

การพัฒนาความสมดุลแห่งจิตโดยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เพื่อวิปัสสนาญาณ

Developing The Balance of The Mind with The Dhamma Research of Enlightenment for Vipassana Insight

¹พระมหากิตติพิชญ์ นโมพันเรียน และ ²ธานี สุวรรณประทีป
¹Phra Maha Kittiphit Namopanrian and ²Thanee Suwanprathip

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.
E-mail: ¹6411205010@mcu.ac.th, ²thanees.su@mcu.ac.th

Received July 30, 2024; Revised October 23, 2024; Accepted October 26, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาจิตกับธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ในคัมภีร์พระพุทธานุญาต 2) เพื่อพัฒนาความสมดุลแห่งจิตโดยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เพื่อวิปัสสนาญาณ รูปแบบการวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพเน้นเอกสารผ่านการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธานุญาต แล้วนำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนาโวหารผลจากการวิจัย พบว่า

1. จิตกับธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ องค์ธรรมที่สำคัญและมีความสัมพันธ์กันมาก เพราะจิตมีหน้าที่ต้องรับรู้อารมณ์ตลอดเวลา ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ การเจริญสติระลึกอยู่ในทุกอารมณ์ปัจจุบันขณะเพื่อให้เกิดปัญญาพิจารณาเห็นเท่าทันความเป็นไปในอารมณ์นั้นๆ จักเป็นประโยชน์ให้จิตมีความฉลาดสามารถควบคุมอารมณ์ให้เป็นเครื่องมือในการสร้างความสงบสุขสำหรับการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การพัฒนาความสมดุลแห่งจิตเพื่อวิปัสสนาญาณ คือ การเจริญสติจนเกิดปัญญายิ่งเห็นความเกิดดับอย่างเร็วมากของนามรูปอันเป็นตัวยารมณ์ที่เป็นไปตามธรรมชาติ จนตระหนักถึงความน่ากลัว มีโทษมาก เกิดความเบื่อหน่าย มีสติรู้ในปัจจุบันอยู่ ต้องการจะหลีกออกจากสังขารแล้วแสวงหาทางที่จะหนีให้พ้นไป จนเกิดปัญญาเห็นความเป็นธรรมดาของสังขารแล้วจิตวางเฉยเป็นกลางด้วยกำลังปัญญานั้น

คำสำคัญ: จิต; ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์; การพัฒนาความสมดุลแห่งจิต; วิปัสสนาญาณ

Abstract

The article aims at 2 objectives: 1) to study the mind and Dhammavijayasampojjhangā in the Theravada Buddhist Scriptures 2) to develop the balance of the mind using Dhammavijayasampojjhangā for introspection. The format of this research is qualitative research, emphasizing documents through studying information from Theravada Buddhist scriptures. Then present the descriptive information. The results of the research found that

1. The mind and Dhammavicayasambojjhangā are important Dharma elements and have a strong relationship. Because the mind has a face and must recognize emotions throughout time. Dhammavicayasambojjhangā is the cultivation of mindfulness and awareness of every emotion in

the present moment in order to gain the wisdom to consider and see what is going on in that emotion. It will be beneficial for the mind to be intelligent and able to control emotions as a tool for creating peace for effective daily living.

2. Developing the balance of the mind for introspection, which is developing mindfulness until one has the wisdom to understand the very rapid arising and passing away of Nama-rupa, which are natural emotions. until realizing the fear, the danger, and the boredom Being mindful of the present Want to escape from the body and search for a way to escape. Until the wisdom arises to see the normality of the body and the mind becomes neutral with the power of that wisdom.

Keywords: Mind; Dhammawichayasambojjhanga; Developing balance of mind; Vipassana insight

บทนำ

ธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในการรู้อารมณ์ รับอารมณ์ ชื่อว่า มนินทรีย์ ซึ่งก็คือ จิต วิญญาณ หรือ ใจ นั่นเอง มนุษย์ทุกคนเกิดมาล้วนมีใจเป็นผู้คอยสั่งการ ทุกการกระทำทั้งทางกายและวาจา ล้วนมาจากใจเป็นผู้สั่งทั้งสิ้น ถ้าใจ คิดดี กายก็ทำดี วาจาก็พูดดี และเพราะกรรมดีนั้นย่อมมีความสุขกาย ใจเบา เหมือนเงาติดตามตัวเป็นผลสนอง ตามมา แต่ถ้าใจคิดชั่ว กายก็ทำชั่ว วาจาก็พูดชั่ว และเพราะกรรมชั่วนั้นความทุกข์ย่อมเป็นผลติดตามบุคคลนั้นไป สมดังพระพุทธดำรัสตรัสแก่กัณโณปุพพกพรหมณ์ บิดาของนายมัญญกุณทลี ดังนี้ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็น หัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขา ไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น” อีกทั้งพระพุทธองค์ได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายในเรื่องพระจักขุปาลเถระดังนี้ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะ ความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น” (มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, 2539 พระศาสดาทรงตรัสว่า จิตนั้นชักนำมนุษย์ให้สร้างกรรมทั้งดีและชั่วอันมีวิบากกรรมคอย อำนวยผลตามมาทั้งในภพปัจจุบันและภพหน้า พระองค์จึงทรงเน้นสอนการฝึกจิต รักษาจิต สำรวมจิต ค้ำครองจิต อบรมจิตให้มีสติตั้งอยู่รู้ทันทุกขณะอารมณ์ปัจจุบันเป็นสำคัญด้วยพระดำรัสว่า “การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย (เกิดดับเร็ว) ชอบไฝหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมา ให้” “ผู้มีปัญญาควรรักษาจิตที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง ชอบไฝหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา เพราะจิตที่คุ้มครองแล้ว ย่อมนำสุขมาให้” “คนเหล่านี้ สำรวมจิตที่เกี่ยวไปไกล (รับอารมณ์ที่อยู่ไกลได้) เทียวไปดวงเดียว (เกิดขึ้นที่ละดวง ดวงหนึ่งดับดวงหนึ่งจึงเกิดขึ้นไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน) ไม่มีรูปราง (ไม่มีสัญญาณ ไม่มีสี เป็นต้น) อาศัยอยู่ในถ้า (อาศัยอยู่ในมหาภูตรูป 4 และ หัตถรูป) คนเหล่านั้น จักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร” (วิภูษณะอันเป็นไปในภูมิ 3 : กามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิ) “ผู้มีจิตไม่มั่นคง ไม่รู้แจ้งสัจธรรม มีความเลื่อมใสเลือนลอย ย่อมไม่มีปัญญาสมบูรณ์” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534)

ปัญหาของมนุษย์ทั้งมวลล้วนเกิดมาจากการขาดความสมดุลแห่งจิตที่ไม่ได้รับการอบรมด้วยมรรค ภาวนา ชีวิตจึงพลัดหลงตกไปในวังวนแห่งทุกข์อยู่ร่ำไป จิตของปุถุชนผู้ไม่มีปัญญานั้นมีปกติหมุนไปตามโลกซึ่งหมุน ไปในโลภธรรม 8 คือ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ ได้สรรเสริญ ถูกนิินทา มีสุข และเป็นทุกข์ โดยที่โลกธรรม 8 นี้ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดาทั้งแก่ปุถุชนผู้มีได้สดับธรรม ทั้งแก่อริยสาวกผู้ได้สดับธรรม แต่ทั้งนี้ก็ยังมีความแตกต่างกันคือ ปุถุชนผู้ยังไม่ได้สดับ ไม่รู้ชัดตามความเป็นจริง เขาประกอบด้วยความยินดีและความยินร้ายในโลกธรรม นั้นๆ ย่อมไม่หลุดพ้นจากทุกข์ได้ ส่วนอริยสาวกผู้ได้สดับ เขาย่อมเห็นประจักษ์ รู้ชัดตามความเป็นจริง เป็นผู้มีสติ มี

ปัญญารู้ชัดว่าโลกธรรม 8 เป็นสภาพมีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ละความยินดีและความยินร้ายได้ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ (อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, 2539) สมเด็จพระพุทธดำรัสว่า “ธรรมเหล่านี้ในหมู่มนุษย์ ล้วนไม่เที่ยง ไม่มั่นคง มีความแปรผันเป็นธรรมดาแต่ท่านผู้มีปัญญาดี มีสติ รู้ธรรมเหล่านี้แล้ว ย่อมพิจารณาเห็นว่า มีความแปรผันเป็นธรรมดา อภิธรรมจึงย่ำยีจิตของท่านไม่ได้ ท่านย่อมไม่ยินร้ายต่ออภิธรรม ความยินดีหรือความยินร้าย ท่านขจัดปิดเป่าจนไม่มีอยู่ ท่านรู้ทางที่ปราศจากธุลี ไม่มีความเศร้าโศก เป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ ย่อมรู้แจ้งชัดโดยชอบ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การพัฒนาความสมดุลแห่งจิตโดยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เพื่อวิปัสสนาญาณจะเริ่มต้นขึ้นได้เมื่อผู้ปฏิบัติปรับอินทรีย์ทั้ง 5 ของตนให้เกิดความสมดุลก่อนเป็นบาทฐานสำคัญ และเมื่ออินทรีย์สมดุลพร้อมแล้วจึงจักเป็นเหตุปัจจัยเอื้อให้เกิดปัญญาในการตามรู้เท่าทันอารมณ์แล้วพิจารณาเห็นความดับ ชื่อว่าวิปัสสนาญาณ (ญาณพิจารณาเห็นความดับ) จิตเกิดกำลังแก่กล้าเห็นไตรลักษณ์ปรากฏชัดเจนในรูปนาม จิตจดจ่อต่อเนื่องเห็นความเกิด-ดับถี่ขึ้นๆ เร็วขึ้นมากจนเห็นแต่ความดับไปฝ่ายเดียวเท่านั้น ปัญญาแก่กล้าขึ้นจนเห็นภัย เห็นโทษ เกิดความเบื่อหน่ายจนอยากหนีไปให้พ้นจากสภาวะธรรมที่ปรากฏชัดในปัจจุบัน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป. อ. ปยุตฺโต, 2564) จิตเลื่อนขั้นขึ้นไปในกระแสวิปัสสนาญาณ 16 ขั้น ตามกำลังสติ ปัญญาของผู้ปฏิบัติเพื่อพัฒนาความสมดุลแห่งจิตให้มั่นคง

บทความนี้นำเสนอการพัฒนาความสมดุลแห่งจิตโดยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เพื่อวิปัสสนาญาณจะช่วยตอบวิธีแก้ไขและป้องกันความทุกข์ทางใจอันมีอารมณ์เป็นเหตุปัจจัย อีกทั้งเพื่อเสริมสร้างภูมิปัญญาที่จำเป็นในการพัฒนาความสมดุลแห่งจิตได้อย่างถูกต้องซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่อกุลอันยิ่งใหญ่แก่เหล่าพุทธบริษัทผู้ต้องการพ้นทุกข์และเป็นกำลังสำคัญในการช่วยกันหมุนกงล้อธรรมจักรสัญลักษณ์แห่งพระพุทธศาสนาให้สืบทอดอายุจากรุ่นสู่รุ่นสืบไปในภายภาคหน้าได้อย่างถูกต้องตามหลักการในพระไตรปิฎก

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาจิตกับธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อพัฒนาความสมดุลแห่งจิตโดยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เพื่อวิปัสสนาญาณ

การทบทวนวรรณกรรม

การพัฒนาความสมดุลแห่งจิตโดยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เพื่อวิปัสสนาญาณมีหลักการ ปฏิบัติที่ถูกต้องและถูกต้องตามพระไตรปิฎก สมเด็จพระพุทธดำรัสว่า “ธรรมเหล่านี้ในหมู่มนุษย์ ล้วนไม่เที่ยง ไม่มั่นคง มีความแปรผันเป็นธรรมดา แต่ท่านผู้มีปัญญาดี มีสติ รู้ธรรมเหล่านี้แล้ว ย่อมพิจารณาเห็นว่า มีความแปรผันเป็นธรรมดา อภิธรรมจึงย่ำยีจิตของท่านไม่ได้ ท่านย่อมไม่ยินร้ายต่ออภิธรรม ความยินดีหรือความยินร้าย ท่านขจัดปิดเป่าจนไม่มีอยู่ ท่านรู้ทางที่ปราศจากธุลี ไม่มีความเศร้าโศก เป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ ย่อมรู้แจ้งชัดโดยชอบ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกวิภังค์ ท่านได้ให้คำอธิบายถึงอาการของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไว้ในโพชฌงค์วิภังค์ สุตตันตภาษณีย์ โพชฌงค์ 7 นัยที่ 1 ดังนี้ว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นไฉน ภิกษุผู้นั้นเป็นผู้มีสติอยู่อย่างนั้น วิจัย เลือกรร ทบทวน สอบสวนธรรมนั้นด้วยปัญญา นี้เรียกว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ท่านได้อธิบายถึงอาการของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไว้ในสุตตันตภาษณีย์ โพชฌงค์ 7 นัยที่ 2 ดังนี้ว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นไฉน ความเลือกรรธรรมในธรรมภายในตนก็มี ในธรรมภายนอกตนก็มี ความเลือกรรธรรมในธรรมภายในตน ก็คือธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ถึงความเลือกรรธรรมในธรรมภายนอกตน ก็คือธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) (2542) ได้แสดงหลักการของการปฏิบัติวิปัสสนาขั้นต้นใน

หนังสือ หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐานว่า “ในขั้นแรก ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรูปรูปนาม ตามอารมณ์และอิริยาบถนั้น ข้อสำคัญต้องให้ได้ปัจจุบันอารมณ์มากที่สุด เพราะอารมณ์ปัจจุบันนั้น ทำลายสันตติของรูปนามให้แยกออกจากกัน” สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2564) ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาความสมดุลแห่งจิตโดยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เพื่อวิปัสสนาญาณไว้ในหนังสือพุทธธรรม พบว่า สติสเห็นสามารถทวนระลึกลึกลง หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่พึงเกี่ยวข้องที่ต้องใช้ต้องทำมานำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตรองพิจารณา

การพัฒนาความสมดุลแห่งจิตนั้นต้องอาศัยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เป็นองค์ธรรมสำคัญอย่างยิ่งยวดเพราะการใคร่ครวญ ทบทวน วิจัยธรรมให้เท่าทันปัจจุบันขณะ มีความจำเป็นต่อการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดความเจริญสงบสุขได้ เพราะจิตที่มีสติปัญญาสมดุลด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์จักเป็นจิตที่สภาวะเข้าที่ดีแล้ว เหมาะสมปานกลาง ถูกต้องดีแล้ว จิตก็สามารถวางเฉยขณะรู้เห็นอารมณ์เป็นไป ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ช่วยพัฒนาความสมดุลแห่งจิตให้จิตรับรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันขณะได้อย่างรอบทิศ รู้ว่าอะไรเป็นคุณหรือโทษ เมื่อรู้ถ้วนทั่วเข้าที่ดีแล้ว รู้เห็นทุกอย่างที่เป็นไปตามธรรมชาติด้วยดีแล้ว จิตก็จักปล่อยวางเป็นกลางได้อย่างเป็นธรรมชาติที่สงบเย็น ด้วยกำลังของสติปัญญาที่ยังรู้สังขารทั้งปวงในปัจจุบันขณะได้ตามความเป็นจริงโดยปราศจากความหวั่นไหว เพราะรู้อยู่เห็นอยู่ด้วยปัญญาที่เข้าถึงความเป็นจริงนั้น นี่เป็นผลดีอันเกิดจากจิตที่มีความสมดุลแล้ว

ระเบียบวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสมดุลแห่งจิตโดยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เพื่อวิปัสสนาญาณ กำหนดขั้นตอนการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 อรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเสส
2. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ เอกสาร ตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยได้รับคำแนะนำจากคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งมีความชำนาญเฉพาะทาง
4. วิเคราะห์และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย โดยยึดหลักการที่ต้องตรงตามคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและคำแนะนำจากคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งมีความชำนาญเฉพาะทาง
5. ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์
6. ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหาความ และนำเสนอผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์

ผลการวิจัย

การพัฒนาความสมดุลแห่งจิตโดยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ผลการวิจัย พบว่า ความสมดุลแห่งจิต หมายถึง สภาวะจิตที่มีสติระลึกรู้เท่าทันอารมณ์อยู่ทุกปัจจุบันขณะ แล้วเกิดปัญญาพิจารณาหยั่งเห็นความเป็นไปของอารมณ์นั้นตามความเป็นจริง หรือจิตที่มีสติระลึกรู้ได้เสมอภาคกับอารมณ์ที่มาระทอบอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่องอันเป็นบาทฐานสำคัญให้เกิดตัวปัญญารู้ชัดในอาการจิตและอารมณ์ที่เป็นไปตามธรรมชาติของสภาวะในปัจจุบันขณะนั้นๆ การเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาญาณให้มีกำลังแก่กล้า เมื่อปัญญาญาณเจริญแก่กล้าก็จักทำหน้าที่คุ้มครอง รักษา ยกจิตขึ้นพิจารณาอารมณ์เกิดความสมดุลระหว่างจิตกับอารมณ์ที่เป็นไปตามธรรมชาติหรือตามสภาวะของตนๆ จิตจักเกิดความสมดุลได้ก็เพราะอาศัยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ซึ่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์จะเกิดขึ้นและเจริญยิ่งขึ้นไปนั้นต้องพร้อมด้วยเหตุ 2 ประการคือ 1.

โยนิโสมนสิกาโร การทำไว้ในใจในกุศลธรรมโดยอุบายอันแยบคาย คือจนถึงที่เกิดที่ดับของธรรมนั้นๆ ยกตัวอย่าง เช่น ผู้ปฏิบัติเมื่อมีเจตนามุ่งเจริญวิปัสสนาญาณอยู่ พึงเจริญสติตามระลึกรู้อยู่ในอารมณ์ปัจจุบันขณะไม่ว่าจะเป็น กาย เวทนา จิต หรือ ธรรมที่จิตจดจ่อสนใจอยู่อย่างต่อเนื่องไปจนเกิดปัญญาพิจารณารู้เห็นอาการของอารมณ์นั้น ในสภาวะรูปนามที่แสดงอาการไตรลักษณ์ชัดแจ้งทุกขณะ เห็นอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของรูปนามที่เป็นอารมณ์ นั้นๆ ปรากฏชัดอย่างต่อเนื่องและเมื่อปัญญาพิจารณามีกำลังแก่กล้าขึ้นก็จักเห็นอาการดับไปๆ อย่างถึยิบของ อารมณ์นั้นจนตระหนักถึงภัยและโทษแห่งสภาวะธรรมที่ชัดแจ้ง มีอานุภาพส่งผลให้จิตเกิดอาการเบื่อหน่ายถึงขั้น ออยากหลีกหนีให้ห่างไปจากสภาวะธรรมนั้นเสีย เป็นต้น นักปฏิบัติผู้มีปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาด้วยความแยบคาย ย่อมพิจารณาหยั่งรู้สภาวะของมนสิการเจตสิกซึ่งเป็นปรมาตมธรรมที่นับเนื่องในสังขารชั้นเพราะเป็นสภาวะที่ปรุง แต่งจิตให้เกิดการรับรู้อารมณ์ได้เป็นพิเศษต่างจากเวทนาชั้นและสัญญาชั้นโดยอาศัยลักษณะพิเศษเฉพาะตน 4 ประการ ได้แก่ 1) สาระณะลักขโณ เป็นสภาวะธรรมที่น่าสมมุติธรรมคือจิตและเจตสิกที่เกิดพร้อมกับตนนั้นให้มุ่ง สู่อารมณ์อยู่เสมอเป็นลักษณะ 2) สัมปะโยชะนะระโส มีการทำให้สมมุติธรรมคือจิตและเจตสิกทั้งหลายที่เกิด พร้อมกับตนได้รับรู้อารมณ์อยู่เสมอไม่ให้อ่างวุ่นจากอารมณ์เลยแม้แต่ขณะเดียวเป็นกิจ 3) อารัมมะณาภิมุขี ภาวะปัจจุปัญฐาน มีการบ่งชี้หน้าตรงต่ออารมณ์เป็นอาการปรากฏ 4) อารัมมะณะปะทักฐานโน มีอารมณ์เป็นเหตุ ไกลที่สุดที่ทำให้เกิด 2. พหุสิกาโร การทำให้มากๆ ในธรรมที่เป็นกุศล กล่าวคือการทำให้มากๆ ในโยนิโสมนสิการ นั้นเอง ผู้ปฏิบัติพึงเจริญสติตามระลึกรู้อยู่ในอารมณ์ปัจจุบันขณะไปอย่างต่อเนื่องไป เจริญสติให้มากเข้าไว้ พึง อาศัยสติที่เจริญอย่างมีกำลังมากพอนั้นเพื่อช่วยรักษาความสมดุลระหว่างศรัทธากับปัญญาและวิริยะกับสมาธิ ในขณะที่ปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการด้วยมีความสมดุลแห่งอินทรีย์ทั้ง 5 เป็นบาทฐานรองรับดี แล้วย่อมเป็นเหตุให้วิปัสสนาญาณเจริญขึ้นไปตามลำดับจนเป็นเหตุปัจจัยให้จิตเกิดสภาวะสมดุลเพราะมีสติปัญญา รู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่ปรากฏ

การพัฒนาความสมดุลแห่งจิตโดยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เพื่อวิปัสสนาญาณ

ผลการวิจัย พบว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นี้ยังมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิปัสสนา คำนี้แปลความหมายตาม ศัพท์ได้ว่า การเห็นโดยประการต่างๆ ในเรื่องนี้มีมุ่งหมายให้เป็นการรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็น ทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ดังข้อความจากพระบาลีว่า อนิจจาทิวเสน วิวิธเณ อากาเรน ปสสตีติ วิปัสสนา(มหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 “สภาวะเห็นสังขารโดยอาการต่างๆ ด้วยอำนาจของไตรลักษณ์มีความไม่เที่ยงเป็น ต้น ชื่อว่า วิปัสสนา” คำว่า วิปัสสนา หมายถึง ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด การวิจัย ความวิจยธรรม ภาวะที่รู้ที่ฉลาด ความ รู้แจ่มแจ้ง ความใคร่ครวญ ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญา เหมือนคัสตรา ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนปราสาท ไม่หลงม งาย ความเห็นที่ถูกต้อง วิปัสสนาเกิดจากการเจริญปัญญาพิจารณาจำแนกแยกรูปและนามให้รู้ชัดเจนตามความ เป็นจริง คือ ต้องหยั่งเห็นให้ชัดเจนว่ารูปมีสภาพจับต้องได้ มีธรรมชาติแตกสลายแปรปรวนตลอดเวลา อีกทั้งรู้ อารมณ์เองไม่ได้ ส่วนนามมีสภาวะจับต้องไม่ได้ มีความเกิดดับตลอดเวลาและเป็นธรรมชาติโน้มไปสู่อารมณ์คือ รับรู้อารมณ์ได้ ด้วยอานุภาพของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์คือองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ด้วยการวิจยธรรมนี้จึงจัดเป็นองค์ ธรรมสนับสนุนการเจริญปัญญาของผู้ปฏิบัติให้มีกำลังกล้าถึงขั้นสามารถจำแนกแยกวิเคราะห์จนหยั่งเห็นเหตุปัจจัย ของนามและรูปตามหลักปฏิจจสมุุปบาทได้ ส่งผลให้จิตเกิดสภาวะความสมดุลขึ้นไปอีกระดับ รองรับสภาวะธรรม ความเป็นบาทฐานสำคัญในการเจริญวิปัสสนาญาณให้เกิดผลที่หวังได้

อภิปรายผลการวิจัย

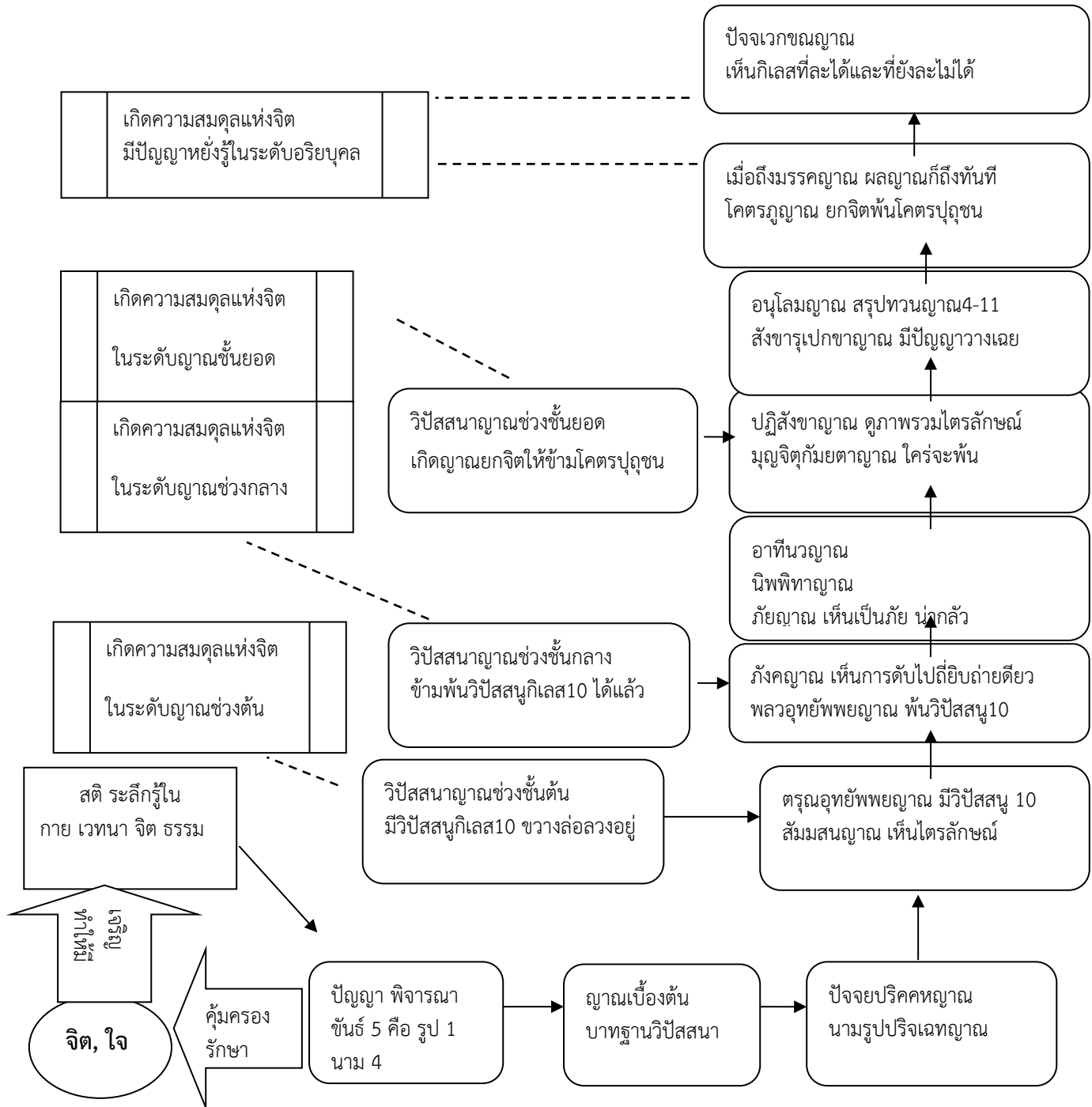
ผลการวิจัย พบว่า การพัฒนาความสมดุลแห่งจิตโดยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เพื่อวิปัสสนาญาณนั้นมีวิธีการ ปฏิบัติที่สามารถเกิดผลได้จริงซึ่งผู้ปฏิบัติต้องเจริญปัญญาให้ผ่านญาณ 2 ชั้นเบื้องต้น ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ

คือปัญญาพิจารณาแยกนามและรูป ปัจจัยปริคคหญาณคือปัญญาพิจารณาเหตุปัจจัยของนามและรูปเสียก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาญาณโดยเริ่มต้นที่สมมตญาณคือเจริญปัญญาพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ในนามรูปทำลายความเห็นผิดที่เคยหลงยึดว่านามรูปเป็นของเที่ยงเป็นสุขเป็นตัวตนออกเสียได้ถัดจากนั้นก็เจริญปัญญาให้มีกำลังกล้าเพื่อยกจิตให้ก้าวพ้นวิปัสสนุกิเลส 10 แล้วตามเห็นความเกิดดับของนามรูปได้ชัดเจนจนจิตมีกำลังปัญญาแก่กล้าขึ้นเห็นแต่ความดับรวดเร็วของนามรูปต่อเนื่องเป็นเวลานานจนจิตเห็นภัยเห็นโทษแล้วเกิดความเบื่อหน่ายในสภาวะความดับไป สูญไปตลอดเวลาของนามรูป ในขั้นนี้จิตเกิดความสมดุลหนักแน่นขึ้นมาอีกระดับด้วยกำลังของปัญญาคือวิปัสสนาญาณช่วงกลาง ถัดจากนั้นปัญญาก็จักเจริญมีกำลังขึ้นสู่วิปัสสนาญาณช่วงยอดคือเกิดมีความต้องการจะหลีกให้พ้นไปจากสภาวะอารมณ์ที่ประจักษ์แก่จิตอยู่จึงใคร่ครวญหาทางออก ครั้นถึงที่สุดแล้วก็ตระหนักรู้ว่าไม่อาจจะหลีกพ้นไปได้จึงจำนนอยู่กับสภาวะอารมณ์ที่ประจักษ์อยู่ด้วยปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงแล้วในที่สุดจิตก็ปล่อยวางความต้องการที่เคยมี สลัดทิ้งไปคลายความคาดหวังออกด้วยกำลังปัญญาที่ถึงพร้อมดีแล้ว จิตก็เลื่อนเข้าสู่ความสงบเย็นด้วยปัญญาขั้นวิปัสสนาญาณช่วงยอดคือมูญจิตุกัมยตาญาณ สังขารูปেকชาญาณ อนุโลมญาณ เป็นต้น อันเป็นเหตุปัจจัยของการพัฒนาความสมดุลแห่งจิตที่เกิดผลได้เป็นรูปธรรมนามธรรมอย่างแท้จริง นี่จึงเป็นผลที่เกิดมาจากการปฏิบัติตามวิธีการพัฒนาความสมดุลแห่งจิตโดยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เพื่อวิปัสสนาญาณ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

ผลการวิจัยทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ดังนี้ จิต คือ ธรรมชาติรู้อารมณ์ ซึ่งธรรมชาติของจิตนั้นมีความสำคัญอันเป็นหน้าที่อยู่ 3 ประการ คือ 1) มีการรับอารมณ์ รู้อารมณ์อยู่เสมอ 2) เป็นเหตุให้เจตสิกทั้งหลายรู้อารมณ์ได้เหมือนกับผู้นำคือตัวจิตเอง 3) ทำให้เกิดความวิจิตรพิสดารได้ทั้งในสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ส่วนธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นั้นมีบัณฑิตได้ให้การตีความเอาไว้ว่า ภิกษุชั้นนั้นเป็นผู้มีสติอยู่เหมือนเช่นนั้น วิจัยทบทวนอยู่ ถึงการสอบสวนสภาวะธรรมคือขั้น 5 นั้นด้วยปัญญา นี้เรียกว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ หรือ องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้คือการวิจัยธรรม ได้แก่ การจำแนกแยกสภาวะธรรมระหว่างรูปกับนามออกจากกันแล้วพิจารณาเห็นสภาวลักษณะเฉพาะกับลักษณะทั่วไปของรูปกับนาม และธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นี้ยังมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิปัสสนา คือ สภาวะเห็นรูปนามเป็นสังขารโดยอาการต่างๆ ด้วยอำนาจไตรลักษณ์ ส่วนพัฒนาความสมดุลแห่งจิตโดยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เพื่อวิปัสสนาญาณนั้น เริ่มที่การพัฒนาความสมดุลแห่งจิตในนามรูปปริจเฉทญาณ คือมีสติในปัจจุบันขณะอยู่จนเกิดปัญญาพิจารณาจำแนกแยกรูปและนามรู้ชัดเห็นแจ้งได้ตามความเป็นจริงจนจิตเพิกถอนความเคยยึดมั่นว่ามีสัตว์บุคคลตัวตนออกเสียได้ เกิดทิวฐิวิสุทธิคือมีความเห็นที่บริสุทธิ์ ส่วนการพัฒนาความสมดุลแห่งจิตในปัจจัยปริคคหญาณ คือ มีปัญญาพิจารณากำหนดรู้ปัจจัยของนามรูปในปัจจุบันขณะ เห็นเป็นปัจจัยขญาณคือหยั่งเห็นประจักษ์ รู้เหตุปัจจัยของนามรูปในอดีตและอนาคต กำหนดรู้ตามระยะกาลเป็นอนุมานญาณคือปัญญอนุมานรู้ตามที่ได้เห็นประจักษ์ ส่วนการพัฒนาความสมดุลแห่งจิตในวิปัสสนาช่วงต้นขั้นสมมตญาณ คือเกิดปัญญาหยั่งเห็นรูปนามเป็นสังขารที่ล้วนเป็นไปด้วยกฎไตรลักษณ์คือไม่เที่ยงเป็นทุกข์และไม่ใช่อัตถ์ตน จิตของผู้ปฏิบัติได้มีปัญญาแก่กล้าช่วยพัฒนาความสมดุลแห่งจิตขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง การพัฒนาความสมดุลแห่งจิตในอุทยัพพญาณ คือ เกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของนามรูปว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่มีตัวตน นี่เป็นวิปัสสนาญาณช่วงต้น ส่วนการพัฒนาความสมดุลแห่งจิตในกัณฺเฑญาณ คือเกิดปัญญาหยั่งเห็นความดับของนามรูปที่กำหนดรู้และความดับของวิปัสสนาจิตควบคู่กันไปอย่างรวดเร็ว ในวิปัสสนาญาณขั้นภยญาณ อาทินวญาณ นิพพิทาญาณ ปัญญาของผู้ปฏิบัติย่อมรู้ชัดเห็นแจ้งว่ารูปนามเป็นสังขารน่ากลัวซึ่งเต็มไปด้วยโทษจนเกิดความเบื่อหน่ายท่วมท้น นี่เป็นการยกระดับการพัฒนาความสมดุลแห่งจิตให้รู้เท่าทันอารมณ์ด้วยวิปัสสนาญาณช่วงกลาง ญาณต่อไปเมื่อวิปัสสนาญาณเจริญถึงขั้นมูญจิตุกัมยตาญาณแล้ว ย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นว่ารูปนามเป็นสังขารน่ากลัวซึ่งเต็มไปด้วยโทษ เกิดความเบื่อหน่ายท่วมท้นจนมีความต้องการแรงกล้าที่จะหลีกพ้นสลัดออกไปจากสังขารทั้งปวงที่มีความแตกดับทุกขณะซึ่งดำเนินไปในภพ 3

กำเนิด 4 คติ 4 วิญญาณฐิติ 7 และสัตตาวาส 9 ทั้งหมดแม้อย่างหนึ่ง นี่เป็นสภาวะพัฒนาความสมดุลแห่งจิตด้วย วิปัสสนาญาณช่วงยอต การพัฒนาความสมดุลแห่งจิตในปฏิสังขชาญาณ คือมีปัญหาหยังเห็นรูปนามหรือสังขารทั้งปวงว่าไม่เที่ยงบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ไม่ใช่ตัวตนบ้าง ปัญหาพิจารณาทบทวนหาทางหลุดพ้น



สรุป

การพัฒนาความสมดุลแห่งจิตโดยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เพื่อวิปัสสนาญาณนั้นจักปรากฏสภาวะสมดุลที่เห็นผลได้ชัดเจนมากเมื่อปัญญาแก่กล้าถึงในขั้นสังขารูปกขาญาณ คือจิตย่อมมีสภาวะสมดุลด้วยปัญญาที่มีกำลังแห่งองค์ 6 ได้แก่ 1) ปราศจากความกลัวและความยินดี 2) วางเฉยไม่ใ้ใจไม่เสียใจ 3) กำหนดรู้ได้ง่ายโดยไม่ต้อง

พยายาม 4) สมาธิตั้งอยู่ได้นาน 5) มีความละเอียดสุขุมยิ่งขึ้นตามเวลาที่ผ่านไป 6) ไม่มีความฟุ้งซ่าน การพัฒนาความสมดุลแห่งจิตในชั้นอนุโลมญาณ จิตย่อมคลายออกจากสังขารเคลื่อนขึ้นไปสู่อริยมรรคอันมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ เมื่อวิปัสสนาญาณถึงขั้นโคตรภูญาณแล้ว จิตย่อมแล่นไปด้วยความเร็วแล้วมุ่งหน้าสู่อารมณ์แห่งพระนิพพานโดยถ่ายเดียว เมื่อวิปัสสนาญาณเจริญถึงขั้นมรรคญาณ ผลญาณแล้ว จิตย่อมแล่นเข้าหาสภาวะพระนิพพานเป็นที่สุด และเมื่อวิปัสสนาญาณเจริญถึงขั้นปัจจเวกขณญาณแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติย่อมพิจารณามรรค ผล และนิพพานอย่างแน่อน หรืออาจมีการพิจารณาถึงกิเลสที่ละได้และที่ยังละไม่ได้ ขึ้นอยู่กับกำลังปัญญาของนักปฏิบัติผู้บรรลุนั้น และนี่เป็นผลของการพัฒนาความสมดุลแห่งจิตด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เพื่อวิปัสสนาญาณช่วงยอดเยี่ยมที่สุด คือ ปัจจเวกขณญาณ นับได้แน่นอนว่าจิตของผู้ปฏิบัติที่พัฒนาปัญญาให้มีกำลังกล้าถึงวิปัสสนาญาณขั้นนี้จักมีความสมดุลแห่งจิตที่มั่นคงอย่างแท้จริง มีสุขคติภูมิเท่านั้นเป็นที่อยู่ต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

การพัฒนาความสมดุลแห่งจิตโดยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เพื่อวิปัสสนาญาณนี้มีความเหมาะสมสำหรับให้บุคคลผู้มีสติปัญญาด้านการพัฒนาจิตหรือวิญญาณนำไปศึกษาเพื่อพัฒนาวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามกำลังสติปัญญาของแต่ละบุคคลผู้ซึ่งสามารถตระหนักรู้ถึงความสำคัญของความเกี่ยวเนื่องกันระหว่างจิตกับอารมณ์ที่ทำงานสัมพันธ์กันตลอดเวลา หากเมื่อบุคคลใด เรียนรู้ที่จะแสวงหาวิถีการพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าควบคู่ไปกับการสงบสุขแล้ว บุคคลนั้น พึงใส่ใจในการเรียนรู้วิถีการพัฒนาความสมดุลแห่งจิตเพื่อสร้างความสงบสุขในชีวิตให้เกิดผลได้จริงในทุกปัจจุบันขณะด้วยความสงบและสุขเย็นตามแนวทางพุทธศาสนาเถรวาท

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิจัยในหัวข้ออื่นที่มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสมดุลแห่งจิตด้วยองค์ธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ควรจะศึกษาในลักษณะดังนี้

- 1) การพัฒนาความสมดุลแห่งจิตด้วยสติปัฏฐาน 4 เพื่อมรรคจิตผลจิต
- 2) การพัฒนาความสมดุลแห่งจิตด้วยวิปัสสนาภาวนาเพื่อมรรคญาณผลญาณ
- 3) การพัฒนาความสมดุลแห่งจิตด้วยวิปัสสนาญาณในญาณ 16 เพื่อมรรคผล

เอกสารอ้างอิง

- พระพุทธโฆษาจารย์. (2554). *วิสุทธิมรรค*. สมเด็จพระพุทธปาจารย์ อจ. อาสภมหาเถร แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2534). *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2564). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 56). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย. (2539). *วิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ.