

# วิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน

VIPASSANA MEDITATION IN DAILY LIFE

พระครูสิริพุทธิศาสตร์ ( ขนติโสภโณ )  
Phrakhru Siriphutthisat (khantisobhano)  
วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุวรรณภูมิ  
Suphanburi Srisuvarnabhumi Buddhist College  
nopparak2517@gmail.com โทร 062-5289951

## บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นเครื่องมือในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยีที่รวดเร็วในยุคปัจจุบัน ซึ่งส่งผลให้มนุษย์มีการแข่งขันสูงและยึดติดในวัตถุมากขึ้น การศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าการเข้าใจธรรมชาติของตนเองผ่านหลักธรรมา 2 ประการในพระพุทธศาสนา คือ คันถธุระ ( การเล่าเรียน ) และวิปัสสนาธุระ ( การปฏิบัติกรรมฐาน ) เป็นหัวใจสำคัญในการเข้าถึงความจริงของชีวิต หลักการสำคัญของวิปัสสนา คือการฝึกจิตให้เห็นแจ้งใน ไตรลักษณ์ ได้แก่ ความไม่เที่ยง ( อนิจจัง ) ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ( ทุกขัง ) และความไม่ใช่ตัวตน ( อนัตตา ) ของรูป และนาม โดยใช้สติเป็นเครื่องระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 การปฏิบัติในชีวิตประจำวันทำได้โดยการมีสติรู้เท่าทันอริยาบถต่าง ๆ ทั้งการเดิน ยืน นั่ง นอน การทำงาน และการเผชิญอารมณ์ที่มากกระทบ

จากการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่า การวางใจให้เป็นกลาง โดยปฏิบัติเพื่อรู้ ตามความเป็นจริง ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่ออยากได้ผลตอบแทนหรือภพภูมิที่สูงขึ้น การฝึกสังเกตและทบทวนเหตุการณ์ในชีวิตด้วยใจที่เป็นอิสระจากอคติ จะช่วยให้จิตคลายความยึดมั่นถือมั่น ( อุปาทาน ) ในตัวตนลง ซึ่งเป็นหนทางสู่ความดับทุกข์และพบความสุขที่แท้จริงที่ไม่อิงอาศัยวัตถุภายนอก แม้ยังไม่บรรลุถึงขั้นสูงสุด การปฏิบัติวิปัสสนายังเป็น " อุปนิสัยปัจจัย " หรือพื้นฐานสำคัญที่จะส่งผลดีต่อจิตใจและสติปัญญาในภพชาติต่อไป

**คำสำคัญ:** ชีวิตประจำวัน, ไตรลักษณ์, วิปัสสนากรรมฐาน, สติ

## Abstract

This article aims to present practical guidelines for incorporating Vipassana meditation into daily life as a means to cope with the rapid social and technological changes of the modern era. These changes have led to increased competition and material attachment among humans. The study highlights that understanding one's true nature through the two Buddhist duties : Gantha-dhura ( the study of scriptures ) and Vipassana-dhura ( meditation practice ) is essential for attaining the ultimate truth of existence. The core principle of

Vipassana is training the mind to realize the "Three Marks of Existence": Impermanence (Anicca), Suffering (Dukkha), and Non-self (Anatta) of both physical and mental phenomena. This is achieved by using mindfulness (Sati) to observe the body, feelings, mind, and mental objects according to the Four Foundations of Mindfulness (Mahasatipatthana). In daily life, this involves maintaining awareness during all activities—walking, standing, sitting, lying down, working, and interacting with various emotions.

Furthermore, the study emphasizes maintaining a neutral mind, practicing to know things as they truly are rather than practicing out of a desire for specific outcomes or higher realms of rebirth. Observing and reflecting on life events without bias helps reduce attachment to the self, leading to the cessation of suffering and the discovery of true happiness independent of external factors. Even if ultimate liberation is not reached in this lifetime, the practice serves as Upanissaya-paccaya (a supportive condition), strengthening wisdom and spiritual foundation for the future.

**Keywords:** Daily Life, Three Marks of Existence, Vipassana Meditation, Mindfulness

## บทนำ

การที่เราจะทำสิ่งใด ๆ นั้นเราก็ควรที่จะรู้จักตนเอง คือ รู้จักและเข้าใจธรรมชาติของตนเองเสียก่อน คือการเข้าใจในสิ่งที่เป็นอยู่ เข้าใจในสิ่งที่มีอยู่ แล้วเราจะเริ่มอย่างไร องค์สมเด็จพระพุทธเจ้าได้แนะนำธรรมาปฏิบัติ 2 อย่างที่มาในพระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสแนะแก่พระภิกษุชื่อ มหาปาละ เมื่อถามถึงธรรมาปฏิบัติในพระพุทธานุสสาณามีก้อย่าง "ภิกษุธรรมาปฏิบัติ 2 อย่าง คือ คັນธรรมา (กับ) วิปัสสนาธรรมาเท่านั้น" พระมหาปาละทูลถามว่า "พระเจ้าข้า ก็คັນธรรมาเป็นอย่างไร วิปัสสนาธรรมาเป็นอย่างไร"

“ธรรมาปฏิบัติ คือ การเรียนนิกายหนึ่งก็ดี สองนิกายก็ดี จบพุทธวจนะคือพระไตรปิฎกก็ดี ตามสมควรแก่ปัญญาของตนแล้วทรงไว้กล่าวบอกพุทธวจนะนั้น ชื่อว่าคັນธรรมา ส่วนการเริ่มตั้งความสิ้นและความเสื่อมไว้ในอรรถภาพ ยังวิปัสสนาให้เจริญ ด้วยอำนาจแห่งการติดต่อแล้ว ถือเอาพระอรหัตของภิกษุผู้มีความประพฤติแคล่วคล่อง ยินดียิ่งแล้วในเสนาสนะอันสงบ ชื่อว่าวิปัสสนาธรรมา”

“พระเจ้าข้า ข้าพระองค์บวชแล้วแต่เมื่อแก่ไม่สามารถจะบำเพ็ญคັນธรรมาให้บริบูรณ์ได้ แต่จักบำเพ็ญวิปัสสนาธรรมาให้บริบูรณ์ ขอพระองค์ตรัสบอกพระกรรมฐานแก่ข้าพระองค์เถิด” (Posttoday, 2564)

นี่คือบทสนทนาของพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ทรงชี้ชัดไปที่การปฏิบัติในการพัฒนาตนเอง คือ การเรียน และการปฏิบัติ เราจะได้มาขยายความกันต่ออีกเล็กน้อยในความหมายถึงธรรมาทั้งสองนี้ตามนัยจากพจนานุกรมฉบับคำว่า ธรรมา 2 (หน้าที่การงานที่พึงกระทำ, กิจในพระศาสนา - Burden; task; business; responsibility in the Dispensation)

คັນธรรมา (ธรรมาฝ่ายคัมภีร์, กิจด้านการเล่าเรียน - burden of study; task of learning)

วิปัสสนาธรรมา (ธรรมาฝ่ายเจริญวิปัสสนา, กิจด้านการบำเพ็ญภาวนา หรือเจริญกรรมฐานซึ่งรวมทั้งสมถะด้วย เรียกรวมเข้าในวิปัสสนาโดยฐานเป็นส่วนคลุมยอด - burden of insight development; task of meditation practice)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสิ่งที่เราก่อนจะทำอะไรนั้น การเรียนรู้มีความจำเป็นเพื่อให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้พื้นฐาน เราเรียกว่า ปัญญา โดยที่ปัญญานั้นก็มีหลายระดับด้วยกันที่มาในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม ดังนี้ ปัญญา 3 (ความรู้รอบรู้ รู้ทั่ว เข้าใจ รู้ซึ่ง — knowledge; understanding)

จินตมยปัญญา (ปัญญาเกิดแต่การคิดการพิจารณาหาเหตุผล — wisdom resulting from reflection; knowledge that is thought out)

สุตมยปัญญา (ปัญญาเกิดแต่การสดับการเล่าเรียน — wisdom resulting from study; knowledge that is learned from others)

ภาวนามยปัญญา (ปัญญาเกิดแต่การฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ — wisdom resulting from mental development; knowledge that is gained by development or practice)

เนื้อเรื่องพระพุทธเจ้าได้แสดงไว้อย่างชัดเจนเรื่องฐานะ ให้เราท่านทั้งหลายพึงศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งปัญญา แล้วนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป แล้วหากเราย้อนมาดูตนเองในตอนนี เรานั้นเข้าใจตนเองเพียงใด คนเราทุกคนควรที่จะได้ศึกษาตนเองให้มาก ทั้งเรื่องที่ดี เรื่องที่ไม่ดี เรื่องเป็นประโยชน์ เรื่องไม่เป็นประโยชน์ เราจะต้องมองตนเองให้ศึกษาตนเองให้ได้ โดยควรเริ่มจากที่ไหนดก่อน ดีคือหัวใจของพุทธศาสนาที่ว่า

สพพปาปสฺส อภรณํ กุสฺลสฺสูปสมปทา สจฺจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธาน สาสนํ

ความไม่ทำบาปทั้งสิ้น ความยังกุศลให้ถึงพร้อม ความทำจิตของตนให้ผ่องใส นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย (อรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท พุทธวรรคที่ 14)

เราพึงศึกษาตนเองให้ดีกว่า ตัวเราเองนั้นมีอกุศลอะไร มีบาปอะไรหรือไม่ โดยเฉพาะบาปทางกาย วาจา ซึ่งสามารถให้โทษทั้งทางโลกและทางธรรมได้ เช่น การละเมิดศีล ไม่ว่าจะเป็นการฆ่า การลักขโมย การผิดลูกผิดเมีย การพูดเท็จ สอดเสียด และเสพสิ่งมีนเมา นั้น เราพึงศึกษาและงดเว้นเสีย นี่ถือเป็นพื้นฐานเริ่มต้นของการเป็นมนุษย์เลย จะว่าเป็นหลักแห่งธรรมชาติก็ว่าได้ เพราะไม่มีใครชอบโดนทำร้าย ไม่มีใครชอบโดนขโมย เป็นต้น

เราพึงแสวงการทำกุศล ความดี อะไรคือข้อทำเพื่อให้เกิดความดี คือ การตั้งใจไม่เบียดเบียนใครนี่เอง ที่จะชี้วิถีชีวิตของเรา คือ ไม่ฆ่า ไม่ขโมย ไม่ผิดลูกเมีย ไม่โกหก ไม่เสพสิ่งมีนเมา หากเราทำได้เช่นนี้แล้ว เรานี้ย่อมเป็นผู้มีชีวิตในสังคม ครอบครัวยังมีความสุขได้ในระดับหนึ่งเลยทีเดียว แต่เราเคยสังเกตไหมว่า การที่เราทำความดีแล้ว ความชั่วก็ไม่สามารถเกิดได้ เช่นกัน การที่เราทำความชั่วแล้ว ความดีก็ไม่สามารถเจริญขึ้นได้เช่นเดียวกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

## ความหมายวิปัสสนา

วิปัสสนาคือการฝึกจิตให้เห็น "สังขาร" (ร่างกายและจิตใจ) ตามที่มันเป็นจริง โดยมีลักษณะสำคัญดังนี้

1. เห็นแจ้งในไตรลักษณ์: คือการเห็นว่าทุกสิ่งในชีวิตประกอบด้วย 3 ลักษณะ คือ

-อนิจจัง (Impermanence): ความไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

-ทุกขัง (Suffering/Unsatisfactoriness): ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ

-อนัตตา (Non-self): ความไม่ใช่ตัวตน ไม่สามารถบังคับบัญชาได้จริง

2. เป้าหมายสูงสุด: เพื่อละวางความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในตัวตน ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ เพื่อบรรลุถึงความหลุดพ้น (นิพพาน)

## ความแตกต่างระหว่าง "สมถะ" และ "วิปัสสนา"

หัวข้อเปรียบเทียบ	สมถกรรมฐาน	วิปัสสนากรรมฐาน
เป้าหมาย	ความสงบ (Satiety/Calm)	ความรู้แจ้ง (Insight/Wisdom)
อารมณ์ที่ใช้	บัญญัติ (เช่น คำบริกรรม, กสิณ)	ปรมาตถ์ (รูป-นาม ที่ปรากฏจริงในปัจจุบัน)
ผลลัพธ์	จิตเป็นสมาธิ, ระงับนิวรณ์	เกิดปัญญา, ละกิเลส, ดับทุกข์

## หลักการปฏิบัติ (มหาสติปัฏฐาน 4)

วิปัสสนาเริ่มต้นด้วยการใช้ **สติ** เข้าไประลึกรู้ใน 4 ฐาน ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต

- กายานุปัสสนา: การระลึกรู้ในกาย (เช่น ลมหายใจ, อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน)
- เวทนานุปัสสนา: การระลึกรู้ในความรู้สึก (สุข, ทุกข์, หรือเฉยๆ)
- จิตตานุปัสสนา: การระลึกรู้เท่าทันสภาพของจิต (เช่น จิตมีโทสะ, จิตฟุ้งซ่าน, จิตสงบ)
- ธัมมานุปัสสนา: การระลึกรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏในใจ (เช่น นิวรณ์ 5, ชันธ์ 5)

การเอาสติเข้าไปตามดูตามสังเกต เข้าไปจดจ่อ เข้าไปใส่ใจ ต่อสภาวะลักษณะที่ปรากฏในขณะนั้น และต่อความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ทั้งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมไป ดับไปของรูปของนาม หรือของร่างกายของจิตใจ หรือของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สะสมข้อมูลที่ตั้งสังเกตได้นั้นมากขึ้นเรื่อย ๆ และนำข้อมูลที่ได้จากการตามดูตามสังเกตนั้น มาพิจารณาโดยแยบคาย ให้เห็นว่ารูปนามนั้นเที่ยงหรือไม่เที่ยง เป็นสุขหรือทุกข์ หรือความสุขที่ได้มานั้นค้ำกับความทุกข์ที่ต้องเผชิญหรือไม่ อยู่ในอำนาจหรือไม่ เป็นไปตามความปรารถนาหรือไม่ ควรค่าแก่การยึดมั่นหรือไม่ ควรหรือไม่ที่จะถือว่าเป็นเรา เป็นของของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา (ถ้าจะถือว่าสิ่งใดเป็นเราแล้วสิ่งนั้นก็ควรจะอยู่ในอำนาจ และเป็นไปตามความปรารถนาของเราอย่างแท้จริง) ทั้งนี้ก็เพื่อทำการศึกษา ให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของรูปนามทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นรูปนามภายใน ภายนอก ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต คือให้รู้แจ้งเห็นจริงอย่างชัดเจนด้วยปัญญาของตนเองอย่างทะลุปรุโปร่ง โดยไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ และไม่ต้องอาศัยความเชื่อผู้อื่นอีกต่อไป (เพราะรู้ด้วยปัญญาของตนเองแล้ว) จนกระทั่งเห็นแจ้งว่าภายในเป็นอย่างไรภายนอกก็เป็นอย่างนั้น ปัจจุบันเป็นอย่างไรอดีตและอนาคตก็เป็นอย่างนั้น ไม่ว่าจะรูปนามใด ๆ ในเวลาไหน ๆ ก็เป็นอย่างนั้น ทั้งนี้ควรทำประกอบกันทั้งการตามดูตามสังเกต และการพิจารณาโดยแยบคาย ไม่ใช่ทำเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะการตามดูตามสังเกตแล้วไม่นำข้อมูลที่ได้มาพิจารณาโดยแยบคาย ก็จะได้ประโยชน์จากข้อมูลนั้นอย่างเต็มที่ ส่วนการตั้งหน้าตั้งตาพิจารณาโดยแยบคาย โดยไม่มีข้อมูลจากการตามดูตามสังเกตอย่างมากพอ การพิจารณานั้นก็อาจผิดพลาดได้ ดังนั้นจึงควรตามดูตามสังเกตไปเรื่อย ๆ แล้วนำข้อมูลนั้นมาพิจารณาโดยแยบคายเป็นระยะ ๆ สลับกันไป (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10 (มหาปรินิพพานสูตร และ มหาสติปัฏฐานสูตร) )

เมื่อพิจารณาอะไรไม่ออกแล้ว ก็แสดงว่าข้อมูลที่สังเกตได้มานั้นยังไม่มากพอที่จะพิจารณาต่อไป ก็พักการพิจารณาเอาไว้ก่อนอย่าท้อใจเพราะเป็นธรรมดาของการปฏิบัติ ใช้สติตามดูตามสังเกตรูปนามกันต่อไป เมื่อข้อมูลมากขึ้นก็จะพิจารณาต่อไปได้เอง หรือบางครั้งเมื่อข้อมูลมากพอแล้ว แม้จะไม่ได้ตั้งใจพิจารณาจิตก็จะแล่นไปได้เอง คือถึงไม่ได้ตั้งใจพิจารณาก็เหมือนพิจารณา เมื่อเห็นธรรมชาติที่แท้จริงชัดเจนมากขึ้นเรื่อย ๆ แล้ว ในที่สุดก็จะเกิดความรู้สึกรู้ขึ้นมาจากส่วนลึกที่สุดของจิตใจของตนเอง เป็นความรู้สึกรู้เปื้อนหายไปในรูปนามทั้งปวงอย่างแรงกล้า เมื่อเปื้อนหายก็จะเกิดความรู้สึกรู้คลายความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามทั้งปวงลงไป เมื่อคลายความยึดมั่นถือมั่นมากเท่าไร กิเลสทั้งหลายที่อยู่ในระดับความหยาบ / ความประณีตเดียวกันกับความยึดมั่น

ถ้อยคำนั้น ก็จะถูกทำลายลงไปพร้อมกัน ซึ่งเป็นการทำลายที่ต้นตอของกิเลสนั้นโดยตรง จึงไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นมาได้อีกเลย และความรู้สึกนี้จะแผ่ซ่านไปทั่วทุกอณูของร่างกาย (คล้ายกับเวลาที่ประสบกับความตกใจ ความกลัว หรือความเสียใจอย่างสุดขีด จนกระทั่งความรู้สึกเหล่านั้นแผ่ซ่านไปทั่วทุกอณูของร่างกาย ฉะนั้น) ส่วนในพระไตรปิฎกจะใช้คำว่า เมื่อเบื่อง่ายก็จะคลายกำหนด เมื่อคลายกำหนดก็จะหลุดพ้นที่กล่าวมานี้เป็นการเกิดขึ้นของปัญญาขั้นมรรคผล ซึ่งเป็นปัญญาขั้นสูงสุด จนมีอิทธิพลไปถึงจิตใต้สำนึกที่อยู่ลึกที่สุด แต่ถ้าเห็นธรรมชาติของรูปนามยังไม่ชัดเจนพอ หรือยังไม่มากพอ ก็จะเกิดความรู้สึกคลายความยึดมั่นถ้อยคำขึ้นมาได้ เช่นเดียวกัน แต่ความรู้สึกนั้นจะอยู่แค่ระดับจิตสำนึก หรือลงไปถึงจิตใต้สำนึกบางส่วน จะทำให้เกิดการละกิเลสได้ชั่วคราว ที่เรียกว่าตักขุประหาร ผู้ปฏิบัติบางคนเมื่อปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว ก็อาจจะเข้าใจผิด คิดว่าตนเองบรรลุมรรคผลแล้วก็ได้ ดังนั้นผู้ปฏิบัติทั้งหลายพึงระวัง และพิจารณาให้ดี เพราะตักขุประหารนั้นนานวันไปก็จะเสื่อมลงไปได้ เมื่อมีเหตุมีปัจจัยมากพอ กิเลสก็จะฟูขึ้นมาได้อีก การทดสอบ / ตรวจสอบกิเลสที่เหลืออยู่ และคุณสมบัติพิเศษเฉพาะตัวของมรรคผลแต่ละขั้น (เช่น ความบริบูรณ์ของศีล ความบริบูรณ์ของสมาธิ ความบริบูรณ์ของสติ) จะเป็นเครื่องตัดสินที่ดีที่สุด สำหรับกิเลสที่ละได้แล้วนั้น จะต้องละได้เพราะความบริสุทธิ์ของจิตจริง ๆ คือกิเลสนั้นจะต้องไม่เกิดขึ้นอีกอย่างสิ้นเชิง ไม่ใช่ละได้ด้วยการข่มไว้ด้วยสติ ข่มไว้ด้วยสมาธิ หรือการคอยพิจารณาเพื่อข่มไว้ การทดสอบก็ควรทำในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้นและยาวนาน เพื่อกระตุ้นให้กิเลสซอ้นเกิดขึ้น (ควรใช้เวลาอย่างน้อย 2 เดือนในการทดสอบ แต่ถ้าให้ดีกว่าใช้เวลาให้มากกว่านี้)

## การเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน

การเจริญวิปัสสนาเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาเพื่อรู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง อันเป็นแก่นสำคัญของพระพุทธศาสนา ก่อนที่จะนำการเจริญวิปัสสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้ปฏิบัติควรมีความเข้าใจในหลักการพื้นฐานของวิปัสสนา ได้แก่ ความหมาย จุดมุ่งหมาย และองค์ประกอบของการเจริญปัญญา หากยังไม่เข้าใจหลักการดังกล่าวอย่างถ่องแท้ ย่อมควรย้อนกลับไปศึกษาหัวข้อพื้นฐานให้เกิดความเข้าใจเสียก่อน เพื่อให้การปฏิบัติเป็นไปอย่างถูกต้องตามแนวพระพุทธธรรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) เมื่อมีความเข้าใจในหลักการพื้นฐานแล้ว การเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวันสามารถดำเนินไปได้โดยการมีสติรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม ที่ปรากฏขึ้นในกิจวัตรประจำวัน ไม่จำกัดเฉพาะการนั่งสมาธิเท่านั้น แต่รวมถึงการรู้สึกตัวขณะเดิน ยืน นั่ง นอน การทำงาน การพูด และการเผชิญอารมณ์ต่าง ๆ การปฏิบัติเช่นนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตนของสรรพสิ่ง อันเป็นการคลายความยึดมั่นถือมั่นในจิตใจลงตามลำดับ

แม้ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในชาตินี้ การเจริญวิปัสสนาก็ไม่สูญเปล่า เพราะย่อมเป็นเหตุปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดปัญญาในภพชาติต่อไป เรียกว่า “อุปนิสัยสยบปัจจัย” ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาในทางพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ ความเข้าใจว่าการเจริญวิปัสสนาจะทำให้ไม่เกิดอีกทัณฑ์ เป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน เพราะตราบไต่ที่ยังมีความยินดีในภพชาติอยู่ การเกิดย่อมยังดำเนินต่อไป และมรรคผลก็มีหลายระดับ โดยขั้นต้นยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก แต่เป็นการเกิดที่มีความทุกข์น้อยกว่าบุุคคลทั่วไป

1. เมื่อมีเวลาว่าง ให้พยายามทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิต ตั้งแต่จำความได้ จนกระทั่งถึงปัจจุบัน ทบทวนไปช้า ๆ ไม่ต้องรีบร้อน และพยายามทบทวนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่เหตุการณ์นั้น ๆ กำลังเกิดขึ้นให้ได้ เมื่อจำเหตุการณ์นั้นได้ชัดเจนดีแล้ว ก็ให้ทำใจให้เป็นกลางที่สุด ปราศจากอคติความลำเอียงใด ๆ ทำตัวเป็นผู้พิพากษาที่เที่ยงธรรมที่สุด แล้วพิจารณาเหตุการณ์นั้น ๆ ให้ลึกซึ้ง ละเอียดละเอียด มองในทุกแง่มุม ให้เห็นว่าเหตุการณ์นั้น ๆ ทำให้เราเป็นสุขอย่างไรบ้าง มากน้อยแค่ไหน ทำให้เราเป็นทุกข์อย่างไรบ้าง มาก

น้อยแค่นั้น และสุขที่ว่ำนั้นมีทุกข์เคลือบแฝงอยู่ด้วยหรือเปล่า หรือทุกข์ที่ว่ำนั้นมีสุขเคลือบแฝงอยู่ด้วยหรือเปล่า และเหตุการณ์นั้น ๆ ส่งผลถึงชีวิตในเวลาต่อมาให้เป็นสุขหรือทุกข์บ้างหรือไม่ อย่างไร

กล่าวโดยสรุปก็คือให้มองให้เห็นชัดเจนด้วยตัวเองว่า ความสุขที่ได้รับมาจากเหตุการณ์นั้น ๆ กับความทุกข์ที่ต้องเผชิญมันคุ้มกันหรือไม่ การกระทำของเราในขณะนั้น เป็นไปตามความปรารถนาของเราอย่างแท้จริง หรือว่าเราควบคุมมันไม่ได้ ความสุขความทุกข์นั้นอยู่กับเราได้นานเพียงใด

การพิจารณาใน ช่วงแรกก็พิจารณากว้าง ๆ โดยแบ่งช่วงพิจารณาเป็นวัยเด็ก ชีวิตการเรียน การทำงาน ความรัก การมีครอบครัว การมีลูก การทำสมาธิ ฯลฯ (โดยเฉพาะความรัก และการมีครอบครัวนั้น ให้พิจารณาให้ลึกซึ้งทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด เพราะพระพุทธเจ้าเปรียบเทียบความสุขทางโลกว่า เหมือนการกินอ้อยจากโคนไปหาปลาย คือเริ่มต้นจะหอมหวาน แต่ย่นานวันก็ยิ่งจืดชืด ดังนั้น ถ้าพิจารณาเฉพาะตอนที่หอมหวาน ก็ย่อมจะไม่ได้ข้อมูลที่ถูกต้องแท้จริง)

เมื่อพิจารณากว้าง ๆ แล้ว ก็ค่อย ๆ พิจารณารายละเอียดในแต่ละเหตุการณ์ต่อไป โดยพิจารณาเหตุการณ์ที่ประทับใจมาก ๆ ก่อน เมื่อพิจารณาได้มากพอสมควรแล้ว ก็จะเห็นได้ด้วยความรู้สึกรับของเราอย่างแท้จริง ว่าชีวิตนี้เป็นสุขหรือทุกข์กันแน่ มีสาระมากน้อยเพียงไหน นำปรารถนานำรักนำใครเพียงใด ที่สำคัญคือต้องทำให้เป็นกลาง อย่าตัดสินไว้ล่วงหน้าก่อนว่าจะต้องเป็นสุขหรือทุกข์ หรือเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ และต้องมองให้ลึกซึ้งทุกแง่มุม เช่น ความสำเร็จความภาคภูมิใจในอดีต ถ้าภายหลังทำไม่ได้ หรือมีใครมาพูดให้กระทบกระเทือนถึงความภาคภูมิใจอันนั้น ทำให้ต้องสูญเสียความภาคภูมิใจนั้นไป ก็อาจทำให้เราเป็นทุกข์อย่างมากมายก็ได้ อย่างมองแง่เดียว เพราะสิ่งที่มีคุณอนันต์ก็มักจะมีโทษมหันต์เช่นกัน

2.) ก่อนนอนทุกคืนควรพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดวันนี้ทั้งวัน โดยพิจารณาทำนองเดียวกันกับการพิจารณาในข้อ 1.) (ข้อ 1. และข้อ 2. นี้อาศัยหลักการของบุพเพนิวาสานุสติญาณ ในวิชา 3 เพียงแต่เมื่อระลึกชาติในอดีตไม่ได้ ก็ต้องพิจารณาเฉพาะในชาติปัจจุบันเท่าที่จะระลึกได้เท่านั้น )

3.) ในชีวิตประจำวันก็ขอให้คอยสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ ให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ ถ้าผลออกไปก็ไม่ใช่ไร พยายามสังเกตให้ได้มากที่สุด จนเคยชินเป็นนิสัย มีสติรู้ทันความรู้สึกตลอดเวลา ที่สำคัญคือ การสังเกตนั้นเพื่อศึกษาธรรมชาติของร่างกายของจิตใจของเราเองว่า มีสุขมีทุกข์มากน้อยเพียงใด แปรปรวนไปได้อย่างไรบ้าง บังคับได้หรือไม่ได้อยู่ในอำนาจหรือไม่ ไม่ใช่สังเกตเพื่อจะบังคับหรือเพื่อจะข่มหรือจะลองบังคับมันดูก็ได้ แล้วก็รู้เองว่ามันอยู่ในอำนาจหรือเปล่า หรืออีกนัยหนึ่งก็คือพยายามหา "เรา" ให้เจอ (คือหาว่าสิ่งที่ท่านรู้สึกว่าเป็นเรานั้นอยู่ตรงไหน หรือคืออะไร เช่น อาจจะรู้สึกว่ามี สมอง หรือ หัวใจ กระดูก ร่างกายทั้งหมด จิต ความรู้สึก ความคิด ความจำ ฯลฯ คือเรา หรือ เป็นเรา) เมื่อเจอ "เรา" แล้ว ก็คอยดู คอยสังเกต "เรา" นั้นไปเรื่อย ๆ ทั้งเวลาที่ทำกรรมฐาน และเวลาที่ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน จนกระทั่งหลับไปในที่สุด คือรู้ตัวเมื่อไหร่ก็สังเกตเมื่อนั้น แล้วสิ่งที่ท่านคิดว่าคือ "เรา" นั้น ก็จะแสดงธรรมชาติที่แท้จริงให้เห็นมากขึ้นเรื่อย ๆ แล้วท่านก็จะรู้ได้ด้วยตนเองว่าสิ่งนั้นสมควรจะถูกเรียกว่า "เรา" หรือ "ของ ๆ เรา" หรือ "ตัวตนของเรา" หรือไม่ สิ่งนั้นควรค่าแก่การยึดมั่นถือมั่นหรือไม่ เมื่อสังเกตมากขึ้นเรื่อย ๆ แล้ว บางครั้ง "เรา" ก็อาจจะย้ายจุดไปอยู่ที่อื่น (เช่น เดิมรู้สึกว่าเป็นจิตคือเรา ต่อมากลับรู้สึกว่าเป็นความจำต่างหากที่เป็นเรา ต่อมาก้อาจย้ายไปที่จุดอื่นอีก ฯลฯ) ถ้าความรู้สึกว่าเป็น "เรา" ย้ายไปอยู่ที่จุดอื่น ก็ย้ายจุดในการดู ในการสังเกต ตาม "เรา" นั้นไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหา "เรา" ไม่เจอในที่สุด

ลองคิดดูให้ดีเถิดว่า สิ่งที่ไม่เที่ยง แปรปรวนไปตลอดเวลา นำทุกข์มาให้สารพัดอย่าง ไม่อยู่ในอำนาจไม่เป็นไปตามที่ใจปรารถนา เอาแน่อะไรไม่ได้ คาดหวังอะไรไม่ได้เลย ฯลฯ นั้นสมควรหรือที่จะเรียกว่าเป็น "เรา" หรือ "ของ ๆ เรา" หรือ "ตัวตนของเรา"

ถ้าจะถือว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็น "เรา" แล้ว อย่างน้อยสิ่งนั้นก็ควรจะอยู่ในอำนาจ และเป็นไปตามที่ใจปรารถนาได้ตลอดเวลาไม่ใช่หรือ ไม่ใช่แค่บางครั้งก็บังเอิญได้เหตุปัจจัยที่เหมาะสมก็เป็นอย่างที่ต้องการ แต่ถ้าไม่บังเอิญอย่างนั้นก็กลับกลายเป็นอย่างอื่น เช่น เมื่อมีเหตุให้สุขก็สุข มีเหตุให้ทุกข์ก็ทุกข์ มีเหตุให้โกรธก็โกรธ มีเหตุให้ดีใจก็ดีใจ มีเหตุให้เสียใจก็เสียใจ มีเหตุให้ป่วยก็ป่วย ฯลฯ ทั้งที่ไม่ได้อยากจะให้ทุกข์ ให้โกรธ ให้เสียใจ ให้เจ็บป่วย ฯลฯ เลยสักนิดเดียว

4.) ในเวลาทำกรรมฐาน ขณะทำสมาธิก็คอยสังเกตจิต หรือสังเกต "เรา" เป็นระยะๆ (ทำนองเดียวกับข้อ 3.) ซึ่งจะเป็นการเจริญสมณะควบคู่กับวิปัสสนา และเมื่อคิดว่าทำสมาธิมากพอแล้ว ก็เปลี่ยนจุดยึดของจิตจากจุดที่ยึดไว้ในขณะทำสมาธิ มาเป็นการเพ่งจิตไปสำรวจตามจุดต่าง ๆ ของร่างกาย แล้วพิจารณาจุดนั้นให้ละเอียด ว่าจุดนั้น ๆ นำความสุขอะไรมาให้เราบ้าง และจุดเดียวกันนั้นนำความทุกข์อะไรมาให้เราบ้าง ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดในปัจจุบันหรือในอดีตใหม่ ๆ ก็แบ่งเป็นรูปกับนามและพิจารณาในปัจจุบันก่อน จากนั้นจึงพิจารณาละเอียดขึ้นเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วพิจารณาละเอียดขึ้นอีกเป็นผม ตา ปาก จมูก แขน ขา มือ เล็บ เท้า กระจเพาะ ลำไส้ ฯลฯ ต่อไปเรื่อย ๆ ตามความชำนาญและความรู้แจ้งที่เกิดขึ้น

เมื่อพิจารณาปัจจุบันจนชำนาญหรือชัดเจนแล้ว ก็พิจารณาถึงอดีตต่อไป ว่าอวัยวะนั้น ๆ เคยนำสุขนำทุกข์อะไรมาให้บ้าง ยึดมั่นสิ่งใดมากก็พิจารณาสิ่งนั้นก่อน พิจารณาอดีตบ้าง ปัจจุบันบ้างจนเห็นแจ้งทั้งในอดีตและปัจจุบัน ลองพิจารณาให้ดีเถิดว่ารูปนี้ นามนี้ อวัยวะเหล่านี้ มีสิ่งใดที่ไม่นำทุกข์มาให้เราบ้าง มีสิ่งใดที่อยู่ในอำนาจบ้าง มีสิ่งใดที่คงทนถาวร ไม่แปรปรวนไปตามเหตุตามปัจจัยบ้าง มีสิ่งใดที่ควรค่าแก่การยึดมั่นถือมั่นบ้าง สิ่งเหล่านี้ควรหรือที่จะคิดว่าเป็นเรา เป็นของของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา

5.) เมื่อเห็นทุกข์เห็นโทษของสิ่งใดแล้ว ความยินดีรักใคร่ ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น ๆ ก็จะลดลงไปเอง นั่นคือกามฉันทะก็จะมารบกวนเราน้อยลงไปเรื่อย ๆ เมื่อเห็นว่าสิ่งทั้งปวงไม่อยู่ในอำนาจของใคร ทั้งหมดล้วนเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย หรือเมื่อความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้นลดลงไปแล้ว ความขัดเคืองใจเพราะสิ่งนั้น ๆ และความยินดีรักใคร่ในสิ่งนั้น ๆ ก็จะลดลงไปเอง นั่นคือ ปฏิฆะ และกามฉันทะ ก็จะมารบกวนเราน้อยลงไปเรื่อย ๆ เมื่อเห็นสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรู้แจ้งของเราเองอย่างแท้จริงแล้ว ความเคลือบแคลงสงสัยเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ย่อมจะหมดไป นั่นคือวิจิกิจฉาก็จะน้อยลงไปเรื่อย ๆ ถ้ามีความเพียรทำตามวิธีการเหล่านี้เรื่อยไปไม่ทอดทิ้งแล้ว ไม่ช้าก็จะเข้าถึงแก่นของศาสนาได้เอง และได้พบกับความสุขที่ไม่อาจหาได้จากทางโลก ไม่อาจหาได้จากสมาธิ ไม่สามารถซื้อได้ด้วยเงิน เป็นความสุขที่เกิดจากการที่จิตคลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงไป เป็นความสุขที่ไม่มีทุกข์เจือปน ไม่ต้องอาศัยเครื่องล่อใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นความสุขที่เกิดจากการที่จิตไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ สามารถสงบอยู่ได้แม้ท่ามกลางพายุร้าย

ดังนั้นเราพึงสำรวมระวังให้มาก แต่ถึงเราจะรักษาศีลได้เป็นอย่างดีแล้ว จิตใจของเรานั้นก็จะยังคงกระวนกระวายอย่างไม่มีที่สิ้นสุดได้เลย ดังนั้นพระพุทธเจ้าพระองค์ทรงกำชับเพิ่มเติมต่อไปอีกว่าให้เรารู้จัก "การทำจิตใจให้บริสุทธิ์" ก็คือการภาวนานั่นเอง ซึ่งการภาวนาในพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิดหลัก ๆ คือในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึง ก็มี 2 ฐาน ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต มี 2 ประเภท คือ 1. สมถกัมมัฏฐาน อุบายสงบใจ 2. วิปัสสนากัมมัฏฐาน อุบายเรื่องปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2534: 74)

เราสามารถสรุปออกมาอย่างง่าย ๆ ว่า คือ ในชีวิตเราทุกวันนี้สิ่งที่เราพึงคำนึงถึงเป็นลำดับแรก ไม่ว่าจะเรานั้นจะทำอะไรอยู่ก็ตาม หรือเราจะอยู่ในสถานใดก็ตาม ศีลถือเป็นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ ทุกวันนี้เราวุ่นวายและเดือดร้อนกันไม่รู้ว่าเราจะอยู่ที่ใด ๆ หากมีเพียงคนใดคนหนึ่งไม่มีศีลแล้ว ก็สามารถที่จะนำความวุ่นวายมาสู่ครอบครัว สังคม และประเทศได้ และแน่นอนถ้าเราได้รักษาศีล ศีลนี้เองที่จะทำให้เราเกิดความสุข

ความเจริญ สมดังพุทธสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า ศิลเป็นเยี่ยมในโลก หรือ สิล โลก อนุตตร .  
(ขุท. ชาตก. เอก., 27/28)

สมดังพุทธสุภาษิต ศิลเป็นเยี่ยมในโลก ก็คือ บุคคลผู้ประกอบศีล คือการเว้นจากการทำบาปนั้น ก็พบว่าการปฏิบัติศีลแล้ว ย่อมนำมาซึ่งความสุขมาต่อตนเอง ครอบคร้ว และประเทศในที่สุด แต่ถึงอย่างไรก็ตามเราก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์ทางกายและจิตใจไปได้ หากเราได้มาพิจารณาตามความเป็นจริง ๆ เราก็จะพบตามในแห่งพุทธศาสนสุภาษิตว่า

มโนปุพพงคมา ธมมา มโนเสฏฐา มโนมยา มนสา เจ ปสนเนน ภาสติ วา กโรติ วา  
ตโต นํ สุขมเนวติ ฉายาว อนุปายินีติ.

ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พุทอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ความสุขย่อมไปตามเขา เพราะสุจริต 3 อย่างนั้น เหมือนดังเงาตามตัวไปฉะนั้น (ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท ยมกวรรคที่ 1 หน้าต่างที่ 2 / 14, 2. เรื่องมัญญุกุณฑล)

ดังนั้นหากเราพิจารณาถึงการกระทำดีหรือชั่ว ทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี ล้วนแล้วแต่มาจากใจ ซึ่งเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ดังนั้นเราจึงควรที่จะเรียนรู้วิธีการจัดการที่แท้จริงกับชีวิตของเรา แล้ววิธีในการจัดการกับจิตใจของเราเป็นลำดับแรก คือ การที่เราจะต้องเริ่มสังเกตธรรมชาติของเราเอง ทั้งกายและใจ เพราะในชีวิตประจำวัน เราก็จะพบว่า ในแต่ละวันนั้น เราจะประสพว่า ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ ไม่ว่าจะทางกายหรือทางใจ ก็ล้วนแต่เพราะความสัมพันธ์ระหว่างกายและใจของเราทั้งสิ้น

พระพุทธเจ้าได้ขยายความถึงคำว่า ตัวเรา หรือ กาย-ใจ นั้นออกเป็นชั้น 5 และได้สรุปไว้ถึงทางพ้นจากทุกข์คือ นิพพาน ดังนี้

ชั้น 5 หรือ เบญจขันธ์ (กองแห่งรูปธรรมและนามธรรม 5 หมวด ที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นต้น, ส่วนประกอบ 5 อย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต — the Five Groups of Existence; Five Aggregates)

รูปขันธ์ (กองรูป, ส่วนที่เป็นรูป, ร่างกาย พฤติกรรม และคุณสมบัติต่าง ๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย, ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด, สิ่งที่เป็นร่างพร้อมทั้งคุณและอาการ — corporeality)

เวทนาขันธ์ (กองเวทนา, ส่วนที่เป็นการเสวยอารมณ์, ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ — feeling; sensation)

สัญญาขันธ์ (กองสัญญา, ส่วนที่เป็นความกำหนดหมาย, ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ 6 เช่นว่า ขาว เขียว ดำ แดง เป็นต้น — perception)

สังขารขันธ์ (กองสังขาร, ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง, สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ, คุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิต ให้เป็นกุศล อกุศล อัปยาคฤต — mental formations; volitional activities)

วิญญาณขันธ์ (กองวิญญาณ, ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์, ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง 6 มีการเห็น การได้ยิน เป็นต้น ได้แก่ วิญญาณ 6 — consciousness)

ชั้น 5 นี้ย่อลงมาเป็น 2 คือ นาม และ รูป; รูปขันธ์จัดเป็นรูป, 4 ขันธ์นอกนั้นเป็นนาม อีกอย่างหนึ่งจัดเข้าในปรมาตถธรรม 4 คือ วิญญาณขันธ์เป็น จิต, เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ และสังขารขันธ์ เป็น เจตสิก, รูปขันธ์ เป็น รูป, ส่วนนิพพาน เป็นชั้นธนิมุต คือ พ้นจากชั้น 5 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

## อย่าปฏิบัติวิปัสสนา-เพื่อหวังเกิดสิ่งใดๆ

อย่าปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อหวังเกิดสิ่งใด ๆ เป็นหลักการสำคัญในแนวการเจริญวิปัสสนาตามพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะสายที่เน้น “การรู้ตามความเป็นจริง” มิใช่ “การแสวงหาผล” สามารถอธิบายเชิงวิชาการได้ดังนี้

การปฏิบัติเป็นไปเพื่อการ **รู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง** (ยถาภูตญาณทัสสนะ)

การเห็น **ไตรลักษณ์** ของรูปนามที่กำลังปรากฏ

การวางใจอย่างเป็นกลาง ไม่ยึด ไม่ผลัก ไม่ปรารถนา

กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ “ปฏิบัติเพื่อรู้ ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อได้” เพราะความหวัง ความอยาก (ตัณหา) เป็นกิเลสชนิดหนึ่ง หากแฝงอยู่ในการปฏิบัติ จะทำให้จิต **คลาดจากสติปัญญา** และกลายเป็นการปรุงแต่ง ไม่ใช่วิปัสสนาที่แท้จริง

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น เมื่อมีความเจริญก้าวหน้าขึ้นเป็นลำดับ จิตใจก็จะมีประสิทธิภาพดีขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะส่งผลให้มีโอกาสไปเกิดในภพภูมิที่สูงขึ้นไปเรื่อย ๆ เช่นกัน และเมื่อบรรลุมรรคผลในชั้นต่าง ๆ แล้ว ก็จะไม่มีโอกาสไปเกิดในภพภูมิต่ำ ๆ อีกต่อไป ตามคุณสมบัติของมรรคผลชั้นนั้น ๆ

การได้ไปเกิดในภพภูมิต่าง ๆ เหล่านี้ ขอให้ถือว่าเป็นเพียงผลพลอยได้ของการทำวิปัสสนาเท่านั้น อย่าได้ถือเป็นที่มุ่งหมายของการเจริญวิปัสสนาเป็นอันขาด เช่น อย่าคิดว่าจะเจริญวิปัสสนาเพื่อจะได้ไปเกิดในดุสิตเทวโลก หรือเพื่อไปเกิดในสุทธาวาสภูมิ เพราะความรู้สึกรู้สึกเช่นนั้น จะเป็นตัวขวางกั้นมรรคผล ทำให้มรรคผลเกิดได้ยาก หรือไม่สามารถเกิดได้เลย ทั้งนี้ก็เพราะความรู้สึกนึกคิดเช่นนั้น เป็นสภาวะจิตที่ประกอบไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นในภพภูมิต่างๆ ประกอบไปด้วยตัณหาในภพ ซึ่งเป็นสภาวะจิตที่ตรงกันข้ามกับมรรคผลนิพพาน อันเป็นสภาวะจิตที่พ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ในภพภูมิทั้งปวง พ้นจากตัณหาเครื่องร้อยรัดจิตทั้งปวง ไม่ว่าจะเกิดเป็นต้นเหตุในการเกิด หรือต้นเหตุในการไม่เกิด คือไม่ยึดมั่นทั้งในการเกิดและการไม่เกิด แต่จะรับรู้ในสภาวะต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏ ทั้งในปัจจุบัน อดีต และที่จะปรากฏในอนาคต ตามสภาพความเป็นจริง โดยปราศจากความยึดมั่นถือมั่น ปราศจากทั้งแรงดูดและแรงผลักทั้งปวง เป็นสภาวะที่เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง

ดังนั้น ความคาดหวังในภพภูมิต่างๆ หรือแม้แต่ว่าความคาดหวังในมรรคผลชั้นต่างๆ (ซึ่งแน่นอนว่าย่อมจะหมายถึงความยึดมั่นถือมั่นในมรรคผลชั้นนั้นๆ) ย่อมจะเป็นตัวขัดขวางมรรคผลนิพพานทั้งสิ้น จะมากหรือน้อยก็ขึ้นกับความรุนแรงของความรู้สึกนั้น ๆ เพื่อความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัตินั้น ผู้ปฏิบัติควรมีเป้าหมายที่ความหลุดพ้น (จากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง) แต่ในขณะที่เดียวกัน ก็จะต้องไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในเป้าหมายนั้นด้วย มีเพียงความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ อยู่เท่านั้น (ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ทำไต่ยาก) ถ้าจะให้ง่ายกว่านั้น ก็ไม่ต้องตั้งเป้าหมายใด ๆ เลย เพียงแต่ทำวิปัสสนาเพื่อศึกษาธรรมชาติที่แท้จริงของรูปนาม หรือของร่างกายจิตใจเท่านั้น แล้วหลังจากนั้นอะไรจะเกิดขึ้น ก็ปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติของมัน ซึ่งทุกอย่างจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ ตามความเหมาะสมของความรู้และปัญญาที่เกิดขึ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559)

## องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ความเข้าใจบริบทชีวิตมนุษย์ในโลกยุคเปลี่ยนแปลง มนุษย์กำลังดำรงชีวิตท่ามกลางความเร่งรีบ การแข่งขัน เทคโนโลยี และการยึดติดในวัตถุ ซึ่งส่งผลให้เกิดความสับสนต่อคุณค่าและเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต
2. การตั้งคำถามเชิงอัตถิภาวนิยมต่อชีวิต คำถามเกี่ยวกับความหมายของชีวิต เป้าหมายของการมีชีวิต และคุณค่าความเป็นมนุษย์ เป็นเครื่องมือสำคัญในการสะท้อนตนเอง (self-reflection) และปลุกการตื่นรู้ภายใน
3. การตระหนักรู้ตัวตนที่แท้จริงผ่านการพิจารณาธรรม การหันกลับมาพิจารณาชีวิตตามความเป็นจริง ช่วยให้มนุษย์เห็นความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอน และความเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต
4. วิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวันเป็นหนทางแห่งปัญญา การเจริญวิปัสสนากรรมฐานไม่จำกัดเฉพาะในสถานปฏิบัติธรรม แต่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาสติ ปัญญา และความเข้าใจในสภาวะธรรม
5. สัจจธรรมเป็นหลักยึดเหนี่ยวความเปลี่ยนแปลงของโลก แม้โลกจะเปลี่ยนแปลงอย่างไรขอขอบเขต แต่สัจจธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ยังคงเป็นความจริงสากล ไม่แปรเปลี่ยนตามกาลเวลา
6. การใช้ธรรมเป็นที่พึ่งแทนสิ่งภายนอก พระธรรมทำหน้าที่เป็นหลักยึดภายใน ช่วยให้มนุษย์ดำรงชีวิตอย่างมั่นคง ท่ามกลางความไม่แน่นอนของสังคมและเทคโนโลยี
7. เป้าหมายสูงสุดของชีวิตคือความหลุดพ้นจากความทุกข์หนทางอันสูงสุดของมนุษย์คือการดำเนินชีวิตตามมรรคาแห่งปัญญา ศีล และสมาธิ เพื่อนำไปสู่ความดีงามและความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง
8. การเกิดเป็นมนุษย์ไม่เสียชาติเกิดเมื่อใช้ชีวิตอย่างมีสติและปัญญา การดำรงชีวิตด้วยการรู้เท่าทันตนเองและโลก คือการทำให้คุณค่าความเป็นมนุษย์สมบูรณ์และมีความหมาย



โดยสรุป องค์ความรู้ที่ได้ชี้ให้เห็นว่า “วิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน” เป็นแนวทางสำคัญในการฟื้นคืนคุณค่าความเป็นมนุษย์ และเป็นคำตอบเชิงปฏิบัติต่อคำถามพื้นฐานของชีวิตในโลกยุคสมัยใหม่อย่างลึกซึ้งและยั่งยืน ดังภาพด้านล่างนี้

## สรุป

เมื่อเราสังเกตธรรมชาติของตนเองแล้ว ย่อมเป็นธรรมชาติของกาย-ใจ หรือก็คือเป็นธรรมชาติของขั้น 5 ของเรา แล้วก็จะค่อย ๆ เห็นพฤติกรรมของเรานี้ออกมาเรื่อย ๆ แต่ก็เพราะตัวเรานั้นเต็มไปด้วยความไม่รู้จริง หรือ อวิชชา ดังนั้น ความคิดความอ่านและการปฏิบัติตนเองในชีวิตประจำวันจึงล้วนแล้วแต่เป็นไปด้วย การชักนำของความรู้จริง (อวิชชา) จึงมีการปรุงแต่ง ตลอดจนการกระทำที่เป็นไปในทางให้เกิดทุกข์ วนวาย สับสน ไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้นการใช้ชีวิตของเราก็เหมือนติดอยู่ในวัฏฏะ ติดในวังวน

เมื่อมนุษย์เริ่มที่จะรู้ตัวและเข้าใจในธรรมชาตินี้แล้ว ความสงสัย คือคำถามจึงเกิดขึ้น การแสวงหา ความจริงก็จะเริ่มขึ้น ดังนั้น เครื่องมืออะไรที่จะทำให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์นี้ เจ้าชายสิทธัตถะ พระองค์ก็ เคยตั้งคำถามอย่างนี้มาแล้ว และทุกข์เฉกเช่นเดียวกับคนในปัจจุบัน แม้ว่าในปัจจุบันนี้ สังคม สิ่งแวดล้อม การพัฒนาด้านเทคโนโลยี จะได้พัฒนาไปไกล เราสามารถเดินทางไปถึงดวงจันทร์ ส่งยานอวกาศไปนอกโลกเพื่อจะ เตรียมตนเองไปตั้งอาณานิคมในต่างดวงดาวแล้วก็ตาม แต่สุดท้ายแล้วมนุษย์ที่พยายามจะทำทุกอย่างเพื่อ ตอบสนองความต้องการ (ตัณหา) ของตนเองนั้น ก็ยังทุกข์เหมือนเดิมไม่ต่างอะไรกับมนุษย์ในอดีตเลย อีกทั้งยังมีแนวโน้มว่า ในอนาคตมนุษย์ก็จะต้องทุกข์กาย ทุกข์ใจ อย่างนี้แบบไม่มีที่สิ้นสุดอยู่ดี

พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ “สัจธรรม” ได้นำตนเองออกจากวัฏฏะแล้ว พระองค์ได้ทรงชี้ความจริงแห่ง ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ ให้แก่เราแล้ว นั่นคือ อริยสัจ 4

อริยสัจ 4 คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

สัมมาสมาธิ เป็นการสกัดจากกาม สกัดจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน ที่มีวิตกมีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่เวกอยู่ บรรลุทุติยฌาน อันยังใจให้ผ่องใส เพราะวิตกวิจารณ์สงบ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ภายใน ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เพราะคลายปีติได้อีกด้วย จึงเป็นผู้มีจิตเป็น อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌาน ซึ่งเป็นฌานที่พระอริยทั้งหลายกล่าว สรรเสริญผู้ได้บรรลุว่า เป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติอยู่ เป็นสุขอยู่ บรรลุจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละ สุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับสนิทในก่อน มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขายู้นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

สภาวะธรรมนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ และนั่นเองคือธรรมาของเรานั่นเอง คือ การศึกษาและ ปฏิบัติ คือการรู้จักปัจจุบัน คือ รู้กาย-ใจ (รู้ขั้น 5) คือ รู้ดี รู้ชั่ว คือ รู้จักสิ่งที่ควรเว้น (ศีล) รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุ แห่งทุกข์ รู้ความดับทุกข์ รู้วิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (มรรค) นั่นเอง โดยรู้ว่าใจนี้เองที่เป็นประธาน โดยรู้ เวลาว่าปัจจุบันเท่านั้น คือรู้ว่าจะต้องแสวงหาปัญญา ที่มาจากการฟัง มาคิดวิเคราะห์ และจบลงด้วยการ ภาวนา (พระไตรปิฎกภาษาไทย, 35/2637-2865/114-123)

สรุปการภาวนานี้ก็คือ วิธีการในมรรคมงคล 8 นั่นเอง โดยเรานั้นก็สามารถอาศัยเส้นทางตรงที่สุด ทาง สั้นที่สุดในการบรรลุธรรม คือ การปฏิบัติวิปัสสนาตนเอง การที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้น หากเราไม่ได้สังเกต ความจริง เรามัวแต่ติดตามแต่ความต้องการของตนเอง (ตัณหา) เราเองก็ย่อมที่จะมีแต่ความทุกข์ไม่มีที่สิ้นสุด ปัญหานี้เอง ความเห็นแจ้งนี้เอง ที่จะทำให้เราเข้าถึงความจริงอันประเสริฐว่า แท้จริงแล้ว อะไรคือสิ่งที่เราควร จะปฏิบัติ บริหารกาย-ใจเราในปัจจุบันจริง นั่นคือ ศึกษาตนเอง ให้เห็นตนเอง แล้วให้พ้นจากตนเอง โดยอาศัย การฟัง การคิด การภาวนา ให้เกิดปัญญาอันสูงสุดได้อย่างแท้จริง

หากเราได้พิจารณาองค์รวมในเบื้องต้นแล้ว เราก็จะพบว่า “สติ” นี้เองที่จะเป็นก้าวแรกสู่การดำเนิน ไปสู่การหลุดพ้น “สติ” นี้เองที่จะเป็นเพื่อนที่เรจะต้องดำเนินไปด้วยตลอดการใช้ชีวิต “สติ” นี้เองที่จะทำให้ สำรวมระวังการผิติด “สติ” นี้เองที่จะทำให้เราเห็นธรรมชาติกาย-ใจเราอย่างแท้จริง “สติ” นี้เองทำให้ไม่เห็น เรา เพราะมีแต่ทุกข์เท่านั้น “สติ” นี้เองทำให้เข้าใจใน “เหตุแห่งทุกข์” ทั้งปวง “สติ” นี้เองทำให้เป็นถึง เป้าหมายสูงสุดของการมีชีวิตเพื่อเข้าถึง “ความดับทุกข์” “สติ” นี้เองคือหนทางเอก ในการนำมาปฏิบัติ คือ

“มรรค” “สติ” นี้เองสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องเรียนรู้และปฏิบัติ “สติ” นี้เองคือสิ่งที่ประเสริฐแก่ตนเอง ให้พ้นจากตนเอง “สติ” นี้เองคือการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน トラบเท่าเข้าสู่นิพพาน

### เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 45. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Posttoday. (2564). บทสนทนาธรรม. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.posttoday.com/dhamma/>  
{16 ธันวาคม 2568}