

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพ

Principle of Inside Meditation Practices for Personality Development

พระครูปลัดสุวัฒน สุวฑฒโน

พระปลัดมานะ ฐิตติสีโล

วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีไพบูลย์

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการประยุกต์หลักธรรม คือ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพ เพื่อให้เกิดประโยชน์เป็นปัจจุบันและสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้ใคร่ใฝ่ศึกษา และปฏิบัติทั้งยังเป็นการจรดพระพุทธรูปศาสนาในการสืบทอดหลักธรรมและประยุกต์ใช้กับบุคคลในปัจจุบัน โดยมีวัตถุประสงค์หลักในการประยุกต์หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพ โดยนำเสนอหลักการพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ทางวาจา และทางใจ บนพื้นฐานแห่งหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีสติเป็นสำคัญ ด้วยการเจริญสติเห็นกายในกาย มีสติเห็นเวทนาในเวทนา มีสติเห็นจิตในจิต มีสติเห็นธรรมในธรรม และเพื่อเป้าหมายความสุข และบุคลิกภาพอันดีงามและเป็นที่อันพึงประสงค์ ด้วยหลักการปรัชญาทางพระพุทธศาสนาอันได้แก่ กายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต อันเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่มีส่วนเชื่อมโยงกับผลแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มุ่งเน้นการพัฒนาและเจริญรอบตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด คือ ปัญญาที่รู้รอบในกองสังขาร ทั้งภายนอก และภายใน ซึ่งเป็นความมุ่งหมายตามหลักศีลธรรมที่พระพุทธศาสนามีความแตกต่างจากศาสตร์อื่นๆและเป็นลักษณะเฉพาะ คือ ให้เกิดสุขในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ

คำสำคัญ: หลักการปฏิบัติ; วิปัสสนากรรมฐาน; การพัฒนาบุคลิกภาพ

Abstract

This an article is integration Dhamma as the principle of inside meditation (Vipassana Kammattana) for personality development to be useful in present and it can be used as a way of life for those who want to study and practice. That is well as

to sustain Buddhism in inheriting the principles and apply to people today. The main objective is to apply the principles of Vipassana practice for personality development. So it is presenting the principles of physical, verbal and mental personality development based on the practice of Vipassana meditation with the specific of consciousness. Then it have the way of the practice as being mindful of body in body, mindful to see sensation in sensation, mindful to see mind in the mind and mindful to see Dhamma in Dhamma. Then that is for gold of the happiness, good and desirable personality with the principles of Buddhist philosophy i.e. physical honesty (Kāyāsujaritta), oral honesty (Vajīsujaritta), mind honesty (Manósujaritta). That is the development of personality in accordance with the Buddhist principles so it is linked to the results of the practice of Vipassana meditation. That focuses on development and prosperity from the beginning, in the midst, and in the end as the wisdom known in aggregates (Saṅkhāra) such as the inner mind conditions and outer body conditions. So that is the moral purpose of Buddhism as to have different from other sciences and is unique as to gain happiness in each places and every time.

Keywords: Principle of Inside Meditation Practices; Personality; Development

บทนำ

การนำหลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์หรือบูรณาการในการดำเนินชีวิตหรือแม้แต่ขยายสู่สังคมปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นในบริบทใดมิติใดก็เป็น การส่งเสริมให้พระพุทธศาสนาเข้าไปอยู่ในหลักคิด หลักปฏิบัติของบุคคล กลุ่มคน สังคม ตลอดจนประเทศชาติ ย่อมเป็นการส่งเสริมหลักศีลธรรม จริยธรรม เข้าไปสู่จิตใจของมนุษย์ตามหลักการอันประเสริฐที่พระพุทธองค์ทรงวางรากฐานในการประกาศพระพุทธศาสนานั้นก็คือ การทำบุญ ละบาป ทำใจให้ผ่องใส ซึ่งครอบคลุมเชื่อมโยงกับพฤติกรรม ทางกาย วาจา และจิตใจ ของพุทธบริษัทผู้เคารพนับถือ ตลอดถึงผู้ได้น้อมนำสู่การปฏิบัติของปัจเจกบุคคล เพื่อวัตถุประสงค์อันมีคุณค่าโดยตรงต่อการพัฒนาคุณภาพความเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐ

การปฏิบัติกรรมฐานมุ่งเพื่อการพัฒนาจากภายในจิตใจซึ่งเมื่อจิตใจที่ผ่านการฝึกฝน ผ่านความเพียรในระหว่างการพัฒนา ตลอดจนการกำหนดสติอันเป็นไปทั้งภายในจิตใจและการมีสติกำหนดอันเป็นไปในกาย การจัดระเบียบใจและกายนี้เป็นผลโดยตรงที่จะทำให้บุคลิกภาพของผู้ฝึกเปลี่ยนแปลงไปสู่การพัฒนาตนในทางบุคลิกภาพ ทั้งด้านร่างกาย ด้านความคิด และด้านจิตใจ อันพึงประสงค์ให้เป็นที่ประจักษ์เชิงรูปธรรม คือ สามารถเห็นความพัฒนาได้ด้วยตา และผ่านการสนทนาพูดคุยกันทั้งปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติเองและผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงมีคุณค่าต่อการสร้างบุคลิกภาพอันดีงามและพึงประสงค์ได้จริง อันเป็นทางสายเอกที่พระพุทธองค์ทรงแสดงและวางรากฐานไว้ให้แก่ผู้ประพาสปฏิบัติตามแนวทางศีลธรรมอันงามในทางพระพุทธศาสนา แม้จะมีความแตกต่างของแนวทางการฝึกปฏิบัติและการพัฒนา แต่อย่างไรก็ตามย่อมส่งผลให้เกิดคุณูปการแก่ผู้ใคร่ต่อการศึกษาและใฝ่ในการปฏิบัติตามธรรมวินัยอันประเสริฐของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น

หลักการปฏิบัติวิปัสสนา

๑. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในครั้งพุทธกาล

ครั้งพุทธกาลพระพุทธองค์ทรงแสดงกรรมฐานไว้ 2 ประการ คือ (1) สมถกรรมฐาน (2) วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นแนวทางการฝึกหัดปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในหลายคราวหลายวาระตลอดพระชนชีพ ซึ่งปรากฏในพระพุทธประวัติตั้งแต่ครั้งพระพุทธองค์ทรงศึกษาและปฏิบัติสมถกรรมฐานจากอาหารดาบสและอุทกดาบส จนจบสิ้นความรู้ของท่านอาจารย์ทั้งสอง จนสิ้นสงสัยและเห็นว่าการปฏิบัติสมถแต่เพียงอย่างเดียวมิใช่ทางแห่งการหลุดพ้นอันแท้จริงตามพระพุทธประสงค์จึงแสวงหาวิธีการและปฏิบัติเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยโยนิโสมนสิการ ยกจิตขึ้นสู่การพิจารณาวิปัสสนาญาณอย่างแยบคาย อันเป็นหลักการในการปฏิบัติแก่พุทธศาสนิกชนในกาลต่อมา ซึ่งปรากฏผลแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้พระพุทธองค์บรรลุพระอรหันตสัมมาสัมโพธิญาณ ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ศาสดาเอกของโลกจนถึงปัจจุบัน

วิปัสสนากัมมฐาน คือ อุบายวิธีฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงในสังขารทั้งปวงดังปรากฏในบาลีว่า

“กตมา ตสฺมี สมเย สมมทิกฺขณฺโหติ ยา ตสฺมี สมเย ปญฺญา ปชานานา วิจโย ปวิจโย ฌมมวิจโย สลลภุขณา อปฺลภุขณา ปจฺจปฺลภุขณา ปณฺทิจฺจ โภสฺสทฺถ... ตสฺมี สมเย วิปสฺสนา โหติ.”

อันเป็นบาปี่แสดงถึงความหมายของวิปัสสนาในครั้งพุทธกาลว่า “ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความ
วิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนด
เฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ
ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญา
เหมือนปลูก ปัญญาเหมือนศีลตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา
ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ ใน
สมัยนั้น นี่ชื่อว่าวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 34 ข้อ 55 : 37-38)

การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การกำหนดสติรู้รอบเพื่อตามดู พิจารณา สอดส่อง เผาดู อย่างไม่ละ
ความเพียร ต่อสภาวะหนึ่งๆที่ปรากฏ หรือกำหนดรู้สภาวะนั้นๆ อย่างชัดเจนด้วยองค์ความรู้แห่ง
ปัญญาความรอบรู้เป็นไปในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นสำคัญนั่นเอง การใช้สติ
เพื่อวินิจฉัยอย่างมุ่งมั่นท่ามกลางสภาวะที่ปรากฏในรูปนาม พิจารณากำหนดรู้ด้วยสติปัญญาในความ
เกิดขึ้น ความแปรปรวน การเปลี่ยนแปลง ตั้งอยู่คงทนถาวรไม่ได้ มีความเป็นอนิจจัง พร้อมกับความมี
สติปัญญารอบรู้เห็นแจ้งประจักษ์ในสภาวะทุกขอันมีเหตุแต่ความสืบทอดแห่งสภาวะความไม่เที่ยง
เปลี่ยนแปลงทนอยู่ไม่ได้ในนามรูปนั้นๆ ที่สุดความไม่เที่ยงเป็นทุกขในสภาวะแห่งนามรูปนั้นๆ ก็ถึงซึ่ง
ความสิ้นลงเสื่อมลงจบลงสิ้นไปสิ้นไม่มีเหลือว่าเป็นนามรูปอยู่อย่างนั้น ปรากฏปัญญาความรอบรู้ใน
สภาวะธรรมอันได้แก่ อนัตตา ความไม่มีอยู่ สิ้นไป หมดไป แห่งตัวตน สัตว์ บุคคล สังขาร รูปนาม กาย
ใจและสภาวะธรรมทั้งนั้น จากหนึ่งหน่วยไปสู่หน่วยอื่นยิ่งขึ้นไป จนรู้รอบได้ด้วยสติด้วยปัญญาโดยแยก
กาย ญาณแห่งความรู้ปรากฏรอบในกองสังขาร รูปนาม ทั้งปวงสิ้น ไม่อยู่ในควบคุม หรือบังคับให้
เป็นไปตามความปรารถนา ไม่ควรแก่การยึดมั่นถือมั่น สำคัญว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล ล้วนแล้วเกิดขึ้น
ตั้งอยู่เพียงชั่วคราว สดุดายก็สิ้นไป ตามหลักแห่งนิยามธรรมและหลักแห่งไตรลักษณ์ญาณ อันเป็น
ความมุ่งหมายแห่งปัญญาตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแสดงต่อเวไนยชน ด้วยการกำหนดรู้รอบเห็น
จริงประจักษ์ขึ้นแต่จิตใจผู้ปฏิบัติอย่างสิ้นสงสัยความเคลือบแคลง โดยไม่ต้องสงสัยหรืออาศัยผู้หนึ่ง
ผู้ใด และไม่ใช่ว่าเป็นการรู้เพราะจำเอาคำผู้อื่นมา เป็นความรู้ ความเห็นของตนแต่ไม่ใช่รู้เห็นแจ้ง
ประจักษ์อันเกิดแต่สติปัญญาของตนได้ตามรู้ตามเห็นตามความเป็นจริงภายในทั้งในอดีต ปัจจุบัน และ
อนาคต ก็ไม่กลับมาเป็นปัญหาสงสัยในการภายหลัง แม้นไม่สิ้นความสงสัยผู้ปฏิบัติก็พึงตามดูตามรู้ให้
ยิ่งขึ้นไปทำแล้วทำอีกกำหนดแล้วกำหนดอีกอย่าย่อท้อ และยกขึ้นพิจารณาดังที่กล่าวมาแล้วอย่างแยก
กายในทุกวาระแห่งการมอการเห็นการน้อมเอานามรูปยกขึ้นสู่การพิจารณาให้เห็นแจ้ง

ในระหว่างการยกสังขารนามรูปขึ้นพิจารณา หากปัญญาพิจารณาไม่แจ่มแจ้งก็พึงสังเกต และ
เพิ่มพูนความพากเพียรความรอบรู้ด้วยการสังเกต เก็บข้อมูล เพิ่มพูนปัญญาให้แยกคายแตกฉาน และ
ที่สำคัญการพักผ่อนย่อมเป็นการดีสติปัญญาในการพิจารณาให้กลับมาตั้งมั่นในฐานแห่งปัญญา คือ
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และเป็นอุปการะให้จิตมีกำลังที่จะสืบทอดการปฏิบัติไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายย่อ
ท้อ จนเป็นเหตุให้ความไม่สืบทอดในทุกขณะวาระแห่งการพิจารณา เมื่อความชำนาญที่บาลีเรียกว่า วสี
ได้เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ย่อมส่งผลให้สติปัญญาเฉลียวฉลาดและทันต่อสภาวะรูปนามที่เกิดขึ้นรอบตัว
หรือภายในจิตใจ จนสามารถวินิจฉัย ตัดบ่วงห่วงอาลัยได้อย่างชัดเจนในสภาวะรูปธรรม นามธรรม
ทั้งหลาย ยังความเบื่อ น่าสลดใจ ไม่ไยดี หมดความยินดีพอใจในนามรูปทั้งสิ้น เพราะเห็นตามความ
เป็นจริงแห่งสภาวะธรรม ตามกฎแห่งไตรลักษณ์และธรรมนิยาม ปัญญาญาณที่เกิดอยู่ภายในจิต ยัง
ความยึดมั่นถือมั่น ความไม่รู้รอบในสังขาร ตลอดจนกิเลสน้อยใหญ่ทั้งหลายทั้งปวงจนถึงต้นตอ
แห่งความไม่รู้มีอวิชชา คลายออก เปิดออกให้เห็นตามความจริงก็จะไม่เวียนมากำเริบเกิดขึ้นอีก และ
ดับไปเพราะกำลังแห่งปัญญา แม้มีก็เหมือนไม่มีเพราะรู้ตามความเป็นจริง บาลีท่านแสดงลำดับแห่ง
สภาวะนี้ว่า “... สมาธูปนิสํ ยถา ภูตญาณ ทสสนํ, ยถา ภูตญาณ ฌทสสนูปนิสา นิพพิทา, นิพพิทูปนิโส
วิราโค, ...” ความว่า เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายกำหนด เมื่อคลายกำหนดก็จะหลุดพ้น ซึ่งสภาวะธรรมนี้เป็น
ปัญญาขั้นสูงอันเกิดกับพระอริยะบุคคล (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 16 ข้อ 23 : 6)

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงสอนและแสดงแนะนำให้พุทธบริษัทถือ
ปฏิบัติเป็นทางเอก คือ หลักมหาสติปัฏฐาน 4 ซึ่งในพระไตรปิฎกฉบับหลวง หมวดมหาสติปัฏฐาน 21
บรรพ (ฐาน) ได้รวบรวมเอาหลักการการปฏิบัติกรรมฐานทั้งสมถะและวิปัสสนาไว้อย่างสมบูรณ์แบบ
ควรแก่การฝึกหัดปฏิบัติของผู้ปรารถนาการฝึกปฏิบัติยิ่งนัก สติปัฏฐาน 4 คือ มีสติเป็นไปใน กาย
เวทนา จิต และธรรม พระสูตรนี้ว่าด้วยการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อฝึกสติ อันเป็นหลักการเพื่อให้เกิด
ความสงบและต่อ ยอดจนถึงการพิจารณาวิปัสสนาปัญญาในการตัดบ่วงห่วงอาลัยในวิภวสังสาร
ตลอดถึงเป้าหมายอันสูงยิ่ง คือ การชำระจิตให้ผ่องใสทำให้ถึงวิชชา วิมุตติบริบูรณ์และแจ่มแจ้งพระ
นิพพาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 373-402 : 301-340)

หลักการสำคัญของสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 คือ ธรรมเป็นที่ตั้งไว้แห่งสติ หรือการมีสติเป็นประธาน ซึ่ง 4 ฐานอันเป็นที่ตั้ง
แห่งสตินั้นได้แก่ ฐานแห่งกาย ฐานแห่งเวทนา ฐานแห่งจิต และฐานแห่งธรรม ในส่วนความสำคัญของ

สติปัฏฐาน 4 นั้น ตามแนวแห่ง อัญญตรพรหมสูตร ที่กล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐานที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบคำถามของพราหมณ์ผู้หนึ่งว่าด้วยเหตุปัจจัยการที่พระสัทธรรมจะดำรงตั้งอยู่ได้นาน พระองค์ทรงแสดงถึงการที่บุคคลเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ ซึ่งว่าเป็นการยังพระสัทธรรมให้ดำรงอยู่ได้นาน แม้ความในปฐมโรหิตสูตร พระอนุรุทธะได้แสดงถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 ความว่า “ผู้พลาดการเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ ชื่อว่าพลาดจากการเจริญอริยมรรคที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ผู้ที่ปรารภในสติปัฏฐาน 4 ก็ชื่อว่าปรารภอริยมรรค ผู้ที่ปรารภในสติปัฏฐาน 4 คือ ผู้พิจารณาเห็นธรรมอันนำไปสู่การเกิดขึ้นแห่งธรรมเพื่อเหตุแห่งการดับในกาย เวทนา จิต และธรรม

มหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงการปฏิบัติกรรมฐานอันชื่อว่าเป็นการเจริญองค์แห่งวิปัสสนาให้เกิดขึ้นด้วยโครงสร้างทางเนื้อหาแบ่งออกได้เป็น 3 ตอน คือ (1) อุเทศ เป็นตอนที่แสดงภาพรวมของพระสูตรมหาสติปัฏฐาน, (2) ภาคนิเทศ แสดงรายละเอียดอธิบายความลึกซึ้งและรายละเอียดของวิธีแห่งการเจริญมหาสติปัฏฐาน 4 ประการ ทั้ง ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต ฐานธรรม, (3) อานิสงส์ เป็นตอนสุดท้ายที่ขมวดบมแห่งอานิสงส์ เป็นบทสรุปและยืนยันผลสัมฤทธิ์แห่งการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการพัฒนาเจริญองกามตลอดจนเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ถึงวิมุตติสุขไปตลอดกาล

จากส่วนอุเทศ จะพบความสำคัญของมหาสติปัฏฐาน 4 ด้วยหลักการเป็น 2 ประการ คือ

1) ความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 ในฐานะเป็นทางสายเดียว เป็นหนึ่งไม่มีสองเพื่อความตรัสรู้ของพระผู้มีพระภาคเจ้าอย่างไม่ต้องสงสัย อันพระพุทธองค์ทรงแสดงเน้นย้ำความสำคัญแห่งสติปัฏฐานว่า เป็นทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน เป็นทางที่ผู้ปฏิบัติผู้ปลีกวิเวกพึงปฏิบัติให้เกิดมีขึ้น เป็นทางดำเนินอันเดียวที่พระพุทธองค์ทรงประพจน์เพื่อความรู้แจ้ง เป็นทางแห่งบุคคลเดียว คือ พระพุทธองค์ เพราะทรงทำให้เกิดมีขึ้น แจ่มในพระหฤทัยของพระพุทธองค์ เป็นทางดำเนินปฏิบัติเดียวที่มีในศาสนาพุทธไม่มีในศาสนาอื่น และที่สุดเป็นทางเดียวอันนำไปสู่พระนิพพาน

2) ความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 ในฐานะหลักการดำเนินเพื่อความบริสุทธิ์ของเวไนยชน เพื่อหลุดพ้น ล่วงความโศกเศร้ารำพัน เพื่อระงับดับความทุกข์ใจ เพื่อบรรลุพระนิพพาน

ส่วนความสำคัญด้านวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 พบว่า มีความสำคัญแบ่งออกได้เป็น 3 ประการ ได้แก่ ความสำคัญด้านหลักปฏิบัติ ความสำคัญด้านหลักองค์ธรรม และความสำคัญด้านเป้าหมาย ดังต่อไปนี้

1) ความสำคัญแห่งหลักการปฏิบัติ 4 ประการ คือ การที่ผู้ปฏิบัติกำหนดสติตามรู้กำกับใน
ความเปลี่ยนแปลงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาของฐานทั้ง 4 คือ ร่างกายรวมทั้งพฤติกรรม เวทนา คือ กำหนด
รู้รอบในความสุข ความทุกข์ ตลอดจนสภาพไม่สุขไม่ทุกข์ สติตามรู้รอบไปในจิตด้วยการกำหนดรู้ใน
ความคิดนึก ใคร่ครวญไตร่ตรอง ทั้งที่เป็นความนึกคิดไปในอดีต ปัจจุบันและอนาคต และที่สุดการ
กำหนดเจริญสติรู้รอบครอบคลุมไปในธรรมอันเป็นสังขตธรรม โดยในพระมหาสติปัฏฐานสูตรเน้นย้ำถึง
การปฏิบัติดำเนินจิตให้พิจารณา ว่า เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมใน
ธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ก็จะถึงซึ่งการกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้ได้

2) ความสำคัญแห่งหลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 พบว่า มี 3 องค์ธรรม ได้แก่

- 1) อาตปปี มีความเพียรเผากิเลสที่เพียรชอบ เพื่อป้องกันเผาระวังอกุศลความชั่ว เพียร
เพื่อไม่ให้อกุศลใหม่เกิดขึ้น เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ให้เกิด และเพียรเพื่อสร้างสม
เพิ่มพูนกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดให้มีขึ้น ตามหลักสัมมปชาน 4
- 2) สัมปชาโน มีปัญญาหยั่งรู้เห็นในสภาวธรรมตามความเป็นจริง ตามสภาวธรรมแห่ง
ธรรมนิยาม อันเป็นไปในสภาวะลักษณะพิเศษของรูปและนาม ในสามัญญลักษณะ
คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
- 3) สติมา มีสติตั้งมั่นอย่างต่อเนื่องในเรื่องที่พิจารณาไม่ให้ขาดช่วง มีสติตลอดสายแห่ง
การยกองค์แห่งสติปัฏฐานขึ้นพิจารณาในขณะนั้นๆ อันเป็นอุปการะอย่างยิ่งในการ
เจริญสติ และพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นเพื่อเป็นบาทฐานแห่งสมาธิ และปัญญา ตลอดถึง
วิปัสสนาญาณอันจะเกิดขึ้นมีต่อการปฏิบัติ

3) ความสำคัญด้านเป้าหมาย อันเป็นเสมือนการชี้ขาดแห่งผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน
4 คือ การปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ทั้งปวง อันเป็นเป้าหมายสูงสุด หากแม้การกำหนดเป็น
ขั้นเป็นระดับแห่งการปฏิบัติก็ย่อมถึงซึ่งเป้าหมายแห่งการปฏิบัติอันผู้ปฏิบัติกำหนดตั้งไว้สมดังการ
ปฏิบัติในขั้นในภูมินั้นๆ ย่อมจะได้รับความสุขกาย สบายใจ กำจัดความไม่รู้ ความกำหนัด ความไม่
สำราญ ความทุกข์ใจ เป็นลำดับ บรรลุเป้าหมายอันตนได้กำหนดไว้จนที่สุดแห่งเป้าหมายสูงสุดใน
พระพุทธศาสนาตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดง คือ ความสิ้นทุกข์ ลุถึงพระนิพพาน

สรุป หลักการของกรรมฐานโดยนัยแห่งการปฏิบัติอันปรากฏสืบมาแต่ครั้งพุทธกาลจำแนก
เป็นหลัก 2 ประการอันได้แก่ (1) สมถกรรมฐาน (2) วิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ อุบาย
วิธีฝึกจิตมุ่งเน้นให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง ในบทความนี้ได้ยกเอาการเจริญหรือการปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐาน คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ อันได้แก่หลักการแห่งการกำหนดสติให้รู้รอบใน กาย เวทนา จิต และธรรม โดยการเพ่งและมีสติเพื่อความเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม อย่างมีความชัดเจนแห่งองค์ความรู้แห่งปัญญาความรอบรู้เป็นไปในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นสำคัญการใช้สติเพื่อวินิจจยอย่างมุ่งมั่นท่ามกลางสภาวะที่ปรากฏ ในนามและรูป พิจารณากำหนดรู้ด้วยสติปัญญาในความเกิดขึ้น ความแปรปรวน เปลี่ยนแปลง ตั้งอยู่ คงทนถาวรไม่ได้มีความเป็นอนิจจัง

บุคลิกภาพตามแนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

บุคลิกภาพ (Personality) เป็นการแสดงออกของบุคคลที่มีส่วนสำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิต การทำงาน ตลอดจนการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลกับบุคคล ซึ่งกลายเป็นความจำเป็นยิ่งในการมี บุคลิกภาพที่ดี และพึงประสงค์ อีกทั้งเป็นส่วนส่งเสริมความสำเร็จในการดำเนินชีวิตทั้งส่วนตัว ครอบครัว ตลอดจนหน้าที่การงานอีกด้วย แม้เป้าหมายสูงสุดของชีวิตความสำเร็จทั้งทางโลก มีโลก ธรรมเป็นต้น และความสำเร็จในทางธรรมมีปฏิเวธธรรมและการบรรลุถึงพระนิพพานก็ตาม บุคลิกภาพย่อมเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางกาย วาจา และจิตใจของบุคคลนั้น

บุคลิกภาพ (Personality) มาจากรากศัพท์ภาษาละตินว่า Persona แปลว่า หน้ากาก โดยใช้ เรียกหน้ากากของนักแสดงละครชาวกรีกโบราณที่ใช้สวมระหว่างการแสดง ซึ่งหน้ากากของตัวละคร แต่ละตัวจะแสดงออกถึงอุปนิสัยและประกอบกับท่าทางที่ตัวละครแสดง ดังนั้น บุคลิกภาพจึงมีแนวคิด เริ่มมาจากมโนคติ ภาพพจน์ที่แสดงออกสู่สังคม (Superficial Social Image) ที่บุคคลได้แสดงออกจน กลายเป็นบทบาทในชีวิตจริง บุคลิกภาพในคตินักจิตวิทยา จึงมุ่งไปในแนวความคิดดั้งเดิมที่เป็น ลักษณะเฉพาะของบุคคลที่แสดงออกมาให้เห็น เช่น ความสง่างาม ความสุภาพ พุดจาเรียบร้อยหรือ ฉะฉาน มีใบหน้ารูปร่างน่าสนใจดึงดูด เป็นต้น

ในทัศนะทางพฤติกรรมศาสตร์ของนักวิชาการไทยได้ให้นิยามทฤษฎีบุคลิกภาพว่าเป็น ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคลที่เชื่อมโยงต่อลักษณะทางพฤติกรรมของมนุษย์ ทั้งที่ แสดงออกมภายนอกและซ่อนจำไว้ แต่ทฤษฎีบุคลิกภาพเหล่านี้จะมุ่งเน้นไปที่ทฤษฎีที่มีหลักการ เฉพาะเจาะจง เป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีบุคลิกภาพที่ทันสมัยในศตวรรษที่ 19-20 (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2539 : 99-100) นี้เอง โดยนักพฤติกรรมศาสตร์ชาวไทยได้แบ่งแนวคิดการศึกษา บุคลิกภาพดังต่อไปนี้

1) แนวคิดบุคลิกภาพกลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis)

แนวคิดบุคลิกภาพในกลุ่มนี้มีทัศนะมุมมองว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตประกอบด้วย
สัญชาตญาณ ที่เต็มไปด้วยความขัดแย้งในตัว ผู้นำกลุ่มนี้ ได้แก่ Sigmund Freud ซึ่ง
แนวคิดนี้มีที่มาจากการสังเกตลักษณะพฤติกรรมของผู้ป่วยทางจิตเวช ในกลุ่มผู้ป่วยโรค
จิต โรคประสาท นักคิดกลุ่มนี้มีความเชื่อว่า จิตใต้สำนึกและพลังงูใจที่ไร้เหตุผลเป็น
ตัวกระตุ้นให้คนแสดงออกพฤติกรรมต่างๆอย่างไม่มีที่สิ้นสุด รวมทั้งเป็นตัวกำหนด
บุคลิกภาพของบุคคล แนวคิดนี้ถูกกล่าวว่าเป็นลักษณะพฤติกรรมอันดับแรกใน
ประวัติศาสตร์การศึกษาพฤติกรรมศาสตร์ที่พิสูจน์และศึกษาในทางวิทยาศาสตร์

2) แนวคิดบุคลิกภาพกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism)

แนวคิดบุคลิกภาพในกลุ่มพฤติกรรมนิยม เช่น John B., Watson และ B.F. Skinner มี
ทัศนะคิดว่า บุคลิกภาพของมนุษย์มีความยืดหยุ่นอยู่ภายใต้กรอบแห่งอิทธิพลของ
สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ และปัจจัยทางสังคมที่ทำให้มนุษย์แสดงออกบุคลิกภาพ จาก
สิ่งแวดล้อมที่มีความเชื่อ ความนิยมอย่างมีนัยยะ เช่น ความคิดเรื่องความโชคดี โชคร้าย
ขึ้นอยู่กับสภาวะสิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นตัวชี้้นำพฤติกรรมของมนุษย์โดยอยู่ภายใต้
กฎเกณฑ์ที่มีอิทธิพลควบคุมคือการเรียนรู้ (Learning)

3) แนวคิดบุคลิกภาพกลุ่มนักมนุษยนิยม (Humanism)

แนวคิดบุคลิกภาพในกลุ่มนี้มีทัศนคติมุ่งเน้นไปทางธรรมชาติด้านดีงาม อ้างอิงจาก
พฤติกรรมมนุษย์ที่เชื่อมโยงกับธรรมชาติในทางสร้างสรรค์ดีงาม แม้แต่บุคลิกภาพของ
บุคคลก็ถูกหล่อหลอมสร้างสรรค์ขึ้นจากหลักมนุษยนิยมที่บ่มเพาะจากความดีงาม รู้จัก
คุณค่าในตัวเอง รู้จักผิดชอบชั่วดี มีความรับผิดชอบในชีวิต และการกระทำของตนเอง
มนุษย์มีวินัยในสุข ทุกข์ ชั่ว ดี เกิดจากการเลือกของตน และที่สำคัญ คือ มนุษย์จะมี
ความปรารถนาอย่างประจักษ์ คือ รู้จักตัวตน และความสามารถเฉพาะของตน เพื่อใช้
พลังความรู้ ความสามารถของตนให้เกิดผล โดยแสดงออกผ่านความรู้ความสามารถอันมี
ในตนอย่างเต็มที่ ถ้ามนุษย์อาศัยอยู่ในที่สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อความเจริญ และการพัฒนา
องค์ความรู้ ความสามารถ มนุษย์ก็จะพัฒนาตนเองไปสู่ความดีงาม และความเจริญนั้นก็
ปรากฏในภาพของบุคลิกภาพ (นพวรรณ เจริญทรัพย์, 2552 : 15)

ศรีเรือน แก้วกังวาน (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2539 : 5-6) ได้นิยามบุคลิกภาพว่า บุคลิกภาพ คือ “ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในด้านต่างๆ ทั้งส่วนภายนอกและส่วนภายใน” บุคลิกภาพส่วน ภายนอก คือ ส่วนที่มองเห็นชัดเจนทางกายภาพ เช่น รูปร่าง หน้าตา มารยาท กิริยา การแต่งตัวที่เป็น เอกลักษณ์ การพูดและน้ำเสียง ท่า นั่ง ท่าเดิน ท่ายืน เป็นต้น ส่วนบุคลิกภายในที่ยากจะทราบได้ด้วยการมองเห็นต้องอาศัยการอยู่คลุกคลี ใกล้ชิดสนิทสนมกัน และการเปรียบเทียบอนุมานเอา เช่น บุคลิกภาพด้านสติปัญญา ความรู้เฉพาะ ความถนัด อารมณ์ จริตนิสัย ความสนใจ ทักษะ ซึ่งอาจจะไม่สามารถแยกแยะจำแนกออกได้เป็นส่วนอย่างสิ้นเชิง เพราะบุคคลย่อมมีความซับซ้อนทางอารมณ์ และจิตใจ โดยลักษณะบุคลิกภาพอาจจะแสดงออกต่างกรรม ต่างการกระทำ ต่างบุคคล ต่างสถานที่ ซึ่งไม่อาจจะคาดเดา บทบาท หน้าที่การงาน สถานะ และสิ่งแวดล้อมอาจมีผลโดยตรงต่อการ แสดงออกพฤติกรรม ทำให้ผู้อื่นอาจจะไม่สามารถคาดเดาได้ ซึ่งทั้งนี้ก็รวมถึง ค่านิยม ประชญาชีวิต ด้วยนั่นเอง บุคลิกภาพอาจจะถูกสร้างขึ้นจากพื้นฐานทางครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรม เช่น การได้รับการสั่งสอน การอบรม การศึกษา วัฒนธรรม อิทธิพลทางความคิดค่านิยม ประเพณี หรือแม้กระทั่งแรงกดดัน สภาพทางจิตใจ ความเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางจิตใจ ตลอดถึงแรงจูงใจ ให้บุคคลแสดงออกพฤติกรรมนั้นๆจนกลายเป็นบุคลิกภาพที่มีลักษณะเฉพาะตัว ซึ่งบางครั้งอาจถูก ปกปิดเก็บซ่อนไว้ไม่แสดงออกก็เป็นไปได้

บุคลิกภาพตามทัศนะของจิตวิทยา หมายถึง รูปแบบพฤติกรรมการแสดงออกอันเป็นลักษณะ เฉพาะที่สะท้อนความเป็นตัวตนและอัตลักษณ์ของปัจเจกบุคคล รวมไปถึงอัตลักษณ์รูปแบบแห่งการ คิด การพูด สะท้อนอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อสภาวะแวดล้อมใกล้ตัว หรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยต่อ อารมณ์ความคิด การกระทำ คำพูดที่แสดงออกอย่างชัดเจน ถือว่าเป็นการแสดงออกถึงรูปแบบ เฉพาะตัวเฉพาะด้าน ทางด้านจิตวิทยาและเป็นกระบวนการตอบสนองและทำงานของร่างกายที่ ควบคุมพฤติกรรมความคิดแสดงออกของบุคคลทำให้เกิดความแตกต่างเฉพาะตัวและกลายเป็น บุคลิกภาพที่แตกต่างจากคนอื่น (Connell & Phillipchalk, 1992 : 241) นักจิตวิทยาตะวันตก ได้กล่าวถึงการพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธ อย่างมีนัยยะแห่งการกล่าวถึงทฤษฎีบุคลิกภาพแนว พุทธ และเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างบุคลิกภาพเชิงพุทธที่มีพื้นฐานจาก สติปัฏฐาน 4 และสมาธิ อย่างมีความสัมพันธ์กัน

ตามหลักพุทธปรัชญาบุคลิกภาพถูกอธิบายว่า หมายถึง “พฤติกรรมที่ปรากฏหรือไม่ปรากฏ แสดงออกหรือไม่แสดงออกมาภายนอก เป็นการกระทำของบุคคลซึ่งมีเจตนาเป็นที่ตั้งแห่งการกระทำ

นั้นและเพื่อให้เป็นไปตามเจตนา หรือเจตจำนง บุคลิกภาพยังถูกอธิบายในหลักพุทธปรัชญาเชื่อมโยงถึงหลักกรรม หรือกฎแห่งกรรมและการกระทำอันเป็นตัวชีวิตถึงพฤติกรรมของบุคคลที่มีความแตกต่างกันไป บุคลิกภาพตามทัศนะพุทธปรัชญาจึงมุ่งแสดงให้เห็นถึงลักษณะที่แตกต่างจำเพาะเป็นอัตลักษณ์เฉพาะบนพื้นฐานของกายสุจริต วจีสุจริตและมโนสุจริต อันเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และตรงกันข้ามการแสดงออกซึ่งบุคลิกภาพอันไม่เป็นที่พึงประสงค์ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ อันได้แก่ กายทุจริต วจีทุจริต และ มโนทุจริต นั้นเอง เพราะการแสดงออกซึ่งบุคลิกภาพย่อมมีความเชื่อมโยงใน 3 มิติ คือ กาย วาจา และใจ ที่เป็นแรงผลักดันให้คนแสดงออกมา บุคลิกภาพจึงเป็นลักษณะเฉพาะของสภาพนิสัยนั่นเอง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554 : 351) พุทธปรัชญามองว่าบุคลิกภาพเป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่บุคคลได้ประพฤติกกรรมใดเป็นปกติ เป็นประจำ บ่อยเข้านานเข้าจนได้แสดงออกมาทางกาย ทางวาจา และคบคิดทางใจที่บ่งบอกแสดงออกมาเป็นนิสัยประจำและกลายเป็นบุคลิกภาพเฉพาะของบุคคลนั้น หลักการบุคลิกภาพในทางพระพุทธศาสนา พบว่า เป็นการเชื่อมโยงระหว่างบุคลิกทางกายทางวาจา กับจิตใจที่เป็นเสมือนนายผู้ควบคุมความประพฤติภายนอกที่บุคลิกภาพที่แสดงออกมาของแต่ละบุคคลหลักการทางพระพุทธศาสนาจึงไม่อาจจะแยกจิตใจจากการแสดงออกทางกายและการแสดงออกทางวาจาได้ ดังจะเห็นหลักสำคัญอันเนื่องด้วยพุทธปรัชญาได้แก่ บุคลิกภาพของบุคคล

แม้ว่าพุทธปรัชญาจะไม่ได้มีการกล่าวชี้เฉพาะบุคลิกภาพโดยตรงเหมือนอย่างเช่นหลักวิชาทางจิตวิทยาก็ตาม แต่การประยุกต์หลักการพระพุทธศาสนาเพื่อการใช้จริงในชีวิตประจำวันจากพื้นฐานของการประพฤติปฏิบัติโดยเฉพาะ การประยุกต์หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพนั้น ก็จะมีประโยชน์แก่ผู้มีพื้นฐานการปฏิบัติ และศึกษาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้พัฒนาตนเอง ด้วยการพัฒนาบุคลิกภาพ ดังจะได้วิเคราะห์หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาบุคลิกภาพ ดังต่อไปนี้

- 1) การพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย บนพื้นฐานหลักวิปัสสนากรรมฐาน สติปัฏฐาน 4 โดยการบูรณาการหลักการวิปัสสนากรรมฐานประการที่ 1 คือ ฐานกาย และฐานเวทนา ด้วยการกำหนดสติเป็นไปในกาย และเวทนา ที่รวมถึงพฤติกรรมทางกาย สุขภาวะทางกาย ความสะอาด ให้เป็นบุคลิกภาพอันพึงประสงค์น่ามองน่าชม ด้วยหลักกายสุจริต คือ เป็นผู้เว้นจากการทำปาณาติบาต เว้นจากการลักขโมย ทำอทินนาทาน และเว้นจากการประพฤตินอนาจารไม่ดีในทางกามสุมิฉฉาจาร มีความประพฤติมากู้ครอง ในทางหลักการทาง

วิปัสสนากรรมฐานก็เห็นกายสักว่ากาย ไม่หลงในกายตนและคนอื่นเป็นผู้มีความสำรวม
สำเหนียกมีสติเฝ้าระวังในการสงบกาย ด้วยความเป็นผู้เจริญในวิปัสสนาเห็นกายในกาย
เห็นเวทนาในเวทนา ย่อมยังให้ความเป็นผู้สงบทางกายเป็นไปด้วยความเหมาะสมได้โดย
ไม่ยาก

- 2) การพัฒนาบุคลิกภาพทางวาจา บนพื้นฐานของหลักวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการบูรณาการ
หลักที่เชื่อมโยงการเจริญวิปัสสนา ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน
4 ด้วยการกำหนดสติให้เป็นไปในกาย เวทนา จิต และ ธรรม โดยเห็นกายภายในกาย
เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม อันเป็นการกำหนดสติรอบเพื่อ
ความระงับวิหิงสาได้เป็นอย่างดี ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ถึงการกล่าววจีทุจริตอันเป็นการ
แสดงออกถึงบุคลิกภาพทางวาจาอันไม่พึงประสงค์ได้ถูกการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่
เชื่อมโยงถึง ภายในจิตใจก่อนจะเปล่งวาจาออกสู่สาธารณชน การพัฒนาบุคลิกภาพทาง
วาจาจึงถูกเชื่อมโยงกับจิตใจที่มีสติรอบไปในกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติ
มีบุคลิกภาพที่แสดงออกเป็นวจีสุจริต อันได้แก่ การงดเว้นจากการกล่าวคำเท็จเป็น
มุสาวาท โกหกไม่จริงใจ กล่าวคำหยาบเป็นปิสฺสวาจา คำหยาบโชนไม่น่าฟัง กล่าวคำ
ส่อเสียดเป็นผรุสวาจา ยุแหยงตะแคงร้าวให้ผู้อื่นแตกกัน กล่าวคำเพ้อเจ้อเป็นสัมผัปปลา
ปะ พูดไม่มีสาระ ไร้ประโยชน์
- 3) การพัฒนาบุคลิกภาพทางใจบนพื้นฐานของหลักวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการบูรณาการ
หลักที่เชื่อมโยงการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สติปัฏฐาน 4 ประการ คือ กาย เวทนา จิต
ธรรม ซึ่งมีความสำคัญยิ่งของบุคลิกภาพที่แสดงออกทางกาย และวาจา ของบุคคลด้วย
กิริยาทางกาย ทางวาจาย่อมออกมาจากจิตใจที่มีทัศนะทางจิต ที่เกิดขึ้นอยู่ชั่วๆเนื่องๆ
ซึ่งการเจริญสติปัฏฐานทั้ง 4 ประการ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับพฤติกรรม และ
บุคลิกภาพของคนที่แสดงออกมา อันเป็นผลเนื่องมาจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้
เป็นอย่างดี ที่มีการแสดงบ่งชี้เฉพาะถึงบุคลิกทางใจผ่านทางมโนสุจริต อันได้แก่
อนภิชฌา คือ เป็นผู้ไม่แสดงออกซึ่งความโลภอยากได้ของผู้อื่น มีกิเลสความอยากได้
น้อยลงจนถึงไม่มีเหลืออยู่แห่งราคะนินสย อพยาบาท คือ เป็นผู้ไม่พยาบาทอาฆาตแค้น
ปองร้ายแก่ผู้อื่น จิตที่ผ่านการฝึกวิปัสสนากรรมฐานย่อมเห็นถึงทุกขโทษตามความเป็น
จริงอันเกิดแต่ความพยาบาทนั้นได้เป็นอย่างดี และสัมมาทิฐิ คือ เห็นชอบตามธรรมนอง

คลองธรรม อย่างไม่มีที่สงสัยในการปฏิบัติสติปัฏฐาน โดยเฉพาะฐานธรรมที่ผู้ปฏิบัติแล้ว
ย่อมเห็นธรรมในธรรม อย่างรอบรู้ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงพระนิพพาน

หลักการบุคลิกภาพในทัศนะทางพระพุทธศาสนา ที่มีหลักศีลธรรมเป็นเกณฑ์นั้น แม้มองใน
ทัศนะทางจิตวิทยาก็ยังคงมีสิ่งที่สอดคล้องกันอยู่บ้าง เพราะบุคลิกภาพที่ดีย่อมแสดงออกจากจิตใจ
พื้นฐานที่ดีมีศีลธรรมเป็นรากฐาน บุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมไม่พึงประสงค์ก็ย่อมมีความซ่อนเร้นภายใน
ของจิตใจที่ไม่ดีขาดศีลธรรม แม้กายภาพและบุคลิกภาพจะเป็นแต่เปลือกภายนอก แต่ก็อาจที่จะ
สะท้อนถึงศีลธรรม คุณธรรม ภายในได้อย่างแน่ชัดลงไปทีเดียว แต่การที่ผู้พัฒนาตน ฝึกฝนตนในหลัก
แห่งศีลธรรม มีวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น ก็ย่อมเป็นที่สบายใจแก่ผู้พบเห็น และได้คลุกคลีอยู่ใกล้ชิดเข้า
หากบสสมาคมกัน ย่อมเป็นที่มั่นใจต่อกันและกันได้เป็นอย่างดี ซึ่งหลักการที่สามารถจะพบได้จากผู้มี
การปฏิบัติพัฒนาบุคลิกภาพของตนในทัศนะทางพระพุทธศาสนาก็จะพบได้เช่น

- 1) การพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลประกอบด้วยหลักสำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ บุคลิกภาพทาง
กาย ทางวาจา และทางใจ
- 2) การพัฒนาบุคลิกภาพ บุคลิกลักษณะ ที่แสดงออกผ่านพฤติกรรมอันดีที่ประพฤติทางกาย
สุจริต ทางวจีสุจริต ทางมโนสุจริต ส่วนบุคลิกภาพที่ไม่ดีไม่เหมาะสมที่ไม่ควรจะ
แสดงออกนอกจากจะทำให้ตนเป็นผู้มีบุคลิกภาพไม่ดีแล้วยังดูไม่เป็นมิตรต่อผู้พบเห็นและ
คบหา ใกล้ชิดอีกด้วย ผ่านการแสดงออกพฤติกรรมทางกายทุจริต ทางวจีทุจริต และทาง
มโนทุจริต
- 3) การพัฒนาบุคลิกภาพภายนอกที่ถูกเชื่อมโยงถึงรากฐานภายในของการพัฒนาบุคลิกภาพ
จากภายใน อันเป็นการพัฒนาอย่างยั่งยืนและฉายประกายแห่งบุคลิกภาพอันพึงประสงค์
ได้อย่างถาวรจนปรากฏออกมาสู่ภายนอก เรียกว่า เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดีจากภายใน
- 4) เป้าหมายที่สำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพในทัศนะทางพระพุทธศาสนา มีหลายมิติ ทั้ง
การเป็นผู้มีความสุขเรียบร้อยด้วยพื้นฐานของศีล การเป็นผู้มีจิตใจสงบเยือกเย็นด้วย
พื้นฐานของสมาธิ และที่สุดการเป็นผู้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด แลหลคม มีวิสัยทัศน์ มอง
โลกอย่างมีอาชีพ มีความรู้ความเข้าใจในสภาวะโลกและธรรมได้เป็นอย่างดี แก้ไข
ปัญหาได้อย่างเข้าใจด้วยพื้นฐานแห่งการเจริญปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญ
วิปัสสนากรรมฐาน ทำให้สามารถพัฒนาบุคลิกภาพได้เหมาะสมกับสถานการณ์ในระดับ

การงานต่างๆ ที่ตนทำและเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ที่ตนเกี่ยวข้อง เรียกว่า เป็นผู้มีสัปปริสธรรมทั้ง ๗ โดยบริบูรณ์อย่างแท้จริง

- 5) การพัฒนาบุคลิกภาพมีขีดจำกัดในทิศะทางพระพุทธศาสนา ด้วยคุณสมบัติภายในของบุคคลที่แตกต่างระดับของ วาสนา บารมี และอินทรีย์ทางธรรม แม้จะมีเป้าหมายการพัฒนาสูงต่ำมากน้อยเพียงไรก็ตาม
- 6) ทิศะทางพระพุทธศาสนายังมองถึงความสำคัญเรื่องของบุคลิกภาพภายในมากกว่าบุคลิกภาพที่บุคคลแสดงออกทางบุคลิกภาพภายนอก
- 7) การพัฒนาบุคลิกภาพจึงมีความมุ่งเน้นไปในการพัฒนาด้านจิตใจหรือบุคลิกภาพภายในด้วยสมาธิ สติ และการเจริญวิปัสสนา หรือการเจริญปัญญาให้เกิดความรู้ทั่ว รู้รอบ และเห็นตามความเป็นจริงตามหลักธรรมทั้งเบื้องต้น ธรรมท่ามกลาง และอันเป็นที่สุด
- 8) ทิศะการพัฒนาบุคลิกภาพทางพระพุทธศาสนายังให้น้ำหนักสิ่งแวดล้อมและการปรับตัวว่าเป็นส่วนสำคัญอยู่บ้างโดยเฉพาะในผู้กำลังเริ่มต้นเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสัปปายะ ๗^๑ ประการ ดังเช่น อยู่ในสถานที่เหมาะสม (อาวาสสัปปายะ) สถานที่แสวงหาอาหารบริโภคเหมาะสม (โคจรสัปปายะ) การพูดคุยด้วยคำ และเรื่องที่เหมาะสม (ภัสสสัปปายะ) คบหาสมาคมกับบุคคลผู้เหมาะสม (บุคคลสัปปายะ) อาหารบริโภคมีความเหมาะสม (โภชนสัปปายะ) อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (อุตุสัปปายะ) อยู่ในอิริยาบถบริหารการเคลื่อนไหวที่พอดีเหมาะสม (อิริยาปถสัปปายะ)

บทสรุป

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพ ได้นำเสนอหลักการพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ทางวาจา และทางใจ บนพื้นฐานแห่งหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีสติเป็นสำคัญ ด้วยการเจริญสติเห็นกายในกาย มีสติเห็นเวทนาในเวทนา มีสติเห็นจิตในจิต มีสติเห็นธรรมในธรรม เพื่อเป้าหมายความสุข บุคลิกภาพอันดีงามและเป็นที่ยอมรับประสงค์ ด้วยหลักการปรัชญาทางพระพุทธศาสนาอันได้แก่ กายสุจริต คือ เป็นผู้เว้นจากการทำปาณาติบาต เว้นจากการลักขโมย ทำอทินนาทาน และเว้นจากการประพฤตินาจารไม่ดีในทางกาเมสุมิฉฉาจาร มีความประพฤติมากคู่ครอง วชิสุจริต อันได้แก่ การงดเว้นจากการกล่าวคำเท็จเป็นมุสาวาท โกหกไม่จริงใจ กล่าวคำหยาบ

^๑ ม.อ. (ไทย) ๓/๕๓/๐/๖

เป็นปัญญาวาจา คำหยาบโลนไม่น่าฟัง กล่าวคำส่อเสียดเป็นพรุสวาจา ยุแหยงตะแคงร้ายให้ผู้อื่นแตกกัน
กล่าวคำเพื่อเจ้าเป็นสัมผัปปลาปะ พูดไม่มีสาระ ไร้ประโยชน์ และมโนสุจริต อันได้แก่ อนภิชชา คือ
เป็นผู้ไม่แสดงออกซึ่งความโลภอยากได้ของผู้อื่น มีกิเลสความอยากได้น้อยลงจนถึงไม่มีเหลืออยู่แห่ง
ราคะนียส อพยาบาท คือ เป็นผู้ไม่พยาบาทอาฆาตแค้นบ่งร้ายแก่ผู้อื่น จิตที่ผ่านการฝึกวิปัสสนา
กรรมฐานย่อมเห็นถึงทุกขโทษตามความเป็นจริงอันเกิดแต่ความพยาบาทนั้นได้เป็นอย่างดี และ
สัมมาทิฐิ คือ เห็นชอบตามธรรมนองคลองธรรม อย่างไม่มีที่สงสัยในการปฏิบัติสติปัญญา โดยเฉพาะ
ฐานธรรมที่ผู้ปฏิบัติแล้วย่อมเห็นธรรมในธรรม อย่างรอบรู้ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงพระนิพพาน อัน
เป็นการพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่มีส่วนเชื่อมโยงกับผลแห่งการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน ที่มุ่งเน้นความพัฒนาและเจริญรอบตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด คือ ปัญญาที่รู้รอบ
ในกองสังขาร ทั้งภายนอก และภายใน ซึ่งเป็นความมุ่งหมายตามหลักศีลธรรมที่พระพุทธศาสนามี
ความแตกต่างจากศาสตร์อื่นๆและเป็นลักษณะเฉพาะ คือให้เกิดสุขในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ

References

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์
พับลิเคชันส์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2539). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ: (รู้เขา-รู้เรา)*. (พิมพ์ครั้งที่ 4)
กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน.
- Hjelle L.A. and Ziegler D.J. (1992). *Personality Theories: Basic Assumption, Research and
Application*. 3rd ed. New York: Mc Graw-Hill.
- Mc Connell and Phillipchalk. (1992) *Understanding Human Behaviour*. New York :
Harcout Brace Jovanov.
- นพวรรณ เจริญทรัพย์. (2552). *ปัจจัยสนับสนุนต่อการเป็นผู้บริหารสตรีระดับสูง: ศึกษากรณีธุรกิจ
การเงินการธนาคาร*. วิทยาสตรมหาบัณฑิต (การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์การ)
คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.