

บทความวิชาการ

การสร้างพลังสติและโยนิโสมนสิการเพื่อการเป็นผู้รู้ ตื่นและเบิกบาน

Empowerment of Mindfulness and Analytical Thinking for Awakening and Enlightenment

นางสุนันtha กาญจนมัย

Mrs. Sunanta Kanchanamai

นักวิชาการอิสระ Independent scholar

ข้าราชการบำนาญ กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

Pensioner. Department of Education, Ministry of Education

sunanta54@hotmail.com.

Received: 7 July 2022 Revised: 9 August 2022

Accepted: 12 August 2022

บทคัดย่อ

การสร้างพลังสติคือการฝึกจิตให้ระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอ ระลึกรู้ในปัจจุบันขณะในชีวิตประจำวัน ไม่ให้จิตไหลไปตามอารมณ์ของความเป็นโลภ โกรธ หลง ไม่ไหลไปตามกระแสข้อมูลข่าวสารที่เผยแพร่อย่างรวดเร็วทั่วทุกมุมโลก ใช้สติ ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ต่างๆได้ง่าย จากนั้นจึงใช้โยนิโสมนสิการคือการคิดพิจารณาแบบแยกแยะ เพื่อให้เกิดปัญญาเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ซึ่งจะทำให้เราสามารถ แยกแยะ วิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารและปัญหาต่างๆได้อย่างเข้าใจตามสภาพความเป็นไปของสังคม เราจึงควรฝึกพลังสติและโยนิโสมนสิการเพื่อให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกที่มีการเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ทำให้รู้ความจริงของกายและใจที่จะนำไปสู่การเป็นผู้รู้ ตื่นและเบิกบาน

คำสำคัญ: การสร้างพลังสติ, โยนิโสมนสิการ, ผู้รู้ตื่นและเบิกบาน

Abstract.

Empowerment of mindfulness can be achieved through practicing mindfulness, being conscious and self-aware by always being present in the everyday's lives and not letting negative and impulsive emotions such as greed, frustration, outrage and lust heightened by sensationalized news to overwhelm and affect the mind and analytical thinking. It is important to practice mindfulness in order to regain consciousness and self-awareness as a reminder to refrain from letting emotion from taking over and start applying analytical thinking into everyday's lives. Analytical thinking is the way to objectively evaluate information in order to tackle problems that occur around us in today's society. Therefore, practicing mindfulness and applying analytical thinking will help people to realize everything is impermanent: arise, sustain, and vanish. Truly realizing the body and mind will lead to awakening and enlightenment.

Keywords: Empowerment of Mindfulness, Analytical Thinking, Awakening and Enlightenment.

บทนำ

การสร้างพลังสติเป็นเรื่องสำคัญยิ่งที่จะต้องฝึกในชีวิตประจำวันอยู่เสมอๆ คนบางคนทั้งชีวิตไม่เคยมีสติเลยก็มี ทั้งชีวิตไหลไปตามกระแสอารมณ์ที่ผลักดันไป ยิ่งในปัจจุบันที่การรับรู้ข่าวสารเป็นไปอย่างรวดเร็ว การมีสติหยุดคิด ตั้งสติก่อนที่จะให้จิตไหลไปตามกระแส เป็นการช่วยให้จิตมีเวลาพัก ทำให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่านตามกระแสข้อมูลข่าวสารที่รับมา และใช้การคิดพิจารณาตามหลักโยนิโสมนสิการเป็นการคิดพิจารณาอย่างแยบคายในการแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน และยังช่วยการจัดระเบียบชีวิตให้เป็นไปตามขั้นตอน เป็นการคิดพิจารณาถึงเหตุผล ตามความเป็นจริง สืบถึงต้นเหตุของปัญหาและหาทางแก้ไขโดยใช้หลักธรรมของพระพุทธเจ้าในการนำไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้น มีสติมากขึ้น

การรับรู้ข่าวสารความเป็นไปของสังคมโลก มีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของเราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่นการแพร่ระบาดของโควิด19 ที่แพร่กระจายอย่างรวดเร็วและมีผลกระทบทั่วโลกทำให้หลายๆประเทศต้องปิดประเทศ ผู้คนเจ็บป่วย ล้มตายเป็นจำนวนมาก เศรษฐกิจเสียหาย หยุดชะงัก ผู้คนไม่มีงานทำยากจนลง เกิดความอดอยาก ยากแค้น จนเกิดปัญหาสังคมตามมา ซึ่งเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีผลกระทบทั่วโลกจนกระทั่งทุกวันนี้ ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่มีผลกระทบและประสบปัญหาเหล่านี้ด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน การใช้ชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนไป ความเครียดและปัญหาต่างๆของสังคมก็ตามมา การสื่อสารถึงกันอย่างรวดเร็วทำให้เรารับรู้เหตุการณ์ต่างๆทั่วโลกทั้งที่เป็นจริงและที่เป็นเท็จ จนทำให้เกิดความ

สับสนแยกแยะไม่ออก จิตใจก็ไหลไปตามกระแสข่าวสารและปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน บั่นทอนสุขภาพจิต สุขภาพกาย ทำให้วิตกกังวล เจ็บป่วยทั้งทางจิตและทางกาย (กรมสุขภาพจิต, เครียด ซึมเศร้า หมดไฟ ปัญหาสุขภาพจิต [ออนไลน์], 2564: <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2409> วันที่สืบค้น 15 ตุลาคม 2564)

ฉะนั้นการสร้างพลังสติรู้ตัว ระลึกได้เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเตือนจิตตนเองเสมอๆ สติเป็นเครื่องกั้นไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ โยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดที่ทำให้เกิดปัญญาที่จะเป็นเครื่องตัดกิเลสให้เราได้เห็นตามความเป็นจริง (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, 2546, หน้า 706) นำเราไปสู่ความเป็นผู้รู้ตื่นและเบิกบาน ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่น่ายกย่องหาวิธีสร้างพลังสติในชีวิตประจำวันและรับมือกับปัญหาทั้งภายนอกและภายในโดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ให้เห็นตามความเป็นจริงและนำไปสู่แนวทางการปฏิบัติที่จะนำไปสู่การเป็นผู้รู้ตื่นและเบิกบานในที่สุด จึงได้มีการศึกษาค้นคว้าดังต่อไปนี้

1. สติ ในพระพุทธศาสนา

คำว่า”สติ” พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวไว้โดยสรุปว่า สำหรับคนทั่วไปนั้นมีความเข้าใจแตกต่างจาก “สติ” ในทางพระพุทธศาสนาดังนั้นขอแบ่งสติได้เป็น 2 อย่างคือ สติสามัญ และสติรู้ตัว สติสามัญคือสติทั่วไปในการดำรงชีวิต เช่น มีการจดจำและการระมัดระวังตัวเป็นปกติเพื่อไม่ให้ขัดต่อระเบียบกติกาสังคม เช่น รู้กฎจราจรไม่ฝ่าฝืน รู้กฎหมายไม่ล่วงละเมิด มีสติและสมาธิจดจ่ออยู่ที่การอ่านการเขียนเพื่อให้เกิดความเข้าใจ เป็นต้น สติสามัญเป็นการตั้งใจจดจ่อกับอารมณ์ภายนอก การกระทำภายนอก สติรู้ตัว คือสติที่ใช้ในพระพุทธศาสนาเป็นสติที่เกิดจากการระลึกถึงตัว รู้อารมณ์ภายในใจเราว่า กำลังทำอะไรอยู่ ตื่นรู้ มีสติรู้ตัวระลึกได้ นึกขึ้นได้ ไม่หลงไหลไปตามความโลภ โกรธ หลง (พระพรหมคุณาภรณ์, ความหมายของสติ สมาธิ ปัญญา [ออนไลน์], 2559, หน้า <https://youtu.be/sxpHPvV9ajE?t=20> วันที่สืบค้น 24 กันยายน 2564)

ความหมายของสติ

สติหมายถึง ความระลึกได้ การรู้สึกรู้ตัว การนึกขึ้นได้ หรือความรู้ หรือการเอาจิตไปรับรู้ ในสิ่งที่เกิดขึ้นหรือปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะ หรือความระลึกได้ในปัจจุบันขณะ ถ้าเรามีจิตไหลไปตามอารมณ์ตลอดเวลาโดยไม่ระลึกถึงตัว อย่างนี้เรียกว่าขาดสติ คนบางคนขาดสติทั้งชีวิตเพราะไม่ระลึกถึงตัวเลยเพราะไม่เคยฝึกจิตให้รู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอในชีวิตประจำวันฉะนั้นการฝึกจิตให้มีสติอยู่เสมอจึงเป็นเรื่องสำคัญ (พระพรหมคุณาภรณ์, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, 2546, หน้า 152)

บทบาทของสติ

สภาวะธรรมชาติของสติเป็นเจตสิกที่เกิดพร้อมกับจิตที่เป็นมหากุศล ดังนั้นสติย่อมเกิดในจิตที่เป็นมหากุศลเท่านั้น คือมีจิตเป็นกุศลในการทำงานทั้งใจ วาจาและทางกาย เรียกว่าสติรู้ตัว ส่วนจิตที่เป็นอกุศลนั้นเป็นจิตที่มีทั้งความโลภ โกรธ หลง จึงเป็นจิตที่ขาดสติไหลไปตามอารมณ์ปรุงแต่ง คนส่วนใหญ่มักขาดสติโดยไม่รู้ตัว จะพูดหรือทำอะไรก็จะไหลไปตามพื้นฐานอารมณ์ความโลภ โกรธ หลง ไม่มีสติเป็นพื้นฐาน เช่น เกิดความไม่พอใจ โกรธ ก็ไม่รู้ตัวว่ากำลังโกรธ กำลังไม่พอใจก็ไม่ได้รู้ตัวว่าตัวเรากำลังไม่พอใจ เพราะจิตไหลไปตามอารมณ์จน

เคยชิน บางคนตลอดชีวิตไม่เคยมีสติเลย เหมือนคนที่ไม่มีหลักยึดในชีวิต กระแสชีวิตล่องลอยไปตามกระแส อารมณ์ของความรู้สึก โกรธ หลง จึงทำให้เกิดปัญหาแก่คนรอบข้างโดยไม่รู้ตัวเพราะความรู้สึกตัวว่า กำลังทำอะไรอยู่ เพราะไม่มีสติเป็นตัวยับยั้งไว้ เป็นการใช้ชีวิตอยู่บนความประมาท จึงเกิดปัญหาอยู่เรื่อยๆ เพราะอารมณ์ของความรู้สึก โกรธ หลง พาไป สติจึงเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต สติทำให้เรารู้จักคิด รู้จักยับยั้งชั่งใจ ทำให้เรามองเห็นหนทางที่ถูกต้องสำหรับชีวิต และทำให้เราหาทางออกจากวิกฤตได้ด้วยการตั้งสติ มีเหตุผล พินิจพิจารณา ไม่ไหลตามอารมณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์, ความหมายของสติ สมาธิ ปัญญา (ออนไลน์), 2559, หน้า <https://youtu.be/sxpHPvV9ajE?t=20> วันสืบค้น 24 กันยายน 2564)

สติสัมปชัญญะและสติปัญญา

สติ คือความระลึกได้ในปัจจุบันขณะ จะเกิดขึ้นก่อนหรือเป็นตัวชักนำให้เกิดความรู้ตัว หรือเกิด สัมปชัญญะขึ้นด้วย หมายถึงเมื่อทำให้เกิดสติขึ้นจะชักนำให้เกิดความรู้ตัวเกิดขึ้นด้วยเสมอ เพราะเหตุนี้จึงมักพูด ติดต่อกันด้วยกัน หรือพูดเป็นคำเดียวกันว่า ‘สติสัมปชัญญะ’ คือ เมื่อมีความระลึกได้ในปัจจุบันขณะจะเกิดความรู้ตัวด้วยเสมอ การเอาจิตไปรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นหรือปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น จิตจะมีความจดจ่อและสงบแน่วแน่มั่น (แม้จะเป็นเพียงชั่วขณะสั้นๆ คือ ขณิกสมาธิ ก็ตาม) สติจึงเป็นตัวชักนำให้เกิดสมาธิขึ้นด้วย สมาธิคือ ความจดจ่อและสงบแน่วแน่มั่นในสิ่งที่จิตระลึกหรือในสิ่งที่จิตใช้เพ่ง เมื่อมีสติ หรือสติสัมปชัญญะ คือมีความระลึกได้ในปัจจุบันขณะและความรู้ตัวอย่างต่อเนื่องบ่อยๆเรื่อยๆจนละเอียดถี่ถ้วน จะเกิดความรู้แจ้งในการรับรู้ทาง ทวาร (หรืออายตนะ หรืออินทรี) ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ จึงทำให้เกิดศีลเรียกอินทรีสังวรศีล นอกจากนี้สติสัมปชัญญะที่ละเอียดต่อเนื่องยังจะทำให้เห็นชีวิตตามความเป็นจริงว่ามีกาย (รูป) และจิต (นาม) หรือมีองค์ประกอบห้าอย่าง (ขันธ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) สติจึงเป็นตัวชักนำให้เกิดการ เห็นความจริงหรือเกิดปัญญาบางทีจึงเรียกติดต่อกันหรือเรียกเป็นคำเดียวกันว่า ‘สติปัญญา’ สติหรือ สติสัมปชัญญะจึงเป็นตัวชักนำให้เกิด ศีล สมาธิและปัญญา (หรือไตรสิกขา)หรือมรรคมงคลแปดคือความเห็นที่ ถูกต้อง ความดำริที่ถูกต้อง วาจาที่ถูกต้องการกระทำที่ถูกต้อง การเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง ความเพียรที่ถูกต้อง ความ ระลึกได้ที่ถูกต้องและการมีจิตตั้งมั่นที่ถูกต้อง นั่นเอง (ปาโมชโช, 2561, p. <https://www.youtube.com> วันที่ สืบค้น 22 กันยายน 2564)

ตัวอย่างการมีสติรู้ตัวในชีวิตประจำวัน

เมื่อเดินตามห้างสรรพสินค้า คนที่ขาดสติก็จะเพลินไปตามอารมณ์ของกิเลสที่พาไป เห็นสิ่งของ สวยๆงามๆต้องตา ต้องใจ อยากได้สิ่งนั้น สิ่งนี้ จับจ่ายจนเพลินโดยมิได้มีสติยังคิด ไม่ใช้โยนิโสมนสิการในการ วิเคราะห์ จนหมดวัน ถึงจะนึกได้ว่าได้ใช้จ่ายเกินตัว อย่างนี้เรียกว่าขาดสติ แต่ถ้าเรา เห็นของสวยๆงามๆเกิด ความอยากได้ ก็ให้มีสติรู้ตัวว่ากำลังอยากได้ มีสติคอยกำกับใจไว้และใช้โยนิโสมนสิการในการพิจารณาว่า สิ่ง ที่อยากได้นั้นมีความจำเป็นต้องมีหรือไม่ อย่างไร คิดพิจารณาถึงผลที่ได้รับคุ้มค่างบเงินที่เสียไปหรือไม่ หรือมี เงินเหลือมากพอที่จะซื้อไว้เผื่อเล่นหรือไม่โดยไม่เดือดร้อนใคร คือการพิจารณาอย่างมีสติ ในที่สุด ถ้าเราจะ ซื้อของสิ่งนั้นก็จะเป็นไปด้วยเหตุผลที่สมควร มิใช่เป็นไปเพราะอารมณ์พาไปและกลับมาเสียตายภายหลังว่าไม่ ควรซื้อเลย เป็นต้น สติจึงเป็นเครื่องเตือนใจ ไม่ให้หวนไหวไปกับอารมณ์ง่ายๆ สติมีไว้เพื่อสังเกตกายและใจ

ไม่ให้ไหลตามความโลภ โกรธ หลง เป็นเครื่องเตือนให้หยุด ระวังความไม่พอใจ ไม่ให้ทำอะไรเกินเลยไปตามอารมณ์ ที่ครอบงำจิตใจ สติเป็นพื้นฐานหลักช่วยยึดจิตใจไว้ในชีวิตประจำวันของเรา

การสร้างพลังสติด้วยสติปัฏฐาน 4

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านได้กล่าวถึง การพัฒนาสติต้องพัฒนาด้วยปัญญา ตามหลักสติปัฏฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวไปปฏิบัติอยู่นอกสังคม ท่านจึงนำเอาหลักสติปัฏฐานมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติธรรม คือการนำเอาหลักธรรมมาปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของเรานั้นเอง การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมชาตินี้จะทำให้ได้บรรลุผลด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 (พระธรรมปิฎก, 2555, หน้า 764) สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วยคำว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้ และ ปิฏฐาน หมายถึง ที่ตั้ง ฐาน จึงมีความหมายเป็นที่ตั้งของสติคือ มีสติเป็นฐาน เพื่อเข้าไปสู่อารมณ์ทั้งหลายมี 4 ประการ คือ

1).กายานุปัสสนา การพิจารณาเห็นกายในกาย หมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาส่วนประกอบต่างๆที่รวมกันเป็นร่างกาย ให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงการรวมตัวของส่วนประกอบต่างๆซึ่งไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายนั้นคือ กายสักร่างกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เป็นเพียงแต่ร่างกายเท่านั้น ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ตัวเรา ตัวเขา

2).เวทนานุปัสสนา การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา หมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉยๆ เมื่อได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส และด้วยการได้นึกถึงสิ่งต่างๆ ที่เคยสัมผัสมาแล้วทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงความรู้สึก เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น

3).จิตตานุปัสสนา การพิจารณาเห็นจิตในจิต หมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต คือความคิดต่างๆ เช่น พิจารณาดู ว่าจิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงความคิดเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ให้กำหนดสติว่า คิดหนอๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งที่ล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุดโดยพิจารณาเห็นจิตเนืองๆ เป็นการพิจารณาให้เห็นว่าจิตสักว่าจิต ไม่ใช่เขาหรือเราเป็นเพียงแต่ว่าจิตเท่านั้น ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรมคือเมื่อเห็นก็หยุดอยู่เพียงนี้ คือเพียงสักแต่ว่าเป็นไม่ให้พิจารณาต่อไปว่า สวยหรือไม่สวย ดีหรือไม่ดี จิตจึงมีความแน่วแน่มั่นคงไม่หวั่นไหวซึ่งจะทำให้จิตมีสมาธิเข้มแข็งขึ้น การที่มีจิตแน่วแน่มั่นคงเช่นนี้เรียกว่าได้ถึงซึ่ง จิตตวิสุทธิ คือ จิต หมดจดโดยลำดับ

4). อัมมานุปัสสนา เป็นการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม คือนิพพาน 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 โดยพิจารณาให้เห็นว่าคืออะไรเป็นอย่างไรมีอยู่ใน

ตนหรือไม่ เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์และดับไปได้อย่างไรพิจารณาตามความเป็นจริงของธรรมแต่ละอย่างเช่น อริยสัจ 4 คือรู้ชัดในทุกข์ที่เกิดว่าจะเกิดจากอะไร มีเหตุอย่างไร และดับได้ด้วยมรรคใด

สรุปได้ว่าการสร้างพลังตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการใช้สติเป็นฐานเข้าไปสู่อารมณ์ทั้งหลาย โดยกำหนดว่า ไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และด้วยการทำกิจให้สำเร็จในการละความสำคัญว่างาม ว่าเที่ยง ว่าสุข ว่ามีอัตตา ในกาย เวทนา จิต และธรรม ที่เป็นฐานรองรับ เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง โดยอิงอาศัย กาย เวทนา จิต และธรรม เมื่อผู้ฝึกตนปฏิบัติดีแล้วจะส่งผลให้ถึงความบริสุทธิ์ทำให้หลุดพ้นจากความเศร้าโศกเสียใจ สามารถดับความทุกข์ให้บรรลุนิพพานได้ในที่สุด

2. โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ (พุทธธรรมฉบับปรับขยาย, 2555, หน้า 607) มาจากรากศัพท์สองคำ คือ โยนิโส กับ มนสิการ คำว่า โยนิโส มาจากรากศัพท์ว่า โยนิ แปลว่าเหตุต้นของการเกิดปัญหา คำว่า มนสิการแปลว่า การทำ ในใจ การคิด คำนี้ โยนิโส ใฝ่ใจ พิจารณา เมื่อประกอบรวมกันเข้าเป็น โยนิโสมนสิการ จึงมีความหมายว่าการทำในใจ โดยแยกกายเป็นการพิจารณาอย่างพิจพิเคราะห์อย่างแยกกาย ละเอียด ลึกซึ้ง โดยไม่เอาความเชื่อต่างๆ มา ยับยั้งความคิด ทำให้ติดอยู่กับความเชื่อโดยไม่ได้คิด หรือบางทีติดอยู่กับความชอบใจ ความไม่ชอบใจ คิดไปตาม ความปรุงแต่งที่มาครอบงำ จึงทำให้ไม่คิดตามความเป็นจริงซึ่งเรียกว่า อโยนิโสมนสิการ

การเจริญปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการคือ การพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรม เป็นการขัดเกลาจิตใจ และบรรเทาตัณหาไปพร้อมกันเป็นการรู้จักใช้ความคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระบบ มองสิ่งต่างๆ ทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบไปจนถึงต้นเหตุที่ทำให้เกิดขึ้น ไม่มองสิ่งต่างๆ อย่างผิวเผิน แล้วประมวลความคิดรอบด้าน จนกระทั่งสรุปออกมาได้ว่าสิ่งนั้น ควรหรือไม่ ดีหรือไม่ และรู้จักเลือกรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบจากภายนอก ชอบเขตและบทบาทของโยนิโสมนสิการมีความหมายกว้างขวาง ครอบคลุมตั้งแต่การนึกคิดอยู่ในแนวศีลธรรม หลักความดีงามและหลักความจริงต่างๆ ไปจนถึงการแยกแยะองค์ประกอบสืบสาวเหตุปัจจัยที่ต้องใช้ปัญญาอย่างละเอียดโดยมีศรัทธาเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง

วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการไม่ใช่ตัวปัญญาแต่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญญา แบ่งได้เป็น 10 วิธีได้แก่

1. วิธีคิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัยจนถึงต้นเหตุ (Inquiry) เป็นพิจารณาให้รู้ถึงสภาวะ ที่ แท้จริง และหาทางแก้ไข เพราะทุกอย่างมีเหตุปัจจัย เมื่อพบเหตุอย่างหนึ่งก็ต้องมองย้อนไป สืบไปจนถึงต้นเหตุ หรือคิดแบบสอบสวน ตั้งคำถามว่าทำไมเพราะเหตุใดถึงเกิดสิ่งนั้นสิ่งนี้ มองย้อนกลับไปว่าเป็นเพราะเหตุใด เป็นต้น
2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (Analysis) เป็นวิธีคิดแบบวิเคราะห์ แยกแยะองค์ประกอบต่าง ๆ ชัดเจนเช่นรถยนต์ เราแยกแยะส่วนประกอบออกเป็นส่วนๆ ทำให้รู้ว่าส่วนไหนที่เสียหรือทำงานผิดปกติ เป็นต้น ในทางธรรมพิจารณาความไม่มีตัวตนแท้จริงของสิ่งทั้งหลายที่เห็นนั้นเป็นเพียงการประชุมกันขององค์ประกอบ ด้วยรูปและนามเป็นขันธ ๕ ไม่เที่ยงแท้ เป็นอนัตตา

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (The Three Characteristic) หรือไตรลักษณ์ เป็นวิธีคิดแบบรู้เท่าทันความเป็นธรรมดาและยอมรับความจริงของปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้น จากการปรุงแต่ง มีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรเปลี่ยนและดับไป เป็นของไม่เที่ยง เป็นธรรมดา

4. วิธีคิดแบบอริยสัจ (The Four Noble Truths) คิดแบบแก้ปัญหา เป็นวิธีคิดตามเหตุผล และแก้ที่ต้นเหตุคือเริ่มต้นจากปัญหา หรือทุกข์ ทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์นั้น แล้วสืบหาสาเหตุ เตรียมแก้ไขโดยกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน ความเป็นไปได้หรือไม่ อย่างไร คิดหาทางกำจัดสาเหตุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ (Principle and Rational) คือการคิดแบบเชื่อมโยงหลักการและตามความมุ่งหมายเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

6. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก (Reward and Punishment Approach and Avoidance) สิ่งทั้งหลายล้วนแล้วแต่มีคุณและโทษไม่มีสิ่งไหนที่ดีหรือเสียไปทุกอย่าง มองสิ่งต่างๆอย่างเข้าใจในหลายแง่มุม เป็นการพิจารณาผลดีและผลเสียไปพร้อม ๆ กัน

7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม (Real Value and Unreal Value) คุณค่าแท้มีผลโดยตรงต่อชีวิต คุณค่าเทียมเป็นการสนองตัณหามนุษย์

8. วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม (Virtue and Stimulation) วิธีคิดแบบเร้ากุศลการคิดดี คิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมชักนำไปในทางที่ดี

9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน (Present Thought) มีสติอารมณ์เป็นปัจจุบันมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ ไม่คิดทลหาอดีตที่ล่วงลับไปแล้ว หรือเพ้อฝันปรุงแต่งถึงอนาคตที่ไม่เป็นฐานของความเป็นจริงในปัจจุบัน

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท (Well-Rounded Thought) เป็นการมองความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละด้านครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่จับเอาด้านใดด้านหนึ่งหรือบางส่วนมาตัดสิน รวมทั้งเข้าใจในภาวะขององค์ประกอบต่างๆ ลักษณะต่างๆ เหตุการณ์ต่างๆ ของสิ่งนั้นๆตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก, 2555, หน้า 619-676)

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นวิธีคิดที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระบบ และในบางครั้งมีวิธีคิดแบบหลายวิธีไปด้วยกัน มีความเกี่ยวพันกัน คิดเป็นกุศล ทำให้พัฒนาตนเองได้อย่างมีความสุข

ประเภทของโยนิโสมนสิการ แบ่งได้เป็น 2 ระดับดังนี้

1. โยนิโสมนสิการระดับสัจธรรม เป็นโยนิโสมนสิการประเภทพัฒนาปัญญาให้บริสุทธิ์โดยตรงมุ่งให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง เพื่อขจัดอวิชชา เป็นฝ่ายวิปัสสนาที่มุ่งสู่โลกุตระสัมมาทิฐิ

2. โยนิโสมนสิการระดับจริยธรรม เป็นโยนิโสมนสิการประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิตปลุกเร้าให้เกิดคุณธรรม กุศลธรรมต่างๆเน้นการข่มตัณหา เป็นฝ่ายสมณะที่เสริมสร้างพลังฝ่ายดีมากดทับบังฝ่ายชั่วไว้ให้ผลได้ชั่วคราวและสร้างนิสัย นำไปสู่โลกีย์สัมมาทิฐิ (พระธรรมปิฎก, 2555, หน้า 679)

ตัวอย่างการฝึกสติและโยนิโสมนสิการในสมัยพุทธกาล

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้เล่าขานเรื่องแรก ซึ่งเป็นการฝึกให้มีสติ ให้เป็นคนรู้จักคิด ไม่ให้หลงงมงายเชื่ออะไรง่าย ๆ ดังนี้

พระโพธิสัตว์ได้ไปเกิดเป็นพ่อค้าที่เมืองพาราณสี มีกองคาราวาน 500 เล่มเกวียน ได้นำคาราวานไปค้าขายในเมืองต่าง ๆ ขณะเดียวกันก็ มีกองคาราวานพ่อค้า 500 เล่มเกวียน จะไปค้าขายเช่นเดียวกัน จึงตกลงกันว่า ใครจะไปก่อนหลัง คาราวานพ่อค้าคิดว่า เราควรไปก่อนเพราะว่า ถ้าไปก่อนก็สามารถเก็บพืชพันธุ์ตามทางหญ้าสำหรับม้าก็เป็นอาหารได้ น้ำก็ยังใส ไปถึงก็ตั้งราคาก่อนได้ ทางก็ยังมี เราควรไปก่อนดีกว่า พ่อค้าจึงบอกว่าเราขอไปก่อน ส่วนพระโพธิสัตว์คิดว่า เราไปที่หลังก็ดี เพราะว่าที่ที่จะไปอาจขรุขระ ถ้าไปหลัง พวกที่ไปก่อนจะทำให้ทางเรียบขึ้น ส่วนพืชผักตามทางนั้น ถ้าเราไปที่หลัง มันก็จะงอกใหม่และอ่อนกว่า เหมาะสำหรับกินพอดี พวกไปก่อนทางกันดาน หาน้ำยาก พวกไปก่อนต้องขุด เราไปที่หลังไม่ต้องขุด ใช้ได้เลย พวกไปก่อนไปขายสินค้าก็ต้องไปตกลงราคา เสียเวลา เราไปที่หลัง มีการกำหนดราคาเรียบร้อยแล้ว ทำให้สะดวกขึ้น ไม่เสียเวลา ตกลงใครคิดถูก ก็ต้องสังเกตวิธีคิดของทั้งสองฝ่าย ตกลงกองคาราวานแรกเดินทางก่อน มีการเตรียมน้ำเพราะเป็นที่กันดาร และใช้เนื้อที่จำนวนมากบรรจุเสบียงอาหาร น้ำ เอาตุ่มน้ำใหญ่บรรจุทุกไป

กล่าวถึงอมนุษย์เห็นกองคาราวานใหญ่มากก็ทำเป็นว่าเป็นคนเย้ยๆ สวมมาทำสภาพให้เห็นว่าได้ผ่านสภาพฝนมาตัวเปียก ผมเปียก ผัวเปียก เอาของกินจากที่มีน้ำ มีผืนเยาะเช่น เจ้าบัว เป็นต้น แสดงท่าทางรำเริง น้ำยังเปียกที่เกวียน ผ่านสวนกันมาและหยุดพักหายใจ บอกหัวหน้ากองเกวียนว่า เราผ่านมามีน้ำทำเชียวข่มไปหมด ผมนก็ตกด้วย ท่านจึงเห็นเรามีผืนเปียกอยู่ ฉะนั้นท่านเอาน้ำทิ้งได้เลย หัวหน้ากองเกวียนเห็นแล้ว แสดงว่าข้างหน้าต้องมีน้ำสมบูรณ์ จึงเทน้ำทิ้งให้หมด จะได้เดินทางง่าย ปรากฏว่าไปเท่าไรก็ไม่เจอน้ำสักที ผลสุดท้ายเหนื่อย นอนลงและตายในที่สุด โดนยักษ์ อมนุษย์กินหมด

ข้างฝ่ายพระโพธิสัตว์ เมื่อเวลาผ่านไปครึ่งเดือน ก็ออกเดินทาง บรรทุกน้ำไปเยาะเพราะต้องผ่านถิ่นกันดารและได้ตกลงกันว่า จะเทน้ำทิ้งให้ขออนุญาตก่อน และพืชพันธุ์อื่นที่เราไม่เคยไปจะกินให้ปรึกษากันก่อน ก็ออกเดินทางไปถึงที่ที่อมนุษย์มาหลอกอีกเหมือนเดิมว่า ท่านจะเอาน้ำไปทำไมข้างหน้ามีน้ำอยู่มากมาย พระโพธิสัตว์ตอบว่าถ้าไม่เห็นน้ำใหม่ ยังไม่ทิ้งน้ำเก่า เดินทางต่อไป ไม่ยอมฟัง ฝ่ายลูกน้องได้เห็นเกวียนที่สวนมา คนที่นั่งมาเปียกจึงถามว่า ทำไมจะไปให้เหนื่อย กองเกวียนผ่านมาก็เห็นซัดๆอยู่แล้ว เทน้ำทิ้งเถอะ เมื่อไม่เชื่อจึงให้ลูกน้องทั้งหมดมาประชุมกัน และตั้งคำถามว่า 1) ทางที่เราไปขึ้นชื่อเรื่องเดินทางแห้งแล้ง มีใครเคยได้ยินไหมว่าเป็นแหล่งที่มีฝนตก พรรคพวกตอบว่าไม่เคยได้ยิน 2) ธรรมดาถ้ามีฝนตกจะมีกระแสลมเย็นไปได้ไกลเท่าไรก็โยชน์ จะมีกระแสลมเย็นประมาณ 3 โยชน์ พวกท่านที่มาในที่นี้มีใครได้รับกระแสลมเย็นมาถึงบ้างไหม ทุกคนตอบว่าไม่มี 3) ธรรมดาฝนจะตกเราจะเห็นเมฆบ้างจะเห็นได้ไกล 3 โยชน์ ใครได้เห็นบ้างไหม ทุกคนตอบไม่มี และสายฟ้าจะมองเห็นไกล 4 - 5 โยชน์ มีใครได้เห็นไหม ทุกคนตอบ ไม่มี ฟ้าร้องมีใครได้ยินไหม ไม่มี 4.) เกวียนที่สวนทางมาและบอกกับเรา มีใครได้รู้จักคนเหล่านั้นไหม ไม่รู้จัก เมื่อไม่รู้จักอย่าได้ไวใจ ให้พวกเราเดินทางต่อไป ใช้หลักการเดิมว่า ไม่เห็นน้ำใหม่ ไม่ทิ้งน้ำเก่า เดินทางต่อไปเจอกองคาราวานขุดก่อนเหลือแต่กระดูกกับกองเกวียนที่ทิ้งไว้ จึงรอดพ้นอมนุษย์และเดินทางไปถึงจุดหมายขายของได้ดังที่ตั้งใจไว้ (พระพรหมคุณาภรณ์, โยนิโสมนสิการ (ออนไลน์), 2018, หน้า <https://youtu.be/oVGT> วันสืบค้น 23 กันยายน 2564.)

จากเรื่องดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า การฝึกสติและโยนิโสมนสิการ ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าได้มีแนวทางฝึกให้คนมีสติและรู้จักคิดพิจารณาอย่างแยบคาย ใช้เหตุใช้ผลในการพิจารณา มีสติเป็นตัวตั้งต้น และพิจารณาโดยใช้ปัญญา คิดวิเคราะห์รอบด้าน เอาความรู้ประสบการณ์มาใช้อย่างมีสติ ใช้ปัญญาร่วมในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน คำสั่งสอนของพระองค์ยังคงใช้ได้ผลและนำมาเป็นหลักยึดในการปฏิบัติเป็นอมตะจนกระทั่งทุกวันนี้และใช้ได้ทุกยุคทุกสมัย ไม่เปลี่ยนแปลง ตราบใดที่มนุษย์ยังมีความโลภ โกรธ หลงอยู่

3. ผู้รู้ ตื่น และเบิกบาน

ในการเทศนาของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ได้กล่าวถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานไว้ว่า ถ้าจิตของเรามีสมาธิที่ถูกต้อง เราจะเป็นผู้รู้ รู้เนื้อรู้ตัวอยู่ มีสภาวะรูปธรรม นามธรรม สามารถรู้ได้ จิตเป็นผู้ตื่นคือหลุดออกจากโลกของความฝันจิตนั้นมีความเบิกบานอยู่ในตัวเอง เรียกว่าพุทธะ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานคือจิตที่มีคุณสมบัติที่ดีนั่นเอง ที่เราท่องพุทโธๆ เพื่อเตือนตนเองให้ค้นพบจิตของตนเอง จิตที่เป็นผู้รู้ ไม่ใช่ผู้หลงคิด จิตผู้คิดเป็นผู้หลับผู้ฝันไม่ใช่ผู้ตื่น จิตผู้คิดอยู่ก็ไม่ใช่ผู้รู้ ผู้รู้กับผู้คิดไม่เหมือนกัน เราพยายามมาฝึกจิตของเราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน บางคนรู้ตื่น แต่ไม่เบิกบาน เคร่งเครียด ใช้ไม่ได้ หรือมีความสุขแต่ไม่รู้ตัวก็ใช้ไม่ได้ ทำกรรมฐานไว้อย่างหนึ่ง แล้วคอยรู้ทันเวลาจิตมันหลงไป หลงไปคิดแล้วรู้ๆ ถ้าจิตหลงไปคิดแล้วรู้ จิตผู้รู้จะเกิดเองเลย เพราะจิตผู้รู้กับจิตผู้หลงมันตรงข้ามกัน (ปาโมชโช, 2561, p. <https://www.youtube.com/watch?> วันที่สืบค้น 22 กันยายน 2564)

จากการสัมภาษณ์พระอาจารย์พระครูชัยพล โสภโณ พระอาจารย์วิปัสสนาธุระ (มจร) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ได้กล่าวถึงผู้รู้ ตื่น เบิกบาน ไว้ดังนี้ ผู้รู้คือรู้โลกอย่างแจ่มแจ้งในสังขารที่เกิดตามเหตุตามปัจจัย มีไตรลักษณ์ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา กระทั่งรู้ถึงวิธีการพ้นทุกข์ ผู้ตื่นคือตื่นจากความหลง คิดว่ามีสัตว์บุคคล ตื่นรู้ความจริงว่ารูปนามเป็นเพียงส่วนประกอบของชีวิต รู้ความจริงในทุกข์ สัจ รู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ รู้ความดับทุกข์ รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความสิ้นทุกข์ ผู้เบิกบาน เบิกบานด้วยธรรมเหมือนบุคคลที่ตื่นขึ้นใหม่ๆ มีความสดชื่นอันปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง มีความสงบเย็นเป็นนิത്യ (พระอาจารย์วิปัสสนาจารย์ สถาบันวิปัสสนาธุระ (มจร), 2564: สัมภาษณ์ วันที่ 19 กันยายน 2564, นางสุนันทา กาญจนมัย ผู้สัมภาษณ์)

ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่า ผู้รู้หมายถึง ผู้มีสติตั้งมั่นรู้ทันการทำงานของกายและใจผู้ตื่นหมายถึง ผู้รู้ที่ฝึกฝนปฏิบัติการเจริญสติจนได้สมาธิ จิตตื่นขึ้นจากความหลับไหลทำให้จิตรู้ตื่น ผู้เบิกบานหมายถึงผู้ตื่นที่เจริญสมาธิจนจิตเกิดปัญญา เห็นโลกตามความเป็นจริง ไม่หลงในกิเลส และเมื่อปฏิบัติจนเห็นจริงแล้ว ในที่สุดก็สามารถหลุดพ้นจากกิเลส เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง จิตก็ไม่เป็นทุกข์อีกต่อไป

วิธีการเสริมสร้างพลังสติและโยนิโสมนสิการเพื่อการรู้ ตื่นและเบิกบาน โดยการใช้ปฏิบัติ ดังนี้

1. มีสติในชีวิตประจำวัน ให้มีสติรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่หลงไหลตามอารมณ์ที่มากระทบตามความโลภ โกรธ หลง เตือนสติตนเองอยู่เสมอๆ เอาสติเป็นตัวขวางกั้นไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำเราได้ การมีสติจะทำให้เรารู้เท่าทันการกระทำ ความคิด คำพูดและการกระทำของคนอื่นได้ ฉะนั้น จึงควรฝึกให้ตนเองมีสติอยู่เรื่อยๆ เมื่อลืมหืม หรือหลุดไปก็พยายามให้กลับมาสู่สภาวะใหม่ ทำเช่นนี้เสมอๆจะทำให้เรามีสติได้บ่อยขึ้น รู้ตัวมากขึ้น รู้เท่าทันผู้อื่นมากขึ้น สมาธิดีขึ้นปัญญาเกิดขึ้น ถ้าเราทำงานด้วยความมีสติ งานก็จะ

ลุล่วงไปด้วยดี ในชีวิตครอบครัวการมีสติจะทำให้เราหาทางออกและคลี่คลายปัญหาได้โดยไม่ใช้อารมณ์ การมีสติก็จะทำให้เห็นอะไรหลายอย่างได้ชัดเจนขึ้นและอ่านสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น ทำให้เราสามารถแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ในคนหมู่มากได้ดีกว่าคนขาดสติ เป็นการช่วยเหลือคนเหล่านั้นได้

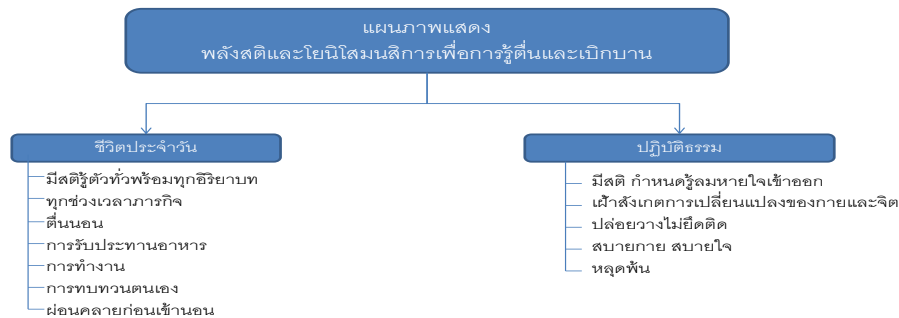
คนมีสติจะมีชีวิตที่มีระเบียบระเบียบกว่าคนขาดสติ ไม่หลงอารมณ์หรือพลุ่งพล่าน ในยามเจ็บป่วยคนมีสติจะมีความทุกข์น้อยกว่าเพราะมีสติรู้ตัว จิตจึงไม่ไหลปรุ่งแต่ง รู้จักแยกกายและจิตออกจากกัน ในยามคับขัน ผู้ที่มีสติจะไม่หวาดกลัวและสามารถตั้งรับได้ด้วยใจที่นิ่งและมั่นคง ในยามชรา ผู้มีสติจะรู้จักปล่อยวาง ยอมรับความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทอด้วยความรู้ เป็นผู้ที่อ่อนโยน มีเมตตาต่อลูกหลาน ไม่เกรี้ยวกราด ไม่หงุดหงิดง่าย ก่อนตายผู้มีสติอยู่เสมอจะรู้จักวางใจให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ปล่อยให้ความกลัวตายมาครอบงำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ทรมานทรมานจิตก่อนตายจึงไม่เศร้าหมอง และมีโอกาสไปสู่ภพภูมิที่ดี

2. การปฏิบัติธรรมในรูปแบบอย่างสม่ำเสมอ โดยใช้หลักสติปัฏฐาน๔ หรือการฝึกกรรมฐานจนถึงขั้นวิปัสสนา เพื่อการรู้ตื่นและเบิกบาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ค้นพบโดยพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อ 2500 ปีมาแล้ว วิปัสสนาหมายถึงการดูสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เป็นกระบวนการทำจิตให้บริสุทธิ์โดยการเฝ้าดูตนเอง เริ่มด้วยการเฝ้าสังเกตดูลมหายใจตามธรรมชาติ เพื่อทำให้จิตมีสมาธิ เมื่อมีสติตั้งมั่น เราก็จะก้าวไปสู่การเฝ้าสังเกตการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของกายและจิต เห็นกิเลสที่ก่อให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์โดยการเอากิเลสออกไปจากชีวิตและจะเกิดความสงบทั้งกายและใจ คือการปล่อยวางไม่ยึดติด ไม่ว่าจะเป็นการปล่อยวางจากกิเลส ความทุกข์ ความคาดหวังต่างๆ หรือแม้แต่การไม่ยึดติดกับความสุขวัตถุนิยมหรือสิ่งแวดล้อมรอบกายทั้งหลาย และความสบายทั้งกายและใจ ซึ่งทำให้พบสัจธรรม คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การได้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยประสบการณ์ของตนเอง เป็นการชำระจิตให้บริสุทธิ์ วิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการจัดความทุกข์ให้หมดไป และสกัดกั้นความทุกข์ใหม่ไม่ให้เข้ามาและสุดท้ายเพื่อการหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง และบรรลุธรรมสูงสุด

ประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติ

ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสติในการดำรงชีวิต มีสมาธิ สามารถหยั่งรู้ ตัดกิเลสคือความโลภ โกรธ หลงที่เป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ และปล่อยวางไม่ให้ลุ่มหลง มัวเมาไปกับสิ่งเร้ารอบกาย รู้ตามความเป็นจริงว่าทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และนำไปสู่การรู้ตื่นและเบิกบานอย่างแท้จริง



ที่มาของภาพ: จัดทำโดยนางสุนันทา กาญจนมัย

บทสรุป

การสร้างพลังสติและโยนิโสมนสิการ คือการฝึกฝนตนเองให้เกิดความรู้สึกตัวอยู่เสมอๆในชีวิตประจำวัน ยิ่งรู้สึกตัวได้มากเท่าไร การมีสติและการใช้โยนิโสมนสิการในการพิจารณาปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆ ค้นหาเหตุปัจจัยได้กระจ่างขึ้นทำให้เกิดปัญญา เป็นการคิดพิจารณาอย่างแยบ การมีสติ รู้สึกตัวเสมอ ไม่ตื่นตระหนก ไม่ไหลตามกระแสของข่าวสารโดยมิได้กลั่นกรอง ไม่ไหลตามกิเลส ความโลภ โกรธ หลง จนทำให้ชีวิตขาดความสุข ขาดหลักยึด สติเป็นหลักยึดและเป็นตัวกั้นไม่ให้กิเลสไหลเข้ามาในจิตใจ แต่ยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้ถ้ายังไม่เกิดปัญญา โยนิโสมนสิการเป็นเครื่องมือที่ทำให้เกิดปัญญา เป็นการคิดพิจารณาอย่างแยบคาย สืบถึงสาเหตุ หาเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น จนเกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหานั้นได้ การมีสติและโยนิโสมนสิการทำให้เรามีหลักในการแก้ไขปัญหานั้นได้และพร้อมช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคม ในทางธรรม ทำให้เราปล่อยวางไม่มัวเมาไปกับสิ่งรอบกาย ตัดกิเลสจากใจจนเป็นผู้ปล่อยวางได้

วิธีการสร้างพลังสติและโยนิโสมนสิการ คือการฝึกสติในชีวิตประจำวันเสมอๆและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นประจำ เป็นการสร้างความเข้มแข็งให้กับตนเอง จะช่วยให้เรามีความรู้ความเข้าใจในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดาและเห็นแนวทางเพื่อการรู้ตื่นและเบิกบาน มีสติพิจารณาพิจารณามากขึ้นช่วยให้เรามองปัญหาได้ชัดเจนขึ้น มีพลังมากพอที่จะรับอารมณ์ภายนอก ทำให้แก้ปัญหาทางโลกที่มากกระทบถึงตัวเราอย่างสุขุม รอบคอบ และป้องกันปัญหาต่างๆจากภายนอกไม่ให้เข้ามาถึงใจเราได้

ในทางธรรมการฝึกวิปัสสนากรรมฐานโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการพิจารณาจิตภายใน เป็นการฝึกจิตจนเห็นความจริงว่าถ้าเรามีสติอยู่เสมอๆ ความโลภ โกรธ หลง ก็ยากที่จะเข้ามาครอบงำจิตใจได้ ไม่มีตัวเราของเรา ไม่มีกิเลสตัณหาที่มากเกาะจิตใจ ถ้าเรารู้ความจริงนี้แล้วว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงปล่อยวางสิ่งทั้งปวง เราจะรู้สึกโล่ง และมีความสุข เป็นทางสู่ ความเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

1. หนังสือ

พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุตฺร ปยุตฺโต). (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่10 กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

2. สื่ออิเล็กทรอนิกส์

กรมสุขภาพจิต. เผยแพร่ 1 กันยายน 2564. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2409> วันที่สืบค้น 15 ตุลาคม 2564.

พระพรหมคุณาภรณ์. วันที่เผยแพร่ 7 สิงหาคม 2559. **ความหมายของสติ สมภาณี ปัญญา** (ออนไลน์) แหล่งที่มา: <https://youtu.be/sxpHPvV9ajE>. วันที่สืบค้น 24 กันยายน 2564.

หลวงพ่อบุญมา ปาโมชโช. วันที่เผยแพร่ 24 กุมภาพันธ์ 2561. [ออนไลน์]. **ธรรมเพื่อการพ้นทุกข์: วิปัสสนากรรมฐานแบบย่อ**. แหล่งที่มา: https://www.youtube.com/watch?v=t4_0nf5Ldws. วันที่สืบค้น 22 กันยายน 2564.

พระพรหมคุณาภรณ์. วันที่เผยแพร่ 29 พฤศจิกายน 2518. **โยนิโสมนสิการ** (ออนไลน์) แหล่งที่มา: <https://youtu.be/oVGTyK8MZxc>. วันที่สืบค้น 23 กันยายน 2564.

เสรีชน เสรีธรรม. **สติต่างกับสัมปชัญญะอย่างไร**. วันที่เผยแพร่ 21 พฤศจิกายน 2021 [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://dhamma.serichon.us>. วันที่สืบค้น 22 กันยายน 2564.

3. สัมภาษณ์.

พระอาจารย์พระครูสมุห์ชัยพล โสภโณ. พระอาจารย์วิปัสสนาจารย์. สถาบันวิปัสสนาธุระ (มจร). สถานที่ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์. สัมภาษณ์. วันที่ 19 กันยายน 2564 .นางสุนันทา กาญจนมัย ผู้ สัมภาษณ์