

การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานในสังคมยุค 4.0  
Mind Development according to Insight Meditation  
(Vipassana-Kammathana) in the 4.0 Era

พระมหาพล นาควโร (ถ้ำกลาง)

Phramaha Phol Nakawaro (Thamklang)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Ratchasima Campus

E-mail: londee.459@gmail.com

ได้รับบทความ: 2 มิถุนายน 2563; แก้ไขบทความ: 12 กันยายน 2563; ตอรับตีพิมพ์: 12 กันยายน 2563

Received: June 2, 2020; Revised: September 12, 2020; Accepted: September 12, 2020

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา และ 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานในสังคมยุค 4.0 ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจซึ่งถือเป็นเรื่องที่สำคัญ และเป็นกระบวนการพัฒนาแนวทางการดำรงชีวิตนั้นคือวิปัสสนากรรมฐาน คนที่มีความทุกข์ทางใจ ทุกคนไม่ว่าจะเป็นมหาเศรษฐี ดารา นักร้อง หรือนายกรัฐมนตรี ย่อมมีความทุกข์ทางใจ ไม่มากก็น้อย เพราะธรรมชาติของจิต ย่อมมีการยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ จึงทำให้จมติด และปรุงแต่งอยู่กับความทุกข์ หากปล่อยวางไม่ได้ ความทุกข์ก็เกิดขึ้นในจิตใจ ทุกครั้งที่เกิดความทุกข์ใด ๆ ย่อมเผาตัวเองให้ได้รับทุกขเวทนา และเป็นการทำลายสุขภาพทางกายไปด้วยพร้อมกันคนที่แสวงหาความสุขที่สูงกว่าความสุขที่ตนเคยมี ซึ่งเป็นความสุขในการเข้าถึงสมาธิสุขของจิต จนกระทั่งถึงความสุขสูงสุดของมนุษย์คือ นิพพานสุข ฉะนั้นวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงเป็นอุปกรณ์ที่คุณค่ามากแก่นุชยชาติในการพัฒนาจิตวิญญาณสำหรับยุคปัจจุบัน

คำสำคัญ: การพัฒนาจิต, วิปัสสนากรรมฐาน, สังคมยุค 4.0

Abstract

The academic article has two objectives; 1) to study of Insight Meditation in Theravada Buddhism and, 2) to study of mind development accordance with Insight Meditation in the 4.0 era. The result shows that the doctrine of Buddhism emphasized mind development and being the process

of life improving which is Insight Meditation. The man who suffers in his mind, it is not matter that he is a billionaire, actor, singer or prime minister also naturally suffering because it is nature of mind, adhere in emotion until stuck on and plunged in thought, if one unable release suffering occurred in mind. Every time suffering occurs, it will burn oneself and destroy the physical health as well. People who seek happiness that is higher than their own pleasure which is the happiness of reaching meditation. Supreme happiness of mankind is Nirvana. Therefore, Vipassana is a valuable instrument for humanity to develop the soul in the present.

**Keywords:** Mind Development, Insight Meditation, 4.0 Society

## 1. บทนำ

ในโลกสังคมปัจจุบันที่มีการพัฒนาที่รวดเร็วและมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำการดำเนินชีวิตของบุคคลผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่นั้น ถึงแม้จะมีปัจจัยในชีวิตประจำวันพร้อมทุกอย่าง แต่ก็ไม่ได้เป็นผู้ที่มีความสุขอย่างแท้จริง เนื่องจากการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น ส่งผลกระทบต่อจิตใจของบุคคลในสังคมหลายด้าน ทั้งด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจและด้านสังคม ที่ต้องพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตนเองให้ก้าวทันอยู่เสมอทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจ ซึ่งถือเป็นเรื่องที่สำคัญและเป็นการพัฒนาที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต มนุษย์ส่วนใหญ่มุ่งเน้นการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อหาความมั่นคงทางด้านวัตถุเป็นหลัก เน้นความสะดวกสบายและหน้าที่การงานที่ดี ซึ่งทำให้จิตใจเกิดความโลภ ความโกรธและความหลง ส่งผลให้เกิดปัญหาหลาย ๆ ด้าน เพราะจิตใจขาดสติ ดังที่เห็นได้จากข่าวสารที่น่าเสียดายจากสื่อต่าง ๆ เช่น การคอร์รัปชัน การเอาตัวเอาเปรียบ การขาดคุณธรรมในการดำเนินชีวิต เป็นต้น ถ้าจิตใจได้รับการฝึกฝนมาดีแล้ว ย่อมเห็นความเป็นจริงตามสภาวะที่เกิดขึ้นและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะจิตใจนั้น เป็นบ่อเกิดแห่งความดีและความชั่วทั้งหลาย พฤติกรรมที่ปรากฏออกมาย่อมออกมาทางกาย และวาจา ล้วนก่อขึ้นมาจากจิตใจทั้งสิ้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “มโนปุพฺพงคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา มนสา เจ ปสนฺเนส ภาสตี วา กโรตี วา ตโต นํ สุขมเนวติ ฉายาว อนุปายินี ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้วพูดอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ความสุขย่อมไปตามเขา เพราะเหตุนี้ เหมือนเงาไปตามตัว” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/11/23) ความทุกข์ทางใจของมนุษย์ล้วนเกิดขึ้นจากการเข้าไปยึดมั่น หลงใหล และปรุ่งแต่งกับอารมณ์ไม่ว่าสุขหรือทุกข์ ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนเป็นปัจจัยทำให้เกิดความคิด คำพูดหรือการกระทำ ผู้ใดได้ฝึกเจริญสติจนบรรเทา ลดละ และไม่ยึดติดในกิเลส 3 ได้แล้ว

ความทุกข์ทางใจย่อมจะไม่เกิด แม้ว่าบุคคลจะไม่มี ความทุกข์ทางใจ แต่ถ้าต้องการแสวงหา ความสุขที่สูงกว่าที่ตนเคยมี สามารถฝึกฝนอบรมเพื่อเพิ่มความสุขที่ลึกซึ้งมากกว่าความสุข (ระดับ 1) สู่สมาธิสุข (ระดับ 2) จนถึงความสุขสูงสุดของมนุษย์ คือ นิพพานสุข (ระดับ 3) ได้ด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ใช่การเรียนรู้แค่ทฤษฎีหรือความเข้าใจ แต่เป็นการฝึกฝน ให้เข้าถึงจิตภายใน เพื่อเข้าใจเรื่องการทำงานของจิต, การรู้จักอารมณ์ต่าง ๆ ภายในจิตและ วิธีจัดการอารมณ์ (อกุศลหรือกิเลส) เช่น โภภหรือโลภะ (ความสุข ความยินดีพอใจ ความยึดติด ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น), โกรธหรือโทสะ (ความโมโห ไม่พอใจ ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น) และ หลงหรือโมหะ ความคิด ฟุ้งซ่าน เหม่อลอย ขาดสติ เป็นต้น ผลของวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สังเกตได้ชัดเจน คือ การมีหิริโอตตปปะ (การละอายและเกรงกลัวต่อความผิด) ที่เกิดขึ้นเอง ทั้งทางกาย วาจาและใจต่อผู้อื่น เกิดขึ้นในใจเพื่อเตือนตนเอง ในภายหลัง ซึ่งทำให้ผู้นั้นมีสติ รับรู้และรู้สึกผิด จนไม่กล้าทำผิด เช่น ละเมิดศีล 5 เป็นต้น หิริโอตตปปะที่ได้รับการพัฒนาแล้ว ย่อมส่งผลให้ผู้นั้นเกิดศรัทธาในเรื่องของการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ไม่ว่าจะบุญหรือบาป ทำให้ผู้นั้นยอมรับและเชื่อมั่นในเรื่องกฎแห่งกรรม

ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า การฝึกพัฒนาจิตใจด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน นั้น มีความจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของ บุคคลในโลกสังคมปัจจุบันที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ได้เป็นอย่างดี แล้วจึงส่งผลทำให้ลดปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตัวบุคคล ครอบครัวและสังคมได้อีกด้วย

## 2. จิตในมุมมองของพุทธศาสนาเถรวาท

คำว่า จิต (mind) ตามหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หมายถึง สภาพรู้ อากาญญู ลักษณะรู้แจ้งอารมณ์ เป็นใหญ่ เป็นประธานในการรู้แจ้งอารมณ์ และคำว่า จิต ยังมี ชื่อที่ใช้แทนอีกมาก เช่น ใจ มโน มานัส ปันธระ หทัย วิญญาน วิญญานขันธ มนายตนะ เป็นต้น โดยทั่วไปเราจะทราบได้ว่าผู้ที่มีชีวิตอยู่ เป็นผู้ที่มีจิตเกิดดับต่อเนื่องไปจนกว่าจะตาย ฉะนั้น จิต คือ สภาพรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ในพระอภิธรรมปิฎก คัมภีร์ธัมมสังคณี ได้กล่าวคำเหล่านี้ไว้ว่า “ธรรมชาตินั้น คือ มนินทรีย์” ที่กล่าวว่า จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เพราะจิตนั้นรับอารมณ์ทั้งภายนอกและภายในเสมอจึงเรียกว่า รู้อารมณ์ โดยสภาพเช่นนี้ จิตจึงเป็นผู้รู้หรือตัวรับรู้ การพัฒนาจิตวิญญานสู่กระบวนการใหม่ ยุคหลังสมัยใหม่ (New Paradigm for Post Modern Era - Year 2012, 2030 and 2050) จากความหมายของจิตในมุมมองของพระพุทธศาสนาเถรวาทที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุป ได้ว่า จิต คือ สภาพรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายและทางใจ ที่เมื่อได้รับสิ่งที่ทา กระทบจะทำให้เกิดการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายใน ที่จะส่งผลต่อการกระทำ การแสดงออกทางพฤติกรรมของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป

### 3. สังคมยุค 4.0

ประเทศไทยได้ก้าวสู่การปฏิวัติอุตสาหกรรม ครั้งที่ 4 เมื่อระบบอินเทอร์เน็ตกำลังจะเปลี่ยนแปลงสรรพสิ่ง ทั้งวิถีคิด วิถีดำรงชีวิต เศรษฐกิจ สังคมและการเมือง ทำให้โลกดิจิทัล 4.0 กับความท้าทายทางเทคโนโลยีที่เกิดขึ้น กลายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์ทุกคนบนโลก การพัฒนาของสังคมไทย ผ่านความเป็นประเทศไทย 1.0, 2.0 และ 3.0 ประเทศไทย 1.0 คือ ประเทศไทยยุคศักราชแรกของการพัฒนาเศรษฐกิจ ประเทศต่าง ๆ มักเริ่มต้นเศรษฐกิจ ด้วยธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับทรัพยากรดั้งเดิมในชาติ เนื่องจากความรู้และเทคโนโลยียังมีไม่มาก และมักจะสอดคล้องกับลักษณะสังคมและเศรษฐกิจดั้งเดิมของประเทศอยู่แล้ว ในกรณีประเทศไทย 1.0 ประเทศไทยขับเคลื่อนด้วยภาคการเกษตร โดยเน้นการส่งออกข้าวเป็นหลัก แต่การส่งออกทรัพยากรการเกษตรก็เป็นธุรกิจที่มีความผันผวนจากราคาโภคภัณฑ์โลก ทำให้อยู่ในตลาดที่มีการแข่งขันสูง และผันผวนไปตามภาวะเศรษฐกิจโลก เป้าหมายหลักเชิงเศรษฐกิจของประเทศต่าง ๆ ส่วนใหญ่ คือ การเติบโตของเศรษฐกิจและการเพิ่มขึ้นของรายได้ต่อหัวของประชากร การจะพัฒนาตัวเองไปสู่ประเทศพัฒนาแล้วต้องพึ่งพาการบริโภคนิยมประเทศชาติพัฒนาขึ้นเท่าไร ต้นทุนค่าแรงของประชากรจะเพิ่มสูงขึ้นเท่านั้น ทำให้การทำธุรกิจที่มีความซับซ้อนไม่มากจะแข่งขันยากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากไม่สามารถแข่งขันกับประเทศกำลังพัฒนาที่มีค่าแรงต่ำกว่าได้ ประเทศจึงต้องหันมาพึ่งพิงภาคการบริโภคในประเทศ ที่จะเติบโตไปตามคุณภาพชีวิตของประชากร และหันมาสร้างศักยภาพธุรกิจของประเทศให้แข่งขันในเวทีโลกได้ การจะเปลี่ยนแปลงประเทศไปสู่ยุค 4.0 (Matana Wiboonyasake, 2562) จึงต้องมีการเปลี่ยนแปลงเป็นการทำธุรกิจแบบเน้นการสร้างสรรคสิ่งใหม่มากกว่าการแข่งขันในอุตสาหกรรมแบบเดิม ๆ เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มหรือรายได้เข้าสู่ประเทศ ที่จะขยายขอบเขตกว้างขึ้นจากห่วงโซ่อุปทานที่เคยเป็นผู้รับจ้างผลิต กลายมาเป็นเจ้าของนวัตกรรมนั่นเอง แต่ปัญหาที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งของการพัฒนาสังคมไทย คือ การพัฒนาคนให้มีศักยภาพ ในการที่จะพัฒนาประเทศจะเห็นได้ว่าในแผนฉบับที่ 8 เป็นต้นมา จะเน้นการพัฒนาที่มุ่งให้ “การพัฒนาศักยภาพของคน” (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544): 5) และใช้เศรษฐกิจเป็นเครื่องมือช่วยพัฒนาคนให้มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งการพัฒนาที่บูรณาการแบบองค์รวม เพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

ด้านพระพุทธศาสนา ได้เข้ามามีบทบาทต่อการพัฒนาสังคมไทย จะพบว่าในอดีตพระพุทธศาสนาประสบความสำเร็จในการสร้างความอยู่ดีมีสุขให้กับสังคมไทย จนคนไทยมีลักษณะนิสัยที่เด่นชัด คือ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ชอบสนุกและชอบทำบุญ ซึ่งนับเป็นความพิเศษอย่างหนึ่งของวัฒนธรรมไทย ที่สามารถบูรณาการความสนุกกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในเรื่องบุญเข้าด้วยกัน ดังปรากฏในประเพณีต่าง ๆ เช่น งานบวชนาคน

งานแต่งงาน งานวันสงกรานต์ เป็นต้น จะเห็นได้ว่า การจะพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตของบุคคล ต้องเริ่มพัฒนาทางด้านจิตใจก่อนเป็นเบื้องต้น ถ้าบุคคลมีจิตใจที่ดี มีคุณธรรม จะทำให้พร้อมที่จะรับการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมยุค 4.0 แล้วการที่จะบูรณาการเพื่อพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตของบุคคลจะทำให้มีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

### 3.1 สภาพปัญหาด้านจิตใจของคนในสังคมยุค 4.0

ประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วทางด้านวัตถุ แต่เกิดความเสื่อมทางด้านจิตใจ ค่านิยมและสังคมคนไทย การประพฤติปฏิบัติที่แสดงถึงความเสื่อมทางจิตใจอย่างเห็นได้ชัดจนหลายประการ เช่น นิยมวัตถุ นิยมความหรูหราฟุ่มเฟือย ยกย่องคนรวยโดยไม่คำนึงถึงว่าจะร่ำรวยมาได้โดยวิธีใด (กรมสุขภาพจิต, 2562) เกิดการแข่งขันเอารอดเอาเปรียบ ไม่คำนึงถึงคุณธรรม จริยธรรม การเบียดเบียนเอารอดเอาเปรียบ ยังเบียดเบียนรุกรานธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอีกด้วย สภาพคนจนอยู่สลัมในสังคมเมือง สภาพความยากจนแร้นแค้นของคนในชนบท และสภาพเสื่อมโทรมทางสังคม อันเกิดจากความเสื่อมทางจิตใจมีมากยิ่งขึ้น จะเห็นได้จากปัญหายาเสพติด โสเภณี โรคนอกรีตและปัญหาอื่น ๆ รวมถึงการละเลยด้านศาสนาและประเพณี เป็นต้น ยังมีพัฒนาด้านเศรษฐกิจให้ก้าวหน้าและความเจริญด้านวัตถุมีมากเท่าใด สภาพด้านจิตใจของบุคคลกลับเสื่อมลง ความอ่อนแอในเชิงวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบไทย อันเนื่องมาจากสภาพทางสังคม ส่งผลทางด้านจิตใจและการดำเนินชีวิตทำให้ขาดจุดยืน ขาดความมั่นใจ ขาดการใคร่ครวญและรับหรือไม่รับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบได้ง่าย เกิดความสับสนในการดำเนินชีวิตแบบไทยที่เหมาะสมกับสภาพสังคมปัจจุบันที่หลงวัตถุ หลงเงินตรา สภาพสังคมที่สับสน มีการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น เอารอดเอาเปรียบก่อปัญหาให้ตัวเองและสังคม ทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา ซึ่งเกิดจากจิตใจที่ไม่ได้ฝึกฝนมาทำให้บุคคลดำเนินชีวิตไปทั้งในทางชั่วและทางดี อันจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นด้วย

### 3.2 ความสำคัญของการพัฒนาจิต

การพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นวิชาการทางด้านจิต (จิตใจ) ที่เรียบง่าย ตรงไปตรงมา ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้โดยง่าย ไม่เกี่ยวข้องกับความหลงเชื่อ เมื่อได้ศึกษาและทดลองฝึกปฏิบัติ จะได้รับผล ภายในวินาทีที่ลงมือฝึกปฏิบัติ คือ จะมีความเบาสบาย สงบ ไม่มีความทุกข์ภายในจิตใจและจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส เพราะเป็นเรื่องของการใช้สติปัญญาของตนเองในการพิจารณา เมื่อการพัฒนาจิตโดยการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าไว้ในความจำ พร้อมทั้งมีสติในการใช้ข้อมูลดังกล่าวในการดำเนินชีวิต จะทำให้มีสติในการรู้ตัว รู้ผู้รู้ ผู้รู้ผู้รู้ ผู้ว่าอะไรควรคิดและควรทำ รู้ว่าอะไรไม่ควรคิดและไม่ควรทำ ถ้ามีสติในการไม่คิดชั่ว (ไม่คิดอกุศล) และไม่ทำชั่ว มุ่งเน้นแต่การคิดดี (คิดแต่กุศล) และทำแต่ความดี จะเป็นผลให้บุคคลมุ่งเน้นไปในด้านการพัฒนาตนเพื่อรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้

### 3.3 แนวทางการพัฒนาด้านจิตใจในสังคมยุค 4.0

การพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนา ย่อมมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุด คือ การเข้าถึงวิมุตติ ความหลุดพ้นจาก กิเลสทั้งปวง เข้าสู่นิพพาน ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารอีกต่อไป การเจริญวิปัสสนาเป็นวิธีการที่พระพุทธองค์ยอมรับว่าเป็นการปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกต้องเป็นหนทางก้าวสู่การหลุดพ้น ซึ่งตรงกับเป้าหมายทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติเป็นการฝึกเพื่อให้รู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ มองสภาพของความเป็นจริง ตามกฎของไตรลักษณ์ ว่าทุกสิ่งบนโลกนี้แต่มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป การพัฒนาสังคมไทยที่จะก้าวไปสู่การเป็น “ประเทศไทย 4.0” (Modern Manufacturing, 2017) เพื่อพัฒนาประเทศให้มีศักยภาพเพื่อก้าวไปสู่การแข่งขันกับนานาชาติ หรือการที่จะก้าวไปสู่การเป็นผู้นำในเวทีโลก จึงจำเป็นที่จะต้องนำเอาหลักธรรมและแนวคิดทางพระพุทธศาสนามาปรับใช้ อย่างน้อยจะต้องปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมใหม่ โดยหันมาเน้นในการสร้างวัฒนธรรมแห่งความใฝ่รู้ และสิ่งที่ยากซึ่งวัฒนธรรมดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้นั้น ก็ด้วยการศึกษาหรือพัฒนาคนให้มีคุณภาพและศักยภาพนั่นเอง

## 4. กรรณฐานตามหลักพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมที่ใช้ในพระไตรปิฎกได้แก่คำว่า ภาวนา หรือ กัมมัฏฐาน (ภาษาบาลี) ซึ่งเป็นคำที่ใช้ในคัมภีร์รุ่นหลัง (ชั้นอรรถกถา) โดยทั้ง 2 คำมีความหมายเดียวกัน คือ เป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจและเป็นการกระทำเพื่อฝึกฝนตนเพื่อให้ได้บรรลุธรรม มรรคผล และนิพพาน

### 4.1 ความหมายกรรณฐานตามหลักพระพุทธศาสนา

กรรณฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งความหมายของคำว่า กรรณฐานตามแนวอรรถกถาตรงกับความหมายของพระบาลี เดิมที่ใช้ในพระไตรปิฎกหลายแห่งคือในพระไตรปิฎก บางแห่งใช้คำว่า วิชาภาคิยธรรม (อง.ทก. (ไทย) 20/32/60) หมายถึง ธรรมอันเป็นส่วน แห่งการรู้แจ้งสภาวะธรรมตามเป็นจริงโดยแบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ สมถะและวิปัสสนา ในพระบาลีบางแห่งใช้คำว่า ภาวนา หรือภาเวตัพพธรรม (ที.ปา. (ไทย) 11/352/242) หมายถึง ธรรมที่ต้องทำให้เกิดมีขึ้นในตน บางแห่งใช้คำว่า อภิญญาธรรม หมายถึงธรรมที่บุคคลควรรู้ แจ้งอย่างยิ่ง บางแห่งใช้คำว่า อสังขตคามิมรรค หมายถึง ธรรมที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงสภาวะที่ปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้ (พระนิพพาน) หมวดธรรมดังกล่าวมาได้แบ่งประเภทออกเป็น 2 อย่าง คือ สมถะและวิปัสสนาเช่นเดียวกันกับวิชาภาคิยธรรม จะเห็นได้ว่า คำว่า กรรณฐาน ในพระไตรปิฎกชั้นต้นใช้ในความหมายที่กว้างกล่าวคือหมายถึงฐานะแห่งการงาน คือการดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพครอบคลุมถึงหน้าที่ของคฤหัสถ์และบรรพชิต ส่วนคัมภีร์ยุคอรรถกถาได้อธิบายจำกัดความหมายของกรรณฐานให้แคบเข้าโดยมุ่งเน้นไปที่การฝึกฝนจิตเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาจนเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุด

## ในพระพุทธศาสนา

วิปัสสนากรรมฐาน มาจากคำว่า วิ แปลว่า แจ่มแจ้ง แตกต่างจากและวิเศษกว่า การหยั่งรู้โดยโลกวิสัย ปัสสนา แปลว่า การเห็น คือ การหยั่งรู้ด้วยปัญญา ซึ่งเกิดจากวิปัสสนาวิธกรรม แปลว่า การกระทำ คือ การกระทำด้วยใจอัน ประกอบด้วยความเพียร สติ สัมปชัญญะ ตามวิธี การฐาน แปลว่า การงาน คือ สิ่งที่ทำกระทำ ได้แก่ ใจเข้าไปกำหนดเพื่อความรู้แจ้ง วิปัสสนากรรมฐาน คือ การเพียรใช้สติ สัมปชัญญะ เข้าไปกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นทางกายและใจเพื่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้อย่าง แจ่มแจ้งซึ่งมิใช่จากสุตวิธี (คือการฟังผู้อื่นบอกเล่า) หรือ ตรรกวิธี (การคิดตามด้วยเหตุผล) และแม้สมถวิธี (การทำให้ใจความเกิดสงบ) “ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน 4 นี้ที่บุคคลลงมือปฏิบัติเต็มที่แล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายความกำหนัด เพื่อความดับสนิท เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อพระนิพพานโดยส่วนเดียว” (วิง รอดเฉย, 2529) วิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา (insight meditation) หมายถึงข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง (วริยา ชินวรรโณ และคณะ, 2548: 17) เมื่อรวมความหมายของวิปัสสนาภาวนาเข้าด้วยกันแล้ว จะหมายถึง การอบรมในศีล สมาธิ และปัญญาให้บริสุทธิ์หมดจดตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์ในวิภูฏสงสาร นั่นคือ การปฏิบัติวิปัสสนา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2556: 374) พระอภิธรรมมัตถสังคหะกล่าวไว้ว่า ธรรมชาติโดยอ้อมรู้แจ้งอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณ เป็นต้น โดยความเป็นรูปนามที่พิเศษนอกจากบัญญัติ โดยละทิ้งบัญญัติเสีย ย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ โดยความเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม ธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิปัสสนา (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, 2554: 17-18) วิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต เพื่อจะปลดเปลื้องความทุกข์นานาประการออกเสียจากชีวิต เป็นเรื่องของการค้นหาความจริงว่า ชีวิตมันคืออะไรกันแน่ ปกติเราปล่อยให้ชีวิต ดำเนินไปตามความเคยชิน มันมีแต่ความมืดบอด วิปัสสนากรรมฐาน เป็นเรื่องของการตีปัญหาซับซ้อนของชีวิต เป็นเรื่องของการค้นหาความจริงของชีวิต ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกระทำมา

### 4.2 ประเภทของกรรมฐานในพระพุทธศาสนา

กรรมฐานในทางพระพุทธศาสนาว่าโดยประเภทแบ่ง ออกเป็น 2 คือ

1. สมถกรรมฐาน ได้แก่ การฝึกจิตให้สงบจนเกิดสมาธิ โดยใช้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้จิตยึดเกาะเป็นอารมณ์ เช่น การเพ่งดวงกสิณ การเพ่งซากศพ เป็นต้น หรือการกำหนดจิต ให้ระลึกถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยมิให้มีเรื่องอื่นแทรกเข้ามาใน ระหว่างจนจิตสงบ เช่น การระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ การระลึกถึงพระนิพพาน เป็นต้น
2. วิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ การฝึกจิตให้มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันต่อปรากฏการณ์ทุกอย่างที่เข้าไปเกี่ยวข้องโดยไม่ตกเป็นทาสของปรากฏการณ์เหล่านั้น

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจึงมีหลักการปฏิบัติคือการพิจารณาสังเกตตนเองและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งภายในตัวและภายนอกตัวอย่างมีสติสัมปชัญญะหรือกล่าวอีกอย่างหนึ่ง ได้ว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็คือการเจริญปัญญา

สรุปความว่า การจัดกัมมัฏฐานเป็น 2 ประเภทนี้ จัดตามความมุ่งหมายของการฝึก คือ ถ้ามุ่งฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่นเพื่อได้คุณพิเศษ คือ ฌานสมาบัติ เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน ถ้ามุ่งฝึกจิตให้เกิดปัญญาพิจารณารู้เท่าทันสภาวะที่เป็นจริงของสังขารเพื่อตัดกิเลสและดับทุกข์ เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน สมถะเป็นบาทฐาน คือ สมาธิจิตที่เป็นพื้นฐานให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตให้เกิดวิปัสสนาปัญญาแจ่มแจ้งเห็นจริงในสรรพสิ่งยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ได้อย่างเร็วพลัน จึงเป็นเหตุปัจจัยเกื้อหนุนกันในการนี้ สมาธิกับวิปัสสนาจึงต้องคู่กัน โดยสมถะเป็นเหตุปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดวิปัสสนาที่เกิดขึ้นได้เร็วเป็นผลพวงมาจากสมถะ ดังนั้น สมถะกับวิปัสสนาจึงต่างอาศัยกันและกันนับเป็นความเหมือนที่แตกต่างกัน ดังนั้น สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงมีทั้งความเหมือนและความแตกต่างกัน โดยเหมือนกันตรงที่เป็นกัมมัฏฐานหรือกระบวนการฝึกอบรมจิตด้วยกัน และมีความแตกต่างกันตรงที่ความมุ่งหมายของการฝึกปฏิบัติ กล่าวคือสมถะมุ่งฝึกจิตเพื่อให้เกิดความสงบ วิปัสสนามุ่งฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นจริง

### 4.3 หลักการปฏิบัติวิปัสสนา

วิปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้ง คือความเห็นตรงต่อความเป็นจริงถึงสภาวะความเป็นจริงวิปัสสนากรรมฐานมีรูปนามเป็นอารมณ์ อิริยาบถทั้งหมดรวมทั้งลมหายใจเป็นส่วนรูป ใจที่เข้าไปรู้เป็นนาม สรุปว่าตากับสีหรือสิ่งที่สามารถเห็นได้ด้วยตาเป็นส่วนรูป ใจเข้าไปรู้เป็นนาม หูกับเสียงเป็นส่วนรูป ใจเข้าไปรู้เป็นนาม จมูกกับกลิ่นเป็นส่วนรูป ใจเข้าไปรู้เป็นนาม ลิ้นกับรสเป็นส่วนรูป ใจเข้าไปรู้เป็นนาม สิ่งที่ถูกต้องสัมผัสได้และกายเป็นส่วนรูป ใจเข้าไปรู้เป็นนาม ความนึกคิดเป็นนาม ใจเข้าไปรู้เป็นนาม สมาธิที่ใช้ในวิปัสสนา เป็นสมาธิที่ใช้งานเป็นตัวรองจากสติ ส่วนในสมถะนั้นสมาธิเป็นตัวจุดหมายที่สำคัญหรือเป็นที่หมายปลายทาง นอกจากนั้นสมาธิในทางโลกเกิดขึ้นได้ เช่น เล่นไพ่ก็มีสมาธิ หมอผ่าตัดก็มีสมาธิ เป็นต้น ซึ่งสมาธิเหล่านั้นเป็นสมาธิเช่นกัน แต่เป็นสมาธิที่เกิดขึ้นด้วยอาศัยสิ่งที่ต้องมองออกไปนอกตัว ถึงแม้ว่าจะมีความรู้ตัวจริง แต่เมื่อไม่ได้รู้ตัวอยู่บนสติปัญญาจึงไม่ชื่อว่า เป็นสมาธิที่ใช้ในวิปัสสนา

สติปัญญา แปลว่า ฐานอันเป็นที่ตั้งของสติ ซึ่งสติดังกล่าวนี้มีใช้สติทางโลก แต่จะต้องเป็นสติที่ตั้งอยู่บนฐานกายหรือบนฐานใจ คือสติที่อยู่กับรูปนาม ซึ่งมุ่งให้เกิดรู้เท่าทันตามความเป็นจริง วิปัสสนาขั้นนี้ยังถือว่าเจือปนอยู่กับสมถะ ยังขึ้นวิปัสสนาล้วน ๆ เลยไม่ได้ การฝึกวิปัสสนาบางทีก็ใช้การฝึกสมถะเป็นพื้นฐาน บางอาจารย์นิยมให้ฝึกสมถะเป็นพื้นฐานอย่างเดียวก่อนในขั้นต้น ๆ จิตที่ยังไม่เคยฝึกมาเลย ย่อมชอบต่อการอยู่กับ

อารมณ์ที่เป็นอดีตและอนาคต ซึ่งอารมณ์ที่เป็นอดีตและอนาคตนี้แหละที่ทำให้เกิดความชอบและไม่ชอบ ดังนั้น การฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบันอยู่กับอริยาบถน้อยใหญ่ กำลังทำอะไรก็รู้ว่าทำอะไรตามไปกับอริยาบถนั้น ๆ ถ้ามีความคิดให้ทำความรู้สึกไว้ที่ใจ เมื่อฝึกจิตให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับกายและใจ ความชอบไม่ชอบจะเข้ามาไม่ได้ เพราะใจถึงแม้จะมีธรรมชาติคือคิดแล้ว แต่ก็สามารถคิดได้ทีละอย่างไม่สามารถคิดพร้อมกันหลาย ๆ เรื่องได้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องพยายามทำจิตของตนให้สงบนิ่งอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยมีสติเป็นตัวกำกับกำหนด “รู้” ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทางกายและใจตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ การตั้งสติเข้าไปตามกำหนดรู้โดย 4 ทาง คือ

1. กายานุปัสสนา ได้แก่ การใช้สติติดตามดูกาย คือ อากาโรของร่างกาย เช่น ยืน นอน นั่ง คืบ กิน ขับถ่าย เป็นต้น
2. เวทนานุปัสสนา ได้แก่ การใช้สติติดตามดูเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางใจ เช่น ดีใจ เสียใจ เฉย ๆ
3. จิตตานุปัสสนา ได้แก่ การใช้สติติดตามดูจิต คือ ความนึกคิดต่าง ๆ
4. ธัมมานุปัสสนา ได้แก่ การใช้สติติดตามดูหมวดธรรมต่าง ๆ เช่น การกำหนดในสัมผัสทั้ง 6 คือ เมื่อตาเห็นรูปก็กำหนดการเห็น หูฟังเสียงก็กำหนดการได้ยิน

เมื่อผู้ปฏิบัติทำจิตของตนให้ติดตามดูอารมณ์เหล่านี้ด้วยสติ จิตก็จะมีสมาธิ คือ มีความสงบและตั้งมั่นอยู่เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ปัญญาคือความรู้เห็นก็จะเกิดขึ้น (สุตยออดกัลยาณมิตร, 2551)

#### 4.4 จุดมุ่งหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

จุดมุ่งหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ เพื่อฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน ให้เข้าใจตามความเป็นจริงหรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบ ความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจและความรู้สึกทั้งหลาย ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้น เรียกว่า ญาณ มีหลายระดับญาณสำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา เป็นภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชชา คือ ความหลงผิด ไม่รู้แจ้งไม่รู้จักจริงให้หมดไปภาวะจิตที่มีญาณหรือวิชชานั้น เป็นภาวะที่สุขสงบผ่อนคลายและเป็นอิสระ เช่น ความชอบความชังความติดใจและความขัดใจเป็นตอนไม่ถูกบังคับหรือชักจูงโดยกิเลสเหล่านั้น ให้มองเห็นหรือรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างบิดเบือน จนพาความคิดและการกระทำที่ติดตามมาให้หันเหไปและไม่ต้องเจ็บปวดหรือเร่าร้อนเพราะถูกบีบบังคับหรือต่อสู้อย่างกับกิเลสเหล่านั้นญาณและวิชา จึงเป็นจุดมุ่งของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงซึ่งยั่งยืนถาวร

ท่านเรียกว่า สมุจเฉทนิโรธ หรือสมุจเฉทวิมุตติ แปลว่า ดับกิเลส หรือหลุดพ้นโดยเด็ดขาด (สุตยอตกัลยาณมิตร, 2551) วิปัสสนากรรมฐานเป็นการบำบัดทุกข์ บำรุงสุข คือทำให้เกิดปัญญาสามารถแก้ทุกข์ที่เกิดกับตนได้ ช่วยขจัดปกป้องทุกข์ภัยอุปสรรค ทางกายใจ พร้อมทั้งนำความผาสุก ในชีวิตหน้าที่การงาน สังคม และ ครอบครัวมาให้ทั้งทางตรงและทางอ้อม เสริมสร้างชีวิตให้เกิดขึ้นในตนเองได้ มีปัญญา สามารถตีค่าความดีชั่วได้อย่างตรงไปตรงมา ตามความเข้าถึงของแต่ละบุคคล ประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของวิปัสสนา คือ เป็นทางเดียวเท่านั้น ที่สามารถพัฒนาบุคคลให้เกิดปัญญาจน สามารถหลุดพ้นจากวงจรการเกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือ ที่เรียกว่า วัฏฏสงสาร ได้อย่างถาวร คือ นิพพาน

## 5. การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานในสังคมยุค 4.0

### 5.1 การพัฒนาจิตด้วยกรรมฐาน

ในสังคมยุค 4.0 ที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและตลอดเวลา นั้น ส่งผลให้สภาพจิตใจของบุคคลในสังคมเกิดความสับสนและไม่มั่นคง การจะให้จิตใจของบุคคลพร้อมที่จะรับกับการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วนี้ จำเป็นจะต้องมีการพัฒนาอบรมจิต ในทางพระพุทธศาสนามีการพัฒนาจิตโดยการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน สิ่งจำเป็น คือ ต้องชำระตนให้สะอาดด้วยการรักษาศีล เป็นการอบรมกายและวาจาของตนให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วเสียก่อน เพราะการฝึกกรรมฐานเป็นการกระทำกุศลกรรมชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะมโนกรรม ต่างจากกรรมทั่วไปตรงที่เป้าหมายสูงสุดเพื่อความพ้นทุกข์ ไม่ต้องเกิดในแหล่งภพชาติกำเนิดอีกต่อไป กรรมฐานสามารถ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1. สมถกรรมฐาน (Concentration Development) คือ กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งความสงบทางใจ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ ที่ใช้ทั่วไปหมายถึงวิธีทำใจให้สงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌานระดับต่าง ๆ ซึ่งหมายถึงสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌาน หลักการของสมถะ คือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้แน่วแน่มั่นคงอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว ความแน่วแน่หรือตั้งมั่นของจิตนี้เรียกว่า สมาธิ เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็เกิดภาวะจิตที่เรียกว่า ฌาน (พระธรรมปิฎก, 2544: 330) 2. วิปัสสนากรรมฐาน (Insight development) คือ กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญทางปัญญา การฝึกฝนปัญญาให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ หรือการรู้เท่าทันโลกแห่งชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ บริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องผูกมัด และหลุดพ้น จากความทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2546: 70)

ตามหลักการปฏิบัติจิตตานุปัสสนา ซึ่งเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพิจารณาจิตในจิต ก็เพื่อให้ระลึกจิตทั้ง 16 ลักษณะ อันได้แก่ จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่และท้อถอย จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตสงบ จิตไม่สงบ จิตพ้นจากกิเลส จิตไม่พ้นจากกิเลส (ที.ม. (ไทย) 10/381/314-315) การฝึกปฏิบัติเช่นนี้

จะช่วยให้บุคคลสามารถรู้เท่าทันกับการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

### 5.2 จริตกับการเลือกปฏิบัติกรรมฐาน

การเลือกกรรมฐานให้เหมาะสมกับตนเองนั้นเนื่องจากมีกรรมฐานให้เลือกทำได้ถึง 40 แบบ พระพุทธเจ้าจึงทรงให้หลักง่าย ๆ ในการเลือกใช้กรรมฐานให้เหมาะกับตัวเองไว้ โดยดูจากจริตของเราเป็นหลัก ว่าในบรรดาจริตทั้ง 6 ประเภทนี้ เราเป็นประเภทไหน และเหมาะสมกับกรรมฐานใด

1. รากจริต คือผู้ที่มีนิสัยรักสวยรักงาม เป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาด สะอาด เหมาะกับ อสุภะ และกายคตาสติ เพราะจะช่วยกำราบความฟุ้งซ่านเรื่องความสวยงามไว้ได้
2. โทสจริต ผู้ที่โกรธง่าย ใจร้อน ขี้หงุดหงิด เหมาะกับ พรหมวิหาร และ กสิณ โดยเฉพาะกสิณสี เพราะจะช่วยข่มโทสะไว้ได้
3. โมหจริต ผู้ที่มักเหม่อลอย งง ๆ งามาย ไร้จุดหมาย เหมาะกับ อานาปานสติ และควรอยู่ใกล้ชีวิตครูบาอาจารย์เพื่อให้ความเห็นที่ถูกต้อง
4. สัทธาจริต ผู้ที่เชื่อคนง่าย และเลื่อมใสอะไรง่าย ๆ เหมาะกับอนุสติ 6 ข้อแรก เพราะจะช่วยให้มีศรัทธาที่ถูกต้อง
5. พุทธิจริต ผู้ที่ช่างคิด ช่างสงสัย เหมาะกับ มรณัสสติ อุปสมานุสติ อหារปฏิกุศลสัญญา 1 และจตุราตวัตถสถาน 1 เพราะช่วยให้ได้ใช้ความคิดในทางที่ดี
6. วิตกจริต ผู้ที่ช่างวิตกกังวล จับจดฟุ้งซ่าน เหมาะกับ อานาปานสติ หรือ กสิณ เพราะจะช่วยข่มความวิตกกังวลไว้ได้

### 5.3 แนวทางการพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานในสังคมยุค 4.0

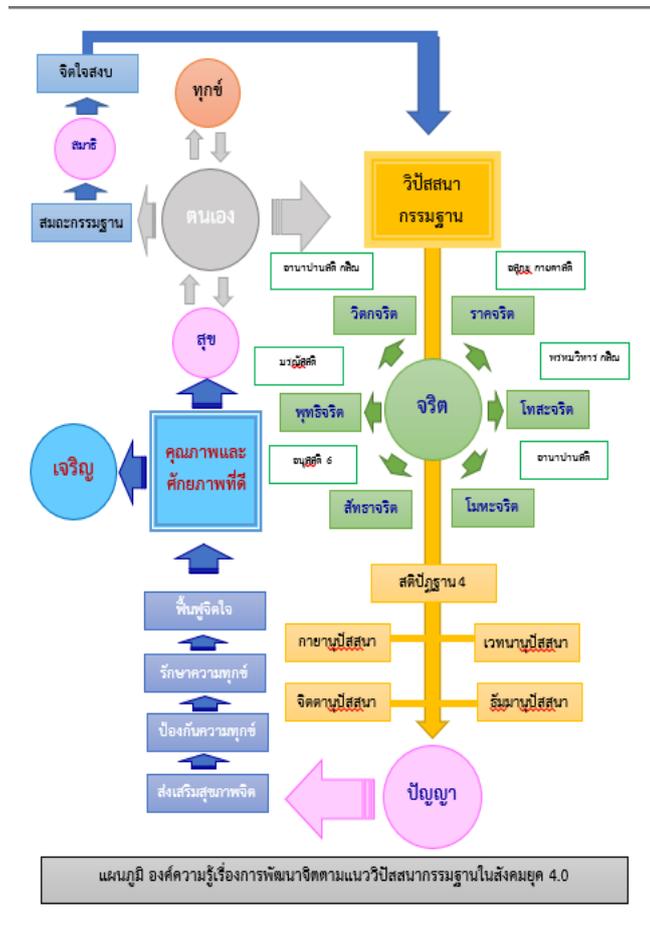
การพัฒนาอบรมจิตตามหลักการปฏิบัติจิตตานุปัสสนา คือ วิธีพิจารณาการใช้สติ กำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ก็ให้กำหนดสติว่า คิดหนอ ๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นนั้นก็เพราะจิตจะระลึกรู้ถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ ควรเตือนจิตของตนเสมอว่า สิ่งล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าไปคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่อง ๆ การปฏิบัติในขั้นนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะมีความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิตก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะเฝ้ามองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกเสียใจอะไร เพราะได้พิจารณาแล้วว่า ในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้เอง การกำหนดต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สังการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้บุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะน้อมมา

ต้องการขึ้นมาก่อน อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิต เมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้า เห็นรูป-นามเริ่มปรากฏชัด คือ สามารถแยก रूप แยกนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง เมื่อบุคคลมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้ จากที่กล่าวมา สามารถนำวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานนี้มาฝึกฝนจิตเพื่อนำไปบูรณาการใช้ร่วมกับการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันได้ ไม่ว่าจะเป็นเวลาไหน เช่น ขณะทำงาน อยู่กับครอบครัว หรืออยู่ตามลำพัง เมื่อฝึกฝนจนชำนาญ บุคคลนั้นจะสามารถรับมือกับผลกระทบของการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้บุคคลมีศักยภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีได้

การพัฒนาจิตอย่างถูกวิธีเป็นเรื่องง่าย ไม่ต้องมีพิธีการ ไม่ต้องมีขั้นตอน เพราะเป็นเรื่องตรงไปตรงมา กล่าวคือ ในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น ให้ฝึกตั้งเจตนาและทบทวนเจตนาว่าจะฝึกมีความตั้งใจ และฝึกมีความเพียรที่จะมีสติอย่างต่อเนื่องในการรู้เห็นและควบคุมความคิด ให้มีการคิดและพิจารณาด้วยความตั้งใจ ไม่เผลอสติ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดและทำเรื่องอื่นใด ที่ไม่เกี่ยวข้อง เมื่อฝึกไปนานเข้า ก็จะมีสมาธิมากขึ้น จนสามารถทำตัวเองคล้ายอัตโนมัติ การฝึกพัฒนาจิตในด้านการดำเนินชีวิต จะเกิดผลดังต่อไปนี้คือ 1. ส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็ง 2. ป้องกันความทุกข์ทางจิตใจได้ทุกขณะ 3. รักษาความทุกข์ทางจิตใจได้ทุกขณะ และ 4. ฟื้นฟูจิตใจภายหลังการเจ็บป่วยและหลังจากมีความทุกข์

## 6. สรุป

สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงมีทั้งความเหมือนและความแตกต่างกัน โดยเหมือนกันตรงที่เป็นกัมมัฏฐานหรือกระบวนการฝึกอบรมจิตด้วยกัน และมีความแตกต่างกันตรงที่ความมุ่งหมายของการฝึกปฏิบัติ กล่าวคือ สมถะ มุ่งฝึกจิตเพื่อให้เกิดความสงบ วิปัสสนา มุ่งฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นจริง การพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา จัดเป็นหลักจิตตานุปัสสนาสติปัญญา ในมหาสติปัญญาสูตร คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน เราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนการเจริญวิปัสสนาเป็นวิธี โดยการจะเลือกปฏิบัติกรรมฐานแบบใด จำเป็นต้องรู้จักจริตของแต่ละบุคคลเสียก่อน จึงจะสามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นให้ได้ผลดี การที่พระพุทธองค์ยอมรับว่าเป็นการปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกต้องเป็นหนทางก้าวสู่การหลุดพ้น ซึ่งตรงกับเป้าหมายทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติเป็นการฝึกเพื่อให้รู้เท่าทันในสิ่งต่าง ๆ มองสภาพวะของความเป็นจริง ตามกฎของไตรลักษณ์ ว่าทุกสิ่งบนโลกนี้แต่มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป



### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต (2562). **ชี้ 5 ปัจจัยเสี่ยงก่อปัญหาสุขภาพจิตยุคไทยแลนด์ 4.0 รุกงานสร้างความเข้มแข็งชุมชนรับมือ**. แหล่งที่มา: <http://www.prdmh.com> (1 มกราคม 2563).

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2544). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

\_\_\_\_\_. (2556). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพรวแอนดิโอม จำกัด.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. (2554). **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 9 เล่ม เล่ม 1 สมถกรรมฐานที่ปณี**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.อินเตอร์ พริ้นต์ จำกัด.

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วริยา ชินวรรณ และคณะ. (2548). **สมาธิในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิง รอดเฉย. **วิปัสสนากรรมฐานคืออะไร**. แหล่งที่มา: <http://treatise.16mb.com/viewtopic.php?t=7109.html> (20 ม.ค. 2563).
- สุดยอดกัลยาณมิตร. (2551). **วิปัสสนาต่างจากสมถกรรมฐานอย่างไร**. แหล่งที่มา: <http://www.kammatan.com/board/index.php?topic=277.0.html> (20 ม.ค. 2563).
- Modern Manufacturing. (2560). **ก้าวเข้าสู่ ไทยแลนด์ 4.0 ก็กับการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ไปกับนวัตกรรม**. แหล่งที่มา: <https://www.mmthailand.com/january>. (21 ม.ค. 2563).
- Matana Wiboonasake. (2562). **ความเหมือนและความแตกต่างระหว่าง Industry 4.0 VS Thailand 4.0**. *Aware Magazine*. แหล่งที่มา: <https://www.aware.co.th/thailand4-0/> (1 มกราคม 2563).