณกำหนดรู้โทษของรูปนามหรือสังขาร
- ๘) นิพพิทาญาณ ญาณกำหนดรู้ความเบื่อหน่ายในรูปนาม
- ๙) มุญจิตุกัมมตาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความปรารถนาที่จะพ้นไปจากรูปนาม

^{๑๑} จำลอง ดิษยวณิช, **วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๙๑.

^{๑๒} อง.ทก. (บาลี) ๒๐/๑๖/๗๕, อง.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

^{๑๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๑๕๒, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๑๔} ดุละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๑๕๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

^{๑๕} พระมหาไสว ญาณวีโร,ดร. **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๙.

^{๑๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสัสยาตอ), **วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๑**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๓.

- ๑๐) ปฏิสังขานญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการทบทวนโดยพระไตรลักษณ์
- ๑๑) สังขารเพกขญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการวางเฉยในสังขาร
- ๑๒) อนุลอมญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการคล้อยตาม
- ๑๓) โคตรภูญาณ ญาณที่เชื่อมต่อระหว่างความเป็นปุถุชนกับพระอริยบุคคล
- ๑๔) มัคคญาณ ในอริยมรรค ญาณที่ทำให้สำเร็จภาวะอริยบุคคลแต่ละขั้น
- ๑๕) ผลญาณ ในอริยผล ญาณที่เป็นผลสำเร็จของพระอริยบุคคลขั้นนั้น ๆ
- ๑๖) ปัจจเวกขณญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการสำรวจทบทวน^{๑๗}

ญาณทั้ง ๑๖ ประการนี้จัดได้ว่า เป็นผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๘} เพราะเป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นขั้น ๕ หรือรูปนาม เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง และเป็นอนัตตา คือเห็นประจักษ์แจ้งไตรลักษณ์แห่งรูปนามว่า ไม่ใช่บุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ ซึ่งมีความแตกต่างจากคนสามัญทั่วไปเข้าใจกัน^{๑๙}

การบรรลุถึงญาณ ๑๖ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเกิดจากการปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า “อินทรีย์ ๕ คือหลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อมและบ่งชี้ความก้าวหน้าช้าหรือเร็ว”^{๒๐} ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และตัวชี้วัดอินทรีย์ ๕ ได้แก่ญาณ ๑๖ แต่ยังไม่ปรากฏชัดเจนเป็นรูปธรรม จะปรากฏเป็นนามธรรมดังที่ได้กล่าวมาแล้วมากกว่า ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ ๕ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยนำเอาการปรับอินทรีย์ ๕ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปเทียบเคียงจากการเข้าสู่เส้นทางหรือการบรรลุญาณ ๑๖

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จึงเป็นความพยายามที่จะเสนอเครื่องมือสำหรับเป็นตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ ๕ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีเครื่องมือวัดผลอย่างเป็นระบบ และง่ายต่อการประเมินผล เพราะผู้วิจัยเห็นว่า อินทรีย์ ๕ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยเฉพาะนิสิตบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รวมไปถึงบุคคลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป มีส่วนสำคัญที่สุดต่อการเข้าสู่เส้นทางหรือบรรลุญาณ ๑๖ แต่ยังไม่มียุทธวิธีใดที่จะสามารถวัดอินทรีย์ ๕ อย่างเป็นรูปธรรมเหมือนวิทยาศาสตร์ที่กำลังเจริญอยู่ ซึ่งมีเครื่องมืออุปกรณ์ครบถ้วนสามารถแยกอุปาทนให้เห็นกันอย่างชัดเจน แต้นามธรรม เช่น อินทรีย์ ๕ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น ยังไม่มีเครื่องมืออุปกรณ์อันใดสามารถเป็นตัวชี้วัดอย่างเป็นรูปธรรมดังกล่าวได้ ดังที่ท่านพระอาจารย์ ดร.ภัททันตะอาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ กล่าวว่า “สมัยนี้ วิทยาศาสตร์กำลังเจริญ ย่อมมีเครื่องมืออุปกรณ์

^{๑๗} ดูรายละเอียดใน พ.บ. (ไทย) ๓๑/๑-๖๕/๗-๑๐๙, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๖๖๒-๘๐๔/๒๕๐-๓๕๐, พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะอาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ, ๑๐๐ ปี อัครมหากรรมฐานาจริยะ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๖๘-๒๗๖.

^{๑๘} พระมหาไสว ญาณวีโร,ดร. คู่มือพระวิปัสสนาจารย์, หน้า ๑๓๖-๑๓๙.

^{๑๙} ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ, วิปัสสนาธุระ, (ชลบุรี : จัดพิมพ์โดย C100 DESIGN CO., LTD, ๒๕๓๖), หน้า ๑๔๔, พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะอาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ, ๑๐๐ ปี อัครมหากรรมฐานาจริยะ, หน้า ๒๔๓.

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, กลุ่มผู้สนใจศึกษาธรรมพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๘๗๕.

ครบถ้วนสามารถแยกธาตุให้เห็นกันตามความเป็นจริงทุกประการ...^{๒๑} ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะสร้างตัวชี้วัดเพื่อกำหนดระดับของความเป็นอินทรีย์ ๕ ให้ชัดเจน โดยการเทียบเคียงกับการเกิดขึ้นของญาณ ๑๖ จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีเดินจงกรม ๓๐ นาทีกับนั่งสมาธิ ๓๐ นาที เป็นต้น เพื่อจะได้เป็นแบบมาตรฐาน และประโยชน์ต่อการนำไปเป็นเครื่องมือสำหรับวัดหรือประเมินอินทรีย์ ๕ ได้แก่ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งที่เป็นนิสิตบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และบุคคลผู้ที่สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป สืบต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อวิเคราะห์ความหมายและความสำคัญของอินทรีย์ ๕ และญาณ ๑๖
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างญาณ ๑๖ กับอินทรีย์ ๕
- ๑.๒.๓ เพื่อสร้างตัวชี้วัดของความเป็นอินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับระดับญาณ ๑๖

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”นี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) โดยแบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ การวิจัยด้านเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยภาคสนาม (Field Research) ได้วางขอบเขตการศึกษาดังนี้

๑.๓.๑ การวิจัยด้านเอกสาร (Documentary Research) แบ่งออกเป็น ๒ ระยะ คือ

๑.๓.๑.๑ ระยะที่ ๑ ศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาเรื่องอินทรีย์ ๕ ได้แก่ (๑) สัทธา (ความเชื่อ) (๒) วิริยะ (ความเพียร) (๓) สติ (ความระลึกได้) (๔) สมาธิ (ความตั้งจิตมั่น) (๕) ปัญญา (ความรู้ทั่ว) และญาณ ๑๖ ภายใต้รูปแบบการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จากเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณวิเสส ฎีกา อภิธรรมสังคหะ และเอกสารทางวิชาการของผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา วิทยานิพนธ์ งานวิจัย และผลงานตีพิมพ์ รวมทั้งจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ

๑.๓.๑.๒ ระยะที่ ๒ ศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างญาณ ๑๖ กับอินทรีย์ ๕ แล้วสร้างตัวชี้วัดเพื่อความเป็นอินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับระดับญาณ ๑๖ ขึ้นมาเป็นเครื่องมือคือแบบประเมินก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งประกอบด้วยความรู้ความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการปรับอินทรีย์ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๓ รูปแบบ คือ (๑) การเดินจงกรม (๒) การนั่งกรรมฐานหรือนั่งสมาธิ และ (๓) การกำหนดทางทวาร ๖ และอิริยาบถย่อย

๑.๓.๒ การวิจัยภาคสนาม (Field Research)

ผู้วิจัยทำการวิจัยภาคสนาม (Field Research) ด้วยการลงไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ คือ

^{๒๑} พระอาจารย์ ดร.ภทนต์ อาสภมทาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุ มัชฌิมนิกาย, ๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุ มัชฌิมนิกาย, หน้า ๒๒๓-๒๒๔, ดร.ภทนต์ อาสภมทาเถระ อัครมหาภิกษุ มัชฌิมนิกาย, วิปัสสนาธุระ, หน้า ๑๒๐.

๑) กลุ่มประชากร เป็นนิสิตระดับปริญญาโท และปริญญาเอกของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีการศึกษา พุทธศักราช ๒๕๕๕

๒) กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตระดับปริญญาโทและปริญญาเอกของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่สมัครเข้าปฏิบัติในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีการศึกษา ๒๕๕๕ ซึ่งจัดขึ้นที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา ระหว่างวันที่ ๒๕ พฤศจิกายน - ๑๔ ธันวาคม รวมระยะเวลา ๒๐ วัน จำนวน ๒๐๐ รูป/คน^{๒๒}

๓) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ได้แก่ แบบประเมินก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และแบบประเมินหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยสร้างเครื่องมือจากเอกสารหลักธรรม แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในการกำหนดกรอบให้ครอบคลุมกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ ความหมายและความสำคัญของอินทรีย์ ๕ และญาณ ๑๖ เป็นอย่างไร

๑.๔.๒ ความเป็นอินทรีย์ ๕ กับ ระดับญาณ ๑๖ เปรียบเทียบ กันได้อย่างไร

๑.๔.๓ ตัวชี้วัดเพื่อความเป็นอินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับระดับญาณ ๑๖ เป็นอย่างไร

๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ที่ตั้งแห่งการเจริญสติ ๔ ประการ ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นที่ตั้ง ที่ระลึกแห่งการเรียนรู้จักตัวเองจนเข้าใจและการฝึกฝน อบรมจิตใจให้เกิดสติรู้ตามเท่าทันลักษณะของไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาหรือไม่ใช้ตัวตน

๑.๕.๒ วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ระเบียบวิธีการปฏิบัติอย่างหนึ่งที่สามารถให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในชีวิตว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาแล้วกำจัดกิเลสต่างๆ เช่น โลภ โกรธ หลง เป็นต้น ให้ลดน้อยลงจนถึงหมดสิ้นไป หรือเพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยระเบียบวิธีการปฏิบัติมี ๓ รูปแบบ คือการเดินจงกรม การนั่งสมาธิหรือกรรมฐาน และการกำหนดทางทวาร ๖ และอิริยาบถย่อย

๑.๕.๓ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง นิสิตบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีการศึกษา ๒๕๕๕ ที่สมัครเข้าปฏิบัติในโครงการวิปัสสนากรรมฐานของบัณฑิตวิทยาลัย ระหว่างวันที่ ๒๕ พฤศจิกายน - ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๕ ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อ.วังน้อย จ. พระนครศรีอยุธยา รวมระยะเวลา ๒๐ วัน จำนวน ๒๐๐ รูป/คน

^{๒๒} การวิจัยครั้งนี้ เป็นโครงการนำร่องสำหรับการประเมินอินทรีย์ ๕ เนื่องจากต้องมีการวัดแล้ววัดอีก หรือประเมินและประเมิน โดยพระวิปัสสนาจารย์/วิปัสสนาจารย์ผู้สอบอารมณ์เป็นผู้ประเมินหรือตอบแบบสอบถามในการสอบอารมณ์นิสิตผู้ปฏิบัติ ไม่ใช่ตัวนิสิตผู้ปฏิบัติเองเป็นผู้ตอบแบบสอบถามโดยตรง ดังนั้น จึงถือว่าเป็นการนำร่อง เพื่อให้ได้มีข้อมูลภาคสนามมาประกอบการวิจัยด้านเอกสาร

๑.๕.๔ อินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ หมายถึง การพิจารณาเทียบเคียงถึงความสัมพันธ์ ให้เห็นลักษณะที่เกี่ยวเนื่องกันระหว่างอินทรีย์ ๕ กับญาณ ๑๖ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑.๕.๕ ญาณ ๑๖ หมายถึง ความหยั่งรู้ เป็นความรู้บริสุทธิ์ที่ผุดโพล่งสว่างแจ้งขึ้นมองเห็นตามสภาวะของสิ่งนั้นๆ หรือเรื่องนั้นๆ ตามเป็นจริง ความหยั่งรู้นี้จะเกิดแก่ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาเป็น ๑๖ ขั้น โดยลำดับตั้งแต่ต้นจนถึงจุดหมาย คือมรรค ผล นิพพาน ซึ่งเริ่มจากนามรูปปริจเฉทญาณไปถึงปัจจุเจกชนญาณ

๑.๕.๖ อินทรีย์ ๕ หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์ และปัญญินทรีย์

๑.๕.๗ ตัวชีวิต หมายถึง ตัวบ่งชี้การเกิดขึ้นของญาณ ๑๖ ที่สามารถวัดได้จากการปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน คือสัทธินทรีย์คู่กับปัญญินทรีย์ วิริยอินทรีย์คู่กับสมาธิินทรีย์ สตินทรีย์เชื่อมโยงระหว่างสัทธินทรีย์กับปัญญินทรีย์ วิริยอินทรีย์กับสมาธิินทรีย์ และสมาธิินทรีย์คู่กับวิริยอินทรีย์ โดยไปเปรียบเทียบกับเกิดขึ้นของญาณ ๑๖ ในงานวิจัยนี้ หมายถึง แบบประเมินอินทรีย์ ๕

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง “การสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”นี้ ผู้วิจัยได้ใช้เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ หนังสือ

๑.๖.๑.๑ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวถึงอินทรีย์ ๕ และญาณ ๑๖ ในหนังสือ “มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน วิปัสสนานัย เล่ม ๑ และวิปัสสนานัย เล่ม ๒”^{๒๓} พอสรุปความได้ว่า ในอินทรีย์ทั้ง ๕ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ศรัทธา เป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาก็เป็นเหตุให้เกิดศรัทธา ดังนั้นเป็นต้น อินทรีย์ ๕ เหล่านี้เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันละกัน และในขณะที่อินทรีย์ ๕ คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มีกำลังสม่ำเสมอ ขณิกสมาธิเป็นสมาธิที่เกิดชั่วขณะเมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมอยู่ย่อมปรากฏขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา สภาวะที่เกิดขึ้นโดยทำสภาวะธรรมที่เป็นอินทรีย์ทั้งหลายให้สม่ำเสมอคือ ทำศรัทธาให้เสมอกับปัญญา วิริยะให้เสมอกับสมาธิ ไม่นานนักจะหยั่งเห็นรูปนามทั้งหมดที่เกิดขึ้นได้ทันปัจจุบัน บรรลุวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ มีอุทยัพพญาณ เป็นต้นตามลำดับ อินทรีย์ ๕ ที่ดำเนินไปอย่างสม่ำเสมอ คือศรัทธาที่มีกำลังทำให้จิตผ่องใสเป็นพิเศษ วิริยะที่

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒ , (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๐-๓๓, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๖๑, วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๔, ๓๕๑.

ไม่ถึงหรือหย่อนไปกว่าสมาธิ สติที่กำหนดรู้เท่าทันอย่างชัดเจน สมาธิที่ตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบันไม่
 ชัดสาย และปัญญาคือสังขารูปกษณญาณที่ปรากฏชัดเจน

๑.๖.๑.๒ พระอาจารย์ ดร.ภทฺทนต์อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์ ได้เขียน
 หนังสือเรื่อง “หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และวิปัสสนาธุระ”^{๒๔} พอสรุปความได้ว่า สมัยนี้
 วิทยาศาสตร์กำลังเจริญ จึงมีเครื่องมืออุปกรณ์ครบถ้วนสามารถแยกธาตุให้เห็นกันตามความเป็น
 จริงทุกประการ แต่นามธาตุนั้นยังไม่มีเครื่องมืออุปกรณ์ที่จะสามารถแยกได้ มีเพียงแต่ใช้จิตกำหนดรู้
 เท่านั้น จึงสามารถแยกได้ทั้งรูปธาตุ นามธาตุ คือหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเมื่อโยคี
 บุคคลบรรลุถึงภพญาณแล้ว ถ้าปฏิบัติต่อไปโดยพยายามให้ปรินิพพานให้เสมอกันแล้ว สภาวะญาณก็
 จะก้าวหน้าสูงขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง เมื่อนิพพานของโยคีผู้ปฏิบัติแก่กล้าเพราะอินทรีย์เสมอกันแล้ว
 โยคีผู้นั้นก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณเบื้องสูงต่อไปอีกขั้นหนึ่งชื่อว่า มุญจิตกัมมตญาณ และเมื่อโยคีผู้ปฏิบัติ
 พยายามกำหนดยิ่งขึ้นในปฏิสังขารญาณ โดยอินทรีย์ได้ส่วนเสมอกันแล้ว สภาวะญาณก็จะก้าวขึ้นสู่
 ญาณเบื้องสูงต่อไปอีก ซึ่งเป็นญาณสำคัญมาก เพราะเป็นยอดของโลกียญาณชื่อว่า สังขารูปกษณญาณ
 คือจิตว่างเฉยในรูปนาม ครั้นอินทรีย์เสมอกันอีก ญาณก็เลื่อนขึ้นสูงทำให้เกิดความสงบสบายอีก แต่
 ถ้าอินทรีย์ขาดตกบกพร่องก็กลับลงถึงญาณขั้นต่ำอีก เลื่อนขึ้นเลื่อนลงกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้

๑.๖.๑.๓ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ได้กล่าวถึงอินทรีย์ ๕ และ
 ญาณ ๑๖ ในหนังสือ “หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน วิปัสสนา
 กรรมฐาน ภาค ๒ และคำถาม-ตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน”^{๒๕} พอสรุปความได้ว่า อินทรีย์ ๕ ต้อง
 เริ่มด้วยสัทธินทรีย์เป็นปัจจัยให้วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิอินทรีย์ และปัญญินทรีย์เกิดขึ้น แต่ต้องทำ
 อินทรีย์ให้เสมอกัน คือ สัทธากับปัญญาคูหนึ่ง วิริยากับสมาธิ ส่วนสติทำหน้าที่ควบคุมอินทรีย์ทั้ง ๒ คู่
 คอยตัดส่วนที่กล้าและเติมส่วนที่อ่อน ผ่อนผันให้สม่ำเสมอ เหมือนนายสารตีประคองม้าคู่ให้วิ่งไป
 โดยสม่ำเสมอฉะนั้น และวิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้าอันเกิดจากการปรินิพพาน ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
 กรรมฐานจะต้องผ่านญาณ ๑๖ อันมีนามรูปปริจเฉทญาณเป็นเบื้องต้น มีสังขารโลภิกขณญาณ คือญาณ
 ที่สามารถเห็นอริยสัจ ๔ และสามารถทำลายปุถุโคตร คือโคตรของปุถุชนอันหนาแน่นไปด้วยกิเลส
 ตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรภูญาณ ในท่ามกลาง ต่อจากนั้น มรรคญาณก็
 เกิดขึ้น ประทานกิเลสคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไปแล้วปัจจุเวกชน
 ญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณาภิเลสที่ละทีละทีเหลือเป็นที่สุด

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน พระอาจารย์ ดร.ภทฺทนต์อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์, **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑, **วิปัสสนาธุระ**, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์โดย C100 DESIGN), หน้า ๒๘๔-๒๙๓.

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๓-๒๔๔, **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๓, **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**, (กรุงเทพมหานคร : บจก. อัมรินทร์ พรินตติ้ง กรู๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๐๘-๓๐๙, **คำถาม-ตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๕-๑๐๖.

๑.๖.๑.๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงอินทรีย์ ๕ และญาณ ๑๖ ในหนังสือ “พุทธธรรมฉบับขยายความ”^{๒๖} พอสรุปความได้ว่า อินทรีย์ ๕ เป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อมและบ่งชี้ความก้าวหน้าช้าหรือเร็วของบุคคลในการปฏิบัติธรรม ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา หลักธรรมชุดนี้ใช้สำหรับการปฏิบัติธรรมได้ทั่วไปตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด และญาณ ๑๖ หรือโสฬสญาณ เป็นญาณที่ใช้ในการตรวจสอบการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า ลำดับญาณ

๑.๖.๑.๕ ธนิต อยู่โพธิ์ ได้กล่าวถึงอินทรีย์ ๕ และญาณ ๑๖ ในหนังสือ “วิปัสสนาภาวนาว่าด้วยวิธีทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง และวิปัสสนานิยม”^{๒๗} สรุปความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาต้องปรับอินทรีย์ ๕ ให้มีส่วนเสมอสมดุลกัน ถ้ามีสมาธิมากไป สมาธิก็ไม่สมดุลกับอินทรีย์อื่นโดยเฉพาะวิริยานุ-หริย์ เมื่ออินทรีย์ไม่เสมอกัน ญาณแต่ละขั้นก็ไม่เกิด เมื่อผู้ปฏิบัติเดินจงกรมกำหนดและนั่งสมาธิกำหนดทำให้เกิดขณิกสมาธิติดต่อกันอยู่นานและบ่อยครั้งจนเกิดความรู้เห็นโดยประจักษ์ด้วยตนเองว่า การกำหนดรู้เห็นเป็นนามคือผู้กำหนด และอาการพองอาการยุบเป็นรูป การเห็นชัดด้วยตนเองอย่างนี้เรียกว่าได้บรรลุนามรูปปัจจุญาณ

๑.๖.๒ งานวิจัย และวิทยานิพนธ์

๑.๖.๒.๑ พิพัฒน์ ยอดพฤติการ ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การใช้การสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์เศรษฐกิจพอเพียงโดยเปรียบเทียบกับพุทธเศรษฐศาสตร์”^{๒๘} พบว่า หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในพุทธเศรษฐศาสตร์ ได้แก่ มัชฌิมาปฏิปทา โยนิโสมนสิการ และอัปมาทธรรม สัมพันธ์กับคุณลักษณะด้านพอเพียง ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน ในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำเอาศีลไปใช้ได้ ในเศรษฐศาสตร์กระแสหลัก คือปารีสหุทธิศีล ๔ ส่วนการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดสามารถเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามกรอบของทฤษฎีการผลิต ทฤษฎีบริโภค ทฤษฎีอรรถประโยชน์ และทฤษฎีการกระจายผลผลิต

๑.๖.๒.๒ จุฑามาศ วาริแสงทิพย์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ”^{๒๙} พบว่า ธรรมปฏิบัติ คือการสวดมนต์ การทำ (อานาปานสติ) สมาธิ หรือการสวดมนต์ร่วมกับการทำสมาธิ สามารถลดอาการความซึมเศร้าจากความเครียดต่างๆ และทำให้เพิ่มคุณภาพชีวิต คือ ธรรมปฏิบัติด้วยวิธีการทำสมาธิทำให้ภาวะความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P \text{ value} < 0.001$)

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๐-๑๑๓, พุทธธรรม ฉบับขยายความ, หน้า ๘๗๕.

^{๒๗} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภาวนาว่าด้วยวิธีทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๓, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๕๕.

^{๒๘} พิพัฒน์ ยอดพฤติการ, “การใช้การสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์เศรษฐกิจพอเพียงโดยเปรียบเทียบกับพุทธเศรษฐศาสตร์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

^{๒๙} จุฑามาศ วาริแสงทิพย์, “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

ธรรมาปฏิบัติด้วยวิธีการสวดมนต์ การทำสมาธิ และการสวดมนต์ร่วมกับการทำสมาธิ ทำให้คุณภาพชีวิตในมิติของทางด้านร่างกายของผู้ป่วยดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งอัตราการเต้นของหัวใจ และอัตราการหายใจในกลุ่มที่สวดมนต์ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และอัตราการหายใจเท่านั้นในกลุ่มที่สวดมนต์ร่วมกับการทำสมาธิ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๑.๖.๒.๓ พระสมภาร ทวีรัตน์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”^{๓๐} พบว่า สตรีวัยกลางคนทุกคนต้องเผชิญกับภาวะของการหมดระดู ซึ่งเป็นช่วงวิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต ภาวะของการขาดฮอร์โมนจากการหมดระดู เป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับหญิงวัยทองเหล่านี้ สามารถป้องกันได้ หากมีการส่งเสริมพฤติกรรมด้านสุขภาพและการปฏิบัติธรรม (วิปัสสนากรรมฐาน) ที่เหมาะสม จะทำให้สตรีวัยกลางคน สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

๑.๖.๒.๔ พระมหาไสว คายสูงเนิน ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์”^{๓๑} พบว่า หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คะแนนของการควบคุมอารมณ์และของความฉลาดทางอารมณ์ของผู้รับการอบรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ($P < .0๑$) แสดงว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถนำมาใช้เพื่อเพิ่มระดับของการควบคุมอารมณ์ และความฉลาดทางอารมณ์ได้ นอกจากนี้ผู้รับการอบรมมีความประทับใจที่ดีเกี่ยวกับการฝึก รวมทั้งมีความเข้าใจและประสบการณ์ที่ดีขึ้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบนี้ ผู้รับการอบรมยังต้องการเผยแพร่ความรู้ในเรื่องนี้ไปยังผู้อื่นด้วย

๑.๖.๒.๕ อณิวัชร เพชรนรรธน์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”^{๓๒} พบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักการเดียวกันกับหลักสติปัฏฐาน ๔ และ หลักสติปัฏฐาน ๔ ยังเป็นหนึ่งในหลักของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ส่วนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีการปฏิบัติที่อ้างอิงและอธิบายในมหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ วิธี ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พระพุทธรองค์ทรงสอนโดยให้เริ่มที่หมวดอานาปานบรรพ แล้วจึงปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ได้โพชฌงค์ ๗ และบรรลुพระนิพพาน และได้อ้างอิงจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคทั้งหมดเป็นหลักโดยเฉพาะเรื่อง วิสุทธิ ๗ และวิปัสสนาญาณ ๑๖ ซึ่งทั้ง ๒ เรื่องนี้ ท่านพระสารีบุตรอธิบายเพิ่มในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคให้เข้าใจขึ้นต่อการเข้าใจ และความรู้ความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยก่อนเริ่มกับหลังจบหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน มีความแตกต่างกัน (ปฏิเสธ) ที่ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่องพละ ๕ โดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่า

^{๓๐} พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”, **วิทยานิพนธ์ อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓).

^{๓๑} พระมหาไสว คายสูงเนิน, “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์”, **วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๗).

^{๓๒} อณิวัชร เพชรนรรธน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

๗๐ % (ปฏิเสธ) คือเพราะได้รับผลสัมฤทธิ์จากวิริยะ สติ และปัญญามีค่าเฉลี่ยมากกว่า ๗๐ % (ปฏิเสธ) แต่ผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่องศรัทธาและสมาธิมีค่าเฉลี่ยมากกว่า ๗๐% (ยอมรับ)

๑.๖.๒.๖ พิชญ์รัตน์ บุญช่วย ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา”^{๓๓} พบว่า ความหมายและความสำคัญของไตรสิกขาและภาวนา ๔ สรุปได้ว่า ไตรสิกขาเป็นกระบวนการฝึกอบรมตนในด้านความประพฤติทางกาย ความประพฤติทางจิต และความสามารถทางปัญญา เพื่อการหลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสอันเนื่องมาจากการรู้แจ้ง สัจธรรมตามความจริง และภาวนา ๔ เป็นคุณสมบัติที่เกิดขึ้นจากการฝึกอบรมนั้น ซึ่งสามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ต่อการดำเนินชีวิตให้พ้นจากความทุกข์ ซึ่งการศึกษาและอบรมตนตามหลัก ไตรสิกขาเป็นการฝึกฝนวิธีการใช้องค์ประกอบทั้ง ๓ ด้าน คือด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา ให้ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพในการหาเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้อง และนำพาชีวิตให้พบกับประโยชน์สูงสุด

๑.๖.๒.๗ พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆานุมณี”^{๓๔} พบว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัจธรรม พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิ) ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม สอนโดยเน้นวิธีการแบบสมณะมีวิปัสสนานำ แบ่งเป็น ๒ ภาค คือ (๑) ภาคสมณะ คือการแผ่เมตตา การระลึกถึงความตาย (๒) ภาควิปัสสนา ว่าด้วย วิปัสสนาญาณ ๑๖ วิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๘ อุปกิเลส ๑๐ มีสติกำหนดรู้นามตามอิริยาบถใหญ่ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และมีสติกำหนดรูปรูปนามตามอิริยาบถย่อย เริ่มต้นด้วยการเดินจงกรม อิริยาบถนั่งพิจารณาอาการพองยุบของท้อง แนวการสอนและการปฏิบัติธรรมของพระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้ใช้แนวที่พระวิปัสสนาจารย์แห่งพม่าเป็นกรอบในการประยุกต์ คือ เรื่องการใช้พองหนอ ยุบหนอ การเดินจงกรมนั้น ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ว่า กำลังเดิน ส่วนการกำหนดพองยุบเป็นเพียงอุบายวิธีที่เพื่อให้รู้ธาตุต่างๆ ที่อยู่ในร่างกาย

๑.๖.๒.๘ ธนาคม บรรเทากุล ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเรื่องวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุมัณฑนาจารย์”^{๓๕} พบว่า วิธีการสอนที่ตรงตามพุทธพจน์ในพระไตรปิฎกคือมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก่ (๑) การกำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอิริยาบถนั่งกำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” เป็นอารมณ์หลัก, การกำหนดอิริยาบถยืนและเดินเป็นการเคลื่อนไหว ที่เรียกว่า เดินจงกรม และใช้การนอนเป็นอิริยาบถหนึ่งไม่เคลื่อนไหว (๒) การกำหนดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดความรู้สึก หรือการเสวยอารมณ์ ในอิริยาบถทั้งนั่งทั้งเดินจงกรม (๓) การกำหนดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดตามดูอาการ

^{๓๓} พิชญ์รัตน์ บุญช่วย, “การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

^{๓๔} พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

^{๓๕} ธนาคม บรรเทากุล, “การศึกษาเรื่องวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุมัณฑนาจารย์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

ของจิต (๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดอารมณ์ทั้งหมด เช่น การเห็น ได้ยิน เป็นต้นที่แทรกเข้ามา และท่านยังถือตามแบบโบราณจารย์ คือแบบวิธีที่พระอาจารย์มหาสิริสาธิตสอนไว้ เช่น มีหนังสือที่ท่านเขียนไว้ ได้แก่ วิปัสสนาที่ปณีฎีกา เป็นคู่มือการปฏิบัติ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อธิบายการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนเรื่องปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เกิดจากตัวผู้ปฏิบัติเองเป็นส่วนใหญ่ และที่สำคัญคือพระวิปัสสนาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรด้วย ฉะนั้น ในเวลาสอนผู้ปฏิบัติ ท่านจึงแก้ปัญหาด้วยการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน คือ สัทธาควบคู่กับปัญญา วิริยะควบคู่กับสมาธิ ส่วนสติอย่างเดียวเท่านั้นยิ่งมากยิ่งขึ้น ที่ต้องให้อินทรีย์ทั้ง ๔ เสมอกันนี้ก็เพื่อให้เกิดปัญหาที่เรียกกันว่า “ญาณ” เพราะการเจริญวิปัสสนานั้นมุ่งหมายให้เกิดปัญญาคือ ญาณนี้โดยตรง หากอินทรีย์ไม่เสมอกัน เช่น สมาธิมากวิริยะน้อย หรือสัทธาน้อยปัญญามาก เป็นต้นแล้ว ญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ฉะนั้น ในการเจริญวิปัสสนานี้ ถ้าอินทรีย์หรือพละเป็นไปอย่างเสมอกันแล้วญาณหรือปัญญาก็จะเกิดและก้าวหน้าสูงขึ้นเป็นลำดับ

๑.๖.๒.๙ อนุชา สมจิตร ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ซึ่งฝึกสอนโดย คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”^{๓๖} พบว่า ผลของการวิจัยพบได้ว่า วิธีการสอนกรรมฐานของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ท่านยึดถือหลักคำสอนตามคัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์วิสุทธิมรรค โดยได้รับการถ่ายทอดความรู้มาจาก พระธรรมธีรราชฆาณิก มีวิธีการปฏิบัติอยู่ ๓ ขั้นตอนคือ (๑) การเดินจงกรม (๒) การนั่งสมาธิ (๓) การกำหนดอริยาบถย่อย ผลที่ผู้เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นระยะเวลา ๗ วัน ๘ คืน พบว่าสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน โดยการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ พบว่าคะแนนรวมของพฤติกรรมหลังจากการฝึกปฏิบัติมีคะแนนสูงขึ้นทุกประเด็นอย่างชัดเจนในการศึกษา หลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร

๑.๖.๒.๑๐ จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน”^{๓๗} พบว่า การเปลี่ยนแปลงของสุขภาพจิตภายหลังการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีผลต่อการฝึกอบรมในครั้งนี้ คือ ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพจิตดีขึ้น และระดับของมารยาทย่อยทั้ง ๔ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) สัดส่วนของกลุ่มที่มีสุขภาพจิตปกติและกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยมีสัดส่วนของกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตลดลงภายหลังการปฏิบัติ ($p < .05$) ระดับการศึกษาเป็นเพียงตัวแปรตัวเดียวที่มีผลต่อการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน และการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิธีที่มีประสิทธิผลอย่างหนึ่งในการพัฒนาและการส่งเสริมสุขภาพจิต สติและสัมปชัญญะที่ได้จากการปฏิบัติสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

^{๓๖} อนุชา สมจิตร, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙).

^{๓๗} จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, “ภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน”, รายงานการวิจัย, (ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๒).

๑.๖.๒.๑๑ อำไพ สุจริตกุล และคณะ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การฝึกสติพัฒนาจิต เพื่อเจริญปัญญาตามแนวสติปัฏฐาน ๔”^{๓๘} พบว่า ก่อนเข้าการอบรม ผู้เข้าอบรมทั้ง ๔ สถาบันมีความรู้และความเข้าใจในหลักธรรมสำคัญพอสมควร แต่ยังมีความรู้ ความเข้าใจในวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น และการกำหนดสติให้ได้ปัจจุบันของรูป-นามในระดับต่ำ ภายหลังการอบรม ผู้เข้าอบรมมีความรู้มากขึ้นในทุกเรื่องโดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้ความเข้าใจในวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น และการกำหนดสติให้ได้ปัจจุบันของรูป-นาม

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวได้พบว่า แนวคิดเรื่องอินทรีย์ ๕ และญาณ ๑๖ มีปรากฏอยู่ในงานเอกสารเป็นส่วนใหญ่ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานมีการวิจัยทั้งด้านเอกสารและวิจัยภาคสนาม การวิจัยด้านเอกสารได้กล่าวถึงหลักการและวิธีการของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในรูปแบบการปฏิบัติ คือการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกำหนดอริยาบถย่อย หรือธรรมปฏิบัติ คือการสวดมนต์ การทำ (อานาปานสติ) สมาธิ หรือการสวดมนต์ร่วมกับการทำสมาธิ และหลักธรรมอื่นๆ เช่น มัชฌิมาปฏิปทา โยนิโสมนสิการ และอัปปมาทธรรม วิจัยภาคสนามสามารถวัดผลหรือประเมินผลให้เห็นพัฒนาการของพฤติกรรมหรือความเปลี่ยนแปลงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยตรง เช่น ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการอารมณ์ และผลที่ผู้เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตน เป็นต้น รวมถึงสุขภาพกายสุขภาพจิต ซึ่งเป็นประโยชน์ในระดับหนึ่งต่อการศึกษาการสร้างตัวชีวิตเพื่อวิเคราะหอินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่เอกสารและงานวิจัยดังกล่าวยังไม่ปรากฏการศึกษาถึงการสร้างตัวชีวิตเพื่อวิเคราะหอินทรีย์ ๕ โดยไปเปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้งานวิจัยเรื่องนี้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวมา จึงได้ทำการศึกษาการสร้างตัวชีวิตเพื่อวิเคราะหอินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑.๗ ประโยชน์ที่จะได้รับ

๑.๗.๑ ได้รู้และเข้าใจความหมายและสำคัญของอินทรีย์ ๕ และญาณ ๑๖

๑.๗.๒ ได้รู้และเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างญาณ ๑๖ กับอินทรีย์ ๕

๑.๗.๓ ได้ตัวชีวิตเพื่อความเป็นอินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับระดับญาณ ๑๖ ในผู้ปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐาน

๑.๗.๔ ได้ตัวอย่างและแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัย ในการสร้างตัวชีวิตหลักธรรมอื่นๆ อย่างเป็นรูปธรรม

^{๓๘} อำไพ สุจริตกุล และคณะ, “การฝึกสติพัฒนาจิต เพื่อเจริญปัญญาตามแนวสติปัฏฐาน ๔”, รายงานการวิจัย, (โครงการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน : มุลินิพัฒนาชุมชนและเขตภูเขา, ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๕๔).

๑.๘ กรอบแนวคิด (Conceptual Framework)

