



วารสารปรัชญาปริทรรศน์

JOURNAL OF PHILOSOPHICAL VISION

ISSN: 1513-6620 (Print) × ISSN: 2773-9643 (Online)

<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/phiv/index>



Research Article

การแก้ไขปัญหาชีวิตตามแนวอนุสสติในพระพุทธศาสนา

Solving Life Problems according to Anussati in Buddhism

นิภาพร ชมภูจันทร^{1*}, พระศรีวินยาภรณ์² & สุเชาว์ พลอยชุม³

Nipaporn Chompujun^{1*}, Phra Srivinayaphon² & Suchao Ploychurm³

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author*

1. นิภาพร ชมภูจันทร*

nipaporn chompujun

หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย Master of Arts Program in Buddhist Studies, Graduate School, Mahamakut Buddhist University, Thailand.

Email: chompujun.npp@gmail.com

2. พระศรีวินยาภรณ์

Phra Srivinayaphon

หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย Master of Arts Program in Buddhist Studies, Graduate School, Mahamakut Buddhist University, Thailand.

Email: srivin.pp@hotmail.com

3. สุเชาว์ พลอยชุม

Suchao Ploychurm

หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย Master of Arts Program in Buddhist Studies, Graduate School, Mahamakut Buddhist University, Thailand.

Email: Ploychurm.sh@gmail.com

คำสำคัญ:

การแก้ไขปัญหาชีวิต; อนุสสติ 10; พระพุทธศาสนา

Keywords:

Life Problem Solution; Anussati 10; Buddhism

Article history:

Received: 17/05/2023

Revised: 11/08/2024

Accepted: 20/09/2024

Available online: 01/12/2024

How to cite:

Chompujun, N. et al. (2024). Solving Life Problems according to Anussati in Buddhism. *Journal of Philosophical Vision*, 29 (2), 142-150.

ABSTRACT

The research study; Solving Ling Problems according to Anussati in Buddhism. The objectives of this were as follows. 1) To study life problems and life solution, 2) To study the practical principles of Anussati in Buddhism, and 3) To present life solutions according to Anussati in Buddhism. This research was documentary qualitative research in which all date were collected from the Tipitaka, Visuddhimagga, boo, thesis, and website. The research methodology was in-depth-interview for analyzing what is the answer and presenting by narrative way.

The results of the research showed that; Life problems mean obstacles in life that prevents us to be successful from doing good things in our lives. The problems may be caused by people, objects or social conditions. The problems are also divided into several types, both difficult, simple and too complicate to approach. There are 4 types of problem namely; 1) Behavior concerning to the mind 2) Health concerning the body 3) Family concerning society, and 4) Work regarding to economy.

The Anussati in Buddhism is the practice principle of tranquility for developing the mind. It is used to be considering the wholesome thought regularly. It causes the mind calm, concentrates, represses the 5 hindrances till attain the absorptions. It is the base of developing insight meditation to know what really is. Solving Life Problems according to Anussati in Buddhism. Buddhist principles are necessary and important to the person who practices them. Because it makes those who practice to be peaceful and happy much more than those who are without practice as the mental work. Mark a skill all 4 sides the practice of Anussati leads to see what a real body and mind is in the three characteristics. Which is in line with the approach to solving life problems in 4 aspects.

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การแก้ไขปัญหาวิตตามแนวนุสสติในพระพุทธศาสนา มีวัตถุประสงค์ดังนี้
 1) เพื่อศึกษาปัญหาวิตและการแก้ไขปัญหาวิต 2) เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติตามแนวนุสสติในพระพุทธศาสนา
 3) เพื่อนำเสนอการแก้ไขปัญหาวิตตามแนวนุสสติในพระพุทธศาสนา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากพระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรค หนังสือ วิทยานิพนธ์ เว็บไซต์ โดยรวบรวมข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์เพื่อหาข้อสรุป

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาวิต หมายถึง อุปสรรคในการใช้ชีวิตและอาจหมายถึง เป็นการขัดขวางการทำอะไร ๆ ในชีวิตของเราไม่ประสบความสำเร็จได้ ปัญหานี้สามารถเกิดจากคน สิ่งของ หรือสภาพสังคมก็ได้และปัญหานี้ยังแบ่งออกเป็นหลายประเภทที่ทั้งยาก ง่าย ซับซ้อนเกินกว่าที่จะเข้าถึงปัญญานั้นได้ก็มี แต่งานวิจัยนี้ประมวลไว้ 4 ด้าน ดังนี้ 1) พฤติกรรม ว่าด้วยเรื่องของ ใจ 2) สุขภาพ ว่าด้วยเรื่องของ กาย 3) ครอบครัว ว่าด้วยเรื่องของ สังคม 4) การงาน ว่าด้วยเรื่องของ เศรษฐกิจ

อนุสสติในพระพุทธศาสนา เป็นสมถกัมมัฏฐานเพื่อพัฒนาจิตโดยใช้พิจารณาองค์ประกอบของ การคิด การนึก ในทางกุศล อย่างเนื่อง ๆ ช่วยให้สำเร็จประโยชน์ในทุกกรณี ทำให้จิตสงบ ตั้งมั่น เกิดสมาธิ ข่มนิวรณ์ 5 เกิดองค์ฌาน ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริง

การแก้ไขปัญหาวิตตามแนวนุสสติในพระพุทธศาสนา หลักพุทธธรรมมีความจำเป็นและมีความสำคัญต่อบุคคลที่ปฏิบัติ เพราะผู้ที่ปฏิบัติสามารถอยู่กับปัญหาอย่างมีปัญญาและเกิดความสุขมากกว่าที่ไม่ได้ฝึกสมถกัมมัฏฐานซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ ทำให้เกิดทักษะ ทั้ง 4 ด้าน ทำให้เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงในกฎไตรลักษณ์ของกายและใจซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการแก้ไขปัญหาวิต 4 ด้าน

1. บทนำ

ในสังคมปัจจุบันโอกาสพบเจอกับผู้คนหลากหลายเชื้อชาติและต่างศาสนาในการอยู่ร่วมกันทั้งองค์กรขนาดเล็กและขนาดใหญ่ อาจมีความคิดเห็นแตกต่างกันออกไปจนเกิดเป็นปัญหาให้กับทั้งตนเองและสังคมตามมาได้ การที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมจะอยู่อย่างไรกับปัญหาที่เกิดขึ้นตรงหน้าและจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาวิตนั้นได้อย่างไร โดยเฉพาะเมื่ออาศัยอยู่ในประเทศไทยที่ได้ชื่อว่ามีศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่ผู้คนนับถือมากที่สุดของประเทศ จะมีหนทางอย่างไรกับการนำหลักพุทธธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาแก้ไขปัญหาวิตให้อยู่กับปัญหานั้นได้อย่างรู้เท่าทัน และเมื่อรู้แล้วสามารถปล่อยวางได้อย่างไร ตามวิธีชาวพุทธที่ได้ชื่อว่ามีหลักพุทธธรรมคำสอนเป็นแผนที่ และเป็นแบบอย่างเพื่อนำไปสู่ชีวิตที่ดีต่อไปทั้งทางโลกและทางธรรม

ปัญหาที่คนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญมากที่สุด คือ ปัญหาในชีวิตของตัวเองมากกว่าปัญหาวิตของผู้อื่นหรือสภาพสังคมส่วนรวม เพราะทุกคนมีความเห็นแต่ตัวเป็นพื้นฐานโดยกำเนิด ดังนั้นแล้วจะมองเห็นปัญหาของตัวเองใหญ่กว่าปัญหาของคนอื่นเสมอ เพราะการมีอัตตาตัวตนและอวิชชา คือ ความไม่รู้ที่มันติดตัวมาตั้งแต่แรกเกิด จึงเป็นเหตุทำให้ต้องมาเวียนตายเวียนเกิดไม่สามารถพ้นจากสังสารวัฏได้

ดังนั้น คนจึงมองเห็นปัญหาของตนเองเป็นสำคัญ ปัญหานั้นถือว่าเป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตและอาจหมายถึงเป็นการขัดขวางการทำอะไรดี ๆ ในชีวิตไม่ให้ได้สำเร็จได้ ปัญหานั้นอาจจะเกิดจากคน สิ่งของ หรือสภาพสังคมก็ได้ และปัญหานี้ก็ยังแบ่งออกเป็นหลายประเภทที่ทั้งยาก ยาก และซับซ้อนเกินกว่าที่จะเข้าถึงปัญหานั้นได้ก็มี เช่น ปัญหาทางด้านสุขภาพ บางท่านสามารถรักษาอาการที่เกิดขึ้นกับหมอคน ๆ เดียวกันหาย แต่อีกคนไม่หายทั้ง ๆ ที่การรักษาเหมือนกันทุกอย่าง ดังนั้นแล้วปัญหาจึงถือได้ว่าเป็นความซับซ้อนมากกว่าที่จะสามารถเข้าใจได้ก็มี หรือปัญหาความยากจนในหลาย ๆ ประเทศที่ไม่สามารถแก้ไขได้ เป็นต้น

ปัญหานั้นยังคงมีอยู่ทั้งในวงแคบและวงกว้าง ซึ่งสามารถแก้ไขได้บ้างไม่ได้บ้างแล้วแต่สถานการณ์ แต่ทุกปัญหานั้นมีทางออกเสมอ ซึ่งอาจจะต้องใช้ระยะเวลาในการแก้ไขปัญหาให้ค่อย ๆ ดีขึ้น แต่ทุกปัญหานั้นไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยคนใดคนหนึ่ง หน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งแต่ต้องอาศัยการร่วมแรงร่วมใจซึ่งกันและกัน คือช่วยกันคนละไม้คนละมือ ถึงจะผ่านพ้นปัญหานั้นไปได้

ผู้วิจัยจึงได้จัดทำวิทยานิพนธ์ขึ้นเพื่อนำหลักพุทธธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเข้ามาแก้ไขปัญหาชีวิต ซึ่งได้นำหลักสมถกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือ อนุสสติ 10 มาใช้ในการแก้ไขปัญหาชีวิตในครั้งนี้และยังนำเสนอปัญหาให้เป็นปัญญาจากหลักอนุสสติ ไว้เพื่อเป็นแนวทางนำไปปฏิบัติต่อไปและให้ผู้ที่ปฏิบัติสามารถอยู่กับปัญหาอย่างมีปัญญา และเกิดความสุขมากกว่าที่ไม่ได้ฝึกสมถกัมมัฏฐานซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้องที่ดังมานั้นต้องอาศัยหลักพุทธธรรมในทางพระพุทธศาสนา จึงได้สนใจที่จะศึกษาโดยใช้หลักอนุสสติมาเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาชีวิต ที่จะดำเนินการวิจัยต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาปัญหาชีวิตและการแก้ไขปัญหาชีวิต
- 2.2 เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติตามแนวอนุสสติในพระพุทธศาสนา
- 2.3 เพื่อนำเสนอการแก้ไขปัญหาคชีวิตตามแนวอนุสสติในพระพุทธศาสนา

3. วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่เน้นการศึกษาเอกสารเป็นหลัก (Documentary Research) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ จะมีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1) ศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) จากพระไตรปิฎก ศึกษาข้อมูล ชั้นทุติยภูมิ (Secondary Resource) จาก คัมภีร์วิสุทธิมรรค และศึกษาข้อมูลจากเอกสาร หนังสือ วิทยานิพนธ์ ที่เกี่ยวข้องกับแนวความคิดการแก้ไขปัญหาชีวิต อนุสสติ และการแก้ไขปัญหาคชีวิตตามแนวอนุสสติในพระพุทธศาสนา
- 2) การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา ประชาชนทั่วไป/ผู้ปฏิบัติธรรมและอาจารย์สอนสมาธิ เพื่อสอดคล้องกับงานวิจัย

3) วิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาวิจัยทำการศึกษาข้อมูลที่ได้จากเอกสาร หนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ งานวิจัย บทความต่าง ๆ แล้วนำมาวิเคราะห์ในแต่ละประเด็นตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

4) สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ รวบรวมจัดพิมพ์ข้อมูล จากเอกสารที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาวิตตามแนวอนุสสติในพระพุทธศาสนา

4. ผลการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาวิตและการแก้ไขปัญหาวิต ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาวิต คือ ความเป็นอยู่ที่ติดขัด และขัดข้อง ด้วยประการทั้งปวงไม่ว่าจะด้านใดด้านหนึ่งของแต่ละคนมีไม่เหมือนกันอาจมีมากบ้างน้อยบ้างตามแต่เหตุและปัจจัยของผู้นั้น บางคนสามารถเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาวิตของตัวเองได้อย่าง งามอาจ กล่าวหาญ บางคนก็อยู่กับปัญหาวิตของตนเองอย่างท้อแท้และสิ้นหวัง ปัญหาวิตนั้นสามารถแสดงออกมาทางด้านพฤติกรรม เช่น กาย วาจา ใจ หากควบคุมพฤติกรรมไม่ได้ก็ทำให้เสียสุขภาพกายและใจตามมาได้ หากใครที่มีปัญหาวิตแล้วไม่สามารถแก้ไขได้ก็อาจทำให้ชีวิตหนึ่งของตนเองได้รับความเสียหายอย่างมาก แต่ถ้าหากใครที่สามารถแก้ไขปัญหาวิตของตัวเองได้ถือว่าไม่ขาดทุน บางคนนอกจากจะแก้ไขปัญหาวิตของตัวเองได้แล้วยังสามารถแก้ไขปัญหาวิตให้กับผู้อื่นได้ด้วยโดยหลากหลายวิธี แต่ชาวพุทธเรานั้นจะเน้นเรื่องการใช้หลักพุทธธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักในการแก้ไขปัญหาวิต ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เข้าใจชีวิต และอยู่กับชีวิตได้อย่างไม่ทุกข์ร้อนมากนัก หรือไม่ทุกข์เลยที่เรียกว่า ปลอยวางได้ ดังนั้นแล้วการเรียนรู้ชีวิตเพื่อแก้ไขปัญหาวิต จึงเป็นเรื่องที่มนุษย์ทุกคนบนโลกใบนี้ต้องเรียนรู้และอยู่กับมันจนถึงวันที่เราละจากโลกใบนี้ไปแล้วเพราะชีวิตคนเรานั้นไม่มีอะไรที่จะประสพแต่ความสุขปราศจากความทุกข์ไปตลอด จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ ศึกษาปัญหาวิต เพื่อแก้ไขปัญหาวิตอย่างมีปัญญาสามารถมองเห็นได้ตามความเป็นจริง และยังสามารถพัฒนาได้หากมุ่งมั่นที่จะศึกษาอย่างจริงจัง

2. เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติตามแนวอนุสสติในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า อนุสสติ เป็นเครื่องมือ หรือ อุปกรณ์ อย่างหนึ่งในกัมมัฏฐาน 40 กอง คือ การระลึกเนื่อง ๆ อย่างมีสติ สามารถทำได้โดยการบริกรรมภาวนาเอาอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดใน 10 อย่าง โดยการพรับปรนในใจจนเกิดความสงบหรือให้เกิดความสงบ ตามจริต ของแต่ละคนที่จะน้อมอารมณ์นั้นเช่น พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ มรณานุสสติ กายคตาสติ อานาปานสติ อุปสมานุสสติ การฝึกอนุสสติจะทำให้มีสติสัมปชัญญะอยู่กับปัจจุบันขณะ เมื่ออยู่กับปัจจุบันก็จะทำให้สงบ นิ่ง พอเกิดความสงบนิ่งก็จะทำให้มีความสุข เกิดความสุขขึ้นในใจ เมื่ออยู่กับความสงบ สุข และความสุข ก็จะเกิดปัญญาเป็นหนทางสามารถข่มนิวรณ์ทั้ง 5 ได้ ซึ่งการนำวิธีอนุสสติ มาเป็นเครื่องมือหรืออุปกรณ์ในการปฏิบัติและเป็นหลักพุทธธรรมในการแก้ไขปัญหาวิตโดยใช้ปัญญาเป็นแกนหลักนั้น เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่ปฏิบัตินั้นสามารถอยู่กับปัญหาวิตอย่างมีปัญญา และเกิดความสุขมากกว่าที่ไม่ได้ฝึกสมถกัมมัฏฐานซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ ซึ่งตรงตามวัตถุประสงค์ของการแก้ไขปัญหาวิตตามแนวอนุสสติในพระพุทธศาสนาที่กล่าวมาในเบื้องต้น ว่าอนุสสติสามารถแก้ไขปัญหาวิตทั้ง 4 ด้านได้ดังนี้ 1) ด้านพฤติกรรม ว่าด้วยเรื่องของ ใจ 2) ด้านสุขภาพ ว่าด้วยเรื่องของ กาย 3) ด้านครอบครัว ว่าด้วยเรื่องของ สังคม 4) ด้านการงาน ว่าด้วยเรื่องของ เศรษฐกิจ

3. เพื่อนำเสนอการแก้ไขปัญหาวชิตรตามแนวอนุสสติในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติ อนุสสติไว้ที่ อนุสสติสูตร ว่าด้วยอนุสสติ 6 อนุสสติฐานสูตร ส่วนกัจจานสูตร และมหานามสูตร นั้นทั้งสองพระสูตรมีใจความสำคัญเดียวกัน ในครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบตามคำทูลถามของเจ้าศากยะพระนามว่า มหานามะ ตามความเหมาะสมซึ่งในแต่ละพระสูตรทรงตรัสเรื่อง อนุสสติ ตามสมควรแก่คำถาม หรือตามความเหมาะสมกับผู้ถามหรือให้เหมาะสมกับผู้ที่จะรู้ในหลักพุทธธรรมนั้นและทรงตรัสตามความเหมาะสมกับจริตในการที่จะทำให้บุคคลนั้นพึงธรรมจากพระองค์แล้วสามารถบรรลุธรรมนั้นได้อย่างรวดเร็ว ทำให้จิตเกิดความสงบ ตั้งมั่น มีสมาธิ ข่มนิวรณ์ทั้ง 5 เกิดองค์ฌาน ด้วยอำนาจของ พุธานุสสติ ฌมานุสสติ สังขานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ และผู้วิจัยค้นพบว่ามีเรื่องของอนุสสติที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค รจนาโดย พระพุทธโฆษาจารย์ ส่วนที่เพิ่มเข้ามาคือ มรณานุสสติ กายคตาสติ อานาปานสติ อุปสมานุสสติ อนุสสติเป็นธรรมเพื่อใช้ในการพัฒนาจิตอันสำคัญยิ่ง ช่วยให้สำเร็จประโยชน์ในทุกกรณี ทำให้จิตสงบ ตั้งมั่น เกิดสมาธิ ข่มนิวรณ์ 5 เกิดองค์ฌาน ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริง ใช้พัฒนาจิตให้สูงขึ้น ช่วยดับกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นในใจตนได้

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากการสรุปผลการวิจัย สามารถนำมาอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. ปัญหาวชิตรและการแก้ไขปัญหาวชิตร คือ ความไม่งาม คือความทุกข์ คือสภาพที่ทนได้ยาก เมื่อถือเอาความหมายอย่างง่าย ได้แก่ ความไม่สบาย ความลำบาก ความเดือดร้อน เป็นผลของความทุกข์ พระพุทธศาสนาสอนเรื่องทุกข์ รู้เท่าทันทุกข์ รู้เรื่องการดับทุกข์ เมื่อเข้าใจแล้วย่อมวางทุกข์ เกิดสุข ไม่มีปัญหา คิดเกิดความงาม สอดคล้องกับแนวคิดของจิตศรีณียพร ปัญจวัฒน์คุณ (2563: 201) เรื่อง การดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ 21 ด้วยหลักพุทธสุนทรียศาสตร์ เพราะความเป็นอยู่ที่ติดขัด และขัดข้อง ด้วยประการทั้งปวง ไม่ว่าจะด้านในด้านหนึ่งของแต่ละคนไม่เหมือนกันอาจมีมากบ้างน้อยบ้างตามแต่เหตุผลและปัจจัยของผู้นั้น ปัญหาเกิดขึ้นในหลายลักษณะและหลายรูปแบบ ซึ่งอาจเป็นปัญหาปกติทั่วไป ปัญหาในชีวิตประจำวัน หรือปัญหาที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ปัญหาเป็นสิ่งที่ยากที่จะเข้าใจ หรือบรรลุ หรือจัดการ มันสามารถอยู่ในรูปแบบของงานหรือแม้แต่มนุษย์ สอดคล้องกับแนวคิดของพระนิพนธ์ มหาโชติวาทมโน (วันณา) (2564 : 45-46) เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์ทุกคนในโลกนี้ไม่ว่าจะเป็นชนชั้น เผ่าพันธุ์ใด เพศ วัยใด มีการศึกษาหรือไม่มีการศึกษาย่อมมีปัญหาตามสภาพแห่งวิถีชีวิตของตนเองเสมอโดยเฉพาะในสังคมที่มีการแข่งขัน รุนแรง และเครียดเป็นต้น ดังนั้น จึงต้องพัฒนาจิตให้เข้าถึง รู้จักปัญหา (ทุกข์) สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) แนวทางปัญหา (มรรค) เพื่อนำไปสู่ความดับแห่งปัญหาได้ (นิโรธ) สอดคล้องกับแนวคิดของประกาศิต ประกอบผล (2560: 88) เรื่อง การพัฒนาคุณภาพจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐาน เพราะหากควบคุมพฤติกรรมไม่ได้ก็ทำให้เสียสุขภาพกายและใจตามมาได้ หากใครที่มีปัญหาวชิตรแล้วไม่สามารถแก้ไขได้ก็อาจทำให้ชีวิตหนึ่งของตนเองได้รับความเสียหายอย่างมาก แต่ถ้าหากใครที่สามารถแก้ไขปัญหาวชิตรของตัวเองได้ถือว่าไม่ขาดทุน บางคนนอกจากจะแก้ไขปัญหาวชิตรของตนเองได้แล้วยังสามารถแก้ไขปัญหาวชิตรให้กับผู้อื่นได้ด้วย โดยหลากหลายวิธี แต่ชาวพุทธเรานั้นจะเน้นเรื่องการใช้หลักพุทธธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักในการแก้ไขปัญหาวชิตร ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เข้าใจชีวิต และอยู่กับ

ชีวิตได้อย่างไม่ทุกข์ร้อนมากนัก หรือไม่ทุกข์เลยที่เรียกว่า ปล่อยวางได้ ดังนั้นแล้วการเรียนรู้ชีวิตเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตจึงเป็นเรื่องที่มนุษย์ทุกคนบนโลกใบนี้ต้องเรียนรู้และอยู่กับมันจนถึงวันที่เราละจากโลกนี้ไปแล้วเพราะชีวิตคนเรานั้นไม่มีใครที่จะประสบแต่ความสุขปราศจากความทุกข์ไปตลอดจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ ศึกษาปัญหาชีวิตเพื่อแก้ไขอย่างมีปัญญาสามารถมองเห็นได้ตามความเป็นจริง และยังสามารถพัฒนาได้หากมุ่งมั่นที่จะศึกษาอย่างจริงจัง

2. หลักปฏิบัติตามแนวอนุสสติในพระพุทธศาสนา อนุสสติ เป็นเครื่องมือ หรือ อุปกรณ์ อย่างหนึ่งในกัมมัฏฐาน 40 กอง คือ การระลึกเนื่อง ๆ ชื่อว่า อนุสสติ การเจริญอนุสสติทำได้โดยการบริกรรมภาวนาเอาอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งใน 10 อย่าง สอดคล้องกับแนวคิดของพระมหาธีรพันธ์ ธีรภิตติ (ปัญญาเหล็ก) (2560: 1-2) เรื่อง ศึกษาเปรียบเทียบคำสอนเรื่องอนุสสติกรรมฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกับคัมภีร์กัมมัฏฐานรอม เพราะสตินั่นเอง ชื่อว่า อนุสสติ เพราะเกิดขึ้นบ่อย ๆ อีกอย่างหนึ่ง สติอันสมควรกลุบุตรผู้บวชด้วยศรัทธา เพราะเป็นไปในฐานอันควรจะเป็นไป แม้เพราะเหตุนี้จึงชื่อว่า อนุสสติ 1.พุทธานุสสติ 2.ธัมมานุสสติ 3.สังฆานุสสติ 4.สีลानุสสติ 5.จาคานุสสติ 6.เทวตานุสสติ 7.มรณานุสสติ 8.กายคตานุสสติ 9.อาณานปานสติ 10.อุปสมานุสสติ สอดคล้องกับแนวคิดของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) (2551: 343) เรื่อง คัมภีร์วิสุทธิมรรค เพราะอนุสสติเป็นธรรมเพื่อใช้ในการพัฒนาจิตอันสำคัญยิ่ง ช่วยให้สำเร็จประโยชน์ในทุกกรณี อนุสสติเป็นสมถกัมมัฏฐาน ทำให้จิตสงบ เกิดสมาธิ เกิดองค์ฌาน ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาให้เกิดปัญญา ใช้พัฒนาจิตให้สูงขึ้น ช่วยปิดกั้นกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นในใจได้ สอดคล้องกับแนวคิดของเรืออากาศเอกหญิง ณพนนรัตน์ ธนัทพรหมกร (2558: 83) เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติมหานามสูตร (เพราะการฝึกอนุสสติจะทำให้มีสติสัมปชัญญะอยู่กับปัจจุบันขณะ เมื่ออยู่กับปัจจุบันก็จะทำให้สงบนิ่ง พอเกิดความสงบนิ่งก็จะทำให้มีความสุขสบาย เกิดความสุขขึ้นในใจ เมื่ออยู่กับความสงบ สบาย และความสุข ก็จะทำให้เกิดปัญญาเป็นหนทางสามารถข่มนิรวรณทั้ง 5 ได้ ซึ่งการนำวิธี อนุสสติ มาเป็นเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ในการปฏิบัติและเป็นหลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาชีวิตโดยใช้ปัญญาเป็นแกนหลักนั้น เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติสามารถอยู่กับปัญหาชีวิตอย่างมีปัญญาและเกิดความสุขมากกว่าที่ไม่ได้ฝึกสมถกัมมัฏฐานซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ ซึ่งตรงตามวัตถุประสงค์ของการแก้ไขปัญหาชีวิตตามแนวอนุสสติในพระพุทธศาสนาที่กล่าวมาในเบื้องต้น ว่าอนุสสติสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้ทั้ง 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านพฤติกรรม ว่าด้วยเรื่องของ ใจ 2) ด้านสุขภาพ ว่าด้วยเรื่องของ กาย 3) ด้านครอบครัว ว่าด้วยเรื่องของ สังคม 4) ด้านการงาน ว่าด้วยเรื่องของ เศรษฐกิจ

3. การแก้ไขปัญหาชีวิตตามแนวอนุสสติในพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติสามารถนำวิธีการปฏิบัติการอย่างมีสติสัมปชัญญะหรือการรู้สึกตัวทั่วพร้อม คือ ไม่ว่าจะอยู่ในอาการ นั่ง นอน ยืน เดิน ก็ทำความรู้สึกตัวกับกิริยาอาการนั้น ๆ ถ้าเราปฏิบัติไปเรื่อย ๆ สติสัมปชัญญะจะละเอียดขึ้น จะเกิดความรู้ เบากาย เบาใจ การฝึกสติเป็นประจำสม่ำเสมอจะช่วยป้องกัน บรรเทา และบำบัดอาการเจ็บป่วยได้หลายอย่างไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายและโรคทางใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองและสมองส่วนหน้า ทำให้มีความสุขมากขึ้น มีความขี้คิดมากขึ้น มีประสิทธิภาพในความจำ การมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมจะทำให้เกิดการตระหนักรู้ตามได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับแนวคิดของปิยวรรณ สง่าจิต (2562: 65-66) เรื่อง กายคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ เพราะทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจ

และแก้ปัญหาโดยการคิด สร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม เราจึงต้องมองพินิจพิเคราะห์หาทางแก้ไข โดยดูจากโครงข่ายแก้ปัญหาด้วยการปรับตัว การสื่อสารให้ดี การจัดการให้ถูกต้อง ใช้การควบคุมอารมณ์ให้มีประสิทธิภาพ และศึกษาให้เข้าใจปัญหาอุปสรรคนั้น ๆ อย่างถ่องแท้ มนุษย์เราก็จะสามารถเสริมสร้างโครงข่ายคุณภาพชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ สอดคล้องกับแนวคิดของสุกเชษฐ จงธนาร (2565 : 47) เรื่อง โอวาทปาติโมกข์ : การเสริมสร้างโครงข่ายคุณภาพชีวิต เพราะเมื่อเราเข้าไปสังเกตหรือศึกษามันเมื่อใด มันก็เปลี่ยนแปลงไปเมื่อนั้น เพราะฉะนั้นสิ่งนี้ก็คือความไม่แน่นอน มันจึงมาช่วยปรับสมดุลด้วยสติของเราเอง เราจะสามารถรับรู้ได้เลยว่า นี่คือนั่น สิ่งที่มีมนุษย์สามารถเรียนรู้ ผักผ่อนและพัฒนาได้ดียิ่งขึ้นได้ เมื่อเราเรียนรู้และฝึกฝนตนเองให้มีทักษะเชิงความสามารถภายใน (Soft Skills) เราจะมีสมาธิและความเข้าใจและความสามารถที่จะนำเอาทักษะต่าง ๆ เหล่านั้น ไปประยุกต์กับชีวิตสร้างสมดุลการทำงานให้มีความอ่อนโยน (Soft) ต่อความรู้สึกของตนเองและผู้คนรอบข้างได้ เป็นอย่างดี แต่ในกระบวนการหรือเครื่องมือที่ใช้ปรับในทางพระพุทธศาสนาไม่ได้เขียนไว้อย่างชัดเจนในเชิงที่เป็นวิทยาศาสตร์ ในที่นี้ศาสตร์ทางจิตวิทยาจึงมีส่วนสำคัญในการใช้เป็นกระบวนการหรือเครื่องมือมาบูรณาการกับการปรับสมดุลของจิตในพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับแนวคิดของชานาญ วงศ์ศรีมีเดือน (2561: 124) เรื่อง การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจิตในพระพุทธศาสนา เพราะว่าบุคคลที่มีฐานจิตหรือมีพฤติกรรมซ้ำ ๆ กัน กลายเป็นนิสัยมีใช้จะแก้ไขได้โดยง่ายจำเป็นต้องอาศัยเวลาและเทคนิควิธีการที่เหมาะสม กระบวนการทางจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ได้รับการตรวจสอบทดลองแล้วจนสามารถนำมาปฏิบัติจนใช้ได้ มีความเป็นวิทยาศาสตร์ การจัดการกับพฤติกรรมหลักในพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการสร้างคุณธรรมให้มีในตน หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปตามเป้าประสงค์ เพราะอนุสติเป็นธรรมเพื่อใช้ในการพัฒนาจิตอันสำคัญยิ่งช่วยให้สำเร็จประโยชน์ในทุกกรณี ทำให้จิตสงบ ตั้งมั่น เกิดสมาธิ ข่มนิวรณ์ 5 เกิดองค์ฌาน ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริง ใช้พัฒนาจิตให้สูงขึ้น ช่วยดับกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นในใจตนได้

6. สรุป

การศึกษาวิจัยเรื่อง การแก้ไขปัญหาวิตตามแนวอนุสติในพระพุทธศาสนา มีวัตถุประสงค์ดังนี้

- 1) เพื่อศึกษาปัญหาวิตและการแก้ไขปัญหาวิต
- 2) เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติตามแนวอนุสติในพระพุทธศาสนา
- 3) เพื่อนำเสนอการแก้ไขปัญหาวิตตามแนวอนุสติในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาวิต หมายถึง อุปสรรคในการใช้ชีวิตและอาจหมายถึง เป็นการขัดขวางการทำอะไร ๆ ในชีวิตของเราไม่ให้ได้ ปัญหาที่อาจเกิดจากคน สิ่งของ หรือสภาพสังคมก็ได้และปัญหานี้ยังแบ่งออกเป็นหลายประเภทที่ยาก ง่าย ซับซ้อน เกินกว่าที่จะเข้าถึงปัญญานั้นได้ก็มี แต่งานวิจัยนี้ประมวลไว้ 4 ด้านดังนี้ 1) พฤติกรรม ว่าด้วยเรื่องของใจ 2) สุขภาพ ว่าด้วยเรื่องของ กาย 3) ครอบครัว ว่าด้วยเรื่องของ สังคม 4) การงาน ว่าด้วยเรื่องของ เศรษฐกิจ

อนุสติในพระพุทธศาสนา เป็นสมถกัมมัฏฐานเพื่อพัฒนาจิตโดยใช้พิจารณาองค์ประกอบของ การคิด การนึก ในทางกุศล อย่างเนื่อง ๆ ช่วยให้สำเร็จประโยชน์ในทุกกรณี ทำให้จิตสงบ ตั้งมั่น เกิดสมาธิ ข่มนิวรณ์ 5 เกิดองค์ฌาน ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริง

การแก้ไขปัญหาวชิวัตตามแนวอนุสสติในพระพุทธานุสสติ หลักพุทธธรรมมีความจำเป็นและมีความสำคัญต่อบุคคลที่ปฏิบัติ เพราะผู้ที่ปฏิบัตินั้นสามารถอยู่กับปัญหาอย่างมีปัญญาและเกิดความสุขมากกว่าที่ไม่ได้ฝึกสมถกัมมัฏฐานซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ ทำให้เกิดทักษะ ทั้ง 4 ด้าน ทำให้เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงในกฎไตรลักษณ์ของกายและใจซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการแก้ไขปัญหาวชิวัต 4 ด้าน

7. ข้อเสนอแนะ

7.1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. องค์การภาครัฐ ควรมีการสนับสนุนหมู่บ้านเจริญอนุสสติ เหมือนโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 เพราะในครั้งพุทธกาลก็เคยมีหมู่บ้านที่เจริญอนุสสติเกิดขึ้นเองโดยไม่ได้อาศัยภาครัฐแต่อย่างใดที่เคยเกิดขึ้นในประเทศอินเดียที่ กุรุรัฐ หรือ เคลี เป็นที่รู้จักกันในปัจจุบัน

2. องค์การภาคเอกชน ควรจัดกิจกรรมการเจริญอนุสสติ ทุกวันพระ หรืออาทิตย์ละ 3 วัน เพื่อเป็นการให้พนักงานได้มีโอกาสพักผ่อนทางใจมากขึ้นเพื่อการพัฒนาพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ทางกาย วาจา ต่อเพื่อนร่วมงาน และครอบครัว สังคม ประเทศ และโลกต่อไปในอนาคต

3. องค์การสงฆ์ ที่ถือได้ว่าเป็นองค์กรสำคัญในประเทศเพราะรับคำสั่งสอนมาจากพระพุทธเจ้าโดยตรงนั้น ควรหันมาให้ความสนใจเรื่องการเจริญอนุสสติให้มากขึ้นเพื่อเป็นการช่วยพัฒนาพฤติกรรมของผู้ครองเรือนจากทั้ง 4 ด้านให้ยกระดับเพิ่มขึ้น และควรคิดหาวิธีที่ผู้ปฏิบัติเข้าใจง่าย เข้าถึง และพัฒนาได้อย่างแท้จริงสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลาคือ อากาลโก และควรให้ความรู้ในเรื่องภาษาบาลี เป็นเรื่องที่ง่ายเข้าใจได้ไม่ยุ่งยากให้เหมาะสมตามยุค ตามสมัย แต่ยังคงไว้ซึ่งคำสั่งสอนที่มีมาในพระไตรปิฎกและอรรถกฐาจารย์ในชั้นลงลงไปเช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค

4. สถานพินิจ ทัณฑสถาน แต่ละแห่งควรให้มีการฝึกหัดปฏิบัติในเรื่องการเจริญอนุสสติ ให้มากขึ้นอย่าเพียงมุ่งที่เรื่องของเรียนด้านปริยัติอย่างเดียว เมื่อจบออกมาแล้วสามารถทำงานทำได้ แต่ต้องสามารถนำมาปฏิบัติได้ด้วยเพื่อให้เกิดผลทางปฏิเวธ แม้มีงานทำแต่ไม่มีศีลธรรม สุดท้ายแล้วก็จะกลับไปทำเรื่องไม่ดีแบบเดิมได้อีกก็จะนำมาซึ่งการกลับไปยังสถานพินิจ และทัณฑสถานได้อีกเช่นกัน

7.2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า เรื่อง การแก้ไขปัญหาวชิวัตตามแนวอนุสสติในพระพุทธานุสสติ ที่ถูกต้องดังมานั้นต้องอาศัยหลักพุทธธรรมในทางพระพุทธานุสสติและยังมีประเด็นที่น่าศึกษาวิจัยต่อยอดหรือแก้ไขปัญหาวชิวัตของผู้ครองเรือนให้แสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมเมื่อต้องพบกับปัญหาวชิวัต ควรมีเครื่องมือ หรือ กุศโลบายที่แยกคายในใจเพื่อการปฏิบัติทางจิตโดยไม่จำกัดกาลไม่จำกัดเวลา ปฏิบัติเมื่อไหร่ได้ผลเมื่อนั้นเป็น อากาลโก และสามารถพัฒนาเพื่อต่อยอดไปถึงขั้นวิปัสสนาญาณได้ เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสมทางด้านสภาวะกายและใจแล้วของบุคคลนั้น ๆ ดังนี้

1. ศึกษาพรหมวิหาร 4 ในพระพุทธานุสสติเพื่อแก้ไขปัญหาวชิวัตตามแนวพระพุทธานุสสติ

2. การแก้ไขปัญหาวชิวัตตามแนวกายคตาสติ ในพระพุทธานุสสติ

8. เอกสารอ้างอิง

- จิตศรีณัฏฐ์ ปัญจวัฒนคุณ. (2563). *การดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ 21 ด้วยหลักพุทธสุนทรียศาสตร์*. ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ชำนาญ วงศ์ศรีศรีเดือน. (2561). *การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจริตในพระพุทธศาสนา*. ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ประกาศิต ประกอบผล. (2560). *การพัฒนาคุณภาพจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐาน*. วารสารวไลยลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์). 7 (3), กันยายน-ธันวาคม : 3
- ปิยวรรณ สง่าจิต. (2562). *กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระนิเวศน์ มหาโชติวฑฒโน (วันฉา). (2564). *โปรแกรมออนไลน์เพื่อเสริมพลังทักษะการแก้ปัญหาของนักเรียนโดยหลักการทางทฤษฎีและหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ในสถานศึกษาเอกชน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน*. ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระมหาธีรพันธ์ ธีรภักดี (ปัญญาเหล็ก). (2560). *ศึกษาเปรียบเทียบคำสอนเรื่องอนุสติกรรมฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกับคัมภีร์กัมมัฏฐานรอม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เรืออากาศเอกหญิง ณพนธ์รัตน์ ธนัทพรหมภร. (2558). *การศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสติในมหานามสูตร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (2551). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- สุกเชษฐ์ จงธนากร. (2565). *โอวาทปาติโมกข์ : การเสริมสร้างโครงข่ายดุลยภาพชีวิต*. ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.