

การตื่นรู้ในชีวิตประจำวันตามหลักปฏิจจสมุปบาท

Awakening in Daily Life according to the Principle of the Dependent Origination

Academic Articles

บทความวิชาการ

พระมหาทองสุข ปณฺณาวณฺโณ (พรมมีเดช)

Phramaha Thongsuk Paṇṇavanno (Phrommidet)

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph.D. Student Department of Buddhist Studies Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail. phrommidet1994@gmail.com

Article history:

Received: 19 April 2025 / Revised: 30 May 2025

Accepted: 24 August, 2025 / Available Online: 25 August, 2025

บทคัดย่อ

การตื่นรู้ในชีวิตประจำวันเริ่มจากการสังเกตและเข้าใจว่าความคิด อารมณ์ และการกระทำทั้งหลาย ล้วนเกิดจากสาเหตุตามกระบวนการปฏิจจสมุปบาท การรู้เช่นนี้ทำให้สามารถจัดการกับทุกข์ได้ดีขึ้น ลดการสร้างเหตุที่จะนำไปสู่ทุกข์เพิ่มเติม และเลือกที่จะกระทำสิ่งที่ประโยชน์มากขึ้น การตื่นรู้ด้วยการฝึกสติในทุกกิจกรรม เจริญจิตภาวนา และพิจารณาความเกิดดับของความคิดจะทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยปัญญาและตื่นรู้ในทุกขณะ นอกจากนี้ การตื่นรู้ในชีวิตประจำวันยังช่วยให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ทั้งในความคิด การกระทำ และปฏิกิริยาต่อสิ่งที่เกิดขึ้น โดยจะสามารถเลือกตอบสนองอย่างมีสติและปัญญา แทนที่จะทำตามอารมณ์หรือความเคยชิน ทำให้ชีวิตมีประสิทธิภาพมากในด้านการทำงาน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการความเครียดได้ดี สามารถลดความทุกข์จากปัจจัยต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างรู้แจ้งเห็นจริง

คำสำคัญ: การตื่นรู้; ชีวิตประจำวัน; ปฏิจจสมุปบาท

Abstract

Awareness in daily life begins with observing and understanding that thoughts, all emotions and actions are caused by causes according to the process of Dependent Origination. Knowing this makes it possible to better deal with suffering. Reduce the causes that will lead to more suffering, and choose to do more things that are beneficial. Awakening by practicing mindfulness in all activities, developing mindfulness, praying, and considering the occurrence and extinction of thoughts will make life full of wisdom and awakening at every moment. In addition, daily awakening helps to be mindful of the present. Be aware of the things around you, both in thoughts, actions, and reactions to what happens, and be able to choose to respond consciously and wisely, rather than following

emotions or habits. It makes life very efficient in terms of work. Good at managing stress, relationships with others, and stress management. It can reduce suffering from various factors in everyday life.

Keywords: Awakening ; Daily Life ; Dependent Origination

บทนำ

การตื่นรู้ คือ ความเข้าใจทางความคิดที่แสดงให้เห็นถึงการรับทราบข้อเท็จจริง หากขาดการตระหนักรู้ถึงสถานะที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยในทุกขณะของชีวิต ก็จะนำพาชีวิตให้สับสนเป็นทุกข์ในชีวิตประจำวันได้ ฉะนั้นการตื่นรู้สามารถเปรียบเทียบได้กับคำว่าสัมปชัญญะเป็นความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนักรู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้ มักมากู่กับสติเป็นสติตื่นรู้ อีกความหมายการตื่นรู้เป็นลักษณะของจิต เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นั่นเอง การตื่นรู้ในชีวิตประจำวัน หมายถึง การฝึกสติและปัญญาในการเฝ้าดูและเข้าใจความคิดที่เกิดขึ้นในใจ เพื่อป้องกันไม่ให้ความคิดเหล่านั้นนำไปสู่ความทุกข์ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาทางจิตใจและการดำเนินชีวิตให้ดีตามหลักธรรม การตื่นรู้ตามหลักปฏิจจสมุปบาทใช้ในการระงับความคิด เป็นวิธีการจะช่วยให้สามารถเข้าใจสภาวะจิตของตนเองได้ดีขึ้น และหยุดยั้งความคิดฟุ้งซ่านที่จะนำไปสู่การกระทำผิดไม่ถูกต้อง

การเกิดขึ้นของความทุกข์ที่สืบเนื่องจากความคิดที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการกระตุ้นและ ในพระสูตรต้นตปิฎก ที่มคทาย ปาฏิกวรรค ปาสาทิกสูตร ว่าด้วยอารมณ์ที่ได้ทราบ Suttantapitaka Dīghanikāya Pāṭikavagga Pāsāṭikasutta. (Tripitaka Thai, 2539; 11/188/146) หรือ ตัณหา คือ เครื่องยึดหน่วงของจิต สิ่งที่ยึดยึดหน่วง สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่ อายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ในภาษาไทย ความหมายเลื่อนไปเป็นความรู้สึก หรือความเป็นไปแห่งจิตใจ ในขณะที่ หรือช่วงเวลาหนึ่ง ๆ สิ่งที่ยึดหน่วงจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือความรู้สึกทางใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้า ความรู้สึก และ (Royal Institute Dictionary; 2011, 2013, p. 242) ความคิด สิ่งนี้นักรู้ขึ้นในใจ ความรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ก่อให้เกิดความรู้ต่อไป มักเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยที่อาจไม่ทันได้รู้ตัว การตระหนักรู้ถึงความคิดที่เกิดขึ้นโดยการตื่นรู้และสามารถจัดการกับความคิดเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างสงบสุข หลักการในพระวินัยปิฎก มหาวรรค โพธิกถา ว่าด้วยปฏิจจสมุปบาท Vinayapitaka Mahāvagga Bodhikatha (Tripitaka Thai, 2539; 4/1-3/2-6) ซึ่งเป็นคำสอนสำคัญพระพุทธศาสนาทำให้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับการเกิดขึ้นของความคิดและอารมณ์ตามเหตุปัจจัย และวิธีการระงับทุกข์ที่เกิดจากความคิดเหล่านั้น

จากข้อมูลและผู้เขียนได้นำเสนอมาโดยสังเขปนี้ ทำให้ผู้เขียนต้องการศึกษาค้นคว้าว่า ท้ายที่สุดแล้วการตื่นรู้ในชีวิตประจำวันตามหลักปฏิจจสมุปบาทไม่ได้เป็นเพียงการเฝ้าดูความคิดเท่านั้น แต่ยังเป็นการเข้าใจถึงธรรมชาติของความคิดอย่างไร และรู้จักวิธีที่จะไม่ให้ความคิดเหล่านั้นกลายเป็นเหตุแห่งทุกข์อย่างไร การฝึกฝนสติและปัญญาในชีวิตประจำวันจึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติรู้เท่าทันความคิด และสามารถปล่อยวางความทุกข์ได้อย่างไร

การตื่นรู้ในชีวิตตามหลักปฏิจจสมุปบาท

ชีวิตปฏิจจสมุปบาทและความคิด

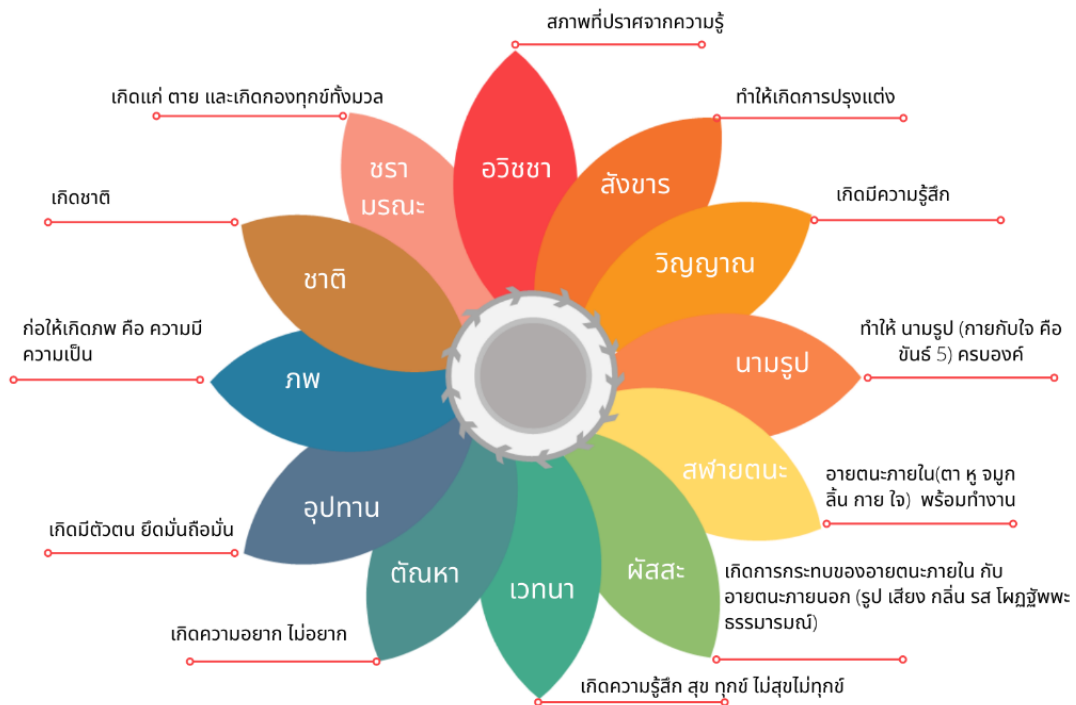
ก่อนจะเข้าใจการตื่นรู้ ในชีวิตประจำวัน จึงสำคัญที่จะต้องเข้าใจก่อนว่า ชีวิตคืออะไร ชีวิต คือ การประกอบกันของร่างกายและจิตใจ ร่างกายหรือที่เรียกว่ารูป ประกอบขึ้นมาจากการรวมตัวของธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นอวัยวะที่สำคัญในร่างกายส่งผลกระทบต่อจิตใจหรือที่เรียกว่านาม หรืออาจกล่าวได้ว่า ชีวิตคือความเป็นอยู่ (Buddhist Dictionary Glossary, 2018, p. 95) ของร่างกาย การดำรงอยู่ การดำรงชีวิต มีการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผ่านระบบประสาทตามหลักกายภาพ เมื่ออวัยวะรับรู้การมองผ่านตา การได้ยินผ่านเสียง การรับรู้กลิ่นผ่านจมูก การรับรู้รสชาติผ่านลิ้น เกิดความรู้สึกล้วนผ่านสัมผัสทางกาย และเกิดความรู้สึกล้วนภายในใจ เป็นสาเหตุนำไปสู่การเกิดสุขทุกข์ในชีวิตประจำวัน ชันธ์ หมายถึงกองหมวดหนึ่ง ๆ ของรูปธรรมและนามธรรม (Buddhist Dictionary Glossary, 2018, p. 35) เป็นกลไกของรูปนาม ที่ประกอบเป็นชันธ์ 5 คือ 1) รูป ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมดของร่างกาย 2) เวทนา ได้แก่ความรู้สึกลึกซึ้ง ทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่ทุกข์ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ 3) สัญญา ได้แก่ความกำหนดได้ หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้ว่าการเครื่องหมายลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ นั้น ๆ ได้ 4) สังขาร ได้แก่องค์ประกอบต่าง ๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ ประปรุงการตรัสรู้ที่นึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกายวาจา ให้เป็นไปต่าง ๆ เป็นที่มาของกรรม เรียกรวมอย่างง่าย ๆ ว่า เครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด หรือเครื่องปรุงของกรรม 5) วิญญาณ ได้แก่ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็นการได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และทางใจ (Buddhadhamma. expanded edition. 43rd printing, 2015, p. 14)

สรุปได้ว่า ชีวิตคือการรวมส่วนประกอบ 5 อย่างบัญญัติเรียกว่าสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาเป็นต้น ในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ราชวรรค โพธิราชกุมารสูตร ว่าด้วย ปฏิจจสมุปบาท Suttantapitaka Majjhimanikāya Mūlapaṇṇāsaka Rajavagga Bodhirajkumar Sutta (Tripitaka Thai, 2539: 13/337/407) การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกัน ๆ จึงเกิดมี หมายถึง ปัจจัยที่อาศัยกันเกิดขึ้นโดยชอบ (Buddhist Dictionary Compilation , 2015, p. 162) เป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัยของสรรพสิ่งและปรากฏการณ์ต่าง ๆ ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เมื่อมีเหตุก็มีผล และเมื่อไม่มีเหตุก็ไม่มีผล ความคิดของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน มักเกิดขึ้นจากสิ่งเร้าภายนอกหรือปัจจัยภายในจิตใจที่มากระทบ ในพระวินัยปิฎก มหาวรรค จัมมขันธกะ โสณโกฬิวิสวัตถุ ว่าด้วยความเกิดและความดับแห่งอายตนะ Vinayapitaka Mahāvagga Jammakhandhaka Sonakolivisavattthu (Tripitaka Thai, 2539; 5/244/12) เมื่อมีเหตุปัจจัยที่เหมาะสม ความคิดก็เกิดขึ้น เมื่อไม่มีเหตุ ความคิดก็จะดับไป ดังนั้น การทำความเข้าใจหลักปฏิจจสมุปบาทจะช่วยให้สามารถรับรู้และจัดการกับความคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ปล่อยให้ความคิดนั้นกลายเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ปฏิจจสมุปบาทมีคำไวพจน์อยู่ด้วยกัน คือ ในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ปัจจัยสูตร ว่าด้วย อิทัปปัจจยตา ความมีสิ่งนี้ เป็นปัจจัย ตถตา ความเป็นเช่นนั้นเอง อวิตถตา ความไม่คลาดเคลื่อน อนัญญตตา ความไม่เป็นอย่างอื่น Suttantapitaka Samyuttanikāya Nidānavagga Paṇḍita Sutta (Tripitaka Thai, 2539: 16/20/35) ธัมมัญญิตตา ความตั้งอยู่ตามธรรม ธัมมเนียมตา ความแน่นอนแห่งธรรม และปัจจัยการ อากาเรแห่งปัจจัย Banchob Banaruchi (Dhamma process for understanding the life of Paticcasamuppada, 1992, p. 4) คำทั้งหมดนี้ต่างกันแต่เพียงพยัญชนะ (ตัวหนังสือ) แต่ความหมายโดย

สรุปก็เหมือนกัน มุ่งแสดงถึงการเกิดในลักษณะเป็นปัจจัยอิงอาศัยกัน ในพระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ปัจจยสูตร ว่าด้วย “ธาตุอันนั้น คือ ความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้ ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้ บรรลุธาตุนั้น ครั้นรู้ บรรลุแล้วจึงบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่าย และกล่าวว่า ‘เธอทั้งหลายจงดูเถิด’ ภิกษุทั้งหลาย เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารทั้งหลายจึงมีในกระบวนการนี้ ตถตา (ความเป็นอย่างนั้น) อวิตถตา (ความไม่คลาดเคลื่อน) อนัญญตถตา (ความไม่เป็นอย่างอื่น) อิทัปปัจจยตา (ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้) ดังพรรณนามาฉะนี้แล” Suttantapīṭaka Saṃyuttanikāya Nidānavagga Paṇḍita Sutta (Tripitaka Thai, 2539; 16/20/34-35)

ปฏิจจนสมุปบาท ประกอบด้วยกระบวนการ 12 ขั้นตอน ในพระสูตรต้นตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปนาทสูตร กล่าวโดยเริ่มจาก “อวิชชา” (ความไม่รู้) เป็นปัจจัยให้เกิด “สังขาร” (การปรุงแต่ง) ต่อเนื่องไปจนถึง “ชรา-มรณะ” (ความแก่ ความตาย) ซึ่งขั้นตอนต่าง ๆ แสดงถึงการเกิดขึ้นของทุกข์และความยึดมั่นในสภาวะธรรมต่าง ๆ กระบวนการปฏิจจนสมุปบาทสามารถสรุปเป็นลำดับเหตุการณ์ได้ดังนี้ 1) อวิชชา ความไม่รู้เป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดทุกข์ ทำให้เกิดการกระทำหรือความคิดที่ไม่ถูกต้อง 2) สังขาร การกระทำปรุงแต่งเกิดจากความไม่รู้แล้วนำไปสู่การสร้างกรรมหรือการกระทำในทางที่ไม่ดี 3) วิญญาณ สภาพการรู้แจ้งเป็นผลมาจากการกระทำที่ถูกปรุงแต่ง ทำให้เกิดการรับรู้ 4) นามรูป ร่างกายและจิต เป็นการสร้างตัวตนขึ้นจากการรับรู้ 5) สฬายตนะ (อายตนะทั้งหก) ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ 6) ผัสสะ (การสัมผัส) การรับรู้ผ่านอายตนะทั้งหกนำไปสู่การสัมผัสกับสิ่งที่เกิดขึ้น 7) เวทนา (การเสวยอารมณ์) เกิดจากการสัมผัส มีทั้งสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ 8) ตัณหา (ความอยาก) เกิดจากเวทนาที่อยากได้สิ่งที่พอใจ และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พอใจ 9) อุปาทาน (การยึดมั่น) เมื่อเกิดตัณหา ก็จะนำไปสู่การยึดมั่นในสิ่งต่าง ๆ 10) ภพ (การเกิดขึ้นของการกระทำหรือสถานะ) เมื่อมีการยึดมั่น ก็เกิดการสร้างภาวะหรือสถานะ 11) ชาติ (การเกิด) คือการเกิดใหม่หรือการสร้างตัวตนใหม่ 12) ชรามรณะ (ความแก่และความตาย) เป็นผลสุดท้ายที่เกิดจากกระบวนการนี้ (Tripitaka Thai, 2539; 10/57-61/31-35) ซึ่งทุกข์ยังคงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ว่า ในพระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก มหาตณหาสังขยสูตร ว่าด้วย “แม้เราก็ก้าวอย่างนี้ เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ” Suttantapīṭaka Majjhimanikāya Mūlapaṇṇāsaka Mahatanha Sankhaya Sutta (Tripitaka Thai, 2539; 12/406/441)

ปัจจัยสมุปบาท



by sssus-rii <http://www.dhammadownload.com/>

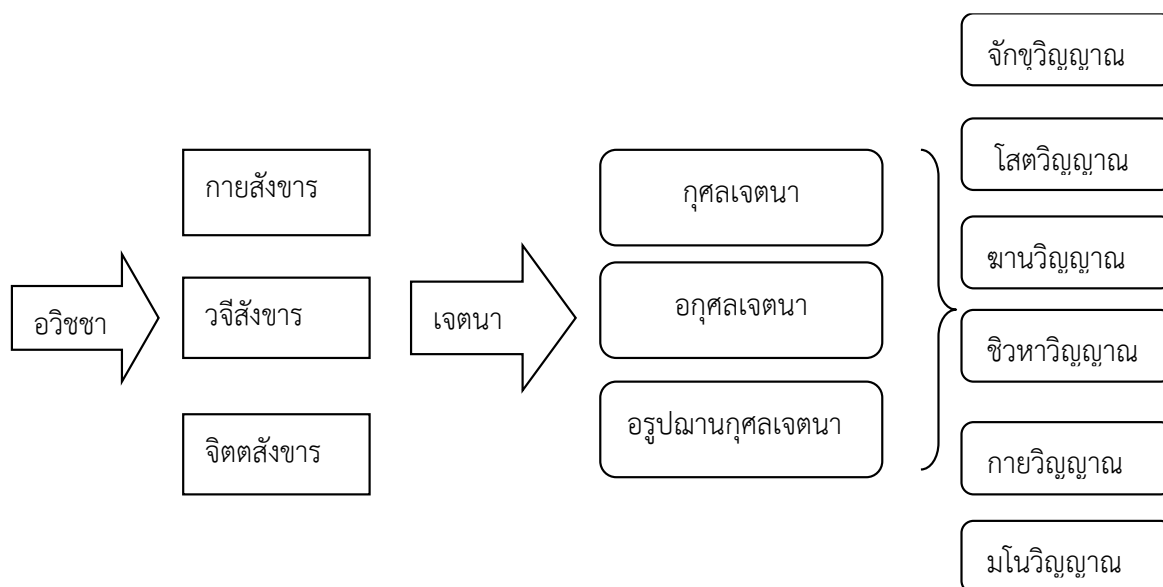
ภาพที่ 1 ปัจจัยสมุปบาท จากธรรมะระริน : ที่มาของภาพโดยผู้แต่ง

จากภาพที่นำมาแสดง เมื่อพิจารณาในแง่ของความคิด กระบวนการนี้สามารถแสดงถึงการเกิดขึ้นของความคิดและวิธีที่ความคิดนำไปสู่ความทุกข์ได้ เช่น เมื่อมีความไม่รู้ (อวิชชา) หรือการไม่ตระหนักถึงธรรมชาติของความคิด ความคิดนั้นจะถูกปรุงแต่งขึ้น (สังขาร) ซึ่งสามารถนำไปสู่ความยึดมั่น (อุปาทาน) ทำให้เกิดทุกข์ได้ สังขาร มีข้อความศึกษาคือ

ความหมาย ได้แก่ ทำพร้อม ทำต่อเนื่อง ทำติดต่อกัน ทำเสมอ หรือปรุงแต่ง ปรุงแต่งต่อเนื่อง ปรุงแต่งติดต่อกัน ปรุงแต่งเสมอ หน้าที่ ได้แก่ ปรุงแต่งจิต หรือวิญญาณให้เกิดขึ้นเสมอ ผลปรากฏชัดเจนน ได้แก่ เจตนา ความตั้งใจ ความจงใจ ฐานเกิด ได้แก่ อวิชชา คือความไม่รู้จริง ความไม่รู้สิ่งที่ควรรู้ ความรู้สิ่งที่ไม่ควรรู้ ความไม่รู้แจ้ง (Patijasamuppada, 2006, p. 20)

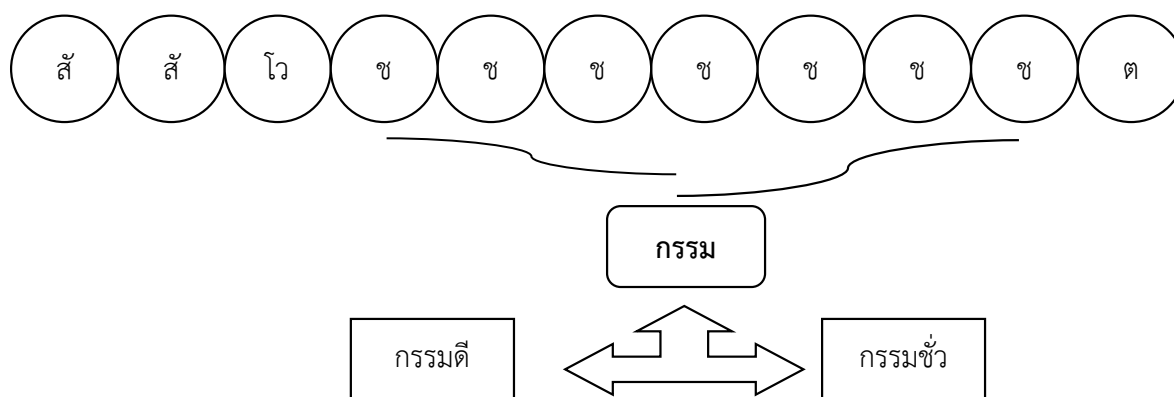
โดยสรุปในบทความนี้กล่าวถึงการตื่นรู้จากสังขารเป็นตัวปรุงแต่ง ที่ปรุงแต่งจิต หรือวิญญาณให้เกิดการรับรู้อารมณ์อยู่เสมออย่างต่อเนื่อง คือเจตนาตนเอง แสดงออกทางกาย ทางวาจา และทางใจ ซึ่งมีทั้งสภาวะที่ปรุงแต่งดีและไม่ดี ถ้าเป็นสภาวะที่ปรุงแต่งฝ่ายดีเรียกว่า ปุณฺณาสังขาร ฝ่ายที่ไม่ดี เรียกว่า อปุณฺณาสังขาร และสภาวะที่ปรุงแต่งจิตมั่นคงของผู้ที่ได้บรรลุรูปสมาบัติ เรียกว่าอาเนญยาสังขาร เป็นสภาวะปรุงแต่ง 3 คือ ในพระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ปฏิปทาสูตร ว่าด้วยกายสังขาร (สภาวะที่ปรุงแต่งกาย) วีสังขาร (สภาวะที่ปรุงแต่งวาจา) และมโนสังขาร (สภาวะที่ปรุงแต่งใจ) Suttantapitaka Samyuttanikāya Nidānavagga Patipada Sutta (Tripitaka Thai, 2539; 16/2/8) ทั้งนี้ล้วนขึ้นอยู่ที่เจตนา เจตนา มีทั้งที่เป็นฝ่ายดี (กุศล) และฝ่ายชั่ว (อกุศล) ทั้งนี้ สืบเนื่อง มาจากอวิชชา เพราะอวิชชาไม่ได้หมายความว่าไม่รู้ชั่วอย่างเดียว แต่รวมถึงความหมายว่า รู้ชั่วด้วย แต่ว่า ความรู้ชั่วนั้นยังไม่สามารถมีผล ถึงขั้นเปลี่ยนแปลงความคิดรวมทั้งพฤติกรรมให้เป็นไปในทางดีฝ่ายเดียวได้ตลอดเวลา ดังนั้น อวิชชา ความไม่รู้ทำให้เกิดเจตนาทำดีทำชั่วเจตนาที่เป็นวิบากทำให้เกิดการรับรู้ต่าง ๆ ทั้งการรับรู้ที่ดี สังขารที่เป็นกุศลวิบากเป็นปัจจัยให้เกิดโดยลักษณะ

อาการ ที่เป็นกรรมปัจจัย วิปากปัจจัย และอุปนิสัยปัจจัย ทั้งการรับรู้ที่ไม่ดี สังขารที่เป็นอกุศลวิบากเป็นปัจจัยให้เกิดโดยลักษณะอาการที่เป็นกรรมปัจจัย วิปากปัจจัยและอุปนิสัยปัจจัย นอกจากนั้น สังขารที่เป็นวิบากยังเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญานโดยลักษณะอาการอื่น ๆ อีก อาทิ เหตุปัจจัย และอาร์มณปัจจัย



แผนภาพที่ 2 อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน : ที่มาของภาพโดยผู้วิจัย

จากแผนภาพกระบวนการของอวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน ผู้เขียนอธิบายได้ว่า อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร ความคิดปรุงแต่ง หากประกอบด้วยกุศลเจตนาเป็นปัญญาวิสังขาร ก็จะเป็นเหตุให้เกิดพฤติกรรมทางกายดี วาจาดี ทางใจที่ดี หรือที่รวมเรียกว่า คิทธิ พุทธิ ทำดี เป็นไปตามกรรมนิยาม (the Law of Karma) คือกฎธรรมชาติเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ Phra Maha Somchint Sammapanyo (Monday) (Buddhist Philosophy. Essence and Development, 2001, p. 63) หากประกอบด้วยอปัญญาวิสังขาร เป็นอกุศลเจตนา ก็จะเป็นเหตุให้เกิดการคิด เนื่องด้วยคิดแล้วจึงกระทำความกรรมด้วยกายวาจาและใจ อย่างไรก็ตาม เจตนาที่จัดเป็นกรรมหมายถึงเฉพาะเจตนาในขณจิต 7 ขณะ (ในวิถิจิต) ไม่ใช่เจตนาในวิปากจิตและกิริยาจิต



แผนภาพที่ 3 กระบวนการของวิถิจิตในการทำกรรม : ที่มาของภาพโดยผู้วิจัย

จากแผนภาพกระบวนการวิจิตรในการทำความผู้เขียนข้างต้นอธิบายได้ว่าเป็นกระบวนการของวิจิตร
การทำงานของจิตก่อนที่จะทำการ เป็นปัจจัย (Abhidhanawanna Book, 2004, p. 146) ช่วยอุปการะให้
สภาวะธรรมอื่นสามารถดำรงอยู่ได้ หรือสามารถเกิดขึ้นได้ สืบเนื่องกันอย่างสันตติ เริ่มจาก สัม คือ สัมปฏิจฉนะ รับ
อารมณ์ทั้ง 5 สัน คือ สันตริณะ พิจารณาอารมณ์ โวฏฐ คือ โวฏฐัพพะ ตัดสินอารมณ์ ข คือ ขวณะเสพอารมณ์หรือ
ทำการ และ ต คือ ตทาลัมพะยึดหน่วงอารมณ์จากขวณะ ก่อนที่จะทำการจึงควรที่จะสำรวจระวางความคิด
ก่อนจะแปรเปลี่ยนเป็นการกระทำ ในพุทธศาสนา ถือว่าการคิดเป็นไปตามลักษณะของจิต ซึ่งมีรูปแบบสำคัญ 4
แบบที่สำคัญคือ 1) การคิดแบบกามาวจรจิต 2) การคิดแบบรูปาวจรจิต 3) การคิดแบบ อรูปาวจรจิต 4) การคิด
แบบโลกุตตระ แต่ในบทความนี้ผู้เขียนมุ่งไปที่ สังขารในปฏิจจสมุปบาท พุทธทาสภิกขุกล่าวว่า สังขารคืออะไร ?
พระพุทธานุชาตรัสไว้ว่า : ตโยเม ภิกขเว สังขารา; กายสังขารो วจิตตสังขารो : ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
สังขารทั้งหลาย 3 เหล่านี้คือ กายสังขาร วจิตตสังขาร ในพระบาลีพุทธภาษิต อธิบายคำว่า สังขาร ว่าสิ่ง
ที่จะปรุงแต่งให้เกิดหน้าที่ทางกาย สิ่งที่จะปรุงแต่งให้เกิดหน้าที่ทางวาจา สิ่งที่จะปรุงแต่งให้เกิด หน้าที่ทางจิต
พระพุทธานุชาตรัสว่าอย่างนี้ สำหรับคำว่า สังขาร (Paticcasamuppada, 2016, p. 40) สมเด็จพระพุทธิสยาจารย์
(ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวหมายถึง สภาพที่ปรุงแต่ง ใจให้ดีหรือชั่ว, ธรรมมีเจตนาเป็นประธานที่ปรุงแต่งความคิด
การพูด การกระทำ มีทั้งที่ดีเป็นกุศล ที่ชั่วเป็น อกุศล ที่กลางๆ เป็นอัปยาคฤต ได้แก่ เจตสิก 50 อย่าง (คือ เจตสิก
ทั้งปวง เว้นเวทนาและสัญญา) เป็นนามธรรม อย่างเดียว, ตรงกับสังขารขันธ ในขันธ 5 ได้ในคำว่า “รูปไม่เที่ยง
เวทนาไม่ เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง” ดังนั้นเป็นต้น อธิบาย อีกปริยายหนึ่ง สังขารตาม
ความหมายนี้ ยกเอาเจตนาขึ้นเป็นตัวนำหน้า ได้แก่ สัญเจตนา คือเจตนาที่แต่งกรรมหรือ ปรุงแต่งการกระทำ มี 3
อย่างคือ 1) กายสังขาร สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำ ทางกาย คือ กายสัญญาเจตนา 2) วจิตตสังขาร สภาพที่ปรุงแต่ง
การกระทำทาง วาจา คือ วจิตตเจตนา 3) จิตตสังขาร หรือ มโนสังขาร สภาพที่ปรุงแต่งการ กระทำทางใจ คือ
มโนสัญญาเจตนา หรือ สภาพที่ปรุงแต่งชีวิตมี 3 คือ 1) กายสังขาร สภาพที่ปรุงแต่งกาย ได้แก่ อัสนาสะ ปัสสาสะ คือ
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก 2) วจิตตสังขาร สภาพที่ปรุงแต่งวาจา ได้แก่ วิตกและวิจารณ์ 3) จิตตสังขาร สภาพที่
ปรุงแต่งใจ ได้แก่สัญญาและเวทนา (Buddhist Dictionary Glossary, 2018, p. 448) พระโสภณมหาเถระ
กล่าวว่า ในภาษาบาลี ศัพท์ว่า กรรม (การกระทำ) มีคำพ้อง หรือ คำไวพจน์ว่า สังขาร (การปรุงแต่ง) สังขาร
จำแนกได้เป็น 3 อย่าง คือ 1) กายสังขาร (การปรุงแต่งทางกาย) 2) วจิตตสังขาร (การปรุงแต่งทางวาจา) 3) มโน
สังขาร (การปรุงแต่งทางใจ) โดยองค์ธรรมก็คือเจตนา (ความตั้งใจ) ซึ่งทำหน้าที่ริเริ่มผลักดัน หรือกระตุ้นให้เกิด
การทำการ จึงเป็นต้นเหตุสำคัญของ การกระทำกรรมทุกชนิดทั้งทางกาย วาจา และใจ เช่น การฆ่าสัตว์ การให้
ทาน เป็นต้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะรู้จักลักษณะของเจตนาได้จากประสบการณ์ในการปฏิบัติของตนเอง เช่น เมื่อเวลา
ต้องการจะติดยิ่งที่มากัด เขารู้เห็นว่าเจตนาที่ต้องการจะติดยิ่งเกิดขึ้นมาก่อน หลังจากนั้นจึงเกิดสภาวะเหยียด
คู้ ร่วมกับสภาวะเคลี่ ื่อนไหวติดตามต่อมา Phra Maha Sophon Thera (Mahasi Sayadaw)
(Paticcasamuppada, Reason of the Cycle of Death, 2012, p. 34)

สรุปได้ว่า การตื่นรู้ทางการคิดสามารถ พัฒนาไปสู่ญาณปัญญา (ปัญญาหยั่งรู้) ญาณ ปัญญาเกิดจาก
การคิดแบบโลกุตตระ การตื่นรู้จึงมีความสำคัญมาก ตัวความคิดที่ดี สิ่งที่ดีก็ดี จิตที่ดีก็ดี ล้วนอยู่ใต้อำนาจ
ของปฏิจจสมุปบาทนั้น ทั้งกายสังขาร วจิตตสังขารและมโนสังขารเองก็ด้วยเช่นกัน ฉะนั้นการเข้าใจปฏิจจสมุปบาท
ที่ทำให้เกิดกระบวนการของความคิดจึงสำคัญและเป็นหัวใจของพุทธศาสนา ดังที่ท่านพุทธทาสกล่าวไว้ว่า

“ปฏิจจนสมุพบาทเป็นเรื่องที่ลึกซึ้งที่สุด สมกับเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาถึงกับที่ต้องใช้สติปัญญาระดับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในการค้นหาและนำมาอธิบายแก่คนทั่วไป” (Paticcasamuppada from His Mouth, 1981, p. 28) ทำให้มองเห็นธรรมอันประเสริฐ ดังพุทธพจน์ที่ว่า ในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ โอปัมมารค มหาหัตถิปโทปมสูตร ว่าด้วย “ผู้ใดเห็นปฏิจจนสมุพบาท ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็น ปฏิจจนสมุพบาท” Suttantapīṭaka Majjhimanikāya Mūlapaṇṇāsaka Opammavagga Mahahatthipito (Tripitaka Thai, 2539; 12/306/338)

การตื่นรู้: การฝึกสติและปัญญา

การตื่นรู้ในที่นี้ หมายถึง การฝึกฝน “สติ” (Buddhist Dictionary Glossary, 2018, p. 431) เพื่อให้สามารถรู้ตัวในขณะความคิดเกิดขึ้น ก่อนจะเกิดการรับรู้ที่ผุดนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องตามกระบวนการของปฏิจจนสมุพบาทที่เกิดขึ้น สตินี้มีบทบาทสำคัญในการตรวจสอบและสังเกตความคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจ เมื่อมีสติ จะสามารถเห็นความคิดเหล่านั้นอย่างที่เป็น โดยไม่หลงไปกับอารมณ์และความยึดมั่น นอกจากนี้มีสติ เมื่อมีอารมณ์มากระทบ อย่าเผลอสติ อย่าให้เกิดอวิชชาปรุง สังขาร วิญญาณ นามรูป आयตนะ (Paticcasamuppada, 2016, p. 125) การฝึกปัญญา ยังช่วยให้เข้าใจถึงธรรมชาติของความคิดว่าเป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) และอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) (Somdej Phra Buddhakosajarn (P.A. Payutto), 2022, p. 22) ความเข้าใจนี้เป็นปัจจัยสำคัญในการปล่อยวางความคิดที่เกิดขึ้น เพราะแต่ละอย่าง ๆ ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยไม่มีตัวตนของมันเอง (Phra Phrom Kunaporn (P.A. Payutto), 2012, p. 5) เพื่อไม่ให้ความคิดนั้นส่งผลต่อความทุกข์อีกด้วย และไม่ให้เป็นอกิสังขารมาร ความคิดปรุงแต่งที่เป็นกิเลสอันเนื่อง (Letting Go During Suffering, 1997, p. 67)

ในจิตตวรรคธรรมบท พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องการตื่นรู้ในการฝึกจิต เนื่องด้วยเป็นสิ่งที่ยากในการรักษา หากทำได้ก็จะนำสุขมาให้แก่ผู้สำรวมดังพุทธพจน์ที่ว่า “การฝึกจิตอันเข้มได้ยาก เป็นธรรมชาติเร็วมักตกไปในอารมณ์ตามที่ใคร่ เป็นการดี (เพราะว่า) จิตที่ฝึกแล้วย่อมเป็นเหตุนำสุขมาให้” (Phra Dhammapatthakatha Translation Part 2, 1997, p. 189) เนื่องด้วยจิตมุ่งตรงหรือปรุงแต่งความคิดที่เป็นสังขารอยู่ตลอดเวลา ในจิตตวรรคได้กล่าวถึงเรื่องการระงับความคิดหรือสำรวมจิตไว้ 9 เรื่อง ใน 9 ประเด็นได้แก่ 1) สำรวมความคิดเมื่อถูกวิตกทั้ง 3 เข้าครอบงำในเรื่องเมฆียเถระ พระพุทธเจ้าจึงตรัสให้ทำจิตเป็นไปในอำนาจของตนว่า “ชนผู้มีปัญญาย่อมทำจิตที่ตื่นระงับ กลับกลอก อันบุคคลรักษาได้ยาก หามได้ยากให้ตรงดุจช่างศรดัดลูกศรให้ตรงฉะนั้น จิตนี้ (อันพระโยคาวจรยกขึ้นจากอาลัยคือกามคุณ 5 แล้วซัดไปในวิปัสสนากัมมัฏฐาน) เพื่อละบ่วงมารย้อมตื่นระงับ ดุจปลาอันพรานเบ็ดยกขึ้นจาก (ที่อยู่) คือน้ำแล้วโยนไปบนบก ดินระงับอยู่นั้น” (Phra Dhammapatthakatha Translation Part 2, 1997, p. 175) 2) การระงับจิตไม่ให้เกิดความประมาทในเรื่องภิกขุรูปใดรูปหนึ่ง 3) การสำรวมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ตามพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้มีปัญญาพึงรักษาจิตที่เห็นได้แสนยากละเอียดยิ่งนัก มักตกไปในอารมณ์ตามความใคร่ จิตที่คุ้มครองไว้ได้เป็นเหตุนำสุขมาให้” (Mahamakut Rajavidyalaya, 1997, p. 194) ในเรื่องอุกกัณฐจิติกขุ 4) ไม่ปล่อยความคิดของตนให้เลื่อนลอย ในเรื่องภาคินยสังมรักขิตเถระ เพราะท่านใช้พัตติหัวพระเถระเพราะคิดไปต่าง ๆ ถึงเรื่องการมีครอบครัวจนไม่สำรวมความคิด พระพุทธเจ้าตรัสให้สำรวมความคิดว่า “ชนเหล่าใด จักสำรวมจิต อันไปในที่ไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีสรีระ มีถ้าเป็นที่อาศัย ชนเหล่านั้นจะพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร” (Mahamakut Rajavidyalaya, 1997, p. 199) 5) ความมีจิตที่มั่นคง ในเรื่องจิตตหัตถเถระ

ที่บวช ๆ สึก ๆ อยู่ 7 ครั้ง โดยพระพุทธเจ้าตรัสเรื่องบุรุษจอบเหี้ยนเป็นตัวอย่างของจิตที่มั่นคง ตรัสพุทธพจน์ว่า “ปัญญาย่อมไม่บริบูรณ์ แก่ผู้มีจิตไม่มั่นคงไม่รู้แจ้งซึ่งพระสัทธรรม มีความเลื่อมใสอันเลื่อนลอย ภัย (ความกลัว) ย่อมไม่มีแก่ผู้มีจิตอันระคะไม่ซึ่มซาบ มีใจไม่ถูกโทสะตามกระทบ ละบุญและบาปได้ ตื่นอยู่” (Mahamakut Rajavidyalaya, 1997, p. 205) 6) การพิจารณาตามความเป็นจริงไม่ให้จิตยึดติด โดยพระพุทธเจ้าให้อารุกับ ภิกษุที่พากันเข้าป่าปฏิบัติธรรมแล้วถูกเหวตากลันแกล้งให้พิจารณาภายในไม่เที่ยงในเรื่องภิกษุผู้ปรารถนาวิปัสสนา ด้วยพุทธพจน์ที่ว่า “บัณฑิต รู้จักภายใน อันเปรียบด้วยหม้อ กั้นจิตอันเปรียบด้วยนคร พึงรบมารด้วย อารุคือ ปัญญา พึงรักษาความชนะที่ชนะแล้ว และพึงเป็นผู้ไม่ติดอยู่” (Phra Dhammapatthakatha Translation Part 2, 1997, p. 215) 7) การทำจิตให้เป็นสมาธิ ตั้งจิตให้เป็นอารมณ์เดียวเมื่อเกิดความเจ็บป่วยในเรื่องบุตติคตตติสส เถระ 8) การตั้งจิตไว้ผิด ในเรื่องนันทโคปาลกะ โดยพระพุทธเจ้าตรัสว่า “จิตซึ่งตั้งไว้ผิดแล้ว พึงทำเขา (บุคคล) นั้นให้เลวทรามยิ่งกว่าความพินาศฉิบหายที่โจรเห็นโจร หรือคนจ้องเฝ้าเห็นคนจ้องเฝ้าทำนั้น ” (Phra Dhammapatthakatha Translation Part 2, 1997, p. 228) 9) การตั้งจิตไม่ให้ฟุ้งไป ไม่ให้หลงไหลในการสัมผัสที่ได้รับรู้ ในเรื่องโสไรยเถระ ด้วยพุทธพจน์ที่ว่า “มารดาบิดา ก็หรือว่าญาติเหล่าอื่น ไม่พึงทำเหตุนั้น จิตอัน ตั้งไว้ชอบแล้วพึงทำเขาให้ประเสริฐกว่าเหตุนั้น” (Phra Dhammapatthakatha Translation Part 2, 1997, p. 232)

การตื่นรู้ตามกระบวนการปฏิจกสมุปปาท

ความคิดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีอิทธิพลสูงต่อการตัดสินใจและการกระทำ ในชีวิตประจำวัน หากไม่ระวังหรือไม่ตระหนักถึงความคิดเหล่านั้น ก็อาจนำไปสู่การเกิด ความทุกข์ตามลำดับ ผ่านการปรุงแต่งที่ที่ผลมาจากอวิชชา ตามกระบวนการของปฏิจกสมุปปาท ดังนั้น การตื่นรู้จึงเป็นกระบวนการ สำคัญในการควบคุมจิตใจและป้องกันไม่ให้เกิดทุกข์ ก่อนที่จะนำไปสู่การเกิดความรู้สีก (วิญญาน) ทำให้นามรูป ครอบงำ และรับรู้ผ่านอายตนะภายในพร้อมทำงานกับอายตนะภายนอกเกิดเป็นความรู้สีก จึงควรปฏิบัติตาม กระบวนการ ดังนี้

1) การตระหนักรู้ถึงความคิด ขั้นตอนแรกในการระวังความคิดคือการมีสติ (mindfulness) ซึ่งสตินี้ เป็นสิ่งที่ต้องการใช้ในที่ทั้งปวง ในทุกกรณี (Shortcut to Eliminate Suffering, 2013, p. 127) เพื่อให้สามารถ ตระหนักถึงความคิดที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ เมื่อเรารู้ตัวว่าความคิดใดกำลังเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความคิดเชิงบวก หรือเชิงลบ สามารถวิเคราะห์และควบคุมมันได้โดยไม่ปล่อยให้มันครอบงำจิตใจ การมีสติอยู่เสมอ การฝึกสติช่วยให้เราสามารถระลึกได้ว่าความคิดที่เกิดขึ้นนั้นมาจากปัจจัยใด หรือความไม่รู้ (อวิชชา) ไດ และมีผลกระทบอย่างไร ต่อจิตใจ การตระหนักรู้ในขณะที่ความคิดเกิดขึ้นเป็นการยับยั้งไม่ให้เกิดเวทนาและตัณหาที่จะนำไปสู่การยึดติด

2) การพิจารณาและเข้าใจความคิด การที่ตระหนักถึงความคิดเป็นเพียงก้าวแรกเท่านั้น แต่การ พิจารณาว่าความคิดนั้นเกิดขึ้นจากอะไร เป็นผลมาจากเหตุใด และจะส่งผลอย่างไรต่อเราในอนาคต ที่ปรุงแต่งใน ชีวิตประจำวันเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันการเกิดทุกข์ เช่น หากเราพิจารณาว่าความคิดเชิงลบเกิดจากการไม่ พอใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราสามารถใช้ปัญญาในการแก้ไขหรือปล่อยวางความคิดเหล่านั้นได้

3) การปล่อยวางความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ เมื่อเราพิจารณาความคิดได้แล้ว หากพบว่าความคิดนั้น นำไปสู่ความทุกข์หรือการยึดติด สามารถฝึกการปล่อยวาง โดยไม่ต้องยึดติดหรือให้ความสำคัญกับความคิด เหล่านั้นมากเกินไป การปล่อยวางเป็นการฝึกฝนที่ช่วยให้จิตใจมีความสงบและสามารถควบคุมตนเองได้

ปฏิจจสมุปบาทชี้ให้เห็นว่าความยึดมั่นในความคิดเป็นต้นเหตุของการเกิดทุกข์ เมื่อเรายึดมั่นในความคิดหรือความรู้สึกใด ๆ จะเกิดตัณหาและอุปาทาน ซึ่งนำไปสู่การสร้างภพใหม่ การฝึกปล่อยวางความคิดที่ไม่จำเป็น นั้นเป็นการลดการเกิดภพ ความทุกข์ การระลึกถึงความไม่เที่ยงของความคิดช่วยให้เราสามารถปล่อยวางได้ง่ายขึ้น

4) การฝึกสมาธิและปัญญา การฝึกสมาธิ (concentration) เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการระงับความคิดที่ไม่จำเป็น สมาธิช่วยให้จิตใจนิ่งและสงบ สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนขึ้น ส่วนการฝึกปัญญา (wisdom) จะช่วยให้เราเข้าใจธรรมชาติของความคิดและเห็นถึงความไม่เที่ยงของมัน เมื่อเรามีปัญญา เราจะไม่ยึดติดกับความคิดและสามารถปล่อยวางได้ง่ายขึ้น

5) การพิจารณาความคิดอย่างเป็นระบบ ในยุคปัจจุบันที่ข้อมูลข่าวสารและสิ่งเร้าทางอารมณ์มากมาย การวิเคราะห์และพิจารณาความคิดที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบจึงเป็นสิ่งสำคัญ การพิจารณาว่าความคิดเหล่านั้นเป็นประโยชน์หรือไม่ จะส่งผลต่อจิตใจอย่างไร เป็นการช่วยป้องกันไม่ให้ความคิดเหล่านั้นกลายเป็นเหตุปัจจัยในการสร้างทุกข์

6) การปรับเปลี่ยนความคิดในเชิงสร้างสรรค์ นอกจากการปล่อยวางความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์แล้ว การปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์หรือเชิงบวกเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการใช้กระบวนการปฏิจจสมุปบาทให้เกิดประโยชน์ การมองเห็นความคิดในทางที่ดีและสอดคล้องกับหลักธรรมจะช่วยให้จิตใจเกิดความสุขและลดการยึดมั่น

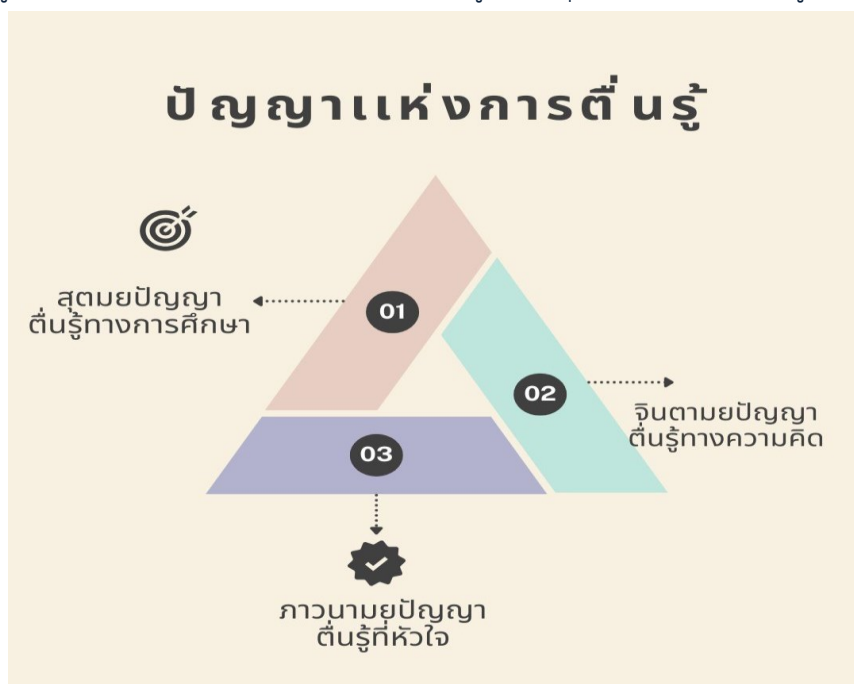
สรุปได้ว่าการตื่นรู้ในกระบวนการปฏิจจสมุปบาทที่กล่าวมาเป็นกระบวนการให้เกิดสติผ่านการตระหนักรู้ความคิด เข้าใจการเกิดดับความคิด ปล่อยวางความคิดที่ฟุ้งซ่านไม่เกิดประโยชน์ด้วยการฝึกสมาธิและปัญญา นำไปสู่การคิดอย่างเป็นระบบที่สามารถสร้างสรรค์ความคิดในเชิงบวกได้ ด้วยเริ่มจากการเข้าใจว่า ชีวิตคือการร่วมกันของรูปนาม ชันธ 5 เป็นชีวิตและจิตใจ เข้าใจกลไกของจิตหรือนามเพื่อการนำไปสู่การดับทุกข์ให้สำเร็จ โดยเข้าใจกระบวนการทางกายและใจของชีวิตอย่างรู้แจ้งเห็นจริงและนำกระบวนการตื่นรู้ในปฏิจจสมุปบาทมาปฏิบัติให้เกิดความสุขในชีวิตของตนได้ในชีวิตประจำวัน



ภาพที่ 4 การตื่นรู้ในกระบวนการปฏิจจสมุปบาท : ที่มาของภาพโดยผู้วิจัย

ปัญญาในการตื่นรู้

เมื่อเฝ้าระวังความคิดด้วยสติและปัญญา จนสามารถเห็นได้ว่าความคิดเกิดจากเหตุปัจจัย ซึ่งหากไม่ยึดมั่นในความคิดนั้น กระบวนการของปฏิจจสมุปบาท ที่มีความเชื่อมโยงอิงอาศัยและติดต่อสัมพันธ์กัน (What the Buddha taught, 1995, p. 54) จะไม่ดำเนินต่อไปจนถึงทุกข์ โดยที่สามารถหยุดวงจรของความคิดที่เป็นทุกข์ได้ เช่น เมื่อเกิดความคิดที่นำไปสู่ความกังวลหรือความโกรธ เราสามารถใช้สติระงับความคิดนั้น ไม่ปล่อยให้ความคิดเหล่านั้นกลายเป็นความยึดมั่น และในที่สุดไม่ปล่อยให้มันกลายเป็นทุกข์ ที่เริ่มจากหยุดกายสังขาร (volitional acts of the body) วจีสังขาร (volitional acts of speech) และมโนสังขาร (volitional acts of mind) ที่ทั้งเกิดขึ้นเองบ้าง เนื่องจากตัวการอื่นบ้าง โดยรู้ตัวบ้างไม่รู้ตัวบ้าง (Buddhadhamma (original edition), 2002, p. 161) ผ่านการตื่นรู้ในธรรมคือ ปัญญา 3 ได้แก่ ปัญญาที่มีชื่อว่าโกศล คือ ความฉลาด 3 อย่าง ปัญญา 3 คือ (1) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการสดับเล่าเรียน (ปัญญาจากปรโตโฆสะ) (2) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา (ปัญญาจากโยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นใน ตนเอง) (Buddhist Dictionary Compilation, 2015, p. 96) เป็นการตื่นรู้ในความคิด (Awakening Head : Thinking of Oneness) การศึกษาเรียนรู้อย่างถูกต้องจนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้เป็นการตื่นรู้เบื้องต้นในระดับของความคิด ความเชื่อ มุมมอง และทัศนคติ (3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ ญาณอันเกิดขึ้น แก่ผู้อาศัยจินตามยปัญญา หรือทั้งสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญานั้นแหละ ชะมັกเขมฺนมนสิการในสภาวะธรรมทั้งหลาย หรือเป็นปัญญาเกิดจากการตื่นรู้ (Awakening Heart : Feeling or Experiencing Oneness) ตระหนักรู้ผ่านความเป็นจริงที่ได้สัมผัส ไม่ใช่เกิดจากการนึกคิดเอง เป็นประสบการณ์ของจิตใจที่ได้พบกับความจริงผ่านการปฏิบัติหรือลงมือทำ นำไปสู่ความรู้แจ้ง รู้ตื่นเบิกบาน เพื่อให้เกิดการตื่นรู้ในชีวิต (Awakening Life : Being & Living in Oneness) ผ่านการรับรู้ความจริงอย่างแจ่มแจ้ง เปลี่ยนแปลงทางจิตสำนึก อารมณ์ ความคิด เกิดอิสรภาพในจิตใจ ตื่นรู้ในปัจจุบัน ไม่หลงติดกับสิ่งเดิมที่เคยเกิด (อดีต) หรือยังไม่เกิด (อนาคต) ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นหลักสำคัญที่จะทำให้เกิดการตื่นรู้ในชีวิตประจำวัน จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ผู้เขียนสรุปปัญญาแห่งการตื่นรู้ในแผนภาพด้วยต่อไปนี้



ภาพที่ 5 ปัญญาแห่งการตื่นรู้ : ที่มาของภาพโดยผู้วิจัย

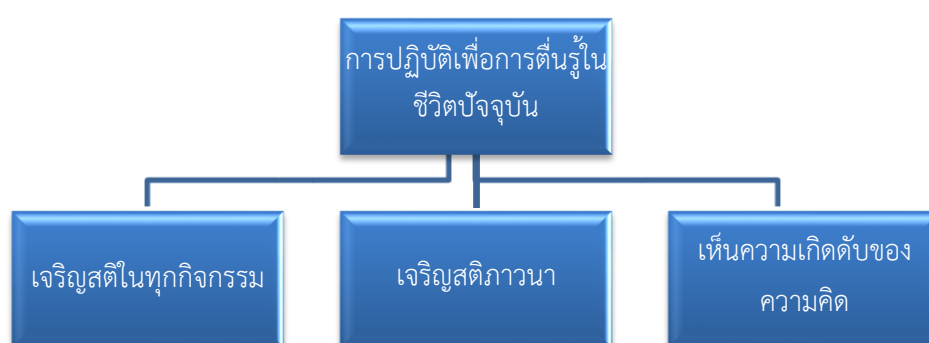
การปฏิบัติเพื่อการตื่นรู้ในชีวิตปัจจุบัน

ในยุคที่เทคโนโลยีและการสื่อสารเข้ามามีบทบาทอย่างมาก ความคิดของเราถูกกระตุ้นโดยข้อมูลที่หลั่งไหลเข้ามาอย่างรวดเร็ว การมีสติรู้เท่าทันความคิดจึงเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสมดุลของจิตใจและการดำเนินชีวิต บางแนวทางที่สามารถนำมาใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่

1) การฝึกสติในทุกกิจกรรม การฝึกสติไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นเฉพาะในขณะนั่งสมาธิเท่านั้น แต่สามารถฝึกฝนได้ในทุกกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การรับประทานอาหาร หรือแม้กระทั่งในขณะทำงาน การฝึกให้มีสติรู้เท่าทันความคิดในทุกขณะจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการยึดมั่นในความคิดด้วยการเข้าใจกระบวนการของปฏิจจสมุปบาทว่า สิ่งที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งในชีวิตประจำวันนี้มีหลักของการอิงอาศัยกันจึงเกิดขึ้นมาได้

2) การฝึกเจริญจิตภาวนา การปฏิบัติสมาธิเป็นเครื่องมือสำคัญในการระงับความคิด การนั่งสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและมีสติชัดเจนมากขึ้น เมื่อจิตใจสงบ เราสามารถระลึกถึงความคิดที่เกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น และสามารถจัดการกับความคิดเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพก่อนที่จะเป็นกุศลเจตนาหรืออกุศลเจตนา

3) การพิจารณาการเกิดดับของความคิด ความคิดเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงและเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา การระลึกถึงหลักอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) จะช่วยให้เราปล่อยวางความคิดที่ไม่จำเป็นและไม่ยึดติดกับความคิดที่เกิดขึ้น การพิจารณาความคิดด้วยปัญญาช่วยให้เรามองเห็นถึงธรรมชาติของความคิดที่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกระบวนการทางจิต ปรุงแต่งกาย วาจา และใจให้ดีหรือชั่ว ตามหน้าที่ของสังขารในกระบวนการของปฏิจจสมุปบาท ก่อนที่จะคิดหรือจะทำอะไร จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ผู้เขียนสรุปการตื่นรู้ในชีวิตปัจจุบันในแผนภาพดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 6 การปฏิบัติเพื่อการตื่นรู้ในชีวิตปัจจุบัน : ที่มาของภาพโดยผู้วิจัย

การตื่นรู้ในชีวิตประจำวัน

ในชีวิตปัจจุบัน การตื่นรู้ตามแนวทางของปฏิจจสมุปบาทมีความสำคัญอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นในด้านการทำงาน ความสัมพันธ์ หรือการแก้ไขปัญหา การตื่นรู้ที่ไม่ถูกต้องหรือขาดการพิจารณาอย่างรอบคอบ หากไม่เข้าใจกระบวนการของปฏิจจสมุปบาทที่มีการอิงอาศัยกันเกิดขึ้น สามารถนำไปสู่ความทุกข์และความผิดพลาดได้ หากเราสามารถฝึกฝนตนเองให้มีสติและปัญญาในการจัดการความคิด ของสังขาร (การปรุงแต่ง) เราจะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและลดการเกิดทุกข์ได้อย่างมาก

1) การทำงาน เมื่อเราตระหนักถึงความคิดที่เกิดขึ้นในการทำงาน เราสามารถเลือกที่จะจัดการกับปัญหาอย่างเป็นระบบ ไม่ปล่อยให้ความเครียดหรืออารมณ์ลบมาครอบงำด้วยการตื่นรู้

2) ความสัมพันธ์ ในความสัมพันธ์กับผู้อื่น การตื่นรู้มีบทบาทสำคัญมาก หากเราะวังและพิจารณาความคิดอย่างรอบคอบ เราจะสามารถป้องกันความขัดแย้งและเข้าใจผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

3) การจัดการความเครียด ความเครียดมักเกิดจากการคิดมากเกินไปหรือการคิดในทางลบ การฝึกฝนตนเองให้ระวังและควบคุมความคิดอย่างตื่นรู้เท่าทันในปัจจุบันจะช่วยลดความเครียดและทำให้จิตใจสงบ รู้ตื่นเบิกบานได้

จากข้อมูลที่น่าเสนอไปข้างต้น แสดงให้เห็นว่า การตื่นรู้ในชีวิตประจำวันตามกระบวนการปฏิบัติสมุปบาทเป็นแนวทางสำคัญในการป้องกันการเกิดทุกข์ และช่วยให้สามารถพัฒนาจิตใจให้มีความสงบและมีปัญญาในการเผชิญกับชีวิตประจำวัน การตระหนักรู้ถึงความคิดอย่างมีประสิทธิภาพ

บทสรุป

การตื่นรู้ในชีวิตประจำวันตามกระบวนการปฏิบัติสมุปบาทเป็นกระบวนการสำคัญในการป้องกันไม่ให้เกิดทุกข์และความฟุ้งซ่าน การฝึกสติและการเจริญปัญญาเพื่อพิจารณาความคิดเป็นแนวทางที่ช่วยให้จิตใจสงบและไม่ยึดติดในความคิดที่เกิดขึ้น ช่วยให้สามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตประจำวันได้สามารถพัฒนาจิตใจไปสู่การพ้นทุกข์ได้ โดยเข้าใจว่าความคิดเหล่านั้นเกิดจากเหตุปัจจัย อิงอาศัยกันเกิดขึ้น หากสามารถเข้าใจและปล่อยวางความคิดที่เกิดขึ้น จะไม่ถูกความคิดนั้นครอบงำและนำไปสู่ความทุกข์ การปฏิบัติเช่นนี้เป็นวิธีการป้องกันและแก้ไขความทุกข์ที่เกิดจากความคิดตามหลักปฏิบัติสมุปบาทอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อเข้าใจหลักปฏิบัติสมุปบาทในชีวิตประจำวัน จะสามารถเห็นวงจรของทุกข์ที่เกิดขึ้นจากอวิชชา (ความไม่รู้) และตัณหา (ความอยาก) ซึ่งเป็นต้นเหตุของการเวียนว่ายในสังสารวัฏ ด้วยการตื่นรู้และมีสติ จึงจะสามารถตัดวงจรนี้ได้โดยไม่ให้เหตุปัจจัยที่ก่อทุกข์ดำเนินต่อไปด้วยปัญญา การตระหนักรู้ถึงเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กัน ทำให้ไม่ยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นของเรา แต่เห็นว่าทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติและเปลี่ยนแปลงเสมอ การตื่นรู้นี้ทำให้ชีวิตมีความสุขและความสงบมากขึ้น ทั้งยังนำไปสู่การพ้นทุกข์ในที่สุด นอกจากนี้ การตื่นรู้ในชีวิตประจำวันยังช่วยให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ทั้งในความคิด การกระทำ และปฏิกิริยาต่อสิ่งที่เกิดขึ้น โดยจะสามารถเลือกตอบสนองอย่างมีสติและปัญญา แทนที่จะทำตามอารมณ์หรือความเคยชิน การตระหนักรู้เช่นนี้ทำให้ชีวิตเรามีคุณภาพมากขึ้น และสามารถลดความทุกข์จากปัจจัยต่าง ๆ ในชีวิตได้

Reference

Book:

- Banchob Banaruji. (2006). *Patijasaṃuppāda*. (Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing House.
- Banchob Banaruchi. (1992). *Dhamma process for understanding the life of Paṭiccasamuppāda*. Bangkok: Dhamma Sabha.
- Buddhadasa Bhikkhu. (2013). *Shortcut to Eliminate Suffering*. Bangkok: Pran Publishing House.
- Buddhadasa Bhikkhu. (2014). *Letting Go During Suffering*. Bangkok: Pran Publishing House.
- Buddhadasa Bhikkhu. (1981). *Paṭiccasamuppāda from His Mouth*. Bangkok: Phra Nakhon Printing.
- Dhamma Pitaka (P.A. Payutto). (2002). *Buddhadhamma (original edition)*. Bangkok: Dhamma Sabha Publishing House.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (2539). *Thai Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya*. Bangkok: MCU Press.
- Mahamakut Rajavidyalaya. (1997). *Phra Dhammapatthakatha Translation Part 2*. Bangkok: Mahamakut Rajavidyalaya Printing House.
- Phra Phrom Kunaporn (P.A. Payutto). (2012). *Trailak*. Bangkok: Pim Suay Company Limited.
- Phra Maha Sophon Thera (Mahasi Sayadaw). (2012). *Paṭiccasamuppāda Reason of the Cycle of Death*. Bangkok: Limited Partnership Prayurasan Thai Printing.
- Phra Maha Somchint Sammapanyo (Monday). (2001). *Buddhist Philosophy. Essence and Development*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing House.
- Phra Maha Sompong Mutito. (2004). *Abhidhanawanna Book*. 2nd edition. Bangkok: Prayunwong Printing Company Limited.
- Phra Phrom Kunaporn (P.A. Payutto). (2015). *Buddhadhamma*. Expanded edition. 43rd. Bangkok: Phlitham Publishing House.
- Phra Phrom Kunaporn (P.A. Payutto). (2015). *Buddhist Dictionary Compilation edition*. Bangkok: Phlitham Publishing House.
- Rahula, Dr. W. (1995). *What the Buddha taught*. Bangkok: Kuruspha Ladprao.
- Royal Institute. (2013). *Royal Institute Dictionary*; 2011. Bangkok: Nanmeebooks.Publications.
- Somdej Phra Buddhakosajarn (P.A. Payutto). (2018). *Buddhist Dictionary Glossary edition*. 31st printing. Bangkok: Sahathamik Company Limited.
- Somdej Phra Buddhakosajarn (P.O. Payutto). (2022). *Sam Tri*. Bangkok: O.S. Printing House Company Limited.

เอกสารอ้างอิง

หนังสือ:

- บรรจบ บรรณรุจิ. (2549). *ปฏิจสมุปปาต*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- บรรจบ บรรณรุจิ. (2535). *กระบวนการเพื่อความเข้าใจชีวิตปฏิจสมุปปาต*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2545). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *ไตรลักษณ์*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2558). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- พระมหาสมจินต์ สมมาปณโณ (วันจันทร์). (2544). *พุทธปรัชญา สาระและพัฒนาการ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมปอง มุทีโต. (2547). *คัมภีร์อริยธานวรรคนา*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวงค์ปรินต์ติ้ง จำกัด.
- พระมหาโสภณเถระ (มหาสียาตอ). (2555). *ปฏิจสมุปปาต เหตุผลแห่งวิญญูสงสาร*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยวงค์สานไทยการพิมพ์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2524). *ปฏิจสมุปปาตจากพระโอษฐ์*. กรุงเทพมหานคร: การพิมพ์พระนคร.
- พุทธทาสภิกขุ. (2559). *ปฏิจสมุปปาต*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พุทธศาสนาของธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2556). *ทางลัดขจัดทุกข์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปราณ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2557). *ปล่อยวางระหว่างทุกข์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปราณ.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554. (2556). กรุงเทพมหานคร: บริษัทนาน มีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก 2500*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2565). *สามไตร*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอ.เอส.พริ้นต์ติ้ง เฮ้าส์ จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

หนังสือภาษาต่างประเทศ

- Steve Taubman. (2017). *Buddha In The Trenches: The Timeless System For Developing Unshakable Performance Under Pressure*. THE United States of America: POWER TRACK PUBLICATIONS.