

การเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนวศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานของ เอส. เอ็น. โกเอ็นก้า

Life Understanding in Buddhist Approach according to

S. N. Goenka Vipassana Meditation Center

¹พระรามจันทระ ประสาท สมคคาราโม (กะหาร) และ

²พระราชวินัยวชิรเมธี (สายรุ่ง อินทาวุธ)

¹Phra Ramchandra Prasad Samaggaramro (Kahar) and

²Phra Ratchavinaivachiramethi (Sairung Intawutho)

^{1,2}บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

^{1,2}Graduate School, Mahamakut Buddhist University.

¹Corresponding Author's Email: Servalumbini21@gmail.com

Received: August 14, 2025; **Revised:** December 20, 2025; **Accepted:** December 30, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักการเพื่อการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธ 2) เพื่อศึกษาวิถีปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ เอส.เอ็น.โกเอ็นก้า 3) เพื่อบูรณาการการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนววิถีปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส.เอ็น. โกเอ็นก้า และ 4) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนวศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส.เอ็น. โกเอ็นก้า โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ วิเคราะห์เอกสาร จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ตลอดจนสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 17 รูป/คน ด้านพุทธศาสนาและผู้ปฏิบัติธรรม ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวทางการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธ การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า การเข้าใจชีวิตวิถีพุทธมีพื้นฐานอยู่บนการตระหนักรู้ถึงธรรมชาติของชีวิตที่ไม่เที่ยง การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ช่วยให้เกิดความสมดุลและความสงบภายใน 2) วิถีปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส.เอ็น. โกเอ็นก้า การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าวิถีปฏิบัติของศูนย์วิปัสสนาโกเอ็นก้ามุ่งเน้นการเจริญสติด้วยอานาปานสติ ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติที่ไม่ซับซ้อนและปราศจากพิธีกรรม โดยมีระยะเวลาฝึกอบรมตั้งแต่ 3-10 วัน โดยเน้นการสังเกตลมหายใจและพัฒนาสมาธิ 3) บูรณาการการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนววิถีปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส.เอ็น. โกเอ็นก้า การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า มีการใช้แนวคิดอริยสัจ 4, เบญจศีล-เบญจธรรม, ไตรลักษณ์ และไตรสิกขา ในการสร้างความเข้าใจชีวิตที่สมบูรณ์แบบ 4) องค์ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนวศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส.เอ็น. โกเอ็นก้า

คำสำคัญ: การเข้าใจชีวิต; วิถีพุทธ; วิปัสสนากรรมฐาน; เอส. เอ็น. โกเอ็นก้า

Abstract

This research aims to conduct the research as follows: 1) to study the concept and principles for Life Understanding in Buddhist Approach, 2) to study the way of practicing Dhamma of the Vipassana Meditation Center of S.N. Goenka, 3) to integrate Life Understanding in Buddhist Approach according to the way of practicing Dhamma of the Vipassana Meditation Center of S.N. Goenka, and 4) to present the knowledge of Life Understanding in Buddhist Approach according to the way of practicing Dhamma of the Vipassana Meditation Center of S.N. Goenka by using qualitative research methodology, analyzing documents from Tripitaka, commentaries, and interviewing Buddhist 17 experts and practitioners. The research results found that: 1) Life Understanding in Buddhist Approach This research indicates that understanding Buddhist life is based on the awareness of the nature of life that is impermanent. Applying the principles of Dhamma helps to create balance and inner peace. 2) The way of practicing Dhamma of the Vipassana Meditation Center of S.N. Goenka This research indicates that the practice of the Goenka Vipassana Meditation Center focuses on developing mindfulness with Anapanasati. This is a simple and ritual-free practice. The training period is from 3-10 days, focusing on observing the breath and developing concentration. 3) Integrate Life Understanding in Buddhist Approach according to the way of practicing Dhamma of the Vipassana Meditation Center of S.N. Goenka This research shows that the concepts of the Four Noble Truths, Five Precepts and Five Virtues, Three Characteristics and Three Training are used to create a perfect understanding of life. 4) Knowledge about Life Understanding in Buddhist Approach according to the way of practicing Dhamma of the Vipassana Meditation Center of S.N. Goenka.

Keywords: Life Understanding; Buddhist Approach; Vipassana Meditation; S. N. Goenka

บทนำ

สังคมในยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงที่ไม่หยุดนิ่ง เนื่องจากสภาวะสังคมที่มีการหลั่งไหลแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมจากวิถีชีวิตดั้งเดิมสู่การเชื่อมโยงในหลากหลายมิติ ทำให้วิถีชีวิตของคนมีการเปลี่ยนแปลงไปไม่สอดคล้องกับพื้นฐานดั้งเดิมของคนในสังคม รวมถึงสังคมไทยในยุคปัจจุบันที่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทางสังคมและเต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารทำให้คนต้องคิดวิเคราะห์ แยกแยะ และมีการตัดสินใจที่รวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเจริญทางด้านเทคโนโลยีซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการพัฒนาความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ เกิดความเจริญทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีที่รุดหน้าไปไกล ก่อให้เกิดความก้าวหน้าด้านการสื่อสาร นำไปสู่การผสมผสานความคิด ค่านิยม และวิถีชีวิตความเป็นอยู่ คนที่มีเสรีภาพในการเลือกรับสื่อจากแหล่งต่าง ๆ หลากหลายรูปแบบ มีผลให้วัฒนธรรมดั้งเดิมของประเทศถูกรอบงำและเสื่อมลง สิ่งมอมเมาที่เกิดจากธุรกิจบันเทิงแผ่ขยายมาในระบบสื่อสาร กระตุ้นกระแสบริโภคนิยม พร้อมทั้งทำลายสามัญสำนึกและวิญญูณเกี่ยวกับแก่นสารและสาระในชีวิต เมื่อความเจริญทางด้านวัตถุมากขึ้นเท่าใด ความเข้าใจด้านจิตวิญญาณก็ลดลงเท่านั้น มนุษย์แสวงหาความสุขจากการบริโภคทางด้านวัตถุอย่างไม่มีขอบเขต ทำให้ต้องเบียดเบียนผู้ที่ด้อยโอกาสกว่า รวมตลอดจนเบียดเบียนธรรมชาติ สภาพการณ์เช่นนี้ส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาตามมาเป็นลูกโซ่ ทั้งปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ปัญหาทุจริตคอรัปชั่น ปัญหาสิ่งแวดล้อม และภัยพิบัติ

ทางธรรมชาติ ทำให้ผู้คนเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ความหวาดกลัว จิตใจเศร้าหมองและเป็นทุกข์ผู้ที่ประสบปัญหาดังกล่าวจำเป็นต้องหาทางออก (ณภย พวงมะลิ, 2561)

การศึกษาที่เป็นอยู่ในปัจจุบันล้วนเป็นการศึกษาเพื่อแสวงหาความรู้ และทำความเข้าใจกับสิ่งที่อยู่ภายในตัวตนของแต่ละบุคคล จึงขาดการพัฒนาจิตใจอย่างเป็นระบบ และเกิดปัญหาในการพัฒนาด้านจิตใจและพัฒนาทางด้านปัญญาที่เท่ากัน ส่งผลกระทบต่อผู้คนในยุคปัจจุบันมาก ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพโดยเฉพาะในส่วนของสุขภาพจิต อันส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของทั้งตนเอง ครอบครัว และสังคม จากสภาพปัญหาดังกล่าวพระพุทธศาสนาได้เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าวทางจิตใจโดยการพัฒนาความเข้าใจชีวิตผ่านการปฏิบัติธรรม หลักธรรมสำคัญ เช่น ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางที่ช่วยให้มนุษย์พัฒนาจิตใจให้มั่นคงและสามารถเผชิญกับปัญหาชีวิตได้อย่างมีสติ เช่น สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักปฏิบัติที่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า เป็นหนทางเดียวที่ทำให้มนุษย์พ้นทุกข์ได้ เป็นหลักปฏิบัติที่ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าเป็นที่พึงของตนได้ ซึ่งคำว่า “ชีวิตนี้น้อยนัก” หมายถึงชีวิตในชาติปัจจุบันน้อยนัก สั้นนักชีวิตคือ อายุชีวิตในปัจจุบันชาติของแต่ละคน อย่างยืนานานที่สุดก็เกินร้อยปีได้ไม่เท่าไร ซึ่งก็ดูเหมือนเป็นอายุที่ไม่ยืนมากนัก แม้ไม่นำไปเปรียบกับชีวิตที่ต้องผ่านมาแล้วในอดีตที่นับชาติไม่ถ้วนนับปีไม่ได้ และชีวิตที่จะต้องเวียนวนเกิดตายต่อไปอีกในอนาคตที่จะนับชาติไม่ถ้วนนับปีไม่ได้อีกเช่นกันที่ปราชญ์ท่านว่า “ชีวิตนี้น้อยนัก” นั้น ท่านมุ่งให้เปรียบชีวิตนี้กับชีวิตในอดีตที่นับชาติไม่ถ้วน และชีวิตที่ในอนาคตที่จะนับชาติไม่ถ้วนอีกเช่นกัน สำหรับผู้ไม่ยั้งด้วยปัญญา ไม่สามารถพาตนให้พ้นทุกข์สิ้นเชิง ชีวิตนี้จึงสำคัญนัก การตระหนักรู้ว่าตนจะต้องตายนั่นเป็นสิ่งที่มิประโยชน์มาก เพราะจะเป็นเหตุให้เราได้เปิดใจที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตและความตายได้อย่างถูกต้อง ใช้ชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท เพราะธรรมชาติของชีวิตมนุษย์นั้นสั้นนักไม่เกินร้อยปีก็ตายหรือหากเกินร้อยปีก็ไม่มากนัก ยิ่งไปกว่านั้นเราไม่อาจรู้ล่วงหน้าได้ว่าเราจะตายที่ไหน จะตายเวลาเช้า เวลาสาย เวลาบ่าย เวลาเย็น ตายเมื่อไร ตายด้วยสาเหตุอะไร เราไม่อาจรู้ได้ เมื่อเป็นดังนี้เราจะแน่ใจได้อย่างไรว่าเราจะตายดี ดังที่เราได้ปรารภมาแล้ว (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2556)

ประเทศไทยมีศูนย์ปฏิบัติธรรมหลายแห่ง จัดตั้งขึ้นด้วยเจตนาที่ดีเพื่อให้การปฏิบัติธรรมเป็นการขัดเกลาและพัฒนาจิตใจของบุคคล มิให้ถูกครอบงำด้วยกิเลสซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ในท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยของสื่อที่เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อศูนย์ปฏิบัติธรรม โดยการบริหารจัดการศูนย์ปฏิบัติธรรมต่าง ๆ มีความแตกต่างกัน ซึ่งมีทั้งการบริหารโดยคณะสงฆ์และโดยคฤหัสถ์จะมีการนำหลักการแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ นำมาประยุกต์ใช้ ส่วนรูปแบบในการปฏิบัติธรรมนั้นมีการบูรณาการให้เข้ากับยุคสมัย ศูนย์ปฏิบัติธรรมอีกแห่งหนึ่งที่ได้รับการยอมรับและมีผู้เข้าร่วมปฏิบัติตามแนวทางเป็นจำนวนมากในหลายประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วย ได้แก่ ศูนย์ปฏิบัติธรรมของ โกเอ็นก้า (S.N. Goenka) ได้ทำการเปิดสอนวิปัสสนากรรมฐานที่มีลักษณะเด่นเฉพาะตนด้วยการประยุกต์หลักการและวิธีต่าง ๆ ของวิปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรมาปรับใช้ให้เหมาะสมแก่จริตของบุคคลหลายจริตนิสัยด้วยกัน ดังจะเห็นได้จากศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ก่อตั้งขึ้นในหลายประเทศ เช่น อินเดีย เนปาล พม่า ไทย สหรัฐอเมริกา และอังกฤษ ศูนย์ปฏิบัติธรรม มีระยะเวลาที่ใช้ในการอบรม แบ่งออกเป็นหลายหลักสูตร แนวทางวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีปฏิบัติธรรมโดยใช้หลักอานาปานสติ ฝึกลมหายใจเข้า-ออก เป็นลมหายใจที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติเพื่อให้เกิด

สมาธิ เมื่อมีสมาธิแล้วเราจะสามารถสังเกตความเป็นไปในร่างกายและจิตใจของเราได้ในทุกขณะที่เป็นปัจจุบัน ด้วยความเป็นกลาง เหมือนหนึ่งตัวเราเป็นคนอื่นที่สังเกตร่างกายและจิตใจของตัวเองอยู่ภายนอกโดยไม่มี ความยึดมั่นถือมั่นใด ๆ นี่คือหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนาซึ่งเป็นทางที่จะนำไปสู่ความจริงของธรรมชาติ

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนว ศูนยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ เอส. เอ็น. โกเอ็นก้า เนื่องจากศูนยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส. เอ็น. โกเอ็นก้า ได้รับการออกแบบให้เหมาะสมกับคนยุคใหม่ มีแนวปฏิบัติที่ไม่ซับซ้อน ปราศจากพิธีกรรม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ งานวิจัยนี้จึงมีความสำคัญในการศึกษาแนวคิดและหลักการของการเข้าใจ ชีวิตวิถีพุทธผ่านแนวทางการปฏิบัติของศูนยวิปัสสนาดังกล่าว รวมถึงการบูรณาการแนวคิดทางพุทธศาสนาเข้ากับ แนวปฏิบัติเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาชีวิตและสังคมให้มีคุณภาพและสมดุล ยิ่งขึ้น สามารถเป็นแรงจูงใจให้พุทธศาสนิกชนหันมาเข้าอบรมปฏิบัติธรรมและเพิ่มพูนคุณภาพชีวิตในการ พัฒนาจิตใจก่อให้เกิดสังคมที่สงบร่มเย็น และมีความสุขอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักการเพื่อการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธ
2. เพื่อศึกษาวิถีปฏิบัติธรรมของศูนยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส. เอ็น. โกเอ็นก้า
3. เพื่อบูรณาการการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนววิถีปฏิบัติธรรมของศูนยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส. เอ็น. โกเอ็นก้า
4. เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนวศูนยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส. เอ็น. โกเอ็นก้า

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนวศูนยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส. เอ็น. โกเอ็นก้า” ผู้วิจัยได้มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาด้านเนื้อหาเอกสาร งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ข้อมูลปฐมภูมิ (Qualitative Research) ที่เกี่ยวข้องโดยการมีการค้นคว้าชั้น ข้อมูลทุติยภูมิ (Primary Sources) โดยใช้วิธีการศึกษาค้นคว้าการวิจัยแบบวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ เก็บข้อมูลจากเอกสารสำคัญคือ พระไตรปิฎกภาษาไทย (ฉบับเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พ.ศ.2542) และชั้นรอง (Secondary Sources) คือ เป็นการสำรวจเอกสาร (Review Literature) โดยใช้วิธีการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ แนวคิด ทฤษฎีการบริหารจัดการจากหนังสือ ตำรา เอกสาร บทความ วารสาร เว็บไซต์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และอรรถกถา ฎีกา อรรถกถา อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องที่ได้ศึกษาค้นคว้า วิเคราะห์มาแล้วอันเป็นที่ยอมรับกันในวงการนักวิชาการและผู้ทรงความรู้โดยทั่วไป

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาพื้นที่กรณีศึกษา การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) โดยการเข้าฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร 10 วัน หลักสูตร 20 วัน และหลักสูตรสติปัฏฐาน เข้ารับอบรมเป็นธรรมบริการและเป็นธรรมบริกร

ขั้นตอนที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยวิธีแบบเจาะจงบุคคล ที่มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับศูนย์ปฏิบัติธรรมโกเอ็นก้า ผู้บริหารศูนย์ปฏิบัติธรรมโกเอ็นก้า, วิปัสสนาจารย์, และเจ้าหน้าที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมโกเอ็นก้า รวมจำนวน 17 ท่าน

ขั้นตอนที่ 4 เครื่องมือ การออกแบบเครื่องมือสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการตั้งคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมทั้งดำเนินการให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือ

ขั้นตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลภาคสนามเกี่ยวกับการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อสรุปผลของการค้นคว้าเอกสารเพื่อให้ทราบถึงวิธีการบูรณาการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธ ตามแนวศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของโกเอ็นก้า ดังนี้

1. ดำเนินการรวบรวมและนำผลการวิเคราะห์มาเพื่อบูรณาการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนวศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาของเอส. เอ็น. โกเอ็นก้า
2. สรุปผลจากการวิจัยเพื่อหาข้อสรุปนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบบูรณาการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนวศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาของเอส. เอ็น. โกเอ็นก้า
3. ผู้วิจัยได้เรียบเรียงและนำเสนอผลการวิจัยเชิงพรรณนาในรูปแบบวิทยานิพนธ์โดยการปรึกษาและนำเสนอผลงานวิจัยตามลำดับขั้นตอน ได้แก่ 1) วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร 2) สร้างแบบสัมภาษณ์โดยไม่มีโครงสร้างและเป็นคำถามปลายเปิด 3) นำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ 4) นำเสนอรูปแบบและผลการวิจัยที่ค้นพบต่อคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ทั้ง 5 รูป/คน 5) เชิญคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ มาประชุมร่วมกัน เพื่อร่วมพิจารณาความเป็นไปได้ของรูปแบบและผลการวิจัยที่ได้นำเสนอ 6) นำผลงานเสนอในการสัมมนาวิจัยนิพนธ์ (Pre Submission) โดยมีคณะกรรมการ ตามที่บัณฑิตวิทยาลัยกำหนดเพื่อรับฟังการวิจารณ์ผลงาน (Public Hearing) และตอบข้อซักถามของผู้เข้าร่วมสัมมนา เพื่อที่จะเป็นประโยชน์ในการปรับความสมบูรณ์ของวิทยานิพนธ์ 7) เสนอผลงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เพื่อขอรับการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ต่อบัณฑิตวิทยาลัย

ผลการวิจัย

ในการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลจากการทำวิจัยทุกขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ เพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหการเข้าใจชีวิตในรูปแบบของการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนวศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ เอส. เอ็น. โกเอ็นก้า มีผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและหลักการเพื่อการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธ จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แนวคิดและหลักการเพื่อการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธ ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดหลักการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรม

เป็นการเข้าใจชีวิตหรือการดำเนินชีวิตที่เป็นธรรมชาติ ซึ่งมนุษย์ต้องรู้ถึงความเป็นจริงของโลกซึ่งล้วนแล้วแต่มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสังขารที่ทุกคนต้องเจอ และหากเจอแล้วจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อเป็นการรับมือกับสิ่งเหล่านั้นอย่างเท่าทันและทันต่อเหตุการณ์ให้สามารถอยู่กับสิ่งเหล่านั้นอย่างมีความสุข โดยนำหลักธรรมมาปฏิบัติกับการใช้ชีวิตโดยมีสัจจะธรรมเป็นภูมิปัญญาของชีวิต ใช้ชีวิตระมัดระวัง มีศีลเป็นกรอบป้องกันความทุกข์ที่เกิด หากทุกคนปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมได้ก็จะสามารถอยู่ในโลกใบนี้ได้อย่างมีความสุขและเกิดสังคมที่ดีงาม ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า ในกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตา นั้น สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงและเป็นทุกข์และธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา แสดงว่ามีความแตกต่างกัน จะเห็นชัดเมื่อเข้าใจคำว่า “สังขาร” และคำว่า “ธรรม” กล่าวคือ ธรรมในหลักอนัตตา หมายถึง สภาวะหรือสภาพทุกอย่างไม่มีขีดจำกัด แต่สังขารธรรมเป็นส่วนหนึ่งของธรรม ดังนั้นสังขารคือสังขตธรรมทั้งปวง ไม่เที่ยง และเป็นทุกข์แต่สังขตธรรมหรือวิสังขารคือนิพพานไม่ขึ้นต่อภาวะเช่นนี้ ซึ่งสังขารในชั้น 5 กับสังขารในไตรลักษณ์ครอบคลุมชั้น 5 ทั้งหมด ฉะนั้น คำกล่าวที่ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง มีความหมาย คือ สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงตามไตรลักษณ์ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย รูปไม่ใช่ของเธอต้งหลาย เธอทั้งหลายจงละรูปนั้นเสีย รูปนั้นอันเธอทั้งหลายละได้แล้วจักเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อสุข เวทนา ฯลฯ สัญญา ฯลฯ สังขาร ฯลฯ วิญญาณไม่ใช่ของเธอต้งหลาย เธอทั้งหลาย จงละวิญญาณนั้นเสีย วิญญาณนั้นอันเธอทั้งหลายละได้แล้ว จักเป็นไปเพื่อประโยชน์ เกื้อกูล เพื่อสุข” (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปลไทย ฉบับมหาหมกุฎราชวิทยาลัย: ส.ช. (ไทย); 27/71/71)

ไตรลักษณ์เป็นลักษณะสามัญของสิ่งทั้งหลาย เป็นความจริงที่แสดงตัวของมันเองอยู่ตามธรรมดาตลอดเวลาแต่คนทั่วไปก็มองไม่เห็น ทั้งนี้เพราะเป็นเหมือนมีสิ่งปิดบังคอยซ่อนคลุมไว้ ถ้าไม่พิจารณาอย่างถูกต้องก็มองไม่เห็น สิ่งที่เป็นเหมือนเครื่องปิดบังซ่อนคลุมอยู่ อันได้แก่สันตติบังอนิจจลักษณะ อิริยาบถ บังทุกขลักษณะ และขณะ บังอนัตตลักษณะ เพราะมิได้มีนสึการ ความเกิดและความดับ หรือความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปอย่างถูกต้อง ดังนั้น การเข้าใจชีวิตวิถีพุทธ โดยวัตถุประสงค์หลักก็เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาการของมนุษย์จากคามอยู่รอดด้วยกิเลสมาสู่ความเป็นอยู่ด้วยปัญญานี้ นอกจากเป็นหลักและเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองแล้วยังทำให้เกิดความกรุณาต่อผู้อื่น คือ ทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ คิดจะช่วยเหลือตลอดจนช่วยให้สามารถวางตนเป็นกัลยาณมิตร สามารถคิดหาวิธีช่วยแก้ไขปัญหา วัตถุประสงค์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี คือ เพื่อฝึกฝนพัฒนาคนให้รู้จักปฏิบัติต่อชีวิตหรือดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องมีความสุข ให้รู้จักแก้ปัญหาชีวิต และหาทางออกจากความทุกข์ได้ด้วยดี โดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิชภัยแก่ผู้อื่นและแก่สังคม ให้รู้จักแสวงหา และเสพความสุขทางวัตถุอย่างถูกต้องปราศจากโทษพิชภัย ไร้การเบียดเบียนและพร้อมที่จะใช้สิ่งอำนวยความสะดวกนั้น ๆ ในทางที่เกื้อกูลแก่ผู้อื่นและสังคม

ดังนั้น แนวทางการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธ เป็นการเข้าใจชีวิตที่เป็นธรรมชาติ เพราะมนุษย์ทุกคนรู้ถึงความเป็นจริงของโลกซึ่งล้วนแล้วแต่มี เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสังขารที่ทุกคนต้องเจอ และหากเจอแล้วจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อเป็นการรับมือกับสิ่งเหล่านั้นอย่างเท่าทันและทันต่อเหตุการณ์ให้สามารถอยู่กับสิ่งเหล่านั้นอย่างมีความสุข โดยนำหลักธรรมมาปฏิบัติกับการใช้ชีวิตโดยมีสัจจะธรรมเป็นภูมิปัญญาของชีวิต ใช้ชีวิตระมัดระวัง

มีศีลเป็นกรอบป้องกันความทุกข์ที่เกิด หากทุกคนปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมได้ก็จะสามารถอยู่ในโลกใบนี้ได้อย่างมีความสุขและเกิดสังคมที่ดีงาม ในทางที่เกื้อกูลแก่ผู้อื่นและแผ่ขยายความสุขออกไปในสังคม

2. วิถีปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส. เอ็น. โกเอ็นก้า จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แนวคิดวิถีปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส. เอ็น. โกเอ็นก้า ผลการศึกษาพบว่า ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานของเอส. เอ็น. โกเอ็นก้า (S.N. Goenka) ซึ่งได้สอนวิปัสสนากรรมฐานที่มีลักษณะเด่นเฉพาะตน ด้วยการประยุกต์หลักการและวิธีต่างๆ ของวิปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรมาปรับใช้ให้เหมาะสมแก่จริตของบุคคลหลายจริตนิสัยด้วยกัน ดังจะเห็นได้จากศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ก่อตั้งขึ้นในหลายประเทศ เช่น อินเดีย ไทย สหรัฐอเมริกา อังกฤษ ซึ่งได้เข้ารับการอบรมจากศูนย์เหล่านี้ โดยมีระยะเวลาที่ใช้ในการอบรม แบ่งเป็น 3 หลักสูตร คือ หลักสูตร 3 วัน หลักสูตร 10 วัน และหลักสูตรอุกฤษฏ์ 20 วัน การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานของเอส. เอ็น. โกเอ็นก้ามีประโยชน์ต่อการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธ งานวิจัยนี้ จึงมุ่งเน้นไปที่แนวปฏิบัติของเอส. เอ็น. โกเอ็นก้าโดยเฉพาะ ทั้งนี้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของโกเอ็นก้านั้นไม่มีขั้นตอนที่ซับซ้อนและไม่มีพิธีกรรมมาเกี่ยวข้อง เพียงแต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพึงสำเนียงกำหนดรู้ในสติปัฏฐาน 4 อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น กำหนดรู้ในอานาปานสติ รู้ลมหายใจเข้าและออก เมื่อผู้ปฏิบัติจนชำนาญแล้วก็จะเกิดปฏิเวธธรรมขึ้นมาภายในเฉพาะตน เป็นการอธิบายโดยใช้คำศัพท์ที่เข้าใจง่ายแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งนี้อาจารย์โกเอ็นก้า ได้อบรมสั่งสอนศิษยานุศิษย์มาเป็นระยะเวลาหลายสิบปี ซึ่งใช้หลักสูตรพื้นฐานในการฝึกฝนอย่างน้อย 3-10 วัน โดยถือหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นแกนกลางสำหรับคำอธิบายหลักและมีคำอธิบายเพิ่มเติมจากการที่ตนได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผสมอยู่ด้วย โดยเริ่มสอนตั้งแต่ อานาปานบรรพ (การสังเกตลมหายใจเข้าออก) อิริยาบถบรรพ (การมีความรู้ชัดเข้าใจในความไม่เที่ยง) ปฏิกกุศลมนสิการบรรพ (การพิจารณาสิ่งที่น่ารังเกียจ) ธาตุมนสิการบรรพ (การพิจารณาธาตุที่ประกอบกันขึ้นเป็นรูป) นวสีถิการบรรพ (ข้อสังเกต 9 ประการเกี่ยวกับป่าช้า) เวทนานุปัสสนา (การสังเกตเวทนา) จิตตานุปัสสนา (การสังเกตจิต) ธัมมานุปัสสนา (การสังเกตสิ่งที่อยู่ในจิต) นิรวณบรรพ (อุปสรรคสิ่งปิดกั้น) ชันธบรรพ (ขันธ 5) อายตนบรรพ (อายตนะ) โพชฌณคบรรพ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้) สัจจบรรพ (อริยสัจ 4) และบารมีสิบ คือความหลุดพ้นได้ ซึ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติที่เข้ามาอบรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของเอส.เอ็น.โกเอ็นก้านี้ มีหลากหลายกลุ่ม เช่น 1) กลุ่มเด็ก เยาวชน วัยรุ่น ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มนี้ มุ่งหวังการนำสติ สมาธิและปัญญาที่ตนได้อบรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การเรียน การอ่านหนังสือ การทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ ในห้องเรียน ตลอดจนการใช้ชีวิตแบบวัยรุ่นอย่างเหมาะสม ไม่ตกเป็นเหยื่อของปามิตรหรือสื่อสารมวลชนที่เข้ามากระทบในชีวิตแต่ละวัน 2) กลุ่มผู้ทำงานหรือวัยกลางคน ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มนี้ มุ่งหวังการนำผลของสติ สมาธิและปัญญาในปรับใช้ในการทำงาน ห้างร้าน บริษัท กลุ่มคน ประชาคม ที่ตนเองเกี่ยวข้องและพบปะกันอยู่เสมอ เพื่อให้การทำงานเป็นไปอย่างราบรื่น ไม่สะดุด และมีทางเลือกมากยิ่งขึ้น เพราะการพบปะสังสรรค์ กลุ่มคนจำนวน ย่อมกระทบกระทั่งในด้านอารมณ์อยู่เสมอ หากไม่ระงับอารมณ์หรือมีสติคอยควบคุมตนเองแล้ว การงานที่ดำเนินอยู่นั้นอาจจะได้รับผลเสียหายในทางใดทางหนึ่ง เช่น ธุรกิจขาดความเชื่อถือจากคนอื่น เพื่อนทำงานหลวมๆ เป็นต้น แต่หากปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ จิตย่อมรู้เท่าทันต่อบุคคลต่าง ๆ ที่เข้ามาสู่ระบบงานของตน โดยไม่ต้องมีผู้ใดมาคอยบอกหรือพยากรณ์ว่าจะต้องเป็นไปเพราะผู้ปฏิบัติธรรมย่อมเกิด

ปัญหาในการวินิจฉัยในตนอยู่แล้ว และ 3) กลุ่มผู้สูงวัย ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มนี้ มุ่งหวังสัมปรายิกัตถะ คือ ประโยชน์ในโลกหน้าเป็นสำคัญ ได้แก่ มุ่งให้ตนมีความสุขหลังความตาย และหวังความสุขในปัจจุบันในการอยู่ร่วมกับบุตรหลาน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ศูนย์กรรมฐานของโกเอ็นก้า มีการบริหารจัดการโดยการยึดหลักพุทธวิธีในการบริหารศูนย์กรรมฐาน การบริหารศูนย์กรรมฐานมีการบริหารจัดการโครงสร้างโดยยึดหลักพื้นที่ (Global Area Structure) ซึ่งผู้บริหารในภูมิภาคต่าง ๆ จะรับผิดชอบงานทุกด้านในอาณาเขตที่ตนรับผิดชอบ ไม่ว่าจะเป็นด้านการเงิน การเผยแผ่ บุคลากร ฯลฯ บทบาทของผู้บริหารในแต่ละประเทศหรืออาจารย์ผู้ดูแลกิจกรรมในประเทศนั้น ๆ มีการบริหารจัดการเหมือนกับศูนย์งานใหญ่ (สถาบันวิปัสสนานานาชาติ ธรรมศิริ) มีความรับผิดชอบและปฏิบัติหน้าที่ไปในทิศทางเดียวกันเพียงแต่จำกัดขอบเขตเฉพาะในประเทศของตนเท่านั้น ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานของเอสเอ็นโกเอ็นก้ามีรูปแบบนโยบายการสอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาให้เหมือนกันทั่วโลก ท่านโกเอ็นก้าเป็นผู้บริหารคนเดียวที่กำหนดกลยุทธ์ว่าจะดำเนินการผลิตหลักสูตรการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานอย่างไร ท่านจึงมีกลไกในทางปฏิบัติที่สอดคล้องกันเพื่อให้นโยบายประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ

ดังนั้น วิถีปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอสเอ็นโกเอ็นก้า ท่านเอสเอ็นโกเอ็นก้า เป็นชาวอินเดีย เกิดที่ประเทศพม่าในครอบครัวนักธุรกิจ ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับอาจารย์อุบาซันในหลักสูตร 10 วัน หลังจากการปฏิบัติแล้วเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในเนื้อหาสาระของคำสอนและในแนวทางปฏิบัติเป็นอย่างมาก จึงพิจารณาตัวเข้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจังจนได้รับการแต่งตั้งจากท่านอาจารย์อุบาซันให้เป็นอาจารย์สอนวิปัสสนา โดยการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของเอสเอ็นโกเอ็นก้าเป็นวิธีปฏิบัติที่มีลักษณะพิเศษเฉพาะตัวที่เรียบง่าย มีเหตุผล ให้บังเกิดความสงบสุขทางใจอย่างแท้จริง และนำไปสู่การมีชีวิตที่เป็นสุขและมีคุณค่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอสเอ็นโกเอ็นก้าใช้หลักสูตรพื้นฐานในการฝึกฝนอย่างน้อย 3-10 วันโดยถือหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นแกนกลาง ผลของการปฏิบัติตามแนวของเอสเอ็นโกเอ็นก้านี้คือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของจิตได้เน้นการไม่ปรุงแต่งต่อทุกอารมณ์ให้วางใจเป็นอุเบกขา เป็นแนวทางการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่ไม่มีขั้นตอนที่ซับซ้อนและไม่มีพิธีกรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง เพียงแต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพึงสำเนียงกำหนดรู้ในสติปัฏฐาน 4 อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยกำหนดรู้ในอานาปานสติ รู้ลมหายใจเข้าและออก แต่ไม่ต้องมีคำบริกรรม เมื่อผู้ปฏิบัติจนชำนาญแล้วก็จะเกิดปฏิเวธธรรมขึ้นมาภายในเป็นเรื่องเฉพาะตน เป้าหมายในการวิปัสสนากรรมฐาน คือ การแก้ปัญหาให้ตนเองและสามารถที่จะหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง โดยมีระยะเวลาที่ใช้ฝึกวิปัสสนามีหลักสูตร 3 วันและ 10 วันเหมาะแก่ทุกเพศทุกวัย

3. บุรณาการการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนววิถีปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ เอส. เอ็น. โกเอ็นก้า จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แนวคิดบูรณาการการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนววิถีปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอสเอ็นโกเอ็นก้า พบว่า มนุษย์ทุกคนย่อมมีจุดมุ่งหมายของชีวิต มีความปรารถนาต้องการ คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ และมีความสุข เพราะเข้าใจว่าเมื่อมีสิ่งเหล่านี้แล้วชีวิตคงจะเป็นสุข พระพุทธศาสนาได้ชื่อว่าเป็นศาสนาแห่งเหตุผล ย่อมสอนให้พุทธศาสนิกชนมิให้เชื่ออะไรง่าย ๆ และไม่ให้อะไรอย่างงมงาย พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ชาวพุทธรู้จักสร้างสรรค์และพัฒนาศรัทธาที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นในตนก่อน เพราะผู้ที่มีศรัทธาที่ได้รับการพัฒนาดีแล้วย่อมจะเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อและ

เชื่ออย่างมีเหตุผลสามารถนำไปสู่ความสำเร็จได้ พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนและหลักปฏิบัติในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคมมากที่สุด คือ ศีล อันเป็นระเบียบว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน และหลักธรรมอริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมที่ใช้แก้ปัญหาในการจัดการกับปัญหาชีวิตของตนด้วยตัวของตนเอง เป็นหลักแห่งเหตุและผลโดยใช้ปัญญาและความจริงที่มีอยู่มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง โดยไม่ต้องอ้างอำนาจอันลี้ลับมาดลบันดาลของตัวการพิเศษเหนือธรรมชาติ ทำให้สามารถคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตรงความเป็นจริง มองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะและตามเหตุปัจจัย หรือดำเนินการด้วยหลักสมเหตุสมผลไปในทิศทางเดียวกัน

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ชีวิตที่มีธรรมหรือธรรมะเป็นวิถีชีวิตของคนฉลาด ผู้ประพฤดิธรรมย่อมเป็นผู้ที่มีความสุข ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม เมื่อบุคคลต้องการชีวิตที่ดีงามต้องการชีวิตที่เป็นประโยชน์แก่ตนและคนอื่น โดยมีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นตัวกำกับหรือเป็นตัวนำทางชีวิต ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ในส่วนดีให้แก่ตนแก่คนอื่นและแก่สังคมประเทศชาติด้วย ดังนั้น การเข้าใจชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยวิถีพุทธหรือตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในบริบทต่าง ๆ ที่มีการดำเนินชีวิตและประกอบอาชีพที่แตกต่างกันทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ จึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มนุษย์เกิดขึ้นมาแล้วไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่เราควรใช้ชีวิตให้ดำรงอยู่ได้อย่างไร เพราะการดำเนินชีวิตนั้นนับว่าเป็นเรื่องใหญ่และสำคัญมาก ชีวิตจะต้องมีการต่อสู้กับปัญหามานานับการบนโลกนี้ ได้แก่ ปัญหาการดำรงชีวิตต้องทำการงานหาเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว ปัญหาสังคมที่สับสนและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ปัญหาเศรษฐกิจที่รัดตัว ปัญหาการเมืองที่แย่งอำนาจรัฐกัน และปัญหาเรื่องสุขภาพอนามัย เป็นต้น ซึ่งแต่ละคนก็มีปัญหาที่แตกต่างกันออกไป เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมจึงจำเป็นต้องอยู่รวมกันเป็นหมู่คณะหรือเป็นกลุ่มมวลชน จึงต้องมีหลักเกณฑ์หรือกฎระเบียบที่สากลให้ทุกคนได้ประพฤติและปฏิบัติตามร่วมกัน ได้แก่ กฎระเบียบในการดำเนินชีวิต ประเพณี กฎหมาย หลักศีลธรรมและวัฒนธรรม ทั้งนี้เพื่อความเป็นอยู่อย่างมีระเบียบเรียบร้อยและเพื่อให้สังคมเกิดความสงบสุข นอกจากนั้นมนุษย์ก็ยังเป็นสัตว์ที่มีอุดมคติ คือ มีความปรารถนาที่จะบรรลุถึงอุดมคติของชีวิต ทั้งนี้วัตถุประสงค์แท้จริงก็คือ เพื่อให้พึ่งตนเองได้ โดยไม่ต้องขึ้นต่อวัตถุภายนอกทุกอย่างไป จะพึ่งวัตถุภายนอกในกรณีที่ต้องต่อสุขภาพ อนามัย ความจำเป็นด้านปัจจัย 4 มีเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค แต่ไม่ใช่แสวงหาเพื่อมอมเมาจิตใจให้เกิดการสะสมจนไม่รู้จักเพียงพอ ฉะนั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้ความสำคัญในการพัฒนาชีวิต จะได้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว และทันต่อเหตุการณ์ไม่ประมาทในการทำกิจการโดยผ่านกระบวนการฝึกฝนเป็นระบบเพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี หรือดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องมีความสุข ให้รู้จักแก้ปัญหาชีวิต และหาทางออกจากความทุกข์ได้ด้วยดี โดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิษภัยแก่ผู้อื่นและแก่สังคม ให้รู้จักแสวงหา และเสพความสุขทางวัตถุอย่างถูกต้องปราศจากโทษพิษภัย ไร้การเบียดเบียนและพร้อมที่จะใช้สิ่งอำนวยความสะดวกนั้น ๆ ในทางที่เกื้อกูลแก่ผู้อื่นและสังคมและให้พร้อมและมีความสามารถ บางอย่างในการที่จะเอื้ออำนวยความสุขแก่ผู้อื่นและแผ่ขยายความสุขออกไปในสังคม

ดังนั้น หลักปฏิบัติธรรมที่ได้กล่าวมาข้างต้นมีความเหมาะสมกับมนุษย์ทุกสาขาอาชีพที่สามารถนำไปบูรณาการในการเข้าใจชีวิตเพื่อดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันได้ และมีความเชื่อมั่นว่าหากมนุษย์ได้ปรับเปลี่ยนการเข้าใจชีวิตแบบไร้จุดหมาย คือ ทำตามอำนาจของความอยากมาสู่การเข้าใจชีวิตตามแนววิถีพุทธแล้ว

ไม่เพียงแต่จะทำให้ชีวิตมีแต่ความสุขเท่านั้น มนุษย์เรายังสามารถเป็นผู้ออกแบบชีวิตที่ดีและพัฒนาตนนำไปสู่ความสุขอันเป็นนิรันดร์ได้ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้เรื่องของธรรมชาติที่มนุษย์ต้องรู้ถึงความเป็นจริงของโลกซึ่งล้วนแล้วแต่มี เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสังขารที่ทุกคนต้องเจอ และหากเจอแล้วจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อเป็นการรับมือกับสิ่งเหล่านั้นอย่างเท่าทันและทันต่อเหตุการณ์ให้สามารถอยู่กับสิ่งเหล่านั้นอย่างมีความสุข อย่างทางสายกลางไม่ตึงและไม่หย่อนจนเกินไปใช้หลักธรรมสอดแทรกกับการใช้ชีวิตโดยมีสังขารธรรมเป็นภูมิปัญญาของชีวิต ใช้ชีวิตระมัดระวัง มีศีลเป็นกรอบป้องกันความทุกข์ที่เกิด หากทุกคนปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมได้ก็จะสามารถอยู่ในโลกใบนี้มีความสุขและเกิดสังคมที่ดีงามต่อไป

อภิปรายผล

1. แนวคิดและหลักการเพื่อการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธ ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดหลักการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรม เป็นการเข้าใจชีวิตหรือการดำเนินชีวิตที่เป็นธรรมชาติ ซึ่งมนุษย์ต้องรู้ถึงความเป็นจริงของโลกซึ่งล้วนแล้วแต่มี เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสังขารที่ทุกคนต้องเจอ และหากเจอแล้วจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อเป็นการรับมือกับสิ่งเหล่านั้นอย่างเท่าทันและทันต่อเหตุการณ์ให้สามารถอยู่กับสิ่งเหล่านั้นอย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทสามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ 1) กามสุข คือ สุขที่เนื่องด้วยกาม เป็นความสุขของมนุษย์ที่อยู่ในโลกเป็นความสุขที่อาศัยวัตถุ หรือ อามิส แล้วเกิดความยินดีเป็นเหตุให้เกิดสุข มีความอยากความปรารถนา ความต้องการ ความพอใจ กามในที่นี้ หมายถึง กิเลสกาม คือ กิเลสที่ทำให้ใคร่วัตถุกาม คือ วัตถุนำปรารถนา สิ่งที่น่าปรารถนา สิ่งที่ยอยากได้ ซึ่งผู้ตามที่ต้องการแล้วย่อมเป็นผู้อึดอัดใจผู้เสพ ได้แก่ มนุษย์ จนถึงพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน และสกทาคามี 2) ฌานสุข คือ สุขเนื่องด้วยฌาน เกิดจากการที่จิตได้สัมผัสกับสมาธิเป็นความสุขทางจิต จิตมีความอิสระจากสิ่งภายนอก คือมิได้เกิดจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เป็นความสุขที่มีทุกข์เจือปนในขณะที่จิตกำลังอยู่ในฌาน เพราะจิตหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาได้ชั่วคราว ผู้เสพ ได้แก่ พระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ 3) นิพพานสุข คือ สุขเนื่องด้วยนิพพาน หรือสุขเพราะการสิ้นไปของตัณหาเป็นความสุขที่ไม่ต้องอาศัยปัจจัยอะไรปรุงแต่งจึงพ้นจากความแปรปรวน คือ พ้นจากภาวะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ คือ พ้นจากการเกิด การแก่ การเจ็บ และการตาย ไม่มีความเศร้าโศก ไม่มีกิเลส ไม่มีความเศร้าหมอง เป็นภาวะแห่งความสุขขั้นสูงสุด ผู้เสพ ได้แก่ พระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ ดังนั้นเป้าหมายในการพัฒนาชีวิตด้วยวิถีพุทธ แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับโลกียะ และระดับโลกุตระซึ่งเป้าหมายชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับฉันทะ ความพอใจ มีฉันทะ เป็นต้นเหตุ (พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ), 2557)

2. วิถีปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส. เอ็น. โกเอ็นก้า ผลการวิจัยพบว่า ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานของเอส.เอ็น.โกเอ็นก้า (S.N. Goenka) ซึ่งได้สอนวิปัสสนากรรมฐานที่มีลักษณะเด่นเฉพาะตน ด้วยการประยุกต์หลักการและวิธีต่าง ๆ ของวิปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรมาปรับใช้ให้เหมาะสมแก่จริตของบุคคลหลายจริตนิสัยด้วยกัน ดังจะเห็นได้จากศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ก่อตั้งขึ้นในหลายประเทศ

เช่น อินเดีย ไทย สหรัฐอเมริกา อังกฤษ ซึ่งได้เข้ารับการอบรมจากศูนย์เหล่านี้ โดยมีระยะเวลาที่ใช้ในการอบรม แบ่งเป็น 3 หลักสูตร คือ หลักสูตร 3 วัน หลักสูตร 10 วัน และหลักสูตรอุกฤษฏ์ 20 วัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “พุทธวิถีบริหารของศูนย์ปฏิบัติธรรม” ผลการวิจัยพบว่า 1) หลักพุทธวิธีบริหารประกอบด้วย การวางแผน การจัดองค์กร การบริหารงานบุคลากร การอำนวยความสะดวก และ การกำกับดูแล แนวคิดในการพัฒนาเป็นกระบวนการพัฒนาทุกด้านเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ตลอดจนหลักสูตรการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในศูนย์ปฏิบัติธรรมฝ่ายสงฆ์และการปฏิบัติในรูปแบบอื่น ๆ ของฝ่ายคฤหัสถ์ 2) สภาพทั่วไปของศูนย์ปฏิบัติธรรมมีดังนี้ ฝ่ายคณะสงฆ์มีเจ้าอาวาส/เจ้าศูนย์เป็นผู้บริหารแต่ผู้เดียวในการจัดองค์กร ผู้นำฝ่ายคฤหัสถ์มีกรรมการเป็นผู้อำนวยการตามกระบวนการของการสั่งการ ตามลำดับขั้นของการบริหารงาน ซึ่งรูปแบบพุทธวิธีบริหารเพื่อการบริหารศูนย์ปฏิบัติธรรม ฝ่ายคณะสงฆ์ใช้หลักการบริหารสอดคล้องกับพุทธวิธีบริหารของพระพุทธเจ้า ส่วนของคฤหัสถ์ใช้ประยุกต์หลักการบริหารตะวันตกกับผสมกับหลักธรรม การปฏิบัติใช้หลักสติปัฏฐาน 4 และกิจกรรมที่ประยุกต์ร่วมสมัย โดยใช้หลักธรรม ได้แก่ ไตรสิกขา เมตตา โดยมีจุดหมายเพื่อให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรม พร้อมช่วยกันรักษาปฏิบัติตามและถ่ายทอดให้คนรุ่นหลังได้ปฏิบัติ (แมชี เณรธรรมา ศักดิ์ศิริสัมพันธ์, 2558)

3. บูรณาการการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนววิถีปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ เอส.เอ็น.โกเอ็นก้า ผลการวิจัยพบว่า มนุษย์ทุกคนย่อมมีจุดหมายของชีวิต มีความปรารถนาต้องการ คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ และมีความสุข เพราะเข้าใจว่าเมื่อมีสิ่งเหล่านี้แล้วชีวิตคงจะเป็นสุข พระพุทธศาสนาได้ชื่อว่าเป็นศาสนาแห่งเหตุผล ย่อมสอนให้พุทธศาสนิกชนมิให้เชื่ออะไรง่าย ๆ และไม่ให้อะไรอย่างมั่งมาย พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ชาวพุทธรู้จักสร้างสรรค์และพัฒนาศรัทธาที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นในตนก่อน เพราะผู้ที่มีศรัทธาที่ได้รับการพัฒนาดีแล้วย่อมจะเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อและเชื่ออย่างมีเหตุผลสามารถจะนำไปสู่ความสำเร็จได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “หลักธรรมและแนวทางการเจริญกรรมฐานในอานาปานสติสูตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา” ผลการวิจัยพบว่า 1) รู้จักตนเอง รู้จักมองชีวิตตามความเป็นจริง ไม่ให้หลงกับโลกธรรม 8 ประการ อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ หรือทำให้เบาบางลงมีความทุกข์น้อยลง ทำให้ใจสงบมากขึ้น เข้าใจตามหลักธรรมและแนวทางการเจริญกรรมฐานในอานาปานสติสูตร เป็นการฝึกใจให้อยู่นิ่งกับตนเอง ไม่สนใจออกไปภายนอก มีสิ่งที่มากระทบก็ถือว่าเป็นธรรมดา มีส่วนช่วยขัดเกลาจิตใจ มีความสุขกับปัจจุบัน 2) ใช้หลักการมีสมาธิกับการเรียนการทำงาน ใช้ในการกำหนดทิศทางและเป็นหลักการในการใช้ชีวิต การเรียน ดำรงชีวิตโดยไม่ประมาท บอกกล่าวเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท มองชีวิตตามความเป็นจริง คือไม่เที่ยง ใช้ความข่มใจ และมีความจริงใจกับตัวเอง มุ่งมั่นจนกว่าจะประสบความสำเร็จในเป้าหมาย และ 3) นักศึกษาที่เข้าโครงการปฏิบัติธรรมกรรมฐานได้รับการฝึกนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิต แนวทางการเจริญกรรมฐานในอานาปานสติสูตรไปใช้อย่างต่อเนื่อง มีคุณค่าอย่างมากสามารถนำมาประยุกต์ในการใช้ชีวิตประจำวันได้ ใช้ได้กับชีวิตทุกด้าน เพื่อพัฒนาชีวิตและสร้างชีวิตที่ดีให้กับตนเองและเกิดสันติสุขกับสังคมต่อไป (พระครูวินัยธรสัณฐิ์ และคณะ, 2565)

4. การนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนวศูนยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ เอส. เอ็น. โกเอ็นก้า ผลวิจัยพบว่า หลักวิถีพุทธตามแนวศูนยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส.เอ็น.โกเอ็นก้า เมื่อนำมาบูรณาการในการเข้าใจชีวิต ประกอบไปด้วย หลักอริยสัจ 4 (Four Noble Truths) หลักเบญจศีล และเบญจธรรม (Five Precepts and Five Virtues) หลักไตรลักษณ์ (Three Characteristics) หลักไตรสิกขา (Threefold Teachings) และการบูรณาการพุทธวิถีในชีวิตประจำวัน (Buddhist Integration in Daily Life) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู้บอน” โดยมีการศึกษาหลักธรรมที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติธรรม คือ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มาปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นประจำส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ และเป็นผู้หญิง มีการรักษาศีล 5 และศรัทธาในพระรัตนตรัย ซึ่งก็สอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับสติในพุทธศาสนา สติ คือความระลึกได้ถึงความผิด ชอบ ชั่ว ดี เป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้คิดพูดทำในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้ไม่ลืมหืมตาไม่เผลอตัวใช้ปัญญาพิจารณา สติเป็นหลักปฏิบัติสำคัญที่เป็นส่วนเกื้อหนุนอยู่ในหลักธรรมสำคัญทางพุทธศาสนา ได้แก่ อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรคมืองค์ 8 สติ ปัญญา 4 เป็นต้น (จงลักษณ์ เผือกผิวงค์, 2561)

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนวศูนยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส.เอ็น.โกเอ็นก้า ในครั้งนี้ เมื่อนำหลักวิถีพุทธตามแนวศูนยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส.เอ็น.โกเอ็นก้า มาบูรณาการในการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธแล้วย่อมทำให้เกิดผลดีต่อการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบัน ซึ่งหลักพุทธธรรมที่นำมาบูรณาการในการเข้าใจชีวิต ประกอบไปด้วย หลักอริยสัจ 4 (Four Noble Truths) หลักเบญจศีลและเบญจธรรม (Five Precepts and Five Virtues) หลักไตรลักษณ์ (Three Characteristics) หลักไตรสิกขา (Threefold Teachings) และการบูรณาการพุทธวิถีในชีวิตประจำวัน (Buddhist Integration in Daily Life) สรุปรูปแบบการการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนวศูนยปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานของเอส.เอ็น.โกเอ็นก้า เป็น “4P-B Model: Buddhist Life Integration Framework” มีที่มาดังนี้

1. P ที่หนึ่ง ย่อมาจาก Path of Wisdom หมายถึง หลักอริยสัจ 4 (Four Noble Truths) เป็นการบูรณาการการเข้าใจชีวิตด้วยหลักอริยสัจ 4 เป็นหลักคำสอนที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นหลักธรรมที่ใช้แก้ปัญหาในการจัดการกับปัญหาชีวิตของตนด้วยตัวของตนเอง โดยใช้หลักแห่งเหตุและผลโดยใช้ปัญญา และความจริงที่มีอยู่มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง โดยไม่ต้องอ้างอำนาจอันลี้ลับมาดลบันดาลของตัวการพิเศษเหนือธรรมชาติ ทำให้สามารถคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตรงความเป็นจริง มอง สิ่งทั้งหลายตามสภาวะและตามเหตุปัจจัย หรือดำเนินการด้วยหลักสมเหตุสมผลไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวได้ว่า หลักอริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมที่เข้าใจสัจธรรมของชีวิต ผ่านกระบวนการเข้าใจทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ หนทางดับทุกข์ และการปฏิบัติเพื่อสิ้นทุกข์ โดยเน้นการใช้ปัญญาเพื่อพิจารณาความจริงของชีวิตนั่นเอง

2. P ที่สอง ย่อมาจาก Principles of Ethical Living หมายถึง หลักเบญจศีลและเบญจธรรม

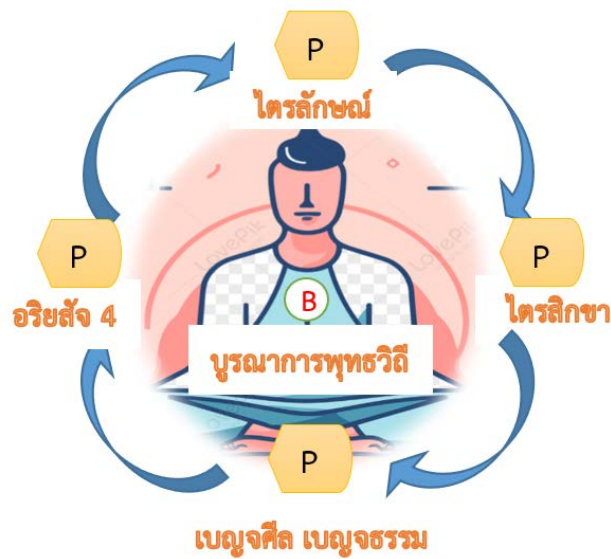
(Five Precepts and Five Virtues) เป็นการบูรณาการการเข้าใจชีวิตของบุคคลที่เข้ามาปฏิบัติธรรมหรือทั่วไป ด้วยหลักเบญจศีลและเบญจธรรมซึ่งเป็นหลักธรรมที่ทำให้คนเป็นมนุษย์สมบูรณ์ หมายถึงเป็นมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจ ศีล จัดเป็นพื้นฐานเบื้องต้นแห่งการเข้าใจชีวิตในการรับรองคุณงามความดีไว้ โดยเฉพาะศีล 5 และต้องประพฤติปฏิบัติตามหลักเบญจธรรมทั้ง 5 ไปด้วยกัน ซึ่งเบญจธรรมเป็นหลักพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งเป็นหลักของการหักห้ามจิตใจไม่ให้ปฏิบัติในสิ่งที่คิดว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ เป็นหลักธรรมที่คอยสนับสนุน คอยประคับประคองหรือคอยกระตุ้นใจของมนุษย์ ให้คงไว้เหนียวแน่น ๆ และเป็นหลักการปฏิบัติที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความพอใจ หลักพื้นฐานของการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นสิ่งที่มิคู่กับโลกมนุษย์มาตลอด ดังนั้น เมื่อมนุษย์มีศีลมีธรรมแล้ว ย่อมเป็นมนุษย์ที่มีความงาม น่าคบ น่านับถือ ขึ้นความสงบสุขขึ้นแก่สังคมและส่วนร่วม มีการดำรงชีวิตเป็นไปอย่างปรกติสุขกลมกลืนไปกับปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม มีการสำรวมกายวาจาไม่ให้ไปล่วงเกินตนเองและผู้อื่น ก่อให้เกิดความสงบ สันติ เป็นการขจัดกิเลสเบื้องต้นให้สิ้นไป กล่าวได้ว่า หลักเบญจศีลและเบญจธรรม เป็นหลักธรรมในการดำเนินชีวิตที่มีศีลธรรม ป้องกันความทุกข์ที่เกิดจากพฤติกรรมที่ผิด โดยเน้นการพัฒนาความสัมพันธ์ในสังคมที่ดีงาม ผ่านศีลและธรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตในพุทธศาสนา

3. P ที่สาม ย่อมาจาก Perception of Reality หมายถึง หลักไตรลักษณ์ (Three Characteristics)

มี 3 ลักษณะ หมายถึง อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป กล่าวคือสังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง มีอันต้องแปรปรวนไปเป็นอาการธรรมดา จึงทนอยู่ไม่ได้จึงต้องเสื่อมไปเป็นอาการธรรมดาและดับไปในที่สุด จึงจักเป็นทุกข์ถ้าไปอยากไปยึดด้วยเหล่าต้นหาอุปาทาน เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน หรือไม่ใช่ของตัวของตน (ตัวตน-หมายถึงตัวตนของสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายทุกชนิด รวมทั้งตัวตนของตนด้วย) ที่เป็นแก่นเป็นแกนอย่างแท้จริง ล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยต่าง ๆ มาประชุมปรุงแต่งกันชั่วคราว หรือประกอบกันในระยะเวลานึง เป็นกลุ่มก้อนมายาหรือขนะ ดังนั้น เมื่อเหตุปัจจัยเหล่านั้นมีอันต้องแปรปรวน เสื่อม และดับไปตามสภาวธรรม (ธรรมชาติ) ด้วยเหตุอันหนึ่งอันใดก็ดี จึงต้องแปรปรวน เสื่อม และดับไปตามเหล่าเหตุต่าง ๆ ที่มาเป็นปัจจัยกันนั้น ในที่สุด ดังนั้น การเข้าใจชีวิตตามหลักไตรลักษณ์นั้นถ้าเราไม่รู้วิธีการแก้ไขหรือวิธีปลดปล่อยไถ่ถอนทุกข์ที่ถูกต้อง การแก้ปัญหาก็กลายเป็นการเพิ่มปัญหา การปลดปล่อยไถ่ถอนทุกข์ก็เป็นการสะสมทุกข์ ยิ่งพยายามดำเนินไปปัญหาหรือทุกข์ก็ยิ่งเพิ่มขึ้นกลายเป็นวงจรและเป็นวงจรยิ่งหนายิ่งเข้มยิ่งซับซ้อนขึ้นทุกที ฉะนั้นปัญหาหรือความทุกข์ของมนุษย์เกิดขึ้นตามกระบวนการแห่งเหตุและผล ซึ่งถ้ามนุษย์อยู่กับความเป็นจริง รู้เข้าใจทุกข์ตามสภาวะ ปัญญาที่เป็นพื้นฐานนั้นก็พัฒนาขึ้นไป การดำรงชีวิตจึงเป็นไปเพื่อสนองค้นหาและได้กระทำกรรม และได้รับผลกรรมที่ตนนั้นเป็นผู้สร้างเองกล่าวได้ว่า หลักไตรลักษณ์ เป็น การเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ว่าสรรพสิ่งเป็น อนิจจัง (Impermanence), ทุกขัง (Suffering), อนัตตา (Non-Self) โดยมีการลดการยึดมั่นถือมั่นและพัฒนาทัศนคติที่เป็นกลางต่อชีวิต

4. P ที่สี่ ย่อมาจาก Practice of Mental Cultivation หมายถึง หลักไตรสิกขา (Threefold Teachings) ประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักธรรมที่สำคัญในการนำมาปฏิบัติให้เกิดความหมายและคุณค่าของชีวิต เป็นหลักธรรมที่น้อมนำให้เกิดองค์แห่งการรู้แจ้ง ซึ่งเป็นการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา ฉะนั้นผู้เจริญศีล สมาธิ และปัญญา ระลึกถึงรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันภายในกายกับจิต มีปัญญายังรู้สภาวะธรรมตามความจริง มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม มีความอึดใจต่อการปฏิบัติ มีความสงบกายสงบใจ มีสมาธิตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบันขณะ และมีความวางเฉย กำหนดรู้สภาวะธรรมทั้งในและภายนอกตามความเป็นจริงแห่งชีวิตที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ซึ่งหากบุคคลได้นำไปประพฤติปฏิบัติฝึกหัดพัฒนาอบรมตนด้วยการรักษาศีล เจริญภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงในชีวิต มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่แก่งแย่งแข่งขันเอาเปรียบกัน อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน จะเห็นได้ว่า หลักไตรสิกขา จึงเป็นหลักธรรมที่มีความสัมพันธ์กับการสร้างชีวิตของมนุษย์จนสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งเมื่อเราสามารถปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาได้ ก็จะสามารถมีความสุข ไม่ก่อเวรภัยดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปลอดภัย มีจิตใจเข้มแข็ง มีวิสัยทัศน์ และมองเห็นสภาพความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างชัดเจน กล่าวได้ว่า หลักไตรสิกขา เป็นการฝึกอบรมตนเองตามไตรสิกขา ได้แก่ ศีล (Morality), สมาธิ (Concentration), ปัญญา (Wisdom) โดยมีการมุ่งเน้นใน การพัฒนากาย วาจา และใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางพุทธปฏิบัติ

5. B ย่อมาจาก Buddhist Integration in Daily Life หมายถึง การบูรณาการพุทธวิถีในชีวิตประจำวัน โดยนำองค์ประกอบทั้ง 4 มาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างกาย จิต สังคม และปัญญา เป็นการส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่มีความสุขอย่างยั่งยืนตามหลักพุทธศาสนา ซึ่งรูปแบบการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนวศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส. เอ็น. โกเอ็นก้า คือ “4P-B Model: Buddhist Life Integration Framework” ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1: การเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนวศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ของเอส.เอ็น.โกเอ็นก้า
(4P-B Model: Buddhist Life Integration Framework)

สรุป

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของท่านโกเอ็นก้า เป็นการฝึกอบรมจิต ช่วยให้ผู้ปฏิบัติตระหนัก สำนึกรู้ตัวตลอดเวลาผ่านลมหายใจ การฝึกจิตโดยผ่านเวทนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้จิตมีความว่องไวและเฉียบคม สามารถรวมเป็นหนึ่งเดียว มีพลังกล้าแกร่ง เช่นเดียวกับการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาจิตใจให้แข็งแรง คือมีสติระลึกรู้และตั้งมั่นเป็นวิธีปฏิบัติที่มีประโยชน์อย่างแท้จริง ในด้านการปฏิบัติเพื่อให้ถึงจุดหมายของการเข้าใจชีวิต ก็คือด้านการปฏิบัติเพื่อให้ถึงจุดหมายของการเข้าใจชีวิตก็ทำให้เรามีสติและใช้วิธีการที่ดีในการก้าวไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนาและก็สามารถที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของชีวิตและพบกับจุดหมายที่ดีที่ต้องการได้ ซึ่งแนวทางท่านอาจารย์อยู่บนฐาน กฎแห่งกรรม เช่นกัน ทุกการกระทำต้องสำรวมระวัง การเน้นอยู่กับปัจจุบันเป็นเรื่องสำคัญที่สุด เพราะทุกคนทุกท่านจะปล่อยใจไปอยู่กับอดีต ซึ่งกลับไปแก้ไขไม่ได้เลย และส่งใจไปหมกมุ่นกับอนาคต ซึ่งมันยังไม่เกิด เท่ากับเสียเวลาเปล่าที่จะไปนั่งคิดถึง ทุกเหตุการณ์มีเหตุปัจจัยมาประกอบเสมอ การไม่คาดหวังใด ๆ จะเหมาะสมที่สุด แล้วปล่อยให้ธรรมจัดสรร ตามเหตุที่แต่ละคนสร้างมา การปฏิบัติที่นี้ให้เราได้ปฏิบัติครบหมดทุกด้านทั้งทาน ศีล สมาธิ ปัญญา จึงสามารถพิสูจน์ให้เห็นถึงหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าว่ามีอยู่จริง ปฏิบัติจริง ได้ผลจริงไม่มีความมกมาย ไร้สาระใด ๆ และเมื่อปฏิบัติจริง ก็เอื้อประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในแทบทุกด้าน ไม่ว่าจะต่อชีวิตตนเอง ต่อการอยู่ร่วมกันในครอบครัว ต่อหน้าที่ของตนเองในสังคม หรือต่อประเทศชาติ หรือต่อโลกก็ตาม

ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยแบ่งข้อเสนอแนะออกเป็น 2 ข้อเสนอแนะ คือ ข้อเสนอแนะเชิงการวิจัย และข้อเสนอแนะการนำไปใช้ มีรายละเอียด ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

เพื่อให้งานวิจัยการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนวศูนยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส.เอ็น.โกเอ็นก้านี้มีผลที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมมากขึ้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้ ควรมีการศึกษาวิจัยในภาคเชิงปริมาณของการเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนวศูนยปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานของเอส.เอ็น.โกเอ็นก้า ที่นำไปใช้แล้วประสบความสำเร็จ โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่มีการวัดด้วยวิธีการวิจัยเชิงสถิติ จะทำให้การเข้าใจชีวิตวิถีพุทธตามแนวศูนยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเอส.เอ็น.โกเอ็นก้า เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางต่อไป ควรมีการศึกษาวิจัยในรูปแบบการปฏิบัติสมาธิในแนวอื่น ๆ เช่น โยคะในสวน ดนตรี บำบัด สมาธิในขณะปฏิบัติที่เกิดจากการทำงาน ควรมีการศึกษาประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานกับการแก้ไขปัญหาทางใจต่าง ๆ เช่น เรื่อง โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ โรคโกรธและโมโหง่าย โรคย้ำคิดย้ำทำ โรคซึมเศร้า โรคประหม่าขาดความมั่นใจ เป็นต้น เพื่อประยุกต์หลักของวิปัสสนากัมมัฏฐานในการแก้ไขปัญหาสังคม ในยุคปัจจุบัน และควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางด้านจิตใจกับการแก้ปัญหการใช้ชีวิตประจำวัน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 บทบาทของเอส. เอ็น. โกเอ็นก้าในการฟื้นฟูและเผยแพร่วิปัสสนากรรมฐานแบบดั้งเดิมในศตวรรษที่ 20

2.2 การประยุกต์ใช้การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อการบำบัดสุขภาพจิต: ศึกษาจากศูนยวิปัสสนาในประเทศไทย

2.3 การเผยแผ่วิปัสสนาของเอส. เอ็น. โกเอ็นก้ากับการสร้างสังคมจิตสำนึกใหม่ในยุคโลกาภิวัตน์

บรรณานุกรม

จงลักษณ์ เผือกผิวงศ์. (2561). *การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน*. วิทยานิพนธ์สถาปัตยกรรมภายในมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ณอภัย พวงมะลิ. (2561). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนยวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย*. ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางการศึกษาและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

พระครูวินัยธรสัณชัย และคณะ. (2565). *หลักธรรมและแนวทางการเจริญกรรมฐานในอานาปานสติสูตรของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา*. รายงานการวิจัย. สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา.

พระมหาสุชน ยสสีโล (ผลชอบ). (2557). *การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2557). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์.

แม่ชีเนริชฌา ศักดิ์ศิริสัมพันธ์. (2558). *พุทธวิถีบริหารเพื่อการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรม*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2556). *ความเข้าใจชีวิต*. กรุงเทพฯ: เมื่อดทราย.