

วิเคราะห์การตัดปัลลโธ 10 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

Analysis of the Elimination Palibodha 10 in Vipasana Meditation

พระปลัดจักรทิพย์ อภิญาณวงศ์
Phrapalad Jakthip Apiyanwong

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.
E-mail: Jakthip1858@gmail.com

Received August 9, 2024; Revised October 23, 2024; Accepted October 25, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาปัลลโธ 10 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ 2) เพื่อวิเคราะห์การตัดปัลลโธ 10 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาแล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัย พบว่า ปัลลโธ หมายถึง ความห่วงใย ความกังวล เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอุปสรรคสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ 1. อาวาสปัลลโธ เครื่องกังวลคือที่อยู่ 2. กุลปัลลโธ เครื่องกังวลคือตระกูล 3. ลาภปัลลโธ เครื่องกังวลคือลาภสักการะ 4. คนปัลลโธ เครื่องกังวลคือหมู่คณะ 5. กัมมปัลลโธ เครื่องกังวลคืออนุกรรม 6. อัทธานปัลลโธ เครื่องกังวลคือการเดินทาง 7. ญาติปัลลโธ เครื่องกังวลคือญาติ 8. อาพาธปัลลโธ เครื่องกังวลคือโรคภัยไข้เจ็บ 9. คณปัลลโธ เครื่องกังวลคือการเล่นเรียน 10. อิทธิปัลลโธ เครื่องกังวลคือการแสดงอิทธิฤทธิ์

ผลการวิเคราะห์การตัดปัลลโธ 10 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ปัลลโธเป็นสิ่งที่ไม่สามารถจะตัดออกไปจากชีวิตได้ พระสงฆ์จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กับปัลลโธทั้งหลาย คือ ที่อยู่ ตระกูล ลาภสักการะ หมู่คณะ การงาน การเดินทาง ญาติ ความเจ็บป่วย การศึกษาเล่าเรียน และอิทธิฤทธิ์ ซึ่งพระสงฆ์ในฐานะมนุษย์มีความจำเป็นที่จะต้องอยู่ร่วมกัน ต้องอาศัยที่อยู่ ต้องศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น หากในเมื่อไม่สามารถตัดออกไปได้ พระสงฆ์จึงจำเป็นต้องมีการบริหารจัดการเพื่อไม่ให้ปัลลโธเป็นเครื่องกังวลกีดขวางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จากการศึกษาผู้วิจัยวิเคราะห์ ผู้วิจัยได้พบวิธีการตัดปัลลโธ 10 ในการปฏิบัติวิปัสสนามีแนวทางในการจัดการกับปัลลโธได้ 5 ประการ คือ 1. การชำระสะสางการงานให้เรียบร้อย 2. การมอบหมายภาระหน้าที่ให้แก่ผู้ที่สมควร 3. การบอกกล่าว 4. การหลีกตัวออก 5. การเตรียมใจ

องค์ความรู้จากงานวิจัยนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้สำหรับพระภิกษุผู้ปฏิบัติวิปัสสนา โดยการชำระสะสางการงานของตนให้เรียบร้อย งานที่ไม่สามารถกระทำได้ให้มอบหมายแก่ผู้อื่นที่มีความสามารถเป็นผู้จัดการต่อ บอกกล่าวแก่ผู้อื่นให้ทราบก่อน แล้วจึงหลีกตน เตรียมใจในการมุ่งปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป

คำสำคัญ: ปัลลโธ 10; วิปัสสนาภาวนา; การตัดปัลลโธ 10

Abstract

This article aimed (1) to study the Palibodha 10 in the Buddhist scripture. And 2) to Analysis of the Elimination Palibodha 10 in Vipassana Meditation. The research methodology is qualitative, employing content analysis followed by a phenomenological description. The research results were found as follows; Palibodha means concerns and anxieties, are significant causes of obstacles for practitioners of Vipassana meditation. These worries include: 1) Awass Palibodha (dwelling) - concerns about residence 2) Kulla Palibodha (lineage) - concerns about family lineage 3) Lapa lineage (wealth) - concerns about material possessions 4) Khana Palibodha (group) - concerns about social groups 5) Kamma Palibodha (profession) - concerns about livelihood 6) Attana (journey) - concerns about travel 7) Yatippli (relatives) - concerns about relatives 8) Apatti Palibodha (illness) - concerns about illness and disease 9) Kanta Palibodha (learning) - concerns about education 10) Itthi Palibodha (influence) - concerns about influence and power.

The analysis found that the Palibodha 10 in the practice of Vipassana meditation cannot be completely eliminated from life. Monks are thus required to maintain relationships with all these worries, including dwelling, lineage, wealth, social groups, profession, travel, relatives, illness, education, and influence. As human beings, monks must coexist with these concerns, necessitating residence, education, and other aspects. When these worries cannot be eliminated, it is essential for monks to manage them effectively to prevent them from becoming obstacles to Vipassana meditation practice. From the study, researchers identified five strategies for managing these worries effectively: completing tasks diligently, assigning responsibilities to suitable individuals, effective communication, withdrawing when necessary, and mental preparation.

The knowledge gained from this research can be applied to Buddhist monks practicing Vipassana meditation, particularly in managing their responsibilities effectively. Tasks that cannot be performed should be delegated to capable individuals, communicated clearly beforehand, and monks should withdraw after communicating their intentions. Mental preparation is crucial for continuing meditation practice uninterrupted.

Keywords: Palibodha 10; Meditation 3; Elimination Palibodha 10

บทนำ

กรรมฐานเป็นหัวใจของคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง และทรงนำมาสั่งสอนแก่มนุษย์ทั้งหลายตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ เพื่อให้พุทธบริษัททั้งหลายเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ ควรเห็น การสอนกรรมฐาน แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ใช้วิธีเจริญสติพิจารณาโดยใช้สติกำหนดรู้อาการ โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์จนประจักษ์แจ้งในไตรลักษณ์ โดยการปฏิบัติมีอยู่ 4 รูปแบบ คือ มีรูปแบบที่มีการเจริญสมถภาวนานำหน้า การเจริญวิปัสสนานำหน้า การปฏิบัติทั้งสมถและวิปัสสนา

ควบคู่กันไป และการพิจารณาความพึงในธรรมเป็นอารมณ์ ซึ่งผู้ปฏิบัติต้องถึงพร้อมด้วยสติ สัมปชัญญะ มีความเพียรเพิกเลศ หมั่นสังเกตและปรับอินทรีย์ของตนให้พอดีอยู่เสมอ

วิปัสสนาภาวนาเป็นจิตภาวนา (Mental Development) ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่จำเพาะและโดดเด่นของพระพุทธศาสนา เพราะเป็นทางสายเอกและสายเดียวเท่านั้นที่สามารถทำลายรากเหง้าของโลภะ โทสะ และโมหะ ได้โดยสิ้นเชิง สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างน้อยที่สุดก็ทำให้ผู้ปฏิบัติลดความเห็นตัว รู้จักการปล่อยวางและการให้อภัย มีสติปัญญาที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ทุกรูปแบบ รวมทั้งการพัฒนาจิตใจและคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ดังพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีเครื่องกังวลอันเป็นเหตุให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ ปลิโพธ หมายถึง อุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา มีธรรมที่ปรากฏว่าเป็นอุปสรรคเป็นเครื่องขวางไม่ให้การปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้าไปได้นั้นคือ ปลิโพธ เป็นเครื่องผูกพันหรือหน่วงเหนี่ยวให้เกิดความห่วง ความกังวล มีความติดข้อง ที่ผู้จะเจริญวิปัสสนาภาวนาควรตัดเสียให้ได้ เพื่อให้การเจริญกัมมฐานก้าวหน้าไปได้ (ยุพกานต์ ตันตทเกยูร, 2548) โดยตัดปลิโพธห่วงใยในทุกสิ่งทุกอย่างเสีย เพราะเป็นทางเดียว ทำคนเดียวสำเร็จคนเดียว แม้แต่ผู้สอนก็เป็นเพียงผู้แนะนำชี้ทางในการปฏิบัติ และให้ความอุปถัมภ์ อุปการะ ให้มีความสะดวกสบายเกี่ยวกับที่อยู่ อาหาร ยารักษาโรค และสถานที่ในการปฏิบัติตามสมควรเท่านั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีใจเป็นอิสระทั้งปวง คือ ไม่มีปลิโพธ 10 ในอรรถกถากล่าวถึงปลิโพธไว้ว่า การเรียนกรรมฐานพึงชำระศีลให้บริสุทธิ์ก่อน จากนั้นจึงทำการตัดปลิโพธ ปลิโพธ (ความกังวล) 10 อย่างนั้น ได้แก่ อาวาส 1 ตระกูล 1 ลาก 1 คณะ 1 การงาน 1 การเดินทางไกล 1 ญาติ 1 อาพาธ 1 คณฐะ (คือการเรียนปริยัติ) 1 อิทธิฤทธิ์ 1 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534)

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายถึงลักษณะของลาภปลิโพธ โดยหมายเอาปัจจัย 4 ว่า ธรรมดาของภิกษุผู้มีบุญเดินทางไป ณ ที่แห่งใด ย่อมจะมีผู้ศรัทธาพากันไปถวายปัจจัย และเครื่องบริวารมากมายเป็นอันมาก ภิกษุผู้นั้นแม้แต่อนุโมทนาแสดงธรรมโปรดกลุ่มคนเหล่านั้น จนไม่มีโอกาสบำเพ็ญเพียรวิปัสสนา ตั้งแต่เช้าจนถึงดึก ไม่ขาดจากการเกี่ยวข้องกับปุถุชน พอผ่านคืนนั้นไปถึงเช้าวันใหม่ภิกษุผู้มักมากในปัจจัยก็มาเรียนว่า อุบาสกคนโน้นอุบาสิกาคนนี้ เป็นต้น ต้องการที่จะเห็นท่าน ทำให้ต้องเป็นผู้ชวนชวายนในอันที่จะอนุเคราะห์อุบาสกอุบาสิกาอยู่ตลอดเวลา ปัจจัยเหล่านี้ย่อมเป็นเครื่องกังวลแก่ผู้มีบุญอย่างนี้ ภิกษุควรปลีกตนจากหมู่แล้วไปอยู่ตามลำพังผู้เดียว (พระพุทธโฆสาจารย์, 2554) จะเห็นได้ว่าปลิโพธ 10 อันเป็นเครื่องกังวลทั้งหลายเมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนามีความเกี่ยวข้อง หรือไม่สามารถตัดปลิโพธได้แล้ว ย่อมจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนา

ด้วยเหตุดังกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา “วิเคราะห์การตัดปลิโพธ 10 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” โดยผู้วิจัยจะทำการศึกษาในประเด็นของปลิโพธ 10 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเพื่อให้ทราบถึงแนวคิด ความหมาย ประเภทต่างๆ รวมไปถึงแนวคิดเรื่องวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนาพอสังเขป จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์การตัดปลิโพธ 10 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแล้วสรุปเป็นเชิงพรรณนา แล้วนำความรู้ที่จะจากการวิจัยนำไปบูรณาการประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางของพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองในพระพุทธศาสนาสืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปลิโพธ 10 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์การตัดปลิโพธ 10 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การทบทวนวรรณกรรม

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้นพบว่า มีงานวิจัยที่กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยมีกิจเบื้องต้นคือการชำระศีลให้บริสุทธิ์ จากนั้นจึงทำการตัดปlico ได้แก่

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาททั้งสมถและวิปัสสนาจะต้องอาศัยการตัดปlico มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อผู้ปฏิบัติธรรมและสัปายะ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป. อ. ปยุตโต, 2564) สิ่งที่ต้องกระทำก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ จะต้องชำระปlico คือ ความกังวลทั้ง 10 ประการ ซึ่งเป็นการวางชั่วคราว ถ้าไม่วางจิตก็ไม่วาง ไม่สามารถจะรับการปฏิบัติต่อไปได้ (ปิ่นปลา โสภณ, 2557) การตัดปlico นั้นเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และประโยชน์ของการฝึกฝนสามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสแหล่งเรียนรู้และสามารถเพิ่มทักษะในการนำไปปฏิบัติได้จริง เมื่อเข้าใจแล้วจึงลงมือปฏิบัติคือ ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม (พระอรรชชาติ เดชะรุ่ง, 2566) เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ (ปรีयर วิศาลบุรณ์ และคณะ, 2566)

จากการศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีผลงานที่เกี่ยวกับการตัดปlico 10 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไม่มากนัก มีการศึกษาน้อย โดยส่วนใหญ่จะเสนอแนวทางตามคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ในส่วนก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำมาวิเคราะห์เจาะลึกถึงรายละเอียดเกี่ยวกับปlicoในพระพุทธศาสนา แล้วจึงทำการวิเคราะห์การตัดปlico 10 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการศึกษาพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป

ระเบียบวิธีวิจัย

วิเคราะห์การตัดปlico 10 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เอกสารหลักที่ใช้คือพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามกรอบของการศึกษา ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา รวมถึงปกรณ์วิเสสในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการตัดปlico 10 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ทั้งด้านความหมาย ประเภท พร้อมทั้งศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และตำราทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง
2. รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ คือส่วนที่เป็นงานนิพนธ์ต่างๆ ไป รวมทั้งเอกสาร งานวิจัย บทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
3. นำข้อมูลทั้งหมดมาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เรียบเรียงและเขียนงานวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วปรับปรุงแก้ไขเพื่อความถูกต้อง แล้วนำมาเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

ปlico 10 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัย พบว่า ปlico คือ ความกังวลหรือเครื่องกังวล (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534) หมายถึง ความกังวลในเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคล เป็นสาเหตุให้ไม่สามารถที่จะกระทำการงานต่างๆ ได้ ปlico หมายถึง ความห่วยใย ความกังวล (พระพุทธโฆษาจารย์, 2554) โดยคำทั้ง 2 มีความเกี่ยวเนื่องกันอยู่ คือ ความห่วงใยในสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งส่งผลให้เกิดความกังวล อันเป็นอุปสรรคสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาหรือสาเหตุต่างๆ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความห่วงและวิตกกังวล จนไม่สามารถที่จะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้ ทำให้วิปัสสนาภาวนาไม่มี

ความก้าวหน้า ดังนั้น ปลิตุโธจึงมีความจำเป็นอย่างยั้งที่ผู้ปฏิบัติทั้งหลายจะต้องกำจัดออกเสีย เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ประเภทของปลิตุโธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระคัมภีร์วิสุทธิมรรค (พระพุทธโฆสาจารย์, 2554) มินลิตนปัญหา ทั้ง 3 คัมภีร์มีส่วนที่เหมือนกันและมีส่วนที่แตกต่างกัน ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความกังวลเกิดความหวั่นใจ ซึ่งลักษณะของปลิตุโธ ได้แก่ ความกังวล เรื่องที่อยู่ เรื่องญาติพี่น้องตระกูล ลามสักการะ หมู่มณะเพื่อนสนิทมิตรสหาย การงานต่างๆ การเดินทาง ความเจ็บป่วย การศึกษาเล่าเรียน และอิทธิฤทธิ์ ปลิตุโธจัดว่าเป็นเครื่องกั้นทางไปนิพพาน เพราะสามารถสร้างความวิตกกังวลและเกิดความหวั่นใจ คำนึงหา อาการดังกล่าวนี้ส่งผลให้เจริญธรรมติดขัดและเป็นอุปสรรคในการบรรลุธรรม

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนา คำว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง โดยพระพุทธศาสนาใช้หลักสติปัฏฐาน 4 หมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งของสติ ซึ่งสติปัฏฐาน 4 ประการนี้เป็นหลักในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ การพิจารณากาย การพิจารณาเวทนา การพิจารณาจิต และพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงให้คำสรรเสริญว่า เป็นหลักการที่นำไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวหา เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน

วิเคราะห์การตัดปลิตุโธ 10 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ผลการวิจัย พบว่า การตัดปลิตุโธ 10 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีแนวทางในการตัดปลิตุโธ พบว่า มีแนวทางสำหรับการจัดการกับปลิตุโธได้ 5 ประการ คือ 1) การชำระสะสางการงานให้เรียบร้อย ได้แก่ การชำระสะสางการงานอันเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย ภาระการงานที่ต้องรับผิดชอบให้สำเร็จ การศึกษาเล่าเรียน การดูแลผู้ป่วย การรักษาความเจ็บป่วยของตน การศึกษาเล่าเรียน การเดินทางไกล และจัดเวลาให้เหมาะสม 2) การมอบหมาย ภาระหน้าที่ให้แก่ผู้ที่เหมาะสม ได้แก่ การมอบหมายหน้าที่ให้แก่บุคคลอื่นที่เหมาะสมกระทำให้แทนในระยะเวลาที่กำหนด ได้แก่ การมอบหมายหน้าที่ให้ผู้อื่นดูแลอาวาส การมอบหมายการงานให้ผู้ที่มีความสามารถเข้ามากระทำให้แทน 3) การบอกกล่าว คือ การบอกกล่าวแก่ผู้ที่มีความเกี่ยวข้องอันจะทำให้เกิดความวิตกกังวล ได้แก่ คนในตระกูล อุปัชฌาย์ อาจารย์ หมู่มณะ และญาติ 4) การหลีกตัวออก คือ การหลีกออกจากสถานการณ์ที่ไม่อำนวยความสะดวกการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ หลีกออกจากอาวาสที่ไม่เหมาะสม หลีกตัวออกจากหมู่มณะเพื่อลดการคลุกคลี และการหลีกออกจากงานสัปดาห์ และ 5) การเตรียมใจ คือ การเตรียมใจที่จะตัดความกังวลออกไปไม่ให้เกิดความวิตก ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ ตระหนักถึงความเป็นสมณศากยบุตรผู้ออกจากตระกูลแห่งคฤหัสถ์แล้ว ตั้งใจจะตัดความกังวลที่มีต่อตระกูล เตรียมใจที่ก้าวผ่านความคิดอันเกิดจากการศึกษาเล่าเรียน จากการที่ต้องรักษาอิทธิฤทธิ์ เป็นต้น

การศึกษวิเคราะห์การตัดแนวทางการตัดปลิตุโธ 10 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยผลการวิเคราะห์ได้แนวทาง 5 ประการนี้เป็นการจัดการกับความกังวลทั้ง 10 ประการ โดยสามารถสรุปวิเคราะห์ออกมาเป็นตารางได้ดังนี้

ปlico 10/ แนวทาง 5 ประการ	ชำระสะสาง	มอบหมาย หน้าที่	แจ้งและบอก กล่าว	หลักตัวออก	เตรียมใจ
1. อาวาสปlico	จัดการซ่อมแซม ให้เรียบร้อย	ให้ภิกษุ ชาวบ้านช่วย ดูแล	แจ้งภิกษุและ ชาวบ้านให้ ทราบ	หาที่สัปปายะ เหมาะสม	
2. กุลปlico			แจ้งแก่ตระกูล		ตระหนักถึง สมณศากยบุตร
3. ลาภปlico	จัดหาเวลาให้ เหมาะสม	ให้ภิกษุอื่น กระทำหน้าที่ แทน		หลักออกจาก อาวาสนั้น ชั่วคราว	
4. คณปlico	ทำกิจผู้สอนให้ เสร็จ	ขออาจารย์ท่าน อื่นมาทำหน้าที่ แทน	แจ้งบอกกล่าว กับหมู่คณะ	หลักออกจาก หมู่คณะ	
5. กัมมปlico	ทำการงานให้ สำเร็จ	มอบหมาย หน้าที่ตาม สมควร		หลักออกจาก การงาน	
6. อัทธานปlico	ทำธุระทางไกล ให้เสร็จ				
7. ญาติปlico	ดูแลผู้ญาติ ผู้ป่วยให้เสร็จ				
8. อาพาธคณ ปlico	รักษาตัวให้หาย ดี				เตรียมใจที่จะ ตัดความกังวล กับอาพาธที่ รักษาไม่หาย
9. คณปlico	ศึกษาเล่าเรียน ให้จบ				เตรียมใจให้ พร้อม
10. อิทธิปlico	ทำกิจที่ควรทำ ให้สำเร็จ				เตรียมใจให้ พร้อม

จากตารางแสดงให้เห็นว่า แนวทางในการจัดการกับปlico ทั้ง 10 ประการอันดับแรกจะเน้นหนักไปในทางการชำระสะสางให้เรียบร้อยก่อนที่จะออกไปปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันดับ 2 คือ การมอบหมายหน้าที่ การหลักตัว และการเตรียมใจ ก่อนที่จะออกไปปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และอันดับ 3 คือ การบอกกล่าวผู้อื่นก่อนที่จะออกไปปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการชำระสะสางความกังวลเกี่ยวกับปlico 10 ประการ ได้แก่ ที่

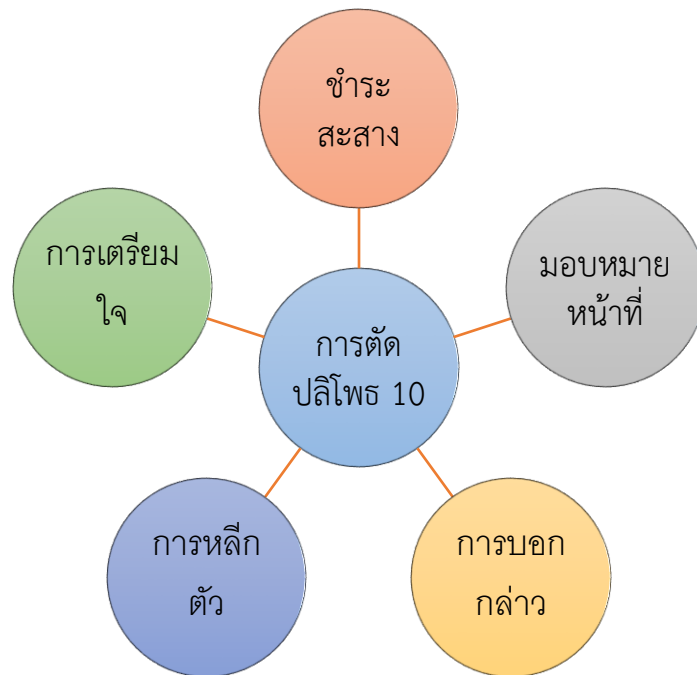
อยู่ ตระกูล ลาก หมู่คณะ การงาน การเดินทาง ญาติ ความเจ็บป่วย การศึกษา และฤทธิ์ สิ่งเหล่านี้ล้วนจะต้องทำการบริหารจัดการสะสมให้สำเร็จเรียบร้อยจึงจะตัดความกังวลได้เป็นอย่างดี แต่หากไม่สามารถที่จะทำการชำระสะสมได้ก็ให้มอบหมายหน้าที่ให้ผู้อื่นรับผิดชอบแทนตามความเหมาะสม แล้วจึงเตรียมใจ หลีกตัวเพื่อให้คลายจากความกังวลนั้น สุดท้ายคือการบอกกล่าวให้ผู้อื่นทราบ เพื่อจะได้ไม่ต้องกังวลในอนาคตหรือในภายภาคหน้า แล้วจึงมุ่งหากัลยาณมิตรธรรมอันจะช่วยสนับสนุนต่อการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นลำดับต่อไป

อภิปรายผลการวิจัย

ปฐิโพธิ์ในพระพุทธศาสนาปรากฏอยู่ 3 คัมภีร์เป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา โดยเฉพาะ คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายขยายความและยกตัวอย่างไว้อย่างชัดเจน ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงได้ยกเอาปฐิโพธิ์ 10 ประการที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมาเป็นประเด็นหลักในการวิจัย ทั้งนี้ปฐิโพธิ์ทั้ง 10 ก็มีความสอดคล้องกับ คัมภีร์อื่น ซึ่งไม่ได้มีความขัดแย้งแต่ประการใด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความกังวลในพระพุทธศาสนาไม่ได้เกิดแก่ทุกคน แต่เป็นอาการที่เกิดขึ้นแก่ภิกษุสงฆ์บางรูปบางคนเท่านั้น ไม่ได้เป็นกันเหมือนกันทั้งหมด ดังเช่นในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่กล่าวถึงภิกษุสหายทั้ง 2 รูป คือภิกษุวัดอุปปารามผู้มีไม่ความกังวลเรื่องอาวาส และภิกษุวัดป่าชื้อปาจิณชั้นทราซผู้กังวลในอาวาส ดังนั้น ภิกษุบางรูปไม่ได้มีความกังวลในอาวาส ไม่ได้มีความกังวลในตระกูล หรือลาภสักการะ เป็นต้น ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของปฐิโพธิ์ในพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวเจริญสติปัฏฐาน 4 มีประโยชน์ในการควบคุมสภาพจิตใจ ทำให้มีร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง เป็นสมาธิ ลดละพฤติกรรมต่างๆ ที่ผิดพลาดลงไปได้ และประโยชน์ของการฝึกฝนสามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสแหล่งเรียนรู้และสามารถเพิ่มทักษะในการนำไปปฏิบัติได้จริง เมื่อเข้าใจแล้วจึงลงมือปฏิบัติคือ ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการวิเคราะห์การตัดปฐิโพธิ์ 10 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผู้วิจัยได้องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย คือ แนวทางในการตัดปฐิโพธิ์ 10 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ การชำระสะสม มอบหมายหน้าที่ บอกกล่าว หลีกตัว และการเตรียมใจ โดยองค์ความรู้ทั้ง 5 ประการ นั้นสามารถกำหนดโมเดล (Model) เป็นองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย ดังนี้



แผนภาพที่ 1 แนวทางการตัดปlico 10

จากแผนภาพ สามารถอธิบายว่า การตัดปlico นั้นจำเป็นต้องมีการจัดการให้ครบรอบด้าน เพราะการตัดปlico ได้ยอมเป็นเหตุปัจจัยส่งเสริมให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่

1. การชำระสะสาง ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญที่สามารถใช้ได้กับปlico ทั้ง 10 ประการ โดยการชำระสะสาง ดำเนินการงานต่างๆ ให้เรียบร้อยด้วยดี เมื่อการงานทั้งหลายนั้นได้สำเร็จลุล่วงแล้ว ผู้ปฏิบัติเป็นผู้ไม่มีการงานแล้ว จึงทำให้ไร้สิ่งกังวลในการปฏิบัติวิปัสสนา
2. มอบหมายหน้าที่ เป็นแนวทางที่อีกประการที่เหมาะสมต่อการตัดปlico สำหรับการทำงานใดที่ตนนั้นไม่สามารถกระทำให้สำเร็จลุล่วงได้ ก็ควรที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องหรือพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือและให้ความสะดวกได้ ได้แก่ ภิกษุในอาวาส มคทายก ผู้ใหญ่บ้าน ชาวบ้าน เป็นต้น เมื่อมีผู้ดำเนินการแทนอย่างนี้แล้วก็ยอมทำให้คลายความกังวลได้
3. บอกกล่าว เป็นแนวทางอีกประการที่ได้จากการวิจัย โดยนอกจากการมอบหมายหน้าที่การทำงานแล้ว การจะไปปฏิบัติวิปัสสนาที่แห่งหนตำบลใด ก็ควรแจ้งให้แก่คณะ ตระกูล อาจารย์ ลูกศิษย์ให้ทราบเพื่อให้ท่านเหล่านั้นไม่กังวลห่วงหา และตัวผู้ปฏิบัติเองก็ไม่ต้องคิดกังวลว่าตนนั้นจะห่วงหาหรือผู้อื่นจะห่วงหาตน เพื่อบอกกล่าวแล้วต่างคนต่างทราบแล้วทำหน้าที่ของตนต่อไป ก็ยอมทำให้คลายความกังวลได้
4. การหลีกตัว เป็นแนวทางสำคัญเพื่อที่จะตัดความกังวลนั้นได้ดีขึ้น คือ เมื่อได้กระทำกิจดังกล่าวทั้งหลายแล้วผู้ปฏิบัติจึงควรหลีกตัวออกไป เพราะถือว่าได้กระทำหน้าที่อันสมควรแล้ว
5. การเตรียมใจ เป็นแนวทางอีกประการที่จะช่วยตัดความกังวลได้ โดยสร้างความตระหนักใจในตนว่าตนนั้นมุ่งที่จะกระทำความเพียรเพื่อทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ เพื่อมุ่งไปสู่จุดสูงสุดของพระพุทธศาสนา ดังนั้น จึงควรเตรียมใจและมุ่งปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป

เมื่อได้นำแนวทางทั้ง 5 ประการมาใช้แล้ว จึงดำเนินการขั้นต่อไปคือการแสวงหากัลยาณมิตรผู้เป็นอาจารย์ ผู้มีปัญญา ความรู้ เป็นบัณฑิตเพื่อให้ท่านนั้นได้อบรมสั่งสอนแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนา อบรมฝึกฝนจิตให้เกิดปัญญา อันเป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

สรุป

บทความวิจัยนี้ได้กล่าวถึงปิลิโธ คือ ความกังวล ความห่วงใยในพระพุทธศาสนา ได้แก่ ความกังวลเรื่องที่อยู่ เรื่องญาติพี่น้อง ตระกูล ลาภสักการะ หมู่มณะเพื่อนสนิทมิตรสหาย การงานต่างๆ การเดินทาง ความเจ็บป่วย การศึกษาเล่าเรียน และอิทธิฤทธิ์ โดยความกังวลเหล่านี้มีแนวทางในการบริหารจัดการหรือตัดออกไปด้วยแนวทาง 5 ประการ คือ 1) การชำระสะสาง 2) การมอบหมายหน้าที่ 3) การบอกกล่าว 4) การหลีกตัว และ 5) การเตรียมใจ ซึ่งจะเป็นแนวทางสำคัญที่ก่อให้เกิดประโยชน์และเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เนื่องด้วยการปฏิบัติวิปัสสนานี้จำเป็นต้องอาศัยความสงบ ความวิเวก หากจิตเจื่อนั้นเกิดความห่วงหาอาลัย เกิดความกังวลต่อสิ่งต่างๆ แล้วก็จะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนานั้นไม่ก้าวหน้า ทำให้เสียเวลาและเสียโอกาสในการบำเพ็ญความเพียร ดังนั้น องค์ความรู้ทั้ง 5 ประการจากบทความวิจัยครั้งนี้จึงมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ปิลิโธทั้ง 10 ประการนั้นไม่ใช่ความกังวลสำหรับผู้ปฏิบัติทุกคน แต่เป็นความกังวลสำหรับบางคน ทั้ง 10 ประการนั้นไม่ได้เกิดแก่ทุกคน โดยแต่ละคนก็มีความกังวลและห่วงในแตกต่างกันไป ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ผู้ปฏิบัติควรพิจารณาไตร่ตรองให้ถี่ถ้วนเสมอเพื่อไม่ให้เกิดความกังวลในขณะที่ปฏิบัติ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า ปิลิโธนั้นไม่ใช่เรื่องที่ควรตัดออกจากชีวิต แต่เป็นเรื่องที่ต้องบริหารจัดการให้เหมาะสมก่อนที่จะปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เพราะเป็นไปไม่ได้ที่ผู้ปฏิบัติจะตัดเรื่องที่อยู่อาศัย ตระกูลพ่อแม่ญาติพี่น้อง ครูบาอาจารย์ หมู่มณะ ญาติสนิทมิตรสหาย หรือฐานะ หน้าที่ การงาน รวมไปถึงการศึกษาเล่าเรียน ซึ่งทั้ง 10 ประการนี้ล้วนเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีพสำหรับความเป็นภิกษุ แต่ทั้งนี้ก็ไม่ควรนำสิ่งเหล่านี้มาเป็นเหตุให้เกิดความกังวลในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาด้วยเช่นกัน ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงควรบริหารจัดการจัดแจงให้เรียบร้อยเพื่อที่จะไม่ให้เกิดความกังวล

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบ (องค์ความรู้) เกี่ยวกับแนวทางการตัดปิลิโธ 5 ประการ ที่สำคัญที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา โดยควรให้ความสำคัญกับการตัดปิลิโธในเบื้องต้นให้เรียบร้อย สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับความเกี่ยวข้องหรือความสัมพันธ์เกี่ยวกับหลักปิลิโธ เพื่อพัฒนาต่อยอดความรู้ให้เกิดประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

1) ศึกษาหลักธรรมในการตัดปิลิโธในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยมุ่งศึกษาหลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่จะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการตัดปิลิโธได้

2) ศึกษาการตัดปิลิโธในพระพุทธศาสนาเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยมุ่งศึกษาการตัดปิลิโธที่ไม่ใช่สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น แต่ยังมุ่งศึกษาต่อยอดให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การทำงาน การใช้ชีวิต เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- ปรียพร วิศาลบุรณ์, สุรัสมิภา รอดมณี, เนาวนิจ พึ่งจันทร์เดช และ เบญญาภา ทนต์ประเสริฐเวช. (2566). จิตบำบัดตามแนวพุทธจิต: บทวิเคราะห์ในมิติทางการพยาบาล. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 6(1), 120-140.
- ปิ่นปลา โสภณ. (2558). ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา(วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- พระพุทธโฆษาจารย์. (2554). *วิสุทธิมรรค*. สมเด็จพระพุทธปาจารย์ อาจ อาสธมหาเถร แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- พระอรรถชาติ เดชดำรง. (2566). การแบ่งช่วงชั้นทางสังคม : มุมมองของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และพระพุทธศาสนา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(2), 481-492.
- 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.
- Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (2021). The Development of Student Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures*, 5(2), 126–135.