



ศึกษาความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

A Study of Happiness from Vipassana Meditation Practitioners

พระใบฎีกาอภิชาติ อภิชาโต (โต๊ะเตะ)¹

Phrabaidika Apichart Abhijāto (Tohthea)

E-mail: 6611105021@mcu.ac.th

Received: July 9, 2026, Revised: August 3, 2026, Accepted: August 22, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาความสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย แล้วนำมาเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาความสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า ชีวิตมนุษย์ประกอบด้วยทั้งความสุขและความทุกข์ โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง (นิพพาน) ความสุขแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ กายิกสุข (ความสุขทางกาย) และเจตสิกสุข (ความสุขทางใจ) นอกจากนี้ยังแบ่งตามเหตุปัจจัยเป็น สามิสสุข (สุขที่อิงวัตถุ) และนิรามิสสุข (สุขที่ไม่อิงวัตถุ) ซึ่งสุขที่แท้จริงในพระพุทธศาสนาคือสุขที่ไม่อิงวัตถุและเกิดจากจิตที่สงบและปล่อยวาง หลักธรรมสำคัญที่ใช้อธิบายกระบวนการเกิดและดับทุกข์ ได้แก่ อริยสัจ 4 (ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, มรรค) และ ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งอธิบายว่า ทุกข์เกิดจากอวิชชา (ความไม่รู้) และการดับทุกข์ต้องอาศัยปัญญาที่เห็นตามความเป็นจริง โดยเฉพาะการละ นิวรณ์ 5 (กามฉันทะ, พยาบาท, ถีนมิตถะ, อุทธัจจะกุกกุจจะ, วิจิกิฉา) ที่เป็นอุปสรรคสำคัญ ในส่วนของวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกปัญญาเพื่อเห็นความจริงของสภาวะธรรมผ่านการเจริญสติปัฏฐาน 4 (กาย, เวทนา, จิต, ธรรม) ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณที่สามารถละตัณหาและกิเลส นำไปสู่ความสงบสุขที่ยั่งยืนและการเข้าถึงนิพพาน ความสุขที่เกิดจากวิปัสสนาเป็นสุขที่ลึกซึ้งและไม่ขึ้นกับวัตถุภายนอก แต่เป็นผลจากจิตที่ปลอดโปร่งและเข้าใจธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง พระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งเน้นให้เข้าใจความทุกข์และใช้ปัญญาเพื่อดับทุกข์ ความสุขที่แท้จริงคือสุขที่ปลอดจากกิเลสและตัณหา ซึ่งสามารถบรรลุได้ด้วยการฝึกฝนวิปัสสนากรรมฐานและการปฏิบัติตามหลักธรรมอย่างต่อเนื่อง

¹ วัดกุฎีประสิทธิ์ หมู่ 1 ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา/ Wat Kudi Prasit, Moo 1, Lam Sai Subdistrict, Wang Noi District, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province.

คำสำคัญ: ความสุข; การปฏิบัติวิปัสสนา; วิปัสสนากรรมฐาน

Abstract

This research has 2 objectives : 1) the concept of happiness in Theravāda Buddhist cannon, and 2) the happiness derived from the practice of Vipassanā meditation of practitioner. The study is documentary type, based on an analysis of sources including Tipiṭaka, commentaries, sub-commentaries, Visuddhimagga, as well as Buddhist books, articles, and other relevant documents. The collected data were compiled and presented in a descriptive manner.

The findings were that happiness or Sukkha in Theravāda Buddhism is the aim of everyone while common life involves with both happiness and suffering. True happiness is categorized as physical (Kāyika-sukha) and mental (Cetasika-sukha). Other happiness classified by factors includes Sāmissukkhā or happiness with objects and Nirāmisasukkhā or happiness without objects. The core teachings of the Four Noble Truths and Paṭiccasamuppāda explain the arising of suffering due to ignorance and its cessation through realization abandoning of Five Hindrances; sensual pleasure, ill-will, sloth, mental distractions, and doubt, which are the barrier of wisdom progress. Vipassanā meditation refers to insight training for realizing the true state of all phenomena through the Four Foundations of Mindfulness which enables to reach Vipassanāñāṇa abandoning desire and defilements, and gaining lasting happiness and Nibbāna. True happiness arises from a liberated mind from defilements and craving which can be obtained only through continually following insight training and meditation.

Keywords: Happiness; Vipassana practice; Vipassana meditation



บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และเทคโนโลยีสารสนเทศ ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวแม้จะก่อให้เกิดความ สะดวกสบาย ความเจริญทางวัตถุ และโอกาสในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารอย่างกว้างขวาง แต่ในอีก ด้านหนึ่งก็ส่งผลให้บุคคลจำนวนไม่น้อยเกิดภาวะปรับตัวไม่ทันต่อกระแสโลกาภิวัตน์และการแข่งขัน



ทางสังคมที่รุนแรงขึ้น เมื่อชีวิตถูกกำหนดด้วยค่านิยมด้านวัตถุ ความสำเร็จจึงมักถูกวัดด้วยฐานะ รายได้ ตำแหน่ง ทรัพย์สิน ชื่อเสียง และความสามารถในการบริโภค มากกว่าจะวัดด้วยคุณธรรม ความสงบภายใน หรือความมั่นคงทางจิตใจ ปรากฏการณ์ดังกล่าวทำให้มนุษย์จำนวนมากแสวงหาความสุขจากภายนอก โดยเข้าใจว่าสิ่งเร้าทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นแหล่งกำเนิดแห่งความสุขที่แท้จริง ทั้งที่ความสุขเช่นนั้นเป็นเพียงความสุขชั่วคราว มีลักษณะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามเหตุปัจจัย ไม่อาจดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน

ความสุขที่อาศัยการเสพอารมณ์และการครอบครองวัตถุ เรียกว่า “ความสุขโลกิยะ” คือความสุขที่ยังเกี่ยวข้องกับกามคุณ ความพอใจ ความปรารถนา และการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งภายนอก เช่น ความสุขจากการมีทรัพย์สิน การได้รับคำยกย่อง การบริโภค การเสพสื่อบันเทิง หรือการได้รับสิ่งที่ตนปรารถนา ความสุขประเภทนี้มีข้อเสียที่ควรปฏิเสธโดยสิ้นเชิง เพราะยังมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหลงยึดถือความสุขโลกิยะว่าเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต ย่อมทำให้จิตใจตกอยู่ภายใต้อำนาจของตัณหา อูบาทาน และความไม่รู้เท่าทัน เมื่อได้สิ่งที่พอใจก็เกิดความยินดีและยึดติด เมื่อไม่ได้ดังปรารถนาก็เกิดความผิดหวัง โกรธ เศร้า วิดวกังวล หรือแสวงหาทางออกที่ไม่ถูกต้อง ด้วยเหตุนี้ ความสุขโลกิยะจึงเป็นความสุขที่แฝงด้วยความไม่มั่นคง เพราะขึ้นอยู่กับเงื่อนไขภายนอกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

เมื่อบุคคลขาดหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจและขาดปัญญาในการพิจารณาความจริงของชีวิต ปัญหาส่วนบุคคลย่อมขยายตัวเป็นปัญหาทางสังคมได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นความรุนแรงในครอบครัว การเบียดเบียนกัน การลักขโมย การทุจริต ปัญหาผู้สาว การใส่ร้ายป้ายสี การเสพสิ่งเสพติด ตลอดจนการใช้เทคโนโลยีไปในทางที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อผู้อื่น ปัญหาเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า ความเจริญทางวัตถุเพียงอย่างเดียวไม่อาจประกันความสุขที่แท้จริงของมนุษย์ได้ หากปราศจากการพัฒนาจิตใจ และปัญญาควบคู่กันไป พระพุทธศาสนามองว่ารากฐานของปัญหามนุษย์มิได้อยู่ที่สิ่งภายนอกโดยตรง แต่อยู่ที่กิเลสภายใน ได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ ซึ่งเป็นเหตุให้บุคคลคิด พุติ และกระทำในทางที่ก่อทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น ดังนั้น การแก้ปัญหายั่งยืนจึงต้องเริ่มต้นจากการฝึกฝนจิตใจให้มีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ และเห็นความจริงของสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง

ในทางพระพุทธศาสนา ความสุขที่สูงกว่าความสุขทางโลก คือ “ความสุขโลกุตตระ” อันเป็นความสุขที่เกิดจากความสงบ ความรู้แจ้ง และการคลายความยึดมั่นถือมั่น ความสุขประเภทนี้มิได้ขึ้นอยู่กับครอบครองวัตถุหรือการตอบสนองความต้องการทางประสาทสัมผัส แต่เกิดจากจิตที่ได้รับการอบรมให้มีสติ สมาธิ และปัญญา สามารถมองเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขารทั้งหลาย ความสุขโลกุตตระจึงเป็นความสุขที่มีลักษณะลึกซึ้ง มั่นคง และเป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส พระพุทธองค์ตรัสว่า “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี”² แสดงให้เห็นว่า ความ

² พ.ร. (ไทย) 25/204/96.



สงบภายในเป็นความสุขที่ประณีตกว่าความสุขอันเกิดจากการเสพอารมณ์ภายนอก เพราะเป็นสุขที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมและปัญญา

แนวทางสำคัญที่นำไปสู่ความสุขโลกุตระ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นการอบรมปัญญาให้เห็นแจ้งในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คำว่า “วิปัสสนา” หมายถึง การเห็นแจ้ง เห็นโดยแยกกาย หรือเห็นตามความเป็นจริง มิใช่การคิดคาดคะเนหรือจินตนาการ แต่เป็นการรู้ตรงต่อสภาวะที่กำลังปรากฏในปัจจุบันขณะ การปฏิบัติวิปัสสนาจึงเป็นกระบวนการฝึกจิตให้รู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม อันเป็นหลักการสำคัญในสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา การพิจารณาภายในกาย เวทนานุปัสสนา การพิจารณาเวทนาในเวทนา จิตตานุปัสสนา การพิจารณาจิตในจิต และธรรมานุปัสสนา การพิจารณาธรรมในธรรม³ เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ย่อมสามารถเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรม เห็นความเปลี่ยนแปลงของกายและใจ เห็นความไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง อันเป็นทางให้ปัญญาค่อย ๆ เจริญขึ้น

การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมความสุข เพราะเป็นการเปลี่ยนฐานของความสุขจาก “การแสวงหาภายนอก” ไปสู่ “การรู้เท่าทันภายใน” กล่าวคือ ในกายานุปัสสนา ผู้ปฏิบัติเรียนรู้ที่จะพิจารณาตามความเป็นจริง เห็นกายเป็นเพียงรูปธรรมที่ประกอบด้วยธาตุและอาศัยเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวตนที่ควรยึดมั่น ในเวทนานุปัสสนา ผู้ปฏิบัติเรียนรู้ที่จะรู้เท่าทันสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา โดยไม่หลงเพลิดเพลินในสุข ไม่ผลักไสทุกข์ และไม่ประมาทในอุเบกขา ในจิตตานุปัสสนา ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันสภาพจิต เช่น จิตมีราคะหรือปราศจากราคะ จิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะ จิตฟุ้งซ่านหรือสงบ ส่วนในธรรมานุปัสสนา ผู้ปฏิบัติพิจารณาธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์และธรรมที่เป็นทางดับทุกข์ เช่น นิรวณ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 การพิจารณาเหล่านี้ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ แต่สามารถดำรงชีวิตด้วยสติความรู้ตัว และความเข้าใจในความจริงของชีวิต

พระพุทธองค์ตรัสถึงคุณค่าของวิปัสสนาไว้ว่า “วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้สำเร็จประโยชน์ คือ ย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้ว ย่อมให้สำเร็จประโยชน์ คือ ย่อมละอวิชชาได้”⁴ พุทธพจน์นี้ชี้ให้เห็นว่า วิปัสสนาเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาโดยตรง เพราะอวิชชาหรือความไม่รู้เป็นรากเหง้าของความทุกข์ เมื่อปัญญาเจริญขึ้น ย่อมสามารถทำลายความเห็นผิด ความหลงยึดมั่น และความเข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับตัวตนได้ การปฏิบัติวิปัสสนาจึงมิใช่เพียงการทำจิตให้สงบชั่วคราว แต่เป็นการอบรมจิตให้เกิดความรู้แจ้งในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ซึ่งเป็นปัญญาที่ช่วยให้บุคคลคลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งหลาย เมื่อความยึดมั่นลดลง ความทุกข์ย่อมลดลง และความสุขอันเกิดจากความเป็นอิสระภายในย่อมปรากฏมากขึ้นตามลำดับ

³ ที.ม. (ไทย) 10/373/301.

⁴ อจ.ทก. (ไทย) 20/32/76.

นอกจากนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยังมีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตในสังคมร่วมสมัย เพราะช่วยให้บุคคลมีสติในการใช้ชีวิต รู้จักยับยั้งชั่งใจ มีความอดทนต่อสิ่งกระทบ และสามารถเผชิญปัญหาด้วยจิตใจที่มั่นคง ในบริบทของสังคมที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าและการแข่งขัน การฝึกสติทำให้บุคคลไม่ถูกรอบงำด้วยอารมณ์อย่างง่ายดาย สามารถพิจารณาเหตุและผลก่อนตัดสินใจ ลดพฤติกรรมที่เกิดจากความโลภ ความโกรธ และความหลง อีกทั้งยังส่งเสริมคุณธรรมพื้นฐาน เช่น เมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ และความไม่เบียดเบียนผู้อื่น กล่าวได้ว่า วิปัสสนากรรมฐานมิได้เป็นเพียงแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้มุ่งหวังความหลุดพ้นในทางธรรมเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง “ศึกษาการส่งเสริมความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยมุ่งพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขโลกียะและความสุขโลกุตระ ตลอดจนกระบวนการที่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถช่วยพัฒนาจิตใจของบุคคลให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญา อันนำไปสู่ความสุขที่มั่นคงและยั่งยืน การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความสำคัญทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ กล่าวคือ ในเชิงทฤษฎีจะช่วยอธิบายแนวคิดเรื่องความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ส่วนในเชิงปฏิบัติจะเป็นแนวทางในการจัดอบรม พัฒนาหลักสูตร หรือส่งเสริมกิจกรรมวิปัสสนากรรมฐานให้เหมาะสมกับบุคคลในสังคมปัจจุบัน เพื่อให้สามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ลดความทุกข์ เพิ่มความสงบภายใน และยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดำเนินไปบนพื้นฐานของศีลธรรม ปัญญา และความสุขที่แท้จริงต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับศึกษาความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยผู้วิจัยแบ่งขอบเขตของการวิจัยเป็นสองส่วนคือขอบเขตด้านเอกสาร เพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอบเขตด้านเนื้อหาเพื่อกำหนดเนื้อหาประเด็นต่าง ๆ ที่จะศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

1. ขอบเขตด้านเอกสาร

การศึกษาด้านเอกสารเรื่อง ศึกษาความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน งานวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขต คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 พระไตรปิฎก อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎก อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัยอรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ผลงานทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง



2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาด้านเนื้อหาในเรื่องศึกษาความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน งานวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตด้านเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญคือ 1) ความหมายของความสุข 2) องค์ประกอบของความสุข 3) ประเภทของความสุข 4) ระดับของความสุข 5) ความสุขจากการปฏิบัติการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีส่วนสนับสนุนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สรุปผลการวิจัย

1. **ความสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท** การศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนาได้อธิบายว่า ชีวิตมนุษย์ประกอบไปด้วยทั้งความสุขและความทุกข์ โดยมุ่งเน้นให้มีการปฏิบัติที่มุ่งลดละความทุกข์และแสวงหาความสุขที่แท้จริง อย่างไรก็ตาม พระพุทธศาสนาถือว่าความสุขที่แท้จริงไม่สามารถพบได้ในโลกนี้อย่างสมบูรณ์ เพราะความสุขในโลกนี้ยังคงแฝงไปด้วยความทุกข์ ดังนั้นเป้าหมายหลักของพระพุทธศาสนาคือการนำพาสรรพสัตว์ให้พ้นจากทุกข์ ซึ่งเป็นแนวทางที่ได้รับการเน้นย้ำในทุกนิกาย ความสุขตามหลักพุทธศาสนากล่าวไว้หลายแบบ แบบแรกแบ่งตามจุดกำเนิดของความสุข แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. กายิกสุข ความสุขเกิดที่กาย หรือความสุขจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การได้เห็นของสวยงาม ได้ลิ้มรสของอร่อย ได้กลิ่นอันหอมหวาน ได้ยินเสียงอันไพเราะ และได้สัมผัสความสบาย หรือเรียกได้ว่าเป็นความสุขทางกายภาพ หรือความสุขภายนอก เช่น การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

2. เจตสิกสุข ความสุขเกิดที่ใจ มีความสุขในจิตใจ เป็นมิตินิยามความสุขภายในบุคคลเป็นความรื่นเริง อิ่มเอิบ ปิติในจิตใจแบบที่สอง แบ่งตามเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) สามิสสุข คือ สุขของอามิสหรือเหยื่อล่อ เป็นสุขจากการได้วัตถุ หรือสุขจากการกามคุณ เป็นความสุขที่เป็นผลจากการได้หรือมีบางสิ่ง เป็นความสุขจากการเสพวัตถุหรือสิ่งบริโภคนั้นกับสิ่งภายนอกมาสนองความอยากได้ อยากมีนั้น ทำให้เกิดความสุขที่ได้สมความปรารถนา 2) นิรามิสสุข คือ สุขไม่อิงอามิส สุขไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ เป็นความสุขภายในที่ไม่ขึ้นกับวัตถุภายนอก สุขปลอดโปร่งเพราะใจสงบหรือได้รู้แจ้งตามจริง เป็นความสุขอันบริสุทธิ์ไม่ได้เป็นผลจากการได้หรือมีสิ่งใด เป็นความสบายที่ปราศจากความอยากได้อะไร มี หลักธรรมสำคัญที่ใช้ในการอธิบายกระบวนการเกิดขึ้นของทุกข์และแนวทางดับทุกข์ ได้แก่ อริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่าเป็น “กฎแห่งธรรมชาติ” เนื่องจากเป็นความจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลงและสามารถใช้อธิบายเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเป็นระบบ

1. อริยสัจ 4 หมายถึง ความจริงอันประเสริฐที่เป็นหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วยทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค อริยสัจ 4 ทำหน้าที่เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาผ่านการใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์และการพิสูจน์เชิงประจักษ์ ในทัศนะของพระพุทธศาสนา ความทุกข์ถือเป็นโจทย์หลักของชีวิตมนุษย์ ซึ่งเมื่อสามารถเข้าใจสาเหตุของทุกข์และดำเนินตามมรรควิธีที่ถูกต้อง ก็

จะสามารถบรรลุถึงพระนิพพาน อันเป็นสภาวะที่พ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง นอกจากนี้ อริยสัจ 4 ยังสามารถนำมาใช้ในระดับทางโลกเพื่อแก้ไขปัญหาที่ก่อให้เกิดทุกข์และนำไปสู่ความสุขในระดับต่าง ๆ ได้ ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนา ความสุขจึงหมายถึงสภาวะที่ปราศจากทุกข์หรือการขจัดทุกข์ โดยเฉพาะในทางจิตใจ ซึ่งเป็นรากฐานของกรรมและวิบากกรรม การทำความเข้าใจทุกข์จึงเป็นกระบวนการสำคัญที่นำไปสู่ความสุขที่แท้จริง

2. ปฏิจจสมุปบาท หมายถึง หลักการอธิบายเหตุปัจจัยของธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นเนื่องจากอาศัยกันและกัน ซึ่งพระพุทธศาสนามองว่าความทุกข์เกิดขึ้นเพราะอวิชชา หรือความไม่รู้แจ้งในอริยสัจ 4 ความไม่รู้นี้ทำให้ไม่สามารถวางแผนทางแก้ปัญหาได้ และนำไปสู่พฤติกรรมที่ผิดพลาดซึ่งทำให้ทุกข์ดำรงอยู่ต่อไป ในเชิงปฏิบัติ ปฏิจจสมุปบาทสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางเพื่อทำความเข้าใจกระบวนการของทุกข์ เช่น การรับรู้โลกภายนอกจากอายตนะทั้ง 6 (ผัสสะ) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของความทุกข์ หากสามารถกำหนดรู้ในกระบวนการเกิดของทุกข์ ก็จะสามารถป้องกันและขจัดทุกข์ได้ นอกจากนี้ เวทนา หรือความรู้สึกสุขและทุกข์ที่เกิดจากผัสสะ ยังสามารถถูกกำหนดรู้และควบคุมได้เพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริง ดังนั้น ปฏิจจสมุปบาทจึงเป็นหลักธรรมที่สำคัญในการอธิบายกระบวนการเกิดและดับทุกข์อย่างเป็นขั้นตอนและมีความชัดเจนในเชิงปฏิบัติ

จากหลักธรรมทั้งสองข้างต้น พบว่า ความสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทหมายถึงสภาวะที่ปราศจากทุกข์โดยสิ้นเชิง หรือสภาวะที่ไม่มีตัณหาและกิเลส ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในนาม “นิพพานสุข” การมีความสุขช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีจิตใจสดชื่น แจ่มใส และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อตนเองและสังคม ตรงกันข้ามกับผู้ที่มีความทุกข์ ย่อมมีชีวิตที่หม่นหมองและขาดพลังใจ

พระพุทธศาสนายังระบุว่า ความสุขสามารถเกิดขึ้นได้จากการทำความดีและการทำบุญ ซึ่งสอดคล้องกับพระพุทธพจน์ที่ว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข” นอกจากนี้ การบำเพ็ญเพียรทางจิตผ่านการเจริญภาวนายังช่วยให้เกิดสมาธิและความสุขอันประณีตขึ้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น” เมื่อจิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมทำให้การปฏิบัติธรรมเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและนำไปสู่การบรรลุธรรมในที่สุด

อย่างไรก็ตาม ปัจจัยที่ขัดขวางความสุขและการปฏิบัติธรรม คือ “นิวรณ์ 5” ซึ่งเป็นสิ่งที่อุดร้งจิตใจและขัดขวางการเจริญภาวนา ประกอบด้วย กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความโกรธเคือง) ถีนมิทธะ (ความง่วงซึม) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) และวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) นิวรณ์เหล่านี้ส่งผลให้จิตใจขาดสมาธิ และเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงความสุขที่แท้จริง การกำจัดนิวรณ์ต้องอาศัยการฝึกสติ สัมปชัญญะ และความเพียร เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง

โดยสรุป พระพุทธศาสนาเน้นให้มนุษย์เข้าใจธรรมชาติของความทุกข์และใช้หลักอริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาทเป็นแนวทางในการดับทุกข์ ความสุขที่แท้จริงในทางพุทธศาสนา คือ



สภาวะที่พ้นจากกิเลสและตัณหา อันเป็นผลจากการบำเพ็ญเพียรทางจิตจนบรรลุสมาธิและปัญญา ซึ่งนำไปสู่ความอิสระของจิตและการเข้าถึงนิพพานในที่สุด

2. ความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จากการศึกษาพบว่า วิปัสสนากรรมฐาน แท้จริงแล้ว หมายถึง ปัญญาภิรยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลาย ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญาอินทรีย์คือปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาดรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทับ ปัญญาเหมือนดวงแก้ว

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ใช้การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณากายโดยใช้สติกำหนดรู้อาการทางกาย 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเวทนาโดยใช้สติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางเวทนา 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาจิตโดยใช้สติกำหนดรู้ความคิดที่เกิดขึ้นทางจิต 4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาธรรมโดยใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางธรรมภายในและภายนอก

การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานนี้ทำให้เห็นพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง), ความทุกข์ (ทุกขัง), และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ซึ่งเป็นหนทางสู่การบรรลุอริยสัจ 4 หรืออริยมรรคมีองค์ 8 อันเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณ และนำไปสู่การบรรลุมรรคญาณ ผลญาณ และนิพพาน

การละนิวรณ์ 5 ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นิวรณ์ 5 เป็นอุปสรรคที่ขัดขวางจิตจากความสงบและปัญญา ได้แก่ 1. กามฉันทะ (ความพึงพอใจในกาม) ทำให้จิตฟุ้งซ่านและยึดติดอยู่กับสิ่งที่น่าพอใจ 2. พยาบาท (ความโกรธ) ทำให้จิตขุ่นมัวและไม่สามารถเห็นความเป็นจริงตามสภาพ 3. ถีนมิทธะ (ความหดหู่และง่วงเหงา) ทำให้จิตขาดความกระตือรือร้นและตกอยู่ในสภาวะเฉื่อยชา 4. อุทธัจจะกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) ทำให้จิตไม่สงบและขาดสมาธิ 5. วิจิกิฉา (ความลังเลสงสัย) ทำให้ขาดศรัทธาและไม่อาจเดินตามมรรคได้มั่นคง

การฝึกสติและสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือสำคัญในการละนิวรณ์ทั้งห้า โดยการเจริญสติปัฏฐานช่วยให้เห็นอารมณ์เหล่านี้ตามสภาพจริง และไม่ตกเป็นทาสของนิวรณ์ จิตที่พ้นจากนิวรณ์จะมีความสงบและพร้อมที่จะพัฒนาปัญญาเพื่อเห็นธรรมตามความเป็นจริง

ความสุขจากการละนิวรณ์และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธศาสนาเสนอความสุขที่แท้จริงจากการละการยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่าง ๆ และนิวรณ์ทั้งห้า การปล่อยวางและเห็นชีวิตตามธรรมชาติ เช่น การเคารพสิ่งแวดล้อมและการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน นำไปสู่ความสงบสุขที่ยั่งยืน การมองเห็นทางพ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนาเชื่อมโยงกับหลักอริยมรรคมีองค์แปด ซึ่งเป็นแนวทางกลางที่หลีกเลี่ยงความสุดโต่งทั้งสองด้าน โดยสอนให้ดำเนินชีวิตด้วยศีล สมาธิ และปัญญา



โดยสรุป ในที่สุด วิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจธรรมชาติของการเกิดและดับของสภาวะธรรมต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์และเข้าถึงความสุขที่สงบและแท้จริง ซึ่งเป็นความสุขจากการละนิวรณ์และการรู้แจ้งตามพระธรรมคำสอน

อภิปรายผลการวิจัย

1. **ความสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท** พบว่า พระพุทธศาสนาอธิบายความสุขอย่างเป็นระบบ โดยมีได้จำกัดความสุขไว้เพียงความพึงพอใจทางกายหรือการได้รับสิ่งที่ปรารถนาเท่านั้น หากแต่จำแนกความสุขออกเป็นหลายระดับ ตั้งแต่ความสุขทางกาย ความสุขทางใจ ความสุขที่อาศัยอามิสหรือสิ่งภายนอก และความสุขที่ไม่อาศัยอามิส อันเป็นความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตและปัญญา ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่อธิบายว่า ความสุขในพระพุทธศาสนามีหลายชั้นหลายระดับ โดยความสุขขั้นต้นอาจอาศัยกามคุณหรือสิ่งภายนอกเป็นปัจจัย แต่ความสุขที่สูงขึ้นต้องอาศัยการพัฒนาจิตใจให้พ้นจากความยึดติดในวัตถุและอารมณ์ภายนอก ความสุขที่แท้จริงจึงสัมพันธ์กับการลดละกิเลส การรู้เท่าทันทุกข์ และการดำเนินตามอริยมรรค อันนำไปสู่ภาวะที่จิตเป็นอิสระจากตัณหาและอุปาทาน กล่าวได้ว่า ผลการศึกษาที่พบว่าความสุขสูงสุดในพระพุทธศาสนาเป็นนิพพานสุขนั้น มีความสอดคล้องกับทัศนะของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ที่มองว่าความสุขทางพระพุทธศาสนาไม่ใช่เพียงความสบายทางกายหรือความพอใจชั่วคราว แต่เป็นภาวะที่จิตหลุดพ้นจากเหตุแห่งทุกข์อย่างแท้จริง

นอกจากนี้ ผลการศึกษายังพบว่า หลักธรรมสำคัญที่ใช้อธิบายกระบวนการเกิดทุกข์และแนวทางดับทุกข์ ได้แก่ อริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความทุกข์มิได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย โดยเฉพาะอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน เมื่อบุคคลสามารถกำหนดรู้ทุกข์ เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ และปฏิบัติตามมรรควิธีที่ถูกต้อง ย่อมสามารถดับทุกข์และเข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้ ประเด็นนี้สอดคล้องกับแนวคิดของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ที่อธิบายว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยเฉพาะการรู้รูปรูปนามตามหลักสติปัฏฐาน 4 เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติระลึกรู้กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่อง ย่อมเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรม เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา และทำให้ปัญญาเจริญขึ้นตามลำดับ ดังนั้น ความสุขที่เกิดจากวิปัสสนาจึงมิใช่ความสุขจากการได้เสพอารมณ์ที่พอใจ แต่เป็นความสุขที่เกิดจากการรู้แจ้งและคลายความยึดมั่นถือมั่นในกายและใจ

ขณะเดียวกัน ผลการศึกษาที่พบว่า นิวรณ์ 5 เป็นอุปสรรคสำคัญต่อความสุขและการปฏิบัติธรรม สอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมธีรราชกุมาร (โฆทก ญาณสิริ) ซึ่งเน้นว่า การปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐานมีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกจิตให้พ้นจากเครื่องกั้นความดี ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิฉณา เมื่อจิตถูกนิวรณ์ครอบงำ ย่อมไม่สามารถตั้งมั่นเป็นสมาธิและไม่อาจเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ แต่เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกสติ สัมปชัญญะ และความเพียรอย่างถูกต้อง จิตย่อม



ค่อย ๆ สงบ ตั้งมั่น และพร้อมต่อการเจริญวิปัสสนา ผลการศึกษาจึงสอดคล้องกับแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนีที่เห็นว่า ความสุขอันประณีตเกิดจากจิตที่ได้รับการอบรมจนพ้นจากความฟุ้งซ่านและความเศร้าหมอง เป็นสุขที่ส่งเสริมให้เกิดสมาธิและปัญญา อันเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดับทุกข์

เมื่อพิจารณาโดยรวม ผลการศึกษาจึงยืนยันว่า ความสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีลักษณะเป็นลำดับขั้น เริ่มจากความสุขทางกายและใจในระดับโลกียะ ไปสู่ความสุขที่ไม่อิงอาภิส และสูงสุดคือความสุขจากความดับทุกข์หรือนิพพานสุข ความสุขดังกล่าวมิได้เกิดจากการแสวงหาวัตถุภายนอก แต่เกิดจากการเข้าใจธรรมชาติของทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 การเห็นความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยตามหลักปัจจุสมุปบาท และการลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อกำจัดนิรวณกิเลส ตัณหา และอวิชชา ผลการศึกษานี้จึงสอดคล้องกับทัศนะของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ในด้านหลักธรรมและระดับของความสุข สอดคล้องกับพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในด้านกระบวนการเจริญวิปัสสนาเพื่อเห็นแจ้งสภาวะธรรม และสอดคล้องกับพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ในด้านแนวปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาที่ช่วยขจัดนิรวณและพัฒนาจิตใจให้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง

2. ความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรม มิใช่เพียงการทำจิตให้สงบเท่านั้น แต่เป็นการพัฒนาจิตให้สามารถกำหนดรู้รูปนามตามความเป็นจริง เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสภาวะธรรมทั้งหลาย จนเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของพระพุทธโฆษาจารย์ใน *คัมภีร์วิสุทธิมรรค* ซึ่งอธิบายกระบวนการปฏิบัติธรรมไว้อย่างเป็นระบบตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา โดยเฉพาะในส่วนของการพิจารณาพระพุทธรูปที่เห็นว่าการเจริญวิปัสสนาเป็นกระบวนการพิจารณารูปนามตามความเป็นจริง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขารทั้งหลาย เมื่อปัญญาเจริญขึ้น ย่อมทำให้ความยึดมั่นถือมั่นลดลง และนำไปสู่ความบริสุทธิ์แห่งจิตตามลำดับ ดังนั้น ผลการศึกษาที่พบว่าวิปัสสนากรรมฐานก่อให้เกิดความสุขจากการรู้แจ้งและการคลายความยึดมั่น จึงสอดคล้องกับแนวคิดใน *วิสุทธิมรรค* ที่มองว่าวิปัสสนาเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์และเป็นเหตุให้จิตเข้าถึงความสุขอันประณีตที่พ้นจากอำนาจของกิเลส

นอกจากนี้ ผลการศึกษายังพบว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทตั้งอยู่บนหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนानุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา การกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง ไม่หลงยึดถือกายและใจว่าเป็นตัวตน และสามารถพัฒนาปัญญาไปสู่การเห็นแจ้งในอริยสัจ 4 ประเด็นนี้สอดคล้องกับแนวคิดของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ที่อธิบายใน *วิปัสสนาญาณ* ว่า การเจริญวิปัสสนาต้องอาศัยการกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการกำหนดรู้รูปนามที่กำลังปรากฏในขณะนั้น ๆ เมื่อสติและสัมปชัญญะมีกำลังมากขึ้น ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นความเกิดดับ



ของสภาวะธรรมอย่างชัดเจน เกิดวิปัสสนาญาณตามลำดับ และสามารถเข้าใจไตรลักษณ์ได้โดยตรง ผลการศึกษาที่กล่าวว่่ววิปัสสนากรรมฐานนำไปสู่การเกิดวิปัสสนาญาณ มรรคญาณ ผลญาณ และนิพพาน จึงมีความสอดคล้องกับแนวทางของพระโสภณมหาเถระ ซึ่งเน้นว่าความสุขจากวิปัสสนาเป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา ไม่ใช่ความสุขจากกามคุณหรืออารมณ์ภายนอก

ขณะเดียวกัน ผลการศึกษาที่พบว่า นิเวศ 5 ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกุจจะ และวิจิกิจฉา เป็นอุปสรรคสำคัญต่อความสงบและปัญญาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) ซึ่งอธิบายไว้ใน *หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน* ว่า การปฏิบัติกรรมฐานจำเป็นต้องอาศัยสติ สัมปชัญญะ และความเพียรในการกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง หากจิตถูกนิเวศครอบงำ ย่อมทำให้จิตฟุ้งซ่าน เสร้าหมอง ขาดสมาธิ และไม่สามารถเห็นธรรมได้ชัดเจน แต่เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้นิเวศตามสภาพที่เกิดขึ้นโดยไม่ยึดมั่นถือมั่น จิตย่อมค่อย ๆ สงบ ตั้งมั่น และพร้อมต่อการเจริญปัญญา ผลการศึกษาที่ชี้ว่าการละนิเวศทำให้เกิดความสุข ความสงบ และความพร้อมในการเห็นธรรม จึงสอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติของพระธรรมธีรราชกุมาร ที่เน้นการเจริญสติปัฏฐานเพื่อขจัดเครื่องกั้นจิตและพัฒนาจิตให้เข้าสู่ความสงบและปัญญา

เมื่อพิจารณาโดยรวม ผลการศึกษายืนยันว่า ความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจและปัญญา ไม่ใช่ความสุขที่เกิดจากการเสพอารมณ์ทางกายหรือการแสวงหาสิ่งภายนอก ผู้ปฏิบัติที่เจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างถูกต้องย่อมสามารถกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรม เห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง และค่อย ๆ ละนิเวศ กิเลส ตัณหา และอุปาทานได้ตามลำดับ ความสุขที่เกิดขึ้นจึงเป็นความสุขที่สงบ ประณีต และมั่นคง เพราะเป็นความสุขจากการปล่อยวางและความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ผลการศึกษานี้จึงสอดคล้องกับพระพุทธโฆสจารย์ในด้านโครงสร้างศีล สมาธิ ปัญญา และการเห็นแจ้งตามไตรลักษณ์ สอดคล้องกับพระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ในด้านการกำหนดรู้สภาวะธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 และสอดคล้องกับพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) ในด้านแนวทางปฏิบัติที่ใช้สติ สัมปชัญญะ และความเพียรเพื่อละนิเวศและพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสุขจากวิปัสสนากรรมฐานอย่างแท้จริง

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

คือ “ความสุขที่แท้จริงตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นความสุขที่เกิดจากการรู้เท่าทันทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ และพัฒนาจิตด้วยสติ สมาธิ และปัญญา จนสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่น และเข้าถึงความสงบภายใน” สามารถสรุปเป็นกระบวนการได้ว่า ทุกข์ → เหตุแห่งทุกข์ → การเจริญสติปัฏฐาน 4 → การละนิเวศ 5 → การเห็นไตรลักษณ์ → การเกิดปัญญา → การคลายความยึดมั่น → ความสุขที่แท้จริง ดังรูปภาพนี้





รูปภาพที่ 1 รูปแบบการส่งเสริมความสุขเชิงพุทธด้วยวิปัสสนากรรมฐาน

รูปแบบการส่งเสริมความสุขเชิงพุทธด้วยวิปัสสนากรรมฐาน ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่

1. การเข้าใจความสุขและความทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เห็นว่าความสุขทางโลกเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง และความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากการดับเหตุแห่งทุกข์
2. การรู้เหตุปัจจัยของทุกข์ โดยอาศัยหลักอริยสัจ 4 และปฏิจจนุปบาท เพื่อให้เข้าใจว่าทุกข์เกิดจากอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน
3. การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรมตามความเป็นจริง

4. การละนิรวณฺและกิเลสที่ขัดขวางความสุข ด้วยการเจริญสติ สัมปชัญญะ ความเพียรสมาธิ และปัญญา

5. การเข้าถึงความสุขที่แท้จริง คือ ความสงบภายใน ความปล่อยวาง ความเป็นอิสระของจิต และการดำเนินชีวิตอย่างมีปัญญา

สรุป

พระพุทธศาสนาอธิบายความสุขอย่างเป็นลำดับขั้น มิได้จำกัดอยู่เพียงความสุขทางกายหรือความพึงพอใจจากสิ่งภายนอกเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความสุขทางใจ ความสุขที่อาศัยอามิสและความสุขที่ไม่อาศัยอามิส ความสุขทางโลกหรือสามิสสุขเป็นความสุขที่เกิดจากการได้เสพอารมณ์ที่น่าพอใจ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และความคิดที่ถูกต้อง แต่ความสุขเช่นนี้ยังไม่มั่นคง เพราะต้องอาศัยเหตุปัจจัยภายนอก เมื่อสิ่งที่พอใจเปลี่ยนแปลงไป ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ ความผิดหวัง และความยึดมั่นถือมั่น พระพุทธศาสนาจึงชี้ให้เห็นว่า ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากการเข้าใจทุกข์ เห็นเหตุแห่งทุกข์ และดำเนินตามแนวทางดับทุกข์ โดยอาศัยหลักอริยสัจ 4 และปฏิจกสมุปปาทเป็นหลัก อธิบายกระบวนการเกิดและดับทุกข์อย่างเป็นเหตุเป็นผล วิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรม โดยอาศัยหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา การปฏิบัติดังกล่าวทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง จนสามารถเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เมื่อปัญญาเกิดขึ้น ย่อมช่วยคลายความยึดมั่นถือมั่นในกายและใจ อีกทั้งยังสามารถละนิรวณฺ 5 อันเป็นเครื่องขัดขวางความสงบและปัญญา ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกุจจะ และวิจิกิจฉา เมื่อจิตพ้นจากนิรวณฺย่อมเกิดความสงบ ตั้งมั่น และพร้อมต่อการเห็นธรรมตามความเป็นจริง ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทมิใช่ความสุขที่เกิดจากการครอบครองวัตถุหรือการเสพอารมณ์ภายนอก แต่เป็นความสุขที่เกิดจากการรู้เท่าทันทุกข์ เห็นเหตุแห่งทุกข์ เจริญสติ ละนิรวณฺ และพัฒนาปัญญาจนสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นได้ ความสุขจากวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นความสุขที่สงบ ประณีต และยั่งยืน เพราะเป็นความสุขที่เกิดจากภายใน เป็นอิสระจากกิเลสตัณหา และอุปาทาน องค์ความรู้ที่ได้จึงสรุปได้ว่า “รู้ทุกข์ เห็นเหตุ เจริญสติ ละนิรวณฺ เกิดปัญญา และเข้าถึงสุขแท้” ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมความสุขที่แท้จริงแก่บุคคลและสังคมได้ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท



ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัย เรื่องการพัฒนาความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรม
2. ควรศึกษาวิจัย เรื่องการประยุกต์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนทั่วไปให้มีความสุขเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต
3. ควรศึกษาวิจัย เรื่ององค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เช่น (1) การจัดองค์ประกอบเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการจัดอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเป็นระบบ (2) องค์ประกอบสาเหตุของความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยเลือกตัวแปรอื่น ๆ เช่น กัลยาณมิตร โยนิโสมนสิกา สังคหวัตถุ ปฏิจจสมุปบาท อริยสัจ 4 เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในปัจจุบันมีวิธีการปฏิบัติที่หลากหลายรูปแบบไม่ว่าจะปฏิบัติในรูปแบบใดสิ่งสำคัญที่ต้องละ โดยมากมักจะถูกมองข้ามไปคือเรื่องของ “ปลิโพธ” เครื่องผูกพันหรือห่วงเหนี่ยวเป็นเหตุให้ใจพะวักพะวนห่วงกังวล, เหตุกังวล, ข้อติดข้อง ซึ่งเป็นเครื่องขัดขวางความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้นข้อเสนอแนะในที่นี้คือก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องจัดการธุระ ภาระ ที่ติดค้าง หรืองานที่ตกค้างทับถมกันอยู่ ให้เรียบร้อย เพื่อตัด “ปลิโพธ” เครื่องผูกพันหรือห่วงเหนี่ยวเป็นเหตุให้ใจพะวักพะวนห่วงกังวล, เหตุกังวล, ข้อติดข้อง ซึ่งเป็นเครื่องขัดขวางความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตัดเครื่องกังวลใจออกเสียได้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานย่อมเกิดความก้าวหน้าความสุขย่อมเกิดขึ้นตามลำดับกระทั่งสามารถพัฒนาความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาได้



บรรณานุกรม

- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหัสธรรมิก, 2546.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, 2559.
- พระพุทโธชาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, 2546.
- พระราชสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ). **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนานัย เล่ม 1**. แปลโดย พระคันธสาราภังค์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2554.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- สมเด็จพระพุทโธชาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

