

ธรรมกับการดำเนินชีวิตในยุคประเทศไทย 4.0

Dharma and Lifestyle In Thailand 4.0

พระมงคลธมฺมวิธาน

Mongkol Thumvithan

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

email: entrance56@gmail.com

Received 5/02/2019

Revised 7/04/2019

Accepted 14/05/2019

บทคัดย่อ

พระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องตามครรลองคลองธรรม ซึ่งเป็นวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามที่เรียกว่า "มรรค" เป็นของคู่กันกับหลักการคือ "สิกขา" คือ ต้องมีการฝึกฝนหรือฝึกหัด เรียกอีกอย่างว่า การศึกษา ก็คือการฝึกฝนให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้องดีงาม ส่วนการศึกษาเป็นการทำให้เกิดการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือการฝึกฝนคนให้เข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม พุทธศาสนาจึงใช้การฝึกฝนกับการพัฒนา เพราะการพัฒนาชีวิตคือการศึกษานั้นเอง เพราะฉะนั้น การศึกษาก็คือการพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปในวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม トラバドที่ชีวิตยังไม่สมบูรณ์ ยังมีความบกพร่อง ยังมีความไม่เต็ม ยังมีความทุกข์ ยังมีปัญหา トラバドนั้นก็ต้องพัฒนาชีวิตหรือต้องมีการศึกษาตลอดชีวิตจนกว่าจะถึงจุดหมาย เพื่อดำรงชีวิตอย่างมีความสุขอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านวัฒนธรรม ด้านการดำเนินธุรกิจ ด้านการทำงาน และด้านการเรียนรู้

คำสำคัญ: การปฏิบัติธรรม, ไทยแลนด์ 4.0

Abstract

Buddhism emphasizes the development of life in the right way or in the path of Dharma. It is paired with the principle of "Sikkha" which means to train or practice. It is also called education which is the practice of life in a righteous way. Education is a way of life or to train people to have a good lifestyle. Buddhism uses the terms of practice and development. As 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, full of suffering, and has a problem, it is necessary to develop a life or to have a lifelong education until it reaches its destination; that is to live happily in a society that has changed in culture and In businesslike aspects of working and learning.

Keywords: Buddhist Practice, Thailand 4.0

1. บทนำ

แนวทางการปฏิบัติธรรมนั้น คือ ความตั้งใจ ความขยันหมั่นเพียร ความอดทน ที่จะแสวงหาความสงบสุขของกายและใจ ไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่าน ด้วยการเลือกเฟ้นค้นหาอุบายต่างๆ ที่เหมาะกับจริตของตน เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องรูของจิต และเครื่องระลึกของสติ โดยการปริกรรมภาวนาว่า “พุทโธฯ” เป็นอีกอุบายหนึ่งที่นักปฏิบัติธรรมนำมาใช้ เพื่อนำพาจิตให้สงบนิ่ง สว่างไสว ให้อารมณ์ธรรมมาประชุมพร้อมเพียงกันเป็นหนึ่งเดียว หรือองค์ฌานขึ้นเอกัคคตาจิต เป็นการเข้าสู่อภิญญาธรรมฐาน ซึ่งอภิญญาธรรมฐานที่ได้รับคือ อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติธรรมควรที่จะได้รับกุศลกรรมจากการปฏิบัติธรรม คือ “จิตผู้รู้” ที่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ครองภุมิรุ ภุมิธรรม ภุมิสมาธิปัญญา หรือภุมิวิปัสสนาธรรมฐาน เพื่อให้ได้สติปัญญาดวงตาแห่งสัจธรรม หรือวิปัสสนาญาณแห่งอริยมรรคคือ สติ สมาธิ ปัญญา นั้นเอง สภาวธรรมที่ผ่านการพิจารณาโดยจิตผู้รู้นั้น จะกลายเป็นองค์ความรู้ใหม่ หลังจากพิจารณาตามหลักสามัญลักษณ์หรือไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่อะไรตัวไม่ใช่อะไร ซึ่งอยู่ภายใต้กฎแห่งธรรมชาติที่ว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีดับไปเป็นธรรมดา” องค์ภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นในขั้นวิปัสสนาธรรมฐานนั้น จะมีมหาสติปัญญาเป็นเครื่องมือกำหนดตามรู้ในการพิจารณาธรรมในเรื่องนั้นๆ อยู่ สำหรับสัจธรรมหรือองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นนั้น โดยทั่วไปไม่สามารถบรรยายด้วยภาษาสมมติบัญญัติใด เนื่องจากพลวัตรของกำลังความคิดในภุมิสมาธิมีจำนวนมหาศาล ถ้าปรากฏการณ์ของสัจธรรมสามารถอธิบายได้ด้วยภาษาสามัญทั่วไป ถือว่าไม่ใช่ “ปัญญาสมาธิ” ดังนั้น ภูมิปัญญาสมาธิจึงเปรียบเสมือนภาษาแห่งธรรมชาติที่เป็นลักษณะสากลสำหรับมวลหมู่แห่งการปฏิบัติธรรม เพื่อให้ได้หลักการของสัมมาสมาธินั้น ก็เพื่อไปสู่ความสงบแห่งมรรคผล นิพพาน เพื่อการดับทุกข์ โดยมีศีล 5 เป็นพื้นฐานอันดับแรก จากนั้นนำไปสู่ภุมิวิปัสสนาธรรมฐาน อันประกอบด้วย “จิตผู้รู้” และ “สติสัมปชัญญะ” ที่สมบูรณ์ในการพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจริงในขณะนั้น แล้วประมวลผลออกมาเป็นภูมิปัญญา หรือสติปัญญา ด้วยดวงตาที่เห็นธรรม เพื่อนำไปเป็นเครื่องมือในการดับทุกข์และรู้เท่าทัน โดยจะไม่เพิ่มการสร้างอกุศลกรรมใหม่ในปัจจุบัน

2. การปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

คำว่า “กัมมัฏฐาน” เป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กรรมฐาน” หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุฌาน มรรค ผล นิพพาน การเจริญภาวนา หรือเจริญกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนามี 2 วิธี คือ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม 2 ประการนี้ เพื่อสลัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม 2 อย่างนั้น ได้แก่ สมถะ 1 วิปัสสนา 1

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

ในการที่จะทรงสมาธิเหล่านั้นให้อยู่ได้นั้น จำเป็นต้องอาศัย "อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน" สำหรับ การเพ่งและปฏิบัติในสมถกัมมัฏฐาน มี 40 วิธี จัดเป็น 7 หมวด ดังนี้

1. กสิณ 10 คือกัมมัฏฐานที่ว่าด้วยการเพ่งปฐวีกสิณหรือเพ่งดินทั้งปวง หรือว่าดินทั้งปวง ก็เหมือนกับดินที่ดวงกสิณนี้เอง กสิณมี 10 อย่าง แม้จะเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างแน่ว ก็จะช่วยให้จิต ไม่ตื่นรน ไม่กระสับกระส่าย ทำให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนต่างๆ สงบระงับ สามารถทำให้เกิดฌาน จิตตั้งแต่ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) ขึ้นไปตามลำดับจนถึงปัญจฌาน (ฌานที่ 5) ได้ กสิณ 10 ประกอบด้วย (1) ปฐวีกสิณ คือเพ่งดิน (2) อาโปกสิณ คือเพ่งน้ำ (3) เตโชกสิณ คือเพ่งไฟ (4) วาโยกสิณ คือเพ่งลม (กสิณ 1 - 4 รวมเรียกว่า ภูตกสิณ) (5) นิลกสิณ คือเพ่งสีเขียว (6) ปิตกสิณ คือเพ่งสีเหลือง (7) โลหิตกสิณ คือเพ่งสีแดง (8) โอทาทกสิณ คือเพ่งสีขาว (กสิณ 5 - 8 รวมเรียกว่า วัณณกสิณ) (9) อากาสกสิณ คือเพ่งที่ว่างเปล่า และ (10) อาโลกกสิณ คือเพ่งแสงสว่าง

2. อสุภะ 10 หมายถึงการเพ่งของไม่งามเป็นกัมมัฏฐานซึ่งจะปรากฏ อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ ตามควรแก่การเพ่งนั้น อสุภะมี 10 อย่าง จะเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ การเพ่งอสุภะสามารถให้เกิดฌานจิตได้แค่ ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) เท่านั้น อสุภะ 10 คือ (1) อุทฺธมาตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยมีอาการขึ้นพอง (2) วินิลกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด เน่า ขึ้นเขียว (3) วิพฺพกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีน้ำเหลือง น้ำหนองไหลออกมา (4) วิฆิตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกตัดขาด เป็นท่อนๆ (5) วิชยิตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด ถูกสัตว์แทะกัดกิน เหวอะหะ (6) วิชิตตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มือ เท้า ศีรษะอยู่คนละทาง (7) หตวิชิตตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกสับฟันยับเยิน (8) โลหิตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีโลหิตไหลอาบ (9) ปุพฺพกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีหนอนไชทั่วร่างกาย และอัฐิกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด เหลือแต่กระดูกกระจัดกระจายไป

3. อนุสสติ 10 แปลว่า ตามระลึกหรือระลึกถึงเนื่องๆ มีความหมายว่า เอาความที่ตามระลึกถึงเนื่องๆ นั้นมาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน ซึ่งมีจำนวน 10 ประการ คือ (1) พุทธานุสสติ ระลึกเนื่องๆ ถึงคุณของพระพุทธเจ้า (2) ธัมมานุสสติ ระลึกเนื่องๆ ถึงคุณของพระธรรม (3) สังฆานุสสติ ระลึกเนื่องๆ ถึงคุณของพระอริยสงฆ์ (4) สีลานุสสติ ระลึกเนื่องๆ ถึงคุณของศีล (5) จาคานุสสติ ระลึกเนื่องๆ ถึงคุณของการบริจาค (6) เทวตานุสสติ ระลึกเนื่องๆ ถึงคุณของการเป็นเทวดา (7) มรณานุสสติ ระลึกถึงบ่อยๆ ถึงความที่จะต้องตาย (8) อุปสมานุสสติ ระลึกเนื่องๆ ถึงคุณของพระนิพพาน (9) กายคตาสติ ระลึกเนื่องๆ ถึง กายโกฏฐาส มีเกสา โลมา เป็นต้น และ อานาปาณสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งการเพ่งอนุสสตินี้ สามารถทำให้เกิดฌานจิตได้เพียง 2 ประการเท่านั้น คือ กายคตาสติเจริญได้เพียง ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) เท่านั้นเอง ส่วนอานาปาณสติ เจริญได้ตั้งแต่ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) ขึ้นไปตามลำดับ จนถึงปัญจฌาน (ฌานที่ 5)

4. อัปมัญญา 4 หมายความว่า แผ่ไปไม่มีประมาณ แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายจนหาประมาณไม่ได้ โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชังเลย บ้างก็เรียกว่า พรหมวิหาร หมายความว่า ธรรมอันเป็นเครื่องสำราญอยู่ของพรหม อัปมัญญา มี 4 คือ (1) เมตตา การแผ่ความรักใคร่ความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลายให้มีความสุขสบาย ความสุขโดยทั่วกัน ไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ (2) กรุณา การแผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่หรือที่จะได้รับความทุกข์ต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือก ชาติ ชั้น วรรณะ (3) มุทิตา การแผ่ความชื่นชมยินดีต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความสุขอยู่หรือที่จะได้รับความสุขต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือก ชาติ ชั้น วรรณะ และ (4) อุเบกขา การวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลายด้วยอาการวางตนเป็นกลางไม่รักใคร่ ไม่สงสาร ไม่ชื่นชมยินดี ไม่มีอคติแต่ประการใดๆ โดยไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ อัปมัญญา 3 ข้างต้นคือ

เมตตา กรุณา มุทิตา นั้น สามารถเจริญให้ถึงได้ ตั้งแต่ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) ขึ้นไปตามลำดับจนถึงจตุตถฌาน (ฌานที่ 4) ส่วนอุเบกขานั้น เจริญได้โดยเฉพาะเพื่อให้เกิดปัญจฌาน (ฌานที่ 5) อย่างเดียวเท่านั้น

5. อาหารแปดกัณฐก 1 การพิจารณาอาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นว่าเป็นของที่ น่าเกลียดจนมีความรู้สึกเป็นไปตามที่พิจารณาเห็นนั้น การพิจารณาความปฏิกูลของอาหารนี้ไม่สามารถที่จะให้เกิดฌานจิตได้ แต่ว่าทำให้จิตแน่วแน่เป็นสมาธิได้มีใช้น้อยเหมือนกัน

6. จตุธาตุวัตถุ 1 การพิจารณาธาตุทั้ง 4 มี ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ที่ปรากฏอยู่ในร่างกายเพื่อให้เห็นว่าร่างกายนี้ก็คือ ธาตุต่างๆ ที่มาประชุมคุ่มกันอยู่เท่านั้น ไม่ใช่ตัวตนเรา เขาแต่อย่างใดการกำหนดพิจารณาธาตุทั้ง 4 นี้ ก็ไม่สามารถที่จะถึงฌานจิตได้ เพียงแต่เป็นสมาธิที่เฉียดฌานเข้าไปแล้วเหมือนกัน

7. อรูปกัมมัฏฐาน 4 หมายความว่า กัมมัฏฐานที่ไม่ใช่อรูป ที่ไม่มีรูป ซึ่งเป็นกัมมัฏฐานที่เป็นวิสัยของผู้ที่ได้ถึงรูปาวจรปัญจฌานแล้ว จึงจะพึงกระทำให้เป็นอารมณ์เพื่อเจริญให้ถึงอรูปฌานต่อไป อรูปกัมมัฏฐาน 4 นั้น ได้แก่ (1) อรูปกัมมัฏฐานเบื้องต้น ชื่อ กสิณคชาภูมิภาส บัญญัติ คือ เพ่งอากาศ ความว่างเปล่าแว้งว้างไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า อากาโส อนนโต ความว่างไม่มีที่สุด ซึ่งสามารถให้เกิด อากาสนัญจายตนฌานจิตได้ (2) อรูปกัมมัฏฐานที่ 2 ชื่อ อากาสนัญจายตนฌาน คือ เพ่งวิญญานความรู้ที่รู้ว่าอากาศไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า วิญญาน อนนโต วิญญานไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งสามารถให้เกิดวิญญานัญจายตนฌานจิตได้ (3) อรูปกัมมัฏฐานที่ 3 ชื่อ นตถิกาวบัญญัติ คือ เพ่งความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์โดยปริกรรมว่า นตถิ กิณฺณ นิดหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี ซึ่งสามารถให้เกิดอากิญจัญญายตนฌานจิตได้ และ (4) อรูปกัมมัฏฐานที่ 4 ชื่ออากิญจัญญายตนฌาน คือ เพ่งความรู้ที่รู้ว่านิดหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี นั้นเป็นอารมณ์ ความรู้ถึงขั้นนี้มีความละเอียดอ่อนมากเหลือเกิน จึงปริกรรมว่า เอต สนฺต, เอต ปณฺธิ, สงฺบหนอ ประณีตหนอ ซึ่งสามารถให้เกิด เนวสัณฺญาณาสัญญายตนฌานจิตได้

3. ผลของสมถกัมมัฏฐาน

การทำงานอะไรก็ตาม ย่อมหวังถึงผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับงานนั้นๆ การปฏิบัติกัมมัฏฐานก็เช่นกัน ย่อมมีผลที่เกิดตามมา ซึ่งผลและอานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานหรือ สมาธิ มี 7 ประการ คือ (1) ทำให้ได้ฌณีสมาธิ (ชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (จวนจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ (แนบแน่น) (2) ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง 5 (กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจจัยกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา) (3) ทำให้ได้ฌานทั้ง 2 คือ รูปฌานและอรูปฌาน เพื่อไปเกิดเป็นพรหม (4) ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน (5) ทำให้ได้อภิญญา 5 คือ (5.1) อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้ (5.2) ทิพพโสตะ หูทิพย์ (3) ประจิตตวิชานะ รู้วาระจิตของบุคคลอื่น (4) บุพเพนิวาสานุสสติ ระลึกชาติได้ (5) ทิพพจักขุ มีตาทิพย์ (6) ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ (เฉพาะผู้บรรลพพระอนาคามี) และ (7) ทำให้เกิดวิปัสสนาโดยเป็นบาทของวิปัสสนาเพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพานเรียกว่า **สมถยานิก แปลว่า** เอาสมถะมาเป็นยานพาหนะจะไปหาวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉตปหานต่อไป

4. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็น ภาษาบาลี จำแนกออกเป็น 4 คำ คือ วิ + ปัสสนา + กัมม + ฐาน สามารถแปลได้ดังนี้ วิ อุปสัค แปลว่าวิเศษ แจ่ม ต่าง, ทิส ธาตุ แปลว่าเห็น แปลง ทิส เป็น 2 รูป คือ ทกข และ ปสส, ประกอบด้วยปัจจัยและวิภัติ เป็น ปัสสนา แปลว่า การเห็น, เมื่อนำ 2 คำมารวมกันจึงเป็นวิปัสสนา ซึ่งแปลว่าการเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ่ม การเห็นด้วยอาการต่างๆ หรือ อาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญหาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และ มรรคผล นิพพาน สามารถแบ่งได้ดังนี้

4.1 วิปัสสนา คือปัญหาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญหาเหมือนแผ่นดิน ปัญหาเครื่องทำลายกิเลส ปัญหาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญหาเหมือนปฏัก ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญหาเหมือนศัตรพา ปัญหาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม และสัมมาทิฐิ อันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในชั้น 5 หรือรูปและนามที่มาปรากฏทางทวารทั้ง 6 โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ปัญญาเจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา” มี 3 ประการดังนี้ (1) สังขารปริคคัณห์ คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูป และ นาม (2) ผลสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้ (3) นิโรธสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้

4.2 มัชฌิมวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้าง ตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ 4 เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงสังขารเพิกชาญาณ คือ ญาณที่ 11

4.3 มหาวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือวิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็นอริยสัจ 4 ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปฏโคตรคือโคตรของปฏุชนอันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรภูญาณ ต่อจากนั้นมรรคญาณก็เกิดขึ้น ประทานกิเลส คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไปแล้วปัจจเวกขณะญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณาภิเษกที่ละ ทีละลือ มรรค ผล นิพพาน

5. ประเภทของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในการปฏิบัติธรรมนั้น สามารถแยกผู้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้อยู่ 2 ประเภท คือ สุขวิปัสสกะ (วิปัสสนายานิกะ) และ ฌานลาภีบุคคล (สมถยานิกะ)

5.1 สุขวิปัสสกะบุคคล (วิปัสสนายานิกะ) เป็นผู้ที่มีวิปัสสนาญาณอันแห่งแล้งจากโลกียฌาน คือ พระอริยบุคคลจำพวกนี้ไม่ได้เจริญสมถภาวนาจนเกิดฌานจิตมาแต่ก่อนเลย เริ่มเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียวจนเป็นพระอริยบุคคล ที่เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ

5.2 ฌานลาภีบุคคล (สมถยานิกะ) คือผู้ที่ได้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนเกิดฌานจิตมี ปฐมฌาน เป็นต้นมาก่อนแล้ว เป็นฌานลาภีบุคคลมาแล้ว จึงได้ใช้ฌานเป็นบาท เพื่อมาเจริญตามแนวสติปัฏฐาน 4 หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐานต่อจนได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ

6. ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนามี 10 อย่าง คือ

- 6.1 สามารถกำจัดกิเลสต่างๆ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความเดือดร้อนต่างๆ ลงได้
- 6.2 มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
- 6.3 คลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อนไปตามกระแสของโลก
- 6.4 มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลาย ไม่พุ้งขึ้นหรือ ยุบลง ด้วยอำนาจโลกธรรม
- 6.5 มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
- 6.6 จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ
- 6.7 สามารถเข้านิโรธสมบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
- 6.8 สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก
- 6.9 ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้
- 6.10 การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผล

อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ บรรลุอรหัตผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน 7 ปีหรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน 7 วัน

ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น เป็นหลักการปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาที่พระพระเจ้าทรงวางหลักการไว้แล้วในบทสวดธรรมคุณ ดังนี้

สวากขาโต ะคะวะตา ธัมโม	พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว
สันติภูมิโก	เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง
อะกาลิโก	เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล
เอหิพัสสโก	เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด
โอปะนะยโก	เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว
ปัจจุตัง เวทิตัพโพ วัณฺณหิติ	เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน

เมื่อกล่าวถึงการพัฒนาประเทศในยุคปัจจุบันนี้ เรียกว่า Thailand 4.0

7. สิ่งที่คนไทยคาดว่าจะต้องได้รับ คือ

7.1 ต้องเป็นสังคมที่มีความหวัง (Hope) เป็นสังคมที่เปี่ยมสุข (Happiness) และเป็นสังคมที่มีความสมานฉันท์ (Harmony) เป็นสังคมที่มีความพอเพียง โดยมีคนชนชั้นกลางเป็นคนส่วนใหญ่ของประเทศ เกิดความเท่าเทียมในสังคม ความเหลื่อมล้ำอยู่ในระดับต่ำ มีสิ่งแวดล้อมและสุขภาพที่ดี

7.2 ต้องได้รับโอกาสทางการศึกษาที่มีคุณภาพดี และได้รับสวัสดิการทางสังคมที่เหมาะสมตลอดทุกช่วงชีวิตเป็นคนทันสมัย ทักษะเทคโนโลยี สามารถอยู่บนเวทีโลกได้อย่างภาคภูมิใจ และสามารถมีส่วนร่วมกับนานาชาติเพื่อทำให้โลกดีขึ้น น่ายั่งยืน

7.3 ต้องที่หลุดพ้นจากกับดักความยากจน โดยผันตัวเองจากเกษตรกรผู้ผลิตมาเป็นผู้ประกอบการทางการเกษตรสมัยใหม่ (Smart Farmers) มีการบริหารจัดการที่ดี มีต้นทุนการผลิตต่ำ สามารถเพิ่มมูลค่าสินค้าทางการเกษตรจากการแปรรูป

7.4 SME ต้องสามารถสร้างหรือใช้นวัตกรรม เทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์ ในการสร้างมูลค่าในสินค้าและบริการ มีความสามารถทางการค้าขาย สามารถเข้าถึงตลาดในประเทศ ตลาดอาเซียน และตลาดโลก ทำให้มีรายได้สูงขึ้น มีชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น และมีอนาคตที่สดใส

7.5 ต้องมีจังหวัดที่การกระจายความเจริญทั่วประเทศ เศรษฐกิจขยายตัว สามารถทำงานในถิ่นฐานบ้านเกิดได้ โดยไม่จำเป็นต้องเข้ามาทำงานในกรุงเทพมหานครหรือเมืองใหญ่ เนื่องจากมีช่องทาง โอกาส และงานที่ดีกระจายอยู่ในทุกจังหวัดทั่วประเทศ

8. กระแสที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิต คือ

8.1 Globalization เป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดการเคลื่อนไหลของทุน สินค้าและบริการ อย่างเสรี จนกลายเป็นโลกที่เชื่อมต่อกันอย่างสนิท (Connected World)

8.2 Digitization การติดต่อสื่อสารมีการเปลี่ยนรูปแบบจากการสื่อสารกับ Someone, Somewhere และ Sometime เป็น Anyone, Anywhere และ Anytime เรากำลังดำรงชีวิตอยู่ใน 2 อารยธรรมไปพร้อมๆ กัน คืออารยธรรมในโลกจริง และอารยธรรมในโลกเสมือนในโลกของดิจิทัล ก่อให้เกิด Network Externalities ดังนั้น รูปแบบการเติบโตจะไม่เป็นไปตามหลักเศรษฐศาสตร์เดิมว่าด้วย Diminishing Return to Scale อีกต่อไป แต่รูปแบบการเติบโตจะเปลี่ยนไปเป็นแบบ Exponential Return to Scale มากขึ้น

8.3 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

8.4 Individualization ผู้คนในศตวรรษที่ 21 จะมีความเป็นปัจเจกมากขึ้น มีความคิดความอ่านเป็นของตัวเองมากขึ้น ต้องการแสดงออกมากขึ้น ความเป็นปัจเจกจะเกิดขึ้นได้ 2 รูปแบบ คือ Collective Individuals และ Contra-Individuals รูปแบบแรกเป็นรูปแบบที่สร้างสรรค์ ที่ผู้คนอยากอยู่ร่วมกันเพื่อสร้างสรรค์สังคม เกิดเป็นสังคมที่เข้มแข็ง แต่ในรูปแบบที่สอง เป็นรูปแบบที่ผู้คนต่างคนต่างอยู่ มองแต่ประโยชน์ส่วนตน เกิดสังคมที่เปราะบาง โอกาสที่จะเกิดความขัดแย้งจะมีอยู่สูง

8.5 Commonization ในโลกที่ยังเชื่อมต่อกันมากขึ้นเท่าไร ผู้คนก็ต้องพึ่งพิงอิงอาศัยกันมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ความเสี่ยงและภัยคุกคามมิได้ส่งผลกระทบต่อประเทศใดประเทศหนึ่งเป็นการเฉพาะ หากแต่ส่งผลกระทบต่อโลกโดยรวม เป็นปัญหาที่ทุกประเทศต้องเผชิญที่เรียกกันว่า “Global Commons” อาทิ วิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ โรคระบาด การก่อการร้าย ภาวะโลกร้อน เป็นต้น หมายความว่า จากนี้ไปเวลาสุขประชาคมโลกจะสุขด้วยกัน และเวลาทุกข์ประชาคมโลกก็จะทุกข์ด้วยกันด้วย

ทั้ง 5 กระแสดังกล่าวนี้อาจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน 4 มิติ ดังนี้

- 1) การเปลี่ยนแปลงในวัฒนธรรมของการดำรงอยู่
- 2) การเปลี่ยนแปลงในวัฒนธรรมของการดำเนินธุรกิจ
- 3) การเปลี่ยนแปลงในวัฒนธรรมของการทำงาน
- 4) การเปลี่ยนแปลงในวัฒนธรรมของการเรียนรู้

อย่างไรก็ตาม โลกจะมีการเปลี่ยนแปลงไปเช่นใดก็ตาม หลักของการปฏิบัติธรรมก็เพื่อการพัฒนาชีวิต หรือการทำให้เจริญงอกงามทั้ง 4 ด้านด้วยกัน คือ

1. กายภาวนา แปลว่า การทำกายให้เจริญ ประกอบด้วย 1) การทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง หรือการมีสุขภาพกายที่ดี 2) การพัฒนาทักษะ การฝึกฝนการใช้ร่างกาย การใช้มือ ใช้อวัยวะ ให้มีความคล่องแคล่วชำนาญในการที่จะประกอบกิจการต่างๆ ซึ่งมุ่งหมายไปในทางอาชีพ 3) การพัฒนา อินทรีย์ มี ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่ใช้สำหรับสัมพันธ์กับโลกภายนอก เพื่อให้ได้ผลดีทั้งในแง่การใช้งาน มีความละเอียดคม ละเอียดอ่อน ไว คล่อง จัดเจน และในของแง่การรู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็น ประโยชน์เข้ามาให้แก่ชีวิต ป้องกันไม่ได้รับเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษเข้ามา

2. ศีลภาวนา แปลว่า การพัฒนาศีล ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคม ในด้านการมี ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ศีลเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคล เป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้น มีระเบียบในการดำเนินชีวิตและในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ความมีระเบียบหรือประพฤตินอยู่ใน ระเบียบอย่างนี้เรียกว่า ศีล ส่วนวินัยนั้นเป็นการจัดระเบียบ ทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนเองและการจัด ระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3. จิตภาวนา การพัฒนาจิต หรือการทำจิตให้เจริญงอกงาม แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ 1) การพัฒนาคุณภาพจิต เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญู กตเวทิตะ 2) การพัฒนาสมรรถภาพจิต ซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี คือ มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ คือความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน 3) การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากมีคุณธรรม มีคุณภาพ และสมรรถภาพแล้ว ต้องมีสุขภาพจิตด้วย คือ จิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปีติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา การทำปัญญาให้เจริญงอกงาม ในระดับต่างๆ ดังนี้ 1) รับรู้เข้ามาเป็น ประสบการณ์ ตรงตามสภาพของมัน รับรู้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ประูแต่ง คลาดเคลื่อนจากความ เป็นจริง ได้ความรู้ที่ถูกต้อง 2) การคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่างๆ อย่างถูกต้อง ตรงตามสภาพโดย บริสุทธิ์ ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของอคติ ประกอบด้วย ฉันทาคติ โทษาคติ โมหาคติ และ ภยาคติ เป็น ปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระ 3) ความสามารถที่จะนำความรู้มาใช้ มาจัดแจง จัดทำ ดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จ ผลตามที่ต้องการ โดยเฉพาะในการแก้ปัญหาต่างๆ ให้สำเร็จ

9. สรุป

ประเทศไทยเข้าสู่ยุค Thailand 4.0 สิ่งทีคนไทยคาดว่าจะต้องได้รับ คือ (1) ต้องเป็นสังคมที่มีความหวัง (Hope) เป็นสังคมที่เปี่ยมสุข (Happiness) และเป็นสังคมที่มีความสมานฉันท์ (Harmony) เป็นสังคมที่มีความพอเพียง โดยมีคนชนชั้นกลางเป็นคนส่วนใหญ่ของประเทศ เกิดความเท่าเทียมในสังคม ความเหลื่อมล้ำอยู่ในระดับต่ำ มีสิ่งแวดล้อมและสุขภาพที่ดี (2) ต้องได้รับโอกาสทางการศึกษาที่มีคุณภาพดี และได้รับสวัสดิการทางสังคมที่เหมาะสมตลอดทุกช่วงชีวิต เป็นคนทันสมัย ทันเทคโนโลยี สามารถอยู่บนเวทีโลกได้อย่างภาคภูมิใจ และสามารถมีส่วนร่วมกับนานาชาติ เพื่อทำให้โลกดีขึ้น น่ายุติขึ้น (3) ต้องที่หลุดพ้นจากกับดักความยากจน โดยผันตัวเองจากเกษตรกรผู้ผลิตมาเป็นผู้ประกอบการทางเกษตรสมัยใหม่ มีการบริหารจัดการที่ดี มีต้นทุนการผลิตต่ำ สามารถเพิ่มมูลค่าสินค้าทางการเกษตรจากการแปรรูป (4) SME ต้องสามารถสร้างหรือใช้นวัตกรรม เทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์ ในการสร้างมูลค่าในสินค้าและบริการ มีความสามารถทางการค้าขาย สามารถเข้าถึงตลาดในประเทศ ตลาดอาเซียน และ

ตลาดโลก ทำให้มีรายได้สูงขึ้น มีชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น และมีอนาคตที่สดใส และ (5) ต้องมีจังหวัดที่
การกระจายความเจริญทั่วประเทศ เศรษฐกิจขยายตัว สามารถทำงานในถิ่นฐานบ้านเกิดได้ โดยไม่
จำเป็นต้องเข้ามาทำงานในกรุงเทพมหานครหรือเมืองใหญ่ เนื่องจากมีช่องทาง โอกาส และงานที่ดีกระจาย
อยู่ในทุกจังหวัดทั่วประเทศ ถึงโลกจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม การปฏิบัติธรรมก็เพื่อการพัฒนาชีวิต
หรือการทำให้เจริญงอกงามทั้ง 4 ด้าน คือ (1) กายภาวนา แปลว่า การทำกายให้เจริญ (2) ศีลภาวนา
แปลว่า การพัฒนาศีล เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคม (3) จิตภาวนา การพัฒนาจิต หรือการทำจิต
ให้เจริญงอกงาม และ (4) ปัญญาภาวนา การทำปัญญาให้เจริญงอกงาม

10. บรรณานุกรม

- กองบริหารงานวิจัยและประกันคุณภาพการศึกษา. (2560). Thailand 4.0 โมเดลขับเคลื่อนประเทศไทยสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน. (ฉบับพิมพ์เขียว).
- พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). หมวดสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย
ทุกนิบาต. เล่มที่ 31. ข้อที่ 246. หน้า 137 – 138.
- พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). หมวดอภิธรรมปิฎก ธาตุกถา. เล่มที่ 34.
ข้อที่ 54. หน้า 36.
- พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). หมวดอภิธรรมปิฎก ธาตุกถา. เล่มที่ 34
ข้อที่ 55. หน้า 37.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 16).
กรุงเทพฯ: เอส. อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์.