

บทที่ ๒

ทบทวนวรรณกรรม แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่ปรากฏเป็นต่าง ๆ นั้น เมื่อวิเคราะห์ตามสภาวะถึงที่สุดแล้ว หาใช่มีตัวตนจริงที่คงที่ยั่งยืนอยู่อย่างนั้นอย่างนี้ไม่ แต่เป็นเพียงกระบวนการแห่งสังขารธรรมการปรุงแต่งทั้งหลาย หรือกระบวนการแห่งรูปธรรมและนามธรรมที่เกิดจากองค์ประกอบต่าง ๆ มาประชุมกันเข้า และองค์ประกอบเหล่านั้นแต่ละอย่างล้วนมีการเกิดขึ้น และความเสื่อมสลาย เป็นไปโดยอาการที่สัมพันธ์สืบเนื่องส่งทอดเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กัน ให้มีอยู่ด้วยอาศัยปัจจัย ไม่มีอยู่โดยตัวตนที่แท้จริงของมัน สภาวะที่แท้จริงของมันเป็นกระแสประกอบขึ้นด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ ไม่คงที่แม้แต่ขณะเดียว อาศัยเหตุปัจจัยสัมพันธ์ต่อเนื่องกันจึงมีรูปร่างเป็นกระแสได้ ปรากฏรูปร่างออกมาเป็นต่าง ๆ ในธรรมชาติ แสดงถึงความไม่มีมูลการณ์หรือต้นกำเนิดเดิมสุดของสิ่งทั้งหลาย ภาวะและความเป็นไปของสิ่งทั้งปวงทั้งที่เป็นนามธรรมและรูปธรรม แสดงตัวออกเป็นกฎธรรมชาติต่าง ๆ คือ ธรรมนิยาม: กฎความสัมพันธ์ระหว่างเหตุกับผล, อนุตตนิยาม: กฎธรรมชาติฝ่ายอนินทรีย์วัตถุ, พีชนิยาม: กฎธรรมชาติฝ่ายอินทรีย์วัตถุรวมทั้งพันธุ์กรรม, จิตินิยาม: กฎการทำงานของจิต และกรรมนิยาม: กฎแห่งกรรม^๑

ผู้วิจัยศึกษาวิเคราะห์กระบวนการธรรมเป็นเหตุแห่งการ-มมังการในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาท และ แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกอัตถินิยม (Egoism) เกี่ยวกับความเห็นแก่ประโยชน์ตน โดยมีตนเองเป็นที่ตั้ง อันเป็นปัจจัยให้เกิดอหังการ-มมังการ ความเป็นตน/ของตน มาเป็นข้อมูลการวิจัย และแนวทางการปฏิบัติปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นการเจริญกรรมฐานตามที่มีบัญญัติไว้ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาอย่างชัดเจนถูกต้อง เพื่อสร้างสติหยั่งรู้ เป็นเหตุให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติกรรมฐานมีความเห็นถูกต้องต่อทุกสิ่ง ทำให้ละคลายความยึดถือมั่นในความเป็นตนอหังการ ลด/ดับความเป็นของตน มมังการ ที่สั่งสมในชั้นธันดาน อันมีผลต่อพฤติกรรมและการแสดงออก เป็นเหตุให้มีบุคลิกภาพที่ถูกปรับเปลี่ยนตามไปด้วย โดยมีการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งอัตถินิยม จิตวิทยาพฤติกรรมและบุคลิกภาพ และการเจริญวิปัสสนามีผลต่อการปรับบุคลิกภาพ มาเป็นข้อมูลสนับสนุนอ้างอิงการวิจัยนี้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๑ อหังการ-มมังการตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๒ แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง

๒.๓ โยนิโสমনสิการ : ปฐมปัจจัยแห่งสติหยั่งรู้

๒.๔ การเจริญวิปัสสนาเพื่อสร้างสติหยั่งรู้

๒.๕ ผลที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔

๒.๖ การปรับบุคลิกภาพ

๒.๗ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๑๖๑-๑๖๒.

๒.๑ อหังการ-มมังการตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท

การที่องค์ประกอบของกระบวนการเกิดการประมวลขึ้นจากเหตุปัจจัยให้ปรากฏเป็นภาพรวมอย่างหนึ่ง การที่จะมีตัวตนทับซ้อนต่างหากจากกระบวนการย่อมเป็นไปได้ ไม่ได้หมายความว่าภายในหรือภายนอกกระบวนการนั้นก็ตาม แต่เพราะความไม่รู้สภาพธรรมชาติตามความเป็นจริง มนุษย์จึงหลงเข้าใจผิดว่ากระบวนการที่ถูกประกอบขึ้นจากเหตุปัจจัยนั้นเป็นตัวเป็นตน จิตที่มีความยึดถือมั่นนี้จึงทำให้เกิดตัวสมมติคืออัตตาขึ้น ดังนั้น หากผู้ไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริง หลงยึดติดมั่นในสมมติอย่างแท้จริงจึงว่าเป็นตัวเป็นตน ความยึดถือในตัวตนจะหนุนให้องค์ประกอบฝ่ายอกุศลที่เรียกว่ากิเลสเกิดขึ้น โดยเฉพาะ ตัณหา คือ ความเห็นแก่ตัว ทะยานอยาก มานะ คือ ความถือตัว สำคัญตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ใฝ่แสวงหาอำนาจ และทิฏฐิ คือความยึดติดในความเห็นของตน ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยทำให้เกิดความบีบคั้นขัดแย้งขยายออกไปทั้งภายในและภายนอก

การที่คนเรามองว่ามีอัตตาตัวตนซ้อนอยู่ภายในร่างกายของตน เพราะความเข้าใจผิดจากการมองภาพรวมเป็นร่างกาย ไม่สามารถแยกแยะปัจจัยต่าง ๆ ออกจากกันได้ เช่น ผม หนัง กระดูก แขน ขา เป็นต้น ซึ่งถ้าแยกแยะอวัยวะเหล่านั้นออกจากกันแล้ว สิ่งที่เห็นหรือสัมผัสได้ก็จะไม่หลงเหลือให้ยึดเป็นร่างกายตัวตนได้ ซึ่งในการมองภาพรวมของร่างกายมนุษย์และสัตว์ เป็นต้น รวมทั้งความเข้าใจว่าจิตของตนว่าเป็นสิ่งมั่งคงไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ดับสูญ คงอยู่เป็นอมตะ เป็นนิจจังเที่ยงแท้ ซึ่งตามมติของพุทธศาสนาถือว่าการมองที่ไม่ถูกสภาวะความเป็นจริง จึงทำให้เข้าใจว่ามีอัตตาซ้อนอยู่ภายในอันเนื่องมาจาก อวิชชา ความไม่รู้นั่นเอง ผู้วิจัยจึงมีหัวข้อการวิจัยดังต่อไปนี้

๒.๑.๑ ธรรมเป็นเครื่องปิดบังสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

๒.๑.๒ อัตตาและการปฏิเสธอัตตาด้วยปรมัตถธรรม

๒.๑.๓ ปัจจัยความเห็นผิดยึดมั่นในขันธเป็นเหตุแห่งอหังการ-มมังการ

๒.๑.๑ ธรรมเป็นเครื่องปิดบังสภาวะธรรมความเป็นจริง

มนุษย์มีความเห็นผิดไปจากความเป็นจริง ก็เพราะวิปลาสธรรม ๓ ประการ คือ ทิฏฐิวิปลาส (ความเห็นผิด) จิตตวิปลาส (รู้ผิด) และสัญญาวิปลาส (จำผิด) เพราะสภาวะธรรมที่แท้จริงถูกปิดบังโดย ๑) สันตติปิดบังอนิจจัง หมายถึง การเกิดขึ้นติดต่อกันอย่างรวดเร็วจนปิดบังไม่ให้เห็นความเป็นอนิจจัง ปิดบังไม่ให้เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม ทำให้เห็นเหมือนกับว่า รูป-นามนี้ยังมีอยู่เรื่อยไป ก็เกิดความสำคัญผิดในรูป-นามว่า “เป็นของเที่ยง” เรียกว่า นิจจวิปลาส ๒) อิริยาบถปิดบังทุกข์ หมายถึง การเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยทำให้ไม่เห็นความจริงของรูป-นามว่า มีทุกข์เบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่เห็นทุกข์ ก็เข้าใจผิดว่าเป็นสุข เรียกว่า สุขวิปลาส ๓) ขณสัญญาปิดบังอนัตตา หมายถึง ความสำคัญผิดในสภาวะธรรมที่เป็นเพียงธาตุต่างๆ ประกอบกันขึ้นเป็นกลุ่มเป็นก้อนของขันธ ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตน และสำคัญว่ามีแก่นสาร จึงไม่มีโอกาสที่จะเห็นความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนได้ ความสำคัญผิดเป็นปัจจัยแก่ตัณหา^๒ เรียกว่า อัตตวิปลาส เป็นผลให้เกิดวิปลาส ๔ ประการ^๓ คือ ๑) **สุกวิปลาส** ความสำคัญผิดว่า สังขารร่างกายเป็นของสวยงาม ๒) **สุขวิปลาส** ความสำคัญผิดว่า

^๒ วิสุทธิ. (บาลี) ๓/๒๗๕.

^๓ ดุราลัยเถยตโน องค์กรก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๔๔.

รูป-นามเป็นสุข ๓) **นิจวิปลาส** ความสำคัญผิดว่า รูป-นามเที่ยง ๔) **อัตตวิปลาส** ความสำคัญผิดว่า รูป-นามเป็นตัวเป็นตน

๒.๑.๒ อัตตาและการปฏิเสธอัตตาดด้วยปรมัตถธรรม ผู้คนในยุคก่อนพุทธกาลเชื่อว่า มีอัตตตามาคำสอนของศาสนาพราหมณ์ในสมัยนั้น ส่วนพุทธศาสนาไม่ยอมรับอัตตาหรือความมีอัตตา พระพุทธองค์ทรงโปรดเทศน์แสดงปฏิเสธความเป็นอัตตานี้ด้วยคำว่า “อนัตตา” การยึดถืออัตตาตัวตน ว่านี่คือ เรา ตัวเรา เป็นเราที่เหนือ หรือดีเด่นกว่าคนอื่น ๆ และนี่คือ ของ ๆ เรา เป็นของ ๆ เรา คนเราถ้ายึดตัวตน มันก็ยึดสิ่งของต่าง ๆ ว่าเป็นของตนไปด้วย การยึดถือนี้ ย่อมนำไปสู่การปกป้อง หวงแหน ว่านี่สิ่งที่รักของเรา เพราะการปกป้องนี้ถึงนำไปสู่การทะเลาะวิวาททำร้ายกัน เป็นเหตุที่ทำให้เกิดแตกร้างในสังคม

๑) นิยามความหมายของ อัตตา ที่ถูกนำมาอ้างในคำสอนของพุทธศาสนาตาม วัตถุประสงค์ของพระพุทธองค์ ในการแสดงธรรมเทศนาเพื่อให้ผู้ฟังมีความรู้แจ่มแจ้ง เพื่อแก้ความเข้าใจผิดในเรื่องอัตตาที่มีอยู่ก่อนแล้วในชมพูทวีปว่า ชันธ ๕ ใช้อัตตา หรือไม่ใช่อัตตา ทรงแสดงอนัตตลักษณะสูตร^๔ โดยอาศัยคุณลักษณะ หรือสภาวะลักษณะของอัตตาเป็นเครื่องเทียบว่า ถ้าชันธ ๕ มีลักษณะอย่างี่ที่อัตตาเป็น ชันธ ๕ นั้นก็ต้องจัดเข้าในพวกที่เป็นอัตตา แต่ถ้าชันธ ๕ ไม่มีลักษณะที่เป็นเครื่องกำหนดหมายว่าเป็นอัตตา ชันธ ๕ นั้นจะถูกจัดเข้าในพวกที่เป็นอัตตาไม่ได้ มีข้อความปรากฏถึง พระพุทธองค์ได้ทรงแสดง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นอนัตตา มิใช่อัตตาตัวตน เพราะเหตุว่าทั้งห้านี้มิใช่อัตตาตัวตน ฉะนั้น ทั้งห้านี้จึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลก็ย่อมไม่ได้ส่วนทั้งห้านี้ว่า ขอให้เป็นอย่างนี้เถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย จุดมุ่งหมายของพระสูตรนี้ก็เพื่อชี้ให้เห็นถึงความเป็นอนัตตาของสรรพสิ่ง ให้เล็งเห็นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือชันธ ๕ นั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรไปเป็นธรรมดา ไม่ควรที่จะเห็นโดยสำคัญด้วยตัณหา มานะ ทิฏฐิว่านั่นเป็นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา^๕

พระองค์ทรงแสดงคำว่า “อัตตา” และ “สัญญา” ว่าเป็นเรื่องเดียวกันหรือต่างกัน ซึ่งเกิดขึ้นแก่ผู้มีความเข้าใจผิดในเรื่องอัตตา ให้เข้าใจถูกต้องในปฏฐาปาทสูตร^๖

อัตตา ที่แปลว่า ตัว หรือ ตน นี้ เมื่อพิจารณาดูตามทางพุทธศาสนาน่าจะได้แก่ ภาวะ หรือ ภพ คือความเป็น หรือผู้เป็น ซึ่งสืบเนื่องมาจากอุปาทาน ความยึดถือตามนัยแห่งปฏิจจสมุปบาท ภพ คือความเป็น หรือ ผู้เป็น ที่มีอยู่ในคนนั้น ได้แก่ ภพที่ไม่ดีตามภูมิชั้น และภพที่ดีตามภูมิชั้น ตลอดถึงอัสมีมานะ การถือความเป็นเรา ส่วนพระอรหันต์ ไม่มีภพเพราะไม่มีอุปาทาน พุทธศาสนาแสดงอัตตาโดยสมมติ (ตัวตน) เป็นผู้ทำ และเป็นผู้รับผล เช่น “ทำบาปด้วยตน เสร้าหมองด้วยตน” พระพุทธองค์ทรงใช้คำว่าสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เป็นเพียงสมมติเท่านั้น ในการแสดงธรรม เพราะถ้าไม่ใช่สมมติบัญญัตินี้ ก็แสดงธรรมให้เข้าใจกันไม่ได้ ดังคาถา “ยถา ทิ อญฺคสมภารา โหติ สทฺโธ รโถ อิติ เอวฺ สนเตสุ ขนฺธสุ โหติ สดฺโตะติ สมมติ” แปลว่า เพราะประกอบส่วนธาตุต่าง ๆ เข้า เสียงว่ารถก็มีฉันใด เมื่อชันธทั้งหลายมีอยู่ สมมติว่าสัตว์ก็มีฉันนั้น ...

^๔ วิมหา. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑.

^๕ พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจนฺโท). "อนัตตลักษณะสูตร" ใน "ประมวลธรรมบรรยาย ชุดที่ ๒.

^๖ ที.ส. (ไทย) ๑/๓๐๒/๒๗๖.

พระพุทธศาสนาแสดงอนัตตาทั้งโดยทางวิมุตติ ซึ่งมุ่งให้หลุดพ้นจากความยึดถือโดยประการทั้งปวง และโดยปริยาย คือ ชี้สิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าเป็นอนัตตา ทั้งโดยสิ้นเชิง เช่น สพเพ ธมมา อนัตตา ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา คำว่า อนัตตา นี้แปลกันว่า “มิใช่ตน” มิได้แปลกันว่า “ไม่มีตน” เพราะในการแสดงอนัตตา ท่านยกสิ่งที่เป็นอนัตตาขึ้นแสดงด้วยเสมอ เช่น ชันธ อายตนะ ธาตุ นั้น ๆ เป็นอนัตตา แต่ตามความหมาย เมื่อยกสิ่งใดขึ้นแสดงว่าเป็นอนัตตา ก็หมายความว่า ไม่มีอัตตาอยู่ในสิ่งนั้น ดังเช่นอธิบายในความไม่มีแห่งสัkkายทิฏฐิ (ความเห็นร่างกายตน) ว่าไม่ตามเห็นขันธโดยเป็นตน ไม่เห็นว่าตนมีขันธ ไม่เห็นขันธในตน หรือ ไม่เห็นตนในขันธ ...”^๗

ก่อนที่พระพุทธองค์จะตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณนั้น ชาวโลกมีทิฏฐิสุดโต่งอยู่ ๒ ประการ คือ ฝ่ายสัสสตทิฏฐิ ที่เห็นว่าในปัจจุบันชาตินี้ก็มีอัตตา คือ ตัวตน เมื่อสิ้นชีวิตไปแล้ว อัตตาคือตัวตนก็ยังไม่สิ้น ยังมีสืบทอดต่อไป มีชาติหน้าเรื่อยไปไม่มี ขาดสูญ และฝ่ายอุจเฉททิฏฐิ ที่เห็นว่า มีอัตตาตัวตนอยู่แต่ในปัจจุบันชาตินี้เท่านั้น เมื่อสิ้นชีวิตไปแล้วอัตตาตัวตนก็สิ้นไป ไม่มีอะไรเหลืออยู่ที่จะให้ไปเกิด จึงเห็นว่า ตายสูญ แต่พระพุทธองค์ทรงประกาศว่า ความเห็นทั้งสองฝ่ายล้วนเป็น มิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิด และทรงชี้ทางที่เห็นถูกไว้ว่า トラปิโตที่ยึดมั่นในขันธ ๕ เกิดเป็นอุปาทานนี้ เรียกว่า “ปัญจอุปาทานขันธ”^๘ ก็ยังจะมีการเกิดดับไม่รู้จักจบสิ้นในสังสารวัฏ

อตตา ได้แก่ อัตตทิฏฐิ คือ ความเห็นว่าเป็นตัวตน หรือสัสสตทิฏฐิ ความเห็นว่ามีตัวตนที่เที่ยงแท้ยั่งยืนคงอยู่ตลอดไป สิ่งที่ยึดถือไว้ และนิรตตา ว่าได้แก่ อุจเฉททิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวตนขาดสูญ สิ่งที่ต้องละหรือปล่อย^๙ ตัวการสำคัญของความหลงผิด ก็คือบัญญัติ หรือภาพของอัตตา กับความยึดติดถือมั่นหรือความยึดถือ ในเมื่ออัตตาหรือตัวตนไม่มีอยู่จริง เป็นเพียงของสมมติ มันจึงเป็นเพียงสิ่งที่ถูกยึดถือเอาไว้^{๑๐} บัญญัติ แห่งอัตตา คือ มโนภาพของตัวตนที่ยึดติดในตัวตนหยาบร่างกาย แม้ในภาพนี้จะละเอียดประณีตขึ้นมากเพียงใด มันก็เป็นภาพอันเดียวกัน ซึ่งเมื่อบุคคลไปเกี่ยวข้องกับสภาวะใด ๆ บุคคลนั้นก็จะเอาบัญญัติหรือมโนภาพนี้ไปฉาบทาสภาวะนั้น ทำให้เกิดความบิดเบือนเปลี่ยนแปลง และเป็นภาพแห่งความหลงผิด ทำให้ผู้นั้นเข้าใจผิดต่อสภาวะที่ไม่ใช่สภาวะจริงแท้ตามความเป็นจริงของมัน ความยึดติดถือมั่น (อุปาทาน) ซึ่งมีมาตั้งแต่ยึดติดในอัตตาอย่างหยาบเมื่อนำไปใช้ในการสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสภาวะที่จริงแท้ ความยึดติดในภาพตัวตนนี้จึงกลายเป็นเครื่องจูงใจเขาไว้ให้หลงผิด เกิดเป็นอหังการ-มมังการ ไม่อาจเข้าถึงสภาวะที่จริงแท้^{๑๑}

๒) การปฏิเสธอัตตาด้วยปรมัตถธรรม

ปรมัตถธรรม^{๑๒} คือ สภาวะธรรมที่เป็นจริงตามความหมายที่แท้จริงตรงตามสภาวะ ไม่แปรปรวน โดยประการใด ๆ มี ๔ ได้แก่ (๑) จิต ธรรมชาติที่รู้อารมณ์^{๑๓} (๒) เจตสิก คือ เวทนา สัญญา

^๗ วชิร. ๙๗-๙๘.

^๘ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, ๔๕ พรรษาของพระพุทธเจ้า, หน้า ๒๒.

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์, พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๑๐๔.

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๐๖.

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๐๕.

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒, ๒๕๔๐, หน้า ๓.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน พ.ป.อ. (บาลี) ๒/๖๒/๓๖.

และสังขาร เป็นธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด อาศัยจิตรู้อารมณ์^{๑๔} (๓) รูป เป็นธรรมชาติที่ต้องย่อยยับแตกดับถูกทำลายไป มีรูปดิน น้ำ ไฟ ลม ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นต้น (๔) นิพพาน เป็นปรมาตมธรรมที่พระพุทธองค์ได้ตรัสรู้และทรงนำมาสั่งสอนให้รู้ตามในอริยสัจสี่ คือ นิโรธสัจ เป็นความพ้นจากตัณหาเครื่องร้อยรัด เพราะอาศัยตัณหา ยินดีติดใจในอารมณ์ ยินดีติดใจในอัตตภาพที่ได้มีชีวิตเป็นไปในโลก และไม่อยากตาย เป็นเหตุให้สัตว์ทั้งหลายต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏอย่างนับภพชาติไม่ถ้วน นิพพานเป็นธรรมชาติอันพ้นจากความเป็นชั้นๆ อันมีรูป-นาม ชั้น ๕ ของสัตว์ในภพเก่าและภพใหม่อย่างสิ้นเชิง

ปรมาตมธรรม ๔ กับ หลักปฏิจจสมุปบาท พุทธศาสนาเสนอทัศนะที่เกี่ยวกับธรรมชาติผ่านหมวดธรรมสามเรื่อง คือ ปฏิจจสมุปบาท ไตรลักษณ์ และขณิกัตถะ อภิปริชญาเกี่ยวกับธรรมชาติของโลกมีอยู่ ๒ ทัศนะ คือ อัตถิกทฤษฎี ฝ่ายที่เชื่อว่า สิ่งทั้งปวงมีอยู่ และนัตถิกทฤษฎี ฝ่ายที่เห็นว่า สิ่งทั้งปวงไม่มีอยู่ พุทธศาสนาเถรวาทเสนอทัศนะอยู่ระหว่างกึ่งกลางของอีกสองทัศนะ โดยมองโลกเป็นสังขารว่างเปล่า^{๑๕} การเกิดและการดับของสรรพสิ่งทั้งหมดเพราะการอาศัยซึ่งกันและกันเป็นห่วงโซ่ติดต่อกันไปอย่างไม่ขาดสาย ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นด้วยตัวของมันเอง เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท

เมื่อปฏิจจสมุปบาทสายเกิดยังคงดำเนินไปอยู่ ความทุกข์จึงยังคงดำเนินต่อไป เพราะเมื่อมีการเกิด (ชาติ) จึงมีความแก่ (ชรา) และความตาย (มรณะ) ความเศร้าโศก (โสกะ) การร้องไห้คร่ำครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์ทางกาย (ทุกข์) ความทุกข์ทางใจ (โทมนัส) และความคับแค้นใจ (อุปายาสะ) ความทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้มีได้เพราะมีการเกิดเป็นปัจจัย ดังนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่าการเกิดบ่อย ๆ เป็นทุกข์ซ้ำไป^{๑๖}

แต่เพราะอวิชชาดับไป เกิด วิชชา ปัญญา รู้แจ้งตามกฎธรรมชาติ ไม่คิดปรุงแต่งทางจิตด้วยความเห็นผิด ปฏิสนธิวิญญาณจึงไม่เกิดขึ้น เมื่อปฏิสนธิวิญญาณไม่เกิดขึ้น ปัจจัยเป็นเหตุเกิดต่อไปจึงไม่มี เรื่อยไปจนถึงเมื่อความต้องการไม่เกิดขึ้น จึงไม่มีการยึดถือมั่น ดังนั้นภพ ชาติก็ไม่มี ความแก่และความตายก็ไม่มี พระพุทธองค์ทรงอุปมาอุปไมยการไม่เกิดอีกของสัตว์ ห่วงโซ่แห่งวัฏฏะทุกข์ขาดลงไม่ต่อเนื่องแล้วเพราะขาดปัจจัย^{๑๗} ส่งผลให้ปฏิจจสมุปบาทสายดับจึงมีได้ด้วยประการฉะนี้

๒.๑.๓ ปัจจัยความเห็นผิดยึดมั่นในชั้นเป็นเหตุแห่งการ-มมังการ

๑) อวิชชา ความไม่รู้ไม่เข้าใจในสถานะเป็นจริงตามสถานะของธรรมชาติของทุกข์ และการดับทุกข์ ดาไลลามะได้เขียนในหนังสือไว้ว่า ความเชื่อในความเป็นอิสระของตนเองของเราเป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งหมด และเมื่อไม่มีความเข้าใจใด ๆ เกี่ยวกับความทุกข์ เกิดเป็นผู้หลงอยู่ในอวิชชา ซึ่งย่อมมีโอกาสมากขึ้นที่จะได้รับความทุกข์อย่างมากของการเวียนว่ายตายเกิดในระยะยาว^{๑๘} ความไม่รู้ไม่รู้ครอบคลุมถึง ความไม่รู้เท่าทันด้วยสติ และความไม่รู้แจ้งแทงตลอดและไม่นำไปปฏิบัติใน

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๖๒/๑๓๕.

^{๑๕} ม.มู. (ไทย) ๑๔/๑๗๖-๑๘๔/๒๑๕-๒๒๑.

^{๑๖} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๕/๑๘๖.

^{๑๗} ส.น. (ไทย) ๑๖/๕๓/๑๐๗.

^{๑๘} Lama, Dalai. The Way To Freedom: Core Teachings of Tibetan Buddhism. San Fransisco: Harper Collins, 1994, p.111.

อริยสัจ ๔ และปฏิเสธสมุปปาทตามความเป็นจริง คือความไม่เข้าใจ ไม่แทงตลอด ไม่รู้เท่าทันด้วยสติ ในการดับทุกข์ เพราะอวิชชา ๘ มีดังนี้

๑.๑) ความไม่รู้จักทุกข์ หรือ ความไม่เข้าใจว่าทุกข์ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ดับอุปาทานแห่งทุกข์อันร้อนเผาผลาญ นั่นก็คือ อุปาทานชั้นที่ ๕ อันเกิดแต่เหตุและปัจจัยที่อาศัยกัน และกันยังให้เกิดขึ้นได้ ความไม่เข้าใจทุกข์ธรรมชาติที่เป็นสภาวะตามธรรมชาติ เช่น ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก เป็นต้น รวมทั้งเวทนาต่าง ๆ ยังคงต้องเกิดมีเป็นเช่นนั้นเองเป็นธรรมดา ไม่สามารถดับให้สูญไปได้ แต่กลับไปพยายามปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ธรรมชาติเหล่านั้น จึงย่อมไม่ประสบผลสำเร็จ

ธรรมชาติเดิมแท้ของทุกข์ ไม่มีความเร่าร้อนเผาผลาญกระวนกระวายด้วยไฟของกิเลสตัณหาอุปาทาน เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเมื่อไม่มีเหตุปัจจัยให้เกิดสืบเนื่องต่อไปอีก จึงดับไปในขณะจิตหนึ่ง แต่ที่ปุถุชนมีความรู้สึกเป็นทุกข์กันอยู่นี้ แท้จริงแล้วล้วนเกิดจากอุปาทานทั้งสิ้น แต่เพราะอวิชชาจึงไม่รู้ว่าเป็นอุปาทานทุกข์ จึงคิดว่าเป็นทุกข์ตามธรรมชาติ

๑.๒) ความไม่รู้สมุทัย ว่าเหตุให้เกิดทุกข์มาจาก ตัณหา ๓ อันหมายถึง อาสวะกิเลสในปฏิเสธสมุปปาท ด้วยความไม่เห็นแจ้งแทงตลอด แต่กลับไปเข้าใจเหตุปัจจัยอื่น ๆ ว่าเป็นเหตุ

๑.๓) ความไม่รู้นิโรธ เพราะความไม่เคยสัมผัสสภาวะว่างจากกิเลสตัณหาที่ไม่ยังอุปาทานทุกข์ให้เกิดขึ้น หรือเข้าใจผิดคิดว่าผลอันเกิดแต่สมาธิหรือฌานเป็นสภาวะความดับแห่งทุกข์

๑.๔) ความไม่รู้มรรค ว่าหนทางแห่งการออกจากทุกข์นั้นควรปฏิบัติอย่างไร

๑.๕) ความไม่รู้อดีต การไม่รู้ชาติหรือภพที่เคยเกิด เคยเป็นในปัจจุบันชาติ หรือการไม่รู้เหตุและปัจจัยอันก่อให้เกิดอุปาทานทุกข์นั้นก่อให้เกิดชั้นที่ ๕ ที่เคยเกิด/ดับ ๆ อันก่อให้เกิดปัญญา อันยังให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง

๑.๖) ความไม่รู้อนาคต การไม่รู้ไม่เข้าใจในการอุปัติ (เกิด) การจุติ (ดับ) ของชั้นที่ห้า ว่าล้วนเป็นไปตามกรรมคือการกระทำที่มีเจตนาทั้งสิ้น หรืออนาคตนั้นก็จักเป็นไปตามเหตุปัจจัยคือกรรมจากการกระทำนั่นเอง ซึ่งจักยังให้เกิดอุปาทานชั้นที่ ๕ เช่นเดิม หรือเกิดความทุกข์ขึ้นเช่นเดียวกับในอดีต เพราะความไม่รู้จึงมิได้แก้ไข

๑.๗) ความไม่รู้ทั้งส่วนอดีตทั้งส่วนอนาคต การไม่รู้ชาติหรือภพที่เคยเกิด เคยเป็นในอดีตชาติ หรือการไม่รู้เหตุและปัจจัยอันก่อให้เกิดอุปาทานทุกข์นั้นก่อให้เกิดชั้นที่ ๕ การไม่รู้ไม่เข้าใจในการเกิดและการดับของชั้นที่ห้า ว่าล้วนเป็นไปตามกรรม หรืออนาคตนั้นก็จักเป็นไปตามเหตุปัจจัยคือ กรรมจากเจตนาแห่งการกระทำนั่นเอง อันจักยังให้เกิดอุปาทานชั้นที่ ๕ หรือเกิดความทุกข์ขึ้นเช่นเดียวกับในอดีต

๑.๘) ความไม่รู้ปฏิเสธสมุปปาท คือ ความไม่รู้กระบวนการเกิดขึ้น และการดับไปแห่งทุกข์ ไม่รู้ในธรรมข้อที่ว่า ธรรมทั้งหลายทั้งปวงล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยมาประชุมปรุงแต่งกัน อาศัยกันและกันจึงเกิดขึ้นได้ตามหลักอิทัปปิจจยตา เมื่อกำจัดเหตุปัจจัยบางประการเสียได้ ย่อมทำให้ธรรมนั้นไม่ครอบงำหรือขาดสมดุลย์ที่จะประชุมปรุงแต่งกันขึ้นมาได้ อุปาทานทุกข์หรือธรรมนั้น ๆ ก็ย่อมไม่สามารถบังเกิดขึ้นได้

อวิชชาเกิดจากปัจจัยมีอาสวะกิเลสที่เกิดจากความทุกข์และสุขทั้งหลายเป็นผล ทำให้จิตขุ่นมัวและเศร้าหมอง เป็นตัวกระตุ้น เร่งเร้า กล่าวคือเป็นเหตุเป็นปัจจัยร่วมกันกับอวิชชา จากความไม่รู้ตามความเป็นจริง จึงเกิดอุปาทานไปยึดอาสวะกิเลสเหล่านั้นว่าเป็นเราของเราอยู่ลึก ๆ ในจิต เป็นเหตุให้จิตขุ่นมัวเศร้าหมองตามอาสวะกิเลสเหล่านั้น ๆ ซึ่งอาสวะกิเลสเหล่านี้มี (๑) โสกะ ความโศกเศร้า หดหู่ใจ โศกเศร้าจากการเสื่อม หรือสูญเสียต่าง ๆ เช่น เสื่อมสุข เสื่อมญาติ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ เป็นต้น (๒) ปริเทวะ ความคร่ำครวญ โหยหา ร่ำไรรำพัน อาการของความอาลัยอาวรณ์คิดคำนึงถึงในสุขหรือทุกข์ในอดีตที่เสื่อมหรือสูญเสียไปแล้ว เช่น โหยหา อาลัย คร่ำครวญถึงสุข ความสนุก ญาติ ทรัพย์ เกียรติ เป็นต้น ที่เสื่อมหรือดับไปแล้วแต่อดีต อันอยากให้เกิดหรือไม่อยากให้เกิดขึ้นอีก (๓) ทุกข์ ความทุกข์ทางกาย ความไม่สบายกายทั้งหลาย ความจดจำได้ ความกลัว ในความเจ็บปวด ความป่วยไข้ การบาดเจ็บ (๔) โทมนัส เศร้าใจ เสียใจ ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต อารมณ์ไม่ดีเป็นทุกข์ หดหู่ เศร้าหมอง เกิดแต่ไม่ได้ตามใจปรารถนา (๕) อุปายาส ความขุ่นเคือง คับแค้นใจ ขุ่นข้อง เช่น ความโกรธ ความอาฆาต พยาบาท ขุ่นเคือง หรือเกิดจากความคับแค้นใจหรือถูกเบียดเบียน รังแก เอาเปรียบ หรือไม่ได้ดังใจปรารถนา

อาสวะกิเลสที่เกิดจากความทุกข์เหล่านี้ที่หมักหมม นอนเนื่อง เป็นตัวกระตุ้น เร่งเร้า ผลักดัน เป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กันและกัน ร่วมกับ อวิชชา ความไม่รู้ตามความเป็นจริง กระตุ้นสังขารให้ผุดขึ้น หรือเจตนาขึ้นมาอันเป็นเหตุปัจจัยอันก่อให้เกิดเป็นทุกข์ ปล่อยให้ไปจนเป็นทุกข์ตามขบวนการเกิดของทุกข์ในปฏิจกสมุปบาท อันทำให้ดำเนินต่อไปไม่รู้จักจบสิ้น หยดวงจรแห่งทุกข์นั้นไม่ได้ เปรียบดั่งน้ำที่แลดูใสสะอาดแต่มีตะกอนนอนก้นอยู่ เมื่อมีสิ่งใดมาทวนก็จะฟุ้งกระจายขึ้นมาแสดงความไม่บริสุทธิ์ให้เห็นทันที มันจึงเป็นปัจจัยกับอวิชชาให้เริ่มวงจรของทุกข์ ... เริ่มสังขารในปฏิจกสมุปบาท เช่น ความคิดที่เป็นทุกข์ ก่อทุกข์ใหม่ขึ้นอีกครั้ง ให้เป็นไปตามวงจรปฏิจกสมุปบาทอีก และยังมีอาการหดหู่ หงุดหงิด มีโทสะกรุ่น ๆ โดยที่ไม่ทราบสาเหตุ ขุ่นมัว เศร้าหมอง อาการอย่างนี้ ล้วนเป็นผลมาจากอาสวะกิเลส และเพราะอาสวะกิเลสเป็นสภาวะธรรมชาติที่เกิดจากความจำ (สัญญา) ดังนั้นจึงคงมีอยู่ตามธรรมชาติ อวิชชา ความไม่รู้ตามความเป็นจริงนั้นเป็นตัวสำคัญที่สุด เข้าใจยาก และกำจัดยาก พระพุทธองค์จึงทรงจัดไว้เป็นลำดับสุดท้ายใน สังโยชน ๑๐ ซึ่งเป็นธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์

๒) ตัณหา ในหลักปฏิจกสมุปบาท ต้นเหตุที่ทำให้เกิดอุปาทานขึ้นมีสาเหตุจากตัณหา หมายถึง ความติดใจอยาก ความยินดี ยินร้าย หรือติดในสอรัยของโลก ประกอบด้วย ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ เพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้นๆ และ ตัณหาย่อมเจริญแก่ผู้ประพฤติประมาท ขาดไปในอารมณ์ต่างๆ ครอบงำบุคคลใด ความโศกทั้งหลายย่อมเจริญแก่บุคคลนั้น ดังนั้น ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นบ่อยๆ เมื่อบุคคลยังถอนเชื่อตัณหาไม่ได้ ตัณหาเกิดจากเวทนาเป็นปัจจัย โดยมี อวิชชาเป็นมูลราก แบ่งออกเป็น ๓ อย่าง คือ

๑.๑) กามตัณหา คือ ความอยากหรือไม่อยาก ในสัมผัสทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ หมายถึงความยินดี ความติดใจ ความพอใจในกามภพอันเป็นที่เกิดของผู้ยังเกี่ยวข้องกับพร้อมมูลด้วยกาม ได้แก่ โลกมนุษย์และเทวโลก

๑.๒) ภวตัณหา คือ ความอยากทางจิตใจ ความอยากในภพ ความอยากมีอยากเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อได้สิ่งนั้นมาแล้ว ไม่ต้องการให้มันเปลี่ยนแปลง หมายถึงความกำหนดยินดีใน

รูปภพและอรุภพ คือ ความพอใจตั้งใจในฉันทด้วยความปรารถนาภพ อันเป็นความยินดีที่ประกอบด้วยสัสสตทฐิ คือ ความเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเช่น ชันธ ๕ เป็นของเที่ยงแท้ ยั่งยืน มีติดต่อกันไปไม่เปลี่ยนแปลง กล่าวคืออยากเกิดอยากเป็นเช่นที่เป็นอยู่ตลอดไป

๑.๓) วิภวตัณหา คือ ความไม่อยากทางจิต ความอยากดับสูญ คืออยากจะพ้นจากภาวะที่ตนไม่ต้องการไม่อยากได้ หมายถึง ความคิดที่ผิด (อุจเฉททฐิ) คือ เห็นว่าภพชาติไม่มี อันเป็นความความเห็นผิดที่ทำให้ไม่คำนึงถึงบาปบุญคุณโทษ เพราะความเห็นชนิดนี้เชื่อว่าชาติหน้าไม่มีคนเราตายแล้วสูญ จึงทำให้ปฏิบัติตนไปตามใจปรารถนาด้วยอำนาจของตัณหา โดยไม่กังวลถึงผลที่จะตามมาภายหลัง

ข้อสังเกตความแตกต่างระหว่างกามตัณหากับภวตัณหา คือ กามตัณหาจะมุ่งแสวงหาวัตถุ หรือบุคคล ส่วนภวตัณหาจะมุ่งแสวงหาภาวะบางอย่างสำหรับตน หรือทำให้ตนกลายเป็นบางสิ่งบางอย่างไป นักวิชาการส่วนมากมีความเห็นว่าภวตัณหา หมายถึง ความทะยานอยากได้ภาวะอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ความอยากมีชีวิตอยู่ รวมทั้งความพอใจในรูปภพและอรุภพ^{๑๙} นอกจากนี้ สิ่งที่ตนรักที่สุดก็คือตนเอง คนจึงอยากให้ตนมีอยู่เป็นอยู่ ถ้ามีอันตรายใด ๆ จะมาทำลายความมีอยู่ของตน ก็จะต้องสู้ดิ้นรนสุดความสามารถเพื่อความคงอยู่ของตน และภวตัณหานี้จะเป็นพลังส่งให้จุติจิตไปเกิดในภพใหม่ต่อไป^{๒๐} ส่วนวิภวตัณหา คือ ความอยากให้สิ่งที่ตนประสบอยู่นั้นหายไปพินาศไป^{๒๑} หรืออยากในความดับสูญ คือ อยากให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนไม่ชอบที่ตนเกลียดชังสูญหายไป โดยที่สุดแม้แต่อยากให้ตนสูญหายไป^{๒๒} ดังนั้น เหตุให้เกิดทุกข์ คือ ตัณหาสามประการ สรุปโดยย่อว่า ความอยากจากอวิชชา ไม่รู้ตามที่เป็นจริง

อวิชชา อาศัยกามตัณหาที่ติดข้องในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ดับไปเป็นที่ตั้งให้เกิดการดำริผิด มีความคิดเห็นที่ไม่ตรง ตามความเป็นจริงของสภาวะธรรม ในทางตรงกันข้าม ตัณหายังสามารถแสดงอกุศลธรรมเป็นปัจจัยแก่กุศลธรรม โดยอุปนิสัยปัจจัย ได้แก่บุคคลอาศัยราคะ (ตัณหา) แล้วให้ทาน สมาทานศีล กระทำอุโบสถกรรม ยังฉนวนให้เกิดขึ้น ยังวิปัสสนาให้เกิดขึ้น ยังมรรคให้เกิดขึ้น ยังอภิญญาให้เกิดขึ้น ยังสมาบัติให้เกิดขึ้น^{๒๓} ในการปฏิบัติเพื่อไปสู่จุดหมายสูงสุด (นิพพาน) บุคคลอาจเริ่มด้วยความอยากเป็นแรงกระตุ้นให้มีการพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นตัณหาอย่างหนึ่ง แต่เมื่อบุคคลพัฒนาตนเองให้สูงขึ้น ๆ ความอยากเหล่านั้นก็จะถูกละไปตามลำดับจนกระทั่งละได้อย่างเด็ดขาด และจะมีเหลือแต่ความดีที่กระทำโดยไม่มีเครื่องกระตุ้น (ตัณหา) ให้ทำดีต่อไปเท่านั้น^{๒๔}

๓) อุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นทางจิตใจ ยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์ คือร่างกายและจิตใจรวมกันว่าเป็น “ตัวตน” และยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ถูกใจ อันมาเกี่ยวข้องด้วยว่าเป็น “ของตน” หรือที่ละเอียดลงไปกว่านั้นก็คือยึดถือจิตส่วนหนึ่งว่าเป็นตัวเรา แล้วยึดถือเอารูปร่างกาย ความรู้สึก

^{๑๙} วชิระ งามจิตรเจริญ, พุทธศาสนาเถรวาท, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๒๑๔.

^{๒๐} แสง จันทรงาม, ประทีปธรรม, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๔), หน้า ๒๗.

^{๒๑} วชิระ งามจิตรเจริญ, พุทธศาสนาเถรวาท, ๒๕๕๐, หน้า ๒๑๔.

^{๒๒} แสง จันทรงาม, ประทีปธรรม, ๒๕๔๔, หน้า ๒๗.

^{๒๓} อภิ.มท. (ไทย) ๔๐/๕๕๑/

^{๒๔} สุเชาว์ พลอยชุม, จริยศาสตร์แนวพุทธ, หน้า ๑๒.

ความจำ และความนึกคิด นี้ว่าเป็น ของเรา เป็นความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจของกิเลส หรือความยึดมั่นถือมั่นให้เป็นไปตามอำนาจของตัณหา หรือความยึดมั่นถือมั่นตามความพึงพอใจของตัวเองของตน มี ๔ ประการ คือ

๓.๑) กามุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในกาม คือ ยึดมั่นใน รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ (สัมผัส) เนื่องด้วยตัณหาความกำหนดในสิ่งต่างๆเหล่านั้นด้วยอำนาจของกิเลส ไม่รู้ด้วยอริยชาว่าสังขารเหล่านั้นทั้งหลายทั้งปวงล้วนอยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เพราะทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตา เป็นธรรมดา จึงควบคุมไม่ได้อย่างแท้จริง^{๒๕}

๓.๒) ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในทิฏฐิ คือ ยึดมั่นในความเห็น ความเชื่อ ทัศนคติ ความคิด หรือในทฤษฎีของตัวเองของตน จึงไม่เชื่อหรือแอบต่อต้านในสิ่งต่างๆที่ขัดแย้งหรือไม่ลงรอยไปกับความคิด ความเห็น ความเชื่อ หรือทฤษฎีของตัวเองของตนเหล่านั้นโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นจึงจึงไม่ยอมศึกษาหรือพิจารณาอย่างจริงจังในความคิดความเห็นอื่นๆที่ถูกต้องและดีงามแต่ขัดแย้งกับความเชื่อความเห็นเดิมๆของตน เกิดความรู้สึกต่อต้าน ขัดแย้ง ไม่พอใจในสิ่งต่างๆ ที่ไม่ตรงความเชื่อความเข้าใจของตัวเองของตนโดยไม่รู้ตัวด้วยอริยชา จึงทำให้ ไม่สามารถเห็นหรือเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงที่เป็นไปของธรรมหรือสิ่งนั้น ๆ ได้อย่างปรมาตมหรือถูกต้องดีงาม^{๒๖}

๓.๓) สิลัปปตูปาทาน ความยึดมั่นในศีลและพรต คือ หลักความประพฤติ ข้อปฏิบัติ แบบแผน ระเบียบ วิธี ขนบธรรมเนียมประเพณี ทัศนคติต่าง ๆ ถือว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น ๆ โดยสักว่ากระทำสืบ ๆ กันมา หรือปฏิบัติตาม ๆ กันไปอย่างมกมาย หรือโดยนิยมน่าหลัง ว่าศักดิ์สิทธิ์ มิได้เป็นไปด้วยความรู้ความเข้าใจตามหลักความสัมพันธแห่งเหตุและผล^{๒๗} แต่เป็นการยึดมั่นด้วยอำนาจกิเลส เช่น ตามความเชื่อหรือตามการปฏิบัติที่ทำตาม ๆ กันต่อมาที่ไม่ถูกต้องอย่างมกมายด้วยอริยชา

๓.๔) อัตตวาทุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในคำพูดที่ใช้แสดงความเป็นของตัวเองของตน จึงเกิดการไปหลงคิด หรือจดจำ (สัญญา) ว่าเป็นของตัวเองของตนอย่างแท้จริงโดยไม่รู้ตัวด้วยอริยชา กล่าวคือ เกิดความหลงยึดเนื่องจากการพูดจาซึ่งเป็นสมมติบัญญัติ เพื่อใช้สื่อสารกันให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันในโลกอย่างประจักษ์มาเสมอในการดำรงชีวิต จึงเกิดการซึบซับแล้วซึมซาบไปย้อมจิตให้หลงไปยึดในคำพูดต่าง ๆ เหล่านั้นว่า เป็นจริงแท้แน่นอน จิตจึงไปหลงยึดด้วยอริยชา ความเคยชินในคำพูดที่แสดงความเป็นตัวเองของตนเหล่านั้น ที่ใช้สื่อสารเพื่อแสดงความเป็นเจ้าของเข้าไป โดยไม่รู้ตัว เป็นนายบังคับบัญชาสิ่งต่าง ๆ ได้ ไม่มองเห็นสภาวะของสิ่งทั้งปวงอันรวมทั้งตัวตนว่าเป็น แต่เพียงสิ่งที่ประชุมประกอบกันเข้า เป็นไปตามเหตุปัจจัยทั้งหลายที่มาสัมพันธ์กันล้วน ๆ^{๒๘}

การที่จะคิดว่า สัตว์ประกอบด้วยขันธ เป็นความเห็นที่ตั้งไว้ผิดตั้งแต่ที่คิดว่ามีสัตว์แล้ว อันที่จริงขันธเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เมื่อประกอบกันเข้าแล้วกับวิญญาณและสัญญา จึงถูกหมายรู้เข้าใจผิดว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เช่น รูปขันธ ประกอบกันขึ้นด้วยธาตุ ไม่มีความรู้สึก

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, ๒๕๕๑, หน้า ๑๖๐.

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๖๐.

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๖๐.

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๖๐.

นึกคิดใด ๆ โดยตัวเองแม้แต่น้อย แต่เมื่อรูปขันธ์นี้ประกอบด้วยสัญญาและวิญญาณ ความยึดถือว่ารูปเป็นของตนจึงเกิดขึ้น คือรูปกายนี้เป็นโพรง เป็นคูหาให้จิตอาศัย จิตก็ยึดเอาว่ากายนี้เป็นของตน แม้เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็เป็นธรรมชาติแต่ละอย่าง ๆ มีบทบาทหน้าที่เฉพาะของมันเอง เมื่อจิตไปรู้สิ่งใด ก็ยึดเอาว่าเป็นของตน ๆ ไปเสียทุกอย่าง พอสิ่งนั้นมีความแปรปรวน ไม่สมปรารถนา ก็เป็นทุกข์เดือดร้อนขึ้นมา ซึ่งแตกต่างจากการเห็นร่างกายหรือสมบัติของคนอื่นที่ตนเองไม่ได้มีความผูกพันเกี่ยวข้องด้วย แม้จะวิบัติแปรปรวนอย่างไร ก็ไม่ได้เป็นทุกข์ด้วย เพราะจิตของตนไม่ได้เข้าไปยึดถือมัน ขันธ์ที่จิตเข้าไปยึดมั่น จึงเป็นเหตุแห่งทุกข์ครอบงำกระทบกระเทือนจิตใจตนเองได้

การยึดถือมันโดยมีขันธ์ทั้งห้าเป็นฐานรองรับนั้น คือ การไปคว้าเอาสิ่งต่าง ๆ มาเป็นของตน ถ้าไม่มีความรู้สึกว่ามีตัวตนเป็นฐานอยู่ การยึดมั่นก็ไม่เกิด ตัวตนของฉันทับกับสิ่งที่เนื่องด้วยตัวตนของฉันทันแยกกันไม่ออก “ของฉันทัน คือ มมังการ” จะมีไม่ได้ถ้าไม่มี “ตัวตน คือ อหังการ” เกิดขึ้น และอีกประการหนึ่ง “ตัวฉันทัน” จะมีลอย ๆ ไม่ได้ เมื่อมีตัวฉันทันที่ใด ที่นั่นก็มี “สิ่งนี้ของฉันทัน” อยู่เสมอ คือว่า ในขณะที่สิ่งหนึ่ง ๆ ได้ถูกบัญญัติเป็น “ของฉันทัน” ในขณะเดียวกันนั่นเอง ความเป็น “ตัวฉันทัน” ก็เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน และในทำนองเดียวกัน ในขณะที่มี “ตัวฉันทัน” เกิดขึ้น ความที่ว่า “นี่ของฉันทัน” ก็เกิดขึ้นพร้อมกันในทันทีทันใด ไม่มีอะไรเกิดก่อนหลังอะไร^{๒๙} และการยึดถือมั่นในตัวตนนี้ ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญให้เกิด ความเห็นแก่ตัว เพราะเมื่อมีความยึดถือมั่นว่าเป็นตัวตนเกิดขึ้น สิ่งที่มาจากความยึดถือมั่นแล้ว การกระทำต่าง ๆ ก็จะมุ่งไปที่ตนเองรวมถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเองด้วย

พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้เรามองตามความเป็นจริง “... อุปาทานขันธ์^{๓๐} คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้เรียกว่า โดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ๆ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขอริยสัจ ฯ”^{๓๑} เห็นว่าขันธ์ ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเพื่อถอดถอนความยึดถือมั่นในขันธ์ว่าเป็นของตนเสีย การสลัดคืนอุปาทานขันธ์ โดยเห็นขันธ์ ๕ เป็นธรรมชาติธรรมดาอันหนึ่ง ๆ เท่านั้น เรียนรู้เพื่อให้ทำลายอุปาทานขันธ์เสีย จะได้ไม่ต้องทุกข์อีกต่อไปเมื่อขันธ์ประสบกับความวิบัติพลัดพรากทั้งปวง พระพุทธองค์ทรงให้พิจารณาขันธ์เพื่อการเจริญสติปัญญาว่า

จิตที่ไปหลงยึดขันธ์ว่าเป็นตน-ของตน จึงเป็นทุกข์

จิตที่ไปหลงยึดขันธ์ว่าเป็นตน-ของตน จึงเป็นสมุทัย

จิตที่พ้นจากการหลงยึดขันธ์ว่าเป็นตน-ของตน จึงเป็นนิโรธ

^{๒๙} วิทย์ วิศุขเวทย์, “อนัตตาในพุทธปรัชญา”, วารสารพุทธศาสนศึกษา ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๔๒), หน้า ๘๕.

^{๓๐} อุปาทานขันธ์ มาจากอุปาทาน+ขันธ์ แยกอธิบายความหมายได้ดังนี้ (๑) อุปาทาน แปลว่า ความถือมั่น (อุป = มั่น + อาทาน = ถือ) มีความหมายหลายนัย เช่น หมายถึง ชื่อของราคะ ที่ประกอบด้วยกามคุณ ๕ บ้าง (ปญจกามคุณิกราสเสต อธิวจน) หมายถึง ความถือมั่นด้วยอำนาจตัณหาและทิฐิบ้าง (๒) ขันธ์ แปลว่า กอง (ตสส ขนธสส) ราสีอาทิวเสน อตโถ เวทิตพโพ) ดังนั้น อุปาทานขันธ์ จึงหมายถึง กองอันเป็นอารมณ์แห่งความถือมั่น (อุปาทานาน อารมณภูตา ขนธา=อุปาทานกขนธา) และเมื่อนำองค์ธรรม คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มารวมกับอุปาทานขันธ์ เช่น วิญญาณูปาทานกขนธโร จึงแปลได้ว่า “กองอันเป็นอารมณ์แห่งความถือมั่นคือวิญญาณ” ตามนัย อภิ.สจ.อ. ๕/๑๙๒ ว่า วิญญาณเมว ขนธโร=วิญญาณกขนธโร (กองวิญญาณ) อนึ่ง เมื่อกล่าวโดยสรุป อุปาทานขันธ์ หมายถึง ทุกข์ ตามบาลีว่า “สงฺขิตฺเตน ปญฺอุปาทานกขนธา ทุกฺขา” แปลว่า ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นตัวทุกข์. ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๗๓/๔๑๘, ข.ป. (ไทย) ๓๑/๓๓/๕๓.

^{๓๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๗๓/๔๑๘.

จิตที่กำลังพัฒนา เพื่อให้พ้นจากการหลงยึดมั่นว่าเป็นตน-ของตน จึงเป็นมรรค

๔) สักกายทิฐิ ความเห็นว่าเป็นกายของตน ความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน หมายถึง ความเห็นผิดในขั้น ๕ ว่าเป็นเรา ของเรา หรือเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งผิดไปจากความเป็นจริงตามสภาวะธรรม เช่น ยึดถือขณะที่เห็นหรือได้ยิน เป็นเราที่เห็น เป็นเราที่ได้ยิน เป็นต้น ความเห็นผิดนี้ พุทธศาสนาเรียกว่า สักกายทิฐิ คือ เป็นความเห็นว่ามีตัวตน (อัตตา) อยู่ในชีวิต (คือในร่างกายและจิตใจ) ของเราและของทุกชีวิต โดยสักกายทิฐินี้จัดเป็น สังโยชน (เครื่องผูกจิตไว้ในความทุกข์) ตัวแรกในสังโยชน ๑๐ และมีวิชาเป็นตัวยุทธท้าย ที่เป็นความเห็นหรือความเข้าใจผิดว่า จิตหรือวิญญาณของเราและของทุกชีวิตนี้เป็นอัตตาหรือตัวตนอมตะ ที่จะไม่ดับหายไปแม้จะไม่มีร่างกายแล้วก็ตาม และเชื่อว่ามันสามารถที่จะเกิดขึ้นมาใหม่สืบต่อเอาไปได้เรื่อยไป ซึ่งบางคนเชื่อว่าจิตหรือวิญญาณจะออกจากร่างกายเพื่อไปเกิดในร่างกายใหม่ได้ บางคนก็เชื่อว่าวิชาหรือกิเลสหรือผลของกรรมจะไปสร้างตัวตนให้เกิดขึ้นมาใหม่เพื่อรับผลกระทบแทน อย่างที่เราเรียกกันว่า การเวียนว่ายตายเกิดทางร่างกาย ตามคำสอนของศาสนาพราหมณ์นั่นเอง

หัวใจของอริยสัจ ๔ ก็คือปัญญาที่เข้าใจและเห็นแจ้งเรื่องความเป็นอนัตตาของจิตใจ วิธีการทำลายสักกายทิฐิ ที่เป็นสังโยชนตัวแรกนี้ คือ การลงมือปฏิบัติวิปัสสนา กำหนดรู้จิตใจของเรา นี่ว่า มันตั้งอยู่ตลอดเวลาโดยไม่มีการเกิดและดับหรือไม่มีการเปลี่ยนแปลง หรือ มีการเกิด/ดับ รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาหรือไม่ ซึ่งเราก็จะพบว่าจิตของเรานี้มันไม่เที่ยง เพราะมันมีการเกิดและดับ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ (สมมติว่าถ้ามันเที่ยงมันจะต้องมีความรู้สึกนึกคิดอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ดับหายไปเลยแม้สักวินาทีเดียว) ซึ่งเมื่อพบความจริงว่าจิตของเรานี้มันไม่เที่ยง เราก็แน่ใจได้เลยว่า จิตของเรานี้มันเป็นสิ่งปรุงแต่ง ที่เกิดขึ้นมาจากสิ่งอื่นมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาตามธรรมชาติ เพราะถ้ามันเที่ยงก็แสดงว่า อัตตาหรือตัวตนที่แท้จริงที่เป็นตัวตนอมตะตามคำสอนของศาสนาพราหมณ์ แต่เมื่อจิตเป็นสิ่งปรุงแต่ง ก็แสดงว่า จิตนี้มันไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริงเลยตามกฎไตรลักษณ์ ซึ่งลักษณะที่ไม่มีตัวตนที่แท้จริงนี้เองที่เรียกว่า อนัตตา ที่แปลว่า ไม่ใช่อัตตา หรือไม่ใช่ตัวตนอมตะหรือตัวตนที่แท้จริง

เมื่อมีความรู้สึกว่าเป็นเราหรือว่าเป็นตัวตน ก็ย่อมมีความเห็นแก่ตัวมากกว่าที่จะเห็นแก่บุคคลอื่น เพราะฉะนั้นชีวิตประจำวันจึงมีความรักตัว มีตนเองเป็นที่ตั้งและก็ทำทุกอย่างเพื่อตนเอง ด้วยความเห็นแก่ตัวในขณะใด ในขณะนั้นเป็นอกุศลทั้งหมด ดังนั้น การปฏิบัติเบื้องต้นเพื่อขัดเกลาจิตใจ กุศลธรรมเป็นเครื่องขัดเกลาความเห็นแก่ตัวตามหลักไตรสิกขา หรือบุญกิริยาวัตถุ ๓ มีดังนี้ (๑) การให้ทาน ก็ขณะนั้นละความเห็นแก่ตัว เห็นประโยชน์สุขของบุคคลอื่น มองเห็นบุคคลอื่นที่มีความจำเป็น ที่ควรที่จะได้รับวัตถุปัจจัยเป็นการช่วยเหลือเพื่อประโยชน์สุขของบุคคลนั้น ในขณะที่สละวัตถุเพื่อประโยชน์สุขของบุคคลอื่น กุศลขั้นทาน ก็ละความเห็นแก่ตัว โดยเห็นประโยชน์สุขของบุคคลอื่น (๒) การรักษาศีล วิริตังคเว้นทุจริตเปียดเบียนผู้อื่นทางกาย ทางวาจา ขณะนั้น ก็เป็นการละความเห็นแก่ตัว คือไม่คิดถึงแต่ประโยชน์สุขของตนเอง เว้นการเบียดเบียน ด้วยกายบ้าง วาจาบ้าง ในขณะนั้นก็ละความเห็นแก่ตัว โดยเห็นประโยชน์สุขของบุคคลอื่น รวมถึงการกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วย ไม่ใช่เพียงแค่ตนเว้นจากทุจริต เท่านั้น (๓) การอบรมเจริญปัญญา เป็นการสละความเห็นแก่ตัวได้จริง ๆ เพราะสามารถที่จะดับอกุศลได้ในที่สุด และความเข้าใจถูกเห็นถูกของตนเอง ยังจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ด้วยการให้เกื้อกูลให้ผู้อื่นได้มีความเข้าใจถูกต้องด้วย

หลักพุทธศาสนาที่เราปฏิบัติเพื่อให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์นั้น สิ่งแรกที่จะต้องละก็คือเรื่องสัkkายทิฏฐิ ที่เป็นความเห็นผิดว่าจิตใจของเราและของทุกชีวิตนี้มีความยึดถือมั่นเป็นอัตตา หรือเป็นตัวเราหรือตัวตนของคนอื่น การที่สามารถทำลายสัkkายทิฏฐิ ความเห็นผิดในชั้น ๕ ว่าเป็นเรา ของเรา จึงทำให้วิจิกิจฉา สังโยชน์ตัวที่สอง คือ ความลังเลสงสัยในพระพุทธเจ้าว่ามีจริงหรือไม่ ในพระธรรมว่าดับทุกข์ได้จริงหรือไม่ และในพระสงฆ์ว่าผู้ที่สามารถปฏิบัติจนดับทุกข์ได้มีอยู่จริงหรือไม่หมดไป แล้วจึงปฏิบัติตนถูกต้องตรงตามคำสั่งสอน ทำลายสังโยชน์ตัวที่สาม คือ สิลพรตปรามาส การประพฤติดีถ้อยในข้อวัตรปฏิบัติที่ผิดเพี้ยนไม่ตรงตามคำสอนที่แท้จริงของพุทธศาสนาได้ ซึ่งบุคคลผู้ทำลายสังโยชน์ทั้งสามตัวนี้ได้ เป็นผู้มีปัญญาเห็นแจ้งถูกต้องตรงตามที่เป็นจริง คือเห็นอริยสัจ ๔

๕) มานะ หมายถึง ความถือตัว ได้แก่ ความถือตัวที่เป็นกิเลสที่มีความยึดถือว่ามีตัวตน ซึ่งเป็นการถือสำคัญด้วยความรู้ ด้วยความรู้สึกที่ทำให้เกิดความยึดถือที่เกี่ยวกับตัวเองขึ้นมาว่าเราเป็นตัวเป็นตนที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ แล้วเอาจิตของตนออกไปเทียบเคียงระหว่างตัวเองกับตัวบุคคลอื่น หมายถึง ความถือตัว ความทะนงตัว ความสำคัญตนว่าสูง ต่ำ เเด่น ด้อย เท่าเทียม ตลอดจนความรู้สึกภูมิใจถือตัวอยู่ภายใน ถือตัวตนในลักษณะที่จะเอาตัวตนนั้นไปเป็นนั่นเป็นนี่อีกอย่างหนึ่ง^{๓๒} เป็นความรู้สึกที่เป็นไปภายในจิตตนเอง แล้วขยายเอาจิตของตนออกไปเปรียบเทียบ ดังที่ปรากฏในทุณฺณสูตรกสูตรนิกาย^{๓๓} ส่วนอัสมิมานะ ความถือตัวว่าเรามีเราเป็น หรือถือในชั้น ๕ หมายความว่าสำคัญว่าตัวตนเป็นของเรา รูปเป็นตัวเรา ความพอใจในรูปว่าเป็นตัวเรา ความสำคัญในเวทนาว่าตัวเรา ความสำคัญในสัญญาว่าเป็นตัวเรา ความสำคัญในสังขารว่าเป็นตัวเรา ความสำคัญในวิญญาณว่าเป็นตัวเรา ความพอใจในวิญญาณว่าเป็นตัวเรา ความเข้าใจในวิญญาณว่าเป็นตัวเรา ความถือตัวในระดับนี้เป็นความถือตัวไปยึดเอาชั้น ๕ เป็นการถือผิด ถือชั้น ๕ ว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นของเรา ของเขา อัสมิมานะนี้จึงถือได้ว่าเป็นมมังการนั่นเอง^{๓๔}

สรุป มานะ เกิดมาจากอุปาทานว่ามีตัวตน เอาตัวตนเป็นมาตรฐานที่ตั้งแห่งการเปรียบเทียบ ก็เกิดความสำคัญมั่นหมายต่างกัน ถ้าสำคัญว่าดีกว่าเขา เกิดความรู้สึกอย่างหนึ่ง ถ้าเท่ากันกับเขา ก็เกิดความรู้สึกอีกอย่างหนึ่ง เลวกว่าเขา ก็เกิดความรู้สึกอีกอย่างหนึ่ง เป็นความถือตัวที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริง ความถือตัวทั้งสามอย่างนี้ เป็นสภาวะธรรมที่ประณีตละเอียดมาก แม้พระอนาคามีก็ยังละไม่ได้ เพียงแต่ทำให้เบาบางลงเท่านั้น พระอรหันต์เท่านั้นที่ละได้เด็ดขาด ดังนั้น เมื่อมนุษย์ถูกเหยียดหยามกันและกัน ทำให้ธรรมชาติสูญหายไป^{๓๕} มานะจึงเข้าไปมีส่วนสัมพันธ์กับสังโยชน์ ในลักษณะที่เป็นกิเลส เป็นเครื่องผูกมัด มัดใจไว้กับทุกข์ให้ติดอยู่ในภพ ในชาติ หรืออกุศลเจตสิกที่เป็นเครื่องผูกมัดเทียมสรรพสัตว์ไว้ให้อยู่ในการเวียนว่ายตายเกิด ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นสมุทวาร (สายเกิด) แห่งอัตตา

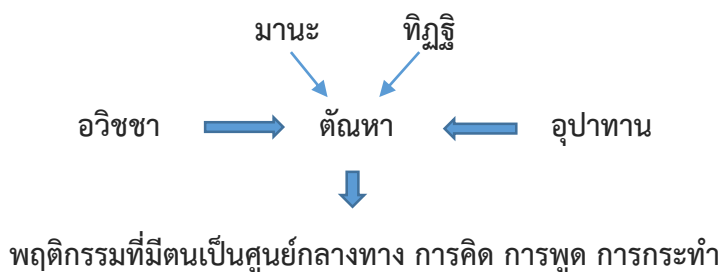
^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม** พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, หน้า ๑๑๐.

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑/๔๗. ,อภ.วิ. (ไทย) ๓๔/๑๒๓๙/๓๑๔.

^{๓๔} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๕๐/๖๐๗.

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๒๓ - ๑๒๔/๔๑.

ปัจจัยส่งเสริมให้เกิดความมีอัตตาที่เด่นชัดที่สุด ๓ ตัว คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกิเลส ที่เป็นตัวคอยสนับสนุนอีก ๒ ตัว คือ มานะ และทิฐิ เป็นผลทำให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรม เห็นแก่ตัว



อธิบายได้ว่า เพราะความหลงผิดว่าเป็นตัวตน (อวิชชา) เพราะความเชื่อว่าตนเองเป็นศูนย์กลาง (ทิฐิ) จึงยึดถือมั่นตัวตนอันเป็นเพียงขั้นที่ประกอบกันเข้าขึ้นเป็นสักรายทิฐิ ก็จะทำให้ความอยากเกิดขึ้น ทิฐิเป็นปัจจัยให้เกิดความเห็นแก่ตัว จึงแสวงหาวัตถุมาบำรุงบำเรอตนด้วยตัณหา เมื่อเกิดตัณหาขึ้น ความทะนงตน เกิดการเปรียบเทียบ โดยมีตนเป็นที่ตั้ง (Egocentricity) ความอยากเป็นใหญ่ (มานะ) ก็จะเกิดตามมา และมีอุปาทาน ยึดถือมั่นเพื่อตัวตน/ของตน ความเป็นอหังการ-มมังการ ในพุทธศาสนาจึงมีเพียงกระบวนการอาศัยกันและกันเกิดขึ้น อวิชชาเป็นกิเลสพื้นฐานที่ก่อให้เกิดความมีตัวตนขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยแห่งความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวเป็นหลัก และมีกิเลสที่เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดความเห็นแก่ตัวนี้หลายตัว แต่ละตัวสามารถแสดงพฤติกรรมด้านบวกและลบ ความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวจึงมีผลทั้งด้านที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษแก่ตนเองและสังคมคนรอบข้าง อย่างไรก็ตาม ประโยชน์นี้เป็นประโยชน์เฉพาะโลกียะเท่านั้น ดังนั้น ความดับไปแห่งอหังการ-มมังการ เพื่อความเป็นประโยชน์แห่งโลกุตระเท่านั้น จึงเป็นประโยชน์สูงสุด

๒.๒ แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง

ในงานวิจัยนี้ แนวความคิดทฤษฎีและระเบียบวิธีการทางจิตวิทยาซึ่งมีความคล้ายคลึงกับจิตในพุทธศาสนา ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีชีววิทยา สิ่งมีชีวิตที่จะมีโอกาสส่งผ่านยีนของตนผ่านกระบวนการคัดสรรทางธรรมชาติ ที่กำหนดว่า “ผู้ที่เหมาะสมที่สุดคือผู้ที่อยู่รอด” แนวคิดทฤษฎีอัตนิยม (Egoism) ซึ่งเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการตอบสนองความชอบ หรือความปรารถนาที่คำนึงถึงตนเองเป็นที่ตั้ง โดยมีได้ตระหนักถึงผู้อื่น คือ ความรู้สึกของจิตซึ่งถูกปรุงขึ้นมาด้วยสิ่งซึ่งปรุงแต่งจิต เป็นกิเลสที่เกิดครอบงำจิตที่เป็นการยึดถือตัวตน/ของตน กระทำการใด ๆ เพื่อประโยชน์ส่วนตนโดยไม่คำนึงถึงผู้อื่น คือการเห็นแก่ตัวอย่างยิ่งตามความหมายทางจริยธรรม แนวคิดทฤษฎีบุคลิกภาพ ที่แสดงพฤติกรรมที่มองเห็นได้และมองเห็นไม่ได้ที่ทำให้คนอื่นเข้าใจสามารถแยกแยะความแตกต่างของบุคคลได้ รวมถึงโครงสร้างทางจิตวิทยา (psychological construct) เป็นมโนคติอันซับซ้อน ซึ่งรวมถึงภูมิหลังพิเศษทางยีนส์ของบุคคลและประวัติการเรียนรู้ รวมทั้งวิธีการที่ความซับซ้อนเหล่านี้รวมเป็นองค์เดียวและประสานกันทำให้เกิดพฤติกรรมสนองตอบของสิ่งเหล่านี้ในสภาพเฉพาะของสิ่งแวดล้อมบุคคลมี

ปฏิกิริยาในเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างไร และบุคลิกภาพที่แสดงออกทางพฤติกรรมอันเกิดจากพื้นฐานการสั่งสมของจิตตามพุทธวิธีบนฐานจริต ๖ ดังต่อไปนี้

๒.๒.๑ ทฤษฎีอัตนิยม (Egoism)

๒.๒.๒ ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behaviorism)

๒.๒.๓ ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Theories of Personalities)

๒.๒.๔ บุคลิกภาพบนฐานจริต ๖

๒.๒.๑ ทฤษฎีอัตนิยม (Egoism) ในมุมมองเชิงพรรณนาและชีววิทยา การตอบสนองความชอบ (preference) หรือความปรารถนา (desire) ประโยชน์ส่วนตน (self-interest) เป็นเรื่องของความปรารถนาในส่วนที่คำนึงถึงตัวเราเอง (self-regarding) ผลที่เกี่ยวข้องคือผลที่เกิดแก่ตัวผู้กระทำเท่านั้น อัตนิยมเชิงปัจเจกบุคคลเห็นว่าการกระทำที่ถูกต้องของฉันทและคนอื่น ๆ ก็คือการกระทำเพื่อประโยชน์ของตัวฉันเองคนเดียวเท่านั้น อัตนิยมเชิงจริยศาสตร์แนะนำหน้าที่ทางจริยธรรมที่เข้ากันได้กับธรรมชาติมนุษย์ และอัตนิยมเชิงจิตวิทยา เห็นว่าแต่ละบุคคลมีเป้าหมายสูงสุดเพียงประการเดียวเท่านั้น ได้แก่ ประโยชน์ส่วนตน ทฤษฎีนี้ยอมรับว่าการกระทำอาจจะมุ่งแค่ประโยชน์ส่วนตน โดยไม่ต้องมุ่งกระทำเพื่อให้ได้ประโยชน์นั้นอย่างสูงสุด (maximize) และยังยอมรับว่าคนอาจมีเจตจำนงที่อ่อนแอ นั่นคือ แม้คนมุ่งสู่ประโยชน์ส่วนตน แต่อาจจะไม่ลงมือกระทำเนื่องจากเจตจำนงไม่เข้มแข็งพอ แต่ทฤษฎีนี้ไม่ยอมรับว่ามีการกระทำใดที่เกิดจากแรงจูงใจเพื่อหน้าที่หรือประโยชน์ของผู้อื่นล้วนๆ อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีนี้จะยอมรับแรงจูงใจทั้งสอง เพียงแต่มีเงื่อนไขว่าต้องมีประโยชน์ส่วนตนเป็นองค์ประกอบแฝงอยู่ด้วยในฐานะเป้าหมายสุดท้าย

อัตนิยมเชิงจิตวิทยาอาศัยหลักฐานยืนยันจากชีวิตประจำวันทั่วไปที่เรามักเห็นบุคคลกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยมีประโยชน์ส่วนตนเป็นแรงจูงใจ แม้การกระทำเพื่อประโยชน์ผู้อื่นก็มักแสดงให้เห็นในท้ายที่สุดว่ามีประโยชน์ส่วนตนแอบแฝงอยู่ ยิ่งไปกว่านั้นเรามักจะสร้างแรงจูงใจให้บุคคลกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยชี้ให้เห็นว่าการกระทำนั้นจะนำมาซึ่งประโยชน์แก่ตัวเขา เป็นแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับความรู้สึกของจิตซึ่งถูกปรุงขึ้นมาจากสิ่งซึ่งปรุงแต่งจิต เป็นกิเลสที่เกิดครอบงำจิตที่เป็นการยึดถือตัวตน หรือตามความหมายทางจริยธรรม เป็นการเห็นแก่ตัวอย่างยิ่งปรุงแต่งหรือครอบงำจิตแล้ว

๑) โทมัส ฮอบบส์ (Thomas Hobbes, 1588 - 1679) นักปรัชญาชาวอังกฤษถือว่า “พฤติกรรม (การกระทำต่าง ๆ, หน้าที่, การทำงาน) ของมนุษย์ มีผลประโยชน์ของตนเองเป็นแรงจูงใจ เหมือนกับน้ำที่ต้องไหลลงสู่ที่ต่ำเสมอ ก่อนหินย่อมกลิ้งลงสู่ข้างล่างเสมอเพราะแรงถ่วงของโลก” ยังได้กล่าวถึงเรื่องความเห็นแก่ตัวนี้ไว้ในหนังสือชื่อ De Cive (The Citizen) Philosophical Rudiments Concerning Government and Society, 1651^{๓๖} พอสรุปได้ว่า ความเห็นแก่ตัวคือธรรมชาติมนุษย์ ไม่ใช่สิ่งที่น่าอับอายหรือน่ารังเกียจ เพราะมนุษย์ย่อมรักตน จึงต้องปกป้องตนเองไม่ให้เกิดความทุกข์หรือความตาย

จากแนวคิดของฮอบบส์ ถ้าพิจารณาตามหลักชีววิทยา จะพบว่า สัตว์โลกย่อมมีสัญชาตญาณที่จะดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอดของตน สัตว์ที่เข้มแข็งกว่าเท่านั้นจึงจะสามารถมีชีวิตอยู่

^{๓๖} <http://www.constitution.org/th/decive.htm>. Maintained: Jon Roland of the Constitution Society, Original date: 1998/7/12. (พบเมื่อ ๕/๖/๒๕๖๐).

รอดได้ สัตว์โลกทั่วไปย่อมแสดงสัญชาตญาณตัวนี้ได้อย่างชัดเจน แต่สำหรับมนุษย์นั้นเป็นสัตว์ชั้นสูง จึงมีวิธีที่จะแสดงความรักตนเองออกมาด้วยการเป็นเหมือนกับแสดงออกด้วยการเห็นแก่ผู้อื่น ประเด็นหลักของอัตนิยม คือ มนุษย์ทำการตัดสินใจที่ให้ประโยชน์แก่ตนเองสูงสุด (ทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเอง) การกระทำทุกอย่างของมนุษย์เกิดจากการเห็นแก่ประโยชน์ของตนเอง แสวงหาความสุขให้ตนเองให้มากที่สุดโดยไม่ต้องคำนึงถึงผู้อื่น หน้าที่ที่พึงมีต่อผู้อื่น ก็ต่อเมื่อมันนำความสุขมาสู่ตน ทั้งทางตรงและทางอ้อม ถ้าไม่มีประโยชน์ต่อกัน ก็จะไม่มีความสัมพันธ์ต่อกัน

ในทัศนะของกลุ่มนี้ถือว่าการทำเพื่อผู้อื่นเป็นภาพมายา ไม่มีการกระทำใดของมนุษย์คนใดที่ไม่เห็นแก่ตัว แม้การสามัคคีกัน มารวมตัวกันอันเป็นบ่อเกิดของรัฐก็เพื่อปกป้องผลประโยชน์ตนเองเท่านั้น ความเห็นแก่ตัว เป็นแก่นแท้ของมนุษย์ “ดี” เป็นเพียงคำที่ใช้เรียกสิ่งที่ดีที่ชอบ พอใจ และปรารถนา “ชั่ว” เป็นเพียงคำที่ใช้เรียกสิ่งที่ไม่ดีและไม่ปรารถนาต้องการ การช่วยเหลือผู้อื่นคือการลงทุนหวังผลในระยะยาวอันเป็นความรอบคอบที่มนุษย์ควรจะมี การเห็นแก่ผู้อื่นหรือการช่วยเหลือผู้อื่นคือหน้ากากแห่งความเห็นแก่ตนที่แปลงร่างมาเท่านั้นเอง

๒) ชาร์ล ดาร์วิน (Charles Darwin, 1809 - 1882) นักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษ ในตอนแรกก็มีแนวคิดที่คล้ายฮอบบส์ กล่าวไว้ว่า “ผู้ที่เข้มแข็งกว่าเท่านั้นเป็นผู้เหมาะที่จะอยู่รอด” ชีวิตเป็นกระบวนการดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดตามมุมมองของดาร์วิน จากข้อพิสูจน์ทางชีววิทยาว่า (๑) สิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ในโลกนี้ไม่ได้ถูกสร้างมาโดยพระเจ้าหรืออำนาจเหนือธรรมชาติใด ๆ ก็ตามให้มีลักษณะอย่างที่เราเห็นในปัจจุบัน หากแต่สิ่งเหล่านี้วิวัฒนาการมาจากสภาพชีวิตอื่น และ (๒) มนุษย์เองก็อยู่ในข่ายเดียวกันนั้น กล่าวคือมนุษย์ได้มีวิวัฒนาการมาจากสภาพที่มีใช้สภาพมนุษย์ในปัจจุบัน^{๓๗}

แต่ต่อมาเขาได้เขียนหนังสือชื่อ *The Descent of Man*^{๓๘} เขาได้พูดถึงความสำคัญทางศีลธรรมของมนุษย์ ได้พิจารณาเห็นว่า มนุษย์นอกจากจะมีสัญชาตญาณในการรักและปกป้องตนเองเหมือนอย่างสัตว์โลกทั่วไปแล้ว ต่อมา เมื่อมนุษย์มีวิวัฒนาการที่สูงขึ้น มีความสำคัญทางศีลธรรม มีมโนธรรม จึงพัฒนาจากสัญชาตญาณรักตน เห็นแก่ตน เป็นการเห็นแก่ผู้อื่น จึงได้ก่อให้เกิดสัญชาตญาณแบบใหม่ที่เรียกว่า สัญชาตญาณกลุ่ม หรือสัญชาตญาณสังคม (Social Instinct) สัญชาตญาณตัวนี้ได้แปรรูปไปเป็นสิ่งที่มนุษย์เรียกว่า มโนธรรม นั่นคือการเห็นแก่ผู้อื่นมากกว่าเห็นแก่ตัว เมื่อมนุษย์มีความสำคัญทางศีลธรรม มีมโนธรรม จึงพัฒนาจากสัญชาตญาณรักตน เห็นแก่ตน เป็นสัญชาตญาณสังคม การเห็นแก่ผู้อื่น ดาร์วินได้กล่าวไว้ในหนังสือเล่มเดียวกันพอสรุปได้ว่า

ในการกระทำอะไร มนุษย์จะต้องทำตามแรงกระตุ้นที่รุนแรงที่สุดซึ่งก็คือสัญชาตญาณแห่งการรักตนเอง เมื่อได้รับความพอใจจากการกระทำแล้ว ลำดับต่อไป เขาจะถูกสัญชาตญาณกลุ่มคือมโนธรรมในใจตัดสิน สิ่งที่เขาจะได้รับจากการตัดสินใจคือ ความเศร้าเสียใจ ความสำนึกผิด และความละอายเมื่อคิดถึงผู้อื่น สิ่งนั้นจะเป็นอะไรอื่นไม่ได้นอกจากคำว่า มโนธรรม เนื่องจากมโนธรรมจะมีลักษณะมองย้อนหลังเพื่อเป็นแนวทางต่อไปสำหรับอนาคต

๓) คลินตัน ริชาร์ด ดอว์กินส์ (Clinton Richard Dawkins) กลุ่มนักคิดสกุลดาร์วิน นักชีววิทยา กล่าวไว้ว่า ความสามารถที่แท้จริง เป็นความไม่แยแส เป็นความบริสุทธิ์ใจจริง

^{๓๗} Charles Darwin, *The Origin of Species*, New York: Penguin Books, 1983, chapters 3, 4.

^{๓๘} Charles Darwin, *The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex*. United Kingdom : John Murray, 1871.

แม้ว่าเราจะมองไปที่ด้านมืด และสมมติว่าแต่ละคนเป็นคนที่มีความเห็นแก่ตัวเป็นพื้นฐานหลัก การมีสติมองการณ์ไกลของเรา ความสามารถในการจำลองอนาคตในจินตนาการของเรา สามารถช่วยให้พ้นจากความเห็นแก่ตัวที่เลวร้ายที่สุดที่เกิดจากรีพลิเคเตอร์ (Replicators)^{๓๙} ด้วยจิตที่อุปถัมภ์ส่งเสริมความสนใจที่เห็นแก่ตัวในตัวของเราที่มีมาอย่างยาวนาน แทนที่จะเป็นแค่ความเห็นแก่ตัวในระยะสั้นของเรา เราสามารถเห็นประโยชน์ระยะยาวของการมีส่วนร่วมใน ‘คอนสไปเรซี่ ออฟ โดฟส์ (conspiracy of doves)’^{๔๐} ดอว์กินส์ ชี้ว่า “ถ้าทุกคนเห็นด้วยที่จะเป็นดั่งนกพิราบทุกคนจะได้รับประโยชน์ เพราะอย่างน้อยที่สุด เราสามารถนั่งร่วมกันเพื่อหารือเกี่ยวกับวิธีการทำสมคบคิด” เรามีพลังในการต่อต้านยีน (gene) ที่เห็นแก่ตัวที่เกิดมาพร้อมกับเรา และหากจำเป็น ก็ต่อต้าน memes คือ การเลียนแบบที่เป็นเครื่องมือในการอบรมสั่งสอนเราให้เลียนแบบความเห็นแก่ตัว เราสามารถพูดถึงวิธีการปลูกฝังอย่างจงใจเพื่อให้เกิดการต่อต้าน ความเห็นแก่ตัวแบบบริสุทธิ์ใจที่ไม่น่าสนใจ (disinterested altruism) ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่ในธรรมชาติ เราถูกสร้างขึ้นเป็นเครื่องจักรยีนและเพาะเลี้ยงในรูปแบบของเครื่องเลียนแบบ^{๔๑} (meme machines) แต่เราคนเดียวบนโลกสามารถกฎต่อการปกครองแบบเผด็จการของพวกรีพลิเคเตอร์เห็นแก่ตัว (Replicators) เรามีอำนาจที่จะต่อต้านผู้สร้างเราได้

ดอว์กินส์ (Dawkins) อธิบายในเรื่องความสืบเนื่องของยีนว่า ก่อนที่คนเราจะเกิดเราท่านมีตัวตนอยู่แล้ว ตัวตนนั้นก็คือยีนที่อยู่ในตัวพ่อแม่ และยีนที่ว่าสามารถสืบย้อนกลับไปสู่อดีตได้ยาวไกล ยีนเหล่านี้เคยเหมือนกันเพราะไหลออกมาจากต้นธารเดียวกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไป ก็เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นกับยีนเหล่านั้น ความแตกต่างที่ชัดเจนในระดับหนึ่งคือ ปัจจัยที่ทำให้เกิดการแยกของสายน้ำ เราจะพบว่ามีการแสวงหาความสืบเนื่องที่ทอดยาวจากอดีตไกลโพ้นสืบสายมาหาปัจจุบันและจะไหลไปข้างหน้าอย่างไม่จบสิ้น เมื่อนำภาพของชีวิตมาใช้มองชีวิตเราที่เป็นมนุษย์ จะ

^{๓๙} ทุนยนต์ตบอดขั้นสูง ที่สามารถใช้ทรัพยากรทั้งหมดที่มีอยู่เพื่อสร้างตัวเองขึ้นมา แล้วสร้างตัวเองซ้ำได้ต่อไปเรื่อย ๆ (ผู้วิจัย: อัดดาตัวตนที่ตนเองสร้างขึ้นอย่างต่อเนื่อง).

^{๔๐} วลี “สมรู้ร่วมคิดของนกพิราบ” ดอว์กินส์ ได้อธิบายไว้ในบท เรื่อง “Aggression: Stability and Selfish Machine” ซึ่งเขาอธิบายถึงการนำทฤษฎีทฤษฎีเกมของ เจ. เมย์นาร์ด สมิธ (J. Maynard Smith) มาใช้กับสมมติฐานของประชากรทุกเผ่าพันธุ์ประกอบด้วยกลยุทธ์การต่อสู้สองขบวน คือ เหยี่ยวและนกพิราบ เมื่อ Dawkins ชี้ว่า “ถ้าทุกคนเห็นด้วยที่จะเป็นนกพิราบทุกคนจะได้รับประโยชน์” (หน้า ๗๒) อันตรายอย่างต่อเนื่องต่อการสมรู้ร่วมคิดของนกพิราบมาจากการล่อลวงของบุคคลที่จะไล่ตามความสนใจระยะสั้นของพวกเขาด้วยค่าใช้จ่ายของสวัสดิการทั่วไป นี่คือนักเล่นที่ไม่เข้าค่ายไม่ออกเผชิญกับผู้ที่สนับสนุนการลดอาวุธ จะเกิดอะไรขึ้นหากประเทศใดประเทศหนึ่งมีกลไกและใช้ประโยชน์จากความสามารถของรัฐอื่น? แต่อย่างน้อยที่สุด อย่างที่ Dawkins กล่าวว่า “เราสามารถนั่งร่วมกันเพื่อหารือเกี่ยวกับวิธีการทำสมคบคิด”.

^{๔๑} มีม (meme) เป็นองค์ประกอบหนึ่งของวัฒนธรรมหนึ่งหรือระบบของพฤติกรรมหนึ่ง ที่อาจได้รับการพิจารณาให้ส่งผ่านจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่งโดยใช้วิธีการที่ไม่ใช่ตัวกลางที่ไม่ใช่ยีน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้การเลียนแบบผ่าน ๑. ความคิด, ระบบความเชื่อหรือความเชื่อ, หรือรูปแบบของพฤติกรรมที่แพร่กระจายไปทั่ววัฒนธรรมหนึ่ง อาจทั้งในแนวดิ่งด้วยมรดกทางวัฒนธรรม (เช่นเดียวกับพ่อแม่ลูก) หรือตามแนวนอนโดยการครอบงำทางวัฒนธรรม (เช่นเดียวกับเพื่อน, สื่อข้อมูล และสื่อบันเทิง) ๒. ความคิดที่แพร่หลายหรือรูปแบบความคิดที่ทำซ้ำ ๆ กับตัวเองผ่านทางสื่อวัฒนธรรม; รหัสปริสตี, ไวรัสของจิตใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งการติดต่อกับสิ่งน่าประทับใจ ๓. หน่วยพื้นฐานของข้อมูลคล้ายคลึงกับยีนในทฤษฎีวิวัฒนาการทางวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นใหม่.

ทำให้เราเข้าใจว่า แท้แล้ว ตัวตน หรือ self ของเรามีประวัติความเป็นมายาวนาน จริยธรรมที่เหมาะสมสำหรับมนุษย์ก็เห็นจะไม่มีอะไรอื่นนอกจากจริยธรรมแบบที่สนับสนุนความเห็นแก่ตัว^{๔๒}

๔) เอ็ดเวิร์ด วิลสัน (Edward O. Wilson) นักสังคมชีววิทยาสายดาร์วิน กล่าวว่าสมองของมนุษย์ในฐานะที่มาของความคิด เป็นผลผลิตของวิวัฒนาการที่ยาวนาน ความคิดของเราถูกกำหนดโดยวิวัฒนาการแห่งสายพันธุ์เราเอง ล้วนแล้วแต่เป็นไปเพื่อการดำรงอยู่ของกระแสนั้นอันทรงอำนาจนั้น ได้แก่ความเสียสละเพื่อผู้อื่น เพื่อสืบทอดการคงอยู่ของกระแสนั้นต่อไป^{๔๓} และเสียสละเพื่อเผ่าพันธุ์โดยรวมเพื่ออยู่รอด จิตสำนึกนี้ถูกกำหนดโดยสมองซึ่งวิวัฒนาการมาจนถึงระดับที่จะเข้าใจ ความเสียสละที่มนุษย์และสัตว์แสดงออกนี้ เป็นแ่งหนึ่งของความเห็นแก่ตัว แต่เป็นความเห็นแก่ตัวที่ขยายขอบเขตออกไปจากตนเองสู่พวกพ้อง สังคม เผ่าพันธุ์ ของตน^{๔๔} มนุษย์มีจิตสำนึกลักษณะนี้อยู่บ้าง แต่โดยรวมนั้น การเสียสละของมนุษย์จะเป็นแบบไม่ทรมสุดตัว^{๔๕}

ตามทัศนะของลัทธิดาร์วินนั้น ยินจะพยายามอย่างเต็มที่ที่จะรักษาดำรงตัวเองให้อยู่รอดต่อไปต้องอาศัยการมีพาหะรับช่วงส่งต่อไปเป็นช่วง ๆ และกามารมณ์ คือปรากฏการณ์ที่เกิดจากการบงการของยีนเห็นแก่ตัว เพื่อดำรงความเป็นฉันในสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ท่านพุทธทาสวิเคราะห์ว่า กามารมณ์นั้นเมื่อกล่าวถึงรากเหง้า สุดท้ายก็คือการแสดงตัวออกมาในอีกแง่มุมหนึ่งของอหังการ-มมังการ สัญชาตญาณที่มุ่งรักษาปกป้องและสืบทอดความเป็นเราเอาไว้^{๔๖} วิลสันอธิบายพฤติกรรมทางสังคมทุกอย่างของมนุษย์ ตามแง่มุมของชีววิทยาว่า ผลสะสมยาวนานของวิวัฒนาการ ทำให้ยีนในตัวคนเราเป็นสิ่งที่เห็นแก่ตัวเป็นที่ตั้ง จึงทำให้มนุษย์คิดและแสดงพฤติกรรมจำนวนหนึ่งออกมาอย่างเป็นอัตโนมัติ อันเป็นไปเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง

๕) ความเห็นแก่ประโยชน์ตนทางจิตวิทยา (Psychological egoism) อ้างเหตุผลเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ระบุว่า โดยธรรมชาติมนุษย์ได้รับแรงบันดาลใจจากความสนใจตนเองเท่านั้น การกระทำในความสนใจของตนเองคือการกระทำเพื่อความดีและความรักของตนเองเป็นหลัก เช่น อัดดา ร่างกาย ครอบครัว บ้าน สิ่งของต่างๆ โดยทั่วไปของตน ซึ่งหมายถึงการให้ความสนใจของตนเองเป็นลำดับความสำคัญสูงกว่าคนอื่น ความเห็นแก่ตัวทางจิตวิทยา อ้างว่าเราไม่สามารถทำอะไรนอกเหนือจากการกระทำจากแรงจูงใจในตนเอง ดังนั้น บางครั้งการกระทำเพื่อให้การเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น (altruism) ไม่ถูกต้องเพียงเพราะเป็นไปไม่ได้ ตามที่นักจิตวิทยาความเห็นแก่ตัวทางจิตวิทยากล่าวว่า การกระทำใด ๆ ไม่ว่าจะเห็นแก่ผู้อื่นอาจเป็นอย่างไร โดยความเป็นจริงแล้วเกิดจากการถูกกระตุ้นโดยความต้องการที่เห็นแก่ตนเอง เช่น ความปรารถนาให้ผู้อื่นเห็นหรือเข้าใจว่าเราเป็นคนดี, ความปรารถนาที่จะได้รับรางวัล, การหลีกเลี่ยงความผิด, ความสุขส่วนบุคคล เป็นต้น สำหรับผู้ที่เชื่อในการเห็นแก่ตัวทางจิตวิทยาแล้ว เป็นการยากที่จะหาการกระทำใด ๆ ต่อผู้อื่นโดยไม่มี

^{๔๒} ตัวอย่างความเห็นที่เสนองานในแนวนี: James Rachels, *Created from Animals: The Moral Implications of Darwinism*, Oxford: Oxford University Press, 1991.

^{๔๓} Edward O. Wilson, *Sociobiology: The New Synthesis*, Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1975, Chapter 5.

^{๔๔} Edward O. Wilson, *On Human Nature*, Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1978, chapter 7.

^{๔๕} *Ibis.*, pp. 155-157.

^{๔๖} ศ.ดร.สมภาร พรมทา, รากเหง้าเรคือทุกข์, ๒๕๕๓, หน้า ๒๐๘.

ประโยชน์ส่วนตนเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างบริสุทธิ์ใจ ธรรมชาติของมนุษย์เป็นผู้ที่เห็นแก่ตัวและปราศจากความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ, ไม่มีความเป็นกันเอง พวกเขามักจะคิดถึงตัวเองในทุกสิ่งทุกอย่างที่พวกเขาทำ แต่ละคนหมกมุ่นอยู่กับความพึงพอใจของความปรารถนาส่วนตัว (ความสุขกายสุขใจ) ดังนั้น ผู้มีความสุขในที่นี้จึงหมายถึง ผู้มีความสุขพอใจอย่างต่อเนื่อง^{๔๗}

ความเห็นแก่ประโยชน์ตนทางจิตวิทยาสะท้อนให้ทุกคนเห็นว่า ทุกคนต้องปรับตนเองเพื่อสวัสดิการของตน ด้วยมุมมองนี้ จุดประสงค์ของการปรับตัวโดยสมัครใจของทุกคนเป็นสิ่งที่ดีต่อตัวเอง เพื่อสิทธิบางอย่างหรือเพื่อความดีอื่น ๆ ที่เขาหวังจากผล นี่แสดงให้เห็นด้วยกับคำพูดเก่า ๆ ว่า “จงทำแก่ผู้อื่นอย่างที่ท่านต้องการให้พวกเขาทำแก่คุณ” ดังนั้น องค์กรทางสังคมจึงเกิดจากความสนใจตนเอง สังคมทั้งหมดเป็นไปเพื่อประโยชน์สำหรับผลประโยชน์หรือเพื่อความเจริญรุ่งโรจน์ของตน องค์กรแบบร่วมมือโดยสมัครใจเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดสำหรับบุคคลทั่วไปในการใช้อำนาจของพวกเขา ตามทฤษฎีความเห็นแก่ตัวทางจิตวิทยา ธรรมชาติของมนุษย์มีแรงจูงใจเกิดจากความสนใจตนเองเท่านั้น การกระทำใด ๆ ไม่ว่าจะเห็นแก่ผู้อื่นอย่างไรก็ตาม โดยความเป็นจริงแล้ว มีแรงบันดาลใจจากความเห็นแก่ตัว การกระทำทั้งหมดมีแรงจูงใจที่เกิดจากความสนใจตนเองเป็นพื้นฐาน

ความเห็นแก่ประโยชน์ตนเริ่มต้นจากความเห็นผิดในขั้น ๕ ว่าเป็นเรา เพราะมนุษย์ย่อมรักตน จึงต้องปกป้องตนเองไม่ให้เกิดความทุกข์หรือความตาย เมื่อมนุษย์ทำการตัดสินใจที่ให้ประโยชน์แก่ตนเองสูงสุด การกระทำทุกอย่างย่อมเกิดจากการเห็นแก่ประโยชน์ของตนเอง แสวงหาความสุขให้ตนเองให้มากที่สุด ส่วนหน้าที่ที่พึงมีต่อผู้อื่น และการที่บุคคลหนึ่งทำสิ่งหนึ่งแก่ผู้อื่น เพราะพัฒนาการจากมมังการ เกิดความเป็นของเรา พวกเรา ความกังวลในการรักษาผลประโยชน์ จึงทำให้มนุษย์หันมาร่วมมือกัน เพื่อป้องกันผลประโยชน์ของกันและกัน เพื่อรักษาทรัพย์สินของตน และเพื่อไม่ให้เกิดความระแวงอยู่ตลอดเวลา จึงทำ “สัญญาประชาคม (Social contract)” ร่วมกัน ร่างกฎบางอย่างเพื่อห้ามไม่ให้คนหนึ่งไปรุกรานผลประโยชน์ของกันและกัน ประเด็นหลัก คือ การเห็นแก่ตัวของตนเองทำให้มนุษย์ทำตามกฎเกณฑ์ในสังคม มนุษย์ต้องเคารพกฎของสังคม การกระทำของมนุษย์เกิดจากความพอใจของตนเอง มนุษย์จึงเคารพกฎเกณฑ์ที่มีคุณธรรม ไม่อย่างนั้นตนเองอาจเป็นเหยื่อของความเห็นแก่ตัวของผู้อื่น

การวิจัยด้านจิตวิทยาโดยมิเชล สโลต (Michael Slote) แสดงไว้ว่า “แรงจูงใจในลำดับสูงขึ้น (higher-order drives)” รวมถึงคนที่เห็นแก่ผู้อื่น (altruistic) เป็นเพียงเครื่องมือเพื่อทำตามหน้าที่ต่อความต้องการของตนเองสูงสุด เพราะถ้าเราตัดขาดการสนับสนุนสำหรับการพึ่งพาอาศัยความต้องการพื้นฐานเพื่อตนเองออกไปแล้ว ความต้องการที่เห็นแก่ผู้อื่นก็จะ “ดับไป” ด้วย^{๔๘} ดังนั้น ในท้ายที่สุดของการเรียนรู้เป็นไปตามเงื่อนไขที่ว่า “การทำประโยชน์ที่ผู้อื่นได้รับผลประโยชน์ ก็จะเป็นประโยชน์แก่เราด้วย”

^{๔๗} Pojman, Louis P. Ethics: Discovering Right and Wrong. California: Wadsworth/Thomson Learning, 2002.

^{๔๘} Slote, Michael A. “An Empirical Basis for Psychological Egoism” Journal of Philosophy Vol. 61, No. 18, 1964. p. 530-531.

เมื่อพูดถึงความเห็นแก่ตัว โดยสามัญสำนึกมนุษย์จะรู้สึกไม่ดี เป็นความชั่วร้าย นึกถึงภาพคนที่เอาเปรียบผู้อื่น เป็นคนที่สังคมรังเกียจไม่มีใครอยากคบด้วย การจะพิจารณาและตัดสินว่าบุคคลนี้เห็นแก่ตัวหรือไม่นั้น พิจารณาได้จากเหตุผล ๒ ประการ คือ

ก) เจตนา ที่มีความละโมภโลภมาก อยากได้ของคนอื่นแต่ไม่ยอมเสียของ ๆ ตน ให้แก่ผู้อื่น หรือถ้าจำเป็นจะต้องเสียจริง ๆ ก็จะเป็นลักษณะเสียให้น้อยแต่เอาให้มาก เหมือนเอากุ้งไปตกปลากระพง มีลักษณะเป็นแบบพ้อคำ ลงทุนให้น้อยแต่เอากำไรให้มาก

ข) การกระทำ ที่ชอบเอาเปรียบผู้อื่น เช่น ในที่ทำงานจะเป็นผู้ที่ทำงานสายบ้าง กลับก่อนเวลาบ้าง แต่เวลารับเงินเดือนกับรับเท่าคนอื่นที่ทำงานหนักกว่า เป็นต้น

จากเหตุผลดังกล่าวทำให้ได้ข้อสรุปว่า คนเห็นแก่ตัวคือคนที่ทำตัวให้ได้รับผลประโยชน์แต่ทำให้ผู้อื่นเสียผลประโยชน์ คนโดยส่วนมากไม่ชอบคนเห็นแก่ตัว แต่โดยทั่วไป คนเห็นแก่ตัวมักมีมากในสังคม ไม่แน่ว่าคนโดยส่วนมากอาจเป็นคนที่เห็นแก่ตัวทั้งรู้ตัวและไม่รู้ตัวก็ได้ โดยมีมูลเหตุจากอหังการ/มมังการเป็นปัจจัย

๒.๒.๒ ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) เป็นการศึกษาพฤติกรรมที่สามารถสังเกตภายนอกได้ และเน้นความสำคัญของสิ่งแวดล้อม กลุ่มพฤติกรรมนิยม เห็นว่าพฤติกรรมที่ปรากฏและสามารถสังเกตได้เท่านั้นเป็นเรื่องสำคัญที่ควรศึกษาในจิตวิทยา นักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยม มองธรรมชาติของมนุษย์ในลักษณะเป็นกลาง คือ ไม่ดีไม่เลว (neutral-passive) การกระทำต่าง ๆ เกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอก พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า (stimulus-response) การเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง กลุ่มพฤติกรรมนิยมให้ความสำคัญกับ “พฤติกรรม” มาก เพราะพฤติกรรมเป็นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ สามารถวัดและทดสอบได้ วิจัยนี้ได้ศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ของกลุ่มพฤติกรรมนิยมที่สอดคล้องต่อการเจริญกรรมฐาน ดังนี้

๑) การเรียนรู้ (Learning Ecology) คือ กระบวนการที่ทำให้มนุษย์เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางความคิด มนุษย์เราสามารถเรียนรู้ได้จาก การได้ยิน การสัมผัส การอ่าน การเห็น รวมถึงผ่านการใช้ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ เป็นส่วนส่งผ่าน ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning theory) หมายถึงข้อความรู้ที่พรรณา/อธิบาย/ทำนาย ปรากฏการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการเรียนรู้ ซึ่งได้รับการพิสูจน์ ทดสอบตามกระบวนการทาง วิทยาศาสตร์ และได้รับการยอมรับว่าเชื่อถือได้ และสามารถนำไปนิรนัยเป็นหลักหรือกฎการเรียนรู้ย่อยๆ หรือนำไปใช้เป็นหลักในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ให้แก่ผู้เรียนได้

๒) ทฤษฎีการเรียนรู้ของธอร์นไดค์ นักจิตวิทยาและนักการศึกษาชาวอเมริกัน ธอร์นไดค์ (Edward L Thorndike) เชื่อว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นได้ต้องสร้างสิ่งเชื่อมโยงหรือพันธะระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง จึงเรียกทฤษฎีนี้ว่า ทฤษฎีความสัมพันธ์เชื่อมโยง (Connectionism Theory) ลักษณะสำคัญของทฤษฎีสัมพันธ์เชื่อมโยง มีดังนี้

๒.๑) ลักษณะการเรียนรู้แบบลองผิดลองถูก (Trial and Error) ทฤษฎีการเชื่อมโยง นี้กล่าวถึงการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า (Stimulus - S) กับการตอบสนอง (Response - R) โดยมีหลักเบื้องต้นว่า “การเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง โดยที่การ

ตอบสนองมักจะออกมาเป็นรูปแบบต่าง ๆ หลายรูปแบบ จนกว่าจะพบรูปแบบที่ดี หรือเหมาะสมที่สุด เราเรียกการตอบสนองเช่นนี้ว่าการลองถูกลองผิด (Trial and error) นั่นคือการเลือกตอบสนองของผู้เรียนรู้จะกระทำด้วยตนเองไม่มีผู้ใดมากำหนดหรือชี้ช่องทางในการปฏิบัติให้และเมื่อเกิดการเรียนรู้ขึ้นแล้ว การตอบสนองหลายรูปแบบจะหายไปเหลือเพียงการตอบสนองรูปแบบเดียวที่เหมาะสมที่สุด และพยายามทำให้การตอบสนองเช่นนั้นเชื่อมโยงกับสิ่งเร้าที่ต้องการให้เรียนรู้ต่อไปเรื่อย ๆ

การลองผิดลองถูกจะนำไปสู่การเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองและการเรียนรู้ก็คือการที่มีการเชื่อมโยง (Connection) ระหว่างสิ่งเร้า (Stimuli) และการตอบสนอง (Responses) การเรียนรู้แบบลองผิดลองถูก มีใจความที่สำคัญว่า เมื่ออินทรีย์กระทบสิ่งเร้าอินทรีย์จะลองใช้วิธีตอบสนองต่อสิ่งเร้าหลาย ๆ วิธี จนพบกับวิธีที่เหมาะสมและถูกต้องกับเหตุการณ์และสถานการณ์ เมื่อได้รับการตอบสนองที่ถูกต้องก็จะนำไปต่อเนื่องเข้ากับสิ่งเร้านั้น ๆ มีผลให้เกิดการเรียนรู้ขึ้นโดยมีหลักเกณฑ์และลำดับขั้นที่นำไปสู่การเรียนรู้แบบนี้ คือ

ก) มีสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเป็นสิ่งเร้าให้อินทรีย์แสดงการตอบสนองหรือแสดงพฤติกรรมออกมา

ข) อินทรีย์จะแสดงอาการตอบสนองหลาย ๆ อย่างเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

ค) ปฏิกริยาตอบสนองที่ไม่ทำให้เกิดความพอใจจะถูกตัดทิ้งไป

ง) เมื่อปฏิกริยาตอบสนองที่ไม่ทำให้เกิดความพอใจถูกตัดทิ้งไป จนเหลือปฏิกริยาที่ทำให้เกิดความพอใจ อินทรีย์จะถือเอาปฏิกริยาตอบสนองที่ถูกต้องและจะแสดงตอบสนองต่อสิ่งเร้า (Interaction) นั้นมากระทบอีก

๒.๒) กฎการเรียนรู้ของ ธอร์นไดค์ จากการทดลองสรุปได้ดังนี้

ก) กฎแห่งความพอใจ (Law of Effect) หรือ กฎแห่งผล เป็นจุดที่ทำให้เกิดทฤษฎี Operant เชื่อว่า ถ้าทำแล้วได้ผลลัพธ์ที่ดี ก็จะทำสิ่งนั้นอีก แต่ถ้าทำแล้วได้ผลลัพธ์ที่ไม่ดีก็จะไม่ทำสิ่งนั้นอีก อธิบายว่า พฤติกรรมการเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับผลตอบแทนในสิ่งที่ตนปรารถนา

เมื่อบุคคลได้รับผลที่พึงพอใจย่อมอยากจะเรียนรู้ต่อไป แต่ถ้าได้รับผลที่ไม่พึงพอใจ จะไม่อยากจะเรียนรู้ ดังนั้นการได้รับผลที่พึงพอใจ พันธะหรือตัวเชื่อมระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองจะเข้มแข็งหรืออ่อนกำลัง ย่อมขึ้นอยู่กับผลต่อเนื่องหลังจากที่ได้ตอบสนองไปแล้วรางวัลจะมีผลให้พันธะสิ่งเร้าและการตอบสนองเข้มแข็งขึ้น ส่วนการทำโทษนั้นจะไม่มีผลใด ๆ ต่อความเข้มแข็งหรือการอ่อนกำลังของพันธะระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองกฎนี้เป็นผลทำให้เกิดความพอใจ กล่าวคือ เมื่ออินทรีย์ได้รับความพอใจ จะทำให้หรือสิ่งเชื่อมโยงแข็งแกร่ง ก็จะเกิดผลดีกับการเรียนรู้ทำให้อินทรีย์อยากเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นอีก ในทางตรงข้าม หากอินทรีย์ได้รับความไม่พอใจ จะทำให้พันธะหรือสิ่งเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองอ่อนกำลังลง ผลที่ไม่พอใจก็จะทำให้ไม่อยากจะเรียนรู้หรือเบื่อหน่ายและเป็นผลเสียต่อการเรียนรู้

ข) กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) หมายถึง สภาพความพร้อมหรืออู่อุปนิสัยของผู้เรียนทั้งทางร่างกาย อวัยวะต่างๆ ในการเรียนรู้และจิตใจ รวมทั้งพื้นฐานและประสบการณ์เดิม สภาพความพร้อมของหู ตา ประสาทสมองกล้ามเนื้อ ประสบการณ์เดิมที่จะ

เชื่อมโยงกับความรู้ใหม่หรือสิ่งใหม่ ตลอดจนความสนใจ ความเข้าใจต่อสิ่งที่เห็น ถ้าผู้เรียนมีความพร้อมตามองค์ประกอบต่างๆ ดังกล่าว ก็จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้

พันธะหรือตัวเชื่อมระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองจะเข้มแข็งหรืออ่อนกำลัง ย่อมขึ้นอยู่กับผลต่อเนื่องหลังจากที่ได้ตอบสนองไปแล้วรางวัล เมื่อบุคคลพร้อมที่จะทำแล้วได้ทำ เขาย่อมเกิดความพอใจ จะมีผลให้พันธะสิ่งเร้าและการตอบสนองเข้มแข็งขึ้น เมื่อบุคคลพร้อมที่จะทำแล้วไม่ได้ทำ เขาย่อมเกิดความไม่พอใจ เมื่อบุคคลไม่พร้อมที่จะทำแต่เขาต้องทำ เขาย่อมเกิดความไม่พอใจ ส่วนการทำโทษนั้นจะไม่มีผลใด ๆ ต่อความเข้มแข็งหรือการอ่อนกำลังของพันธะระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง

ค) กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) หมายถึงการที่ผู้เรียนได้ฝึกหัดหรือกระทำซ้ำ ๆ หรือกระทำบ่อย ๆ จะทำให้การเรียนรู้นั้นคงทนถาวร ถ้าไม่ได้กระทำซ้ำบ่อย ๆ การเรียนรู้จะไม่คงทนถาวร และในที่สุดอาจลืมได้ พฤติกรรมการเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อมีการกระทำซ้ำหรือกระทำบ่อย ๆ เป็นกฎแห่งการได้ใช้ (Law of Use) พันธะหรือตัวเชื่อมระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองจะเข้มแข็งขึ้นเมื่อได้ทำบ่อย ๆ ซึ่งกฎนี้เป็นการเน้นความมั่นคงระหว่างการเรียนรู้และการตอบสนองที่ถูกต้อง ก็จะเกิดความชำนาญ ย่อมจะทำให้การเรียนรู้คงทนถาวร ทำให้เกิดความสมบูรณ์ ส่วนกฎแห่งการไม่ได้ใช้ (Law of Disuse) มีใจความว่าพันธะหรือตัวเชื่อมระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองจะอ่อนกำลังลง เมื่อไม่ได้กระทำอย่างต่อเนื่องมีการขาดตอนหรือ ไม่ได้ทำบ่อย ๆ

๔) การถ่ายโอนการเรียนรู้ (Transfer of Learning) การถ่ายโอนการเรียนรู้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อการเรียนรู้หรือกิจกรรมในสถานการณ์หนึ่งส่งผลต่อการ เรียนรู้หรือกิจกรรมในอีกสถานการณ์หนึ่ง การส่งผลนั้นอาจจะอยู่ในรูปของการสนับสนุนหรือส่งเสริมให้สามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น (การถ่ายโอนทางบวก) หรืออาจเป็นการขัดขวางทำให้การเรียนรู้หรือประกอบกิจกรรมอีกอย่างหนึ่งได้ยาก หรือช้าลง (การถ่ายโอนทางลบ) ก็ได้ การถ่ายโอนการเรียนรู้นับว่าเป็นพื้นฐานของการเรียนการสอน^{๔๙}

๒.๒.๓ ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Theories of Personalities)^{๕๐}

บุคลิกภาพ คือ ตัวบุคคลโดยส่วนรวม ทั้งลักษณะทางกาย ซึ่งสังเกตได้ง่าย เป็นบุคลิกภาพนอก (External Personality) เป็นภาพรวมของบุคคลในทุกมิติ สามารถอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ ทั้งอย่างปกติและที่ต่างไปจากปกติได้อย่างครอบคลุมและลึกซึ้ง คุณลักษณะของบุคคลทั้งภายในและภายนอกที่สังเกตเห็นได้อันเป็นลักษณะโดยรวม ที่แสดงความเป็นบุคคลนั้น ๆ ตั้งแต่ลักษณะทางกาย ที่เห็นได้ชัดเจน เช่น รูปร่างหน้าตา การพูด การเดิน วิธีการแต่งตัว กิริยามารยาท และที่เป็นพฤติกรรมด้านในที่เห็นได้ยาก เช่น ลักษณะอารมณ์ ทัศนคติจิตใจสำนึก จิตสำนึก สติปัญญา ความถนัด ความสนใจทางความคิด ค่านิยม ความใฝ่ฝันปรารถนา ความเชื่อ ความขัดแย้งในใจ รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น วิธีการปรับตัว วิธีการตัดสินใจ และอื่น ๆ บุคลิกภาพเป็นลักษณะนิสัยและรูปแบบของความคิด ความรู้สึก และการประพฤติปฏิบัติของบุคคลแต่ละคน (Bootzin and others

^{๔๙} ทิศนา แหม่มณี, รูปแบบการเรียนรู้การสอน : ทางเลือกที่หลากหลาย, กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘, หน้า ๕๑.

^{๕๐} <https://www.baanjomayut.com/library/personality/05.html>. [ค้นพบเมื่อ ๑๘/๑๒/๖๐].

1991) ลักษณะดังกล่าวมีที่มาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมของแต่ละคน ส่งผลสู่ความสามารถในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม และความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความสำคัญช่วยให้คนสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

ส่วนบุคลิกภาพลักษณะเฉพาะ เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ จนกลายเป็นลักษณะนิสัยหรือเป็นแบบแห่งบุคลิกภาพ บุคลิกภาพเหล่านี้มีได้ทั้งในระดับบุคลิกภาพปกติ (Normal Function) และเบี่ยงเบนไปจากปกติ เช่น ก้าวร้าวเหี้ยม มารโหดิสต์ ไฮเปอร์แอ็กทีฟ ฮิสทรีโอนิก มุ่งมั่นจริงจัง ยึดติด ย้ำทำ บุคลิกภาพแบบต่อต้านสังคม และ บุคลิกภาพแบบหลงตัวเอง เป็นต้น ลักษณะบุคลิกภาพบางแบบที่อาจจะได้พบเห็นในชีวิตประจำวัน เช่น ความมุ่งมั่นในการทำงานอย่างจริงจัง การอยากให้ผู้อื่นชื่นชมยกย่องตนอย่างมาก (Histrionic) ความก้าวร้าวเหี้ยม (Passive Aggressive) เป็นต้น แต่ลักษณะดังกล่าวนี้เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ไม่มีความเข้มสูงหรือไม่เกิดขึ้นเป็นประจำต่อเนื่อง ก็ไม่นับเป็น “แบบแห่งบุคลิกภาพ”

บุคลิกภาพ มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ทำให้คนเรารู้สึกถึงความสำคัญของตนเอง เพราะฉะนั้น สิ่งสำคัญที่สุด คนเราจะต้องค้นพบตัวเอง รู้จักตนเองและเป็นตัวของตัวเอง คำว่า “บุคลิกภาพ” ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล ที่บ่งบอกความแตกต่างระหว่างบุคคล ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ กันดังต่อไปนี้

เออร์เนส อาร์. ฮิลการ์ด (Hilgard, Ernest R.)^{๕๑} กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นลักษณะของบุคคล และการแสดงออกของพฤติกรรม ซึ่งชี้ให้เห็นความเป็นปัจเจกบุคคล ในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม รวมถึงลักษณะที่ส่งผลสู่การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ ความรู้สึกนับถือตนเอง ความสามารถ แรงจูงใจ ปฏิกริยาในการเกิดอารมณ์ และลักษณะนิสัยที่สะสมจากประสบการณ์ชีวิต เป็นต้น

ฟิลลิป จี. ซิมบาร์โด และฟลอยด์ แอล.รูช (Zimbardo, Philip G., Ruch, Floyd L.)^{๕๒} อธิบายว่า บุคลิกภาพ เป็นผลรวมของลักษณะเชิงจิตวิทยาของบุคคลแต่ละคน มีผลต่อการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมหลากหลายของบุคคลนั้น ทั้งส่วนที่เป็นลักษณะภายนอก ที่สังเกตได้ง่ายและพฤติกรรมภายในที่สังเกตได้ยาก ลักษณะที่หลากหลายดังกล่าว ส่งผลให้บุคคลแสดงออกต่างกันในแต่ละสถานการณ์และแต่ละช่วงเวลา

อัลลิส แจ่มเจริญ^{๕๓} ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพ หมายถึงลักษณะส่วนรวมของบุคคลทั้งหมดที่แสดงออกมาปรากฏให้คนอื่นรับรู้ได้เห็น ซึ่งแตกต่างกันเพราะภาวะสิ่งแวดล้อมที่สร้างตัวบุคคลนั้นแตกต่างกันประการหนึ่ง และพันธุกรรมที่แต่ละบุคคลได้มาก็แตกต่างกันไปอีกประการหนึ่ง

^{๕๑} Hilgard, Ernest R. 1962. **Introduction to Psychology**. 3d rd. New York : Marcourt, Brace & World Inc. 1962. pp. 447.

^{๕๒} Zimbardo, Philip G., Ruch, Floyd L., **Psychology and Life**. Longman Higher Education. 1980. pp. 292

^{๕๓} อัญชลี แจ่มเจริญ, **จิตวิทยาธุรกิจ** พิมพ์ครั้งที่ ๓ กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล, ๒๕๓๐, หน้า ๑๖๓.

บุคลิกภาพในทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ^{๕๔} สามารถอธิบายได้ ดังนี้

๑) การผสมผสานระบบต่าง ๆ ภายในตัวบุคคล ทั้งส่วนที่มองเห็นได้ชัดเจน เช่น การแต่งกาย รูปร่างหน้าตา ลักษณะการพูด เป็นต้น และระบบภายในซึ่งเห็นได้ไม่ชัดเจน เช่น อารมณ์จิตใต้สำนึก วิธีคิด ความรู้สึก และค่านิยม เป็นต้น อีกทั้งประสบการณ์ พันธุกรรม การเรียนรู้ ประสบการณ์วัยเด็ก ลักษณะสังคมวัฒนธรรม หลอมบุคคลแต่ละคนให้มีบุคลิกภาพแตกต่างกันออกไปจนมีลักษณะเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน นอกจากนี้ ยังมีลักษณะองค์รวมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะกลุ่มคนในสังคมวัฒนธรรมนั้น ๆ ความหมายของคำว่าบุคลิกภาพในศาสตร์จิตวิทยาจึงครอบคลุมทุกมิติของความเป็นเอกลักษณ์บุคคล เช่น ลักษณะทางกาย ทางอารมณ์ทางความคิด ค่านิยม ความใฝ่ฝันปรารถนา ความเชื่อ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น วิธีการปรับตัว วิธีการตัดสินใจ และอื่น ๆ ทั้งที่เป็นพฤติกรรมภายนอก เช่น รูปร่างหน้าตา การพูด การเดิน วิธีการแต่งตัว กิริยามารยาท และที่เป็นพฤติกรรมภายใน เช่น ความขัดแย้งในใจ ลักษณะอารมณ์ ทศนคติจิตใต้สำนึก จิตสำนึก สติปัญญา ความถนัด ความสนใจ เป็นต้น จึงมีทั้งส่วนที่เปิดเผยเห็นได้ชัดเจนและส่วนที่ปิดบังอำพราง

๒) บุคลิกภาพมีส่วนที่เป็นโครงสร้าง (construct) ซึ่งเป็นบุคลิกภาพของบุคคลคนใดคนหนึ่ง ส่วนนี้เป็นส่วนที่เราสามารถทำการสังเกตและทำการวัดได้ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม เช่น ความเฉลียวฉลาด ความถนัด นิสัยส่วนลึก เป็นต้น ส่วนโครงสร้างนี้มีความแตกต่างไปในแต่ละบุคคล

๓) บุคคลแต่ละคนมีบุคลิกลักษณะเฉพาะตัวบางประการที่ค่อนข้างคงรูป เขาจะแสดงบุคลิกลักษณะด้านนั้นออกมาในสถานการณ์ต่าง ๆ กัน เช่น ความเพื่องาน ถือดีเห็นแก่ตัว มักใหญ่ใฝ่สูง เป็นต้น ลักษณะต่าง ๆ ของบุคลิกภาพของมนุษย์ถูกหล่อหลอมและผสมผสานกันจากพันธุกรรม สภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีวิธีปรับตัวของบุคคล บุคลิกภาพของมนุษย์มีหลายมิติมีลักษณะทั้งที่คงที่และเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาและการเรียนรู้ อย่างไรก็ตาม บางด้านของบุคลิกภาพในบางบุคคลเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงยาก เช่น คนที่มีนิสัยขี้เหนียว ขี้ฉ้อฉล อาจมีลักษณะเช่นนั้นมาตั้งแต่เด็กเรื่อยไปจนถึงวัยสูงอายุ แต่บางคน นิสัยดังกล่าวก็อาจเปลี่ยนแปลงได้เมื่อมีสิ่งเร้าที่เหมาะสม มิติต่าง ๆ ของบุคลิกภาพไม่สามารถแยกเป็นส่วน ๆ ออกจากกันได้โดยเด็ดขาด ทุกมิติของบุคลิกภาพต่างมีความสัมพันธ์ต่อกันและกันและมีผลกระทบต่อกันและกันประดุจลูกโซ่ บุคลิกภาพของบุคคลมีลักษณะที่เรียกกันว่า “เฉพาะตัว” และลักษณะที่เป็นส่วนร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมวัฒนธรรมหนึ่ง ๆ และส่วนร่วมที่เป็นลักษณะสากลของมนุษย์ทุกชาติทุกภาษา ด้วยเหตุที่ธรรมชาติของบุคลิกภาพของมนุษย์มีลักษณะซับซ้อน

๔) เมื่อเรารู้จักแบบของบุคลิกภาพของบุคคล เราสามารถอธิบาย เข้าใจ และทำนายพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เพราะเข้าใจบุคลิกภาพของตนเองและผู้อื่น นี่ทำให้เราทำนายลักษณะนิสัย ความสามารถ ความถนัด ความขัดแย้งในใจ ลักษณะการปรับตัว ความเป็นเอกลักษณ์ของบุคคล คุณค่าของความรู้ด้านนี้มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและการประกอบภารกิจทั้งส่วนตัว งานอาชีพ การศึกษา การแก้ไขปัญหา การเลือกคู่ครอง การเลี้ยงดูบุตร และอื่น ๆ

^{๕๔} ศรีเรือน แก้วกังวาน, ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ : รู้เขา รู้เรา พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน, ๒๕๕๑.

ดังนั้น บุคลิกภาพจึงหมายถึงคุณลักษณะทั้งภายนอกที่สังเกตเห็นได้ตั้งแต่ลักษณะทางกาย เช่น รูปร่างหน้าตา การพูด การเดิน กิริยามารยาทและภายในที่เห็นได้ยากของบุคคล เช่น ลักษณะอารมณ์ ทัศนคติสติปัญญา ความถนัด ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม และความขัดแย้งในใจ ตลอดจนการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น วิธีการปรับตัว วิธีการตัดสินใจ และอื่น ๆ อีกทั้งความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพของบุคคลช่วยให้เราเข้าใจบุคลิกภาพของมนุษย์ในแต่ละแบบว่ามีอย่างไรบ้าง เพื่อที่จะช่วยให้เราสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตร่วมกันได้อย่างมีความสุข

๒.๒.๔ บุคลิกภาพบนฐานจิต ๖

ในงานวิจัยนี้ บุคลิกภาพบนฐานจิต ๖ คือ ความประพฤตินั้นเคยชินเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน เป็นอุปนิสัย อันเป็นพื้นฐานจิตใจของแต่ละบุคคล ส่วนจิตหมายถึงความประพฤติ กิริยาอาการจากพื้นเพของจิตซึ่งได้รับการอบรมเสพคุ้นมาเป็นเวลาช้านาน จิตของมนุษย์ (the intrinsic nature of a person) แต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่ละบุคคลอาจมีจิตหลายอย่างคลุกเคล้าปนกัน แต่ว่าถ้าจิตใดจะมีมากออกหน้าเป็นตัวนำเด่นกว่าจิตอื่นโดยปกติ ก็เรียกว่าเป็นผู้มีจิตนั้น ๆ เช่น รากจิต ความจริงบุคคลนั้นมีจิตอื่นหลายอย่างปนอยู่ด้วยมากบ้างน้อยบ้าง แต่มีรากจิตเป็นตัวนำเด่น มีความเข้มข้นกว่าจิตอื่น เราจึงเรียกบุคคลนั้นว่า ผู้มีรากจิต แม้จิตอื่นก็เป็นไปในลักษณะเดียวกันนี้ ลักษณะของจิตแต่ละประเภทจึงมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน^{๕๕} สามารถแบ่งเป็นจุดแข็งและจุดอ่อน^{๕๖} มีรายละเอียดดังนี้

๑) **รากจิต** เป็นคนที่รักสวยรักงามเป็นสำคัญ ไม่ได้หมายความว่า รากจิตเป็นผู้ที่มักมากในกามารมณ์ คือ ตามปกติรากจิตจะรู้สึกพึงพอใจ ชอบใจ ร่าเริงยินดีเมื่อได้ประสบกับอารมณ์ที่เกี่ยวกับความสวยงาม ความสุภาพเรียบร้อย จิตจะเกาะเกี่ยวอยู่กับอารมณ์เหล่านั้นอย่างไม่รู้สึกละอาย และจะรู้สึกเกลียดชังอารมณ์ที่ตรงกันข้าม คือ เกลียดความสกปรก ไม่ชอบอารมณ์ประเภท เศร้าโศก ความพินาศย่อยยับ เป็นต้น บุคลิกภาพของรากจิต มีลักษณะบุคลิกดี มีม่านน้ำเสียงนุ่มนวลไพเราะ การพูดจามีความสุภาพอ่อนหวาน ชอบความเป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาด ประณีต มีกิริยาท่าทางเรียบร้อย ละมุนละไม ติดในความสวย ความงาม ความหอม ความไพเราะ ความอร่อย ไม่ชอบคิด แต่ช่างจินตนาการเพ้อฝัน

ลักษณะเด่น มีความประณีตอ่อนไหว และละเอียดอ่อน ช่างสังเกต เก็บข้อมูลเก่ง มีบุคลิกหน้าตาเป็นที่ชอบและชื่นชมของทุกคนที่เห็น วาจาไพเราะ เข้าได้กับทุกคน เก่งในการประสานงาน การประชาสัมพันธ์และงานที่ต้องใช้บุคลิกภาพ

ลักษณะด้อย ไม่มีสมาธิ ทำงานใหญ่ได้ยาก ไม่มีเป้าหมายในชีวิต ไม่มีความเป็นผู้นำ ขี้เกรงใจคน ขาดหลักการ ความมีกิเลสหยั่งรากลึกในทุกการกระทำ, การหลบเลี่ยงหน้าที่, ความไม่เกรงกลัวกระทำชั่ว ความไม่ละอายในการกระทำชั่ว ประมาทเลินเล่อ ชะล่าใจ มุ่งแต่บำรุงบำเรอ ผัสสะทั้ง ๕ ของตัวเอง คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์รุนแรงช่างอิจฉา ริษยา ชอบปรุงแต่ง

๒) **โทสจิต** บุคคลที่มีจิตนี้จะมึนงงที่ตรงกันข้ามกับรากจิต คือ โดยปกติเป็นคนใจร้อน ใจเร็ว กระด้าง มีอารมณ์มักโกรธเป็นเจ้าเรือน อะไรนิดอะไรน้อยก็โกรธ มีความริบร้อนอยู่ใน

^{๕๕} <http://www.watkaokrailas.com/index.php?mo=3&art=657547>. (พบเมื่อ ๖/๖/๒๕๖๐).

^{๕๖} อนุสร จันทพันธ์, **จิต ๖: ศาสตร์ในการอ่านใจคน** ฉบับพิมพ์ซ้ำ, ๒๕๔๖.

ใจเป็นปกติ บุคลิกภาพของโทสจิริต ลักษณะ จิตชุ่มเคื่อง โกรธง่าย คาดหวังว่าโลกต้องเป็นอย่างที่ตัวเองคิด พูดตรงไปตรงมา ชอบซึ้งถูกซึ้งผิด เจ้าระเบียบ เคร่งกฎเกณฑ์ แต่งตัวประณีต สะอาดสะอ้าน เดินเร็ว ตรงแนว

ลักษณะเด่น: อุทิศตัวทุ่มเทให้กับการทำงาน มีระเบียบวินัยสูง ตรงเวลา วิเคราะห์เก่ง มองอะไรตรงไปตรงมา มีความจริงใจต่อผู้อื่นสามารถพึ่งพาได้ พูดคำไหนคำนั้น ไม่ค่อยโลก

ลักษณะด้อย: มีความเร่งร่ายอยู่ในรูปแบบชีวิตประจำวัน ลบหลู่ความดีของผู้อื่น (มักชะ), ยกตนเทียบผู้อื่น การไม่ยอมรับความมั่งคั่งและความก้าวหน้าของผู้อื่น ความไม่สมดุลของการควบคุมความเกลียดชัง จิตชุ่มมัว ร้อนรุ่ม ไม่มีความเมตตา ไม่เป็นที่น่าคบค้าสมาคมของคนอื่น และไม่มีบาร์มี ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ สร้างวชิกรรมเป็นประจำ มีโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย

๓) โมหจิริต เป็นลักษณะของจิตที่มีความเฉื่อยชา ขาดความคล่องแคล่ว มักเป็นผู้ที่อยู่ใน ความรู้สึกมากกว่าความคิด ไม่ค่อยชอบคิด หรือคิดไม่ออก มักมีอคติเกี่ยวกับตัวเอง มองตัวเองว่าไม่ดี ไม่เก่ง ไม่สวย ไม่หล่อ ไม่มีความสามารถ ใบหน้าไม่เบิกบาน ตาเยิ้มแต่เศร้า ถึงเวลาพูดไม่พูด ถึงพูดก็ ไม่มีพลัง ตามธรรมชาติของคนทั่วไปจะวิ่งไปหาอารมณ์เอง แต่คนโหมจิริตกลายเป็นว่าอยู่ใน ลักษณะสะลึมสะลือ คอยให้อารมณ์มากระตุ้นเองจึงจะทำงาน บุคลิกภาพของโหมจิริต มีลักษณะ ง่วง ซึม เปื่อ เซ้ง ดวงตาดูเศร้า ๆ ซึ้ง ๆ พูดจาเบา ๆ นุ่มนวลอ่อนโยน ยิ้มง่าย อารมณ์ไม่ค่อยเสีย ไม่ค่อยโกรธใคร ไม่ชอบเข้าสังคม ไม่ชอบทำตัวเป็นจุดเด่น เดินแบบขาดจุดมุ่งหมาย ไร้ความมั่นคง

ลักษณะเด่น: ไม่ฟุ้งซ่าน เข้าใจอะไรได้ง่ายและชัดเจน มีความรู้สึก มักตัดสินใจอะไรได้ถูกต้อง ทำงานเก่ง โดยเฉพาะงานประจำ ไม่ค่อยทุกข์หรือเครียดมากนัก เป็นคนดี เป็นเพื่อนที่น่าคบ ไม่ทำร้ายใคร

ลักษณะด้อย: ไม่มีความมั่นใจ ไม่มีความเป็นผู้นำ มองตัวเองต่ำกว่าความเป็นจริง หมกมุ่นแต่เรื่องตัวเองไม่สนใจคนอื่น หดหู่เซื่องซึม ความเกียจคร้านและความสับสนในการแสดงออก ทางร่างกายและจิตใจ ความฟุ้งซ่าน ความพิถีพิถัน ความรอบคอบมากเกินไป ลังเลสงสัย เชื่อในลัทธิ จิตวิญญาณ สมาธิอ่อนและสั้นเปื่อง่าย อารมณ์อ่อนไหวง่ายใจน้อย

๔) วิตกจิริต โดยปกติเป็นคนคิดมาก ชอบคิด ชอบแสดงความคิดเห็น มีคำถามมาก เพราะสมองเต็มไปด้วยความคิดฟุ้งซ่าน ตัดสินใจไม่เด็ดขาด แม้มีเรื่องพิจารณาเพียงเล็กน้อยก็ต้องคิดตรองอยู่ อย่างนั้น ไม่กล้าตัดสินใจ ด้วยเหตุที่เป็นคนคิดมากพูดมาก ทำให้ต้องใช้พลังงานอย่างสิ้นเปลือง ทำให้ใบหน้าเต็มไปด้วยริ้วรอยแห่งความเหนื่อย หากความสุขสบายใจ ได้ยาก บุคลิกภาพของวิตกจิริต มีลักษณะ พูดเป็นน้ำไหลไฟดับ ความคิดพวยพุ่ง ฟุ้งซ่านอยู่ในโลกความคิด ไม่ใช่โลกความจริง มองโลกในแง่ร้ายว่าคนอื่นจะเอาเปรียบกลั่นแกล้งเรา หน้าจะบึ้ง ไม่ค่อยยิ้ม เจ้าก็เจ้าการ อดตาสูงคิดว่าตัวเองเก่ง อยากรู้อยากเห็นไปทุกเรื่อง ผิดวันประกันพรุ่ง

ลักษณะเด่น: เป็นนักคิดระดับเยี่ยมยอด มองอะไรทะลุปรุโปร่งหลายชั้น เป็นนักพูดที่เก่ง จูงใจคน เป็นผู้นำหลายวงการ ชอบเข้าสังคม ละเอียดยรอบคอบ เจาะลึกในรายละเอียด เห็นความผิดเล็กความผิดน้อยที่คนอื่นไม่เห็น

ลักษณะด้อย: มองจุดเล็กลึกลับภาพใหญ่ คล่องแคล่วมากเกินไป หุนหันพลันแล่น เปลี่ยนแปลงจุดยืนตลอดเวลา ไม่รักษาสัญญา ไม่กระทำการงานที่ตนกระทำให้สมบูรณ์เรียบร้อย มี

แต่ความคิด ไม่มีวิจารณ์ญาณ ลังเล มักตัดสินใจผิดพลาด มักทะเลาะวิวาท ทำร้ายจิตใจ เอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น หมกมุ่นอยู่ในห้วงความคิดที่ทำให้เป็นทุกข์ทั้งวัน แต่หาทางแก้ไขไม่ได้

๕) **สัทธาจริต** เป็นจริตที่มีคุณภาพดี มีจิตโน้มไปในความเชื่อเป็นอารมณ์ประจำใจ ทำตามความเชื่อ เอาความเชื่อ ออกหน้า ความคิดหรือความยึดมั่นมักอยู่เหนือการใช้เหตุผล และมักเชื่อโดยไร้เหตุผล อะไรที่ไม่เป็นไปตามที่ตนเชื่อถือมักไม่ถูกต้อง มีใครแนะนำอะไรก็ตัดสินใจเชื่ออย่างเดียวโดยไม่ได้พิจารณา บุคลิกภาพของสัทธาจริต มีลักษณะ ยึดมั่นอย่างแรงกล้าในบุคคล หลักการ หรือความเชื่อถือและความศรัทธา คิดว่าตัวเองเป็นคนดี น่าศรัทธา ประเสริฐ กว่าคนอื่น เป็นคนจริงจัง พุดมีหลักการ

ลักษณะเด่น: มีพลังจิตสูงและเข้มแข็งพร้อมที่จะเสียสละเพื่อผู้อื่น ต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองและสังคมไปสู่สภาพที่ดีกว่าเดิม มีพลังขับเคลื่อนมหาศาล มีลักษณะความเป็นผู้นำ

ลักษณะด้อย: หูเบา ความเชื่ออยู่เหนือเหตุผล ถูกหลอกได้ง่าย ยิ่งศรัทธามาก ปัญญา ยิ่งลดน้อยลง จิตใจคับแคบ ไม่ยอมรับความคิดที่แตกต่าง ไม่ประนีประนอม มองโลกเป็นขาวและดำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนคิดว่าถูกต้อง สามารถทำได้ทุกอย่างแม้แต่ใช้ความรุนแรง

๖) **พุทธิจริต** เป็นจริตที่มีคุณภาพดี เป็นคนเจ้าปัญญาเจ้าความคิด มีความฉลาด มีไหวพริบปฏิภาณดี คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล ชอบใช้ความรู้และเหตุผลในการพิจารณาตัดสินใจว่าจะทำหรือไม่ทำอะไรใด มองปรากฏการณ์ต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริง บนพื้นฐานของข้อเท็จจริง โดยปราศจากการปรุงแต่งหรืออคติ บุคลิกภาพของพุทธิจริต ลักษณะ คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล มองเรื่องต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง พร้อมรับความคิดที่แตกต่างไปจากของตนเอง ใฝ่เรียนรู้ ช่างสังเกต มีความเมตตาไม่เอาเปรียบคน หน้าตาผ่องใส ตาเป็นประกาย ไม่ทุกข์

ลักษณะเด่น: สามารถเห็นเหตุเห็นผลได้ชัดเจน และรู้วิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง อุตตาดำ เปิดใจรับข้อเท็จจริง จิตอยู่ในปัจจุบัน ไม่จมปลักในอดีต และไม่กังวลในสิ่งที่จะเกิดในอนาคต พัฒนาปรับปรุงตัวเองอยู่เสมอ เป็นกัลยาณมิตร

ลักษณะด้อย: มีความเฉื่อยไม่ต้องการพัฒนาจิตวิญญาณ ชีวิตราบรื่นมาตลอด หากต้องเผชิญพลังด้านลบ อาจเอาตัวไม่รอด ไม่มีความเป็นผู้นำ จิตไม่มีพลังพอที่จะดึงดูดคนให้คล้อยตาม

วัตถุประสงค์ของการศึกษาจิตวิทยาตะวันตกที่แตกต่างจากจิตในพุทธศาสนา ความเข้าใจในรายละเอียดของจิตจึงแตกต่าง และเพื่อใช้ประโยชน์ที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันด้วย สำหรับพุทธศาสนานั้น มีระเบียบวิธี ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่ความปล่อยวางตัวตนว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีอะไรที่ควรยึดถือมั่น ขณะที่จิตวิทยาตะวันตก มีเพียงแต่การบรรยายถึงสภาวะของจิตและพฤติกรรมแต่ละชนิดเท่านั้น อันเป็นไปเพื่อการเรียนรู้ตามข้อสมมติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนทฤษฎีการเรียนรู้ของธอร์นไค์ มีแนวความคิดการเรียนรู้เพื่อหยั่งรู้ความเป็นไปตามธรรมชาติมีความคล้ายคลึงกันบางส่วนกับสภาพธรรมที่เกิดแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน และมีข้อสังเกตจากการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับชีววิทยาว่า แรงจูงใจที่สูงขึ้นเพื่อให้ได้มา เกิดจากพันธกรรมเป็น

ลำดับแรกตามกฎ ‘laws of reinforcement’^{๕๗} ในพุทธศาสนา พันธุกรรมนี้เกี่ยวข้องกับการเกิด (ปฏิสนธิ) เป็นผลโดยตรงจากกรรมและวิบากกรรมผ่านกามคุณ ๕ และกลุ่มนักจิตสฤตดารวินยอมรับว่ามีการต่อเนื่องของการเกิด/ตายของสิ่งมีชีวิตด้วยการสืบพันธุ์ มีการส่งต่อวิวัฒนาการของยีน (gene) มาอย่างยาวนาน ทำให้ยีนในตัวคนเราเป็นสิ่งที่เห็นแก่ตัวเป็นที่ตั้งจนเป็น self แต่มนุษย์มีอำนาจที่จะต่อต้านผู้สร้างเราได้ มีพลังในการต่อต้านยีนที่เห็นแก่ตัว อย่างไรก็ตาม การค้นพบทางจิตวิทยาและชีววิทยานี้เป็นข้อพิสูจน์เรื่องกรรม วิบากกรรม และรวมทั้งการที่มนุษย์มีความสามารถทำลายวงจรปฏิจสงมุบปทลงได้เพื่อยุติวงจรแห่ง วัฏฏทุทุ

๒.๓ โยนิโสมนสิการ : ปฐมปัจจยแห่งการส้างสดีหยังรู้

ในชีวิตของคนทั่วไป การคิดที่สนองตัณหา ผลของมันก็คือการก่อปัญหาทำให้เกิดทุกข์ เพราะการที่เป็นไปโดยปราศจากปัญญา ไม่มีสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้องและไม่ได้เป็นตัวควบคุม จึงทำให้ อวิชชา เกิดขึ้น ทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งเรียกว่า ปัจจยการแห่งทุกข์ การรู้คิดแบบพุทธจิตวิทยา เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาโดยใช้สติปัญญา และนำองค์ประกอบอื่น ๆ เข้ามาตัดตอน หรือลดทอน กระแสของกระบวนการความคิดแห่งปัญหาแบบสนองตัณหา นั้น ทำให้กระบวนการความคิดแบบสนองตัณหาขาดตอนลง หรือดำเนินไปในทิศทางหรือรูปแบบอื่น ทำให้มนุษย์มีโอกาสหลุดพ้นเป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาส ไม่ถูกกระบวนการความคิด หรือกระบวนการธรรมแห่งปัญหานั้นครอบงำไว้โดยสิ้นเชิงได้ การพัฒนาปัญญาเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปภายในตัวบุคคล เพื่อให้เกิดสัมมาทิฐิ (Right View)

สัมมาทิฐิ เป็นธรรมข้อแรกของมรรคมีองค์ ๘ หมายถึง เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้ริยสัจ ๔ หรือ เห็นไตรลักษณ์ หรือ รู้กุศลและอกุศลมูลกับกุศลและอกุศลมูล หรือเห็นปฏิจสงมุบปท^{๕๘} เป็นความรู้ความเข้าใจ ทศนคติที่ถูกต้องตึงาม เกื้อกูลแก่ชีวิตและสังคม สอดคล้องกับความเป็นจริง เมื่อความรู้ความเข้าใจเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงแล้ว การคิด การพูด การกระทำ และการแสดงออก ย่อมถูกต้องเกื้อกูลแก่การแก้ปัญหา ย่อมเป็นเหตุให้ปฏิบัติเพื่อละกิเลสที่นอนจมหมักหมมในจิตสันดาน คือ อาสวะ (Mental Intoxication or defilement) หรือเรียกว่า อนุสัยกิเลส (Latent Dispositions; underlying tendencies) ที่นอนจมหมักหมมในจิตสันดานคือราคะ เพื่อบรรเทาอนุสัย คือปฏิฆะ อันเป็นเบื้องต้นของกิเลสกองโทสะ ถอนอนุสัยคือทิฐิมานะ ละอวิชชา ทำวิชา คือ ปัญญา ให้บังเกิดขึ้น และดับทุกข์ได้^{๕๙}

หัวข้อการศึกษาโยนิโสมนสิการ : ปฐมปัจจยแห่งสดีหยังรู้ มีดังนี้

๒.๓.๑ จุดเริ่มต้นแห่งการพัฒนาปัญญาเพื่อการดับอหังการ-มมังการ

๒.๓.๒ นิยาม ความหมายของโยนิโสมนสิการ

๒.๓.๓ กระบวนการรับรู้สู่การคิดแบบโยนิโสมนสิการ

๒.๓.๔ โยนิโสมนสิการทำให้วิสุทธิเจริญขึ้นต่อการเกิดวิปัสสนาปัญญา

^{๕๗} Slote, Michael A. “An Empirical Basis for Psychological Egoism” Journal of Philosophy Vol. 61, No. 18, 1964. p. 530.

^{๕๘} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๘๙-๑๐๕/๘๑-๑๐๐.

^{๕๙} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, สัมมาทิฐิ, หน้า ๖.

๒.๓.๑ จุดเริ่มต้นแห่งการพัฒนาปัญญาเพื่อการดับทุกข์-มมังการ

กระบวนการของการพัฒนาภายในตัวบุคคลให้เกิดสัมมาทิฐินั้น ต้องอาศัยเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมและอิทธิพลจากปัจจัยภายนอกเป็นแรงผลักดัน เริ่มต้นจากศรัทธาเป็นตัวส่งเสริมให้เกิดวิริยะ สติ สมาธิ น้อมเข้าสู่ปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการ อันเป็นคุณเครื่องให้เกิดจินตตามยปัญญาเพื่อน้อมนำไปสู่ภาวนามยปัญญา กล่าวคือศรัทธาที่ตั้งมั่นอย่างแก่กล้า ก็จะส่งผลหนุนเนื่องให้อื่นทรีย์อื่น ๆ ตั้งมั่น ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้วกำหนดอารมณ์ใด ก็จะได้สมาธิ เมื่อสมาธิดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจ มองเห็นโทษของอวิชชาและตัณหาที่เป็นสาเหตุแห่งการเวียนว่ายตายเกิด และมองเห็นคุณค่าของการออกจากวัฏฏทุกข์ เมื่อทำให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงในสังขารทั้งปวงว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน^{๖๐} ครั้นเมื่อรู้ชัดเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองแล้ว จะเกิดมีศรัทธาที่เป็นศรัทธายิ่งขึ้นกว่าศรัทธาสามัญ หมุนเวียนกลับเป็นสัทธินทรีย์ สัทธาพลต่อไป โยนิโสมนสิการจึงเป็นปฐมปัจจัยทำให้เกิดสัมมาทิฐิ และทำให้ปัญญาเจริญยิ่งขึ้นเป็นลำดับจนกลายเป็น ญาณทัสสนะ^{๖๑} คือการรู้การเห็นประจักษ์ในที่สุด

๒.๓.๒ นิยาม ความหมายของโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำไว้ในใจโดยถูกอุบาย โดยถูกทาง กล่าวคือ การนึก การน้อมนึก การผูกใจ การใส่ใจ การทำไว้ในใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง ในสิ่งที่เป็นอย่างทุกขว่าเป็นทุกข์ ในสิ่งที่เป็นอย่างอนัตตาว่าเป็นอนัตตา หรือโดยสัง जानุโลมิกญาณ^{๖๒} คือ ความคิดอย่างถูกวิธี รู้จักคิด (Systematic and Thorough Attention) หมายถึงคิดอย่างมีปัญญาอย่างมีระเบียบ เป็นการพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่มันเป็นตามความเป็นจริง โดยคิดแบบสืบค้นหาเหตุปัจจัยโดยไม่เจือด้วยความรู้สึกหรือด้วยตัณหาอุปาทานของตนเอง^{๖๓}

โยนิโสมนสิการเป็นเหตุให้ธรรมต่าง ๆ ที่เป็นกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น ได้เกิดขึ้น และทำให้ละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วได้^{๖๔} มนสิการมีลักษณะค้ำึงพิจารณา ส่วนปัญญามีลักษณะตัดขาด มนสิการรวบรวมจับความคิดมาเสนอ ทำให้ปัญญาทำงานกำจัดกิเลสได้^{๖๕}

๒.๓.๓ กระบวนการรับรู้สู่การคิดแบบโยนิโสมนสิการ

กระบวนการรับรู้ที่ทำให้ความคิดนั้นเกิดขึ้น เริ่มต้นด้วยการที่อายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอกเป็นอารมณ์และเกิดวิญญาณคือตัวรู้ต่ออารมณ์นั้น เช่น การเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ตลอดจนการรับรู้ที่เกิดขึ้นแก่ใจ เมื่อมีการรับรู้เช่นนี้เรียกว่า ผัสสะ และเมื่อมีการรับรู้ต่อไปจะเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ต่ออารมณ์นั้น เช่น สุข ทุกข์ สบาย ไม่สบาย หรือเฉย ๆ เรียกว่า

^{๖๐} พระภิกษุญาณปิณฑะ, วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, ๒๕๕๘, หน้า ๓๖๕.

^{๖๑} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, สัมมาทิฐิ, หน้า ๖.

^{๖๒} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๕/๗๑.

^{๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย-พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล พ.ศ. ๒๕๕๕, ๒๕๕๖, หน้า. ๕๖๓.

^{๖๔} อัง.เอก. (ไทย) ๒๐/๒๑/๕.

^{๖๕} มิตินท. หน้า ๔๗.

เวทนา พร้อมกันนั้น ก็จะมีการหมายรู้ต่ออารมณ์นั้นว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เรียกว่า สัญญา จากนั้นจึงเกิดความคิด ความดำริ ตรึกตรอง^{๖๖} นั้นมีดังนี้

อายตนะภายใน + อายตนะภายนอก + จักขุวิญญาณ > ผัสสะ > เวทนา > สัญญา > **วิตักกะ**

หรือ ตา + รูป + เห็น > การรับรู้ > รู้สึกสุขทุกข์ > จำได้หมายรู้ > **คิด**

ขั้นตอนของการคิด เป็นส่วนสำคัญต่อบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ความคิดจะเป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพ และวิถีชีวิต ตลอดถึงสังคมของบุคคล โดยมีปัจจัยที่กำหนดหรือปรุงแต่งความคิดนั้นอีกต่อหนึ่ง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิดอย่างมาก ได้แก่ เวทนา ซึ่งเป็นความรู้สึกสุขหรือทุกข์ส่งผลต่อความคิด^{๖๗}

จิตนี้มีการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ และเจตสิกที่กำหนดหรือปรุงแต่งความคิด ย่อมทำหน้าที่ในการปรุงแต่งความคิดจากความรู้และประสบการณ์ที่ได้สั่งสมและเก็บไว้อยู่ในภวังคจิต มาปรุงแต่งอารมณ์นั้น ๆ ความคิดเป็นธรรมชาติที่ทำให้สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตให้เกิดการรับรู้ที่วิจิตรพิสดารออกไปมากมาย^{๖๘} ซึ่งมีความแตกต่างกันไปแต่ละบุคคล เพราะความที่ประสบการณ์ที่ได้สั่งสมไว้เป็นปัจเจกเฉพาะแต่ละบุคคล

ตามปกติสำหรับบุคคลทั่วไป เมื่อมีการรับรู้ และมีเวทนาเกิดขึ้นแล้ว ถ้าไม่มีปัจจัยอื่นที่เป็นตัวแปรเข้ามาแทรกหรือตัดตอน เวทนานั้นจะเป็นตัวกำหนดวิถีของความคิด ส่งผลให้เกิดเป็นตัณหา คือ ถ้ารู้สึกเป็นสุข ชอบใจ มีความอยากได้ อยากเสพแล้ว เป็นผลจากตัณหาคือโลภะ แต่ถ้ารู้สึกเป็นทุกข์ ชัดใจไม่ชอบใจ มีความบิปปัน อายากเลียง หรืออยากทำลาย ก็เป็นผลจากตัณหาคือโทสะ ต่อจากนั้น ความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ก็จะเน้นหรือพุ่งไปที่อารมณ์ คือ สิ่งที่เป็นมาของเวทนานั้น เอาสิ่งนั้นเป็นที่จับของความคิด พร้อมกับสัญญา ความจำได้หมายรู้ว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นอย่างนี้แล้ว สังขาร ความคิดปรุงแต่ง โดยมีเครื่องปรุงของความคิด คือความเคยชิน กิเลส จิตนิสัยต่าง ๆ ที่จิตได้สั่งสมไว้ให้โน้มเอียงไป ก็จะดำเนินไปตามวิถีความชอบใจหรือไม่ชอบใจนั้น จากความคิดที่ได้มีการปรุงแต่งแล้วนี้ อาจเป็นความคิดที่อยู่ในกรอบหรือขอบเขตในใจ ในแนวทางของสังขารนั้น หรืออาจแสดงออกภายนอกมาเป็นการกระทำ การพูด การแสดงบทบาทต่าง ๆ เป็นต้น

ถ้ายังไม่แสดงออกภายนอก ความคิดเหล่านี้ย่อมมีผลกระทบภายในจิตใจ เป็นผลในทางผูกมัดทำให้เกิดความวุ่นวาย เร่าร้อน ขุ่นมัว เศร้าหมอง บิปปันจิตใจ ทำให้จิตใจคับแคบจำกัด หรือถ้าเป็นการพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ก็ทำให้เอนเอียง ไม่เห็นตามความเป็นจริง เพราะการปรุงแต่งที่เจือด้วยโลภะ ความอยากได้ หรือโทสะ ความคิดทำลาย หรือแม้ในกรณีที่เกิดความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ปล่อยให้ความคิดอยู่ใต้อิทธิพลของเวทนานั้น ก็จะเกิดโมหะ ความคิดแบบความหลง เพื่อผินเลือนลอย ไร้จุดหมาย ซึ่งเป็นสภาพที่เป็นอกุศล ไม่เกื้อกูลต่อคุณภาพชีวิต เป็นปัญหาและก่อให้เกิดทุกข์

จุดสำคัญที่โยนิโสมนสิการเริ่มทำงานคือการตัดตอนไม่ให้เวทนาเป็นปัจจัยก่อให้เกิดตัณหาต่อไป โดยให้มีแต่เพียงการเสวยเวทนา แต่ไม่เกิดตัณหา เมื่อไม่เกิดตัณหา ก็ไม่มีความคิดปรุงแต่งตาม

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ประมวลศัพท์*, ๒๕๕๑, หน้า ๓๖๗.

^{๖๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย-พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษ* กาล พ.ศ. ๒๕๕๕, ๒๕๕๖, หน้า. ๖๑๕.

^{๖๘} อภ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๗๕.

อำนาจของตัณหาต่อไป เมื่อกระบวนการคิดสนองตัณหาถูกตัดตอนแล้ว โยนิโสมนสิการก็นำความคิดไปสู่แนวทางของการก่อเกิดปัญญา เพื่อแก้ปัญหา และดับทุกข์ ดังนี้

การรับรู้ (ผัสสะ) > ความรู้สึกสุขทุกข์ (เวทนา) > ตัณหา ฯลฯ > เกิดปัญหา (เกิดทุกข์)
> โยนิโสมนสิการ > ปัญญา > แก้ปัญหา (ดับทุกข์)

อโยนิโสมนสิการ เป็นมูลแห่งวิภูฏะ ทำให้เวียนว่ายอยู่ในวิภูฏทุกข์ เมื่ออโยนิโสมนสิการเจริญงอกงามขึ้น เป็นการพอกพูน อวิชชา และ ภาวตัณหา^{๖๙} เมื่อ อวิชชา หรือ ตัณหา เกิดขึ้น กระบวนการธรรมแห่งปฏิจัสสมุปบาทย่อมเกิดขึ้น เริ่มแต่อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขารเป็นต้นไป

วิภูฏะ มีอโยนิโสมนสิการเป็นมูล^{๗๐}

อโยนิโสมนสิการ > อวิชชา > สังขาร ฯลฯ > ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ฯลฯ = ทุกข์เกิด
> ตัณหา > อุปาทาน ฯลฯ > ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ฯลฯ = ทุกข์เกิด

แต่เมื่ออโยนิโสมนสิการเกิดขึ้น กระบวนการปฏิจัสสมุปบาท เริ่มตั้งแต่มรรคภาวนาเป็นปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิส่งต่อไปตามลำดับ นำไปสู่ความดับแห่งกองทุกข์

วิภูฏะ มีโยนิโสมนสิการเป็นมูล^{๗๑}

โยนิโสมนสิการ > มรรคภาวนา: สัมมาทิฐิ > วิชชา > อวิชชาดับ > สังขารดับ ฯลฯ = ทุกข์ดับ

๒.๓.๔ โยนิโสมนสิการทำให้วิสุทธิเจริญขึ้นต่อการเกิดวิปัสสนาปัญญา

แนวทางการปฏิบัติในพุทธศาสนา มีศีลเป็นเบื้องต้น มีสมาธิเป็นท่ามกลาง มีปัญญาเป็นที่สุด^{๗๒} มีธรรมคือขั้น ๕ เป็นต้นเป็นภูมิเป็นที่เกิดวิปัสสนาปัญญา ย่อมรู้ชัดในสังขารร่างกายตามความเป็นจริงว่า “เป็นอสุภะ” ล้วนแต่ไม่สวยไม่งามย่อมละสุขวิปัสสนา ซึ่งสำคัญว่า “เป็นของสวยงาม” ได้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงในสิ่งที่เบญจขันธ์ว่า “เป็นทุกข์” ย่อมละสุขวิปัสสนา ซึ่งสำคัญว่า “เป็นสุข” ได้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงในสิ่งที่เบญจขันธ์ว่า “ไม่เที่ยง” ย่อมละนิจฺจวิปัสสนา ซึ่งสำคัญว่า “เที่ยงแท้” ได้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงในสิ่งที่เบญจขันธ์ว่า “ไม่ใช่ตัวตน” ย่อมละอัตตวิปัสสนา ซึ่งสำคัญว่า “เป็นอตฺตา” ได้^{๗๓} โดยมีศีลวิสุทธิ และจิตตวิสุทธิเป็นบาทฐานเบื้องต้นในการเจริญปัญญา มีทวิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัตถสนวิสุทธิ และญาณทัตถสนวิสุทธิเป็นที่สุด

^{๖๙} ม.อ. ๑/๘๙.

^{๗๐} พระพรหมคุณาภรณ์, โยนิโสมนสิการ – วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, หน้า ๑๘.

^{๗๑} เรื่องเดียวกัน ๑๘.

^{๗๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๕/๕.

^{๗๓} ดูรายละเอียดใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๔/๑๒๕.

โยนิโสมนสิการเฉพาะในการงานวิจัยนี้ เป็นวิธีคิดทำให้วิสุทธิเจริญขึ้นตามลำดับ ดังนี้

๑) โยนิโสมนสิการแบบสืบสาวเหตุปัจจัย^{๗๔} พิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผลให้รู้จักสถานะที่เป็นจริง หรือพิจารณาแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา ที่เรียกว่า การคิดแบบอิตทัปปัจจยตา หรือ คิดตามหลักปฏิจจนุปบาท

๒) โยนิโสมนสิการแบบแยกแยะส่วนประกอบ^{๗๕} พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสาร หรือความไม่เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย เพื่อความคลายจากการยึดมั่นถือมั่นในสมมติบัญญัติ โดยการพิจารณาเห็นสัตว์บุคคล เป็นเพียงการประชุมกันชั่วคราวขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เรียกว่า ชันธ์ ๕ เป็นนามธรรมและรูปธรรม และชันธ์ ๕ แต่ละอย่างก็เกิดขึ้นจากส่วนประกอบย่อยต่อไปอีก การพิจารณาเช่นนี้ ช่วยให้เห็นความไม่มีตัวตน เป็นอนัตตา

๓) โยนิโสมนสิการแบบสามัญลักษณ์^{๗๖} เป็นการมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นอยู่และ เป็นไปของสิ่งทั้งหลาย โดยมุ่งเฉพาะที่สิ่งมีชีวิตและสิ่งที่คุณทั่วไปจะสามารถรู้เข้าใจถึงได้ ว่าอาการของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เป็นอนิจจัง หรืออาการที่ปัจจัยทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกเกิดสภาวะความบีบคั้นกดดัน ไม่อาจคงอยู่ในสภาพเดิมได้ ต้องมีความแปรเปลี่ยนสลายไป เป็นทุกขัง หรือเมื่อสิ่งทั้งหลายเป็นเพียงสภาวะ เป็นสังขารที่ต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่อาจเป็นไปตามความปรารถนาของใคร ไม่มีใครบังคับบัญชาได้ เป็นอนัตตา

๔) โยนิโสมนสิการแบบอยู่กับปัจจุบัน^{๗๗} เป็นวิธีคิดครอบคลุมถึงเรื่องราวทั้งหลายที่เชื่อมโยงต่อกันมาถึงสิ่งที่กำลังรับรู้ กำลังพิจารณาเกี่ยวข้องกับภาระกิจหน้าที่ เรื่องที่ปรารถนาเพื่อทำกิจ ไม่ติดข้องอยู่กับความชอบ ความชัง หรือฟุ้งซ่านอย่างไร้จุดหมาย

๕) โยนิโสมนสิการแบบวิวิจจวาท^{๗๘} คือการมอง และแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแง่มุมต่าง ๆ ตรงตามที่เป็นอยู่ครบทุกด้าน การวิเคราะห์แยกแยะให้รู้เท่าทันภาวะที่สิ่งนั้น ๆ เกิดขึ้นจากองค์ประกอบย่อยต่าง ๆ มาประชุมกันเข้า ไม่ถูกหลงอยู่แค่ภายนอกหรือโดยภาพรวมของสิ่งนั้น ๆ จนเห็นภาวะที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา เป็นการรู้เท่าทันความจริงของสังขารธรรมทั้งหลาย

โยนิโสมนสิการในข้อที่ ๑-๓ เป็นการน้อมจิตโดยแยบคายเพื่อเพื่อแก้ไขปัญหา สืบค้นหาต้นเหตุ เพื่อให้เห็นชัดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง และคิดวิธีการกำจัดปัญหา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ส่วนข้อที่ ๔-๕ เป็นการน้อมจิตโดยแยบคายเนื่องเฉพาะต่อการเจริญวิปัสสนาเป็นสำคัญ ที่มีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์อันเป็นไปภายในตนเอง ไม่มีอารมณ์ซัดส่ายสู่ภายนอก จนเกิดสติหยั่งรู้สามารถเห็นและวิเคราะห์แยกแยะสภาวะธรรมตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้

^{๗๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย-พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล พ.ศ. ๒๕๕๕, ๒๕๕๖, หน้า ๖๒๘.

^{๗๕} เรื่องเดียวกัน หน้า ๖๒๙.

^{๗๖} เรื่องเดียวกัน หน้า ๖๓๑.

^{๗๗} เรื่องเดียวกัน หน้า ๖๕๔.

^{๗๘} เรื่องเดียวกัน หน้า ๖๖๐.

๒.๔ การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สร้างสติหยั่งรู้

พุทธศาสนามองสิ่งทั้งปวงตรงตามความเป็นจริง แต่เพราะความเข้าใจไม่ถูกต้องต่อสภาวะที่เป็นอยู่จริงตามธรรมดา จึงทำให้มีความยึดมั่นถือมั่นต่อสภาวะธรรมทั้งหลายเหล่านั้นว่าเป็นตัวตนอันแท้จริง ในทางพุทธศาสนา การวิเคราะห์กายและจิต ตลอดจนกระบวนการทำงานของกายและจิตที่กระทำต่อโลกในแง่ต่าง ๆ ตามความเป็นจริงนั้น เป็นปฐมปัจจัยแรกที่น่าไปสู่สัมมาทิฐิ การไม่รู้ธรรมชาติของกายและจิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ทำให้เกิดความคิดเข้าใจผิด หลงผิดในกายและจิต ในรูป-นาม ชันธ ๕ आयตนะ อินทรีย์ และธาตุ เป็นต้น สัมมาทิฐิในธาตุ เป็นความเข้าใจถึงคุณสมบัติที่แท้จริงซึ่งซ่อนอยู่ในเบื้องลึกของทุกปรากฏการณ์และทุกสิ่ง ธาตุเป็นรากฐานขั้นพื้นฐานของทุกปรากฏการณ์^{๗๙} เมื่อไม่รู้และหลงผิด ก็ทำให้เกิดการเข้าไปยึดติดในกายและจิต หรือชันธ ๕

ชีวิตในความหมายของชันธ ๕ เป็นการแสดงถึงสัมพันธ์ภาพระหว่างอายตนะภายใน และอายตนะภายนอก ซึ่งโดยแท้จริงแล้วก็คือ ความสัมพันธ์ระหว่างรูปกับนาม รูป (ทั้งหมด) กับนาม (ทั้งหมด) มาประกอบเป็นเนื้อเดียวกันในรูปแบบต่าง ๆ^{๘๐} การเข้าไปยึดถือและหลงพัวพันทำให้เกิดกรรมและสภาพที่ต้องเสวยผลของกรรมนั้นสืบต่อกันเข้าเป็นรูปของวงจรเรื่อยไปโดยไม่มีจุดจบ ในสัมมาทิฐิสูตร^{๘๑} ได้แสดงแนวการปฏิบัติไว้ดังนี้ นาม คือ เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ, รูป คือ มหาภูตรูป ๔ รูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๒๔ (อุปาทายรูป) เหตุแห่งการเกิดรูป-นามย่อมมีวิญญานเป็นสมุทัย (เป็นเหตุเกิด) ความดับแห่งนามรูป ย่อมมีเพราะวิญญานดับ และอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ นี้แหละ คือ ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ ความเห็นถูกต้อง) ... ฯลฯ สมာธิชอบ (สัมมาสมာธิ ความตั้งมั่นถูกต้อง) ชื่อว่า ปฏิปทาที่จะให้ถึงความดับแห่งนามรูป เมื่อใดที่บุคคลพิจารณากำหนดรู้ชัดรูป-นาม เหตุเกิดแห่งรูป-นาม ความดับแห่งรูป-นาม และปฏิบัติที่จะให้ถึงความดับแห่งรูป-นามนั้น ๆ เมื่อนั้น บุคคลนั้นก็จะละราคานุสัย ... อวิชขานุสัยได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ วงจรของกิเลส กรรม และวิบากก็จะขาด หยุดการทำงานในรูปกระบวนการสังสารวัฏลงได้อย่างเด็ดขาด

คำว่า “รูป” เป็นศัพท์เทคนิคที่หมายรวมถึงทุกอย่างที่ปรากฏเป็นภาวะ เป็นปรากฏการณ์ เป็นภาวะแห่งการมีอยู่ หรือดำรงอยู่ในทุกเรื่องราว และทุกอย่าง เป็นคำบัญญัติถึงทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นมาสู่การรับรู้ของมนุษย์^{๘๒} รูปที่เราเรียกว่าคนหรือมนุษย์ก็ประกอบด้วยธาตุ ๔ และการพิจารณาถึงสิ่งที่เรียกว่ามนุษย์นั้น ไม่มีอะไรนอกจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งทั้งหมดนี้จัดอยู่ในคำว่า “รูป” และในรูปนี้มีสิ่งพิเศษอีกชนิดหนึ่งซ่อนซ่อนอยู่ ที่ทั่วไปเรียกว่า “ใจ” ซึ่งมีความหมายเดียวกันกับ “นาม” และคำว่า “นาม” ก็เป็นคำบัญญัติที่กล่าวถึงสนามของจิตใจทั้งหมด^{๘๓}

^{๗๙} โสริช โพธิแก้ว, การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ หลักสูตรสาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน้า ๓๗.

^{๘๐} เรื่องเดียวกัน หน้า ๔๕.

^{๘๑} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๑๒๕/๘๐.

^{๘๒} โสริช โพธิแก้ว, การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ หลักสูตรสาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน้า ๔๒.

^{๘๓} เรื่องเดียวกัน หน้า ๔๓.

การอบรมจิตให้เจริญ บังเกิดปัญญอันเป็นปัญญาญาณในทางพุทธศาสนา เพื่อให้มองเห็นความจริงแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย ในสภาวะธรรมอันเป็นปรมัตถ์^{๔๔} ผู้เจริญวิปัสสนาต้องกำหนดรู้รูป-นาม ชันธ ๕ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ชันธ ๕ เป็นปัจจัยที่ต้องถูกพิจารณา และรูป-นามนี้เอง จะเป็นผู้ให้ความจริงแก่ปัญญาด้วยความรู้แจ้งแห่งความที่รูป-นามเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ผู้เจริญวิปัสสนาเมื่อปฏิบัติจนเกิดสติหยั่งรู้ คือ วิปัสสนาปัญญา เห็นแจ้งสภาวะธรรมอันเป็นปรมัตถ์ ทำให้ละวางอึดตายได้ ผู้เจริญวิปัสสนาต่อไปจนอริยมรรคเกิดขึ้น จะเกิดปัญญาไปพหานกิเลสสังโยชน์ได้อย่างเด็ดขาด ทำให้กิเลสและความทุกข์หมดสิ้นไปในที่สุด จึงมีหัวข้อการศึกษาดังนี้

๒.๔.๑ นิยาม ความหมายของวิปัสสนา

๒.๔.๒ การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา

๒.๔.๓ การเจริญวิปัสสนาพิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์

๒.๔.๔ วิปัสสนากาวนาแบบสติปัฏฐาน ๔

๒.๔.๕ สติหยั่งรู้ของผู้เจริญวิปัสสนา

๒.๔.๖ การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หลักสูตรบันได ๗ ขั้น ของวิทยาเขต บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

๒.๔.๑ นิยาม ความหมายของวิปัสสนา

“วิ” แปลว่า โดยประการต่างๆ “ปัสสนา” แปลว่า ความหยั่งรู้ หยั่งเห็น รวมความว่า ปัญญาหยั่งรู้หยั่งเห็นโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของรูปธรรมและนามธรรมตามความเป็นจริง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ชื่อว่า “วิปัสสนา”

วิปัสสนา คือ ปัญญาเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ โดยความเป็นรูป-นามที่เป็นปรมัตถ์ ที่มีไข้ ภัยอันตราย โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อตถบัญญัติเสีย และเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณ เป็นต้น โดยอาการไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ละจากสุขสัญญาวิปลาส นิจจสัญญาวิปลาส สุขสัญญาวิปลาส อตถสัญญาวิปลาสเสียได้ ได้แก่ ปัญญาเจตสิกในมหากุศลจิต มหากิริยาจิต^{๔๕}

การเจริญวิปัสสนา คือ การเพ่งพินิจพิจารณาสภาวะธรรมตามความเป็นจริง^{๔๖}จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ แต่ที่เราไม่เห็นรูป-นามตามความเป็นจริงได้โดยง่ายเพราะมีธรรมเป็นเครื่องขวางกั้นไว้ ๓ ประการ คือ สันตติปิดบังอนิจจัง อริยาบถปิดบังทุกข์ ฆนสัญญาปิดบังอนัตตา^{๔๗}

๒.๔.๒ การเจริญวิปัสสนาตามหลักไตรสิกขา

๑) อธิศีลสิกขา ศील คือ ภาวะที่เข้าไปทรงไว้ซึ่งความเป็นปกติ คือ การมี สติ สมาธิ ปัญญา^{๔๘} อันเป็นข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในภาวะปกติ เพื่อไม่ให้ถูกความโลภ โกรธ หลงเข้าครอบงำ อธิศีลสิกขา แปลว่า ศीलขั้นสูงสุดที่บุคคลผู้ต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ต้องศึกษา

^{๔๔} ปรมาตถธรรม หมายถึง ทำให้แจ้งนิโรธสัง., พุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๑๑/๕๕๑.

^{๔๕} พระสังฆธรรมโชติกะ, ปรมาตถโชติกะ ปริเฉท ๙ เล่ม ๑, ๒๕๔๗, หน้า ๑๕.

^{๔๖} อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๒๐/๑๖๕.

^{๔๗} ดูใน อง.สตตก.ฎีกา (บาลี) ๑/๓๔๑.

^{๔๘} พุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๖๐๗.

คือ เป็นผู้มีศีลสำรวมด้วยการสังวรในปาฏิโมกข์^{๘๙} เพื่อเป็นเบื้องต้นแห่งความประพฤติ เป็นความสำรวมระวัง เป็นศีลที่เป็นไปเพื่อวิวิญญะ และเป็นศีลวิสุทธิ เพื่อการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ส่งเสริมให้เกิดสมาธิ ปัญญา ไปสู่ความปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากกาม จากภพ เป็นศีลที่มีอยู่เฉพาะในกาลเป็นที่เสด็จอุบัติขึ้นแห่งพระพุทธเจ้าเท่านั้น^{๙๐}

ศีลวิสุทธิ การรักษาไว้ซึ่งความบริสุทธิ์หมดจดไม่มีต่างพร้อยแห่งศีล ตามภูมิของตน^{๙๑} เพราะความบริสุทธิ์แห่งการแสดง การสำรวม การแสวงหา และการพิจารณา ศีลที่เป็นปฏิกิริยาต่อการก้าวล่วงกิเลสที่แสดงออกทางกายและวาจา^{๙๒} ชื่อว่า จตุปาริสุทธิศีล ชื่อว่าถึงพร้อมด้วยศีล ๔ ประการ คือ (๑) ปาฏิโมกข์สังวรศีล การระวังรักษา กาย วาจา ตามพระปาฏิโมกข์ โดยการสมาทานแล้วเจตนางดเว้น ไม่ล่วงศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือ ศีล ๒๒๗ ตามควรแก่ฐานะ (๒) อินทริยสังวรศีล การสำรวมอินทริยทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้นได้ (๓) อาชีวกปาริสุทธิศีล การรักษา กาย วาจา เว้นจากการทำ การพูดเนื่องด้วยมิถิลาอาชีพ เลี้ยงชีวิต มีความเป็นอยู่ด้วยความบริสุทธิ์ และมีสติกำหนดรู้ในอิริยาบถน้อยใหญ่ ในขณะที่ทำงาน นั่ง ยืน เดิน นอน รับประทานอาหาร สวมเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น มีสติรู้ทันทุกขณะ (๔) ปัจฉยนิสสิตศีล หรือ ปัจฉยสนนิสสิตศีล การเว้นจากการอาศัยปัจจัยที่ผิด คือเป็นการพิจารณาเว้นจากการบริโภคปัจจัย ๔ มี อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ด้วยตณฺหาและอวิชชา

๒) อธิจิตตสิกขา แปลว่า จิตอันยิ่งที่ระงับนิรวณได้แล้ว บุคคลผู้ต้องการพ้นจากทุกข์ จำต้องศึกษา และเจริญให้มีขึ้นด้วยการเจริญ สมถภาวนา^{๙๓} คือให้เป็นเอกัคคตาจิตที่ทำให้จิตตั้งมั่นในอารมณ์นามธรรมหรือรูปธรรมที่กำลังปรากฏในขณะที่สติปัฏฐาน หรือวิปัสสนาญาณเกิด ขณะนั้นเอกัคคตาเจตสิก (สมาธิ) ที่ละเอียดยเพราะปราศจากความเป็นตัวตน ไม่เป็นที่ตั้งของตณฺหาและทิฏฐิ

สมาธินั้นมี ๓ ประเภท^{๙๔} สมาธิสองประเภทแรก คือ อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ คือ ภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์สมถะจนแน่วแน่มั่นในเบื้องต้นอันประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ อันเป็นคุณเครื่องกำจัดนิรวณ ๕ โดยตรงแบบข่มไว้ชั่วคราวในทุกขณะที่องค์ฌานปรากฏอยู่ เรียกว่า วิกขัมภนปหาน^{๙๕} เฉพาะจิตมีฌานที่ประกอบด้วยสติที่เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้น จึงจัดเป็นอธิจิต อธิจิตนี้ทำให้หลุดพ้นได้ด้วยการข่มด้วยอำนาจสมาธิ (วิกขัมภนวิมุตติ)

ส่วนสมาธิในการเจริญวิปัสสนาในการทดลองนั้น ความบริสุทธิ์ของจิตที่เกิดจากการกำหนดรู้ด้วย สติรู้ทันอารมณ์ปัจจุบันของรูปนาม ไม่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์อื่น สมาธิแต่ละขณะ ๆ อยู่กับการกำหนดอารมณ์ปัจจุบันมาก ดังนั้น โลก โกรธ หลง ก็ไม่สามารถแทรกเข้ามาได้ เป็นขณิกสมาธิ แนบแน่นต่อเนื่องไม่ขาดสายที่บริสุทธิ์จากกิเลส เรียกว่า วิปัสสนาขณิกสมาธิ

^{๘๙} สังวร หมายถึง การไม่ล่วงละเมิดทางกาย วาจา, ปาฏิโมกข์ หมายถึง ศีลสิกขาบทที่เป็นเหตุให้ผู้รักษา หลุดพ้นจากทุกข์. วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๔/๑๗.

^{๙๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๙/๒๑๓.

^{๙๑} อภิธมฺมตถสฺสคหฺปาลิยา สห อภิธมฺมกตฺติวิภาวินินาม อภิธมฺมตถสฺสคหฺวิภา (มหามกุฏ) หน้า ๒๖๘.

^{๙๒} พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี เล่ม ๑ ภาค ๑ หน้า ๔๙.

^{๙๓} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

^{๙๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๕๙.

^{๙๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๓๔.

พระพุทธรองค์ตรัสการปหานกิเลสที่กลุ่มรุมจิต (ปริยฐานกิเลส) สมาธิเป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลสที่กลุ่มรุมจิต^{๙๖} เพราะชำระจิตให้หมดจด ปราศจากนิวรณ์^{๙๗} เอกัคคตา ย่อมกำจัดความใคร่ในกาม (กามฉันท) ปิตติ ย่อมกำจัดความพยาบาท (พยาบาท) วิตก ย่อมกำจัดความวุ่นเหิงาซึมเซา (ถิ่นมิทระ) สุข ย่อมกำจัดความล่งเลสสัย (วิจิจจนา) วิจาร ย่อมกำจัดความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจกุกกัจจะ)^{๙๘}

สมาธิที่เกิดจากศีลที่บริสุทธิ์นี้ ย่อมมีกำลังมาก ดังที่พระพุทธรองค์ตรัสไว้ปรากฏในปรินิพพานสูตรว่า “สมาธิที่เจริญไว้ด้วยศีล ย่อมมีกำลังมากและมีผลานิสงส์มาก ปัญญาที่ได้เจริญไว้ด้วยสมาธินั้น ย่อมมีกำลังมาก มีอานิสงส์มาก จิตใจที่ได้เจริญไว้ด้วยปัญญานั้น ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะได้ด้วยตนเอง”^{๙๙} ชื่อว่า จิตตวิสุทธิ

๓) อธิปัญญา ปัญญา คือ ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี^{๑๐๐} อธิปัญญาสิกขา แปลว่า ปัญญารู้รูป-นาม เห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ และอริยสัจ ๔ อันบุคคลผู้ต้องการพ้นทุกข์จำเป็นต้องศึกษาและเจริญให้มากขึ้นด้วยการเจริญวิปัสสนา^{๑๐๑} ปัญญาอันยิ่งอย่างละเอียดหมายถึง ปัญญาเจตสิกในขณะทีวิปัสสนาญาณเกิด เพราะไม่มีความยึดถือว่าปัญญาเป็นเรา หรือปัญญาของเรา ไม่ถูกค้นหาและทมิฏฐีครอบงำ

พระพุทธรองค์ตรัสการปหานอนุสัยกิเลสไว้ในอภิธรรมปิฎกว่าเพราะความที่ปัญญาเป็นปฏิปักษ์ต่ออนุสัยกิเลส^{๑๐๒} เมื่อทำให้สมบูรณ์ในสิกขานี้แล้ว จะปรากฏเป็นความบริสุทธิ์แห่งทมิฏฐีขึ้น ๕ ระดับ คือ ทมิฏฐีวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ ทำให้หลุดพ้นได้จริง ด้วยอำนาจสมุจเฉทวิมุตติ

การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยจำแนกตามไตรสิกขาได้เป็น ๓ หมวด^{๑๐๓} ดังนี้

๑) หมวดศีล ว่าด้วยการสำรวมตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางกายและวาจาแบ่งออกเป็น สัมมาวาจา การกล่าวชอบ สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบสัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ

๒) หมวดสมาธิ ว่าด้วยความตั้งมั่นไม่ซัดส่ายแห่งจิต แบ่งออกเป็น สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ สัมมาสติ การระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ

๓) หมวดปัญญา ว่าด้วยการหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงแบ่งออกเป็น สัมมาทมิฏฐี ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

การเกิดขึ้นแห่งปัญญาอันเนื่องด้วยจิตตวิสุทธิ เกิดจากสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธินั้น มิใช่สมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ แต่หมายถึง ขณิกสมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ได้เหมือนกับกำลังของอุปจารสมาธิ แล้วกำหนดอารมณ์อันหนึ่งกับอีกอันหนึ่ง ระหว่างกลางอารมณ์ทั้งสองกิเลสนิวรณ์ก็ไม่

^{๙๖} พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี เล่ม ๑ ภาค ๑ หน้า ๔๔.

^{๙๗} “จิตตวิสุทธิ นาม จิตตสส วินีวรณภาวปาทนวเสน วิโสธนโต จิตตสเสณ นิทมิฏฐุตตา วิสุทธตตา จาติวา กตวา”. อภิธมมตถสงคหปาลิยา สห อภิธมมกตวิภาวินีนาม อภิธมมตถสงคหฎีกา (มหามกุฏ) หน้า ๒๖๘.

^{๙๘} พ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๔๙๔.

^{๙๙} “สัลปรีภาวโต สมาธิ มหปผล โหติ มหานิสสึ สมาธิปรีภาวิตา ปญญา มหปผลา โหติ มหานิสสา ปญญาปรีภาวิต จิตตัมมเทว อาสเวหิ วิมัจจจิต”. ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๔/๘๖. ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๖/๙๖.

^{๑๐๐} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓.

^{๑๐๑} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

^{๑๐๒} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๔๙.

^{๑๐๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๘๕๔.

สามารถเข้าได้ เมื่อกำหนดติดต่อเรื่อยไป ขณะที่จิตสงบก็ตั้งอยู่ได้นาน ๆ เช่นเดียวกัน ขณิกสมาธินี้ เมื่อจิตตั้งมั่น มีกำลังเทียบเท่าอุปปนาสมาธิจนเกิดฌาน เรียกว่า ลักขณูปนิชฌาน อันเกิดจากการเจริญวิปัสสนา เข้าไปกำหนดรู้เพ่งลักษณะของรูป-นามโดยปรมาตถารมณ์ ให้เห็นความเป็น ไตรลักษณ์^{๑๐๔} มีอนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ จึงเรียกว่า จิตตวิสุทธิ^{๑๐๕} เป็นผลเพื่อยัง กิจให้สำเร็จแห่งปหานกิจด้วยมรรค จนเกิดผลเมื่อเข้าไปเพ่งนิโรธสัจจะ และรู้แจ้งสัจจะลักษณะที่ แท้จริงอันมีลักษณะสูญญะ อนิมิตตะ และอัปปนหิตะ ซึ่งเป็นสัจจะภาวะแห่งนิพพาน^{๑๐๖}

วิปัสสนาที่เกิดขึ้น คือ สติหยั่งรู้ เป็นปัญญาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกสรร ความ วิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่าง แจ่มแจ้ง ใคร่ครวญ เห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความไม่หลงม งาย ความเลือกพ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ^{๑๐๗} เมื่อมีศีลวิสุทธิ ศีลบริสุทธิบริบูรณ์ดีแล้ว ย่อมเป็นรากฐาน มั่นคงในการเจริญสมาธิ เพื่อชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ต่อไป การที่สมาธิที่เกิดจากศีลที่บริสุทธินี้ ย่อมมี กำลังมาก จิตตวิสุทธิจึงเป็นผลทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งหนทางแห่งการพ้นทุกข์ ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิ ครอบงำ และการรู้แจ้งภาวะลักษณะ เจริญลักขณูปนิชฌานจึงเป็นวิปัสสนาสมาธิเพื่อให้เกิด ญาณทัสสนะ มีอานิสสเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะ และเป็นเครื่องช่วยอยู่เป็นสุขในภพทันตาเห็น^{๑๐๘}

๒.๔.๓ การเจริญวิปัสสนาพิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์

การพิจารณาเห็นลักษณะของสภาวะธรรมที่ปรากฏด้วยอนุปัสสนา มี อนิจจานุปัสสนา เป็น ญาณที่เห็นความเกิดดับในขณะที่กำลังกำหนดรูป-นามตามความเป็นจริง แล้วกำหนดว่าไม่เที่ยง โดยม การแบ่งเป็น ๓ ประการ คือ (๑) อนิจจธรรม ธรรมที่ไม่เที่ยง เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป (๒) อนิจจลักษณะ ลักษณะความไม่เที่ยง เพราะเป็นอาการที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับทันทีแห่งกองขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ เหล่านั้นไม่มีความดำรงอยู่โดยความเป็นลักษณะที่เกิดขึ้น แต่ได้แตกดับไปโดยภังคขณะ (๓) อนิจจา นุปัสสนา ญาณที่กำหนดรู้ว่าไม่เที่ยง ได้เห็นอนิจจลักษณะแล้วกำหนดรู้ว่าไม่เที่ยง

การพิจารณากำหนดรู้ทุกขานุปัสสนาและอนัตตานุปัสสนาก็มีการละกิเลสที่ยึดมั่นว่าเป็นสุข และ เป็นอัตตา ตามลำดับโดยทำนองเดียวกัน เมื่อผู้เจริญภาวนาพิจารณาเห็นอารมณ์โดยอนิจจ- ลักษณะแล้ว นำอารมณ์นั้นมาพิจารณาอีกจะเห็นทุกขลักษณะและอนัตตลักษณะด้วย ดังนั้น ในการ ดับกิเลสที่เกิดขึ้นเพราะความยึดมั่นถือมั่นว่า สุข มีตัวตน จึงถือได้ว่าดับเหมือนกับกิเลสที่ยึดมั่นถือมั่น ว่าเที่ยงทุกประการ จะแตกต่างกันเฉพาะนิจจลักษณะนั้น ผู้เจริญภาวนาสามารถเห็นได้ในอารมณ์ที่ ประจักษ์โดยตรง ส่วนทุกขลักษณะและอนัตตลักษณะเป็นลักษณะที่เห็นได้โดยอนุโลมเทียบเคียงกับ อนิจจลักษณะที่ตนได้เห็นอย่างประจักษ์แล้วนั่นเอง

^{๑๐๔} ตูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๐๙/๕๑๘.

^{๑๐๕} ภัททันตะ อาสภมทาเถระ อัครมหาบัณฑิตมัญญานาจริยะ, วิปัสสนาทีปนิฎฐา, หน้า ๑๑๕-๑๑๖.

^{๑๐๖} นางสาวศุภากร วังวุฒิภิญโญ, “ศึกษาลักขณูปนิชฌานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธ ศาสนาเถรวาท”, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

^{๑๐๗} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖.

^{๑๐๘} นางสาวศุภากร วังวุฒิภิญโญ, “ศึกษาลักขณูปนิชฌานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธ ศาสนาเถรวาท”, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

ผู้เจริญภาวนาสามารถกำหนดจนเห็นอนิจจสัญญาแล้ว พิจารณาเห็นธรรมที่ไม่เที่ยงย่อมเป็นทุกข์ธรรมดา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่าพึงพอใจ แต่เป็นสิ่งที่ใคร ๆ ไม่สามารถบังคับควบคุมให้อยู่ในอำนาจได้ ดังนั้นเป็นต้น การเห็นทุกข์และอนัตตาด้วยการพิจารณาอย่างนี้ก็ถือว่ารู้โดยประจักษ์แจ้งเช่นเดียวกัน ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสมิมานะความถือตน ภิกษุทั้งหลาย อนัตตสัญญาย่อมตั้งขึ้นแก่ผู้ที่เห็นอนิจจลักษณะ อนึ่ง ผู้ที่เห็นอนัตตลักษณะนั้นย่อมเข้าถึงการกำจัดถอนอัสมิมานะ และเข้าถึงพระนิพพานในทิวะธรรมได้แน่นอน”^{๑๐๙}

การเจริญเฉพาะสมถภาวนาไม่สามารถเห็นแจ้งในปรมัตถธรรมเพื่อการบรรลุธรรม ดังนั้นแม้ว่า ผู้ได้บรรลุฌานสมาบัติในขั้นใดก็ตาม จะต้องเจริญวิปัสสนาเป็นลำดับถัดไป พิจารณากำหนดรู้ธรรมารมณ์ด้วยธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เห็นสภาวะธรรม ความเป็นไตรลักษณ์ อนิจจลักษณะและทุกข์ลักษณะเป็นตัวส่องให้เห็นความเป็นอนัตตลักษณะ ด้วยวิสัยของวิปัสสนาญาณที่จะกำหนดรู้ลักษณะที่เป็นปรมัตถ์ เข้าใจอริยสัจ เพื่อความดับทุกข์อย่างแท้จริง

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ กระบวนการพิจารณาธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ที่สามารถทำลายวิปัสสนา และยังวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้น เห็นความจริงของรูป-นามได้ จึงกล่าวได้ว่า วิปัสสนาและสติปัฏฐานเป็นสิ่งเดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกัน

๒.๔.๔ วิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑) ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๑๑๐} อีกนัยหนึ่งแปลว่า ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ^{๑๑๑} พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว^{๑๑๒} เป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวทะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้คือ สติปัฏฐาน ๔” พระองค์ทรงสอนให้เจริญสติและปัญญา เพื่อให้รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกว่าเป็นเพียงรูป-นาม โดยการกำหนดรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม อันได้แก่รูป-นาม เพื่อให้เกิดปัญญาได้เข้าไปรู้ถึงสภาวะลักษณะของรูป-นามโดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ **ไม่เที่ยง** เพราะมีการเกิด/ดับตลอดเวลา เป็น **ทุกข์** เพราะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็น **อนัตตา** เพราะไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ และปัญญาที่เกิดขึ้นนี้ เรียกว่า **วิปัสสนาปัญญา**

๒) อารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ต้องอาศัยอารมณ์ในการกำหนดรู้ อารมณ์นี้ต้องเป็นสิ่งที่มิอยู่จริงไม่เปลี่ยนแปลงจากสภาวะของตน เป็นอารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์ ได้แก่ ปรมัตถธรรม ๔ ประการ^{๑๑๓} คือ (๑) จิต ธรรมชาติที่รู้อารมณ์^{๑๑๔} (๒) เจตสิก ธรรมชาติ

^{๑๐๙} อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๑/๔๒๘.

^{๑๑๐} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๖๗-๓๖๘.

^{๑๑๑} พระสังฆมณฑลสังฆมาจารย์, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉท ๗**, หน้า ๑๓๑.

^{๑๑๒} ทางสายเดียว หมายถึง เป็นทางที่บุคคลผู้เลื่อมใสเกี่ยวข้องกับหมู่คณะพึงประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว เป็นทางที่พระพุทธองค์ค้นพบ มีในพระพุทธศาสนาเท่านั้น และเป็นทางสายเดียวที่ดำเนินไปสู่จุดหมาย คือพระนิพพาน ดูใน ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๖๗/๓๕๙.

^{๑๑๓} ดูรายละเอียดใน พระสังฆมณฑลสังฆมาจารย์, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒**, ๒๕๔๐, หน้า ๓.

^{๑๑๔} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๖๒/๓๖.

ที่อาศัยจิตเกิด อาศัยจิตรู้อารมณ์^{๑๑๕} (๓) รูป ธรรมชาติที่ต้องย่อยยับแตกดับถูกทำลายไป (๔) นิพพาน ธรรมชาติอันพ้นจากความเป็นขั้น อันมีรูป-นาม ขั้น ๕ ของสัตว์ในภพเก่าและภพใหม่อย่างสิ้นเชิง

๓) การเจริญวิปัสสนาพิจารณากำหนดรู้รูป-นาม

๓.๑) การตามรู้รูปเป็นหลัก คือ การตามรู้อาการของธาตุ ๔ ธาตุใดธาตุหนึ่งซึ่งปรากฏชัดเจนใน ขณะจิตปัจจุบันคือธาตุดินมีลักษณะแข็งปรากฏชัดในรูปทั้งหมดแต่ขณะที่แสงจันทร์ แสงอาทิตย์ปรากฏ มีลักษณะอ่อนมีความแข็งน้อย ธาตุน้ำมีลักษณะเกาะกุมทำให้วัตถุที่แข็งอยู่ รวมกันก่อตัวเป็นรูปร่างได้ หรือทำให้วัตถุที่อ่อนไหลไปได้ ธาตุไฟมีลักษณะเย็นหรือร้อน ธาตุลมมี ลักษณะหยาบหรือตึง และปรากฏสภาวะเคลื่อนไหว^{๑๑๖} ด้วยขณิกสมาธิพิจารณาอาการของรูป โดยเฉพาะธาตุลมที่เคลื่อนไหว โดยลักษณะของอนุปัสสนา ๗ ประการ

๓.๒) การพิจารณากำหนดรู้นามเป็นหลัก คือ การพิจารณากำหนดรู้เพื่อเข้าถึง ความจริงโดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ แยกแยะองค์ประกอบจนมองเห็นสภาวะ และความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรือตรึกตรองให้รู้จักสิ่งที่ดี สิ่งชั่ว ยิ่งกุศลธรรมให้เกิดขึ้นโดยอุบาย ที่ชอบ ซึ่งจะมีให้เกิดอวิชชา และตัณหา เรียกว่า โยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการนี้ จึงเป็นองค์ธรรม สำคัญหลักของสัมมาทิฐิ และสัมมาสมาธิในการเจริญวิปัสสนากาวนา

การกำหนดรู้นาม มี เวทนา จิต หรือสภาพธรรม ที่ปรากฏในขณะจิตปัจจุบัน สมถยานิก เมื่อเข้าฌานแล้ว จึงยกองค์ฌานที่ปรากฏชัดคือปิติ สุข หรืออุเบกขาพิจารณาสภาพธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ ตามลำดับสมบัติและองค์ฌาน โดยลักษณะ ๗ ประการ เช่นเดียวกับการ ตามรู้รูปเป็นหลัก^{๑๑๗}

ส่วนวิปัสสนายานิก กำหนดรู้อายตนะภายในทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มิได้กำหนดรู้อายตนะภายนอกทั้ง ๖ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์ แม้การกำหนดก็ มิได้กำหนดรู้รูปอื่นๆ และกำหนดรู้ใจ หรือ จิตเท่านั้น มิได้กำหนดรู้เจตสิก การกำหนดรู้อายตนะ ภายในนี้ เป็นการกำหนดรู้อายตนะภายนอกโดยปริยาย การกำหนดรู้อุปาทานขั้น ๕ การกำหนดรู้ มหาภูตรูป ๔ การกำหนดรู้ความเกิดดับของธรรมารมณ์ ผู้กำหนดรู้ลักษณะนี้จึงเป็นผู้เจริญสติกำหนด รู้รูป-นามทั้งหมด พระบาลีกล่าวถึงการกำหนดโดยย่อ และโดยพิสดาร ตามอัยยาศัยของแต่ละบุคคล ในแต่ละโอกาส โดยมีต้องกำหนดรู้รูป-นามทั้งหมด

การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขั้น ๕^{๑๑๘} ดังนี้

รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้

เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้

สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้

สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้

วิญญานเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญานเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญานเป็น

อย่างนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขั้น ๕ อยู่ อย่างนี้แล

^{๑๑๕} ดูรายละเอียดใน พุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๖๒/๑๓๕.

^{๑๑๖} พระญาณธชะ (แลตีสยาตอ), อานาปานทีปนี, หน้า ๓๓๗.

^{๑๑๗} พระภาวนาพิศาลเมธี, วิปัสสนากาวนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, หน้า ๓๙๐-๓๙๑.

^{๑๑๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

ธรรมที่ควรกำหนดรู้เพื่อการเจริญวิปัสสนา โดยการกำหนดรู้ อุปาทานชั้น ๕ ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่ต้องอาศัยจิตที่เป็นสัมมาสติและสัมมาสมาธิในการกำหนดรู้ ดังนี้ (๑) กำหนดรู้ว่า “นี่คือ อุปาทานชั้น ๕ ได้แก่ อุปาทานในรูปชั้น อุปาทานในเวทนาชั้น อุปาทานในสัญญาชั้น อุปาทานในสังขารชั้น อุปาทานในวิญญาณชั้น” (๒) กำหนดรู้ว่า “นี่คือ เหตุแห่งการบังเกิดอุปาทานชั้น ๕ ได้แก่ การเกิดอุปาทานในรูปชั้น การเกิดอุปาทานในเวทนาชั้น การเกิดอุปาทานในสัญญาชั้น การเกิดอุปาทานในสังขารชั้น การเกิดอุปาทานในวิญญาณชั้น” (๓) กำหนดรู้ว่า “นี่คือ ความดับแห่งอุปาทานชั้น ๕ ได้แก่ การดับแห่งอุปาทานในรูปชั้น การดับแห่งอุปาทานในเวทนาชั้น การดับแห่งอุปาทานในสัญญาชั้น การดับแห่งอุปาทานในสังขารชั้น การดับแห่งอุปาทานในวิญญาณชั้น” (๔) กำหนดรู้ว่า “นี่คือ หนทางปฏิบัติเพื่อความดับแห่งอุปาทานชั้น ๕ ได้แก่ หนทางปฏิบัติเพื่อความดับแห่งอุปาทานในรูปชั้น หนทางปฏิบัติเพื่อความดับแห่งอุปาทานในเวทนาชั้น หนทางปฏิบัติเพื่อความดับแห่งอุปาทานในสัญญาชั้น หนทางปฏิบัติเพื่อความดับแห่งอุปาทานในสังขารชั้น หนทางปฏิบัติเพื่อความดับแห่งอุปาทานในวิญญาณชั้น”

เมื่อผู้เจริญภาวนากำหนดรู้ความเป็นอริยสัจ ๔ ของอุปาทานชั้น ๕ อยู่เสมอ ๆ ความทรงจำแห่งใจย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมสัญญาในเรื่องอุปาทานชั้น ๕ และ อริยสัจ ๔ ของอุปาทานชั้น ๕ ผู้ปฏิบัติอาศัยสภาวะธรรมของจิตที่เป็นสัมมาสมาธิในระดับต่าง ๆ พิจารณาธรรมสัญญาย่อมประจักษ์แจ้งซึ่งความรู้อันเกิดจากสติหยั่งรู้พร้อมด้วยวิปัสสนาญาณ

การเจริญวิปัสสนาประกอบด้วยองค์ธรรม ดังนี้ (๑) พิจารณากำหนดรู้อริยสัจ ๔ ของอุปาทานชั้น ๕ โดยความเป็นธาตุ (๒) พิจารณากำหนดรู้อริยสัจ ๔ ของอุปาทานชั้น ๕ โดยความเป็นอายตนะ (๓) พิจารณากำหนดรู้อริยสัจ ๔ ของอุปาทานชั้น ๕ โดยความเป็นปฏิจกสมุปบาท (๔) พิจารณาความเป็นคุณของอุปาทานชั้น ๕ (๕) พิจารณาความเป็นโทษของอุปาทานชั้น ๕ (๖) พิจารณาอุบายเครื่องออกจากอุปาทานชั้น ๕

การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การตามกำหนดรู้อารมณ์ปรมัตถ์ที่ปรากฏชัดทาง ตา หู จมูก ลิ้นกาย ใจ ด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จนเห็นความจริงในอาการของปรมัตถธรรมนั้น ๆ ว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ที่จะให้ยึดมั่นถือมั่น เป็นตัว เป็นตน เป็นเราของเรา เป็นเขา ของเขา มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิด/ดับ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอยู่ตลอดเวลาเท่านั้น การเจริญวิปัสสนาจะพาผู้ปฏิบัติลงไปที่ระดับลึกที่สุดของจิต ซึ่งเป็นต้นตอของสังขารหรือการปรุงแต่งตอบโต้ ทุกเหตุการณ์ในอดีตที่เราถือพินขึ้นมามีเคราะห์จิตจะส่งผลให้เกิดเวทนาทางกาย เมื่อผู้ปฏิบัติเฝ้าสังเกตเวทนาทั่วร่างกายด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา ย่อมเป็นการปลดปล่อยให้สังขารเก่า ๆ ขึ้นแล้วขึ้นเล่าผุดขึ้นมาและดับไป นับเป็นการจัดการกับสังขารที่ต้นตอ ซึ่งจะช่วยให้สามารถหลุดพ้นได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย^{๑๑๙} สติปัฏฐาน ๔^{๑๒๐} ได้แก่

๔.๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติกำหนดพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้ เป็นการกำจัดสุกวิปาส คือ ละ

^{๑๑๙} วิลเลียม ฮาร์ท, ศิลปะในการดำเนินชีวิต: วิปัสสนากรรมฐาน สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า, หน้า ๑๙๖.

^{๑๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐//๓๐๑-๓๔๐, ม.ม. (ไทย) ๑๒/ หน้า /๑๐๑-๑๓๒.

ความสำคัญผิดว่า รูปสังขารเป็นของสวยงามเสียได้^{๑๒๑} โดยทรงจำแนกไว้เป็น ๖ หมวด คือ (๑) การพิจารณาลมหายใจเข้า หายใจออก ให้เห็นการไหลเข้าไหลออกติดต่อกันเป็นลำยาว-สั้นสลับกันไป (๒) อิริยาบถใหญ่ ๔ คือ พิจารณาการ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้รู้ความเป็นไปของอิริยาบถ (๓) สัมผัสปัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกายในอิริยาบถที่นอกเหนือจากอิริยาบถใหญ่ ๔ ที่กล่าวมาแล้ว มีการเหยียด คู้ การกิน ดื่ม เป็นต้น โดยกำหนดให้รู้ทันทุกอากัปกริยานั้นๆ (๔) ปฏิกูล^{๑๒๒} คือ พิจารณาอาการ ๓๒ ในกายของตนมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้เห็นว่าเป็นของ น่าเกลียด(๕) ธาตุ ๔^{๑๒๓} คือ พิจารณาโดยความเป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน (๖) ปาฐา ๙^{๑๒๔} คือ พิจารณาซากศพซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ

๔.๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติกำหนดพิจารณาเห็นเวทนาใน เวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้ เป็นการกำจัดสุข วิปลาส คือ ละความสำคัญผิดว่า รูป-นามเป็นสุขเสียได้^{๑๒๕} โดยทรงจำแนกไว้ ๙ ประการใน มหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๒๖} คือ (๑) เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’ (๒) เมื่อเสวย ทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’ (๓) เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวย ยทุกขมสุขเวทนา’ (๔) เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส’ (๕) เมื่อ เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’ (๖) เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มี อามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส’ (๗) เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เรา เสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส’ (๘) เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยยทุกขมสุข เวทนาที่มีอามิส’ (๙) เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยยทุกขมสุขเวทนา’

๔.๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มี ความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้ เป็นการกำจัดนิจวิปลาส คือ ละ ความสำคัญผิดว่า รูป-นามเป็นของเที่ยงเสียได้^{๑๒๗} โดยทรงจำแนกไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๒๘} ๑๖ ประการ คือ (๑) จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’ (๒) จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’ (๓) จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’ (๔) จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’ (๕) จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’ (๖) จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’ (๗) จิตหดหู่ ก็ รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’ (๘) จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’ (๙) จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็น มหัคคตะ’ (๑๐) จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’ (๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’ (๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’ (๑๓) จิตเป็นสมาธิ ก็รู้

^{๑๒๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๙.

^{๑๒๒} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ (ไทย) ๑๑/๖๐๙.

^{๑๒๓} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ (ไทย) ๑๑/๖๑๗.

^{๑๒๔} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ (ไทย) ๖/๓๑๕-๓๑๗.

^{๑๒๕} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๙.

^{๑๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๑๒๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๙.

^{๑๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’ (๑๔) จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’ (๑๕) จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’ (๑๖) จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’

๔.๔) ฌมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เป็นการกำจัดอหังการวิปลาส คือ ละ ความสำคัญผิดว่า รูป-นามเป็นตัวเป็นตนเสียได้^{๑๒๙} โดยทรงจำแนกไว้ ๕ หมวด คือ (๑) นิเวธน์ คือ ธรรมเป็นเครื่องขวางกั้น หรือห้ามไม่ให้บรรลุคุณธรรม มี ๕ ประการ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิฉา (๒) ชันธ์ คือ กองอุปาทานชันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (๓) आयตนะ คือ आयตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ आयตนะ ภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ฌามารมณ์ (๔) โพชฌงค์ คือ องค์ธรรมแห่งเครื่อง ตรัสรู้ ๗ ประการ ได้แก่ สติ ฌมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสทธิ สมาธิ อุเบกขา (๕) สังขะ คือ สภาวธรรมที่เป็นจริงอันประเสริฐ มี ๔ ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๑๓๐}

๒.๔.๕ สติหยั่งรู้ของผู้เจริญวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนาในการกำหนดรู้อุปาทานชันธ์ ๕ ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยการระลึก รู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบันที่ปรากฏในขณะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส กระทบสัมผัส และนึกคิด เริ่มจากอายตนะภายใน ๖ ซึ่งเป็นที่เกิดของสภาวธรรมดำเนินสู่วิปัสสนาภูมิได้สองช่องทาง คือ ๑) ทุกขสัง (เวทนา ตามหลักปฏิจจสมุปบาท) ที่ผู้เจริญวิปัสสนากำหนดรู้อารมณ์ที่ถูกรู้ เป็นสิ่งที่ควร กำหนดให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์ ส่วนมรรคสังเป็นปัญญาที่เข้าใจทุกขสัง คือ สภาวะหยั่งรู้ เป็นธรรมที่ควรพัฒนา อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมพัฒนาได้ด้วยการกำหนดรู้ทุกขสัง และ ๒) สมุทยสัง (ต้นเหตุตามหลักปฏิจจสมุปบาท) จัดเป็นธรรมที่ควรละ และเมื่ออริยมรรคได้รับการ พัฒนาเต็มที่แล้ว จึงจะรู้แจ้งพระนิพพานซึ่งเป็นธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ด้วยเหตุนี้ ในทุกขณะที่มีการ กำหนดรู้ จะเกิดสติที่มีความเฉียบคม สติดังกล่าวนี้ มีหน้าที่ไม่ให้สัมปยุตธรรมทั้งหลายล่องลอย ออกไปจากอารมณ์ หรือเคลื่อนย้ายไปจากอารมณ์ และมีหน้าที่ทำให้อารมณ์นั้นไม่หลุดไปจากจิตที่มี สติรู้ด้วย สติที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบคมนั้นได้ชื่อว่าเป็น สติสัมโพชฌงค์ ในฐานะที่เป็นสติธรรมทำให้เกิด มรรคสัง ดังนั้น ในทุกขณะที่กำหนดรู้สภาวธรรมทางทวาร ๖ จึงเป็นการกระทำกิจเกี่ยวกับ อริยสังทั้ง ๔ ไปพร้อมกัน คือ กำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย ทำนิโรธให้แจ้ง และเจริญมรรค

สรุปว่า การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีสติพิจารณาระลึกรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยความเพียร มีสติสัมปชัญญะ จึงทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาเป็นสติหยั่งรู้เข้าไปรู้แจ้งการ เปลี่ยนแปลงภายในกายและจิต เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูป-นาม จึงดับมมังการได้

^{๑๒๙} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๔.

^{๑๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

๒.๔.๖ การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หลักสูตรบันได ๗ ขั้น^{๑๓๑}ของวิทยาเขต บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

การปฏิบัตินี้เป็นการเจริญสติกำหนดรู้ไปภายในกาย เวทนา จิต ธรรม โดยการมีสติกำหนดรู้
อาการทางกาย คือ อิริยาบถใหญ่ มี การยืน การเดิน การนั่ง ในเวลาตั้งแต่ตื่นขึ้นจนกระทั่งหลับไป
และการมีสติกำหนดรู้การนอน ในเวลาพักผ่อน รวมถึงอิริยาบถย่อยทั้งหมดที่นอกเหนือจาก
อิริยาบถใหญ่ ๔ อย่างที่กล่าวมาแล้ว และมีสติกำหนดรู้อารมณ์ทั้งหลายที่จิตรู้เข้าไปรับอารมณ์ใน
ปัจจุบันขณะนั้น มีการปฏิบัติ ดังนี้

ขั้นที่ ๑ เห็นรูป-เห็นนาม^{๑๓๒}

๑.๑) อิริยาบถยืน ในขณะยืน มีสติจับอยู่ที่ร่างกาย ภาวนา “ยืนหนอ” พิจารณา
กำหนดรู้อาการยืน ตั้งแต่พื้นเท้าจนถึงปลายผม จากปลายผมถึงเท้า

๑.๒) อิริยาบถเดิน สติไปจับอยู่ที่เท้าขวา เดินช้า ๆ พร้อมกับภาวนาตามอาการ
เคลื่อนไหวของเท้าว่า “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” ควรเดินจงกรมก่อนนั่งเจริญภาวนาทุกครั้ง
เดินจงกรมให้ครบทั้ง ๓ จังหวะ เริ่มตั้งแต่จังหวะที่ ๑-๒-๓ ก่อนทุกครั้ง เดินกลับไปกลับมา ประมาณ
๓-๔ เมตร มีสติกำหนดรู้อาการที่ค่อย ๆ ยกเท้าขึ้น เหวี่ยงเท้าลงเหยียบพื้นช้า ๆ^{๑๓๓} ถ้าผลอกก็ให้
กำหนดตามความเป็นจริงว่า “ผลอหนอ” รับรู้ถึงความรู้สึกที่เท้าค่อย ๆ ยกขึ้น ค่อย ๆ ย่างลง สงัด
ดูอาการแต่ละอาการอย่างจดจ่อแนบสนิทกับอาการนั้น พร้อมกับบริกรรมสำหรับอาการที่รับรู้ขึ้นไป
ด้วย จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไป ของสภาวะนั้น ๆ

๑.๓) อิริยาบถนั่ง นั่งบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมง (จนทุกขเวทนาดับ) มีสติกำหนด
พิจารณาอาการเคลื่อนไหวในท้อง รู้ในอาการท้องพองท้องยุบ ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง ต้น
ยุบ กลางยุบ สุดยุบของอาการเคลื่อนไหวของวairocanaในช่องท้อง บริกรรม “พองหนอ-ยุบหนอ” ใจ
ที่รู้สึกอาการและคำบริกรรมต้องให้ทันกัน ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน อย่าแบ่งท้อง อย่าดูลม
หายใจเข้า-ออก อย่าบังคับลมหายใจให้ผิดจากอาการปกติ

ผู้ปฏิบัติที่มีอาการพอง-ยุบสั้น แฉ่วเบา ให้เพิ่มสติจดจ่อไปที่อาการพอง-ยุบนั้น
บริกรรมเพียง “พอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ถ้าพอง-ยุบเร็วมากให้กำหนด “รู้ ๆ” คือรู้ในอาการ ไม่
ต้องเร่งบริกรรมตาม

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอาการพอง-ยุบได้ยากควรปฏิบัติดังนี้

- ก) นั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามธรรมชาติ ไม่แบ่งท้อง
- ข) ใช้ฝ่ามือทาบทับหน้าท้อง จะรู้สึกถึงอาการขึ้น-ลงของท้องชัดเจน
- ค) ในตอนแรก ให้รู้อาการพอง-ยุบก็นพอ ยังไม่ต้องบริกรรม
- ฅ) ถ้าพอง-ยุบชัดดีแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่ “หนอ” ไม่ทัน พอง
ขึ้นมาก่อน ก็ไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง “พอง-ยุบ” ก็พอ

^{๑๓๑} พระภิกษุญาณพิศาลเมธี, วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ได้ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, หน้า ๔๖๑-๔๗๙.

^{๑๓๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๕.

^{๑๓๓} ในการปฏิบัติเบื้องต้น หากประคองเท้าให้เหยียบลงช้าเกินไป จะเป็นการประคองสภาวะด้วยอำนาจ
ตัณหาอุปาทาน อยากเห็นอาการชัด ๆ บางครั้งทำให้จิตตกจากอารมณ์ปัจจุบัน แต่หากการปฏิบัติก้าวหน้า สามารถ
กำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ยิ่งเดินช้ายิ่งเห็นการเกิด/ดับชัด

ง) ถ้ายังหาอาการพอง-ยุบไม่พบอีก ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด กำหนดรูปร่าง รู้เพียงอาการหนทอความรู้สึกนั่งเท่านั้น กำหนด “นั่งหนอ” จากนั้นส่งความรู้สึกสัมผัสไปที่ก้นย่อยด้านขวา-ซ้าย กำหนด “ถูกหนอ” ขณะกำหนด “นั่งหนอ-ถูกหนอ” คำบริกรรมและความรู้สึกในอาการนั่ง อาการถูก ต้องรู้อาการพร้อมกัน ไม่ใช่ท่องแต่ปาก

จ) เมื่อมีอาการพอง-ยุบปกติ ให้กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ”ต่อไป

๑.๔) อิริยาบถนอน มีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายให้ทันปัจจุบัน จนกว่าจัดท่านอนเรียบร้อย นอนท่าตะแคงขวาหรือสี่หาไสยาสน์ หรือนอนหงาย กำหนดรู้อาการพองหรืออาการยุบ ต่อไป การนอนกำหนดควรใช้เฉพาะในช่วงพักกลางวันเท่านั้น

๑.๕) กำหนดรู้เวทนา ถ้ามีเวทนาอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เจ็บปวด แสบ ร้อน ขาบข่าน หนาว คัน หรือชา เป็นต้น ถ้าอาการปรากฏขึ้นมาชัดเจนกว่าอาการพอง-ยุบ ในลักษณะเช่นนี้ ปล่อยอาการพอง-ยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่อาการของเวทนานั้น ๆ “ปวดหนอ” “ชาหนอ” “สุขหนอ” ไม่ใช่กำหนดเพื่อให้เวทนาดับ แต่เป็นเพียงให้มีสติพิจารณารู้อาการของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น อย่ายินดียินร้ายต่ออาการที่เกิดขึ้น ให้จิตดำรงอยู่ในความเป็นกลาง

๑.๖) กำหนดรู้จิต ในขณะที่เดินจงกรมหรือนั่งภาวนาอยู่ ถ้าจิตคิดถึงอารมณ์ที่เป็นอดีต อารมณ์ที่เป็นอนาคต อารมณ์ที่เป็นบุญ อารมณ์ที่เป็นบาป เป็นต้น ให้หยุดเดินหรือปล่อยอาการนั่งกำหนดอาการพอง-ยุบเสียก่อน เอาจิตและสติไปกำหนดที่อาการคิดนั้น ภาวนาว่า “คิดหนอ ๆ ๆ” พร้อมกับพิจารณารู้อาการของจิตไปในขณะเดียวกันด้วย กำหนดรู้อาการทางใจโดยไม่ต้องวิเคราะห์ตัดสิน หรือมีปฏิกิริยาใด ๆ จนกระทั่งสภาวะอาการของจิตคิดนั้นดับไป

ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม ให้เพิ่มการกำหนดอารมณ์ที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นช่องทางและเป็นบ่อเกิดของอกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น และเป็นบ่อเกิดของกุศลธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้

ก) ขณะตาเห็นรูป ตั้งสติกำหนดรู้อาการเห็นว่า “เห็นหนอ”

ข) ขณะหูได้ยินเสียง ตั้งสติกำหนดรู้อาการได้ยินว่า “ได้ยินหนอ”

ค) ขณะจมูกได้กลิ่น ตั้งสติกำหนดรู้อาการได้กลิ่นว่า “กลิ่นหนอ”

ฌ) ขณะลิ้นรับร่ำรส ตั้งสติกำหนดรู้อาการร่ำรสว่า “รสหนอ”

ง) ขณะกายสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ตั้งสติกำหนดรู้ตามอาการกระทบสัมผัสว่า “ถูกหนอ” “เย็นหนอ” “ร้อนหนอ” “แข็งหนอ” เป็นต้น

จ) ขณะเวลาที่จิตเคลื่อนไหว มีความนึกคิดเกิดขึ้นตั้งสติกำหนดพิจารณารู้อาการคิดนั้น ๆ ว่า “คิดหนอ” “นึกหนอ” พร้อมกับมีสติพิจารณารู้อาการของจิต (เจตสิก) ต่าง ๆ เช่น เกิดความดีใจ พอใจ เสียใจ เป็นต้น เป็นเพียงพิจารณารู้อาการของจิตในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดตามความเป็นจริงเท่านั้น ด้วยใจเป็นกลาง อย่าให้ความยินดี ยินร้ายเกิดขึ้น

๒.๑) นั่งภาวนา นั่งกำหนดให้ได้ ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์ เพิ่มสติพิจารณารู้ความเคลื่อนไหวของท้องทุกขณะในอาการท้องพองท้องยุบ ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ จิตรู้ชัด/ไม่ชัด รู้ชัดลงไปมีอาการนั้น พยายามกำหนดรู้จิตที่คิดถึงทุกอารมณ์ทั้งอภิสารมณ์ และอนภิสารมณ์ทั้งปวงที่เป็นเหตุให้จิตไม่อยู่กับปัจจุบันขณะนั้น จนกว่าอารมณ์นั้นจะดับหายไป ถ้า

ผู้ใดมีวิปัสสนาญาณแก่กล้ามาก อาการของจิตรู้จะดับไปในขณะที่กำลังกำหนดรู้ผู้นั้น ด้วยอำนาจ ปัญญาประจักษ์ในไตรลักษณ์

ถ้าอาการpong-yup มีความเปลี่ยนแปลงหรือหายไปให้กำหนดตามขั้นที่ ๑ โดยเพิ่ม การกำหนดรู้อาการที่กัณย้อยแยกกำหนด “นั่งหนอ-ถูกหนอ (กัณย้อยขวา) นั่งหนอ-ถูกหนอ (กัณย้อย ซ้าย)” เรื่อยไปจนกว่าอาการpong-yup เกิดขึ้น

๒.๒) กำหนดเสียง จะมีเสียงเดียวหรือมากเสียงก็ตาม ถ้าเสียงนั้นไม่รบกวนผู้ ปฏิบัติ จิตใจของผู้ปฏิบัติมุ่งตรงต่อการนั่งกำหนดpong-yup ทันปัจจุบันดี ก็กำหนดpong-yup ต่อไป แต่ถ้า ในขณะที่เดินจงกรม หรือนั่งกำหนดผู้นั้น มีเสียงดังรบกวน ให้สติรู้ไปกำหนดอาการได้ยิน “ได้ยิน หนอ” พร้อมกับรู้เพียงอาการกระทบของเสียงในปัจจุบันขณะนั้นด้วยโดยไม่ปรุงแต่ง จิตของผู้ปฏิบัติ ดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ถ้าผู้ใดมีสมาธิดี วิปัสสนาแก่กล้ามาก อาการเสียงจะชัดเจนมาก แล้วดับลงไปด้วยจิตรู้เสียงดับไปในขณะที่กำลังกำหนดรู้ผู้นั้นด้วย

๒.๓) กำหนดเวทนา เมื่อเพิ่มเวลานั่งภาวนา สภาวะทุกขเวทนาจะปรากฏชัดเจน ขึ้น โดยเฉพาะที่บริเวณขา ผู้ปฏิบัติพึงเร่งความเพียรโดยการเดินจงกรมให้มากกว่าหนึ่งชั่วโมง เพื่อให้ กำลังอินทรีย์แก่กล้ายิ่งขึ้น เพ่งรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่องจนกว่าทุกขเวทนานั้นจะดับหายไป เปลี่ยน ลักษณะหรือเปลี่ยนที่ไป เมื่อเร่งกำหนดทุกขเวทนา อาการจะปรากฏเป็น ๓ ประการ ดังนี้

ก) ยิ่งกำหนด อาการเวทนายิ่งแรงขึ้นเรื่อย ๆ ปรากฏแก่จิตชัดเจน แสดงว่า กำลังสมาธิอินทรีย์แก่กล้าขึ้นตามลำดับ แต่ถ้ากำลังปัญญาอินทรีย์ยังน้อยอยู่ ผู้ปฏิบัติพึงเร่งเพิ่มพูน ปัญญาอินทรีย์

ข) ยิ่งกำหนด อาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อย ๆ เบาลง ตามลำดับ หรือหายจากจุดหนึ่งไปปรากฏชัดอยู่อีกจุดหนึ่ง ย้ายที่ไปเรื่อย ๆ แสดงว่า ทั้งกำลังสมาธิ และกำลังปัญญาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ พร้อมทั้งก้าวเข้าสู่อุทยัพพญาณต่อไป ผู้ปฏิบัติพึงกำหนด อย่างจดจ่อ ซ้ำ ๆ แต่หนักแน่น รู้ให้ได้ว่าดับลง ณ ขณะจิตใด

๒.๔) กำหนดต้นจิต ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้เท่าทันจิตที่คิดจะเคลื่อนไหวอริยาบถ ต่าง ๆ เพราะจิตต้องคิดที่จะทำก่อนจึงกระทำการได้ ให้กำหนดต้นจิตให้ทันปัจจุบันอารมณ์ขณะนั้น ให้มีสติรู้อาการของจิต พร้อมกับภาวนาตามอาการที่ปรากฏในปัจจุบันขณะนั้น ๆ ให้พร้อมกันพอดี “อยาก..หนอ” “สนใจหนอ”

ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม กำหนดรู้ตั้งแต่ต้นนอนจนกระทั่งถึงเวลา นอนหลับไปในทุกอริยาบถและทุกอารมณ์ที่จิตรับรู้อารมณ์อย่างต่อเนื่อง ทำให้อินทรีย์มีความกล้าแข็ง เป็นกำลังเข้าไปเห็นความเป็นไปของธรรมชาติ

๓.๑) ตื่นนอน พิจารณากำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มรู้สึกตัวตื่น การพลิก ตัว ขยับ การลุกนั่ง ยืนขึ้น เป็นต้น พร้อมกับบริกรรมตามอาการนั้น ๆ ตลอดเวลาอย่างไม่ขาดสาย

๓.๒) อริยาบถกราบ กราบให้ช้าลง ให้ได้ ๗-๑๐ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยเพิ่มการ กำหนดต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิกหนอ” แล้วจึงกำหนด “พลิกหนอ” ต่อไป เป็นต้น

๓.๓) อริยาบถยืน สำหรับผู้มีปัญญาที่ถึงอุทยัพพญาณแล้ว ให้แบ่งช่วงการ กำหนดยืนออกเป็น ๓ ช่วง ตั้งแต่ปลายผมถึงราวนม ๑ ช่วง ตั้งแต่ราวนมถึงขาอ่อน ๑ ช่วง ตั้งแต่ขา

อ่อนถึงปลายเท้า ๑ ช่วง ทุกช่วงบริกรรม “ยืนหนอ” เหมือนกัน แล้วกำหนดกลับขึ้นมาที่ปลายผม แบ่งเป็น ๓ ช่วงเช่นเดียวกัน และเมื่อกำหนดจนชำนาญแล้ว ให้เพิ่มการสังเกตอาการดับของจิตที่เพ่งรู้ อาการยืนในแต่ละช่วงที่ดับไปพร้อมกับคำบริกรรมในแต่ละช่วงนั้นด้วย

๓.๔) อริยาบถเดิน เฉพาะผู้ปฏิบัติที่กำหนดทุกขเวทนาจนดับก่อนครบชั่วโมงได้ แล้ว ให้เพิ่มการเดินจงกรมเป็น ๔ จังหวะ และการกำหนดเพิ่มสติรู้จิตที่คิดจะย่าง คิดจะยกในสาม ระยะแรก ส่วนระยะที่ ๔ ให้รู้ชัดจิตที่ปรารถนาที่จะยกสั้น ยก ย่างเหยียบ และเดินในแต่ละจังหวะ อย่างช้า ๆ ที่สุดเท่าที่จะช้าได้ ตรงจังหวะเหยียบให้ช้าเป็นพิเศษ และเป็นการเหยียบเพ้น้ำหนักของร่างกายลงทั้งตัว จนกลายเป็นเหยียบสนิทก่อน จึงจะก้าวทำอีกข้างหนึ่งต่อไป

เพิ่มการเดินจงกรมให้ได้ ๑ ชั่วโมงครึ่ง และเพิ่มจังหวะจนครบ ๖ จังหวะ ขณะเดินจงกรม ถ้ามีอาการอื่นแทรกเข้ามาเป็นอารมณ์ชัดเจนให้หยุดเดิน แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ๆ จนหายไป จึงกลับมากำหนดอาการเดินต่อไป

๓.๕) อริยาบถนั่ง ขณะกำหนด “ยุบหนอ” หากท้องยุบลงไปจนถึงคำว่า “หนอ” แล้ว ยังไม่พองขึ้นมาง่าย ๆ มีจังหวะหยุดนิ่งเล็กน้อย ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปมีอาการหยุดนิ่งนั้น พร้อมกับบริกรรม “รู้หนอ” แต่ถ้าหากมีจังหวะหยุดนิ่งนานขึ้น ๒-๓ วินาที กรณีเช่นนี้ ในขณะที่หยุดนิ่งให้ส่งจิตรู้มาจับอยู่ที่อาการนั่ง พร้อมกับบริกรรม “นั่งหนอ” แล้วกลับไปกำหนดอาการพองหรืออาการยุบ ตามที่ปรากฏต่อไป ถ้าในขณะที่ท้องยุบ กำหนด “ยุบหนอ-นั่งหนอ”

การกำหนด ให้กำหนดทีละอย่าง พยายามกำหนดให้เป็นอริยาบถเดียว จนกระทั่ง จิต คำบริกรรม และอาการแห่งรูป-นามนั้น ๆ กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน คือ เกิด-ดับพร้อมกัน ก็จะเป็นเหตุให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งไตรลักษณ์ขึ้นมา เมื่อพระไตรลักษณ์ปรากฏขึ้นมาและสมบูรณ์ดีแล้ว ปัญญาเห็นแจ้งก็จะพาจิตดำเนินเข้าสู่อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ แล้วก็ดับลงไป ตรงมรรคญาณ ผลญาณ^{๑๓๔}

ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม เมื่อนั่งภาวนาหนึ่งชั่วโมงไม่มีทุกขเวทนาเลย ให้เดินจงกรมและนั่งเท่ากัน ต้องกำหนดรู้เท่าทันจิตที่จะกระทำทุกอริยาบถ (ต้นจิต) ให้ได้ ๗๐-๘๐% เป็นอย่างน้อย อาการขี้เกียจ เบื่อ เซ็งจะหายไปได้ พึงปฏิบัติดังนี้

๔.๑) กราบสติปฏิฐานให้ได้ ๑๐-๑๕ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้เพิ่มการกำหนดรู้ต้นจิตขณะกราบ

๔.๒) อริยาบถยืน กำหนดให้รู้เท่าทันจิตที่คิดจะลุกก่อนลุกขึ้นยืนทุกครั้ง ในขณะที่กำหนดยืน เพิ่มการกำหนดเห็นอาการดับของจิต ที่ดับไปพร้อมกับความรู้สึกยืน ดับไปพร้อมกับคำบริกรรม “ยืนหนอ” ถ้ามีเวทนา กำหนดอาการนั้นจนกว่าอาการนั้นเบาลงหรือดับไป

และเมื่อจะเดิน ในขณะที่ยืนหากมีสภาวะอื่นแทรกซ้อนเข้ามา ก็ให้กำหนดอาการนั้นจนกว่าจะดับไปเสียก่อนแล้วจึงเริ่มเดิน

๔.๓) อริยาบถเดิน เดินจงกรมให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และเพิ่มต้นจิตในทุกทุกก้าว ตั้งแต่จังหวะที่ ๑-๓

^{๑๓๔} สภาวะญาณ ๑๖ : ศึกษารายละเอียดได้ในหนังสือ “วิปัสสนาญ เล่ม ๒” อ่างใน พระภาวนาพิศาลเมธี, วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ได้ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, หน้า ๔๗๒.

๔.๔) อิริยาบถนั่ง ถ้ามีอาการพอง-ยุบแผ่วเบา มีจังหวะหยุดระหว่างพอง-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สัปหงกหรือผลลอคิดบ่อยจนเบื่อ เซ็ง ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปในการนั้น คือ บริกรรม “พองหนอ-รู้หนอ (ในอาการว่าง) ยุบหนอ-รู้หนอ” ถ้าจังหวะอาการพอง-อาการยุบมีจังหวะหยุดนานกว่านั้น ให้ส่งจิตไปรู้ในการนั้น บริกรรม “พองหนอ-นั่งหนอ ยุบหนอ-นั่งหนอ” พอง-ยุบชัดเจน แต่บางครั้ง อาการพอง-ยุบถี่ ๆ เร็วขึ้นมาเป็นพัก ๆ กำหนดเพียงว่า “พอง-ยุบ ๆ ๆ” ไม่ต้องมีหนอต่อย้าย แต่ถ้าพอง-ยุบถี่เร็วจนกำหนดไม่ทัน ตามรู้อาการกำหนด “รู้หนอ” ถ้ารู้สึกเสียว กำหนด “เสียวหนอ” รู้สึกกลัว กำหนดกลัวหนอ” รู้สึกงงแคว้งคว้าง ก็กำหนดตามอาการนั้น ๆ

๔.๕) อิริยาบถนอน กำหนดจนรู้ให้ได้ว่า กลับไปตอนอาการพอง หรือยุบ

ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม เมื่อผู้ปฏิบัตินั่งปฏิบัติภายในหนึ่งชั่วโมง ไม่ปรากฏอาการทุกขเวทนาตลอดวันที่ผ่านมา หรือกำหนดจิตรู้อาการคิดดับได้ภายใน ๑-๓ ครั้ง ก็ให้ปฏิบัติเหมือนขั้นที่ ๔ ให้บริบูรณ์ โดยเฉพาะกำหนดรู้เท่าทันจิตที่จะกระทำทุกอิริยาบถ อาการพอง-ยุบมีการเปลี่ยนแปลง พึงกำหนด ดังนี้

๕.๑) พอง-ยุบสั้น แผ่วเบา ให้เพิ่มอาการจดจ้องไปที่อาการพอง-ยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า “พอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ต่อย้าย

๕.๒) พอง-ยุบยาว แผ่วเบา มีจังหวะหยุดระหว่างอาการพอง-อาการยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ ตกงว้างบ่อย พึงเพิ่มจิตรู้ลงในอาการนั้น บริกรรม “พองหนอ-รู้หนอ ยุบหนอ-รู้หนอ” ถ้าจังหวะอาการพอง-อาการยุบมีจังหวะหยุดนานกว่านั้น ให้ส่งจิตไปรู้ในการนั้น บริกรรม “พองหนอ-นั่งหนอ ยุบหนอ-นั่งหนอ” และถ้ากำหนดรูปร่างแล้ว อาการพองยุบยังไม่เกิดขึ้นอีก ก็ให้เพิ่มจิตรู้อาการถูกตามจุดต่าง ๆ คือ มือที่ถูกกัน, ก้นย้อยข้างขวา, ก้นย้อยข้างซ้าย สลับหมุนเวียนไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบกลับมา

เมื่อญาณปัญญาพัฒนาไปตามลำดับ อาการพอง-ยุบนิ่งหายไปเป็นพัก ๆ และจะนิ่งหายไปนานขึ้น ๆ หรือมีแต่อาการพองอย่างเดียว หรือมีแต่อาการยุบอย่างเดียว ก็ให้กำหนด “นั่งหนอ-ถูกหนอ” สลับไปตามจุดต่าง ๆ ถ้าอาการพอง-ยุบไม่มี ให้สังเกตอาการนั่ง อาการถูก ถ้าไม่ชัดเจนกำหนดเพียง “รู้หนอ” แทน หากมีอาการส่วนไหนหายไปส่งจิตไปรับรู้ไม่ได้ ให้เพิ่มสติไปรู้รูปสัมผัสอื่น ๆ ที่ปรากฏชัดเจน เช่น ตาตุ่ม เข่า แขน เป็นต้น

ขั้นที่ ๖ วางเฉยต่อรูป-นาม กำหนดรู้เท่าทันจิตที่จะกระทำทุกอิริยาบถ พร้อมกับเห็นอาการดับของจิตอยากนั้น มีสติรู้เท่าทันความแปรปรวนของรูป-นาม แต่จิตกลับวางเฉย ไม่ยินดียินร้ายตามธรรมชาติโดยไม่คิดปรุงแต่งขึ้น แม้มีสิ่งไม่ตีมากระทบ จิตก็วางเฉยราวจะว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ขั้นต่อไปปฏิบัติดังนี้

๖.๑) อิริยาบถนั่ง : ถ้าภายในหนึ่งชั่วโมงนั่งมีทุกขเวทนาน้อย ให้เพิ่มเวลานั่งเป็น ๑ ชั่วโมงครึ่งโดยไม่ขยับอวัยวะส่วนทั้งสิ้น หากเห็นอาการพอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น-กลาง-ปลายชัดเจน ให้เพิ่มความถี่ของจิตที่กำหนดอาการนั้น ๆ สังเกตให้ได้ว่า การดัดนั้นลงในการกำหนดพองหรือยุบ บางช่วงพอง-ยุบไม่ชัด แผ่วเบา นุ่มนวล แต่จิตรู้ ก็ให้รู้ชัดตามอาการนั้น ถ้ารู้สึกจิตแผ่วเบา มากเหมือนจะหลับ ก็ตามดูจิตว่าหลับอย่างไร หากเป็นสภาวะแท้ตามดูอย่างไรก็ไม่หลับ

กำหนดรู้เวทนาและอัมมารมณเฑียรเห็นอาการดับก่อน**ทุกครั้ง**จึงกลับมากำหนดพอง-ยุบต่อไป

๖.๒) อิริยาบถเดิน : เดินจงกรมให้ครบ ๖ จังหวะ และเพิ่มความถี่ของจิตที่ กำหนดอาการก้าวอย่าง กำหนดต้นจิตในทุกอารมณ์จนกระทั่งดับไปโดยไม่เผลอไปตามอารมณ์นั้น ๆ หยุดกำหนดเวทนาและอาการคิดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรับรู้ เห็นอาการดับของ จิตพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนด

ขั้นที่ ๗ สลัดคิณรูป-นาม ปฏิบัติเหมือนขั้นที่ ๖ ให้สมบูรณ์ มีหลักสำคัญในการ ปฏิบัติ ดังนี้

๗.๑) กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ แล้วรู้ไปตามอาการรู้นั้น ๆ จนดับ ตั้งแต่จิตแรก ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับไป

๗.๒) ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุก ๆ สภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้ง อารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตรู้ดับไปจากอารมณ์

๗.๓) บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริงปัจจุบันขณะตลอดเวลา แม้ใน ฝันก็กำหนด แต่ถ้ารู้สึกว่าจิตเพ่งคำบริกรรมเกินไป ก็ไม่ต้องบริกรรม ตามรู้อย่างเดียว

๗.๔) ถ้าเห็นแสงสว่าง ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนด ๒-๓ นาทีแล้วยังไม่ ดับ ให้ไปกำหนดอารมณ์อื่นที่ปรากฏชัดต่อไป แต่ถ้าเห็นแสงสี หรือนิมิต แสดงว่าญาณตกมาที่ ญาณ ที่ ๔ (แก้ไข : การเพิ่มการกำหนดต้นจิตให้ได้ ๙๐% ขึ้นไป)

๗.๕) เพิ่มการสังเกตรู้-เห็นอาการดับของจิตที่เข้าไปกำหนดให้ได้ ๑-๒ ขณะจิต ก่อนที่ทั้งอารมณ์และจิตจะดับสิ้นลง เมื่ออารมณ์ที่เป็นรูป-นามดับสิ้นไปแล้ว ก็จะห่วงเอานิพพาน เป็นอารมณ์ได้เอง อย่างเป็นปัจจัยตั้ง ที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลาอีกต่อไป^{๑๓๕}

๒.๕ ผลที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สร้างสติหยั่งรู้

การเจริญกรรมฐานเพื่อสร้างสติหยั่งรู้นั้น ส่งเสริมให้เกิดสติและสัมปชัญญะสมบูรณ์ ย่อมทำให้มีความสำรวมอินทรีย์สมบูรณ์ ระมัดระวังปิดกั้นไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น อินทรีย์สังวร คุ่มครองทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อเกิดผัสสะรับรู้อารมณ์ ไม่ให้เกิดอกุศล ครอบงำจิตใจ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมประพฤติตนในแนวทางที่ถูกต้องประกอบด้วยกุศลใน ทวารทั้งสาม และเป็นปทัฏฐานในการพัฒนากาย วาจา ใจให้สูงขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถเจริญ วิปัสสนาญาณขึ้นตามลำดับจนกระทั่งถึงอนุโลมญาณให้บริบูรณ์ได้แล้ว โลกุตตรมรรคนั้นก็จะ เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ อันเป็นผลสูงสุดของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นผู้เจริญอริยมรรคมีองค์แปดมา อย่างสมบูรณ์แล้ว หรือผลจากการละสังโยชน์และอนุสัยกิเลส ทำให้วิชาและวิมุตติเกิดขึ้น มีดังนี้

๒.๕.๑ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์^{๑๓๖}

การเจริญสติให้สมบูรณ์เพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญา เห็นความจริงของรูป-นาม ทำให้แจ้ง อริยสัจสี่ การตั้งสติระลึกรู้อารมณ์ที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖ รู้ไปตามที่เห็น ตามที่ได้ยิน ตามที่ได้

^{๑๓๕} พระภาวนาพิศาลเมธี, วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ได้ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, หน้า ๔๗๙.

^{๑๓๖} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

กลิ่น ได้สัมผัส ที่ได้คิดนึก ที่ได้รู้สึก โดยไม่ปรุงแต่งตัดสินดี/ชั่ว ชอบหรือไม่ชอบ ยินดีหรือไม่ยินดี มีสติ ระลึกได้อย่างจดจ่อต่อเนื่องทุกอาการลักษณะของอารมณ์นั้น ๆ

๑) กำหนดพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่ากายนี้เป็นเพียงการประกอบขึ้นของ ธาตุ ๔ เห็นความเป็นไตรลักษณ์ อาการทั้งหมดในกายนี้เป็นของไม่สวยงาม ละความสำคัญผิดว่าสวยงาม เหมาะสำหรับผู้เป็นต้นทางจิต^{๑๓๗}

๒) กำหนดพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามกำหนดรู้ความรู้สึกต่อสิ่งเร้าที่มา กระทบทางทวารทั้ง ๖ จนเห็นความเกิด/ดับ เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของเวทนา กำหนดดูว่าทั้งหมด นั้นเป็นทุกข์ ละความสำคัญผิดว่าเป็นสุข เหมาะสำหรับผู้เป็นต้นทางจิต^{๑๓๘}

๓) กำหนดพิจารณาจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามกำหนดรู้จิตย่อย พิจารณา เนื่อง ๆ ความนึกคิดต่าง ๆ ว่าจิตมีหรือไม่มี ราคะ โทสะ เป็นต้น ว่าเป็นเพียงความนึกคิด ไม่ใช่สิ่งเที่ยงแท้ ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน ละความสำคัญผิดว่าเที่ยง เหมาะสำหรับผู้เป็นทวิภูมิจิต^{๑๓๙}

๔) กำหนดพิจารณาธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาสภาพธรรมต่าง ๆ ที่มา ปรากฏให้จิตน้อมไปรับรู้ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ทั้งภายในและภายนอก รู้ความจริงแบบอริยสัจ รู้ ทุกข์ รู้หนทางดับทุกข์นั้น ๆ ด้วย กำหนดรู้ทุกสภาพธรรมว่าเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนจนละความสำคัญ ผิดว่าเป็นตัวตนได้ เหมาะสำหรับผู้เป็นทวิภูมิจิต^{๑๔๐}

ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ให้บริบูรณ์”^{๑๔๑}

๒.๕.๒ โพชฌงค์ องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยปัญญา

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จิตมีสภาพรู้สภาวะธรรมปัจจุบันที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ เป็น ธรรมชาติบริสุทธิ์ตามปกติ แต่เจตสิก คือ สัญญา ทำหน้าที่หมายรู้ และสังขารทำหน้าที่ปรุงแต่งให้ ตอบสนองในทางลบหรือบวก ทำให้จิตไม่บริสุทธิ์ การเจริญโพชฌงค์จะช่วยให้จิตกลับคืนสู่สภาพ บริสุทธิ์ ปรากฏเป็นความพร้อมมูลแห่งองค์แห่งการตรัสรู้ ดังต่อไปนี้

๑) สติสัมโพชฌงค์ การกำหนดรู้อาการทางกายและจิตได้ทันปัจจุบันอารมณ์ และชัดแจ้งในทวารทั้ง ๖ หรือแม้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพียงใดก็ตาม โดยน้อมจิตจดจ่อต่อสภาวะธรรมทาง กายและจิตด้วยสติที่สมบูรณ์เท่านั้น จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ (อุทยัพพ ญาณ) เป็นต้นไป เพราะเป็นปัญญาญาณที่ยังเห็นอาการเกิด/ดับได้แล้ว^{๑๔๒}

๒) ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ในการกำหนดรู้เห็นรูป คือ เห็นอาการตั้ง-หย่อนของ ฝนธุลีพพะ เห็นนาม คือ เห็นจิตที่เข้าไปรู้ในอาการของรูปนั้น ๆ หรือ กำหนดรู้สภาพธรรมที่สัมปยุต

^{๑๓๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

^{๑๓๘} เรื่องเดียวกัน

^{๑๓๙} เรื่องเดียวกัน

^{๑๔๐} เรื่องเดียวกัน

^{๑๔๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

^{๑๔๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๒.

นั้น เกิดเป็นสัมมาทิฐิ เกิดทิวฐิวิสุทธิบริบูรณ์ เห็นอริยสัจ ๔ คือ เห็นอาการเกิด/ดับของรูป-นามที่เป็นทุกข์สภาวะ

๓) วิริยสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติเพียรจตจ่ออย่างแรงกล้า ตามสภาวะปัจจุบันที่ปรากฏ พยายามตั้งใจกำหนดในอารมณ์ที่เป็นปรมาตม มีความใส่ใจกำหนดสภาวะต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วน จนเห็นอาการเกิด/ดับของรูป-นามที่ปรากฏได้ชัดแจ้งขึ้น ตามลำดับ

๔) ปีติสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติมีสติจตจ่อในสภาวะอาการทางกายและจิต รู้เท่าทันความเกิด/ดับของรูป-นามที่ปรากฏในการกำหนดนั้น เมื่อโยนิโสมนสิการอยู่เช่นนี้ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิดขึ้น

๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ผู้ที่กำหนดรู้สภาวะอาการทางกายและจิตจนเห็นไตรลักษณ์ ย่อมเกิดปัญญาารู้แจ้ง เมื่อรู้แจ้งย่อมเกิดปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด หรือผู้เจริญญาณ มีองค์ฌานคือปีติเด่นชัดขึ้น เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ ย่อมเป็นผู้สวายนุช

๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ ผู้ที่กำหนดรู้สภาวะอาการทางกายและจิต (รูป-นาม) ที่สงบ จิตย่อมตั้งมั่นอยู่ด้วยวิปัสสนาสมาธิที่แนบแน่นอันเหมาะสมแก่การงาน มีความคมชัดในการกำหนดรู้สภาวะธรรมอย่างเป็นปัจจุบัน

๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ย่อมพิจารณาสภาวะธรรมที่ปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง^{๑๔๓} ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมที่ปรากฏเป็นเพียงรูป-นามที่เกิด/ดับตามเหตุ และปัจจัยเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ย่อมเกิดปัญญาญาณรู้แจ้งธรรม โดย มรรคมงคล ๘ เป็นเหตุ^{๑๔๔}

๒.๕.๓ ความปรากฏขึ้นของวิปัสสนาญาณเพื่อการดับอหังการ-มมังการ

ญาณ คือ ปัญญา หรือ อโมหะ ซึ่งทั้งสามคำนี้ มีองค์ธรรมอันเดียวกัน คือ ปัญญาเจตสิกเป็นญาณสัมปยุตต์ หรือ ปัญญินทรีย์ เป็นภาวะที่รู้ดี รู้ละเอียดอย่างแจ่มแจ้ง ความคันคิด ความใคร่ครวญ คัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงลักษณะแห่งญาณไว้ดังนี้ “ญาณมีการตรัสรู้สภาวะแห่งธรรมเป็นลักษณะ มีการกำจัดเสียซึ่งความมืด คือ โมหะ อันปิดบังสภาวะแห่งธรรมทั้งหลายเป็นรส มีความหายหลงเป็นผล ส่วนสมาธิจัดเป็นปทัฏฐาน (เหตุใกล้) ของญาณนั้น”^{๑๔๕}

วิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น ในสภาวะลักษณะของรูป-นามชั้น ๕ ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งความจริง ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีลักษณะรู้สภาวะธรรมตาส่องแสงให้สว่าง และกำจัดความมืดคืออวิชชา ความไม่รู้ ขณะเดียวกัน ก็ทำวิชชาคือความรู้ ซึ่งเปรียบเหมือนความสว่างให้เกิดขึ้น ทำให้หายจากความหลง รู้ทั่วถึงและแทงตลอดสภาวะธรรมทั้งปวง ส่วนสมาธิจัดเป็นเหตุใกล้ของญาณนั้น^{๑๔๖}เมื่อเจริญวิปัสสนาสมบูรณ์แล้ว ทำให้เกิด **อาสวักขยญาณ** เป็นญาณที่ทำให้อาสวะสิ้นไป และผลของอาสวักขยญาณนี้ทำให้ดับกิเลสตัณหาได้อย่างสิ้นเชิง

^{๑๔๓} สังขารเปกขาญาณ เป็นญาณโดยความเป็นกลางต่อสังขาร. อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๒/๓๘๗.

^{๑๔๔} อง.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๐๒.

^{๑๔๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๖๙.

^{๑๔๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๖.

๒.๕.๔ ทำให้วิชา^{๑๔๗}และวิมุติ^{๑๔๘}บริบูรณ์

พระพุทธองค์ทรงรู้แจ้งว่า ตัณหาเป็นสาเหตุโดยตรงที่ทำให้สรรพสัตว์ยังต้องเกิดอีก หากกำจัดตัณหาเสียได้ ก็ไม่เกิดความยึดมั่นในรูป-นาม ชั้นที่ ๕ ที่ปรากฏ เมื่อไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ก็ไม่มีการแสวงหาภพใหม่ เมื่อสัตว์ไม่แสวงหาภพอีกก็ไม่มีการเกิดใหม่อีกต่อไป เมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย เข้าสู่นิพพาน เข้าสู่สภาวะ ดับสงบอย่างถาวร

แต่ตัณหาเริ่มต้นเหตุมาจาก “อวิชชา” สิ่งที่เราไม่รู้ให้แจ้ง ทำให้มีมากขึ้น ทำให้เจริญขึ้น คือ การทำให้ “วิชา”^{๑๔๙} เจริญขึ้น การเจริญมรรคมีองค์ ๘ คือ การฝึกฝนให้เกิดสติ และสมาธิที่สมบูรณ์ เมื่อสติ และสมาธิสมบูรณ์แล้ว อุปเพชฌัญญาก็สมบูรณ์ ส่งผลให้เกิดวิชา คือ ปัญญา^{๑๕๐} รู้แจ้ง อารมณ์ขณะเกิดผัสสะทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตก็จะไม่เกิดสังขารปรุงแต่ง เมื่อไม่มีการปรุงแต่ง ก็ไม่เกิดตัณหาอุปาทาน เมื่อไม่เกิดตัณหาอุปาทานก็ไม่เกิดภพ-ชาติ เมื่อไม่มีความเกิดอีก ก็ไม่มีความแก่ ความเจ็บ และความตายอีกต่อไป^{๑๕๑}

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

↓
เมื่อกำหนดรู้สัมผัส ความรู้สึกจึงไม่เกิด

↓
เมื่อไม่มีความรู้สึก ความต้องการจึงไม่เกิด

↓
เมื่อความต้องการไม่เกิด ความยึดถือมั่นไม่เกิดด้วย

↓
เมื่อความยึดถือมั่นไม่มี ภพที่จะเกิดก็ไม่มีไปด้วย

↓
เมื่อภพที่จะเกิดไม่มี การเกิดจึงไม่มี

แต่ตัณหาเริ่มต้นเหตุมาจาก “อวิชชา” สิ่งที่เราไม่รู้ให้แจ้ง ทำให้มีมากขึ้น ทำให้เจริญขึ้น คือ การทำให้ “วิชา”^{๑๕๑} เจริญขึ้น การเจริญมรรคมีองค์ ๘ คือ การฝึกฝนให้เกิดสติ และสมาธิที่สมบูรณ์ เมื่อสติ และสมาธิสมบูรณ์แล้ว อุปเพชฌัญญาก็สมบูรณ์ ส่งผลให้เกิดวิชา คือ ปัญญา^{๑๕๒} รู้แจ้ง อารมณ์ขณะเกิดผัสสะทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตก็จะไม่เกิดสังขารปรุงแต่ง เมื่อไม่มีการปรุงแต่ง ก็ไม่เกิดตัณหาอุปาทาน เมื่อไม่เกิดตัณหาอุปาทานก็ไม่เกิดภพ-ชาติ เมื่อไม่มีความเกิดอีก ก็ไม่มีความแก่ ความเจ็บ และความตายอีกต่อไป^{๑๕๓}

^{๑๔๗} แปลว่า ความรู้แจ้งในมรรคทั้ง ๔ อง.เอก. อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๒๗๔.

^{๑๔๘} แปลว่า ความหลุดพ้นจากกิเลสชั้น ๆ ด้วยการละกิเลสอันมรรคมาแล้ว ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๓/๔๙๒.

^{๑๔๙} วิชา แปลว่า ปัญญา^{๑๕๐} รู้แจ้ง ดูใน ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๔/๒๕.

^{๑๕๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๓/๙๘.

^{๑๕๑} วิชา แปลว่า ปัญญา^{๑๕๒} รู้แจ้ง ดูใน ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๔/๒๕.

^{๑๕๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๓/๙๘.

เมื่อฝึกวิปัสสนากรรมฐาน เกิดปัญญารู้แจ้งอารมณ์แล้ว มีสติรู้ทันจิตว่า “วิญญาณกำลังรู้ ในขณะจิตนั้น” วิญญาณทางปัญญารู้สิ่งที่กระทบ อันเป็นปรมาณธรรม โดยยังไม่มีมโนวิญญาณ ยกขึ้นสู่จิตในวิถี สิ่งที่รู้จึงเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ไม่เกิดสังขารปรุงแต่งว่าเป็นอะไร ตัณหาอุปาทานจึงเกิดขึ้นไม่ได้ ภพ-ชาติก็ถูกระงับไป เมื่อภพ-ชาติถูกระงับไปทุก ๆ ครั้ง ที่รู้เท่าทันผัสสะทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่นนี้ ทำให้หมดเชื้อที่ก่อให้เกิดภพ-ชาติใหม่ เปรียบเหมือนเชื้อไฟที่ถูกดับตั้งแต่ปลายไม้ ชีตแล้ว เมื่อไม่เกิดภพ-ชาติทุกขณะจิตที่รับรู้อารมณ์ ทำให้หมดเชื้อ ไม่หวังให้เกิดปฏิสนธิจิตอีกต่อไป ย่อมไม่ถือกำเนิดในภพใหม่อีก

๒.๕.๔ ลำดับแห่งปัญญาในพุทธศาสนา : วิปัสสนาญาณ ๙

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกแสดงวิปัสสนาญาณไว้ใน ญาณกถา^{๑๕๓} ๙ ขั้น ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานจนเห็นอาการเกิด/ดับของรูป-นามตามความเป็นจริง อุทยัพพญาณเป็นญาณแรกที่นับเข้าในวิปัสสนา ถึงญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ เมื่อวิปัสสนาญาณ ๙ เกิดแล้ว จะเกิดความรู้แจ้งเพราะเหตุปรารภสังขารทั้งหลาย ดำเนินตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ โดยความว่า

อุทยัพพญาณ เห็นความเกิดขึ้นและดับไปของธรรมทั้งหลายที่มีความเกิด/ดับอยู่เป็นปกติ

ภังคานุปัสสนาญาณ เห็นความดับของธรรมทั้งหลายที่มีแต่ความดับอยู่อย่างเดียว

ภยตูปัฏฐานญาณ ธรรมทั้งหลายปรากฏโดยความเป็นสิ่งที่น่ากลัวแต่อย่างเดียว

อาทีนवानุปัสสนาญาณ เห็นโทษเลวร้ายในธรรมที่มีแต่โทษเลวร้ายอย่างเดียว

นิพพิทาญาณ เบื่อหน่ายแล้วในธรรมที่น่าเบื่อหน่าย

มูญจิตกัมมตาญาณ เกิดปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากธรรมที่ควรพ้นไปโดยแท้จริง

ปฏิบัติสังขญาณ ทบทวนในธรรมสิ่งที่ควรทบทวนกำหนดรู้

สังขารุเบกขาญาณ วางเฉยต่อสิ่งที่ควรวางเฉย

สัจจานุโลมิกญาณ อนุโลมแก่ญาณทั้ง ๘ เพราะมีกิจเหมือนกันด้วย และอนุโลมแก่โพธิปักขิยธรรมทั้งหลาย ๓๗ ในเบื้องต้น ในขณะมรรคญาณด้วย^{๑๕๔}

และสภาวะธรรมที่ต่อเนื่องในระหว่างนั้นจะเกิดโคตรภูญาณ อันเป็นญาณที่อยู่ท่ามกลางระหว่างปุถุชนกับอริยชน เปรียบเหมือนแสงเงินแสงทอง เป็นนิมิตหมายแห่งกำลังขึ้นของพระอาทิตย์ จะให้จิตดำเนินเข้าถึงญาณทัสสนวิสุทธิ^{๑๕๕} เข้าสู่มรรคญาณ เมื่อผู้ปฏิบัติผ่านขั้นตอนมาโดยลำดับแล้ว จะได้บรรลุเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติ

ผลจากการที่วิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นแล้วส่งผลต่อทัศนะ ความเข้าใจสภาวะของธรรมชาติ รวมทั้งตัวตนที่แต่ละบุคคลยึดถือมั่นเป็นไปตามลำดับปัญญาที่เกิดขึ้นว่า การละสักกายทิฐิได้ด้วยการกำหนดรู้รูป-นาม (นามรูปปริเฉทญาณ) การละทิฐิที่เห็นว่ารูป-นามไม่มีเหตุหรือมีเหตุไม่เสมอกัน ได้ด้วยการกำหนดรู้ปัจจัย (ปัจจัยปริคคญาณ) ละความสงสัยได้ด้วยกังขาวิตรณญาณในกาลอื่นอีก ของปัจจัยปริคคญาณนั้น ละความยึดถือว่า เรา ของเรา ได้ด้วยกลาปสัมมสนญาณ ละความสำคัญในสิ่งที่ไม่ใช่ทางว่าเป็นทางได้ด้วยการกำหนดทางและไม่ใช่ทาง (มัคคามัคคญาณทัสสนะ) ละความเห็น

^{๑๕๓} ดูรายละเอียดใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙-๕๙/๗๗-๙๔.

^{๑๕๔} วิสุทธิ. (ไทย) ๒๑/๑๑๒๖.

^{๑๕๕} วิสุทธิ. (ไทย) ๒๒/๑๑๓๒.

ว่าตายแล้วสูญด้วยการเห็นความเกิด (อุทฺทปฺพญาณ) การละความเห็นว่ายด้วยการเห็นความเสื่อม (ภังคญาณ) การละความเห็นในสิ่งที่มีภัยว่าไม่มีภัยได้ด้วยการเห็นว่ามีภัยด้วยภยญาณ การละความสำคัญในสิ่งที่ชอบใจด้วยการเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีโทษ ด้วยอาทีนวญาณ การละความสำคัญว่าชอบใจยังได้ด้วยนิพพิทานุปัสสนญาณ ละความเป็นผู้ไม่ปรารถนาที่จะหลุดพ้นด้วยมฺหุจฺจิมฺมตญาณ การละความไม่วางเฉยในสังขารได้ด้วย สังขารุเบกขญาณ ละธรรมฐิติ (ปฏิจจสมุปบาท) ได้ด้วยอนุลोมนญาณ การละความเป็นปฏิลोมนได้ด้วยพระนิพพาน และการละความยึดถือนิमितคือสังขารได้ด้วยโคตรภูญาณ นี่ชื่อว่า การละด้วยองค์ของวิปัสสนาญาณนั้น ๆ^{๑๕๖}

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนี้ เป็นวิปัสสนาปัญญาแก่ผู้ปฏิบัติให้เห็นและรับรู้สภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงของมัน โดยไม่มีการถูกปรุงแต่งด้วยจิตที่มีข้อมูลเดิมที่เก็บในความจำระยะยาว (Long-term memory) หมายความว่า การรู้ การเห็น การเข้าใจในสภาวะธรรมเป็นการรับรู้โดยความที่จิตมีความเป็นอุเบกขา (Neutral Feeling) ไม่ถูกสังขารปรุงแต่ง ไม่มีความลำเอียง ทำให้เห็นสภาวะธรรมที่เที่ยงแท้แน่นอนที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงสภาวะธรรมที่มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด จึงมีความปล่อยวาง ไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่นในธรรมทั้งหลาย

๒.๖ การปรับบุคลิกภาพ (Personality Refinement) บนฐานจริต ๖

จริต ๖ เป็นบุคลิกภาพตามหลักจิตในพุทธศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวกับการแบ่งประเภทมนุษย์ตามแนวคิดจิตวิทยาที่เก่าแก่ที่สุดของโลกและได้มีการบันทึกไว้ บุคลิกภาพตามความหมายของจิตวิทยา อาศัยความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ และความสามารถในการรู้ตัวเอง (Self Awareness) การที่มนุษย์จะรู้ตัวเองหรือรู้พฤติกรรมของตนเองได้นั้น ขึ้นอยู่กับว่ามนุษย์มองตนเองอย่างไร เมื่อเทียบกับสิ่งแวดล้อมในโลกนี้ และมนุษย์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อย่างไร ซึ่งความสามารถที่จะจัดการและควบคุมชีวิตตนเองนี้ เรียกว่าประสิทธิภาพส่วนบุคคล (Self Efficacy) บุคคลที่มีประสิทธิภาพส่วนบุคคลสูง จะมีความมั่นใจในการแสดงพฤติกรรมได้ตอบที่ถูกต้อง แต่บุคคลที่มีประสิทธิภาพในตนเองต่ำ จะมีความกระวนกระวาย มีความกังวลเมื่อจะต้องมีการโต้ตอบต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจจะอยู่นอกเหนือการควบคุมของบุคคล ๆ นั้น ความรู้ตัวและประสิทธิภาพส่วนตัวนี้จะรวมกันเป็นบุคลิกภาพขึ้น^{๑๕๗} ซึ่งส่วนนี้มีความสอดคล้องกับบุคลิกภาพบนฐานพุทธวิธี เพราะพุทธศาสนาถือว่าพฤติกรรมที่แสดงออกทั้งหมดเกิดจากพฤติกรรมภายในเป็นปัจจัย แนวทางแห่งพุทธ ประสิทธิภาพส่วนบุคคลในการควบคุมตนเองเกิดจากใจ ดังนั้น การจัดการและควบคุมตนเองนี้จึงต้องมีการฝึกฝนเรียนรู้และปรับปรุงผ่านจิตใจทั้งสิ้น ในการสังเคราะห์จิตพุทธศาสน์และการทำงานของสมองร่วมกับจิตวิทยาตะวันตก ต่อการปรับบุคลิกภาพบนฐานจริต ๖ ตามหลักพุทธวิธี

บุคลิกภาพในจิตพุทธศาสนาบนฐานจริต ๖ คือ ความประพฤตินเคยชินเป็นนิสัย ซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่ง เป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน พื้นเพของจิตใจ เป็นอุปนิสัย พื้นนิสัยอันเป็นพื้นฐานใจของแต่ละบุคคล พฤติกรรมของมนุษย์ทั้งหลายในโลกนี้ ตามพุทธวิธี มีความแตกต่างออกไป มี ๖

^{๑๕๖} อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๑๘๔/๔๑๐.

^{๑๕๗} <https://www.novabizz.com/NovaAce/Personality.htm>. (พบเมื่อ ๒๐/๖/๒๕๖๐).

อย่าง คือ (๑) ราคะจิต คือ ความประพฤตินกเคยชินเป็นนิสัย อันเกิดจากราคะเป็นพื้นฐานจิตใจ (๒) โทสะจิต คือ ความประพฤตินกเคยชินเป็นนิสัย อันเกิดจากโทสะเป็นพื้นฐานจิตใจ (๓) โมหะจิต คือ ความประพฤตินกเคยชินเป็นนิสัย อันเกิดจากโมหะเป็นพื้นฐานจิตใจ (๔) วิทกจิต คือ ความประพฤตินกเคยชินเป็นนิสัย อันเกิดจากวิทกเป็นพื้นฐานจิตใจ (๕) สัทธาจิต คือ ความประพฤตินกเคยชินเป็นนิสัย อันเกิดจากศรัทธาเป็นพื้นฐานจิตใจ (๖) พุทธิจิต คือ ความประพฤตินกเคยชินเป็นนิสัย อันเกิดจากปัญญาเป็นพื้นฐานจิตใจ มีหัวข้อศึกษาดังนี้

๒.๖.๑ เหตุปัจจัยและกระบวนการแห่งจิต

๒.๖.๒ บุคลิกภาพและวิธีการปรับบุคลิกภาพบนฐานจิต ๖

๒.๖.๓ ผลการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ

๒.๖.๔ ระดับความแตกต่างแห่งสติปัญญาระหว่างบุคคลต่อการปรับบุคลิกภาพ

๒.๖.๑ เหตุปัจจัยและกระบวนการแห่งจิต

จิตนี้มีการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ อยู่เสมอ และเจตสิกที่เป็นตัวกำหนดหรือปรุงแต่งความคิดให้พิสดารย่อมทำหน้าที่ในการปรุงแต่งความคิดจากความรู้และประสบการณ์ที่ได้สัมผัสและเก็บไว้อยู่ในภวังคจิต มาปรุงแต่งอารมณ์นั้น ๆ ทำให้เกิดการรับรู้ที่วิจิตร^{๑๕๘}พิสดารออกไปมากมาย สัตว์ทั้งหลายจึงมีความวิจิตรในการรับรู้อารมณ์ เพราะความที่ประสบการณ์ที่ได้สัมผัสไว้ของแต่ละบุคคลเป็นปัจเจกเฉพาะตน เช่น การรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะเดียวกันด้วยเรื่องหรือวัตถุชนิดเดียวกันของบุคคลสองคนหรือหลายคน แต่ละคนจะมีความเห็นที่แตกต่างกันเพราะความมีประสบการณ์ที่ได้สัมผัสบันทึกไว้ในภวังคจิตมีความแตกต่างกัน เป็นเจตสิกที่ปรุงแต่งจิตแตกต่างกัน เช่น ผู้หญิงคนหนึ่งเห็นดอกกุหลาบว่าสวยมีความชอบ อยากได้ แต่ผู้หญิงอีกคนหนึ่งเห็นแล้ว รู้สึกว่าสวย แต่ระดับความสวยที่มีอยู่ในใจไม่เท่ากัน มีความชอบเหมือนกัน แต่ระดับความชอบที่ไม่เท่ากัน จึงไม่ได้อยากได้ หรืออาจมีประสบการณ์อื่นอีกเป็นปัจจัยปรุงแต่งเพิ่มเติมให้ไม่ชอบ เป็นต้น

ตามปกติสำหรับบุคคลทั่วไป เมื่อมีการรับรู้ และมีเวทนาเกิดขึ้นแล้ว ถ้าไม่มีปัจจัยอื่นที่เป็นตัวแปรเข้ามาแทรก หรือตัดตอน เวทนานั้นจะเป็นตัวกำหนดวิถีของความคิด ส่งผลให้เกิดเป็นตัณหา คือ ถ้ารู้สึกเป็นสุข ชอบใจ มีความอยากได้ อยากเสพแล้ว เป็นผลจากตัณหาคือโลภะ แต่ถ้ารู้สึกเป็นทุกข์ ขัดใจไม่ชอบใจ มีความบีบคั้น อยากเลี่ยง หรืออยากทำลาย ก็เป็นผลจากตัณหาคือโทสะ ต่อจากนั้น ความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ก็จะเน้นหรือพุ่งไปที่อารมณ์ คือ สิ่งที่เป็นมาของเวทนานั้น เอาสิ่งนั้นเป็นที่จับของความคิด พร้อมกับสัญญา ความจำได้หมายความว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นอย่างนี้แล้ว สังขารความคิดปรุงแต่ง โดยมีเครื่องปรุงของความคิด คือความเคยชิน กิเลส จิตนิสัยต่าง ๆ ที่จิตได้สัมผัสไว้ให้โน้มเอียงไปก็จะดำเนินไปตามวิถีความชอบใจหรือไม่ชอบใจนั้น จากความคิดที่ได้มีการปรุงแต่งแล้วนี้ อาจเป็นความคิดที่อยู่ในกรอบหรือขอบเขตในใจ ในแนวทางของสังขารนั้น หรืออาจแสดงออกภายนอกมาเป็นการกระทำ การพูด การแสดงบทบาทต่าง ๆ เป็นต้น

ถ้ายังไม่แสดงออกภายนอก ความคิดเหล่านี้ย่อมมีผลกระทบภายในจิตใจ เป็นผลในทางอารมณ์ผูกมัดทำให้เกิดความวุ่นวาย เร่าร้อน ขุ่นมัว เศร้าหมอง บีบคั้นจิตใจ ทำให้จิตใจคับแคบจำกัด

^{๑๕๘} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๗๕.

หรือถ้าเป็นการพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ก็ทำให้เอนเอียงไปตามพื้นฐานอารมณ์และความคิด ไม่เห็นตามความเป็นจริง เพราะการปรุงแต่งที่เจือด้วยโลภะ ความอยากได้ หรือโทสะ ความคิดทำลาย

หรือแม้ในกรณีที่เกิดความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ปลอบยให้ความคิดอยู่ใต้อิทธิพลของเวทนาความรู้สึกเฉยนั้น ก็เกิดโมหะ ความคิดแบบความหลง เพื่อฝืนเลื่อนลอย ไร้จุดหมาย ซึ่งเป็นสภาพที่เป็นอกุศลธรรม ไม่เกื้อกูลต่อคุณภาพชีวิต เป็นปัญหาและก่อให้เกิดทุกข์ แต่ถ้าเวทนา กำหนดการคิดที่เจือด้วยโลภะและโทสะแล้ว การปรุงแต่งของเจตสิกย่อมทำให้จิตที่ยึดติดอารมณ์นั้น ๆ อยู่มีความเข้มข้นยิ่งขึ้น เพราะจิตที่ดับไปแต่ละขณะ ๆ นั้นสังสมอารมณ์โลภะหรือโทสะตลอดทุกขณะ ทุกครั้งก่อนที่จิตแต่ละขณะจะดับไป จะมีการจดจำผ่านขวณะจิตแล้วจึงเข้าไปพอกพูนเก็บในภวังคจิตเป็นอนุสัยต่อไป

๒.๖.๒ การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อการปรับบุคลิกภาพบนฐานจิต ๖

ในงานวิจัยนี้ บุคลิกภาพ คือ ความประพฤติจนเคยชินเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน เป็นอุปนิสัย อันเป็นพื้นฐานจิตใจของแต่ละบุคคล ส่วนจิตหมายถึงความประพฤติ กิริยาอาการจากพื้นเพของจิตซึ่งได้รับการอบรมเสพคุ้นมาเป็นเวลาช้านาน จิตของมนุษย์ (the intrinsic nature of a person) แต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่ละบุคคลอาจมีจิตหลายอย่างคลุกเคล้าปนกัน แต่ว่าถ้าจิตใดจะมีมากออกหน้าเป็นตัวนำเด่นกว่าจิตอื่นโดยปกติ ก็เรียกว่าเป็นผู้มีจิตนั้น ๆ เช่น รากจิต ความจริง บุคคลนั้นมีจิตอื่นหลายอย่างปนอยู่ด้วยมากบ้างน้อยบ้าง แต่มีรากจิตเป็นตัวนำเด่น มีความเข้มข้นกว่าจิตอื่น เราจึงเรียกบุคคลนั้นว่า ผู้มีรากจิต แม้จิตอื่นก็เป็นไปในลักษณะเดียวกันนี้ ลักษณะของจิตแต่ละประเภทจึงมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน^{๑๕๙}

วิธีการปรับบุคลิกภาพของวิปัสสนาญาณิก^{๑๖๐} มีรายละเอียดดังนี้

๑) **รากจิต** เป็นคนที่รักสวยรักงามเป็นสำคัญ คือ เป็นผู้รู้สึกพึงพอใจ ยินดีเมื่อได้ประสบกับอารมณ์ที่เกี่ยวกับความสวยงาม ความสุภาพเรียบร้อย และจะรู้สึกเกลียดชังอารมณ์ที่ตรงกันข้าม บุคลิกภาพของรากจิต มีลักษณะบุคลิกดี มีมาด น้ำเสียงนุ่มนวลไพเราะ การพูดจามีความสุภาพอ่อนหวาน ชอบความเป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาด ประณีต มีกิริยาท่าทางเรียบร้อย ละมุนละไม ตัดใจในความสวย ความงาม ความหอม ความไพเราะ ความอโรย ไม่ชอบคิด แต่ช่างจินตนาการเพื่อฝัน

วิธีปรับบุคลิกภาพของรากจิต ให้พิจารณาโทษของจิตที่ขาดสมาธิ การหาเป้าหมายที่แน่ชัดในชีวิต โดยโยนิโสมนสิการ เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หมวดกายานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา พิจารณากำหนดรู้อย่างละเอียดในทั้ง ๖ ที่มีอารมณ์ภายนอกมากระทบ ให้ทันปัจจุบัน เพิ่มสติหยั่งรู้ เพื่อลดการปรุงแต่ง ตัดใจใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และความคิด

๒) **โทสจิต** บุคคลที่มีจิตนี้จะมึนงงที่ตรงกันข้ามกับรากจิต คือ โดยปกติเป็นผู้ที่ใจร้อน ใจเร็ว กระด้าง มีอารมณ์มักโกรธเป็นเจ้าเรือน บุคลิกภาพของโทสจิต ลักษณะ จิตขุ่นเคือง โกรธง่าย คาดหวังว่าโลกต้องเป็นอย่างที่ตัวเองคิด พูดตรงไปตรงมา ชอบชี้ถูกชี้ผิด เจ้าระเบียบ เคร่งกฎเกณฑ์ แต่งตัวประณีต สะอาดสะอาด อ่าน เดินเร็ว ตรงแนว

^{๑๕๙} <http://www.watkaokrailas.com/index.php?mo=3&art=657547>. (พบเมื่อ ๖/๖/๒๕๖๐).

^{๑๖๐} อนุสร จันทพันธ์, จิต ๖: ศาสตร์ในการอ่านใจคน ฉบับพิมพ์ซ้ำ, ๒๕๔๖.

วิธีปรับบุคลิกภาพของโทสจริต โดยโยนิโสมนสิการ เจริญวิปัสสนาตามแนว สติ
 ปัฏฐาน ๔ จิตตานุปัสสนา เพื่อเพิ่มสติหยั่งรู้ พิจารณากำหนดรู้อารมณ์โทสะของตนเองที่เกิดขึ้นให้ทัน
 ปัจจุบัน กำหนดอารมณ์โทสะนั้นจนดับไป เจริญเมตตาภาวนาให้มาก สังเกตดู คิดก่อนพูดนาน ๆ และ
 พูดทีละคำ ฟังทีละเสียง อย่าไปจริงจังกับโลกมากนัก เปิดใจกว้างรับความคิดใหม่ ๆ พิจารณาโทษของ
 ความโกรธต่อความเสื่อมโทรมของร่างกาย

๓) **โมหจริต** เป็นบุคคลผู้มีลักษณะของจิตที่มีความเฉื่อยชา มักเป็นผู้ที่อยู่ใน
 ความรู้สึกมากกว่าความคิด มักมีอคติเกี่ยวกับตัวเอง มองตัวเองว่าไม่ดี ไม่เก่ง ไม่สวย ไม่หล่อ ไม่มี
 ความสามารถ อยู่ในลักษณะสะสมสะสม คอยให้อารมณ์มากระตุ้นเองจึงจะทำงาน บุคลิกภาพของโม
 หจริต มีลักษณะ ง่วง ซึม เปื่อ เซ้ง ดวงตาดูเศร้า ๆ ซึ้ง ๆ พูดจาเบา ๆ นุ่มนวลอ่อนโยน ยิ้มง่าย ไม่
 คอยโกรธใคร ไม่ชอบเข้าสังคม ไม่ชอบทำตัวเป็นจุดเด่น ขาดจุดมุ่งหมาย ไร้ความมั่นคง

วิธีปรับบุคลิกภาพของโมหจริต โดยการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จิตตา-
 นุปัสสนา สร้างพลังจิตให้เข้มแข็ง โยนิโสมนสิการ พิจารณากำหนดรู้ปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน
 กำหนดรู้อายตนะภายในทั้ง ๖ ที่มีอารมณ์ภายนอกมากระทบ ให้ทันปัจจุบัน เพิ่มสติหยั่งรู้ และความ
 เพียร ให้จิตออกจากอารมณ์ที่ตนเองหมกมุ่น แสวงหาความรู้ และต้องจัดระบบความรู้ความคิด
 ตั้งเป้าหมายชีวิตให้ชัดเจน สร้างความแปลกใหม่ให้กับชีวิต อย่าทำอะไรซ้ำซาก

๔) **วิตกจริต** โดยปกติเป็นคนคิดมาก ชอบแสดงความคิดเห็น เพราะสมองเต็มไปด้วย
 ความคิดฟุ้งซ่าน แม้มีเรื่องพิจารณาเพียงเล็กน้อยก็ต้องคิดตรองอยู่อย่างนั้น ไม่กล้าตัดสินใจ ทำให้ต้อง
 ใช้พลังงานอย่างสิ้นเปลือง ทำให้ใบหน้าเต็มไปด้วยริ้วรอยแห่งความเหนื่อย หาคความสุขสบายใจได้ยาก
 บุคลิกภาพของวิตกจริต มีลักษณะ พูดเป็นน้ำไหลไฟดับ ความคิดพวยพุ่ง ฟุ้งซ่านอยู่ในโลกความคิด
 ไม่ใช่โลกความจริง มองโลกในแง่ร้ายว่าคนอื่นจะเอาเปรียบกลั่นแกล้งเรา หน้าจะบึ้ง ไม่ค่อยยิ้ม เจ้าก็
 เจ้าการ อวดตาสองคิดว่าตัวเองเก่ง อยากรู้อยากเห็นไปทุกเรื่อง ผัดวันประกันพรุ่ง

วิธีปรับบุคลิกภาพของวิตกจริต โดยการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔
 เวทนานุปัสสนา และจิตตานุปัสสนา สร้างสติหยั่งรู้ให้เข้มแข็ง เพื่อสงบสติอารมณ์ รู้ทันความคิด ไม่
 ฟุ้งซ่าน เลิกอกุศลจิต โยนิโสมนสิการ พิจารณากำหนดรู้เลือกความคิด อย่าให้ความคิดลากไป คลาย
 จากความฟุ้งซ่าน สร้างวินัย ต้องสร้างกรอบเวลา ฝึกมองภาพรวม คิดให้ครบวงจร หัดมองโลกในแง่ดี
 พัฒนาสมองด้านขวา

๕) **สัทธาจริต** เป็นจริตที่มีคุณภาพดี มีจิตโน้มไปในความเชื่อเป็นอารมณ์ประจำใจ
 ความคิดหรือความยึดมั่นมักอยู่เหนือการใช้เหตุผล และมักเชื่อโดยไร้เหตุผล อะไรที่ไม่เป็นไปตามที่ตน
 เชื่อถือมักไม่ถูกต้อง มีใครแนะนำอะไรก็ตัดสินใจเชื่ออย่างเดียวโดยไม่ได้พิจารณา บุคลิกภาพของ
 สัทธาจริต มีลักษณะ ยึดมั่นอย่างแรงกล้าในบุคคล หลักการหรือความเชื่อถือและความศรัทธา คิดว่า
 ตัวเองเป็นคนดี น่าศรัทธา ประเสริฐ กว่าคนอื่น เป็นคนจริงจัง พูดมีหลักการ

วิธีปรับบุคลิกภาพของสัทธาจริต ใช้ศรัทธาเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔
 จิตตานุปัสสนาสร้างสติหยั่งรู้ให้เข้มแข็ง โยนิโสมนสิการ พิจารณากำหนดรู้อินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน
 ศรัทธาคู่กับวิริยะ สมาธิคู่กับปัญญา อยู่กับสติทันอารมณ์ปัจจุบัน ขับเคลื่อน เปิดใจกว้างรับความคิด
 ใหม่ ๆ ใช้หลักเหตุผลพิจารณาเหนือความเชื่อ ใช้ปัญญานำทาง โดยนึกถึงกาลามสูตร และลดความยึด
 มั่นในตัวบุคคลหรืออุดมการณ์ ลดความยึดมั่นในตัวกูของกู

๖) **พุทธิจิต** เป็นจิตที่มีคุณภาพดี เป็นคนเจ้าปัญญาเจ้าความคิด มีความฉลาด มีไหวพริบปฏิภาณดี คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล ชอบใช้ความรู้และเหตุผลในการพิจารณาตัดสินใจว่าจะทำหรือไม่ทำอะไรใด มองปรากฏการณ์ต่าง ๆ บนพื้นฐานของข้อเท็จจริง โดยปราศจากการปรุงแต่งหรืออคติ บุคลิกภาพของพุทธิจิต ลักษณะ คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล มองเรื่องต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง พร้อมรับความคิดที่แตกต่างไปจากของตนเอง ใฝ่เรียนรู้ ช่างสังเกต มีความเมตตาไม่เอาเปรียบคน หน้าตาผ่องใส ตาเป็นประกาย ไม่ทุกข์

วิธีปรับบุคลิกภาพของพุทธิจิต โดยการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อัมมานุปัสสนา สร้างสติหยั่งรู้ให้เข้มแข็ง ปรับอินทรีย์ให้เสมอ โยนิโสมนสิการ พิจารณากำหนดรู้อย่างตระหนักรู้ในทั้ง ๖ ที่มีอารมณ์ภายนอกมากระทบ ให้ทันปัจจุบัน เพื่อปัญญาเห็นสภาวะธรรมในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส โดยความเป็นไตรลักษณ์ ตามความเป็นจริงของธรรมชาติและมีอินทรีย์เสมอ

ส่วนวิธีการปรับบุคลิกภาพของสมถยานิก ผู้เจริญสมถะก่อนแล้วจึงยกจิตขึ้นสู่การเจริญวิปัสสนาภายหลัง พระผู้มีพระภาคตรัสแสดงไว้ใน เมฆิยสูตร ว่า “พึงเจริญเมตตาเพื่อประหารเสียซึ่งพยาบาท พึงเจริญอานาปานสติเพื่อกำจัดเสียซึ่งมัจฉาวิตก พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อก่อนเสียซึ่งอัสมิมานะ”^{๑๖๑} สามารถเลือกอารมณ์กรรมฐานให้เหมาะสมแก่จิต^{๑๖๒}ของแต่ละบุคคลที่มีความแตกต่างกัน มีอธิบายดังนี้

อสุภ ๑๐ กายคตาสติ ๑ เหมาะสมแก่คนราคจิต

พรหมวิหาร ๔ วรรณกลีณ ๔ เหมาะสมแก่คนโทสจิต

อนุสสติ ๖ มีพุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ และเทเวदानุสสติ เหมาะสมแก่คนศรัทธาจิต

อานาปานสติ ๑ เหมาะสมแก่คนโมหจิตและคนวิตกจิต

มรณสติ ๑ อุปสมานุสสติ ๑ จตุธาตุมัตถกถา ๑ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ เหมาะสมแก่คนพุทธิจิต

กลีณกัมมัฏฐานที่เหลือ ๖ อารูปกัมมัฏฐาน ๔ เหมาะสมแก่คนทุกจิต

๒.๖.๓ ผลการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ

ผลที่เกิดจากการเจริญกรรมฐานเป็นกระบวนการในการรวบรวมพลังจิตที่ช่วยให้สามารถควบคุมลักษณะสัณฐานของตัวเราได้ดีขึ้น และในขณะเดียวกันการปรับรูปทรงภายในหมายความว่า การไตร่ตรองเป็นวิธีการเน้นรูปแบบต่าง ๆ ของการตื่นตระหนกที่มากเกินไป (overexcitability) เช่น จิตประสาท, ราคะ, จินตนาการทางอารมณ์และทางปัญญา ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นเพื่อใช้กับงานที่ต้องการพัฒนา วิธีการไตร่ตรองมีบทบาทในการก่อตัวของหลักการทางจริยธรรมที่สูงขึ้นคือการช่วยเหลือการพัฒนาและสังเคราะห์ความคิด ความสันโดษและความมุ่งมั่นตั้งใจช่วยกระตุ้นพลวัตของการรักษาทางจิตโดยอัตโนมัติ (autopsychotherapy) ในสองวิธี คือ โดยการบรรจุความขัดแย้งและความตึงเครียด และต่อไปโดยเปลี่ยนความขัดแย้งทางจิตให้เป็น

^{๑๖๑} อจ.นวก. (ไทย) ๒๓/๓/๔๓๔.

^{๑๖๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑๔๑.

กระบวนการที่ส่งเสริมการพัฒนา เป็นบทบาททางจิตวิทยาจากการเจริญกรรมฐานในการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพจากมุมมองของทฤษฎีการสลายตัวเชิงบวก^{๑๖๓}

เนื่องจากพลวัต คือมีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของความตระหนักในตัวเอง เป็นฟังก์ชันหน้าที่ของกิจกรรมที่ทำหน้าที่เป็นผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ^{๑๖๔} ในตัวเอง และรวมถึงความรับผิดชอบที่บุคคลอาจคาดหวังว่า การรับรู้ด้วยตนเองรวมทั้งจะมีความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น มีสองการศึกษาที่ทำโดย ดีน แชปปีโร (Deane Shapiro, 1978 และในสื่อสารมวลชน) ยืนยันข้อเสนอนี้ เช่น การเจริญสมาธินั้นนำไปสู่การเพิ่มพูนความรับผิดชอบ

การสร้างความตระหนักถึงความรู้สึกของโครงสร้างปรากฏการณ์ทางจิต บุคคลจะสามารถประเมินตนเองได้ชัดเจนที่สุดจากการเจริญกรรมฐาน คือ การไถ่ถอนความสนใจซึ่งจะเป็นการลดอิทธิพลออกไปจากสิ่งเร้าภายนอก (external stimuli) และในเวลาเดียวกันการสร้างพื้นที่ภายในสำหรับการสังเกตตัวเอง ดาโบรซกี (Dabrowski) ได้เสนอว่าการเจริญกรรมฐานจะทำให้เกิดการแยกตัวออกจากโครงสร้างแห่งสัญชาตญาณ และแนวโน้มการแสดงออกโดยไม่มีสติจะไม่เกิดขึ้นอีก ในเรื่องนี้ ได้รับการตีพิมพ์การยืนยันในงานทดลองของ อาเธอร์ เดิกมัน (Arthur Deikman, 1966)

เดิกมัน พบว่าผู้เจริญกรรมฐานที่มีประสบการณ์ ย่อมไม่ดำเนินไปตามระบบที่ควรจะเป็นของโครงสร้างทางจิตวิทยา (deautomatization) โดยมีการจัดระเบียบ จำกัด เลือก และตีความสิ่งเร้าที่มองเห็นได้ ดังนั้น หลังจากที่ได้เรียนรู้รูปแบบการรับรู้และความรู้ความเข้าใจในขั้นตอนต่าง ๆ ของระบบประสาทที่ทำให้แสดงพฤติกรรม และได้เปลี่ยนเป็นนิสัยประจำแล้ว ขั้นตอนช่วงกลางจะถูกลืม กระบวนการนี้ปล่อยให้บุคคล "ติดค้าง" อยู่กับนิสัยการรับรู้และความรู้ความเข้าใจที่ได้เรียนรู้ใหม่ (ผู้วิจัย: การเจริญกรรมฐานทำให้ไม่ดำเนินไปตามระบบที่ควรจะเป็นของจิต คือ การกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดจากผัสสะ แต่ไม่เสพอารมณ์นั้น) นิสัยเหล่านี้เปิดทางสำหรับโหมดใหม่ของการรับรู้และความคิด และแม้กระทั่งการก้าวสู่องค์กรแห่งการรับรู้และองค์ความรู้ในระดับใหม่

จากการศึกษา วิปัสสนากรรมฐาน (Mindfulness meditation) เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้เกิดความตระหนักในตนเองและเปลี่ยนแปลงด้านหลัก ๆ ของบุคลิกภาพ, ความมีสมาธิ, อารมณ์, และแนวความคิดของตนเอง คือ การเรียนรู้วิธีการตระหนักถึงความคิดและอารมณ์ของตนเองโดยไม่ทำปฏิกิริยาโต้ตอบกับความคิดและอารมณ์นั้น นี้ช่วยให้บุคคลนั้นสามารถทราบความคิดและรู้สึกจริง ๆ อย่างไม่ พบว่า การทำสมาธิกรรมฐานแบบเน้นการสร้างสติจะช่วยยกระดับบุคลิกภาพในตัวบุคคลที่มีสุขภาพดี, เป็นจิตเวชศาสตร์ครบวงจร

^{๑๖๓} <http://www.positivedisintegration.com/nixonMeditation.htm> [27/01/2009]. Laurence Nixon. **The Psychological Role of Meditation in Personality Change From the Perspective of the Theory of Positive Disintegration.** (พบเมื่อ ๑๖/๗/๖๐).

^{๑๖๔} ธาตุแท้ของตัวตน คือ ลักษณะสะท้อนกลับ จากความสามารถของบุคคลในการรับทัศนคติของผู้อื่น เข้าไปยังจินตนาการของเขา ทำให้ตัวตนของเขากลายเป็นผู้ถูกกระทำจากการสะท้อนของตนเอง ตัวตนในสภาพทั้งผู้กระทำ (subject) และผู้ถูกกระทำ (object) เป็นส่วนสำคัญของการมีลักษณะเป็นสังคม ความเป็นปัจเจกที่บุคคลมีลักษณะจำเพาะของแต่ละตัวตน เป็นผลจากการผสมกลมกลืนในลักษณะจำเพาะ ทัศนคติของคนอื่น ๆ ที่ก่อรูปเป็น "บุคคลอื่นทั่วไป" ซึ่งก็ไม่เคยเหมือนกันเลย. (Mead, George H.; Morris, Charles W. (1967)).

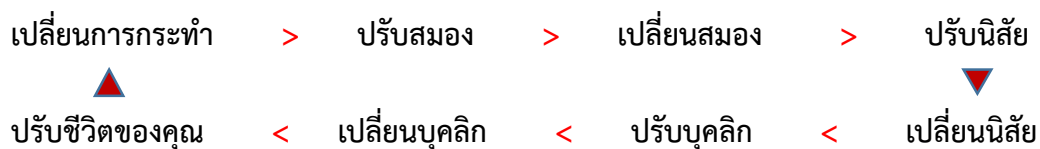
ในการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Comprehensive Psychiatry* 2014^{๑๖๕} นักวิจัยชาวอิตาลีสี่คนพยายามที่จะตรวจสอบว่า การทำสมาธิกรรมฐานแบบเน้นการสร้างสติมีอิทธิพลต่อลักษณะบุคลิกภาพในทางบวกหลายประการ ๑) การนำกำกับตนเอง; การตัดสินใจด้วยตนเอง ความสามารถในการปรับพฤติกรรมของตนเองตามความต้องการของสถานการณ์ เพื่อที่จะติดตามเป้าหมายและค่านิยมที่บุคคลกำหนด คนที่มีลักษณะนี้สูงสามารถทำหน้าที่ได้อย่างรวดเร็วและเด็ดขาดในขณะที่ตัดสินใจเพื่อทำให้พวกเขาบรรลุเป้าหมายของตนเอง ๒) การให้ความร่วมมือ; ความสามารถของคนที่ทำงานได้ดีร่วมกับผู้อื่น แทนที่จะทำตนเองเป็นศูนย์กลางและเป็นปฏิปักษ์ ๓) วิชชาเฉพาะตน; นี้เกี่ยวข้องกับโดเมนจิตวิญญาณของบุคคล (ไม่จำเป็นต้องเกี่ยวกับศาสนา) คนที่มีลักษณะนี้รู้สึกเชื่อมต่อกับผู้อื่นและโลก และเห็นว่ามีสิ่งอื่นที่สำคัญกว่าในชีวิตกว่าตนเอง นี่แสดงให้เห็นว่าบุคลิกภาพสามารถเปลี่ยนผ่านความพยายามอย่างเข้มข้น

ผลการตรวจสอบผู้ที่ทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอพบว่า ตัวเอง: สามารถตัดสินใจแบบไดนามิกมีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเพื่อบรรลุเป้าหมายได้ดีขึ้น, สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้นโดยไม่ต้องถูกมองว่าเป็นศัตรูหรือก้าวร้าวเกินไป, สามารถที่จะรู้สึกได้ดีกว่า มีอุดมคติและค่านิยมอื่นที่อยู่เหนือความสนใจตนเองของตน, และการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ผู้คนคิดดีถึงตนเองและบุคลิกภาพของตน สิ่งเหล่านี้เป็นลักษณะที่ทำให้คนที่ประสบความสำเร็จมีความแตกต่างกว่าเพื่อนของเขา

งานวิจัยของ เควิน เอลเลตัน (Kevin Ellerton)^{๑๖๖} พบว่า คนเราจะสามารถเปลี่ยนนิสัยคือการตระหนักถึงพฤติกรรมภายในและภายนอกของตนเอง โดยพัฒนานิสัยด้วยการมีสติ ซึ่งปกติคนเราเมื่อใจไม่ได้มีสติประกอบแล้ว จะมีนิสัยการใช้ชีวิตอยู่กับอดีตและอนาคตแทนที่จะเป็นช่วงเวลาปัจจุบันขณะ แต่เมื่อมีสติตระหนักรู้นิสัยการใช้ชีวิต เราเริ่มที่จะตระหนักถึงบุคลิกภาพ (สิ่งที่คนส่วนใหญ่ถือว่าเป็นพื้นฐานและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้) โดยการให้ตนเองมีส่วนร่วมในพฤติกรรมด้วยการผลักดันให้ตนสร้างประสบการณ์ภายใน, อารมณ์, ความคิด, และการรับรู้ที่ไม่สามารถสร้างได้โดยปกติ อยู่กับอารมณ์ปัจจุบันขณะแทนที่ติดอยู่กับอดีต หรือความคิดถึงอนาคต เราจะสร้างนิสัยที่แก้ไขยากในสมองและทำให้ประสบการณ์ภายในเหล่านี้กลายเป็นประสบการณ์ที่เป็นธรรมชาติในอนาคต “นิสัยประสบการณ์” พฤติกรรมบุคลิกภาพเหล่านี้กลายมาเป็น “บุคลิกภาพของเรา” มนุษย์สามารถควบคุมพฤติกรรม “บุคลิกภาพ” ได้อย่างครบถ้วนตั้งแต่การกระทำแบบง่าย ๆ ไปจนถึงรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ซับซ้อน (คิด “การพัฒนาบุคลิก”) เพื่อการพัฒนาประสบการณ์ชีวิตที่มีแนวทางแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงได้ แม้กระทั่งเรื่องจิตใจ

^{๑๖๕} <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24746260> Campanella, F., Crescentini, C., Urgesi, C., & Fabbro, F. (2014). **Mindfulness-oriented meditation improves self-related character scales in healthy individuals.** *Comprehensive Psychiatry*, 55, 1269-1278. (พบเมื่อ ๒๘/๓/๖๐).

^{๑๖๖} <http://meditationmag.com/meditation-science/meditation-neuroplasticity/> Kevin Ellerton. **Mindfulness: The Habit-Transcending Habit.** (พบเมื่อ ๒๘/๓/๖๐).



ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงสมองในแบบที่ทำให้เรามีแนวโน้มที่จะทำสิ่งเดียวกันอีกในอนาคต ยังมีส่วนร่วมในพฤติกรรมมากเท่าไร ก็ยิ่งเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางกายภาพของสมองมากเท่านั้น เมื่อเวลาผ่านไป เราก็เปลี่ยนไปสู่บุคลิกลักษณะที่ต้องการจะเป็น

๒.๖.๔ ระดับความแตกต่างแห่งสติปัญญาระหว่างบุคคลต่อการปรับบุคลิกภาพ

ในทางพุทธศาสนา บุคลิกภาพมีปัจจัยที่เป็นผลมาจากจิตที่มีเจตนาให้เกิดพฤติกรรม การแสดงออก พระพุทธองค์ได้ทรงพิจารณาเห็นระดับความแตกต่างแห่งสติปัญญาระหว่างบุคคลต่อการปรับบุคลิกภาพ แบ่งได้เป็น ๔ ประเภท คือ

๑) อุกมภูติปัญญา หมายถึง บุคคลที่เกิดความรู้ความเข้าใจในอริยสัจได้โดยง่าย พฤติกรรมจึงถูกทำให้เปลี่ยนแปลงถาวรตามมรรคผลที่ตนได้บรรลุแล้ว

๒) วิปจิตปัญญา หมายถึง บุคคลประเภทที่ต้องมีการอธิบายขยายความ จึงสามารถรู้แจ้งแทงตลอดได้ พฤติกรรมก็ถูกทำให้เปลี่ยนแปลงถาวรตามมรรคผลที่ตนได้บรรลุแล้ว

๓) เนยยะ หมายถึง บุคคลที่มนสิการโดยแยบคาย คบหากัลยาณมิตร จำต้องอาศัยกาลเวลาในการบ่มอินทรีย์ จึงรู้แจ้งธรรมโดยลำดับ พฤติกรรมจึงถูกทำให้เปลี่ยนแปลงตามมรรคผลที่ตนได้บรรลุเช่นเดียวกัน

๔) ปทปรมะ หมายถึง บุคคลที่เรียนและปฏิบัติไว้มาก แต่ยังไม่สามารถรู้แจ้งธรรมในชาตินี้ พฤติกรรมย่อมมีการเปลี่ยนแปลงด้วยระดับปัญญาที่บุคคลนั้น ๆ สังสมได้ แต่อาจยังไม่สามารถแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ดีไม่ถูกต้องได้อย่างถาวรเด็ดขาด

ความแตกต่างแห่งปัญญาของแต่ละบุคคลมีสาเหตุจากการเรียนรู้ สังสมประสบการณ์ บารมีที่แตกต่างกัน หรือแม้แต่เนยยะบุคคล ก็ยังต้องใช้เวลาในการเจริญกรรมฐานเพื่อบรรลุธรรมที่แตกต่างกันตั้งแต่ ๗ วันถึง ๗ ปี^{๑๖๗} เป็นต้น เพราะฉะนั้น ปัจจัยที่ทำให้รู้แจ้งธรรมได้อย่างรวดเร็ว เพราะการสั่งสมอบรมปัญญามาในอดีตชาติมาอย่างพอเพียงและเพียรปฏิบัติที่ถูกต้องในปัจจุบันชาติที่จะทำให้ชาติสุดท้ายบรรลุเป็นพระอริยบุคคลได้ ส่วนปทปรมะบุคคลนั้น ถึงแม้ว่าได้มีโอกาสเจริญกรรมฐานในชาตินี้ ก็สามารถทำได้เพียงการสั่งสมประสบการณ์บารมีเท่านั้น

การปรับบุคลิกภาพอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และความสามารถในการรู้ตัวเอง (สติ) การที่มนุษย์รู้ตัวเองหรือรู้พฤติกรรมของตนเองได้นั้น มนุษย์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ เป็นประสิทธิภาพส่วนบุคคลที่จะจัดการและควบคุมชีวิตตนเอง ความรู้ตัวและประสิทธิภาพส่วนตัวนี้จะรวมกันเป็นบุคลิกภาพขึ้น การมีสติหยั่งรู้เพื่อจะรู้ตัวเองและสามารถควบคุมตนเองได้โดยโยนิโสมนสิการ และการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อเพิ่มสติหยั่งรู้ มีศีลเป็นพื้นฐานเบื้องต้น ความระวังตเว้นตามข้อวัตรปฏิบัติ การพิจารณากำหนดรู้ การแสดงออกทางกาย กำหนดรู้อารมณ์

^{๑๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐.

โลภะ โทสะ โมหะ ของตนเองที่เกิดขึ้นให้ทันปัจจุบัน กำหนดอารมณ์นั้น ๆ ที่เกิดขึ้นจนดับไป ย่อมมีบุคลิกภาพที่สงบอันเกิดจากอินทรีย์สังวร

การเจริญเมตตาภาวนาให้มาก เปิดใจกว้าง รับความคิดใหม่ ๆ พิจารณาโทษของความโกรธต่อความเสื่อมโทรมของร่างกาย พิจารณากำหนดรู้เลือกความคิด เพื่อคลายจากความฟุ้งซ่าน อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน พิจารณากำหนดรู้อินทรีย์ ๕ ให้เสมอกันเพื่อให้ปัญญาและศรัทธาเสมอกัน ใช้หลักเหตุผลพิจารณาเหนือความเชื่อ และลดความยึดมั่นในตัวบุคคลหรืออุดมการณ์ ลดความยึดมั่นในตัวกู ของกู ย่อมมีผลทำให้เกิดปัญญาต่อทัตชนะ ความเข้าใจสภาวะของธรรมชาติ รวมทั้งต่อตัวตนที่แต่ละบุคคลยึดถือมั่นเป็นไปตามลำดับปัญญาที่เกิดขึ้น เป็นการรับรู้โดยความที่จิตมีความเป็นอุเบกขา ไม่ถูกอัตโนมติหรือความคิดบนพื้นฐานความรู้ของตนปรุงแต่ง ทำให้เห็นสภาวะธรรมที่เที่ยงแท้แน่นอนที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงสภาวะธรรมที่มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด จึงมีความปล่อยวาง ไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่นในธรรมทั้งหลาย พุทธกรรมย่อมปรับตามวิชาที่เกิดขึ้นในจิตใจ อันจะส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพได้

การแก้ไขพฤติกรรมที่สั่งสมในภวังคจิตมาอย่างยาวนานจนเป็นจริตและบุคลิกภาพ และความที่แต่ละบุคคลมีความแตกต่างด้านปัญญา จึงต้องใช้เวลาในการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจในอริยสัจธรรมแล้ว ดังนั้น ปัญญาหรือวิชาที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างยิ่งยวดและต่อเนื่องเท่านั้นจึงเป็นปัจจัยให้เกิดการลดละอนุสัยกิเลส นั้น ๆ ทำให้พฤติกรรมจนถึงบุคลิกภาพเปลี่ยนไปได้

๒.๗ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม ตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาและตำราจิตวิทยา รวมทั้งรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามหัวข้อการวิจัยดังนี้

๒.๗.๑ การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๒.๗.๒ สติหยั่งรู้

๒.๗.๓ อหังการ-มมังการ

๒.๗.๔ บุคลิกภาพ

๒.๗.๑ การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑) กรรมฐานในพุทธศาสนา : บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตรและคตินิยมในสังคมไทย^{๑๖๘} จากการศึกษาพบว่า การเจริญกรรมฐานในพุทธศาสนาเป็นแนวทางการปฏิบัติด้านจิต (ฝึกจิต) ให้เกิดสมาธิ จิตที่มีสมาธิประกอบด้วยคุณภาพ, สุขภาพ และประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รับรู้ธรรมชาติของชีวิตว่า ชันธ์ ๕ คือ รูป-นาม มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามเงื่อนไขของมัน เมื่อผู้ปฏิบัติรับรู้ธรรมชาติของชีวิตแล้วจะพ้นจากตัณหาอุปาทาน การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏ

^{๑๖๘} พระราชปริยัติกวี (สมจินต์ สมมาปญโญ), กรรมฐานในพุทธศาสนา: บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตร และคตินิยมในสังคมไทย, IABU Conference, 2017, Mindfulness: Traditions and Compassionate Applications, หน้า ๒๐๓-๒๒๔.

ฐานนี้เป็นการปฏิบัติที่เป็นประโยชน์และเห็นผลได้ชัดเจน ซึ่งจะส่งผลทำให้จิตใจของบุคคลนั้นเป็นผู้มีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จในการทำงาน

๒) การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค^{๑๖๙} จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน จิตจะมีสมาธิเกิดขึ้นมาเองได้โดยไม่ต้องกังวลกับสมถกัมมัฏฐาน ใช้ได้กับบุคคลทุกจริต และสามารถสำรวจผลการปฏิบัติได้จากโสฬสญาณ (ญาณ ๑๖) ซึ่งเป็นเครื่องวัดถึงความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติ^{๑๗๐}[6] หัวข้อใหญ่ในการปฏิบัติโดยสรุปแล้ว ประกอบด้วยสิ่งที่ถูกกำหนดคืออารมณ์ อาการของการกำหนด และผลที่เกิดขึ้นอารมณ์สำหรับกำหนดมี ๒ อย่าง คือ ลมหายใจและอิริยาบถ ส่วนอาการของการกำหนดแจกได้ ๑๐ ประการ คือ (๑) กำหนดโดยความเป็นอารมณ์ (๒) กำหนดนามรูป (๓) กำหนดอาการเกิด-ดับ (๔) กำหนดโดยความเป็นของไม่เที่ยง (๕) กำหนดโดยความเป็นทุกข์ (๖) กำหนดโดยความเป็นอนัตตา (๗) กำหนดเป็นวิราคะ-จางกาย (๘) กำหนดเป็นนิโรธะ-ความดับ (๙) กำหนดความเป็นปฏินิสสัคคะ-สลесคิน (๑๐) กำหนดความเป็นสุญญตา-หมดแล้ว ตัวตนว่างจากสิ่งทั้งปวง ส่วนผลที่เกิดขึ้นท่านอธิบายว่าเกิดจากของแต่ละสิ่งที่ถูกกำหนด และอาการกำหนด ๑๐ อาการ จะเกิดญาณตั้งร้อยตั้งพันตั้งหมื่นตั้งแสนก็ได้ แล้วแต่จะเอาอะไรมากำหนด การกำหนดเป็นญาณทุกชนิด แต่สังเคราะห์ให้สั้นเข้า ก็เหลือแค่ธัมมัญญิตติญาณ กับนิพพานญาณ ผลที่เกิดขึ้นหรือญาณนี้มีทั้งโดยตรงและโดยอ้อม^{๑๗๑}

๓) หนทางแห่งการพัฒนาจิตในพุทธศาสนา (ทฤษฎีและการปฏิบัติ)^{๑๗๒} จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้รวมอยู่ในหัวข้อการทำสมาธิตามทิวทัศน์ไว้ในวิสุทธิมรรควิชาเหล่านี้ไม่พบในกลุ่มอื่น ๆ ๑๐ แห่ง เมื่อพวกเขาได้รับการปฏิบัติเป็นโครงการแยกต่างหากจากการทำสมาธิกรรมฐาน ... อานาปานสติ: ความมีสติรู้ลมหายใจ มรณสติ: ความมีสติรู้ความตาย และกายคตาสติ: ความมีสติรู้ในร่างกาย ถูกกล่าวถึงเป็นเรื่องของการเจริญสติวิปัสสนา ส่วน อุปสมานุสติ: ความมีสติรู้ความสงบ ไม่ได้เกิดขึ้นเป็นคำสอนเหมือนรูปแบบนั้นในพระคัมภีร์ แต่สามารถสรุปเป็นความเข้าใจเป็นประจักษ์บ่อยครั้งจากการปฏิบัติ^{๑๗๓}

๔) การเจริญวิปัสสนา : ทฤษฎีพุทธศาสนาดั้งเดิมและแนวทางการปฏิบัติสมัยใหม่^{๑๗๔} จากการศึกษาพบว่า คำว่า ‘สติหยั่งรู้ (sati)’ มักแปลว่า “สติ (mindfulness)” ในต้นพุทธศาสนา และการศึกษาคัมภีร์ทางพุทธศาสนาที่มีการรักษาสืบทอดมา และบทบาทสำคัญในการ

^{๑๖๙} พระแสนปราษฎ์ ฐิตสัทโธ (เสาศิริ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๐.

^{๑๗๐} พระศรีวรญาณ วิ. (บุญชิต ญาณสวโร, ป.ธ. ๙), หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า ๓๐๑-๓๒๐.

^{๑๗๑} พุทธทาสภิกขุ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุนทรสาส์น, ๒๕๔๕).

^{๑๗๒} Dr. P. Amara Thera (M.A., Ph.D., D.Litt.), “The Way of Mental Development in Buddhism (Theory and Practice)”, Bangkok, Sahadhammika Co., Ltd., 2015.

^{๑๗๓} Majjhima Nikaya, Vol.1, pp. 67, 331.

^{๑๗๔} Dr. Praveen, “ Mindfulness meditation : The ancient Buddhist theory and modern applications”, Proceedings of the Third Conference, The International Association of Buddhist Universities, Celebrating the Endeavors of a Decade 2007-2017.

เจริญกรรมฐานและปฏิบัติทางจิตวิทยาของพุทธศาสนา สติหยั่งรู้ (sati) เป็นหน้าที่หรือคุณภาพของจิตใจ แต่ก็มักจะถูกอธิบายว่าเป็นสิ่งที่ควรฝึกฝนให้เกิดขึ้น สติหยั่งรู้ คือส่วนหนึ่งของโพธิปักขิยธรรมมี สติปัฏฐาน ๔, สัมมปปทาน ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีสัมมาทิฐิ เป็นต้น ซึ่งนำไปสู่การปลดปล่อย อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของศาสนา

๕) การประชุมวิชาการ IABU Conference, 2017 การบำบัดด้วยความรู้ความเข้าใจด้วยสติ^{๑๗๕} จากการศึกษาพบว่า การบำบัดด้วยความรู้ความเข้าใจด้วยสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) โดย คับบัต-ซินน (Kabbat-Zinn 2002) เริ่มด้วยการใช้วิธีลดความเครียดจากสติ (Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy) และมีการเชื่อมโยงกับภาวะซึมเศร้าของ MBTA คับบัต-ซินนเน้นจุดที่เป็นพื้นที่ให้ความสนใจกับประสบการณ์ในลักษณะเฉพาะ กับจุดประสงค์ในปัจจุบันขณะ เพื่อให้จิตใจไม่ลื่นไหลไปในอดีต การฝึกปฏิบัติอย่างเป็นระบบผ่านการสแกนร่างกาย นั่งสมาธิ และช่วงเวลาที่สติ มีการมุ่งเน้นไปที่ร่างกาย รู้สึกถึงอารมณ์ และรูปแบบความคิด ทำให้เราระลึกเห็นรูปแบบของพระพุทธศาสนา สติปัฏฐานสูตร การพัฒนาความเมตตาและความเมตตาต่อตัวเอง โดยเนื้อแท้แห่งความอยากรู้ อยากเห็น มุ่งเน้นที่ปัจจุบันขณะเป็นสำคัญ

มันไม่ใช่แนวคิด - มันเป็นความตระหนักโดยไม่ต้องคิดเรื่องในอดีต; ปัจจุบันกึ่งกลางขณะ; เป็นอยู่เสมอในการเคลื่อนไหวปัจจุบันขณะ; ไม่ใช่การตัดสิน; เจตนา; ร่วมสังเกตการณ์; ไม่ใช่คำพูด; สำรวจตรวจ; ปลดปล่อย; อิสระจากความทุกข์ทรมานที่มีเงื่อนไข คุณสมบัติเหล่านี้จะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันในแต่ละการเคลื่อนไหวของสติหยั่งรู้ (Germer, 2005)

“..... การปฏิบัติสติหยั่งรู้สามารถเป็นพันธมิตรที่มีอำนาจ ทำให้เราสังเกตเห็นได้เมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้น และเพื่อให้เราสามารถเลือกสถานที่ที่เราต้องการจะให้ความสนใจได้ในขณะนั้น โปรดทราบว่าจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติไม่ได้เป็นการผ่อนคลายที่ค่อนข้างเป็นอิสระจากแนวโน้มที่จะเข้าสู่ปฏิกิริยาอัตโนมัติต่อความคิด ความรู้สึก (ผู้วิจัย: มีสติรู้ต่อความคิด ความรู้สึก ไม่ปรุงแต่งอารมณ์เพิ่มเติมต่อเนื่อง) หรือแม้กระทั่งต่อความสุข และเหตุการณ์ที่น่ารันทมนัยและน่าพอใจ” (Segal et al, 2002)

การใช้หมวดหมู่ทางจิตวิทยาเพื่อการกู้คืนจากพฤติกรรมผิดจรรยาบรรณสี่ขั้นตอน (Cayoun, 2015) คือ (๑) ต้องเจริญสติใส่ใจในสภาวะธรรมที่เกิดทางร่างกาย เพิ่มความตระหนักถึงความรู้สึกของร่างกายโดยไม่คำนึงถึงประสบการณ์ เพิ่มการรับรู้ทางประสาทสัมผัสโดยไม่นำมาตัดสินด้วยประสบการณ์ (๒) ลดการประเมินผล (๓) ลดปฏิกิริยา (๔) ฝึกฝนมากขึ้นก็คือความสมดุลทางจิตใจ หากมีความไม่สมดุลก็ยากที่จะจัดการนิสัยการตอบสนอง

๖) ศึกษาหลักขณูปนิชฌานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท^{๑๗๖} จากการศึกษาพบว่า หลักขณูปนิชฌาน คือ การเข้าไปเพ่งลักษณะ หมายถึง เป็นฌานของ

^{๑๗๕} Prof. Padmasiri de Silva, “IABU Conference, 2017 Mindfulness-based Cognitive Therapy”, Proceedings of the Third Conference, The International Association of Buddhist Universities, Celebrating the Endeavors of a Decade 2007-2017.

^{๑๗๖} นางสาวศุภากร วัจจุตติญาณ, “ศึกษาหลักขณูปนิชฌานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๘.

วิปัสสนาโดยการเพ่งลักษณะของไตรลักษณ์มีอนิจจลักษณะ เป็นต้น การรับรู้รูป-นามที่เป็นนามธรรมที่ปรากฏอย่างชัดเจนทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งเป็นสภาวะรูป-นามที่มีอยู่จริง เรียกว่า ปรมัตถ์ แก่ผู้เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยฌณิกสมาธิ ดังนั้นการเพ่งพินิจสังขารโดยไตรลักษณ์นั้น คำว่า สังขาร หมายถึง ชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นการเข้าไปรู้เห็นตามความเป็นจริงของรูป-นามในความเป็นอนิจจัง ที่เป็นเครื่องกำหนดหมายว่า ไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับลง ทุกขัง เป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป อนัตตา มิใช่อัตตาตัวตน

๒.๗.๒ สติหยั่งรู้

๑) ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค แสดงข้อความปรากฏเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาว่า เมื่อโยคาวจร กำหนดรู้ความเกิดและความดับแล้วเพิกถอนสันตตออกไป อนิจจลักษณะก็ปรากฏ โดยหน้าที่ของตนตามเป็นจริง เมื่อมนสิการความเบียดเบียนเฉพาะหน้าเนื่อง ๆ แล้วเพิกถอนอริยาบถทุกขลักษณะก็ปรากฏ โดยหน้าที่ของตนตามเป็นจริง เมื่อกระจายธาตุต่าง ๆ แล้วทำการกระจายความเป็นก่อน^{๑๗๗} (เป็นแห่ง เป็นกลุ่ม) ออกไป อนัตตลักษณะก็ปรากฏ^{๑๗๘}

๒) ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค แสดงข้อความปรากฏเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาว่า ผู้ปฏิบัติกำหนดรูป-นามอย่างนี้ได้แล้ว พิจารณาเหตุปัจจัยของรูป-นามต่อไปว่า รูป-นามในอดีตเกิดขึ้นเพราะเหตุนี้ แม้รูป-นามในอนาคตก็เกิดขึ้นเพราะเหตุนี้ ไม่มีบุคคล ตัวเรา ของเรา ไม่มีผู้เนรมิตรูป-นาม เมื่อก้าวข้ามความสงสัยปรารถนาความเป็นไปแห่งรูป-นามในกาลทั้ง ๓ เสียได้ ยกอารมณ์ขึ้นสู่ไตรลักษณ์ โดยพิจารณาเป็นกลาป ละวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อันมีโอภาส เป็นต้น อันเกิดขึ้นในเบื้องต้นแห่งอุทยัพพยุปัสนาเสีย กำหนดเห็นปฏิบัติญาณอันพ้นจากอุปกิเลสแล้วว่าเป็นทางแห่งการปฏิบัติที่ถูกต้อง ละการพิจารณาข้างเกิดแล้ว ถึงภังคานุปัสนาพิจารณาแต่ข้างดับ แล้วเบื่อหน่ายคลายความยึดถือมั่นในสังขารทั้งปวงที่ปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว เพราะเห็นแต่ข้างดับหาระหว่างมิได้ ดำเนินไปถึงอริยมรรค ๔ ตามลำดับ ถึงที่สุดแห่งปัจจเวกขณญาณ^{๑๗๙}

๓) วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก^{๑๘๐}, จากการศึกษาพบว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมได้อย่างสม่าเสมอแล้ว ก็ไม่ต้องปรบอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกันอีก เพราะมีสภาวะสมดุลง่ายยิ่งหย่อนกว่ากัน ด้วยอำนาจแห่งโพชฌงค์ทั้ง ๖ ที่บำเพ็ญมาตั้งแต่ต้น เป็นผลให้อุเบกขาสัมโพชฌงค์^{๑๘๑}เกิดขึ้น และเมื่อโพชฌงค์ทั้ง ๗ บริบูรณ์ก็ทำให้เกิดปัญญาญาณขึ้น “สังขารุเบกขาญาณ” ที่เป็นปัญญาเจตสิกอย่างสมบูรณ์^{๑๘๒} โพชฌงค์ ๗ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

^{๑๗๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔/๔.

^{๑๗๘} วิสุทธิ. (ไทย) ๒๑/๑๐๗๒.

^{๑๗๙} วิสุทธิ (ไทย) ๒๒/๑๑๓๗.

^{๑๘๐} พระภาวนาพิศาลเมธี, วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ได้ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, หน้า ๓๗๕.

^{๑๘๑} คูใน ข.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/-/๒๖๐.

^{๑๘๒} คูใน ข.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๓๑๘.

๔) หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน^{๑๘๓} จากการศึกษาพบว่า ลำดับปัญญารู้แจ้ง (วิชา) เพื่อวิมุตติ มีดังนี้

- ๔.๑) ขั้นรู้ว่า รูป-นามมีอาการเกิด-ดับ (อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ)
- ๔.๒) ขั้นรู้ว่า รูป-นามมีแตกดับเป็นจุดจบสิ้น (ภังคานุปัสสนาญาณ)
- ๔.๓) ขั้นรู้ว่า รูป-นามปรากฏเป็นของน่ากลัว (ภยตูปัฏฐานญาณ)
- ๔.๔) ขั้นรู้ว่า รูป-นามเป็นโทษ (อาทีนวานุปัสสนาญาณ)
- ๔.๕) ขั้นรู้ว่า รูป-นามเป็นของน่าเบื่อหน่าย (นิพิพทานุปัสสนาญาณ)
- ๔.๖) ขั้นรู้ปรารถนาจะพ้นจากรูป-นาม (มฺยจิตฺกมฺยตาญาณ)
- ๔.๗) ขั้นรู้พิจารณาทบทวน (ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ)
- ๔.๘) ขั้นรู้วางใจเป็นกลางในสังขารคือรูป-นาม (สังขารูปะกขานุปัสสนาญาณ)
- ๔.๙) ขั้นรู้สอดคล้องตามอริยสัจ (สัจจานุโลมิกญาณ)

ปัญญารู้แจ้งทั้ง ๙ ขั้นนี้ เรียกว่า ตทังควิมุตติ ขั้นที่ ๙ เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็จะเกิดโคตรภูญาณ แล้วบรรลุมรรคญาณ ผลญาณ สำเร็จเป็นอริยบุคคลตามลำดับ

๕) อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่^{๑๘๔}, จากการศึกษาพบว่า ชีวิตและโลก ดังที่ปรากฏเป็นประสบการณ์ของปุถุชนทั้งหลาย คือ เป็นโลกแห่งสมมติบัญญัติที่วิถิจิตเนรมิตขึ้น โดยอาศัยรูป-นามปรมาณูเป็นหลัก แต่ก็ปิดบังสามัญลักษณ์ที่แท้จริง คือ อนิจตา ทุกขตา และอนัตตตาของรูป-นามเสียสิ้น พุทธธรรมสอนให้วิเคราะห์แยกแยะประสบการณ์ชีวิตออกเป็นขณะซึ่งละเอียดสั้นลงอย่างที่สุดด้วยสติปัญญาที่พัฒนาแล้ว เมื่อบุคคลผู้ศึกษาเห็นอยู่ซึ่งปรมาณูสังขารธรรมคือรูปและนามปรากฏสามัญลักษณ์ของความเป็นสังขารธรรมชัดเจน ย่อมเกิดปัญญาในระดับที่เรียกว่า วิปัสสนาญาณ เป็นขั้น ๆ แกไขความหมายรู้ที่คลาดเคลื่อนว่าสิ่งที่รู้เห็นนั้นเที่ยงแท้ มีสาระ เป็นตัวเป็นตน เป็นแห่งเป็นก้อน เป็นต้น ปลดปล่อยชีวิตจิตใจให้เป็นอิสระจากความลวงของทั้งสมมติบัญญัติ และสังขารธรรมอย่างสิ้นเชิง

๖) การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา^{๑๘๕}, จากการศึกษาพบว่า ชีวิตในความหมายของขั้น ๕ เป็นการแสดงถึงสัมพันธ์ภาพระหว่างอายตนะภายในและอายตนะภายนอก ซึ่งโดยแท้จริงแล้วก็คือ ความสัมพันธ์ระหว่างรูปกับนาม รูป (ทั้งหมด) กับนาม (ทั้งหมด) มาประกอบเป็นเนื้อเดียวกันในรูปแบบต่าง ๆ นั่นเอง สัมมาทิฐิในธาตุ เป็นความเข้าใจถึงคุณสมบัติที่แท้จริงซึ่งซ่อนอยู่ในเบื้องลึกของทุกปรากฏการณ์และทุกสิ่ง ธาตุเป็นรากฐานขั้นพื้นฐานของทุกปรากฏการณ์ คำว่า “รูป” เป็นศัพท์เทคนิคที่หมายรวมถึงทุกอย่างที่ปรากฏเป็นภาวะเป็นปรากฏการณ์ เป็นภาวะแห่งการมีอยู่ หรือดำรงอยู่ในทุกเรื่องราว และทุกอย่าง เป็นคำบัญญัติถึงทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นมาสู่การรับรู้ของมนุษย์ รูปที่เราเรียกว่าคนหรือมนุษย์ก็ประกอบด้วยธาตุ ๔ และ

^{๑๘๓} โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาศีลยาตอ), จำรูญ ธรรมดา แปล, **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, หน้า ๑๒๗-๒๒๕.

^{๑๘๔} ศ.ดร.ระวี ภาวิไล, **อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่**, หน้า ๒๖๒.

^{๑๘๕} ไสริช โพธิแก้ว, **การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ** หลักสูตรสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

การพิจารณาถึงสิ่งที่เรียกว่ามนุษย์นั้น ไม่มีอะไรนอกจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งทั้งหมดนี้จัดอยู่ในคำว่า “รูป” และในรูปนี้มีสิ่งพิเศษอีกชนิดหนึ่งซ่อนซ่อนอยู่ ที่ทั่วไปเรียกว่า “ใจ” ซึ่งมีความหมายเดียวกันกับ “นาม” และคำว่า “นาม” ก็เป็นคำบัญญัติที่กล่าวถึงสนามของจิตใจทั้งหมด

๗) หนทางการพัฒนาจิตในพุทธศาสนา (ทฤษฎีและการปฏิบัติ)^{๑๘๖} จากการศึกษาพบว่า ความผิดพลาด ความเห็นผิด การพุดผิด การกระทำผิด การดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ถูกกำหนดโดยวิชาที่หนึ่งของอริยมรรค ความคิดที่ผิดในการพุดที่ผิด เช่นการ ใส่ร้ายและถ้อยคำที่รุนแรงเหล่านี้ถูกกำหนดโดยวิชาที่สามของอริยมรรค คำพุดในที่นี้ หมายความว่า คำพุดที่จัดทำความน้อมนำไป (micchavimutti) และความรู้ผิด (micchanana) เหล่านี้ถูกกำหนดโดยวิชาที่สี่ของอริยมรรค^{๑๘๗}

๘) การคิดถึงเฉพาะประโยชน์ส่วนตน (Egocentricity) และความพยายามที่จะเรียนรู้เพื่อการเข้าถึงพระเจ้า, การศึกษาด้านมานุษยวิทยา^{๑๘๘} จากการศึกษาพบว่า สภาวะของ การคิดถึงเฉพาะประโยชน์ส่วนตน หมายถึงความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องกับสิ่งที่เราเห็นและคิดว่ามันเป็นความจริง เราคิดว่าสิ่งที่เราเห็นเป็นสิ่งที่มันเป็น การคิดถึงเฉพาะประโยชน์ส่วนตนเป็นการคิดที่ตรงกันข้ามกับการคิดแบบวิเคราะห์ ถ้าการคิดถึงเฉพาะประโยชน์ส่วนตนเป็นเหมือนเชื้อโรค ความรู้ตัว หมายถึงความมีสติรู้ คือ การรักษา ความมีสติรู้นี้เพื่อให้เกิดการพัฒนาในความเข้าใจอย่างถูกต้องต่อความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นการถอยกลับ จะต้องเข้าใจว่าเป็นการคัดค้านหรือจะเป็นเพียงการเหนียวแน่นวโนมของตัวเองในฐานะที่เป็นสัมผัสที่สำคัญต่อความแตกต่างที่ขัดแย้งกันภายในประเพณีของลัทธิเวทย์มนต์

๙) ผลการฝึกปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ ๑^{๑๘๙} จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และเปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้สถิติ Independent sample t – test และ Paired sample t – test ผลการศึกษา พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพจิตและการปรับตัวทางสังคมโดย ภาพรวมภายหลังการฝึกปฏิบัติเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และ 0.01 ตามลำดับ ส่วนด้านความเครียดมีค่าเฉลี่ยของคะแนนภายหลังการฝึกปฏิบัติลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ภายหลังการฝึกปฏิบัติ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน สุขภาพจิต และการปรับตัวทางสังคมเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ผลจากการบันทึกเหตุการณ์และการ

^{๑๘๖} Dr. P. Amara Thera (M.A., Ph.D., D.Litt.), “The Way of Mental Development in Buddhism (Theory and Practice)”, Bangkok, Sahadhammika Co., Ltd., 2015.

^{๑๘๗} Visuddhimagga, Vol.III, p. 327, Dr. P. Amara Thera (M.A., Ph.D., D.Litt.), “The Way of Mental Development in Buddhism (Theory and Practice)”, Bangkok, Sahadhammika Co., Ltd., 2015, p.402.

^{๑๘๘} Ernest Tugendhat, translated by Alesci Procyshyn and Mario Wenning, “Egocentricity and Mysticism, an anthropological study”, Columbia University Press, New York, 2016.

^{๑๘๙} ณัฏฐพัชร ภักดิ์ชัยภูมิ, ดลพัฒน์ ยศธร และ อธิวัฒน์ เจียวิวรรธน์กุล, พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร), ผลการฝึกปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการปรับตัวทาง สังคมของนักเรียนพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1.

สัมภาษณ์เชิงลึก สรุปได้ว่ากลุ่มทดลองสามารถควบคุมสติและอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น ปรับตัวกับเพื่อน และครูได้ดีขึ้น มีสมาธิในการทำงานต่างๆได้นานขึ้น และช่วยลดปัญหาความเครียดได้

๑๐) วิเคราะห์ผลการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ด้วยสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์^{๑๙๐} จากการศึกษาผลการวิจัยนี้พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่งผลดีต่อผู้ปฏิบัติในการเพิ่มภาวะความสงบนิ่ง และลดความฟุ้งซ่านหรือความเครียด เนื่องจากการนั่งวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยเพิ่มปริมาณคลื่นสมองช่วงความถี่ต่ำ และลดปริมาณคลื่นสมองช่วงความถี่สูง (ความถี่ของคลื่นสมอง เรียงจากสูงไปต่ำ ได้แก่ High Beta/ความวิตกกังวล, การตื่นตัวมากเกินไป Beta/การคิด, ความมุ่งมั่น, ความตั้งใจ Alpha/ความเตรียมพร้อมในการทำงาน, ความสงบ Theta/ความคิดสร้างสรรค์, ความคิดที่ลึกซึ้ง และ Delta/การนอน, การซ่อมแซมสมอง, การแก้ปัญหาที่ซับซ้อน) ส่วนในกลุ่มผู้ไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนามาก่อน พบว่าหลังการปฏิบัติแล้ว ผู้ปฏิบัติมีความสงบนิ่ง หรือแสดงถึงความพร้อมของสมองที่จะทำงานและแก้ปัญหาที่ซับซ้อน ในกลุ่มผู้เคยปฏิบัติมาก่อน พบว่าหลังจากการปฏิบัติแล้ว มีการทำงานของสมองที่สอดคล้องกับความคิดเชิงลึกซึ้ง

๒.๗.๓ อหังการ-มมังการ

๑) ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค แสดงข้อความปรากฏเกี่ยวกับการกำหนดแยก रूप แยกนาม ตามสภาพที่เป็นจริงเพื่อประโยชน์ที่จะละเสียซึ่งโลกสมัญญา ชื่อที่ชาวโลกเรียกกันว่าสัตว์ ว่าบุคคล เพื่อประโยชน์ที่จะก้าวล่วงเสียซึ่งความลุ่มหลงว่าเป็นสัตว์ เพื่อประโยชน์ที่จะตั้งจิตไว้ในอสมโมหภูมิ ให้ดียิ่งขึ้นไป โดยกำหนดเทียบเคียงว่านี่มันเป็นแต่เพียงรูป-นามเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล โดยนัยตามในวชิราสูตรว่า “ความจริง ทุกขนั้นเองเกิด ทุกขนั้นเองตั้งอยู่และเสื่อมไป นอกจากทุกขหาใช้สิ่งอื่นเกิดไม่ นอกจากทุกขหาใช้สิ่งอื่นดับไม่”^{๑๙๑}

๒) ตัวกู-ของกู^{๑๙๒}, จากการศึกษาพบว่า การเกิดขึ้นแห่ง “อัตตา” คือ การตั้งจิตไว้ผิด เพราะฉะนั้น การตั้งจิตไว้ให้ถูกจึงเป็นรากฐานแห่งการดับ “อัตตา” ความดับไปแห่ง “อัตตา” คือ ภาวะแห่งความที่จิตปราศจากความรู้สึกว่าเป็น “ตัวเรา-ของเรา” นั่นเอง เมื่อ “ตัวตน” มีอยู่ จิตมีแต่ความโง่ ด้วยอำนาจของอวิชชา ซึ่งเป็นเหตุให้เกิด “ตัวตน” เมื่อ “ตัวตน” ดับไปจิตก็พ้นความโง่ เมื่อใด “ตัวตน” ดับลงไป ความว่างอย่างหนึ่งก็ปรากฏขึ้นแทน เป็นความว่างจาก “อัตตา” แต่ทว่าประกอบอยู่ด้วยสติปัญญาอย่างยิ่งในตัวของความว่างนั้น นั่นก็คือภาวะของจิตเดิมแท้ เป็นภาวะแห่งความว่างจากความวุ่น ด้วยอำนาจการนึกคิด เกิดภาวะแห่งความสว่างและความเป็นธรรมะ และจะเกิดภาวะแห่งความสมบูรณ์ด้วยสติปัญญา และมีแต่ความสงบสุขทางใจ

^{๑๙๐} ผศ.ดร.ปิยะดี ประเสริฐสม, ดร.ยศชนัน วงศ์สวัสดิ์, พระราชสิทธิมุนี (วิ.),ดร., นายพงษ์ศักดิ์ หมั่นศักดิ์ นางสาวฐิติพร สีวันนา และนางสาวเบญจวรรณ นิลคง, “วิเคราะห์ผลการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ด้วยสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์”.

http://www.crs.mahidol.ac.th/thai/activity_news_05-13-59.htm.

^{๑๙๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๕.

^{๑๙๒} พุทธทาสภิกขุ, ตัวกู-ของกู พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: บริษัท ตถาตา พับลิเคชั่น, ๒๕๔๘).

๓) พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, จากการศึกษาพบว่า อตฺตา ได้แก่ อัตตทิฏฐิ คือ ความเห็นว่าเป็นตัวตน หรือสัสสตทิฏฐิ ความเห็นว่ามีตัวตนที่เที่ยงแท้ยั่งยืนคงอยู่ตลอดไป สิ่งที่ยึดถือไว้ และนิรตฺตา หรือ ว่าได้แก่ อุจฺเจททิฏฐิ ความเห็นว่ามีตัวตนขาดสูญ สิ่งที่ต้องละหรือปล่อย^{๑๙๓}

คำว่า ความยึดถืออัตตา ต้องพูดว่า ความยึดถือในภาพของอัตตา หรือยึดถือบัญญัติแห่งอัตตา คือ เป็นการสร้างภาพอีกอันหนึ่งขึ้นมาซ้อนสภาพความเป็นจริงที่มีอยู่เป็นไปอยู่ เพราะอัตตาเป็นเพียงสิ่งสมมติ ไม่มีอยู่จริง ในเมื่ออัตตาไม่มีอยู่จริง ดังนั้นกิจที่จะต้องทำ คือ ถอนเลิกความยึดติดถือมั่นในภาพอัตตาที่เคยมี และไม่ยึดอะไรใหม่ว่าเป็นอัตตา และทั้งไม่ตกไปใน นิรตฺตา ก็จะมีแต่สภาวะแท้ที่มีอยู่จริง ซึ่งไม่เกี่ยว ไม่เป็นไปตามความยึดถือของตน^{๑๙๔}

๔) พระพุทธศาสนา ทศณะและวิจารณ์^{๑๙๕}, จากการศึกษาพบว่า พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องไตรลักษณ์ เป็นการอธิบายตัวตนและปฏิเสธตัวตนของมนุษย์โดยเฉพาะ เพื่อผลในด้านปฏิบัติ ในอนัตตลักขณสูตร พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มองมนุษย์ในฐานะเป็น “ส่วนผสม” ของชั้น ๕ ทรงวิเคราะห์แจกแจงให้เห็นชัดแต่ละส่วน ๆ แล้วจะเห็นว่าองค์ประกอบทั้ง ๕ นี้ ขึ้นส่วนแต่ละอย่างต้องอาศัยองค์ประกอบอื่น ๆ จึงจะดำรงอยู่ได้ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เมื่อแยกแต่ละอันออกก็ไม่เที่ยงแท้ เวลา รวมกันเข้ามามันจะเที่ยงแท้ได้อย่างไร ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่น ชั้น ๕ ก็กลายเป็นสภาพเป็น “อุปาทานชั้น” คือเราไปสร้าง “ตัวกู” ความรู้สึกว่ามีตัวตนคอยควบคุมกลไกต่าง ๆ เรียกว่าเป็นความรู้สึกหลอกหรือความเข้าใจผิด ความรู้สึกหลอกนี้เองเป็นตัวสร้างความคิดว่ามีตัวตนขึ้นมา พุทธศาสนาสอนให้ทำความเข้าใจอนัตตา เพื่อปฏิเสธตัวกู อันเป็นต้นตอแห่งความทุกข์

๕) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔^{๑๙๖} จากการศึกษาพบว่า รูป-นามนั่นเอง มีใช้สลับ มีใช้บุคคล เมื่ออุปาทานชั้นมีอยู่ โวหารว่าสัตว์ ว่าบุคคล ก็มีขึ้นเท่านั้นเอง เมื่อสำรวจดูโดยปริมัตถ์แท้แล้ว ก็มีแต่รูปกับนามเท่านั้น เหมือนกับผู้ปฏิบัติธรรมย่อมเห็นชั้นห้าโดยความเป็นภูต คือยถาภูตญาณทศณะ คือไม่เห็นเป็นสัตว์ บุคคล ครั้นเห็นโดยความเป็นภูตแล้ว ย่อมเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อเบื่อหน่าย เพื่อหายยินดี เพื่อดับไปแห่งภูต ฝ่ายพวกที่มีจักขุ (ผู้มีปัญญา) ย่อมเห็น^{๑๙๗} เปรียบดัง ไม้ยนตร์เป็นของว่างเปล่าจากตัวตน ไม่มีชีวะ ไม่มีชีวิต ไม่มีชีวิต แต่ทว่าเดินได้ หยุดได้ เหมือนของมีความชีวิต ด้วยอำนาจการประกอบกันเข้าแห่งไม้ กับเชือกชัก ฉันทิ รูป-นามนี้ก็เพียงสิ่งว่างเปล่าไม่มีชีวะ ไม่มีชีวิต แต่ทว่ามันเดินก็ได้ หยุดก็ได้^{๑๙๘} ปรากฏเหมือนสิ่งมีความชีวิต มีความพยายาม ด้วยอำนาจการประกอบกันและกันเข้า ฉันทิ

๖) ปรมัตถธรรมสังเขป จิตตสังเขป และภาคผนวก^{๑๙๙}, จากการศึกษาพบว่า รูปธรรมซึ่งปรากฏได้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจนั้น ความสำคัญของจิต เป็นธาตุรู้

^{๑๙๓} พระพรหมคุณาภรณ์, พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๑๐๔.

^{๑๙๔} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๐๖.

^{๑๙๕} เสฐียรพงษ์ วรรณปก, พระพุทธศาสนา ทศณะและวิจารณ์, ๒๕๒๙, หน้า ๖๕-๖๘.

^{๑๙๖} พระครูปลัดธรรมเมธาวัฒน์ (วรพงษ์ ปภัสสโร), การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๑๗๔-๑๗๗.

^{๑๙๗} ชู.อิตติ. (ไทย) ๒๕/-/๒๖๓.

^{๑๙๘} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๘.

^{๑๙๙} สุจินต์ บริหารวนเขตต์, ปรมัตถธรรมสังเขป จิตตสังเขป และภาคผนวก, ๒๕๕๕.

เป็นประธานในการรู้สิ่งที่กำลังปรากฏ ซึ่งไม่เพียงแต่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส รู้สิ่งที่กระทบสัมผัส เท่านั้น แต่ยังนึกคิดวิจิตรต่าง ๆ นานา ถ้าสิ่งที่ปรากฏทางตา ประจักษ์ชัดในลักษณะของธาตุรู้ ซึ่งเป็นสภาพรู้ เกิดขึ้นเห็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นในขณะนั้น จะรู้ได้ว่าชั่วขณะนั้นเป็นเพียงการเห็น ซึ่งไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่วัตถุสิ่งต่าง ๆ ยังไม่ได้นึกถึงรูปร่าง สันฐาน และเรื่องราวใด ๆ ของสิ่งที่เห็น ฉะนั้น จึงควรเข้าใจให้ถูกต้องว่า ขณะที่คิดว่าเป็นโลก เป็นสัตว์ บุคคล วัตถุสิ่งต่าง ๆ นั้นเป็นชั่วขณะที่จิตคิดนึกเรื่องสิ่งที่ปรากฏให้เห็น แต่ขณะที่กำลังเห็นเป็นอีกขณะหนึ่ง ไม่ใช่ขณะที่กำลังคิดนึกเรื่อง สิ่งที่ปรากฏสังขารชั้นรูปปรุงแต่งให้สติเกิดขึ้นระลึกถึงสภาพของจิตซึ่งเป็นนามธรรมที่กำลังรู้ในขณะนี้ เพื่อปัญญาที่อบรมเจริญขึ้นแล้วนั้น ได้คลายการยึดถือสภาพธรรมทั้งหลายว่าเป็นตัวตน

๗) สมภาร พรหมทา, ศึกษาเรื่อง “อรรถกถากับนัตถิกตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”^{๒๐๐}, จากการศึกษาพบว่า อภิปรัชญาเกี่ยวกับธรรมชาติของโลกมีอยู่ ๒ ทรรศนะ คือ อรรถกถิกทฤษฎี ฝ่ายที่เชื่อว่าสิ่งทั้งปวงมีอยู่ และนัตถิกทฤษฎี ฝ่ายที่เห็นว่า สิ่งทั้งปวงไม่มีอยู่ ส่วนพุทธปรัชญาปฏิเสธทรรศนะทั้งสองนั้น แต่เสนอทรรศนะที่เกี่ยวกับธรรมชาติผ่านหมวดธรรมสามเรื่อง คือ ปฏิจจสมุปบาท ไตรลักษณ์ และขณิกทศนะ พุทธปรัชญาเถรวาทเสนอทศนะอยู่ระหว่างกึ่งกลางของอีกสองทศนะ โดยมองโลกเป็นสิ่งที่ว่างเปล่า โดยความว่างเปล่านี้ประกอบกันขึ้นจากธาตุมูลฐานที่เกิดดับสืบเนื่องกันอยู่ตลอดเวลาภายในกระแสความเกิดดับ ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า อตตถาวรอยู่

๘) จรูญ วรรณกสิณานนท์, ศึกษาเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิเสธอัตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”^{๒๐๑} จากการศึกษาพบว่า มติทางพระพุทธศาสนาปฏิเสธอัตตาทอมตะ ด้วยวิธีการแยกร่างกายและจิตใจของมนุษย์และสัตว์ออกจากกันและชี้ว่าแต่ละส่วนไม่มีส่วนใดคงที่เป็นอมตะเลย แต่ได้แสดงความจริงว่า ความจริงสูงสุดมี ๔ อย่าง เรียกว่า ปรมัตถธรรม คือ จิต เจตสิก รูป และ นิพพาน และปรมัตถธรรมทั้ง ๔ นี้เป็นปฏิจจสมุปบาทเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์และจัดเป็นสัมมาทิฐิ

การปฏิเสธอัตตาในพระพุทธศาสนา ใช้คำว่า อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่อัตตา หรือ ไม่มีอัตตา หรือ ไม่เป็นอัตตา คำว่าอนัตตาจึงเป็นคำปฏิเสธอัตตาโดยตรง เพราะจิตบ้าง วิญญาณบ้างนั้นมีการเกิดและดับอยู่ตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน เป็นจิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นแล้วดับไป และจากนั้นจิตดวงใหม่ก็เกิดขึ้นมาแทนติดต่อกันไปเช่นนี้ตลอดเวลา ไม่อาจคงที่เป็นอัตตาทอมตะได้

๙) วัชรระ งามจิตระเจริญ, ศึกษาเรื่อง “นิพพานในพุทธปรัชญาเถรวาท: อัตตาหรืออนัตตา”^{๒๐๒} จากการศึกษาพบว่า พุทธปรัชญาเห็นว่านิพพานเป็นอนัตตา แต่ไม่ได้ยืนยันลักษณะของนิพพานให้ชัดเจน จึงทำให้เกิดการตีความต่างกันไปเป็น “ภาวะ” บ้าง เป็น “เป็นสิ่งสมบูรณ์” บ้าง แต่คำสอนเรื่องนิพพานมีความเกี่ยวข้องกับคำสอนอนัตตาและปฏิจจสมุปบาทอย่างแยกกัน ไม่ออก เพราะนิพพาน หมายถึง ภาวะแห่งความพ้นทุกข์ด้วยความดับ หรือความไม่มีแห่งกิเลสในผล

^{๒๐๐} สมภาร พรหมทา, อรรถกถากับนัตถิกตาในพุทธปรัชญาเถรวาท, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาปรัชญา (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๓๔.

^{๒๐๑} นายจรูญ วรรณกสิณานนท์, ศึกษาวิเคราะห์การปฏิเสธอัตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาท, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๗.

^{๒๐๒} วัชรระ งามจิตระเจริญ, นิพพานในพุทธปรัชญาเถรวาท: อัตตาหรืออนัตตา, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาปรัชญา (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๔๔.

สมบัติและความคับแห่งขันธ ไม่มีลักษณะของสัตว์ บุคคล หรืออัตตา อีกทั้งพระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธอัตตาทางอภิปรัชญาอย่างสิ้นเชิง คำอธิบายในอรรถกถาที่ระบุไว้อย่างชัดเจนว่า สรรพสิ่งเป็นอนัตตา รวมทั้งนิพพานด้วย

๑๐) เพื่อความเข้าใจเรื่องอัตตา-อนัตตา^{๒๐๓} จากการศึกษาพบว่า อนัตตานี้ตามรูปศัพท์แปลว่า “ไม่ใช่อัตตา ความหมายนี้ปรากฏในอนัตตลักขณสูตร ต่อมาก็มีความหมายเพิ่มขึ้นใหม่ แปลว่า “ไม่มีตัวตน” ปรากฏในขุททกนิกาย หมายความว่า เมื่อมีสองความหมายเช่นนี้ เราก็ต้องดูข้อความแวดล้อมว่าตรงตรงนั้นอนัตตาน่าจะมีความหมายอย่างใดที่หนึ่งหรือที่สอง ทั้งสองความหมายนี้เป็นความหมายที่ครอบคลุมอนัตตาเอาไว้ทุกด้าน เป็นความหมายที่อยู่ในกรอบความคิดของพระพุทธองค์ทั้งสองความหมาย

จากการศึกษาพบว่า พระนิพพาน เป็นชื่อเรียกอาการที่กิเลสในใจของมนุษย์เรามอดดับลงอย่างสนิท เมื่อเดิมทีคนเรามีกิเลสอยู่ชีวิตก็ร้อน เมื่อกิเลสนั้นหายไปชีวิตก็เย็น พระนิพพานไม่ใช่สิ่งของหรือดินแดนที่เป็นตัวเป็นตนหรือเป็นบ้านเมือง ดังนั้นพระนิพพานจึงไม่อาจเป็นอัตตาได้

๑๑) พุทธปรัชญา : อตถิตา นัตถิตา สู่ศูนย์ตา^{๒๐๔} จากการศึกษาพบว่า อนัตตา คือความไม่มีสาระ (อसारกฎฐะ) ไม่มีแก่นสาร หมายความว่า ไม่มีสิ่งซึ่งเป็นตัวแท้ที่ยืนยงคงอยู่ตลอดไป ความหมายที่ว่าไม่มีสาระคืออัตตานี้ ในที่นี้มีสัมพันธ์กับความหมายว่าดลบันดาลไม่ได้หรือไม่มีอำนาจในตัว ทั้งนี้เพราะถ้ามีอัตตาคงที่ยั่งยืนอยู่เป็นแก่นจริงแล้ว ก็ย่อมขึ้น ย่อมผืนความเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้น ยิ่งถ้าเป็นผู้ครอบครอง ก็ย่อมต้องมีอำนาจบังคับสิ่งที่ถูกครอบครองให้เป็นไปอย่างไรก็ได้ตามปรารถนา แต่ความเป็นจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะสรรพสิ่งเป็นอนัตตา กระบวนการเป็นไปทั้งหลายในสภาวะเช่นนี้มีสิ่งที่ควรกำหนดอยู่ ๔ ประการคือ ๑) ไม่มีตัวตนที่แท้จริงของสิ่งนั้นยึดตัวเป็นแก่นเป็นแกนอยู่ ๒) สภาพที่ปรากฏนั้นเกิดจากองค์ประกอบต่าง ๆ มาประชุมกันปรุงแต่งขึ้น ๓) องค์ประกอบเหล่านั้นเกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายอยู่ตลอดเวลา และสัมพันธ์เป็นปัจจัยแก่กันประมวลขึ้นเป็นกระบวนการ ๔) ถ้ากำหนดแยกออกเป็นกระบวนการย่อย ๆ มากหลายนี่มีความสัมพันธ์เป็นปัจจัยต่อกันระหว่างต่างกระบวนการเหล่านั้นด้วย

๑๒) ยืนเห็นแก่ตัว^{๒๐๕} จากการศึกษาพบว่า ริชาร์ด ดอว์กินส์ (Richard Dawkins) กล่าวไว้ว่า เป็นไปได้ว่ายังมีอีกคุณภาพหนึ่งที่ไม่ซ้ำกันของมนุษย์ คือ ความสามารถที่แท้จริง เป็นความไม่แยแส เป็นความบริสุทธิ์ใจจริง ฉันทหวังว่าเช่นนั้น แต่ฉันจะไม่เถียงกรณีใดกรณีหนึ่งหรืออื่น ๆ และไม่คาดเดาความเป็นไปได้ต่อการวิวัฒนาการที่จะเลียนแบบ เรื่องที่ฉันกำลังหมายถึงนี้คือ แม้ว่าเราจะมองไปที่ด้านมืด และสมมติว่าแต่ละคนเป็นคนที่มีความเห็นแก่ตัวเป็นพื้นฐานหลัก – การมีสติมองการณ์ไกลของเรา - ความสามารถในการจำลองอนาคตในจินตนาการของเรา – สามารถช่วยเราให้พ้นจากความเห็นแก่ตัวที่เลวร้ายที่สุดของหุ่นยนต์ดาบอดขั้นสูง (Replicators) ที่สามารถใช้ทรัพยากรทั้งหมดที่มีอยู่เพื่อสร้างตัวเองขึ้นมา แล้วสร้างตัวเองซ้ำได้ต่อไปเรื่อย ๆ (ผู้วิจัย: อัตตาตัวตนที่ตนเอง

^{๒๐๓} สมภาร พรหมทา, “เพื่อความเข้าใจเรื่องอัตตา-อนัตตา”, วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๒.

^{๒๐๔} เดือน คำดี, “พุทธปรัชญา : อตถิตา นัตถิตา สู่ศูนย์ตา”, วารสารราชบัณฑิตยสถาน ปีที่ ๓๖ ฉบับที่ ๓ ก.ค.-ก.ย. ๒๕๕๔, หน้า ๔๑๗.

^{๒๐๕} Richard Dawkins, *The Selfish Gene*, Oxford: Oxford University Press, 1977.

สร้างขึ้นอย่างต่อเนื่อง) อย่างน้อยเรามีอุปกรณ์หนึ่งก็คือ จิตที่อุปถัมภ์ส่งเสริมความสนใจที่เห็นแก่ตัวในตัวของเราที่มีมาอย่างยาวนาน แทนที่จะเป็นแค่ความเห็นแก่ตัวในระยะสั้นของเรา เราสามารถเห็นประโยชน์ระยะยาวของการมีส่วนร่วมใน ‘conspiracy of doves’ ดอว์กินส์ ชี้ว่า “ถ้าทุกคนเห็นด้วยที่จะเป็นนกพิราบทุกคนจะได้รับประโยชน์ เพราะอย่างน้อยที่สุด เราสามารถนั่งร่วมกันเพื่อหารือเกี่ยวกับวิธีการทำสมคบคิด” เรามีพลังในการต่อต้านยีน (gene) ที่เห็นแก่ตัวที่เกิดมาพร้อมกับเรา และหากจำเป็น ก็ต่อต้านมีมส์ (memes) ที่เห็นแก่ตัวที่เป็นเครื่องมือในการอบรมสั่งสอนของเรา เราสามารถพูดถึงวิธีการปลูกฝังอย่างจงใจตั้งใจ และบำรุงหล่อเลี้ยงความบริสุทธิ์ใจ, ความเห็นแก่ตัวแบบบริสุทธิ์ใจที่ไม่น่าสนใจ (disinterested altruism) – ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ได้อยู่ในธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ไม่เคยมีมาก่อนประวัติศาสตร์ของโลก เราถูกสร้างขึ้นเป็นเครื่องจักรยีนและเพาะเลี้ยงในรูปแบบของเครื่องเลียนแบบ (meme machines) แต่เรามีอำนาจที่จะต่อต้านผู้สร้างของเราได้ เราคนเดียวบนโลกสามารถกบฏต่อการปกครองแบบเผด็จการของพวก Replicators เห็นแก่ตัว

๑๓) การทำกรรมฐานเปลี่ยนแปลงยีนของคุณ – ภายใน 1 วันเท่านั้น^{๒๐๖} จากการศึกษาพบว่า การศึกษาครั้งใหม่ที่ตีพิมพ์ใน Psychoneuroendocrinology ผู้นำวิจัย ดร.เพอลาคาลิมาน (Perla Kaliman, Ph.D.) จากสถาบันวิจัยชีวการแพทย์ของบาร์เซโลนา (the Institute of Biomedical Research of Barcelona) กล่าวว่า งานวิจัยนี้เป็นหลักฐานแรกสำหรับผู้ปฏิบัติกรรมฐาน มีประสบการณ์การใช้จิตควบคุมยีน (genes) การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในวิธีการทำงานของยีนที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา ยีน epigenome ตั้งอยู่บนลำดับบนสุดของดีเอ็นเอมนุษย์ และเมื่อมันได้รับผลกระทบจากสภาพแวดล้อม มันจะทำหน้าที่เป็นสวิตช์ไฟสามารถเปิดหรือปิดหรือแม้กระทั่งมีการเปลี่ยนแปลงฟังก์ชันของพวกยีน ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราทำทุกวัน ข้อความที่น่าสนใจจากการวิจัยพบว่า: สิ่งที่น่าวิจัยเห็นในผู้ทำสมาธิมีพลังในการเปลี่ยนยีนได้ทันที แม้ว่า คุณจะไม่สามารถเปลี่ยน DNA ได้ แต่ร่างกายก็สามารถเปิดหรือปิดยีนบางอย่างได้ ซึ่งการแสดงออกของยีนหลายตัวที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมการอักเสบ และการตอบสนองต่อความเครียดมีการลดลง

๑๔) วิธีอิสรภาพ: หลักคำสอนของพุทธศาสนาวัชรญาณในทิเบต^{๒๐๗} จากการศึกษาพบว่า ความเชื่อในความเป็นอิสระของตนเองของเราเป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งหมด นอกจากนี้เมื่อผู้ประสบกับความเจ็บปวดและปัญหาร้ายแรง บรรลุนาที่จะแลกเปลี่ยนความทุกข์ทรมานด้วยความรู้สึกที่น่าพอใจ ในกรณีนี้ การบรรเทาความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์คือความเกลียดชัง และการบรรลุนาความรู้สึกที่น่าพอใจ และเมื่อไม่มีความเข้าใจใด ๆ เกี่ยวกับความทุกข์เป็นความหลงผิด ผู้หลงอยู่ในอวิชชาย่อมได้รับกรรมที่ไม่ดีมากมาย ซึ่งย่อมมีโอกาสมากขึ้นที่จะได้รับความทุกข์อย่างมากของการเวียนว่ายตายเกิดในระยะยาว

^{๒๐๖} <http://www.prevention.com/mind-body/emotional-health/meditation-changes-genes-just-one-session>. Melissa Katner. **Meditation Changes Your Genes—In Just 1 Day**. [December 15, 2013]. (พบเมื่อ ๒๘/๗/๖๐).

^{๒๐๗} Lama, Dalai. **The Way To Freedom : Core Teachings of Tibetan Buddhism**. San Francisco: Harper Collins, 1994.

๑๕) การบำบัดทางจิตด้วยการเปลี่ยนแปลงกรรม : การบำบัดรักษากรรมเป็นต้นเหตุครอบงำทางสมอง (ปญจ)^{๒๐๘} จากการศึกษาพบว่า พระพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ตรัสสอนในธรรมบท มีใจความสำคัญว่า “เราคือกายวาจาใจ ขณะที่เราคิด (ใจ) เราจึงพูด (วาจา) และกระทำ (กาย) ความตั้งใจ กิจกรรมที่เกี่ยวข้องและผลของมัน (วิบาก) เป็นสถานะของหัวใจ-จิตใจ (เจตนาสูตร) ที่นำไปสู่การกระทำของกายและวาจาด้วยความตั้งใจ (ใจ)” ซึ่งมีต้นเหตุจากอวิชชา เป็นผลให้กิเลสมีโลภ โกรธ หลง อันเป็นปัจจัยให้ถูกครอบงำ และหลงเข้าใจผิดในความยึดถือมั่นว่าตัวเรา ของเรา ดังนั้นการแก้ไขความหลงเข้าใจผิดในความยึดถือมั่นว่าตัวเรา ของเรา จึงต้องอาศัยจิต และการปฏิบัติกรรมฐานด้วยตนเอง

๑๖) การทำลายนิสัยของความเห็นแก่ตัว^{๒๐๙} จากการศึกษาพบว่า ปราภฏการณ์เป็นเช่นนี้: ดูเหมือนจะมีอยู่ภายในตัวของพวกเขาด้วยตัวของมันเอง แต่พวกเขาไม่ได้มีอยู่ด้วยวิธีนี้เพื่อที่จะได้เห็นตัวเราเองและปราภฏการณ์อื่น ๆ อย่างเช่น ภาพลวงตา จำเป็นต้องเข้าใจว่าพวกมันว่างเปล่าอยู่ในสถานะที่ดูเหมือนจะมีรูปธรรม เราต้องดูว่า เรามีความไม่รู้ตัวที่ฝังแน่นที่จะยอมรับโดยกำเนิด และโดยง่ายตายต่อสิ่งที่ปราภฏเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ เช่นเดียวกับที่เรายอมรับการปราภฏตัวของความฝันในฐานะที่เป็นจริงในขณะที่เรานอนหลับ เราต้องเรียนรู้ว่า ความเข้าใจผิดขั้นพื้นฐานเหล่านี้ดึงเราเข้าสู่อารมณ์ที่เป็นปัญหาไม่เอื้ออำนวยอย่างไม่รู้จบ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับปราภฏการณ์ทั้งหมดเช่นเดียวกับภาพลวงตา จะปล่อยเราออกจากความยึดติดกับขอบเขตทั้งหมดของอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน การค้นหาเชิงวิเคราะห์สำหรับปราภฏการณ์ที่มีน้ำหนักต่อข้อพิพาท นำเสนอในรายละเอียดในบทความเกี่ยวกับทางสายกลาง และการค้นหาประเภทอื่น ๆ ที่เข้มข้น เช่น การเฝ้าดูจากจุดที่มันเกิดขึ้น ที่ที่พวกเขายึดถือปฏิบัติ และในสิ่งที่พวกเขาไป

การตระหนักถึงความว่างเปล่ายังขยายสู่การปฏิบัติเมตตาภาวนา โดยเป็นการเข้าไปทำลายกระบวนการที่เป็นตัวผลักดันให้เข้าไปในอารมณ์ที่เป็นอันตรายต่อตัวเองและผู้อื่น ในทำนองเดียวกัน การป้องกันดูแลสิ่งที่รักอื่น ๆ และตระหนักว่า คนอื่น ๆ ก็ต้องการความสุข และไม่ต้องการความทุกข์ เช่นเดียวกับคนที่ทำให้กับตนเอง การเปิดทางสู่การตระหนักรู้ถึงความว่างเปล่าของการดำรงอยู่โดยธรรมชาติ โดยการทำลายเครื่องกั้น คือ การให้ความสำคัญกับตัวเองมากเกินไปลง นี่เป็นส่วนที่หลอมละลายจากการฝึกอบรมจิตใจ

๒.๗.๔ บุคลิกภาพ

๑) รากเหง้าเราคือทุกข์^{๒๑๐} จากการศึกษาพบว่า คำสอนเรื่องทุกข์มุ่งแสดงความจริงเกี่ยวกับโลกและชีวิต พุทธศาสนาเชื่อว่ามนุษย์จะรู้เอง เห็นเองว่าเขาควรจัดการอย่างไรกับทุกข์ ความจริงเชิงปรมาตมเป็นทั้งข้อความอภิปรายและจริยศาสตร์ในเวลาเดียวกัน ทุกข์ หมายถึง กฎสากลที่เป็นนามธรรมตามข้อความในอริยสัจ ๔ ทุกข์ในอีกความหมายหนึ่ง คือ ปราภฏการณ์ที่เกิดกับชีวิตคน

^{๒๐๘} Maurits Kwee, “Psychotherapy by Karma Transformation : Healing Cognitive Proliferation (PAPANCA)”, Proceedings of the Third Conference, The International Association of Buddhist Universities, Celebrating the Endeavors of a Decade 2007-2017.

^{๒๐๙} Kadampa Geshe Langri Thangpa, translated and with commentary by Jeffrey Hopkins. **Breaking the Habit of Selfishness.** WINTER, 2014.

^{๒๑๐} ศ.ดร.สมภาร พรมทา, รากเหง้าเราคือทุกข์, ๒๕๕๓.

คนหนึ่งแต่ละคนเผชิญไม่เหมือนกัน คำสอนเรื่องทุกข์ในอริยสัจสี่มีความหมายแคบและเจาะจงเข้ามาที่ชีวิตมนุษย์ อันมีต้นเหตุเป็นสาเหตุแห่งทุกข์นั้น ประกอบด้วย ๑) ชีวิตนี้เป็นทุกข์ ๒) ทุกข์มีสาเหตุมาจากตัณหา ๓) เมื่อตัณหาดับทุกข์ก็ดับ ๔) วิธีดับตัณหาคือการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์แปด เป็นทุกข์ที่สืบเนื่องจากตัณหาเท่านั้น ในแง่หนึ่งก็คือการไม่ยอมรับทุกข์ในไตรลักษณ์นั่นเอง มนุษย์คาดหวังว่าชีวิตและสิ่งที่รักใคร่ผูกพันจะเป็นสุขอย่างนั้นอยู่กับตนตลอดไป ความคาดหวังนี้เป็นไปตามอำนาจของตัณหา เมื่อเราคาดหวังในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เราก็เป็นทุกข์เมื่อต้องประสบกับความพลัดพรากหรือไม่สมหวัง กล่าวโดยสรุปคือขั้นทั้งห้าที่เรายึดถือว่าเป็นตัวเรา/ของเรา เป็นทุกข์

การอธิบายเรื่องความเห็นแก่ตัวอันเกิดจากอหังการ/มมังการผ่านลัทธิดาร์วิน ซึ่งเป็นงานค้นคว้าด้านชีววิทยาเฉพาะสาขาของกลุ่มนักคิดสกุลดาร์วิน เป็นแหล่งความรู้ร่วมสมัยที่สำคัญที่จะช่วยส่องให้เห็นรายละเอียดอันซับซ้อนและลึกซึ้งของภาวะความเห็นแก่ตัวในแง่มุมวิทยาศาสตร์

ดอว์กินส์ (Dawkins) อธิบายในเรื่องความสืบเนื่องของยีนว่า ก่อนที่คนเราจะเกิดเรามีตัวตนอยู่แล้ว ตัวตนนั้นก็คือยีนที่อยู่ในตัวพ่อแม่ และยีนที่ว่าสามารถสืบทอดกลับไปสู่อดีตได้ยาวไกล ยีนเหล่านี้เคยเหมือนกันเพราะไหลออกมาจากต้นธารเดียวกัน แต่เมื่อเวลาผ่านพ้นไป ก็เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นกับยีนเหล่านั้น เรามีพลังในการต่อต้านยีน (gene) ที่เห็นแก่ตัวที่เกิดมาพร้อมกับเรา และหากจำเป็น ก็ต่อต้านมีมส์ (memes) การเลียนแบบที่เป็นเครื่องมือในการอบรมสั่งสอนเราให้เลียนแบบความเห็นแก่ตัว เราสามารถพูดถึงวิธีการปลูกฝังอย่างจงใจเพื่อให้เกิดการต่อต้าน เช่นความเห็นแก่ตัวแบบบริสุทธิ์ใจที่ไม่น่าสนใจ (disinterested altruism) ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่ในธรรมชาติ เราถูกสร้างขึ้นเป็นเครื่องจักรยีนและเพาะเลี้ยงในรูปแบบของเครื่องเลียนแบบ (meme machines) แต่เรามีอำนาจที่จะต่อต้านผู้สร้างเราได้ เราเองเท่านั้นที่สามารถบงการการปกครองแบบเผด็จการของพวกเขา Replicators เห็นแก่ตัว

ตามทัศนะของลัทธิดาร์วินนั้น ยีนจะพยายามอย่างเต็มที่ที่จะรักษาตัวมันเองให้อยู่รอดต่อไป ซึ่งต้องอาศัยการมีพาหะรับช่วงส่งต่อมันไปเป็นช่วง ๆ กามารมณ์ (ในกรณีของคนและสัตว์) สัญชาตญาณในการสืบต่อเผ่าพันธุ์ (ในกรณีของพืช) คือปรากฏการณ์ที่เกิดจากการบงการของยีนเห็นแก่ตัว เป็นผลงานตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นเพื่อดำรงความเป็นฉันในสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ท่านพุทธทาสวิเคราะห์ว่า กามารมณ์นั้นเมื่อกล่าวถึงรากเหง้า สุดท้ายก็คือการแสดงตัวออกมาในอีกแง่มุมหนึ่งของอหังการ-มมังการ สัญชาตญาณที่มุ่งรักษาปกป้องและสืบทอดความเป็นเราเอาไว้ มุมมองชีวิตตามลัทธิดาร์วินที่ว่า ตัวเราเวลานี้มีสองภาค ภาคหนึ่งเราคือชีวิตที่ปรากฏขึ้นในช่วงสั้น ๆ ของประวัติศาสตร์มนุษยชาติ อีกภาคหนึ่งเราคือสิ่งที่มีอายุยาวนานหลายล้านปี สัญชาตญาณทางเพศที่ฝังอยู่ในตัวเรานี้เป็นผลสะสมของกระบวนการเรียนรู้ที่ยาวนานของยีนที่จะรักษาการดำรงอยู่ของมันเอาไว้ให้เป็นอมตะ

วิลสัน (Wilson) กล่าวว่า สมอของมนุษย์ในฐานะที่มาของความคิดมนุษย์ เป็นผลผลิตของวิวัฒนาการที่ยาวนาน ความคิดของเราถูกกำหนดโดยวิวัฒนาการแห่งสายพันธุ์เราเอง ล้วนแล้วแต่เป็นไปเพื่อการดำรงอยู่ของกระแสนินอันทรงอำนาจนั้น ได้แก่ความเสียสละเพื่อผู้อื่นเพื่อสืบทอดการคงอยู่ของกระแสนินนั้นต่อไป และ เสียสละเพื่อเผ่าพันธุ์โดยรวมเพื่ออยู่รอด จิตสำนึกนี้ถูกกำหนดโดยสมอซึ่งวิวัฒนาการมาจนถึงระดับที่จะเข้าใจ ความเสียสละที่มนุษย์และสัตว์แสดงออกนี้เป็นแง่หนึ่งของความเห็นแก่ตัว แต่เป็นความเห็นแก่ตัวที่ขยายขอบเขตออกไปจากตัวเองสู่พวกพ้อง

สังคม เผ่าพันธุ์ ของตน^{๒๑๑} พฤติกรรมทางสังคมทุกอย่างของมนุษย์ ตามแง่มุมของชีววิทยาว่า ผลสะสมยาวนานของวิวัฒนาการ ยืนยันในตัวคนเราเป็นสิ่งที่เห็นแก่ตัวเป็นที่ตั้ง จึงทำให้มนุษย์คิดและแสดงพฤติกรรมจำนวนหนึ่งออกมาอย่างเป็นอัตโนมัติ อันเป็นไปเพื่อผลประโยชน์ของตนเองเป็นที่ตั้ง

๒) จิตวิทยาการรู้ คิด และปัญญา^{๒๑๒} จากการศึกษาพบว่า ตัวแปรอิทธิพล (influential variables) สภาพแวดล้อม, การจินตนาการในระบบการคิดทั้งในการประเมินและการตัดสินใจ, กรอบความคิด การจัดระบบความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมมาหรือที่แต่ละคนตีความหมายจากประสบการณ์ใหม่ กรอบของความคิดหรือพื้นความรู้เกินจำกัดการรับรู้ ในขณะเดียวกัน กรอบของความคิดจำกัดความสามารถในการตีความหมาย ดังนั้น การที่มีความรู้มากและถูกต้องย่อมเป็นสิ่งจำเป็นและขาดไม่ได้ที่จะช่วยให้เราคิดและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งข้อมูลที่เราเรามีอยู่มีผลต่อการกำหนดว่าเราจะตัดสินใจเป็นคนแบบใดและจะเป็นเช่นไรในอนาคต

กระบวนการของบุคลิกภาพและความแตกต่างของแต่ละบุคคล การควบคุมตนเอง เป็นการใช้ความพยายามภายในตนเพื่อที่จะเอาชนะการตอบสนองที่อยู่นอกอำนาจ ซึ่งเป็นการแทนที่การตอบสนองหนึ่งด้วยการตอบสนองอีกแบบหนึ่ง ที่ทำให้ไปสู่เป้าหมายที่วางไว้และปรับให้สอดคล้องกับมาตรฐานในการแสดงออก ทำให้แหล่งกำเนิดพลังงานในตนเองลดลง รวมถึงการลดลงของอีโก้ (ego) ได้นำมาเชื่อมโยงกับปัญหาหลากหลายทางพฤติกรรมการแสดงออก

ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อตัวเลือกและลักษณะส่วนบุคคล คือ (๑) ค่านิยม (๒) ทักษะ (๓) ประสบการณ์ (๔) หลักการและเหตุผล (๕) สัมพันธ์เกี่ยวกับตน (Self-concept) ความคิดที่บุคคลมีต่อตนเองหรือความเข้าใจในตนเองเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม หรือความเข้าใจตนเองเป็นแกนกลางของบุคลิกภาพ เป็นสิ่งที่กำหนดคุณภาพของพฤติกรรมที่เราแสดงออกต่อคนอื่นและต่อสิ่งแวดล้อม (๖) เซวอาร์มณ (emotional quotient)^{๒๑๓}

๓) จริต ๖ : กรอบในการเข้าใจคน^{๒๑๔} จากการศึกษาพบว่า บทความนี้เป็นความพยายามที่จะใช้กรอบแนวคิดทั้งของนักคิดตะวันตก และแนวคิดเรื่อง จริต ๖ ในพุทธศาสนาในฐานะตัวแทนฝ่ายตะวันออก ในการทำความเข้าใจพฤติกรรม บุคลิกลักษณะ และอุปนิสัยส่วนบุคคล

๔) จิตวิทยาพุทธศาสนา^{๒๑๕} จากการศึกษาพบว่า ธรรมชาติของมนุษย์ตามหลักของพระพุทธศาสนา กล่าวถึงมนุษย์ว่า เป็น อินทรีย์พลวัต (Dynamic Organism) หมายถึง ร่างกายที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาตอบสนอง ต่อความต้องการหรือความอยากต่าง ๆ ที่ไม่มีที่สิ้นสุด ตัณหาหรือความอยากนี้เอง ทำให้คนต้องดิ้นรน พยายามทำทุกอย่างให้ได้มาตามแรงปรารถนานั้น

^{๒๑๑} Edward O. Wilson, On Human Nature, Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1978, chapter 7.

^{๒๑๒} ดร.อุบลวรรณ ภาวนันท์, จิตวิทยาการรู้ คิด และปัญญา, ๒๕๕๖.

^{๒๑๓} เรื่องเดียวกัน หน้า ๓๓๑-๓๔๑.

^{๒๑๔} คชนอง ปาสิทฺธรางกูร, “จริต ๖ : กรอบในการเข้าใจคน”, Executive Journal, Humanity Zone, หน้า ๖๖-๗๐.

^{๒๑๕} นิภา นิธายน, การปรับตัวและบุคลิกภาพ, ๒๕๓๐, หน้า ๔๒.

๕) การปรับตัวและบุคลิกภาพ^{๒๑๖} จากการศึกษาพบว่า อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham H. Maslow) และคาร์ล โรเจอร์ (Carl R. Rogers) มีความเชื่อว่ามนุษย์เป็น “Men of play” แต่ละคนมีชีวิตอยู่ในความเปลี่ยนแปลงในโลก มีตนเองเป็นจุดศูนย์กลาง และปฏิสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลง และประสบการณ์ต่าง ๆ และการรับรู้ของเขาจะสร้าง “ตัวตน” ของเขาให้แตกต่างกัน และมนุษย์ทุกคนจะต้องมีคุณค่าและความต้องการความพึงพอใจในตนเอง ดังนั้น ถ้าคนได้รับการตอบสนองตามความต้องการพื้นฐาน ทางร่างกายเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ เช่น ปังจี้ยี่ และความต้องการทางจิตใจได้รับการตอบสนอง เช่น ความรักความอบอุ่น ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้จักตนและรู้คุณค่าของความเป็นคนได้ พฤติกรรมของมนุษย์จะพัฒนาการในแนวโน้มที่จะตอบสนองความต้องการพื้นฐานขั้นสูง ๆ ต่อไป มาสโลว์ถือว่าการที่คนเราจะพัฒนา “ตน” ให้สมบูรณ์นั้นจะต้องตอบสนองความต้องการขั้นสูงตามลำดับ จนถึงขั้นที่สามารถเข้าใจตนเองและโลกโดยถ่องแท้ นักจิตวิทยากลุ่มนี้จึงเชื่อว่าธรรมชาติแท้จริงของมนุษย์นั้นดี ถ้าความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ได้รับการตอบสนอง มนุษย์จะต้องทำแต่ความดี ถ้ามนุษย์ต้องดิ้นรนและทำสิ่งที่ไม่ดีหรือสิ่งที่ผิดทำนองคลองธรรมก็เพราะการพยายามหาทางตอบสนองความต้องการพื้นฐานด้วยวิธีต่าง ๆ นั่นเอง

๖) อัตนิยม (Egoism)^{๒๑๗} จากการศึกษาพบว่า ตามทัศนะของ (Hobbes) ธรรมชาติที่แท้จริงของมนุษย์คือความเห็นแก่ตัว พฤติกรรมของมนุษย์มีผลประโยชน์ของตนเองเป็นแรงจูงใจเสมอ มนุษย์กระทำการต่าง ๆ เพื่อหวังผลประโยชน์ส่วนตัว หรือผลประโยชน์ส่วนตัวเท่านั้นที่เป็นแรงจูงใจให้คนกระทำการต่าง ๆ ฮอบบส์ได้กล่าวอย่างชัดเจนว่า ท่ามกลางอันตรายนานาประการที่เป็นภัยคุกคามมนุษย์ด้วยกันอยู่ทุกวันนี้ นั้น ล้วนแล้วแต่มาจากความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ การดูแลตนเองไม่ใช่สิ่งที่เราควรมองอย่างเหยียดหยาม เพราะเราไม่เคยปรารถนาหรือมีพลังที่จะทำอย่างอื่น ทุกคนต้องการสิ่งที่ดีสำหรับตน และหลีกเลี่ยงสิ่งเลวหรือสิ่งชั่วร้ายที่สุดตามธรรมชาติ คือ ความตาย ที่เป็นเช่นนั้นเพราะเป็นแรงกระตุ้นของธรรมชาติ ไม่ต่างไปกว่าแรงกระตุ้นที่ผลักดันหิงกลิ้งไปข้างล่าง จึงไม่ใช่สิ่งที่ไร้สาระ หรือน่าเกลียดชัง หรือขัดกับเหตุผลที่มนุษย์จะพยายามอย่างเต็มที่ที่จะปกป้อง และรักษาร่างกาย และอื่น ๆ มิให้เกิดความเสียใจ และความตาย

๗) นายเด่น ทับซ้าย, “ศึกษาเรื่องการศึกษาวิเคราะห์เรื่องความเห็นแก่ตัวตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท”^{๒๑๘} จากการศึกษาพบว่า เพราะความหลงผิดว่าเป็นตัวตน (อวิชชา) บุคคลมีความเชื่อว่ามีตัวตนที่เป็นศูนย์กลาง (ทิฐิ) ก็จะทำให้เกิดความอยากที่จะหาวัตถุมาบำรุงปรนเปรอตน (ตัณหา) ความทะนงตน อยากใหญ่ไผ่เด่นก็จะเกิดตามมา (มานะ) และยึดถือ (อุปาทาน) เพื่อตัวตน อวิชชาเป็นกิเลสพื้นฐานที่ก่อให้เกิดความมีตัวตนขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยแห่งความเห็นแก่ตัว

^{๒๑๖} วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, จิตวิทยาพุทธศาสนา พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: เมดาร์ท), ๒๕๒๗, หน้า ๖๗.

^{๒๑๗} Thomas Hobbes, **Man and Citizen** (De Hormone and De Cive) ed. Bernard Gurt (Indianapolis IN. Hackett, 1991).

^{๒๑๘} เด่น ทับซ้าย, “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความเห็นแก่ตัวตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), ๒๕๕๑.

๘) พฤติกรรมที่เกิดขึ้น: การสร้างแบบจำลองนิสัยในโลกแห่งความเป็นจริง^{๒๑๙} จากการศึกษาพบว่า “นิสัย” หมายถึง การกระทำที่ครั้งแรกๆ ต้องมีการวางแผนก่อนลงมือทำ จากนั้นมีการกระทำซ้ำๆ (Repetition) จนสามารถกระทำได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วยการคิดที่น้อยลง เนื่องจากการควบคุมพฤติกรรมถูกถ่ายโอนไปสู่บทบาทในสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดการตอบสนองโดยอัตโนมัติ เป็นการกระทำอย่างเป็นอัตโนมัติ (Automaticity) คณะผู้วิจัยทำการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการทดลองที่มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและให้ผลที่ค่อนข้างคงเส้นคงวา การเพิ่มขึ้นของระดับการกระทำโดยอัตโนมัติในกิจกรรมแต่ละประเภทตลอด ๘๔ วัน ผลการทดลอง แสดงให้เห็นว่าจำนวนวันที่จะทำให้นิสัยถูกเปลี่ยนได้ค่อนข้างแนบ (95% of Asymptote) คือ ๖๖ วัน แต่มีโอกาสพัฒนาเป็นนิสัยได้ตั้งแต่ ๑๘ – ๒๕๔ วัน โดยระยะเวลาที่ต่างกันนี้มาจากความยากของกิจกรรมที่แตกต่างกัน

๙) การประชุมวิชาการ IABU Conference, 2017 การบำบัดด้วยความรู้ความเข้าใจด้วยสติ^{๒๒๐} จากการศึกษาพบว่า การเจริญสติกรรมฐาน คือ การฝึกตนให้มีความสมดุลทางจิตใจ มีความเป็นกลางจากสิ่งที่เข้ามากระทบหรือความมีอิทธิพลเหนือ ถ้าเราเรียนรู้ที่จะรู้สึกถึงความรู้สึกของร่างกาย โดยที่ไม่ทำปฏิกิริยาตอบโต้กับความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นอยู่นั้น ย่อมเป็นการบำบัดทางจิตวิทยาต้านพฤติกรรม (desensitization) เราก็จะย้ายออกไปจากปฏิกิริยา (การตอบสนอง) ที่เป็นนิสัยของเรา

ท้ายที่สุดของการเรียนรู้และความหยั่งรู้ที่เกิดขึ้นจากปรกตสัจจะนี้จะบูรณาการรวมเข้ากับกระบวนการคิดและพูดได้ด้วยวาจาของเรา-บทเรียนที่เกิดขึ้นจากสติหยั่งรู้ช่วยให้แปลความหมายของความรู้สึกเข้าสู่การเรียนรู้... (Crane, 2009) . ดังนั้น เรากำลังเรียนรู้ซ้ำกับความสามารถของเราในการรับรู้โดยตรงผ่านทางความรู้สึกของการได้ยิน, การได้กลิ่น, การชิม การเห็น และการสัมผัสในแง่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

หากมองผ่านพุทธสติปัญญา จะพบว่า มีการมุ่งเน้นไปที่ร่างกาย ความรู้สึก และรูปแบบความคิด ทฤษฎีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ที่แตกต่างจากทฤษฎีพื้นฐานของร่างกาย ช่วยให้เรายกแยะความกลัวจากความโกรธ ความเศร้าจากภาวะซึมเศร้า ลักษณะของความหึงหวงและความอหังการรุนแรง การบำบัดด้วยความรู้ความเข้าใจที่พบใน MBCT มุ่งเน้นไปที่การเปลี่ยนรูปแบบการคิด (Segal et al, 2002)

๑๐) พื้นฐานเชิงปรัชญาสำหรับการเห็นแก่ตัวทางจิตวิทยา^{๒๒๑} จากการศึกษาพบว่า มิเชล สโลต (Michael Slote) เรียกร้องว่า ในทฤษฎีที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการเรียนรู้ ให้มีอย่างน้อยที่สุดอาจเป็นพื้นฐานสำหรับทฤษฎีอัตนิยม (Egoism) จิตวิทยาการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากนักจิตวิทยา เช่น บี.เอฟ. สกินเนอร์ (B.F. Skinner) เขาได้เขียนถึงทฤษฎีดังกล่าวและอธิบายเรื่องอื่น ๆ ทั้งหมดว่า “วางความเห็นแก่ตัวขั้นพื้นฐานที่เป็นแรงขับหรือแรงจูงใจ

^{๒๑๙} Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. and Wardle, J. (2010), “How are habits formed: Modelling habit formation in the real world”, Eur. J. Soc. Psychol., 40: 998–1009.

^{๒๒๐} Prof. Padmasiri de Silva, “IABU Conference, 2017 Mindfulness-based Cognitive Therapy”, Proceedings of the Third Conference, The International Association of Buddhist Universities, Celebrating the Endeavors of a Decade 2007-2017.

^{๒๒๑} Slote, Michael A. (1964). “An Empirical Basis for Psychological Egoism” Journal of Philosophy Vol. 61, No. 18.

ขั้นต้นตามสัญชาตญาณลง (เช่น ความหิว, ความกระหาย, การนอน และเพศ เป็นต้น) และเพื่อให้ได้มาซึ่งแรงจูงใจที่สูงขึ้น เกิดจากพันธกรรมเป็นลำดับแรกตามกฎ ‘laws of reinforcement’ ทฤษฎีนี้มีส่วนสำคัญที่ทำให้มีการอ้างเพิ่มเติมว่า แรงจูงใจในลำดับสูงขึ้น (higher-order drives) รวมถึงคนที่เห็นแก่ผู้อื่น (altruistic) ไม่เป็นอิสระจากหน้าที่ (functionally autonomous) นั่นคือพวกเขาเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อทำตามหน้าที่ต่อความต้องการของตนเองสูงสุด เพราะถ้าเราตัดขาดการสนับสนุนสำหรับการพึ่งพาอาศัยความต้องการพื้นฐานเพื่อตนเองออกไปแล้ว ความต้องการที่เห็นแก่ผู้อื่นก็จะ “ดับไป” ด้วย ดังนั้น ความเห็นแก่ประโยชน์ทั้งหมดเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อตนเอง ในท้ายที่สุด; เราได้เรียนรู้ในเงื่อนไขที่ว่า “การทำให้ประโยชน์ที่ผู้อื่นได้รับผลประโยชน์ ก็จะเป็นประโยชน์แก่เราด้วย”

๑๑) คุณค่าทางจิตอายุรเวทของคัมภีร์วิสุทธิมรรคเพื่อเพิ่มพูนจิตบำบัดสมัยใหม่^{๒๒๒} จากการศึกษาพบว่า หนึ่งในกลยุทธ์ที่พระพุทธศาสนาแนะนำเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคือการมีคุณธรรมหรือศีลธรรมอันดีงาม ภายใต้หมวดหมู่ของศีลวิสุทธิ (การทำให้บริสุทธิ์ทางศีลธรรม) พระพุทธโฆสจารย์อธิบายว่า ศีล สามารถทำให้ไฟร้อนที่แผดเผาภายในตนลดลงหรือสงบลงได้ มีสามประเภท คือ ไฟแห่งความกำหนัดยินดีพอใจ (rāgaggi) ไฟแห่งความเกลียดชัง (dosaggi) และไฟแห่งความไม่รู้ (mohaggi) ไฟสามดวงนี้ทำให้เกิดผลใหม่ ภายในตน พระธรรมวินัยที่พระภิกษุสามเณร และฆราวาสนำไปประพฤติปฏิบัติตามฐานะของตนสามารถลดการเผาไหม้ภายในตนจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ เมื่อฆราวาสปฏิบัติตามพระวินัยทางศีลธรรมที่นำมาใช้ คือ ศีลห้า เขาหรือเธอจะต้องปกป้องร่างกาย คำพูด และความคิด ของตนจากการกระทำที่ไม่สุภาพ ในพุทธศาสนา เป็นที่รู้กันดีว่า การฆ่า การขโมย และการล่วงประเวณีเป็นการกระทำที่ผิดทางกาย การพูดลับหลัง พูดคำหยาบคาย และการนินทาเป็นการกระทำที่ผิดทางวาจา ส่วนในอีกแง่หนึ่ง ความโลภ ความไม่หวังดี และมีทิฐิมุมมองที่ไม่ถูกต้อง ถือเป็นการกระทำผิดทางใจ ในขั้นแรก คุณธรรมจริยธรรมที่รู้จักกันในชื่อว่าจุดเริ่มต้นของชีวิตแห่งความบริสุทธิ์ และคุณธรรมของพฤติกรรมที่ดี เป็นผลมาจากการฝึกประพฤติปฏิบัติตามหลักแห่งศีล ในพระธรรมวินัยมีกฎบางอย่างที่มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์ และมีผู้ประพฤติปฏิบัติตามหลักจริยธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ด้วยตนเอง

การเก็บรักษากฎทั้งสองแบบนี้ในประเพณีทางพุทธศาสนามีความแตกต่างกันในบริบทของคุณธรรม และจุดเริ่มต้นของความบริสุทธิ์ของชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางสังคมและมารยาท ในขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางจริยธรรม คือการปฏิบัติตามหลักที่รักษาความบริสุทธิ์ทางศีลธรรมของมนุษย์ ดังนั้นพฤติกรรมทางจริยธรรมหรือพฤติกรรมทางจริยธรรมมีบทบาทสำคัญในฐานะยุทธศาสตร์ที่สามารถนำมาใช้เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของแต่ละบุคคลสู่พฤติกรรมที่สุจริตได้ เป็นที่ประจักษ์ชัดว่าระเบียบวินัยทางศีลธรรมที่สามารถนำมาใช้เป็นตัวควบคุมตนเองหรือยุทธศาสตร์การพัฒนาตนเองในการป้องกันด้านสุขภาพจิต

๑๒) ด้านความรู้ความเข้าใจพฤติกรรมและจิตอายุรเวทสะท้อนให้เห็นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและวิธีการเจริญวิปัสสนา^{๒๒๓} จากการศึกษาพบว่า ผลการรักษาปัญหาทาง

^{๒๒๒} Dr. Wasantha Priyadarshana. **Psychotherapeutic Value of Visuddhimagga for the Enhancement of Modern Psychotherapy.** Academic Papers presented at the 2nd IABU Conference, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Main Campus, Wang Noi, Ayutthaya, Thailand, 2012.

^{๒๒๓} R. M. Rathnasiri. **Cognitive, Behavioral and Psychotherapeutic Aspects as Reflected in Insight Meditation and Methods of Insight.** Academic Papers presented at the 2nd IABU

พฤติกรรมโดยรวมด้วยการเจริญวิปัสสนา: ปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากการกระทำที่ไม่พึงประสงค์และการกล่าวร้าย (กิจกรรมทางร่างกายที่เป็นอันตรายและการพูดด้วยวาจาอันร้ายกาจ) ซึ่งเป็นปฏิปักษ์กับปัจเจกชนและสังคม สามารถเอาชนะได้ผ่านทางจริยธรรมที่บริสุทธิ์ และนี่เป็นผลจากการเจริญวิปัสสนาจนเป็นวิฆัมภนพหาน คือ การเอาชนะ หรือการระงับลงชั่วคราวของกิเลสที่นำไปสู่ปัญหาทางจิตได้

การวิเคราะห์ทางจิตวิทยาสมัยใหม่ทำงานบนสมมติฐานที่ว่า เมื่อจุดกำเนิดของความผิดปกติทางจิตถูกเปิดเผย อิทธิพลต่อแรงจูงใจแบบไร้สติจะหายไปโดยอัตโนมัติ จิตวิเคราะห์ดังกล่าวไม่ประสบความสำเร็จในการวินิจฉัยสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางจิตและพฤติกรรมที่ไม่ดี ดังนั้นจิตเวชศาสตร์สมัยใหม่หรือจิตบำบัดจึงไม่มีความสามารถในการจัดปัญหาความคิดที่เป็นปัญหาที่ทำให้เกิดปัญหาได้ พุทธศาสนาที่วิเคราะห์รากเหง้าของบุคลิกภาพที่มีปัญหาต่อจิตใจ ในบริบทของสามปัจจัย คือ ความโลภ ความเกลียดชัง และความหลงผิด เป็นการวิเคราะห์ทางจิตวิทยาอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ ด้วยความจริงที่สามารถจับต้องและสังเกตได้ ด้านความรู้ความเข้าใจพฤติกรรมและจิตอายุรเวทสะท้อนให้เห็นในการเจริญวิปัสสนา คือ การที่เมื่อจิตใจค่อย ๆ บริสุทธิ์ ร่างกายและคำพูดจะได้รับการชำระให้สะอาด ความบริสุทธิ์ของจิตใจทั้งหมดนำมาซึ่งการกำจัดมลทินให้หมดสิ้นไป เพื่อยุติความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทุกประเภท ในที่สุดวิธีการทางความคิดและจิตอายุรเวท สะท้อนให้เห็นในการเจริญวิปัสสนาสามารถนำมาใช้อย่างกว้างขวางเพื่อแก้ปัญหาทางจิตและพฤติกรรมที่ผิดปกติในสังคมยุคใหม่

๑๓) พฤติกรรมที่เป็นปัญหาและความผิดปกติทางจิตเวชบนฐานจริต ๒^{๒๔} จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมที่เป็นปัญหาและความผิดปกติทางจิตเวชตามบุคลิกลักษณะทั้งหกจริตแล้ว สัทธาจริตและพุทธิจริตถือเป็นจริตที่ดี แต่ราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต และ วิตักกจริต มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและความผิดปกติทางจิตเวชหลายอย่างที่ควรจะถูกกล่าวถึงในที่นี้คือ ความผิดปกติที่ก่อให้เกิดปัญหา รูปแบบที่เป็นนามธรรมของจริตทั้งสี่พอสังเขปมีดังนี้

ลักษณะด้อยของราคะจริต; จิตประสาทหลอน, หลอกหลวงฉ้อโกง, มีความยินดีในการกระทำบาป (ปาปิจฉตา), มีความปรารถนาที่ไม่จำกัด (มहिฉฉตา), ความไม่พึงพอใจ (อัสถุญญิตา), ความมีกิเลสหยั่งรากลึกในทุการกระทำ, การหลบเลี่ยงหน้าที่, ความไม่เกรงกลัวกระทำชั่ว (อโนตปปะ), ความไม่ละอายในการกระทำชั่วใด ๆ (อหิริ), ประมาทเลินเล่อ ชะล่าใจ (ปมาทะ)

ลักษณะด้อยของโมหะจริต; ความหดหู่เชื่องซึม ความเกียจคร้านและความสับสนในการแสดงออกทางร่างกายและจิตใจ (ถินมิททะ), ความฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย (อุทธัจจะ), ความพิถีพิถัน ความรอบคอบมากเกินไป, ความไม่สบายใจหลังจากทำกิจกรรม, ลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ (วิจิกิจฉา), เชื่อในลัทธิจิตวิญญาณ

ลักษณะด้อยของโทสะจริต; มีความแค้นแค้นในแบบชีวิตประจำวัน, ความไม่สมดุลของการควบคุมความเกลียดชัง, ลบหลู่ความดีของผู้อื่น (มักขะ), ชอบเปรียบเทียบคุณความดีที่

Conference, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Main Campus, Wang Noi, Ayutthaya, Thailand, 2012.

^{๒๒๔} Dr. Wasantha Priyadarshana. **Problematic Behaviors and Psychiatric Disorders According to the Six Characters**. Academic Papers presented at the 2nd IABU Conference, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Main Campus, Wang Noi, Ayutthaya, Thailand, 2012.

ของต้นองกับผู้อื่น ดีเสมอ ยกตนเทียบผู้อื่น (ปลาสะ), การไม่ยอมรับความมั่งคั่งและความก้าวหน้าของผู้อื่น (อิสสา), ซ่อนทรัพย์สินและฐานะของตนจากคนอื่น

ลักษณะด้อยของวิตกจริต; มีความช่างพูดช่างเจรจา คล่องแคล่วมากเกินไป, ชื่นชอบการเข้าสังคม, ไม่ชอบการปฏิบัติที่บริสุทธิ์, ไม่กระทำการงานที่ตนกระทำให้สมบูรณ์เรียบร้อย, ตกอยู่ในห้วงความคิดที่ทำให้เป็นทุกข์มากกว่าสิ่งที่ต้องทำในวันถัดไป, หมกมุ่นอยู่ในห้วงความคิดที่ทำให้เป็นทุกข์ทั้งวัน, หุนหันพลันแล่นไปโดยไม่มีความหมาย

๑๔) ผลประโยชน์ทางด้านวิทยาศาสตร์ของกรรมฐาน^{๒๒๕} จากการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยทางจิตวิทยาและทางการแพทย์ในต่างประเทศส่วนหนึ่งที่แสดงถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเจริญกรรมฐาน มีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพได้ และยังส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอีกด้วย

๑๔.๑) การเจริญกรรมฐานลดภาวะซึมเศร้า (ที่มา: ScienceDaily, Link Springer, Jama Network) : การศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ประเทศเบลเยียม ๕ แห่งซึ่งเกี่ยวข้องกับนักเรียนประมาณ ๔๐๐ คน (อายุ ๑๓-๒๐ ปี) โพรเฟสเซอร์ฟิลิป เรส (Professor Filip Raes) กล่าวสรุปว่า “ข้อบ่งชี้ของภาวะซึมเศร้าความวิตกกังวลและความเครียดของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการเจริญสติมีรายงานลดลงได้ถึงหกเดือนต่อมา นอกจากนี้นักเรียนเหล่านี้มีโอกาสน้อยที่จะพัฒนาอาการเหมือนอาการซึมเศร้าเด่นชัด "การศึกษาอื่น (University of California) ทำกับผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าที่ผ่านมารูปร่าง การเจริญสติช่วยให้การจมอยู่ในการครุ่นคิดและความเชื่อที่ผิดปกติดลดลง และอีกข้อสรุปหนึ่งว่าการเจริญสติอาจมีประสิทธิภาพในการรักษาภาวะซึมเศร้าในระดับใกล้เคียงกับการรักษาด้วยยาต้านอาการซึมเศร้า”

๑๔.๒) การเจริญกรรมฐานช่วยควบคุมความผิดปกติของอารมณ์และความวิตกกังวล (ที่มา: Journal of Alternative and Complementary Medicine, Jama Network) : นี่เป็นข้อสรุปของการศึกษาแบบสุ่มควบคุมกว่า ๒๐ แบบจาก PubMed, PsycInfo และ Cochrane Database ซึ่งเกี่ยวข้องกับเทคนิคการทำสมาธิ, สมาธิภาวนา, โยคะ, การตอบสนองการฝึกฝน การวิจัยสรุปได้ว่าการเจริญสติอาจมีประสิทธิภาพในการรักษาความวิตกกังวลในระดับใกล้เคียงกันกับการรักษาด้วยยาต้านอาการซึมเศร้า

๑๔.๓) การเจริญกรรมฐานช่วยลดอาการของโรคตื่นตระหนก (ที่มา: American Journal of Psychiatry) : ในงานวิจัยนี้ ผู้ป่วย ๒๒ ราย ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคความวิตกกังวลหรือโรคตื่นตระหนกถูกส่งไปฝึกสมาธิกรรมฐานและฝึกการผ่อนคลาย เป็นเวลา ๓ เดือน เป็นผลให้ผู้ป่วย ๒๐ รายในผู้ป่วยเหล่านี้มีผลกระทบจากความตื่นตระหนกและความวิตกกังวลลดลงอย่างมาก และการเปลี่ยนแปลงได้รับการติดตามผลต่อเนื่อง

๑๔.๔) การเจริญกรรมฐานช่วยเพิ่มความสนใจ ความสามารถ และความสามารถในการทำงานภายใต้สภาวะกดดัน (ที่มา: Time Magazine, NCBI, Link Springer) : การศึกษาที่นำโดยแคทเธอรีน แมคเลน (Katherine MacLean) จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย (University

^{๒๒๕} Published at: <http://liveanddare.com/benefits-of-meditation/> “Bringing Meditation and Personal Growth to one million people” (Live and Dare mission).

of California) ชีวาระหว่างและหลังการฝึกสมาธิ ผู้ฝึกมีทักษะมากขึ้นในการรักษาความสนใจ โดยเฉพาะในงานที่ทำซ้ำ ๆ และน่าเบื่อ การศึกษาอื่นแสดงให้เห็นว่าแม้จะมีการฝึกเพียง ๒๐ นาทีต่อวัน นักเรียนสามารถปรับปรุงประสิทธิภาพในการทดสอบทักษะทางปัญญาได้ ในบางกรณีทำได้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติตามฐานถึง ๑๐ เท่า พวกเขายังทำงานได้ดีขึ้นกับงานประมวลผลข้อมูลที่ออกแบบมาอย่างมีเงื่อนไขกำหนดเวลาเพื่อกระตุ้นความเครียด ในความเป็นจริงมีหลักฐานว่า ผู้เจริญกรรมฐานมี **prefrontal cortex** และ **insula** หน้าขวาทนาและยังผลที่สมาธิอาจขัดเขยการสูญเสียความสามารถทางปัญญากับอายุในผู้สูงอายุ

๑๔.๕) การเจริญกรรมฐานช่วยเพิ่มการประมวลผลและการตัดสินใจข้อมูล (<http://club.ac.th>) : ยูอิล ลูเดอร์ส (Uilea Luders) ผู้ช่วยศาสตราจารย์จากห้องแล็บมหาวิทยาลัยยูซีแอลเอ (UCLA Laboratory of Neuro Imaging) และเพื่อนร่วมงานได้พบว่า ผู้เจริญกรรมฐานในระยะยาว การเปลี่ยนแปลงของผิวสมองมีจำนวนมากกว่าคนที่ไม่นั่งเจริญกรรมฐาน ("รอยย่น" ของ **cortex** ซึ่งอาจทำให้สมองสามารถประมวลผลข้อมูลได้เร็ว) นักวิทยาศาสตร์สงสัยว่าการเปลี่ยนแปลงของผิวสมองจะทำให้สมองประมวลผลข้อมูลการตัดสินใจ สร้างความทรงจำ และปรับปรุงความสนใจได้ดีขึ้น

๑๔.๖) การเจริญกรรมฐานช่วยให้มีความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีความยืดหยุ่นและความฉลาดทางอารมณ์ : ดร. รอน อเล็กซานเดอร์ (Dr. Ron Alexander) นักจิตวิทยาในระดับปริญญาเอกกล่าวในหนังสือ **Wise Mind, Open Mind** ว่ากระบวนการในการควบคุมจิตใจผ่านการเจริญกรรมฐานเพิ่มความแข็งแกร่งทางจิตใจ ความยืดหยุ่นและความฉลาดทางอารมณ์

การศึกษาจากมหาวิทยาลัยคานีกี เมลลอน (Carnegie Mellon) (ที่มา: ScienceDirect) ระบุว่า การเจริญสติเป็นประโยชน์ในการลดความรู้สึกของความเหงาหงอยเดียวดาย ซึ่งจะลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค ต่อความตายและการแสดงออกของยีน **pro-inflammatory genes**

๑๔.๗) การเจริญกรรมฐานทำให้ต่อสู้ความเจ็บปวดได้มากขึ้น (แหล่งข่าว: Time Magazine, NCBI, David Lynch Foundation) : กลุ่มวิจัยจาก The University of Montreal ได้ทดลองวัดความเจ็บปวดในระดับที่เท่ากันระหว่างอาจารย์นิยายเซน ๑๓ คนและผู้ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติตามฐาน ๑๓ คนวัดการทำงานของสมองด้วยเครื่อง สแกนเนอร์เรโซเนียม (fMRI) สิ่งที่พวกเขาค้นพบคือการทำสมาธิเซน ที่เรียกว่า **zazen** ผู้ปฏิบัติงานรายงานความเจ็บปวดน้อยลง ในความเป็นจริงพวกเขารายงานอาการปวดน้อยกว่าอาการทางระบบประสาทของพวกเขาจากเครื่อง fMRI ที่ระบุไว้ ดังนั้นแม้ว่าสมองของพวกเขาอาจได้รับความเจ็บปวดในระดับเดียวกัน แต่โดยความเป็นจริงแล้ว ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นในใจของพวกเขาไม่มีความเจ็บปวดน้อย

๑๔.๘) การเจริญกรรมฐานช่วยเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ ความจำ และความตระหนักในตนเอง (ที่มา: NCBI) : การฝึกสมาธิในระยะยาวจะเพิ่มความหนาแน่นของ **grey-matter** ของสมองในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ ความจำ ความตระหนักในตัวเอง ความเห็นอกเห็นใจ การเรียนรู้และสังเกตความเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจและอารมณ์ของตนเอง (วิปัสสนา)

๑๔.๙) การเจริญกรรมฐานส่งผลต่อยีนที่ควบคุมความเครียดและภูมิคุ้มกันทางจิต (ที่มา: Bloomberg, NCBI, American Psychosomatic Medicine Journal, Journal of

International Society of Psychoneuroendocrinology) : การศึกษาจากโรงเรียนแพทย์ ฮาร์วาร์ด (Harvard Medical School) แสดงให้เห็นว่าหลังจากฝึกโยคะและการเจริญกรรมฐานแล้ว แต่ละบุคคลมี การผลิตพลังงาน แบบไมโทคอนไดรอล (mitochondrial), การบริโภค และความยืดหยุ่น ทางด้านอารมณ์ที่ดีขึ้น การปรับปรุงนี้พัฒนาภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้นในระบบและความยืดหยุ่นต่อ ความเครียด

๑๕) การเจริญวิปัสสนาและการวัดโดยนัยของบุคลิกภาพและการเปลี่ยนแปลง แนวคิดตนเอง^{๒๒๖} จากการศึกษาพบว่า การศึกษาทบทวนแสดงให้เห็นว่าการเจริญสติหยั่งรู้อาจมี ผลกระทบต่อแนวความคิดของตนเองโดยนัย สิ่งนี้มีความสำคัญถ้าบุคคลเมื่อพิจารณาว่า ทักษะคิด โดยนัยอาจเปลี่ยนแปลงได้ยากมากกว่าทักษะคิดที่ชัดเจน ขณะที่ทักษะคิดที่ได้มาภายหลัง อาจจะเป็น ทักษะคิดที่ได้มาใหม่นี้แสดงออกพร้อมกันกับทักษะคิดที่มีอยู่ก่อนแล้ว ทักษะคิดโดยนัยสามารถเป็น ตัวแทนสะท้อนเสถียรภาพมากกว่าและเก่ากว่าทักษะคิดที่ประเมินว่ามีต้นกำเนิดจากประสบการณ์ ส่วนตัวของพวกเขาที่มีมาเป็นระยะเวลานาน วิลสัน, กอร์รอนสกี และโเบเด็นฮาวเซน (Wilson et al, 2000. Gawronski and Bodenhausen, 2006) การพัฒนาของสติรู้จึงสามารถปรากฏขึ้นที่จะส่งผล กระบวนการตอบสนองในระดับอัตโนมัติ และดังนั้น จึงอาจจะมีส่วนร่วมในรูปแบบการเปลี่ยนอย่าง เป็นอัตโนมัติ และนิสัยปฏิบัติการตอบสนองและการประเมินตนเอง (Chambers et al., 2008) โดยทั่วไปการตรวจสอบข้อมูลชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัตินี้มีบทบาทสำคัญในการกำกับดูแลตนเอง เช่น การให้ทักษะคิดของตนเองที่ใช้งานง่ายปรับตัวเข้ากับทักษะคิดของตนเองได้ง่ายยิ่งขึ้น และสังเคราะห์เข้า กับทักษะคิดที่ชัดเจน จึงทำให้เกิดภาพลักษณ์ที่สอดคล้องกันมากขึ้น (Kooze et al 2009;.. Crescentini et al, 2014b)

๑๖) บทบาททางจิตวิทยาของการทำสมาธิในการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพจากมุมมอง ของทฤษฎีการสลายตัวเชิงบวก^{๒๒๗} จากการศึกษาพบว่า ผลที่เกิดจากการเจริญกรรมฐานเป็น กระบวนการในการรวบรวมพลังจิตที่ช่วยให้สามารถควบคุมลักษณะสัจชาตญาณของตนเองได้ดีขึ้น และในขณะเดียวกันการปรับรูปทรงภายใน หมายความว่า การไตร่ตรองเป็นวิธีการเน้นรูปแบบต่าง ๆ ของการตื่นตระหนกที่มากเกินไป (overexcitability) เช่น จิตประสาท, ภาวะ, จินตนาการทาง อารมณ์และทางปัญญา ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นเพื่อใช้กับงานที่ต้องการพัฒนา วิธีการไตร่ตรองมี บทบาทในการก่อตัวของหลักการทางจริยธรรมที่สูงขึ้นคือการช่วยเหลือการพัฒนาและสังเคราะห์ ความคิด ความสันโดษและความมุ่งมั่นตั้งใจช่วยกระตุ้นพลวัตของการรักษาทางจิตโดยอัตโนมัติ (autopsychotherapy) ในสองวิธี คือ โดยการบรรจุความขัดแย้งและความตึงเครียด และต่อไปโดย เปลี่ยนความขัดแย้งทางจิตให้เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมการพัฒนา

^{๒๒๖} Cristiano Crescentini and Viviana Capurso. **Mindfulness Meditation and Implicit Measures of Personality and Self-Concept Changes.** Frontiers in Psychology, Mini review article, published: 29 January, 2015. Doi: 10.3389/fpsyg. 2015.00044.

^{๒๒๗} <http://www.positivedisintegration.com/nixonMeditation.htm> [27/01/2009]. Laurence Nixon. **The Psychological Role of Meditation in Personality Change From the Perspective of the Theory of Positive Disintegration.** (พบเมื่อ ๑๖/๗/๖๐).

เนื่องจากพลวัต คือมีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของความตระหนักในตัวเอง เป็นฟังก์ชันหน้าที่ของกิจกรรมที่ทำหน้าที่เป็นผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ^{๒๒๘} ในตัวเอง และรวมถึงความรับผิดชอบต่อบุคคลอาจคาดหวังว่า การรับรู้ด้วยตนเองรวมทั้งจะมีความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น มีสองการศึกษาที่ทำโดย ดีน แชปิโร (Deane Shapiro, 1978 และในสื่อสารมวลชน) ยืนยันข้อเสนอนี้ เช่น การเจริญสมณินันนำไปสู่การเพิ่มพูนความรับผิดชอบ

การสร้างความตระหนักถึงความรู้สึกของโครงสร้างปรากฏการณ์ทางจิต บุคคลจะสามารถประเมินตนเองได้ชัดเจนที่สุดจากการเจริญกรรมฐาน คือ การถ่ถอนความสนใจซึ่งจะเป็นการลดอิทธิพลออกไปจากสิ่งเร้าภายนอก (external stimuli) และในเวลาเดียวกันการสร้างพื้นที่ภายในสำหรับการสังเกตตัวเอง ดาโบรซกี (Dabrowski) ได้เสนอว่าการเจริญกรรมฐานจะทำให้เกิดการแยกตัวออกจากโครงสร้างแห่งสัญชาตญาณ และแนวโน้มการแสดงออกโดยไม่มีสติจะไม่เกิดขึ้นอีก ในเรื่องนี้ ได้รับการตีพิมพ์การยืนยันในงานทดลองของ อาเธอร์ เดิกมัน (Arthur Deikman, 1966)

เดิกมัน พบว่าผู้เจริญกรรมฐานที่มีประสบการณ์ ย่อมไม่ดำเนินไปตามระบบที่ควรจะเป็นของโครงสร้างทางจิตวิทยา (deautomatization) โดยมีการจัดระเบียบ จำกัด เลือก และตีความสิ่งเร้าที่มองเห็นได้ ดังนั้น หลังจากที่ได้เรียนรู้รูปแบบการรับรู้และความรู้ความเข้าใจในขั้นตอนต่าง ๆ ของระบบประสาทที่ทำให้แสดงพฤติกรรม และได้เปลี่ยนเป็นนิสัยประจำแล้ว ขั้นตอนช่วงกลางจะถูกลืม กระบวนการนี้ปล่อยให้บุคคล "ติดค้าง" อยู่กับนิสัยการรับรู้และความรู้ความเข้าใจที่ได้เรียนรู้ใหม่ (ผู้วิจัย: การเจริญกรรมฐานทำให้ไม่ดำเนินไปตามระบบที่ควรจะเป็นของจิต คือ การกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดจากผัสสะ แต่ไม่เสพอารมณ์นั้น) นิสัยเหล่านี้เปิดทางสำหรับโหมดใหม่ของการรับรู้และความคิด และแม้กระทั่งการก้าวสู่องค์กรแห่งการรับรู้และองค์ความรู้ในระดับใหม่

๑๗) การทำสมาธิกรรมฐานแบบเน้นการสร้างสติจะช่วยยกระดับบุคลิกภาพในตัวบุคคลที่มีสุขภาพดี, เป็นจิตเวชศาสตร์ครบวงจร^{๒๒๙} จากการศึกษาพบว่า วิปัสสนากรรมฐาน (Mindfulness meditation) เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้เกิดความตระหนักในตนเองและเปลี่ยนแปลงด้านหลัก ๆ ของบุคลิกภาพ, ความมีสมาธิ, อารมณ์, และแนวความคิดของตนเอง คือ การเรียนรู้วิธีการตระหนักถึงความคิดและอารมณ์ของตนเองโดยไม่ทำปฏิกิริยาโต้ตอบกับความคิดและอารมณ์นั้น นี้ช่วยให้บุคคลนั้นสามารถทราบว่าคุณคิดและรู้สึกจริง ๆ อย่างไร

ในการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร Comprehensive Psychiatry 2014 นักวิจัยชาวอิตาลีสี่คนพยายามที่จะตรวจสอบว่า การทำสมาธิกรรมฐานแบบเน้นการสร้างสติมีอิทธิพลต่อลักษณะบุคลิกภาพในทางบวกหลายประการ ๑) การนำกำกับตนเอง; การตัดสินใจด้วยตนเอง ความสามารถในการปรับพฤติกรรมของตนเองตามความต้องการของสถานการณ์ เพื่อที่จะติดตามเป้าหมายและค่านิยมที่บุคคลกำหนด คนที่มีลักษณะนี้สูงสามารถทำหน้าที่ได้อย่างรวดเร็วและเด็ดขาดในขณะที่ตัดสินใจเพื่อให้พวกเขาบรรลุเป้าหมายของตนเอง ๒) การให้ความร่วมมือ; ความสามารถของคนที่

^{๒๒๘} อ้างแล้ว หน้า ๖๖.

^{๒๒๙} <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24746260> Campanella, F., Crescentini, C., Urgesi, C., & Fabbro, F. (2014). Mindfulness-oriented meditation improves self-related character scales in healthy individuals. *Comprehensive Psychiatry*, 55, 1269-1278. (พบเมื่อ ๒๘/๗/๖๐)

จะทำงานได้ดีร่วมกับผู้อื่น แทนที่จะทำตนเองเป็นศูนย์กลางและเป็นปฏิกิริยา ๓) วิชาเฉพาะตน; นี้เกี่ยวข้องกับโดเมนจิตวิญญาณของบุคคล (ไม่จำเป็นต้องเกี่ยวกับศาสนา) คนที่มีลักษณะนี้รู้สึกเชื่อมต่อกับผู้อื่นและโลก และเห็นว่ามีสิ่งอื่นที่สำคัญกว่าในชีวิตกว่าตนเอง นี่แสดงให้เห็นว่าบุคลิกภาพสามารถเปลี่ยนผ่านความพยายามอย่างเข้มข้น

ผลการตรวจสอบผู้ที่ทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอพบว่า ตัวเอง: สามารถตัดสินใจแบบ ไดนามิกมีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเพื่อบรรลุเป้าหมายได้ดีขึ้น, สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น โดยไม่ต้องถูกมองว่าเป็นศัตรูหรือก้าวร้าวเกินไป, สามารถที่จะรู้สึกได้ดีกว่าว่ามีอุดมคติและค่านิยมอื่นที่อยู่เหนือความสนใจตนเองของตน, และการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ผู้คนคิดดีถึงตนเองและบุคลิกภาพของตน สิ่งเหล่านี้เป็นลักษณะที่ทำให้คนที่ประสบความสำเร็จมีความแตกต่างกว่าเพื่อนของเขา

๑๘) สติ : นิสัยที่เหนือกว่านิสัย^{๒๓๐} จากการศึกษาพบว่า คนเราจะสามารถเปลี่ยนนิสัยคือการตระหนักถึงพฤติกรรมภายในและภายนอกของตนเอง โดยพัฒนานิสัยด้วยการมีสติ ซึ่งปกติคนเราเมื่อใจไม่ได้มีสติประกอบแล้ว จะมีนิสัยการใช้ชีวิตอยู่กับอดีตและอนาคตแทนที่จะเป็นช่วงเวลาปัจจุบันขณะ แต่เมื่อมีสติตระหนักถึงนิสัยการใช้ชีวิต เราเริ่มที่จะตระหนักถึงบุคลิกภาพ (สิ่งที่คนส่วนใหญ่ถือว่าเป็นพื้นฐานและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้) โดยการให้ตนเองมีส่วนร่วมในพฤติกรรมด้วยการผลักดันให้ตนสร้างประสบการณ์ภายใน, อารมณ์, ความคิด, และการรับรู้ที่ไม่สามารถสร้างได้โดยปกติ อยู่กับอารมณ์ปัจจุบันขณะแทนที่ติดอยู่กับอดีต หรือความคิดถึงอนาคต เราจะสร้างนิสัยที่แก้ไขยากในสมองและทำให้ประสบการณ์ภายในเหล่านี้กลายเป็นประสบการณ์ที่เป็นธรรมชาติในอนาคต “นิสัยประสบการณ์” พฤติกรรมบุคลิกภาพเหล่านี้กลายมาเป็น “บุคลิกภาพของเรา” มนุษย์สามารถควบคุมพฤติกรรม “บุคลิกภาพ” ได้อย่างครบถ้วนตั้งแต่การกระทำแบบง่าย ๆ ไปจนถึงรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ซับซ้อน (คิด “การพัฒนาบุคลิก”) เพื่อการพัฒนาประสบการณ์ชีวิตที่มีแนวทางแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงได้ แม้กระทั่งเรื่องจิตใจ ทุกสิ่งที่เปลี่ยนแปลงสมองในแบบที่ทำให้เรามีแนวโน้มที่จะทำสิ่งเดียวกันอีกในอนาคต ยังมีส่วนร่วมในพฤติกรรมมากเท่าไร ก็ยังเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางกายภาพของสมองมากขึ้น เมื่อเวลาผ่านไป เราก็เปลี่ยนไปสู่บุคลิกลักษณะที่ต้องการจะเป็น

สรุปว่า การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดสติหยั่งรู้ที่สามารถเห็นแจ้งในสภาวะธรรม โดยไม่ถูกจิตที่ประกอบด้วยตัณหา อุปาทานปรุงแต่ง เป็นสติที่ประกอบด้วยสมาธิอันไม่ถูกชักจูงให้โน้มเอียงด้วยความเข้าใจผิดได้ เป็นอุเบกขาจิต ละวิปัสสนา ๔ คือ ความสำคัญผิดว่าสังขารเป็นของสวยงาม ความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นสุข ความสำคัญผิดว่า รูป-นามเที่ยง โดยกำหนดรู้จิตในปัจจุบันขณะให้ทันทั่วทั้งที่ ว่าความรู้สึกนี้เป็นเพียงอาการที่จิตรู้เท่านั้นเกิดขึ้น และก่ดับไปในที่สุด ความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นตัวตน โดยกำหนดรู้ นิรวณ ๕ ว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่มีสภาวะบุคคล โดยมองว่ากายนี้เป็นที่ประชุมของธาตุ เป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทางกายและใจ พิจารณาเห็นว่ารูป-นามมีการเกิด/ดับอยู่ตลอดเวลาตามกฎไตรลักษณ์ บนฐาน กาย เวทนา จิต และธรรม อันสามารถ

^{๒๓๐} <http://meditationmag.com/meditation-science/meditation-neuroplasticity/> Kevin Ellerton.

ทำให้อหังการ/มมังการ ในเพราะความเข้าใจไม่ถูกต้องต่อสภาวะที่เป็นอยู่จริง ยึดมั่นมองเห็นชั้น ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตน ด้วยอำนาจแห่งกิเลส ลดลงหรือดับไปได้ ดังนั้น เมื่ออำนาจแห่งกิเลสที่ยึดถือมั่นในตัวตน/ของตน ลดลงหรือดับไปแล้ว พฤติกรรมที่เป็นความเคยชินอันเกิดจากกิเลส บ่มเพาะจนเป็นพื้นเพนิสัยฝังติดแน่นในสันดานของแต่ละบุคคล ย่อมต้องมีสัมมาทิฐิ และใช้เวลาแก่งแย่งในการเรียนรู้จนเป็นนิสัยใหม่ที่ถูกต้อง ดังนั้น จิตที่พร้อมด้วยสติหยั่งรู้ความจริงแท้ของธรรมชาติ ย่อมส่งผลให้บุคลิกภาพพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีตามแนวพุทธวิธี สามารถเป็นผู้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ซึ่งในปัจจุบัน ได้รับการพิสูจน์และเป็นที่ยอมรับจากนักวิชาการและนักจิตวิทยาแล้ว

๒.๘ สรุปท้ายบท

สิ่งทั้งหลายที่ปรากฏเป็นต่าง ๆ นั้น เป็นเพียงกระบวนการแห่งรูปธรรมและนามธรรมที่เกิดจากองค์ประกอบต่าง ๆ มาประชุมกัน และองค์ประกอบเหล่านั้นล้วนมีการเกิดขึ้น และเสื่อมสลายเป็นไป โดยอาการที่สัมพันธ์สืบเนื่องเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กัน รวมทั้งความเข้าใจว่าจิตของตนเป็นสิ่งมั่งคงอยู่เป็นอมตะ จึงทำให้เข้าใจว่ามีอัตตาซ้อนอยู่ภายใน ผู้หลงยึดติดมั่นในสมมติขึ้นว่าเป็นจริง ทำให้เกิดกิเลสตัณหา ความเห็นแก่ตัว ทะยานอยาก มานะ ความถือตัว ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความบีบคั้นขัดแย้งขยายออกไปทั้งภายในและภายนอก ตัวการสำคัญก็คือ ภาพของอัตตา กับความยึดติดถือมั่นในเมื่ออัตตาหรือตัวตนไม่มีอยู่จริง ซึ่งเป็นเพียงสิ่งสมมติ มันจึงเป็นเพียงสิ่งที่ถูกยึดถือเอาไว้

สักกายทิฐิ คือ ความเห็นผิดในชั้น ๕ ว่าเป็นเรา ของเรา เป็นความเห็นว่ามิตัวตน (อัตตา) เข้าใจผิดว่า จิตหรือวิญญาณของเราและของทุกชีวิตนี้เป็นอัตตาหรือตัวตนอมตะ ที่จะไม่ดับหายไปแม้จะไม่มีร่างกายแล้วก็ตาม และเชื่อว่ามันสามารถที่จะเกิดขึ้นมาใหม่สืบต่อเอาไว้ได้เรื่อยไป มานะ ความถือตัวเพราะเป็นการยกจิตของตนไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ส่วนอสมิมานะก็เป็นความยึดถือตัวตนนี้เป็นของตน เป็นความถือตัวที่เกิดขึ้นได้โดยไม่อาศัยวัตถุเกิด เกิดขึ้นได้เพราะจิตคิดนึกจินตนาการ มานะนี้เป็นสังโยชนที่เนื่องกับอัตตาที่ละได้ยากที่สุด

ส่วนจิตวิทยาแนวคิดทฤษฎีอัตนิยม (Egoism) นั้น ความเห็นแก่ประโยชน์ตน คือ ธรรมชาติมนุษย์ ไม่ใช่สิ่งที่น่ารังเกียจ การกระทำทุกอย่างของมนุษย์เกิดจากการเห็นแก่ประโยชน์ของตนเอง ปกป้องตนเองไม่ให้เกิดความทุกข์หรือความตาย แสวงหาความสุขให้ตนเองให้มากที่สุดโดยไม่ต้องคำนึงถึงผู้อื่น หน้าที่ที่พึงมีต่อผู้อื่น ก็ต่อเมื่อมันนำความสุขมาสู่ตน เมื่อมนุษย์มีวิวัฒนาการที่สูงขึ้น มีความสำนึกทางศีลธรรม มีมโนธรรม จึงพัฒนาจากสัญชาตญาณเห็นแก่ตน เป็นการเห็นแก่ผู้อื่น จึงทำให้เกิดเป็นสัญญาประชาคมเพื่อปกป้องผลประโยชน์ของกันและกัน จากการวิจัยทางชีววิทยา และกลุ่มนักคิดสกุลดาร์วินยอมรับว่ามีการต่อเนื่องของการเกิด/ตายของสิ่งมีชีวิต มีการส่งต่อวิวัฒนาการของยีน (gene) มาอย่างยาวนาน การค้นพบนี้เป็นข้อพิสูจน์เรื่องกรรม วิบากกรรม และรวมทั้งการวิจัยเชิงทดลองพบว่าการเจริญสติหยั่งรู้สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้

โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยภายในต่อการพัฒนาภายในตัวบุคคลเพื่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจหยั่งรู้ ตระหนักถึงความจริง ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และบุคลิกภาพได้ ความสอดคล้องที่เป็นสัมมาทิฐิ ย่อมนำไปสู่ฉันทะอันเป็นความต้องการความเป็นอิสระจากทุกข์ จึงมีการพัฒนาตนเองด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดำเนินไปตามหลัก

ไตรสิกขา เพ่งพินิจพิจารณาสภาวะธรรมจนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ เนื่องมาจากปัญญาความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงในธรรมชาตินี้ สามารถทำลายวิปลาส และเกิดวิปัสสนาปัญญา ละความยึดถือมั่นในรูป-นามได้ ทำให้จิตดำเนินเข้าถึงญาณทัสสนวิสุทธิ เกิดวิชชาอันสามารถทำลายกิเลสตัณหาลงได้ตามลำดับ ทำให้ทุกข์เบาบาง จนกระทั่งสามารถทำให้ ละคลายความยึดถือมั่น ลด/ดับอหังการ มมังการลงได้ เกิดความสมดุลทางด้านความคิดเห็น อันเป็น โลกุตตรสัมมาทิฐิ ย่อมนำไปสู่ความเป็นอิสระจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง และยังเป็นผลให้บุคลิภาพมีการปรับเปลี่ยนอย่างถาวร อันเนื่องมาจากปัญญาที่รู้แจ้งธรรมตามลำดับ