

บทความวิชาการ

## แนวทางกำหนดรู้ขั้น 5 ในยุคนิวอร์มอล

### Guidelines for Contemplating the Five Aggregates in the New Normal Age

นางเบญจวรรณ ชayangkur ณ อยุตธยา

Benchawan Chayangkura Na Ayutthaya

สังกัด : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

Department of Disaster Prevention and Mitigation

midori.opp@gmail.com,hunsirikul

[1974@gmail.com](mailto:1974@gmail.com)

Received: September 27, 2021 Revised: October 4, 2021

Accepted: October 6, 2021

#### บทคัดย่อ

ประเทศไทยประสบกับวิกฤตการณ์การแพร่เชื้อของ “โคโรนาไวรัส” หรือเรียกว่า (โควิด19) ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของคนทั่วโลก ทำให้ประชาชนต้องปรับตัวการใช้ชีวิตในสังคมใหม่ นำมาสู่สังคมที่เรียกว่า New Normal คือการใช้ชีวิตในวิถีใหม่ที่แตกต่างไปจากอดีต ทำให้มนุษย์เราเกิดความทุกข์ ความเครียด ความซึมเศร้า เพราะมนุษย์มีร่างกายและจิตใจ ชีวิตของมนุษย์เกิดจากภาวะการปรุงแต่งและรวมกันของขั้น 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ขั้น คือ ร่างกายกับจิตใจ ขั้นเป็นภาวะที่ทำให้เกิดทุกข์ ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้ดับทุกข์ด้วยการเจริญกรรมฐานเป็นอุปกรณ์ในการพิจารณา และกำหนดรู้ เพราะทุกคนมีร่างกายและจิตใจ การเจริญสติ จึงต้องใช้ขั้น 5 เป็นอารมณ์ด้วยการกำหนดรู้ฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม พิจารณาจนเห็นการเกิดดับของขั้น 5 เห็นตามธรรมชาติที่เกิดขึ้น เห็นตามความเป็นจริงว่ามีการเกิดขึ้นและดับไป ไม่มีใครบังคับให้เกิดดับ เห็นไตรลักษณ์ กำหนดรู้เท่าทัน และเข้าใจทุกข์ การเข้าถึงภาวะแห่งการดับทุกข์ด้วยการฝึกปฏิบัติกรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต เป็นสิ่งที่ใช้อารมณ์ในการเจริญภาวนา เป็นกลวิธีอุบายเหนี่ยวนำสมาธิให้ตั้งมั่น แนวทางกำหนดรู้ขั้น 5 ในยุคนิวอร์มอล เป็นการกำหนดรู้แบบใหม่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงใหม่ กำหนดเป็นปกติแต่ให้รู้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงใหม่ และสามารถอยู่ร่วม หรืออยู่กับการเปลี่ยนแปลงใหม่ เหมือนกับที่เคยอยู่ปกติที่ผ่านมา ซึ่งแนวทางการกำหนดรู้ คือ การรู้เรื่องอริยสัจ 4 และมีสติปฏิฐาน 4

**คำสำคัญ:** แนวทางกำหนดรู้ขั้น 5 นิวอร์มอล

## Abstract

Thailand was faced with a crisis of spreading the belief of "Coronavirus" or called (COVID 19). Affect the way of life of people all over the world Causing people to adapt to life in a new society. Brought to a society called New Normal. Is to live in a new way that is different from the past. Causing us human suffering, stress, and depression. Because humans have a body and mind. Human life arises from the situation and the combination of the five aggregates, as; Corporeality, Sensation, Perception, Mental formations and Consciousness. Khan is the body and the mind. Khan is a burden that causes suffering. In Buddhism, teaching to end suffering through meditation is a device for considering and determining knowledge. Because everyone has a body and mind. Mindfulness Therefore, the five aggregates must be used as mood by defining the four knowledge bases Is the body of pity, the mind and the dharma. Is able to consider the occurrence and cessation of five aggregates to understand the nature of life, and moreover he can figure the way that life is and uncontrollable entity under the rule of three characteristics. Accessing the state of the cessation of suffering through meditation practice is the site of mental functioning. It is something that uses emotions in the prayer. Is a tactic to induce concentration. Guidelines for Contemplating the Five Aggregates in the New Normal Age It is a new form of knowledge in a new changed society. Define as normal, but keep up with the new changes. And can live together Or stay with a new replacement As usual in the past. Which Guidelines for Contemplating the Five Aggregates is have Noble Truth 4 and Satipatthāna 4.

**Keywords:** Guidelines for Contemplating, Five Aggregates, New Normal

## บทนำ

สถานการณ์โลกปัจจุบันอยู่ในสภาวะที่ต้องเผชิญกับความผันผวนทางเศรษฐกิจและสังคมอันเนื่องมาจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-2019 สังคมโลกมีการดำรงชีวิตประจำวันที่หวาดระแวงและจะต้องเฝ้าระวังมิให้ตนเองต้องได้รับการติดเชื้อเพราะอาจทำให้เกิดความทุกข์ทรมานจากอาการของโรค บางรายอาจถึงกับสูญเสียชีวิต พลัดพรากของสิ่งอันเป็นที่รัก และประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่สมปรารถนาในสิ่งอันใดที่หวังไว้ อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากผลกระทบของมหันตภัยโควิด-19 สถานการณ์การแพร่ระบาด

ของ “โควิด-19” ช่วงปลาย พ.ศ. 2562 ถึง พ.ศ. 2564 นั้น เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงจนแพร่กระจายไปในประเทศต่างๆ ทั่วโลก มีผู้คนเจ็บป่วยและล้มตายจำนวนมาก บางประเทศต้องประกาศปิดประเทศ สายการบินที่เชื่อมกันทั่วโลกไม่สามารถเปิดเส้นทางการบินได้ดังเดิมทั้งในประเทศและระหว่างประเทศ การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือ COVID-19 ส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจและสังคมของประชากรทั่วโลก เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ ประชากรขาดรายได้ ไม่มีเงินจ่ายค่าสาธารณูปโภค ค่ารักษาพยาบาล ค่าการศึกษาของบุตร ฯลฯ ส่งผลกระทบต่อสังคม โดยเฉพาะสังคมครอบครัวที่จะต้องดิ้นรนเพื่อหารายได้จุนเจือครอบครัวในยุคที่เศรษฐกิจตกต่ำ และปัญหาอื่น ๆ ในสังคมมีเพิ่มมากขึ้น ได้แก่ ปัญหาการซื้อ-ขายยาเสพติด การเลิกจ้างหรือการปรับอัตราเงินเดือน (อ้างอิงข้อมูลจาก TerraBKK.com < <https://www.terrabkk.com/articles/197654> > เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2563) ดังนั้นเพื่อความอยู่รอดในสังคมปัจจุบัน ทุกชีวิตจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตใหม่ตามสถานการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้น คำว่า “New Normal” นายแพทย์สุรพล อิศรไกรศีล ราชบัณฑิต ได้ให้ความหมายว่า เป็นสถานการณ์หรือปรากฏการณ์ ที่แต่เดิมเป็นสิ่งที่ไม่ปกติ ผู้คนไม่คุ้นเคย ไม่ใช่มาตรฐานต่อมามีเหตุหรือวิกฤตบางอย่างทำให้มีการเปลี่ยนแปลง มีผลทำให้สถานการณ์หรือปรากฏการณ์นั้นกลายเป็นสิ่งที่ปกติและเป็นมาตรฐาน(สุรพล อิศรไกรศีล, ราชบัณฑิตบัญญัติศัพท์คำว่า New Normal, เรียกใช้เมื่อ 30 มิถุนายน 2563จาก <https://www.facebook.com/surapol.issaragrisil>) เป็นชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) หรือความปกติใหม่ ซึ่งเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีตและเป็นวิวัฒนาการใหม่ของสังคมโลกอีกด้วย ได้แก่ การที่ประชาชนให้ความสำคัญกับการสวมหน้ากากเพื่อป้องกันโรค การเว้นระยะห่างสำหรับบุคคล การล้างมือบ่อยๆ เช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์ การใส่แมส การเรียนออนไลน์ การประชุมออนไลน์ การทำงานที่บ้าน การซื้อสินค้าออนไลน์ การทำธุรกรรม รวมทั้งการใช้เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนช่วยในการสื่อสารและการใช้ชีวิตประจำวัน และการไปในสถานที่สาธารณะ ลดการปฏิสัมพันธ์ รวมทั้งการกักกันตนเอง เป็นต้น ดังนั้นวิถีชีวิตแบบ New Normal จึงเป็นกระบวนใช้ชีวิตแบบใหม่ที่ประชากรในยุคปัจจุบันจะต้องปรับตัวให้ทันต่อเหตุการณ์ ถึงแม้ว่าจะมีความทุกข์ใจ ลำบากใจ คับแค้นและอึดอัดใจกับรูปแบบการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตใหม่เพียงใดก็ตาม ในฐานะที่ผู้เขียนเป็นพุทธศาสนิกชนจะได้นำเสนอแนวทางกำหนดรู้ชั้น 5 ในยุคนิวนอร์มอล เพื่อให้ทุกชีวิตที่อยู่ร่วมกันในยุค “New Normal” สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ แต่เป็นปกติใหม่ (New Normal) ท่ามกลางความทุกข์ทั้งปวงที่อยู่รอบตัว โดยมีชั้น 5 ซึ่งประกอบด้วยรูป นาม เป็นฐานที่ตั้งของการกำหนดรู้และปล่อยวางความทุกข์/สุข อันเป็นไปตามกฎธรรมชาติ(พระพรหมคุณาภรณ์, 2550, หน้า 10)สิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย ทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน สิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายเหล่านี้เป็นสามัญลักษณะ (พุทธทาสภิกขุ, 2535, หน้า 28-29) และเมื่อทุกชีวิตมีความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงก็จะสามารถดำรงชีวิตตามแนวทางของโลกในยุคปกติใหม่ หรือ New Normal ได้อย่างมีความสุข ซึ่งผู้เขียนจะได้นำเสนอแนวทางการกำหนดรู้ชั้น 5 ในยุคนิวนอร์มอล ในลำดับต่อไป

## ชั้น 5

ร่างกายมนุษย์เป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งของชีวิต หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ชีวิตประกอบไปด้วย ส่วนประกอบ 2 ส่วนหลัก ที่เรียกว่าองค์ประกอบแห่งชีวิต ได้แก่ (1) องค์ประกอบฝ่ายร่างกาย(รูปธรรม) (2) องค์ประกอบฝ่ายจิตใจ (นามธรรม) เรียกว่าชั้น 5 สมเด็จพระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ชั้นทั้ง 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ” พระอภิธรรมปิฎก ในคัมภีร์วิภังค์ (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 35 ข้อที่ 1, หน้า 1) ความทุกข์ ความสุขไม่สามารถเกิดขึ้นได้เองถ้าไม่มีฐานรับข้อมูล ในบุคคลนั้นๆ ในที่นี้ผู้เขียนหมายถึง บุคคลทุกเพศ วัย ก่อนที่ศึกษารายละเอียดเรื่องชั้น 5 อันเป็นกองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นต้น ส่วนประกอบห้าอย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ , 2555, หน้า 162) ผู้เขียนจะกล่าวถึงองค์ประกอบของร่างกายของมนุษย์ในมุมมองของพระพุทธศาสนาประกอบความเข้าใจพอสังเขป ดังนี้ความทุกข์ ความสุขไม่สามารถเกิดขึ้นได้เองถ้าไม่มีฐานรับข้อมูลในบุคคลนั้นๆ ในที่นี้ผู้เขียนหมายถึง บุคคลทุกเพศ วัย ก่อนที่ศึกษารายละเอียดเรื่องชั้น ๕ อันเป็นกองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นต้น ส่วนประกอบห้าอย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ , 2555, หน้า 162) ผู้เขียนจะกล่าวถึงองค์ประกอบของร่างกายของมนุษย์ในมุมมองของพระพุทธศาสนาประกอบความเข้าใจพอสังเขป ดังนี้

### ความหมายชั้น 5

คัมภีร์พระไตรปิฎก ปรากฏคำว่า “ชั้น 5” หมายถึงองค์ประกอบของร่างกาย 5 ประการ ได้แก่ รูปชั้น (กองรูป) เวทนาชั้น (กองเวทนา) สัญญาชั้น (กองสัญญา) สังขารชั้น (กองสังขาร) และ วิญญาณชั้น (กองวิญญาณ) พระอภิธรรมปิฎก ในคัมภีร์วิภังค์ (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 35 ข้อที่ 1, หน้า 1) ทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือ ละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ พระสุตตันตปิฎก ในสังยุตตนิกาย ชนธวารวรรค (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 17 ข้อที่ 48, หน้า 66-67)

คัมภีร์อรรถกถา ปรากฏคำว่า “ชั้น 5” หมายถึง รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น คำว่า รูปชั้น จึงได้แก่ กองรูป ส่วนแห่งรูป คำว่า เวทนาชั้น ได้แก่ กองแห่งเวทนา ส่วนแห่งเวทนา เป็นต้น ตัวอย่างเช่น กองแห่งรูป คือส่วนแห่งรูป 25 ส่วนแห่งรูป 96 ซึ่งทรงจำแนกไว้ในโอกาส 11 อย่าง มีรูปที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน โดยคำรัสที่ตรัสว่า “มหาภูตรูป 4” ชื่อว่า “รูปชั้น” เป็นต้น พระอภิธรรมปิฎก ในคัมภีร์วิภังค์ (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 35 ข้อที่ 1, หน้า 2)

คัมภีร์วิสุทธิมรรค ให้ความหมายว่า “สรีระร่างกาย เรียกว่าอัฐภาพ อีกอย่างหนึ่งชั้นทั้ง 5 เรียกว่าอัฐภาพเพราะชั้นทั้ง 5 นั้นเป็นแดนอาศัยให้เกิดสมมติบัญญัติต่างๆ ขึ้น สัตว์เหล่าใดนับเนื่องอยู่ในอัฐภาพนั้น คือกำหนดตั้งลงในอัฐภาพนั้น เพราะฉะนั้น สัตว์เหล่านั้นจึงเรียกว่า ผู้มีอัฐภาพ” (วิสุทธิ. (ไทย) 1/256/457) ในชั้น 5 ประการ ธรรมชาติทุกชนิดมีความแตกสลายไป

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)** ชันซ์ แปลว่า กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมร่วมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา-เขา เป็นต้น หรือส่วนประกอบห้าอย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต ได้แก่

(1) รูปชันซ์ คือ ส่วนที่เป็นรูป ร่างกาย พุทธิกรรม และคุณสมบัติต่าง ๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย ที่เป็นธาตุทั้ง ๔ เช่น เลือด เนื้อ น้ำเหลือง ความอบอุ่นในร่างกาย

(2) เวทนาชันซ์ คือ ส่วนที่เป็นการเสวยรสอารมณ์ที่เกิดจากประสาทสัมผัสที่ทำให้เกิดความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ เมื่อรับรู้เกิดความสุข มนุษย์เรียกว่า สุข เมื่อรับรู้เกิดความไม่พอใจ มนุษย์เรียกว่า ทุกข์ เมื่อรับรู้แล้วไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า อุเบกขา

(3) สัญญาชันซ์ คือ ส่วนที่เป็นความกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้น ๆ ได้ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ 5 เช่น เสียงดัง รูปสวย กลิ่นหอม รสหวาน ร้อน และดีใจ

(4) สังขารชันซ์ คือ ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ คุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิต ให้เป็นกุศล อกุศล และไม่ใช่อกุศล และอกุศล

(5) วิญญาณชันซ์ คือ ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์ความรู้้อารมณ์โดยทางอายตนะภายในทั้ง ๖ ได้รับรู้อายตนะภายนอกทั้ง 6 ประการ เช่น การได้ยิน การมองเห็น การได้กลิ่น เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ , 2555, หน้า 162)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า ชันซ์ทั้ง 5 อาศัยซึ่งกันและกัน รูปชันซ์เป็นส่วนกาย นามชันซ์ทั้ง 4 เป็นส่วนใจ มีทั้งกายและใจจึงจะมีชีวิต กายกับใจทำหน้าที่เป็นปกติและประสานสอดคล้องกัน ชีวิตจึงจะดำรงอยู่ได้ด้วยดี (พระพรหมคุณาภรณ์, 2539, หน้า 24) ชันซ์ทั้ง 5 ประกอบด้วย รูปชันซ์ (กองรูป) เวทนาชันซ์ (กองเวทนา) สัญญาชันซ์ (กองสัญญา) สังขารชันซ์ (กองสังขาร) วิญญาณชันซ์ (กองวิญญาณ) พระสุตตันตปิฎก ในคัมภีร์วิภังค์ (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 35 ข้อที่ 1 หน้า 1) ชันซ์ทั้งในส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม มีความสัมพันธ์กันอย่างแน่นอน เมื่อรูปชันซ์เกิดผัสสะย่อมส่งผลต่อนามชันซ์ทั้ง 4 ทันที

### ความสำคัญของชันซ์ 5

ตามหลักพระพุทธศาสนาเรื่องชีวิตกับชันซ์ 5 เป็นเรื่องเดียวกัน ดังนั้นชันซ์ 5 จึงเป็นความสำคัญในฐานะที่เป็นองค์ประกอบของร่างกายทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม หากไม่มีชันซ์ 5 ก็ไม่มีร่างกายและองค์ประกอบของร่างกาย ดังที่ได้นำเสนอรายละเอียดของชันซ์ 5 แล้วข้างต้น

รูปชันซ์ ประกอบด้วยร่างกายที่เราสามารถเห็นได้ สัมผัสได้ แต่ต้องได้ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า เป็นส่วนประกอบร่างกายที่ประกอบด้วย มหาภูตรูป 4 พระสุตตันตปิฎก ในคัมภีร์วิภังค์ (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 35 ข้อที่ 1 หน้า 1) ได้แก่ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุรูป/ร่างกายก็เปรียบเหมือนกับบ้านที่มีประตูหน้าต่าง 6 ช่องทาง สิ่งต่าง ๆ ภายนอกที่รับรู้ได้นั้นก็เนื่องมาจาก 6 ช่องทางนี้ โดยมีอายตนะภายในเป็นที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ เป็นแดนต่อความรู้ฝ่ายภายใน ได้แก่ จักขุคือตา

โสตะคือหู ฆานะคือจมูก ชิวหาคือลิ้น กายคือกาย มโนคือใจ สำหรับอายตนะภายนอก 6 นั้นเป็นตัวที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แตนต่อความรู้ฝ่ายภายนอก รูปะคือรูป สิ่งที่เห็น สัททะคือเสียง คันทะคือกลิ่น รสคือรส โผฏฐัพพะคือสัมผัสทางกาย สิ่งที่ถูกต้องกายและธรรมหรือธรรมารมณ์คืออารมณ์ที่เกิดกับใจสิ่งที่ใจนึกคิด ทั้ง 6 อย่างนี้ เรียกทั่วไปว่า อารมณ์ 6 คือเป็นสิ่งสำหรับให้จิตยึดเหนี่ยว (พระพรหมคุณาภรณ์, 2555, หน้า 203) กฎธรรมชาติกำหนดให้ตาทำหน้าที่ดู หูทำหน้าที่ฟังเสียง จมูกทำหน้าที่ดมกลิ่นและหายใจเข้าออก ลิ้นทำหน้าที่กลืนอาหารให้เข้ากันและส่งในลงในลำคอ ช่วยในการออกเสียง ให้รู้รส กายมีความหมายว่าตน มักใช้คู่กับคำว่า ร่าง เป็นร่างกายทำหน้าที่รับสัมผัสจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว ใจคือสิ่งที่ทำหน้าที่รู้ รู้สึก นึก คิด

นามขันธ์ เป็นส่วนที่เป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่าง แต่รับรู้ได้ทางใจ นามขันธ์ ประกอบด้วย เวทนา ขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ เมื่อรูปขันธ์ส่งสัญญาณผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย นามขันธ์ จะทำงานทันที โดยเริ่มต้นจากวิญญาณขันธ์ทำหน้าที่ในการรับรู้ ตามด้วยสัญญาขันธ์คือความจำ พร้อมกับการปรุงแต่งของจิตซึ่งเป็นการทำงานของเวทนาขันธ์ แล้วในลำดับต่อไปคือการแสดงออกในส่วนที่เป็นสังขารขันธ์คือการตอบโต้ต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นนั้น ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางรูปขันธ์ การแสดงออกอันเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นทั้งด้านที่เป็นสุขและทุกข์

ดังนั้นขันธ์ทั้ง 5 จึงมีความสำคัญยิ่งในการสร้างสุขหรือทุกข์ ให้เกิดขึ้นในตน ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันที่เราเรียกว่าโลกียสุข หรือการบรรลุธรรมขั้นสูงสุดที่เราเรียกว่าโลกุตระธรรม

### การกำหนดรู้ ขันธ์ 5

การทำงานร่วมกันของขันธ์ 5 ด้วยการสัมผัสกับสิ่งต่างๆที่เข้ามากระทบกับรูป ซึ่งมีประสาทการรับรู้เปิดประตูออกอยู่แล้ว โดยผ่านเข้ามาที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นตัวรับสัญญาณทำให้วงจรของทุกข์เริ่มทำงาน โดยตัวก่อเกิดเหตุที่สำคัญซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้บงการให้เกิดความทะเยอทะยานตามความต้องการของจิตผู้ถูกรอรับงำ คืออุปาทานที่เข้าไปกำกับควบคุมให้ความต้องการของจิตสมประสงค์ ทำให้ตัววิชชาไม่เกิด เมื่อจิตมีอุปาทานขันธ์เข้าไปยึดมั่น อาจทำให้เกิดได้ทั้งสุขเวทนาและทุกขเวทนา คำว่าอุปาทาน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) หมายถึงความถือมั่น ความยึดมั่นไม่ปล่อยวางตามควรแก่เหตุผลเนื่องจากติดใคร่ชอบใจหรือใฝ่ปรารถนาอย่างแรง ดังนั้นอุปาทานขันธ์ จึงมีความหมายว่าขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน ขันธ์ที่ประกอบด้วย อุปาทาน ได้แก่ เบญจขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่ประกอบด้วยอาสวะ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2553, หน้า 572) สัจจธรรมแห่งความไม่รู้ ไม่เข้าใจ ในความจริงของความทุกข์พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในมหาปริณิพพานสูตร ความตอนหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่ตรัสรู้ ไม่เข้าใจอริยสัจจ 4 ทั้งเราและเธอจึงได้วิ่งเล่นเร่ร่อนไป (ในชาติทั้งหลาย) สิ้นกาลนานอย่างนี้” ในคัมภีร์มหาวรรค (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย 2539, พระสุตันตปิฎก เล่มที่ 10 ข้อที่ 168 หน้า 87) พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องทุกข์ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์ไม่ต้องวนเวียนตายเกิดอยู่ในกองทุกข์

อัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระวินัยปิฎก (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 4 ข้อที่ 13-14 หน้า 20-22) เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าแสดงครั้งแรกให้กับปัญจวัคคีย์ ทั้ง 5 ณ ป่าอิสิปตน

มฤคทายวัน ผลการแสดงธรรมครั้งแรกปรากฏว่า พระอัญญาโกณฑิยาญะดวงตาเห็นธรรม นับว่าเป็นพระสงฆ์รูปแรกในพระพุทธศาสนา สาธะสำคัญของธัมมจักกัปปวัตตนสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสสรุปโดยย่อดังนี้

1) พระพุทธเจ้าสอนให้ไม่ทำอยู่ 2 อย่าง ประการที่หนึ่ง คือกามสุขัลลิกานุโยค ไม่ทำตนให้หมกมุ่นอยู่ในความสุข ในส่วนนี้จะทำให้เป็นบุคคลที่ไม่ขวนขวายในการปฏิบัติหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ ประการที่สอง คืออัตตะกิลมะถานุโยค ไม่ทำให้ตนเองต้องลำบากและเดือดร้อน เช่นการตั้งใจมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติหน้าที่ที่รับผิดชอบให้สำเร็จโดยไม่ดูแลสุขภาพ ร่างกายของตนเองอาจทำให้ภารกิจที่ตั้งไว้ไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

2) พระพุทธเจ้าสอนให้ปฏิบัติ คือมัชฌิมาปฏิปทา หมายถึงการดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง ไม่กระทำให้ตกอยู่ในอำนาจของ กามสุขัลลิกานุโยค อัตตะกิลมะถานุโยค ด้วยการเป็นผู้ตระหนักรู้เรื่อง บาป บุญ คุณ โทษ อย่างผู้ไม่หลงระเหิงกับชีวิต ไม่ประมาท และมีปัญญาในการแก้ไขปัญหา ด้วยแนวทางแห่งอริยมรรค 8 ประการ

3) พระองค์สอนให้ รู้ว่าความทุกข์มีอะไรบ้าง มีลักษณะอย่างไรบ้าง ได้แก่ การเกิด ความแก่ ความตาย ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความประสพกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นรู้แนวทางในการค้นหาทุกข์ รู้วิธีการกำหนดแนวทาง และวิธีการปฏิบัติให้พ้นทุกข์

4) พระองค์ตรัสว่า อุปาทานชั้น 5 เป็นตัวทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ คือ กามตัณหา ภาวะตัณหา และวิภวตัณหา

5) พระองค์ตรัสแนวทางการกำหนดรู้ อย่างผู้ที่ดวงตาเห็นธรรม มีปัญญา มีความบริสุทธิ์ปราศจากอวิชชา ว่า ควรกำหนดรู้ในทุกข์อริยสังข์ ควรละในทุกข์สมุทัยอริยสังข์ ควรทำให้แจ้งในทุกข์นิโรธอริยสังข์ และควรให้เจริญในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์

6) ผลของการแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระอัญญาโกณฑิยาญะหนึ่งในคณะปัจฉิมปัจฉิม ได้สดับตรับฟังพระธรรมเทศนาและตั้งจิตกำหนดรู้ตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ทำให้เกิดปัญญาว่า “ สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดาแล้ว สิ่งนั้นทั้งปวงก็ต้องดับสลายไปเป็นธรรมดา” และขอบวชเป็นพระสงฆ์รูปแรกในพระพุทธศาสนา

ดังนั้นธัมมจักกัปปวัตตนสูตรจึงเป็นปฐมแบบในการกำหนดรู้เพื่อการปฏิบัติสู่ความเป็นผู้พ้นทุกข์ต่อไป อนัตตลักขณสูตร พระวินัยปิฎก พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับปัจฉิมปัจฉิมทั้ง 5 โดยมีใจความสำคัญของพระสูตรว่า (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 4 ข้อที่ 20 หน้า 27) “ ภิกษุทั้งหลาย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นอนัตตา ภิกษุทั้งหลาย ถ้ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่า “รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของเราจะเป็นอย่างนี้” อย่าน้อย่างนั้น ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอนัตตา ฉะนั้น จึงเป็นไปเพื่ออาพาธและบุคคลย่อมไม่ได้ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่า “รูป เวทนา สัญญา สังขาร

วิญญูณ ของเราจงเป็นอย่างนี้ อย่าได้เป็นอย่างนั้น” จากพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณ นี้เป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน ทรงตรัสถึงทั้งห้านี้พึงเป็นไปเพื่ออาหาร มิได้เป็นของเราจะกำหนดให้เป็นอย่างที่เราให้เป็นอย่างนี้เป็นอย่างนั้น คงจะไม่ได้ ดังเช่นที่พระพุทธองค์ตรัสถามปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 อีกว่ารูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง สัญญาเที่ยงหรือไม่เที่ยง สังขารเที่ยงหรือไม่เที่ยง วิญญูณเที่ยงหรือไม่เที่ยง พระพุทธองค์จึงตรัสอีกว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดาควรหรือที่จะเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา” พระวินัยปิฎกในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 4 ข้อที่ 21 หน้า 28-29) ย่อมแสดงให้เห็นว่าทั้งห้า หมายถึง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผัน ถือว่าเป็นอนัตตา ที่ไม่มีตัวตน ไม่ยึดมั่น ไม่ถือมั่น ไม่แน่นอน ทุกอย่างล้วนอนิจจัง โดยทั้งหมดนี้เป็นเพียงองค์ประกอบที่เกิดขึ้นมาเรียกว่า ชั้น 5 ชั้น 5 (พระราชมุนี, 2528, หน้า 27) จึงหมายถึง กอง พวก หมวด หมู่ ลำตัว หมวดหนึ่งๆ ของรูปธรรมและนามธรรมทั้งหมดแบ่งออกเป็น 5 กอง คือ รูป ชั้น 5 กองรูป กองเวทนา สัญญา ชั้น 5 กองสัญญา สังขารชั้น 5 กองสังขาร วิญญูณชั้น 5 กองวิญญูณ เรียกรวมว่า “เบญจชั้น” หรือ “ชั้น 5”

จากที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า “อนัตตา” (อนตตา) คือความมิใช่ตัวตน เป็นหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงตรัสสอนปัญจวัคคีย์ในอนัตตลักขณสูตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกนั้น เป็นหลักธรรมที่ทรงเทศน์สอนต่อจากธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ส่วนอนัตตลักขณสูตรเป็นหลักธรรมที่ 2 ที่ทรงสอนปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 เมื่อได้ฟังพระสูตรนี้แล้ว ก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

### แนวทางการกำหนดรู้ ชั้น 5 ตามหลักไตรลักษณ์

ผู้เขียนได้นำเสนอข้างต้นว่า มนุษย์ทุกคนมีรูปและนามประกอบกันขึ้นเป็นร่างกาย คือรูปชั้น 5 ซึ่งเป็นที่รวมของมหาภูตรูป 4 หรือธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อันมีคุณสมบัติประจำในแต่ละธาตุคือความไม่เที่ยง ความแปรเปลี่ยนตลอดเวลา ดังที่พระสารีบุตร ได้ยกมหาภูตรูป 4 พระสุตตันตปิฎก ในคัมภีร์มูลปณาสก (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 12 ข้อที่ 302 หน้า 330-337) มาเป็นเครื่องมือในการสื่อสารให้เห็นหลักไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความสิ้นไป ความเสื่อมไป ความแปรผันเป็นของธรรมดาของมหาภูตรูปภายในและภายนอก พระสารีบุตร ได้กล่าวไว้ในมหาภูตรูปว่า ไฉนกาย ซึ่งตั้งอยู่ชั่วเวลาเล็กน้อยที่ถูกค้นหาเข้าไปยึดถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าเรามีอยู่ จักไม่ปรากฏเป็นของไม่เที่ยง มีความสิ้นไป เป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดาและมีความแปรผันไปเป็นธรรมดาเล่า เมื่อธาตุทั้งหลายอันได้แก่ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุก็เป็นเช่นเดียวกันคือไม่เที่ยง มีความสิ้นไป มีความเสื่อมไป มีความผันแปรไปเป็นธรรมดาเช่นเดียวกัน การกำหนดรู้ชั้น 5 ตามหลักไตรลักษณ์นั้น เป็นการพิจารณาความจริงตามธรรมชาติของรูปชั้น 5 ที่ประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกันเป็นร่างกายว่ามีความไม่เที่ยง มีความสิ้นไป มีความเสื่อมไป มีความผันแปรไปเป็นธรรมดา เฉกเช่นเดียวกันกับ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มีอาการของความสิ้นไป มีความเสื่อมไป มีความผันแปรไปเป็นธรรมดา ดังนั้นเมื่อบุคคลทั้งหลายสามารถตรึกตรอง เปรียบเทียบ



และเห็นตามความเป็นจริงอย่างโยนิโสมนสิการ ก็จะสามารถวางใจให้ลด ละ ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงได้ เกิดความตระหนักได้ว่า ความทุกข์จากเหตุการณ์โรคระบาดก็มีความไม่เที่ยงเช่นกัน สักวันหนึ่งโรคระบาดนี้ก็หมดไปไม่สามารถคงทนอยู่ได้ ฉะนั้นบุคคลทั้งหลายก็จะมีโอกาสฟื้นฟูสุขภาพกายและใจของตนเองและครอบครัวรวมทั้งคนรอบข้างด้วยการเตรียมพร้อมป้องกันภัยจากโรคระบาดมิให้ตนเองต้องได้รับผลกระทบ หากสถานการณ์โรคโควิดผ่านไป และสุขภาพของทุกคนปลอดภัย ปลอดภัย ความสุขก็จะสามารถกลับมาดังเดิมได้เช่นกัน

#### แนวทางการกำหนดรู้ ขั้น 5 ตามหลักอริยสัจ 4

ทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ต่างก็มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ความทุกข์จึงเกิดขึ้นกับใครก็ได้ทุกขณะ เราจึงไม่ควรประมาทและพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความจริงของทุกข์นั้นๆ ความทุกข์เกิดขึ้นที่ไหน และมีกระบวนการเกิดขึ้นจากขั้น 5 คือ องค์ประกอบของชีวิตมี 5 ประการ

- รูป คือ ส่วนประกอบของชีวิตเป็นร่างกาย รวมถึงพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกายด้วย
- เวทนา คือ ความรู้สึกของกายและใจที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่รับรู้ต่างๆ (คือรู้ทางตาที่เกิดจากการได้เห็น, รู้ทางหูที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง, รู้ทางจมูกที่เกิดจากได้กลิ่น, รู้ทางลิ้นที่เกิดจากการได้ลิ้มรส, รู้ทางกายที่เกิดจากการได้สัมผัส, รู้ทางใจที่เกิดจากการได้คิด) มี 3 อย่าง คือ ความรู้สึกสบายกายและสบายใจ เรียกว่า สุขเวทนา ความรู้สึกไม่สบายกายและสบายใจ เรียกว่า ทุกข์เวทนา ความรู้สึกที่ไม่เป็นสุขและไม่เป็นทุกข์ เรียกว่า อุเบกขาเวทนา

- สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ในสิ่งต่างๆ ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ที่เกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ได้สัมผัสกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และนึกคิด

- สังขาร คือ การที่จิตของคนเราคิดปรุงแต่งไปในทางที่ดี ทางที่ชั่ว หรือทางที่ไม่ดีและไม่ชั่ว (การคิดกลางๆ) ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมทั้งทางดีและทางชั่ว หรือ เป็นแรงจูงใจหรือกระตุ้นผลักดันให้คนเราทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง

- วิญญาณ คือ การรับรู้อารมณ์ (ความรู้สึก) ของใจผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 การรับรู้อารมณ์ทางตา หรือ การเห็น เรียกว่า จักขุวิญญาณ การรับรู้อารมณ์ทางหู หรือ การได้ยิน เรียกว่า โสตวิญาณ การรับรู้อารมณ์ทางจมูก หรือ การได้กลิ่น เรียกว่า ฆานวิญาณ การรับรู้อารมณ์ทางลิ้น หรือ การลิ้มรส เรียกว่า ชิวหาวิญาณ การรับรู้อารมณ์ทางกาย หรือ การสัมผัสทางกาย เรียกว่า กายวิญาณ การรับรู้อารมณ์ทางใจ หรือ การคิด เรียกว่า มโนวิญาณ

สรุป ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่าอายตนะภายในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส การนึกคิด (ธรรมารมณ์) เรียกว่า อายตนะภายนอกอายตนะ แปลว่า สิ่งที่เชื่อมต่อให้เกิดการรับรู้ เช่น ตาบอด จะมองไม่เห็นรูป (สิ่งต่างๆ) เมื่อมองไม่เห็น ความรู้ที่เกิดการจากมองไม่เห็นก็จะไม่มี แต่ก็มีข้อดี คือ ความทุกข์ที่เกิดจากทางตาที่ได้เห็นก็จะไม่มี เป็นต้น ตา มองเห็นสิ่งที่ไม่ดี เกิดความทุกข์ทางใจ หู ได้ยินเสียงที่ไม่ดี เกิดความทุกข์ทางใจ จมูกได้กลิ่นที่ไม่ดี เกิดความทุกข์ทางใจ ลิ้น ได้ลิ้มรสที่ไม่ดี เกิดความทุกข์ทางใจ กายได้

สัมผัสสิ่งที่ไม่ดี เกิดความทุกข์ทางใจและทางกาย ใจได้นึกคิดถึงสิ่งที่ไม่ดี เกิดความทุกข์ทางใจ ในทางตรงข้าม ตา มองเห็นสิ่งที่ดี เกิดความสุขทางใจ หู ได้ยินเสียงที่ดี เกิดความสุขทางใจ จมูกได้กลิ่นที่ดี เกิดความสุขทางใจ ลิ้น ได้ลิ้มรสที่ดี เกิดความสุขทางใจ กายได้สัมผัสสิ่งที่ดี เกิดความสุขทางใจและทางกาย ใจ ได้นึกคิดถึงสิ่งที่ดี เกิดความสุขทางใจ ฉะนั้น ความสุขและความทุกข์ของคนเรานั้นเกิดขึ้นที่กายและที่ใจ เมื่อมีการกระทำเกิดขึ้นหรือมีพฤติกรรมเกิดขึ้น และเมื่อการกระทำนั้นผ่านไปแล้ว บางทีก็ทำให้เกิดความสุขและความทุกข์ได้เช่น จดจำการกระทำนั้นได้ และได้นึกคิดเกี่ยวกับการกระทำนั้น ทำให้เกิดความไม่พอใจ เกิดความแค้นใจ เกิดความโศกเศร้าใจ เป็นต้น นี้เรียกว่า ความทุกข์

### แนวทางการปฏิบัติการกำหนดรู้ขั้น 5 ในยุคนิวโนมอล

บทความนี้ผู้เขียนมุ่งเน้นไปที่การกำหนดรู้ขั้น 5 ในยุคนิวโนมอล ซึ่งเป็นยุคปัจจุบันที่ประชากรทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยประสบความทุกข์นานัปการจากการแพร่ระบาดของไวรัส โควิด-19 ดังนั้นผู้เขียนจึงจะได้นำเสนอแนวทางการดำรงชีวิตอย่างปกติเหมือนเดิมที่เคยผ่านมาท่ามกลางความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากภัยโรคระบาดโดยการนำเสนอแนวทางการกำหนดรู้และอยู่กับความทุกข์อย่างผู้ที่วางใจเป็นอุเบกขา สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติจากผลกระทบของโรคระบาดที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานหาเลี้ยงชีพที่ฝืดเคือง รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่ายและปัญหาสังคมอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัว ด้วยการกำหนดรู้ขั้น 5 ตั้งตนให้อยู่ในสัมมาทิฐิอันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัวรวมทั้งภักษณมิตรทั้งหลายในบทความนี้ ผู้เขียนต้องการนำเสนอแนวทางการกำหนดรู้ขั้น 5 ในยุคนิวโนมอลในการพัฒนาจิตโดยการปฏิบัติตามแนวทางของวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 จะทำให้สภาวะของจิตใจได้รับการเยียวยาและได้รับการพัฒนาควบคู่กันไป ช่วยให้บุคคลที่ตกอยู่ในทุกข์ได้พ้นทุกข์ รวมทั้งสามารถช่วยพัฒนาจิตใจของบุคคลให้สามารถอยู่กับความเปลี่ยนแปลงและเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างเข้าใจในวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้จิตมีความสงบนิ่ง พัฒนาเห็นความเป็นปัจจุบันของชีวิตและพบความสุขที่แท้จริง ในที่สุดจะเข้าใจกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นแนวทางของการสลัดคืนสู่การบรรลุธรรมขั้นสูงสุดต่อไป

แนวทางที่ผู้เขียนจะเสนอ คือ แนวทางการพัฒนาจิต ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ แต่มนุษย์ส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจทำให้หลงคิดว่า การมีชีวิตอยู่ในโลก คือ การเสพสุขทางตาเห็นของสวยงาม หูได้ยินเสียงที่รื่นหู จมูกที่ได้กลิ่นที่รื่นรมย์ ลิ้นได้รับรสอาหารที่ถูใจ กายได้สัมผัสกับสิ่งที่ยากสัมผัส ซึ่งผลจากการได้สัมผัสทางอวัยวะต่างๆ ทำให้หรือจิตของมนุษย์ในโลกเกิดความสุขจากการสัมผัสด้วยความรู้เท่าทัน จิตนั้นก็เกิดความเคยชินและต้องการสิ่งสัมผัสต่างๆ เหล่านี้มากยิ่งขึ้น ทำให้จิตหรือใจนี้ขาดพลังในการที่จะเพิ่มระดับการพัฒนาชีวิต เช่น จิตไม่สามารถสังเกตอารมณ์ที่ขุ่นมัวหรือเศร้าหมอง เครียดจากการกระทบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่ไม่ถูกใจหรือไม่สมปรารถนาได้ ทำให้สภาวะจิตเป็นทุกข์ต่อเนื่องยาวนาน นำไปสู่สภาวะจิตหรือใจที่ตกต่ำ การหันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์ในด้านของจิตใจจึงเป็นสิ่งที่ต้องกระทำอย่างเร่งด่วน เพื่อแก้ไขปัญหาความเสื่อมทรามทางจิตใจและพัฒนาศักยภาพของบุคคลในยุคปัจจุบัน การพัฒนาจิตโดยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 (พระภิกษุทันตะ อาสภะมหาเถระ อัครมหาเถระกัมมัฏฐานาจารย์, 2532, หน้า 32-36) ซึ่งเป็นวิธีขจัดกิเลส ทำให้จิตสงบและมีปัญญา

เห็นแจ้งสัจธรรม เห็นแจ้งรูปนามโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 หมายถึง ปัญญาที่เห็นแจ้งชัดในรูปนามหรือขั้น 5 ว่ามีลักษณะของความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวใช้ตน เป็นภาวนามย ปัญญาที่ทำให้เข้าใจถึงอริยสัจ 4 จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน ตามกำลังของวิปัสสนาญาณ

## บทสรุป

พระพุทธศาสนาแสดงชีวิตว่าเต็มไปด้วยทุกข์ คือ มีชีวิตต่อเนื่องด้วยกระบวนการไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มนุษย์สามารถแก้ไขจัดการทุกข์หรือปัญหาที่มีให้หมดไปด้วยวิธีที่ถูกต้อง ก็จะมีผลเป็นสุขได้ในที่สุด มนุษย์ที่เชื่อว่าปัญญาดีเท่านั้นที่จะศึกษาและสามารถพัฒนาจิตให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้ ความทุกข์เป็นปัญหาชีวิตที่ต้องเผชิญหน้าทุกคน ซึ่งการแก้ไขปัญหาชีวิตจะต้องดำเนินไปตามหลักเหตุผลและสติปัญญา เพื่อช่วยให้มนุษย์ทุกคนมีความเข้าใจสภาพตามความเป็นจริงของธรรมชาติและรู้จักสภาพชีวิตของตนเอง การจะพ้นทุกข์และดับทุกข์ได้ด้วยความเข้าใจในทุกข์ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางดับทุกข์ การที่จะเข้าถึงทุกข์ได้นั้นก็ด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน ซึ่งการเจริญกัมมัฏฐานเป็นแต่เพียงการฝึกอบรมจิตใจเพื่อให้เห็นธรรมชาติของชีวิต ร่างกายและจิตใจของเราเอง ธรรมชาติของจิตโดยปกติแล้วจะมีลักษณะประภัสสรขั้น แต่ที่ขุ่นข้องเศร้าหมองเกิดขึ้นจากอารมณ์กระทบสัมผัสทางทวารทั้ง 6 จึงทำให้ความขุ่นข้อง เศร้าหมอง เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นมาแล้วก็จะดิ้นรนเพื่อให้พ้นจากทุกข์นั้น แต่การจะพ้นจากทุกข์ก็ด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน การพัฒนาจิตด้วยหลักสติปัญญา 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะจิตที่ได้รับการพัฒนาหรือฝึกฝนอบรมแล้วย่อมส่งผลให้ชีวิตเป็นไปในทางที่ดีขึ้น สติปัญญาจากการพัฒนาจิตที่ได้รับการพัฒนาหรือฝึกฝนอบรมแล้วย่อมนำไปสู่การดับทุกข์ได้ บุคคลที่ยังมีกิเลสอยู่เมื่อปฏิบัติตามหลักภาวณา ก็ย่อมจะพบทางสว่างของชีวิตในหลายๆ ระดับขึ้นตามแต่ผลของการปฏิบัติ อาจกล่าวได้ว่าการปฏิบัติธรรมย่อมส่งผลให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ไตรลักษณ์ช่วยให้รู้เท่าทันความจริงว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนไม่ยั่งยืน และไม่สามารถไปกำหนดให้เป็นไปที่ใจปรารถนาได้ แม้เมื่อบุคคลประสบกับความทุกข์หรือปัญหา สัมมาทิฐิก็จะเป็นตัวนำไปสู่การคิดพิจารณาถึงประเด็นปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง อันนำไปสู่การปรับสภาพจิตใจให้เข้ากับสภาพความเป็นจริงนั้นๆ ได้ อย่างกลมกลืน ซึ่งเมื่อความทุกข์คลี่คลาย ความสุขสงบก็เกิดขึ้นในจิตใจ และเช่นเดียวกันเมื่อจิตใจได้พัฒนาจากการเห็นแจ้งถึงความจริงของสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะมามีเรื่องอะไรมากระทบบุคคลก็จะสามารถประคับประคองจิตใจให้สามารถเผชิญและทำความเข้าใจกับความจริงในชีวิตที่เกิดขึ้นได้ การเจริญกัมมัฏฐานไม่ว่าจะเป็นวิปัสสนาการเจริญกัมมัฏฐานหรือสมถกัมมัฏฐานก็ตามผู้ปฏิบัติต้องอาศัยร่างกายและจิตใจ หรือที่เราเรียกว่า ขั้น 5 ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ว่าโดยย่อ ได้แก่ รูป (ร่างกาย) กับ นาม (จิตใจ) ขั้น 5 จึงถือว่ามีความสัมพันธ์และส่งผลต่อการเจริญการเจริญกัมมัฏฐานอย่างยิ่ง

## เอกสารอ้างอิง

### หนังสือ

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. นนทบุรี :บริษัท เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- พุทธทาสภิกขุ. (2535). **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาจัดพิมพ์ เผยแพร่.
- พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2528). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธาการพิมพ์.
- สุรพล อิศโรไกรศีล. (2563). **ราชบัณฑิตบัญญัติศัพท์คำว่า New Normal**. เรียกใช้เมื่อ 30 มิถุนายน 2563 จาก <https://www.facebook.com/surapol.issaragrisil>.