

ธรรมกับการดำเนินชีวิตในยุคประเทศไทย 4.0

Dharma and lifestyle in Thailand 4.0

: พระมงคลธรรมวิธาน, ดร.*

Phramongkoldhammavidhan, Ph.D.

บทคัดย่อ

พระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องตามครรลองคลองธรรม ซึ่งเป็นวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามที่เรียกว่า “มรรค” เป็นของคู่กันกับหลักการคือ “สิกขา” คือต้องมีการฝึกฝนหรือฝึกหัด เรียกอีกอย่างว่า การศึกษาก็คือการฝึกฝนให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้องดีงาม ส่วนการศึกษาเป็นการทำให้เกิดการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือการฝึกฝนคนให้เข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม พุทธศาสนาจึงใช้การฝึกฝนกับการพัฒนา เพราะการพัฒนาชีวิตคือการศึกษา นั่นเอง เพราะฉะนั้น การศึกษาก็คือการพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปในวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม トラバใดที่ชีวิตยังไม่สมบูรณ์ ยังมีความบกพร่อง ยังมีความไม่เต็ม ยังมีความทุกข์ ยังมีปัญหา トラバนั้นก็ต้องพัฒนาชีวิตหรือต้องมีการศึกษาตลอดชีวิตจนกว่าจะถึงจุดหมาย เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านวัฒนธรรม ด้านการดำเนินธุรกิจ ด้านการทำงาน และด้านการเรียนรู้

คำสำคัญ: การปฏิบัติธรรม, ไทยแลนด์ 4.0

Abstract

Buddhism emphasizes the development of life in the right way, which is the right way of life, called “the path”, which is paired with the principle of “the mind” is to train or practice. Also called education is the practice of life in a righteous way. Education is a way of life. Or training people to a good life style. Buddhism is practiced with development. Because the development of life is education itself, so education is the development of life to live a good life. As long as life is not perfect. Still defective Still not full Still suffering, there is a problem so long as it needs to develop a life or to have a lifelong education until

* รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา, อาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะศาสนาและปรัชญา วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย ตำบลอ้อมใหญ่ อำเภอสามปราน จังหวัดนครปฐม

it reaches its destination. To live happily in a society that has changed in culture. Business aspects of work and learning.

Keywords: Practice, Thailand 4.0

บทนำ

แนวทางการปฏิบัติธรรมนั้น คือ ความตั้งใจ ความขยันหมั่นเพียร ความอดทน ที่จะแสวงหาความสงบสุขของกายและใจ ไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่าน ด้วยการเลือกเฟ้นค้นหาอุบายต่าง ๆ ที่เหมาะกับจริตของตน เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องรู้ของจิต และเครื่องระลึกของสติโดยการบริกรรมภาวนาว่า “พุทโธ ๆ ๆ” เป็นอีกอุบายหนึ่งที่นักปฏิบัติธรรมนำมาใช้ เพื่อนำพาจิตให้สงบนิ่งสว่างไสวให้อารมณ์ธรรมมาประชุมพร้อมเพรียงกันเป็นหนึ่งเดียว หรือองค์ฌานขึ้นเอกัคคตาจิต เป็นการเข้าสู่ภูมิสมถกรรมฐาน ซึ่งอาานิสงส์ที่ได้รับคือ อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติธรรมควรที่จะได้รับกุศลกรรมจากการปฏิบัติธรรมคือ “จิตผู้รู้” ที่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ครองภูมิรู้ ภูมิธรรม ภูมิสมาธิปัญญา หรือภูมิวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ได้สติปัญญาดวงตาแห่งสัจธรรม หรือวิปัสสนาญาณแห่งอริยมรรคคือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง สภาวธรรมที่ผ่านการพิจารณาโดยจิตผู้รู้นั้น จะกลายเป็นองค์ความรู้ใหม่ หลังจากพิจารณาตามหลักสามัญลักษณ์หรือไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ซึ่งอยู่ภายใต้กฎแห่งธรรมชาติที่ว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา” องค์ภูมิปัญญาที่เกิดขึ้น

ในชั้นวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะมีมหาสติปัญญานเป็นเครื่องมือกำหนดตามรู้ในการพิจารณาธรรมในเรื่องนั้น ๆ อยู่ สำหรับสัจธรรมหรือองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นนั้น โดยทั่วไปไม่สามารถบรรยายด้วยภาษาสมมติบัญญัติได้ เนื่องจากพลวัตรของกำลังความคิดในภูมิสมาธิมีจำนวนมหาศาล ถ้าปรากฏการณ์ของสัจธรรมสามารถอธิบายได้ด้วยภาษาสามัญทั่วไป ถือว่าไม่ใช่ “ปัญญาสมาธิ” ดังนั้น ภูมิปัญญาสมาธิจึงเปรียบเสมือนภาษาแห่งธรรมชาติที่เป็นลักษณะสากลสำหรับมวลหมู่แห่งการปฏิบัติธรรม เพื่อให้ได้หลักการของสัมมาสมาธินั้น ก็เพื่อไปสู่ความสงบแห่งมรรค ผล นิพพาน เพื่อการดับทุกข์ โดยมีศีล 5 เป็นพื้นฐานอันดับแรก จากนั้นนำไปสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐาน อันพร้อมด้วย “จิตผู้รู้” และ “สติสัมปชัญญะ” ที่สมบูรณ์ในการพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจริงในขณะนั้น แล้วประมวลผลออกมาเป็นภูมิปัญญา หรือสติปัญญา ด้วยดวงตาที่เห็นธรรม เพื่อนำไปเป็นเครื่องมือในการดับทุกข์และรู้เท่าทัน โดยจะไม่เพิ่มการสร้างอกุศลกรรมใหม่ในปัจจุบัน

การปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

คำว่า “กัมมัฏฐาน” เป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กรรมฐาน” หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุฌาน มรรค ผล นิพพาน การเจริญภาวนา หรือเจริญกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนามี 2 วิธี คือ สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม 2 ประการนี้เพื่อสลัดความไม่



ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญหาธรรม 2 อย่างนั้น ได้แก่ สมถะ 1 วิปัสสนา 1

1. สมถะกัมมัฏฐาน หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิ พละ และสัมมาสมาธิ ซึ่งเป็นการกระทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนทั้งหลาย จนจิตใจไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่ายตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้นสงบระงับอยู่ กระทั่งเจริญขึ้นตามลำดับที่เรียกว่า “สมาธิ” เป็นการตั้งใจมั่น อาการทรงจิตไว้โดยชอบ มี 5 อย่าง ประกอบด้วย (1) เอกัคคตาสมาธิ (2) โลภียสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ (3) ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ (4) ทิฐฐธัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญสมาธิ และ อาสวักขยสมาธิ และ (5) สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อากาปริสสมาธิ

ในการที่จะทรงสมาธิเหล่านั้นให้อยู่ได้นั้น จำเป็นต้องอาศัย “**อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน**” สำหรับการเพ่งและปฏิบัติในสมถกัมมัฏฐาน มี 40 วิธี จัดเป็น 7 หมวด ดังนี้

1. กสิณ 10 คือกัมมัฏฐานที่ว่าด้วยการเพ่งปฐวีกสิณหรือเพ่งดินทั้งปวง หรือว่าดินทั้งปวงก็เหมือนกับดินที่ดวงกสิณนี้เอง กสิณมี 10 อย่าง แม้จะเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างแน่นแน่ว ก็จะทำให้จิตไม่ดิ้นรน ไม่กระสับกระส่าย ทำให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนต่าง ๆ สงบระงับ สามารถทำให้เกิดฌานจิตตั้งแต่ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) ขึ้นไปตามลำดับจนถึงปัญจฌาน (ฌานที่ 5) ได้ กสิณ 10 ประกอบด้วย (1) ปฐวีกสิณ คือเพ่งดิน (2) อาโปกสิณ คือเพ่งน้ำ (3) เตโชกสิณ คือ

เพ่งไฟ (4) วาโยกสิณ คือเพ่งลม (กสิณ 1 - 4 รวมเรียกว่า ภูตกสิณ) (5) นีลกสิณ คือเพ่งสีเขียว (6) ปิตกสิณ คือเพ่งสีเหลือง (7) โลหิตกสิณ คือเพ่งสีแดง (9) โอทาทกสิณ คือเพ่งสีขาว (กสิณ 5 - 8 รวมเรียกว่า วัณณกสิณ) (9) อากาสกสิณ คือเพ่งที่ว่างเปล่า และ (10) อาโลกกสิณ คือเพ่งแสงสว่าง

2. อสุภะ 10 หมายถึงการเพ่งของไม่งาม เป็นกัมมัฏฐานซึ่งจะปรากฏ อุดคคณิมีต ปฏิภาคนิมีต อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ตามควรแก่การเพ่งนั้น อสุภะมี 10 อย่าง จะเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ การเพ่งอสุภะสามารถให้เกิดฌานจิตได้แค่ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) เท่านั้น อสุภะ 10 คือ (1) อุทฺธมาตกอสฺสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยมีอาการขึ้นพอง (2) วินีลอสฺสุภะ ศพที่น่าเกลียด เน่า ขึ้นเขียว (3) วิปฺพพกอสฺสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีน้ำเหลือง น้ำหนองไหลออกมา (4) วิฉิททกอสฺสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกตัดขาดเป็นท่อน ๆ (5) วิกขายิตกอสฺสุภะ ศพที่น่าเกลียด ถูกสัตว์แทะกัดกิน เหวอะหะ (6) วิกขิตตกอสฺสุภะ ศพที่น่าเกลียด มือ เท้า ศีรษะ อยู่คนละทาง (7) หตฺวิกขิตตกอสฺสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกสับฟันยับเยิน (8) โลหิตกอสฺสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีโลหิตไหลอาบ (9) ปุพฺพกอสฺสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีหนองไขทวี่ร่างกาย และ อัญฺฐิกอสฺสุภะ ศพที่น่าเกลียด เหลือแต่กระดูกกระจัดกระจายไป

3. อนุสสติ 10 แปลว่า ตามระลึกหรือระลึกถึงเนื่อง ๆ มีความหมายว่า เอาความที่ตามระลึกถึงเนื่อง ๆ นั้นมาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน ซึ่งมีจำนวน 10 ประการ คือ (1) พุทธานุสสติ ระลึกถึงเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระพุทธเจ้า (2) ธัมมานุสสติ ระลึกถึงเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระธรรม (3) สังฆานุสสติ ระลึกถึงเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระอริยสงฆ์

(4) สีสานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของศีล
(5) จาคานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของการบริจาค
(6) เทวตานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของการเป็น
เทวดา (7) มรณานุสสติ ระลึกถึงบ่อย ๆ ถึงความ
ที่จะต้องตาย (8) อุปสมานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ
ถึงคุณของพระนิพพาน (9) กายคตาสติ ระลึก
เนื่อง ๆ ถึง กายโกฏฐาส มีเกสา โลมา เป็นต้น และ
อานาปานสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
ซึ่งการเพ่งอนุสสนีนี้ สามารถทำให้เกิดฌานจิต
ได้เพียง 2 ประการเท่านั้น คือ กายคตาสติเจริญ
ได้เพียงปฐมฌาน (ฌานที่ 1) เท่านั้นเอง ส่วน
อานาปานสติ เจริญได้ตั้งแต่ปฐมฌาน (ฌานที่ 1)
ขึ้นไปตามลำดับจนถึงปัญจฌาน (ฌานที่ 5)

4. อปัมัญญา 4 หมายความว่า แผ่ไป
ไม่มีประมาณ แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายจนหาประมาณ
ไม่ได้ โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชังเลย บ้างก็เรียกว่า
พรหมวิหาร หมายความว่า ธรรมอันเป็นเครื่อง
สำราญอยู่ของพรหม อปัมัญญามี 4 คือ (1) เมตตา
การแผ่ความรักใคร่ความปรารถนาดีต่อสัตว์
ทั้งหลายให้มีความสุขสบาย สุขโดยทั่วกัน
ไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ (2) กรุณา การแผ่ความ
สงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่
หรือที่จะได้รับความทุกข์ต่อไปในภายหน้า โดยไม่
เลือก ชาติ ชั้น วรรณะ (3) มุทิตา การแผ่ความชื่นชม
ยินดีต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความสุขอยู่
หรือที่จะได้รับความสุขต่อไปในภายหน้า โดยไม่
เลือก ชาติ ชั้น วรรณะ และ (4) อุเบกขา การ
วางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลายด้วยการวางตนเป็น
กลางไม่รักใคร่ ไม่สงสาร ไม่ชื่นชมยินดี ไม่มีอคติ
แต่ประการใด ๆ โดยไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ
อปัมัญญา 3 ข้างต้นคือ เมตตา กรุณา มุทิตา
นั้น สามารถเจริญให้ถึงได้ ตั้งแต่ปฐมฌาน (ฌาน

ที่ 1) ขึ้นไปตามลำดับจนถึงจตุตถฌาน (ฌานที่ 4)
ส่วนอุเบกขานั้น เจริญได้โดยเฉพาะเพื่อให้เกิด
ปัญจฌาน (ฌานที่ 5) อย่างเดียวเท่านั้น

5. อาหารปฏิกูลสัญญา 1 การพิจารณา
อาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นว่าเป็นของที่น่าเกลียด
จนมีความรู้สึกเป็นไปตามที่พิจารณาเห็นนั้น
การพิจารณาความปฏิกูลของอาหารนี้ไม่สามารถ
ที่จะให้เกิดฌานจิตได้ แต่จะทำให้จิตแน่นแน่ว
เป็นสมาธิได้มีใช้น้อยเหมือนกัน

6. จตุธาตุวัตถุทาน 1 การพิจารณาธาตุ
ทั้ง 4 มี ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ
ที่ปรากฏอยู่ในร่างกายเพื่อให้เห็นว่าร่างกายนี้
ก็คือ ธาตุต่าง ๆ ที่มาประชุมรวมกันอยู่เท่านั้น ไม่ใช่
ตัวตนเราเขาแต่อย่างใดการกำหนดพิจารณาธาตุ
ทั้ง 4 นี้ ก็ไม่สามารถที่จะถึงฌานจิตได้ เพียงแต่
เป็นสมาธิที่เฉียดฌานเข้าไปแล้วเหมือนกัน

7. อรูปกัมมัญฐาน 4 หมายความว่า
กัมมัญฐานที่ไม่ใช่รูป ที่ไม่มีรูป ซึ่งเป็นกัมมัญฐาน
ที่เป็นวิสัยของผู้ที่ได้ถึงรูปาวจรปัญจฌานแล้ว
จึงจะพึงกระทำให้เป็นอารมณ์เพื่อเจริญให้ถึง
อรุณตต่อไป อรูปกัมมัญฐาน 4 นั้น ได้แก่
(1) อรูปกัมมัญฐานเบื้องต้น ชื่อ กลิณฺณคฺชาวณฺณิกาส
บัญญัติ คือ เพ่งอากาศความว่างเปล่าเว้งว่างไม่มี
ที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า อากาโส
อนนโต ความว่างไม่มีที่สุด ซึ่งสามารถให้เกิด
อากาสนัญจายตนฌานจิตได้ (2) อรูปกัมมัญฐาน
ที่ 2 ชื่อ อากาสนัญจายตนฌาน คือ เพ่งวิญญาน
ความรู้ที่รู้ว่าอากาศไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์
โดยปริกรรมว่า วิญญาน อนนโต วิญญานไม่มีที่
สิ้นสุด ซึ่งสามารถให้เกิด วิญญานัญจายตนฌาน
จิตได้ (3) อรูปกัมมัญฐานที่ 3 ชื่อ นตฺถิกาวณฺณยิตติ
คือ เพ่งความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์โดยปริกรรม



ว่า นตฺถิ กิณฺจ นิดหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี ซึ่งสามารถให้เกิดอาภิญญาจตุตถฌานจิตได้ และ (4) อรูปกัมมัฏฐานที่ 4 ชื่ออาภิญญาจตุตถฌาน คือ เพ่งความรู้ที่รู้ว่านิดหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี นั้นเป็นอารมณ์ ความรู้ถึงขั้นนี้ มีความละเอียดอ่อนมากเหลือเกินจึงบริกรรมว่า เอต สนฺต, เอต ปณฺธิต, สงบหนอ ประณีตหนอ ซึ่งสามารถให้เกิด เนวสัณฺญาณาสัณฺญาตณฺฌานจิตได้

ผลของสมถกัมมัฏฐาน

การทำงานอะไรก็ตาม ย่อมหวังถึงผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับงานนั้น ๆ การปฏิบัติกัมมัฏฐานก็เช่นกัน ย่อมมีผลที่เกิดตามมา ซึ่งผลและอานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานหรือสมาธิ มี 7 ประการ คือ (1) ทำให้ได้ขณิกสมาธิ (ชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (จวนจะแนบแน่น) และ อัปนาสมาธิ (แนบแน่น) (2) ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง 5 (กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจฺจกฺกุกฺกจะ และวิจิกิฉณา) (3) ทำให้ได้ฌานทั้ง 2 คือ รูปฌานและอรูปฌานเพื่อไปเกิดเป็นพรหม (4) ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน (5) ทำให้ได้อภิญญา 5 คือ (5.1) อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้ (5.2) ทิพพโสตะ หูทิพย์ (3) ประจิตตวิชานนะ รู้วาระจิตของบุคคลอื่น (4) บุพเพนิวาสานุสสติ ระลึกชาติได้ (5) ทิพพจักขุ มีตาทิพย์ (6) ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ (เฉพาะผู้บรรลुพระอนาคามี) และ (7) ทำให้เกิดวิปัสสนา โดยเป็นบาทของวิปัสสนาเพื่อให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพานเรียกว่า สมถยานิก แปลว่า เอาสมถะมาเป็นยานพาหนะขึ้นไปหาวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉตพหุหนาทต่อไป

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็น ภาษาบาลี จำแนกออกเป็น 4 คำ คือ วิ + ปสฺสนา + กมฺม + ฐาน สามารถแปลได้ดังนี้ วิ อุปสัค แปลว่า วิเศษ แจ่ม ต่าง, ทิส ธาตุ แปลว่า เห็น แปลง ทิส เป็น 2 รูป คือ ทกฺข และ ปสฺส, ประกอบด้วย ปัจจัยและวิภัติ เป็น ปสฺสนา แปลว่า การเห็น, เมื่อนำ 2 คำมารวมกันจึงเป็น **วิปัสสนา** ซึ่งแปลว่า **การเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ่ม การเห็นด้วยอาการต่าง ๆ หรือ อาการหลายอย่าง และยังเป็น ปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และ มรรคผล นิพพาน** สามารถแบ่งได้ดังนี้

1. วิปัสสนา คือปัญญาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนด หมายความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนด เฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม และสัมมาทิฏฐิ อันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้ง ในชั้นที่ 5 หรือรูปและนามที่มาปรากฏทางทวารทั้ง 6 โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา”

มี 3 ประการดังนี้ (1) สังขารปริคคัณห์ คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูป และ นาม (2) ผลสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้ (3) นิโรธสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้

2. มัชฌิมวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้างตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ 4 เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงสังขารุเพกขาญาณ คือ ญาณที่ 11

3. มหาวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือ วิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็นอริยสัจ 4 ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปุถุโคตรคือโคตรของปุถุชน อันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมดซึ่งเรียกว่าโคตรภูญาณ ต่อจากนั้นมรรคญาณก็เกิดขึ้น ประทานกิเลสคือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไปแล้วปัจจุเวกขณะญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณาภิเลสที่ละ ที่เหลือ มรรค ผล นิพพาน

ประเภทของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในการปฏิบัติธรรมนั้น สามารถแยกผู้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ได้อยู่ 2 ประเภท คือ สุขวิปัสสก (วิปัสสนายานิกะ) และ ฌานลาภบุคคล (สมถยานิกะ)

1. สุขวิปัสสกบุคคล (วิปัสสนายานิกะ) เป็นผู้มีวิปัสสนาญาณอันแห่งแล้งจาก

โลกียฌานคือพระอริยบุคคลจำพวกนี้ไม่ได้เจริญสมถภาวนาจนเกิดฌานจิตมาแต่ก่อนเลย เริ่มเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียวจนเป็นพระอริยบุคคล ที่เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ

2. ฌานลาภบุคคล (สมถยานิกะ) คือผู้ที่ได้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนเกิดฌานจิตมีปฐมฌานเป็นต้นมาก่อนแล้ว เป็นฌานลาภบุคคลมาแล้ว จึงได้ใช้ฌานเป็นบาทเพื่อมาเจริญตามแนวสติปัฏฐาน 4 หรือวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อจนได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ

ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนามี 10 อย่าง คือ

1. สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงได้
2. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
3. คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่ห่วงวายเป็นเดือดร้อนไปตามกระแสของโลก
4. มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่พุ้งขึ้นหรือ ยุบลง ด้วยอำนาจโลกธรรม
5. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
6. จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ
7. สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
8. สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก



9. ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจาก การพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

10. การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 หรือ วิปัสสนา กัมมัฏฐาน จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผล

อย่างใดอย่างหนึ่ง คือบรรลอรหัตตผล ในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน 7 ปี หรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน 7 วัน ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น เป็นหลักการปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาที่ พระพุทธเจ้าทรงวางหลักการไว้แล้วในบทสวด ธรรมคุณ ดังนี้

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันติภูมิกโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิกโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผล ได้ไม่จำกัดกาล

เอหิพัสสีกโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่น ว่าท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิกโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามา ใส่ตัว

ปัจจุตตัง เวทิตัพโพ วญญูหิติ, เป็นสิ่งที่ ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน

สิ่งที่คนไทยคาดว่าจะต้องได้รับการ พัฒนาประเทศในยุคปัจจุบันนี้ เรียกว่า Thailand 4.0

1. ต้องเป็นสังคมที่มีความหวัง (Hope) เป็นสังคมที่เปี่ยมสุข (Happiness) และเป็นสังคม

ที่มีความสมานฉันท์ (Harmony) เป็นสังคมที่มีความพอเพียง โดยมีคนชนชั้นกลางเป็นส่วนใหญ่ ของประเทศ เกิดความเท่าเทียมในสังคม ความเหลื่อมล้ำอยู่ในระดับต่ำ มีสิ่งแวดล้อมและ สุขภาพที่ดี

2. ต้องได้รับโอกาสทางการศึกษาที่มี คุณภาพดี และได้รับสวัสดิการทางสังคมที่ เหมาะสมตลอดช่วงชีวิต เป็นคนทันโลก ทันเทคโนโลยี สามารถอยู่บนเวทีโลกได้อย่าง ภาคภูมิใจ และสามารถมีส่วนร่วมกับนานาชาติ เพื่อทำให้โลกดีขึ้น น่ายู่งขึ้น

3. ต้องที่หลุดพ้นจากกับดักความ ยากจน โดยผันตัวเองจากเกษตรกรผู้ผลิตมาเป็น ผู้ประกอบการทางการเกษตรสมัยใหม่ (smart farmers) มีการบริหารจัดการที่ดี มีต้นทุนการ ผลิตต่ำ สามารถเพิ่มมูลค่าสินค้าทางการเกษตร จากการแปรรูป

4. SME ต้องสามารถสร้างหรือใช้ นวัตกรรม เทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์ ในการ สร้างมูลค่าในสินค้าและบริการ มีความสามารถ ทางการค้าขาย สามารถเข้าถึงตลาดในประเทศ ตลาดอาเซียน และตลาดโลก ทำให้มีรายได้ สูงขึ้น มีชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น และมีอนาคตที่ สดใส

5. ต้องมีจังหวัดที่การกระจายความ เจริญทั่วประเทศ เศรษฐกิจขยายตัว สามารถ ทำงานในถิ่นฐานบ้านเกิดได้ โดยไม่จำเป็นต้อง เข้ามาทำงานในกรุงเทพมหานครหรือเมืองใหญ่ เนื่องจากมีช่องทาง โอกาส และงานที่ดีกระจาย อยู่ในทุกจังหวัดทั่วประเทศ

กระแสที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิต

1. Globalization เป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดการเคลื่อนไหลของทุน สินค้าและบริการอย่างเสรี จนกลายเป็นโลกที่เชื่อมต่อกันอย่างสนิท (Connected World)

2. Digitization การติดต่อสื่อสารมีการเปลี่ยนรูปแบบจากการสื่อสารกับ Someone, Somewhere และ Sometime เป็น Anyone, Anywhere และ Anytime เรากำลังดำรงชีวิตอยู่ใน 2 อารยธรรมไปพร้อม ๆ กัน คืออารยธรรมในโลกจริง และอารยธรรมในโลกเสมือน ในโลกของดิจิทัล ก่อให้เกิด Network Externalities ดังนั้น รูปแบบการเติบโตจะไม่เป็นไปตามหลักเศรษฐศาสตร์เดิมว่าด้วย Diminishing Return to Scale อีกต่อไป แต่รูปแบบการเติบโตจะเปลี่ยนไปเป็นแบบ Exponential Return to Scale มากขึ้น

3. Urbanization สัดส่วนของผู้คนในเมืองจะมีมากขึ้น โดยในปี 1995 โลกมีคนในเมืองเพียงร้อยละ 30 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 54 ในปี 2014 และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 66 ในปี 2050 ดังนั้น วิถีชีวิต พฤติกรรม และปฏิสัมพันธ์ของผู้คนจะเปลี่ยนแปลงไปจากสังคมชนบทเป็นสังคมเมือง จะเกิดประเด็นท้าทายชุดใหม่ครอบคลุมทั้งในมิติพลังงาน การคมนาคม การศึกษา สาธารณสุข สิ่งแวดล้อม ความปลอดภัย อาชญากรรม ยาเสพติด ฯลฯ ซึ่งหากเตรียมการไว้ได้ไม่ดีพอ เมืองเหล่านี้จะกลายเป็น Mega-Slums แต่หากเตรียมการได้ดีพอ เมืองเหล่านี้จะถูกปรับเปลี่ยนไปเป็น Smart Cities

4. Individualization ผู้คนในศตวรรษ

ที่ 21 จะมีความเป็นปัจเจกมากขึ้น มีความคิดอ่านเป็นของตนเองมากขึ้น ต้องการแสดงออกมากขึ้น ความเป็นปัจเจกจะเกิดขึ้นได้ 2 รูปแบบ คือ Collective Individuals และ Contra-Individuals รูปแบบแรกเป็นรูปแบบที่สร้างสรรค์ที่ผู้คนอยากอยู่ร่วมกันเพื่อสร้างสรรค์สังคม เกิดเป็นสังคมที่เข้มแข็ง แต่ในรูปแบบที่สองเป็นรูปแบบที่ผู้คนต่างคนต่างอยู่ มองแต่ประโยชน์ส่วนตน เกิดสังคมที่เปราะบาง โอกาสที่จะเกิดความขัดแย้งจะมีอยู่สูง

5. Commonization ในโลกที่ยังเชื่อมต่อกันมากขึ้นเท่าไร ผู้คนก็ยิ่งต้องพึ่งพิงอิงอาศัยกันมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ความเสี่ยงและภัยคุกคามมิได้ส่งผลกระทบต่อประเทศใดประเทศหนึ่งเป็นการเฉพาะ หากแต่ส่งผลกระทบต่อโลกโดยรวม เป็นปัญหาที่ทุกประเทศต้องเผชิญที่เรียกกันว่า “Global Commons” อาทิ วิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ โรคระบาด การก่อการร้าย ภาวะโลกร้อน เป็นต้น หมายความว่า จากนี้ไป เวลาสุขประชาคมโลกจะสุขด้วยกัน และเวลาทุกข์ประชาคมโลกก็จะทุกข์ด้วยกันด้วย

ทั้ง 5 กระแสดังกล่าวนี้อาจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน 4 มิติ

1. การเปลี่ยนแปลงในวัฒนธรรมของการดำรงอยู่

2. การเปลี่ยนแปลงในวัฒนธรรมของการดำเนินธุรกิจ

3. การเปลี่ยนแปลงในวัฒนธรรมของการทำงาน และ

4. การเปลี่ยนแปลงในวัฒนธรรมของการเรียนรู้

อย่างไรก็ตาม โลกจะมีการเปลี่ยนแปลงไป



เช่นใดก็ตาม หลักของการปฏิบัติธรรมก็เพื่อการ พัฒนาชีวิต หรือการทำให้เจริญงอกงามทั้ง 4 ด้าน ด้วยกัน คือ

1. กายภาวนา แปลว่า การทำกาย ให้เจริญ ประกอบด้วย 1) การทำให้ร่างกายเจริญ เติบโตแข็งแรง หรือการมีสุขภาพกายที่ดี 2) การ พัฒนาทักษะ การฝึกฝนการใช้ร่างกาย การใช้มือ ใช้อวัยวะ ให้มีความคล่องแคล่วชำนาญในการ ที่จะประกอบกิจการต่าง ๆ ซึ่งมุ่งหมายไปในทาง อาชีพ 3) การพัฒนาอินทรีย์ มี ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่ใช้สำหรับสัมพันธ์กับโลกภายนอก เพื่อให้ได้ผลดีทั้งในแง่การใช้งาน มีความละเอียด ละเอียดอ่อน ไว คล่อง จัดเจน และในของแง่การ รู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์เข้ามา ให้แก่ชีวิต ป้องกันไม่ได้รับเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือ เป็นโทษเข้ามา

2. ศิลภาวนา แปลว่า การพัฒนาศีล ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคม ในด้าน การมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ศีลเป็นสภาพ หรือคุณสมบัติของตัวบุคคล เป็นเรื่องของการ ที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและการ อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ความมีระเบียบหรือ ประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่างนี้เรียกว่า ศีล ส่วนวินัยนั้นเป็นการจัดระเบียบ ทั้งการจัดระเบียบ ชีวิตของตนเองและการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3. จิตภาวนา การพัฒนาจิต หรือการ ทำจิตให้เจริญงอกงาม แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ 1) การพัฒนาคุณภาพจิต เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญู กตเวทิตะ 2) การพัฒนา สมรรถภาพจิตซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะเอาไป ใช้งานได้ดี คือ มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ คือความ

เพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน 3) การ พัฒนาสุขภาพจิต นอกจากมีคุณธรรม มีคุณภาพ และ สมรรถภาพแล้ว ต้องมีสุขภาพจิตด้วย คือ จิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปิติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา การทำปัญญาให้ เจริญงอกงาม ในระดับต่าง ๆ ดังนี้ 1) รับรู้ เข้ามาเป็นประสบการณ์ ตรงตามสภาพของมัน รับรู้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ประจักษ์ คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ได้ความรู้ที่ถูกต้อง 2) การคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่าง ๆ อย่าง ถูกต้อง ตรงตามสภาพโดยบริสุทธิ์ ไม่ตกอยู่ใน อำนาจครอบงำของอคติ ประกอบด้วย ฉันทาคติ โทษาคติ โมหาคติ และ ภยาคติ เป็นปัญญา ที่บริสุทธิ์อิสระ 3) ความสามารถที่จะนำความรู้ มาใช้ มาจัดแจง จัดทำ ดำเนินการต่าง ๆ ให้ สำเร็จผลตามที่ต้องการ โดยเฉพาะในการแก้ปัญหา ต่าง ๆ ให้สำเร็จ

สรุป

ประเทศไทยเข้าสู่ยุค Thailand 4.0 สิ่งที่คนไทยคาดว่าจะต้องได้รับ คือ (1) ต้องเป็น สังคมที่มีความหวัง (Hope) เป็นสังคมที่เปี่ยมสุข (Happiness) และเป็นสังคมที่มีความสมานฉันท์ (Harmony) เป็นสังคมที่มีความพอเพียง โดยมี คนชนชั้นกลางเป็นคนส่วนใหญ่ของประเทศ เกิดความเท่าเทียมในสังคม ความเหลื่อมล้ำอยู่ใน ระดับต่ำ มีสิ่งแวดล้อมและสุขภาพที่ดี (2) ต้องได้ รับโอกาสทางการศึกษาที่มีคุณภาพดี และได้รับ สวัสดิการทางสังคมที่เหมาะสมตลอดทุกช่วง



ชีวิต เป็นคนทันโลก ทันเทคโนโลยี สามารถอยู่บนเวทีโลกได้อย่างภาคภูมิใจ และสามารถมีส่วนร่วมกับนานาชาติเพื่อทำให้โลกดีขึ้น น่ายุติขึ้น (3) ต้องที่หลุดพ้นจากกับดักความยากจน โดยผันตัวเองจากเกษตรกรผู้ผลิตมาเป็นผู้ประกอบการทางการเกษตรสมัยใหม่ (smart farmers) มีการบริหารจัดการที่ดี มีต้นทุนการผลิตต่ำ สามารถเพิ่มมูลค่าสินค้าทางการเกษตรจากการแปรรูป (4) SME ต้องสามารถสร้างหรือใช้นวัตกรรม เทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างมูลค่าในสินค้าและบริการ มีความสามารถทางการค้าขาย สามารถเข้าถึงตลาดในประเทศ ตลาดอาเซียน และตลาดโลก ทำให้มีรายได้สูงขึ้น มีชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น และมีอนาคตที่สดใส และ (5) ต้องมีจังหวัดที่การกระจายความเจริญทั่วประเทศ เศรษฐกิจขยายตัว สามารถทำงานในถิ่นฐานบ้านเกิดได้ โดยไม่จำเป็นต้องเข้ามาทำงานในกรุงเทพมหานครหรือเมืองใหญ่เนื่องจากมีช่องทาง โอกาส และงานที่ดีกระจายอยู่ในทุกจังหวัดทั่วประเทศ ถึงโลกจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม การปฏิบัติธรรมก็เพื่อการพัฒนาชีวิต หรือการทำให้เจริญงอกงามทั้ง 4 ด้าน

ด้วยกัน คือ (1) กายภาวนา แปลว่า การทำกายให้เจริญ (2) ศีลภาวนา แปลว่า การพัฒนาศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคม (3) จิตภาวนา การพัฒนาจิต หรือการทำจิตให้เจริญงอกงาม และ (4) ปัญญาภาวนา การทำปัญญาให้เจริญงอกงาม

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. เล่ม 11, 20. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์.
- กองบริหารงานวิจัยและประกันคุณภาพการศึกษา. (2560). **Thailand 4.0 โมเดลขับเคลื่อนประเทศไทยสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน**. (ฉบับพิมพ์เขียว).